

## 안양지역 초등학교 4학년생의 체격지수(rorher 지수)별 영양지식과 식습관 비교

Comparison of Dietary Behavior and Nutrition Knowledge according to Body Index(rorher) of 4th graders in Anyang City

송민경 · 이승교\*

수원대학교 교육대학원 영양교육전공

Song, Min Gyeong · Rhie, Seung Gyo\*

The Univ. of Suwon, Graduate School of Education, Hwaseong, Korea

습득되어진 식습관은 바꾸기 어렵고, 이미 형성된 식습관으로 인해 체격지수가 결정되고 잘못된 식습관은 비만이나 마른체격을 야기할 수 있다. 또한 식습관이 올바르게 형성되기 위해서는 영양지식이 필요하기 때문에 체격지수가 지식과 식습관에 크게 영향이 있을 것이므로 본 연구는 초등학생을 대상으로 식행동, 영양지식, 영양소 섭취상태를 체격지수별로 비교하였다. 경기도 안양시 소재 초등학교 3곳의 4학년 590명(남자 310명, 여자 280명)을 대상으로 2009년 7월에 설문조사를 실시하였다. 피러 지수(Rohrer index=체중(kg)/신장(cm)<sup>3</sup>×107)에 의하여 109 이하 마름, 110-140은 정상, 140 이상 비만으로 판정하였다. SAS(Statistical Analysis System) program을 이용하여 빈도와 백분율 chi-square값을 구하였다. ANOVA test Correlation R을 구하여 검증하였다. 마른학생은 16.9%, 비만학생은 16.8%였다. 전체적으로 하루에 식사는 세 번(84.1%), 아침식사는 매일(70.4%), 식사속도는 보통(68.9%)이었다. 남학생의 경우 비만일수록 빨리 먹어서(27.0%) 유의적인 차이(p<0.05)가 있었다. 비만아동일수록 살을 빼려고 시도한 적(54.1%)이 높았으며 그 방법으로는 규칙적인 식사와 운동을 함께 하여 살을 빼려 시도(42.4%)하였다. 비만아동일수록 수면시간이 8시간이상(40.6%)으로 응답하였다(p<0.01). 영양지식에 관한 문항에서는 체격지수별 큰 차이를 보이지 않은 것으로 보아 영양지식을 전체학생이 비슷하게 알고 있으나 비만한 학생의 경우 영양지식을 모른다고 생각하는 경향이 높았다(30.0%)(p<0.05). 영양지식을 지금은 실천하지 않지만 앞으로 실천하겠다(44.5%)는 경향을 보였다. 피러지수와 식습관요인과의 상관관계를 보면 간식(p<0.05), 식사속도(p<0.05), 외식(p<0.05)이 유의적인 차이를 보였고, 식사속도는 비만학생일수록(p<0.001) 높은 유의성을 보인 것으로 보아 간식과 식사속도 외식 등 식습관과 관련된 모든 부분에서 비만도에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 식사속도는 가정과 학교에서의 지속적인 식습관 교육으로 조절할 수 있도록 해야 하겠다. 아동들이 영양지식을 알고 있는 것에서 끝나는 것이 아니라 바로 실천하여 식습관과 생활방식을 바꿀 수 있도록 하는 것이 앞으로의 큰 과제라 할 수 있다.