

서울시내 비만아동의 영양교육 후 영양지식 변화에 따른 식습관 및 식행동과 체형인식도 차이에 관한 연구

김은경^{*1}, 문현경¹, 이해량², 단국대학교 식품영양학과¹, 숭의여자대학 식품영양학과²

이 연구는 비만아동의 영양교육에 의한 영양지식변화에 따른 식습관 및 식행동과 체형인식도를 비교하여 그 차이를 알아보고자 서울에서 1998년 개최한 비만 어린이 대상 캠프에 참가한 4,5,6학년 어린이 69명(남:54명, 여:15명)을 대상으로 실시하였다. 캠프 시작전과 끝난후 영양소와 일반적인 영양상식에 관한 20문항의 질문으로 구성된 설문지를 이용해서 두차례의 영양지식점수차이를 비교한후 그들의 점수차이평균(7.8±10.1점)를 기준으로 영양교육효과가 다른 비향상군(-20점~5점)과 향상군(10점~35점), 두 군으로 나누어 식습관 및 식행동과 체형인식도를 비교하였다. 그 결과 식습관의 경우에는 비향상군의 44.1%, 향상군의 42.9%가 아침식사를 하지 않으며, 비향상군의 52.9%, 향상군의 40.0%가 식사를 규칙적으로 하고, 비향상군의 50.0%, 향상군의 48.6%가 편식하고 있으며, 비향상군의 41.2%, 향상군의 51.4%가 음식을 먹는 속도가 빠르고, 비향상군의 52.9%, 향상군의 62.9%가 간식을 많이 먹는 것으로 나타났다. 식행동의 경우에는 비향상군의 32.4%, 향상군의 51.4%가 기분이 나쁠 때 먹는 것으로 기분을 풀고 있으며, 비향상군의 35.3%, 비향상군의 45.7%가 돈이 생기면 먹는 것부터 사는 것으로 나타났다. 또한 비향상군의 44.1%, 향상군의 51.4%가 먹고 싶은 충동을 참지 못하고, 비향상군의 41.2%, 향상군의 45.7%가 조금만 배가 고파도 참지 못하며, 비향상군의 47.1%, 향상군의 54.3%가 항상 곁에 먹을 것을 많이 사다 두고 있으며, 비향상군의 47.1%, 향상군의 48.8%가 안먹다가 한꺼번에 몰아서 많이 먹는 것으로 나타났다. 체형인식도의 경우에는 비향상군의 52.9%, 향상군의 57.2%가 체중이 느는 것에 관심을 가지고 있으며, 비향상군의 32.4%, 향상군의 40.0%가 친구들에게 몸무게를 솔직히 말할 수 없으며, 비향상군의 47.1%, 향상군의 54.3%가 거울에 비친 모습을 보면 즐겁지 않은 것으로 나타났으며, 비향상군의 41.2%, 향상군의 40.0%가 똥똥하면 결혼하기 힘들다는 생각을 가지고 있었다. 이상의 결과로 볼 때 향상군이 비향상군보다 편식은 하지 않지만, 식사가 불규칙적이고, 음식을 먹는 속도가 빠르며 간식을 많이 먹는 경향을 가지고 있으며, 향상군이 비향상군에 비해 상한 기분을 먹는 것으로 풀고, 먹고 싶은 충동을 참지 못하며, 안먹다가 한꺼번에 몰아먹는 등 식행동이 좋지 않은 경향이 있었다. 또한 향상군은 비향상군보다 자신의 외모에 만족하지 못하고 체중이 느는 것에 관심을 가지고 있는 반면, 향상군은 비향상군보다 똥똥하면 결혼하기 힘들다는 생각을 가지고 있는 경향이 있었다. 이연구에서 보여주는 바와같이 영양교육에 대해 다른 영양지식의 변화를 보이는 두군의 식습관 및 식행동과 체형인식도가 다른 경향을 나타낼 수 있으므로 여기에 대한 연구로 효과적인 영양교육이 시행될 수 있도록 해야 할 것이다.