

어린이 영양교육이 식습관 태도 형성 및 아침결식률 감소에 미치는 효과

김복용 · 김영희

춘해대학

1. 연구목적

본 연구는 어린이의 올바른 식습관 형성으로 소아비만 예방 및 건강한 성인으로 성장할 수 있는 균형 잡힌 영양섭취를 유도할 수 있는 교육을 실시함으로써 어린이의 건강을 유지 증진시키기 위함이다.

2. 연구방법

본 연구는 U시 U군 보건소 영양교육 개선 사업의 일환으로 U군에 소재하고 있는 어린이집을 대상으로 영양교육 사업에 참여를 희망하는 아동 1881명을 대상으로 하였고, 2005년 3월에서 11월 동안 선정된 어린이 집에 직접 방문하여 영양교육을 1회 1시간, 2회를 실시하였고 영양교육 실시 전·후에 어린이 식습관 행태 및 아침결식률을 조사하였다. 연구 대상 1881명 중 설문내용에 충실하게 응답하지 않은 89명을 제외한 1792명을 최종 연구 대상으로 하였다.

3. 연구결과

(1) 식습관 행태

본 연구 대상아동의 식사횟수를 묻는 질문에 '하루에 3회' 규칙적으로 식사를 하고 있다고 답한 경우가 82.4%로 가장 많았고 '하루 2회' 10.5%, '하루 3회' 0.5% 순으로 조사되었다. 식사 시간은 규칙적인가에 대한 질문에는 '규칙적이다' 68.8%, '불규칙적이다'가 31.2%로 조사되어 비교적 아동들의 식사 시간은 규칙적인 것으로 보여 진다.

참여 아동들의 식사하는 속도를 알아보기 위한 질문에서는 '보통이다' 54.5%, '천천히 먹는다' 596명으로 33.3%, '빠르게 먹는다' 12.2% 순으로 나타났으며, 식사태도에서는 '식탁에 앉아서 먹는다' 39.2%, 'TV를 보면서 먹는다' 38.3%, '돌아다니면서 먹는다' 22.2%로 조사되었다. 편식과 과식을 하는가에 대한 질문에서는 편식을 한다('한다'와 '가끔한다'를 포함) 81.8% 로 편식을 하는 편으로 조사되었고 과식은 '가끔한다' 50.6%, '거의하지 않는다' 45.8%, '자주한다' 3.5% 순으로 응답하였다.

간식횟수는 '1-2회/주' 65.1%, '3-4회/주' 27.4%, '5회 이상/주' 6.8% 순으로 응답하였으며. 즐겨먹는 간식 종류는 '과자, 초콜릿'이 30.4%로 가장 많았다.

(2) 아침결식률

본 영양교육 사업에 참여한 아동을 대상으로 아침결식률을 조사한 결과는 4.8%에서 아침을 먹지 않는 것으로 조사되었으며 36.7%에서도 아침식사를 가끔 거른다고 응답하였다. 아침식사로 가장 많은 음식은 80.8%에서 밥을 먹는 것으로 조사되었고, 빵 및 우유, 콘 후레이크 등 순으로 아침을 먹는 것으로 조사되었다.

(3) 아동의 영양교육 전·후 식습관 및 아침결식률 변화

남아에서는 영양교육 실시 전 신장이 104.87cm 에서 교육 후 107.41cm로 2.54cm 성장하였고, 여아는 교육 전 103.45cm에서 영양교육 후 107.71cm 로 4.26cm 성장한 것으로 남아보다는 여아의 성장이 더 빠른 것으로 보여 지나 이는 영양교육의 효과보다는 성장기의 아동의 자연성장으로 사료된다. 또한 아동의 체중변화는 남아는 영양교육 전 17.86kg에서 교육 후에는 18.54kg로 .68kg 증가하였고, 여아인 경우는 17.05kg에서 18.63kg로 1.58kg 증가를 보여 신장과 마찬가지로 여아가 남아보다 체중이 더 증가한 것으로 나타났다.

참여 아동의 영양교육을 실시 한 전·후 식사 행태의 변화를 비교해 보면 식사시간은 '규칙적이다'가 교육 전 68.8%에서 교육 후 75.5%로 6.7%가 더 규칙적으로 식사를 하는 것으로 긍정적인 결과를 보였다. 식사속도에서는 교육 전·후에 크게 변화를 가져온 것은 없는 것으로 나타났으며, 대상자의 식사태도에서는 '식탁에 앉아서 먹는다'라고 교육 전에는 39.2%가 답하였으나 영양교육 후에는 44.0%로 나타났고, '돌아다니면서 먹는다'는 교육 전 22.2%에서 교육 후 17.5%로 식사태도가 개선된 것으로 보여지지만 'TV를 보면서 먹는다'는 교육 전 38.3%에서 교육 후 38.1%로 큰 차이점은 없는 것으로 나타났다.

아동의 편식 및 과식 정도는 교육 전 편식을 한다('한다'와 '가끔한다'를 포함한다)가 82.1%에서 교육 후 81.8%로 근소한 차이로 편식율이 줄어들었으며, 과식은 교육 전 과식을 한다('가끔한다'와 '자주한다'를 포함한다)가 54.2%에서 37.4%로 과식률이 현저하게 감소한 것을 알 수 있다.

참여 아동의 영양교육 실시 전·후의 간식섭취 변화를 살펴보면 간식횟수의 변화는 크게 없고, 간식을 선택하는 종류에는 과자 및 초콜릿을 교육 전 30.4%에서 교육 후 28.0%로 줄었고 피자과 치킨은 교육전 21.7%에서 교육 후 19.6%로 역시 선택을 줄인 것으로 조사되었다. 과일은 오히려 교육 후 선택이 30.1%에서 33.1%로 증가 한 것에 의미를 둘 수 있다.

대상 아동에게 영양교육을 실시한 결과 교육 전에는 아침결식률이 4.8%였으나 교육 후 2.6%로 2.2%의 감소를 보여 교육 전·후 아침결식률의 변화는 실제 45.8%의 아침결식률 감소를 나타낸 것으로 평가할 수 있다.

4. 결론 및 제언

이상의 연구 결과를 통해 볼 때, 어린이 영양교육은 음식과 질병과의 관련에 관한 지식을 습득하여 식생활에 적용시켜 질병위험을 감소시키는 것이며, 또한 영양관련 문제를 이해하는 데 필요한 지식, 기술 및 태도를 습득하도록 하는 것이다. 올바른 영양교육을 통해 어린이들에게 필요한 영양지식을 전달함으로써 식생활 태도와 식습관의 바람직한 행동변화를 유도 할 수 있다. 학령전기부터 시작하여 학령기는 한 개인의 식생활 태도 및 식습관을 형성 하는 중요한 시기이므로 습관 형성 이전에 합리적이고 체계적인 영양교육을 함으로써 올바른 식습관을 가지는 데 필요한 여건과 환경을 조성하는 것이 절대적으로 필요하다고 사료된다.