

다이어트넷(http://www.dietnet.or.kr)을 통한 인터넷 영양상담 내용 및 이용자 특성 분석

대한지역사회영양학회 식생활정보센터
이정원[†] · 이선영¹⁾ · 김경은²⁾

충남대학교 소비자생활정보학과, 식품영양학과,¹⁾ 한국원자력연구소 식품검지실²⁾

Characteristic Analysis of Internet Nutrition Counseling Served by the Korean Society of Community Nutrition

Joung-Won Lee,[†] Sun Yung Ly,¹⁾ Kyeung-Eun Kim²⁾

Department of Consumers' Living Information, Chungnam National University, Daejeon, Korea

Department of Food and Nutrition,¹⁾ Chungnam National University, Daejeon, Korea

Laboratory for Detection of Irradiated Foods,²⁾ Korea Atomic Energy Research Institute, Daejeon, Korea

ABSTRACT

An analysis for a period of 15 months (from September 2000 to November 2001), of the nutrition counseling internet site, "Dietnet" served by the Korean Society of Community Nutrition, showed the following results. Nutrition counseling was conducted without charge by 50 professionals, including professors in the food and nutritional areas, medical doctors, and dietitians. Counselees consisted of mostly females under 30 years of age. Although two thirds of the users of this site asked questions anonymously, they were very sincere. They asked questions mostly related to their own concerns, but there were quite a few inquiries about their parents or grandparents. There were significant differences in the counseling contents depending on the ages of the counselees. Teenagers showed the highest interest in height growth and weight control, whereas people in their twenties were mostly interested in diseases, foods, and weight control. Those over the thirty made inquiries mostly about diseases. The most frequent questions were relevant to gastrointestinal, circulatory and hepatic diseases. As indicated above, counseling questions included of a variety of both comprehensive and specific questions. There were also quite a few questions related to decisions on the correct usage of specific foods. Therefore, we recommend that more professionals, such as food science majors, medical doctors who practice western and oriental medicine, and other professionals who specialize in psychological behaviors related to weight control and infant food habits be recruited to serve the site more effectively and intensively. In light of the further need for internet sites with nutrition counseling and delivery of nutritional information to the public, nutritionists capable of managing websites are also required. (*Korean J Community Nutrition* 7(1): 86~91, 2002)

KEY WORDS: nutrition counseling · internet · Dietnet.

서론

영양과잉과 영양결핍이 공존하고 만성퇴행성 질환이 주

채택일 : 2002년 1월 22일

[†]Corresponding author: Joung-Won Lee, Department of Consumers' Living Information, Chungnam National University, 220 Kungdong, Yusongku, Daejeon 305-764, Korea
Tel: 042) 821-6844, Fax: 042) 822-8283
E-mail: lecjw@cnu.ac.kr

요 사망원인이 되고 있는 현 시점에서 우리 나라 국민의 영양상태 개선과 건강증진을 위한 일차적인 전략은 바른 식생활의 실천을 증진시키는 것이 될 것이다(김혜련 2000). 또한 경제적인 생활수준의 향상으로 일반 대중의 영양과 건강에 대한 관심과 관련 정보에 대한 욕구가 고조되고 있다.

이에 대한지역사회영양학회 식생활정보센터에서는 21세기 정보화 시대에 있어 효율적인 대국민 영양증진 사업의 하나로, 인터넷을 통해 식생활과 영양 관련 정보를 제공하고 동시에 영양상담을 실시함으로써 국민의 바른 식생활 실천을

유도하고자 하였다. 따라서 인터넷 사이트인 다이어트넷 (URL : <http://www.dietnet.or.kr>)이 학회 회원들의 국민 영양 개선에 대한 사명감과 봉사 정신으로 그리고 (주)현민의 인터넷서비스 협력으로 2000년 9월에 개설되었다.

다이어트넷에서는 일반인을 대상으로 영양, 건강 및 식생활에 관한 기초 및 실천적인 정보가 식품영양학 전공의 대학 교수로 구성된 12명의 전문위원들이 제공하고 있다. 이와 함께 영양상담실이 운영되고 있는 바, 식품영양학 전공 교수 및 연구원, 의사, 영양사 등으로 구성된 50명의 상담 위원에 의해 건강과 영양에 관한 상담이 무료로 진행되고 있다. 상담 분야는 식생활 평가, 올바른 식습관, 식단작성법, 식생활관리, 영양, 질병의 식사관리 식품, 조리, 식품위생, 단체급식, 외식, 음식문화, 가족 영양 등 건강과 관련된 식생활 전반에 관한 것이다.

인터넷은 영양과 식생활에 관한 교육과 상담을 할 수 있는 비용-효과적인 가치가 높은 자원으로서, 인터넷을 이용한 영양상담은 시간, 공간, 비용 등을 초월하여 쌍방향 의사소통의 획기적인 증진을 꾀할 수 있다(박영숙 등 2000; 최영선 2000). 아직 상담에 대해 특히 영양상담에 익숙하지 않은 우리 나라 국민에게는 면대면의 접촉이 아니므로 보다 쉽게 접근할 수 있는 상담 경로가 될 것이다.

더욱이 2001년 6월 현재 우리 나라의 인터넷 보급률이 51.6%이며, 7세 이상 월 평균 1회 이상 인터넷을 이용하는 사람이 2,223만 명으로서 인터넷 활용이 보편화되고 있다(공영일 2001). 인터넷 이용자의 성별 구성비는 남녀 비율이 각각 56.8%, 43.2%이고, 인터넷 주요 이용장소는 가정(80.0%)이었고 이외에 PC방/게임방(30.3%), 회사(23.2%), 학교(16.4%)이었다.

최근 병원을 방문하는 30세 이상 연령층을 대상으로 실시한 설문지 조사연구에 따르면(이선영·김경은 2001) 영양상담의 경로로서 인터넷이나 PC통신과 대면 상담을 동등하게 가장 선호하였고 전화, 편지나 팩스, 신문이나 잡지 등은 선호도가 떨어지는 것으로 나타나 컴퓨터가 보급되면서 선호하는 영양상담의 도구가 변화되고 있음을 알 수 있었으며 이러한 경향은 학력이 높을수록 연령이 젊을수록 뚜렷하게 나타났다고 보고되고 있다.

그러나 yahoo, daum 등 검색엔진에 인터넷 영양상담의 용어로 검색되는 건수는 각각 1200여 개, 380여 개에 이르나 개개별로 확인해보면 실제로 현재 영양상담을 실시하고 있는 웹사이트는 매우 적다. 이들 중에서 영양전문가가 운영하고 있는 것은 대한영양사회, 일부의 종합병원과 건강관련 연구소, 영양학 전공의 교수나 학과, 또는 개인의 웹사이트들이 있고 체중관리를 위한 몇몇 유료 웹사이트가 있다.

이 외에 일부 음식배달서비스 회사, 건강보조식품이나 운동기구 생산 및 판매업체홈페이지에서 판촉을 목적으로 영양상담이 실시되고 있다. 최근 몇몇 포털사이트에서 1~2명의 영양전문가에게 영양상담 담당을 위촉하여 간헐적으로 실시하고 있기도 하다. 그러나 50명의 식품영양 전문가가 운영하고 있는 영양상담 사이트는 본 다이어트넷이 국내에서는 물론 아마도 세계에서도 유일할 것이다.

이러한 배경으로 다이어트넷의 영양상담실에는 비교적 활발하게 상담이 의뢰되고 있었다. 이에 본 연구에서는 다이어트넷 운영의 차후 개선 방향을 검토하기 위해서 그 동안 의뢰되었던 영양상담의 성격을 분석하고자 하였다. 본 분석 결과는 다이어트넷의 영양상담실 뿐만 아니라 다른 사이버 영양상담 사이트 운영의 발전 방향 모색에 유용한 자료로서 활용되기를 기대한다.

연구 방법

1. 영양상담 자료 수집

대한지역사회영양학회 식생활정보센터에서 운영하는 웹사이트인 다이어트넷(<http://www.dietnet.or.kr>)의 무료 영양상담실을 통해 2000년 9월 22일부터 2001년 11월 30일 까지 약 1년 3개월 사이에 이루어진 영양상담의 문의와 답변이 본 연구의 분석 대상 자료로 이용되었다. 다이어트넷의 게시판으로 영양상담을 한 경우가 극히 일부 있었으므로 이들을 영양상담실로 옮겨와 문의에 대한 답변을 하여 본 자료에 포함되었다.

2. 자료 분석 방법

수집된 상담자료 중에서 문의 내용이 영양상담이 아니고 숙제를 위한 영양 지식을 원하거나 광고성 문의 등은 제외시키고 총 198개를 분석하였다. 내담자의 성별과 연령, 실명 사용 여부, 상담의 대상 및 상담 내용을 9가지 주제별로 빈도와 백분율 분석을 실시하였다. 주제중의 하나인 식사요법에 관한 상담은 다시 질병별로 분석하여 보았다.

결과 및 고찰

1. 내담자의 성별 및 연령 분포

다이어트넷의 영양상담실을 방문한 내담자의 성별 및 연령 분포는 Table 1과 같다. 내담자의 성별은 여자가 75.8%로서 남자 18.2%(32명)에 비해 매우 많았다. 이는 여자보다 영양이나 식생활에 관심이 월등 높고 또한 주요 식생활관리자가 여자임을 의미한다고 볼 수 있다. 그런데

Table 7. Frequency of nutrition counseling about diseases

Disease	N(%)
Gastro-intestinal disease	18(22.5)
Cardiovascular disorder	7(8.8)
Liver disease	5(6.3)
Diabete mellitus	4(5.0)
Anemia	4(5.0)
Edema	4(5.0)
Oral cavity problem	4(5.0)
Cancer	3(3.8)
Eye problem	3(3.8)
Kidney disease	3(3.8)
Pulmonary disease	2(1.0)
Bone disease and Rheumatism	2(2.5)
Cold	2(2.5)
Others	19(23.8)
Total	80(100.0)

되었다. 내담자들이 주로 20대의 여성이 많았으므로 골격이나 관절질환 및 호흡기 질환에 대한 상담은 적은 편이었으며 기타 내용으로는 피부, 머리카락, 손톱, 코피, 두통, 신경계, 다한증, 갑상선종 등으로 이들은 각각 1건이나 2건 정도에 불과하였다.

성별에 따라 의뢰 비율이 다소 차이가 났던 질병은 간 질환으로 남자(남자 전체의 21.4%)가 여자(여자 전체의 3.3%)에 비해 높은 것으로 나타났고 구강 질환과 순환기계 질환, 호흡기, 골격·관절 질환에 대해서는 주로 여자들이 상담을 의뢰하였다. 순환기계 질환은 남성에게도 관심이 많은 질환임에도 불구하고 상담의뢰가 들어오지 않은 이유는 본 영양상담실의 내담자들 중 남성은 대부분 20대 이하로서 아직 성인병에 대한 관심이 있는 나이가 아니었기 때문으로 보인다.

이러한 경향은 최근 보고된 연구들에서 보고된 질병에 대한 상담 요구도 결과와 비슷한 것으로 나타났다. 사업체 근로자를 대상으로 하는 선행 연구(장미라·홍완수 2000)에 의하면 설문 대상자가 30세 미만의 남녀와 30세 이상의 남자였던 사업장에서 질병과 관련된 영양상담 분야로 가장 상담요구도가 높았던 질병은 위장 질환 > 고혈압, 당뇨 > 간 질환 > 빈혈, 변비, 신장 질환 등의 순으로 나타나 20대 이하가 주요 내담자였던 본 연구결과와 크게 다르지 않음을 볼 수 있었다. 또한 인터넷 영양상담을 실시한 후 상담내용을 분석한 한 연구에서도 질병으로선 위장관 질환에 대한 상담의뢰가 가장 많아(허은실·이경혜 2000) 이에 대한 상세한 정보가 제공되고 보다 실질적인 상담이 이루어져야 할 것으로 보인다.

반면, 상담의뢰수가 적은 편이었던 질환 중 특히 신장 질환은 식이요법이 절대적으로 필요하며 식단을 작성하거나

관리하기에 매우 어렵고 전문가의 상담이 크게 도움이 될 수 있는 질환이다. 그러나 본 연구와 다른 연구(장미라·홍완수 2000; 이선영·김경은 2002)에서 나타나듯이 내담자의 수가 적고 상담 요구도가 상대적으로 낮아 치료 및 예방 차원에서 신장 질환의 식이요법 중요성에 대한 인식이 낮은 것으로 사료되며, 따라서 이에 대한 영양 교육이 더욱 필요하다고 볼 수 있다.

식생활에 대한 영양상담은 내담자의 연령과 성별, 학력, 경제수준, 직업 등에 따라 차이를 보일 수 있지만 이상에서 분석 고찰한 바와 같이 영양상담 내용은 다양하고 광범위하였다. 경우에 따라서는 일선 영양사나 가정과 교사, 간호사들의 전문적이고 구체적인 질문들도 포함되어 있으며 특정 식품의 사용에 대한 정확한 판단을 필요로 하는 상담 내용도 많아 50명의 영양학자(교수, 병원과 학교 영양사, 소아과 의사 등)들로 구성된 상담위원단이 크게 도움이 되었다. 그러나 영양학자 이외에도 다수의 식품학 전공 교수, 의사(양외과 한외), 사업체 영양사, 나아가 특히 체중조절과 관련해서는 심리행동 및 운동 처방 전문가들도 함께 상담위원으로 참여한다면 보다 효율적이고 바람직하게 영양상담실이 운영될 수 있을 것으로 사료된다. 물론 전공이 다른 전문가들 간에 의견의 일치가 되지 않는 경우도 있을 수 있으므로 서로 모니터링하고 이견을 상호 조정하는 노력도 필요할 것이다

결론 및 제언

대한지역사회영양학회에서 운영하는 다이어트넷의 인터넷 영양상담에서 15개월간(2000.9~2001.11) 상담한 내용을 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다. 내담자는 20대 연령층과 여성이 많았으며, 상담의뢰시 실명을 밝힌 사람은 많지 않았으나 무기명인 경우에도 상담내용은 매우 진지하였다. 상담은 자기 자신을 위한 것이 가장 많았고 부모 및 조부모를 위한 것도 상당 수 있었다. 상담 내용은 연령층에 따라 유의적인 차이를 보여 10대는 키 크는 방법과 체중조절에 가장 많은 관심을 보였고 20대는 질병, 식품, 체중조절에, 30대 이상에서는 주로 질병에 대하여 가장 많은 상담을 의뢰하였다. 질병 중에는 위장 질환이 가장 많았으며 다음으로 순환기 질환과 간 질환이었다.

인터넷을 이용한 영양상담은 내담자나 상담자 양쪽 모두 매우 편리하게 이용할 수 있는 상담경로로서 국민건강을 위하여 지속적으로 발전시켜나가야 될 분야이다. 인터넷 영양상담을 효율적으로 운영하기 위해서는 관련된 다양한 분야를 전공하는 상담위원 풀을 구성하고 내담자와 상담자를 정

확히 연결하여 신속하고 정확한 영양상담이 될 수 있도록 도움을 주는 영양상담실의 운영자가 필요로 된다. 또한 영양상담실이 마련된 인터넷 사이트에 영양관련 정보가 상세히 올라가 있을수록 영양상담 업무의 처리는 도움을 받을 수 있으므로 운영자는 정보의 제공과 업데이트에 부단한 노력을 기울여야 할 것이다. 아울러 인터넷 사이트를 이용한 대국민 영양 정보의 보급과 영양상담은 앞으로 크게 요구될 것으로 전망되므로 사이트 운영기술을 갖춘 영양전문가가 양성되어야 할 것이다. 한편, 영양상담 사이트를 전문화하는 측면에서 생애주기별로, 질병별로 상담사이트를 구분하여 마련한다면 사용자나 운영자 양측에서 모두 편리하고 심도 있는 영양상담이 진행될 수 있을 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

공영일(2001) : 한국과 중국의 인터넷 시장 및 이용자 비교분석. 정보

통신정책 13(17) : 2001.9.17
 김혜련(1996) : 국민건강증진을 위한 영양부문의 2000년 잠정 목표와 전략. *대한지역사회영양학회지* 1(2) : 161-177
 박영숙 · 이정원 · 서정숙 · 이보경 · 이해상(2000) : 영양교육과 상담, 개정판, 교문사, 서울
 이정원 · 이보경(1998) : 영양관련 프로그램의 내용분석을 통한 텔레비전의 영양교육적 역할의 검토. *대한지역사회영양학회지* 3(4) : 642-654
 이선영 · 김경은(2002) : 대전 지역 성인의 영양상담 요구도에 대한 조사. *한국생활과학회지* 11(1) : 인쇄중
 장미라 · 홍완수(2000) : 사업체 근로자의 영양서비스 요구도 분석. *대한영양사회학술지* 6(1) : 26-32
 최영선(2000) : 국내외 영양관련 Web Page 자료 분석 및 영양정보화의 방향. *대한영양사회학술지* 6(1) : 1-8
 허은실 · 이경혜(2000) : 인터넷 영양상담의 특성 분석. 2000년도 대한지역사회영양학회 춘계학술대회 초록집, pp.65
 Trudeau E, Dube L(1995) : Moderators and determinants of satisfaction with diet counseling for patients consuming a therapeutic diet. *J Am Diet Assoc* 95(1) : 34-39