

인터넷을 활용하는 체중 조절 프로그램에 대한 요구 분석과 평가

윤은영*, 김윤정. 대전대학교 식품영양학과

컴퓨터 통신은 매년 200% 이상의 성장세를 보이고 있으며 인터넷 등 컴퓨터 통신을 이용한 정보 탐색에 대한 요구도는 매우 높아져 각종 정보들이 컴퓨터 통신이나 인터넷 상에 날로 늘어나고 있다. 그러나 통신 정보들이 걸러지지 않고 무분별하게 전달되고 있는 실정이므로 많은 문제가 제기되고 있다. 특히 영양정보는 건강과 직결된 문제이므로 올바르고, 전문적이며, 좀더 쉽고, 실질적으로 이용할 수 있는 정보를 제공하는 것이 필요하다. 컴퓨터를 주로 이용하는 층은 청소년, 청년층이며 이시기는 체중조절에 많은 관심을 갖는 시기로서, 이들에게 올바른 식습관 형성 및 건강 유지를 위한 프로그램을 제시하는 것이 필요하다. 이에 본 연구에서는 인터넷을 활용하여 영양교육을 할 수 있는 프로그램 개발을 위하여 그에 관한 요구도 조사, 프로그램 개발 및 평가를 실시하였다.

대전 시내에 거주하는 17-23세의 학생 200명을 대상으로 설문 조사한 결과 비만이 3.7% 과체중이 5.2% 정상이 53.7% 저체중이 38.2%로 나타났다. 조사대상자 중 42.1%가 '체중조절 경험이 있다'고 하였고, 앞으로의 체중조절 실행 여부에 대해서는 21.8%는 '꼭 하겠다' 38.6%는 '가끔 하고 싶다'고 대답하였다. 체중조절에 관한 지식이나 정보를 접하였던 곳으로는 '대중매체로부터'가 44.4%, '주위의 권유로'가 26.7%였다. 인터넷을 통해 체중조절이나 비만에 관한 정보를 검색할 의향이 있는 대상자는 49.1%였으며, 특히 여학생의 경우는 71.5%가 '검색하고 싶다'고 하였다. 인터넷을 통하여 체중조절 내용 중 가장 알고 싶은 것은 '고열량 식품과 저열량 식품'(35.5%), '운동시의 열량 소모량'(24.7%) '식사메뉴'(17.2%) '각 음식의 열량'(15.5%) '기타'(6.9%) 로 나타났다. 기호도 조사를 한 결과 비만군은 정상군보다 단 음식, 짠 음식, 매운 음식, 가공식품, 육류, 튀김류를 더 선호하였으며, 비만군이 정상군보다 적절한 양 섭취, 콜레스테롤 함유 식품의 섭취, 짠 음식, 단순당, 술, 담배 등에 대한 식습관이 좋지 않았다. 따라서 위와 관련된 내용을 반영하여 프로그램을 총 6단계로 구성하였다. 1단계는 자신의 체형 알기, 2단계는 올바른 식습관 알기, 3단계는 각 음식 및 식품의 열량, 식단작성, 조리법 등을 제시하였고 4단계 운동요법, 5단계 목표체중 유지하기, 6단계 비만관련 site로 구성하여 개발하였다. 프로그램 평가를 위해 대학생 127명을 대상으로 조사한 결과 '이 site가 유용하여 실생활에 도움이 된다'에 대해서 '매우 유용' 35.4% '약간유용' 50.4% '보통'이 12.6%였다. 특히 도움이 많이 되었던 분야는 '올바른 식습관' 19.8% '적당한 운동량 알기' 16.5% '비만도 계산' 16.5% '목표체중 유지' 10.7% '열량 필요량' 9.9% '식단작성' 8.3% 등이었다. '예나 그림 설명이 재미있고 이해하기 쉬웠다'가 65.4% '보통'이 31.5%로 대답하였다. '영양교육에 가장 좋은 매체는 무엇인가?'에 대해서는 '컴퓨터 통신이나 인터넷'은 64.3%, 'TV와 방송' 18.3%, '책자나 인쇄물' 6.4%로 대답하였다. '이 정보를 통해 영양지식이 늘었다'고 대답한 사람은 96.1%이었고, '태도가 바뀌었다' 87.2%, '실천력이 생겼다'는 76.2%로 대답하여 인터넷을 이용한 영양교육의 가능성을 보였다. '과거 인터넷 정보 검색 경험이 있었는가'에 19.0%만 '있다'고 대답하였는데 '앞으로 영양정보 필요시 인터넷을 이용하겠는가'에 대해서 '그렇다'고 대답한 대상자는 92.9%였다. 그러므로 앞으로도 인터넷을 이용한 많은 교육 프로그램 개발이 필요하다고 본다.♣