

【 P2-6 】

전주시 초등학생들의 단기비만영양교육 효과 분석

정수진*, 차연수

전북대학교 생활과학대학 식품영양학과

Short-term Nutritional education effect on Elementary School Children in Jeonju City

Su-Jin Jung*, Youn-Soo Cha

Department of Food Science and Human nutrition, Chonbuk National University, Jeonju, Korea

본 연구는 전주시 소재 6개 초등학교 학생 총 544명을 대상으로 그들을 교육군(영양교육 실시 3개교 :283명)과 대조군(영양교육 비실시 3개교 :261명)으로 분류하여 교육 전·후의 다양한 판정법에 의한 비만판정을 실시하고 식습관 조사 및 식이섭취를 조사하여 3개월 동안 3회의 영양교육이 그들에게 준 효과를 평가했으며 그 결과는 다음과 같다.

연구대상자의 비만지수(BMI, RI, Body fat%, WHR) 변화를 교육 전 과 후로 나누어 비교한 결과 교육 후에 BMI와 WHR은 교육군과 대조군간에 유의적인 차이는 없었으나, 복리 지수와 체지방률(fat%)은 교육군이 대조군에 비해 유의적으로 감소하였다($p < 0.05$). 식생활 태도 조사에서는 교육군이 대조군에 비해 긍정적인 식생활 태도를 가지려는 경향을 보여 약간 개선되었음이 확인되었다. 교육군의 영양지식은 사전영양지식이 4.8 ± 0.09 점, 사후영양지식 점수 6.50 ± 1.0 점으로 영양교육 후에 영양지식점수가 유의적으로 증가하였다. 그러나, 4개월 후의 영양지식점수는 5.38 ± 1.0 점으로 사후영양지식점수 6.50 ± 1.0 점에 비해 감소하였다. 영양 섭취실태의 경우는 교육 후 조사 대상자의 평균 섭취열량은 교육 전에 비해 전반적으로 감소하였다. 에너지 및 칼슘, 아연을 제외한 단백질, Vitamin A, 비타민E, C, B1, B2, B6, P 등의 섭취량은 권장량 이상을 섭취하였다. 남학생의 경우는 Ca와 Zn의 경우만 권장량 이하수준으로 섭취하였고, 여학생의 경우는 엽산, Ca, Fe 및 Zn 등이 권장량에 비해 유의적으로 낮은 수준으로 섭취되었다($p < 0.001$). 권장량에 대한 영양소 섭취율의 분포는 에너지의 경우 75%미만 섭취하는 비율이 대조군에 비해서 교육군이 유의적으로 높았다. 125%이상 섭취율이 높은 영양소는 단백질과 인으로 대조군이 유의적으로 높았다($p < 0.001$).

따라서 3개월간 3회 실시한 단기영양교육프로그램이 비만을 감소 및 식생활 태도 개선, 영양지식 및 식이섭취를 개선하였고, 긍정적인 결과를 보였다. 본 연구에서 제한할 점은 앞으로 학습자 수준을 고려한 교육매체 개발을 통하여 단기간의 교육이 아닌 지속적인 영양교육이 실시될 수 있는 방안을 모색하여 소아기 때 야기되는 문제요인들을 치료차원보다는 예방차원에서 실시된다면, 더 큰 효과를 기대할 수 있다고 본다.