

초등학생을 대상으로 식품교환법을 활용한 영양교육의 영양섭취 개선 효과
김숙배^{*}, 최희진¹⁾, 전북대학교 생활과학부 식품영양전공, 전북대학교 인간생활과학연구소,
익산 궁동 초등학교¹⁾

Effects of nutrition education using food exchange on dietary intakes of elementary school children

Sook-Bae Kim^{*}, Hee-Jin Choi¹⁾, Department of Food Science and Human Nutrition, Research Institute of Human Ecology, Chonbuk National University, Jeonju, Korea, Kung-Dong Elementary School, Iksan, Korea¹⁾

본 연구는 영양교사제도가 확대된 현시점에서, 실질적인 학교 영양교육의 프로그램 개발에 기초 자료를 제공하고자 실시하였다. 2006년 3월부터 2006년 4월에 걸쳐 전북 익산시 소재 초등학교 4학년 33명, 5학년 37명 (남 40명, 여 30명)을 대상으로 개인별 하루 필요 열량과 식품교환법을 활용하여 개인별 하루 필요 식품군 단위 수 등 식이섭취 교육을 실시하였다. 교육 전·후 개별면접법으로 24시 회상에 의해 3일간의 식이 섭취를 조사한 후, 한국인 영양섭취 기준에 의해 개별적 영양섭취를 평가하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 3대 영양소 에너지 비율에 있어서 교육 전·후 유의적인 차이를 보였다. 탄수화물은 교육 전 60.9 % vs 교육 후 63.6 %, 단백질 18.6 % vs 15.3 %, 지방 20.6 % vs 21.8 % 를 보였다. 둘째, 영양소 섭취에 있어서 교육 전·후 유의적인 차이를 보였다. 평균필요량 (Estimated Average Requirements EAR) 미만 섭취한 아동을 중심으로 살펴볼 때, 비타민 A는 교육 전 74.3 % vs 교육 후 20.0 % ($p < 0.001$), 니아신은 41.4 % vs 17.1 % ($p < 0.05$), 비타민 B₆는 24.3 % vs 4.3 % ($p < 0.001$), 칼슘은 95.7 % vs 70.0 % ($p < 0.001$), 인은 78.6 % vs 52.9 % ($p < 0.01$), 철은 60.0 % vs 35.7 % ($p < 0.05$), 아연은 57.1 % vs 27.10 % ($p < 0.01$)를 보였다. 본 연구 결과, 자신의 하루 필요열량과 식품교환법을 활용한 자신의 하루 필요 식품군 단위수 등 실질적인 영양교육이 아동의 영양섭취 개선에 효과를 보인 바, 학교에서 개인별 맞춤 교육이 아동의 영양개선에 매우 효과적일 것으로 사료된다.