

농촌 주부를 위한 영양교육 프로그램 개발

김현주*, 이승교**, 박양자*

서울대학교 식품영양학과*, 수원대학교 식품영양학과**

산업화로 인해 젊은이들이 도시로 떠나버린 한국 농촌의 주부들은 가사일과 함께 농사일도 부담해야 하는 이중고에 시달리고 있다. 피곤하고 지친 농촌 주부들은 준비하는 식사의 질에 소홀하게 되고, 이는 농촌 지역의 영양결핍으로 인한 건강문제와 깊게 관련되어 있다. 본 연구는 농촌 주민을 위한 식생활 지침을 만들고 농촌의 식사준비자인 농촌 주부를 위한 영양교육 프로그램을 개발하여, 농부중 등 농촌 주민들의 건강상태를 향상시키는 데 목적이 있다.

사회인지이론에서 자기효능감 정보로 제안되고 있는 네 가지 요소는 경험적 습득, 간접 경험, 언어적 설득, 자신의 생리상태에 대한 해석이다.

농촌 주민을 위한 식생활 지침과 건강과 영양의 관계에 대한 내용을 담은 15분 짜리 비디오 테이프가 위의 네 가지 요소를 자극함으로써 자기효능감을 향상시키고, 영양지식을 제고할 목적으로 촬영, 제작되었다. 8개 도에서 층화 무작위 추출법으로 대상자(농촌 주부 286명)를 선정했다. 그들은 제작된 비디오를 시청했고, 시청 전과 시청 직후에 영양지식, 자기효능감, 태도의 엄격성, 식습관, 농부중의 내용을 담은 질문지를 작성했다.

지식점수는 유의적으로 향상되었다($\text{paired } t = -9.39, p = .00$). 자기효능감의 증가도 유의적이었다($\text{paired } t = -5.64, p = .00$).

자기효능감의 증가와 유의적인 연관을 보인 것은 중재 전의 자기효능감, 행동의 엄격성, 농부중 그리고 교육수준이었다($p < .001$).

자기효능감의 정보원에 대해서는 경험적 습득, 언어적 설득, 생리적 상태와 관련된 질문은 점수의 향상을 보였으나, 간접경험에 관한 질문만은 점수가 향상되지 않았다. 연구자는 모델링을 통해 간접경험의 효과를 보려고 했으나 보지 못했다.

본 연구를 통해 사회인지이론에서 얘기하는 경험적 습득, 언어적 설득, 생리적 상태가 자기효능감을 향상시킴을 알게 되었다. 간접경험의 효과가 있는 설득적인 모델링을 구축하기 위해서는 대상 집단에 대한 보다 깊이있는 배경지식이 필요하다.

이 비디오테이프는 한국 농촌 지역에서 보건영양을 향상시키기 위해 이용될 수 있다.

본 연구는 한국보건복지부의 지원으로 수행되었다.