

영양교육이 임신부의 영양지식과 식생활태도에 미치는 영향**

안 홍 석*, 박 윤 신. 성신여자대학교 식품영양학과

본 연구 수행 과정 동안 보건소를 통한 산전관리 프로그램에 참여하는 임신부 100명의 동의를 얻어 일반사항, 신체계측치 측정 및 식이섭취량을 조사하였고, 이들 중 영양교육 프로그램에 동의한 임신부 72명을 대상으로 영양교육 자료배부 및 직접면담법에 의한 영양교육을 실시하였다.

처음 조사당시 임신부들의 임신 주수는 평균 14.8주로 임신 중기에 해당하였으며, 3개월 후 영양교육을 받은 임신부들의 평균 임신 주수는 22.4주였다. 1차 조사시 임신부들의 평균 연령과 교육기간은 각각 29.6세, 13.4년이었고, 월 평균소득이 160.5만원이었으며, 임신 횟수는 평균 2.6회로 조사되었다. 이들의 혈압 및 헤모글로빈 수치와 체중 증가 정도는 건강한 임신을 유지하기에 적당한 상태였다.

식이 섭취역시 영양교육 후에는 열량의 섭취는 다소 감소하였지만 열량 영양 권장량에 적정 한 수준이었고, 단백질과 지질의 섭취는 오히려 증가한 것으로 나타났다. 무기질 중 칼슘과 인, 아연, 마그네슘, 구리의 섭취량은 영양교육 전보다 실시후에 증가한 것으로 나타난 반면, 나트륨의 경우에는 오히려 섭취가 감소하였다. 비타민의 섭취양상은 비타민 C의 섭취량이 증가하였고 다른 비타민에서는 큰 변화를 보이지 않았다.

식품군 섭취에서는 육류군 어류군, 해조류 및 곡류의 섭취 빈도가 영양교육 전에 비해 증가하였으며, 멸치 등 뼈째 먹는 생선류 및 동물성 지방의 섭취량은 감소하는 것으로 나타났다.

영양지식 및 태도 조사에서도 영양지식 점수는 영양교육 효과를 보이지 않았지만, 태도 점수는 다소 증가하여 영양교육에 의한 임신기 동안의 식생활 개선의 가능성 및 긍정적인 효과를 기대할 수 있었다.

** 1997년도 “보건의료 기술연구개발사업”의 연구비로 수행되었습니다.