

【 P3-1 】

노인 대상의 영양교육 실시 및 평가

김형미*, 강현주, 신은미, 안윤, 문은혜, 김경원

서울여자대학교 자연과학대학 식품영양학전공

Implementation and Evaluation of Nutrition Education Program for the Elderly

Hyung Mee Kim*, Hyun Joo Kang, Eun Mi Shin, Yun Ahn, Eun Hye Moon, Kyung Won Kim

Food & Nutrition, College of Natural Sciences, Seoul Women's University, Seoul, Korea

. 의료기술 발달과 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 평균 수명이 늘어나고 노인 인구가 급증하고 있다. 우리나라 노인의 경우 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 관절염, 골다공증 같은 만성질환의 유병율이 높는데 이러한 만성 질환은 식생활과 밀접하게 관련되어 있다. 그러나 일반 노인을 대상으로 한 영양교육은 부족한 실정이다. 이에 본 연구진이 개발한 영양교육 자료를 이용하여 노인을 대상으로 영양교육을 실시, 그 효과를 알아보았다.

교육은 2003년 7월 한 달간 서울시 노원구에 위치한 종합노인복지관에서 실시하였고 교육 대상자는 복지관의 협조를 받아 선착순으로 지원자를 모집하였다(n=34명). 교육은 1회당 50분 정도 진행하였고 주 1회씩 총 4회에 걸쳐 교육하였다. 영양교육 효과는 one group pretest-posttest design을 이용하여 교육 전후의 영양지식, 식행동, 영양소 섭취 상태 등을 조사하였고 체중, 신장, 허리둘레, 엉덩이둘레, % body fat 등 신체계측 자료, 혈압, 혈당 등의 생화학적 자료를 수집하였다. 이중 영양지식은 총 20문항으로 칼로리, 콜레스테롤에 관한 항목 및 칼슘, 철분 등 영양소관련 지식으로 구성하였고, 식행동은 총 15문항으로 식사의 규칙성, 다양성, 식사량의 적절성 등을 알아보았다. 영양소 섭취는 24시간 회상법으로 알아본 후 CAN-pro를 이용, 분석하였다. 자료 분석은 SAS package를 이용하였다.

대상자의 평균연령은 70.6세였고 교육 후에 체중(p<0.01), 허리둘레(p<0.01)와 엉덩이 둘레(p<0.001), BMI(p<0.01)가 유의적으로 감소하였고 체지방량은 유의적이지는 않으나 감소하였다. 영양지식의 경우 20점 만점에 교육 전 총점 15.7점에서 교육 후에는 18.2점으로 유의적인 증가를 보였다(p<0.001). 영양지식은 다양한 식품섭취, 적절한 간식, 적당한 음주량, 알맞은 체중조절에 관한 지식에서 교육 후에 유의적으로 증가하였다(p<0.001). 식행동(가능 점수: 15-60점)은 교육 전 총점이 49.5점에서 교육 후 49.6점으로 향상되었다. 특히 교육 후 과식하는 식습관이 줄어들었다(p<0.01). 그리고 혼자서 식사하는 식습관과 결식, 단당류의 간식섭취 등에서 유의적이지는 않으나 긍정적인 방향으로 개선되었다. 또 유제품 섭취, 채소군 섭취, 잡곡밥 섭취 등에 있어서도 긍정적인 방향으로 식습관이 개선되었다. 영양소 섭취량은 전반적으로 교육전후 유의적인 차이가 없었으나, 교육 후에 단백질, 티아민, 칼슘, 철분, 아연 등의 섭취가 증가하였다.

일반노인을 위한 영양 교육 자료(리플렛, 소책자, 슬라이드 등)를 이용하여 총 4회에 걸친 영양교육 실시한 결과 영양지식, 식행동, 신체 계측치 등 여러 변수에서 긍정적인 변화가 유도되어 노인을 위한 영양교육이 효과적임을 제시하였다.