

노인 대상 맞춤형 생활습관 중재 프로그램(Change for Life Trial)의 심혈관질환 예방 효과

김혜경, 조선, 현성민, 권은주, 박지연
한국건강관리협회 건강증진연구소

■ 연구배경

최근 생활수준의 변화와 의료기술의 발달 등으로 인해 인구의 고령화가 급격히 진행되고 있으며, 노인인구의 증가는 생활양식의 변화와 더불어 당뇨병, 고혈당, 대사증후군 등 심혈관질환의 증가로 이어지고 있다.

이러한 노년기 심혈관질환의 예방을 위해, 질환 전단계 및 대사증후군 유소견자의 생활습관 개선이 필수적이거나, 기존의 중재프로그램이 개인의 동기유발 여부 및 정도를 반영하지 않거나 단순한 의사의 권고와 생활습관 개선 수칙에 관한 정보제공만으로 이뤄지는 경우가 많아, 이에 대한 개선이 요구되고 있다.

■ 연구목적

고혈압, 당뇨병, 대사증후군 발생 위험요인을 보유하고 있는 만 60세 이상 건강검진 고객을 대상으로 생활습관개선 중심 맞춤형 건강증진프로그램을 개발하고, 해당 프로그램을 운용하여 그 효과성을 평가하고자 하였다.

■ 연구방법

2009년 1~3월 한국건강관리협회 전국 15개 시도지부에서 건강검진을 받은 만 60세 이상 고객 중, 대사증후군 유소견자와 고혈압 및 당뇨병 경계인을 선정하고, 프로그램 참여를 서면으로 동의한 고객 212명(관리군 120명, 비교군 92명)의 프로그램 중재 전, 중재 3개월 후, 중재 완료 후(6개월 후)의 건강검진 및 건강생활습관조사 자료를 수집하였다. 대사증후군은 NECP-ATP III와 2000년 아시아-태평양 비만학회에서 제시한 기준을 적용하였다.

개발된 생활습관 중재프로그램은 일대일 건강상담과 건강교실, 건강생활실천 핸드북,

건강수첩, 뉴스레터 등으로 구성되었으며, 관리군에게는 생활습관 중재프로그램을 6개월 동안 제공하고, 비교군에게는 1회의 기본상담만을 제공하였다.

수집된 자료는 SPSS 17.0(K)을 사용하여, X^2 -test, t-test, paired t-test, 반복측정 분산분석 등을 실시하여 분석하였다.

■ 연구결과

프로그램 중재 3개월 후 관리군의 체중, 수축기/이완기 혈압, 혈당, 중성지방 및 총콜레스테롤, LDL-C 수치가 중재 전보다 통계적으로 유의한 수준에서 감소하였으며, 프로그램 완료 후(6개월 후) 관리군의 체중, 수축기/이완기 혈압, 총콜레스테롤, 중성지방, HDL-C, LDL-C 항목에서 프로그램 중재 전보다 통계적으로 유의한 수준에서 건강에 유의한 방향으로 감소하거나 증가하였다.

중재 3개월과 6개월 시점에서 대사증후군 유소견을 변화를 살펴본 결과, 관리군에서 중재 전 대사증후군 유소견율 88.3%, 3개월 중재 후 유소견율 30.8%, 중재 완료 후(6개월 후) 유소견율 27.5%로, 비교군의 감소폭보다 커서 장기 건강증진프로그램이 대사증후군 관리 및 예방에 긍정적 영향을 미치는 것으로 조사되었다.

고혈압과 당뇨, 대사증후군 발생에 영향을 미치는 5가지 위험인자(고혈압, 복부비만, 고혈당, 고중성지방, 저HDL-C)의 유소견을 변화를 살펴본 결과, 중재 3개월 후와 6개월 후의 고혈당을 제외한 모든 항목에서 관리군의 유소견율 감소폭이 크게 나타났다.

개발된 생활습관 중재 프로그램이 대상자의 생활습관 개선에 미치는 효과를 살펴본 결과, 3개월 프로그램 중재 후 균형식과 저지방식, 채소/과일 섭취분야에서 행동/유지단계에 해당되는 관리군의 비율이 비교군보다 통계적으로 유의하게 높았으며, 중재 완료 후 섭취량제한과 균형식, 저지방식, 채소/과일 섭취, 활동적 일상생활에서 관리군이 행동/유지단계에 해당되는 비율이 비교군보다 높았다.

■ 주요어

노인, 맞춤형 생활습관 중재 프로그램, 심혈관질환 예방