

농업인 대상의 식생활 교육자료 개발

최정숙·문은혜·김행란·김양숙
농촌진흥청 농촌자원개발연구소

Development of Educational Material on Nutrition for Farmers

Choe, Jeong Sook · Moon, Eun Hye · Kim, Hang Ran · Kim, Yang Suk
Rural Resources Development Institute, RDA, Suwon, Korea

ABSTRACT

The farmers' nutritional condition can not be compared with other citizens according to the Korean National Health & Nutrition Examination Survey, and based on other literature reviews. These farmers have either less access to educational materials or have no idea and do not understand the importance of nutritional education. The purpose of this study is to develop an appropriate reading material on nutrition to educate the farmers. To do this, the first step was to gather sufficient available materials for the review of related literature. Second, a survey was conducted to assess the needs of farmers and extension workers for educational materials on nutrition. The results showed that the farmers preferred the following topics: Menu Planning or Menu for Health' (62.1%), Dietary Assessment (49.7%), Dietary Guideline for Farmers (35.7%), and Cooking Method and Recipe (32.6%). They also preferred the booklet type (62.7%). These materials basically contained literature review, lesson plan, and needs assessment. The booklets contained in detail: 1) Dietary assessment - nutritional assessment, and assessment of meal 2) Dietary guidelines for farmers - reduce salt intakes, eat calcium-rich foods, ideal body weight, reduce alcohol-drinking and smoking, tips on eating soybean, eat meat and fish, tips on eating fruits, eat shellfish and seaweeds, and tips on eating dietary fibers, and 3) Plan a meal - menu planning and sample menu by farming patterns. Finally, the text of the final material was improved by the graphic designer using Quark Express 3.3, Photoshop 6.0, Illustrator 10.0, and Painter 8.0. The booklet has 46 pages and divided into three chapters. This contains simple and affordable recipes and provides some helpful tips for dietary and changing lifestyles. This booklet is made available for farmers and other groups interested in nutrition education.

Key words: nutrition education materials, farmers, booklet, rural

I. 서론

건강한 삶을 유지하기 위해서 건강한 식생활은 필수요소이다. 건강한 식생활을 통해 필요한 영양소와 에너지를 공급받고, 만성 질환 등을 예방하며 건강한 삶을 살 수 있는 것이다(강현주 등 2003; 박태선·김은경 2001; 최혜미 등 2002; Margolis et al. 2002). 이러한 건강한 식생활과 질병예방을 위해 영양교육 및 식생활 교육이 중요한 역할을 담당하고 있다(Son 2000). 영양교육은 지식의 변화, 태도의 변화를 통해 행동의 변화를 이끌어 내는데, 효과적인 행동의 변화를 위해서는 대상별로 맞춤 교육을 실시하는 것이 바람직하다(박영숙 등 2000; Holli & Calabrese 1998).

우리나라의 농촌은 도시에 비해 월소득이 적은 편이고 가족구조의 해체로 노인단독가구가 많은 등 도시와 다른 사회 경제적, 환경적 특징을 가지고 있다(이승교 등 2005). 또 우리나라의 식이 패턴은 변화하여 최근 곡류 섭취는 줄어든 반면, 동물성 식품의 식품은 늘어났지만(Kim et al. 2000) 농촌에 거주하는 사람들은 여전히 동물성 식품 섭취가 부족한 편이다. 또한 농촌의 경우 에너지, 칼슘, 리보플라빈, 단백질, 비타민A, 티아민 등의 영양소 섭취가 부족하였고, 영양지식의 부족으로 전반적인 식생활 관리도 소홀한 경향이 있었으며 도시에 비해 영양문제가 심각하여 이에 따른 영양교육 및 식생활 지도가 필요한 것으로 보고되고 있었다(김기량 등 1998; 김진양·김선효 2005; 윤희정 등 2002; 이승교 등 2005; 이정숙 등 1998; 임영숙 등 2000; 임화재·윤진숙 1997; 최정숙·백희영 2004). 그리고 농촌 주민의 식생활 습관과 태도에 관한 연구(최정숙·강현주 2005)에서도 농업인의 성별, 연령, 교육수준, 가계소득, 직업에 따라 식생활 태도에 차이를 보여 각 특성에 맞는 식생활 교육이 필요하다고 보고한 바 있다.

그동안 우리나라에서는 생애주기에 따른 어린이, 성인, 노인 대상 혹은 고혈압, 당뇨, 심혈관 질환, 비만 등 질병과 관련된 영양교육 및 교재 개발은 이루어지고 있었으나(강진순·김희숙 2004; 김연정 등 2004; 강진순·김희숙 2004; 김태연·

엄순희 2004; 민영희 등 2004; 신은경 등 2004; 신은미 등 2004; 이경혜 등 2005; 임경숙 2000; Kim et al. 2002; Kim et al. 2004) 농업인을 대상으로 한 영양교육이나 영양교육 교재 개발은 거의 이루어지지 않고 있었다.

이에 본 연구는 농업인의 식생활과 건강 증진을 위해 농업인의 식생활 개선을 담당하고 있는 농촌생활지도사가 식생활 교육에 활용하거나 농업인이 직접 이용할 수 있는 식생활 교육 자료를 개발하였다.

II. 연구방법

농업인을 위한 식생활 교육 자료를 개발하는 과정은 Figure 1과 같다.

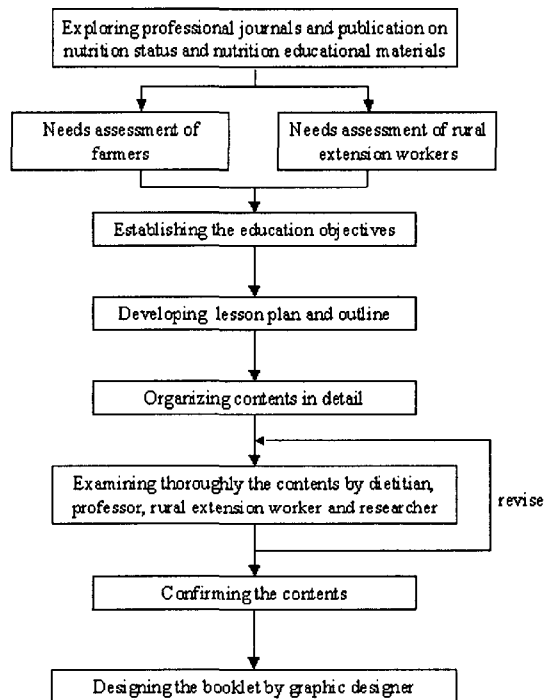


Figure 1. Process flow for developing nutritional materials for farmers

1. 식생활 교육자료 요구도 조사

제주도를 제외한 전국의 농업기술센터에 의뢰하여 농업인과 생활지도사를 대상으로 식생활 교

육자료 요구도에 대하여 설문조사를 실시하였다. 총 농업인 600부, 생활지도사 170부를 배부하여 각각 438부(73.0%), 97부(57.1%)가 회수되었으며, 이 중 응답이 부실한 설문지를 제외한 농업인 322부(53.7%)와 생활지도사 87부(51.2%)를 최종 분석에 사용하였다. 농업인에게는 식생활 정보를 얻는 근원, 식생활 교육 및 교육 자료를 받은 경험, 선호하는 교육 자료의 주제 및 형태 등에 관하여 복수 응답이 가능하도록 조사하였다. 생활지도사는 식생활 교육 실시 및 교육 자료를 사용한 경험, 선호하는 교육 자료의 주제 및 형태, 교육자료를 개발할 때 주안점 등에 관하여 조사하였다. 또한 공통적으로 개방형 질문을 통해 식생활 교육 자료에 관한 다양한 의견을 수렴하였다. 수집된 자료는 SAS Package Program을 사용하여 분석하였다.

2. 교육자료 개발

교육 자료를 개발할 때 요구도 조사 결과와 기존 연구논문들, 영양학 및 식생활 관련 책자, 관련 웹사이트에 기초하여 Lesson Plan을 작성하고 교육 자료의 기본 틀을 구성하였다(이심열 ·

백희영 2000; 이정숙 등 1998; Holli · Calabrese 1998). 영양학 전공 연구원들과, 생활지도사가 Lesson Plan을 검토, 수정한 후 농업인의 건강한 식생활에 중점을 두고 식생활 평가, 식사지침, 식단 작성법 3개의 단원을 구성하고, 소주제를 정하였다(Table 1). 정해진 교육 자료의 기본 틀을 토대로 page별 세부 내용을 구성하였고 생활지도사, 보건소영양사, 영양학전공 대학교수, 연구원으로 구성된 전문가가 세부 내용, 문장 등에 대하여 검토, 수정 보완하였다. 여러 번의 검토, 수정 과정을 거친 후 그래픽 디자이너에게 의뢰하여 소책자를 개발하였다. 그래픽 디자이너는 완성된 책자의 내용을 토대로 Quark Express 3.3, Photoshop 6.0, Illustrator 10.0, Painter 8.0을 이용하여 소책자의 페이지를 구성하였으며, 내용의 이해를 돕기 위한 그림 등을 삽입하였다. 일차적으로 완성된 교육 자료를 전문가들이 최종적으로 검토, 수정 보완하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 식생활 교육자료 요구도 조사

1) 폐쇄형 설문 결과

요구도 조사 설문에 응답한 322명의 농업인 평균 연령은 49.3±0.5세였으며, 남자(121명)는 50.7±1.0세, 여자(201명)는 48.5±0.6세였다. 대상자들의 거주지역은 경상도가 35.4%로 가장 많았고, 충청도(20.5%), 전라도(20.2%), 경기도(15.8%), 강원도(8.1%) 순 이었다. 주된 수입원이 되는 영농형태는 논벼가 34.7%로 가장 많았고, 시설 및 노지채소(28.0%), 과수(14.6%), 축산(10.6%)순을 나타내었다. 질병을 가지고 있는 대상자는 총 150명(46.6%)이었고, 그 중 관절염(45.3%), 고혈압(26.0%), 골다공증(12.7%), 당뇨병(9.3%) 등의 질병을 가지고 있었다. 식생활 정보를 TV, 신문, 라디오 등 대중매체에서 얻는다는 비율이 66.5%로 가장 높았고, 의사·생활지도사 등의 전문가는 19.9%, 친구·가족·친지 등 주변인은 16.8%로 나타났는데, 이는 2001년 안윤 등이 50세 이상

Table 1. Framework for developing of educational materials on nutrition for farmers

Section	Topics
Dietary assessment	Nutritional assessment
	Assessment of meal
Dietary guidelines	Problems of farmer's dietary life
	Dietary guideline for farmers by farming patterns
	Reduces salt intakes
	Eat foods rich in calcium
	Ideal body weight
	Reduce alcohol drinking
	Tips on eating soybean and soybean-curd
	Eat meats, fishes and eggs
	Tips on eating fruits
	Eat shellfish and seaweeds
Tips on eating dietary fiber	
Plan a meal	Menu planning
	Sample menu for farming patterns

성인 및 노인을 대상으로 조사한 결과와 비슷하였다(안운 등 2002). 이전에 식생활 교육을 받아본 경험이 있는 사람은 197명(61.2%)이었고, 식생활 교육 자료를 받아본 사람은 205명(63.7%)이었다. 선호하는 식생활 교육 자료의 형태는 소책자(62.7%), 리플렛(14.9%), 달력(19.3%), 비디오(16.2%), 부채(0.6%) 순으로 응답률이 높게 나타나, 대상자들이 소책자 형태의 교육 자료를 가장 선호하는 것을 알 수 있었다. 선호하는 식생활 교육 자료의 내용은 '식단 작성법·건강식단'(62.1%), '식생활(영양상태) 진단'(49.7%), '농업인용 식사지침'(35.7%), '음식 조리법'(32.6%), '상차림과 명절음식'(14.3%) 순으로 나타났다(Table 2).

생활지도사(87명)의 경우 평균 연령은 37.9±0.6세였고, 식생활 업무 평균 경력은 10.2±0.7년이었다. 이전에 식생활 교육을 실시한 경험이 있는 사람은 70명(89.7%)으로 다수의 생활지도사가 식생활 교육을 실시하였음을 알 수 있었다. 교육의 형태는 강의식의 단체교육이 84.3%로 가장 많은

비율을 차지하였고, 단체교육과 개인상담 병행은 7.1%, 개인상담은 1.4%에 불과하였다. 평균 교육 횟수는 1년에 35.5±12.9회였고, 평균 교육 시간은 1회당 66.3±7.6분이었다. 이전에 식생활 교육 자료를 사용한 경험이 있는 사람은 63명(80.8%)이었고, 사용한 교육 자료의 형태는 소책자(74.0%), 리플렛(66.7%), 컴퓨터·CD롬(19.1%), 비디오(15.9%) 순으로 응답률이 높았다. 교육 자료를 사용하는 데 따른 어려움은 '교육 자료의 부족'(50.8%), '기술부족'(42.9%) 등이 있었다. 생활지도사들이 선호하는 식생활 교육 자료의 형태는 컴퓨터, CD롬(47.4%), 소책자(42.3%), 리플렛(39.7%), 비디오(20.5%), 달력(19.2%) 순이었다. 선호하는 식생활 교육 자료 주제로는 '식단 작성법·건강식단'(60.3%), '식생활(영양상태) 진단'(59.0%), '음식 조리법'(51.3%), '식사지침'(48.7%), '상차림과 명절음식'(32.1%) 순 이었다(Table 2). 농업인을 위한 식생활 교육 자료를 개발할 때 가장 고려해야 할 것으로 '실제 생활에 이용할 수 있는 실용성'

Table 2. Preferred topics in nutrition education material

	Farmers %	Rural extension workers %
Sources of nutrition information		
TV / Radio / Newspapers	66.5	-
Doctor / nurse	19.9	-
Family / friends	16.8	-
Others	2.2	-
Preferred educational materials		
Booklets	62.7	42.3
Leaflets	14.9	39.7
Calendar	19.3	19.2
Video	16.2	20.5
Fan	0.6	1.3
Computer / CD-Rom	2.2	47.4
Others	3.5	14.3
Preferred nutritional education topics		
Menu planning · Menu for health	62.1	60.3
Cooking method	32.6	51.3
About traditional holiday foods	14.3	32.1
Dietary assessment	49.7	59.0
Dietary guidelines for farmers	35.7	48.7

(92.3%), '쉽게 이해할 수 있도록'(55.1%), '재미, 흥미성'(32.1%), '깊이 있는 내용'(11.5%), '글씨크기'(10.3%) 등으로 응답률이 높았는데, 교육 자료는 실제 생활에 이용할 수 있는 실용성이 가장 중요하다고 생각하고 있음을 알 수 있었다.

식생활 교육 자료에 대한 농업인들의 자유로운 의견을 조사한 결과, 대부분의 대상자들은 식단 작성법이나 건강식단과 같은 실생활에 활용할 수 있는 내용으로 전문적인 것보다는 농업인의 눈높이에 맞추어 누구나 쉽게 이해할 수 있는 교육자료를 원하였다. 또한 흥미를 유발할 수 있도록 글보다는 그림과 사진들을 넣어야 한다고 하였다. 생활지도사의 경우도 농업인의 특성을 충분히 반영한 교육자료를 원하였다. 교육자료의 내용은 농업인들이 쉽게 이해할 수 있어야 하며, 그림이나 사진 등을 이용하여 흥미를 유발해야 한다고 하였다. 특히 교육을 하는 생활지도사의 입장에서는 질병 위주보다는 보건소의 업무와 차별화된 농업인의 환경적 특성을 고려한 교육자료를 원하고 있었다.

2. 교육 자료 개발

1) 교육 자료의 구성

농업인을 위한 식생활 교육 자료의 형태는 요구도 조사 결과를 토대로 소책자로 하였다. 소책자는 가로 148 mm, 세로 225 mm의 신국판 사이즈, 총 46page로 제작하였다. '1. 식사 평가하기', '2. 건강한 영농활동을 위한 식사 지침', '3. 건강한 식생활을 위한 식단 작성법'의 3개 단원과 각 단원에 포함된 세부 소단원, 'OX 퀴즈게임'등으로 내용을 구성하였다. 전문 그래픽 디자이너를 통해 농업인을 위한 교육 자료로서 농업인들에게 친근함을 주기 위해 농업인 캐릭터를 삽입하였고, 내용을 더욱 쉽게 이해할 수 있도록 그림을 넣었다.

2) 교육 자료의 내용

본 농업인을 위한 식생활 교육 자료는 '건강한 영농활동'에 포커스를 맞추어 구성하였다. 또한 생활지도사의 요구도 조사에 나타난 것처럼 실생

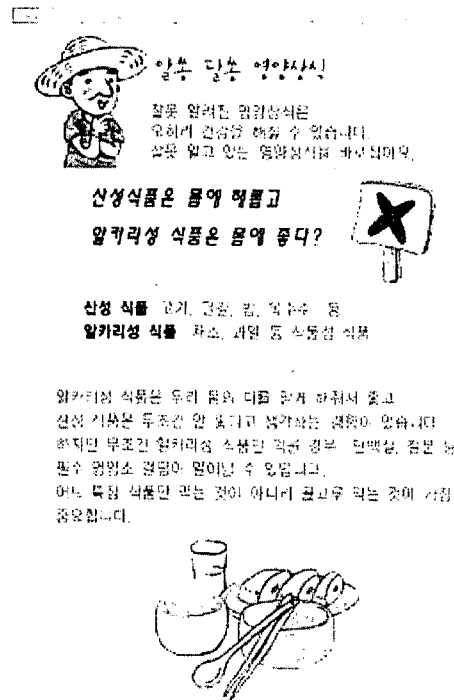


Figure 2. Booklet page : Correct nutritional common sense

활에 적용하여 활용할 수 있는 교육 자료의 개발이 중요한데, 이를 위해 이론적인 내용뿐 아니라 실제 생활에 활용할 수 있는 구체적인 방법과 조리법 등을 제시하는데 중점을 두었다.

단원과 단원 사이에는 '알쏭 달쏭 영양상식' 페이지를 통해 일반적으로 잘못 알려진 영양상식을 바로 잡고, 새 단원의 내용을 시작하기 전에 대상자들의 흥미성을 높이고자 하였다(Figure 2). 또한 농촌에서는 농사일이 바쁘거나 장이 멀어서 식품을 구입하기 힘든 경우가 많은데(김진양·김선호 2005) '한가지 더' 페이지에서 실제 생활에 적용할 수 있는 방법을 제시하기도 하였다. 교육 자료의 제일 마지막 페이지는 'OX'퀴즈를 풀면서 소책자에 있는 내용들을 다시 한번 정리할 수 있도록 하였는데, 농업인들이 더 흥미롭게 학습할 수 있도록 정답은 사다리타기를 통해 확인할 수 있게 하였다(Figure 3).

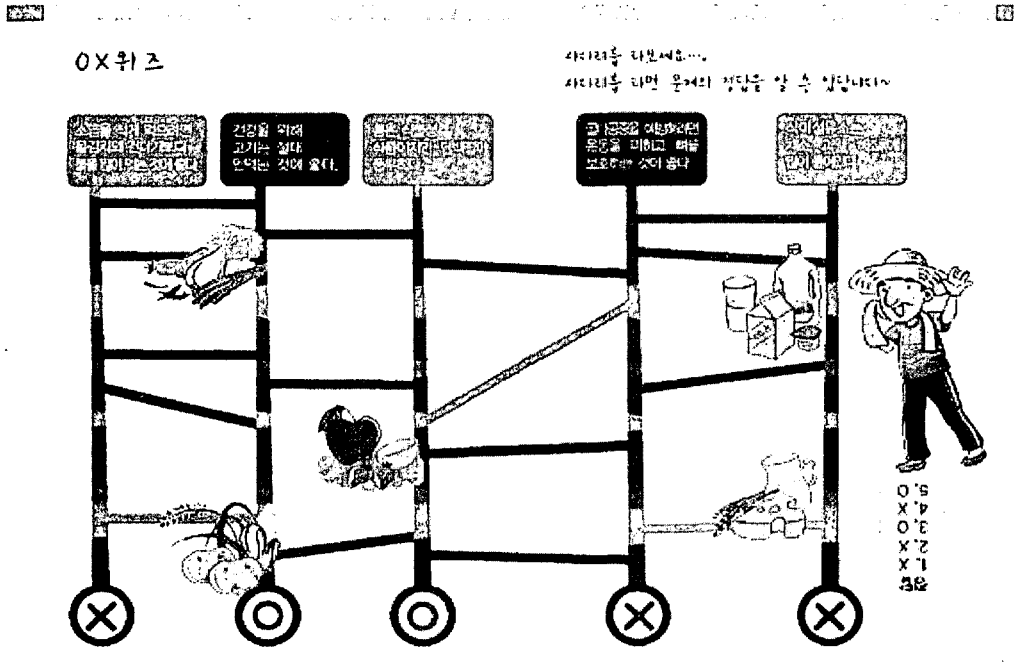


Figure 3. Booklet page : OX Quiz game

가) 식사 평가

요구도 조사 결과 영양상태 및 식사 판정에

대한 요구도가 높게 나왔고, 건강한 식생활을 위해 자신의 식생활을 체크해 보는 것이 중요하기 때문에 「1. 식사 평가하기」 단원을 자신의 식생활과 식사를 평가해 보는 것으로 시작하였다

번호	식품	양분	결정
1	닭고기 (생) 100g	단백질	적당함
2	사과 1개	칼슘	적당함
3	우유 1잔	칼슘	적당함
4	계란 1개	단백질	적당함
5	콩 100g	단백질	적당함
6	감 1개	칼슘	적당함
7	쌀 100g	탄수화물	적당함
8	우유 1잔	단백질	적당함
9	계란 1개	단백질	적당함
10	사과 1개	칼슘	적당함
11	우유 1잔	단백질	적당함

나의 식사는 어떻가요?
 '저를 알고 나를 알면 병이 생기지 않는다'
 라는 말이 있습니다. 건강한 식사를 하기 위해서는 나의 영양과 건강을 알아야 하는 것이 중요합니다.
 아래의 차트 리스표를 통해 자신의 영양상태를 판정해 보세요.
 차트 리스표는 100점 만점에 70점 이상을 받으면 건강한 식사를 하고 있다고 판정합니다.

25점~30점
 영양상태가 양호합니다. 우수한 유지용세요.

영양상태가 양호합니다. 영양과 건강을 위해 적절한 식생활을 하세요.

19점 미만
 영양상태가 양호하지 않습니다. 영양과 건강을 위해 적절한 식생활을 하세요.

Figure 4. Booklet page : Dietary assessment

(Figure 4). 또한 ‘이렇게 해보세요’ 페이지를 통해 교육 자료의 내용을 실제 생활에 적용해 볼 수 있도록 하였는데, 일주일간 꾸준히 자신이 먹은 음식을 직접 평가하고 부족한 부분은 보완할 수 있게 하였다.

나) 식사 지침

「2. 건강한 영농활동을 위한 식사지침」 단원에서는 농업인의 식사 실태 및 문제점을 파악해 보고 그것을 바탕으로 영농활동별 식사지침을 마련하였다. 농업인들은 주로 직접 재배한 농산물을 위주로 먹는 경우가 많아 다양한 식품을 섭취하지 못하고, 특히 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B₂, 비타민 D, 식이섬유소 등의 섭취가 부족한

상태이다. 또한 젓갈, 장아찌, 김치 등의 섭취빈도가 높아 염분을 과도하게 섭취하는 경향이 있었다(곽은희 등 2003; 김기량 등 1998; 임영숙 등 2000; 임화재·윤진숙 1997). 농촌자원개발연구소에서 전국 농촌의 1870 농가를 조사한 결과에 의하면(농촌자원개발연구소 2005) 과수농의 경우 과일 섭취는 다른 농에 비해 많았지만 육류, 어패류 등의 섭취는 적었고, 미백농의 경우 다른 농에 비해 과일, 육류, 어류 등의 섭취가 적었으며, 축산농의 경우 다른 농에 비해 육류 섭취는 많았으나 과일, 채소의 섭취가 적은 것으로 나타났다. 이런 농업인의 식사 실태와 한국인 성인을 위한 식생활지침을 기초로 Figure 5와 같이 영농 유형별 식사지침을 제시하였다(김영옥 2000; 김화영 등 2002).

제시한 ‘상겹게 먹기’(정해량 2002; Loria et al. 2001), ‘뺨에 좋은 음식 먹기’, ‘적당한 몸무게 유지하기’, ‘술, 담배 줄이기’(김미혜·정문희 2003), ‘콩, 두부 제품 먹기’, ‘고기, 생선, 달걀 등 섭취’(장경자 2002), ‘간식으로 과일 먹기’, ‘조개·해초류 먹기’(최미경 등 2005), ‘식이 섬유소 섭취’ 등의 식사지침은 각각 구체적인 내용을 첨부하였고, ‘이렇게 해 보세요’를 통해 식사지침을 실제 생활에 적용할 수 있는 방법을 보여주었다(Figure 6). 또한 실생활에서 간편하게 조리하여 식품 및 영양소를 섭취할 수 있도록 관련 레시피를 첨가

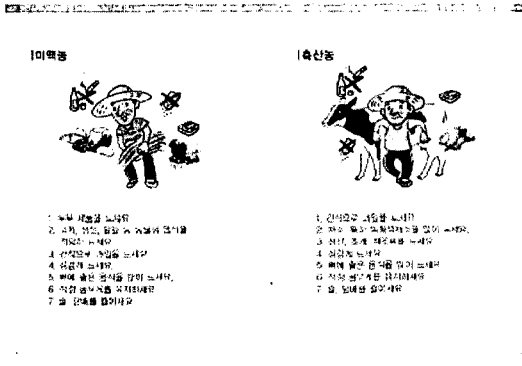


Figure 5. Booklet page : Dietary guideline for farmers

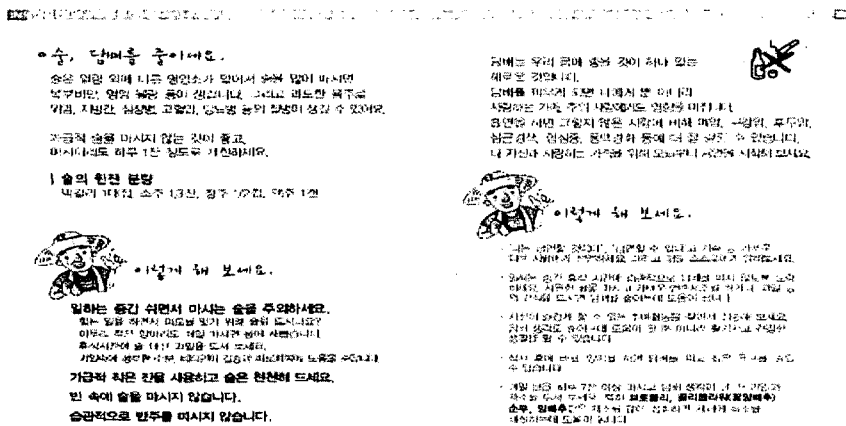


Figure 6. Booklet page : Tips to reduce alcohol-drinking and smoking

하였다(Figure 7).

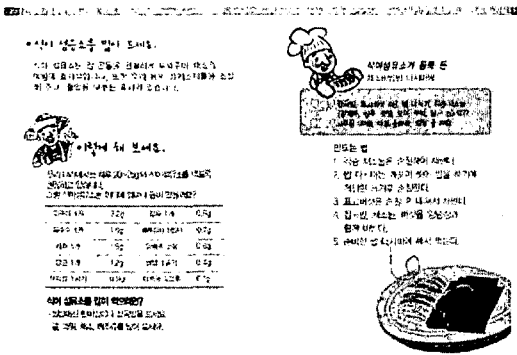


Figure 7. Booklet page : Eat dietary fiber(example of recipe)

다) 식단 작성

「3. 건강한 식사를 위한 식단 작성법」 단원에 서는 앞에서 제시한 식사 지침에 근거하여 건강을 위한 균형 잡힌 식단을 짜볼 수 있도록 하였다. 식단을 짜 때 기본 원칙을 제시하고 식품 구성표를 통해 식품군을 균형 있게 선택하도록 하였다. 또한 자신에게 필요한 열량을 구하여 식단을 작성할 수 있게 하였다. 마지막으로 영농 유형별, 농한기, 농번기에 따른 식단의 예시를 보여 줌으로써 실제적으로 식단을 짜는데 도움을 주었다.

IV. 요약 및 결론

건강한 식생활이 건강을 유지하는데 매우 중요하다기 때문에 대상자별 맞춤 식생활 교육이 필요하다. 우리나라의 경우 농업인 대상의 식생활 교육 교재가 거의 없는 실정이므로 본 연구에서는 농업인을 위한 식생활 교육 교재 “건강한 영농활동을 위한 식생활 안내서”를 개발하여 농업인의 건강한 식생활에 도움을 주고자 하였다.

교육 자료를 개발하기 위한 요구도 조사를 위해 농촌생활지도사 87명, 농업인 322명의 자료를 분석한 결과 농업인이 선호하는 식생활 교육 자료의 형태는 소책자(62.7%), 리플렛(14.9%), 달력(19.3%), 비디오(16.2%), 부채(0.6%) 순이었고, 선

호하는 식생활 교육 자료의 내용은 ‘식단 작성법·건강식단’(62.1%), ‘식생활(영양상태) 진단’(49.7%), ‘농업인용 식사지침’(35.7%), ‘음식 조리법’(32.6%), ‘상차림과 명절음식’(14.3%) 순으로 나타났다. 생활지도사가 선호하는 식생활 교육 자료의 형태는 컴퓨터·CD롬(47.4%), 소책자(42.3%), 리플렛(39.7%), 비디오(20.5%), 달력(19.2%) 순이었고, 선호하는 식생활 교육 자료 주제로 ‘식단 작성법·건강식단’(60.3%), ‘식생활(영양상태) 진단’(59.0%), ‘음식 조리법’(51.3%), ‘농업인용 식사지침’(48.7%), ‘상차림과 명절음식’(32.1%) 순 이었다.

소책자는 가로 148 mm, 세로 225 mm의 신국판 사이즈, 총 46page로 제작하였으며 ‘1. 식사 평가하기’, ‘2. 건강한 영농활동을 위한 식사 지침’, ‘3. 건강한 식생활을 위한 식단 작성법’의 3개 단원과 각 단원에 포함된 세부소단원, ‘OX 퀴즈게임’ 등으로 내용을 구성하였다. 전문 그래픽 디자이너를 통해 친근함을 주기 위한 농업인 캐릭터를 삽입하였고, 내용을 더욱 쉽게 이해할 수 있도록 그림을 넣었다. 또 실제 생활에 활용할 수 있는 구체적인 방법과 조리법 등을 제시하는데 중점을 두었는데, 간편하게 조리하여 식품 및 영양소를 섭취할 수 있도록 관련 레시피 등을 첨가하였다.

본 교육 자료는 농업인들의 식생활 교육 교재나 농업인들이 직접 사용할 수 있는 식생활 교육 자료로 활용될 수 있을 것이다.

참고문헌

강현주·김은희·김소희·김군자·이경아·김일 (2003) 식생활 관리. 도서출판 효일. 10.
 강진순·김희숙(2004) 중년기 비만여성에 대한 영양 교육 프로그램의 효과 평가에 관한 연구. 한국 식품영양학회 17(4), 356-367.
 짝은희·이수림·윤진숙·이혜상·권정숙·권인숙 (2003) 경북 농촌지역 60세 이상 성인 및 노인의 열량영양소 및 무기질, 비타민 섭취조사. 한국영양학회 36(10), 1052-1060.
 김기량·이상선·김미경·김찬·최보율(1998) 일부 농촌지역 50세 이상 여성의 영양소 섭취 실태와 관련 요인 연구. 지역사회영양학회지 3(1), 62-75.
 김미혜·정문희(2003) 농촌주민의 걱정음주를 위한

- 보건교육 전략. 보건교육·건강증진학회지 20(3), 171-188.
- 김여정·류현주·남희정·민영희·박혜련(2004) 보건소 모자영양 교육자료 개발 및 평가. 대한영양사협회 학술지 10(4), 428-441.
- 김영옥(2000) 대국민 영양교육 전략. 대한지역사회영양학회지 5(2S), 368-375.
- 김진양·김선효(2005) 일부 벽지 농촌 가정 주부의 식생활 관리 실태 조사. 한국식생활문화학회지. 20(2), 131-143.
- 김태연·엄순희(2004) 제2형 당뇨병 환자 식생활습관 및 보건소 영양교육 후 혈당개선효과. 대한영양사협회 학술지 10(2), 205-217.
- 김화영·김영옥·윤진숙·이상선·조미숙(2002) 노인의 식생활 실천 지침(안). 대한지역사회영양학회지 7(6), 943-944.
- 농촌자원개발연구소(2005) 농촌자원개발연구 중간진도관리 자료. 농업과학기술원 농촌자원개발연구소. 3.3-3.8.
- 민영희·김연정·진애원·박혜련(2004) 보육시설 어린이를 위한 영양교육 자료개발 및 활용방안 모색. 대한지역사회영양학회:학술대회지, 대한지역사회영양학회 04 춘계학술대회, 399.
- 박태선·김은경(2001) 현대인의 생활영양. 교문사. 2-6.
- 변광의·손천배·김향숙·구난숙·송은승·이선영·이경애(2001) 식품, 음식 그리고 식생활. 교문사. 4-30.
- 신은경·이혜성·이연경(2004) 비만아동과 그 부모에 대한 영양교육 효과의 평가(I)-신체 계측치와 혈액 생화학치를 중심으로-. 대한지역사회영양학회지 9(5), 566-577.
- 신은미·강현주·김경원(2004) 노인용 심혈관계질환 관리 영양교육 자료 및 프로그램 개발. 대한지역사회영양학회:학술대회지, 대한지역사회영양학회 04 춘계학술대회, 396-397.
- 안운·강현주·김경원(2001) 노인 영양교육자료 개발을 위한 요구도 분석. 대한지역사회영양학회:학술대회지, 2001년도 대한지역사회영양학회 춘계학술대회, 454-455.
- 윤희정·권진희·이성국(2002) 농촌지역 노인의 영양상태와 활동량. 대한지역사회영양학회지 7(3), 336-344.
- 이경혜·허은실·우태정(2005) 초등학교 고학년의 올바른 식생활 교육을 위한 활동중심의 영양교육 교재 및 영양교사용 지침서 개발. 대한영양사협회 학술지 11(2), 205-215.
- 이승교·원향혜·정금주(2005) 농촌거주 외곽가족의 식생활관리 -부부가족과의 비교-. 한국지역사회생활과학회지 16(1), 89-103.
- 이심열·백희영(2000) 24시간 회상법으로 조사한 한국 농촌성인의 섭취영양소별 주요 급원식품 및 변이식품. 한국영양학회 33(8), 882-889.
- 이정숙·유춘희·박송이·한귀정·이상선·문현경·백희영·신선영(1998) 농촌지역 주민의 영양 섭취 실태 조사(1) -지역별·연령별 영양섭취 실태 비교- 한국영양학회지 31(9), 1468-1480.
- 임경숙(2000) 지역사회 고혈압환자 영양교육의 효과 평가. 대한지역사회영양학회지 5(4), 654-661.
- 임영숙·조경자·남희정·박혜련(2000) 일부 저소득층 도시노인과 농촌노인의 영양소 섭취 및 관련변인 비교 연구. 한국식품영양과학회지 29(2), 257-267.
- 임화재·윤진숙(1997) 일부 농촌여성들의 건강, 식생활 관리 및 계절별 영양소섭취 상태조사. 한국식품영양과학회지 26(6), 1215-1220.
- 장경자(2002) 균형식을 위한 동물성 식품의 영양학적 가치. 한국축산식품학회:학술대회지, 2002년도 한국축산식품학회 정기총회 및 제29차 춘계 국제 학술발표대회. 113-120.
- 정해량(2002) 나트륨 섭취감소를 위한 식생활 전략: 정책적 전략. 대한지역사회영양학회지. 7(3), 405-409.
- 최미경·김현숙·이원영·이효민·박정덕(2005) 농촌, 어촌, 도시 지역별 칼슘, 인, 철, 아연의 섭취상태 비교평가. 한국식품영양과학회지 34(5), 659-666.
- 최정숙·백희영(2004) 고령인구 비율이 높은 지역 성인 및 노인의 계절별 영양소 섭취실태. 한국식품영양과학회지 33(4), 668-678.
- 최정숙·강현주(2005) 농촌 주민의 사회경제적 수준에 따른 식생활 습관과 태도. 한국지역사회생활과학회지 16(1), 49-58.
- 최혜미·김정희·이주희·김초일·송경희·장경자·민혜선·임경숙·이홍미·김경원·김희선·윤은영(2002) 영양과 건강 이야기. 라이프사이언스. 3-6.
- Holli BB, Calabrese RJ(1998) Communication and education skills for dietetics professionals. Williams&Wilkins. 3-29.
- Kim KW, Kang HJ, Ahn Y(2002) Development of Nutrition education materials for prevention and management of diabetes mellitus for older adults. Comm Nutr 4(2), 118-129.
- Kim KW, Kang HJ, Shin EM, Kim HS(2004) Development of the Booklet "Prevention and Management of Hypertension for Older Adults". J Comm Nutr 6(1), 26-34.
- Kim SW, Moon SJ, Popkin BM(2000) The nutrition transition in South Korea. Am J Clin Nutr 71, 43-53.
- Loria CM, Ernst ND(2001) Choose and prepare foods with less salt: Dietary advice for all Americans. J Nutr. 131, 536S-551S.
- Margolis S(2002) The Johns Hopkins medical guide to health after 50. Medletter Associates, Inc. 14-36.
- Son SM(2000) Discussion ; Nutrition education for elderly. J Comm Nutr 2(1), 86-87.