

[O-6]

경남 일부 간호인의 식생활 태도에 따른 영양소 섭취실태

최윤영*, 윤현숙

창원대학교 자연과학대학 식품영양학과

식생활은 한 개인의 건강상태를 결정지를 뿐만 아니라 국민건강에 영향을 미치므로 올바른 식생활은 건강증진, 질병예방, 노화억제, 암 예방 등 건강한 삶의 기틀을 만들어 삶의 질을 향상시키는데 중요한 역할을 한다. 특히 일선에서 직접적으로 환자를 대하며 환자의 질병치료에 중요한 몫을 차지하고 있는 간호인들의 건강상태는 환자들에게 직접적으로 영향을 미치게되므로 매우 중요하다고 하겠다. 이에 본 연구에서는 마산시와 창원시 및 경남 함안군에 위치한 2-3차 의료기관에 종사하는 보건의료인 중 간호사(166명)와 간호조무사(83명) 249명을 대상으로 건강상태에 영향을 미치는 인자로 판단되는 식생활 태도 및 영양소 섭취실태를 분석하여 간호인들의 건강증진에 필요한 기초자료를 마련하고자 하였다. 일반 사항 및 식생활 태도는 설문지를 이용하여 조사하였고, 영양소 섭취량은 24시간 회상법을 이용하여 하루동안의 식이섭취량을 조사한 후 한국영양학회에서 개발한 CAN-pro를 이용하여 산출하였으며, 이를 한국인 영양권장량(제 7차 개정)에 비교 분석하였다. 조사대상자의 평균연령은 27.1세, 평균 근무경력은 5.7년이었고 간호사가 66.7%, 간호조무사가 33.3%이었으며 미혼이 64.3%이었다. 교육수준은 전문대졸업이 70.7%, 고졸이 25.3%이었고, 근무형태는 교대근무 45.4%, 비교대근무 54.6%이었으며, 교대근무 수는 3교대(91.5%)가 대부분이었다. 그리고 자택거주자가 75.1%이었다. 식생활 태도의 평균점수는 100점 만점에 56.2 ± 12.5 점으로 Fair group에 속하였으며, 식생활 태도의 점수분포는 Good 17.3%, Fair 54.2%, Poor 28.5%로서 각 Group의 식생활 태도 점수는 Good group 73.8점, Fair group 58.6점, Poor group 40.8 점으로서 각 Group간에 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 식생활 태도별 영양소 섭취상태는 Good group이 Fair group과 Poor group에 비하여 에너지($p < 0.001$), 단백질($p < 0.001$), 동물성 단백질($p < 0.01$), 당질($p < 0.001$), 지방($p < 0.001$), 동물성 지방($p < 0.05$), 비타민 B₁($p < 0.01$), 비타민 B₂(0.01), Niacin($p < 0.001$), Ca($p < 0.05$), Fe($p < 0.001$), 동물성 Fe($p < 0.01$), P($p < 0.001$), Na($p < 0.001$), 칼륨($p < 0.001$), 식이 섬유소($p < 0.001$)등 거의 모든 영양소의 섭취량이 높은 것으로 나타났다. 한편 영양권장량의 125%이상으로 높게 섭취한 영양소는 식생활 태도 Good group에서는 단백질(150.4%), 비타민 B₁(130.7%), Niacin(134.4%), 비타민 C(231.4%), 인(169.1%)이었고, Fair group에서는 비타민 C(202.7%), 인(134.1%)이었으며, Poor group에서는 비타민 C(192.1%)로 나타났다. 그리고 영양권장량의 75%이하로 낮게 섭취하는 영양소는 식생활 태도 Good group에서는 칼슘(72.8%)이었고, Fair group에서는 비타민 B₂(70.7%), 칼슘(65.9%), 철분(61.2%)이었으며, Poor group에서는 에너지(70.3%), 비타민 B₂(72.1%), , 칼슘(57.3%), 철분(58.9%)으로 나타나 식생활 태도가 좋을수록 영양권장량의 125%이상으로 초과하여 섭취하는 영양소가 많은 반면, 식생활 태도가 불량할수록 75%이하로 부족하게 섭취하는 영양소가 많은 것으로 나타났다. 식생활 태도와 영양소 섭취량과의 상관관계에서는 비타민 C를 제외한 모든 영양소가 식생활 태도와 양의 상관관계를 나타내어($p < 0.001$) 식생활 태도가 좋을수록 영양소 섭취량이 높은 것으로 나타났다.