압 트위스트' (노래가사), '고혈압을 돕는 간단한 체조' 로 구성되었다. 영양교육은 2003년 10월과 11월에 고혈압노인을 대상으로 프레젠테이션 자료와 리플렛 자료를 사용하여 강의를 하였고, 이와 함께 노래 및 체조를 하여 지도하였다. 교육대상 고혈압 환자는 남자 14명, 여자 28명으로 구성되어 있으며, 연령별 분포는 61~70세가 55%로 가장 많았고, 71세 이상이 29%를 차지하였다. 교육대상자의 학력은 초등졸업 이하가 76%, 중고등학교 졸업은 21%, 대졸이상은 2%이었다. 투병기간은 5년 이하가 59%, 6~10년이 22%, 11년 이상이 19%를 차지하였고, 평균 투병기간은 6년 정도였다. 교육대상 고혈압환자의 72.5%는 약을 복용하고 있었다. 교육효과 분석은 SPSS/PC+ (Window 10.0)프로그램을 이용한 대응표본 t test를 하였다. 고혈압관련지식(10점 만점)은 교육전 6.4점에서 7.4점으로 증가($p < .001$)하였으며, 일반영양지식(10점 만점)도 교육전 7.8에서 교육후 8.8로 상승($p < .001$)하였고, 식생활태도(4점 만점)는 교육전 3.2에서 교육후 3.4로 좋아($p < .05$)졌다. 한편, 교육의 효과가 남녀간에 다르게 나타났는데, 여자는 교육에 의해 지식 점수가 높아진($p < .001$) 반면 남자는 교육전후에 지식점수의 유의한 차이가 없었으며, 남자는 교육에 의해 식생활태도가 좋아진($p < .05$) 반면 여자는 교육전후에 식생활태도의 차이가 없었다. 본 연구에서 개발된 교육자료의 평가는 시간적 제약으로 인하여 단순히 지식이나 태도변화에 대해서만 살펴보았다. 차후에 보건요원들에 의해 환자에 대한 지속적인 교육을 한 후에 식행동 변화, 식이섭취 변화 및 혈액성분 특성 변화효과가 있는지를 측정하여 교육효과를 보는 것이 필요하다고 생각된다.

【P3-5】

비만아동의 생활습관개선을 위한 예비프로그램의 효과

이혜상† · 정운선 · 박응임

안동대학교 생활과학대학

아동비만은 성인비만으로 이어지기 쉬우며, 비만아동은 자신의 신체에 대해 열등감을 가지며 자아존중감이 낮고 우울한 경향이 많다. 국내의 경우 주로 의사와 영양사를 중심으로 비만관리 프로그램이 이루어지고 있고 효과도 평가되고 있으나, 본 연구는 아동의 생활습관 개선에 의한 체중감량을 목표로 한 종합적 프로그램의 개발이 필요하다고 인식하여 선행 연구에서 비만아동의 의생활, 식생활, 신체적 · 심리적 특성 등을 분석하였다. 이 연구는 종합적 비만개선 프로그램의 개발을 위해 예비적으로 실시한 예비프로그램의 내용으로서, 안동시 초등학교 6학년 학생 5명(남자 3; 여자2)을 대상으로 하여 2004년 1월 29일부터 주 1회씩 4주간 실시하였다. 프로그램 효과는 프로그램 실시 전후의 의 · 식생활습관 변화, 식행동 변화, 혈액성분 및 체지방 변화, 자아존중감 변화 등으로 평가하였다. 아동의 생활습관은 기존의 비만관련 생활습관측정용 설문지를 아동에 맞게 수정하여 사용하였고, 식행동은 선행연구에서 개발한 도구를 사용하였다. 혈액에서는 중성지방, 총콜레스테롤, HDL 콜레스테롤, LDL 콜레스테롤, 혈당을 측정하였고, 체지방은 InBody 3.0 (Biospace Co., Korea)를 사용하여 측정하였으며, 아동의 자아존중감은 선행연구에서 사용한 도구를 사용하였다. 프로그램은 좋은 식생활과 의생활 습관을 갖도록 하고 자아존중감을 향상시킬 수 있는 토의식 교육, 게임, 노래부르기로 구성되었으며, 이와 함께 매일 습관과 관련된 체크리스트와 식사일기를 적도록 하였다. 교육효과의 분석은 SPSS/PC+ (Window 10.0) 프로그램을 이용한 paired t-test를 하였다. 체지방률과 HDL 콜레스테롤에서 프로그램 실시 전후의 유의한($p < .05$) 차이를 나타내었으나, 식행동 및 지식과 관련된 긍정적 변화는 없었다. 착의습관은 아동에 따라 다소 차이를 보였고, 자아존중감 역시 전반적 자아가치감, 사회적 수용도, 외모에서 약간 증가하였을 뿐 통계적으로 유의한 차이를 나타내지는 않았다. 비록 4주간의 짧은 기간이지만 아동의 체지방률과 HDL 콜레스테롤에서 바람직한 변화가 있었으므로, 이 예비프로그램의 내용을 더 보완하고 실시기간을 더 늘린다면 아동비만관리의 긍정적인 효과를 거둘 수 있을 것으로 보인다.

【P3-6】

가임기 여성을 대상으로 영양교육 프로그램의 타당성 검증에 대한 연구

유혜은† · 이지현 · 오은주 · 오세영

경희대학교 식품영양학과

본 연구는 가임여성을 위한 영양중재의 방안으로 사회인지론과 행동변화단계모형에 근거하여 영양교육 프로그램을 개발하여 그 타당성을 검증하였다. 영양교육은 올바른 식생활, 골다공증 예방, 변비예방, 영양표시에 대해 실시하였다. 주