

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, 일반 영양지식(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

이혜상¹ · 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; 여자 2)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. 교육효과 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

유혜은¹ · 이지현 · 오은주 · 오세영

경희대학교 식품영양학과

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

계별로 프로그램은 인식전환, 식행동 수정, 바른 식행동 유지에 대한 내용을 포함하였으며 이 중 식행동 수정단계가 상대적으로 많은 부분을 차지하였다. 교육대상자는 총 108명으로 여고생 59명(2 집단)과 여대생 51명(1 집단)을 포함하였다. 영양교육은 강좌 형태로 이루어졌으며 집단별로 1회 50~60분씩, 3주에 한 번, 4차례에 걸쳐 실시되었다. 또한 이메일을 통해 강좌와 강좌사이(예, 다음 강좌 일주일 전)에는 영양정보를 전달하였으며 영양문제에 대한 질의응답도 수시로 실시하였다. 교육일정 및 연락 사항 전달에는 휴대폰 메시지와 이메일을 이용하였다. 교육평가는 효과평가와 과정평가 측면에서 실시되었다. 효과평가를 위해 영양교육 실시 전과 후에 영양지식(지식), 식행동 변화단계(태도), 식사 규칙성 및 균형성(행동), 운동습관을 측정하였으며 그 차이들을 paired t-test나 McNemar's test를 이용하여 분석하였다. 과정평가는 교육방법, 내용, 교육자에 대한 평가를 교육 후 실시하는 방식으로 진행하였다. 모든 자료는 자가기록에 의해 수집되었다. 여고생의 경우 영양교육 후 영양지식 인지도와 정답율이 증가되었고, 우유섭취와 식사의 규칙성 및 계단이 용 빈도도 증가되었다. 또한 규칙적 식사습관과 가공식품섭취감소에 있어 통계적으로 유의한 인식단계에서 교정단계로의 변화가 있었다. 반면 통계적으로 유의한 교정단계에서 유지단계로의 변화나, 단계의 되돌림은 없었다. 과정평가에 대한 분석에서 평균점수는 문항에 따라 5점 만점에 3.9~4.3점으로 높았다. 문항 별로 보면 가장 높은 점수는 적절한 용어 사용이었으며 주제에 대한 점수는 상대적으로 다소 낮았다. 여대생의 경우도 교육 후 영양지식 인지도와 정답율 및 우유섭취가 증가되었으나, 식행동에 대한 태도변화는 나타나지 않았다. 과정평가 점수는 3.4~4.0점/5점으로 역시 높은 편이었으나 여대생에 비해서는 낮았다. 본 연구에서 실시된 영양교육이 지식, 태도, 행동변화에 긍정적인 효과를 나타냄은 개발된 교육 프로그램이 타당하다는 것을 보여준다. 여대생에 비해 여고생에서 교육효과가 보다 긍정적인 것은 가임여성을 위한 영양교육이 미리 예방차원에서 실시될 필요가 있음을 제시한다. 아울러 인식단계에서 교정단계로의 변화는 뚜렷하지만 교정단계에서 실행·유지단계로의 변화는 미비하다는 결과는 집단강좌가 인식전환에는 유용하지만 실제 행동변화를 유도하기 위해선 일대일 대응 맞춤형 영양상담이 필요함을 나타낸다 하겠다.

*2003년도 보건의료기술연구개발사업 <01-PJ1-PG1-01CH15-0009>에 의해 지원되었음. 교신저자 : 오세영.

[P3-7]

행동이론과 활동중심 교육방법에 근거한 유아용 보건영양교육 지침서 개발

오은주¹ · 이지현 · 유혜은 · 김경아 · 이대영¹⁾ · 오세영

경희대학교 대학원 식품영양학과, 계원조형예술대학 디자인계열 애니메이션전공¹⁾

유아기는 식습관이 형성되고 신체성장이 활발한 시기로 올바른 영양공급이 중요하다. 그러나 유아들에서 아침 결식, 편식, 비만, 빈혈 등의 문제가 증가하고 있어 이들의 건강 상태가 우려되고 있다. 영양교육은 영양중재의 유용한 방법으로 최근 들어 대상자의 특성을 고려한 맞춤형 영양교육의 필요성을 나타내는 식행동변화모형과 개인적 요인과 환경적 요인의 상호 작용이 식행동을 결정하는 데 중요하게 작용한다는 사회인지론이 주목을 받고 있다. 특히 어린이 영양교육은 식품위주의 흥미롭고 다양한 활동을 통하여 식품과 영양에 관하여 학습할 수 있도록 하는 것이 중요하다는 활동중심의 영양교육은 주목할 만하다. 이러한 이론들에 바탕으로 본 연구는 어린이 영양교육 지침서를 행동변화모형을 적용하여 인식전환단계, 식습관교정단계, 바른식습관 유지단계별로 개발하였으며, 사회인지론을 근거하여 단계별로 인지된 이득과 장애, 지식과 기술 습득, 자기관리와 사회적 지지 유도에 초점을 맞추어 제작하였다. 아울러 단계별로 유용한 활동 중심의 영양도구도 제작하였다. 영양교육의 주제는 영양교육 요구도 조사 결과에 근거하여 “규칙적으로 먹기, 골고루 먹기, 가공식품 섭취 줄이기, 건강간식 먹기” 등으로 하였다. 인식전환단계는 인식전환단계 취지 및 의의, 상담 절차 개요 설명 및 자료 수집, 주제별(규칙적으로 먹기 골고루 먹기, 가공식품 섭취 줄이기, 간식 먹기) 식습관의 중요성에 대한 설명, 부적절한 식습관 문제에 대한 인식 유도, 교육도구들의 순서로 구성하였다. 식습관 교정단계는 교정단계의 취지 및 의의, 규칙적으로 먹기, 골고루 먹기, 가공 식품 섭취 줄이기, 간식 먹기 교정, 교정단계를 돕는 도구들의 내용을 포함하였다. 바른식습관 유지단계는 취지 및 의의, 식행동 교정 상태 판단, 바른 식습관 유지를 돕는 방법, 도구들로 이루어졌다. 활동중심의 영양교육 도구의 예로는 동화, 노래부르기(인식전환단계), 식품구성탐 활동, 무지개 달력상 인식전환, 식습관교정단계, 건강주먹밥 만들기, 건강간식 맛보기, 편식교정수첩 활용하기, 밥상차리기(식습관교정단계), 가족과 내기하기,