

[P3-7]

중년 여성의 영양교육 전 후 식이섭취, 식행동, 신체계측 및 혈액조성에 관한 연구

최미숙

충청대학 다이어트 건강관리과

The effect of nutrition education on food intake, dietary behavior, anthropometric value and blood composition of middle aged woman

Mee-Sook Choi.

Department of diet and health management, Chung Cheong University, Chungbuk, Korea

중년 여성의 식이섭취, 식행동, 신체계측 및 혈액조성에 대한 영양교육의 효과를 평가하고 자 충북 진천에 거주하는 30-59세 중년 여성 122명에게 12주의 영양교육을 실시하기 전 후 식이섭취, 식행동, 신체계측 및 혈액조성을 조사하였다. 식이섭취는 24시간 회상법을 이용하여 Can Pro로 분석하였으며 식행동은 설문을 통해 조사되어 졌고 신체계측은 신장, 체중, 허리둘레, 엉덩이둘레를 측정하여 BMI(body mass index)를 구하였으며 혈액은 생화학 분석기(Merck.selectra-2 독일)를 이용하여 콜레스테롤, 중성지방, 총단백, 알부민, 혈당, 헤모글로빈 및 HDL을 분석하였다. 단백질의 섭취는 영양교육 프로그램 실시 전보다 8.22g정도 증가되었고 통계적으로 $p < 0.05$ 수준에서 유의적인 차이를 나타내었다. 그 밖의 영양소들도 프로그램 실시전보다 실시 후에 각각 조금씩 증가되었으나 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 영양교육실시 후 열량 권장량대비는 90.6%에서 95.8%로 증가하였고 칼슘도 80.2%에서 86.4%로 증가하였으며 비타민 B₂도 85%에서 91.7%로 증가하였다. 열량, 칼슘 및 비타민 B₂는 권장량보다 적게 섭취하였고 단백질, 인, 철분, 비타민 A, 비타민 B₁과 C 및 나이아신은 권장량대비율이 100% 이상이였다. 식행동 점수는 영양교육실시 후에 증가되었으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 체중은 영양교육 실시 후에 평균 1.0kg이 감량되었고 BMI도 감소되었으며 통계적으로 강한 유의성을 나타내었다($p < 0.001$). 콜레스테롤치는 영양교육 실시후 6.59mg 감소되었고 $P < 0.05$ 수준에서 유의적인 차이를 보였으며 중성지방도 9.45mg정도 감소였다. 총단백질은 영양교육 실시 후 0.02g 정도 증가되었고 공복시 혈당은 1.04mg/dl 정도 감소되었으나 유의적인 차이는 나타나지 않았으며 HDL치는 5.47mg/dl 정도 유의하게 증가하였다($p < 0.01$). 이와 같이 단기적인 영양교육을 통해서도 체중감량과 혈액조성의 변화가 나타날 수 있으므로 만성퇴행성질환의 예방 차원에서 지역사회 주민들에게 반복적인 영양교육의 기회를 부여함으로써 국민 건강증진의 효과를 극대화시킬 수 있을 것으로 여겨진다.