

[P3 - 10]

웹사이트를 활용한 노인 식생활교육 프로그램 개발

조경자, 노경희, 한동희

경성대학교 생활경영학과, 노인생활과학연구소

Development of Elderly Dietary Intake Education Program through Web-site

Kyung-ja Cho, Kyung-Hee Noe, Dong Hee Han

Department of Human Ecology College of Science Kyungsoong University,

Research Institute of Science for Better Living for the Elderly

고령화 사회를 맞고 있는 한국 사회는 노인의 생활의 질 향상에 대한 다양한 욕구를 수용하여야 하는 과제에 직면하고 있다. 특히 건강한 노후와 성공적 노화를 만드는 최우선적 실천 과제로서 노인의 식생활은 중요한 요소가 되며 특히 노인정보화과정에 있어 실생활에 적용시킬 수 있는 콘텐츠 개발의 한계점을 두고 볼 때 웹을 활용한 노인 식생활교육 프로그램을 개발하는 것은 노인의 삶의 질을 높일 수 있는 주요한 방안이 될 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 컴퓨터 활용이 가능한 노인들을 표집하여 노인 식생활 교육에 요구하는 실태조사, 평소 식생활관리 및 노인의 식생활 태도에 대한 조사를 통하여 효과적인 교육을 전달할 수 있는 웹구성을 실천하도록 하였다. 구체적 내용을 제시하면 다음과 같다. 65세 이상 노인 154명을 대상으로 설문지를 통한 식생활 실태를 조사하였다. 설문 영역은 다음과 같다. 조사대상자의 일반적 특성, 노인의 컴퓨터 활용능력 및 태도, 식습관 조사, 영양지식 조사, 영양상태 조사를 실시하였다. 또한 웹을 통한 교육에 대한 욕구 중 가장 알고 싶은 영역을 조사하여 다음과 같은 욕구조사의 결과를 얻을 수 있었다. 즉 매일 섭취하는 식사에 대한 평가, 질병예방을 위한 영양정보, 식품구별법, 건강식품 등에 노인들의 관심이 높았다.

이러한 기초 실태조사를 통하여 노인 식생활교육 프로그램을 웹과 연결하여 구성하였으며 특히 노인의 특성을 배려한 웹사이트를 활용한 노인 식생활교육 프로그램에 고려되어야 하는 상황과 웹구성 시 고려해야 할 점을 제안하였으며 노인이 컴퓨터를 활용할 수 있으며 생활에 활용할 수 있는 방법을 제시하였다. 본 연구결과를 토대로 하여 정보화 사회에 요구되는 노인들에게 웹사이트를 통한 올바른 정보와 바람직한 식생활 교육을 실천할 수 있는 구체적인 방안이 제시 될 수 있으며 특히 노인정보화 과정에 있어 부족한 콘텐츠 활성화 방안에도 본 연구는 의미 있는 결과를 제시 할 수 있으며 노인교육과정의 한 영역으로도 활용될 수 있을 것이다.