

▶ 식생활

농촌노인을 위한 식생활프로그램의 만족도 및 효과성 분석

윤 순 덕* (농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소)

박 공 주 (농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소)

강 현 정 (농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소)

박 정 윤 (중앙대학교 가족복지학과 교수)

본 연구에서는 농촌진흥청에서 육성하고 있는 농촌건강장수마을의 노인들의 건강관리를 위한 활동지침으로 활용하고자 개발 보급한 식생활프로그램 효과성을 검증하고자 한다. 2006년 1월 프로그램 책자 보급과 함께 실시한 현장 활용 사전조사와, 1년 후 사후 조사를 통하여 프로그램의 만족도와 효과성을 분석하였다. 농촌건강장수마을 100개소의 65세 이상 남녀 노인 400명을 대상으로 생활지도사에 의한 질문지 이용 면접 사전조사(2005년 12월 20일부터 2006년 1월 20일까지), 사후조사(2006년 12월 20일부터 2007년 1월 20일까지)를 실시하였다. 노인들의 특성상 사망과 질병, 출타 등으로 인한 대상자 변동으로 사전·사후 동일 지역 동일인 190명만을 분석하였다.

조사결과, 첫째, 식생활프로그램에 대한 농촌노인들의 만족도 및 활용난이도, 어려운 점을 알아본 결과, 프로그램에 대한 만족도에서 만족한다는 긍정적인 답변이 60.1%(110명), 보통 39.2%(72명)로 만족도가 높은 것으로 나타났고, 활용난이도에서는 보통 54.3%(100명), 어렵다 31.9%(59명), 쉽다 13.6%(25명) 순으로 나타났으며, 노인들이 프로그램 활용 시 어려운 점으로 실천하기 힘들다는 의견이 78%(46명)로 가장 많았고, 필요성을 못 느낀다는 의견이 10.2%(6명), 설명이 어렵다는 의견이 8.5%(5명)로 나타났다. 둘째, 식생활에 대한 관심과 태도의 변화를 알아본 결과, 식생활 태도나 건강상태에 관한 변화는 유의미한 차이가 나타나지 않았고, 과일과 고기 등 지방류의 섭취에 관한 식생활 태도가 프로그램 활용 전보다 활용 후가 감소한 것으로 나타났다($t=14.36, p<.001$). 이는 식생활프로그램으로 인한 효과라기보다는 대상 노인들의 소득 및 생활여건에 의해 과일 및 고기 등 지방류의 섭취가 줄은 것으로 해석할 수 있다. 셋째, 식생활지식에 관한 변화를 알아보기 위한, “건강을 위해 고기섭취는 좋지 않음”, “소금은 1일 1차순갈 정도가 적당함”, “잔멸치, 뱀어포 등은 적게 먹어야 함”, “녹황색채소는 많이 섭취하는 것이 좋음”, “물은 충분히 마시는 것이 좋음”, “장아찌, 젓갈 등은 많이 먹는 것이 좋음”의 7개문항의 O, X 정답률을 살펴본 결과, 다른 문항에서는 유의미한 차이가 없었으나, 잔멸치, 뱀어포 등 칼슘 섭취에 관한 문항에서 프로그램 활용 전보다 활용 후에 정답률이 증가한 것으로 나타났다($t=-2.5, p<.01$).

이상과 같이 농촌노인을 위한 식생활프로그램에 대한 만족도는 높게 나온 반면, 프로그램을 통한 노인들의 변화 차이는 상대적으로 크지 않았다. 이는 조사대상자들이 65세 이상 농촌노인으로 이미 오래 전부터 젖어온 식생활 습관을 바꾸기가 쉽지 않고, 또한 식생활은 직접적으로 소득 및 생활여건 등 경제적인 영향력과 관련이 있기 때문에 큰 변화 차이를 보이지 않은 것으로 예상된다.