

영양·운동교육과 생활습관병 개선 효과와의 상관관계

한국건강관리협회 부산지부 김진관리부

이 치 간

Effectiveness of Nutrition Counseling and Exercise for Life Style-Related Disease

Chee-Gan Lee

*Korea Association of Health Promotion Pusan Branch
Department of Examination Management*

이 연구는 고 HDL 콜레스테롤증, 고지혈증, 당뇨병을 동반한 생활습관병을 위한 영양상담과 운동을 시행하고 그 결과를 평가하는 데에 목적을 두었다. 연구기간은 2003년 10월부터 2004년 4월까지 6개월간이었으며 한국건강관리협회 부산지부에서 종합건강검진을 받은 193명의 내원자를 대상으로 하였다. 이 과제는 대조군, 영양 관리군, 영양운동 복합 관리군으로 이렇게 3군으로 나누어 수행되었다. 나이, 성별, 신장, 체중, 체지방, 허리둘레, 혈압, 총콜레스테롤, HDL 콜레스테롤, LDL 콜레스테롤,

중성지방과 FBS를 측정하고 생활습관 관리 전과 관리 후를 비교 분석하였다. 대조군에서는 눈에 띄는 변화가 없었으며 영양관리를 받은 그룹은 DBP(P=0.0023), FBS(P=0.0227), TC(P=0.0029)로 감소하였고, 영양·운동복합관리군은 생활습관 인자와 함께 SBP(P=0.0048), DBP(P=0.0001), FBS(P=0.0002), TC(P=0.0001), HDLC(P=0.0223), TG(P=0.0001)가 개선되었다. 이것으로 능률적이고 규칙적인 영양상담과 운동이 생활습관병에 유익하리라는 결론을 내렸다.