

영양교육에 의한 노인 영양증진전략연구

임경숙*, 민영희¹, 이태영, 김영주. 수원대학교 식품영양학과 · 수원시 권선구 보건소¹⁾

Strategies to improve Elderly Nutrition by Nutrition Education

Kyeong Sook Yim*, Young Hee Min¹⁾, Tae Young Lee, Young Joo Kim.

Dept. of Food & Nutrition, The University of Suwon,

Suwon Kwonsungu Public Health Center¹⁾, Suwon, Korea

산업사회의 발달로 생활수준이 향상되고, 보건의료환경이 개선되면서 적극적인 건강서비스가 요구되고 있으며, 특히 건강위협계층에 대한 체계적이며 효율적인 관리방안이 필요한 시점이다. 이에 노인의 영양개선을 통한 건강 향상과 삶의 질 향상을 목적으로 하여, 1998년 1월 ~ 4월까지 수원시 권선구 소재 노인정에서 영양상담과 교육을 통하여 영양증진 전략을 모색하였다. 노인 영양교육은 영양교육장소와 대상에 대한 선정 및 교육 홍보단계, 기초조사에 의해 각 노인의 영양상태 및 식생활 문제점을 파악하는 단계, 개인별 영양상담을 통한 영양개선 목표 결정 단계, 집단 영양교육 및 영양상담 단계, 영양교육의 효과 판정단계의 5 단계로 수행되었으며, 노인 영양교육에 적합한 영양교육 자료를 개발하여 활용하였다. 또한 기초영양조사에서 나타난 노인 영양의 문제점을 개선하면서 영양교육에 대한 참여도와 흥미도를 높이기 위하여, 2곳의 노인정을 선정하여 1인당 우유 200ml를 주 3회씩 총 16주 동안 제공하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

노인영양교육 참가자는 우유급식 대상자가 67명으로 남자 24명, 여자 43명이었고, 비급식 대상자는 남자 6명, 여자 29명으로 총 35명이었다. 참가자의 평균연령은 73.8세였고, Katz index에 의해 신체적인 의존도와 일상생활도구활용도를 분석한 결과, 참가자의 대부분이 독립적으로 생활할 수 있는 수준이었다. 중도 탈락율은 우유급식대상자의 2.9%, 비급식대상자의 30.0%로서 우유급식대상자의 탈락율이 유의적으로 낮았다. 총 6회의 영양교육에 의하여, 여자노인 중 우유급식 대상자의 영양지식만이 유의적으로 증가하였으며, 식생활 태도는 전체적으로 긍정적으로 변화되었다. 따라서 노인을 대상으로 한 영양교육은 영양지식을 높이기 보다는 바람직한 식생활 태도를 깨우쳐 주는 효과가 높은 것으로 나타났다. 식품섭취량을 분석한 결과, 남자는 곡류, 어패류, 채소류(우유+교육군)와 과일류(교육군)의 섭취량이 유의하게 증가하였으며, 여자도 곡류, 난류(우유+교육군), 어패류 및 채소류(교육군)의 섭취량이 유의하게 증가하였다. 노인의 영양섭취량도 각 군 모두 유의하게 증가하였다. 평균영양소적적도 변화량을 기준으로 영양섭취의 질적 향상에 기여한 식품에 대한 단계별 다중회귀분석 결과, 어패류, 당류, 채소류 섭취량이 독립적으로 영향을 미쳤으며, 이외에도 남자노인의 경우 과일류, 여자노인의 경우 곡류 섭취량도 설명요인이었다. 따라서 영양교육은 노인 식사의 양과 질을 모두 높이는 것으로 나타났으며, 이때 어패류, 채소류, 과일류, 곡류의 섭취 증가 및 당류의 섭취 감소가 유의하게 영향을 미쳤다. 한편 노인 영양교육 참여 태도에서 우유 급식이 교육 참여에 대한 적극성을 높이는 것으로 나타났다. 이상의 연구결과로서 영양교육이 노인의 영양증진에 매우 큰 개선효과를 보인다고 판단되었다. 한편 영양교육 기간 동안의 우유급식은 영양개선에 미치는 단기적인 효과는 없었으나, 영양교육 중도 탈락률을 낮추고 적극적으로 참여하도록 하여, 향후 각종 영양증진사업에 적극적으로 활용할 가치가 있는 것으로 사료되었다.◆