

## 중년여성의 복부비만관리 프로그램의 효과

동주대학 윤영숙

본 연구는 중년여성의 행동수정이론에 근거한 복부비만관리 프로그램이 식생활 태도 및 식습관, 신체조성, 하체둘레, 혈청지질에 미치는 영향을 파악하기 위함이었다.

연구자료는 2000년 7월 4일부터 8월 25일까지 부산시내 거주하면서 체지방 비율 30%이상이며 허리둘레 80cm이상인 만 40세에서 50세 사이의 중년여성 20명을 연령, 신체조성, 허리둘레를 짝짓기 하여 실험군(10명)과 대조군(10명)으로 무작위 배정하고 복부비만관리 프로그램 시작 전에 일반적 특성, 식생활 태도 및 식습관, 신체조성, 하체둘레, 혈청지질을 조사하고, 실험군에서 복부비만관리 프로그램을 8주간 실시한 후 실험군과 대조군 모두 식생활 태도 및 식습관, 신체조성, 하체둘레, 혈청지질을 재조사하였다.

수집된 자료의 분석은 표집수가 적어 모수통계의 적용가능성의 적절성을 확인하기 위해 비모수 통계인 Kolmogorov-Smirnov test로 정규분포성을 확인한 후 복부비만관리 프로그램 시행 전·후의 식생활 태도 및 식습관, 신체조성, 혈청지질, 하체둘레의 변화정도가 실험군과 대조군 두 집단간의 차이가 있는지를 검증하기 위하여 t-test로 분석하였다.

연구 결과는 다음과 같다.

### 1) 실험군과 대조군의 유사성 검증

분석결과, 프로그램 시행전 두 집단간의 연령, 체중, 식생활 태도 점수, 식습관 점수, 체지방 비율, 체지방 무게, 제지방 무게, 총수분량, 허리둘레, 엉덩이둘레, 허벅지둘레, 콜레스테롤·저밀도 지단백·중성지방·인지질·비에스테르성 지방산 수치는 통계적으로 5%수준에서 유의한 차이가 없었고 고밀도 지단백에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었으므로 실험군과 대조군은 고밀도 지단백을 제외하고는 유사집단임을 알 수 있었다.

### 2) 중년여성의 복부비만관리 프로그램 효과

중년여성의 복부비만관리 프로그램은 식생활 태도 및 식습관을 개선시키고, 체지방 비율과 체지방 무게를 감소시키고 제지방 무게를 증가시키며, 허리둘레와 엉덩이둘레 수치를 감소시키고, 콜레스테롤과 저밀도 지단백 수치를 감소시키는 효과가 있었다.

따라서 중년여성의 복부비만관리 프로그램은 체지방 및 복부비만을 감소시키는데 효과적인 간호중재방법이라고 결론을 내릴 수 있다.