

- 하루 1번 정도는 국을 뜨거운 차나 숯탕으로 대체하거나 식사에서 국을 제외할 것
- 2) 김치류
  - 하루 1번은 김치를 신선한 샐러드 등으로 대체할 것 / • 물김치류의 섭취를 최소화 할 것
  - 김치를 먹을 때는 무청김치, 갓김치 등을 중심으로 할 것
- 3) 생선류
  - 자반고등어의 섭취를 피할 것 / • 미리 소금간을 한 후 생선을 굽기보다 간을 하지 않고 구운 후 간장 + 외사비 + 레몬즙과 같은 소스에 찍어먹을 것
  - 젓갈류의 섭취를 피할 것
- 4) 채소류
  - 나물류를 조리할 때 애호박, 풋고추, 양파 등과 같이 향이 있는 채소류를 이용할 것.

## 【O2-4】

### 보육시설 어린이를 위한 영양교육 자료개발 및 활용방안 모색

민영희<sup>1)</sup> · 김연정 · 진예원 · 박혜린

명지대학교, 안양시동안구보건소<sup>2)</sup>

영양사가 배치되지 않은 보육시설에서의 효율적인 영양교육 방안을 찾고자하는 목적으로 안양시 동안구 소재 73개 보육시설을 대상으로 전수조사하여 영양교육 실태조사를 실시하였다. 진단결과를 바탕으로 필요한 영양교육 자료와 함께 교육 프로그램을 개발하였고 그 활용방안을 모색하였다. 총 17종의 교육자료를 메뉴얼과 함께 개발하여 보육시설에 대여할 수 있도록 하였고 교육은 총 4회에 걸쳐 이루어지도록 프로그램을 고안하였다. 개발된 교육자료의 적절성 여부를 검증하기 위하여 2003년 7월 한 달 동안 24개소 어린이집을 방문하여 교사들을 대상으로 교육 매체에 대한 만족도, 이용도, 연령에 따른 적용 가능성, 활용도 등을 내용으로 설문조사를 실시하였다. 영양 교육효과를 검증하기 위하여 1114명의 어린이들을 대상으로 주 1회 간격으로 각각 4번씩의 방문교육을 실시하여 사전, 사후 조사를 실시하였다. 연령에 따른 적용 가능성을 분석한 결과 '식품으로 우리 몸 만들기'와 '식품 색칠하기'는 5세 어린이 교육에 적합하였고 다른 매체들은 6~7세 어린이 교육에 적합한 것으로 나타났다. 교육매체에 대한 만족도는 '식품으로 우리 몸 만들기', '인형극'이 80%로 가장 높았으며, 가장 기억에 남는 영양 교육매체는 '인형극', '건강의 열차', '식품으로 우리 몸 만들기' 순이었다. 배부된 자료의 활용도는 '오군이 활동책', '식품 색칠하기'에서 90% 이상을 보였다. 영양교육 효과 평가는 개발한 식품지식과 식사태도 검사도구를 이용하였다. 영양지식 및 태도 점수가 향상되었고 위생 관련 행동, 잔식, 음식 저작 행동, 젓가락질 행동 면에서 90% 이상의 아동이 변화를 보였다. 특히 채소를 기피하는 태도가 개선되었다. 결론적으로 본 영양교육 자료를 이용한 교육 프로그램은 편식교정과 올바른 식사습관 형성에 긍정적인 영향을 준 것으로 평가되었다. 따라서 개발된 영양교육 자료를 대여해주고 교사와 원장을 대상으로 이용법을 교육한 후 자체적으로 진행되는 교과과정 안에서 영양교육을 실시하도록 권장한다면 관내 어린이집과 유치원에서의 영양교육이 활성화되는 계기가 될 것으로 사료된다.

## 【O2-5】

### 고학력 기혼여성의 취업여부에 따른 식생활 및 신체활동 평가와 건강증진생활양식 예측모형 구축

최지현<sup>1)</sup> · 정영진

충남대학교 식품영양학과

여성의 고학력화와 기혼여성의 경제활동 참여율이 날로 증가되는 현실에서 기혼여성의 건강관리 대책 마련을 위한 기초 자료로 활용하고자, 건강증진생활양식의 핵심 요소인 식생활과 신체활동 상태를 평가하고, 기혼여성의 건강증진생활양식에 영향을 미치는 요인들 간의 상호관계와 각 요인들의 영향력을 파악하여 취업 여부별로 건강증진생활양식 예측모형 구축을 시도하였다. 이를 위해 대졸 이상의 기혼여성을 대상으로 인구·사회학적 특성과, 가정과 사회에서 맡고 있는

역할의 수, 각 역할에 대한 중요성 인식도 및 부담도, 가족 및 기타 가사관리자의 조력, 스트레스·우울·피로와 같은 심리적·신체적 증상과, 자아효능감, 그리고 건강증진생활양식에 대한 자료를 수집하였다. 연령과 직종에 의한 교란(confounding)을 줄이기 위하여 취업주부는 고학력 여성의 비율이 높은 교사로 한정하고, 연령대별로 동일한 비율로 무작위 추출하여 최종적으로 전업주부 250명, 취업주부 236명을 대상으로 개별면담에 의해 조사하였다.

1일 영양소 섭취 조사 결과 취업주부는 전업주부에 비해 인, 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>를, 전업주부는 취업주부에 비해 지방 및 동물성 지방, 나트륨, 비타민 C, 엽산을 많이 섭취하고 있었다. P/M/S비는 전업주부 1/1.18/1.05, 취업주부 1/1.05/0.87로 나타나 전업주부가 취업주부에 비해서, 그리고 한국인 영양권장량 기준 1/1/1에 비해서 포화지방의 비가 높았다. 또한 지방 에너지 구성비도 전업주부(24.3%)가 취업주부(23.2%)에 비해 높았고, 총 열량에 대한 동물성 지방의 섭취비율도 전업주부 12.4%, 취업주부 11.4%로 나타나 전업주부가 취업주부에 비해 총 열량에 대한 동물성지방의 섭취비율, 지방에너지 구성비, 포화지방비가 모두 높았다. 한국인 영양권장량에 대한 영양소 섭취비율에서 전업주부와 취업주부 모두 칼슘과 아연을 권장량에 비해 낮게 섭취하고 있었다. 그리고 두 군 모두 INQ가 가장 높은 영양소는 인이었고, 가장 낮은 영양소는 칼슘으로 나타났으며, INQ가 1 미만인 영양소는 칼슘과 함께 철분으로 나타났다. 식품군 섭취에서 전업주부의 총 식품 섭취량은 취업주부에 비해, 그리고 2001년도 국민건강영양조사 결과 전국 성인 평균치에 비해 많았음에도 불구하고 버섯류, 해조류, 어패류 섭취량은 이 두 군에 비해 매우 적게 나타난 반면, 육류, 난류, 동물성 유지류의 섭취량은 매우 높게 나타나 식사내용 및 영양소 섭취상태가 편중됨을 알 수 있었다. 신체활동 평가에서는 전업주부의 34%, 취업주부의 60.2%가 운동을 하지 않는다고 응답하였고, 실천하는 운동의 강도 및 운동에너지 소비량 또한 취업주부가 전업주부에 비해 낮아 고학력 취업주부의 운동 실태가 매우 불량함을 알 수 있었다. 신체활동 정도를 작업지수, 여가지수, 운동지수의 3가지 측면으로 평가한 결과, 전반적으로 취업주부가 전업주부에 비해 운동지수와 여가지수가 낮게 나타났고, 작업지수는 취업 여부에 따라 차이가 없었다. 건강증진생활양식 예측을 위한 다중회귀분석과 구조모형분석 결과에 있어서는, 전업주부와 취업주부 공통적으로 역할부담도가 높을수록 스트레스, 우울, 피로를 많이 느끼는 것으로 나타났고, 역할 중요도가 낮을수록 스트레스를 많이 느끼는 것으로 나타났으며, 피로를 많이 느낄수록 자아효능감이 저하되는 것으로 나타났다. 그리고 취학 전 자녀수가 적을수록, 자아효능감이 클수록, 건강증진생활양식 형성에 긍정적인 효과를 발휘하였고, 우울과 자아효능감은 서로 상호작용을 하는 것으로 나타났다. 취업여부별 차이를 살펴보면, 전업주부는 많은 역할 수가 적을수록, 그리고 많은 역할들에 대한 중요도가 높을수록 건강증진생활양식 형성에 긍정적인 효과를 발휘하였고, 취업주부는 가족의 조력 특히, 남편의 조력이 많고, 스트레스와 우울, 피로를 적게 느낄수록 건강증진생활양식 형성에 긍정적인 효과를 발휘하였다.

결론적으로, 고학력 기혼 여성들은 영양소의 불균형 및 식품군의 편중된 섭취가 드러났으므로 이를 강화하는 영양교육이 요구되며 특히, 취업주부들은 운동 및 여가 활동량이 적으므로 건강증진을 위해서 운동을 규칙적으로 실천하고 여가 시간에도 신체활동량을 증가시킬 수 있도록 노력해야 할 것이다. 아울러 기혼 여성이 맡고 있는 역할에 대한 중요성을 기혼 여성 스스로도, 그리고 가족 및 사회 구성원들도 인정하는 분위기가 조성되어야 하며, 우울증 감소를 위해서라도 자아효능감을 향상시킬 수 있는 건강교육과 함께, 취업 주부들을 위해서는 취학 전 자녀를 잘 양육할 수 있는 정책적 접근 또한 기혼여성의 건강관리를 위하여 필요하다고 사료된다.