

【P3-7】

50세 이상 고혈압 환자를 위한 영양교육의 평가

문은혜, 신은미, 안윤, 김형미, 김경원

서울여자대학교 식품영양학전공

Implementation and evaluation of nutrition education program for hypertensive patients aged 50 and over

Eun Hye Moon, Eun Mi Shin, Yun Ahn, Hyung Mee Kim, Kyung Won Kim

Food & Nutrition, Seoul Women's University, Seoul, Korea

심혈관계 질환 등 만성질환의 원인이 되는 고혈압은 국내에서 유병율이 높은 질병으로, 생활습관 교정, 특히 식사요법이 고혈압의 예방과 치료에서 중요하다. 본 연구에서는 선행연구에서 개발한 노인용 고혈압 영양교육 자료(소책자, 리플렛)를 이용하여 50세 이상 성인과 노인 고혈압 환자를 대상으로 영양교육을 실시하고 그 효과를 평가하고자 하였다. 본 연구의 대상자는 경기도 구리시 보건소에 등록된 만 50세 이상의 고혈압 환자 중 4회의 영양교육에 참여한 35명(남 8명, 여 27명)이었다. 영양교육은 교육자료의 내용에 따라 '고혈압에 대하여', '고혈압과 체중조절', '고혈압의 영양관리', '고혈압과 술, 담배, 스트레스'의 주제로 4회에 걸쳐 실시하였다. 영양교육의 효과는 one group pretest-posttest design을 이용하여 평가하였다. 교육 전에 대상자의 일반사항, 신체계측 및 혈액 분석(혈압, 혈당, 혈중 콜레스테롤, 혈중 중성지방, 체지방, 허리둘레, 체중), 영양지식, 식행동, 24시간 회상법을 이용한 식품섭취량을 측정하였고 모든 교육이 끝난 후 동일 사항을 측정하여 paired t-test로 비교하였다. CAN-pro와 SAS package program(ver 8.2)을 이용하여 자료를 분석한 결과, 대상자의 혈압은 교육 전에 평균 136.0 mmHg(SBP), 83.4 mmHg(DBP), 교육 후에 각각 133.8 mmHg, 81.5 mmHg로 SBP, DBP 모두 다소 감소하였으나 통계적인 의미는 없었다. 혈청 중성지방 역시 다소 감소하였으나 유의적인 차이는 없었다. 반면 혈청 콜레스테롤은 교육 전에 200.7 mg/dl, 교육 후에 188.7 mg/dl로 교육 후에 유의적으로 감소하였다($p < 0.05$). 체중의 경우 여성만 교육 후에 유의적으로 감소하였고($p < 0.01$), 체지방은 남녀 모두 유의적으로 감소하였다(남 $p < 0.01$, 여 $p < 0.001$), 영양지식을 비교한 결과 교육 전 지식은 평균 12.7점(15점 만점), 교육 후에 13.7점으로 교육 후에 유의적으로 증가하였는데($p < 0.05$), 이것은 대상자들의 식태도와 식행동을 바람직한 방향으로 변화시키는데 긍정적인 영향을 줄 것으로 사료된다. 식행동은 '간식으로 과일, 채소의 섭취가 증가하였다' 문항과 '흰밥대신 잡곡밥을 먹는다'는 문항에서 유의적으로 긍정적인 변화가 있었고($p < 0.05$), 교육 후 총점이 교육 전 총점보다 다소 증가하였으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 영양소 섭취실태 결과를 보면, 교육 전과 후에 철분, 아연, 나트륨의 영양소를 제외하고는 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 대상자의 열량 섭취(%RDA)는 75% 미만으로 나타나 열량 섭취가 매우 부족한 것으로 나타났고, 무엇보다 고혈압에 많은 영향을 미치는 나트륨의 경우는 교육 후(3157.4 mg/일)에 교육 전(3888.9 mg/일)보다 섭취량이 유의적으로 감소하였다($p < 0.01$). 50세 이상의 성인 및 노인 고혈압 환자를 대상으로 영양교육을 실시하고 평가한 결과 측정된 여러 변수에서 영양교육의 긍정적인 효과가 나타났다. 영양 교육은 궁극적으로 대상자의 식행동을 바람직하게 변화시키는 것이 중요하며 행동의 변화를 위해서는 더 많은 시간과 개개인의 특성과 상황, 수준을 고려한 맞춤형 영양교육이 실시되어야 할 것이다.

이 연구는 보건복지부의 건강기능제품개발사업(00-PJ1-PG1-CH17-0006)의 연구비 지원으로 수행되었음.