

50플러스 세대의 영양교육 요구도 분석

Analysis of Nutrition Education Needs of 50+ Generations

최아영 · 전민선*

충남대학교 식품영양학과 석사 · 충남대학교 식품영양학과 부교수*

Choi, Ayoung · Jeon, Minsun*

Department of Food & Nutrition, Chungnam National University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the characteristics of the 50 Plus generation and the need for nutrition education, and to provide basic data for the development of nutrition education programs differentiated from the existing elderly generation. As a result, TV and internet portal sites were selected as preferred educational media, and as for the preferred frequency of education, most of the respondents chose 1-2 times a month. Education that ends in a short period of time within 1 hour was preferred, and dietitians were the most preferred as nutrition education providers. As a result of examining the degree of nutritional knowledge of the 50 Plus generation, questions related to calories and energy had a low correct answer rate, and all questions related to disease and health showed a high correct answer rate of more than 80%. Also, the respondents most frequently selected disease control, nutrition management by age, nutrition balance, and food sanitation and safety as an important and necessary education subject. In conclusion, it was confirmed that the 50 Plus generation requires education that can be easily applied to reality so that it can directly help form desirable eating habits to improve health and prevent diseases rather than improving the nutritional knowledge level.

Keywords: 50 plus generation, Nutrition education, Nutrition education needs

I. 서론

우리나라의 평균수명이 80대 중반을 넘으면서 현재의 50~60대는 새로운 정의가 필요해 졌다. 이들 세대는 인생의 끝, 은퇴, 황혼이 아니라 새로운 인생의 시작, 도전, 변신의 시기로 표현되며, 최근에는 '그레이네상스'라는 용어로 정의되기도 한다(김민정, 2019). 그레이네상스는 '그레이'(grey; 백발)와 '르네상스(renaissance; 부활)의 합성어로, 은퇴 후 경제권을 잃어 위축되었던 기존의 노인세대와는

다르게 경제적 여유를 기반으로 자신에 대한 투자에 적극적인 세대이다. 이에 기업은 물론이고 정부와 지방자치단체에서도 다양한 방법을 구상하여 실버세대를 통한 부가가치를 창출하고자 노력하고 있다(강윤경, 2018).

현재 장년층은 대한민국의 50~65세 사이에 있는 연령대를 지칭하는데, 이러한 개념은 2015년 서울특별시 장년층 인생이모작 지원에 관한 조례에서 해당 연령대를 50플러스 세대로 규정하고 장년층(長年層)이라는 용어로 정의하였다(정재한, 김형성, 2016). 해당 연령대와 비슷한 연령대인 베이비붐 세대의 특징을 살펴보면 기존 세대에 비

IRB 승인번호: 201906-SB-093-01

* Corresponding author: Jeon, Minsun

Tel: +82-42-821-6836, Fax: +82-42-821-8887

E-mail: dearms@cnu.ac.kr

© 2022, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

하여 핵가족화가 보편적이고 교육수준이 높으며 적극적인 소비활동을 한다. 또한 노인세대에 비해 가정 중심적이며 연금 가입률이 높은 것으로 조사된다(이용재, 2013). 유럽과 미국 등에서는 일찍부터 이들 세대를 위한 적극적인 지원 정책이 시행되어 왔으나 우리나라의 50플러스 정책과 사업은 부족한 실정이며(정재한, 김형성, 2016), 특히 건강한 노년기를 대비하기 위한 건강 및 영양 관련 연구와 서비스가 시급하다.

반면 우리나라 노인세대에 대한 연구는 활발하게 진행되어 왔다. 기존의 노년층은 경제적인 부족으로 인하여 영양 섭취와 직접적인 연관이 있는 식품구매가 자유롭지 못하며, 식품의 조리과정뿐 아니라 식사활동도 타인의 도움을 받아야 하는 비율이 높은 것으로 조사되었다(강윤희, 김미영, 2008). 영양교육과 관련된 다양한 연구(안윤 외, 2001; 최윤정 외, 2007; 최정화 외, 2012) 결과에 따르면, 남자 노인의 경우 조리시연에 대한 요구도가 높은 반면, 여자노인은 건강에 좋은 음식과 해로운 음식에 대해서 알고 싶어 하였다. 또한 대도시와 농어촌 노인 모두 식품안전에 대한 교육 경험이 없는 것으로 조사되었는데, 여자노인은 올바른 채소와 과일 세척법, 조리도구의 소독법에 대한 교육 필요성을 언급한 바 있다. 또 다른 연구에서도 노인세대의 식품 섭취 패턴이나 나트륨 섭취 등과 같은 식생활 관련 연구를 빈번하게 찾아볼 수 있으나, 노년기를 맞이하기 직전 세대인 50~64세 장년층을 대상으로 한 식생활 연구는 매우 부족하다(안미령 외, 2018). 특히 이들 세대의 건강 및 영양 정보제공에 대한 요구도를 파악하는 것은 건강한 노년기를 대비하기 위한 영양교육의 기초자료로 활용할 수 있다는 점에서 중요하다. 이러한 요구도의 파악은 50플러스 세대에 적합한 영양교육의 자료뿐만 아니라 적절한 교육 내용을 제안할 수 있다는 점에서 의미가 있다(정재한, 김형성, 2016). 이에 본 연구에서는 노년기 진입 직전의 50플러스 세대의 노후대비 영양교육 프로그램 개발에 앞서 50플러스 세대의 영양교육 요구도를 알아보고 기존의 노인세대와는 차별화된 영양교육 프로그램 개발의 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 50플러스 세대

통계청에 따르면 우리나라 65세 이상 인구는 전체인구

의 14.2%(2017. 11. 1. 기준)로 고령사회에 진입하였으며(통계청, 2018), 2025년에는 20%에 진입하여 매우 빠른 속도로 초고령사회에 진입할 것으로 예상하고 있다(정주희, 정봉현, 2018). 고령자고용촉진법(국가법령정보센터, 2022)에서는 인구조사와 취업자의 구성 등을 고려해 55세 이상인 사람은 ‘고령자’로 규정하고, 50세 이상 55세 미만인 사람은 ‘준고령자’로 규정하고 있다. 예비 노인세대에 속하는 베이비붐 세대는 1955년부터 1963년까지 9년 사이에 태어난 사람으로 2018년 기준 만 55세에서 63세를 의미한다(백은영, 2017; 유용식, 2013). 이들은 민주화와 산업화, 외환위기, 세계금융위기 등 급격한 산업화와 정보화를 경험한 세대로 우리나라가 경제 성장하는데 중추 역할을 하였지만, 늘어난 평균수명과 경제위기로 인한 심리적 위축과 조기퇴직을 하고 있어 퇴직 후 오랜 노후생활을 보내게 될 전망이다(유인순, 최수일, 2012; 이현진, 2014). 퇴직은 일상생활의 변화와 함께 한 개인에게 심리적, 정서적 불안과 두려움을 경험하게 하는 중요한 생애사건이므로, 이 시기의 생산적이고 활동적인 학습활동은 노년기 삶의 질을 향상시키는데 중요한 역할을 할 수 있다(박신영, 오경희, 2015). 베이비붐 세대에게 가장 필요한 것은 과거에 그들이 가졌던 자신감을 회복시켜주는 것이며, 다양한 학습 기회를 확대하여 일을 통해 스스로 자신감을 회복시킬 수 있도록 만들어 주어야 한다고 하였다(정경환, 2013). 이에 정부에서는 베이비붐 세대 퇴직 대비 고령사회 대책 보완방안(국무총리실 보도자료, 2011)을 통해 다양한 사회참여 기회를 마련하고 있으며, 서울시에서는 만 50세에서 만 64세의 중장년층을 50플러스 세대로 지칭하며 이들의 역량을 강화하기 위해 다양한 교육과정을 마련하여 일자리 및 창업 지원, 여가와 일상지원 등의 활동을 펼칠 수 있도록 지원하고 있다.

특히 가까운 미래에 노년기를 보내게 될 장년층은 학력과 높은 가구소득으로 기존 노인세대와 상이한 특성을 가지고 있으며, 은퇴 후에도 50년을 더 살아가야 하는 100세 시대를 맞아 건강한 노년기에 대한 욕구가 높다(정재한, 김형성, 2016). 따라서 이들이 노년기를 맞이했을 때 그들에게 맞는 건강증진 프로그램과 영양교육을 진행할 수 있도록 준비하는 것은 중요하다. 또한 50플러스 세대는 저마다 다른 인생경험과 자원, 가치관, 경제력을 가지고 살고 있어 노후가 되었을 때의 조건들이 모두 다르게 작용할 것이기 때문에 50플러스 세대의 특성을 고려하여 그들의 필요와 요구에 맞는 정책을 수립할 필요가 있다(강소량 외, 2018).

2. 50플러스 세대의 영양교육

우리나라 현재 고령사회를 대비한 중장년층은 기존의 노인세대와는 차별성이 있는 높은 교육수준과 자산소득, 전문적이고 다양한 경력과 가치관을 가졌을 것으로 예측된다(안미령 외, 2018). 이에 최근 들어 우리나라 중년 성인을 대상으로 한 연구가 일부 수행되어 왔다. 50세 이상 여성을 대상으로 고혈압 영양교육의 효과를 평가한 연구(박서연 외, 2018)에서는 영양교육 이후 저나트륨 관련 식행동을 비롯한 일반적인 식습관에 전반적인 개선효과를 보였으며, 임상결과에서도 긍정적인 변화가 나타났다. 또한 중등도 비만여성을 대상으로 영양 및 운동 관련 중재 프로그램 실시한 결과(장명희, 정수진, 2018), 식사의 질 향상과 바람직한 식습관 유도, 비만도 감소의 효과를 보였다. 또한 40대부터 60대 성인을 대상으로 개발한 영양표시 교육프로그램에서는 영양표시 활용에 대한 태도 및 자아 효능감에서 긍정적인 변화가 나타났다고 하였다(김미현, 연지영, 2019). 전라도에 거주하는 성인 남성을 대상으로 나트륨 저감화에 대한 영양교육을 수행한 연구에서도 행동변화단계에 따른 영양교육의 효과를 분석한 결과 식행동과 영양지식이 개선되었다고 보고하였다(허영란 외, 2017). 홍윤화 외(2015)의 연구에서는 사무직 남성 직장인을 대상으로 연령별 식습관을 조사하였는데, 연령대가 높을수록 건강에 대한 관심이 높음에도 불구하고 올바른 식생활과 운동 등의 노력보다는 간편한 건강기능식품을 섭취하고 있는 것으로 나타나, 영양전문가들을 통한 정보제공 및 교육의 기회가 확대되어야 할 것이라고 하였다. 또한 은퇴한 남성들을 대상으로 요리교실이라는 주제로 학습한 결과, 요리리는 매개체를 통해 자심감이 향상되었으며, 가족과 친지들과의 소통 그리고 가족 구성원으로 거듭났다고 보고한 바 있다(박신영, 오경희, 2017). 하지만 기존의 노인세대와는 다른 특성을 보이고 있는 50플러스 세대들을 대상으로 한 차별화된 영양교육 방안에 대한 연구는 여전히 미흡하여 시급하게 다루어야 하는 주제이다.

따라서 본 연구는 노년기 진입 직전의 50플러스 세대의 노후대비 영양교육 프로그램 개발에 앞서 50플러스 세대의 특성과 건강관심도, 영양교육 요구도를 알아보고 기존 노인세대와는 차별화된 영양교육 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

조사대상을 50플러스 세대인 만 50세 이상 만 64세 이하의 인구로 설정하여 모집하였다. 본 연구의 설문기간은 2019년 7월 한 달간 온라인 설문지를 이용하여 이메일을 통해 배포된 URL을 설문대상자가 클릭하는 방식으로 진행되었다. 온라인 설문 전 동의서를 읽고 동의한 대상자만 설문에 참여하도록 하였으며, 설문지 작성에 있어 연구대상자의 답변이 불성실한 경우는 제외하고 설문에 끝까지 완료한 총 721명의 응답을 통계분석에 사용하였다. 본 연구는 온라인 설문을 통해 진행하였으므로 인터넷 및 모바일 사용이 가능한 대상으로 한정되어 수행되었다.

2. 조사 내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 관련이 있는 선행연구(강경미, 2010; 문주경, 2018; 안현미, 2011; 이동은, 2010; 임주희, 2017; 한민이, 2018; 황동희, 전민선, 2016)를 기초로 하여 연구목적에 맞게 수정 및 보완하여 구성하였다. 총 설문 문항은 일반적 특성 6문항, 건강관련 특성 4문항, 영양교육 주제별 요구도와 중요도 9문항, 영양교육 요구도 13문항, 영양지식 20문항으로 구성하였으며, 일반적 특성과 영양지식을 제외한 나머지 항목들에 대해서는 Likert 7점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)로 질문하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

50플러스 세대의 건강관심도와 영양교육 요구도를 통계적으로 분석하기 위해 사용한 방법은 다음과 같다. 응답자들의 일반적인 특성과 영양지식은 빈도분석과 기술통계분석을 이용하여 분석하였으며, 영양교육 주제별 요구도와 중요도 차이는 T-test와 IPA(Interest-Performance-Analysis)를 사용하였다. 모든 통계분석은 SPSS 24.0 (Statistical Package for Social Science, Ver 24.0)를 이용하여 수행하였다.

III. 연구 결과

1. 50플러스 세대의 일반적 특성 및 건강관련 특성

연구대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성은 <표 1>

〈표 1〉 일반적 특성 및 건강관련 특성

	구분	N	(%)
성별	남성	362	50.2
	여성	359	49.8
연령	만50-54세	345	47.9
	만55세-59세	169	23.4
	만60세-64세	207	28.7
직업	사무직	272	37.7
	주부	159	22.1
	자영업	84	11.7
	전문직	61	8.5
	서비스직	42	5.8
	퇴직/은퇴	42	5.8
	판매·영업직	23	3.2
	기타	22	3.1
	생산직	16	2.2
최종학력	초등학교 중퇴 및 졸업	1	0.1
	중학교 중퇴 및 졸업	3	0.4
	고등학교 중퇴 및 졸업	160	22.2
	대학교 중퇴 및 졸업	468	64.9
	대학원 중퇴 및 졸업	88	12.2
	기타	1	0.1
월평균 가구 수입	300만원 미만	156	21.6
	300만원 이상-500만원 미만	237	32.9
	500만원 이상-800만원 미만	242	33.6
	800만원 이상	86	11.9
가구원수	1명	49	6.8
	2명	147	20.4
	3-4명	465	64.5
	5-6명	57	7.9
	7명 이상	3	0.4
운동 빈도	주 1-2회	275	38.1
	주 3-4회	205	28.4
	주 5회 이상	133	18.4
	전혀 하지 않는다	108	15.0
음주빈도	월 1-2회	245	34.0
	주 1-2회	145	20.1
	주 3-4회	57	7.9
	매일	16	2.2
	전혀 마시지 않는다	258	35.8
흡연빈도	하루 10개피 미만	65	9.0
	하루 10-20개피	71	9.8
	하루 20개피 이상	16	2.2
	전혀 피우지 않는다	569	78.9
	전체	721	100.0

에 나타내었다. 전체 대상자 중 남성은 362명(50.2%), 여성은 359명(49.8%)이었으며, 연령은 만 50-54세가 345명(47.9%)으로 가장 많았고, 만60-64세가 207명(28.7%), 만55-59세가 169명(23.4%)으로 조사되었다. 직업은 사무직이 272명(37.7%)으로 가장 높은 비율을 차지하였고, 주부 159명(22.1%), 자영업 84명(11.7%), 전문직 61명(8.5%)의 순으로 높게 나타났다. 학력은 대학졸업이 468명(64.9%), 대학졸업이상이 88명(12.2%)으로 나타나 높은 교육수준을 보였다. 월평균 가구 수입의 경우 5백만원 이상~8백만원 미만인 242명(33.6%)으로 가장 많았고 다음으로 3백만원 이상~5백만원 미만인 237명(32.9%), 3백만원 미만이 156명(21.6%)의 순으로 높은 비율을 나타내었다. 구성 가구원 수는 3~4명이 465명(64.5%)으로 가장 많았다.

대상자들의 운동빈도의 경우 주 1~2회가 275명(38.1%)으로 가장 빈도가 높게 나타났으며, 주 3~4회가 205명(28.4%)으로 조사되었으며, 전혀 하지 않는다고 답한 응답자는 108명(15.0%)이었다. 음주빈도는 전혀 마시지 않

는 응답자가 258명(35.8%)으로 가장 비율이 높았으며, 그 다음으로는 월 1~2회 245명(34.0%), 주 1~2회 145명(20.1%)의 순으로 나타났다. 흡연의 경우 전혀 피우지 않는다고 답한 응답자(569명, 78.9%)가 가장 많았다.

2. 영양교육 방법 및 매체 선호도

대상자들의 영양교육 선호행태는 <표 2>에 나타내었다. 교육매체로는 TV(355명, 49.2%)와 인터넷 포털사이트(243명, 33.7%)에 대한 선호도가 가장 높은 것으로 조사되었다. 교육빈도는 응답자의 32.9%(237명)가 월 1회가 가장 적절하다고 답하였으며, 그 다음으로는 월 2회(185명, 25.7%), 주 1회, 연 2회, 연 1회 순으로 선호도가 높게 나타났다. 교육시간은 30분~1시간(379명, 52.6%)을 가장 선호하였으며, 30분 이하(192명, 26.6%), 1시간~1시간 30분, 1시간 30분~2시간 순으로 응답자가 많은 것으로 나타나 단시간 교육에 대한 선호도가 높았다. 영양교육 제공자로는 영양학자 또는 영양사(249명, 34.5%)를 가장 선

<표 2> 영양교육 선호행태

구분		N	(%)
교육매체	TV	355	49.2
	인터넷 포털사이트(네이버, 다음, YouTube 등)	243	33.7
	전문가와 1:1 상담 및 교육	70	9.7
	신문, 잡지, 도서, 팜플렛, 등 인쇄매체	27	3.7
	소셜네트워크(카카오토티, 밴드 등)	23	3.2
	라디오	3	0.4
교육빈도	일주일에 1회	138	19.1
	한 달에 2회	185	25.7
	한 달에 1회	237	32.9
	연 2회	125	17.3
	연 1회	36	5.0
교육시간	30분 이하	192	26.6
	30분-1시간	379	52.6
	1시간-1시간30분	117	16.2
	1시간30분-2시간	33	4.6
교육제공자	영양학자 또는 영양사	249	34.5
	의사	212	29.4
	의학 및 식품 기자	195	27
	건강 및 영양에 관심 많은 일반인	42	5.8
	요리사	14	1.9
	운동트레이너	7	1
	기타	2	0.3
전체		721	100.0

호하였으며, 의사 212명(29.74%), 의학 및 식품기자(195명, 27.1%)의 순으로 선호도가 높게 나타났다.

3. 영양지식 수준

영양지식 수준을 평가하기 위한 영양지식 문항별 정답률은 <표 3>에 나타내었다. 총 20개의 문항 중 4가지 문항에 대한 정답률이 높게 나타났으며, 해당 문항은 다음과 같다. ‘골다공증 예방을 위해서는 칼슘뿐만 아니라 비타민D도 필요하다’(97.9%), ‘단백질은 근육과 혈액을 만드는데 필요한 주요 영양소이다’(97.4%), ‘철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다’(96.9%), ‘해조류에는 식이섬유소가 다량 함유되어 있다’(95.8%)이다. 반면 정답률이 상대적으로 낮은 4개 문항은 ‘단백질과 탄수화물은 같은 열량을 낸다’(19.0%) ‘알코올은 설탕보다 더 많은 열량을 낸다’(55.3%), ‘등푸른생선에는 포화지방산 함유량이 높다’(56.9%), ‘물도 열량을 낸다’(58.0%)로 나타났다. 전체적으로 50플러스 대상자들의 영양지식은 비교적 높은 것

으로 분석되며, 특히 건강과 질병과 관련된 문항에 대한 정답률이 높게 나타났다. 그러나 열량과 관련된 문항에 대한 정답률이 상대적으로 낮은 것으로 나타나, 체중과 식단관리 등을 위한 기초적인 칼로리 관련 교육이 필요한 것으로 분석된다.

4. 영양교육 주제별 요구도-중요도 분석

각 교육주제에 대한 요구도를 X축, 중요도를 Y축으로 하고, 요구도의 평균점수와 중요도의 평균점수를 각 축의 기준으로 하여 I, II, III, IV 사분면으로 분할하여 IPA분석을 실시하였다.

영양교육 주제에 대한 대상자들의 중요도와 요구도 차이는 <표 4>에 나타내었다. 요구도의 전체 평균점수는 5.38점이며 질환별 영양관리(5.83점), 식품 위생 및 안전(식중독, 식품첨가물, GMO 등)(5.67점), 연령대별 영양관리(5.60점), 균형잡힌 영양을 위한 식사관리(5.57점) 순으로 교육 요구도가 높게 나타났다. 또한 중요도의 전체 평

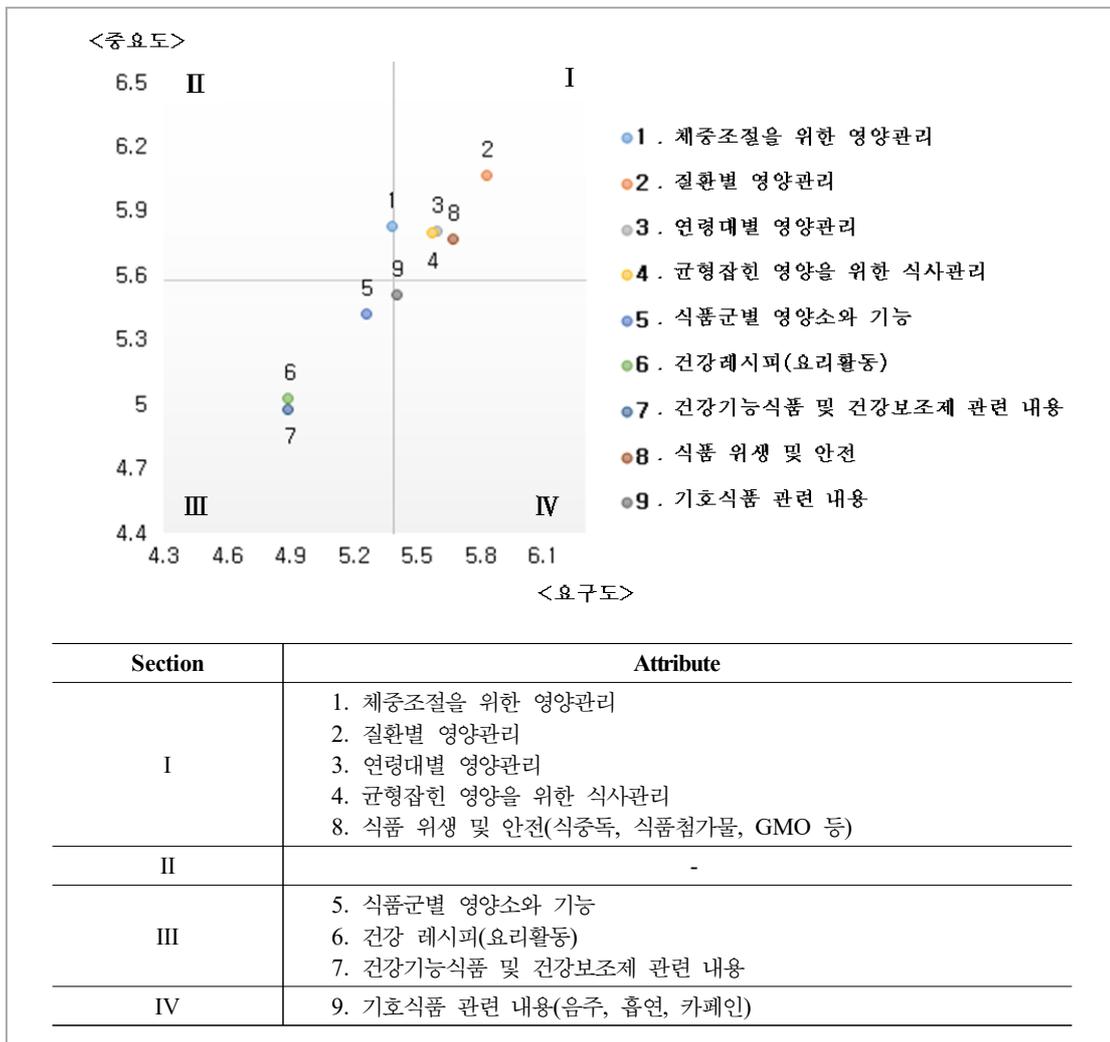
<표 3> 영양지식 정도

문항	질문	정답수(%)	순위
17	골다공증 예방을 위해서는 칼슘뿐만 아니라 비타민D도 필요하다.	706(97.9)	1
10	단백질은 근육과 혈액을 만드는데 필요한 주요 영양소이다.	702(97.4)	2
14	철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다.	699(96.9)	3
18	해조류에는 식이섬유소가 다량 함유되어 있다.	691(95.8)	4
13	비타민제를 규칙적으로 복용하고 있다면 채소와 과일을 꼭 섭취하지 않아도 된다.	682(94.6)	5
19	염장 및 훈연 식품은 인체에 해가 없다.	681(94.5)	6
5	과일은 많이 먹어도 살찌지 않는다.	667(82.5)	7
1	탄수화물은 우리 몸의 주된 에너지원이다.	666(92.4)	8
3	동물성 지방은 동맥경화, 고혈압과 상관이 없다.	662(91.8)	9
12	지방은 체온유지와 주요장기를 보호하는 역할을 한다.	649(90.0)	10
15	사람에게 필요한 영양소의 종류와 양은 남녀노소 같다.	630(87.4)	11
11	아침을 건너도 점심, 저녁을 많이 먹는다면 영양관리에 문제 될 것이 없다.	629(87.2)	12
8	단백질과 지방이 충분하면 밥과 같은 탄수화물은 섭취하지 않아도 된다.	606(84.0)	13
2	채소는 그 색깔에 관계없이 비슷한 영양가를 가지고 있다.	593(82.2)	14
4	우리 몸에 콜레스테롤은 꼭 필요하다.	591(82.0)	15
9	알코올은 많이 섭취해도 에너지를 내지 않는다.	532(73.8)	16
16	물도 열량을 낸다.	418(58.0)	17
6	등푸른생선(고등어, 삼치, 꽁치 등)에는 포화지방산 함유량이 높다.	410(56.9)	18
20	알코올은 설탕보다 더 많은 열량을 낸다.	399(55.3)	19
7	단백질과 탄수화물은 같은 열량을 낸다.	137(19.0)	20

<표 4> 영양교육 주제에 따른 요구도-중요도 차이(Mean±SD)

주제	중요도	요구도	중요도-요구도	t-value
1. 체중조절을 위한 영양관리	5.83±.99	5.38±1.08	0.45	12.488***
2. 질환별 영양관리	6.08±.91	5.83±1.04	0.25	8.601***
3. 연령대별 영양관리	5.81±.91	5.60±.99	0.21	7.064***
4. 균형잡힌 영양을 위한 식사관리	5.80±.94	5.57±1.02	0.23	7.631***
5. 식품군별 영양소와 기능	5.41±.99	5.24±1.05	0.17	5.351***
6. 건강레시피(요리활동)	5.02±1.05	4.88±1.03	0.14	5.367***
7. 건강기능식품 및 건강보조제 관련 내용	4.98±1.08	4.87±1.10	0.11	3.931***
8. 식품위생 및 안전(식중독, 식품첨가물, GMO 등)	5.78±1.06	5.67±1.12	0.11	4.074***
9. 기호식품 관련 내용(음주, 흡연, 카페인)	5.53±1.21	5.40±1.25	0.13	3.379**
평균	5.58±.70	5.38±.77	0.20	10.207

p<.01, * p<.001



[그림 1] 영양교육 주제에 대한 IPA

균점수는 5.58점이며 질환별 영양관리(6.08점), 체중조절을 위한 영양관리(5.83점), 연령대별 영양관리(5.81점), 균형잡힌 영양을 위한 식사관리(5.80점) 순으로 교육에 대한 중요도를 높게 평가하였다. 총 9개의 영양교육 주제 모두에서 중요도와 요구도 사이에 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < 0.01$). 중요도-요구도 차이가 가장 큰 항목은 체중조절을 위한 영양관리 (0.45점), 질환별 영양관리(0.25점), 균형잡힌 영양을 위한 식사관리(0.23점), 연령대별 영양관리(0.21점) 순으로 나타나, 각 주제에 대한 중요성을 높게 평가하는 반면 교육 요구도는 상대적으로 높지 않았다. 중요도-요구도의 차이가 작은 항목은 건강기능식품 및 건강보조제 관련내용(0.11점), 식품 위생 및 안전(식중독, 식품첨가물, GMO)(0.11점)으로 나타나, 해당 주제에 대한 교육 중요도와 요구도가 유사한 것으로 분석되었다.

요구도-중요도 분석(Interest-Performance-Analysis: IPA) 결과[그림 1], 요구도와 중요도가 모두 높은 제 I 사분면에는 ‘체중조절을 위한 영양관리’, ‘질환별 영양관리’, ‘연령대별 영양관리’, ‘균형잡힌 영양을 위한 식사관리’, ‘식품 위생 및 안전(식중독, 식품첨가물, GMO 등)’의 5가지의 영양교육 주제가 포함되었으며, 영양관리와 관련된 주제(4개 주제)가 다수를 차지하였다. 제 II 사분면은 요구도는 낮지만 중요도는 높은 영역으로, 이 영역에 속하는 주제는 없었다. 다음 요구도와 중요도가 모두 낮은 영역인 제 III 사분면에는 ‘식품군별 양양소와 기능’, ‘건강레시피(요리활동)’, ‘건강기능식품 및 건강보조제 관련 내용’ 등의 3가지 주제가 포함되었으며, 요구도는 높으나 중요도가 낮은 제 IV 사분면에는 ‘기호식품 관련 내용(음주, 흡연, 카페인)’의 주제가 포함되었다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 50플러스 세대를 대상으로 한 영양교육 프로그램 개발 시 필요한 주제, 방법, 매체를 선정하는 데 있어 고려해야 할 50플러스 세대의 특성과 교육 요구도를 조사·분석하여 맞춤형 영양교육을 위한 기초자료를 제공하는 데 목적을 두었다. 본 연구의 결과를 바탕으로 향후 50플러스 세대를 대상으로 한 효과적인 영양교육 프로그램 개발을 위한 제안점을 도출하였다.

첫째, 50플러스 세대의 교육수준과 건강관심도에 걸 맞는 맞춤형 영양교육 프로그램이 개발되어야 한다. 본 연

구의 대상자인 50플러스 세대의 학력은 대학 졸업자 468명(64.9%), 대학원 졸업자 88명(12.2%)으로 나타나 높은 교육수준을 가지고 있는 것으로 조사되었다. 통계청(2018) 자료에 따르면 우리나라 65세 이상 노인의 18.3%가 고등학교 졸업, 9.2%가 대학 이상 졸업의 학력을 가지고 있는 반면, 50플러스 세대의 42.0%가 고등학교 졸업, 대학 이상 졸업자가 24.6%로 조사되어 두 세대 간의 학력 차이가 크다. 또한 중장년층과 노인층을 대상으로 한 다양한 선행연구(유현순 외, 2021; 이훈래, 2020; 진주영, 최영진, 2018; 하규수, 2016)에서도 기존의 노인세대보다 50플러스 세대의 학력수준이 높은 것으로 조사되고 있다. 따라서 현재의 50플러스 세대를 위한 영양교육에서는 기존의 노인세대와는 차별화된 프로그램의 개발이 필요하다. 이에 노인층을 대상으로 한 영양교육 교구 및 교재를 개발함에 있어 보다 전문적이고 구체적인 정보를 제공할 수 있으며, 인터넷과 모바일을 활용한 고도화 된 교육방법을 활용할 수 있을 것으로 예상된다. 또한 본 연구의 결과에서는 응답자 중 운동빈도가 주 1-2회 이상인 경우가 85%, 금연 인구도 78.9%에 달하여 건강에 대한 관심도가 높은 것으로 분석된다. 이러한 특징은 영양지식 조사 결과 질병과 건강에 관련된 문항들에 대해 모두 80% 이상의 높은 정답률을 보인 것과 관련이 있을 것으로 추측된다. 하지만 상대적으로 정답률이 낮은 영양지식 분야는 열량과 관련된 문항들로 조사되어, 이들이 가지고 있는 영양지식의 기초를 다질 수 있는 열량의 중요성, 주요 식품별 열량, 열량 계산법 등을 포함하는 건강한 식생활 교육 프로그램의 개발이 필요하다.

둘째, 구체적인 지식을 제공하는 교육보다는 실생활에 적용하여 행동변화를 줄 수 있는 교육 프로그램 개발이 중요하다. 본 연구의 IPA 분석결과 요구도와 중요도가 모두 높은(I사분면) 교육주제로 체중조절을 위한 영양관리, 질환별 영양관리, 연령대별 영양관리, 균형잡힌 영양을 위한 식사관리, 식품 위생 및 안전 관리의 5가지가 도출되었다. 도출된 주제들은 모두 영양교육을 통해 현재 당면한 문제를 해결하기 위해 실생활에 이용하여 행동의 변화를 줄 수 있는 영양관리 방법에 대한 필요도를 보여주는 것으로 분석된다. 요구도와 중요도가 모두 낮은(III사분면)에는 식품 내 영양소 기능, 건강레시피, 건강기능식품 및 건강보조제의 3개 주제가 포함되었다. 이 중 식품 내 영양소 기능은 앞서 50플러스 세대의 영양지식 정도에서 나타난 것과 같이 다른 지식에 비해 정답률이 낮은 것으로 나타나 교육주제로 다루는 것이 필요하다고 생각된다. 그러

나 좀 더 실생활에서 실천할 수 있는 기술제공 중심의 교육내용으로 구성하여 지식이 행동으로 연결될 수 있는 매체를 활용한 교육안이 필요할 것이다. 건강레시피(요리활동) 주제의 경우, 최근 TV 방송이나 유튜브 채널의 콘텐츠가 되어 먹방, 쿡방 등으로 시청자들에게 많은 관심을 받고 있다. 또한 건강에 대한 관심이 커지면서 집밥이 재발견되어 요리를 보는 것이 아니라 직접 할 수 있는 프로그램들을 통해 다양한 레시피를 쉽게 얻을 수 있어 교육 요구도와 중요도가 떨어진 것이라 사료된다(김희연, 2016). 건강기능식품 및 건강보조제 관련 주제의 경우에도 연령이 증가할수록 각종 질환에 대한 예방과 치료에 대한 관심이 높아져 건강기능식품에 대하여 긍정적인 인식이 높아지는 경향이 있으나, 최근 인터넷의 발달로 건강기능식품에 관한 정보가 다양하게 공유되고 있어 교육 요구도와 중요도가 낮아진 것으로 추측된다(온정, 김정희, 2012). 따라서 건강레시피, 건강기능식품 및 보조제 관련 교육에서 구체적인 지식을 제공하기 보다는 잘못된 정보를 선별할 수 있는 방법을 알려주는 현명한 소비자 교육이 필요할 것으로 생각된다.

영양교육 요구도는 높으나 중요도가 낮은(IV사분면) 주제로는 기호식품(음주, 흡연, 카페인)이 포함되었다. 연구대상자들의 건강 관련 특성과 영양지식 분석결과에서, 50플러스 세대가 건강에 상당한 관심을 보이는 것에 비해 알코올과 관련된 영양지식 항목은 정답률이 낮게 나타났다. 따라서 건강과 직접적인 관련이 있는 기호식품에 대한 교육 프로그램을 개발하여 잘못된 기호식품의 이용에 대한 심각도와 민감도를 높이고, 교육의 중요성을 인식하게 하는 방법이 고려되어야 할 것이다.

본 연구는 인구의 고령화로 인해 오랜 노후생활을 보내게 될 50플러스 세대를 대상으로 수행된 연구로서 차별화된 영양교육 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공한다는 점에서 기여하는 바가 크다. 그러나 온라인 설문으로 진행되어 인터넷 및 모바일 사용이 용이한 대상자의 참여 비율이 높아 대체로 지식수준이 높은 대상으로 선정되었으며, 거주지역에 대한 항목이 포함되지 않아 다양한 대상자별 특성을 반영하는데 한계를 지닌다. 따라서 향후 연구에서 불특정 다수가 참여할 수 있는 다양한 설문방식을 활용한다면 보다 높은 대표성을 확보할 수 있을 것이다.

주제어: 50 플러스 세대, 영양교육, 영양교육 요구도

REFERENCES

- 강경미(2010). 성인의 영양교육이 영양지식 및 식행동 개선에 미치는 영향과 연령별 차이. *한양대학교 석사학위논문*.
- 강소량, 서인석, 한창목(2018). 서울시 50+ 세대 유형화 및 특성별 지원 방안. *한국정책학회 동계학술발표논문집*(p.351), 서울, 한국.
- 강윤경(2018). 그레이네상스, file:///C:/Users/user/Downloads/[Zoom%20in]%20%ED%82%A4%EC%9B%8C%EB%93%9C%20%EA%B2%BD%EC%A0%9C%20-%20%EA%B7%B8%EB%A0%88%EC%9D%B4%EB%84%A4%EC%83%81%EC%8A%A4.pdf에서 인출.
- 강윤희, 김미영(2008). 재가 노인의 주관적 건강, 일상생활 수행 능력, 영양 상태 간의 관계. *대한간호학회지*, 38(1), 122-130.
- 국가법령정보센터(2022). 고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률, <https://www.law.go.kr/lsSc.do?section=&menuId=1&subMenuId=15&tabMenuId=81&eventGubun=060101&query=%EA%B3%A0%EB%A0%B9%EC%9E%90%EB%B4%85#undefined>에서 인출.
- 국무총리실 보도자료(2011). 장년세대(베이비붐 세대) 퇴직 대비 고령사회 대책 보완 방안, <https://www.opm.go.kr/flexer/view.do?ftype=hwp&attachNo=74326>에서 인출.
- 김미현, 연지영(2019). 성인 대상 영양표시 교육프로그램 개발 및 효과평가. *한국식생활문화학회지*, 34(1), 34-43.
- 김민정(2019). ‘그레이네상스’ 시대 끝대 되지 않는 법, https://cnews.ftimes.com/html/view.php?ud=20191106140636307dd55077bc2_18에서 인출.
- 김희연(2016). 식생활 라이프 스타일에 따른 TV 요리 방송 이미지가 만족도에 미치는 영향연구. *관광레저연구*, 28(11), 341-356.
- 문주경(2018). 제주지역 대학생의 거주형태에 따른 식행동과 영양교육 요구도 조사. *제주대학교 석사학위논문*.
- 박서연, 권종숙, 김혜경(2018). 50세 이상 여성을 대상으로 한 보건소 기반 고혈압 영양교육의 효과 평가. *Journal of Nutrition and Health*, 51(3), 228-241.

- 박신영, 오경희(2015). 신문을 통해 본 ‘은퇴’이후 성공적인 노년기와 학습:[조선일보] 의<양코르 내 인생> 기사를 중심으로. *수산해양교육연구*, 27(1), 18-28.
- 박신영, 오경희(2017). 은퇴한 남성 노인학습자들의 요리 교실 참여경험 탐색. *Andragogy Today*, 20(2), 51-72.
- 백은영(2017). 베이비부머 가계 은퇴 진전에 재무행동 변화와 자산선택 행동 결정 요인. *사회보장연구*, 33(4), 133-161.
- 안미령, 장현숙, 황현주(2018). 초고령사회에 대비한 중장년층의 영양지식 및 영양지식수준에 따른 식생활 교육 요구분석. *학습자중심교과교육연구*, 18(24), 987-1007.
- 안윤, 강현주, 김경원(2001). 노인 영양교육자료 개발을 위한 요구도 분석. *대한지역사회영양학회지*, 6(3), 454-455.
- 안현미(2011). 대중매체 영양정보가 대학생의 영양지식과 식행동에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 온정, 김정희(2012). 성인의 연령에 따른 건강기능식품 섭취실태와 정보 요구도 분석. *대한지역사회영양학회지*, 17(1), 26-37.
- 유용식(2013). 베이비붐 세대의 노후준비도에 영향을 미치는 요인. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(12), 738-747.
- 유인순, 최수일(2012). 베이비부머의 성격특성이 노후준비행동에 미치는 영향: 천안지역 공단 근로자를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(4), 245-262.
- 유현순, 황인선, 박현정(2021). 치매 예방 모바일 어플리케이션 이용효과에 대한 실증적 연구. *한국웰니스학회지*, 16(3), 1-8.
- 이동은(2010). 울산지역 남·여 중학생들의 영양지식과 식생활태도 및 영양교육에 대한 요구도, 울산대학교 석사학위논문.
- 이용재(2013). 베이비붐 세대의 노후준비 특성분석. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(5), 253-261.
- 이현진(2014). 베이비붐 세대와 에코 세대의 삶의 만족도와 관련 변수. 고려대학교 석사학위논문.
- 이훈래(2020). 서울시 노인복지관 서비스품질과 이용만족도의 인과관계 연구: 이용자 라이프스타일의 조절효과를 중심으로. *한국지방자치연구*, 22(1), 111-132.
- 임주희(2017). 보육교사의 영양지식 및 영양교육 실태와 요구도 연구, 연세대학교 석사학위논문.
- 장명희, 정수진(2018). 영양교육과 운동을 병행한 프로그램이 중등도 비만여성의 비만도와 행동변화에 미치는 효과. *대한지역사회영양학회지*, 23(4), 318-332.
- 정경환(2013). 베이비부머세대 (baby-boomer generation) 특징에 관한 연구. *글로벌시니어건강증진개발원 논문집*, 3(2), 5-11.
- 정재한, 김형성(2016). 장년층의 은퇴 후 삶에 대한 지방정부의 정책대응: 50+ 센터의 역할 정립을 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(12), 291-299.
- 정주희, 정봉현(2018). 고령화사회 등장에 따른 실버관광산업의 중요성에 대한 고찰. *한국지역개발학회 춘계종합학술대회 발표논문집*(p.1-12), 안양, 한국.
- 진주영, 하규수(2016). 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향연구. *한국산학기술학회 논문지*, 17(2), 45-57.
- 최영진(2018). 노년기영양교육의 방향제시를 위한 동해시 노인의 영양 및 생활실태와 삶의 질에 관한 연구. *학습자중심교과교육연구*, 18, 1-26.
- 최윤정, 김찬, 박유신(2007). 영양교육 프로그램이 서울 지역 노인의 체력, 영양상태, 건강관련 삶의 질에 미치는 영향. *한국영양학회지*, 40(3), 270-280.
- 최정화, 이은실, 이윤진, 이혜상, ... 곽동경(2012). 노인을 위한 식품안전·영양교육 내용 개발-포커스그룹 인터뷰와 델파이 조사를 통하여. *대한지역사회영양학회지*, 17(2), 167-181.
- 통계청(2018). 2017 인구주택총조사 보도자료 전수집계 결과. 대전: 통계청.
- 한민이(2018). 경로당 생활체육 프로그램에 참여하는 여성 노인들의 식생활과 영양교육 요구도 평가. 경희대학교 석사학위논문.
- 허영란, 오현영, 노희경(2017). 광주·전남에 거주하는 일부 남성의 나트륨 저감화 행동변화단계에 따른 식행동 특성 및 나트륨 저감화 영양교육의 효과분석 연구. *Journal of Nutrition and Health*, 50(5), 472-482.
- 홍윤화, 이은희, 임현숙, 천종희(2015). 사무직 남성 직장인의 연령별 식습관과 건강기능식품에 대한 인식 및 섭취 실태. *동아시아식생활학회지*, 25(2), 340-351.
- 황동희, 전민선(2016). 효과적인 식품영양정보 제공을 위한 대중매체의 이용 및 활용 실태 조사: 대전 충남 권을 중심으로. *한국조리학회지*, 22(4), 95-113.

Received 28 October 2021;

1st Revised 18 January 2022;

2nd Revised 23 February 2022;

Accepted 04 March 2022