

노인복지시설 영양교육 프로그램 개발을 위한 요구도 조사 : 심층 인터뷰를 중심으로

A Study on the Demand for Development of Nutrition Education Program for Elderly Welfare Facilities : Focusing on in-depth interviews

박유빈¹⁾ • 전민선^{2)*}

충남대학교 식품영양학과 석사과정¹⁾ • 충남대학교 식품영양학과 교수^{2)*}

Park, Yu-Bhin¹⁾ • Jeon, Min-Sun^{2)*}

Department of Food and Nutrition, Chungnam National University

Abstract

The purpose of this study was to investigate characteristics and nutrition education needs of elderly residents in senior welfare facilities and provide foundational data for the development of tailored nutrition education programs. This study involved in-depth one-on-one interviews with eight facility staff members in senior welfare facilities. Results indicated a need for education on dietary management, nutrition management for chronic disease, and personal hygiene management methods. Additionally, participants expressed a preference for visual media, printed materials such as pamphlets and educational booklets, and online resources, taking into account physical characteristics of the elderly. They emphasized the necessity of activity-based experiential education to alleviate depression of the elderly. Preferred operational methods included difficulty levels suitable for children and short education periods. They suggested that nutrition educators should possess attitudes tailored to characteristics of the target audience. This information contributes to the provision of tailored nutrition education in senior welfare facilities.

Keywords: Elderly welfare facility, Facility workers, Nutrition education

I. 서론

우리나라는 고령화와 더불어 핵가족화, 여성의 사회진출 확대 등에 의해 가정에서의 노인 돌봄 환경이 변화함에 따라 노인복지시설이 양적으로 급격히 증가하고 있다. 노인복지시설 현황에 따르면 노인복지시설 수는 2018년 77,395개소에서 2022년 86,698개소로 큰 폭으로 증가하였으며, 시설에 입소한 노인 수 또한 231,857명에서

358,447명으로 1.5배 이상 증가하였다(보건복지부, 2023). 노인복지시설의 이용규모와 장기간의 이용기간을 고려하면 노인의 식생활에서 중요한 위치를 차지하므로 노인복지시설의 영양관리는 노인 건강에 큰 영향을 미칠 수 있다(김혜련 외, 2012).

이러한 노인복지시설의 양적인 증가에 비해 질적인 수준이 아직 미치지 못하며, 특히 영양관리에 있어서는 체계가 미흡하여 노인복지시설 입소·이용자들의 식생활 및 영

본 논문은 2022년도 식품의약품안전처의 연구개발비(22192MFDS067)를 통해 수행되었음
생명윤리규정위원회(IRB) 승인번호: IRB 202303-SB-047-01

* Corresponding author: Minsun Jeon

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

E-mail: dearms@cnu.ac.kr

© 2024, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

양관리가 제대로 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 노년기의 건강한 식생활은 노쇠(frailty) 상태로의 이행을 예방하고 심혈관질환, 암과 같은 질환의 악화 및 합병증을 예방하여 사망률을 감소시키는 중요한 요인이다(Reedy et al, 2014). 그러나 노인 대부분은 건강에 대해 잘못된 인식이나 오랜 식습관 등으로 식단 바꾸는 것을 어려워하고(예지영 외, 2017), 건강한 식습관 방법을 알지 못하거나, 식습관 개선을 위한 적극성이 감소하는 것으로 알려져 있으므로 건강한 식습관에 대한 동기 부여와 흥미 요소를 접목한 영양교육을 지원하는 것이 필요하다(연제옥 외, 2022; 한솔, 전민선, 2019).

영양교육이란, 교육대상자가 식행동을 습득하여 건강이 증진되는 것을 목표로 스스로 습득한 식행동을 유지할 수 있도록 돕는 과정을 의미하며(손숙미 외, 2009), 노년기가 될수록 지속적인 영양교육을 통한 식행동 변화를 유도할 필요가 있다(연제옥 외, 2022). 선행연구에 의하면 영양상태가 취약한 노인을 위해서는 영양관리, 치료식, 영양교육과 같은 체계적인 관리를 할 수 있는 전문지식을 갖춘 영양사의 역할이 중요한 것으로 보고되고 있으나(서은희, 박은주, 2016; 서지은 외, 2019), 급식을 제공하는 노인복지시설 중 영양사가 배치되지 않은 시설이 전체 시설의 약 85%(10,814개소 중 9,141개소)를 차지하고 있으며 재가 노인복지시설의 경우에는 영양사 배치 기준이 마련되어 있지 않아 노인복지시설 노인들의 영양관리가 제대로 이루어지지 못하고 있는 실정이다(식품의약품안전처, 2022). 이러한 상황을 반영하여 ‘노인·장애인 등 사회복지시설의 급식안전 지원에 관한 법률(21.7.27 제정·공포, 22.7.28 시행)’이 시행되어 사회복지급식관리지원센터가 50인 미만의 소규모 사회복지시설의 급식 위생·영양관리를 지원하고 있으나, 어린이급식관리지원센터 운영 가이드라인을 단지 수정·보완한 것으로 노인복지시설 입소 노인들의 영양 관련 욕구를 충분히 반영하지 못하고 있는 실정이다.

국내에서 노인을 대상으로 한 영양교육 프로그램은 농촌진흥청과 대한 지역사회영양학회와 공동 개발한 ‘실물로 보는 실버세대 영양 길잡이’와 식약처에서 발간한 ‘어르신을 위한 건강 식생활 길라잡이’, 대한지역사회영양학회에서 개발한 ‘노인을 위한 건강한 식생활’을 위한 가이드라인, 보건복지부와 한국건강증진재단이 개발한 ‘아!흔에도 자!신있게 건강 식생활’ 등이 있다. 그러나 국내 노인 대상 영양교육 자료는 다른 생애주기에 비해 여전히 부족하고(최정화 외, 2012), 대부분이 자립이 가능한 노인을 대상으로 하여(김성희 외, 2017; 신혜원 외, 2023; 최정화 외,

2016) 노인복지시설 영양교육에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 증가하는 노인복지시설 입소·이용자들의 영양관리의 필요를 충족하기 위해서는 노인복지시설에서의 실제적 적용을 고려한 맞춤형 영양교육 프로그램이 필요하다. 노인복지시설에 배치되는 인력은 사회복지사를 포함해 요양보호사, 영양사, 조리사, 시설장, 간호사 등이 있다. 이러한 시설종사자들은 노인복지시설에서 입소·이용자들에게 식사제공 및 식사돌봄 역할을 하며, 그들의 영양관리에 있어 밀접한 관계에 있는 인력이다(김정선 외, 2021).

이에 본 연구에서는 시설종사자를 대상으로 한 질적연구를 통해 현장의 소리를 반영한 구체적인 영양교육 요구사항 및 입소·이용자의 식생활 특징을 파악하여, 이를 바탕으로 향후 맞춤형 영양교육 프로그램과 교육매체를 개발을 위한 기초자료를 마련하고자 하였다.

II. 연구 방법

본 연구는 질적연구 방법론(Grossochme, 2014)에 근거하여 연구참여자 선정, 연구자료 수집 및 분석을 실시하였다. 질적연구는 어떤 현상에 관하여 예측과 통제 보다는 심층적인 이해와 설명을 중시한다(최희경, 2010). 따라서 본 연구는 양적연구로 잘 드러나지 않는 노인복지시설 특징 및 식생활, 영양교육과 관련한 구체적인 요구사항을 깊이 있게 이해하기 위하여 심층인터뷰를 이용한 질적연구를 수행하였다. 연구대상 및 기간, 연구자료 수집, 자료분석 방법은 다음과 같다.

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 보건복지부의 2022년 노인복지시설 현황(보건복지부, 2022)에 등록된 시설 중 2022년 고령자 통계에서 지역별 고령인구 비중 15% 이상인 지역을 대상으로 하였고, 이메일로 연구목적, 취지, 절차, 방법을 설명하였으며 참여를 허락한 경남, 대전, 전북 지역의 7개의 노인복지시설을 선정하였다. 연구대상자는 입소·이용자들은 거동가능, 치매, 중증 질환의 보유 여부 등에 따라 인지력에 차이가 있어 그들을 대상으로 한 심층인터뷰는 적절하지 않은 것으로 판단하였다. 이에 따라 노인을 직·간접적으로 돌보며 식사제공 및 식사돌봄과 같이 영양관리 업무를 수행하는 시설장, 사회복지사, 영양사 등의 시설종사자를 대상

으로 선정하였다. 심층인터뷰를 위한 연구의 경우 적절한 참여자의 수를 정의하기 어렵지만(Seidman, 1998), 인터뷰 내용이 포화상태(saturation)에 이르는 시점, 즉 연구 참여자로부터 새로운 테마가 더 이상 나오지 않는 수로 ‘자료 수집 중단’이 되는 기준으로 사용한다(신경림 외, 2004; Francis et al., 2010; Seidman, 1998). 그러므로 연구 참여자의 수는 특별히 정하지 않고 조사 및 분석과정을 수행하며 더 이상의 새로운 테마가 나오지 않을 때까지 충분히 계속하는 것을 원칙으로 하였고 총 8명의 시설종사자들이 인터뷰 참여자로 선정되었으며, 이는 노인복지시설 관련 질적 연구를 수행한 선행연구들의 조사 대상자 인원과도 유사하다(고진경 외, 2009; 서문진희, 정여주, 2011; 차수연, 허준수, 2021; 최희경, 2010). 본 연구는 2023년 5월 셋째 주부터 6월 첫째 주까지 3주간 진행되었으며, 충남대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board: IRB 202303-SB-047-01)의 승인을 받아 실시하였다.

2. 자료수집

본 연구의 자료 수집은 반구조화된 일대일 심층면접을 통해 이루어졌다. 먼저 인터뷰 전 참여자에게 사전 안내를 통해 연구의 목적과 연구방법에 대해 설명하였으며, 참여자의 성별, 직업, 경력, 근무지에 대한 일반사항의 내용이 담긴 사전 설문지 작성과 서면동의서를 받은 후 인터뷰를 진행하였다. 서면동의서의 내용에는 연구목적과 연구방법,

대상자에 관한 비밀유지, 면접 내용의 녹음, 연구 활용에 대한 동의, 원하지 않는 경우 연구도중 언제든지 철회할 수 있다는 내용을 포함하였다. 인터뷰는 시설종사자들의 의견을 반영하여 업무에 부담이 되지 않는 시간과 장소에서 이루어졌으며, 노인복지시설의 방문 혹은 유선 통화를 통해 이루어졌다. 인터뷰 질문 내용은 연구진이 개발한 반구조화된 설문지를 활용하였으며, 노인복지시설 맞춤형 영양교육에 대한 요구도를 심층적으로 파악하고자 영양교육과 관련된 질문의 범주를 구성하고 이에 따른 하위 내용을 구성하였다. 노인 대상 영양·식생활교육 선행연구를(식품의약품안전처, 2016; 이영미, 2013; 이민준 외 2016) 참고하여 노인복지시설의 특징, 입소·이용자의 건강문제, 영양교육 실태, 영양교육 인식, 영양교육 요구도의 다섯 범주로 질문을 구성하였다<표 1>.

3. 자료 분석

본 연구에서 수집된 음성 자료는 인터뷰 즉시 녹음된 내용을 반복적으로 청취하여 자료의 수집 및 분석이 순환적으로 이루어질 수 있도록 하였고, 2명의 연구보조원이 자료의 필사를 수행하였다. 필사를 진행한 인터뷰 내용은 Hsieh와 Shannon(2005)이 제시한 귀납적 접근을 통해 범주를 개발하는 전통적 내용분석(Conventional context analysis) 과정에 따라 4단계로 분석하였다. 첫째, 인터뷰가 종료된 후 즉시 녹음된 내용을 한글 파일로 전사하였다.

〈표 1〉 인터뷰 질문 내용 요약

구분	범주	질문 내용
도입질문	노인복지시설특징	시설종사자들의 하루 업무 및 시설의 특징
주요 질문	입소·이용자의 영양 및 건강문제	시설 내 입소자들의 연령대
		현재 입소자들에게서 보이는 주요한 영양·식생활 문제
		입소자들의 다빈도 질환
	영양교육 실태	시설에서의 영양교육 여부
		운영하는 영양교육의 종류 및 형태
		영양교육 미실시 이유
	영양교육 인식	시설종사자 입장에서 영양교육에 대한 기대 및 우려 점
		입소·이용자 대상 영양교육 시 고려사항
	영양교육 요구도	입소·이용자의 건강개선 및 위생관리를 위해 필요한 영양교육 주제 및 내용
입소·이용자에게 필요한 영양교육 매체		
입소·이용자에게 적합한 영양교육 운영방법		
사회복지급식관리지원센터의 영양관리 지원에 대한 기대		
마무리 질문	기타	입소자들을 대상으로 한 영양교육과 관련된 추가 의견

둘째, 전사된 인터뷰 자료와 녹음 내용을 연구자가 반복적으로 대조하여 비교 분석하였다. 녹음의 원자료에서 보이는 경향성과 빈도, 강도, 경향, 특수한 반응 및 표현된 정서 등을 고려하여 연구의 목적에 부합하는 15개의 의미 있는 주요 진술(significant statements)을 추출하였다. 셋째, 추출을 통해 확보된 주요 진술과 원자료를 반복적으로 읽으며, 공통적인 속성으로 묶일 수 있는 진술을 범주화하고 범주들을 전체적으로 모아 잠재적인 주제 3개를 도출하였다. 넷째, 주제별로 분석한 자료가 원자료를 정확하게 반영하고 있는지 재확인하기 위해 전사 자료를 다시 검토하였다.

III. 결 과

연구참여자는 총 8명으로 일반적인 특성은 <표 2>에 제시하였다. 시설종사자들의 성별은 1명을 제외하고 모두 여성이었으며, 나이는 30대가 5명으로 가장 많았다. 직급은 실무자(영양사, 사회복지사)가 4명, 관리자(시설장, 사무국장)가 4명이었으며, 시설 근무 기간은 5년 이하인 경우가 6건으로 가장 많았다. 시설형태의 경우 주야간보호서비스와 노인요양시설이 각각 4명으로 조사되었다. 주야간보호서비스는 이용시설로 노인들이 시설을 통원하여 유치원과 같이 운영되는 형태라 하였으며, 노인요양시설의 경우 24시간 노인들을 케어하는 시설이라 언급하였다.

연구참여자들로부터 얻은 심층인터뷰 자료를 개방형 코딩을 통해 도출한 결과, 노인복지시설 종사자들로부터 얻은 심층인터뷰 자료를 분석한 결과, 교육주제, 교육매체, 운영방법 3개의 범주와 11개의 하위범주 15개의 세부내용이 도출되었다. 교육주제는 ‘노년기 건강을 위한 식생활 교육’, ‘질환별 영양교육’, ‘개인위생교육 및 식품안전교육’의 3개 하위범주, 교육매체는 ‘노년기의 신체적 특성을 고려한 시각매체’, ‘우울감 완화를 위한 활동 중심의 교육’, ‘기관에

서 자체적으로 활용 가능한 매체’의 3개 하위범주, 운영방법은 ‘어린이 수준의 교육 난이도’, ‘짧은 교육시간’, ‘반복적인 교육방법’, ‘시설 맞춤형 교육’, ‘영양교육자가 갖춰야 할 역량’의 5개 하위범주로 구조화되었다<표 3>.

1. 영양교육 주제

1) 노년기 건강을 위한 식생활 관리

연구참여자들은 노인복지시설 입소·이용자의 식생활 문제로 ‘식욕부진 및 식사거부’, ‘불규칙한 식사패턴’, ‘수분 섭취 부족’, ‘편식’을 꼽았으며, 노인의 식생활은 건강유지에 중요한 요인임을 강조하며 영양교육의 필요성을 말하였다. 특히 다수의 참여자가 입소·이용자가 음식을 잘 섭취할 수 있도록 유도하는 교육의 중요성을 언급하였다.

“먹는 게 정말 중요하거든요. 어르신들은 먹고 자고, 배설하고 이거 3가지만 잘 하셔도 진짜 건강하게 오래 사시니까 영양교육을 하게 되면 정말 좋을 것 같아요.”(ID2)

“핵심은 어떻게 하면 할머니, 할아버지에게 식사 잘 챙겨드셔라, 연세가 드실수록 더 잘 드셔야 되는 이유가 있다... 이런 교육을 하면 좋을 것 같아요.”(ID4)

“아침에 죽이 나가거든요. 그래서 좀 더 잘 드시게끔 죽의 효능이나 좋은 점 같은 것들을 얘기해 드리고, 또 간식으로 제공되는 과일들도 어디에 좋은지에 얘기해 드리면 어르신들이 드실 때 건강에 좋으니 먹자 이렇게 생각하고 더 잘 드실 것 같아요.”(ID1)

입소·이용자의 식생활 문제 중 하나로 불규칙한 식생활이 언급되었다. 노인들은 주변 지인의 부재, 건강상태 악화 등의 문제로 발생하는 우울감이 식욕저하에 영향을 주며, 이로 인한 식사 거부로 인해 식생활이 불규칙해진다고 하

<표 2> 연구 참여자의 특성

참여자 ID	성별	나이	직업	경력	근무지
1	F	33	사회복지사	5년 이하	주야간보호서비스
2	F	32	시설장	5년 이하	주야간보호서비스
3	F	28	사무국장	5년 이하	주야간보호서비스
4	F	32	사회복지사	5년 이하	주야간보호서비스
5	F	31	사무국장	5~10년	노인요양시설
6	M	61	과장	10년 이상	노인요양시설
7	F	45	사회복지사	5년 이하	노인요양시설
8	F	32	영양사	5년 이하	노인요양시설

였다. 노인에게서의 식사의 부재는 영양불량 및 질병 악화의 위험이 있으므로 정해진 시간에 알맞은 양을 골고루 섭취하는 것이 중요하며, 이를 위한 영양교육이 필요하다고 하였다.

“조금만 기운이 없거나 감기 기운이 있다 싶으면 “나 밥 안 먹어” 이런 어르신들이 꽤 있거든요. 오늘 내가 그냥 기분이 안 좋거나 나랑 친한 어르신이 아파서 하루를 결석하시면 “나 그냥 밥 안 먹으려다” 이런 식으로 불규칙적으로 식사를 거부하세요. 그런 어르신들에게 이제 연세가 있으시니까 규칙적으로 정해진 시간 내에 정량을 매일 규칙적으로 드시는 게 어르신들한테는 정말 중요한 거다, 어르신들은 단백질 위주로 섭취하셔야 한다, 밥과 반찬의 양도 골고루 적절히 이렇게 맞춰서 드셔야 한다, 이런 교육 하면 정말 좋을 것 같아요.”(ID2)

또한 연구참여자들은 편식 및 수분 섭취 부족에 대한 생활 문제도 지적하였다. 노인들은 제공되는 급식에 대한 불만 및 치매 증상으로 인해 편식을 하거나 물 섭취를 거부하는 경우가 있어 편식 예방과 수분 섭취 교육이 필요하다고 하였다.

“어르신들이 좀 더 맛있는 음식을 찾으시는데, 또 너무 매운 거는 잘못 드시거든요. 그래서 좀 심하게 나오는 편인데, 그렇게 나오는 음식을 마음에 안들어 하시는 분들이 계세요. 그래서 어르신 한 분 한 분씩 뭐가 마음에는 안 들어도 이게 진짜 건강에 좋다, 이런 설명 같은 걸 해주면 좋을 것 같아요.”(ID1)

“어린이랑 똑같이 콩 같은 거 안 드시는 어르신도 있거든요. 그리고 또 치매 증상 때문에 밥 위에 반찬을 얹어서 드셔야 하는데 밥만 먹고 이런 어르신들도 있어요. 우리가 항상 밥이랑 반찬 같이 드시라고 교육해도 또 다음 날 되면 밥만 드시거나 찜 텐데 반찬만 계속 드시는 경우가 있어서 그런 식습관이나 규칙적으로 먹는 습관의 중요성 이런 것도 해주면 좋을 것 같아요.”(ID3)

“물 드시는 거. 어르신들 물 안 드시려고 하시는 분도 많이 계세요. 그게 변비와도 관련되다 보니까 그런 내용을 교육하면 좋을 것 같아요.”(ID5)

2) 다빈도 질환별 영양관리

연구참여자들은 시설 노인 대부분이 80대 이상의 고령으로 만성질환을 앓고 있는 경우가 많으며, 고혈압, 당뇨,

치매가 빈번하다고 지적하였다. 그리고 이러한 만성질환 예방과 관련한 식습관 개선 등의 영양교육의 필요성을 언급하였다.

“거의 저희는 거의 이제 80대, 80대 중반에서 그런 분들이 많으세요. 80대가 제일 많으시고요. 이제 좀 어르신 분 한 60대분도 계시긴 계시는데 거의 80대분이 많으세요.”(ID4)

“(연령대는) 한 80에서 90대 정도 되세요...(앓고 있는 질환으로는) 고혈압이 좀 많으세요, 그리고 치매도 많으세요.”(ID7)

“아무래도 어르신들이다보니까 뇌 영양제나 치매 보존제 같은 거 다들 90% 이상은 다 드시고 계시고, 고혈압도 있으세요. 지금 3~4분 정도는 고혈압 약을 꾸준히 드시고 있어요.”(ID2)

“고혈압 분들도 한 거의 한 반 이상 되실 것 같아요. 어르신들이 당뇨랑 고혈압이 많긴 많으니까 거기 관련돼서 이제 식습관 개선이나 그런 게 조금 도움 될 것 같아요.”(ID3)

3) 위생관리 및 안전사고 예방

모든 연구참여자들은 감염 및 전염병 예방을 위한 개인 위생교육과 식품 섭취와 관련된 안전사고 예방 교육의 필요성을 말하였다. 노인복지시설 입소·이용자들은 손 씻기의 중요성을 인지하지 못하는 경우가 많으며, 배식받고 남은 급식을 퇴식구가 아닌 다시 배식대에 놓거나 가정에서 가져온 위생적이지 않은 음식을 나눠 먹는 등의 개인위생 및 식품 위생 관리에 대한 인식이 부족하여 이로 인한 감염 및 전염병에 대한 우려를 나타내었다. 또한 다수의 참여자들이 알사탕 등의 음식 섭취로 인한 기도 폐쇄 및 흡인 등의 안전사고에 우려도 언급하였다. 따라서 이러한 문제를 예방하기 위한 개인 및 식품 위생 관리, 식품 안전사고 예방을 위한 영양교육이 필요하다고 하였다.

“어르신들이 본인 급식판에 나눠 드린 것만 드시라고 말씀드려도 한 번씩 본인이 많이 안 드시는 메뉴라고 다시 배식통에 넣고 하시거든요. 저희가 감염병이나 전염병 이런 것 때문에 하지 말라고는 말씀드리는데 몰래몰래 하시는 경우가 있어서 그런 것도 교육해 주시면 좋을 것 같긴 해요.”(ID7)

“이게 안전 쪽이긴 한데.. 어르신들이 저희 센터에서 드신 음식으로 인해서 문제가 되면 저희도 문제가 되니까,

택에서 위생적으로 관리가 안 된 음식이나 알사탕처럼 좀 삼키기에 큰 간식들을 들고 오지 마시라고 해요. 근데 꼭 몇 분에서 들고 와서 나눠 먹고 하는데, 그게 문제가 될 수 있거든요.”(ID3)

2. 영양교육 매체

노인복지시설의 입소·이용자는 고령에 따른 신체적 노화로 시력 저하, 청력 저하, 인지 저하가 동반되어 있다고 하였으며, 심리적으로는 우울감 또는 우울증을 앓고 있는 노인들이 많다고 하였다. 따라서 이러한 노인들의 특성을 고려한 매체의 필요성을 말하였으며, 시설에서 자체적으로 활용할 수 있는 형태의 인쇄매체 또는 온라인 매체 개발의 필요성에 대해서도 언급하였다.

1) 노인의 신체적 특성을 고려한 시각매체

모든 연구참여자들은 입소·이용자의 감각 기능 저하를 고려한 시각매체 개발의 중요성을 강조하였다. 특히 화려한 색채의 매체가 사용되었을 때 집중력이 높으며, 시설에서 자체교육을 실시할 때 스마트 TV를 이용한 교육을 진행하고 있으므로 이러한 보유 장비를 활용하여 PPT, 동영상 등의 시각매체를 활용한 교육을 진행한다면 효과적일 것이라고 하였다.

“직접 오셔서 뭔가 화면에 PPT나 영상을 띄워서 보여드리면서 설명해 드리면 좋을 것 같아요.”(ID6)

“저희가 스마트 TV 큰 거 한 대가 있거든요. 다른 곳에도 있을 거예요. 매주 오시는 다른 프로그램 강사님들도 어르신들이 이렇게 둘러앉아 있으면 스마트 TV에 화면 띄워놓고 진행하시거든요. 그렇게 하시면 좋을 것 같아요.”(ID2)

“아무래도 고령이시다 보니까 눈이 잘 안 보이세요. 청력도 약하시고 저희는 인지력이 있으신 분도 있는데, 치매 어르신들도 많으셔서 아무래도 영상이 낫죠.”(ID4)

“동영상 같은 거에 집중을 잘하세요.”(ID1)

2) 우울감 완화를 위한 활동

노인복지시설의 입소·이용자들은 우울감 또는 우울증을 앓고 있는 경우가 많으며, 이를 완화할 수 있는 활동 위주의 교육에 대한 요구가 있었다. 연구참여자들은 시설에서 자체적으로 운영해 온 활동 중심의 대면 교육 시 입소·이

용자들의 우울감 완화에 효과가 있었던 선례를 언급하며, 활동 중심 교육의 필요성을 강조하였다.

“(건강에) 좋은 음식들의 이미지를 자르고 붙이는 미술 수업이나 교육 후에 좋은 음식들을 직접 먹어보는 시간을 가져도 좋을 거 같네요.”(ID1)

“저희는 외부 강사가 오셔서 웃음 치료라든지 음악 치료 같은 걸 많이 하거든요. 그런 거 하실 때는 박수도 치고 하시면서 우울하고 그런 거 줄이는 데 좀 도움이 돼요.”(ID5)

“(활동을 포함한 영양교육을 하면) 우울감이 낮아질 것 같아요. 왜냐하면 저희가 우울해하시는 분들이 많으셔서 따로 프로그램 강사님을 초청한다든지 풍물놀이단 이런 거를 초청하는 경우가 있거든요. 그 프로그램을 받으시면 금방 또 좀 기분 좋아지시고 그래서 우울감 줄이는 데도 도움이 될 거라고 생각해요.”(ID2)

“어르신들은 그냥 PPT 띄워놓고 이론으로 하는 교육은 진짜 좀 많이 지루해하세요. 그래서 요리 활동처럼 체험 형이거나 아니면 이론교육을 할 때도 한 번씩 요양보호사 선생님들이 롤플레이팅같이 역할을 정해서 연극처럼 하는 거는 또 집중도가 높아요.”(ID3)

3) 기관에서 자체적으로 활용 가능한 매체

대부분의 연구참여자들은 영양교육으로 인해 업무 부담이 증가할 수 있다는 가능성에 대해 거부감을 보였다. 따라서 시설에서 자체적으로 배포하고 교육할 수 있는 인쇄물 형식의 교육자료에 대한 선호도가 높았다.

“글쎄요. 찾아오기보다는 팸플릿 같은 거 있잖아요. 팸플릿이나 홍보 책자 같은 걸 보내주시면 그걸 가지고 저희 시설에서 자체적으로 교육을 하는 것도 좋은 방법 중 하나인 것 같아요.”(ID4)

또한 온라인을 통해 활용할 수 있는 형태의 동영상, 카드뉴스, 인포그래픽 등의 홍보물 형식의 자료가 활용도가 높을 것으로 기대하고 있었다.

“온라인으로 올려주시면 저희가 인터넷에서 좀 편하게 (다운로드) 받아서 교육할 수도 있고 (입소·이용자들에게) 나눠 드릴 수도 있고 하는 그런 자료요. 보호자분들께도 보내드리면 좋을 것 같아요.”(ID4, ID5, ID8)

3. 영양교육 운영방식

1) 어린이 수준의 교육 난이도

다수의 연구참여자들은 노인들의 치매, 인지 저하, 집중력 저하 등의 이유로 6~9세 어린이 수준 난이도의 교육이 가장 효과적일 것이라고 답하였다.

“교육 수준은 어린이 수준으로 하시는 게 좋아요 색깔 많고 글씨 크고 글씨는 적고 그림은 많고 듣는 게 힘든 분도 있어요 보청기 끼시는 분도 있고 귀에 대고 크게 말해야 들리는 분도 계세요 그래서 소리도 좀 커야 해요”(ID1)

“어린이집 같은 수준이죠 아무래도 치매 어르신들이 많다 보니까 아이들 수준이랑 좀 비슷하다고 보면 돼요 인지력이 떨어지셔서 그 정도로 하면 되지 않을까 싶어요.”(ID5)

2) 짧은 교육시간

노인복지시설의 입소·이용자들은 신체적인 특성상 오래 앉아있거나, 긴 시간 집중하는 것이 힘들다는 점이 강조되었다. 따라서 대다수의 연구참여자들은 30분 이내의 짧은 시간의 교육이 적절하다고 하였다.

“최대한 짧은 게 좋거든요 저희 프로그램을 진행할 때도 한 10분에서 20분 안에 끝내려고 해요.”(ID5)

“오래 앉아 계시는 거 좀 힘들어하시고 또 치매 때문에 인지도, 집중력이 안 좋으세요. 그러다 보니 흥미도 빨리 잃으셔서 조금만 오래 앉아 계시다 보면 다 자리로 돌아가시겠다고 하세요”(ID6)

“교육할 때 신체 활동이 약간 들어가거나 레크레이션 형식으로 하시면 기본적으로 한 50분 수업은 하시는 데, 그냥 시설장 교육(이론교육) 한다고 하면 손 유희 놀이나 이런 게 안 들어가면 30분도 힘들어 하시더라고요.”(ID3)

3) 반복 교육

기억력 및 인지능력이 저하된 입소·이용자들의 경우 일회성 교육으로는 영양교육의 효과가 지속되기 힘들다고 지적하였으며 정기적인 교육의 필요성을 말하였다.

“아무래도 고령이다 보니 반짝 교육했다고 해서 좋아질

것 같지는 않아요 꾸준히 교육하다 보면 좋아질 것 같기는 해요.”(ID4)

“최소 한 달에 한 번. 근데 너무 또 반복적인 건 지루해하 시긴 하는데, 같은 내용이라도 다르게 한 달에 한 번 정도는 해야 조금 각인이 되실 것 같아요”(ID6)

“(영양교육 효과가) 나타나는데 빨리 잊어버리시기는 해요 그래서 정기적으로 해 줄 필요가 있을 것 같더라고요.”(ID3)

3) 시설 맞춤형 교육

연구참여자들은 노인복지시설의 경우 다양한 목적의 교육이 많음을 지적하였으며, 시설에 필요하지 않은 교육은 배제하거나 필요한 교육을 선택할 수 있도록 시설의 요구 맞춤형 교육을 제안하였다.

“교육이, 여기는(영양교육은) 한 번이지만 저희는 여기 저기서 하면 일년이면 열 두 건이 생겨요 그래서 교육 내용을 보고 “이런 것들도 빠져도 돼요” 아니면 “이런 교육을 해주면 좋을 것 같아요” 라고도 할 수 있잖아요 그렇게 해 주면 불필요하게 시간 낭비 없이 필요한 교육만 받을 수 있으니까.”(ID8)

4) 노인 대상 영양교육 전문가의 역량

다수의 연구참여자들은 영양교육 전문가가 지원하는 교육에 긍정적이었으며, 전문가의 태도로서 영양사 가운과 같이 전문성이 느껴지는 복장, 다정다감한 태도, 노인들의 신체적 저하를 고려한 크고 전달력 있는 목소리 등을 언급하였다.

“전문가 같은 분이 와서 교육하시면 그냥 일반 사람이 말해주는 것보다 더 지키려고 노력하는 게 있잖아요 그래서 전문가가 교육해 주면 더 도움이 될 것 같아요.”(ID7)

“저희는 맨날 보는 직원들이다 보니까 소용이 없고 진짜 전문적인 그런 강사님, 가운 입고 하는 그런 분들이 어르신들 눈에는 진짜 전문가로 보여서(더 교육 효과가 있겠죠).”(ID4)

“맨날 어르신 밥 드셔야지요 하는 것보다 가운 입고 제대로 된 선생님들이 와서 영양수업 같은 걸 해주시면 좋을 것 같아요 전문적인 선생님들이 따로 찾아오셔서 교육해 주시면 진짜 효과 있을 것 같아요.”(ID2)

“이제 듣는 게 힘든 분도 있거든요. 그래서 소리나 이런 게 좀 크면 좋아요.”(ID1)
 “아무래도 노인분들이다 보니까 다정다감하게 해 주시면 좋을 것 같아요.”(ID8)

IV. 결론 및 제언

본 연구는 노인복지시설의 노인 대상 영양교육 프로그램 개발 시 필요한 주제, 매체, 방식을 선정하는 데 있어 고려해야 할 입소 노인들의 특성 및 요구도를 질적연구를 통해 심층적으로 파악하고자 하였다. 분석 결과 교육주제, 교육매체, 운영방식 3가지 주제와 12개의 범주, 15개의 세부 내용이 도출되었다. 본 연구의 주요 결과들을 바탕으로 향후 영양프로그램 개발을 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 노인복지시설 노인의 영양불량 예방을 위한 노인 맞춤형 건강한 식생활 교육이 필요하다. 본 연구에서 노인 복지시설의 식생활 문제로 식욕부진과 식사 거부로 인한 불규칙한 식생활을 언급하였으며, 노인들이 ‘잘 먹게 할 수 있는 교육’이 중요하다고 말하였다. 노년기에는 질병에 의한 원인뿐 아니라 노화로 인한 후각과 미각의 변화, 삼킴장애, 식욕 호르몬의 변화 등이 발생하고, 이로 인해 영양소 섭취와 생체 이용률 저하가 초래되기 때문에 영양불량 위험에 빠지기 쉽다(백현옥, 2010; Bauer et al., 2013). 선행 연구에 의하면 노인요양시설 입소 노인의 영양불량 5.4%, 영양불량 위험상태 36.9%로 나타났으며(윤미옥 외, 2013), 노인은 특히 영양상태와 식이요인이 질병 및 사망과 관련이 높은 것으로 알려져 있다(김혜련, 2006). 노인의 영양불량 특히 열량 섭취 부족은 심각한 기능저하와 장애, 삶의 질 저하, 나아가 질병의 이환율과 사망위험 증가를 초래한다(Baker et al., 1982; McCullough et al., 2002; Volkert et al., 1992). 선행연구에서는 영양불량 환자를 대상으로 제공받는 영양관리의 품질(조기 영양중재, 지속적인 영양서비스)이 높을수록 입원 기간을 단축시켰으며, 개별화된 영양 중재를 받은 환자들은 일반치료를 받은 환자보다 에너지, 단백질 등의 영양소 섭취와 질적 수준이 효과적으로 개선되었으며 체중감소도 적은 것으로 나타났다(Barker et al., 2011). 따라서 노인들의 질병 예방과 삶의 질 향상을 위해 올바른 영양섭취는 필수적이며 영양불량을 예방하기 위한 식생활 교육이 필요하다. 보건복지부(Ministry of Health and Welfare)의 어르신을 위한 식생활 지침(2013)에 의하면 노년기의 질병 예방 및 건강증진을 위해 균형 잡

힌 식생활이 필요하며 규칙적인 세 끼 식사, 충분한 물 섭취, 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹는 노력 등 영양 관리의 중요성을 강조하고 있다. 본 연구에서도 영양교육 주제로 규칙적인 식생활, 편식 예방, 수분 섭취 등에 대한 요구도가 높은 것으로 조사되어, 영양불량 예방을 위한 노년기의 식생활 교육프로그램의 개발을 제안한다.

둘째, 노인의 신체적 특성을 고려한 교육자료 개발이 필요하다. 노인은 신체적 노화로 인해 인지능력, 청력, 시력 등의 신체 능력이 저하되어 불편한 상태에 있다. 본 연구에서도 시설종사자들은 입소 노인들의 신체적 노화로 인한 인지능력, 청력, 시력 저하를 지적하였으며, 이를 고려한 교육자료 개발을 언급하였다. 선행연구에서도 노인 대상의 교육자료는 노년기의 인지능력 저하, 시각 및 청각 저하 등의 신체적 변화를 고려하여 내용을 간단명료하게 하고, 글씨는 크게 하고 그림을 많이 활용하는 등 노인들의 관심과 흥미를 유발할 수 있도록 구성할 것을 제안하였다(김경원 외 2001; Weihrich & Boyd. 1992). Owen et al.(1999) 또한 노인 대상 영양교육의 효과적인 방법으로 간단명료한 정보 제공과 노인들이 내용을 이해하기 쉽도록 그림 및 도형의 사용 등을 제시하였다. 따라서 영양교육의 효과를 높이기 위해서는 글씨 크기가 크고, 그림과 도형 등의 시각적으로 표현된 자료, 간단하고 명료한 정보 제시, 일상에서 바로 활용할 수 있는 정보, 어린이 수준의 난이도로 이해하기 쉽게 구성하여 제작하는 것이 필요하다.

셋째, 적극적인 활동 중심의 대면 영양교육 프로그램 개발이 필요하다. 본 연구의 참여자들은 체험활동이 중심이 되는 영양교육이 입소·이용자의 이해력과 집중도를 높일 수 있다는 점에서 효과적이며, 노인에게서 많이 나타나는 우울감을 낮추는 데에도 도움이 될 것이라고 기대하고 있었다. 노인 실태조사(2020)에 따르면 65세 이상의 노인 중 13.5%가 우울 증상이 있었으며, 85세 이상 연령군(24.0%)은 65~69세 연령군(8.4%)에 비해 약 3배 정도 높게 나타나 연령이 높을수록 우울 증상이 심해지는 것으로 조사되었다(보건복지부, 2020). 본 연구에서도 다수의 연구참여자들이 우울증 및 우울감을 느끼는 노인들이 많다고 응답하였으며, 이러한 우울감으로 인해 식사를 거부한다고 지적하였다. 노인은 다른 연령층에 비교해 신체적 쇠약과 능력 감퇴 및 역할 상실, 사회적 고립 등으로 우울증에 빠질 가능성이 높다(강상경, 권태연, 2008; 김동배, 손의성, 2005). 우울 증상은 일상적인 활동을 유지하기 어려울 뿐만 아니라(Liu et al., 2017) 만성질환을 초래한다(Rotella & Mannucci 2013). 불량한 식사는 산화적 스트레스 증가, 신경전달 불

균형, 면역체계 염증반응 등의 생리적 과정을 통해 우울증을 증가시키고 우울증은 다시 영양불량을 가져오는 악순환을 초래할 수 있으므로(Lopresti et al., 2013), 우울증 예방에 있어 영양관리는 매우 중요하다. 또한 노인에 대한 연구에서도 우울 증상이 심할수록 영양섭취가 불량하다고 하였고(박필숙 외, 2009), 우울과 영양위험도는 양의 상관관계가 있다고 하였다(김복희, 정은, 2008). 본 연구에서 시설 종사자들은 우울증 및 우울감 완화를 위해 체험형 교육을 제안하였으며, 선행연구들에서도 체험형 교육을 하였을 때 우울은 감소하고 인지기능이 유의하게 향상되었다고 하였다(전아영 외, 2019). 따라서 우울증 및 우울감 완화를 위한 체험형 교육이 노인복지시설 노인들의 영양관리에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 사료된다.

넷째, 인지력이 저하된 입소·이용자의 영양관리를 위해 시설종사자 대상의 만성질환 예방 교육이 필요하다. 선행연구에 따르면 요양보호사의 노인 영양과 질환에 대한 관심은 그들의 영양지식 및 태도 수준과 양의 상관관계가 있다(최은영 외, 2018). 대부분의 노인들은 만성질환을 앓고 있으므로 돌봄 제공자인 시설종사자의 만성질환에 대한 지식은 입소·이용자의 건강에 영향을 주며, 특히 식사 제공자의 경우 대상자의 영양관리에 직접적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다(최은영 외, 2018). 또 다른 연구에서도 치매 환자를 돌보는 요양보호사의 영양지식과 태도가 식행동과 상관관계가 있는 것으로 나타났다(이정, 류세양, 2017). 본 연구에서 노인복지시설의 대다수 입소·이용자들은 80세 이상 고령 노인으로 고혈압과 당뇨와 같은 만성질환을 보유하고 있었으며, 특히 인지력이 저하된 노인의 경우 스스로 건강관리를 하는 데에는 큰 어려움이 있다고 하였으므로 시설종사자의 영양관리 역할이 크다고 할 수 있다.

만성질환은 나이가 많아질수록 유병률이 증가하며, 2023년 질병관리청의 보고에 따르면 2022년 국내 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등과 같은 만성질환으로 인한 사망은 전체 사망의 74.3%를 차지하였고 전체 진료비의 80.9%를 만성질환으로 인해 지출한다고 하였다(질병관리청, 2023). 또한, 노인요양시설 입소 노인의 99.5%가 고혈압, 당뇨병, 치매, 뇌졸중 등 만성질환을 1개 이상 가지고 있으며(보건복지부, 2023), 이러한 만성질환의 예방 및 증상 조절을 위한 치료식을 섭취하는 경우도 증가하고 있으므로 만성질환 영양관리는 매우 중요한 서비스라 할 수 있다(김정선, 2018; Wu et al., 2020). 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 등의 만성질환은 식이요인과 밀접하며, 노인들은 노화로 인해 미각의 역치가 낮아지면서 음식의 간이 점차 강해지

는 문제가 있으므로 영양교육을 통한 긍정적인 식행동으로의 변화가 필요하다(연제옥 외, 2022). 노인을 대상으로 16주간 체험 위주의 영양교육 프로그램을 통하여 소금 섭취량과 이완기 혈압이 유의적으로 감소한 바 있으며(임경숙, 2008), 보건소에서 당뇨병 대상 노인 개인별 맞춤형 영양관리 프로그램에 의해 영양섭취 및 혈당수치 개선 등의 효과를 보였다(배정숙 외, 2013). 이는 노인복지시설의 입소·이용자에 대한 만성질환 교육이 질병예방 및 건강 유지에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여준다. 특히 본 연구에서는 높은 비율의 입소 노인이 경증 치매 이상의 증세가 있거나 치매 보조제를 복용하고 있다고 언급되었는데, 치매는 인지 기능의 장애를 초래하며, 노인에게서 가장 만연하고 심각한 질병 중 하나로 자리 잡고 있다(Livingston et al., 2020). 인지 기능이 저하된 노인은 정상 노인에 비해 영양위험도가 높고 식사의 균형과 다양성이 감소된 단조로운 식사 패턴을 보이며(김혜영 외, 2016), 영양상태가 나쁠수록 치매 예방을 위해 취하는 행동 점수도 낮은 결과를 보였다(임정춘 외, 2021). 노인대상 교육프로그램 효과에 대한 연구에서도 질병노인과 일반노인 그룹에서는 교육 효과가 높게 나타난 반면 치매 노인 그룹의 효과는 낮았다(이혜숙 외, 2012). 따라서 인지력이 저하된 노인의 비율이 높은 노인복지시설의 경우 입소·이용자 대상의 교육뿐만 아니라 직접적인 식사 돌봄 인력인 시설종사자를 대상으로 한 영양교육을 함께 제공했을 때 그 효과를 높일 수 있을 것이다.

마지막으로, 노인복지시설의 운영형태에 따른 맞춤형 교육 운영 체계가 필요하다. 본 연구의 참여자들은 기관에서 교육 주제를 선택할 수 있는 운영 방법 및 기관에서 자체적으로 활용할 수 있는 인쇄매체와 온라인 자료에 대한 요구도가 높았다. 노인복지시설의 종류는 운영형태에 따라 크게 생활시설과 이용시설로 구분할 수 있는데, 생활시설의 경우에는 노인주거복지시설과 노인의료복지시설 등과 같이 시설에 거주하는 입소자를 대상으로 하루 3끼의 식사와 간식을 제공하며, 노인여가복지시설 등 이용시설의 경우 시설에 거주하지 않는 이용자를 대상으로 하루 1~2끼의 식사와 간식을 제공한다는 점에서 차이가 있다(보건복지부, 2022). 따라서 시설의 형태에 따라 영양교육의 활용 정도와 효과에는 차이가 있을 수 있다. 또한 이용시설의 경우 시설의 서비스를 이용하는 거동이 가능한 노인들이 많으며, 노인의료복지시설이 94%를 차지하는 생활시설의 경우 치매, 중풍 등 노인성 질환 등으로 인해 입소하게 되므로 거동이 불편한 경우가 많다(보건복지부 2022). 따라서 이러한 입소·이용자의 자유로운 거동 여부는 영양교육 프로

그램을 구성하고 운영하는 데 있어 매체의 활용과 교육 방법에 있어 많은 차이를 가져온다. 따라서 노인복지시설의 형태에 따라 교육 대상자의 특성에 차이가 있고 이에 따른 교육 주제의 요구도가 다르게 나타나므로, 시설 형태에 따라 차별화된 교육 운영 체계가 마련되어야 한다.

본 연구는 지역별 고령인구 비중 15%인 지역 중 경남, 대전 전북 지역의 노인복지시설을 대상으로 하여 지역적 특성에 제한점이 있으며, 영양교육 대상자인 노인복지시설의 입소·이용자가 아닌 시설종사자를 대상으로 심층 인터뷰를 수행하여 입소·이용자의 직접적인 요구도를 확인하는 데에는 한계가 있다. 그러나 관련 연구가 매우 부족하고, 입소·이용자의 인지력 저하로 인해 현실적인 정보의 수집이 어려운 상황에서 직접적인 돌봄자인 시설종사자를 통해 현장의 실질적인 요구도를 파악하였다는 점에서 그 활용성이 매우 높을 것으로 기대된다.

주제어; 노인, 노인복지시설, 시설종사자, 영양교육

REFERENCES

- 강상경, 권태연(2008). 사회경제적 지위가 우울수준에 미치는 영향의 생애주기별 차이에 대한 탐색적 고찰. *정신건강과 사회복지*, 30, 332-355.
- 고진경, 황인옥, 오희영(2009). 노인요양시설 거주노인의 입소초기 경험. *한국노년학*, 29(2), 477-488.
- 국가법령정보센터(2021). 노인·장애인 등 사회복지시설의 급식안전 지원에 관한 법률, <https://www.law.go.kr/lsSc.do?menuId=1&subMenuId=15&tabMenuId=81&query=%EB%85%B8%EC%9D%B8%E3%86%8D%EC%9E%A5%EC%95%A0%EC%9D%B8%20%EB%93%B1%20%EC%82%AC%ED%9A%8C%EB%B3%B5%EC%A7%80%EC%8B%9C%EC%84%A4%EC%9D%98%20>에서 인출.
- 국가법령정보센터(2022). 노인복지법, <https://www.law.go.kr/%EB%B2%95%EB%A0%B9/%EB%85%B8%EC%9D%B8%EB%B3%B5%EC%A7%80%EB%B2%95>에서 인출.
- 김경원, 안윤, 강현주, 김경아, ... 송옥영(2001). 노인을 위한 영양교육의 필요성 평가. *대한지역사회영양학회*, 3(2), 110-119.
- 김동배, 손의성(2005). 한국노인의 우울 관련변인에 관한 메타분석. *한국노년학*, 25(4), 167-187.
- 김복희, 정은(2008). 전남지역 노인에서 우울 및 자아존중감의 인식정도에 따른 영양위험도 및 영양소 섭취량의 변화 양상. *대한가정학회지*, 46(8), 97-107.
- 김성희, 김보람, 주나미(2017). 지역사회 노인을 위한 식생활 개선 프로그램 개발 항목에 대한 타당성 연구. *대한지역사회영양학회지*, 22(3), 218-227.
- 김정선(2018). 고령자 맞춤형 식품 및 급식서비스 관리 현황과 정책과제. *보건복지포럼*, 2018(10), 57-69.
- 김정선, 오수진, 박우성, 황은미, ... 김정래(2021). 노인 식사서비스 질 제고를 위한 자원 효율화 방안 연구, <https://repository.kihasa.re.kr/handle/201002/39799>에서 인출.
- 김혜련, 강영호, 박은자, 최정수, ... 김영삼(2006). 한국인의 사망과 질병 및 의료이용의 요인분석과 정책과제. *한국보건사회연구원*
- 김혜련, 곽노성, 김어지나, 조영연(2012). 단체급식의 현황과 영양관리 개선과제. *보건복지 Issue & Focus*, 130, 1-8.
- 김혜영, 이정숙, 윤종철, 장문정(2016). 노인의 인지기능상태에 따른 식품과 영양소 섭취실태. *한국영양학회지*, 49(5), 313-322.
- 박필숙, 박경옥, 정구범, 천병렬, ... 박미연(2009). 도서(섬) 지역 노인의 우울정도에 따른 식행동단계와 영양소 섭취상태 조사. *한국생활과학회지*, 18(6), 1349-1361.
- 배정숙, 김미현, 김숙배(2013). 전주지역 복지관 노인대상 영양교육 및 맞춤형 점심 급식 프로그램 효과. *대한지역사회영양학회지*, 18(1), 65-76.
- 백현욱(2010). 심포지엄: 노인의 영양 평가와 영양 집중지원. *대한내과학회 추계학술발표논문집*, 517-518.
- 보건복지부(2021). 2020년도 노인실태조사, https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010200&bid=0019&act=view&list_no=366496에서 인출.
- 보건복지부(2022). 2022년 노인복지시설 현황, https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010300&bid=0019&act=view&list_no=371972에서 인출.
- 보건복지부(2023). 2023년 노인복지시설 현황, https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010300&bid=0019&act=view&list_no=376997에서 인출.
- 보건복지부(2023). 2022년 장기요양실태조사 연구보고

- 서, https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010200&bid=0019&act=view&list_no=378319에서 인출.
- 보건복지부(2023). 2023년 보건복지부 소관 예산 및 기금 운용 계획, <https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10403000000&bid=0010>에서 인출.
- 서문진희, 정여주(2011). 장기요양필요노인 부양자의 부양 부담 경험에 관한 질적 연구. *사회과학연구*, 22(4), 3-30.
- 서은희, 박은주(2016). 영양사 고용여부에 따른 노인주거 복지시설 거주 노인의 영양섭취상태 비교. *한국웰니스학회지*, 11(4), 473-483.
- 서지은, 권광일, 김건희(2019). 노인복지시설 급식소의 영양사 유무에 따른 급식관리 실태조사 연구. *한국식품조리과학회지*, 35(2), 216-225.
- 손숙미, 이정혜, 김경원, 이연경(2009). *영양교육 및 상담의 실제*. 서울: 라이프사이언스.
- 식품의약품안전처(2016). 노인 식생활안전관리 종합계획 수립을 위한 연구, <https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchReport.do?cn=TRKO201900001174#>에서 인출
- 식품의약품안전처(2022). 노인급식관리지침서, https://www.foodsafetykorea.go.kr:443/portal/board/boardDetail.do?menu_no=4847&menu_grp=MENU_NEW03&bbs_no=bbs039&ntctxt_no=1094474에서 인출.
- 신경립, 조명옥, 양진향(2004). 질적 연구 방법론. 서울: 이화여자대학교.
- 신혜원, 이인옥, 김지원, 신유리(2023). 노인 대상 영양교육이 식생활지식, 태도 및 행동에 미치는 효과. *한국식품영양학회지*, 36(2), 153-162.
- 연제옥, 송병춘, 염경진, 김명숙, 이미영(2022). 영양·위생 교육 프로그램 수행이 충북지역 노인의 건강한 식습관 및 식행동에 미치는 영향. *한국영양학회지*, 55(3), 390-405.
- 예지영, 민성희, 이민준(2017). 노인 당뇨병 환자 대상 당뇨병 식생활 교육이 당뇨병 지식 및 식생활 행동에 미치는 영향. *한국식품조리과학회지*, 33(5), 601-608.
- 윤미옥, 문현경, 전주영, 손정민(2013). 경기도 일부 노인 요양시설의 영양사 유무에 따른 영양관리 현황. *대한영양사협회 학술지*, 19(4), 400-415
- 이민준, 김정현, 박옥진, 이영미(2016). 노인복지시설 사용자 중심의 영양·식생활관리 프로그램 요구 분석. *대한지역사회영양학회지*, 21(1), 65-74.
- 이정, 류세양(2017). 장기요양시설 거주 치매노인의 식사행동장애 관련 요인. *노인간호학회지*, 19(1).
- 이영미(2013). 노인복지시설을 통한 노인 영양·식생활 관리 프로그램의 콘텐츠 및 지원체계 구축 모델 개발. *대한지역사회영양학회 한국건강증진재단*, 2013(9).
- 이혜숙, 최귀화, 유영경, 임신일(2012). 노인 대상의 교육 및 치료 프로그램 효과 연구의 메타분석. *노인복지연구*, 56, 93-114.
- 임경숙(2008). 고혈압 여자 노인 대상의 보건소 영양교육 효과 분석. *대한지역사회영양학회지*, 13(5), 640-652.
- 임경춘, 김명숙, 고하나(2021). 노인복지관 이용 노인의 치매예방행위에 미치는 영향요인. *한국간호교육학회지*, 27(1), 39-48.
- 전아영, 이강숙, 이선미(2019). 경도인지장애 고령자의 우울과 인지기능 및 삶의 질에 대한 숲 체험 중재 프로그램의 효과. *보건교육건강증진학회지*, 36(3), 73-82.
- 질병관리청(2023). 2023 만성질환 현황과 이슈, https://www.kdca.go.kr/gallery.es?mid=a20503020000&bid=0003&b_list=9&act=view&list_no=146387&nPage=3&vlist_no_npage=3&keyField=&keyWord=&orderby=에서 인출.
- 차수연, 허준수(2021). 노인요양시설 노인의 시설 거주 경험에 관한 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 21(5), 808-823.
- 최은영, 정은경, 주나미(2018). 방문요양보호사의 영양지식수준에 따른 노인 식생활 서비스 제공 실태. *동아시아식생활학회지*, 28(1), 76-87.
- 최정화, 이은실, 이윤진, 이혜상, ... 곽동경(2012). 노인을 위한 식품안전·영양교육 내용 개발-포커스그룹 인터뷰와 델파이 조사를 통하여. *대한지역사회영양학회지*, 17(2), 167-181.
- 최정화, 이은실, 이윤진, 이혜상, ... 곽동경(2016). 건강신념모델에 근거한 노인 대상 식품안전·영양교육 프로그램 효과 평가. *한국식품영양과학회지*, 45(9), 1366-1374.
- 최희경(2010). 노인요양시설의 돌봄 서비스에 대한 가족과 요양보호사의 인식 및 기대 비교 연구. *가족과 문화*, 22(4), 1-31.
- 한솔, 전민선(2019). 저소득층 노인 대상 영양교육 프로그램 개발 및 적용. *한국생활과학회지*, 28(2), 171-183.

- Baker, J. P., Detsky, A. S., Wesson, D. E., Wolman, S. L., ... & Jeejeebhoy, K. N. (1982). Nutritional assessment: a comparison of clinical judgment and objective measurements. *New England Journal of Medicine*, 306(16), 969-972.
- Barker, L. A., Gout, B. S., & Crowe, T. C. (2011). Hospital malnutrition: prevalence, *identification and impact on patients and the healthcare system*. *International journal of environmental research and public health*, 8(2), 514-527.
- Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., Cesari, M., ... & Boirie, Y. (2013). Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. *Journal of the American Medical Association*, 14(8), 542-559.
- Francis, J. J., Johnston, M., Robertson, C., Glidewell, L., ... & Grimshaw, J. M. (2010). What is an adequate sample size? Operationalising data saturation for theory-based interview studies. *Psychology and health*, 25(10), 1229-1245.
- Grossoehme, D. H. (2014). Overview of qualitative research. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 109-122.
- Hsieh, H. & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288.
- Liu, Y., Ozodiegwu, I. D., Yu, Y., Hess, R., & Bie, R. (2017). An association of health behaviors with depression and metabolic risks: data from 2007 to 2014 US National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of affective disorders*, 217, 190-196.
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., ... & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446.
- Lopresti, A. L., Hood, S. D., & Drummond, P. D. (2013). A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: diet, sleep and exercise. *Journal of affective disorders*, 148(1), 12-27.
- McCullough, M. L., Feskanich, D., Stampfer, M. J., Giovannucci, E. L., ... & Hu, F. B., (2002). Diet quality and major chronic disease risk in men and women: moving toward improved dietary guidance. *The American journal of clinical nutrition*, 76(6), 1261-71.
- Owen, A. L., Splett, P. L., Owen, G. M., & Hankin, J. H. (1999). Nutrition in the community, *the art and science of delivering services*.
- Reedy, J., Krebs-Smith, S. M., Miller, P. E., Liese, A. D., ... & Subar, A. F. (2014). Higher diet quality is associated with decreased risk of all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality among older adults. *The Journal of nutrition*, 144(6), 881-889.
- Rotella, F., & Mannucci, E. (2013). Meta-analysis of depression as a risk factor for diabetes: a meta-analysis of longitudinal studies.. *J Clin Psychiatry*, 74 (1), 31-37.
- Seidman, I. (1998). Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences(2nd ed.). New York: Teachers College Press.
- Volkert, D., Kruse, W., Oster, P., Schlierf, G. (1992). Malnutrition in geriatric patients: diagnostic and prognostic significance of nutritional parameters. *Annals of nutrition and metabolism*, 36(2), 97-112.
- Weinrich, S. P., & Boyd, M. (1992). Education in the elderly: Adapting and evaluating teaching tools. *Journal of Gerontological Nursing*, 18(1), 15-20.
- Wu, S., Morrison-Koechl, J., Lengyel, C., Carrier, N., ... & Keller, H. (2020). Are therapeutic diets in long-term care affecting resident food intake and meeting their nutritional goals?. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 81(4), 186-192.

Received 20 June 2024;

Accepted 25 July 2024