

영양분야에서의 커뮤니티케어

조 아 라
한국건강증진개발원

심포지엄 : 커뮤니티케어, 무엇을 해야 하는가?

목 차

- I 우리나라 영양 정책 현황
- II 지역사회 노인 영양관리사업 추진 현황
- III 지역사회 노인 영양관리사업 운영 사례
- IV 정책 과제

I 우리나라 영양 정책 현황

우리나라 영양·식생활 정책 현황

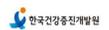


부처별 관계 법령 및 계획

법령명 (시행일)	주요목적	관련 종합계획명 (수립주기)	주관부처
국민영양관리법 (2010. 9. 27)	국민의 식생활에 대한 과학적인 조사·연구를 바탕으로 체계적인 국가 영양정책을 수립·시행함으로써 국민의 영양 및 건강 증진을 도모하고 삶의 질 향상에 이바지하는 것	국민영양관리기본계획 (5년)	보건 복지부
국민건강증진법 (1995. 9. 1.)	국민에게 건강에 대한 가치와 책임의식을 함양하도록 건강에 관한 바른 지식을 보급하고 스스로 건강생활을 실천할 수 있는 여건을 조성함으로써 국민의 건강을 증진하는 것	국민건강증진종합계획 (5년)	보건 복지부
어린이식생활 안전 관리특별법 (2009. 3. 22)	어린이들이 올바른 식생활 습관을 갖도록 하기 위하여 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품을 제공하는 데 필요한 사항을 규정함으로써 어린이 건강증진에 기여	어린이식생활안전관리 종합계획 (3년)	식품의약품 안전처
식생활교육 지원법 (2009. 11. 28)	국민의 식생활 개선, 전통 식생활 문화의 계승·발전, 농어업 및 식품산업 발전을 도모하고 국민의 삶의 질 향상에 기여	식생활교육기본계획 (5년)	농림축산 식품부
학교급식법 (1981. 1. 29)	학교급식 등에 관한 사항을 규정함으로써 학교급식의 질을 향상시키고 학생의 건전한 심신의 발달과 국민 식생활 개선에 기여	학생건강증진기본방향 (매년)	교육부

4

국민건강증진종합계획(HP2020)



'노인' 부문 지표

- ▶ '노인 건강관리' 목표
 - 노인에게 적합한 건강증진, 건강검진 등 예방사업을 통해 노년기 신체 및 인지건강 기능상태 유지 및 향상을 위한
- ▶ 주요지표 (총 8개)
 - 노인의 신체기능 장애율 감소(3)
 - 치매 유병률 증가율 경감(1)
 - 노인의 건강검진 수진율 증가(2)
 - 노인의 낙상율 증가 예방(1)
 - 취약가정의 생애주기별 예방적 건강관리 추진(1)
- ▶ 대표지표 : 일상생활수행능력(ADL) 장애율 감소

- ▶ 노인 연관지표 : 건강증진 및 만성질환과 관련한 연계 지표
 - 절주, 신체활동, 영양, 관절염, 정신보건, 구강보건, 손상예방, 취약가정건강사업에서 노인 건강과 관련하여 지표 구성

5

국민건강증진종합계획(HP2020)

'노인' 부문 주요지표 세부내용

중점과제명	지표명
1. 노인의 신체기능 장애율을 감소시킨다.	1-1. 도구적 일상생활 수행능력 장애율(ADL)
	1-2. 일상생활 수행능력(ADL) 장애율

개요

- 노인 일상생활수행능력(ADL) 장애율은 감소추세로 지표 개선(달성도 91.8%)
- 목표달성을 위하여 2008년부터 연간 0.4%p 감소가 필요하며 2014년 현재 기댓값 2.1%p 초과달성됨
- 목표달성을 위하여 현재기준(2014)으로 2020년까지 0.4%p 감소가 필요함

중점과제	지표명	지표현황 및 목표치		달성도	현황
		기준 ('08)	최근 ('14)		
15. 노인건강	노인 일상생활수행능력(ADL) 장애율(%)	11.4	6.9 (14)	6.5	91.8%

* 제4차 국민건강증진종합계획 2018년 통행보고서(한국건강증진개발원, 2018)

국민건강증진종합계획(HP2020)

'영양' 부문 지표

- 5개 목표 22개 지표, 8개 사업으로 구성
- 대표지표 : 건강식생활실천 인구비율

지표명

- 건강 식생활 실천 인구비율을 증가 또는 유지시킨다.
- 건강체중 유지/관리 인구비율을 유지시킨다.
- 생애주기별 영양관리를 강화한다.
→ 3-2. 영양섭취 부족 노인 인구비율 감소
- 미량 영양소 적정섭취 인구비율을 증가시킨다.
- 식품섭취 안정성을 확보하고, 소득수준간 건강식생활 실천 인구비율의 격차를 감소시킨다.

국민건강증진종합계획(HP2020)

'영양' 부문 지표 세부내용

중점과제명	지표명
1. 건강식생활실천 인구비율을 증가 또는 유지시킨다	1-1. 지방을 적정수준으로 섭취하는 인구비율 증가(만 1세 이상)
	1-2. 나트륨을 1일 2000mg 이하로 섭취하는 인구비율 증가(만 6세 이상)
	1-3. 당을 적정수준으로 섭취하는 인구 비율 유지(만 6세 이상)
	1-4. 과일과 채소를 1일 500g 이상 섭취하는 인구비율 증가(만 6세 이상)
	1-5. 가공식품 선택 시 영양표시 이용률 증가(초등학생 이상)
	1-6. 건강식생활 실천율 증가(만 6세 이상)
2. 건강체중 유지/관리 인구비율을 유지시킨다	2-1. 적정체중 성인 인구비율 유지
	2-2. 저체중 성인 인구비율 감소
3. 생애주기별 영양관리를 강화한다	3-1. 아질식사 결식을 감소(1세 이상)
	3-2. 영양섭취 부족 노인 인구비율 감소(만 75세 이상)
4. 미량 영양소 적정섭취 인구비율을 증가시킨다	4-1. 칼륨을 적정수준으로 섭취하는 인구비율(만 1세 이상)
	4-2. 비타민A를 적정수준으로 섭취하는 인구비율(만 1세 이상)
5. 식품섭취 안정성을 확보하고 소득수준간 건강식생활 실천 인구비율의 격차를 감소시킨다	4-3. 리보플라빈을 적정수준으로 섭취하는 인구비율(만 1세 이상)
	5. 식품섭취 안정성을 확보하고 소득수준간 건강식생활 실천 인구비율의 격차를 감소시킨다

국민건강증진종합계획(HP2020)

영양섭취 부족 노인(만 75세 이상) 인구비율 감소

- 영양섭취부족 노인 인구비율(영양섭취부족 노인 분율)은 지속적인 감소 추세이며, HP2020 목표(26.3%) 달성
- 1인 가구이거나 소득수준이 낮은 경우 높은 경향

■ 영양섭취부족 노인 분율 추이

■ 가구유형별 영양섭취부족 노인 분율

* 우리 국민의 식생활 현황(질병관리본부, 2018)

국민건강증진종합계획(HP2020)

영양섭취 부족 노인(만 75세 이상) 인구비율 감소

- 영양섭취부족 노인 인구비율(영양섭취부족 노인 분율)은 지속적인 감소 추세이며, HP2020 목표(26.3%, 기준 29.9%) 달성
- 1인 가구이거나 소득수준이 낮은 경우 높은 경향

■ 소득수준별 영양섭취부족 노인 분율

■ 거주지역별 영양섭취부족 노인 분율

* 우리 국민의 식생활 현황(질병관리본부, 2018)

국민건강증진종합계획(HP2020)

'영양' 부문 세부 추진사업

질병 예방 및 관리를 위한 맞춤형 영양관리가 시급히 필요

장기적으로 지속 가능한 형태의 사업의 개발 및 추진

- 노인 급식의 질 관리 및 제고 사업(경로식당, 밀반찬/도시락 배달, 노인정 등)
 - 복지관 경로식당의 급식내용에 대한 영양관리 기준 마련 및 시행
 - 밀반찬 배달 사업을 도시락 배달 사업으로 전환 및 확대 관리
 - 지역 특성에 맞춘 노인정 급식 지원 방안 도출 및 시행
- 영양관리서비스의 산업기반 정비 및 건강/질환 관리 상품으로 육성

사. 취약계층을 위한 영양관리 사업 개발 및 확대

아. 당류 저감화 사업

국민영양관리 기본계획 및 시행계획 추진 근거

국민영양관리법

- ▶ 국민영양관리법 제7조(국민영양관리기본계획) 내용
 - 보건복지부장관은 국민영양관리기본계획을 5년 마다 수립
 - 중장기 목표와 추진방향, 영양관리사업 추진계획 등 포함하여 수립, 통보 해야함
- ▶ 국민영양관리법 제8조 및 시행규칙 제3조(국민영양관리시행계획) 내용
 - 시장군수구청장은 기본계획에 따라 매년 국민영양관리시행계획 수립·시행
 - 그 계획 및 실적은 시도지사 통해 보건복지부장관에게 제출
- ▶ 국민영양관리법 제8조 및 시행규칙 제4조(국민영양관리시행계획 평가) 내용
 - 보건복지부장관은 제출된 계획 및 실적을 평가하여야 함
 - 시행계획 내용이 국가 영양관리시책에 부합하지 않은 경우 조정 권고 가능
 - 추진 실적을 평가 하였을 때 그 결과를 공표할 수 있음

국민영양관리기본계획 기본방향

제2차 국민영양관리기본계획(2017~2021)

비전: 온 국민의 영양관리로 건강사회 구현

목표:

- 국민 수준의 지방 적당 섭취 인구 비율 증가(19년 44.2% → 21년 50%)
- 나트륨 <2,000㎍/일 이하 섭취 인구 비율 증가(19년 18.0% → 21년 31%)
- 국민 수준의 알 설탕 섭취 인구 비율 증가(19년 64.6% → 21년 80%)
- 과일·채소 500g/일 이상 섭취 인구 비율 증가(19년 38.5% → 21년 42%)
- 가공식품 선택시 영양표시 이용 인구 비율 증가(19년 26.4% → 21년 30%)
- 미흡군수를 감소(19년 26.1% → 21년 18%)

전략:

- 건강식생활 실천 국민 인식 제고
- 건강식생활 실천 환경 조성
- 건강식생활 실천 실천 기반 강화
- 영양총괄 영양관리서비스 지원 강화

추진 과제:

- 건강식생활 실천 국민 인식 제고
 - 건강식생활 실천 환경 조성
 - 건강식생활 실천 캠페인 강화
- 건강식생활 실천 환경 조성
 - 식생활 개선 캠페인 강화
 - 건강한 식생활 선택 유도
 - 국민영양관리사업(영양표시, 영양교육 등) 강화
 - 식품 안전 관리 강화
- 건강식생활 실천 실천 기반 강화
 - 국민영양관리사업(영양표시, 영양교육 등) 강화
 - 식품 안전 관리 강화
 - 국민영양관리사업(영양표시, 영양교육 등) 강화
 - 식품 안전 관리 강화
- 영양총괄 영양관리서비스 지원 강화
 - 영양교육 강화
 - 영양관리서비스 지원 강화
 - 영양교육 강화
 - 영양관리서비스 지원 강화

국민영양관리기본계획 - 노인 관련 세부 추진과제

제1차 국민영양관리기본계획

- 생애주기별 영양관리 지원
- (추진과제)
 - ✓ 노인 급식의 질 관리 제고
 - ✓ 노인 질환자 방문 영양관리서비스 체계 개발

제2차 국민영양관리기본계획

- 맞춤형 영양관리 서비스 지원 강화
- (추진과제)
 - ❖ 노인 건강을 위한 국가 영양지원 프로그램 강화
 - (세부 추진과제)
 - ✓ 노인 취약계층 영양관리지원사업
 - (주요사업 내용)
 - ✓ 노인 회합형 영양관리 프로그램 개발 및 운영 방안 마련
 - ✓ 노인 방문/배달형 영양관리 프로그램 개발 및 운영 방안 마련
 - ✓ 노인 영양관리를 위한 법적·제도적 기반 마련
 - ✓ 노인 눈높이의 체험형 식생활 안전관리 교육 모델 개발

지역사회 노인 대상 영양관리사업 추진 현황

국민영양관리시행계획 평가그림

지역사회 유형화 그림 내 비교

- ▶ 해당 시군구가 포함된 지자체 유형화 그림(시 4개, 군 4개, 자치구 4개, 총 12개) 내에서 229개 지자체 사업 계획서, 실적을 상세 비교 평가 실시

지자체 유형화 방법

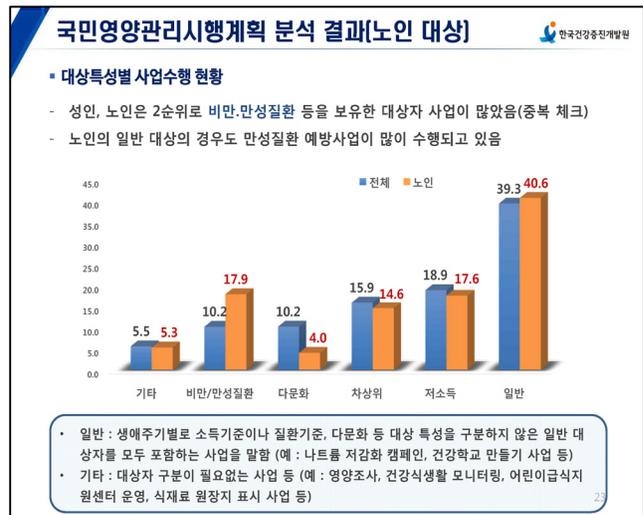
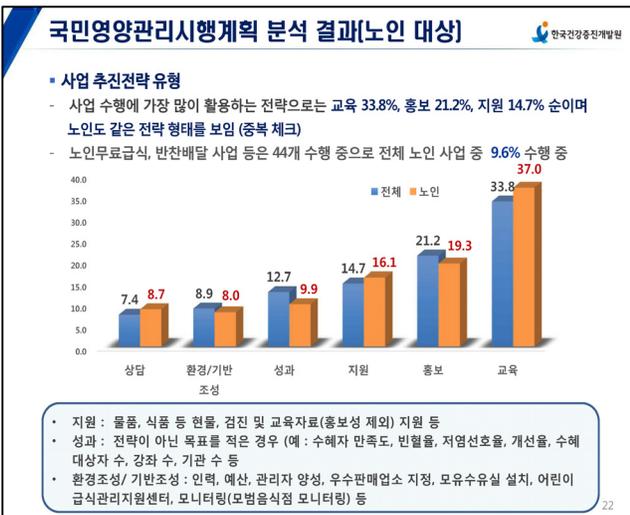
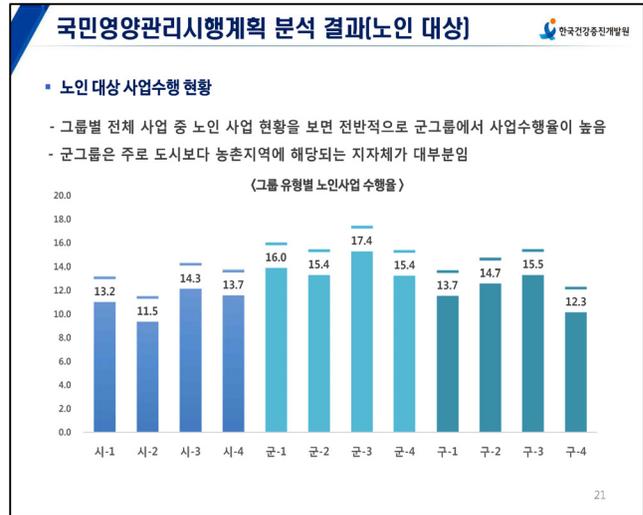
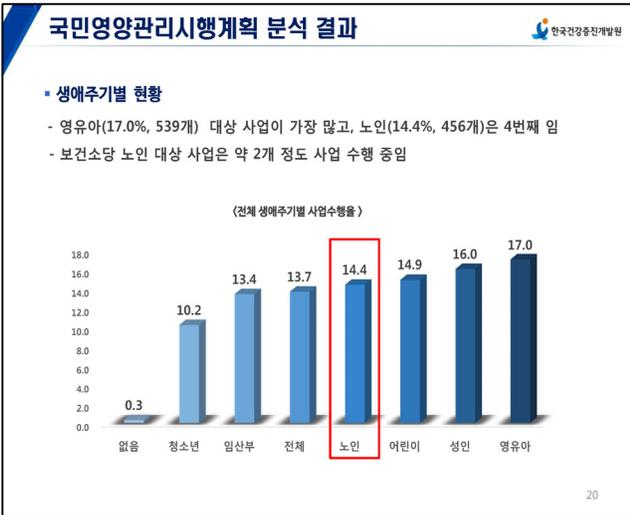
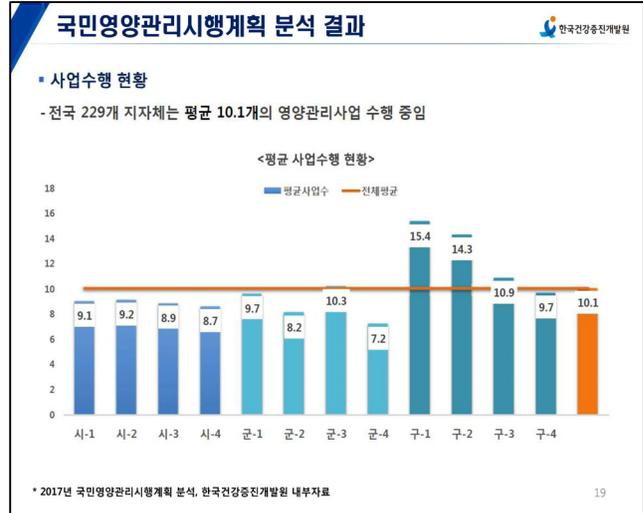
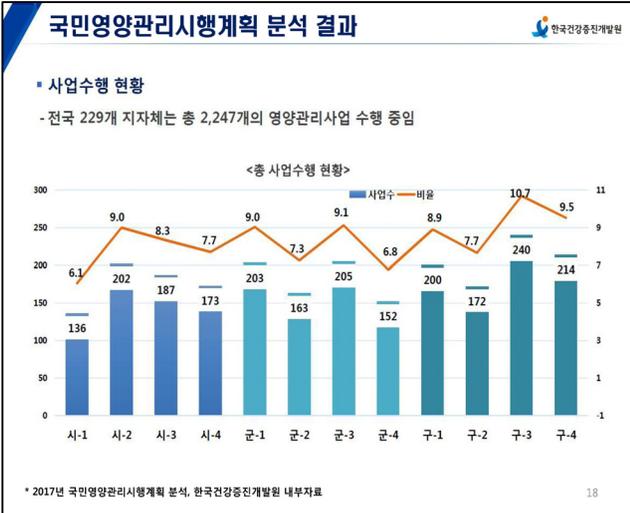
- ❖ (배경) 동일한 시군구 내에서도 인구, 산업구조, 재정력 면에서 지자체간 큰 차이 발생 **유형화를 통해 지자체간 평가, 비교의 틀 마련 필요**
- ❖ (방법) 유형화 기준에 해당하는 변수들의 Z-score를 구한 후 표준화 점수의 가중평균값에 따라 유형화 구분근거에 따라 매년 개정 산출

구분	2015년도 인구규모	최근 5년 인구증가률	재정력지수(시:군 재정자립도(자치구))	일반회계 예산규모
가중치	30%	10%	30%	30%

자료 : 2015 지방자치단체 재정분석 종합보고서, 2016. 12 한국지방행정연구원

국민영양관리시행계획 지자체 유형구분

유형	시	군	자치구
시 (78개)	시-1 (15개)	시-2 (22개)	시-3 (21개)
	시-4 (20개)	군-1 (21개)	군-2 (20개)
	군-3 (20개)	군-4 (21개)	자치구-1 (13개)
	자치구-2 (12개)	자치구-3 (22개)	자치구-4 (22개)



조 아 라. 영양분야에서의 커뮤니케터

국민영양관리시행계획 분석 결과(노인 대상)

■ 서비스 지점별 사업수행 현황

- 전체 서비스 지점별 사업형태를 보면 보건소 내소와 생활터별 사업 수행이 비슷하게 높았음
- 노인의 경우 생활터별 사업수행이 38.7%로 가장 높았음 (중복 체크)
- 노인의 경우는 경로당, 마을회관 등이 주 지원지점이었음

서비스 지점	전체 (%)	노인 (%)
옥외	4.9	4.3
가정방문	12.3	12.6
기타	17.5	15.5
생활터	32.4	38.7
내소	32.8	28.8

- 생활터 : 대상자별로 주 생활공간 (예: 어린이집, 지역아동센터, 초·중고 학교, 어르신 경로당 등)
- 옥 외 : 지역 내 장소로 주로 캠페인 사업 등이 해당됨 (나트륨, 절주 지역 캠페인 등)
- 기 타 : 특정 장소로 지정하기 어려운 사업들이 포함되나 캠페인의 경우도 다수 포함되어 됨 (예 : 나트륨 저수 알리미 모니터링, 식품안전관리 사업, 어린이급식관리지원센터 등)
- 생활터와 옥외 서비스는 중복 체크 경우 많음

지역사회 노인 대상 영양관리사업 운영 사례

지역사회 통합건강증진사업(영양 분야 지침)

■ 추진전략 및 세부사업

사업영역	세부 사업	
건강식생활 실천 국민 인식 제고	<ul style="list-style-type: none"> • 나트륨 또는 당류 섭취 줄이기 캠페인 • 국민공통 식생활 지침 홍보 및 실천 캠페인 	
맞춤형 영양관리 서비스	임산부 및 영유아	<ul style="list-style-type: none"> • 영양플러스사업* • 어린이집·유치원기반 영양관리사업 • 다문화가족 대상 영양관리사업
	어린이 및 청소년	<ul style="list-style-type: none"> • 지역아동센터, 초등 돌봄교실 기반 어린이 영양관리사업 • 학교 기반 영양관리사업 • 어린이급식관리지원센터 설치·운영 협력
	성인	<ul style="list-style-type: none"> • 건강취약인군 개선을 위한 맞춤형 영양관리사업
	노인	<ul style="list-style-type: none"> • 어르신 영양관리사업 • 실버건강식생활사업(취약계층 어르신 대상)
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 다문화가족 영양관리사업 	
환경조성	<ul style="list-style-type: none"> • 영양표시제도 시행·모니터링 • 학교 주변 그린푸드 존 시행·모니터링 • 건강을식집 시행·모니터링 	

'어르신 영양교육 프로그램(주제별)' 내용

회차	주제	회차	주제	회차	주제	내용
1	식생활 관리의 중요성	1	식생활 관리의 중요성	1	식생활 관리의 중요성	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 영양 위험도 평가 • 노화에 따른 신체 변화 • 식생활과 건강의 노후의 관계
2	식품구매 방법	2	고혈압 식사관리 I	2	당뇨 식사관리 I	<ul style="list-style-type: none"> • 일 리아아 할 음식 찾기 • 올바른 식사 계획 (식사시간, 양, 속도 및 골고루 먹기 등)
3	식생활 지침	3	실제 식생활에 적용하기	3	실제 식생활에 적용하기	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 색의 채소 먹기 • 올바른 지방섭취 방법 • 단순당과 복합당이란?
4	식사와 노년기 질환의 관계	4	고혈압 식사관리 II	4	당뇨 식사관리 II	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 채소 유지하기 • 건강채소를 위한 건강식생활 • 비만과 당뇨
5	식품위생의 중요성 I	5	식품위생의 중요성	5	식품위생의 중요성	<ul style="list-style-type: none"> • 개인 및 식품 위생에 대한 개념 • 올바른 식품 사용 방법 • 식품을 신선하고 안전하게 보관하는 방법 • 보관된 식품을 안전하게 이용하는 방법
6	식품위생의 중요성 II	6	올바른 외식방법	6	올바른 외식방법	<ul style="list-style-type: none"> • 영양표시제 알기 • 건강한 간식 선택하기 • 외식 시 올바른 메뉴선택 및 식사요령
7	건강한 조리방법	7	저염 조리 실습	7	저염량 조리 실습	<ul style="list-style-type: none"> • 저염량 식단 재조형한 영양 식재 • 다양한 채소 음식 만들기
8	식품구매 실습 및 평가	8	올바른 식단 채택하기	8	올바른 식단 채택하기	<ul style="list-style-type: none"> • 저염량 음식 체험 • 영양표 관리용 위한 식단 제시 • 단순당 함량 차이에 따른 간식 비교 체험

'실버 건강식생활 사업' 내용

■ 사업 목적

- 식품구매와 조리 등을 소홀히 하기 쉬운 **독거노인을 대상으로 식생활관리에 대한 교육**을 실시하고, **과일 및 유제품 등 건강간식을 제공**

■ 사업 내용

- (1단계) 연령기준 및 소득기준에 따른 대상자 선정
- (2단계) 건강 스크리닝 실시
- (3단계) 맞춤형 식생활관리를 위한 영양교육 및 상담 계획
- (4단계) 선정된 대상자에게 교육/상담 및 건강간식도시락 서비스 제공

• 영양사 : 대상자 선정, 서비스 계획 수립, 서비스 제공 모니터링 등 사업의 전반적인 관리를 담당하고, 타사업과 연계 통해 체계적인 노인건강관리가 이루어지도록 함

• 전문의 : 대상자의 구강기능(저각, 삼킴 등), 치매 등 신체상태와 관련된 정확한 정보를 파악하기 위해 영양사와 필요 시 수시 연계하여 진행

• 건강 스크리닝 : 대상자의 건강상태(신체기능, 영양상태, 구강기능, 만성질환 여부 등)를 파악하기 위해 방문건강관리사업과 연계하여 결과 공유 권장

'실버 건강식생활 사업' 내용

■ 영양교육 및 상담 서비스

- (방법) 개인별 영양상태에 따라 맞춤형 영양교육 및 상담을 월 1회 실시
- (교육) 대상자의 상황에 따라 단체교육과 개인/가정방문 상담 선택하여 실시
- * 거동이 가능한 대상자인 경우, 식생활 관리 능력 향상을 위하여 공동급식 조리 실습 포함할 것을 권장

< 공동부역을 통한 실습교육(안) >

- 목적 : 노인의 사회참여를 유도하여 고립감을 해소시키기 위해 사회적 서비스 및 사교의 기회를 제공
- 추진방법 : 10명 내외 노인들이 모여 공동부역을 이용하여 식사 마련하는 방식으로 조리교육을 실시
- * 노인들이 잘 모이는 곳이면서 공동부역이 가능한 취사시설을 갖춘 경로당, 노인복지회관 또는 공공시설에 식재료 제공(로컬푸드를 활용하여 제출 신선식품 선택)
- * 영양사 교육 계획을 설계하며, 메뉴는 재료를 쉽게 구할 수 있고, 집에서도 쉽게 조리 가능한 것을 결정

■ 건강간식도시락 제공

- (방법) 과일과 우유 및 유제품을 주 3회 제공

< 간식 종류 및 제공분량(안) >

- 과일 : 하루 2회 분량 제공(1회 분량 = 100g)
- 유제품 : 하루 1회 분량 제공(1회 분량 = 우유 1개 또는 락토는 요구르트 1개)
- * 주 당 2~3가지 종류의 신선한 재료를 과일용 제공
- * 원칙적으로 전처리된 과일을 제공하나, 대상자의 소화 및 치아 상태에 따라 같은 형태 또는 주스도 제공 가능



정책 과제 한국건강증진개발원

- 커뮤니티케어 영양분야에 대한 정밀한 정책 및 제도 마련
 - 맞춤형 영양·식생활관리 가이드라인 개발 및 보급
 - 식품배달 및 급식서비스 등에 대한 세부지침 마련
 - 섭식장애, 질환 등 개인별 특성을 반영한 식품지원
 - 노인 대상 공공급식에 대한 체계적 관리 체계 구축
 - 중장기적으로 식품바우처 제공 검토 필요
- 복지부, 농식품부, 식약처 등 관계부처 간의 협력체계 구축
- 영양사를 통한 대상자의 영양식생활 관리 및 담당인력 교육

31