

[1-1]

농촌 거택노인의 식생태 및 영양 실태 조사

박영숙, 김순 순천향대학교 식품영양학과

본 연구는 충남 농촌지역의 거택노인 총 110명(남 50명, 여 60명)을 대상으로하여 영양 및 건강 상태를 설문지와 면담을 통하여 조사하였으며, 조사기간은 1996년 6월 21일부터 7월 10일까지였다.

조사대상 노인의 평균 연령은 68.6세였다. 평균 체중은 남녀 각각 55.8kg과 51.4kg였으며 BMI는 남녀 각각 22.0과 23.5로 높지 않았다. 과체중 비율은 남녀 각각 6.4%와 17.3%였으며 높은 혈압의 비율은 53.7%였다. 신체중세로서 이명, 심장두근거림, 속쓰림, 발목부종, 어지러움, 요통이나 견갑통 등은 여자 노인이 유의적으로 더 많이 호소하는 증세로 나타났다.

식행동면에서 노인의 식사동반자는 배우자가 과반수였고 혼자 식사하는 노인도 17.3%로 나타나서 남녀간에 유의적인 차이를 보였다. 식품군별 기호도는 채소 및 과일류가 제일 높았고, 그 다음으로 고기, 생선, 계란, 콩류, 우유 및 유제품, 곡류 및 전분류, 유지 및 당류의 순으로 나타났다. 이 결과를 노인의 식사내용 평가와 비교하여 볼 때 섭취빈도는 낮은 식품이었으나 기호도는 높게 나타났으므로, 노인의 기호도가 건강프로그램의 개발시 급식이나 영양교육에 반영되어야 할 것으로 기대된다. 음주 및 흡연에서는 안하는 노인이 각각 64.5%와 58.2%로 상당히 많았으며 특히 여자 노인의 경우에는 각각 85.0%와 81.7%로 나타나서 매우 고무적인 기호습관을 드러내었다.

또한 식사내용을 평가한 결과, 여자 노인의 식품섭취빈도 및 내용이 남자 노인보다 좋게 나타났다. 각 항목에서 단백질 식품, 기름진 음식, 달고 매운 음식의 섭취빈도는 남자가 유의적으로 많았다. 영양소 섭취량을 24시간 회상법으로 2일간의 섭취실태를 조사하여 산출한 결과, 남녀 각각의 평균 섭취량(%RDA)은 열량 1415kcal와 1371kcal(92%와 81%), 단백질 64.4g과 48.6g(92%와 81%), 지방 31.2g과 18.2g, 칼슘 721mg과 505mg(103%와 72%), 철분 26.6mg과 19.9mg(222%와 166%)이었다. 비타민 A 662RE과 702RE(95%와 100%), 비타민 B<sub>1</sub> 1.2mg과 0.9mg(101%와 91%), 비타민 B<sub>2</sub> 1.1mg과 0.9mg(92%와 75%), niacin 13.4mg과 10.2mg(103%와 79%), 비타민 C 71.7mg과 74.3mg(149%와 135%) 등으로 나타나서, 비타민 B<sub>2</sub> 섭취량이 영양소 중에서 가장 낮은 수준임을 지적하였다.

기 00씨의 1일간 식습관 변화

3,33g  
3,22g  
생략함.

내용 기호도  
섭취빈도 / 빈도  
체중비율 : BMI  
WHR