

[P-7]

청주지역 노인들의 식이섭취실태 및 체위조사

김기남, 현대선, 충북대학교 식품영양학과

청주시에 거주하는 65세 이상 노인들의 영양실태를 조사하기 위하여 1996년 8월 15일부터 9월 6일까지 169명(남자 91명 여자 78명)을 대상으로 식이섭취조사를 실시하였고, 그 중 86명(남자 57명, 여자 29명)을 대상으로 체위조사를 하였다. 식이섭취는 훈련된 조사원에 의한 면담을 통하여 24시간 회상법으로 조사하였고, 체위조사로는 신장, 체중, 상완위둘레, 삼두박근두께를 측정하였다. 수집된 모든 자료의 통계처리는 SAS를 이용하여 분석하였다. 조사대상 노인들의 일반적 사항을 살펴보면 평균 연령은 74.7세이었고, 자녀들과 함께 사는 경우가 71.0%이었으며, 부부만 함께 사는 경우가 20.1%, 혼자 사는 경우가 8.9%이었다. 월용돈은 5천원에서 150만원까지로 응답하여 경제적 수준의 차이가 매우 컸으며, 평균은 17만원이었다. 식이섭취조사 결과 조사당일 한끼의 식사를 먹지 않은 노인은 전체 응답자의 12.0%이었다. 식이섭취량에 있어서는 평균 섭취열량 및 단백질은 남자의 경우 열량 1550kcal, 단백질 48.8g, 여자의 경우 열량 1202kcal, 단백질 37.0g으로, 권장량에 대한 백분율로 나타내었을 때, 남녀간에 유의한 차이가 있었다. 즉 여자노인의 열량과 단백질 섭취가 남자노인의 경우보다 권장량에 더 미달되었다. 열량과 단백질 권장량의 75%미만을 섭취한 비율은 각각 전체의 49%, 71%로 특히 단백질의 섭취가 개선되어야 하겠다. 비타민 중에서는 비타민 A의 평균섭취량이 남녀 각각 권장량의 25%와 18%, 무기질 중에서는 칼슘의 평균섭취량이 권장량의 42%와 35%로 가장 문제시되었다. 대상자의 연령에 따라 65-74세군과 75세 이상군으로 나누었을 때, 분석한 대부분의 영양소에 있어서(남자의 지방섭취량만을 제외) 75세 이상군의 영양소 섭취량이 65-74세군보다 낮았다. 교육수준, 월용돈, 가족구성 등에 따라 영양소 섭취량에 차이가 있었는데, 대체로 교육수준이 높을수록, 월용돈이 많을수록, 그리고 가족구성에 있어서는 부부만 함께 사는 경우에 영양소 섭취량이 더 많았다. 조사 대상자의 평균 신장은 남녀 각각 162.4cm, 146.6cm, 평균 체중은 59.8kg, 52.5kg으로 한국영양권장량에 제시되어 있는 평균 신장과 체중에 훨씬 못 미쳤다. 삼두박근두께는 남녀 각각 13.5mm, 20.3mm로 남자의 경우 1986년에 연구된 기준치의 50퍼센타일 이상이나 여자의 경우에는 50퍼센타일에 미치지 못하였다. 결론적으로 청주시에 거주하는 본 조사 대상 노인들의 영양소 섭취실태는 저소득계층만을 대상으로 하지 않았음에도 불구하고 매우 좋지 않아, 노인들의 영양섭취 개선을 위한 방법이 모색되어야 하겠다.