

[2-1]

서울·대구 거주 노인의 영양 및 건강상태에 관한 연구

하명주*, 계승희, 이혜신, 윤진숙¹, 김초일. 한국식품위생연구원 영양연구부, 계명대학교 식품영양학과¹

노년 인구의 증가는 전세계적인 추세로 건강한 노년 생활을 영위하기 위한 건강관리에 대해 날로 관심이 증가되고 있으나, 노인의 건강에 가장 큰 영향을 미치는 영양상태는 젊은 연령층에 비해 불안정한 상태에 있어 영양결핍증이 나타날 가능성이 크다. 본 연구에서는 서울 및 대구지역 거주 노인 550명을 대상으로 1996년 10월부터 11월에 걸쳐 사전교육된 조사원에 의해 일반사항, 식생활실태, 건강상태 및 1일간의 개개인 식품섭취실태조사(1-day 24-hour recall)를 실시하여 지역에 따른 개인별 식품 및 영양소 섭취실태와 사회·경제적 요인에 따른 식품섭취빈도의 차이 및 건강행태와 영양소 섭취량과의 상관성을 분석하므로써 영양 및 건강상태의 평가를 시도하였다. 조사대상자의 평균 연령은 71세였고 BMI는 남녀 공히 연령 증가에 따라 감소하는 것으로 나타났다. 가족구성은 「결혼한 아들과 산다」는 전통적인 가족 형태가 41.8%로 가장 많았지만 여자 노인의 22.3%가 혼자 살고 있어 현사회의 가족 문제의 한 단면을 나타내었다. 영양제 및 건강보조식품을 38.0%가 섭취하고 있었으며 이들 섭취자의 비타민 C 섭취량은 비섭취자에 비해 유의하게 높았다($p < 0.05$). 조사대상자의 41.7%가 흡연과 관련된 건강 위해 발생의 가능성을 지니는 것으로 나타났으며 여자의 경우 거의 모든 영양소 섭취량이 비흡연자에게서 많았다($p < 0.05$). 특히 비타민 C의 경우에는 남녀 모두 흡연자의 섭취량이 비흡연자에 비해 유의적으로 낮았다($p < 0.0001$). 남자의 44.4%와 여자의 17.8%가 현재 음주 습관이 있고 과거 음주자는 남자 21.2%, 여자 9.4%였으며 여자 비음주자의 에너지, 단백질, 지방, 철분 등의 섭취량이 많았다($p < 0.05$). 의사의 진단이 내려진 현재 앓고 있는 질병으로는 심혈관계통 질환이 16.4%로 가장 많았으며, 전체의 39.2%가 질환치료용으로 1가지 이상의 약을 복용하는 상태로서, 약물과 영양소 간의 또는 약물과 약물 간의 상호작용에 의한 영양상태의 변화가 우려되었다. 운동여부와 영양소 섭취량과의 상관성을 보면 운동을 하는 여자에게서 에너지, 단백질, 지방, 탄수화물 및 칼슘 등의 섭취량이 높았다($p < 0.05$). 식품섭취빈도 조사 결과에 의하면 계란과 생선 또는 고기류 및 인스턴트 식품에 대해서만 남녀 간에 유의적인 차이가 있는 것으로 나타나($p < 0.05$) 남자의 섭취빈도가 여자보다 높았고, 경제수준이 높을수록 과일류, 두부 또는 콩류, 생선 또는 고기류 및 뼈째 먹는 생선과 해조류를 자주 섭취하는 편이었다($p < 0.05$). 한편, 녹황색 채소, 계란, 과일류, 두부 또는 콩류, 뼈째 먹는 생선이나 해조류 및 인스턴트 식품의 섭취빈도가 지역 간에 유의한 차이를 보여($p < 0.01$) 대구지역 노인에게서 높았다. 영양소 섭취실태에서는 비타민 A, 칼슘 및 비타민 C 이외의 모든 영양소에 대해 남자의 섭취량이 유의적으로 높은 ($p < 0.01$) 반면 대부분의 영양소 섭취량이 연령이 높을수록 낮아지고($p < 0.05$) 경제수준에 따라 달라짐을 알 수 있었다($p < 0.05$). 지역 간의 비교에서는 에너지는 남자의 경우, 지방은 여자의 경우에, 그리고 비타민 A 및 비타민 C는 남녀 공히 유의한 차이를 보였으며($p < 0.05$), 전체적으로 30%이상의 노인들이 권장량의 67%에도 미치지 못하는 비타민 A, 리보플라빈 및 칼슘 섭취량을 나타내어 이들에서의 전반적인 영양불량이 우려되었다. 따라서 노인들의 균형적 영양섭취 및 건강증진을 위한 교육 프로그램과 노인들의 영양보충을 위한 기호에 맞는 간식 개발의 필요성이 대두된다 하겠다.