

양로원 거주 여자노인의 영양섭취와 활동실태 및 체위조사를 통한 노년층 에너지 필요량 산출

장 순옥*, 수원대학교 생활과학대학 식품영양학과

노인의 영양관리는 건강문제와 직결되며 노인복지의 핵심이며 개인적으로 행복한 노년기를, 사회적 차원에서는 생산적 사회를 유지하기 위해 선결되어야 할 과제이다. 그러나 경제적 제한, 신체적 부자유로 인한 부족한 식품의 섭취와 노화에 따른 생리적 기능저하, 심리적 고독감은 어떤 연령 계층보다 많은 영양문제를 내포한다. 노년층의 이러한 특성과 이 계층 인구비의 증가, 부모봉양에 대한 개념의 변화 등은 사회적 차원에서 이들 집단의 영양관리가 필요하게 될 것을 예시한다. 최근 조사된 저소득층 65세 이상의 노인들에서 영양섭취가 한국인의 영양권장량 설정에 크게 미흡하였으나 그들의 체위조사 결과는 이를 뒷받침하지 않아 이들 연령층에서 열량필요량이 적절히 설정되었는지를 검토해 볼 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 경기도 소재 양로원에 거주하는 여자노인 75명을 대상으로 평량법에 의한 2일 간의 식이섭취조사, 체위조사(신장, 체중, 상완위, 피부 두겹집기 두께)와 면담에 의한 1일 활동상황을 조사하여 연령에 따른 3 군, 65-75세 미만(1)군, 75세-85세 미만(2)군, 85세 이상(3)군으로 나누어 에너지 및 영양소 섭취 실태를 조사하고 이들의 신체와 활동에 맞는 열량 필요량을 한국인의 영양권장량과 일본인의 영양권장량에 제시된 자료를 바탕으로 산출 비교코저 시도되었다.

조사대상자의 평균 양로원 거주기간은 5년 이상이었으며 무학이 45% 수준, 담배와 술은 90% 이상의 대상자가 하지 않는 것으로 나타났다. 체위조사 결과는 신장평균 143.3±6.0으로 세 군간에 차이가 없었으며 체중평균은 46.8±8.3으로 3 군간에 유의적 차이를 보여 85세 이상군은 75세 미만군에 비교하여 9.6kg이 감소되었다. 이에따라 BMI, 삼두박 두겹집기 두께(SFT), 상완위 등이 연령에 따라 유의적으로 감소하였다. 활동지수도 연령에 따라 감소하는 추이를 보였으며 열량영양소의 섭취 배분은 CHO:Prot:Fat이 81.0:11.3:8.8로 나타나 곡물 위주의 열량섭취가 뚜렷하였다. 세군의 열량섭취평균은 1600±402 Cal였으며, 1군의 평균섭취는 1733±493, 2군은 1594±348, 3군은 1494±400 Cal로 대상자 간의 편차가 심하여 통계적 유의성은 없으나 10년 주기로 100 Cal 정도의 감소를 나타내었다. 한국인 영양권장량에 대비하여서는 3군 평균적으로 100.0%였으나 연령의 증가에 따라 감소하여 85세 이상군에서는 93.4%로 떨어졌다. 그러나 체위조사 결과는 BMI=22.7, RBW=111로 이들 노인의 열량섭취가 부족되지 않음을 뒷받침한다. 단백질, Vit B군 등은 연령증가와 함께 감소 섭취했으며 칼슘과 Vit C는 75-85세 군에서 더 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 이 연령군에서 건강에 대한 관심고조로 우유나 과일·야채를 유의섭취한 결과로 볼 수 있다. 한국인 영양권장량(6차 개정)과 일본인 영양권장량(5차 개정)의 자료를 근거로 체표면적 당 기초대사량(kcal/m²/h)은 1군에 31.3, 2군·3군은 30.5를 1일 활동계수(X)는 노화에 따른 에너지 소모의 감소와 활동강도 저하를 감안하여 여자 성인의 활동계수에 1군은 90%, 2군은 80%, 3군은 70%를 적

용하여 산출한 본 연구대상자의 열량권장량은 1군은 1600 Cal, 2군은 1500 Cal, 3군은 1400 Cal를 제시할 수 있겠다. 본 연구 대상자의 신장, 체중이 이 연령층의 평균치에 이르지 못한 제한점이 있기는 하나 국민 영양조사보고에 의한 국민 1인당 열량섭취량의 지속적 감소와 노령 인구의 증가를 고려할 때 이 연령층의 열량권장량은 더 세분화되고 하향조절될 수 있으리라 본다.