

무료급식소 이용 노인의 영양상태-중류층 노인과의 비교연구

김경아*, 이정원, 이미숙¹⁾, 이영주, 현화진²⁾,

충남대학교 가정교육과*, 한남대학교 식품영양학과¹⁾, 중부대학교 식품영양학과²⁾

우리 나라 노인복지에서 가장 큰 문제로 제기되는 것이 노인의 빈곤이다. 독립적인 경제능력이 없고 따라서 식품구매도 제한받으며 식품의 조리과정이나 식사시 타인의 도움을 받아야 하는 재가노인의 비율이 높게 조사되고 있다. 따라서 특히 저소득층 노인을 위한 정부 차원의 급식서비스 프로그램의 필요성이 점차 강조되고 있다.

이에 급식서비스 프로그램 개발의 기초연구로서 자선단체에서 운영하는 무료급식소를 이용하는 저소득층 노인의 영양상태를 중류층 노인과 비교평가하고 무료급식이 하루 영양소섭취에 기여하는 정도를 파악하기 위하여 대전시 거주 재가노인으로서 무료급식소에 오는 65세이상 노인 93명과, 중류층 노인 87명을 임의로 선정하고 그들의 식이섭취량을 각각 24시간 회상법(비연속 2일치)과 설문지 및 개별면담을 통해 조사, 분석하였다.

조사대상 무료급식노인의 평균연령은 75.8 ± 5.8 세, 중류층노인은 72.5 ± 6.4 세이었다. 용돈과 가족월수입은 무료급식노인의 경우 6.9 ± 8.4 만원과 79.4 ± 56.8 만원으로서 평균저소득층에 속하였다. 여자의 경우 무료급식노인이 중류층에 비해 키가 작고 체중은 가벼웠다. 비만지수, 체지방율 및 BMI의 평균치와 비만율은 모두 여자노인이 남자보다 높았으나 무료급식군과 중류층 간에는 차이가 없었다. BMI기준에 따르면 과체중이 남자 19.6% 여자 36.4%, 비만은 각각 1.1%, 2.3%이었다. 영양소 섭취상태는 대체로 양과 질면에서 모두 부족하였으며 무료급식군은 더욱 불량하였다. 무료급식노인의 1일 평균 섭취량은 권장량에 비해 에너지 68.5%, 칼슘 29.6%, 철 50.8%, 비타민A 34.5%, 비타민B₂ 40.6%으로서 인과 비타민C를 제외하고 모두 75%미만이였다. 중류층은 에너지, 단백질, 철은 권장량의 75%이상이나 칼슘 48.1%, 비타민A 67.3%, 비타민B₂ 69.0%, 비타민B₆, 엽산, 아연은 50%미만이였다. 노인 수의 반 이상이 또는 대부분이 권장량의 50%미만을 섭취한 영양소는 칼슘(무료급식군 90.1%, 중류층 61.2%), 철, 아연, 비타민A, 비타민E, 비타민B₂, 비타민B₆, 엽산이었다. 에너지의 탄수화물:단백질:지방 구성비는 무료급식노인 74.5:13.4:12.2, 중류층 71.8:14.3:14.0이었다. 1일 평균식사의 영양밀도를 INQ(Index of Nutritional Quality)로 평가했을 때 1이상인 영양소는 하나도 없고 인이 0.89-0.98로서 가장 높았고 다음이 단백질로 0.80-0.90이었고 아연과 엽산이 0.12-0.16, 0.18-0.23으로 가장 낮았다. 칼슘은 0.38-0.60, 철 0.63-0.78, 비타민A 0.30-0.60이었다. 대부분 영양소의 INQ가 무료급식노인에서 중류층에 비해 유의하게 낮았다. 평균영양적정도(Mean Adequacy Ratio, MAR)도 무료급식노인이 0.50-0.52로서 중류층 0.63-0.72보다 낮았다. 중류층노인은 주요영양소섭취의 끼니별 배분은 무료급식 남자노인은 점심이 가장 높았고 중류층은 아침이 가장 높았다. 무료급식군의 점심을 통한 주요 영양소섭취 비율이 중류층에 비해 높은 경향이였다.

결론적으로 본 연구의 도시지역 중류층과 무료급식소를 이용하는 저소득층 노인의 영양소 섭취상태는 양과 질면에서 모두 저조하였고 특히 저소득층은 매우 불량하였으며, 무료급식이 저소득층노인에게 영양소 공급면에서 중요한 역할을 하였다. 노인 급식서비스 프로그램 개발과 실시에 정부와 지방 자치단체의 각별한 관심과 지원이 요구된다.◎