

## 노인들의 식이섭취 실태 및 인지능력에 관한 연구

김경원\*, 김경아, 권혜진. *서울여자대학교 자연과학대학 영양학과*

노인들의 영양상태는 신체적 건강뿐 아니라 최근 증가일로에 있는 치매 등 정신적 건강과 밀접한 관련성이 있다. 본 연구는 서울과 경기 일부지역에 거주하는 노인 203명을 대상으로 식이섭취 실태, 식생활 태도 등 영양적 요인과 인지능력을 조사하고 각 요인간 관련성을 분석하여 노인들의 영양상태 개선을 위한 기초자료로 활용하고자 하였다. 본 연구는 1997년 12월-1998년 2월간에 시행되었고 서울 및 경기지역에 위치한 사회복지시설, 노인정, 대상자 자택 등의 장소에서 개인면접의 방법으로 자료를 수집하였다. 조사내용중 식이섭취는 간이법으로, 식생활 태도 및 건강습관조사는 문헌조사와 본 연구에서 개발된 문항으로, 인지능력은 MMSE-K로 알아보았다. 조사대상자의 80.8%는 여자노인, 48.8%는 65-74세의 연령층이고 국졸 이하의 학력이 대다수(66.0%)였다. 식이섭취 분석 결과 남자노인은 열량(영양권장량의 93.2%), 칼슘(88.2%)의 섭취가 권장량에 미달하였고 여자노인의 경우 열량(90.7%), 단백질(92.7%), 칼슘(70.1%), 비타민 B<sub>1</sub>(84.5%)의 섭취가 부족하였다. 반면 비타민 A와 비타민 C, 철분의 섭취는 양호하였으나 조리시 손실, 흡수 정도, 단위 환산시의 오차 가능성을 고려하면 지속적인 주의가 요구된다고 볼 수 있다. 열량구성비에서는 남녀노인 모두 탄수화물이 차지하는 비율이 높은 반면 단백질의 구성비가 낮았다. 영양밀도(1,000 kcal당 섭취량)분석 결과 칼슘(남녀 모두), 비타민 B<sub>1</sub>(여자노인)만이 부족하여 영양소 섭취부족은 열량 섭취의 증가로 해결 될 수 있음을 제시하였다. 영양소 섭취 실태에 따른 식행동 평가 결과 77.8%는 식행동 양호군으로, 22.2%는 불량군으로 나타났다. 식생활 태도를 분석한 자료를 보면 대다수는 하루 3끼 식사(84.2%)를 규칙적으로(77.3%)하여 전반적으로 양호한 반면, 식사에 대해 만족하는 경우와 식구들과 함께 식사하는 경우가 각각 47.8%에 불과하였다. 대상자의 51.5%는 스스로 판단할 때 건강하지 않다고 느끼고 있었고 비흡연자가 86.1%로 다수를 차지한 반면, 흡연자의 경우 담배를 피우는 양이 10개피 이상인 경우가 많고 15.3%만이 술을 마신다고 하였으나 노인이 만성질환의 위험이 높은 집단임을 고려할 때 흡연과 음주의 절제에 대한 교육도 이루어져야 할 것으로 생각된다. 종합 비타민과 무기질제의 복용율은 28.6%, 한방보약의 복용율은 23.6%로 나타났다. MMSE-K에 따른 인지능력의 분석 결과, 정상인 57.1%, 경중 치매 25.6%, 중중 치매가 17.2%로 치매의 유병율이 높았다. 인지능력은 비타민 A를 제외한 조사한 모든 영양소, 즉 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 철분, 인, 칼슘, 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, 나이아신의 섭취와 유의적으로 관련성이 있었다. 인지능력과 영양밀도의 관련성에서 단백질 영양밀도는  $p < 0.01$ 수준에서, 탄수화물, 인, 나이아신의 영양밀도는  $p < 0.05$ 수준에서 유의적이었다. 인지능력은 건강자각상태나 흡연여부와는 유의적인 차이가 없었다. 인지능력을 MMSE-K로 측정할 때 따른 제한점이 있지만, 본 연구는 영양상태, 즉 열량, 단백질, 탄수화물, 여러 무기질과 비타민의 섭취 상태가 인지능력과 유의적인 관련성이 있음을 보여주며, 노인의 신체적, 정신적 건강증진을 위해 적절하고 다양한 식품섭취와 올바른 식습관 등 식행동 관리의 중요성과 노인 대상의 영양개선 프로그램의 필요성과 방향을 제시하고 있다.●