

경북 성주지역 장수노인의 식행동 특성 연구

김자현* · 백지원 · 구보경 · 김규종¹⁾ · 이연경 · 이성국²⁾ · 이혜성

경북대학교 식품영양학과, 경북 성주군 보건소¹⁾, 경북대학교 예방의학과²⁾

Characteristics of Eating Behavior of the Long-lived Elderly in Kyungpook

Sung-Ju. Ja-Hyun Kim*, Ji-Won Baek, Bo-Kyung Koo, Kyu-Jong Kim¹⁾, Yeun-Kyung Lee, Sung-Kook Lee²⁾, Hye-Sung Lee. Department of Food Science and Nutrition, Kyungpook National University, Taegu, Korea, Kyungpook Sung-Ju Kun Public Health Center¹⁾, Department of Preventive Medicine, Kyungpook National University, Taegu, Korea²⁾

최근 경제발전에 따른 영양, 의료, 위생 및 주거환경의 향상으로 노인 인구가 급격히 증가되어 1980년에 65세 이상 노인인구가 전체 인구의 3.8%이었으나, 1990년에는 5.0%, 1995년에는 5.7%, 2000년에는 6.8%에 달할 것으로 예상되며, 2020년에는 12.5%로 고령자의 상대적 인 비율 증가와 함께 절대수에 있어서도 급격한 인구의 고령화 경향이 시사되고 있다. 본 연구는 건강한 장수 노인들을 대상으로 그들의 지금까지의 식행동 특성을 조사 분석하여 이 들에서 공유되고 있는 공통점을 도출해냄으로서 모든 연령층에 대해 권장할 수 있는 장수를 위한 식사지침을 설정하는데 도움이 될 수 있는 기초 자료를 얻고자 하였다. 경북 성주지역 85세 이상 장수 노인을 전수 조사하여 이 중에서 일상생활 동작능력(Activities of Daily Living, ADL)이 모두 가능한 300명(남자 82명, 여자 218명)을 대상으로 하였으며, 식행동 특성 조사는 영양지식과 태도, 식습관, 식사기호도의 내용을 설문지를 이용하여 개별 면접조사를 실시한 후 통계 분석을 하였다. 영양소와 성인병과 관련된 보편적인 지식 정도를 다룬 영양지식과 영양태도 사이의 상관관계는 낮게 나타났다. 장수 노인들이 성인이 된 이후 수십년간의 식사패턴에 대해 조사한 결과 남녀 모두 하루 3회의 규칙적인 식사를 하였고, 주식은 주로 보리밥이었다. 간식은 남자의 경우 대체적으로 먹지 않는 비율이 높은 반면 여자의 경우 먹는 비율이 높았다. 음주 습관은 평소에 술을 마시는 경우가 남녀 각각 42.7%, 26.6%, 예전에는 마셨으나 현재는 마시지 않는 경우가 남녀 각각 20.7%, 10.1%, 술을 마신 적이 없는 경우가 남녀 각각 36.6%, 63.3%로 남녀간 유의한 차이가 있었다. 평소에 특별히 피하는 식품이 있는 경우는 38.7%였고 식사 외에 건강을 위해 섭취하는 식품이나 약품이 있는 경우는 전체 대상자 중 23.7%에 불과하였다. 조사 대상자의 현재 식습관을 조사한 결과 매끼 식사시 채소를 섭취하는 빈도가 높았으며 과일과 생선, 달걀, 콩제품은 일주일에 한번 섭취하는 빈도가 높았다. 또, 우유와 기름을 넣어서 조리한 음식은 일주일에 2-3번 섭취하는 빈도가 높았다. 기호도를 보면 주식으로는 흰쌀밥이 가장 높았고 국과 찌개류에서는 된장국과 된장찌개가, 김치류에서는 맵고 짜지 않은 나박김치가, 육류 및 난류에서는 달걀이 가장 높았고 어패류에서는 조기가, 채소류와 해조류에서는 감자와 김이 가장 높았으며 과일류에서는 수박이, 우유 및 유제품에서는 요쿠르트가 가장 높았다. 조리법 중 기호도가 높았던 것은 무침, 초무침, 구이였으며 맛에 따른 기호도는 단맛을 가장 선호하였다. 본 조사 결과를 종합할 때, 장수 노인들의 식행동 특성으로 나타난 것은 규칙적인 식사, 적당한 양의 식사, 매끼 식사시 채소 섭취, 우유와 생선, 달걀, 콩제품의 적당한 섭취 등이었다. ©