

서울 양천지역 노인의 건강관심과 식행동과의 관계

이경희*, 박혜련. 양천노인종합복지관 영양사*, 명지대학교 식품영양학과

Relationship Between Health Concern and Diet Practice of the Elderly in

Yangchun area, Seoul. Kyung-Hee Lee*, Hae-Ryun Park. Dietitian of Yangchun

Community service Center for the Elderly*, Department of Food and Nutrition, College of Science, Myongji University.

의료기술의 발달과 식생활양식의 변화로 인하여 인간의 수명이 연장을 유도하고 있다. 수명 연장에 따른 노년층 인구의 빠른 증가는 노인들의 만성 퇴행성질환에 관한 관심을 고조시키고 있고, 영양과 건강에 관한 많은 연구들이 예방적 차원의 접근방향에서 시도되고 있다. 본 연구는 서울특별시 양천지역에 거주하는 60세 이상 노인 109명(여:78%, 남:22%)을 대상으로 건강에 관한 관심이 식행동과의 관계를 알아보고 1대 1 면접을 통하여 설문조사를 실시하였다. 신장, 체중, 혈압을 측정하였으며, 24시간 회상법으로 식행동을 분석하였다. 조사 대상자의 평균 연령은 70세이고 교육정도는 무학과 국졸인 경우 (74.3%)가 가장 많았고, 대부분이 무직 또는 주부였으며, 혼자 사는 경우가 59.9%, 부부인 경우가 37.8%로 주거형태가 동거인원이 1~2인으로 변화되고있는 것을 보였다. 한가지 이상의 질병을 가지고 있는 대상자가 전체대상자의 83.7%이고, 병력 또한 평균 8년으로 만성질환이 대부분이였으며, BMI는 평균 23.9를 보였다. 51.4%가 에어로빅이나 탁구와 같은 에너지 소모가 큰 운동을 위주로 하고 있었다. 평균 섭취열량은 1543Kcal이고, 열량영양소의 비율은 탄수화물 : 단백질 : 지방의 비율이 66.2 : 16.6 : 17.1로 탄수화물에 의존하는 경향을 보였다, 독거노인 보다 부부일수록 열량섭취가 높았고($p<0.05$) 인스턴트식품을 먹는 횟수가 적었다($p<0.05$). 맛보다도 몸에 좋은 것을 먹으려고 한다는 사람일수록 유우를 섭취한다고 대답하였으며 대상자들의 생활습관에 있어 동물성 식품보다는 식물성 식품을 섭취하려고 한다는 것에 대해 그렇다라고 대답한 사람은 72.4%로 과반수 이상이 식생활에 대한 관심을 보였다. 영양용어에 대한 단어 6가지를 설명하였을 때 현재에 보충제나 질병 등을 통해 인식하고 있는 용어로 평균적으로 2단어를 알고 있었다. 건강에 대한 관심정도를 점수화하여 두그룹으로 나누어 t-test를 하였을 때 점수가 좋은 사람들의 연령이 낮고, 지방섭취량($p<0.05$), BMI, 인스턴트 섭취빈도가 낮았고($p<0.05$), 비타민C 섭취량, 과일의 섭취빈도, 영양용어에 대한 인식도가 높았다($p<0.05$). 건강에 관한 관심이 높을 수록, 입맛에 맞는 음식보다는 몸에 좋은 음식을 섭취 하려고 노력하였고($p<0.01$), 식사속도도 천천히 먹었으며($p<0.01$), 영양용어에 대한 인지도도 높았고, 식습관 점수가 높아 건전한 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.05$). ©