

노인의 영양개선을 위한 식생활 지침

서희재*, 김영아, 채현정, 김초일, 한국보건산업진흥원 교육홍보팀

Dietary Guidelines for Elderly

Hee Jae Suh*, Young Ah Kim, Hyun Jung Chae, Cho-il Kim, Education and Public Relations Team, Korea Health Industry Development Institute, Seoul, Korea

건강한 식생활과 질병 예방을 위한 국가차원에서의 지침은 보건정책의 필수적인 구성요소로서 대부분의 국가들이 식생활 지침을 설정·사용하고 있으며, 1992년 로마에서 있었던 세계 영양선언에도 이러한 식생활 지침의 개발·설정 또는 주기적 개정이 공약사항으로 포함되어 있다. 그러나 우리 나라에서는 1988년 발표된 한국영양학회의 '한국인을 위한 식사지침'과 1991년 발표된 보건사회부의 '국민 식생활 지침' 이후 아직까지 한 번도 식생활 지침이 개정된 바 없어, 보다 현실에 맞는 식생활 지침의 설정 또는 그 개정의 필요성이 계속 강조되어 왔다. 한편 식생활 지침의 설정 또는 개정에는 국민의 영양·건강 및 질병 상태와 일생의 단계별 특징적 영양 문제 등에 관한 정보가 근거 자료로 필요하며, 1998년 4월로 완료된 본 연구진에 의한 1단계 연구인 '국민영양 개선을 위한 연구'에서는 우리의 식생활 지침 개정을 위해 필요한 연령층별 근거 자료를 제공한 바 있다. 뿐만 아니라 1997년 말의 국제통화기금(International Monetary Fund: IMF)에 의한 구제금융의 도입은 우리 경제 상황에 큰 변화를 초래하면서 국민의 식생활에도 그 영향을 미치게 되어 우리 국민의 영양 및 건강상태의 확보를 위해 현 상황에 알맞는 식생활 지침의 개정 및 시행이 더욱 필요 불가결하게 되었다. 이에 본 연구진에서는 1단계 연구에서 파악된 노인의 영양·건강상태 및 관련 문제점에 근거하고 외국의 식생활 지침 설정·개정에 관한 문헌 조사 및 노인층의 영양 관련 지식, 인지도, 태도 등에 관한 설문 조사 결과를 참고해 노인을 위한 식생활 지침(안)을 마련하고자 하였다. 대전에 거주하는 60세 이상의 중·저소득층 남녀 노인 150명을 대상으로 수행한 설문 조사결과 남자 노인의 42%와 여자 노인의 16%가 습관적인 음주자로 나타났다. 영양 지식에서는 지방과 관련된 부분이 특별히 취약했으며(정답율 34%) 여자의 정답율이 남자에 비해 훨씬 낮았다(27.6% vs 40.5%). 영양 태도면에서는 섭취 식품의 다양성이나 새로운 식품의 시도 및 건강을 위한 기호 식품 섭취의 자제 등에서 그리 바람직하지 않은 것으로 나타났고 식습관 평가에서도 역시 식품의 배합을 고려하지 않는 대상자가 반 정도로 나타나 노인 식생활의 단조로움이 문제점으로 부각되었다. 그 외에도 남자 노인의 경우에는 우유나 유제품을 거의 섭취하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 설문조사 결과와 1단계 연구결과에 근거하고 문헌을 참고해 마련한 노인을 위한 식생활 지침(안)은 다음과 같다.

1. 다양하고 부드러운 음식을 골고루 제시간에 먹자.
2. 활동적인 생활 습관으로 체중을 적절히 유지하자.
3. 두류나 유제품의 섭취를 늘이자.
4. 신선한 녹색채 채소나 과일을 충분히 먹자.
5. 동물성 식품은 어류나 육류, 가금류를 고루 먹자.
6. 음주량을 제한하자.

본 연구의 2차년도에서는 상기 지침(안)에 대한 검토와 그에 따른 수정 및 교육 자료의 개발이 이루어질 예정이다.♣