

식습관 변화가 영양소 섭취에 미치는 영향

김인숙*, 주은정¹⁾, 서은숙, 김덕희, 서은아, 유현희. 원광대학교 식품영양학과, 1) 우석대학교 식품영양학과

건강과 영양에 대한 서비스를 위해서는 노인들의 현재의 영양 및 건강상태에 대한 조사뿐만 아니라, 중년이후 노년에 이르기까지 지속적으로 조사하는 종단적 연구조사가 매우 필요한 실정이다. 이에 전주지역을 중심으로 cohort 연구의 일환으로 식습관의 변화가 영양소 섭취에 미치는 영향을 조사한 결과는 다음과 같다.

97년 횡단 조사를 실시(pretest)한 후 99년 추적조사한 결과(posttest) 중복참여한 사람은 206명(남 73명, 여 133명)이었다. 남자의 평균 연령은 60세, 여자는 61세였다. 남자는 대졸 이상이 가장 많았으며, 여자는 중-고졸이 가장 많았다. 대부분 자기집에 살았으며, 아파트에 거주하고 있었다. 남녀 모두 노부부만 사는 비율이 늘어났으며, 64세 이하보다는 65세 이상에서, 여자보다는 남자가 그 비율이 늘어났다. 직업은 남자는 64세 이하의 전문, 행정, 판매직이 많았으나, 65세 이상은 무직이 여자는 주부(서어비스직)이 가장 많았다. 월수입은 남자, 여자 모두 늘어났으며, 64세이하가 65세 이상보다, 남자가 여자보다 월수입이 높았다. 남자는 혼자사는 경우가 없었는데도 불구하고 아침과 저녁을 혼자 먹는 사람이 있었으며, pretest에 비해 posttest가 다른 가족과 같이 먹는 비율은 줄고 부부만 먹는 비율이 늘어났다. 아침식사는 대부분(73-91%) 규칙적으로 먹고 있었으나 여자가 남자보다 불규칙적으로 먹는 사람이 많았다. 식탁의 소금 사용 여부에 대해서는 pretest와 posttest간에 유의성이 없었으나 남자 65세 이상만 제외하고는 실제 싱겁게 먹고 있는 사람의 비율이 pretest에 비해 posttest가 줄었으며, 여자 64세 이하군은 유의적 감소를 보여 미각이 더욱 많이 둔화되는 때가 아닌가 사료된다. 총영양소 섭취량과 에너지를 보정한 영양소 밀도에서도 남자보다 여자의 섭취량이 낮았으며, 특히 여자 65세 이상의 섭취량이 낮게 나타나 영양불량이 가장 위험한 집단으로 나타났다. 또한 열량영양소인 단백질, 지방 탄수화물의 에너지 구성비율 또한 단백질과 지방비율은 낮았고, 탄수화물 비율이 높아 이들 식생활에서 동물성 식품 섭취량이 크게 부족되었으며 나이가 들수록 더 심해지는 것으로 나타났다.

식습관에 따른 MAR은 아침 식사 동반여부에는 유의적 차이가 존재하지 않았지만 부부만 먹는 경우가 약간 높았다. 저녁식사 동반여부 따라서는 Pretest에서는 혼자서 먹는 경우가 기타에 비해 낮았으며, 아침식사를 규칙적으로 하는 경우가 불규칙인 경우보다 Pretest에서 MAR이 유의적으로 높았고, 식탁의 소금(간장) 사용 여부에 따라서는 소금을 안쓴다가 쓰는 경우보다 유의적으로 높았다. 아침식사를 규칙적으로 하고, 식탁에서 소금을 사용하지 않는 경우가 그렇지 않은 경우보다 MAR이 높은 것은 건강에 대한 관심도의 차이가 아닐까 사료된다.

(본 연구는 '98 보건의료기술 연구개발사업, HMP-98-F-4-0015에 의해 지원되었음)