P-40

노인의 영양소 섭취 상태에 관한 종단적 연구

김인숙, 주은정[1)], 서은숙, 서은아, 유현희* 원광대학교 식품영양학과

한국 노인의 건강 증진 및 보다 나은 영양서비스를 위하여, 비교적 한국 고유의 식생활을 유지해 온 전주시에 10년 이상 거주한 노인층을 대상으로 영양소 섭취 상태와 건강상태 조사를 실시함으로써 식생활 및 생활습관이 만성질병과 어떤 상관관계가 있는지를 종단적으로 조사할 수 있는 기초 코호트를 구축하고자 함이 이 연구의 최종목표이다. 연구의 기초적 자료로 97년과 99년에 전주지역 노인을 대상으로 영양소 섭취 상태와 질적 변화를 종단적으로 평가해 보았다. 전주시에 거주하는 60세 이상 126명(남 41, 여 85)을 대상으로 97년 8월에 pretest, 99년 8월에 posttest를 실시하였다. 일반사항은 설문조사를 이용하였으며, 24시간회상법에 의해 총영양소 섭취 상태를 구한 후 한국인 영양 권장량에(6차개정)에 대한 %RDA, 체중 kg당 영양소 섭취, 영양소 적정도(NAR), 평균 적정도(MAR), 영양소 밀도(ND)를 계산하였다. 남녀간(같은 연도내)은 Independent t-test를, 연도간 즉, pretest와 posttest간에는 paired t-test를 α=0.05 수준에서 spss porogram(ver 9.0)으로 실시하였다. 학력은 남자는 대졸이상이 49%, 여자는 중-고졸이 45%였으며, 남자는 93%, 여자는 88%가 자기집을 소유하고 있었다. 가족형태는 pretest와 posttest에서 3세이상 동거형태는 줄고 60세 이상 노부부와 혼자사는 경우는 늘어났으나 유의성은 없었다. 총일일 섭취량은 남녀간은 pretest에서 에너지, 단백질, 지방, 탄수화물, 인, 티아민, 리보플라빈, 나이아신, 비타민 C, posttest에서 에너지, 단백질에서 남자가 많았으며 연도간은 여자에서만 비타민 C가 posttest가 유의적으로 많았다. 유의성은 없었지만 칼슘이 남자는 약간 늘어났으며, 여자는 줄었으며, 비타민 A가 남녀 모두 약간씩 늘어났다. 탄수화물, 단백질, 지방 에너지비가 남자인 경우 pretest는 63.7:15.7:17.4%, posttest는 65.9:15.7:15.8%, 여자는 각각 69.1:14.0:14.3%, 70.0:14.3:13.7%로 남녀 모두 연도간에는 유의적 차이가 없었으나 탄수화물비는 늘고, 지방비는 감소하였다. 남녀간은 pretest에서 여자가 탄수화물비는 높고, 지방, 단백질 비는 낮아서 세가지 영양소의 에너지비가 모두 유의적 차이가 있었으나 posttest에서는 탄수화물비만 유의적 차이가 났다. %RDA는 남녀간은 pretest에서 단백질, 인, 철, 티아민, 비타민 C가 남자가 높았으며 연도간은 여자의 비타민 C가 posttest에서 유의적으로 높았다. 개인의 체격차이를 고려한 체중 kg당 영양소는 남녀간은 pretest에서 총일일 섭취량에서 차이가 컸던 에너지, 단백질, 지방, 티아민, 비타민 C가, posttest에서 비타민 C가 남자가 유의적으로 높았으며, 다른 영양소는 차이가 없었으며, 연도간은 유의적인 차가 없었다. 각 영양소 섭취량을 권장에 대한 비율로 나타낸 후 1이 넘는 경우 1로 간주하는 NAR은 남녀간은 pretest에서 단백질, 인, 철, 티아민, 리보플라빈, 나이아신, posttest에서 단백질, 칼슘, 인, 철, 티아민, 리보플라빈, 나이아신에서 남자가 많았으며 연도간 차이는 남자에서만 칼슘, 비타민 A가 posttest가 유의적으로 많아졌으나 여자는 칼슘 섭취상태가 더 나빠져 남자간의 차이가 크게 났으며 pretest와 posttest 거의 모든 영양소에서 여자가 남자보다 낮은 적정도 값을 나타내었다. MAR값도 pretest, posttest 모두 남자가 여자보다 유의적으로 높았으며, 연도간에는 유의적 차이는 없었지만 남녀 모두 증가하였다. 개인간의 에너지 섭취 차이를 고려한 영양소밀도는 남녀간은 pretest에서 단백질, 칼슘, 티아민, posttest에서 단백질, 칼슘에서 남자가 많았으며 연도간은 남자는 비타민 A, 여자는 비타민 C가 posttest가 유의적으로 많았다. 이상으로 볼 때 pretest에 비해 posttest가 대부분의 영양소 섭취량은 증가하였으나 아직도 칼슘과 비타민 A의 섭취량은 낮았으며 남자와 여자간 단백질, 칼슘의 영양소에서 질적인 차이가 났다.

본 연구는 1998년 보건의료기술연구개발사업 관리번호 HMP-98-F-4-0015 과제로 수행되었음