

중소도시 노인의 식품 섭취 현황

김인숙*, 주은정¹⁾, 서은숙, 서은아, 유현희, 김덕희, 김윤숙²⁾ 원광대학교 생활과학대학, 우석대학교 식품영양학과¹⁾, 서해대학교 식품영양학과²⁾

우리나라의 노인 인구가 7%에 이르는 2001년부터 14%로 예측하는 2022년까지는 불과 21년이 소요될 것으로 추정하고 있어 점진적인 고령화 사회의 인구 패턴을 보여고 있고, 그 속도는 다른 국가(프랑스 115년, 미국 68년)에 비해 매우 빠르므로 노인 연구에 대한 중요성은 더욱 증대되리라고 본다. 이에 노인의 식품 섭취 현황과 질적 평가에 대한 연구를 함으로써 노인의 영양개선에 보탬이 되고자 한다. 본 조사자료는 SPSS(ver 10.0) 통계 프로그램을 이용하여 비연속(범주형)변수는 백분율을 구한 후 분할표 분석(Crosstabulation analysis)을 이용하여 χ^2 -test로 독립성을 검증하였다. 연속변수는 평균±표준오차를 제시하였으며, 평균차이의 검증은 남녀 간차이는 student's t-test를 하였다. 본 연구 대상자는 전주지역에 거주하고 있는 65세 이상의 노인 230명(남자 73명(31.7%), 여자 157명(68.3%))이다. 교육수준은 남자노인은 중학교 졸업이 32.9%, 여자노인은 국민학교 졸업이 33.3%($p<0.001$) 가장 많았고, 가구소득은 남자노인은 51~150만원이 49.3%, 여자노인은 50만원이하가 54.3%($p<0.001$)이 가장 많아 유의적인 차이가 있었다. 남자노인이 여자노인 보다 섭취빈도가 높은 식품으로는 마늘, 잔멸치, 커피, 크림, 조기 등이었고, 여자노인이 남자노인보다 섭취빈도가 높은 식품으로는 수박, 열무김치, 오이, 들깨잎, 가지, 상치, 미역, 고구마줄기 등이었다. 에너지의 기여식품으로는 쌀, 보리, 메밀냉면, 감자, 국수와 같은 당질식품과 수박, 복숭아와 같은 과일, 검정콩, 우유가 있었다. 단백질 기여식품으로는 쌀, 검정콩, 닭고기, 조기, 갈치, 우유, 배추김치, 된장, 수박, 멸치가 있었다. 지방 기여식품은 콩기름, 쌀, 참기름, 우유, 검정콩, 라면과 같은 식물성 식품과 닭고기, 삼겹살, 소고기, 계란과 같은 동물성 식품이 있었다. 18가지 식품군별 섭취 중 가장 많이 섭취한 식품은 과실류로서 남자노인은 508.66g(33.55%), 여자노인은 404.00g(33.76%), 전체는 436.89g(33.68%)인데, 이것은 조사계절이 여름이어서 수박을 비롯한 과일을 많이 섭취한데서 원인을 살펴볼 수 있다. 다음은 곡류로 남녀노인 각각 304.12g(20.06%), 289.38g(23.95%)로 전체는 294.06g(22.52%)였고, 다음은 채소류로 남녀노인 각각 305.59g(20.15%), 247.37g(20.38%)로 전체는 265.96g(20.36%)이었다. 식품섭취를 남녀노인별로 비교해 보면 난류, 어패류의 섭취량이 남자노인이 여자노인에 비해 유의적으로 많이 섭취하여 동물성 식품 비율은 남자 노인이 높았으나($p<0.001$), 해조류 섭취량은 여자노인이 남자노인보다 유의적으로 많았다($p<0.05$). 또한, 남자노인이 여자노인보다 당류, 음료류 섭취가 유의적으로 많았는데($p<0.05$), 이것은 커피 등 기호식품의 섭취량이 많았기 때문이라 사료된다. 동물성식품:식물성식품 비율은 남녀노인 각각 84.97:15.03, 88.50:11.50로 남자노인이 동물성식품 섭취비율이 높았다.