

노인의 식생활 실천 지침(안)

김화영 · 김영옥 · 윤진숙 · 이상선 · 조미숙

이화여자대학교

우리 나라 노인의 식생활 실천 지침을 설정하기 위하여 본 위원회에서는 (1) 그 동안 보고된 우리 나라 노인의 영양문제를 살펴보고, (2) 이러한 영양문제를 고려하여 노인을 위한 식생활 실천 지침의 목표와 원칙을 설정한 후 (3) 총괄 식생활 지침과 비교하여 실천안을 제안하였다.

노인의 영양문제

1998년에 행해진 국민건강·영양조사를 비롯하여 노인의 영양실태를 조사한 여러 가지 연구 결과에 따르면 우리나라 노인들의 영양소 섭취 상태는 불량하여 영양위험 집단으로 지적되고 있다. 이러한 경향은 우리나라에만 국한된 것이 아니라 전 세계적으로 노인의 영양 불량은 잘 인식되고 있다. WHO 자료에 의하면 전세계 노인의 절반이상이 여러 가지 영양소 섭취가 부족하거나 불균형되어 영양상태가 불량하며 식이/영양과 관련된 퇴행성 질환 즉, 심혈관계 질환, 뇌혈관계 질환, 당뇨병, 골다공증 및 암 등에 이환되어 있는 것으로 보고되고 있다.

그동안 조사된 우리나라 노인의 영양문제는 다음과 같이 요약할 수 있다.

- 우리 나라 노인의 영양 섭취 상태는 모든 연령층 중에서 가장 불량한 것으로 보고되고 있다. 에너지와 단백질을 비롯하여 철, 나이아신, 비타민 E 등의 섭취량이 권장량을 충족하지 못하고 있으며, 특히 칼슘과 비타민 A, 리보플라빈의 경우 그 평균 섭취량이 권장량의 60%에도 미치지 못한다. 그러나 나트륨은 과잉 섭취하고 있다.

- 식품섭취 절대량이 부족하다. 1998년에 행해진 국민건강·영양조사 결과 1인 1일 평균 식품 섭취량은 997g으로 장년층(30~49세)의 70% 수준에 머무르고 있다. 식품군별로 살펴보면 곡류, 두류, 채소류의 섭취는 비교적 양호한 반면, 육류, 과일류, 유제품의 섭취는 매우 낮은 것으로 나타났다. 특히 동물성 식품인 육류, 난류, 어패류, 유지류, 유류 및 낙농제품의 섭취량은 성인층의 절반 이하로 정도로 낮으며

과실류 섭취량도 장년층의 60%정도에 불과한 실정이다.

- 식품의 다양성을 조사한 결과 섭취하는 식품의 종류가 제한되어 있어 절대량의 부족과 함께 다양성의 부족 또한 극심한 것으로 나타나고 있다. 그러나 식사는 비교적 규칙적으로 하고 있었다.

이러한 결과를 보이는 원인으로는 낮은 소득수준, 단독 거주, 흡연, 고혈압, 우울증, 가정과 사회에서의 역할 상실, 입맛 변화, 치아문제, 질병과 약물 복용으로 인한 식욕 감소, 소화 기능 장애 등이 지적되고 있다.

노인을 위한 식생활 실천 지침 설정의 원칙

위와 같은 노인의 건강상태와 식생활 실태를 근거로 하여 다음과 같은 사항을 노인의 식생활 지침을 마련하기 위하여 고려하였다.

- 기존의 발표된 노인 식생활조사 결과를 고려할 때 총 식품섭취량이 부족하고, 부족되는 영양소가 많으므로 노인에서는 비만이나 과체중의 방지를 위한 식이 제한보다는 건강 유지를 위한 충분한 양의 섭취를 우선적으로 고려하였다.

- 그러나 한꺼번에 많은 양을 소화하기 힘든 점을 감안하여 간식을 통하여 식사의 빈도를 증가시키도록 하여 총량 보완과 동시에 다양성을 보완하도록 하였다.

- 여러 가지 영양소의 충분한 섭취와 다양성을 위하여 부식의 중요성을 부각시키고자 하였다.

- 노인의 경우 갈증에 대한 예민성이 떨어져 수분 섭취가 제한되어 탈수의 위험이 높으므로 충분한 물의 섭취를 강조하기로 하였다.

- 식품의 위생적 관리는 노인의 경우에 특히 문제가 된다고 사료된다. 우리나라 노인층은 근검절약이 체질화 된 세대로 음식을 버리지 못하고 조금 상한 듯해도 그대로 섭취하는 성향을 가지고 있다. 이로 인해 여러 가지 질병 위험이 높으므로 이를 경계하는 개념을 넣기로 하였다.

- 우리나라 노인의 경우 지방에서 공급되는 열량의 비율이

평균 10% 내외로 제한하기 보다는 오히려 증가시켜야 할 상황이므로 지방 섭취제한을 고려하지 않기로 하였다. 또한 콜레스테롤이나 포화지방산의 문제는 거론하지 않기로 하였다.

- 노인은 전통식생활을 가장 잘 실천하고 있는 인구집단이고 이미 밥 중심의 식생활을 유지하고 있으므로 전통 식생활 전수는 강조하지 않기로 하였다.

- 노인은 근점절약이 체질화 된 연령층이므로 음식 낭비는 강조하지 않기로 하였다.

그러므로 식생활 총괄목표 10가지 중 지방섭취제한, 전통 식생활 발전, 음식의 낭비 방지에 관한 세 가지 목표는 고려하지 않고, 나머지 7가지 목표와 간식과 수분에 관한 사항을 넣기로 하였다.

식생활 지침 초안

위의 사항을 고려하여 총괄 지침으로부터 노인이 이해하고 실천하기 쉽게 실천항목 수를 가능한 한 줄여 7가지로 했으며 표현은 이해하기 쉽도록 하였다.

1. 어육류, 녹색 채소, 콩제품 반찬을 매끼 먹자.

부족한 단백질, 비타민의 섭취를 증가시키고 식품의 다양성을 위하여 어육류, 채소, 콩 식품을 매끼 반찬으로 섭취하도록 구체적인 방안을 제시하였다.

2. 유제품과 과일을 매일 먹자.

부족한 Ca과 B₂를 보충하기 위하여 우유 제품과 부족한 과일의 섭취를 증진시키도록 강조하였으나 이것은 하루 일회를 섭취하는 것이 현실성이 있으므로 매일이라고 표현하였다.

3. 되도록 싱겁게 먹자.

노인은 염분 섭취가 과다하며 또한 고혈압의 유병율이 높

은 집단이므로 이를 강조하였다.

4. 술은 적게 마시고 물은 충분히 마시자.

우리나라 일부 노인들의 술 섭취량이 높은 것이 문제되므로 이 부분을 강조하고, 수분이 부족하여 생기는 탈수를 막기 위하여 수분의 중요성을 강조하였다.

5. 많이 움직여서 식욕과 건강체중을 유지하자.

노인은 가정이나 사회에서 특별한 역할이 부여되지 않아 활동 범위가 좁아 운동량이 부족하기 쉽다. 그러나 특별한 운동 프로그램보다는 일상생활에서 활동적으로 생활하는 것이 운동량도 증가시키고 또한 가정이나 지역사회에서의 참여율을 높일 수 있을 것으로 사료되어 많이 움직인다는 표현을 썼으며, 일부 노인에게서 생기는 비만이나 체중 감소를 막기 위하여 건강 체중의 개념을 도입하였다.

6. 세 끼 식사와 간식을 꼭 먹자.

식사의 규칙성 뿐 아니라 노인들의 충분한 식품 섭취를 위하여 식사횟수를 증가시키는 것이 필요하다. 그러므로 간식의 표현을 써서 충분한 식품 섭취와 한번에 과식하는 것을 피하도록 하였다.

7. 음식은 먹을 만큼 준비하고 상한 것은 먹지 말자.

음식의 위생 부분을 특히 강조하였다. 좀 직설적인 표현이기는 하지만 노인들의 상한 듯한 음식을 버리지 못하는 것이 여러 가지 질병의 원인이 될 수 있으므로 이 부분을 강조하기로 하였고 또한 식사를 준비할 때 필요 이상으로 장만하는 습성을 고치도록 하였다.

총괄 식생활 목표 중에서 노인의 실천지침에서 가감한 부분을 비교해 보면 다음 표와 같다.

총괄 식생활 목표	노인지침수용 및 삭제 여부	추가 내용
1. 열량과 단백질은 권장량에 알맞게 섭취한다.	○	
2. 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈의 섭취를 늘인다.	○	
3. 지방의 섭취는 총 열량의 20%를 넘지 않도록 한다.	×	
4. 소금은 1일 10g 이하로 섭취한다.	○	
5. 알코올의 섭취를 줄인다.	○	
6. 건강체중을 유지한다.	○	간식, 물
7. 바른 식사습관을 유지한다.	○	
8. 전통 식생활을 발전시킨다.	×	
9. 식품을 위생적으로 관리한다.	○	
10. 음식의 낭비를 줄인다.	×	