

8년간 점심급식에 참여한 저소득층 노인들의 영양상태와 식행동 변화에 관한 연구  
손숙미<sup>+</sup> · 오주현<sup>\*</sup>. 가톨릭대학교 식품영양학과<sup>\*\*</sup>

The Changes of Nutritional Status and Dietary Behaviors for the Elderly  
Who Participated Meal Service for 8 Years.

Sook-Mee Son<sup>+</sup>, Joo-Hyun Oh<sup>\*</sup>.

Dept of Foods Science and Nutrition, The Catholic University of Korea, Bucheon, Korea<sup>\*\*</sup>.

우리 나라의 경우 경제발전과 더불어 국민소득이 향상되면서 노인들의 수명은 늘어났으나 저소득층 노인들은 균형 잡힌 식사에 대한 무지, 경제적 빈곤, 소외감 등으로 인해 건강·영양상태가 불량한 것으로 조사되었다. 1994년에 시행된 조사에서 저소득층 남자 노인의 16-18%, 여자 노인의 20-25%가 빈혈로 판정되었으며 고중성지방혈증을 보인 노인이 12%였던 반면 저 콜레스테롤 혈증인 노인도 남자 10.2%, 여자 9.1%로 나타났다. 이러한 노인들을 대상으로 복지관 등에서는 점심급식을 시행하고 있으나 급식에 참여해온 노인들의 영양상태 변화를 Longitudinal study로 본 연구는 부족하다. 따라서 본 연구에서는 서울 수서 지구의 저소득층 노인들 중 점심급식에 8년 동안 꾸준히 참여해 온 노인 52명을 대상으로 2차 조사(2002년)를 실시하여 1차 조사(1994년) 때와 비교함으로써 영양상태의 변화를 보고자 하였다. 남자노인들의 경우 체중이 유의하게 증가한 반면 여자 노인의 경우 상박피부두겹두께, 견갑골 하부 피부두겹두께, 이완기 혈압이 유의하게 감소되었으며( $p < 0.001 \sim p < 0.05$ ) 남자노인은 견갑골 하부 피부두겹두께가 유의하게 감소하였다( $p < 0.01$ ). 노인들의 혈청 콜레스테롤은 여자 노인의 경우 유의하게 감소하였으며( $p < 0.05$ ) Total Protein, Albumin은 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ). 또한 여자 노인의 경우 Hematocrit치와 혈청 철분이 유의하게 증가하였다( $p < 0.01$ ).

노인들은 8년 전에 비해 식욕점수는 유의하게 증가하였으며( $p < 0.001$ ), 밥, 빵, 국수 등 곡류 음식을 매끼 섭취하는 식행동, 채소반찬을 매끼 섭취하는 식행동 점수는 유의하게 감소하였다( $p < 0.001$ ). 반면에 과일을 매일 먹는 식행동, 우유를 매일 섭취하는 식행동 점수는 유의하게 증가하였으며( $p < 0.001$ ), "김치나 음식을 맵게 해서 드십니까?" 라는 질문에는 '그렇지 않다'라고 대답한 사람이 많았다.

이상으로 보아 8년의 급식에 참가한 노인들의 경우 나이가 들에 따라 신체체격지수는 남자노인의 체중과 BMI를 제외하고는 전반적으로 감소하였으며 혈청 콜레스테롤도 유의하게 감소하거나 감소하는 경향을 보였고 혈압도 유의하게 낮아져(여자노인) 전반적으로 만성질병과 관련 있는 위험정도가 개선되는 것을 볼 수 있었다. 반면에 단백질 영양상태를 나타내는 지표와 철분 영양상태를 나타내는 지표는 호전되어 영양불량의 정도는 감소된 것을 알 수 있었다. 식행동에서도 채소반찬의 섭취 행동점수를 제외하고는 식욕이 좋아지고 특히 우리 나라 저소득층 노인들에게 부족하기 쉬운 과일과 유제품의 섭취가 증가하여 바람직한 방향으로 변화된 것을 알 수 있었다.