

인천지역 노인들의 식품군별 식품섭취 및 관련인자 비교연구

우 경 자 (인하대학교 식품영양학과 교수)

천 중 희 (인하대학교 식품영양학과 교수)

최 은 옥 (인하대학교 식품영양학과 교수)

노 정 옥*(전북대학교 식품영양학과 교수)

본 연구는 노인의 올바른 식생활의 방향을 제시하고자 인천광역시의 도시와 농촌지역에 거주하는 418명의 남녀노인의 식품군별에 따른 식품섭취실태 및 관련인자를 노인들과 1:1로 직접 면담하여 조사한 것이다. 통계처리는 SPSS 10.0 Program을 사용하였으며 조사결과는 다음과 같다.

1. 조사대상은 남자 237명(56.7%), 여자 181명(43.3%)이었으며 연령별로는 60~74세 280명(67.0%), 75세 이상은 138명(33.0%)이었다. 거주지역에 따라서는 도시 255명(61%), 농촌 163명(39.0%)이었으며 60~74세 노인이 75세 노인보다 많았다.
2. 곡류 및 전분류의 섭취는 노인의 70.1%가 충분히 섭취, 20.3%는 보통 섭취, 9.6%는 약간만 섭취하고 있어 노인들은 충분히 곡류 및 전분류를 섭취하는 것으로 나타났다. 연령, 자가건강 인식정도, 음주, 식사의 규칙성, 식사의 균형에 따라서 곡류 및 전분류의 섭취에 유의한 차이가 있었으나 다른 요인들간에는 유의적인 차이는 없었다.
3. 고기·생선·계란의 단백질 식품의 섭취는 0.7%의 노인이 충분히 섭취, 7.7%의 노인은 보통섭취, 84.7%의 노인은 약간만 섭취하였으며 6.9%는 전혀 섭취하지 않는 것으로 나타나 조사대상자들의 단백질 식품섭취는 부족한 경향을 보였다. 거주지역과 간식섭취에 따라서 단백질 식품섭취에 유의적인 차이는 있으나 이외의 요인들간에 유의적 차이는 없었다.
4. 채소 및 과일류의 섭취는 14.6%의 노인이 충분히 섭취, 37.1%의 노인이 보통섭취, 46.9%의 노인이 약간만 섭취하였고 노인의 1.4%는 전혀 섭취하지 않았다. 성별, 연령, 운동여부, 간식섭취정도, 식사의 자극성도와 채소 및 과일류의 섭취간에 유의적인 차이가 있었다.
5. 우유 및 유제품 섭취는 노인의 23.0%는 충분히 섭취하지만 노인의 12.7%는 보통섭취, 노인의 4.3%는 약간만 섭취하였으며 노인의 60.0%는 전혀 섭취하지 않아 섭취양상이 불량하였다. 관련 요인중 도시지역거주 노인과 규칙적으로 운동을 하는 노인의 섭취가 그렇지 못한 노인보다 유의적으로 높게 나타났으며 연령이 60~74세, 간식을 섭취하는 노인에게서 충분히 섭취하는 경향이 있었으며 유의적인 차이는 없었다.
6. 기름 및 당류의 섭취양상은 노인의 4.1%가 충분히 섭취, 노인의 41.4%는 보통섭취, 노인의 54.5%는 약간만 섭취를 하였다. 요인들 중 거주지역에 따라, 운동여부, 간식섭취 및 식사의 규칙성에 따라 노인의 기름 및 당류섭취에 유의적인 차이를 보였다. 그러나 유의적인 차이는 없었으나 금연을 하는 노인과 술을 마시지 않는 노인의 섭취양상이 그렇지 못한 노인보다 높은 경향을 보였다.

이상과 같이 노인들의 주변에 형성된 다양한 요인 중 연령, 거주지역, 동거가족, 흡연, 음주, 운동, 간식, 식사의 규칙성이 노인의 식품섭취에 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 특히 연령이 낮은 노인, 농촌지역보다는 도시지역거주 노인, 부부가 함께 거주하거나 동거가족이 있는 노인, 비흡연노인, 비음주노인, 운동을 규칙적으로 하며, 간식을 섭취하는 노인, 3끼 식사를 하는 노인의 식품섭취정도가 그렇지 않은 노인들보다 양호한 것으로 나타났다.