

## 성남지역 노인의 영양 및 건강상태 조사

### II. 식습관 및 영양소 섭취실태

김경민 · 권종숙<sup>1</sup>

배화여자대학 식품영양과, <sup>1</sup>신구대학 식품영양과

본 연구에서는 성남지역노인들의 식습관 및 영양소 섭취실태를 조사하여 지역사회에 알맞는 영양개선 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 마련하고자 성남시 노인정에 등록된 노인 318명(남자 153명, 여자 165명)을 대상으로 설문지와 면접을 통한 24 시간 회상법을 이용하여 식습관과 영양소 섭취량을 조사하였다. 조사 결과 균형 잡힌 식생활 태도의 점수가 대상자 모두에서 가장 낮은 것으로 나타났고 규칙적인 식생활 점수는 여자에 비해 남자 대상자들에서 유의적으로 높은 결과를 보였다( $P < 0.05$ ). 본 조사에서 대상 노인들의 열량, 단백질, 칼슘, 철, 비타민 A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> 등의 일일영양소 섭취량이 권장량에 비해 낮게 나타났다. 조사 대상자의 일일 평균에너지 섭취량은 남자노인이 1765.1kcal(RDA의 86.8%), 여자노인이 1440.6kcal(RDA의 83.1%)로, 칼슘 섭취량은 남자는 467.1mg(RDA의 66.7%), 여자는 352.9mg(RDA의 50.4%)으로, 비타민 B<sub>2</sub> 섭취량은 남자는 0.7mg(RDA의 58.3%), 여자는 0.6mg(RDA의 45.8%)으로 각각 나타나, 남녀 노인 모두에서 이들 영양소의 섭취량이 특히 부족한 것으로 나타났다.