

# 장수벨트에 거주하는 장수노인과 일반노인의 식생활 및 영양소 섭취 실태 비교

## Characteristics of Dietary Habit and Nutritional Intake of the Oldest Old in the Korean Longevity Belt

이미숙(한남대학교 식품영양학과, meesook@mail.hannam.ac.kr)

본 연구는 장수벨트에 거주하는 노인 중 90세 이상과 89세 이하의 노인간에 생활습관과 식생활에 차이가 있는지를 알아봄으로써 장수에 영향을 미치는 식생활 인자를 찾고자 실시하였다. 장수벨트에 거주하는 60세 이상 89세 이하의 일반노인 164명(남 61명, 여 103명)과 90세 이상의 장수노인 91명(남 26, 여 65)을 대상으로 건강습관, 식습관, 맛의 기호도, 주당 식품군 섭취횟수 등의 식생활 실태와 1끼 식사의 청량을 포함한 24시간 회상법을 통하여 산출한 영양소 섭취실태 조사 결과는 다음과 같다.

학력은 장수노인군(82%)이 일반노인군(71%)보다 무학의 비율이 높았지만 유의한 차이는 없었다. 유의한 차는 아니지만 일반노인군에서 건강하다고 생각하는 대상자의 비율, 흡연율과 음주율이 높은 경향을 보였고, 보약, 영양제, 건강식품 등의 섭취도 일반노인군(71%)이 장수노인군(33%)보다 유의하게 많이 섭취하고 있었다. 하루 3끼 식사, 규칙적 식사, 식사시간, 식욕, 식사의 즐거움, 간이 영양진단 점수 등 식습관에서 일반노인군과 장수노인군에 차이가 없었다. 그러나 유의한 차이는 아니지만 만성질환을 갖고 있다고 답한 비율이 일반노인군에서 높은 경향을 나타냈다.

맛의 기호도에서 장수노인군(87%)이 일반노인군(76%) 보다 단음식을 좋아했으며, 짠음식(56%), 매운음식(49%), 튀긴음식(68%)을 좋아하는 비율에는 차이가 없었다. 주당 식품섭취횟수에서 고기, 생선의 섭취횟수가 일반노인군(3.1회)보다 장수노인군(3.9회)에서 유의하게 높았다. 활동이 상대적으로 적은 장수노인군은 콜레스테롤을 제외한 모든 영양소의 섭취량이 일반노인군보다 적었고, 이에 따라 여러 영양소의 적정도(NAR) 역시 일반노인군보다 낮았다. 그러나 영양소의 질적지수(INQ)에 있어서는 비타민 A와 비타민 C를 제외하고는 장수노인군과 일반노인군 간에 차이가 없었다.

본 조사 결과, 장수벨트 내의 장수노인들과 일반노인들은 비슷한 건강습관과 식습관을 가지고 있었다. 그러나 일반노인군에서 음주율, 흡연율, 보약, 영양제, 건강식품 섭취율 등이 높으면서 만성질환 이환율 또한 높은 경향을 보임으로써 식습관의 변화가 건강장수에 영향을 줄 수 있음을 시사한다 하겠다. 또한 장수노인들은 활동량의 감소에 따라 양적인 영양소 섭취량은 줄었지만 여전히 다양한 식품을 섭취하여 질적으로는 우수한 영양소 섭취를 유지함으로써 건강을 유지하고 있다고 생각된다.