

[P1 - 23]

일부지역 저소득층 독거노인의 영양불량 위험도 및 영양상태 연구

김화영*, 김명환, 홍성길, 박미현, 황성주
이룸라이프 생명과학연구원

A Study on the Nutrient Intake and Health risk factors in Elderly Korean Women(Aged over 65 Years)

Hwa-young Kim, Myung-hwan Kim, Seong-gil Hong, Mi-hyoun Park, Sung-joo Hwang
Erom R&D center, Seoul, Korea

생활수준의 향상과 의학기술의 발달로 평균수명이 연장되면서 노인인구가 빠르게 증가하고 있는 추세이다. 최근 우리나라의 노인인구도 급속하게 증가하고 있으며, 이미 고령화 사회로 접어들었다. 또한, 사회 경제 발전에 따라 전통적인 노인 부양 가치관이 점차 약화되어 노인 독신 또는 노인 부부만으로 구성된 노인 단독가구가 점차 증가하고 있다. 그리고, 상당수의 노인들이 식이섭취 부족, 빈곤, 신체적 고립, 제한된 거동, 치아손실, 우울증, 질병, 약물복용 또는 다른 많은 요인 때문에 영양상태가 불량한 것으로 나타나고 있다. 영양과 노화는 밀접한 관련이 있으며, 영양불량 상태가 지속될 경우 노인들의 건강유지를 더욱더 어렵게 한다. 따라서, 본 연구에서는 서울 및 4대 광역시에 거주하고 있는 일부 여성 저소득층 독거노인(n=55)을 대상으로 일반사항, 건강상태, 영양소 섭취실태, 영양불량 위험도를 조사하였으며, 혈액분석을 통해 혈중 단백질, 지질, 각종 무기질 상태 및 혈구 분석을 실시하였다. 결과, 대상자들의 평균연령은 76.2±5.9세, 평균신장은 148.9±7.5 cm, 체중은 52.9±10.2 kg 이었고, 체질량지수(BMI)는 23.8±3.8 kg/m² 으로 조사되었다. 교육정도는 전반적으로 낮은 수준인 것으로 나타났으며, 무학이 70.45 %로 가장 높게 조사되었고, 월수입은 30만원에서 40만원 사이가 43.9%로 가장 많았으며, 흡연은 4%. 음주는 8%에 불과한 것으로 조사되었다. 신체계측 결과 조사대상자의 평균 수축기 혈압은 143.2±26.0 mmHg, 이완기 혈압은 78.90±12.6 mmHg으로 나타났다. 영양소 섭취실태를 조사한 결과, 하루 영양소 섭취량은 모두 권장량 50% 미만인 것으로 나타났으며, 영양불량위험도 조사결과에서도 건강한 군은 한 명도 없었으며, 건강상태가 매우 취약한 것으로 나타났다. 혈액분석 결과, 각종수치는 대부분 정상범위이나 낮은 수준이었으며, 특히 신장기능 지표인 BUN 수준이 정상범위 이상인 것으로 나타났다. 따라서 본 연구 대상자들의 저영양으로 인한 영양불량상태는 매우 심각한 것으로 나타났으며, 각종 만성 질환에 노출될 위험이 큰 것으로 나타났다. 그러므로, 노인들의 영양균형과 건강한 삶을 유지시키기 위한 많은 연구와 지원방안들이 마련되어야 할 것이다.