【P4-15】

마산·창원지역 주민의 연령별 영양소섭취실태 및 생활습관 조사연구

이나미, 조민화, 신동순
경남대학교 생명과학부 식품영양학전공

본 조사는 마산・창원지역에 거주하는 10세~80세 주민을 대상으로 2003년 10월~12월 사이에 실시되었다. 대상자는 남성 167명, 여성 170명으로 총 337명이었으며 신체계측, 영양섭취실태를 비롯하여 생활 습관을 조사하였다.

남성의 권장량 대비 영양소 섭취를 연령별로 비교한 결과 20세 미만의 청소년들의 경우 Ca, Zn, folate의 섭취가 권장량에 미달하였으며 20세 이상에서 64세 미만의 연령에서는 열량과 Zn, riboflavin 섭취가 부족한 경향을 보였다. 65세 이상 노인의 경우 비타민 C를 제외한 모든 영양소 섭취가 권장량에 미치지 못하였다. 여성의 권장량 대비 영양소 섭취를 연령별로 비교한 결과, 20세 미만의 청소년들의 경우 Ca, Fe Zn 섭취가 권장량에 미달하였으며 20세~29세 남성의 Ca, Zn, riboflavin 및 folate 섭취가 부족하였다. 65세 이상 노인의 경우에도 역시 비타민 C를 제외한 모든 영양소 섭취가 권장량에 미치지 못하였다. 한편 Zn는 남녀 모든 연령 대에서 섭취가 부족한 영양소로 나타났다.

지방 섭취 패턴을 비교해 보면 65세 이상의 남녀 노인들의 콜레스테롤 및 총 지방산 섭취량이 보다 낮은 연령층에 비해 현저히 감소하였고 PUFA 섭취도 감소하는 경향을 보이나 ω6/ω3 지방산 섭취 비율은 대체로 증가하는 경향을 보이고 있다. 아미노산 섭취양상을 비교한 결과, 남녀 모두 65세 이후의 노년층에서 보다 낮은 연령층에 비해 그 섭취량이 현저히 감소하여 이들의 영양소 섭취실태가 매우 우려되었다.

생활습관을 비교한 결과 남성의 경우 낮은 연령에서는 지켜지지 않는 바람직한 생활 습관들이 65세를 기점으로 나이가 들수록 점차 갖게 되는 것으로 보이며 여성의 경우는 규칙적인 식사, 운동 습관형성은 남성과 그 경향이 유사하였으나 음주 및 흡연 습관은 오히려 노년기에 형성되는 것으로 나타났다.

전반적으로 마산 창원지역 주민에게 섭취가 부족한 영양소는 Ca, Zn, folate 인 것으로 조사되었으며 특히 65세 이상 노인들의 영양소 섭취실태는 매우 취약한 것으로 나타났다. 점차 고령화 사회로 이행되는 현 시점에서 사회적, 의료적 부담을 경감시키고 지역 주민의 삶의 질을 향상시키기 위한 노인영양관리시스템이 정책적 차원에서 마련되어야겠다고 사료된다.