

【 P1-11 】

## 장수노인의 식생활 특성

이미숙\*, 김성애, 곽충실<sup>1)</sup>

한남대학교 식품영양학과, 서울대학교 체력과학노화연구소<sup>1)</sup>

### The dietary habits of the nonagenarian population in longevity belt in Korea

Mee Sook Lee\*, Sung-Ae Kim, Chung Shil Kwak

Department of Food and Nutrition, Hannam University, Daejeon, Korea. 1) Aging and Physical Culture Research Institute, Seoul National University, Seoul, Korea.

전라남도 담양군, 곡성군, 구례군과 순창군에 거주하는 90세 이상의 남녀 노인 91명(남 26명, 여 65명)의 식습관 및 식생활의 특징을 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 자신의 건강에 대한 자신감이 높아 아직도 건강하다고 여기는 대상자가 65.9%나 되었다. 현재 질병이 없는 대상자가 55%였고, 남녀의 차이가 없었다.

2) 흡연과 음주를 과하지 않게 절제하고 있었고, 보약, 영양제나 건강식품 등의 섭취율이 낮았다.

3) 충분한 신체적 활동과 9시간 이상의 수면을 취하고 있었다.

4) 대부분이 가족과 함께 식사하며, 하루 3끼를 규칙적으로 일정시간에 일정량을 천천히, 즐겁게 섭취하고 있었다. 간영양진단 결과, 영양불량 위험이 높은 대상자는 14%에 불과했고 47%가 양호한 수준이었다.

5) 좋아하는 식품군은 과일류(95.6%), 두류(94.5%), 버섯류(93.4%), 채소류(92.3%) 등으로 나타났으나, 실제 섭취량은 채소류가 가장 많았고, 버섯류의 섭취는 매우 적었다. 죽이나 스프류, 장아찌류, 젓갈류, 튀김류를 싫어하였다. 단음식은 전체 조사대상자의 86.8%가 좋아하였다. 여자노인이 남자노인보다 짬음식과 튀김음식을 좋아하는 비율이 높았다.

6) 밥 + 국(찌개) + 반찬 형태의 식사를 선호하였고, 반찬으로는 나물류의 섭취 빈도가 높았다.

이상과 같이 한국 장수인들은 흡연과 음주를 절제하고, 충분한 활동과 수면을 취하고, 한국 전통적인 밥 + 국(찌개) + 반찬 형태의 식사를 선호하고, 과일류, 두류, 버섯류, 채소류 등 식물성 식품군을 좋아하고, 일정량의 규칙적인 3끼 식사를 함으로써 건강을 유지하고 있다고 생각된다.