

[P1-10]

호남지방 고령자의 식습관 및 영양소 섭취 상태

이미숙*, 곽충실¹⁾

한남대학교 식품영양학과, 서울대학교 체력과학노화연구소¹⁾

Nutritional status and dietary habits of the long-lived elderly population in Honam area

Mee Sook Lee*, Chung Shil Kwak¹⁾

Department of Food and Nutrition, Hannam University, Daejeon, Korea, Aging and Physical Culture Research Institute, Seoul National University Medical Research Center, Seoul, Korea¹⁾

건강하게 장수하기 위한 바람직한 식습관과 적절한 영양섭취 방법을 찾기 위한 기초자료를 얻기 위하여, 장수벨트 지역에 거주하는 고령자(181명)와 인근 도시지역인 광주, 전주에 거주하는 고령자(32명) 간의 식생활 및 영양소 섭취 상태를 조사한 결과는 다음과 같다. 평균 연령은 장수벨트 지역이 83.3±7.3세, 광주전주 지역이 82.8±7.8세였다. 장수벨트 지역은 무학이 79.8%, 광주전주 지역은 59.4%로 유의한 차를 나타냈다. 장수벨트 지역에서는 가족과 사는 비율이 높은 반면 광주전주 지역에서는 배우자와 사는 비율이 높았지만 유의한 차이는 아니었다. 과거 흡연과 현재 흡연을 합한 흡연율은 지역 간에 유의한 차이를 보이지 않았지만, 현재 흡연율은 광주전주 지역(3.1%)이 장수벨트 지역(24.9%)보다 유의하게 낮았다. 그러나 흡연량은 광주전주 지역이 유의하게 많았다. 음주율과 음주량은 두 지역 간에 차이가 없었으나, 음주횟수는 장수벨트 지역에서 많았다. 건강상태 인식정도, 보약이나 건강식품 섭취, 틀니 소지, 수면시간 및 활동상태 등은 두 지역 간에 차이가 없었으나, 매일 약을 복용하는 대상자가 광주전주 지역에서 유의하게 많았다. 하루 식사횟수가 3기 이상, 식사시간이 15분 이상인 대상자의 비율이 장수벨트 지역에서 유의하게 높았다. 맛의 기호도에서 단음식을 제외한 3가지 음식, 즉 찌음식, 매운음식 및 튀긴 음식을 좋아하는 비율이 광주전주 지역에서 유의하게 높았다. 광주전주 지역이 장수벨트 지역보다 죽·스프류($p<0.001$), 튀김류($p<0.01$), 찜류($p<0.05$)를 좋아하는 비율이 유의적으로 높았다. 영양소의 평균섭취량은 비타민 B2와 비타민 E를 제외하고는 장수벨트 지역의 섭취량이 광주전주 지역보다 많았다. 한국인 영양권장량과 비교한 영양소 섭취 실태는 전반적으로 낮았다. 특히 두 지역 모두 칼슘의 섭취량이 RDA의 50% 미만이며, 광주전주 지역은 비타민 A 역시 42.4%로 매우 낮았다. 장수벨트 지역 대상자가 광주전주 지역 대상자보다 비타민 A와 나이아신의 섭취율이 유의하게 높았고, 광주전주 지역은 장수벨트 지역보다 비타민 B2의 섭취율이 유의하게 높았다. 본 조사 대상자의 영양소 섭취는 영양권장량과 비교하여 양적으로는 부족하였으나 질적으로는 상당히 양호하였다. INQ가 0.7 이하인 영양소는 장수벨트 지역에서는 칼슘(0.6)과 비타민 E(0.7) 뿐이었고, 광주전주 지역에서는 칼슘(0.6), 비타민 A(0.6) 뿐이었다. 식사의 다양성 점수(DVS)가 17점 이하인 대상자의 비율이 장수벨트 지역은 64.6%, 광주전주 지역은 71.9%로써 하루 섭취식품의 종류가 상당히 한정되어 있음을 알 수 있었다. 이상과 같이 두 지역 고령자들의 식생활 상태를 비교해 본 결과, 장수벨트 지역 대상자는 광주전주 지역 대상자보다 흡연량이 적었고, 음주횟수가 좀 더 많았으나 음주량이 1잔 이하가 대부분이었고, 약 복용율 또한 낮았으며, 하루 3기 식사를 충분한 시간을 가지고 규칙적으로 하고 있었고, 찌음식, 매운음식 및 튀긴음식을 싫어하였다. 또한 장수벨트 지역은 광주전주 지역보다 대부분의 영양소 섭취에 있어서 양적, 질적으로 우수하였다. 다만 두 지역 모두 칼슘, 아연, 엽산, 비타민 E의 섭취에 유의할 필요가 있으며, 하루에 섭취하는 식품의 종류를 좀 더 다양하게 확보할 필요가 있다.