

전라남도 무안군 장수노인들의 식습관 실태

정해옥 · 정복미

초당대학교 조리과학부, 여수대학교 식품영양학과

전라남도 무안군에 거주하는 70세 이상의 장수노인(115명)을 대상으로 식습관 실태조사를 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다. 식사습관은 대체적으로 규칙적으로 하는 경향이었고(81%) 불규칙적으로 식사를 하는 사람(22명)도 19%로 규칙적 식사시간을 잘 지키는 경향이였다. 식사형태는 한식이 98%(103명)이었고, 양식이 1%(1명) 기타가 1%(1명)였다.

식사량은 적당량을 먹는 사람이 65%(75명)이었고 배불리 먹는 사람이 19%(19%)이었으며 조금만 먹는 사람은 16%(18명)로 대부분의 장수노인들은 식사할 때 배불리 먹지 않는 것으로 나타났다. 무안의 장수노인들의 90명인 78.2%는 양파를 좋아하고 또 110명인 95.6%는 양파김치를 먹어 보았으며 양파김치를 일주일에 한번 섭취하는 사람이 40명으로 34.8%, 일주일에 2~3회 섭취하는 사람이 40명으로 34.8%로 나타났다. 또, 무안의 장수노인들은 양파김치를 습관적(37%) 내지는 맛있어서(41%) 먹고 있는 것으로 나타났으며 양파김치에 대한 만족도는 77명으로 67%가 매우 좋다고 생각하고 있고, 양파를 생으로 먹는 사람이 82명으로 71.3%의 사람이 생으로 먹고 있다. 하루에 양파를 1쪽을 먹는 사람이 46명으로 40%이며 대부분의 사람이 1쪽 이상 먹는 것으로 나타났다.

- * 담당자 : 정해옥
- * Tel : 061-450-1642
- * 휴대전화 : 011-629-6375
- * Fax : 061-450-1265
- * E-mail : hojung@chodang.ac.kr