

## 경산시 노인의 영양섭취상태 및 건강관련인자에 관한 연구

양경미\* · 박찬성 · 김미림 · 홍주연 · 최은미<sup>1</sup> · 장정현<sup>2</sup>

대구한의대학교 식품영양학과\*, 경북대학교 식품영양학과<sup>1</sup>, 창신대학 피부미용학과<sup>2</sup>

본 연구는 경산시 남녀 노인 225명(남자 113명, 여자 112명)을 대상으로 영양소 섭취실태 및 건강관련 요인에 관한 조사를 통하여 노년기의 바람직한 영양관리방안을 제시하기 위한 기초자료를 마련하고자 실시하였다. 조사대상자의 남녀 평균 연령은 각각 75.4세, 70.5세였으며 혼자 사는 여자의 비율(30.4%, 34명)이 높았다. 평균 음주율과 흡연율은 각각 38.2, 22.2%, 평균 음주량은 가벼운 음주자와 고음주자 비율은 전체 대상자 중 38.4%와 20.9%로 음주율, 흡연율, 그리고 고음주자 비율이 남자가 여자보다 더 높았다( $p<0.001$ ). 조사대상자의 질환상태는 84.9%가 한가지 이상의 질환을 가지고 있었고 가장 많이 앓고 있는 질환으로 신경통, 고혈압, 위장관, 호흡기 질환 등의 순으로 조사되었다. 신장과 체중은 남자는  $159.6\pm 8.68$  cm에  $60.6\pm 8.93$  kg, 여자는  $146.3\pm 6.72$  cm에  $54.8\pm 6.48$  kg이었으며 체질량지수(body mass index, BMI)는 남녀 각각  $23.7\pm 2.80$ 과  $25.7\pm 3.21$ 로 남녀간  $p<0.001$ 에서 유의한 차이를 보였다. 조사대상자의 식습관 상태는 전체 조사대상자의 84.4%가 하루 세끼 식사를 규칙적으로 하고 있었고 식사 준비와 식사를 할 때 혼자 하는 비율이 남자 보다 여자가 월등히 높았다( $p<0.001$ ). 과식과 밤참은 남녀 각각 평균 66.2%, 72.4%가 하지 않는다고 답하였으며 전체적으로 식습관은 여자가 남자에 비하여 좋지 못하였다. 영양소 섭취상태 조사 결과 75% RDA 미만으로 섭취한 영양소로는 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 B<sub>2</sub>였으며, 100% RDA 이상으로 섭취한 영양소로는 비타민 A와 C로 나타났다. 또한 철분, 비타민 A, 비타민 B<sub>1</sub>, 비타민 B<sub>2</sub>, 나이아신 섭취량은 남자가 여자에 비해서  $p<0.001$  수준에서 유의하게 높았으며 여자 노인의 영양섭취 상태가 남자 보다 다소 불량한 것으로 조사되었다.

\* 담당자 : 양 경 미

\* Tel : 053-819-1490

\* 휴대전화 : 016-822-1490

\* Fax : 053-819-1271(2)

\* E-mail : jiboosin@dhu.ac.kr