

우리 나라 영양 취약 집단에 관한 연구 - 농촌 노인의 영양 문제를 중심으로
이윤옥*, 이수경, 김정현, 문수재, 연세대학교 생활과학대학 식품영양학과

서론: 한국 사회의 현대와 산업화에 따라 증가하고 있는 노인 인구는 여러 가지 사회적, 경제적, 심리적 그리고 건강 관련 문제들을 가지고 있는데, 영양적으로도 식욕의 감퇴와 소화 흡수율의 감소로 충분한 영양을 섭취하지 못하는 것, 노화 현상 등으로 영양소의 체내 이용률이 떨어지는 것, 잦은 질병의 발생 등의 여러 가지 문제 등으로 인하여 영양 취약 집단으로 사료되고 있다. 더욱이 농촌의 경우 도시에 거주하는 노인들에 비해 사회환경적 및 개인의 특성상 더욱 많은 영양 문제를 야기시킬 것으로 선행 연구에서 제시된 바 본 연구에서는 농촌의 노인을 대상으로 현재 그들이 가지고 있는 영양 문제를 파악하고자 하였다.

방법: 진도군에 거주하는 61세 이상의 노인 71명을 대상으로(61세-83세, 남:16명, 여:56명) 이들의 일반 사항(사회경제적 변인, 일반 건강 사항, 생활 습성, 여성의 경우 임신 및 출산력), 식태도 및 영양섭취상태 등을 면접 조사하였다. 또한 혈액을 채취하여 철분영양상태 검사(s-Fe, TIBC, TS, Hb, Hct, PLT, MCV, MCH, MCHC), 지질영양상태(총콜레스테롤, 중성지방, HDL-cholesterol) 등을 분석하였다.

결과: 대부분의 노인들(75%)이 정상적인 학교 교육을 받지 못하였으며(무학), 52.8%는 농업에 종사하였고 27.8%는 특별한 직업을 가지고 있지 않았다. 월평균 수입은 23.3±17.5만원으로 나타났다. 거의 모든 노인들의 주성장지는 농촌이었고 자가 평가에 의한 건강 상태는 건강하다가 22.2%, 질병을 가지고 있는 사람이 34.7%였으며 그 중 관절염이 54.9%로 가장 많았고, 여자의 경우 임신 및 출산력 조사에서는 임신 횟수가 평균 6.3회, 출산 횟수는 평균 6.2회였다. BMI는 남자 21.9±5.7kg/cm², 여자 22.4±7.5로 나타났고 혈압은 거의 모두 정상으로 나타났다.

식사 섭취 상태 조사 결과 열량 섭취량은 남자가 평균 1620.9kcal, 여자가 평균 1544.6 kcal로 각기 연령별 에너지 권장량에 대한 섭취량(%RDA)이 78.7%와 75%이고, 노인들은 대부분의 영양 섭취를 당질 위주로 하고 있었으며 열량구성비율(당질:단백질:지질)은 남자의 경우 70:13:17이고 여자의 경우 74:13:14로 여자 노인의 당질섭취 비율이 남자 노인에 비해 더 높게 나타났다. 단백질섭취량은 평균 남자 64.7±31.2g, 여자가 50.7±35.3g으로, 이 중 동물성 단백질의 비율은 남자가 3.4-9.9% 여자가 3.1-8.9%정도 밖에 되지 않아 이들 노인들의 동물성 단백질 섭취가 매우 부족한 상태임을 알 수 있다. 비타민, 무기질 등의 섭취 비율도 낮은 것으로 나타났는데 그 중 칼슘과 철분의 양적, 질적 문제가 파악되었다.

생화학적 검사 결과 중 mean hemoglobin content 와 hematocrit는 남자의 경우 13.2g/dL, 40.1%, 여자의 경우는 12.1g/dL, 38.2%로 분석되어 hemoglobin content를 WHO의 판정 기준으로 판정해 볼 때(Hb: <14g/dL in male, <12g/dL in female, Hct: <40% in male, <35% in female) 남자의 47.6%가, 여자는 56명 중 42.8%가 빈혈로 판정되어 빈혈이 농촌 노인의 심각한 영양 문제인 것으로 나타났다.

지질영양상태 검사에서는 총콜레스테롤이 평균 172.56±90.23mg/dL(200mg/dL이상이 20.3%), 중성지방은 258.57±189.37mg/dL(160mg/dL이상이 34.8%)로, HDL-cholesterol은 43.76±19.87로 비교적 정상 범위 나타났다. 특히 중성지방이 정상 수치보다 높은 것으로 분석된 사람들이 많은 것은 농촌 노인들의 당질위주의 식사 섭취가 원인일 것으로 사료된다.