

일반 학술 발표 초록

1-1

노인의 영양 및 건강상태에 관한 연구

하명주*, 계승희, 이행신, 김초일. 한국식품위생연구원 영양연구부

노화에 따른 여러기관의 기능 저하는 노인의 영양소 필요량에 영향을 미치게 되고, 노인은 젊은 연령층에 비해 불안정한 영양 및 건강상태에 있어 스트레스나 건강 문제가 생기는 경우 영양결핍증이 나타날 가능성이 높다. 이에 본 연구에서는 서울지역 거주 노인 150명을 대상으로 1996년 10월부터 11월에 걸쳐 사전교육된 조사원에 의해 1일간의 개개인 식품 섭취실태조사(1-day 24-hour recall)를 실시하여 개인별 식품 및 영양소 섭취실태와 사회·경제적 요인에 따른 식품섭취빈도의 차이 등을 분석하고 신체계측, 일반사항 및 건강상태 등을 파악하여 영양 및 건강상태의 평가를 시도하였다. 조사대상자의 평균 연령은 71세로 60대부터 90대까지 분포되었고, BMI는 남자의 경우 연령 증가에 따라 감소되는 반면 여자의 경우에는 오히려 증가하는 것으로 나타났다. 가족구성은 「결혼한 아들과 산다」는 전통적인 가족 형태가 44.0%로 가장 많았지만 「부부끼리 산다」는 경우도 20.0%에 달했고 혼자 사는 경우도 14.7%나 되며 특히 여자 노인의 22.8%가 혼자 살고 있어 현 사회의 가족 문제의 한 단면을 나타내었다. 영양제 및 건강보조식품은 36.7%가 섭취하고 있었으며, 주로 섭취하는 것은 영양제나 비타민제로 다음은 보약이었다. 남자의 46.6%와 여자의 8.7%가 현재 흡연 중이며 과거 흡연자의 비율은 남자 29.3%, 여자 13.0%로 결국 조사대상자의 43%가 흡연과 관련된 건강 위해 발생의 가능성을 지니는 것으로 나타났다. 음주실태에서는 남자 51.7%와 여자 14.9%가 현재 음주 습관이 있고 과거 음주자는 남자 19.0%, 여자 17.4%로 나타났다. 조사대상자들이 자신의 건강 유지를 위해 하는 일로는 규칙적인 운동과 규칙적인 식사가 최우선이었다(71.4%). 현재 앓고 있는 질병으로 의사의 진단이 내려진 것에는 심혈관계통 질환이 13.3%로 가장 많았으며, 질환치료용으로 복용하는 약의 종류가 1가지인 경우 29.3%, 2가지 이상인 경우 9.4%로 전체의 38.7%가 1가지 이상의 약을 복용하는 상태로 약물과 영양소간의 또는 약물과 약물간의 상호작용에 의한 영양상태의 변화가 우려되었다. 식품섭취빈도 조사 결과에 의하면 계란류와 생선 또는 고기류 및 인스턴트 식품에 대해서만 남녀간에 유의적인 차이가 있는 것으로 나타나($P < 0.05$) 남자의 섭취빈도가 여자보다 높았다. 한편 생활·경제 수준별로도 녹색 채소, 과일류, 두부 또는 콩류, 생선 또는 고기류 및 뼈째 먹는 생선과 해조류의 경우 경제수준이 높을수록 자주 섭취하는 편이었고($P < 0.05$), 우유 또는 유제품의 섭취빈도도 경제수준에 비례하는 경향이었으나 통계적 유의성은 없었다. 영양소 섭취실태에서는 비타민 A와 비타민 C 그리고 칼슘과 나트륨이외의 모든 영양소에 대해 남자의 섭취량이 유의적으로 높은 반면 연령에 따른 유의적인 차이는 에너지, 당질, 비타민 C, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 칼슘, 인 및 철에서 나타나 연령이 높을수록 낮은 섭취량을 보였고 대부분의 영양소 섭취량이 경제수준에 따라 달라짐을 알 수 있었다 ($P < 0.01$). 전체적으로 30%이상의 노인들이 권장량의 67%에도 미치지 못하는 에너지, 단백질, 비타민 A, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 나이아신 및 칼슘 섭취량을 나타내어 이들에서의 전반적인 영양불량이 우려되었다. 따라서 경제수준이나 성별에 따른 영양소 섭취량의 차이를 극복할 수 있는 노인을 위한 급식프로그램이나 간식제공 기회 등의 마련 및 시행으로 영양적 균형을 도모함으로써 건강 수명의 연장을 통한 삶의 질 향상을 기대할 수 있을 것이다.