

노인의 영양상태에 미각변화가 미치는 영향

원혜숙*, 김화영, 김광옥. 이화여자대학교 가정과학대학 식품영양학과

노화 과정의 한 현상으로서 미각기능이 변화하고 이러한 변화가 노인의 식이 섭취 및 영양 상태에 영향을 미칠 것으로 사료된다. 본 연구는 우리나라에 거주하는 여자노인의 식습관 및 영양상태를 조사하고, 미각변화를 측정하여 노인의 미각 변화가 식습관 및 영양상태에 어떠한 영향을 미치는지를 밝히기 위해 시행되었다. 설문지를 이용하여 노인의 일반사항과 식습관을 조사하였고, 노인의 영양상태를 3일 식이기록법으로 조사하였으며, 관능검사를 통해 단맛과 짠맛 한계농도 및 오렌지-파인애플맛 음료의 단맛 적정농도와 쇠고기 육수의 짠맛 적정농도를 측정하였고 이를 여대생과 비교하였다. 노인의 식습관(설문지 조사)에 따른 영양섭취상태 및 미각치를 비교하였으며, 미각치의 차이가 식품섭취에 영향을 미치는지를 조사하기 위하여 노인과 여대생의 미각치를 4수준으로 나누어 각 수준에 해당하는 사람들의 열량 섭취량 및 영양소 열량비를 비교하였다. 안양에 거주하는 노인 192명을 대상으로 하였는데, 평균 나이는 75세였으며, 90%가 비흡연자였으며 80%가 치아 결손 및 의치 상태였고 95%가 이비인후과계 질환이 없었다. 젊었을 때에 비해 입맛이 나빠졌다는 노인은 전체의 52%, 비슷한 노인은 45%로 나타났으며 현재 자녀에 비해 짜게 먹는다는 노인은 44%, 비슷하게 먹는다는 노인은 45%였으며 자녀에 비해 달게 먹는다는 노인은 40%, 비슷하게 먹는다는 노인은 52%였다. 관능검사 결과, 노인의 한계농도는 여대생에 비해 단맛에 대하여는 1.4배, 짠맛에 대하여는 2배 더 높게 나타났으며 노인의 오렌지-파인애플맛 음료의 단맛 적정농도는 12.7%, 쇠고기 육수의 짠맛 적정농도는 0.52%로 나타나 여대생(9.2%, 0.36%)에 비해 높게 나타났다. 조사된 노인의 열량섭취량은 권장량의 79%로, 단백질은 75% 정도로 섭취하고 있었으며, 비타민 C를 제외한 미량영양소 섭취량도 권장량에 못 미치고 있었고, 권장량의 2/3 미만으로 섭취하고 있는 영양소는 비타민 A와 칼슘으로 나타났다. 여대생에 비해 낮게 섭취하고 있는 식품군으로는 면류, 빵류, 육류, 수산가공품류, 난류, 과일류, 우유 및 유제품류, 식물성 지방류, 음료류, 차류, 조리가공식품류, 조미료류였다. 설문으로 조사한 식습관과 영양소 섭취상태와의 관계를 보면, 자녀들과 비슷한 정도로 먹는다는 사람이 가장 열량 섭취량이 높았으며 짜거나 달게 먹는다는 사람들 보다 싱겁게 먹는다는 사람들의 열량 섭취량이 낮은 경향을 보였다. 자녀보다 싱겁게 먹는다는 노인의 단맛 적정농도가 달게 먹는다는 노인보다 더 높은 경향을 보였다. 노인은 여대생에 비해 지방 열량비는 낮고 탄수화물 열량비가 높게 나타났다. 단맛 한계농도가 높은 노인의 열량섭취량이 낮은 경향을 보였으며, 단맛 적정농도가 높은 노인의 열량 섭취량이 낮았다. 단맛 한계농도가 높은 노인들은 다른 노인과 여대생에 비해 단백질 열량비가 낮고 탄수화물 열량비가 높은 경향을 보였으며, 단맛 적정농도가 가장 높은 노인만이 여대생에 비해 단백질 열량비가 낮음을 보였다. 노인에서 단맛의 적정농도와 모든 영양소간에 음(-)의 상관관계를 나타냈으며 철분과 가장 높은 상관계수(-0.49)를 나타냈다. 노인의 단맛 적정농도와 육류, 난류, 녹색 및 담색채소류, 조리가공식품 섭취량간에 유의적으로 음(-)의 상관관계를 보여 강한 단맛을 좋아할수록 이들 식품의 섭취량이 감소할 것으로 사료된다.