

일부 장·중년층의 영양 및 건강상태

이행신*, 하명주, 계승희, 김초일. 한국식품위생연구원, 영양연구부

Lee, Haeng Shin, Ha, Myung Joo, Kye, Seong Hee, Kim, Cho-II. Nutrition Research Department, Korea Institute of Food Hygiene, Seoul, Korea

본 연구는 노년기를 준비하는 단계로서의 장·중년기(40~60세) 성인들을 대상으로 하여 그들의 식품 섭취실태에 따른 영양소 섭취량과 건강상태를 파악함으로써, 노년기에 나타날 수 있는 만성퇴행성질환을 예방하고 유병율을 낮출 수 있는 방안을 모색하며, '바람직한 노화' 또는 '건강한 노년기'를 위한 개선방안을 도출하여 Compression of Morbidity를 지향하고자 실시되었다.

본 연구에서는 서울을 비롯한 수도권 지역에 거주하는 만 40세~60세까지의 성인 250명을 조사대상으로 하였다. 조사내용으로는 조사원에 의한 개별 면담·기록 및 전화확인에 의한 신체계측, 일반사항 설문조사, 식습관 및 생활습관 관련 사항 설문조사, 건강상태에 관한 설문조사, 식품섭취빈도 설문조사와 24시간 회상법에 의한 1일 식품섭취량 조사가 포함되었다. 식품섭취량에 따른 영양소 섭취량분석과, 건강 및 영양상태 관련지표와 그에 대해 영향을 미치는 요인간의 상관관계, 그리고 사회·경제적 수준, 식습관, 생활습관등과 영양소 섭취량의 상관관계를 SAS 통계프로그램을 이용해 분석하였다.

분석결과에 따르면, 권장량에 비해 낮은 에너지 섭취량에도 불구하고(남자 40~49세 : 남자 50~59세 : 여자 40~49세 : 여자 50~59세, 73.9% : 76.4% : 92.7% : 89.2%), 단백질 섭취량은 권장량보다 높았으며(남자 40~49세 : 남자 50~59세 : 여자 40~49세 : 여자 50~59세, 113.6% : 104.6% : 132.7% : 116.2%), 지방섭취량은 총에너지의 15~20%로 나타나 별 문제시 되지 않았다. 다른 영양소보다도 리보플라빈의 섭취량이 권장량에 비해 많이 낮았으며(남자 40~49세 : 남자 50~59세 : 여자 40~49세 : 여자 50~59세, 68.7% : 77.9% : 85.8% : 82.2%), 이것은 전년도의 노인층 연구결과에서 나타났던 문제점과 같은 것으로서 어쩌면 연령이 높을수록 우유 및 유제품 섭취량이 낮아지는데 따른 결과라고도 생각할 수 있겠다.

본 연구결과는 일반적으로 알려진 우리 국민의 영양소 섭취실태에 비해 더 열악한 섭취양상을 나타내었으며, 이것은 이 표본집단의 특성일 수도 있고, 또는 1997년 말의 IMF 구제금융도입의 영향일 수도 있다. 그 어떠한 경우라도 이러한 결과는 우리 장·중년층의 에너지권장량이 높게 책정되지 않았는가 하는 의문을 갖게 하며, 본 연구의 대상들처럼 육체노동수준이 높지 않아서 중등정도이하의 노동인 경우 에너지 권장량을 하향 조정할 가능성을 생각할 수 있겠다. 이상으로부터 노인들에게서 문제시 되었던 영양소들은 장·중년층 성인에게서도 문제가 되며, 낮은에너지 섭취량 또한 노인 연령층으로부터 예견되었던 점이라 할 수 있겠다. 따라서 이제까지 영양취약계층으로 강조되어왔던 노인층이나 영·유

아 및 어린이 외에도 노년을 준비하는 단계로서의 장·중년층에 대한 새로운 시각에서의 조명과 관심이 필요하다고 사료되며, 이들의 영양상태 개선 및 확보는 노년기의 건강확보로 이어질 것이므로 더욱 중요하다고 생각된다.