

연령이 다른 노인들의 식이섭취, 체격 및 운동습관의 비교(I) - 남자노인들을 중심으로
 이옥희* · 김용미, 용인대학교 식품영양학과

노인들은 가령에 따라 신장과 체중이 감소하고 lean body mass가 감소하여 골격량과 근육량의 감소가 일어난다. 근육량의 감소는 노화에 따른 근력, 기초대사율의 감소, 활동량 감소를 초래하여 노인의 열량필요량을 저하시킨다. 또한 노인들의 연령이 증가하면서 나타나는 식욕부진이나 식사섭취량의 감소에 따른 영양소 섭취량의 저하는 이러한 sarcopenia현상을 더욱 악화시킬 수 있다. 노인의 노쇠현상은 가령에 의해 더욱 심하게 나타나므로 식이섭취나 운동의 효과도 노인의 연령에 따라 차이를 보일 것으로 보인다. 본 연구에서는 연령이 다른 남자 노인 집단의 영양섭취, 체격 및 근육량, 운동 습관 및 근력의 지표로써 악력과 관계성을 살펴보고자 한다.

서울 S구 주민과 보건소에 영양상담을 위해 내소하는 60세 이상의 남자 노인 44명을 대상으로 하여 60대 층과 70세이상층으로 나누어 식이섭취, 체격인자 및 운동 습관, 악력등을 조사하였다. 체성분은 inbody 3.0을 사용하여 근육량의 상태를 보았으며 운동습관으로 운동 종류, 운동 빈도 및 일회 운동량 등을 조사하여 하루 운동으로 소모하는 에너지소비량을 계산하였다. 노인들을 연령에 따라 60대 층과 70세 층으로 구분하여 비교하였다.

연구결과: 남자 노인들의 영양소 섭취량은 열량 및 지방 섭취량, retinol, 동물성 지방량만이 연령층에 따라 유의한 차이를 보였다. 그러나 한국인 영양권장량에 대한 비율은 두 노인층에서 차이를 보이지 않았다. 체격요인에서 키, 체중, 무지방조직량, 그리고 체근육량등이 70세 이상의 노인층에서 70세 미만 노인층에 비해 유의적으로 감소하였고 WHR, 삼두박근 피부두겹두께는 증가하였다. 운동습관을 보면 운동을 정기적으로 하는 대상자의 경우 운동 형태는 모두 지구성 운동으로 한정되어 있고 근력운동을 하는 경우는 없었다. 하루 운동시간과 주당 운동횟수, 운동으로 소모하는 열량 등은 연령에 따른 차이를 보이지 않았으나, 왼손, 오른손의 악력은 70대 층에서 유의적으로 감소하였다.

남자노인에서 가령에 따라 체근육량이 감소하고 중심성 비만은 증가하였으나 이는 식이섭취, 지구성 운동의 빈도, 운동시간, 운동에 의한 소모열량과 관련을 보이지 않으나 악력의 감소와 관련성이 있을 것으로 추측된다. 노인들의 가령에 따른 근육량 감소를 억제하기 위해서는 유산소성 운동보다 악력을 증가시킬 수 있는 근력운동을 실시가 바람직 할 것으로 보인다. 체근육량에 대한 식이요인의 효과를 평가하기 위해서는 더 정확한 분석이 요구된다고 본다.

Keyword: 남자 노인, 영양소 섭취량, 악력, 운동습관, 무지방조직 감소