P-50

연령이 다른 노인들의 식이섭취, 체격 및 운동습관의 비교(II) - 여자 노인들을 중심으로

이옥희* · 김용미, 용인대학교 식품영양학과

노인들의 노화에 따른 여러 가지 생리적인 변화는 남녀에 따라 차이를 보이고 있다. 여자 노인의 경우 폐경에 의해 진행된 내분비 변화에 따라 에너지 및 지방대사 등이 변화하여 남성과 비슷한 변화를 보이나, 골격량 및 무지방조직의 감소는 더욱 급격히 나타난다고 알려져 있다. 또한 노인들은 가령에 따라 당뇨병, 고혈압등 만성적 질환의 유병율이 일반적으로 증가하는데 이는 이러한 체격적인 변화와 밀접한 밀접한 관련이 있을 것으로 보인다. 올바른 영양섭취와 운동은 여자노인의 가령에 따른 체격 변화에 영향을 주어 노인의 건강악화를 지연시키는 방안으로 제시되고 있다. 본 연구에서는 연령이 다른 여자 노인집단의 영양섭취, 체격 및 운동 습관, 악력과의 관계를 살펴보고자 한다.

서울 S구 주민과 보건소에 영양상담을 위해 내소하는 60세 이상의 여자 노인 93명을 대상으로 식이섭취, 체격인자 및 운동 습관, 악력 등을 조사하였다. 체성분은 inbody 3.0(Biospace, 한국)을 사용하여 근육량의 상태를 보았으며 운동습관으로 운동 종류, 운동 빈도 및 일회 운동량 등을 조사하여 하루 운동으로 소모하는 에너지소비량을 계산하였다. 노인들을 연령에 따라 60대 층층과 70세 층으로 구분하였다.

여자 노인들의 영양소 섭취량은 열량, 단백질, 지방, 탄수화물, 식이섬유, Ca, P, Fe, vitamin A, B1, Niacin, Na, K 등 거의 모든 영양소 섭취량이 70세 이상 층에서 유의적으로 낮았다. 한국인 영양권장량에 대한 비율은 70세 이상 연령층에서 단백질, Ca, P, Fe, vitamin A, Niacin의 섭취량이 감소하였다. 체격요인에서 키, 무지방조직량은 70세 이상의 노인층에서 70세 미만 노인층에 비해 유의적으로 감소하였고 WHR이 증가하였으나 총 근육량은 유의적 차이를 보이지 않았다. 운동습관을 보면 운동을 정기적으로 하는 여자노인들의 운동형태는 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 70세 이상 층에서 유의적으로 감소하였다.

여자노인에서 가령에 따라 체근육량이 감소하지는 않았으나 중심성 비만은 증가하였으며 이는 지구성 운동의 빈도, 운동시간, 운동에 의한 소모열량과 관련을 보이지 않고 식이섭취의 부진, 악력의 감소와 관련성이 있을 것으로 추측된다. 열량영양소의 섭취감소에도 불구하고 가령에 따라 중심성 비만은 증가하였는데 이의 억제는 유산소성 운동보다 악력을 증가시키는 근력운동을 실시하는 것이 더 유리할 것으로 보인다.

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