

## 【P4-21】

## 경기지역 노인복지관/보건소 방문 노인의 영양섭취상태 분석

임경숙 · 이태영

수원대학교 생활과학대학 식품영양학과

노인 인구의 급격한 증가와 식생활과 관련된 생활습관병의 증가에 따라, 노인의 삶의 질 향상 및 건강증진을 위하여 지역사회 중심의 다양한 노인영양프로그램이 요구되고 있다. 노인복지관과 보건소는 각 지역마다 개설되어 있어서 재가 노인의 접근성이 양호하며, 또한 건강 관련한 각종 프로그램이 개설되어 있어서 효율적으로 영양증진사업을 피할 수 있다. 즉 전국 각 지역에 150여 개에 이르는 노인복지관은 노인의 복지증진을 위하여 급식, 주간 보호, 재활치료, 취업알선과 함께 각종 프로그램을 개설하고 있으나, 대부분 취미와 운동 프로그램 위주로 구성되어 있는 형편이며, 보건소는 노인성질환자의 치료업무를 담당하고 있으나 예방 위주의 지속적인 영양활동은 미흡한 형편이다. 이에 본 연구에서는 단면적 연구를 통해 노인복지관 및 보건소 방문 노인을 대상으로 영양불량 양상을 파악하여, 향후 영양증진사업의 기초자료를 제공하고자 한다. 2003년 1월 - 2월에 경기도 지역의 중소도시 노인복지관 1개소 및 보건소 1개소를 방문한 노인 241명을 대상으로 조사하였다. 영양섭취상태 조사는 타당도가 검증된 반정량 식품섭취빈도 조사표로 하였으며, 인구사회학적 요인, 건강 요인 및 식습관 평가를 하였다. 최종 대상 노인은 239명(남 46, 여 193)이며, 평균 연령은  $71.2 \pm 5.6$ 세이며, 평균 체질량지수는  $24.3 \pm 2.7$  kg/m<sup>2</sup>이었다. 영양평가 결과, 남녀 노인 모두 가장 부족한 영양소는 칼슘이었으며, 그외 에너지, 단백질, 비타민 A, 리보플라빈, 철분도 부족 영양소이었다. 남자 노인의 평균영양소적정도는 0.85이었으며, 평균영양소적정도 0.75미만인 비율은 25.5%이었다. RDA 75% 미만을 섭취하는 영양소 개수는 평균 2.63개 이었으며, 75%RDA 미만 섭취한 노인의 비율은 에너지 34.0%, 단백질 23.4%, 비타민 A 38.3%, 리보플라빈 29.8%, 칼슘 59.6%, 철분 27.7%이었고, 10종의 영양소 중 5개 이상 75%RDA 미만 섭취한 남자 노인의 비율은 26.1%이었다. 남자노인의 평균 콜레스테롤 섭취량은 232.4mg이었으며, 콜레스테롤-포화지방지수는 평균 26.4이었다. 여자노인의 경우, 평균영양소적정도는 0.83이었으며, 평균영양소적정도가 0.75미만인 비율은 26.8%이었다. 여자노인의 RDA 75% 미만을 섭취하는 영양소 개수는 평균 2.82개 이었으며, 75%RDA 미만 섭취한 여자 노인의 비율은 에너지 24.2%, 단백질 18.6%, 비타민 A 38.1%, 리보플라빈 41.8%, 칼슘 67.5%, 철분 30.4%이었고, 10종의 영양소 중 5개 이상 75%RDA 미만 섭취한 여자 노인의 비율은 26.4%이었다. 여자노인의 평균 콜레스테롤 섭취량은 177.0mg이었으며, 콜레스테롤-포화지방지수는 평균 20.2이었다. 한편 식생활습관의 설문 문항 중 영양섭취적정도에 영향을 미치는 요인은 아침식사, 식사규칙성, 육류찬, 채소찬, 과일, 유제품, 영양정보활용이었으며, 밀반찬 섭취빈도는 나트륨섭취량에 영향을 미쳤고, 고지방 육류 및 가공식품 섭취량은 콜레스테롤 섭취량에 영향을 미쳤다. 본 연구 결과를 토대로 노인복지관 및 보건소 방문 노인에 대한 영양증진 프로그램을 구성하고, 급식에 반영함으로써 지역사회 재가 노인 대상의 종합 건강 서비스의 질을 향상시킬 수 있으리라 사료된다.

This study was supported by a grant of the Korea Health 21 R&D Project, Ministry of Health & Welfare, Republic of Korea (HMP-00-CH-17-0016).