

전주지역 여자 노인의 식이 섭취 실태에 관한 연구

김인숙, 서은숙, 서은아, 유현희*. 원광대학교 식품영양학과

A Study on Dietary Intake of the Elderly Women. Kim In-Sook, Eun-Sook Seo,
A-Eun Seo, Yu Hyeon-Hee.. Department Wonkwang University, Iksan, Korea

생활환경의 향상은 1950년에 비해 평균수명을 20세 연장시켜 1998년 세계 60세 노인의 인구는 10%정도이며, 우리나라도 인구의 16.2%에 달한다. 이렇게 노인 인구 비율이 증가함에 따라 노화과정과 그 기전을 규명하려는 연구와 함께 노인의 건강과 영양상태에 대한 관심도 점차 높아지고 있다. 이에 본 연구는 전주지역 60세 이상 여자노인의 식이 섭취 실태를 분석해 보고자 한다.

전주시에 거주하는 60세 이상 여자 노인 137명(60-64세 56명, 65세이상 81명)을 대상으로 1997년 8월 한달간 실시하였다. 설문조사와 영양섭취 조사는 미리 훈련받은 조사원들이 24시간 회상법에 의해 실시하였다. 노화에 따른 단기 기억력 감퇴로 인한 오류를 줄이기 위해 동거가족, 배우자의 도움을 받았다. 본 연구자료는 SPSS(ver. 7.5.2)를 이용하여 통계 처리하였다. 대부분이 자기집(84.7%)을 소유하고 있었다. 주거형태는 아파트(44.5%)가 가장 많았고, 용돈은 10-30만원(41.6%)가 가장 많았다. 대상자 전체 %RDA를 보면 칼슘 65%, 비타민 A 42% Vit. B₁ 68%이 권장량을 미달하였고 에너지(78%) 및 다른 영양소는 80-140%로 권장량에 근접하고 있었다. 에너지는 64세 이하는 1,540kcal(%RDA 79%)로, 65세 이상 1,269kcal(%RDA 75%) 보다 유의적으로 많이 섭취하였다(p<0.01). 단백질, 지방, 탄수화물, 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈 또한 64세 이하가 유의적으로 많이 섭취하고 있었다(p<0.05~0.001). P:F:C의 비율은 각각 14:15:71, 14:12:74로 65세이상 여자노인의 에너지에 대한 지방 섭취비율은 낮고, 탄수화물 섭취비율은 높았다. 전체 식품수는 21.5, 16.7가지를 섭취하여 유의적으로 64세 이상 여자 노인이 적었다. 식품량은 각각 830g, 707g이며, 가장 많이 차지하는 곡류 및 그 제품의 양이 각각 26.5%, 28.6%였다. 식품식품군별 섭취량에서는 곡류, 난류, 어패류, 동물성 유지가 64세 이전 여자 노인이 유의적으로 많이 섭취하고 있었다(p<0.01~0.001). 음식수, 음식양 또한 65세 이상 여자 노인이 유의적으로 적게 섭취하고 있었다(p<0.01~0.001). 한국인 영양권장량 6차 개정안에 따른 5가지 기초식품군을 1일에 먹으면 5점, 한가지 식품군이 빠질때마다 1점을 빼서 점수를 환산한 '하루 식품 점수'를 보면 64세 이전은 3.43점, 65세 이상은 2.93점이었다. '하루 식품 점수'를 한끼로 환산하여 15점 만점으로 한 '세계 식품 점수'에서도 각각 7.43, 6.47로 나이가 증가함에 따라 영양섭취 뿐만 아니라 식품 섭취의 다양성도 떨어지는 것으로 나타났다. 섭취빈도가 높은 음식은 배추김치, 잡곡밥, 수박, 쌀밥, 열무김치, 된장, 우유, 콩밥, 생마늘, 미역국으로 나타났다.©