

전주지역 중, 노년층의 생활습관과 건강상태 조사

이미숙*, 우미경. 한남대학교 식품영양학과

A Study on Health-Related Habits, Dietary Behaviors and Health Status of the Middle and the Elderly People Living in Cheonju Area

Mee Sook Lee*, Mee Kyung Woo. Department of food and nutrition, Hannam University, Taejon, Korea

한국 노인의 건강 및 보다 나은 영양서비스를 위하여 비교적 한국 고유의 식생활을 유지해 온 전주지역에 10년 이상 거주 한 중, 노년층을 대상으로 식습관을 포함한 운동, 흡연, 음주 및 짠맛선호도 등의 생활습관과 신체계측 및 생화학 검사를 통한 건강상태를 조사함으로써 생활습관이 만성질환과 노화와 어떤 상관관계가 있는지를 알아 보는 연구의 기초를 마련하고자 본 연구를 시행하였다. 일반사항 및 생활습관과 질병력 등은 설문지를 사용하여 조사하였고 신장, 체중, 피하지방두께, 혈압, 혈색소치, 체지방량, Blood glucose, Triglyceride, Total cholesterol, HLD-cholesterol, LDL-cholesterol 등을 측정하였다. 조사는 전주시에 거주하는 중년(40세-64세) 남자 20명, 여자 50명, 노년(65세 이상) 남자 15명, 여자 15명을 대상으로 1998년 12월에 실시되었으며 SAS program을 이용하여 자료를 분석하였다. 대상자들의 질병력을 보면 19.4%만이 질병이 없다고 하였으며 51.0%는 질병 1가지, 23.5%는 질병 2가지, 6.0%는 3가지 이상의 질병을 가지고 있었고 빈도수가 높은 질병은 골질환, 위장질환, 심질환 순인 것으로 조사되었다. 조사대상자의 84.0%가 전혀 흡연을 하지 않았으며 흡연 습관에 있어 남녀간의 차이가 유의적이었다. 일주일에 4회 이상 음주하는 사람은 6.0%, 음주하지 않는 사람은 74.5%였다(남녀간 유의적). 땀날 정도로 하는 운동을 일주일에 2회 이상하는 사람이 58.0%였고 운동을 하지 않는 사람도 37.0%인 것으로 조사되었다(남녀간 유의적). 매일 식사를 규칙적으로 하고 있는 경우가 88.0%였고 40.0%가 식사시 식탁에서 간장이나 소금을 가끔 사용하였으며, 50.0%가 싱겁게 먹는다고 응답하였고 노년층의 응답률이 높았다. BMI로부터 30.0%가 과체중, 65.0%가 정상으로 판정되었으며 여성의 평균 BMI는 24.3 ± 2.6 로 남성(23.2 ± 2.1)보다 비만의 경향을 보였다. 평균 피하지방두께는 22.5 ± 7.8 mm였으며 여성들의 측정값이 유의적으로 높았다. 평균 수축기 혈압은 122.3 ± 18.6 mmHg로 6.0%가 고혈압으로 분류되었다. 평균 헤모글로빈 농도는 13.2 ± 1.9 g/dl이었고 남성에게서 높게 나타났으며 17.0%가 빈혈로 판정되었다. 여성과 남성 각각의 평균 체지방 비율은 $28.4 \pm 4.3\%$, $21.4 \pm 7.9\%$ 로 여성이 높았고 평균 혈당치는 84.2 ± 41.8 mg/dl로서 10.0%가 고혈당으로 분석되었다. 평균 총 TG와 cholesterol은 각각 148.9 ± 94.5 mg/dl, 187.7 ± 32.9 mg/dl이었으며 9.0(cholesterol로)~18.0%(TG로)가 고지혈증으로 분류되었다. 평균 HDL-cholesterol과 LDL-cholesterol은 각각 55.2 ± 12.0 mg/dl, 102.57 ± 29.33 mg/dl이었으며 남성의 HDL-cholesterol값이 여성보다 높았다. 중년층에게서 피하지방두께, 수축기혈압, 체지방비율, LDL-cholesterol이 높게 나타났으며 음주빈도와 운동빈도가 혈중 지질과 혈당, WHR 등에 차이를 주었다. 본 연구를 통해 비교적 고유한 한국의 식생활을 유지해 온 노년층에 비해 중년층에게서 건강위험요인을 많이 관찰할 수 있었으므로 앞으로 이들을 추적,연구함으로써 건강한 노년을 맞이 위한 자료를 제공할 수 있을 것이다.◆