

전주 지역 중·노년층의 영양소 및 식품섭취실태의 변화에 대한 연구

김인숙, 서은숙*, 서은아, 유현희. 원광대학교 식품영양학과

A Study on Changes of Nutrients and Food Consumption of the Middle Aged and the Elderly Living in Chonju Area

In-sook Kim, Eun-Sook Seo*, Eun-A Seo, Hyeon-Hee Yu. Department of Food and Nutrition, Wonkwang University, Iksan, Korea

전주지역 성인 및 노인들의 영양 및 식품 섭취실태와 식습관 등의 생활습관을 알아보기 위하여 전주에서 10년 이상 거주하고 있는 성인 및 노인들을 대상으로 97년 8월에 351명(남 112명, 여239명)에 대한 횡단조사를 실시하였고, 99년 8월에는 이들을 추적조사하여 중복 참여한 사람 206명(남73명, 여133명)을 대상으로 조사하였으며, 97년 조사자료들을 사전조사(pretest)로, 99년에 조사자료들을 사후조사(posttest)로 하였다. 조사항목으로는 설문지법을 이용하여 일반사항, 식습관, 건강지수, 영양소 섭취상태 등을 조사하였다. 영양소섭취상태 평가에서는 영양소의 양적 평가(%RDA), 영양소의 질적평가(NAR, MAR, INQ), 식품섭취상태 평가(DDS) 등을 이용하였다. 남자의 평균 연령은 60세, 여자는 61세 이었으며, 대상자의 73-91%가 규칙적으로 아침식사를 하였으나 불규칙적으로 먹는 비율은 남자보다 여자가 높았고, 식탁의 소금사용 여부에 있어서는 pretest와 posttest간에 유의성이 없었다. 에너지, 칼슘, 비타민 A, 비타민 B₂의 섭취량은 권장량보다 부족하였으며, 비타민 C는 권장량보다 높았다. 총 영양소섭취량과 에너지를 보정한 영양소 밀도에서는 남자보다 여자가 낮았으며, 특히 여자 65세 이상에서 섭취량이 낮게 나타나 영양불량의 위험이 가장 큰 집단으로 나타났다. 열량 영양소의 구성 비율에서 단백질과 지방비율이 낮았고 탄수화물 비율이 높았으며, 식품군별 섭취에서는 과일류와 식물성 식품 섭취는 대체로 증가하였고 동물성 식품 섭취는 감소하는 경향이였다. 식품의 균형성과 다양성에서는 여자보다 남자가, 65세 이상보다는 64세 이하가, pretest에 비해 posttest에서 더 다양한 식품을 섭취하는 것으로 나타났다. MAR은 학력이 높을수록 높았으며, 혼자사는 경우는 노부부가 사는 경우보다 MAR이 낮았다. 우리나라 실정에 맞도록 식품을 5군(곡류,육류,채소류,유제품,유지류)으로 분류하여 하루에 먹은 5군의 식품을 점수화한 식품군별 섭취패턴은 남자 65세 이하에서 3.53(pretest)에서 3.86(pretest)으로 유의적인 증가를 보였으며, 여자 65세 이상에서는 2.96(pretest)에서 3.46(posttest)으로 유의적인 증가를 보였다. 이상의 결과를 종합해 보면 영양상태, 식품섭취 다양성 및 건강에 대한 관심도 등이 pretest에 비해 posttest에서 대체로 좋아졌으나, 여자에서 나이가 증가할수록 비타민 A와 칼슘의 섭취량이 권장량보다 크게 부족하였으며, MAR은 학력이 낮고, 혼자 살며, 월 수입이 낮은 경우에서 낮게 나타나 여자노인, 독거 노인 및 저소득층에 대한 효과적인 영양교육이 이루어져야 할 것으로 사료된다.