

【P4-9】

복지관의 급식소를 이용하는 노인들의 영양상태 평가 및 급식 만족도

권선영, 최봉순, 서주영, 이희자¹대구가톨릭대학교 식품영양학과, 경북대학교 식품영양학과¹

최근 우리나라의 노인인구가 빠르게 증가하여 독거·생활보호대상자·저소득층·거동불편·영양결핍 및 결식 노인들을 위한 사회보장차원에서의 급식 프로그램의 필요성이 대두되었다. 따라서 노인급식 프로그램을 성공적으로 실시하기 위해서는 단순한 식량지원 차원이 아니라 영양관리에 근거한 조직적이고 효율적인 급식관리가 이루어져야 한다. 이에 본 연구는 점심식사를 위해 지역 복지관의 급식소를 이용하는 노인 156명의 비만도 및 건강상태와 급식에 대한 만족도, 영양소 섭취상태를 조사하여 영양평가를 실시하였다. 본 연구에 선정된 급식소는 관리 업무 및 운영에 있어서 차이가 있어 두 급식소를 나누어 비교하였다. 즉 K급식소는 소액의 비용을 내고 이용하는 유료급식소로 영양사가 식단을 작성하고 조리·급식은 조리사와 조리보조원에 의해 이루어지는데 비해, H급식소는 무료급식소로 복지사가 식단을 작성하고 자활근로자 및 자원봉사자가 조리·급식을 담당하였다. 조사자료의 분석은 SPSS 10.0을 이용하였다. 조사결과 조사대상 노인들의 BMI에 의한 비만분포는 K급식소가 51.1%, H급식소 33.3%, 체지방율에 의한 비만분포는 K급식소 3.3%, H급식소 1.5%로 나타났다. 복지관의 급식소를 이용하는 대상자들은 급식소에서 제공되는 식사에 대체로 만족하였으며 그 이유는 K급식소의 경우는 '맛있어서' 56.2%, H급식소는 '무료 급식이라서' 34.3%로 가장 높게 나타났다. 1일 식이조사 결과 열량 및 영양소 섭취량과 %RDA에서 K급식소를 이용하는 대상자가 H급식소를 이용하는 대상자 보다 비타민 B₁을 제외한 나머지 항목에서 유의적으로 높았다($p < 0.001$). 전체 대상자의 열량 영양소 섭취비율은 63:17:18로 기준이 되는 65:15:20에 비해 탄수화물과 지방은 부족하고 단백질의 섭취비율은 높았다. K급식소의 경우 H급식소에 비해 NAR은 에너지와 비타민 A를 제외한 영양소에서, INQ는 인을 제외한 영양소와 열량에서 유의적으로 높게 나타났다. 식사구성안에 의한 평가(식품군별 1일 섭취횟수 : 1회분량수)결과 K복지관은 채소 및 과일류만 권장 횟수 이상을 섭취했고, H복지관은 모든 식품군에서 권장 횟수에 미달하였다. 특히 H급식소를 이용하는 대상자들은 우유 및 유제품의 섭취가 식품군별 1일 섭취횟수의 20% 내외로 매우 낮은 수준이었다. 한국인 영양권장량에서 제시된 1회 섭취 식품량을 기준으로 하여 10%이상 섭취한 식품(0.1단위)과 30%이상(0.3단위) 섭취한 식품으로 나누어 하루 총 섭취 식품가짓수를 계산하였다. 조미료류를 포함한 경우 0.1단위 이상을 기준으로 했을 때 K급식소는 하루 평균 35가지, H급식소는 33가지의 다른 식품을 섭취하는 것으로 나타났고 0.3단위 이상은 K급식소 21가지, H급식소 20가지의 다른 식품을 섭취하는 것으로 나타났다. 조미료를 제외한 경우 0.1단위 이상을 기준으로 했을 때 K급식소 26가지, H급식소 21가지, 0.3단위 이상을 기준으로 했을 때 K급식소 15가지, H급식소 11가지의 다른 식품을 섭취하는 것으로 나타났다. 하루 총 섭취 열량을 끼니별로 나누어 끼니별 열량 의존도를 계산한 결과 점심 열량 의존도는 K급식소 남 33%, 여 38%, H급식소 남 44%, 여 53%으로 나타나 무료급식소인 H급식소의 점심의 열량 의존도가 더 높았다. 이상의 결과로 볼 때 다양한 식품선택을 통하여 비타민 B₂, Ca, Fe를 보충할 수 있는 식단 작성이 요구되며 식품군별 섭취에서도 우유 및 유제품의 섭취 횟수를 증가시켜야한다. 무료급식소의 경우 점심의 열량 의존도가 44~53%이므로 저소득층 노인 무료 급식을 위해서는 한끼 열량이 800kcal 정도를 충족시키는 점심 급식 제공이 요구된다.