

## 남자 노인의 체조성, 식습관, 영양소 섭취 및 혈청 지질 수준에 관한 연구

황금희 · 정난희 · 유영균 · 정두레 · 조남철

동강대학 식품영양과

본 연구는 남자 노인의 체조성, 식습관, 영양소 섭취 및 혈청 지질 수준을 파악하여, 이들의 건강유지 및 영양개선을 위한 기초 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 광주광역시 지역사회 건강 클리닉에 참여한 200명의 남자 노인을 대상으로 2003년 9월 30일에 신체계측, 식습관, 식이섭취 조사 및 혈액채취를 실시하여, 총 118부를 분석한 결과는 다음과 같다. 대상자의 연령을 50~64세, 65~74세, 75세 이상으로 분류한 신장과 체중은 세 연령군 모두 표준치에 근사하였으며 신장과 체중이 연령이 증가함에 따라 유의적으로 감소하였고 체질량지수(BMI)는 모두 정상범위 이었다. 대상자의 64.7%는 치아가 불량하다고 응답하였고 93.8%가 배우자와 같이 살고 있었다. 대상자의 88.9%가 규칙적인 운동을 하고 있었고, 건강 증진을 위한 식품이나 약품은 33.3%가 섭취하고 있었으며 고혈압 등의 만성질환을 38.9%가 앓고 있었다. 대상자의 27.8%가 하루 반갑 수준의 흡연을 하고 있었고, 55.6%가 주 1회 미만의 음주를 하였으며, 55.6%가 보통의 스트레스를 가지고 있었다. 대상자의 55.6%가 커피와 녹차를 마셨다. 우유는 61.1%가 섭취하였고 멸치(뼈째 먹는 생선)는 44.4%가 섭취하였다. 영양소 섭취는 섬유소, 인, 철, 칼륨, 비타민 A 및 비타민 B<sub>1</sub>이 연령이 증가함에 따라 섭취량이 감소하였고, 에너지, 칼슘, 비타민 B<sub>2</sub>, 비타민 C 및 콜레스테롤의 섭취는 연령에 따라 증가하였으며 단백질, 인, 나이아신 및 비타민 C가 모든 연령군에서 권장량을 상회하였다. 한편 혈장 지질 특성은 총 콜레스테롤이 연령 증가에 따라 증가하였으나 유의적인 차이는 나타나지 않았고, HDL-C은 연령 증가에 따라 감소하였으며 동맥경화지수는 연령 증가에 따라 증가하였다.