

【 P1-10 】

장수노인의 영양섭취 실태

이미숙*, 백미향, 오세인¹⁾한남대학교 식품영양학과, 서울대학 식품영양과¹⁾

Nutritional Status of the Nonagenarian Population in Longevity Belt in Korea

Mee Sook Lee*, Mee Hyang Paik, Se In Oh¹⁾*Department of Food and Nutrition, Hannam University, Daejeon, Korea. 1)Department of Food and Nutrition, Seoul College, Seoul, Korea.*

장수벨트지역(담양, 곡성, 구례, 순창)에 거주하는 90세 이상의 남녀 노인 91명(남 26명, 여 65명)을 직접 방문하여 이들의 건강습관과 1끼의 칭량을 포함한 1일간의 24시간 회상법에 의한 식품 및 영양소 섭취량을 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 평균 연령은 96.5±4.4세(남 93.6±2.2세, 여 97.6±4.6세)였고, 학력은 무학이 81.8%였고, 78.6%가 가족과 함께 살고 있었다.

2) 에너지 섭취량은 1284.9 kcal로, 한국인 영양권장량의 75세 이상 노인 영양권장량의 77.1%였다. 열량영양소의 에너지 구성 비율은 탄수화물 : 단백질 : 지질이 66.5 : 18.2 : 15.3 이었다. 평균 단백질 섭취량은 60.9 g으로 영양권장량의 107.4%로써 충분량을 섭취하고 있었다. 칼슘은 419.5 mg(권장량의 59.9%), 철분은 12.8 mg(권장량의 106.3%), 아연은 6.3 mg(권장량의 60%)를 섭취하였다. 비타민의 섭취수준은 비타민 B6(권장량의 96.7%)와 나이아신(권장량의 76.7%)을 제외하고는 모두 권장량의 70% 이하로 낮았다. 특히 엽산(60.6%)과 비타민 E(52.4%)의 섭취수준이 낮았다.

3) 대부분의 대상자가 밥을 주식으로 섭취하고 있었으며, 잡곡밥 보다는 흰쌀밥을 주로 섭취하고 있었다. 쌀의 평균 1일 섭취량은 남자 223 g, 여자 206 g이었다. 식물성식품과 동물성식품의 섭취비율은 남자는 88.4 : 11.6, 여자는 83.0 : 17.0로써 식물성 식품 위주의 식사를 하고 있었다.

4) NAR이 0.7 이상인 영양소는 단백질(0.9), 철(0.8), 비타민 B6(0.8), 나이아신(0.7), 인(0.7) 이었고, 비타민 A, 비타민 B2, 엽산과 비타민 E는 0.5로 낮았다. 그러나 INQ가 1 이상인 영양소는 단백질(1.4), 철(1.4), 비타민 B6(1.2), 인(1.1), 나이아신(1.0)이었고, 비타민 B1이 0.9, 칼슘, 아연, 비타민 A, 비타민 B2, 비타민 C, 엽산이 0.8이었고, 비타민 E만이 0.7로서 질적으로는 상당히 우수하였다.

5) 식사균형도는 DDS가 3.3점(5점 만점), KDSS가 3.4점(5점 만점), MB score가 8.2점(15점 만점)이었고, 식사의 다양성 점수 DVS는 16.1로 나타나 섭취식품의 종류가 약간 한정되어 있음을 보여주었다.

이상과 같이 장수벨트 장수노인들은 75세 이상 노인의 영양권장량과 비교하여 양적으로는 부족하였으나 질적으로는 매우 양호한 식물성 식품군 위주의 식사를 하고 있었다. 다만 이들의 영양소 섭취에서 몇몇 무기질과 비타민의 섭취량이 권장량의 70%에 미치지 못한 점은 우려할 만하므로, 노인들의 식사나 간식에 우유 및 유제품, 견과류 및 과실류 등을 보충해 준다면 더욱 바람직할 것으로 생각된다. 또한 90세 이상 노인의 영양권장량 설정을 위한 다각적인 연구가 이루어져야 한다고 사료된다.