

[P-34]**전주 지역 중·노년층의 영양소 및 식품섭취실태의 변화에 대한 연구**김인숙 · 서은숙[†] · 서은아 · 유현희

원광대학교 식품영양학과

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, 여 239명)에 대한 횡단조사를 실시하였고, 99년 8월에는 이들을 추적조사하여 중복 참여한 사람 206명(남 73명, 여 133명)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), 식품섭취상태평가(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(posttest)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.

[P-35]**농촌노인의 노화상태와 생활의 만족도에 영향을 미치는 관련요인 분석**박미영[†] · 이경혜

창원대학교 식품영양학과

본 연구는 노인의 노화상태와 질적인 삶을 나타내는 생활만족도에 영향을 미치는 관련요인들을 검증하여 노인의 생활만족도 향상과 노화지연 및 지역사회 노인건강증진에 기초자료를 제공하고자 한다. 이를 위해 경상남도 함안군에 거주하는 65세 이상 노인의 남녀 성별 비율(남자 36.2%, 여자 63.7%)에 의거한 200명(남자 71명, 여자 129)을 대상으로 사회인구학적 요인, 식생활습관, 건강상태와 건강관련 행동실태, 노화상태, 생활의 만족상태에 관해서 설문조사를 하였다. 그 결과를 보면 생활의 만족상태가 높을수록 노화상태도 양호하게 나타났으며 노화상태에 관한 점수를 분석한 결과 남자가 여자보다 유의적으로 높은 점수($p < 0.001$)를 보였으나, 연령에 따른 차이는 없었다. 또한 남자는 '심한 치통이나 음식을 씹기 곤란하십니까?'에서, 여자는 '귀가 잘 안 들리십니까?' 항목에서 유의적인 차이($p < 0.05$)를 보였다. 과거 및 현재의 삶과 활동에 관한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도에 관한 20문항의 생활의 만족도에 관한 점수를 분석한 결과 남자의 생활만족도가 여자보다 높았다($p < 0.05$). 노화상태 및 생활의 만족상태를 사회인구학적 요인과 비교한 결과에서 학력의 경우 초등학교를 졸업한 경우 노화점수와 생활의 만족점수가 가장 높게 나타나 차이를 보였다($p < 0.01$ $p < 0.05$). 배우자가 있는 경우와 생활비를 포함한 용돈을 40만원이상 사용하는 경우가 노화점수와 만족점수가 높았다($p < 0.01$ $p < 0.05$). 생활비를 40만원이상 사용하는 경우 생활수준이 넉넉하다고 답하였으며 생활수준이 넉넉할수록 노화점수와 생활의 만족점수가 높게 나타났다($p < 0.001$). 또한 유의적이지 않지만 동거가족수가 많을수록

노화점수와 만족점수가 높은 경향을 보였고 동거자녀와의 관계가 나쁜 경우 노화상태와 생활의 만족상태가 낮게 나타났다. 노화상태 및 생활의 만족상태를 식습관과 비교하였을 때 식사가 불규칙한 경우보다 규칙적일 때 노화점수가 높았으며 ($p < 0.05$) 생활 만족점수도 다소 높게 나타났다. 식사를 2회 할 때 보다 3회 하는 경우에 노화점수와 생활 만족도가 높게 나타났으며 ($p < 0.001$ $p < 0.01$), 식욕이 좋을수록 노화점수와 생활만족점수가 높게 나타났다 ($p < 0.001$ $p < 0.05$). 과식과 소식을 안 할수록 노화점수와 생활만족점수가 높았으며 과식의 경우 생활 만족상태에서 ($p < 0.05$), 소식의 경우는 노화상태에서 유의적인 차이 ($p < 0.01$)를 보였다. 간식을 하는 경우와 간식을 3회 이상 하는 경우 노화점수와 만족점수가 높았다. 또한 아침식사를 거르지 않을수록 노화점수가 높게 나타났다 ($p < 0.05$). 아침결식을 하지 않을수록, 외식을 하루 1회 이상 자주 할 때 생활 만족상태가 양호한 것으로 나타났으며, 노화점수는 외식을 거의 하지 않을 때 높게 나타났다 ($p < 0.01$). 자각하는 건강상태가 좋을수록 노화점수와 만족점수가 높게 나타나 ($p < 0.001$ $p < 0.05$) 질병이 없을 때 각각 높게 나타났으며 ($p < 0.001$) 질병수가 많을수록 노화점수가 낮게 나타났다. 보약을 섭취하는 경우 생활 만족도가 높았으며 ($p < 0.01$), 건강관리를 위해 특별히 하는 것이 없는 경우는 규칙적 운동과 보약, 영양제 복용등으로 건강을 유지하는 경우보다 노화점수가 낮았다 ($p < 0.05$). 이상의 결과로 성별, 학력, 배우자유무, 생활비, 식사횟수, 식욕, 외식, 자각건강상태, 질병 등은 농촌노인의 노화상태와 생활의 만족도에 긍정적인 또는 부정적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

【P-36】

농촌노인의 식습관과 건강관련행동 및 자각건강상태와의 관련성 연구

박미영[†] · 이경혜 · 허은실

창원대학교 식품영양학과

본 연구는 성별과 연령별로 농촌노인들의 건강상태에 영향을 주는 식습관과 건강관련행동 및 자각건강상태를 조사하여 만성질환의 예방 및 건강증진을 꾀하고 성공적인 노화를 위한 방안을 마련하는 기초자료로 활용하고자 행해졌다. 연구대상은 경상남도 함안군에 거주하는 65세 이상 노인의 남녀 성별 비율(남자 36.2%, 여자 63.7%)에 의거한 200명(남자 71명, 여자 129명)으로 하였고 설문조사법을 이용하였다. 그 결과를 보면 대상자의 60%만이 식사를 규칙적으로 하였으며 49.5%가 식욕이 좋다고 하였다. 대부분 과식과 소식을 하지 않았으며 88.5%가 간식을 하였고 남자는 주류, 과일류, 커피 등을 여자는 과일, 사탕·과자류, 커피 등의 간식을 습관적으로 1회 이상 하고 있었다. 83.0%가 아침결식을 하지 않았으며 식사 속도는 10분 미만이 많았고, 남자가 여자보다 외식을 많이 하였다. 연령이 증가할수록 여자노인은 식욕이 좋았으며, 과식과 소식을 하지 않았고 생리적 요구에 의한 간식횟수가 증가하였으며, 아침 결식율이 낮으며 식사를 비교적 천천히 하였고, 대부분 외식을 하지 않는 비교적 좋은 식습관을 가지고 있었다. 57.5%의 노인이 스스로 건강상태가 나쁘다고 답하였다. 연령이 증가할수록 남자는 유병율이 증가하고 여자는 감소하였으며, 남자는 3~4가지, 여자는 1~2가지의 질병을 보유하고 있었다. 앓고 있는 질병으로는 신경통·관절염이 가장 많았고, 간질환, 신장질환, 폐질환의 경우는 남자가 여자보다 높았으며 75세 이상 여자노인의 경우 관절염, 심혈관질환, 위장질환, 폐질환의 경우를 제외하고는 비교적 건강한 편이었다. 52.5%가 특별한 건강관리를 하지 않는다고 답하였고, 연령이 증가할수록 이 비율이 증가하였다. 52.5%가 보약을 섭취하고 있었고, 18%가 영양제를 매일 복용하였고, 연령이 증가할수록 보약과 영양제를 복용하는 비율이 감소하였다. 민간요법은 전체 46.5%가 실시하고 있었는데 남자가 여자보다 많이 이용하고 있었다. 남자의 경우 50%가 여자는 14%가 매일 음주를 하고 있었으며, 흡연은 남자의 경우 60.6%가, 여자는 24.8%로 평균 0.9 ± 0.4 갑을 피우고 있었다. 신체 활동은 보통이 60%로 가장 많았으며 연령이 증가할수록 가벼운 활동이 증가하고 심한 활동이 감소하였다. 79.5%가 별도의 운동을 하지 않고 있었다. 치아는 의치 41.5%, 무치 8.5%로 남자의 치아상태가 여자보다 양호하였으며 연령이 증가할수록 치아의 상태가 불량하였다. 또한 평소애 43.0%가 6시간 이하의 수면을 취하고 있었다. 자각건강상태와 식사의 규칙성, 식사횟수, 간식, 간식횟수, 외식 등과는 유의적인 관련성이 없었으며 건강상태가 좋을수록 식욕이 유의적으로 좋은 것으로 나타났다 ($p < 0.001$). 건강에 대한 관심정도에 따른 행동실태(보약, 민간요법, 영양제, 건강관리방법, 흡연, 음주)와 자각건강상태는 관련이 없는 것으로 나타났다. 결론적으로 식욕과 식습관이 성별이나 연령 또는 건강관련 행동보다 자각건강상태에 더 영향을 주는 것으로 나타났다.