

07

노인의 건강증진 및 질병예방



학습목표

- 노인의 건강증진 행위-영양, 운동, 수면, 성생활, 약물복용, 금연과 절주, 예방접종, 계절별 생활안전수칙에 대해 설명한다.
- 노인의 건강증진 실천을 돕는다.



1절 영양

적절한 영양은 노인의 건강 유지·증진에 기본적인 요소이며, 질병을 예방하고 기존 질병의 진행 속도를 늦춰 궁극적으로 노인의 삶의 질을 향상한다.

1. 영양 문제

가. 노인 영양 문제의 원인

- ① 침의 분비가 줄어들고 음식물을 씹고 삼키는 능력이 저하된다.
- ② 위가 위축되고 소화액 분비가 감소되어 소화 및 흡수 기능이 떨어진다.
- ③ 체 수분량이 감소하고 갈증을 잘 느끼지 못해 탈수가 발생한다.
- ④ 미각이 저하되어 음식을 짜게 먹게 된다.
- ⑤ 시력과 후각 등 감각기능이 저하되어 상한 음식을 먹을 수 있다.
- ⑥ 만성질환 또는 약물복용, 치료식사 섭취로 식욕이 떨어질 수 있다.
- ⑦ 인지기능 저하(치매 등)로 음식을 과도하게 섭취하거나, 식욕이 없어지기도 한다.
- ⑧ 배우자나 친한 친구의 죽음, 은퇴, 고독, 우울 등으로 인한 심리적인 이유와 활동량 감소로 식욕이 감소한다.

- ⑨ 독거노인이나 사회적으로 고립된 노인은 식사 내용이 단조롭고, 식사 시간이 불규칙할 수 있다.

나. 주요 영양 문제

- ① 에너지 과다 섭취와 부족 섭취 문제가 공존하고, 75세 이상 고령자 중 에너지 섭취가 부족한 경우가 많다.
- ② 전체 에너지 섭취량 중 탄수화물의 비중이 높다.
- ③ 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 나이아신, 엽산(75세 이상 여성), 칼슘, 비타민 D를 필요량 보다 부족하게 섭취한다.
- ④ 나트륨은 기준 이상 과다 섭취한다.
- ⑤ 소득수준이 낮은 경우 거의 모든 영양소의 섭취가 부족하다.

2. 한국인을 위한 식생활지침(보건복지부와 한국영양학회 공동개발)

- ① 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류·우유·유제품을 균형있게 먹자
- ② 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- ③ 물을 충분히 마시자
- ④ 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
- ⑤ 아침식사를 꼭 하자
- ⑥ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- ⑦ 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
- ⑧ 술은 절제하자
- ⑨ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

〈참고문헌〉

- 보건복지부, 한국영양학회. (2022). 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용.