

Nutrition Manual for The Senior

어르신을 위한 **영양관리**



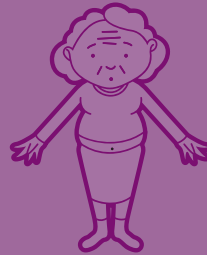
보건복지부



한국건강증진재단

Contents

CHAPTER 01	노년기의 신체변화	01
CHAPTER 02	어르신의 영양상태 확인하기	07
CHAPTER 03	어르신의 건강한 식생활	11
CHAPTER 04	어르신을 위한 식생활지침	13
CHAPTER 05	어르신을 위한 식생활안전가이드	27
CHAPTER 06	노인성 질환 예방을 위한 식생활	45
CHAPTER 07	폭염 시 영양관리	57



CHAPTER 01

노년기의 신체변화

POINT 나이를 한 살, 한 살 먹으면 우리 몸은 어떻게 변할까요?

근육·뼈

우리 몸의 근육과 뼈가 약해진다.



뼈에서 칼슘이 빠져 나간다.



골다공증, 관절염이 생긴다.

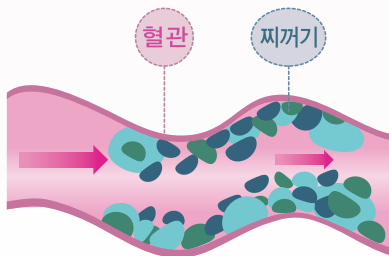


근육량이 줄어 들고
지방이 늘어난다.

POINT 나이를 한 살, 한 살 먹으면 우리 몸은 어떻게 변할까요?

혈관

혈관에 노폐물이 쌓인다.



혈관에 콜레스테롤,
노폐물이 쌓인다.



혈압이 높아지고
혈액순환이 잘 되지 않는다.

POINT 나이를 한 살, 한 살 먹으면 우리 몸은 어떻게 변할까요?

소 화

소화기관이 약해진다.



치아가 빠진다.



소화가 잘 되지 않는다.



입맛이 없어진다.

POINT 나이를 한 살, 한 살 먹으면 우리 몸은 어떻게 변할까요?

감각

감각기관의 기능이 떨어진다.



맛을 잘 못 느낀다.



음식을 더 짜게 먹는다.



노년기 몸의 변화는 영양소 섭취에 영향을 주며, 영양상태가 불량하면 병에 잘 걸리고, 면역력이 약화되어 건강상태를 악화시킨다.



CHAPTER 02

어르신 영양상태 확인하기

Check list

어르신 식습관을 확인해 보세요!

Q1 하루에 몇 끼 식사를 하십니까?

- ① 한 끼 ② 두 끼 ③ 세 끼

Q2 식욕이 좋습니까?

- ① 식욕이 없다 ② 보통이다 ③ 좋다

Q3 규칙적으로 식사를 하십니까?

- ① 불규칙하다 ② 가끔 규칙적이다 ③ 규칙적이다

Check list

어르신 식습관을 확인해 보세요!

Q4 과일·채소를 매일 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다 ② 가끔 먹는다 ③ 매일 먹는다

Q5 우유를 매일 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다 ② 가끔 먹는다 ③ 매일 먹는다

Q6 고기, 생선, 계란, 두부 종류를 매일 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다 ② 가끔 먹는다 ③ 매일 먹는다



6개 문항 중 답에 ①번, ②번 이 있다면 영양관리가 필요하다.



CHAPTER 03

어르신의 건강한 식생활

POINT 건강한 어르신들은 어떤 식생활을 할까요?

균형잡힌

식사 섭취와 신체활동의
균형을 이룬다.



먹은 만큼 움직인다.

규칙적

식사를 규칙적으로 한다.



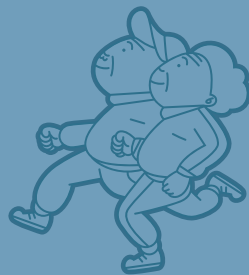
하루 세끼를 거르지 않고
규칙적인 식사를 한다.

담백한

담백한 식사를 한다.



기름진 음식, 짜고, 단음식을
줄이고 담백한 식사를 한다.



CHAPTER 04

어르신을 위한 식생활지침

1 각 식품군을 매일 골고루 먹자.



2 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.



3 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.



4 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자.



5 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자.

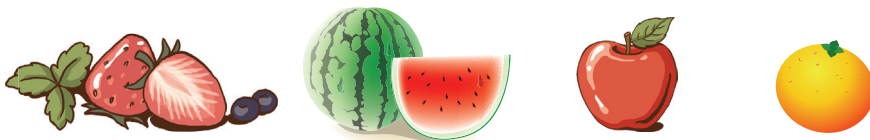


자료협조 : 보건복지부

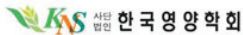


1 각 식품군을 매일 골고루 먹자.

- 고기, 생선, 계란, 콩 등의 반찬을 매일 먹는다.
- 다양한 채소 반찬을 매끼 먹는다.
- 다양한 우유제품이나 두유를 매일 먹는다.
- 신선한 제철 과일을 매일 먹는다.



POINT 식품구성 자전거



POINT 식품군의 식품과 역할

	식품군	해당 식품	역할
곡류		밥, 국수, 빵	·탄수화물 공급 ·활동에 필요한 에너지 제공
고기, 생선, 계란, 콩류		고기, 생선, 계란, 콩류	·단백질 공급 ·우리 몸의 살과 피를 만듦 ·질병에 걸리지 않도록 도움
유지, 당류		식용유, 설탕	·체온 유지 ·활동에 필요한 에너지 제공
과일류		사과, 배, 수박	·비타민과 무기질, 식이 섬유소 공급 ·우리 몸의 기능을 조절 ·다른 영양소의 흡수를 도움
채소류		호박, 감자, 배추	·칼슘 공급 ·뼈와 이를 튼튼하게 함
우유, 유제품류		우유, 치즈, 요구르트	·칼슘 공급 ·뼈와 이를 튼튼하게 함



2 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.

- 음식을 **싱겁게** 먹는다.
- 국과 찌개의 국물을 **적게** 먹는다.
- 식사할 때 소금이나 간장을 **더 넣지 않는다.**



우리 몸에서 **나트륨**이 하는 일

- ① 신경이 신호를 전달하도록 돕는다.
- ② 근육이 잘 움직일 수 있도록 돕는다.
- ③ 몸 속 수분량을 적당하게 유지한다.
- ④ 소화된 영양소를 잘 흡수하도록 돕는다.



싱겁게 먹기 실천 전략

가정에서 **조리할 때** 소금을 적게 넣고

- 음식이 뜨거울 때 소금 간을 하지 않는다.
- 국그릇은 좀 작은 것(밥그릇 크기)으로 바꾼다.
- 간장, 된장, 고추장 사용량을 현재의 $\frac{2}{3}$ 정도로 줄인다.
- 젓갈, 장아찌 먹는 횟수 줄인다.



짠 음식은?

라면(O, X)

물냉면(O, X)

케찹(O, X)

팝콘(O, X)



싱겁게 먹기 실천 전략

외식을 할 때는 **건더기 위주**로 국물은 적게 먹고

- 과식하기 쉬우니 주의한다.
- 양념장이나 소스는 덜어낸다.
- 설렁탕이나 곰탕은 소금대신 김치나 깍두기와 함께 먹는다.



과일이나 채소를 충분히 섭취하면 나트륨 과잉섭취로 인한 건강문제를 줄일 수 있다.



자료협조 : 식품의약품안전청



3 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.

- 세끼 식사를 꼭 한다.



어르신 식사시간



아침 : 시 분



점심 : 시 분



저녁 : 시 분





3 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.

- 외식할 때는 영양과 위생을 고려하여 선택한다.
- 오래된 음식은 먹지 않고, 신선하고 청결한 음식을 먹는다.
- 식사로 건강을 지키고, 식이보충제가 필요한 경우는 신중히 선택한다.

Q

어르신이 복용하고 있는 식이보충제는? ()

Q

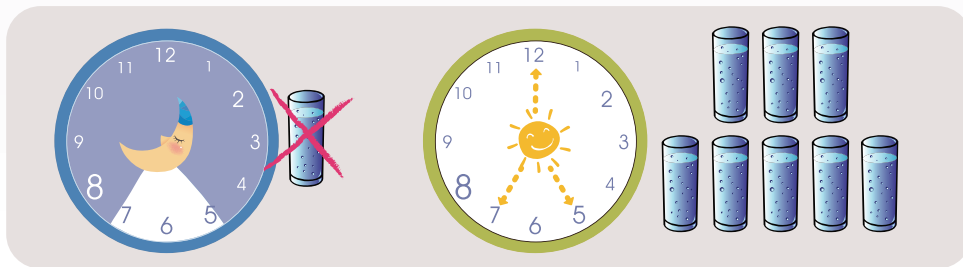
담당의사와 상담은 했는지? ()



4 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자.

- 목이 마르지 않더라도 물을 자주 충분히 마신다.

물 마시는 시간 아침에 일어났을 때 또는 식사 사이 하루 6~8컵,
오후 7시 이후에는 마시지 않는다(야뇨증, 낙상 위험).



- 술은 하루 1잔(전용술잔)을 넘기지 않는다.
- 술을 마실 때에는 반드시 다른 음식(채소, 과일 등)과 같이 먹는다.



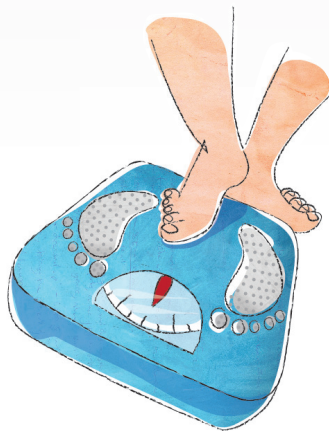
5 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자.

- 앉아있는 시간을 줄이고 가능한 한 많이 움직인다.
- 나를 위한 건강 체중을 알고, 이를 갖도록 노력한다.

Q 어르신의 현재 체중은? ()kg

Q 건강 체중은? ()kg

$$\text{건강 체중} = (\text{키}-100) \times 0.9$$





5 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자.

- 매일 최소 30분 이상 숨이 찰 정도로 유산소 운동을 한다.
- 일주일에 최소 2회, 20분 이상 힘이 들 정도로 근육 운동을 한다.



Q

현재 어르신이 하고있는 운동은?()

POINT 어르신을 위한 식생활지침 확인 (약속!)

1 각 식품군을 매일 골고루 먹자.

O, X

2 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.

O, X

3 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.

O, X

4 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자.

O, X

5 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자.

O, X



CHAPTER 05

어르신을 위한 식생활안전가이드

1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.



2 안전한 식품을 선택한다.



3 식품을 안전하게 조리한다.



4 식품을 안전하게 보관한다.



5 조리도구는 항상 청결하게 유지한다.





1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.

Q 언제 손을 씻어야 할까요?



음식을 먹기 전



외출하고 돌아와서



화장실 다녀와서



조리하기 전

흐르는 따뜻한 물로 20초 이상!



1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.

Q 어떻게 손을 씻어야 할까요?

1단계



손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 준다.



1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.

Q 어떻게 손을 씻어야 할까요?

2단계



손가락을 마주 잡고 문질러 준다.



1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.

Q 어떻게 손을 씻어야 할까요?

3단계



손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 준다.



1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.

Q 어떻게 손을 씻어야 할까요?

4 단계



엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 준다.



1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.

Q 어떻게 손을 씻어야 할까요?

5단계



손바닥을 마주 대고 손가락지를 끼고 문질러 준다.



1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다.

Q 어떻게 손을 씻어야 할까요?

6단계



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 한다.

자료협조 : 범국민 손씻기 운동본부(대한의사협회, 질병관리본부)



2 안전한 식품을 선택한다.

- 가공식품을 구입할 때 유통기한을 확인한다.

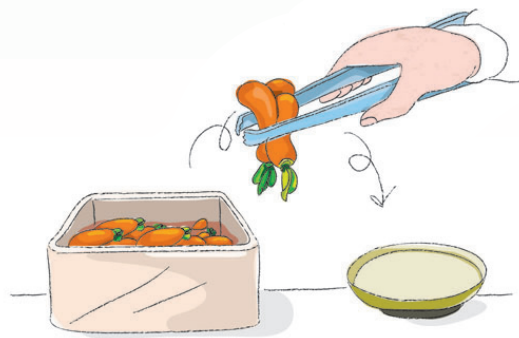
유통기한 확인법





3 식품을 안전하게 조리한다.

- 육류나 가금류는 완전히 익을 때까지 가열한다.
- 냉장 보관된 음식을 완전히 재가열하여 섭취한다.
- 냉장한 음식은 먹을 만큼만 그릇에 덜어서 먹는다.





3 식품을 안전하게 조리한다.

- 조리된 음식을 취급할 때는 1회용 위생장갑을 사용한다.





3 식품을 안전하게 조리한다.

채소·과일 세척



물에 1분 정도 담근다



흐르는 물에 1회 씻는다



흐르는 물에 2회 씻는다



4 식품을 안전하게 보관한다.

- 식품을 냉장, 냉동고에 넣을 때 날짜를 표기한다 (투명용기).
- 냉장, 냉동식품은 가능한 빨리 먹는다.
- 냉동식품 보관기간 : 만두 떡 육류 생선 ▶ 6개월 이내
 냉장식품 보관기간 : 조리한 식품 반찬 국 ▶ 3~5일 이내
 육류 2~3일, 생선 1~2일

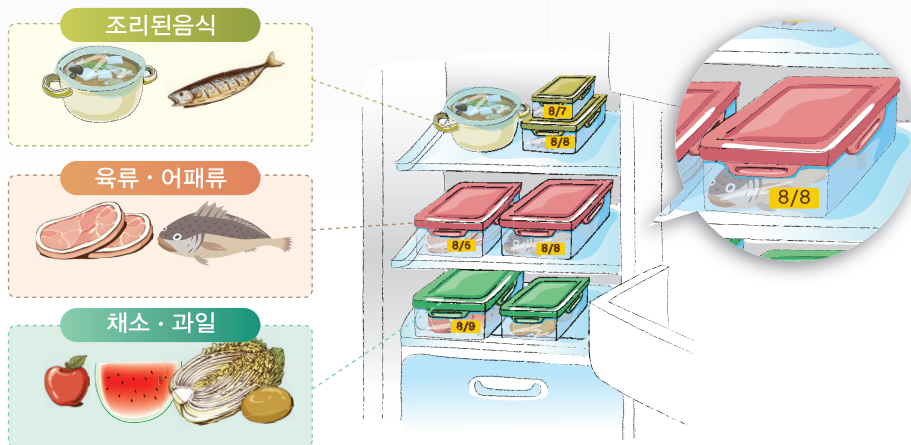


- 한 번 해동한 식품은 다시 냉동고에 넣지 않는다.
 (먹을 만큼만 해동한다)



4 식품을 안전하게 보관한다.

- 조리된 음식, 육류/생선, 채소/과일은 서로 다른 칸에 분리 보관한다.





5 조리도구는 항상 청결하게 유지한다.

- 칼, 도마는 **채소용/고기용**으로 구분하여 사용한다.
- 한 개로 사용할 경우 재료가 바뀔 때마다 세제와 뜨거운 물로 세척한다.



- 사용한 행주는 꼭 삶아서 건조한다.

POINT 어르신을 위한 식생활안전가이드 확인 (약속!)



1 손을 올바른 방법으로 깨끗이 씻는다. O, X

2 안전한 식품을 선택한다. O, X

3 식품을 안전하게 조리한다. O, X

4 식품을 안전하게 보관한다. O, X

5 조리도구는 항상 청결하게 유지한다. O, X

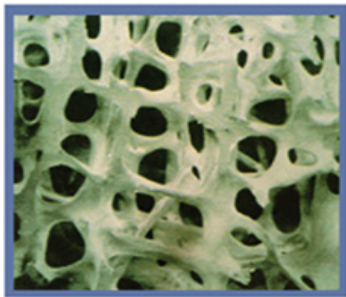


CHAPTER 06

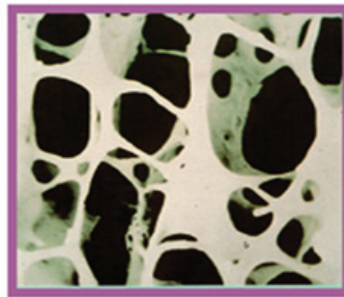
노인성 질환 예방을 위한 식생활

골다공증 예방

- **골다공증**이란 뼈의 양이 감소하고 질적인 변화로 뼈의 강도가 약해져 골절이 일어날 가능성이 높은 상태이다.
나이가 들면 뼈가 약해지고 특히, 여성은 폐경으로 여성호르몬 분비가 감소되어 남성보다 많이 나타난다.



정상인의 척추단면



골다공증환자의 척추단면

골다공증 예방

추천음식

우유, 멸치, 김, 다시마, 미역, 고춧잎, 근대, 냉이,
도라지, 무말랭이, 무청 등

권장 생활습관

- 규칙적으로 외출한다.

자외선에 의한 피부 합성을 통해 비타민 D 결핍을 예방한다.

- 카페인이 많은 음료의 섭취는 피한다.

카페인 많은 음식은? 커피, 녹차, 콜라, 초콜릿



심장 및 혈관질환 예방

- **심장 및 혈관질환**이란 고혈압, 고지혈증, 동맥경화, 심근 경색 등으로 혈관노화와 콜레스테롤 증가 등으로 인해 발생한다.

추천음식

껍질 벗긴 닭고기, 기름기 적은 살코기, 참치, 고등어, 콩, 무지방 또는 저지방 우유, 요구르트, 잡곡밥 등



심장 및 혈관질환 예방

권장 생활습관

- 규칙적인 운동을 한다.
- 음식의 간을 싱겁게 한다.
- 기름기가 많은 고기나 튀긴 음식은 피한다.



빈혈 예방

- **빈혈**이란 혈액에 산소를 공급하는 혈색소가 부족하여 생기며, 어지러움, 창백 등이 대표적 증상이다.

추천음식

고기, 달걀노른자, 생선, 견과류, 시금치, 버섯 등 철분함유 식품



빈혈 예방

권장 생활습관

- 편식을 피하고, 규칙적인 식사를 한다.
- 식사 전 후에는 카페인 음료는 금한다.
- 달걀노른자를 자주 먹는 것은 피한다.
(주 2회 정도)



비만 예방

- **비만**이란 체질량 지수가 25이상으로 체지방량은 증가되고 에너지 소모가 감소되는 에너지 불균형으로 유발한다.

체질량 지수 = 몸무게(kg)/키(m)² (정상 18.5~22.9)

추천음식

식이섬유소가 많은 채소



비만 예방

권장 생활습관

- 규칙적이고, 자신에게 적당한 양의 식사를 한다.
- 요리법은 볶거나 튀기기 대신 **찌고, 굽고, 데치기**로 변경한다.
- 간식은 채소, 저지방 유제품, 과일 중 선택한다.

피해야 할 생활습관

- 텔레비전을 보면서 군것질한다.
- 먹는 것으로 스트레스를 푼다.
- 밥을 빨리 먹는다. 등

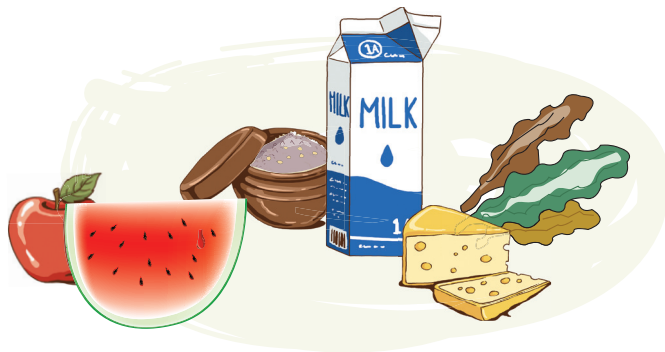


변비 예방

- **변비**란 규칙적인 배변이 어려운 상태를 말한다.

추천음식

잡곡밥, 우유, 요구르트, 치즈, 과일, 해조류,
채소 등



변비 예방

권장 생활습관

- 규칙적인 배변 습관을 갖는다.
- 정해진 시간에 규칙적인 식사를 한다. 특히, 아침식사는 꼭 한다.
- 물은 많이 마시고, 카페인 음료는 제한한다.





CHAPTER 07

폭염 시 영양관리



폭염 시 영양관리

- 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취한다.
 - ☞ 뜨거운 음식과 과식을 피하고, 규칙적으로 물을 섭취한다.
 - ☞ 운동 시에는 매시간 2~4잔 시원한 물을 섭취한다.
- 평상시대로 음식을 섭취하되, 시원한 음식 특히 수분을 함유하고 있는 과일이나 샐러드 같이 소화하기 쉬운 음식을 섭취한다.



폭염 시 영양관리

- 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충한다.



염분 섭취 제한대상 질환자인 경우 주치의와 상의한다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 스포츠음료나 과일 주스를 마셔 수분을 유지한다.



스포츠음료나 과일주스는 단순당이 높으므로 당뇨병자는 주의한다.

- 카페인이나 알코올이 들어있는 음료는 삼간다.
뜨겁고 소화하기 힘든 음식은 피한다.

자료협조: 보건복지부/질병관리본부



참고문헌

- 건강식생활, 보건복지부, 2009, 한국건강증진재단
- 나트륨 줄이고 건강 올리고, 식품의약품안전청, 2011, 식품의약품안전청
- 손씻기 365, 대한의사협회 & 질병관리본부, 2012, 범국민 손씻기 운동본부
- 식품구성 자전거, 2010, 한국영양학회
- 어르신을 위한 식생활지침, 보건복지부, 2011, 보건복지부
- 어르신을 위한 식생활 안전가이드, 보건복지부, 2012, 식품의약품안전청
- 폭염시 건강보호를 위한 9대 건강수칙, 보건복지부, 2012, 질병관리본부
- 한국 노인의 영양부족위험 진단을 위한 간이조사표의 개발, 대한지역사회영양학회지, 5(3), 475-483, 2000, 김기남 외
- 허약노인 관리, 보건복지부, 2010, 건강증진사업지원단
- 2012 노인돌봄기본서비스의 실제, 2012, 보건복지부
- naver 건강, 서울대학교병원 제공
- 다음 건강지식, 서울아산병원 제공

어르신을 위한 영양관리

발 행 일 : 2012년 10월

발 행 처 : 보건복지부, 한국건강증진재단

발 행 인 : 문창진(한국건강증진재단 이사장)

기 획 : 한국건강증진재단 방문건강사업팀

집 필 : 한국건강증진재단 방문건강사업팀

감 수 : 김경원(서울여자대학교 식품영양학과 교수)

정효지(서울대학교 보건대학원 교수)

주 소 : (150-868) 서울시 영등포구 국회대로 76가길 14 (여의도 11-13)

홈페이지 : www.khealth.or.kr

대표번호 : 02-3781-3500

팩 스 : 02-3781-3583

본 책자는 국민건강증진기금으로 제작되었으며 사전승인 없이 무단 전재하여 사용할 수 없습니다.

Nutrition Manual for The Senior

어르신을 위한 영양관리

비매품



보건복지부



한국건강증진재단