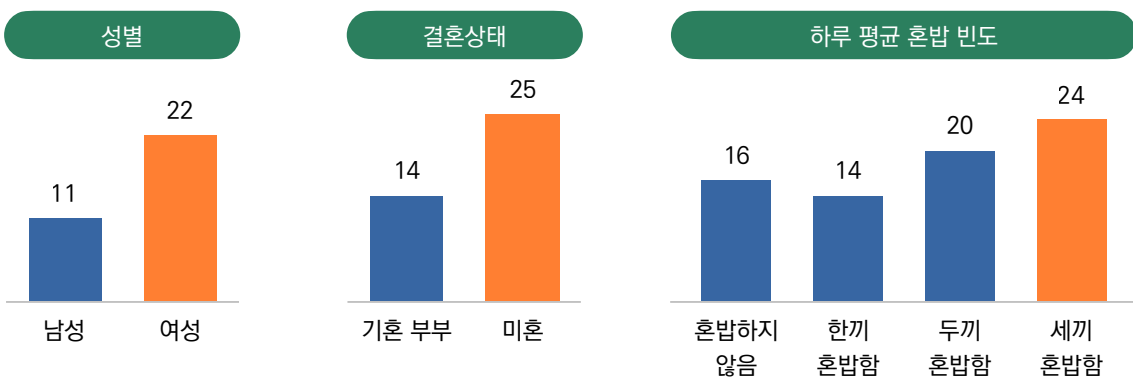




하루 세끼 혼밥하는 노인, 그렇지 않은 노인보다 노쇠화 심해!

- ▶ 한국 노인의 혼밥(홀로 밥을 먹는 것) 빈도와 노쇠화의 연관성을 파악한 연구 결과가 있어 소개한다. 을지대학교 연구팀의 ‘한국 노인의 노쇠와 혼밥 빈도의 관련성 연구’ 보고서에서 ‘체중 감소, 악력 감소, 보행 속도의 저하, 정신적 허탈, 신체 활동량 감소’ 등 5개 노쇠 항목을 기준으로, 이중 3개 이상 해당자를 노쇠군으로 정의하고 분석한 결과, 전체 65세 이상 노인 응답자 9,031명 중 1,590명으로, 비율로는 18%가 노쇠군에 해당되는 것으로 나타났다.
- ▶ 이들의 특성을 살펴보면 여성이 남성보다 노쇠화 비율이 2배 높았고, 미혼이 기혼부부보다 1.8배 그리고 하루 세끼 다 혼밥하는 노인에게서 노쇠화 비율이 가장 높은 것으로 나타났다.

[그림] 노인 노쇠화 비율 (65세 이상 노쇠 노인, %)

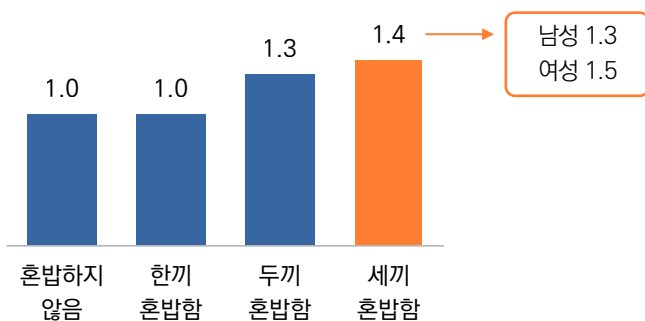


*자료 출처 : 한국보건정보통계학회지, 한국 노인의 노쇠와 혼밥 빈도의 관련성 연구, 을지대학교 의료경영학과 남진영 교수 연구팀, 2023.11.30 (65세 이상 노인 9,031명 대상, 2014~2019년 국민건강영양조사 원시자료 활용/분석)

◎ 매끼 혼밥하는 노인일수록 신체 노쇠 더 빨라!

- ▶ 그렇다면 노년기의 혼밥은 노쇠화에 어떤 영향을 미칠까? 65~74세 노인 기준, 세끼 혼밥한 경우가 세끼 모두 혼밥하지 않는 경우보다 1.4배 더 노쇠한 것으로 나타났다. 남성은 세끼 모두 혼밥하지 않는 경우보다 3끼 혼밥한 경우가 1.3배, 여성은 1.5배 더 노쇠화 비율이 높았다.
- ▶ 노인의 노쇠 위험, 더 나아가 독거노인의 고독사를 줄이고 방지하기 위한 지역 교회의 관심과 지원이 필요해 보인다.

[그림] 하루 평균 혼밥 빈도별 노인의 노쇠 지표 (65~74세 노인, 비 혼밥자를 기준으로 한 노쇠 배수)



*자료 출처 : 한국보건정보통계학회지, 한국 노인의 노쇠와 혼밥 빈도의 관련성 연구, 을지대학교 의료경영학과 남진영 교수 연구팀, 2023.11.30 (65세 이상 노인 9,031명 대상, 2014~2019년 국민건강영양조사 원시자료 활용/분석)