

노화에 따른 영양 개선(IMPROVING NUTRITION AS YOU AGE)

노년층, 가족 및 간병인을 위한
정보



본 팸플릿을 통해 알 수 있는 것:

- 식이를 개선하는 방법
- 나이가 들수록 양질의 영양이 중요해지는 이유
- 다양한 만성 질환에 피해야 할 음식

나이가 들수록 영양을 중요하게 고려해야 하는 이유는 무엇인가요?

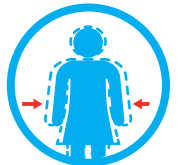
건강한 식이는 질환을 예방하고 기존 질환을 관리하는 데 중요한 역할을 합니다. 그러나 65세 이상의 캐나다인 중 33% 이상은 영양 상태 불량 위험에 처해 있는 것으로 추산됩니다. 또한 여성은 남성보다 영양 불량의 위험이 더 높습니다. 나이가 들수록 영양실조를 경험할 위험이 높아집니다. 혼자 살거나, 신체적 활동이 적거나, 우울증에 시달리고 있거나, 치아가 좋지 않거나, 신체적 또는 인지적 능력 저하를 경험하고 있거나, 특정한 만성 질환을 관리하기 위해 약물을 복용 중인 경우 위험 요인이 늘어납니다.



본인이 양질의 식사를 하고 있지 않다는 것은 어떻게 알 수 있나요?

다음에 해당할 경우 영양 상태 불량 위험에 처한 것일 수 있습니다.

- 최근 의도치 않게 체중이 10파운드 이상 줄어들었거나 늘어난 경우
- 식사를 자주 거르는 경우
- 보통 혼자 식사하는 경우
- 매일 2회 제공량 미만의 과일 및 채소를 섭취할 경우



일부 노년층이 영양 상태 불량 위험에 처하는 이유는 무엇인가요?

노년층이 양질의 식사를 하지 못하는 이유에는 여러 가지가 있습니다. 몇 가지 예를 살펴보면 다음과 같습니다.

- 나이가 들수록 우리의 몸도 변화합니다. 이동성이 줄어들고 미각, 후각, 시각, 대사 능력, 구강 건강이 저하하므로 식욕이 부진해지거나 쇼핑, 요리, 식사에 대한 관심이 낮아질 수 있습니다.
- 건강 문제로 인해 식사를 준비하는 것이 어려워질 수 있습니다. 당뇨병, 심장 질환, 고혈압, 신장 질환, 암 등에는 각각 나름의 식이 요구 사항이 따릅니다.
- 거주 지역, 민족성, 평생의 습관과 관련된 음식 선호도가 양질의 영양 상태를 유지하는 데 방해가 될 수 있습니다.
- 신체 활동량이 줄어들며 식욕이 떨어지기도 합니다.
- 관절염 등의 일부 신체적 질환으로 인해 음식을 삼키거나 소화하기 어려워지면서 물리적으로 식사를 하기 어려워지는 경우도 있습니다.
- 장을 보거나 신선한 과일 및 채소, 고기 또는 생선, 달걀과 유제품을 구매할 돈이 부족할 수 있습니다.
- 우울증과 치매 등의 일부 정신 건강 질환이 식욕에 영향을 미치기도 합니다.



더 안전한 식품을 구매하는 요령은 무엇인가요?

식품을 구매할 때 무엇에 주목해야 하는지 파악하면 식중독 예방에 도움이 될 수 있습니다. 식중독에 걸리는 대부분의 사람들은 완전히 회복합니다. 그러나 노년층이 식중독을 겪게 될 경우 심각한 장기적 결과에 시달리게 될 확률이 더 높습니다. 또한 노화와 관련된 신체 변화와 당뇨병 및 신장 질환 등의 만성적인 질환으로 인해 감염을 이겨내기 어려울 수 있습니다. 식중독을 방지하려면 다음 규칙을 따르십시오.



- 냉장 또는 냉동 식품은 쇼핑 마지막에 구매합니다.
- 식품에 기재된 “유통기한”을 확인합니다.
- 과일과 채소를 잘 확인해 손상되거나 명이 든 제품을 구매하지 않도록 합니다.
- 날음식은 개별 비닐봉투에 담습니다.
- 익히지 않은 고기, 가금류, 생선, 해산물을 쇼핑 카트에 담을 때는 서로 닿지 않도록 합니다.
- 익히지 않은 고기, 가금류, 생선, 해산물은 이름표를 붙이고 같은 가방이나 용기에 담습니다.
- 익히지 않은 고기, 가금류, 생선, 해산물은 상점에서 돌아오자마자 바로 냉장 또는 냉동 보관합니다.
- 재사용이 가능한 장바구니는 꼭 세척합니다.



더 안전한 식사를 조리하기 위한 요령은 무엇인가요?

식사를 준비하고 조리를 할 때 식중독 위험을 낮추기 위해 취할 수 있는 단계가 있습니다.

음식 준비 시:

- 익히지 않은 고기, 가금류, 생선, 해산물을 만지기 전과 후에는 손을 씻습니다.
- 과일 및 채소를 먹거나 조리하기 전에 흐르는 차가운 음용수로 세척합니다.
- 익히지 않은 고기, 가금류, 생선, 해산물이 닿은 직후 싱크대, 조리대 또는 용기를 세척합니다.
- 익히지 않은 식품이 닿았던 접시나 식기는 다시 사용하지 않습니다.
- 익은 음식용 도마와 익히지 않은 고기, 가금류, 생선, 해산물용 도마를 따로 사용합니다.
- 음식을 준비하기 전과 후에 주방 살균제로 조리대, 도마, 식기를 세척합니다.



음식 조리 시:

- 온도를 더욱 정확히 확인하기 위해 즉시 판독 가능한 디지털 식품 온도계를 사용합니다. 고기가 갈색이 되었더라도 음식 안에 있는 세균이 전부 죽지는 않았을 수 있습니다.
- 열원에서 음식을 내린 다음 디지털 식품 온도계를 고기의 가장 두꺼운 부분에 찔러 넣습니다. 햄버거의 경우 패티 측면부터 중심부까지 찔러 넣습니다.
- 다른 음식의 온도를 재기 전에 따뜻한 비눗물로 온도계를 세척합니다.



균형 잡힌 식이를 유지하기 위한 요령은 무엇인가요?

캐나다 식품 가이드(Canada Food Guide)는 건강한 식이를 유지하도록 돕기 위해 다음과 같은 요령을 추천합니다.

- 채소와 과일, 통밀 식품, 단백질이 풍부하게 함유된 음식을 많이 섭취합니다. 단백질이 풍부한 식품의 경우 식물성 식품을 더 자주 선택합니다.
- 포화지방보다는 건강한 지방이 함유된 음식을 선택합니다.
- 고가공 식품의 섭취를 제한합니다. 이러한 식품을 선택하는 경우 섭취 빈도를 줄이고 소량만 섭취합니다.
- 나트륨, 설탕 또는 포화 지방이 거의 추가되지 않았거나 전혀 추가되지 않은 재료를 사용하여 식사와 간식을 준비합니다.
- 외식할 때는 보다 건강한 메뉴 옵션을 선택합니다.
- 당이 함유된 음료보다는 생수를 주로 마십니다.



여러분의 접시에 담기는 음식을 주의 깊게 살피는 것은 균형 잡힌 식이를 유지하도록 보장하는 방법 중 하나입니다. 접시의 대부분은 채소 및 과일로 채워야 합니다. 접시의 반을 채소로, 1/4을 육류/육류 대용품으로, 1/4을 탄수화물이 많은 채소나 통곡물로 채우는 것이 좋습니다. 음료로는 물을 주로 마셔야 합니다.

만성 질환을 관리 중인 노년층이 고려해야 하는 영양 관련 사항은 무엇인가요?



고혈압

소금은 혈압을 높입니다. 우리가 일반적으로 섭취하는 소금의 70% 이상은 캔이나 포장에 담긴 수프, 빵, 쿠키, 조식용 시리얼, 냉동 조리 식품 등의 미리 조리된 식품에서 옵니다.

고혈압이 있다면 섭취하는 소금의 양에 주의해야 합니다. 소금 문제를 해결하는 방법 중 하나는 슈퍼마켓 바깥쪽 복도에서 주로 쇼핑해 포장된 식품을 피하거나 “저염”이라고 명시된 식품을 선택하는 것입니다. 건강 체중을 유지하고, 계속해서 활발하게 신체 활동을 하고, 알코올 섭취량을 제한하고, 과일과 채소를 많이 섭취하는 것도 고혈압을 더 효과적으로 관리하기 위해 추천하는 방법입니다.



심장 질환

심장 질환이 있거나 뇌졸중을 겪은 적이 있다면 캐나다 식품 가이드를 기반으로 식이를 조절하는 것이 더욱 중요합니다. 기름진 음식 대신 과일과 채소를 먹으면 심장도 고마워할 것입니다. 다음은 심장 질환 관리에 도움이 되는 몇 가지 영양 관련 요령입니다.

- 식이 섬유 섭취량을 늘리기 위해 주스보다는 과일과 채소를 그 자체로 섭취하십시오.
- 항산화 성분이 풍부한 식품은 정맥과 동맥에 콜레스테롤이 쌓이는 속도를 늦추는 데 도움이 됩니다. 이러한 식품의 예로는 브로콜리, 고추, 딸기, 오렌지, 키위, 칸탈루프, 당근, 토마토, 호박, 핑크 자몽, 고구마, 근대가 있습니다.
- 소금 무함유, 저당, 저지방 제품을 제공하는 브랜드명을 찾아봅니다. “지방 무함유”이지만 당분을 많이 함유한 일부 제품에 유의하십시오. 구매하거나 섭취하기 전에 제품에 기재된 성분표를 읽어 보십시오.
- 정제염 섭취를 피하거나 심장 질환 환자를 위해 나트륨 함량을 낮춘 소금 대체품 또는 조미료를 사용합니다.



당뇨병

혈당을 지속적으로 양호하게 조절하는 것은 당뇨병이나 당뇨병 전단계 진단을 받은 모든 연령대의 사람들에게 있어 매우 중요합니다. 위 섹션에 명시한 것과 동일한 식이 지침을 따르는 것도 혈당을 더 효과적으로 조절하는 데 도움이 될 것입니다. 질환 초기 단계부터 혈당 관리를 개선하면 후일 조절되지 않는 혈당으로 인한 심장 및 신장 질환, 시각 상실, 절단 및 이동성 상실로 이어질 수 있는 순환 문제 등의 심각한 영향을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

암

암 환자의 영양 관련 요구 사항은 각각 모두 다릅니다. 암 치료를 받고 있다면 단백질과 열량이 풍부한 식품을 평소보다 더 많이 섭취해야 할 수 있습니다. 탈수 상태가 되기 쉬우므로 물을 많이 마시는 것을 권장합니다. 의료 서비스 팀에 문의하여 치료 및 회복 기간에 단백질, 비타민, 미네랄을 적절하게 섭취하는 데 도움이 되는 영양 보조제에 대해 알아보는 것도 좋습니다.



상세 정보는 어디에서 확인할 수 있나요?

캐나다 식품 가이드(CANADA'S FOOD GUIDE)

캐나다 식품 가이드는 식사를 계획하고, 양질의 식사를 하고, 균형 잡힌 식이를 유지하는 방법에 대한 조언을 제공합니다.



www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html

캐나다 영양사 협회(DIETITIANS OF CANADA)

캐나다 영양사 협회는 건강한 식품을 선택하는 데 도움이 되는 몇몇 식품 추적기, 자가 평가 도구, 조리 가이드 및 조리법에 대한 링크를 비롯한 여러 리소스를 제공합니다.



www.dietitians.ca

UNLOCK FOOD

UNLOCK FOOD(구 Eat Right Ontario)는 노년층을 위한 건강한 식이에 대한 가이드는 물론 조리 및 식사 준비에 대한 조언도 제공합니다.



www.unlockfood.ca
[www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-\(2\).pdf](http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)

메모



본 시리즈에 포함된 관련 자료

- 칼슘, 비타민 D 및 뼈 건강(Calcium, Vitamin D and Bone Health)
- 장수와 안녕 - 건강한 노화를 위한 안내서(Living Longer, Living Well - Your Guide to Healthy Ageing)

본 시리즈에 포함된 추가 보건 자료:

- 사전 의료 계획: 대화에 접근하는 방법(Advance Care Planning: How to Approach the Conversation)
- 알코올과 건강(Alcohol and Your Health)
- 기억 문제 관리를 위한 일반 조언(General Tips for Managing Memory Problems)
- 요실금 개선(Improving Urinary Incontinence)
- 간병인 스트레스 관리(Managing Caregiver Stress)
- 만성 통증 관리(Managing Chronic Pain)
- 노년층에 흔히 발생하는 정신 질환 관리(Managing Common Mental Health Conditions in Older Adults)
- 변비 관리(Managing Constipation)
- 경도 인지 장애, 알츠하이머병 및 기타 치매 관리(Managing Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease & Other Dementias)
- 다중 만성 질환 관리(Managing Multiple Chronic Health Conditions)
- 노년층의 진정 수면제 사용 관리(Managing Sedative-Hypnotic Use Among Older Adults)
- 노년층의 수면 관리(Managing Sleep in Older Adults)
- 노화에 따른 물질 사용 및 중독 장애 관리(Managing Substance Use and Addictive Disorders As You Age)
- 가정에서의 낙상 방지(Preventing Falls at Home)
- 불안 인식 및 관리(Recognizing and Managing Anxiety)
- 우울증 인식 및 관리(Recognizing and Managing Depression)
- 청각 상실 인식 및 관리(Recognizing and Managing Hearing Loss)
- 노년층을 위한 안전한 약물 사용(Safe Medication Use for Older Adults)
- 노화에 따른 활력 유지(Staying Active As You Age)
- 대리 의사결정자 및 위임장(Substitute Decision Makers and Powers of Attorney)
- 완화 의료 방안에 대한 이해(Understanding Your Palliative Care Options)

본 시리즈에 포함된 추가 지역사회 자료:

- 지역사회 교통 방안(Community Transportation Options)
- 운전 평가 서비스(Driving Assessment Services)
- 노인 학대(Elder Abuse)
- 보조 기기 프로그램의 이동성 및 기타 보조 기기에 대한 자금 지원(Funding for Mobility and Other Aids from the Assistive Devices Program)
- 노년층을 위한 주택 방안(Housing Options for Older Adults)
- 휠 트랜스 등록 방법(How to Register for Wheel-Trans)
- 식사 배달 봉사(Meals on Wheels)

노년층, 가족 및 간병인을 위한 추가 자료는 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation에서 확인할 수 있습니다.

이 정보는 참고 목적으로만 사용해야 하며, 전문적인 의료 관련 조언, 진단 또는 치료를 대체하지 않습니다. 특정 질환에 대한 조언이 필요한 경우 보건 의료 서비스 제공자에 문의하십시오. 이러한 자료는 모두 비상업적이고 개인적인 용도로만 1부 재인쇄할 수 있습니다.

건강한 노화를 위한 교육 리소스 이니셔티브(Education Resources to Support Healthy Ageing Initiative)에 도움을 주신 다음의 조직에 감사의 말씀을 드립니다.



**The Ben &
Hilda Katz
Foundation**



Mon Sheong Foundation 및 Ben & Hilda Katz Foundation은 “건강한 노화를 위한 교육 리소스(Education Resources to Support Healthy Ageing)”의 인쇄 및 번역에 자금을 지원했습니다.

온타리오 주 노인복지부 (Ministry for Seniors and Accessibility)는 노인층보조금프로그램 (Seniors Community Grant Program)을 통해 이 이니셔티브에 자금을 지원했습니다.