

우리나라 대도시지역 성인의 식이섭취량에 관한 비교 연구

이행신*, 김초일, 계승희, 하명주, 윤진숙¹, 임현숙², 이정원³. 한국식품위생연구원 영양연구부, ¹계명대학교 식생활과, ²전남대학교 식품영양학과, ³충남대학교 가정교육과.

본 연구에서는 WTO의 SPS협정 이행시 식품의 통상마찰 부분에 대한 과학적 근거 마련의 일환으로 대도시지역 성인의 식이섭취량조사를 실시하였다. 1995년 9월~11월에 걸쳐 서울, 대구, 대전, 광주 등 4개 대도시지역 20~49세의 성인남녀 1,262명을 대상으로 일반사항, 식습관, 식이섭취량(1-day 24hr recall + 2-day food record)을 파악하고 이를 개인별, 지역별, 식품별로 분석하여 과학적 근거의 기본이 될 ADI 나 MPI 설정시의 고려사항을 도출하였다. 조사대상자의 평균연령은 33.5 ± 9.5 세 였으며, 대구지역이 37.7 ± 8.4 세로 가장 높았고, 광주 33.6 ± 11.7 세, 대전 31.6 ± 8.8 세, 서울 31.2 ± 7.4 세였다. 평균체중은 남자 67.0 ± 8.1 kg, 여자 53.3 ± 6.4 kg으로 지역간의 큰 차이는 없었으나 남자는 서울이 가장 높았으며, 여자는 가장 낮았다. 교육수준은 대상자의 64.7%가 대졸이상이며 90.5%가 고졸이상이므로 서울은 대졸이상이 74.8%로 가장 높았으나, 다른 지역에서는 그 비율이 60% 내외로 별 차이가 없었다. 우리나라 대도시 지역 성인의 식품섭취량 중 수위를 차지한 것은 역시 쌀로 1인 1일 평균 220.9g 이었으며, 섭취자에 한한 경우 그 양은 225.42 ± 94.47 g 으로 증가되었다. 이 쌀의 섭취빈도 비율 또한 1일 평균 98%로서 우리 주식으로써의 면모를 과시했다. 두번째는 섭취량이나 섭취빈도상으로 공히 배추김치였으며 섭취량은 1인 1일 평균 80.2g, 섭취빈도 비율은 86%였다. 지역별로 5순위까지 포함된 식품은 거의 비슷해 쌀 이외에 서울과 대전에서는 맥주, 우유, 배추김치, 포도가 포함되고, 대구와 광주에서는 이중 맥주가 8순위로 밀려나고 대신 사과가 포함되었다. 이는 지역에 따른 생활의 특성과 함께 서울과 대전지역은 사무직이나 전문직에 종사하는 직장인이 많은 데 기인된 결과라 볼 수 있겠다. 총 식품섭취량에 대한 식품별 섭취량의 비율을 계산하여 나타낸 누적비율 90%까지 포함된 식품의 수는 서울이 71종, 대전 66종, 대구 65종, 광주 65종으로 다른지역에 비해 서울지역이 비교적 다양하게 식품을 선택하는 것으로 조사되었다. 식품군별 섭취량에서 지역별로 현저한 차이를 보인 군은 감자류, 채소류, 과일류, 버섯류, 음료 및 주류, 어패류, 유류, 유지류 등이었는데 대구 지방에서는 특히 버섯류의 섭취량이 두드러졌으며 감자류, 채소류, 과일류, 어패류에서는 대구와 광주가 서울과 대전보다 높은 반면, 유류나 음료 및 주류, 유지류와 같은 가공식품에서는 서울이 다른지역에 비해 훨씬 많이 섭취하는 것으로 나타나 2차 생산식품에 대한 사용빈도의 차이가 두드러졌다. 이와같이 식품의 섭취수준은 지역이나 사회, 경제 문화 등에 의해 많은 영향을 받게 되므로 영양교육 및 영양정책의 수행에 있어서도 이러한 요인이 고려되어야 할 것으로 사료된다.