

노년기 여성의 식이섭취량과 1회 식품 섭취분량 조사 연구

김상연*, 정경아, 이보경¹, 장유경. 한양대학교 식품영양학과, 유한전문대학 식품영양학과¹

최근 우리나라는 노인인구가 증가함에 따라 만성 퇴행성 질환이 증가하고 있으므로 이와 관련된 식이요인에 대한 연구가 매우 시급하다. 이러한 연구를 위해서는 먼저 대상자들의 일상 식이섭취량을 정확하게 파악할 수 있는 타당도와 신뢰도가 높은 식이조사방법의 선택과 이용이 요구된다. 이에 본 연구는 노년기의 시작 시점인 폐경 후 여성의 심혈관 질환과 관련된 식이요인 규명에 적합한 반정량식품빈도조사지 개발을 위한 기초 자료를 얻기 위해 서울시에 거주하는 50세 이상의 폐경 후 여성 140명을 대상으로 1996년 3월~5월에 걸쳐 3일간의 개개인의 식이섭취실태 (2-day food record와 1-day 24hr recall 병행)를 조사하였다. 이를 통해 개인별 영양소 섭취량과 가장 자주 섭취하는 식품의 종류 및 1회 섭취분량을 조사함으로써 50세 이후 여성들의 1회 식품섭취분량 산정을 위한 기초적 자료를 제시하고자 한다. 조사대상자의 연령분포는 50-64세 55.74%, 65-74세 31.15%, 75세 이상 13.11%로서 평균연령은 만 63.82 ± 9.13세였다. 총 대상자들의 평균 열량섭취량은 1900.50 ± 69.76kcal이며, 한국인 영양권장량과 비교시 65-70세(1872.17 ± 124.68kcal)에 있는 대상자를 제외한 50-64세(1983 ± 86.73kcal)와 75세이상(1467.0 ± 230.58kcal)의 노인들의 경우 실제 그들의 권장량보다 적게 열량을 섭취하고 있는 경향이 있었다. 단백질섭취량은 75세 이상의 노인들(52.20 ± 4.95g)을 제외한 50~74세사이의 조사 대상자의 대부분이 권장량 이상의 단백질(77.58 ± 7.46 ~ 84.19 ± 6.55g)을 섭취하고 있었다. 또한 65세 이상의 노인들의 경우 칼슘(518.41 ± 45.06 ~ 585.47 ± 68.56mg)과 $VitB_6$ (0.6 ± 0.24 ~ 0.94 ± 0.55mg)섭취량은 한국인 영양권장량보다 적게 섭취하고 있었다. 조사대상자들이 가장 많이 섭취하는 식품은 쌀밥이였으며, 다음으로 배추김치, 사과, 딸기, 김, 콩나물, 시금치, 우유, 커피, 계란 등의 순서였다. 밥류중에 가장 많이 섭취한 형태는 쌀밥, 잡곡밥, 보리밥 순이였으며, 면류 중에서는 칼국수, 라면 순이였고, 주로 많이 섭취하는 빵류와 떡류의 형태는 케익, 식빵, 찹쌀떡, 인절미였다. 채소류에서는 배추김치, 콩나물, 시금치, 무생채 순이였고 과일류는 조사 계절이 봄인 관계로 사과, 딸기, 참외 순이였다. 육류, 어패류의 경우는 쇠고기, 복어, 고등어, 콩치 등의 순으로 주로 많이 섭취하고 있었다. 음료로서는 커피와 오렌지 주스를 가장 자주 섭취하고 있었다. 주로 가정에서 사용하는 유제품은 참깨유, 옥수수유, 대두유, 들깨유였다. 조사대상자들이 가장 자주 섭취하는 식품들의 평균 1회 식품섭취분량은 쌀밥의 경우 247.37 ± 4.98g이며, 잡곡밥의 경우 191.66 ± 9.83g이었다. 따라서, 여러 종류의 잡곡을 혼합한 잡곡밥 형태로 밥을 섭취하는 경우, 그 1회 섭취 분량이 감소되었다. 배추김치는 70.76 ± 2.27g으로서 한국인 영양권장량에서 제시한 1회 식품 섭취량(40g)보다 많은 양을 섭취하였다. 이외 한국인 영양권장량에서 제시한 1회 식품 섭취량과 현저한 차이가 나는 식품으로서는 딸기(130.98 ± 8.80g), 콩나물(48.72 ± 3.49g), 시금치나물(37.74 ± 2.29g), 액상요구르트(73.71 ± 5.76ml), 오렌지 주스(145.42 ± 11.95ml)등을 들 수 있다. 이상과 같이 50대 폐경 후 여성들의 경우 자주 섭취하는 식품들의 평균 1회 식품 섭취량이 한국인 영양권장량에서 제시하는 양과 차이가 있음을 미루어 볼 때 성별, 연령이 다른 특징인을 대상으로 반정량식품빈도조사지를 이용하여 영양조사를 할 경우 이들 각각의 평균 1회 식품 섭취량에 대한 예비조사가 요구됨을 알 수 있다.