

## 50대 중년 남녀의 칼슘 섭취실태 및 인식, 기호도 조사 연구

한재숙 · 이연정\* · 최영희

영남대학교 생활과학대학 가정관리학과

본 연구는 노령화 사회에 들어서면서 섭취에 대한 중요성이 날로 증가하고 있는 칼슘의 이용실태를 정확하게 파악하여 적절한 칼슘섭취를 위한 기초자료로 활용하기 위하여 칼슘부족이 염려되는 50대 남녀 1150명을 대상으로 식생활행동, 칼슘식품에 대한 인식정도, 기호도, 섭취빈도 및 일일 섭취량을 조사하였다.

조사대상자의 식생활 행동실태를 보면, 결식자가 조사대상자의 40.6%였고 그 중 아침 결식(68.8%)이 가장 많았다. 주 1~2회 결식한다는 응답자가 많았으며 그 이유로는 시간과 입맛의 부족을 들었다. 중요시하는 식사는 저녁이 43.6%로 가장 많았고 복용영양제의 종류는 종합영양제, 비타민, 칼슘제 순이었으며 섭취하는 칼슘강화식품종류는 우유, 칼슘강화주스류가 많았다. 또한 채소, 과일류의 선호도는 높았으나 유지류의 선호도는 낮았고 섭취시 영양가를 고려하는가에는 65.5%가 고려없이 습관대로 먹는다고 응답해 영양재교육의 필요성이 대두되었다.

칼슘에 대한 인식도는 20점 만점에 평균 14.7점으로 비교적 높은 편이었고 남자 14.3, 여자 15.1점으로 여자가 유의하게( $p < 0.001$ ) 높은 것으로 나타났다.

칼슘 급원식품에 대한 기호도는 평균 3.6점(5점만점)으로 보통인 것으로 나타났고 김, 배추, 두부, 상치 순으로 좋아하였고 치즈, 아이스크림은 싫어하였다. 성별기호도를 보면 남자 3.6 여자 3.5로 남자가 유의하게 높았고 남자는 추어탕, 곰국, 콩치, 두부, 잔새우를 여자보다 더 좋아했다.

칼슘 급원식품의 섭취빈도는 주 1~2회가 가장 많았고 배추, 깨소금, 김, 콩의 순으로 많이 섭취하였으나 치즈, 추어탕, 아이스크림 등은 거의 섭취하지 않는 것으로 나타났다. 또한 남자는 추어탕, 곰국을 여자는 요구르트, 아이스크림, 깨소금, 어묵을 더 빈번히 섭취하는 것으로 나타났다.

식품군별로는 대두제품 및 종실류군의 섭취빈도가 가장 높았고 소어류군, 우유 및 유제품군의 섭취가 낮았다.

1일 칼슘섭취량은 평균 478.6 mg으로 한국인 영양권장량의 68.4% 정도 밖에 미치지 못하였고 남자(495.1 mg)가 여자(460.6 mg)보다 유의하게 높은 것으로 나타나 폐경으로 흡수율이 나빠 칼슘부족이 우려되는 여자의 칼슘부족정도가 오히려 심한 것으로 나타났다.

칼슘 급원식품에 대한 인식, 기호도, 섭취실태, 식행동간의 상관관계를 본 결과 기호도는 칼슘섭취실태와 유의적인 상관관계를 나타내 섭취빈도가 적었던 칼슘급원 식품을 기호에 맞게 조리하는 조리방법의 개발이 필요한 것으로 사료된다.