

농촌지역 주민의 메뉴패턴에 따른 영양섭취 상태 분석

이정숙*, 유춘희, 문현경²⁾, 백희영²⁾, 박송이²⁾, 이상선³⁾, 신선영⁴⁾, 상명대학교 가정교육학과, 단국대학교 식품영양학과¹⁾, 서울대학교 식품영양학과²⁾, 한양대학교 식품영양학과³⁾, 농촌생활연구소⁴⁾

올바른 식생활을 하기 위하여 가장 기본이 되는 것은 매끼니 마다 균형 잡힌 식사를 하는 것이다. 이러한 균형 잡힌 식사를 위하여 우리 나라 뿐 아니라 일본, 미국에서도 식생활 지침을 정해 놓고 이에 따르게 권하고 있는데, 식생활의 영양적 가치는 개개 식품의 섭취로는 판단할 수 없고 여러 가지 식품이 어우러져 조리된 음식, 더 나아가서는 이러한 음식들의 조합인 메뉴패턴에 따라 결정된다. 본 연구에서는 우리 나라 농촌지역에 거주하는 사람들을 대상으로 메뉴패턴을 분석하였으며, 메뉴패턴에 따른 영양가 분석을 실시하였다. 1차조사(1월-2월)는 경기도 여주, 강원도 횡성, 충북 충주, 경남 울산, 전북 정읍 지역에 거주하는 554명(남자-242명, 여자-302명)을 대상으로 하였고, 2차조사는 1차조사 지역중 2개지역(강원도 횡성, 충북 충주)을 선정하여 142명(남자-58명, 여자-84명)을 대상으로 24시간 회상법을 이용하여 식이 섭취 상태를 조사하였다. 조사대상자의 연령은 1차조사시 52.0 ± 1.5 세(남자- 52.8 ± 2.3 세, 여자- 50.4 ± 1.1) 이었고, 2차조사시는 52.1 ± 1.5 세(남자- 52.8 ± 2.3 세, 여자- 51.5 ± 2.0 세) 이었다. BMI는 1차조사시 23.1 ± 0.24 (남자- 23.5 ± 0.2 여자- 23.4 ± 0.2), 2차조사시 23.5 ± 0.3 (남자- 22.0 ± 0.4 여자- 24.6 ± 0.4) 이었다. 계절별로 메뉴패턴을 보면 겨울은 밥+찌개+김치(4.36%), 밥+국+김치+반찬1(3.96%), 밥+국+김치(3.50%), 밥+찌개+김치+반찬1(3.45%), 밥+국+김치+반찬2(2.99%), 밥+김치(2.34%), 밥+김치+반찬(2.74%) 등이 빈도가 높은 것으로 조사되었고, 여름은 밥+국+김치(4.41%), 밥+찌개+김치(4.21%), 밥+찌개+김치+반찬1(4.21%), 밥+김치+반찬1(3.83%), 밥+국+김치+반찬1(3.38%), 밥+국+김치+반찬2(3.64%), 밥+김치+반찬2(3.45%) 등이 높은 빈도를 차지하였다. 상위 10 등위의 메뉴패턴은 계절간에 크게 영향을 받지 않는 것으로 조사되었다. 그러나 여름보다는 겨울의 메뉴패턴이 다양한 것으로 조사되었다. 끼니별로 메뉴패턴을 보았을 때 아침에는 밥+국+김치+반찬1(7.95%), 밥+찌개+김치(6.78%), 밥+국+김치(6.78%), 밥+찌개+김치+반찬1(5.62%), 밥+국+김치+반찬2(5.43), 점심에는 면+김치(5.34%), 면(5.14%), 밥+김치+반찬1(5.14%), 밥+김치(4.94%), 밥+찌개+김치(4.74%), 저녁에는 밥+찌개+김치(5.21%), 밥+찌개+김치+반찬1(4.05%), 밥+찌개(3.86%), 밥+국+김치(3.67%), 밥+국+김치+반찬1(3.67%) 등의 순으로 조사되었다. 끼니별로 보았을 때 점심의 메뉴패턴이 아침과 저녁보다는 간단한 것으로 나타났다($P < 0.001$). 간식으로는 과일, 음료, 기타, 음료+과일, 떡의 순으로 조사되었다. 메뉴패턴에 따른 MAR을 보면 섭취빈도가 높은 밥+국+김치+반찬2는 0.75, 밥+찌개+김치+반찬2는 0.75, 밥+찌개+김치+반찬1은 0.73, 밥+찌개+김치는 0.62, 밥+김치+반찬3은 0.68, 밥+김치+반찬2는 0.66, 밥+국+김치+반찬1은 0.66, 밥+국+김치는 0.57, 밥+김치+반찬1은 0.51, 밥+김치는 0.37로 나타났다. 즉, 주로 이용하는 메뉴패턴의 MAR이 0.75이하의 수준으로 나타났으며, 특히 점심의 메뉴패턴으로 빈도가 높은 면은 0.41, 면+김치는 0.55로 0.6이하의 수치를 보이고 있다. 이상의 결과를 보면 주로 이용하는 메뉴패턴은

밥+찌개+김치, 밥+국+김치, 밥+국+김치+반찬1, 밥+찌개+김치+반찬1의 식이였으며, 아침과 저녁보다는 점심을 간단히 먹는 것으로 보인다. 밥+국(찌개)+김치+반찬2 또는 밥+국(찌개)+김치+반찬3 이상의 메뉴패턴을 이용하였을 때 0.8이상으로 조사되었다. 그러므로 영양적으로 안전한 식생활을 하기 위해서는 다양한 반찬을 섭취하는 것이 바람직하다고 사료된다.

* 본 연구는 1996-1997년 농촌진흥청 특정연구과제의 일부로 수행됨