

4계절 식이조사를 통한 일부 사춘기연령층의 식품섭취 상태와 영양소별 주된 공급식품 조사

이정원, 현화진^{*1}. 충남대학교 생활과학대학 소비자생활정보학과, 중부대학교 생명자원학부 식품영양전공¹

각종 영양관련 만성질환의 예후가 학동기, 사춘기부터 나타나고 있어 이 시기의 균형된 식생활지도가 일생의 건강유지 및 성인병 예방을 위해 중요하다. 따라서 청소년을 위한 타당성 있는 식이섭취빈도조사지를 개발하기 위하여 1997년 12월에서 1998년 10월에 걸쳐 겨울, 봄, 여름, 가을의 4계절 식이조사를 실시하여 1년 간의 식품섭취상태를 조사하였다. 조사대상은 대전광역시와 충남 금산군에 위치한 중학교 2개교의 2학년 학생 256명 중 4계절 식이조사에 모두 참여한 194명(남자 86, 여자 108)이었고, 식이조사는 계절별 각각 3일간의 식사기록법과 면담을 통한 확인보완으로 실시되었다. 조사된 음식의 재료와 중량으로부터 농촌진흥청의 식품성분표(1996)를 입력시킨 Foxpro program을 이용하여 식품과 영양소 섭취량을 계산하였고, 이로부터 1년 간 평균 1일 1인당 식품섭취량과 1년 간 및 계절별 다빈도 소비식품의 섭취빈도를 구하였다. 또한 에너지 및 주요 영양소 섭취에 대한 식품의 기여도 순위를 구하였다.

1년 간 섭취한 식품의 1일 평균 총섭취량은 남학생 843.9 g, 여학생 753.9 g으로 남학생의 섭취량이 더 많은 경향이었으나 4계절 동안 섭취한 총 섭취식품수는 남학생 344가지, 여학생 412가지로 나타나 오히려 여학생들이 더 많은 종류의 식품을 섭취하고 있었다. 1년 간 섭취한 식품의 식품별 1일 평균 섭취량은 쌀이 282.4 g으로 가장 많았으며, 우유와 배추김치도 각각 48.9 g과 44.9 g으로 많이 섭취되었다. 성인에 비해 라면, 어묵, 햄, 스낵과자, 참치통조림 등 가공식품의 섭취가 많았고 특히 라면의 경우에는 성인 섭취량의 거의 2배 가량을 섭취하고 있었다. 다빈도섭취 식품은 쌀, 콩기름, 배추김치가 1, 2, 3 순위로 가장 높았고 조미료를 제외하면 달걀이 4위, 김, 양파가 5, 6위를 나타내었으며, 전반적으로 과일의 섭취빈도가 매우 낮았다. 성인의 경우와 비교하면 1위에서 3위까지의 순위는 일치하였으나 라면, 햄, 어묵, 스낵과자, 냉동돈까스 등 가공식품의 섭취빈도가 높았다. 또한 다빈도섭취 식품의 순위는 계절별로 차이가 있어 여름에는 감자, 당근을 비롯하여 채소, 과일의 순위가 상승하였다.

각 영양소별 주된 공급식품의 섭취순위 및 기여도는 에너지의 경우 쌀(54.6%), 라면(6.1%), 콩기름(2.8%)의 순이었고 단백질에서는 쌀(32.5%), 돼지고기(6.2%), 달걀(4.6%), 지방에서는 콩기름(14.9%), 라면(10.8%), 돼지고기(9.2%)의 순이었다. 또한 칼슘에서는 우유(18.3%), 멸치(9.8%), 배추김치(7.2%), 철분에서는 쌀(17.4%), 청각(6.2%), 달걀(5.0%), 비타민 A에서는 당근(22.8%), 아욱(12.7%), 배추김치(12.4%), 그리고 비타민 C에서는 배추김치(14.5%), 귤(13.2%), 햄(8.8%)의 순서로 나타났다.