

P1-3

중국 연변조선족 자치주 성인과 한국 구리지역 성인의 식생활 양식 비교

이선희^{1*}, 백희영¹, 김정순², 문용³. ^{1*}서울대학교 생활과학대학 식품영양학과, ²보건대학원 역학교실, ³북경의학교실

본 연구는 중국 연변조선족 농촌 지역 성인이 자주 섭취하는 식품 및 음식 과 식사 패턴 등을 한국 구리시 성인과 비교하여 중국 연변조선족 자치주 식생활양식 및 동화 정도를 파악하고 연변조선족이 영양적으로 균형된 식생활을 유지하면서 고유의 식생활 문화를 유지할 수 있는 방안을 찾고자 수행되었다. 대상자는 중국 연변조선족 자치주 연길시 신평촌과 인평촌 성인 730명과 한국 경기도 구리시 성인 695명으로 이루어 졌으며 24시간 회상법을 이용하여 식이섭취자료를 수집하였다.

조사 대상자들이 하루에 섭취한 총 식품의 가짓수가 연변은 평균 14가지였고 구리시는 평균 20가지로 유의한 차이가 있었으나($p < 0.001$) 한 지역에서 남녀간의 차이는 없었다. 연변에서 자주 섭취하는 식품은 쌀, 식염, 조미소, 간장 순이었고 구리시는 쌀, 파, 마늘, 김치순이었다. 섭취량에 따라 보았을 때 연변은 쌀, 오이, 소주 순이었고, 구리시는 쌀, 김치, 포도 순이었다. 대상자들이 하루에 섭취한 평균 음식가짓수가 연변은 6.4가지였고 구리시는 9.4가지로 유의한 차이를 보였으며($p < 0.001$) 연변의 대상자들이 섭취한 것으로 나타난 총 음식가짓수는 253가지였고 구리시는 494가지였다. 연변에서 자주 섭취하는 음식은 쌀밥, 주류, 배추김치, 가지볶음, 오이김치였고 구리시는 쌀밥, 배추김치, 커피, 된장찌개, 열무김치로 밥과 배추김치가 두 지역 모두 3위 이내에 속하였다. 음식군별로 보았을 때 연변은 밥류, 볶음류, 생식품, 김치류 섭취가 많았고 구리시는 밥류, 김치류, 음료류, 과일류 섭취가 많았다. 연변의 주요 식사 패턴은 아침은 밥+반찬(33.6%), 밥+반찬+김치(15.7%), 밥+국(13.2%)순이었고, 점심은 밥+반찬(37.3%), 밥+국(14.4%), 밥+김치(12%), 저녁은 밥+반찬(33.5%), 밥+국(14.8%), 밥+반찬+김치(8.9%)순이었다. 구리시에서 가장 많이 나타난 식사 패턴은 밥+국+반찬+김치였고, 다음은 밥+반찬+김치, 밥+국+김치였다. 반찬유형을 비교하여 보았을 때 연변은 주로 볶음, 구리시는 볶음, 나물 및 무침, 구이, 튀김을 자주 섭취하였다.

이러한 결과로부터 연변조선족은 구리시 성인에 비하여 식사의 다양도가 낮았다. 그러나 중국 한족의 식사에서 주식이 면식임에 반해 연변조선족은 밥 위주의 식사 비율이 높아 아직 우리나라 고유의 식습관을 유지하고 있었으나 부식으로 볶음이 가장 많이 나타나 중국 한족의 특성을 다소 나타내고 있었다. 이는 중국에 거주하는 조선족들의 음식문화는 이중성을 띠는 특징을 보여주므로 앞으로 우리의 고유 식생활 문화를 유지하도록 노력이 필요한 것으로 생각한다.

P1-4

한국 대학생의 알코올 섭취 행태가 영양소 섭취와 식습관에 미치는 영향

박은숙. 원광대학교 가정교육과

알코올은 식품이면서 마약성 약물로 개인의 건강뿐 아니라 사회에 미치는 영향도 크다. 대학 시절의 음주 행태는 이후의 사회 생활에 지대한 영향을 미칠 것으로 사료된다. 이에 본 연구에서는 대학생의 음주 실태와 음주 행태에 따른 영양소 섭취와 식생활 습관의 관계를 알아보아, 대학생의 음주 예방 교육을 위한 기초 자료를 제공하고자 하였다. 537명의 대학생을 대상으로 질문지를 이용하여 일반적인 사항, 음주 행태, 영양소 섭취량, 식습관을 조사하였다. 영양소 섭취량은 간이빈도법을 이용하였고, 식습관은 점수화하였다. 전체대상자의 음주율은 79.5%였으며, 남학생은 81.9%, 여학생 77.0%였다. 음주율은 성별, 학년, 거주형태, 결혼 여부, 아르바이트 여부가 영향을 주지 않았으나, 동아리 가입 학생의 음주율(84.8%)이 동아리에 가입하지 않은 학생의 음주율(73.0%) 보다 높았다($p \leq 0.001$ 수준). 음주 빈도는 14.3%가 일주일에 4회 이상이었으며, 일주일에 1-3회가 38.2%, 1개월에 1회 이하가 32.0%였다. 1주일에 4회 이상 음주를 하는 학생은 소주를, 그보다 빈도가 낮은 학생은 맥주를 선호하였다. 음주군의 평균 음주 횟수는 최근 2주동안 2.2회, 1개월동안 4.2회, 1년동안 15.3회였다. 남학생의 BMI는 음주군(21.9)과 비음주군(22.1) 사이에 유의적인 차이가 없었으나, 여학생은 음주군(19.7)이 비음주군(19.2)보다 $p \leq 0.01$ 수준에서 유의적으로 높았다. 음주 여부는 열량 영양소와 칼슘, 철분 섭취량에 영향을 주지 않았으나, 비타민 B₁, 나이아신 섭취량에서는 차이가 있었다. 1주일에 4회 이상 음주를 하는 군의 비타민 B₁ 섭취량(1.0mg/day)은 그보다 음주 빈도가 낮은 군(1.1mg/day)에 비하여 적었으며, 나이아신의 섭취량도 1주일에 4회 이상 음주를 하는 군(11.6mg/day)의 섭취량이 음주 빈도가 낮은 군(12.7-12.9mg/day)에 비하여 적었다. 음주 빈도는 식습관 점수에 $p \leq 0.001$ 수준에서 영향을 주어 비음주군의 식습관은 2.07점으로 가장 높았으며, 음주 빈도가 높을수록 식습관 점수가 낮았다. 하루 3끼 식사, 일정한 시간에 식사하기, 아침식사 하기, 싱겁게 식사하기, 매운 음식 안먹기, 지방 함유 음식 안먹기, 인스턴트 음식 섭취 안하기, 외식 안하기의 점수가 4회/주 음주군이 낮게 나타났다. 음주시 식사의 양은 49.4%가 평소보다 적었으며, 음주 빈도가 높은 군일수록 그 경향이 더 심하였다. 음주군의 27.0%는 음주로 인하여 건강이 나빠졌다고 인식하고 있었으며, 나빠질 것이라고 생각하는 경우도 47.0%였다. 음주군의 60% 이상이 앞으로 음주를 하지 않거나 음주량을 줄이고자 하였다. 그러나, 음주군의 65.8%가 과거에 음주 예방 교육을 받은 적이 있었다. 대학생을 대상으로 한 효과적인 음주 예방 교육 프로그램의 개발이 필요하다.