

P3-29

한국인을 위한 식생활 평가지표 개발 및 식생활 평가

심재은¹, 백희영², 문현경³, 김영옥⁴. ¹서울대학교 생활과학연구소, ²식품영양학과, ³단국대학교 식품영양학과, ⁴동덕여대 식품영양학과.

본 연구는 전반적인 식생활을 평가할 수 있는 지표를 개발하기 위하여 수행되었으며, 영양소 및 식품의 섭취와 만성질환의 위험요인을 평가하고 무엇보다 우리나라의 영양문제를 잘 반영하는 지표를 개발하고자 하였다. 대상자는 서울 및 근교에 거주하는 학령전 아동(학령전), 초등학교 6학년생(초등학생), 고등학교 1·2학년생(고등학생), 대학생, 30세 이상의 성인 및 노인으로 구성되었으며 대상자의 식생활평가를 위해 30세 이상인 대상자는 30-49세, 50-69세, 70세 이상으로 나누었다. 식이섭취조사 방법은 24시간 회상법을 이용하였고 총 2392명의 식이섭취자료를 수집하였다. 본 연구에서는 서울 및 근교에 거주하는 한국인의 연령별 식생활을 평가한 선행 연구를 통해 나타난 영양문제와 한국인의 식생활 지침, 식사구성안을 만족하는 것이 식사의 질을 높이에 중요한 문제라고 가정하고 이들을 중심으로 10가지 평가항목을 선정하여 '식사의 질 지표(Korean diet quality index, KDQI)'라 명하였다. KDQI의 평가항목은 결핍이 우려되는 영양소로서 칼슘과 철분의 섭취, 과잉섭취가 우려되는 단백질 섭취, 만성질환의 위험요인으로서 지방, 콜레스테롤의 섭취, 식사구성안의 식품군 중 육류·어류·난류·콩류군, 채소군, 과일군, 유제품군의 섭취, 식사지침에서 권장하는 다양한 식품의 섭취 평가를 위한 총 식품가짓수이다. 각 항목은 10점을 만점으로 하며 만점기준과 0점 기준에 따라 0~10까지 비례적으로 점수를 부여한다. 전체 대상자들의 식이 섭취를 KDQI로 평가한 결과 평균점수는 학령전부터 차례로 60, 61, 56, 61, 59, 55, 48점으로 70세 이상인 대상자의 점수가 가장 낮았으며, 고등학생과 50~69세의 대상자의 점수도 다른 연령군에 비해 낮았다. 각 연령군의 점수 분포는 정규분포에 근사하였다. 대상자의 KDQI 점수에 따라 45점 미만(총 대상자의 13.0%)과 75점 이상(총 대상자의 10.4%)으로 나누어 비타민 A와 리보플라빈 등 지표에 포함되지 않은 영양소 섭취량과 비교하였을 때 점수가 높은 대상자들의 섭취수준이 높았고, 영양소 섭취의 적절함을 평가하는 평균적정섭취비율(MAR)이나 식품의 다양성을 평가하는 식품군점수(DDS)의 평가결과와 비교하였을 때 KDQI 점수가 높은 대상자의 점수가 높았으며, 3대 주요 영양소의 열량비율의 배분도 KDQI 점수가 낮은 대상자에 비해 바람직하였다. 대상자들의 실제 식생활 평가 결과를 바탕으로 개발된 식사의 질 지표, KDQI로 여러 연령군의 식생활을 평가하였을 때 영양결핍, 식사의 다양성, 만성퇴행성질환의 위험요인 등 전반적인 식생활을 잘 평가하는 것으로 보이며 이러한 점에서 활용가능성이 높을 것으로 생각된다.

P3-30

Dietary Taurine Intake of Women in Jeju Island

Eul-Sang Kim¹, Jung-Seup Kim¹, Mi-Hyoung Yim¹, Hee-Jung Roh¹, Yoonhwa Jeong¹, Yang-Sook Ko², Takao Watanabe³, Haruo Nakatsuka⁴, Shoko Nakatsuka⁴, Naoko Matsuda-Inoguchi⁴ and Masayuki Ikeda⁵.

¹Dept. Food Science and Nutrition, Dankook University, ²Dept. Food and Nutrition, Jeju National University, ³Miyagi University of Education, Japan, ⁴Miyagi University, Japan, ⁵Kyoto Industrial Health Association, Japan

The purpose of this study was to investigate taurine intake from daily diet of women in Jeju Island. Sixty six married women aged 43.5 ± 7.1 have volunteered for taurine intake survey: 34 from the city area and 32 from two fishing-farming areas. Twenty four hour total duplicate samples were collected from each participant and included three meals (breakfast, lunch and supper), snack, drinks and whatever the participant had eaten for 24 hours. The collected diet was blended, centrifuged and deproteinized. Level of taurine in the diet was determined as dansyl derivative by HPLC with Rf-detector. The mean intake of taurine was 172 ± 159 mg/day (mean \pm SD) and ranged from 8.4 to 767.6 mg/day. The 90, 50, 10 percentile values of the taurine intake were 347.6, 115.4, 39.2 mg/day. There was significant difference between two groups: 114.9 ± 78.7 for city area and 232.8 ± 197.4 mg/day for fishing-farming areas ($p < 0.001$). The intake of total diet including all snacks and drinks was 2300 ± 584 g/day for city area and 2342 ± 528 g/day for fishing-farming areas. And daily protein intake was 60.8 ± 17.9 g for city area and 62.7 ± 14.0 g for fishing-farming areas. There was no correlation between intake of the protein and taurine ($r = -0.168$, $p > 0.05$).