

P2-17

수산식품 섭취량과 영양섭취상태 조사

김숙희*, 정진은¹, 김주현, 이정숙, 김우경², 김희선, 박지은.
한국식품영양재단, ¹안산1대학 식품영양과, ²단국대학교 식품영양학과

본 연구는 전국 20대 이상의 주부를 대상으로 수산식품섭취량과 영양섭취상태를 조사하고 수산식품의 섭취가 영양상태에 미치는 영향을 알아보고자 실시되었다. 본 연구의 설문조사는 2002년 5월 15일에서 6월 30일 사이에 전국 20대 이상의 주부 807명을 대상으로 하였고 24시간 회상법에 의해 식이조사를 실시하였다. 본 설문조사의 통계분석은 SAS(Statistical Analysis Program) 통계처리프로그램을 사용하여 평균과 표준편차를 구하였으며 집단간의 유의성 검증은 Scheffe's test를 사용하였다. 조사대상자는 서울시 전체의 19.5%를 차지하였으며 대상자의 평균 연령은 40.3세이었으며, 소득수준별 대상자의 분포를 보면 150~300만원이 전체대상자의 48.2%를 차지하는 것으로 나타났다. 자가건강상태는 보통이라 대답한 경우가 전체의 47.3%를 차지하였다. BMI(Body mass index)의 경우 BMI<18는 전체의 7.3%, BMI 18~25는 80.4%, BMI 25~30는 11.7%, BMI >30의 경우는 0.6%를 차지하는 것으로 나타났다. 대상자의 총식품섭취량은 1175.8±410.2g, 총섭취에너지는 1694±590.1kcal였으며 식물성 단백질 섭취량은 36.9±14.1g 동물성 단백질 섭취량은 32.4±17.3g를 섭취하는 것으로 나타났다. 영양권장량에 대한 열량섭취량의 비는 평균 84.3%로 나타났으며 권장량에 대한 단백질 섭취비율은 124.5%로 나타났다. 수산식품섭취총량은 80.4±62.3g로 나타났으며 2001년도 국민건강·영양조사결과와 30-49세 평균 어패류섭취량(82.8g)과 비교할 때 비슷한 수준이었다. 수산식품을 통한 에너지 섭취비율은 평균 8.4%로 나타났으며, 동물성 단백질의 섭취량에 대한 수산식품섭취비율은 71.3%로 나타나 동물성단백질급원으로 수산식품 의존도는 아직도 매우 높은 것으로 나타났다. 지역별·소득별 수산식품섭취량은 통계적으로 유의적인 차이를 보이지 않았으며 자가건강상태 및 BMI별 수산식품섭취량 또한 통계적으로 유의적인 차이를 보이지 않았다. BMI별 수산식품 통한 총열량섭취비율을 보면 BMI 25~30사이에서는 9.9%로 BMI 18이하인 경우 5.9%로 유의적으로 낮게 나타났다. 본 연구는 수산특정연구개발과제 연구비에 의해 수행되었음.

P2-18

중년 및 노년층에서 나타난 연령별 섭취음식의 차이

이지은*, 안윤진, 이주영, 양은주, 차정호, 박 찬, 김규찬. 국립보건원 유전체연구소

본 연구에서는 국립보건원 유전체연구소에서 실시하고 있는 지역사회 유전체역학사업의 일환으로 안성과 안산 지역의 40세 이상 성인을 대상으로 영양실태 조사를 하였다. 두 지역 각 200 명을 표본집단으로 선정하여 3일간 식이기록법으로 그 날 섭취한 음식명, 음식재료명, 재료의 양, 매식 여부, 식사시간을 기입하도록 하였고, 이 중 분석 가능한 326(안성 163, 안산 163; 회수를 80.3%)명을 40대(평균연령 44.3±2.8 세, 151 명), 50대(55.2±2.7 세, 90 명), 60대(64.0±2.7 세, 85 명)로 구분하여 분석하였다. 연령별 영양소(열량, 단백질, 지방, 탄수화물, Ca, P, Fe, Na K, 비타민 A, C, B₁, B₂, 및 niacin, folate, retinol, 그리고 carotene) 섭취량을 비교하였을 때 Ca, Fe와 비타민 C는 연령별로 차이가 없었고, 나트륨 섭취량은 60대에서 가장 높았으며(p<0.05), 나머지 영양소는 모두 연령이 증가할수록 섭취량이 감소하였다 또한 각 연령대별 총 섭취음식 가짓수는 40대가 465개, 50대가 375개, 60대가 320개로 감소하는 경향을 보였고, 하루 평균섭취음식수는 40대가 15.8±4.4 개, 50대가 15.8±4.6, 60대가 13.5±5.0개로 40대와 50대는 차이가 없었으나 60대와는 유의한 차이(p<0.0001)를 보여 연령이 증가할수록 식생활이 단조로와 진다는 것을 알 수 있었다. 음식의 각 영양소별 기여정도를 cumulative contribution으로 계산하여 20위까지의 전체 음식 수는 40대가 87개, 50대가 85개, 60대가 79개로 전체 섭취음식 가짓수와 비교하였을 때 주요 영양소 섭취에 기여하는 기여음식이 다양하지 않았음을 알 수 있었다. 각 영양소별 기여음식의 순위를 분석한 결과, 음식의 종류는 연령대별로 비슷하였으나, 커피, 우유, 주류, 라면, 육류, 파자 및 스낵류 등 기호 음식들의 기여 순위가 연령이 증가할수록 낮아졌고, 된장찌개 등 찌개류는 연령이 증가할수록 순위가 높아지는 경향을 보였다. 본 연구결과는 연령이 증가할수록 식이섭취 패턴이 단조로와 지고 동시에 영양소 섭취량이 감소하는 경향을 보여준다. 이러한 결과는 상기 유전체역학사업에서 진행 중에 있는 식이 패턴과 고혈압, 당뇨, 골다공증 등 특정 생활습성질환 발생간의 관련성에 대한 연구가 중요하다는 점을 상기시켜주며, 식이섭취 유형과 영양소 섭취 감소의 경향이 특히, 생활습성질환의 발병률과 유병률이 급속히 증가하는 중·노년층의 사회경제적 요인, 신체 및 정신적 동기부여 감퇴에 따른 신체운동량과 식욕감퇴 등과의 관련성이 있는 지에 대한 심도 깊은 연구를 제안하는 바이다