

[P4-16]

농촌지역 장년층 이상 집단의 만성질환 관련 영양소 섭취 및 식습관 조사

권인숙, 이해상, 신경남, 최복련, 권정숙*

안동대학교 생활과학대학, 식품영양학과

만성질환 원인의 대부분은 잘못된 식습관으로 인한 영양상태 불균형에 기인하는 것으로 알려져 있다. 따라서 섭취 영양소 및 식습관 상태를 분석하고 그에 따른 식생활 개선은 만성 질환의 예방에 큰 효과를 볼 수 있을 것으로 기대된다. 최근에는 농촌지역에서도 도시지역과 마찬가지로 만성질환의 이환율이 높이 나타나는 것으로 알려져 농촌지역에 대한 만성질환 관련 영양소 섭취 실태 및 식습관 조사연구가 필요한 것으로 강조된다. 본 연구에서는 농업을 생업으로 하는 경북지역 안동군 농촌지역 14개 지역의 50세 이상 장년 및 노년층 1472명(전체인구의 약 6%에 해당)을 대상으로 만성질환 관련 영양소 섭취 및 식습관에 관한 연구를 하였다. 연구내용에는 조사대상자들의 기본 특성 및 신체계측 조사, 식이섭취조사(24시간 회상법 및 식품섭취빈도조사) 및 식습관 조사를 하였다. 신체계측 결과, 비만도는 남자 26%, 여자 61%로 나타났다. 본 조사의 농촌지역 주민들의 식습관은 다른 영양소 섭취량에 비해 상대적으로 Na 및 지질의 섭취량이 높은 것으로 나타났고, 한편으로는 식이섬유소의 섭취량도 비교적 높은 것으로 나타나 이 지역 주민들의 심혈관계 질환은 높은 Na 섭취량에 기인할 수 있는 것으로 유추된다. 항산화영양소인 비타민 E와 A는 권장량의 50%대를 섭취하는 것으로 나타났으며, Zn 역시 권장량의 60%대를 섭취하는 것으로 나타나, 대표적 항산화영양소의 섭취량이 낮은 것으로 나타났다. 또한 커피, 육류 및 기름진 음식의 섭취빈도가 높을수록 고혈압의 발병률이 높아지는 것으로 예측되었으며, 과일 및 녹황색 채소의 섭취빈도가 높을수록 고혈압, 심혈관계질환 및 당뇨병의 발병률이 낮은 것으로 예측되었다. 본 연구결과는 농촌지역 주민들의 만성병 예방 영양교육을 위한 자료로 활용될 수 있을 것으로 사료된다.