

【P4-26】

한국인 지역별, 성별, 연령층별, 연도별 콜린 섭취의 추정량

정한옥, 나진석, 김초일*, 정영진*

충남대학교 생활과학대학 식품영양학과, 한국보건산업진흥원*

콜린은 모든 세포의 정상적인 기능을 위한 기본적인 식이 성분으로 체내 생합성도 가능하나 개인에 따라 생합성량이 불충분할 수도 있다는 보고에 따라 콜린섭취의 필요성이 부각되었다. 우리나라에서는 아직까지 콜린 관련 연구가 별로 없으나 본 연구팀에 의한 젊은 성인의 콜린 섭취상태에 관한 보고가 있으며 한국인의 상용식품 중의 콜린 함량의 분석이 진행 중에 있을 뿐이다. 그 밖의 연령집단의 콜린 상태에 관한 연구는 나와있지 않다. 본 연구에서 현재까지 분석된 상용식품의 콜린 함량자료와 1998년과 2001년도 국민건강·영양조사자료를 토대로 보건산업진흥원에서 2002년도, 2003년도 한국인의 대표식단 중 오염물질 섭취량 및 위해 평가 보고서에 나타난 1인 1일 식품섭취량 조사 자료를 이용하여 한국인의 성별, 연령별, 지역별 콜린 섭취량을 추정하고자 한다. 콜린 섭취량 계산을 위한 식품의 선정은 1998년도와 2001년도 모두 식품섭취량의 90%, 에너지 섭취량의 90%에 해당되게 하였다. 이로부터 구한 한국인 1인 1일 콜린 섭취량은 1998년(645.6mg)과 2001년(622.0mg)로 1998년도의 콜린 섭취량이 2001년에 비해 다소 높았으며 에너지 섭취량은 1998년(1778.2kcal)과 2001년(1762.8kcal)로 콜린에서와 마찬가지로 1998년도가 약간 높은 경향을 보였다. 지역별 1인 1일 섭취량은 1998년도에 대도시(658.0mg), 중소도시(647.9mg), 읍·면지역(616.4mg)의 순으로 나타났고, 2001년도는 중소도시(622.9mg), 대도시(621.1mg) 간에 차이가 없었으나 1998년에 비해 각각 4%~6%정도 감소를 보였고 읍·면지역(612.8mg)은 대도시와 중소도시에 비해 다소 낮았으나 연도별 차이는 나타나지 않았다. 남녀별 1인 1일 섭취량은 1998년도 남자 714.0mg, 여자 581.1mg와 2001년도 남자 681.4mg, 여자 568.0mg으로 남자가 여자보다 섭취량이 더 높았다. 연령별 1인 1일 섭취량을 살펴보면 1998년도는 1~2세 309.3mg, 3~6세 478.0mg, 7~12세 652.7mg, 13~19세 733.7mg, 20~29세 678.2mg, 30~49세 695.3mg, 50~64세 629.4mg, 65세 이상 521.4mg이었고, 2001년도 1~2세 256.9mg, 3~6세 449.0mg, 7~12세 573.9mg, 13~19세 663.5mg, 20~29세 646.1mg, 30~49세 684.8mg, 50~64세 647.1mg, 65세 이상 552.1mg이었다. 50~64세와 65세 이상의 연령층에서는 지난 3년간에 콜린섭취량이 더 증가되었고 이를 제외한 연령층에서는 2001년도에 비해 1998년도의 섭취상태가 더 높은 결과를 보였다. 미국의 적정섭취량(AI)과 비교시(1~3세 200mg/day, 4~8세 250mg/day, 9~13세 375mg/day, 14~18세 남자 550mg/day, 14~18세 여자 400mg/day, 19세 이상 남자 550mg/day, 19세 이상 여자 425mg/day) 본 결과의 한국인 콜린 섭취량은 모든 연령층에서 대체로 더 높은 수준을 나타내었다.