

【 P1-8 】

20세 이상 성인의 지역별 일상식사의 영양적 식단가치 평가최미경*, 이주연¹, 이원영², 박정덕²

청운대학교 식품영양학과, 1식품의약품안전청, 2중앙대학교 의과대학 예방의학교실

Comparative evaluation of nutritional manu value on self-selected diet in Korean adults by region groupsMi-Kyeong Choi*, Joo-Yeon Leel, Won-Young Lee², Jung-Duck Park²*Department of Human Nutrition & Food Science, Chungwoon University, 1Center for Food Standard Evaluation, Korean Food & Drug Administration, 2Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Chung-Ang University*

스스로 식사관리가 가능한 성인의 일상식사의 영양 문제점을 평가하고 이를 해결하기 위한 식사관리 방안을 제시해보고자 식생활 양상이 서로 다른 농촌(137명), 어촌(100명), 도시(117명) 지역별 성인을 대상으로 직접면담과 24시간 회상법에 의한 식사섭취조사를 실시한 후 일상식사의 식단가치를 영양가, 식품 및 음식구성 면에서 비교 평가하였다. 1일 식사의 영양가에서 식물성 단백질, 지방, 칼슘, 식물성 철, 비타민 A, 비타민 B6 함량이 지역별 유의한 차이를 보였다. 권장량과의 비교에서 에너지(76.1%), 칼슘(60.1%), 아연(73.1%), 비타민 B2(68.6%), 비타민 E(80.4%) 함량이 1일 권장량에 미치지 못하였다. 이중 에너지, 칼슘, 비타민 A는 지역별 유의한 차이를 보여 에너지는 농촌지역이, 칼슘과 비타민 A는 도시지역이 가장 높았다. 일상식사의 INQ는 칼슘, 비타민 B2가 1에 미치지 못하였으며, 칼슘과 비타민 E는 지역별 유의한 차이를 보여 농촌과 어촌이 도시지역보다 유의하게 낮았다. 아침식사의 식품 수는 농촌 14.6종, 어촌 15.3종, 도시 15.1종으로 유의한 차이가 없었으며, 점심식사는 각각 16.5종, 11.8종, 17.0종 이었고 저녁식사는 각각 14.9종, 12.1종, 15.1종으로 어촌지역이 농촌과 도시지역보다 유의하게 낮았다. 그러나 식품 량은 아침, 점심, 저녁 모두 농촌, 어촌, 도시 지역별 유의한 차이가 없었다. 1일 식사의 각 식품군별 섭취량을 살펴보면 곡류, 당류, 채소류, 버섯류, 어패류, 우유류, 유지류는 각 지역별 유의한 차이가 있었다. 곡류, 버섯류, 채소류는 농촌지역이, 어패류는 어촌지역이, 당류, 우유류, 유지류 섭취량은 도시지역이 높았다. 일상식사의 음식구성 평가에서 아침식사는 밥류, 면·만두류, 찌개류, 구이류, 양념류, 음료·주류·차류, 과일류, 떡류의 함량이 세 지역별 유의한 차이를 보였다. 아침식사의 음식 수는 농촌 4.1종, 어촌 4.4종, 도시 4.1종으로 유의한 차이가 없었다. 점심식사는 회류, 우유·유제품, 떡류의 함량이 지역별 유의한 차이를 보였으며, 음식 수는 농촌 4.5종, 어촌 3.7종, 도시 4.4종으로 어촌이 유의하게 낮았다. 저녁식사는 튀김류, 회류, 장아찌류, 기타 음식의 함량이 지역별 유의한 차이를 보였으며, 음식 수는 농촌 4.0종, 어촌 3.8종, 도시 4.2종으로 지역별 유의한 차이가 없었다. 본 연구대상자들의 일상식사는 에너지, 칼슘, 철, 아연, 비타민 A, 비타민 B1, 비타민 B2, 엽산, 비타민 E 등 다양한 영양소를 충분히 공급하지 못하였다. 에너지 권장수준에 맞춰 일상식사의 양의 늘리면 많은 영양소들이 충족될 수 있을 것이며, 칼슘과 비타민 B2는 세 지역 모두, 비타민 E는 농촌과 어촌이 기존의 일상식사로는 영양밀도가 낮기 때문에 일상식사에 이들 영양소의 급원식품을 선택적으로 추가하는 것을 제안한다. 칼슘과 비타민 B2를 충족시키기 위해서 농촌과 어촌지역은 점심식사에 우유

및 유제품을 추가하고, 농촌과 도시지역은 뼈째 먹는 생선과 같은 어패류의 섭취를 늘리는 식사계획을 권장한다. 세 지역 모두 일상식사에 부식을 중심으로 한 2~3가지 음식을 추가하여 다양한 식품의 섭취를 증가시키는 것이 바람직하다고 생각한다.