

【 P1-25 】

취학 전 아동의 식품섭취패턴과 칼슘 영양상태와의 관련성

윤진숙*, 이미남, 정영혜

계명대학교 식품영양학과

Dietary Pattern and Calcium Status of Preschool Children

Jin-Sook Yoon*, Mi-Nam Lee, Young-Hye Jeong

Department of Food and Nutrition, Keimyung University, Daegu, Korea.

칼슘은 일생의 골격건강 유지에 필수적이므로 생애 초기부터 적정관리가 시작되어야 하나 우리나라 사람들에게 가장 결핍이 우려되는 영양소이다. 본 연구에서는 유아의 칼슘영양상태 향상에 기여하고자 식품군 섭취 패턴과 식품 섭취 다양성 등에 대한 조사를 바탕으로 칼슘 영양상태에 영향을 미치는 요인을 알아보고자 하였다. 연구대상은 대구 및 부산시에 거주하는 4~6세의 취학 전 아동 106명이었으며 식사기록법을 이용하여 식품 섭취 조사를 실시하였다. CAN Pro를 이용하여 일일 영양소 섭취량을 산출하였고 식사의 균형성과 다양성을 평가하기 위하여 식사구성안의 식품군별 섭취상태와 식품섭취가짓수를 비교하였으며, 임의 소변을 채취하여 크레아티닌과 칼슘의 배설량을 측정하였다. 대상아동들의 식사섭취량을 식사 구성안에 의해 식품군별로 비교하였을 때 곡류군, 육류군, 채소군, 과일군, 유제품군, 유지 및 당류군 모두를 섭취하는 경우가 44.3%로 가장 많았고 어느 한 가지 식품군만을 제외하고 나머지 다섯 가지 식품군을 섭취하는 경우는 40%였다. 유지 및 당류군만을 섭취하지 않은 그룹은 20.8%, 과일군만을 섭취하지 않은 그룹은 14.2%이었다. 모든 식품군을 섭취하는 그룹과, 유지 및 당류만을 섭취하지 않은 그룹, 채소 또는 과일군만을 섭취하지 않은 그룹으로 나누어 식품군 점수(Dietary Diversity Score, DDS)와 총 식품섭취가짓수(Dietary Variety Score, DVS)를 비교하였을 때 DDS는 각 그룹별로 유의적인 차이가 있었고 DVS는 유지 및 당류만을 섭취하지 않은 그룹 22.5, 채소 또는 과일군만을 섭취하지 않은 그룹 22.5로 유의적인 차이가 없었으나 모든 식품군을 섭취한 그룹은 27.1로 나머지 두 그룹보다 유의적으로 높았다($p < 0.05$). 한편 모든 식품군을 섭취한 그룹, 유지 및 당류군만을 섭취하지 않은 그룹, 채소 또는 과일군만을 섭취하지 않은 그룹의 칼슘 섭취 상태는 각각 606.5mg, 534mg, 580.4mg으로 모든 식품군을 섭취한 그룹에서 가장 높았다. 섭취하는 식품군의 수가 많을수록 섭취하는 DVS도 증가하는 경향을 보였으며 유지 및 당류군을 제외한 나머지 식품군의 섭취 횟수는 다른 식품군 섭취 횟수에도 영향을 주는 것으로 나타났다. 하루 평균 섭취량이 많은 식품은 우유, 쌀, 오렌지, 계란, 요구르트 순으로 나타났으며 우유와 쌀의 섭취량은 칼슘 섭취량과 유의적인 상관관계를 나타내었다($p < 0.001$). 유제품을 섭취하는 그룹과 섭취하지 않은 그룹으로 나누어 비교하면 유제품을 섭취한 그룹이 칼슘 섭취량도 유의적으로 많았다. 칼슘 섭취량이 칼슘 권장량의 75%이상인 그룹과 이하인 그룹으로 나누어 비교한 결과 75% 이상 섭취한 그룹의 육류군과 유제품군의 섭취 횟수가 유의적으로 많은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 볼 때 충분한 칼슘을 공급하기 위해서는 식품의 균형적인 섭취와 더불어 유제품 뿐만 아니라 육류군의 충분한 섭취가 특히 강조되어야 할 것으로 보인다.