

3-1

총식이조사를 위한 식품의 소비형태 및 식품섭취량 조사 연구

계승희*, 김초일, 하명주, 이행신, 윤진숙¹,

한국식품위생연구원 영양연구부 영양관리연구팀, ¹계명대학교 식생활과

우리나라 국민들의 식품소비 형태 및 섭취량을 토대로 농약 및 중금속 등 오염물질의 섭취량을 파악하고 이를 ADI (Acceptable Daily Intake)나 PTWI (Provisional Tolerable Weekly Intake)와 비교함으로써 우리 국민이 섭취하는 식품의 안전성을 평가할 필요성이 증대되고 있으므로, 우리나라 대도시 지역 성인의 보편적인 식품섭취 실태를 조사하고 분석하여 유해물질 섭취량을 파악하고, 국내 식품들에 대한 규제 및 잔류 허용기준을 재평가하기 위한 기초자료를 제공하고자 본 연구를 수행하였다. 서울과 대구지역에 거주하는 20~49세의 성인 남녀 800명을 대상으로 하여 1995년 9~10월에 걸쳐 일반사항, 식생활실태조사, 식품섭취빈도 및 식품섭취량 조사를 실시하였다. 그 결과 도시지역 성인의 약 1/3정도에서 습관적인 결식을 볼 수 있었으며, 조사대상의 1/3정도가 20대였음에도 불구하고 외식시에도 한식을 선호하는 것으로 나타났다. 섭취량이 많은 식품은 주·부식의 주재료로 사용되는 식품으로 나타났는데 도시지역 성인의 주요 상용식품의 1인 1일 평균 섭취량은 쌀 222.65g, 배추김치 84.98g, 쇠고기 39.82g, 돼지고기 31.08g, 빵류 27.31g이었다. 섭취빈도가 높은 식품은 매일 섭취하는 쌀, 배추김치 및 한국음식을 조리하는데 자주 사용되는 양념류인 것으로 조사되었으며, 라면을 비롯한 인스턴트면, 무, 김, 깻잎, 달걀, 우유, 커피 또는 홍차, 오렌지 쥬스, 탄산음료, 사과 등의 섭취빈도도 높은 것으로 나타났다. 체격에 따른 식품섭취량을 비교하기 위해 조사대상의 체중에 따라 과체중군 < Mean-1SD < 정상군 < Mean+1SD < 과체중군으로 구분한 결과 남자의 총섭취량은 과체중군 1,672g, 정상군 1,526g, 저체중군 1,399g으로 체중에 따른 차이가 있었으나, 여자의 경우는 과체중군 1,292g, 정상군 1,330g, 저체중군 1,200g으로 그 양상이 달랐다. 식품별 섭취량의 kg 체중당 섭취량 비교시 가장 양이 많은 것은 맥주로서 12.45g/kg이고 쌀은 3.79g/kg이었다. 성별 평균 식품섭취량은 남자 1,534g, 여자 1,304g으로 큰 차이가 있었으며 이 차이의 상당부분은 음료 및 주류의 섭취량에 기인한 결과이었다. 본 연구의 식품섭취량 조사 결과는 국내 식품들에 대한 규제 및 잔류허용 기준을 재평가 하기 위한 오염물질 섭취량 산정에 본 연구의 식품섭취량 조사 결과가 활용되므로써 국민의 안전한 식생활에 기여하게 되고 궁극적인 영양개선을 이룰 수 있을 것이다.