

[P-2]

일부 농어촌과 도시 청소년들의 식이섬유 섭취상태

김말분, 이인걸, 이혜성, 경북대학교 식품영양학과

식이섬유가 현대인의 식생활에서 만성퇴행성 질환의 예방과 치료에 효과적임이 입증됨에 따라 1987년 FDA에서는 1일 총식이섬유 권장량을 20~35g으로, 1990년 WHO에서는 27~40g으로 권장하고 있다. 한국인의 평균 식이섬유 섭취량은 국민영양조사보고에 의한 추정 섭취량이 1969년 27.46g에서 1990년 17.31g으로 감소되었음이 밝혀졌으며(이혜성 등, 1994) 대도시 일부 대학생들의 평균 섭취량은 15.2±3.7g(이혜성 등, 1991), 20.54±5.82g(황선희, 1996)으로 보고되었다. 본 연구에서는 지역에 따른 청소년들의 영양소와 식이섬유 섭취상태를 파악하기 위해 대도시, 농촌, 어촌지역의 중학교 3학년 학생 365명을 대상으로 3일간의 식이일지방법으로 식품섭취 상태를 조사하고 이 자료를 근거로 하여 이들의 하루 평균 영양소 및 식이섬유 섭취량을 분석하였다. 열량 섭취량은 지역별 모든 남녀학생들이 권장량에 미달되었고, 단백질의 섭취량은 도시와 농촌지역은 권장량을 상회하나 어촌지역 학생들은 권장량에 미달되었다. 칼슘, 철분과 비타민 A는 모든 학생들이 권장량에 크게 미달되었으며, 리보플라빈도 약간 부족한 섭취량을 나타냈고, 나이아신과 아스코르브산은 전지역 남녀 모두 권장량 보다 높은 섭취율을 나타냈다. 본 조사대상자들의 1일 식이섬유 평균 섭취량은 남학생의 경우 대도시 9.2±3.9g, 농촌 10.4±5.4g, 어촌 7.9±4.0g이었으며, 여학생의 경우는 도시 10.7±5.1g, 농촌 10.6±5.2g, 어촌이 7.8±3.3g으로서 어촌지역 청소년들이 대도시, 농촌지역 청소년들에 비해 유의적으로 낮은 식이섬유 섭취를 보였다. 조섬유 섭취량은 남학생의 경우 대도시 4.2±1.7g, 농촌 4.5±2.4g, 어촌 3.7±2.4g 이었고, 여학생의 경우 대도시 4.8±1.9g, 농촌 4.9±2.2g, 어촌 3.7±1.9g 으로서 역시 어촌학생들의 섭취량이 유의적으로 낮았다. 식이섬유와 조섬유의 섭취비율은 2.21~2.61의 범위로서 청소년들의 식이섬유 섭취량은 조섬유 섭취량의 2배~3배 정도임을 추정할 수 있다. 청소년들의 식이섬유의 주요 급원은 곡류, 채소류, 과일류로 나타났고 이 3군으로부터 약 70% 이상의 식이섬유를 섭취하고 있었다. 식이섬유 섭취량과 에너지, 영양소 및 조섬유 섭취량 간에는 전반적으로 정의 상관관계를 보였고 이 중 높은 상관관계를 보인 것은 조섬유였다($r=0.778$). 근년 성인병 예방과 직결되고 있는 식이섬유의 섭취가 권장량에 크게 부족한 것으로 밝혀진 점은 장래 성인기 건강의 기초를 형성하는 청소년기의 심각한 영양 문제점으로 지적된다. 따라서 청소년기에 건강과 식생활에 관한 체계적인 영양교육의 필요성이 크게 강조된다.