

**1-4**

**24시간 회상법을 이용한 농촌지역 주민의 식생활 평가**

이정숙<sup>1</sup>, 유춘희, 문현경<sup>1</sup>, 백희영<sup>2</sup>, 신선영<sup>3</sup>, 이상선<sup>4</sup>, 심명대학교 가정교육학과, 단국대학교 식품영양학과<sup>1</sup>, 서울대학교 식품영양학과<sup>2</sup>, 농촌생활연구소<sup>3</sup>, 한양대학교 식품영양학과<sup>4</sup>

최근 우리 나라는 고도의 경제 성장을 이룩하여 국민의 소득 수준이 향상되었고, 이로 인해 식품소비패턴이 고급화, 다양화되고 있다. 건강 영양에 대한 관심이 높아지고 식품 수급이 안정되면서 식생활 내용이 질적으로 많은 변화가 있었다. 그리고 식품 및 영양섭취 상태의 분포상으로 볼 때 지역별, 소득 계층별 차이가 여전히 잔존하고 있는 실정이다. 본 연구에서는 식생활 평가를 위하여 우리 나라 농촌 지역에 거주하는 사람들을 대상으로 영양소와 식품의 섭취 상태를 기준으로 식사의 질을 분석하였다. 조사대상은 경기도 여주, 강원도 횡성, 충북 충주, 전북 정읍, 경남 울산 지역에 거주하는 520명(남자 : 229명, 여자 : 291명) 이었고 24시간 회상법을 이용하여 조사하였다. 조사대상자의 평균연령은 49.8±0.9세(남자:49.2±1.3세, 여자:50.3±1.2세)였고, 평균 BMI는 23.0±0.2(남자:22.5±0.2, 여자:23.4±0.2) 이었다. 전체조사대상자들의 1일 평균 에너지 섭취량은 1887.4±38.4 kcal, 단백질 섭취량은 73.5±2.4g이었다. 한국인 영양권장량과 비교해 보았을 때 에너지(권장량의 89.8%), 비타민 B<sub>2</sub>(권장량의 79.5%) Ca(권장량의 73.1%), 비타민A(권장량의 48.9%)의 섭취량은 권장량 수준에 도달하지 못하였고, 특히, 비타민 A와 Ca의 섭취량은 권장량의 75%미만의 수준이었다. 또한, 연령이 낮은 아동들(12세이하)이나 연령이 높은 노인들(65세 이상)에게서 권장량의 75%미만을 섭취하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 그러나 철분 섭취량은 권장량에 도달하였다(권장량의 101.1%). 전체 식사의 질을 평가하는 지표인 평균 적정도(MAR)는 0.72(남자:0.73 여자:0.70)이었으며, MAR 역시 성인들보다 아동과 노인에게서 유의적으로 낮았다(P<0.001). 에너지 밀도를 고려한 INQ 값은 대부분의 영양소에서 1을 넘어섰으나, Ca는 0.77, 비타민 A는 0.56, 비타민 B<sub>2</sub>는 0.85로서 낮은 값을 보였으며, 인과 철분의 INQ는 남자가 여자보다 유의적으로 높았다. 대상자들이 섭취한 식품의 종류를 보았을 때, 하루에 섭취하는 총 식품의 가짓수는 10.3±0.2가지로 남녀 사이에서 유의적인 차이를 보이고 있지 않았다. 그러나 연령이 낮거나 높은 연령층에서는 성인에 비하여 섭취한 식품의 가짓수가 유의적으로 적었다 (P<0.0001). 식품섭취의 다양성(DVS)과 NAR 및 MAR간의 관계를 분석해 본 결과 모든 NAR값 및 MAR과 유의적인 상관관계를 보였다.(P<0.0001). MAR는 하루 섭취한 총 식품 가짓수가 11가지일 때 0.84, 16가지일때 0.94로 나타났다. 즉 식품의 다양성이 증가함에 따라 식사의 질이 향상되는 것으로 나타나 식사의 질을 평가할 때 간단히 식품의 종류의 수만으로도 유용한 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각된다. 이상의 결과에서우리나라의 농촌지역 주민들은 아직도 영양소 섭취상태가 불량한 것으로 나타났다. 특히 Ca, 비타민 A, 비타민 B<sub>2</sub>의 섭취상태가 부족하였고, 성인보다는 어린이나 노인의 식이 섭취 상태가 부적절하였는데 이는 식품의 다양성을 증가시킴으로서 어느 정도 개선될 수 있을 것으로 보인다.