

전주지역 중·노년층의 식생활 변화에 대한 조사(1991-1998) - 1. 영양소 섭취실태를 중심으로 -

서은숙*, 김인숙, 서은아, 유현희. 원광대학교 식품영양학과

The Changes of Dietary Consumption of After Middle Age Living in Jeonju - 1. Emphasis on Nutrient Intakes -

Eun-Sook Seo*, In-Sook Kim, Eun-A Seo, Hyeon-Hee Yu

Department of food and nutrition, Wonkwang University

한국노인의 노화와 영양관련 질환의 기초자료를 얻기 위하여 본 연구에서는 전주시에 거주하는 40세 이상의 건강한 성인 남·녀를 대상으로 1998년 12월에 24시간 회상법에 의하여 식품섭취량을 조사하여 일일 영양소의 총섭취실태와 한국인 영양 권장량(6차 개정)에 대한 영양소 섭취비율(%RDA)를 구하였다. 또한 영양권장량을 초과하는 섭취결과에 의해 영양상태 평가의 지표가 증가되는 것을 막기 위해 각 영양소 섭취량을 권장량에 대한 비율로 나타낸 후 1이 넘는 경우 1로 간주하는 영양소 적정도(Nutrient Adequacy Ratio, NAR)와 9가지 영양소의 NAR을 평균하여 나타내는 평균 적정도(Mean Adequacy Ratio, MAR)를 구하였으며, 영양권장량의 125% 이상과 75% 이하를 섭취하는 사람의 분포변화를 살펴보았다. 98년도 조사대상자 109명 중 본 연구의 '92년, '94년의 조사에도 참여한 69명을 Post-test(사후조사)로 하였으며 '92년, '94년의 조사는 Pre-test(사전조사)로 하여 일반사항과 영양권장량의 125% 이상과 75% 이하를 섭취하는 사람의 분포는 χ^2 검증을 하였으며, 영양소섭취량, %RDA, NAR, MAR은 평균값을 구하고 Pre-test와 Post-test 사이의 유의성은 t-test를 실시하였다. 조사대상자는 남자 28명(40.6%), 여자 41명(59.4%)으로 Post-test 참가자의 나이는 평균 59.6세 이었으며, 학력은 중·고졸이 56.5%로 가장 많았으며 대졸이상인 30.4%, 국졸이하가 13.0%이었다. 주거실태를 보면 자기집인 사람이 88.4%에서 94.2%로 증가하였으며, 아파트와 연립주택 거주자는 증가한 반면 양옥과 한옥은 감소하였다($\chi^2=9.86^{***}$). 가족형태는 Post-test에서 핵가족이 52.2%로 Pre-test의 53.6%와 비슷하였으나, 노부부만 사는 경우는 18.6%(pre-test)에서 30.4%(post-test)로 크게 증가하였다($\chi^2=17.52^{**}$). 일일 영양소 섭취량에서 에너지 섭취량은 Pre-test 1,831kcal, Post-test 1,810kcal, 단백질섭취량은 Pre-test 66.4g, Post-test 65.9g, 지방섭취량은 Pre-test 30.9g, Post-test 31.9g, 당질섭취량은 Pre-test 310.6g, Post-test 297.8g 으로 유의적 차이가 없었으며, Ca, P, Fe, Vit. A, Vit. B₁, Vit. B₂, 나이아신, Vit. C 등도 유의적 차이가 없었다. %RDA는 모든 영양소에서 Pre-test와 Post-test 사이에 유의적 차이는 없었으며, P, Fe, Vit. B₁, 나이아신 및 Vit. C의 섭취량은 권장량보다 높았고, 에너지, 단백질, Ca, Vit. A, Vit. B₂는 권장량보다 낮았으며, 이중 Vit. A가 Pre-test 60.9%, Post-test 62.8%로 가장 낮았다. 영양소 적정도(NAR)의 경우 Pre-test와 Post-test 사이에서 에너지*(0.77, 0.84), 단백질*(0.81, 0.88), Ca*(0.65, 0.73), Fe*(0.73, 0.82), Vit. B₁*** (0.80, 0.92), Vit. B₂*(0.70, 0.78)로 유의적 변화가 있었으며, Vit. A는 0.54, 0.50으로 가장 낮았다. MAR은 pre-test 0.77, post-test 0.83으로 유의적으로 증가하였으며(p<0.05), 영양권장량의 125% 이상과 75% 이하를 섭취하는 사람의 분포는 단백질과 비타민 B₁에서 75% 이하에 해당하는 자의 비율이 유의적으로 감소하여(p<0.05) 전체적인 식사의 질은 향상되는 경향이였다.♣