【O-4】

우리 나라 성인여성의 영양섭취 특성-2001 국민건강 · 영양조사

김복희 · 이행신 · 장영애 · 이윤나 · 김초일
한국보건산업진흥원 보건의료사업단 보건영양팀

건강관련 요인에 따른 우리 나라 성인 여성의 영양섭취 특성을 파악하기 위해 2001 국민건강 · 영양조사-영양조사부문의 결과를 심층 분석하였다. 2001 국민건강 · 영양조사는 2001년 11월 1일부터 12월 31일까지 전국 200개 지역에서 약 4,000가구, 14,000명을 대상으로 실시되었으며, 본 연구에서는 응답자 중 20세 이상 성인여성 3,780명의 데이터만을 활용하였다. 이들의 연령, 소득수준, 건강 인식도, 비만도 및 체중인식 등에 따른 영양소 섭취수준을 비교하였으며, 평균값의 차이에 대한 유의성 검증에는 1-way ANOVA와 Duncan's multiple range test를 적용하였다. 분석의 대상이 된 성인 여성 응답자의 구성은 20~29세가 696명, 30~49세가 1,765명, 50~64세가 757명, 65세 이상이 562명이었다. 20세 이상 모든 성인 여성의 영양소별 영양권장량에 대한 평균 섭취수준을 보면 칼슘의 경우에 67%로 가장 낮았으며 다른 영양소의 경우에는 권장량에 근접하는 것으로 나타났다. 그러나 연령층별로 비교하면 철의 섭취수준은 20대 여성에서 가장 낮은 반면, 나머지 영양소의 섭취 수준은 65세 이상 연령층에서 가장 낮았다. 2001년 가구원 수 별 최저생계비를 기준(100%)으로 하여 가구소득을 100% 미만, 100~199%, 200~299%, 300% 이상 4 구간으로 분류한 소득수준에 따른 영양소 섭취수준을 비교한 결과, 전체적으로는 소득수준이 높아질수록 평균 영양소 섭취수준이 높아지고, 가구 소득이 최저생계비 미만인 그룹에서 거의 모든 영양소의 섭취수준이 가장 낮게 나타났으나, 65세 이상 연령층에서는 소득수준이 영양소 섭취 수준에 영향을 미치지 않았다. BMI를 기준으로 저체중군, 정상체중군, 과체중군으로 분류한 비만도 그룹별 영양소 섭취수준을 비교한 결과, 전체적인 영양소의 섭취수준이 정상체중군에서 높고 저체중군에서 가장 낮았으며, 특히 65세 이상 연령층의 저체중군의 섭취수준은 매우 낮아서 칼슘과 비타민 A의 경우 권장량의 40% 대에 불과했다. 자신의 체형에 대한 인식에 근거해 영양소 섭취수준을 비교해 보면, 20대에서는 자신이 말랐다고 인식하는 그룹에서 섭취수준이 다소 낮게 나타났으나 30~49세에서는 말랐다고 인식하는 그룹의 영양소 섭취수준이 오히려 높은 것으로 나타나 연령에 따라 다른 경향을 보였다. 건강 인식도에 따른 분석 결과, 스스로가 건강하지 못하다고 생각하는 그룹에 비해 건강하다고 인식하는 그룹에서 철을 제외한 모든 영양소의 섭취수준이 유의적으로 높게 나타났다. 이상으로부터 우리 나라 여성 중 65세 이상 노인과 최저생계비 미만의 저소득 가구 여성의 영양소 섭취 수준이 심각하게 낮으며, 소득 수준 차상위 계층(100~199%) 여성의 섭취 상태도 관심을 기울여야 할 수준임을 알 수 있었다. 동시에 자신의 건강이나 체형에 대한 인식이 부정적일수록 섭취수준이 불량하여 한국 여성의 건강과 올바른 영양관리를 위해서는 여성 스스로의 긍정적인 사고 또한 중요한 영향 요인인 것으로 나타났다.