

한국 농촌지역과 중소도시 교외 주민의 영양섭취실태 분석

이지은\* · 안윤진 · 이주영 · 양은주 · 차정호 · 박찬 · 김규찬. 국립보건원 유전체연구소

**An analysis of food intake and nutrients score in the diets of the adult residents of rural area and suburb of a small-medium sized city.**

Ji Eun Lee, Youn Jhin Ahn, Joo Young Lee, Eun Joo Yang, Jung Ho Cha, Chan Park, Kuchan Kimm. National Genome Research Institute, National Institute of Health, Seoul, Korea

본 연구에서는 국립보건원 유전체연구소에서 실시하고 있는 지역사회 유전체역학사업의 일환으로 안성과 안산 지역의 40세 이상 성인을 대상으로 영양실태를 조사하였다. 두 지역 각 200명을 표본집단으로 선정하여 2002년 1월 25일부터 2월 2일 까지 조사를 실시하였으며, 3일간 식이기록법으로 그 날 섭취한 음식명, 음식재료명, 재료의 양, 매식 여부, 식사 시간을 기입하도록 하였고, 이 중 분석 가능한 326(안성 163, 안산 163; 회수율 80.3 %)명의 설문을 분석하였다. 지역간 대상주민의 영양섭취실태를 비교하기 위하여 각 영양소별(열량, 단백질, 탄수화물, 지방, 비타민 A, 비타민 B<sub>1</sub>, 비타민 B<sub>2</sub>, 나이아신, 칼슘, 인, 철, 비타민 C)로 영양소 적정 섭취비율인 NAR(nutrient adequacy ratio)과 NAR을 평균한 MAR(mean adequacy ratio)을 계산하였고, 1,000 kcal당 영양소 함량을 비교하는 INQ(index of nutritional quality)와 섭취 음식 수의 다양성을 알아보기 위한 DVS(dietary variety score)를 각각 구하였다. 조사대상자의 평균연령은 안성과 안산이 각각 55.8±8.3세 및 49.0±7.7세였다(p<0.001). 두 지역의 영양소 섭취량을 비교하였을 때 안성지역의 나트륨(p<0.001)과 칼슘(p=0.0009) 섭취량이 유의하게 높았다. NAR 계산결과 칼슘이 65%로 가장 낮았고, 단백질이 92%로 가장 높았으며, 칼슘(p<0.001)을 제외한 모든 영양소에서 두 지역 간 차이는 없었다. 또한 MAR을 비교한 결과 안성은 0.84, 안산은 0.83으로 지역 간 차이가 없어 전반적인 영양소섭취상태의 차이는 없었다. 마지막으로 INQ 계산결과 안산지역에서 단백질(p<0.05)과 비타민 C(p<0.001), 나이아신(p<0.03) 높아, 동일한 열량을 섭취하였을 때 단백질, 비타민 C, 나이아신을 안성지역보다 더 많이 섭취하고 있는 것으로 나타났다. DVS로 식품섭취의 다양성을 평가하였을 때 안성이 하루에 14.1, 안산이 16.4가지로 지역 간 유의한 차이를 보였다(p<.0001). 본 연구결과 농촌지역인 안성과 중소도시인 안산 외곽지역의 40세 이상 성인을 대상으로 영양소 및 음식 섭취양상을 비교해 보았을 때 두 지역 간 성인의 영양소 섭취 상태는 거의 차이가 없었으나, 안산지역에서 음식을 더 다양하게 섭취하고 있었다.