

한국인의 경제수준별 영양소 섭취 현황

문현경* · 김유진. 단국대학교 식품영양학과

Nutrient Intake Patterns of Koreans by Economic status

Hyun-Kyung Moon, Eu-Gene Kim. Department of food science and nutrition, Dankook University, Seoul, Korea

본 연구는 1998년 국민영양조사자료를 이용하여 경제수준별로 한국인의 영양섭취현황과 질적인 평가를 통하여 이에 적합한 경제수준별 국민영양정책방안을 제시하고자 한다.

조사대상자들을 경제수준별로 분류하기 위하여 1998년 최저생계비를 기준으로 한 수준군 형방식에 의한 빈곤선을 이용하였다(김미곤 외, 1999년 최저생계비 계측조사연구, 한국보건사회연구원, 1999). 즉 조사대상자중에서 가족 수에 따라서 빈곤선 이하의 수입이 있는 경우 저소득층으로 분류하고 각 기준의 두배 이상의 수입을 가진 경우 고소득층으로 하고 그 중간의 수입을 가진 경우 중산층으로 분류하였다. 조사대상자들의 경제수준별 분포는 고소득층은 3764명(36.1%), 중소득층은 4229명(40.7%) 및 저소득층은 2407명(23.1%)이었다.

경제수준에 따른 영양소별 섭취량은 고소득층이 중·저소득층에 비하여 모든 영양소의 섭취량이 높았으며 에너지의 주요 공급원은 고소득층이 중·저소득층보다 단백질이나 지방에 의한 에너지 공급율이 높고 저소득층은 탄수화물에서 주로 공급하고 있다. 경제수준에 따른 영양소별 영양권장량에 대한 평균섭취비율은 경제수준이 높을수록 높았다($p < 0.01$). 고소득층인 경우 에너지(97.3%), 칼슘(77.9%), 철분(95.97%), 및 V.B₂(93.3%), 중소득층인 경우 에너지(93.7%), 칼슘(70.18%), 철분(90.98%), V.A(93.8%), 및 V.B₂(83.8%), 그리고 저소득층은 에너지(88.6%), 칼슘(62.9%), 철분(83.2%), V.A(74.1%), V.B₂(69.1%), 및 나이아신(94.2%)이 영양권장량보다 낮게 섭취하고 있다. 또한 모든 영양소에서 영양권장량의 75% 미만을 섭취하는 조사대상자는 저소득층의 비율이 높았고 125%이상을 섭취하는 경우는 고소득층일수록 높았다($p < 0.01$). 각 영양소를 공급하는 주요식품의 종류는 경제수준별로 큰 차이는 없으나 지방의 경우 고소득층은 돼지고기>쇠고기>콩기름, 중소득층은 돼지고기>콩기름>쇠고기, 저소득층은 돼지고기>쌀>라면 등에서 주로 섭취하고 철분의 경우 고소득층은 쌀>쇠고기>배추김치, 중·저소득층은 쌀>무>배추김치에서 많이 섭취하며 V.B₂의 경우 고소득층은 우유>계란>돼지고기, 중소득층은 우유>계란>라면, 저소득층은 계란>라면>우유에서 주로 섭취하여 영양소의 질적인 차이가 있었다. 경제수준에 따른 식사형태별 평균 영양소섭취량을 비교하면 고소득층인 경우 저녁식사에서 영양소중 에너지, 단백질, 인, 철, 칼륨, V.B₁, 및 나이아신을 많이 섭취하고 간식에서 지방, 섬유소, 칼슘, V.A, 레티놀, 카로틴, V.B₂ 및 V.C를 주로 공급하였다. 중소득층인 경우 저녁식사에서 단백질, 지방, 인, 철, V.A, 레티놀, 카로틴, V.B₁, V.B₂, 및 나이아신을 점심은 에너지, 당질, 섬유소, 나트륨, 칼륨의 섭취량이 많았다. 간식은 칼슘, 및 V.C를 많이 섭취하였다. 저소득층인 경우 저녁식사에서 단백질, 섬유소, 철, 나트륨, V.B₁, V.B₂, 및 나이아신을 많이 공급하고 있고 점심의 경우 에너지, 당질, 칼슘, 인, 칼륨, V.A, 레티놀, 카로틴, 및 V.B₂의 섭취량이 많았다. 간식을 통하여 지방, 및 V.C를 주로 공급하고 있다. 따라서 고소득층은 대부분의 영양소를 저녁과 간식에서 주로 공급하며 중·저소득층은 주식 즉 점심과 저녁식사에서 주요 영양소를 주로 섭취하였다.

결론적으로 경제수준이 높을수록 영양소 섭취량과 섭취비율이 높으며 영양소에 대한 주요 공급식품의 차이가 있다. 또한 식사형태별로 보면 고소득층은 저녁과 간식에서 중저소득층은 주로 주식 즉, 점심과 저녁에서 영양소를 공급하였다.