

[P4-10]

북제주군 성인의 연령별 영양 섭취상태 연구

최정숙, 지선미, 권성옥, 백희영¹농촌진흥청 농촌생활연구소, ¹서울대학교 식품영양학과

국민건강·영양조사(보건복지부, 1998)에 의하면 우리 나라 국민들은 노년기에 평균 10년 이상을 각종 질병에 시달리며 살아간다는 한다. 이러한 노년기 질병의 대부분은 잘못된 생활습관과 식습관으로 기인하는 만성퇴행성 질환으로 고혈압, 당뇨, 심혈관계질환 등을 들 수 있으며, 이들 질병은 치료에 앞서 건강한 식생활을 실천하도록 예방이 우선되어야 한다. 따라서 본 연구의 목적은 장수지역 성인 및 장수노인들을 대상으로 연령에 따라 영양 섭취 상태를 양적 질적 평가하여 장수지역 주민이 공유하고 있는 영양섭취 양상을 살펴봄으로써 건강한 장수의 요인을 살펴보고자 한다. 본 연구는 2002년 7월에 24시간 회상법을 이용하여 식이섭취 조사를 실시하였으며, 대상자는 예로부터 장수지역으로 알려져 있으며 85세 이상 노인인구 비율이 높은 (통계청, 2001) 제주 북제주군 2개 마을을 장수지역으로 선정하여 그 지역에 거주하는 신체적 활동에 제한이 없고 대체로 건강한 30세 이상의 성인 235명을 대상으로 실시하였다. 자료의 처리는 Can pro 2.0으로 열량과 영양소 섭취량을 산출하였으며, SPSS 10.0을 이용하여 조사항목별로 기술통계와 각 성별간의 평균치 차이의 유의성은 t-test에 의해, 영양소 섭취량의 계절별 차이에 대한 유의성은 One-way ANOVA와 Duncan's multiple comparison test에 의해 $p < 0.05$ 수준에서 검증하였다. 대상자의 평균 열량과 영양소 섭취량은 열량 1367.3g(73.2%), 단백질 52.5g(90.3%), 지방 25.2g, 탄수화물 225.8g, 칼슘 374.3g(53.5%), 인 731.0g(104.4%), 철분 9.9(76.0%)g, 아연 6.44g(61.4%), 비타민 A 543.5g(77.2%), 비타민 B₁ 0.87g(82.3%), 비타민 B₂ 0.82g(56.7%), 비타민 B₆ 1.33g (95.0%), 나이아신 11.5g(85.0%), 비타민 C 66.2g(94.5%), 엽산 270.8g(108.4%), 비타민 E 5.5g(55.6%), 비타민 D 3.56g(43.1%)을 섭취하고 있었다. 총지방산은 14.9g, 콜레스테롤 183.9g, 식이섬유소 12.6g을 섭취하고 있었으며, SFA : MUFA : PUFA 의 비율은 1.2 : 1.5 : 1.0 이었으며, 연령에 따라서 지방산과 식이섬유소 섭취량에 차이가 없었다. 영양소 섭취 상태의 양적인 평가인 권장량 대비 백분율은 인과 엽산을 제외한 대부분의 영양소에서 권장량을 하회하였으며, 특히 칼슘, 비타민 B₂, 비타민 E, 비타민 D는 권장량의 50% 수준이었다. 성별과 연령에 따라서 권장량 대비 열량과 대부분의 영양소 섭취량에는 유의적인 차이가 없었다. 영양소 섭취 상태의 질적 평가인 INQ(Index of nutritional quality)는 대부분의 영양소에서 1을 상회하였으나, 칼슘, 아연, 비타민 B₂, 비타민 E는 0.7-0.8 내외로 다소 낮은 영양상태를 보였다. 연령에 따라서는 대부분 유의한 차이가 없었으며 남자의 경우 단백질, 인, 철분, 비타민 B₆, 엽산이, 여자는 아연과 비타민 B₁이 연령이 높을수록 감소하는 경향을 보였다. 이상과 같은 결과를 볼 때 장수지역 성인 및 장수노인들은 타 농촌지역 보다 양적으로 부족한 소식을 하고 있었지만, 질적으로는 비교적 높은 영양소 섭취상태를 보였으며, 특히 항산화 비타민인 비타민 A와 비타민 E의 INQ가 상대적으로 높았다. 그러나 칼슘, 비타민 B₂, 비타민 E의 INQ는 에너지 권장량을 충족시켜도 이들 영양소의 권장량을 만족시킬 수 없는 상태이므로 이들 영양소의 섭취를 증가시키도록 영양교육이 필요하겠다.