

[ P1 - 18 ]

## 통영지역주민의 영양섭취실태에 관한 연구

문수경\*, 이복이, 정보영

### A Study on Nutritional status of Residents in Tong-Yeong Area.

Soo Kyung Moon\*, Bog Ri Lee and Bo Young Jeong

Food Science Major, Division of marine Bioscience/Institute of Marine Industry, Gyeongsang National University, 445, Inpyeong-dong, Tongyeong 650-160, Korea

통영지역주민의 영양섭취실태를 파악하고자 통영시의 10개 동지역, 5개 읍면지역, 3개 섬지역 주민 1,303명을 대상으로 2003년 7월 21일부터 8월 5일까지 16일간 설문조사를 실시하였다. 영양섭취조사는 24시간 회상법으로 조사하였으며 Can-Pro 2.0을 이용하여 영양성분을 분석하였고, 영양소 적정비율 (Nutrient Adequacy Ratio, NAR), 평균영양소 적정비율 (Mean Adequacy Ratio, MAR), 영양질적지수 (Index of Nutritional Quality, INQ)를 산출하여 조사대상자들의 식사의 질을 평가하였다. 단백질은 남녀 각각 71.5g, 59g으로 남자가 높았으며, 동물성 단백질에 있어서도 남자 39.1g, 29.9g, 여자 32.4g, 29.1g으로 남자가 유의적( $p<0.001$ )으로 높았다. 지방에 있어 여자 31.2g, 남자 39.1g 탄수화물은 남자 236.5g, 여자 210g로 남자의 섭취비율이 더( $p<0.001$ ) 높았다. 지역별 에너지 구성비율(C:P:F)을 보면 당질과 단백질의 섭취비에 있어서 차이가 없었으나 지방은 읍면지역에 비해 동지역과 섬지역의 지방 섭취가 유의적으로 높았다( $p<0.01$ ). 비타민의 대부분 남자가 여자에 비해 섭취율이 높았다. ( $p<0.001, p<0.01$ ) 무기질에 있어서는 식물성 칼슘, 인, 철분, 식물성 철분, 나트륨, 칼륨, 아연에서 남자가 더 ( $p<0.001$ ) 높았으며 동물성 칼슘, 철분도 높았다 ( $p<0.05$ ). 칼슘, 철분, 아연, 비타민A, 비타민B<sub>1</sub>, 비타민B<sub>2</sub>, Folic acid에서는 권장량에 못 미치는 수준이었으며, 단백질, 인, 비타민B<sub>6</sub>에서는 권장량을 넘어섰다. 비타민C에 있어서는 남자는 권장량을 초과(107.6g)하였으나 여자는 부족(93.2g)한 실정으로 유의적( $p<0.001$ ) 상관관계를 나타내었다. 칼슘은 남녀각각 68.9%(482.3mg), 64.4%(451.1mg)수준에 머물렀다( $p<0.05$ ). 영양권장량대비율에 따른 영양부족(권장량 75%미만)과 영양과잉(권장량 125%이상)에 있어서 열량은 남자(67.7%), 여자(56.9%)로 과반수 이상이 영양부족 상태였으며 성별간 유의적 ( $p<0.001$ )인 상관관계를 나타내었다. 지역별로는 영양결핍(75%미만)에서 읍면지역(64.3%), 동지역 (61.8%), 섬지역(53.9%)순이었으나 유의적 차이는 없었다. 칼슘에 있어 영양부족상태(75%미만)는 남녀 각각(67.3%, 69.4%), 권장량수준 75%-125%에서 남자 24.2%, 여자 24.9%로 전체의 90% 이상이 권장량수준이하를 나타내어 심각성을 내포하였다. 철분에 있어 75%미만이 남녀 각각25.7%, 55.4%로 여자가 남자의 2배가량 결핍을 보여주었다. 비타민A에 대해 75%미만이 남녀각각(48.0%, 55.4%)으로 절반 이상이 부족상태였으며 125%이상에서는 남자(26.1%), 여자(20.8%)로 남자에 비해 여자가 더 ( $p<0.05$ )부족한 상태를 알 수 있었다. 비타민C에 있어 75% 미만이 남녀 각각35.8%, 44.7%로 여자가 남자에 비해 부족상태가 더 ( $p<0.01$ ) 심하였으며, 읍면, 섬지역이 비타민C의 부족이 더 ( $p<0.01$ ) 컸다. INQ는 전반적으로 1.0을 초과해 질적으로 좋은 식사라고 말할 수 있지만 아연과 비타민B<sub>2</sub>에서 다소 질이 떨어짐을 알 수 있었고, 인과 비타민B<sub>6</sub>에서 1.5<sup>2</sup>로 제일 높아 질이 좋은 식사였음을 알 수 있다. 본 연구에서는 식물성식품 30-32가지, 동물성식품 3-4가지로 남자 36가지, 여자 34가지로 나타나 식품을 다양하게 섭취하고 있음을 알 수 있었다. NAR과 MAR를 비교한 결과 남자(0.95)가 여자(0.87)에 비해 식사의 전반적인 질이 좋았음을 알 수 있으며 지역별로는 섬지역(0.97)이 동지역(0.92)과 읍면지역 (0.84)보다 전체적으로 식사의 질이 우수함을 나타내었다.