

[P1 - 20]

## '98년도 국민건강영양조사 자료로 분석한 우리나라의 영양소섭취 과잉 · 부족 군별 식사패턴 분석

문현경, 서연숙

단국대학교 자연과학부 식품영양학전공

현대의 영양문제는 잘못된 식생활로 인해 영양소의 결핍뿐만 아니라 과잉 및 불균형의 문제 등 다양한 양상을 보이고 있다. 우리나라의 주요한 영양문제는 서구화되어가는 식사패턴으로 인한 비만으로 인한 여러 가지 문제점을 야기 시키고 있기도 하지만 반면에 섭취 부족으로 저체중이 만연해 있는 문제 또한 주요한 문제이다. 이에 본 연구에서는 한국인의 영양소 섭취 과잉군과 부족군의 식사패턴을 분석하여 비교하고자 하였다. 분석된 자료는 '98년 국민건강 영양조사 자료로, 24시간 회상법을 이용한 10,400명에 대한 식품섭취량의 조사로, 영양소별 섭취수준에 따른 식품의 섭취형태와 매끼 식사의 배합을 SAS(Statistical Analysis System, version 8.0)를 이용하여 분석 하였다. 영양소 섭취의 판정기준은 에너지, 칼슘, 철분, 비타민A, 리보플라빈의 영양권장량 대비 섭취비율이 75%미만 모두에 해당하는 그룹을 영양소 섭취 부족군, 영양소 섭취 125%이상인 그룹을 영양소 섭취 과잉군, 75%~125%사이에 해당하는 그룹을 영양소 섭취 보통 군으로 분류하였다. 조리법에 따라 섭취한 음식을 밥, 면(만두), 빵, 죽(스프), 국(탕), 찌개(전골), 찜, 조림, 구이, 전, 볶음, 튀김, 나물, 김치, 장아찌, 젓갈, 생식품(조리하지 않고 먹는 식품-삶은 것, 제품포함)으로 분류하였고, 장류, 유제품, 음료, 주류, 과일류 등은 제외하였고, 순위는 사용빈도에 따라 30위를 분석하였다. 연구결과 영양소 섭취 부족군은 1위: 밥+국+김치(7.91%), 2위: 밥+찌개+김치(5.18%), 3위: 밥+국(4.26%), 4위: 밥+찌개(3.43%), 5위: 밥+국+김치2(2.98%), 6위: 밥+김치(2.78%), 7위: 면·만두+김치(2.54%), 8위: 면·만두(2.30%), 9위: 밥+찌개+김치 2(1.69%), 10위: 밥+국+나물+김치(1.61%)로 밥, 국, 김치위주의 식사패턴을 보이고 있었고, 영양소 섭취 보통군은 1위: 밥+국+김치(4.37%), 2위: 밥+국(2.42%), 3위: 밥+찌개+김치(2.38%), 4위: 면·만두+김치(2.28%), 5위: 면·만두(1.82%), 6위: 밥+찌개(1.69%), 7위: 빵(1.61%), 8위: 밥+국+김치2(1.59%), 9위: 밥+김치(1.47%), 10위: 밥(1.40%)의 식사패턴을 보이고 있었다. 영양소 섭취 과잉군은 1위: 빵(2.27%), 2위: 밥+국+김치(2.27%), 3위: 면·만두(1.51%), 4위: 밥+찌개+김치(1.51%), 5위: 면·만두+김치(1.36%), 6위: 밥+국(1.21%), 7위: 밥+국+나물+김치(1.06%), 8위: 빵+부침류(0.76%), 9위: 밥(0.76%)로, 10위: 밥+김치(0.76%)로 나타났다. 그룹별 메뉴패턴의 사용빈도 따른 30순위에 대한 누적백분율을 보면 영양소 섭취 부족군은 51.90%, 영양소 섭취 보통군 36.03%, 영양소 섭취 과잉군은 24.92%로 나타나 영양소 섭취 부족군에서 영양소 섭취 과잉군으로 갈수록 밥 위주의 식사패턴 뿐만 아니라 빵, 면·만두를 주식으로 하는 다양한 식사패턴을 보이고 있는 것을 알 수 있었다. 그러나, 그룹별 주요 10순위 식사패턴에서 김치류 외에 나물 등 다양한 반찬을 먹는 식사패턴은 영양섭취 부족군의 10위와 영양소 섭취 과잉군의 7위 외에는 나타나지 않아 다양한 반찬을 먹는 식사패턴이 부족 됨을 알 수 있었다.