

[P1 - 25]

서울 일부 지역 중학생들의 식품군별 섭취패턴에 따른 영양소 섭취수준

김연정*, 박혜련
명지대학교 식품영양학과

Analysis of Nutrients Intake by Food Group Intake Patterns among Middle School Students in Seoul

Yeon Jung Kim, Hae Ryun Park

Department of Food and Nutrition, Myongji University

서울 일부 지역 중학생 395명(남학생 191명, 여학생 204명)을 대상으로 그들의 식품군별 섭취패턴을 조사하고 그에 따른 영양소 섭취 수준과의 관계를 살펴보고자 하였다. 연구방법으로는 24시간 회상법을 이용하였으며, 주중과 주말을 포함한 2일간의 식사섭취기록을 수거하여 대상자들의 전반적인 영양소 섭취상태(RDA%, NAR, MAR(4), mINQ)와 섭취식품가짓수(DVS), 식품군별 섭취패턴을 분석하였다. 식품군은 우유군(Dairy), 육류군(Meat), 곡류군(Grain), 과일군(Fruit), 채소군(Vegetable)으로 구분하여 DMGFV로 패턴 양식을 정하고 섭취한 식품군은 1, 섭취하지 않은 식품군은 0으로 표시하였다. 대상자들의 전반적인 영양소 섭취량을 2001 국민건강·영양조사 결과와 비교해 보았을 때 에너지(1829.7kcal), 단백질(72.4g), 인(944.4mg), 비타민B₁(1.2mg), 비타민B₂(1.2mg), 나이아신(15.5mg), 비타민C(65.4mg)은 더 적게 섭취하였고, 칼슘(500.5mg), 철분(11.8mg), 비타민A(701.1RE)는 더 많이 섭취한 것으로 조사되었으나 칼슘과 철분은 각각 권장량의 59.1%, 73.9%의 수준으로 섭취하고 있어 그 취약성을 나타내었다. 대상자들의 식품군별 섭취패턴을 분석한 결과 모든 식품군을 섭취한 11111 패턴이 전체의 41.5%였으며, 11101(41.8%), 01111(7.1%), 01101(4.8%) 패턴이 전체의 53.7%로 나타나 전반적으로 우유군과 과일군을 섭취하지 않고 있는 것으로 나타났다. NAR과의 관계를 살펴보면, 11111 패턴의 대상자들은 칼슘과 철분을 제외한 모든 영양소의 NAR 값이 0.75 이상으로 영양소 섭취 상태가 양호한 것으로 나타났다. 한 가지 식품군만 제외된 경우 우유군과 채소군이 제외된 경우(01111, 11110)는 에너지, 칼슘, 철분, 아연, 비타민A, 비타민B₂, 비타민C, 엽산의 NAR 값이 0.75 미만으로 나타났으며, 특히 전자의 경우 칼슘의 섭취량이 매우 저조하였다. 과일군만 제외된 경우(11101)는 비타민C, 엽산의 NAR 값만이 0.75 미만으로 나타났다, 두 가지 식품군을 섭취하지 않은 경우(11100, 10101, 01110, 01101)는 단백질과 인, 비타민B₁, 비타민B₆, 비타민E를 제외한 모든 영양소의 NAR 값이 0.75 미만이었으나, 과일군이 포함된 패턴에서는 비타민C의 NAR 값이 0.75 이상으로 양호하여, 과일군이 비타민C 섭취에 주요한 역할을 하는 것으로 사료된다. 나머지 세 가지 이상의 식품군을 섭취하지 않은 대상자들은 모든 영양소의 NAR 값이 0.75 미만으로 나타나 영양소 섭취 상태가 매우 불량한 것으로 조사되었다. 우리나라 청소년들에게 취약한 영양소인 칼슘, 철분, 비타민A, 비타민B₂의 NAR 평균값인 MAR(4)는 11111 패턴과 10101 패턴을 제외한 모든 패턴에서 0.75 미만으로 나타났다. 대상자들의 섭취식품가짓수(DVS)는 평균적으로 12가지였으며, 식품군별 패턴 별로 비교하면 11111 > 11101 > 01111 > 11110, 10101 > 01101 > 11100 > 01100 > 01110 순으로 많았고, 00101 패턴의 경우는 섭취한 식품의 수가 2가지에 그쳤다. 이상의 연구 결과 청소년들에게 모든 식품군을 골고루 섭취하도록 교육하는 것이 시급한 것으로 사료된다.