

## 도시 여성들의 연령별 영양섭취실태 및 식행동 관련 요인 비교 분석

정 인 경\* (중앙대학교 사범대학 가정교육과 조교수)

이 일 하 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 교수)

한 인 경 (중앙대학교 교육대학원 석사)

건강한 생활을 위해서는 균형있는 영양소의 섭취가 필수적이며, 영양소섭취상태 및 영양문제는 식습관과 식행동에 영향을 받는 것으로 알려져 있다. 특히, 각 연령집단들은 생애주기에서 각각 중요한 의미를 가지므로 각 연령에 따른 식생활 양상과 영양문제는 크게 다를 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 도시 여성들을 대상으로 영양소섭취 실태를 파악하고, 식행동 관련 요인들을 조사하여 각 연령별식생활 및 영양문제들을 규명해 봄으로써 그 연령 특성에 맞는 식생활 개선 방향을 모색해 보고자 하였다. 조사대상은 서울 및 대도시에 거주하는 여성 579명으로 일반사항, 식습관, 영양소섭취실태 및 식행동 관련 요인에 대하여 설문조사를 실시하였다. 모든 자료는 SAS program을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 연령별 분포는 10대, 20대, 30대, 40대, 50대가 각각 19.0%, 18.1%, 19.9%, 24.5%, 18.5%이었다. 조사대상자의 식습관에 대한 조사 결과, 10대와 20대의 경우 하루 한끼 이상 결식하는 경우가 각각 55.0%, 56.2%로 나타나 다른 연령층에 비해 결식율이 매우 높았으며 식사시간이 불규칙하다고 응답한 경우도 다른 연령층에 비해 유의하게 많아 식습관이 매우 불량한 것으로 나타났다. 영양소 섭취실태 조사 결과, 평균 에너지 섭취량은 1559.2kcal로 낮았으며, 철분, 칼슘, 비타민 B<sub>1</sub>의 경우 대부분의 연령대에서 권장량을 충족시키지 못하였다. 특히 칼슘은 모든 연령대에서 가장 부족한 영양소로 조사되었는데 그 중에서도 10대의 경우 권장량의 67.1% 수준밖에 되지 않아 칼슘섭취의 부족이 10대의 가장 큰 영양문제로 나타났다. 식행동점수를 연령별로 비교해 보았을 때 연령대가 낮을수록 식행동점수가 좋지 못하였다. 특히 10대의 경우 '단백질의 섭취', '채소의 섭취', '규칙적인 식사', '유제품의 섭취' 등에 대하여 2점 이하의 낮은 점수를 보여 식생활이 매우 불량한 것으로 나타났다. 본 조사대상자들의 이상식행동 점수는 9.9점으로 정상범위에 속하였으나, 연령별로 비교해 볼 때, 10대와 20대의 젊은 층에서 이상식행동의 경향이 높은 것으로 나타났다. 또한 영양지식에 대한 인지도를 조사해본 결과 10대가 76.2%로 가장 낮았으며 정확도도 다른 연령층에 비해 유의하게 낮은 것으로 나타나 10대에 대한 영양교육이 매우 필요함을 알 수 있었다. 이와 같이 여성들 특히, 10대와 20대의 젊은 여성들의 경우 식사의 결식율과 편식율이 매우 높았고, 식사의 내용도 바람직하지 못하여 영양소 섭취의 불균형, 불규칙적인 식생활 등 전반적인 식습관이 다른 연령층에 비해 매우 불량한 것으로 나타났다. 이상식행동 점수 또한 다른 연령층에 비해 높았으며, 10대의 경우 영양지식의 인지도 및 정확도가 매우 낮았다. 따라서 이들 젊은 여성들이 영양지식에 대한 올바른 인식을 갖고 균형 잡힌 영양섭취를 할 수 있도록 올바른 식습관 형성을 위한 영양 교육 및 홍보가 필요할 것으로 생각된다.