

▶ **식생활**

한국 여자 성인의 식이섭취패턴에 따른 영양섭취상태 및 만성질병 발생 빈도 비교

이 지 은* (중앙대학교 가정교육과 박사)
정 인 경 (중앙대학교 가정교육과 조교수)
이 일 하 ((중앙대학교 가정교육과 교수)

본 연구에서는 40세 이상 우리나라 성인 여성의 식이섭취패턴을 파악하고 식이섭취패턴 별 일반 환경, 생활습관, 건강관련 요인, 전반적인 영양섭취 양상을 파악함으로써 중년기 이후 건강한 식이섭취패턴을 제시하고자 하였다. 이를 위해 안성과 안산에 거주하고 있는 40-69세 성인을 대상으로 하여 질병관리본부 국립보건연구원 유전체센터에서 조사하여 수집된 유전체 역학 자료 중 2001년 5월에서 2003년 2월 까지 조사된 기초조사 자료를 이용하였다. 개인별 요인점수를 이용하여 군집분석을 실시한 결과 'meat-fish inclined', 'western style combined', 'rice-vegetable based' 'under eating'의 네 개 패턴으로 분류되었다. 식이섭취패턴별 일반 환경 요인 비교분석 결과 western style combined의 연령이 다른 패턴에 비해 낮고, 중소도시지역에 거주하고 있으며, 교육수준과 월평균가구소득이 높은 반면, rice-vegetable based는 연령이 높고, 농촌지역 거주자이며, 교육수준과 월평균가구소득이 낮음을 알 수 있었다. 생활습관 관련 요인의 경우 western style combined는 영양보충제 섭취비율과 음주비율, 규칙적 운동 여부가 다른 패턴에 비해 양호한 편이었다. 건강관련 요인의 경우 western style combined는 만성질환의 위험요인인 허리둘레, 허리엉덩이둘레비, 수축기혈압, 확장기혈압, 혈청 총 콜레스테롤 수준, 중성지방 수준, LDL 콜레스테롤 수준이 다른 그룹에 비해 낮았고, HDL 콜레스테롤 수준은 높았다. 1일 평균 영양소 섭취량 중 에너지 영양소와 미량영양소의 섭취량은 western style combined가 가장 높았고, under eating이 가장 낮았으며, 총 에너지 섭취량에 대한 탄수화물:단백질:지방의 섭취비율도 western style combined가 권장 수준과 가장 비슷한 비율로 섭취하고 있어 western style combined의 영양섭취 상태가 가장 양호하였다. 질병발생 양상에서 고혈압과 복부비만의 발생 비율은 rice-vegetable based가 가장 높았고, western style combined가 가장 낮은 것으로 나타났다. 본 연구결과, 우리나라 40세 이상 여자성인의 경우 western style combined와 meat-fish inclined의 영양섭취 상태와 건강관련 지표들이 양호하였고, 복부비만과 고혈압 발생 비율이 rice-vegetable based 또는 under eating에 비해 낮아 충분한 영양공급 및 만성질병 예방에 도움이 되는 식이섭취패턴인 것으로 파악되었다. 따라서 우리나라 중년기 이후 여자는 밥과 채소만으로 식사를 단조롭게 구성하기 보다는 밥과 반찬을 위주로 한 전통식사에서 육류 및 생선류의 섭취비율을 높이고, western style combined 그룹과 같이 우유 및 유제품군의 섭취비율을 높여 전반적으로 영양의 질을 높이는 식사가 이루어져야 할 것으로 보인다.