

### 우리나라 성인 여성의 식품 안전성과 영양상태

심지선\*, 오경원<sup>1)</sup>, 남정모, 연세대학교 의과대학 예방의학교실, 질병관리본부 만성병조사팀<sup>1)</sup>

#### Food security and nutritional status in Korean adult women

Jee-Seon Shim\*, Kyungwon Oh<sup>1)</sup>, Chung-Mo Nam

Department of Preventive Medicine, Yonsei University College of Medicine  
Division of Chronic Disease Surveillance, Korea Centers for Disease Control and  
Prevention<sup>1)</sup>

식품의 안전성은 건강한 삶을 누리는 데 필요한 충분한 식품을 확보하는 것으로 이는 식사의 질이 나 영양상태와 관련 있는 것으로 사료되나, 이에 대한 국내 연구는 보고 된 바 없다.

이에 본 연구에서는 2005년 국민건강영양조사 자료를 이용하여 성인 여성의 식품 안전성과 영양상태의 관계를 규명하고자 한다.

연구대상은 2005년 국민건강영양조사에 참여한 20~64세 여자(11,204명)로 임신부와 수유부를 제외(103명)하고 식생활조사와 24시간 회상법 자료가 확보된 2420명 중에서 에너지 섭취량이 <800kcal, >4200kcal인 102명을 제외한 2318명이 최종분석에 포함되었다. 식품 안전성은 식생활조사표에서 '다음 중 지난 1년 동안 귀댁의 식생활 형편을 가장 잘 나타낸 것은 어느 것입니까?'에 대한 응답을 이용하여 다음과 같이 3군으로 나누어 정의하였다. 즉, '충분다양군'(우리 식구 모두가 원하는 만큼의 충분한 양과 다양한 종류의 음식을 먹을 수 있었다), '충분군'(우리 식구 모두가 충분한 양의 음식을 먹을 수 있었으나, 다양한 종류의 음식은 먹지 못했다), '부족군'(경제적으로 어려워서 가끔 먹을 것이 부족했다, 경제적으로 어려워서 자주 먹을 것이 부족했다). 영양상태는 식사의 질적 특성과 양적 특성을 반영하였다. 식사의 질적 특성은 '한국인을 위한 식생활지침' 중 '곡류, 채소과일류, 어육류, 유제품 등 다양한 식품을 섭취하자'는 지침에 대한 실천 여부와 24시간 회상법으로부터 산출한 DDS(Dietary Diversity Score)를 이용하였으며, 양적 특성은 영양소 섭취량과 함께 권장섭취량에 대한 섭취 율로 제시하였다.

연구대상 중 충분다양군은 868명(37.4%), 충분군은 1276명(55.1%), 부족군은 176명(7.6%)이었으며, 부족군의 평균연령이 다른 군보다 높았다. 열량, 당질과 비타민A를 제외한 전반적인 영양소 섭취량은 충분군과 부족군에서 유의하게 적었으며, 부족군의 당질 섭취 비율이 높고 지방 비율은 낮았다. 권장섭취량에 대한 열량, 철분 및 비타민A의 섭취 율은 군간 차이가 없었으나, 이 외 단백질, 칼슘, 인, 비타민B<sub>1</sub>, 비타민B<sub>2</sub>, 나이아신, 비타민C의 섭취 율은 충분다양군이 다른 군에 비해 유의하게 높았다. 충분다양군에서 다양한 식품을 섭취하려는 사람이 부족군에 비해 유의하게 많았으며, 다양한 식품을 섭취해야 함을 알지만 실천하지 못하는 사람은 유의하게 적었다. 또한 각 군의 DDS는 4.1±0.9(충분다양군), 4.0±0.9(충분군), 3.8±0.9(부족군)으로 충분다양군의 식사가 부족군에 비해 유의하게 다양했다. DDS를 구성하는 식품군의 섭취 율은 과실류의 경우 부족군의 섭취 율이 유의하게 낮았으나, 충분다양군에서도 과일을 하루 1회 분량 미만 섭취하는 사람은 과반수를 상회하였다. 우유군의 섭취 율은 군간 차이가 없었으며, 섭취 비율이 전반적으로 20% 미만에 불과했다. 식품의 안전성 확보는 우리나라 성인 여성의 영양상태와 관련 있는 것으로 보이지만, 성인 여성의 칼슘 영양은 안전성 확보 여부와 무관하게 결핍에 따른 문제가 우려되며, 칼슘을 비롯하여 기타 미량영양소의 주요 급원식품인 과일과 우유류의 섭취가 저조하므로 이의 섭취는 지속적으로 강조되어야 할 것이다.