

일부 농촌여성들의 건강, 식생활 관리 및 계절별 영양소섭취 상태조사

임화재[†] · 윤진숙*

동의대학교 식품영양학과

*계명대학교 식생활학과

A Study on Health Status, Meal Management, and Seasonal Variation of Nutrient Intake of Rural Women

Wha-Jae Lim[†] and Jin-Sook Yoon*

Dept. of Food and Nutrition, Dong-eui University, Pusan 614-714, Korea

*Dept. of Food and Nutrition, Keimyung University, Daegu 705-701, Korea

Abstract

This study was undertaken to estimate health status, meal management, and seasonal variation of nutrient intake of rural women. The study was carried out in three seasons; farming season (June), harvest season (October), nonfarming season (February). General characteristics, health status, and meal management of subjects were assessed using questionnaire and interview. Nutrient intake was measured by 24hr recall. Only 39.5% of subjects felt healthy. 21.1% of subjects often skipped meal each day. In farming & harvest seasons 92.1% of subjects participated in agriculture but 78.9% of subjects had the same or less appetite and 63.2% of subjects ate the same or less than usual. The mean intakes of energy and riboflavin in all seasons, calcium in June & February, and protein, vitamin A, and thiamin in February were below Recommended Dietary Allowances (RDA) for Koreans. All nutrient intake was significantly low in February but was not significantly different between in June and October.

Key words: rural women, meal management, nutrient intake, seasonal variation

서론

1960년 이후 공업화 위주의 경제개발정책으로 도시와 농촌의 소득격차가 격심하게 일어났으며, 그와 함께 급격한 이농현상이 야기되었음은 널리 알려진 사실이다. 이러한 위중에서 야기된 농업노동력의 부족현상은 농촌여성들로 하여금 농사에 많이 참여하게 하여 점차 이들에 의한 농업노동의존도는 증가하고 있다(1) 현재와 같이 기존의 가사활동 뿐만 아니라 노동강도가 높은 농사활동에도 종사하여 육체적 부담이 예전보다 증가되고 있는 단계에서 지속적인 생산활동의 참여는 농촌여성의 건강 등 이들의 삶의 질에 매우 큰 영향을 미칠 수 있다. 따라서 변화하고 있는 농촌생활에 적절하게 식생활을 관리하는 것은 이들의 건강을 증진시켜 삶의 질을 향상시킨다는 점에서 매우 중요하나 농촌여성의 영양관리는 비교적 소홀히 다루어지고 있는 실정이다.

정과 김(2)의 조사에 의하면 농촌여성들은 일일 에너지소비량이 2,605kcal인 데 비해 그 섭취량은 2,296kcal로서, 소비량의 89%만을 섭취하고 있다고 한다. 또한 윤(3)은 농촌여성의 에너지섭취량은 에너지소비량의 70%에 불과하다고 보고하였으며, 김 등(4)도 농촌여성의 40%는 에너지소비량의 80%만을 섭취한다고 보고하고 있다. 또한 한국 영양자료집(5)에 의하면 우리나라 농촌지역 주민들은 에너지, 비타민 A, 칼슘, 리보플라빈 등의 영양소들을 권장량보다 부족하게 섭취하고 있는 것으로 나타나고 있다.

농촌여성들은 농촌가족의 식생활을 담당하고 있으므로 이들의 식생활에 대한 태도는 농촌여성 자신 뿐만 아니라 가족 전체의 식품섭취에 영향을 미치게 되어 궁극적으로 가족전체의 건강에 직접적인 영향을 주게 되므로 매우 중요하다고 보겠다. 건강유지를 위해 가장 기본적인 요건인 균형잡힌 영양상태의 확보는 올바른

[†]To whom all correspondence should be addressed

영양지식을 터득하고 이것을 실생활에 적용하여 실천할 때에만 달성될 수 있으므로 실정에 적합한 영양교육이 매우 중요하다고 보겠다. 따라서 영양교육 대상자들의 생활환경이나 사회경제적 상태, 건강상태, 식생활관리 실태, 영양소섭취 실태 등에 대해 기초조사를 실시하여 파악된 문제점을 토대로 건강과 영양관리를 위한 영양교육 프로그램을 체계적으로 실시하여야 한다고 생각된다.

지금까지 농촌여성의 건강 및 영양관리 실태를 조사한 연구는 많지 않으며(3,4,6-9). 농촌지역 주민들을 대상으로 영양소섭취 실태를 조사한 연구도 식품섭취의 계절성을 고려하지 않고 진행된 것이 대부분이다. 도시와는 달리 농촌지역에서는 아직도 식품섭취를 현지에서 생산되는 식품에 주로 의존하고, 지역시장의 식품공급이 원활하지 못해(3) 계절별 또는 지역별 생산 특성이 그대로 식단에 반영되면서 식사내용이 단조로워질 수 있으며, 영양불균형의 양상이 계절별로 다를 수 있다. 이러한 측면에서 농촌지역의 경우 영양조사를 종단적으로 실시하여 영양소섭취량의 계절별 추이를 조사할 필요가 있으나 계절별 조사는 많지 않다(10-12).

이에 본 연구는 점차 육체적 활동량이 증가되고 있는 농촌 여성을 대상으로 평소의 건강 및 식생활관리 상태, 그리고 영양소섭취량의 계절별 추이를 조사하여 농촌여성의 영양개선을 위한 영양교육의 기초자료로 제공하고자 실시되었다.

연구내용 및 방법

조사대상 및 기간

경북 의성군 비안면 동부동과 성주군 초전면 소성동의 두 농촌지역에서 가사와 농작업에만 종사하는 농촌여성들 중에서 사전조사를 통해서 연구의 목적을 이해하고 1년간 3회에 걸친 종단연구에 충분히 협조를 할 수 있는 사람으로 총 45명(동부동 25명, 소성동 20명)을 선정하여 1990년 6월 23일~7월10일(농번기), 10월 22일~11월1일(추수기), 1991년 2월 1일~2월9일(농한기)까지 모두 3차례 조사하였다.

조사내용 및 방법

미리 훈련을 받은 조사원들이 조사대상자들과 개인별 면담을 통하여 설문조사와 영양섭취조사를 실시하였다.

설문조사

설문지를 이용하여 대상자들의 일반적 특성(연령,

교육수준, 동거가족형태, 자녀수, 연간소득), 자각적인 건강상태 및 증상, 그리고 식생활관리 실태(결식정도, 시장가는 횟수, 시장을 가지 않는 이유, 농사참여정도와 농민기의 식사관리)를 조사하였다.

식이섭취조사

24시간 회상법을 사용하여 조사대상자들이 3끼니와 간식으로 섭취한 음식의 종류, 분량, 재료, 조리방법을 조사하였다. 식이섭취조사 결과는 각 음식을 조리하기 전 식품의 실중량으로 환산한 후 식품성분표를 이용하여 영양소별 섭취량을 계산하였다. 식이섭취량을 정확히 조사하기 위하여 조사를 시작하기 전에 며칠간 머물면서 조사계절의 상용식품 등을 자세히 관찰하였다. 또 조사방법을 표준화하기 위해 실제로 가정에서 사용하는 식사용기, 목측량, 교환단위, 인터뷰 기법 등에 대한 사전훈련을 실시하였으며, 실제 조사면담시 식품영구소의 눈대중량표(13)를 활용하였다.

자료처리 및 분석

조사대상자 45명중 부적절한 7명을 제외한 38명을 대상으로 3계절에 걸쳐 조사된 자료는 SAS package를 이용하여 통계처리하였다. 일반적 특성, 건강상태 및 자각증상, 식생활관리 실태 등에 대해서 빈도 및 백분율을 구하였으며, 영양소섭취량에 대해서 평균과 표준편차, 그리고 Anova test 및 Duncan test로 계절간 차이를 분석하였다.

결과 및 고찰

조사대상자들의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 연령분포는 31~67세였고, 평균 연령은 48.4 ± 10.5 세로서 정과 김(2)과 윤(3)의 대상자와 비슷하였다. 학력정도는 무학력자가 42.1%, 국졸이 52.6%로 전체의 94%가 국졸이하의 학력이었는데 학력수준이 김 등(14)의 대상자와 비슷하였으며, 윤(3)의 대상자보다는 낮았다. 동거가족의 형태는 혼자 사는 경우는 없었고, 모두 가족들과 동거하는 형태였는데, 부부가 자녀와 동거하는 형태가 36.8%로 가장 많았다. 자녀수는 모두 2명 이상이었는데, 2명, 3명의 경우가 전체의 57.8%로 가장 많았다. 조사대상자들이 속한 각 가정의 연간소득은 110만원 미만에서 2,000만원 이상까지 널리 분포되어 있었는데, 480만원 이상~1,000만원 미만의 경우가 23.7%로 가장 많았고, 110만원 미만의 경우도 10.5%나 되었다. 이러한 결과로 볼 때 본 조사대상자들의 학력수준과 소

Table 1. General characteristics of subjects

Characteristics	N : 38(%)	
Age	30~39	10(26.3)
	40~49	12(31.6)
	50~59	9(23.7)
	60~	7(18.4)
	Mean ± SD	48.4 ± 10.5
Education	NE, Illiterate	10(26.3)
	NE, Literate	6(15.8)
	Elementary school	20(52.6)
	Middle school	2(5.3)
Family type	Alone	0(0.0)
	With spouse	11(28.9)
	Alone with children	3(7.9)
	Spouse with children	14(36.8)
	Large family	10(26.3)
Children number	1	0(0.0)
	2	11(28.9)
	3	11(28.9)
	4	7(18.4)
	5~	9(23.7)
Annual income (10,000won)	0~109	4(10.5)
	110~239	7(18.4)
	240~359	7(18.4)
	360~479	1(2.6)
	480~999	9(23.7)
	1,000~1,999	7(18.4)
2,000~	3(7.9)	

NE · Not educated

득수준은 비교적 낮은 편임을 알 수 있다.

건강상태 및 자각증상

Table 2에서 보는 바와 같이 평소엔 본인이 느끼는 건강상태는 대상자의 39.5%만이 '건강하다'고 하였다. 자각증세로서는 '팔, 다리가 아프다'와 '눈이 피로하다'가 각각 29.7%로 가장 많았으며, 다음으로 '소화가 안 된다', '변비', '피로하다', '치아가 불편하다', '감기에 잘 걸린다'의 순이었다. 김(15)의 연구에서도 농촌에서 가장 많이 볼 수 있는 질환은 소화기질환, 신경통이나 관절류머티스스로 인한 질환 등으로서 본 연구결과와 비슷한 경향이었다.

식생활 관리 및 계절별 영양소섭취 실태

조사대상자 대부분이 평소엔 건강하지 못하다고 느끼고 있는데 이들의 평소의 식생활관리 및 계절별 영양소섭취 실태를 살펴보면 다음과 같다.

식생활관리 실태

조사대상자들의 식생활관리 실태는 Table 3, 4와 같다. 먼저 Table 3을 살펴보면 대상자의 21.1%는 자주

Table 2. Health status and self diagnosed symptoms of subjects

N : 38(%)		
Health status by individual perception	Healthy	15(39.5)
	Not healthy	6(15.8)
	Medium	17(44.7)
Subjective symptoms	Indigestion	3(8.1)
	Fatigue	2(5.4)
	Lumbodnyia	5(13.5)
	Constipation	3(8.1)
	Arthritis	11(29.7)
	Vulnerable to a cold	1(2.7)
	Eye fatigue	11(29.7)
Dental problems	1(2.7)	

Table 3. General characteristics of meal management of subjects

N:38(%)		
Skipping meal	None	30(78.9)
	Often	8(21.1)
Skipping time	Breakfast	3(37.5)
	Lunch	3(37.5)
	Supper	2(25.0)
Food preparation	Own	37(97.4)
	Others	1(2.6)
Shopping frequency	Once/wceek	2(5.3)
	2~3times/month	18(47.4)
	Once/month	9(23.7)
	None	9(23.7)
Cause of no shopping	Distance	4(10.5)
	Business	7(18.4)
	Money	14(36.8)
	Self supply	6(15.8)
	Miscellaneous	7(18.4)

결식을 하였는데, 결식끼니는 아침(37.5%), 점심(37.5%), 저녁(25.0%)으로 골고루 나뉘어져 있었다. 시장 가는 횟수는 1개월에 2~3회가 47.4%로 가장 많았으며, 조사대상자의 23.7%는 시장을 전혀 가지 않는 것으로 나타났다. 시장을 잘 가지 않는 이유는 경제적인 이유가 가장 많아 36.8%를 차지하였으며, 그 다음으로 시간적 여유 및 기타, 자급자족, 거리의 순이었다.

Table 4에서 농사참여정도와 농번기의 식사관리 실태를 살펴보면, 대상자의 84.2%는 농사계절에 관계없이 '항상 일한다'고 하였으며, 농번기에는 92.1%가 농사활동에 참여하여 조사대상 농촌여성의 농사참여율이 높았음을 알 수 있다. 농번기의 식욕은 대상자의 21.1%만이 '평소보다 향상된다'고 하였으며, 78.9%가 평소와 같거나 오히려 감소한다고 하였다. 농번기의 식품섭취 형태는 대상자의 36.8%만이 농번기에 주식 또는 육류 및 생선을 더 많이 섭취하였으며, 63.2%는 평소와 같거

Table 4. Physical activity and meal management of subjects in farming season

		N · 38(%)
Degree of participation in farming	Always	32(84.2)
	Often	3(7.9)
	Only in farming season	3(7.9)
Appetite in farming season	More appetitive	8(21.1)
	Same	13(34.2)
	Less appetitive but eat as usual	11(28.9)
	Less appetitive & eat less than usual	6(15.8)
Food intake type in farming season	More staple	9(23.7)
	More meat & fish	5(13.1)
	Same	18(47.4)
	Eat less than usual	6(15.8)

나, 더 적게 섭취하는 것으로 나타났다. 이러한 사실로 미루어 보아 농번기의 경우 조사대상자들의 농사참여 정도는 높으나 식욕 및 식이섭취는 각각 전체의 78.9%, 63.2%가 평소와 같거나 오히려 감소함으로써 활동량에 비해 식사관리는 제대로 되고 있지 않았다.

계절별 영양소섭취량 실태
조사대상자들의 계절별 일일 평균 영양소섭취량 및

한국인 영양권장량(16)에 대한 백분율을 살펴보면 Table 5와 같다. 에너지섭취량은 연구자(17)에 의해 측정된 조사대상자들의 에너지소비량에 대한 백분율로 평가하였다.

농번기인 6월의 영양소섭취량을 살펴보면 단백질, 비타민 A, 티아민, 나이아신 그리고 비타민 C의 섭취량의 경우 권장량에 가깝거나 높았다. 반면에 에너지(1740.7kcal, 62.3%), 칼슘(403.7mg, 67.3%), 그리고 리보플라빈(0.981mg, 81.8%)의 섭취량의 경우 각각 조사대상자들의 6월의 에너지소비량과 한국인 영양권장량에 크게 미달하였다. 최근에 발표된 농번기인 6월에 조사한 유 등(18)의 연구에서도 농촌여성의 에너지(1,612.3 kcal)와 칼슘(324.3mg)의 섭취량 상대가 본 연구와 큰 차이가 없었으며, 권장량에 크게 미달하는 것으로 나타났다.

추수기인 10월의 경우 에너지(1,951.4kcal, 81.3%)와 리보플라빈(1.020mg, 85.0%)의 섭취량이 6월의 경우와 마찬가지로 이들의 10월의 에너지소비량과 한국인 영양권장량에 미달하였다. 단백질, 비타민 A, 티아민, 나이아신 그리고 비타민 C의 섭취량은 6월의 경우와 마찬가지로 권장량보다 높았으며 칼슘도 권장량보다 높게 섭취되었다.

Table 5. Mean nutrient intake of subjects in the three seasons

Nutrient	Season			P-value	Duncan test		
	June Mean ± SD (% of RDA) ¹⁾	October Mean ± SD (% of RDA)	February Mean ± SD (% of RDA)		6	10	2
Energy(kcal)	1,740.7 ± 595.2 (62.3) ²⁾	1,951.4 ± 679.7 (81.3)	1,322.4 ± 298.5 (64.5)	***	←	←	→
Protein(g)	61.9 ± 27.9 (103.2)	64.9 ± 28.4 (108.2)	46.9 ± 17.7 (78.5)	***	←	←	→
Fat(g)	25.7 ± 14.7 (NA)	25.7 ± 16.4 (NA)	15.8 ± 12.1 (NA)	***	←	←	→
Carbohydrate(g)	341.8 ± 145.7 (NA)	374.6 ± 138.1 (NA)	254.1 ± 50.5 (NA)	***	←	←	→
Calcium(mg)	403.7 ± 191.3 (67.3)	635.3 ± 416.1 (105.9)	453.1 ± 284.4 (75.5)	***	←	←	→
Iron(mg)	11.5 ± 9.4 (NA)	131. ± 7.1 (NA)	10.1 ± 6.4 (NA)	NS			
Vitamin A(I.U)	4,584.7 ± 5759.9 (229.2)	2,521.6 ± 1807.8 (126.1)	1,416.5 ± 1560.4 (70.8)	***	←	←	→
Thiamin(mg)	0.998 ± 0.456 (99.8)	1.014 ± 0.485 (101.4)	0.724 ± 0.360 (72.4)	***	←	←	→
Riboflavin(mg)	0.981 ± 0.475 (81.8)	1.020 ± 0.535 (85.0)	0.643 ± 0.262 (53.6)	***	←	←	→
Niacin(mg)	17.1 ± 11.1 (131.5)	20.6 ± 9.7 (158.5)	16.7 ± 8.7 (128.5)	NS			
Vitamin C(mg)	100.2 ± 80.9 (182.2)	129.4 ± 98.7 (235.3)	60.3 ± 45.3 (109.6)	*	←	←	→

*p<0.05, ***p<0.005, NS: Not significant, NA: Not applicable

← Indicates seasonal difference

¹⁾Recommended Dietary Allowances for Koreans, 6th Revision, 1995

²⁾Percentage of mean energy intakes to mean energy expenditures of subjects

농한기인 2월의 영양소섭취량을 살펴보면, 에너지(1,322.4kcal, 64.5%), 단백질(46.9g, 78.5%), 칼슘(453.1mg, 75.5%), 비타민 A(1,416.5IU, 70.8%), 티아민(0.724mg, 72.4%), 그리고 리보플라빈(0.643mg, 53.6%)의 섭취량의 경우 이들의 2월의 에너지소비량과 한국인 영양권장량에 크게 미달하였다. 결국 2월의 경우 대부분의 영양소섭취량이 권장량에 미달하였으며, 나이아신과 비타민 C의 섭취량만 6월, 10월의 경우와 마찬가지로 권장량보다 높았다. 1995년 2월에 조사한 안과 백(19)의 연구에서도 농촌여성의 에너지(1,328.32kcal)와 단백질(45.85g)의 섭취량이 권장량에 크게 미달하였으며, 비타민 C(55.35mg)의 섭취량은 권장량보다 높은 것으로 나타났다.

영양소섭취량의 계절별 비교

Table 5에서 각 계절별 평균 일일 영양소섭취량의 계절별 차이를 분석한 Duncan test 결과를 살펴볼 때 철분과 나이아신의 섭취량은 계절간에 유의한 차이가 없었으나 나머지 영양소들은 계절간에 유의한 차이를 보였다. 계절간에 유의한 차이를 보인 영양소들 중에서 칼슘과 비타민 A를 제외한 영양소들은 농한기인 2월의 섭취량이 농번기인 6월과 추수기인 10월보다 유의하게 낮았다. 칼슘의 경우 10월의 섭취량이 6월과 2월의 섭취량보다 유의하게 높았으며(p<0.005), 비타민 A의 경우 6월의 섭취량이 10월과 2월의 섭취량보다 유의하게 높았다(p<0.005).

지금까지 농촌여성들의 각 계절별 평균 일일 영양소섭취량을 살펴보고 또 계절별로 비교해 보았는데 이를 종합해 보면 다음과 같다. 먼저 계절별로 볼 때 대부분의 영양소섭취량이 농번기인 6월과 추수기인 10월간에는 유의한 차이가 없었으나 농한기인 2월의 경우 유의하게 낮았다. 결국 2월의 경우 모든 영양소섭취량이 계절중 가장 낮았으며 대부분 권장량에 미달하였다. 이러한 원인으로서는 앞서 살펴본 농촌여성의 식생활관리 실태면에서 현금지출을 싫어하는 경제적 제약과 자급성이 강하여 계절에 따른 식품구성의 편중 등을 생각할 수 있겠다. 농촌주민의 계절별 영양소섭취량을 조사한 김(10)의 연구에서도 에너지섭취량을 제외한 모든 영양소의 섭취량은 계절별로 큰 차이가 있었다.

다음으로 각 영양소섭취량 측면에서 볼 때 에너지와 리보플라빈은 모든 계절에서 권장량에 미달하여 이들 영양소들은 계절에 관계없이 조사대상 농촌여성에게 있어서 섭취량이 부족한 영양소임을 알 수 있다. 또한 칼슘은 6월과 2월에, 단백질, 비타민 A 그리고 티아민은 2월에 권장량에 각각 미달하게 섭취되었다. 나이아신과 비타민 C의 섭취량만 모든 계절에서 권장량보다

높게 섭취되었다. 최근에 발표된 조사시기가 비슷한 연구들을 볼 때, 농번기인 6월에 조사한 유 등(18)의 연구에서는 조사대상 농촌여성의 에너지와 칼슘의 섭취량이 권장량에 크게 미달하였고, 농한기인 2월에 조사한 안과 백(19)의 연구에서는 농촌여성의 에너지와 단백질의 섭취량이 권장량에 크게 미달한 것으로 나타났다. 유 등(18)과 안과 백(19)의 연구들이 본 연구와 달리 일부 특정시기의 일부 영양소섭취량만을 제시한 것이지만 부족한 것으로 나타난 영양소들의 섭취량 상태가 본 연구결과와 큰 차이가 없었다. 또한 한국 영양자료집(5)에서는 우리나라 농촌지역 주민들이 에너지, 비타민 A, 칼슘, 리보플라빈 등의 영양소들을 권장량보다 부족하게 섭취하고 있는 것으로 지적하고 있으며, 공(20)의 연구에서도 농촌지역 성인들의 에너지, 비타민 A, 칼슘, 티아민, 리보플라빈 등의 섭취량이 권장량에 미달하는 것으로 나타났다. 따라서 우리나라 농촌여성을 대상으로 한 연구나 농촌지역에서 부족하다고 지적된 영양소들이 연구결과에서도 문제됨을 알 수 있으며 이들 영양소 섭취에 대한 영양교육이 시급하다고 볼 수 있겠다.

더욱이 최근에 운동을 하고 있거나 활동량이 많은 사람의 경우 리보플라빈 체내 필요량이 달라지는가에 대한 관심이 증가되고 있는데(21-23) 날로 활동량이 증가되고 있는 농촌여성에 있어서 에너지와 리보플라빈 섭취량의 부족은 크게 우려되는 사실이다. 농촌주민의 계절별 영양소섭취량을 조사한 김(10)의 연구에서도 리보플라빈섭취량은 조사계절인 2월, 5월, 10월의 모든 계절에서 권장량에 미달하였으며 특히 2월에 심각한 것으로 나타났는데, 평균 섭취량으로 볼 때 모든 영양소중에서 가장 부족할 가능성이 높은 영양소였다. 농촌여성을 대상으로 1~2월에 조사한 박 등(8)의 연구, 5월에 조사한 임과 황(9)의 연구, 7~8월에 조사한 윤(3)의 연구에서도 리보플라빈섭취량은 권장량에 미달하였으며, 특히 1~2월에 조사한 박 등(8)의 연구에서 가장 심각하여 본 연구결과와 일치하였다.

요 약

경북 일부지역 농촌여성들을 대상으로 평소의 건강상태와 식생활관리 및 각 계절별 영양소섭취량과 계절별 추이를 조사하였다. 대상자의 39.5%만이 평소에 '건강하다'고 느꼈으며, '팔, 다리가 아프다'와 '눈이 피로하다'는 자각증세를 많이 호소하였다. 21.1%가 결식을 하였으며, 23.7%는 시장을 전혀 가지 않았는데 그 이유로 경제적인 이유가 36.8%로 가장 많았다. 농사철의 농사참여정도는 92.1%로 높았으나, 식욕 및 식이섭취는 각

각 전체의 78.9%, 63.2%가 평소와 같거나 오히려 감소함으로써 활동량에 비해 식생활관리는 제대로 되고 있지 않았다. 영양소섭취면에서 에너지와 리보플라빈은 모든 계절에서, 칼슘은 6월과 2월에, 단백질, 비타민 A 그리고 티아민은 2월에 한국인 영양권장량에 각각 미달하였다. 나이아신과 비타민 C의 섭취량만 모든 계절에서 권장량보다 높게 섭취되었다. 대부분의 영양소섭취량이 농번기인 6월과 추수기인 10월간에는 유의한 차이가 없었으나 농한기인 2월의 경우 유의하게 낮았다. 이러한 연구결과로 볼 때 조사대상자의 대부분이 평소에 건강하지 못하다고 느끼고 있는데 이들의 농사참여 정도는 매우 높으나 결식을 하는 등 식생활관리는 적절하지 않음을 알 수 있다. 건강유지를 위해 가장 기본적인 요건인 균형잡힌 영양상태의 확보는 올바른 영양지식을 터득하고 이것을 실생활에 적용하여 실천할 때에만 달성될 수 있으므로, 이들의 건강과 영양관리를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 먼저 올바른 식습관 형성에 대한 영양교육을 실시하여 결식을 하지 않도록 지도해야 한다고 본다. 다음으로 영양소섭취면에서 각 계절별로 권장량에 미달한 영양소들인 에너지, 단백질, 칼슘, 리보플라빈, 비타민 A 등의 섭취를 위해 식품공급원, 섭취량, 그리고 섭취횟수 등에 관한 영양교육을 각 계절의 식품공급원을 고려하여 실시할 필요가 있다고 본다. 아울러 계절적으로 2월의 경우 시기적으로 식품이 생산되지 않아 자급자족되지 않는다는 점과 조사대상자들의 경제적 제약 등으로 대부분의 영양소섭취량이 권장량에 미달하였는데 지역사회에서 관심과 노력을 갖고 공동급식센터 운영 등 이에 대한 대책마련이 필요하다고 본다. 또한 활동량과 영양소섭취면에서 활동량에 따라 적절하게 영양소를 섭취하도록 영양지도도를 해야 할 것이다. 농사형태가 점차 상업화되는 추세로 미루어 볼 때 농한기개념도 없어질 것이므로 농사계절에 관계없이 활동량에 적정하게 영양소를 섭취하도록 해야 할 것이다. 종합적으로 볼 때 본 조사대상자들의 사회경제적인 측면과 농촌이라는 생활환경 그리고 식품공급의 계절적, 지역적 문제 등을 고려하여 계절별 영양교육 및 상담프로그램을 마련하여 농촌에서 쉽게 접할 수 있는 식품과 아울러 값싸면서도 질적으로 우수한 식품의 선택 및 조리방법에 대한 지도와 올바른 식생활관리를 위한 교육을 실시하여야 할 것이다.

문 헌

1. 농림수산부: 농가경제 농산물 생산비, 양곡소비량 조사 결과보고(1981)
2. 정해랑, 김화남 · 농가 주부의 에너지소비량연구 식품과 영양, 7, 5(1986)
3. 윤순애 · 농촌주부의 활동량과 식이섭취량에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 가정학 석사학위논문(1982)
4. 김영옥, 정혜경, 방숙 · 농촌 부인의 영양실태에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 식품과 영양, 7, 11(1986)
5. 한국영양학회: 한국 영양자료집. p.120(1989)
6. 김해리, 백정자: 농촌 인신부의 식품 및 영양섭취조사. 한국영양학회지, 11, 19(1978)
7. 김해리, 백정자: 농촌 수유부의 식품 및 영양섭취조사. 한국영양학회지, 12, 41(1979)
8. 박명윤, 이보숙, 이경자, 모수미 · 농촌 가정보건 사업지역의 가임여성의 영양 및 기생충조사. 한국영양학회지, 14, 200(1981)
9. 임현숙, 황금희 · 일부 농촌지역 부인들의 영양실태 및 혈액성상에 관한 연구. 한국영양학회지, 15, 171(1982)
10. 김영옥 한국 농민의 식품섭취 및 영양실태조사 식품과 영양, 4, 12(1983)
11. 이정수, 이보경, 모수미 · 경기도 용인군 취학전 어린이의 계절 및 조사기간별 식품 영양섭취 실태조사. 한국영양학회지, 16, 41(1983)
12. 박명윤: 한국 농촌주민의 계절별 식품 섭취 조사연구. 한국영양학회지, 9, 43(1976)
13. 한국식품공업협회 식품연구소 · 식품섭취 실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량. p.7(1988)
14. 김화남, 전승규, 정해랑, 이덕순: 농가 주부의 에너지소비량 연구. 농촌 영양개선연구 조사보고서, p.133(1986)
15. 김명호: 농촌병과 식생활 식품과 영양, 9, 26(1988)
16. 한국영양학회 · 한국인 영양권장량. 제 6차 개정판. 중앙문화 진수출판사(1995)
17. 임화제 · 농촌여성에게 있어서 계절별 리보플라빈의 생화학적 영양상태에 미치는 요인. 계명대학교 대학원 박사학위논문(1991)
18. 유경희, 공영애, 윤진숙: 도시와 농촌지역 일부 여성들의 골격상태와 관련된 영양소 섭취 및 소변 배설에 관한 비교 연구. 지역사회영양학회지, 1, 71(1996)
19. 안윤진, 백희영 · 한국 농촌 성인의 혈청 carotenoid 농도와 이에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한국영양학회지, 30, 489(1997)
20. 공영애: 도시와 농촌지역 성인 남녀의 식이섭취와 골격간의 상호관계. 계명대학교 대학원 석사학위논문(1993)
21. Tucker, G., Mickelsen, O. and Keys, A.: The influence of sleep, work, diuresis, heat, acute starvation, thiamin intake and bed rest on human riboflavin excretion. *J. Nutr.*, 72, 251(1960)
22. Belko, A. Z., Obarzanek, E., Kalkwarf, H. J., Rotter, M. A., Bogusz, S., Miller, D., Haas, J. and Roe, D. A.: Effects of exercise on riboflavin requirements of young women *Am. J. Clin. Nutr.*, 37, 509(1983)
23. Belko, A. Z., Meredith, M. P., Kalkwarf, H. J., Obarzanek, E., Weinberg, S., Roach, R., Mokeon, G. and Roe, D. A.: Effects of exercise on riboflavin requirements: biological validation in weight reducing women. *Am. J. Clin. Nutr.*, 41, 270(1985)

1. 농림수산부: 농가경제 농산물 생산비, 양곡소비량 조사

(1997년 7월 11일 접수)