

농업인의 식품 및 영양섭취에 관한 조사연구

황보영숙*, 김지연, 이성현. 농촌생활연구소 농촌영양연구실

우리나라 국민의 전반적인 식생활 수준은 향상되었으나 생활여건이 도시에 비해 불편한 농촌지역에서는 농업인구의 고령화 및 부녀화와 함께 아직도 불균형한 식생활을 하고 있는 실정이다. 본조사는 농촌지역 특성(지대별, 영농형태별)에 따른 식품섭취실태를 주기적('82년부터 5년마다)으로 파악하여 농업인의 식생활의 질적향상을 도모하는 것을 목적으로, '97년(제5차) 3월에 전국 134개군의 농촌지역에서 각 3호씩 총 402농가를 표본추출 하여 연속 2일간 가구원이 섭취한 음식의 식품별 섭취량을 조사하였고, 그중 '92년조사(제4차)와 동일한 농가 345호의 자료를 이용하여 농업인 1인1일당 평균 식품 및 영양소 섭취량과 식생활 실태를 분석하였다. 분석결과 농업인의 평균 1인1일당 식품섭취량은 총 1,149.8g이며 곡류가 393.2g 으로 전체 식품군별 섭취량중 가장 많은 34.2%를 차지하였으나 '82년조사(제1차)의 섭취량 506.2g 보다는 113g(28.7%)이 감소하였다. 식품중 동물성식품의 섭취비율은 총 식품섭취량의 16%로 '92년의 6%에 비해 크게 증가하였으며, 식품종류별로는 육류 3.8배, 난류 3.8배, 어패류 1.8배, 우유류 17.1배로 섭취량이 증가하였고, 식물성식품중에서는 과일류 3.2배, 음료·주류는 2배로 섭취량이 늘어 농업인의 섭취식품이 고급화되는 식생활의 변화를 나타내었다. 영양소별 섭취실태에 있어서는 1인1일당 섭취권장량에 대해 섭취량이 부족되는 영양소는 지방, 칼슘, 리보플라빈으로 각각 권장량의 88.5%, 73.7%, 83.3%의 섭취율을 나타내었으며, 단백질과 지방의 섭취량은 꾸준히 증가하는 추세를 보였고 이중 지방섭취율은 '82년조사에서는 권장량의 41.9%에 불과하였으나 본조사에서는 권장량의 88.5%로 농업인의 지방섭취 수준이 크게 향상되었다. 에너지의 영양소별 섭취구성비는 당질, 단백질, 지방이 68.0 : 14.4 : 17.5로 권장비 65 : 15 : 20에 매우 근접하는 수준이었으며, 특히 지방으로부터의 에너지섭취구성비가 '82년조사의 8.4%에서 17.5%로 크게 늘어나 앞으로 농업인의 식생활에서 지방의 섭취량이 적절한 수준을 초과하지 않도록 유의해야 할 필요가 있음을 시사하였다. 식생활 환경에 따른 영양소 섭취실태를 보면 세대구성형태가 '부부'인 농가에서 모든 영양소의 섭취량이 유의적으로 많았으며, 지대별로는 중간지대에 위치한 농가에서 평야, 산간 및 도시근교 지대의 농가보다 단백질, 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈 및 니아신의 섭취량이 유의하게 많았다. 농가주부를 대상으로 실시한 설문조사에서 하루중 점심식사를 가장 중요하다고 생각하는 농가의 에너지와 단백질, 칼슘, 철, 니아신의 섭취량이 아침 또는 저녁을 중요시 하는 농가보다 많이 나타났으며, 농가 주부의 음식 맛에 대한 기호도는 도시근교 지대에서 '짜고($\chi^2=13.604$, $p=0.034$)' '맵게($\chi^2=13.992$, $p=0.030$)' 먹는다는 '응답비율이 다른 지역보다 유의하게 높았다. 요약하면 농업인의 식생활은 점차 질적으로 향상되는 추세를 보이고 있으며, 농가의 생활환경적 특성에 따라서 식품 및 영양섭취의 과·부족이 없도록 주기적으로 실태를 파악하고 변화에 대응하는 개선방안이 모색되어야 할 것으로 사료된다.◎