

전주지역 중·노년층의 식생활 변화에 대한 조사(1991-1998) - 2. 식품섭취의 다양성을 중심으로 -

서은아*, 김인숙, 서은숙, 유현희. 원광대학교 식품영양학과

The Changes of Dietary Consumption of After Middle Age Living in Jeonju - 2. Emphasis on Diversity of Food Intakes -

Eun-A Seo*, In-Sook Kim, Eun-Sook Seo, Hyeon-Hee Yu

Department of food and nutrition, Wonkwang University

영양상 균형잡힌 식사를 하려면 약 40여종의 모든 영양소가 각 개인의 필요량에 만족되도록 섭취되어야 하는데 영양소의 조성이 비슷한 식품들을 식품군으로 묶어서 이를 골고루 섭취하면 대체로 필요량의 영양소를 얻을 수 있으므로 일상의 식사에서 다양하게 식품을 선택하는 것이 바람직하다. 1986년 한국영양학회에서 제정한 '한국인을 위한 식사지침'에서도 '다양한 식품을 골고루 먹자'고 권하고 있어서 식품섭취의 다양성이 올바른 식생활태도로 중요시되고 있다. 이에 본 연구에서는 전주시에 거주하는 40세 이상의 성인 남·녀를 대상으로 1998년 12월에 설문조사를 실시하여 24시간 회상법을 이용하여 식사섭취 실태를 조사하였고, 이 때 참여한 109명 중에서 '92년, '94년의 조사에도 응했던 69명에 대해 식품섭취의 다양성 측면(KDDS, Meal Balance, 식품군별 섭취 패턴)에서 현재의 상태 및 변화추세를 비교, 분석하였으며, 자료분석에는 SPSS 통계 프로그램을 이용하여 χ^2 검증과 t-test를 실시하였다. Pre-test('92년, '94년 조사)와 post-test('98년 조사)에 모두 참가한 사람은 69명으로 남자가 28명(40.6%), 여자가 41명(59.4%)이었다. Post-test에서 참가자의 평균연령은 59.6세였으며 학력은 국졸이하가 13.0%, 중·고졸이 56.5%, 대졸이상인 30.4%였다. 주거형태는 양옥, 한옥이 감소하고 아파트에 거주하는 사람이 34.8%(pre-test)에서 43.5%(post-test)로 증가했으며($\chi^2=9.86^{***}$) 가족형태는 노부부만 사는 경우가 18.6%(pre-test)에서 30.4%(post-test)로 증가하여($\chi^2=17.52^{**}$) 변화된 생활양상을 볼 수 있었다. 식품섭취의 다양성을 보기 위해 KDDS(Korean's Dietary Diversity Score)를 계산하였다. 즉 식품을 식사구성안에 따라 5군으로 재 분류(곡류, 육류, 채소류, 유제품, 유지류)한 후 1일에 5군의 식품을 모두 먹은 경우 5점을 부여하고 한 군이 빠질 때마다 1점씩 감한 결과 5점을 얻은 사람이 4.3%(pre-test)에서 24.6%(post-test)로 유의적으로 증가하였으며($\chi^2=21.174^{***}$) 평균점수도 3.3점(pre-test)에서 3.9점(post-test)으로 유의적으로($t=4.539^{***}$) 높아져, 식품의 종류가 다양해지고 균형된 섭취를 하는 사람이 증가함을 볼 수 있었다. Meal Balance는 끼니마다 5군식품을 모두 먹은 경우 5점씩을 주어 최고 15점을 부여한 것으로 14-15점은 good, 10-13점은 normal, 7-9점은 bad, 3-6점은 very bad로 분류했다. 그 결과 post-test에서 good, normal에 해당되는 사람이 증가하였고, bad와 very bad는 유의적으로 줄었으며, 평균점수는 7.8점에서 8.8점으로 유의적으로 증가하였다($t=3.987^{***}$). 식품군별 섭취패턴은 5군 식품을 먹은 경우 1, 안 먹은 경우 0으로 하여 조합을 만들어 분류한 것으로 11111은 곡류, 육류, 채소류, 유제품, 유지류 5군의 식품을 모두 먹은 경우이고, 00000은 5군의 식품을 모두 안 먹은 경우이다. 그 결과 pre-test에서는 11100(곡류, 육류, 채소류는 먹고 유제품, 유지류는 안 먹은 경우)이 59.4%로 가장 많았고, post-test에서는 11101(곡류, 육류, 채소류, 유지류는 먹고 유제품은 안 먹은 경우)이 31.9%로 가장 많았고, 5군의 식품을 모두 먹은 11111은 4.3%(pre-test)에서 24.6%(post-test)로 증가하여($\chi^2=31.282^{***}$) 섭취하는 식품의 종류가 다양해지는 변화를 볼 수 있었다. ♠