

서울 및 근교에 거주하는 한국인의 연령별 식생활 비교-끼니별 식사의 질 평가

심재은* (서울대학교 생활과학대학 식품영양학과 강사)

백희영 (서울대학교 생활과학대학 식품영양학과 교수)

문현경 (단국대학교 이과대학 식품영양학과 교수)

김영옥 (동덕여자대학교 이과대학 식품영양학과 교수)

본 연구는 간식을 포함한 끼니별 섭취내용을 중심으로 한국인의 연령간 식생활 차이를 비교 분석하기 위하여 수행되었다. 서울 및 근교에 거주하는 학령전 아동, 초등학생, 고등학생, 대학생, 지역사회에 거주하는 30세 이상의 성인과 노인을 대상으로 24시간 회상법을 이용한 식이섭취조사를 실시하여 총 2392명의 식이섭취내용을 수집하였다. 30세 이상은 30~49세, 50~69세, 70세 이상으로 분류하였다.

주식을 분석한 결과 모든 끼니에서 밥이 가장 많은 비율을 차지하고 있으나 밥을 먹지 않을 경우 아침은 빵, 점심과 저녁은 면·만두의 비율이 높았다. 밥 이외의 주식을 먹는 비율은 아침과 저녁엔 고등학생과 대학생에서, 점심은 대학생과 30·40대에서 높았다. 끼니별 에너지 섭취를 비교하였을 때 초등학생, 고등학생, 대학생은 아침식사로 섭취하는 에너지의 비율이 20%미만이었다. 학령전 아동은 간식으로 섭취하는 에너지가 35.5%로 가장 높았으며 연령이 증가할수록 그 비율이 낮아졌다. 학령전 아동, 초등학생, 여고생은 점심후의 간식으로 섭취하는 에너지 비율이 15%였고, 고등학생과 남자 대학생은 야식으로 섭취하는 에너지 비율이 9%로 5%이하인 다른 연령에 비해 높은 수준이었다. 끼니별 결식 상태를 살펴보았을 때 전 연령층에서 아침 결식 비율이 가장 높았고, 저녁이 가장 낮았는데, 특히 대학생의 아침 결식비율이 31.4%로 가장 높았다. 아침식사를 한 대상자 중에서도 에너지 섭취가 권장량의 1/4이하인 비율이 과반수를 차지하였다. 영양소의 밀도를 평가하는 영양의 질적 지수(index of nutritional quality, INQ)로 각 끼니 식사의 질을 평가하였을 때 INQ가 1보다 작은 영양소의 수는 아침이 가장 적고 저녁이 가장 많았으나 연령에 따른 차이가 컸고, 특히, 고등학생의 점심식사와 초등학생과 70세 이상의 매끼 식사에서 INQ가 1보다 작은 영양소의 수가 많았다. 간식으로 섭취하는 음식은 학령전 아동, 초등학생, 고등학생, 대학생은 우유, 아이스크림, 스낵과자 등의 빈도가 높았고, 30세 이상에서는 과일의 빈도가 높았다. INQ로 간식의 질을 살펴보았을 때 매끼 식사에서 부족한 영양소를 보완하고는 있었으나 초등학생과 학령전 아동은 간식으로부터 섭취하는 지방, 콜레스테롤의 비율이 높아, 학령전 아동은 각각 45.4%, 24.6%를, 초등학생은 각각 37.4%, 26.8%를 간식으로부터 섭취하고 있었다.

본 연구결과로부터 주식의 선택, 아침식사, 간식 등에서 연령에 따라 특이적인 식행동이 관찰되었으며 각 연령층에서 나타나는 영양문제는 이러한 식행동 차이에 의한 영향이 있을 것으로 생각되어 연령별 적절한 영양중재 방법을 찾는 데 기여할 수 있을 것으로 보인다.