

회상 반복조사에 의한 서울 일부 중년층의 영양소 섭취량과 식품섭취빈도의 변화  
이미숙\* · 우미경 · 팍충실<sup>1)</sup>. 한남대학교, 서울대학교 체력과학노화연구소<sup>1)</sup>

**Nutrient Intake and Food Frequency Variations of Middle-Aged Subjects for 6 Month Intervals**

Mee Sook Lee, Mee Kyung Woo, Chung-Shil Kwak<sup>1)</sup>. Department of Food and Nutrition, Hannam University, Daejeon, Korea, Aging and Physical Culture Research Institute, Seoul National University, Seoul, Korea<sup>1)</sup>

서울지역의 건강한 중년 자원자 91명(남 42명, 여 49명)을 대상으로 24시간 회상법을 이용한 3일간의 식품 및 영양소 섭취실태조사와 1년간의 식품섭취빈도조사를 6개월 간격으로 조사하였다. 1차 조사는 대상자가 작성해 온 조사지를 훈련된 영양사와의 면담을 통하여 수정, 보충하였으며, 2차 조사는 6개월 후 대상자가 직접 기록하여 우편을 통하여 접수하였다.

대상자의 평균 연령은 남자 53.5 ± 9.6세, 여자 52.2 ± 8.9세였고, 교육수준은 대학졸업 이상이 남자의 95% 이상, 여자의 60% 이상이었으며, 남자의 직업이 전문직과 행정·사무직이 80% 이상으로써 대체적으로 고학력, 전문직종의 중·상류층이었다.

영양소 섭취량에 있어서 전체적으로 볼 때, 비타민 A, 비타민 B<sub>1</sub>과 콜레스테롤을 제외한 모든 영양소가 2차 조사에서 유의적으로 낮게 보고되었다. 1차 조사와 2차 조사에서 유의적인 차이가 나타나지 않은 영양소는 남자에 있어서 지방, 비타민 A, 비타민 B<sub>1</sub>과 콜레스테롤이었다고, 여자에 있어서는 칼슘, 철분, 나트륨, 비타민 A, 비타민 B<sub>1</sub>과 비타민 B<sub>2</sub>와 콜레스테롤이었다. 이와 같은 결과로 볼 때, 직접기록법이 면담보다는 열량 영양소의 섭취량을 낮게 기록하는 경향을 보였고, 남자가 여자보다 회상력이 떨어짐을 알 수 있었다.

식품섭취빈도조사에 있어서 상위 10종의 식품류(배추김치류, 쌀밥, 잡곡밥, 커피, 무·깍두기류, 사과, 김, 우유류, 마늘·양파류, 된장·청국장류)의 섭취빈도에는 거의 변화가 없었다. 두 조사간에 섭취빈도수가 유의한 차이( $p < 0.05$ )를 보인 식품은 부침·빈대떡류, 돼지고기(삼겹살), 전·튀김류, 사과, 참외·멜론류, 깻잎·고춧잎류였다. 1차조사에서 남자가 여자보다 홍차·인삼차류( $p < 0.05$ )를 자주 섭취한 반면, 여자가 남자보다 아이스크림, 요구르트와 귤·오렌지를 더 많이 섭취( $p < 0.05$ )하고 있었다. 2차 조사에서는 남자가 여자보다 김( $p < 0.05$ )을 자주 섭취하고 있었고, 여자가 남자보다 떡류( $p < 0.01$ ), 도너츠·고로케·케익류( $p < 0.05$ )와 등푸른 생선류( $p < 0.05$ )를 더 자주 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 이로써 식품섭취빈도조사를 실시하는 계절에 따라 기름을 사용하는 음식, 과일류 및 후식류의 섭취빈도가 영향을 받는 것으로 사료된다.