

[O-1]

한국인의 지방산 섭취 양상 -2001년도 국민건강영양조사-

이행신, 김복희, 장영애, 김초일

한국보건산업진흥원 보건영양팀

2001년 11월~12월에 걸쳐 전국의 600조사구에서 실시된 2001년도 국민건강·영양조사는 건강부문과 영양부문으로 구성되었으며, 그 중 200 조사구 12,441명에 대한 식품섭취량조사가 포함되었다. 조사 전 1일에 대한 개인별 식품섭취량이 24시간 회상법(24 hour recall method)에 의해 조사되었으며, 응답자 9,968명의 식품섭취량에 근거한 영양소 섭취량을 한국인영양권장량(7차 개정, 한국영양학회)과 비교해 평가하였다. 식품성분표(제6개정판) II권에 수록된 일부 식품의 지방산 함량에 근거하여 지방산 섭취량을 산출하였으며, 모든 데이터는 SAS program을 이용해 통계처리하였다. 우리 국민의 1인 1일 평균 지방 섭취량은 41.6g이었으며, 총지방산(Total fatty acids, TFA) 섭취량은 35.7g, 포화지방산(Saturated fatty acids, SFA), 불포화지방산(Unsaturated fatty acids, USFA) 및 다가불포화지방산(Polyunsaturated fatty acids, PUFA) 섭취량은 각각 12.1g, 22.0g 및 9.16g이었다. 평균 P/S ratio는 1.01로서, $\omega 3$ 지방산과 $\omega 6$ 지방산은 각각 1.2g과 8g을 섭취한 것으로 나타나 $\omega 6/\omega 3$ ratio는 9.97이었다. 이를 지역별로 비교해 보면, 지방섭취량은 대도시, 중소도시, 읍·면 지역에서 각각 43.5g, 43.1g, 33.7g으로 나타나 읍·면 지역이 도시 지역에 비해 낮았으며, 따라서 TFA와 SFA, USFA, PUFA 섭취량도 모두 읍·면 지역에서 낮았다. 반면, P/S ratio는 대도시와 중소도시에서 0.97과 0.98인데 비해 읍·면 지역에서는 1.10으로 나타나, 읍·면 지역 거주자의 불포화지방산 섭취비율이 높았다. $\omega 6/\omega 3$ ratio는 대도시, 중소도시, 읍·면 지역에서 각각 9.72, 9.76, 9.56으로 읍·면 지역에서 $\omega 3$ 지방산 섭취비율이 약간 높았다. 성별로 비교해 보면, 남자와 여자의 1일 평균 지방 섭취량은 47.5g과 36.6g으로 남자가 월등히 많았으나, P/S ratio는 남자는 0.97, 여자는 1.04로 여자의 불포화지방산 섭취비율이 높았으며, $\omega 6/\omega 3$ ratio에서는 남자 9.83, 여자 9.59로 여자의 $\omega 3$ 지방산 섭취비율이 남자에 비해 높았다. 연령층에 따른 지방산의 섭취실태를 비교해 보면, 1인 1일 평균 지방 섭취량은 1~2세에서 33.4g, 3~6세에서 36.9g, 7~12세에서 46.9g, 13~19세에서 53.8g, 20~29세에서 48.5g, 30~49세에서 45.5g, 50~64세에서 30.5g, 65세 이상에서 23.4g으로 나타나, 청소년층의 지방 섭취량이 가장 높은 반면, 65세 이상 연령층의 섭취량은 청소년의 50% 수준에도 미치지 못했다. 이들 연령층의 P/S ratio는 1~2세, 3~6세, 7~12세, 13~19세, 20~29세, 30~49세, 50~64세, 65세 이상에서 각각 0.69, 0.73, 0.76, 0.85, 1.00, 1.08, 1.12, 1.24로써 연령이 증가될수록 불포화지방산의 섭취비율이 높아지는 것으로 나타났으며, $\omega 6/\omega 3$ ratio는 11.23, 10.48, 10.49, 10.68, 10.28g, 9.38, 8.53, 9.11로 나타나 연령층이 높아질수록 $\omega 3$ 지방산의 섭취비율이 높은 경향이였다. 이러한 P/S ratio나 $\omega 6/\omega 3$ ratio의 차이는 주로 총 지방 섭취량에 대한 유류 및 유류/낙농제품의 섭취량이나 어패류 섭취량의 상대적인 기여도의 차이에 기인하는 것으로 나타나, 바람직한 지방산 섭취양상을 위해 지방 급원 식품간의 균형을 이룬 섭취에 관한 교육의 필요성이 강조되었다.