

[P1 - 19]

통영지역주민의 영양소 섭취와 제요인과의 상관성

문수경*, 이복이, 정보영

A Study on the Relationship between Nutrient Intakes and Related Factors in Tong-Yeong Area.

Soo Kyung Moon* , Bog Ri Lee and Bo Young Jeong

Food Science Major, Division of marine Bioscience/Institute of Marine Industry, Gyeongsang National University, 445, Inpyeong-dong, Tongyeong 650-160, Korea

통영지역주민의 영양소섭취와 제요인과의 상관성을 파악하고자 통영시의 10개 동지역, 5개 읍면지역, 3개 섬지역 주민 1,303명을 대상으로 2003년 7월 21일부터 8월 5일까지 16일간 설문조사를 실시하였다. 영양섭취조사는 24시간 회상법으로 조사하였으며 Can-Pro 2.0을 이용하여 영양성분을 분석하였다. 교육수준이 높아감에 따라 영양소 섭취량 대부분이 증가하는 경향을 볼 수 있으며 특히 에너지, 단백질, 탄수화물, 지방, 인, 철분, 칼륨, 아연, 비타민A, β -carotene, 비타민E, 비타민B₁, B₂, B₆, 나이아신, 비타민C, 콜레스테롤, 조섬유는 학력이 높을수록 더 많이 섭취해 유의적인($p<0.001$) 상관관계를 나타내었다. 하지만 칼슘과 나트륨에서는 학력간 비슷한 분포를 나타내어 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 배우자가 있는 경우는 지방을 제외하고는 모든 영양소의 섭취가 유의적으로 높은 경향을 보였으나 ($p<0.001$), 배우자와의 사별, 이혼등과 같이 혼자서 사는 경우는 영양소섭취가 열악한 것으로 나타났다. 미혼과 현재 배우자가 있는 경우는 열량, 단백질, 탄수화물은 비슷한 수준이나 칼슘, 철분, 칼륨, 비타민B₆, 조섬유는 조금 낮은 섭취량을 나타냈다. 생활수준이 높을수록 영양소 섭취량이 증가하는 경향을 보였다. 특히 비타민A, 비타민B₁, B₂, B₆ ($p<0.001$), 에너지, 지방, 칼슘, 인, 칼륨, Folic acid($p<0.01$), 단백질, 철분, β -carotene, 나이아신, 비타민C, 콜레스테롤, 조섬유($p<0.05$)에서는 생활수준이 아주 높다가 아주 낮다보다 훨씬 많이 섭취해 유의적 상관관계를 나타내었지만, 탄수화물, 나트륨, 아연, 비타민E는 생활정도와 영양소 섭취량 간에 별 다른 영향을 미치지 않았다. 스트레스를 많이 받으면 받을수록 에너지, 비타민B₁, 콜레스테롤($p<0.001$), 단백질, 탄수화물, 지방, 인, β -carotene, 비타민B₂, 나이아신 ($p<0.05$)을 더 많이 섭취하였으며 나머지 대부분의 영양소는 유의적이지 못했다. 모든 영양소에서 건강상태가 좋으면 좋을수록 전체영양소 섭취가 많았으며, 에너지, 단백질, 탄수화물, 지방, 인, 철분, 칼륨, 비타민B₁, B₂, B₆, 비타민C, 콜레스테롤($p<0.001$), 칼슘, 아연, 비타민A, 비타민E, 나이아신, Folic acid, 조섬유($p<0.01$), 나트륨, β -carotene($p<0.05$)에서 전 영양소가 유의적 상관관계를 보였다. 흡연과 비흡연자 사이에 영양소 섭취가 비슷한 결과를 나타낸 것은 단백질, 지방, 아연, 비타민E, 비타민B₂, 나이아신, 콜레스테롤이었고, 나머지 영양소들은 비흡연자보다 흡연자들의 영양소 섭취가 더 높았는데, 에너지, 탄수화물, 나트륨, 비타민B₆, 조섬유 ($p<0.01$), 칼슘, 인, 철분, 칼륨, 비타민A, β -carotene, 비타민B₁, Folic acid, 비타민C ($p<0.05$)가 담배 피우는 사람이 피우지 않는 사람보다 영양소 섭취가 높아 유의적 차이를 보였다. 또한 음주자는 비음주자보다 영양소 섭취상태가 훨씬 높았는데 열량, 단백질, 탄수화물, 지방, 인 철분, 칼륨, 비타민₁, 비타민₂, 비타민₆, Niacin ($p<0.001$)비타민 C, 콜레스테롤 ($p<0.01$), 나트륨, 아연, 조섬유($p<0.05$)에서 유의적 차이를 보였다. 운동에 있어서도 전 영양소에서 운동하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 영양소 섭취상태가 높았는데 특히 열량, 탄수화물, 지방, 비타민, 비타민₂, Niacin ($p<0.05$)에서 높았다.