

번호: PO-EP-031					
제 목	한국 성인여성의 섭취영양소별 주요 급원식품에 관한 연구 Contribution of Specific Foods to Absolute Intake of Nutrient Consumption in Korean Women				
저 자 및 소 속	윤미옥1), 신명희1), 남석진2), 송윤미3) 1) 성균관대학교 의과대학 사회의학교실, 2) 성균관대학교 의과대학 외과학교실, 3) 성균관대학교 의과대학 가정의학교실 Mi-Ock Yoon1), Myung-Hee Shin1), Suk-Jin Nam2), Yun-Mi Song3) 1) Department of Social and Preventive Medicine, Sungkyunkwan University School of Medicine, 2) Department of General Surgery, Sungkyunkwan University School of Medicine, 3) Department of Family Medicine, Sungkyunkwan University School of Medicine				
분 야	역 학 [만성질환 역학 및 건강 위험요인]	발 표 자	발 표 형 식	포스터	
<p>목적: 근래에는 장기간에 걸친 개인의 평소 식습관을 반영할 수 있는 식품섭취빈도조사 연구가 많이 진행 되는 추세이다. 우리나라 성인여성을 대상으로 식이섭취빈도조사지(FFQ)를 사용하여 영양소 섭취를 주로 결정하는 음식항목에 대해 알아보려고 한다.</p> <p>방법: 1개 병원의 일반외과와 가정의학과 내원객 중 임상적인 증상을 갖고 있지 않은 정상 성인이거나 건강인 자원봉사자로 이루어진 모집대상자 중 식이섭취 결과자료의 분석이 가능한 20세 이상의 여성 113명 에 대하여 분석하였다. 총 104개 항목의 식이빈도조사지(FFQ)에서 측정된 음식섭취량은 본 연구진들이 자체 개발한 영양소 환산 프로그램(Food)를 통해 환산되었다. 각 식품의 영양소 공급비율(%)은 조사대상 자의 모든 식품으로부터의 해당 영양소별 총 섭취량을 구한 후 각 음식항목이 해당영양소 섭취량에 기여 하는 %를 계산하여 구하였다. 분석된 영양소는 열량, 당질, 단백질, 지질, 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 C 등이다. 자료의 분석은 SAS(statistical analysis system, version 9.1)를 이용하였다.</p> <p>결과: 각 영양소별 주요 급원 식품은 열량의 경우 1위가 혼식으로 24%를 공급하였고, 2위가 쌀밥으로 9.9%를 공급하고 있어, 혼식과 쌀이 전체의 33.9%를 차지하였으며, 나머지는 여러 식품으로부터 골고루 공급되었다. 당질 섭취도 혼식으로부터 33.3%를 공급받고 있었으며, 다음으로 쌀밥이 14.5%로 이 두 식 품이 당질에서 차지하는 비중이 매우 높았다. 단백질 섭취도 혼식으로부터 14.2%를 공급받고 있으며, 다음으로 콩(6.8%), 우유(4.6%), 쌀밥(4.3%), 두부(3.6%), 쇠고기(3.0%)순으로 나타났다. 지질의 7.2%를 우 유로부터 공급받고 있었으며, 그 다음이 쇠고기(6.6%), 삼겹살(6.1%), 땅콩&#8228;호두(5.8%), 두부 (5.3%) 등의 순으로 나타났다. 칼슘 급원식품으로는 우유가 18.1%를 공급하였으며, 그 다음으로는 요구르 트(7.9%), 된장찌개(7.0%), 두부(6.6%), 혼식(5.3%), 배추김치(5.2%), 멸치&#8228;뱅어포(2.9%)순으로 나 타났다. 철분의 경우 혼식(16.9%), 콩(6.8%), 김(5.6%), 두부(5.2%), 쌀밥(4.4%), 배추김치(3.8%)의 순으 로 나타났다. 비타민 A의 경우 김(19.0%), 당근(14.4%), 야채주스(6.1%), 비빔밥(4.3%), 배추김치(3.6%), 상치(3.3%), 우유(3.2%), 토마토(3.2%), 시금치(2.8%)순으로 나타났다. 비타민 C의 주요 급원식품은 귤과 오렌지 주스로, 각각 15.9%, 10.2%를 공급받았으며, 그 외에 딸기(9.0%), 배&#8228;감(8.5%), 배추김치 (6.7%) 등으로부터 공급받았다.</p> <p>결론: 열량, 당질, 단백질 등 주요 영양소는 모두 주식인 혼식으로부터 가장 많은 공급을 받고 있는 한국 인 특유의 식이패턴을 확인하였다. 당질이나 비타민 C 등은 몇몇의 식품으로부터 집중적으로 섭취하였으 며, 철분, 칼슘 등은 뚜렷이 구분되지 않고 여러 식품으로부터 골고루 섭취함을 알 수 있었다. 지질의 주 요 급원식품이 우유, 쇠고기, 삼겹살 등의 순으로 나타나 국민건강&#8228;영양조사와 차이를 보인 것은 본 연구의 대상자가 도시여성으로 국한된 이유 때문일 것으로 해석된다.</p>					