

【 P1-19 】

일부 폐경전 성인직장여성의 계절별 식품섭취상태에 관한 연구

임화재*

동의대학교 식품영양학과

A study on seasonal variation of food intake in premenopausal working women

Lim, Hwa-Jae, Department of food and Nutrition

Dong-eui University, Busan, Korea

본 연구는 폐경전 성인직장여성들의 식생활 향상에 기여하고자 2일간의 식사기록법으로 여름철, 겨울철 두 계절에 걸쳐 식품섭취실태를 파악하여 식품섭취에 의한 식사의 질을 평가하였다. 1) 6가지 주요 식품군(곡류군, 육류군, 유제품군, 과일군, 채소군, 유지 및 당류군) 섭취패턴은 두 계절 모두 6가지 식품군을 모두 섭취한 경우, 과일군만을 섭취하지 않은 경우, 유제품군만을 섭취하지 않은 경우, 과일군과 유제품군을 섭취하지 않은 경우, 유지 및 당류군만을 섭취하지 않은 경우 순이었다. 2) 1일 평균 섭취식품수 및 총식품섭취횟수는 각각 여름철 24.2가지, 16.9회, 겨울철 22.2가지, 14.7회였다. 여름철의 섭취식품수($p<0.05$) 및 총식품섭취횟수($p<0.01$)는 겨울철보다 유의하게 많았다. 3) 여름철, 겨울철의 6가지 식품군별 1일 평균 섭취식품수는 각각 곡류군 3.5가지, 3.5가지, 육류군 4.5가지, 4.7가지, 채소군 8.7가지, 7.8가지, 과일군 1.2가지, 0.9가지, 유제품군 0.8가지, 0.9가지, 유지 및 당류군 5.5가지, 4.4가지이었다. 1일 평균 식품섭취 횟수는 곡류군 3.2회, 3.1회, 육류군 2.9회, 3.1회, 채소군 3.8회, 2.9회, 과일군 2.0회, 1.4회, 유제품군 0.8회, 0.6회, 유지 및 당류군 4.2회, 3.5회이었다. 겨울철의 채소군($p<0.05$, $p<0.001$)과 유지 및 당류군($p<0.001$, $p<0.05$)의 섭취식품수 및 식품섭취횟수, 유제품군($p<0.05$)의 식품섭취횟수는 여름철보다 유의하게 낮았다. 4) 총섭취식품수는 여름철의 경우 과일군과 유제품군, 겨울철의 경우 과일군의 섭취식품수 및 식품섭취 횟수와 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 총식품섭취 횟수는 여름철의 경우 유제품군의 섭취식품수, 겨울철의 경우에는 채소군의 섭취식품수와 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 5) 총섭취식품수와 가장 높은 상관관계를 보인 영양소는 두 계절 모두 단백질이었으며, 총식품섭취횟수와 가장 높은 상관관계를 보인 영양소는 여름철 비타민 B2, 겨울철 철분이었다. 6) 여름철의 경우 각 영양소의 적정섭취비와 유의한 상관관계가 많았던 식품군은 육류군, 채소군, 유지 및 당류군이었으며, 전체적인 식사의 질을 나타내는 MAR와 가장 높은 상관관계를 보인 식품군은 채소군이었다. 7) 겨울철의 경우 각 영양소의 적정섭취비와 유의한 상관관계가 많았던 식품군은 곡류군, 육류군이었으며, MAR와 가장 높은 상관관계를 보인 식품군 섭취상태는 곡류군의 섭취식품수와 채소군의 식품섭취 횟수였다. 이상의 결과에서 본 연구대상자인 직장성인여성들은 식사에서 여름철의 경우 유지 및 당류군을 제외한 나머지 식품군, 겨울철에는 모든 식품군의 식품섭취횟수가 표준섭취이하였음을 알 수 있다. 아울러 일부 식품군 식품섭취상태는 두 계절간에 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 따라서 조사대상자들의 식생활향상을 위해 각 계절별로 영양교육이 필요하며, 특히 각 식품군별 표준섭취횟수지침에 대한 정보제공이 중요하다고 생각된다.