

## 【 P1-20 】

## 일부 폐경전 성인직장여성의 계절별 영양소 섭취상태에 관한 연구

임화재\*

동의대학교 식품영양학과

## A study on seasonal variation of nutrient 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 설문지를 통해 식습관을 조사하고 2일간의 식사기록법으로 여름철, 겨울철 두 계절에 걸쳐 영양소 섭취실태를 파악하여 다양한 방법에 의해 영양소 섭취를 기준으로 식사의 질을 평가하였다. 1) 평균 연령은 37세였으며, 평균 신장과 체중은 여름철 158.12cm, 54.55kg, 겨울철 157.78cm, 53.55kg로 계절별로 유의한 차이는 없었다. 평균 BMI와 WHR은 여름철 21.82, 0.79, 겨울철 21.54, 0.77로 대상자들의 비만도는 정상이었으며, WHR는 겨울철보다 여름철에 유의하게 높았다( $p<0.05$ ). 2) 결식기니는 아침결식이 91.8%로 가장 많았으며, 44.3%가 불규칙적인 식사를 하였다. 식욕 정도, 식사 양, 간식회수는 보통, 적당히 먹는다, 하루 2회가 각각 59.0%, 80.3%, 39.3%로 가장 많았다. 3) 1일 평균 에너지섭취량은 여름철 1725.8kcal, 겨울철 1598.4kcal로 두 계절간에 유의한 차이는 없었다. 탄수화물, 단백질, 지방의 평균 열량 구성비율은 여름철 63.3% : 14.7% : 22.3%, 겨울철 62.1% : 15.6% : 22.1%였다. 단백질, 칼슘은 동물성 급원에서 두 계절 모두 각각 40%이상 섭취하여 질적으로 양호하였으나, 철분은 식물성 급원에서 두 계절 모두 70%이상 섭취하여 질적으로 문제가 되었다. 4) 에너지(86.3%, 79.9%), 칼슘(78.8%, 71.4%), 철분(69.8%, 57.4%), 비타민 A(92.2%, 72.7%)는 두 계절 모두 섭취량이 권장량보다 낮았으며, 비타민 B2(105.0%, 72.4%)는 겨울철섭취량이 권장량보다 낮았다. 5) 겨울철의 비타민 C( $p<0.05$ )섭취량은 여름철보다 유의하게 높았으나, 탄수화물( $p<0.05$ ), 철분( $p<0.05$ ), 비타민 A( $p<0.01$ ), 비타민 B1( $p<0.001$ ), 비타민 B2( $p<0.001$ )섭취량은 여름철보다 유의하게 낮았다. 6) 권장량의 75%미만을 섭취한 사람들의 비율이 여름철의 경우 에너지, 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B2, 비타민 C의 경우 20%이상이었으며, 칼슘, 철분의 경우 40%이상이었다. 겨울철의 경우 단백질과 인을 제외한 모든 영양소들의 경우 20%이상이었으며, 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B2의 경우 50%이상이었다. 7) 영양소 적정섭취비는 여름철의 경우 칼슘과 철분, 겨울철의 경우 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B2가 권장량의 2/3수준을 나타내는 0.75보다 낮은 값을 보였으며, 두 계절에서 철분(여름철 0.66, 겨울철 0.57)이 가장 낮은 값을 보였다. 겨울철 철분( $p<0.05$ ), 비타민 A( $p<0.01$ ), 비타민 B2( $p<0.001$ )의 영양소 적정섭취비는 여름철보다 유의하게 낮았다. 전체적인 식사의 질을 평가하는 평균적정섭취비는 여름철 0.85, 겨울철 0.80으로 겨울철 평균적정섭취비는 여름철보다 유의하게 낮았다( $p<0.05$ ). 8) 에너지 섭취차이를 고려한 INQ값은 여름철의 경우 칼슘(0.92), 철분(0.81), 겨울철의 경우 칼슘(0.90), 철분(0.71), 비타민 A(0.93), 비타민 B2(0.92)이 1보다 낮았는데, 철분은 두 계절 모두 가장 낮은 값을 보였다. 이상의 결과에서 직장여성들인 조사대상자들의 경우 아침결식율이 높으며, 40%이상 불규칙적인 식사를 하고 있음을 알 수 있다. 영양소 섭취상태로 볼 때 칼슘과

철분의 섭취량은 두 계절 모두 권장량의 80%이하였으며, 에너지, 비타민 A, 비타민 B2의 경우 겨울철섭취량이 권장량의 80%이하인 것으로 나타났다. 아울러 계절별로 볼 때 대부분의 영양소들의 영양부족집단 비율이 전반적으로 겨울철에 더 높은 것으로 나타나 두 계절간에 식생활차이가 있음을 알 수 있다. 따라서 직장여성들인 본 조사대상자들의 경우 식생활 향상을 위해 각 계절별로 영양교육을 실시할 필요가 있는 것으로 생각된다.