

【P1-12】

한국인의 연령별 각종 음료 섭취량 - 2001년 국민건강영양조사 분석

박영숙, 문현경

순천향대학교 식품영양학전공, 단국대학교 식품영양학과

Various beverage intakes of Koreans - Analyzing 2001 National Health · Nutrition Survey

Young-sook Park, Hyun-kyung Moon

Department of Food Science and Nutrition, Soonchunhyang University, Asan,

Department of Food and Nutrition, Dankuk University, Seoul

음료는 우리의 식사와 영양소 섭취에 영향을 크게 미치는 것이 확인되면서 최근 음료에 대한 관심이 크게 높아지고 있다. 특히 청소년의 탄산음료 소비 증가는 비만, 뼈 건강, 충치, 카페인 섭취에 따른 불면 등의 건강문제를 수반하는 것으로 지적되고 있다. 그런데 우리나라 식품섭취조사 분석에서는 “음료 및 주류”의 식품군에 과일주스나 우유 드링크류를 포함하지 않아서, 한국인의 음료 섭취량의 추정이 부정확한 실정이다. 한편, 한국인을 위한 영양기준이 DRI로 전환되면서 연령군도 새롭게 분류되므로 2001년 국민건강영양조사의 결과를 새롭게 분석하는 것도 의미가 있다고 본다. 이에 본 연구는 2001년 국민건강영양조사 자료를 활용하여 “음료 및 주류” 식품군의 섭취량과 물 섭취량을 연령별 및 성별로 통계 분석하였으며 동시에 앞서 지적한대로 “음료 및 주류” 식품군에 포함되지 않은 채소주스, 과일주스, 우유, 요구르트 등 각종 음료의 섭취량도 산출하였으며 최종적으로 이들 섭취량을 포함한 총 음료 섭취량과 액체섭취량을 파악하였다. 물 섭취량은 평균 851 ml(남자는 945 ml와 여자는 766 ml)이었으며 여자가 남자의 약 80% 섭취량을 나타냈다. “음료 및 주류” 식품군의 섭취량은 평균 112.6 g(남자 141.8g과 여자 86.6 g)로서 여자가 남자에 비해 약 60%를 섭취하였다. 우유, 요구르트 및 요구르트 음료의 섭취량은 평균 79.9 g(남자 85.9 g과 여자 74.6 g)이었으며, 채소주스 및 과일주스의 섭취량은 평균 9.6 g(남자 10.2 g과 여자 8.8 g)으로 나타났다. “음료 및 주류” 섭취량에 우유, 액상 요구르트, 요구르트 음료, 채소주스 및 과일주스의 섭취량을 합한 값을 추가하면 한국인의 음료 섭취량은 202.1 g(남자 237.9 g과 여자 170 g)으로 산출되었으며 이는 “음료 및 주류” 섭취량보다 약 80%나 증가한 수치이다. 다시 말하면 우리는 일상식사를 통해 평균적으로 물은 약 850 g(4컵이상) 섭취하고, “음료 및 주류”는 110 g, “우유, 액상 요구르트 및 요구르트 음료”는 80 g 및 “채소주스 및 과일주스”는 10 g, 합하여 총 음료는 약 200 g(1컵)을 섭취하며, 따라서 액체섭취량은 약 1050 g이라고 할 수 있다. 이를 연령별로 살펴보면, 물과 음료를 합한 액체 섭취량을 보면 연령에 따라 증가하여 청년기인 20~29세에 가장 높았고(1362.2 g) 그 이후 점차 감소하였다. 물 섭취량은 청소년기인 13~19세에 936 ml(약 4%컵)으로 가장 높았고 그 후 점차 그 섭취량이 감소하였고, 13세부터 49세에 이르기까지 하루에 마시는 물이 남자들은 5컵 이상, 여자들은 4컵 정도로 나타났으며 이러한 물 섭취량의 변화는 남자나 여자 모두 유사한 경향을 보였다. 음료 섭취량은 종류에 따라 연령별 섭취량의 변화가 달랐는데, 우선 “음료 및 주류”는 그 이전에 비해 13~19세의 연령층부터 증가가 커지면서 50~64세까지 상당한 섭취량을 유지하였다. 우유, 액상 요구르트 및 요구르트 음료는 1~2세에 241.2 g(약 2 컵)으로 가장 높았으며 그 이후 점차 감소하면서 20~29세부터 섭취량이 크게 줄기 시작하였고, 채소주스와 과일주스는 7~12세에 13.2g으로 가장 높았으며 연령층이 높아지면서 서서히 감소하였다.