

유지류의 관리와 섭취 실태에 관한 연구

성신여자대학교 식품영양과

김 인 숙* · 안 명 수

논문개요

생활 수준이 향상됨에 따라 식용유지 및 각종 유지 가공식품의 소비도 급격히 증가하여 1인 1일 지방 섭취량이 증가하고 있으며 또한 섭취양상도 다양하게 변화하고 있다.

유지와 유지 함유 식품은 저장방법 및 사용 관리에 따라 그 품질이 좌우되며 산패된 유지 및 유지 식품의 섭취는 위생상, 건강상 바람직하지 않다. 따라서 본 연구에서는 각 가정의 유지 및 유지 식품의 사용 관리와 섭취량 등에 대한 실태를 알아보기 위하여 1987년 6월 5일부터 7월 20일까지 대도시, 중소도시, 농촌, 산촌, 어촌 등 5개 지역에서 주부 296명을 대상으로 주부의 영양지식 수준과 유지류의 구입과 사용관리 및 식품별 섭취량과 지방 섭취량 등에 관하여 조사하였으며 이를 지역별, 학력별, 연령별로 비교 검토하였다. 자료처리는 백분율과 χ^2 -test를 했으며 평균 1인 1일 식품 섭취량과 지방 섭취량은 총 섭취량을 피조사 인원수로 나눈 단순 평균으로 산출하였다.

그 결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 일반 사항

본 조사 대상 주부는 40.9%가 30대로 고졸 주부(28.4%)가 많았다. 가족수는 대부분 3~6인(83.1%)으로 74.7%가 소가족 형태였으며 총 가족수는 1,379명으로 남녀 비율은 거의 같았다. 경제 수준은 도시지역이 농어산촌 지역보다 높게 나타났으나 식비 지출은 대도시를 제외한 모든 지역이 거의 비슷하게 나타났으며 유지류비는 도시 지역에 비하여 농어산촌 지역 특히 어촌 지역에서 적게 지출하고 있었다. 평균 앵겔 계수는 35.4로 대도시와 농산촌 지역간의 차가 크게 나타났다.

2. 영양 지식과 식단 작성

조사 대상 주부들의 일반적인 영양에 대한 지식 정도는 교육수준이 높을수록($p < 0.001$) 높게 나타났으며 영양 지식을 실생활에 적용하는 정도는 도시지역 주부($p < 0.001$). 교육 수준이 높은 주부($p < 0.001$) 연령이 적은 주부($p < 0.001$)일수록 높았다. 이들 영양 지식은 대부분 TV, 라디오, 잡지, 신문 등(46.3%)과 부모님(43.5%)에게서 얻는다고 하였다. 평소 식단 작성을 하는 주부는 18.2% 정도였으며 식단 작성시 가장 중요시하는 편은 영양이었고 그 다음이 기호성, 경제성, 조리성의 순이었다. 그리고 영양면에서는 특히 단백질의 섭취를 중요시 하고 있었다. 한편 필수 지방산에 대하여 알고 있는 주부(32.8%) 중 필수 지방산을 정확하게 알고 있는 주부는 70% 정도였으며 동·식물성 기름 중 식물성 기름을 우선적으로 사용하고 있는 주부가 85.8%로 앞으로 기름 섭취량은 현재와 같은 양으로 하겠다는 주부(67.2%)가 많았다.

3. 식용유의 구입과 보관

식용유를 구입할 때 설명서 구독율은 교육 수준이 높을수록($p < 0.001$) 높았으며 구입 후 품질(46.7%), 가격(33.7%), 포장(19.5%)에 대하여 불만이 있다고 하였다. 식용유는 대부분 유리제품(64.7%)이나 합성수지 제품(31.5%) 등에 넣어 그늘진 시원한 곳에 보관(97.7%)하고 있었다. 참기름은 직접 짜거나(73.0%) 기름집에서 짜놓은 것을 구입(20.9%)하여 사용하고 있었으며 직접 짜서 사용하는 이유는 첨가물이 없고 믿을 수 있기 때문(44.4%)이라고 하였다.

4. 식용유의 사용 및 정제

일단 사용한 식용유는 거른 후에 다른 용기에 보관하는 주부(70.6%)가 대부분이었으며 재사용시에 새 기름을 넣어 사용하는 주부는 30.0%밖에 안되었고 튀김

* 발표자

기름은 보통 2~3회에 걸쳐 사용하고 있는 주부가 많았다. 튀김 음식은 주로 저녁(46.3%)과 간식(21.6%)에 먹고 있으며 도시 지역 주부($p < 0.05$). 교육 수준이 높은 주부($p < 0.001$) 연령이 적은 주부($p < 0.005$)일수록 튀김 음식을 자주 만든다고 하였다. 그 이유는 가족의 기호에 맞고(43.5%) 영양적으로 우수(20.3%)하기 때문이라고 했으며 자주 만들지 않는 이유는 가족의 기호에 맞지 않고(36.1%) 시간이 걸리기 때문(31.1%)이라고 하였다.

5. 유지 및 유지 함유 식품의 섭취량

1인 1일당 유지 및 유지 함유 식품의 섭취량은 평균적으로 유지류 6.85 g, 육류 42.96 g, 어패류 95.13 g, 알류 22.89 g, 콩류 60.69 g, 우유 및 유제품 61.00 g,

종실류 4.22 g, 인스턴트 면류 9.36 g이었다. 이 식품류로부터 섭취한 1인 1일 지방량은 유지류에서 6.4 g, 육류에서 2.3 g, 어패류에서 4.3 g, 알류에서 2.7 g, 콩류에서 3.0 g, 우유 및 유제품에서 2.5 g, 종실류에서 1.8 g, 인스턴트 면류에서 1.7 g이었다. 모든 식품은 농어산촌 지역보다 도시 지역에서 많이 섭취하고 있었으며 특히 우유 및 유제품의 섭취량은 농어산촌 지역과 차이가 크게 나타났다. 또한 어패류도 어촌 지역보다 대도시 지역에서 더 많이 섭취하고 있었으며 콩류는 연령이 많은 50대이상 주부들이 많이 섭취하고 있었다. 그러나 인스턴트면류의 섭취량은 지역간의 차이가 거의 없는 상태로 나타나 인스턴트면류의 섭취시 지방의 섭취 상태에 미칠 수 있는 영향은 크리라고 생각한다.