

### 주부들의 식생활 지표와 영양소조절 가공식품의 구매 및 영양표시의 이용, 이해, 신뢰와의 관계

장 순 옥\* · 수원대학교 생활과학대학 식품영양학과

가공식품은 가공과정에 영양성분의 조정이 용이하여 지방, 당함량을 줄인 저열량식품과 비타민, 무기질의 첨가로 영양보충제가 아니더라도 상당량의 미량영양소를 섭취할 수 있게 되었다. 이에 따라 소비자는 영양표시를 통하여 개인의 요구에 맞는 식품을 선택해야 하는 만큼 영양성분을 어떻게 표시하는가는 대단히 중요하다. 본 연구는 식품구매의 주체인 주부들이 표방하는 식생활 지표와 영양소가 가감된 가공식품의 구매현황, 영양표시의 이용빈도와 이해도를 조사하여 그 상관 관계를 또 영양표시 제도에 대한 수용도, 영양표시 방법에 따른 이용, 이해, 신뢰도를 조사하고 이들이 조사대상자의 인구 특성과 영양지식 수준에 따라 차이가 나는가를 조사하여 영양표시의 제도화를 위한 기초자료로 제시한다. 연구방법은 자기기록 설문지법으로 조사대상은 주부 1203명이었다. 설문지의 문항은 인구특성, 영양정보원, 영양지식, 식품구매의 타당성은 문항 선택으로 영양소 조절식품의 구매 빈도, 영양표시 이용, 이해, 신뢰 및 식생활 지표에 관한 문항은 5분 척도로 응답토록 하여 그 결과를 빈도, 평균과 표준편차로 구하고 영양지식에 따른 차이는 t-Test로, 항목간의 상관관계는 Pearson's 계수로 구하였다. 이들의 일반적 인구특성은 30-40 대, 고교 이상의 교육, 사회계층이 중으로 평가된 비율이 80% 정도였다. 조사대상자들은 영양 지식이 건강에 중요하다 ( $4.30 \pm 0.62$ )로 인정한 것에 비해 영양정보의 활용가능성( $2.98 \pm 0.84$ )은 낮은 것으로 나타났다. 영양정보원으로는 언론매체가 1위로 식품표시, 가족과 친구, 건강전문인은 유사한 수준으로 나타났으며 영양지식이 높은 군이 식품표시를 영양정보원으로 더 많이 선택하였다. 앞으로 식생활 지표에 대하여는 칼슘섭취 증대( $4.15 \pm 0.73$ ) > 소금, 설탕섭취 감소 > 섬유소, 철분섭취 증대( $3.83 \pm 0.76$ ) 순으로 지방은 더 적게 먹겠다에 약간 그렇다 ( $3.56 \pm 0.90$ )로 밥을 많이 먹겠다는 아니다(2.0) 쪽으로 응답하였다. 영양소가 조절된 가공식품의 구입빈도는 칼슘강화 > 무가당 주스 > 저지방 우유 > Vit C 강화 > 섬유소 > DHA > 키토산의 순으로 칼슘강화식품은 대체로 구매하는 편( $3.11 \pm 0.93$ )이며 키토산 첨가 식품은 드물게 하는 편( $2.32 \pm 0.84$ )이었다. 50세 미만의 주부가 더 빈번히 구매하였다. 식생활 지표점수와 가공식품 구매 빈도와와의 관계는 섬유소, 저지방 등에서는 유의적 상관관계를 보였으며 영양지식 점수에 따라서는 차이가 없었다. 영양지식이 높은 군이 구매타당도 점수가 높았다. 구매빈도에 비교하여 영양표시를 읽는 빈도는 떨어졌고 40세 미만의 주부가 더 빈번히 읽는 것으로 나타났다. 영양표시의 방법에 따른 이용빈도는 영양소함량표시 > 건강강조표시 > 함량강조표시 > RDA 비교표시의 순으로 이해도는 건강강조표시( $3.51 \pm 0.90$ ) > 영양소함량, 함량강조표시 > RDA 비교표시의 순으로 신뢰도는 영양소함량표시 > RDA 비교, 건강강조표시 > 함량강조표시의 순으로 나타났다. 영양지식이 높은 군이 영양표시에 대한 이해가 높았으며 특히 RDA 비교표시를

더 잘 이해하였으며 표시 전반에 걸쳐 신뢰도도 높았다. 정량적 영양표시에 표시되어야 할 성분으로 선택한 순서는 총 열량, 칼슘, 콜레스테롤, 단백질, 총 지방, 철분이었으며 포화지방산과 섬유소, 염분에 대한 선택자 수는 적었다. 각 성분의 표시에 대한 중요도는 총열량, 칼슘, 콜레스테롤, 철분, 단백질, 비타민이 중요한 것(3.90-4.10)으로 나타났으며 섬유소, 포화지방산은 상대적으로 낮은 값(3.5)을 보였다. 영양 표시제도의 영향에 대하여는 좋은 영향을 더 높게 평가하여 우수한 식품의 선택(3.95 ±0.72), 식품개발 촉진을 기대하였으며 가격상승과 지나친 성분 첨가에 대하여는 그저 그렇다(2.99-3.02)로 응답하였다.