

P1-1

비타민 D급원으로서의 버섯의 인지도 조사

오혜숙^{1*}, 박희옥² · ^{1*}상지대학교 식품영양학과, ²가천길대학 식품영양학과

골격의 발달 및 건강에는 여러 요인들이 복합적으로 관여하며, 이들중 영양적 요인으로 칼슘과 비타민 D를 들 수 있다. 버섯류는 건조과정에서 상당량의 비타민 D가 생성되며, 최근 들어 자외선 조사를 통해 버섯의 비타민 D 함량을 증가시키려는 시도가 이루어지고 있다. 비타민 D 함량이 증가된 버섯의 이용은 식품에의 비타민 D 강화보다 여러 측면에서 유익할 것으로 기대되며, 따라서 버섯에 대한 소비자의 인식조사를 통해 영양적 기능이 강화된 버섯의 소비증대 방안을 마련하기 위한 기초조사를 실시하였다.

조사대상자는 총 2709명(90% 회수율)으로 연령 및 활동내용을 고려하여 초·중·고등생, 대학생 및 성인 남자, 주부 등 6군으로 구분하였고, 설문지의 내용은 일반사항 및 식생활태도, 버섯의 선호도, 영양적 기능성 및 버섯이용 음식에 대한 인식 등으로 구성하였다.

버섯의 선호도는 비교적 높은 편으로 조사대상자의 62.4%가 매우 좋아하거나 좋아한다고 응답하였으며, 조사대상자의 성별 및 구분, 거주지역, 현재 체중에 대한 만족여부에 따라 유의적인 차이를 보였다. 선호하는 이유는 건강의 유익성, 맛, 질감, 영양적 우수성의 순이었으며, 버섯의 맛과 질감은 주된 선호이유가 되기도 하지만 버섯을 싫어하는 이유도 되었다. 성인층은 건강의 유익성을 선호하는 이유로 선택한 반면, 중·고등, 대학생에게는 건강 유익성이 식품 선택에 있어서 크게 작용하지 않는 것으로 나타났다. 6개의 문항을 통하여 파악한 비타민 D 급원식품으로서의 버섯의 영양지식 수준은 매우 낮은 편이었으며, 연령이 낮을수록 유의적으로 낮았다. 조사대상자의 식태도와 버섯의 선호도는 지식수준과 양의 상관관계를 보였다.

음식에 대한 인식은 조리시 버섯의 사용정도에 따라 임으로 구분한 것으로서, 주재료로 사용할 수 있는 잡채, 불고기, 버섯전골, 버섯볶음을 비롯하여 약간 사용할 수 있는 4종 및 사용하지 않는 2종 등 총 10종류의 음식에 대해 8가지 특성 즉, 선호와 혐호, 영양과 맛, 일상성과 행사성, 가정적 음식과 상업적 음식을 각각 대비하여 조사하였다. 그 결과 성별 및 조사대상자의 구분, 버섯의 선호도, 버섯관련 지식수준 및 식생활태도에 의해 유의적인 차이를 보였다. 이는 버섯을 이용하여 비타민 D의 영양상태를 개선하기 위한 목적으로 레시피를 개발하는 경우에 조사대상자의 특성에 따라 접근하는 특성을 달리해야 함을 나타내는 것이라 할 수 있다.

P1-2

식품영양학 전공대학생과 비전공대학생의 식습관 및 식생활태도에 관한 조사

최순남*, 정남용, 윤미은. 삼육대학교 식품영양학과

식품영양학 전공대학생(117명)과 비전공대학생(801명)을 대상으로 식품섭취상태 및 식습관에 대한 차이 및 문제점을 파악하여 대학생들의 영양개선 및 올바른 식생활 교육을 위한 기초자료를 얻고자 설문지조사(식생활, 식습관, 식사계획 각 20문항)를 실시하였으며 그 중 유의적인 차이를 보였거나 개선되어야 할 문항에 대한 결과는 다음과 같다. 1일 가공식품의 섭취에서 '거의 섭취하지 않는다'가 식영과는 43명(38.4%)으로 경영학과 22명(23.2%), 화학과 22명(25.0%)보다 유의적으로 높았다. 콜라 등 탄산음료의 섭취는 '안마신다'가 식영과에서 17명(15.2%)으로 타과의 5.3%와 4.5%에 비해 유의적으로 높았다. 미역 등의 해조류의 '주 1~2회 정도' 이상의 섭취는 식영과가 88명(79.3%)으로 타과보다 유의적으로 높게 나타났다. 채소류 섭취시 샐러드에 주로 사용하는 것은 전체적으로 마요네즈가 252명(71.2%)으로 가장 많았고 식영과는 올리브유, 요거트, 기타항에서 높은 값을 보여 다양한 조리법을 사용하는 것으로 나타났다. 변비가 생길 때의 해결은 '섬유질 식품을 사용한다'가 식영과 42명(37.8%)으로 타과 평균 25.4%보다 높게 나타났고, 식영과 학생들은 주로 섬유질 식품을 이용하는 한편 타과에서는 물을 섭취하는 학생들이 많았다. 고기, 생선, 두류는 '충분히 섭취한다'가 식영과 20명(17.9%)으로 타과보다 낮게 나타났고, '보통 섭취'는 68명(60.7%)으로 타과보다 유의적으로 높게 나타나서 영양교육의 효과로 사료된다. 식품영양학과 학생들을 포함한 조사대상자 학생들의 경향을 살펴본 결과로 '신경써야 하는 끼니'는 대부분의 응답자 227명(64.1%)이 아침식사라고 응답하였으나 하루에 치중하는 식사는 전체의 225명(45.8%)이 저녁으로 응답하여 신경써야 한다고 생각하는 끼니와 실제로 치중하는 식사에 다소 차이가 있음을 보였다. 간식은 전체적으로 '안한다'가 44명(8.9%)이고 나머지 448명(91.1%)은 하는 것으로 나타났다. 그리고 과식은 '한다'는 330명(67.1%), '하지 않는다'는 162명(32.9%)으로 나타나 대부분의 학생들이 과식을 하는 경향으로 나타나 식행동에서는 이론적으로 배운 내용과 실천에는 다소 차이를 나타내었다. 따라서 앞으로 전공, 비전공 대학생들 모두를 대상으로 하여 본인의 식생활과 식행동을 점검하고 이를 개선시킬 수 있는 더욱 효과적이고 실질적인 수업방식의 개발 및 영양교육을 통한 보다 바람직한 식생활 및 영양 개선이 이루어져야 할 것으로 사료된다.