

P2-13

창원의 한정식업소에서 제공·섭취되는 1인분과 잔반의 영양소 실태조사

변준순, 이경혜*, 창원대학교 식품영양학과

산업의 근대화 및 사회구조의 다양화로 현대인의 식생활 양식이 크게 변화하여 집밖에서 식사하는 기회가 많아지면서 외식산업의 양적인 팽창이 계속되어지고 있다. 통계자료를 살펴보면 가계비 중 식비가 차지하는 비율은 감소하고 있으나 전체적인 액수는 증가하고 있고, 식비 가운데 외식비의 지출은 그 증가폭이 두드러져 1975년 2.0%에서 1990년 20.4%, 1999년에는 35.6%까지 크게 증가하였다. 현재 우리 나라 직장인의 대다수는 하루에 1끼 이상을 가정 밖의 단체급식소나 외식업소에서 취하고 있어 이들의 식사제공 형태가 국민건강에 미치는 영향은 점점 더 커지고 있는 추세이다. 우리의 음식문화는 아직까지도 푸짐한 한상차림이 오랜 관행으로 지속되고 있어 그로 인한 자원낭비, 환경오염 등의 폐단이 나타나고 있다. 또한 우리의 식생활 양식은 영양면이나 기호면에도 관심은 많으나 양적인 면에 치중되어 버리는 경향이 있다. 양이 많아지므로 비경제적이고 낭비적인 식생활의 일면이 많은 부인할 수 없는 사실이다 이에 본 연구에서는 외식업소 중 우리나라 사람들이 가장 즐겨 먹는 한정식 식사에 관심을 가지고 창원시내 한정식 업소중 모범업소 20곳을 택하여 제공되어 섭취되고 버려지는 영양소와 칼로리 그리고 그 가격에 대한 적정성 등을 조사하였다. 그 결과 창원 한정식에서의 제공된 에너지의 평균열량은 1821.2kcal였고, 섭취된 열량은 1052.6kcal, 잔반열량은 768.6kcal로서 1끼 권장량에 해당되는 열량이 버려졌다. 창원 한정식의 제공 열량에 대한 섭취열량과 잔반열량과의 상관관계에서는 제공열량과 섭취열량간의 상관계수는 $r=0.661(p<0.000)$, 제공열량과 잔반열량간의 상관계수는 $r=0.819(p<0.002)$ 로, 섭취량과 잔반량이 모두 제공량과 관련성을 가짐을 알 수 있었다. 이상의 연구 결과에서 우리의 전통 한정식에서 드러난 문제점과 제언은 다음과 같다. 우리의 한정식 식사는 course요리로 정작된 양식에 비해 반찬수가 너무 많고 많은 양이 권장량에 비해 제공되고 버려지는 것을 알 수가 있었고, 섭취량 또한 높아 한정식 제공업소를 자주 이용할 경우 오히려 영양과잉 및 불균형의 문제를 유발할 위험이 있었다. 한정식 식사의 가격 또한 잔반율에 의한 손실이 거의 50%나 되어서 경제면에서도 많은 손실과 낭비의 요인이 되며 이에 따른 부수적인 환경오염과 건강상의 문제를 초래하고 있다고 할 수 있을 것이다. 일반적으로 곡류 및 채식위주의 건강식사라고 생각되던 우리 한정식이 고열량, 고단백, 고지방식이 밝혀져 한정식에 관한 철저한 메뉴분석 및 고찰이 필요하겠고 양과 질에 있어서 균형되고 적절한 메뉴로서 영양적으로 우수한 한정식 메뉴디자인을 시도할 필요가 있다고 본다

P2-14

대학생의 시험 스트레스가 미각과 영양소 섭취에 미치는 영향

전예숙*, 최미경, 임경미. 청운대학교 식품영양학과

스트레스에 대한 대처능력은 평소의 식품 섭취를 통해 축적된 영양상태를 바탕으로 하여 이루어지며, 따라서 적절한 영양섭취는 사회 심리적인 스트레스 상황에 유효하게 대처할 수 있는 능력을 부여해 준다. 한편 현대 사회의 급격한 변화는 대학생들에게도 예외없이 학업생활, 가치판단, 불투명한 장래에 대한 불안감, 학점, 새로운 대인관계 등에 따른 스트레스를 유발하여 개인적으로 적응하는데 문제를 안겨주고 있다. 이에 본 연구에서는 대학생의 시험 스트레스가 미각과 영양소 섭취에 미치는 영향을 알아봄으로써 스트레스에 의한 영양섭취 변화와 이와 같은 변화가 있다면 그 기전을 설명하기 위한 미각의 변화를 규명하여 스트레스 대처방안에 적합한 영양학적 정보를 제시하고자 하였다. 따라서 본 연구에서는 졸업시험을 앞둔 20명의 대학과 4학년생을 대상으로 시험 1주일 전후로 스트레스 검사, 혈압 측정 및 신체계측, 단맛과 짠맛의 한계농도와 기호도를 측정하는 미각 검사, 식사섭취조사, 소변 채취 및 분석을 실시하였다. 시험 전후의 모든 결과는 paired t-test를 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다. 연구대상자들의 평균 연령, 신장, 체중 및 체질량지수는 각각 23.39 ± 1.20 세, 164.56 ± 7.99 cm, 60.66 ± 13.23 kg, 22.28 ± 4.56 kg/m²으로 시험 전후 모든 신체계측 항목에는 유의한 변화가 없었다. 자기기입식에 의한 2가지 유형의 스트레스 검사를 실시하였을 때 시험전 스트레스 점수가 시험후보다 유의하게 높아 시험 전에 시험 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 한계농도와 기호도검사 결과 시험전 단맛은 각각 $0.80 \pm 0.28\%$ 와 $5.33 \pm 3.55\%$, 짠맛은 각각 $0.08 \pm 0.03\%$ 와 $0.25 \pm 0.22\%$ 였으며, 시험 후에는 각각 $0.70 \pm 0.23\%$, $4.63 \pm 3.61\%$, $0.08 \pm 0.04\%$, $0.29 \pm 0.15\%$ 로 나타나 단맛의 한계농도와 기호도가 시험 후 다소 감소하였으나 유의한 변화는 없었다. 식품 섭취량과 에너지 섭취량은 시험 전에 1315.60 ± 553.82 g/day와 2136.31 ± 1612.29 kcal/day였으며, 시험 후에는 1236.22 ± 244.06 g/day와 1696.85 ± 453.28 kcal/day로 시험 후 다소 감소하였으나 유의한 차이는 없었다. 그밖의 모든 영양소 섭취량도 시험 전후에 따른 유의한 변화가 없었다. 크레아티닌으로 보정한 칼슘과 인의 배설량은 시험 전에 각각 70.62 ± 49.52 mg/g Cre과 0.56 ± 0.35 g/g Cre이었으며, 시험 후에는 각각 75.48 ± 108.53 mg/g Cre과 0.52 ± 0.77 g/g Cre으로 시험전후 유의한 변화가 없었다. 이상의 연구결과를 종합할 때 대학생의 시험 스트레스는 신체계측 항목, 미각, 식품 및 영양소 섭취량, 소변중 칼슘과 인 배설량에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 앞으로 보다 다양한 스트레스 종류와 강도에 따른 미각과 영양소 섭취 변화를 살펴보는 연구가 이루어져야 할 것으로 생각된다.