

P2-23

한정식 1인분량에 따른 식단 평가 -대구지역 한정식 전문업소 중심으로-

이인숙*, 최봉순, 대구가톨릭대학교 식품영양학과

최근 성인병과 비만 인구의 증가는 외식 식단의 1인 분량에 대한 질적 또는 양적 평가를 요구한다. 일품요리의 경우 영양분석이나 양적기준에 대한 연구가 많이 이루어졌으나, 밥과 국 중심의 채식위주로 제공되는 한정식은 이에 대한 연구가 미흡하여 1인 분량을 포함한 식단의 평가가 필요하다. 본 연구는 지역의 한정식 업소 중 비슷한 가격으로 제공되는 한정식을 대상으로 식단을 평가하였다. 연구목적에 동의하는 지역의 한정식 7개 업소에서 가격대가 비슷한 3가지(D, S, C)식단을 선정하여 고객에게 서빙된 음식의 분량을 저울을 이용하여 실측하였다. 제공된 음식은 한국인을 위한 영양권장량(성인)을 기준으로 식사의 다양성과 균형성을 조사하고자 식품군 섭취패턴에 의한 분석과 CAN pro를 이용하여 % RDA를 알아보았다. 조사 대상 한정식의 가격은 15,000~20,000원이었으며, 코스별로 전채요리부터 후식까지 5회 이상의 서빙으로 제공되고 있었다. 식단 구성은 밥, 국류, 김치류, 전골/찌개/찜, 나물/생채, 구이류, 젓갈류, 회, 샐러드, 후식류 및 기타로 분류할 수 있었으며, 지역의 식생활을 반영하고 있었다. 식품섭취 패턴에 따라 식단을 평가한 결과 우유 및 유제품군의 최소 기준량(고체:15g, 액체: 60g)에 모두 미달이었으며, 육류는 한 곳에서 기준량(30g)에 미달이었고, 곡류와 채소류는 모두 기준량을 만족 또는 초과하였다. CAN pro를 이용하여 제공된 식사의 영양분석을 실시한 결과 D 식단은 단백질과 철분을 제외한 모든 영양소가 기준에 미달이었으며, S 식단은 열량을 제외한 모든 영양소가 기준을 충족하였다 C 식단은 비타민 B₂를 제외한 모든 영양소가 RDA의 기준을 초과하였으며, 특히 단백질과 철분은 거의 400%를 상회하였다. 한정식에서 제공되는 메뉴는 업소에 따라 영양구성면에서 큰 차이를 보였으며, 특히 반찬의 구성이 많을수록 열량 및 영양구성에 영향을 주고 있었다 국가에서 제시하는 건강한 식생활을 위한 식사 지침은 다양한 종류의 식품을 골고루 섭취하되 개인의 활동량에 알맞은 양의 식사를 하는 것이다. 따라서 한정식의 식단 구성이나 반찬수와 1인 분량과 같은 양적 및 외적 기준이 필요하다고 사료되었다.

P2-24

장애 아동과 비장애 아동의 영양소 섭취량 및 에너지 소비량 비교

김은경*, 김은미¹, 김은경, 강릉대학교 식품과학과, ¹서울 은평대영학교

서울에 위치한 특수학교 초등부 장애 아동 89명과 이들 특수학교 아동과 주변 환경 및 가정환경이 유사한 일반 초등학교 아동(대조군) 132명을 연구대상으로 하였다. 이들의 학교에서의 식품 섭취량(점심식사) 및 활동량은, 장애아동의 경우 담임교사에 의해 기록되었고, 비장애 아동은 상담원과의 일대일 면담을 통하여 조사되었다. 각종 영양소 섭취량은 한국 영양학회에서 개발한 CAN- Program을 이용하여 계산하였으며, 일본인 영양소요량 5차 자료를 토대로 일상적인 활동을 활동강도별로 재분류한 자료를 기준으로 평균 활동계수를 구한 후, 이를 이용하여 에너지 소비량을 계산하였다. 장애군의 총 에너지 섭취량은 저학년과 고학년이 각각 1904.0±450.3kcal와 2019.2±454.5kcal로 비장애군(각각 1978.4±534.0kcal 및 1970.9±535.9kcal)과 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나, 단백질로부터 에너지 섭취비율은 장애군이 20.5±3.1%(저학년)과 20.5±2.6%(고학년)으로 비장애군의 18.3±3.5% 및 18.4±3.2%보다 유의하게 높았다. 특히 저학년 장애군의 경우, 비장애군과 비교하여 당질로부터의 에너지 섭취 비율은 유의하게(p<0.05) 낮았고, 지방으로부터의 에너지 섭취 비율은 오히려 높았다. 각종 영양소 섭취량을 권장량과 비교(%RDA)하여 보면, 저학년에서는 두 군간에 유의한 차이를 보이지 않았으나, 고학년에서는 장애군이 비장애군에 비하여 단백질, 비타민 A, 무기질(염산, 칼슘, 인, 철분 및 아연)의 섭취 비율이 유의하게 높게 나타났다. 아침 및 저녁 식사를 통한 영양소 섭취량에 있어서 두 군간에 유의한 차이를 나타내지 않았으나, 점심 식사의 경우는 장애군이 비장애군보다 단백질 섭취량이 유의하게 높게 나타났다. Harris-Benedict 공식을 이용하여 계산한 기초 대사량 및 이를 이용하여 계산한 1일 총 에너지 소비량은 남녀 모두 장애군이 비장애군보다 다소 높았으나, 유의한 차이는 보이지 않았다. 그러나 장애군의 1일 평균 활동계수는 남녀 각각 1.37±0.06과 1.33±0.05로 비장애군 남녀의 1.44±0.16 및 1.37±0.05 보다 유의적으로 낮았다(p<0.01). 활동강도별 생활시간을 비교하여 보면, 장애군의 경우, 수면(낮잠 포함), TV 시청 및 앉아서 하는 활동, 식사(간식 시간 포함) 및 이동(걷기 포함) 등에 소요된 시간은 비장애군보다 유의하게 많았으나, 각종 수업(학원 수업시간 포함) 또는 취미 및 체육 활동 등 강도가 높은 활동은 비장애군이 유의하게 많았다. 이상의 결과는 장애군이 비장애군 보다 단백질 및 지방의 섭취량이 높은 반면, 활동 강도는 더 낮은 경향이 있음을 보여준다. 따라서 장애아동을 위한 가정과 학교에서의 식사지도 및 이들의 활동량을 증가시키기 위한 프로그램 개발이 요구된다.