

【P3-4】

부산지역 중학생의 *trans* 지방산 섭취수준조사

심영주¹⁾, 노경희, 송영선¹⁾부산 반여 중학교, 인제대학교 의생명공학대학 식품과학부

최근 우리나라는 국민의 식품에 대한 기호성향과 식생활의 변화로 인해 청소년들의 식생활 문화도 많이 달라졌다. 가족단위의 외식 횟수가 증가하고 있고 손쉽게 먹을 수 있는 여러 가지 형태의 패스트푸드와 가공식품 등의 소비가 늘어나고 있다. 이런 식생활의 변화로 인한 *trans* 지방산 섭취 증가는 동맥경화성 질환이나 필수지방산 대사장애를 초래하게 될 것으로 사료된다. 본 연구에서는 청소년들의 *trans* 지방산 섭취 수준을 평가하기 위하여 부산의 중학생 800명을 대상으로 식행동조사와 식사기록법을 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다. 식행동조사에서 조사대상자들의 *trans* 지방산 섭취수준과 관련이 있을 것으로 생각되는 간식과 외식횟수를 조사 분석한 결과 남녀 평균 간식섭취 횟수는 하루에 2회, 외식은 1달에 1회가 가장 많은 것으로 나타났다. 냉동식품과 패스트푸드의 선호도에서는 패스트푸드가 좋다는 응답이 79.8%, 냉동식품이 56.4%였고 선호하는 이유는 맛이 좋아서가 76.7%인 반면 영양가가 높아서는 2.8%로 평소의 음식을 섭취하는데 있어서 영양적인 면은 거의 고려하지 않음을 알 수 있었다. 1일 평균 *trans* 지방산 섭취수준은 남학생 $1.40 \pm 0.05\text{g}$, 여학생 $1.89 \pm 0.06\text{g}$ 이며 전체평균은 $1.68 \pm 0.04\text{g}$ 이었다. 또한 *trans* 지방산 섭취수준은 100분위 수로 나누었을 때 남학생과 여학생의 10분위수의 값은 각각 0.42g, 0.60g으로 전체 평균 0.50g이었으며 90분위수의 값은 각각 2.65g, 3.23g으로 나타났다. 우유와 유제품, 육류 및 가공품 등에 포함돼있는 천연 *trans* 지방산의 섭취수준은 평균 $1.04 \pm 0.03\text{g}$ 으로 1일 *trans* 지방산 섭취량의 약 62.1%였으며 합성 *trans* 지방산의 섭취수준은 평균이 $0.64 \pm 0.02\text{g}$ 이며 총 *trans* 지방산 섭취량의 37.9%로 나타났다. 남·여 평균 *trans* 지방산의 섭취량은 1일 섭취 총 열량의 0.8%, 1일 총 지방의 3.16%로 남학생은 총 섭취 열량의 0.6%, 총 지방 섭취의 2.6%였으며, 여학생은 총 섭취 열량의 0.9%, 총 지방 섭취의 3.6%로 여학생이 남학생보다 유의적으로 높게 나타났다($P < 0.001$). 식품항목별 *trans* 지방산의 섭취비율은 우유 및 유제품이 가장 높았으며 그 다음이 빵류, 어육류와 가공품, 견과류, 인스턴트식품, 튀김류, 유지류, 양념류 순으로 나타났다.