

## 【P4-7】

## 우리나라 도시 거주민이 외식을 통해 섭취하는 1인 1회 섭취량 실측 조사

김정윤, 유춘희, 정진은\*

상명대학교 외식영양학과, 안산 1대학 식품영양학과\*

본 연구에서는 우리나라 성인(평균연령:남자 32.2±8.0, 여자 32.0±9.8)을 대상으로 외식시의 1인 1회 섭취량을 조사하였다. 조사대상자들이 점심 식사시 가장 선호하는 외식음식은 한식이었으며, 그 중에 백반류와 갈비탕, 냉면이 가장 높은 빈도를 차지하였다. 회사원이나 학생들이 많이 이용하는 단체급식시설에서도 같은 경향이였다. 그러므로 본 연구에서는 한식당 및 단체급식시설을 이용하는 사람들을 대상으로 실측조사를 하였다. 모든 음식은 배식 되기 전에 그 양을 측정해 놓은 뒤 식사가 끝난 후 그 잔반을 측정하여 감하므로써 계산하였고, 모든 음식의 조리법과 레시피에 대하여도 조사하였다. 단체급식시설에서는 직업에 따른 섭취량 편차를 고려하여 사무직원과 기술직원을 유사한 비율로 조사하였다. 서울지역의 종로, 마포, 강남에 있는 가격대가 보통 4,000원인 한식 백반 식당에서 조사된 총 인원은 50명이었으며 남자가 17명 여자가 33명이였다. 단체급식의 경우는 조사대상자가 총 57명이었으며 남자 37명 여자 20명이였다. 한식당에서 제공되는 다양한 음식은 비슷한 조리법에 따라, 밥류, 찌개류, 김치류, 물김치류, 생채류, 숙채류, 구이류, 조림류, 젓갈류, 생선조림류 등 10가지 군으로 묶어 섭취량을 평가하였다. 그 결과 각 음식의 1인 섭취량은 밥 266g, 찌개 204g, 김치 10.7g, 물김치 9.1g, 생채 13.4g, 숙채 9.3g, 구이 47.2g, 조림 26.1g, 젓갈 11.4g, 생선조림류 13.6g으로 나타났다. 이 결과는 영양학회의 음식 레시피 DB 자료와 상당한 차이가 있었다. 즉 밥과 찌개류는 학회 DB자료 210g, 146g 보다 높았고, 나머지 반찬류의 1인 섭취량(학회DB자료: 김치 69g, 물김치 100g, 생채 78.9g, 숙채 76.7g, 구이 72g, 조림 126g, 젓갈 15g, 생선조림 147g)은 본 조사결과가 대부분 매우 낮은 것으로 나타났는데, 찌개류의 경우 본 조사 결과는 수분이 포함된 무게인데 반하여 학회 DB자료는 수분함량을 뺀 고형재료만의 무게였다. 결국 밥 이외에 모든 부식종류의 1인 1회 섭취량은 본 조사결과가 낮았다. 이러한 차이는 첫째, 본 조사결과는 제공된 음식에서 잔반량을 제한 섭취량을 측정된 것이고, 학회 DB 자료는 음식 레시피 자료를 근거로 추정한 공급량이기 때문이며, 둘째, 외식시 주 메뉴 패턴은 밥+찌개+김치+반찬(5가지)으로서 가정식 주 메뉴 패턴 밥+국+김치+반찬(1가지)을 하는 경우보다 제공되는 음식의 가짓수가 더 많고, 그에 따라 1인 섭취량도 줄어든 것으로 본다. 이상과 같은 본 연구결과를 종합할 때, 외식을 통한 음식의 섭취가 날로 증가하고 있는 현 상황에서 광범위한 실측조사를 바탕으로 외식시 1인 1회 섭취량의 재정립이 필요 이루어져야 영양섭취 실태 조사시 측정오차를 줄일 수 있을 것이다.