

계란 콜레스테롤이

계란 소비에 미치는 영향

◆ 설문 調査 報告 ◆

- ◇ 美國에서는 계란에 舍히인 콜레스테롤이 계란을 많이 먹으면 심장병의 원인이 된다고 한 ◇
- ◇ 것이 계란의 소비를 둔화시킨 원인이라고 하여 떠들썩하다. 이런 가운데 美國의 계란 營養 ◇
- ◇ 委員會는 신문지상에 “계란의 콜레스테롤이 심장병의 原因이된다는 科學的根據는 없다”라는 ◇
- ◇ 聲明書를 게재하였다. 그런데 이 聲明이 問題가되었다. 卽 이 聲明은 허위라면서 聯邦去來 ◇
- ◇ 委員會가 裁判所에 提訴하였다. 이 裁判때문에 雙方的 參考人들이 證言書에 불려나왔고 계 ◇
- ◇ 란의 콜레스테롤이 심장병의 원인이 되는지 안되는지에 對하여 論述하였다. 이에대한 結果 ◇
- ◇ 은 가까운 時日안에 내려질 것이나 이보다 앞서 계란營養委員會가 설문 調査 會社에 계란의 ◇
- ◇ 콜레스테롤과 심장병의 관계가 일반 소비자들에게 어떻게 침투되어 (認識)있는가를 調査 ◇
- ◇ 依頼한 바 있다. 그 結果가 지난여름 와싱턴에서 개최되었던 消費者푸레스會議에서 發表되 ◇
- ◇ 었는데 그 資料가 入手되었기에 그 概要를 여기 紹介한다. 콜레스를 시키는 美國의 일민이 ◇
- ◇ 아니고 우리의 일이기도 하므로 讀者에게 一助가 될 것으로 믿는다. ……………(편집부) ◇

이제부터 記述되는 것은 모두 설문社에 依하여 조사된 것이다.

이 調査는 美國인이 계란에 對하여 어떠한 태도를 取하고 있는가를 알기 위하여 行하였다. 世論 調査와 마찬가지로 全美國人을 대상으로 할 때에는 調査는 抽出誤差를 내기 쉽다. 그러나 이 調査는 一般의인 消費者태도가 매우 正確하게 反映되도록 特別히 배려되었다.

설문은 1975년 1월 15~20日의 期間에 16세 이상의 1,697名을 面接 調査하였다. 대상자가 어떤 特定한 선입감을 가지지 않게하기 위하여 質問者는 계란과 심장병의 關聯에 焦點을 두지 않았다.

55%의 사람들이 계란을 먹는다는 것이 심장병의 원인이된다는 主張을 알고 있었고 그중에서도 17%를 除外한 38%의 사람들은 이러한 主張은 完全하게 또는 어느정도 立證된 것으로 알고 있었다.

계란을 먹는다는 것이 심장병의 원인이 되는 것 같다는 생각을 하는 38%의 사람들운데 約 3/4의 사람은 설명 그들이 심장병에 關하여

위험성이 높지않은 部類에 속하지 않았다하더라도 모든 사람들은 取食하는 계란의 數量을 制限하는 것이 바람직하다고 생각하고 있다.

계란이 심장병의 원인이된다는 主張을 알고 있고 또 그 主張이 옳다고 믿는 사람들의 비율은 大學교육을 받은사람들이 매우높아 初等中學교육을 받은 사람들에 比해 3倍가량이나 된다.

中年級은 젊은이나 60세이상 사람들과 비교할때 이런 主張을 많은 사람들이 알고 있었으며 옳다고 생각하는 경향이 있다.

또한 늙은이들보다 젊은이들이 모든 사람들은 계란의 소비를 억제하여야 한다는 생각을 하는 경향이 있다.

全體의 半數 이상의 사람이 심장병에 結關 사람은 계란소비를 삼가야 하는 것으로 알고 있다.

全體의 약 40%의 사람이 계란을 먹는 것으로 困하여 심장병에 結리는 위험성이 많아 절 것으로 알고 있으며 이런 사람들은 돼지고기 배-콘, 햄 그리고 버-터等도 계란과 같은

作用을 하는 것으로 생각하고 있다.

계란을 먹으므로써 심장병에 걸린다는 위험성이 增大하기 때문에 심장병에 걸린 사람은 계란의 소비를 삼가야 한다는 생각을 하게 되는 경향이 男性보다는 女性이 더하다.

계란을 많이 먹으면 심장병에 걸리기 쉽다는 主張에는 科學的인 근거가 없다는 反論을 알고 있는 사람은 15%에 不過하다. 만약 위험성이 없다는 것이 科學的으로 立證되었다면 全體의 12%에 해당하는 사람은 지금보다 더 많은 계란을 먹고 있을 것이라고 대답하였다.

이런 사람들의 大部分은 1週間に 겨우 7個 정도, 또는 그보다 적은 個數밖에 먹고 있지 않다. 조사한 사람의 約 4割은 계란을 먹으면 심장병에 걸릴 위험성이 높아진다는 主張을 들은바도 없고 또 그러한 위험성이 없다는 反論도 하지 않았다. 계란을 먹더라도 심장병에 위험하지 않다는 反論을 알고 있는 사람은 高等教育을 받은 사람이거나 中年層人士들이다

조사대상자中 約1/4의 사람은 1日 평균 1個이상의 계란을 먹는다고 대답하였다.

全體의 2/5 에 달하는 사람이 1週間に 계란을 3個이하 밖에 먹지 않으며 男性은 全體의 31%, 女性은 45%에 達하고 있다.

아침 食事が 어느정도 時間이 걸리는가가 계란을 아침식사때 먹고 안먹느냐에 主要한 의미를 가진다. 平日의 아침식사는 大部分의 사람은 서둘러 取한다. 56%의 사람이 15분이내 걸리며, 15%는 아침식사를 얕한다. 그러나 週末의 아침은 70% 이상의 사람이 15분이나 그 이상 걸려서 먹는다.

1週에 4個이상 먹는 사람은 食事時 계란을 즐기는 것이 兪보이며 3個이하밖에 안먹는 사람은 의식적이건 무의식적이던간에 계란의 소비를 삼가는 것 같았다.

가령 계란이 심장병에 걸리기 쉽다는 것을 믿는다하더라도 1/6 이상의 사람은 1日 1個 이상을 계속해 먹을 것이며, 그런 主張을 알고 있으나 옳지는 않다고 생각하는 사람中의 약 1/3과 主張을 몰랐던 사람中의 약 1/3의 사람도 1日 1個 이상은 먹을 것으로 본다.

血液中 콜레스테롤량이 높은것을 알고 있는

사람은 계란소비를 비교적 삼가고 있으며 正常이지만 血液中 콜레스테롤량을 알고 있는 사람은 1日 1個이하로 소비량을 억제하는 경향이 있다.

계란을 많이 먹는 사람으로 심장병을 앓고 있는 사람은 삼가지만 심장병에 위험한 食物로써 계란은 무관하다고 생각하는 경향이 있다.

美國人은 계란을 좋아하지만 약 2/3의 사람이 의사로부터 계란먹는 것에 대하여 忠告를 받았다고 했으며 다른한편 약 1/5의 사람은 成人에게는 계란이 健康에 유익하다고 대답했다.

계란은 가장 營養이 풍부한 식품의 하나라고 32%의 사람이 생각하고 있고 老人들이 좋아한다고 21%가 말했다. 22%의 사람은 가장 경제적인 식품의 하나로 생각하고있으며 16%는 매우 맛이 좋다고 했다. 더욱이 계란이 健康에 有害하다는 이메-지에도 不拘하고 41%의 사람이 食事時에 계란을 들도록 노력하고 있으며 18%의 사람들은 될수 있는대로 利用하려하지만 계란의 소비를 제한하고 있다.

계란의 소비를 삼가고 있는 사람의 60%가 콜레스테롤의 攝取를 避하기 위해서며, 같은 理由로 25%가 버터를, 12%가 밀크를, 3%의 사람들이 牛肉을 삼가하고 있다.

美國人의 85%가 콜레스테롤에 對하여 알고 있으며 76%는 飽和脂肪과 不飽和脂肪에 대한 知識을 갖고 있다.

그러나 食物中의 콜레스테롤이 어떠한 役割을 하고 있느냐에 關하여는 그다지 正確하게는 알려지고 있지 않다. 의사에 依한 것이 아니라 매스 미디어가 콜레스테롤과 계란이 심장병의 原因이 된다는 主張의 普及에 매우 큰 몫을 차지하였다.

조사대상자의 19%가 체중을 조절하기 위하여, 28%가 다른 健康上의 理由로, 10名中⁴ 名이 食事의 量을 제한하고 있다. 健康과 關聯한 食事의 調節은 의사가 有力한 情報源이었다.

문 ① 계란을 섭취하는 경우에 심장병의 原因이 된다고 하는 主張을 알고 있습니까?

	알고있다.	모르고 있다.
전 체	55%	45%
대 학 졸	75"	25"
고 교 졸	53"	47"
초등중학졸	36"	64"
16 ~ 24세	51"	49"
25 ~ 36	61"	39"
45 ~ 59	58"	42"
60 ~ 이상	46"	54"
고 소득층	70"	30"
중 산 층	62"	38"
저소득층	62"	48"
남 성	52"	48"
여 성	58"	42"

※ 혈액중 콜레스테롤 양별

문 ② ㉠ 심장병에 걸려 있는 사람은 계란의 소비를 피하고 있다고 생각합니까?

또 ㉡ 매일 먹는 경우는 심장병의 위험성을 높게 하는 것이라고 생각합니까?

	㉠ 생 각	㉡ 생 각
전 체	52%	39%
대 학 졸	71"	54"
고 교 졸	50"	36"
초등중학졸	34"	27"
16 ~ 24	52"	40"
25 ~ 39	56"	39"
40 ~ 59	55"	42"
60 이상	41"	32"
고 소득층	74"	65"
중 산 층	61"	48"
저소득층	47"	34"
남 성	47"	38"
여 성	56"	42"

문 ③ ㉢ 심장병에 걸려 있는 사람이 피하는 식품은 어떤 것이라고 생각합니까?

㉣ 심장병에 걸릴 위험성이 높은 식품은 어떤 것이라고 생각합니까?

	㉢	㉣
돈육, 햄, 베이콘	65%	42%
버터	53"	34"
계란	52"	39"

문 ④ 계란을 섭취할 경우가 심장병의 원인이

된다고 하는 주장에는 과학적 근거가 없다는데 대한 반론이 있는 것을 알고 있었습니까?

	알고있다.	알고있지않다.
전 체	15%	85%
대 학 졸	25"	75"
고 교 졸	13"	87"
초등중학졸	8"	92"
16 ~ 24세	9"	91"
25 ~ 39	16"	84"
40 ~ 59	18"	82"
60 이상	14"	86"
고 소득층	23"	77"
중 산 층	22"	78"
저소득층	11"	89"

계란을 섭취하면 심장병에 걸릴 위험성이 증대한다는 주장에는 과학적 근거가 없다는 반론은 별로 알고있지 않다.

문 ⑤ 계란을 섭취하면 심장병이 걸릴 위험성을 증대하지 않는다는 과학적인 증명이 된다면 현재의 섭취하는 이상으로 계란을 섭취할까요?

	네
전체	12%
1주안에 0~3개	13"
섭취개수 4~7개	12"
주별 8개 이상	8"

계란을 섭취해도 심장병에 걸릴 위험성이 증대하지 않는다고 과학적 증명이 된다면 계란의 소비량은 좀더 증가한다.

12%의 사람이 더 이상의 계란을 섭취한다는 답을 했다.

소비량의 증가는 대개 다수의 계란을 섭취하는 사람보다도 계란의 수를 제한하고 있는 사람에 의해 증가된다.

문 ⑥ 평균해서 1주안에 몇개의 계란을 섭취합니까?

	8개이상	4~7개	1~3개	0개
전 체	23%	39%	31%	7%
남 성	69"	31"		
여 성	55"	45"		
대 학 졸	56"	44"		
고 교 졸	62"	38"		

초등중학졸 67% 33%

문 ⑦ 당신은 아침 식사에 어느 정도의 시간을 갖고 있습니까?

	15분 미만	약15분	15분 이상	먹지 않는다.
월-금요일	31%	25%	29%	15%
토-일요일	18	21	51	10

문 ⑧ 월~금요일, 혹은 토~일요일의 아침에 계란을 먹고있습니까?

	(월~금요)	(토~일요)
15분미만	29%	—
약 15 분	58 "	62%
15 이하	65 "	72 "
먹지않는다.	47 "	61 "

문 ⑨ 당신은 계란에 대해서 어떠한 태도를 갖고 있는가?

	되도록이면 요리에서 이용	되도록이면 계란을먹지않는다.
전 체	41%	16%
대학졸	40 "	21 "
고등졸	40 "	15 "
초 등 중학졸	45 "	7 "
주장을 믿는사람	38 "	23 "
주장을 믿지않는사람	51 "	16 "
진 위 불명한사람	49 "	9 "
알 지 못하 는 사람	40 "	11 "
주 에 개 이 하	23 "	26 "
4~7개	48 "	11 "
8 개 이 상	59 "	6 "

문 ⑩ 당신은 평균 1일에 1개 이상의 계란을 먹고 있습니까?

주장이 정확하다고 생각하고 있는 사람	먹고 있습니다.	16%
주장을 믿지 않는 사람	먹고 있습니다.	28%

주장을 알지 못하는 사람
먹고 있습니다. 28%

계란을 섭취할 경우는 심장병의 원인이 된다는 주장을 믿는가 안믿는가는 1주간에 섭취하는 계란의 개수에 관계하고 있다.

혈액중 콜레스테롤량이 높은 사람은 혈액중 콜레스테롤량이 보통이거나 저하한 사람및 자기의 콜레스테롤량을 모르는 사람과 비교해서 식사에 계란을 이용하지 않는 경향이있다.

문 ⑪ 의 사는 계란을 섭취하는데 대해서 어떤 말을 하십니까?

계란을 섭취하는 것을 피하라는 충고가 41%
성인의 건강상 계란을 섭취하는 것이 좋다고 말했다.20%

문 ⑫ 당신은 계란에 대해서 어떠한 이미지를 갖고 있습니까?

최고로 영양이 풍부한 식품의 일종	32%
노인에 좋은 식품	26 "
최고로 경제적인 식품의 일종	22 "
맛있는 식품	16 "

문 ⑬ 콜레스테롤의 섭취를 피하기 위해서 어떠한 식품을 억제하고 있는가?

버 터	25%
치 즈	23 "
우 유	12 "
돈육, 햄, 베이콘	11 "
조개, 게 종류	8 "
우 육	3 "

계란의 소비를 억제하고 있는 사람의 60%가 콜레스테롤의 섭취를 피하기 위하여 억제를 실행하고 있다.

문 ⑭ 당신은 다음의 어구를 알고 있습니까? 또 약간의 지식을 갖고 있습니까?

	알고있다.	모르고있다.
포 화 지 방	78%	45%
불포화지방	78 "	47 "
콜레스테롤	85 "	66 "

문 ⑮ 당신은 콜레스테롤에 대해서 어떤 말이라고 생각하고 있습니까?

건강에 관계한다.	55%
혈액중 콜레스테롤의 원천	12 "
혈액중의 지방에 있다.	9 "

문 ⑩ 건강상에 있어서, 당신은 콜레스테롤에 어떠한 생각을 갖고 있습니까?

- 동맥을 경화한다고 22%
- 심장발작을 일으킨다. 18"
- 섭취를 피할 이유로 계란을 억제 18"

그러나 다음의 조사결과로도 알 수 있는 바와 같이 다수의 사람이 건강상에 콜레스테롤의 중요성을 기술하면, 어떤 역할을 하고 있다고 생각된다.

문 ⑪ 당신은 콜레스테롤에 대해서 어떻게 생각하고 있습니까?

- 몸의 정상기능을 위하여 어느정도 필요하다. 61%
- 필요한가에 대하여 모른다. 18"
- 체내에는 존재하지 않는다고 생각함. 6"
- 식물중에 어느정도 포함되어 있다. 58"
- 함유되어 있는지 이해하지 못한다. 19"
- 함유되어 있지 않다고 생각한다. 8"
- 혈액중 콜레스테롤은 식물중의 콜레스테롤이나 인간의 체내에 합성된 콜레스테롤보다 좋다. 42"
- 어느것도 알고 있지 않다. 23"
- 식물이 공급원이다. 15"
- 체내합성에 의해서 이뤄진다. 5"

콜레스테롤이나 계란을 섭취할 경우 심장병의 원인이 된다는 주장을 알게된 것은 텔레비전이나 주간지에서였다.

문 ⑫ ⑭ 콜레스테롤을 먹으면 심장병의 원인이 된다는 것을 어떻게 알았습니까?

⑮ 계란을 섭취할 경우는 심장병의 원인이 된다는 것을 어떻게 알으셨습니까?

	⑮	⑯
테 레 비 존	29%	20%
주 간 지	28"	23"
신 문	16"	12"
뉴스-스토리	13"	11"
책	5"	3"
사람과 대화	14"	12"
진 료 소	2"	1"
의 사	11"	9"
광 고	5"	4"
미국심장협회	1"	1"

문 ⑬ 다음의 어구를 어떤 방법으로 알으셨습니까?

	콜레스테롤	포화지방중불포화지방
테 레 비 존	36%	39%
주 간 지	25"	20"
신 문	16"	15"
뉴스-스토리	12"	10"
사람과 대화	19"	10"
의 사	18"	10"
진 료 소	3"	1"
광 고	10"	13"
학 교	7"	7"
미국심장협회	1"	1"
기 타 조 직	1"	1"

다량의 계란을 섭취할 경우는 심장병에 걸릴 위험성이 증대한다는 주장에는 과학적 근거가 없다는 이론을 어느 정도의 사람이 알고 있다. 이것은 주로 매스컴 같은 정보원에 의해 이해되고 있다.

문 ⑭ 당신은 반론을 어떻게 알게 되었습니까?

- 알고있는 사람 15%
- 주간지 6"
- 텔레비전 4"
- 신 문 4"

<중계 구입지침>

- 1, 국립종축장에서 암수를 함께 중계로 분양한 로드아일랜드랜드
- 2, 국립 종축장 및 각도 종축장에서 배부된 로드×코로니알, 다비×코퍼니알 램프샤×로드의 교잡종으로 성별을 달리하여 P.S 상태로 배부한 것. (국공립기관으로부터 실용계 생산 보급을 목적으로 민간중계장에(각도 종축장포함)분양된 순수계통 또는 교배종에 대한 중계로서의 보증한계는 분양된 세대에 한함.
- 3, 민간 육종농장(한협)에서 육중한 닭을 능력 검정에 출품하여 (양계협회 시행)그 성적을 인정받아 중계로 분양한것,
- 4, 대한양계협회에서 중계로 수입추천을 받아 외국에서 수입된 중계(G.P.S, P.S)및 이에서 생산된 P.S
- 5, 기타 대한양계협회 중계 심사 위원회에 서 중계로 인정하는것.