

중·고등학교 가정과 교과서에 제시된 상용식품의
1인분량 설정 및 영양성분 함량 산출

강희자* · 김영남**

부천상업고등학교* · 한국교원대학교 가정교육과**

Determination of Single Serving of Cooked Food and Its Nutritive
Values Calculation Presented in Home Economics Text Books

Kang, Hee-Ja* · Kim, Young-Nam**

*Bucheon Commercial High School**, *Dept of Home Economics Education,*
*Korea National University of Education***

Abstract

The purpose of this study is to revise the food composition table based on commonly consumed single serving size of cooked food, so the people can easily use the table in each meal. With this revised food composition table, everybody can easily calculate how much they eat, and plan the menu according to how much they need, so hopefully contribute to reduce the leftover foods.

Eighty-nine kinds of prepared food dishes were selected based on 13 home economics text books of the junior and high schools.

The results are summarized as follows :

Cooked food dishes comprise various kinds of rice dishes, korean style soups and stews, fried, roasted or steamed fishes, vegetables and meats, and desserts.

Single serving size of cooked food dishes are presented below :

- 1) rice : 180~250g, $1\frac{1}{3}$ ~ $1\frac{2}{3}$ cup 1(1/3)
- 2) soup : 320~400g, $1\frac{1}{2}$ ~2cup
- 3) pan fried fish or vegetable : 40~70g
- 4) deep fried vegetable, fish or meat ; 60g
- 4) kimchi : 50g

Single serving size of all other dishes are presented based upon the most commonly consumed amount in each meal by adult male.

I. 서 론

건강을 유지하기 위해서는 균형잡힌 영양 섭취와 적당한 운동 그리고 휴식이 수반되어야 하지만, 그 중에서도 합리적인 식생활을 통한 균형잡힌 영양 섭취가 특히 중요하다.

영양성분의 균형 섭취에 있어 기준이 되는 지침으로 현재 한국인 영양권장량과 다섯가지 기초식품군이 있다. 한국인 영양권장량에는 각종 필수 영양성분에 대한 권장량이 수치로만 제시되어 있고, 다섯가지 기초식품군은 영양성분 중심으로 상용식품을 단백질군, 칼슘군, 무기질 및 비타민군, 당질군, 지방군으로 단순 분류한 것이기에 실생활에서 1일, 1인당의 식품섭취량에 대하여 평가 및 적용이 어렵다.^{1~3)}

한편 당뇨병 환자의 영양 관리를 위하여 고안된 식품 교환표는 식품들을 영양성분 조성이 비슷한 것끼리 묶어 6개군으로 분류하고^{4), 9), 10)} 각 군당 1교환단위에 해당되는 열량 및 당질, 단백질, 지방함량을 정하여 이에 따른 각 식품의 중량을 제시하고 있다. 당뇨병 환자의 경우에는 열량 섭취량 및 당질의 배분 섭취가 매우 중요하기 때문에 다소 시간이 걸리더라도 식품 교환표를 이용하여 계산하고 이에 따른 정확한 분량을 산출하고 조리하는 과정을 따를 수 밖에 없으나, 정상인들에게는 다소 번거로운 절차이다. 특히 1교환단위당 열량 및 당질, 단백질, 지방 함량이 6개군 각각 서로 다르고, 동일군 내에서도 교환식품 중량이 식품마다 다르며, 또한 조리 후의 영양 및 중량 변화가 고려되지 않고 있다는 점도 정상인의 이용을 제한하는 이유가 된다.¹¹⁾

또한 우리나라 식품성분표는 영양성분 함량이 가식부 100g당으로만 제시되어 있으며, 조리된 식품에 대하여는 극히 몇 가지를 제외하고는 제시되어 있지 않다.

그리고 우리나라 주부는 식품의 가지 수나 양을 많이 준비하여 모든 사람이 충분히 먹고도 남도록 음식을 마련하는⁵⁾ 습관이 있기에 1인분에 대한 양적 개념이 미흡하다. 종래의 대가족 제도 중심이었던 시대와는 달리 현재는 핵가족이 늘어나고 혼자 생활하는 사람들의 수가 증가하는 반면 식단작성 및 식품구입, 조리에 대한 양적 개념이 부족하여 막대한 식량 자원의 낭비를 초래할 뿐 아니라, 음

식 쓰레기의 처리가 사회적 문제로 제기되어 심각성이 날로 가중되고 있다. 그러므로 한 식구가 또는 한사람이 한끼 먹기에 알맞은 분량으로 포장 및 판매단위를 소형화하고, 정확한 계측에 의한 조리로 합리적 식생활 관리를 유도하는 것이 절대적으로 필요하다.

따라서 본 연구는 중학교 가정 1, 가정 2, 가사, 고등학교 가정 8종, 가사 2종에서 다루는 상용식품의 1인분량을 정하고 이에 따른 영양성분 함량을 제시하는데 연구 목적이 있다. 본 연구 결과는 일상식품의 1인분량에 대한 양적 개념 형성에 도움이 되고, 섭취한 식품의 영양가 계산을 간편하게 함으로써 자신의 영양 요구량에 맞는 균형식단의 작성 및 평가에 기초 자료로 활용될 수 있다.

II. 연구 방법

1. 상용식품의 선정

식품이란 넓은 의미로는 인간이 먹기위하여 요리하거나 또는 그대로 먹을 수 있는 모든 재료의 총칭이며, 좁은 의미로는 어느 정도 조리과정을 거친 결과로 바로 먹을 수 있는 상태가 된 것¹²⁾으로 본 연구에서는 좁은 의미를 적용하였다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 방법으로 문헌연구와 실험을 병용하였다. 연구대상 식품은 중학교 가정 1, 가정 2, 가사, 고등학교 가정 8종, 가사 2종 교과서에 수록된 식품을 종합하여 89종을 선정하였다. 식품의 1인분량은 연령, 성별, 노동조건, 건강상태, 기후, 반찬의 가지 수, 개인의 기호 및 식습관, 가정의 식습관 등에 따라 달라지므로^{5), 13)} 모두에게 맞는 적정량을 일률적으로 정하기는 어려웠으며, 특히 표준 레시피가 적어 재료의 종류 및 분량 설정에 어려움이 많았다. 또한 반찬 가지 수가 많아짐에 따라 1인분량이 줄어드는 것을 고려하여, 본 연구에서는 밥, 국 포함하는 5~6가지 음식으로 작성된 성인 남자 식단을 기준하였고, 밥, 국, 찌개, 구이, 조림, 튀김, 김치의 경우는 중등 가정교과서, 숙채·생채, 후식은 대한영양사회의 식품 교환표, 단계급식조리¹⁴⁾ 그리고 쟀, 전, 볶음은 표준식단,⁴⁾ 좋은식단⁵⁾ 등에 제시된 1인분량을 기준하여 재료의 종류 및 분량을 설정하였다. 조리방법은 중등 가정 가사 교과서, 문교부 기초조리,¹⁵⁾ 대한영양사회 단

제급식조리에 제시된 방법을 참고하여 1992년 8월 17일부터 8월 29일에 걸쳐 부천여중 조리실에서 조리 및 계측 작업을 수행하였다. 식품의 중량 측정에는 1눈금이 10g으로 세분된 2kg저울을 사용하였다. 조리 후의 식품에 대한 목적량은 양적 개념 형성에 도움이 될 수 있도록 컵, 크기, 크기별 갯수로 제시하였다. 여러 가지 재료가 혼합된 식품의 영양성분 함량은 조리 전 식품 재료의 영양성분함량¹⁶⁾에 근거하여 계산한 후 총 합계만 제시하였다. 기름을 제외하고 양념으로 들어간 소금, 간장, 후추, 고추가루, 마늘, 파 등은 특별히 많은 양을 사용하는 경우 외에는 열량 및 영양성분함량에 크게 영향을 미치지 않는 것으로 간주하여 계산에 포함시키지 않았다.

2. 연구의 제한점

- 1) 개개인에 따라 영양소 요구량이 각기 다르기 때문에 1인분의 양이 모든 사람에게 적절한 섭취분량이라하기 어렵다.
- 2) 식품에 있어서 표준레시피라 부를 수 있는 것이 한정되어 있고, 1인분 개념이 전혀 확립되어 있지 않다.
- 3) 식품성분표의 개정 주기가 식생활 변화 속도에 상응하지 못하기 때문에 일상 섭취하는 다양한 식품이 식품 성분표에 모두 수록되어 있지 않다.
- 4) 1눈금이 10g인 저울을 사용하였기 때문에 10g이내의 식품 중량을 정확하게 실측하기 어렵다.

III. 결 론

식품의 영양성분 제시방법은 주식, 부식, 후식으로 구분한 다음 주식을 밥, 일품요리, 죽, 빵, 면으로, 부식을 국, 찌개, 찜, 전, 튀김, 볶음, 구이, 조림, 숙채, 생채, 김치 그리고 후식을 떡, 음료로 다시 분류하여 이를 가나다순으로 작성하였다.

1. 주식

밥에 있어서는 한국인 영양권장량에서 성인 남자의 1일 곡류 섭취량으로 350g을 권장하고 있는데 이를 3끼로 나누면 1끼당 평균 117g이 된다. 한편 문헌에 따라서 쌀의 1인분량을 100g~200g^{3), 4), 13), 17-20)} 밥의 1인분량은 220g~400g으로 다양하게 제시하고 있는데, 식생활개선국민운동본부의 표준식

단⁴⁾에서 가장 적은 양인 100~120g을, 강순애와 김경아¹³⁾의 연구에서 가장 많은 양인 쌀 200g(밥 400g)을 1인분의 양으로 제시하고 있다.

본 연구는 한국인의 영양권장량,⁶⁾ 표준식단,⁴⁾ 그리고 고등학교 가정, 가사 교과서¹⁸⁻²⁰⁾에서 성인남자 1인분량으로 권장하고 있는 쌀 120g을 1인분량으로 정하였다. 쌀 120g에 1.5배의 물을 부어 30분간 불린 후 밥을 지었을 때 중량은 264g이었으며 $1\frac{2}{3}$ 컵으로 측정되었다. 잡곡밥에서는 표준식단,⁴⁾ 가정, 가사 교과서^{19), 21)}에 제시된 쌀 100g과 잡곡 20g에 근거하여 영양성분함량을 제시하였고 쌀 100g에 잡곡 20g을 혼합하여 조리하였을 때 잡곡의 종류에 따라 중량은 180~250g, 목적량은 $1\frac{1}{3}$ ~ $1\frac{2}{3}$ 컵으로 차이가 있었다. 주식 1인분량의 식품재료별 중량을 <표 1>에 제시하였다. 1인분량의 밥을 먹게 되면 보통 430~440kcal를 섭취하게 되나 완두콩밥만은 400kcal이하가 된다. 1인분의 밥은 단백질 8~12g, 당질 90g 정도 포함하고 있으며, 지방은 4g이하를 포함하고 있다.

백미밥과 현미밥을 비교할 때 열량과 단백질의 함량 차이는 거의 없으나, 무기질 및 비타민 함유량에서 많은 차이가 있었으며, 특히 칼슘 함량은 현미밥 49mg, 백미밥 6mg으로 현미밥이 백미밥보다 8배나 많은 양을 포함하고 있다. 또한 비타민 B군의 함량에 있어서는 잡곡밥이 흰쌀밥보다 비타민 B₁과 니아신의 함량이 높았다. 특히 비타민 B₂군은 조효소로서 곡류대사에 영향을 미치므로 백미밥보다는 현미밥 또는 잡곡밥을 섭취하는 것이 바람직하리라 여겨진다.

일품요리는 쌀 100g과 부재료 100g을 기준하였으며, 조리후 목적량은 $1\frac{3}{4}$ ~ $2\frac{1}{5}$ 컵 중량은 315~400g이었다. 김밥, 볶음밥, 비빔밥, 채소밥의 1인분량에는 500~550kcal가 포함되어 있으며, 당질 80g, 단백질 15g, 지방 10g정도 포함되어 있다. 흰죽은 쌀 50g을 1인분량으로 정하였으며 조리 후의 중량은 300g, 230kcal로 열량 함량은 밥의 $\frac{1}{2}$ 수준이며, 팔죽은 쌀 35g 찹쌀 20g 팥 60g을 혼합하여 조리한 결과 300g, $1\frac{1}{2}$ 컵이 되었다.

빵류의 경우 식빵 2조각을 1인분량으로 정하였으며, 식빵 2조각은 210kcal이고 잼을 바른 빵, 토스트 등은 300kcal 그리고 달걀 샌드위치 1인분량을 먹게되면 425kcal를 섭취하게 된다.

면은 1인분량을 150g으로 정하였다. 국수 150g으

〈표 1〉 주식 1인분량의 식품별 중량

식품명	식품재료	중량 (g)	식품명	식품재료	중량 (g)	식품명	식품재료	중량 (g)
〈밥〉	쌀밥	백미	비빔밥	쌀	100	잼바론빵	마요네즈	20
		현미		쇠고기	40		식빵	70
보리밥	쌀	100	채소밥	오이	15	토스트	잼	40
	납작보리	20		도라지	15		식빵	70
완두콩밥	쌀	100	〈죽〉	고사리	15	프랜차토스트	버터	12
	완두콩	20		콩나물	15		식빵	70
콩밥	쌀	100	〈면〉	참기름	5	국수장국	달걀	15
	콩	20		고추장	6		우유	20
팥밥	쌀	100	〈빵〉	쌀	100	떡국	버터	12
	팥	20		돼지고기	40		면	150
〈일품요리〉	김밥	쌀	팔죽	콩나물	20	라면	면	150
		김		2	당근		20	달걀
김밥	햄	10	흰죽	완두콩	20	비빔국수	멸치	5
	단무지	10		기름	5		과	5
김밥	당근	10	〈빵〉	쌀	35	떡국	떡	150
	달걀	5		찰쌀	20		쇠고기	30
볶음밥	기름	2.5	달걀샌드위치	팥	60	라면	면	120
	쌀	100		쌀	50		달걀	50
볶음밥	쇠고기	40	〈빵〉	참기름	5	비빔국수	면	150
	당근	20		식빵	70		쇠고기	30
볶음밥	양파	20	〈빵〉	달걀	50	비빔국수	오이	30
	완두콩	10		오이	20		달걀	20
볶음밥	기름	5	〈빵〉	당근	20	비빔국수	참기름	10

로 국수장국을 만들 경우 국물을 포함하여 중량 760g 목측량 4 $\frac{1}{2}$ 컵으로 측정되었다. 비빔국수 1인분량은 760kcal 국수장국 1인분량은 550kcal이다. 라면은 1개 중량이 120g으로 달걀 1개를 넣고 조리하면 620kcal가 되며 집라면은 65g중량에 300kcal정도를 함유하고 있다.

주식 중에서도 팥죽(84mg), 국수장국(168mg) 등은 칼슘함량이 특히 높은 식품으로 조사되었는데 이는 팥죽은 팥 자체의 칼슘함량이 높고 국수장국은 멸치 속에 칼슘이 다량 함유되어 있기 때문이다. 그리고 나아신 함량이 가장 높은 주식식품은 완두콩밥이었다. 실험 결과는 〈표 2〉로 요약하였다.

2. 국·찌개·찜

국의 1인분량은 문헌에 따라서 건더기 35~160g, 국물을 포함하여 200~658g을 권장하고 있다. 적게는 식생활개선국민운동본부의 표준식단¹⁾에서 제시한 건더기 35~65g, 많게는 한국식품연구소의 좋은 식단²⁾에서 제시한 국물 포함 400~650g으로 차이가 컸다.

본 연구에서는 고등학교 교과서^{19), 20), 22)}에서 권장하고 있는 건더기 50g을 1인분량으로 설정하였고, 여러 가지 재료가 섞일 때에도 100g을 넘지 않도록 재료 분량을 조정하였다. 미역은 문헌에 따라 1인분량이 2.5g에서 30g까지^{13), 20), 23)} 다양하게 제시되어

(표 2) 주식 1인분량의 목록량 및 영양성분표

식품명	부속량	중량g		에너지 kcal	단백질 g	지방 g	탄수화물		무기질				비타민						
		조리전	조리후				당질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	A RE	B ₁ mg	B ₂ mg	니아신 mg	C mg	
(밥)																			
알밥(흰미)	1 $\frac{2}{3}$ 컵	120	264	439	8.2	1.2	95.5	0.5	6	120	4.4	2	132	0	0.18	0.10	1.8	0	
(백미)	1 $\frac{1}{2}$ 컵	120	180	434	8.6	3	92.2	1.6	49	341	2.5	7	288	-	0.36	0.12	6.1	0	
보리밥	1 $\frac{2}{3}$ 컵	120	250	432	8.9	1.3	93.8	0.8	14	148	4.3	2	110	0	0.20	0.08	2.7	0	
완두콩밥	1 $\frac{1}{2}$ 컵	120	243	387	8.4	1.1	83.2	0.8	15	117	4.0	2	184	0	0.20	0.17	10.5	0	
콩밥	1 $\frac{1}{2}$ 컵	120	240	442	12.1	4.1	87.2	1.3	29	196	4.9	2	110	0	0.29	0.12	2.1	0	
팥밥	1 $\frac{1}{2}$ 컵	120	240	428	11.1	1.1	90.9	1.1	30	183	4.7	3	336	0	0.26	0.11	1.9	0	
(일품요리)																			
감밥	3.5×20cm, 2줄	90	400	478	13.0	9.8	83.6	0.8	38	200	5.6	246	230	0	0.32	0.20	3.8	12	
볶음밥	1 $\frac{3}{4}$ 컵	195	315	494	15.9	9.0	84.4	0.9	24	196	4.9	12	239	0	0.24	0.23	7.9	7	
비빔밥	1 $\frac{3}{4}$ 컵	211	315	495	16.6	9.1	83.7	1.3	36	184	5.6	5	208	5	0.24	0.26	3.6	7	
채소밥	2 $\frac{1}{5}$ 컵	205	345	553	14.9	15.7	85.2	1.1	33	208	5.5	42	403	0	0.42	0.70	8.2	5	
(죽)																			
팔죽	1 $\frac{1}{2}$ 컵	115	300	383	16.9	1.0	76.7	2.5	84	333	4.9	4	737	-	0.45	0.14	2.6	0	
흰죽	1 $\frac{1}{2}$ 컵	55	300	227	3.4	5.5	39.8	0.2	3	50	1.9	1	56	40	0.08	0.04	0.8	0	
(탕)																			
달걀샌드위치	11×11×3.5cm	180	180	424	14.9	20.7	44.8	0.7	47	192	2.3	255	159	-	0.21	0.28	1.0	4	
햄바른빵	11×11×3cm	110	90	320	8.0	1.1	70.6	0.6	29	63	1.0	-	-	-	0.16	0.04	0.7	10	
토스트	11×11×3cm	82	70	294	7.9	10.8	41.8	0.4	19	54	1.1	90	3	-	0.16	0.04	0.7	0	
프랜치토스트	11×10.5×3cm	117	110	329	10.4	1.3	42.8	0.4	45	108	1.4	120	51	5.8	0.18	0.13	0.7	0	
(면)																			
국수장국	4 $\frac{1}{2}$ 컵	180	760	553	22.6	3.4	112.4	0.6	168	294	4.4	26	35	0	0.28	0.57	2.8	1	
떡국	2 $\frac{1}{2}$ 컵	190	150	401	14.3	3.9	77.0	0.8	10	145	3.7	13	12	-	0.18	0.14	8.8	0	
라면	2 $\frac{1}{2}$ 컵	170	510	622	17.5	27.1	76.7	0.4	90	272	3.2	65	60	-	0.16	0.31	1.2	0	
비빔국수	2 $\frac{1}{2}$ 컵	240	400	761	26.2	14.9	112.8	0.7	77	270	4.2	28	68	0	0.31	0.64	3.5	3	

있으나 물에 불렸을 때 9배²³⁾가 됨을 고려하여 8g을 1인분량으로 정하였다. 시금치 된장국의 경우 물 2컵에 12g의 된장을 풀고 국물을 끓이다가 시금치 50g을 넣고 가열하였더니 $\frac{2}{3}$ 컵의 시금치국이 되었으며 이때 국의 양은 320g으로 측정되었다. 국·찌개·찜 1인분량의 식품 재료별 중량이 <표 3>에 제시되어 있다. 국의 1인분량으로는 중량이 320~360g, 조리 후 목측량은 $1\frac{1}{2}$ ~2컵이었고 국 1인분량은 야채국의 경우 40kcal미만이며 고기국의 경우 곰국 1인분량은 95kcal, 꼬리곰탕은 120kcal를 포함하고 있다. 미역국은 칼슘 79mg, 나트륨 488mg, 칼륨 440mg, 비타민A 44RE를 포함하고 있어 열량과 단백질 함량은 적은 반면 비타민, 무기질은 다량 함유하고 있는 것으로 나타났다. 영계백숙은 150g되는 영계에 찹쌀 30g을 넣어 조리하였더니 열량 함량이 424kcal나 되었으며, 이는 국 이라기보다 주식에 해당하는 함량이다.

찌개에 있어서는 문헌에 따라 건더기 32~120g, 완성된 식품중량 150~350g을 1인분량으로 제시하고 있으며, 식생활개선국민운동본부의 표준식단⁴⁾에서는 식품재료 110~200g으로 가장 많은 양이 설

정되어 있었다.

찌개는 여러 가지 재료들이 혼합되기 때문에 분량이 많아지기 쉽다. 그러므로 본 연구에서는 고등학교 가정 교과서¹⁹⁾에서 제시하는 1인분량 100g을 기준으로 정하였다. 된장찌개의 경우 식품재료 108g을 조리하여 찌개 중량을 측정한 결과 300g이 되어 서울시의 적정분량모형 및 가정 교과서에서 제시하는 분량과 일치하였다. 순두부찌개의 경우는 예외적으로 물을 넣지 않고 조리하므로 식품재료 분량 즉 순두부 200g을 1인분량으로 정하였으며 조리 후 목측량은 2컵, 중량은 260g으로 측정되었다. 된장찌개 1인분량을 먹게 되면 열량 70kcal 단백질 5g내외를 섭취하게 된다. 두부는 특히 칼슘함량이 높은 식품이기에 두부된장찌개, 순두부찌개 1인분량을 먹게되면 칼슘 섭취량이 각각 87mg, 264mg이나 된다.

찜에 있어서 서울시의 한식의 표준식단 및 적정분량 모형에서는 갈비찜과 닭찜 80~100g, 생선찜 50~70g, 달걀찜 30g을 1인분량으로 제시하였고, 한국식품연구소의 좋은 식단⁵⁾에서는 종류의 구분없이 전체적으로 300g, 대한영양사회 단체급식조리¹¹⁾

<표 3> 국·찌개·찜 1인분량의 식품별 중량

식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g
(국)	곰국	쇠고기 60 대파 20	<찌개>	두부된장찌개	두부 30 호박 40 양파 20 된장 18	(찜)	갈비찜	갈비 100 양파 20 당근 20 설탕 4 참기름 2.5
	꼬리곰탕	소꼬리 30 쇠고기 40 대파 20		순두부찌개	순두부 200 돼지고기 30		달걀찜	달걀 52 새우젓 2
미역국	미역 8 쇠고기 20 참기름 2.5	쇠고기전골	쇠고기 80 양파 20 미나리 25 표고 15	닭찜	닭 100 양파 20 풋고추 10 당근 20 참기름 2.5			
무우국	쇠고기 20 무우 60			영계백숙	영계 150 참살 30 마늘 10			
시금치된장국	시금치 50 조개 5 된장 12							

에서는 식품재료의 양으로 70~80g이 설정되어 있다. 본 연구에서는 서울시 한식의 표준식단 및 적정분량 모형의 식품 주 재료 100g을 1인분량으로 정하여 조리하였으며 조리 후 중량은 재료에 따라 100~150g으로 측정 되었다. 달걀찜에 있어서 달걀 1개 50g에 물 100g을 넣고 중탕으로 조리한 결과 목측량은 $\frac{3}{4}$ 컵 중량은 150g으로 측정 되었다. 갈비찜, 닭찜의 경우 열량 220~250 kcal, 단백질 20g, 지방은 각각 11g, 17g을 포함하고 있으며 달걀찜의 경우는 82 kcal 함유되어 있다. 국·찌개·찜 1인분량의 목측량 및 영양 성분함량을 <표 4>에 요약하였다.

3. 전·튀김·볶음

전에 있어서는 1인분량으로 김춘매¹⁷⁾의 연구에서 대학생 130g, 산업체 140g으로 가장 많은 양이 설

정되었고, 서울시의 한식의 표준식단 및 적정모형에서는 20~40g으로 가장 적은 양이 설정되었다. 본 연구에서는 여러 종류의 문헌^{5), 13), 24~26)}에서 권장하고 있는 40~50g을 1인분량으로 정하여 조리하였다. 호박전의 경우 직경 5cm의 호박 66g을 6조각으로 통썰기하여 소금을 뿌린 후 물기를 닦아내고 밀가루를 문힌 후 달걀을 섞워 부쳤더니 중량이 50g으로 측정 되었다. 전의 조리 후 중량은 재료에 따라 40~70g이었다. 전 1인분량을 먹게되면 대략 100~150 kcal를 섭취하게 된다.

튀김에 있어서는 문헌에 따라 30~160g까지 권장되고 있다. 돼지고기는 많은 문헌에서 50~60g을 1인분량으로 정하고 있는데^{21~23), 26)} 본 연구에서는 주재료 60g을 기준하였다. 햄버거패티의 경우 식품재료 90g을 조리하였더니 직경 8cm, 두께 1cm, 중량은 80g이 되었다. 튀김 1인분량에는 열

<표 5> 전·튀김·볶음 1인분량의 식품별 중량

식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g		
〈전〉			꽃고추전	꽃고추	30	오징어튀김	오징어	60		
	두부돈전	돼지고기		20	밀가루		9	달걀	10	
	두부	20		쇠고기	20		밀가루	9		
	달걀	10		두부	10		기름	10		
	기름	5		달걀	20	햄버거	돼지고기	30		
달걀말이	달걀	50	〈튀김〉	기름	5			양파	20	
	당근	5		돈가스	돼지기름	60		우유	10	
	양파	5				달걀	10		빵가루	10
	기름	5				빵가루	10		달걀	10
달걀후라이	달걀	50			밀가루	9		기름	10	
	기름	5		기름	10	〈볶음〉				
동태전	동태	40	새우튀김	새우	60		멸치볶음	멸치	10	
	밀가루	9			튀김가루	9			기름	5
	달걀	20			기름	10			간장	5
	기름	5		기름	10	쇠고기볶음	쇠고기	40		
두부부침	두부	50	탕수육	돼지고기	60			양파	20	
	기름	5			달걀	10		표고	20	
호박전	호박	40		녹말가루	5		기름	2.5		
	달걀	15		양파	5	꽃고추멸치볶음	멸치	10		
	밀가루	6		오이	5			꽃고추	15	
	기름	5		당근	5			기름	5	
			기름	10						

(표 6) 전 · 튀김 · 볶음 1인분량의 목측량 및 영양성분표

식품명	목측량	중량		에너지 kcal	단백질 g	지방 g	탄수화물		무기질						비타민			
		조리전	조리후				당질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	A RE	B ₁ mg	B ₂ mg	니아신 mg	C mg
〈전〉	두부돋전	65	50	132	6.1	11.8	0.4	0.1	41	81	1.0	24	74	-	0.11	0.07	0.4	0
	달걀말이	65	50	125	6.5	10.4	1.3	0	23	128	1.1	67	84	-	0.04	0.21	0.1	2
	달걀후라이	55	40	121	6.3	10.4	0.5	0	20	120	1	65	60	-	0.03	0.21	0.1	0
	동태전	74	50	148	9.2	9	6.9	0	102	171	0.5	26	33	-	0.03	0.08	2.5	0
	두부부침	65	35	90	4.3	7.8	0.9	0.2	91	47	1.1	-	-	-	0.01	0.01	0.3	0
	꽃고추전	94	70	148	8.7	9.3	7.3	1.7	33	104	1.4	32	96	0	0.08	0.19	1.4	25
호박전	66	50	100	3	7.4	7.2	0.3	16	59	0.7	20	24	0	0.05	0.09	0.3	15	
〈튀김〉	돈가스	99	76	337	12.4	25.7	13.9	0	8	153	1.5	111	224	0	0.34	0.14	1.0	0
	새우튀김	79	60	169	11.8	10.5	6.7	0.1	48	165	0.9	72	204	0	0.09	0.28	7.3	2
	오징어튀김	89	70	281	13.9	22	6.8	0	20	197	0.6	122	177	1.2	0.06	0.09	1.6	0
	탕수육	100	160	202	10.7	15.0	5.3	0	9	147	1.5	48	231	-	0.32	0.14	0.9	2
	햄버거(패티)	90	80	236	7.4	19	9.1	0.1	19	120	0.9	101	163	2.9	0.2	0.11	0.4	5
〈볶음〉	멸치볶음	20	15	70	4.5	5.6	0.2	0	93	101	0.8	382	135	0	0	0	0.6	0
	쇠고기볶음	83	80	96	8.7	5.4	3.1	0.2	8	92	1.1	2	62	0	0.06	0.15	1.8	8
	꽃고추 · 멸치	30	30	69	4.4	5.6	0.2	0.8	92	103	0.8	89	147	0	0.01	0.03	0.7	13

량 200~300 kcal, 단백질 10 g내외 지방은 10~25 g정도 포함하고 있다.

볶음에 있어서는 중등 가정 교과서^{19), 20), 27)}에서 식품재료 10~20 g으로 가장 적은 양을 제시하고 있으며 표준식단¹⁾과 단체급식조리¹⁴⁾에서는 60~110 g으로 가장 많은 양이 제시되어 있다. 본 연구에서의 식품 재료 중량은 쇠고기 볶음에서 쇠고기 40 g, 양파와 표고는 각각 20 g으로 모두 80 g, 찢고추멸치볶음에서 멸치 10 g과 찢고추 15 g을 합한 25 g 1인분량으로 정하였다. 조리 후 목측량은 쇠고기 볶음 $\frac{1}{2}$ 컵, 찢고추 멸치볶음 $\frac{1}{6}$ 컵이었으며 중량은 각각 80 g, 30 g으로 측정되었다. 마른찬류에서는 문헌에 따라 5~30 g^{19), 20)}까지 다양한 양을 1인분량으로 제시하고 있으나, 본 연구에서는 교과서^{19), 20)}와 서울시의 한식의 표준식단²⁵⁾에 근거하여 10~15 g을 1인분량으로 정하여 조리하였으며, 멸치볶음의 경우 멸치 10 g을 조리한 결과 목측량이 $\frac{1}{10}$ 컵, 중량은 15 g으로 측정되었다. 강순애와 김경아¹²⁾의 연구에서 1인분량으로 제시한 50 g과는 다소 차이가 있으나, 이는 좋은 식단에서 15~20 g, 섭취량을 근거로 한 김춘매¹⁷⁾와 문수재²⁾의 연구에서의 20 g을 참고하였다. 볶음 1인분량을 먹게 되면 70~100 kcal, 단백질 5 g, 지방 5 g 정도를 섭취하게 되며, 멸치볶음에는 칼슘, 인, 나트륨, 칼륨등의 무기질을 다량 포함하고 있다. 위의 결과는 <표 5>와 <표 6>으로 요약하였다.

4. 구이·조림

구이에 있어 서울시²⁵⁾의 한식의 표준식단 및 적정분량모형에서 불고기 200 g, 갈비 400 g으로 가장 많은 양이 설정되어 있었고, 중·고등학교 가정 교과서^{21), 19~22)}에서는 80~100 g, 단체급식조리¹⁴⁾에서는 50 g이 설정되어 있다. 본 연구에서는 야채 60 g, 생선 80 g, 고기 100 g을 1인분량으로 하여 조리하였다. 구이의 1인분량은 김을제외하고 70~100 g정도이다. 생선구이 1인분량에는 100 kcal정도 함유되어 있고, 제육구이 1인분량은 290 kcal이며 지방함량도 23 g이나 되었다. 더덕구이에는 칼슘, 당질, 섬유소가 다량 포함되어 있다.

조림의 경우 좋은 식단⁵⁾에서는 20~30 g을, 중·고등학교 가정 교과서에서는 140 g까지를 1인분량으로 설정하고 있었으나, 많은 문헌에서 권장하고 있는 70~90 g^{19~23)}을 기준으로 조리하였다. 콩조림의 경우만은 예외적으로 콩 15 g을 1인분량으로 하였다. 콩 15 g을 조리하였더니 콩조림은 $\frac{2}{5}$ 컵이 되었으며 중량은 27 g이었다. 완성된 조림의 1인분은 60~70 g정도이고 감자조림을 제외하고 70~90 kcal의 열량을 포함하고 있다. 위의 결과는 <표 7>과 <표 8>에 요약 정리하였다.

5. 속채·생채

속채 및 생채에 있어서는 문수재의 2인²⁸⁾의 연구에서 20~50 g으로 가장 적은 양이 설정되었고, 가정 교과서²⁰⁾에서는 50~180 g으로 가장 많은 양이

<표 7> 구이·조림 1인분량의 식품 재료별 중량

식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g
<구이> 김구이	김	2	쇠고기불고기	쇠고기	100	콩조림	콩	15
	기름	2.5		양파	20		간장	5
더덕구이	더덕	60	<조림>	설탕	4	찢고추감자조림	설탕	4
	고추장	18		참기름	5		찢고추	30
병어구이	병어	100	감자조림	감자	30	감자	50	
삼치구이	삼치	6	고등어조림	양파	30	기름	5	
제육구이	돼지고기	2		찢고추	10			
	고추장		고등어	50				
	설탕		무우	20				

〈표 8〉 구이 조리 인분량의 목록량 및 영양성분표

식품명	목록량	중량 g		에너지 kcal	단백질 g	지방 g	탄수화물		무기질				비타민					
		조리전	조리후				당질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	A RE	B ₁ mg	B ₂ mg	니아신 mg	C mg
(구이)																		
김구이	1장	5	4	22	0.7	2.5	0.8	0.1	5	7	0.5	-	-	0.01	0.02	0.2	0	
터덕구이	9.6cm, 5개	78	65	56	3.0	5.8	5.6	4.4	77	20	3.8	9	116	0.13	0.19	0.8	0	
병어구이	5×5cm	80	65	97	14.2	4.0	0	0	26	151	1.0	126	288	0.26	0.07	2.6	1	
삼치구이	10×5cm	80	65	105	15.1	4.9	0	0	19	171	0.6	46	328	0.06	0.23	7.1	1	
쇠고기불고기	$\frac{2}{3}$ 컵	129	100	213	20.2	11.9	5.6	0.1	13	165	1.8	1	27	0.09	0.23	4.2	5	
계육구이	$\frac{1}{2}$ 컵	108	90	291	15.9	23.4	3.2	0.2	1	192	2.8	56	311	0.52	0.18	1.5	0	
(조림)																		
김차조림	$\frac{2}{5}$ 컵	70	60	35	0.9	0.2	7.9	0.9	6	57	0.6	4	184	0.09	0.04	0.5	20	
고등어조림	8×4×2cm	70	65	93	10.3	5.2	0.7	0.2	18	123	0.9	41	203	0.09	0.24	4.2	5	
콩조림	$\frac{1}{5}$ 컵	19	27	73	6.6	2.7	6.9	0.7	35	80	1.3	296	209	0.05	0.03	0.6	4	
복고추·감자	$\frac{2}{5}$ 컵	85	70	87	1.2	5.2	9.5	2.0	6	41	1.1	7	273	0.12	0.08	1.0	34	

(표 9) 숙채·생채·김치 1인분량의 식품별 중량

식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g								
〈숙채〉	고비나물	고비 70	콩나물	콩나물	70	샐러드	감자	20								
				참기름	2.5		햄	20								
썩갓나물	썩갓	70	탕평채	묵	50	오이생채	오이	20								
				쇠고기	10		마요네즈	15								
시금치나물	시금치	70	호박나물	숙주	10	〈김치〉	오이	70								
				미나리	10		참기름	2.5								
잡채	당면	20	〈생채〉	달걀	10	각두기	총각김치	50								
				참기름	2.5				배추통김치	50						
				쇠고기	10						열무김치	50				
				시금치	10								오이소박이	50		
				양파	10										총각김치	50
				표고	10											
참기름	5	참기름	2.5	무우	70											
		무우	70	설탕	4											

설정되어 있었다. 본 연구에서는 1회 제공량을 70g으로 정하고 있는 식품 교환^{9), 10), 29)}에 근거하여 70g을 기준으로 조리하였고 조리 후 목측량은 $\frac{1}{3}$ ~1컵, 중량은 40~70g이었다. 잡채의 경우 당면 20g을 1인분량으로 정하였을 때 조리후 목측량은 $1\frac{1}{5}$ 컵 중량은 160g이었다. 생채에 있어서는 2~3가지의 식품재료가 혼합 조리될 때에도 재료분량이 100g을 넘지 않도록 하였다. 식품 교환체계에서의 채소군은 20kcal을 기준하여 70g을 1교환단위로 정하였다. 본 연구에서 채소 70g으로 숙채 및 생채를 조리하였더니 열량 함량이 30~50kcal로 측정되었는데 기름등의 조미료가 첨가된 때문이다. 잡채, 탕평채, 샐러드는 120~160kcal나 포함하고 있는데 잡채 탕평채의 재료에는 열량 함량이 높은 곡류를 포함하고 있고, 샐러드의 경우에는 드레싱으로 유지류가 사용되기 때문에 열량함량이 비교적 높다. 썩갓나물, 시금치나물, 탕평채는 철의 함량이 특히 높았다. 고비나물은 비타민 A를 다량 포함하고 있으며 시금치, 호박나물 등에는 지방, 단백질, 당질은 적게 함유하고 있으나 비타민 C와 무기질을

많이 함유하고 있었다.

김치는 표준식단⁴⁾에서 35~50g으로 가장 적게 설정되었으며 단체급식조리¹⁴⁾에서 100~150g으로 가장 많은 양이 정해져 있다. 많은 문헌^{12), 19~21)}에서 50g을 1인분량으로 권장 제시하고 있으므로 본 연구에서도 1인분량을 50g으로 정하였다. 김치 1인분을 먹게되면 20kcal를 섭취하게 된다. 위의 결과는 〈표 9〉와 〈표 10〉에 요약하였다.

6. 후식

후식류에는 떡류와 음료등을 포함시켰다. 인삼차에는 설탕 1t가 첨가된 것이고, 생강차에는 설탕 2t가 첨가되었을 때의 영양성분함량이다. 차의 1인분량은 100g정도이며, 커피 2g, 프림 7g, 설탕 5g을 첨가한 커피 1잔의 열량은 41kcal이다. 떡의 1인분량 50g에는 100kcal정도 포함되어 있다. 수정과외 식혜는 1인분 중량이 270g정도일 때 열량 160kcal, 당질 40g을 포함하고 있다(표 11)(표 12).

(표 10) 속채 · 생채 · 김치 1인분량의 목측량 및 영양성분표

식품명	목측량	중량 g		에너지 kcal	단백질 g	지방 g	탄수화물		무기질						비타민				
		조리전	조리후				당질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	A RE	B ₁ mg	B ₂ mg	니아신 mg	C mg	
(속채)	고비나물	73	70	39	1.2	2.6	2.9	0.9	6	22	0.4	1	204	46.7	0.01	0.06	0.8	7	
	쑥갓나물	73	70	35	1.8	2.7	1.8	0.7	55	26	1.5	29	407	-	0.07	0.18	0.5	13	
	시금치나물	73	70	44	2.1	2.9	3.8	0.5	29	20	1.8	0	1	0	0.08	0.25	0.4	46	
	잡채	65	160	140	3.1	6.1	18.6	0.3	15	35	1.1	1	32	0	0.04	0.11	0.6	10	
	콩나물	73	70	49	2.9	3.2	2.3	0.4	22	34	0.6	0	1	-	0.11	0.09	0.6	7	
	당경채	93	80	116	6.1	4.5	12.7	0.2	34	150	2.1	3	30	0	0.15	0.18	1.6	4	
	호박나물	73	70	42	0.9	2.7	4.6	0.6	16	29	0.6	0	1.0	0	0.10	0.10	0.4	27	
	(생채)	도라지생채	53	40	46	0.9	2.6	5.2	1.2	23	13	0.8	7	56	-	0.04	0.07	0.3	3
		무우생채	74	60	36	1.4	0.1	8.3	0.6	43	20	0.6	0	0	-	0.01	0.02	2.7	13
셀러드		75	70	157	4.1	13.4	4.7	0.2	10	71	0.6	357	158	0	0.16	0.05	1.5	16	
오이생채		73	50	30	0.7	2.6	1.	0.4	17	13	0.1	4	99	0	0.04	0.04	0.1	8	
깍두기			50	21	1.0	0.3	3.5	0.4	22	12	0.2	-	-	-	0.02	0.03	0.2	6	
(김치)	배추통김치	50	50	16	1.1	0.3	2.4	0.4	23	14	0.2	-	-	-	0.03	0.04	0.3	11	
	열무김치	50	50	18	1.5	0.3	2.3	0.4	22	13	0.2	-	-	-	0.02	0.03	0.2	11	
	오이소박이	50	50	21	1.0	0.6	2.9	-	15	14	0.3	-	-	-	0.06	0.22	0.3	21	
총각김치	50	50	19	1.3	0.3	3.9	0.4	21	11	0.2	-	-	-	0.02	0.04	0.3	10		

2.5×2×1.5 cm.

5개

5×6 cm, 6쪽

4×8 cm

3×7.5 cm

(표 11) 후식 1인분량의 식품별 중량

식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g	식품명	식품재료	중량 g
〈떡〉			〈차〉			인삼차	인삼	
개피떡		25	꿀차	꿀	20	설탕	설탕	3
약식		50	수정과	꽃감	32	커피	커피	5
인절미		30		설탕	24	프림	프림	2
송편		30		생강	8	설탕	설탕	7
시루떡		50	식혜	엿기름	26	홍차	홍차	5
절편		20		설탕	20	설탕	설탕	2
증편		50		쌀	5			5
타래과	밀가루	27	생강차	생강	8			
	설탕	4		설탕	10			
	실백	0.5						
	기름	5						

IV. 결론 및 제언

본 연구는 상용식품의 1인분량을 정하여 각 식품의 영양성분 함량을 밝히는데 연구 목적이 있다.

연구대상 식품은 중학교 가정 1, 2, 가사, 고등학교 가정 8종, 가사 2종교과서에 실려있는 식품중 89종을 선정한 다음 각종 문헌과 실험결과를 토대로 1인 1회 적정 섭취량을 설정하고 목적량을 계측하였다. 그리고 농촌영양개선연수원에서 편집한 식품성분표에 근거하여 열량 및 영양성분 14종에 관한 함량을 계산하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

식품은 조리법의 종류에 따라 주식(밥, 일품요리, 죽, 빵, 면), 국, 찌개, 찜, 전, 튀김, 볶음, 구이, 조림, 숙채, 생채, 김치, 후식의 13군으로 분류하였다.

1. 주식에 있어 밥의 경우 쌀 120g을 1인분량으로 설정하였으며 조리 후 목적량은 $1\frac{2}{3}$ 컵 중량은 264g이었다.

잡곡밥에서는 쌀 100g과 잡곡 20g을 근거로 1인분량의 영양성분 함량을 계산하였으며 조리 후의 목적량은 잡곡 종류에 따라 $1\frac{1}{3}$ ~ $2\frac{2}{3}$ 컵이고 중량은 250g 정도 이었으나 현미밥은 180g으로 중량이 적었다. 1인분량의 밥을 먹게 되면 430~450kcal, 단백질 8~12g, 당질 90g, 지방 1g정도를 섭취하게 된다.

일품요리에 있어서는 쌀 100g과 부재료 100g을

기준으로 1인분량을 정하였다. 조리후 목적량은 $1\frac{3}{4}$ ~ $2\frac{1}{5}$ 컵이었고 중량은 320g이었다. 김밥, 볶음밥, 비빔밥, 채소밥 1인분량은 500~550kcal, 단백질 15g, 당질 80g, 지방 10g정도를 포함하고 있다. 흰죽은 쌀 50g을 1인분량으로 정하여 조리하였더니 300g, 230kcal가 되었고 팔죽은 300g, 383kcal가 되었다.

빵류의 경우 식빵 2쪽이 210kcal이며, 버터 또는 잼을 바른 토스트는 300kcal, 그리고 달걀샌드위치 1인분량을 먹게 되면 425kcal를 섭취하게 된다.

면류에 있어서 비빔국수 1인분량은 760kcal, 국수장국 1인분량은 550kcal를 포함하고 있다.

2. 국에 있어서는 전더기 50g을 기준으로 하였고, 여러 가지 재료가 섞일 때에는 100g을 넘지 않도록 하였으며, 조리 후 목적량은 $1\frac{1}{2}$ ~ 2컵, 중량은 320~360g이었다. 야채국 1인분량은 40kcal정도이며 고기국의 경우 곰국 1인분량은 95kcal 꼬리곰탕은 120kcal를 포함하고 있다. 미역국은 칼슘, 나트륨, 비타민 A를 다량 포함하고 있다.

찌개에 있어서는 100g을 기준하였으며, 조리 후 목적량은 2~ $2\frac{1}{2}$ 컵, 중량은 260~400g이었다. 된장찌개 1인분량을 먹게되면 열량 70kcal, 단백질 5g 내외 섭취하게 되며, 순두부찌개의 경우는 202kcal나 포함되어 있다.

찜은 주재료 100g을 1인분량으로 정하였으며 조리 후 중량은 110~150g이었다. 달걀찜의 1인분량

(표 12) 후식 1인분량의 목측량 및 영양성분표

식품명	목측량	중량g	에너지 kcal	단백질 g	지방 g	탄수화물		무기질				비타민						
						당질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	A RE	B ₁ mg	B ₂ mg	니아신 mg	C mg	
(떡)																		
개피떡	4×4.5 cm, 2개	50	98	1.6	0.2	21.6	0.2	10	22	1.2	-	-	-	0.04	0.06	0.6	0	
약식	1쪽 4×6×2 cm	50	119	2.2	0.5	26.3	0.2	3	12	0	-	-	0.04	0.01	3.2	0.5		
인절미	3×4×3 cm, 2개(콩)	60	136	4.1	0.6	28.3	0.1	12	27	0.6	-	-	0.06	0.06	1.8	0		
	3×4×3 cm, 2개(팥)	60	126	4.0	0.2	27.4	0.1	8	31	0.7	-	-	0.03	0.03	0.8	0		
송편	3.5×5.5 cm, 2개	60	102	2.6	0.6	25.0	0	2	-	-	-	-	0.04	0.04	1.8	0		
시루떡	4.5×3.5×3 cm	50	102	3.9	0.2	21.1	0.4	1	36	1.4	-	-	0.03	0.03	2.3	0		
질편	4×4.5 cm, 2개	40	86	1.6	0.2	19.6	-	14	-	-	-	-	0.02	0.04	1.6	0		
증편	5×5×3.5 cm	50	96	2.0	0.2	22.2	-	19	-	-	-	-	0.06	0.06	25.5	0		
타래과	8.5×4 cm, 3개	35	157	2.9	5.6	24.1	0.2	3	27	0.4	1	30	0.06	0	0.3	0		
(음료)																		
꿀차	$\frac{1}{2}$ 컵	100	60	0	0	16.3	0	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	
수정과	$\frac{1}{3}$ 컵	260	165	2.3	0.4	39	1.2	19	35	0.7	9	198	0.01	0	1.2	0	0	
식혜	$\frac{1}{3}$ 컵	270	159	7.6	2.6	36.2	0.5	18	317	1.9	3	293	0.56	0.16	1.9	0	0	
생강차	$\frac{3}{5}$ 컵	120	44	0.2	0.1	11	0.2	2	1	0.1	1	25	-	0	0	0	0	
인삼차	$\frac{1}{2}$ 컵	100	31	0	0	7.9	0	0	4	0.1	0	0	-	0	0	0	0	
커피	$\frac{1}{2}$ 컵	100	41	0.4	0	6.3	0	4	6	0.2	0	0	-	-	-	-	-	
홍차	$\frac{1}{2}$ 컵	100	19	0.4	0.1	5.6	0.2	9	6	0.3	0	40	0	0.02	0.2	0	0	

예 · 단위량 기준 영양성분 표는 1인분량 기준 영양성분 표량 산출

에는 80 kcal 정도의 열량을 포함하고 있으며 갈비찜, 닭찜은 220~250 kcal 단백질 20g을 함유하고 있다.

3. 전의 1인분량은 40~50g을 기준으로 하였고, 조리 후 중량은 재료에 따라 40~70g으로 차이가 있었다. 전의 1인분량에는 보통 100~150 kcal가 포함되어 있다.

튀김은 주재료 60g을 1인분량으로 정하였으며, 조리 후 중량은 재료에 따라 60~80g이었다. 튀김 1인분량의 열량함량은 새우튀김이 가장 적은 170 kcal, 돈까스가 가장 많은 340 kcal이었으며, 1인분량의 튀김은 단백질 10g내외, 지방은 10~25g 포함하고 있다.

볶음중 쇠고기 볶음은 쇠고기 40g에 야채 40g을 더한 80g을 1인분으로 정했는데, 조리 후 목측량은 $\frac{1}{2}$ 컵, 중량은 80g이었다. 멸치볶음은 멸치 10g을 1인분량으로 정하였으며, 조리 후 목측량은 $\frac{1}{10}$ 컵, 중량은 15g이었다. 볶음 1인분량 섭취시 70~100 kcal, 단백질 5g, 지방 5g을 얻게 된다.

4. 구이는 1인분량을 야채 60g, 생선 80g, 육류 100g으로 정하였으며, 조리 후 중량은 70~100g으로 조리 전과 조리 후의 중량이 거의 비슷하였다. 생선구이 1인분량에는 100 kcal의 열량이 포함되어 있다. 계육구이는 특히 지방 함량이 많아 23g을 함유하고 있으며, 열량 함량도 291 kcal나 되었다. 더덕구이에는 칼슘, 당질, 섬유소가 비교적 다량 함유되어 있다.

조림의 경우 70~90g을 1인분량으로 정하였으며, 조리 후 목측량은 $\frac{1}{5}$ ~ $\frac{2}{5}$ 컵 중량은 60~70g으로 나타났다. 감자조림을 제외한 고등어 조림, 콩조림, 찜고추감자조림이 70~90 kcal의 열량을 포함하고 있다.

5. 숙채 및 생채는 70g을 1인분량으로 정하였으며, 조리 후 목측량은 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 컵이었고 중량은 40~70g이었다. 단 잡채와 탕평채는 1인분량이 1컵을 초과하였으며 중량은 각각 140g, 116g이었다. 숙채 및 생채 1인분량에는 30~50 kcal가 포함되어 있으며 시금치, 호박나물 등에는 비타민 C와 칼슘, 칼륨, 철등이 다량 함유되어 있다. 김치는 많은 문헌에서 50g을 1인분량으로 권장 제시하고 있으므로 본 연구에서도 이에 준하였으며, 김치 50g에는 20 kcal정도 포함되어 있다.

6. 후식의 경우 떡의 1인분량 50g은 100 kcal정

도 포함하고 있으며, 생강차, 인삼차, 커피 1잔에는 30~40 kcal의 열량이 함유되어 있다.

이상의 본 연구의 결과를 토대로 다음과 같은 계연을 해 본다.

먼저 우리나라의 식습관 문화를 고려할 때 식품의 1인분량 개념 확립이 쉽지 않다. 그러나 핵가족화, 가족 구성원수의 감소, 주부의 취업확대 등의 사회변화에 비추어 성별·연령에 따른 표준식단 및 표준 레시피의 개발이 있어야 하겠다. 식품의 목측량에 대한 일관성있는 표준화된 연구자료의 개발도 시급하다.

아울러 일상적으로 섭취하는 다양한 식품 모두에 대하여 1회 섭취 적정 분량을 고려한 확대 세분화된 식품성분표의 작성이 요구되며 특히 조리 후 식품성분변화를 고려한 식품성분표의 작성이 아쉽다.

그리고 식품 판매시에도 1인분에 맞는 소형화된 포장단위로 판매가 이루어져 자원의 낭비를 줄일 수 있는 합리적인 식생활 발전이 이루어져야겠다.

마지막으로 판매되는 모든 식료품 및 식품의 포장재에 기준단위 중량의 영양성분 함량과 함께 1회 섭취 분량당의 영양성분 함량을 제시하여 소비자에게 편의를 제공하였으면 좋겠다.

참 고 문 헌

1. 교육부, 중학교 가정 1, 교사용지도서, 서울대 가정대학 1종 도서 연구개발위원회, 1992.
2. 교육부, 중학교 가사 3, 한국교원대학교 1종 도서 연구 개발위원회, 1992.
3. 김숙희, 영양식의 시안, 한국영양학회지 9(2): 11~15, 1976.
4. 식생활 개선 국민운동 본부, 바른 식생활을 위한 표준식단, 1991.
5. 한국식품연구소, 좋은 식단 공청회 토론 자료 1, 2, 1991.
6. 한국보건사회연구원, 한국인의 영양권장량 5차 개정, 고문사, 1991.
7. 한경선, 한국의 사회변동에 따른 식품 수급 및 식생활 행동변화에 관한 연구, 중앙대학교 대학원 박사학위 논문, 1990.
8. 유경미, 중등가정과 식생활 단원 학습목표 달성을 위한 식품별 영양함량에 대한 간편기준표의 개발, 경북대학교 대학원 석사학위 논문, 1991.

9. 대한당뇨병학회, 대한 영양사회 한국영양학회, 당뇨병의 식사 교환지침, 1988.
10. 대한당뇨병학회, 대한 영양사회 한국영양학회, 당뇨병 환자를 위한 식품 교환체계, 국민영양 88-(4) : 4~9, 1988.
11. 엄영람, 현행 식품교환 지침의 3년 실용결과, 국민영양 91-(12) : 28~31, 1971.
12. 동아출판사, 동아대백과사전 제 6 판, 1988.
13. 강순애, 김경아, 일상 식탁에서 흔히 먹는 음식의 1인 분량 결정에 관한 연구, 1974.
14. 대한영양사회편, 단체급식조리
15. 문교부, 기초조리, 한국교육개발원, 1991.
16. 농촌진흥청, 식품성분표, 농촌 진흥청 제 4 개정판, 1986.
17. 김춘매, 단체 급식소에서 제공되는 음식의 적정분량 설정에 관한 연구, 성신여자 대학교 대학원 석사학위 논문, 1989.
18. 서병숙외 6인, 고등학교 가정, 동아출판사 : 55~156, 1990.
19. 유송옥외 7인, 고등학교 가정, 교학사 : 55~158, 1991.
20. 유송옥외 6인, 고등학교 가사, 교학사 : 8~70, 1991.
21. 교육부, 중학교 가사 3, 교사용지도서, 한국교원대학교 1종 도서 연구 개발위원회, 1992.
22. 장명옥외 7인, 고등학교 가정, 교문사 : 95~174, 1991.
23. 현기순, 식생활관리, 교문사 : 274~319, 1983.
24. 교육부, 중학교 가정 2, 서울대 가정대학 1종 도서 연구 개발위원회, 1992.
25. 서울특별시, 한식의 표준식단 및 적정분량 모형, 국민영양 86(3) : 42~43, 1986.
26. 유희경외 3인, 고등학교 가사, 교문사 : 8~66, 1991.
27. 강신주외 6인, 가정, 장왕교재연구원 : 77~172, 1991.
28. 문수재, 손경희, 광동경, 주문식단계 발전방안 연구, 1986.
29. 대한영양사회, 대한 영양사회 영양사 보수교육, 1989.