
일부 대학생의 식품의 영양성분표시에 대한 인지도 평가

Evaluation of Acknowledgement for Food Nutrition Labeling in College Students

하귀현, 문영자
우송정보대학 식품영양과

Kwi-Hyun Ha(kwihyun@wst.ac.kr), Young-Ja Moon(yjmoon@wsi.ac.kr)

요약

남녀 대학생을 대상으로 성별 및 전공에 따라 식품의 영양성분표시에 대한 인지도를 조사하였다. 가공식품의 구매빈도는 주 3-5회 이상 구매하였으며 남학생은 라면, 우유 및 유가공품의 섭취빈도가 높고 여학생은 과자류, 탄산음료 및 당류의 섭취빈도가 높았다. 식품전공은 주스와 탄산음료, 우유 및 유제품의 섭취가 높고 비식품전공은 라면과 과자류, 당류의 섭취가 높았다. 가공식품 구매 시 중요하게 여기는 요인은 성별 및 전공에 관계없이 모두 "맛"이었으며 영양표시에 대한 인지도와 확인율이 높은 쪽은 여학생과 식품전공학생이었다. 남학생은 건강을 위하여 영양표시를 확인하고 여학생은 영양소 함량 확인을 위해 영양표시를 확인하였다. 또한 식품전공은 영양소 함량 확인을 위해 영양표시를 확인하였으며 식품비전공은 영양표시가 복잡해서 영양표시를 확인하지 않았다. 영양성분에 대한 지식은 여학생과 식품전공이 높았으며 전체적으로 식품군, 영양소의 기능 및 비타민에 대한 지식점수는 낮았다. 본 연구 결과, 습관적으로 가공식품을 구매하는 태도에서 벗어나 영양표시를 확인하고 구입하여 영양에 대한 관심을 식생활에 응용하고 영양지식을 향상 할 수 있도록 대학생을 위한 영양교육이 요구된다.

■ 중심어 : | 가공식품 | 영양표시 | 영양교육 |

Abstract

We survey recognition of nutrition labeling on the processed foods for the college students with distinction of sex and their major. The frequency of purchase that processed food is over the 3-5 times in a week. The man students preferred to have Ramyon, milk and milk products and the woman students' ingested snacks, soft drinks and sugar snacks. For another, the food major students like to have juice, soft drink, milk and milk products. Then again, the non-food major students ingested Ramyon, snacks and sugar snacks. The woman students and food major students show higher recognition of nutrition labeling and confirmation of it. The man student replied reason why to confirm nutrition labeling is to keep their health. But the woman students show interest to confirm nutrition content. The food major students confirm the nutrition labeling to determine the nutrition labels. The non-food major students did not confirm the nutrition labeling because they think it is an involved style. For knowledge of nutrition contents, the woman student and the student majoring food are well informed. But, all of the student show poor knowledge for staple foods, nutrient function and vitamin. As the research results, we suggest that the educated the student nutrition knowledge for nutrition labeling on the products. It helps to improve their dietary life and eating habits. And they can avoid buying of the processed foods by habit without confirmation of the nutrition.

■ keyword : | Proceed Food | Nutrition Labeling | Nutrition Education |

I. 서론

빠른 경제성장에 힘입어 우리의 식생활에서 동물성 식품의 섭취비율이 급격히 늘고 있고 비만을 비롯한 만성퇴행성 질환의 이환율도 꾸준한 증가추세를 보이고 있으며 사망원인의 패턴이 구미 선진국과 닮아가는 등, 영양과다 내지는 영양불균형에서 비롯된 여러 부작용이 나타나고 있다. 또한 여성의 사회진출과 핵가족화, 도시화 등 사회적 환경이 변화함에 가정의 식생활 패턴도 바뀌어 가정 외 식생활의 비중이 커지게 되었다. 과거의 가정 내 조리형태에서 각종 가공식품과 편의식품을 구입해 이용하는 추세로 변모되고 있으며 이러한 경향은 앞으로 더욱 확산되어 갈 전망이다. 식품업자들은 건강을 앞세워 특수 영양성분을 통한 제품의 차별화를 강조하며 구매력을 강화하려 한다. 성인병과 영양이나 특수영양성분의 생리기능 등에 관한 최신정보는 대중매체를 통해 재빨리 전파되고 소비자는 제품선택 시 이런 정보를 활용하려고 한다. 그러나 표시가 충분하지 않으면 상품을 제대로 알 수가 없다[1].

가공식품의 올바른 선택을 위해서는 식품에 함유된 영양성분에 대한 정보를 파악하는 것이 중요하다. 영양표시제도(Nutrition labeling ; NL)는 개별식품에 함유된 영양소의 종류와 함량 등을 표시하여 영양에 대한 적절한 정보를 소비자에게 전달해 줌으로써 소비자들이 식품의 영양적 가치를 근거로 합리적인 식품선택을 할 수 있도록 돕기 위한 제도이다[2].

대학생은 인생주기에서 육체적 성숙과 함께 성인으로서의 역할을 감당할 수 있는 사회, 정서적 발달이 이루어지는 시기이므로 식품섭취에 있어서도 스스로 선택하는 경향이 높으며 이 시기의 식생활습관은 장년 이후의 건강유지에 영향을 미치게 된다[3]. 따라서 대학생도 건강한 식생활의 유지를 위해서 식품을 구입할 때 영양표시를 통해 영양에 대한 인식을 높이고 다른 식품의 영양적 가치를 비교할 수 있는 등 영양표시를 활용할 필요성이 요구된다.

본 연구는 일부 대학생의 식품의 영양성분표시에 대한 인지도를 평가하여 대학생을 비롯한 소비자를 위한 합리적인 식품선택에 대한 영양교육의 기초자료로 활

용하고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 대전시에 소재한 W전문대학에 재학 중인 일부 남녀 대학생 120명을 대상으로 5월 26부터 30일까지 설문지를 배부하여 조사하였다. 이 중 응답내용이 불충분한 자료를 제외하고 최종 108부(남학생 49부, 여학생 59부)의 자료를 통계분석에 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

설문내용은 선행연구[4][5]를 참고하여 가공식품과 영양표시에 관한 내용 4문항, 영양성분에 대한 지식조사 20문항으로 구성하였다. 각 문항은 남녀별, 식품관련전공과 비식품관련전공별로 조사하였다. 가공식품과 영양표시에 관한 문항내용은 가공식품구매빈도, 가공식품 종류별 섭취빈도, 가공식품 구매 시 중요하게 여기는 요인, 영양표시인지 및 확인이유로 하였다. 영양성분에 대한 지식조사는 에너지, 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민과 무기질에 관한 내용으로 각 문항에 대해 맞으면 1점, 틀리거나 모르면 0점으로 하여 총점은 20점으로 하였다[6].

3. 자료 처리 및 분석

모든 자료의 처리는 SPSS 통계프로그램을 사용하였다. 가공식품구매빈도, 식품군별 가공식품 섭취빈도, 가공식품 구매 시 중요하게 여기는 요인, 영양표시인지 및 확인이유 등은 빈도와 백분율로 나타내고 각 군간의 유의성은 χ^2 -test와 P-Value로 검정하였다. 영양성분에 대한 지식조사는 평균값과 표준편차를 구하고 t검정을 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 가공식품구매 빈도, 가공식품별 섭취빈도

조사대상자의 성별에 따른 가공식품 구매빈도 차이는 [표 1]과 같다. 남학생 57.2%, 여학생 49.1%이상이 주 3-5회 이상 구매하고 남학생 85.8%, 여학생 93.2% 이상이 적어도 일주일에 한 번 이상 구매하는 것으로 나타났으며 성별에 따른 유의적 차이는 없었다.

전공에 따른 가공식품 구매빈도 차이는 [표 2]와 같다. 식품전공 49%, 비식품전공 56.1%이상이 주 3-5회 이상 구매하고 식품전공 92.18%, 비식품전공 87.7%이상이 적어도 일주일에 한번 이상 구매하는 것으로 나타났으며 전공에 따른 유의적 차이는 없었다.

대학생은 원거리통학이나 기숙사, 자취생활의 보편

화 등 주거형태가 다양하므로 독자적인 식습관을 형성하게 되고 외식이나 이용이 편리한 간편식, 가공식품을 선호하게 되어 좋지 못한 식습관을 형성하기 쉽다[7]. 건강에 대한 책임이 중요한 이 시기에 대학생들에게 올바른 식생활을 영위할 수 있도록 해야 한다.

조사대상자의 성별에 따른 가공식품 종류별 섭취빈도의 차이는 [표 3]과 같다. 영양표시를 잘 나타내는 라면의 경우 ‘일주일에 3-5회 섭취’는 남학생은 28.6%로 여학생 10.3%보다 높고 여학생은 ‘거의 안먹음’의 응답이 25.9%로 남학생 16.3%보다 높게 나타났다. 그러나 ‘매일 섭취’는 남학생 4.1% 보다 여학생이 5.2%로 약간

표 1. 성별에 따른 가공식품 구매 빈도

	매일	주 3-5회	주 1-2회	거의 사지 않음	합계	X^2	P-value
남학생	12(24.5) ¹⁾	16(32.7)	14(28.6)	7(14.3)	49(100)	3.563	0.313
여학생	13(22.0)	16(27.1)	26(44.1)	4(6.8)	59(100)		
전체	25(23.1)	32(29.6)	40(37.0)	11(10.2)	108(100)		

¹⁾N(%)

표 2. 전공에 따른 가공식품 구매 빈도

	매일	주 3-5회	주 1-2회	거의 사지 않음	합계	X^2	P-value
식품 전공	10(19.6) ¹⁾	15(29.4)	22(43.1)	4(7.8)	51(100)	2.016	0.569
비식품전공	15(26.3)	17(29.8)	18(31.6)	7(12.3)	57(100)		
전체	25(23.1)	32(29.6)	40(37.0)	11(10.2)	108(100)		

¹⁾N(%)

표 3. 성별에 따른 가공식품 종류별 섭취 빈도

식품	성별	매일	주 3-5회	주 1-2회	거의안먹음	전 체	X^2	P-value
라면	남학생	2(4.1) ¹⁾	14(28.6)	25(51.0)	8(16.3)	49(100)	6.190	0.103
	여학생	3(5.2)	6(10.3)	34(58.6)	15(25.9)	58(100)		
	전체	5(4.7)	20(18.7)	59(55.1)	23(21.5)	107(100)		
과자류 (비스킷, 쿠키, 칩)	남학생	2(4.1)	14(28.6)	19(38.8)	14(28.6)	49(100)	6.341	0.096
	여학생	4(7.0)	8(14.0)	34(59.6)	11(19.3)	57(100)		
	전체	6(5.7)	22(20.8)	53(50.0)	25(23.6)	106(100)		
주스나 음료	남학생	8(16.3)	9(18.4)	24(49.0)	8(16.3)	49(100)	3.543	0.315
	여학생	4(7.0)	14(24.6)	33(57.9)	6(10.5)	57(100)		
	전체	12(11.3)	23(21.7)	57(53.8)	14(13.2)	106(100)		
탄산음료	남학생	7(14.3)	10(20.4)	22(44.9)	10(20.4)	49(100)	6.901	0.075
	여학생	1(1.8)	9(15.8)	31(54.4)	16(28.1)	57(100)		
	전체	8(7.5)	19(17.9)	53(50.0)	26(24.5)	106(100)		
우유 및 유가공품	남학생	8(16.3)	13(26.5)	19(38.8)	9(18.4)	49(100)	5.464	0.141
	여학생	3(5.4)	14(25.0)	20(35.7)	19(33.9)	56(100)		
	전체	11(10.5)	27(25.7)	39(37.1)	28(26.7)	105(100)		
당류 (초콜릿, 캐러멜)	남학생	2(4.1)	2(4.1)	24(49.0)	21(42.9)	49(100)	3.251	0.355
	여학생	1(1.7)	6(10.3)	33(56.9)	18(31.0)	58(100)		
	전체	3(2.8)	8(7.5)	57(53.3)	39(36.4)	107(100)		

¹⁾N(%)

높았으나 유의적인 차이는 없었다. 라면은 청소년이 즐겨하는 식품으로 나트륨함량이 높은 편이므로[8] 저염 식품의 선택이 중요한 만큼 영양표시를 확인하고 섭취해야 할 가공식품으로 영양교육에 유의해야 할 것이다. 비스킷, 쿠키, 칩 등의 과자류는 ‘매일 섭취’와 ‘주 1-2회 섭취’에서 여학생의 비율이 높았고 주스나 음료 및 탄산음료는 ‘매일 섭취’의 응답이 남학생이 높았다. 그러나 주스나 음료는 ‘거의 안먹음’은 남학생이 높고 탄산음료는 여학생 쪽이 높게 나타났다. 우유 및 유가공품 섭취는 남학생의 섭취가 월등히 높아 매일 먹거나 (16.3%) 일주일 3-5회 섭취하는(26.5%) 비율이 42.8%에 이른 반면 여학생은 ‘거의 안먹음’이 33.9%로 나타났다. 우리나라 성인(20-29세)의 칼슘권장량인 700mg으로 유제품 섭취가 많지 않은 사람들의 경우, 특별히 신경을 써야 충족시킬 수 있는 양이다. 국민건강영양조사에 의하여 우리나라 국민의 1인 1일 칼슘 섭취량은 1969년 이후 2005년까지 400-600mg으로 매우 부족한 실정이다. 칼슘의 식품급원을 평가할 때 생체이용률이 높은 우유 및 유제품이 가장 좋은 칼슘급원으로 평가되고 있으므로 특히 여대생들의 우유 및 유제품의 섭취증가가 필요하다. 초콜릿, 캐러멜 등의 당류는 ‘주 1-2회 섭취’가 남학생 49.0%, 여학생 56.9%로 섭취율이 높았다. 대학생의 경우 청량음료나 간식을 통한 단순당

의 섭취보다 복합당 및 섬유소의 섭취를 증가시키는 방향으로 유도하여야 한다. 전체적으로 성별에 따른 각 식품군의 가공식품 섭취빈도에는 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

전공에 따른 식품군별 가공식품 섭취빈도는 [표 4]와 같다. 라면과 과자류의 경우 비식품전공이 식품전공보다 섭취비율이 높고 주스와 탄산음료는 식품전공이 비식품전공 보다 섭취비율이 높았다. 우유 및 유가공품의 경우도 식품전공이 비식품전공보다 섭취비율이 높았으나 당류는 비식품전공이 약간 높게 나타났다. 그러나 전공에 따른 각 식품군의 가공식품 섭취빈도에는 유의적인 차이가 없었다.

2. 가공식품 구매 의사결정의 주 요인

성별에 따른 가공식품 구입 시 중요하게 여기는 요인은 [표 5]와 같다. 성별에 따른 유의적인 차이는 없었으나 남녀 모두 ‘맛을 중요시 여긴다’ ‘유통기간’ ‘가격’ ‘영양표시’ 순으로 중요하다고 여겨 영양에 보다 관심을 갖는 영양표시에 대한 교육이 필요할 것으로 본다.

전공에 따른 가공 식품 구매 시 중요하게 여기는 요인은 [표 6]과 같다. 영양소에 대한 지식이 많을수록 식품구매 시 맛보다는 영양에 더 관심을 갖는 만큼 식품전공이 비식품전공 학생보다 영양표시를 읽는 비율이

표 4. 전공에 따른 식품군별 가공식품 섭취 빈도

식품	성별	매일	주 3-5회	주 1-2회	거의안먹음	전 체	X ²	P-value
라면	식품전공	1(2.0) ¹⁾	8(16.0)	27(54.0)	14(28.0)	50(100)	3.668	0.300
	비식품전공	4(7.0)	12(21.1)	32(56.1)	9(15.8)	57(100)		
	전체	5(4.7)	20(18.7)	59(55.1)	23(21.5)	107(100)		
과자류 (비스킷, 쿠키, 칩)	식품전공	2(4.1)	8(16.3)	25(51.0)	14(28.6)	49(100)	2.242	0.524
	비식품전공	4(7.0)	14(24.6)	28(49.1)	11(19.3)	57(100)		
	전체	6(5.7)	22(20.8)	53(50.0)	25(23.6)	106(100)		
주스나 음료	식품전공	6(12.0)	11(22.0)	26(52.0)	7(14.0)	50(100)	0.143	0.986
	비식품전공	6(10.7)	12(21.4)	31(55.4)	7(12.5)	56(100)		
	전체	12(11.3)	23(21.7)	57(53.8)	14(13.2)	106(100)		
탄산음료	식품전공	4(8.2)	7(14.3)	30(61.2)	8(16.3)	49(100)	5.514	0.138
	비식품전공	4(7.0)	12(21.1)	23(40.4)	18(31.6)	57(100)		
	전체	8(7.5)	19(17.9)	53(50.0)	26(24.5)	106(100)		
우유 및 유가공품	식품전공	6(12.2)	12(24.5)	18(36.7)	13(26.5)	49(100)	0.333	0.954
	비식품전공	5(8.9)	15(26.8)	21(37.5)	15(26.8)	56(100)		
	전체	11(10.5)	27(25.7)	39(27.1)	28(26.7)	105(100)		
당류 (초콜릿, 캐러멜)	식품전공	1(2.0)	4(8.0)	27(54.0)	18(36.0)	50(100)	0.265	0.966
	비식품전공	2(3.5)	4(7.0)	30(52.6)	21(36.8)	57(100)		
	전체	3(2.8)	8(7.5)	57(53.3)	39(36.4)	107(100)		

¹⁾N(%)

표 5. 성별에 따른 가공 식품 구매 시 중요하게 여기는 요인

	맛	가격	유통기간	영양표시	원산지	제조사	기타	X ²	p-value
남학생	20(41.7) ¹⁾	11(22.9)	13(27.1)	3(6.3)	1(2.1)	0(0)	0(0)	7.776	0.255
여학생	33(62.3)	7(13.2)	9(17.0)	2(3.8)	0(0)	1(1.9)	1(1.0)		

¹⁾N(%)

표 6. 전공에 따른 가공 식품 구입시 중요하게 여기는 요인

	맛	가격	유통기간	영양표시	원산지	제조사	기타	X ²	p-value
식품 전공	24(51.1) ¹⁾	2(4.3)	8(17.0)	13(27.7)	0(0)	0(0)	0(0)	8.419	0.209
비식품 전공	29(53.7)	5(9.3)	14(25.9)	3(5.6)	1(1.9)	1(1.9)	1(1.9)		

¹⁾N(%)

표 7. 성별에 따른 영양표시 인지, 확인 및 확인 이유

		남학생	여학생	X ²	p-value
영양표시 인지	예	21(39.6) ¹⁾	32(60.4)	1.611	0.246
	아니오	28(51.9)	26(48.1)		
영양표시 확인	항상 확인	3(30.0)	7(70.0)	2.535	0.282
	가끔 확인	14(37.8)	23(62.2)		
	확인하지 않음	3(75.0)	1(25.0)		
확인하는 이유	영양소 함량 확인	9(36.0)	16(64.0)	6.487	0.090
	건강	6(75.0)	2(25.0)		
	제품 비교	3(42.9)	4(57.1)		
	체중관리	2(18.2)	9(81.8)		
확인하지 않는 이유	관심없음	2(66.7)	1(33.3)	1.507	0.681
	글씨가 작아 읽기 어려움	1(25.0)	3(75.0)		
	영양표시 복잡	2(40.0)	3(60.0)		
	습관적으로 그냥 구입	6(33.3)	12(66.7)		

¹⁾N(%)

조금 높게 나타났다. 그러나 식품전공도 비식품전공과 마찬가지로 구매 시 ‘맛’을 중요하게 여기는 것으로 나타났다. 전공에 따른 유의적인 차이는 크게 없었다. 대학생도 영양교육을 통해 영양지식을 높이고[9] 직접적으로 식생활에 적용 할 수 있는 영양표시 교육의 활성화가 요구된다.

3. 영양표시 인지, 확인 및 확인 이유

[표 7]에 성별에 따른 영양표시 인지, 확인 및 확인 이유를 나타내었다. ‘영양표시에 대해 알고 있다’가 남학생 39.6%, 여학생 60.4%로 여학생 쪽이 영양표시에 대해 더 인지하고 있는 것으로 나타났다. 영양표시 확인 여부에는 ‘항상 확인한다’가 여학생이 70.0%로 높고 남학생은 ‘확인하지 않음’이 75.0%로 상당수의 남학생이

영양표시에 무관심을 알 수 있다. 영양표시를 확인하는 이유는 ‘영양소 함량 확인을 위해’는 여학생이 64.0%로 높고 ‘건강을 위하여’는 남학생은 75.0%로 높았으며 ‘체중관리를 위해’는 여학생의 81.8%를 차지하였다. 또한 남학생은 확인이유가 ‘건강을 위하여’ 영양소 함량 확인을 위해 ‘제품의 비교를 위해’ ‘체중관리를 위해’ 순이었으며 여학생은 ‘영양소 함량 확인을 위해’ ‘체중관리를 위해’ ‘제품의 비교를 위해’ ‘건강을 위하여’ 순이었다. 확인하지 않는 이유는 남학생은 주로 ‘관심이 없음’ 이고 여학생의 경우는 ‘글씨가 작아 읽기 어려움’ ‘영양표시가 복잡해서’ ‘습관적으로 그냥 구입’쪽으로 나타났다. 전체적으로 성별에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않았지만 영양표시에 대한 교육 후 영양소 함량에 대한 관심이 높아졌다는 보고[10]가 있으므로 이에 대한 영양교육이 더욱 필요하다고 본다.

표 8. 전공에 따른 영양표시 인지, 확인 및 확인 이유

		식품 전공	비식품전공	X ²	p-value
영양표시 인지	예	35(66.0)	18(34.0)	14.213***	0.000
	아니오	16(29.6)	38(70.4)		
영양표시 확인	항상확인	7(70.0)	3(30.0)	0.502	0.778
	가끔확인	24(64.9)	13(35.1)		
	확인하지않음	2(50.0)	2(50.0)		
확인하는 이유	영양소 함량확인	17(68.0)	8(32.0)	2.208	0.530
	건강	4(50.0)	4(50.0)		
	제품 비교	6(85.7)	1(14.3)		
	체중관리	7(63.6)	4(36.4)		
확인하지 않는 이유	관심없음	1(33.3)	2(66.7)	10.347*	0.016
	글씨가 작아 읽기 어려움	1(25.0)	3(75.0)		
	영양표시복잡	1(20.0)	4(80.0)		
	습관적으로 그냥 구입	15(83.3)	3(16.7)		

¹⁾N(%)

*** p<0.001 , ** p<0.01 , * p<0.05

[표 8]은 전공에 따른 영양표시 인지, 확인 및 확인 이유를 나타내었다. ‘영양표시에 대해 알고 있다’가 식품전공이 66.0%, 비식품전공이 34.0%로 식품전공이 영양표시에 대해 더 인지하고 있는 것으로 나타났으며 영양표시 확인여부도 ‘항상 확인한다’가 식품전공이 70.0%로 높았다. 영양표시를 확인하는 이유는 식품전공이 ‘영양소 함량 확인을 위해’ ‘제품의 비교를 위해’ ‘체중관리를 위해’ 순으로 영양소 함량 확인을 위해 영양표시를 확인하는 것으로 나타났다. 확인하지 않는 이유는 식품전공은 ‘습관적으로 그냥 구입’ 이 많았고 비식품전공은 ‘영양표시가 복잡해서’가 많았다. 전체적인 결과 유의수준 5%하에서 전공에 따른 영양표시 인지와 영양표시를 확인하지 않는 이유에는 차이를 나타내었다. 식품전공 학생들은 전공과 관련되어 영양교육을 받을 기회가 있으므로 영양표시에 대한 인지도가 비식품전공 학생들에 비해 높은 것으로 나타났다.

4. 영양성분에 대한 지식조사

성별에 따른 항목의 영양성분에 대한 지식점수는 [표 9]에서 보는바와 같다. 전체 정답률은 남학생이 73.0% 정도이고 여학생은 77%로 남학생보다

여학생이 높게 나타났고 총 점수는 남학생은 14.79±2.33점, 여학생은 15.48±2.40점으로 나타났다. 다른 연구의 결과를 보면 질문내용에 다소 차이는 있지만 김 등[11]의 연구에서 전체 정답률이 50.8%로 남녀 각

각 9.85, 10.45(20점 만점)으로 나타나 이와 비교 시 본 대학생들의 영양지식 점수가 다소 높았으나 김과 이 [12]의 연구결과에서 남녀 각각 14.9, 15.9점(20점 만점)으로 나타난 것과 비교하면 본 대학생들의 점수가 다소 낮음을 알 수 있다. 항목별로 볼 때 남학생이 여학생에 비해 유의하게 점수가 높은 것은 ‘열량이란 음식을 섭취했을 때 생기는 에너지를 말한다.’ 항목이며 나머지 항목에 대해서는 지식점수에 큰 차이는 없었다.

전공에 따른 항목의 영양성분에 대한 지식은 [표 10]에 나타내었다. 식품전공의 정답률은 79%이고 비식품전공의 정답률은 72%로 식품전공의 정답률이 높았으며 총 점수는 식품전공이 15.85±2.50점, 비식품전공이 14.57±2.13점으로 나타났다. 항목별로는 식품전공이 식품비전공에 비해 유의하게 점수가 높은 질문은 ‘우리 몸에 필요한 영양소의 양은 남녀 구별 없이 모두 같다’(p<0.01), ‘지방은 같은 양의 탄수화물보다 2배 이상의 열량을 낸다’(p<0.05)는 항목이었다. 전체적으로 점수가 낮은 항목은 ‘고등어, 콩치 같은 생선도 쇠고기와 영양적으로 차이가 없다’, ‘지방은 우리 몸에서 근육과 피를 만든다’, ‘비타민제는 몸에 좋고 여분은 배설되므로 많이 먹을 수록 좋다’, ‘비타민C가 부족하면 빈혈이 생긴다’ 이었다. 전반적으로 볼 때 같은 식품군에 속하는 식품에 대한 지식이나 영양소의 기능 및 비타민에 대한 지식이 부족한 것으로 나타났다.

표 9. 성별에 따른 항목의 영양성분에 대한 지식

항 목	남학생 (N=49)	여학생 (N=59)	합 계 (N=108)	t-값
1) 열량(칼로리)이란 음식을 섭취했을 때 생기는 에너지를 말한다.	0.92±0.27 ¹⁾	0.78±0.41	0.84±0.36	2.062*
2) 우리 몸에 필요한 영양소의 양은 남녀 구별없이 모두 같다.	0.84±0.37	0.88±0.32	0.86±0.34	-0.627
3) 지방은 같은 양의 탄수화물보다 2배 이상의 열량을 낸다.	0.69±0.46	0.78±0.41	0.74±0.44	-0.998
4) 탄수화물을 많이 함유한 식품으로는 밥, 식빵이 있다.	0.98±0.14	0.93±0.25	0.95±0.21	1.221
5) 보리, 콩, 판 등은 섬유소의 좋은 급원이다.	0.86±0.35	0.80±0.40	0.82±0.38	0.817
6) 탄수화물을 많이 먹으면 일부가 지방으로 변해 체중이 증가할 수도 있다.	0.65±0.48	0.75±0.43	0.70±0.45	-1.037
7) 단백질은 신체조직을 구성과 질병에 대한 저항력을 강하게 한다.	0.80±0.40	0.76±0.42	0.78±0.41	0.410
8) 고기, 생선, 콩류는 우리 몸에 단백질을 공급한다.	0.86±0.35	0.95±0.22	0.91±0.29	-1.582
9) 고등어, 콩치 같은 생선도 쇠고기와 영양적으로 차이가 없다.	0.47±0.50	0.44±0.50	0.45±0.50	0.296
10) 지방은 우리 몸에서 근육과 피를 만든다.	0.59±0.49	0.63±0.48	0.61±0.49	-0.371
11) 기름기가 보이지 않는 식품들은 실제로 기름이 적다.	0.80±0.40	0.86±0.34	0.83±0.37	-0.946
12) 콜레스테롤에도 우리 몸에 이로운 것과 해로운 것이 있다.	0.82±0.39	0.86±0.34	0.84±0.36	-0.678
13) 마가린, 쇼트닝이 들어 있는 식품은 트랜스 지방산이 많다.	0.77±0.42	0.88±0.32	0.83±0.37	-1.482
14) 비타민은 생명을 유지하는데 필요하고 음식으로 섭취해야 한다.	0.80±0.40	0.71±0.45	0.75±0.43	1.010
15) 비타민제는 몸에 좋고 여분은 배설되므로 많이 먹을수록 좋다.	0.65±0.48	0.73±0.44	0.69±0.46	-0.846
16) 녹황색채소에는 비타민A가 많아 시력에 효과적이다.	0.82±0.39	0.92±0.28	0.87±0.33	-1.481
17) 비타민C가 부족하면 빈혈이 생긴다.	0.16±0.37	0.24±0.42	0.20±0.40	-0.946
18) 뼈째먹는 생선, 사골 등에는 칼슘이 많다.	0.86±0.35	0.92±0.28	0.89±0.31	-0.952
19) 철분은 빈혈방지를 위해 필요하고 난황에 많이 들어있다.	0.82±0.39	0.80±0.40	0.81±0.39	0.255
20) 소금을 많이 섭취하면 생리적으로 혈압이 오르게 된다.	0.71±0.45	0.76±0.42	0.74±0.44	-0.567
합 계	14.79±2.33	15.48±2.40	15.16±2.38	-1.492

¹⁾평균±표준편차

* p<0.05

표 10. 전공에 따른 항목의 영양성분에 대한 지식

	식품전공 (N=51)	비비전공 (N=57)	합 계 (N=108)	t-value
1) 열량(칼로리)이란 음식을 섭취했을 때 생기는 에너지를 말한다.	0.90±0.30 ¹⁾	0.79±0.41	0.84±0.36	1.634
2) 우리 몸에 필요한 영양소의 양은 남녀 구별없이 모두 같다.	0.96±0.19	0.77±0.42	0.86±0.34	3.001**
3) 지방은 같은 양의 탄수화물보다 2배 이상의 열량을 낸다.	0.84±0.36	0.65±0.48	0.74±0.44	2.368*
4) 탄수화물을 많이 함유한 식품으로는 밥, 식빵이 있다.	0.96±0.19	0.95±0.22	0.95±0.21	0.328
5) 보리, 콩, 판 등은 섬유소의 좋은 급원이다.	0.86±0.34	0.79±0.41	0.82±0.38	1.003
6) 탄수화물을 많이 먹으면 일부가 지방으로 변해 체중이 증가할 수도 있다.	0.71±0.46	0.70±0.46	0.70±0.45	0.046
7) 단백질은 신체조직을 구성과 질병에 대한 저항력을 강하게 한다.	0.84±0.36	0.72±0.45	0.78±0.41	1.566
8) 고기, 생선, 콩류는 우리 몸에 단백질을 공급한다.	0.94±0.23	0.88±0.33	0.91±0.29	1.162
9) 고등어, 콩치 같은 생선도 쇠고기와 영양적으로 차이가 없다.	0.55±0.50	0.37±0.48	0.45±0.50	1.896
10) 지방은 우리 몸에서 근육과 피를 만든다.	0.61±0.49	0.61±0.49	0.61±0.49	-0.065
11) 기름기가 보이지 않는 식품들은 실제로 기름이 적다.	0.82±0.38	0.84±0.36	0.83±0.37	-0.256
12) 콜레스테롤에도 우리 몸에 이로운 것과 해로운 것이 있다.	0.86±0.34	0.82±0.38	0.84±0.36	0.540
13) 마가린, 쇼트닝이 들어 있는 식품은 트랜스 지방산이 많다.	0.90±0.30	0.77±0.42	0.83±0.37	1.815
14) 비타민은 생명을 유지하는데 필요하고 음식으로 섭취해야 한다.	0.71±0.46	0.79±0.41	0.75±0.43	-0.991
15) 비타민제는 몸에 좋고 여분은 배설되므로 많이 먹을수록 좋다.	0.67±0.47	0.72±0.45	0.69±0.46	-0.588
16) 녹황색채소에는 비타민A가 많아 시력에 효과적이다.	0.84±0.36	0.89±0.31	0.87±0.33	-0.792
17) 비타민C가 부족하면 빈혈이 생긴다.	0.22±0.41	0.19±0.39	0.20±0.40	0.290
18) 뼈째먹는 생선, 사골 등에는 칼슘이 많다.	0.84±0.36	0.93±0.25	0.89±0.31	-1.404
19) 철분은 빈혈방지를 위해 필요하고 난황에 많이 들어있다.	0.86±0.34	0.75±0.43	0.81±0.39	1.438
20) 소금을 많이 섭취하면 생리적으로 혈압이 오르게 된다.	0.86±0.34	0.63±0.48	0.74±0.44	2.862
합 계	15.85±2.50	14.57±2.13	15.16±2.38	2.838**

¹⁾평균±표준편차

** p<0.01, * p<0.05

IV. 결론 및 제언

본 연구는 대전시에 소재한 W전문대학에 재학 중인 일부 남녀 대학생을 대상으로 설문지를 배부하여 식품의 영양성분표시에 대한 인지도를 조사하여 평가하였다.

1. 성별에 따른 가공식품 구매빈도 차이는 남학생 57.2%, 여학생 49.1% 이상이 주 3-5회 이상 구매하고 남학생 85.8%, 여학생 93.2% 이상이 적어도 일주일에 한 번 이상 구매하는 것으로 나타났으며 성별에 따른 유의적 차이는 없었다.
2. 전공에 따른 가공식품 구매빈도 차이는 식품전공 92.18%, 비식품전공 87.7% 이상이 적어도 일주일에 한 번 이상 구매하는 것으로 나타났으며 전공에 따른 유의적 차이는 없었다.
3. 성별에 따른 가공식품별 섭취빈도의 차이는 라면의 경우 '일주일에 3-5회 섭취'는 남학생이 높고 비스킷, 쿠키, 칩 등의 과자류, 탄산음료는 여학생이 비율이 높고 주스나 음료는 '거의 안먹음'으로 남학생이 높았다. 우유 및 유가공품 섭취는 남학생이 높아 매일 먹거나 일주일에 3-5회 섭취하는 비율이 42.8%에 이른 반면 여학생은 '거의 안먹음'이 33.9%로 나타났으며 초콜릿, 캐러멜 등의 당류는 '주 1-2회 섭취'가 여학생이 높았다. 성별에 따른 유의적인 차이는 없었다.
4. 전공에 따른 식품군별 가공식품 섭취빈도는 라면과 과자류는 비식품전공이 섭취비율이 높고 주스와 탄산음료는 식품전공이 높았다. 우유 및 유가공품의 경우도 식품전공이 섭취비율이 높았으나 당류는 비식품전공이 약간 높게 나타났다. 그러나 전공에 따른 각 식품군의 가공식품 섭취빈도에는 유의적인 차이가 없었다.
5. 성별에 따른 가공식품 구입 시 중요하게 여기는 요인은 성별에 따른 유의적인 차이는 없었으나 남녀 모두 '맛을 중요시 여긴다' '유통기간' '가격' '영양표시' 순으로 중요하다고 여겼다.
6. 전공에 따른 가공 식품 구매 시 중요하게 여기는

요인은 식품전공이 비식품전공 학생보다 영양표시를 읽는 비율이 조금 높게 나타났고 구매 시 '맛'을 중요하게 여기는 것으로 나타났으나 전공에 따른 유의적인 차이는 없었다.

7. 성별에 따른 영양표시 인지, 확인 및 확인 이유는 여학생이 영양표시에 대해 더 인지하고 있었으며 영양표시 확인여부에는 '항상 확인한다'가 여학생이 높고 남학생은 영양표시에 무관심하였다. 영양표시를 확인하는 이유는 '영양소 함량 확인을 위해'는 여학생이 높고 '건강을 위하여'는 남학생이 높았으며 '체중관리를 위해'는 여학생의 81.8%를 차지하였다. 확인하지 않는 이유는 남학생은 주로 '관심이 없음' 이고 여학생의 경우는 '글씨가 작아 읽기 어려움' '영양표시가 복잡해서' '습관적으로 그냥 구입'쪽으로 나타났다. 전체적으로 성별에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않다.
8. 전공에 따른 영양표시 인지, 확인 및 확인 이유는 식품전공이 66.0%로 영양표시에 대해 더 인지하고 있으며 영양표시 확인여부도 '항상 확인한다'가 식품전공이 높았다. 영양표시를 확인하는 이유는 식품전공이 '영양소 함량 확인을 위해' 영양표시를 확인하는 것으로 나타났고 확인하지 않는 이유는 식품전공은 '습관적으로 그냥 구입'이 많았고 식품비전공은 '영양표시가 복잡해서'가 많았다.
9. 성별에 따른 항목의 영양성분에 대한 지식점수는 전체 정답률은 여자가 남자보다 높게 나타났고 총 점수는 남자는 14.79±2.33점, 여자는 15.48±2.40점으로 나타났다. 항목별로 볼 때 '열량이란 음식을 섭취했을 때 생기는 에너지를 말한다.' 항목이 남학생이 여학생에 비해 유의하게 점수가 높았으며 나머지 항목에 대해서는 지식점수에 큰 차이는 없었다.
10. 전공에 따른 항목의 영양성분에 대한 지식은 식품전공의 정답률이 높았으며 총 점수는 식품전공이 15.85±2.50점, 식품비전공이 14.57±2.13점으로 나타났다. 항목별로는 식품전공이 비식품전공에 비해 유의하게 점수가 높은 질문은 '우리 몸에 필요한 영양소의 양은 남녀 구별 없이 모두 같

다'(p<0.01), '지방은 같은 양의 탄수화물보다 2배 이상의 열량을 낸다'(p<0.05) 는 항목이었다.

본 연구 결과, 습관적으로 가공식품을 구매하는 태도에서 벗어나 영양표시를 확인하고 구입하여 영양에 대한 관심을 식생활에 응용하고 영양지식을 함양 할 수 있도록 대학생을 위한 영양교육이 요구되는 바이다.

참 고 문 헌

- [1] S. O. Chang, "A study on the current nutrition labeling practices for the processed foods retailed in the supermarket in Korea," Korean J. Nutr., Vol.30, No.1, pp.100-108, 1997.
- [2] 박영숙, 이정원, 서정숙, 이보경, 이혜상, 영양교육과 상담, 교문사, 2007.
- [3] M. S. Lee and M. K. Woo, "Changes in food habit, nutrition knowledge and nutrition attitude of university students during nutrition course," Korean J. Nutr., Vol.32, No.6, pp.739-745, 1999.
- [4] S. O. Chang, "A study on weight control program for 4th and 5th grade children in elementary school," Nutritional Sciences, Vol.2, No.1, pp.34-41, 1998.
- [5] S. O. Chang, D. H. Lee, and K. S. Lee, "Intake of processed foods and the effects of nutrition label education in 5th grade children," J. Korean Diet Assoc., Vol.14, No.2, pp.166-175, 2008.
- [6] K. W. Kim, E. M. Shin, and E. H. Moon, "A study on food consumption, nutritional knowledge, food behavior and dietary intake of university students," J. Korean Diet Assoc., Vol.10, No.1, pp.13-24, 2004.
- [7] S. I. Oh and M. S. Lee, "A study on the characteristics of dietary behaviors and food intake patterns of university students according to the Obesity index," Korean J. Food & Nutr., Vol.19, No.1, pp.79-90, 2006.
- [8] S. O. Chang, "The amount of sodium in the processed foods, the use of sodium information on the nutrition label and the acceptance of sodium reduced ramen in the female college students," Korean J. Nutr., Vol.39, No.6, pp.585-591, 2006.
- [9] M. S. Park and S. A. Kim, "Effect of nutrition education on improving diet behavior of university students," Korean J. Comm. Nutr., Vol.10, No.3, pp.189-195, 2005.
- [10] 도경진, "강북지역 학교급식 영양사의 식품영양 표시에 관한 인식 및 이용실태연구", 석사학위논문, 영남대학교, 2005.
- [11] I. S. Kim, H. H. Yu, and H. S. Han, "Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college students in the Chungnam area," Korean J. Comm. Nutr. Vol.7, No.1, pp.45-57, 2002.
- [12] K. N. Kim and K. S. Lee, "Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students," Korean J. Comm. Nutr. Vol.1, No.1, pp.89-99, 1996.

저 자 소 개

하 귀 현(Kwi-Hyun Ha)

정희원



- 1980년 2월 : 대구카톨릭대학교, 가정학사
- 1982년 2월 : 대구카톨릭대학교, 가정학석사
- 1989년 8월 : 일본오차노미즈여자대학, 이학박사
- 1994년 3월 ~ 현재 : 우송정보대학 식품영양과 교수
<관심분야> : 영양교육, 식생활관리

문 영 자(Young-Ja Moon)

정회원



- 1976년 2월 : 수도여자사범대학, 이학사
- 1978년 8월 : 연세대학교 화학과 (이학석사)
- 1992년 2월 : 한남대학교 화학과 (이학박사)
- 1979년 3월 ~ 현재 : 우송정보대학 식품영양과 교수
<관심분야> : 식품분석, 영양생화학