

【P1-6】

24시간 회상법을 이용한 에너지 섭취에 따른 선호하는 조리법의 비교 연구

문현경, 이성은
단국대학교 식품영양학과

A study of favorite cooking method by energy intake using 24hr recall data

Moon Hyun-Kyung, Lee seong-eun*

Department of food and nutrition, Dankook University, Seoul, Korea

현대 사회로 들어서면서 생활양식의 편리함과 다양한 식품과 음식 조리법에 따른 열량 증가로 현재 우리나라 성인의 비만으로 인한 만성 퇴행성 질환이 크게 증가하고 있는 것으로 알려지고 있다. 그러므로 높은 에너지를 섭취하는 사람의 음식 섭취 성향과 조리 방법이 어떠한지를 비교 분석 하여 비만 환자의 바람직한 조리법과 식품 섭취의 방향 제시가 필요하다. 이에 본 연구는 서울시 동작구 보건소 비만 탈출 프로그램의 여성 회원 230명을 대상으로 24시간 회상법에 의한 하루 섭취한 총 열량과 음식 종류별 조리방법과 식품섭취 성향에 대해 설문지 항목을 조사 하였고, 국민 건강 영양 조사에서 50-64세 연령의 평균 영양권장량 (RDA: Recommended Dietary Allowances) 75%미만이 34.8%인 것을 감안하여 RDA 75%미만, RDA 75% 이상, 두 그룹으로 분류하여 두 집단의 음식 섭취 성향과 조리방법에 대해 비교 분석하였다. 이하 RDA 75% 미만(그룹1), RDA 75%이상(그룹2)로 표기하였다. 설문지 통계는 SPSS.12.0를 사용하였다. 설문지 내용 중간식은 언제 먹느냐는 질문에 가장 많이 응답한 점심과 저녁 사이는 그룹1이 46.0%, 그룹2가 34.2%가 나왔고 아무 때나 먹는다는 응답은 각각 34.1%, 38.0%, 잠자기 전 먹는다는 응답은 10.3%, 16.5%가 나왔다. 음식의 간은 어떻게 하는지에 대한 질문에는 짜게 먹는다는 응답은 각각 12.6%, 17.6%가 나왔고 싱겁게 먹는다는 응답은 17.0%, 8.8%로 조사되었다. 맵고 자극성 있는 음식의 선호도에 대해서는 좋아한다는 응답이 29.9%, 45.1%로 조사되었다. 현재 섭취하고 있는 밥 종류에 대한 질문 에서는 쌀밥이 15.3%, 24.4%이고 잡곡은 63.4%, 48.9%를 차지하였다. 빵, 국수는 일주일에 몇 번 섭취 하는지에 대한 질문에는 두 그룹 모두 가장 많은 응답을 한 주 1-3회가 67.2%, 71.9%로 나왔고 주 0회는 22.1%, 15.7%로서 그룹2가 밥 대신 빵, 국수 섭취 빈도가 더 높았다. 좋아하는 조리법에 대한 질문에서는 그룹1은 찌개 및 탕 류, 나물, 조림, 굽기, 생채, 튀김, 찜), 기타 순으로 선호하였고, 그룹2는 찌개 및 탕 류, 조림, 생채, 나물, 기타, 튀김, 굽기, 찜 순으로 선호하였다. 싫어하는 조리법으로 튀김은 55.6%, 46.3%, 굽기는 6.8%, 2.4%, 찜은 5.1%, 9.8%로 나왔다. 선호하는 닭 조리법에 관한 질문에서는 두 그룹 모두 볶음, 튀김, 백숙, 구운 것으로 나타났으며, 세부적인 항목에서 볶음은 40.0%, 50.0%로 나왔으며 백숙은 17.4%, 13.9%로 조사되었다. 선호하는 감자 조리법에 관한 질문에서는 그룹1은 볶음, 찜, 조림, 튀김, 구이 의 순서로 선호도가 조사되었고, 그룹2는 볶음, 조림, 찜, 튀김, 구이 순으로 조사되었다. 세부적으로 비교 해보면 볶음은 31.6%, 36.4%로 나왔고, 찜은 29.1%, 22.1%로 조사되었다. 이상으로 종합해 보면 그룹2가 잠자기 전과, 아무 때나 섭취하는 간식의 비율이 높았고, 짜고 매우며 자극성 있는 음식을 선호하는 경향이 나타났다. 또한 그룹1에 비해 잡곡밥 보다는 쌀밥을 선호하는 것으로 조사되었다. 조리법에서도 그룹2가 나물, 생채, 찜 등을 더 싫어하는 경향을 보였고 그룹1은 나물, 굽기 등의 조리법을 선호하였다. 전반적으로 다양한 식품 종류별 조리법의 성향이 RDA 75%이상, 즉 총 열량을 많이 섭취한 그룹이 건강한 식생활을 위한 바람직한 식품의 조리법과 영양 정보에 관한 인식이 RDA 75%미만인 그룹보다 상대적으로 부족한 것으로 나타났다. 그러므로 에너지 증가에 따른 비만 환자의 바람직한 식생활을 위해 이들의 식 행동에 대한 연구가 요구 되어 진다.