肥満女性의 식단취급 실점 및改善方案

鄭基惠

過多한 영양조합, 운동이 부족 등에 의하여 발생되는 주력은, 전통적 요인이나
나아질 때, 발생되는 장의 체중이 적절한 식단취급, 적당한 운동에 의해 예방
및 관리될 수 있다.

본 논문에서는, 성인 여성들의 영양조합에 초점을 맞추어 식단취급 실점에
조회하고, 영양을 예방, 관리하기 위한 일반적인 식사조합을 위하여, 영양을
적절히 섭취하고 있는 식품들은 대체할 수 있는 바람직한 대체식품을 식품의
영양의도에 의한 영양급여 분석에 의해 권장하고자 하였다. 성인 여성 150명, 성인
정상 여성 150명을 조사대상으로 하였으며, 식단취급 실점 및 식품의 영양급여
분석에 사용된 식품은 약 120여 종에 이른다.

분석 결과에 의하면, 우선 기름에 페기지 않는 조리법이 권장되고, 식품별로 권
장할 만한 식물을 설계하면, 건강에 해로운 식품은 점포방, 국수류, 감자, 덕류 등이
고, 성인 식품은 두부류, 기름기가 제거된 육류, 생선류 등이다. 무기함 및
비타민 식품은 모든 과일류와 재료류가 포함되고, 감성 식품은 식품을 제작(제조)하며, 마지막으로 기타 식품은 체, 콩류와 타
망이 무기함인 레비거와 샌드위치 등으로 나타났다.

I. 序論

1. 問題의 提起

肥満은, 질병은 아니지만, 건강을 유지, 증진시키는 데 커다란 페기요인으로 각종, 만성, 장기, 심한
질병의 발생 및 진행을 가속화시키며 이로 인한

壽命延長에 중대한 악영향을 미치고 심할 경우
정상적인 생활習慣을 어렵게 만드는, 정신적인
健康問題까지 확대될 수 있기 때문에, 이에 따라
에서는 이미 오래 전부터 심각한 社會健康問題
로 대두되고 있다.

食生活과 영양은, 健康과 밀접한 관계가 있다.
先進國과 마찬가지로, 韓國도, 1960년대까지는 구

筆者: 本院 主任研究員

▶ 原고를 검토하여 주신 金惠蓮 責任研究員과 李順英 博士께 감사드립니다.
순열, 각기병 등 영향력과 질병의 질병과 변화의 영향이다. 특히, 최근 코로나19의 영향으로 생활방식의 변화에 따라 영향과 영양에 불균형, 그리고 운동 부족, 정상화, 근형, 관절염, 만성 독성계 손해가 유발되고 있다. 소위 성격으로 인한 질병에서 보다 일관된 결과의 비례도 도래한 것이다.(통계청, 1993).

한편 1992년 국민영양조사 결과에 의한 우리나라의 영양실현은 성인과 남녀의 19.4%, 여자의 19.9%인 것으로 나타나 있으며, 1991년 국립영양조사 결과의 성인(17.7%, 여자 19.6%) 비교하여 볼 때 1년 사이에 영양실현이 남자 1.7%, 여자 0.3%가 증가하여 영양실현의 급격한 증가를 보이고 있다.(保健社會部, 1993, 1994).

이상에서 살펴본 바와 같이 최근 우리나라의 영양실현도 증가하는 경향이 있으며, 발생률은 성인, 남녀 모두 소아보다 남자 가 높고, 연령이 증가함에 따라 영양실현도 증가하는 경향이 있으며, 소아영양실현의 경우를 보면 성인영양의 경우는 성별, 연령, 지역별로 다른 영향을 보이고 있다. 즉, 여성의 영양실현이 남자보다 높고, 50대보다는 30, 40대의 영양실현이 높게 나타나 있으며, 농촌지역 거주자의 영양실현이 높게 나타나 있다(保健社會部, 1994). 성인영양의 영양실현의 계층별로는 심각하게 다루어져야 하는 이유는 각종, 외국관은 영양을 막아주고, 영양실현이 높게 나타나 있고, 그리고 성인영양의 대부분이 한 가정의 식생활에 책임지게 될 주부이거나 주부가 될 것이므로 불편한 영양실현을 총 영양을 일으킬 수 있기 때문이다.

이와 같은 중요성에 부응해서 그 동안 외국에서 영양실현의 예방 및 관리에 의한 조사연구가 실시되고 있으나, 한국에서는 영양실현에 관한 연구가 거의 1970대에 들어서면서 시작되었고 연구 결과가 수적으로 적을 뿐만 아니라 연구대상자도 주로 국민학교, 학교, 대학교, 대학원, 학생들을 대상으로 한 소아영양에 주중되어 있다.

영양실현의 예방과 관리에 관한 방법에는 여러 가지가 있을 수 있으나 가장 기본적이고 중심적인 방법은 영양실현과 영양실현에 관한 실험적인 영양교육의 실시와 이런 교육에 의한 해외 여행의 교육이라 할 수 있다. 이러한 관점에서 볼 때 적절한 영양교육의 실시로, 올바른 식생활을 영위받을 수 있는 영양실현에 관한 정확한 지식의 개발 및 전달은 개인과 국민의 요소를 확립, 증진시키는 데 매우 중요한 역할을 할 수 있을 것이다.

2. 연구목적

이 연구의 주된 목적은 영양실현, 성인영양의 영양실현의 식행습관을 파악하고, 영양실현의 예방 및 관리에 관한 연구에서 영양실현의 영양등급 분석의 대상 음식을 권장하는 데 있다. 이와 같은 목표를 달성하기 위한 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

가. 영양실현의 일반적인 식행습관 및 영양소섭취
나. 영양실현의 영양상태에 의한 영양등급을 분석
다. 영양실현의 예방과 관리에 대한 음식물료 권장

3. 용어의 정의

이 연구에서 사용된 용어들의 개념적 및 정의는 다음과 같다.
가. 영양소

食品分析上的主要 2가지로 대체하면 熱量을 생산하는 炭水化合物, 蛋白質, 地方의 3대 熱量營養素과 調節作用을 하는 비타민과 無機質 등 微量 영養素이고, 각각의 영양소들은 食品成分表에서 19가지로 분류하여 분석되고 있으며 이론에서에도 19가지로 분류하였다.

나. 單純肥滿

이 연구에서 다루는 一般肥滿(単純肥滿)은 유전적 소인이나 内分泌 異状 그리고 정신과적 소인 등의 내因의 영향과도 오래려 영향과 영, 운동부족 등과 같은 外因의 영향에 의해 발생되는 肥満을 일컫는다. 即, 身體活動에 필요한 熱量보다 摄取한 熱量이 많아 사용되고 남은 剩余 熱量이 脂肪으로 전환되어 체내 皮下脂肪層에 축적되어 體重이 증가하는 현상이다.

다. 食品群(Food Group)

食品에 포함되어 있는 영養素를 성질이 동일한 집단으로 분류한 것으로, 나라마다 食品의 生産 및 摄取現況에 따라 분류기준이 다른다. 우리나라에서는 5개 식품군으로 모든 食品을 분류하고 있다. 5개 식품군은 蛋白質 食品群, 食品群, 식품群, 無機質 및 비타민類 食品群, 炭水化合物 食品群 그리고 脂肪 食品群이다.

라. 相對的營養密度(Relative Nutrient Density)

食品이 갖고 있는 總熱量에 대한 각 영양소 含量 比率을 의미한다.

마. 營養指數(Index of Nutritional Quality)

食品이 함유하고 있는 塞열량에 대비한 8가지 영養素의 상대적 영양밀도를 指數화한 것이다.

바. 標準營養密度(Standard Nutrient Density)

食品의 영양指數를 비교하기 위해 8가지 영양소별로 계산된 標準營養密度의 計數는 다음과 같다. 蛋白質이 1.7, 비타민 A가 5.6, 비타민 C가 10.6, 維生素D가 1.7, 維生素E가 1.7, 나이아신이 1.8, 단백질이 2.1, 그리고 철분이 1.7로 영養密度를 산출하기 위한 영養素別 固有計數이다.

사. % 標準營養密度(% SND)

食品에 함유되어 있는 각 영養素別 點數로, 標準營養密度에 대비한 영양指數의 比例을 100 을 공제한 수치이다.

아. 食品의營養點數(Nutritional Rating of Food)

食品이 포함하고 있는 각 영양소별 % SND 點數를 누적한 綜合點數로서 나타나게 되며 食品의營養等級을 결정하는 근거가 된다.

자. 食品的營養等級(Nutrient Benefit Class)

食品의 영養指數를 6단계의 등급으로 분류하여 食品의 영양적 가치를 판단하여 분류한 것으로 단계가 1등급에서 가까울수록 영양적으로 우수한 食品이고, 6등급에 가까울수록 영양적으로 저급한 食品이다.

차. 成人 肥満女性

成人 肥満女性은 成年이 된 만 19세 이상의 女性 중 BMI(Body Mass Index) 25 이상을 기준으로 하였다.

4. 研究의 制限

食品의 영양等級을 분석함에 있어 分析대상 영양소가 기존의 분석모형에서는 11가지이나, 이
研究에서는 우리나라 음식물 분석에 제외된 영양소가 있어 8가지 영양소만 영양계급 분석에 사용되었다.

Ⅱ. 연구대상 및 방법

1. 연구대상 및 방법

가. 연구대상

1) 풍미 및 음식물섭취주기 조사

조사를 위한 표본 설계는 계층적 추출 방법을 (Stratified Random Sampling) 사용하였다. 24개로 계층한 후 제5차 추출단위는 시군구로 하여 서울특별시와 진해시 및 3개 도 지역인 예산군, 보령군, 안성군을 조사대상지역으로 선정하였으며 조사지역마다 해당 보건소의 협조 하에 유의 표본 추출로 풍미여성 30명과 조사단위인 30명여성의 5지역에 걸쳐 총 300명을 조사대상자로 선정하였다.

2) 음식의 영양밀도에 의한 영양계급 분석

현재 한국인이 섭취하고 있는 음식들 중 농산물, 축산물, 어류 등에서 발달한 음식성분에 기초하여 분석기법이 되어 있는 중, 1,426종의 음식 중 각 음식량을 대표할 수 있고 또한 가장 널리 섭취되고 있는 20가지의 음식들을 대상으로 6가지 음식군으로 나누어 음식섭취주기와 음식의 영양밀도를 기본으로 한 음식의 영양영양을 분석하였다.

나. 연구방법

1) 영양소에 관한 실험 조사

조사대상표본으로 선정된 150명과 풍미여성 150명을 대상으로 연구자에 의해 개발된 조사표를 조사대상자가 직접 작성하는 질문지법에 의한 조사가 실시되었다. 조사표의 수정 및 정리는 연구가 직접 하였다. 조사기간은 1993년 10월 1일부터 10월 30일까지 1개월에 걸쳐 실시되었다.

2) 음식섭취주기 조사

영양교육 차원에서 음식의 섭취량보다는 섭취주기에 중점을 두어 조사대상표본인 120여 정중의 음식에 대하여 조사대상표본인 정상여성들과 풍미여성들의 섭취주기를 풍미에 관한 실태조사와 함께 실시하였다.

3) 음식의 영양밀도에 의한 영양계급 분석

음식섭취주기 조사의 조사대상표본인 120여 정중의 음식을 대상으로 식품별 영양소를 분석하였다. 단백질, 지방, 칼로리, 칼슘, 비타민 A, 비타민 C, 탄수화물, 리보플라빈, 나이아신, 화합, 그 리고 첨분 등 8가지 영양소를 각각 분석하였다. 자세한 분석 절차는 다음과 같다 (Tseng, Rose Y.L., 1986).

가. 9가지 영양소의 증가량을 각각 선정한다.
나) 각 식품별 섭취량 및 영양소 함유량을 그 영양소의 증가량과 상인 여성을 남성의 영양소의 평균치인 2,300kcal로 나누어 영양소인수를 계산한다.

\[
\text{INQ} = \frac{\text{식품의 특정 영양소 총 함량}}{\text{식품의 총 에너지 함량}}
\]

다) 섭취량을 제외한 8가지 영양소별로 다른 영양소를 표준화하기 위하여 표준화영양소는 영양소별 표준화영양소의 1일 권장량

\[
\text{식품의 총 영양소 함량} / \text{식품의 총 에너지 함량}
\]

라) 17, 1.7, 1.7, 1.7, 1.8, 1.7, 2.1, 10.6, 5.6이다.
2) 영양 등급 분석에 의한 채취 대상 포식

3. 調查道具

調査道具로는 調査表가 사용되었다. 調査表의 개발은 관련 선행연구에서 사용된 기존 調査表를 참고하여 연구자가 제작 調査表를 작성한 후, 肥満女性 10명, 正常女性 10명을 대상으로 2회의 사전조사를 실시한 후 수정, 보완하여 최종 조사표로 확정하였다. 調査表의 내용은 조사 대상자의 年齢, 居住地, 身長, 體重, 肥満에 관한 認知 및 關心等 그리고 體重增加 時期 등 일반적인 特性과 5단계로 나누어진 食品 摘取頻度 및 食品의 营養等級를 위한 120여 종의 食品들로 구성되었다.

4. 資料処理 및 分析方法

가. 肥満에 관한 實態 調查

調査對象者들의 肥満度를 비교하기 위한 指數로는 成人の 肥満度 測定에 널리 사용되는 體質量 指數인 BMI(Body Mass Index)가 사용되었다. 이 연구에서는 WHO의 분류에 의해 BMI 25 이상인 成人女性을 肥満女性群으로, BMI 20~25 미만인 여성은 正常女性群으로 분류하여 분석들로 사용하였다. 분석에 사용된 방법은 頻度 분석과 百分比이며, 연구결과의 同質性検證을 하기 위하여 $\chi^2$ 検證이 실시되었다.

나. 食品摘取頻度 調查

食品摘取頻度調査에서는 肥満女性과 正常女性의 食品摘取頻度를 비교하기 위하여 肥満者, 女性의 分析方法(quantitative method)인 기술적統計方法 중에서 頻度分析과 百分比 등이 사용되었으며, 5단계 摘取頻度 別 加重值을 주어 肥満, 正
常女性群 간에 영양소취의 차이를 지표한 값의 비율을 비교, 분석하였다. 그리고, 수용 끼리의 영양소취 차이를 분석하였으며, 각 영양소취의 종합점수를 영양소취 차이를 분석하려는 기준이 된 빈도 분석을 

다. 음식의 영양등급에 의한 영양이론 분석

식품의 영양등급은 분석하기 위한 사전전달인 음식별 영양이론 및 운동의 영양등급을 계산한 

<table>
<thead>
<tr>
<th>분류</th>
<th>영양등급</th>
<th>누적점수</th>
<th>단일 영양소점수</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>영양적으로 우수함</td>
<td>1</td>
<td>≥375</td>
<td>≥200</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>225≤&lt;300</td>
<td>100≤&lt;150</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>150≤&lt;225</td>
<td>50≤&lt;100</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5</td>
<td>75≤&lt;150</td>
<td>25≤&lt;50</td>
</tr>
<tr>
<td>영양적으로 적절한</td>
<td>6</td>
<td>&lt;75</td>
<td>&lt;25</td>
</tr>
</tbody>
</table>

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

우수한 조사연구는 우수한 영양 150명, 정상 150명, 중 300명에 대하여 조사를 실시하였고, 자료분석이 가능한 244명의 자료만을 최종분석에 사용하였다. 조사대상자의 일반적 특성은 살펴보면, 평균 연령은 만 38세이고, 평균 체중은 58.3kg(정상群은 53.3kg, 우수群은 66.8kg) 그리고 평균 신장은 157.8cm이다.

가. 조사대상자의 지역별 분포 현황

서울특별시, 전해시를 시도지역으로 묻고 분석한 결과, 전북, 전남, 전라남도를 대상으로 조사 대상자의 지역별 분포 현황을 살펴본 결과, 시도지역에 거주하는 조사대상자는 일반적인 조사대상자 244명 중 43.9%인 107명이었고, 시도지역에 거주하는 조사대상자는 137명이었다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>계별</th>
<th>전체</th>
<th>시도지역</th>
<th>군지역</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>(명)</td>
<td>244</td>
<td>107</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>43.9</td>
<td>53.1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

나. 조사대상자의 연령별 분포 현황

<table>
<thead>
<tr>
<th>계별</th>
<th>전체</th>
<th>20~29</th>
<th>30~39</th>
<th>40~49</th>
<th>50+</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>(명)</td>
<td>244</td>
<td>34</td>
<td>119</td>
<td>64</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>13.9</td>
<td>48.8</td>
<td>26.2</td>
<td>11.1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

총 244명의 연령별 분포를 10세 간격으로 묻어서 살펴보면, 30대가 전체의 48.8%로 다수를
차지하고 있고, 50대가 11.1%로 가장 적었으며, 30대, 40대, 20대, 50대의 순으로 조사대상자의 연령이 분포되어 있었다.

다. 조사 대상자들의 BMI 분포 현황

<table>
<thead>
<tr>
<th>전체</th>
<th>20미만</th>
<th>20~25미만</th>
<th>25~30미만</th>
<th>30이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>244</td>
<td>30</td>
<td>82</td>
<td>130</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>12.0</td>
<td>34.0</td>
<td>53.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

BMI 20 미만인 조사 대상자는 전체의 12.0%이었고, 20 미만에 포함되는 25 이상은 전체의 54.0%를 차지하였으며, BMI가 30이 넘는 성인 여성은 2명이 있었다. 분석에 사용된 조사대상자는 일정수인 132명의 성인 여성 중 30 미만이 6명을 제외한 126명이었다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>전체</th>
<th>20~29</th>
<th>30~39</th>
<th>40~49</th>
<th>50이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>244</td>
<td>34</td>
<td>119</td>
<td>64</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>20미만</th>
<th>20~25미만</th>
<th>25~30미만</th>
<th>30이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>122</td>
<td>33.6</td>
<td>53.3</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>12.2</td>
<td>33.6</td>
<td>53.3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<표 6> 年齢別 조사 대상자들의 BMI 분포 현황

<table>
<thead>
<tr>
<th>전체</th>
<th>20~29</th>
<th>30~39</th>
<th>40~49</th>
<th>50이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>244</td>
<td>34</td>
<td>119</td>
<td>64</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>20미만</th>
<th>20~25미만</th>
<th>25~30미만</th>
<th>30이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>122</td>
<td>33.6</td>
<td>53.3</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>12.2</td>
<td>33.6</td>
<td>53.3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<표 5> 地域別 조사 대상자들의 BMI 분포 현황

<table>
<thead>
<tr>
<th>BMI</th>
<th>전체</th>
<th>시지역</th>
<th>군지역</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>244</td>
<td>107</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>20미만</th>
<th>20~25미만</th>
<th>25~30미만</th>
<th>30이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>12.2</td>
<td>33.6</td>
<td>53.3</td>
<td>0.8</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>12.2</td>
<td>33.6</td>
<td>53.3</td>
<td>0.8</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<표 6>에서 연령별로 조사대상자들의 BMI 분포 현황을 살펴본 결과, 20대의 조사대상자들의 BMI가 상대적으로 다른 연령층에 비해 가장 낮았다. 40대의 BMI가 가장 높았고, 30대에서는 BMI가 30 이상인 조사대상 성인 여성들이 전체의 1.7%였다.

<표 6> 年齢別 조사 대상자들의 BMI 분포 현황

<table>
<thead>
<tr>
<th>BMI</th>
<th>전체</th>
<th>20~29</th>
<th>30~39</th>
<th>40~49</th>
<th>50이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>244</td>
<td>34</td>
<td>119</td>
<td>64</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>20미만</th>
<th>20~25미만</th>
<th>25~30미만</th>
<th>30이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>122</td>
<td>33.6</td>
<td>53.3</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>12.2</td>
<td>33.6</td>
<td>53.3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<표 7> 조사대상자들의 BMI에 관한 인지 정도

<table>
<thead>
<tr>
<th>인지 정도</th>
<th>전체</th>
<th>20미만</th>
<th>20~25미만</th>
<th>25~30미만</th>
<th>30이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>239</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
<td>107</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| 비만하다 | 45.9  | 36.4  | 52.7  |
| 비만하지 않다 | 54.1  | 63.6  | 47.3  |

<표 7> 조사대상자들의 BMI에 관한 인지 정도

<table>
<thead>
<tr>
<th>인지 정도</th>
<th>전체</th>
<th>20미만</th>
<th>20~25미만</th>
<th>25~30미만</th>
<th>30이상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>개(명)</td>
<td>239</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
<td>107</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| 비만하다 | 45.9  | 36.4  | 52.7  |
| 비만하지 않다 | 54.1  | 63.6  | 47.3  |

즉, 비만 여성 중의 63.6%가 자신은 비만하지 않다고 생각하는 반면, 정상 여성들은 전체의 47.2%만이 자신이 비만하지 않다고 생각하고
우는 10% 정도이며 주로 결혼과 자녀, 출생 등
의 특수한 상황에 기인한 것으로 해석될 수 있
지만, 평균여성의 경우는 선진국에서 볼 수 있는
고령화에 따른 비례적인 체중 증가가 나타나고
있다. 통계적으로 매우 유의한 차이를 나타
냈다\(\chi^2 = 70.40, p = 0.00\).

<표 9> 調查對象者들은的體重增加 期

<table>
<thead>
<tr>
<th>증가시기</th>
<th>전체</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>계(명)</td>
<td>244</td>
<td>132</td>
<td>112</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>없다</td>
<td>27.8</td>
<td>7.6</td>
<td>51.8</td>
</tr>
<tr>
<td>어머니부터</td>
<td>9.0</td>
<td>10.6</td>
<td>7.1</td>
</tr>
<tr>
<td>경혼 후</td>
<td>26.6</td>
<td>31.8</td>
<td>20.5</td>
</tr>
<tr>
<td>임신, 출산 후</td>
<td>13.5</td>
<td>16.7</td>
<td>9.8</td>
</tr>
<tr>
<td>30대 이후</td>
<td>13.1</td>
<td>18.2</td>
<td>7.1</td>
</tr>
<tr>
<td>40대 이후</td>
<td>0.8</td>
<td>1.5</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>50대 이후</td>
<td>9.0</td>
<td>13.6</td>
<td>3.6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

3. 食品攝取頻度 調查

肥満女性 132명과 正常女性 107명을 대상으로
약 120여 종의 食品들에 관한 摄取頻度를 調查
하였다. 120여 종의 食品들은 6개 食品群으로
分類하여 '야미 摄取단계', '2～3일에 한 번 摄取
단계', '1주일에 한 번 摄取단계', '1개월에 한 번
과 摄取단계', '1년에 한 번 摄取단계' 등의 5단계로
撮取頻度를 調查하였으며, 각 摄取頻度는 摄取
間隔이 등間隔이 아님에 따라 동일한 조건으로
撮取頻度를 점수화 하기 위하여 摄取頻度別로
각각 30, 10, 4, 1, 0의 頻度別 加算値을 주어 최
고 3,000점에서 최저 0점을 갖게 된다.

가. 食品群別 食品의 摄取頻度

1) 炭水化合物 食品群

<表 10>에 제시된 炭水化合物 食品群의 食品別

<table>
<thead>
<tr>
<th>관심 정도</th>
<th>전체</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>계(명)</td>
<td>239</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>(%)</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>대단히 많다</td>
<td>19.1</td>
<td>28.8</td>
<td>13.4</td>
</tr>
<tr>
<td>많다</td>
<td>35.4</td>
<td>37.9</td>
<td>33.9</td>
</tr>
<tr>
<td>적다</td>
<td>31.5</td>
<td>31.8</td>
<td>31.3</td>
</tr>
<tr>
<td>없다</td>
<td>14.0</td>
<td>1.5</td>
<td>21.4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

주: 1) \(\chi^2 = 29.43, p = 0.00\)
2) '별로 없다'는 응답은 '없다'에 포함시켜 분
석하였음.
<표 10>  炭水 物質 食品群의 食品別 攝取頻度 點數
(단위: 점)

<table>
<thead>
<tr>
<th>식품 (명)</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>계(명)</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>빵</td>
<td>3,000.0</td>
<td>3,000.0</td>
</tr>
<tr>
<td>밥류</td>
<td>539.2</td>
<td>448.3</td>
</tr>
<tr>
<td>국수류</td>
<td>430.4</td>
<td>402.1</td>
</tr>
<tr>
<td>김차</td>
<td>316.3</td>
<td>364.2</td>
</tr>
<tr>
<td>김자반 김</td>
<td>154.3</td>
<td>151.0</td>
</tr>
<tr>
<td>고구마</td>
<td>238.6</td>
<td>193.3</td>
</tr>
<tr>
<td>면, 면국기</td>
<td>208.5</td>
<td>230.8</td>
</tr>
<tr>
<td>과자류</td>
<td>884.1</td>
<td>661.7</td>
</tr>
<tr>
<td>계약류</td>
<td>218.2</td>
<td>183.5</td>
</tr>
<tr>
<td>설탕</td>
<td>1,697.1</td>
<td>1,764.7</td>
</tr>
<tr>
<td>초콜릿, 사탕</td>
<td>485.6</td>
<td>424.0</td>
</tr>
<tr>
<td>북</td>
<td>307.3</td>
<td>183.1</td>
</tr>
<tr>
<td>당면</td>
<td>222.4</td>
<td>267.8</td>
</tr>
<tr>
<td>방</td>
<td>254.6</td>
<td>171.8</td>
</tr>
<tr>
<td>라면</td>
<td>366.1</td>
<td>318.7</td>
</tr>
<tr>
<td>도넛, 고로케</td>
<td>276.9</td>
<td>163.3</td>
</tr>
<tr>
<td>옥수수</td>
<td>218.5</td>
<td>167.3</td>
</tr>
<tr>
<td>강낭외</td>
<td>154.2</td>
<td>185.3</td>
</tr>
<tr>
<td>식빵</td>
<td>512.2</td>
<td>478.0</td>
</tr>
<tr>
<td>캡, 곰, 연</td>
<td>385.3</td>
<td>284.7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

炭水 物質 食品群 中 咖茶, 麵食, 議面, 咖茶에, 
설탕 동안 正常女性群에 關係 많은
이 攝取하는 食品들로 나타났고, 나머지 食品들
은 모두 肥滿女性群에 關係 자주
攝取하는 것으로 나타났다. 特히 과자류, 점, 
볶, 옷, 食 그리고 도넛와 곰로케의 攝取頻度點

<표 11>  脂肪 食品群의 食品別 攝取頻度 點數
(단위: 점)

<table>
<thead>
<tr>
<th>식품 (명)</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>계(명)</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>버터, 마가린</td>
<td>222.1</td>
<td>136.3</td>
</tr>
<tr>
<td>맥주버터</td>
<td>255.4</td>
<td>184.3</td>
</tr>
<tr>
<td>마요네즈</td>
<td>500.4</td>
<td>309.7</td>
</tr>
<tr>
<td>식용유</td>
<td>1,777.4</td>
<td>2,189.4</td>
</tr>
<tr>
<td>계( كامل, 둘개)</td>
<td>1,672.1</td>
<td>1,382.1</td>
</tr>
<tr>
<td>참가루, 들기름</td>
<td>2,216.4</td>
<td>1,636.4</td>
</tr>
</tbody>
</table>
3) 蛋白質 食品群

調査對象: 成人女性들이 자주 촬取하고 있는
蛋 白質 食品들은 원장, 닭갈류, 콩, 팽, 生鮮類, 두부류이며 肉類 중에서는 쇄고기의 촬取頻度
點數가 다른 肉類에 비해 높게 나타나고 있다.
 특히 쇄고기 촬取頻度 點數는 正常女性群은
335.4점인데 肥滿女性群은 513.4점으로 큰 차이
를 보이고 있고, 닭고기도 마찬가지로 肥滿女性
群의 촬取頻度點數가 正常女性群에 비해 높게
나타나고 있다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>식품</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>계(명)</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>두부, 순두부</td>
<td>566.5</td>
<td>567.3</td>
</tr>
<tr>
<td>백종류</td>
<td>262.1</td>
<td>243.7</td>
</tr>
<tr>
<td>콩, 팽</td>
<td>571.3</td>
<td>675.7</td>
</tr>
<tr>
<td>유부</td>
<td>173.4</td>
<td>159.1</td>
</tr>
<tr>
<td>쇄고기</td>
<td>513.4</td>
<td>335.4</td>
</tr>
<tr>
<td>돼지고기</td>
<td>334.2</td>
<td>313.8</td>
</tr>
<tr>
<td>닭고기</td>
<td>320.8</td>
<td>217.3</td>
</tr>
<tr>
<td>기타 육류(칠면조 등)</td>
<td>145.3</td>
<td>165.7</td>
</tr>
<tr>
<td>육류취집</td>
<td>150.2</td>
<td>145.6</td>
</tr>
<tr>
<td>내장류</td>
<td>170.4</td>
<td>238.7</td>
</tr>
<tr>
<td>헤, 배어, 소시지</td>
<td>338.8</td>
<td>244.7</td>
</tr>
<tr>
<td>생성조림</td>
<td>496.3</td>
<td>602.9</td>
</tr>
<tr>
<td>생성구이</td>
<td>509.4</td>
<td>590.6</td>
</tr>
<tr>
<td>생성취집</td>
<td>473.9</td>
<td>387.3</td>
</tr>
<tr>
<td>어묵</td>
<td>289.3</td>
<td>303.5</td>
</tr>
<tr>
<td>건조생선류</td>
<td>325.3</td>
<td>348.0</td>
</tr>
<tr>
<td>생선회</td>
<td>266.5</td>
<td>227.7</td>
</tr>
<tr>
<td>달걀류</td>
<td>780.9</td>
<td>827.9</td>
</tr>
<tr>
<td>원장</td>
<td>986.5</td>
<td>1,028.6</td>
</tr>
<tr>
<td>두유</td>
<td>296.2</td>
<td>202.1</td>
</tr>
<tr>
<td>조개류</td>
<td>393.4</td>
<td>306.1</td>
</tr>
<tr>
<td>비지</td>
<td>149.4</td>
<td>137.5</td>
</tr>
<tr>
<td>전, 부침개</td>
<td>209.1</td>
<td>305.2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

賀滿女性群에서 個取頻度點數가 높게 나타난
식품들은 原장, 닭갈류, 두부, 콩, 팽, 生鮮類, 生鮮조림, 生鮮취집 등이었고, 正常女性群에서는
原장, 닭갈류, 콩, 팽, 生鮮조림, 生鮮구이, 두부 등
으로 나타났다. 전반적으로 蛋白質群 食品들의
箛取頻度點數는 두 집단간에 큰 차이를 나타내
지 않고 있으나 생성취집, 콩, 배어, 소시지, 肉類취집 등 蛋白質 食品들은 高热量 食品들의
箛取頻度點數가 肥滿女性群이 正常女性群에 비해
높게 나타나 肥滿女性群이 섭취하는 蛋白質 食品
의 종류가 高热量 食品들로 대체되어 있었다.

4) 칼슘 食品群

カル슘 食品群에 속하는 식품들의 촬取頻度點數
가 6개 食品群 중 높은 편에 속하고 있어 乳製
品類의 個取가 최근 들어 기하급수적으로 증가
하고(保健社會部, 1994) 있다는 연구결과를 맞받
침해 주고 있으며, 6개 식품군 중 正常女性群의
箛取頻度點數가 肥滿女性群에 비해 높은 유일한
식품군이다. 加唐牛乳와 아이스크림만 제외하
고 단연 肥滿女性群에 비해 正常女性群이 높게
나타나고 있다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>식품</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>계(명)</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>저지방우유, 분유</td>
<td>153.7</td>
<td>211.2</td>
</tr>
<tr>
<td>전지유, 분유</td>
<td>1,274.5</td>
<td>1,642.4</td>
</tr>
<tr>
<td>치즈</td>
<td>186.7</td>
<td>249.2</td>
</tr>
<tr>
<td>가당우유</td>
<td>982.9</td>
<td>730.5</td>
</tr>
<tr>
<td>소유유(멸치 등)</td>
<td>526.3</td>
<td>594.1</td>
</tr>
<tr>
<td>아이스크림</td>
<td>419.0</td>
<td>325.2</td>
</tr>
<tr>
<td>요구르트</td>
<td>918.5</td>
<td>1,014.3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

低脂肪牛乳의 個取頻度點數가 肥滿女性群의
 경우 153.7점, 그리고 正常女性群이 211.2점으로
낮게 나타나 아직 低脂肪 乳製品에 대한 關心과
箛取現況은 不良한 것으로 나타나고 있다. 成
人女性들이 個取不良을 보이고 있는 대표적인
營養素가 칼슘이고 (保健社會部, 1993), 칼슘의
주요 금원식품이 乳製品類와 小魚類임을 감안한
때 이런 식품들의 촉진가 충분히 이루어지지 않지만, 乳製品類의 含有熱量을 고려한다면 특히 肥満女性群일 경우 반드시 低脂肪 乳製品類를 촉진하는 것이 권장되어야 할 것으로 보인다. 그러나 <표 13>에 제시된 바에 의하면 乳製品類 중에서도 가장 熱量이 높은 加唐牛乳와 아이스크림의 촉진頻度 點數가 肥満女性群에서 높게 나타나 잘못된 食品撮取의 한 예를 보여주고 있다.

5) 無機質 및 비타민 食品群

김치류는 肥満女性群에서는 2,473.6점, 正常女性群에서는 2,720.4점으로 다른 無機質 및 비타민 食品群보다 월등한 촉진頻度 點數를 보였다.

<표 14> 無機質 및 비타민 食品群의 食品別 摄取頻度 點數
(단위: 점)

<table>
<thead>
<tr>
<th>식품</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>계(명)</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>김치류</td>
<td>2,473.6</td>
<td>2,720.4</td>
</tr>
<tr>
<td>콩나물</td>
<td>684.3</td>
<td>643.0</td>
</tr>
<tr>
<td>나물류</td>
<td>1,246.3</td>
<td>1,376.2</td>
</tr>
<tr>
<td>생채소류</td>
<td>944.7</td>
<td>1,049.0</td>
</tr>
<tr>
<td>체소 젤리</td>
<td>513.3</td>
<td>512.7</td>
</tr>
<tr>
<td>체소 샐러드</td>
<td>504.6</td>
<td>553.6</td>
</tr>
<tr>
<td>체소 장아찌</td>
<td>1,312.6</td>
<td>1,420.9</td>
</tr>
<tr>
<td>말린 체소</td>
<td>221.3</td>
<td>230.3</td>
</tr>
<tr>
<td>미역, 다시마</td>
<td>457.0</td>
<td>516.2</td>
</tr>
<tr>
<td>김, 파래</td>
<td>882.3</td>
<td>1,214.1</td>
</tr>
<tr>
<td>과일 통조림</td>
<td>159.1</td>
<td>166.3</td>
</tr>
<tr>
<td>과일 주스</td>
<td>846.0</td>
<td>749.0</td>
</tr>
<tr>
<td>말린 과일</td>
<td>202.2</td>
<td>252.2</td>
</tr>
<tr>
<td>비섯류</td>
<td>281.9</td>
<td>274.3</td>
</tr>
<tr>
<td>사과, 배, 금, 포도</td>
<td>949.8</td>
<td>1,532.8</td>
</tr>
<tr>
<td>수박,토마토</td>
<td>604.8</td>
<td>573.2</td>
</tr>
<tr>
<td>자두, 씨, 감</td>
<td>675.9</td>
<td>742.7</td>
</tr>
<tr>
<td>딸기, 복숭아, 멜론</td>
<td>504.7</td>
<td>534.7</td>
</tr>
<tr>
<td>바나나, 파인애플</td>
<td>302.8</td>
<td>299.8</td>
</tr>
</tbody>
</table>

작아씨 등의 체소류로 나타났으며 상대적으로 말린 체소류, 미역, 다시마, 말린 과일, 과일 통조림 등의 촉진頻度 點數는 낮게 나타났다. 과일류의 촉진頻度를 살펴보면, 과일류 중에는 열량이 높은 사과, 배, 포도 등의 촉진頻度 點數가 높았으며 바나나, 파인애플 등의 비교적 가격이 비싼 과일류의 촉진頻度 點數가 가장 낮게 나타났다. 전반적인 시럽이 포함되어 있는 과일 통조림의 촉진頻度 點수가 용 無機質 및 비타민 군 식품 중 正常女性群뿐만 아니라 肥満女性群에서도 가장 낮게 나타나고 있다. 한편, 과일주스의 촉진頻度 點수가 生과일류보다도 높게 나타나고 있는 것은 바람직한 食品撮取 様相은 아니지만 韓國의 食品産業 發展과 함께 변화되어 가고 있는 食補行態라 할 수 있다.

6) 기타 食品群

調味料類, 蔬類, 그리고 채소버, 피자 등 혼합 적인 특성을 갖는 식품들을 기타 食品群에 포함시키기로 결정한 결과가 <표 15>에 제시되어 있다.

<표 15> 기타 食品群의 食品別 摄取頻度 點數
(단위: 점)

<table>
<thead>
<tr>
<th>식품</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>계(명)</td>
<td>132</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>간장, 소금</td>
<td>2,032.0</td>
<td>2,428.1</td>
</tr>
<tr>
<td>술</td>
<td>344.1</td>
<td>177.7</td>
</tr>
<tr>
<td>키피, 홍차</td>
<td>1,849.2</td>
<td>2,009.4</td>
</tr>
<tr>
<td>청차, 사이다</td>
<td>552.1</td>
<td>497.9</td>
</tr>
<tr>
<td>웬비거, 피자</td>
<td>172.6</td>
<td>187.9</td>
</tr>
<tr>
<td>녹차</td>
<td>845.9</td>
<td>631.9</td>
</tr>
<tr>
<td>수프</td>
<td>287.6</td>
<td>215.0</td>
</tr>
<tr>
<td>고추장</td>
<td>1,522.2</td>
<td>1,715.6</td>
</tr>
<tr>
<td>토마토 케첩</td>
<td>341.5</td>
<td>458.6</td>
</tr>
<tr>
<td>식혜, 수수</td>
<td>282.0</td>
<td>280.7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<표 15>에서 두드러지게 보이는 결과들 및 가치로 요약해 보면 다음과 같다. 첫째, 韓國의
대사에 빠르게 흡수되는 데, 특히 과다한 섭취를 피해야 한다. 

<table>
<thead>
<tr>
<th>순위</th>
<th>비만</th>
<th>정상</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>밥</td>
<td>밥</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>김치</td>
<td>김치</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>간장, 소금</td>
<td>간장, 소금</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>식용유</td>
<td>식용유</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>커피, 홍차</td>
<td>커피, 홍차</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>설탕</td>
<td>설탕</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>고추장</td>
<td>고추장</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>사과, 배, 감, 생채소류</td>
<td>사과, 배, 감, 생채소류</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>요구르트</td>
<td>요구르트</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>과자류</td>
<td>과자류</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>갈비, 삶, 불어</td>
<td>갈비, 삶, 불어</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>닭고기</td>
<td>닭고기</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>소고기</td>
<td>소고기</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>가너우유</td>
<td>가너우유</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>생채소류</td>
<td>생채소류</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>원형</td>
<td>원형</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>요구르트</td>
<td>요구르트</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>요구르트</td>
<td>요구르트</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>요구르트</td>
<td>요구르트</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>요구르트</td>
<td>요구르트</td>
</tr>
</tbody>
</table>

나. 조사대상식품들의 섭취 순위

식품섭취량 조사에서의 조사대상식품인 120 여 종의 식품들을 대상으로 조사대상식품의 분류에 따라 섭취 순위를 분석해 본 결과로, 정상성 식품과 나머지 식품은 우선적으로 자주 섭취하는 식품 20

증류가 (표 16)에 제시되어 있다. 조사대상식품의 섭취가 증가하고 있고 비만성의 식습관이 많고, 손상체중은 연구결과 (정기, 1983; 이기열, 1988)에서도 높으며 조사대상자들이 성인성으로 사망하고 있어 실시한 식단 절제요법이 적절히 없는 것이 많으나, 섭취가 증가하고 있으며, 주요 양식도 역시 전통적인 간단, 소금, 고추장, 된장 등이 선호되고 있는 것

마지막 결과는 식품섭취량의 순위와 콜라, 사이다 등 고열량 음료는 순위에 따라 상대적으로 높다는 것이다. 순위에 따라 가령 1kg당 7kcal로 음료 다음으로 높음이 높으나 다른 영양소는 거의 없는 높은 음료로, 식품으로 나타나고 있는 데, 이 점수는 진동음료의 식사나 수분과의 섭취량 높음에 비해 거의 6배 정도 이상이다.

마지막 결과는 섭취량의 순위는 고열량 식품의 섭취량 높음에 비해 상대적으로 높다는 것이다. 순위에 따라 가령 1kg당 7kcal로 음료 다음으로 높음이 높으나 다른 영양소는 거의 없는 높은 음료로, 식품으로 나타나고 있는 데, 이 점수는 진동음료의 식사나 수분과의 섭취량 높음에 비해 거의 6배 정도 이상이다.
女性群은 정상된 성장이 높은 성장 레이트, 식품, 그리고 각 간의 식사량을 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 우리나라 기본 식단은 밥, 김치와 커피, 홍차 그리고 요구르트의 섭취 순위는 두 집단간 차이를 나타내지 않았다. 식품에 영양성의 여부를 통해 자녀 섭취와 섭취하는 식품들은 단연 먹거리 중 일부가 있다. 식품(단)기름, 식용유, 참(들)깨 등의 섭취 순위가 높게 나타났고, 그 외에 자녀 섭취와 섭취하는 식품들은 과자류, 과일, 휴약, 천장, 그리고 과일 주스 등으로 나타났다. 반면에 정상 성장여부의 영양성에 비해 자녀 섭취하는 식품들은 低熱量 식품에 속하는 생과일류인 사과, 배, 귤, 포도, 자두, 감과 같은 과일, 생채소류, 그리고 콩, 콩 등으로 나타났다. 이러한 결과는 종합하여 보면 영양 섭취를 예방 및 관리하기 위해서는 영양성 음식을 섭취하는 식품들의 종류를 바꾸어야겠다. 즉, 영양성의 식품이 섭취를 증가하고, 과일 주스의에 가공된 식품보다는 생과일류가 많이 섭취토록 하여, 영양성과 증가 맛을 줄 수 있는 김, 과일 같은 해조류를 많이 섭취해야하였다. 생채소류 성장과 소금에 양조한 재료 장아찌류보다는 생채소류를 자주 섭취하고, 육류제료도 성장이 적당한 갈비, 고기성에 저질성 동물성 빵은 적당한 기름이다. 그리고 가정 섭취를 제한하여야 할 식품이 과자류이다. 과자류는 전혀 영양성 결합

주지 않는 영양성이자, 영양성 섭취 등과 같은 영양을 예방, 관리할 수 있는 영양성의 영양성 이 전달한 영양성의 영양성이기 때문이다.

4. 調査對象食品들의 영양等級 분석
가. 調査對象 食品들의 食品群別 令譜等級 分析

食品 섭취頻度 調査에서 조사된 120여 가지의 식품들은 대상으로 각 식품들의 영양성도에 의한 영양성 등급을 분석한 결과를 음식群별로 제시
하면 다음과 같다.

1) 燃水貨物 食品群의 食品別 영양等級 분석

調査對象食品들이 1등급에서 6등급까지 끝난 분포되어 있는 食品群이다. 調査對象群의 100%가 매일 섭취한다'라고 응답한 밥의 경우에 잡곡밥은 2등급인 반면 환율밥은 4등급으로 나타나 밥을 잡은 농 콩, 콩 등 콩과 잡곡을 섭
어 영양성 등급을 올려야겠다. 같은 농의 경우에도 메밀목은 1등급이나 도토리목은 2등급으로 유사한 식품이라도 그 식품을 만드는 原材料에 따라 영양성 등급은 차이가 난다. 또한 調理法에 의해
서도 식품의 영양성 등급은 차이가 난는데 돼지의 경우 생 것이라면 콩 모두 1등급이 반면 기름
에 빠졌을 경우 6등급으로 빠졌었고, 밥은 많은 영향을 보였다.

材料가 같은 종류인 육수수나 강냉이는 2등

<table>
<thead>
<tr>
<th>1등급</th>
<th>2등급</th>
<th>3등급</th>
<th>4등급</th>
<th>5등급</th>
<th>6등급</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>감자</td>
<td>잡곡밥</td>
<td>고구마</td>
<td>원لال밥</td>
<td>과자류</td>
<td>감자튀김</td>
</tr>
<tr>
<td>북(매밀북)</td>
<td>국수류</td>
<td>식빵</td>
<td>도니스</td>
<td>초콜렛</td>
<td>케이크</td>
</tr>
<tr>
<td>밥</td>
<td>옥수수</td>
<td>밥류</td>
<td>고로케</td>
<td>당밀</td>
<td>샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>강냉이</td>
<td>밥류</td>
<td>라면</td>
<td>베기</td>
<td>그레커</td>
<td>콩스</td>
</tr>
<tr>
<td>돼지고기(도토리목)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

주: 調査對象食品들의 영양성 등급 분석 결과

금인 반면 제조과정에서 버터, 식염, 설탕 등이
첨가된 빵은 영양등급이 6등급으로 분류된 것
이다. 그리고 기름에 떠긴 음식은 도넛, 고로케
등도 식빵이나 빵류가 3등급인데 비해 한 끼
먹은 4등급에 속하고 있다. <표 10>에 제시된
것처럼, 풍부한 영양원의 영양소의 정량
섭취하는 것으로 나타난 과자류와 사탕, 초콜렛
은 각각 5등급, 6등급으로 열량만 높고 영양적
으로는 가장 균형이 없는 식품으로 분석되었으
므로 풍부한 영양소를 섭취하기 위해서는 기름에
들기는 조리법이나 설탕이나 간식이 빼앗
간 식품의 섭취는 제한되어야 할 것이다.

2) 풍부한 식품의 높은 영양 등급과 분석

영양학 식품의 석류들은 대부분 1등급에 속
하고 있다. 그러나 제조나 치아하는 조리법
에 의해 섭취된 석류들은 풍부한 식품이라도 원
식품의 영양등급으로 1~3등급가 하락하고 있다.
예로, 풍부한 음식과의 경우 1등급이나 떠긴 두
부분은 유부는 1등급이 떠긴 2등급에 속하고,
모든 석류류는 1등급에 속하는 반면 칠갈류와
영양식한이란 떠긴 석류들은 3등급이 낮아진
4등급에 속하고 있다. 최근 들어 생산과 소비
가 급증하고 있는 식물성 식품인 소시지, 베이컨,
행과 식물의 여가, 특히 화산의 석류로는 풍부한
식품 중의 하나인 토갈류가 4등급으로 영양등급
이 떨어져 나타나고 있다. 특히 행의 경우 출
생, 영양원의 영양등급이 떠긴 식품들을 풍부
식품의 영양등급이 떠긴 식품들을 풍부
나무류가 정량 식품에 비해 자주 섭취하고 있
는 것으로 나타나 주의가 요망된다. 대표적인
영양학 식품인 채소류에 기름가가 제거된 살코기
는 1등급에 속하지만, 식사량이 제거되지 않은
할인식은 4등급으로 분류되었다.

| <표 10> 채소류 식품의 영양 등급과 분석 |
|-----------------|-----------------|
| 1등급 | 2등급 | 3등급 | 4등급 | 5등급 | 6등급 |
| 두부 | 유부 | 치오의 | 치유스 | 치유스 | 치유스 |
| 순두부 | 저질방치 | 치유스 | 치유스 | 치유스 | 치유스 |
| 종료 | 지방 | 지방 | 지방 | 지방 | 지방 |
| 비지 | 소시지 | 소시지 | 소시지 | 소시지 | 소시지 |
| 두유 | 베이컨 | 베이컨 | 베이컨 | 베이컨 | 베이컨 |
| 이목 | 원장 | 원장 | 원장 | 원장 | 원장 |
| 생선류 | 팽창성산 | 팽창성산 | 팽창성산 | 팽창성산 | 팽창성산 |
| 조개류 | 생선잡임 | 생선잡임 | 생선잡임 | 생선잡임 | 생선잡임 |
| 닭고기 | 닭고기잡임 | 닭고기잡임 | 닭고기잡임 | 닭고기잡임 | 닭고기잡임 |
| 고기 | 령 | 령 | 령 | 령 | 령 |
| 배지고기 | 생선구이 | 생선구이 | 생선구이 | 생선구이 | 생선구이 |
| 기타 수류 | 기타 수류 | 기타 수류 | 기타 수류 | 기타 수류 | 기타 수류 |

注: 닭고기는 야채를 제거한 상태이고, 고기와 고기는 눈에 보이는 기름을 제거한 상태임.

3) 무기질 및 비타민 식품의 영양 등급과 분석

모든 건강과 과일류는 거의 1등급에 속한
다. 그러나 과일류의 경우 단위량 화성 농도가
높은 사과, 배, 포도(거봉) 등은 2등급에 분류되
었으며, 식사량의 배와 통종은 3등급에 속하는 것
으로 나타나 가능한 같은 과일 중에서는 섭취를
피하고 싶어야 한다. 호소의 경우 난비와
식물성 식품의 조리로 가공된 파리류나
채소 장아식류와 생채소를 가공한 샐러드 소스
가 가공된 채소 샐러드는 4등급에 속하는 것으로
나타난다. 과일과 과일 간의 섭취는 가공
되어 가공된 녹조류는 3등급으로 영양등급이
낮게 나타나 있어 이런 식품들은 섭취를 제한
하는 것이 바람직하다. 무기질 및 비타민 식
품류에 속해 있는 식품들은 가능한 가공이나, 보관
되지 않은 상태로 섭취하는 것이 바람직하다.
<표 19> 無機質 및 비타민 食品群의 食品別 營養等級 分析

<table>
<thead>
<tr>
<th>1등급</th>
<th>2등급</th>
<th>3등급</th>
<th>4등급</th>
<th>5등급</th>
<th>6등급</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>모든 체소류</td>
<td>사과</td>
<td>과일 통조림</td>
<td>체소 장아찌</td>
<td>체소 장아찌</td>
<td>체소 장아찌</td>
</tr>
<tr>
<td>모든 과일류</td>
<td>배</td>
<td>배 (신고)</td>
<td>배 (신고)</td>
<td>배 (신고)</td>
<td>배 (신고)</td>
</tr>
<tr>
<td>무가당</td>
<td>로토 (기능)</td>
<td>체소 샐러드</td>
<td>체소 샐러드</td>
<td>체소 샐러드</td>
<td>체소 샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>과일 주스</td>
<td>파일 주스</td>
<td>진한 소스 참가</td>
<td>진한 소스 참가</td>
<td>진한 소스 참가</td>
<td>진한 소스 참가</td>
</tr>
<tr>
<td>버섯류</td>
<td>농가용</td>
<td>강, 과래</td>
<td>강, 과래</td>
<td>강, 과래</td>
<td>강, 과래</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>김</td>
<td>미역, 다시마</td>
<td>미역, 다시마</td>
<td>미역, 다시마</td>
<td>미역, 다시마</td>
</tr>
</tbody>
</table>

4) 간식 食品群의 食品別 營養等級 分析

한국인의 食生活上 營養不良를 나타내고 있는 영양소 중의 하나인 간식의 주요 營養成份은 乳製品류와 생선류 중 飲食을 수 있는 小魚類로서, 乳製品류 중 1등급에 속한 食品들은 低脂肪 牛乳와 飲食係乳로 만든 食品들이다.

<표 13>에 의하면 肥満女性群이 비교적 營養 등급이 낮은 乳製品類를 자주 섭취하고 있는데 요즘은 요구르트도 섭취를 척가하지 않고, 脂肪의 含量을 척가한 低脂肪 요구르트들이 생산, 판매되고 있어 肥満女性群이 경우라도 섭취할 수 있는 食品들의 선택의 폭이 커지고 있다.

<표 20> 간식 食品群의 食品別 營養等級 分析

<table>
<thead>
<tr>
<th>1등급</th>
<th>2등급</th>
<th>3등급</th>
<th>4등급</th>
<th>5등급</th>
<th>6등급</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>요구르트</td>
<td>전작우유</td>
<td>아이스크림</td>
<td>전작치유와 뱃어포</td>
<td>아이스크림</td>
<td>아이스크림</td>
</tr>
<tr>
<td>저지방우유</td>
<td>가당우유</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

註: 1) 초콜렛, 호또 등 기타의 营養가 첨가된 것임.

5) 脂肪 食品群의 食品別 營養等級 分析

調查對象食品群中 脂肪 食品群에 속하는 참계 등 8가지 식품들에 대한 營養等級을 분석한 결과가 <表 21>에 제시되어 있다.

참의(들)과 이것은 제조된 참의(들)기름의 營養等級은 많은 차이를 나타내고 있다. 熱量과脂肪만 含有하고 있는 참의(들)기름은 營養等級6등급인 반면, 여러 가지 영양소를 골고루 포함하고 있는 참의(들)은1등급에 분류되고 있는 것이다(農村振興廳, 1991). <表 11>에 나타난 바와 같이 肥満女性群이 正常女性群보다 營養 등급까지 높고 業務 常態에서 고체생태로 食品의 脂肪酸을 많이 포함하고 있는 食品들인 베터, 맛공 베터, 마가린 등도 營養等級이 6등급에 속하는 營養의으로 低脂肪지식들로 분석되었다. 이런 분석 결과에 의하면 食品의 營養가 많아 함유된 動物性 油脂類의 섭취를 피하고, 常態에서 액체의 性狀을 침고, 低脂肪지식이 많아 포함된 참가스, 뷰어를, 그리고 식용유들의 섭취는 1일 섭取許容 範圍내에서 섭취함이 바람직하다.

植物性 油脂類가 大部分 조미료 사용됨을 감안할 때, 植物性 油脂類로 가능한 참의(들) 까나 깨소금과 같이 가공되지 않은 상태로 섭취하는 것이 營養上の으로는 더 도움이 될 수 있었다.
<표 21>  脂肪 食品群의 食品別 營養等級 分析

<table>
<thead>
<tr>
<th>1등급</th>
<th>2등급</th>
<th>3등급</th>
<th>4등급</th>
<th>5등급</th>
<th>6등급</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>油(脂)</td>
<td>配合料</td>
<td>베타</td>
<td>빵류</td>
<td>버터</td>
<td>마가린</td>
</tr>
<tr>
<td>계소금</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>유독</td>
</tr>
</tbody>
</table>

6) 기타 食品群의 食品別 營養等級 分析

醣類及酒類與茶種類於其他食品群中都分類於其營養等級中，其分類和營養等級是重要的，因此，營養等級是重要的，在營養等級中可以為健康的飲食和營養均衡的飲食提供參考。

 기타에 속한 식품들은 주로 調味料類와酒類 그리고 飲料等이다.  우리나라에서의 전통적인 식생활에서 기본적으로 사용되는 양념인 간장, 고추장, 된장 등의 영양等級은 매우 높게 나타나고 있다. 간장과 소금은 6등급, 고추장과 된장은 4등급으로 이들 양념류들이 거의 모든 식품에 첨가되며 간단한 때 이들을 대체할 수 있는

<표 22>  기타 食品群의 食品別 營養等級 分析

<table>
<thead>
<tr>
<th>1등급</th>
<th>2등급</th>
<th>3등급</th>
<th>4등급</th>
<th>5등급</th>
<th>6등급</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>치즈, 홍차</td>
<td>맥주</td>
<td>식해</td>
<td>고추장</td>
<td>5등급</td>
<td>6등급</td>
</tr>
<tr>
<td>녹차</td>
<td>수프</td>
<td>수정과 접합</td>
<td>원장</td>
<td>2등급</td>
<td>소금</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>간장</td>
</tr>
</tbody>
</table>

주: 1) 채소류와 가공류가 첨가된 육류가 포함된 제품임.

나. 營養等級에 의한 收集 募資食品

肥満의 예방 및 관리를 위해서는 製品의 영양等級이 낮아 질의 균형이 있는 식품들을 섭취하여야 한다. 섭취하는 물이 중요하지만 우선은 섭취하는 食品의 質과 수가 높은 식품들을 선택하여야 한다. 식품의 영養等級 分析 결과에 의해 섭취를 권장하고 섭취한 식품들의 종류가 食品群別로 나와 있는데 영양等級가 3등급 이내에 속하는 식품들이 다. 영양等級가 3등급 내에 속해 영양의 價值
가 있어 섭취가 권장되는 식품들의 공통점을 찾아보면 다음과 같이 요약할 수 있다. 섭취는 뷰어이나 냉장판에 의해 제조된 식품이 한 가지도 없다는 것이고, 食品의 화학 성분이 포함된 식품들이 없다는 것이다. 셋째, 기름진 전한 소스 등과 같은 脂肪類가
천구간 식품이 역시 없고, 그리고 마지막으로
低脂肪製品이 영향적으로 우수하게 분류된 것이
d. 즉, 精製된 섭당, 食塩 등을 調味料로 사용
하지 않는 것이 가장 바람직하고 사용시는 그
물은 극도로 제한하여야 한다. 식빵의 경우 비
터니 마가린을 튀밥 넣어 굽던이나 아니면 식빵
사이에는 高熱량이자 脂肪酸이 많이 포함된
베이컨, 기름기가 많은 肉類로 만든 패티, 전한
소스가 많이 들어간 채소 샐러드 등의 식품을
섭취하지 말아야 하며, 메일 섭취할 수밖에 없
는 밥의 경우 희생받은 편하고 참독받을 먹도록
한다. 감자나 고구마도 삼으로 먹거나 삼으로
섭취하기 극히한 경우 填 materially 과 정에서
追加热量도 섭취되지 않는 점이다. 즉, 食品와
同じ는 調理법을 타 하는 것이 바람직하였고, 어묵의 경우에도 어묵
으로 가공한 방법이 뒤집기보다는 점거나 구운
것을 선택하여야 한다. 아이스크림은 백과서 를
脂肪含有率이 0%인 것을 선택하여 섭취토록
하고 종류도 熱량이 많은 초콜렛이나 초콜릿,
음료 등을 포함한 제품보다는 아이스크림 본래의
제료 및 맞춤 포함한 plain 제품을 섭취토록 한
d. 또한 乳製品類는 低脂肪製品만 섭취하고,
肉類의 경우는 반드시 눈에 보이는 기름기가 있
질을 제거한 후 섭취토록 한다. 커피나 홍차도
섭취이나 커피 크림을 허가하지 않고 먹도록
한다. 상대적으로 食品은 많으며 주는 해조류나
채소류, 과일류의 섭취를 증가시키는 것이 肥満
을 예방, 관리하기에 도움이 될 수 있다는 점
과 본 연구의 養生等級 분석에서 나타났다.

肥満을 예방, 관리하기 위하여 섭취를 권장하
는 식품들은 食品群別으로 養生等級이 3등급 이내
에 속하는 식품들로 摄取勧奬食品들을 食品群別
로 정리하면 다음과 같다(표 17, 18, 19, 20, 21, 22
참조).

첫째, 炭水物質 食品群에서는 감자, 菜, 좌류,
발, 참외밥, 국수류, 옥수수, 백류, 현미밥, 고구
마, 식빵, 빵류 등이고,

둘째, 蛋白質 食品群에는 두부, 순두부, 비지,
두유, 어묵, 생선구이, 조림, 생선회, 조개류, 기
물기를 제거한 쇠고기, 돼지고기, 기타 肉類와
 접질을 제거한 닭고기, 육부, 低脂肪 치즈, 토과
파 등이다.

셋째, 無機質 및 비타민 食品群에는 모든 채
소류와 모든 과일류가 포함된다. 그 외에 비섯
류, 콩나물, 해조류인 김, 파래, 다파, 미역 등
과 과일 주스, 과일 동조림 등이다.

넷째, 칼슘 食品群에는 요구르트, 低脂肪牛乳,
치즈, 전지우유 및 加搪牛乳, 그리고 플래인
(plain) 아이스크림 등이다.

다섯째, 脂肪 食品群에는 참깨와 들깨, 개소금
이 권장식품이다.

마지막으로 기타 食品群에는 설탕과 커피 크
림이 청소되지 않은 커피와 홍차, 녹차, 막걸리,
수프, 식혜, 수당과, 패티나 탕제가 低熱량인 레미
버거와 샌드위치, 피자 등이다.

### IV. 要約 및 結論

成人女性들의 肥満을 예방 및 관리하기 위한
對策食品을 권장하는 데 이 연구의 목적이 있었
다. 成人女性은 BMI로 판정한 肥満女性群과
對照群인 正常女性群으로 구분하여 肥満女性群
의 일반적인 특성 및 120여 종의 식품에 대한
食品攝取頻度 調査를 실시하였으며, 이 120여
종의 調査對象食品들을 대상으로 각 식품의 肥
満 obesity에 의한 養生等級를 분석하였다. 資料는
서울특별시, 전라남, 대전도, 부산, 안성군 등
5개 지역에 거주하는 成人女性을 母集団으로 하
여 肥満女性 30명, 正常女性 30명 총 60명을 調查對象으로 하여
본 연구를 통해 얻어진 主要 연구
결과는 다음과 같다.
1. 쌀밀여성들의 쌀밀에 관한 관심 정도는 normal 여성群에 비해 높은편이었으나, 쌀밀에 관한
    인식 정도는 쌀밀여성群의 경우 36.4%만이 본
    인이 쌀밀하다고 인식하고 있어 normal 여성群의
    52.7%에 비해 상당히 낮게 나타났다.
2. 쌀밀여성群이나 normal 여성群이나 모두 집중
    적인 체중증가 시기는 결혼 후로 나타났다. normal
    여성群의 경우 결혼 후와 임신, 출산 후에 체
    중이 집중적으로 증가하였으나 쌀밀여성群의 경
    우는 이 때는 물론 금년격에 걸쳐 극히 체
    중이 증가한 것으로 나타났다.
3. 쌀밀여성들은 normal 여성群에 비해 전반적으
    로 쌀밀화물 食品群과 脂肪 食品群, 그리고 蛋
    白質 食品群 중 高熱量 食品들의 섭취비도가 높
    은 것으로 나타났으며, 특히 과자류와 케이크, 사
    탕, 초콜릿, 젤 등의 섭량 제품과 도넛, 고폰케
    른 기름에 튀긴 제품들, 전자유유 및 加唐牛乳, 
    그리고 鹽分한 原素 장아재 등 高熱量食品의 섭
    취비도가 높게 나타났다.
4. 食品別 攝取頻度 順位를 살펴보면, 우리나라
    成人女性들은 BMI에 상관없이 밥을 1顺位로
    섭취하고 있는 것으로 나타났으며 그 다음 순위
    는 김치, 양념류인 원장, 간장, 고추장, 계, 그리
    고 커피와 홍차 등으로 나타났다. 쌀밀 여성群
    의 경우는 과자류, 加唐牛乳, 쇠고기, 전자유유
    的 攝取順位가 높게 나타난 반면, normal 여성群의
    경우는 과일류, 김과 파래 등의 해조류, 닭갈류,
    콩나물의 攝取順位가 높게 나타났다.
5. 食品摂取頻度調查의 調査對象食品들이었던
    120여 종의 식품들에 대하여 각 식품별 營養密
    度에 의한 6段階 營養等級를 분석한 결과, 쌀밀
    女性群이 자주 섭취하는 식품들인 레스토랑, 파스타
    및 케이크, 脂肪類, 高脂肪 乳製品類, 高食鹽 製
    品類 등이 영양적으로 가치 없는 營養等級인
    내지 6등급에 속하는 것으로 분석되었고, 기
    름기를 제거한 肉類와 생체소 및 파일류, 기름
    에 뒀기 않은 生鮮류와 蛋白質 食品類, 低脂
    肪 乳製品類, 朝조류 등이 섭취가 권장되는 營
    養等級 3등급 이내에 속하는 영양적으로 가치있
    는 식품들로 판명되었다.
6. 쌀밀을 예방 및 관리하기 위한 攝取勧奨
    食品들은 營養等級이 3등급 이내의 식품들로 食
    品群別로 열거하면 다음과 같다. 쌀밀화물 食
    品群은 감자, 鳥, 芝, 잡곡발, 국수류, 현미밥, 고
    구마, 陰行, 醤素, 鹽 등이고, 蛋白質 食品群
    은 쌀갈래, 소시지 등 肉加工品類와 생선 價值
    를 제외한 모든 식품들이고, 無機質 및 비타
    민 食品群은 전한 소스가 점거된 채소 샐러드와
    피클과 같은 加工菜類를 제외한 전골들이
    勧奨食品들이다. 잘습 食品群은 요구르트, 低脂
    肪 乳製品類, 전자유유 그리고 플레이트(plain) 아
    이스크림 등이다. 脂肪 食品群은 오직 카스토리
    와 참(들)이 이고 마지막으로 기타 食品群에 속
    하는 식품들은 커피, 홍차, 녹차, 맥주, 식혜,
    수정과, 패티가 체소와 기름기가 제거된 肉類로
    된 햄버거와 샌드위치, 피자 등이다.
参考文献

경제기획원 조사통계국,『사망원인통계년보』, 1990.
고광식,『신체계량을 이용한 세부지역 여성들의 비만실태 연구』,『한국식문화학회지』, 제8권 제1호, 1983, pp. 63~71.
김희영,『식이섭취 조사방법의 문제』,『식품영양 정보』 제3호, 1987, pp. 13~32.
김혜경·문진숙,『식이섭취 조사방법의 비교연구』,『한국영양학회지』, 제2권 제1호, 1989, pp. 23~21.
류형준,『비만의 합병증』,『월간 약국』, 제9호, 1993, pp. 29~35.
박갑순·최영선,『대구시내 아파트 거주 주부들의 비만실태와 비만요인에 관한 연구』,『한국영양학회지』, 제23권 제3호, 1990, pp. 170~178.
박홍주·백오현,『국내 식량자원의 영양가 분석』,『농촌생활과학』, 제13권 제1호, 1992, pp. 13~15.
박혜순,『비만과 체중조절』,『가정의학회지』, 제1권 제1호, 1992, pp. 97~100.
박혜순·조종준·김영식·김정중,『성인의 비만과 관련된 질환』,『가정의학회지』, 제13권 제4호, 1992, pp. 344~353.
손경희·문수재,『식품학 및 조리원리』, 수학사, 1988.
손경희·문수재·임명회,『도시주부의 식품소비구조 변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구』,『한국음식문화연구원논집』 제1권, 1989.
안홍식,『비만판단을 위한 영양상태 평가』, 비만관리를 위한 영양관리 워크숍, 대한영양학회, 1993, pp. 7~27.
영동세브란스 영양과,『설양, 파면 안 좋은가?』,『국민영양』 제121호, 1990, pp. 38~39.
오영주·황인주·우순자,『여리지역 농촌주부들의 영양소 섭취실태』,『한국영양학회지』, 제20권 제5호, 1987, pp. 301~307.
이기열·장미라·김은영·허갑범,『비만자의 체중방정 및 분포에 관한 기초연구』,『한국영양학회지』, 제24권 제3호, 1991, pp. 159~165.
이성희,『식이조절을 위한 식사관리』,『국민영양』, 대한영양학회, 제120호, 1990, pp. 8~23.
이종호,『비만을 초래하는 식생활과 대책』,『농촌생활과학』, 농촌영양개선연구원, 제14호, 1993, pp. 42~44.
이철호·주용재,『한국인의 식습관 변천에 대한 식량영양정책의 평가와 앞으로의 대책』,『한국음식문화연구원논집』 제1집, 1989.
이희숙·장용정,『주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구』,『한국영양학회지』, 제18권 제2호, 1985, pp. 90~97.
전태윤·정기해,『국민영양조사를 위한 표본설계 소고』,『한국영양학회지』, 제17권 제3호, 1984, pp. 236~241.
정기해,『한국인의 식품섭취 양상에 관한 소고』,『인구보건논집』, 한국인구보건연구원, 제5권 제2호, 1985, pp. 45~50.
——,『성인 여성비만의 예방 및 관리를 위한 영양교육 프로그램의 개발』, 서울대학교 대


Department of Community Services and Health, National Dietary Survey, Canberra, 1985.


<Summary>

Fact Finding and Improvement on Food Frequency of Obese Women

Kee-Hey Choung

The purpose of this study was to recommend food for prevention and management on obesity among adult women in selected areas in South Korea. The study population included two groups: obese women and normal women groups. The status of obesity was determined by the body mass index (BMI). This study investigated the characteristics of obese women, food frequency of taking selected 120 foods and to see the nutritional rating of selected 120 foods. The geographic areas selected in this study were Seoul and Jinhae city as city area and Yesan-Guon, Boryung-Guon, and Ahnsung-Guon as county area. The study population selected 150 adult obese women and 150 normal women: 30 obese women and 30 normal women from each area. An interview survey by questionnaire was conducted to gather data.

The result of the study was as follows

1. The characteristics of obese women were more likely to be interested in management of obesity than normal women. However, only 36.4 percent of obese women perceived themselves obese, while 52.7 percent of normal women perceived themselves obese.

2. The period of weight increment was after marriage for both obese and normal women. For normal women, weight after marriage, weight during pregnancy, and post-natal weight increased dramatically. However, for obese women, body weight continuously increase as age increased.

3. Only 32.4 percent of all women were on a diet to manage and prevent obesity. Those on a diet abstained only from carbohydrates and dairy foods. This shows misconception among the population regarding diet, so a nutrition education program must be focused on correct information.

4. Obese women were likely take carbohydrates and protein foods, sugar products, fat foods, high calorie foods more frequently than normal women.

5. Regardless of BMI, the order of frequent food intake among adult women was boiled rice, seasame oil, Kimchi, soy bean paste, soy sauce, hot pepper paste, seasame, coffee and tea. Normal women were more likely than obese women to take low calorie foods.

6. Assessing the nutritional quality of the 120 foods based on the relative nutrient density (nutrient-to-calorie ratio). Foods were placed into 1 of 6 nutrient-benefit classes, showed that refined sugar products, cookies and cakes, high saturated fat foods, high fat dairy foods, high sodium chloride foods were placed classes 5 and 6. Lean meat, vegetables, fruits, non-fried fish, protein foods, low fat dairy products fell into class 3. The foods which class were higher than class 3 are suggested for preventing obesity.

7. The recommended foods for preventing and management obesity for women were all kinds of fresh vegetables and fruits, low fat
dairy products, lean meat, unsaturated fat like seasame oil, coffee and tea with no sugar and coffee cream, non-fried fish, non-fried carbohydrate foods like rice soup, potato, whole grain bread and cereal, corn and its products with no sugar.