

단백질 食品이 병원환자와 體育人에게 미치는 영향에 관한 연구

A Study on Influence on the Patient and the Student
of Gymnasium Middle School.

영 양 과 정 영 희
Chung Young Hee

Abstract

I. The analysis of the normal diets for patient and staff members of three Hospital is studied as followings.

According to the five basic food groups such as Carbohydrates, Proteins, Fats Minerals and Vitamins,

The Carbohydrates is taken as the Main food staff, and egg is substituted as the food which is taken by the animal.

II. The Groups feeding diets of two Middle school students who Major is the Physical Education is studied.

The Data is compared of the standard which is diets; "Suk-Ha" presented.

a) In the Main food and desert, amount of the calorie is adviseable to feed as a total for a week, but is not adviseable for a day unit.

B) In general, the proper amount of the Protein for feeding is not taken, but insted of it is substituted for others.

III. Consequently, Patients and gymnasium students do not take the proper amount of protein.

1. 序 論

우리들의 生活樣式은 급변하는 生活에 따라 漸次로 달라져, 食生活의 形態도 家庭외에서 食事하게 되는 機會가 많아 여러 가지 團體給食의 形態로 실시되고 있다.

團體給食이란⁽¹⁾ 工場, 學校, 病院 등에서 特定の 多數人의 食事を 대끼 되풀이 하여서 제공하는 것을 말하는데 原來 團體給食은 東洋의 寺院에서 승려들이 모여서 生活하는 것이 始

졌기 때문이기에 特別한 研究가 없었다.

우리나라의 團體給食은 1950年 국민학교 아동에게 學校給食이 제공되었으며 1960年에 중앙 의료원에서 病院給食이 정상적으로 실시 되었다.

그러나, 아직도 단체급식에 대한 科學的인 考察이 進展되지 않은 실정이다. 단체급식에서 중요한 것은 단지 食事を 제공하고 있다는 관념에서 벗어나서 영양관리, 위생관리, 작업관리를 함으로 보다 영양적이고 경제적인 食生活을 할 수 있도록 發展시켜야 할 것이다,

이에 따라서 본 연구에서는 病院의 일반식단을 5대 기초식품군²⁾에 의해서 分析하여 考察하고 體育中學校의 食單에서 분석한 열량과 단백질에 대하여 F. A. O에서 決定한 영양량을 참조 기준하고 체육인이 중정도 운동할 때 필요한 열량, 단백질, 지방, 탄수화물을 石河氏의 수칙에 基本原則을 세웠으며 季節別로 나누어 作成하였으니 이것을 利用하여 食單作成에 편의가 되었으면 한다.

II. 調查方法和 材料

1. 實態調查

① 食單調查

光州市 3개 병원 식단.

전국체육중학교중 2개체육중학교 기숙사 식단.

② 方法

① 光州市內 3개 종합병원에서 직원식과 일반식단을 조사하였다.

② 체육중학교는 기숙사를 가진 학교만을 대상으로 삼고 식단을 조사 하였다.

③ 調查期間

병원 : 1973년 10월 15일~10월 21일까지

체육중학교 : 1973년 10월 22일~10월 28일까지

④ 統計處理

各 대상의 必要에 따라 백분율을 算出하였다.

⑤ 調查內容

병원식단

副食을 기초식품군에 의한 분석과 제 2군에 속하는 단백질 식품을 동물성 단백질 식품과 식물성 단백질 식품에 대한 조사.

체육중학교식단

主, 副食의 전체열량과 동물성 단백질과 식물성 단백질에 대한 분석을 하여 기준량과 비

교하였다.

2. 市場調査

季節別食單作成을 위하여 市場調査를 하였다.

기간 1973. 10. 15~10. 28.

Ⅲ. 結果 및 分析

1. 병원급식의 식단

④ 副食에 대한 調査

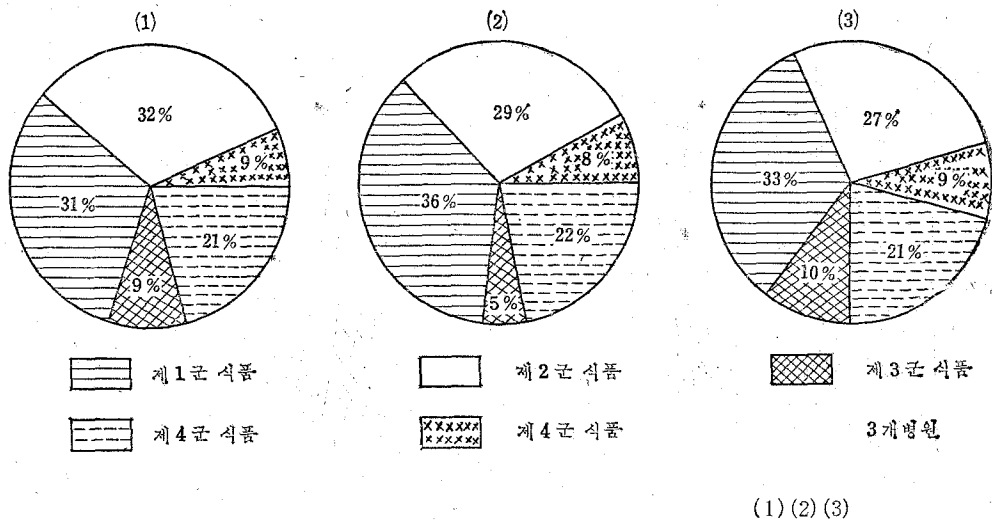


그림 1. 광주 시내 3개 종합병원의 다섯가지 기초식품군에 의한 분포실태.

그림 1에서 나타난 바와 같이 副食을 5대食品군으로 조사한 結果 제 1군과 제 2군이 많이 섭취되고 있음이 보인다.

그림에서 분석하여 볼 때는 거의 짜임새 있는 식품군들의 배합을 보이고 있으나 식품으로서 분석하면 질 좋은 식품을 사용하지 못하고 있다.

⑤ 단백질식품군에서 식물성단백질식품과 동물성단백질식품을 분석하였다.

그림 2에서 食單作成의 原則을 기초로 분석하여 보면 제 2군 식품에 중점을 두고 작성한 것은 食單作成의 原則에 가까우며 동물성 식물성 식품의 분석에도 거의 기준에 도달하고 있음을 볼 수가 있다.

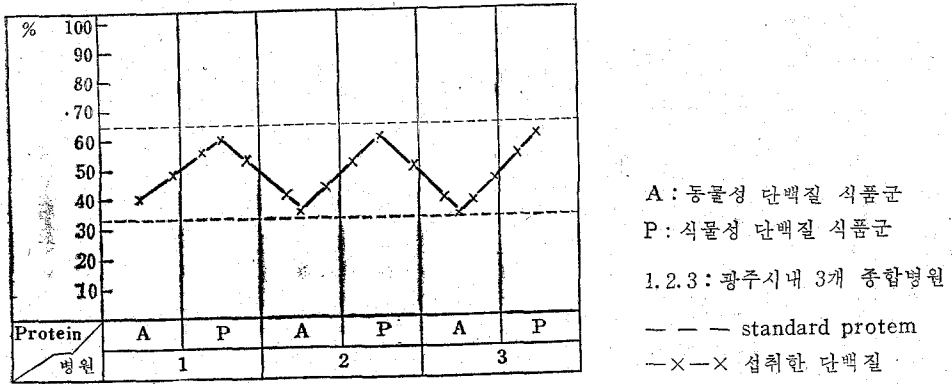


그림 II. 광주 시내 3개 종합병원이 섭취한 식품군중 단백질 식품에서 본 동물성 단백질식품과 식물성 단백질식품의 분포.

2. 체육중학교 급식 식단

① 主. 副食의 전체 열량에 대한 調査

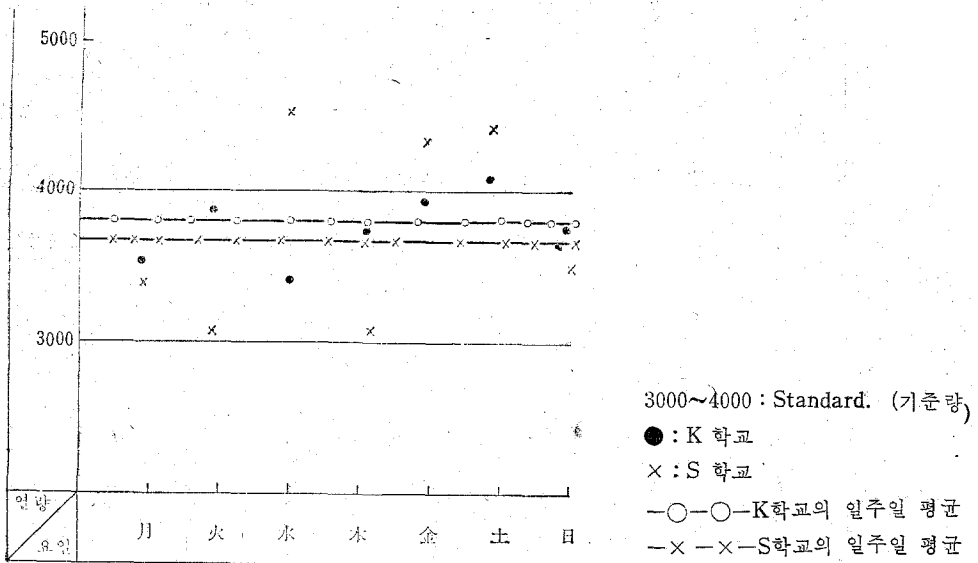


그림 3. 2개 체육중학교가 일주일간 섭취한 열량의 범위

전국 6개 체육 중학교 중 2개 학교에 기숙사의 설비가 되어 있었다. 그래서 2개 중학교에서 작성한 식단에 의해 열량을 조사한 결과 평균 (1주일)은 표준에 가까워 지는 현상으로 나타났지만 1일당으로 분석하여 보면 짜임새 없는 식단으로 나타났다.

② 主. 副食의 3대 영양소에 대한 조사.

학교	영양소	C·H·O (g)	Protein (g)	Fat (g)
권 장 방		600	120	80
K 학 교		583	95	68
S 학 교		597	90	65

그림 4. 운동인의 3대 영양소에 있어서 권장량과 2개 기숙사의 3대 영양소 섭취량.

면 지방도 권장량에 미치지 못하고 있는데 단백질은 성장발육과 운동에 소모하는데 더 많은 양과 질 좋은 단백질의 섭취가 필요하며 지방의 섭취는 권장량에 도달하여 탄수화물의 소모를 막고 운동인의 불편함을 없애기 위하여 식단작성에 많은 준비가 필요하다.

◎ 단백질에서 동물성 단백질과 식물성 단백질의 조사.

그림 4는 3대 영양소로서 탄수화물 단백질, 지방이 체육인으로써(중정도운동인) 권장량에 참조를 하여 분석하였다.

3대 영양소의 분할은 단백질이 제일 적은 분포를 나타낸다. 주식이 밥인 까닭에 탄수화물은 충분히 섭취되고 있는데 비하

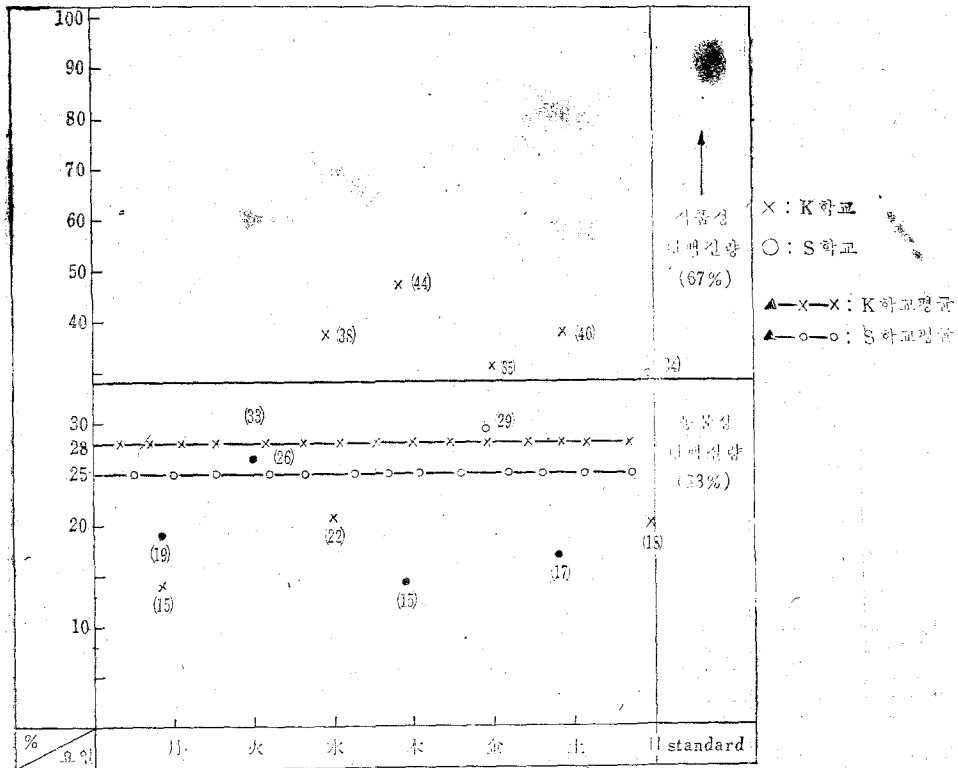


그림 5. 1주일간 섭취한 단백질중 동물성 단백질과 식물성 단백질의 분포.

Protein은 체내에서 熱量素, 構成素, 生理機能調節素이다. 이러한 體內的 作用을 원활히 하기 위하여 食物물을 섭취하여야 하는데 매회마다 권장량 전체에서 동물성 단백질은 $\frac{1}{3}$ (4) 이상을 섭취함이 이상적이다.

이러한 說에 비추어 볼때에 그림 4에서 조사한 단백질 식품은 식물성 단백질이 많이 차지하고 있다.

또 표에서 보이는 곡선의 차이는 차가 심할수록 무계획적인 식단작성에서 나타난 결과라고 할 수 있겠다.

四. 季節別 標準食單作成

① 食品構成表

④ 병원의 식품구성량

년령, 성별, 노동이 각 급식대상자에 따라 달라서 남자 25歲를 기준으로 정하였다.

표 1. 必要 영양 권장량

연령	성별	칼로리 (Cal)	단백질 (g)	칼슘 (g)	Fe (mg)	V.A (I.U)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	Niacine (mg)	V.C (mg)	VD (IU)
25歲	남자	2900	70	0.6	10	2000 (6000)	1.5	1.8	19	70	—

(1) 성인 중노동에 종사하는 남자 60kg(체중).

(2) 팔호속은 VA의 급원이 Carotene일 때.

표 2. 영양권장량에 따른 식품구성 예

식품군	당질 식품				단백질 식품			칼슘 식품		비타민 식품			지방질 식품		
	1. 곡류 및 감자류	쌀	감	밀가루	2. 육류 및 콩류	고기·생선·달걀	된장·고추장	3. 우유 및 유제품	우유(분유)	4. 채소 및 과일류	녹황색 채소	담색 채소 및 김치류	과실	5. 유지류	식유
총량 (g)	400	100	100	100	120	40	20 (50)	20	180 (20)	150	200	50		25	10

위의 표의 食品構成表는 매일 섭취할 3000Cal의 열량 공급을 시키는데 제 1군 당질에서는 60%정도 섭취하도록 하였고 나머지 40%는 2. 3. 4. 5군에서 섭취토록 하였으며 단백질은 80g이상 공급함에있어 전 단백질의 1/3이상은 동물성 단백질 및 콩제품을 취하고 Vitamin 공급은 녹황색채소를 중심으로 구성하였다.

⑤ 체육인의 식품 구성량

체육인의 영양권장량에 대하여 石河氏의 수치에 기준을 두었다.

표 3. 중정도의 운동할 때 영양 기준량

Sports人 1人 취한량	열량 (cal)	당질 (g)	지방 (g)	단백질 (g)
중정도의 운동	3000~4000	600	80	120

(石河氏의 수치)

표 4. 中程度 運動하는 사람의 食品構成量(1人 1日分)

食 品 郡	당 질 食 품				단 백 질 食 품				칼슘 食 품				비 타 민 食 품				지 방 食 품			
	1. 곡류 및 잡자류	쌀	잡곡	밀가루	감자(고구마)	설 타	2. 육어류 및 콩류	고기·생선·달걀	두 부	된 장(고추장)	3. 뼈째 먹는 생선	우유 및 유제품	뼈째 먹는 생선	우 유	4. 채소 및 과일류	녹황색 채소		담색채소	김 치	과 실
중 량 (g)	400	80	230	100	40	300		90	40	20		20	270		150	150	50	100		50

열량은 3000~4000Cal 이며 Protein은 120g의 식품 구성량이다.
 위 표 4에 따라 中程度 運動하는 사람의 1日分 食單表를 본다.

표 5. 中程度 食動하는 사람의 食單表(1人 1日分)③

아	침 (g)	점	심 (g)	간	식 (g)	저	녁 (g)
빵	{ 식빵 150 버터 10	보리밥	{ 쌀 200 보 리 40 콩 10	두우넷 140	우 유 100	팔	밥 { 쌀 200 팔 20 조 10
채 소	{ 감 자 30 당 근 30 오 이 30 혈 30 원두콩 10	불 { 쇠 고 기 200 간 장 10 설 타 10 기 름 7	고 { 파 10 마 늘 5	된 장 국 { 된 장 30 고 추 장 10 조 개(깎것) 20 화학조미료약간	꿏 고 추 40	꿏 고 추 40	
							설
드	{ 마요네즈 7 소금·후춧가루 화학조미료	무 우 60	우 { 우 60 기 름 3 색 채 2	시금치 50	시금치 50		
						약 간 우 유 설 타	우 { 깨 소 금 2 생 고 추 가 루 2 채 설 3 간장·화학조미료약간
김 치 배추겉절이 50	김 구 이 { 김 10 기 름 5 소 금 2	김 구 이 { 김 10 기 름 5 소 금 2	김 구 이 { 김 10 기 름 5 소 금 2	김 구 이 { 김 10 기 름 5 소 금 2			

(표 1-27) { 열량 : 3000~4000cal (가격은 관계하지 않음)
 단백질 : 120g

② 食單作成의 留意類

㉔ 全體的인 面

- 食單作成의 基本原則을 기초로 한다.
- 기숙사 식단은 매월 일주일 것을 작성하여 반복하기로 한다.
- 기호를 중심으로 하여 식단을 작성한다.
- 每 食事に 같은 飲食이 중복되지 않도록 한다.
- 한끼에 5가지 기초 식품군이 고루 섭취토록 한다.
- 동물성 단백질 식품중 값이 싼 단백질 食品을 利用한다.
- 같은 食品은 조리법의 다양성으로 변화시킨다.
- 조리법은 단체식에 적당하고 간단한 조리법으로 한다.

㉕ 主食에 관한 面

- 밥을 주식으로 할 경우에 아침에 국을 저녁에는 찌개를 먹도록 한다.
- 빵식은 아침 점심은 국수, 一品料理는 점심 식사에 취하도록 한다.

㉖ 副食에 관한 面

- 매일 생선이나 육류를 섭취 하도록 한다.
- 반찬의 수는 2~3종류로 한다.

㉗ 食費에 관한 面

- 食費는 체육중학교에서 평균 400원을 중심으로 定하고 있어 400원에 가깝게 작성하였다.

③ 季節別 一週日 食單

㉘ 봄철의 食單(一週日間)

표 6. 봄철의 식단(一週間) (6)

일	토	금	목	수	화	일	요일
잡곡밥 채소곰국 콩나물 전망어튀김 김구이 통김치	밥 양탕 물속나물 장산적 된장볶음	기장밥 맑은장국 고비나물 간구이 멸치볶음 통김치	팔밥 시래기토장국 무우생채 복어구이 감자조림 통김치	콩밥 미역홍합국 도라지나물 김구이 어리굴젓 통김치	흰밥 콩나물조개국 시금치나물 너비아니 무우숙장아찌 통김치	원두밥 냉이조개국 숙주나물 생선구이 통김치	아 침
볶은밥 맑은장국 짜두기 김치	장국밥 속갓나물 짜두기 김치	수제비 도라지나물 미나리나물 김치	비빔국수 숙주채 채소전 김치	비빔밥 시금치나물 배추겉절이 김치	칼국수 초나물 실파장아찌 김치	볶은밥 콩나물 장조림 김치	점 심

채 소 전 골	동태지지미	생선 찌개	조개지지미	각 전 골	두부 찌개	시래지지미	
시금치나물	탄 평 채	부추장아찌	당근숙주나물	생선 구이	생선 조림	음파 산적	저
버섯 볶음	달 갈 전	채 소 전 골	겉절이장아찌	숙갓 나물	미나리나물	두부 구이	녁
패 주 전	감자 조림	초 나 물	김 자 반	무우 생채	김 무 칠	산 나 물	
김 치	김 치	김 치	김 치	김 치	열무 김치	햇무우김치	

㉞ 여름철 식단

표 7. 여름철의 식단(一週間) (6)

일	토	금	목	수	화	월	요일
육 개 장	영 개 탕	세 파 국	채소맑은장국	감 자 국	민 어 국	게국(꽃게)	아 침
미나리나물	도라지나물	계육 볶음	명란젓찌개	가지 나물	고사리나물	애호박나물	
버섯 볶음	두 립 회	호박 나물	오이 나물	애호박 찜	애호박 전	더	
꽃고추조림	오 이 선	장 산 적	굴비 구이	전광어튀김	가지 나물	두부 찌개	
패주 조림	초고 추장	미나리강회	볶은고추장	김 부 각	창 란 젓	미역 볶음	점 심
김 치	김 치	김 치	김 치	오 이 지	각 두 기	각 두 기	
볶 은 밥	비빔 냉면	낙화 생죽	녹 두 죽	콩국 냉면	편 수	카레라이스	
맑은 장국	숙 주 채	파일샐러드	오이각두기	오이 생채	편 육	토 마 토	
토 마 토	김 치	파 일	김 치	꽃고추 전	조 개 전	나박 김치	저 녁
김 치	파 일	김 치	실 파	김 치	오 이 전	콩 조 립	
생선지지미	조 개 국	오이지지미	숙주돈육볶음	호박지지미	오징어전골	생선 찌개	
오이지무침	깨일 볶음	도미 구이	생선 조림	가 지 전	오이뱃두리	감자 조림	
연갈치구이	튀 각	오이장아찌	오징어조림	호 박 전	도라지생채	뱅어포구이	아 침
뱅어포구이	멸치 볶음	무우초추조림	초 고추장	꽃고추감자	고추잎나물	꽃고추조림	
김 치	김 치	김 치	김 치	조림 김치	오 이 지	김 치	

㉟ 가을철의 식단

표 8. 가을철의 식단(一週間) (6)

일	토	금	목	수	화	월	요일
송이완자탕	민 어 국	감자맑은장국	무우 양탕	채소 곰국	토 란 국	콩나물 국	아 침
호 박 전	숙갓 나물	청어 구이	더덕 구이	깨일 나물	가지 나물	잡채(간단한)	
꽃고추채볶음	마늘장아찌	오이채나물	생오징어회	꽃고추조림	송이 산적	가 지 찜	
오이지무침	두부 조림	햇고구마전	초 고추장	생선 구이	대합 구이	깨일 볶음	
장 조 립	명 란 젓	꽃고추조림	가마보부조림	김 치	무우 생채	김 치	점 심
김 치	김 치	김 치	김 치	김 치	김 치	김 치	
오 불 랫	볶 은 밥	카레라이스	만 두	떡 국	비 빔 밥	구은 만두	
호 박 전	무 우 국	오이 나물	산 적	편 육	맑은 장국	편 육	
초 장 치	오이 나물	김 치	떡 볶 이	통 김	김 치	오이 장국	저 녁
김 치	김 치	김 치	김 치	초 장	각 두 기	초 장	
				잡 채		김 치	

맑은 장국 고기 구이 도라지생채 오이 생채 오이 김치	육 개 장 김 구 이 홍 합 초 오이지무침 멸치 볶음	돈육숙주전골 멸치 볶음 호박 전 장 조 립 김 치	돈육숙주전골 멸치 볶음 호박 전 장 조 립 김 치	호박감자짬국 지 지 미 감자채볶음 생선 조림 미나리생채 김 치	조 기 국 채소돈육볶음 조 개 전 도라지나물 김 치	호박 찌개 부추 볶음 어리굴젓 오이뱃두리 얼두라두기	저 녁
---	---	---	---	---	--	--	--------

① 겨울철의 식단

표 9. 겨울철의 식단 (一週間) (6)

일	토	금	목	수	화	월	요일 때
맑은 장국 겨 자 채 장 산 적 조 개 전 콩 자 반 김 치	완 자 탕 고사리볶음 생 선 전 복어 무침 약 고추장 김 치	쇠꼬리 축 징어 구이 고비 나물 김 자 반 김 치	무우맑은장국 숙갓 나물 고추장아찌 누 림 적 감 치	곰 국 시금치나물 어리굴 젓 김 구 이 장 아 찌 김 치	채 소 국 도라지나물 멸치 볶음 복어 튀김 김 치	숙음토장국 제육 구이 숙주 나물 오징어볶음 장 아 찌 김 치	아 침
국수 장국 편 육 전 유 어 초 장 김 치	비 립 밥 맑은 장국 콩 나 볼 김 치	장 국 밥 김 치 각 두 기	칼 국 수 김 치 과 일	콩 죽 김 치 과 일	수 제 비 김 치 과 일	팔 죽 김 치 과 일	절 심
명 태 국 무우숙장아찌 김치 찌개 복어 구이 김 치	숙 주 전 명태 구이 미나리나물 무우 생채 김 치	미역지지미 돈육 조림 김 구 이 새우 튀김 김 치	오징어조림 미역 볶음 오가리고추장 김 치	시래기찌개 갈치 구이 화 양 적 다시마튀김 김 치	과 국 염고등어찌 편육채무침 김 구 이 김 치	통근파볶음 도라지나물 실파장아찌 전판어조림 김치짜두기	저 녁

4. 체육인을 위한 季節別 1日食單(1日 400원)

中程度 運動하는 사람이 섭취하여야 할 石河氏의 영양권장량에 따름.

표 10. 봄철식단 (1日分)

(1人分量 기준)

때	식 품 명	재 료	분 량(g)	열 량(cal)	단백질(g)	가 격(원)
아	환 미	밥	200	680	15	30
		역 국	10	24	—	16
		쇠 고 기	20	28	4.0	30
	오 이 생 채	오 이	100	18	—	4
		당 근	40	36	—	4
	달 갈 후 띠 이	달 갈	50	80	6.0	20
		기 림	5	44	—	4

침	김	치	김	치	100	20	0.1	8
	우	유	우	유	90	63	13.5	15
	과	일	과	일	50	34	0.1	15
	소	계				1,027	38.7	146
점	볶	음	밥	쌀	180	612	12	27
				돼	40	164	5.6	46
				지	40	64	5.3	19
				고	5	25	2.9	4
				기	20	4	—	2
				갈	40	15	2.7	4
				두	20	10	—	5
심	무	우	팍	은	장	국	기	름
				무	우	치	우	우
				멸	단	사	무	우
				과	일	사	과	과
	소	계				1,041	30.5	143
저	콩		밥	쌀	200	680	13	30
				콩	50	201	20.9	10
	오	징	어	찌	개	물	오	징
						감	자	부
						두	부	장
						된	무	우
						무	당	근
						당	찬	멸
						기	설	름
						개	소	금
넉	김		치	김	치	30	3.8	0.8
	우		유	김	유	90	83	10.7
	과		일	우	과	10	5	0.1
	소	계				1300.6	56.6	123
	총	계				3368.6	125.8	412

표 11. 여름철 식단 (1日分)

(1人分量 기준)

매	식	품	명	재	로	분	량(g)	열	량(cal)	단	백	질(g)	가	격(원)
	완	두	콩	밥	쌀		200		680		15			30

아	콩 채	나 소	물 조	국 림	완콩	두나	콩물	30	94	5	4
					별기	나	치름	70	25	2.9	4
					쇠	고	기	5	17	3.2	2
					뚝	고	추	5	44	—	5
					당	고	근	60	81	12.0	70
					간		장	20	4	0.1	3
					기		름	30	12	—	3
					김		치	6	2	0.3	2
					사		림	2.5	22	—	3
					과		파	50	10	—	6
침			치	50	34	0.1	20				
	소	계			1,025	38.6	152				
점	콩 채	나 소	물 조	국 림	쌀	차	조	200	680	15	30
					차	보	리	30	107.4	3.3	5
					콩	나	물	20	63.4	4.2	5
					조	호	개	100	37	4.2	5
					호	된	박	20	14.6	0.4	5
					된	계	장	50	13.0	0.7	2
					계	뱅	란	15	36.2	3.1	1
					뱅	어	포	50	80	6.0	20
					어	포	름	15	43.4	0.9	10
					포	기	금	10	90.0	—	5
침			개	5	19.0	3.9	2				
	소	계	고	5	126.0	—	2				
					1,310	45	112				
저	완	두	콩	밥	쌀	완	콩	200	680	15	30
					두	호	박	25	80	4.8	4
					박	호	파	50	13	0.6	3
					찌	동	근	10	30	—	3
					계	별	치	5	17	3.3	3
						고	장	20	27	1.7	2
						뚝	추	10	2	0.05	2
					담	담	고	50	150	12.5	50
					조	감	자	30	21	0.6	5
					림	당	근	30	12	—	3
침			개	30	13.5	1.0	5				
	개	일	기	5	44	—	4				
녁			개	5	19.3	0.9	2				
	김		소	50	10	—	10				
	우		김	90	63.0	1.35	15				
	파		우	50	34	0.1	20				
			사								

소	계		1215.8	41.8	161
총	계		3550.8	124.5	425

표 12. 가을철 식단(1日分)

(1人分量 기준)

대	식 품 명	재 료	분 량(g)	열 량(cal)	단백질(g)	가 격(원)
아	보 리 밥	쌀	200	680	15	30
	당 면 국	콩	50	201	20.9	10
		면	20	70	—	5
		고	50	78	10.0	57
		파	20	6	—	2
		지	20	192	7.5	40
	소 세 지 조 림	지름	5	44	—	4
		장	6	1	0.4	1
		가 지 북 음	10	3	0.1	2
		김	5	44	—	4
치 일		50	10	—	10	
침	과	사	50	34	0.1	20
	소 계			1,363	54	185
절	카 레 라 이 스	쌀	130	440	9	20
		파	20	10	1.8	5
		고	60	82	10.0	8
		갈	50	80	6.0	20
		터	10	73.5	—	5
		찰	10	18	0.2	10
	무 우 닭 은 장 국	우	20	5	—	2
		치	30	34	0.4	5
		유	10	10	—	5
		일	50	126.0	2.7	30
과		180	34	0.1	20	
소 계			868.4	30.2	130	
저	콩 밥	쌀	200	680	15	30
	동 태 지 계	콩	20	94	5	4
		태	80	78	12.9	10
	고 구 마 순 부 침	우	30	5	—	2
		장	20	26	1.7	2
		순	30	39	—	5
	고 구 마 순 부 침	름	5	44	—	2
계		6	11	0.4	2	

백	김	구	이	간	장	10	29	3.2	2
				김		5	20	—	10
				기	름	5	44	—	4
	김		치	김	치	50	10	—	10
	과		일	사	과	50	34	0.1	20
소 계							1114	38.3	103
총 계							3350.4	122.5	418

표 13. 겨울철 식단(1日分)

(1人分量 기준)

배	식	품	명	재	료	분	량(g)	열	량(cal)	단	백	질(g)	가	격(원)	
아	쌀		밥	쌀			200		680		15			30	
				쌀			30		95.1		6.2			10	
				보	리		20		69.4		1.96			5	
	콩	나	물	콩	나		100		37		4.2			5	
				감	자		50		36		1.2			2	
				매	과		20		14.6		2.4			10	
				된	물		15		31.0		2.0			2	
				김	구		5		11		—			10	
				기	름		10		44		—			5	
		잔	멸	치	볶	음		20		67		13.7			5
침				기	름		10		44		—			5	
	김	구	이	김	치		50		10		—			10	
	과		일	사	과		50		34		0.1			20	
	소 계								1173.1		46.76			119	
	점	육	계	장	구	밥		200		680		15			30
					쇠	기		80		132		20			60
					과			20		10		—			5
					달	갈		50		80		6.0			20
		소	세	치	조	리		25		79		3.1			20
					당	근		20		8		0.4			2
				간	장		6		1		0.7			1	
김				김	치		50		10		—			10	
우				우	유		90		63.0		1.35			15	
과				사	과		50		34		0.1			20	
소 계								1,097		46.6			183		
저	보	리	밥	쌀			200		680		15			30	
				보	리		50		165.5		5.3			13	
	생	선	찌	생	선(행어)		100		152		18.8			20	
			게	감	자		50		36.0		1.2			10	

년	감 자 조 립	호 양 고 감	박 파 장 자 치 장 탕 를 금 치	50	10.4	0.5	5		
				30	7.5	—	5		
				20	33.3	0.2	2		
				50	36.0	1.2	5		
				1	18.0	0.9	5		
				15	30.8	—	1		
				3	11.6	—	5		
				5	45.0	1.2	5		
		김	치	무	김	5	10	0.4	3
						50	10	0.1	10
	소	계			1,246.9	44.6	119		
	총	계			33,175	127.96	421		

요 약

1. 병원환자의 일반식과 3개 병원 직원식의 식단분석은 아래의 같다.

탄수화물 단백질, 지방, 무기질, 비타민과 같은 5가지 기초식품군에 의해 분석하였는데 탄수화물은 주식으로 섭취되고 달걀은 동물성 단백질 대신으로 섭취가 된다.

2. 2개 체육중학교에 급식되고 있는 식단을 조사하였다.

이 자료는 석하씨(石河氏)가 발표한 표준식단에 비교하였다.

① 주식과 부식에서 열량은 1주일 동안 전체적으로 충분히 섭취가 되지만 1日分으로 분석하여 볼때 적당량이 섭취되지 않는다.

② 일반적으로 섭취해야할 단백질의 적정량이 섭취되지 않고 대신 다른 식품으로 섭취되고 있다.

3. 결과적으로 병원환자들과 체육학생들은 적당량의 단백질이 섭취되지 않고 있다.

이 論文을 처음부터 끝까지 도와주신 남현근 지도교수님께 감사를 드리며 광주체육중학교와 서울 체육중학교에 계신 영양사님께 감사를 드린다.

參 考 文 獻

- 1) 玄己順 團體給食 修學社 11, 12, 13. (1973)
- 2) 李琦烈 食餌療法 修學社 39. (1972)
- 3) 李順愛 調理學<上> 修學社 58. (1973)
- 4) 김혜영 대한가정학회지 (Vol. 11, No. 1) 63. (1973)
- 5) 李鉉琪 營養化學 修學社 182. (1972)

- 6) 柳桂完外 10名料理百科
- 7) 李榮子 中高等學生의 成長·發育과 營養상태에 관한 調查研究 公衆保健雜誌 (1967)
- 8) 牟壽美, 韓仁圭, 金浩植 서울大學校 男女寄宿舍生의 營養섭취 調查農化學會誌 (1966)
- 9) 吳亨錫, 李琦烈 韓國올림픽 후보선수들의 營養실태조사 중앙醫學 (1963)