미각 판정 도구 사용설명서



식품의약품안전처

짠맛 미각 판정 도구 운영 방법

▪ 짠맛 미각 판정 도구란..

식품의약품안전처

- 한 set에 5가지 종류의 시료
  : 0.08%, 0.16%, 0.31%, 0.63%, 1.25% 5단계로 구성
- 용량 및 포장 : 40ml/pack (10인분)
- 형태 : 콩나물국 형상의 맑은 액상 현태
- 보관 : 실온보관(1~35℃), 건냉암소
- 유통기한 : 제조 후 6개월
- 개발자 : 경북대학교 이연경 교수팀(싱겁게 먹기 실천센터)

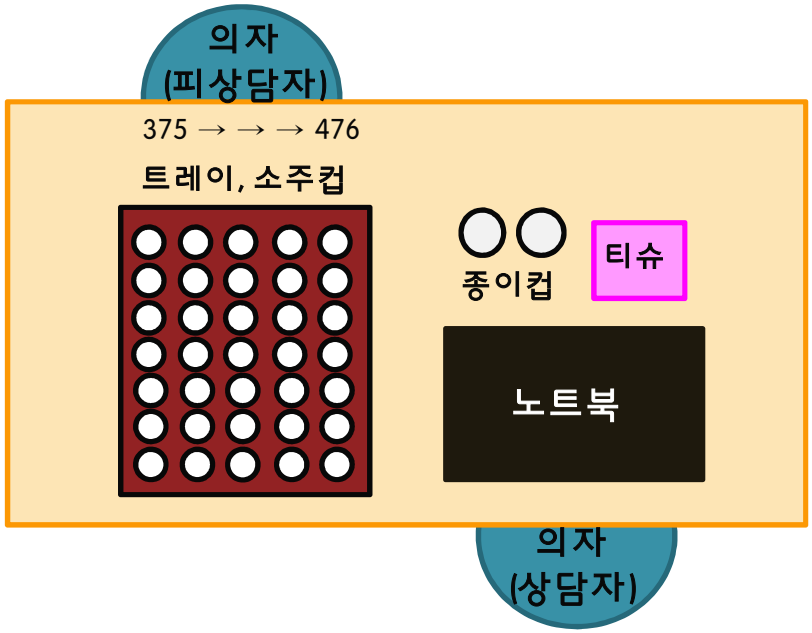
농도	0.08%	0.16%	0.31%	0.63%	1.25%
난수번호	268	476	741	543	375
테스트 순서	2	5	4	3	1
					

※ 용액 농도 소수점 둘째자리 숫자와 난수번호 일단위 숫자가 동일

▪ 준비과정

◈ 준비물

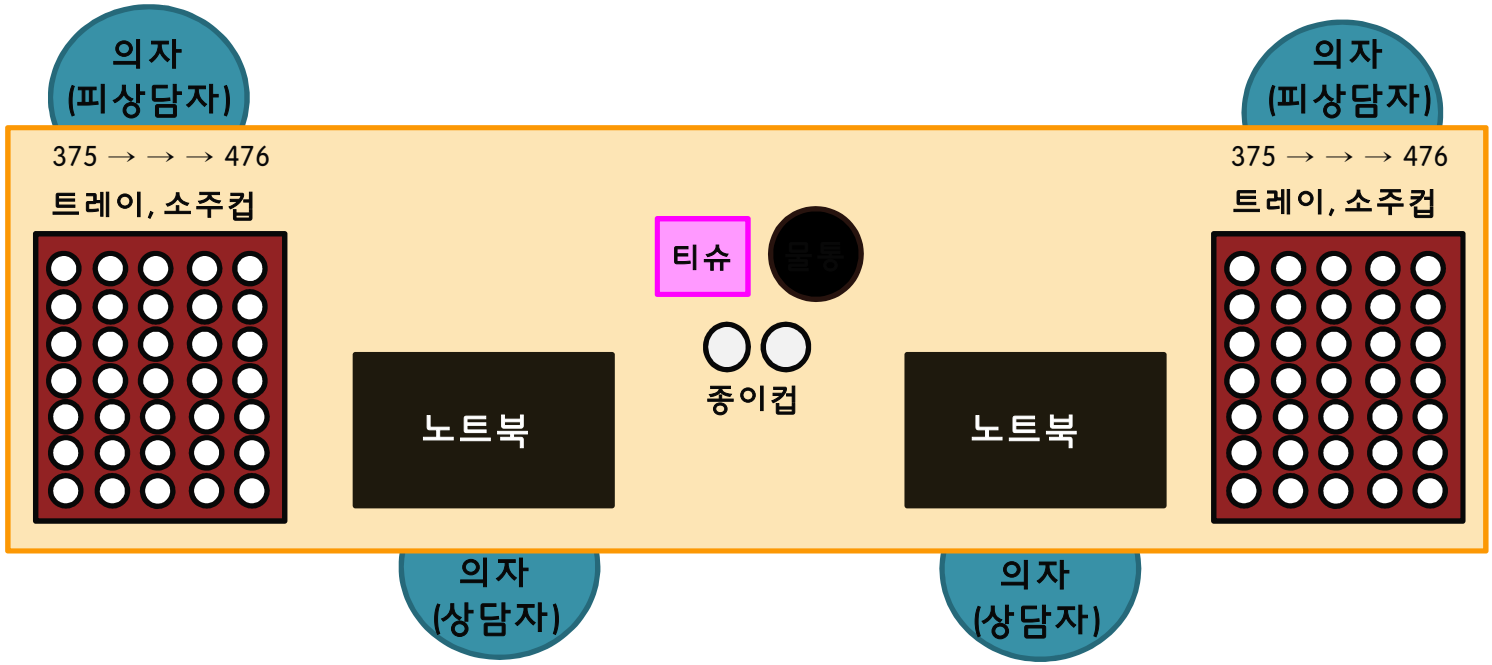
1. 시료 : 1set(10인분)
2. 노트북, 웹프로그램(시행 여부 확인)
3. 일회용컵 : 종이컵, 소주컵 또는 가글컵
4. 쟁반(가로길이에 소주컵 또는 가글컵 5개가 놓일 수 있는 길이)
5. 기타 : 판정지, 리플릿, 볼펜, 가위, 티슈, 쓰레기봉투 등



▪ 준비과정

식품의약품안전처

1. 식품안전나라홈페이지에서 프로그램, 사용설명서 등을 다운로드 받는다.
2. 다운로드 받은 프로그램을 사용할 노트북에 저장한다.
3. 사전에 미각테스트 프로그램을 열고 시행 여부를 확인한다.
4. 일회용컵을 다섯개씩 트레이에 일렬로 놓는다.
5. 컵에 번호를 적어 표시하고 시료를 순서대로 조금씩 담는다.
   (시료순서 : 실험자 왼쪽부터 375 →268 →543 →741 →476 순서)
6. 미각테스트를 실시하고 테스트 결과에 대해 식행동 상담을 진행한다.
7. 해당 연도 내에 실시한 미각테스트 결과 파일을 식품안전나라홈페이지에 업로드 한다.



▪ 미각판정 프로그램 운영

식품의약품안전처

① 미각판정 프로그램 다운로드

a.식품안전나라 홈페이지(www.foodsafetykorea.go.kr)→건강 · 영양정보



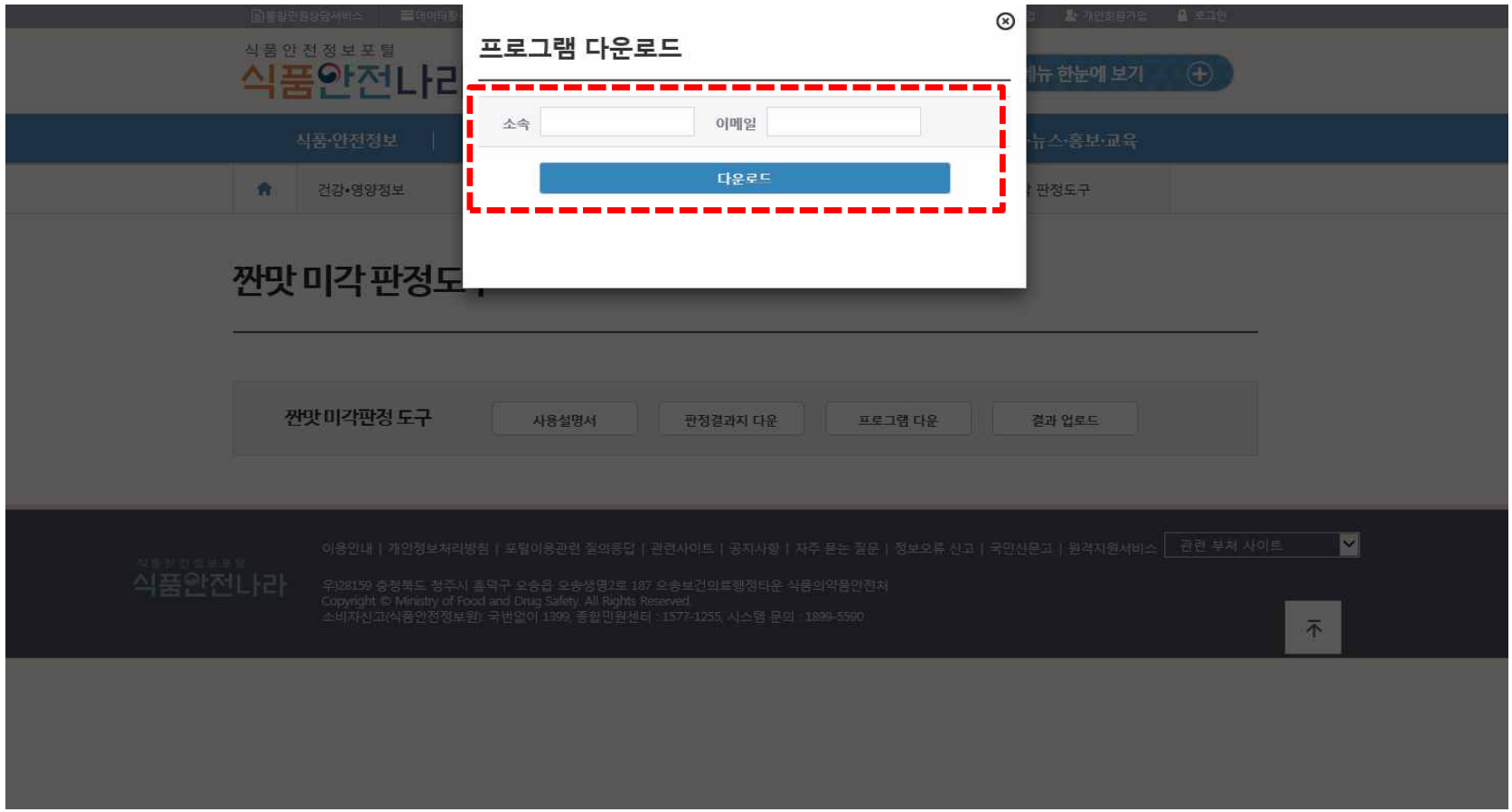
▪ 미각판정 프로그램 운영

식품의약품안전처

① 미각판정 프로그램 다운로드

b.당 · 나트륨줄이기 →미각판정도구 →짠맛미각판정도구 →프로그램 다운

c. 소속, 이메일 입력→[다운로드] 클릭 → 원하는 위치에 프로그램 저장

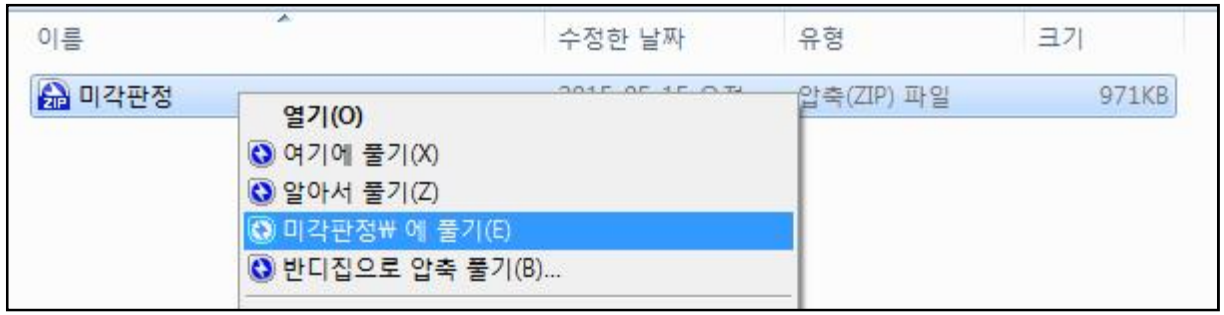


▪ 미각판정 프로그램 운영

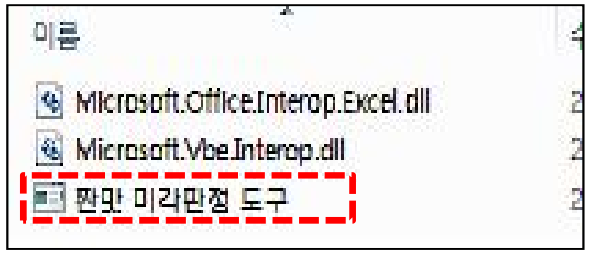
식품의약품안전처

② 웹 프로그램 실행

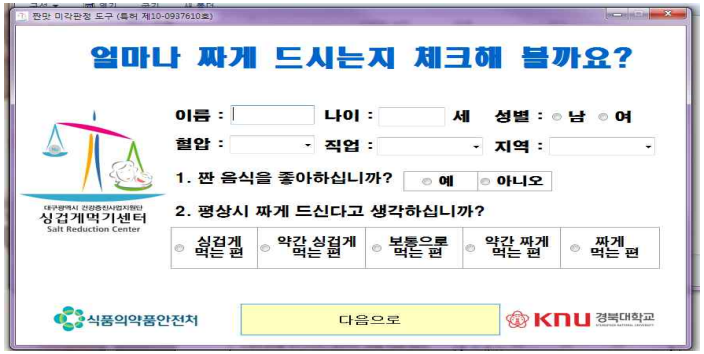
ⓐ 미각판정 프로그램 알집 풀기



ⓑ "짠맛 미각판정 도구" 파일 더블클릭→프로그램 실행



→



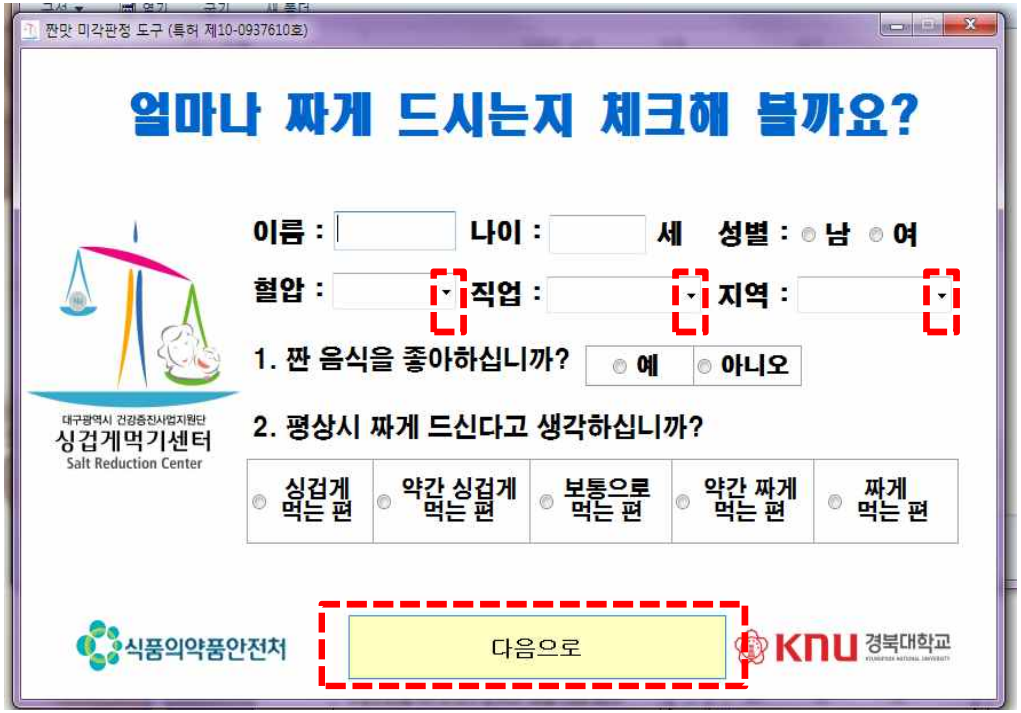
※ 프로그램 실행 시 인터넷 연결 없어도 가능함(단, 테블릿PC에서는 구동 불가)

■ 미각판정 프로그램 운영

식품의약품안전처

④ 인적사항 및 평소 식습관 작성 후 "다음으로" 클릭

* 이름 : 개인정보보호법에 따라 임의 작성 가능
* 나이 : 만나이
* 혈압 : 고혈압(140/90이상), 저혈압(100/60이하)
* 혈압, 직업, 지역은 ▼ 부분을 클릭하여 카테고리에서 선택



▪ 미각판정 프로그램 운영

식품의약품안전처

⑤ 5단계 시료를 순서대로 시음 후 짠맛 강도 및 짠맛 선호도 체크

: 375번 시음→짠맛강도, 선호도 응답→입헹구기 →

268 번 시음→짠맛강도, 선호도 응답→입헹구기 →

543 번 시음→짠맛강도, 선호도 응답→입헹구기 →

741 번 시음→짠맛강도, 선호도 응답→입헹구기 →

476번 시음→짠맛강도, 선호도 응답→입헹구기 → “판정결과” 클릭



※ 판정의 정확성을 위해 시음 순서는 농도 순으로 배열되어 있지 않습니다.

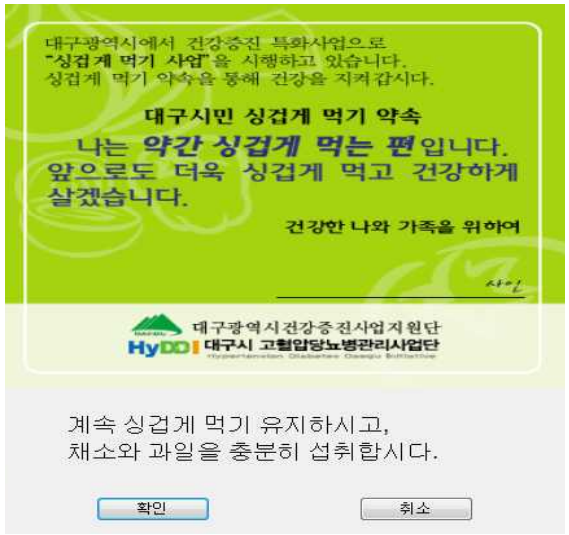
▪ 미각판정 프로그램 운영

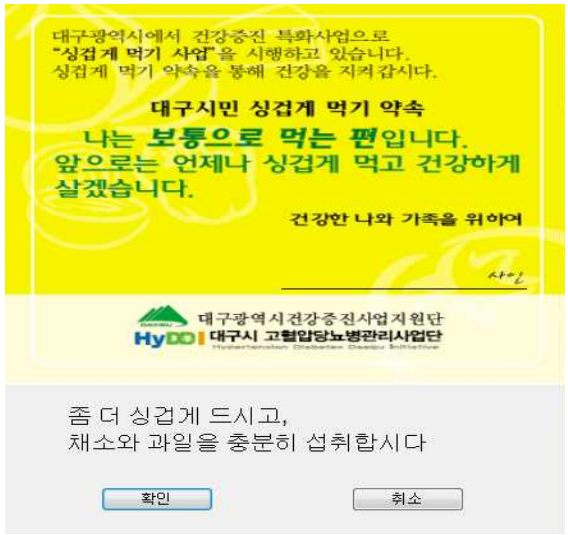
식품의약품안전처

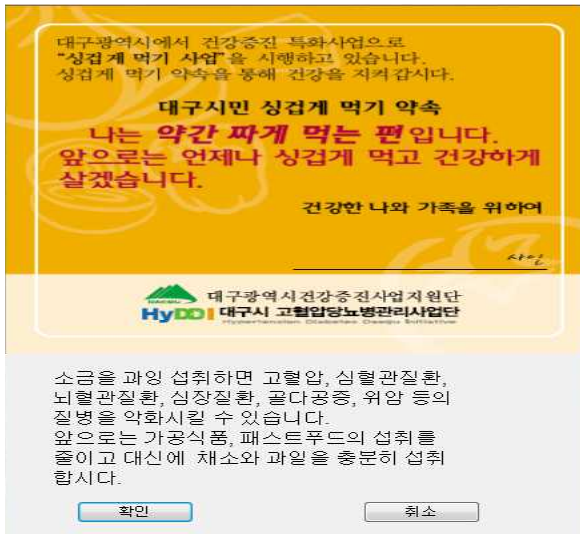
⑥ 결과에 따라 상담 진행

: 5가지 단계로 판정됨

(싱겁게 먹는편, 약간싱겁게 먹는편, 보통으로 먹는편, 약간 짜게 먹는편, 짜게 먹는편)







※ 본 프로그램은 나트륨 줄이기 캠페인의 일환으로 나트륨 줄이기를 유도하는데 그 목적이 있으므로 어떠한 결과가 나오더라도 지속적인 나트륨 줄이기 식습관 실천의 중요성을 상기시켜 주는 것이 효과적임

▪ 미각판정 프로그램 운영

식품의약품안전처

⑦ 결과에 따라 상담 진행 및 결과지, 안내문 등 제공



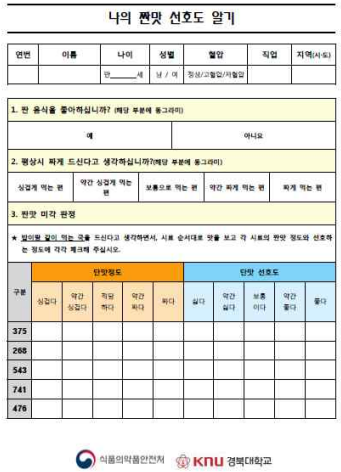
결과지

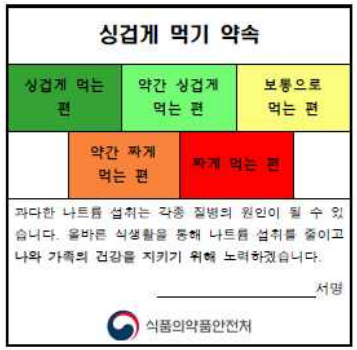


리플릿



레시피





평가지 등

▪ 미각판정 프로그램 운영

식품의약품안전처

⑧ 판정 결과를 저장한다

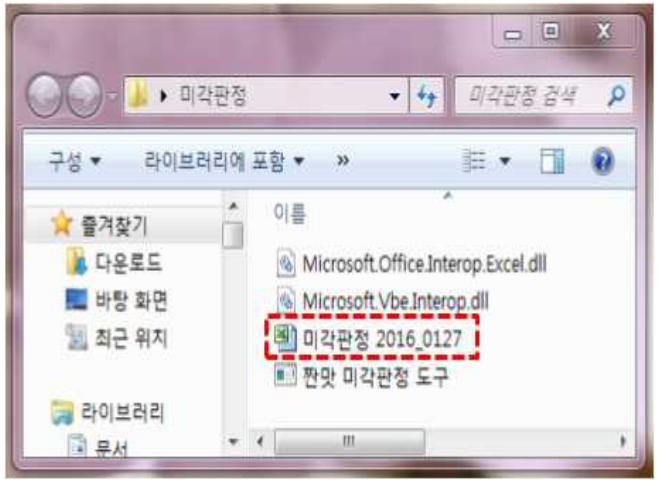
ⓐ 판정 결과 확인 후 “확인” 클릭 후 저장하기 메시지 뜨면 “예” 클릭

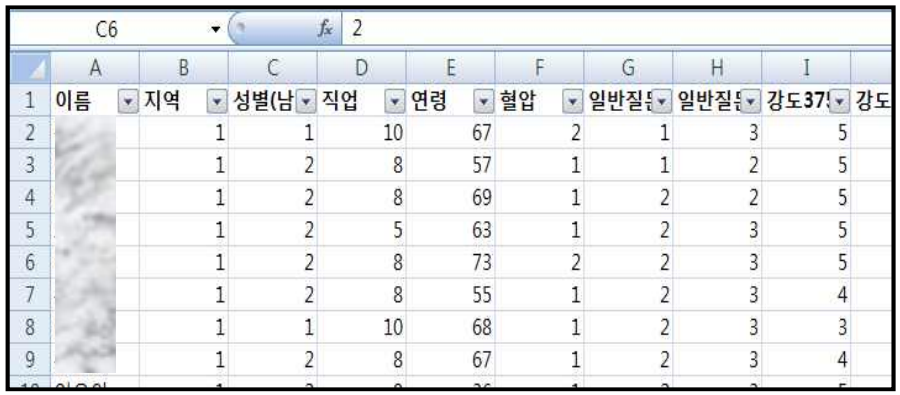


ⓑ 웹프로그램 파일을 저장해둔 폴더에 판정 결과가 자동 저장

* 16년 1월 27일에 프로그램 사용 시 : 미각판정 2016_0127으로 저장

* 엑셀형태로 저장되므로 컴퓨터에 엑셀프로그램이 깔려있는지 확인 필요





C6 | 2

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	이름	지역	성별(남	직업	연령	혈압	일반질	일반질	강도37	강도
2		1	1	10	67	2	1	3	5	
3		1	2	8	57	1	1	2	5	
4		1	2	8	69	1	2	2	5	
5		1	2	5	63	1	2	3	5	
6		1	2	8	73	2	2	3	5	
7		1	2	8	55	1	2	3	4	
8		1	1	10	68	1	2	3	3	
9		1	2	8	67	1	2	3	4	

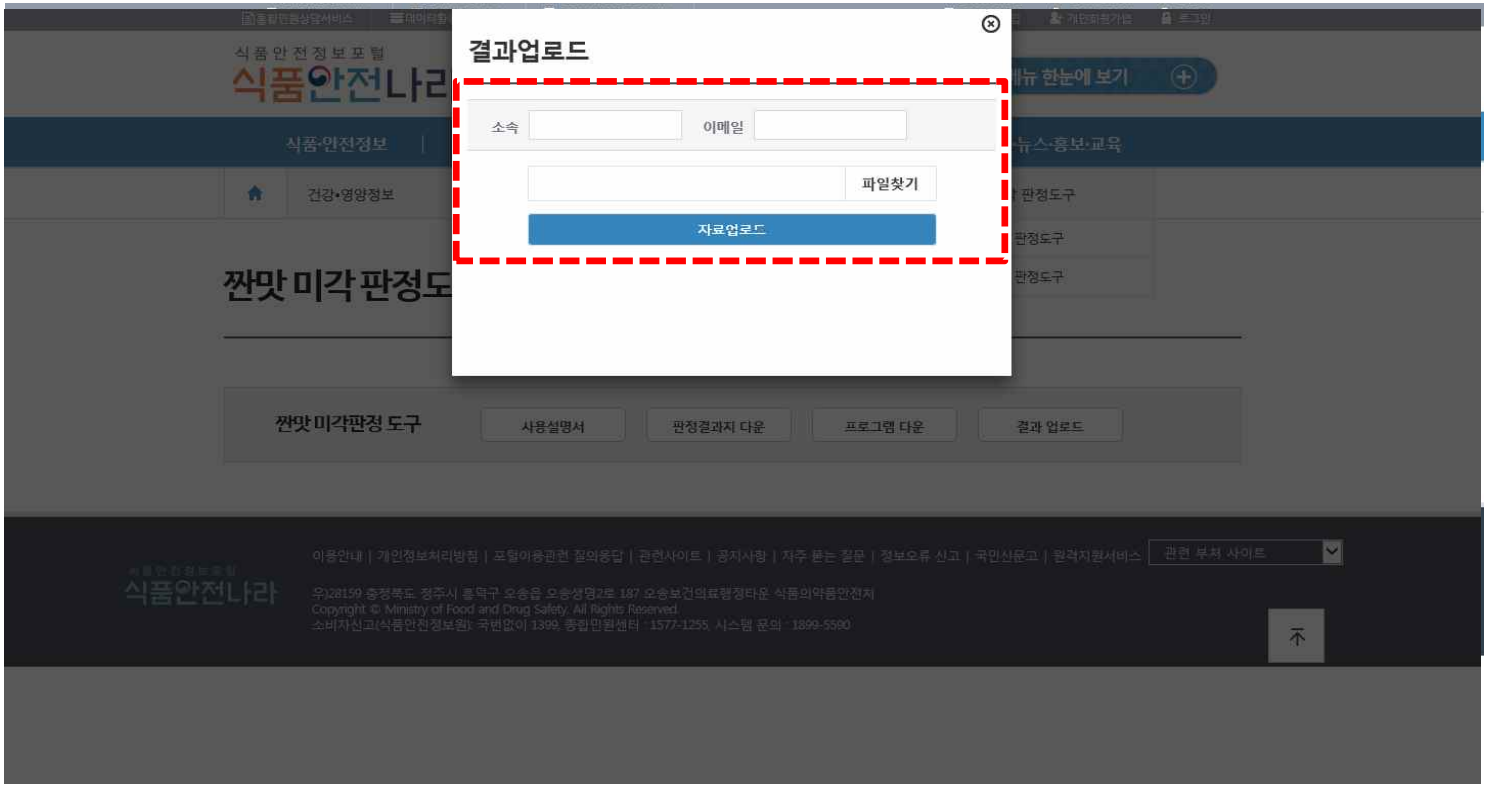
▪ 미각판정 프로그램 운영

식품의약품안전처

⑨ 저장된 엑셀파일은 식품안전나라홈페이지에 업로드

a. 건강·영양정보→당·나트륨줄이기→미각판정도구→짠맛미각판정도구→결과업로드

b. 소속, 이메일 입력→[파일찾기]→결과엑셀파일 업로드→[자료업로드] 클릭



※ 사용 후 결과 파일 업로드 필수

부 록

참고 1. 팝업창 해결방법

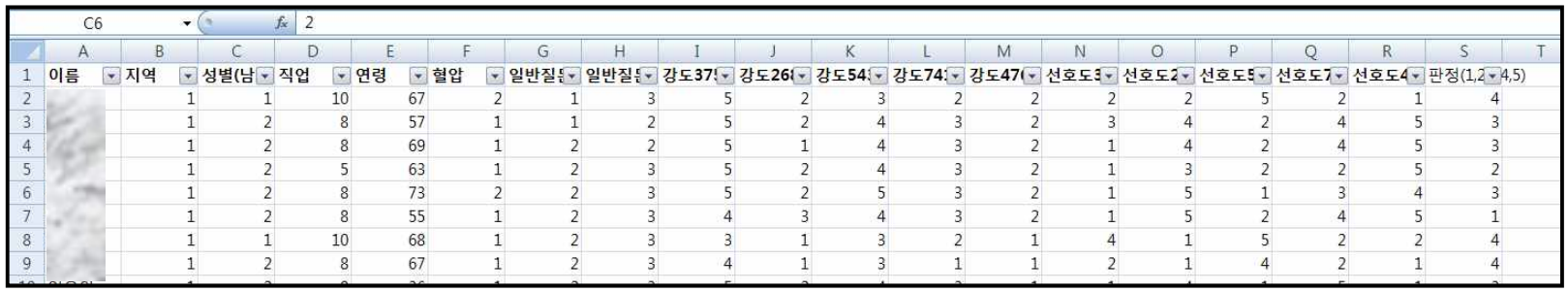
식품의약품안전처

팝업창	이유	해결방법
다시테스트하세요	상대적인 농도차이를 역으로 두칸 이상 차이 나게 체크한 경우	입을 물로 다시 행구고 역체크한 시료 다시 시음하여 체크
선호하는 농도가 없으세요? 다시 테스트하세요	강도에 '적당하다' 에 체크된 경우가 없으면서, 선호도에 "좋다" 나 "약간 좋다" 가 없는 경우	평소 입맛과 가장 일치하는 시료들에 대해, 선호도를 '좋다' 이상으로 체크하거나 강도를 '적당하다' 로 체크
모든곳에 체크해주세요	미체크 항목 존재	짠맛 강도 5가지, 짠맛 선호도 5가지에 모두 체크가 되었는지 확인

참고 2. 결과 파일 해석 방법

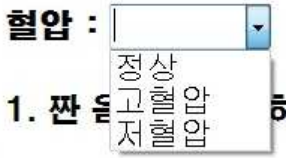
식품의약품안전처

✓ 테스트 프로그램에 입력한 결과값은 모두 숫자로 표시

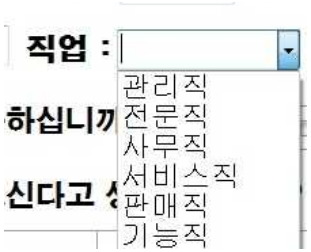


	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
1	이름	지역	성별(남	직업	연령	혈압	일반질	일반질	강도37	강도26	강도54	강도74	강도47	선호도	선호도	선호도	선호도	선호도	판정(1,2,4,5)
2		1	1	10	67	2	1	3	5	2	3	2	2	2	2	5	2	1	4
3		1	2	8	57	1	1	2	5	2	4	3	2	3	4	2	4	5	3
4		1	2	8	69	1	2	2	5	1	4	3	2	1	4	2	4	5	3
5		1	2	5	63	1	2	3	5	2	4	3	2	1	3	2	2	5	2
6		1	2	8	73	2	2	3	5	2	5	3	2	1	5	1	3	4	3
7		1	2	8	55	1	2	3	4	3	4	3	2	1	5	2	4	5	1
8		1	1	10	68	1	2	3	3	1	3	2	1	4	1	5	2	2	4
9		1	2	8	67	1	2	3	4	1	3	1	1	2	1	4	2	1	4

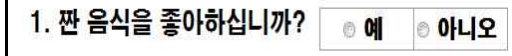
* 각 데이터는 순서대로 1번부터 입력, 저장됨



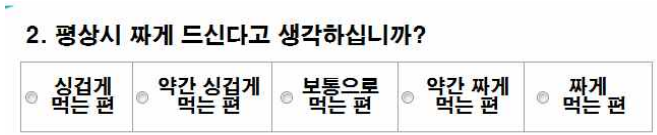
<혈압>
정상 : 1
고혈압 : 2
저혈압 : 3



<직업>
관리직 : 1
전문직 : 2
사무직 : 3



<일반질문1>
예 : 1
아니오 : 2



<일반질문2>
싱겁게 먹는 편 : 1
약간 싱겁게 먹는 편 : 2
보통으로 먹는 편 : 3



<강도 375>
싱겁다 : 1
약간싱겁다 : 2
보통이다 : 3

<선호도 375>
싫다 : 1
약간싫다 : 2
보통이다 : 3

참고 3. 프로그램 오류시

식품의약품안전처

- 미각판정 프로그램 설치가 되지 않을 때
  : 닷넷 프레임워크(.NET Framework) 설치



- 엑셀파일로 저장이 되지 않을 때 :

  Microsoft.office.Interlop.Excell.dll 설치



참고 4. 미각판정 운영 시 진행 대본

식품의약품안전처

1. 안녕하세요? 평소에 어느 정도 짜게 드시고 계신지 테스트 해보시겠어요?
2. (앉은 뒤) 선생님… 우선 간단한 인적사항 먼저 몇 가지 입력해 드리겠습니다.
3. (다 하고 나면) 방법 설명해 드릴께요. 저희가 준비한 시료는 콩나물 국이고, 농도 별로(짠 맛이 다 조금씩 다른 정도로) 다섯 개를 드시면 됩니다. 선생님 앞에서 왼쪽부터 순서대로 드시거나 맛을 보시고(뱉으셔도 됩니다) 그 맛이 짠지, 싱거운지… 그 간이 좋은지, 싫은지 말씀해 주시면 됩니다.
4. (시료를 한번 맛보고 난 뒤에) 물 드시고 입 한번 헹구시면 더 정확하게 판단하실 수 있으세요..
5. (다 하고 난 뒤 판정결과에 따라) 앞으로……더 싱겁게 드시는 식습관 유지를 위하여 서명을 해주시고 가져가셔서 항상 보시면서 꼭 약속 지켜주세요. 수고하셨습니다.

참고 5. 미각판정 키트 제작 방법

식품의약품안전처

① 물 **5L**에 콩나물 **375g**을 넣고 끓인다.

② 비커에 소금 **12.5g**을 넣은 후 ①를 부어 **1L**를 만든다 : **375**시료(염도 **1.25%)**

③ 비커에 ②를 **500ml** 넣은 후 정제수 **500ml**를 넣어 **1L**를 만든다 : **543**시료(염도 **0.63%)**

④ 비커에 ③을 **500ml** 넣은 후 정제수 **500ml**를 넣어 **1L**를 만든다 : **741**시료(염도 **0.31%)**

⑤ 비커에 ④를 **500ml** 넣은 후 정제수 **500ml**를 넣어 **1L**를 만든다 : **476**시료(염도 **0.16%)**

⑥ 비커에 ⑤를 **500ml** 넣은 후 정제수 **500ml**를 넣어 **1L**를 만든다 : **268**시료(염도 **0.08%)**

⑦ **5**개의 시료를 짠맛 미각 판정 프로그램을 이용하여 테스트 후 판정 결과에 맞춰 상담

참고 6. 나트륨 저감화 관련 자료

식품의약품안전처

① 나트륨 저감화 홍보 · 교육 · 영상자료

: 식품안전나라 홈페이지(www.foodsafetykorea.go.kr)

→이슈 · 뉴스 · 홍보 · 교육 →교육홍보자료실

