

급식 초등학생의 식품기호도에 영향을 미치는 요인 연구

임경숙*, 수원대학교 식품영양학과

식생활에 있어서 기호란 식행동을 일으키는 동기가 되는 심리현상으로 기호도가 높으면 식욕 증진 및 소화액의 분비 촉진으로 영양소의 소화율이 향상될 뿐 아니라 좋지 못한 식습관도 변화시킬 수 있는 요인이 된다고 한다. 또한 개인의 식품기호성은 영양섭취량 결정에 중요한 요인이 되며, 따라서 아무리 충분한 영양을 함유한 식단이라도 기호에 맞지 않아 섭취를 기피하면 영양식단으로서의 가치가 없게 된다. 이에 초등학교의 급식 식단 작성 및 영양교육에 활용할 수 있는 기본자료를 제공하고자 본 연구를 수행하였다. 학생의 식품기호도조사는 대상 아동 가정의 생활 수준 및 지역적인 측면을 고려하여 급식이 시행된지 2년 정도된 서울지역 급식초등학교 2개교(구로구 1, 강남구 1)와 경기도지역 2개교(안양시 1, 과천시 1)의 4개 학교에서 실시하였다. 각 학교별 4,5,6학년 각각 120 여명을 대상으로 1995년 11월~12월에 직접기입방법으로 조사하여 회수된 1618 부를 분석하였다. 식품기호도는 기본 맛(4문항), 기초 식품군(14 문항), 음식의 조리 형태별 기호도(주식; 부식 국류; 찬류 총 102 문항)의 총 120 문항의 5-point likert type으로 구성되었다. 식습관에 대한 질문은 식생활의 규칙성, 균형성, 바람직성, 간식등으로 구성되었고 신장 및 체중도 함께 조사한 후, 남녀, 체질량지수(kg/m^2), 식습관 점수, 간식빈도, 패스트푸드 섭취 빈도를 설명변수로 하여 t-test와 pearson correlation으로 분석하였다. 전체적으로 식품기호도는 남학생이 여학생보다 높았다. 기본 맛에 대한 기호도에서 단맛에 대한 기호가 가장 좋았으며 다음으로 매운 맛을 좋아하였다. 단맛에 대한 기호도는 남학생의 경우 간식빈도가 많은 군이 높았고 여학생은 체질량지수가 낮은 군의 기호도가 높았다. 상관관계 분석에서 남녀 모두 체질량지수가 높을수록 단맛에 대한 기호가 감소하였고, 간식 빈도가 많을수록 단맛에 대한 기호는 증가하였다. 패스트푸드 섭취빈도는 남학생은 단맛의 기호와, 여학생은 짠맛의 기호와 정의 상관관계를 나타내어 단맛 및 짠맛의 기호를 높이는 것으로 나타났다. 기초식품군에 대한 기호도는 남녀 모두 식습관이 좋을수록 높았으며, 체질량지수가 높은 경우 남자 아동은 채소류에 대한 기호가 좋았고, 여자아동은 청량음료에 대한 기호가 낮았다. 간식빈도와와의 관계는 간식을 자주하는 남자 아동의 두류, 밀치류, 채소류의 기호가 낮았고 유지류에 대한 기호는 높았으며, 여자아동은 유제품에 대한 기호가 낮은 반면 과일류에 대한 기호가 높았다. 여자 아동은 패스트푸드 섭취빈도가 많은 경우 해조류에 대한 기호도가 낮았다. 음식의 조리형태별 기호도를 살펴보면 체질량지수가 높은 군이 남자아동은 밥, 일품식, 국수, 죽, 찜, 전류의 기호도가 높았고, 여자아동은 빵류에 대한 기호가 낮았다. 식습관이 좋은 군은 남녀 모두 조리형태별 기호도가 높았다. 간식의 빈도가 높으면 조림, 숙채, 생채, 무침, 김치 등의 채소류 부찬의 기호가 낮았으며, 패스트푸드 섭취 빈도가 많은 여자 아동의 볶음, 숙채, 생채, 무침 등의 기호가 낮았다. 이상의 결과에서 아동의 식품기호도는 남녀, 체격, 식습관, 간식빈도, 패스트푸드 섭취 빈도 등에 영향을 받을 수 있었고, 또한 초등학생의 식습관 및 식사 형태가 향후 합리적인 식생활 및 건강 증진에 미치는 영향을 고려하여 볼 때, 급식 아동의 기호를 고려하면서 다양한 식품과 여러 조리 방법을 활용한 급식 식단을 제공하는 것은 매우 필요한 일이라 사료된다.