

고교급식 메뉴의 1인 1회 분량에 관한 조사연구

정숙희*, 김상애. 인제대학교 식품영양학과, 신라대학교 식품영양학과

The study on the one serving size of High School Students in food service

Suk-Heui Jung*, Sang-Ae Kim. Department of food and nutrition, Inje University*, Department of food and nutrition, Silla University

90년대 후반부터 시작된 고교급식에서의 적정 1인 1회 분량은 영양적 측면, 먹고 남기는 낭비적인 식생활의 개선, 효율적인 급식관리를 통한 원가절감에 주된 영향을 주는 요소이므로 적정량의 설정은 매우 중요한 의미를 가진다. 본 연구는 경남 지역 남녀 고교생 628명을 대상으로 반정량적 식품섭취 빈도조사법을 이용하여 상용식품 30가지 식품군을 조리형태별로 분류하여 119가지 음식에 대한 남녀별 1인 1회 섭취분량을 조사하였다. 조사결과 남녀간에 50가지 음식에서 유의적이었으며($p < 0.05$), 흰살생선 구이, 전, 연체류(국 제외), 조개무침, 첫갈류무침, 계란찜, 두부조림, 우유, 아이스크림, 녹황색·담색채소류 생채, 열무·오이김치, 버섯볶음, 해조류(미역국 제외), 과일류, 떡볶이, 감자류, 전통음료에서는 여학생의 1회 섭취량이 높게 나타났다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기의 각 조리 형태별 1회 섭취량은 1회 설정 섭취량에 비해 남학생은 120~180%, 여학생은 100~150%정도 더 많았으며, 어류의 경우는 설정량과 섭취량이 거의 같게 나타났다. 청소년기는 단백질(RDA. 80g)이 신체적 성장, 발육에 필요한 영양소이며, 정신적인 스트레스에도 매우 중요한 영양소이나 육류의 섭취가 선진국과 같이 증가하는 경향은 성인병의 발병을 증가시키는 요인이 되며 또한 학생의 기호식품에 대한 편식으로 인한 바른 식생활 영위에 어려움이 있으므로 이 조사에서 나타난 많은 1회 섭취량은 영양교육을 통하여 적절한 양으로의 조절이 요망되고 고교생의 1회 섭취량에 대한 검정은 앞으로 계속되는 연구에서 검토되어야 할 것으로 생각된다. 밥, 면류의 1회 섭취량은 1회 설정 섭취량보다 남녀 각각 20%, 10%정도 더 높았으나 언급한바와 같이 설정량이 성인 기준치이므로 이 정도의 증가 섭취량은 적절하다고 본다. 그러나, 탄수화물식품 중 빵류의 1회 섭취량은 남녀 각각 170%, 150%정도가 되므로 빵류의 1회 섭취량은 조절되어야 할 것이고, 컵라면은 남녀 각각 107%, 103%이고 피자는 212%, 196%로 큰 차이가 나타났다. 컵라면의 경우는 용량이 정해져 있으므로 그 용량 만큼의 섭취를 나타내었으나, 피자는 제공되는 크기가 크기 때문에 1인 분량 단위를 고려해서 섭취하여야 과잉 섭취를 방지할 수 있을 것이다. 1회 설정량은 성인 남자 (20~29세)를 기준으로, 일생에서 가장 활동량이 많은 16~19세 청소년기의 영양권장량은 life cycle 중에서 가장 높게 책정되어 있으므로 성인 남자의 1회 섭취량보다 남학생은 열량을 비롯한 모든 영양소의 섭취량이 조금 높게, 여학생은 약간 낮게 설정되는 것이 바람직하다.