

대구 지역 일부 중학생의 식습관 및 식품 기호도

성 영 숙 · *배 지 현*

계명대학교 교육대학원 영양교육전공, *계명대학교 식품영양학과

Eating Habits and Food Preferences of Certain Middle School Students in Daegu Area

Young-Sook Sung and †Ji-Hyun Bae*

Dept. of Nutrition Education, Graduate School of Education, Keimyung University, Daegu 704-701 Korea

**Dept. of Food Science and Nutrition, Keimyung University, Daegu 704-701 Korea*

Abstract

We investigated the eating habits and food preferences of middle school students to provide material for establishing dietary and nutritional education at the elementary level. We questioned 270 male and female students attending certain middle schools in the Daegu area about their eating habits and food preferences. Eating habits were found to be most regular for students in families where only one parent worked and irregular for students in families where both parents worked. There was a positive correlation between a higher level of academic education of the father and the frequency of consumption of instant foods. There was also a positive correlation between a higher level of academic education of the mother and the frequency of snack consumption. Male students had a higher preference for consuming animal foods than did female students. Students that lived in extended families tended to have a higher preference for vegetable foods. On the other hand, students that lived in nuclear families and students that lived in families where both parents worked preferred snacks more. Based on these results, parental employment and academic education level influences the eating habits and food preferences of middle school students.

Key words: middle school student, food preference, eating habit

서 론

오늘날 우리의 식생활은 사회의 발전과 더불어 생활 수준이 향상되고, 가족 구성원이 단순화되며 여성의 사회 진출 증가 및 고학력화 등으로 인해 많은 변화를 보이고 있다. 가족 구성원도 과거 대가족제도에서 핵가족화 되면서 식사를 구성하는 음식의 종류도 변화하게 되었고, 개인의 경제적 능력의 향상과 더불어 기호가 다양화됨에 따라 다양한 식품과 음식의 선택의 폭이 넓어졌다(Youn 등 2006). 좋은 영양은 식품을 충분히 바르게 섭취할 때 이루어지며, 일반적으로 영양의 섭취 방법은 각자의 식사 태도나 식품 기호도와 밀접한 관계가 있으며, 이는 개개인의 건강 상태에도 영향을 주게 된다(Lee

SL 2001). 특히 청소년기는 신체적, 정신적으로 성장이 활발하고, 정서적, 지적, 성적으로 성숙해 가는 중요한 시기이므로 이때 좋은 음식을 골고루 섭취하는 것은 무엇보다 필요하다고 할 수 있다. 또한 에너지 및 각종 영양소 필요량이 가장 큰 시기로, 이 시기에 영양을 알맞고 균형 있게 섭취하지 않으면 일생 동안 영양 불균형으로 인한 성인병 등을 초래하기가 쉽게 된다. 한편, 청소년기는 신체발육이 왕성한 시기이므로 영양소 필요량이 생애주기 어느 때보다 높은 것이 특징이며, 식습관이 고정되는 시기이기도 해 이들에 대한 영양 교육은 더욱 요청된다고 볼 수 있다(Jin YH 2002). 그러나 아침 결식, 열량 위주의 간식 섭취, 저녁의 과식 등 식사 시간의 불규칙성과 입시에 대한 불안감, 사춘기의 심리적 불안정과

† Corresponding author: Ji-Hyun Bae, Dept. of Food Science and Nutrition, Keimyung University, Daegu 704-701, Korea. Tel: +82-53-580-5875, E-mail: jhb@kmu.ac.kr

외모에 대한 관심의 증가로 인한 무분별한 다이어트, 식품의 과대 광고 등으로 인해 균형 잡힌 식생활을 하기 어려운 실정에 이르렀다(No & Park 2000; Kim & Anne 1993). 중학생들의 올바른 식습관 형성을 위한 식생활 지도내용, 영양 교육 방안을 수립하기 위해서는 먼저 학생들의 식습관 및 식품 기호도를 파악하고, 이에 따른 문제점과 개선방안을 올바르게 평가하여 식생활 지도 및 교육 방안이 제시되어야 할 것이다. 개개인의 식품 기호도에 따라 음식물의 섭취가 좌우되고, 섭취한 음식물에 의해 건강 및 성장이 결정되기 때문에 식습관과 식생활 태도 및 행동에 영향을 주는 요인에 대한 연구가 필요하다. 따라서 본 연구에서는 부모의 맞벌이 여부 및 부모의 학력에 따른 중학생들의 식습관 및 식품 기호도 실태를 파악하여 바람직한 식생활 방향 제시 및 학교급식을 위한 식단 작성에 도움을 주며 아울러 영양 교육을 위한 기초 자료를 제공하고자 하였다.

연구 방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구는 대구 지역 일부 중학교에 재학 중인 남녀 중학생을 대상으로 식습관 및 식품 기호도, 일반적인 사항 조사를 실시하였다. 설문지는 선행 연구된 자료를 참고하여 본 연구에 맞도록 작성하였으며, 조사 시기는 2010년 9월 6일부터 2010년 9월 9일까지이다. 총 270부 중 242부가 회수되어 사용되었다.

2. 연구 내용 및 방법

자료 수집을 위한 설문지 조사는 Youn YO(1995), Kim SW(2007), Kwon YZ(2009)의 설문지를 본 연구의 목적과 대상에 적합하게 수정·보완하여 사용하였으며, 작성은 자기 평가 기입법을 이용하였다. 조사 대상자의 일반사항으로 성별 및 나이, 키, 체중, 가족 형태, 부모의 맞벌이 여부, 부모의 학력 등을 조사하였으며, 조사 대상자가 직접 기입하거나 해당되는 곳에 표시하게 하였다. 식품을 주식류, 부식류-동물성 식품, 부식류-식물성 식품, 간식류의 네 개 군으로 나누고, 이 중 주식류는 밥류, 면류, 빵류를 포함한 18종류, 부식류-동물성 식품은 국류, 찌개류, 볶음류, 튀김류, 찜류, 구이류, 전류를 포함한 36종류, 부식류-식물성 식품은 국류, 찌개류, 나물·무침류, 튀김류, 조림류, 구이류, 전류, 김치류를 포함한 36종류, 간식류는 10종류로 총 100종에 대한 식품 기호도를 매우 싫어함(1점), 싫어함(2점), 보통(3점), 좋아함(4점), 매우 좋아함(5점) 등의 5-point Likert scale로 조사하여 산출하였다.

3. 통계 처리

본 연구의 수집된 자료는 SPSS Version 15.0(Statistical Package for the Social Science) 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 분석기법은 다음과 같다. 조사 대상자의 일반사항 및 가정환경, 일상 식습관은 빈도와 백분율로 비교하였고, 주식류 및 부식류-동물성 식품, 부식류-식물성 식품, 간식류의 식품 기호도는 평균과 표준편차로 검증하였고, 성별 및 가족 형태, 부모의 맞벌이 여부에 따른 식품 기호도는 두 집단 간 차이의 유의성 검증을 위해 독립표본 *t*-test를 이용하였다. 부모의 학력에 따른 식습관 및 식품 기호도와 같이 세 집단 이상의 유의성 검증은 One-Way ANOVA로 처리하였다.

결 과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반사항은 Table 1에 나타내었다. 조사 대상자는 총 242명으로 남학생이 150명(62%), 여학생이 92명(38%)으로 남학생의 비율이 더 높았다. 학년별로는 3학년이 99명(40.9%)으로 가장 높은 분포를 보였고, 2학년이 85명(35.1%), 1학년이 58명(24%)이다. 조사 대상자의 성별에 따른 키와 체중의 차이는 Table 2에 나타내었다. 평균키와 체중은 남학생이 167.2 cm, 57.2 kg이고, 여학생이 158.8 cm, 46.9 kg으로 남학생이 여학생보다 키와 체중이 높게 나타났다. 조사 대상자의 가정환경은 Table 3에 나타내었다. 가족 형태는 핵가족이 228명(94.2%)으로 높게 나타났으며, 대가족은 14명(5.8%)으로 나타났다. 부모가 맞벌이를 하는 가정이 142명(58.7%)으로 높게 나타났고, 맞벌이를 하지 않는 가정은 100명(41.3%)으로 나타났다. 조사 대상자의 아버지 학력은 대졸 115명(47.5%), 고졸 100명(41.3%), 대학원 이상 14명(5.8%) 순으로 대졸이

Table 1. General characteristics of subjects

Category	Group	N(%)
Gender	Male	150(62.0)
	Female	92(38.0)
Year	1 th grade	58(24.0)
	2 nd grade	85(35.1)
	3 rd grade	99(40.9)
Total		242(100.0)

Table 2. Body weight and height of subjects

Category	Male (n=150)	Female (n=92)	<i>t</i> -value	<i>p</i> -value
Height(cm)	167.2± 8.7 ¹⁾	158.8±5.8	8.913	0.000
Body weight(kg)	57.2±11.7	46.9±8.4	7.815	0.000

¹⁾ Mean±S.D.

Table 3. Family background of subjects

N(%)

Category	Group	Male(n=150)	Female(n=92)	Total(n=242)
Family type	Nuclear family	138(57.0)	90(37.2)	228(94.2)
	Extended family	12(5.0)	2(0.8)	14(5.8)
Two income family	Yes	87(36.0)	55(22.7)	142(58.7)
	No	63(26.0)	37(15.3)	100(41.3)
Education of father	Elementary school	0(0.0)	2(0.8)	2(0.8)
	Middle school	10(4.1)	1(0.4)	11(4.5)
	High school	59(24.4)	41(16.9)	100(41.3)
	College	70(28.9)	45(18.6)	115(47.5)
	Graduate school	11(4.6)	3(1.2)	14(5.8)
Education of mother	Elementary school	2(0.8)	1(0.4)	3(1.2)
	Middle school	9(3.7)	4(1.7)	13(5.4)
	High school	73(30.2)	52(21.5)	125(51.7)
	College	58(23.9)	35(14.5)	93(38.4)
	Graduate school	8(3.3)	0(0.0)	8(3.3)

많았고, 조사 대상자의 어머니 학력은 고졸 125명(51.7%), 대졸 93명(38.4%), 중졸 13명(5.4%) 순으로 고졸이 많았다.

2. 부모의 맞벌이 여부에 따른 식습관

부모의 맞벌이 여부에 따른 식습관은 Table 4에 나타내었다. 식사의 규칙성에서 '규칙적이다'라는 응답은 맞벌이를 하지 않는 가정에서 59명(24.4%)으로 높게 나타났으며, '불규칙적이다'라고 응답한 비율은 맞벌이 가정에서 28명(11.6%)으

로 높게 나타났다. 부모의 맞벌이 여부에 따라 식사의 규칙성에 유의적($p<0.01$) 차이가 나타났다. 맞벌이 여부에 따른 아침 식사 여부와 아침 결식 이유간의 유의적 차이는 나타나지 않았으며, 맞벌이 여부에 상관없이 아침 식사 종류는 밥, 국 반찬 등의 한식 비율이 74명(30.6%), 109명(45.0%)으로 높았다.

3. 부모의 학력에 따른 식습관

부모의 학력에 따른 식습관은 Table 5에 나타내었다. 부모

Table 4. Food habit by two income family

N(%)

Category	Group	Double income family		Total	p-value
		No	Yes		
Regularity of meals	Irregular	16(6.6)	28(11.6)	44(18.2)	0.002
	Ordinary	25(10.3)	62(25.6)	87(36.0)	
	Regular	59(24.4)	52(21.5)	111(45.9)	
Frequency of breakfast	Almost no breakfast	16(6.6)	23(9.5)	39(16.1)	0.625
	2~3/week	5(2.1)	13(5.4)	18(7.4)	
	4~5/week	12(5.0)	19(7.9)	31(12.8)	
	Almost everyday	67(27.7)	87(36.0)	154(63.6)	
Type of breakfast	Rice, soup, side dishes	74(30.6)	109(45.0)	183(75.6)	0.890
	Bread, salad	6(2.5)	5(2.1)	11(4.5)	
	Milk, juice	3(1.2)	3(1.2)	6(2.5)	
	Raw, uncooked food	1(0.4)	1(0.4)	2(0.8)	
	Not enough time	3(6.8)	11(25.0)	14(31.8)	
Reason of no breakfast	No appetite	7(15.9)	9(20.5)	16(36.4)	0.112
	Habit	8(18.2)	5(11.4)	13(29.5)	
	Not ready	1(2.3)	0(0.0)	1(2.3)	

Table 5. Food habit by education level of parents

N(%)

Category	Group	Below middle school	High school	College	Graduate school	p-value
Father	Almost not taken	3(1.2)	15(6.2)	15(6.2)	6(2.5)	0.001
	1~4/month	3(1.2)	36(14.9)	40(16.5)	4(1.7)	
	5~8/month	1(0.4)	30(12.4)	20(8.3)	1(0.4)	
	9~12/month	6(2.5)	14(5.8)	27(11.2)	3(1.2)	
	Almost everyday	0(0.0)	5(2.1)	13(5.4)	0(0.0)	
Snack	Almost not taken	4(1.6)	36(14.9)	25(10.3)	3(1.2)	0.167
	1/day	5(2.1)	46(19.0)	60(24.8)	6(2.5)	
	2/day	4(1.6)	13(5.4)	24(9.9)	2(0.8)	
	3/day	0(0.0)	5(2.1)	6(2.5)	3(1.2)	
Mother	Almost not taken	3(1.2)	17(7.0)	16(6.6)	3(1.2)	0.056
	1~2/week	2(0.8)	46(19.0)	33(13.6)	2(0.8)	
	3~4/week	2(0.8)	35(14.5)	15(6.2)	0(0.0)	
	5~6/week	7(2.9)	20(8.3)	21(8.7)	2(0.8)	
	Almost everyday	2(0.8)	7(2.9)	8(3.3)	1(0.4)	
Snack	Almost not taken	4(0.8)	44(18.2)	19(7.9)	1(0.4)	0.009
	1/day	7(2.9)	60(24.8)	48(19.8)	2(0.8)	
	2/day	4(1.7)	16(6.6)	20(8.3)	3(1.2)	
	3/day	1(0.4)	5(2.1)	6(2.5)	2(0.8)	

의 학력에 따른 유의한 차이($p<0.01$)를 보인 항목으로만 나타내었다. 아버지 학력에 따른 인스턴트 식품 섭취 여부는 ‘거의 먹지 않는다’는 응답은 고졸 15명(6.2%), 대졸 15명(6.2%), 대학원 이상 6명(2.5%)으로 나타났으며, ‘한 달에 1~4회 먹는다’는 응답은 고졸 36명(14.9%), 대졸 40명(16.5%), 대학원 이상 4명(1.7%)으로 나타났다. ‘한 달에 9~12회 먹는다’는 응답은 고졸 14명(5.8%), 대졸 27명(11.2%)이며, ‘거의 매일 먹는다’는 응답은 고졸 5명(2.1%), 대졸 13명(5.4%)으로 나타나, 아버지가 고학력일수록 인스턴트 식품 섭취 빈도가 높게 나타났으며, 아버지 학력에 따른 유의적 차이($p<0.001$)가 나타났다. 그러나 식사 규칙성 및 아침 식사 여부와 종류, 인스턴트 식품 섭취 이유와 종류, 간식 섭취 이유, 본인이 생각하는 식생활 문제점은 아버지의 학력과 유의적 차이는 나타나지 않았다.

4. 성별에 따른 식품 기호도

성별에 따른 식품 기호도는 Table 6에 나타내었다. 식품 기호도중 성별 간 유의한 차이($p<0.05$, $p<0.01$, $p<0.001$)를 보인 식품으로만 나타내었다.

주식류에서 라면은 남학생이 여학생보다 유의하게($p<0.001$) 높았고, 카레밥, 자장면도 유의하게($p<0.01$) 높았으며, 자장밥 또한 유의하게($p<0.05$) 남학생이 여학생보다 높게 나타났다.

부식류 중 동물성 식품류에서 육개장, 불고기, 간풍기의 기호도는 남학생이 여학생보다 유의하게($p<0.001$) 높았으며, 닭개장 및 설렁탕, 부대찌개, 소시지볶음, 닭갈비, 탕수육, 돈까스, 치킨, 돼지갈비찜, 소갈비찜의 기호도 또한 남학생이 여학생보다 유의하게($p<0.01$) 높게 나타났다. 동물성 식품에 대한 남학생의 식품 기호도가 전반적으로 여학생의 기호도보다 더 높은 경향을 보인다. 부식류 중 식물성 식품인 고사리나물은 남학생이 여학생보다 유의하게($p<0.05$) 높게 나타났다. 간식류에서도 탄산음료 및 식혜·수정과를 남학생이 여학생보다 유의하게($p<0.01$) 높게 나타났으며, 피자·햄버거, 핫도그 또한 남학생이 여학생보다 유의하게($p<0.05$) 높게 나타났다.

5. 가족 형태에 따른 식품 기호도

가족 형태에 따른 식품 기호도는 Table 7에 나타내었다. 식품 기호도 중 가족 형태에 따라 유의한 차이($p<0.05$, $p<0.01$)를 보인 식품으로만 나타내었다. 부식류 중 식물성 식품에서 차이를 보였으며, 미역국, 배추김치는 핵가족보다 대가족이 유의하게($p<0.01$) 높게 나타났다. 콩나물밥, 비지찌개, 열무나물, 총각김치도 대가족이 핵가족보다 유의하게($p<0.05$) 높게 나타났다. 핵가족보다 대가족에서 식물성 식품에 대한 기호도가 더 높은 것으로 나타났다. 반면, 간식류에 아이스크림은 핵가족이 대가족보다 유의하게($p<0.05$) 높게 나타났다.

Table 6. Food preference by gender

Category	Menu	Male(n=150)	Female(n=92)	t-value	p-value
Main dish	Jajang rice	3.99±1.13 ¹⁾	3.70±1.10 ²⁾	2.002	0.046
	Curi rice	4.11±1.08	3.68±1.13	2.993	0.004
	Ramen	4.45±0.78	3.84±1.01	4.971	0.000
	Jajang noodle	4.40±0.92	4.00±0.99	3.184	0.002
Side dishes- animal foods	Beef soup	4.13±0.95	3.66±0.95	3.552	0.000
	Chicken soup	4.14±0.89	3.71±0.97	3.524	0.001
	Tripe soup	3.75±1.16	3.25±1.23	3.099	0.002
	Miscellaneous stew	4.15±1.05	3.72±1.09	3.026	0.003
	Fried sausage	4.21±1.01	3.83±0.96	2.934	0.004
	Chicken breast	4.50±0.72	4.16±0.82	3.331	0.001
	Bulgogi	4.47±0.78	3.83±0.97	4.291	0.000
	Tangsuyuk	4.45±0.81	4.09±0.84	3.190	0.002
	Pork cutlet	4.39±0.87	4.01±0.92	3.185	0.002
	Chinese fried chicken	4.20±1.00	3.63±1.10	4.121	0.000
	Fried chicken	4.51±0.73	4.17±0.92	2.943	0.004
	Porkchop	4.45±0.76	4.07±0.97	3.266	0.001
	Beef rib	4.50±0.68	3.96±0.93	4.645	0.001
	Side dishes- plant foods	Cooked bracken	3.06±1.21	3.00±1.23	-0.108
Snack	Pizza, hamburger	4.32±0.85	4.04±0.91	2.232	0.015
	Hotdogs	4.06±1.07	3.70±1.08	2.557	0.011
	Soda	4.29±0.95	3.92±1.11	2.747	0.006
	Shihye, persimmon punch	4.42±0.90	4.02±1.09	2.010	0.002

¹⁾ Mean±S.D., ²⁾ 5 score scale: 1=very detest, 2=dislike, 3=ordinary, 4=like, 5=love.

Table 7. Food preference by family type

Category	Menu	Nuclear family (n=228)	Extended family (n=14)	t-value	p-value
Side dishes- plant foods	Bean sprout rice	3.38±1.20 ¹⁾	4.14±1.02 ²⁾	-2.325	0.021
	Seeweed soup	3.80±0.99	4.21±0.89	0.004	0.007
	Bean stew	2.76±1.21	2.86±1.51	2.021	0.044
	Young raddish	2.37±1.20	3.07±1.63	-0.069	0.045
	Kimchi	3.86±1.07	4.21±1.25	0.110	0.006
	Chongak Kimchi	3.72±1.11	4.00±1.46	-2.137	0.044
Snack	Ice cream	4.48±0.74	4.07±0.82	1.000	0.047

¹⁾ Mean±S.D., ²⁾ 5 score scale: 1=very detest, 2=dislike, 3=ordinary, 4=like, 5=love.

6. 부모의 맛별이 여부에 따른 식품 기호도

부모의 맛별이 여부에 따른 식품 기호도는 Table 8에 나타내었다. 식품 기호도 중 부모님의 맛별이 여부에 따른 유의한 차이($p<0.05$, $p<0.01$)를 보인 식품으로만 나타내었다. 부식류 중 동물성 식품에 동태찌개, 꽃게찌개의 기호도는 맛별이를

하지 않는 가정이 맛별이를 하는 가정보다 유의하게($p<0.01$) 높게 나타났으며, 설렁탕과 가자미구이도 맛별이를 하지 않는 가정이 맛별이를 하는 가정보다 유의하게($p<0.05$) 높게 나타났다. 식물성 식품인 야채튀김과 김치전도 맛별이를 하지 않는 가정이 맛별이를 하는 가정보다 유의하게($p<0.01$) 높게

Table 8. Food preference by two income family

Category	Menu	Two income family		t-value	p-value
		No(n=142)	Yes(n=100)		
Side dishes- animal foods	Tripe soup	3.75±1.14 ¹⁾	3.42±1.27 ²⁾	2.050	0.041
	Pollack stew	2.84±1.23	2.50±1.21	2.746	0.006
	Blue crab stew	3.74±1.07	3.36±1.13	2.636	0.009
	Grilled flatfish	3.24±1.22	2.38±1.26	2.163	0.032
Side dishes- plant foods	Fried vegetables	3.44±1.14	3.17±1.27	1.698	0.001
	Kimchi flour tortilla	4.10±0.93	3.87±1.09	0.111	0.004
Snack	Milk, yoghurt	4.26±0.79	4.47±0.78	-2.048	0.042

¹⁾ Mean±S.D., ²⁾ 5 score scale: 1=very detest, 2=dislike, 3=ordinary, 4=like, 5=love.

나타났다. 반면, 간식류인 우유 및 요구르트는 맛별이를 하는 가정의 기호도가 유의하게($p<0.05$) 높게 나타났다.

7. 부모의 학력에 따른 식품 기호도

아버지 학력에 따른 식품 기호도는 Table 9, 어머니 학력에 따른 식품 기호도는 Table 10에 나타내었다. 식품 기호도 중 부모의 학력에 따른 유의한 차이($p<0.05$, $p<0.01$)를 보인 식품으로만 나타내었다. 부식류 중 동물성 식품에 간풍기는 아버지, 어머니가 공통적으로 대졸의 학력을 가진 학생의 기호도가 유의하게($p<0.05$) 높게 나타났다.

고 찰

식습관이란 인간과 식품 사이에 나타나는 하나의 생활양식으로 우리의 일상 생활 중 가장 큰 비중을 차지하고 있다. 올바른 식습관은 일생을 통해 유지되어야 하는 것으로 건전한 생활 습관과 더불어 우리의 건강을 유지해 주는 중요한 요소이다. 이러한 식습관은 어떤 특정한 장소에서 학습 과정을 통해 습득한다기 보다는 자동적으로 반복됨으로 체득되는 생활양식의 일종이다(Youn YO 1995). 식습관에 영향을 미치는 일반적인 요인으로는 각 가정의 경제 수준과 전통적인

Table 9. Food preference by education level of father

Category	Menu	Below middle school	High school	College	Graduate school	p-value
		(n=13)	(n=100)	(n=115)	(n=14)	
Main dish	Jajang noodle	4.62±0.65 ^{a1)}	4.06±1.09 ^{a2)}	4.32±0.87 ^{a3)}	4.64±0.63 ^a	0.017
Side dishes- animal foods	Chinese fried chicken	4.08±1.03 ^a	3.76±1.17 ^a	4.19±0.95 ^a	3.79±1.12 ^a	0.026
Side dishes- plant foods	Fried vegetable	3.85±1.14 ^a	2.94±1.21 ^b	3.45±1.17 ^{ab}	3.79±1.31 ^a	0.001

¹⁾ Mean±S.D., ²⁾ 5 score scale: 1=very detest, 2=dislike, 3=ordinary, 4=like, 5=love,

³⁾ Values with different superscripts are significantly different as assessed by Duncan's multiple range test($p<0.05$).

Table 10. Food preference by education of mother

Category	Menu	Below middle school	High school	College	Graduate school	p-value
		(n=16)	(n=125)	(n=93)	(n=8)	
Side dishes- animal foods	Chinese fried chicken	3.44±1.20 ^{b1)}	3.94±1.11 ^{ab2)}	4.17±0.95 ^{ab3)}	3.50±1.19 ^{ab}	0.030
Side dishes- plant foods	Fried vegetable	3.50±1.030 ^a	3.03±1.22 ^a	3.58±1.20 ^a	3.25±1.28 ^a	0.022

¹⁾ Mean±S.D., ²⁾ 5 score scale: 1=very detest, 2=dislike, 3=ordinary, 4=like, 5=love,

³⁾ Values with different superscripts are significantly different as assessed by Duncan's multiple range test($p<0.05$).

관습, 종교, 가족 간의 영향, 교육 수준 및 문화적인 혜택을 들 수 있는데(Kim IS 1998), 무엇보다도 부모가 자녀의 식습관 형성에 가장 중요한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Bae SY 2004). 올바른 식습관으로부터 형성된 균형 있는 식습관의 필요성을 강조할 필요가 있으나 이를 인식시키는 데는 어려움이 많은데, 그 이유로는 첫째, 항상 접하던 식품이 아닌 새로운 식품을 받아들일 때는 인간이 가지고 있던 기본적인 안정감에 도전을 받게 되고, 둘째, 전통적인 권위에 대한 도전이 되며, 셋째, 무엇이 필요한가에 대한 영양 지식이 결여되어 있고, 넷째, 식습관의 변화 시에는 여러 심리적인 요인의 변화가 수반되어야 하기 때문이라고 지적하였다(Kim IS 1998). 그러나 일단 형성된 식습관은 고치기 힘들지만 영양, 식품, 식습관의 중요성에 대한 지식을 터득하게 되면 스스로 바람직한 음식을 선택할 능력이 생기게 된다(Bae SY 2004). 대부분의 식습관은 사춘기 이전에 거의 형성되며, 일단 형성된 기호도는 지속성이 있어 쉽게 변하지 않는 특성이 있으며, 연령이 어릴 때는 서구식 식사 패턴을 선호하나, 연령이 증가할수록 전통적인 식사유형을 선호하는 경향을 보이고 있으며, 초, 중, 고, 대학생 및 성인에서 남녀 간 식품 기호도의 차이를 보이고 있다고 알려져 있다(Hwang & Son 1988). 따라서 청소년 시기때부터 적절한 영양 교육을 통해 올바른 식습관을 갖게 지도해 주는 것이 필요하다고 할 것이다. 한편, 식품에 대한 기호는 식생활 환경이나 가족 환경, 성별, 육구, 체질, 건강 상태에 따라 달라지며, 식품 섭취에 직접적인 영향을 미치고 현재까지의 식습관이나 음식을 먹어본 경험에 따라 많이 달라질 수 있다고 보고되고 있다(Lee 등 1990). 즉, 식품에 대한 기호도는 식품자체의 모양이나 냄새, 맛 및 구강 내 감촉과 관련이 있고, 개개인의 맛에 대한 예민도나 소화 능력, 건강 상태와도 연관되어 있다. 또한 식품 기호도는 음식을 먹고자 하는 식욕과 크게 상관하는 것이므로 식단을 작성할 때는 대상에 대한 기호를 잘 파악하고 기준을 잡는 것이 필요하며, 특히 단채급식에 있어서는 급식 대상자의 식품 기호를 참조한 식단 작성이 필요할 것이다. 기호에 적합한 식단을 작성한다면 급식을 제공받는 대상자들에게 만족감을 줄 수 있을 뿐만 아니라 잔반을 감소시키고, 음식물 쓰레기를 줄이는 등 경제적으로도 효과를 얻을 수 있다(Lee JH 1999). 이처럼 청소년들의 식품 기호에 관한 실태를 정확히 파악하여 이에 따른 문제점과 개선 방안을 수립하고, 올바른 식습관 형성을 위한 영양 교육과 지도가 선행되어야 할 것으로 사료된다.

요 약

본 연구는 대구 지역 일부 중학생들의 식습관 및 식품 기호도를 파악함으로써 바람직한 식생활 확립을 위한 기초 자

료를 제공하고자 하였다. 대구 지역 일부 중학교 남녀 중학생 270명을 대상으로 조사한 식습관 및 식품 기호도에 관한 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 부모의 맛별이 여부에 따른 식습관은 맛별이를 하지 않는 가정에서 식사가 규칙적으로 나타났으며, 맛별이 가정에서의 식사는 불규칙적으로 나타났다. 아버지의 학력이 높을수록 인스턴트 식품의 섭취 빈도가 높게 나타났으며, 어머니의 학력이 높을수록 간식 섭취 빈도가 높게 나타났다. 성별에 따른 식품 기호도는 동물성 식품에서 남학생의 기호도가 여학생보다 전반적으로 더 높은 경향을 보였다. 가족 형태에 따른 식품 기호도는 대가족에서 식물성 식품에 대한 기호도가 높게 나타났다. 반면, 간식류는 핵가족의 기호도가 더 높게 나타났다. 부모의 맛별이 여부에 따른 식품 기호도는 간식류가 맛별이 가정의 학생들에게서 더 높게 나타났다. 이상의 결과를 살펴 볼 때 부모의 맛별이 여부와 학력이 중학생들의 식습관 및 식품 기호도에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

참고문헌

- Bae SY. 2004. The effect of nutrition education using animations on the nutrition knowledge, eating habits of elementary school students. MS thesis, Chinju National University, Chinju, Korea
- Hwang HS, Son KU. 1988. The analysis of food preference according to region, age, sex. *Korean Soc Food Culture* 15:338-352
- Jin YH. 2002. A comparative study on dietary habits and dietary attitudes among middle school students with different obesity indexes. *J Korean Diet Assoc* 7:156-166
- Kim CS, Anne MS. 1993. A study on the preferences for food intake of Korean industrial workers. *Korean Soc Food Culture* 8:1-9
- Kim IS. 1998. A study on university student's recognition and preference of Korean rice cake in Incheon area. MS thesis, Graduate School of Education, Inha University, Incheon, Korea
- Kim SW. 2007. A study on the eating habit and knowledge on nutrition according to the clinical symptom related to the health of some male and female middle school students in the Daegu area, MS thesis, Graduate School of Education, Keimyung University, Daegu, Korea
- Kwon YZ. 2009. The food preference, nutritional knowledge and hygiene state of college students in Daegu area, MS thesis, Graduate School of Education, Keimyung University, Daegu, Korea

- Lee JH. 1999. Survey on food preference in Gyeongnam area. *J Korean Food Cook Sci* 15:338-352
- Lee SL. 2001. The research study on the eating habits and food preferences of the elementary school students in Gwangju. *J Korean Home Econ* 4:46-61
- Lee YM, Jung YK, Yang IS, Son KH, Moon SJ, Kim GJ, Lee SK. 1990. A study on food behavior and preference of military personnel. *Korean Soc Food Culture* 5:463-469
- No HK, Park GH. 2000. Meal pattern, nutrition knowledge and food preference of rural middle school students. *Korean Soc Food Culture* 15:413-422
- Youn YO, Lee YS, Kim SM. 2006. The dietary behavior and food preference of elementary and high school students in Youngnam areas. *J East Asian Soc Diet Life* 16:13-22
- Youn YO. 1995. A study of the food preference and the nutrition intake status of elementary and high school students in youngnam areas. MS thesis, Graduate School of Education, Keimyung University, Daegu, Korea
-

접 수 : 2011년 5월 2일

최종수정 : 2011년 9월 14일

채 택 : 2011년 9월 16일