

# 중학생의 편의식 이용 실태 및 한국형 편의식 이용 가능성에 대한 연구

임 광 복(논산중학교 교사)\*

김 갑 영(공주대학교 가정교육과 교수)

최근 우리 사회는 생활 패턴의 급격한 변화로 인하여 기존의 식생활 방식에서 편의식을 많이 이용하는 경향으로 변화해가고 있다. 특히 중 고등학교에 다니는 청소년의 경우 편의식 이용이 더 큰 것으로 나타나고 있다. 편의식의 내용은 고지방, 고열량으로 지적되고 있는 서구형 편의식에 치우쳐 있으며 서구식에 비해 비교적 열량이 적고 비타민, 무기질 등의 영양균형성을 갖춘 것으로 평가되는 한국형 편의식의 이용이 적은 편이다. 본 연구에서는 충청남도에 소재한 남녀 중학생 342명(남 169명, 여 173명)을 대상으로 하여 시중에서 비교적 많이 이용하고 있는 편의식의 이용실태와 새로운 한국형 편의식의 개발에 대한 요구사항을 조사하여 새로운 한국형 건강 편의식 개발과 이용에 도움을 주고자 한다.

그 결과는 1) 편의식을 이용하는 이유로는 맛, 신속함, 배가 고파서, 친구과의 어울림, 편리함, 저렴한 가격의 등의 순으로 높은 반응을 보이는 반면에 영양, 건강에 대한 대해서는 낮은 반응을 보였다. 2) 편의식의 기호도에 대해서는 비교적 고지방, 고열량인 서구형 편의식에 해당하는 치킨, 피자, 햄버거, 포테이토, 아이스크림 등의 기호도가 높게 나타났으며 여학생에 비하여 남학생이 더 높게 나타났다. 이 중에서 한국형 편의식으로는 남학생의 경우 만두, 컵라면, 떡볶이, 짜장면, 김밥, 오뎅국의 순이었고 여학생은 떡볶이, 김밥, 만두, 컵라면의 순이었으며 짜장면은 낮게 나와서 남학생과 대조적으로 다르게 나타났다. 3) 편의식이용의 개선사항에 대해서는 야채와 과일을 풍부하게, 서비스 개선, 가격을 싸게, 전통음식 개발, 지방량의 감소의 순으로 나타났고, 특히 여학생의 경우 야채와 과일을 풍부하게, 지방량 감소에 대한 요구가 더 높아서 여학생이 비만에 대한 민감한 관심을 나타내고 있었다. 4) 한국형 편의식의 이용 가능성에 대한 의견은 남학생이 더 긍정적인 반응을 나타내고 있었으며 한국형 편의식 이용에 대한 긍정적인 이유로는 고유음식의 계승, 편의식의 다양화, 외화절약, 입맛의 서구화 예방의 순으로 나타났고 편의식화가 가능한 전통음식에 대한 의견으로는 남학생이 만두>떡볶이>음료>김밥>면류의 순이었고 여학생이 떡볶이>김밥>만두>음료>면류의 순으로 나타났다. 5) 자신이 새로운

한국형 편의식을 개발할 때의 의견 제시에서 한 입에 들어 갈 크기, 소스의 다양성, 전통 떡과 김밥의 모양과 크기 및 포장의 캐릭터화로 길에 들고 다니며 자유롭게 먹을 수 있도록 한다는 의견과 우리나라 전통음식인 김치, 된장을 이용한 음식의 편의식화에 대한 의견 등으로 다양하게 제시되었다. 이러한 의견은 청소년들이 서구형 편의식의 이용률이 더 높은 것은 사실이나 여러 가지 측면에서 서구형 편의식이 청소년의 구미에 맞게 더 개발되었기 때문으로 해석되며 앞으로 우리나라 전통음식의 편의식 개발을 더 활성화하여 이용하도록 함으로서 전통음식의 계승과 국제화 및 국민건강증진에 한 몫을 다하도록 하여야 할 것으로 본다.