

농촌청소년의 식품기호도, 식생활행동 및 영양섭취실태에 관한 연구

이 건순*, 유영상. 농촌진흥청(생활연구소), 동국대학교(가정교육과)

본 연구는 농촌 중·고등학생 439명 (남학생 151명, 34.4%), 여학생 288명, 65.6%)을 대상으로 개인별 특성, 식품기호, 식생활 행동 및 영양섭취 실태를 밝히고 이들 상호간의 관계를 규명하여, 바람직한 식생활행동과 영양섭취를 위한 영양교육의 정책 및 식사지침의 올바른 방향을 제시하는데 그 목적을 두었다. 질문지에 의한 자기 기록 방법으로 조사하였으며, 식품기호는 우리 일상생활의 음식 중에서 주로 많이 먹고 있는 음식 50가지에 대하여 5 point Likert Scale로 조사하였고, 영양섭취 실태조사는 24 - hour recall method를 이용하였으며, 영양분석은 농촌진흥청 VAX 인 AGRISP package 속의 NUTANA(nutrient analysis) program을 Data Base로 처리하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

(1) 개인별 특성 중 성별, 어머니 연령, 어머니 학력, 그리고 가정의 월소득에 따라 식품기호에 유의적인 차이가 있었다. 가족수와는 동물성 식품류의 기호에서만 유의적인 영향을 미쳤다. 그러나 어머니의 직업 종류와 가족 형태에 따른 식품기호의 차이에는 통계적 유의성이 없었다.

(2) 식생활 행동 중 매끼 식사의 규칙성, 일주일 간의 식사의 빈도, 가족과 함께 하는 식사의 빈도, 가족과 함께 하는 외식의 빈도, 그리고 간식의 빈도에서 개인별 특성에 따른 유의적인 차이가 있었다. 그러나 개인별 특성은 식사할 때 중요시하는 요소에는 영향을 미치지 않았다. 또 식습관 상의 문제점 및 식사할 때 하는 다른 행동은 개인별 특성에 따른 차이가 없었다.

(3) 개인별 특성 중 성별, 어머니 학력, 가족수, 가족 형태, 그리고 가족의 월소득에 따라 영양섭취에 유의적인 차이가 나타났다. 그러나 어머니 직업 종류는 영양 섭취에 영향을 미치지 아니하였고, 어머니 연령에서도 지질 섭취를 제외하고는 영향을 미치지 않았다.

(4) 주식류, 동물성 반찬류, 식물성 반찬류, 그리고 간식류의 기호와 열량, 단백질, 지질, 섬유소, 인, 비타민B₁, 비타민 B₂ 섭취는 정비례적인 상관관계가 있었다. 그런데 김치류는 지질 섭취와 반비례적인 상관관계가 있었다.

(5) 식생활 행동 중 매끼 식사의 규칙성, 일주일 간의 식사의 빈도, 가족과 함께 하는 식사의 빈도, 가족과 함께 하는 외식의 빈도, 식사할 때 하는 다른 행동, 그리고 간식의 빈도가 열량, 단백질, 지질, 섬유소, 칼슘, 철, 인, 비타민B₁, 비타민B₂, 나이아신, 비타민 C 섭취에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 식사할 때 중요시하는 요소 및 식습관 상의 문제점에 따른 영양 섭취에는 유의적인 차이가 없었다.

(6) 주식류, 동물성 반찬류, 식물성 반찬류, 그리고 간식류의 기호에 따라 매끼 식사의 규칙성, 일주일 간의 식사의 빈도, 가족과 함께 하는 식사의 빈도, 가족과 함께 하는 외식의 빈도, 식사할 때 중요시하는 요소, 식습관 상의 문제점, 간식의 빈도 같은 식생활 행동에 차이가 달라지는 것으로 나타났다. 그러나 식품기호와 식사할 때 하는 다른 행동에서는 유의적인 차이가 나타나지 않았다.