

【P4-6】

경남 일부 청소년의 식습관과 식행동 및 건강관련 인식 연구

이경혜, 허은실

창원대학교 자연과학대학 식품영양학과

청소년기는 신체적·정신적으로 성장이 활발하고 성적으로 성숙해 가는 중요한 시기로서 각종 영양소의 요구량이 급증하는 시기이다. 따라서 이때 충분한 영양소섭취는 청소년기의 건강과 성장 발육은 물론 일생의 건강에 큰 영향을 미칠 수 있다. 본 연구는 경남 일부지역 청소년을 대상으로 청소년의 영양소 섭취에 영향을 미치는 식습관과 식행동 및 건강에 대한 인식의 특성들을 알아보기 위해 설문지를 이용하여 실시하였다. 자료분석은 SPSSWIN Package를 이용하였다. 식사의 목적은 ‘배고픔의 해결’(41.9%)과 ‘영양소 섭취’(35.2%)라고 답하였고, 하루 식사 횟수는 ‘3회’가 67.5%, ‘2회’(14.1%)와 ‘4회 이상’(7.3%)의 순이었다. 아침식사관련 조사에서 섭취율은 ‘주 ‘6-7회’가 47.6%로 저조하였고, 형태로는 ‘밥’의 비율이 전체의 73.5%였다. 아침결식이유로는 ‘시간 부족’(66.8%)이 가장 높았고, ‘식욕부진’은 12.9%였다. 전체 학생의 82.8%가 ‘20분 미만’의 빠른 식사시간을 가지고 있었다. 식사시에 가장 중요하게 생각하는 요소로는 ‘맛’(63.9%)이 가장 높았고, ‘영양가’는 8.2%로 매우 낮았다. 간식횟수는 ‘2회’ 이상이 52.9%로 높았고, ‘거의 안 먹는다’는 12.3%였다. 간식시간은 전체의 54.7%만의 ‘점심에서 저녁사이’에 간식을 한다고 하였고, ‘저녁식사 후’(24.3%)와 ‘취침전’(6.7%) 간식도 높게 나타났다. 간식 식품으로는 ‘과자류’(46.0%)를 많이 섭취하고 있는 반면 ‘과일 및 주스류’(14.7%)와 ‘우유 및 유제품’(9.0%)의 섭취는 저조하였다. 간식이유로는 ‘배가 고파서’(44.6%)에 높은 비율을 보였다. 외식횟수는 ‘한달에 1회’(43.8%)와 ‘한달에 2-3회’(39.4%)가 대부분을 차지하였고, 외식음식으로는 ‘한식’(62.5%), ‘패스트푸드’(18.2%)의 순으로 높았다. 식생활 문제점으로는 남학생은 ‘편식’(27.0%), 여학생은 ‘과식’(24.3%)을 가장 많이 들었다. 식행동 조사결과, 청소년기인 이들 학생들은 강한 공복감을 느끼고 있었으며, 식행동 조절력은 떨어지는 것으로 나타났다. 건강관련 인식조사에서 영양과 건강에 대해서는 전체의 76.2%가 중요하다고 인식하고 있었으나, 자신의 사회적 건강상태와 신체적 건강상태에 대해서는 각각 28.5%와 28.5%에서 좋지 않다고 하였다. 전체의 15.7% 학생이 음주를 하며, 그 중 85.7%가 일주일에 1회 이상 음주를 한다고 하였다. 흡연률은 전체의 5.4%였으며, 1일 흡연량은 ‘5개피’미만이 47.4%, ‘10개피 이상’이 36.7%를 차지하였다. 이상의 결과로 볼 때 청소년의 식습관과 식행동 및 건강에 대한 인식에서 상당한 문제점을 가지고 있는 것으로 나타나 영양소 섭취에 영향을 미칠 것으로 생각되며, 앞으로 이를 교정하기 위한 다각도의 교정교육이 필요할 것으로 생각된다.