

【 P1-26 】

충남 중소도시 청소년의 음료 섭취 실태와 이에 미치는 식습관의 영향

강복선*, 이정원, 홍금진, 박명순¹⁾, 박영숙²⁾충남대학교 소비자생활정보학과, ¹⁾식품영양학과, ²⁾순천향대학교 식품영양학과

The beverage intakes of adolescents living in urban areas and its relationship with their dietary habits

Bok-Sun Kang*, Joung-Won Lee, Geum-Jin Hong, Myung-Soon Park¹⁾, Young-Sook Park²⁾*Department of Consumers' Life Information, ¹⁾Food and Nutrition, Chungnam National University, Daejeon, Korea, ²⁾Department of Food and Nutrition, Soonchunhyang University, Asan, Chungnam, Korea*

최근 아동 및 청소년들의 물이나 우유외의 음료, 특히 탄산음료에 대한 지나친 선호도와 잦은 섭취가 중요한 영양문제로 대두되고 있다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 음료 섭취 실태와 식습관이 이에 미치는 영향을 파악하고자, 충청남도의 8개 중소도시에서 임의 추출한 중학교 1,2,3학년생 456명(남 220, 여 236), 고등학교 1,2학년생 464명(남 230, 여 234)을 대상으로 음료섭취빈도와 식습관에 대한 설문지 조사를 실시하였다. 조사대상의 음료 기호도는 전체의 65%가 좋아하였고 남학생이 여학생보다 선호도가 높았으며 싫어하는 비율은 3.7%에 불과했다. 음료섭취는 전체 평균 주당 4.3±4.0회였으며, 남학생(4.8±4.0)이 여학생(3.8±3.9)보다 많았으며, 주로 마시는 음료는 이온음료, 탄산음료, 과일주스의 순이었다. 탄산음료의 섭취빈도는 주당 2.6±3.4회로서 음료섭취빈도의 60%를 차지했다. 탄산음료는 남학생(3.2±3.7)이 여학생(2.0±3.1)보다, 중학생(3.0±3.9)이 고등학생(2.2±2.9)보다 자주 섭취했다. 음료 1회 섭취분량은 1컵이 65.9%였고 1.5컵-2컵이상도 13.3%나 되었다. 조사대상 학생의 물 섭취는 1일 평균 3.7±2.1컵(740ml)였고, 우유섭취 빈도는 주당 6.5±4.7회로 나타났다. 식습관을 보면 항상 또는 대체로 골고루 먹는다가 전체 학생의 76.4%였으며, 조사대상의 70.5%가 식사는 항상 또는 대체로 규칙적으로 먹었으며 중학생보다는 고등학생이, 중학생은 남자가 여자보다 규칙적으로 먹는 비율이 높았다. 식사분량은 많이 또는 매우 많이 먹는 학생이 56.6%, 적당하게 또는 약간 부족하게 먹는 학생이 43.4%였고, 아침식사 빈도는 매일 먹는다가 56.9%, 주 3회 이하가 17.8%, 전혀 먹지 않음이 9.5%였다. 아침 식사 형태는 밥과 반찬을 먹는 학생이 82.5%, 우유와 시리얼이 6.8%였고 밥과 반찬으로 먹는 경우는 여학생이 남학생보다, 고등학생이 중학생보다 더 높았다. 식습관에 따른 음료섭취빈도를 보면 음식을 골고루 먹는 빈도가 잦을수록 음료섭취빈도가 낮아졌으며, 통계적 유의성은 없었으나 탄산음료섭취횟수도 낮아졌다. 또한 식사를 규칙적으로 할수록 음료 및 탄산음료섭취빈도가 낮아졌다. 1회 식사분량이 과량일 경우 그렇지 않은 경우보다 음료 섭취 빈도가 많았으며 탄산음료도 유의적이지는 않았으나 자주 섭취하는 경향을 보였다. 주별 아침식사 횟수가 적을수록 음료섭취빈도가 증가하였고 탄산음료섭취빈도도 유의성은 없으나 증가하는 경향을 보였다. 아침식사 형태가 밥과 반찬일 때 음료섭취빈도가 가장 낮았고 탄산음료도 유의성 없이(p=.058) 낮은 경향을 보였다. 결론적으로 음료나 탄산음료의 평균적인 섭취는 서구에 비

해 아직 높지는 않으나 증가추세를 차단하기 위한 대국민 영양교육이 요구되며, 일차적인 영양교육 전략으로서 일상 식사의 균형성, 규칙성, 적정량, 아침식사, 전통적인 식사형태를 강조하는 바른 식습관 형성이 가장 중요함을 본 연구는 제시하였다.