

서울 지역 중학생의 식생활 태도 및 간식섭취에 영향을 미치는 요인

권수연 · 한영실*

숙명여자대학교 식품영양학 전공

식생활의 서구화와 여성의 사회 진출, 과중한 학업 스트레스로 인한 잦은 아침 결식과 식사 시간의 불규칙성 때문에 청소년기의 간식 섭취가 증가하고 있으며 과자류, 고열량 패스트푸드, 당질 위주의 탄산음료가 많아 영양 불균형 및 비만이 높아지고 있다. 본 연구는 간식섭취에 영향을 미치는 소득, 성별, 체질량지수(BMI)에 따른 식생활 태도와 간식섭취에 영향을 주는 제 요인을 분석하여 청소년기의 올바른 식생활 지침을 제공하고 적합한 간식개발을 위한 자료를 얻고자 하였다. 서울 지역 중학생 420명을 대상으로 식습관, 생활 습관, 식행동, 간식섭취 실태, 간식섭취 빈도를 설문 조사하였다. 간식 섭취 횟수는 모두 하루 1번이 가장 많았고 간식섭취 이유로는 배가 고파서, 습관적으로, 영양보충 순으로 답하였다. 간식 섭취 빈도는 소득, 성별, 체질량 지수(BMI)에 따라 차이를 나타내었다. 고소득층은 액상 발효유, 호상 발효유, 과일, 햄버거, 감자튀김의 섭취빈도가 높았으며, 저소득층은 콘 아이스크림, 빙수, 탄산음료의 섭취가 많았다. 남학생은 우유, 탄산음료, 스포츠음료, 라면, 여학생은 떡, 과자, 초콜릿, 호상 발효유, 콘 아이스크림, 과일의 섭취가 상대적으로 많았다. 과체중군은 쿠키, 초코파이, 콘 아이스크림, 햄버거, 감자튀김, 정상체중군은 우유, 농후 발효유, 저체중군은 과일 주스, 과일, 과자, 만두, 오뎅 등의 섭취 빈도가 높았다($p < 0.05$). 간식 섭취 실태는 용돈, 운동, 식사횟수와 연관성이 있었으며, 간식 종류별 섭취 빈도는 신장, 체중, 수입, 비만관련 식행동, 식사횟수에 영향을 받았다. 비만 관련 식행동은 쿠키, 호상 발효유, 핫도그와 양의 상관관계, 떡, 스포츠음료, 만두와 음의 상관관계를 보였다. 식사횟수는 라볶이, 김밥, 라면, 피자과 음의 상관관계, 우유, 두유, 스포츠 음료, 전통 음료와 양의 상관관계를 나타내었다. 이와 같이 소득, 성별, BMI와 여러 요인의 상호 작용 의해서 간식 섭취 실태에 차이가 나타나는 것을 알 수 있다. 청소년기는 완전한 식생활이 형성되지 않은 시기이므로 영양 교육과 식생활 지도를 통해 올바른 지식과 현재 식생활의 문제점을 이해시켜 바람직한 식생활을 영위할 수 있도록 하는 노력이 필요하다.

* 담당자 : 심기현, 권수연

* Tel : 02-710-9471

* 휴대전화 : 017-751-0918

* Fax :

* E-mail : santaro@sookmyung.ac.kr