

중학생의 식습관에 영향을 미치는 요인 연구 : 남녀, 지역별 식습관 차이 및 어머니 식습관과의 관계

박하사, 임경숙, 안산신, 장지중학교, 수원대학교 식품영양학과

사춘기가 시작되는 중학생시기는 신체 성장 급등이 일어나는 시기로서, 이 시기의 영양과리는 성인이 되어서의 체격 및 건강상태에 많은 영향을 미치게 된다. 또한 외모에 대한 관심이 증가하고 자아정체감이 형성되는 등 정신적으로 성숙되어가지만, 식생활은 어머니에 의해 꾸준히 영향을 받고 있는 시기이다. 이에 남녀 중학생의 식습관에 대한 영향요인을 알아보고자 거주지역 및 생활여건을 고려하여 대도시 2개교(서울시 노원구, 강남구), 중소도시 2개교(안산시, 구리시), 농촌지역 2개교(남양주군, 가평군)의 남녀 중학교 2학년생 607명과 어머니 607명을 대상으로 설문 조사를 시행하였다. 설문지는 식습관에 대한 20 문항(규칙적인 식생활 5 문항, 균형성 7 문항, 바람직한 식행동 6 문항, 적극적인 식생활 2 문항)과 함께 식생활에 관련된 사회경제적인 지표와 체격을 학생과 어머니가 각각 직접 측정하여 기록하였다. 식습관조사는 기준을 마련한 명시한 후 5-point likert type으로 조사하였고, 바람직한 방향이 5점이 되도록 환산하여 분석하였다. 식습관의 분석 결과 남학생은 여학생보다 아침식사의 결식빈도가 적고 외식 빈도가 적었으나, 가공식품을 자주 먹는 것으로 나타났다. 지역별 비교에서 남학생은 중소도시 학생이 대도시나 농촌지역 학생보다 아침식사 결식과 정해진 시간에 규칙적으로 식사를 하지 못하는 것으로 나타났다. 그러나 여학생은 육류반찬, 과일, 단음식, 외식 등의 빈도가 높은 것으로 나타나, 대도시 남학생 중학생의 식생활은 규칙적이며 균형있게 골고루 섭취하였으나 성인병을 고려한 바람직한 식생활은 아니었고 중소도시 남학생은 규칙적인 식사량이 부족하였다. 여학생의 경우 중소도시 여학생이 가장 여유있게 천천히 식사하는 것으로 나타났다. 반면 대도시 여학생은 육류, 유류, 과일 등의 섭취빈도가 높아 중소도시나 농촌지역 여학생보다 균형있는 식생활을 하는 것으로 나타났으나 외식 빈도가 높았다. 어머니의 직업유무로 살펴보면 직업을 가진 어머니 자녀의 곡류 섭취 빈도가 적었고 다른 항목은 차이가 없었다. 남녀학생 모두 어머니의 식습관과 매우 높은 상관관계를 나타냈다. 또한 용돈이 많을수록 아침식사결식빈도가 높고 정해진 시간에 식사를 하지 않았으며 동물성 기름, 콜레스테롤이 많이 포함된 식사 및 외식을 자주 하는 것으로 조사되었다. 체질량지수가 낮을수록 여학생의 건강보조식품 섭취빈도가 높았고, 형제수가 많을수록 동물성 기름 및 콜레스테롤이 많은 음식의 섭취빈도가 낮았다. 그의 부모의 교육수준이 높을수록 식습관의 규칙성, 균형성, 바람직성 등 좋은 것으로 나타났다. 식습관의 각항목에 대한 영향요인을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과, 전체 식습관점수는 학생의 체질량지수가 가장 좋은 설명변수(partial $R^2=9.5\%$)이며 다음으로 식생활비(partial $R^2=5.3\%$)로서 체질량지수가 높수록 식생활비가 적을수록 좋은 식습관을 나타내었다. 건강보조식품의 섭취 및 영양지식의 학습 등 적극적인 식생활에 대한 분석에서는 체질량지수(partial $R^2=7.5\%$)가 낮을수록, 어머니의 사회활동(partial $R^2=6.4\%$)이 많을수록 높은 점수를 나타내었다. 이상의 결과로서 중학생의 식습관이 성, 거주지역, 체격, 용돈, 가정의 식생활비 등의 사회경제요인 뿐만아니라 어머니의 식습관 및 사회활동정도 등 다양한 요인에 의해 영향을 받음을 알 수 있었다.