

포천지역 일부 초등학교의 성장발육상태와 영양실태조사 - I. 식습관 조사

이홍미*, 최경숙, 정해정. 대진대학교 식품영양학과

Growth and nutritional status of elementary students in Pochun area - I. Food habits. Hong Mee Lee, Kyungsuk Choi and Hae Jeong Chung, Dept. of Food and Nutrition, Daejin University

최근 우리 나라는 고도의 경제성장을 이룩하여 국민소득 수준이 향상되었고 식량 수급이 안정화되었을 뿐 아니라 영양에 대한 관심이 높아짐에 따라 영양적으로 여러 가지 긍정적인 변화를 초래했다. 여성의 경제활동 참여와 식품소비의 서구화는 식습관에 여러 가지 변화를 가져왔으며 특히 초등학교 고학년 시기의 아동들에게 미치는 영향이 지대할 것으로 보여진다. 이 시기의 영양 상태 및 성장발육은 경제, 사회, 문화적 수준에 의하여 영향을 받으며, 영양의 불량이나 과다로 인해 건강에 장애가 오면 신체적, 정신적 발달에 큰 영향을 미칠 뿐아니라, 일생의 체위, 건강 및 수명에 크게 영향을 미치기 때문이다. 지리적으로 서울에 인접하고 있으나 영양실태연구 발표가 없었던 경기도 포천 지역의 학동기 아동들에 대한 성장발육상태와 영양실태조사의 일환으로 식습관 조사를 하였다. 포천군의 3개 초등학교의 5학년 543명(남자 273명, 여자 270명)을 대상으로 식습관에 대한 설문지 조사를 하였다. 부모의 교육연수는 각각 12.1년과 11.6년이었고 가정경제수준은 중정도라고 대답한 비율이 52.4%로 가장 많았다. 이들의 남녀 신장은 각각 $143.0 \pm 6.1\text{cm}$ 와 $144.3 \pm 7.0\text{cm}$ 이었고 체중은 각각 $37.4 \pm 8.7\text{kg}$ 과 $37.2 \pm 7.8\text{kg}$ 이었다. 식품군에 대한 섭취 빈도 조사에서는 동물성 단백질과 과일의 섭취 빈도가 매우 낮은 것으로 나타났다. 77.1%의 조사 대상자는 1일 평균 1회 미만의 동물성 단백질 식품을 섭취한다고 대답하였고, 50.6%의 조사대상자는 과일의 섭취빈도가 1일 1회 미만이라고 대답하였다. 채소를 매끼 2 가지, 매끼 1 가지, 매일 한 가지 섭취한다고 응답한 조사대상자는 각각 29%, 15.7%, 18.3%이었으며 34%는 가끔만 섭취한다고 응답하였다. 조사대상자중 우유를 1일 1회 이상 마시는 비율은 77.8%이고 22.2%는 가끔 혹은 전혀 마시지 않는다고 응답하였다. 빈칼로리 식품인 탄산음료와 과자를 1일 1회 이상 섭취하는 비율이 각각 18.8%과 43.5%이었다. 이들 식품군별 섭취빈도에 있어서 성별의 차이가 나는 경우는 동물성 단백질 식품과 우유 및 과일이었다. 동물성 단백질 식품과 우유는 남학생이 여학생보다 유의적으로 많이 섭취하고, 과일의 경우는 여학생이 유의적으로 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 식사 규칙성은 조사대상자의 58.2%가 거의 또는 아주 규칙적이라고 대답하였고, 31.3%가 보통이라고 대답하였으며 남학생이 여학생보다 규칙적이라고 응답한 비율이 유의적으로 높았다. 하루 세 끼중 가장 배불리 먹는 끼니가 저녁, 점심, 아침이라고 답한 비율은 각각 44.6%, 14.2%, 5.9%이었다. 식사속도가 아주 또는 약간 빠르다고 답한 비율은 아주 또는 약간 느리다고 답한 비율보다 높아서 각각 35%와 15.8%이었고 남학생이 여학생보다 식사속도가 빠르다고 답한 비율이 높았다. 꼭꼭 씹어 삼킨다고 답한 비율은 대충 씹어 삼킨다는 비율보다 높아서 각각 31.5%와 17.3%이었다. 군것질을 전혀 하지 않는다고 답한 비율은 15.3%이었고, 하루 평균 1회, 2회, 3회, 4회 한다고 답한 조사대상자는 각각 43.3%, 27.8%, 10.3%와 3.3%이었다. 아침 결식율은 36.6%로 높았고, 아침 결식정도는 수면시간에 유의적인 차이를 보였으나, 아침에 일어나는 시간에는 유의적인 차이가 없었다. 열량이 높은 몇 가지 식품들에 대한 기호도 조사에서 가장 선호하는 음식은 닭튀김, 떡볶이, 고기, 햄버거, 삼겹살구이 등이었다. 조사대상 학교는 모두 학교급식을 시작한 기간이 매우 짧았다는 점을 감안할 때, 동물성 단백질 식품과 과일의 섭취 빈도가 낮은 문제는 학교급식이 정상적으로 정립되어감에 따라 해결될 것으로 생각된다. 우유 섭취, 식사규칙성, 세 끼 균형, 식사속도, 아침결식율을 낮추기 위한 바람직한 수면습관에 대한 영양교육이 이 학생들의 영양상태 증진을 위하여 필요하다고 하겠다.©