

대전 지역 여대생의 유제품 섭취와 관련된 사회심리적 요인

신은미 · 김경원*. 서울여자대학교 자연과학대학 식품영양학전공

Psychosocial factors related to dairy product consumption among university female students in Daejeon City

Eun Mi Shin, Kyung Won Kim. Food & Nutrition, College of Natural Sciences, Seoul Women's University, Seoul, Korea

대학생은 신체 발달이 완성되는 시기로 올바른 식생활을 통한 영양관리가 중요하나, 에너지, 칼슘, 철분의 섭취 부족 등이 보고되고 있으며, 인스턴트 음식이나 패스트푸드를 선호하고 잦은 외식, 폭식, 결식등 식생활이 불량하다고 알려져 있다. 본 연구에서는 칼슘 섭취의 지표가 될 수 있는 유제품 섭취 행동을 중심으로 이와 관련된 사회심리적 요인을 파악하여 영양교육의 기초 자료를 제공하고자 하였다. 사회심리적 요인은 계획적 행동이론에 근거하여 유제품 섭취와 관련된 장점 및 단점에 관한 신념, 주위인의 영향에 관한 인식, 유제품 섭취의 저해 요인에 관한 신념을 위주로 알아보았다. 사회심리적 요인은 예비조사를 거쳐 설문 문항을 작성하였으며, 유제품 섭취의 장점 및 단점 19문항, 부모, 친구 등 주위인의 영향 8문항, 유제품 섭취의 저해 요인 12문항, 섭취 의도 2문항으로 하였고, 유제품의 실제 섭취는 우유, 요구르트 등 각 항목별로 섭취 빈도와 섭취량을 조사하여 유제품의 1일 섭취 횟수(number of servings)를 구하였다. 본 설문조사의 응답자는 대전지역 3개 대학의 여대생 236명으로 평균 연령은 22.7세, 식품영양전공자와 비전공자가 각각 50%이었다. 유제품의 실제 섭취량은 평균 1.2 ± 0.9 servings/day이었고 이중 50.4%(119명)는 1일 1 serving 미만으로 섭취하였다. 유제품 섭취 정도에 따라 유제품 섭취가 낮은 군(<1 serving/일), 높은 군(≥ 1 serving/일)으로 분류하여 사회심리적 요인 등 요인간의 차이를 t-test나 χ^2 -test로 알아보았다. 유제품 섭취가 높은 군은 낮은 군에 비해 운동 횟수($p < 0.01$), 체중, 한달 용돈($p < 0.05$)이 유의적으로 높았다. 또한 유제품 섭취가 높은 군은 낮은 군에 비해 거주 형태에서 자택인 경우가 많았고(68.4% vs 54.6%, $p < 0.05$), 유의적 차이는 없었으나 식품영양학 전공자의 비율이 높았고 자각 건강상태가 좋은 편이었으며 건강에 대한 관심도가 높았다. 대상자들의 유제품 섭취 의도는 평균 -0.3 ± 1.5 점((평균 \pm SD), possible score : -4 to +4)으로, 유제품을 규칙적으로 섭취하려는 의도가 비교적 낮은 편이었고, 유제품 섭취가 높은 군의 의도는 0.1 ± 1.5 으로 낮은 군(-0.8 ± 1.3)과 유의적 차이를 보였다($P < 0.001$). 유제품 섭취의 장점(칼슘 섭취, 기타 영양소 제공, 맛 등)이나 단점(체중, 가격, 소화불량 등)에 관한 신념은 전반적으로 군간 차이를 보이지 않았지만, '챙겨서 먹기 귀찮다'는 항목에서 섭취가 낮은 군이 더 동의하였다($p < 0.05$). 또한 유제품 섭취에 관해 대중매체, 보건인, 교수님, 부모님 순으로 영향을 받고 있었지만, 군간 유의적인 차이는 없었다. 이에 비해 두 군간 유제품 섭취의 저해 요인에 관한 신념은 12항목 중 8항목에서 유의적인 차이를 보였다. 구체적으로, 유제품을 규칙적으로 섭취하는데 대한 자신감($p < 0.001$), 금전적 문제, 보관 문제, 구입($p < 0.01$), 기호도, 간식시 선택, 외식시 선택하는데 대한 통제력, 유제품의 유용성($p < 0.05$) 등에서 유의적 차이를 보여, 섭취가 높은 군에서 통제력이 큼을 제시하였다. 본 연구 결과 유제품의 섭취 의도 및 유제품 섭취와 관련된 통계적 요인에서 군간 현저한 차이를 보이므로, 이러한 사회심리적 요인을 중심으로 젊은 여성층의 유제품 및 칼슘 섭취를 늘리기 위한 실제적인 방안을 제시해야 할 것으로 사료된다.