

## P2-21

### 서울 지역 대학생의 간식 섭취 태도에 관한 조사 연구

정인경\*, 권성욱, 백복녀<sup>1</sup>, 이일하<sup>1</sup> 농촌진흥청 농촌생활연구소, <sup>1</sup>중앙대학교 가정교육과

간식은 일상식사로서 부족한 영양소를 보충하는데 매우 중요한 역할을 하지만 무계획적인 간식은 식욕 감퇴 및 편식 등의 나쁜 결과를 초래할 수 있어 식습관 및 영양상태에 큰 영향을 미친다. 특히 대학생의 경우 불규칙한 식사, 아침식사의 결식 및 편식 등의 나쁜 식습관이 영양불균형의 커다란 원인으로 지적되고 있는데 이러한 잘못된 식습관은 부적절한 간식섭취와도 크게 관련이 있는 것으로 알려지고 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 간식 습관 및 섭취 실태를 알아보고자 서울지역에 거주하는 대학생 403명(남 204명, 여199명)을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 기존의 문헌을 참고로 하여 일반사항 및 간식의 섭취 태도와 빈도에 대한 문항으로 구성하였다. 모든 결과는 SAS 80을 통하여 분석하였고 성별·체격지수(BMI)별로 각각의 빈도와 백분율 및 평균을 구하였으며 각 변수에 대한 유의성은  $\chi^2$ , T-test 및 공분산분석을 통해 검증하였다. 본 조사대상자의 평균 연령은 20.4세였으며 BMI평균은 남자 22.4, 여자 19.4로서 남녀 모두 정상수준에 속하였다. BMI에 따라 저체중, 정상체중, 과체중으로 분류하였을 때 정상체중군이 65.4%, 저체중군이 16.2%, 과체중군이 18.4%의 분포를 나타냈다. 대학생들의 아침식사 여부를 조사해 본 결과 매일 아침식사를 한다고 응답한 학생이 전체 대학생의 32.3% 밖에 되지 않아 아침식사의 결식율이 매우 높았다. 아침식사 여부에 대해서 남녀간에는 차이가 없었으나 체중군별로 비교했을 때 저체중군이 과체중군에 비해 아침식사를 거르는 경우가 유의적으로 많았다. 아침식사로써 남녀 모두 밥을 주식으로 섭취하는 경우가 가장 많았으나 여학생이 남학생에 비해 우유나 시리얼 등으로 간단하게 해결하는 경우가 유의적으로 많았다. 또한 저체중군의 경우 정상이나 과체중군에 비해 아침식사로 밥을 먹는 경우가 유의적으로 적게 나타났다. 대학생의 간식 섭취 횟수에 대한 조사 결과 남녀 모두 1회 섭취한다고 응답한 경우가 가장 많았으나, 남학생의 경우 33.3%가 '거의 먹지 않는다'고 응답한 반면, 여학생은 19.1%였으며 '3회 이상 섭취' 한다는 경우도 여학생은 13.1%나 되어 남녀간에 유의적인 차이를 보였다. 체중군별로는 저체중군이 다른 군에 비해 간식의 섭취 빈도가 유의하게 많게 나타났다. 또한 남학생의 경우 여학생에 비해 늦은 시간대에 간식을 먹는 경우가 많았으며 체중군별로는 과체중군이 정상이나 저체중군에 비해 유의하게 많았다. 주로 섭취하는 간식 종류로는 탄산음료>과자>요구르트>라면 등의 순으로 나타났으며 성별 및 체중군별로 따라 유의한 차이를 보였다. 본 연구조사 결과 아침을 먹지 않거나 내용이 부실 할 경우 영양불량에 의한 저체중이 초래될 수 있으며 이러한 부적절한 아침식습관은 간식습관에도 좋지 않은 영향을 미칠 것으로 사료된다.

## P2-22

### 대학생의 비만도에 따른 체형인식 및 조절태도 비교 연구

정인경\*, 권성욱, 백복녀<sup>1</sup>, 이일하<sup>1</sup>. 농촌진흥청 농촌생활연구소, <sup>1</sup>중앙대학교 가정교육과

대학생은 외모에 대한 지나친 관심, 무리한 체중조절 및 그릇된 영양지식 등에 따른 부적절한 식습관으로 영양상태의 불균형을 초래하고 있다. 특히 최근 마스크이나 사회적 분위기 등의 영향으로 여성들 뿐만 아니라 남성들도 자기 체형에 대한 관심이 점차 높아지고 있어 이에 따른 왜곡된 체형인식 및 체중조절이 큰 문제로 대두되고 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생들의 체형인식 및 체중조절 태도를 파악하여 대상에 맞는 올바른 영양교육에 필요한 기초자료를 제공하고자 서울지역에 거주하는 대학생 403명(남학생 204명, 여학생 199명)을 대상으로 일반사항, 체형인식 및 체중조절에 대한 문항들에 대하여 설문 조사를 실시하였다. 모든 자료는 SAS 80을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 평균 연령은 남자 20.9세, 여자 19.8세였으며 평균 신장 및 체중은 남학생이 175.4cm, 68.9kg이고, 여학생이 162.8cm, 51.6kg이었다. 평균 비만도(BMI)는 남녀 각각 22.4, 19.4로서 모두 정상에 속하였다. 비만도에 따른 체중군별 분포는 성별간에 유의한 차이를 보여 과체중군의 비율은 남학생(34.8%)이 저체중군 비율은 여학생(26.3%)이 높았다. 자기 체형에 대한 인식도를 성별 및 체중군별로 비교해 본 결과, 남학생의 정상체중군중 49.2%는 자신의 체형이 다른 체형이라고 인식하고 있는 반면 여학생의 경우에는 46.2%가 살찐 체형이라고 인식하고 있어 실제 체형에 비하여 남학생은 조금 마른 체형으로, 여학생은 조금 살찐 체형으로 잘 못 인식하는 경향이 많은 것으로 나타났다. 또한 표준 체형을 이상적인 체형이라고 인식하는 비율이 남학생은 59.3%로 가장 높은 반면에 여학생은 마른 체형을 이상체형으로 선호하는 경우가 59.8%로 가장 높아 남녀 간에 유의한 차이를 보였다. 특히 실제 체중이 정상인 여학생의 64.3%, 저체중인 여학생의 50.0%가 마른 체형을 선호하는 경향이 나타났다. 체중조절에 대한 관심도는 남학생에 비해 여학생이 유의적으로 높았다. 그리고 체중 조절에 대한 관심을 갖게 된 동기로 남녀학생 모두 '대중매체'라고 응답한 경우가 가장 많았으며, 그 다음으로는 남학생은 사회적 관심으로, 여학생은 친구들과의 대화등의 순으로 나타났다. 특히 체중조절 경험에 대한 질문에 대해서는 여자의 47.24%가 과거에 체중조절 경험을 가지고 있었으며, 26.6%는 현재도 체중조절을 하고 있다고 응답한 반면, 남학생은 '시도할 생각도 없다'는 응답이 가장 많았다. 이상적인 체중조절 방법에 대하여 남녀학생 모두 운동을 가장 좋은 방법이라고 생각하고 있으며, 다음으로는 음식조절이라고 하였다. 이와 같이 대학생 특히, 여대생들은 실제 체형 및 이상 체형에 대하여 그릇된 인식을 갖고 있는 것으로 나타나 이의 해결을 위해서는 체형에 대한 올바른 인식을 갖고 바람직한 체중을 유지하도록 각 대상의 특성에 맞는 영양교육이 필요할 것으로 생각된다.