

읍·면지역에 비하여 아침식사 빈도가 낮았다. 식사를 거르는 이유는 시간이 없어서(20.9%), 식욕이 없어서(19.4%), 습관이 돼서(11.6%), 소화가 잘 안되어서(10.7%), 간식을 먹어서(5.8%), 체중을 줄이기 위하여(5.7%) 순 이었으며, 성별과 거주지역에 따라 유의적인 차이가 있었다. 간식 섭취 빈도는 하루에 한번 먹는 대상자는 41.8%, 두 번 이상 먹는 대상자는 18.0%, 먹지 않는 대상자는 40.3%였으며, 여자와 동 지역이 남자와 읍·면지역에 비하여 간식의 섭취빈도가 높게 나타났다. 자주 섭취하는 간식의 종류는 여자와 동 지역이 과자와 스낵류이며, 남자와 읍·면지역은 라면을 선호하여 간식의 종류에도 차이가 있었다. 외식의 빈도는 한 끼 이상이 전체 대상자의 13.2%로 남자와 동 지역이 여자와 읍·면지역에 비하여 높았으며, 외식 시 음식의 짠맛에 대한 인식은 성별에 차이는 없었으나 동 지역에 거주하는 대상자가 짜다고 느끼는 비율이 높게 나타나 거주지역간에 차이가 있었다. 특히 인스턴트 식품과 패스트푸드 섭취 빈도도 남자와 동 지역이 여자와 읍·면지역에 비하여 높게 나타났다. 식사시간의 규칙성은 전체 대상자의 24.5%가 규칙적이지 않았으며, 성별과 거주지역에 따른 차이는 없었고, 식사량이 적절하지 않는 경우는 여자와 동 지역이 남자와 읍·면지역에 비하여 더 많았다. 1주일간의 식품 섭취 빈도는 곡류 및 전분류가 가장 높고 이어서 채소, 과일, 지방, 우유 및 유제품, 식물성 단백질, 동물성 단백질 순 이었다. 곡류 및 전분류를 비롯하여 동물성 단백질과 채소류의 섭취 빈도는 성별의 차이는 없었으나, 단백질 식품의 섭취 빈도는 동 지역이 높게 나타나 거주지역에 따른 차이가 있었다. 과일, 우유 및 유제품, 지방의 섭취 빈도는 여자와 동 지역 거주자의 섭취 빈도가 높게 나타나 성별 및 거주지역간에 차이가 있었다.

[P1-3]

우리나라 청소년의 대두식품에 대한 태도 및 이소플라본의 섭취수준에 관한 연구

이민준[†] · 김민정 · 민성희 · 윤 선

연세대학교 식품영양과학연구소, 연세대학교 식품영양학과, 세명대학교 한방식품영양학과.

대두식품은 단백질과 생리활성 물질의 함량이 높아 주목을 받아 왔으며, 최근 대두에 함유된 이소플라본의 다양한 기능성이 밝혀지면서 대두 및 이소플라본 섭취에 대한 관심이 세계적으로 높아지고 있다. 최근 우리나라에서 중년여성 및 일부 지역의 성인을 대상으로 이소플라본 섭취 수준을 평가한 연구들이 있으나 청소년을 대상으로 대두식품 및 이소플라본의 섭취수준을 조사한 연구는 아직까지 이루어진 바 없다. 이에 본 연구에서는 우리나라 청소년의 이소플라본 섭취 수준을 평가하고, 생태학적 변인에 따른 대두/이소플라본의 섭취 수준의 차이를 비교·분석하며, 청소년의 대두식품에 관한 인식과 태도를 조사하고자 하였다. 연구대상은 13세 이상 19세 이하의 전국의 비 시설 거주 중·고등학생이었으며, 지역별로 도시와 읍·면 지역이 포함되도록 하였고, 표본추출은 편의/의도 표집 방법을 이용하였다. 2003년 3~5월에 걸쳐 총 800명에게 설문지를 배부하였으며, 이 중 714부(89.3%)를 회수하여 통계분석에 이용하였다. 본 연구의 조사도구는 예비조사를 거쳐 완성된 자기기입식 설문지(self-administered questionnaire)이며, 사회인구학적 특성, 건강에 관련된 특성, 대두식품에 대한 인식 및 기호도와 타당성과 신뢰도가 검증된 대두식품/음식 섭취빈도 조사지 등으로 구성되었다. 조사대상자의 성별분포는 남학생 43%, 여학생 57%이었고, 중학생이 46.7%, 고등학생이 53.3%이었다. 조사대상자의 거주지역은 서울이 27.1%로 가장 많았고, 다음으로는 부산·울산·대구광역시를 포함한 영남지역이 17.1%, 강원과 호남지역이 각각 16.5%, 경기지역 13.1%, 충청지역 9.6% 순으로 나타나, 비교적 전국 각 지역이 고르게 포함되었다. 조사대상자의 10.9%는 현재 농·어촌지역에 거주하며, 9.8%는 농·어촌지역에서 성장을 하였으며, 12.0%가 농·어촌지역에서 출생하였다. 조사대상자는 대두식품 중 된장, 두부, 두유, 콩나물, 청국장 순으로 영양적으로 우수하고 건강에 도움이 되는 것으로 생각하고 있었다. 청국장은 맛, 냄새, 향에서 가장 낮은 평가를 받았으며, 콩나물, 두부, 된장 순으로 친숙한 음식으로 평가하였다. 18가지 대두음식에 대한 기호도를 조사한 결과, 유부초밥에 대한 기호도가 가장 높았고, 순두부찌개와 된장찌개가 그 다음으로 높은 평가를 받았다. 조사한 대두음식 중 기호도가 가장 낮은 것은 일본 된장국(미소)이었고, 이어서 콩밥, 청국장찌개와 콩भि지 찌개가 낮은 평가를 받았다. 조사대상자의 성별 및 연령별 대두음식에 대한 기호도의 차이는 크지 않은 것으로 나타났다. 조사대상자의 절반 이상이 일주일에 2번 이상 된장국/찌개와 두부를 섭취하는 것으로 나타났으며, 조사대상자의 12.3%는 콩을 하루에 한 번 이상 섭취하는 것으로 나타났다. 이소플라본 섭취수준을 평가한 결과, 하루 평균 32.4 mg의 이소플라본을 섭취하는 것으로 나타났으며, 이중 제니스

태인의 평균 섭취수준은 18.5 mg, 다이드제인은 13.9 mg이었다. 그러나 조사대상자의 50백분위수에 해당하는 이소플라본의 섭취수준은 22.2 mg이었으며, 조사대상자의 10%는 하루 68 mg 이상의 이소플라본을 섭취하며, 10%는 하루 5 mg 이하로 섭취하는 것으로 나타났다. 생태학적변인에 따른 평균 이소플라본 섭취 수준의 차이를 검증한 결과, 거주지역과 경제수준에 따라 이소플라본 섭취수준에 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 인천·경기지역에 거주하는 중·고등학생이 서울에 거주하는 학생에 비해 이소플라본의 섭취수준이 유의적으로 높은 것으로 나타났으며, 경제수준이 가장 높은 경우 다른 집단에 비해 이소플라본의 섭취수준이 유의적으로 높은 것으로 나타났다.

[P1-4]

전주지역 일부 초등학생들의 비만실태 및 식이섭취조사

정수진¹ · 조상운 · 차연수

전북대학교 생활과학대학 식품영양학과

최근 들어 점차 증가하고 있는 어린이 비만은 유전적인 요인이 강하게 미치고 있는 반면, 어린이 비만 발생에 영향을 미치는 환경요인으로 식이섭취의 습관 및 운동 등 생활습관이 중요한 요인으로 대두되고 있으며 또한 성장기 어린이비만은 육체적, 정신적인 위험이 내재되어 있다. 특히, 이시기의 소아비만의 약 80%가 성인기 비만으로 이환되며 최근 그 수요도 증가하고 있는 것으로 알려져 있다. 그러나 비만판정법으로 대부분이 신장이나 체중으로 판정하는 경우가 많고 아동의 비만을 적절하게 측정하는 지표에 대한 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 전주시의 초등학교 6개교를 선정하여 3, 4, 5, 6학년 남녀 학생 860명(남자 468명, 여자 392명)을 대상으로 비만실태 조사, 식생활 태도 및 식이섭취 상태를 조사한 결과는 다음과 같다. 비만판정지표로는 BMI법, Rohrer지수, Broca변형법, 체지방율(%) 및 WHR을 사용하였다. BMI 방법(소아과협회 기준에 따른 성별 연령의 BMI의 백분위치이용)에 의한 비만율은 전체적으로 21.8%(여학생 22.9%, 남학생 20.9%)로 조사되었으며, Broca 변형법(한국인 신장별 표준체중치)을 이용한 비만율은 전체적으로 23.02%(여학생 21.4, 남학생 24.4)가 과체중 및 비만으로 조사되었다. 체지방량을 기준하여 비만을 판정법에는 생체 임피던스법(Inbody 3.0, Biospace)을 이용한 비만율은 전체적으로 36.1%(여학생 29.3, 남학생 41.7)가 정상 이상의 체지방량을 보여 과체중 및 비만으로 판정되었다. WHR에 따른 비만판정은 전체의 80.6%가 표준범위에 속했으며 19.42%가 표준이상 이었다. 성별에 따른 분포는 남학생의 경우 81.41%가 표준범위였으며 18.59%가 표준범위 이상이었고, 여학생의 경우 79.59%가 표준범위, 20.41%가 표준범위 이상이었다. 식생활 태도 조사에서는 아침 결식자가 43%로 나타났다. 과체중 및 비만군의 학생들(46.2%)이 아침 결식을 많이 하는 것으로 조사되었으며, 전체 학생의 65.5%가 식사 때 과식을 한다고 응답하였다. 이중 과체중 및 비만 학생들이 약 70%이며, 과식하는 식사는 51.6%가 저녁식사를 과식한다고 응답하였다. 24시간 회상법을 이용한 1일 식이섭취 실태 조사 결과는 모든 영양소의 섭취가 한국인 영양권장량(7차개정, 2000 남 2200 kcal, 여자 2000 kcal)에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 초등학생들의 아침결식에 기인한 것으로 사료된다. 3대영양소의 에너지비도 탄수화물 : 단백질 : 지질이 각각 63.2 : 14.6 : 22.2로서 권장수치 65 : 15 : 20과 유사하게 섭취하고 있는 것으로 조사되었다. 성장기 어린이 비만이 향후 성인 비만과 각종 성인병으로 이어질 가능성이 높으므로 어렸을 때부터 올바른 식습관을 가지도록 지도해야 할 것이며, 앞으로 심도 있는 식이섭취실태조사를 위하여 3~7일간의 평상시 식이섭취 실태조사가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

[P1-5]

한국 성인의 이소플라본의 섭취수준 및 이와 관련된 변인 분석

이민준¹ · 민성희 · 이양자 · 윤 선

연세대학교 식품영양과학연구소, 세명대학교 한방식품영양학과, 연세대학교 식품영양학과

최근 대두섭취가 극히 제한되어 있는 서구사회에서 전립선암, 유방암, 골다공증과 같은 호르몬 관련 질환과 심혈관질환의 유병률이 大豆食文化圈에 있는 아시아인에 비해 현저히 높음이 몇몇 역학연구에서 보고 되고, 대두에 함유된 이소플라본의 생리적 활성이 밝혀지면서 대두 및 이소플라본 섭취에 대한 관심이 세계적으로 높아지고 있다. 그러나 한국인