

P4. 충청일부지역 남녀 중학생의 외식과 간식실태

Dining out and snack status of Middle School Students in Chungcheong Area

정은희

서원대학교 교양학부

Jung, Eun-Hee

School of General Education, Seowon University

청소년기는 신체적, 정신적 성장 및 발달이 왕성하며, 자아정체감과 자아존중감이 발달하면서 식생활을 비롯한 생활습관이 확립되는 시기로, 이 시기의 적절한 영양공급은 건강잠재력을 최대로 키우면서 건강한 식습관을 형성하여 장래의 건강에 매우 중요한 영향을 미친다고 하겠다. 청소년기 중에서도 특히 중학생 시기는 심신의 발달이 가속적으로 이루어지는 시기이므로, 바른 식사행동과 균형된 영양섭취의 중요성이 더욱 강조되고 있다. 본 연구는 충청지역에 위치하고 있는 중학교 2-3학년 학생 415명을 대상으로 외식과 간식실태에 대해서 조사하였다. 조사된 자료는 S-plus 2000(MathSoft)을 이용하여 분석하였으며, 남녀별로 각 조사항목에 대한 차이가 있는지에 대한 가설은 χ^2 -test로 유의성을 검정하였다. 외식은 남녀 모두 주로 저녁이 많았으며, 외식 횟수는 한달에 1-2회가 가장 많았고, 일주일에 1-2회 24.8%, 거의 안함 21.7%였으며, 남학생이 여학생보다 좀 더 자주 외식하는 경향으로 나타났다. 외식 종류별로는 주로 한식, 중식, 양식(fast food 포함)의 순으로 나타났으나, 남학생의 경우는 양식(fast food 포함)이, 여학생의 경우는 한식이 좀 더 선호도가 높았다. 외식을 선택하는 기준으로는 '맛'이 월등하게 우위를 차지하고 있으며, 여학생의 경우, 같이 간 사람의 의견에 따른다는 응답이 남학생보다 많아 차이를 보였다. 간식 횟수는 하루에 1번이 가장 많았고(54.0%), 하루 2번 21.0%, 거의 안 먹는다고 답한 경우도 19.1%였으며, 남학생보다 여학생의 경우에서 간식횟수가 좀 더 많은 경향을 보였다. 간식시간은 주로 점심과 저녁 사이(60.3%), 저녁식사 후(24.1)였으며, 남녀 별로 큰 차이를 보이지 않았다. 간식 종류로는 과자류를 가장 선호하였으며, 과일 및 과일 주스류, 우유 및 요구르트, 라면 등도 즐겨 선택하는 것으로 나타났다. 특히 여학생들은 과자류, 과일류, 우유, 요구르트, 떡볶이, 초코렛과 사탕의 선호도가 남학생보다 높았고, 남학생은 여학생보다 탄산음료와 라면을 더 즐겨 먹는 것으로 나타났다.