

【P1-2】

여중생의 스트레스가 간식섭취에 미치는 영향

정은영*, 김기남

충북대학교 교육대학원 가정교육전공

Effect of Stress on Snack consumption among Middle School Girls

Eun-Young Jeong*, Ki-Nam Kim

Major in Home Economics, Graduate School of Education, Chungbuk National University, Cheongju, Korea

오늘날 우리나라 청소년들은 입시위주 교육으로 인한 과도한 경쟁, 외모를 중시하는 사회 분위기 등의 여러 요인으로부터 많은 스트레스를 받고 있다. 이러한 스트레스는 청소년의 식습관 및 건강에 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 특히 간식의 경우 기호에 끌리는 고열량 위주의 식품선택은 청소년의 영양불균형 및 비만의 원인이 되기도 한다. 선행연구 결과 스트레스는 남학생보다는 여학생에게서, 간식섭취 빈도 역시 남학생보다 여학생이 높은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 여중생들을 대상으로 그들의 스트레스 정도를 알아보고, 스트레스 정도에 따른 그룹별 간식섭취 양상에 차이가 있는지를 조사하였다. 자료 수집 기간은 2005년 7월 7일에서 7월 15일까지였고, 조사대상자는 수원시 소재 3 개 중학교에 재학 중인 여학생 350명이었으며, 조사도구로는 설문지를 사용하였다. 조사내용은 간식섭취 행동, 간식섭취 빈도, 간식의 종류 및 섭취량, 스트레스 척도 등으로 구성되었다. 수집된 설문지에 대한 통계처리는 SPSS WIN 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, χ^2 , t-test, ANOVA 분석 및 Duncan의 사후검증을 실시하였고, 간식으로부터의 영양소 섭취량은 DS 24 프로그램을 이용하여 산출하였다. 연구결과 조사대상자의 스트레스 수준은 평균 1.90으로 '보통'정도를 나타내었으며, 스트레스 정도에 따라 상, 중, 하의 세 집단으로 나누어 간식섭취 양상과의 관계를 조사한 결과, 스트레스가 높은 군에서 간식섭취 빈도, 간식의 필요 정도, 야식 빈도가 유의적으로 높게 나타났다. 스트레스 정도와 스트레스시 간식섭취 경향 사이에도 유의적 상관을 보였는데, 스트레스가 높은군의 48.8%가 스트레스시 평소보다 간식을 많이 섭취하는 경향을 보였으며, 스트레스에 따른 종류별 간식섭취 빈도는 스트레스를 많이 받을수록 빵류, 라면류, 병과류 등의 고열량 식품을 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 간식으로부터의 1일 평균 영양소 섭취량을 산출한 결과, 에너지 845.8kcal, 단백질 22.8g, 지방 30.1g, 탄수화물 121.1g, 칼슘 251.7mg, 철 2.7g, 비타민A 248.9R.E., 비타민B1 0.60mg, 비타민B2 0.50mg, 니아신 4.30mg, 비타민 B6 0.51mg, 비타민C 68.8mg, 비타민E 3.5mg, 콜레스테롤 112.4mg, 나트륨 1087.7mg을 섭취하는 것으로 나타났다. 스트레스 수준과 간식을 통한 영양소 섭취량과의 상관관계를 분석한 결과 스트레스를 많이 받을수록 에너지, 탄수화물, 나트륨, 비타민B1의 섭취량이 유의적으로 높게 나타났다. 결론적으로 청소년들의 스트레스를 줄이는데 도움이 되는 다양한 프로그램 실시가 요구되며, 아울러 올바른 간식선택을 위한 영양교육이 학내에서 하루빨리 정착되기를 희망하는 바이다.