

일부 고등학생의 식습관이 치아관리에 미치는 영향

Impact of Dietary habits on Tooth Care among Some High School Students

정미애

강원대학교 치위생학과

Mi-Ae, Jeong

Department of Dental Hygiene,
Kangwon National University

요약

본 연구는 청소년기의 고등학생을 대상으로 식습관 및 간식습관 실태를 분석하여, 우리나라 청소년기의 건전한 성장발달을 위한 올바른 식생활 정착에 도움이 되는 자료를 제공하여 건전한 식습관을 형성하고자 한다. 학생들이 간식을 섭취하는 이유에 대해 살펴본 결과 배가 고파서 섭취하는 학생이 31.8%로 가장 많았으며, 다음으로 맛이 좋아서 21.2%로 조사되었다. 학생들의 식습관수준에 대해 살펴본 결과는 과일주스 및 과일을 좋아 한다는 91.3%로 가장 많았으며, 식습관 평가시 10점 만점 중 전체 평균이 5.03으로, 학생들은 식습관이 그다지 좋지 않은 것으로 나타났다.

I. 서론

최근 식생활의 서구화와 편의식 및 가공식품의 섭취 증가 그리고 학업으로 인한 운동부족으로 인하여 비만 등 성인병이 증가하고 있으며 이들을 위한 식생활 관리의 중요성이 부각되고 있다. 우리나라 청소년들의 영양 상태 및 식생활에 대한 연구조사 결과 보고서에 의하면 영양의 불균형, 아침결식 및 경시경향, 열량 위주의 간식, 저녁식사의 과다한 섭취, 불규칙한 식생활, 무절제한 식이요법, 편의주의적 식사행태로의 변화 등이 문제점으로 지적되고 있다(장영숙, 1972).

본 연구는 청소년기의 고등학생을 대상으로 식습관 및 간식습관 실태를 분석하여, 우리나라 청소년기의 건전한 성장발달을 위한 올바른 식생활 정착에 도움이 되는 자료를 제공하여 건전한 식습관을 형성하고자 함에 목적이 있다.

II. 연구 대상 및 방법

2.1 연구대상

강원 홍천지역과 삼척지역의 고등학교 3개교의 남, 여학생 439명을 대상으로 학교보건교사와 담임교사의 협조 및 지도하에 2009년 10월 5일에서 10일까지 설문 조사를 실시하였다. 총 450부를 배부하여 439부가 회수되었으며, 이 중 불성실한 11부를 제외하고 자료처리가 가능한 439부를 최종 분석 자료로 사용되었다.

2.2 자료분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 13.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 분석기법으로는 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하였으며, 학생들의 식습관 실태와 구강건강 관리 및 인지도를 알

아보기 위해 χ^2 (Chi-square) 검증과 빈도분석, t-test(검증), 그리고 One-way ANOVA(일원변량분석)을 실시하였다.

III. 연구 결과 및 해석

3.1 식습관 실태

3.1.1 간식 섭취 횟수

표 1. 간식 섭취 횟수

구분	먹지 않는다	일주일에 한번	3~4일에 한번	하루에 한번	계	χ^2 (df)	p
성별	남	1 (0.7)	35 (23.2)	54 (35.8)	61 (40.4)	151 (34.4)	3.45 (3) 0.327
	여	2 (0.7)	57 (19.8)	86 (29.9)	143 (49.7)	288 (65.6)	
계열	인문계	2 (0.9)	47 (20.7)	70 (30.8)	108 (47.6)	227 (51.7)	4.65 (6) 0.589
	자연계	-	34 (21.9)	47 (30.3)	74 (47.7)	155 (35.3)	
	보건계	1 (1.8)	11 (19.3)	23 (40.4)	22 (38.6)	57 (13.0)	
월용돈	3만원 미만	1 (0.7)	35 (25.0)	55 (39.3)	49 (35.0)	140 (31.9)	13.20 (9) 0.154
	3~5만원 미만	1 (0.7)	26 (18.6)	38 (27.1)	75 (53.6)	140 (31.9)	
	5~7만원 미만	-	13 (19.4)	17 (25.4)	37 (55.2)	67 (15.3)	
	7만원 이상	1 (1.1)	18 (19.6)	30 (32.6)	43 (46.7)	92 (21.0)	
	취업	3 (1.3)	42 (17.5)	72 (30.0)	123 (51.3)	240 (54.7)	
전업주부	-	50 (25.1)	68 (34.2)	81 (40.7)	199 (45.3)		
계	3 (0.7)	92 (21.0)	140 (31.9)	204 (46.5)	439 (100.0)		

* $p < .05$

학생들이 간식을 어느 정도 섭취하는지 살펴본 결과 표 1과 같이 간식을 하루에 한번 섭취하는 학생이 46.5%로 가장 많았으며, 다음으로 3~4일에 한번 31.9%, 일주일에 한번 21.0% 순으로 나타났고, 간식을 먹지 않는 학생은 0.7%로 매우 적었다. 성별로는 남학생이 여학생보다 간식을 3~4일에 한번 섭취하였고, 여학생은 남학생보다 하루에 한번 섭취하였으나 유의미한 차이는 아니었다. 계열별로는 인문계와 자연계 학생이 실업계 학생보다 간식을 하루에 한번 섭취하였고, 실업계 학생은 3~4일에 한번 섭취하였으나 통계적으로는

유의미한 차이를 보이지 않았다. 한달 용돈별로는 3만원 미만인 학생이 간식을 3~4일에 한번 섭취하였고, 5~7만원 미만인 학생은 하루에 한번 섭취하였으나 한달 용돈에 따른 유의미한 차이는 없었다. 어머니 취업 여부별로는 어머니가 취업한 학생이 간식을 하루에 한번 섭취하였고, 어머니가 전업주부인 학생은 3~4일에 한번 섭취하였으며, 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($\chi^2=8.70, p < .05$).

3.1.2 간식 하는 이유

학생들이 간식을 섭취하는 이유에 대해 살펴본 결과 표 2에서 보는 바와 같이 간식을 배가 고파서 섭취하는 학생이 31.8%로 가장 많았으며, 다음으로 맛이 좋아서 21.2%, 끼니를 못 챙겨서 식사 대신으로 11.7%, 습관적으로 10.6%, TV광고를 보고 먹고 싶어져서 6.9%, 심심하고 외로워서 4.9% 순으로 나타났다.

표 2. 간식 하는 이유 (복수응답)

구분	빈도(명)	백분율(%)
배가 고파서	277	31.8
맛이 좋아서	185	21.2
건강을 위해서	18	2.1
엄마나 친구의 권유	32	3.7
습관적	92	10.6
심심하고 외로워서	43	4.9
TV광고를 보고 먹고 싶어져서	60	6.9
끼니를 못 챙겨서 식사 대신으로	102	11.7
살을 빼기 위해서	5	0.6
스트레스를 풀기 위해서	58	6.7
계	872	100.0

3.2 식습관

3.2.1 식습관 수준

학생들의 식습관 수준에 대해 살펴본 결과 표 3과 같다.

표 3. 식습관 수준

구 분	예	아니오
규칙적으로 3끼 식사를 한다	278(63.3)	161(36.7)
채소 반찬을 좋아한다	261(59.5)	178(40.5)
식물성 기름이 첨가된 음식을 먹는다	332(75.6)	107(24.4)
과일주스 및 과일을 좋아한다	401(91.3)	38(8.7)
가공식품을 좋아한다	383(87.2)	56(12.8)
기름에 튀긴 음식을 좋아한다	328(74.7)	111(25.3)
햄버거나 피자 등 패스트푸드를 좋아한다	338(77.0)	101(23.0)
짜고 매운 음식을 좋아한다	257(58.5)	182(41.5)
단음식을 좋아한다	322(73.3)	117(26.7)
술, 담배를 한다	69(15.7)	370(84.3)

표 3에서 보는 바와 같이 과일주스 및 과일을 좋아한다가 91.3%로 가장 많았으며, 다음으로 가공식품을 좋아한다 87.2%, 햄버거나 피자 등 패스트푸드를 좋아한다 77.0%, 식물성 기름이 첨가된 음식을 먹는다 75.6%, 기름에 튀긴 음식을 좋아한다 74.7% 순으로 나타났다. 술, 담배를 하는 학생은 15.7%를 차지하는 것으로 나타났다.

3.2.2 식습관

학생들의 식습관에 대해 살펴본 결과 표 4와 같이 10점 만점 중 전체 평균이 5.03으로, 학생들은 식습관이 그다지 좋지 않은 것으로 나타났다.

[표 4] 식습관

구 분	N	Mean	SD	t(F)	p	
성 별	남	151	4.77	1.73	-2.38	0.018
	여	288	5.17	1.65		
월용돈	3만원 미만	140	5.46	1.70	5.72**	0.001
	3~5만원 미만	140	5.03	1.61		
	5~7만원 미만	67	4.70	1.66		
	7만원 이상	92	4.63	1.69		
월평균 간식비	1만원 미만	158	5.46	1.65	5.83**	0.001
	1~2만원 미만	124	4.89	1.67		
	2~3만원 미만	62	4.79	1.62		
모취업	3만원 이상	95	4.66	1.70	0.19	0.850
	취업	240	5.05	1.76		
전 체	전업주부	199	5.02	1.61		
	전체	439	5.03	1.69		

* $p < .05$, ** $p < .01$

성별로는 여학생이 남학생보다 식습관이 좋았으며, 성별에 따라 유의미한 차이를 보였다($t = -2.38$, $p < .05$). 한달 용돈별로는 5~7만원 미만인 학생이 식습관이 가장 좋았고, 3~5만원 미만인 학생은 식습관이 좋지 않았으며, 한달 용돈에 따라 유의미한 차이를 보였다($F = 5.72$, $p < .01$).

■ 참고 문헌 ■

- [1] 장영숙 (1972), 서울시내 중학생의 도시락 영양 실태 조사, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.