

대전지역 초·중학생들의 간식 선호도 조사를 통한 영양교육 제안

A study of nutrient education by a snack preference survey to students in Daejeon area

이 보 립, 박 민 지
대전문정중학교

Jeon Young-Joo, Park Min-Ji
Deajeon Munjeon Middle School

요약

최근 초·중학생들의 영양 불균형과 비만에 대한 보고가 늘고 있다. 이에 대전지역의 초·중학생 240명을 대상으로 간식 선호도에 대한 정량적 조사 연구를 하였다. 연구를 통해 알게 된 사실은 학생들은 간식 선택 시, 맛을 가장 중요한 선택 기준으로 삼고 있으며, 가장 많이 먹는 간식으로는 남학생들은 분식, 여학생들은 과자 종류를 가장 선호했다. 또한 일주일에 먹는 간식의 섭취 횟수는 주 1-3회가 가장 많았다. 간식의 양은 중학생들은 “포만감을 느낄 만큼”이라고 답하여, 초등학교보다 중학생들의 영양교육이 시급함을 보였다. 특히 간식 선택 시, 두뇌 건강, 신체건강, 칼로리에 대해 중학생들이 이에 대한 염두에 두지 않은 선택 행위를 더 많이 하는 것으로 나타나, 중학생들 대상의 영양교육이 급선무임이 드러났다. 이를 통하여 학생들의 간식에 대한 영양교육을 통해 더 건강한 간식 섭취로 청소년들의 건강을 지킬 수 있도록 해야 함을 본 연구를 통해 결론지을 수 있다.

I. 서론

현재 비만인구는 전 세계적으로 급속하게 증가하고 있는데, 미국의 국민건강영양조사 (NHANCE)에 의하면 12~19세 청소년의 비만 유병율이 1970년대 6.1%이었던 것에 비해 1999년에는 15.5%로 증가하였다. 우리나라도 서구화된 생활습관과 생활수준의 향상으로 비만인구가 점차 증가하고 있으며, 그 연령층도 낮아져 청소년기의 비만이 빠르게 증가하는 것으로 나타나서 중요한 건강문제로 대두되고 있다. 그러나 청소년기는 영양적 요구량이 증가하고 정신적, 심리적, 신체적인 변화가 급격하게 일어나는 시기이므로 충분한 신체활동이 필요한 시기임에도 불구하고 우리나라의 청소년들은 운동량이 부족할 뿐만 아니라 과중한 학업과 각종 시험에 대한 심리적 부담으로 과도한 스트레스를 받고 있다[2][4]. 이에 대전지역 초·중학생들의 간식 선호도 조사를 통하여 초, 중학생들의 영양교육의 필요성과 방향을 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경

일산 지역의 중학생들의 개인 특성 요인(성별)과 가정 내 환경 요인(어머니 직업 유무, 부모 교육 정도)들이 간식 섭취에 미치는 영향을 분석한 두미에 외의 연구에 의하면[3], 대상자의 성별에 따라서 간식 식품군별 섭취 빈도를 조사한 결과, 남학생은 우유 및 유제품, 씨리얼류와 면류의 섭취가, 여학생은 과자류와 사탕·초콜릿류의 섭취가 유의적으로 높게 나타났다. 대상자의 어머니가 전업

주부인 경우 부모가 준비하는 간식을 섭취하는 비율이 유의적으로 높았고, 과일·과일주스류 및 우유·요구르트류 섭취 빈도가 높게 나타났다. 또한 부모의 학력이 높은 군의 조사대상자에서 간식 섭취가 비교적 규칙적이었으나 패스트푸드와 청량음료의 섭취 빈도가 높았다. 일산 지역 청소년들의 간식 섭취 및 소비 태도는 성별, 어머니의 직업 유무와 부모의 교육 정도에 의하여 영향을 받았다[1][3]. 이에 대전지역 초·중학생들의 간식 선호도 실태 조사를 통하여 청소년의 건강 증진을 위한 영양교육의 우선순위 대상과 방향을 제시하고자 한다.

III. 연구 내용 및 방법

연구 대상은 초등학교 학생 116명(5학년 11명, 6학년 105명), 중학교 3학년생 124명 총 240명을 대상으로 하였다.

표 1. 연구 대상 학생의 성별 및 학년 구성

구분		대상 수	백분율
학년	초등학생	116	48.3
	중학생	124	51.7
성별	남	129	53.8
	여	106	44.2
	무응답	5	2.1
계		240	100

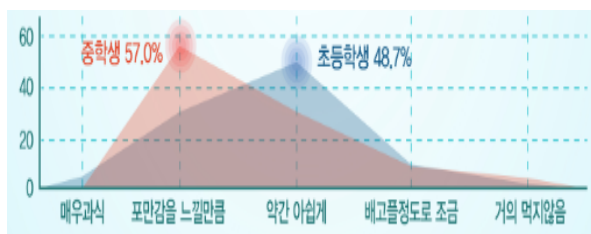
학생들의 선호 간식에 대한 자료는 각 범주별 빈도 및 백분율을 산출하고 초등학생과 중학생간에 또는 남학생과 여학생간의 간식에 대한 선호도에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 χ^2 검증을 실시하였다. 자료 분석은 SPSS Window for 18.0 Program을 이용하여 전산 처리하였다.

청소년들이 간식을 고를 때 가장 많이 고려하는 것을 분석한 결과 맛을 가장 중요시 여기는 것으로 나타났으며(165명, 69.0%), 가격(50명, 20.9%), 구입하기 쉬운 거리(9명, 5.4%), 칼로리(11명, 4.6%)순으로 나타났다. 성별로 보았을 때도 남자는 맛(162명, 69.2%), 가격(49명, 20.9%), 구입하기 쉬운 거리(12명, 5.1%), 칼로리(11명, 4.7%)순으로 나타났다. 학년이나 성별 간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

평소에 스스로 생각하는 바디 이미지와 평소 먹는 간식의 양에 상관성이 있는지 살펴본 결과 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 자신의 바디 이미지를 매우 뚱뚱하다고 생각하는 학생들은 포만감을 느낄 만큼 먹는 먹으며(77.8%), 자신의 바디 이미지가 보통이라고 생각하는 학생들은 약간 아쉽게 먹는 경우(44.9%)으로 보아 자신의 바디 이미지가 보통인 학생이 바디 이미지를 뚱뚱하거나 말랐다고 생각하는 학생보다는 적게 먹는 것으로 보인다.

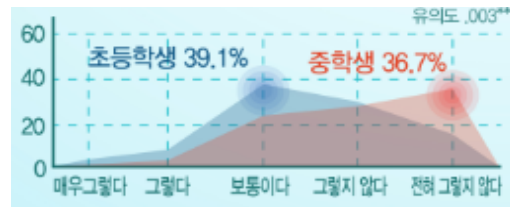
평소 스스로 생각하는 청소년의 바디 이미지를 조사한 결과 초등학생과 중학생간에는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 초등학생과 중학생 모두 보통이라고 가장 많이 생각하고 있었으며 이후 약간 뚱뚱, 약간 말랐다, 매우 말랐다, 매우 뚱뚱하다고 생각하는 것으로 나타났다.

청소년들이 평소 먹는 간식의 양을 조사한 결과 초등학생과 중학생은 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 초등학생들은 약간 아쉽게 먹는다는 48.7%가 나타났으나 중학생은 포만감을 느낄만큼 먹는다는 57.0%로 나타났다. 성별로 조사한 결과는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 남자는 '포만감을 느낄만큼'(45.2%), '약간 아쉽게'(39.7%), '배고플 정도로 조금'(7.9%), '거의 먹지 않음'(5.6%), '매우 과식'(1.6%) 순으로 나타났으며, 여자의 경우에는 '포만감을 느낄만큼'(48.5%), '약간 아쉽게'(35.0%), '배고플 정도로 조금'(12.6%), '거의 먹지 않음'(2.9%), '매우 과식'(1.0%) 순으로 나타났다.



▶▶ 그림 1. 간식을 먹는 양

청소년들이 간식을 고를 때, 칼로리를 생각하면서 구입하는지를 조사한 결과 학년과 성별간에 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 초등학생은 '보통이다'(40.4%), '그렇지 않다'(24.6%), '전혀 그렇지 않다'(21.1%), '그렇다'(10.5%), '매우 그렇다'(3.5%) 순으로 나타났다. 중학생의 경우에는 '전혀 그렇지 않다'(35.0%), '그렇지 않다'(31.7%), '보통이다'(24.2%), '그렇다'(5.8%), '매우 그렇다'(3.3%) 순으로 나타났다. 성별로 조사한 결과, 남자는 '전혀 그렇지 않다'(35.7%), '보통이다'(29.4%), '그렇지 않다'(26.2%), '그렇다'(11.7%), '매우 그렇다'(3.2%) 순으로 나타났다. 여자는 '보통이다'(31.4%), '그렇지 않다'(30.1%), '전혀 그렇지 않다'(20.4%), '그렇다'(1.7%), '매우 그렇다'(3.9%) 순으로 나타났다.



▶▶ 그림 2. 간식 선택 시 건강과 칼로리를 생각하는가의 비율

IV. 연구 결과 및 결론

청소년들이 간식 섭취 및 소비태도가 올바른 습관으로 정착되어 성인이 되어서도 건강하고 자주적인 식생활이 가능하도록 다양한 요인을 고려하여 청소년 스스로가 바람직하고 계획성 있는 간식을 구입 및 섭취할 수 있는 영양교육이 좀 더 적극적으로 이루어질 필요가 있다. 특히, 간식을 먹는 양에서 초등학생 보다 중학생들이 더 많은 과식을 하고, 간식 선택 시에 건강과 칼로리를 생각하는 비율이 낮음으로 나타났기 때문에, 영양교육의 대상 및 방향에서 중학생들이 더 우선적으로 고려되어야 함을 알 수 있다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 김윤선, 김복관. "춘천지역 중학생들의 간식 섭취 실태와 식품 영양표시에 대한 인식 및 이용실태", 한국식품영양과학회지, 제41권, 제9호, pp.1265-1273, 2012.
- [2] 김혜경, 김진희. "일부 저체중과 과체중 청소년의 생활습관, 학업성취도 및 간식섭취행동의 비교", 한국영양학회지, 제44권, 제2호, pp.1265-1273, 2011.
- [3] 두미애, 서지영, 김양하. "일산 지역 중학생의 간식 섭취에 영향을 미치는 요인", 한국식품영양과학회지, 제38권, 제12호, pp.1732-1739, 2011.
- [4] Moon SS, Lee YS. Comparison of dietary habits, exercise, recognized body shapes and weight control between obesity and underweight of adolescents. J Korean Living Sci Assoc, 18(6), pp. 1337-1348, 2009.