

## P1 : 식습관 및 영양조사

### 【P1-1】

#### 중형일부지역 남녀 중학생의 음주실태와 음주행동

정은희<sup>1)</sup>

서원대학교 교양학부

우리나라는 음주에 대해 비교적 관대한 정서적 문화를 가지고 있으며, 청소년 음주도 흡연이나 약물 등 다른 비행에 비교해 본다면 상대적으로 경미하다고 판단하는 경향이 있다. 그러나 청소년 음주행위는 건강에 해로운 또 다른 약물과 물질의 오·남용을 불러오는 길잡이 노릇을 하며, 정서적으로 안정되지 못하고 심리적 갈등이 유발되기 쉬운 청소년기에 흥분이나 거친 행동 등 각종 비행의 원인이 될 수 있을 뿐 아니라, 이 시기에 잘못 길들여진 음주 습관은 일생동안 계속되고, 후에 술로 인한 질병에 걸리거나 알코올 의존자가 되어 일생을 그르칠 가능성이 높다. 본 연구는 청소년의 음주실태와 음주행동을 조사하고자 충청지역에 위치하고 있는 중학교 2~3학년 학생 415명을 대상으로 음주실태와 음주행동에 관한 무기명 설문조사를 실시하였다. 조사결과, 조사대상자의 34.9%, 남학생의 38.5%, 여학생의 31.2%가 술을 마신 적이 있다고 하였다. 처음 술을 마셔본 시기에 대한 설문에는 전체 음주경험자의 48.3%가 이미 초등학교 때에 술을 마셔보았다고 답하였으며, 중학교 1년 때에 21.4%, 2년 19.3%, 3년 때에 11.0%로 나타났다. 특히 남학생의 경우는 여학생에 비해 초등학교 때의 음주경험이 유의적으로 높게 나타나 더 일찍부터 음주에 노출되고 있으며, 여학생의 경우는 과반수이상인 57.7%가 중학교 때에 술을 처음 마셔본 것으로 나타났다. 처음 술을 마시게 된 동기에 대해서는 남녀 별로 큰 차이를 보여 남학생은 제사 후, 호기심, 여학생은 호기심, 친구의 권유, 스트레스 해소의 순으로 나타났다. 6개월 이상 만성적으로 마시고 있다고 답한 경우가 9.7%나 되었으며, 특히 여학생의 경우는 11.1%정도가 1년 이상 만성적으로 술을 마셔온 것으로 나타나 특별한 지도와 관심이 필요한 것으로 사료된다. 또한 한번에 마시는 술의 양에 대한 조사에서 남, 여학생 모두 1~2잔 정도가 가장 많았는데 전체적으로 소주 한 병 또는 그 이상을 마신다고 답한 경우도 17.3%나 되었으며, 여학생의 경우가 23.8%로, 남학생(12.2%)보다 높게 나타났다. 술을 누구와 함께 마시는가에 대해서는 45.5%가 '친구와 함께 마신다'고 답하였으며, 그 다음이 '부모와 함께 마신다'로 나타났는데, 혼자서 마신다는 경우도 8.3%나 되었다. 여학생의 경우 친구와 마신다는 비율이 61.9%로 남학생(32.9%)보다 높게 나타났으며, 남학생의 경우는 친구들과 함께보다는 부모들과 함께 마신다는 경우가 더 높게 나타나 남녀별로 차이를 보이고 있다. 술을 마시는 이유로는 주로 '심심해서' 또는 '스트레스 해소를 위해서'이며, 화가 나거나 불안할 때 술을 마시고 싶다고 답한 경우가 가장 많았다. 술의 위해에 대해서는 '모른다' 또는 '알아도 상관없다'고 답한 경우가 87.3%로 높게 나타나 알코올로 인한 건강상 위해에 대한 청소년 교육을 강화할 필요가 있다고 사료된다.

### 【P1-2】

#### 익산지역 성인의 성별과 거주지역에 따른 식행동 및 식품 섭취빈도 조사

주은정 · 박은숙<sup>1)</sup>

우석대학교 식품영양학과, 원광대학교 가정교육과<sup>1)</sup>

본 연구는 20세 이상의 성인 1689명을 대상으로 성별(남자 742명, 여자 947명)과 거주지역(동지역 1109명, 읍·면 지역 580명)이 식행동과 식품 섭취빈도에 미치는 영향을 조사하였다. 대상자들의 거주형태는 아파트 51.3%, 단독주택 38.8%였으며, 가족 구성은 핵가족 84.3%, 확대가족 13.8%였고, 경제수준은 먹고 살 정도 60.8%, 힘들다 32.4%, 잘 산다 6.8%였다. 대상자들의 신장, 체중, BMI는 남자 171.6 ± 5.98 cm, 69.5 ± 8.64 kg, 23.6 ± 2.64 kg/m<sup>2</sup>였으며, 여자 160.5 ± 5.01 cm, 55.2 ± 6.87 kg, 21.4 ± 2.59 kg/m<sup>2</sup>이었다. 전체 대상자의 비만도는 정상인 56.4%였으며 저체중이 6.7%인 반면 과체중과 비만이 19.6%와 17.2%였다. 비만도는 여자가 남자에 비하여 저체중자가 많아서 성별에 차이가 있었으며, 읍·면지역이 동 지역 보다 과체중과 비만이 많아서 거주지역에 따른 차이도 나타났다. 1주일간 매일 아침을 먹는 경우는 전체 대상자의 57.7%였고 전혀 먹지 않는 경우도 10.7%에 달하였으며, 여자와 동 지역이 남자와

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<sup>†</sup> · 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 콩비지 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