

【P1-13】

과체중 여고생과 정상체중 여고생의 간식 섭취와 영양소 섭취량의 비교

윤진숙*, 이난조, 이미남, 주현옥
계명대학교 식품영양학과

The comparison of intake for junk food and nutrient between overweighted and normal weighted High School students.

Jin-Sook Yoon*, Nan-Jo Lee, Mi-Nam Lee, Hyun-Ok Ju
Department of Food and Nutrition, Keimyung University, Daegu, Korea.

청소년기에는 식생활에 대한 가치관이 바뀌고, 무분별한 간식 섭취, 불규칙한 식습관이 형성되어 영양 불균형을 초래할 가능성이 높다. 본 연구에서는 과체중 여고생의 간식 섭취와 영양소 섭취량을 정상체중 여고생과 비교하고 문제점을 파악하여 청소년 체중관리 프로그램 개발의 기초 자료로 사용하고자 한다. 여고생을 대상으로 비만도에 따라 정상군(32명, BMI 18.5~22.9), 과체중군(29명, BMI 23.0~24.9)으로 나누었고, 식사기록법을 이용하여 비만군은 연속적으로 7일간, 정상군은 비만군은 연속적으로 3일간 간식 및 영양소 섭취 조사를 실시하였다. 간식 섭취와 영양소 섭취량은 Can-pro를 이용하여 산출하였다. 정상군과 과체중군의 1일 평균 영양소 섭취량은 정상군이 과체중군보다 칼슘($p<0.01$), 칼륨($p<0.01$), 비타민 A($p<0.001$), 엽산($p<0.01$), 비타민 E($p<0.01$)에서 유의적으로 높게 나타났으나 그 외의 영양소에서는 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 조사대상자들의 1일 평균 간식 섭취 열량은 정상군($360.08\pm 173.11\text{kcal}$)보다 과체중군($594.09\pm 312.1\text{kcal}$)에서 유의적으로 높게 나타났고($p<0.001$), 간식을 식사대용으로 섭취하였을 때 1일 평균 간식 섭취 열량 또한 정상군($624.23\pm 255.58\text{kcal}$)보다 과체중군($807.33\pm 415.58\text{kcal}$)에서 유의적으로 높게 나타났고($p<0.01$). 그리고 1일 평균 열량 섭취량 중 간식의 섭취 비율은 정상군($21.12\pm 9.89\%$)보다 과체중군($31.18\pm 9.54\%$)에서 유의적으로 높게 나타났으며($p<0.001$), 간식을 식사대용으로 섭취하였을 때 1일 평균 열량 섭취량 중 간식의 섭취 비율은 정상군($39.16\pm 19.59\%$)과 과체중군($41.13\pm 12.86\%$) 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 1일 평균 열량 섭취량 중 간식의 섭취 비율과 영양소 섭취량과의 상관관계를 보면 정상군에서는 칼슘의 섭취량과 양의 상관관계가 나타났고($p<0.05$), 과체중군에서는 열량($p<0.05$)과 칼슘의 섭취량($p<0.001$)에서 양의 상관관계가 나타났으며, 그 외의 영양소에서는 상관관계가 나타나지 않았다. 본 연구에서 비만군은 간식을 통한 열량섭취량과 1일 평균 열량 섭취량 중 간식이 차지하는 비율은 정상군에 비해 유의적으로 높았으나 다른 영양소의 섭취량은 정상군에 비해 낮은 경향을 보였다. 이는 비만군에서 간식 섭취량의 증가는 영양불균형과 더불어 체중 증가에 영향을 미칠 수 있을 것이라 사료되므로, 균형적인 식사 섭취와 간식 소비의 감소에 대한 올바른 영양 교육이 필요하리라고 본다.