

【P-14】

부산지역 중학생들의 점심실태에 관한 연구

이정숙[†] · 김갑순¹⁾고신대학교 식품영양학과, 경남정보대학 식품영양과¹⁾

식생활은 한 개인의 건강상태를 결정지을 뿐만 아니라 국민 건강에 영향을 미치므로 올바른 식생활은 건강증진, 질병예방, 노화억제, 암예방 등 건강한 삶의 기틀을 만들어 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 역할을 한다. 청소년기는 신체적 정서적 지적인 발달에서 역동적 변화를 겪는 시기로 많은 양의 영양소가 요구되어지며 적합한 영양관리가 무엇보다 중요한 시기이나, 바람직하지 못한 식생활태도와 영양섭취로 영양부족이 초래될 수도 있다. 이에 본 연구에서는 중학생들의 점심실태를 조사하고 현재의 식생활태도와 영양지식, 일상생활 태도 및 어머니의 영향과의 상관을 알아보기 위하여 부산시 6개 지역의 남녀 중학생을 대상으로 설문지 및 실측법을 이용하여 2000년 9월 25일부터 10월 18일 까지 조사를 실시하였다. 연구자에 의해 설계된 설문지는 사전조사를 실시하여, 신뢰도 및 타당성을 검토한 후 본 조사에 사용하였다. 조사내용으로 성별, 나이, 어머니 연령, 어머니 학력, 어머니 취업여부, 가족수, 월식생활비, 영양지식, 식생활태도, 도시락 지참 횟수, 도시락을 싸오지 않는 이유, 싸오지 않았을 때의 점심 해결 방법, 간식횟수, 편식여부, 평균 식사시간, 체형 등을 조사하였다. 설문지는 조사대상자가 직접 설문지에 기록하게 하였으며, 조사원이 조사대상자의 점심도시락을 직접 측정한 후 기록하고, CAN program을 이용하여 영양가를 산출한 후, 영양권장량과 비교하였다. 영양지식 점수와 식생활태도 점수는 남학생과 여학생간의 차이는 보이지 않았고, 영양지식과 식생활 태도의 상관도 거의 없는 것으로 나타났다. 영양지식의 분포를 보면 poor에 해당하는 학생이 6.7%, fair가 36.4%, good 48.0%, excellent 8.9% 이었고, 주로 식품과 에너지, 동물성 지방과 식물성 지방, 동물성 단백질과 식물성 단백질, 가공식품과 자연식품 등에 대한 인식이 잘못되어 있었다. 식생활태도의 분포는 good(50.0%), fair(41.1%), excellent(6.9%), poor(3.0) 순으로 나타났다. 점심도시락을 싸오지 않는 이유로는 가지고 다니는 것이 귀찮아서(17.6%), 싸주지 않아서(11.2%), 사먹는 것이 맛이 있어서(10.3%), 먹기 싫어서(10.3%) 등으로 나타났다. 점심을 싸오지 않았을 때는 점심으로 친구도시락을 나누어 먹는 경우가 가장 많았으며, 분식이나 빵을 사 먹는 경우도 있었지만 굶는 학생도 5.4%나 되었다. 조사대상자의 62.3%가 편식습관을 보였고, 아침을 늘 먹지 않는 학생이 9.5%, 꼭꼭 챙겨먹는 학생은 52.6%이었으며, 결식이유는 시간이 없어서(39.9%) - 먹기 싫어서(17.6%) - 식사준비가 안되어(3.7%) - 다이어트(2.3%) 등이었다.

【P-15】

중학생과 학부모의 식품영양표시에 대한 인식도와 이용 실태

김동순[†] · 이정원¹⁾ · 김경은¹⁾천안봉서중학교, 충남대학교 소비자생활정보학과¹⁾

최근 아동과 청소년들은 식품구매에서 자주적인 소비의 주체자로 부각되었다. 이들의 주요 구매 식품은 간식을 위한 가공식품으로서, 식품영양표시제에 대한 바른 인식과 활용은 영양 개선 및 질병 예방 차원에서 중요한 부분이 된다. 따라서 이에 관한 교육프로그램 계획의 기초자료로서 중학생과 학부모의 가공식품 및 식품영양표시에 대한 인지도와 이용실태를 조사하였다. 조사대상으로 천안시의 1, 2, 3학년 남녀 중학생 277명과 그들 부모를 임의 선정하였고 자가기록을 통해 설문지 조사를 실시하여 통계분석하였다. 조사대상 중학생이 사먹는 가공식품으로 수집된 총 222가지의 식품영양표시는 식품표시기준에 있는 대부분 항목은 표기되었으나, 가격, 원료원산지의 표시율이 저조했고 특히 영양성분표시는 14.9%에 불과했다. 중학생이 직접 또는 가족이 구매한 식품을 간식으로 먹는 횟수는 일주일에 1~3회(30.7%) 또는 1일 1회(27.8%)이었으며, 가공식품의 구매 기준은 맛이 1순위, 다음이 가격과 내용량, 영양은 4순위이었다. 가공식품에 대한 바른 인식도 점수(100점 만점)는 중학생 55점, 부모는 69점이었고, 부모의 인식도 점수가 높을수록 중학생 점수도 높았다($r = .249, p < 0.001$). 조사대상 중학생의 식품표시 확인율은 51.3%, 부모는 89.9%로서 차이가 컸다. 식품표시의 확인 목적은 중학생의 경우 유통기한을 알기 위한 비율이 93.7%로 가장 높았고, 다음이 가격(70.4%), 먹는 방법(46.5%)이었다. 반면 부모는 확인목적 이 유통기한(95.6%)과 첨가물 확인(59.0%)이 높으나 제조회사, 먹는방법, 영양소, 타제품과 비교 등도 41.4~45.8%로

모두 높았다. 마찬가지로 식품표시에서 중요시 하는 항목 1, 2, 3순위가 중학생은 유통기한, 가격, 내용량이나, 부모는 유통기한, 제조회사명, 성분(식품첨가물)/원산지 표시로 나타났다. 중학생들이 구매하는 가공식품중 가장 자주 식품표시를 확인하는 식품은 중학생의 경우 우유/유가공품, 빵류, 과자류의 순이었고, 부모는 우유/유가공품, 빵류, 냉동식품/주스류이었다. 영양표시 확인 경험은 중학생 79.4%, 부모 89.2%로서 이용 목적은 함유된 영양소의 파악(각각 76.8%, 72.1%)과 건강관리를 위해서(각각 35.9%, 47.8%)이었다. 식품 또는 영양표시를 확인하지 않는 이유로서 유의할 것은 식품 또는 영양표시가 너무 작거나 조잡하기 때문에 또는 영양표시가 이해하기 어려워서(중학생의 21.1%, 부모의 30.3%)이다. 영양표시중 중요시하는 영양소의 1, 2, 3순위가 중학생은 무기질, 단백질, 탄수화물이었다고 부모는 단백질, 무기질, 총열량이었다. 콜레스테롤, 식이섬유, 나트륨은 중학생과 부모 모두에서 최저 순위를 보였다. 결론적으로 식품표시의 확인율은 부모에 비해 중학생에서 매우 낮았고, 확인 목적도 2, 3위가 중학생은 가격과 양, 부모는 제조회사와 성분/첨가물로 달랐다. 영양표시의 확인율이나 목적, 중요시하는 항목이 중학생과 부모에서 같았다. 따라서 가공식품에 대한 정확한 인지, 식품영양표시제의 바른 이해 및 활용방법에 대한 교육이 학생 또는 부모 영양교육프로그램의 하나로써 적극 필요하며 아울러 특히 청소년이 자주 사먹는 가공식품에 대한 명료한 영양표시 의무화에 대한 정부의 정책적 지원이 요구된다.

[P-16]

사계절 식이조사 자료에 기초한 사춘기 청소년을 위한 정량적 식품섭취 빈도조사지의 개발과 검증

이정원¹ · 현화진¹⁾ · 박영숙²⁾

충남대학교 소비자생활정보학과, 중부대학교 생명자원학부 식품 영양전공¹⁾, 순천향대학교 응용과학부 식품영양학과²⁾

청소년의 효율적인 식사 점검과 관리를 통한 질병 예방과 건강 증진을 목적으로 정량적 식품섭취빈도조사지(이하 빈도지)를 개발·검증하였다. 조사대상은 대전광역시와 충남 금산에 위치한 2개교의 2학년 학생 256명 중 4계절 식이조사에 모두 참여한 194명(남자 86, 여자 108)이었고, 식이조사는 일년간(1997. 12~1998. 10) 4계절별로 동일한 중학생을 대상으로 3일간 식사기록법과 면담을 통한 확인보완으로 실시되었다. 사계절 식이조사 자료로부터 구한 연간 또는 계절별 다빈도 섭취식품 100순위, 주요 영양소 섭취에 대한 식품기여도, 1일 평균 식품섭취량, 연간 영양소 섭취상태가 불량한 영양소의 주요 급원, 식품 기호도 등을 참고하여, 101가지의 식품목록과 9단계의 섭취빈도 척도로 구성된 예비 빈도지를 만들었다. 이를 남녀 중학생 각 20명씩을 대상으로 예비조사를 실시하여 섭취빈도가 저조한 식품, 자가응답 소요시간 등을 고려하여 식품을 제외시키거나 동일 식품류로 묶어 71가지의 식품목록과 9단계의 섭취빈도 척도를 확정하였다. 식품별 1회 섭취분량은 3단계로서, 중학생 1인당 1회 섭취분량의 제25, 50 및 75백분위값과 평균치, 식사구성안 등 기존의 1회 분량, 예비조사시 나타난 이해도와 의견을 고려하여 중간 크기의 1회 분량 기준치를 정하고, 소와 대의 크기는 중간 크기의 1/2분량과 1 1/2분량, 또는 제 25 백분위값과 제 75 백분위값에 근사하게 정하였다. 밥은 섭취량의 범위가 넓어 4단계로 나누었다. 개발된 빈도지를 동일한 조사대상에게 자가응답하게 하여(소요시간: 20분 전후) 영양소 섭취량으로 환산한 후 기록법의 결과와 비교 검증하였다. 영양소섭취의 평균치는 빈도법에서 기록법에 비해 에너지 23.4%, 단백질 9.4%, 지방 37.0%, 식이섬유질 29.5% 높게 나왔다. 비타민은 대부분 37.1~66.6%로 높게 나왔는데 비타민 C는 146.9% 높았다. 칼슘, 철분, 아연은 두 방법간 유의적인 차이가 없었다. Pearson 및 Spearman 상관관계는 각각 0.25~0.34, 0.25~0.36로 유의적이었고, 영양섭취 5등급분류의 일치도는 기록법에 의한 영양소 섭취가 가장 낮은 1등급 분류자가 빈도법의 가장 낮은 1등급에 분류된 평균 비율이 26%, 1등급과 2등급으로 분류된 평균비율이 53%였다. 두 방법에서 같은 등급에 분류된 대상자의 비율은 평균 23.6%였다. Kappa value는 0.15~0.25로서 유의하여 전체적으로 빈도조사지의 타당성이 인정되었다. 국내의 다른 빈도조사지와 비교시 평균치간의 상관관계와 5등급분류의 일치도가 같은 수준이거나 약간 낮았다. 그러나 본 빈도조사지는 특히 보건소에서 많은 인원을 대상으로 사용할 수 있도록 자기 기록식으로 개발되었으며, 개별적인 면접조사를 한다면 월등 타당도가 큰 빈도 조사지가 될 것으로 판단된다.