

서울 일부지역 중학생의 식행동 특성과 영양건강상태에 관한 생태학적 연구

최주현*, 이민준, 문수재, 백남선¹, 이상일¹.

연세대학교 생활과학대학 식품영양학과, 삼성의료원 소아과¹.

아동기에 비교적 완만하게 진행되던 성장속도는 청소년기에 접어들면서 급격히 가속화되는 데, 이와 같은 성장속도를 맞추기 위해서는 충분한 영양소 공급이 이루어져야 하며, 이 시기의 영양 섭취는 장래의 신체 발달과 건강에 큰 영향을 미치게 되므로 균형적인 영양을 섭취하는 것은 매우 중요하다. 본 연구에서는 서울 일부지역 중학교 2학년에 재학중인 212명을 대상으로 현재의 영양건강상태를 평가하고 식품의 기호도 및 식행동을 조사하여 식생활 양상을 파악하며, 영양건강상태에 영향을 줄 수 있는 여러 요인들과의 관계를 규명하고, 영향력이 큰 변인들을 분석함으로써 앞으로 청소년의 영양건강문제 해결에 있어서 구체적인 해결 방안을 모색하고자 하였다. 청소년들의 식행동 특성 및 영양건강상태를 평가하고자 설문지를 이용하여 조사대상자의 사회인구학적 특성 및 생활 특성, 1일 총 에너지 소모량과 영양소 섭취상태, 식품에 대한 기호도, 식생활 태도 등을 조사하였으며, 인체계측과 생화학적 검사를 위한 혈액 채취 및 전문의에 의한 임상조사를 실시하였다. 식이 조사 결과, 평균 에너지 섭취량은 남학생이 2492kcal, 여학생이 2266kcal이었으며, 단백질은 남학생이 94.1g, 여학생이 65.0g이었다. 전체 조사대상자의 열량구성비율(%)은 당질:단백질:지방이 64.7:15.0:20.3으로서 이상적인 CPF 비율이었고, 영양권장량에 대한 Ca의 섭취 비율은 남학생이 64.2%, 여학생이 84.8%이었으며, Fe의 섭취비율은 남녀 각각 83.8%와 85.7%이었다. 인체계측 결과, BMI는 남학생이 19.4 ± 2.9 , 여학생이 20.2 ± 3.0 으로 남녀간에 유의적인 차이는 없었으며, 체지방 비율은 남녀 각각 $15.8 \pm 5.2\%$ 와 $24.6 \pm 4.0\%$ 로 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 생화학적 검사 결과, 중성지방 수준은 남학생이 $82.3 \pm 39.6\text{mg/dl}$, 여학생이 $114.8 \pm 46.9\text{mg/dl}$ 이었고, 총 cholesterol 치는 남녀 각각 $149.3 \pm 27.6\text{mg/dl}$ 와 $162.5 \pm 23.2\text{mg/dl}$ 로 나타났다. 중성지방과 cholesterol 치는 전반적으로 정상범위에 포함되어 있었으며, 여학생이 남학생보다 유의적으로 높았고($p < 0.01$), BMI($p < 0.05$)와 체지방 비율($p < 0.01$)이 높을수록 유의적으로 증가되었다. Transferrin saturation(TS%)으로 철분 영양상태를 평가한 결과, 조사대상자의 23%가 빈혈로 판정되었으며, 남학생은 12.3%, 여학생은 34.0%로 여학생에서 빈혈이 유의적으로 더 많은 것으로 나타났다($p < 0.0001$), 빈혈 비율은 생활수준이 낮은 경우에 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.01$). 86가지의 일상식품과 음식에 대한 기호도를 조사한 결과, 과일에 대한 기호도가 비교적 높은 반면에 가지나물, 홍차, 호박나물, 버섯볶음, 도라지나물 등의 기호도는 낮았다. 식생활 태도를 총 20문항에 대한 점수로 판정한 결과, 조사대상자의 65.2%가 '양호'한 것으로 나타났고, 17.4%는 '우수', 17.4%는 '불량'한 것으로 조사되었으며, 식습관의 문제점으로는 남녀학생 모두 폭식(27.5%), 불규칙한 식사(20.6%), 편식(17.2%)의 비율이 가장 높았고, 이외에 자극성있는 식사, 음식을 남김, 결식 등의 순으로 나타났다.