

서울시내 일부 초등학교 6학년생들의 식생활상태에 관한 남녀 비교연구

김은경*, 문현경. 단국대학교 식품영양학과

초등학교 고학년 시기는 신체적 성장은 물론 정신적 발달도 현저한 시기로 적절한 영양공급을 위한 식생활이 매우 중요하며, 이시기는 사춘기의 시작으로 남녀간의 차이가 다른 시기이므로 그 차이를 조사해 적절한 식생활교육이 실시되어야 할 것이다. 따라서 본 연구는 서울시내 일부 초등학교 6학년 남학생 213명, 여학생 175명, 총388명을 대상으로 24시간 회상법을 이용한 식이섭취조사를 통하여 그들의 영양섭취상태를 알아보고 남녀학생들의 식생활상태를 비교하여 그 차이를 알아보고자 실시하였다. 그 결과 영양소별 섭취량의 경우 Energy, Protein, Fat, P, Fe, Na, Vit B₁, Niacin은 남학생이 여학생보다 더 높은 것으로 나타났으며 ($p < 0.05$), 영양권장량에 대한 섭취비율(%RDA)의 경우 Vit A를 제외한 Energy, Protein, Ca, P, Fe, Vit A, Vit B₁, Vit B₂, Niacin은 권장량의 75%이상을 섭취하며, Protein($p < 0.01$), P($p < 0.05$), Fe($p < 0.001$)는 남학생이 여학생보다 더 높게 나타났으며, Fe의 %RDA는 남학생이 106.9%인데 비해 여학생은 64.7%로 나타났다. %RDA에 따른 대상자 분포의 경우 P는 전체학생의 66.0%가 권장량의 125%이상에 속하는 반면 Ca, Vit A는 각각 전체학생의 59.0%, 90.7%가 권장량의 75%미만에 속하는 것으로 나타났으며, Protein은 여학생(50.9%)이 남학생(46.5%)보다 권장량의 75%이상이거나 125%이하의 범위에 속하는 학생이 많은 것으로 나타났고($p < 0.01$), Fe는 남학생의 52.6%가 권장량의 75%이상 이거나 125%이하의 범위에 속하는 반면 여학생의 74.9%는 75%미만에 속하는 것으로 나타났고($p < 0.001$). 영양소 밀도의 경우 Protein, P, Fe, Vit B₁, Niacin은 남학생이 여학생보다 유의적으로 높게 나타났으며($p < 0.05$), 영양소적정섭취비율(NAR)은 Vit A를 제외한 Energy, Protein, Ca, P, Vit B₁, Vit B₂, Niacin, Vit C가 전체평균 0.75이상으로 나타났고, Protein, P, Fe은 남학생이 여학생보다 더 높게 나타났으며($p < 0.05$), 평균영양소 적정섭취비율(MAR)은 남학생이 0.75 ± 0.11 , 여학생이 0.73 ± 0.13 으로 남학생이 여학생보다 높게 나타났지만 유의적 차이는 없었다. 그리고 식품군 섭취량의 경우 곡류군은 남학생이 333.6g을, 여학생이 305.8g을 섭취하는 것으로 나타났고, 육류군은 남학생이 83.1g을, 여학생이 58.8g을 섭취하는 것으로 나타났으며, 과일군은 남학생이 79.8g을, 여학생이 112.7g을 섭취하는 것으로 나타나 남학생이 여학생보다 곡류군($p < 0.05$)과 육류군($p < 0.01$)의 섭취는 높지만 과일군($p < 0.05$)의 섭취는 낮은 것을 알 수 있었다. 또한 식품가짓수는 남학생이 32.5가지, 여학생이 34.1가지로 나타났고, 음식가짓수는 남학생이 11.9가지, 여학생이 13.1가지로 나타났으며, DDS(Dietary diversity score)는 남학생이 4.2, 여학생이 4.4로 나타나 여학생이 남학생보다 식품($p < 0.05$)과 음식($p < 0.001$)을 더 다양하게 섭취하고, 식품군 식사의 다양성도($p < 0.001$) 높은 것을 알 수 있었다. 이상의 결과로 볼 때 전체적으로 Vit A는 %RDA가 낮고, 분포 또한 권장량의 75%미만에 속하는 학생이 많으며, Ca는 분포가 권장량의 75%미만에 속하는 학생들이 많아 Vit A와 Ca의 섭취가 부족한 것을 알 수 있었고, Fe는 여학생의 %RDA가 매우 낮고, 분포도 권장량의 75%미만에 속하는 학생들이 많아 여학생의 Fe섭취가 부족한 것을 알 수 있었다. 그리고 남학생은 여학생보다 Protein, P, Fe의 영양소밀도와 NAR이 높고, 곡류군과 육류군의 섭취가 높은 반면 과일군의 섭취는 낮고, 식품과 음식, 식사의 다양성도 낮았다. 따라서 적절한 영양공급을 위한 올바른 식생활을 체계적이고 효과적으로 교육하기 위해서는 이런 남녀학생의 식생활 상태와 차이를 고려하여 그들에게 맞는 교육을 실시해야 할 것이다.