

**도시와 농촌 청소년 여학생의 영양섭취, 식행동, 체중조절 및 빈혈에 관한 연구 -
인천 시내 일부 여학생을 중심으로 -**

권우정*, 장경자. 인하대학교 식품영양학과

A study on nutrient intake, dietary behavior, weight control and anemia of city and rural female adolescents -female students in Incheon-

Woojung Kwon*, Kyungja Chang. Dept. of Food and Nutrition, Inha University, Seoul, Korea

우리 나라 도시와 농촌 청소년 여학생의 영양상태, 식행동, 체중조절에 대한 관심도 및 빈혈상태를 규명하기 위하여 인천광역시에 위치한 중학교와 고등학교에 재학 중인 여학생(도시 410명, 농촌 314명)을 대상으로 설문지를 통한 식생활조사, 신체검사 및 생화학적 검사를 실시하였다. 평균 신장 및 체중은 도시 중학생이 158.2cm, 51.1kg, 농촌 중학생이 155.9cm, 49.3kg, 도시 고등학생이 158.9cm, 56.0kg, 농촌 고등학생이 159.3cm, 56.3kg이었으며, 비만도는 중학생이 각각 1.7%, 0.0%, 고등학생이 6.6%, 7.1%이었다. BMI지수를 사용하였을 때 30% 이상의 중학생들이 저체중으로 분류되었고, 고등학생은 15% 이상이 저체중으로 분류되었다. 비만군은 도시 중학생이 9.7%, 농촌 중학생이 10.1%, 도시 고등학생이 9.0%, 11.2%이었다. 식행동은 결식률이 높았고 결식이유로 식욕저하, 시간부족으로 나타났으며, 농촌 여학생보다 도시 여학생의 식사시간이 불규칙한 것으로 나타났다. 영양소 섭취 상태에 있어서는 총 에너지 섭취량, Ca, Fe 의 경우는 권장량보다 적게 섭취하고 있었으며, 특히 도시와 농촌 모두 30% 정도 섭취하는 칼슘과 40% 조금 넘는 철분 섭취로 영양불량 정도는 심각하였다. 체형에 대한 인식에서는 실제 저체중이 많았음에도 스스로 뚱뚱하다고 주관적으로 왜곡된 인식을 하였으며 체형에 대하여 매우 불만이였다. 농촌 여학생 보다는 도시 여학생이 현재의 체중을 감소하기를 원하고 있었다. BMI분포로 체형인식을 보면, 저체중의 40% 이상이 스스로 정상이라고 생각하였으며, 정상체중의 30% 이상이 현재의 체중을 감소하기를 원하고 있었다. 체중조절의 경험이 있는 중학생과 경험이 없는 중학생 두 군간의 차이를 비교한 결과 체중, BMI에 있어서 체중조절의 경험이 있는 중학생이 높게 나타났으나(p<0.001), 고등학생에 있어서는 두 군간의 차이를 보이지 않았다. 또한, 식행동의 차이를 비교한 결과, 체중조절의 경험이 있는 중학생의 아침식사의 결식률이 체중조절 경험이 없는 중학생보다 높았으며(p<0.05), 식사량에 있어서는 체중조절의 경험이 있는 중학생이 적당하게 섭취하고 있었으나(p<0.05), 고등학생에 있어서는 두 군간의 차이를 보이지 않았다. 빈혈의 빈도는 중학생이 5.9%, 고등학생이 20.9%로 나이가 많아짐에 따라 증가하였고, 인문계 고등학교와 실업계 고등학교의 빈혈의 빈도는 각각 27.7%, 15.2%로 인문계 여고생의 빈혈의 빈도가 높은 것으로 나타났다. 도시지역은 17.8%, 농촌 지역은 14.6%로 도시 지역에서 빈혈의 빈도가 높게 나타났다. 위의 연구결과는 현재 우리나라 청소년 여학생들의 체형에 대하여 왜곡된 인식 경향과 이로 인한 영양소 섭취 부족 등의 식행동 저해요인이 발생함을 시사하고 있다. 따라서 이들에게 올바른 식습관이 형성되고 건강한 청소년으로 성장하도록 지속적인 영양교육이 계획되고 실시되어야 할 것이며, 아울러 빈혈 여학생에 대한 구체적인 섭식행동에 대한 연구가 시행되어야 할 것이다.