

## 【 P1-1 】

## 중학생의 운동실천 유무에 따른 식사의 질 평가

장현숙\*

경북대학교 사범대학 가정교육과

## The Assessment of Diet Quality according to Exercise Practices of Middle School Students

Jang, Hyun-Sook\*

Department of Home Economics Educations, Kyungpook National University

본 연구는 중학생을 대상으로 운동실천 실태를 파악하고, 운동실천에 따른 남녀중학생의 식사의 질 평가를 해 봄으로써, 청소년을 대상으로 한 바람직한 식품 섭취 및 영양교육에 필요한 기초 자료를 제공하고자 실시되었다.

본 연구는 중학생들의 운동실천 유무에 따른 식사의 질 평가를 하기 위하여 구미지역에 있는 3개 중학교 2학년 남녀 학생 252명을 대상으로 하였으며, 조사 시기는 2003년 10월 6일부터 10월 20일까지 실시하였다.

조사대상인 중학생의 운동 실천 유무 조사를 실시하고 중학생의 식사의 질 평가를 위하여 주요 식품군 섭취패턴(Food Group Intake Pattern), 식사 다양성 점수(DDS : Dietary Diversity Score), 총 식품 점수(DVS : Dietary Variety Score)를 조사하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 남학생의 NAR은 운동실천유무에 따라 에너지, 칼슘, 철이 운동실천 남학생의 경우 더 높았고, 여학생은 칼슘을 제외한 대부분의 영양소에서 NAR이 0.75이상이었으며 비타민 A와 E를 제외하고 운동 비실천 여학생이 높게 나타났다. 남학생의 MAR은 운동실천 집단이 더 높았고, 여학생은 비실천 집단이 높게 나타났다.
2. 주요 식품군 섭취 패턴에서 다섯 가지 주요 식품군중 과일군이 포함되지 않은 (DMGFV=11101)패턴이, 운동실천 남자는 46.2%, 비실천 남자는 50.0%, 운동을 하는 여학생은 37.5% 비실천 여학생은 42.6%로 가장 많았다. 다섯 가지 식품군을 모두 섭취한 (DMGF=11111) 패턴은 남학생 11.1%, 여학생 17.0%로 나타났다.
3. 남학생의 식사의 다양성 점수(DDS)는 3.76 여학생은 3.83으로 운동유무에 따른 유의적인 차이가 없고, 총 식품 점수(DVS)는 남학생이 평균 41.95, 여학생이 43.22로 홍지혜(2001)의 대구시내 여중생보다는 다양한 음식을 섭취하고 있는 것을 알 수 있다. 총 식품 점수(DVS)는 비실천 여학생이 운동실천 여학생보다 높아 유의적인 차이를 보인다.
4. 한국인을 위한 식사지침서를 기준으로 한 식사의 질 평가(DQI)는 남학생이 1.77 여학생이 2.14로 한국인을 위한 식사 지침을 잘 따르지 않는 것으로 나타났다.

본 연구 결과, 식사의 질 평가에서 남녀 운동실천 집단, 비실천 집단 모두 우유 및 유제품의 섭취가 부족하여 칼슘의 부족이 나타나 청소년기의 바람직한 영양상태 및 건강증진을 위하여 영양상 균형 잡힌 식품 섭취에 대한 영양교육이 필요하다고 사료된다.