

농촌 거주 고교생의 SDS 우울척도구분에 따른 우울경향과 영양섭취 상태

이승교*, 이진순, 수원대학교 식품영양학과, 농촌진흥청 농촌생활연구소

The Nutrient Intakes of High-schoolers according to The status of Depressive Trends by SDS score living in Rural Korea

Seung-Gyo Rhie*, Gun-Soon Lee. Dept. of Food and Nutrition, The Univ. of Suwon, Rural living Science Institute Rural Deveolpment Administration, Suwon, Korea

한국 농촌지역 고교생의 우울 경향과 같은 정신적 요인이 식생활과 신체 건강상태에 주는 영향을 파악하기 위하여 전국 단위로 농촌지역 고교생 511명에 대하여 조사 분석하였다. 건강상태는 CMI와 신장, 체중을 이용하였으며 우울 경향은 SDS척도를 이용하였다. 영양섭취는 24hr recall방법으로 조사하였으며 모든 수치는 SAS프로그램으로 분석하였다. 대상자의 가족은 주로 핵가족이며 아버지의 농업은 44%이나 농업에 종사하는 가정은 53%이었다. 학생의 종교는 47%가 없다고 하였다. 우울경향을 볼 때 SDS에 의한 우울증상태는 3%에 불과하였고 우울경향이 있는 군을 60점 이하로 볼 때 19%의 학생은 우울로 될 경향이 높다고 말할 수 있었다. 농업가정에서 더 우울상태가 큰 점수집단이 많았고 성적은 높은 상태이라고 생각하는 학생에서 우울경향이 적었으며 신체적 건강상태로서 CMI값으로 볼 때 수치가 낮은 건강한 신체상태에서 우울경향이 적은 집단이었다. 전체적으로 영양소의 섭취는 균형을 이루지 못하여 낮은 MAR을 보였으며 영양권장량과 비교하여 볼 때 특히 낮은 섭취를 보이는 영양소는 철분과 비타민A 및 리보플라빈이었다. 우울 경향점수 군에 따라 영양소 섭취를 보면 에너지와 그 구성 영양소 섭취에 집단간 유의적인 차이를 보이지 않았으나 철분의 섭취에서는 차이가 있어 우울경향이 적은 군에서 많은 철분섭취를 보였으며 비타민A와 리보플라빈에서 유의적인 차이가 있었는데 비타민A는 철분과 같이 우울경향이 낮은 군에서 섭취량이 많음을 보였으나 리보플라빈은 다른 형태를 보였다. 우울 경향에 영향주는 요인들을 군별로 구분하지 않은 우울경향 점수와 상관관계로서 비교하면 성별, 학년별, 신장, 체중, 성적과 상관을 보였으며 에너지와 단백질 철분 비타민A 리보플라빈 및 비타민C에서 유의적인 상관관계를 나타내었다. 회귀분석으로 볼 때는 유의적인 차이를 보이는 요인이 CMI와 성적 성과 비타민A와 관련이 보이는데 그 설명가능 범위는 매우 작았으며 CMI만이 회귀방정식으로 표현할 수 있을 뿐이었다. 이상의 결과로 볼 때 농촌거주 고교생의 우울경향은 다른 연구와 비교할 때 낮은 편이지만 학업성적과 가정의 농업종사 여부가 우울 경향에 영향을 주고 있으며 체중보다는 신장이 더 영향을 주는 요인이었다. 영양 섭취에서는 우울경향이 적은 군에서 철분과 비타민A의 많은 섭취를 보여서 영양섭취의 중요성을 강조할 수 있었다. 우수한 영양섭취는 신체적 건강과 함께 우울 경향을 극복하는 힘이 되며, 이와 함께 농업에 대한 희망이 있어야 농촌거주 청소년의 밝은 미래를 꿈꾸며 우울 경향을 떨쳐 버릴 수 있을 것으로 보여진다.◆