

초, 중, 고 학생들의 식생활과 영양섭취 실태가 학업성취와 체력에 미치는 영향
한성숙*, 김숙희. 이화여자대학교 가정과학대학 식품영양학과

한 개인의 영양상태는 그 개인의 건강과 체격에 영향을 미치지만 행동의 변화, 질병양상의 변화, 지능의 변화까지도 영향을 미친다고 본다. 학동기와 청소년기는 신체적, 정신적 발달과 성적 성숙으로 발전되는 시기이며 사회 심리적인 면에서는 인지능력이 형성되는 시기로서 자아의식의 발달과 가치관이 형성되는 중요한시기 이므로 식생활의 중요성이 강조되는 시기이다. 최근 우리나라의 어린이와 청소년들은 조기 등교로 인한 아침결식이나 식사 시간의 불규칙성, 입시에 대한 불안감, 사춘기의 심리적인 불안정, 외모에 대한 관심, 그리고 범람하는 가공식품과 식품의 과대 광고등으로 올바른 식사 행동을 하기가 어렵다. 또한 경제수준의 향상과 함께 학동기어린이와 청소년의 체격은 많이 향상 되었지만 운동부족 등의 이유로 이들의 체력은 오히려 약화 되고 있다는 우려도 되고 있다. 학동기와 청소년기에 올바른 식 행동을 형성하도록 돕는 것은 개인은 물론 국가적인 차원의 안녕을 위해서도 절대적으로 필요하다고 하겠다.

본 연구는 전국 8개 도시(서울, 부산, 인천, 대전, 의정부, 강릉, 전주, 제주)의 초등학교 5학년, 중학교 2학년, 고등학교 2학년에 재학하고 있는 남, 녀 학생 총 7,698명을 대상으로 식생활 내용을 파악하기 위하여 영양섭취 실태와 식행동을 파악하고 그에 따른 학생들의 체격과 체력의 차이를 살펴보면서 이들 요인과 학업 성취도와와의 관계를 분석하기 위하여 실행되었다. 연구방법은 설문지법을 사용하였고, 학업 성취도와 체력은 각 학교에서 학생생활기록부에 기록된 각 과목의 성취도 평가와 학생건강기록부에 기록된 신장, 체중, 및 체력 검사 측정 결과를 사용하였다. 설문은 학생들의 식생활과 영양섭취 실태를 파악하는 두 부분으로 나뉘어져 있으며 영양소 섭취 실태를 파악하기 위해서 식품섭취빈도지를 이용하였다.

초, 중, 고 학생들의 영양섭취 실태는 초등학교에서 대부분 영양소 섭취 비율이 중, 고 학생들에 비해 높았다. 그리고 남, 녀학생 모두 나이가 증가 할수록 칼슘, 철분, 비타민A의 권장량에 대한 섭취비율이 낮아졌다. 식품섭취 실태에서는 초, 중, 고학생들이 섭취한 식품중 동물계 식품이 24-27%, 식물계 식품이 65-69%로 구성되어 이전의 연구에서 보다 동물계 식품의 섭취가 많이 증가되었다. 신장은 초등학교에서 중학교 연령사이의 남학생보다 여학생이 더 큰 증가가 있었고 체중은 중학교와 고등학교 사이에서 남학생이 여학생보다 더 큰 증가를 보였다. 체격, 체력, 학업성취도 및 영양소 섭취상태에 영향을 크게 미치는 요인은 부모의 학력과 경제상태로 부모학력이 높고 경제상태가 좋을수록 높게 나타났다. 영양소 섭취상태가 좋을수록 학업성취도는 낮은 것으로 나타나 열량, 단백질, 철분, 칼슘, 비타민A를 권장량 75%이하, 75-125%, 125%이상으로 나누어 분석해본 결과 권장량의 125%이상을 섭취한 학생들에서 학업성취도가 낮고, 권장량의 75-125% 섭취한 학생들에서 학업성취도가 좋은 것으로 나타나서 영양소를 권장량 수준으로 균형된 식사를 하는 학생들에서 학업성취도가 좋은 것으로 나타났다. 영양소 섭취실태와 체력, 체격과의 상관관계를 보면 영양소 섭취상태가 좋을수록 체력, 신장은 높은 것으로 나타났으며, 특히 중학교 남자, 고등학교 남,

녀 학생들에서 유의성이 높게 나타났다.($P < 0.01$) 비만지수에 따른 학업성취도를 보면 BMI 지수에서 95th percentile 이상과 RI 지수에서 비만군 학생들이 학업성취도는 낮은 것으로 나타났다. 특히 초, 중, 고등학교 여학생들과 고등학교 남학생들에서 유의적인 차이가 나타났다. 따라서 너무 지나친 영양 과잉보다는 균형된 식사를 하고 일상생활에서 요구되는 활동을 하여 학생자신의 정상적인 체격, 체력, 학업성취도를 유지하는 것이 바람직하다고 본다.