

## 청소년들의 식생활습관과 영양이 피곤 자각도에 미치는 영향

윤군애\*, 동의대학교 식품영양학과

Food Behavior, Nutritional Status and Tiredness in Boys and Girls Aged 13-17 Years

Yoon, Gun-Ae. Department of Food Science and Nutrition, Dong-eui University, Busan, Korea

피곤은 여러 원인에서 비롯될 수 있으며 심리적인 요인, 특히 부정적인 정서에 의해서 영향을 받을 수 있다. 우울하거나 화가 난 상태에서는 피곤하다는 인식이 증가될 수 있는데, 이는 부정적인 정서 때문이거나 피곤 자체가 우울 성향의 한 구성요소일 수 있기 때문일 수도 있다. 피곤을 느끼게 되는 또 다른 형태의 원인은 식사나 운동과 같은 생활양식의 변화에 의해 조절될 수 있는 부분이다. 생활양식은 개인의 성향보다 변화되기 쉽고, 피곤과 관련이 있는 생활양식 면에서의 요인을 찾는다는 것은 중요하다. 본 연구는 청소년을 대상으로 하여 이들이 자각하는 피곤도와 생활양식을 조사하여 이들의 관계를 유추하고자 한다. 피곤의 자각도는 학교 수업시간, 등교 전, 초저녁, 주말의 시간별로 나누어 조사하였다. 관련요인으로써 식습관, 지질이나 열량 또는 비타민 함유량이 높은 특정 식품의 섭취현황, 식품섭취빈도법에 의한 영양섭취실태를 조사하였고, 영양소섭취실태는 NAR(영양소적정도)과 MAR(평균 영양소적정도)로써 표시하였다. 심리적인 측면으로는 학교영역, 가족영역, 사회관계영역, 자신의 영역에서 받는 스트레스를 조사하였다. 그 결과 청소년들은 수업시간과 등교 전에 피곤을 많이 느끼며, 남학생에 비하여 여학생이 더 피곤을 느끼는 성별의 차이가 나타났고, 남학생은 나이가 많을 수록 피곤을 많이 느끼고 있었다. 스트레스는 학교영역과 자신의 영역에서 많이 받는 반면, 사회적 영역이나 가족관계에서 받는 스트레스는 적었으며 성별에 따른 차이는 없었다. 식사시간은 여학생에서 더 불규칙하였고, 지질이나 열량이 높은 식품의 섭취빈도는 남학생에서 높았다. 식생활과 피곤도와와의 관계는 남학생의 경우 아이스크림이나 햄버거, 피자 등의 섭취빈도가 높을수록 수업시간에 피곤을 많이 느끼며, 식사시간이 불규칙하거나 아침을 거르는 비율이 높을수록 피곤의 자각도가 컸다. 등교 전의 피곤도는 탄산음료의 섭취와 양의 상관관계를 나타냈고, 불규칙적인 식사시간 또한 영향을 미치고 있다. 여학생이 수업시간에 인지하는 피곤은 식생활습관과 관련을 보이지 않았지만 등교전의 피곤 자각도는 버섯류나 두류의 섭취빈도와 음의상관관계를, 과자류의 섭취빈도와는 양의 상관관계를 보였고, 불규칙한 식사시간이나 결식률과도 양의 상관관계에 있었다. 스트레스는 남녀 학생 모두에서 수업시간과 등교 전에 느끼는 피곤에 양의 상관관계를 부여하였다. 이상의 요인들을 피곤 자각도와 다중 회귀분석한 결과 남학생과 여학생의 수업시간의 피곤도에 대해 각기 23.3%와 12.4%의 설명력을 갖는데 특히 스트레스의 기여도가 큰 것으로 나타났다. 등교 전의 피곤도에도 이들 변인이 남녀학생에 대해 31.0%와 11.5%의 설명력을 보였으며, 스트레스에 의한 영향이 가장 컸다. 또한 설명력은 작지만 남학생은 탄산음료수에 여학생은 버섯류의 섭취빈도에 따른 영향이 있는 것으로 나타났다. 청소년들의 영양상태는 Ca, Fe, vit A의 NAR이 다소 낮지만 MAR은 남녀 각기 0.87과 0.86으로서 전반적으로 양호한 것으로 판단된다. 영양소 섭취실태에 따른 피곤도는 여학생에서 주말의 피곤도와 관련이 있는 것으로 나타났는데 열량, 인, vit A, vit B2, niacin의 NAR이 낮을수록 피곤의 자각도가 크게 나타났다.