

청소년의 식생활태도, 식이 자기 효능감 및 영양소 섭취상태에 관한 연구

이정숙 · 하복자, 고신대학교 식품영양학과

**A Study of the Dietary Attitude, Dietary Self-Efficacy and Nutrient Intake
among Middle School Students**

Jeong-Sook Lee, Bok-Ja Ha, Dept. of Food and Nutrition, Kosin University, Busan
606-701, Korea

중학생의 체형인식과 식생활태도, 영양섭취 상태 및 식이 자기효능감을 조사하여 이들 간의 상호 관계를 알아보기 위하여, 경남 마산시, 진주시, 진해시에 소재하는 중학교 3개교를 선정하여 남녀 학생을 대상으로 설문지법을 이용하여 2002년 4월 8일부터 4월 22일 까지 조사를 실시한 결과는 다음과 같다. 남학생은 평균 신장이 161.8 cm, 평균 체중이 52.4 kg, 여학생의 평균 신장은 157.1 cm, 체중 47.9 kg이었고, 체중부족군에서는 23.9%, 정상군에서는 24.5%, 체중과다군의 57.1%, 비만군의 62.5%만이 스스로의 체격을 정확하게 인식하고 있었다. 체형에 관계없이 주 1회 정도 운동을 하는 경우가 가장 많았으며, 조사대상자들이 체격에 관계없이 체중조절에 대한 관심이 높았고, 비만도가 높을수록 관심을 많이 가지고 있고 비만도가 높을수록 체중조절을 경험한 빈도가 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 비만도가 높을수록 식생활 태도 점수가 좋지 않은 것으로 나타났고($p < 0.01$), 비만도가 높을수록 식이 자기효능감이 낮았다($p < 0.001$). 식생활태도별 식이 자기효능감 점수는, 남학생은 식생활태도 점수군별로 유의적인 차이가 없었으나, 여학생은 식생활태도가 좋을수록 식이 자기효능감이 유의적으로 높게 나타났다. 조사대상자의 비만도는 부모의 비만도와 유의적인 상관($p < 0.01$)을 보였고, 식생활태도와 어머니의 학력이 양의 상관을 가지는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 식생활 태도와 식이 자기효능감은 양의 상관을 보였으나($p < 0.01$), 식생활태도와 비만도는 음의 상관을 보였고($p < 0.05$), 간식비는 식생활태도 및 식이 자기효능감과 음의 상관을 나타내었다($p < 0.01$).