

### 교양 영양학 강좌 전후의 대학생의 식습관, 영양지식 및 식태도 변화

이미숙\*, 우미경. 한남대학교 식품영양학과

**The changes of food habit, nutrition knowledge and nutrition attitude after nutrition course in college students.** Mee Sook Lee\*, Mee Kyung Woo. Department of food and nutrition, Hannam University

본 연구에서는 대학생들에게 올바른 영양건강 정보를 제공함으로써 바른 식생활 습관을 유도하는 차원에서 교양 과목을 개설한 이래 이러한 시도가 효율적으로 이루어지고 있는지 알기 위해 1차 연구로서 교양 영양학 강좌를 수강한 학생들의 식습관, 영양지식 및 식태도를 설문지를 이용하여 조사하였으며, 대전 소재 H대학의 '96년 1학기 및 '97년 1,2학기에 교양 영양학 강좌를 수강하고 학기초와 학기말 두 번에 걸친 설문에 응한 406명의 응답 내용을 SAS program을 이용하여 분석한 내용은 다음과 같다. 조사 대상 남녀 대학생들의 평균 신장과 체중은 각각 173.2(±4.6)cm, 64.6(±6.8)kg ; 162.2(±4.4)cm, 50.6(±5.2)kg이었으며 각각의 비만도는  $-2.2 \pm 9.0$ ,  $-8.2 \pm 7.7$ 로 나타났고 강의 후 유의한 변화를 나타내지 않았다. 남녀 대학생 각각의 72.1(강의 직후)~73.7%(수강후), 52.5~54.5%의 체중이 정상이었으며 16.4%, 44.8%의 남녀학생이 체중부족을 나타내었다. 대학생들은 건강 유지 방법으로 28.1%가 운동, 24.5%가 식사에 중점을 둔다고 하였으나 영양학 강좌 수강 후 유의적이지는 않으나 식사에 중점을 둔다(28.4%)고 한 사람이 운동을 한다(27.1%)고 한 사람보다 많아져 식생활의 중요성을 바르게 인식하는데 효과가 있음을 알 수 있었다. 강의 직후 42.2%가 식사를 규칙적으로 한다고 응답했으며 강좌 이수후 유의적인 변화가 없었다. 한편, 한번의 식사량으로 과식하는 편이 30.8%, 적당히 하는 경우가 62.0%였으나 강좌 이수후 각각의 응답률이 26.9%, 69.4%로 유의적인 변화를 보였다( $\chi^2=15.95$ ,  $p<0.01$ ). 약간의 편식 경향이 있다고 응답한 사람은 36.0%에서 34.9%로 감소했으나 통계적으로 유의성은 없었고 유의적으로 식사시에 식품 배합을 고려하는 사람들이 증가하였다( $\chi^2=80.23$ ,  $p=0.0000$ ). 대학생들의 30.3%가 흡연하고 있었으나 강의 후에도 31.2%가 흡연하고 있었고 음주율은 87.0%에서 84.3%로 통계적으로 유의하지는 않으나 약간의 감소를 나타내었다. 영양건강 정보는 주로 신문·잡지, T.V.·라디오, 광고를 통해 접하고 있는 것으로 나타났다. 영양지식은 강의 직후에는 15점 만점에 평균 9.9(±1.8)점을, 수강후에는 10.8(±1.8)점을 나타내었고 이는 통계적으로 유의한 차이였으며( $t=9.29$ ,  $p=0.0001$ ), 15문항 중에서 10문항의 정답률이 유의적으로 증가하였다. 여학생의 영양지식 점수가 남학생에 비해 강의 직후와 수강 후에 각각 유의적으로 높았으며 식생활 태도점수는 100점 만점에 평균 66.3(±7.0)점을, 수강후에는 68.3(±7.2)점으로 유의적인 변화를 나타내었는데( $t=5.20$ ,  $P=0.0001$ ) 남녀 학생들간의 차이는 유의적이지 않았다. 영양지식 점수와 식태도 점수는 유의적인 상관관계( $r=0.172$ ,  $P<0.001$ )를 보였다. 이상의 결과로부터 식품영양학을 전공하지 않는 대학생들의 교양 영양학 강좌 수강으로 그들의 식생활 습관이 비교적 긍정적인 변화를 나타내었고 영양지식과 식생활태도가 바람직한 경향으로 바뀌었음을 알 수 있었으며 앞으로 학생 본인들의 식생활을 점검하고 이들을 개선시키는 방안을 모색하는 더욱 효과적인 수업방식의 개발과 체계적인 영양건강 정보 제공의 기회 확대가 요구된다.◎