

서울 지역 일부 대학생의 만성 퇴행성 질환과 관련있는 식생활에 대한 일반 지식

문현경, 김수연, 단국대학교 식품영양학과

The study on the knowledge of diet related to chronic disease of some college students in Seoul. Hyun-Kyung Moon, Su-youn Kim, Dept. of Food and Nutrition Science Dankook University

대학생의 시기는 정신적, 육체적인 성숙의 완성단계로 이 시기의 식생활에 대한 지식과 태도는 이 연령층이 노년이 되었을 경우 만성 퇴행성 질환과 깊은 관련이 있을 것으로 여겨진다. 만성 퇴행성 질환의 경우 오랜 시간의 식습관이 문제가 되므로 젊은 시기 부터의 식습관이 중요할 것이다. 이 연구는 대학생의 만성 퇴행성 질환과 관련된 식생활에 대한 지식과 태도를 조사함으로써, 건전한 식생활을 유도하기 위한 식생활 지침을 만들기 위한 기초자료로 사용하고자 실시되었다. 이를 위해 서울 소재 대학생 240명(남자95명, 여자145명)을 대상으로 현재 식생활에 대한 문항과 식생활의 일반 지식에 대한 문항으로 이루어진 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

우선 조사 대상자의 현재 식생활에 대한 의견을 조사한 결과 나트륨의 섭취가 많고(76.3%), 칼슘의 섭취가 부족하고(69.2%), 섬유소의 섭취가 부족하며(64.2%), 포화지방을 과잉섭취(52.5%) 하고 있다고 하였다. 그리고 전 대상자의 10.4%가 체중조절식을 하고 있으며 영양소를 하루 적정량 섭취하려고 노력하는 경우는 21.7%에 불과하였다.

식생활에 대한 지식의 정도를 알아보기 위한 조사결과 심장병(72.9%)이나 암(95.0%)과 같은 질병은 식생활과 관련이 있으며, 심장병의 경우에는 지방, 짠음식, 술, 커피등이 관련이 있다고 하였고 암의 경우에는 탄음식, 방부제, 가공식품, 술, 인공색소등이 관련이 있다고 하였다. 또한 올바른 식생활이 심장병(61.7%)이나 암(91.7%)을 예방할 수 있다고 하였으며 그 식품으로는 심장병의 경우에는 섬유소, 채소, 생선이라 하였고, 암의 경우에는 녹색채소와 과일/채소주스등이 있다고 하였다. 또한 저염/무염식품(66.7%)이나 저지방식품(97.5%)은 많이 알고 있고 또 많이 구입하고 있는 것으로 조사되었다. 최근 만성 퇴행성 질환의 가장 큰 문제가 되고 있는 지방과 콜레스테롤에 대해 몇가지 기본적인 질문을 한 결과 이에 대한 지식이 많이 부족함을 알 수 있었다. 식생활에 대한 정보는 대중매체를 통해 가장 많이 얻고 있으며 그 외에도 식품점 유인물, 식품 포장에서 주로 얻고 있고 전문가나 전문기관으로부터 얻는 경우는 드물었다. 국민 식생활을 위한 정보로 제공되고 있는 영양 권장량에 대해서는 91.7%가 들어보았다고 하였지만 국민 식생활 지침은 49.6%, 식품 구성탐의 경우는 13.3%만이 들어보았다고 하였다. 이중 국민 식생활 지침의 경우는 5항목을 제시하여 그 중요성을 물어본 결과 각 항목에 대해 거의 대부분이 중요하게 생각한다고 하였다.

이같은 결과로 볼 때 대학생들의 만성 퇴행성 질환과 관련하여 식생활에 대한 일반적인 지식이 많이 부족함을 알 수 있다. 앞으로 좀더 적극적인 교육을 통해 영양지식과 식생활 태도를 바람직한 방향으로 하여 올바른 식생활을 할 수 있도록 해야만 미래의 만성 퇴행성 질환의 증가를 막을 수 있을 것이다.♣