

대학생의 영양상태, 체력, 체형 및 체형만족도와의 관련성

최미자*, 류숙희, 김기진. 계명대학교 가정대학 식품영양학과

비만의 유병율이 증가하면서 비만예방을 위한 체중관리 교육이 확산되면서 체중이 정상인 대학생들 사이에서도 지나치게 체중조절에 관심을 보이고 마르고 키가 큰 체격을 선호하는 양상이 나타나고 있다. 특히 여대생들은 마른 체형에 대한 선호도와 외모에 대한 관심등으로 저체중을 유지하기 위하여 지나친 체중 감량과 함께 부적당한 식사를 하고있다고 보고되었다. 대학생 시기는 일생에 걸쳐 가장 권장량이 많은 시기로서 이 시기의 건강 관리가 장년기 및 노년기의 건강에 많은 영향을 미친다는 것을 인정 할 때 이 시기에 과도한 체중조절로 체력저하를 가져오는 것은 바람직하지 못하다. 따라서 대학생의 영양상태, 체력, 체형 및 체형만족도와의 관련성을 조사하여 현재 문제와 예측되는 문제에 대한 정확한 정보를 파악하여 영양교육 및 체력향상을 위한 교육의 기초자료를 제공하고자 대구 지역에 거주하는 남녀 대학생 200 여명을 임의로 선정하여 영양소섭취 상태와 체형 및 체형만족도와 체력과의 관련성을 조사한 결과는 아래와 같다. 대상자의 평균 연령은 남학생 각각이 20.7 ± 2.8 , 19.8 ± 1.2 세였고, 평균신장과 체중은 남학생이 각각 65.6kg, 173.0cm, 여학생은 51.6kg, 161.0cm였다. 남학생들은 비타민 A, B₁, B₂, niacin, 칼슘, 철분의 섭취량이 RDA에 미달되게 섭취하고 있었다. 특히 비타민 B₂와 칼슘의 영양밀도가 남학생들에게 가장 낮았다. 에너지 섭취량은 RDA의 80.4% 수준으로 섭취하고 있었다. 여학생의 경우도 에너지, 비타민 A, B₁, B₂, niacin, 칼슘, 철분의 섭취량이 RDA에 미달되게 섭취하고 있었다. 특히 철분과 칼슘의 영양밀도가 여학생들에게 가장 낮았다. 에너지 섭취량은 RDA의 85.0% 수준으로 섭취하고 있었다. 영양상태와 체력, 체형만족도와의 상관관계에서 남학생의 경우 단백질, 지방, 칼슘, 비타민 A, 비타민 B₂, 총에너지 섭취량은 신체효율지수와 유의적인 양의 상관관계를 나타내었다. 체중은 근력과 유의적 양의 상관관계, 지구력과는 유의적 음의 상관관계를 나타내었다. 비만군은 운동지속시간과 운동지속강도가 유의적으로 높았다. 상완삼두근 두께값이 높을수록 유연성과 민첩성 운동수행능력이 낮았다. 체중과 허리둘레, 엉덩이둘레가 작을수록 체형만족도가 높았다. 여학생의 경우 단백질, 지방, 칼슘, 철분, 비타민 B₂, 비타민 C 섭취량과 운동지속시간은 유의적 양의 상관관계를 나타내었다. 체중이 높을수록 근력, 민첩성, 유연성, 지구력이 좋았다. 체형 만족도는 체중, 허리둘레, 엉덩이둘레가 낮을수록 높았고 체형만족도와 에너지 섭취량은 유의적인 양의 상관관계를 나타내었다. 결론적으로 에너지 및 영양소 섭취는 체력과 많은 변수에서 상관관계를 나타내어 체력향상을 위하여 균형잡힌 식사는 권장되어야겠고 체형만족도는 남녀 모두 체중이 적을 수록 높았다. 따라서 마른체형을 이상형으로 여기는 대학생들의 왜곡된 체형에 대한 인식을 바로 잡지 않으면 계속 에너지 섭취량을 줄이고자 할 것이다. 따라서 체력향상과 건강증진을 위해 올바른 체형인식 및 영양교육 시급히 이루어져야 할 것으로 사료된다.