

대전지역 대학생의 영양지식, 영양태도 및 식품섭취빈도법을 이용한 식품섭취실태조사

이미숙*, 우미경. 한남대학교 식품영양학과

Nutrition Knowledge, Attitudes and Food Consumption by Food Frequency Questionnaire of University Student in Taejon

Mee Sook Lee, Mee Kyung Woo. Department of Food and Nutrition, Hannam University, Taejon, Korea

본 연구는 우리 사회의 차세대를 이끌어 갈 대학생들의 식생활을 비롯한 생활습관을 바르게 영위하도록 영양, 건강교육을 시행하는데 효과적인 기초자료를 제공하기 위하여 총 424명(남 171명, 여 253명)의 대학생들을 대상으로 1998년 3월과 9월에 조사를 실시하였다. 설문지를 통하여 일반사항, 흡연 및 음주 상태, 식습관, 영양지식, 영양태도 및 식품섭취빈도법을 이용한 식품섭취실태를 조사하여 이들 변수가 학생들의 식품섭취빈도에 차이를 주는지 t-test와 ANOVA-test로 분석하였다. 대상자들의 평균 연령은 20.9 ± 2.4 세였고, 평균 신장은 166.6 ± 7.9 cm, 평균 체중은 57.1 ± 10.0 kg였다. 거주형태를 보면, 자택 거주 49.5%, 자취 39.1%, 기숙사 5.5%, 하숙 및 기타 형태가 5.9%였으며, 규칙적으로 식사하는 사람은 37.5%, 흡연률이 28.5%, 음주율이 82.6%였다. 이들의 영양지식 점수는 평균 10.0 ± 1.9 점(15점 만점), 영양태도점수는 평균 65.7 ± 7.4 점(100점 만점)으로 조사되었다. 한편, 대학생들의 식품섭취실태를 조사하기 위해 80가지 음식을 '안 먹거나 매우 드뭄', '월 1회', '월 2-3회', '주 1회', '주 2-3회', '주 4-6회', '매일 1회', '매일 2회 이상'의 8단계로 빈도를 나누어 조사하고 이 결과를 주 당 섭취횟수로 환산하여 분석에 이용하였다(예, 월 1회=0.25, 주 1회=1, 주 4-6회=5 등). 섭취빈도가 가장 높은 음식은 쌀밥(주 14.3회), 김치(주 11.1회), 커피(주 5.7회), 찌개나 국의 채소(주 3.5회), 콜라 등의 음료(주 3.3회), 잡곡밥(주 3.2회), 우유(주 3.2회) 등으로 나타났다. 이들 음식의 섭취빈도가 성별, 거주형태별, 식사의 규칙성, 흡연 및 음주 여부, 영양지식 및 태도 수준에 따른 차이를 분석한 결과는 다음과 같다. 남녀별로는 23가지의 음식섭취가 유의적으로 차이가 났는데, 남학생들의 경우, 쌀밥, 만두, 짜장면, 라면, 쇠고기 음식류(불고기, 곰탕 등), 돼지고기 음식류(삼겹살, 불고기 등), 햄, 콜라 등의 음료 등이 유의적으로 높게 섭취되고 있었으며, 여학생들의 경우, 식빵류, 잡곡밥, 떡, 피자, 감자류, 귤, 포도, 초코렛·비스킷류의 섭취가 유의적으로 높았다. 식사를 규칙적으로 하는 학생들의 경우, 멸치볶음, 두부, 김치류, 나물류의 섭취빈도가 유의적으로 높았고, 식사를 불규칙적으로 하는 학생들은 떡볶이, 라면, 돼지고기(삼겹살 등), 오렌지 주스 및 기타 과일 주스, 초코렛·비스킷류, 콜라 등의 음료 섭취가 유의적으로 높아 식사를 불규칙적으로 하는 경우, 인스턴트 음식과 간식에 치중하는 식습관을 보여 주었다. 한편, 담배를 피우는 학생들은 담배를 피우지 않는 학생들보다 비빔밥, 만두, 짜장면, 라면 등 16가지 음식의 섭취빈도가 높았던 반면, 담배를 피우지 않는 학생들은 담배를 피우는 학생들에 비해 잡곡밥, 감자류, 귤, 포도 등의 9가지 음식 섭취빈도가 유의적으로 높았다. 음주하는 학생들의 경우, 음주하지 않는 학생들보다 비빔밥, 김밥, 짜장면, 콜라 등의 음료 등 16가지 음식의 섭취빈도가 유의적으로 높게 나타났다. 또한, 영양지식점수가 높은 학생들은 떡류와 녹황색 채소(생야채)의 섭취가, 영양지식점수가 낮은 학생들은 라면, 햄, 콜라 등의 음료의 섭취가 다른 군에 비해 유의적으로 높았다. 영양태도점수가 높은 학생들은 식습관에 있어서 바람직한 태도를 가지고 있다고 볼 수 있는데, 이들은 다른 학생들보다 잡곡밥, 멸치볶음, 두부, 콩자반, 두유 등의 콩류 음식, 생으로 먹는 담색 채소, 나물류, 해조류, 생으로 먹는 상추, 깻잎 등의 채소류의 섭취빈도가 높은 반면, 영양태도점수가 낮은 학생들의 경우, 라면, 계란찜, 콜라 등 음료의 섭취빈도가 유의적으로 높았다. 이상의 결과로부터 조사 대상 학생들의 남녀별, 식사의 규칙성 여부, 흡연 및 음주 여부, 영양지식 및 영양태도가 자주 섭취하는 음식의 종류와 상관이 있음을 알 수 있었다.