

그룹 간에 유의적인 차이를 보였으나, 근육량, 기초대사량은 그룹 간에 유의적인 차이를 보이지 않았다. 셋째, 자신의 신체상과 식생활태도와의 관계를 볼 때, 식사횟수, 결식 여부, 소식 및 과식 여부, 간식 횟수, 건강보조식품 복용 여부, 운동 여부 및 횟수, 체중조절 경험 여부는 그룹 간의 차이를 보이지 않았다. 반면 “식사의 규칙성”은 그룹간에 유의적인 차이를 보였으며, 점수가 낮은 그룹에서는 ‘규칙적이다’와 ‘대체로 규칙적이다’라고 응답한 비율이 높았으며, 점수가 높은 그룹에서는 ‘대체로 불규칙적이다’와 ‘불규칙적이다’라고 응답한 비율이 높았다($p < 0.05$). 본 연구 결과, 과체중 및 비만에 속하는 성인 남녀에 있어서 자신의 신체상에 대한 인식이 비교적 정확하며, 바람직한 체형에 대한 이들의 요구가 높은 것으로 나타났다. 따라서 과체중 및 비만인의 바람직한 체형에 대한 요구를 충족시켜 줄 효과적이며 지속적인 영양 교육 방안 및 정책 마련이 필요하다고 사료된다.

【P1-14】

체육고등학교 학생들의 식습관, 영양상태 및 영양지식도 평가

권희순¹ · 이연경

경북대학교 식품영양학과

전문체육인을 육성하는 체육고등학교의 학생들을 대상으로 영양교육을 실시하기 전 대상 진단용 기초자료로 활용하고자 학생들의 식습관, 영양상태 및 영양지식도를 평가하였다. 연구대상은 대구체육고등학교 1학년생 59명(남학생 47명, 여학생 12명)을 대상으로 하였으며, 신체계측은 체성분 분석기(DX-200/100)를 이용하여 계속하였고 혈액생화학치는 kite법(영동제약)으로 분석하였으며, 대상자의 일반사항 및 식습관과 영양지식도는 설문지로 평가하였다. 영양지식도 설문지는 식품구성탐 3문항, 영양소 6문항, 소화와 흡수 4문항, 식품과 칼로리 4문항, 운동과 영양 10문항, 식품위생 3문항으로 구성하였다. 학생들의 운동시작 시기는 중학교(남 47.8%, 여 41.7%)가 가장 많았으며, 자신의 건강상태에 대해서 보통이라고 응답한 학생(63.8%)이 가장 많았다. 체중조절에 대한 관심도는 보통(46.6%)이거나 매우관심 (43.1%) 있는 경우가 89.7%로 비교적 높았으며, 체중조절에 대한 관심이 있는 경우 그 이유는 ‘비만해서’ 13.7%, ‘운동종목이 체급과 관련 있어서’가 66.5%였다. 식습관은 ‘세기 식사는 꼭 먹는다’가 87.9%, ‘아침결식은 하지 않는다’가 70.7%로 비교적 양호하였으며, 식사 속도는 보통(58.6%) 혹은 빨리 먹는 경우(32.8%)가 많았으며, 식사량은 배부르게 먹는 경우가 20.7%, 알맞게 먹는 경우가 77.6%인 것으로 나타났다. 신체계측 결과 신장은 남학생 171.9 ± 5.5 cm, 여학생 162.6 ± 5.5 cm, 체중은 남학생 69.3 ± 12.4 kg, 여학생 59.6 ± 7.3 kg였으며, 체지방률은 남학생의 경우 여윌 41.4%, 정상 37.0%, 약간체중과다가 13.0%였다. 여학생의 경우 여윌이 41.6%였고 나머지(58.4%)는 정상이었다. 비만지수로 본 비만도는 남학생의 경우 저체중 14.9%, 정상 51.2% 과체중 25.5%, 비만 8.4%였고, 여학생의 경우 정상 66.6%, 과체중 24.9%, 비만 8.3%였다. 혈액생화학치 분석결과는 공복시 혈당은 남학생 92.2 ± 5.8 mg/dl, 여학생 93.3 ± 4.7 mg/dl, 총단백질은 남학생 7.7 ± 0.5 g/dl 여학생 7.7 ± 0.5 g/dl, 알부민은 남학생 4.37 ± 0.2 g/dl, 여학생 4.39 ± 0.4 g/dl, 총콜레스테롤은 남학생 160.7 ± 21.9 g/dl, 여학생 151.8 ± 31.5 g/dl, 중성지방은 남학생 58.7 ± 27.7 g/dl, 여학생은 59.58 ± 23.4 g/dl, HDL-콜레스테롤은 남학생 67.4 ± 16.1 g/dl 여학생 59.58 ± 23.4 g/dl, LDL-콜레스테롤은 남학생 79.6 ± 22.8 g/dl, 여학생 76.1 ± 19.3 g/dl로 나타났다. 영양지식도는 식품구성탐에 관한 문항(만점 : 3점)은 남학생 1.3 ± 1.1 점, 여학생 1.7 ± 1.3 점, 영양소에 관한 문항(6점)은 남학생 3.0 ± 1.2 점, 여학생 3.3 ± 1.2 점, 소화와 흡수(4점)는 남학생 1.0 ± 0.9 점, 여학생 1.1 ± 0.8 점, 식품과 칼로리(4점)는 남학생 0.8 ± 0.8 점, 여학생 0.5 ± 0.7 점이었고, 운동과 영양(10점)은 남학생 3.5 ± 1.9 점, 여학생 3.3 ± 1.9 점이었으며, 식품위생(3점)은 남학생 1.3 ± 1.0 점, 여학생 1.5 ± 1.0 점 이었다. 본 연구 결과, 체육고등학교 학생들의 비만지수로 평가한 비만도에 비해 체지방률로 판정한 비만도가 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 체육고등학교 학생들의 신체구성성분이 일반인에 비해 지방조직은 적고, 근육조직이 많음을 의미한다. 혈액생화학수치도 양호한 결과를 보였는데 이는 이들의 비교적 바른 식습관과 전문적인 운동으로 인한 결과로 사료된다. 반면, 영양지식도는 중정도 이하로 낮게 나타났으므로, 체육고등학교 운동선수들을 대상으로 이들의 경기력과 체력 향상에 도움이 되는 운동과 영양 등에 관한 영양교육을 실시하는 것이 필요함을 시사한다.