

[P1 - 4]

경기지역 남녀대학생의 영양지식과 식습관 및 영양섭취 실태에 관한 연구

석해진*, 송경희

명지대학교 식품영양학과

A study on nutritional knowledge, food habits and nutrient intakes of college students in Gyeonggi area

Hye-jin Seok*, Kyung-hee Song

Department of food and nutrition, Myongji University, Yongin, Korea

본 연구는 경기 일부 남녀 대학생의 영양지식 및 식습관과 영양소 섭취 실태에 대하여 알아보고자 하였으며, 남녀대학생 351명(남자 172명, 여자 179명)을 대상으로 일반 사항 및 영양지식, 식습관에 대한 설문지와 24시간회상법에 의한 1일 섭취량을 기록하도록 하고 체중과 신장, 혈압을 훈련된 조사원을 통하여 측정하였다. Can-pro 2.0 전문가용(한국영양학회, 2002)을 이용하여 영양소 섭취량과 섭취비율을 산출하였고, 식이섭취조사에서 계산된 영양소 섭취량으로부터 영양소적정비율(Nutrient adequacy ratio, NAR), 평균영양소적정비율(Mean nutrient adequacy ratio, MAR), 영양밀도(Nutrient density, ND)를 계산하여 조사 대상자들의 식사의 질을 평가하였다. 대상자의 연령은 남학생이 21.84±3.22세, 여학생이 21.42±3.12세였으며, 신장은 남학생이 176.04±5.16cm, 여학생이 162.28±4.65cm였고, 체중은 남학생이 70.54±10.93kg, 여학생이 54.29±7.66kg으로 20-29세 연령별 체위기준치에 대해 남학생은 신장과 체중 모두 조금 높았으며, 여학생의 경우에는 신장은 조금 높았고 체중은 유사하였다. 체질량지수(BMI)는 남학생 22.81±3.13, 여학생 20.68±2.55로서 남학생이 여학생에 비해 높았으며(p<0.001) 두 그룹 모두 정상군에 속하였다. 영양지식은 20점 만점에 남녀 각각 6.77±2.47, 6.36±2.17로 성별에 따른 차이는 거의 없었으며, 영양지식 습득 경로는 TV/라디오를 통한 영양지식 습득은 27.9%로 가장 높은 비중을 나타냈고, 인터넷/PC통신(23.6%), 학교 수업(12.3%), 신문/잡지(11.4%), 기타(8.5%), 부모님(8.0%), 친구/이웃(6.3%), 의사/간호사/영양사(1.7%)의 순으로 나타났다. 식습관은 9점 만점에 남학생이 3.56±1.96, 여학생이 3.79±1.87로 유의적인 차이는 나타나지 않았으나 여학생의 식습관 점수가 높은 것으로 나타났다. 식습관 조사에서 일주일에 6-7일 아침을 거른다고 답한 학생이 32.9%로 아침 결식율이 높은 것으로 나타났으며, 균형적인 식사에 대한 관심은 13.2%로 낮았다. 식사 비중에 대한 식습관 조사에서 식사 비중이 저녁(47.6%), 점심(40.2%), 아침(12.3%) 순으로 나타났다. NAR에서 1이하로 섭취된 것은 열량(0.86±0.35), 칼슘(0.71±0.39), 아연(0.76±0.035), 비타민A(0.93±0.71), 비타민B2(0.75±0.43), 비타민C(0.93±0.68), 엽산(0.75±0.42)이었고, 전체 조사대상자의 MAR은 0.99±0.46으로 전체적 식이섭취의 질은 약간 낮았으며, ND에서는 칼슘(0.85±0.43), 아연(0.89±0.18), 비타민B2(0.87±0.34), 엽산(0.91±0.96)이 영양밀도가 낮은 것으로 나타났다. 영양지식과 식습관과의 상관관계는 통계적으로 유의성은 없었으나 영양지식이 증가할수록 식습관이 좋은 것을 알 수 있었고, 영양지식과 영양태도는 유의적인 양의 상관관계를 나타냈으며(p<0.001) 이는 영양지식의 증가는 영양태도를 향상시킬 수 있음을 나타내었다. 대학생들의 영양지식과 식습관에 대한 영양교육을 실시함으로써 대학생들의 식습관 향상 및 영양 개선 효과에 이바지할 수 있으리라 사료된다.