

P33. 체육학 전공대학생의 지방에 대한 영양지식과 실천도

Physical Education Major College Students' Nutrition Knowledge and Practice toward Dietary Fat

원향례*, 이승교.

*상지대학교 식품영양학과, 수원대학교 식품영양학과

Hyang-Rye Won, Seung-Gyo Rhie

Department of Food and Nutrition, Sangji university, Wonju, Korea

Department of Food and Nutrition. The University of Suwon. Hwaseong, Korea

건강이 영양과 생활습관과 관련성이 높은 것은 여러 보고를 통해 알려져 있다. 생활습관 중 운동을 생활화하는 것이 체성분의 변화와 신체기능의 효율성을 증대시켜 만성질환의 예방 및 치료에 도움이 되며 정신적인 성취감을 통한 삶의 질을 높이는 것으로 알려져 있다. 특히 건강과 관련하여 운동에 대한 관심과 필요성이 어느 때 보다 높아져 가고 있다. 따라서 이제는 의료 종사자나 식품 영양학 관련 분야 종사자 뿐 아니라 생활체육 분야의 종사자들에게서도 건강에 관한 정보를 얻고 있는 실정이다. 이들에게서 건강과 관련된 정확한 정보를 얻는 것은 건강증진에 그 효과가 클 것이다. 실제적으로 여러 보고에서 영양지식과 실천도는 관련성이 높다고 알려져 있다.

일반인이나 운동처방이 필요한 환자들에게 영향을 줄 수 있는 생활체육 분야 종사자들이 정확하고 올바른 영양지식을 가지고 실천하는 것은 매우 중요하다. 따라서 본 연구는 앞으로 생활체육 분야에 종사할 것으로 예상되는 체육학 전공 대학생을 대상으로 영양소 중 크게 관심을 끌고 있는 지방에 대한 영양지식과 실천도를 조사하였다.

설문조사를 통하여 본 연구를 수행하였으며 설문내용은 일반적인 식생활태도, 지방에 관한 영양지식, 식품의 지방함량, 지방에 관한 식생활 실천도등을 묻는 문항이 포함되었다. 조사결과 지방에 관한 영양지식점수는 식품영양학 전공 대학생이 8.48 ± 0.15 , 체육학전공 대학생이 4.97 ± 0.72 로 유의적인 차이를 보였다($P < 0.0001$). 정답율은 각각 65%, 38%였다. 지방지식의 항목별 정답율을 보면 트랜스 지방산, 지방의 물리화학적 특성, 탈지분유에 관한 항목 점수가 전체적인 정답율이 50%미만으로 낮았고, 트랜스지방을 묻는 항목을 제외하고는 모든 항목에서 식품영양학 전공대학생이 높은 정답율을 나타내었다. 식품의 지방함량에 관한 지식점수는 식품영양학 전공 대학생이 5.40 ± 0.13 , 체육학 전공 대학생이 4.53 ± 0.15 로 유의적인 차이를 보이지 않았고, 정답율은 각각 60%, 50%였다. 9개의 항목 중 특히 식물성 마가린에 대한 정답율의 전체적인 평균이 19.98%로 가장 낮았고, 흰살고기,

유제품, 가공식품에 관한 항목에서 식품영양학 전공대학생이 높은 정답율을 나타내었다. 지방에 대한 식생활 실천도는 12개 항목 중 5개 항목에서 유의차를 보였으며 붉은 고기 대신 생선이나 조류선택, 고기류의 지방제거, 닭고기의 껍질제거, 조리 시 생성되는 기름제거, 삼겹살보다는 등심이나 안심을 선택하는 항목에서 식품영양학 전공 대학생이 긍정적 태도 문항을 실천하는 비율이 높았다. 총 점수는 34.02 ± 0.45 , 31.19 ± 0.72 로 차이를 보이지 않았다.