

【 P3-2 】

건강관련 전공대학생의 지방에 대한 영양지식과 실천도

원향례*, 이승교

*상지대학교 식품영양학과, 수원대학교 식품영양학과

The Health Related Major College Students' Nutrition Knowledge and Practices toward Dietary Fat

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

식이지방과 콜레스테롤의 섭취와 심장병, 비만, 몇 가지 암과의 관련하여 지방섭취를 줄이는 것이 좋다는 식사지침이 알려지면서 식이지방과 건강과의 관련성에 관한 관심이 증가하고 있다. 그러나 최근의 보고들은 지방을 무조건 줄이는 것은 건강에 도리어 악영향을 끼치며 식물성 유지에 들어 있는 ω-6 계열과 등푸른 생선에 들어있는 ω-3 계열의 지방은 오히려 건강에 이로운 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 일반인은 물론 환자들은 영양에 관한 정확한 정보를 얻는 것이 만성질환의 예방 및 치료에 도움이 되며 특히 진료인이나 건강관련 분야 종사자에게서 얻는 바른 영양정보는 그 효과가 클 것이다. 또 영양지식과 실천도는 관련성이 높다고 알려져 있다. 따라서 본 연구는 앞으로 환자진료나 건강관련 분야에 종사할 것으로 예상되는 건강과 관련된 전공인 한의학, 식품영양학, 체육학 전공 대학생을 대상으로 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, 한의학 전공 대학생이 6.73±0.14, 체육학전공 대학생이 4.97±0.72로 유의적인 차이를 보였다(P<0.0001). 정답율은 각각 65%, 52%, 38%였다. 식품의 지방함량에 관한 지식점수는 식품영양학 전공 대학생이 5.40±0.13, 한의학 전공 대학생이 5.40±0.10, 체육학 전공 대학생이 4.53±0.15로 유의적인 차이(P<0.0049)를 보였고, 정답율은 각각 60%, 60%, 50%였다.

지방에 대한 식생활 실천도는 12개 항목 중 10개 항목에서 전공 간 유의차를 보였으며 기름에 튀긴 음식섭취, 조리법, 외식 시 음식선택 항목에서는 한의학 전공 대학생이 긍정적 태도 문항을 실천하는 비율이 가장 높았고, 후식, 고기류의 지방제거, 닭고기의 껍질

제거에 관한 항목에서는 식품영양학 전공 대학생이 긍정적 태도 문항을 실천하는 비율이 가장 높았다. 요리 시 흘러나오는 기름 제거, 고기대신 생선 섭취, 고기부위의 선택, 빵에 바르는 기름섭취에 관한 항목에서는 식품영양학 전공, 한의학 전공 대학생이 체육학 전공 대학생보다 긍정적 태도 문항을 실천하는 비율이 높았으나 총 점수는 34.02±0.45, 33.04±0.44, 31.19±0.72로 차이를 보이지 않았다. 지방에 관한 영양지식 점수는 식품영양학 전공 대학생에서 가장 높았고, 식품 내의 지방함량에 관한 지식은 식품영양학, 한의학 전공 대학생이 체육학 전공 대학생보다 높은 점수를 보였고. 지방에 관한 식생활 실천도는 전공 간 차이를 보이지 않았다.