

대학생의 체형인식과 비만도에 따른 체중조절 태도, 건강관련 생활습관 및 식행동

장 경 자* (인하대학교 생활과학대학 식품영양학과 교수)

진 정 희 (인하대학교 생활과학대학 식품영양학과 박사과정)

인터넷을 통해 체중조절에 관한 영양교육을 수강한 전국 규모의 대학생 871명(남 330명, 여 541명)을 대상으로 체형인식과 비만도에 따른 체중조절 태도, 건강관련 생활습관 및 식행동에 대해 살펴보고 체계적인 대학생 영양교육의 기초를 마련하고자 인터넷상에서 설문조사를 실시하였다. 조사대상자들의 남녀 평균 신장은 한국인 체위기준치와 비교하여 남녀 모두 기준치와 거의 같았으나 체중은 기준치와 비교할 때 남학생이 약간 높았고 여학생은 기준치와 거의 같았다. Broca변법에 의한 비만도는 성별 ($p<0.05$), 분포($p<0.001$)에 따라 각각 유의적 차이를 나타내었다. 체형인식, 체중조절 필요성과 체중변화 노력 경험 유무에 남녀 학생 간에 유의적 차이를 나타내었다($p<0.001$). 인터넷 사용시간이 3시간 이상인 경우나 1일 평균 수면시간 중 7-8시간인 경우가 비만도로 과체중 이상인 학생군에서 유의적으로 높았다. 건강관련 생활습관 중 운동시간($p<0.01$), 음주정도($p<0.01$), 흡연정도($p<0.001$)에서 비만도에 따라 유의적 차이를 보여서 저체중 이하나 과체중 이상의 학생군은 정상체중 학생군에 비하여 운동을 하지 않는 경우가 많은 것으로 나타났다. 과체중 이상의 학생군에서 평소 음주량이 많았고, 흡연율도 높은 것으로 나타났다. 체중조절 방법으로는 비만도로 나눈 모든 군에서 체중관리 프로그램 참여를 가장 많이 이용하고 가장 바람직한 체중조절 방법으로 인식하고 있었다. 그러므로, 대학생 시기에 잘못된 생활습관이나 식행동으로 인한 건강문제를 성인기에는 더욱 교정하기 힘들다는 것을 인지하고 대학생에게 올바른 건강관련 생활습관 및 식행동을 교육할 수 있는 제도적 노력이 요구된다.