

## 과거의 식습관 및 식이섭취태도가 남자대학생의 비만발생에 미치는 영향

임희숙\*, 김순경, 김영숙. 순천향대학교 식품영양학과

최근 우리나라의 비만은 매해 빠른 속도로 증가하는 추세에 있고 비만을 일으키는 데에는 유전적인 요인 외에 식이섭취양상, 식이행동 등의 환경적인 요인도 결정적인 요인으로 작용하고 있음이 알려져 있다. 우리나라의 경우 과거 20년간 식생활의 서구화 등으로 식습관 및 식이섭취 양상에 다양한 변화를 가져왔다. 따라서 본 연구는 급속히 변화하는 식생활 시대를 겪고 있는 20-25세의 남자대학생들의 비만 실태를 조사하고, 과거의 식습관 및 식이섭취태도가 비만발생에 어떠한 영향을 미쳤는지 알아보려고 계획하였다.

1999년 5부터 6월까지 무작위로 선발된 남자대학생 62명을 대상으로 인체계측, 영양소섭취상태(24시간 회상법 이용, 3일간), 식습관 및 식이섭취태도에 관한 설문조사(28문항)를 실시하였으며, 비만도를 평가하기 위해 BMI(신체질량지수) 25이상, Body Fat(체지방) 20% 이상을 기준으로 정상군과 비만군을 분류하였다.

정상군과 비만군은 각각 48명, 14명이었고 연령, 체중, 허리·엉덩이·허벅지 둘레, BMI, WHR, 체지방율(%), 체지방량(kg)에서 유의한 차이를 나타내었다. 비만군의 85.7%가 식사의 규칙성이 결여되어 있었고, 하루의 끼니를 간식이나 밤참에 의존하는 비율이 높았으며 라면, 피자, 커피, 떡볶이 등 인스턴트 식품의 섭취로 대부분 구성되어 있었다. 식사속도도 정상군보다 빠르게 나타났고 정상군이 신맛, 쓴맛을 선호하는 데 비해 비만군은 단맛, 짠맛, 매운맛을 선호하였으며 식품기호도에 있어서도 정상군은 당류, 과일류, 우유 및 유제품을 비만군은 전분류, 두류, 육류, 난류의 선호가 뚜렷하였다. 영양소의 섭취량에서는 유의적인 차이가 없었으나 탄수화물, 단백질, 지질, 칼슘에서 비만군의 섭취량이 더 많았다. 비만군은 인체계측 지수들과 어머니의 체형, 하루중 섭취량이 제일 많다고 생각되는 끼니, 식사속도, 밤참, 외식의 횟수, 탄수화물 급원, 짠맛에서 양의 상관성을 보였다.

본 연구를 통하여 급속한 식생활 변화를 겪고 있는 20-25세 남자에서 비만군은 정상군에 비하여 식사의 규칙성 및 속도등이 불규칙하였고 맛이나 식품의 기호도에도 차이를 보여, 유년기나 청소년기의 식습관이나 식이섭취태도는 비만발생에 중요한 요인인 것으로 확인되었다. 따라서 유아기나 학동기, 청소년기의 식습관 및 식이섭취 태도의 수정은 성인기 비만을 예방할 수 있는 것으로 사료되며 이에 학교급식 등을 이용한 보다 적극적인 영양교육이 선행되어야 할 것으로 사료된다.