

【P5-8】

인터넷 영양교육 강의 참여대학생의 건강관련 생활습관과 식품 및 영양소섭취 실태조사
성현이*, 이정희, 유혜은, 박진오, 장경자 인하대학교 생활과학대학 식품영양학과

인터넷 영양교육 강의에 참여하는 전국의 대학생(남자 279명, 여자 520명)을 대상으로 건강 관련 생활습관과 식품 및 영양소 섭취와의 상관관계를 알아보기 위해 설문지를 통한 자가기록법을 사용하였다. 설문지의 내용은 흡연, 규칙적 운동 여부 등 건강과 관련한 생활습관을 살펴보고, 식품섭취 실태는 주중 2일, 주말 1일을 포함하는 3일간의 24시간 회상법을 이용하였으며 SPSS 10.0 통계 프로그램으로 분석한 결과는 다음과 같다. 흡연을 하는 남학생은 61.1%, 비흡연 남학생이 38.9%이며 흡연을 하는 여학생은 5.2%, 비흡연 여학생이 94.8%로 남녀간의 유의적인 차이를 보였다. 남학생의 신체계측치에서는 평균 신장, 체중, W/H ratio, BMI는 각각 175.0 ± 4.9 cm, 69.3 ± 9.1 kg, 0.8 ± 5.7 , 22.7 ± 2.6 로 흡연을 하는 학생과 비흡연 학생간의 유의적인 차이는 없었고, 여학생의 경우 평균 신장, 체중, W/H ratio, BMI가 각각 162.5 ± 4.7 cm, 52.5 ± 6.4 kg, 0.76 ± 5.58 , 19.9 ± 2.2 로 흡연을 하는 학생과 비흡연학생간의 유의적인 차이는 없었으나 흡연자의 평균체중이 55.6 ± 9.0 kg으로 비흡연자의 평균체중 52.4 ± 6.2 kg 보다 유의적으로 높았다. 식품군별 섭취량 조사결과 남녀 모두 비흡연 학생이 흡연을 하는 학생보다 과일류의 섭취가 유의적으로 높았다. 영양소 섭취량의 조사결과는 비흡연 남학생의 열량, 칼슘, 철분과 비타민C의 %RDA가 각각 $83.1 \pm 21.1\%$, $79.6 \pm 29.0\%$, $113.2 \pm 50.1\%$, $217.6 \pm 141.6\%$ 로 흡연을 하는 남학생의 %RDA인 $77.3 \pm 19.2\%$, $71.2 \pm 79.6\%$, $100.5 \pm 113.2\%$, $175.2 \pm 115.5\%$ 보다 유의적으로 높았다. 비흡연 여학생은 열량, 철분, 인, 칼슘, 비타민C의 %RDA가 각각 $89.7 \pm 20.2\%$, $73.3 \pm 35.9\%$, $139.9 \pm 36.5\%$, 70.9 ± 23.8 , 106.5 ± 4.8 로 흡연을 하는 여학생의 %RDA인 $81.0 \pm 21.9\%$, $55.6 \pm 20.9\%$, $124.2 \pm 39.2\%$, $56.2 \pm 24.6\%$, $141.3 \pm 104.7\%$ 보다 유의적으로 높았다. 조사 대상자중 음주를 하는 학생과 음주를 하지 않는 남학생의 경우 각각 91.4%, 8.6%이고, 여학생의 경우 각각 82.5%, 17.5%로 남녀간에 유의적인 차이를 보였고, 음주유무에 따른 식품군별 섭취량과 영양소 섭취량은 유의적인 차이를 보이지 않았다. 일주일에 2번이상 규칙적인 운동을 하는 남학생은 40.4%, 그렇지 않은 남학생은 59.6%이며, 규칙적인 운동은 하는 여학생은 18.7%, 그렇지 않은 여학생은 81.3%이었다. 신체계측치의 차이에서는 규칙적인 운동을 하는 남학생의 평균 체중이 71.3 ± 8.8 kg으로 그렇지 않은 남학생의 평균 체중 68.0 ± 9.0 kg보다 유의적으로 높았고, 여학생에서는 규칙적인 운동을 하는 여학생의 평균 신장이 163.7 ± 4.7 cm으로 그렇지 않은 여학생의 평균 신장 162.3 ± 4.7 cm 보다 유의적으로 높았다. 식품군별 섭취량 조사결과는 규칙적인 운동을 하는 남학생이 그렇지 않은 남학생보다 유제품의 섭취량이 유의적으로 높았고, 여학생군에서는 과일류의 섭취량이 유의적으로 높았다. 영양소섭취는 규칙적인 운동을 하는 남학생의 칼슘 %RDA가 $79.9 \pm 30.5\%$ 로 그렇지 않은 남학생의 칼슘 %RDA인 $70.7 \pm 26.1\%$ 보다 유의적으로 높았고, 여학생에서는 규칙적인 운동을 하는 여학생의 칼슘, 비타민C의 %RAD가 $75.3 \pm 24.9\%$, $219.5 \pm 11.6\%$ 로 그렇지 않은 여학생의 %RDA인 69.0 ± 23.7 , 192.9 ± 105.6 보다 유의적으로 높았다. 이상의 결과를 볼 때 건강한 생활습관을 실천하는 대학생이 식품 및 영양섭취 상태가 양호한 것으로 나타나서, 대학생을 대상으로 금연, 절주, 운동 등 건강한 생활습관의 실천을 위한 지침 마련과 영양교육의 실시가 요구된다.