P-12>

남녀 대학생들의 식습관과 음료 섭취 및 체지방량에 관한 연구

송경희. 명지대학교 이과대학 식품영양학과

A Study on Food Habits, Beverage Intake and Body Fat Content in College Students.

Kyung Hee Song, Department of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin, 449-728, Korea

청소년기에 해당하는 대학생들의 영양상태는 성인이 되어서의 체격 및 건강 상태에 지대한 영향을 미치게 된다. 성인기로의 과도기적 연령으로서 이 시기의 식습관은 성인기의 식습관 및 식생활 태도를 좌우하게 된다. 또한 체내의 지방량은 개인의 영양과 건강 상태를 잘 나타내 주며, 피하지방은 성별에 따라 차이를 보이며 개인의 영양섭취 상태와 활동 정도에 따라 많은 영향을 받는다. 이에 대학생들의 음료 섭취량과 체지방량과의 상관관계를 조사함으로써 대학생들의 올바른 식습관 지도와 영양교육에 활용할 수 있는 기초자료를 제공하고자 본 연구를 수행하였다. 본 연구는 남녀 대학생 202명(남자 101명, 여자 101명)을 대상으로 식습관과 음료 섭취 및 기타 식생활 실태조사와 체지방량을 조사하였다. 조사 대상자의 신장과 체중은 남자의 경우 173cm, 66.0kg, 여자의 경우 160.7cm, 52.2kg이었으며, 남자의 비체중은 38.12이며 여자의 비체중은 32.51로서 남자가 여자보다 크게 나타났으며 통계적인 유의성이 있었다.($p<0.01$) 또한 BMI의 경우 남자는 22.02, 여자는 20.23으로 나타나 통계적으로 유의적인 차이가 있었다.($p<0.01$) 신자, 체중, BMI, 체지방을 살펴보면, 비체중 수치와 BMI가 높을수록 체지방률이 높았다. 조사 대상자의 식습관 평점은 남자의 경우 64.35, 여자의 경우 61.23으로 남녀간의 유의적 차이가 없었으며, 대상자의 13.4%가 Excellent group, 36.5%가 Good group, 36.5%가 Fair group에 속하였다. 또한 체지방량 측정 결과, 체지방률은 남자의 경우 16.44%, 여자의 경우 24.00%로 여자의 체지방률이 남자보다 높았으며, 성별에 따른 유의적인 차이를 보였다.($p<0.01$) 체지방량도 남자의 경우 11.14kg, 여자의 경우 12.68kg으로 나타나 여자가 남자보다 체지방량이 많았으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다.($p<0.01$) 또한 체지방량은 신체성분중 체중에서 체지방량을 제외한 양으로 남자의 경우 54.91kg, 여자의 경우 39.82kg으로 나타나 남자가 여자보다 체지방량이 많았으며, 체수분량도 남자가 40.02kg, 여자가 29.21kg으로서 남자가 여자보다 체수분량이 많았으며 통계적인 유의성이 있었다.($p<0.01$) 체지방률과 체지방량은 여자가 남자에 비해 많고, 체지방량과 체수분량은 남자가 여자에 비해 많다는 것을 알 수 있었다. 조사대상자의 1일 음료섭취량은 남자의 경우 8컵 이상이 21.8%, 6-7컵이 33.7%, 4-5컵이 33.7%, 2-3컵이 10.9%로 나타났다. 여자의 경우는 8컵 이상이 5%, 6-7컵이 17.8%, 4-5컵이 36.6%, 2-3컵이 36.6%, 1컵 이하가 4%로 나타나 남자의 68%가 1일 4-7컵을 마셨으며, 여자의 73%가 2-5컵을 마셔서 남자가 여자에 비해 음료섭취가 많았으며 통계적으로 유의적인 차이를 나타내었다.($p<0.01$) 음료섭취량과 체지방률, 체지방량, 체지방량, 체수분량의 관계는 음료를 적게 섭취할수록 체지방률($P<0.05$)과 체지방량($P<0.01$)이 유의적으로 증가되었으며, 체지방량과 체수분량은 유의적으로 감소되었다($P<0.05$). 특히 남자의 경우 음료를 적게 마실수록 체지방률과 체지방량이 유의적으로 높았으며($P<0.01$), 여자는 통계적으로 유의적인 차이가 없었다.♠