

흡연 남자대학생의 식행동 조사 및 영양교육 효과 연구

김순경*, 정원진, 배제현¹⁾. 순천향대학교 응용과학부 식품영양전공, 순천향대학교 부속병원 영양과¹⁾

Survey on dietary behavior and evaluation of nutrition education program in college male smokers

Kim Soon-Kyung, Jung Won-Jin, Bae Jae-Hurn. Department of Food science and Nutrition, Soonchunhyang University, ¹⁾Department of Dietetic, Soonchunhyang University Seoul Hospital

현대사회에서 흡연이 각종 암과 관련이 있다는 것이 알려지면서 담배의 유해성은 더욱 심각하게 받아들여지고 있다. 최근 통계청의 사망원인 통계결과(1999년)에 의하면 10년전과 비교해 폐암이 64%가 증가하였음을 밝혔고, 남자의 경우 흡연과 음주 등으로 인한 폐암이 사망원인의 22%로 가장 높았다. 2000년 한국금연운동협의회 조사에 의하면 우리 나라의 평균 흡연율은 34.5% 수준이었고, 대학생의 흡연율은 31.2%였으며(한국인의 대학생할, 월간조선 2000(1)) 흡연의 시작시기는 19-24세가 55.3%로 가장 높았다. 따라서 흡연의 시작 시기가 될 수 있는 대학생 시기의 흡연에 관한 바른 이해가 필요할 것으로 생각된다.

본 연구에서는 남자대학생을 대상으로 흡연군과 비흡연군의 식사행동의 차이점을 비교·분석해보고, 흡연군을 대상으로 1주일 간격으로 8주간에 걸쳐 식품섭취 및 영양관련 교육을 실시하여 그 효과를 살펴보았다. 영양교육 실시후 그 효과를 판정하기 위하여 신체계측, 생화학적 검사, 영양지식 인지도 등을 실험 전과 교육 실시 후에 각각 측정하여 영양교육의 효과를 판정하였다. 각각 30명의 흡연군과 비흡연군을 선정하였으며, 평균연령과 신장 및 체중은 흡연군이 26.2세, 172cm, 71.6Kg이었고 비흡연군은 22.2세, 175cm, 66.7Kg이었으며 두 군간 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 체질량지수(BMI)는 흡연군 24.1, 비흡연군 21.8로서 흡연군이 유의적으로 높게 나타났다($P<0.01$). 대상자 중 흡연군은 85%가 흡연기간이 5년 이상인 사람들이었으며, 1일 평균 흡연량은 11-20개피를 피우는 사람이 40%, 1갑 이상(20개피 이상)을 피우는 사람이 20% 였다.

식사행동의 차이점을 분석한 결과, 흡연군은 비흡연군에 비하여 식사의 결식율이 높고, 규칙성도 떨어지는 것으로 나타났고, 짠맛의 선호도가 높게 나타났으며 커피섭취량 및 음주량도 유의적으로 높게 나타났다($P<0.05$). 식품의 섭취빈도 조사에서는 두 군간 차이는 없었으며, 두 군 모두에서 육류의 섭취 횟수가 많은 반면 담색채소나 녹황색채소의 섭취가 부족한 것으로 나타났다.

영양교육 후 나타난 결과에서는 체중이 유의적으로 증가하였는데, 이는 체중저하인 대상자들의 체중증가로 나타났으며, 식이섭취 조사결과에서는 교육 후, 나트륨과 식물성 지질의 섭취량이 유의적으로 감소하였다($P<0.05$). 생화학적 조사결과에서는 총 콜레스테롤 함량이 유의적으로 감소하였고($P<0.01$), 영양지식 인지도 측정에서는 교육 후, 유의적으로 인지도가 높게 나타났다($P<0.001$).

본 연구결과 흡연군은 비흡연군에 비해 식사행동에 많은 차이가 있었으며, 영양적으로 취약해 질 수 있는 조건을 가지고 있었고, 흡연자를 위한 영양교육 효과에서는 긍정적인 결과를 나타낸 점으로 볼 때, 체계적인 영양교육 프로그램 개발과 지속적인 교육은 흡연으로 인한 암 등의 질병예방에 크게 기여할 것으로 생각된다.