

서는 필수적이다. 국민건강영양조사에서는 확률표출방법을 이용하여 우리나라 국민의 영양실태에 관해 대표성 있는 정보를 얻고 있는 반면, 개개인의 연구자가 일부 지역 주민을 대상으로 하는 소규모의 영양조사에서는 과학적인 표출방법을 이용하여 표본을 추출하는 것이 매우 어렵기 때문에 대부분의 경우 자원자를 대상으로 하거나 임의로 표본을 선정하는 실정이다. 특히 반복적인 식이섭취조사, 혈액검사 등은 응답자의 부담이 크기 때문에 과학적으로 표본을 선정한 후 연구에 참여하도록 동의를 구하기는 매우 어렵다. 따라서 본 연구에서는 3일간의 식이섭취조사와 혈액검사를 하기 위해 모집한 대학생 자원자 집단과 임의로 표출한 대학생 집단의 일반적 특성과 식습관에 차이가 있는지에 대해 비교해 보고자, 자원자 106명과 영양과 관련이 없는 교양 수업을 선택한 학생 244명을 대상으로 일반적 사항, 생활습관 및 식습관 등에 대한 설문조사를 실시하고 그 차이를 비교하였다. 두 집단간에 성별, 용돈, 외식비 등에는 차이가 없었으나, 거주형태에서 자원자의 경우 자취생이 48%, 자택 거주자가 35%이었음에 비해, 임의 선정자의 경우 자취생이 32%, 자택 거주자가 48%로 유의적인 차이를 보였다. 또한 음주, 운동습관에는 차이가 없었으나, 자원자의 경우 흡연율이 10%로 낮은 반면, 임의 선정자의 경우 24%로 유의적 차이를 볼 수 있었다. 대학생의 거주형태는 식습관에 영향을 미치는 요인 이므로, 각각의 거주형태에 따라 자원자와 임의 선정자 집단간에 차이가 있는지도 살펴보았다. 식생활에 대한 관심도를 물어본 문항에 대하여 거주형태에 따라서는 차이가 없었으나, 자원자는 '보통'이라고 응답한 학생이 58%, '많다'가 28%, '아주 많다'가 5%이었으나, 임의 선정자는 '보통'이 39%, '많다'가 34%, '아주 많다'가 14%로 자원자의 식생활에 대한 관심도가 유의적으로 더 낮았다. 본인의 식생활에 대한 평가 문항은 거주형태에 따라 차이를 보였으며, 자원자 중 자취생의 경우 '매우 부실하다'라고 평가한 학생은 하나도 없었으나, 임의 선정자 중 자취생의 경우 10%가 '매우 부실하다'고 평가하였다. 또한 자원자의 경우 저녁식사 외식을 '매일 한다'고 응답한 학생이 21%, 임의 선정자의 경우 9%로 유의적 차이를 보였으며, 이를 거주형태별로 나누어 분석해도 같은 결과를 나타냈다. 자원자의 경우 임의 선정자보다 식사시간이 규칙적이라고 응답한 비율이 높았고, 아침식사 결식률은 더 낮았다. 식품군의 섭취에 있어서는 거주형태를 고려하였을 때, 자원자는 해조류를, 임의 선정자는 과일군과 패스트푸드를 더 자주 먹는 것으로 나타났다. 체중조절 경험이나 영양제 복용 등에는 차이가 없었다. 이와 같이 자원자와 임의 선정자와는 일반적 특성과 식습관에서의 약간의 차이를 보였는데, 자원자는 임의 선정자에 비해 식생활에 대한 관심도가 더 크고, 식습관이 더 좋을 것이라는 예측과는 다른 결과이었다. 앞으로 식이섭취 조사에 참여하는 자원자의 특성에 대한 좀 더 체계적인 연구가 이루어진다면 식이섭취 조사의 결과를 일반화하여 해석하는데 도움이 될 것으로 생각된다.

[P1-13]

과체중 및 비만 성인 남녀에 있어서 자신의 신체상과 체성분 및 식생활 태도와의 관계

신보경¹ · 박영민¹ · 정미진 · 박태선² · 김숙배.

전북대학교 식품영양학과, 전북대학교 병원 영양계¹, 전북대학교 의과대학 내과학교실²

현대사회에서 생활의 편리함을 추구하면서 발생한 신체활동량 감소와 동물성 식품위주의 식습관은 비만 인구의 급속한 증가를 초래하고 있다. 본 연구는 과체중 및 비만에 속하는 성인 남녀에 있어서 자신의 신체상과 체성분 및 식생활 태도와의 관계를 살펴봄으로써, 과체중 및 비만인에 대한 영양교육의 기초 자료를 제공하고자 하였다. 과체중 및 비만(체질량 지수 > 25)에 해당되는 성인 436명(남자 239명, 여자 197명)을 대상으로 일반사항, 자신의 신체상, 체성분, 식생활 태도를 2003년 10월에 조사하였다. 일반 사항 및 식생활 태도, 자신의 신체상(제시한 9종류 신체 image 스펙트럼 중 현재 체형과 바람직한 체형)은 면접 조사법으로 실시하였으며, 체성분 분석(근육량, 체지방량, 체지방률, 복부 지방량, 체질량 지수, 비만도, 기초대사량, 상완위 근육둘레)은 체지방측정기(Inbody 3.0)를 사용하였다. 자신의 신체상 즉 현재 체형과 바람직한 체형과의 점수 차이에 따른 8개의 그룹(-1~7)과 체성분 및 식생활 태도와의 관계를 분석한 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 대상자의 평균 연령은 52.2 ± 12.6 세, 평균체중은 74.0 ± 10.6 kg, 평균 신장은 162.1 ± 9.4 cm이었다. 8개 그룹 간에 연령과 체중의 차이는 유의적이지 않았으나, 신장은 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). 또한 성별에 있어서는 여성이 현재 체형과 바람직한 체형의 차이가 크다고 답한 비율이 높았다($p < 0.05$). 둘째, 자신의 신체상과 체성분과의 관계에 있어서, 체지방량, 체지방률, 복부 지방량, 체질량 지수, 비만도, 상완위 근육둘레는

그룹 간에 유의적인 차이를 보였으나, 근육량, 기초대사량은 그룹 간에 유의적인 차이를 보이지 않았다. 셋째, 자신의 신체상과 식생활태도와의 관계를 볼 때, 식사횟수, 결식 여부, 소식 및 과식 여부, 간식 횟수, 건강보조식품 복용 여부, 운동 여부 및 횟수, 체중조절 경험 여부는 그룹 간의 차이를 보이지 않았다. 반면 “식사의 규칙성”은 그룹간에 유의적인 차이를 보였으며, 점수가 낮은 그룹에서는 ‘규칙적이다’와 ‘대체로 규칙적이다’라고 응답한 비율이 높았으며, 점수가 높은 그룹에서는 ‘대체로 불규칙적이다’와 ‘불규칙적이다’라고 응답한 비율이 높았다($p < 0.05$). 본 연구 결과, 과체중 및 비만에 속하는 성인 남녀에 있어서 자신의 신체상에 대한 인식이 비교적 정확하며, 바람직한 체형에 대한 이들의 요구가 높은 것으로 나타났다. 따라서 과체중 및 비만인의 바람직한 체형에 대한 요구를 충족시켜 줄 효과적이며 지속적인 영양 교육 방안 및 정책 마련이 필요하다고 사료된다.

【P1-14】

체육고등학교 학생들의 식습관, 영양상태 및 영양지식도 평가

권희순¹ · 이연경

경북대학교 식품영양학과

전문체육인을 육성하는 체육고등학교의 학생들을 대상으로 영양교육을 실시하기 전 대상 진단용 기초자료로 활용하고자 학생들의 식습관, 영양상태 및 영양지식도를 평가하였다. 연구대상은 대구체육고등학교 1학년생 59명(남학생 47명, 여학생 12명)을 대상으로 하였으며, 신체계측은 체성분 분석기(DX-200/100)를 이용하여 계속하였고 혈액생화학치는 kite법(영동제약)으로 분석하였으며, 대상자의 일반사항 및 식습관과 영양지식도는 설문지로 평가하였다. 영양지식도 설문지는 식품구성탐 3문항, 영양소 6문항, 소화와 흡수 4문항, 식품과 칼로리 4문항, 운동과 영양 10문항, 식품위생 3문항으로 구성하였다. 학생들의 운동시작 시기는 중학교(남 47.8%, 여 41.7%)가 가장 많았으며, 자신의 건강상태에 대해서 보통이라고 응답한 학생(63.8%)이 가장 많았다. 체중조절에 대한 관심도는 보통(46.6%)이거나 매우관심 (43.1%) 있는 경우가 89.7%로 비교적 높았으며, 체중조절에 대한 관심이 있는 경우 그 이유는 ‘비만해서’ 13.7%, ‘운동종목이 체급과 관련 있어서’가 66.5%였다. 식습관은 ‘세기 식사는 꼭 먹는다’가 87.9%, ‘아침결식은 하지 않는다’가 70.7%로 비교적 양호하였으며, 식사 속도는 보통(58.6%) 혹은 빨리 먹는 경우(32.8%)가 많았으며, 식사량은 배부르게 먹는 경우가 20.7%, 알맞게 먹는 경우가 77.6%인 것으로 나타났다. 신체계측 결과 신장은 남학생 171.9 ± 5.5 cm, 여학생 162.6 ± 5.5 cm, 체중은 남학생 69.3 ± 12.4 kg, 여학생 59.6 ± 7.3 kg였으며, 체지방률은 남학생의 경우 여윌 41.4%, 정상 37.0%, 약간체중과다가 13.0%였다. 여학생의 경우 여윌이 41.6%였고 나머지(58.4%)는 정상이었다. 비만지수로 본 비만도는 남학생의 경우 저체중 14.9%, 정상 51.2% 과체중 25.5%, 비만 8.4%였고, 여학생의 경우 정상 66.6%, 과체중 24.9%, 비만 8.3%였다. 혈액생화학치 분석결과는 공복시 혈당은 남학생 92.2 ± 5.8 mg/dl, 여학생 93.3 ± 4.7 mg/dl, 총단백질은 남학생 7.7 ± 0.5 g/dl 여학생 7.7 ± 0.5 g/dl, 알부민은 남학생 4.37 ± 0.2 g/dl, 여학생 4.39 ± 0.4 g/dl, 총콜레스테롤은 남학생 160.7 ± 21.9 g/dl, 여학생 151.8 ± 31.5 g/dl, 중성지방은 남학생 58.7 ± 27.7 g/dl, 여학생은 59.58 ± 23.4 g/dl, HDL-콜레스테롤은 남학생 67.4 ± 16.1 g/dl 여학생 59.58 ± 23.4 g/dl, LDL-콜레스테롤은 남학생 79.6 ± 22.8 g/dl, 여학생 76.1 ± 19.3 g/dl로 나타났다. 영양지식도는 식품구성탐에 관한 문항(만점 : 3점)은 남학생 1.3 ± 1.1 점, 여학생 1.7 ± 1.3 점, 영양소에 관한 문항(6점)은 남학생 3.0 ± 1.2 점, 여학생 3.3 ± 1.2 점, 소화와 흡수(4점)는 남학생 1.0 ± 0.9 점, 여학생 1.1 ± 0.8 점, 식품과 칼로리(4점)는 남학생 0.8 ± 0.8 점, 여학생 0.5 ± 0.7 점이었고, 운동과 영양(10점)은 남학생 3.5 ± 1.9 점, 여학생 3.3 ± 1.9 점이었으며, 식품위생(3점)은 남학생 1.3 ± 1.0 점, 여학생 1.5 ± 1.0 점 이었다. 본 연구 결과, 체육고등학교 학생들의 비만지수로 평가한 비만도에 비해 체지방률로 판정한 비만도가 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 체육고등학교 학생들의 신체구성성분이 일반인에 비해 지방조직은 적고, 근육조직이 많음을 의미한다. 혈액생화학수치도 양호한 결과를 보였는데 이는 이들의 비교적 바른 식습관과 전문적인 운동으로 인한 결과로 사료된다. 반면, 영양지식도는 중정도 이하로 낮게 나타났으므로, 체육고등학교 운동선수들을 대상으로 이들의 경기력과 체력 향상에 도움이 되는 운동과 영양 등에 관한 영양교육을 실시하는 것이 필요함을 시사한다.