

P44. 남녀 대학생의 지방에 대한 영양지식과 실천도

Male and Female College Students' Nutrition Knowledge and Practice toward
Dietary Fat

원향례*, 이승교.

*상지대학교 식품영양학과, 수원대학교 식품영양학과

Hyang-Rye Won, Seung-Gyo Rhie

Department of Food and Nutrition, Sangji university, Wonju, Korea

Department of Food and Nutrition. The University of Suwon. Hwaseong, Korea

식이지방과 콜레스테롤의 섭취와 심장병, 비만, 몇 가지 암과의 관련하여 지방섭취를 줄이는 것이 좋다는 식사지침이 알려지면서 식이지방과 건강과의 관련성에 관한 관심이 증가하고 있다. 그러나 최근의 보고들은 지방을 무조건 줄이는 것은 건강에 도리어 악영향을 끼치며 식물성 유지에 들어 있는 ω -6 계열과 등푸른 생선에 들어있는 ω -3 계열의 지방은 오히려 건강에 이로운 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

특히 외모에 대한 관심도가 높은 것으로 알려진 대학생의 경우 영양에 관한 정확한 정보를 얻는 것이 비만 등 만성질환의 예방 및 치료에 도움이 되며 바른 영양지식과 실천은 그 효과가 매우 클 것이다. 따라서 본 연구는 남녀 대학생을 대상으로 지방에 대한 영양지식과 실천도를 조사하였다. 설문조사를 통하여 본 연구를 수행하였으며 설문내용은 일반적인 식생활태도, 지방에 관한 영양지식, 식품의 지방함량, 지방에 관한 식생활 실천도등을 묻는 문항이 포함되었다.

조사결과 지방에 관한 영양지식 총 점수는 남자 대학생이 6.33 ± 0.16 , 여자 대학생이 6.33 ± 0.16 으로 유의적인 차이를 보이지 않았다. 정답율은 각각 49%, 59%였다. 지방지식의 항목 별 정답율을 보면 ω -3 지방산, 고지방식과 관상동맥성 질환과의 관련성, 비만과 지방과의 관련성, ω -3 지방산과 심장병과의 관련성, 콜레스테롤, 버터의 지방산, 액체기름과 불포화도, 마가린, 닭고기의 지방, 지방의 산패를 묻는 항목에서 여학생의 정답율이 높았다.

식품의 지방함량에 관한 지식 총점수는 남자 대학생이 4.91 ± 0.10 , 여자 대학생이 5.58 ± 0.10 으로 유의적인 차이($P < 0.0002$)를 보였고, 정답율은 각각 55%, 62%였다. 식품의 지방함량에 관한 항목 별 정답율을 보면 흰살고기($P < 0.0022$), 전지유($P < 0.0001$), 탈지유($P < 0.0099$), 감자칩($P < 0.0008$), 비스킷($P < 0.001$)의 지방함량에 관한 정답율은 여자 대학생에서 높았고, 식물성 마가린의 지방함량에 관한 정답율은 남자 대학생에서 높았다($P < 0.0047$).

지방에 대한 식생활실천도는 12개 항목 중 6개 항목에서 남녀 간 유의차를 보였으며 고기대신 생선섭취($P < 0.0060$), 고기류의 보이는 지방제거($P < 0.0001$), 닭고기의 껍질 제

거($P<0.0001$), 요리 시 흘러나오는 기름제거($P<0.0292$), 우유 구입 시 저지방이나 탈지유 선택($P<0.0391$), 고기류의 부위 선택($P<0.0002$) 항목에서는 여자 대학생이 긍정적 태도 문항를 실천하는 비율이 높았다.

지방에 대한 식생활 실천도 총 점수는 31.52 ± 0.40 , 34.65 ± 0.41 로 남녀 간 유의적인 차이를 보였다($P<0.0001$). 지방에 관한 영양지식점수는 항목 별로 정답율이 남녀 간의 차이는 있었으나 총점수는 차이를 보이지 않았고, 식품 내의 지방함량에 관한 지식은 항목 별 정답율과 총점수가 남녀별로 유의적인 차이를 보여주었다($P<0.0002$).