

【 P1-34 】

체육전공 학생과 비전공 학생의 신체계측과 혈압 및 영양소 섭취실태에 관한 연구

박현옥, 송경희*

명지대학교 식품영양학과

**A study anthropometric measurements, Blood pressure and Nutritional status of
physical education major and non-major male college students.**

Hyun-Ock Park, Kyung-Hee Song*

Department of food and Nutrition ,Myongji University, Yongin, Korea

본 연구는 경기지역 체육 전공 학생과 비전공 학생의 BMI에 의한 체지방 조성과 식행동 및 영양소 섭취 실태에 관해 알아보려고 하였으며 남자대학생 253명(체육학과 학생 117명, 비전공학과 학생 136명)을 대상으로 일반사항 및 건강관련 습관, 영양지식, 식습관에 관한 설문조사와 24시간 회상법에 의한 1일 식이섭취조사를 실시하였으며 체중과 신장 및 혈압과 체지방량을 혼련된 조사원을 통하여 측정하여 분석하였다. 체육전공 남학생과 비전공 남학생의 신장은 체육전공 남학생의 경우 176.95 ± 6.57 cm, 비전공학과 남학생은 175.86 ± 4.84 cm이었으며 체중은 체육전공 남학생이 71.91 ± 8.47 kg, 비전공학과 남학생은 70.69 ± 11.05 kg 이었고, WHR은 체육전공 남학생은 0.82 ± 0.04 , 비전공학과 남학생은 0.82 ± 0.05 이었다. 체육전공 남학생과 비전공학과 남학생의 BMI를 살펴 본 결과 체육전공 남학생과 비전공학과 남학생 모두 각각 52.1%, 50.7%로 BMI가 정상체중인 학생이 가장 많았으며 체육전공 남학생의 과체중(BMI>23)은 47.9%, 정상체중(BMI 18.5~22.9)은 52.1%였으며 비전공 남학생의 과체중은 44.9%, 정상체중 50.7%, 저체중(BMI 18미만)은 4.4%였다. 혈압을 살펴 본 결과 수축기 혈압은 체육전공 남학생이 123.40 ± 10.94 비전공학과 남학생이 125.90 ± 12.23 이었다. 이완기 혈압은 체육전공 남학생이 74.50 ± 10.29 비전공학과 남학생이 77.66 ± 10.65 로 비전공학과 남학생이 체육전공 남학생 보다 유의하게 높았다.($P < 0.05$) 따라서 비전공학과 남학생이 체육전공 남학생 보다 이완기 혈압이 높음을 알 수 있다. 체지방율은 체육전공 남학생이 $16.66 \pm 4.53\%$ 비전공학과 남학생이 $18.27 \pm 5.74\%$ 로 비전공학과 남학생이 체육전공 남학생에 비해 유의적으로 높았다.($P < 0.05$) 체지방량(FFM)은 체육전공 남학생이 59.75 ± 5.74 이고 비전공학과 남학생 57.38 ± 6.15 보다 더 높았으며 통계적으로 매우 유의성이 있었다.($P < 0.01$) 복부비만(WHR 0.9이상)은 일반학과 남학생이 4.4%로 체육학과 남학생 1.7%보다 많았으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 허리둘레 비만(91cm이상)은 비전공학과 남학생이 13.2%로 체육학과 남학생 4.3%보다 많았으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다.($P < 0.05$) 따라서 비전공학과 남학생이 체육전공 남학생보다 허리둘레가 비만인 학생이 더 많음을 알 수 있다.

열량 섭취량은 체육전공 남학생이 2829.22 ± 1280.28 로, 비전공학과 남학생의 2382.63 ± 884.68 보다 유의적으로 높았으며, 단백질과 칼슘, 인, 아연, 비타민 A, 비타민 B1, 비타민 B2, 비타민 B6, 엷산, 콜레스테롤 섭취량도 체육전공 남학생이 비전공 남학생보다 유의적으로 높게 나타났다. 또한 철과 나이아신, 비타민 C, 비타민 E, 총지방산, 포화지방산, 단일불포화지방산, 다 불포화 지방산 섭취량도 체육전공 남학생이 비전공 남학생 보다 높았다. 전체적으로

칼슘과 아연, 비타민B2, 엽산은 체육전공 남학생과 비전공 남학생 모두 섭취량이 낮았다.

이와 같은 결과를 토대로 대학생들의 좋지 않은 식습관과 건강 관련 습관 개선을 위한 영양교육이 필요하며 체육전공 학생들보다 비전공학과 학생들에게 운동 부족으로 인하여 오는 비만과 건강상태가 좋지 않으므로 비전공학과 학생들의 운동하는 생활습관을 갖도록 권장하여야 할 것으로 사료된다.