

한국 남자 대학생의 식이섬유 섭취현황 평가

김정인*, 송정자, 황선희. 인제대학교 자연과학대학 식품영양학과*
숙명여자대학교 가정대학 식품영양학과

1970년대 이후 식이섬유가 가지는 건강 증진 및 질병치유 효과가 꾸준히 입증되고 있어 세계 여러나라에서는 자국민들의 식이섬유 섭취량을 측정하고 식이섬유 섭취를 증가하도록 권장하고 있다. 따라서 본 연구에서는 남자 대학생 80명을 대상으로 3일간 식이중량기록법으로 식이섭취를 조사한 후 본 연구자들이 분석하여 작성한 총 식이섬유 함량표 및 기존의 식품성분표를 이용하여 1일 평균 총 식이섬유 섭취량 및 조섬유와 각 영양소 섭취량을 비교 분석하였다. 남자대학생들의 총 식이섬유 섭취량은 8.65-42.00g의 범위를 보였고 평균 섭취량은 20.54g으로 외국의 잠정적 권장량의 범위(20-30g)에는 들었으나 권장량의 하한치를 상회하는데 그쳤다. 조섬유의 1일 평균 섭취량은 8.43g으로 1일 식이섬유 섭취량의 약 41%에 해당하였으며 그 외 열량 및 다른 영양소의 평균 섭취량은 한국인 영양권장량과 비슷하거나 다소 더 높은 것으로 나타났다. 총 식이섬유 섭취량과 에너지($r=0.5949$, $P<0.001$) 및 단백질($r=0.4892$, $P<0.001$), 당질, 그리고 조섬유 섭취량($r=0.3589$, $P<0.01$)간에는 유의적인 상관관계를 보였으며, 총 식이섬유와 당질 섭취량 사이에 가장 높은 상관계수($r=0.7232$, $P<0.001$)를 보였다. 또한 조사 대학생들의 총 식이섬유 섭취량과 식품군별 섭취량과의 상관관계를 조사한 결과 가장 높은 상관계수를 보인 것은 채소류 ($r=0.6548$, $P<0.001$)였으며 그 다음은 곡류($r=0.5913$, $P<0.001$), 해조류($r=0.3300$, $P<0.01$)였다. 조사 대학생들의 주요 식이섬유 급원은 쌀과 배추김치였으며, 각각 총 식이섬유 섭취량의 11.98%와 7.64%에 기여하였다.