

대구지역 대학생의 식습관 및 영양섭취상태

최미자*, 조현주, 계명대학교 가정대학 식품영양학과

대구 지역에 거주하는 대학생의 식습관과 영양섭취상태를 조사하고자 남녀 대학생 200여명을 임의로 선정하여 24시간 회상법으로 식이섭취량을 조사하여 Computer Aided Nutritional analysis program(CAN)을 이용하여 영양소 섭취량을 분석하였고 생활습관 및 식습관은 설문지 및 면담 조사하였다. 대상자의 평균 연령은 남녀학생 각기 20.7 ± 2.8 , 19.8 ± 1.2 세였고 평균 신장과 체중은 남학생이 각각 65.6kg, 173.0cm였고 여학생은 51.6kg, 161.0cm였다. 브로카변법을 이용한 비만도조사에서 남학생은 저체중·정상·과체중·비만이 각각 17.7%, 55.2%, 18.7%, 8.3%로 나타났고 여학생은 저체중·정상·과체중·비만이 각각 37.2%, 52.1%, 6.3%, 4.3%로 나타났다. 아침, 점심, 저녁 3개의 식사를 모두 규칙적으로 하는 사람은 남학생이 57.6%, 여학생이 37.9%로 나타났고 아침 결식율은 남학생이 28.9%, 여학생이 14.7%로 나타났다. 규칙적 운동을 하는 남녀학생이 각각 46.7%, 17.0%였다. 남학생의 흡연율은 61% 여학생은 2%였고 알코올 섭취는 남학생이 84%, 여학생이 74%였다. 대학생들의 에너지 및 영양소섭취량을 조사한 결과 남학생의 경우 단백질과 비타민 A, C 및 인의 섭취량이 RDA를 만족시키거나 넘는 반면에 나머지 영양소와 에너지 섭취량은 모두 RDA에 미달되게 섭취하고 있었다. 여학생의 경우는 비타민 C와 인의 섭취량만 RDA보다 높게 섭취하였고 에너지와 다른 영양소 섭취량에서 모두 RDA보다 낮게 섭취하고 있었다. 에너지 섭취량은 1744kcal 로서 RDA의 85%로 섭취하였고 평균 칼슘 섭취량은 414.2mg으로서 RDA의 55% 수준에 머무르고 있었다. 그리고 칼슘과 철분의 급원을 보면 동물성 급원과 식물성 급원의 비율 남녀 모두가 약 25 : 75여서 절대 섭취량도 낮지만 생체 이용율이 높은 동물성 급원은 25% 수준에 머물러 양과 질이 동시에 고려되어야 할 것으로 사료된다. 그리고 칼슘과 인의 섭취 비율이 1:1 혹은 2:1로 권장되고 있는데 반해 남녀학생들의 칼슘과 인의 섭취량 비율이 남학생은 1: 2.9 여학생은 1 : 2.4로 나타나 칼슘과 인의 섭취 비율에서 칼슘 비율이 매우 낮음을 보였다. 철분 섭취량은 RDA의 남학생은 68.0% 여학생은 50.5%를 나타내어 철분섭취량이 매우 낮음을 보였다. 에너지 섭취량은 남녀학생이 각각 80%, 85% 로 나타났다. 따라서 가장 부족되는 영양소인 칼슘과 철분의 영양밀도는 남녀학생 의 칼슘은 각각 0.674, 0.5485였고 철분은 각각 0.845, 0.594로서 같은 식습관 내지 식사패턴으로 열량섭취량을 에너지 권장량으로 섭취한다 하여도 칼슘과 철분의 영양밀도는 매우 낮기 때문에

이들 영양소는 권장량 수준으로 섭취하기가 어렵다. 또한 남학생의 경우 흡연자는 비흡연자에 비해 에너지 섭취량이 유의적으로 낮았고 음주량이 많을수록 우유섭취량이 낮았고 또 알코올 섭취량은 에너지, 비타민 B₁, 비타민 C, 철분, 칼륨, 우유섭취량과 유의적 음의 상관관계를 나타내었다. 이 시기에 건강이 장·노년기의 기초가 될 뿐만 아니라 최대골질량을 확보하는 것이 골다공증을 예방하는 최선의 방법임을 감안할 때 골형성이 이루어지고 있는 이 시기의 칼슘 영양은 매우 중요하다. 그러므로 한국인 영양권장량에서는 생의 주기 중 이 시기에 칼슘의 권장량이 가장 높은 시기임을 감안한다면 시급한 영양교육이 요구되어진다고 사료된다.