

남자대학생의 동거형태에 따른 식행동 및 열량섭취실태 비교

박 영 숙* (순천향대학교 식품영양학과 교수)

임은희, 장지혜, 한재라 (순천향대학교 식품영양학과)

본 연구는 충남지역대학의 남자 자취생 (독거하는 경우가 98명과 다른 사람과 동거하는 경우가 134명으로 총 232명)을 대상으로 하여 식행동과 영양상태 등을 설문지와 면담을 통하여 조사하였다. 조사는 2001년 5월 25일부터 6월 8일까지 시행하였다. 조사대상 남자 학생의 평균 연령은 22.6 ± 4.5 로써 평균 신장은 독거와 동거가 각각 $169.6 \pm 64.6\text{cm}$ 와 $173.6 \pm 4.8\text{cm}$, 평균체중은 각각 $64.1 \pm 18.6\text{kg}$ 과 $66.8 \pm 8.1\text{kg}$, BMI는 각각 22.0 ± 3.4 와 22.2 ± 2.4 이었다. 동거형태로 보면 동거남학생이 독거남학생보다 신장, 체중, 및 BMI가 유의적으로 높았다. 식행동에서의 항목을 보면 '규칙적인 시간에 식사한다'와 '3끼 다 먹는다', '아침식사를 먹는다', '식사량은 적당히 한다'의 항목에서는 동거남학생보다 독거남학생이 유의적인 차이를 보였고, '즐거운 마음으로 여유있게 식사한다'와 '하루에 2끼 이상 다른 사람과 같이 먹는다', '편식하지 않고 골고루 먹는다'의 항목에서는 독거남학생보다 동거남학생이 유의적인 차이를 보였다. 아침 결식이유를 조사한 결과 독거남학생에서는 '시간이 없어서', '준비하기 귀찮아서', '식욕이 없어서'의 순서로 나타났고, 동거남학생에서는 '시간이 없어서', '습관적으로', '준비하기 귀찮아서'의 순서로 나타났다. 저녁결식이유를 조사한 결과 독거남학생은 '준비하기 귀찮아서', '혼자먹기 싫어서', '요리에 자신이 없어서'의 순서로 나타났고, 동거남학생은 '준비하기 귀찮아서', '시간이 없어서', '식욕이 없어서'의 순서로 나타났다. 동거형태에 따른 열량소 섭취량을 24시간 회상법으로 측정된 결과, 독거 남학생과 동거 남학생 각각의 열량은 $1396.4 \pm 622.7\text{kcal}$ 와 $1812.5 \pm 776.5\text{kcal}$ (%RDA는 55.9%와 72.5%)이었고 단백질은 $47.1 \pm 22.1\text{g}$ 과 $59.7 \pm 29.3\text{g}$ (%RDA는 67.3%와 85.3%)이었고 지질은 $36.8 \pm 24.0\text{g}$ 과 $52.5 \pm 35.9\text{g}$ 이었으며, 당질은 $211.3 \pm 89.1\text{g}$ 과 $243.0 \pm 94.9\text{g}$ 이었다. 열량에 대한 열량소의 구성비(단백질 : 지질 : 당질)는 독거와 동거에서 각각 14.2 : 24.2 : 60.5와 13.4 : 25.7 : 56.1이었다. 동거남학생이 독거남학생보다 열량소 섭취량은 좋은 반면, 열량소의 구성비는 독거남학생이 동거남학생보다 한국인영양권장량에서 제시한 열량소구성비(15 : 20 : 65)에 근접한 것으로 나타났다.