

### P3-3

**web 강의 수강 대학생의 체중조절 체험, 섭식장애 및 식이섭취실태에 관한 연구**  
이정희, 김진숙, 이미영, 정선희, 장경자\*. 인하대학교 식품영양학과

인터넷을 사용하는 대학생의 체중조절 체험, 거식증·폭식증의 유무 및 식이섭취실태를 살펴보고 인터넷 체중조절 관련 영양교육 프로그램의 기초자료를 제공하기 위하여 가상대학의 web 강의를 수강하는 대학생(남자 392명, 여자 808명)을 대상으로 설문지와 3일간 회상법을 이용하여 자가기록식으로 자료수집 후 Can Pro와 SPSS로 각각 영양소섭취량과 통계분석을 하였다. 평균 신장 및 체중은 남학생이 174.7cm, 68.0kg, 여학생이 162.3cm, 52.7kg이었으며, 평균 BMI는 남학생이 22.3, 여학생이 20.0이었다. BMI를 기준으로 저체중이 남학생 15.8%, 여학생 55.9%이었으며, 과체중이거나 비만은 남학생 14.5%, 여학생 2.0%으로 나타났다. 남학생의 21.7%, 여학생의 67.0%가 체중조절을 한 경험이 있으며, 특히 저체중 남학생의 1.4%, 여학생의 46.6%가 체중조절을 한 것으로 나타났다. 전체 조사대상자중 6.8%(남학생 2.8%, 여학생 8.7%)가 거식증이나 폭식증이 있는 것으로 나타났으며, 거식증이나 폭식증이 있는 남학생의 50%가 비만이거나 과체중이었고, 여학생의 경우 41%가 저체중이었다. 체중조절방법으로 남학생은 운동과 식사조절, 여학생은 one food 다이어트와 식사조절을 가장 많이 사용하였으며, 체중조절의 부작용으로서 여학생은 남학생보다 피로, 건강이상의 자각도 및 요요현상이 유의적으로 높게 나타났다. 전공분야별 남녀의 체중조절 비율을 살펴보면 공대 남학생과 문과대 여학생이 가장 높게 나타났다. 체중조절 남학생의 45.9%가 자신이 뚱뚱한 편이라고 생각을 했고 체중조절 여학생의 42.5%가 마른 체형이 되기를 원했으며, 이들 모두 최소한 일주일에 한번 몸무게를 재는 것으로 나타났다. 체중조절군은 28.5%가 식사시 배가 완전히 부를 때까지 먹는다, 61.2%가 영양과 건강에 대해서 때때로 관심을 갖는다, 48.1%가 무엇을 먹을 것인가에 대해서 늘 관심을 갖고 있다고 응답하였으며, 비체중조절군은 30.5%가 광고류 식사를 하고, 64.1%가 영양과 건강에 대해서 때때로 관심을 갖는다, 54.5%가 무엇을 먹을 것인가에 대해서 때때로 관심을 갖는다고 응답했다. 거식증이나 폭식증이 있는 남학생의 83.3%가 식품의 칼로리를 계산하지 않지만 그런 증상이 있는 여학생의 82.1%가 식품의 칼로리를 계산하며 먹는 것으로 나타났다. 체중조절군 여학생은 비체중조절군 여학생보다 모든 영양소 섭취량이 유의적으로 적었으나, 체중조절군 남학생은 비체중조절군 남학생보다 비타민A를 제외한 영양소 섭취량이 적은 경향이었다. 거식증이나 폭식증이 있는 여학생은 거식증이나 폭식증이 없는 여학생에 비해 대부분의 영양소 섭취가 적은 경향이었으나, 남학생은 거식증이나 폭식증이 있는 경우가 없는 경우보다 대부분 영양섭취가 많은 경향이었다. 그러므로, 인터넷을 사용하는 대학생의 올바른 체중조절을 위한 인터넷영양교육이 필요한 것으로 사료된다.

### P3-4

**Zn Nutriture in South Koreans: Zn, Ca, and Phytate Intake and Dietary Phytate : Zn Molar and Phytate x Ca : Zn Millimolar Ratios in rural, urban and metropolitan areas**

Soo-Jin Jeon, Soo-Lim Lee, Young-Bun Leu, Eun-Kyung Shin, Eun-Hee Kwak, Mal-Soon Ha<sup>†</sup>, Baek-Il Kim<sup>\*\*</sup>, Chong-Suk Kwon and In-Sook Kwun\* . Department of Food Science and Nutrition, Andong National University, <sup>†</sup>Andong Public Health Center, <sup>\*\*</sup>Andong Medical Center, Andong, South Korea

Zn nutritional status in rural, urban and metropolitan areas in South Korea, was evaluated using Zn, Ca and phytate intakes, phytate : Zn molar and phytate x Ca : Zn millimolar ratios. A random sample of 625 subjects aged between 20 and 70 yrs (416 from rural area; 159 from urban area, and 50 from metropolitan city), who attended for blood collection for biochemical analysis, were selected for the current study. Food frequency questionnaire (FFQ) was used for the estimation of nutrient intakes and 24-hour dietary recall was used for validity of FFQ. For the Ca, Zn, and phytate intakes, Computer Aided Nutritional (CAN) Analysis Program and the database developed in the author's laboratory were used. Average reported Zn intake (mean  $\pm$  SD) was the lowest in the rural area ( $6.5 \pm 3.7 \mu\text{g/d}$ ) and the highest in metropolitan city ( $11.4 \pm 3.1 \mu\text{g/d}$ ), which gives  $7.1 \pm 5.4 \mu\text{g/d}$  as the average Zn intake in South Koreans ( $p < 0.05$ ). Mean Zn intake of Koreans is lower than the Korean RDA for adults (12 mg/d for man and 10 mg/d for woman). Ca intake was still the lowest in rural ( $441 \pm 113 \text{ mg/d}$ ) and the highest in metropolitan city ( $693 \pm 105 \text{ mg/d}$ ). Both Ca intake level was still lower than the Korean RDA for Ca (700 mg/d for man and woman) ( $p < 0.05$ ). Unexpectedly, phytate intake was higher in metropolitan city ( $2712 \pm 1621 \text{ mg/d}$ ) than in rural or urban area. Molar phytate : Zn ratio was higher in rural area ( $41 \pm 14$ ) than in urban ( $33 \pm 12$ ) or metropolitan area ( $30 \pm 1$ ) ( $p < 0.05$ ). However, even without statistical significance, due to high intake of phytate in metropolitan area, millimolar ratio of phytate x Ca : Zn was higher in metropolitan area. Since the suggested critical values for phytate : Zn molar and phytate x Ca : Zn millimolar ratios have been reported as  $>10$  and  $>200$ , respectively, the results of the present study implies the suboptimal zinc nutriture in South Koreans, specially in urban areas.