

한방 친구의 유무에 따른 자취 남학생의 항산화 비타민 섭취 수준 비교

박영숙*, 윤선영. 순천향대학교 응용과학부 식품영양학 전공

본 연구는 충청남도에 위치한 대학 주변에서 자취하는 남자 대학생 232명(독거하는 98명과 친구와 동거하는 134명)을 대상으로 하여 신체계측, 영양섭취실태 및 식행동 등을 설문지와 면담을 통하여 조사하였다. 조사는 2001년 5월 25일부터 6월 8일 까지 시행되었다. 영양섭취 실태는 조사대상자들이 24-시간 회상법으로 식품의 섭취량을 기록하고 부족한 정보는 조사자가 인터뷰를 해서 보완하였다. 열량 및 영양소 섭취량은 CAN 프로그램을 활용하여 계산하였으며 모든 자료는 SPSS를 사용하여 통계 처리하였다. 조사에 참여한 남학생의 평균 연령은 22.6 ± 4.5 세였다. 신체계측에서 독거하는 학생과 동거하는 학생의 평균 신장은 각각 169.6 ± 64.6 cm와 173.6 ± 4.8 cm, 평균 체중은 각각 64.1 ± 18.6 kg과 66.8 ± 8.1 kg, BMI는 각각 22.0 ± 3.4 와 22.2 ± 2.4 으로서, 동거자가 있는 경우가 독거하는 경우에 비해 신장, 체중 및 BMI 수치가 유의적으로 높았다. 영양섭취실태에서 열량 섭취량은 독거하는 남학생과 친구와 동거하는 남학생이 각각 1396.4 ± 662.7 kcal와 1812.5 ± 776.5 kcal(%RDA는 각각 55.9%와 72.5%)으로서 낮은 열량섭취량을 보여주었고, 특히 독거하는 남학생의 경우는 매우 심각한 수준임을 알 수 있다. 한방 친구의 유무에 따라 열량 섭취량은 유의한 차이가 있음을 알 수 있다($p < 0.01$ 의 유의 수준). 항산화 비타민 중에서 Vit.C의 섭취량은 독거하는 남학생과 친구와 동거하는 남학생이 각각 45.4 ± 39.6 mg과 41.3 ± 31.6 mg (%RDA는 각각 64.85%와 59%)으로서 결핍 수준(%RDA가 75%미만)이었다. 그리고 Vit.A의 섭취량은 독거 남학생이 411.8 ± 279.4 μgRE이었고 동거 남학생이 489.1 ± 267.4 μgRE이었으며(%RDA는 각각 58.83%, 69.87%), 역시 매우 결핍된 섭취수준을 나타냈다. 항산화 비타민의 영양밀도를 보면, Vit.C의 경우 독거과 동거 남학생이 각각 32.51mg (/1000kcal)와 22.79mg (/1000kcal)이었고 Vit.A의 경우 각각 294.90RE (/1000kcal)와 269.85RE (/1000kcal)로 나타났다. 이 항산화 비타민의 끼니별 섭취 수준은 Vit.C의 경우 <아침 : 점심 : 저녁 : 간식>의 분포가 독거 시에는 30.6% : 27.1% : 31.9% : 10.4%와 동거 시에는 14.0% : 32.7% : 37.8% : 15.5%이었다. 그리고 Vit.A의 경우 <아침 : 점심 : 저녁 : 간식>의 분포가 독거와 동거에 각각 23.9% : 33.0% : 35.7% : 7.5% 와 16.0% : 34.9% : 37.9% : 11.1%이었다. 여기서 독거 또는 동거하는 남학생의 항산화 비타민의 섭취량은 유의적인 차이가 없는 수준이었으나, 독거하는 남학생이 친구와 동거하는 남학생에 비해 이들 비타민의 아침 섭취 비율이 높은 것을 관찰하였다. 이같은 결과는 식품섭취빈도의 조사에서 독거 학생들이 아침에 채소/과일/난류의 섭취빈도가 높은 점과 어패류의 섭취빈도도 높은 점 등과 관련이 있는 것으로 보여진다.