

P40. 수도권 대학 남녀 신입생의 영양섭취와 건강행동 및 혈액영양상태

The Nutrient intake, Serum Nutrients, and health Behavior of University Students

이영희, 이승교* 원향례**

인하공업전문대학 *수원대학교 식품영양학과 **상지대학교 식품영양학과

Young Hee Lee Seung Gyo Rhie* Hyang Rye Won**

Inha Technical College, Incheon, Korea

*Dept .of Food and Nutrition The University of Suwon. Hwaseong, Korea

**Dept .of Food and Nutrition Sangji University Wonju, Korea

적절하고 균형된 식생활의 영위는 젊은이의 건강유지와 질병예방에 매우 중요하다. 특히 대학 신입생의 경우 대입에만 치중하여 생활이 불안정하고 미래에 대한 기대와 불안이 함께 하는 시기이기에 식생활이 흔들리는 때이다. 이에 본 연구에서는 수도권 대학 신입대학생에 대하여 영양섭취와 혈액영양상태 및 건강행동을 분석하여 대학생의 영양 식품 교육의 필요성을 확립하고 올바른 식생활에 대한 지식과 실천을 위한 교육 자료를 제공하는 목적으로 실시하였다. 대상은 수도권 한 개 대학의 신입생 중 무작위로 400명이 조사되었다. 24 hour-recall의 방법으로 식생활 섭취상태를 조사하였으며 건강행동으로는 신장 체중을 통한 BMI를 계산하고 음주와 흡연 수면에 대한 조사를 하였다. 혈압과 혈색소를 보았고 혈액 영양성분으로는 지질(총콜레스테롤, 중성지방 HDL-콜레스테롤)과 무기질(마그네슘 칼슘 철분) 함량을 분석하였다. 남자는 207명 51.8%이고 여학생은 193명 48.2%이었다. 거주지역은 서울 29.4%, 인천 20.3%, 경기 39.1%이었다. 연령을 보면 19세가 57.0%로서 가장 많고 다음은 18세 21.3%이었으며 평균연령은 남학생 19.4세이고 여학생 19.1세로 약간 낮았다. 전공영역은 여학생의 경우 인문, 법정, 생활대에 집중되었고 남학생은 공과, 정보대에 많았다. BMI 분포는 성별차이가 커서 남학생은 25 이상이 14.5%이었으나 여학생은 3.1%에 불과하였으며 20kg/m² 미만은 남학생이 23.7%임에 비하여 여학생은 40.3%로서 높은 비율이었다. 이를 평균하여 보면 남학생은 22.8kg/m²이고 여학생은 20.4kg/m²를 나타내었다. 건강행동으로서 음주, 흡연, 수면상태를 알아본 결과, 음주는 29.8%가 일주일에 한잔 이상 마신다고 하였다. 이를 남학생만을 보면 40.3%로서 높은 비율이었다. 흡연상태는 82%가 안피운다고 하였으며 여학생은 98.1%이었고 남학생은 69.1%이었다. 수면시간을 비교하였을 때 여학생이 조금 더 자는 것으로 나타났다. 혈압은 남학생이(120.7/79.1mmHg) 여학생(114.5/75.4mmHg)보다 좀 높았다. 혈색소와 중성지방, 칼슘과 마그네슘은 남학생이 높

았으나 콜레스테롤과 HDL-콜레스테롤은 여학생이 더 높았다. 마그네슘함량은 유의차가 없었다.

균형식 여부를 볼 때 하루에 5군을 모두 섭취하는 학생은 4.4%에 불과하였고 3군만 섭취하는 학생이 42.3%로서 가장 많았다. 1-2군만 섭취하는 경우도 20.3%나 되어 식생활이 매우 불균형임을 나타내고 있다. 이러한 경향은 아침을 거르는 학생(32.3%)이 많음에서도 같은 경향이었고 하루 섭취 식품의 종류(남학생 8.9종 여학생 8.7종)에서도 편중된 식품섭취 경향을 보여준다. 하루의 식품섭취량은 여학생이 755.5g 남학생은 841.9g으로 전반적으로 낮은 섭취량을 보였고 단백질섭취에 대한 NAR에서 보면 남학생이 여학생보다 약간 더 부족한 것으로 나타났고 철분은 여학생이 유의적으로 낮게 섭취하였다. 이러한 결과로 볼 때, 대학 신입생의 식생활은 매우 불균형하고 불규칙하며 아침식사의 중요성을 생각지 않는 경향인 바, 우리나라의 인적자원으로서 건강을 확보하고 생산성을 높이는 교두보로서 가정과 대학, 및 지역사회에서 식생활에 대한 관심과 식생활관리 교육을 통하여 스스로 건강관리를 책임지는 의식을 회복하여야 할 것이다.