

【P1-16】

대학생의 지방과 항산화 비타민 섭취량, 관련 영양지식 및 영향 미치는 요인

김기남*, 손미혜, 김은주
 충북대학교 식품영양학과

Consumption of dietary fat and antioxidant vitamins, and associated nutrition knowledge & factors among college students

Kinam Kim*, Mihe Son, Eunjoo Kim

Dept. of Food & Nutrition, Chungbuk National University, Cheongju, Korea

식생활의 서구화로 인하여 최근 한국인들이 섭취하는 지방의 비율은 점점 높아져가는 경향이 있다. 포화 지방산의 섭취량이 많아질 경우, 고지혈증을 비롯한 심순환기 계통의 만성 질환에 걸릴 위험성이 큰 반면, 과량의 불포화지방산의 섭취는 이로 인한 산패로 인하여 암, 노화촉진과 같은 좋지 않은 결과가 초래된다고 알려져 있다. 그동안 영양실태조사 결과에 의하면 우리나라 사람들의 지방 섭취 양상은 포화지방산의 섭취는 물론 불포화 지방산의 섭취도 동시에 늘어나고 있는 것으로 보고되고 있다. 불포화 지방산의 섭취량이 늘어날 경우, 그 양에 비례하여 항산화 영양소를 충분히 섭취할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 충북대학교 남녀 대학생들의 생활습관, 식행동 및 지방 및 항산화 비타민 섭취량 등을 조사하고, 아울러 지방과 관련된 영양지식 및 지방섭취량에 영향 미치는 요인들을 조사함으로써 대학생들의 영양교육을 위한 기초자료를 수집하고자 한다. 조사 대상자는 충북대학교 남학생 167명, 여학생 187명 총 354명이었고, 조사 시기는 2004년 9월 24일부터 26일까지 3일간이었다. 조사방법으로는 설문조사와 24시간 회상법에 의한 1일 식이섭취조사를 실시하였다. 설문지 내용은 일반적인 특성, 식습관, 영양지식 등으로 구성되었고, 통계처리는 SAS Package program을 이용하였다. 조사대상자들의 생활습관 중 흡연율은 17.2%였고, 음주의 횟수는 1주일에 2-3번, 1주일에 1번 정도로 응답한 학생의 비율이 각각 20%가 넘어 대학생들의 음주율이 매우 높게 나타났다. 운동여부에 있어서는 '규칙적으로 한다'라고 응답한 학생은 12.7%에 불과하여, 전반적으로 대학생들의 운동량이 부족한 것으로 나타났다. 1일 식이섭취 조사결과, 대상자들의 평균 열량 섭취량은 1633kcal로 권장량의 73.0%의 섭취 수준을 나타내었고, 에너지 섭취량에 대한 탄수화물, 단백질, 지질의 구성비는 59.6 : 14.1 : 26.3이었다. 1일 지질 섭취량은 남학생이 48.4g, 여학생이 44.3g이었고, 항산화 비타민의 섭취량(%RDA)에 있어서는 비타민 A는 남학생이 504.5ug(71.2%), 여학생이 503.1ug(72.4%), 비타민E는 남자 9.7mg(98.9%), 여자 9.9mg(97.8%)이었고, 비타민 C는 남자 47.1mg(70.7%), 여자 52.7mg(72.2%)이었다. 지방 섭취의 급원식품은 아이스크림, 돼지고기 삼겹살, 과자, 돼지고기 순이었고, 비타민 A의 급원식품은 아이스크림, 고추가루, 당근, 조미김, 계란 등이었고, 비타민 E는 콩기름, 빵, 과자, 계란 등이었고, 비타민 C는 고추가루, 당근, 아욱, 배추김치 등으로 나왔다. 지방 및 항산화 비타민에 관한 영양지식 점수에 있어서는 10점 만점에 남학생이 7.3점, 여학생이 8.0점으로서, 여학생의 점수가 더 높았다($P<0.05$). 에너지, 지방, 항산화 비타민 섭취량의 상관관계에 있어서는, 에너지 섭취량이 증가할수록 비타민 A, E, C도 증가

되었고, 지방섭취량과 항산화 비타민의 관계에 있어서도 지방 섭취량과 비타민 A와 E의 관계는 정(+)의 상관관계를 보여주었다. 지방 및 항산화 비타민의 섭취량에 영향 미치는 요인으로는 성별과 거주형태만이 유의적인 차이를 나타내었다. 이상의 결과를 통하여 충북대학교 학생들은 지방 섭취량에 비하여 항산화비타민 중 비타민 A와 C는 권장량에 비하여 부족되게 섭취하는 것을 알 수 있었다.