

일부지역 주간과 야간대학생의 식습관, 식행동 및 영양섭취상태에 관한 연구
전예숙*, 최현주, 박민경, 최미경. 충남산업대학교 식품영양학과

산업화와 경제성장으로 인한 식생활의 향상으로 국민의 전반적인 영양상태가 향상되어 영양섭취부족으로 인한 문제는 감소하였지만, 급격한 생활패턴의 변화에 따른 부적절한 영양섭취와 불규칙적인 식사습관 등으로 영양불균형, 영양과잉의 문제가 증가하고 있다. 따라서 본 연구에서는 직장생활의 병행과 경제적인 어려움 등의 이유로 야간에 공부하는 대학생의 수가 증가하고 있는 현 시점에서, 이와같은 생활방식의 차이에 따른 영양섭취상태를 알아보기 위하여 학년과 성별비율에 맞춘 충청 일부지역 주간대학생(무직업인 172명)과 야간대학생(무직업인 140명, 직업인 169명)을 대상으로 식습관, 식행동 및 건강상태에 대한 설문조사와 24시간 회상법에 의한 식이섭취조사를 실시한 후 SAS program으로 통계분석하였다. 조사대상자들의 평균 나이, 신장, 체중 및 체질량지수는 주간학생이 21.3세, 168.4cm, 59.9kg, 20.8이었으며, 무직업 야간학생은 23.3세, 170.3cm, 62.3kg, 21.3, 직업 야간학생은 30.6세, 167.8cm, 61.6kg, 21.7로 직업 야간학생이 무직업 주·야간학생보다 연령($p<0.001$)과 체질량지수($p<0.05$)가 높았다. 직장근무시간과 아르바이트 근무시간 및 흡연기간은 야간학생이 주간학생보다 길었으나($p<0.001$, $p<0.05$, $p<0.001$) 음주량은 주·야간학생별 유의적인 차이가 없었다. 식사를 거르는 학생의 빈도는 주·야간별 유의적인 차이가 있어 아침과 점심은 주간학생이 높았고($p<0.01$, $p<0.01$), 저녁은 야간학생이 높았다($p<0.05$). 그러나 식사를 거르는 이유는 주·야간 학생별 유의적인 차이가 없이 시간이 부족해서 식사를 못하는 학생 빈도가 가장 높았다. 식사장소는 주·야간별 유의적인 차이가 있어 주간학생은 집과 학교 식당에서, 야간학생은 집과 직장내 식당에서 식사를 하는 것으로 나타났다. 외식빈도도 주·야간별 유의적인 차이가 있어 야간학생이 주간학생보다 더 자주 하는 것으로 나타났다($p<0.01$). 그밖에 질환유무, 평균 수면시간, 영양제 복용유무, 운동 유무 등은 주·야간별 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 상용식품의 섭취빈도를 살펴보았을 때 당근($p<0.05$), 콩나물과 숙주나물($p<0.01$), 시금치 등의 녹색채소($p<0.01$), 버섯류($p<0.01$), 고등어 등 등푸른생선($p<0.01$), 커피($p<0.001$)는 주·야간 학생별 유의적인 차이가 있어 일주일에 1회 이상 섭취하는 빈도가 주간학생보다 야간학생에서 높은 것으로 나타났다. 1일 평균 에너지, 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 A·B₁·B₂, 나이아신, 비타민 C의 섭취량은 주간학생이 1922.6kcal, 60.8g, 434.2mg, 12.2mg, 354.4R.E., 1.0mg, 1.2mg, 14.6mg, 110.1mg이었으며, 무직업 야간학생은 1836.4kcal, 62.3g, 454.1mg, 11.7mg, 391.0R.E., 0.9mg, 1.2mg, 14.4mg, 81.1mg, 직업 야간학생은 1800.9kcal, 69.2g, 550.1mg, 13.9mg, 400.9R.E., 0.9mg, 1.3mg, 17.4mg, 103.2mg이었다. 1일 영양소 섭취량을 세군별로 비교했을 때 칼슘, 철분, 나이아신, 비타민 C의 섭취량이 각군별 유의적인 차이가 있어($p<0.001$, $p<0.05$, $p<0.05$, $p<0.01$) 직업 야간학생이 무직업 주·야간학생보다 높은 것으로 나타났다. 이상의 연구결과를 종합할 때, 직업 야간학생이 무직업 주·야간학생보다 일부 식품의 섭취빈도와 영양섭취량이 높은 것으로 나타났으며 긴 흡연기간, 잦은 외식빈도, 커피 등 기호음료의 과잉섭취 양상을 보임으로써 앞으로 다양한 생활패턴에 따른 체계적인 연구와 올바른 영양교육이 이루어져야 할 것으로 사료된다.