

일부 여자대학생의 음주 실태, 식습관과 영양소 섭취량의 관계

박은숙*(원광대학교 사범대학 가정교육과 교수), 김애정 (해전대학 식품영양과 부교수)

우리나라 남자 성인의 음주율은 83.4%이며, 여자 성인의 음주율은 54.9%로 높으며, 연령이 낮을수록 음주율이 높다. 현대사회에서 남녀평등 사상의 고취와 여성의 사회 참여로 인하여 여성의 음주 관련 행동도 많은 변화가 있을 것으로 사료된다. 그러므로 본 연구에서는 여자 대학생의 음주 실태를 알아보고, 음주에 따른 식습관, 영양소 섭취의 관계를 알아보아, 여자 대학생의 음주 예방교육을 위한 프로그램을 마련하는 데 기초 자료를 제공하고자 한다.

연구방법은 질문지를 이용하여 일반적인 사항, 음주 실태, 식습관, 영양소 섭취량에 관하여 조사하였다. 식습관은 20문항에 대하여 조사하였고, 영양소 섭취량은 간이빈도법을 이용하였다.

대상자는 총 248명이며, 음주를 하는 학생은 77.8%였으며, 음주를 하지 않는 학생은 22.2%였다. 주 4회 이상 음주자는 전체 대상자의 9.7%, 주 1~2회 음주자 35.5%, 월 1회 이하의 음주자 32.7%이었다. 음주의 빈도는 학년, 거주 형태, 동아리 가입 여부에 의해 유의적인 차이가 있었다. 저학년일수록, 하숙이나 기숙사 거주하는 경우, 동아리에 가입한 학생의 경우 음주 빈도가 더 높았다.

자주 마시는 술은 맥주(69.1%)가 가장 많았으며, 그 다음으로는 소주(28.3%)였다. 1주일에 4회 이상 음주군은 소주를, 그보다 빈도가 낮은 학생은 맥주를 선호하였다. 1회 음주량은 맥주의 경우 주 4회 이상 음주군 2.2병, 주 1~2회 음주군 2.3병, 월 1회 이하 음주군 1.2병이었다.

음주 빈도는 식습관에 영향을 미쳐 비음주군의 식습관 점수는 41.8점으로 가장 높았으며, 음주 빈도가 높을수록 식습관 점수가 낮아, 월 1회 이하 음주군 41.4점, 주 1~2회 음주군 39.6점, 주 4회 이상 음주군 36.8점이었다. 식습관에 관한 항목 중 하루 3끼 식사, 일정한 시간에 식사하기, 아침식사 하기, 식욕, 즐겁게 식사하기, 매운 음식 먹지 않기, 인스턴트 음식 섭취하지 않기, 외식하지 않기의 점수가 주 4회 음주군이 낮게 나타났다. 음주시 식사를 하는 사람은 58.5%로, 38.9%는 안주로 식사를 대신하였고, 2.6%는 식사도 거르며 안주도 먹지 않았다. 음주시 식사의 양은 52.8%가 평상시 보다 적게 먹고 있었다.

알코올로 인하여 자신의 건강이 나빠졌다고 생각하는 대상자는 주 4회 이상 음주자 29.2%, 주 1~2회 음주자 21.6%, 월 1회 이하 음주자 3.8%로 음주 빈도가 높은 군일수록 자신의 건강이 음주로 인하여 나빠졌다고 응답하였다.

음주 여부는 열량 영양소와 나이아신 섭취량에는 영향을 주지 않았으나, 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 비타민 C 섭취량에서는 차이가 있었다. 1주일에 4회 이상 음주군의 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B₂ 섭취량은 그보다 음주 빈도가 낮은 군에 비하여 낮았다.

본 연구 결과 음주 빈도가 높을수록 음주량이 많으며 식습관이 바람직하지 못하였고, 영양소 섭취량도 적음을 알 수 있다. 특히 대학교 1학년 학생의 음주 빈도가 높은 점을 주시하여 대학교 신입생을 대상으로 한 바람직한 음주 관련 영양교육 프로그램의 개발이 필요하다.