

## 【P5-6】

### 대학생의 식행동이 영양상태에 미치는 영향에 관한 연구

김미강, 김숙희, 이해양\*, 김주현\*, 이정숙\*. 이화여자대학교 식품영양학과, 한국식품영양재단\*

본 연구는 서울시내 대학교에 다니고 있는 남녀대학생 중 남자대학생 223명, 여자 대학생 380명을 포함한 총 603명을 대상으로 식행동이 식이 섭취상태 및 영양상태에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 실시하였다. 조사대상자 남녀대학생은 20-24세의 연령대에 속해 있었다. 남자대학생의 평균키와 몸무게, BMI는 각각 174.6cm, 67.7kg, 22.2kg/m<sup>2</sup>이었으며, 여자대학생의 평균키와 몸무게, BMI는 각각 162.4cm, 51.7kg, 19.7kg/m<sup>2</sup>로 나타나, 키와 몸무게는 그 연령대의 표준체형에 속했으며 BMI를 기준으로 비만인 대상자는 나타나지 않았다. 1일 평균 열량섭취는 남자대학생은 2075.4kcal, 여자대학생은 1557.1kcal로 하고 있어 남녀 모두 권장량을 충족시키지 못하였으며, 남자대학생의 단백질 섭취량은 권장량의 112%섭취하고 있었으나 여자대학생은 권장량을 밑도는 수준으로 섭취하고 있었다. 평균 영양소 섭취량을 RDA와 비교해보면, 남자대학생은 단백질, 비타민A, 비타민B<sub>1</sub>, 비타민C, 나이아신, 인을, 여자대학생은 비타민C와 인 을 권장량을 충족시키는 수준으로 섭취하고 있었다. 위와 같이 조사대상자는 거의 모든 영양소를 권장량에 미치지 못하는 수준으로 섭취하고 있었으며, 특히 여자는 비타민C정도를 RDA를 충족시키는 수준으로 섭취하고 있었다. 이러한 결과는 외모와 체형을 중시하는 사회의 분위기로 인해 식품의 섭취량 자체가 적어서 나타난 결과라고 해석해 볼 수 있겠다. CPF ratio는 60.0 : 14.5 : 25.5로 나타나 남녀 모두 총열량 중 지방이 25% 정도를 차지하고 있어 지방의 열량 섭취비가 20%를 초과하고 있는데 이는 대학생들이 기름진 음식을 많이 먹는다는 것을 나타내주며, 이로 인해 성인병의 발병률이 높아질 수 있으므로 지방의 열량비를 낮출 수 있도록 해야겠다. 식습관의 양호성에 따른 식이섭취 및 영양소 섭취상태를 살펴보면, 식행동의 양호성이 남자대학생에게는 별로 영향을 주지 않았지만 여자대학생의 식이 섭취에 많은 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 남자대학생은 식습관의 양호성에 따른 식이섭취 및 영양소 섭취 상태에 있어 군간에 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 여자대학생은 양호군이 비양호군보다 채소류의 섭취가 유의적으로 많았으며 열량, 단백질, 당질의 섭취 또한 유의적으로 높게 나타났다. RDA%도 마찬가지로의 경향을 보였으나 권장량을 만족시키는 수준으로 섭취한 영양소는 인, 비타민A, 비타민C 에 불과했다. CPF ratio를 보면 남녀 모두 그룹간에 탄수화물, 단백질, 지방의 열량비에 유의적인 차이를 보이지 않았으며 대략적으로 60 : 15 : 25의 비를 보이고 있었다. 본 연구를 통하여 식습관의 양호성이 식이섭취 및 영양소 섭취에 어느 정도 영향을 주는 것을 볼 수 있었다. 따라서 건강한 삶을 영위하기 위해서는 그릇된 식행동이 식습관으로 굳어지기 전 단계인 대학생 시기까지 건전한 식행동을 형성하여 이를 습관화하도록 하는 것이 중요하다는 것을 알 수 있었다. 대학시절은 자유가 많이 보장되는 시기인 만큼 대학생 개개인 스스로가 자신의 건강한 삶을 위해 건강한 식행동을 습관화하는 자세가 필요하며, 국가에서도 여러 영양프로그램을 마련하거나, 학교를 통한 교육을 실시하여 이 시기에 식생활 습관이 건전하게 자리잡을 수 있도록 유도하는 것이 필요할 것이다.