

[P1 - 3]

청주지역 대학생들의 밤참 섭취 실태

김기남*, 백소라, 오주희

충북대학교 식품영양학과

Midnight Snack Consumption among College Students in Cheongju Area

Kinam Kim*, Soonhyang You, Hyunae Yi,

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

건강을 유지하고 의욕적인 생활을 위해서 균형된 영양 섭취는 필수 불가결한 것이며, 이러한 영양섭취는 매끼 식사로부터 이루어져야 한다. 그럼에도 불구하고 대다수의 대학생들은 특정 끼니를 소홀히 하거나 특정 끼니로부터 과다 섭취를 하는 경향이 있으며, 특히 저녁 식사 후 주류, 기름진 음식 등의 밤참을 통한 열량 섭취가 대단히 많은 것이 관찰되었다. 따라서 본 연구에서는 청주지역 대학생들을 대상으로 밤참으로 먹는 음식 종류와 빈도, 하루 식사 끼니별 영양소 섭취량 등을 조사함으로써 대학생들의 밤참 섭취에 따른 문제점을 살펴 보고자 하였다. 조사대상자는 충북대학교 학생 250명이었고 이들에게 설문지를 배부하여 자료를 수집하였다. 밤참으로 섭취하는 영양소 섭취량은 반정량 방법에 의하여, 그리고 1일 영양소 섭취량은 24시간 회상법에 의하여 조사하였다. 연구 결과를 살펴보면, 조사 대상자의 성별 비율은 남자는 37%, 여자는 63%였으며, 주거형태는 자택이 53.5%로 가장 많았고, 밤참 섭취 횟수는 일주일에 1-2회가 41.5%로 가장 많았고 남녀별로 유의적인 차이는 없었다. 밤참을 먹는 이유에 있어서는 '모임 등의 참석으로'가 31.5%로 가장 많았으며, 밤참을 해결하는 방법으로는 집에서 만들어 먹거나 사다 놓고 먹는 경우가 71.5%로 가장 많았고, 식당이나 호프 등에 가서가 19.0%, 배달을 통해서가 9.5% 순으로 나타났으며, 남녀별 유의적 차이는 없었다. 섭취 빈도가 높은 밤참 음식의 종류로는 우유, 라면, 소주, 맥주, 커피 등이었고, 밤참에서 얻는 열량에 기여하는 음식으로는 남학생의 경우 주류(25.2%), 라면(11.1%), 아이스크림(8.8%) 과자(7.2%) 순이었고, 여학생의 경우에는 과자(14.6%), 아이스크림(12.5%), 주류(11.1%), 라면(6.9%) 순이었으며, 남녀 모두 공통으로 그 다음 순서에는 빵, 삼겹살, 치킨, 짜장면, 피자, 햄버거 등이 포함되고 있었다. 밤참 열량 수준에 따른 열량 기여도가 높은 식품을 볼 때 상, 중, 하, 세 그룹 모두 공통적으로 라면을 가장 많이 먹고 있었으며(여학생), 남학생의 경우 상 그룹은 과자와 맥주가, 중 그룹은 라면과 소주, 하 그룹은 소주와 우유가 1, 2 순위를 나타내었다. 1일 식이 섭취 조사 결과, 열량의 끼니별 배분에서 저녁이 27.6%로 가장 높은 비율을 차지했고, 점심이 26.7%, 밤참이 19.2%, 간식이 14.3%, 아침이 13.1%순으로 나타나서, 간식과 밤참으로부터 섭취하는 열량의 비율이 매우 높은 것을 알 수 있었다. 지방의 섭취비율 역시 간식과 밤참을 합한 비율이 35% 정도로 높게 나타났다. 이상의 연구결과, 대학생들이 밤참으로 먹는 음식의 대부분이 고열량 음식인 점과 밤참과 간식을 통한 열량과 지방 섭취가 매우 높았으며, 열량의 끼니별 분배가 매우 불균형 상태를 알 수 있었다. 따라서 대학생들을 대상으로 밤참 섭취량 줄이기, 건강에 도움이 되는 식품 선택, 매끼 균형 잡힌 열량 섭취의 중요성 등이 포함되는 영양교육이 이루어져야 되겠다.