

[P1 - 12]

경기지역 남녀 대학생의 혈압과 체지방 및 영양섭취 실태에 관한 연구

이지향*, 송경희

명지대학교 식품영양학과

A Study of Blood Pressure, Body Fat Composition and Nutrient Intake of College Students in Gyeonggi Area.

Ji Hyang Lee, Kyung-Hee Song

Dept of Food and Nutrition MyongJi University, Seoul. Korea

경기지역 일부 대학생의 체지방 조성과 영양섭취상태를 조사하고자 남녀 대학생 351명(남 172, 여179)을 대상으로 하였다. 비만도 파악과 체격지수 조사는 TANITA를 사용하여 체질량(BMI:Body Mass Index), 체지방량, 체지방률 등을 측정하였고, WHR[Waist to Hip Ratio]와 신장, 체중, 혈압은 훈련된 조사원을 통해 측정하였다. 영양소 섭취 및 식품섭취 조사는 24시간 회상법에 의한 1일 섭취를 기록하게 하여, 영양 평가 프로그램[CAN Pro 2.0전문가용(한국영양학회, 2002)]을 이용하여 산출하였다. 대상자의 평균 연령은 남학생 각각이 22.0±3.2, 21.47±3.1세였고 평균 신장과 체중은 남학생이 176.0±5.1, 70.60±11이었고 여학생은 162.2±4.5, 54.4±7.7이었다. 이는 제7차 영양권장량(한국영양학회 2000)에 제시된 20~29세의 평균치와 비교할 때 남녀의 평균 신장은 남자와 여자가 모두 약간 크고 체중은 남자가 약간 높았고, 여자는 비슷하였다. BMI는 18.5미만을 저체중군으로, 18.5~23미만을 정상군으로, 23이상을 과체중군으로 분류하였다. 조사 대상자를 분류한 결과 저체중군, 정상군, 과체중군이 남녀별로 11.5%, 57.6%, 30.9%로 나타났으며, BMI를 이용하여 분류해 본 결과 남녀 각각 저체중군 5.3%, 17.6%, 정상군 50%, 65.3%, 과체중군 44.7%, 17.2%로 나타났다. 수축기, 이완기 혈압은 남자가 124.0±1.5mmHg, 76.1±14.8mmHg, 여자가 110.1±12.9mmHg, 70.1±10.8mmHg로 모두 정상범주 안에 속하였다. 영양소 섭취량은 제 7차 영양권장량(한국영양학회 2000)에 제시된 영양소 값을 참고로 하여 RDA(%)를 산출하였다. RDA 75%이하 섭취한 영양소는 칼슘이 있었고, RDA 125%이상 섭취한 영양소는 포화지방산, 단일불포화지방산, 다불포화지방산이었다. 각 변인간의 상관관계를 분석해 본 결과 BMI와 부위별 체지방률이 양의 상관관계가 나타났으며(P<0.05), BMI와 WHR도 유의적인 양의 상관관계를 나타냈다(p<0.05). 이러한 결과로 BMI가 증가할수록 WHR이 증가되어 복부비만과 관계가 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 대학생들의 올바른 식행동과 체성분 및 영양섭취상태를 개선하기 위해 바람직한 영양교육을 실시하여야 할 것으로 사료되는 바이다.