

【P4-7】

여대생의 체질량지수에 따른 영양섭취실태 조사연구

이정숙, 유춘희¹, 김선희², 이상선³, 정진은⁴한국식품영양재단, 상명대학교 외식영양학전공¹, 국민대학교 식품생명과학전공², 한양대학교 식품영양학과³, 안산1대학 식품영양학과⁴

본 연구는 여대생을 대상으로 체질량지수에 따른 영양섭취실태를 조사함으로써 이들 식생활의 문제점을 파악하고 이를 통해 여대생의 올바른 식생활 지침에 필요한 기초자료를 제공하고자 실시하였다. 조사대상자는 서울 및 경기지역에 거주하는 1412명의 여대생을 대상으로 하였으며 평균 연령은 20.4세였다. 식이섭취량은 식품섭취빈도법에 의해 조사하였으며, Can-Pro 2.0을 이용하여 영양소 분석을 실시하였다. 자료 분석은 SAS을 이용하였으며, BMI를 기준으로 저체중, 정상, 과체중으로 분류하고 식품 및 영양소 섭취량 사이의 관련성을 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다. 키는 각 구간에 유의적인 차이가 없었으나 체중과 BMI는 저체중군 46.3kg, 17.6kg/m², 정상군 54.1kg, 20.6kg/m², 과체중군 71.8kg, 27.3kg/m²으로 각 구간에 유의적인 차이를 보였다. 총식품섭취량과 총동물성식품 섭취량을 보면 각각 저체중군 1867.8g, 514.2g, 정상군 1863.9g, 528.9g, 과체중군 1831.8g, 475.5g으로 과체중군에 비해 저체중군과 정상군이 더 많이 섭취하였으나 유의적인 차이를 보이지 않았으며, 총식물성식품섭취량은 저체중군 1198.6g, 정상군 1190.7g, 과체중군 1227.0g으로 과체중군이 저체중군이나 정상군에 비해 좀더 많이 섭취하였으나 구간에 유의적인 차이는 아니었다. 에너지 섭취량을 보면 저체중군 2426.0kcal, 정상군 2392.8kcal, 과체중군 2308.7kcal로 저체중군이 에너지 섭취량이 높았으나 각 구간에 유의적인 차이는 아니었으며, 에너지 이외의 다른 영양소 섭취량 역시 구간에 유의적인 차이를 보이지 않았으나 저체중군이나 정상군에 비해 과체중군에서 영양소 섭취량이 낮은 경향을 보였다. 영양소 섭취량을 한국인영양권장량과 비교해 보면 세군모두 권장량에 크게 미달인 영양소는 칼슘으로 저체중군 92.5%, 정상군 94.6%, 과체중군 91.3%이었다. 이외 영양소는 한국인영양권장량 이상으로 섭취하는 것으로 조사되었다. 각 영양소들의 NAR값 역시 과체중군이 저체중군과 과체중군에 비해 낮게 나타났다. 에너지는 저체중군 0.93, 정상 0.92, 과체중군 0.90으로 각 구간에 차이가 없었으나 단백질은 저체중군 0.98, 정상 0.98, 저체중군 0.94로 저체중군과 정상군에 비해 저체중군이 유의적으로 낮았으며, 인, 비타민 B1, 비타민 B2, 나이아신 및 비타민 C의 NAR값 역시 과체중군이 저체중군과 정상군에 비해 유의적으로 낮았다. 이러한 영향으로 MAR값 역시 과체중군이 0.89로 저체중군 0.93, 정상군 0.93에 비해 유의적으로 낮았다. 이상의 연구결과 체질량지수가 높을수록 식품 및 영양소 섭취량이 낮아졌으며, 그 결과 MAR값이 저체중군이나 정상군에 비해 과체중군이 낮았는데 이는 스스로가 체중 조절을 위해 다이어트를 실시하는 것으로 사료된다. 또한 본 조사에서 전반적인 영양소 섭취상태가 구간에 상관없이 상당히 양호하였는데 이는 식품섭취빈도법에 의한 결과인 것으로 보인다.