

## 【P1-9】

## 대학신입생의 균형식 섭취에 따른 영양섭취상태와 혈액영양상태 비교

이승교\*, 이영희

수원대학교 식품영양학과 인하공업전문대학

### The Comparisons of Nutrient intake and Serum Lipids of University Students according to Balanced Diet or not

Seung Gyo Rhie\*, Young Hee Lee

Dept. of Food and Nutrition The University of Suwon, Hwasung, Korea Inha Technical College, Incheon, Korea

적절하고 균형된 식생활의 영위는 젊은이의 건강유지와 질병예방에 매우 중요하다. 특히 대학 신입생의 경우 수능을 위한 학업에만 치중하던 모습에서 벗어났으나 생활이 불안정하고 미래에 대한 기대와 불안이 함께 하는 시기이기에 식생활이 흔들리는 때이다. 이에 본 연구에서는 신입대학생에 대하여 5군 식품을 기준으로 균형식을 하는 학생과 아닌 학생의 영양섭취와 혈액상태 및 스트레스 상태를 비교하여 대학생의 영양 식품 교육의 필요성을 확립하고 올바른 식생활에 대한 지식과 실천을 위한 교육자료를 제공하는 목적으로 실시하였다.

서울 근교대학생의 신입생을 대상으로 400명을 조사하였다. 24 hour-recall의 방법으로 식생활 섭취상태를 조사하였으며 섭취식품을 5가지 기초식품군으로 분류하여 4-5군을 섭취하는 학생은 균형식 섭취군으로 하였고 비균형식 섭취 군은 3군과 2군 이하를 따로 구분하여 비교하였다. 일반사항으로는 음주와 흡연 수면에 대한 조사를 하였다. 혈압과 신장 체중과 혈액성분을 분석하였다.

전체 392명이 분석되었으며 남자는 206명 52.6%이고 여학생은 186명 47.5%이었다. 하루섭취 식품의 식품군을 비교할 때, 4-5군 섭취로서 균형식 섭취 학생은 37.5%이었고 1-2군만 섭취하는 학생은 20.4%이며 하루 3군 섭취군은 42.1%이었다. 아침을 먹는 사람은 균형식을 하는 비율이 높았다. 체격지수 분포에서는 여학생의 과체중 이상이 3.2%, 남학생은 13.0%에 불과하여 균형식 섭취군과 비균형식 섭취군간 차이를 볼 수 없었다. 또한 음주 또는 흡연 수면도 균형식 섭취군과 아닌 군간에 유의적인 차이를 보이지 않았다. 스트레스상태(좌절감, 박탈감, 자기지각, A형 행동유형 및 불안반응)에서도 균형식섭취군과 아닌 군간에 유의적인 차이가 없었다. 혈액검사 결과, 균형식 섭취 남학생은 HDL농도(44.6mg%)가 비균형식군(43.1mg% 43.0mg%)에 비하여 높았으며, 여학생의 경우 중성지방 함량에서 차이가 나서 균형식 섭취군(62.8mg%)이 비균형식군(73.8mg%과 56.5mg%)의 함량과 차이가 있었다. 식품섭취에 의한 영양소섭취를 비교하여 본 결과, 전체적으로 섭취식품의 종류와 양이 균형식 섭취에서 많았으며 특히 남학생은 지방섭취량이 많은 것으로 나타났고 여학생은 당질과 지방 및 무기질 섭취가 균형식 섭취군에서 더 많았다. NAR값을 비교하여 본 결과, 남학생은 균형식 섭취군에서 칼슘, 인, 비타민 B2, 나이아신이 유의적으로 높은 수치를 보였고, 여학생은 단백질, 칼슘, 인, 철분, 비타민 B1, 비타민 B2, 나이아신이 모두 유의적으로 높았다. 이러한 결과는 MAR값에서도 유의적으로 높은 값을 보였다.

이러한 결과로 볼 때 대학 신입생의 식품섭취 부진은 혈중 지질에 영향을 미침으로서 지속적인 영양교육을 통하여 퇴행성 질환을 미리 예방할 필요성이 높으며, 보다 나은 식생활을 위한 건강 영양관련 교육이 요구된다.