

알코올 섭취에 따른 남녀 대학생의 영양소 섭취 실태에 관한 조사

양경미* · 박찬성 · 홍주연 · 장정현¹ · 최은미²

대구한의대학교 식품영양학과*, 창신대학 피부미용학과¹, 경북대학교 식품영양학과²

본 연구는 대학생의 식생활과 영양소 섭취실태를 음주 수준별로 비교·분석하여 이들의 건강 관련 지식 강화와 올바른 건강관리를 위한 교육자료를 마련하고자 실시하였다. 조사대상자의 일일 평균 음주량은 25.6g이었으나 고음주군의 음주량은 남녀 각각 $47.5 \pm 25.8g$, $33.7 \pm 12.9g$ 이었다. 음주빈도와 정신을 잃을 때까지 마시는 횟수는 여학생보다는 남학생이, 적절한 음주군 보다는 고음주군에서 잦았다. 식생활 조사에서는 하루 세끼 규칙적인 식사는 적절한 음주를 하는 여학생군이 잘 하고 있는 반면에 불규칙적인 식사와 편식은 고음주를 하는 여학생이 가장 심하였다. 패스트 푸드, 인스턴트, 가공식품의 섭취는 남녀 모두 적절한 음주군 보다는 고음주군에서 잦았다. 영양소 섭취실태 조사 결과 철분, 칼슘, 비타민 B₂, 그리고 비타민 C를 제외한 모든 영양소는 권장량 또는 그 이상 수준으로 섭취하고 있었으며 칼슘, 비타민 B₂와 나이아신 섭취 상태는 남학생 보다 여학생이 좋았다. 단백질, 인, 철분 그리고 비타민 C의 영양소 섭취량은 남녀 성별과 음주량에 의한 영향을 받았다. 이상의 결과 조사대상자는 철분, 칼슘, 비타민 B₂, 비타민 C를 제외한 나머지 영양 상태는 비교적 양호하였으나 많은 음주량과 불규칙적인 식습관, 그리고 편식, 야식, 패스트 푸드나 인스턴트 식품의 섭취 증가 등 좋지 못한 식습관을 갖고 있었다. 이러한 경향은 음주량이 많을수록 그리고 남학생보다도 여학생이 더 문제인 것으로 나타났다.

* 담당자 : 양 경 미

* Tel : 053-819-1490

* 휴대전화 : 016-822-1490

* Fax : 053-819-2171(2)

* E-mail : jiboosin@dhu.ac.kr