

여대생들의 식행동수준에 따른 영양소섭취 및 식품섭취실태

Nutrients Intake and Food Intake status of Female College Students in Chungbuk Area

정은희^{*1}, 원향례², 이승교³

서원대학교 식품영양학과¹ · 상지대학교 식품영양학과² · 수원대학교 식품영양학과³

Jung, Eun Hee^{*1} · Won Hang Rye² · Rhie Seung Gyo³

Dept. of Food and Nutrition, Seowon University¹, Dept. of Food and Nutrition,
Sangji University², Dept. of Food and Nutrition, The University of Suwon³.

개인의 장기적인 식사섭취상태를 정확하게 파악하기 위해서는 평소의 식행동 조사를 병행하는 것이 유용하다고 알려져 있다. 식행동은 영양섭취수준과 밀접한 관련이 있으며, 특히 식욕, 식사의 규칙성, 식사횟수, 식품의 다양한 섭취 및 식품섭취빈도 등과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. 우리나라는 대부분의 연령층에서 남녀별로 영양섭취상태에 차이를 보이고 있으며, 여성이 남성에 비해 영양섭취부족의 위험이 높은 것으로 보고되고 있다. 본 연구는 여자 대학생을 대상으로 식행동 점수를 조사하여 수준별로 분류한 후, 영양섭취수준과 식품군섭취, DDS, DVS 등의 식품섭취실태에 미치는 영향을 조사해보고자 설문 및 24시간 회상법을 이용하여 비교분석하였다. 조사대상 여학생들의 평균 신장은 161.4±5.0cm, 체중은 53.8±7.4kg으로 나타났으며, 조사대상자의 식행동 점수의 전체 평균은 4.77±2.20로 다소 낮았으며, 하루 동안 섭취한 식품의 주요식품점수(DDS)는 3.58±0.82, 식품의 다양성 점수(DVS)는 11.76±3.89로 나타나, 조사 대상자의 전반적인 식행동이 바람직하지 않은 것으로 나타났다. 조사대상자의 평균 영양소 섭취량은 19-29세 여자의 한국인영양섭취기준과 비교하여 에너지(80%), 식이섬유소(72%), 칼슘(72%), 철분(79%), 칼륨(55%), 비타민 C(59%), 엽산(45%) 등의 섭취량이 매우 저조한 반면, 단백질(138%), 인(122%), 나트륨(179%)의 섭취량은 기준치보다 훨씬 높게 나타났다. 식행동 점수에 따른 영양섭취량 조사 결과, 식행동 점수가 높은 그룹에서 식이섬유소, 회분, 식물성 칼슘, 비타민A, β-카로틴, 비타민B₆, 비타민C, 엽산, 비타민E 등의 영양소섭취량이 유의적으로 높게 나타났으며, 철분과 아연 및 단백질 역시 식행동 점수가 높은 그룹에서 섭취량이 더 높은 경향을 보였다. 식품군섭취, DDS, DVS도 식행동점수가 높은 그룹에서 더 높은 경향으로 나타났다. 그러므로 적절한 영양섭취 및 식품섭취를 위해서는 무엇보다 행동수정을 목표로 한 식행동을 중심으로 한 영양교육이 지속적이고 체계적으로 이루어져야 할 것이다.