

# 濟州地域 大學生の 營養實態 調査研究

洪 陽 子

## A Study on the Nutritional Status of the College Students in Jeju Area

*Yang-Ja Hong*

### Summary

The present study paper is intended to investigate the nutritional status of college students related to their nutritional knowledge, food habit, nutrient intake and other some characteristics, and then to provide basic data on promoting the nutritional education and care for their health.

The survey covered a total 520 college students in both sexes, the male subjects 208 and the female 3129, sampled randomly from 3 higher educational institutions in Jeju province area during the period from October 14—22 in 1982.

The results obtained are summarized as follows ;

#### 1. General characteristics

- 1) 28.8% of the male and 38.8% of the female subjects were the self-boarding students and merely 16.9% of total subjects carried the packed-lunch.
- 2) 28.1% of the female subjects felt that they are healthy whereas only 14.8% of the male did.

#### 2. Nutritional knowledge and food habit

- 1) For nutritional knowledge, the level of the male subjects was significantly far lower than that of the female ; The mean score of the male was 7.56 points whereas that of the female 13.28 out of a possible 17.
- 2) As to food habits, 47.1% of total subjects had those of 'poor' level whereas merely 1.5% were 'excellent'.

#### 3. Nutrients intake

- 1) Total energy intakes of both male and female subjects were not sufficient as 73.79% and 78.71% of the RDA respectively.
- 2) Protein intakes of both sexes were below the recommended level as the male group was 87.63% and the female 82.19%.
- 3) For iron, intake of the male subjects was 125.6% of the RDA whereas that of the female was 10.6mg, that is, only 58.8% of the recommended amount.
- 4) Calcium intakes of both male and female subjects were considerably lower than the RDA as 84.35% and 77.0% respectively.
- 5) Out of vitamins, vitamin A, thiamine and ascorbic acid intakes were satisfied whereas the intake of riboflavin was below as 66.06% and 83.43% of the RDA. And for niacin, the intake of the male subjects was not sufficient as 80.3% of the RDA, but that of the female was sufficient.

4. The relationships of each characteristics

- 1) Correlation between the sex of the subjects and their nutritional knowledge level revealed the statistical significance( $P < .01$ ).
- 2) Correlation between the present residence status of the subjects and their food habit score revealed the statistical significance( $P < .01$ ).
- 3) Correlation between the food habit of the subjects and their intake of some nutrients like protein, calcium, iron, thiamine and niacin revealed the statistical significance( $P < .05$ ).

緒 言

Sandstead와 Pearson(1973)은 健康이란 단지 疾病이 없거나 虛弱하지 않은 상태만을 의미하는 것이 아니고, 身體的, 精神的 및 社會的으로 完壁한 安寧을 누리는 상태를 뜻하며, 이러한 健康을 위해서는 最適의 營養(optimum nutrition)이 必須的이라고 지적하고 있다. 그런데 여기에서의 最適의 營養이란 完全營養狀態(good nutrition)을 말하는 것으로, 매일 매끼니의 食事에서 營養素를 均衡있게 攝取하는 올바른 食生活을 하는 사람들만이 成就할 수 있는 것이다.

이 점은 大學生들이라고 하여 例外가 아님은 물론이다. 더욱이 그들이 앞으로 얼마 없어서 우리 社會의 中樞의 役割을 담당하여 나아갈 것이라는 사실을 감안하면, 그들의 健康을 위한 營養攝取狀態 내지 食生活에 대한 配應과 指導는 그들 個人의 健康을 위해서 뿐만 아니라, 國家의 次元에서도 程度外視하거나 輕視할 수 없는 일이라 하겠다. 그런데도 이들 大學生들의 食單內容에 있어서의 不均衡, 營養素攝取 不足, 食事時間의 不規則, 缺食과 小食 등등의 적잖은 問題點들이 先行研究들(玄1969, 金1976, 이1978, 林1978, 이 등 1980, 劉 1981 등)에 의하여 지적되고 있다.

물론 이러한 問題의 解決을 위해서는 均衡된 食事의 重要性에 대한 啓導, 즉 營養教育의 伸張을 비롯하여 여러 측면에서의 改善이 試圖되고 綜合되어야 하겠지만, 그에 앞서서 現況에 대한 精確한 把握이 요청된다. 그런데도 지금까지 보고된 大學生들의 營養 내지 食生活 問題를 다룬 研究는 極少數에 불과한 실정이다. 또한 이와 같은 實態調査研究는 그 性質

上 지난 날에 이루어진 研究들이 많은 적든 간에, 對象地域이 다른 경우에는, 그리고 同一地域일지라도 時代의 變遷에 따라, 끊임 없이 再遂行되어야 할 필요가 있는 것이기도 하다.

위와 같은 必要에 입각하여, 本研究에서는 濟州地域 大學生들의 營養攝取實態, 食習慣 및 營養知識水準 등을 調査·分析하였으며, 이를 통하여 그들의 健康增進을 위한 營養教育프로그램에 基礎的 資料를 제공함으로써 國民 營養과 保健에 一助를 寄與하고자 하였다.

研究內容 및 方法

1982년 10월 14일부터 22일까지, 濟州道內 所在의 3개 高等교육기관, 즉 濟州大學校, 濟州教育大學 및 濟州專門大學에 在學中인 남학생 208명, 여학생 312명, 도합 520명을 對象으로 다음과 같은 內容의 調査·研究를 하였다.

1. 一般狀況 調査

調査對象者의 體位, 居住狀況, 집합形態, 家族數, 營養에 대한 情報源 및 健康狀態를 調査하여, 百分率로 表示하였다.

2. 營養知識實態 調査

調査對象者들의 營養에 관한 知識水準을 알아 보기 위하여, 17개의 問題를 작성하였는데, 設問은 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 B群, 비타민 A 및 옥소 등의 營養素가 많은 食品, 즉 營養素의 食品給源에 관한 知識을 묻는 內容의 7개항과 각 營養素의 機能 및 均衡

된 食單의 選擇에 관한 知識을 알아 보는 10개항으로 構成하고, 각 項마다 맞으면 1점, 틀리면 0점으로 評點·計算하여, 총 17점 滿點에서 5점 이하이면 低水準, 6점에서 11점 사이이면 普通水準, 12점 이상이면 高水準으로 하는 3단계의 營養知識水準 評定을 하였다.

### 3. 食習慣實態 調査

調査對象者들의 食習慣을 살펴 보기 위하여, 이 등 (1980)이 사용하였던 問項內容을 參考하여 작성한 均衡食事に 관한 設問 9개항을 가지고 調査하였는데, 각 項目마다 1週內的 攝取日數가 2일 이하이면 0점, 3일에서 5일 사이이면 0.5점, 6일 이상이면 1점으로 評點·計算하여, 이 點數의 合計들을 가지고 그들의 食習慣을 4단계로 評定하였다. 즉 9점 滿點에서 3점 이하이면 不良, 3.5점에서 5점 사이는 普通, 5.5점에서 7점 사이이면 良好, 7.5점 이상은 優秀로 分類하였다.

### 4. 營養素攝取實態 調査

調査對象者들에게 24-hour diet recall method, 즉 지난 24시간동안 攝取한 飲食의 種類와 分量을 일일이 記入하게 하는 方法을 사용하였으며, 거기에서 나타난 資料를 가지고 食品分析表(농촌진흥청 등 1981)에 의거하여 攝取 營養素를 算出하였다.

### 5. 各 要因間의 相互關係 檢討

가) 性別과 營養知識과의 관계, 나) 性別과 食習慣과의 관계, 다) 居住狀況과 食習慣과의 관계, 라) 居住狀況과 營養素攝取狀態와의 관계, 및 마) 食

習慣과 營養素攝取狀態와의 關係를 알아 보고자 하였는데, 이들 相互關係의 有意性에 대한 檢證을 위해서는, 比較集團이 둘인 경우는 t-test, 3개 이상의 集團인 경우에는 F-test를 사용하였다. 그리고 이상의 모든 統計作業은 電算으로 處理하였다.

## 調査結果 및 考察

### 1. 被調査者의 一般狀況

표 1-1에서 보듯이, 男學生은 平均身長이 169.7cm, 平均體重이 59.6kg, Kaup指數가 2.07이며, 女學生인 경우는 각각 158.1cm, 49.9kg, 2.0으로 나타났다. 이는 1979년 延世大學校의 新入生들(이 등 1980)이나 국민표준체위 조사연구보고서(한국과학기술연구소 1980)의 같은 年齡層들의 體位와 比較할 때, 男·女性群 모두 身長에서는 別 隔差가 없으나, 體重에 있어서는 2kg가량 低調한 면이다.

被調査者의 居住狀況은, 男學生의 28.8%, 女學生은 38.8%가 自炊를 하고 있으며, 下宿을 하는 女學生은 極少數이다(표1-2 참조). 점심은 전체의 58.7%가 學校食堂에서 買食하고 있고, 도시락을 持參하는 학생은 16.9%에 불과한데, 특히 男學生인 경우에 더 많이 도시락보다는 買食에 의존하고 있다(표1-2 참조). 이러한 도시락 持參實態는 劉(1981)가 보고한 서울居住 大學生들의 경우(남학생 52%, 여학생 25%)와 比較하여 매우 低調한 것인데, 이는 經濟的인 條件 때문이라기보다는, 이 地域 家庭과 특히 自炊인 경우에는 學生自身の 점심의 重要性에 대한 認識不足 내지 無關心에서 더 크게 緣由되는 現象으로 推察된다.

被調査者들 家庭의 平均家族數는 6명이었고, 自身

〈Table 1-1〉 Average Height, Weight and Kaup's Value of Subjects Surveyed

Subjects	Height	Weight	Kaup's Value*
Male	169.74 ± 5.209	59.64 ± 6.109	2.07 ± 0.2
Female	158.07 ± 4.550	49.87 ± 4.983	2.00 ± 0.2

\* : Kaup 지수 =  $\frac{\text{몸무게 (kg)}}{\text{신장}^2(\text{cm})} \times 10^3$

4 논문집

〈Table 1—2〉		General Characteristics of Subjects Surveyed				no. (%)
Subjects	States of Present Residence					
	Home	Lodging	Self-boarding	W/relatives		
Male	112(53.8)	22(10.6)	60(28.8)	14(6.7)		
Female	169(54.2)	4( 1.3)	121(38.8)	18(5.8)		
Total	281(54.0)	26( 5.0)	181(34.8)	32(6.2)		
Subjects	Habits of Taking Lunch					
	Lunch-box	Campus dining room	Snack	In home	Skipping	
Male	34(16.3)	133(63.9)	13( 6.3)	5(2.4)	23(11.1)	
Female	54(17.3)	172(55.1)	71(22.7)	5(1.6)	10( 3.2)	
Total	88(16.9)	305(58.9)	84(16.2)	10(1.9)	33( 6.3)	
Subjects	Sources of Getting Nutritional Information					
	Newspaper Magargine	TV Radio	Textbook Journal	School Lecture	Other Sources	
Male	88(42.3)	60(28.8)	29(13.9)	8(3.8)	23(11.1)	
Female	164(52.6)	60(19.2)	50(16.0)	22(7.1)	16( 5.1)	
Total	252(48.5)	120(23.1)	79(15.2)	30(5.8)	39( 7.5)	

의 健康狀態가 나쁘다고 스스로 생각하고 있는 학생이 8.3%이며, 단지 42.9%의 학생만이 자신이 健康하다고 自信하고 있다. 특히 男學生들인 경우는 37%만이 健康하다고 생각하고 있는 것으로 나타났는데, 이는 男學生들이 女學生들보다 虛弱하다는 濟州大學校 學生生活研究所의 調查報告(1982)와 符合되는 것으로, 男子大學生들의 健康管理에 보다 더 많은 配慮가 필요함을 示唆해 주고 있다.

被調査者들의 營養이나 健康에 대한 情報 및 知識은 新聞·雜誌에서 가장 많이 얻고 있으며, 그 다음이 텔레비전이나 라디오이고, 學術書籍과 學校講義를 통하여 얻는 경우는 각각 15.2%와 5.8%에 불과한 것으로 나타나고 있다(표1-2 참조).

2. 營養知識實態

표2-1에서 보듯이, 女學生의 80.8%가 營養知識이 '高水準'으로 나타나고 있는데 반하여, 같은 水準으로 評價된 男學生인 경우는 단지 5.3%뿐으로서 女學生群에 비하여 두드러지게 低調한 상태이다. 이 점은 그들 사이의 平均評點의 隔差(남학생 7.56, 여학생 13.28)에서도 마찬가지로 表出되고 있는데(위의 표5-1 참조), 이러한 性群間의 顯격한 差異는 주로 女學生들인 경우에는 中·高等學校 在學時에 家政教科를 통한 營養知識 習得의 機會가 주어졌었는데 반하여, 男學生들은 그렇지 못한 데에서 緣由하는 것

〈Table 2—1〉		Level of Subjects' Comprehensive Nutritional Knowledge		no.(%)
Subjects	High	Average	Low	
Male	11( 5.3)	149(71.6)	48(23.1)	
Female	252(80.8)	58(18.6)	2( 0.6)	
Total	263(50.6)	207(39.8)	50(9.6)	

〈Table 2-2〉 Subjects' Responses by Contents of Nutritional Knowledge %

Contents of Question	Male		Female		Total	
	True	False	True	False	True	False
Protein rich foods provide liberal amounts of nutrient.	22.1	77.9	40.4	59.6	33.1	66.9
Using of vitamin/mineral supplements are necessary for the best nutrition.	66.3	33.7	88.8	11.2	79.8	20.2
Boiled rice has more protein than boiled beans with rice.	60.6	39.4	80.5	19.9	72.3	27.7
A man needs more iron than a women.	21.6	78.4	67.6	32.4	49.2	50.8
La-Myeon is an excellent nutritious food.	74.0	26.0	86.5	13.5	81.5	18.5
Apple is an acid food.	29.8	70.2	76.3	23.7	57.7	42.3
Adults need more nutrients than children.	46.2	53.8	87.8	12.2	71.2	28.8
Calcium needed for bone and tooth structure.	89.9	10.1	98.7	1.3	95.2	4.8
Green-yellow vegetables such as carrot and spinach are good for eyes.	80.3	19.7	82.7	17.3	81.7	18.3
Five basic food groups.	31.7	68.3	99.0	1.0	72.1	27.9
Protein rich sources.	50.2	50.0	96.5	3.5	77.9	22.1
Calcium rich sources.	55.8	44.2	96.8	3.2	80.4	19.6
Iodine rich sources.	11.1	88.9	45.8	54.2	31.9	68.1
Vitamin C rich sources.	39.9	60.1	80.8	19.2	64.4	35.6
Vitamin B rich sources.	25.0	75.0	87.5	12.5	62.5	37.5
Vitamin A rich sources.	15.4	84.6	47.1	52.9	34.4	65.6
Iron rich sources.	27.4	72.6	63.1	36.9	48.8	51.2

으로 생각된다.

표 2-2는 男·女學生群의 營養知識 內容別 正·誤 答의 비율을 表示한 것이다. 이 표에서, 女學生들인 경우는 男性들보다는 특히 많은 錯分이 要求되는데도, 錯分의 食品給源을 모르는 女大生이 54.2%나 되고 있음은 注目할만 한 현상이다. 그 밖에도 蛋白質 食品은 무척대고 많이 攝取할수록 좋다고 여기고, 비 타민 A의 給源을 모르는 女學生들이 각각 59.6%, 52.9%씩이나 되고 있어, 이런 方面에 대한 營養教育

의 未洽을 시사해 주고 있다. 男學生들인 경우는, 특히 비타민 B群, 비타민 A, 육소의 食品給源에 대하여 잘 모르고 있으며, 均衡된 食單을 선택할 수 있는 知識에 있어서도 女學生들에 비하여 아주 낮은 것으로 나타나고 있다.

### 3. 食習慣實態

被調査者들의 食習慣을 前述한 바와 같이 優秀, 良

〈Table 3-1〉 Status of Subjects' Food Habit Evaluation no. (%)

Subjects	Excellent	Good	Fair	Poor
Male	3(1.4)	19(9.1)	83(39.8)	100(49.5)
Female	5(1.6)	33(10.6)	132(42.3)	142(45.5)
Total	8(1.5)	52(10.0)	215(41.3)	245(47.1)

(Table 3-2) Subjects' Habitual Intake in a Week %

Items	0 to 2 days in a week			3 to 5 days in a week			6 to 7 days in a week		
	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total
Taking breakfast.	5.8	8.0	7.1	28.4	31.1	30.0	65.9	60.9	62.9
3 servings of green-yellow vegetables.	44.7	42.6	43.5	45.7	47.4	46.7	9.6	9.9	9.8
3 servings of other vegetables.	26.0	32.1	29.6	59.1	53.8	56.0	14.9	14.1	14.4
1 serving of fruits.	41.3	17.0	26.7	44.2	57.7	52.3	14.4	25.3	21.0
1 serving of milk.	55.3	55.4	55.4	31.7	34.0	33.1	45.0	55.0	50.0
1 serving of egg.	40.4	48.1	44.3	43.8	43.6	43.7	15.0	8.3	11.3
2 servings of meat or fish.	44.2	48.1	46.5	47.1	42.0	44.0	8.7	9.9	9.4
Prepared with some oil.	30.4	49.0	37.9	38.9	53.8	47.9	12.0	15.7	14.2
1 serving of seaweeds.	70.2	67.0	68.3	26.0	30.8	28.8	3.8	2.2	2.9

好, 普通, 不良의 4단계로 分類하여 評定하였는데, 그 결과 표 3-1에서 보듯이, 올바른 食生活 與否를 시사한다고 볼 수 있는 이러한 食習慣 評價가 '優秀'에 해당된 學生은 남학생 3명, 여학생 5명, 도합 8명 뿐으로 전체의 1.5%에 불과한데 비하여, '不良'에 해당되는 학생은 47.1%나 되었다. 또한 그들의 食習慣 平均評點인 경우에도 남학생 3.41, 여학생 3.54로서, 역시 男·女 兩性群 모두 '不良'水準에 가깝게 表出되고 있는데(위의 표 5-2 참조), 이는 評價問項의 內容이 다소 다르긴 하지만, 延世大 新入生들을 대상으로 한 調查(이 등 1980)에서의 食習慣 平均點數 6.07에 비하여 매우 떨어지는 것이다. 한편, 先行研究인 Young(1951)의 調查에서는 男學生쪽이, 이 등(1980)의 調查에서는 女學生쪽이 각각 他性群에 비하여 良好한 食習慣을 나타냈다고 보고하고 있지만, 本 調查에서는 男·女 學生들 사이에 食習慣의 有意的인 差異는 발견할 수 없었다(위의 표 5-2 참조). 표 3-2는 被調查者들의 食習慣 內容을 表出한 것으로, 이 표에 제시된 모든 食品은 적어도 1일 1회 이상 攝取하는 것이 바람직한 것인데도, 우유, 녹황색 채소, 육류 및 해조류 등의 攝取를 1주일에 2일 이하로 하고 있는 學生이 각각 55.4%, 43.5%, 46.5% 및 68.3%인 것으로 나타나고 있어, 被調查者들의 매일 매끼니의 食單에 均衡있는 營養素의 配合이 이뤄지지 않고 있음을 보여 주고 있다.

#### 4. 營養素 攝取 實態

##### 가. 熱 量

大學生들의 熱量 攝取가 勸奨量에 未達되고 있음은 國內·外的 先行 調查들(박 등 1972, 이 등 1980, Hampton 1967, Jakobovits 1977 등)에 의하여 여러 차례 지적되어 왔거니와, 本 調查研究에서도 표 4에서 보는 바와 같이, 男學生은 勸奨量의 73.8%(199<sup>2</sup> Kcal), 女學生은 78.7%(1571 Kcal)의 熱量만을 攝取하고 있어, 그 不足이 심각한 상태로 나타나고 있는데, 이는 이 등(1980)의 調查報告한 延世大 新入生들의 경우(남학생 93.6%, 여학생 97.3%)보다도 많이 떨어지는 것이다. 급격히 成長하는 과정에서의 칼로리의 不足은 長骨이나 골반대와 같은 骨骼系에 크게 영향을 끼친다는 Atkinson 등(1970)의 研究報告, 또한 비록 成長期와 같은 정도의 莫大한 영향을 주지는 않지만, 成人이 된 다음에도 持續的인 熱量 不足은 體重의 減少는 물론이고, 體力의 弱화, 스트레 스나 疾病에 대한 抵抗力의 減退 및 疲勞 등을 가져 온다는 研究結果들(朴 등 1980, Worthington-Robert 1981 등)에 비추어, 大學生들의 熱量 攝取에 대한 보다 더 많은 配慮가 요청된다. 특히 女大生들인 경우에, 美容 때문에 熱量 攝取를 지나치게 낮추는 일이 적잖음은, 이들이 얼마 없어 어머니들이 될 것이라는 점과 結付시켜 생각할 때에 매우 重大한 問題로서, 學校, 家庭 및 社會에서의 시급한 指導와 啓蒙이 절

〈Table 4〉 Average Nutrient Intakes per Subject per day

Nutrients	Male				Female			
	Intakes <sup>1)</sup>	R. D. A. <sup>2)</sup>	% to R. D. A.		Intakes <sup>1)</sup>	R. D. A. <sup>2)</sup>	% to R. D. A.	
Calories(Kcal)	1992.49 ± 774.60	2700	73.8		1574.26 ± 474.89	2000	78.7	
Protein(g)	70.1 ± 31.55	80	87.6		57.5 ± 22.37	70	82.2	
Fat(g)	50.82 ± 27.85	—	—		39.2 ± 17.7	—	—	
Ca(mg)	506.1 ± 332.67	600	84.4		462.1 ± 280.91	600	77.0	
Fe(mg)	12.6 ± 5.88	10	125.6		10.6 ± 6.85	18	58.8	
Vitamin A (I.U.)	3703 ± 4589.76	2000	185.2		4459.3 ± 4858.63	2000	222.9	
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	1.31 ± 0.8	1.1	119.1		1.13 ± 0.7	1.0	102.7	
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	1.06 ± 0.5	1.6	66.1		1.00 ± 0.7	1.2	83.4	
Niacin(mg)	14.45 ± 9.8	18	80.3		13.31 ± 8.6	13	102.4	
Ascorbic acid(mg)	81.86 ± 75.4	55	148.8		95.45 ± 96.36	50	190.9	

1) Mean ± SD.

2) Based on Recommended Dietary Allowances 3rd ed. Korea FAO Assoc., 1980. (Recommended Dietary Allowances are intended to provide for individual variations among most normal persons aged 20 to 49 years.)

실하게 요구된다.

#### 나. 蛋白質

大學生을 대상으로 한 先行研究들(모 1966, 박 등 1972, 이 등 1980 등)에서는 단백질의 攝取狀態가 量的인 면에서는 充分하다고 報告되고 있으며, 金(1978)도 역시 大學生의 경우에 3大營養素의 攝取가 良好한 편이라고 하고 있다. 그러나 本 調査에서 나타난 바로는 男學生들의 1일 단백질 攝取量은 勸奨量의 87.63%(70.1g)이고, 女學生들인 경우는 82.19%(57.5g)이어서(표4 참조), 量的으로도 不足狀態를 보이고 있다. 濟州地域에서 高齡者 및 妊娠婦등을 대상으로 하여 실시하였던 先行의 營養攝取 實態調査(고 1981, 洪 1982)에서도 그들의 단백질 攝取가 65~75%의 수준으로 量的인 不足이 나타났었던 점을 감안할 때, 이 地域 住民들의 食生活에서 일반적으로 蛋白質의 섭취가 크게 未洽한 상태에 있음을 推察할 수 있어, 이 방면에 대한 보다 더 광범위하고 철저한 究明과 아울러 그 조속한 解決이 요청된다. 물론 이 問題는 上流아파트의 住民일수록, 또한 教育水準이 높은 層일수록 熱點이나 단백질의 攝取 및 動物性食品의 섭취량이 높았다는 金 등(1974)의 研究結果에 비

추어 봐서, 地域民의 전반적인 經濟 및 教育水準과 연관되는 것으로서, 그 解決이 그리 쉽지 않겠으나, 그런대로 食生活에 대한 바른 指導와 啓蒙 如何에 따라서는 어느 정도까지의 改善은 가능하리라고 생각된다.

#### 다. 無機質

被調査者들의 無機質 攝取의 實態를 보면, 표4에서 보듯이, 男學生들쪽이 女學生들에 비하여 대체로 良好한 편으로 나타나고 있다. 男學生들의 칼슘 攝取가 506.08mg으로 勸奨量의 84.4%에 이르고 있는데 비하여, 女學生쪽은 77.0%인 462.12mg의 칼슘 攝取를 하고 있다. 더우기 女學生들인 경우에 철분 攝取가 10.59mg으로 그들에게 주어지고 있는 勸奨量의 58.8% 밖에 미치지 못하고 있는데, 女大生에 貧血現象이 특히 많다는 研究報告(김 1975, 林 1978)와 妊娠性貧血이 많다는 報告(Chopra 등 1967, Zuzpan 등 1971), 그리고 이들 女學生들에 대한 철분 勸奨量 자체를 男性쪽보다 8mg이나 더 많이 算定하고 있는 것이 女性特有의 生理現象때문이라는 사실 등을 감안하면, 女大生들에게 鐵分攝取의 重要性을 認識시키는 노력이 보다 더 強化되어야 할 것이다. 또한 칼슘 攝

取인 경우도, 本 調査研究에서 뿐만 아니라, 濟州地域의 營養實態에 대한 先行의 調査結果들(洪 1975, 1976, 및 1982, 고 1981)을 비롯하여 全國各地의 營養實態에 대한 研究報告들(李 등 1971, 李 등 1972~74, 朴 1976, 朴 등 1976, 金 1978, 河 등 1978, 孫 등 1979, 윤 1981 등)에서도 그 不足이 지적되고 있는데, 飢餓의 持續的인 缺乏은 線索 成長이나 骨骼系가 正常的이었다고 하더라도, 老年에 가서 심각한 骨骼異常(skeletal disorders)을 겪게 된다는 研究報告(Worthington-Robert 등 1981)도 있기 때문에, 이 역시 하루 빨리 解決해 가야 할 問題點이다.

라. 비타민類

비타민 A와, 비타민 B<sub>1</sub>, 비타민 C의 攝取量은, 표4에서 보듯이, 男·女學生群 모두가 充分하였으

나, 비타민 B<sub>2</sub>의 경우는 兩性群 모두에서 그 攝取量이 不足, 즉 男學生은 勸奨量의 66.1%, 女學生은 83.4%에 머물고 있다. 그리고 나이아신에 있어선 女學生들은 勸奨量의 102.4%로서 그 섭취가 充分한 것으로 나타났으나, 男學生들인 경우는 80.3%로서 勸奨量에 未達하고 있다.

5. 各 要因間의 相互關係

가. 性別과 營養知識과의 關係 (표5-1 참조); 女學生들의 營養知識水準이 男學生들보다도 有意的으로 높았다(p<.01).

나. 性別과 食習慣과의 關係 (표5-2 참조); 男·女學生群 사이의 食習慣에는 有意的인 差異가 없는 것으로 나타났다.

<Table 5-1> Correlation between the Subjects' Sex and their Nutritional Knowledge Level

Subjects' Sex	High	Average	Low	Mean**
Male	12.73±1.191	8.208±1.653	4.354±0.956	7.56±2.517
Female	14.09±1.523	10.017±1.034	4.50 ±0.707	13.28±2.218

\*\* : Significant at .01 level.

<Table 5-2> Correlation between the Subjects' Sex and their Food Habit Score

Subjects' Sex	Food Habit Score
Male	3.406 ± 1.499
Female	3.542 ± 1.434
Total	3.488 ± 1.406

<Table 5-3> Correlation between the Subjects' Resident Status and their Food Habit Score

Resident Status	Food Habit Score**
Home	3.6441 ± 1.4831
Lodging	3.7692 ± 1.4229
Self-boarding	3.1547 ± 1.3533
W/relatives	3.7656 ± 1.5963

\*\* : Significant at .01 level.

<Table 5-4> Correlation between the Subjects' Resident Status and their Nutrient Intake

Resident Status	Kcal	Protein	Fat	Ca	Fe	Vitamin A	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Vitamin C
Home	1729.30	62.95	43.44	461.29	11.71	4144.44	1.173	1.034	14.36	88.41
Lodging	1690.04	66.77	42.40	423.18	10.84	3720.54	1.034	1.089	17.46	87.42
Self-boarding	1777.62	61.63	45.14	514.10	10.82	4244.45	1.270	0.991	12.47	91.17
W/relatives	1687.05	61.00	41.22	492.81	12.07	4124.31	1.230	1.052	12.79	99.70



<Table 5-5> Correlation between the Subjects' Food Habit and their Nutrient Intake

Food Habit	Kcal	Protein**	Fat	Ca*	Fe**	Vitamin A	Vitamin B <sub>1</sub> **	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin**	Vitamin C
Excellent	1735.86	59.59	45.19	653.96	13.61	5978.00	1.859	1.241	20.56	105.28
Good	1919.68	72.35	51.58	581.28	14.90	4986.82	1.145	1.189	17.05	102.27
Fair	1745.54	64.35	43.12	480.35	11.09	4420.13	1.177	1.056	14.24	95.03
Poor	1700.44	59.01	42.27	451.89	10.80	3690.12	1.151	0.953	12.43	82.48

\* : Significant at .05 level.

\*\* : Significant at .01 level.

다. 居住狀況과 食習慣과의 관계(표5-3 참조); 自宅, 下宿 및 自炊 등의 居住狀況이 서로 다른 學生들은 그들의 食習慣에서 有意的인 差異를 보이고 있다( $p < .01$ ).

라. 居住狀況과 營養素攝取狀態와의 관계(표5-4 참조); 居住狀況의 差異에 따른 營養素攝取狀態 사이에는 有意的인 差가 나타나지 않았다. 이는 自宅에서 생활하는 學生들이 다른 환경의 학생들보다 營養素攝取에서 더 良好한 것이라는 일반적인 推測과는 다른 것으로, 이 地域 家庭에 있어서의 食生活管理가 未洽한 상위에 있음을 示唆해 주는 것으로 解釋된다.

마. 食習慣과 營養素攝取狀態와의 관계(표5-5 참조); 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 B<sub>1</sub> 및 나이아신의 일부 營養素의 攝取에서, 食習慣이 좋은 學生과 나쁜 學生들 사이에 有意的인 差가 있는 것으로 나타나고 있다. 모든 年齡層의 우리나라 사람들에게 不足하기 쉬운 철분, 칼슘 및 단백질과 같은 營養素의 섭취가 食習慣에 의하여 달라지고 있음은 각별히 주목할 만한 점으로서, 이러한 營養素의 缺乏을 解決하기 위해서라도 食習慣의 改善이 필요하다고 할 수 있을 것이다.

### 摘 要

가. 男·女學生群의 平均身長은 각각 169.7cm와 158.1cm, 平均体重은 53.6kg과 49.9kg으로 나타났다. 被調査者의 31.8%가 自炊를 하고 있으며, 도시락을 持參하는 學生은 16.9%에 불과하고, 女學生群의 22.7%가 間食으로 점심을 대신하고 있는 것으로 나타났다. 營養·健康에 대한 知識이나 情報를 주로

新聞 및 雜誌에서 얻는 學生이 48.5%이며, 被調査者의 42.9%만이 자신이 健康하다고 여기고 있는데, 특히 男學生들인 경우에 女學生들보다도 그 比率이 낮았다.

나. 營養에 대한 知識은 兩性群間에 有意的인 隔差를 보였는데, 女學生들이 男學生들보다 월등하게 높아서, 平均評点인 경우에 女學生이 17滿点에 13.28인데 비하여, 男學生은 7.56에 불과하였다.

다. 食習慣은 男·女學生群 모두가 좋지 않은 편으로, '優秀'에 해당하는 學生은 단지 1.5%일 뿐인데 비하여, '不良'쪽은 무려 50%에 가까웠다.

라. 營養素攝取에 있어서는, 男·女學生群 양쪽 다 충분히 攝取하고 있는 것은 비타민A, 비타민B<sub>1</sub>, 그리고 비타민C였으며, 철분은 男學生群에서는 勸奨量을 充足시키고 있지만 女學生들인 경우에 未達로 나타났다. 그리고 그 밖의 모든 營養素 攝取에서 兩性群 다 같이 勸奨量 未達을 보였는데, 특히 未洽한 것은 男學生들인 경우에는 비타민 B<sub>2</sub>와 熱量의 攝取로서 勸奨量의 66.1%와 73.8%, 女學生들인 경우에는 철분과 칼슘으로서 58.8%와 77.0% 수준에 머물고 있다.

마. 男·女學生別에 따른 食習慣, 그리고 居住狀況에 따른 營養素攝取狀態에는 有意的인 差異를 보이지 않고 있으나, 食習慣이 좋고 나쁨에 따라서는 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 B<sub>1</sub> 및 나이아신의 營養素攝取狀態에 有意的인 差가 나타나고 있다. 그리고 居住狀況別에 따른 食習慣에도 有意的인 差異가 있는 것으로 나타났는데, 自炊하는 學生인 경우에 下宿이나 自宅, 親族집에 사는 學生들보다 食習慣이 좋지 않은 편이다.

## 參 考 文 獻

- Sandstead, H., and W. Pearson(1973). Clinical Evaluation of Nutrition Status, in Goodhart and Shills(ed.). Modern Nutrition in Health and Disease 5th ed., Lea and Febger, 572.
- 玄順英(1969), 韓國 女子大學 寄宿舍生の 季節別 營養 實態調查, 韓國營養學會誌 2(3): 91-8.
- 金英子(1976). 女大生の 飲食選擇 및 嗜好性向, 韓國營養學會誌 9(3): 35-45.
- 이방자(1978). 일부 도시지역 여자 대학생의 영양섭취에 관한 조사연구, 대한가정학회지 16(4): 51-8.
- 林賢淑(1978). 一部地域 女大生の 營養性 貧血에 關한 研究, 韓國營養學會誌 11(4): 25-30.
- 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙(1980). 대학생의 영양실태 조사, 韓國營養學會誌 13(2): 73-81.
- 劉永祥(1981). 大學生의 점심攝取實態에 關한 研究, 대한가정학회지 19(2): 165-74.
- 농촌진흥청 농촌영양개선연수원(1981). 식품분석표 제2개정판.
- 허문열 등(1980). 산업의 표준치 설정을 위한 국민 표준체위 조사연구보고서. 한국과학기술연구원.
- 許鐵洙, 玄惠慶(1982). 1982學年度 新入生 實態調查 結果分析, 學生生活研究, 濟州大學校 學生生活研究所, 8: 75.
- Young, C.H.(1951). Nutritional Status of Students at Cooper Union for the Advancement of Science and Art, Ithaca, 56.
- 박원옥, 이정순(1972). 표준 대학생의 1일 섭취열량 내용 및 그 경향에 관한 조사, 식품영양연구 2: 25.
- Hampton, U.C. (1967). Calorie and Nutrient Intakes of Teenagers, J.Am. Dietet. Assoc. 50: 385.
- Jakovovits, C.(1977). Eating Habit and Nutrient Intakes of College Woman over a Thirty Year Period, J.Am. Dietet. Assoc. 108: 406.
- Atkinson, P.J., and R.R.West(1970). Loss of Skeletal Calcium in Lactating Women, J.Obstet. Gynecol. Br. Commonw. 77: 555.
- 朴日和, 金淑喜, 牟壽美(1980). 영양원리와 식이요법. 梨花女子大學校 出版部. 241.
- Worthington-Robert, B.S., J.Vermeersch, and S.R.Williams(1981). Nutrition in Pregnancy and Lactation 2nd ed. Mosby, 144.
- 모수미(1966). 서울농대 남·여 기숙사생의 계절별 영양섭취조사, 농화학회지 7: 92.
- 金淑喜(1978). 營養實態, 韓國社會: 人口와 發展. 서울대학교 사회과학대학 인구 및 발전문제 연구소.
- 고상숙(1981). 濟州地域 高齡者 營養實態 調查研究, 대한가정학회지 19(4): 41-53.
- 洪陽子(1982). 濟州地域 妊娠婦의 産前管理와 營養攝取實態에 關한 調查研究, 제주대학 논문집 14: 195-204.
- 김숙희, 정진은, 이연경, 조성수, 이영화(1974). 서울시내 계층별 아파트 주민의 영양실태 조사, 韓國營養學會誌 7(2): 53-63.
- 김태호(1975). 한국 대학생의 혈액소에 관한 연구, 중의학 24: 2.
- Chopra, J., et al.(1967). Anemia in Pregnancy, Am.J. Public Health 57: 857.
- Zuzpan, F.P., et al.(1971). Anemia in Pregnancy, J.Reprod. Med. 6: 13.
- 洪陽子(1975). 濟州地域 女中學生의 營養實態와 成長發育에 關한 研究, 韓國營養學會誌 8(4): 15-26.
- 洪陽子(1976). 濟州地域 學齡期兒童의 營養實態와 成長發育에 關한 調查研究, 제주대학 논문집 8: 123-34.
- 李琦烈, 金明鎬, 方淑, 金庚湜(1971). 한국인 지역별 영양실태조사(1), 韓國營養學會誌 4(4): 57-67.
- 李琦烈, 金淑喜(1972-74). 韓國人의 食生活向上을 위한 綜合研究. 연세대학교-이화여자대학교.
- 朴明潤(1976). 韓國 農村住民의 季節別 食品攝取 調查研究, 韓國營養學會誌 9(1): 43-50.
- 朴湯子, 金升珪(1976). 農村 食品攝取實態 및 營養

調査, 韓國營養學會誌 9(2): 87-97.

河順用, 金尙寶, 申鉉成, 河鍾喆(1978). 忠南 一部  
地域의 營養實態 및 臨床調査, 韓國營養學會  
誌 11(4): 11-23.

孫淑美, 牟壽美(1979). 農村과 都市低所得層 老人  
의 營養攝取實態에 關한 研究, 韓國營養學會

誌 12(4): 1-10.

윤진숙(1981). 한국농촌의 영양섭취 및 식품소비의  
실태와 그 문제점, 韓國營養學會誌 14(2):  
87-95.