

서울지역 대학생의 식생활태도에 영향을 주는 제 요인 분석

이성희, 이민준*, 최귀숙, 오희철. 연세대학교 보건대학원 역학 및 질병관리학과, 연세대학교 생활과학대학 식품영양학과*

대학시절은 기간으로는 짧으나 건강과 생활양식을 결정하는데 중요한 시기이며, 현대사회 환경이 빠르게 변화함에 따라 대학생들의 식생활도 많이 변화하였다. 이 시기, 즉 청년 후기는 신체적, 정신적으로 성숙이 완성되는 시기이며, 이 시기의 건전한 식생활은 이후의 건강을 결정짓는 데 중요한 요인이 된다. 따라서 본 연구에서는 대학생들의 식생활태도를 파악하고 이에 영향을 주는 요인을 분석하기 위해 조사 대상자의 사회인구학적 특성, 생활양식(음주, 흡연, 운동, 체중조절), 자기 효능감 및 신체상 비교 등과의 관련성을 분석하고자 하였다. 본 연구의 조사대상자는 서울을 포함한 수도권 지역의 6개 대학 남녀 대학생으로, 473명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 자기기입식으로 조사하였으며, 이중 399부를 최종 분석 자료로 이용하였다. 조사대상자의 식생활 태도의 측정은 문수재 등에 의해 수정, 보완된 식생활태도 평가지를 이용하였으며, 자기 효능감 측정은 Sherer 등이 개발한 자기 효능감 척도(SES), 신체상은 대학생 대상자로 Thompson과 Gray가 만든 Contour Drawing Rating Scale을 이용하여 측정하였다. 연구대상자 중 식생활 태도가 '우수'한 집단은 19.5%, '보통'인 집단은 38.2%, 그리고 '불량'한 집단은 42.4%이었다. 식생활 태도는 사회인구학적 특성인 성별, 주 성장지역과는 유의적인 관련성이 없었고, 현 거주형태와는 관련성을 보여, 특히 자취를 하는 대학생의 식생활이 불량하였다. 흡연을 하는 남자대학생의 52.4%가 식생활이 '불량'하였고, 습관적으로 음주를 하는 경우에도 식생활 태도가 '불량'한 비율이 유의적으로 높았다. 신체상은 여자가 마른 체형을 선호하는 경향을 보였고 남자는 건장한 체형을 선호하는 경향을 보여, 남녀간의 차이를 보였으며, 이상적 신체상과 현재의 신체상이 일치할 때 식생활 태도 점수가 높은 것으로 나타났다. 자기효능감 측정 결과, 남자가 여자보다 유의적으로 높았으며, 식생활 태도가 '우수'한 집단의 점수가 식생활 태도가 '보통'이거나 '불량'한 집단의 점수보다 유의적으로 높았다. 또한 식생활 태도가 '우수'한 경우, 그렇지 않은 집단과 비교할 때 자신이 건강하다고 응답한 비율이 높았다. 식생활 태도에 영향을 주는 것으로 분석된 여러 요인들을 다변량 회귀분석한 결과, 현 거주형태, 음주, 흡연, 운동, 체중조절, 자기효능감, 그리고 식생활에 대한 가치관 등의 요인들이 식생활 태도에 영향을 주는 것으로 나타났으며, 이들 변인들의 식생활 태도에 대한 설명력은 16.8%이었다. 즉, 자취하는 사람과 친척집에서 기거하는 사람이 자택에서 통학하는 사람보다 평균 식생활 태도 점수가 낮았으며, 음주와 흡연을 하지 않는 사람의 식생활 태도 점수가 하는 사람에 비해, 운동을 하는 사람이 하지 않는 사람에 비해 식생활태도 점수가 더 높은 것으로 나타났다. 또한 체중조절을 시도한 경험이 있는 사람에 비하여 체중조절을 전혀 하지 않은 사람의 점수가 더 높았고, 자기효능감 점수가 높을수록 식생활 태도 점수도 높은 것으로 나타났으며, '영

양과 건강'을 고려하여 식사하는 집단의 식생활 태도 점수가 '공복 해소'를 위해 식사하는 집단보다 더 높았다. 대학생들은 초.중.고등학생에 비해 통제가 어려우며 집단적으로 교육하기가 쉽지 않다. 그러므로 예방 차원에서 대학에 입학하기 이전부터 영양 및 보건교육을 실시하는 것이 보다 효과적이며, 이를 통해 올바른 생활습관과 자아상을 갖도록 함으로써 정신적, 신체적 건강을 유지시키는 것이 중요하다고 생각된다.