

[P1 - 14]

기숙사 거주 대학생의 식행동에 관한 조사

김진희*, 김혜경
울산대학교 식품영양학과

Dietary Behavior of University Students Reside in the Dormitory

Jin-Hee Kim*, Hye-Kyung Kim
Department of Food and Nutrition, University of Ulsan, Korea

식습관(food habit)은 인간이 후천적으로 형성해 온 생활양식으로서, 신체적 발육뿐만 아니라 정서 및 심리적 건강상태에도 영향을 미치게 된다. 대학생은 과거세대의 식습관을 반영하며, 그 다음 단계인 성인기에 습관화 될 식습관을 가장 잘 나타내는 시기라고 볼 수 있다. 본 연구에서는 울산지역 기숙사 거주 학생 758명을 대상으로 식습관과 영양지식 및 기숙사 급식소 이용실태에 대해 조사하였다. 조사대상자의 성별은 남자 580명(76.5%), 여자 178명(23.5%)이었으며, 학년은 1학년이 46.7%로 가장 많았고, 연령은 20.7±2.3세로 나타났다. 기숙사 거주 기간은 1년 미만이 63.4%로 가장 많았으며, 한달 용돈은 20만원-30만원이 43.3%로 나타났다. 조사대상자의 평균 신장은 남자 175.2±5.0cm, 여자 162.6±4.1cm이었으며, 평균 체중은 남자 69.4±9.6kg, 여자 51.8±5.9kg으로 한국인 영양권장량 7차 개정의 성인 남녀 평균치와 비슷하게 나타났다. 전체적인 BMI는 평균 21.9±2.9로 정상 범위에 속하였으나, 여학생의 경우 50.2%가 저체중군이었고, 남학생의 경우 16.6%가 과체중군이었으며, 13.3%가 저체중군이었다. 식생활 관련 요인에서 26.0%가 매일 결식을 하는데, 주로 아침결식을 많이 하며, 그 이유로는 '시간이 없어서'(62.1%), '식욕이 없어서'(15.0%), '좋아하는 반찬이 없어서'(9.6%), '체중을 줄이기 위해서'(2.0%) 때문이었다. 식생활과 관련된 문제점으로는 불규칙한 식사시간이나 결식, 맵고 짜게 먹음, 과식, 편식 등이 나타났다. 64.9%가 하루 1회 간식섭취를 하는 것으로 조사되었는데, 이들 중 69.3%가 저녁 식사 후에 간식섭취를 하며, 라면, 피자, 치킨 등의 고칼로리 식품을 이용하였다. 식습관 점수에서는 59.9±11.1점을 얻었고, 여학생(57.65±11.38점)보다 남학생(60.57±10.93점)의 점수가 유의적으로 높게 나타났으며(P<0.01), 기숙사 거주 기간이 길수록 식습관 점수가 높았다(p<0.01). 영양지식 점수에서는 평균 7.78±1.76점(10점 만점)을 얻었으며 남학생(7.57점)보다 여학생(8.47점)의 점수가 높은 것으로 조사되었다. 이는 여학생이 교양수업을 듣거나 실생활에서 영양지식을 습득할 기회가 많기 때문으로 생각되어진다. 그러나 여학생은 영양지식의 실천보다 지나친 외모중시의 경향으로 인해 올바른 식습관으로 이행되기가 힘든 것으로 사료된다. 기숙사 급식소 이용에서는 하루 평균 두 끼 정도를 이용하며, 기호도에서는 남녀 학생 모두 과일에 대한 선호도가 높았고, 퓨전음식보다는 한식을 선호하는 경향이 있었다. 불만족 요인으로는 메뉴의 다양성, 위생, 급식소 분위기인 것으로 조사되었으며, 남학생보다 여학생의 만족도가 더 낮은 것으로 나타났다.

기숙사를 비롯하여 학생을 위한 편의 시설이 증가되고 있고, 앞으로 기숙사 거주학생이 점점 늘어날 것으로 볼 때 학생들의 기호를 고려한 다양한 메뉴개발, 위생, 급식소 분위기 개선, 급식소 이용 시간 조절, 영양지식의 실천을 위한 건강관리 프로그램 마련 등 올바른 식습관 형성을 위한 기숙사의 운영과 영양교육이 필요하다고 생각되어진다.