

조리전공 대학생의 식습관에 대한 연구

김숙희*, 정경희**

*해전대학 호텔조리외식계열

**청운대학교 호텔조리식당경영학과

e-mail : ksh2691@gmail.com

A Study on Dietary Habits of the Culinary College Students

Sook-Hee Kim*, Kyung-Hee Jung**

*Dept. of Hotel Culinary Arts & Food Service

**Dept. of Hotel Culinary and Catering Management

요 약

조리전공 남녀학생의 식습관 분석결과 남자평균 연령은 20.4세, 여자 19.8세, 신장은 남자 174.0cm, 여자 162.6cm, 체중은 남자 71.4kg, 여자 60.3kg으로 나타났다. 평균 체지방율은 남자 20.5%, 여자 30.2%로 남녀 모두 과체중에 해당되었다. 대부분의 학생들이 본인의 체중에 유의적인 차이로 불만을 나타내었으며, 남학생의 36.2%, 여학생은 45.1%가 좀 살찐형으로 생각하고 있었으며 남녀 모두 표준형과 좀 마른형이 이상체형이라고 응답하였다. 남학생의 51.5%와 여학생은 35.2%가 아침을 먹지 않고 있었고 점심식사는 남학생은 매일 먹는 비율이 40.7%, 여학생은 매일 27.0%였으며, 저녁식사는 남학생의 54.8%, 여학생은 35.5%만이 매일 먹고 있어 유의적인 차이가 있었다. 식사형태는 밥류를 선호하고 야식은 남학생 55.7%, 여학생 69.7%로 주 1~2일 먹는 비율이 가장 많았으며, 식사를 하지 않는 이유는 시간이 없어서 못먹는다는 응답이 많았다. 스트레스 시 남학생의 56.%는 평소와 같이 먹는 반면 여학생의 58.7%는 평소보다 많이 먹고 있었다.

1. 서 론

대학생의 시기는 성인기로 전환하는 과도기로 이들의 식생활 행동 및 생활습관은 다음 단계인 성인기에 육체적, 정신적인 건강에 중요한 영향을 미치게 된다. 대학문화에 대한 적응문제, 교우관계, 진로에 대한 불안감, 고등학교까지의 수동적이고 의존적 생활방식에서 독립적이고 능동적 생활방식으로 전환해야 하는 등의 환경변화에 적응하는 과정에서 대학생들은 스트레스를 받아 정도의 차이는 있으나 행동양식, 습관, 성격 등이 변하기도 한다[1].

또한 대학생들은 식사시간을 고려하지 않은 수업 시간표, 증가된 자유 시간 및 동성 및 이성 친구와의 교체와 아르바이트 등으로 인해 불규칙한 식사, 잦은 결식, 외식과 과식, 부적당한 간식, 과도한 음주와 흡연 등 바람직하지 못한 식·생활습관에 노출되어 있다[2,3]. 식습관은 개인의 식생활 방식과 내용을 포함하며 섭취하는 음식의 질이나 양을 결정하게 되고 결과적으로 개인의 건강과 체격에 영향을 미치는 것뿐만 아니라 행동의 변화, 질병 양상의 변화, 지능의 변화에까지 영향을 미치게 된다[4]. 또한 스트레스는 많은 건강행동 중 특히 식행동에 큰 영향을 미쳐 다양한 식이 섭취에 변화를 가져오고 이로 인해 생리

적 변화도 초래하고 있다[5,6]. 대학생 시기는 이전까지의 학교급식이나 가정식의 수동적인 형태에서 벗어나 스스로 자율적인 식습관을 하는 시기이다. 따라서 식습관과 식사빈도 등을 대학생 중 조리전공 대학생을 대상으로 하여 알아보고 비만정도 및 식습관의 상호관계를 파악하여 올바른 식습관의 기초자료로 활용하고자 하였다.

2. 연구 방법

2.1 연구대상

충남 홍성 소재의 호텔조리외식계열 전문대학 남녀학생 320명을 대상으로 2011년 3월 15일부터 4월 5일까지 신체계측 및 체성분을 측정하고 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 조사내용과 주의사항을 설명한 후 학생들이 직접 설문지에 기입하도록 하였다.

2.2 연구내용 및 방법

설문조사는 일반사항으로 연령, 키, 체중, 체지방율, 비만도, 체질량지수(BMI) 등을 조사하였고, 신장과 체중은 신장계와 체중계를 이용하여 측정하였고, 체성분 측정은(주)바이오 스페이스의 Inbody 3.0(Bioimpedence method,

Biospace, Korea)을 이용하여 체지방률(Percentage of body fat), 비만도(obesity degree), 체질량지수(Body Mass Index: BMI) 등의 자료를 수집하였다.

2.3 통계분석

본 조사의 수집된 모든 자료는 한글 SPSS ver. 12.0을 이용하여 통계처리 하였다. 비연속변수들에 대해서는 빈도와 백분율을 구하고 유의성을 검증하기 위해 Chi-square test를 사용하였다. 연속변수들 사이의 상관관계를 알아보기 위해 pearson's correlation coefficient를 구하였다.

3. 연구 결과

본 조사는 호텔조리외식계열 남녀 대학생 총 340명을 대상으로 이루어졌으며, 표 1에 본 연구 대상자의 일반적인 특성을 제시하였다. 한국인 영양섭취기준(The Korean Nutrition Society 2005)의 한국인 체위 기준 설정범위에서 남자 20~29세의 평균 신장은 173cm, 평균 체중은 65.8kg, 여자 160cm, 56.3kg인데 조사대상자(n=340)의 남

자평균 연령은 20.4세, 여자 19.8세, 신장은 남자 174.0cm, 여자 162.6cm로 평균치보다 다소 컸다. 체중은 남자 71.4kg, 여자 60.3kg으로 평균치보다 많이 나가고 남녀간의 유의적인 차이가 있었다. 평균 체지방율은 남자 20.5%, 여자 30.2%로 유의적으로 여학생의 체지방율이 높은 경향이였다. Biospace와 Lee & Nieman(1996)의 체지방율 남자표준이 10~20%, 여자표준이 18~28%로 남녀 모두 과체중에 해당되었다.

체중 및 체형에 관한 인식은 표 2에서와 같이 본인의 체중은 남학생의 49.1% 불만, 20.2% 매우 불만이라고 하였으며, 여학생의 44.3% 불만, 37.7% 매우 불만으로 많은 수의 학생들이 본인의 체중에 유의적인 차이로 불만을 나타내었다. 체형에 대한 인식에서는 남학생의 36.2%가 좀 살찐형, 22.5%가 표준, 22.0%는 좀 마른형이라고 인식하고 있었으며, 여학생은 45.1%가 좀 살찐형, 22.6%는 표준, 18.2%가 좀 마른형으로 남녀간의 유의적인 차이를 나타내었다. 이상체형은 남녀 모두 표준형과 좀 마른형이 이상체형이라고 응답하였다.

[표 1] 조사 대상자의 일반적인 특성

	남	녀	Total	t value	p value
나이	20.4±0.1	19.8±0.1	20.2±0.8	4.395	.000
키	174.0±0.4	162.6±0.5	169.9±0.4	17.810	.000
체중	71.4±1.1	60.3±0.9	67.4±0.8	7.763	.000
복부비만율	.84±0.0	.83±0.0	0.84±0.0	1.316	.189
체지방율	20.5±0.5	30.2±0.6	24.0±0.4	-13.281	.000
비만도	107.8±1.5	108.6±1.6	108.1±1.1	-.326	.745
BMI	23.5±0.3	22.8±0.3	23.3±0.2	1.669	.096

[표 2] 체중 및 체형에 관한 인식

		남	녀	Total	p value
체중만족	매우 불만	44(20.2)	46(37.7)	90(26.5)	.003
	불만	107(49.1)	54(44.3)	161(47.4)	
	보통	40(18.3)	16(13.1)	56(16.5)	
	만족	24(11.0)	6(4.9)	30(8.8)	
	매우 만족	3(1.4)	0(0.0)	3(0.9)	
	Total	218(100.0)	122(100.0)	340(100.0)	
체형인식	매우 마른형	17(7.8)	1(0.8)	18(5.3)	.002
	좀 마른형	48(22.0)	14(11.5)	62(18.2)	
	표준	49(22.5)	28(23.0)	77(22.6)	
	좀 살찐형	79(36.2)	55(45.1)	134(39.4)	
	매우 살찐형	25(11.5)	24(19.7)	49(14.4)	
	Total	218(100.0)	122(100.0)	340(100.0)	
이상체형	매우 마른형	6(2.8)	3(2.5)	9(2.7)	.596
	좀 마른형	58(26.7)	35(28.7)	93(27.4)	
	표준	129(59.4)	65(53.3)	194(57.2)	
	좀 살찐형	23(10.6)	19(15.6)	42(12.4)	
	매우 살찐형	1(0.5)	0(0.0)	1(0.3)	
	Total	217(100.0)	122(100.0)	339(100.0)	

아침, 점심, 저녁의 식사 빈도에 있어서는 표 3에서와 같이 아침식사는 남학생의 51.5%가 먹지 않았으며, 일주일에 1~2회 먹는 경우가 29.2%로 아침을 거의 먹지 않았다. 여학생은 35.2%가 먹지 않았으며, 일주일에 1~2회 22.1%, 3~4회 21.3%로 남녀간의 유의적인 차이를 보였다. 점심식사 빈도는 남학생은 매일 먹는 비율이 40.7%, 일주일에 3~4회 30.1%, 5~6회 19.0%, 1~2회 7.9%, 먹지않음 2.3%순이었으며 여학생은 일주일에 3~4회 35.2%, 5~6회 27.9%, 매일 27.0%, 1~2회 9.8%순으로 남녀간의 유의적인 차이로 남학생이 매일 먹는다는 빈도가 높게 나타났다. 저녁식사 빈도는 남학생의 54.8%가 매일 먹는다고 응답한 반면 여학생은 35.5%만이 매일 먹는다고 응답하여 유의적인 차이를 보였다.

식사형태에 따른 분류는 표4에서와 같이 아침의 형태는 남학생 73.1%, 여학생 88.2%가 밥류를 먹고 있었으며, 점심도 남학생 78.9%, 여학생 70.8%가 밥류를, 남학생 12.4%, 여학생 21.7%가 라면을 먹고 있었다. 저녁도 남학생 88.3%, 여학생 83.8%가 밥류를 먹고 있는 것으로 나타나 아침, 점심, 저녁을 대부분 밥류를 선호하는 것으로 분석되었다. 야식은 남학생 55.7%, 여학생 69.7%로 주 1~2

일 먹는 비율이 가장 많았으며, 남학생 25.6%, 여학생 14.8%는 주 3~4일 먹는다고 응답하여 유의적인 차이를 보였다.

결식 및 식품섭취 경향은 표5에서와 같이 식사를 하지 않는 이유로 남녀 모두 시간이 없어서라는 응답이 가장 많았는데, 남학생은 52.5%인 반면 여학생은 75.6%로 유의적으로 여학생이 시간이 없어서 식사를 하지 못한다고 응답하였다. 또한 남학생의 23.5%, 여학생 10.1%가 귀찮아서 식사를 하지 않고 있었다. 간식을 먹는 횟수는 남학생 38.8%가 하루에 2회, 36.1%는 1회, 36.1%는 거의 간식을 먹지 않고 있었으며 여학생은 44.3%가 하루에 1회, 28.7%가 2회, 22.1%는 먹지 않는다고 응답하여 남녀간의 유의적인 차이가 있었다. 스트레스 시 남학생의 56.%는 평소와 같이 먹는 반면 여학생의 58.7%는 평소보다 많이 먹고 있어 여학생이 스트레스 시 유의적으로 평소보다 더 많이 먹는 것을 알 수 있었다. 심리상태와 스트레스는 식사변화와 유관한 것으로 알려져 있으며[7], 심리적인 환경으로 인하여 부족하거나 과도한 양의 식품섭취가 나타날 수 있다.

[표 3] 아침, 점심, 저녁 식사 빈도

		남	녀	Total	p value
아침식사 빈도	먹지않음	113(51.6)	43(35.2)	156(45.7)	0.000
	일주일에1-2회	64(29.2)	27(22.1)	91(26.7)	
	일주일에3-4회	21(9.6)	26(21.3)	47(13.8)	
	일주일에5-6회	9(4.1)	11(9.0)	20(5.9)	
	매일	12(5.5)	15(12.3)	27(7.9)	
	Total	219(100.0)	122(100.0)	341(100.0)	
점심식사 빈도	먹지않음	5(2.3)	0(0.0)	5(1.5)	0.030
	일주일에1-2회	17(7.9)	12(9.8)	29(8.6)	
	일주일에3-4회	65(30.1)	43(35.2)	108(32.0)	
	일주일에5-6회	41(19.0)	34(27.9)	75(22.2)	
	매일	88(40.7)	33(27.0)	121(35.8)	
	Total	216(100.0)	122(100.0)	338(100.0)	
저녁식사 빈도	먹지않음	2(0.9)	1(0.8)	3(0.9)	0.006
	일주일에1-2회	7(3.2)	11(9.1)	18(5.3)	
	일주일에3-4회	32(14.7)	27(22.3)	59(17.5)	
	일주일에5-6회	57(26.3)	39(32.2)	96(28.4)	
	매일	119(54.8)	43(35.5)	162(47.9)	
	Total	217(100.0)	121(100.0)	338(100.0)	

[표 4] 식사 형태에 따른 분류

		남	녀	Total	p value
아침형태	밥류	133(73.1)	90(88.2)	223(78.5)	0.54
	빵류	17(9.3)	2(2.0)	19(6.7)	
	시리얼	17(9.3)	4(3.9)	21(7.4)	
	라면류	4(2.2)	1(1.0)	5(1.8)	
	죽류	1(0.5)	1(1.0)	2(0.7)	
	기타	10(5.5)	4(3.9)	14(4.9)	
	Total	182(100.0)	102(100.0)	284(100.0)	
점심형태	밥류	165(78.9)	85(70.8)	250(76.0)	0.143
	빵류	9(4.3)	7(5.8)	16(4.9)	
	시리얼	1(0.5)	0(0.0)	1(0.3)	
	라면류	26(12.4)	26(21.7)	52(15.8)	
	기타	8(3.8)	2(1.7)	10(3.0)	
	Total	209(100.0)	120(100.0)	329(100.0)	
저녁형태	밥류	188(88.3)	98(83.8)	286(86.7)	0.454
	빵류	1(0.5)	0(0.0)	1(0.3)	
	씨리얼	1(0.5)	2(1.7)	3(0.9)	
	라면류	11(5.2)	6(5.1)	17(5.2)	
	떡류	1(0.5)	0(0.0)	1(0.3)	
	죽류	1(0.5)	0(0.0)	1(0.3)	
	기타	10(4.7)	11(9.4)	21(6.4)	
	Total	213(100.0)	117(100.0)	330(100.0)	
야식	전혀 안먹음	25(11.4)	17(13.9)	42(12.3)	0.008
	주1-2일	122(55.7)	85(69.7)	207(60.7)	
	주3-4일	56(25.6)	18(14.8)	74(21.7)	
	5일이상 먹음	16(7.3)	2(1.6)	18(5.3)	
	Total	219(100.0)	122(100.0)	341(100.0)	

[표 5] 결식 및 식품섭취 경향

		남	녀	Total	p value
결식이유	시간부족	114(52.5)	90(75.6)	204(60.7)	0.001
	식욕이 없어서	12(5.5)	5(4.2)	17(5.1)	
	귀찮아서	51(23.5)	12(10.1)	63(18.8)	
	소화가 안되서	2(0.9)	3(2.5)	5(1.5)	
	습관이 되서	26(12.0)	7(5.9)	33(9.8)	
	체중감량위해	3(1.4)	1(0.8)	4(1.2)	
	기타	9(4.1)	1(0.8)	10(3.0)	
	Total	217(100.0)	119(100.0)	336(100.0)	
간식횟수	거의먹지않음/일	79(36.1)	27(22.1)	106(31.1)	0.015
	1회/일	79(36.1)	54(44.3)	139(40.8)	
	2회/일	85(38.8)	35(28.7)	74(21.7)	
	3회이상/일	16(7.3)	6(4.9)	22(6.5)	
	Total	219(100.0)	122(100.0)	341(100.0)	
스트레스 시 식품섭취	평소보다 많이먹음	53(24.5)	71(58.7)	124(36.8)	0.000
	평소와 같음	121(56.0)	33(27.3)	154(45.7)	
	평소보다 적게먹음	42(19.4)	17(14.0)	59(17.5)	
	Total	216(100.0)	121(100.0)	337(100.0)	

4. 결론 및 요약

조리전공 남녀학생의 식습관 분석결과 남자평균 연령은 20.4세, 여자 19.8세, 신장은 남자 174.0cm, 여자 162.6cm, 체중은 남자 71.4kg, 여자 60.3kg으로 남녀간의 유의적인 차이가 있었다. 평균 체지방율은 남자 20.5%, 여자 30.2%로 남녀 모두 과체중에 해당되었다. 본인의 체중은 남학생의 49.1% 불만, 20.2% 매우 불만이라고 하였으며, 여학생의 44.3% 불만, 37.7% 매우 불만으로 많은수의 학생들이 본인의 체중에 유의적인 차이로 불만을 나타내었다. 체형에 대한 인식에서는 남학생의 36.2%가 좀 살찐형, 22.5%가 표준, 22.0%는 좀 마른형이라고 인식하고 있었으며, 여학생은 45.1%가 좀 살찐형, 22.6%는 표준, 18.2%가 좀 마른형으로 남녀간의 유의적인 차이를 나타내었다. 이상체형은 남녀 모두 표준형과 좀 마른형이 이상체형이라고 응답하였다. 아침식사는 남학생의 51.5%가 먹지 않았으며, 여학생은 35.2%가 먹지 않아 남녀간의 유의적인 차이를 보였다. 점심식사는 남학생은 매일 먹는 비율이 40.7%, 여학생은 매일 27.0%로 남녀간의 유의적인 차이로 남학생이 매일 먹는다는 빈도가 높게 나타났다. 저녁식사 빈도는 남학생의 54.8%가 매일 먹는다고 응답한 반면 여학생은 35.5%만이 매일 먹는다고 응답하여 유의적인 차이를 보였다. 식사형태는 아침, 점심, 저녁을 대부분 밥류를 선호하는 것으로 분석되었다. 야식은 남학생 55.7%, 여학생 69.7%로 주 1~2일 먹는 비율이 가장 많았으며, 남학생 25.6%, 여학생 14.8%는 주 3~4일 먹는다고 응답하여 유의적인 차이를 보였다. 식사를 하지 않는 이유는 시간이 없어서 식사를 하지 못한다고 응답하였다. 간식을 먹는 횟수는 남학생 38.8%가 하루에 2회 여학생은 44.3%가 하루에 1회 먹는다고 응답하여 남녀간의 유의적인 차이가 있었다. 스트레스 시 남학생의 56.%는 평소와 같이 먹는 반면 여학생의 58.7%는 평소보다 많이 먹고 있었다.

참고문헌

- [1] Cho JY, Song JC, Song JC, Dietary behavior, health status, and perceived stress of university students, *Korean J. Food & Nutr*, 20:476-486, 2007
- [2] Lee UN, Choi HM, A Study on the relationship between body mass index and then food habits of college students, *Korean J. Dietary Culture*, 9:1-10, 1994
- [3] Hong HO, Lee JS, Survey on Korean food preference of college students in Seoul-focused on the staple food and snack, *Korean J. Nutr*, 39:699-706, 2006
- [4] Holly C, Robert TB, Growth and development: physical mental and social aspects, *Adolescent Medicine* 1:25, 1989
- [5] Johnson EO, Kamilaris TC, Chrousos GP, Gold PW. Mechanism of stress: a dynamic overview of hormonal and behavioral homeostasis, *Neurosci Biobehav Rev*, 16:115-130, 1992
- [6] Weinstein SE, Shide DJ, Rolls BJ, Changes in food intake in responses to stress in men and women, *psychological factors, Appetite*, 28:7-8, 1997
- [7] Yoon GA, Contribution of food behavior and psychological factor to perceived tiredness in adolescents, *Korean J. Nutr*, 34:89-97, 2001