

大學生の 점심攝取 實態에 關한 研究

—서울 市內를 中心으로—

A Study on the Survey for Lunch of the College Student in Seoul

東國大學校 家政教育科

助教授 劉 永 祥

Dept. Home Economics, Dongguk University

Assistant Prof.; Young Sang Yoo

<目 次>

- | | |
|------------------|------------------------------|
| I. 序 論 | 2. 도시락 持參인 경우 |
| II. 研究方法 | 3. 買食인 경우 |
| 1. 研究對象 및 期間 | 4. 점심의 營養攝取實態 |
| 2. 調査內容 및 方法 | 5. 피로를 느끼는 시간 |
| 3. 調査資料의 處理 | 6. 점심실태와 피로를 느끼는 시간
과의 관계 |
| III. 結果 및 解釋 | VI. 結論 및 提言 |
| 1. 調査對象者의 一般의 狀況 | |

<Abstract>

The survey was conducted through circulating questionnaires to three hundred sampled college students in Seoul.

The findings are as follows.

- 52% of MS (Male Students) and 25% of FS(Female Students) brought home-made lunches with them, while 39.2% of MS and 51.6% of FS used food services in campus.
- Contents of home-made lunches were steamed rice(57%) or steamed ricebarley mix(24%) as a major diet, and Kimchi (Korean style pickled vegetable), fried eggs, soy-sauced sardins as side-dish. The favorite eating places for the students with home-made lunches were found to be campus dining hall for MS, classrooms for FS.
- The primary reason for not having home-made lunches are the difficulties for handling.
- The preference for the food served in campus dining hall was the traditional Korean food for MS and western style Snack (bakery and soft drinks) for the FS.
- Costs spent for lunches were in the range of 200~600 won.
- Followings are the comparison table for each ingredient compared with recommended daily requirement (RDR).

Ingredients	MS's lunch	FS's lunch
Total Calory	60~75% of RDR	65~75% of RDR
Protein	90~98%	65~70%

Calcium	67~68%	50% (Home-made lunch) 92% (Dining hall service)
Iron	80%	80% (48.3%: Home-made lunch)
Vitamin A	70~90%	Same as MS
Vitamin B ³	54.7~77.5%	Same as MS
“ B ¹	76~89% (Home-made lunch) 103~105% (Dining hall service)	Same as MS
Vitamin C	67.8%	89.2%
Niacin	Over 100%	Over 100%

7. 35.5% of MS and 36.2% of FS showed the signs of fatigue during the afternoon classes, whereas 30.2% of MS and 53.0% of FS felt the same in the late afternoon.

The correlation of signs of fatigue with the contents of lunches reaches the level of $p < .05$.

I. 序 論

균형잡힌 營養攝取는 健康한 生活을 維持하기 위하여 必須不可缺의 要件이다.

더욱이 將次 國家發展의 重責을 담당하게 될 大學生들의 健康과 活動을 左右하는 이들의 營養問題는 어느 年齡時期에 못지 않게 重要하다고 하겠다.

균형잡힌 營養攝取를 위한 合理的인 食生活은 每日, 毎끼니의 食事에서 이루어져야 한다. 한끼의 食事가 不充分할 때는 하루 全體 음식물 攝取量도 不足하기 쉬우며 貧弱한 점심식사로 생기는 결핍은 다른 食事나 間食으로 補充되지 않는다^고¹⁻³⁾ 發表된 바 있다.

그런데 우리나라 大學生의 경우, 점심을 소홀히 하는 경향이 있다⁴⁾는 報告가 있는데 大學生의 점심에 關하여 調査된 것은 드물고, 全般的인 調査로 女大生의 食生活實態⁵⁾, 女大生의 음식선택 및 嗜好性向⁶⁾, 女大生의 營養攝取에 關한 調査研究⁷⁾ 등이 發表되었다.

그리하여 本研究에서는 大學生의 점심 攝取實態를 調査하고, 營養攝取實態와 피로를 느끼는 시간 등을 연관지어 봄으로써 大學生 점심식사에 있어서의 問題點을 알아보고 이의 是正案을 모색함으로써 大學生의 健康管理에 기여하는데 本研究의 目的을 두었다.

II. 研究方法

1. 調査對象 및 期間

서울市內 大學生 300名을 (男: 100名, 女: 200名) 無作為로 抽出해서 1980年 5月 10일부터 20일까지 調査하였다. 이들의 年齡分布는 滿 20歲에서 滿 26歲이었다.

2. 調査內容 및 方法

1) 調査對象者의 狀況

調査對象者의 住居狀況, 家族狀況, 점심 的 形態 도시락狀況, 買食狀況, 용돈 및 買食費用 피로를 느끼는 시간 등을 알아 보기 위하여 質問紙調査를 하였다.

2) 점심 的 營養攝取實態

1980年 5月 12일부터 16일까지 5日間 每日 점심에 섭취한 음식의 內容과 分量을 자세히 적도록 하였다. 이 資料를 食品分析表^{7,8)}에 依하여 營養素別 攝取量을 算出하였다.

3. 調査資料의 處理

調査對象者로 부터 回收한 資料中에서 統計處理가 可能的한 資料만을 選擇하였기 때문에 處理된 資料數는 總對象者數보다 적으며 各項마다 다르다. 또한 本調査資料의 統計處理에 利用된 方法은 다음과 같다.

調査對象者의 여러狀況과 營養攝取實態에 關하여는 빈도분포와 백분율을 使用했으며, 점심의 형태와 피로를 느끼는 시간과의 關係를 파악하기 위하여는 빈도분포, 백분율, χ^2 검증²⁾방식을 使用하였다.

Ⅲ. 結果 및 解釋

1. 調査對象者의 一般의 狀況

1) 住居狀況

<表 1> 住居狀況

주거상황	성 별	빈도(N)	백분율 %
자택	남	67	69.8
	여	167	88.8
기숙사	남	1	1.0
	여	0	0
하숙 또는 친척집	남	17	17.7
	여	10	5.3
자취	남	6	6.3
	여	6	3.2
기타	남	5	5.2
	여	5	2.7
계	남	96	100.0
	여	188	100.0

<表 1>에 나타난 바와 같이 自宅인 學生이 男子 69.8% 女子 88.8%로 第一 높은 비율을 차지하였으며 자취에 있어서는 男學生의 비율이 더 높았다

2) 어머니에 관한 狀況

어머니의 年齡은 <表-2>에서 보는 바와 같이 46~50歲가 第一 많은 비율을 차지했으며, 다음이 51~55歲이었으며 教育水準은 高卒이 男女 各各 37.2%. 48.2%로 가장 많았으며 職業을 가진 어머니의 비율이 15~16%이었다.

<表 2> 어머니에 관한 狀況

상황번호	집단	성별	빈도(N)	백분율(%)
~45	남	남	10	10.6
		여	52	27.5
46~50	남	남	34	36.2
		여	74	39.2

연령(세)	51~55	남	34	36.2
		여	49	25.9
	56~60	남	10	10.6
		여	12	6.4
61~	남	남	6	6.4
		여	2	1.1
구출	남	남	14	14.9
		여	24	12.7
교육수준	중출	남	27	28.7
		여	51	27.0
고출	남	남	35	37.2
		여	91	48.2
대출	남	남	18	19.2
		여	23	12.2
직업유무	유	남	15	16.0
		여	29	15.3
	무	남	79	84.0
		여	160	84.7
계	남	94	100.0	
	여	189	100.0	

3) 용돈

<表 3> 용돈

용돈(만원)	성 별	빈 도(N)	백분율(%)
~2	남	17	17.9
	여	32	16.9
~4	남	29	30.5
	여	114	60.3
~6	남	28	29.5
	여	30	15.9
~8	남	13	13.7
	여	7	3.7
~10	남	4	4.2
	여	4	2.1
~12	남	0	0.0
	여	0	0.0
~14	남	1	1.1
	여	0	0.0
그 이상	남	3	3.2
	여	2	1.1
계	남	95	99.9
	여	189	100.0

調査對象者의 月 용돈은 (<表 3>) 男女 다 같이 2~4萬원이 第一 많았다. 그러나 女學生은 60.3%

로 過半數를 차지한데 比하여 男學生은 4~6萬원 과 거의 비슷한 30%線이었다.

4) 점심의 形態

<表 4> 점심의 形態

점심의 형태	성별	빈도(N)	백분율(%)
도 시 락	{남}	52	52.0
	{여}	47	25.0
매 식	{남}	39	39.0
	{여}	28	14.9
비스켓종류와음료수	{남}	3	3.0
	{여}	97	51.6
기숙사·하숙집에 가서 먹는다	{남}	4	4.0
	{여}	0	0.0
안 먹 는 다	{남}	2	2.0
	{여}	16	8.5
계	{남}	100	100.0
	{여}	188	100.0

점심의 形態는 <表 4>에 나타난 바와 같이 男學生은 도시락이 52.0%, 매식이 39.2%이었고 女學生은 비스켓종류와 음료수를 먹는 경우가 過半數(51.6%)이었고 도시락은 25%만이 利用하고 있었다. 이에 對해서는 李⁴⁾의 論文에서도 言及되었다.

2. 도시락 持參인 경우

1) 도시락 준비하는 사람

도시락을 준비하는 사람은 <表 5>에서와 같이 어머니가 第一 많았고 다음이 가정부이었다. 어머니가 직업이 없는 비율이 84~85%인데 比하여 어머니가 준비하는 비율은 10~35%밖에 나타났었다.

<表 5> 도시락 준비하는 사람

준비하는 사람	성별	빈도(N)	백분율(%)
어 머 니	{남}	39	50.6
	{여}	118	73.8
할 머 니	{남}	1	1.3
	{여}	3	1.9
언니·누나 여동생	{남}	9	11.7
	{여}	3	1.9
가 정 부	{남}	12	15.6
	{여}	13	8.1
직 접 쌀 다	{남}	4	5.2
	{여}	12	7.5

기 타	{남}	12	15.6
	{여}	11	6.9
계	{남}	77	100.0
	{여}	160	100.0

2) 도시락 밥의 內容

<表 6> 도시락 밥의 內容

내용	성별	빈도(N)	백분율(%)
쌀 밥	{남}	46	57.5
	{여}	98	56.7
보 리 밥	{남}	19	23.8
	{여}	41	23.7
콩 밥	{남}	10	12.5
	{여}	22	12.7
팥 밥	{남}	3	3.8
	{여}	7	4.1
기 타	{남}	2	2.5
	{여}	5	2.9
계	{남}	80	100.1
	{여}	173	90.6

도시락에 넣는 밥은 (<表 6>) 쌀밥이 57%로 第一 많았고 그 다음이 보리밥이었는데 쌀밥에서나 보리밥에서나 男·女가 거의 비슷한 비율을 나타냈다.

3) 도시락 반찬 數

<表 7> 도시락 반찬 수

반찬수	성별	빈도(N)	백분율(%)
1가지	{남}	11	13.4
	{여}	4	2.6
2	{남}	30	36.6
	{여}	80	52.3
3	{남}	33	40.2
	{여}	56	36.6
4	{남}	1	1.2
	{여}	12	7.8
5	{남}	4	4.9
	{여}	0	0.0
6~	{남}	3	3.7
	{여}	1	0.7
계	{남}	82	100.0
	{여}	153	100.0

도시락 반찬 數는 <表 7> 거의 2~3가지이었다
男學生은 3가지, 女學生은 2가지가 第一 많았으며
男學生의 경우 1가지인 學生도 13.4%나 되었다.

4) 도시락에 자주 넣는 반찬

<表 8> 도시락 반찬

반찬이름	성별	빈도(N)	순위
김치	{남	48	1
	{여	77	2
계란(부침·삶음)	{남	36	2
	{여	89	1
멸치(졸임·볶음)	{남	15	3
	{여	35	3
쇠고기(장졸임·부침·구이)	{남	13	4
	{여	31	6
김(구이)	{남	12	5
	{여	33	5
야채(오이나물·시금치나물)	{남	9	6
	{여	7	8
생선(졸임·부침)	{남	6	8
	{여	6	9
콩(자반)	{남	5	9
	{여	13	7
소세지, 햄	{남	7	7
	{여	34	4

도시락에 자주 넣는 반찬을 3가지씩 쓰도록 해서 統計를 낸 것인데 <表 8>에서와 같이 男學生은 김치, 계란, 멸치의 順이고, 女學生은 계란, 김치, 멸치의 順으로 3位까지의 반찬內容이 同一하였다.

<表 9> 도시락을 먹는 장소

장소	성별	빈도(N)	백분율(%)
학교식당	{남	48	73.8
	{여	27	18.0
학교휴게실	{남	2	3.1
	{여	51	34.0
강의실	{남	2	3.1
	{여	65	43.3
교외음식점	{남	10	15.4
	{여	5	3.3
기타	{남	3	4.6
	{여	2	1.3
계	{남	65	100.0
	{여	150	100.0

반찬에 야채類가 不足하였는데 이는 調理方法에 制限을 받기 때문인 것으로 생각된다.

5) 도시락을 먹는 場所

도시락을 먹는 場所는 <表 9>에서 보는 바와 같이 男學生의 경우 學校食堂을 많이 利用하고 있으나 (73.8%) 女學生은 18.0%에 不過하였고 강의실 利用率이 43.3%로 第一 높았다. 學校에서 도시락을 먹을 수 있는 시설확충에 배려를 해야 하겠다.

3. 買食의 경우

1) 買食의 理由

<表 10> 매식의 이유

이유	성별	빈도(N)	백분율(%)
도시락준비인이없다	{남	8	9.6
	{여	4	2.1
도시락가져고다니기가 불편하다	{남	44	53.0
	{여	148	79.1
도시락 먹을 장소가 없다	{남	2	2.4
	{여	13	7.0
점심에 먹고 싶은것을 먹을수 있다	{남	11	13.3
	{여	19	10.2
기타	{남	18	21.7
	{여	3	1.6
계	{남	83	100.0
	{여	187	100.0

<表 11> 매식의 내용

내용	성별	빈도(N)	백분율(%)
밥종류	{남	41	44.6
	{여	12	5.7
국수종류	{남	29	31.5
	{여	91	43.5
빵종류	{남	7	7.6
	{여	62	29.7
음료수·우유	{남	8	8.7
	{여	34	16.3
기타	{남	7	7.6
	{여	10	4.8
계	{남	92	100.0
	{여	209	100.0

買金を 하는 理由는 <表 10>에 나타난 바와 같이 男女 모두 가지고 다니기 不便하다는 點을 많은 學生이 지적하였다. 도시락의 短點으로 반찬에 制限을 받고 찬밥이 싫다고 지적한 것 등을 함께 考慮해 볼 때 大學에서도 食堂施設의 完備로 學校給食이 完全히 이루어져야 하겠다.

2) 買食의 內容

買食의 內容은 (<表 11>) 男女學生間에 뚜렷한 差異를 보였다. 即 男學生은 밥종류가 44.6%로 第一 많은데 比하여 女學生은 5.7%로 아주 낮은 比率을 보였다. 국수類는 男女 비슷한 比率이었고 빵과 음료수는 女學生이 높았다.

3) 買食場所

<表 12> 買食장소

장 소	성별	빈도 (N)	백분율 (%)
학교식당	남	39	42.9
	여	90	47.4
한식집	남	10	11.0
	여	4	2.1
중국집	남	11	12.1
	여	10	5.3
분식점	남	22	24.1
	여	79	41.6
식품점	남	3	3.3
	여	4	2.1
기타	남	6	6.6
	여	3	1.5
계	남	91	100.0
	여	190	100.0

買食場所로는 <表 12>에서 보는 바와 같이 男女 모두 學校食堂의 利用比率이 第一 많았다. 분식점의 利用率은 女學生이 男學生의 約 2배나 되었다.

男學生이 분식점의 利用率 24.1%보다 국수類를 買食하는 경우가 많은데 (31.5%)이 差는 中國式 국수를 즐기는 것으로 생각된다.

4) 買食費用

1回 買食費用으로는 (<表 13>) 男學生의 경우 200~399원(44.3%) 女學生의 경우 400~599원(50.8%)이 第一位를 나타냈으며 大部分의 學生이 200~599원을 使用하고 있었다.

<表 13> 買食비용

비용(원)	성별	빈도(N)	백분율(%)
~199	남	5	5.7
	여	6	3.2
200~399	남	39	44.3
	여	64	34.2
400~599	남	30	34.1
	여	95	50.8
600~799	남	7	8.0
	여	16	8.6
800~999	남	6	6.8
	여	6	3.2
1,000~	남	1	1.1
	여	0	0.0
계	남	88	100.0
	여	187	100.0

<表 14> 買食비 지출내용

내 용	성별	빈도(N)	백분율(%)
용돈에서	남	82	93.2
	여	183	97.3
마로받아서	남	3	3.4
	여	5	2.7
기타	남	3	3.4
	여	0	0.0
계	남	88	100.0
	여	188	100.0

5) 買食費 支出內容

買食비는 (<表 14>) 주로 용돈에서 充당하고 있으나 마로 타서 쓰는 學生도 3~4%되었다.

4. 점심의 營養攝取實態

점심의 營養攝取量은 <表 15>에 나타난 바와 같다.

① 大部分의 營養素에 있어 勤獎量¹⁰⁾에 未達하였다.

② 買食의 경우가 도시락의 경우보다 거의 높은 攝取量을 보였다.

③ 熱量의 攝取量은 점심의 種類別로 보나 男女別로 보나 勤獎量의 60~75%이었다. 女大生 營養攝取實態調查^{4,5)}와 比較해 볼때 10~15%가 낮고

<表 15> 1인 점심 영양섭취량 및 권장량과의 비교

성별	점심의 종류	열량 (Kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	V.A (I.U)	V.B ₁ (mg)	V.B ₂ (mg)	Niacin (mg)	V.C (mg)
남	평균섭취량	587.9	23.6	134.2	2.5	525.3	0.33	0.29	7.8	12.4
	권장량에 대한 비율(%)	65.3	88.4	67.1	75.8	78.8	89.2	54.7	130.0	67.8
	매식 평균섭취량	679.2	26.1	136.7	2.6	611.7	0.39	0.37	7.5	13.3
	매식 권장량에 대한 비율(%)	75.5	97.8	68.4	78.8	91.8	105.3	69.8	125.0	72.7
	권장량	900.0	26.7	200.0	3.3	666.7	0.37	0.53	6.0	18.8
여	평균섭취량	405.4	15.0	92.3	2.9	511.0	0.25	0.25	6.5	14.9
	권장량에 대한 비율(%)	60.8	64.4	46.2	48.3	76.6	75.8	62.5	151.2	89.2
	매식 평균섭취량	509.4	16.1	183.6	4.8	492.3	0.34	0.31	4.7	14.9
	매식 권장량에 대한 비율(%)	76.4	69.1	91.8	80.0	73.8	103.0	77.5	109.3	89.2
	권장량	666.7	23.3	200.0	6.0	666.7	0.33	0.4	4.3	16.7

中學生의 도시락實態調査¹¹⁾와 比較하면 20~25%가 낮은 量인데, 이것으로서 大學生이 中學生보다 점심을 소홀히 하고 있으며 세끼중에서 特別히 점심을 소홀히 하고 있음을 알 수 있다.

④ 蛋白質은 熱量에 比하여 조금 많은 量을 攝取하고 있었으나 亦是 권장량에 未達하였다. 熱量보다 多少 높은 水準인 것은 도시락 반찬의 內容이 制限을 받기 때문인 것으로 생각된다.

⑤ 칼슘은 男學生의 경우 도시락이나 買食에서 권장량의 67.1~68.4%를 섭취하였으며 女學生은 도시락에서 권장량의 50%도 못되는 攝取率을 보인 反面, 買食에서는 91.8%를 섭취하고 있었다. 이것은 女學生이 점심에 우유를 많이 마시는데 基因하는 것으로 생각된다.

⑥ 철분에 있어서도 全般的으로 권장량의 80%를 攝取하고 있었으며 特別히 女學生이 도시락을 먹는 경우는 48.3%에 不過하였다.

⑦ Vitamin의 경우 A는 70~90%섭취하고 있었으며 B₂는 보다 낮은 섭취율(54.7%~77.5%)을 보였고 B₁은 買食의 경우 勤獎量을 초과하였다. Niacin은 男女 다 권장량을 초과하였으며 C는 男學生보다(67.8%~72.7%) 女學生이 (89.2%) 많이 攝取하고 있었다.

<表 16> 피로를 느끼는 시간

시간	성별	빈도(N)	백분율(%)
오전강의시간	남	14	14.6
	여	12	6.5
오후강의시간	남	37	38.5
	여	67	36.2
하교시	남	29	30.2
	여	98	53.0
전연느끼지않음	남	16	16.7
	여	8	4.3
계	남	96	100.0
	여	185	100.0

5. 피로를 느끼는 시간

日常의 學校生活에서 피로를 느끼는 시간은 <表 16>에 나타난 바와 같이 男學生이 午後 講義時間에 38.5%, 下校時 30.2% 女學生이 下校時 53.0%, 午後講義時間에 36.2%로 第一, 第二位를 나타내었다.

은終日 全然 느끼지 않는 學生도 男女 各各 16.7%, 4.3%이었다.

〈表 17〉 점심의 형태와 피로를 느끼는 시간

	도시락	기숙사 하천	숙사 취집	대 식			안먹음	계
				밥종류	빵종류	국수종류		
오전	N 10	1	7	7	0	0	25	
강의시간	(%) (10.3)	(25.0)	(12.5)	(7.5)	(0.0)	(0.0)	(9.3)	
오후	N 36	2	19	33	4	7	101	
강의시간	(%) (37.1)	(50.0)	(33.9)	(35.5)	(80.0)	(46.7)	(37.4)	
하교시	N 39	1	22	53	1	6	122	
	(%) (40.2)	(25.0)	(39.3)	(57.0)	(20.0)	(40.0)	(45.2)	
느끼지않음	N 12	0	8	0	0	2	22	
	(%) (12.4)	(0.0)	(14.3)	(0.0)	(0.0)	(13.3)	(8.1)	
계	N 97	4	56	93	5	15	270	
	(%) (35.9)	(1.5)	(20.7)	(34.4)	(1.9)	(5.6)	(100.0)	

$$df=15 \quad x^2=25.69 \quad p<.05$$

〈表 18〉 도시락 밥의 내용과 피로를 느끼는 시간

	흰밥	보리밥	콩밥	팥밥	기타	계
오전강의시간	N 13 (%) (9.1)	5 (8.6)	2 (8.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	20 (8.6)
오후강의시간	N 56 (%) (39.2)	24 (41.4)	8 (34.8)	0 (0.0)	1 (20.0)	89 (38.2)
하교시	N 59 (%) (41.3)	27 (46.6)	9 (39.1)	4 (100.0)	4 (80.0)	103 (44.2)
느끼지않음	N 15 (%) (10.5)	2 (3.4)	4 (17.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	21 (9.0)
계	N 143 (%) (61.4)	58 (24.9)	23 (9.9)	4 (1.7)	5 (2.1)	233 (100.0)

$$df=12 \quad x^2=12.73 \quad n.s.$$

6. 점심실태와 피로를 느끼는 시간과의 相互關係

점심의 형태 〈表17〉, 도시락 밥의 내용 〈表 18〉, 도시락 반찬數 〈表 19〉, 買食의 내용 〈表 20〉과 피곤을 느끼는 시간과의 關係를 알아 보기 위하여 x^2 검증 結果 점심의 形態, 買食의 內容에 있어서 $p<.05$ 水準에서 有意한 것으로 나타났다.

〈表 19〉 도시락 반찬수와 피로를 느끼는 시간

	1	2	3	4	5	계
오전강의시간	N 1 (%) (7.1)	6 (5.5)	11 (12.6)	1 (7.7)	1 (20.0)	20 (8.8)
오후강의시간	N 6 (%) (42.9)	38 (34.9)	35 (40.2)	5 (38.5)	2 (40.0)	86 (37.7)
하교시	N 6 (%) (42.9)	55 (50.5)	32 (36.8)	7 (53.8)	1 (20.0)	101 (44.3)
느끼지않음	N 1 (%) (7.1)	10 (9.2)	9 (10.3)	0 (0.0)	1 (20.0)	21 (9.2)
계	N 14 (%) (6.1)	109 (47.8)	87 (38.2)	13 (5.7)	5 (2.2)	228 (100.0)

$$df=12 \quad x^2=9.08n.s.$$

점심의 形態別 結果는 〈表 17〉에서 보는 바와 같이 도시락을 먹는 경우와 밥을 買食하는 경우, 피로를 느끼는 시간은 下校時 午後講義時間, 느끼지않음, 午前講義時間의 順으로 같았고, 午後講義時間에 피로를 第一 많이 느끼는 경우는 기숙사등에서 먹는 경우와 국수종류를 買食하는 경우, 그리고 점심을 먹지 않는 경우였다.

買食의 內容別 結果는 〈表 20〉에 나타난 바와

〈表 20〉 매식의 내용과 피곤을 느끼는 시간

		밥	국 수	빵	음료수	과 자	계
오전 강의시간	N (%)	8 (16.0)	7 (5.8)	4 (6.9)	3 (10.3)	2 (33.3)	24 (9.1)
오후 강의시간	N (%)	18 (36.0)	50 (41.3)	21 (36.2)	11 (37.9)	1 (16.7)	101 (38.3)
하 교 시	N (%)	16 (32.0)	56 (46.3)	32 (55.2)	11 (37.9)	3 (50.0)	118 (44.7)
느끼지 않음	N (%)	8 (16.0)	8 (6.6)	1 (1.7)	4 (13.8)	0 (0.0)	21 (8.0)
계		50 (18.9)	121 (45.8)	58 (22.0)	29 (11.0)	6 (2.3)	264 (100.1)

$$df=12 \quad x^2=21.43 \quad p<.05$$

같이 午後講義時間에 피로를 第一 많이 느끼는 경우는 음료를 마시는 경우이고 빵, 국수, 밥을 買食하는 경우는 午後에 피로를 느끼는 시간이 類似하였다.

IV. 結論 및 提言

1. 점식의 形態: 男學生의 경우 도시락이 52.0%, 買食이 39.0%이었고 女學生의 경우 비스켓과 음료수로 치르는 경우가 51.6%, 도시락은 25.0%이었다. 또 女學生은 점식을 먹지 않는 경우가 8%나 되었다.

도시락을 가지고 다니지 않는 理由에 對한 응답 중에서 第一位가 가지고 다니기 不便하다 이었고 다음으로 찬밥이 싫다. 반찬 국물이 흘러서 싫다.의 順이었다.

買食의 경우는, 비싸다, 不潔하다, 營養不良이다. 量이 不足하다. 時間이 없다. 등의 短點을 들었다.

2. 점식의 營養攝取實態: 거의 모든 營養素에 있어서 권장량에 未達하였으며 買食의 경우가 도시락의 경우보다 大體으로 營養素攝取量이 높았다.

大學生의 도시락을 준비하는 경우, 보다 無誠意한 것으로 생각되며 (中學生의 도시락 實態調査보

다 20~25% 낮았음) 大學生自身도 도시락持參을 귀찮게 생각하고 있으며 買食에도 여러가지 不便한 點이 있음을 들었다.

學校生活에 점심時間이 餘有있게 配慮되어 있지 않아서 이 點에서도 大學生의 점심이 소홀히 取扱되고 있는듯한 印象인데 이는 우리나라 젊은 人材들의 健康管理上 時急히 是正되어야 할 問題이다.

3. 피로를 느끼는 시간과의 관계: 피로를 느끼는 시간과 관계가 있는 변수는 점식의 形態와 買食의 內容이었는데 이는 점식의 充實如否가 大學生의 學習活動面에 影響을 미치는 것을 나타낸 것으로 점심 한끼의 重要性도 다시 強調해 둔다.

4. 大學生의 理想的인 점심형태: 本 實態調査 結果 나타난 大學生의 점심 攝取上의 問題를 補完하기 위해서는 學校給食이 모든 學校에서 實施되어야 겠다¹⁴⁾. 校外에 있는 買食店과 같은 食堂이 그의 位置단 校内로 옮긴, 그런 것이 아니라 大學生들의

- ① 營養勸奨量이 考慮되고
- ② 嗜好가 考慮되고
- ③ 衛生的이고
- ④ 經濟的인

團體給食施設¹⁵⁾이 마련되어 名實共히 學生들의 健康을 위하여 運營되어야 겠다.

參 考 文 獻

1. 李琦烈, 特殊營養學, 新光出版社, 서울, 1975, p.156.
2. Review: *The effects of a balanced lunch program on the growth and nutritional status of school children*, Nutr. Rev. 23:35, 1965.
3. Wharton, M.A.: *Nutritive intake of adolescents*. J. Am. Dietet. Assoc., 42:306, 1963.
4. 이방자, 一部都市地域女子大學生の 營養攝取에 關한 調查研究, 大韓家政學會誌, 16권 4호 1978, p.52.
5. 林賢淑, 一部地域女大生の 食生活實態調查, 大韓家政學會誌, 18권, 1호, 1980, p.47
6. 金英子, 女大生の 飲食選擇 및 嗜好性向, 韓國營養學會誌, 9권 3호, 1976, p.35.
7. 農村振興廳, 食品分析表(한국응용영역사용), 1977.
8. 강순애, 김경아, 일상식탁에서 흔히먹는 음식의 1인분량결정에 관한연구, 식품영양연구, 3호, 1973, p.13.
9. 鄭英鎮, 近代統計學의 理論과 實際, 寶普齋, 1980, p.113.
10. FAO 韓國協會, 韓國人營養勳獎量, 第3改正版, 1980, p.5.
11. 安淑子, 대전지역 중학생 도시락의 영양실태 및 기호에 대한 조사연구, 대한가정학회지, 13권 3호, 1975, p.15.
12. 張明淑, 서울市内中學生의 도시락 營養實態調查, 한국영양학회지, 6권 2호, 1973, p.35.
13. 李惠秀, 任公姬, 高等學生의 도시락에 의한 營養攝取實態에 關한 調查研究, 한국영양학회지, 6권 1호, 1973, p.39.
14. 성낙응, 학교급식효과에 관한연구, 한국영양학회지, 4권 1호, 1971, p.41.
15. 김혜영, 단체급식에 관한연구, 대한가정학회지, 11권 1호, 1973, p.55.
16. 玄己順, 團體給食, 修學社, 1973, p.254.