

대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구

이화여자대학교 식품영양학과

김 화 영

Nutrition Knowledge and Food Habits of College Students

Kim Wha Young

Dept. Food & Nutrition, Ewha Womans University

= ABSTRACT =

The questionnaires answered by 832 college students were analyzed for nutrition knowledge, food habits, and the sources of nutrition information.

The students had a high level of perceived knowledge(88%), that is the knowledge that each subject believed he had, but the accuracy of the knowledge was only 55%. The mean score of nutrition knowledge was 7.20 out of possible 15.0 points and the mean food habit score was only 3.90 out of possible 10.0 points. And 59% of the subjects belonged "poor food habit" group.

The female subjects showed higher scores than male students in the perceived knowledge, the accuracy of the knowledge, the mean nutrition knowledge score, and the food habit score. There was a high correlation between nutrition knowledge score and food habit score of the subjects.

The male students ranked mass media, high school courses, and parents as their primary sources of nutritional information, while 78% of female subjects ranked high school courses as their first choice of nutritional information.

서 론

식품 섭취는 신체의 건강 유지를 위해서만이 아니라 사회적인 견지에서도 매우 중요하고 필수적인 일이다. 식품섭취 형태나 의미는 여러가지 조건에 따라 달라지

접수일자: 1984년 4월 12일.

는데 배고픔을 면하기 위한 식사에서, 영양을 충분히 섭취하기 위한 식사로, 그것이 식사의 예술로의 경지까지 많은 사람에게 많은 다른 의미를 부여하고 있다. 이러한 식품섭취에 영향을 미치는 경제, 교육, 문화 등에 관한 조사는 우리나라에서도 (1-4), 외국에서도 (5,6) 많이 행해져 왔다.

균형된 식생활을 영위하지 않을 때 건강에 미치는 영

향은 많은 학자들에 의하여 연구, 보고되었고 식생활 개선의 필요성도 강조되어 왔다. 그러나 잘못된 식생활에서 조래되는 결과는 복잡적인 것이어서 그것을 다른 여러 요인들로부터 분리하기는 힘들고 또한 그러한 결과는 즉시 나타나는 것이 아니라 오랜 시간이 지난 후에야 나타나게 되므로 균형된 식사의 필요성을 일반 대중에게 인식시키는데 어려움이 많다(7).

영양과 식품에 대한 올바른 지식을 식생활에 실제로 적용할 때 참다운 식생활 개선이 이루어 진다고 할 수 있다. 식생활 개선은 영양교육을 통하여 이루어질 수 있고 영양교육의 목적은 단순한 영양지식 전달에 있는 것이 아니고 영양지식을 실제로 식생활에 적용하여 보다 합리적인 식생활을 영위하도록 하는데 있다. 이러한 영양교육을 효과적으로 실시하려면 현재의 식생활에 대한 과학적인 평가가 필요하게 된다.

그간 우리나라에서 부분적으로 대학생의 영양소 섭취 실태 조사와 식습관 조사(1), 기초조사(8)가 이루어져 왔다. 또한 이들의 식습관에 영향을 미치는 여러가지 요인(1), 즉 거주지, 종교등이 분석되어 왔으나 이들의 영양지식과 이 영양지식을 실제로 식생활에 적용하는 정도에 대한 분석은 이루어지지 않고 있다.

영양지식은 여러 source에서 얻어지고 있다. 그러나 이러한 source의 정보가 모두 옳은 것은 아니어서 어떤 때는 왜곡된 지식을 접수하는 경우가 있으며 이러한 그릇된 정보를 실제로 식생활에 응용하는 경우를 우리는 자주 보게 된다. 대학생들이 영양지식을 체계적으로 습득할 수 있는 기회는 많은 경우에 고등학교 교육에서 끝나고 그 후에는 단편적인 지식을 대중매체등을 통하여 얻어서 비판없이 실생활에 적용하기도 한다.

그러므로 본 조사에서는 대학생이 영양 정보를 얻는 source와 영양지식의 정확도, 또한 지식을 실제 식생활에 옮기는 영양지식과 식습관의 관계를 살펴 보고자 한다. 우리나라의 지식층인 대학생의 식습관과 영양지식 실태를 파악하여 과학적이고 효과적인 영양교육의 기초 자료로 사용할 수 있을 것이다.

조사대상 및 방법

본 연구는 서울, 인천, 대전에 있는 5개 대학 학생들에게 설문지를 이용하여 조사하였다. 회수된 설문지중 모든 항목을 제대로 답한 남학생 339명과 여학생 493명 등 총 832명을 대상으로 하였다.

설문지의 구성은 3부분으로 나누어 영양지식, 식습

관, 식품·영양정보에 대한 source를 조사하였다. 영양지식에 대한 설문은 15개 항목의 정·오문제로 다른 영양지식 조사에서 쓰여진 문제중(5, 6, 9, 10, 11) 일상 생활에서 자주 접하게 되는 문제를 중심으로 다루었다. 각 항목의 답은 “맞는다” “틀린다” “모른다”로 답하도록 하였다 (Table 1).

영양지식의 평가는 맞은 답 한 항목에 1점을 주어 15점 만점으로 평가하여 평균을 내었다. 또한 대상자들이 “맞는다” 혹은 “틀린다”에 답한 것은 그들이 특정한 질문에 대하여 자기대로의 의견을 가지고 있다는 것을 의미하며 “모른다”에 답한 것은 아무 의견도 없다는 것을 뜻한다.

그러므로 본 자료를 분석하는데 있어 “맞는다” 혹은 “틀린다”에 답한 사람은 인지된 지식(perceived knowledge)이 있다고 판정하여 인지된 지식을 가진 사람의 비율을 계산하였으며 인지된 지식이 모두 바른 지식은 아니므로 이 중에서 맞는 답의 비율을 정확도(accuracy)로 판정하여 인지된 지식을 가진 학생 중 정확도의 비율도 계산하였다.

즉, 인지된 지식(%)

$$= \frac{\text{“맞는다” 혹은 “틀린다”에 표한 문항수}}{\text{전 체 문 항 수}} \times 100$$

정확도(%)

$$= \frac{\text{맞는 답의 수}}{\text{“맞는다” 혹은 “틀린다”에 표한 문항수}} \times 100$$

으로 계산하였다.

식습관은 이 등(1)이 사용한 방법을 약간 변형하여 사용하였으며 설문의 식품섭취 내용 10항에 대하여 1주 일간의 섭취 해당횟수 0~2일, 3~5일, 6~7일에 표하게 하여 각각에 0점, 0.5점, 1점을 주어 그 합을 낸 후 평균을 구하였으며 또한 총점이 8.5~10점이면 Excellent, 6.5~8점이면 Good, 4.5~6점이면 Fair, 4.5점 이하이면 Poor 등 4단계로 나누어 평가하였다.

식품영양 정보 source에 대한 조사는 고등학교 교과과정, 대학교과 과정, 부모, 의사, 간호원, 영양학자, 친구 혹은 이웃, TV·혹은 라디오, 신문 혹은 잡지, 주간지, 강연회 등 11개 항목 중 가장 영향을 미치는 항을 3개 골라 1, 2, 3으로 답하도록 하여 남녀로 나누어 각 항목에 1, 2, 3으로 답한 학생의 비율을 계산하였다. 본 자료의 처리는 백분율, 상관계수를 계산하였고 student's t-test로 남녀간의 유의성을 검증하였다.

결과 및 고찰

Table 2에는 영양지식을 물은 각 문항에 대하여 “맞는다” 혹은 “틀린다”에 대하여 각 질문에 대하여 의

Table 1. The questions for nutution knowledge test

① 같은 양이라도 버터가 마아가린 보다 더 많은 열량을 낸다.
② 물도 많이 마시면 살이 쪼다.
③ 건강유지에 필요한 모든 영양소를 다 포함하고 있는 좋은 식품은 없다.
④ 보다 나은 단백질 영양을 위하여는 콩밥을 먹는것이 보리밥을 먹는 것보다 좋다.
⑤ 하루에 제란을 두 개씩 먹으면 혈청 콜레스테롤이 두 배로 증가한다.
⑥ 같은 양의 탄수화물과 단백질은 같은 열량을 낸다.
⑦ 영양적으로 꿀이 설탕보다 우수하다.
⑧ 우유는 칼슘의 좋은 급원 식품이다.
⑨ 감귤에 들어있는 비타민 C와 비타민제에 들어 있는 비타민 C의 체내에서의 효과는 같다.
⑩ 중년 이상의 사람이 종합비타민제를 복용하면 노화과정을 지연시킬 수 있다.
⑪ 철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다.
⑫ 무공해 식품이나 자연식품은 보통식품보다 영양적으로 우수하다.
⑬ 콜레스테롤은 우리몸의 정상 구성성분이다.
⑭ 사람은 남녀노소를 막론하고 모두 같은 종류의 영양소를 필요로 한다. 다만 나이나 성에 따라 요구되는 양이 다를 뿐이다.
⑮ 비타민 E를 많이 섭취하면 당뇨병이나 심장병 같은 성인병을 예방 치료할 수 있다.

견을 가진 “인지된 지식 (perceived knowledge)” 의 비율과 이 중 맞게 답한 백분율을 계산한 정확도 (accuracy)를 수록하였다.

인지된 지식은 남학생의 경우 83.36%, 여학생은 91.12%, 전체로는 87.96%로 높은 비율을 보이고 있으나 이 중 정확도는 남학생 51.34%, 여학생 56.62%, 전체 54.57%로 인지된 지식 중 절반 정도는 잘못된 지식임을 알 수 있다.

인지된 지식이나 정확도 모두 여학생이 남학생 보다 높았다. Dugdale 등 (10)은 그들의 조사대상이었던 신학생, 간호 대학생, 의과 대학생들의 인지된 지식이 85~91%였으며 그중 정확도는 신학생들이 36%이었으며 간호 대학생들은 54%임을 보고하였다. 본 조사에서 우리나라 대학생들의 인지된 지식은 Dugdale 등의 대상과 비슷하며 정확도는 그들의 신학생 보다는 높은 수준을 보이고 간호 대학 학생들과도 비슷한 수준을 보이고 있다.

Cho와 Fryer(9)는 대학생들의 영양 지식을 조사함에 있어 각 항목의 답에 대한 자신도를 5단계로 구분해서 답하게 한 결과 비록 학생들이 질문에 대해 틀리게 답을 했더라도 그 틀린 답에 대하여도 학생들은 대단히 자신이 있어 했음을 보고하여 대학생들이 잘못된 영양 지식에 대하여도 그것이 맞는 의견이라고 강하게 믿고 있음을 발견하였다.

본 조사에서는 대상자의 답에 대한 자신도는 조사하지 않았지만 인지된 지식의 비율이 위와 같이 높음은 대학생들이 자신들 대로는 영양에 대하여 이해하고 있다고 믿고 있으며 이 믿고 있는 지식의 절반 정도는 잘못된 정보를 시사하고 있는 것이다.

영양지식 점수와 식습관 점수는 Table 3에 수록하였다.

영양지식 점수는 가능한 15점 중 평균점수가 남학생은 6.42, 여학생은 7.74, 전체로는 7.20으로 여학생의 영양지식 점수가 남학생 보다 높았다(p < 0.01).

Table 2. The levels of perceived nutritional knowledge and accuracy for the male and female students

Subjects	Perceived knowledge		Accuracy	
	%	% range	%	% range
male (339)	83.36	20.0 ~ 100	51.34	8.0 ~ 95.9
female(493)	91.12	53.3 ~ 100	56.62	21.9 ~ 100
total (832)	87.96	20.0 ~ 100	54.57	8.0 ~ 100

() number of subjects.

그러나 전체적으로 정답이 50%선을 넘지 못하고 있다.

Cho와 Fryer(9)는 1974년 미국 Kansas 주립대학 학생들의 영양지식 조사를 한 결과 영양학 강좌를 수강하지 않은 체육 전공 학생들의 정답이 40% 수준에 머물렀음을 보고하였다.

Dudgdale 등(10)도 신학 대학 학생들의 영양지식이 아주 낮음을 지적하였고 생리학 등을 공부한 간호 대학 학생들의 영양지식이 신학도에 비하여는 높았으나 전반적으로 50% 내외임을 발표하였다.

이것은 위의 높은 인지된 지식과 같이 생각하여 보면 대학생들이 일반적으로 영양에 대하여 상당히 왜곡된 정보를 갖고 있음을 말해 주는 것이다.

식습관 점수는 가능한 10점중 남학생 3.57, 여학생이 4.18, 전체로는 3.93으로, 평균적으로 식습관 group 중 'Poor' 군에 속해 대학생의 식습관은 매우 나쁘다고 말할 수 있겠다. 그러나 이 중에도 여학생의 식습관이 남학생보다는 우수하였다($p < 0.01$). 이 등(1)도 연세대 신입생중 여학생의 식습관이 남학생에 비해 우수함을 지적하였다.

또한 영양지식 점수와 식습관 점수 사이에는 높은 상

관 관계를 보여 남학생 0.67, 여학생 0.70, 전체로는 0.70의 높은 상관 관계를 나타내고 있다.

이것은 적어도 대학생 집단에서는 영양에 대하여 이해하고 있으면 이것이 곧 식사 행동으로 옮겨질 수 있음을 의미한다고 본다. 그러므로 이들에게는 구체적인 영양 지식 교육을 통하여 식습관 및 건강을 향상시킬 수 있을 것이다.

영양지식과 식습관의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 많지 않다.

정과 김(3)의 연구에서 우리나라의 도시 빈곤지역과 농촌에서 주부의 교육수준 혹은 영양지식 점수와 가족의 단백질 섭취량 사이에는 높은 상관 관계를 보였으며 이와 이(4)는 부모의 교육수준과 여자 중학생들의 영양 섭취 실태와는 유의적인 상관 관계가 있음을 보고하였는데 이는 간접적으로 지식수준이 영양섭취에 큰 영향을 미침을 말해 주는 것이라고 할 수 있다.

또한 Eppright 등(6)은 미국에서 주부의 영양지식이 이들이 균형된 식사를 계획하는 것과 상관관계가 있음을 보고하였고 또한 식사의 질에 주부의 교육 정도가 수입보다 더 큰 영향을 미침을 보고하여 지식정도가 식생활에 매우 중요함을 지적하였다. 이러한 결과들은 바

Table 3. The scores of nutrition knowledge and food habits, and their correlation

Subjects	Nutrition knowledge score		Food habit score		Correlation
	mean \pm SE	range	mean \pm SE	range	
male (339)	6.42 \pm 0.16 ^a	1 ~ 12	3.57 \pm 0.10 ^a	0 ~ 8	0.67 ^b
female (493)	7.74 \pm 0.14	3 ~ 15	4.18 \pm 0.08	0 ~ 9	0.70 ^b
total (832)	7.20 \pm 0.41	1 ~ 15	3.93 \pm 0.01	0 ~ 9	0.70 ^b

a. mean scores of males were significantly different from that of females by student's t - test ($P < 0.01$).

b. correlation between nutrition knowledge and food habit were significant ($P \leq 0.01$).
() number of subjects.

Table 4. Percentage and nutrition knowledge score of the subjects belonging in each food habit group according to their food habit score

Subjects	Excellent		Good		Fair		Poor	
	%	nutr. knowl. score	%	nutr. knowl. score	%	nutr. knowl. score	%	nutr. knowl. score
male (339)	0	-	8.85	6.42 \pm 0.11 ^a	26.55	5.56 \pm 0.16	64.60	5.49 \pm 0.01
female (493)	1.22	9.0 \pm 0.45	13.39	6.81 \pm 0.09	30.22	7.26 \pm 0.31	55.17	7.43 \pm 0.01
total (832)	0.72	9.0 \pm 0.45	11.54	6.69 \pm 0.13	28.72	6.62 \pm 0.26	59.01	6.57 \pm 0.01

a. mean \pm SE
() number of subjects.

람직한 식생활을 영위하기 위해서는 바른 영양지식을 갖고 있음이 매우 중요함을 말해 준다.

본 조사에서 대학생들의 영양지식 점수와 식습관 점수가 모두 낮은 경향을 보이고 있는데 이는 대학생들에게 체계적인 영양교육의 필요성을 말해 준다.

Table 4에는 식습관 점수에 의하여 Excellent, Good, Fair, Poor군에 속하는 학생의 비율과 그들의 영양지식 점수를 수록하였다.

남학생 중에는 식습관 점수가 8.5 이상되는 Excellent군에 속하는 사람은 하나도 없었으며 식습관 점수가 6.5~8점에 속하는 Good군이 8.85%, 4.5~6.0 점인 Fair군이 26.55%, 4점 이하인 Poor군이 64.60%였으며, 여학생의 경우는 Excellent군이 1.22%, Good군이 11.54%, Fair군이 30.22%, Poor군이 55.17%를 보이고 있어 전체적으로 59%의 대다수 학생이 Poor군에 속했으며 다음이 28.7%의 Fair군, 11.5%의 Good군의 수준으로 식습관 분포는 평균 식습관 점수와 마찬가지로 아주 나쁜 편이었다. 그러나 전체적으로 여학생이 남학생보다 좋은 식습관을 보이고 있다.

식습관 group별로 영양지식 점수를 비교하여 보면 식습관이 나빠질수록 영양지식 점수도 낮아지는 경향을 보이고 있다. 이러한 경향은 여학생에서 보다 남학생에서 더욱 뚜렷함을 알 수 있다 (Table 4).

또한 적은 수 이기는 하나 여학생의 Excellent군에 속하는 학생의 식습관 점수는 9.0으로 상당히 높아서 영양지식 점수가 월등히 높은 학생들은 이에 따라 식습관도 좋은 것이라고 판단된다.

본 연구의 식습관에 관한 조사 결과는 이(1)등의 조사보다 낮은 값을 보이고 있다. 이 등은 연세대 신입생을 대상으로 한 조사에서 남학생의 식습관 점수는 6.07, 여학생의 식습관 점수는 6.56으로 본 조사의 3.57과 4.18에 비하여 높은 평균점을 보고하였다. 또한 이들의 대상자의 대부분인 38.2%의 학생이 Fair군에 속했고 다음이 Good군으로 33.2%의 학생이 여기에 속했음은 본 조사보다 훨씬 좋은 식사태도를 가지고 있음을 말해준다.

이것은 아마도 이 등의 조사는 2월 중에 신입생을 대상으로 조사한 것이므로 이들이 아직도 고등학교의 규칙적인 생활과, 대학 입시를 위한 부모의 영양 관리에 대한 배려로 비교적 양호한 식사형태를 가지고 있었는데 비해 본 조사는 대학생 전반에 걸쳐 행해졌으므로 이들의 생활 스케줄이나 식사 관리의 대부분이 본인들에 의해 행해지고 있으며 식사관리에 대한 관심이 적기 때문이라고 생각된다.

식품·영양 지식을 얻는 source를 조사한 결과는 Table 5에 수록하였다.

이 source는 남자와 여자사이에 큰 차이를 보여 여자 대학생들의 영양 지식은 거의가 고등학교에서 배운 것으로 나타났고 다음이 신문, 라디오, TV, 잡지 등에서 얻어지고 있으며 그 다음이 부모의 영향이었다. 이에 반해 남학생은 고등학교에서 배운 것 보다는 TV, 라디오, 신문, 잡지 등에서 정보를 얻는 경우가 더 많고 다음이 고등학교 그리고 부모의 순으로 나타났다. 남학생은 TV나 신문등의 매스컴을 통한 정보 입수가

Table 5. Percentage of students ranking sources of nutritional knowledge first, second, and third

Source	male			female			total		
	1st	2nd	3rd	1st	2nd	3rd	1st	2nd	3rd
High school courses	23.5	9.4	20.9	78.1	8.7	5.1	55.8	9.0	11.5
College courses	2.9	2.7	2.1	2.8	2.4	2.0	2.9	2.5	2.0
Parents	15.9	10.3	13.8	8.3	24.1	14.6	11.4	18.5	14.3
Physicians	2.1	5.3	2.9	0	0.8	2.4	0.8	2.6	2.6
Nurses	0.3	0.6	0.3	0.2	0.6	0.2	0.2	0.6	0.2
Nutritionist / dietitians	0.6	2.9	5.0	1.2	1.6	1.6	1.0	2.2	3.0
Friends. Club.	3.5	5.3	9.1	0.4	1.8	6.7	1.7	3.2	7.7
TV. Radio	28.8	32.1	15.3	4.3	33.7	25.8	14.3	33.0	21.5
Newspapers / magazines	19.7	26.5	18.8	4.5	25.0	34.5	10.7	25.6	27.5
Weekly magazines / popular books	0.9	2.4	8.8	0	0.4	4.3	0.4	1.2	6.1
Lectures, Seminars	2.0	2.6	2.9	0.2	0.8	3.9	0.8	1.6	3.5

거의 반에 이르고 있다. 부모의 영향은 여대생 보다는 남학생에게 더 크게 미치고 있다.

이러한 이유는 고등학교 교과 과정중 여학생에게는 가정 과목이 부여되므로 가정교과 과목중 영양·식품에 대해 체계적인 교육을 받았으나 남학생에게는 고등학교에서 영양을 다루는 과목이 없기 때문이라고 생각된다. 남, 녀의 경우 모두 대학교과 과정 중에는 영양에 관해 배울 기회가 없음을 말해 주며 그의 의사나 영양학자에 의한 정보 제공은 거의 없었고 영양에 관한 강연회 등에도 대학생들의 흥미가 저조함을 알 수 있다. 주간지나 친지등에 의한 과학적인 근거가 없는 source에서 지식을 얻는 경우도 극히 드물어서 대학생들의 영양 정보를 얻는 source는 비교적 건전하다고 생각할 수 있다.

이로써 대학 과정에서 영양학 강좌 신설이 시급하고 이러한 강좌는 특히 고등학교에서 영양을 체계적으로 배우지 못한 남학생들에게 그 기회가 부여되어야 하리라고 생각된다. 또한 고등학교의 교과 과정 중 자연이나 건강과목 등을 통한 영양이나 식품·건강 등을 강조할 수 있는 교과 과정 개편이 이루어져야 하리라고 생각된다.

또한 TV나 신문등의 매스콤을 통한 적극적이고도 책임있는 영양교육 program이 필요하다는 것을 알 수 있다.

Cho와 Fryer(9)의 Kansas 주립대학 체육과 학생들을 대상으로 한 조사에서도 그들의 영양 지식의 source로 대학교육, 고등학교 교육, 부모의 순으로 답하고 있었다. 이들은 특별히 체육과 학생이었으므로 건강이나 체육에 관한 과목중 영양을 배운 것이 아닌가 생각되고 역시 고등학교와 부모의 영향이 큰 것은 우리나라 대학생의 경우와 비슷하다고 하겠다. 그러나 이들은 news media에서 영양 정보를 얻는다고 답한 수는 겨우 0.7%에 지나지 않아 우리와는 대조를 보이고

있다.

남학생은 여학생과 달리 그들의 영양 정보를 고등학교 교과과정, 부모, 매스콤 등에서 얻고 있었으므로 이 정보를 얻는 source에 따라 영양지식이나 식습관이 달라지는 가를 알아보기 위해 고등학교 교과과정, 부모, TV, 라디오, 신문, 잡지 란에 1번이라고 답한 학생들을 골라 이들의 영양점수와 식습관 점수를 비교하여 보았다.

Table 6에서 보는 바와 같이 영양지식 정보 source로 부모나 신문, 잡지를 지정한 학생들의 평균 영양지식 점수는 각각 6.96과 6.66으로 평균 점수 6.14의 고등학교 교과 과정을 지정한 학생이나 평균 점수 6.04의 TV나 라디오를 지정한 학생보다 높았다. 그러나 식습관은 고등학교 교과 과정과 신문, 잡지를 지정한 학생이 부모나 TV, 라디오를 지정한 학생보다 높았다. 같은 매체 중에서도 신문이나 잡지에서 정보를 얻는 학생들의 영양 지식과 식습관 점수가 TV나 라디오에서 정보를 얻는 학생보다 높은 것은 주목할 만하다고 생각된다. 신문이나 전문지는 책임있는 사람들의 기사이므로 그 전달하는 지식이 비교적 정확한 데 반하여 TV나 라디오에는 전문인에 의한 세미나 형식보다는 식품 회사들의 광고에서 얻는 정보가 많기 때문에 그것이 왜곡되기 쉬움을 말해준다 하겠다. 그러나 TV나 라디오에서 영양지식을 얻는 사람들의 영양지식과 식습관의 상관 관계가 높고 신문이나 전문지에서 정보를 얻는 학생들 중에는 이 상관 관계가 낮음도 우리는 생각해 보아야 하겠다. 이것은 신문이나 전문지에는 영양 지식에 대한 것은 정확하게 전달하나 이것이 이론에 치중되고, 이것을 실제의 식생활에 응용할 구체적인 방법을 제시하지 않는데 반해 TV나 라디오에서는 비교적 식사 개선의 방향을 구체적으로 제시하기 때문이라고 생각된다. 그러므로 신문이나 전문지에 기사를 쓸 때에는 구체적인 실천 방향을 함께 제시해야할

Table 6. Scores of nutrition knowledge and food habit of male subjects who chose high school course, parents, TV, Radio and newspapers as their primary nutrition information source

Sources	Nutrition knowledge	Food habit	Correlation
High school courses	6.14 ± 0.24 ^a	3.71 ± 0.21	0.45 ^b
Parents	6.96 ± 0.25	3.05 ± 0.23	0.50 ^b
TV, Radio	6.04 ± 0.24	3.20 ± 0.18	0.68 ^b
Newspapers / magazines	6.66 ± 0.24	3.77 ± 0.22	0.44 ^b

a. mean score ± SE

b. correlation between nutrition knowledge and food habit were significant(P ≤ 0.01).

것이다. 그러나 부모를 주된 영양정보 source로 지적인 학생은 영양 점수는 높으나 식습관 점수가 낮은 것은 쉽게 설명되지 않는다.

결론 및 요약

832명의 대학생을 대상으로 하여 영양 지식과 식습관의 관계와 식품영양 정보를 얻는 source를 조사하였다.

영양 지식 조사에서 인지된 지식은 전체 평균 88%로 학생들이 대부분의 질문 문항에 대하여 이해하고 있다고 자신들은 생각하고 있었으나 이중 맞는 답은 55% 정도에 머물러 이들이 상당히 잘못된 지식을 갖고 있음을 알 수 있다.

영양지식 점수는 가능한 15점 중 전체평균 7.20을 보여 약 50% 정도의 바른 지식을 갖고 있었으며, 식습관 점수는 가능한 10점 중 3.93으로 아주 나쁜 편이어서 59%에 해당하는 학생의 식습관은 Poor 군에 속하였다. 영양지식과 식습관 사이에는 높은 상관 관계가 있었다. 인지된 지식이나, 이 지식의 정확도, 영양지식, 식습관 지식 모두에서 여자 대학생이 남자 대학생보다 우수한 결과를 보이고 있다. 이는 여자 대학생들은 남학생에 비해 식사에 관한 관심이 많다고도 하겠으나, 중, 고등학교부터 이들에게 체계적인 영양 교육을 한 효과라고 본다.

여대생의 영양 지식 source는 거의가 모두 고등학교에서 배운 것을 지적하고 있는데 반해 남학생은 대중매체, 고등학교에서 배운 것, 부모의 순으로 나타났다. 이들의 영양지식 점수와 식습관 점수 사이에는 높은 상관 관계를 보이고 있어 대학생들에게는 올바른 영양 지식을 이해시키면 이것이 바로 식사행동으로 옮겨질 수 있음을 시사하고 있어 이들의 영양 교육의 방향을 제시해 주고 있다. 남학생 중 영양정보를 신문 혹은 전문지나 부모를 통하여 얻는 학생들의 영양지식 점수가 고등학교 교과과정이나 TV, 라디오를 통하여 얻는 사람보다 높았으나 영양지식과 식습관의 상관 관계는 TV나 라디오에서 정보를 얻는 군에서 높아 TV나 라디오가 영양교육을 하는 매체로써 중요함을 알 수 있고, 이러한 매체를 통하여 바른 정보가 제공되도록 노력하여야 할 것이다.

전체적으로 본 조사에 참여한 남·녀대학생들의 식사 습관은 매우 나쁜 편이므로 대학생들의 식습관 내지는 식생활 개선을 위한 노력이 시급하다고 생각되며, 이들의 식습관 향상을 위한 한 방법으로는 대학교과과정 중에 식품·영양에 대한 강좌의 개설이 필요하다고 생각된다. 특히 이러한 배려는 남자 대학생들에게 더욱 중요하다.

REFERENCES

- 1) 이기열·이양자·김숙영·박계숙 : 대학생의 영양 실태조사. 한국영양학회지, 13 (2) : 73-81, 1980.
- 2) 임국이 : 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식조사. 대한가정학회지, 22 (1) : 117-128, 1984.
- 3) 정혜경·김숙희 : 한국의 도시빈곤지역과 농촌의 영양섭취실태. 한국영양학회지, 15 (4) : 290-300, 1982.
- 4) 이일하·이미애 : 서울시내 여자중학생들의 성장 발육과 영양섭취실태 및 환경요인과의 관계. 대한가정학회지, 21 (1) : 37-48, 1983.
- 5) Vickstrom, J. A. & Fox, H. M. : *Nutrition knowledge and attitudes of registered nurses. J. Am. Diet. Assoc.* 68 : 453, 1976.
- 6) Eppright, E. S., Fox, H. M., Fryer, B. A., Lamkin, G. H. & Vivian, V. M. : *Nutrition knowledge and attitudes of mothers. J. Home Ec.* 62 : 327-332, 1970.
- 7) 김숙희·유정열·이기열·이성우·한인규 : 영양 교육. 동명사, 1976.
- 8) 김영자 : 여대생의 음식선택 및 기호성향에 관한 연구. 한국영양학회지, 9 (1) : 35, 1976.
- 9) Cho, M. & Fryer, B. : *Nutrition knowledge of collegiate physical education majors. J. Am. Diet. Assoc.* 65 : 30-34, 1974.
- 10) Dugdale, A. E., Chandler, D. & Bahurst, K. : *Knowledge and belief in nutrition. Am. J. Clin. Nutr.* 32 : 441-445, 1979.
- 11) Michigan State University. : *Nutrition knowledge test. E. Lansing, Michigan.* 1979.