

# 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구

## A Study on the Food Habit & The Health Responses of College Students to the Todai Health Index

한양대학교 식품영양학과  
교 수 장 유 경  
대학원생 오은주·선영실

*Dept. of Food & Nutrition, Hanyang Univ.*

**Prof.; Yu Kyung Chang**

**Graduate School Student; Eun Joo Oh, Young Sil Sun**

### < 목 차 >

- |              |             |
|--------------|-------------|
| I. 서 론       | IV. 결론 및 제언 |
| II. 연구방법     | 참고문헌        |
| III. 결과 및 고찰 |             |

### < Abstract >

This study is intended to investigate the demographic characteristics and socio-economic status of students, and to reveal the correlations between food habit and health condition by Todai Health Index.

The results of this study were summerized as follows:

1) The sex ratio of the subjects was 309 males: 129 females. Mean score of the food habit was 7.56 in males and 8.88 in females. The subjects were included in Fair and Poor group generally. Food habit score of students living their own home were significantly higher than those of the others (Lodging & Relatives, Self-Boarding, Dormitory, and so forth).

2) In males and females, mean of height and weight were 171.6 cm, 62.1 kg and 159.9 cm, 50.9 kg, respectively. Though there was insignificant difference in the physical index according to food habit score in general, there was a special trend in case of male that the higher food habit score they have, the higher physical index they get. The subjects with low food habit score showed the higher THI point in Life-irregularity, Straight-forwardness, Depression and Sufferings than those with high food habit score. The female subjects with high food habit score showed the lower THI point in depression, on the contrary, showed higher in vanity. There was significant correlation between instant food, drinking and smoking and THI point.

## I. 서 론

식습관(food habit)은 인간이 후천적으로 형성해 온 생활양식으로, 신체적 발육뿐만 아니라 정서 및 심리적 건강상태에도 영향을 미치게 된다.<sup>1)</sup>

대학생의 식습관은 과거세대의 식습관을 반영할 뿐만 아니라, 그 다음 단계인 성인기에 습관화될 식습관을 가장 잘 나타낸다고 보겠다.<sup>2,3)</sup> 제한된 경제력을 갖고 있는 학생들은 주로 쌀 전분성 식품이나, 간단히 음료수와 함께 먹을 수 있는 식품에 의존하게 되는 경향이 있다. 또한 식사를 거르고 잦은 간식의 이용, 옹졸 못한 영양지식으로 식품을 선택하는 것 등은 젊은이들 사이에서 불량한 식습관을 형성하는 요인으로 입증되었다.<sup>4)</sup> 여대생에 관한 연구에서도 지적되었듯이,<sup>5-8)</sup> 외모에 대한 관심으로 지나친 체중 조절과 불규칙적인 식습관은 빈혈등과 같은 건강장애를 낳기도 한다. 또한 평소에는 소량 또는 정상적인 양을 먹다가도 어떤 기회에 의해 과식을 하는 경우가 종종 발생하게 되는데 대학생들 사이에 이런 식사가 문제가 되고 있다.<sup>9)</sup>

이러한 관점에서 대학생들의 식습관을 살펴보고, 건강상태를 스스로 평가하여 그들의 식습관과 건강상태에 어떤 관계가 있는지 알아보고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 방법

다양한 주거환경에 처해 있으리라 생각되는 한양대학교 학생들 중에서 무작위로 추출된 500명이 표본으로 이용되었다. 자료수집은 설문지를 이용하였는데 회수된 452명중 불완전한 응답을 한 14명을 제외하고 총 438명의 설문지가 자료처리에 사용되었다. 설문지는 초안을 작성하여 예비조사를 한후 1987년 6월 1일부터 5일까지 본조사를 실시하였다.

### 2. 조사내용 및 조사도구

설문지는 크게 세부분으로 구성되었는데, 첫째 부분은 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위한 문

항이었다. 둘째 부분은 조사대상자의 식습관을 알기 위한 부분으로, 임<sup>10)</sup>과 이등<sup>11)</sup>의 식습관 조사표를 참고하여 구성된 10개 항목에 대하여 응답자의 대답이 0~2일이면 0점, 3~5일은 1점, 6~7일은 2점을 주어 총 20점을 만점으로 특점화하였다. 점수의 고저를 영양섭취의 충족도로 보아 17~20점을 Excellent, 13~16점을 Good, 9~12점을 Fair, 8점이하를 Poor 분류하여 비교하였다. 셋째 부분은 임<sup>10)</sup>이 사용한 東大式新健康調査票(The Todai Health Index: THI)를 이용하여 건강상태를 판정하였다. THI의 내용은 신체적인 증상으로 호흡기, 눈과 피부, 구강과 항문, 소화기, 피로감 등의 5척도와 정신적인 증상의 충동성, 허구성, 정서불안정, 우울증, 공격성, 신경질, 생활불규칙성 등의 7척도에 대한 130개 항목으로 구성되었다. 각 척도에 관한 항목에서 응답자의 대답이 '예'이면 3점, '때때로'이면 2점, '아니오'이면 1점으로 특점화하여 특점이 높을수록 불량한 건강상태의 호소율이 높은 것으로 해석하였다.

### 3. 자료처리 및 분석방법

자료는 SPSS Program을 이용하여 통계처리를 하였으며 각 분석내용별로 사용된 통계방법은 다음과 같다.

- 조사대상자의 일반적 특성을 알기위해 빈도와 백분율을 구하였으며, 식습관과 건강상태의 점수는 평균과 표준오차를 구하였다.

- 성별과 주거형태에 따른 변인별 차이는 T-test와 X<sup>2</sup>-test로 유의성을 검증하였다.

- 주거형태 및 사회경제적 수준에 따른 식습관 점수의 차이, 식습관에 따른 건강상태의 차이는 분산분석(ANOVA)으로 유의성을 검증하였다.

- 인스턴트식품섭취, 흡연, 음주와 건강 상태간의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 적용하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1. 과 같다. 남

Table 1. Distribution of subjects by demographic characteristic

Characteristic	No. (%)		
	Male	Female	Total
<b>Age (year)</b>			
less than 19	42 ( 13.6)	26 ( 20.2)	68 ( 15.6)
20 - 24	235 ( 76.1)	101 ( 78.3)	336 ( 76.8)
25 - 29	32 ( 10.3)	2 ( 1.5)	34 ( 7.6)
<b>Total</b>	<b>309 (100.0)</b>	<b>129 (100.0)</b>	<b>438 (100.0)</b>
<b>Native Place</b>			
Big city	164 ( 53.1)	98 ( 76.0)	262 ( 59.8)
Small-medium sized city	72 ( 23.3)	21 ( 16.3)	93 ( 21.2)
Fishing & Agrarian villages	70 ( 22.7)	9 ( 7.0)	79 ( 18.0)
Others	3 ( 1.0)	1 ( 0.2)	4 ( 0.9)
<b>Total</b>	<b>309 (100.0)</b>	<b>129 (100.0)</b>	<b>438 (100.0)</b>
<b>Residence</b>			
Home	154 ( 49.8)	100 ( 77.5)	254 ( 58.0)
Lodging & Relatives	102 ( 33.0)	12 ( 9.3)	114 ( 26.0)
Self-Boarding	41 ( 13.3)	17 ( 13.2)	58 ( 13.3)
Dormitory	5 ( 1.6)	—	5 ( 1.1)
Others	7 ( 2.0)	—	7 ( 1.6)
<b>Total</b>	<b>309 (100.0)</b>	<b>129 (100.0)</b>	<b>438 (100.0)</b>

Table 2. Distribution of subjects by food habit by sex

Sex	No. (%)				
	Excellent	Good	Fair	Poor	Total
Male	5 (1.6)	19 (6.1)	81 (26.2)	204 (66.1)	309 (100.0)
Female	4 (3.1)	16 (12.4)	54 (41.9)	55 (42.6)	129 (100.0)
<b>Total</b>	<b>9 (2.06)</b>	<b>35 (8.01)</b>	<b>135 (30.82)</b>	<b>259 (59.11)</b>	<b>438 (100.0)</b>

학생이 309명(70.5%), 여학생 129명(29.5%)으로 대상자의 76.8%가 20~24세의 연령분포에 속하였다. 출신지는 여학생의 76.0%가 대도시인 반면 남학생은 53.1%만이 대도시 출신이었다. 주거형태는 조사대상자의 58.0%가 자택에서, 나머지 42.0%가 하숙 및 친척집, 자취, 기숙사 등에서 거주하고 있었다. 유<sup>9)</sup>와 이등<sup>11)</sup>의 연구 조사에서 대부분의 학생이 자택에서 거주하는 것과는 달리 본 조사의 남학생들은 반이상이 자택이외의 형태로 거주하고 있었다.

## 2. 조사대상자의 식습관

### 1) 식습관점수의 분포

식습관점수를 분류한 결과는 Table 2와 같이 Excellent에 해당하는 비율은 2.06%로 가장 적었고, 59.11%가 가장 좋지 않은 식습관을 가진 Poor에 속하였다.

평균 식습관점수는 Table 3에서 보는 바와 같이 7.95로 Poor에 속해 이등<sup>11)</sup>의 연세대학교 학생들보

Table 3. Mean score of food habit by sex

Sex	No. of subjects examined	Mean score of food habit	T-value
Male	309	7.56 ± 0.24 <sup>1)</sup>	3.10** <sup>2)</sup>
Female	129	8.88 ± 0.35	
Total	438	7.95 ± 0.19	

1) Mean ± SE

2)\*\* : P &lt; 0.01

Table 4. Mean score of food habit by residence

Residence	Food habit score
Home	8.59 ± 0.22 <sup>1)</sup> a <sup>2)</sup>
Lodging & Relatives	7.82 ± 0.47 a
Self-Boarding	5.69 ± 0.55 b
Dormitory	5.60 ± 1.89 b
Others	7.57 ± 0.89 a
Total	7.95 ± 0.19

1) Mean ± SE

2) Values with different alphabet are significantly different by Duncan's new multiple range test. (P &lt; 0.05)

다 낮은 점수를 보였지만, 김<sup>12)</sup>의 결과와는 비슷한 경향을 나타내었다. 이는 아마도 김<sup>12)</sup>이 지적한 것처럼 이등<sup>11)</sup>의 연구가 신입생을 대상으로 조사한 것이므로 그들이 아직도 고등학교의 규칙적인 생활과 부모의 영양관리에 대한 배려로 비교적 양호한 식습관을 가지고 있는데 비해 김<sup>12)</sup>과 본조사의 결과는 어느 정도 변화된 대학생들의 식습관을 암시하는 것으로 생각된다. 남학생보다 여학생의 식습관점수가 더 좋은 것은 앞의 연구 결과와 일치하였다.

## 2) 주거형태에 의한 식습관과 사회경제적 수준

주거형태에 의한 식습관점수는 Table 4에서와 같이 유의한 차이를 보였다. 자택거주자의 식습관이 가장 좋았고 하숙 및 친척집, 자취, 기숙사 순으로 낮았다.

자택에 거주하는 학생들은 부모의 보호아래 특별한 관심없이도 균형잡힌 식사를 할수 있는 반면, 자택이외의 경우는 충분한 양과 질을 섭취하는 것이 다

소 제한적이고 불규칙적이기 때문에 이런 결과가 나온 것으로 생각된다.

사회경제적 수준은 식습관에 영향을 미치는 주거형태에 따른 분포를 보면 Table 5와 같다. 하숙 및 친척집, 자취, 기숙사, 기타 등을 묶어 자택의 경우와 비교하였다.

부모의 교육수준을 보면, 자택학생의 경우 대졸이상의 비율이, 아버지가 49.2%, 어머니가 16.3%인 반면, 자택이외의 경우는 아버지가 17.8%, 어머니는 3.3%로 유의적인 차이를 보였다.

월수입은 경제기획원의 「도시가계연보」를<sup>13)</sup> 참조하여 상·중·하의 세군으로 분류하였는데, 상층에 속하는 비율이 자택의 경우는 50.0%, 자택이외의 경우는 23.8%로 주거형태에 따라 월수입의 차이가 유의하게 나타났다.

가구주의 직업분포를 알기위해 7개 직업군을 사용하였다.<sup>14)</sup> 중·상류층에 해당하는 직업<sup>15)</sup> 가진 비율은 자택의 경우가 69.0%, 자택이외의 경우는 51.1%이었다. 반면 하층에 속하는 단순노무자 및 농업, 1차산업종사자들의 비율은 자택이 12.7%, 자택이외의 경우가 39.5%나 되었다.

이상의 결과를 보면 전체적으로 자택학생가정의 사회경제적 수준이 자택이외의 학생들 가정의 수준보다 높은 것 같다. 그러면 사회경제적 수준이 낮은 자택이외의 학생들은 하숙비, 자취비 등으로 그들의 가정에 부담을 주게 되고 학생 자신에게도 실제적인 영향을 미칠것으로 생각된다. 따라서 먹는데 필요한 충분한 예산을 세울수 없게 되어 자취생의 경우 균형 잡힌 식사를 할수 없으며, 이런 상태가 대학생 4년 또는 그이상 계속되어진다면 이들의 영양과 건강상태에 심각한 영향을 줄수도 있을 것이다.

실제로 주거형태와 각 변인들에 의한 식습관점수의 차이를 보면 Table 6과 같다.

사회경제적 변인과 식습관에 영향을 주는 변인들 모두에서 주거형태에 따라 차이를 보였는데, 자택일수록 식습관점수가 더 높았다. 같은 주거형태일지라도 수입이 많을수록, 어머니의 교육수준이 높을수록, 규칙적인 아침식사를 할수록, 영양과 건강에 대한 관심이 있을 수록 식습관 점수가 증가하였다. 흡

Table 5. Distribution of subjects by socioeconomic variables by residence

No. (%)

Type of residence S.E.S. variables	Home	Others	Total	X <sup>2</sup>
<b>Father's education</b>				
Below elementary	18 ( 7.1)	52 ( 28.9)	70 ( 16.2)	61.43***
Middle & high school	110 ( 43.7)	96 ( 53.3)	206 ( 47.7)	
Beyond college	124 ( 49.2)	32 ( 17.8)	156 ( 36.1)	
<b>Total</b>	<b>252 (100.0)</b>	<b>180 (100.0)</b>	<b>432 (100.0)</b>	
<b>Mother's education</b>				
Below elementary	46 ( 18.4)	91 ( 50.3)	137 ( 31.7)	57.27***
Middle & high school	164 ( 65.3)	84 ( 46.4)	248 ( 57.4)	
Beyond college	41 ( 16.3)	6 ( 3.3)	47 ( 10.9)	
<b>Income (unit : ₩10,000.)</b>				
Low (Below 30)	18 ( 7.1)	29 ( 16.0)	47 ( 10.8)	32.75***
Middle (30 - 70)	109 ( 42.9)	109 ( 60.2)	218 ( 47.7)	
High (over 70)	127 ( 50.0)	43 ( 23.8)	170 ( 39.1)	
<b>Total</b>	<b>254 (100.0)</b>	<b>18 (100.0)</b>	<b>435 (100.0)</b>	
<b>Occupation</b>				
Labor	27 ( 10.7)	14 ( 7.8)	41 ( 9.5)	81.63***
Farmer	5 ( 2.0)	57 ( 31.7)	62 ( 14.4)	
Merchant	33 ( 13.1)	19 ( 10.6)	52 ( 12.0)	
Clerical worker	36 ( 14.3)	11 ( 6.1)	47 ( 10.9)	
Service	48 ( 19.0)	26 ( 14.4)	74 ( 17.1)	
Manager	37 ( 14.7)	18 ( 10.0)	55 ( 12.7)	
Professional	20 ( 7.9)	18 ( 10.0)	38 ( 8.8)	
Others	46 ( 18.3)	17 ( 9.4)	63 ( 14.6)	
<b>Total</b>	<b>252 (100.0)</b>	<b>180 (100.0)</b>	<b>432 (100.0)</b>	

\*\*\* : P < 0.001

연의 경우 흡연량에 따라 유의차는 보이지 않았으나, 음주에서는 항상 많은 양을 마시는 학생들보다 음주를 하지 않는 학생들의 식습관 점수가 더 높았다.

### 3. 식습관과 건강상태와의 관련성

#### 1) 조사대상자의 체격지수

남학생의 평균신장 및 체중은 Table 7에서와 같이 각각 171.6 cm, 62.1 kg으로 한국성인체위기준치인<sup>16)</sup> 170.5 cm, 64.0 kg과 큰 차이가 없었다.

비체중과 Kaup 지수는 신장에 대한 체중의 비로써

발육상태를 측정하는데 사용되는 지수로,<sup>17,18)</sup> 일반적으로 발육완료후 남자는 약 34.0, 여자는 약 32.0<sup>18)</sup>으로 간주되고, kaup 지수는 2.3 이상이면 충분한 발육상태를, 2.0 이하이면 신장에 대한 체중의 발육이 불량함을 나타낸다.<sup>17)</sup> 본 연구에서 남학생의 비체중의 평균은 36.13 이었고, kaup 지수는 2.13으로 본 연구대상자들은 정상 범위에 있다고 판정된다.

여학생의 평균신장 및 체중은 159.9 cm, 50.9 kg으로 한국성인체위기준치인<sup>16)</sup> 159.5 cm, 52.5 kg과 큰 차이는 없었다. 비체중과 kaup 지수의 평균은 각

Table 6. Mean score of food habit according to residence and variables

Variables	Content	Residence		F-value
		Home	Others	
Income (unit : 10,000 ₩)	Low (below 30)	6.89	6.79	6.92***
	Middle (30 - 70)	7.90	6.71	
	High (Over 70)	9.42	7.95	
Mother's education	Below elementary	7.89	6.37	2.12***
	Middle & high school	8.23	7.13	
	Beyond college	8.40	9.60	
Breakfast (days/week)	Regular (6 - 7)	9.27	7.86	11.26***
	Irregular (3 - 5)	8.65	6.55	
	Irregular (0 - 2)	6.94	5.28	
Interest on nutrition & health	Yes	9.75	7.81	8.23***
	Often	8.57	6.66	
	No	7.17	6.49	
Smoking (package/day)	Over 1	8.00	8.07	NS 0.07
	Below 1	8.67	7.19	
	No smoking	8.63	6.89	
Drinking	Always	8.15	5.59	5.67**
	Often	8.49	6.89	
	No drinking	9.09	9.05	

1) Significant difference by content of each variables

N.S ; not significant, \*\* : P &lt; 0.01, \*\*\* : P &lt; 0.001

Table 7. Average height, weight, relative weight and kaup's value according to food habit score

Food habit score	Height (cm)		Weight (kg)		Relative weight		Kaup's value	
	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female
Excellent & good	173.07 ± 1.96 <sup>1)</sup>	160.74 ± 0.94	65.02 ± 1.78	49.94 ± 0.83	37.51 ± 0.89	31.04 ± 0.71	2.17 ± 0.04	1.92 ± 0.03
Fair	172.43 ± 0.53	159.14 ± 0.61	63.11 ± 0.77	51.20 ± 0.79	36.56 ± 0.83	32.15 ± 0.45	2.12 ± 0.02	2.02 ± 0.03
Poor	171.17 ± 0.36	160.46 ± 0.63	61.64 ± 0.49	50.74 ± 0.61	35.96 ± 0.24	31.61 ± 0.34	2.10 ± 0.01	1.97 ± 0.02
Mean	171.57 ± 0.29	159.94 ± 0.39	62.06 ± 0.41	50.89 ± 0.43	36.13 ± 0.20	31.80 ± 0.24	2.13 ± 0.01	1.99 ± 0.02
F-value significance <sup>2)</sup>	1.77 N.S	1.03 N.S	2.84 *	0.29 N.S.	2.59 N.S	0.75 N.S	2.02 N.S	1.40 N.S

1) Mean ± SE

2) N.S : Not significant \* : P &lt; 0.05

각 31.80, 1.99으로 앞의 기준치와 비교해 볼때 약간 낮은 경향을 보였다. 이는 임<sup>6)</sup>과 이등<sup>7)</sup>의 연구에서와 같이 여학생들의 1일 열량소요량이 권장량에 미달되고, 이등<sup>19)</sup>의 연구에서도, 일부 여학생들만의 조사이지만 여대생의 섭취열량이 소비열량보다 적어 열량균형 (energy balance)이 negative energy balance를 이루기 때문인 것 같다.

2) 식습관점수에 따른 체격지수

Excellent와 Good group의 비율이 각각 2.06%, 8.01% 이어서 두 group을 하나로 묶어 비교하였다. 결과는 Table 7. 과 같다. 식습관점수에 따라 체격지수는 유의적인 차이를 보이지 않았지만, 남학생의 경우 체중에서는 식습관이 좋을수록 유의하게 증가하

였다.

3) 식습관점수와 THI 득점과의 관련성

식습관점수에 따른 THI 득점을 보면 Table 8에 제시된 바와 같다. 신체적 증상을 나타내는 호흡기, 눈과 피부, 소화기, 구강과 항문 그리고 피로감 척도는 피로감을 제외하고 남녀 모두 식습관점수에 따라 통계적 유의차는 보이지 않았다. 남학생의 경우, 피로감에서 식습관점수가 증가할수록 증세호소는 감소하는 경향을 나타내었다.

정신적 증상의 척도는 비교적 높은 득점을 나타내어 조사대상자의 건강상태가 신체적 증상보다 정신적인 면에서 더 갈등을 나타내고 있는 것 같다. 남학생은 공격성과 허구성을 제외한 신경질, 생활불규칙

Table 8. The THI score by food habit score

THI	Sex	Poor	Fair	Good & excellent
Respirative organs	M	17.31 ± 0.28	16.77 ± 0.35	18.12 ± 0.88
	F	17.60 ± 0.48	17.00 ± 0.49	17.31 ± 0.78
Eye & skin	M	16.42 ± 0.26	16.41 ± 0.38	15.79 ± 0.78
	F	17.65 ± 0.46	17.60 ± 0.58	17.82 ± 0.85
Digestive organs	M	14.90 ± 0.26	14.96 ± 0.44	15.14 ± 0.79
	F	16.24 ± 0.47	16.09 ± 0.54	15.53 ± 0.69
Mouth & anus	M	14.33 ± 0.21	13.94 ± 0.28	13.60 ± 0.57
	F	15.45 ± 0.42	15.54 ± 0.44	15.29 ± 0.84
Nervousness	M	16.83 ± 0.22	16.47 ± 0.35	15.71 ± 0.84
	F	17.29 ± 0.46	17.69 ± 0.45	17.32 ± 1.48
Aggression	M	14.63 ± 0.18	14.68 ± 0.29	15.43 ± 0.62
	F	14.00 ± 0.33	13.94 ± 0.29	13.63 ± 0.42
Life Irregularity	M	22.02 ± 0.17 <sup>a</sup>	20.86 ± 0.30 <sup>b</sup>	21.09 ± 0.72 <sup>ab</sup>
	F	23.93 ± 0.37 <sup>a</sup>	23.91 ± 0.39 <sup>a</sup>	21.47 ± 0.53 <sup>b</sup>
Straight-Forwardness	M	18.46 ± 0.17	18.38 ± 0.31	17.63 ± 0.66
	F	19.02 ± 0.32	19.33 ± 0.29	18.94 ± 0.67
Sufferings	M	36.68 ± 0.54 <sup>a</sup>	35.17 ± 0.75 <sup>ab</sup>	33.01 ± 1.73 <sup>b</sup>
	F	40.07 ± 0.84	39.06 ± 0.91	39.09 ± 1.55
Unbalanced Emotions	M	27.22 ± 0.34	25.80 ± 0.53	26.99 ± 1.37
	F	28.51 ± 0.64	29.26 ± 0.56	29.09 ± 1.12
Depression	M	18.68 ± 0.28	17.83 ± 0.49	17.84 ± 0.99
	F	21.24 ± 0.51 <sup>a</sup>	19.94 ± 0.49 <sup>ab</sup>	18.41 ± 2.54 <sup>b</sup>
Vanity	M	18.37 ± 0.19	19.05 ± 0.32	18.33 ± 0.78
	F	17.13 ± 0.32 <sup>a</sup>	17.29 ± 0.43 <sup>a</sup>	19.59 ± 0.81 <sup>b</sup>

1) Mean ± SE

2) Values with different alphabet within the same row are significantly different by Duncan's new multiple range test. (P < 0.05 or P < 0.01)

성, 충동성, 정서불안정, 우울증등의 척도에서 식습관점수가 높을수록 증세호소의 경향이 낮아졌다. 여학생은 정서적 불안정과 허구성을 제외한 신경질, 공격성, 생활불규칙성, 충동성, 우울증등의 척도가 식습관점수가 높을수록 역시 증세호소의 경향이 낮아졌다. 생활불규칙성은 남녀 모두 식습관점수에 따라 유의적인 차이를 보였는데 이는 대학생이라는 특성을 나타내는 것으로 생각된다. 여학생의 경우, 우울증은 식습관점수가 높을수록 증세호소의 경향이 유의하게 낮아졌으나 허구성은 반대로 식습관점수가 높을수록 증세호소의 경향이 유의하게 증가하였다.

전체적으로 볼때 식습관과 건강상태와의 관계는 신체적인 증상에서 보다는 정신적인 증상과 관련이 더 많았다.

#### 4) 인스턴트식품, 흡연, 음주 등과 THI 득점과의 관련성

식습관점수이외의 식습관에 영향을 주는 인스턴트식품의 섭취와 음주, 흡연 등의 변인과 THI 척도간의 관련성을 보면 Table 9 와 같다.

인스턴트식품의 섭취가 많을수록 눈과 피부, 소화기, 구강과 항문, 피로감 등 신체적 증상의 증세호소와 유의한 관련성을 보였고, 생활불규칙성, 우울증과도 유의한 상관관계를 나타내었다. 흡연과 음주의 경우는 호흡기, 소화기 등의 증세호소와 양의 상

관관계를 보여 흡연, 음주의 양이 많을수록 두 척도의 증세호소 경향도 증가함을 알수 있었다. 흡연의 양이 증가할수록 신경질과 정서불안정 척도의 증세호소는 감소하였고 공격성과 허구성은 증가하였다. 이와같은 결과는 대학생의 식습관이 새롭게 변화된 것을 말해 준다. 왜냐하면 고등학교 시절과는 달리 대학생은 대학이라는 환경속에서 음주와 흡연을 자유로이 접하게 되면서 이제까지 지켜왔던 식습관에 새로운 변인으로 작용하게 되었기 때문인것 같다. 불규칙한 생활속에서 인스턴트식품섭취의 증가도 한 변인으로 볼수 있겠다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 일부 대학생의 주거형태 및 사회경제적 수준을 파악하여 그에 따른 식습관을 알아보고, 식습관과 건강상태와의 관련성을 살펴본 후 대학생의 필요와 요구에 맞는 영양교육을 위한 자료를 얻는데 있다. 대학생 438명을 대상으로 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 조사대상자의 식습관은 전체적으로 Fair와 Poor group에 속하였고, 여학생이 남학생보다, 자택에 거주하는 학생이 자택이외에 거주하는 학생들보다 유의하게 식습관점수가 높았다.

Table 9. The correlation coefficients between the score of the THI and the variables of the food habit

THI	Instant food intake	Smoking	Drinking
Respirative organs	.0562	.1375**	.1058*
Eye & skin	.0974*	-.0149	-.0174
Digestive organs	.1372**	.1236**	.1326**
Mouth & anus	.1057*	-.0151	.1326
Nervousness	.0352	-.1113**	-.0386
Aggression	-.0021	.2193***	.3628***
Life irregularity	.2067***	-.0370	.0553
Straight-Forwardness	.0255	-.0011	.0080
Sufferings	.1044*	-.0336	.0099
Unbalanced emotions	-.0038	-.1388**	-.0747
Depression	.0810*	-.0745	-.0068
Vanity	-.0413	.1188**	.0780

\* : P < .05, \*\* : P < .01, \*\*\* : P < .001



2) 식습관점수와 THI척도를 비교해 보면, 신체적 증상에서 피로감 척도가 남녀 모두 유의적인 차이를 나타내었고, 눈과 피부, 소화기, 구강과 향문, 호흡기 등은 식습관점수에 따라 차이가 없었다. 정신적 증상에서 허구성을 제외한 모든 척도에서 식습관점수가 증가할수록 증세호소의 경향을 낮아졌다. 그밖의 인스턴트식품섭취, 음주, 흡연 등은 THI척도의 신체적 증상과 유의한 상관관계를 나타내었다.

이와같은 결과를 토대로, 사회경제적 수준이 낮은 자택이외의 학생들에 대한 영양교육이 필요하며, 신체적 증상의 THI척도와 유의한 상관관계를 보였던 인스턴트식품섭취, 음주, 흡연에 대한 주의가 대학생의 시기부터 강조되어 성인병을 예방해야 하겠다.

### 참 고 문 헌

- 김기남, 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 15:194, 1982.
- 정영진, 대학생의 음식기호조사, 한국영양학회지, 17:10, 1984.
- Driskell JA, Keith RE, Tangeny CC. Nutritional status of white college students in virginia, *J Am Diet Assoc*, 74:32, 1979.
- Jakobovits C, Halstead P, Kelley L, Roe DA, Young CM. Eating habits and nutrient intakes of college women over a thirty-year period, *J Am diet Assoc*, 71:405, 1977.
- 유영상, 대학생들의 점심섭취실태에 관한 연구, 대한가정학회지, 14:165, 1981.
- 임현숙, 일부지역 여대생의 식생활 실태조사, 대한가정학회지, 18:47, 1980.
- 이방자, 일부 도시지역 여자 대학생의 영양섭취에 관한 조사연구, 대한가정학회지, 16:51, 1978
- 정영진, 이정원, 김미리, 대학식당의 식단의 특성과 운영 실태조사, 한국영양학회지, 15:107, 1982.
- Zuckerman MD, Colby A, Ware CN, Lazer-son SJ. The prevalence of bulimia among college students, *Am J Public Health*, 76:1135, 1986.
- 임현숙, 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구, 한국영양학회지, 14:9, 1981.
- 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙, 대학생의 영양실태조사, 한국영양학회지, 13:73, 1980.
- 김화영, 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 17:178, 1980.
- 도시가계연보, 경제기획원조사통계국, 1985.
- 한국직업사전, 노동부국립중앙직업안정소, 1982.
- 김영모, 한국사회계층연구, 일조각. pp. 355-356, 1982.
- 한국인의 영양권장량, 한국인구보건연구원편, 제4차 개정. pp. 12, 1985.
- 이영자, 중고등학생의 성장발육과 영양상태에 관한 조사연구, 공중보건잡지, 4:121, 1967.
- 황진주, 최전도, 임규태, 일부 대학생의 신체발육과 체격지수에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 6:53, 1973.
- 이명희, 문수재, 여대생의 섭식태도 및 생활시간에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 16:97, 1983.