

서울 및 경기도 일부 지역 대학생의 식생활 관련 지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사

이기완 · 이영미

경원대학교 생활과학대학 식품영양학과
(1995년 2월 21일 접수)

Nutritional Knowledge, Attitude and Behavior of College Students in Seoul and Kyunggi-do Area

Ki Wan Lee and Young Mee Lee

Department of Food and Nutrition, Kyungwon University
(Received February 21, 1995)

Abstract

The purpose of this study was to survey several aspects of food-related knowledge, attitude and behavior of college students. Seven hundred male and female students in Seoul and Kyunggi-do area were randomly selected. And self-administered questionnaires were used. It was consisted of weight concern, nutritional knowledge, meal frequency, preference of snacks and psychological aspects of eating behaviors. The results were as follows: 1. The 66.5% of males and 87.9% of females were concerned about weight control. While 42% of male respondents wanted weight gain and 43% weight loss, most of female respondents wanted to lose weight. 2. The score of nutritional knowledge of males was significantly lower than the score of females ($p < 0.01$). 3. The meal frequency was 3.4 times a day for male students and 3.6 for female students. But males showed higher frequency rates in three regular meals and females showed higher rates in snacking. Both male and female students considered that supper was the most important meal of the day and skipped breakfast frequently. 4. Fruits, beverage and milk were favorite snacking items for college students. But there were some differences in selection of food items by snacking time. Carbonated drinks and coffee were frequently selected by morning male and female snackers. Noodles and cookies were preferred by males and cookies were preferred by females as afternoon snack. Fruits were most often preferred by both males and females in the evening. 5. Physical tiredness and/or psychological factors were observed to influence the amount of food intake. After increase of food intake, male students felt more comfortable than female students who were afraid of their weight gain.

1. 서 론

대학생들의 식생활 행동은 청소년기의 식습관을 반영할 뿐 아니라 앞으로 올 성인기의 식생활 양식에 영향을 미칠 수 있으므로 이에 대한 연구는 많은 관심을 모으고 있다. 더우기 식생활 행동은 일상의 생활 여건이나 행동 양식과 관련된다고 볼 때, 중·고등학교 시절의 규칙적이며 통제적인 생활 양식에서 벗어나 자유로운 사고와 생활 방식을 갖게 되는 대학생들은 과거에 행하여 오던 식습관에 변화가 오기 쉬우며 이 시기의 식습관의 변화는 가족이나 친구보다는 주변의

환경요인에 의해 영향을 받는 것으로 조사된 바 있다^{1,2)}.

이미 선행 연구에서 대학생들의 식생활의 문제점으로 불규칙한 식사 패턴과³⁾ 빈약한 아침식사 및 질적으로 낮은 간식 섭취가 지적되고 있다⁴⁾. 또한 간식도 전체 영양 섭취의 질과 양을 결정하는데 중요한 역할을 하므로 편이식품들이 쉽게 제공될 수 있는 환경에 노출되는 이들에게 간식 식품의 선택에 대한 올바른 영양 지도의 필요성도 주장되고 있다⁵⁾. 이와 함께 과다한 음주 및 흡연 등은 이들 집단의 식생활 조화를 상시 시키기 쉬운 요소로써 지적된 바 있다⁶⁾.

또한 대학생들의 식품에 대한 가치 평가⁷⁾와 체형에

대한 평가도 과거에 비해 변화된 형태를 보이고 있다⁷⁾. 특히 여대생들은 마른 체형에 대한 선호와 외모에 대한 관심 등으로 지나친 체중조절과 저체중을 유지하기 위하여 부적당한 식사를 하고 있다는 보고들이 있으며^{8,9)} 이들이 이상적으로 생각하는 체중과 건강상의 바람직한 체중과는 상당한 차이가 있음이 지적되었다¹⁰⁾. 식품 선택에 있어서도 다른 연령군에 비하여 대학생 집단은 영양보다는 기호에 우선하여 음식을 선택하는 경향이 상대적으로 높기 때문에 음식선택과 건강과의 관련성에 대한 교육이 요구된다고 지적된 바 있다^{5,6,11)}.

본 연구에서는 남·녀 대학생을 대상으로 식생활 행동에 영향을 미칠 수 있는 영양지식 정도, 대학생 집단에서 문제되는 체중 조절에 대한 태도와, 간식의 종류와 식품섭취 시기별 특성 및 음식섭취 전후의 심리적인 변화 양상들을 조사하여 대학생들의 식생활 관련 지식과 태도, 행동의 문제점을 분석하고 이들을 대상으로 한 지식의 강화와 태도 변화를 위한 영양 지도의 방향을 제시하고자 한다.

II. 연구 방법 및 내용

1. 조사 대상 및 시기

본 연구는 서울과 경기 지역에 거주하는 남·녀 대학생 700명(남자 300명, 여자 400명)을 대상으로 하였다. 조사 시기는 1992년 11월에서 1992년 12월에 걸쳐 연구자에 의하여 작성된 설문지를 이용하여 조사대상이자가 자기기입 방식으로 설문지에 응답하도록 하였다. 회수된 설문지중 자료처리가 가능한 남학생용 256부와 여학생용 365부를 자료처리에 이용하였다.

2. 조사 내용 및 방법

연구자에 의하여 작성된 설문지를 3차에 걸친 타당성 검토를 통해 보완한 후 조사에 사용하였다. 설문지는 총 70문항으로 구성되었으며 내용은 체위조사와, 체중 조절에 대한 관심도, 섭식행동의 세부분으로 구성하였고 섭식행동에서는 영양지식, 식사와 간식의 섭취 현황, 일상 생활에서의 식품 섭취량의 변화 등을 조사하도록 구성하였다. 영양지식에 관한 조사는 기본적인 영양소에 대한 개념과 식생활 행동을 체중조절과 연관시킨 문항으로 구성하였으며, 서울형 문제에 대하여 O, X로 답하게 하였다. 식품 섭취 빈도는 연속된 3일간에 섭취한 식사 횟수와 간식 횟수를 기입하도록 하였으며, 특히 가장 중점을 두어 많은 양을 섭취하는 끼니를 조사하였다. 간식 섭취 현황은 자신이 간식시 선택하는 식품의 종류를 주어진 항목중에서 선택하도록 하였으며, 또한 식품 섭취량의 변화가 있게 된 동기와 식품섭취

변화 후의 느낌에 대하여 조사하였다.

3. 통계 처리

조사자료는 각 조사 항목별 백분율과 평균, 중앙값 및 편차를 구하고 각 변인간의 통계수치의 유의성은 ANOVA-TEST와 χ^2 -TEST를 통하여 검증하였다. 조사된 항목의 통계 처리는 SPSS/PC+ 전산프로그램¹²⁾을 이용하였다.

III. 연구 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반 사항

조사대상 학생들의 주거형태는 표 1에서 보는 바와 같이 남학생들의 90.3%, 여학생들의 95.0%가 가족과 함께 거주하고 있으며 여학생에 비하여 남학생들이 하숙이나 자취하는 비율이 다소 높았다.

남학생만을 대상으로 흡연과 음주여부를 조사한 결과(표 2), 남학생의 60% 정도가 흡연을 하는 것으로 조사되었으며 하루 1갑 이하를 흡연하는 학생이 전체 흡연 학생의 87.7%에 달하였다. 최근에 발표된 성인 남·녀 1500명을 대상으로 한 갤럽조사 결과에서는 남자 응답자의 70.2%가 흡연을 하며 흡연자의 83%가 1갑 이하를 피운다고 보고된 바 있다. 전체 연령층에 비교해 볼 때 흡연 비율과 흡연의 정도는 다소 낮은 것으로 조사되었으나 부산지역 남학생을 대상으로 한, 류⁴⁾의 연구에서 제시된 47.5%가 흡연한다고 보고한 결과보다는 다소 높게 나타났다. 또한 흡연 경험이 있는 조사대상자의 75.2%가 흡연이 식사 섭취에 영향을 미친다고 생각하고 있었다. 음주의 경우는 조사대상 남학생의 88%가 술을 마시며 1주일에 1회 이상 마시는 학생이 57.6%에 달하였다. 술을 마시는 정도는 폭음을 않고 기분이 좋을 정도로 마시는 학생이 술을 마시는

표 1. 조사대상 학생의 일반 사항

조사 항목		남		여	
		도수(%)	도수(%)	도수(%)	도수(%)
거주 형태	가족과 함께	231(90.3)	342(95.0)		
	하숙 또는 자취	25(9.7)	18(5.0)		
	합 계	256(100.0)	360(100.0)		
건강 자가 진단	아주 좋음	32(12.4)	35(10.9)		
	좋음	134(51.9)	176(48.3)		
	보통	72(27.9)	103(28.2)		
	나쁨	20(7.8)	46(12.6)		
	합 계	256(100.0)	364(100.0)		

학생의 59.0% 정도였으며, 가끔 혹은 자주 폭음을 하는 경우는 41.0%로 비교적 높은 것으로 조사되었다. 술과 식사섭취와의 관계에 대해서는 45.9%가 술과 함께 다른 음식도 많이 먹는다고 응답하였으나 다른 음식을 전혀 먹지 않고 술만 마시는 경우도 응답자의 25.6%로써 무리한 음주 습관에 대한 적절한 교육이 요구된다. 건강상태에 대한 자가평가의 항목에서는 남학생은 64.3%가 여학생은 59.2%가 아주 건강하거나 혹은 건

강한 편으로 평가하였으며 건강상태가 나쁘다고 평가한 비율은 남학생이 7.8% 여학생은 12.6%에 달하였다.

표 2. 조사대상 남학생의 일반 사항

조사 항목	빈도수(%)	
흡연 빈도 및 흡연 정도	흡연하지 않음	101(39.5)
	흡연함 1일 반갑 이내	47(18.3)
	1일 1갑 정도	89(34.8)
	1일 1갑 이상	19(7.4)
	합 계	256(100.0)
흡연과 식사 섭취와의 관련성	영향을 주지 않음	58(25.8)
	약간 영향을 줌	118(52.4)
	많이 영향을 줌	49(22.8)
	합 계	225(100.0)
음주 빈도	마시지 않음	31(12.1)
	음주함 1달 1~2회	78(30.3)
	1주 1~2회	109(42.4)
	1주 3회 이상	39(15.2)
	합 계	257(100.0)
음주 정도	약간 마심	145(59.0)
	가끔 폭음	94(38.2)
	매번 폭음	7(2.8)
	합 계	246(100.0)
음주시 식사섭취 경향	다른 음식을 안먹음	64(25.6)
	식사 후 음주	69(28.5)
	식사와 음주 병행	111(45.9)
	합 계	242(100.0)

2. 조사대상자의 체위

남학생의 신장은 172.7±4.9 cm, 여학생이 평균 160.9 ± 4.5 cm였으며 체중은 남·녀가 각각 평균 63.9±8.2 kg, 51.0±2.0 kg인 것으로 나타났다(표 3). 1994년에 제안된 한국인 영양 권장량 제 6차 개정¹³⁾에서 기준으로 한 한국인 성인의 표준치인 남자 172 cm, 66 kg과 여자 160 cm, 53 kg과 비교하면 남·녀 모두 신장은 다소 큰 편이나 체중은 약간 적음을 알 수 있다.

남학생의 BMI는 평균 21.4±2.5로 최소 17.5로부터 최대 31.2까지 분포하고 있으며, BMI 20 이하인 집단이 전체의 28.4%, 20~25인 집단이 64.6%, 25 이상이 7%로 분류되었다. 여대생의 평균은 19.9±4.5로 최소 16.0부터 최대 28.9까지 분포하며, 20 이하가 58.4%, 20~25가 40.2%, 25 이상이 1.4%로 나타났다.

3. 체중조절에 대한 태도와 실제 체중 변화도

대학생의 식습관에 대한 연구에서 자신의 체형에 대한 관심이 식사관리와 식생활 태도에 영향을 준다고 보고되어 있어⁹⁾ 본 연구에서는 남·녀 대학생들의 체중조절에 대한 관심도와 대학생활 동안의 실제 체중 변화도, 이상 체중과 실제 체중과의 차이에 대하여 조사하였다.

표 4에 나타난 바와 같이 남학생의 경우는 22.5%가 체중조절에 아주 관심이 있다고 응답하였으며 44.0%가 약간 관심이 있다고 답하여 66.5%가 체중조절에 대한 관심을 표하였다. 여학생의 경우는 48.9%가 아주 관심이 있다고 응답했으며 39.0% 약간 관심을 표하여 전체 조사대상자의 87.9%가 체중조절에 관심을 가진 것으로 조사되어 남학생에 비하여 체중조절에 대한 관심도가 비교적 높은 것으로 조사되었다.

체중 조절에 대한 관심의 방향은 남·녀간에 차이를 보였는데, 남학생들은 조사대상자의 42%가 체중의 증

표 3. 조사대상자의 신체 측정치 및 분포도(성별, 신장, 체중 및 체격지수)

성 별	측정치	평균±S.D	Percentiles				
			10th	20th	50th	75th	90th
남 자	Ht (cm)	172.7±4.9	167	169	172	175	179
	Wt (kg)	63.9±8.2	55	57	63	67	74
	BMI	21.4±2.5	18.9	19.8	21.1	22.6	29.3
여 자	Ht (cm)	160.9±4.5	155	158	160	164	166
	Wt (kg)	51.0±2.0	44	47	50	54	57
	BMI	19.9±4.5	17.6	18.4	19.5	20.8	21.9

가, 43%가 체중의 감소를 위해 체형에 대한 선호경향이 개인에 따라 다름을 알 수 있는데 비하여, 여대생의 경우는 대부분 현재의 체중보다 감소하는 쪽으로 원하는 학생이 많아 마른 체형을 선호하는 경향을 뚜렷이 관찰할 수 있었다.

조사대상 학생들의 입학 후 체중 변화를 조사해 본 결과 남학생은 89.8%가 체중이 변했으며 이중 48.9%가 증가하였고 40.9%는 감소하였다. 여학생은 31.8%가 입학 후 체중이 증가하였고 62.5%가 감소하여서 남·녀 학생 모두 대체로 체중조절에 대한 태도와 실제 체중의

변화도 즉 실천면이 관련성이 있음을 보여주었다.

조사대상 학생들이 이상적으로 생각하는 체중은 남학생은 65.3 kg, 여학생은 47.4 kg으로 조사되었다. 이는 남학생의 경우 이상적으로 생각하는 체중이 현재 평균 체중보다 1.4 kg 많은 수치로 조사되어 현 체중보다 약간 많은 체중을 원하는 것으로 조사되었으며, 여학생들은 이상적으로 생각하는 체중이 현 평균 체중보다 3.6 kg 적은 수치로 현재 체중보다 감량된 체중을 이상적으로 생각하고 있으며, 체중 감량의 정도는 최소 1 kg에서 최고 10 kg 정도를 원하는 것으로 나타났다.

표 4. 조사대상자의 체중조절에 대한 관심도 및 체중 변화량

조사항목	남		여	
	빈도수(%)	빈도수(%)	빈도수(%)	빈도수(%)
관심도	매우 많음	58(22.5)	178(48.9)	
	약간 관심	113(44.0)	142(39.0)	
	없음	86(33.5)	44(12.1)	
	합 계	257(100.0)	364(100.0)	
관심의 방향	증가	(41.8)		
	감소	(42.9)		
입학 후 체중 변화	증가	110(48.9)	106(31.8)	
	감소	92(40.9)	208(62.5)	
	변화 없음	23(10.2)	19(5.7)	
	합 계	225(100.0)	333(100.0)	

4. 섭식 행동

1) 영양지식 수준

남·녀 대학생 모두가 체중조절에 대한 관심도가 높은 것에 근거하여 이들이 갖고 있는 체중 조절과 관련된 식품 섭취 및 영양에 대한 지식 정도와 정확도를 알아보기 위해 표 5에 제시한 문항으로 평가해 보았다. 평균 점수는 총점 10점을 기준으로 해서 남학생이 7.0 ± 1.5, 여학생이 8.0 ± 1.4로 여학생의 지식수준이 남학생에 비해 유의적으로($p < 0.01$) 높았다. 항목별로 볼 때 정답율이 가장 높은 항목은 운동량의 증가와 체중 감소와의 관계로 남·녀 학생 모두 95% 이상이 정확하게 응답하였고 여학생들은 저녁의 과식과 비판과의 관계, 튀김과 구이 등 조리법에 따른 열량 섭취의 차이 등에 대해 90% 이상이 정확히 알고 있는 반면 남학생들은 균형식의 개념, 영양소의 역할등 기본적인 영양지식에 대한 인지도가 여학생에 비해 전반적으로

표 5. 조사대상자의 영양지식에 대한 조사

체중 조절과 관련된 식생활 태도 및 영양에 관한 항목	정답율 (%)	
	남	여
1. 체중을 줄이기 위해서는 음식물의 섭취를 줄이는 것도 좋지만 운동량을 늘리는 것이 좋은 방법이다.	95.6	97.2
2. 저녁식사를 과식하거나 늦은 시간에 많은 음식을 섭취하는 것은 비만의 원인이 된다.	95.6	87.0
3. 튀김닭은 전기구이닭보다 열량이 훨씬 많다.	93.7	65.3
4. 영양가가 높은 음식이란 열량이 많은 음식을 뜻한다.	92.0	68.5
5. 비타민이나 무기질은 우리몸에 열량을 공급한다.	84.1	64.4
6. 식사를 거르는 것은 우리몸에 어느 정도 영양분이 항상 저장되어 있으므로 건강에 전혀 문제가 없다.	83.8	83.4
7. 비빔밥과 김치와 우유로 구성된 한끼의 식사는 곰탕과 밥과 김치로 구성된 식사보다 훨씬 균형있게 영양소를 공급해 줄 수 있는 식사이다.	79.7	70.4
8. 균형잡힌 식사란 영양원장량에 부합되는 식사를 한다는 것이다.	72.5	71.1
9. 물도 열량을 내므로 체중 조절시에는 삼가해야 한다.	60.7	43.9
10. 빵과 감자와 같이 탄수화물이 많은 음식은 체중조절시 먹지 않아야 한다.	44.5	47.8
영양지식 총점(평균점수 ± S.D)	7.0 ± 1.5	8.0 ± 1.4

표 6. 하루중 식사와 간식의 섭취빈도

식품 섭취 시기	시기별 식품 섭취 비율(%)			
	남		여	
	섭취함	섭취 안함	섭취함	섭취 안함
아침 식사	62.9	37.1	64.4	35.6
오전 간식	20.9	79.1	31.3	68.7
점심 식사	86.0	14.0	79.5	20.5
오후 간식	26.4	73.6	51.8	48.2
저녁 식사	87.4	12.6	81.9	18.1
저녁 후 간식	52.8	47.2	48.2	51.8

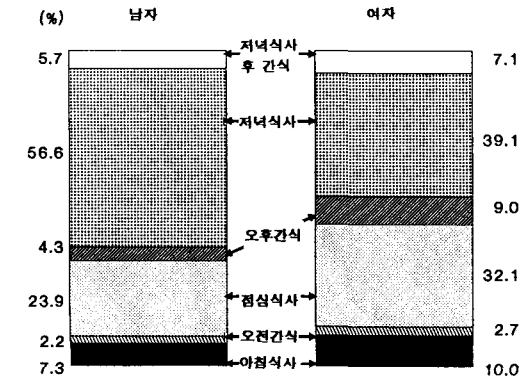


그림 1. 하루중 식품섭취량이 가장 많은 시기

낮았으며, 체중 조절과 물 섭취의 관련성 및 탄수화물 섭취와 체중조절과의 관계를 묻는 항목은 남·녀 모두에서 낮은 응답율을 보여 주었다.

대학생의 영양지식 및 식습관에 관한 타 연구자들의 보고^{11,14)}에서도 남·녀간의 점수 차이가 있음이 보고된 바 있고 송¹¹⁾은 남학생의 영양점수가 낮은 이유를 이들이 여학생에 비해 영양교육을 받을 기회가 부족한데 기인한다고 하였으며 교양과정으로 영양교육을 실시할 것을 주장한 바 있다. 본 연구 결과에서도 남학생은 물론 대학생 전반을 대상으로 한 바람직한 섭식태도에 대한 기초적인 영양지식과 영양 교육과정이 필요하다고 사료된다.

2) 식사섭취빈도와 식사의 중점도

대학생들의 식습관에 대한 연구에서 제한된 경제력이나 시간부족 등으로 식사를 거르거나 한번에 많은 양을 먹거나 간식을 자주하는 등의 문제들이 지적된 바 있으며^{4-6,11)} 특히 이들 집단에 있어서는 불규칙한 식습관이 문제되고 있다. 따라서 본 연구에서는 조사일을 기준으로 3일간의 아침, 점심, 저녁, 세끼의 식사와 3회의 간식(오전 시간대의 간식, 오후 시간대의 간식, 저녁 식사 후의 간식)의 섭취 빈도와 하루 중 식품섭취량이 가장 많은 식사 혹은 간식을 조사하였다(표 6, 그림 1).

조사 대상자의 일일 평균 음식을 섭취하는 횟수는 남학생이 3.4±1.0회 여학생이 3.6±1.1회로 여학생들의 섭식 횟수가 유의적인 차이는 없으나 다소 많았다.

세끼 식사중 남·녀 학생 모두 저녁식사의 섭취율이 남자 87.4%, 여자 81.9%로 가장 높았고, 다음이 점심 식사로 남자 86.0% 여자 79.5%였다. 아침식사는 결식 비율이 높았으며 남학생의 37.1%, 여학생의 35.6%가 아침식사를 거르는 것으로 조사되었다.

간식의 섭취 시간별 차이점은 남학생의 경우 저녁 후 간식 섭취 비율이 52.8%로 가장 높고 아침식사 후

나 점심식사 후의 섭취 비율이 비교적 낮은 반면 여학생들은 점심과 저녁 식사 사이의 간식 섭취비율이 51.8%로 가장 높았고 저녁 식사 후에도 조사응답자의 48.2%가 간식을 섭취하였으며 아침과 점심 사이에도 31.3%가 간식을 섭취하는 것으로 조사되었다. 따라서 남학생들은 정규식사 섭취의 비율이 다소 높으며, 이에 비해 여학생은 정규식사보다 간식의 섭취비율이 남학생에 비해 상대적으로 더 높은 것으로 조사되었다. 하루중 가장 식품 섭취량이 많은 시기는 남학생의 56.6%, 여학생이 39.1%가 저녁식사를 통하여 일일 식품섭취량이 가장 많다고 응답하였다. 저녁 다음으로 중점을 두는 식사는 점심식사로 남학생은 23.9% 여학생은 32.1%였다. 이러한 결과를 통해서 남학생은 저녁식사를, 여학생은 남학생보다 점심식사를 중시하는 비율이 다소 높아 성별에 따라 식품섭취 빈도와 유형에 차이가 있음을 알 수 있었다. 아침식사에 중점을 두는 비율은 남학생이 7.3%, 여학생은 10.0%로 여학생이 남학생보다 다소 높게 나타났으나 본 결과를 통해 볼 때 식사 섭취의 빈도와 식사의 중점도는 선행 연구²⁾와 유사하게 점차 아침식사에 치중하는 비율이 낮아지면서 저녁식사에 대한 비중이 높아짐을 알 수 있고, 대학생들에게 점심식사의 중요성이 비교적 높음을 관찰할 수 있었다. 이러한 결과로 미루어 보아 아침식사의 중요성에 대한 교육과 함께 세끼의 균형적 배분 차원에서 간편한 영양식 형태의 아침식사의 제공과 섭취에 대한 실용적인 생활 교육이 요구된다. 또한 대학생 집단의 효율적인 영양섭취를 위하여 충실한 점심식사를 제공할 수 있는 대학교내의 급식 환경의 개선과 이에 대한 연구가 필요하다고 하겠다.

3) 간식 섭취 현황

간식을 통하여 하루중 식품 섭취가 가장 많다고 응답한 비율이 그림 1에서 제시되었듯이, 남학생이 12.2%, 여학생이 18.8%로 정규식사가 아닌 간식이 총 섭취

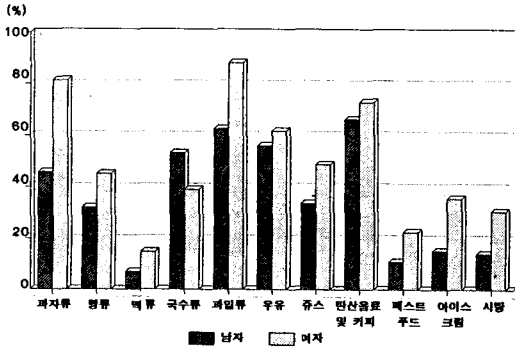


그림 2. 남·녀대학생의 간식 식품에 대한 기호도

영양소의 양과 질을 좌우할 수 있는 가능성도 높음을 알 수 있었다. 이와 함께 간식 섭취형태의 질적인 문제를 검토하기 위하여 대학생들이 섭취하는 간식의 종류 및 간식을 선택하는 시간대를 조사하였다.

간식의 종류는 대학생들이 비교적 많이 선택한다고 생각되는 간식 식품을 과자류, 빵류, 떡류, 국수류, 과일류, 우유 및 두유 등 유가공 음료류, 주스류, 커피와 탄산음료 등 기호성 음료류, 햄버거, 피자, 치킨 등 패스트푸드류, 아이스크림류, 초콜렛이나 사탕류의 11 종류의 식품군으로 분류해서 제시하여 복수 응답 형식으로 조사하였다. 앞서의 식사 섭취 빈도에서도 나타났듯이 여학생들이 남학생들보다 간식을 선호하였으며 11종의 식품중 국수류를 제외하고는 모든 식품류에서 여학생들이 간식 식품으로 선택하는 비율이 남학생보다 높았다(그림 2).

대학생들의 간식에 대한 기호성향은 남학생의 경우는 탄산음료나 커피 등의 기호성 음료를 가장 많이 선택하였으며 다음이 과일류>우유류>국수류의 순서였고, 여학생들은 과일을 가장 많이 선택하였으며, 그 다음이 과자류>커피나 탄산음료 등의 기호성 음료류>우유의 순서로 선택하였다. 그러나 남·녀 학생 모두에서 우리의 전통 식품인 떡류는 가장 선택 빈도가 낮은 간식식품으로 조사되었으며 그 다음으로 낮은 것이 햄버거와 피자 같은 패스트푸드류였다. 선행된 타 연구^{1,15-17)}에서도 서구식 패스트푸드에 대한 기호 성향이 중·고등학생 층에서는 높으나 대학생에서는 상대적으로 낮다고 보고된 바 있는 것으로 미루어 보아 패스트푸드류는 대학생 층에서는 주로 정규 식사의 대응으로 이용될 수 있으나 간식으로는 잘 선택되지 않는 것으로 사료된다. 한편 선택 빈도면에서 다소 낮게 나온 아이스크림은 본 조사기간이 겨울임을 고려할 때 조사시기에 따라 그 선호도가 바뀔 수 있을 것으로 생각된다. 떡류의 경우에 선택빈도가 특히 낮고, 자판기 등이 곳곳에 배치되어 쉽게 접근할 수 있는 커피나

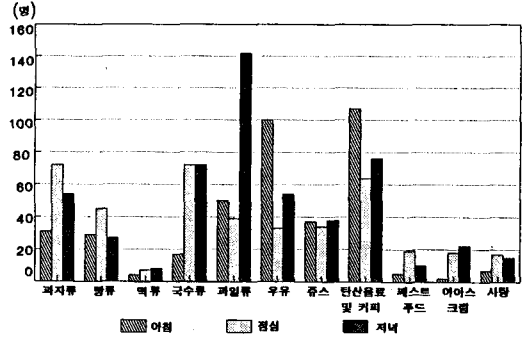


그림 3. 남자대학생의 간식 섭취 시기별 식품 선호도

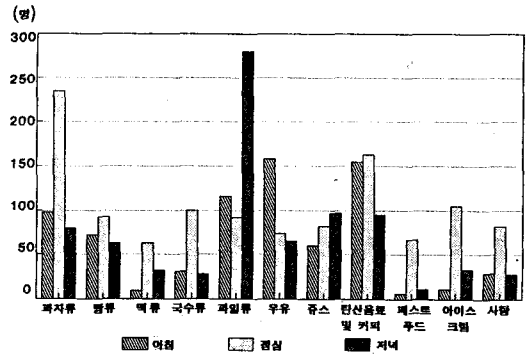


그림 4. 여자대학생의 간식 섭취 시기별 식품 선호도

탄산음료에 대한 선택빈도가 남·녀 모두에게서 비교적 높게 나타난 것은 간식 식품의 선호도가 음식 자체에 대한 기호성에 의해 결정될 뿐 아니라 간식 식품을 제공하는 환경에 의해서도 영향을 받을 수 있음을 보여준다.

간식 종류별로 시간대에 따른 기호성의 차이가 있었는데 오전 시간대의 간식으로는 남·녀 학생 모두 우유와 기호성 음료의 선호도가 높았고 오후 시간대의 간식으로는 남학생들은 과자와 국수류를 대체로 선호하는 반면 여학생들은 과자류를 다른 식품에 비해 상대적으로 높은 비율로 좋아하는 것으로 조사되었다. 저녁 식사 후의 간식으로는 남·녀 학생 모두 과일을 가장 선호하였는데 여학생에서는 다른 간식에 비해 특히 과일에 대한 선호도가 높았다(그림 3, 4).

4) 식품섭취량의 변화

섭식 행동은 음식 자체가 가지는 냄새나 맛 등과 함께 주변의 환경적인 요인과 개인의 심리적인 요소에 의해서도 변화된다고 보고되고 있다^{10,18-20)}.

대학생들의 평소 식품섭취량에 변화를 줄 수 있는 요인들에 대하여 조사해 본 결과 기분의 변화나 육체적 피로감, 시험같은 스트레스 요인 등이 영향을 줄 수

표 7. 식품 섭취량의 변화 및 섭취량 변화 후의 느낌

변화요인	성별	섭취량의 변화				심리적 변화			
		증가	감소	같음	합계	안정감	체중에 대한 우려감	느낌 없음	합계
시험기간	남	22*(8.8)**	96(38.2)	133(53.0)	251	36(25.4)	8(5.6)	70(49.3)	114
	여	94(26.3)	137(37.5)	126(35.5)	357	68(23.3)	56(19.2)	105(36.0)	229
기분이 우울, 걱정이 있을 때	남	34(13.5)	154(61.1)	64(25.4)	252	32(17.0)	13(6.0)	131(69.7)	176
	여	153(42.6)	172(47.9)	34(9.5)	359	66(19.6)	76(22.6)	174(51.8)	316
피곤할 때	남	21(8.4)	177(70.8)	52(20.8)	250	35(18.0)	12(6.2)	134(69.1)	181
	여	38(10.7)	276(77.5)	42(11.8)	356	66(20.2)	32(9.8)	198(60.6)	296
즐거울 때	남	128(51.4)	5(2.0)	116(46.6)	249	77(52.7)	9(6.2)	39(25.7)	125
	여	184(52.3)	29(8.2)	139(39.5)	352	88(33.3)	74(26.3)	40(14.2)	202
바로 전 끼니를 굶었을 때	남	187(74.2)	15(6.0)	50(19.8)	252	102(52.0)	21(10.7)	67(34.2)	190
	여	248(69.1)	36(10.0)	75(20.9)	359	90(24.7)	122(40.1)	53(17.4)	265
기념일, 명절, 생일	남	151(59.9)	10(4.0)	91(36.1)	252	55(32.2)	30(17.5)	68(39.8)	153
	여	282(78.6)	12(3.3)	65(18.1)	359	44(14.0)	186(59.0)	50(15.9)	280

*빈도수(단위: 명), **비율(단위: %)

있으며 식품섭취량의 변화 패턴은 조사 대상자의 개인적 변인에 따라 증가 혹은 감소하는 경향이 다르게 관찰되었다(표 7). 식품섭취량이 증가하는 비율이 높은 경우는 즐거울 때나 기념일 등이며, 식품섭취량이 감소하는 비율이 높은 경우는 남·녀 모두 신체적으로 피곤한 경우와 근심 걱정 등으로 우울한 느낌을 가질 경우를 들 수 있었고, 시험 등과 같은 스트레스 요인이 있을 경우도 증가쪽보다는 감소한다고 응답한 비율이 다소 높았다.

그러나 시험이나 정신적인 스트레스가 있을 때, 평소보다 섭취량이 증가한다고 응답한 경우의 비율은 남학생보다 여학생이 다소 높은 것을 관찰할 수 있었다.

식품섭취량이 변화한 후 심리적인 변화경향을 조사한 결과, 식품섭취량이 감소한 경우에는 남·녀 학생 모두 식품섭취 변화에 따른 심리적 변화가 없었다고 응답한 비율이 높았다. 그러나 식품섭취량이 증가한 경우에는 상황에 따라 다소 차이는 있으나 남학생은 안정감을 느낀다고 응답한 비율이 체중 증가에 대한 우려감을 느끼는 비율보다 높았다. 여학생은 식품섭취량이 증가한 경우에 안정감을 느끼기 보다는 체중 증가에 대한 우려감이 생긴다고 응답한 학생이 많았으며 특히 이전 끼니를 거른 후 다음 끼니의 식사량이 증가했을 때보다 명절이나 기념일에 섭취량이 증가했을 때 체중 증가에 대한 두려움을 느낀다는 비율이 59.0% 정도로 높았다. 섭식행동에 영향을 주는 내적요인인 정서적 자극중 불안이나 긴장감은 남자보다는 여자에게 좀 더 강한

섭식 동기로서 자극이 될 수 있음을 알 수 있었다. 또한 이로 인하여 음식의 섭취량에 변동이 생긴 경우는 외적요인에 의해 음식섭취량이 증가되었을 때보다 체중 증가에 대한 걱정을 느끼게 하지 않으며, 오히려 안정감을 부여할 수 있다는 점을 관찰할 수 있었다. 이에 대해서는 앞으로 섭식행동과 심리요인 사이의 보다 심도있는 상호 관련성의 연구가 필요하다고 사료되는 바이다.

IV. 요약 및 제언

서울과 경기도 지역에 거주하는 대학생들을 대상으로 체위 및 체중에 대한 관심도, 식생활 행태를 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 신장은 남학생의 경우는 평균 172.7 ± 4.9 cm, 여학생의 경우는 160.9 ± 4.5 cm이었으며 체중은 남·녀가 각각 평균 63.9 ± 8.2 kg, 51.0 ± 2.0 kg이었다. BMI는 남학생이 21.4 ± 2.5이며 여학생은 19.9 ± 4.5로 나타났다.

2. 체중 조절에 대해서는 남학생은 총 조사대상자의 66.5%가 관심을 보였으며 관심의 방향은 증가를 원하는 학생과 감소를 원하는 학생의 비율이 거의 비슷하였다. 여학생들은 87.9%가 체중조절에 관심을 보였고 이들의 대부분이 체중 감소를 원하였다. 남학생들은 또한 현재 체중보다 평균 1.4 kg의 많은 체중을 원하고 있고 여학생은 3.6 kg 정도 적은 체중을 이상적인 체중으로

생각하여 남·녀간에 현 체중의 변화에 대하여 판단하는데에 차이를 보였다. 입학 후 실제 체중 변화는 남학생의 경우는 48.9%가 증가하였고 40.9%는 감소하였으며 여학생은 31.8%가 증가하였고 62.5%가 감소하였다.

3. 대학생들의 영양지식은 총점 10점을 기준으로 해서 남학생은 평균 7.0 ± 1.5 , 여학생은 평균 8.0 ± 1.4 로 남학생이 유의적으로 낮게 나타났다.

4. 하루 3회의 정규식사와 정규식사 사이와 저녁식사 후의 3회의 간식에 대한 섭취빈도는 남학생은 평균 3.4회, 여학생은 3.6회로 조사되었다. 그러나 남학생은 정규식사의 섭취 비율이, 여학생은 간식 섭취 비율이 높았고, 또한 남·녀 학생 모두 저녁식사에서 섭취하는 식품량이 가장 많았으며 아침식사의 결식율이 높았다.

5. 대학생들이 선호하는 간식은 대체로 과일, 탄산음료나 커피 등의 기호성 음료, 우유 등이었으며 간식을 섭취하는 시간대에 따라 남·녀 학생이 선호하는 간식의 종류가 달랐다. 과일이 남·녀 모두에서 저녁 간식으로 선택되는 비율이 높은 반면, 오전간식으로는 음료류, 오후간식으로는 남자에서는 국수류, 여자에서는 과자류가 선택되는 것으로 조사되었다.

6. 남·녀 대학생들 모두 신체적으로 피곤할 때, 시험과 같은 스트레스가 있을 때, 또는 기분이 우울할 때 식품섭취량이 감소하는 경향이 있고 즐거울 때, 생일 명절과 같은 날은 증가하는 경향이 관찰되었다. 이러한 심리적 요인에 의해 식품 섭취량이 증가하는 경우에 남학생들은 심리적 안정감을 느끼는 경우가 비교적 높는데 비해 여학생에서는 체중증가에 대해 두려움을 느끼는 현상이 관찰되었다.

이상의 결과들을 살펴볼 때, 대학생들에게도 올바른 식습관을 확립하기 하여 자신의 식생활 관리에 도움이 될 수 있는 교육이 실시되어야 하며 대학생 집단의 효율적인 영양섭취를 위해 충실한 점심식사 및 간식을 제공할 수 있는 급식 환경에 대한 연구와 함께 개선이 필요하다고 하겠다.

참고문헌

- 이영순, 임나영, 박광희. 서울지역 대학생들의 식문화에 대한 인식 및 실태조사 연구. 한국식생활문화학회지 **9**(4): 369, 1994.
- 이영미. 도시청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치평가 연구. 연세대학교 박사학위 논문, 1986.
- 임현숙. 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구. 한국영양학회지 **14**(1): 9, 1981.
- 류은순. 부산지역 대학생의 식생활 행동에 대한 연구. 한국식문화학회지 **8**(1): 43, 1993.
- Cross, A.T. and Babicz, D. Snacking Patterns among 1800 adults and children. *J. Am. Diet. Assoc.* **94**: 1398, 1994.
- 문수재, 김정연. 도시대학생들의 식품에 대한 가치평가분석. 한국식문화학회지 **8**(1): 25, 1992.
- Cosper, B.A. and Wakefield. Personal, attitudinal and motivational factors-food choices of women. *J. Am. Diet. Assoc.* **66**: 152, 1975.
- Bailey, S. and Goldberg, J.P. Eating patterns and weight concerns of college women. *J. Am. Diet. Assoc.* **89**(1): 95, 1989.
- 이영미, 이기완. 여대생의 체중조절에 대한 관심도와 섭식행동. 대한가정학회지 **32**(2): 193, 1994.
- Mortenson, G.M., Hoerr, S.L. and Garmer, D.H. Predictors body satisfaction in college women. *J. Am. Diet. Assoc.* **93**(9): 1037, 1993.
- 송요숙. 식품영양학 교양과목이 대학생의 영양지식과 식습관에 미치는 영향 -전북지역을 중심으로-. 한국영양학회지 **19**(6), 1986.
- 채서일, 김범중, 이성근. SPSS/PC를 이용한 통계분석. 학현사, 1993.
- 한국영양학회. 한국인의 영양권장량, 제6차 개정 1994.
- 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지 **17**(3): 178, 1984.
- 이윤나, 최혜미. 대학생의 체격지수와 식습관 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 **9**(1), **18**: 1, 1994.
- 한명주, 서울지역 대학생들의 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태 조사. 한국식문화학회지 **7**(2): 91, 1992.
- 정영진. 대학생의 음식기호 조사. 한국영양학회지 **17**(1): 10, 1984.
- Jakobovits, C., Halstead, P., Kelly, L., Roe, D.A. and Young, C.M. Eating Habits and nutrient intakes of college women over a thirty period. *J. Am. Diet. Assoc.* **71**: 405, 1977.
- 한오수, 유희정. 식이절제 태도에 따른 심리적 특성. 정신의학 **16**(1): 26, 1991.
- 한오수. 한국인의 식이장애의 역할 및 성격특성. 정신의학 **15**(4), 1990.
- 남혜선, 이선영. 충남대 여대생의 철분 섭취량과 영양상태에 대한 연구. 한국영양학회지 **25**(5): 404, 1992.
- Gwirtsman, H.E. and Kaye, W.H. Energy intake and dietary macronutrient content in women with anorexia nervosa and volunteers. *J. Am. Diet. Assoc.* **89**(1): 54, 1989.
- Moses, M. and Baniliv, M.M. Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics* **83**(3): 149, 1993.
- 김석영, 차복경. 여대생 집단의 에너지 소비량에 관한 연구. 한국영양학회지 **22**(20): 149, 1993.
- 박동연. 한국성인의 영양개선과 영양관련 질병의 감소를 위한 영양교육 계획. 한국영양학회지 **22**(2): 154, 1993.
- Foreyi, J.P. and Goodrick, G.K. Weight management without dieting. *Nutr Today March/April*: 4, 1993.