

거처지별로 비교한 대학생의 식생활 행태

박영숙 · 이연화¹ · 현대선

순천향대학교 자연과학대학 식품영양학과, ¹한양대학병원 영양과
(1995년 9월 16일 접수)

Comparison of Dietary Behaviors by Type of Residence among College Students

Young-Sook Park, Yeonwha Lee and Taesun Hyun

Department of Food Science and Nutrition Soonchunhyang University, Onyang, Korea

(Received September 16, 1995)

Abstract

This study was carried out to investigate the differences of the dietary behavior of the college students by the type of the residence, that is, home-living, dormitory-living, and self-cooking. The responses of 307 students to the questionnaire were analyzed. The average meal frequency of the students was 2.4 times a day. Breakfast was skipped most frequently, especially in dormitory-living and self-cooking students compared to home-living ones. Forty-three percent of the students were found to eat breakfast less than twice a week. Such a poor eating habit was mainly due to insufficient time or idleness. When the quality of the meal was evaluated, dormitory-living and self-cooking students had worse scores than home-living ones. The formers had poor dietary habit in terms of balanced breakfast and food diversity of each meal compared to the latter. Fast foods and coffee were consumed more frequently by dormitory-living and self-cooking students than home-living ones. The main food they eat was rice. However, female dormitory-living students had a higher tendency to enjoy bread for breakfast and noodle for dinner compared to the other groups. Home-living and self-cooking students had snack more frequently than dormitory-living ones, and female than male. In terms of snack time, most of the respondents had snack between lunch and dinner or after dinner. The percentage of those who had snack after dinner was greater in dormitory-living and self-cooking students than home-living students. Results of the food preference test showed that their favorite dishes were fruit salad, Bulgogi, uncurdled Tofu stew, Kimbab, and boiled rice. We observed that dormitory-living and self-cooking students had more problems in their dietary behavior. Therefore, they need to learn how to manage their own meals. This study might be helpful to develop nutrition education materials for the dietary improvement of the college students.

I. 서 론

인간의 정상적인 생활 유지에 기본이 되는 식생활은 문화적, 사회적, 경제적 조건 등의 생활 형태에 의해 결정되는 것으로서, 인간의 행동 양식과 밀접하게 관련되어 있다. 현대 사회는 급격한 산업의 신장에 따라 사회 환경과 생활 양식이 크게 변화되었으며, 식생활도 많은 영향을 받게 되었다. 소득의 증대에 따라 일반적으로 가공 식품의 이용과 외식이 확대되고, 빈곤 때문이 아니라 바쁜 생활 때문에 결식이 증가하고 있다^{1,2)}.

대학생들은 규칙적이던 고교 시절과는 달리 갑자기 자유로워진 생활형태 때문에 불규칙한 식사, 빈약한 조식, 부적절한 간식, 잦은 외식, 과도한 음주 등으로 인하여 식생활의 조화를 잃기 쉽다³⁻⁵⁾. 특히 원거리 통학이나 기숙사, 자취 등이 보편화 됨에 따라 많은 학생들이 부모의 통제에서 벗어나게 되었고, 주로 가정 외에서 식생활을 하게 되었다. 대학생들의 균형있는 식생활 영위는 건강 유지 뿐만 아니라 학업 증진, 학교 생활의 만족감, 문화적인 측면 등 의욕적인 생활을 위해서도 중요한 요소가 될 것이다.

지금까지 대학생을 대상으로 한 이 분야의 조사로는 영양실태조사⁶⁻¹²⁾, 식습관 조사^{4,5,13,14)}, 기호조사¹⁵⁻¹⁷⁾, 외식 실태 조사¹⁶⁻¹⁹⁾ 등의 연구가 활발히 이루어져 왔으며, 식사에 대한 가치관, 관심도^{5,20,21)} 등에 관한 연구도 있으나, 거처지에 따른 식행동의 차이점 등을 보고한 연구는 거의 없었다. 이에 본 연구는 충청 지역의 중소도시 외곽에 위치하여 비교적 원거리 학생이 많은 지방 대학에 재학중인 학생을 대상으로 대학생들의 식행동이 거처지에 따라 어떻게 다른지를 조사함으로써, 자택통학생, 기숙사생 및 자취생 등 각 집단의 식생활에 있어서의 문제점을 파악하여 이들이 식생활을 개선하고 올바른 식문화를 형성할 수 있도록 식생활지도 및 영양교육을 할 수 있는 자료로 활용하고자 수행되었다.

II. 연구 방법

1. 조사 방법

본 조사는 중소도시인 온양에 위치한 순천향대학교에 재학중인 학생을 대상으로 실시하였다. 거처별로 비교가 가능하도록 조사 대상자를 자택 통학생, 기숙사생 및 자취생의 세 집단으로 나누고 각 집단마다 남녀의 비율이 같도록 100여명씩, 총 350명을 임의로 선정하였다. 조사는 1993년 5월 4일부터 10일까지 실시하였으며, 조사대상자들에게 설문지를 배부하여 그들이 직접 기록하도록 하였고, 회수된 조사자료중 분석가능한 307부를 선정 분석자료로 활용하였다.

2. 조사 내용

본 조사를 위한 설문지는 기존의 문헌을 참고하여 작성하였으며 설문지에 포함된 내용은 조사대상자의 일반사항, 식행동, 음식에 대한 기호도 등의 세부부분으로

구성되었다. 식행동에 관한 내용은 식사횟수 및 결식 이유, 식사내용의 평가, 일부 식품 섭취 빈도 및 음주, 흡연, 운동의 빈도, 식사형태, 간식 횟수 및 간식 시간 등으로 일부의 평가는 5점 분류법(5 : 항상 그렇다, 4 : 대체로 그렇다, 3 : 보통이다, 2 : 대체로 그렇지 않다, 1 : 항상 그렇지 않다)을 사용하여 표시하였다. 음식에 대한 기호도는 대학식당에서 흔히 제공되는 136가지의 음식에 대하여 5점 척도(5 : 매우 좋다, 4 : 대체로 좋다, 3 : 보통이다, 2 : 대체로 나쁘다, 1 : 매우 나쁘다, 0 : 모르겠다 또는 안 먹어 보았다)로 측정하였다.

3. 자료 처리방법

모든 자료는 SPSS를 이용하여 백분율, 빈도수, 평균, 표준편차, Pearson's correlation 등의 분석을 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반 사항

조사대상자 307명 중 남학생은 154명, 여학생은 153명으로 남녀비율은 같았고, 평균 연령은 21.3세(남 22.0세, 여 20.6세)이었다. 거처지별로는 자택 통학생 103명, 기숙사생 102명, 자취생 102명이었고, 이들의 주성장은 대도시 45%, 중소도시 32%, 농어촌 23%로 나타났다. 방세와 교통비를 제외한 한달 용돈은 평균 14~16만원 정도(남 15.5만원, 여 13.6만원)이었고(표 1), 자취생이 기숙사생이나 자택통학생보다 용돈을 많이 쓰는 것으로 나타났다. 용돈은 조사대상자의 96%가 부모로부터 받아 썼고, 자신이 벌어서 쓰는 경우는 2% 뿐이었다. 통학에 걸리는 시간은 자택통학생, 기숙사생, 자취생의 경우에 각각 89분, 19분, 36분이었으며, 가장

표 1. 거처지별에 따른 한달 용돈 및 왕복 통학 시간, 이용 교통 수단

항 목		거 처 지			
		자 택	기숙사	자 취	계
용돈(원)#	남	13.7± 11.7	15.7± 6.4	17.2± 6.7	15.5± 8.6
	여	10.1± 4.7	14.5± 7.0	16.1± 1.3	13.6± 8.9
왕복통학시간(분)		88.7± 10.2	19.4± 7.97	35.8± 14.8	47.9± 13.7
교통수단 (%)	버 스	88.3	—	13.7	34.2
	열 차	11.7	—	—	3.9
	자가용	—	—	3.0	1.0
	도 보	—	100.0	83.3	60.9
계(N)		100.0(103)	100.0(102)	100.0(102)	100.0(307)

Average± S.D.

많이 이용하는 교통수단은 버스이었고, 통학생의 12%는 열차를, 자취생의 3%는 자가용을 이용하고 있었다.

2. 식행동

1) 식사횟수 및 결식이유

조사대상자의 하루 평균 식사횟수는 2.4회로 남학생(2.6회)보다 여학생의 경우(2.3회)에 더 적은 경향이 있었다. 평균 하루 한끼의 식사를 하는 대학생도 5%나 되는 것으로 나타났다.

일주일을 단위로 각 끼니별 평균 식사횟수를 살펴보면(표 2), 저녁, 점심, 아침의 순으로 식사횟수가 줄어드는 것을 볼 수 있고, 이는 이 등¹⁴⁾의 최근 결과와 일치된 경향이였다. 특히 아침식사의 경우 전혀 먹지 않는 학생이 10%, 6~7회/주인 학생이 25%로서 심한 결식율을 보여주고 있다. 1982년 정 등²²⁾은 아침식사를 전혀 하지 않는 학생이 2%, 늘 하는 학생이 61%라고

보고하여, 1982년에 비해 아침식사의 결식률이 매우 높아진 것을 볼 수 있다.

세계의 식사 중에서 가장 결식율이 높은 아침식사의 일주일당 평균 횟수를 거처지별 및 성별로 비교한 결과는 표 3과 같다. 아침식사를 전혀 하지 않는 학생은 11%로 남녀 비슷한 수준이었는데, 류²³⁾의 조사에서는 아침을 거르는 남학생과 여학생이 각각 8%와 17%로 나타나 여학생의 결식률이 더 높았다. 아침식사는 정상적인 활동과 균형된 식생활을 위해 중요한데 임²⁴⁾도 여대생들에서의 낮은 식사 참여율, 소량의 다과로 식사를 대신하는 경향 등의 나쁜 식습관을 지적한 바 있다.

일주일 동안의 아침식사의 횟수를 거처지에 따라 비교했을 때, 자택 통학생의 경우 54%가 6~7회였고 3~5회, 1~2회의 순인데 반해 기숙사생과 자취생은 1~2회가 가장 많았고 3~5회의 순이었다. 또한 6~7회는 11~14%로 자택통학생에 비해 잦은 아침식사의 결식을 보이고 있었다.

아침식사의 결식 이유는 표 4에 나타난 바와 같이 '시간이 없어서'가 가장 많았고(33%), '귀찮아서'(25%), '식욕이 없어서'(18%), '습관적으로'(14%)의 순으로 이 등¹⁴⁾의 결과와 비슷하였다. 남학생의 경우 기숙사생과 자취생은 자택통학생보다 '시간이 없어서'라는 답을 많이 하였고($p < 0.01$), 자택 통학생은 대신 '식욕이 없어서'라는 답을 많이 하였다($p < 0.05$). 여학생

표 2. 일주일당 각끼니별 평균 식사횟수 (%)

횟수/주	아침	점심	저녁
0회	10.1	1.3	0.7
1~2회	31.9	13.0	8.8
3~5회	33.2	38.1	36.8
6~7회	24.8	47.6	53.7
계(N)	100.0(307)	100.0(307)	100.0(307)

표 3. 일주일당 아침식사 빈도 (%)

횟수/주	성별	거 처 지			
		자택	기숙사	자취	계
0회	남	7.8	10.2	13.2	11.6
	여	5.9	14.9	10.2	9.9
	계	6.9	11.9	11.9	10.9
1~2회	남	19.6	30.6	47.2	36.4***
	여	12.1	40.4	38.8	30.9***
	계	15.8	37.8	43.0	32.1
3~5회	남	29.4	40.8	26.4	24.8**
	여	22.0	38.3	36.2	34.2**
	계	24.7	34.4	31.4	30.7
6~7회	남	43.2	18.4	13.2	27.2***
	여	60.0	6.4	14.8	25.0***
	계	53.6	11.1	13.7	26.3
계(N)	남	100.0(51)	100.0(43)	100.0(53)	100.0(147)
	여	100.0(50)	100.0(47)	100.0(49)	100.0(146)
	계	100.0(101)	100.0(90)	100.0(102)	100.0(293)

***: $p < 0.005$, **: $p < 0.01$

표 4. 아침식사의 결식 이유

(%)

이유	성별	거 처 지			
		자 택	기숙사	자 취	계
시간이# 없어서	남	32.0	41.7	51.1	41.3**
	여	21.0	22.5	23.3	22.6
	계	27.0	33.6	41.1	33.1
귀찮아서	남	22.0	27.1	23.5	24.0
	여	31.5	26.5	20.2	25.2**
	계	27.9	26.3	22.2	25.2
식욕이# 없어서	남	24.0	12.5	7.8	14.7*
	여	21.0	22.5	23.3	22.6
	계	23.0	17.1	13.6	18.0
습관적으로#	남	14.0	8.3	13.7	12.7
	여	13.2	20.4	16.7	17.4
	계	13.6	13.9	14.8	14.3
소화가 안돼서	남	2.0	2.1	-	1.3
	여	5.4	6.1	3.3	5.2
	계	4.0	4.0	1.2	3.0
체중조절 때문에	남	2.0	-	-	0.7
	여	-	2.0	13.4	4.3*
	계	1.0	1.0	4.9	2.3
기 타	남	4.0	8.3	3.9	5.3
	여	7.9	-	-	2.7
	계	6.1	4.1	2.5	4.1
계(N)	남	100.0(50)	100.0(48)	100.0(51)	100.0(149)
	여	100.0(38)	100.0(49)	100.0(30)	100.0(117)
	계	100.0(88)	100.0(97)	100.0(81)	100.0(266)

*: 남·여간의 유의도($p < 0.01$), **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

에게서는 '귀찮아서'라는 답이 자취생 또는 기숙사생보다 오히려 자택통학생에서 유의적으로 높았고($p < 0.01$), '체중조절 때문에'의 답은 다른 두 집단보다 자취생에서 많은 것을 볼 수 있었다($p < 0.05$). 남녀간에 유의차가 있는 결식 이유로는 '시간이 없어서'가 남학생에게 더 많았고 '식욕이 없어서', '습관적으로', '소화가 안 돼서'는 여학생에게 더 많았다($p < 0.01$).

2) 식사 내용의 평가

식사 내용으로는 규칙성, 식품 섭취 빈도 등을 5점 평점(5: 항상 그렇다, 4: 대체로 그렇다, 3: 보통이다, 2: 대체로 그렇지 않다, 1: 전혀 그렇지 않다)으로 평가하여 거처지별, 성별로 비교하였는데, 그 결과는 표 5에 나타나 있다. 식사 내용의 평균 평점은 2.7점으로 보통에 미달하는 수준으로 평가되었고, 여학생(2.8점)이 남학생(2.6점)보다 조금 나은 경향이 있었다. 이는 여러

연구^{4,6,11,13,14} 결과와 일치되는 것으로 일반적으로 여대생이 남자 대학생보다 좋은 식습관을 갖고 있다고 할 수 있다. 여학생의 경우 중, 고등학교에서 가정, 가사 등 정규 교과목을 통해 영양교육을 받을 수 있는 것이 더 나은 식습관을 형성하는 중요한 하나의 요인이며¹³, 따라서 남자 중, 고등학생에게도 영양교육이 실시될 수 있도록 노력해야 할 것으로 생각된다. 식사 내용의 평가 중 가장 낮은 점수를 얻은 항목은 '과일과 유지 음식의 매끼 섭취', '단음식과 잔음식의 절제', '여러 식품의 고른 섭취' 등이었고(2.2~2.5점), 보통 이상으로 평가된 항목은 '곡류와 채소의 매끼 섭취'이며(3.4~3.5점) 그 다음에는 '균형된 아침식사', '여유있는 식사시간', '과식 절제', '단백질음식의 매끼 섭취' 등의 순이었다(2.7~2.9점).

남녀 학생 모두에서 거처지에 따라 식사내용의 평

표 5. 식사내용의 평가

문항		성별	질문내용			
			자택	기숙사	자취	계
1. 균형된 아침식사	남	3.24±1.27	2.69±1.11	2.48±1.15	2.83±1.20***	
	여	3.53±1.36	2.61±1.16	3.02±1.22	3.01±1.30**	
	계	3.40±1.32	2.60±1.13	2.71±1.19	2.92±1.20	
2. 일정한 식사시간	남	3.02±1.18	2.62±1.08	2.51±1.10	2.69±1.13*	
	여	3.20±1.14	2.28±2.05	2.69±1.10	2.69±1.15	
	계	3.11±1.16	2.51±1.07	2.64±1.10	2.69±1.13	
3. 여유있는 식사시간	남	2.79±1.15	2.53±1.13	2.83±1.23	2.72±1.17	
	여	3.33±0.85	2.87±1.02	3.07±1.05	3.08±0.99	
	계	3.14±1.04	2.75±1.08	3.04±1.15	2.94±1.10	
4. 과식절제	남	2.94±0.90	2.58±1.11	3.08±0.90	2.91±0.98**	
	여	2.53±1.88	2.72±1.80	2.70±0.80	2.61±0.86	
	계	2.70±0.90	2.65±0.96	2.94±0.96	2.81±0.90	
5. 단음식절제	남	2.14±1.02	2.52±1.00	2.38±0.98	2.28±1.0	
	여	2.73±1.04	2.58±0.93	2.54±0.93	2.61±0.97	
	계	2.46±1.07	2.50±0.96	2.36±0.95	2.45±0.99	
6. 짬음식절제	남	2.48±1.08	2.46±1.08	2.61±1.06	2.60±1.07	
	여	2.49±0.98	2.54±1.06	2.37±1.00	2.50±1.00	
	계	2.49±0.59	2.50±1.07	2.46±1.03	2.54±1.03	
7. 곡류음식의 매끼 섭취	남	3.34±1.30	3.01±1.42	3.40±1.40	3.17±1.38	
	여	3.66±0.97	3.43±1.16	3.52±1.17	3.52±1.17	
	계	3.51±1.16	3.21±1.31	3.51±1.29	3.35±2.26	
8. 단백질음식의 매끼 섭취	남	2.91±0.98	2.71±1.25	2.42±1.08	2.71±1.12*	
	여	3.29±0.87	2.50±0.85	2.53±0.87	2.81±0.94***	
	계	3.10±0.95	2.60±1.07	2.38±0.98	2.74±1.04	
9. 채소반찬의 매끼 섭취	남	3.83±1.05	3.18±1.33	3.20±1.19	3.40±1.22*	
	여	4.00±0.82	3.42±1.25	3.60±1.10	3.70±1.09	
	계	3.91±0.95	3.31±1.28	3.45±1.16	3.52±1.17	
10. 과일의 매끼 섭취	남	2.72±1.02	1.89±1.09	1.54±0.69	2.02±1.06***	
	여	3.30±1.19	1.91±0.88	2.20±1.07	2.45±1.20***	
	계	3.01±1.14	1.95±0.98	1.82±0.96	2.24±1.16	
11. 우유의 매끼 섭취	남	2.31±1.34	2.62±1.40	2.22±1.16	2.39±1.30	
	여	2.89±1.41	3.28±1.50	2.20±1.08	2.80±1.42**	
	계	2.64±1.39	3.02±1.50	2.21±1.11	2.64±1.38	
12. 유제품음식의 매끼 섭취	남	2.44±0.91	2.27±0.81	2.22±0.88	2.20±0.90	
	여	2.76±0.91	2.33±0.81	2.32±0.88	2.49±0.89**	
	계	2.60±0.93	2.32±0.92	2.24±0.86	2.34±0.92	
위 (7~12) 여섯음식의 고른 섭취	남	2.91±0.75	2.29±1.10	2.11±0.89	2.44±0.89**	
	여	2.90±0.83	2.21±0.80	2.31±0.83	2.45±0.87***	
	계	2.90±0.79	2.30±0.95	2.21±0.86	2.49±0.93	
평균	남	2.80±0.98	2.61±1.08	2.51±0.92	2.59±1.11*	
	여	3.30±1.02	2.69±1.09	2.53±1.00	2.83±1.06**	
	계	3.10±0.99	2.61±1.12	2.52±0.98	2.67±1.03	

Average±S.D., *5: 항상 그렇다, 4: 대체로 그렇다, 3: 보통이다, 2: 대체로 그렇지 않다, 1: 전혀 그렇지 않다, ***: $p < 0.005$, **: $p < 0.001$, *: $p < 0.05$

균점수에 유의적인 차이가 있었는데, 자택통학생이 기숙사생이나 자취생보다 좋은 평점을 얻었다. 거처지에 따라 유의적인 차이를 보인 식사내용의 항목으로는 '균형된 아침식사', '단백질 음식의 매끼 섭취', '과일의 매끼 섭취', '여러 식품의 고른 섭취' 등이었고, 자택 통학생이 기숙사생이나 자취생보다 높은 평점을 나타냈다. 류⁵⁾도 자택통학생이 다른 거주형태의 학생들보다 아침식사를 더 규칙적으로 하고 있다고 보고하였다. 이는 가정을 떠나 지내는 대학생들의 식생활에 문제가 있음을 지적하는 것으로 기숙사생이나 자취생 등이 스스로 식생활 관리를 잘 해 나갈 수 있도록 영양교육을 강화할 필요가 강조된다. 특히 남학생의 경우 '일정한 식사시간'에서 자택통학생보다 다른 두 집단이 나쁜 평가를 보여($p < 0.05$), 자취는 물론 일정한 시간에 식사가 제공되는 기숙사에서조차 남학생들은 식사시간을 잘 맞추고 있지 않음을 알 수 있었다. 여학생의 경우 '유지음식의 매끼 섭취'는 자택통학생이 조금 더 낮지만 '우유의 매끼 섭취'는 오히려 기숙사생이 가장 좋고 그 다음으로 자택통학생, 자취생의 순이어서 집단급식을 통한 유제품의 제공 효과로 생각된다.

3) 일부 식품 섭취 빈도 및 음주, 흡연, 운동의 빈도

표 6은 일부 식품 섭취 빈도 및 음주, 흡연, 운동의 빈도를 거처별, 성별로 비교한 결과이다. 가공 및 냉동 식품의 경우 응답자의 54%가 0~2회/주, 39%가 3~5회/주 섭취한다고 답하였고, 동물성 기름과 콜레스테롤 식품의 경우 응답자의 63~69%가 0~2회/주, 27~33%가 3~5회/주의 수준이었다. 동물성 기름이나 콜레스테롤 식품을 거의 매일 먹는다고 답한 사람도 5% 정도이었다. 거처지별 유의적인 차이는 콜레스테롤 식품 섭취 빈도에서만 나타났는데, 자택통학생이 기숙사생보다, 기숙사생이 자취생보다 섭취 빈도가 높았다.

패스트 푸드는 응답자의 92%가 0~2회/주, 8%가 3~5회/주 섭취한다고 하였고, 자택통학생이 자취생이나 기숙사생보다 유의적으로 낮은 섭취빈도를 보였다. 외식의 빈도는 응답자의 32%가 3~5회/주이었고 20%는 6~7회/주로, 거처지별로 유의적인 차이는 볼 수 없었다. 이는 가정 밖에서의 식생활이 증가한 사회의 전반적인 현상이라 하겠다.

커피는 하루에 3~5잔과 6~7잔을 마시는 경우가 각각 16%와 6%로서, 여학생보다는 남학생이, 그리고 자택통학생보다는 기숙사생과 자취생이 더 많이 마시는 경향이 있었다. 술의 경우 여학생의 89%는 0~2회/

표 6. 일부 식품섭취 빈도 및 음주, 흡연, 운동의 빈도 (%)

설문사항	회수	성별	거 처 지					계(N)	
			자택	기숙사	자취				
가공 및 냉동 식품 (/주)	0~2	남	43.1	53.1	52.8	49.4	54.4	100 (303)	
		여	54.9	51.0	51.0	52.0	(155)		
	3~5	남	49.0	40.8	37.7	42.9	42.2		
		여	43.1	39.2	42.9	42.1	(128)		
	6~7	남	7.9	6.1	9.5	7.7	7.0		
		여	2.0	9.8	6.1	5.9	(20)		
동물성기름 (/주)	0~2	남	68.0	69.4	73.6	69.9	68.5	100 (303)	
		여	54.9	78.4	77.6	69.8	(213)		
	3~5	남	30.0	28.6	26.4	28.1	27.3		
		여	41.2	21.6	18.4	27.6	(84)		
	6~7	남	2.0	2.0	-	2.0	4.2		
		여	3.9	-	4.0	2.6	(6)		
콜레스테롤 음식(/주)	0~2	남	52.9	59.2	75.5	62.3	62.9	100 (291)	
		여	51.0	66.7	94.6	62.3	(191)		
	3~5	남	41.2	34.7	22.6	32.5*	32.5		
		여	37.3	33.3	2.7	32.5*	(87)		
	6~7	남	5.9	6.1	1.9	5.2	4.6		
		여	11.7	-	2.7	4.3	(13)		

표 6. 계속

(%)

설문사항	회수	성별	거 처 지					
			자 택	기숙사	자 취	계(N)		
패스트푸드 (/주)	0~2	남 여	96.0 96.1	79.6 88.2	96.2 87.8	90.8* 90.1	90.8 (275)	100 (303)
	3~5	남 여	4.0 3.9	20.4 11.8	3.8 12.2	9.2** 9.9**	9.2 (28)	
	6~7	남 여	- -	- -	- -	- -	- -	
외식(/주)	0~2	남 여	46.0 54.9	49.0 37.3	44.2 55.2	46.7 48.7	47.7 (144)	100 (303)
	3~5	남 여	28.0 31.4	28.6 43.1	25.0 36.7	27.0 36.8	31.9 (97)	
	6~7	남 여	26.0 13.7	22.4 19.6	30.8 8.1	26.3 14.5	20.4 (61)	
커피 (/일)	0~2	남 여	62.3 88.2	65.3 74.5	69.9 83.5	72.1 84.2	7.4 (15)	100 (305)
	3~5	남 여	11.8 9.8	24.5 23.5	22.6 6.1	20.1 12.5	16.3 (49)	
	6~7	남 여	5.9 2.0	10.2 2.05	7.5 10.4	7.8 3.3	5.5 (17)	
술 (/주)	0~2	남 여	66.7 94.1	81.6 88.2	61.5 87.5	69.9 89.4	69.6 (241)	100 (303)
	3~5	남 여	21.6 5.9	16.3 11.8	26.9 12.5	21.6 9.3	23.0 (47)	
	6~7	남 여	61.5 -	2.1 -	11.6 -	8.5 1.3	23.0 (47)	
담배 (/일)	0~10 개피	남 여	45.1 100.0	63.2 98.0	45.3 97.7	98.2 98.2	74.9 (224)	100 (301)
	10~20 개피	남 여	29.4 -	16.3 2.0	35.8 -	27.3 0.9	14.2 (44)	
	1~2갑	남 여	25.5 -	20.5 -	18.9 2.1	21.5 0.9	10.9 (34)	
운동(/주)	0~2	남 여	40.0 84.3	40.8 86.3	64.2 91.8	49.0** 86.8	67.9 (206)	100 (305)
	3~5	남 여	44.0 9.8	42.9 13.7	26.4 4.1	37.3** 9.9	23.6 (72)	
	6~7	남 여	16.0 5.9	16.3 -	9.4 4.1	13.7 3.3	8.5 (26)	

***: $p < 0.005$, **: $p < 0.001$, *: $p < 0.05$

표 7. 각 끼니에 주로 먹는 식사의 형태 (%)

끼니	아침			점심			저녁			평균													
	자택	기숙사	자취	자택	기숙사	자취	자택	기숙사	자취														
음식	성별	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	
밥식	자택	92.0	73.9	82.0	83.0	84.3	92.0	82.7	84.0	100.0	85.8	92.3	92.7	85.8	92.3	92.7	85.8	92.3	92.7	85.8	92.3	92.7	
	기숙사	88.0	57.1	71.7	71.9	70.6	66.7	78.7	71.8	98.0	76.5	87.4	78.7	71.8	87.4	87.3	76.5	87.4	87.3	76.5	87.4	87.3	
	자취	90.0	65.5	76.8	77.6	77.5	79.3	80.7	77.9	99.0	81.2	90.0	80.7	77.9	90.0	89.9	81.2	90.0	89.9	81.2	90.0	89.9	
먹식	자택	2.0	4.3	-	2.0	-	2.0	-	0.6	-	2.0	-	-	0.6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	0.7
	기숙사	-	-	2.1	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	자취	1.0	2.2	1.1	1.3	-	1.0	-	0.3	-	1.0	-	-	0.3	-	0.7	-	-	-	-	-	-	0.7
빵식	자택	-	10.9	6.0	5.4	-	2.0	3.8	1.9	-	-	-	3.8	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	기숙사	8.0	8.2	2.1	6.2	9.8	11.8	6.4	9.4	-	7.8	2.1	6.4	9.4	2.1	3.3	7.8	2.1	3.3	7.8	2.1	3.3	
	자취	4.0	9.5	4.1	5.8	4.9	6.9	5.1	5.6	-	3.9	1.0	5.1	5.6	1.0	1.6	3.9	1.0	1.6	3.9	1.0	1.6	
면류	자택	-	-	2.0	0.7	11.8	2.0	13.5	9.0	-	10.2	5.8	13.5	9.0	5.8	5.2	10.2	5.8	5.2	10.2	5.8	5.2	
	기숙사	-	-	4.6	1.4	11.8	17.6	10.6	13.4	-	13.7	6.3	10.6	13.4	6.3	6.7	13.7	6.3	6.7	13.7	6.3	6.7	
	자취	-	-	3.2	1.0	11.8	9.8	12.1	11.2	-	11.9	6.0	12.1	11.2	6.0	5.9	11.9	6.0	5.9	11.9	6.0	5.9	
죽류	자택	-	-	2.0	.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	기숙사	-	-	2.1	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	자취	-	-	2.1	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
죽식 씨리얼	자택	2.0	2.2	-	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7
	기숙사	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	자취	1.0	1.1	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
우유 유제품	자택	4.0	8.7	8.0	6.8	3.9	2.0	-	4.5	-	2.0	-	-	4.5	-	0.7	2.0	-	0.7	2.0	-	-	0.7
	기숙사	4.0	34.7	17.4	19.1	7.8	3.9	4.3	5.4	2.0	2.0	4.2	4.3	5.4	4.2	2.7	2.0	4.2	2.7	2.0	4.2	2.7	
	자취	4.0	21.7	12.7	12.9	5.8	3.0	2.1	5.0	1.0	2.0	2.1	2.1	5.0	2.1	1.6	2.0	2.1	1.6	2.0	2.1	1.6	
계(N)	자택	100.0(50)	100.0(46)	100.0(51)	100.0(147)	100.0(55)	100.0(49)	100.0(52)	100.0(158)	100.0(51)	100.0(49)	100.0(52)	100.0(152)	100.0(51)	100.0(49)	100.0(152)	100.0(51)	100.0(49)	100.0(152)	100.0(51)	100.0(49)	100.0(152)	
	기숙사	100.0(50)	100.0(49)	100.0(48)	100.0(145)	100.0(53)	100.0(51)	100.0(47)	100.0(149)	100.0(51)	100.0(51)	100.0(48)	100.0(150)	100.0(51)	100.0(51)	100.0(150)	100.0(51)	100.0(51)	100.0(150)	100.0(51)	100.0(51)	100.0(150)	
	자취	100.0(100)	100.0(95)	100.0(97)	100.0(292)	100.0(108)	100.0(100)	100.0(99)	100.0(305)	100.0(102)	100.0(100)	100.0(100)	100.0(302)	100.0(102)	100.0(100)	100.0(302)	100.0(102)	100.0(100)	100.0(302)	100.0(102)	100.0(100)	100.0(302)	

주의 섭취빈도를 나타냈으나 남학생은 22%가 3~5회/주, 9%가 거의 매일 마신다고 하여 대학생활에 음주 문제가 심각한 것으로 보인다. 유의적인 차이는 아니었지만 남학생의 경우에는 기숙사생이, 여학생의 경우에는 자택통학생이 다른 두 집단보다 덜 마시는 경향을 보여, 기숙사나 가정에서의 통제된 생활이 학생들의 음주를 제한하는 요인으로 추측된다. 음주는 불균형적으로 식품을 섭취하게 하며 영양소의 이용율을 낮춰 결핍현상을 나타낼 수도 있으므로 과도한 음주를 피하도록 지도가 요망된다. 담배는 남학생의 27%가 하루에 10~20개피, 22%가 1~2갑을 피운다고 답하였다. 여학생의 경우, 자택통학생 중에는 하루 10개피 이상의 흡연자가 없는 반면 자취생 중에는 2%가 하루 1~2갑씩 흡연한다고 답하여, 특히 자취생에 대한 부모들의 관심이 필요한 것으로 나타났다. 커피, 술, 담배의 높은 섭취빈도는 불량한 식사와 함께 대학생들의 식생활을 바람직하지 못하게 하고 나아가 건강을 해치는 요인이 되므로 이에 대한 교육이 필요할 것으로 보인다.

운동빈도를 조사한 결과 남학생의 경우에는 51%가 3회/주 이상 운동한다고 한 반면, 여학생의 경우에는 87%가 0~2회/주라고 답하여, 특히 여학생들이 운동을 하지 않고 있음을 알 수 있었다. 홍 등¹⁰⁾은 조사한 여대생 중 43%가 운동을 전혀 하지 않았고, 46%는 주 1회 또는 한달에 2~3회 운동을 한다고 하여, 여대생들에 있어서 여러가지 성인병의 예방을 위해 운동량을 늘릴 필요성을 강조하였다. 자취생의 운동빈도는 자택통학생과 기숙사생보다 유의적으로 낮게 나타나($p < 0.01$), 통계가 적은 자취생의 생활습관이 상대적으로 좋지 않은 것으로 짐작되었다.

4) 식사형태

표 7은 각 끼니에 주로 먹는 식사의 형태를 거처지에 따라 비교한 결과이다. 아침식사는 밥식 위주였고(78%), 우유 및 유제품(13%), 빵식(6%), 떡식(1%), 면류(1%)의 순이었다. 점심식사와 저녁식사의 경우도 역시 밥식이 가장 많았다(각각 79%와 90%). 밥식 외에 점심으로는 면류(11%), 빵식(6%), 우유 및 유제품(5%), 그리고 저녁으로는 면류(6%) 등을 먹고 있었다.

식사형태는 거처지에 따라 다소 달리 나타났는데, 아침식사의 경우 기숙사생이 자취생보다, 자취생이 자택통학생보다 밥식을 적게 하고 있었다. 대신 기숙사생이나 자취생 중 여학생은 우유 및 유제품을, 그리고 남학생은 빵식을 많이 하고 있었다. 점심식사의 경우 남자 기숙사생이 다른 두 집단보다 밥식을 많이 하였는데 이는 아침식사로 밥식을 하지 않은 데에 대한 보상적 결과인 듯하다. 또 빵식은 여학생이 남학생보다 더 많이 이용하였다. 이전의 연구^{18,21)}에서도 점심으로

표 8. 각 끼니별로 비교한 주로 식사하는 장소 (%)

식사장소	성별	끼 니		
		아침	점심	저녁
집	남	50.0	8.1	49.0
	여	59.2	1.3	49.3
	계	54.3	4.7	49.2
학교식당	남	45.2	87.8	30.2
	여	40.1	93.3	17.8
	계	42.6	90.6	23.9
외식	남	4.8	3.4	20.8
	여	-	4.7	32.9
	계	2.4	4.0	26.9
도시락	남	-	0.7	-
	여	0.7	0.7	-
	계	0.7	0.7	-
계(N)	남	100.0(146)	100.0(147)	100.0(149)
	여	100.0(142)	100.0(150)	100.0(152)
	계	100.0(288)	100.0(297)	100.0(301)

여학생이 남학생보다 빵류를 더 많이 선택한다고 지적한 바 있다. 저녁식사의 경우에는 자택통학생은 거의 전부가 밥식을 하지만 기숙사 여학생은 그중 14%가 면류를 먹는 것으로 나타났다.

응답자가 주로 식사하는 장소는 아침식사의 경우에는 집과 학교식당, 점심식사의 경우에는 학교식당, 저녁식사의 경우에는 집, 외식, 학교식당의 순이었다(표 8). 한²³⁾의 연구에서는 점심식사를 위해 거의 매일 학교식당을 이용하는 학생이 응답자의 56%이었는데 본 조사에서는 91%로 매우 높았다. 이것은 학교의 지리적 위치상 주변 환경이 빈약하기 때문이라고 생각된다. 본 조사에서는 도시락의 이용이 매우 저조하였는데(1% 미만), 서울지역의 대학생을 대상으로 한 다른 보고에서는 '81년⁷⁾ 34%, '85년²⁴⁾ 22%, '89년¹⁷⁾ 17%, '92년²³⁾ 8%, '93년⁵⁾ 7%로 점차 줄어드는 추세를 보였다. 특히 본 조사에서 도시락 이용률이 낮은 것으로 나타난 이유는 연구목적상 다른 조사에서보다 상대적으로 기숙사생과 자취생의 비율이 높기 때문인 것으로 보인다.

5) 간식 횟수 및 간식 시간

표 9는 하루에 간식을 하는 횟수를 거처지별로 비교한 결과이다. 응답자의 70%가 하루 1~2회라고 답하였고 전혀 하지 않는 경우가 14%, 3회 이상이 11%이었다. 특히 남녀간에 차이를 볼 수 있었는데, 간식을 전혀 안하는 남학생은 23%나 되었으나 여학생은 5%로 여학생이 간식을 많이 하고 있었다. 거처지별로 살펴

표 9. 하루동안의 간식 섭취횟수

(%)

빈도/주	성별	거 처 지			
		자 택	기숙사	자 취	계
0회	남	31.0	18.4	24.5	22.7
	여	8.0	2.0	4.2	4.7
	계	16.7	10.2	14.2	13.8
1~2회	남	47.6	75.5	64.5	65.6*
	여	70.0	76.5	77.0	74.6
	계	63.4	76.0	70.7	70.1
3회	남	7.1	2.0	—	2.6*
	여	6.0	13.7	6.3	8.7
	계	6.0	7.8	3.2	5.6
3회 이상	남	14.3	4.1	11.0	9.1*
	여	16.0	7.8	12.5	12.0
	계	13.9	6.0	11.9	10.5
계(N)	남	100.0(42)	100.0(49)	100.0(53)	100.0(153)
	여	100.0(50)	100.0(51)	100.0(48)	100.0(149)
	계	100.0(92)	100.0(100)	100.0(101)	100.0(302)

***: $p < 0.005$, **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

표 10. 간식을 주로 하는 시간

(%)

시 간	성별	거 처 지			
		자 택	기숙사	자 취	계
아침 식사전	남	—	2.0	—	0.7
	여	—	1.9	—	0.6
	계	—	1.9	—	0.6
아침~점심	남	13.7	6.0	4.0	7.9*
	여	19.6	15.4	8.2	14.5
	계	16.7	10.8	6.0	11.4
점심~저녁	남	39.2	28.0	42.0	36.4
	여	72.5	55.7	55.1	61.2
	계	55.9	42.2	48.5	48.2
저녁식사후	남	47.1	64.0	54.0	55.0*
	여	7.9	27.0	36.7	24.7
	계	27.4	45.1	45.5	39.8
계(N)	남	100.0(51)	100.0(50)	100.0(50)	100.0(151)
	여	100.0(51)	100.0(52)	100.0(49)	100.0(152)
	계	100.0(102)	100.0(102)	100.0(99)	100.0(303)

***: $p < 0.005$, **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

보면 자택통학생과 자취생은 3회 이상이 기숙사생보다 많았고, 기숙사생은 다른 두 집단에 비해 1~2회가 많았다.

표 10은 간식시간대를 거처지별로 비교한 것인데, 점심과 저녁 식사사이에 간식하는 비율이 가장 많았고 (48%) 그 다음이 저녁식사 이후로 나타났다(40%). 남

표 11. 간식을 하는 이유

(%)

이유	성별	거 처 지			
		자택	기숙사	자취	평균
배가 고파서	남	25.5	61.7	44.5	43.6
	여	21.6	27.5	26.1	25.0
	계	23.5	44.6	35.3	34.1
습관적으로	남	29.8	12.8	8.9	17.1
	여	29.4	33.1	41.3	34.5
	계	27.5	23.0	25.1	26.1
순간적인 충동으로	남	8.5	8.5	17.8	12.2
	여	19.6	11.8	15.2	15.5
	계	15.1	10.2	16.5	13.6
사교상으로	남	-	8.5	11.1	6.4
	여	13.7	21.6	10.9	15.5
	계	6.9	15.1	11.0	11.1
영양보충 때문에	남	17.0	4.3	11.1	10.7
	여	3.9	2.0	-	2.0
	계	10.5	3.1	5.6	6.3
Stress 해소로	남	14.9	2.1	2.2	6.4
	여	5.9	2.0	6.5	4.8
	계	11.4	2.0	4.3	5.6
기타	남	4.3	2.1	4.4	3.6
	여	5.9	2.0	-	2.7
	계	5.1	2.0	2.2	3.2
계	남	100.0(47)	100.0(47)	100.0(45)	100.0(139)
	여	100.0(51)	100.0(51)	100.0(46)	100.0(148)
	계	100.0(98)	100.0(98)	100.0(91)	100.0(287)

학생의 경우에는 자택통학생이 다른 두 집단보다 아침과 점심 사이에 간식을 많이 하였다. 이는 통학시간이 오래 걸림에 따라 조식이 부실하기 때문으로 보인다. 반면 저녁식사 이후에는 기숙사생이나 자취생이 자택 통학생보다 간식을 많이 하는 것으로 나타나 집단 생활에서 오는 환경적 영향이라 생각되므로, 올바른 식행동에 대한 지도가 필요할 것으로 보인다.

간식을 하는 이유는 표 11에 나타나 있는 바와 같이 '배가 고파서'가 가장 많고(34%) 그 다음으로 '습관적으로', '순간적 충동으로', '사교상으로', '영양보충으로', '스트레스 해소로' 등의 순이었다. 남녀간에 간식하는 이유가 달랐는데, '배가 고파서'에 답한 남학생이 여학생보다 많았고, 여학생은 '습관적으로'에 답한 비율이 '배가 고파서'보다 많았다.

주로 먹는 간식으로는 과자류가 가장 많았고(29%) 그 다음으로 라면 및 만두류(17%), 우유 및 유제품(11%), 청량음료(10%), 과일 및 주스(10%), 빵류(8%), 아이스크림(7%), 사탕 및 초콜렛(7%) 등의 순이었다. 남녀간에 차이가 있는 것으로는 여학생이 남학생보다

표 12. 음식군별 평균 기호도 점수*

음식군	기호도 점수		
	남	여	전체
샐러드	3.84	4.17	4.00
김치	3.79	3.77	3.78
음료	3.77	3.69	3.73
튀김	3.74	3.70	3.72
밥일품요리	3.77	3.65	3.71
찜	3.74	3.68	3.71
찌개	3.67	3.61	3.64
구이	3.64	3.59	3.61
무침	3.45	3.46	3.46
국	3.56	3.33	3.45
밀가루 일품요리	3.38	3.50	3.44
볶음	3.51	3.36	3.44
밥	3.42	3.19	3.30
조림	3.35	3.22	3.28
나물	3.37	3.13	3.25
전	3.19	3.16	3.17

*5: 매우 좋다, 4: 대체로 좋다, 3: 보통이다, 2: 대체로 나쁘다, 1: 매우 나쁘다, 0: 모르겠다 또는 안 먹어 보았다.

표 13. 음식별 평균 기호도 점수*

음 식	기호도 점수	음 식	기호도 점수	음 식	기호도 점수
① 밥		달걀국	3.28	마늘쫀볶음	3.18
쌀밥	4.01	아욱근대국	3.23	⑪ 전	
콩밥	3.34	무우국	3.22	김치전	3.78
보리밥	3.32	배추국	3.10	달걀말이	3.50
현미밥	3.22	⑤ 찌개		완자전	3.41
팔밥	3.30	순두부찌개	4.06	두부전	3.37
② 밥 일품요리		김치찌개	3.99	동태전	3.27
김밥	4.05	된장찌개	3.84	간전	2.56
비빔밥	3.96	감자찌개	3.79	⑫ 나물	
쇠고기뎡밥	3.94	오징어찌개	3.72	깨잎나물	3.61
갈비탕	3.90	명태찌개	3.48	콩나물	3.51
육계장	3.85	콩비지찌개	3.29	도라지나물	3.41
볶음밥	3.85	크림스프	3.23	시금치나물	3.36
오징어뎡밥	3.76	⑥ 조림		고사리나물	3.34
잡채밥	3.72	장조림	3.78	숙주나물	3.30
영계백숙	3.66	감자조림	3.70	고춧잎나물	3.24
콩나물밥	3.63	멸치조림	3.32	가지나물	3.18
카레라이스	3.48	생선조림	3.29	미나리나물	3.10
짜장밥	3.45	오뎡조림	3.28	무우나물	3.09
하이라이스	3.43	우영조림	3.18	썩갓나물	2.94
콩나물국밥	3.37	연근조림	3.14	⑬ 무침	
③ 밀가루 일품요리		콩자반	3.06	오이생채	3.80
냉면	3.91	⑦ 찜		목무침	3.62
만두국	3.88	닭찜	3.75	미역무침	3.48
떡볶이	3.82	달걀찜	3.64	상치겉절이	3.47
떡국	3.82	⑧ 구이		무우생채	3.45
피자	3.73	불고기	4.19	파래무침	3.37
칼국수	3.65	김구이	3.91	고구마순무침	3.33
샌드위치	3.64	생선구이	3.71	무말랭이무침	3.29
비빔국수	3.62	햄구이	3.47	⑭ 샐러드	
햄버거	3.59	뱅어포구이	3.24	과일샐러드	4.20
짜장면	3.55	⑨ 튀김		야채샐러드	3.98
토스트	3.52	닭튀김	3.88	감자샐러드	3.85
치즈버거	3.47	돈가스	3.82	⑮ 김치	
스파게티	3.32	감자튀김	3.79	열무김치	3.99
핫도그빵	3.30	감자크로킷	3.76	오이소박이	3.97
퐁퐁만두	3.06	야채튀김	3.67	배추김치	3.95
퐁퐁면	2.93	생선튀김	3.62	동치미	3.82
④ 국		계란후라이	3.60	깍두기	3.76
사골탕	3.85	⑩ 볶음		단무지	3.07
곰탕	3.85	잡채	3.80	⑯ 음료	
쇠고기국	3.80	오징어볶음	3.77	쥬스	4.16
미역국	3.72	감자채볶음	3.68	요구르트	4.15
감자국	3.68	돼지고기볶음	3.61	우유	4.04
복어국	3.68	햄 양파볶음	3.61	밀크셰이크	3.85
콩나물국	3.66	느타리볶음	3.60	스포츠음료	3.81
냉이국	3.63	호박볶음	3.32	커피	3.58
해장국	3.58	소시지볶음	3.31	청량음료	3.53
오뎡국	3.38	멸치볶음	3.31	녹차	3.38
두부국	3.38	미역줄기볶음	3.25	울무차	3.31
우거지국	3.37	취나물볶음	3.20	인삼차	3.23

*표 12에서의 동일

과자류의 섭취가 높고(38% vs. 23%), 남학생은 라면 및 만두류의 섭취가 많은 점이였다(29% vs. 7%). 거처지별로 비교하여 본 결과 남자 기숙사생과 자취생의 경우 우유 및 유제품의 간식이 자택통학생보다 많았으며, 과일 및 주스의 이용은 기숙사생 남녀 모두가 특히 낮게 나타났다.

3. 음식에 대한 기호도

대학의 구내식당에서 흔히 제공되는 136가지의 음식을 밥, 밥 일품요리, 밀가루 일품요리, 국, 찌개, 조림, 찜, 구이, 튀김, 볶음, 전, 나물, 무침, 샐러드, 김치, 음료 등의 16종류로 분류하였고, 각 음식에 대해 5점 척도로 평가하였다. 16종류의 음식군에 대한 기호도의 평균 점수를 평가해 볼 때(표 12), 샐러드, 김치, 음료, 튀김, 밥 일품요리, 찜 등에 대한 선호도가 비교적 높았고, 전, 나물, 조림 등에 대한 선호도는 비교적 낮았다.

표 13에는 136가지 음식에 대한 기호도의 평균 점수가 나타나 있다. 4점 이상의 점수를 얻은 음식은 과일샐러드(4.20점), 불고기(4.19점), 순두부찌개(4.06점), 김밥(4.05점), 쌀밥(4.01점) 등이었고, 보통 이하의 기호도를 나타낸 음식은 간전(2.54점), 팡팡면(2.93점), 썩갠나물(2.94점) 등이었다.

표에는 나타나 있지 않지만 남녀간에 기호도의 차이를 보이는 음식이 있었다. 밥일품요리에서 남학생의 경우에는 갈비탕(4.2점), 육계장(4.1점), 쇠고기덮밥(4.1점) 등의 선호도가 높았고, 여학생의 경우에는 김밥(4.3점), 비빔밥(4.0점), 볶음밥(3.9점) 등의 선호도가 높았다. 밀가루 일품요리의 기호도는 남학생의 경우 냉면(3.9점), 만두국(3.9점), 떡국(3.9점)의 순이었고, 여학생의 경우 피자(4.1점), 떡볶이(4.0점), 냉면(3.9점)의 순이었다. 국의 경우 남학생은 사골탕(4.22점), 곰탕(4.22점), 해장국(4.08점), 쇠고기국(4.03점) 등을 좋아한데 비해 여학생은 미역국(3.88점), 감자국(3.69점) 등을 좋아한다고 하였고 점수도 낮은 편이었다. 튀김의 경우에는 남학생은 닭튀김(4.04점)과 돈까스(3.90점)를, 여학생은 감자튀김(3.81점)과 감자크로킷(3.77점)을 선호하였다. 볶음에서는 남학생은 돼지고기볶음(4.03점)을, 여학생은 잡채(3.90점)를 가장 선호하였다.

지금까지 대학생을 대상으로 한 음식의 기호조사는 수 종이 있었으나 점수화되어 있지 않아 음식간에 서로 비교하기가 어려웠다. 본 조사 결과는 136가지 음식에 대한 기호도를 점수화하여 음식간에, 또 앞으로의 다른 조사 결과와 쉽게 비교할 수 있도록 하였다. 한²³⁾의 연구 결과에 의하면 대학생들이 학교식당을 이용하지 않는 이유 중의 하나가 '메뉴가 다양하지 않아서'라고 하였는데, 본 연구 결과를 토대로 교내식당에서 식단을

작성할 때에는 다양한 음식을 제공할 수 있게 되기를 바란다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 대학생의 거처지에 따라 식생활 행태가 다른지 아닌지를 조사 분석함으로써 그들의 식생활 향상을 도모할 수 있는 영양지도를 위한 자료를 얻고자 하였다. 조사 대상자를 거처지별로 비교하기 위해서 자택통학생, 기숙사생, 자취생을 각각 100여명씩 선정하여 설문조사를 실시하고 수집된 총 307부의 설문지를 분석하였다.

대학생의 하루 평균 식사횟수는 2.4회였고 세 끼 중에서 결식이 가장 높은 것은 아침식사로서 일주일에 2회 이하로 아침을 먹는 학생이 43%에 달하였다. 특히 기숙사생과 자취생의 경우에 자택 통학생보다 아침식사의 결식이 더 잦은 것으로 나타났다. 결식 이유는 '시간이 없어서'와 '귀찮아서'가 가장 많았고, 거처지에 따라 유의차를 보인 이유는 남자 기숙사생과 자취생의 '시간이 없어서'와 여자 자택통학생의 '귀찮아서'가 다른 집단보다 높았다.

식사내용의 평가 결과는 자택통학생보다 기숙사생이나 자취생이 더 나쁜 것으로 지적되었고, 특히 '균형된 아침식사', '과일의 매끼 섭취', '각 식품의 고른 섭취' 등이 유의적으로 낮은 점수를 얻었다. 또한 기숙사생과 자취생은 패스트 푸드와 커피를 더 자주 이용하고 있었다. 그러나 기숙사 남학생의 음주빈도는 다른 두 집단보다 낮았다.

주로 먹는 식사는 밥식 위주였으나 기숙사생, 특히 여학생의 경우 아침에는 빵식, 점심에는 면류를 먹는 비율이 다른 집단보다 높았다. 간식에 있어서는 기숙사생보다 자택통학생과 자취생이, 남학생보다 여학생이 더 자주 먹고 있었다. 간식시간의 경우 주로 점심과 저녁사이 또는 저녁식사 후에 먹고 있었는데, 저녁식사 후에 먹는 비율은 다른 집단보다 기숙사생과 자취생에게서 유의적으로 높았다.

학교식당에서 흔히 제공되는 136가지 음식의 기호도를 평가한 결과 과일샐러드, 불고기, 순두부찌개, 김밥, 쌀밥 등의 선호도는 매우 높았고, 간전, 팡팡면, 썩갠나물 등의 선호도는 매우 낮았다.

본 연구 결과 자택통학생보다는 가정을 떠나 기숙사에서 지내거나 자취를 하는 대학생들의 식생활 행태에 더 많은 문제점이 있음을 알게 되었다. 이 연구 결과가 대학생, 특히 기숙사생이나 자취생의 식생활 향상을 위한 영양교육의 유의한 자료로 활용되기를 기대한다.

참고문헌

1. 한국식품개발연구원. 한국인의 식생활 현황과 평가에 관한 연구, 1990.
2. 우미경, 현대선, 이신열, 모수미. 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식생활에 관한 연구. 대한가정학회지 **24**: 103, 1986.
3. 임현숙. 식습관과 건강상태와의 상관성에 관한 연구. 한국영양학회지 **14**: 9, 1981.
4. 장유경, 오은주, 선영실. 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지 **26**: 43, 1988.
5. 류은순. 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사연구. 한국식문화학회지 **8**: 43, 1993.
6. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙. 대학생의 영양실태 조사. 한국영양학회지 **13**: 73, 1980.
7. 유영상. 대학생의 점심섭취실태에 관한 연구. 대한가정학회지 **14**: 165, 1981.
8. 황혜선. 목포지역 대학생의 식생활행동 및 영양실태 조사. 한국영양식량학회지 **20**: 65, 1991.
9. 김상애. 여대생의 식물섭취(소비) 패턴에 관한 연구. 한국식문화학회지 **6**: 393, 1991.
10. 홍순명, 백금주, 정선희, 오경원, 홍영애. 여대생의 영양섭취상태 및 혈액성상에 관한 연구 -제1보 혈청지질 성분을 중심으로-. 한국영양학회지 **26**: 338, 1993.
11. 윤계순, 황혜선. 야간 대학생들의 식생활 상태 및 피로도에 관한 연구. 한국식문화학회지 **9**: 43, 1994.
12. 김미경, 이지연. 여대생의 영양섭취 실태 및 주요섭취음식의 1인 1회 분량에 관한 연구. 한국식문화학회지 **9**: 401, 1994.
13. 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지 **17**: 178, 1984.
14. 이윤나, 최혜미. 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구. 한국식문화학회지 **9**: 1, 1994.
15. 정영진. 대학생의 음식기호조사. 한국영양학회지 **17**: 10, 1984.
16. 노정미, 유영상. 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(I). 대한가정학회지 **27**(2): 65, 1989.
17. 노정미, 유영상. 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(II). 대한가정학회지 **27**(4): 51, 1989.
18. 안숙자. 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지 **4**: 383, 1989.
19. 한명주. 서울지역 대학생들의 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태조사. 한국식문화학회지 **7**: 91, 1992.
20. 문수재, 김정연. 도시 대학생들의 식품에 대한 가치평가 분석. 한국식문화학회지 **7**: 25, 1992.
21. 이영순, 임나영, 박광희. 서울지역 대학생들의 식문화에 대한 의식 및 실태 조사연구. 한국식문화학회지 **9**: 369, 1994.
22. 정영진, 이정원 김미리. 대학식당의 식단의 특성과 운영실태조사(I). 한국영양학회지 **15**: 107, 1982.
23. 한명주. 서울지역 대학식당의 이용실태조사. 한국식문화학회지 **7**: 113, 1992.
24. 안숙자. 서울거주자를 대상으로 한 외식에 관한 조사연구. 한국조리과학회지 **1**: 28, 1985.