

대학생의 식습관과 식품선호도에 관한 조사 연구

— 전북 익산 지역을 중심으로 —

A Study on the Food habits and Food Preference of College Students in Ik-San Area

원광대학교 가정대학 식품영양학과
신미경
서은숙

Dept. of Food and Nutrition, Wonkwang Univ.
Shin Mee Kyung
Seo Eun Sook

〈 목 차 〉

- | | |
|---------------|-------------|
| I. 서론 | IV. 요약 및 제언 |
| II. 연구방법 및 내용 | 참고문헌 |
| III. 결과 및 고찰 | |

〈 Abstract 〉

The purpose of this study was to investigate food habits and food preference of 108 male and 123 female college students through questionnaires.

The results were summarized as follows ;

1. Average height of male and female students were 171.8cm, 160.2cm and the average body weight of those were 64.4Kg, 51.4Kg, respectively.
2. Average PIBW of male and female students were 99.8, 95.3 and average BMI were 21.8, 20.1, respectively.
3. 25 percent of male and 17.1% of female subjects skipped breakfast almost everyday.
4. BMI of those who likes sweet taste was higher than other groups.
5. Korean food was favored by college students and the preference of Korean food was higher in male than female.
6. In staple foods, cooked rice was preferred most by the subjects, male liked cooked rice more than female. In side-dishes, Pork and beef dish were preferred most in male and Kimchi stew was preferred most in female. In snacks, fruits and bread were preferred most by the subjects.

7. There were a significant positive correlation between drinking and smoking (0.3282), regularity of a day and regularity of eating(0.4861), exercise and present health(0.2206), and PIBW and BMI(0.9686). but, there were a significant negative correlation between instant food intake and regularity of eating, drinking and regularity of a day, smoking(-0.1390) and drinking(-0.1256) on BMI.

I. 서론

올바른 영양섭취는 한 개인의 신체 성장 발달 및 건강에 직접적인 영향을 주며 이는 바람직한식습관을 통하여 이루어질 수 있다¹⁾. 개인의 식습관은 지역적, 사회적, 경제적, 문화적 등의 환경 요인과 그 사람의 가치관, 태도, 지식등의 심리적으로인 및 생리적으로인 등에 의해 형성되며²⁾ 성인이 되기 까지의 한 개인의 식품기호는 시대, 지식, 교육정도 등에 따라 변화될 수 있는 가변적인 것이라 할 수 있다³⁾.

대부분의 식습관은 사춘기 이전에 거의 형성되며 일단 형성된 기호도는 지속성이 있어 환경이 바뀌어도 쉽게 변화하지 않는 특성이 있으며 특히 연령이 어릴수록 서구식 식사유형을 선호하고 새로운 음식에 대한 진취성이 강한 반면, 연령이 증가할수록 새로운 음식보다는 전통적인 식사유형을 선호하는 경향을 보이고 있다⁴⁾.

대학생의 경우 적절한 영양섭취가 필요함에도 불구하고 갑자기 자유로워진 생활로 불규칙한 식사, 빈약한 야채 및 점심, 부적당한 간식 등으로 인하여 신체적인 면은 물론 심리적 건강상태에 좋지 않은 영향을 주게 되며⁵⁾, 또한 과중한 학업 및 과외활동으로 편이 식품을 자주 사용하게 되고 특히 여대생의 경우, 잦은 결식과 외모에 대한 관심 및 옹지 못한 영양지식으로 지나친 체중조절과 부적당한 식사를 하고 있다고 보고되었다⁶⁾. Eckstein⁶⁾ 도 대학생은 학업이나 과외활동을 하기 때문에 식생활을 등한시 하기 쉽고 특히 자취를 하는 경우 가장 문제가 되며, 한정된 식비예산을 잘 관리하기 위하여 시간이나 노력을 기울이지 못하고 식생활에 대한 지식이나 기술이 부족하여 식생활에 대한 고려를 하지 못한다고 하였다.

이러한 여러 보고들을 종합해 볼 때 대학생들의

식습관은 많은 문제점이 있음을 알수 있으며 이는 현재의 신체적, 심리적 건강상태 뿐 만이 아니라 앞으로 성인기의 건강에 미치는 영향이 크다는 점을 생각할 때 이 시기에 올바른 식습관을 확립하는 것은 중요한 과제가 아닐 수 없다.

그 동안 우리나라에서 이루어진 대학생들의 식생활에 관한 조사로는 식습관조사⁷⁾⁸⁾, 기호조사¹¹⁾⁹⁾ 및 영양섭취 실태에 관한 조사¹²⁾¹⁰⁾등 여러보고가 있으나 단편적인 것으로 종합적인 보고는 드문 편이다. 따라서 본 조사에서는 동서양의 문화교류, 생활의 간소화, 개인화, 사회화 등으로 크게 바뀌어진 식생활 양식에서 대학생들의 식습관에 대한 문제점을 종합적으로 파악하여 바람직한 식생활교육을 위한 기초 자료를 얻고자 시도되었다.

II. 연구 방법 및 내용

1. 조사대상

본 연구의 대상은 원광대학교에 재학중인 남녀 학생 250명을 무작위로 추출하여 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 회수된 설문지 중 자료로 불가능한 일부를 제외한 231명을 최종 조사대상으로 하였으며 조사는 1994년 11월 15일~11월 30일 사이에 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

1) 일반적 사항

대상자의 성별, 나이, 주거형태, 한달 용돈 및 외식비의 비율을 조사하였다.

2) 신체적 상황

비만도의 판정을 위하여 신장과 체중을 조사하여 Broca의 변법으로 표준체중을(신장-100)×0.9로 산출하여 표준체중에 대한 실제체중의 비율인 PIBW (Percent ideal body weight)를 구하여 90이하를 수척, 90-110를 정상, 110-120을 과체중, 120 이상을 비만으로 분류하였다. 또한 체지방과 상관관계가 높은 체격지수로서 BMI(Body mass Index)를 체중(Kg) / 신장(m²)으로 계산하여 BMI지수 20이하를 수척, 20-25를 정상, 25-30을 과체중, 30 이상을 비만으로 판정하였다.

3) 식습관, 식품과 맛의 기호도 및 건강에 대한 관심도

아침, 점심, 저녁 및 간식과 기호식품의 섭취에 대한 식습관과 주식, 부식, 간식에 대한 식품기호도를 조사하고 맛으로는 기본적인 맛 중에서 인체의 생리 기능과 밀접한 관련이 있는 단맛과 짠맛에 대한 기호도를 조사하였다. 또 조사대상자의 건강에 대한 관심도를 알아보기 위하여 체중측정빈도, 건강진단여

부, 건강정보 source 및 운동유무등을 조사하고 본인의 식생활에서 가장 문제가 된다고 생각하는 점을 기술하도록 하였다.

3. 통계 처리

조사대상자의 일반적인 사항과 식품기호도는 빈도와 백분율을 구하였으며 각 변수에 대한 유의성 검증은 χ^2 -test를 실시하였다. PIBW와 BMI는 평균과 표준편차를 구하고 성별에 따른 유의성 검증은 T-test를 실시하였다. 단맛과 짠맛에 대한 기호도는 '매우 싫다' 1점, '조금 싫다' 2점, '보통이다' 3점, '조금 좋다' 4점, '매우 좋다'를 5점으로 하여 각 점수의 평균과 표준편차를 구하였으며 남녀의 차이를 알아보기 위하여 T-test를 사용하였다. 각 변인들간의 상관관계는 Pearson's correlation을 이용하였으며 모든 자료의 처리는 SPSS-PC(Statistical Package for Social Science) 통계 프로그램을 이용하였다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 사항

일반적 사항	남자 N(%)	여자 N(%)	계 N(%)	χ^2
나이				
18 - 19	11(10.2)	28(22.8)	39(16.9)	
20 - 24	74(68.5)	94(78.4)	168(72.7)	
25 - 29	23(21.2)	1(0.8)	24(10.4)	
계	108(46.8)	123(53.2)	231(100.0)	
주거형태				$\chi^2=4.4$ N.S.
자택	52(48.1)	70(56.9)	122(52.8)	
자취	30(27.8)	33(26.8)	63(27.3)	
하숙	15(13.9)	15(12.2)	30(13.0)	
기숙사	10(9.3)	4(3.3)	14(6.1)	
한달용돈				$\chi^2=7.5$ N.S.
5만원 이하	10(9.3)	14(11.4)	24(10.4)	
5-10만원	32(29.6)	49(39.8)	81(35.1)	
10-20만원	42(38.9)	43(35.0)	85(36.8)	
20-30만원	20(18.5)	10(8.1)	30(13.0)	
30만원 이상	4(3.7)	7(5.7)	11(4.8)	
외식비의 비율				$\chi^2=10.1$ P < 0.05
10% 이하	15(13.9)	9(7.3)	24(10.4)	
10 - 20%	26(24.1)	30(24.4)	56(24.2)	
20 - 30%	38(35.2)	31(25.2)	69(29.9)	
30 - 40%	15(13.9)	35(28.5)	50(21.6)	
40% 이상	14(13.0)	18(14.6)	32(13.9)	

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 일반적 사항

조사대상자의 일반적 사항은 <표 1>에서와 같이 남자 108명, 여자 123명으로 전체 대상자의 72.7%가 20-24세로 평균 연령은 21.3세 이었으며 주거 형태는 자택 52.8%, 자취 27.3%, 하숙 13.0%, 기숙사 6.1% 이었다. 한달 용돈은 남학생의 경우 10-20만원이 38.9%, 여학생은 5-10만원이 39.8%로 각각 가장 많았으며 전체의 4.8%는 30만원 이상이라고 하였다. 용돈 중 외식비의 비율은 전체 대상자의 75.7%가 10-40%라고 응답하여 대부분의 대학생은 외식비로 2-6만원 정도를 지출하는 것으로 사료된다.

2. 조사대상자의 체위 및 비만도

조사대상자의 평균 신장과 체중은 <표 2>와 같이 남자 171.8cm, 64.4Kg, 여자 160.2cm, 51.4Kg으로 한국인 성인 표준치¹⁾인 남자 172.0cm, 66.0Kg, 여자 160.0cm, 53.0Kg과 비교할 때 신장은 남녀 모두 표준치와 거의 비슷한 수준이었으나 체중의 경우 남녀 모두 표준치보다 약 1.6Kg 정도 낮은 수준이었다. 평균 PIBW는 남자 99.8, 여자 95.3으로 이 동²⁾이 보고한 평균 97.2와 비교시 남자는 조금 높은 수준이었으나 여자는 낮은 경향을 보였다. 정상체중이라 할 수 있는 PIBW지수 90-110은 남자 68.5%, 여자 58.5%이고 90이하인 수칙은 남자 14.8%, 여자 33.3%로 나타났다으며 과체중이라 할수 있는 110-120은 남자 13.9%, 여자 6.5%이며 비만인 120이상은 남자 2.8%,

<표 2> 조사대상자의 신체적 상황

항 목	남 자	여 자	T-value
신 장	171.8 ± 5.5 ¹⁾	160.2 ± 4.9	16.9 P<0.001
체 중	64.4 ± 7.8	51.4 ± 5.4	14.7 P<0.001
PIBW ²⁾			
90 이하	16(14.8) ³⁾	41(33.3)	
100 - 110	74(68.5)	72(58.5)	
110 - 120	15(13.9)	8(6.5)	
120 이상	3(2.8)	2(1.6)	
평 균	99.8 ± 11.1	95.3 ± 10.7	3.09 P < 0.01
BMI ⁴⁾			
20 미만	21(19.4)	63(51.2)	
20 - 25	80(74.1)	57(46.3)	
25 - 30	6(5.6)	2(1.6)	
30 이상	1(0.9)	1(0.8)	
평 균	21.8 ± 2.4	20.1 ± 2.1	5.99 P < 0.001
체격에 대한 생각			
아주 말랐다	6(5.6)	3(2.4)	
조금 말랐다	40(37.0)	12(9.8)	
보통이다	41(38.0)	62(50.4)	
조금 비만이다	19(17.6)	43(35.0)	
아주 비만이다	2(1.9)	3(2.4)	
			$\chi^2 = 29.0$ P < 0.001

1) Mean ± S.D

2) Percent ideal body weight = Weight(Kg) × 100 / (Height(cm) - 100) × 0.9

3) N(%)

4) Body Mass Index = Weight / Height(m²)

여자 1.6% 이었다. BMI의 경우 남자와 여자의 평균치는 각각 21.8, 20.1로서 이 등⁵⁾의 보고와 유사하였으며 남자의 74.1%가 정상범위인 20-25에 속하였고 수척범위인 20이하는 19.4%인 반면, 여자는 46.3%가 정상범위이고 51.2%가 수척한 것으로 나타났다. 또한 과체중으로 판정되는 25-30은 남자 5.5%, 여자 1.6%이며 비만인 30이상은 남녀 각각 1명씩으로 전체의 95%가 수척 또는 정상범위로 대학생들의 비만은 그리 심각하지 않았으며 PIBW와 BMI의 수치로 볼 때 남자의 70%, 여자의 50% 정도가 정상 수준으로 남자의 비율이 높았다.

또한 자신의 체격에 대한 판단을 5가지로 분류할 때 남자의 경우 '조금 말랐다'와 '보통이다'라고 응답한 사람이 전체의 75%이었으나, 여자는 '보통이다'와 '조금 비만이다'라고 응답한 사람이 전체의 85.4%에 달하였다. <그림 1>에서와 같이 아주 말랐다고 생각하는 군의 평균 BMI는 남녀 각각 19.9, 18.9로 비슷한 수준이었으나 조금 비만하다고 생각하는 군은 남자 24.7, 여자 21.0으로 유의성 있는 차이를 보였다. 이러한 결과는 여대생의 마른체형에 대한 선호도가 높다는 것을 나타내는 것으로 이 등⁵⁾의 수척군의 60% 정도가 현재보다 더 날씬해지기를 바란다는 보고 및 체중조절에 대한 관심도가 높은 집단은 관

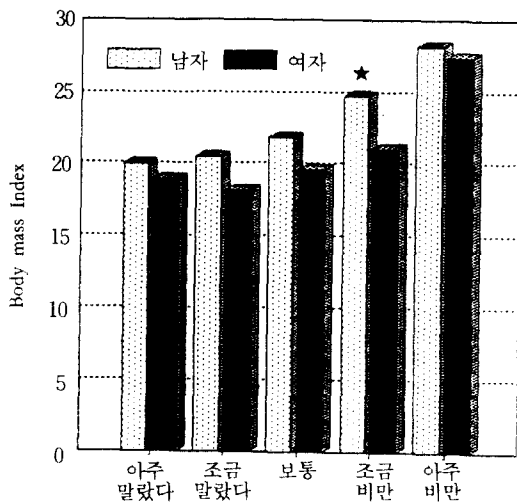
심도가 낮은 집단에 비하여 실제 체중과 자신이 이상적이라고 생각하는 체중과의 차이가 크다¹²⁾는 보고와 유사한 경향으로서 외모에 대한 관심이 큰 여학생은 남학생보다 마른 체격을 선호하기 때문에 BMI의 수치로는 정상에 속한다 할지라도 자신을 비만하다고 생각하는 경우가 많기 때문인 것으로 사료된다.

3. 하루식사의 섭취상황

<표 3>에서와 같이 아침, 점심, 저녁식사의 유무는 아침의 경우 꼭한다가 전체의 42.9%로 남녀가 비슷하였으나 거의 안한다는 남자 25.0%, 여자 17.1%로 아침 결식율은 남자가 여자보다 높았다. 점심은 전체의 54.1%가 꼭한다, 29.4%가 간단히 한다, 3.5%는 거의 안한다고 하였으며 또한, 저녁의 경우 꼭한다 72.3%, 거의 안한다 2.6%로 점심과 저녁의 결식율은 비교적 적어 이 등¹³⁾의 보고와 유사한 경향이였다. 간식의 경우 매일 먹다가 남자 40.7%, 여자 63.4%로서 여자의 간식섭취율이 높았으며 전체의 12.6%는 거의 안하는 것으로 나타났다. 식사의 규칙성을 보면 규칙적이다 26.0%, 조금 불규칙하다 51.8%, 아주 불규칙하다 22.1%로 전체 대상자의 2/3 이상이 규칙적인 식사를 하지 못하는 것으로 나타났다.

여러 보고에 의하면 하루를 능률적이고 건강하게 보낼수 있는 원동력은 아침식사를 바르게 함으로서 얻을 수 있으며, 아침을 먹지 않거나 식사의 내용이 부적당한 경우에는 점심을 먹기 전에 공복감이 오기 때문에 과자류 등의 간식을 하거나 점심을 과식하게 되어 비만을 유발하는 원인이 될 수 있고¹⁴⁾ 또 아침의 결식은 아동들의 학업에 대한 집중력과 산수 능력의 저하, 독해력의 저조, 운동능력의 부진 등에 큰 영향을 미친다고 하여¹⁵⁾ 아침 식사의 중요성을 강조하고 있다.

그러나 본 조사와 이 등⁵⁾의 보고에서 보면 대학생의 아침 결식율이 상당히 높으며 특히 여학생은 체중감소를 위하여 식사를 거르는 비율이 남학생보다 매우 높은 것으로 나타나 여학생의 잦은 결식과 지



(그림 1) 자신의 체격에 대한 생각

〈표 3〉 하루식사의 섭취상황

항 목	남자 N(%)	여자 N(%)	계 N(%)	χ^2
아침식사				
꼭한다	46(42.6)	53(43.1)	99(42.9)	$\chi^2=2.8$ N.S.
가끔한다	28(25.9)	41(33.3)	69(29.9)	
간단히 한다	7(6.5)	8(6.5)	15(6.5)	
거의 안한다	27(25.0)	21(17.1)	48(20.8)	
점심식사				
꼭한다	61(56.5)	64(52.0)	125(54.1)	$\chi^2=9.1$ N.S.
가끔한다	18(16.7)	12(9.8)	30(13.0)	
간단히 한다	24(22.2)	44(35.8)	68(29.4)	
거의 안한다	5(4.6)	3(2.4)	8(3.5)	
점심식사 종류				
식사류(식당)	70(64.8)	63(51.2)	133(57.6)	$\chi^2=12.8$ P < 0.05
라면	12(11.1)	20(16.3)	32(13.9)	
김밥	6(5.6)	20(16.3)	26(11.3)	
도시락	3(2.8)	6(4.9)	9(3.9)	
햄버거, 빵	0(0.0)	2(1.6)	2(0.9)	
기타	17(15.7)	12(9.8)	29(12.6)	
저녁식사				
꼭한다	95(88.0)	72(58.5)	167(72.3)	$\chi^2=25.3$ P < 0.001
가끔한다	10(9.3)	33(26.8)	43(18.6)	
간단히 한다	2(1.9)	13(10.6)	15(6.5)	
거의 안한다	1(0.9)	5(4.1)	6(2.6)	
간식				
매일 먹는다	44(40.7)	78(63.4)	122(52.8)	$\chi^2=12.1$ P < 0.01
일주일에 1-2회	20(18.5)	14(11.4)	34(14.7)	
일주일에 3-4회	26(24.1)	20(16.3)	46(19.9)	
거의 안한다	18(16.7)	11(8.9)	29(12.6)	
식사의 규칙성				
규칙적이나	29(26.9)	31(25.2)	60(26.0)	$\chi^2=0.1$ N.S.
조금 불규칙	55(50.9)	65(52.8)	120(51.9)	
아주 불규칙	24(22.2)	27(22.0)	51(22.1)	

나친 체중감소에 대한 올바른 교육이 필요하다고 사료된다.

점심식사의 방법으로는 도시락 지참이 전체의 3.9%에 불과하였으며 이는 안⁶⁾의 1989년 서울 지역 대학생의 조사에서 나타난 6.7% 보다 낮은 수치로서 계절적인 관계도 있지만 요즘 대학생들은 거의

도시락지참을 하지 않는 것으로 나타났다. 점심의 종류로는 전체의 57.6%가 식사류(학교식당)를 하며 그 외에 라면과 김밥이 25%로 식사의 내용면에서는 그다지 바람직하지 않은 것으로 사료된다. 점심으로 많이 이용하는 라면, 국수류는 한끼식사로 충분하지 않으며 점심의 형태에 따른 피로도에서 국수종류가 가

장 빠르고 다음이 빵종류이며 밥종류는 가장 늦게 나타난다는 유²⁾의 보고를 볼 때 매일, 매끼니의 식사를 통한 양적·질적으로 균형잡힌 영양섭취는 대학생들에 있어서 중요한 문제가 아닐 수 없다. 따라서 급식시설의 확대와 함께 대학생의 기호를 고려한 식사형태 개발과 적절한 영양 공급을 받을 수 있는 바람직한 식단으로 건강의 증진을 도모하는 것이 중요하다 하겠다.

4. 우리음식, 외식 및 인스턴트식품에 대한 선호도

〈표 4〉에서 보는 바와 같이 집에서의 식사형태는 전체대상자의 68.8%가 한식위주이며 주식으로는 71.0%가 쌀밥을 섭취하고 있어 전통적인 우리나라 식사형태를 선호하고 있었다. 우리 음식에 대한 선호도는 남자 76.9%, 여자 60.1%가 아주 좋다 또는 조금 좋다고 하여 우리음식에 대해 선호도가 높았으며 특히 남자가 여자보다 더 높았다. 이러한 결과는 이 등¹³⁾의 우리음식에 대한 선호도가 대체적으로 남학생이 여학생보다 더 높았다는 보고와 유사하였다. 일반적으로 대학생의 우리음식에 대한 선호도는 높은 편이나 전통 음식의 경우 많은 재료의 사용과 독특한 맛 및 색깔의 조화 등 음식 자체의 가치에 대해서는 높이 평가하면서도 조리시간과 인력이 많이 들고 접할 기회가 적다는 이유 등으로 낮게 평가하는 경향이므로¹⁷⁾ 홍보와 조리법의 개발등을 통하여 대학생들이 전통음식에 대해 관심을 가질수 있도록 해야 하겠다.

외국음식에 대해서는 보통이다가 전체의 50.6%, 아주좋다가 9.1%로서 남녀간의 큰 차이는 없었으며 외식시 남녀 모두 한식을 가장 선호하고 다음이 양식, 중식, 일식순으로 이 등¹³⁾의 보고와 유사하였다. 오늘날의 외식은 즐거운 식사, 맛이 있는 식사 등으로 식생활의 레저화와 관능화 경향의 비중이 커지면서 과거의 영양보충 차원과는 달리 생리적, 정신적, 사회적인 다양한 기능으로 식생활의 중요한 위치를 차지하게 되었는데^{18,19)} 음식선택시 기호와 맛이 가장 큰 요인으로 작용하여 맛있고 좋아하는 음식을 선택하는 비율이 가장 높은 것으로 나타났다^{20, 22)}. 대학생

들에서도 외식시 음식선택의 기준으로 2/3 이상이 좋아하는 음식을 선택하는 것으로 나타나¹⁶⁾ 역시 기호성이 가장 큰 요인으로 작용함을 알수 있다.

인스턴트 식품섭취는 일주일에 2-3회가 전체의 45.9%로 가장 많았고, 매일 섭취한다는 35.1%로 전체의 81%가 매일 또는 일주일에 2-3회이상 섭취하는 것으로 나타났다. 많이 섭취하는 인스턴트 식품의 종류로는 라면이 전체의 83.5%로 가장 많았으며 섭취 이유는 간편하다 74.0%, 시간절약 13.0%, 맛이 좋다 8.7%, 가격이 싸다 4.3%로서 간편함과 시간절약이 전체의 87%나 되었다. 이러한 결과는 임 등²³⁾이 보고한 주부들의 편이식품에 대한 인식도에서 조리가 간편하고 시간이 절약되기 때문에 이용한다는 점에서 일치하는 경향으로 주부들의 경우 가계수입과 교육수준이 높고 연령이 낮을수록 편이식품의 구입이 높다고 한 박²⁴⁾의 보고에 비추어 볼 때 장차 주부가 될 여대생들의 편이식품 구입과 섭취에 대한 적절한 교육이 필요하 하겠다.

한편 장 등²⁵⁾은 인스턴트 식품의 섭취가 많을수록 눈, 피부, 소화기, 피로감등 신체적 증상의 호소가 높고 임²⁶⁾은 식습관점수가 낮은 집단일수록 인스턴트 식품의 섭취율이 높고 자각적 건강상태가 불량하며 모¹⁹⁾도 불합리한 외식을 자주할 경우 영양면이나 보건면에서 문제가 생긴다고 하여 인스턴트식품의 다량섭취와 바람직하지 못한 외식이 건강에 미치는 영향을 지적하였다. 따라서 외식의 증가와 인스턴트 식품 및 편이식품 등의 이용증가는 영양의 불균형을 초래할 수 있으며 특히 어린이와 청소년층의 무분별한 섭취증가는 장차 성인기의 건강에 미치는 영향이 크므로 주의가 필요하며 현재 시중에 유통되는 편이식품은 주로 구미식으로서 우리의 전통적 음식의 종류와 맛을 유지하면서 청소년층의 기호를 충족시키는 식품을 개발하는 노력이 필요하다고 사료된다.

5. 기호식품에 대한 선호도

〈표 5〉에서와 같이 남학생의 55.5%가 흡연을 하며 하루 흡연량은 10-20 개비가 25%로 가장 많았고 여학생의 경우 2.4%가 하루 5개비 이하의 흡연을 하

〈표 4〉 우리음식, 외국음식 및 인스턴트식품에 대한 선호도

항 목	남 자 N(%)	여 자 N(%)	계 N(%)	χ^2
집에서의 식사형태				
한식	73(67.6)	86(69.9)	159(68.8)	$\chi^2 = 1.9$ N.S.
한식과 양식	26(24.1)	32(26.0)	58(25.1)	
기타	9(8.3)	5(4.1)	14(6.1)	
주식의 형태				
쌀밥	78(72.2)	86(69.9)	64(71.0)	$\chi^2 = 4.6$ N.S.
잡곡밥	21(19.4)	133(26.8)	54(23.4)	
현미밥	5(4.6)	2(1.6)	7(3.0)	
분식	3(2.8)	2(1.6)	5(2.2)	
기타	1(0.9)	0(0.0)	1(0.4)	
우리 음식	57(52.8)			
아주 좋다	26(24.1)	48(39.0)	105(45.5)	$\chi^2 = 9.7$ P < 0.05
조금 좋다	21(19.4)	26(21.1)	52(22.5)	
보통	4(3.7)	45(36.6)	66(28.6)	
조금 싫다	0(0.0)	3(2.4)	7(3.0)	
아주 싫다		1(0.8)	1(0.4)	
외국 음식				
아주 좋다	6(5.6)	15(12.2)	21(9.1)	$\chi^2 = 9.1$ N.S.
조금 좋다	33(30.6)	34(27.6)	67(29.0)	
보통	52(48.1)	65(52.8)	117(50.6)	
조금 싫다	13(12.0)	9(7.3)	22(9.5)	
아주 싫다	4(3.7)	0(0.0)	4(1.4)	
외식시 선택하는 음식 종류				
한식	46(42.6)	50(40.7)	96(41.6)	$\chi^2 = 1.4$ N.S.
양식	38(35.2)	47(38.2)	85(36.8)	
중식	18(16.7)	16(13.0)	34(14.7)	
일식	3(2.8)	4(3.3)	7(3.0)	
기타	3(2.8)	6(4.9)	9(3.9)	
인스턴트식품 섭취				
매일 섭취	33(30.6)	48(39.0)	81(35.1)	$\chi^2 = 5.0$ N.S.
일주일에 2-3회	50(46.3)	56(45.5)	106(45.9)	
한달에 4-5회	16(14.8)	8(6.5)	24(10.4)	
거의 안먹는다	9(8.3)	11(8.9)	20(8.7)	
인스턴트식품 종류	99(91.7)			
라면	5(4.6)	94(76.4)	193(83.5)	$\chi^2 = 11.8$ N.S.
햄, 소세지	2(1.9)	17(13.9)	22(9.6)	
피자	2(1.9)	3(2.4)	5(2.2)	
만두	0(0.0)	4(3.3)	6(2.6)	
레토르트식품		5(4.1)	5(2.2)	
인스턴트식품의 섭취이유				
간편하다	87(80.6)	81(68.3)	171(74.0)	$\chi^2 = 9.1$ N.S.
시간절약	14(13.0)	16(13.0)	30(13.0)	
맛이 좋다	4(3.7)	16(13.0)	20(8.7)	
가격이 싸다	3(2.8)	7(5.7)	10(4.3)	

는 것으로 나타났다. 특히 남학생의 흡연기간은 3년 이상이 28.7%로 가장 많았으며, 2-3년은 15.7%로서 흡연자의 대부분이 고등학교 시절에 흡연을 시작하는 것으로 사료된다.

음주의 경우 남학생의 67.6%, 여학생의 50.4%가 음주를 한다고 응답하여 여학생의 음주율도 높게 나타났다. 음주 횟수는 남녀 각각 한달에 4-5회가 42.6%, 36.6%로 가장 많았고 남학생의 4.6%는 거의 매일 마신다고 하였다. 차와 청량음료(콜라, 사이다

등)는 남자 47.2%, 여자 72.4%가 매일 마시며 종류로는 남학생은 커피, 청량음료, 국산차, 여학생은 커피, 국산차(인삼차, 울무차, 녹차 등), 청량음료 순으로 선호하여 남녀 모두 커피의 선호도가 가장 높았으며 특히 여자의 커피 선호도는 77.2%로 남자 54.6% 보다 높았다.

기호식품이란 영양성분은 거의 포함하지 않으나 주로 정신적인 안정과 사교를 위한 식품으로 지속적으로 섭취할 경우 습관성을 나타낼 우려가 있는데

〈표 5〉 기호식품에 대한 선호도

항 목	남 자 N(%)	여 자 N(%)	계 N(%)	χ^2
흡연				
하루 5개피이하	11(10.2)	3(2.4)	14(6.1)	$\chi^2 = 86.2$ P < 0.001
10개피 이하	13(12.0)	0(0.0)	13(5.6)	
한갑이하	27(25.0)	0(0.0)	27(11.7)	
한갑이상	9(8.3)	0(0.0)	9(3.9)	
안피운다	48(44.4)	120(97.6)	168(72.7)	
흡연기간				
6개월	5(4.6)	0(0.0)	5(2.2)	$\chi^2 = 88.2$ P < 0.001
1 - 2년	10(9.3)	1(0.8)	11(4.8)	
2 - 3년	17(15.7)	1(0.8)	18(7.8)	
3년 이상	31(28.7)	1(0.8)	32(13.9)	
음주				
거의 매일마신다	5(4.6)	1(0.8)	6(2.6)	$\chi^2 = 14.6$ P < 0.01
일주일에 2-3회	22(20.4)	16(13.0)	38(16.5)	
한달에 4-5회	46(42.6)	45(36.6)	91(39.4)	
거의 안한다	35(32.4)	61(49.6)	96(41.6)	
기호음료(차류)				
거의 매일 마신다	51(47.2)	89(72.4)	140(60.6)	$\chi^2 = 17.7$ P < 0.01
일주일에 1-2회	34(31.5)	17(13.8)	51(22.1)	
한달에 4-5회	11(10.2)	5(4.1)	16(6.9)	
거의 안마신다	12(11.1)	12(9.8)	24(10.4)	
기호음료 종류				
커피	22(20.4)	95(77.2)	154(66.7)	$\chi^2 = 23.7$ P < 0.001
콜라, 사이다	17(15.7)	6(4.9)	28(12.1)	
인삼차, 울무차 등	8(7.4)	17(13.9)	34(14.7)	
녹차	2(1.9)	4(3.3)	12(5.2)	
홍차		1(0.8)	3(1.3)	

장 등²⁶⁾은 식습관과 건강상태와의 연구에서 흡연과 음주는 호흡기, 소화기등의 증세호소와 양의 상관관계가 있음을 보고하였다.

음주는 수분과 전해질의 대사이상을 초래하고 단백질, 비타민등의 결핍증을 일으킬 수 있으며 각종 장기 특히 간에 큰 영향을 주어 지방간, 간염, 간경화등을 초래할수 있다. 또한 흡연은 일산화탄소, 니코틴 및 발암물질 등으로 인하여 인체에 미치는 영향이 크며, 커피에 들어 있는 카페인을 중추신경계를 자극하고 혈압을 상승시키는 등 여러가지 약리작용을 가지고 있다.

본 조사의 결과를 볼 때 대학생의 흡연과 음주는 그리 심각하지는 않지만 남학생의 일부에서 습관성이 될 우려가 있으며 커피가 철분의 흡수를 방해하는 것으로 보고되고 있어²⁷⁾ 여대생의 경우 철결핍성 빈혈의 한 원인이 될수 있음을 시사하고 있다. 따라서 기호식품의 지속적인 과량섭취는 삼가하도록 주의가 요망된다.

6. BMI와 단맛, 짠맛기호도와와의 관계

BMI와 단맛의 기호도와와의 관계는 <표 6>에서 보는 바와 같이 남녀 모두 비만군이 수척군과 정상군에 비해 단맛의 기호도 점수가 유의적이지는 않지만 높은 경향으로 나타나 단맛을 좋아하는 사람은 비만해질 가능성이 높은 것으로 사료된다.

BMI와 짠맛의 기호도와와의 관계를 보면 남자의 경

우 수척군과 정상군에 비해 비만군이 점수가 낮은 경향이었으나 여자의 경우는 오히려 비만군이 수척군과 정상군보다 높아 짠맛의 기호도와 BMI와의 관계는 일관성이 없었다.

力藤 등²⁸⁾에 의하면 일본 대학생의 경우 여학생이 남학생보다 싱거운 맛을 좋아하고 단음식을 선호하는 경향이며, 짠맛 예민성과 짠음식에 대한 기호와는 유의적으로 역의 상관관계를 보였으나 단맛의 예민성과 단음식과의 기호도와와는 유의성이 없다고 하여 맛의 예민성과 기호도와의 관계를 보고하였다. 한편 진 등²⁹⁾은 노인이 젊은 사람보다 유의적으로 음식의 짠맛과 단맛에 대한 최적 농도가 높아 더 짜게, 더 달게 먹는 경향이 있으며 이는 짠맛이나 단맛을 감지하는 예민도가 젊은 사람에 비해 유의하게 감소되기 때문으로 연령에 따라 맛에 대한 예민도가 달라짐을 보고하였다.

우리나라 사람의 소금 섭취량은 서구인들에 비해 높은 편으로 이는 Na 함량이 낮은 식물성식품의 섭취량이 많고 가공식품의 섭취가 비교적 적기 때문에 식품내의 자연적으로 존재하는 Na(nondiscretionary Na)의 섭취비율이 적어 짠맛을 내기 위하여 조리시에 다량의 소금을 첨가하기 때문인 것으로 알려져 있다.³⁰⁾ 이상의 보고에서 맛에 대한 기호도는 나이가 증가할수록 발달하며 특히 짠맛의 기호도가 증가함을 알수 있으므로 대학생의 짠맛에 대한 기호도를 줄이는 한편 본 조사에서 나타난 바와 같이 단맛의 기호도가 높을수록 BMI수치가 높아지는 경향이므로

<표 6> BMI와 단맛, 짠맛 기호도와와의 관계

맛		수 척 군	정 상 군	비 만 군	F-value
단 맛	남 자 (N)	2.62±0.80 (21)	2.98±0.87 (80)	3.14±0.90 (7)	0.1911 N.S.
	여 자 (N)	2.81±0.91 (63)	2.75±0.97 (57)	3.33±0.58 (3)	0.5737 N.S.
짠 맛	남 자 (N)	3.14±0.65 (21)	3.13±0.70 (80)	2.86±0.69 (7)	0.6016 N.S.
	여 자 (N)	2.94±0.74 (63)	2.86±0.77 (57)	3.33±0.58 (3)	0.5251 N.S.

〈표 7〉 주식, 부식 및 간식에 대한 선호도

음 식	남 자 (%)	여 자 (%)	계 (%)	χ^2
주식				
쌀밥	61.6	50.0	55.4	$\chi^2 = 57.8$ P < 0.001
비빔밥	7.9	18.7	13.6	
복음밥	3.2	11.0	7.4	
빵류	12.0	16.6	14.5	
면류	15.3	3.7	9.1	
부식				
돼지고기요리	19.9	11.8	15.6	$\chi^2 = 39.8$ P < 0.001
쇠고기요리	19.4	10.2	14.5	
김치찌개	8.8	16.3	12.8	
김치	13.4	8.5	10.8	
생선요리	8.3	9.8	9.1	
된장국(찌개)	7.9	7.3	7.6	
콩나물	5.6	5.3	5.4	
김	3.2	6.9	5.2	
닭요리	3.2	6.5	5.0	
두부요리	3.2	6.1	4.8	
족발, 곰창	1.4	6.9	4.3	
회	3.7	4.5	4.1	
젓갈류	1.9	-	0.9	
간식				
과일	8.3	23.6	16.5	$\chi^2 = 50.3$ P < 0.001
과자류	14.8	16.3	15.6	
빵	13.0	12.6	12.8	
라면	19.4	5.7	12.1	
떡볶이	9.3	7.7	8.4	
우유 및 유제품	6.0	6.1	6.1	
햄버거	8.3	3.7	5.8	
만두	6.9	3.3	5.0	
튀김	3.2	3.7	3.5	
음료수	2.9	4.1	3.5	
어묵	1.9	4.5	3.2	
김밥	1.9	3.3	2.6	
피자	3.2	2.0	2.6	
고구마	0.9	3.7	2.4	
계	100.0	100.0	100.0	

단맛에 대한 기호도를 감소시킴으로서 고혈압과 비만증을 비롯한 각종 성인병의 예방효과를 얻을 수 있을 것으로 사료된다.

7. 주식, 부식 및 간식에 대한 선호도

주식, 부식, 간식으로 좋아하는 식품의 종류는 <표 7>과 같다. 주식은 쌀밥, 비빔밥, 빵류, 면류, 볶음밥 순으로 남녀 모두 쌀밥에 대한 선호도가 가장 높았으며 정³⁰⁾의 결과와 유사하였으며 이는 가정에서 일반적인 식사형태이기 때문인 것으로 사료된다.

부식으로는 남자의 경우 돼지고기요리, 쇠고기요리, 김치, 여자는 김치찌개, 돼지고기요리, 쇠고기요리 순으로 선호도가 나타나 남자는 육류요리를 가장 선호하는 반면 여자는 남자보다 김치에 대한 선호도는 낮았지만 김치찌개에 대한 선호도는 높게 나타났으며 전체적으로 젓갈류의 선호도가 가장 낮았다.

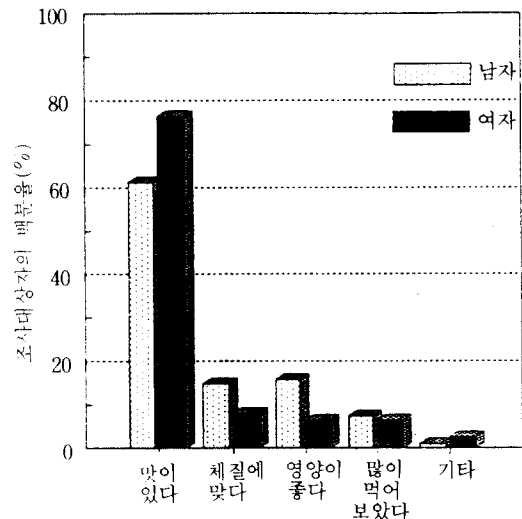
간식의 선호도는 전체적으로 과일, 과자류, 빵, 라면, 떡볶이 순으로 남자는 라면의 기호도가 가장 높았으며 다음으로 과자류, 빵, 떡볶이, 과일, 여자는 과일의 기호도가 가장 높고 과자류, 빵, 떡볶이, 우유 및 유제품의 순이었으나 어묵, 김밥, 고구마 등은 남학생에서 기호도가 낮았다.

이 등³¹⁾의 보고에서도 간식으로 과자, 우유 및 유제품, 과일, 청량음료 등을 선호하고 남학생이 여학생보다 라면, 국수류에 대한 선호도가 높아 본 조사와 유사한 경향이었다.

여대생의 영양섭취실태 조사에서 김 등³²⁾은 비타민 A와 C를 제외한 대부분의 영양소 섭취량이 권장량의 55-95%로 부족하고 영양소는 주로 밥류, 빵류, 유제품류, 과일류, 과자 및 스낵류로부터 공급받아 식품섭취량이 부족하고 또한 그 종류가 다양하지 못함을 지적하였다.

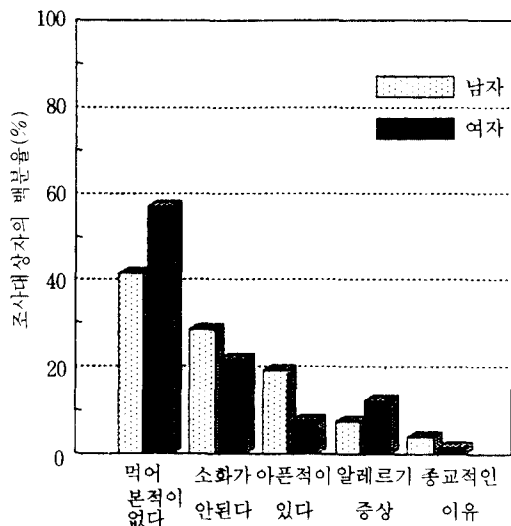
좋아하는 식품의 이유로는 <그림 2>에서 보는 바와 같이 '맛이 있다'가 전체의 69.3%로서 가장 많아 맛을 중요시 하였으며 특히 여자가 남자보다 현저히 높았으며 다음이 체질에 맞다, 영양이 좋다, 많이 먹었기 때문이라는 순이었다. 또한 싫어하는 식품의 이유는 <그림 3>과 같이 먹어본 적이 없다가 25.5%

로서 가장 많았으며 다음이 소화가 안된다 12.6%, 아픈적이 있다 6.5%, 알레르기 증상 5.6% 순으로 나타나 다양한 식품과 음식을 접할 기회를 많이 가지는 것이 식품에 대한 기호도 형성에 중요한 요인임을 알 수 있다. 이러한 결과는 청소년에서 식품에 대한 기호도의 결정요인은 관능적 요소인 맛에 의하여 좌우 되고 또한 섭취 횟수가 많을수록 기호도가 높게 평가되는 반면 식품의 영양가나 경제성은 기호 형성에 큰 영향을 주지 못한다는 보고²⁰⁾와 일치하는 경향으로 식품에 관한 기호성은 어렸을 때 접한 식품이나 음식의 경험을 통해 언어짐을 알 수 있다.



<그림 2> 좋아하는 식품의 이유

한편 편중된 식품섭취가 신체적 또는 성격형성에 미치는 영향을 보면 편식이 심한 학생들은 체중, 신장, 시력의 평균치가 정상 학생들에 비해 낮을 뿐만 아니라 지배성, 책임감, 정서적 안정성, 사교성, 자신감 등의 성격적 결함이 있으며³³⁾ 단음식을 좋아하는 사람들은 대체로 비만하고 열등감, 복종성이 높고³⁴⁾ 채식주의자들은 비경쟁적이고 심각한 반면에 육식을 즐겨 먹는 사람들은 사유 분방하고 자기 중심적 사고 방식을 지닌다고 하여³⁴⁾ 식품에 대한 기호도는 신체적 발달 뿐만 아니라 성격 형성에도 큰 영향을 미침을 알 수 있다. 따라서 신체적 건강은 물론 원만한 성격 형성을 위하여 바람직한 식습관을 가지는



〈그림 3〉 싫어하는 식품의 이유

것은 중요하다 하겠다.

8. 건강에 대한 관심도

건강에 대한 관심도 측면에서 보면 〈표 8〉에서와 같이 전체대상자의 88.3%가 자신의 적정체중을 알고 있었으나 건강진단은 전체의 79.2%가 전혀 받지 않고 있으며 최소한 2년에 한번 이상 받는 사람이 전체의 20.8%로 낮은 수준이었다. 건강정보를 얻는 곳으로서 TV 및 라디오가 42.9%, 건강정보 책자 17.3%, 강의 13.4%, 신문 13.0%로 나타나 TV나 라디오로 부터 가장 많은 정보를 얻고 있었다.

대학생을 대상으로 한 보고에 의하면 영양지식과 식습관사이에는 높은 상관관계가 있어 바람직한 식생활을 영위하기 위해서는 바른 영양지식을 가져야 하며,⁷⁾ 또한 주부의 영양지식은 균형된 식사를 계획하는 것과 상관관계가 있다고 하여 영양지식이 식생활에 매우 중요함을 지적하고 있다⁸⁾. 따라서 대학생들이 주로 접하고 있는 TV, 라디오 및 신문 등의 대중매체를 통한 적극적인 영양교육이 필요하며 가끔 잘못된 영양지식을 접하는 경우가 있으므로 영양과 식품에 대한 올바른 지식을 통하여 진정한 식생활 개선이 이루어 질수 있도록 해야 하겠다.

평상시 운동은 남자 17.6%, 여자 6.5%가 매일 규칙적으로 운동을 하며 거의 하지 않는다는 남자 35.2%, 여자 63.4%로서 여학생이 남학생보다 운동을 하지 않는 것으로 나타났다.

운동의 종류로는 남녀 모두 볼링이 약 20%로 가장 많았으며 다음은 달리기, 등산 순이었다.

일반적으로 아침 운동과 식욕 사이에는 높은 상관관계가 있는 것으로 알려져 있으므로¹⁰⁾ 아침의 가벼운 운동을 통하여 식욕을 촉진시킬수 있을 것으로 사료된다. 영양제 복용은 한가지를 복용하는 사람이 전체의 15.6%, 전혀먹지 않는다가 82.3%이었으며 자각적 건강상태는 양호하다 48.5%, 조금 피곤하다 39.8%, 항상 피곤하다 6.9%, 빈혈증상이 있다 4.8%로서 조사 대상자의 절반 정도가 피곤함을 느끼고 있었다. 하루일과(식사, 활동, 수면)는 조금 규칙적이다는 사람이 35.9%로 가장 많았고 아주 불규칙하다 9.1%이었으며, 5군식품이 골고루 함유된 균형 식인가에 대해서는 그저 그렇다가 59.7%로 가장 많았으며 전혀 아니다가 4.8%로 나타났다.

식생활의 문제점으로는 남자는 불규칙한 식사시간, 편중된식사, 과식을 여자는 불규칙한 식사시간, 편식, 과식순으로 지적하여 남녀 모두 불규칙한 식사시간이 전체의 25.1%로서 가장 문제가 되는 것으로 나타났다으며 과식(복식)과 편식은 남학생보다 여학생이 더 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 대학생들의 영양지식과 식습관조사 및 영양실태조사 등^{2),7),8),12)}에서 문제점으로 지적된 잦은 결식과 간식, 불규칙적인 식습관, 옳지 못한 영양지식 등과 유사한 경향으로서 비교적 자신의 식생활의 문제점을 잘 파악하고 있으나 실천하지 못하고 있는 것으로 나타나 보다 적극적인 영양교육과 지도가 필요하다고 사료된다.

9. 요인들간의 상관관계

각 요인들간의 상관관계는 〈표 9〉에서와 같다. 식사규칙성은 하루 규칙성(0.4861) 및 현재건강(0.2741)과 양의 상관관계(P<0.001)를 보였으며, 운동규칙성은 하루규칙성(0.2206)과 양의 상관관계(P<0.001),

〈표 8〉 건강에 대한 관심도

항 목	남 자 N(%)	여 자 N(%)	계 N(%)	χ^2
체중측정				
매일 측정	5(4.6)	18(14.6)	23(10.0)	$\chi^2 = 11.6$ P < 0.01
일주일마다	36(33.3)	53(43.1)	89(38.5)	
한달에 1회	44(40.7)	35(28.5)	79(34.2)	
안한다	23(21.3)	17(13.8)	17(17.3)	
적정 체중				
알고 있다	93(86.1)	111(90.2)	204(88.3)	$\chi^2 = 0.59$ N.S.
모른다	15(13.9)	12(9.8)	27(11.7)	
건강진단				
6개월 마다	4(3.7)	2(1.6)	6(2.6)	$\chi^2 = 11.6$ P < 0.01
1년에 한번	22(20.4)	8(6.5)	30(13.0)	
2년에 한번	4(3.7)	8(6.5)	12(5.2)	
안한다	78(72.2)	105(85.4)	183(79.2)	
건강정보 source				
TV, 라디오	52(48.1)	47(38.2)	99(42.9)	$\chi^2 = 5.2$ N.S.
건강정보 책자	16(14.8)	24(19.5)	40(17.3)	
강의	10(9.3)	21(17.1)	31(13.4)	
신문	16(14.8)	14(11.4)	30(13.0)	
기타	14(13.0)	17(13.8)	31(13.4)	
운동여부				
매일 규칙적	19(17.6)	8(6.5)	27(11.7)	$\chi^2 = 20.7$ P < 0.001
일주일에 2-3회	37(34.3)	25(20.3)	62(26.8)	
한달에 4-5회	14(13.0)	17(13.8)	31(13.4)	
거의 안한다	38(35.2)	73(59.3)	111(48.1)	
운동종류				
볼링	20(18.5)	26(21.1)	46(19.9)	$\chi^2 = 20.1$ P < 0.01
달리기	17(15.7)	10(8.1)	27(11.7)	
등산	9(8.3)	7(5.7)	16(6.9)	
축구	6(5.6)	0(0.0)	6(2.6)	
수영	2(1.9)	4(3.3)	6(2.6)	
자전거	7(6.5)	1(0.8)	8(3.5)	
기타	9(8.3)	2(1.6)	11(4.7)	
영양제 복용여부				
한가지	20(18.5)	16(13.0)	36(15.6)	$\chi^2 = 3.6$ N.S.
두가지	0(0.0)	1(0.8)	1(0.4)	
3가지 이상	3(2.8)	1(0.8)	4(1.7)	
먹지 않는다	85(78.7)	105(85.4)	190(82.3)	

〈표 8〉 건강에 대한 관심도(계속)

항 목	남 자 N(%)	여 자 N(%)	계 N(%)	χ^2
자각적 건강상태				$\chi^2 = 5.7$ N.S.
양호하다	55(50.9)	57(46.3)	112(48.5)	
조금 피곤하다	39(36.1)	53(43.1)	92(39.8)	
항상 피곤하다	11(10.2)	5(4.1)	16(6.9)	
빈혈증상이 있다	3(2.8)	8(6.5)	11(4.8)	
하루 일과(식사, 활동, 수면)				$\chi^2 = 4.5$ N.S.
아주 규칙적	6(5.6)	5(4.1)	11(4.8)	
조금 규칙적	42(38.9)	41(33.3)	83(35.9)	
보통이다	16(14.8)	24(19.5)	40(17.3)	
조금 불규칙	31(28.7)	45(36.6)	76(32.9)	
아주 불규칙	13(12.0)	8(6.5)	21(9.1)	
식사내용의 균형성(5군식품)				$\chi^2 = 7.4$ N.S.
전혀 아니다	4(3.7)	7(5.7)	11(4.8)	
그렇지 않다	21(19.4)	36(29.3)	57(24.7)	
그저 그렇다	66(61.6)	72(58.5)	138(59.7)	
그렇다	14(13.0)	7(5.7)	21(9.1)	
매우 그렇다	3(2.8)	1(0.8)	4(1.7)	
식생활의 문제점				$\chi^2 = 32.5$ P < 0.001
불규칙한 식사시간	56(25.9)	60(24.4)	116(25.1)	
편식	19(8.8)	53(21.5)	72(15.6)	
과식, 폭식	25(11.6)	42(17.1)	67(14.5)	
편중된 식사	31(14.4)	16(6.5)	47(10.2)	
결식	13(6.0)	21(8.5)	34(7.4)	
자극성식품	16(7.4)	16(6.5)	32(6.9)	
운동부족	15(6.9)	6(2.4)	21(4.5)	
인스턴트식품섭취	13(6.0)	7(2.8)	20(4.3)	
급히 먹는다	10(4.6)	8(3.3)	18(3.9)	
식사량이 적다	7(3.2)	7(2.8)	14(3.0)	
기호식품다량섭취	7(3.2)	4(1.6)	11(2.4)	
간식을 많이 한다	4(1.9)	6(2.4)	10(2.2)	

하루규칙성은 현재건강(0.2629)과 양의 상관관계(P < 0.001)가 있었다. 한편 인스턴트식품 섭취는 식사의 규칙성(-0.1589), 운동규칙성(-0.1745), 하루규칙성(-0.1484)과 음의 상관관계(P<0.01)를 보였으며, 흡연은 음주(0.3282)와 양의 상관관계(P<0.001), 음주와 하루규칙성(-0.1217)은 음의 상관관계(P<0.05)를 나타내었다. 그리고 PIBW와 BMI(0.9686)는 높은 양

의 상관관계(P<0.001)가 있었으며 흡연과 음주는 BMI와 음의 상관관계(P<0.05)를 보였다.

IV. 요약 및 제언

원광대학교에 재학중인 남녀 대학생 231명을 대상으로 설문지를 통하여 일반적인 사항, 식습관, 식품

〈표 9〉 각 요인간의 상관관계

항 목	식사의 규칙성	운동 규칙성	하루 규칙성	인스턴트 식품섭취	흡 연	음 주	현재건강	PIBW
운동규칙성	0.1189							
하루규칙성	0.4861***	0.2206***						
인스턴트식품섭취	-0.1589**	-0.1745**	-0.1484*					
흡연	-0.0723	0.0784	-0.0556	0.0788				
음주	-0.0919	0.0644	-0.1217*	0.0566	0.3282***			
현재건강	0.2741***	0.0908	0.2629***	0.1178	0.0416	-0.0308		
PIBW	-0.0635	-0.0414	-0.0248	-0.0050	-0.0311	-0.0560	-0.0879	
BMI	-0.0698	-0.1101	-0.0178	0.0119	-0.1390*	-0.1256*	-0.1060	0.9686***

* : P < 0.05 ** : P < 0.01 *** : P < 0.001

에 대한 기호도 등을 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 한달 용돈은 전체 조사대상자의 82.2%가 20만원 이하이었으며 이중 외식비의 비율은 대부분 10-40% 수준이었다.

2. 평균 신장과 체중은 남자가 171.8cm, 64.4Kg, 여자는 160.2cm, 51.4Kg으로 신장은 한국인 성인 표준치와 거의 비슷한 수준이었으나 체중은 약간 낮은 수준이었다. BMI는 남자가 평균 21.8로 74.1%가 정상이고 19.4%가 수척한 반면, 여자는 평균 20.1로 46.3%가 정상범위이고 51.2%가 수척한 것으로 나타나 여학생이 남학생보다 수척마음이 높았다.

3. 아침의 결식율은 전체대상자의 20.8%이었으며 남학생이 여학생보다 결식율이 높았다.

4. 우리음식에 대한 선호도는 보통이상이 전체의 약 90%로서 상당히 좋아하고 있으며 남학생이 여학생보다 우리음식의 선호도가 높았다.

5. 외식의 경우 한식, 양식, 중식, 일식의 순으로 선호하였으며 인스턴트 식품의 섭취 이유로서 간편하다가 74.0%, 시간절약 13.0%로 나타났다.

6. BMI와 단맛의 기호도와와의 관계는 남녀 모두 비만군이 수척군과 정상군에 비해 유의적이지는 않지만 단맛의 기호도가 높은 경향으로 단맛을 좋아하는 사람은 비만 해질 가능성이 높았으나 BMI와 짠맛의 기호도와와의 관계는 일관성이 없었다.

7. 음식에 대한 기호도를 보면 주식으로 남녀 모두 쌀밥의 선호도가 가장 높았으며 부식으로는 남학

생이 육류요리를, 여학생은 김치찌개를 가장 선호하였다. 간식으로는 남학생이 라면을 여학생은 과일류를 가장 선호하였다.

8. 식생활의 문제점으로는 불규칙한 식사시간이 전체의 25.1%로 가장 높았으며 여학생의 편식율은 남학생보다 높았다.

9. 식사규칙성은 운동규칙성, 하루규칙성, 현재건강과 양의 상관관계(P<0.001)를 보였으며 인스턴트 식품의 섭취는 식사, 운동 및 하루의 규칙성과 음의 상관관계를 나타내었다. 또한 흡연과 음주(P<0.001), PIBW와 BMI는 각각 양의 상관관계(P<0.001)를 보였으며 BMI와 흡연 및 음주와의 관계는 음의 상관관계(P<0.05)를 나타내었다.

이상의 결과를 종합해 보면 식습관이 체격지수와 건강상태 및 식품기호에 미치는 영향이 크다는 것을 알수 있으며 대학생의 경우 특히 아침의 결식율이 높고 점심의 소홀함으로 하루에 필요한 영양섭취량이 충분하지 않으며 시간절약과 간편함때문에 인스턴트식품과 편의식품의 이용이 증가하고 있는 실정이다. 또한 식습관의 문제점으로 식사시간의 불규칙, 과식 및 폭식, 편식, 편중된 식사 등이 지적되고 있으므로 대학생들에 대한 실질적인 영양교육 및 바람직한 식사형태의 제시등으로 건강증진을 위한 각별한 노력이 필요하다고 사료된다.

【참 고 문 헌】

- 1) 이강자, 변소연. 대학생 학교식당 이용실태 및 식품선택도에 관한 조사 연구. 동아시아식생활학회지 2(1) : 57-68, 1992
- 2) 유영상. 대학생의 점심섭취 실태에 관한 연구. 대한가정학회지 19(2) : 165-174, 1981
- 3) 장현숙. 남녀중학생 영양지식, 영양에 관한 태도 및 식품기호의 비교연구. 동아시아식생활학회지 3(2) : 63-72, 1993
- 4) 황혜선, 손경희. 지역, 연령, 성별에 따른 식품선택도에 관한 연구. -서울, 전남 일부지역을 중심으로- 한국식문화학회지 3(2) : 177-185, 1988
- 5) 이윤나, 최혜미. 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 9(1) : 1-10, 1994
- 6) Eckstein EF. Food, People & Nutrition. AVI Publishing., 512-513, 1980
- 7) 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지 17(3) : 178-184, 1984
- 8) 김기남. 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구. 한국영양학회지 15(3) : 194-201, 1982
- 9) 김영자. 여대생의 음식선택 및 기호성향. 한국영양학회지 9(3) : 35-45, 1976
- 10) 유정순, 장경자, 변기원. 대학생의 영양섭취실태에 관한 연구. 대한가정학회지 32(4) : 209-216, 1994
- 11) 한국인 영양권장량. 제6차 개정, 한국영양학회 1995
- 12) 이영미, 이기완. 여대생의 체중조절에 대한 관심도와 섭취행동. 대한가정학회지 32(2) : 193-205, 1994
- 13) 이영순, 임나영, 박광희. 서울지역 대학생들의 식문화에 대한 의식 및 실태 조사연구. 한국식생활문화학회지 9(4) : 369-378, 1994
- 14) 우미경, 현태선, 이심열, 모수미. 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구. 대한가정학회지 24(3) : 103-118, 1986
- 15) Horwitz, C. Advances in diet and nutrition : breakfast eating habits of first and second grade West Jerusalem children as correlated with learning achievement and task orientation, John Libbey, London, 177-179, 1983
- 16) 안숙자. 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지 4(4) : 383-393, 1989
- 17) 이경애, 장영애, 김우경. 남녀 대학생들의 한국 전통음식에 대한 지식 및 평가에 관한 연구. 대한가정학회지 31(4) : 183-191, 1993
- 18) 박명윤. 우리나라 식생활변천과 건강대책. 한국영양학회지 21(3) : 146-153, 1988
- 19) 모수미. 외식산업의 발달이 국민영양 및 식생활에 미치는 영향. 한국영양학회지 19(2) : 120-128, 1986
- 20) Cosper, B.A. Food choices for women, personal attitudinal and motivational factors, J.A.D.A. 1975
- 21) 문수재, 이영미. 청소년의 식품에 대한 가치구조의 분석연구. 한국식문화학회지 1(2) : 142-156, 1986
- 22) 川染節江, 全中照子. 食事行動に關する 調査研究(外食について), 日本家政學雜紙, 24(7), 1973
- 23) 임정빈, 서병숙, 이효지, 장우경. 라이프 스타일과 식생활 양식. 대한가정학회지 28(3) : 33-52, 1990
- 24) 박영숙. 대구 및 도서지방 주부의 인스턴트 식품에 대한 인식 및 소비에 관한 연구. 동아시아식생활학회지 4(1) : 37-47, 1994
- 25) 장유경, 오은주, 선영실. 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지 26(3) : 43-51, 1988
- 26) 임현숙. 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구. 한국영양학회지 14(1) : 9-15, 1981
- 27) Curatolo, P. W. and Robertson, D. The health consequence of caffeine. Ann. Intern. Med. 98 : 641-653, 1983.
- 28) 加藤 征江, 永田 佳子, 井川 明美. 大學生の 鹽味または 甘味に對する 味覺意識と 食物嗜好. 調理科學 25(1) : 39-46, 1992

- 29) 천종희, 우경자, 정경석. 한국노인의 맛 선호도와 감지도에 관한 연구. 대한가정학회지 32(5) : 143-151, 1994
- 30) 김경숙, 백희영. 한국 젊은 성인 여성과 중년 여성의 짠맛에 대한 기호도와 Na섭취량 비교 연구. 한국영양학회지 25(1) : 32-41, 1992
- 31) 정영진. 대학생의 음식 기호조사. 한국영양학회지 17(1) : 10-19, 1984
- 32) 김미경, 이지연. 여대생의 영양섭취 실태 및 주요섭취 음식의 1인 1회 분량에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 9(4) : 401-409, 1994
- 33) 김교친. 고교생의 편식요인과 신체발달 및 성격 특성에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원, 1977
- 34) Sadalla, E and Burroughs, J. Profiles in eating. Psychology today, 51-57, 1981
- 35) Eppright, E.S., Fox, H. M., Fryer, B. A., Lamkin, G. H. and Vivian, V. M. Nutrition knowledge and attitudes of mothers. J. Home Ec. 62 : 327-332, 1970