

## 대학생의 거주형태에 따른 영양섭취실태 및 식습관에 관한 연구

이윤나<sup>†</sup> · 이정선 · 고유미 · 우지성 · 김복희 · 최혜미

서울대학교 가정대학 식품영양학과

Study on the Food Habits of College Students by Residences

Yoon Na Lee,<sup>†</sup> Jung Sun Lee, You Mie Ko,  
Ji Sung Woo, Bok Hee Kim, Haymie Choi

Department of Food and Nutrition, Seoul National University, Seoul, Korea

### ABSTRACT

This study was carried out with 1030 students of Seoul National University to investigate the relationship between residences and food habits of college students. The results obtained were as follows.

1) Food habit scores of the students living in dormitories and in boarding homes with cooking facilities were significantly lower than those of other students, especially with regards to the balance of five basic food groups and skipping breakfast.

2) Energy intake of students living in the boarding homes with meals were low. Students in the boarding home also showed low intake of calcium and iron, whether meals were provided or they had cooking facilities.

3) Cafeteria meals on campus showed better nutritional values than meals at home, or restaurants around the campus. But students were not satisfied with campus cafeterias, because the food items were monotonous, they had long waiting service lines, preferred foods were limited, dishes were not clean, and state of hygiene did not seem satisfactory.

Nutrition education for college students is needed, and menus of campus cafeterias should be developed to meet the various needs of students. (*Korean J Community Nutrition* 1(2) : 189~200, 1996)

**KEY WORDS** : college student · food habit · nutrient intake · residences · campus cafeteria.

---

### 서론

---

심신의 건강을 유지하고 질병을 예방함에 있어 균형된 영양의 섭취는 대단히 중요하며, 올바른 영양실천을 위해서는 식습관의 형성이 매우 중요하다. 올바른 식습관

형성 여부에 따라 개인의 신체적, 심리적 건강상태는 좌우되는 것으로서 식습관이 불량할 경우 신체적 발육이 저해될 뿐만 아니라 개인의 심리상태 즉, 정서발달에도 크게 영향을 미치게 된다고 한다. 서구화, 기계화된 생활양식과 식습관은 영양결핍증이나 영양부족증 뿐 아니라 영양과잉에 의한 비만증까지 가져오게 되었으며, 이것이 국민영양을 저해하는 큰 요인으로 대두되고 있다.

특히, 대학생의 식습관은 과거세대의 식습관을 반영할

<sup>†</sup>교신저자 : 이윤나, 150-010 서울시 관악구 신림동 산 56-1  
전화) 02) 880-6836, 팩스) 02) 872-0135

뿐만 아니라, 새로운 세대를 길들이게 될 식습관을 가장 잘 나타낸다고 볼 수 있다. 즉, 청소년기에 과다한 입식경쟁으로 올바른 식습관을 교육받지 못한 상태에서 자유로운 생활에 노출된 대학생들은 아침 결식, 야식, 불규칙한 식사패턴, 간식의 과다 및 잦은 외식 등 매우 불규칙한 식습관을 나타내고 있음이 보고되고 있다(김화영 1984; 문수재·김정연 1992; 원향례 1995; 장유경 등 1988; Einstein, Hornstein 1970; Jakobovits 등 1977). 또한 김영자(1976), 유영상(1981), 이명희·문수재(1983), 임현숙(1980), 정영진(1984) 등은 대학생들이 일품요리나 빵에 대한 기호도가 높고, 나물류에 대한 기호가 낮다고 보고하고 있으며, 보수미 등(1990)은 대학생들의 fast-food의 섭취빈도가 높다고 보고하고 있어, 대학생의 음식선택 기준도 식품의 영양가가 아닌 편의성에 의존하고 있음을 알 수 있다. 한편, 임현숙(1981)은 대학생들에서 식습관 점수가 높은 집단이 건강상태가 좋은 경향을 보이고, 점수가 낮은 집단은 피로감, 소화기 장애, 충동성, 우울성 및 생활 불규칙성의 증세호소를 보인다고 보고하였으며, 이윤나·최혜미(1994)는 정상체중인 집단이 좋은 식습관을 가지고 있음을 보고하여, 올바른 식습관의 정착과 이를 위한 영양교육의 중요성을 시사하고 있다.

한편 대학생들은 주거형태가 다양하여 이에 따라 식사내용 및 식습관도 달라질 것으로 보인다. 임현숙(1981)은 식습관 점수가 낮은 집단일수록 독신거주율이 높다 하였고, 장유경 등(1988)은 자택 이외에 거주하는 학생들이 집에서 다니는 학생보다 유의하게 식습관 점수가 낮았다고 보고하였다. 김기남·이경신(1996)도 본가나 친척집에 거주하는 학생은 양호한 식품섭취행동을 하고 있으나 자취생들은 부족한 식품섭취행동을 하고 있음을 보고하여, 대학생들의 식습관은 거주형태에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다.

이러한 대학생들의 불규칙한 식습관이나, 주거형태의 다양성 등을 생각할 때, 대학교 내의 학교 식당은, 균형 잡힌 식사제공의 차원에서나, 올바른 식습관 형성의 차원에서나 매우 중요한 위치를 차지한다고 할 수 있다. 이러한 학교 식당에 대한 체계적인 연구가 부족한 실정이며, 정영진(1982)이 보고한 바에 의하면 대학 식당의 식단이나 음식에 대해 만족하는 정도가 매우 저조하게 나타났다는데, 그 중에서 음식의 맛과 영양가의 향상을 크게 요구하고 있었고, 식단의 단조로움에 대해 크게 불만족하고 있음을 지적했다. 또 이경애·박영숙(1993)은 임

대운영되고 있는 학교 식당의 영양가 분석 결과 거의 모든 영양소가 권장량에 미달되고 있음을 보고하였고, 학교 식당의 식단 기호성과 다양성, 그리고 위생의 측면에서 만족하지 못하고 있음을 보고하였다(박영숙·이경애 1993).

본 연구에서는 식습관의 문제와 영양섭취실태를 주거형태별로 분석하여 각각의 문제점을 제시하고자 하였으며, 식사장소별로 영양소 섭취량을 분석하고자 하였다. 특히 학교식당을 이용하는 대학생이 많은 점을 감안하여 학교식당 메뉴의 영양가를 평가하고, 학교식당의 이용실태와 만족도를 함께 파악하여, 일차적으로 학교식당의 개선을 통한 대학생들의 식생활개선이 가능하도록 하고, 향후 영양교육의 기초자료를 제공하는데 그 목적을 두었다.

## 조사대상 및 방법

### 1. 조사 대상 및 시기

본 연구는 서울대학교에 재학중인 학생 1030명을 집단과대학별 학생비율에 맞추어 대상을 선정함으로써, 표본집단이 서울대 전체학생을 대표할 수 있도록 하였으며, 남, 녀의 비율도 서울대학교의 남녀비율과 유사하도록 남학생 761명(73.9%), 여학생 269명(26.1%)으로 구성하였다.

설문지를 통해 식습관 파악을 목적으로 한 1차 조사시기는 위의 1030명을 대상으로 1993년 5월 10일부터 5월 29일 사이로, 정상적인 수업이 이루어지는 때에 실시하였다.

또, 2차 조사는, 1차 조사대상 중 자원받은 226명을 대상으로 식이섭취량을 조사하였는데, 이는 1차 조사의 자료처리와 대상자에 대한 결과 통지, 그리고 자원자 모집이 끝나고, 정상적인 수업이 이루어지는 시기인 1993년 11월 18일부터 12월 4일 사이에 실시하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

1차 조사는 본 연구진에 의해 작성된 설문지를 바탕으로 식습관조사, 학교식당의 이용실태 및 만족도 조사, 그리고 이에 영향을 미칠 수 있는 환경요인조사를 실시하였다.

#### 1) 일반환경 조사

대학생들의 식품기호도 및 식습관과 관련이 있는 여러 환경인자들, 즉 연령, 종교, 거주상태, 체중, 신장, 일반

적인 생활시간 등을 조사하였다.

## 2) 식습관 조사

식습관 조사는 설문지를 이용하였는데, 먼저 식습관 점수를 계산하기 위해, 대한영양사회에서 건강을 위한 영양진단 프로그램의 일부로 제시한 문항(엄영랍 등 1992)을 본 조사대상자에게 맞도록 일부 수정하여, 20문항을 설정하였다. 문항의 내용은 식사의 규칙성, 식사속도, 결식, 과식 등 식사습관에 관한 5문항과, 5가지 기초식품군의 균형에 관한 7문항, 그리고, 식품선택 및 외식, 운동에 관한 8문항으로 구성되었으며, 각 문항마다 가장 바람직한 방향을 5점, 가장 바람직하지 못한 방향을 1점으로 하였으며, 따라서 각 문항마다 5점씩 20문항, 즉, 총 100점을 만점으로 하여 식습관 점수를 계산하였다. 또, 이 외에도 각 끼니별 결식상황, 주요 식사내용, 간식섭취 등을 조사하였다.

## 3) 학교 식당의 이용실태 및 만족도 조사

교내 여러 식당에 대한 이용율을 조사하고, 학생식당과 기숙사식당에 대한 만족도를 맛, 양, 영양, 기호, 식단의 다양성 등 13가지 항목에 대해 평가하였는데, 아주 좋다에서부터 아주 나쁘다까지 5점 척도를 사용하였다.

## 4) 식품섭취 실태조사

2차조사로는 식품섭취 실태조사를 실시하였는데, 이는 3일간의 식사기록법(3-day food record)과 24시간 회상법(24-hour recall)을 병행하여 실시하였다. 3일간 섭취한 식품의 내용과 분량을 조리전의 무게로 환산한 후(식품연구소 1988) 식품성분표(농촌진흥청 1991)를 이용하여 영양소 섭취량으로 산출하였다. 산출된 1일 영양소 섭취량은 끼니별로 6차개정 한국인 영양권장량(한국영양학회 1995)과 비교하였으며, 끼니별 영양소 섭취량을 전체 영양소 섭취량에 대한 백분율로 나타내었다. 또한 15가지 주요 식품군별 섭취량을 제시하였다.

## 3. 통계처리

모든 자료의 처리는 SPSS(Statistical Package for Social Science) 통계 package를 이용해서 빈도수 및 평균, 표준편차를 구하였으며, 거주지별로 식습관과 식이섭취실태, 그리고 식품기호도 등을 살펴보기 위해 ANOVA와  $\chi^2$ -test를 이용하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

1차 조사의 대상자는 남자 761명, 여자 269명으로 구성되었으며, 연령은 평균  $19.8 \pm 1.5$ 세였다. 이들의 거주형태는 자택이 49.7%, 기숙사, 하숙, 자취가 각각 16.2, 14.9, 13.9% 등이었다(Table 1). 또, 이들 중 67.9%는 대도시에서, 23.4%가 중소도시에서, 8.6%가 농어촌에서 성장하였다.

2차 조사대상자는 남자 131명, 여자 95명, 총 226명으로 구성되었으며, 자택이 68명(30.1%), 기숙사가 72명(31.9%), 하숙, 자취가 각각 38명(16.8%), 37명(16.4%), 그리고 친척집이 11명(4.9%) 등이었다.

### 2. 거주형태에 따른 식습관

#### 1) 식습관 점수

거주형태별로 비교한 총 식습관 점수는 Table 2와 Fig. 1에 나타내었는데, 자택, 하숙, 친척집에 거주하는 경우가 기숙사생이나 자취생 보다 총 식습관 점수가 높았다. 본 조사대상 학교의 기숙사는 식비가 기숙사비에 포함되어 미리 지불하는 방식이 아닌, 기숙사 식당에서

Table 1. Type of residences (unit : No.(%))

Residences	Male	Female	Total
Home w/parents	360( 47.3)	152( 56.5)	512( 49.7)
Dormitory	119( 15.6)	48( 17.8)	167( 16.2)
Boarding w/meals	132( 17.3)	21( 7.8)	153( 14.9)
Boarding w/cooking	105( 13.8)	38( 14.1)	143( 13.9)
Relative's home	45( 5.9)	10( 3.7)	55( 5.3)
Total	761(100.0)	269(100.0)	1030(100.0)

boarding : boarding home

Table 2. Total food habit scores by residences

Residences	Total food habit score
Home w/parents	69.02 $\pm$ 7.83 <sup>a</sup>
Dormitory	64.14 $\pm$ 8.39 <sup>b</sup>
Boarding w/meals	67.72 $\pm$ 7.62 <sup>a</sup>
Boarding w/cooking	62.64 $\pm$ 8.80 <sup>b</sup>
Relative's home	67.60 $\pm$ 7.51 <sup>a</sup>
	F=20.3810**

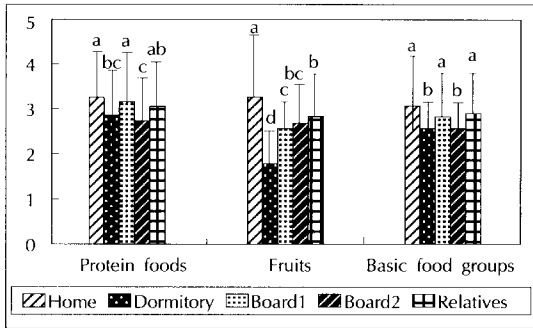
mean  $\pm$  SD

<sup>ab</sup> : Values with different letters in a column are significantly different at  $p < 0.05$ .

\*\* :  $p < 0.01$ , ANOVA

boarding : boarding home

매식하는 형식으로 식사를 하도록 되어 있으므로, 자신이 스스로 식생활을 관리해야 하는 자취생과 기숙사생이, 자택, 하숙집, 및 친척집에 거주하는 학생들보다 식



**Fig. 1.** Food habit scores by residences.  
 Home ; Home w/parents  
 Board1 ; Boarding home w/meals  
 Board2 ; Boarding home w/cooking  
 Relatives ; Relative's home

습관이 좋지 못한 것으로 보인다.

이를 항목별로 살펴보면, 기숙사생이나 자취생은 하루 식사횟수나 아침식사여부에서 낮은 점수를 보여 결식율이 높은 것을 알 수 있으며, 규칙적인 식사를 하지 못하고 있는 것으로 보인다(Table 3). 또 이들 두 군은 5가지 기초식품군의 균형에 관한 항목에서도 낮은 점수를 보이고 있었는데, 그 중에서도 단백질, 채소, 과일의 규칙적인 섭취가 잘 이루어지지 않아 이 항목에서 유의적인 차이를 보이고 있었다. 과일섭취는 자택 거주자를 제외하고는 모두 매우 낮은 점수를 보이고 있었으며, 특히 과일을 구입하기 어려운 기숙사생의 경우가 가장 낮은 점수를 보였다. 또 자취생은 유의적이지는 않으나 다른 군에 비해 음식을 짜게 먹고, 가공식품을 많이 먹는 경향을 가지고 있었으며, 외식의 빈도가 높았다.

반면 자택 거주자는 콜레스테롤이 많은 식품의 섭취가

**Table 3.** Food habit scores of twenty questions by residences

Questions	Types of residence					F-value
	Home w/parents	Dormitory	Boarding w/meals	Boarding w/cooking	Relative's home	
Number of meals a day	4.53 ± 0.94 <sup>a</sup>	3.96 ± 1.05 <sup>b</sup>	4.55 ± 3.94 <sup>a</sup>	3.94 ± 1.18 <sup>b</sup>	4.54 ± 0.97 <sup>a</sup>	15.3013**
Skipping breakfast	3.68 ± 1.30 <sup>a</sup>	2.72 ± 1.29 <sup>b</sup>	3.92 ± 1.10 <sup>a</sup>	2.71 ± 1.35 <sup>b</sup>	3.65 ± 1.23 <sup>a</sup>	29.6048**
Regularity of meals	3.37 ± 1.00 <sup>a</sup>	2.89 ± 1.02 <sup>b</sup>	3.43 ± 1.01 <sup>a</sup>	2.79 ± 1.08 <sup>b</sup>	3.18 ± 0.96 <sup>ab</sup>	12.5325**
Eating time	2.93 ± 1.00	2.70 ± 0.93	2.91 ± 0.89	2.69 ± 1.00	2.83 ± 1.04	2.5059*
Overeating	3.29 ± 0.84	3.38 ± 0.87	3.28 ± 0.88	3.19 ± 0.90	3.33 ± 0.83	0.8141
Consumed regularly :						
Carbohydrate foods	3.95 ± 1.03 <sup>ab</sup>	3.82 ± 1.09 <sup>b</sup>	3.88 ± 1.02 <sup>ab</sup>	3.66 ± 1.26 <sup>b</sup>	4.31 ± 1.00 <sup>a</sup>	2.9465*
Protein foods	3.38 ± 0.86 <sup>a</sup>	2.85 ± 1.01 <sup>bc</sup>	3.27 ± 0.92 <sup>a</sup>	2.79 ± 0.94 <sup>c</sup>	3.15 ± 0.81 <sup>ab</sup>	16.1642**
Vegetables	3.76 ± 0.94 <sup>b</sup>	3.45 ± 1.09 <sup>b</sup>	3.86 ± 0.96 <sup>a</sup>	3.52 ± 1.06 <sup>b</sup>	3.75 ± 1.01 <sup>b</sup>	5.1244**
Fruits	3.42 ± 1.12 <sup>a</sup>	1.69 ± 0.66 <sup>d</sup>	2.30 ± 0.87 <sup>c</sup>	2.43 ± 1.08 <sup>bc</sup>	2.80 ± 0.91 <sup>b</sup>	95.1134**
Milk	3.49 ± 1.27	3.21 ± 1.23	3.13 ± 1.26	3.16 ± 1.23	3.28 ± 1.26	3.3438*
Fats and oils	2.74 ± 0.82 <sup>a</sup>	2.44 ± 0.77 <sup>ab</sup>	2.65 ± 0.82 <sup>a</sup>	2.43 ± 0.87 <sup>ab</sup>	2.30 ± 0.72 <sup>b</sup>	6.6790*
Balance of five basic food groups	3.09 ± 0.89 <sup>a</sup>	2.38 ± 0.86 <sup>b</sup>	2.87 ± 0.88 <sup>a</sup>	2.38 ± 0.85 <sup>b</sup>	2.93 ± 0.83 <sup>a</sup>	25.9840*
Sugary foods	3.28 ± 0.96	3.52 ± 0.91	3.44 ± 0.90	3.46 ± 0.90	3.49 ± 0.88	2.4841*
Salty foods	3.22 ± 1.04	3.25 ± 0.95	3.14 ± 1.00	3.07 ± 0.94	3.23 ± 1.12	0.8138
Processed foods	3.73 ± 1.32	3.75 ± 1.39	3.83 ± 1.31	3.60 ± 1.40	3.80 ± 1.34	0.5376
Animal fat	3.83 ± 1.31	4.26 ± 1.19	4.17 ± 1.06	4.18 ± 1.09	4.20 ± 1.09	5.1309**
Cholesterol-rich foods	3.79 ± 1.30 <sup>b</sup>	4.44 ± 0.98 <sup>a</sup>	3.94 ± 1.25 <sup>ab</sup>	4.22 ± 1.11 <sup>ab</sup>	3.95 ± 1.36 <sup>ab</sup>	8.4532**
Frequency of eating out	3.48 ± 1.70 <sup>ab</sup>	3.60 ± 1.69 <sup>a</sup>	3.46 ± 1.72 <sup>ab</sup>	2.73 ± 1.78 <sup>c</sup>	3.15 ± 1.80 <sup>bc</sup>	5.3860**
Frequency of drinking alcoholic beverages	4.61 ± 0.88	4.41 ± 1.04	4.22 ± 1.21	4.33 ± 1.18	4.60 ± 0.93	0.4983
Frequency of exercise	1.72 ± 1.21	1.81 ± 1.33	1.75 ± 1.25	1.84 ± 1.31	1.70 ± 1.32	0.2641

mean ± SD

Scores are 1.0 to 5.0

<sup>ab</sup> : Values with different letters in a column are significantly different at p < 0.05

\* : p < 0.05 \*\* : p < 0.01

boarding : boarding home

찾은 것으로 보이며, 유의적이지는 않으나 동물성지방의 섭취에서도 마찬가지로 경향이었다.

2) 식사의 규칙성

Table 3에서 보듯이, 하루의 평균 식사횟수와 아침식사여부에서는 기숙사생과 자취생의 점수가 낮게 나타났는데, 이러한 식사의 규칙성을 평가하고자 각 끼니별로 일주일당 식사횟수를 살펴보았다(Table 4). 전반적으로, 아침의 결식율이 높은 것을 볼 수 있었는데 그 중에서도 기숙사생과 자취생은 일주일 중 아침식사를 하는 경우가 평균적으로 3회정도에 불과한 것으로 나타나 불규칙한 식습관의 문제를 보이고 있었다. 즉, 기숙사, 자취생 중 아침식사를 항상 하지않는다고 응답한 경우도 약 15%로, 3%이하에 불과한 다른 군들에 비해 매우 높았으며, 일주일에 2회 미만 아침식사를 한다고 응답한 비율도 기숙사생 46.4%, 자취생 42.7%로, 17%이하인 다른 군들에 비해 높았다. 자택거주자와 하숙생은 아침식사를 하는 횟수가 일주일에 평균 5회정도인 것으로 나타났다.

한편, 거주형태별 결식율을 실제 식사조사에서 살펴보면 결식율은 더욱 높아, 아침식사의 결식율이 기숙사, 자취생의 경우는 54.4%, 46.7%로 매우 높게 나타난 것을 볼 수 있었다(Table 5). 점심식사의 경우는 결식율이 군간에 유의적인 차이는 보이지 않았으며, 평균 10.2%정

도였고, 저녁 식사의 경우는 평균 5.3%였다.

식사를 거르는 이유는 전체적으로는 시간이 부족해서(50.3%) > 귀찮아서(20.0%) > 식욕이 없어서(15.3%) > 습관적으로(5%) 등의 순서였는데, 특히 기숙사생과 자취생은 귀찮아서라는 이유가 각각 27.1%, 29.5%로, 다른 군의 15.0~16.7%에 비해 높았다. 자취생의 경우 습관적이라는 이유도 9.6%로, 다른 군에 비해 높게 나타나, 그 이유에 있어서도 이들의 불규칙한 식습관을 말해 주고 있었다.

3) 주식의 종류

각 끼니별로, 주로 먹는 주식의 종류를 복수 응답의 형태로 살펴본 결과는 Table 6과 같다. 전반적으로 아침식사의 밥식의 비율이 낮고, 저녁식사의 밥식의 비율이 높았으며, 거주지 별로는 점심, 저녁 식사에 있어서는 큰 차이를 보이지 않았으나 아침식사의 경우는 유의적인 차이를 보였다(p < 0.01). 즉, 아침식사의 밥식의 비율이 기숙사생, 자취생의 경우가 가장 낮아, 기숙사생과 자취생은 결식율이 높을 뿐 아니라 식사를 하는 경우도 빵이나 음료 등으로 간단히 하는 경향이 있음을 보여주었다. 이 외에 자택에 거주하는 학생들도 아침의 밥식의 비율은 비교적 낮은 편이었다.

그러나 위의 조사는 주로 하는 식사형태에 대해 복수 응답한 것이어서 실제보다 밥식의 비율이 높게 나타났을 것으로 예상되므로 이를 실제 식사에서 살펴보았다. 그 결과, 밥식의 비율은 이보다 훨씬 낮게 나타나(Table 7). 아침식사의 밥식의 비율은 38.9%, 점심, 저녁도 각각 61.9%, 58.8%에 불과한 것으로 나타났는데 아침식사에서 기숙사, 자취생은 각각 32%, 20.2%만이 밥식을 한 것으로 나타났다. 즉 이 두 군은 아침 결식율도 높고, 식사를 하는 경우도 빵이나 음료 등으로 간단히 하는 경향을 보여주었다. 저녁식사에서는 유의적이지는 않으나 자택 거주자와 자취생의 경우가 밥식의 비율이 낮게 나타났다으며, 기숙사생은 기숙사식당을 이용하는 관계로 저녁식사에서는 밥식의 비율이 높았다.

Table 4. Number of meals per week by residences

Residences	No. of meals per week		
	Breakfast	Lunch	Supper
Home w/parents	4.95 ± 2.01 <sup>a</sup>	5.95 ± 1.24	6.07 ± 1.16
Dormitory	3.21 ± 2.28 <sup>b</sup>	6.04 ± 1.15	5.84 ± 1.20
Boarding w/meals	5.21 ± 1.83 <sup>a</sup>	5.86 ± 1.27	6.04 ± 1.16
Boarding w/cooking	3.38 ± 2.35 <sup>b</sup>	5.92 ± 1.35	5.71 ± 1.43
Relative's home	5.09 ± 1.96 <sup>a</sup>	5.88 ± 1.36	6.00 ± 1.29
	F=31.1025**	F=0.4599	F=2.5812*
Total	4.47 ± 2.23	5.94 ± 1.25	5.97 ± 1.21

mean ± SD

<sup>a,b</sup> : Values with different letters in a column are significantly different at p < 0.05

\* : p < 0.05 \*\* : p < 0.01, ANOVA

boarding : boarding home

Table 5. Percentage of students skipping meals by residences

(unit : %)

	Home w/parents	Dormitory	Boarding w/meals	Boarding w/cooking	Relative's home	χ <sup>2</sup> -value
Breakfast	17.0	54.4	28.6	46.7	25.0	17.4255**
Lunch	15.1	7.5	14.3	20.0	0.0	5.9536
Supper	3.8	6.8	2.2	4.8	1.2	3.1814

number of subjects : 226 \*\* : p < 0.01 χ<sup>2</sup>-TEST

boarding : boarding home

**Table 6.** Type of staple foods by residences

(unit : %)

		Home w/parents	Dormitory	Boarding w/meals	Boarding w/cooking	Relative's home	$\chi^2$ -value
Breakfast	Rice	72.7	59.4	95.5	60.0	82.5	30.0174**
	Breads	16.7	23.5	0.3	12.1	15.0	14.4767**
	Noodles	0.0	1.2	0.7	0.7	0.0	4.6422
	Soup	1.2	0.0	0.0	0.7	2.5	4.9270
	Cereal <sup>1)</sup>	3.7	1.2	0.7	4.8	0.0	13.7389*
	Beverages	13.1	7.7	1.3	11.0	7.5	14.9941**
Lunch	Rice	78.5	86.5	72.3	86.2	72.5	10.1489
	Breads	6.9	1.8	8.4	4.8	10.0	7.3920
	Noodles	17.7	11.8	18.7	11.7	25.0	6.3572
	Soup	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7676
	Cereal <sup>1)</sup>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	---
	Beverages	2.1	0.6	1.9	0.0	0.0	5.7197
Supper	Rice	96.2	92.9	95.5	91.0	95.0	7.1875
	Breads	2.7	1.8	0.0	0.0	0.0	3.2150
	Noodles	2.1	4.1	5.2	6.2	5.0	6.2732
	Soup	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	---
	Cereal <sup>1)</sup>	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	6.1280
	Beverages	0.2	0.2	0.1	2.8	0.0	4.4454

number of subjects : 1030

<sup>1)</sup> ready to eat cereals \* :  $p < 0.05$  \*\* :  $p < 0.01$   $\chi^2$ -TEST

boarding : boarding home

**Table 7.** Percentage of eating rice as a staple food by residences

(unit : %)

	Home w/parents	Dormitory	Boarding w/meals	Boarding w/cooking	Relative's home	$\chi^2$ -value
Breakfast	62.3	32.0	58.6	20.2	75.0	20.7264**
Lunch	56.6	66.0	48.6	53.3	72.5	6.2896
Supper	47.2	63.3	71.4	40.0	75.0	8.3452

number of subjects : 226 \*\* :  $p < 0.01$   $\chi^2$ -TEST

boarding : boarding home

**Table 8.** Snack period by residences

(unit : %)

Residences	Before breakfast	After breakfast	After lunch	After supper
Home w/parents	1.4	15.1	73.1	46.8
Dormitory	1.9	11.2	49.7	67.1
Boarding w/meals	0.0	9.5	65.3	57.8
Boarding w/cooking	0.0	7.4	51.1	65.2
Relative's home	0.0	13.9	72.2	50.0
$\chi^2$ -value	5.3433	8.4023	43.9123**	30.6123**

number of subjects : 1030 \*\* :  $p < 0.01$   $\chi^2$ -TEST

boarding : boarding home

## 4) 간 식

각 시간대별로 간식 상황을 살펴보면, 전체적으로 점심-저녁식사사이와 저녁식사이후의 밤간식이 많았는데, 이를 거주형태별로 살펴보면, 점심-저녁식사사이에는 기숙사와 자취생의 간식비율이 낮았으나 저녁식사이

후에는 이들의 간식율이 다른 군에 비해 더 높아 이들 군의 경우 밤간식을 많이 하는 것으로 보인다(Table 8).

간식의 내용도 주거 형태별로 차이를 보이고 있었는데, 자택 거주자의 경우 과자류와 과일류를 많이 먹는 것으로 나타났으며, 사탕, 초콜렛도 이 군이 더 많이 먹고

**Table 9.** Snack items by residences (unit : %)

Foods	Home w/parents	Dormitory	Boarding w/meals	Boarding w/cooking	Relative's home	$\chi^2$ value
Breads	25.5	33.1	15.2	27.7	26.3	14.2479*
Cookies	62.1	59.6	53.0	41.6	47.4	22.3375**
Noodles, Ramyon	28.1	28.3	31.8	35.0	15.8	6.5768
Fruits, juice	37.9	15.7	25.2	33.6	31.6	37.0360**
Milk & Yogurt	39.5	51.8	54.3	38.7	39.5	20.5774**
Ice cream	20.4	10.8	17.2	12.4	5.3	15.1119**
Carbonated beverage	32.4	27.7	31.8	29.2	23.7	2.4990
Candy, Chocolate	15.4	7.2	6.0	10.9	13.2	17.0138**
Others	4.8	1.2	1.3	6.6	2.6	7.5684

number of subjects : 1030 \*\* :  $p < 0.01$   $\chi^2$ -TEST  
 boarding : boarding home

있는 것으로 나타났다(Table 9). 하숙, 자취생은 라면, 국수류를 간식으로 하는 경우가 많은 것으로 나타났으며, 자취생의 경우 빵의 섭취비율도 다른 군에 비해 높은 편이었다. 즉, 자취생의 경우에는 결식율이 높고 간식에서 라면, 빵 등으로 대신하는 경우가 많은 반면 자택 거주자의 경우에는 간식이 식사의 보충이라기 보다는 기호품으로 많이 이용하고 있는 것으로 보인다.

이는 간식의 이유에 대한 응답에서도 나타나고 있다. 즉, 간식의 이유에 있어서 평균적으로는 배가 고파서라는 이유가 43.9%로 가장 많고 다음이 습관적으로라는 이유로 25.3%를 차지했는데, 자택 거주자의 경우에는 습관적으로 한다는 이유가 30.3%로 다른 군에 비해 높았으며, 다음이 자취생으로 24.2%였다. 기타 기숙사, 하숙, 자취생의 경우에는 배가 고파서 간식을 한다는 이유가 많았다.

3. 거주형태에 따른 영양섭취실태

1) 거주형태에 따른 에너지 및 영양소 섭취실태

거주형태별로 하루 에너지 섭취량을 비교해 보면, 권

장량에 대한 비율이 하숙생이 70.0%로 가장 낮았으며, 식습관이 좋지 않다고 평가되었던 기숙사, 자취생은 총 에너지 섭취량에 있어서는 83~84%를 섭취하고 있었으며, 이는 자택과 비슷한 수준이어서 하루 총 에너지 섭취의 총량은 적절한 것으로 보인다(Fig. 2).

조사대상자들은 전반적으로 칼슘과 철분의 섭취량이 적게 나타났으며, 거주지별로 살펴보면 대부분의 영양소에서 에너지와 비슷한 경향을 보여, 하숙생이 가장 섭취 비율이 낮고 다른 군은 서로 비슷한 경향을 보여주고 있었다.

그러나 권장량에 대한 영양소 섭취의 과, 부족을 평가해 보면 단백질에 있어서는 권장량 75%이하의 부족군이 자택, 기숙사의 경우 각각 24.5%, 27.9%인데 비해 하숙, 자취군은 각각 57.1%, 40.0%인 것으로 나타났으며, 특히 자취군의 경우에는 권장량에 적절히 섭취하는 경우가 20%밖에 되지 않으며, 단백질이 부족될 확률이 40%인 반면, 권장량을 초과하여 섭취하는 비율도 40%로 그 변이가 큼을 알 수 있다.

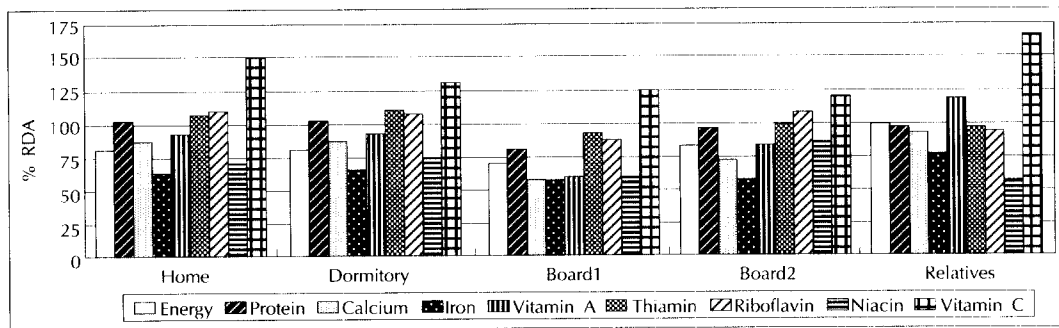


Fig. 2. Nutrient intake by residences.

Home ; Home w parents

Board2 ; Boarding home w/cooking

Board1 ; Boarding home w/meals

Relatives ; Relative's home

칼슘과 철분은 전반적으로 섭취상태가 좋지 않은 것이어서 그 심각성이 더욱 두드러지는데, 하숙, 자취군은 칼슘을 권장량 75%이하로 섭취하는 비율이 각각 71.4%, 53.3%나 되었으며, 철분의 경우에는 부족한 비율이 각각 94.8%, 91.4%나 되는 것으로 나타났다.

즉, 자취생은 식습관 및 영양섭취 실태 모두에서 좋지 않은 결과를 보였고, 하숙집에서 식사가 제공되는 하숙생은 식습관에서는 특별한 문제가 없었으나, 영양섭취실태는 매우 불균형한 것으로 나타났다. 한편, 기숙사생은 식습관에서는 좋지 않은 결과를 보여주었지만, 영양소 섭취의 측면에서는 비교적 양호한 것으로 나타났다. 자

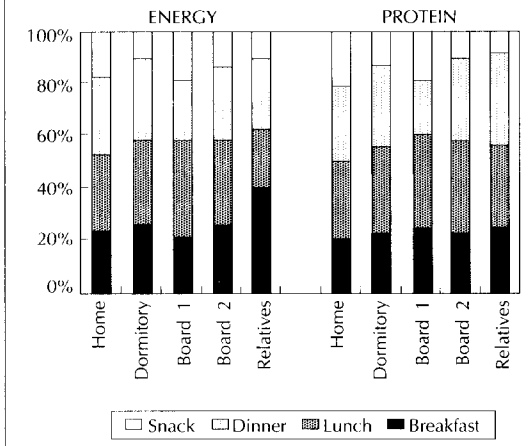


Fig. 3. Energy and protein intakes by mealtime.  
Home ; Home w/parents  
Board 1 ; Boarding home w/meals  
Board 2 ; Boarding home w/cooking  
Relatives ; Relative's home

택 거주자 역시, 아침 결식 등 대학생 전반의 문제점은 가지고 있으나 다른 군에 비해서 식습관 및 영양소 섭취 실태가 가장 양호한 것으로 나타났다.

2) 1일 총 에너지 및 영양소 섭취의 끼니별 비율

Fig. 3을 보면, 에너지와 단백질의 끼니별 비율을 보여주고 있는데, 에너지의 경우 전반적으로 간식비율이 높은 것으로 나타났고, 그 중에서는 자택 거주자의 경우가 가장 바람직한 비율을 보여주었다. 반면, 기숙사, 자취생은 에너지의 아침의 비율이 매우 낮아 결식이 높고 불규칙한 식사를 하고 있었던 것을 말해주고 있었으며, 간식으로의 섭취비율이 자택거주자나 하숙생에 비해 높았다. 반면, 하숙생은 저녁으로의 섭취 비율이 높아 한 끼에 편중된 형태를 보여 주었으며, 친척집 거주자는 에너지의 섭취량이 권장량의 101.9%로 다른 군에 비해서 높은 것으로 나타난 바 있는데, 간식으로의 섭취비율이 매우 높게 나타나 좋지 않은 구성이었다. 단백질의 경우도 이와 비슷한 경향이었는데, 기숙사, 하숙, 자취생은 간식으로의 섭취비율이 자택 거주자보다 높았다.

이렇게 거주형태별로 식습관과 영양섭취실태를 살펴본 결과 식습관에 있어서는 스스로 식사관리를 해야 하는 기숙사와 자취생들이 아침 결식이 높고 규칙적인 식사를 하지 못하며, 다섯가지 기초식품군을 골고루 갖추어 먹지 못하는 등 좋지 못한 식습관을 가지고 있는 것으로 나타났으며, 실제 영양섭취실태에서는, 하숙생과 자취생의 경우가 가장 권장량에 적절히 섭취하지 못하고 있는 것으로 나타났으며 간식으로의 섭취비율이 높은 것

Table 10. Eating places at mealtime by residences

(unit : %)

Residences		Home w/parents	Dormitory	Boarding w/meals	Boarding w/cooking	Relative's home	Total
Breakfast	Home	97.9	3.3	98.1	73.0	94.9	80.4
	Dormitory	0.4	86.1	0.6	2.5	0.0	13.7
	Campus cafeterias	1.8	8.6	0.6	20.5	5.1	5.1
	Restaurants around campus	0.2	2.0	0.6	3.3	0.0	1.0
Lunch	Home	3.1	0.0	3.2	0.7	0.0	2.3
	Dormitory	0.6	8.8	0.6	2.1	2.5	2.2
	Campus cafeterias	95.6	88.2	93.6	95.8	97.5	94.3
	Restaurants around campus	1.0	2.9	2.6	1.4	0.0	1.5
Supper	Home	55.7	2.4	76.9	32.9	47.5	46.9
	Dormitory	0.4	62.4	0.0	1.4	2.5	10.6
	Campus cafeterias	26.2	28.2	10.9	41.1	40.0	26.8
	Restaurants around campus	22.6	10.6	14.7	26.0	17.5	19.7

number of subjects : 226

Values are not significantly different between residences( $\chi^2$ -TEST)

boarding : boarding home



으로 나타났다. 자택 거주자는 가장 양호한 식습관과 영양 섭취를 보여주었다.

#### 4. 거주형태에 따른 식사장소

위와 같이 대학생은 다양한 주거형태를 가지고 있고 그에 따라 식사패턴 및 식습관이 달라지는 것으로 나타났다. 그 요인 중의 하나로 주거형태에 따라 식사장소가 달라진다는 점을 들 수 있을 것으로 생각되어 각 끼니별 식사장소를 살펴보았다(Table 10). 그 결과 거주형태에 따라 유의적인 차이를 나타내지는 않았으나, 아침식사를 학교에서 하는 비율은 평균 5.1%이나 자취생의 경우 20.5%로 높았으며, 점심식사는 평균 94.3%가 학교식당을 이용하고 있어 그 비율이 높음을 알 수 있었으며 조별 차이는 없었다. 저녁 식사를 학교에서 하는 경우는 평균 26.8%로, 역시 자취생과 친척집 거주자의 경우가 높아 이들에 대한 배려가 있어야 할 것으로 보인다. 반면 하숙생의 경우는 집에서 식사를 하는 경우가 많았으며, 자택 거주자와 자취생의 경우 저녁 식사에 외식을 하는 경우가 많았다. 이는 자택 거주자와 자취생의 경우 저녁 식사의 밥식의 비율이 다소 낮았던 것과 연관되는 결과라 하겠다.

#### 5. 식사장소에 따른 영양소 섭취량의 평가

식사 장소에 따른 영양소 섭취량의 차이를 살펴보기 위하여 점심식사의 영양소 섭취량을 하루 권장량의 1/3과 비교해 평가해 보았다(Table 11). 점심식사에서 학생식당은 철분을 제외하고는 집에서 하는 식사나 기타 식당에 비해 권장량에 대한 양호한 영양소 구성을 보이고 있었으며, 이에 영양사를 중심으로 한 식사계획의 중

요성을 보여주고 있었다. 그러나 조사대상자가 전반적으로 철분 섭취량이 낮은 점을 감안해 학교 식당에서 이를 보완해 줄 수 있도록 배려해야 할 것으로 보인다. 본 결과는 식당에서 제공한 양이 아닌 학생이 섭취한 양으로부터 분석된 것으로 잔반량을 고려한 결과이므로 제공한 양 보다는 낮은 양을 섭취하였을 것으로 보이는데, 식당에서는 식품에 따른 잔식을 파악함으로써 보다 효과적인 영양제공을 할 수 있을 것으로 보인다. 비타민 C는 학생 식당의 점심식사에서는 한 끼 권장량의 2배로 매우 많이 섭취하고 있었다.

기숙사식당에서의 점심식사는 나이아신을 제외하고는 큰 무리는 없으나 학생식당에 비해 비타민류와 칼슘의 양이 낮은 것으로 보이고 있다. 학생들의 아침식사가 낮은 것을 감안할 때, 그리고 점심식사의 경우는 하루 권장량의 1/3이 아닌 2/5을 권장하는 경우도 있음을 감안해 보면 기숙사식당에서 이러한 비타민류의 섭취량은 좀 더 증가시킬 필요가 있는 것으로 보인다. 기타 교내 스낵 코너는 철분과 나이아신의 양이 가장 낮은 것으로 나타났으며, 자택에서 점심식사를 하는 경우 오히려 영양소의 섭취량, 특히 비타민의 섭취량이 낮은 것으로 나타났다.

Table 11에서는 점심식사에 대한 자료만을 제시했으나, 저녁식사에서도 점심식사와 비슷한 결과를 보여주어, 학생식당의 저녁식사는 가장 양호한 영양구성을 보여주고, 자택에서 식사를 하는 경우도 비타민 C를 제외한 모든 비타민과 칼슘, 철분에서 권장량에 못미치는 것으로 나타났으며, 학생식당에 비해 유의적으로 낮은 구성을 보였다.

Table 11. Nutrient intake of lunch by eating place

(unit : % )<sup>1)</sup>

Nutrient	Campus cafeteria	Dormitory cafeteria	Campus snack corner	Home	F-Value
Energy	74.9 ± 22.0	79.5 ± 16.5	76.7 ± 21.5	67.9 ± 22.8	0.8543
Protein	99.8 ± 51.8	98.7 ± 38.9	96.8 ± 72.6	85.7 ± 38.8	0.2365
Calcium	104.7 ± 102.8	78.1 ± 43.4	78.5 ± 43.9	76.0 ± 61.3	1.7427
Iron	62.2 ± 38.4 <sup>a</sup>	84.0 ± 41.1 <sup>a</sup>	60.9 ± 27.2 <sup>b</sup>	63.3 ± 41.0 <sup>ab</sup>	5.4546**
Vitamin A	122.9 ± 85.8 <sup>ab</sup>	137.9 ± 123.5 <sup>a</sup>	78.0 ± 72.5 <sup>b</sup>	21.5 ± 26.8 <sup>c</sup>	9.1694**
Thiamin	101.5 ± 61.8	83.5 ± 31.3	98.9 ± 77.9	68.4 ± 37.4	1.2865
Riboflavin	103.9 ± 60.8 <sup>a</sup>	81.0 ± 31.3 <sup>ab</sup>	78.9 ± 66.2 <sup>ab</sup>	47.5 ± 24.8 <sup>b</sup>	4.8526**
Niacin	91.2 ± 83.2 <sup>a</sup>	53.8 ± 50.2 <sup>ab</sup>	47.8 ± 51.6 <sup>b</sup>	74.4 ± 67.7 <sup>ab</sup>	5.2590**
Vitamin C	217.0 ± 156.1 <sup>a</sup>	148.4 ± 57.1 <sup>ab</sup>	92.0 ± 114.0 <sup>ab</sup>	42.9 ± 36.7 <sup>b</sup>	15.3136**

mean ± SD

number of subjects : 226

<sup>1)</sup> percentage of 1/3 RDA <sup>abc</sup> : Values with different letters in a column are significantly different at p < 0.05

\* : p < 0.05 \*\* : p < 0.01, ANOVA

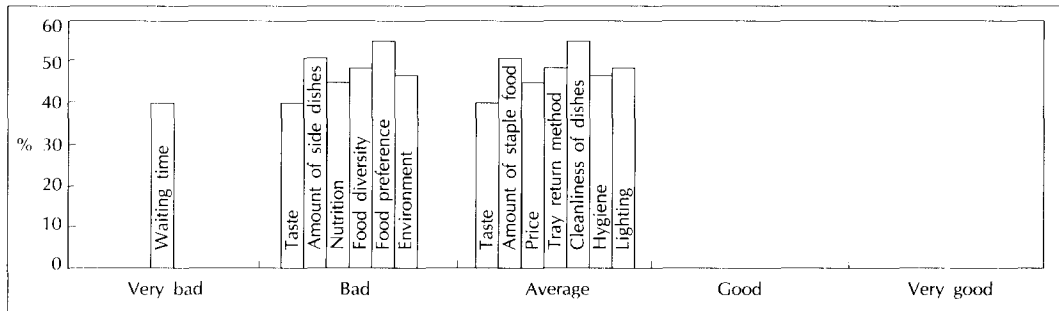
**Table 12.** Intake of 15 food groups by eating place (unit : g)

	Campus cafeteria	Dormitory cafeteria	Campus snack corner	Home	F-value
Cereals	549.7 ± 197.8 <sup>ab</sup>	592.8 ± 195.0 <sup>ab</sup>	491.3 ± 169.9 <sup>b</sup>	607.9 ± 156.3 <sup>a</sup>	2.6711*
Snacks	25.7 ± 48.5	19.8 ± 39.8	47.4 ± 81.6	32.9 ± 71.8	1.6098
Pulse	50.0 ± 57.0	31.9 ± 31.3	33.1 ± 50.1	49.4 ± 70.7	1.5030
Potatoes	22.5 ± 38.0 <sup>b</sup>	7.3 ± 11.7 <sup>b</sup>	19.4 ± 35.7 <sup>b</sup>	76.3 ± 141.2 <sup>a</sup>	5.6332**
Sugars	9.7 ± 12.8	9.8 ± 12.8	8.9 ± 9.1	11.5 ± 16.9	0.1966
Vegetables	272.5 ± 152.4 <sup>a</sup>	254.5 ± 104.9 <sup>a</sup>	171.6 ± 127.1 <sup>b</sup>	144.2 ± 13.6 <sup>b</sup>	8.6426**
Fruits	78.5 ± 106.6	58.2 ± 73.5	78.2 ± 98.9	91.1 ± 102.5	0.2828
Meats	102.7 ± 116.6	50.4 ± 53.8	76.8 ± 112.0	50.4 ± 45.7	1.9494
Fish & shellfish	51.4 ± 60.0 <sup>b</sup>	111.7 ± 121.1 <sup>a</sup>	43.0 ± 69.2 <sup>b</sup>	42.3 ± 51.6 <sup>b</sup>	4.3205**
Eggs	46.4 ± 54.7	34.6 ± 30.9	38.3 ± 36.7	24.1 ± 34.4	1.2282
Milk & milk products	121.9 ± 156.7 <sup>ab</sup>	85.2 ± 128.2 <sup>ab</sup>	143.6 ± 147.9 <sup>a</sup>	53.1 ± 76.1 <sup>b</sup>	1.8508
Seaweeds	11.5 ± 30.1	11.3 ± 14.1	3.2 ± 4.6	6.0 ± 7.7	2.0562
Oils & Fats	19.4 ± 25.1	16.0 ± 8.7	16.9 ± 14.9	12.3 ± 9.9	0.6428
Beverages	90.8 ± 157.9	62.9 ± 134.7	94.5 ± 179.1	121.8 ± 150.9	0.3291
Seasonings	5.6 ± 24.7	3.0 ± 5.4	3.8 ± 11.6	2.3 ± 5.4	0.2321
Total plant food	1136.9 ± 386.5	1067.5 ± 257.2	968.4 ± 307.9	1155.6 ± 269.5	3.3614*
Total animal food	322.4 ± 221.4 <sup>a</sup>	281.8 ± 249.4 <sup>ab</sup>	301.7 ± 199.2 <sup>a</sup>	169.9 ± 112.6 <sup>b</sup>	2.1616*
Total	1459.30 ± 435.5	1349.3 ± 404.6	1270.1 ± 376.9	1325.4 ± 333.2	2.8074*

mean ± SD

<sup>ab</sup>: Values with different letters in a column are significantly different at p < 0.05.

\* : p < 0.05, \*\* : p < 0.01, ANOVA



**Fig. 4.** Evaluation of campus cafeterias by a five point scale, 1 very bad to 5 very good.

Home ; Home w/ parents Board1 ; Boarding w/ meals  
 Board2 ; Boarding w/ cooking Relatives ; Relatives home  
 number of subjects : 1030 Answers with highest scales are shown here.

다음은 점심식사장소에 따른 식품구성을 살펴보았다 (Table 12). 학생 식당의 경우 채소류의 섭취량이 다른 장소에 비해 높아 권장비율과 비슷하였으며, 유의적이지는 않으나 콩류, 육류, 난류, 그리고 유지류의 섭취량도 다른 곳에 비해 높은 편이었다. 그러나 감자류의 사용은 낮은 편이었다. 기숙사 식당의 경우 채소류와 어패류의 사용량이 다른 장소에 비해 많았으며, 감자류의 사용은 가장 적었다. 자택에서 하는 식사 경우 곡류와 감자류의 섭취량은 높았으나 채소류와 어패류, 유류, 그리고 유

의적이지는 않으나 육류의 섭취량도 낮았다.

결과적으로 동물성식품의 사용량은 학생식당이 가장 높고, 자택이 가장 낮은 것으로 나타났으며, 전체 중량도 학생식당이 가장 높았다.

식사장소에 따른 주식형태를 살펴보면, 학생식당과 기숙사식당의 경우는 점심식사에서 전원이 단백질 식품과 채소 식품이 갖추어진 밥식을 하고 있는데 비해 집에서 하는 점심식사는 45.5%만이 제대로 갖추어진 밥식을 하고 있었고, 36.4%는 제대로 갖추어지지 않은 밥식을 하

고 있었으며, 라면의 이용과 빵의 이용도 각각 약 9%로 나타나고 있었다. 이는 학생식당의 영양구성이 양호했던 것과 관계가 있는 것으로 보인다.

## 6. 학교 식당에 대한 만족도

학생식당과 후생관, 그리고 기숙사 식당에 대한 만족도를 맛과 양, 영양 등 13가지 항목에 대해 평가해 보았다(Fig. 4).

학생식당에 대한 평가 결과 대체로 나쁘다는 의견이 좋다는 의견에 비해 많았으며, 그 중에서도 배식에 소요되는 시간은 매우 나쁘다는 의견이 가장 많았고, 부식의 양, 영양적인 측면, 식품의 다양성, 음식의 기호 및 환경은 나쁘다고 응답한 비율이 가장 높았으며, 맛은 나쁘다는 의견과, 보통이라는 의견이 모두 39.8%로 같은 비율로 나타났다. 이는 순천향대학에서의 보고(박영숙 · 이경애 1993)와 같은 경향이었다. 좋다는 응답이 나쁘다는 응답보다 많았던 평가항목은 하나도 없었다.

즉, 영양구성에 있어서는 가장 양호한 구성을 보였던 학생식당이 학생들의 만족도에서는 좋지 않은 평가를 받은 것을 볼 수 있는데, 이는 영양적으로는 적절하나, 음식이 다양하지 못하다는 것, 배식에 너무 많은 시간을 기다려야 한다는 측면, 맛, 그리고 식사환경에서 만족감을 느끼지 못하고 있다는 것을 나타내 주는 것이었다. 식사는 영양소를 고루 공급해 준다는 측면이 매우 중요하지만 그것만으로는 식사의 기능을 다할 수 없으며, 식사를 하는 동안 즐거움을 느낄 수 있게 하는 심리적인 측면도 중요하므로 이러한 측면에 있어서의 개선이 절실히 요구된다 하겠다.

## 요약 및 결론

서울대학교 재학생 1030명을 대상으로 거주형태별 식습관을 파악하고 이 중 자원받은 226명에 대해 영양섭취 실태를 분석한 결과는 다음과 같다.

스스로 식사를 관리해야 하는 기숙사생이나 자취생은 자택, 하숙, 친척집 거주자보다 식습관 점수가 낮은 것으로 나타났는데 이를 항목별로 살펴보면, 기숙사나 자취생은 결식율이 높고, 규칙적인 식사를 하지 못하고 있으며 것으로 보인다. 또 이 두 군은 아침식사에서 밥식의 비율이 낮았으며 5가지 기초식품군의 균형에서도 낮은 점수를 보이고 있었는데, 그 중에서도 단백질, 채소, 과일 등의 규칙적인 섭취가 이루어지지 못하고 있었다.

거주형태별로 하루 에너지 섭취량을 비교해 보면, 권장량에 대한 비율이 하숙생이 70.0%로 가장 낮았으며, 철분에 있어서도 마찬가지 결과였다. 또한, 하숙, 자취생은 단백질, 칼슘, 철분에 있어서 권장량의 75%이하로 섭취하는 비율이 높은 등 불균형한 섭취를 하고 있었다.

즉, 자택 거주자가 식습관이나 영양소 섭취에 있어서 가장 바람직한 형태를 보여주었고, 자취군은 식습관과 영양섭취가 모두 좋지 않았다. 기숙사생은 식습관은 좋지 않았지만, 식사의 영양소 구성은 비교적 양호한 편이었으며, 식습관이 양호한 것으로 평가되었던 하숙생의 경우 영양소 섭취량은 좋지 않았다.

식사장소별로 영양소 섭취량을 비교해 보면, 점심식사에서 학생식당은 철분을 제외하고는 집에서 하는 식사나 기타 식당에 비해 권장량에 대한 양호한 영양소 구성을 보이고 있었으며, 이에 영양사를 중심으로 한 식사계획의 중요성을 보여주고 있었다.

식사장소에 따른 주식형태를 살펴보면, 학생식당과 기숙사식당의 경우는 점심식사에서 전원이 단백질 식품과 채소 식품이 갖추어진 밥식을 하고 있는데 비해 집에서 하는 점심식사는 45.5%만이 제대로 갖추어진 밥식을 하고 있었고, 36.4%는 제대로 갖추어지지 않은 밥식을 하고 있었으며, 라면의 이용과 빵의 이용도 각각 약 9%로 나타나고 있었다.

그러나 조사대상자가 전반적으로 철분 섭취량이 낮은 점을 감안해 학교 식당에서 이를 보완해 줄 수 있도록 배려해야 할 것이다. 본 결과는 식당에서 제공한 양이 아닌 학생이 섭취한 양으로부터 분석된 것으로 잔반량을 고려한 결과이므로 제공한 양 보다는 낮은 양을 섭취하였을 것으로 보이는데, 식당에서는 식품에 따른 잔식을 파악함으로써 보다 효과적인 영양제공을 할 수 있을 것으로 보인다.

특히 점심식사의 학생식당이용율이 94.3%로 높고, 자취생의 경우는 아침식사에서 20.5%, 저녁식사에서 41.1%가 학교식당을 이용하고 있음을 감안할때 학교식당의 효율적인 영양제공 방안이 큰 의의를 갖는 것으로 보인다.

학생식당에 대한 평가 결과 대체로 나쁘다는 의견이 많았으며 그 중에서도 배식에 소요되는 시간과 식품의 다양성, 영양적인 측면, 부식의 양과 음식의 기호의 측면이 낮게 평가되었으며, 환경이나 맛도 낮게 평가되었다.

영양구성에 있어서는 가장 양호한 구성을 보였던 학생식당이 학생들의 평가에 있어서는 매우 낮은 점수를 받

은 것을 볼수가 있는데, 이는 영양적으로는 적절하나, 음식이 다양하지 못하다는 것, 배식에 장시간을 기다려야 한다는 것, 음식의 맛, 그리고 식사환경에서 만족감을 느끼지 못하고 있다는 것을 나타내 준다.

거주형태가 다양한 대학교에서는 학교식당의 질을 보완하여, 자취생과 같이 스스로 식사를 해결해야 하는 학생들을 흡수할 수 있는 조건을 마련하여야만, 영양적으로 불균형한 외식이나 결식에 이르기 쉬운 학생들의 식습관을 바로잡을 수 있을 것이다. 이를 위해 학교식당은 학생들의 일반적인 영양요구량은 물론, 거주 환경에 의한 다양한 식습관 및 음식에 대한 기호성향을 파악하여 식단에 반영함으로써, 학생들에게 만족감을 주면서 영양상태의 향상을 꾀할 수 있어야 할 것이다.

---

### 참고문헌

---

김기남 · 이경신(1996) : 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. *지역사회영양학회지* 1 : 89-99

김영자(1976) : 여대생의 음식선택 및 기호성향에 관한 연구. *한국영양학회지* 9 : 35-42

김화영(1984) : 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. *한국영양학회지* 17 : 178-184

농촌진흥청(1991) : 식품성분표 4차개정

모수미 · 전미정 · 김복희 · 이경신(1990) : 패스트푸드 식당 이용자의 식사행동에 관한 실태조사연구. *대한가정학회지* 28 : 15-28

문수재 · 김정연(1992) : 도시대학생들의 식품에 대한 가치 평가분석. *한국식생활문화학회지* 7 : 25-33

박영숙 · 이경애(1993) : 대학 구내 식당에 대한 이용자의 만족도. *순천향대학교논문집* 16 : 799-806

식품연구소 · 식품공업협회(1988) : 식품섭취조사방법확립

을 위한 연구

엄영람 · 김은미 · 이송미 · 조미경 · 박인영(1992) : 건강을 위한 영양진단 진단화 방안에 관한 연구. *대한영양사회 학술대회*

원향례(1995) : 원주지역 여대생들의 이상식이습관과 식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 10 : 339-343

유영상(1981) : 대학생의 점심 섭취실태에 관한 연구. *대한가정학회지* 14 : 165-170

이경신 · 김주혜 · 모수미(1990) : 고 3수험생의 식생태조사에 관한 연구. *대한보건협회지* 16 : 48-61

이경애 · 박영숙(1993) : 충남 도내 대학 급식시설의 급식관리 실태 조사. *순천향대학교논문집* 16 : 783-789

이명희 · 문수재(1983) : 여대생의 섭식태도 및 생활시간에 관한 조사연구. *한국영양학회지* 16 : 97-101

이윤나 · 최혜미(1994) : 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 대한 연구. *한국식문화학회지* 9 : 1-10

임현숙(1980) : 일부지역 여대생의 식생활 실태조사. *대한가정학회지* 18 : 47-51

임현숙(1981) : 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구. *한국영양학회지* 14 : 9-15

장유경 · 오은주 · 선영실(1988) : 대학생의 건강상태에 관한 연구. *대한가정학회지* 26 : 43-51

정영진(1984) : 대학생의 음식기호조사. *한국영양학회지* 17 : 10-16

정영진 · 이정원 · 김미리(1982) : 대학식당의 식단의 특성과 운영실태조사. *한국영양학회지* 15 : 107-111

Einstein MA, Hornstein L(1970) : Food preferences of college students and nutritional implications. *J Food Sci* 35 : 429-43

Jakovovits C, Halstead P, Kelley L, Roe DA, Young CM (1977) : Eating habits and nutrient intake of college women over a thirty-year period. *J Am Diet Assoc* 71 : 405-407