

춘천시 일부 대학생의 식습관과 비만도 조사

이혜숙 · 이정애* · 백정자**

한림전문대학 식품영양과, 의무행정과,* 춘천교육대학**

A Study of Food Habits, Physical Status and Related Factors of College Students in Chuncheon

Hai Sook Lee, Jung Ae Lee,* Jeong Ja Paik**

Department of Food and Nutrition, Medical Care and Hospital Administration,*
Hallym Junior College, Kangwon-do, Korea
Chuncheon Educational College,** Kangwon-do, Korea

ABSTRACT

In order to investigate the relationship among physical status, eating habits and life style, this survey was carried out by questionnaire in 1996. College students(413 cases) who resided in Chuncheon answered.

The results are as follows :

1) The means of height and weight were 173.9 ± 5.0 cm, 64.5 ± 8.3 kg in male students and 160.9 ± 4.5 cm, 51.1 ± 5.8 kg in female students.

2) Under 20 of BMI(Body Mass Index) were 23.0% of male students and 58.3% of female students. 6.7% of males and 3.0% of females were over 25 of BMI.

3) There was a significant relationship between the type of favorite snacks and gender. There was a significant difference of BMI according to the type of favorite snacks($p < 0.01$). Also there was a significant difference of BMI according to the level of the frequency and the amount of drinking alcoholic beverages. 72.6% of subjects took exercise regularly. But the BMI of subjects taking regular exercise and watching the weight tended to be higher than that of subjects not doing so.

4) Most students(78.5%) skipped breakfast, which was higher in the self-boarding students in than any other. It was because of the lack of time that they skipped their meals.

This study suggests that a comprehensive nutrition education program is needed for college students in self-boarding houses and dormitories to improve their eating habits about skipping meals, and especially for female students to prevent inappropriate weight control. (*Korean J Community Nutrition* 3(1) : 34~43, 1998)

KEY WORDS : eating habit · physical status · BMI · skipping meals.

[†]Corresponding author : Hai Sook Lee, Department of Food and Nutrition, Hallym Junior College, Kangwon-do 200-850, Korea
TEL : 0361) 240-9081, FAX : 0361) 56-0706
E-mail : lechs@sun.hallym-c.ac.kr

서 론

어릴 때 부터의 식습관은 성인에서도 지속되며 성인의 건강에 중요한 영향을 미친다. 최근 식생활의 큰 변화 즉 서구화로 초등학교 학생이나 중고등학생, 대학생들의 식이 양상은 성인의 식사 양상과 매우 다르다. 청소년의 식이 특징은 생활 리듬이 성인과 달라서 간식이나 야식은 증가하고 있으며, 인스턴트 음식이나 패스트푸드의 선호도가 증가하면서, 식사 내용이 단순하게 된 점이다. 또한 대학생이 되면서 늘어난 자유시간 때문에 식사는 더욱 불규칙해지고 있다(김기남·이경신 1996; 심경희·김성애 1993; 이윤나 등 1996). 이외에도 과다한 음주나 흡연도 문제가 되며, 특히 여학생들의 흡연 연구 증가도 식생활에 영향을 미치는 요인으로 작용할 수 있다(김정희 등 1997). 대학생의 식습관은 거의 형성되어 가고 있어서 바람직하지 못한 식습관이 지속될 경우 이들이 중년이 되었을 때, 여러 성인병의 이환율이 증가될 수 있으므로 이에 미리 대비하는 일은 중요하다고 생각된다.

일반적으로 식생활은 기후, 토양등의 지리적 요인, 주거환경, 경제수준, 직업등의 사회 경제적 요인 이외에도 체격, 체형에 대한 인식, 건강에 대한 지식 등의 다양한 요인에 의해 영향을 받는다. 특히 대학생은 체형에 대한 관심이 남녀 모두 매우 많은 시기로서, 이에 따라 식생활이 많은 영향을 받을 수 있다. 특히 여학생들은 마른 체형에 대한 관심이 크며 지나친 체중조절로 인해 식사의 제한도 영양 문제를 일으키는 소인이 되고 있다. 체형에 대한 인식에서 남학생이나 여학생 모두 과대 인식형이 많고 나이가 적을수록 과대 인식도가 더 컸다고 보고된 바 있다(이병순·이연숙 1996). BMI (Body Mass Index) 20이하는 저체중으로 판정되며 건강문제가 야기될 수 있는 수준으로 알려져 있기 때문에(Gibson 1990; Mahan & Krause 1992), 대학생들에 대한 연구에서는 비만 뿐 아니라 수척에 대한 조사도 필요하다.

본 연구가 수행된 춘천시에는 4개 대학이 있어 전체 인구에 비해 대학생 비율이 많은 편이다. 이들 대학생 중에는 춘천 이외의 타지역 출신 학생들이 상당수 있어 자취, 하숙생활 등을 하고 있는 것으로 짐작된다. 이들은

객지에서 식생활이 불규칙해질 가능성이 크며, 이로 인해 영양과 건강상의 문제가 야기되지 않을까 우려된다.

이에 본 연구는 춘천시내 대학에 재학하고 있는 대학생을 대상으로 그들의 식습관과 비만도를 조사하여 식습관이나 비만도에 영향을 주는 요인들을 분석하고, 그 결과를 바탕으로 추후 영양교육 자료로 제시하고자 수행되었다.

조사대상 및 방법

1. 조사대상 및 시기

본 연구는 춘천시내에 소재하는 4개 대학, 즉 강원대학교, 춘천교육대학, 한림대학 및 한림전문대학에 재학 중인 대학생 500명을 대상으로 하였다. 조사는 1996년 9월에 설문지를 통하여 실시되었는데 회수율은 총 413명 (82.6%)이었다.

2. 조사내용

조사는 설문지법으로 실시하였다. 조사내용은 조사대상자의 일반적 특성 8문항, 체위 관련 문항 2문항, 식습관 및 일상 생활 습관 12문항 등 총 22문항으로 구성되었다.

3. 비만도 조사

설문지에 본인의 체중, 신장을 직접 기록하게 하였다. 비만도는 $BMI = \text{체중(kg)} / \text{신장(m)}^2$ 로 구하였으며 BMI가 20이하인 경우 저체중, 20~25 이하는 정상, 25 이상인 경우 과체중으로 하였다.

이병순·이연숙(1993)에 의하면 BMI는 체지방 및 피하지방 두께와 높은 상관을 보이고 있어서 건강과 관련된 목적으로 한국인의 체형을 분류할 경우 매우 적합하다고 하였으므로 본 연구에서는 비만 분류의 지표로서 BMI를 사용하였다.

4. 통계처리

모든 자료처리는 SPSS 통계 Package를 이용해서 빈도수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 조사대상자의 일반적 특성에 따라 식습관에 차이가 있는지를 알아보기 위해서는 χ^2 -test를 실시하였고, 식습관이나 생활 습관에 따라 BMI에 차이가 있는지를 알아보기 위해서는 t-test나 oneway ANOVA 등으로 분석하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자는 총 413명이며 남학생 54.7%, 여학생 45.3%이었다(Table 1).

주거상황은 자택이 26.9%, 하숙 8.7%, 자취 39.2%, 기숙사 24.0% 등으로 다른 지역의 조사보다도 자택 비율이 매우 낮았고 하숙, 자취나 기숙사가 매우 높았다. 김기남 · 이경신(1996)의 연구에서는 충북대학교 학생

의 주거상황은 자택이 42.1%, 자취가 43.7%이었으며, 이기완 · 이영미(1995)의 연구에서 서울지역 대학생은 90%이상이 가족과 생활한다고 하였고 이윤나 · 최혜미(1994)의 연구에서 서울지역 대학생의 경우 자택 50~60%, 하숙, 자취 30%로 보고한 바 있다. 대학생의 영양상태는 주거상황에 의해 영향을 받는다고 하였는데(김선호 1995; 윤계순 · 황혜선 1994), 춘천은 서울과 가깝게 위치하고 있으면서도 통학하기엔 다소 무리가 있는 곳이어서 다른 지역 보다도 대학생들이 가족과 떨어져 혼자 생활하는 경우가 많아 춘천지역의 대학생의 영양 상태나 식생활이 다른 지역 대학생들보다 불량할 것으로 짐작된다. 한편 통학에 걸리는 시간은 30분 이 내가 78.9%로 비교적 통학에 걸리는 시간은 짧았다.

대학생의 식생활에 영향을 미칠것으로 고려되는 요인 중에서 동아리 활동은 54.0% 학생이 동아리에 가입을 하였고, 가입 안한 학생도 45.8%나 되었다. 학기중 아르바이트는 86.4% 학생들이 하지 못하거나 안하는 것으로 나타났다. 식사 제공자는 본인 스스로가 37.7%, 기타가 35.5% 였는데, 이는 자취나 하숙, 기숙사 생활이 많아서이다. 한달 용돈 범위는 11만원에서 20만원 사이가 43.1%로 가장 많았고, 30만원 이상도 6.4%나 되었다. 집으로 돌아오는 귀가 시간은 오후 9시에서 11시 사이가 35.5%, 11시 이후가 21.3%로 뒤늦게 귀가하는 학생이 총 56.8%로, 아르바이트나 동아리 활동이 부진했던 점을 고려할 때 대학생들의 귀가는 대체로 너무 늦는 경향이었다.

2. 조사대상자의 평균 신장, 체중, 비만지수

조사대상 대학생의 평균 신장과 체중은 Table 2와 같다. 남학생 신장은 173.9±5.0cm이었고, 여학생 신장은 160.9±4.5cm로 나타났으며, 남학생 체중은 64.5±8.3kg, 여학생 체중은 51.1±5.8kg이었다. 본 조사

Table 2. Means of height, weight, BMI and exercise time by sex

Variables	Sex		Total
	Male	Female	
Height(cm)	173.9± 5.0	160.9± 4.5	
Weight(kg)**	64.5± 8.3	51.1± 5.8	
BMI(kg/m ²)**	21.4± 2.1	19.8± 2.0	20.7± 2.2
Exercise time (min/day)**	33.1±42.9	12.0±49.7	22.5±47.5

**P<0.01 : significantly different between male and female by t-test

Table 1. General characteristics of subjects

Variables	Group	No(%)
Sex	Male	226(54.7)
	Female	187(45.3)
Residences	Home	111(26.9)
	Boarding house	36(8.7)
	Self-boarding house	162(39.2)
	Dormitory	99(24.0)
	Others	5(1.2)
Travel time to school	Under 30min	310(78.9)
	Under 1 hour(30min~1hr)	50(12.7)
	Under 2 hours(1hr to 2hr)	33(8.4)
	None	187(45.8)
Club activity	Moderate activity	130(31.9)
	Hard activity	90(22.1)
Part-time job (during a semester)	Yes	54(13.1)
	No	356(86.4)
Person cooking meal	Self	154(37.7)
	Mother	98(24.0)
	Sister	8(2.0)
	Grandmother	4(1.0)
	Other	145(35.5)
Monthly pocket money(won)	Under 50,000	13(3.2)
	50,001 - 100,000	92(22.7)
	100,001 - 200,000	175(43.1)
	200,001 - 300,000	100(24.6)
	Over 300,001	26(6.4)
Time arriving at home	Before 5 p.m	4(1.0)
	5 p.m - 7 p.m	91(22.3)
	7 p.m - 9 p.m	81(19.9)
	9 p.m - 11 p.m	145(35.5)
	After 11 p.m	87(21.3)
Total		413(100)

Table 3. Distribution of body mass index(BMI) by sex

BMI	Total	Sex**	
		Male	Female
<20.0	149(38.2) ¹⁾	52(23.0)	97(58.3)
20.0 - 24.9	221(56.7)	157(70.0)	64(38.5)
≥25.0	20(5.1)	15(6.7)	5(3.0)

1) Number(%)

**P<0.01 : significantly different between male and female by χ^2 -test

결과는 홍순명 등(1993)이 보고한 여대생 평균 신장과 평균 체중인 161.2cm, 52.1kg와 유사하였으며, 안호현·송경희(1995)의 연구 결과인 여고생 평균 신장, 체중 160.2cm, 52.3kg, 이병순·이연숙(1993)의 연구결과인 여대생 평균 신장, 체중 각각 158.2cm, 54.4kg 등과도 유사한 결과이었다.

조사 대상자의 평균 BMI는 남자 21.4±2.1, 여자 19.8±2.0이었으며(Table 2), 20이하를 저체중, 25이상을 과체중으로 보았을 때 남학생은 23.0%가 저체중이며 과체중인 경우는 6.7%이었고, 여학생은 58.3%가 저체중이며, 과체중인 경우는 3.0%이었다(Table 3). 여학생들의 경우는 저체중 비율이 58.3%나 되며 저체중인 대상자가 체중감소 노력을 할 경우 건강장애가 우려되므로 바람직한 체중에 대한 자기 인식을 새롭게 교육할 필요가 있는 것으로 생각된다. 실제 본 연구에서는 자기 기록 방식으로 신장과 체중이 조사되었으므로 신장은 실제 측정치보다 더 크게 기록되고, 체중은 더 작게 기록될 우려가 있어서, 대상자의 BMI가 실제보다 더 작게 계산되어질 수도 있다. 그렇지만 이러한 측면을 고려하더라도 저체중인 여학생의 비율은 매우 높음을 알 수 있었다.

박혜련(1996)의 연구에서는 남자 대학생 1.2%, 여자 대학생 1.3%가 비만한 것으로 보고한 바 있으며, 홍순명 등(1993)의 연구에서는 여대생의 경우 체중 부족이 26%, 체중초과자로 인식한 사람이 4%라고 한다. 그의 이보숙(1988)의 여대생 연구에서도 야윈 28.8%, 비만 3.1%이었고, 이병순·이연숙(1993)의 연구에서도 BMI 20이하 33.6%, 25이상 14.6%로 나타나 여대생의 경우 수척 비율이 더 높았다.

이렇게 본 연구 결과와 기존의 연구 결과를 종합 분석하여 보면 여대생의 경우는 체격이 비만보다는 저체중이 문제점으로 드러나고 있다. 특히 여대생의 경우는 외모에 대한 관심이 크고 마른 체형을 선호하지만, 가

임 연령층이어서 제2세를 출산해야 하므로 저체중인 경우 영양문제는 더 심각하게 고려해야 한다.

보건복지부에서 실시한 1995년 국민 영양 조사에서도 도시 여성의 경우 BMI 20이하가 34.6%, 25 이상이 18.4%로 나타나 저체중군이 매우 높은 비율이었으므로, 정상 체중에 대한 인식 전환이 필요하리라 생각된다.

3. 비만도에 영향을 주는 요인

비만도에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 Table 4에서 분석하였다. 비만도의 분석 결과 남녀별로 차이가 컸으므로 남녀 분포를 제시하였다.

1) 자주 먹는 간식의 종류와 BMI

남녀 대학생이 자주 먹는 간식은 스낵류가 39.4%이었으며, 컵라면도 많았다. 남녀 대학생이 좋아하는 간식에는 차이가 있어서 남학생의 경우 주로 컵라면(40.8%)을, 여학생은 주로 스낵류(40.8%)였다($p<0.01$). 간식 종류에 따라 BMI는 차이가 있었는데($p<0.01$) 스낵류, 컵라면, 떡볶이를 자주 섭취하는 학생의 BMI가 컸다. 이윤나 등(1996)의 연구에 의하면 자택에 있는 학생들의 간식 내용은 과자, 과일류인데 비해 하숙, 자취생들은 라면, 빵, 국수류가 많았다고 보고하였는데, 본 연구 대상의 학생들은 하숙, 자취생의 비율이 높았던 점을 고려해 보면 간식에 문제가 있을 수 있다. 이효지·조강영(1995)의 연구에서도 여학생들의 간식 섭취가 남학생보다 더 많다고 하였으며, 여학생의 간식 종류는 과자류가 제일 많았고, 남학생은 가공면류(라면 등)가 많았다고 보고하였는데 본 조사의 결과와 일치하였다.

2) 알코올 섭취 상태와 BMI

알코올 섭취 횟수는 남학생의 경우 1주일에 한번이 40.4%, 1주일에 2~3번이 32%로 많았으며, 여학생의 경우는 안먹는다가 34.4%였으며 1주일에 한번이 45.0%이었다. 그러나 거의 매일에 응답한 수도 남학생 14.7%, 여학생 3.3%나 되었다. 한번 섭취하는 알코올 양은 남학생은 소주 반병이 48.6%, 소주 1병이상 44.9%였으며 여학생은 소주반병 44.2%, 소주 1잔정도 34.6%이었다($p<0.01$).

알코올과 BMI와의 관계에서는 섭취 횟수가 빈번하거나($p<0.01$), 일회 섭취량이 많은 경우 상대적으로 큰 BMI 수치를 나타내($p<0.01$), 알코올 섭취가 비만에 영향을 줄 수도 있음을 간접적으로 시사하고 있다.

3) 기호음료와 BMI

하루에 한잔의 커피를 마시는 학생은 41.7%로 가장 많았으며 안 마시는 사람도 28.2%나 되었다. 커피 마시는 횟수에 남, 녀 성별 차이는 없었으며 BMI 역시

통계적으로 유의 한 차이는 없었으나, 커피 마시는 양의 증가에 따라 BMI는 증가하는 경향이었다.

자주 마시는 음료는 콜라 28.6%, 보리차 24.8%, 쥬스 20.2% 등 이었으며 남학생과 여학생이 자주 마시는

Table 4. Distribution and BMI of several characteristics by sex

Variables	Group	Frequency (%)			BMI
		Total	M	F	M±SD
Snack type	Cup of noodles	100(26.8)	87(40.8)	13(8.1)	21.2±2.05
	Milk	43(11.5)	31(14.6)	12(7.5)	20.4±2.29
	Snack and biscuit	147(39.4)	57(26.8)	90(56.3)	20.8±2.22
	Ice cream	28(7.5)	6(2.8)	22(13.8)	19.3±1.60
	Rice cake	27(7.2)	9(4.2)	18(11.3)	20.4±1.86
	Others	28(7.5)	23(10.8)	5(3.1)	21.72±2.00
			χ^2 -test(P<0.01)		
Frequency of drinking alcoholic beverages	None	91(22.4)	28(12.4)	62(34.4)	20.0±2.01
	1 time/week	172(42.4)	91(40.4)	81(45.0)	20.5±2.17
	2 - 3 time/wee	103(25.4)	72(32.0)	31(17.2)	21.5±2.14
	almost everyday	39(9.6)	33(14.7)	6(3.3)	21.3±20.2
		χ^2 -test(P<0.01)			oneway(P<0.01)
Amount of alcoholic beverage drunk	soju a cup	68(18.3)	14(6.5)	54(34.6)	19.7±1.68
	soju 1/2 bottle	174(46.8)	105(48.6)	69(44.2)	20.7±2.01
	over soju 1 bottle	130(34.9)	97(44.9)	33(21.2)	21.6±2.32
		χ^2 -test(P<0.01)			oneway(P<0.01)
Daily coffee intake	None	115(28.2)	60(26.8)	55(30.1)	20.5±2.37
	1 cup	170(41.7)	91(40.6)	78(42.6)	20.7±2.01
	2 - 3 cup	107(26.2)	61(27.2)	46(25.1)	20.9±2.12
	Over 4 cup	15(3.7)	11(4.9)	4(2.2)	21.8±2.82
		χ^2 -test(N.S)			oneway(NS)
Beverage type	Barley water	97(24.8)	44(20.6)	53(29.9)	20.7±2.35
	Cola	112(28.6)	63(29.4)	49(27.7)	20.6±1.98
	Cider	10(2.6)	8(3.7)	2(1.1)	22.1±3.53
	Sweet rice beverage	30(7.7)	23(10.7)	7(4.0)	20.9±1.75
	Juice	79(20.2)	39(18.2)	40(22.6)	20.6±2.09
	Milk	63(16.1)	37(17.3)	26(14.7)	20.6±1.80
		χ^2 -test(P<0.05)			oneway(NS)
Daily smoking level	None	249(65.8)	98(43.4)	151(93.4)	20.4±2.19
	under 1/2 pack	45(11.0)	34(15.0)	11(6.0)	21.1±2.35
	1/2-1 pack	62(15.1)	61(27.0)	1(0.5)	21.2±1.83
	1 pack-2 packs	31(7.6)	31(13.7)	0	22.1±1.81
	over 2 packs	2(0.5)	2(0.9)	0	20.0±0.91
		χ^2 -test(P<0.01)			oneway(NS)
Weight control	Yes	228(55.7)	82(36.9)	145(78.0)	21.0±2.29
	No	177(43.3)	139(62.6)	38(20.4)	20.5±2.01
		χ^2 -test(P<0.01)			t-test(P<0.01)
Regular exercise	Yes	113(27.4)	83(36.9)	30(16.1)	21.3±2.12
	No	299(72.6)	142(63.1)	156(83.9)	20.5±2.17
		χ^2 -test(P<0.01)			t-test(P<0.01)

음료에는 차이가 있어($p < 0.05$). 남학생은 콜라, 식혜, 우유를, 여학생은 보리차, 쥬스 등을 더 자주 섭취하였다. 자주 마시는 음료와 BMI와는 유의한 관련이 없었다.

4) 흡연정도와 BMI

남, 녀 대학생의 흡연정도는 남자 대학생 56.6%, 여자 대학생 6.6%가 담배를 피운다고 응답하여 성별에 유의한 차이가 있었다($p < 0.01$). 흡연정도에 따른 BMI는 차이가 없었는데 이는 남녀별로 흡연율과 비만도가 크게 차이가 났기 때문으로 사료된다. 흡연을 하면 니코틴에 의하여 dopamine, norepinephrine의 분비가 늘어나 식욕 부진, 체중 감소를 유발하여 BMI가 줄어든다고 한다(김정희 등 1997).

5) 규칙적인 운동 실시 여부, 운동시간 및 체중 조절 시도와 BMI

규칙적인 운동 실시 여부 조사에서는 조사 대학생의 27.4%만이 규칙적인 운동을 한다고 하였다. 남학생은 여학생에 비해 규칙적인 운동을 하는 편이고($p < 0.01$), 여학생의 경우 규칙적인 운동을 하는 사람은 16.1%밖에 되지 않았다. 평균 운동시간은 규칙적인 운동을 하는 사람만을 대상으로 하였을 때 남학생 33.1분, 여학생은 12분으로 평균 운동시간 역시 여학생이 월등히 적었다($p < 0.01$)(Table 2). 규칙적인 운동 실시에 따라 BMI는 차이가 났는데, 오히려 규칙적인 운동을 하는

집단에서 BMI가 더 컸다($p < 0.01$). 이는 본인이 비만하다는 자각이 운동으로 이끄는 것이 아닌가 생각된다.

체중조절을 시도해 본 경험에 대한 질문에서 55.7%의 대학생이 체중 조절 시도를 해 보았다고 응답하였으며, 남학생은 36.9%, 여학생은 무려 78.0%가 체중 조절을 시도해 보았다고 하였다($p < 0.01$).

본 대상자들에서 과체중인 경우는 남, 여 각각 6.7%, 3.0% 밖에 되지 않았으며, 여학생은 오히려 저체중이 58.3%나 되었었는데도 불구하고 매우 많은 조사대상자가 체중 조절을 시도하고 있었다. 따라서 본인의 체격과 무관하게 시도되고 있는 체중 조절 행위는 건강에 악영향을 미칠 수 있으므로, 대학생의 영양 교육시 바람직한 체중에 대한 인식 교육이 필요하리라 생각된다. 한편 체중조절을 시도해 보았던 집단의 BMI가 시도하지 않은 집단의 BMI보다 더 높았다($p < 0.01$).

4. 결식과 관련된 요인 조사

대학생의 식습관 조사나 고등학생의 식이 조사에서 식습관의 문제로서 결식문제가 자주 다루어져 왔다(류은순 1993; 윤계순·황혜선 1994). 전반적으로 아침식사 결식율이 높고 불규칙적인 반면 저녁은 비교적 결식율이 낮고 규칙적이라고 보고된 바 있다.

춘천 지역의 대학생은 자취, 하숙 학생의 비율이 높아 결식 문제가 더 클 수도 있어서 결식에 관련된 요인을 분석코자 하였다(Table 5).

Table 5. Distribution of food habits by sex

Variables	Total	Sex		χ^2 -test	
		M	F		
Meal which is thought to be the most important	Breakfast	202(49.3) ¹⁾	106(47.3)	96(51.6)	P<0.01
	Lunch	52(12.7)	20(8.9)	32(17.2)	
	Dinner	80(19.5)	59(26.3)	21(11.3)	
	All meals	76(18.5)	39(17.4)	37(19.9)	
Skipping meal	Breakfast	306(78.5)	163(75.8)	143(81.7)	P<0.05
	Lunch	54(13.8)	39(18.1)	15(8.6)	
	Dinner	30(7.7)	13(6.0)	17(9.7)	
Reason of skipping meal	Low appetite	52(13.3)	33(15.2)	19(11.0)	NS
	Lack of time	270(69.1)	149(68.7)	121(70.0)	
	To reduce body weight	18(4.6)	5(2.3)	13(7.5)	
	do not prepare meal	50(12.8)	28(13.0)	22(12.5)	
The favorite meal	Breakfast	13(3.2)	8(3.5)	5(2.7)	NS
	Lunch	73(17.8)	33(14.6)	40(21.7)	
	Dinner	220(53.5)	131(58.0)	89(48.4)	
	All	32(7.8)	18(8.0)	13(7.1)	
	None*	73(17.8)	36(15.9)	37(20.1)	

1) Number(%)

*i.e. no favorite meal

많은 대학생들이 가장 중요하다고 생각하는 식사는 아침이라고 응답하였고(49.3%), 세끼 모두 중요하다는 대학생은 18.5%였다. 가장 중요하다고 생각하는 식사에는 남녀 차이가 있어서($p < 0.01$) 남학생은 아침과 저녁이 중요하다고 응답한 수가 많았으며 점심은 8.9%만이 중요하다고 하였다. 여학생은 아침 비율이 높았고 점심과 저녁은 비슷하였다. 아침이 가장 중요하다고 생각하는 이유는 가정에서나 사회에서 아침 식사 중요성을 늘상 강조해 왔기 때문이며, 이점을 고려해서 영양 교육에서는 중요하다는 인지보다 실천에 대한 교육이

필요함을 제시해야 한다.

남녀 모두 조사 대상자의 78.5%가 아침의 결식 비율이 높았으며, 여학생이 남학생보다 아침 결식 비율이 더 높았고, 남학생은 점심 결식 비율이 여학생보다 더 높았다($p < 0.05$). 중요하다고 생각하는 끼니가 아침 비율이 높았음에도 불구하고 아침 결식 비율이 높았던 점은 알고 있는 것과 실천하는 것과는 매우 다르다는 점을 나타내 주는 자료이다. 결식하게 된 이유에서 조사 대상자들의 대부분이 시간이 없어서(69.1%)라고 응답하였으며, 입맛이 없어서(13.3%), 식사준비가 안되어

Table 6. Skipping meals by several characters

Variables	Group	Skipping meals			χ^2 -test
		Breakfast	Lunch	Dinner	
Residences	Home	77(73.3) ¹⁾	18(17.1)	10(9.5)	P<0.01
	Boarding house	9(57.6)	11(33.3)	3(9.1)	
	Self-boarding house	138(89.6)	6(3.9)	10(6.5)	
	Dormitory	70(75.3)	16(17.2)	7(7.5)	
	Others	2(40.0)	3(60.0)	0	
Hours of going to school	Under 30 mins	230(79.0)	38(13.1)	23(7.9)	NS
	Under 1 hour	39(79.6)	6(12.2)	4(8.2)	
	Under 2 hours	25(78.1)	7(21.9)		
Activity of a circle after school activity	No joining	142(78.9)	28(15.6)	10(5.6)	NS
	Joining but not hardly	95(78.5)	15(12.4)	11(9.1)	
	Acting hardly	65(78.3)	10(12.0)	8(9.6)	
Monthly pocket money	Under ₩ 50,000	9(69.2)	3(23.1)	1(7.7)	NS
	₩ 50001 - 100,000	65(74.7)	15(17.2)	7(8.0)	
	₩ 100,001 - 200,000	130(78.8)	21(12.7)	14(8.5)	
	₩ 200,001 - 300,000	81(83.5)	11(11.3)	5(5.2)	
	over ₩ 300,001	18(78.3)	3(13.0)	2(8.7)	
Mother's education level	elementary school	55(78.6)	11(15.7)	4(5.7)	NS
	middle school	88(81.5)	13(12.0)	7(6.5)	
	high school	134(75.7)	26(14.7)	17(9.6)	
	college and university	26(86.7)	3(10.0)	1(3.3)	
Mother occupied outside of home	Yes	82(75.9)	17(15.7)	9(8.3)	NS
	No	214(79.3)	35(13.0)	21(7.8)	
Weight control	Yes	164(77.0)	30(14.1)	19(8.9)	P<0.05
	No	138(81.2)	23(13.5)	9(5.3)	
Frequency of alcoholic beverage intake	None	72(82.8)	10(11.5)	5(5.7)	P<0.05
	1 time/week	123(75.5)	27(16.6)	13(8.0)	
	2 - 3 time/week	82(84.5)	11(11.3)	4(4.1)	
Meal thought to be most important	Almot everyday	23(65.7)	5(14.3)	7(20.0)	P<0.05
	Breakfast	141(73.1)	36(18.7)	16(8.3)	
	Lunch	43(86.0)	1(2.0)	6(12.0)	
	Dinner	66(81.5)	12(14.8)	3(3.7)	
	All meals	56(84.8)	5(7.6)	5(7.6)	

1) Number(%)

서(12.8%)등 이었다. 한편 가장 맛있게 식사하는 끼니는 대부분 저녁으로 53.5%의 학생이 응답하였으며 아침 비율은 매우 낮았다(3.2%).

이유나 등(1996)의 연구에서 아침 결식율은 기숙사생 54.4%, 자취생 46.7%라고 보고하였으며 결식 이유는 시간 부족 50.3%, 귀찮아서 20.0%로 보고하였다. 홍순명 등(1993) 연구에서도 아침 식사 결식 34%, 결식 이유로 시간이 없어서가 53%로 가장 많았다. 심경희·김성애(1993)의 조사에서 아침 결식율은 33.7%이며 여자가 높은 결식율을 보였다고 하였으며 여고생의 경우는 62.2%의 결식율을 나타냈다고 보고하였다. 이효지·조강영(1995)의 조사에서는 가장 맛있게 식사하는 끼니는 남녀 모두 저녁이 53.1%로 가장 많았다고 보고했다. 여학생의 식사가 불규칙하였으며 불규칙한 이유로 시간이 없어서가 54.5%이었다고 보고되었다.

이상 다른 연구자들의 보고에 비해 본 연구의 아침 결식율은 유난히 더 높은 결과를 보여 주었는데 이는 다른 조사지역보다 춘천 대학생의 주거 상황이 자취, 하숙, 기숙사가 많아서이기 때문이며 이들에 대한 대책이 필요하다고 생각된다.

Table 6은 결식과 관련된 요인을 나타낸 것이다. 주거 상황으로 볼 때 자취의 경우 89.6%의 학생이 아침을 결식하며, 본인집이거나 기숙사의 경우도 약 70%의 학생이 아침을 거르고 있었다. 오히려 하숙인 경우 아침 결식율은 낮은 편이었다(57.6%). 반면 점심 결식율은 하숙의 경우가 높았다(33.3%). 모든 대상에서 저녁 결식율은 비교적 낮았다.

결식 이유로 시간이 없어서로 응답한 사람 수가 많아 통학 시간을 알아 본 결과 통학 시간은 대부분 30분 이내였으며, 30분 이내나 1시간, 2시간의 통학 시간 별로 아침 결식율에는 차이가 없었다. 이는 결식 이유에 시간이 없어서는 기계적으로 응답한 경우를 나타내 주는 것으로 아침 결식율을 낮추기 위해 이들 대상으로 기숙사 등에서는 아침의 기본 체조나 특별 활동을 고안해 보는 것도 한 대안이 될 수 있을 것이다.

동아리 활동과 점심이나 저녁 결식율을 알아 본 결과 동아리 활동이 활발해지면 저녁 결식율이 높아지는 경향이였다.

한달 용돈과 결식 끼니를 알아본 바 오히려 용돈이 많아지면 아침 결식율이 높아지는 경향이였다. 어머니의 교육 정도와 어머니의 직업 유무에 따른 결식율을 보았으나 일정한 경향은 보이지 않아 대학생들의 경우 이

미 어머니의 영향은 크게 받지 않는 것으로 나타났다.

체중 조절을 시도해 보았던 사람들은 체중 조절 시도를 안 해 본 사람들보다 비교적 아침 결식은 낮고 저녁 결식율은 높았다($p < 0.05$). 이는 체중 조절 관련 책자들의 영향으로 저녁 식사가 살찌는 원인으로 생각하기 때문이다. 저녁 결식이 바람직한가라는 것은 영양교육 차원에서 다시 한번 다루어져야 하겠다.

알코올 섭취 빈도는 아침 결식율에 영향을 미쳐 거의 매일 음주하는 학생은 아침 결식율이 매우 낮고 저녁 결식율은 높았다. 음주와 관련하여 저녁 식사를 못하고 아침에는 속이 쓰려 아침 식사를 오히려 하는 것으로 보인다. 대학생을 대상으로 알코올 섭취와 관련한 다각적인 측면의 교육이 필요하다고 생각된다. 본인이 가장 중요하다고 생각하는 식사와 결식 끼니와의 관계에서는 아침이 중요하다고 생각하는 경우 그래도 아침 결식율이 다소 낮았으며(73.1%), 점심이 중요하다고 생각하는 사람은 점심 결식율이 낮았고(2.0%), 저녁이 중요하다고 생각하는 사람은 저녁 결식율이 낮았다(3.7%). 이 점은 인지가 실천에 영향을 미치고 있음을 보여주는 것으로 영양교육의 보급이 필요함을 나타내는 것이며 이에 덧붙여 실천할 수 있는 프로그램 개발이 시급하다고 하겠다.

결론 및 요약

춘천시내에 재학중인 대학생 413명을 대상으로 1996년 9월 한달간 설문지를 이용하여 식습관과 비만도를 조사하였으며 다음과 같이 요약할 수 있다.

1) 조사 대학생은 총 413명으로 남학생 54.7%, 여학생 45.3%이었으며 주거 상황은 자택이 26.9%, 하숙 8.7%, 자취 39.2%, 기숙사 24.0%로 자택 비율이 매우 낮았다.

2) 통학에 걸리는 시간은 30분 이내가 78.9%였으며 동아리 활동은 54%학생이 가입하고 있으며 아르바이트는 86.4% 학생이 하지 못하거나 안하는 것으로 나타났다. 식사 제공자는 대부분 본인 스스로 37.7%이었으며 한달 용돈 범위는 11만원에서 20만원 사이가 43.1%로 가장 많았고 귀가시간은 오후 9시 이후가 56.8%로 늦게 귀가하는 경향이였다.

3) 조사 대학생의 평균 신장과 체중은 남학생의 경우 $173.9 \pm 5.0\text{cm}$, $64.5 \pm 8.3\text{kg}$ 이었고 여학생의 경우 $160.9 \pm 4.5\text{cm}$, $51.1 \pm 5.8\text{kg}$ 이었다. BMI평균치는 남학생 21.

4±2.1, 여학생 19.8±2.0 이었으며 20 이하는 남학생 23.0%, 여학생 58.3%였으며 25이상은 남학생 6.7%, 여학생 3.0%이었다.

4) 비만에 영향을 주는 요인 :

(1) 자주 먹는 간식은 스낵류로 39.4%였고 남학생은 컵라면(40.8%)을, 여학생은 스낵류(56.3%)를 선호하였다. 간식 종류에 따라 BMI는 차이가 나서 스낵류, 컵라면, 떡볶이를 자주 섭취하는 학생의 BMI가 컸다 ($p < 0.01$).

(2) 알코올 섭취 횟수가 빈번할수록 ($p < 0.01$), 또 한번 섭취량이 많을수록 BMI값은 증가하였다 ($p < 0.01$).

(3) 커피마시는 횟수에 따른 BMI값은 유의한 차이는 없었으나 마시는 횟수가 증가할수록 BMI는 증가하는 경향이였다.

(4) 자주 마시는 음료는 콜라 28.6%, 보리차 24.8%, 주스 20.2%이었으며 BMI는 마시는 음료에 따라 차이가 없었다.

(5) 흡연정도에 따른 BMI는 차이가 없었으며 조사 대학생의 27.4%가 규칙적인 운동을 하였고, 규칙적인 운동을 하는 경우에도 평균 운동 시간은 남학생 33.1분, 여학생 12분으로 비교적 운동 시간이 적었으며 규칙적인 운동을 하는 집단의 BMI가 오히려 더 컸다 ($p < 0.01$).

(6) 체중 조절시도는 여학생의 경우 78.0%학생이 시도해 보았다고 응답하였고, 시도해 본 집단의 BMI가 더 높았다 ($p < 0.01$).

5) 결식과 관련된 요인 :

(1) 조사 대학생 49.3%가 가장 중요하다고 생각하는 식사는 아침이다라고 응답하였으며, 78.5%가 아침을 결식하는 것으로 나타났다. 결식하는 이유로 시간이 없어서가 가장 많았다(69.1%). 가장 맛있게 식사하는 끼니는 53.5% 학생이 저녁으로 응답하였다.

(2) 주거상황으로 볼 때 자취의 경우 아침 결식율이 89.6%로 높았으며, 본인 집이나 기숙사의 경우에도 70%가 아침을 거르고 있었다.

(3) 동아리 활동을 하는 경우 저녁 결식율이 높아지는 경향이였으며 한달 용돈이 많아질수록 아침 결식율이 오히려 높아지는 경향이였다.

(4) 체중조절을 시도해 보았던 학생은 아침 결식율이 낮고 저녁 결식율은 높았다.

(5) 알코올 섭취 횟수가 증가하면 저녁 결식율이 높아지고 아침 결식율은 낮아지는 경향이였다.

이상의 결과로서 타지역에서 온 학생의 비율이 비교적 높은 춘천 대학생들의 아침 결식율은 다른 지역의 대학생들보다 매우 높은 편으로 자취, 기숙사생을 중심으로 한 종합적인 영양교육 프로그램이 필요함을 알 수 있었다. 특히 여대생의 경우는 체중초과자보다는 저체중이 비율이 매우 높은 것으로 나타나 이들이 가임 연령층이라는 점을 고려해 본다면 이에 대한 식생활 대책 역시 필요하다.

참고문헌

- 고영자 · 김영남 · 모수미(1991) : 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구 - 남녀 학생의 비교 -. *한국영양학회지* 24(5) : 458-468
- 김기남 · 이경신(1996) : 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. *지역사회영양학회지* 1(1) : 89-99
- 김선호(1995) : 거주형태에 따른 광주지역 여대생의 식생활양상 비교. *한국영양학회지* 28(7) : 653-674
- 김정희 · 이화신 · 문정숙 · 김경원(1997) : 흡연 여대생의 식이섭취실태 및 영양상태 평가에 관한 연구. *지역사회영양학회지* 2(1) : 33-43
- 류은순(1993) : 부산지역 여대생의 식생활 행동에 대한 조사 연구. *한국식생활문화학회지* 8(1) : 43-53
- 문형남 · 홍수종 · 서성제(1992) : 서울 지역의 학동기 소아 및 청소년의 비만증 이환율 조사. *한국영양학회지* 25(5) : 413-418
- 박혜란(1996) : 연령층별 영양상태. *지역사회영양학회지* 1(2) : 301-322
- 보건복지부(1997) : '95국민영양조사보고서
- 심경희 · 김성애(1993) : 도시 청소년들의 패스트푸드의 이용실태 및 의식구조. *한국영양학회지* 26(6) : 804-811
- 안호현 · 김주혜 · 송경희(1996) : 서울시내 여고생들의 비만도에 따른 영양상태와 식습관에 관한 연구. *Korean J Food & Nutr* 9(4) : 521-528
- 안호현 · 송경희(1995) : 여고생의 영양지식과 비만도 및 식이양상과의 관계 연구. *Korean J Food & Nutr* 8(4) : 344-356
- 윤계순 · 황혜선(1994) : 야간 대학생들의 식생활 상태 및 피로도에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 9(1) : 43-51
- 이경신 · 김기남(1997) : 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동에 대한 영양교육의 효과. *지역사회영양학회지* 2(1) : 86-93
- 이병순 · 이연숙(1993) : 일부 여대생의 신체지수에 따른 체형분류 및 일부 혈액 요인과의 상관 관계 연구. *한국영양학회지* 26(8) : 942-952
- 이병순 · 이연숙(1996) : 여대생의 체형별 식품영양섭취와 식행동. *Korean J Food & Nutr* 9(4) : 441-446
- 이보숙(1988) : 식행동, 가정환경 및 체격지수와 빈혈과의

- 상관성에 관한 연구. *한양여자전문대학 식품영양기관지* 2 : 21-41
- 이윤나 · 이정선 · 고유미 · 우지성 · 김복희 · 최혜미(1996) : 대학생의 거주형태에 따른 영양섭취 실태 및 식습관에 관한 연구. *지역사회영양학회지* 1(2) : 189-200
- 이윤나 · 최혜미(1994) : 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 대한 연구. *한국식생활문화학회지* 9(4) : 1-10
- 이효지 · 조강영(1995) : 남녀 중학생의 식생활 행동과 건강 상태에 관한 연구. *한국생활과학연구* 13(13) : 17-55
- 조성선 · 강명희(1993) : 남자 대학생의 흡연 및 식사 습관에 따른 인체 임파구 SCE 빈도수의 변화. *한국영양학회지* 26(3) : 313-324
- 홍순명 · 백금주 · 정선희 · 오경원 · 홍영애(1993) : 여대생의 영양 섭취 상태 및 혈액 성상에 관한 연구. *한국영양학회지* 26(3) : 338-346
- Fidanza F(1991) : Nutritional Status Assessment A manual for population studies, pp.1-62, Chaoman & Hall
- Gibson RS(1990) : Principles of nutritional assessment, pp. 178-183, Oxford University Press, NY
- Mahan LK, Krause MV(1992) : Food, Nutrition and Diet Therapy 8th, pp.334-341, W.B saunders company