

대학 신입생의 영양지식, 식생활 가치관 및 거주형태에 따른 식생활 태도에 관한 연구

이정숙[†] · 이경희*

고신대학교 식품영양학과

*동아대학교 식품영양학과

A Study on the Dietary Attitude of College Freshmen by Nutrition Knowledge, Purpose Value of Meal and Residence

Jeong-Sook Lee[†] and Kyoung-Hee Lee*

Dept. of Food and Nutrition, Kosin University, Pusan 606-701, Korea

*Dept. of Food and Nutrition, Dong-A University, Pusan 604-714, Korea

Abstract

The purpose of this survey was to study nutrition knowledge, dietary attitude, residences and purpose value of meal in the college freshmen. The survey was conducted from May 1 to May 25 in 1997. The results are summarized as follows. The female students showed higher scores than male students in nutrition knowledge score, but there was no difference in dietary attitude. Dietary attitude of the students living in home were higher than that of the other students. Female students tended to choose food for the pleasure of its taste. On female students, no difference was founded on nutrition knowledge and dietary attitude with purpose value of meal. The male students who have purpose value of meal on intake of nutrients showed the highest score in nutrition knowledge.

Key words: nutrition knowledge, dietary attitude, purpose value of the meal

서 론

균형된 영양의 섭취는 심신의 건강유지와 질병 예방 및 정상적 생활 유지에 매우 중요한 요건으로, 영양지식, 식품 선택에 대한 태도와 가치관, 식습관 등과 밀접한 관계를 가지고 있다. 경제수준의 향상에 따라 우리 국민의 식생활이 다양화되었고, 영양소 섭취량이 증가하고 있어(1) 영양 상태가 양호한 식생활을 영위하게 되었다고 생각할 수 있지만, 실제로는 식습관의 잘못이나 특정 영양소의 섭취 불균형으로 인한 많은 문제점이 지적되고 있다(2-4).

대학생들은 갑자기 자유로워진 생활형태로 인해 식생활이 불규칙하게 되어 영양 섭취면에서 바람직하지 못한 변화를 초래할 수 있는데, 많은 선행 연구(3-9)에서, 대학생들의 식생활의 문제점으로 결식, 세끼 식사 양과 질의 불균형, 간식 과다, 과다한 음주 및 흡연으로 인한 식생활 조화의 상실, 마른 체형에 대한 관심과

지나친 체중 조절 등을 지적하고 있다. 모 등(10)은 대학생들의 음식 선택 기준이 편의성에 의존하고 있음을 지적하였고, 임(11)은 식습관 점수가 높은 집단이 건강상태가 양호한 반면, 점수가 낮은 집단은 피로감, 소화기 장애, 충동성, 우울성 및 생활 불규칙성 등을 보인다고 하여 바른 식습관의 정착을 위한 영양교육의 중요성을 시사하고 있다. 또한 김과 이(12)는 자취생들의 식품섭취가 부족함을 보고하면서 주거상황이 대학생들의 식생활에 중요한 영향을 주는 요인으로 고려되어야 한다고 하였다. 대학생 시기의 식습관은 성인기의 식습관으로 이어지게 되고(13), 바른 식생활태도의 형성은 장기간에 걸친 가정, 학교 및 사회교육을 통한 올바른 영양지식의 보급과 정확한 영양지식의 습득을 통하여 가능하게 된다(14).

따라서 본 연구는 생활시간 계획이나 식사관리의 대부분이 본인에 의해 이루어지기 시작하는 대학 신입생들의 식생활 태도와 영양지식을 성별, 거주형태, 식생

[†]To whom all correspondence should be addressed

활 가치관별로 분석하여, 영양교육 프로그램 마련을 위한 기초자료로 제공하고자 계획되었다.

조사내용 및 방법

조사대상 및 조사기간

본 조사는 부산시에 소재한 11개 대학교의 1997학년도 신입생 가운데, 식품영양학 전공계열생을 제외하고, 무작위로 각대학별로 50명씩 추출하여 설문지법을 이용하여 1997년 5월 1일부터 5월 25일까지 실시하였다. 조사대상자가 직접 설문지에 기록하게 하였으며, 총 550명 중에서 모든 문항에 완전히 응답한 535부를 통계처리 하였다.

조사내용 및 방법

연구자에 의해 설계된 질문지는 1997년 3월 26일 동일 조건을 가진 남녀 대학생 50명을 대상으로 사전조사를 실시하여, 신뢰도 및 타당성을 검토한 후 본조사에 사용하였다. 조사내용은 성별, 나이, 신장, 체중, 거주형태, 결식빈도, 식생활에 대한 가치관 등을 조사하였다.

체형에 대한 인식도는 조사대상자들이 자신이 생각하는 체형을 저체중, 정상체중, 과체중, 비만 중에서 선택하게 한 후, 실제의 체형과 비교하여 파악하였다. (신장-100)×0.9한 것을 표준체중으로 하여, 실제 체중

이 표준체중의 90% 미만이면 저체중, 90~110% 미만이면 정상체중, 110~120% 미만이면 과체중, 120% 이상은 비만으로 분류하였다.

영양 지식은 김(15), 김과 이(12), 이(16)의 연구에서 사용된 내용을 중심으로 작성한 20개항의 설문(Table 1)을 맞다, 잘 모르겠다, 틀렸다는 3단계로 응답하도록 하였고, 긍정적인 문제는 이를 각각 3점, 2점, 1점으로, 부정적인 문제는 1점, 2점, 3점으로 하여 각 문항의 점수를 합산한 후 영양지식 점수를 구하였다.

식생활태도 조사는 선행연구(16,17)에서 사용한 방법을 응용하여 20문항의 설문을 만들었다. 문항의 내용은 식사 속도, 식사 태도, 식사의 규칙성 등에 관한 5문항과, 기초식품군의 조화에 관한 10문항, 가공식품섭취, 영양제 복용에 대한 인식, 식사와 일상생활의 균형, 식습관 개선에 관한 의지 등에 관한 5문항으로 구성되었다. 각 문항마다 바람직한 태도는 3점, 보통은 2점, 바람직하지 못한 태도는 1점을 주어 총점을 구하였다.

총점이 51점 이상이면 excellent, 39점~50점이면 good, 28~38점이면 fair, 27점 이하이면 poor로 하였다.

조사자료의 처리

수집된 자료는 SPSS/PC⁺ program을 이용하여 전산처리 하였다. 각 항목에 따라 빈도, 백분율, 평균값과 표준편차를 구하고, 변인간의 유의성 및 상관관계를

Table 1. Percentage of correct answers on question items about nutrition knowledge

Question items	% of correct answers		
	Total	Male	Female
1. Protein is a nutrient for formation of body tissue and blood component.	83.0	74.4	88.1
2. Animal fat can make more energy than vegetable oil.	40.2	30.7	45.8
3. Osteoporosis is caused by calcium deficiency.	88.0	83.4	90.8
4. Drinking water also cause obesity.	52.7	53.3	52.4
5. There is no perfect food, which has all nutrients.	59.4	68.8	53.9
6. Egg is high cholesterol food.	71.8	65.3	75.6
7. Energy density of protein is higher than that of carbohydrate.	51.4	32.2	62.8
8. The need of vitamin B group is increased by energy expenditure.	17.4	15.1	18.8
9. Nutritional value of organic-food is better than that of general food.	27.7	60.8	63.1
10. Cholesterol is indispensable component.	62.2	60.8	63.1
11. Everybody needs same nutrients equally.	70.3	57.3	78.0
12. Iron deficiency leads to anemia.	89.7	78.4	96.4
13. Diabetes Mellitus patient can't intake sugar.	60.0	56.3	62.2
14. We'd better eat much animal protein.	81.3	76.9	83.9
15. Natural vegetable(fruit) and green house vegetable(fruit) have same nutritional value.	69.7	65.3	72.3
16. Carbonated beverages, such as coke, have no calorie.	82.1	67.3	90.8
17. Everybody needs vitamin supplementation.	81.9	72.9	87.2
18. The component of manufactured milk is same as breast milk.	77.2	71.9	80.4
19. There is no need of taking dietary fiber, because it has no nutritional value.	86.5	74.9	93.5
20. If we eat sufficient amount at lunch and supper, skipping breakfast isn't harmful for health.	80.6	74.9	83.9
Total	66.7	60.5	70.3

살펴보았다.

결과 및 고찰

일반적 특성

부산지역 11개 대학 1학년을 대상으로 설문 조사한 결과, 회수된 설문지 중 모든 문항에 완전히 응답한 학생은 남학생이 199명, 여학생이 336명으로 총 535명이었다. 조사대상자의 평균 연령은 남학생이 20.8 ± 1.8 세, 여학생이 19.6 ± 1.3 세이었으며, 남학생의 경우 18~19세가 94명(47.1%), 20~21세가 34명(17.1%), 22~23세 29명(14.6%), 24세 이상 42명(21.1%)으로 구성되었다. 여학생은 18~19세가 190명(56.5%), 20~21세 125명(37.2%), 22~23세 11명(3.3%), 24세 이상이 10명(3.0%)이었다. 이들 중 80.3%는 대도시에서, 9.2%는 중소도시에서, 10.5%가 농어촌에서 성장하였다.

평균 신장과 체중은 Table 2에서 보는 바와 같이 남학생이 173.7cm, 65.2kg, 여학생은 161.8cm, 50.4kg이었다. 남학생의 체위는 1992년 조사치(18)인 평균 신장 171.4cm, 체중 63.7kg보다 다소 높아졌음을 알 수 있고, 여학생의 경우는 평균 신장은 160.4cm에서 증가를 보였으나, 체중은 52.4kg보다 감소를 나타냈다. 사회적,

경제적 제조건의 향상으로 영양상태가 좋아져 1910년대부터 현재까지 한국 성인들은 매 10년마다 남자의 경우 신장 1.3cm, 체중 1.3kg, 여자는 신장 1.8cm, 체중 0.9kg씩 증가한 것으로 보고되고 있는데(19) 반해, 여학생의 경우 체중의 감소경향을 보인점이 특기할 만하다. 이와 이(20)도 여대생의 경우 신장은 연도의 변화에 따라 증가 경향이 뚜렷이 관찰되었으나, 체중은 정체 혹은 감소의 경향이 관찰되었다는 보고를 한 바 있다. 조사대상자의 거주형태는 Table 3에 나타내었다. 자택이 71.2%(남 65.8%, 여 74.4%), 기숙사 14.8%(남 15.1%, 여 14.6%), 자취 9.9%(남 15.1%, 여 6.8%), 하숙이나 친척집 거주가 4.1%(남 4.0%, 여 4.2%) 등이었다.

체형 인식도

조사대상자들이 인식하는 자신의 체격과 실제의 체형을 파악한 결과는 Table 4와 같다. 자신의 체형이 정상임에도 불구하고 본인 스스로가 정상체중이 아니라고 인식하는 남학생이 26.3%, 여학생이 49.1%로 나타났고, 정상체중 남학생 중 15%는 자신을 저체중으로, 9.8%는 과체중, 1.5%가 비만으로 인식하고 있는 반면 여학생은 46.6%가 과체중, 2.5%가 비만으로 잘못 인식하고 있었다.

이와 최(7), 김 등(21)도 대학생들 중 정상체중임에도 본인의 체중이 정상이 아니라고 인식하는 비율이 20% 이상인데, 남학생들은 저체중으로 잘못 인식하는 반면, 여학생들은 과체중으로 잘못 인식하고 있는 것으로 보고하고 있다. 이 결과는 사회적으로 마른 체형에 대한 지나친 강조로 인해, 여성의 경우 청소년기부터 마른 체형을 선망하게 되는(22-24)데에도 원인이 있다고 하겠다. 특히 여대생은 체형에 대한 관심도가 극히 높으며, 체중조절에 대한 올바른 지식을 갖지 않고 부적절한 방법으로 체중조절을 시도하여 건강장해를 초래하는 경우가 많으므로(25-27), 이상적인 체형에 관한 올바른 교육의 필요성이 절실하다고 본다. 여대생 연령층에 심각한 영양불량의 발생 비율이 상대적으로 높음을 지적하고 이와 관련된 질환의 발생을 우려하는 보

Table 2. Characteristics of the subjects

	Numbers	Height(cm)	Weight(kg)
Male	199	$173.7 \pm 5.1^{1)}$	65.2 ± 8.4
Female	336	161.8 ± 4.5	50.4 ± 5.2

¹⁾Mean \pm S.D.

Table 3. Residence type of the subjects

Residences	Total	Male	Female
Home w/parents	381(71.2) ¹⁾	131(65.8)	250(74.4)
Dormitory	79(14.8)	30(15.1)	49(14.6)
Boarding w/cooking	53(9.9)	30(15.1)	23(6.8)
Others	22(4.1)	8(4.0)	14(4.2)
Total	535	199	336

¹⁾Numbers of subjects(%)

Table 4. Distribution of self evaluation of subject according to weight group

Self-evaluation Group	Male				Female			
	Under	Normal	Over	Obesity	Under	Normal	Over	Obesity
Under weight	33(78.6) ¹⁾	9(21.4)	-	-	35(20.8)	113(67.3)	18(10.7)	2(1.2)
Normal weight	20(15.0)	98(73.7)	13(9.8)	2(1.5)	-	82(50.9)	75(46.6)	4(2.5)
Over weight	-	4(26.7)	11(73.3)	-	-	-	-	4(100)
Obesity	-	-	5(55.6)	4(44.4)	-	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)

¹⁾Numbers of subjects(%), Under: Underweight, Normal: Normalweight, Over: Overweight

고들(27,28)도 있음을 미루어 이에 관한 구체적인 영양 교육 프로그램의 마련이 요구된다.

영양지식과 식생활 태도

조사대상자의 영양지식 점수, 식생활 태도 점수, 영양지식과 식생활 태도의 상관관계들 Table 5에 나타내었다.

영양지식 점수는 여학생이 높았으나, 식생활 태도에서는 남학생이 여학생보다 다소 높은 것으로 나타났다. 이는 김과 이(12)가 남학생이 여학생보다 식생활 태도나 영양지식이 열등했다고 보고하면서 식품 선택을 비롯한 일상적인 식생활에서 식사를 통한 영양 섭취의 중요성에 대하여 여자의 태도가 더 긍정적이며 적극적인 반면 남자는 영양 섭취에 대한 인식이 낮기 때문이라고 설명한 것과는 다소 차이가 나는 결과이다. 여학생의 경우 고등학교 과정에서의 식생활 관련 부분의 학습효과로 인해 영양지식의 점수가 높은 것으로 사료되며, 여학생들의 식생활 태도는 자신 뿐만 아니라 훗날 가족 전체의 식생활에도 큰 영향을 미칠 수 있으므로, 영양지식을 실생활에 적용하여 보다 합리적인 식생활을 영위할 수 있도록 도와주는 영양교육이 필요하다고 생각된다. 또한 남학생들에게 체계적으로 교육받을 기회가 부여된다면 식생활관리가 훨씬 더 효율적으로 이루어 질 수 있을 것으로 보인다.

영양지식과 식생활 태도와의 상관관계는 남학생은 $r=0.0109$, 여학생은 $r=-0.0004$ 로 식생활 태도가 영양지식의 정도와는 무관함을 알 수 있었다. 이는 Perron과

Endres(29), 김 등(30)이 영양지식과 영양관련 식태도가 정의 상관관계를 가진다는 연구 결과를 보고하면서, 대학생 집단에서는 영양에 대하여 이해하고 있으면 바로 식행동으로 옮겨질 수 있다고 설명한 것과는 차이가 나는 결과이다. 한편, 대학생들은 영양에 대한 정확한 지식의 전달과 함께 현재의 식생활에 대한 과학적인 평가를 해주는 영양교육을 받았을 때라야 식생활 태도가 변화될 수 있었다는 보고(31)도 있다.

영양지식의 분포(Table 6)를 보면, poor에 해당되는 학생은 한 명도 없었고, 남학생의 경우 fair가 2.0%, good이 57.3%, excellent가 40.7%인 반면, 여학생은 fair가 0.9%, good이 40.8%, excellent가 58.3%이었다. 영양지식의 정확도는 남학생 60.5%, 여학생 70.3%로 나타나(Table 1) 인지된 지식의 29.7~39.5%가 잘못된 지식임을 알 수 있었다. 대학생들은 잘못된 영양지식에 대하여 맞는 것으로 강하게 믿고 있는 것으로 보고되고 있는데(14,15,32), 본 조사에서 틀린 지식에 대해 오히려 자신감을 가지고 있는 문항은(Table 1) 남학생의 경우 2번(42.2%), 4번(25.6%), 7번(28.1%), 9번(44.2%), 11번(26.6%), 13번(24.1%) 등이며, 여학생은 2번(40.2%), 4번(31.0%), 8번(22.9%), 9번(52.7%), 13번(26.8%) 등으로 나타났다. 이는 건강식품, 식품과 에너지, 당뇨병, 콜레스테롤 등 근래 관심을 많이 가지고 있는 문제들에 대한 인식이 오히려 잘못되어 있음을 보여주는 것으로, 이들 주제에 관한 바른 정보를 제공할 수 있는 영양교육의 기회가 부여되어야 함을 시사하는 것으로 생각된다.

식생활 태도 점수의 분포(Table 6)는 남학생은 good(48.7%), fair(44.7%), excellent(4.0%), poor(2.5%) 순이었고, 여학생은 fair(51.2%), good(45.8%), excellent(2.1%), poor(0.9%) 순으로 나타났다.

식생활 태도별 영양지식 점수는 Table 7에서와 같이 남학생의 경우는 각군간의 차이가 나타나지 않았으나, 여학생은 excellent군이 poor군보다 유의적으로 높게 나타났다. 이는 영양지식이 식생활태도에 영향을 미치지 못하고 있다고는 하나(Table 5), 영양교육이 단

Table 5. The scores of nutrition knowledge, dietary attitude and their correlations

	Nutrition knowledge	Dietary attitude	Correlation coefficient
Male(n=199)	48.9±4.7 ¹⁾	39.0±5.8	0.0109
Female(n=336)	50.9±3.6	38.5±5.4	-0.0004
	t value=1.9649*	t value=0.7724	
Total(n=535)	50.1±4.1	38.7±5.6	-0.0045

¹⁾Mean±S.D., *p<0.05

Table 6. Distribution of the scores of nutrition knowledge and dietary attitude by gender

	Nutrition knowledge			Dietary attitude		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Poor	-	-	-	8(1.5)	5(2.5)	3(0.9)
Fair	7(1.3) ¹⁾	4(2.0)	3(0.9)	261(48.8)	89(44.7)	172(51.2)
Good	251(46.9)	114(57.3)	137(40.8)	251(46.9)	97(48.7)	154(45.8)
Excellent	277(51.8)	81(40.7)	196(58.3)	15(2.8)	8(4.0)	7(2.1)

¹⁾Numbers of subjects(%)

Table 7. The effects of nutrition knowledge on dietary attitude of the subjects

Dietary attitude	Nutrition knowledge		
	Total	Male	Female
Poor	48.9±4.6 ^{1)NS}	49.0±3.7 ^{NS}	48.9±6.8 ²⁾
Fair	50.0±3.8	49.0±4.3	50.9±3.4 ^{ab}
Good	50.0±4.6	48.8±5.3	50.8±3.9 ^{ab}
Excellent	50.7±3.8	48.9±3.8	52.7±3.6 ^a
Total	50.1±4.1	48.9±4.8	50.9±3.6

¹⁾Mean ± S.D.

NS: Not significantly different at p<0.05.

²⁾Values with the same superscripts in the column are not significantly different at 5% level by Scheffé test.

순한 영양지식의 습득이 아닌 자신의 지금까지의 식습관을 바꾸고 싶다는 의지를 가질 수 있도록 하고, 구체적인 식습관의 변화 방향을 제시할 수 있는 응용력을 가진다면, 식생활태도 변화에 긍정적인 역할을 할 수 있음을 시사하는 것이라고 생각된다.

거주형태별 영양지식 및 식생활 태도

거주형태별 영양지식과 식생활 태도 점수는 Table 8과 같다. 영양지식의 정도는 거주형태와 무관한 것으로 나타났으나, 식생활 태도 점수는 자택거주자가 기숙사생에 비해 유의적으로 높게 나타났다. 본 조사에 응했던 기숙사생은 식비가 기숙사비에 포함된 방식이 아

닌, 기숙사 식당에서 매식하는 형식으로 식사를 하도록 되어 있어, 자신이 스스로 식생활 관리를 해야 하는 까닭에, 자택이나 친척집에 거주하는 학생들보다 식습관이 좋지 못한 것으로 여겨진다.

특히 Table 9에서와 같이 자취생의 경우 일주일 중 3.7회 정도 아침식사를 하여(결식율 47.1%), 기숙사생들에 비해 아침 식사 횟수가 유의적으로 낮은 것으로 나타났다. 이는 자취생들이 영양섭취가 매우 불량하다는 이 등(33)의 연구결과와 일치한다. 자택거주자와 기숙사생들도 일주일 평균 아침식사 횟수가 4.0~4.8회(결식율 31.4~42.9%)로, 이 등(33)의 연구결과보다 낮게 나타나 조사대상자들의 영양관리에 문제가 있음을 알 수 있었다. 점심과 저녁의 식사횟수는 거주 형태에 따른 유의적인 차이를 보이지 않았고, 결식율에 있어서는 남녀간의 차이가 나타나지 않았다.

이는 대학생이 되기 이전까지 올바른 식생활을 위한 교육이 제대로 이루어지지 못한 채, 대학에 입학하면서 갑자기 자유시간이 늘어나고, 스스로 식생활을 영위해야 하는 상황에 처하게 되면서 나타나는 현상으로, 이들을 위한 영양교육 프로그램 개발의 필요성을 시사한다고 할 수 있겠는데, 여러 선행 연구(5-7, 34)들에서도 일치된 견해를 보이고 있다. Gillespie(35), Lewis 등(36)은 수업 중에 영양교육을 받은 학생의 영양지식, 식생활태도가 유의하게 향상되었다는 보고를 한 바 있다.

Table 8. Distribution of the score of nutrition knowledge and dietary attitude by residences

Residences	Nutrition knowledge			Dietary attitude		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Home w/parents	50.2±4.1 ^{1)NS}	49.0±4.6 ^{NS}	50.9±3.7 ^{NS}	39.3±2.5 ²⁾	40.0±3.8 ^a	38.9±3.4 ^a
Dormitory	50.3±4.4	49.0±5.2	50.8±3.8	36.6±2.6 ^b	36.8±3.5 ^b	36.5±3.7 ^b
Boarding w/cooking	49.3±4.1	48.4±4.7	50.4±2.9	37.5±2.7 ^{ab}	37.3±3.6 ^{ab}	37.7±3.3 ^{ab}
Others	50.0±2.7	48.3±5.0	50.9±1.8	38.3±2.9 ^{ab}	37.3±3.2 ^{ab}	38.9±3.7 ^{ab}

¹⁾Mean ± S.D.

²⁾Values with the same superscripts in the column are not significantly different at 5% level by Scheffé test.
NS: Not significantly different at p<0.05.

Table 9. Numbers of meal per week by residences

Residences	Male			Female		
	Breakfast	Lunch	Supper	Breakfast	Lunch	Supper
Home w/parents	4.6±2.4 ^{ab1,2)}	6.1±1.5 ^{NS}	6.1±1.8 ^{NS}	4.0±2.4 ^{ab}	5.8±1.6 ^{NS}	5.2±1.9 ^{NS}
Dormitory	4.8±2.1 ^a	5.7±1.4	6.1±1.9	4.5±2.2 ^{ab}	5.9±1.5	5.2±2.1
Boarding w/cooking	3.7±2.3 ^b	5.8±1.8	5.7±1.6	3.7±2.6 ^b	5.5±1.6	5.7±1.5
Others	4.0±1.9 ^{ab}	6.1±1.9	5.1±2.0	5.2±1.9 ^a	5.7±1.8	5.4±2.0
Total	4.4±2.3	6.0±1.5	6.0±1.6	4.1±2.4	5.8±1.6	5.2±1.9

¹⁾Mean ± S.D.

²⁾Values with the same superscripts in the column are not significantly different at 5% level by Scheffé test.
NS: Not significantly different at p<0.05.

Table 10. Distribution of subjects according to the purpose value of meals

	Total	Male	Female
Solution for hunger	242(45.2) ¹⁾	98(49.2)	144(42.9)
Habitual eating	43(8.0)	10(5.0)	33(9.8)
Intake of nutrients	126(23.6)	54(27.1)	72(21.4)
Pleasurable taste	124(23.2)	37(18.8)	87(25.9)
Total	535(100)	199(100)	336(100)

¹⁾Numbers of subjects(%)

이 등(33)은 자취생이나 기숙사생들의 식사를 거르는 이유가 귀찮아서, 습관적으로 라는 이유가 많다고 보고하고 있는데, 아침식사의 중요성에 대한 인식, 하루 세끼의 균형적 배분에 대한 인지, 이를 위한 식생활 관리 방법의 습득을 위한 교육이 체계적으로 이루어져야 할 것으로 생각된다.

식생활에 대한 가치관별 영양지식 및 식생활 태도

식사시 유의하는 점은 Table 10과 같이 '배고픔을 해결하는 것'이 45.2%로 가장 높게 나타났고, '영양 섭취를 위한 것'이 23.6%, '맛의 즐거움'이 23.2%, '습관적으로 먹는다'가 8.0% 순으로 나타났다. 남학생의 경우는 '영양 섭취를 위한 것(27.1%)'에 '맛의 즐거움(18.8%)'보다 높은 가치를 두는 반면, 여학생은 '맛의 즐거움(25.9%)'에 '영양 섭취를 위해서(21.4%)'보다 높게 나타나 여학생이 남학생에 비하여 맛에 대한 즐거움에 큰 가치를 두는 것으로 보인다. 김 등(37)도 대학생들의 식사에 대한 가치관 조사에서 비슷한 결과를 보고하였다.

가치별 영양지식과 식생활태도 점수는 Table 11과 같다. 여학생은 영양지식 점수와 영양태도 점수에서 식생활 가치관에 따른 유의적인 차이를 보이지 않았다. 남학생의 경우 영양지식 점수는 영양소 섭취에 가치를 두는 그룹이 가장 높았던 반면, 식생활 태도 점수는 배고픔을 해결하는데 가치를 두는 대상자가 가장 높은 경향을 나타냈다. 이는 영양지식이 높을수록 영양섭취에 가치를 두고는 있으나 영양지식이 식생활태도에는

영향을 미치지 못하고 있음을 시사하는 것이다.

가치는 개인의 행동에 영향을 미치고, 경험으로부터 형성되는데, 식품에 대한 가치구조도 사회·문화·경제의 발달과 함께 생리적 욕구, 안전의 욕구, 건강 향상의 욕구, 즐거움의 욕구로 변화되어 가고, 식행동도 식생활에 대한 가치관에 따라 달라진다(37)고 한다. 김 등(37)은 한국인에게는 식생활에 대한 관심도나 교육수준, 정신건강상태 및 식생활에 대한 가치관이 식행동형성에 유의적인 영향을 주며, 이 가운데 가치관이 가장 큰 영향을 주고 있으므로 올바른 가치관 정립이 우선되어야 함을 강조하고 있는데, 이는 여러 선행연구(15,38,39)와 일치를 보인다.

요 약

부산시 소재 11개 대학교의 1997학년도 신입생을 대상으로 1997년 5월 1일부터 5월 25일까지 식생활에 대한 가치관 및 거주형태별 식생활태도에 관한 설문조사를 한 결과는 다음과 같다. 조사대상자의 거주형태는 자택이 71.2%, 기숙사 14.8%, 자취 9.0%, 하숙이나 친척집 거주가 4.1%이었다. 영양지식 점수는 여학생이 높았던 반면 식생활 태도에서는 남학생과 여학생의 차이가 나타나지 않았다. 영양지식의 분포는 남학생의 경우 fair가 2.0%, good이 57.3%, excellent가 40.7%인 반면, 여학생은 fair가 0.9%, good이 40.8%, excellent가 58.3%이었다. 식생활 태도의 분포는 남학생은 good, fair, excellent, poor 순이었고, 여학생은 fair, good, excellent, poor 순으로 나타났다. 영양지식의 정도는 주거형태와 무관한 것으로 나타났으나, 식생활 태도 점수는 자택거주자가 높은 반면, 자취나 기숙사생의 경우는 낮게 나타났다. 식사에 대한 가치관은 배고픔을 해결하기 위해서가 45.2%로 가장 높게 나타났고, 영양섭취를 위해서, 맛의 즐거움 때문, 습관적으로 먹는다 순으로 나타났다. 남학생의 경우는 영양섭취를 위해서(27.1%)가 맛의 즐거움 때문(18.8%)보다 높았던 반면 여학생은 맛의 즐거움 때문(25.9%)이 영양 섭취를 위해서(21.4

Table 11. The effects of purpose value of meals on nutrition knowledge and dietary attitude of the subjects

	Nutrition knowledge			Dietary attitude		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Solution for hunger	50.0±4.2 ^{1)NS}	48.5±4.9 ^{ab2)}	50.9±2.9 ^{NS}	38.5±5.7 ^{NS}	38.7±6.0 ^{NS}	38.4±5.5 ^{NS}
Habitual eating	49.9±4.7	47.4±4.5 ^b	50.6±4.7	39.0±5.5	40.4±5.9	38.6±5.4
Intake of nutrients	50.4±4.7	49.6±4.9 ^a	50.9±4.4	38.8±5.7	38.8±5.8	38.7±5.7
Pleasurable taste	50.2±3.6	49.0±4.1 ^{ab}	50.8±3.3	38.8±5.0	39.7±5.0	38.5±5.0

¹⁾Mean±S.D.

²⁾Values with the same superscripts in the column are not significantly different at 5% level by Scheffe test. NS: Not significantly different at p<0.05.

%)보다 높게 나타났다. 여학생은 영양지식 점수와 영양태도 점수에서 식생활 가치관에 따른 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 남학생의 경우 영양지식 점수는 영양 섭취에 가치를 두는 그룹이 가장 높았던 반면, 식생활태도 점수는 배고픔을 해결하는 데 가치를 두는 대상자가 가장 높은 경향을 보였다. 이상의 결과로 볼 때, 대학생들의 건전한 식생활 관리를 위해서 바른 영양지식을 교육해야 함은 물론 자신의 식생활을 진단하고 문제점을 파악하며 구체적인 식습관의 변화 방향을 제시할 수 있는 영양교육의 실사가 요구된다고 할 수 있겠다.

문헌

1. 보건복지부: '95국민영양조사결과보고서(1997)
2. 허갑범: 영양과 관련된 질환의 현황과 대책. 한국영양학회지, 23, 197(1990)
3. 문수재: 한국인의 영양문제. 한국영양학회지, 29, 371(1996)
4. 이흥규: 한국인의 영양문제; 한국인의 각종 질병 발생 양상과 영양-영양/건강연구의 필요성. 한국영양학회지, 29, 381(1996)
5. 원향례: 원주지역 여대생들의 이상 식이습관과 식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 10, 339(1995)
6. 윤계순, 황혜선: 야간대학생들의 식생활 상태 및 피로도에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 9, 43(1994)
7. 이윤나, 최혜미: 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 9, 1(1994)
8. 장유경, 오은주, 선영실: 대학생의 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지, 26, 43(1988)
9. Jakobovits, C., Halstead, P., Kelley, L., Roe, D. A. and Young, C. M.: Eating habits and nutrient intake of college women. *J. Am. Diet. Assoc.*, 71, 405(1977)
10. 모수미, 전미정, 김복희, 이경신: 패스트푸드 식당 이용자의 식사 행동에 관한 실태 조사 연구. 대한가정학회지, 28, 15(1990)
11. 임현숙: 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구. 한국영양학회지, 14, 9(1981)
12. 김기남, 이경신: 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 지역사회영양학회지, 1, 89(1996)
13. Driskell, J. A., Keith, R. E. and Tangeny, C. C.: Nutritional status of white college students in Virginia. *J. Am. Diet. Assoc.*, 74, 32(1979)
14. Einstein, M. A. and Hornstein, L.: Food preferences of college students and nutritional implications. *J. Food Sci.*, 35, 429(1970)
15. 김화영: 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 17, 178(1984)
16. 이정숙: 부산시내 일부 저소득층 유아원 원아의 영양실태에 관한 연구. 한국영양식량학회지, 22, 34(1993)
17. 이정숙, 정은정, 정희영: 부산시내 일부 저소득층 주민의 영양실태에 관한 연구. 한국영양식량학회지, 25, 199(1996)
18. 이정숙: 대학 신입생의 영양지식 및 식생활태도에 관한 연구. 고신대학교 보건과학연구소보, 2, 1(1992)
19. 한국영양학회: 한국인영양권장량(제6차 개정)(1995)
20. 이영미, 이기완: 여대생의 체중조절에 대한 관심도와 섭식 행동. 대한가정학회지, 32, 193(1994)
21. 김복란, 한용봉, 장은재: 대학생의 체중조절태도와 식이행동양상 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지, 2, 530(1997)
22. 이건순, 이승교: 중고등학생의 식생활 행동과 신체 상태 및 학업성취도와와의 관계 연구. 한국식생활문화학회지, 12, 137(1997)
23. Kallen, D. J.: Nutrition and society. *J. Am. Diet. Assoc.*, 59, 215(1971)
24. Schorr, B. C.: Teenager food habit, a multidimensional analysis. *J. Am. Diet. Assoc.*, 43, 61(1972)
25. 이보숙: 젊은 여성의 체격 조건 및 체형 만족도와 식행동, 식사의 질 및 건강 상태와의 상관성. 한양여전부설 식품영양연구소연구지, 6, 19(1991)
26. 김순경: 여대생의 체형인식도에 따른 영양소 섭취 상태 및 영양지식 평가에 관한 연구. 순천향대학논문집, 14, 891(1991)
27. 임현숙: 일부 지역 여대생의 영양성 빈혈에 관한 연구. 한국영양학회지, 11, 25(1978)
28. 이명희, 문수재: 여대생의 섭식태도 및 생활시간에 관한 조사 연구. 한국영양학회지, 16, 97(1983)
29. Perron, M. and Endres, J.: Knowledge, attitudes, and dietary practices of female athletes. *J. Am. Diet. Assoc.*, 85, 573(1985)
30. 김혜영, 하태열, 김영진: 전국 중학생 어머니의 영양태도와 식습관에 관한 조사. 한국영양학회지, 28, 152(1995)
31. 권종숙: 단기간의 영양교육이 비만도가 다른 여대생들의 식생활 태도와 영양소 섭취에 미치는 영향. 한국식문화학회지, 8, 321(1993)
32. Cho, M. and Fryer, B.: Nutrition knowledge of college physical education majors. *J. Am. Diet. Assoc.*, 65, 30(1974)
33. 이윤나, 이정선, 고유미, 우지성, 김복희, 최혜미: 대학생의 거주형태에 따른 영양섭취실태 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지, 1, 189(1996)
34. 이경신, 김기남: 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동에 대한 영양교육의 효과. 지역사회영양학회지, 2, 86(1997)
35. Gillespie, A. H.: A theoretical framework for studying school nutrition education programs. *J. Nutr. Edu.*, 13, 150(1981)
36. Lewis, M., Brun, J., Talamge, H. and Rasher, S.: Teenagers and food choices: The impact of nutrition education. *J. Nutr. Edu.*, 20, 336(1988)
37. 김정현, 이민준, 양인선, 문수재: 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석. 한국식문화학회지, 7, 1(1992)
38. Boyd, V. T.: Liking and disliking household objects an empirical study of value. *J. Home Econ. Res.*, 6, 310(1981)
39. Prarrala, R.: Teenage meal patterns and food choices in a Finnish city. *Eco. Food Nutr.*, 22, 285(1988)

(1998년 5월 21일 접수)