

남녀 대학생의 음식선택기준과 외식행동⁺

노 희 경

조선대학교 식품영양학과

(1999년 6월 2일 접수)

Factors in Food Selection and Eating Out Behavior of College Students⁺

Hee-Kyung Ro

Department of Food and Nutrition, Chosun University

(Received June 2, 1999)

Abstract

This study was undertaken to assess eating out behavior and factors in food choices of 369 college students in Kwangju. 47.1% of subjects ate out at least once a day and lunch was the most frequent meal for eating out. Eating out expenditure was significantly associated with student's allowances. Significant differences were observed in frequency, expenditure of eating out and related factors in food preference between male and female students. Taste was the most considered factor but nutrition was the least considered in food selection of respondents. Among male respondents, the most important nutritive factor was protein followed by calorie and vitamin. However, female counterpart regarded calorie as the most important nutritive factor affecting food selection. Tendency of increased vegetable and fruit consumption was noted in subjects over past a few years. It might be suggested that effective nutrition education for college students be implemented to improve and develop eating out behavior related to nutrition in food selection.

I. 서 론

우리 식생활은 과거 가정식이 주가 되었으나 최근 여성의 사회진출과 취업증가, 외식 및 관련산업의 발전, 사회의 폐저지향화 등으로 그 양상이 변모되고 있다.¹⁾ 그리하여 외식비가 80년대 이후 점차적으로 증가하여 95년도에는 총식비의 25% 이상에 이르렀다.²⁾ 이와같이 빠른 속도로 식생활의 외식화와 함께 외식의존도가 높아지면서 생리적 욕구뿐 아니라 정신면, 사회면으로 외식은 중요한 기능을 갖고¹⁾ 여러 가지 동기와 지향을 위하여 우리 식생활에 큰 비중을 차지하게 되었으며 이에따른 외식증가로 인하여 영양이 편중되고 열량증가등의 새로운 영양문제가 생길 수 있다.³⁾

특히 대학생들은 직장인과 함께 외식빈도가 높은 것으로 알려져 있다.⁴⁾ 대학생들의 식생활 행동은 청소년기 식습관을 반영하고 있으나 그들 생활이 중고교때

의 규칙적, 통제적 생활에서 갑작이 자유스러워져 불규칙한 식습관 등 변화를 가져올 수 있다.⁵⁾ 남자 대학생은 음주, 흡연, 결식 등으로 인하여 나쁜 식습관을 가지고 있으며 여학생의 경우 외모에 지나친 관심을 가지고 마른 체형을 선호하여 다이어트 등으로 식품의 선택기준이 바람직하지 않으며 또 그러한 결과는 바람직하지 않은 외식행동으로 나타날 수 있다. 대학생들의 식습관은 다음 단계인 성인기에도 영향을 미치기 때문에 이들이 올바른 식습관을 가지는 것은 매우 중요하다.

식품의 선택기준은 연령, 성별에 따라 다르고 최근 몇 년 사이 식습관의 변화를 나타낸다. 특히, 대학생 집단은 영양보다는 기호에 의하여 음식을 선택하는 경향이 높다고 지적이 되었다⁶⁾. 그러나 대학생들의 건전한 식생활을 위한 영양교육의 중요성에도 불구하고 이러한 기초자료를 제공하기 위하여 대학생을 중심으로

⁺ 본 논문은 1997년 조선대학교 학술연구비 지원을 받아 연구되었음.

식습관, 음식선택기준의 관계를 외식행동과 관련하여 수행되었던 연구는 없었다.

본 연구는 대학생에게 일어날 수 있는 식습관, 음식 선택 기준을 알아보고 그 결과로 나타난 외식이용실태 등에 관한 조사를 통해서 성별에 따른 대학생들의 영양적인 문제를 파악하려는 것을 목적으로 한다. 사회적인 환경요인과의 상호관련성도 검토해서, 학교 지역 사회에 영양교육의 기초자료로 제공하려고 한다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구대상 및 시기

본 조사는 광주지역에 거주하는 남녀 대학생을 대상으로 총 400부 설문지를 배부한 후 369부를 회수하여 조사자료로 이용하였다. 조사는 1998년 5월부터 6월까지 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

조사에 사용된 설문지는 기존의 문헌연구를 기초로 작성하였으며 연구대상자의 사회, 인구학적 변인등에 대한 일반사항, 외식이용실태조사 및 식습관 등으로 구성하였다. 식습관 조사는 대한영양사회에서 제시한 문항을 참고로 본조사에 맞도록 재구성하였으며 규칙적 식생활, 균형적 식생활, 식품선택, 운동 등 총 20문항으로 각 항마다 바람직한 방향을 5점, 가장 바람직하지 못한 방향을 1점으로하여 총 100점 만점으로 식습관 점수를 산출하였다.

3. 자료분석

모든 연구결과는 SAS package program을 이용하여 빈도수와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였고 각 변인간 통계적 유의성을 χ^2 -test, t-test를 이용하여 검증하였으며 변인간 상호관련성은 Pearson's correlation을 사용하여 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 사회 인구학적 특성

조사대상자의 사회 인구학적 특성은 <표 1>과 같다. 대상자는 남학생이 41.2%, 여학생이 58.8%였으며, 연령

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

조사항목	분류항목	n(%)
성 별	남 녀	152(41.2) 217(58.8)
연 령	18-19세	75(20.3)
	20-21세	134(36.3)
	22-23세	92(24.9)
	24세 이상	68(18.4)
주거형태	자 택	255(69.1)
	하 숙	17(4.6)
	친 척	19(5.2)
	자 취	78(21.1)
용 돈	0만원	58(15.7)
	10-15만원	146(39.6)
	15-20만원	101(27.4)
	20만원이상	64(17.3)

별로는 20~21세가 36.3%로 가장 많았고 22~23세가 24.9%, 18~19세가 20.3%, 24세 이상은 18.4%이었다. 주거형태는 69.1%가 자택에 거주하고 있으며 자취가 21.1%, 친척집에서 거주하는 학생이 5.2%. 하숙이 4.6%였다. 조사대상자의 39.6%가 10~15만원을 용돈으로 썼으며 27.4%가 15~20만원, 17.3%는 20만원 이상을 사용하였다.

흡연을 하는 학생은 25.9%, 안하는 학생은 74.1%였으나 흡연을 하는 남학생은 57.0%, 여학생은 42%로 남녀간에 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 음주는 23.5% 남학생과 7.5% 여학생이 자주 한다고 하였으나 남학생의 65.8%, 여학생의 74.3%는 가끔 음주를 한다고 응답하여 가끔 음주하는 여학생의 수가 많았다(<표 2>). 또한 음주를 안하는 남학생과 여학생은 각각 10.7%, 18.2%로 남녀 학생간에 유의적인 차이가 있었다($p<0.05$). 이 연구에서 여학생은 흡연율이 낮았으나

<표 2> 남녀별 흡연과 음주상황
n(%)

		남	녀	계	χ^2 test
흡연	한다	86(57.0)	9(4.2)	95(25.9)	$\chi^2=129.080$ $p=0.001$
	안한다	65(43.1)	207(95.8)	272(74.1)	
	계	151(41.1)	216(58.9)	367(100)	
음주	자주 마심	35(23.5)	16(7.5)	51(14.1)	$\chi^2=20.183$ $p=0.001$
	가끔 마심	98(65.8)	159(74.3)	257(70.8)	
	안 마심	16(10.7)	39(18.2)	55(15.2)	
	계	149(41.0)	214(59.0)	363(100)	

가끔 음주하는 것을 포함한 음주율은 81.8%로 높게 나타나 가임기 여성들에게서 음주와 관련된 영양교육이 필요한 것으로 사료된다.

2. 외식행동

1) 외식횟수와 외식으로 자주하는 식사

〈표 3〉은 대상자들의 외식횟수를 보여준다. 33.0%의 여학생과 27.2%의 남학생 즉 전체 대상자의 30.6%가 1일 1회 외식을 하였으며 여학생은 1주일에 3~4회가 17.0%, 1일 2회가 16.5% 외식을 하였고 남학생은 1주일에 1~2회가 17.2%, 1일 2회가 16.6%순으로 외식을 하였다. 또한 22.5%인 남학생과 11.3% 여학생이 외식을 거의 안한다고 응답하였다. 이리하여 전체적으로 남학생에 비하여 여학생의 외식횟수가 많아 성별간 유의적 차이가 있었다($p<0.05$). 이러한 연구 결과는 대학생, 직장인, 주부 등을 대상으로 한 연구에서 30.4%가 1일 1회이상 외식을 하였다고 보고한 이 등⁴⁾의 결과나 4.7% 주부가 1일 1회 이상 외식을 한다고 보고한 문⁷⁾의 연구와 비교하였을 때 47.1%가 1일 1회 이상 외식을 한 본 대상자의 외식횟수가 많았다. 이러한 차이는 본 조사대상자가 대학생으로 다른 연구의 주부 대상자보다 외식이용율이 높았기 때문으로 사료된다.

외식으로 자주하는 식사는 〈표 4〉에서와 같이 남학생의 86.7%, 여학생의 69.5%가 점심식사라고 응답하였으며 점심을 외식으로 가끔한다고 응답한 비율을 합하면 남학생이 96.0%, 여학생이 98.1%에 달하여 거의 모든 학생이 점심외식을 하였다. 또한 26.8% 남학생과 28.6% 여학생이 저녁외식을 자주하였고 가끔 저녁 외식을 하는 남녀 학생들이 각각 61.7%, 66.7%로 가끔 저녁외식을 하는 학생들의 빈도수가 높았다. 그러나 본 대상자들은 아침외식과 간식은 거의 하지 않았으며

〈표 3〉 성별과 외식횟수

n(%)

	2회/일	1회/일	3-4회/주	1-2회/주	1-3회/개월	거의 안함	계
남	25(16.6)	41(27.2)	12(8.0)	26(17.2)	13(8.6)	34(22.5)	151(41.6)
녀	35(16.6)	70(33.0)	36(17.0)	30(14.2)	17(8.0)	24(11.3)	212(58.4)
계	60(16.5)	111(30.6)	48(13.2)	56(15.4)	30(8.3)	58(16.0)	363(100.0)
χ^2 test	$\chi^2 = 13.929$						p = 0.016

〈표 4〉 외식으로 자주하는 식사와 외식빈도

n(%)

구 분	항 목	남 자	여 자	계	χ^2 test
· 아 침	자주함	8(5.6)	5(2.5)	13(3.8)	$\chi^2=2.125$ p=0.350
	가끔	20(14.0)	15(7.5)	35(10.2)	
	거의 안함	115(80.4)	180(90.0)	295(86.0)	
	합 계	143(100)	200(100)	343(100)	
점 심	자주함	130(86.7)	146(69.5)	276(76.7)	$\chi^2=3.801$ p=0.150
	가끔	14(9.3)	60(28.6)	74(20.6)	
	거의 안함	6(4.0)	4(1.9)	10(2.8)	
	합 계	150(100)	210(100)	360(100)	
저녁	자주함	40(26.8)	60(28.6)	100(27.9)	$\chi^2=0.686$ p=0.710
	가끔	92(61.7)	140(66.7)	232(64.6)	
	거의 안함	17(11.4)	10(4.8)	27(7.5)	
	합 계	149(100)	210(100)	359(100)	
간 식	자주함	12(10.0)	32(15.2)	44(13.3)	$\chi^2=1.200$ p=0.273
	가끔	49(40.8)	101(48.1)	150(45.5)	
	거의 안함	59(49.2)	77(36.7)	136(41.2)	
	합 계	120(100)	210(100)	330(100)	

성별로 끼니별 외식빈도에 유의적인 차이는 없었다. 본 조사에서 가장 많이 외식을 하는 식사가 점심인 것은 다른 연구결과와 같았으며 본 연구 대상자들의 점심, 저녁 외식비율이 다른 연구에 비하여 조금 높아서 점차적으로 대학생들이 외식에 많이 의존하는 경향을 보여 주었다. 안⁸⁾의 연구에서는 점심외식을 하는 이유를 87.2%가 편리함이라고 답을 하였다. 본 연구에서는 외식을 하는 이유를 묻지 않았으나 본 대상자들의 외식선희의 이유도 편리함 때문으로 사료된다.

2) 외식비

조사 대상자의 47.8% (남학생의 37.4%, 여학생의 54.9%)는 외식비용으로 2000~3000원을 지출했으며 그 다음 21.8%의 남학생과 15.4%의 여학생은 2000원 미만을 지출하였다(표 5). 반면 10,000원 이상을 외식비용으로 지출한 남학생이 6.1%, 여학생은 1.9%였으며 소수지만 남학생의 경우는 외식비의 양극화 현상이 나타났으나 여학생은 거의 비슷한 외식비를 지출하여 성별에 따라 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 이 등⁴⁾의 연구에서는 학생집단에서 62.4%가 3000원 미만 외식비 지출을 바람직하다고 하여 본 대상자들의 외식비지출과 거의 비슷하였다.

<표 6>은 한달용돈과 외식횟수와의 관계를 보여주고 있다. 용돈이 10만원 미만일 때 외식을 거의 안하는 학생이 17.5%였으면 1일 1회 이상은 31.6%였다. 용돈이

10~15만원인 학생들의 16.8%는 거의 외식을 안 하였고 1일 1회 이상하는 학생은 46.2%였다. 15만원 이상 용돈을 쓰는 학생들의 외식횟수가 증가하여 한달용돈과 외식횟수간에 유의적인 관련이 있었으며 ($p<0.05$), 대학생들의 용돈의 많은 부분이 외식비로 소비되는 것으로 사료된다.

3) 외식시 선택하는 음식

성별에 따른 외식시 자주 선택하는 음식은 <표 7>에서와 같이 남녀에 따라 기호도가 달라 선택하는 음식이 다른 경향을 보여주었다. 남학생은 백반(34.1%), 삼겹살(9.1%), 자장면, 비빔밥, 김치찌개(각각 6.8%), 볶음밥(4.6%), 갈비정식(4.6%), 오므라이스(4.6%), 비프스테이크(4.6%)의 순서로 외식시 선택을 하였으며 여학생은 백반(20.3%), 비빔밥(15.9%), 김밥(8.7%), 김치찌개(5.8%), 떡볶이(4.4%), 볶음밥(4.4%), 갈비정식(4.4%), 쫄면(4.4%), 국수(2.9%), 햄버거(2.9%), 자장면(2.9%), 피자(2.9%)순으로 선택하여 남녀 모두 백반을 외식으로 가장 많이 선택하였다.

안⁸⁾의 연구에 의하면 남녀 대학생들이 점심외식으로 자주 선택하는 음식은 남자 대학생의 43.7%, 여자 대학생의 32.4%가 값이 싼 이유로 라면을 선택했으나 본 연구에서는 남녀 각각 23%, 1.5%만 라면을 선택하여 대조적이었다. 남학생이 선택하는 음식을 순위별로 선정하였을 때 대부분 한식이었다. 반면 여학생은 선

〈표 5〉 외식비(원)

	<2000	2000~3000	3000~4000	4000~5000	5000~10,000	>10,000	계
남	32(21.8)	55(37.4)	23(15.7)	12(8.2)	16(10.9)	9(6.1)	147(40.6)
녀	33(15.4)	118(54.9)	35(16.3)	16(7.4)	9(4.2)	4(1.9)	215(59.4)
계	65(18.0)	173(47.8)	58(16.0)	28(7.7)	25(6.9)	13(3.6)	362(100)
χ^2 test		$\chi^2 = 17.748$		p = 0.003			

〈표 6〉 한달용돈과 외식횟수

외식횟수 용돈	2회/일	1회/일	3-4회/주	1-2회/주	1-3회/달	거의 안 함	계
10만원 미만	5(8.8)	13(22.8)	9(15.8)	11(19.3)	9(15.8)	10(17.5)	57(15.6)
10-15 만원	17(11.9)	49(34.3)	16(11.2)	23(16.1)	14(9.8)	24(16.8)	143(39.2)
15-20 만원	22(21.8)	33(32.7)	16(15.8)	9(8.9)	7(6.9)	14(13.9)	101(27.7)
20만원 이상	16(25.0)	17(26.6)	8(12.5)	13(20.3)	0(0.0)	10(15.6)	64(17.5)
계	60(16.4)	112(30.7)	49(13.4)	56(15.3)	30(8.2)	58(15.9)	365(100)
χ^2 test	$\chi^2 = 26.621$		p = 0.032				

〈표 7〉 외식시 자주 선택하는 음식
n(%)

음식명	남(n=132)	녀(n=207)	계(n=339)
백반	45(34.1)	42(20.3)	87(25.7)
비빔밥	9(6.8)	33(15.9)	42(12.4)
삼겹살	12(9.1)	0(0)	12(3.5)
김밥	0(0)	18(8.7)	18(5.3)
자장면	9(6.8)	6(2.9)	15(4.4)
김치찌개	9(6.8)	12(5.8)	21(6.2)
떡볶이	0(0)	9(4.4)	9(2.7)
볶음밥	6(4.6)	9(4.4)	15(4.4)
갈비정식	6(4.6)	9(4.4)	15(4.4)
오므라이스	6(4.6)	3(1.5)	9(2.7)
비프스테이크	6(4.6)	0(0)	6(1.8)
쫄면	0(0)	9(4.4)	6(2.7)
햄버거	0(0)	6(2.9)	6(1.8)
곱창전골	3(2.3)	3(1.5)	6(1.8)
피자	3(2.3)	6(2.9)	9(2.7)
χ^2 test	$\chi^2 = 33.46$	p = 0.219	

택의 폭도 넓었으며 다양한 선택을 하였다. 청소년들의 이용율이 높은 패스트푸드의 경우에는⁹⁾, 여학생이 햄버거(29%), 피자(2.9%)를 선택한데 비하여 남학생은 피자(2.3%)만 선택하여 전체적으로 본 대상자들의 패스트푸드 선택률은 매우 낮았다. 또한 여학생은 남학생과 다르게 비빔밥 선호도가 높았으며 그외 김밥, 떡볶이, 쫄면 등을 선택하여 남학생과 외식선택을 하는데 다른 양상을 보였다. 비빔밥의 선호도가 높은 것은 다른 연구⁴⁸⁾에서도 나타났다. 비빔밥은 비타민, 무기질 공급원이 되나 열량과 단백질이 조금 부족하다. 그 외 여학생이 좋아하는 대부분 음식이 열량이 적어서 체중조절에 관심이 많은 여학생들이 선호하였다고 사료된다.

4) 외식의 선택기준

외식을 할 때 대상자들의 음식의 선택기준이 〈표 8〉

에 제시되었다. 남학생의 49.3%, 여학생의 65.3%가 음식맛을 가장 중요한 요인으로 생각하여 외식을 하는 것으로 나타났으며 이런 결과는 여러 연구^{8,10-15)}에서 맛이 가장 큰 식사요인이었다고 지적한 바와 일치하였다. 그외에 여학생은 위생, 가격순으로 선택기준을 정하였으나 남학생의 경우 위생 보다 가격을 더 중시하여 남녀간의 선택기준에서 유의적 차이(p<0.05)를 보여주었다. 그러나 이 연구에서 영양가를 외식 선택기준으로 한 학생은 남녀 각각 1.5%, 1.0%에 불과하여 영양적인 요인은 거의 외식선택시 고려하지 않았다. 이 결과는 또한 외식선택기준으로 영양을 별로 고려하지 않은 모(남녀 각각 12.4%, 10.2%)¹⁶⁾나 안(남녀 각각 8.5%, 6.3%)⁸⁾의 연구결과에 비해서도 훨씬 낮아 영양과 건강과의 밀접한 관계를 인식하여 바람직한 외식행동을 할 수 있도록 대학생들을 위한 영양교육의 필요성이 강조된다.

3. 음식선택시 가장 중요하게 생각하는 영양적 요인

외식이나 식품 선택시 가장 중요하게 생각하는 영양적 요인은 열량(26.0%), 단백질(20.9%), 칼슘 및 철분(14.3%), 비타민(10.7%), 식이섬유(9.1%), 총지방량(6.5%), 콜레스테롤(4.2%), 나트륨(0.7%)의 순이었다(표 9). 남학생의 경우 단백질(31.4%), 열량(22.3%), 비타민(12.4%)의 순인데 비하여 여학생의 경우 열량(28.3%)에 대한 관심이 제일 높았고 단백질(20.9%), 칼슘 및 철분(14.3%) 순이었다. 나트륨은 남녀 모두 관심이 없었다. 그러나 콜레스테롤의 경우 남학생은 9.1%가 중요한 영양요인으로 생각하는데 비하여 여학생은 1.1%만 관심을 보였으며 이러한 콜레스테롤에 대한 남녀간의 인식의 차이점은 한¹¹⁾의 연구결과와 일치하였다. 또한 본 연구에서 여학생 18.7%가 칼슘, 철분에 관심을 가진 반면 남학생은 7.4%가 관심을 가져 중요하게 생각하는 영양적인 요인에 있어 남녀간에 유의적인 차이가 있었다(p<0.05). 이것은 소수이나 남학생은 심혈관질환에 여학생은 빈혈과 골다공증에 관심을 가

〈표 8〉 성별에 따른 외식시 음식의 선택기준

n(%)

	위생	음식맛	가격	종업원 예절	제공 속도	메뉴 다양성	영양가	음식량	분위기 친근감	입맛	계
남	12(8.7)	68(49.3)	30(21.7)	1(0.7)	2(1.5)	3(2.2)	2(1.5)	4(2.9)	12(8.7)	4(2.9)	138(41.7)
녀	27(14.0)	126(65.3)	20(10.4)	0(0.0)	2(1.0)	4(2.1)	2(1.0)	2(1.0)	5(2.6)	5(2.6)	193(58.3)
계	39(11.8)	194(58.6)	50(15.1)	1(0.3)	4(1.2)	7(2.1)	4(1.2)	6(1.8)	17(5.1)	9(2.7)	331(100)
χ^2 test	$\chi^2 = 21.363$									p = 0.011	

〈표 9〉 외식선택시 중요하게 생각하는 영양적 요인
n(%)

	남	녀	계	χ^2 test
총지방량	4(33)	16(86)	20(65)	
포화/불포화지방산	8(66)	3(16)	11(36)	
콜레스테롤	11(9.1)	2(1.1)	13(4.2)	
식이섬유	9(7.4)	19(10.2)	28(9.1)	$\chi^2 = 32.735$
단백질	38(31.4)	39(20.9)	77(20.9)	$p = 0.001$
비타민	15(12.4)	18(9.6)	33(10.7)	
칼슘·철분	9(7.4)	35(18.7)	44(14.3)	
나트륨	0(0.0)	2(1.1)	2(0.7)	
열량	27(22.3)	53(28.3)	80(26.0)	
계	121(39.3)	187(60.7)	308(100)	

진 것에도 기인했으리라 사료된다.

외식시 음식의 선택기준과 중요하게 생각하는 영양

적 요인과의 관계에서 위생을 중시하는 학생은 열량과 단백질(각각 19.4%), Ca 및 철분(16.7%), 식이섬유(13.9%), 총지방량(11.6%) 순으로 중요한 영양적 요인으로 보았다(표 10). 그러나 음식맛을 중시하는 대상자는 열량(31.6%)을 제일 우선 중요하게 생각했고 단백질(24.4%) Ca 및 철분(13.1%), Vitamin(12.5%), 식이섬유(8.3%)를, 가격을 중시하는 학생은 열량(25.6%), 단백질과 Ca 및 철분(각각 16.3%), 총지방량(14.0%)을 중시하였으며 음식맛을 선택기준으로 택한 대상자들이 31.6%이나 열량을 중시하는 것은 주목할 만하다. 그러나 두 변인간 상관관계는 없었다.

4. 최근 음식섭취 변화

조사대상자들의 최근 음식섭취는 채소, 과일 섭취증가(34.7%), 육류 섭취감소(16.7%), 생선, 닭고기 섭취증가(14.3%)의 순으로 변화가 있었다(표 11). 남학생의 경우 채소, 과일 섭취증가(26.5%), 육류 섭취감소

〈표 10〉 외식시 음식의 선택기준과 중요하게 생각하는 영양적 요인

n(%)

	총지방량	포화/불포화지방산	콜레스테롤	식이섬유	단백질	Vit	Ca/철분	나트륨	열량	계
위생	4(11.1)	3(8.3)	1(2.8)	5(13.9)	7(19.4)	3(8.3)	6(16.7)	0	7(19.4)	36(12.4)
음식맛	9(5.4)	4(2.4)	4(2.4)	14(8.3)	41(24.4)	21(12.5)	22(13.1)	0	53(31.6)	168(57.7)
가격	6(14.0)	4(9.3)	4(9.3)	0(0.0)	7(16.3)	4(9.3)	7(16.3)	0	11(25.6)	43(14.8)
종업원	0	0	0	0	0	0	0	0	1(100)	1(0.3)
제공속도	0	0	0	2(50.0)	1(25.0)	0	1(25.0)	0	0	4(1.4)
메뉴다양성	0	0	2(33.3)	0	3(50.0)	0	1(16.7)	0	0	6(2.1)
영양가	0	0	0	0	1(25.0)	1(25.0)	0	0	2(50.0)	4(1.4)
음식량	0	0	1(16.7)	1(16.7)	2(33.3)	1(16.7)	0	0	1(16.7)	6(2.1)
분위기	1(6.7)	0	0	2(13.3)	6(40.0)	0	2(13.3)	1(6.7)	3(20.0)	15(5.2)
입맛·친근감	0	0	0	1(12.5)	5(62.5)	0	2(25.0)	0	0	8(2.8)
계	20(6.9)	11(38)	12(4.1)	25(8.6)	73(25.1)	30(10.3)	41(14.1)	1(0.3)	78(26.8)	291(100)

correlation coefficient : $r = -0.04148$, $p = 0.4809$

〈표 11〉 음식섭취 변화와 중요하게 생각하는 영양적 요인

	지방섭취 감소	육류섭취 감소	생선·닭고기 증가	채소·과일 섭취증가	소금섭취 증가	설탕 증가	칼로리 증가	유제품 증가	계
남	8(6.6)	21(22.3)	26(21.5)	32(26.5)	2(1.7)	5(4.1)	13(10.7)	8(6.6)	121(40.3)
여	24(13.4)	23(12.9)	17(9.5)	72(40.2)	5(2.8)	3(1.7)	25(14.0)	10(5.6)	179(59.7)
계	32(10.7)	50(16.7)	43(14.3)	104(34.7)	7(2.3)	8(2.7)	38(12.7)	18(6.0)	300(100.0)

$\chi^2 = 20.956$ $P = 0.004$

〈표 12〉 외식시 음식의 선택기준과 최근 음식 섭취 현황

n(%)

	지방 ↓	육류 ↑	생선 · 닭고기 ↑	채소 · 과일 ↑	소금 ↑	설탕 ↑	cal ↑	유제품 ↑	계(%)
위 생	3(8.6)	4(11.4)	3(8.6)	14(40.0)	3(8.6)	0(0.0)	4(11.4)	4(11.4)	35(12.5)
음식맛	22(13.1)	25(14.9)	23(13.7)	61(36.3)	4(2.4)	3(1.8)	21(12.5)	9(5.4)	168(59.8)
가 격	3(7.1)	14(33.3)	5(11.9)	9(21.4)	0	1(2.4)	5(11.9)	5(11.9)	42(15.0)
종업원예절	0	0	0	0	0	0	1(100.0)	0	1(0.4)
제공속도	0	1(33.3)	1(33.3)	0	0	0	1(33.3)	0	3(1.1)
메뉴다양성	0	0	2(33.3)	3(50.0)	0	1(16.7)	0	0	6(2.1)
영양가	0	0	0	2(66.7)	0	0	1(33.3)	0	3(1.1)
음식량	1(25.0)	1(25.0)	1(25.0)	1(25.0)	0	0	0	0	4(1.4)
분위기	1(7.1)	0	2(14.3)	7(50.0)	0	2(14.3)	2(14.3)	0	14(5.0)
입맛 · 친근감	0	3(60.0)	1(20.0)	0	0	0	1(20.0)	0	5(1.8)
계	30(10.7)	48(17.1)	38(13.5)	97(34.5)	7(2.5)	7(2.5)	36(12.8)	18(6.4)	281(100.0)

correlation coefficient : $r=-0.00839$, $p=0.8886$

1. ↑ : 섭취증가

2. ↓ : 섭취감소

〈표 13〉 음식섭취 변화와 중요하게 생각하는 영양적 요인

n(%)

	총지방량	포화/불포화 지방산	콜레스테롤	식이섬유	단백질	Vit	Ca · 철분	나트륨	열량	계
지방섭취 감소	0	0	1(3.9)	1(3.9)	5(19.2)	2(7.7)	4(15.4)	0	13(50.0)	26(10.0)
육류섭취 감소	6(12.5)	6(12.5)	5(10.4)	3(6.3)	13(27.1)	1(2.1)	6(12.5)	0	8(16.7)	48(18.5)
생선 · 닭고기 증가	3(8.1)	1(2.7)	3(8.1)	3(8.1)	11(29.7)	3(8.1)	5(13.5)	0	8(21.6)	37(14.2)
채소 · 과일 증가	6(7.0)	2(2.3)	1(1.2)	15(17.4)	16(18.6)	11(12.8)	13(15.1)	2(2.3)	20(23.3)	86(33.1)
소금섭취	0	0	0	1(14.3)	2(28.6)	2(28.6)	1(14.3)	0	1(14.3)	7(2.7)
설탕 증가	1(14.3)	0	1(14.3)	0	2(28.6)	1(14.3)	1(14.3)	0	1(14.3)	7(2.7)
cal 증가	1(2.9)	1(2.9)	0	1(2.9)	8(23.5)	3(8.8)	8(23.5)	0	12(35.3)	34(13.1)
유제품 증가	3(20.0)	1(6.7)	0	0	4(26.7)	4(26.7)	1(6.7)	0	2(13.3)	15(5.8)
계	20(7.7)	11(4.2)	11(4.2)	24(9.2)	61(23.5)	27(10.4)	39(15.0)	2(0.8)	65(25.0)	260(100.0)

correlation coefficient : $r=0.02109$, $p=0.7350$

(22.3%), 생선, 닭고기 섭취증가(21.5%) 등의 변화를 보였으며 여학생의 경우 채소, 과일 섭취증가(40.2%)의 변화가 두드러지게 나타났고 다음 지방 섭취감소(13.4%), 육류 섭취감소(12.9%) 등의 변화를 보여 성별에 따라 유의적인 차이가 있었다($p<0.01$).

최근 음식 섭취변화와 외식시 음식의 선택기준과의 관계는 〈표 12〉에서와 같이 위생, 음식맛, 가격, 메뉴, 영양가 등의 선택기준을 삼는 학생들이 모두 채소, 과일 섭취를 제일 우선적으로 중요한 영양요인으로 선정하여 차이가 없었다. 또한 중요하게 생각하는 영양적 요인과 최근 음식섭취 변화를 보았을 때 두 변인사이

유의적 상관관계가 없었다(표 13). 본 연구에서 나타난 대상자들의 채소, 과일섭취 증가는 다른 연구^{11,13)} 결과와 일치한다. 이러한 최근의 음식섭취 변화는 암, 성인병에 대한 관심과 함께 이러한 질병 예방을 위한 인식에서 기인하였으리라 생각된다.

5. 식습관

〈표 14〉에서 보여주는 것 같이 조사대상자들의 식습관 점수는 56.4 ± 14.8 이었으며 여학생이 56.8 ± 10.6 점을 얻은 남학생보다 1점 정도 높았지만 유의적인 차이

〈표 14〉 식습관 점수
n(%)

	mean±SD	range	T-test
남	55.8±10.6	7-85	
여	56.8±9.7	6-79	N.S. ¹⁾
계	56.4±14.8	6-85	

1) Not significant

는 없었다. 또한 두 집단 모두 점수 차이가 심하였다. 일부 학생은 10점 미만으로 대학생을 대상으로 바른 식습관을 가르기 위하여 영양교육을 실시하는 것이 필요한 것으로 사료된다.

IV. 요약 및 결론

남녀 대학생 369명을 대상으로 외식행동, 식품선택 기준, 최근 음식섭취 변화, 식습관을 조사한 결과는 다음과 같다.

- 1) 대상자의 47.1%가 1일 1회 이상 외식을 하였으며 여학생의 외식횟수가 남학생 보다 유의적으로 많았다($p<0.05$). 외식으로 자주 하는 식사는 남녀 모두 점심이었으며 아침외식과 간식은 거의 하지 않았다.
- 2) 대상자의 47.8%는 외식비로 2000-3000원을 지출하였으며 남학생의 경우는 외식비 지출에서 양극화 현상을 보였으나 여학생은 거의 비슷하게 외식비를 지출하여 성별에 따라 유의적 차이가 있었고 한달 용돈과 외식횟수간에도 유의적 차이가 있었다($p>0.05$).
- 3) 외식시 선택하는 음식은 남녀에 따라 기호도가 달라 남학생은 백반, 삼겹살, 자장면, 비빔밥 순이었고 여학생은 백반, 비빔밥, 김밥 순이었다.
- 4) 외식선택 기준으로 남학생의 49.3%, 여학생의 65.3%가 음식맛을 가장 중요한 요인으로 인식했으며 여학생은 위생, 가격순으로 선택기준을 정하였으나 남학생은 가격을 더 중시하여 유의적 차이가 있었다($p<0.05$). 영양기를 외식선택 기준으로 정한 학생은 남녀 각각 15%, 10%에 불과하였다.
- 5) 식품선택시 가장 중요하게 생각하는 영양적 요인은 남학생의 경우 단백질과 열량, 비타민 순이었는데 여학생은 열량에 대한 관심이 제일 높았고 단백질, Ca 및 철분 순이어서 성별에 따라 유의적 차이가 있었으나 나트륨에 대한 관심은 남녀 모두 낮았다.

6) 여학생의 40.2%, 남학생의 26.5%가 최근 채소, 과일섭취 증가하는 식습관 변화를 보였으나 다른 음식섭취에서 성별에 따라 유의적 차이가 있었다($p<0.05$).

7) 대상자들의 식습관 점수는 매우 저조하고 집단내 점수 차이가 심하였다.

이상의 결과로 볼 때 이 연구에서 대학생들의 외식행동은 성별에 따라 외식횟수, 외식비 외식시 선택하는 음식, 외식 선택 기준, 식품선택시 가장 중요하게 생각하는 영양적요인, 최근 음식섭취 변화 등에서 유의적 차이를 보였다. 이러한 남녀 대학생의 식행동과 인식의 차이점은 대학생 대상의 영양교육을 하는데 있어서 고려하여야 할 점이며 외식선택을 할 때 영양과 건강의 밀접한 관계를 인식하여 바람직한 외식행동을 할 수 있도록 대학생의 영양교육이 실시되어야 할 것이다.

■참고문헌

- 1) 모수미. 한국외식문화 발달과정. *한국식생활문화학회지* 9(2): 181, 1994
- 2) 통계청. 1995년도 도시가계연보. 1996
- 3) 장유경, 정영진, 문현경, 윤진숙, 박혜련. 지역사회영양학. 신광출판사. 1998
- 4) 이영미, 이기완, 장학길. 성인 남녀의 외식행동과 한국 음식에 대한 의식조사. *한국식생활문화학회지* 11(3): 317, 1996
- 5) 이윤나, 최혜미. 대학생의 체격지수와 식습관 관계에 관한 연구. *한국식생활문화학회지*. 9(1): 1, 1994
- 6) 이기완, 이영미. 서울 및 경기도 일부지역 대학생의 식생활 관련 지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사. *한국식생활문화학회지* 10(2): 125, 1995
- 7) 문정원, 안재우. 부산지역 주부의 외식행동에 관한 조사연구. *한국식생활문화학회지* 11(3): 359, 1996
- 8) 안숙자. 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 4(4): 383, 1989
- 9) 김초영, 남순란, 곽동경. Fast foods의 이용실태조사 및 영양밀도 평가에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 5(3): 361, 1990
- 10) 조희숙. 전남일부지역 대학생들의 식생활 행동 및 한국음식에 대한 의식조사. *한국식생활문화학회지* 12(3): 301, 1997
- 11) 한명주, 배은아. 소비자들의 식품선택기준과 기능성 식품에 대한 인식도. *한국식생활문화학회지*. 11(3): 299, 1996
- 12) 손경희, 문수재. 도시주부의 식품소비 변화와 미래

- 의 식생활 향상을 위한 연구. 대한가정학회지 26(4): 1988
- 13) Bruhn CM, Cotter A, Diaz-Knauf K, Sutherlin JWE, Wightman N, Williainson E and Yaffee M. Consumer attitudes and market potential for foods using fat substitutes, Food Technol, 46(4): 81, 1992
- 14) 구난숙. 대전지역 대학생들의 한국 전통음식에 대한 인식 및 기호도 조사. 한국식생활문화학회지 10(4): 357, 1995
- 15) 김혜영. 울산지역대학생의 패스트푸드 이용실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지. 11(1): 134, 1996
- 16) 모수미, 전미정, 백수경, 이수경. 패스트푸드의 외식 행동에 관한 실태조사. 여의도 지역을 중심으로. 한국식문화학회지 4: 83, 1989