

부산지역 대학생들의 성별과 건강관심도에 따른 건강관리 및 식행동 비교

이 경 애

부산교육대학교 실과교육과

A Comparison of Eating and General Health Practices to the Degree of Health Consciousness in Pusan College Students

Kyung-Ae Lee

Dept. of Practical Arts Education, Pusan National University of Education, Pusan 611-736, Korea

Abstract

This study investigated college students' health status, health attitudes, and eating and general health practices. They then were compared to the students' degree of health consciousness. Four hundred college students in Pusan participated in this study, of which 203 were young men and 197 young women. While college students considered that they were generally healthy, there were a number of negative health factors, such as fatigue and stress, particularly amongst the young women. They were not particularly concerned about or active in taking care of their health. There were, for example, problems of smoking and drinking among the young men, and a lack of exercise among female students. Female had more eating problems than male : frequency and consistency in the quantity of meals, overeating, and snacking. On the other hand, women seemed to show more possibilities for improving the food habits. Health status did not appear to co-vary significantly with the degree of health consciousness. However, the higher the level of health concern, the more interest in health information and weight gain anxiety students had, and the more active measures in health care they took. Students who had high or moderate concern for health practiced more desirable eating habit than students who lacked this concern. In conclusion, educational programs which can increase concern for health among college students should be prepared in order to maintain their bodily health now and in the future. If such programs were developed with gender differences in mind, making college students take a positive attitude towards health issues and management of their own health, it would be more effective.

Key words: health consciousness, health care, eating habits

서 론

건강을 유지하는데 있어 좋은 영양의 섭취는 매우 중요하며 좋은 영양 섭취는 올바른 식생활에 의해 이루어진다. 식생활은 인간이 생명을 유지하고 성장하며 건강을 유지하는데 가장 기본이 되므로 잘못된 식생활은 영양 부족, 영양 과다 및 영양 불균형을 초래하게 되고 이에 따라 영양부족에 따른 여러 질환을 유발할 뿐 아니라 영양과다나 영양불균형에 의한 비만증, 동맥경화증, 고혈압, 당뇨병, 암 등과 같은 만성퇴행성 질환을 유발할 수 있다(1). 한국인의 국민영양조사 결과에 의하면 우리나라는 산업화로 인한 소득의 증가로 과거 30년간 식품 및 영양소별 평균섭취량이 계속 증가하여 식생

활과 영양상태가 많이 양호해져 과거에는 영양부족으로 인한 질환이 많았으나 근래에 와서는 점점 영양과다나 영양불균형에 의한 질환의 유병률이 증가하고 있다(2,3).

식생활 태도나 식행동은 그 지역의 문화적, 사회적 소산으로 전통적 관습, 문화, 연령, 직업, 경제적 수준, 종교 등 여러 복합적인 요인에 의해 직·간접으로 영향을 받는다(4). 식습관이 최종적으로 완성되는 시기는 16~20세이며 개인의 식습관은 사춘기 이전에는 비교적 쉽게 변화가 이루어지나 연령이 증가할수록 변경하기 어렵다(5-7). 따라서 대학생 시기에는 어느 정도 자신의 식습관이 형성되어 있는 상태이나 교정의 기회가 주어진다 보면 장년층에 비해 식행동의 변화가 용이하다고

[§] 본 연구는 1998년도 부산교육대학교 초등교육연구소의 연구비를 지원받아 수행되었음.

할 수 있다. 또한 성인기의 잘못된 식행동은 이전의 잘못된 식행동에 의한 것이며 노인기 영양과 건강에까지 영향을 미칠 수 있으므로 대학생 시기의 바람직한 식행동은 개인의 신체적, 정신적 건강상태에 있어 단기적인 영향 뿐 아니라 장기적인 영향을 미쳐 일생의 건강과 밀접한 연관을 가지게 된다. 그러나 최근 조사된 여러 연구들(8-13)에 의하면 우리나라 대학생들은 결식, 불규칙한 식사시간, 세끼 식사량과 질의 불균형, 기호식품 또는 열량식품 위주의 간식, 과다한 음주와 흡연 등 영양에 관한 지식 부족과 바람직하지 못한 식습관을 가지고 있어 식품과 영양에 대한 올바른 지식이 필요하며 일상생활에서의 식생활 개선이 요구된다.

최근 우리나라는 소득이 향상되면서 건강에 대한 관심도가 높아지고 있고 건강관리에 대하여 심혈을 기울이는 사람이 많아졌다. 따라서 건강 관리를 위해 건강 유지에 영향을 미치는 운동과 영양 섭취에 관심을 기울이게 되었는데 건강은 단시간의 결과가 아니므로 성인기의 건강 유지를 위해서는 그 이전부터 건강관리가 이루어져야 하며 따라서 운동, 영양섭취, 휴식 등과 같은 건강에 관계하는 요인들의 관리가 필요하다(14). 대학생 시기는 대부분의 신체기능이 완전히 발달하여 신장, 근육의 강도, 신체내 각 기관 등의 협동, 건강 상태, 신체 효율 및 지구력이 최대치에 달하게 되고 이 기능들은 그 후 20~30년에 걸쳐서 서서히 감소하게 되며 그 감소의 정도는 개인의 영양상태, 운동량, 작업량 및 기후 등에 따라 큰 차이를 보인다(15). 따라서 생활주기중 성인기로 전환되는 시기인 대학생 시기에 건강에 대하여 관심을 가지는 것은 이후 노인기의 건강과도 직결된다고 할 수 있으므로 이 시기부터 건강관리에 관심을 기울이는 것은 매우 중요하다고 생각된다. 그러나 우리나라 대학생들은 저학년 시절에는 중·고등학교 시절의 치열한 입시 경쟁으로 인한 억압에서 벗어나 갑자기 얻게 된 자유의 시간을 무절제하게 보내는 경향이 있고 고학년의 경우에는 졸업 후 진출할 직업에 대한 준비작업으로 다시 긴장된 생활에 하게 되는 경우가 많아 전반적으로 건강을 저해하는 요소들을 많이 가지고 있음에도 불구하고(8,10,14) 대학생들 자신은 젊고 현재 건강상태가 양호한 상태에 있다는 이유로 장년층에 비해 건강에 대한 관심도가 적어(16) 이에 대한 관리가 필요하다.

식행동은 여러 요인들에 의해 영향을 받으며 이와 관련하여 다양한 연령층을 대상으로 식행동과 영양섭취 실태를 조사하고 이에 영향을 미치는 환경적 요인들을 분석한 연구들이 많았다(4,8-11,16-18) 건강에 대한 관심 또한 식행동의 변화를 가져올 수 있으며 따라서 이에 대한 연구의 필요성이 대두되고 있음에도 불구하고 이에 대한 연구는 그리 많지 않다(19-21).

따라서 본 연구는 남녀대학생들을 대상으로 평생의 건강에 지대한 영향을 미치게 될 대학생들의 건강관심도, 건강관리 및 식행동 실태를 조사하고 이들의 건강관심도에 따른 건강관리 및 식행동을 비교하여 대학생들의 양호한 건강상태를 유지할 수 있는 건강관리 태도 및 식행동의 방향을 제시하는데 도움을 주고자 한다.

조사 대상 및 방법

조사대상 및 기간

본 조사는 부산지역 남녀대학생들을 대상으로 1998년 5월부터 6월까지 질문지를 통하여 실시되었다. 부산지역 1개 대학교 남녀대학생 각 50명씩을 대상으로 예비조사를 하여 질문지를 수정한 후 4개 대학교 남녀대학생 각각 220명(총 440부)에게 질문지를 배부하고 조사대상자가 자기기입 방법으로 설문지에 응답하게 하였다. 배부된 질문지 중 406개를 회수하였고 그 중 응답이 미흡한 질문지 6부를 제외한 400부(남자 207부, 여자 193부)를 본 연구의 목적을 위해 사용하였다.

조사내용

본 연구에 사용된 질문지는 식행동이나 건강에 관련된 기존의 문헌들을 참고로 작성되었으며 타당성 검증을 위해 남녀대학생 50명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 질문지의 조사항목으로는 ① 일반사항 6문항(성별, 연령, 주성장지, 거주지, 체중 및 신장) ② 건강상태 4문항(자신의 건강상태에 대한 자기 평가, 피로감, 스트레스정도, 수면상태) ③ 건강에 대한 태도 4문항(자신이 생각하는 건강관심정도, 건강정보에 대한 관심, 체중증가에 대한 우려 정도 및 이유) ④ 건강관리 실태 14문항(평소 건강관리정도 및 방법, 운동 정도 및 종류, 걷는 시간, 흡연 및 음주 실태) ⑤ 식행동 13문항(식사습관, 기호도, 식습관상의 문제 및 식품 절제정도)이었다.

조사내용 중에서 ① 건강상태의 모든 문항(4문항) ② 건강에 대한 태도 중 3문항(자신이 생각하는 건강관심정도, 건강정보에 대한 관심, 체중증가에 대한 우려정도) ③ 건강관리 중 1문항(평소의 건강관리정도) ④ 식사습관 중 5문항(식사시간 규칙성, 식사량의 적절성 및 일관성, 식사속도, 식사시간에 대한 선호도) ⑤ 간식 및 편식 정도, 기호도, 식품 절제정도의 문항들은 '매우(항상) 그렇다(많다)'를 5점, '매우(전혀) 그렇지 않다(적다)'를 1점으로 하는 Likert 5점 척도를 사용하였다.

자료처리

본 연구의 조사 자료는 PC-SAS package를 이용하

여 통계 분석되었다.

건강상태, 건강에 대한 태도, 건강관리, 식행동에 관한 각 항목에 대한 남녀별 차이를 알아보기 위해 χ^2 -검정이나 t-검정을 실시하였다.

대학생 자신들이 생각하는 건강관심정도(이하 건강관심도)에 따라 높은 군(상, 4점 이상), 보통인 군(중, 3점), 낮은 군(하, 2점 이하)으로 분류하여 건강관심도에 따른 건강관리실태 및 식행동의 차이를 분석하였고 이들 군간의 유의성은 χ^2 -검정이나 F-검정을 이용하였으며 각 군 사이의 유의성 검정은 Duncan's multiple range test를 이용하였다.

결과 및 고찰

일반사항

본 연구의 조사대상자는 부산지역 대학교에 재학중인 남·녀 대학생 각각 207명과 193명이었으며 이들의 평균 연령은 남자 21.2±2.1(세), 여자 20.6±1.3(세)였다. 조사대상자들의 주 성장지는 대도시가 55.3%, 중소도시가 29.0%로 대부분 도시지역이었으며 53.0%는 자택에 거주하였고 25.5%는 자취를 하고 있었다.

본 조사대상자의 평균 체중과 신장은 남학생이 65.9±7.6kg과 174.2±49.6cm 여학생이 50.6±4.9kg과 161.8±44.7cm였고 이들의 체질량지수(BMI, body mass index)는 남녀 각각 21.7±2.1과 19.4±1.6으로 모두 정상수준이었다.

남녀별 건강에 대한 태도, 건강관리 및 식행동 비교

건강상태 및 건강에 대한 태도

본 조사대상자들의 남녀별 건강상태와 건강에 대한 태도는 Table 1에 나타낸 바와 같다. 대학생들의 건강상태는 자신이 생각하는 건강상태, 수면상태, 피로감 및 스트레스정도로 살펴보았다. 대학생들은 자신의 건강상태를 보통보다 다소 좋은 정도라고 여기고 있었으며 남학생이 여학생보다 더 건강하다고 생각하고 있었다($p<0.001$). 남녀대학생 모두 대체로 잘 자는 편이었으나 다소 피곤한 상태였으며 보통이상의 스트레스를 받고 있다고 답하였고 남학생에 비해 여학생이 더 스트레스를 받는다고 답하였다($p<0.01$). Han과 Cho(22)의 연구에서도 대부분의 대학생들(73.8%)은 스트레스를 많이 받고 있었으며 남학생에 비해 여학생의 스트레스정도가 더 높았다.

대학생 자신이 생각하는 건강관심정도와 신문, 잡지, TV등을 통한 건강정보에 대한 관심은 남녀간의 차이 없이 모두 보통 정도였다. 체중증가에 대한 우려정도는 여학생이 남학생에 비해 유의적으로 높았으며($p<0.001$) 그 이유로 여학생들은 90% 이상이 날씬한 몸매 관리나 행동의 불편성 때문에 체중증가를 걱정하고 있었고 체중증가를 건강에 저해 요인으로 생각하여 걱정하는 학생은 단지 6% 정도였다. 반면에 남학생은 체중증가를 건강에 저해 요인으로 생각하여 걱정하는 학생이 약 26%나 되어 남녀간에 체중증가를 우려하는 이유에 차이가 있었다($p<0.001$). Kim 등(23)의 연구에서도 남자대

Table 1. Health status and health attitudes among college students in Pusan

	Male(n=207)	Female(n=193)	t-test or χ^2 test	
Health status	Subjective health status ¹⁾	3.77±0.79	3.35±0.79 t=5.39***	
	Feelings of fatigue ¹⁾	3.26±0.95	3.42±0.78 ns ³⁾	
	Sleeping condition ¹⁾	3.77±0.77	3.72±0.72 ns	
	Stress ¹⁾	3.34±0.94	3.64±0.86 t=3.23**	
Health attitudes	Health consciousness ¹⁾	3.33±1.00	3.19±0.77 ns	
	Interest in health informations in newspapers, magazines or TV ¹⁾	2.87±1.01	3.00±0.85 ns	
	Anxiety about weight gain ¹⁾	2.87±1.18	3.74±10.4 t=7.83***	
	Reasons for being interested in weight gain ²⁾			
	Impediment in health	36(25.7)	11(6.4)	$\chi^2=53.48$ ***
	Managing a slender figure	41(29.3)	94(54.3)	
Inconvenience in activity	38(27.1)	64(37.0)		
Others	25(17.9)	4(2.3)		

¹⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)

²⁾No. of subjects(%)

³⁾ns: not significant, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

학생보다 여자대학생이 체중조절에 더 관심이 많았으며 체중조절의 목적이 남학생은 건강을 위해서가 59%, 여학생은 외관상 아름답게 보이기 위해서가 55.7%로 가장 많았다고 하여 본 연구 결과와 일치한다(Table 1).

이상에서 볼 때 대학생들은 현재 자신들이 건강한 편이라고 생각하고는 있으나 약간의 피로감과 스트레스를 지니고 있어 이것들이 앞으로의 건강저해요소로 작용할 가능성이 있다. 특히 남학생이 현재 더 건강하다고 생각하고 있고 스트레스도 적게 받고 있어 여학생들의 건강이 더 문제될 수 있겠다. 그러나 이렇게 건강저해 가능성이 있음에도 불구하고 건강에 대한 태도가 적극적이지 못하였으며 단지 여학생들은 건강상의 이유가 아닌 외모상의 이유로 체중증가를 우려하는 정도였다. 특히 여대생들은 체형과 외모에 대한 관심이 많은 시기로 최근 체중조절에 대한 올바른 지식 없이 체중조절을 시도하여 문제가 되고 있다(12,23). 그러므로 대학생 특히 여학생을 대상으로 체중조절 등을 비롯한 건강에 대한 바람직한 태도 및 실천을 위한 지도가 요구된다.

건강관리 실태

평소의 건강관리정도 및 방법

Table 2에서 보는 바와 같이 평소의 건강관리정도는 남녀대학생 모두 보통 이하로 건강 관리에 크게 관심을 기울이지 않는 것으로 나타났고 특히 남학생보다 여학생이 더 낮았다. 평소 건강관리의 방법에 있어서도 남학생은 40% 정도가 운동, 25% 정도가 휴식으로 건강관리를 하는데 반해 여학생은 운동으로 건강관리를 하는 학생은 단지 13.5%에 불과하였고 휴식과 식이조절로 건강관리를 하는 학생이 각각 37.2%, 32.6%로 남녀간의 차이를 보였다(p<0.001).

운동과 걷기

남녀대학생들의 운동 및 걷기의 정도는 Table 3과

같다. Table 3에서 나타난 바와 같이 대학생들의 운동 정도는 남녀간의 큰 차이를 보여(p<0.001) 남학생은 41.1%가 정기적으로 운동을 하는데 반해 여학생은 11.4%만이 정기적으로 운동을 하고 60%정도는 거의 운동을 하지 않는 것으로 나타났다. 이는 대학생을 대상으로 한 Han과 Cho(22)의 연구결과와 비슷한 수준이다. 그러나 중년 남성이나 직장남성의 경우 약 28%만이 정기적으로 운동을 한다는 연구결과들(16,24)과 비교해보면 본 연구대상 남자대학생들은 중년남자들보다는 운동을 많이 하고 있었고 이는 시간적 여유와도 관계가 있으리라 여겨진다. 운동을 하는 횟수에 있어서도 남학생은 43.4%가 매일, 32.0%는 일주일에 3회 이상 운동을 하였으나 여학생은 매일 또는 일주일에 3회 이상을 운동을 하는 학생이 각각 23.8%, 38.1%로 나타나 남녀간의 차이를 보였다(p<0.05). 운동의 종류에 있어서도 남학생의 경우는 달리기(조깅포함), 구기종목, 헬스의 순으로 주로 운동을 하는데 반해 여학생은 에어로빅이나 체조, 달리기, 줄넘기, 수영, 구기의 순으로 운동을 하고 있어 남녀간의 차이를 보였다(p<0.001). 걷는 정도 역시 남학생은 하루에 4시간 이상 걷는 학생이 17.0%인데 반해 여학생은 단지 4.7%였고 반면에 1시간 이하로 걷는 학생은 남녀 각각 15.1%와 32.3%로 여학생이 남학생에 비해 적게 걷고 있었다(Table 3).

이상의 결과에서 남학생이 여학생보다 정기적으로 운동하는 학생도 많고 운동횟수도 많으며 걷는 시간도 길어 남학생이 여학생에 비해 신체적 활동량이 많음을 알 수 있었다.

서울지역 대학신입생들을 대상으로 건강행위를 조사한 Choi 등(14)의 연구에서는 대학신입생들이 자신의 건강 유지와 증진을 위해 중요하게 여기는 것으로 규칙적인 운동, 적절한 식생활, 규칙적인 생활, 적절한 수면과 휴식 그리고 심리적·정서적 안정을 들고 있으나 실제로 규칙적인 운동을 하고 있는 학생은 11.5%에 불과

Table 2. Degree and methods of health care among college students in Pusan

	Male	female	t-test or χ^2 test
Self-reported degree of usual health care ¹⁾	2.95±0.89	2.58±0.68	t=4.67***
Methods of the health care ²⁾			
Exercise	83(40.5)	26(13.5)	$\chi^2=55.53***$
Managing diet	28(13.7)	63(32.6)	
Taking a rest	52(25.4)	72(37.2)	
Abstinence from alcohol and smoking	9(4.4)	0(0.0)	
Regular lifestyle	2(1.0)	1(0.5)	
Nothing	31(15.1)	31(16.1)	

¹⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)

²⁾No. of subjects(%)

***p<0.001

Table 3. Extent of doing exercise among college students in Pusan

n(%)

		Male	Female	χ^2 test
Regularity of exercise	Regularly	85(41.1)	22(11.4)	$\chi^2=69.29^{***}$
	Occasionally	76(36.7)	56(29.0)	
	Rarely	46(22.2)	115(59.6)	
Kind of exercise	Running(Jogging)	51(38.1)	10(18.8)	$\chi^2=95.33^{***}$
	Mountaineering	7(5.2)	1(1.8)	
	Rope skipping	0(0.0)	8(14.3)	
	Swimming	0(0.0)	7(12.5)	
	Ball games	49(36.6)	7(12.5)	
	gymnastics(Aerobics)	2(1.5)	20(35.7)	
	Health training	15(11.2)	3(5.4)	
	Others	10(7.5)	0(0.0)	
Frequency of exercise	Every day	53(43.4)	10(23.8)	$\chi^2=7.84^*$
	3 times or over a week	39(32.0)	16(38.1)	
	1~2 times a week	25(19.7)	13(30.9)	
	Less than one time a week	6(5.9)	3(7.2)	
Walking time (hrs/day)	More than 4	10(4.9)	2(1.0)	$\chi^2=34.48^{***}$
	3~4	25(12.1)	7(3.7)	
	2~3	55(26.7)	28(14.6)	
	1~2	85(41.3)	93(48.4)	
	Less than 1	31(15.1)	62(32.3)	

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

하다고 하였고 금연과 금주, 적절한 수면과 휴식 등을 건강 실천방법으로 많이 수행하는 것으로 나타나 본 연구 결과와 상반되었다. 이러한 차이는 Choi 등(14)의 연구대상자가 대학신입생들만으로 구성되어 있어 이들은 아직 술과 담배에 익숙하지 않은 상태이므로 금주와 금연의 실천도가 높았고 상대적으로 운동의 실천도가 낮았던 것으로 여겨진다.

음주 및 흡연

남녀대학생들의 음주 및 흡연에 관한 사항은 Table 4 및 Table 5과 같다.

음주횟수는 남녀간의 큰 차이를 보여($p<0.001$) 남학생은 29.6%가 일주일에 1회, 20.4%는 일주일에 2~3회 술을 마신다고 답하였으며 약 8%는 일주일에 4회 이상 마신다고 하여 남학생의 약 60%가 일주일에 1회 이상 술을 마시는 것으로 나타났다. 반면에 여학생은 1주일에 1회 이상 마시는 학생이 약 21% 정도였고 약 60% 정도는 2주일에 1회 또는 한달에 1회 정도 술을 마시는 것으로 나타났다. 음주량에 있어서도 주로 마시는 술에 대해 1회의 술자리에서 남학생의 경우 45.2%가 1병을 마신다고 하였고 2병 이상을 마시는 학생도 25% 정도나 되었다. 여학생은 32.6%가 1병, 8.7%가 2~3병을 마신다고 하였으나 그 이상을 마시는 학생은 없었고 40% 이상이 1~2컵 또는 1컵 이하를 마신다고 하여 남녀간의 차이를 보였다($p<0.001$). 주로 많이 마시는 술로는

소주와 맥주였으며 남학생은 2/3 정도가 소주를 여학생은 1/2 정도가 맥주를 주로 마시는 것으로 나타났다(Table 4). You와 Chang(25)의 연구결과와 비교시 본 조사대상 대학생들의 음주횟수는 적은 편이었으나 두 결과에서 볼 때 최근의 대학생들의 음주정도는 적지 않다고 여겨진다.

알코올은 대뇌의 정신기능인 억제력을 마비시키며 과량 및 장기 음주는 불안발작, 간염, 간경화 및 체장염, 저혈당, 위장장애 등 체내 여러기관에 크게 영향을 미치고 비타민 결핍 등 영양장애를 일으킨다(26). 이러한 건강상의 위험에도 불구하고 본 조사 결과 음주를 하는 대학생의 비율이 높았다.

Table 5에서와 같이 여학생의 단지 5%정도만이 흡연을 하는데 반해 남학생은 50.2%가 흡연을 하고 있었다. 이는 대학생을 대상으로 한 Kim(13)의 연구결과와는 비슷하나 서울지역 대학생을 대상으로 Han과 Cho(22)의 연구결과에 비해 낮은 비율이다. 또한 흡연을 하는 남학생의 경우 약 40%가 만 18세 이전에 흡연을 시작했다고 답하여 고등학교 이전부터의 흡연의 위험성에 대한 교육을 강화할 필요가 더욱 인식되었다. 흡연량에 있어 남학생의 50%는 10개피 이하, 44.3%는 11~20개피의 담배를 하루에 피우고 있었다. 남학생의 1/3정도는 흡연량이 예전과 같은 정도였으나 1/3정도는 더 많아졌다고 한다. 고등학생을 대상으로 조사한 Yoon 등(27)의 연구에서 남자 고등학생의 29%가 흡연을 하며

Table 4. Degree of alcohol consumption among college students in Pusan

				n(%)
		Male	Female	χ^2 test
Frequency of drinking	Never	22(10.7)	23(11.9)	$\chi^2=72.45^{***}$
	Less than once a month	0(0.0)	5(2.6)	
	Every month	24(11.7)	67(34.7)	
	Every 2 weeks	40(19.4)	57(29.5)	
	Every week	61(29.6)	30(15.5)	
	2~3 times a week	42(20.4)	10(5.2)	
	4 or more a week	17(8.3)	1(0.5)	
Major types of alcoholic drinks	Makkuly	1(0.5)	1(0.6)	$\chi^2=52.79^{***}$
	Suju	118(63.8)	55(31.6)	
	Beer	35(18.9)	88(50.6)	
	Whisky or Brandy	4(2.2)	0(0.0)	
	Traditional liquors	0(0.0)	1(0.6)	
	Anything	27(14.6)	29(16.7)	
Alcohol intake at one time	Less than a cup	7(3.8)	17(9.9)	$\chi^2=47.09^{***}$
	1~2 cups	20(10.8)	57(33.1)	
	Half a bottle	28(15.1)	27(15.7)	
	A bottle	84(45.2)	56(32.6)	
	2~3 bottles	35(18.8)	15(8.7)	
	4~5 bottles	8(4.3)	0(0.0)	
	More than 5 bottles	4(2.2)	0(0.0)	

***p<0.001

Table 5. Degree of smoking among college students in Pusan

				n(%)
		Male	Female	χ^2 test
Smoking experience	None	84(40.6)	184(95.3)	$\chi^2=137.93^{***}$
	Smoking currently	104(50.2)	4(2.1)	
	smoked in the past	19(9.2)	5(2.6)	
Starting age (years)	Under 18	47(39.8)	2(22.2)	ns ¹⁾
	18 or over	71(60.2)	7(77.8)	
Cigarettes smoked per day	less than 10	53(50.0)	4(100.0)	ns
	11~20	47(44.3)	0(0.0)	
	Over 20	6(5.7)	0(0.0)	
Present smoking level compared to the past	Same	38(36.2)	1(25.0)	ns
	More than the past	35(33.3)	1(25.0)	
	Less than the past	32(30.5)	2(50.0)	
Opinions about smoking	Absolutely never	12(10.8)	1(14.3)	ns
	Planning to quit because of the bad effect on health	40(36.0)	4(57.1)	
	No plan to quit in spite of thinking it is bad to health	47(42.3)	2(28.6)	
	Continuing it through life because it's good	8(7.2)	0(0.0)	
	Others	4(3.6)	0(0.0)	

¹⁾ns: not significant, ***p<0.001

흡연량에 있어서도 하루에 1~10개피 정도를 피우는 학생이 76%였던 것과 비교하면 대학생이 된 이후 남자대학생의 흡연율이 상대적으로 매우 높아졌음을 알 수 있다. 이는 대학 입학 후 흡연에 대한 규제 완화로 대학생 흡연자 비율이 증가하고 있음을 말해준다. 또한 중년남

성과 직장남성을 대상으로 한 연구들(16,24)에서 연구 대상자의 각각 62%가 흡연자로 대학생보다 많았다. 이는 현대인은 누적되는 스트레스의 해결수단으로 지나친 음주나 흡연을 하는 경향이 있다는 연구결과(16)로 미루어 본 조사대상 남학생들도 졸업 후 직장생활을 할

경우 흡연율이 더 증가될 가능성이 있음을 시사한다. 그러므로 대학생 이상의 성인기 남성들의 보다 건전한 스트레스 해소 방안에 대한 연구와 홍보가 필요하다고 하겠다. 흡연에 대한 생각으로 남학생의 약 11% 정도만이 “절대 피우면 안된다”고 하였고 약 80% 정도는 “건강에 나쁘다고 생각”하고는 있었으나 그중 약 반 이하만이 “금연해야 한다”고 생각하고 있었고 나머지는 “건강에 나쁜 지는 알지만 금연 계획이 없다”고 하였다. 남학생의 약 7% 정도는 “흡연이 좋으므로 평생 피울 것”이라고 하여 남학생의 1/2정도가 현재는 금연할 생각이 없고 계속 피우고 싶어했다.

흡연은 만성질환의 발병에 가장 크게 그리고 독립적으로 영향을 주는 생활습관으로 인체에 유해하여 구강암, 인후암, 식도암 등의 각종 암과 관상동맥질환, 뇌혈관질환, 만성폐질환, 위궤양 등 여러 질환을 일으켜 생명에 위협을 초래한다는 사실은 잘 알려져 있다. 담배의 주성분인 니코틴과 타르 등은 만성적인 폐질환과 여러 암 발생의 원인이 되며 자율신경계를 마비시키고 신경계의 이상을 초래함으로써 건강상태에 큰 영향을 미친다(26,28). Jung과 Choi(24)의 연구에서도 흡연자가 비흡연자에 비해 혈중 지질이 높았다고 한다. 이러한 흡연

으로 인한 건강상의 위험에도 불구하고 본 연구 결과 남학생의 경우 50%가 흡연을 하고 있었고 현재 흡연을 하고 있는 학생들도 금연의사가 강하지 않았으며 앞으로 흡연비율이 증가할 가능성도 내재되어 있다.

식행동

식사습관

남녀대학생들의 식사습관은 Table 6과 같다. 일주일 동안의 아침과 점심식사 횟수는 남녀 차이없이 각각 평균 약 5회와 6회였으나 저녁식사 횟수는 남학생이 평균 6.4회인데 반해 여학생은 5.9회로 남학생에 비해 여학생이 저녁식사를 덜 하는 것으로 나타났다($p<0.001$). 미국대학생을 대상으로 한 Georgiou 등(29)의 연구에서 대학생의 일주일 동안의 아침식사 횟수는 남녀 각각 4.1회와 4.1회, 점심식사는 5.8회와 6.0회로 본 연구결과와 비교하여 보면 우리나라 대학생들이 미국대학생보다 일주일중 아침과 점심식사 횟수가 더 많았다. 식사시간의 규칙정도에 대해서는 남녀 차이없이 보통정도였는데 이는 Han과 Cho(22)의 연구에서 대학생의 식사시간이 대체로 불규칙적이었다는 조사결과와 다소 차이가 있었다. 가장 규칙적으로 먹는 끼니는 남녀간에 차이를

Table 6. Behaviors of having meal among college students in Pusan

	Male	Female	t-test or χ^2 test
Meal frequency(times/week) ¹⁾			
Breakfast	4.8 ±2.4	4.7 ±2.3	ns ⁴⁾
Lunch	6.2 ±1.3	6.4 ±1.1	ns
Dinner	6.4 ±1.0	5.9 ±1.5	t=3.89***
Regularity of mealtimes ²⁾	3.31±1.16	3.21±1.10	ns
Most regular meal ³⁾			
Breakfast	63(31.2)	60(31.4)	$\chi^2=32.57$ ***
Lunch	80(39.6)	116(60.7)	
Dinner	59(29.2)	15(7.9)	
Adequacy of meal quantity ²⁾	3.26±0.58	3.19±0.64	ns
Consistency of meal quantity ²⁾	3.25±0.95	2.95±0.98	t=2.67**
Speed of eating ²⁾	3.57±0.86	3.24±0.90	t=3.71***
Meal preference ²⁾	3.65±0.80	3.93±0.74	t=3.66***
A Favorite meal ³⁾			
Breakfast	13(6.3)	21(10.9)	$\chi^2=44.68$ ***
Lunch	49(23.7)	98(50.8)	
Dinner	107(51.7)	63(32.6)	
Every meal	1(0.5)	1(0.5)	
None	37(17.9)	10(5.2)	

¹⁾Mean ± SD

²⁾Means of a five-point scale(Mean ± SD)

³⁾No. of subjects(%)

⁴⁾ns: not significant, **p<0.01, ***p<0.001

보여($p<0.001$) 남학생은 규칙적인 식사가 아침, 점심, 저녁식사라고 답한 학생의 비율이 각각 약 30%로 비슷하였으나 여학생은 점심식사를 규칙적으로 먹는다는 학생이 60.7%인데 반해 저녁식사는 7.9%로 나타나 여학생들이 남학생에 비해 저녁식사를 소홀히 하는 것을 알 수 있다. 대학생을 대상으로 한 많은 연구들(9,11-13,22, 25)에서 대학생의 식사습관 중 아침 결식을 문제시하고 있으며 본 연구에서도 일주일중 다른 끼니에 비해 아침식사 횟수가 가장 적었지만 일주일에 5회 정도의 아침식사를 하는 것으로 나타나 다른 연구들(12,13,22)에 비해 많은 편이었다. 여학생의 경우 다른 끼니에 비해 아침식사 횟수가 가장 적었을 뿐만 아니라 저녁식사를 가장 규칙적으로 먹는 식사라고 답한 학생의 비율이 적어 여학생의 경우 아침 결식 뿐 아니라 저녁식사도 문제가 될 수 있음을 시사한다.

Park 등(12)의 연구에서는 일주일을 단위로 각 끼니별 평균 식사횟수를 살펴볼 때 저녁, 점심, 아침의 순으로 줄어들고 있다고 하였으나 본 연구에서는 점심과 저녁식사 횟수에 거의 차이가 없어 상반된 결과를 보였다. Jung과 Choi(24)는 불규칙적으로 식사하는 사람이 총 에너지 섭취량이 높았고 혈중 중성지방량이 높게 나타났으며 거르는 식사가 주로 아침이었는데 아침을 거르는 사람이 에너지 섭취량이 더 많았으므로 오후부터 저녁식사시간까지의 에너지 섭취량이 많아 신체활동량이 적은 저녁 내지 밤 동안 지방합성이 촉진되고 혈청지질이 높을 것으로 유추하면서 만성질환과 성인병 예방차원에서 규칙적인 식습관의 중요성을 강조하였다.

한끼 식사량에 대한 적절성을 묻는 질문에 대해 남녀 차이없이 모두 적당하다고 답하였다. 끼니마다 식사량이 일정한지에 대해 남학생은 평균적으로 다소 일정했던 반면 여학생은 다소 일정하지 않아 남학생이 여학생보다 끼니마다의 식사량이 더 일정한 것으로 나타났다($p<0.01$). 식사시간의 선호도에서는 여학생이 남학생에 비해 식사시간을 더 선호하는 것으로 나타났다($p<0.001$). 선호하는 끼니에 대해서는 남학생은 1/2정도가 저녁식사를 가장 선호하였고 반면에 여학생은 1/2정도가 점심식사를 가장 선호하는 것으로 나타나 남녀간의 차이를 보였으며($p<0.001$) 남학생의 경우 어느 끼니도 좋아하지 않는 학생이 17.9%나 되었다. 이러한 식사에 대한 선호도는 식사시간의 규칙성과 관련이 있을 것으로 여겨진다. Kim 등(23)의 연구에서 남자대학생은 2/3가 저녁식사를, 여자대학생은 50%정도는 저녁식사, 30%정도는 점심식사를 가장 맛있게 먹는다고 답하였고 You와 Chang(25)의 연구에서도 남학생은 저녁식사를 가장 중요시한데 반해 여학생은 점심과 저녁을 비슷하

게 중요시하였으며 본 연구에서는 여학생들이 저녁식사보다 점심식사를 더 좋아하는 것으로 나타났다. 이것으로 남학생에 비해 여학생들이 점심식사에 대해 비중을 더 많이 두고 있음을 알 수 있다. 식사속도에 있어서는 남학생이 여학생보다 빨랐다($p<0.001$).

남녀대학생들의 편식의 정도와 간식섭취정도는 Table 7과 같다. 남녀대학생은 모두 편식의 정도가 보통이하였고 여학생에 비해 남학생은 거의 편식을 하지 않는 것으로 나타나($p<0.01$) 남녀대학생 모두 편식을 하지 않는 학생보다 편식을 하는 학생이 많았다는 Kim(13)의 연구결과와 차이가 있었다. 간식섭취에 있어서는 남녀간의 차이를 보여 여학생이 남학생보다 간식을 더 많이 섭취하는 것으로 나타났고 Kim의 연구(13) 결과와 일치한다.

남녀대학생들의 식습관상의 문제점은 Table 8에서 보는 바와 같이 남녀간의 차이를 보여 식습관에 문제가 없다고 답한 학생이 남학생은 30.2%인데 반해 여학생은 10.6%였다. 식습관상의 문제로 남녀학생 모두 폭식, 결식, 불균형한 식사를 들었으나 비율로 볼 때 폭식을 하는 비율이 남학생보다 여학생에서 높았고 결식은 남학생이 높았다. 이는 Table 6에서 나타난 바와 같이 여학생이 남학생보다 끼니마다의 식사량이 더 일정하지 않았던 것과 관련이 있다고 할 수 있다. 즉 남학생은 결식을 한다 해도 다음 끼니때 평소와 비슷한 량의 식사를 하나 여학생의 경우는 결식을 하면 다음 끼니때 더 많이 먹는 경향이 있음을 의미한다. You와 Chang(25)의 연구에서도 대학생들은 폭식과 결식을 자신들의 식습관상 가장 큰 문제로 인식하고 있었고 특히 남학생은

Table 7. Degree of unbalanced diets and snack intake among college students in Pusan

	Male	Female	t-test
Unbalanced diets ¹⁾	2.28±1.07	2.69±0.88	t=4.15***
Intake of snack ¹⁾	2.92±0.90	3.29±0.76	t=4.68***

¹⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)
***p<0.001

Table 8. Problems in the food habits among college students in Pusan

	Male	Female	x ² test
No problem	62(30.2)	20(10.6)	
Overeating	50(24.4)	75(39.9)	
Skipping meals	46(22.4)	29(15.4)	
Unbalanced diet	24(11.7)	31(16.5)	x ² =37.38***
Pungent foods	11(5.4)	16(8.5)	
Eating leftover foods	5(2.4)	14(7.5)	
Others	8(3.5)	3(1.6)	

***p<0.001

Table 9. Preference for taste and foods among college students in Pusan

Preference		Male	Female	t-test
Tastes	Sweet ¹⁾	3.65±0.87	3.55±0.85	ns ²⁾
	Salty ¹⁾	3.02±0.91	2.65±0.90	t=4.05***
	Peppery ¹⁾	3.55±0.92	3.37±0.99	ns
Foods	Fatty foods ¹⁾	3.07±0.98	2.64±0.93	t=4.57***
	Pungent foods ¹⁾	2.91±0.94	2.99±0.77	ns
	Fast foods ¹⁾	3.37±0.94	3.45±0.78	ns
	Instant foods ¹⁾	3.25±0.91	3.12±0.87	ns

¹⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)

²⁾ns: not significant, ***p<0.001

결식, 여학생은 폭식의 비율이 높아 본 조사와 일치하였다.

이상을 종합하면 여학생들은 식사횟수나 식사량의 일관성, 폭식, 간식과 편식의 섭취면에서 볼 때 남학생에 비해 식습관에 문제가 더 많다고 할 수 있다.

기호도 및 식품에 대한 절제

남녀대학생들의 맛과 일부 식품에 대한 기호도는 Table 9와 같다. 단맛과 매운맛은 남녀 모두 보통보다 조금 더 좋아하였고 짠맛에 있어서는 남학생은 보통정도로 좋아하였으나 여학생은 약간 싫어하는 것으로 나타나 남학생이 여학생보다 짠맛에 대한 기호도가 더 높았다(p<0.001). 남학생은 여학생에 비해 기름진 음식을 더 좋아하였지만(p<0.001) 자극적인 음식, 패스트푸드, 인스턴트식품에 대해서 남녀 차이없이 자극적인 음식은 보통정도로 좋아하나 패스트푸드와 인스턴트식품은 보통보다 다소 많이 좋아하는 것으로 나타났다. 식품기호에 영향을 주는 요인으로 문화, 사회, 경제, 교육정도, 종교, 식습관, 연령, 직업, 가족구성, 식품에 대한 정보등을 들고 있으며(30) 따라서 식품과 맛에 대한 기호를 변화시키기는 일은 단순하지 않다. 그러나 특히 식품과 맛에 대한 기호는 음식의 선택과 깊은 관련을 가지며 나아가 그 사람의 영양섭취에 영향을 미치게 된다. 따라서 건강과 관련된 식품기호에 대한 관심이 요구된다.

본 연구결과 대학생들은 건강과 관련이 있다고 여겨지는 단맛, 짠맛, 매운맛, 기름진 음식, 자극적인 음식, 패스트푸드, 인스턴트식품에 대해 강한 기호 특성을 보이지 않았다.

건강과 관계된 식품(음식)의 절제정도에 대한 결과는 Table 10과 같다. 단 음식, 매운 음식 그리고 훈제식품의 절제정도는 남녀대학생 모두 보통이하로 절제하지 않는 편이었고 커피는 남녀 차이없이 절제정도가 보통정도였다. 반면에 짠 음식, 기름진 음식 그리고 술의 절제정도에서는 남녀간의 차이를 보여 남학생은 절제를 하지 않는 편이였으나 여학생이 약간 절제를 하는 편이

Table 10. Degree of the temperance in foods among college students in Pusan

	Male	Female	t-test
Sweet foods ¹⁾	2.68±0.91	2.84±0.85	ns ²⁾
Salty foods ¹⁾	2.88±0.99	3.13±0.83	t=2.64**
Peppery foods ¹⁾	2.66±0.96	2.77±0.86	ns
Fatty foods ¹⁾	2.83±0.98	3.36±0.87	t=5.66***
Smoked foods ¹⁾	2.69±0.84	2.83±0.77	ns
Alcohols ¹⁾	2.96±1.24	3.33±1.12	t=3.12**
Coffee ¹⁾	3.04±1.22	3.00±1.26	ns

¹⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)

²⁾ns: not significant, **p<0.01, ***p<0.001

었다. 이는 Kim과 Lee(9)의 연구에서 여학생이 남학생에 비해 식품선택을 비롯한 일상식생활에서 식사를 통한 영양섭취의 중요성에 대해 더 긍정적이며 적극적이고 또한 앞으로의 식생활 변화에 융통성을 가지고 있었다는 결과와 일치한다고 하겠다.

결론적으로 본 연구에서는 식사습관이나 식습관상의 문제로 볼 때 여학생은 남학생에 비해 바람직하지 못한 식행동을 하고 있었으나 건강 저해요인이 되는 음식에 대한 절제정도가 남학생에 비해 다소 높아 식습관의 수정 가능성을 보여주고 있다.

건강관심도에 따른 건강관리 및 식행동 비교

건강상태 및 건강에 대한 태도

자신이 생각하는 건강관심정도(이하 건강관심도)에 따라 조사대상자를 상, 중, 하 집단으로 나누어 각 집단의 건강상태와 건강에 대한 태도를 분석한 결과는 Table 11과 같다. Table 11에서 보는 바와 같이 피로감은 건강관심도가 높은 군(상)과 낮은 군(하)간에 차이를 보였으나 자신이 생각하는 자신의 건강상태, 수면상태 및 스트레스량은 건강관심도에 따라 차이가 없어 대학생들은 건강관심도에 따라 그들의 전반적인 건강상태에는 차이가 없음을 보여주었다. 그러나 건강정보에 대한 관심은 건강관심도에 따라 큰 차이를 보여 건강관심

Table 11. A comparison of health status and health attitudes to the degree of health consciousness among college students in Pusan

Group ¹⁾		High(n=154)	Average(n=176)	Low(n=70)	F test
Health status	Subjective health status ²⁾	3.56±0.84	3.51±0.78	3.70±0.86	ns ⁴⁾
	Feelings of fatigue ²⁾	3.42±0.86	3.34±0.79	3.16±1.10	ns
	Sleeping condition ²⁾	3.84±0.71	3.66±0.73	3.77±0.85	ns
	Stress ²⁾	3.48±0.98	3.55±0.83	3.36±1.01	ns
Health attitudes	Interest in health informations in newspapers, magazines or TV ²⁾	3.53±0.83 ^{ab3)}	2.82±0.67 ^b	1.90±0.75 ^c	F=111.98 ^{***}
	Anxiety about weight gain ²⁾	3.43±1.26 ^a	3.40±1.04 ^a	2.70±1.24 ^{b3)}	F=10.90 ^{***}

¹⁾Grouped by degrees of the health consciousness

²⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)

³⁾Values in the same row with different superscripts(a,b,c) are significantly different between groups by Duncan's multiple range test(p<0.05).

⁴⁾ns: not significant, ***p<0.001

도가 높은 군(상)은 건강정보에 대해 관심이 높은 반면 건강관심도가 낮은 군(하)은 건강정보를 거의 수집하지 않는 것으로 나타났고 체중증가에 대한 우려정도에 있어서도 건강관심도가 낮은 '하'군에 비해 '상'군과 '중'군은 체중증가에 대해 더 많이 우려하고 있는 것으로 나타나 건강관심도가 높은 군이 낮은 군보다 건강에 대해 적극적인 태도를 보이는 것을 알 수 있었다.

건강관리 실태

건강관심도에 따른 평소 건강관리 정도 및 방법, 운동과 전기 실태, 흡연 및 음주실태는 Table 12~14와 같다.

Table 12에서 보는 바와 같이 건강관리 정도 및 건강관리 방법은 건강관심도에 따라 유의적인 차이를 보여 건강관심도가 높을수록 평소에 건강관리를 더 많이 하

고 있었다. 건강관리 방법에 있어 건강관심도가 높은 군일수록 운동을 많이 하였고 건강관심도가 낮은 군은 전혀 건강관리를 하지 않거나 휴식으로 건강관리를 하는 학생의 비율이 높았다. Table 13에 나타난 바와 같이 건강관심도가 높은 군일수록 운동을 정기적으로 하는 비율이 높았고 반면에 운동의 거의 하지 않는 비율은 건강관심도가 낮은 군에서 높아 운동은 건강관심도와 큰 관계가 있음을 보여주었다. 그러나 운동빈도나 하루 중 걷는 시간은 건강관심도에 따른 차이를 보이지 않았다.

이상에서 보면 건강관심도에 따라 대학생들의 현재 건강상태는 차이가 없었으나 건강관심도가 높을수록 건강정보 수집이나 체중증가 우려에 대한 관심이 많고 평소에 건강관리를 많이 하고 있으며 건강관리방법에서도 운동 등의 적극적인 방법을 택하고 있고 정기적으로

Table 12. A comparison of degree and method of health care to the degree of health consciousness among college students in Pusan

Group ¹⁾	High	Average	Low	F test or χ^2 test
Self-reported degree of usual health care ²⁾	3.11±0.79 ^{ad4)}	2.69±0.68 ^b	2.19±0.80 ^c	F=21.73 ^{***}
Methods of health care ³⁾				$\chi^2=30.25^{**}$
Exercise	56(36.8)	40(22.7)	13(18.6)	
Management of diet	33(21.7)	41(23.3)	10(14.3)	
Taking a rest	39(25.7)	63(35.8)	22(31.4)	
Abstinence from alcohol and smoke	4(2.6)	4(2.3)	1(1.4)	
Nourishing	3(2.0)	1(0.6)	3(4.3)	
Regular lifestyle	1(0.7)	2(1.1)	0(0.0)	
Nothing	16(10.5)	25(14.2)	21(30.0)	

¹⁾Grouped by degrees of the health consciousness

²⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)

³⁾No. of subjects(%)

⁴⁾Values in the same row with different superscripts(a,b,c) are significantly different between groups by Duncan's multiple range test(p<0.05).

p<0.01, *p<0.001

Table 13. A comparison of extent of doing exercise to the degree of health consciousness among college students in Pusan

Group ¹⁾	High	Average	Low	x ² test
Regularity of exercise				
Regularly	66(42.9)	31(17.6)	10(14.3)	x ² =43.00***
Occasionally	49(31.8)	65(36.9)	18(25.7)	
Rarely	39(25.3)	80(45.5)	42(60.0)	
Frequency of exercise				
Every day	39(45.4)	17(28.3)	7(38.9)	ns ²⁾
3 times or over a week	28(32.6)	22(36.7)	5(27.8)	
1~2 times a week	15(17.5)	17(28.3)	5(27.8)	
Less than 1 times a week	4(4.7)	4(6.6)	1(5.6)	
Walking time for a day(hrs/day)				
More than 4	3(2.0)	6(3.4)	3(4.3)	ns
3~4	14(9.2)	11(6.3)	7(10.0)	
2~3	23(15.0)	37(21.1)	23(32.9)	
1~2	71(46.4)	82(46.9)	25(35.7)	
Less than 1	42(27.5)	39(22.3)	12(17.1)	

¹⁾Grouped by degrees of the health consciousness

²⁾ns: not significant, ***p<0.001

Table 14. A comparison of smoking and alcohol consumption to the degree of health consciousness among college students in Pusan

Group ¹⁾	High	Average	Low	F test or x ² test
Smoking level (cigarettes/day) ²⁾	13.0±6.33	13.1±7.68	11.9±7.55	ns ⁴⁾
Opinions about smoking ³⁾				
Absolutely never	3(6.5)	7(14.9)	3(12.0)	x ² =36.70***
Planning to quit because of the bad effect on health	28(60.9)	13(27.6)	3(12.0)	
No plan to quit in spite of thinking it is bad to health	15(32.6)	23(48.9)	11(44.0)	
Continuing it through life because it's good	0(0.0)	2(4.3)	6(24.0)	
Others	0(0.0)	2(4.3)	2(8.0)	
Frequency of drinking ³⁾				
Never	21(13.6)	16(9.1)	8(11.6)	ns
Less than once a month	1(0.7)	3(1.7)	1(1.5)	
Every month	37(24.0)	44(25.0)	10(15.5)	
Every 2 weeks	35(22.7)	43(24.4)	19(27.5)	
Every week	31(20.1)	42(23.9)	18(26.1)	
2~3 times a week	20(13.0)	23(13.1)	9(13.0)	
4 times or more a week	9(5.8)	5(2.8)	4(5.8)	
Alcohol intake at one time ³⁾				
Less than a cup	10(7.5)	10(6.2)	4(6.5)	ns
1~2 cups	25(18.7)	32(19.8)	20(32.3)	
Half a bottle	23(17.2)	21(13.0)	11(17.7)	
a bottle	48(35.8)	75(46.3)	17(27.4)	
2~3 bottles	22(16.4)	21(13.0)	7(11.3)	
4~5 bottles	3(2.2)	3(1.9)	2(3.2)	
More than 5 bottles	3(2.2)	0(0.0)	1(1.6)	

¹⁾Grouped by degrees of the health consciousness

²⁾Mean±SD

³⁾No. of subjects(%)

⁴⁾ns: not significant, ***p<0.001

운동하는 비율이 높았다. Jang 등(31)의 연구에서도 건강행위를 실천하는 군에서 건강증진에 대한 인식도가 높았다고 한다. 그러므로 이러한 건강관리에 대한 적극적인 태도와 실천이 장기적으로 계속된다면 이후 성인기 건강에 바람직한 결과를 가져다 줄 것으로 예상된다. 따라서 본 결과에서와 같이 건강관심도가 건강관리에 미친 영향을 비추어 볼 때 대학생들의 현재 및 이후 성인기의 건강을 위해 다각적인 방법으로 대학생에게 건강에 대한 관심을 고취시키는 것은 매우 중요하다고 하겠다.

건강관리의 한 방법으로 여겨지는 흡연과 음주에 대해 살펴보면 Table 14에서 보는 바와 같이 현재 흡연량은 건강관심도 정도와 무관한 것으로 나타나 대학생들의 흡연에 대한 심각성을 나타내었다. 그러나 흡연에 대한 생각에 있어서는 건강관심도가 높은 군일수록 금연할 예정이라고 답한 비율이 높았고 반면에 건강관심도가 낮은 군일수록 계속 피우겠다는 비율이 높았다 ($p < 0.001$). 음주에 있어서 음주량이나 음주횟수는 건강관심도와 무관하였다. 이상에서 볼 때 대학생들은 흡연이 건강에 해로우므로 금연을 생각하고 있지만 음주에 대해서는 아직도 건강과 관련하여 그 심각성을 인지하지 못하고 있음을 알 수 있었다.

의과대학생과 일반대학생을 대상으로 한 연구(31)에서는 음주행태와 흡연행태는 모두 건강인식도와 관련성에 있어 건강행위를 하는 군에서 음주나 흡연에 대한 건강증진 인식도도 높았다고 한다. 반면에 본 연구에서는 건강관심도에 따라 금연의사가 높았던 것을 제외하고는 흡연이나 음주행위에는 차이가 없었다.

식행동

대학생들의 건강관심도에 따른 식사습관과 식품절제정도를 분석한 결과는 Table 15, Table 16과 같다.

Table 15에서 보는 바와 같이 일주일 동안 3끼 식사 중 점심과 저녁식사 횟수는 건강관심도에 따라 차이가 없었으나 아침식사 횟수는 군간의 차이를 보여 건강관심도가 높은 '상'군은 건강관심도가 낮은 '하'군에 비해 아침식사 횟수가 많았다. 이는 건강에 관심이 있을수록 아침식사의 중요성을 인식하고 있음을 의미한다. Jang 등(31)의 연구에서도 건강행위를 하는 군에서 아침식사에 대한 인식도가 높았다고 한다. 아침식사는 생활의 활력소로 힘과 지구력을 향상시키고 학교와 직장에서 더 좋은 태도로 임할 수 있게 하며 다른 끼니의 과식을 막아준다(32). 아침식사가 불규칙한 사람은 식사시간이 불규칙하고 영양상 불균형을 초래할 위험성이 크다(17). 또한 식사횟수가 많으면 콜레스테롤 합성이 호르몬에 의해 저하되어 신체 콜레스테롤 저하에 유리하며(33). 따라서 하루에 1~2회 식사를 하는 경우보다 4회 이상의 식사를 하는 경우가 혈청 총콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤량이 낮았다고 한다(34). 불규칙적인 식사를 하는 사람은 총에너지 섭취량이 많고 혈중 중성지방량이 더 높았으며(24), 하루의 식사횟수가 적은 사람은 특히 아침식사를 거르는 경향이 있으며 이 아침결식이 혈청 콜레스테롤량을 증가시키는 원인이 될 수 있다(34). 따라서 매끼 제때에 식사하는 것은 건강유지와 매우 관계가 크므로 아침결식의 문제와 더불어 규칙적인 식사습관의 중요성을 강조하여야 한다. 식사량의 적절성과 식사속도는 군간의 차이를 보이지 않았으나 식사의 규

Table 15. A comparison of behaviors of having meal to the degree of health consciousness among college students in Pusan

Group ¹⁾	High	Average	Low	F test
Frequency of meals(times/week) ²⁾				
Breakfast	5.07±2.22 ^{a4)}	4.66±2.36 ^{ab}	4.36±2.52 ^b	ns ⁵⁾
Lunch	6.35±1.12	6.25±1.28	6.25±1.18	ns
Dinner	6.25±1.18	6.08±1.37	6.06±1.38	ns
Regularity of mealtimes ³⁾	3.40±1.12 ^a	3.27±1.07 ^a	2.91±1.24 ^b	F=4.59*
Adequacy of meal quantity ³⁾	3.26±0.65	3.19±0.56	3.22±0.64	ns
Consistency of meal quantity ³⁾	3.23±0.94 ^a	3.15±0.98 ^a	2.83±0.96 ^b	F=4.41*
Meal preference ³⁾	3.92±0.73 ^a	3.78±0.76 ^a	3.51±0.88 ^b	F=6.77**
Speed of eating ³⁾	3.42±0.87	3.43±0.86	3.34±1.03	ns

¹⁾Grouped by degrees of the health consciousness

²⁾Mean±SD

³⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)

⁴⁾Values in the same row with different superscripts(a,b,c) are significantly different between groups by Duncan's multiple test($p < 0.05$).

⁵⁾ns: not significant, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Table 16. A comparison of the temperance in foods to the degree of health consciousness among college students in Pusan

Group ¹⁾	High	Average	Low	F test
Sweet foods ²⁾	2.73±0.84 ⁴³⁾	2.91±0.91 ^a	2.43±0.84 ^b	F=7.91 ^{***}
Salty foods ²⁾	3.10±0.92 ^a	3.03±0.87 ^a	2.71±0.99 ^b	F=4.38 [*]
Peppery foods ²⁾	2.71±0.91	2.79±0.90	2.56±0.96	ns ⁴⁾
Fatty foods ²⁾	3.12±0.93 ^a	3.20±0.92 ^a	2.74±1.09 ^b	F=5.75 ^{**}
Smoked foods ²⁾	2.76±0.76 ^a	2.88±0.82 ^a	2.46±0.83 ^b	F=7.10 ^{***}
Alcohols ²⁾	3.27±1.19 ^a	3.13±1.16 ^{ab}	2.86±1.25 ^b	ns
Coffee ²⁾	3.27±1.24 ^a	2.97±1.18 ^a	2.61±1.27 ^b	F=7.18 ^{***}

¹⁾Grouped by degrees of the health consciousness

²⁾Means of a five-point scale(Mean±SD)

³⁾Values in the same row with different superscripts(a,b,c) are significantly different between groups by Duncan's multiple range test(p<0.05).

⁴⁾ns: not significant, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

척성, 식사량의 일관성, 식사시간에 선호도는 건강관심도가 높은 '상'과 '중'군이 낮은 '하'군에서 비해 유의적으로 높았다.

또한 Table 16에서 보는 바와 같이 건강과 관련된 식품의 절제정도에 있어서도 자극적인 음식을 제외한 단 음식, 짠 음식, 기름진 음식, 훈제품, 술, 커피에 대해서 건강관심도가 높은 '상'군과 '중'군이 낮은 '하'군에 비해 절제 정도가 높았다. 특히 건강관심도가 낮은 '하'군에 위의 식품들을 별로 절제하지 않는 것으로 나타났다.

이상에서 대학생들은 건강에 대해 어느 정도 관심을 가지는 경우 식사습관이나 건강상 저해요인이 될 수 있는 식품에 대한 절제와 같은 식행동이 건강증진의 방향으로 이루어지고 있음을 알 수 있었다. 따라서 대학생들을 대상으로 건강에 대한 관심을 불러일으킬 수 있는 프로그램을 마련하여 실시하였을 때 식행동이나 운동을 비롯한 건강관리가 효과적으로 이루어질 것으로 예상된다.

요 약

본 연구는 부산지역 남녀대학생 400명을 대상으로 건강상태, 건강에 대한 태도, 건강관리 및 식행동 실태를 조사하고 이들의 건강관심도에 따라 건강관리실태 및 식행동을 비교하여 대학생들의 건강증진을 도모하고자 실시되었다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 대학생들은 보통이상으로 건강하다고 생각하고 있어 현재는 건강하다고 할 수 있으나 피곤감과 스트레스를 다소 가지고 있어 이들이 건강저해요소로 작용할 가능성이 있다. 특히 여학생에 비해 남학생이 현재 더 건강하다고 생각하고 있고 스트레스도 적게 받고 있어 여학생들의 건강이 더 우려되었다. 그럼에도 불구하고

대학생들은 남녀 모두 건강에 대해 적극적인 태도를 가지고 있지 않았고 건강관리에도 크게 관심을 기울이지 않았다. 건강관리의 측면에서 볼 때 남학생은 여학생에 비해 운동을 많이 하고 있으나 음주나 흡연하는 비율이 높았고 반면에 여학생은 반대의 현상을 보여 건강관리에 있어 남녀간 서로 다른 측면에서 문제를 안고 있었다. 여학생들은 식사횟수나 식사량의 일관성, 폭식, 간식과 편식의 섭취면에서 볼 때 남학생에 비해 식습관에 문제가 더 많아 바람직하지 못한 식행동을 보였으나 건강 저해요인이 되는 음식에 대한 절제정도는 남학생에 비해 다소 높아 식습관의 수정 가능성을 보여주었다. 건강관심도에 따라 대학생들의 현재 건강상태는 차이가 없었으나 건강관심도가 높을수록 건강정보에 대한 관심이나 체중증가 우려에 대한 관심이 많아 건강에 대해 적극적인 태도를 보였으며 평소에 건강관리를 많이 하고 있었고 건강관리방법에 있어서도 운동 등의 적극적인 방법을 택하고 있었다. 그러나 건강관심도에 따라 흡연이나 음주에는 큰 차이를 보이지 않았고 다만 건강관심도가 클수록 금연의사가 많았다. 음주에 대해서는 아직도 건강과 관련하여 그 심각성을 인지하지 못하고 있었다. 대학생들은 건강에 대해 어느 정도 관심을 가지는 경우 식사습관이나 건강을 저해할 가능성이 있는 식품에 대한 절제와 같은 식행동이 건강증진의 방향으로 이루어지고 있어 대학생들을 대상으로 건강에 대한 관심을 불러일으킬 수 있는 교육을 실시한다면 식행동이나 운동을 비롯한 건강관리가 효과적으로 이루어질 것으로 예상된다. 결론적으로 남녀대학생들은 건강에 대한 관심도가 크지 않으며 건강관리 측면에서 남녀가 다른 측면에서 문제를 가지고 있고 또한 여학생은 바람직하지 못한 식행동으로 앞으로 건강에 더 큰 저해가 될 수 있다. 또한 건강관심도가 높은 군에서

건강관리를 적극적으로 실천하고 바람직한 식행동을 보였으므로 이들 결과들을 종합하여 볼 때 대학생들의 현재 및 이후 성인기의 건강을 위해 다각적인 방법으로 대학생에게 건강에 대한 관심을 고취시키는 것은 매우 중요하며 특히 건강관리 태도나 실천을 위한 다양한 교육프로그램이 마련되어 남녀대학생에게 차별화된 교육이 실시된다면 더욱 효과가 있을 것으로 예상된다. 건강한 삶을 영위하기 위해서는 자신의 건강을 지키는 예방적 건강행위를 실천하는 것이 중요하며 보다 적극적이고 능동적인 활동을 할 수 있도록 건강 및 식생활에 대한 여러 가지 프로그램 마련하여 가정과 학교에서 시행할 필요가 있다. 본 연구는 대학생들을 대상으로 성별과 건강관심도에 따라 운동, 음주와 흡연, 식행동 등과 같은 건강증진과 관련된 요인들을 살펴왔다. 그러나 본 연구는 1개 도시 대학생들을 대상으로 실시된 것이므로 우리나라 대학생에게 일반화시키기는 어렵다고 본다. 따라서 이와 관련한 더 많은 연구가 이루어져 앞으로 미래사회를 이끌 대학생들의 건강한 생활을 위해 건강에 대한 관심과 인식을 증진시킬 수 있는 많은 교육이 행해져야 할 것이다.

문 헌

- Lim, H. S. : The Relationship between the food habit and the health response to the Todai Health Index. *Korean J. Nutrition*, **14**, 9-15(1981)
- '93 National Nutrition Survey Report. Ministry of Health and welfare(1995)
- Lee, L. H. : The effects of changes of Korean dietary pattern on the health status and diseases. The Korean society of Dietary Culture, Symposium, pp.13-26 (1993)
- Chang, N. S. : Changes in dietary habits of adults with middle and upper income levels in Seoul. *Korean J. Nutrition*, **29**, 547-558(1996)
- Parrish, J. B. : Implication of changing food habits for nutrition educators. *J. Nutr.*, **2**, 140(1970)
- Selling, L. S. : Ferraro MAS. Food habits, fats, customs, and aversionns. The Psychology of Diet and Nutrition, WW Norton Company, N.Y., p.34(1945)
- Kim, I. S. : A study on food habit and food preference of college students in Incheon area. Master's thesis, Graduate School of Education, Inha University(1988)
- Lee, H. B. and Yoo, Y. S. : A study on lunch meal practice of the college students in Seoul area. *Korean J. Dietary Culture*, **10**, 147-154(1995)
- Kim, K. N. and Lee, K. S. : Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J. Community Nutrition*, **1**, 89-99(1996)
- Won, H. R. : A study for the relationships between the psychological soundness, the eating attitude and the eating disorder among the female college students in Wonju province. *Korean J. Dietary Culture*, **10**, 339-343(1995)
- Ryu, E. S. : A study on dietary behaviors of college students in Pusan. *Korean J. Dietary Culture*, **8**, 43-54 (1993)
- Park, Y. S., Lee, Y. W. and Hyun, T. S. : Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J. Dietary Culture*, **10**, 391-404 (1995)
- Kim, H. K. : Fast food consumption patterns of college students in Ulsan. *Kor. J. Dietary Culture*, **11**, 131-141(1996)
- Choi, H. S., Choi, H. J., Hong, K. E., Kim, B. S. and Choi, H. R. : A study on health behaviors of college freshmen. *J. Korean Acad. Fam. Med.*, **17**, 633-641(1996)
- Kim, S. H., Yu, C. H., Kim, S. H., Lee, S. S., Kang, M. H. and Chang, N. S. : *Family nutrition*. Shinkwang Publisher, Seoul(1996)
- Shin, Y. J. and Park, G. S. : A study on eating habits of businessman in urban areas. *Kor. J. Dietary Culture*, **10**, 435-442(1995)
- Lee, S. H., Shim, J. S., Kim, J. H. and Moon, H. A. : The effect of breakfast regularity on eating habits, nutritional and health status in adults. *The Kor. J. Nutrition*, **29**, 533-546(1996)
- Jang, H. S. and Kwon, C. S. : A study on the nutritional knowledge, food habits, food preferences and nutrient intakes of urban middle-aged woman. *Kor. J. Dietary Culture*, **10**, 227-233(1995)
- Kim, Y. S. : Correlation between the tendency of food consumption and health property. *Collection of Researches in Korean Dietary Culture*, **2**, 407-424(1989)
- Song, H. Y. : Nutrition knowledge and concern for health of college students in Kangwon province. Master's thesis, Graduate School of Education, Kangwon University(1992)
- Oh, H. S. and Yoon, K. H. : Heath-related dietary attitudes and behaviors among mealmanagers in Seoul area. *Kor. J. Dietary Culture*, **10**, 185-200(1995)
- Han, M. J. and Cho, H. A. : Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *Kor. J. Dietary Culture*, **13**, 317-326(1998)
- Kim, B. R., Han, Y. B. and Chang, U. J. : A study on the attitude toward weight control, diet behavior and food habits of college students. *Kor. J. Community Nutrition*, **2**, 530-538(1997)
- Jung, Y. J. and Choi, M. J. : Studies of nutrient intake, life style, and serum lipids level in middle-aged men in Taegu. *Kor. J. Nutrition*, **30**, 277-285(1997)
- You, J. S. and Chang, K. J. : A study of nutrition education and eating behavior of college students. *J. Kor. Home Economics Association*, **33**, 61-72(1995)
- Chung, E. J. : *The nutritional information of the moderns*. Publishing Department, Kangnmam University, Yongin, pp.145-151(1998)
- Yoon, Y. J., Kwon, C. H., Kim, Y. H., Kim, D. H. and Shin, D. H. : The smoking rate and knowledge of smoking hazards for male high school students in urban and rural areas. *J. Korean Acad. Fam. Med.*, **17**, 877-883(1996)

28. Holbrook, J. H. : Nicotine addiction. In "Harrison's principles of internal medicine" 13th ed., McGraw-Hill, pp.2433-2437(1994)
29. Georgiou, C. C., Betts, N. M., Hoerr, S. L., Keim, K., Peters, P. K., Stewart, B. and Voichick, J. : Among young adults, college students and graduates predicted more healthful habits and made more healthful food choices than did nonstudents. *J. Am. Diet. Assoc.*, **97**, 754-759(1997)
30. Kim, C. S. and Ann, M. S. : A study on the preferences for food intake of Korean industrial workers. *Korean J. Dietary Culture*, **8**, 1-9(1993)
31. Jang, Y. S., Song, K. H., Kim, E. H., Suh, Y. S., Kim D. H. and Shin, D. H. : Health behaviors and health perception among medical and non-medical students. *J. Korean Acad. Fam. Med.*, **18**, 1469-1482(1997)
32. Schlundt, D. G., Hill, J. O., Sbrocco, T., Pope-Cordle and Sharp, T. : The role of breakfast in the treatment of obesity: A randomized clinical trial. *Am. J. Clin. Nutr.*, **55**, 645-651(1992)
33. Jones, P. J. H., Leitch, C. A. and Pederson, R. : Meal-frequency effects on plasm hormone concentrations and cholesterol synthesis in human. *Am. J. Clin. Nutr.*, **57**, 868-874(1993)
34. Edelstein, S. L., Barrett-Connor, E. L., Wingard, D. L. and Cohn, B. A. : Increased meal frequency associated with decreased cholesterol concentrations: Rancho Bernardo, CA, 1984-1987. *Am. J. Clin. Nutr.*, **55**, 664-669 (1992)

(1999년 3월 22일 접수)