

## 경기지역 일부 주야간 여대생들의 식생활 습관과 영양섭취 상태에 대한 연구

이영근 · 현영희 · 황윤경 · 이윤신  
수원여자대학 식품과학부

### A Study of Dietary Habits and Intakes for Female College Students of Day and Night Class in Kyunggido Area

Young-Keun Lee, Young-Hee Hyun, Yoon-Kyung Hwang and Yoon-Shin Lee  
*Department of Food Science, Suwon Women's College*

#### Abstracts

The purpose of this study is to investigate the food habits and the dietary intake of female college students at day and night class in the Kyunggido area. The questionnaires were collected from 294 students(151 day class and 143 night class students) out of 350 in total. The results are as follows: Breakfast for day class students and breakfast and dinner of night class students were skipped more than 3 times a week. The main reason was short of time. In the behavior of food intake, the frequency of yellow-green vegetables, milk and seaweeds intake was low in all respondents. 18.4% of night class students ate out 3 times a day. In the kind of menu for eating out, Korean food was the most frequent, snack food the second, and fast food came last. 23.9% of students ate something 2 or 3 times a day between meals. The main reason for eating between meals was the desire to eat for day class students, and hunger for the night time students. Consumption of coffee was 0.76 cup a day. Daily mean of calory intake was 1,394 kcal and the ratio of carbohydrate : protein : lipid was 61 : 14 : 25. The intakes of iron and niacin of the day class students were higher than those of night class students. There was no significant difference in intake of other nutrients between day and night class students. Intake of calcium and iron did not reach 50% of Korean RDA.

---

Key words: female college student, dietary habit, Kyunggido area, dietary intake.

## I. 서 론

인간의 정상적인 성장발육과 건강증진을 위해서는 건전하고 합리적인 식생활을 통한 균형식사가 이루어져야 한다. 균형식사는 식육과 식품기호에 의해 이루어지는 것이 아니고 올바른 영양지식을 바탕으로 한 식생활의 실천, 즉 올바른 식습관에 의해 이루어질 수 있다<sup>1)</sup>.

식문화는 개인의 식습관이 집합되어 이루어지는 것이며, 개인의 식습관은 식문화의 틀속에서 형성된다<sup>2)</sup>. 식문화의 경우 기성세대는 식사선택의 자의성은 있으나 문화현상의 변화에 둔감하고, 중·고등 학생들은 문화변화에는 민감하나 식사선택의 자의성이 없는 반면, 대학생들은 문화현상의 변화에 민감하면서도 식사선택의 자의성이 있다<sup>2)</sup>. 1957년 모수미에 의해 대학생의 영양실태조사<sup>3)</sup>가 실시된 이래 대학생들을 대상으로 식생활 실태 및 의식조사<sup>4~6)</sup>, 대학생의 영양소 섭취 및 영양상태 조사연구<sup>7~11)</sup>, 체중 및 건강관련 식습관 조사<sup>12~15)</sup>, 학교식당 이용 실태조사<sup>16~17)</sup>, 전통음식에 대한 인식도<sup>18~19)</sup> 등의 연구가 다양하게 이루어졌다.

최근 우리나라는 국제화, 개방화, 소비화되면서 문화 급변기를 맞이하고 있으며, 우리 사회의 식생활 변화 양상은 영양소의 과잉과 부족으로 인한 영양 불균형의 양극화 현상이 새로운 사회문제로 대두되고 있다. 특히 젊은 여성들은 대중매체의 영향으로 날씬한 체형을 추구하기 위해 체중조절에 대한 관심이 증대되고 있어 영양불균형 현상을 더욱 심화시키고 있다<sup>20)</sup>. 여대생의 식생활은 자신의 건강뿐 아니라 가임여성의 연령에 장래 어머니로서 자녀의 식습관 형성에 중요한 영향을 미치게 되므로 국민보건 차원에서 매우 중요시 되고 있다. 그러나 여대생의 영양소 섭취량은 생애주기의 어느 시기보다 낮아 영양문제가 발생되기 때문에<sup>21,22)</sup> 관심의 대상이 되고 있다. 이와 같이 여대생의 영양관리에 문제가 많은 것은 대학생들의 자유로움 속에서 불량한 식습관을 형성하기 쉬운 것으로 보고 있다<sup>20,21)</sup>. 특히 여대생은 고교시절과는 달리 부모의 통제하에서 벗어나 점차 독립적으로 자신의 식생활을 관리하게 되는데, 불규칙

한 수업시간과 방과후의 활동으로 인한 절식 제한된 경제력, 그릇된 영양지식 및 외모에 대한 관심 등으로 인해 균형된 식생활에 소홀해지기 하기 쉽다.

식습관 또는 식품기호에 관한 지금까지의 국내 연구를 살펴보면 중·고등학생을 대상으로 한 식습관 연구<sup>22~24)</sup>, 남녀 고등학생들을 대상으로 한 식습관과 식품기호가 건강상태에 미치는 영향에 관한 연구<sup>25)</sup>, 중학생들을 대상으로 한 식이섭취실태와 비만과의 관계에 대한 연구<sup>26, 27)</sup>, 여고생과 대학생을 대상으로 한 체중에 따른 식습관 및 식품기호에 관한 연구<sup>13,28)</sup> 등이 있었다. 최근 들어 수도권 지역 각 대학의 야간 학부 개설이 증가 했으며 이러한 여러 요인은 주간 학생들에 비해 야간 학생들의 식생활에도 영향을 줄 것으로 생각된다<sup>29)</sup>. 여대생의 영양소 섭취량은 여러 연구에서 낮게 보고되어 영양문제가 발생되기 쉬우며 특히 생활활동 시간대가 다른 주야간 학생들의 식습관과 영양섭취 상태는 다를 것으로 예상되나 이에 관한 연구는 거의 없는 실정이다.

그러므로 본 연구에서는 경기지역 주야간 여대생을 대상으로 식습관에 대한 설문조사와 영양소 섭취 상태를 비교하여 주야간 여대생의 올바른 식습관 정립을 위한 기초자료를 확보하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상자 및 조사요원

경기지역 일부 대학에 재학중인 주야간 여대생 총 350명을 대상으로 하여 식습관(식사빈도 및 장소, 외식과 간식행동), 일반적인 환경요인(가족의 일반사항), 건강상태에 대하여 본교의 식품조리과 교수들과 훈련된 조사요원들에 의해 설문조사를 실시하였다.

### 2. 설문조사

설문지는 1998년 11월에 경기지역 일부 여대생을 대상으로 총 350부(주간 180부, 야간 170부)의 설문지를 배포한 결과 294부의 설문지를 회수하여 회수율 84%를 나타내었다. 이들 중 주간 학생은 151명(51.4%)였으며, 야간 학생은 143명(48.6%)이었다.

1) 일반적인 환경요인 조사

여대생들의 연령, 신장, 체중을 조사하였으며, 학생의 거주형태, 용돈, 가족의 월수입 등을 설문지를 통하여 조사하였다.

2) 식습관조사

국내외에서 발표된 문헌조사<sup>13, 30-37)</sup>를 기초로 하여 식사빈도, 식품섭취행동, 외식행동, 간식행동 등 여대생의 식습관을 설문지를 이용하여 조사하였다.

3) 식이섭취조사

식이조사는 24시간 회상법에 의해 섭취한 음식의 종류와 목적량을 기입하도록 한 후 CAN program을 이용하여 분석하였다.

3. 통계처리

본 연구에서 얻어진 모든 자료는 SAS 통계프로그램을 이용하여 설문지 중 주야간 빈도의 비교는

$\chi^2$ -test로, 영양소 섭취량에 대한 주야간 여대생의 차이는 Student t-test로 비교 분석하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 일반사항

조사 대상자의 나이는 평균 20.6±2.1세였고, 신장은 161.1±4.5cm, 체중은 약 51.6±6.1kg으로 나타났다. 이는 박<sup>30)</sup>의 연구에서 서울근교의 여대생의 평균 키 161.4cm, 체중 52.5kg과 유사한 결과이다.

조사대상자의 일반사항은 Table 1과 같다. 조사대상자의 거주형태는 87.7%가 가족과 함께 살고 있으며, 자취하는 학생이 10.2%를 차지하고 있었다. 부산지역의 경우 여학생<sup>31)</sup>은 74.4%가 자택에, 자취가 6.8%, 기숙사 14.6%로 경기지역의 경우 자택에서 통학하는 학생이 더 많은 것으로 나타났다. 조사대상자의 한달 용돈은 11~20만원(50.0%)이 많았으며, 10만원 이하(26.9%), 21~30만원(18.7%)의 순으로 나타났다. 전체 가족의 월수입은 100~200만원이 34.9%

Table 1. General characteristics of female college students.

				N(%)	
		Day class	Night class	Total	Significance
Residence	Home with parents	128( 85.33)	129( 90.21)	257( 87.71)	$\chi^2=3.17$ (df=3) N.S
	Boarding with cooking	19( 12.67)	11( 7.69)	30( 10.24)	
	Rent	1( 0.67)	0( 0.00)	1( 0.34)	
	Others	2( 1.33)	3( 2.10)	5( 1.71)	
	Total	150(100.00)	143(100.00)	293(100.00)	
Monthly money for personal use	Up to 100 thousand won	39( 25.83)	40( 27.97)	79( 26.87)	$\chi^2=2.46$ (df=4) N.S
	110 thousand won-200thousand won	78( 51.66)	69( 48.25)	147( 50.00)	
	210 thousand won-300thousand won	27( 17.88)	28( 19.58)	55( 18.71)	
	310 thousand won-400thousand won	5( 3.31)	6( 4.20)	11( 3.74)	
	More than 400thousand won	2( 1.32)	0( 0.00)	2( 0.68)	
	Total	151(100.00)	143(100.00)	294(100.00)	
Family income per month	Up to 50 thousand won	0( 0.00)	6( 2.11)	6( 2.11)	$\chi^2=7.09$ (df=6) N.S
	50 thousand - 1 million won	9( 6.25)	10( 7.14)	19( 6.69)	
	1 million - 2 million won	54( 37.50)	45( 32.14)	99( 34.86)	
	2 million - 3 million won	40( 27.78)	40( 28.57)	80( 28.17)	
	3 million - 4 million won	22( 15.28)	19( 13.57)	41( 14.44)	
	More than 4 million won	11( 7.64)	11( 7.86)	22( 7.75)	
	Others	8( 5.56)	9( 6.43)	17( 5.99)	
Total	144(100.00)	140(100.00)	284(100.00)		

를 차지했고, 200~300만원이 28.2%를 차지하였으며, 400만원 이상의 고소득층은 7.8%에 불과하고 100만원 미만의 소득층이 8.8%에 달하는 것으로 나타났다. 이들 일반 사항은 주간 학생과 야간 학생간에 유의한 차이가 없었다.

2. 식습관 조사

1) 식사빈도

조사대상자의 식사습관에 대한 결과는 Table 2와 같다. 점심을 매일 먹는 것으로 답한 비율이 가장 높아 주간 학생이 65.1%, 야간 학생이 53.6%로 나타났다. 한편 아침식사를 주 3회 이상 거르는 비율은 주간 학생이 47.9%, 야간 학생이 49.6%로 나타났다. 점심식사를 거르는 경우는 주간 학생이 17.1%, 야간 학생이 27.9%이며 저녁의 경우는 주간 학생이 28.6%, 야간 학생이 47.9%로 나타났다. 본 연구 결과 주간 학생은 아침식사를 주 3회 이상 거르는 것으로 나타났으며, 야간 학생은 아침식사 외에 저녁식사도(p<0.05) 주 3회 이상 거르는 것으로 나타났다.

대학생의 식습관을 조사한 박 등<sup>32)</sup>과 김 등<sup>33)</sup>도 아침식사의 경우 가장 불규칙하고 결식율이 높다고 보고하여 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다. 특히 본 연구에서는 야간 학생의 아침식사와 저녁식사의 결식비율이 높게 나타났는데 이는 저녁식사 시간이 따로 배정되지 않아 쉬는 시간에 식사하는 경우가 많으므로 식사를 거르는 비율이 높은 것으로 생각된다.

2) 식사습관

조사대상자의 식사습관에 대한 결과는 Table 3에서 보는 바와 같다.

식사를 거르는 이유로는 주간 학생의 경우는 '시간이 부족해서'(47.5%) > '체중조절을 위해서'(14.9%) > '습관적으로'(9.9%)의 순으로 나타났으며 야간 학생의 경우는 '시간이 부족해서'(36.4%) > '습관적으로'(18.9%) > '귀찮아서'(15.2%)의 순으로 나타났다. 이는 이 등<sup>34)</sup> 연구 결과, 자취생이나 기숙사생의 경우 아침식사를 거르는 이유가 귀찮고 습관적이라는 것에 반하여 본 연구 결과는 시간 부족에 의한 결식율

Table 2. The eating behaviors of female college students in day and night class N(%)

	Day class	Night class	Total	Significance	
Breakfast	No meal	17( 11.64)	22( 16.06)	39( 13.78)	$\chi^2=2.22$ (df=4) N.S.
	Once or twice per week	20( 13.70)	22( 16.06)	42( 14.84)	
	3 or 4 times per week	33( 22.60)	24( 17.52)	57( 20.14)	
	5 or 6 times per week	15( 10.27)	14( 10.22)	29( 10.25)	
	Every day	61( 41.78)	55( 40.15)	116( 40.99)	
	Total	146(100.00)	137(100.00)	283(100.00)	
Lunch	No meal	3( 2.05)	2( 1.43)	5( 1.75)	$\chi^2=7.66$ (df=4) N.S.
	Once or twice per week	5( 3.42)	4( 2.86)	9( 3.15)	
	3 or 4 times per week	17( 11.64)	33( 23.57)	50( 17.48)	
	5 or 6 times per week	26( 17.81)	26( 18.57)	52( 18.18)	
	Every day	95( 65.07)	75( 53.57)	170( 59.44)	
	Total	146(100.00)	140(100.00)	286(100.00)	
Dinner	No meal	1( 0.68)	5( 3.57)	6( 2.09)	$\chi^2=12.89$ (df=4) p<0.05
	Once or twice per week	14( 9.52)	19( 13.57)	33( 11.50)	
	3 or 4 times per week	27( 18.37)	43( 30.71)	70( 24.39)	
	5 or 6 times per week	38( 25.85)	29( 20.71)	67( 23.34)	
	Every day	67( 45.58)	44( 31.43)	111( 38.68)	
	Total	147(100.00)	140(100.00)	287(100.00)	

Table 3. The food habits of female college students in day and night class N(%)

		Day class	Night class	Total	Significance
The reason for skipping meal	Lack of time	67( 47.52)	48( 36.36)	115( 42.12)	$\chi^2=10.45$ (df=6)
	Habitually	14( 9.93)	25( 18.94)	39( 14.29)	
	To keep weight	21( 14.89)	16( 12.12)	37( 13.55)	
	Troublesome	13( 9.22)	20( 15.15)	33( 12.08)	
	Poor appetite	12( 8.51)	15( 11.36)	27( 9.89)	
	Indigest	12( 8.51)	6( 4.55)	18( 6.59)	
	Other	2( 1.42)	2( 1.52)	4( 1.47)	N.S.
	Total		141(100.00)	132(100.00)	273(100.00)
Regularity of meal time	Always	6( 3.97)	12( 8.45)	18( 6.14)	$\chi^2=11.27$ (df=3)
	3 or 5 times per week	83( 54.97)	53( 37.32)	136( 46.42)	
	Once or twice per week	31( 20.53)	31( 21.83)	62( 21.16)	
	Never	31( 20.53)	46( 32.39)	77( 26.28)	
	Total		151(100.00)	142(100.00)	293(100.00)
Eating rate	Very slow	6( 3.97)	12( 8.45)	18( 6.14)	$\chi^2=4.45$ (df=4)
	Slow	27( 17.83)	24( 16.90)	51( 17.41)	
	Normal	51( 33.77)	53( 37.32)	104( 35.49)	
	Rapid	60( 39.74)	50( 35.21)	110( 37.54)	
	Very rapid	7( 4.64)	3( 2.11)	10( 3.41)	
	Total		151(100.00)	142(100.00)	293(100.00)
Frequency of over eating	Rare	9( 5.96)	7( 4.96)	16( 5.48)	$\chi^2=0.271$ (df=3)
	Sometimes	73( 48.34)	70( 49.65)	143( 48.97)	
	Often	59( 39.07)	56( 39.72)	115( 39.38)	
	Always	10( 6.62)	8( 5.67)	18( 6.16)	
	Total		151(100.00)	141(100.00)	292(100.00)

이 두드러지게 높은 것으로 나타났다.

'매일 일정한 시간에 식사를 하는가'에 대하여 주간 학생은 41.06%가 주 5회 이상 '그렇지 못하다'고 답했으며, 야간 학생의 경우는 54.2%가 주 5회 이상 '그렇지 못하다'고 답해 주간 학생에 비해 식사시간이 훨씬 더 불규칙함을 알 수 있었다(p<0.05). 또한 식사 속도에 관하여는 주간 학생의 44.4%가 야간 학생의 37.3%가 '빨리 한다'고 답했으며, 과식에 대한 질문에서 주간 학생의 94.0%가 야간 학생의 경우 95.0%가 '과식한 적이 있다'고 답했다.

본 조사대상자들은 일정하지 않은 식사시간에 빠른 속도로 식사를 함으로써 과식의 경험을 많이 하는 것으로 조사되었다. 따라서 대학에서는 학생의 올바른 식사 습관을 위하여 점심 또는 저녁식사 시간을 초·중·고교처럼 시간표 상에 제시할 필요가 있

는 것으로 사료된다.

### 3) 식품섭취 행동

조사대상자의 식품섭취 빈도에 관한 결과는 Table 4와 같다.

채소의 경우는 1주에 2일미만 섭취하는 비율은 주간 학생이 42.1%, 야간 학생의 경우 47.8%로 나타났으며, 과일의 경우도 1주에 2일 미만 섭취하는 비율이 주간 학생은 26.5%, 야간 학생도 35.5%로 주간에 비하여 야간 학생의 과일섭취율이 더 낮은 것으로 나타났다. 단백질의 급원 식품인 육류, 생선, 달걀, 콩제품의 섭취빈도는 주당 2일 미만 섭취하는 비율이 주간은 30.1%, 야간의 경우는 39.4%로 주간보다 다소 높게 나타났다(p<0.05). 우유의 경우는 1주에 1~2일 마시는 비율이 가장 높아서 주간 학생이

Table 4. The food intake of female college students in day and night class

N(%)

	Frequence	Day class	Night class	Total	Significance
Vegetables	None	5( 3.45)	5( 3.62)	10( 3.53)	$\chi^2=2.13$ (df=4) N.S.
	1~2 days/week	56( 38.62)	61( 44.20)	117( 41.34)	
	3~5 days/week	51( 35.17)	43( 31.16)	94( 33.22)	
	6~7 days/week	33( 22.76)	28( 20.29)	61( 21.55)	
	More	0( 0.00)	1( 0.72)	1( 0.35)	
	Total	145(100.00)	138(100.00)	283(100.00)	
Fruits	None	0( 0.00)	4( 2.90)	4( 1.40)	$\chi^2=6.00$ (df=4) N.S.
	1~2 days/week	39( 26.53)	45( 32.61)	84( 29.47)	
	3~5 days/week	70( 47.62)	57( 41.30)	127( 44.56)	
	6~7 days/week	38( 25.85)	32( 23.19)	70( 24.56)	
	More	0( 0.00)	0( 0.00)	0( 0.00)	
	Total	147(100.00)	138(100.00)	285(100.00)	
Protein food	None	2( 1.37)	0( 0.00)	2( 0.71)	$\chi^2=10.12$ (df=4) p<0.05
	1~2 days/week	42( 28.77)	54( 39.42)	96( 33.92)	
	3~5 days/week	76( 52.06)	49( 35.77)	125( 44.17)	
	6~7 days/week	26( 17.81)	34( 24.82)	60( 21.20)	
	More	0( 0.00)	0( 0.00)	0( 0.00)	
	Total	146(100.00)	137(100.00)	283(100.00)	
Milk and milk products	None	25( 17.36)	21( 15.22)	46( 16.31)	$\chi^2=4.59$ (df=4) N.S.
	1~2 days/week	68( 47.22)	57( 41.30)	125( 44.33)	
	3~5 days/week	21( 14.58)	34( 24.64)	55( 19.50)	
	6~7 days/week	26( 18.06)	23( 16.67)	49( 17.38)	
	More	4( 2.78)	3( 2.17)	7( 2.48)	
	Total	144(100.00)	138(100.00)	282(100.00)	
Seaweeds	None	13( 9.03)	6( 4.44)	19( 6.81)	$\chi^2=43.80$ (df=4) N.S.
	1~2 days/week	82( 56.94)	86( 63.70)	168( 60.22)	
	3~5 days/week	36( 25.00)	30( 22.22)	66( 23.66)	
	6~7 days/week	9( 6.25)	11( 8.15)	20( 7.17)	
	More	4( 2.78)	2( 1.48)	6( 2.15)	
	Total	144(100.00)	135(100.00)	279(100.00)	
Fat food	None	3( 2.11)	2( 1.48)	5( 1.81)	$\chi^2=6.02$ (df=4) N.S.
	1~2 days/week	28( 19.72)	44( 32.59)	72( 25.99)	
	3~5 days/week	69( 48.59)	56( 41.48)	125( 45.13)	
	6~7 days/week	42( 29.58)	33( 24.44)	75( 27.08)	
	More	0( 0.00)	0( 0.00)	0( 0.00)	
	Total	142(100.00)	135(100.00)	277(100.00)	
Carbohydrate food	None	0( 0.00)	0( 0.00)	0( 0.00)	$\chi^2=12.33$ (df=4) p<0.01
	1~2 days/week	14( 9.86)	24( 17.65)	38( 13.67)	
	3~5 days/week	24( 16.90)	40( 29.41)	64( 23.02)	
	6~7 days/week	104( 73.24)	72( 52.94)	176( 63.31)	
	More	0( 0.00)	0( 0.00)	0( 0.00)	
	Total	142(100.00)	136(100.00)	278(100.00)	
Between meals	None	7( 4.86)	9( 6.57)	16( 5.69)	$\chi^2=5.46$ (df=4) N.S.
	1~2 days/week	65( 45.14)	56( 40.88)	121( 43.06)	
	3~5 days/week	46( 31.94)	51( 37.23)	97( 34.52)	
	6~7 days/week	26( 18.06)	18( 13.14)	44( 15.66)	
	More	0( 0.00)	3( 2.19)	3( 1.07)	
	Total	144(100.00)	137(100.00)	281(100.00)	
Instant food	None	14( 9.66)	9( 6.67)	23( 8.21)	$\chi^2=1.87$ (df=4) N.S.
	1~2 days/week	85( 58.62)	77( 57.04)	162( 57.86)	
	3~5 days/week	37( 25.52)	36( 26.67)	73( 26.07)	
	6~7 days/week	7( 4.83)	10( 7.41)	17( 6.07)	
	More	2( 1.38)	3( 2.22)	5( 1.79)	
	Total	145(100.00)	135(100.00)	280(100.00)	
Consideration of nutrients balance in meal	Exactly	0( 0.00)	5( 3.55)	5( 1.75)	$\chi^2=10.79$ (df=4) p<0.05
	Usually	16( 10.60)	17( 12.06)	33( 11.3)	
	So so	23( 15.23)	13( 9.22)	36( 12.33)	
	No	41( 27.15)	27( 19.15)	68( 23.29)	
	Never	71( 47.02)	79( 56.03)	150( 51.37)	
	Total	151(100.00)	141(100.00)	292(100.00)	

47.2%. 야간 학생이 41.3%로 나타났다. 또한 해조류의 섭취빈도 역시 1주 1~2일 섭취하는 비율이 가장 높아서 주간 학생이 56.9%, 야간 학생이 63.7%로 나타났다. 다이어트에 관심이 많은 여대생임에도 불구하고 유지식품의 경우는 1주에 3일 이상 섭취하는 비율이 주간 학생 78.2%, 야간 학생 65.9%로 높게 나타났으며, 당류 식품은 1주 3일 이상 섭취 비율이 주간 학생이 50%, 야간 학생이 50.4%로 나타났다. 이는 대학생들이 일품요리나 빵, 과자류에 대한 기호도가 높고 나물류 등에 대한 기호도가 낮다는 보고<sup>35, 36)</sup>와도 일치하는 연구결과이다. 반면 밥, 빵, 감자, 국수류 등의 주식 섭취비율은 매일 섭취하는 경우 주간 학생이 73.2%, 야간 학생은 52.9%로 주간 학생의 경우 전분식품을 거의 매일 섭취하는 비율이 높으며 야간 학생과는 유의적인 차이를 보이고 있다 ( $p < 0.01$ ).

가공 식품의 경우는 주당 2일 섭취하는 비율이 가장 높아서 주간 학생은 58.6%, 야간 학생은 57.0%로 나타났다. 식품섭취 행동을 조사한 김 등<sup>30)</sup>의 연구결과에서도 우유의 섭취 부족이 가장 심각하다고 분석되어 녹황색 채소와 우유, 해조류의 섭취 빈도가 매우 낮게 나타난 본 연구 결과와 유사하였다. 또한 식사시 영양소의 균형을 고려하는가에 대하여 '그렇지

않다'는 의견이 주간의 경우 74.2%, 야간의 경우 75.2%로 ( $P < 0.05$ ) 나타나 영양소의 균형을 고려하지 않은 식사가 이루어지는 것으로 조사되었다.

따라서 대학생을 대상으로 하루 세끼의 균형 잡힌 식사분배에 대한 인식을 확고히 학습시키기 위한 영양교육과 올바른 식생활 기술의 습득을 위한 식생활 관련 교양과목의 개설이 필요하다고 사료된다.

4) 외식행동

외식에 대한 조사대상자의 결과는 Table 5에서 보는 바와 같다.

외식을 하는 횟수는 1일 1회 이상이 주간 학생의 경우는 88.1%, 야간 학생의 경우는 87.94%로 거의 대부분의 식사를 가정의 식사로 섭취하는 것을 볼 수 있다. 특히 야간 학생의 경우는 외식 횟수가 3회인 경우가 18.4%나 되어 주간 학생과 유의적인 차이를 나타내었다( $P < 0.01$ ).

외식시 선호하는 음식에 대한 조사에서는 주간 학생과 야간 학생간에 유의적인 차이가 없었으며 '한식' (39.2%) > '분식'(32.7%) > '패스트푸드'(19.6%)의 순서로 나타났다. 이는 류<sup>37)</sup>의 부산지역 대학생의 식사의 형태는 60.6%가 '밥', 25.9%가 '면류', 5.7%는 '스낵류'로 나타났다는 연구결과와 유사한 경향인 것

Table 5. The habits female college students in day and night class who eat out

N(%)

	Day class	Night class	Total	Significance	
Frequency of eating out	Never	9( 5.96)	16( 11.35)	25( 8.56)	$\chi^2 = 14.59$ (df=4) $p < 0.01$
	Once per day	78( 51.66)	64( 45.39)	142( 48.63)	
	2 times per day	42( 27.81)	34( 24.11)	76( 26.03)	
	3 times per day	13( 8.61)	26( 18.44)	39( 13.36)	
	More	9( 5.96)	1( 0.71)	10( 3.42)	
	Total	151(100.00)	141(100.00)	292(100.00)	
The kind of eating out	Korean food	65( 43.62)	49( 34.51)	114( 39.18)	$\chi^2 = 6.05$ (df=7) N.S.
	Snack	45( 30.20)	50( 35.21)	95( 32.65)	
	Fast food	29( 19.46)	28( 19.72)	57( 19.59)	
	Western style food	6( 4.03)	5( 3.52)	11( 3.78)	
	Bread	3( 2.01)	7( 4.93)	10( 3.44)	
	Japanese food	1( 0.67)	1( 0.07)	2( 0.69)	
	Chinese food	0( 0.00)	1( 0.71)	1( 0.34)	
	Other	0( 0.00)	1( 0.70)	1( 0.34)	
Total	149(100.00)	142(100.00)	291(100.00)		

으로 조사되었다.

5) 간식행동

간식에 대한 조사대상자의 결과 분석은 Table 6과 같다.

간식행동에 대한 주간과 야간 학생 간에 유의적 차이가 없었으며, 하루에 간식을 1번 섭취하는 비율이 가장 높아서 53.2%로 나타났고, 하루에 2~3회 하는 간식의 경우도 23.9%나 되는 것으로 나타났다. 이는 간식이 여대생 식사의 중요한 부분을 차지하여 1일 평균 간식회수가 1.9회로 간식횟수가 높다는 연구결과<sup>13)</sup>와도 유사한 것으로 나타났다.

간식을 하는 이유에 대해서는 주간 학생의 경우 '음식을 보면 먹고 싶어서' (30.2%) > '습관적으로' (26.9%) > '친구와 어울리기 위해서' (15.4%)의 순으로 나타났으며, 야간 학생의 경우는 '배가 고파서'가 29.6%로 나타나 식사대용으로 간식을 하는 비율이 주간 학생에 비하여 높은 것으로 나타났다. 그 다음이 '음식을 보면 먹고 싶어서'가 28.9%, '습관적으로'가 26.8%로 나타났다. 이는 이 등<sup>31)</sup>의 간식의 주된 섭취 이유가 '배가 고파서'(43.9%)라는 연구결과와 유사한 경향을 보였다. 그러나 간식을 통한 영양섭취 비율이 높으나, 간식에서는 주로 당질과 지방 등 열량영양소가 주로 함유되어 영양섭취의 불균형을 초

래한다<sup>38~40)</sup>. 본 조사대상인 야간 학생의 경우 올바른 식사가 간식을 대체할 수 있도록 지정된 식사시간을 제공하는 것 이외에도 간식을 통한 영양섭취의 비중을 낮추고, 다양한 식품섭취를 통한 영양소 간의 균형을 갖춘 식생활이 이루어질 수 있도록 교양교육을 실시해야 한다.

6) 패스트푸드 이용 현황

패스트푸드를 이용하는 조사 대상자의 결과는 Table 7에서 보는 바와 같다.

패스트푸드점을 이용하는 빈도는 주간과 야간 학생간에 유의적인 차이가 없었으며, 2주에 1회 이상이 63.87%로 높게 나타났다. 선호하는 이유에 관해서는 '맛이 좋아서'(40.1%)>'친구와 어울릴 수 있어서'(23.2%)>'간편해서'(15.6%)의 순으로 나타났다.

이는 대학생들은 fast food의 섭취빈도가 높으며 음식선택의 기준이 식품의 영양가가 아닌 편의성에 의존한다는 연구<sup>41)</sup>와 유사한 경향을 보였으나, 본 연구 대상자들은 맛에 대한 비중을 크게 두어 입맛의 서구화에 따른 식품 기호도를 반영하였으며, 패스트푸드점은 수업 전후에 친구들과 어울릴 수 있는 적당한 장소를 제공하므로 이용율이 높은 것으로 조사되었다. 따라서 고당질, 고지방의 음식이 많은 fast food점을 대화의 장소로 선택하는데 대한 대안 제시

Table 6. The food habits between meals of female college students in day and night class N(%)

		Day class	Night class	Total	Significance
Frequency of eating between meals	More than twice or 3 times per day	30( 20.00)	40( 27.97)	70( 23.89)	$\chi^2 = 4.91$ (df=4) N.S.
	Once per day	82( 54.67)	74( 51.75)	156( 53.24)	
	Once per 3 or 4 days	23( 15.33)	20( 13.99)	43( 14.68)	
	Once per week	12( 8.00)	5( 3.50)	17( 5.80)	
	Other	3( 2.00)	4( 2.80)	7( 2.39)	
Total		150(100.00)	143(100.00)	293(100.00)	
The reason for eating between meals	To want to have food	45( 30.20)	41( 28.87)	86( 29.55)	$\chi^2 = 4.79$ (df=6) N.S.
	Habitually	40( 26.85)	38( 26.76)	78( 26.80)	
	Hunger	35( 12.03)	42( 29.58)	77( 26.46)	
	To meet with friends	23( 15.44)	15( 10.56)	38( 13.06)	
	To take calorie	2( 1.34)	3( 2.11)	5( 1.72)	
	To relax stress	2( 1.34)	0( 0.00)	2( 0.69)	
Other	2( 1.34)	3( 2.11)	5( 1.72)		
Total		149(100.00)	142(100.00)	291(100.00)	



**Table 7.** The status of fast food intake for female college students in day and night class N(%)

		Day class	Night class	Total	Significance
Frequency of fast food intake	More than twice or 3 times per week	11( 7.28)	14( 9.86)	25( 8.53)	$\chi^2 = 2.54$ (df=4) N.S.
	Once per week	46( 30.46)	37( 26.06)	83( 28.33)	
	Once per 2 weeks	38( 25.17)	41( 28.87)	79( 26.96)	
	Once per month	46( 30.46)	37( 26.06)	83( 28.33)	
	Other	10( 6.62)	13( 9.15)	23( 7.85)	
	Total	151(100.00)	142(100.00)	293(100.00)	
The reason of fast food preference	For good taste	68( 45.64)	48( 34.29)	116( 40.14)	$\chi^2 = 9.37$ (Df=8) N.S.
	To meet with friends	31( 20.81)	36( 25.71)	67( 23.18)	
	For convenience	24( 16.11)	21( 15.00)	45( 15.57)	
	For free time	10( 6.71)	14( 10.00)	24( 8.30)	
	For fast delivery of food	10( 6.71)	11( 7.86)	21( 7.27)	
	For various range of prices	1( 0.67)	6( 4.29)	7( 2.42)	
	For good place	3( 2.01)	1( 0.71)	4( 1.38)	
	For good sanitation	1( 0.67)	1( 0.71)	2( 0.69)	
	Other	1( 0.67)	2( 1.43)	3( 1.04)	
Total	149(100.00)	140(100.00)	289(100.00)		

가 필요하다.

7) 커피음용 실태조사

조사대상자들의 커피음용 실태에 대한 결과는 Table 8과 같다. 평균 커피 섭취량은 1일 약 0.8잔으로 나타나 최의 연구<sup>42)</sup>에서 0.5잔으로 나타난 것보다 섭취량이 증가한 것으로 나타났다. 커피의 섭취는 주

간과 야간 학생간에 유의한 차이가 없었으며 하루 1잔 정도가 33.1%로 가장 많았고, 하루 2잔이 13.45%를 차지하였다. 커피를 마시는 이유로는 '졸음을 쫓기 위해' (32.6%) > '습관적으로'(23.1%) > '맛있어서'(19.9%) > '향이 좋아서'(17.7%) 등의 순서였다. 또한 커피를 마신 기간은 평균 4년으로 나타나 조사 대상자의 평균 연령이 20세인 것을 감안할 때, 중 3에서

**Table 8.** Coffee intake of female college students in day and night class N(%)

		Day class	Night class	Total	Significance
Frequency of coffee intake	1 cup per day	49( 32.89)	47( 33.33)	96( 33.10)	$\chi^2 = 8.70$ (df=5) N.S.
	2 cups per day	16( 10.74)	23( 16.31)	39( 13.45)	
	3 cups per day	4( 2.68)	4( 2.84)	8( 2.76)	
	More than 4 cups	2( 1.34)	2( 1.42)	4( 1.38)	
	No drink	62( 41.61)	39( 27.66)	101( 34.83)	
	Others	16( 10.74)	26( 18.44)	42( 14.48)	
Total	149(100.00)	141(100.00)	290(100.00)		
Reasons of coffee intake	To prevent sleep	33( 30.28)	39( 34.82)	72( 32.58)	$\chi^2 = 1.76$ (df=5) N.S.
	Habitually	28( 25.69)	23( 20.54)	51( 23.08)	
	To be delicious	23( 21.10)	21( 18.75)	44( 19.91)	
	For good flavor	17( 15.60)	22( 19.64)	39( 17.65)	
	To dissolve stress	1( 0.92)	1( 0.89)	2( 0.90)	
	Others	7( 6.42)	6( 5.36)	13( 5.88)	
Total	109(100.00)	112(100.00)	221(100.00)		

Table 9. Nutrients intake of female college students in day and night class

N(%)

Variables	Day class	Night class	Total	Significance
Total food wt.(g)	873.90±376.23	856.17±380.80	865.07±377.89	NS
Energy(kcal)	1451.50±599.41	1335.92±486.07	1393.92±547.96	NS
Protein(g)	51.43± 23.10	47.23± 22.05	49.34± 22.63	NS
Animal protein(g)	26.44± 23.81	22.25± 15.85	24.35± 20.32	NS
Plant protein(g)	26.60± 12.00	24.98± 10.61	25.79± 11.31	NS
Fat(g)	39.85± 25.30	35.73± 20.35	37.80± 23.01	NS
Animal fat(g)	16.97± 17.57	14.39± 11.76	15.68± 14.99	NS
Plant fat(g)	22.82± 14.33	21.35± 13.60	22.09± 13.96	NS
Cholesterol(mg)	258.30±370.50	201.04±201.11	229.77±299.22	NS
Carbohydrate(g)	220.25± 91.27	203.41± 74.45	211.86± 83.59	NS
Fiber(g)	3.94± 2.36	3.61± 1.97	3.78± 2.18	NS
Ash(g)	13.55± 7.08	13.30± 6.60	13.43± 6.83	NS
Calcium(mg)	323.19±188.85	321.71±189.15	322.45±188.65	NS
Phosphorus(mg)	742.08±326.33	744.30±639.02	743.19±505.89	NS
Iron(mg)	8.24± 4.43	7.64± 4.68	7.94± 4.56	NS
Vitamin A(R.E)	523.83±341.23	458.07±396.88	491.07±370.78	NS
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	0.95± 0.58	0.86± 0.42	0.91± 0.50	NS
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	0.75± 0.42	0.74± 0.39	0.75± 0.40	NS
Niacin(mg)	10.47± 5.43	9.15± 5.33	9.81± 5.41	P<0.05
Vitamin C(mg)	80.25± 77.92	76.72± 75.35	78.49± 76.53	NS

고 1매인 16~17세경부터 커피를 마시기 시작했음을 알 수 있다. 커피 섭취량의 증가는 우유 섭취량의 상대적 감소로 이어져 칼슘 섭취에 연결될 수 있으므로 커피 섭취의 절제가 필요함을 강조하는 영양교육이 필요하다.

### 3. 영양섭취 상태조사

전체 대상자의 영양섭취 상태는 Table 9와 Fig. 1에서 보는 바와 같이 총열량은 1,394kcal, 탄수화물은 212g, 지방 38g, 단백질 49g을 섭취하는 것으로 나타났다. 한국인 일일권장량(RDA)에 대한 주요 영양소의 섭취 정도는 열량과 단백질 섭취의 경우 각각 영양권장량의 69%, 80%를 차지하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 서울, 안양, 수원지역 여대생의 영양섭취 조사를 실시한 박 등의 연구<sup>30)</sup>와 비교해 보았을 때 본 조사 대상자들의 열량 및 3대 영양소의 섭취 모두가 낮은 것으로 나타났다.

총열량에 대한 탄수화물, 단백질, 지질의 구성비율을 살펴보면 61:14:25를 차지하여 한국인 영양권장량의 탄수화물:단백질:지방의 비율 65:15:20 보다 탄수화물 섭취가 낮았으며 지방의 섭취비율이 높은

것으로 조사되었다. 단백질 섭취량 중 동물성 단백질의 섭취 비율은 유사하였으나 지방의 섭취 중 식물성 지방의 섭취가 동물성 지방의 섭취의 1.5배가 되는 것으로 조사되었다. 콜레스테롤의 섭취량은 1일 평균 230mg이었다.

주간과 야간 여대생들의 영양섭취상태를 비교한

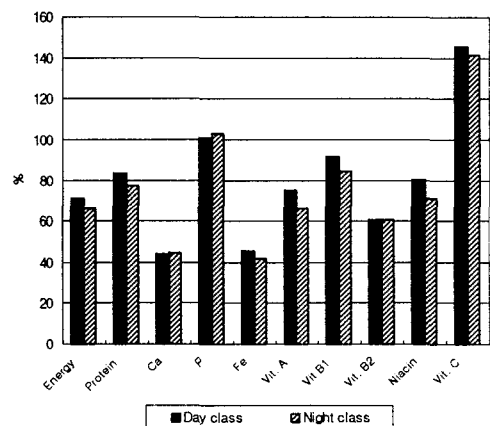


Fig. 1. Percent of daily dietary intake to Korean RDA in day and night class.

실과 철분과 나이아신을 주간 여대생들이 더 많이 섭취한 것을 제외하고는 주간과 야간 학생간의 차이가 나타나지 않았다. 그러나 동물성 칼슘, 인, 식물성 철분을 제외한 모든 영양소에서 주간 여대생이 야간 여대생보다 높게 나타났다.

비타민과 무기질 섭취량에서 비타민 C와 인의 섭취량을 제외한 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B<sub>1</sub>, 비타민 B<sub>2</sub>, 나이아신의 섭취량은 권장량 이하인 것으로 나타났다. 특히 칼슘과 철분의 섭취는 권장량의 50%에 미치지 못하는 섭취 비율을 나타내어 이들 영양소의 보충 섭취가 시급한 것으로 보이며, 이러한 결과는 공주지역 여대생의 영양섭취량을 조사한 김의 연구<sup>43)</sup>와 일치하였다. 주간과 야간 학생들의 1일 평균 영양소 섭취량을 영양권장량에 대한 섭취비율로 조사한 결과 유의적인 차이가 나타나지 않았다.

#### IV. 요약 및 결론

1. 조사 대상자의 나이는 평균 20.6세였고, 신장은 161.1cm, 체중은 51.6kg으로 나타났다. 거주형태는 87.7%가 가족과 함께 살고 있으며, 자취하는 학생이 10.2%를 차지하고 있었다. 한달 용돈은 11~20만원(50.0%)이 많았으며, 전체 가족의 월수입은 100~200 만원이 34.9%를 차지했으나 주간과 야간 학생의 이러한 일반환경은 유의적인 차이가 나타나지 않았다.
2. 조사대상자의 식사습관은 불규칙한 것으로 나타나 주 3회 이상 식사를 거르는 것이 주간 학생의 경우 아침식사이고, 야간 학생의 경우는 아침식사와 저녁식사인 것으로 나타났다 ( $p < 0.05$ ). 식사를 거르는 이유는 시간이 부족한 것이 가장 큰 이유였으며, 일정한 시간에 식사를 하지 못하는 것으로 조사되었다.
3. 식품 섭취행동을 보면 녹색채소와 우유, 해조류의 섭취빈도가 낮게 나타났으며 식사시 영양소의 균형에 대해서는 전체 74.7%가 '고려하지 않는다'고 답하여 식사시 균형 잡힌 식품의 섭취가 제대로 이루어지지 않는 것으로 나타났다.
4. 조사대상자의 경우, 외식의 비율이 높았으며 야

간 학생은 1일 3회 외식을 하는 경우가 18.4%나 되었다. 외식시 섭취하는 음식으로는 한식>분식>패스트 푸드의 순서로 나타났다. 간식의 비율도 높아서 하루에 2~3회 간식을 섭취하는 비율이 23.9%였으며, 주간의 경우는 음식을 보면 '먹고 싶어서'가 주 이유인 것에 반하여 야간은 '배가 고파서' 간식을 하는 비율이 높았다. 조사대상자의 평균 1일 커피 섭취량은 0.8잔이었으며 하루 1잔 정도 섭취하는 여대생이 33.1%로 나타나 가장 많았다.

5. 전체 대상자의 영양섭취 상태에서 총열량의 1일 평균 섭취량은 1,394kcal, 탄수화물은 212g, 지방 38g, 단백질 49g을 섭취하였으며, 총열량에 대한 탄수화물, 단백질, 지질의 구성비율을 살펴보면 61:14:25를 차지하여 탄수화물 섭취가 낮고 지방의 섭취비율이 높은 것으로 조사되었다. 또한 철분과 나이아신을 주간 여대생들이 더 많이 섭취한 것을 제외하고는 주·야간의 차이가 나타나지 않았다. 그러나 동물성 칼슘, 인, 식물성 철분을 제외한 모든 영양소에서 주간 학생이 야간 학생 보다 높게 나타났다. 전체 연구대상자의 한국영양학회에서 권장하는 일일영양권장량(RDA)에 대한 주요 영양소의 섭취 정도는 비타민 C와 인의 섭취량을 제외한 열량, 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B<sub>1</sub>, 비타민 B<sub>2</sub>, 나이아신의 섭취량이 권장량 이하인 것으로 나타났으며, 특히 칼슘과 철분의 섭취는 권장량의 50%에 미치지 못하는 섭취 비율을 나타냈다.

#### V. 참고문헌

1. 정미영, 우경자: 인천지역 여자 중학생의 식습관이 비만에 미치는 영향, 동아시아식생활학회지, 7(1):71-86, 1997.
2. 신애숙, 김경자: 부산지역 대학생들의 대학가 음식문화 실태조사 연구, 동아시아식생활학회지, 5(3):339-358, 1995.
3. 모수미: 한인 여자대학생의 기초대사에 관한 연구, 대한의학협회지, 2, 1952.

4. 신미경, 서은숙: 대학생의 식습관과 식품 선호도에 관한 조사연구: 전북 익산 지역을 중심으로, 대한가정학회지, 33(4):1, 1995.
5. 이기완, 이영미: 서울 및 경기도 일부지역 대학생의 식생활 관련지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사, 한국식생활문화학회지, 10(2): 125, 1995.
6. 이희분, 유영상: 서울지역 대학생의 점심식사 실태에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 10(3): 147, 1995.
7. 김상애: 여대생의 식품섭취 패턴에 관한 연구, 한국식문화학회지, 6(4):393, 1991.
8. 남혜선, 이선연: 충남대 여대생의 철분 섭취량과 영양상태에 관한 연구, 한국영양학회지, 25(5):404, 1992.
9. 우순임, 차경희: 여대생의 섭취 식품 조사 및 영양평가, 서울여대 자연과학 연구논문집, 4:63, 1993.
10. 김미경, 이지연: 여대생의 영양섭취 실태 및 주요 섭취음식의 1인 1회분에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 9(4):401, 1994.
11. 왕수경, 구난숙: 대학생의 식품섭취 및 영양소 섭취에 관한 연구, 대전대학 자연과학 연구소 연구논문집, 5:139, 1994.
12. 권종숙: 단기간의 영양교육이 비만도가 다른 여대생의 식생활 태도와 영양소 섭취에 미치는 영향, 한국식문화학회지, 8(4):321, 1993.
13. 이윤나, 최해미: 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 9(1):1, 1994.
14. 이영미, 이기완: 여대생의 체중조절에 대한 관심도와 섭식행동, 대한가정학회지, 32(2):193, 1994.
15. 원향례: 원주지역 여대생들의 이상식이습관과 식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 10(4):339, 1995.
16. 이강자, 변소연: 대학생 학교식당 이용실태 및 식품선호도에 관한 조사연구, 동아시아식생활학회지, 2(1):57, 1992.
17. 한명주: 서울지역 대학식당의 이용 실태조사, 한국식문화학회지, 7(2):113, 1992.
18. 구난숙: 대전지역 대학생들의 한국 전통음식에 대한 인식 및 기호도 조사, 한국식생활문화학회지, 10(4):357, 1995.
19. 이효지, 오미야: 한국 전통음식에 대한 의식, 지식, 기호도 조사, 대한가정학회지, 33(4):65, 1995.
20. 윤현숙: 마산지역 여대생의 영양성 빈혈에 관한 연구, 대한가정학회지, 21(4):43-50, 1983.
21. 장유경, 오은주, 선영실: 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(3):43-51, 1988.
22. 이원희, 김미향, 한재숙: 대구시내 중학생들의 식습관 및 기호에 관한 조사 연구, 한국영양식량학회지, 17(4):290-304, 1988.
23. 홍순정: 서울시내 남녀 중학생의 섭식태도에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사 학위논문, 1985.
24. 장영미: 서울시내 중학생의 간식섭취 실태 및 기호도 조사, 이화여자대학교 교육대학원 석사 학위논문, 1987.
25. 박성효, 정낙원, 이효지: 서울시내 남녀 고등학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구, 한국조리과학회지, 7(1):1991.
26. 이인열, 이일하: 서울시내 사춘기 여학생의 비만실태와 식이섭취 양상 및 일반환경요인과 비만과의 관계, 한국영양학회지, 19(1):41-51, 1986.
27. 조주은, 김주혜, 송경희: 서울시내 중학생들의 식품섭취 실태와 비만과의 상관관계 연구, 한국영양식량학회지, 23(1):55-61, 1994.
28. 이현정, 홍성야: 여고생의 체중에 따른 식습관 및 식품기호에 관한 연구, 한국조리과학회지, 9(2):116-122, 1993.
29. 황윤경, 이지호, 김수희: 경기 북부지역 대학생의 학교식당 이용실태, 한국식품영양학회지, 10(2):201-207, 1997.
30. 박혜순, 이현옥, 승정자: 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식장애 및 영양 섭취양상, 지역사회 영양학회, 2(4):505-514, 1997.

31. 이정숙, 이경희: 대학 신입생의 영양지식, 식생활 가치관 및 거주 형태에 따른 식생활 태도에 관한 연구, 한국식품영양학회지, 27(5): 1000-1006, 1998.
32. 박수정, 유영상: 여대생의 체중조절을 위한 식행동 연구, 동아시아 식생활학회지, 8(2):147, 1988.
33. 김기남, 이경신: 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동, 지역사회 영양학회지, 1(1): 89, 1996.
34. 이윤나, 이정선, 고유미, 우지성, 김복희, 최혜미: 대학생의 거주형태에 따른 영양섭취 실태 및 식습관에 관한 연구, 대한지역사회영양학회지, 1(1):189, 1996.
35. 정영진: 대학생의 음식기호 조사, 한국영양학회지, 17(1):10-16, 1984.
36. 이명희, 문수재: 여대생의 섭식태도 및 생활시간에 관한 조사 연구, 한국영양학회지, 16(1): 97-101, 1983.
37. 류은순: 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사 연구, 한국식문화학회지, 8(1):43-54, 1993.
38. Gottschalk, P. L., Macaulay, C. M., Sawyer, J. M., and Miles, J. E.: Nutrient intakes of University students living in residence, J. Can. Diet Assoc., 38(1):47-54, 1977.
39. Khan, M. A., and Lipke, L. K.: Snacking and its contribution of food and nutrient intake of college students, J. Am. Diet Assoc., 81:583-587, 1982.
40. Jakobovits, C., Halstead, P., Kelley, L., Roe, D. A., and Young, C. M.: Eating habits and nutrients intakes of college women over a thirty-year period, J. Am. Diet Assoc., 71: 405-411, 1977.
41. 황선희, 김정인, 승정자: 한국대학생의식이섬유 섭취실태 조사, 한국영양식량학회지, 25(2): 205-213, 1996.
42. 최미경, 전예숙: 일부 여대생의 커피 섭취수준에 따른 영양섭취 상태에 관한 연구, 동아시아 식생활학회지, 7(3):375-382, 1997.
43. 김선효: 거주형태에 따른 공주지역 여대생의 식생활양상 비교, 한국영양학회지, 28(7):653-674, 1995.