

## 강원도 지역 대학생들의 음식 기호도 및 영양 섭취실태 조사연구

최영심\* · 유양자\* · 김종균\* · 남상명\*\* · 정명은 · 정차권†

한림대학교 식품영양학과

\*세종대학교 가정학과

\*\*정인대학 호텔조리과

## Food Preferences and Nutrient Intakes of College Students in Kangwon Province

Young-Sim Choi\*, Yang-Ja Yoo\*, Jong-Goon Kim\*, Sang-Myung Nam\*\*,  
Myung-Eun Jung and Cha-Kwon Chung†

Dept. of Food and Nutrition, Hallym University, Chunchon 200-702, Korea

\*Dept. of Home Economics, Sejong University, Seoul 143-747, Korea

\*\*Dept. of Hotel Culinary Arts, Chong In College, Jungup 580-712, Korea

### Abstract

The main focus of this study was set to help college students in Kangwon province to improve and correct dietary habits and to maintain healthy life. The nutritional status and food preference of college students were examined from May to July, 1999. The collection of the research data has been made on the basis of questionnaires for 184 college students residing in Kangwon province. Statistical analysis of the data was performed using SAS package program for descriptive frequency and statistical significance. The meal skipping ratio of the subjects were 2% and for the reasons of meal skipping 45% responded "lack of time". As for main dishes, cooked rice turned out to be the most preferred by the subjects and the second and third favored by female students were bread and noodle, respectively. Most preferred side-dishes were meat soup, *kimchi*, laver *Kui*, squid *Bockeum*, fried squid, beef *Chon*, squid *Chorim*, soy *Namul*, *Duduk Changachi* and squid *Muchim*. Less preferred side-dishes include radish soup, white *kimchi*, mugwort fry, liver *Bockeum*, liver *cheon* and egg plant *Kui*. No one-plate food was disliked by the subjects. Male liked *Mandukuk* and female liked cuttle fish rice. The intakes of nutrient except for energy, iron and calcium for female students were the same or above the Recommended Dietary Allowances (RDA) for Koreans.

**Key words:** food preference, nutritional intake, college students, dietary habits

### 서 론

대학생은 인생주기에서 성인기로 전환하는 과도기로 사회환경변화에 매우 민감하면서 그들 나름대로의 확고한 가치관이 형성되어 가는 시기로 과거세대의 식생활을 반영할 뿐만 아니라 습관화된 성인기의 식생활 태도를 나타내는 시기가 될 수 있다(1,2).

한 개인의 신체성장 발달과 건강에 직접적인 영향을 미치는 영양섭취는 바람직한 식습관을 통해 이루어진다. 이러한 개인의 식습관은 지역적·사회적·문화적인 환경요인과 심리적·생리적인 요인에 의해 형성된다(3). 또, 시대와 지식, 교육정도에 따라 변화될 수 있는 가변적인 것으로 장기간에 걸쳐 여러 조건에 의하여 형성되어 왔기 때문에 단시간에 변화시킨다는 것은 매우 어려운 일이다. 그러나 시대가 변화하고

생활수준이 향상되면서 보다 나은 식생활 변화를 추구하게 되며 개인과 집단에 있어서 미래의 영양상태를 가늠할 수 있게 해준다(4-6). 따라서 이처럼 올바른 식습관은 적절한 건강을 유지하도록 하여 신체발육을 양호하게 할 뿐 아니라 정신적, 정서적 안정유지에 중요한 역할을 한다. 그러나 대학생 시기는 다양한 주거형태 및 제한된 경제력으로 인해 식품을 다양하게 선택할 수 없는 경우도 있으며 따라서 불량한 영양상태를 초래할 수 있게 된다(6-8).

또한 식습관은 개인의 식품 선호도에도 영향을 미치며 개인이 섭취하는 음식의 질이나 양을 좌우하기 때문에 개인의 건강상태를 결정하는 요인이 되기도 한다. 이러한 식습관은 개인의 신체발달과 건강에 직접적인 영향을 미치므로 건강한 영양상태를 유지하기 위해 바람직한 식습관을 형성해야 한다(9).

†Corresponding author. E-mail: ckc@sun.hallym.ac.kr  
Phone: 82-33-240-1473, Fax: 82-33-256-9450

영양섭취는 식생활, 기호도, 체위, 건강상태 등의 여러 조사를 통해 상호관계를 파악, 분석, 규명하는 과정을 통해 국민영양의 중요한 자료로 활용되고 있다.

이처럼 영양 섭취실태와 식습관은 상호 밀접한 관계를 맺고 있어서 지금까지 연령별로 식습관 및 영양실태에 관한 많은 연구(5,10-19)가 이루어지고 있다. 또한, 식생활의 급격한 변화 속에서 성장해 온 대학생들에 대한 건강의 중요성이 충분히 인식됨에 따라 지역별로 영양 섭취실태(7, 20-27)나 식습관(1,3,8,28-35) 및 기호도(2,9,28,36)에 대한 연구가 보고되어 왔다.

따라서 본 연구에서는 강원도 지역에 거주하는 대학생들을 대상으로 식품에 대한 기호도 및 영양소 섭취실태 등을 조사하여 대학생들의 영양개선과 건강유지에 기여하고자 하였다.

연구 방법

조사대상 및 기간

강원도 지역에 거주하고 있는 강원도 지역 남녀 대학생 200명을 임의로 추출하여 1999년 5월~7월 사이에 설문지를 배부한 후 부정확한 응답자를 제외한 182부(남자 58명, 여자 124명: 유효회수율 91%)를 조사 자료로 이용하였다.

조사방법 및 내용

기존의 문헌(13-16,22,28,31,33)에서 본 연구 목적에 적용할 수 있는 부분을 재구성하여 작성한 설문지를 이용하여 예비조사를 실시한 후 그 결과를 수정·보완하여 설문지를 완성하였다.

설문문항은 다음과 같이 구성하였다.

**식습관에 대한 사항:** 식습관에 대한 사항은 식사 섭취 상황, 결식이유, 우유 섭취 상황에 대한 내용 등을 조사하였다.

**음식 기호도 조사:** 조사대상자의 음식 기호도에 조사를 위한 설문지 내용은 주식, 부식, 일품요리, 간식으로 분류하여 주식은 밥, 빵, 국수의 3가지 형태에 대하여, 부식은 조리방법별로 국, 찌개, 김치, 튀김, 볶음, 전, 구이, 조림, 나물, 무침, 장아찌의 11가지 형태에 대하여, 간식은 과일류, 유제품류, 떡류, 케익류, 청량음료의 5가지 형태에 대해 가장 좋아하는 식품을 선택하도록 하였다. 또 각각의 형태를 세분하여 주식에 해당하는 밥 10종, 국수 7종, 빵 10종을, 부식인 국 14종, 찌개 10종, 김치 12종, 튀김 9종, 볶음 11종, 전 13종, 구이 8종, 조림 12종, 나물 12종, 무침 9종, 장아찌 8종으로, 일품요리는 14종, 간식인 과일류 14종, 우유류 4종, 떡류 10종, 사탕·과자·케익류 10종, 차·청량음료 13종에 대하여 종류별로 나열하고 가장 좋아하는 음식과 가장 싫어하는 식품을 고르도록 하였으며, 싫어하거나 좋아하는 음식이 없으면 고르지 않도록 하였다.

**영양소 섭취 실태조사:** 영양소 섭취 실태조사는 food

diary method를 이용하여 주중 2일과 주말 1일의 3일동안 섭취한 음식을 기록하게 하였다. 조사 대상자에게 보기 쉽게 작성한 1인 1회분량 및 목측량을 제시해 주었고, cup량 또는 목측량, 실중량으로 되도록 자세하게 기재하도록 하였다. 가능한 한 실중량을 기재토록 권장하였으며, 회수한 후에는 cup량 및 목측량 등을 중량으로 환산하였고, 식품분석표와 대한 영양사회의 영양분석 프로그램을 이용하여 에너지, 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 A, 치아민, 리보플라빈, 나이아신, 비타민 C에 대한 영양량을 산출한 후 한국인의 영양권장량(RDA, 1995년 기준)과 비교분석을 실시하였다. 영양소 섭취 실태조사는 남성 응답자의 설문지 회수율이 저조하여 여학생들만을 대상으로 결과를 산출하였다.

자료처리

조사 자료는 SAS program을 이용하여 분석하였다. 음식에 대한 기호도는 빈도와 백분율을 구하였으며 기호도가 10% 이상인 음식에 대해서만 비율을 정리하였다.

결과 및 고찰

식습관에 대한 사항

식사 끼니를 거르면 대사작용의 평형이 깨지며 쉽게 피로가 오고, 두끼로 하루에 필요한 영양을 섭취하기란 어려우므로 규칙적인 식생활은 참으로 중요하다. 조사대상자의 식사 섭취상황은 Fig. 1과 같다. 아침의 경우는 81.0%가 '거의 먹는다', 12.0%가 '가끔 먹는다', 7%가 '거의 먹지 않는다' 순으로 나타났다. 점심의 경우는 93%가 '거의 먹는다', 7%가 '먹지 않는다', 저녁의 경우는 89%가 '거의 먹는다'로 나타났으며, 점심·저녁에 비해 아침의 결식률이 높은 것으로 나타났다. Hong 등(23) 및 You와 Chang(31)은 아침결식이 50% 이상으로 가장 많이 나타나 본 연구와 차이를 보여주었다. Lee와 Choi (29)의 보고에 따르면 대학생의 잦은 결식에 의해 여학생의 지나친 체중감소와 점심시간전의 공복감으로 인한 간식이나 과식으로 비만을 유발할 수 있으므로 올바른

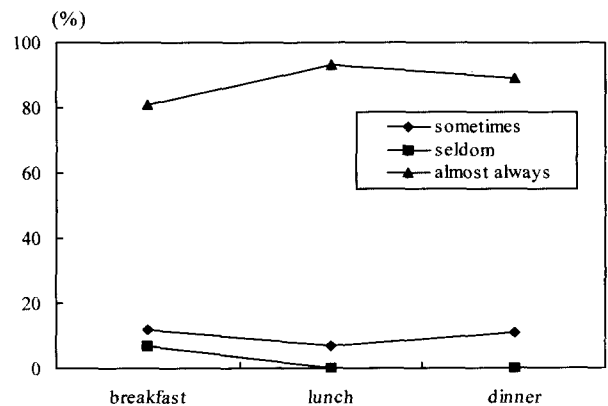


Fig. 1. Percentage of each meal intake.

아침식사 습관을 통해 하루를 능률적이고 건강하게 생활할 수 있도록 아침식사의 중요성을 강조하고 있다.

조사대상자들이 결식을 하는 이유는 Table 1과 같다. 아침의 경우 결식하는 이유는 시간부족 45.0%, 식욕부족 29.0% 순이며, 점심의 경우 시간부족, 기타의 경우가 각각 50.0%이며, 저녁의 경우는 시간부족이 44.0%, 식욕부족, 기타가 28.0% 순으로 나타났다. Lee와 Choi(29) 및 Lyn(34)은 결식하는 이유가 체중조절을 위한 것으로 보고하였으며, Hong 등(23) 및 You와 Chang(31)의 연구는 결식이유가 시간부족 때문인 것으로 보고되어 본 연구와 비교해 볼 때 유사한 결과가 나타났다. 따라서 아침식사를 위한 간단한 식단개발이 필요하다고 사료된다.

우유 섭취는 '가끔 마신다'가 48.0%, '거의 마시지 않는다'가 33.0%, '꼭 마신다'가 19.0%로 나타났다. 거의 마시지 않는 약 1/3에 해당하는 대학생들의 칼슘을 비롯한 무기물 등의 영양상태에 대한 보다 자세한 연구가 필요할 것으로 보인다. Beatrice(35)에 의하면 우유섭취가 57%로 감소추세에 있는 반면 청량음료의 섭취가 증가되고 있다고 하였다. 알콜섭취는 1주일에 한두 차례가 26%, 한달에 한두 차례가 30%이며 전혀 마시지 않는다가 44%로서 일반적으로 알려진 바보다는 알콜의 섭취가 적은 것으로 조사되었는데 조사 대상에 따른 오차도 있는 것으로 보여진다.

건강관심도는 보통이다가 64.9%로 가장 높게 나타나 조사 대상자가 대학생이라서 관심도가 낮게 나타난 것으로 보인다. 미국 어린이를 대상으로 한 연구(35)에서는 55%가 영양적인 면을 고려하는 것으로 보고되었으며 본 연구에서 보여진 것처럼 건강에 대한 관심을 증가시키고 올바른 식품을 구입할 수 있도록 영양교육 및 홍보가 필요하다고 사료된다.

음식 기호도 조사

주식: 조사대상자의 성별에 따른 주식 종류의 기호도는 Fig. 2와 같다. 남자의 경우는 96.4%, 여자의 경우는 89.9%로 여자보다 남자의 경우가 밥을 더 선호하는 것으로 나타났으며, 그 다음이 빵, 국수 순으로 나타났다. 반면 빵과 국수의 경우는 여자

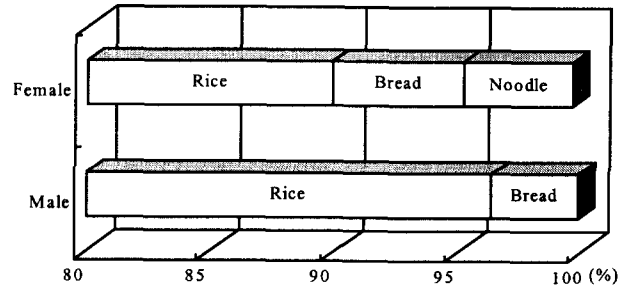


Fig. 2. Preference on main dishes by the gender.

가 남자보다 월등히 기호도가 높게 나타났다.

또, 성별에 따른 밥 종류의 기호도(Fig. 3)를 살펴보면 남녀 모두 밥이 각각 23명으로 가장 많이 선호하는 것으로 나타났으며 한편, 수수를 가장 싫어하는 것으로 나타났다. 전국 9개 대학교 대학생을 대상으로 한 Chung(2)의 연구도 밥에 대한 기호도가 가장 높게 나타나 우리 나라 식생활이 밥을 위주로 하고 있기 때문인 것으로 보인다.

빵의 경우(Fig. 4) 남자는 햄버거, 샌드위치, 야채빵 순으로 선호하며, 여자는 샌드위치를 가장 선호하고 야채빵, 햄버거 순으로 조사되었으며, 토스트는 남자가, 팔빵은 여자가 가장 싫어하는 빵으로 조사되었다.

국수 종류(Fig. 5)의 기호도는 남녀 모두 비빔국수를 가장 선호하며 특히 남자는 냉면을 선호하는데 반해 여자는 라면을 선호하는 것으로 나타났다. 반면 싫어하는 국수는 남자

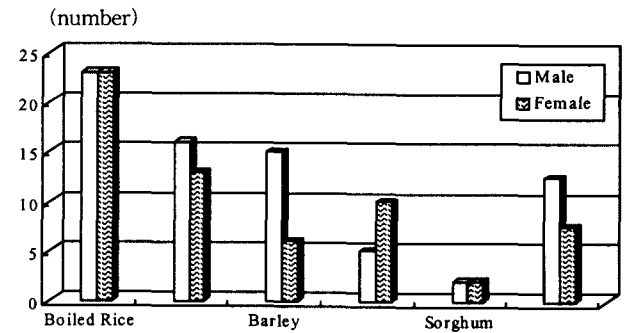


Fig. 3. Preference on boiled rice and other carbohydrates by the gender.

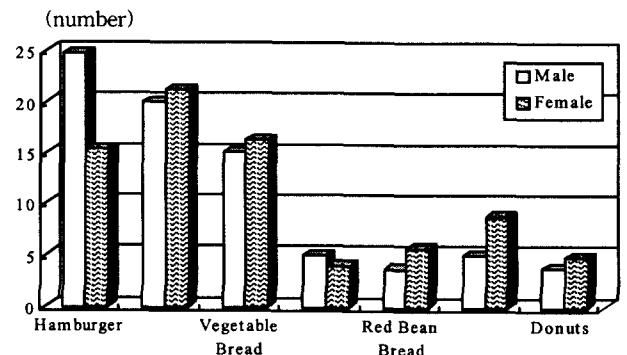


Fig. 4. Preference on breads by the gender.

Table 1. Dietary habit of the subjects (unit: %)

Factors		%
Reason for meal skipping	Lack of time	45.0
	Lack of appetite	29.0
	Feel a pain	6.0
	Others	20.0
Intake of milk	No	33.0
	Sometimes	48.0
	Yes	19.0
Alcoholic drinks	1~2 times/week	26.0
	1~2 times/month	30.0
	No	44.0
Health concern	Few	1.0
	Normal	64.9
	Many	34.0

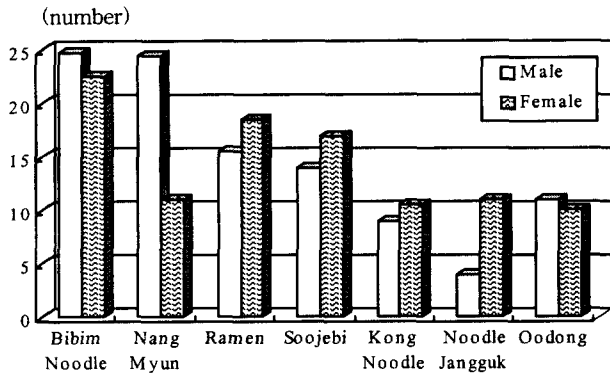


Fig. 5. Preference on noodles by the gender.

가 콩국수, 여자 역시 콩국수로 조사되었다.

부식 : 부식의 경우 성별에 따른 기호도를 Fig. 6에 제시하였다. 남자의 경우 찌개가 36.0%, 국이 28.0%, 김치가 24.0% 순으로 조사되었으며, 여자의 경우는 찌개가 30.4%, 국이 18.8%, 김치가 14.5%, 볶음이 13.0%, 나물이 10.1% 순으로

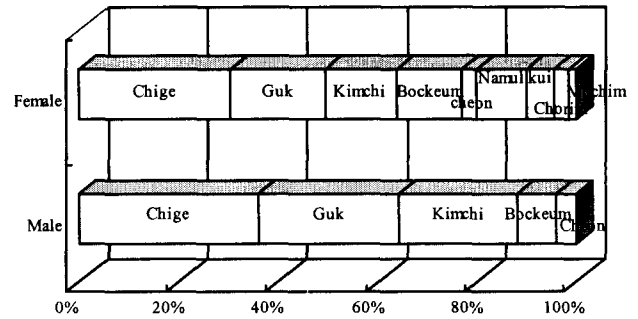


Fig. 6. Preference on side dishes by the gender.

나타났으며, 남녀 모두 부식에 있어서 찌개의 기호도가 높은 것으로 조사되었다. 이러한 부식을 조리방법에 따라 기호도를 살펴보면 Table 3과 같다. 국의 경우 가장 좋아하는 음식은 남자가 고기국(16.3%), 미역국(12.5%), 콩나물국(11.3) 순이며, 여자는 미역국(17.8%), 콩나물국(11.9%), 감자국(8.9%) 순으로 나타났다. 반면 남자의 경우 싫어하는 국은 무국

Table 3. Preference on side-dishes by different materials and cooking methods

(unit : %)

		Like				Dislike			
		Male		Female		Male		Female	
Guk	1	Goki-guk	16.3	Miyok-guk	17.8	Mookuk	14.3	Dongtaekuk	10.5
	2	Miyok-guk	12.5	Kongamul-guk	11.9	Dubukuk	11.4	Mookuk	9.4
	3	Kongnamul-guk	11.3	Gamja-kuk	8.9	Dongtaekuk	8.5	Odengkuk	8.8
Chigae	1	Kimchi-chigae	19.0	Kimchi-chigae	25.9	Bijichigae	22.2	Donyukchigae	22.1
	2	Chamchi-chigae	17.7	Chamchi-chigae	15.6	Chunggukjang	19.0	Chunggukjang	19.2
	3	Doenjang-chigae	15.2	Tofu-chigae	15.1	Sengsunchigae	15.9	Bijichigae	16.9
Kimchi	1	Baechu-kimchi	27.5	Baechu-kimchi	23.1	Baekkimchi	20.6	Buchukimchi	23.4
	2	Chonggakmoo	21.3	Chonggakmoo	17.6	Buchukimchi	17.5	Yangbaechu	17.5
	3	Yulmoo-kimchi	15.0	Oisobagi	16.6	Zzanji	17.5	Gochu-kimchi	17.0
Fries	1	Squid fry	25.7	Sweet potato fry	27.6	Sook fry	28.9	Sookkat fry	22.1
	2	Sweet potato fry	25.7	Squid fry	23.5	Sookkat fry	17.8	Bangahpo	17.4
	3	Potato fry	21.6	Potato fry	20.4	Tuigak fry	15.6	Tuigak	11.6
Bokum	1	Goki-bokum	21.0	Squid-bokum	21.7	Liver-bokum	31.0	Liver-bokum	35.3
	2	Squid-bokum	19.8	Kimchi-bokum	19.2	Carrot-bokum	20.9	Carrot-bokum	13.2
	3	Kimchi-bokum	17.3	Potato-bokum	18.2	Anchovy-bokum	20.9	Hobak-bokum	10.5
Jeon	1	Goki-jeon, potato-jeon	17.3	Squash-jeon	15.9	Liver-jeon	21.1	Liver-jeon	27.2
	2	Squash-jeon	13.6	Ham-jeon	12.8	Oyster-jeon	15.5	Oyster-jeon	17.2
	3	Ham-jeon	9.9	Fish-jeon	11.8	Waterlily-jeon	12.7	Meat-jeon	10.0
kui	1	Kim-kui	24.3	Dudok-gui	24.0	Eggplant-gui	28.3	Eggplant-gui	27.6
	2	Beef-kui	21.6	Kim-gui	22.5	Mackerel-gui	20.8	Pork-gui	18.8
	3	Dudok-kui	20.3	Mackerel-gui	14.5	Saury-gui	20.8	Saury-gui	17.7
Jorim	1	Squid-jorim	25.0	Squid-jorim	20.9	Saury-jorim	16.1	Eggplant-jorim	18.3
	2	Potato-jorim	11.8	Potato-jorim	18.4	Mackerel-jorim	16.1	Kongjaban	15.6
	3	Amuk-jorim	10.5	Tofu-jorim	14.4	Eggplant-jorim	16.1	Kkochi-jorim	15.0
Namul	1	Kongnamul	19.8	Kongnamul	16.8	Musaengchae	19.3	Gajinamul	20.9
	2	Spinach-namul	16.0	Oinamul	14.3	Chuinamul	12.3	Chuinamul	14.0
	3	Doraji-namul	12.3	Doraji-namul	12.3	Gajinamul	12.3	Hobalnamul	11.8
Muchim	1	Squid-muchim	27.0	Dudok-muchim	20.8	Cabbage-muchim	21.8	Cabbage-muchim	19.9
	2	Doraji-muchim	18.9	Squid-muchim	19.3	Mumalangi	18.2	Dalemuchim	17.4
	3	Dudok-muchim	13.5	Doraji-muchim	17.7	Sangmiyok	10.8	Parangi-muchim	16.8
Jangatsi	1	Dudok-jangatsi	22.2	Cucumber-jangatsi	21.4	Pepper-jangatsi	23.2	Onion-jangatsi	27.7
	2	Garlic-jangatsi	20.6	Perilla-jangatsi	20.3	Beet-jangatsi	17.9	Garlic-jangatsi	15.3
	3	Perilla-jangatsi	17.5	Beet-jangatsi	17.3	Garlic-jangatsi	14.3	Pepper-jangatsi	15.3

(14.3%), 두부국(11.4%), 동태국(8.5%) 순이며, 여자의 경우는 동태국(10.5%), 무국(9.4%), 오뎅국(8.8%) 순으로 조사되었다.

Chung(2)의 연구에서는 고기국, 미역국, 동태국의 기호도가 높았던 반면, 본 연구에서는 여자의 경우 콩나물국의 선호도가 높으며 동태국의 선호도가 낮은 것으로 조사되었다.

남녀 모두 기호도가 높은 찌개의 경우 남자의 경우는 김치찌개 19.0%, 참치찌개 17.7%, 된장찌개 15.2% 순으로 조사되었고, 여자의 경우는 25.9%가 김치찌개, 15.6%는 참치찌개, 두부찌개는 15.1% 순으로 남녀 모두 김치찌개를 가장 선호하는 것으로 나타났다. 반면 싫어하는 찌개는 남자의 경우가 비지찌개(22.2%), 청국장(19.0%), 생선찌개(15.9%) 순이며, 여자의 경우는 돈육찌개(22.1%), 청국장(19.2%), 비지찌개(16.9%) 순으로 찌개를 싫어하는 것으로 나타났으며, 비지찌개의 경우 남자는 가장 싫어하는 반면에 여자는 세 번째로 싫어하는 것으로 조사되었으며, 남녀 모두 청국장을 두 번째로 싫어하는 것으로 나타났다.

김치의 경우는 남녀 모두 배추김치를 각각 27.5%, 23.1%로 가장 선호했으며, 싫어하는 김치의 경우 남자는 백김치(20.6%), 여자는 부추김치(23.4%) 순으로 조사되었다.

볶음의 경우 가장 선호하는 종류는 남자는 고기볶음(21.0%), 오징어볶음(19.8%), 김치볶음(17.3%) 순으로, 여자는 오징어볶음(21.7%), 김치볶음(19.2%), 감자볶음(18.2%) 순으로 나타났다. 가장 싫어하는 볶음의 경우는 남녀 모두 간볶음이 31.0%, 35.5%으로 Chung(2)의 보고와 일치하며 남자보다 여자의 경우가 간볶음을 더 싫어하는 것으로 나타났다.

구이의 경우 남자는 김구이, 쇠고기구이, 더덕구이 순으로 여자는 더덕구이, 김구이, 고등어구이 순으로 선호하는 것으로 나타났으며, 남녀 모두 가지 구이를 각각 28.3%, 27.6%로 가장 싫어하는 것으로 나타났다.

튀김은 오징어 튀김, 고구마 튀김을 남녀 모두 좋아하는 것으로 나타났으며, 쭉뚝튀김, 쭉튀김을 싫어하는 튀김종류로 조사되었다. 전유어는 남자의 경우는 고기전, 감자전, 호박전을 여자는 호박전, 햅전, 생선전 순으로 선호하는 것으로 나타났으나 간전, 굴전은 남녀가 싫어하는 음식으로 조사되었다.

조림의 경우 오징어조림은 남녀 모두 가장 선호하는 것으로 나타났으며, 남자의 경우는 콩치조림(16.1%), 여자는 가지조림(18.3%)을 가장 싫어하는 것으로 조사되었다.

나물의 경우는 콩나물을 남녀 모두 가장 선호하며, 싫어하는 나물은 남자가 무생채(19.3%), 여자는 가지나물(20.9%)로 나타났다. 가장 선호하는 무침의 경우는 남자는 오징어 무침(27.0%), 여자는 더덕무침(20.8%), 싫어하는 무침의 종류는 남녀 모두 양배추 무침으로 나타났으며 남자(21.8%)가 여자(19.9%)보다 더 선호도가 낮았으며 이는 양배추의 강한 향미에 의한 개인의 기호차에 의한 것으로 볼 수 있다.

장아찌의 경우는 남자는 더덕장아찌(22.2%), 마늘장아찌

(20.6%), 갯잎장아찌(17.5%) 순으로 선호하며, 여자는 오이장아찌(21.4%), 갯잎장아찌(20.3), 무우장아찌(17.3%) 순으로 선호하는 것으로 조사되었고, 싫어하는 장아찌 종류는 남자가 고추장아찌(23.2%), 여자는 양파장아찌(27.7%)를 가장 싫어하는 것으로 나타났다.

이상으로 부식의 조리방법에 따른 기호도를 살펴보았다. 동일한 식품이라도 조리방법에 따라 기호도가 바뀐 것에는 고등어, 두부, 미역 등이며, 고등어는 조림보다 구이를 더 선호하는 것으로 나타났다. 한편 조리방법의 변화와는 무관하게 오징어의 기호도는 높았으며 간과 가지의 기호도는 매우 낮았다.

간식 : 간식종류에 대한 대학생의 기호도를 Fig. 7에서 살펴보면 다음과 같다. 남녀 모두 과일을 좋아하였으며, 과자, 우유의 기호도가 높았던 Lee와 Choi(29)의 연구와 차이를 보여주었다. 본 연구에서는 과일의 경우 여자의 기호도가 더 높았고(남 : 44.4%, 여 : 58.0%), 남자의 경우는 차·청량음료, 우유 및 유제품에 대한 선호 정도가 여자에 비해 훨씬 높았으며 사탕·케익의 경우는 남자에 비해 여자의 섭취가 높은 것으로 나타났다. 또, soft drink의 증가 추세로 인해 비만이 발생하고 칼슘의 결핍이 생길 수 있다고 한다(35). 간식에 있어서 과일의 기호도가 높은 것은 영양소 섭취 실태 조사시 비타민 섭취와 열량 섭취감소의 원인이 될 수 있다고 사료된다.

일품요리 : 조사대상자의 일품요리에 대한 기호도는 Table 4와 같다. 일품요리중 남자의 경우는 만두국(20.0%), 오징어덮밥(15.7%), 비빔밥(11.4%) 순으로 선호하며, 여자의 경우는 오징어덮밥(15.3%), 김밥(14.4%), 비빔밥(13.8%) 순으로 선호하는 것으로 조사되었다. 반면 일품요리중 가장 싫어하는 음식은 남자가 하이라이스(20.0%), 스파게티(11.1%), 여자는 떡국(11.8%), 하이라이스(11.8%) 순으로 조사되었다. 남자는 여

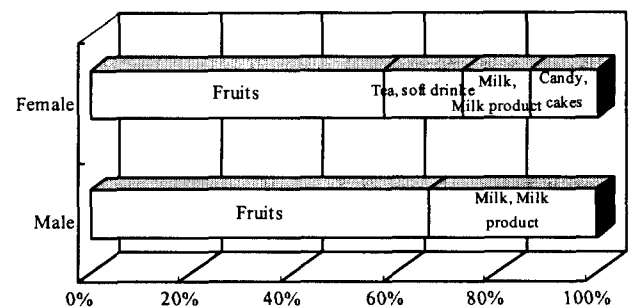


Fig. 7. Preference on snacks by the gender.

Table 4. Preference on one-dish food (unit : %)

	Like		Dislike	
	Male	Female	Male	Female
1 Manduguk	20.0	Squidbab 15.3	Hirice 20.0	Dukguk 11.9
2 Squidbab	15.7	Kimbab 14.4	Spaghetti 11.1	Hirice 11.9
3 Bibimbab	11.4	Bibimbab 13.9		

자보다 만두국의 훨씬 좋아하였으며 여자는 하이라이스를 남자보다 덜 싫어한 반면 떡국은 여자의 경우만 싫어하는 일품 요리로 나타났다.

**영양소 섭취 실태 조사**

강원도 지역의 조사대상자 중 여대생(124명)의 1일 평균 영양소 섭취 실태는 Table 5와 같다. 여대생의 평균 섭취 열량은 1461 kcal로 조사되었으며, 이 수치는 제 6차 한국인 영양권장량(37)에서 여대생(20~29세)의 평균 1일 열량권장량 2000 kcal에 현저하게 못 미치는 수준이다. 이것은 결식에서 나타난 것과 마찬가지로 시간, 식욕등의 부족으로 아침식사를 거르는 횟수가 잦기 때문인 것 같다. 서울대학교 대학생을 대상으로 한 Song 등(1), 울산지역의 여대생을 대상으로 한 Hong 등(23), 인하대학교 남녀 대학생을 대상으로 한 You와 Chang(31), 공주지역 여대생을 대상으로 조사한 Kim(32)의 연구와 비교해 볼 때 강원도 지역의 여대생의 열량 섭취는 현저히 부족한 것으로 나타났다.

단백질 섭취량은 62.5 g으로 이는 한국인 영양권장량 60 g과 비슷한 수준이다. 인체 구성 성분인 단백질 섭취가 부족하지 않음은 지역과도 연관이 있겠으나 선행연구(1,21,23,29,31)와 비교해 볼 때 양적으로는 충분하며 이는 우리의 경제 및 생활 수준이 향상된 결과라 할 수 있다. 무기질 섭취 실태는 다량 무기질인 칼슘과 미량 무기질인 철분으로 국한하여 조사하였다. 칼슘은 682.4 mg으로 권장량 700 mg보다 섭취율이 낮음을 알 수 있다. 이것은 타 연구(1,23,31,32)와 유사하게 RDA보다 낮은 수치이다. 칼슘은 단시간에 보충될 수 없으므로 나이가 들면서 생기는 골다공증과 관계가 있으며(27), 임신기의 중요한 보충 영양소로, 30세 이전의 충분한 섭취가 골다공증 발생 빈도를 현저히 줄일 수 있다고 보고된 바 있어 여대생 시기의 칼슘섭취는 매우 중요하다 하겠다.

국민영양조사에 의하면 우리 나라 국민들의 1일 평균 칼슘 섭취량은 1976년에 402 mg, 78년에 412 mg, 85년에는 569 mg, 86년은 593 mg, 87년에 663 mg으로 점차 증가하는 추세에 있으며 변동이 심한 것으로 나타났다.

철분의 경우는 15.30 mg으로 권장량의 18 mg보다 매우 낮은 수준이었다. 여대생은 가임기의 여자로서 기본적인 철분의 손실량외에 생리에 의한 철분의 손실량이 크므로 철분

의 요구량이 높아지고 흡수율도 증가되는 시기이다. 이번 조사결과 강원도지역 여대생의 철분 섭취량이 권장량에 비해 낮게 나타났으며 다른 연구(3,22,23,25,26,32)와 유사하였다. 식물성 식품에 함유된 철분보다 생체이용율이 높은 Heme-Fe 이 많이 함유된 동물성 식품의 섭취가 증진되어야 할 것으로 보인다(24,25).

비타민류에 있어서, 비타민 A의 섭취 상황은 772.6 R.E로 권장량의 700 R.E보다 현저하게 많이 섭취했다. 이것은 Song 등(1), Hong 등(23)의 연구보다 높은 수치를 나타내며, 이는 비타민 A의 급원 식품중의 하나인 녹황색 채소가 일상식품에서 쉽게 얻을 수 있고 게다가 구하기 쉬운 계절에 조사를 하였기 때문인 것 같다. 티아민의 섭취량은 1.49 mg으로 권장량 1.0 mg보다 많이 섭취한 것으로 나타났다. 또, Song 등(1), Hong 등(23), You와 Chang(31), Kim(32)의 연구에 비해 섭취량이 많은 차이를 보여주었으며 급원 식품과 비교할 때 열량은 부족하고, 치아민 섭취량은 높게 나타난 것은 추후 연구의 대상에 속한다고 할 수 있다. 리보플라빈은 1.26 mg으로 권장량 1.20 mg과 거의 비슷한 수준이다. 나이아신의 섭취량은 15.11 N.E로 권장량 13.00 N.E에 비해 높은 수준이었다. 비타민 C 섭취량은 69.07 mg으로 권장량의 55 mg보다 높게 나타났으며 Song 등(1)의 연구는 90.2 mg으로 많은 차이를 보여주었다. 하지만 권장량에 비해 높게 나타난 것은 이는 조사기간 중 비타민 C의 공급원인 야채류가 풍부한 계절적인 요인에 의한 것으로 생각된다. 비타민 C를 과량 섭취하면 감기, 암, 피부미용, 고콜레스테롤증 등의 예방 및 치료에 효과가 있다고 알려졌으나 정제된 비타민 C의 과량 복용은 약리효과 및 독성효과가 있다고 보고되고 있으므로 맹목적인 비타민 C의 과잉 섭취는 금해야 될 것이다. 전반적으로 Song 등(1)의 연구와 비교해 볼 때 영양상태가 비교적 양호하다고 사료된다.

**요 약**

본 연구는 강원도 지역 대학생 200명을 임의로 추출하여 기호도 및 영양소 섭취실태를 조사한 것으로 그 결과를 요약하면 다음과 같다. 조사 대상자의 식사 섭취 상황은 '거의 먹는다'가 88%, '거의 먹지않는다'가 2%, '가끔 먹는다'가 10%로 나타났으며 타 지역보다 결식율이 낮은 것으로 조사되었다. 결식하는 이유는 '시간 부족'이 45%로 가장 컸으며 '식욕부족'이 29%로 나타났다. 우유 섭취 상황은 '꼭 마신다'가 19%, '가끔 마신다'가 48%, '거의 마시지 않는다'가 33%로 나타났다. 우유는 거의 완전 식품으로 그 중에서도 칼슘섭취에 가장 큰 기여를 하며, 또한 유당, 카제인, 비타민 D 등 칼슘흡수를 촉진하는 인자가 있으므로 식생활에 이로움을 인지해야 된다. 건강에 대한 관심도는 대학생을 조사대상자로 하여 그런지 '보통'으로 조사되었다. 주식에 대한 기호도에서는 밥, 빵, 국수 중 밥을 가장 선호하였다. 좋아하는 밥종류로는 쌀밥

**Table 5. Nutrient intake of female college students**

Nutrients	RDA <sup>1)</sup>	Nutrient intake (%RDA)
Energy	2000 kcal	1461 kcal ( 73.1%)
Protein	60 g	62.5 g (104.2%)
Ca	700 mg	682.4 mg ( 97.5%)
Fe	18 mg	15.30 mg ( 85%)
Vitamin A	700 R.E	772 R.E (110.3%)
Thiamin	1.0 mg	1.49 mg (149%)
Riboflavin	1.2 mg	1.26 mg (105%)
Niacin	13 N.E	15.11 N.E (116.2%)
Vitamin C	55 mg	69.07 mg (125.6%)

<sup>1)</sup>Korean RDAs (1995) for female 20~29 years is applied (37).

·콩나물밥을, 빵 종류로는 햄버거·샌드위치·야채빵을, 국수류로는 비빔국수·냉면·라면으로 나타났다. 싫어하는 주식으로는 수수밥·콩국수 등이었다. 쌀에 대한 아미노산 보충효과가 있는 콩밥에 대한 기호도는 저조하게 나왔는데 이에 대한 영양교육의 필요성이 요구된다. 부식에 대한 기호도에서는 가장 좋아하는 부식의 형태가 찌개이며, 그 다음으로 김치, 볶음, 나물 순이었다. 기호도가 낮은 부식의 종류는 장아찌류이다. 기호도가 높은 부식은, 국종류(고기국「남」, 미역국·콩나물국), 김치류(배추김치·총각무김치·오이김치), 튀김류(오징어·고구마·감자·새우튀김), 볶음(오징어볶음·김치볶음·고기볶음「남」), 전류(고기전「남」, 호박전·햄전), 구이(김구이·더덕구이·쇠고기 구이), 조림(오징어조림, 감자조림), 나물류(콩나물), 무침류(오징어·더덕·도라지무침), 장아찌(더덕·마늘장아찌「남」, 오이·깻잎장아찌「여」) 등을 들었다. 기호도가 낮은 부식은 무국·부추김치·썩튀김·간볶음·간전·가지구이·가지조림·가지나물·양배추무침·고추·양파장아찌 등이었다. 조리방법에 관계없이 좋아하는 식품으로는 오징어, 더덕, 쇠고기, 오이, 콩나물이었고, 조리방법에 관계없이 싫어하는 식품으로는 간·양배추·당근·가지·무우·돼지고기 등이었다. 기호도가 낮은 식품인 간·당근·양배추·무우 등은 각각 단백질, 비타민, 무기질의 좋은 급원이 되는 식품들이므로 영양교육 차원에서 크게 비중을 두어 강조하여야 하겠다. 일품요리 대한 기호도에서는 특별히 싫어하는 음식은 없었고, 오징어덮밥·만두국·비빔밥·김밥 등이 기호도가 높았으며 간식에 대한 기호도에서는 가장 높은 것이 과일류였다. 조사 대상자의 열량소, 단백질, 무기질(Ca, Fe), 비타민(비타민 A·비타민 C·리보플라빈·나이아신) 등의 평균 영양소 섭취량은 권장량과 비교하여 보았을 때 열량소와 철분, 칼슘을 제외하고는 권장량보다 높거나 비슷한 수준이었다. 권장량 이하를 섭취하는 비율은 열량이 가장 많았고, 그 다음이 철분이었다. 강원도 지역 대학생들의 기호도 및 영양실태 조사가 학기중에 실시되었으므로 대학생들의 생활 양식이 매우 유사함을 발견하였으며, 기록자로 하여금 섭취량을 증량으로 환산하기 어려우면 컵량으로 기록하게 하였는데 컵량 표시에 대한 기록자와 분석자간의 눈대중의 오차 또한 있을 것으로 생각된다. 그리고 본 조사는 5월부터 7월중에 실시하였는데, 한국의 경우 계절에 따라 섭취 식품의 종류가 다양하므로 타 계절과는 차이점이 있을 수 있다고 사료된다.

문 헌

1. Song, Y.J., Park, H.Y. and Lee, Y.S. : Qualitative assessment of dietary intake of college students in Seoul area. *J. Kor. Home Econ.*, **36**, 201-215 (1998)
2. Chung, Y.J. : Food preferences of college students. *Kor. J. Nutr.*, **17**, 10-19 (1984)
3. Laurel, B. and Janice, F. : Comparison of college students' current eating habits and recollections of their childhood food practices. *J. Nutr. Educ.*, **31**, 304-310 (1996)

4. Yoo, Y.S. : A study on the survey for lunch of the college student in Seoul. *J. Kor. Home Econ.*, **19**, 165-174 (1981)
5. Chang, S.H. : Knowledge, nutrition attitude and food preference among middle school. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, **3**, 63-72 (1993)
6. Han, M.J. and Cho, H.A. : Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *Korean J. Dietary Culture*, **13**, 317-326 (1998)
7. Chang, Y.K., Oh, E.J. and Sun, Y.S. : A study on the food habit and the health responses of college students to the today health index. *J. Kor. Home Econ.*, **26**, 43-51 (1988)
8. Kim, W.Y. : Nutrition knowledge and food habits of college students. *Kor. J. Nutr.*, **17**, 178-184 (1984)
9. Lee, K.J. and Byun, S.Y. : A study on the status of using university cafeteria and preference of food in Incheon. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, **1**, 57-68 (1992)
10. Hwang, H.S. and Sohn, K.H. : The analysis of food preference according to region, age and sex. *Kor. J. Dietary Culture*, **3**, 177-185 (1988)
11. Hwang, C.S., Park, M.R. and Yang, L.S. : Effect of middle aged food habit and preference on health status. *Kor. J. Dietary Culture*, **6**, 369-380 (1991)
12. Chung, H.S. : A study on the relationship between nutrition knowledge and food habit of mothers and food preference and other factors of their elementary school children. *J. Kor. Home Econ.*, **33**, 207-223 (1995)
13. Chung, H.S. : A study on the food habit and food preference of men in Kyung-Nam area. *Kor. J. Dietary Culture*, **14**, 189-202 (1999)
14. Chang, H.S. and Kwon, C.S. : A study on the nutritional knowledge, food habits, food preferences and nutrient intakes of urban middle aged women. *Kor. J. Dietary Culture*, **10**, 227-233 (1995)
15. Jun, A.N. and Ro, H.K. : A study on eating habits and food preference of rural elementary school students. *Kor. J. Dietary Culture*, **13**, 65-72 (1998)
16. Lee, N.S., Im, Y.S. and Kim, B.L. : The study on the food habits and preferences of elementary school children. *Kor. J. Community Nutr.*, **2**, 187-196 (1997)
17. Kim, K.N., Lee, C.W., Park, Y.S. and Hean, T.S. : Nutritional status of the elderly living in Cheongju-I. Health-related habits, dietary behaviors and nutrient intakes. *Kor. J. Community Nutr.*, **2**, 556-567 (1997)
18. Jeong, M.S. and Kim, H.K. : A study on the nutritional status and health condition of elderly in ulsan area. *Kor. J. Dietary Culture*, **13**, 159-168 (1998)
19. Chang, N.S., Kim, J.M. and Kim, E.J. : Nutritional state and dietary behavior of the free-living elderly women. *Kor. J. Dietary Culture*, **14**, 155-165 (1999)
20. Hwang, H.S. : An survey of dietary life and nutrition status in Mokpo National University. *J. Kor. Soc. Food Nutr.*, **20**, 65-71 (1991)
21. Lee, K.Y., Lee, Y.C., Kim, S.K. and Park, G.S. : Nutrition survey of college freshmen. *Kor. J. Nutr.*, **13**, 73-80 (1980)
22. You, J.S., Chang, K.J. and Byun, K.W. : A study on nutrient intake of college students. *J. Kor. Home Econ.*, **32**, 209-216 (1994)
23. Hong, S.M., Bak, K.J., Jung, S.H., Oh, K.W. and Hong, Y.A. : A study on nutrient intakes and hematological status of female college students of Ulsan city. *Kor. J. Nutr.*, **26**, 338-346 (1993)
24. Roberts, B.S.W., Breskin, M.W. and Monsen, E.R. : Iron status of premenopausal women in a university community and its relationship to habitual dietary source of protein. *Am. J. Clin. Nutr.*, **47**, 275-279 (1988)
25. Hoffmen, C.J. : Dietary intake of calcium, iron, folacin,

- alcohol and fat for college students in central Michigan. *J. Am. Diet Assoc.*, **89**, 836-838 (1989)
26. Horwath, C.C. : Dietary intake and nutritional status among university undergraduates. *Nutr. Res.*, **11**, 395-404 (1991)
  27. Sandra, G.A. and Jane, K. : Position of the American Dietetic Association and dietitians of Canada - Women's health and nutrition. *J. Am. Diet. Assoc.*, **99**, 738-775 (1999)
  28. Shin, M.K. and Seo, E.S. : A study on the food habits and food preference of college students in Ik-San area. *J. Kor. Home Econ.*, **33**, 89-105 (1995)
  29. Lee, Y.N. and Choi, H.M. : A Study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. *Kor. J. Dietary Culture*, **9**, 1-10 (1994)
  30. Kim, K.N. : A study on relationship between food habits and personality in Chungbuk National University. *Kor. J. Nutr.*, **15**, 194-201 (1982)
  31. You, J.S. and Chang, K.J. : A study on nutrition education and behavior of college students. *J. Kor. Home Econ.*, **33**, 61-71 (1995)
  32. Kim, S.H. : University female students in Kongju city-comparisons among subgroups divided by residence type. *Kor. J. Nutr.*, **28**, 653-674 (1995)
  33. Kye, S.H., Ha, M.J., Lee, H.S., Yun, J.S. and Kim, C.I. : Study on food intake and food consumption pattern of adults as a part of total diet study. *Kor. J. Nutr.*, **30**, 61-74 (1997)
  34. Lyn, E.S. : A study on dietary behaviors of college students in Pusan. *Kor. J. Dietary Culture*, **8**, 43-54 (1993)
  35. Beatrice, T.H. : American's eating habits. *Consumers' Research*, **83**, 10-15 (2000)
  36. Kim, Y.J. : The food choices and dietary preferences of college women. *Kor. J. Nutr.*, **9**, 35-45 (1976)
  37. Committee on Korean RDA for the 6th revision : RDA (1995)

(2000년 9월 16일 접수)