

체격지수에 따른 기숙사 여대생의 건강과 관련된 식행동과 영양소 섭취량에 대한 연구

강 금 지

덕성여자대학교 사회과학대학 아동·가족학과

A study on food behavior to related health and daily food intakes of female dormitory students according to BMI

Keum Jee Kang

Dept. of Human development & family studies
Duksung Women's University, Seoul, Korea

Abstracts

This study was to investigate the behavior related to health, food habits, food consumption pattern and nutrient intakes of female students who residing in dormitory(self cooking) according to BMI(Body Mass Index). This study was carried out by questionnaire on June, 2000. Three hundred nine students were answered. The results were as follows:

1. The means of height, weight and BMI were 162.37 ± 4.36 cm, 52.48 ± 5.54 kg and 19.89 ± 1.89 . Under 20 of BMI among students were 53.1% and 20-25 of BMI were 46.9% of students.
2. In the self recognition of body shape, 63.4% of under weight subjects answered that their weight were normal. 73.1% of normal weight regard themselves more obese than their actual body shape normally shows. 51.2% of under weight subjects had attempted to control their weight. This results suggest that their weight control attempts were unnecessary.
3. 81.4% of subjects were answered irregular meals regardless BMI. 89.6% of subjects skipped breakfast. The main reasons were due to lack of time or not to eat proper food. Under weight subjects had less snack than normal weight subjects did($p < 0.05$). Normal weight subjects had more bun and cake than under weight subjects($p < 0.05$).
4. The consumption of vegetables and fruits were low regardless BMI. Mean energy, protein, Fe, Vit A, B₁, B₂, niacin, Vit C were above 75% of RDA, except calcium, in subjects. This study suggest that a comprehensive nutrition education program is need for college student in dormitory to improve their eating habits about skipping meal and breakfast and to increase the consumption of vegetables and fruits.

Key words: female college students(dormitory), health behavior, food habits, food consumption pattern, nutrient intakes.

1. 서 론

인간은 적절한 식사를 함으로써 충분한 영양을 공급받게 되며 신체적 발달과 정신적 안정을 유지하게 된다. 일반적으로 식생활은 기후, 토양 등의 지리적 요인, 주거환경, 경제수준, 직업 등의 사회경제적 요인 외에도 체격, 체형에 대한 인식, 건강에 대한 지식 등의 다양한 요인에 의해 영향을 받는다¹⁾. 특히 대학생

들은 체형에 대한 관심이 남녀 모두 많은 시기로서 이에 따라 식생활이 많은 영향을 받을 수 있다^{2,3)}.

대학생 층은 인생주기에서 성인기로 전환하는 과도기의 연령으로 특히 20세를 전후로 한 시기를 식습관이 형성되는 시기로 볼 때 이들의 잘못된 식생활 행동은 성인기에 식생활 태도로 이어져 건강상의 문제점을 야기할 수 있다^{4,5)}. 대학생들은 규칙적이었던 중고등학교 시절과는 달리 갑자기 자유로워진 많은 시간에 의한 불규칙한 식사, 빈약한 아침 식사, 부적당한 간식, 과도한 음주 등으로 불규칙하고 불합리한 식생활을 할 가능성이 커진다^{1-3,6,7)}. 또한 학업 이외에도 많은 과외 활동으로 열량, 영양소 소비가 증가하는 시기임에도 불구하고 결식 및 외식, 인스턴트 식품의 이용으로 식생활의 조화가

Corresponding author: Keum Jee Kang, DukSung Women's University, 419, Ssangmoon-dong, DoBong-ku, Seoul, 132-885, Korea
Tel: 02-901-8363
Fax: 02-994-1837
E-mail: Kang5306@center.duksung.ac.kr

깨져서 영양과잉과 영양부족이라는 양 극단적인 영양문제를 야기하게 할 수도 있다^{8,10}). 이 시기의 잘못된 식행동은 특히 여자의 경우 임신, 출산 및 자녀 양육 등을 감당해야하는 어머니로서 식생활관리자로서 역할 수행을 하는데 지장을 줄 수가 있다.

대학생의 거주형태는 학생들의 식생활 및 영양상태에 영향을 미친다고 보고되었다. 거주 형태 중 부모의 지도 관리를 떠나 혼자 독립적인 식행동을 하는 기숙사와 자취대학생의 식습관의 연구 결과를 보면 집에서 거주하는 대학생에 비해 불규칙한 식습관과 불균형한 식품섭취가 더 심한 것으로 나타났다^{1,11-15}). 그러나 아직 거주 형태에 따른 대학생의 식습관에 대한 연구는 미비한 편이다.

그러므로 자취(condominium)형식의 기숙사에 살고 있는 기숙사생들은 식생활이 불규칙해질 가능성이 크며 이로 인해 영양과 건강상의 문제가 야기되지 않을까 우려가 된다. 이에 본 연구는 덕성여대 기숙사생들의 건강과 관련된 행동, 식습관과 영양 섭취 실태를 알아보고 이들은 또한 체격지수(BMI)에 따라 식행동과 영양소 섭취가 어떻게 다른지를 분석하여 각 각의 문제점을 제시하고자 하였다. 이 연구의 결과는 자취형식의 기숙사생들이 바른 식생활을 할 수 있도록 적합한 영양교육을 실시하기 위한 기초자료로써 제공하는데 그 목적을 두었다.

II. 연구 내용과 방법

1. 조사대상 및 조사기간

본 연구는 덕성여자대학교 기숙사에 기숙하는 여학생 349명을 조사대상으로 하여 설문지를 본인이 직접 작성하는 자기기록식 설문지(self-administering questionnaire)를 사용하였다. 설문지는 2차례의 예비조사를 걸쳐 수정 보완한 후 완성하였다. 24시간 기록법을 위해서는 설문지에 식품의 1회분 분량과 식품의 목적량을 주었으며 식품영양학과 4학년생 5명이 기록을 작성하기 위해 학생들을 도와주었다. 자료 처리에 가능한 설문지는 회수율 88.5%인 309명이었다.

조사기간은 2000년 6월 9일부터 17일까지 일주일간 실시되었다.

2. 조사내용 및 방법

설문지는 4부분으로 구성되었다. 1) 조사자들의 일반적 특성과 2) 건강과 관련된 행동과 식습관 16문항 3) 외식습관 5문항 4) 식품준비 4문항 5) 일반인이 자주 먹는 33가지 식품의 섭취빈도와 24시간 회상법을

이용한 영양소 섭취상황으로 구성되었다. 식품섭취 빈도는 섭취 횟수에 따라 하루 1회 이상은 5점, 1주에 3-4회는 4점, 1주에 1-2회는 3점, 한달에 2-3회는 2점, 거의 안 먹는다는 1점으로 환산하였다. 영양소 섭취는 영양평가 프로그램(CAN-Pro, 한국영양학회부설 영양정보센터)을 이용하여 조사대상자의 1일 영양소 섭취량을 산출하였다.

조사자들의 일반사항은 연령, 한달 용돈, 한달 식비와 건강에 대한 문제점과 체격지수(BMI)를 구하기 위해 신장과 체중으로 구성되었다. 일반사항을 제외한 모든 문항은 체격지수(BMI: Body Mass Index; [체중(Kg)/신장(m)²] 정도에 따라 어떻게 식습관과 식이 섭취가 다른지를 보기 위해 두 군으로 나누어 비교하였다. BMI 지수 16이하인 학생은 없었고 BMI가 25를 넘는 학생은 4명이었다(BMI 25.2, 26.0, 26.6, 27.9). 그래서 BMI 표준 지수에 따라 BMI 20미만(저체중군)과 BMI 20에서 25이하(정상군)로 나누어 비교하였다.

3. 통계처리

조사된 자료는 SPSS 통계 프로그램을 이용하여 처리하였다. 각 항목에 따라 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였고, BMI 20이하와 20이상의 평균치에 대한 유의도 검정은 t-test를 이용하였고, 백분율에 대한 유의도 검정은 Crosstab을 이용하여 χ^2 값을 구하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반적 특성

일반적 특성은 Table 1과 같다. 연령은 18-20세가

Table 1. General characteristics of the subjects N(%)

Variables	N(%)	
Age	18-20	204 (66.3)
	21-25	102 (33.1)
	26-27	2 (0.6)
Pocket money per month (won)	Under 200,000	26 (8.4)
	200,000-300,000	128 (41.4)
	300,000-400,000	106 (34.3)
	Over 400,000	45 (14.6)
	Others	4 (1.3)
Food expenses per month(won) (Including eat out)	Under 100,000	70 (22.7)
	100,000-150,000	130 (42.2)
	150,000-200,000	86 (27.9)
	Over 200,000	22 (7.1)
Health problem	None	235 (77.3)
	Indigestion	99 (32.6)
	Constipation	103 (33.9)
	Stomach ache	40 (13.2)
	Anemia	65 (21.4)
	Others	34 (11.2)

66.3%, 21-25세 33.1%, 26-27세 0.6%순이었다. 한달 용돈은 20-30만원은 41.4%로 가장 많고, 30-40만원 34.3%, 40만원 이상도 14.6%나 되었다. 한 등⁴⁾의 1998년 서울지역 대학생을 대상으로 한 연구에서 한달 용돈이 “20만원-30만원” 44.4%, “10만원-20만원 미만” 29.4%, “30만원 이상” 19.8%, “10만원 미만” 6.4% 순으로 나타났는데 본 연구와 비교하여 보면 평균 용돈은 같은 결과였으나 본 연구에서는 30만원 이상을 쓰는 학생이 많은 것은 불가상승 등으로 인하여 용돈이 많이 증가한 것과 용돈에 식비가 포함되어 있어서 인 것 같다. 외식을 포함한 한달 식비는 10-15만원이 42.2%, 15-20만원이 27.9% 순이었다. 덕성여대 기숙사는 학생이 직접 취사를 하게 되어 있어 외식을 포함한 식비가 한달 용돈의 많은 부분을 차지함을 볼 수 있다.

건강에 대한 문제점으로는 77.3%의 학생이 건강에 대해 문제가 “없다”로 응답하여서 대다수의 학생이 건강한 것으로 나타났다. 문제점으로는 변비(33.9%), 소화불량(32.6%), 빈혈(21.4%), 위장질환(13.2%) 순이었다. 홍¹⁶⁾의 청소년의 식습관에 대한 조사 연구에서 건강의 문제점으로 빈혈 21.2%, 변비 14.7%, 위장질환 7.5% 순이었다. 빈혈, 변비와 소화불량의 원인은 불규칙한 식습관과 채소와 과일 등 섬유소의 섭취 부족, 운동부족과 생리에 의한 것이라고 생각된다.

2. 조사대상자의 평균 신장, 체중, 비만 지수

조사대상자의 평균 신장과 체중은 Table 2와 같다. 총 응답자(309명)의 평균 신장은 162.37±4.36cm, 평균 체중은 52.48±5.54Kg이었다. 본 조사 결과는 이 등¹⁾이 보고한 여대생 평균 신장 160.9±4.5cm, 체중 51.1±4.5Kg, 또한 홍 등¹⁷⁾이 보고한 여대생 평균 신장과 체중 161.2cm, 52.1Kg등과 유사하다.

조사대상자의 평균 BMI는 19.89±1.89이었으며 20이하를 저체중, 20-25를 정상체중으로 나누었을 때 53.1%가 저체중, 46.9%가 정상체중이었다. 조사자의

53.1%나 저체중으로 여대생들이 체중 감소 노력을 할 경우 건강 장애가 우려되므로 바람직한 체중에 대한 자기 인식을 새롭게 교육 할 필요가 있는 것으로 생각된다. 실제 본 연구에서는 자기 기록 방식으로 신장과 체중이 조사되었으므로 신장은 실제 측정치보다 크게, 체중은 더 적게 기록 될 우려가 있어서 대상자의 BMI가 실제보다 더 작게 계산되어 질 수 있다. 그렇지만 이러한 측면을 고려하더라도 저체중인 여학생의 비율이 높음을 알 수 있었다.

한 등⁹⁾의 여대생의 연구에서 저체중이 68.7%, 정상체중이 31.3%, 과체중이 전혀 없이 나타나 본 연구와 같은 결과를 보였다. 이 등¹⁾의 연구에서는 저체중이 58.3%, 과체중이 3.0%, 이¹⁸⁾의 여대생 연구에서도 야윌 28.8%, 비만 3.1%이었다. 보건복지부에서 실시한 1995년 국민영양조사¹⁹⁾에서도 도시 여성의 경우 BMI 20이하가 34.6%, 25이상인 18.4%로 저체중의 비율이 높게 나타났다. 이렇게 본 연구 결과와 기존의 연구 결과를 종합 분석하여 보면 여대생의 경우는 비만보다는 저체중이 문제점으로 나타나고 있다. 특히 여대생의 경우는 외모에 대한 관심이 크고 마른 체형을 선호하지만 가임 연령층이어서 2세를 출산해야 하므로 저체중인 경우 영양문제는 더 심각하다고 하겠다.

3. BMI 정도에 따른 요인의 비교

(1) BMI와 건강과 관련된 요인

BMI와 건강과 관련된 요인의 비교는 Table 3과 같다. 건강자각에서 “건강하다”고 응답한 학생이 저체중군과 정상체중군에서 32.3%, 44.1%로 나타났고, “보통이다”가 각각 39.0%, 37.9% 이어서 대부분이 건강에 이상이 없다고 하였다. 저체중군이 정상체중군보다 건강이 좋지 않다고 더 많이 자각하는 것으로 나타났다 (p<0.05). 저체중군의 28.7%가 건강이 좋지 않다고 하였는데 이들은 BMI가 20에서 많이 떨어진 학생일 것으로 생각된다.

자기 체형에 대한 이미지는 저체중군과 정상군을

Table 2. Anthropometric data of subjects

Variables	BMI<20 164(53.1) ¹⁾	BMI 20-25 145(46.9)	Total 309(100)	T-value
Height	162.61±4.19 ²⁾	162.09±4.54	162.37±4.36	1.096
Weight	48.99±3.60	56.43±4.63	52.48±5.54	251.606 ^{***}
BMI ³⁾	18.51±0.98	21.46±1.38	19.89±1.89	477.602 ^{***}

1) Number(%).

2) Mean ± S.D.

3) BMI(Body Mass Index): Kg/m².

***p<0.001.

Table 3. Behavior related to health according to BMI

Variables		Under weight	Normal weight	Total	χ^2	N(%)
Health perception	Healthy	53 (32.3)	64 (44.1)	117 (37.9)	6.613 [*]	
	So so	64 (39.0)	55 (37.9)	119 (38.5)		
	Not so much	47 (28.7)	26 (17.9)	73 (23.6)		
Perceived body shape	Slim	39 (23.8)	1 (0.7)	40 (12.9)	122.962 ^{***}	
	Normal	104 (63.4)	38 (26.2)	142 (46.0)		
	Chubby	21 (12.8)	106 (73.1)	127 (41.1)		
Weight control experience	Yes	84 (51.2)	115 (79.3)	199 (64.4)	26.488 ^{***}	
	No	80 (48.8)	30 (20.7)	110 (35.6)		
Method used for weight control	Less eat food	38 (44.2)	45 (39.1)	83 (41.3)	0.519	
	Fasting one meal	24 (27.9)	46 (40.0)	70 (34.8)	3.170	
	Excercise	28 (32.6)	44 (38.3)	72 (35.8)	0.696	
	One-food diet	7 (8.1)	15 (13.0)	22 (10.9)	1.214	
	Restricted diet	15 (17.4)	12 (10.4)	27 (13.4)	2.078	
	Not to eat snack	29 (33.7)	41 (35.7)	70 (34.8)	0.081	
	Taking drug	1 (1.2)	2 (1.7)	3 (1.5)	0.111	
Frequency of excercise	Everyday	3 (1.8)	8 (5.6)	11 (3.6)	5.284	
	3-4times/week	12 (7.3)	10 (6.9)	22 (7.1)		
	1-2times/week	34 (20.7)	32 (22.2)	66 (21.4)		
	2-3times/month	10 (6.1)	14 (9.7)	24 (7.8)		
	None	105 (64.0)	80 (55.6)	185 (60.1)		
Exercise	Walking	33 (50.8)	34 (43.6)	67 (46.9)	7.281	
	Rope skipping		7 (9.0)	7 (4.9)		
	Aerobic	3 (4.6)	4 (5.1)	7 (4.9)		
	Health	10 (15.4)	15 (19.2)	25 (17.5)		
	Stretching	14 (21.5)	12 (15.4)	26 (18.2)		
	Others	5 (7.7)	6 (7.7)	11 (7.7)		
Frequency of alcoholic beverage	Everyday	2 (1.2)		2 (0.6)	7.971	
	2-3times/week	11 (6.7)	7 (4.8)	18 (5.8)		
	Once/week	23 (14.1)	36 (24.8)	59 (19.2)		
	1-2times/month	75 (46.0)	65 (44.8)	140 (45.5)		
	None	52 (31.9)	37 (25.5)	89 (28.9)		
Smoking	Over 1 pack/day		1 (0.7)	1 (0.3)	5.307	
	½~1 pack/day		1 (0.7)	1 (0.3)		
	Under½pack/day	10 (6.2)	3 (2.1)	13 (4.3)		
	None	151 (93.8)	138 (96.5)	289 (95.1)		
Nutrition supplementation	Yes	31 (19.5)	14 (10.1)	45 (15.1)	5.139 [*]	
	No	128 (80.5)	125 (89.9)	253 (84.9)		

^{*}p<0.05, ^{**}p<0.01.

모든 문항에서 비교하였을 때 유의적인 차이를 보였다(p<0.001). 저체중군에서는 대부분의 학생이 보통 체형(63.4%)이라고 하였고, 정상체중군에서는 대부분의 학생이 살찐 편(73.1%)이라고 하였다. BMI 표준 치수에서 비만을 판정을 할 때 BMI 20에서 24.9를 정상이라고 판정하나 우리나라 여학생을 기준으로 봤을 때는 정상의 지수가 너무 높고, 또한 날씬한 것을 추구하는 현대의 여성을 기준으로 BMI가 22, 23이상이면 살찐 편이라고 생각할 수 있다고 생각된다. 본 연구에서 저체중군 여학생의 12.8%가 BMI 20이하인데도 불구하고 살찐 편이라고 생각하는 것으로 나타났다. 이는 박 등²⁾ 김 등³⁾ 홍 등²⁰⁾의 여고생과 대학생들을 대상으로 연구한 결과에서도 BMI 20인데도 살찐

고 생각하는 응답자가 많았다. 이 연구들은 본 연구 결과와 일치하는 것으로 여성은 실제 자기 체형보다는 더 뚱뚱하다고 인식하는 것 같다. 특히 여대생들은 본인의 비만도에 대하여 과대평가하여 체형불만과 체형변화 시도로 인한 영양문제를 야기할 수 있으므로 여대생들에게 비만 판정과 식사조절에 관한 올바른 지도를 할 필요성이 있다고 생각된다.

체중조절 경험 여부에서는 정상체중군이 저체중군에 비해 체중조절 경험이 유의성있게 높았다(p<0.001). 체중조절의 종류에서는 두 군 모두 one food diet 또는 약물복용보다는 쉽게 할 수 있고 무리가 가지 않는 식사량 줄이기, 한끼니 굶기, 간식 안먹기, 운동요법을 주로 하였다. 이는 좋은 현상이라고 생각된다. One

food diet나 약물 복용은 부작용이 많고 요요 현상이 심하여 체중이 본래로 돌아가는 것이 빠르다. 이것은 학교의 수업이나 마스크를 통하여 많이 보도되었기 때문에, 학생들이 부작용을 많이 인지하여 이러한 체중조절을 피하고 있는 것으로 생각된다.

운동의 회수는 저체중군의 64.8%와 정상체중군의 55.6%가 운동을 거의 안 하는 것으로 나타났다. BMI 정도에 따른 유의적인 차이는 없었으나 정상체중군이 운동을 더 하는 것은 체중을 감소시키기 위하여 노력을 하는 것으로 볼 수 있다.

운동의 종류는 간단히 하기 쉬운 걷기가 저체중군 50.8%, 정상체중군 43.6%로 가장 많았다.

음주회수도 BMI에 따른 차이는 없었다. 두군 모두 한달에 1-2회가 가장 많았고, 마시지 않는 학생은 저체중군 31.9%, 정상체중군 25.5%였다. 한 등⁴⁾의 여대생의 음주 습관의 연구에서는 주 1-2회가 81.2%였고, 노¹⁴⁾의 원주의 자취하는 여대생의 연구에서는 한달에 2-3번이 44.1%로 가장 많았고, 마시지 않는다는 8.3%였다. 이 등¹⁾의 여대생의 연구 결과는 안 마신다가 34.4%였으며 일주일에 한번이 45.0%였다. 본 연구의 대상자와 비교하여 볼 때 규칙이 철저한 기숙사의 여대생들이 자기 관리를 잘 하고 있는 것으로 생각된다.

흡연 회수는 저체중군이 93.8%, 정상체중군이 96.5%로 전혀 하지 않는다고 하였다. 이 등¹⁾의 연구에서는 여대생의 6.6%가 흡연을 한다고 보고하였다. 본 연구의 결과와 비슷하였다. 기숙사에서는 흡연이 금지되고 있기 때문에 적은 수의 학생이 흡연을 하고 실제 흡연을 한다고 해도 노출이 되어 기숙사에서 퇴사를 염려하여 담배를 피우지 않는다고 응답하였다고 생각된다. BMI에 따라 유의적인 차이는 아니지만 저체중군이 담배를 더 피우는 것으로 나타났다. 김 등²¹⁾의 연구에서는 흡연을 하면 니코틴으로 인해 dopamine, norepinephrine의 분비가 늘어나 식욕부진, 체중감소를 유발하여 BMI가 줄어든다고 하였다.

영양제 복용 여부에서 저체중군과 정상체중군 모두 안 먹는다가 80.5%, 89.9%로 저체중군의 여학생이 정상체중군보다 영양제를 많이 먹는 것으로 나타났다. 건강 자각 여부의 응답에서 저체중군에서 건강이 좋지 않다고 대답한 여학생이 많았는데 이 여학생들이 건강을 염려하여 영양제를 정상체중의 여학생보다 더 많이 복용하는 것으로 생각된다($p<0.05$).

(2) BMI 정도에 따른 식습관

BMI 정도에 따른 식습관은 Table 4와 같다. 김¹³⁾의 거주 형태에 따른 여대생의 식습관의 연구에서 자취

학생(50%)이 기숙사에 있는 학생(27.5%)보다 불규칙한 식사의 비율이 높다고 보고하였다. 이 등¹⁾의 연구에서도 기숙사생의 70%가 불규칙한 식사를 한다고 하였다. 본 연구의 결과는 81.4%가 규칙적인 식사를 하지 않고 있었다. 덕성여대 기숙사는 식당이 없고 학생들이 직접 취사를 하여 식사를 하지 때문에 식사를 챙겨주는 식구가 없어 더욱 더 불규칙한 식사 습관이 많다고 생각된다.

이 등¹⁵⁾의 연구에서 아침 결식율은 기숙사생 54.4%, 자취생 46.7%, 결식 이유는 시간부족 50.3%, 귀찮아서 20.0%로 보고하였다. 홍 등¹⁷⁾의 연구에서도 아침식사 결식 34%, 결식 이유로 시간이 없어서가 53%로 가장 많았다. 본 연구에서는 아침을 거르는 학생이 더 많았으며(89.6%), 거르는 이유는 시간이 없어서가 제일 많았고 먹을 것이 마땅치 않아서가 두 번째로 많았다. 본 연구 결과에서 불규칙한 식사와 아침의 결식율이 더 높게 나타났는데 대책 마련이 시급하다. 아침 결식율을 낮추기 위해 요리 강좌를 통하여 간단히 할 수 있는 요리 등을 가르치거나 학교 식당을 이용하는 방법을 유도하여 결식율을 줄여야겠다.

간식의 여부는 조사자의 49.7%가 하루에 두 번 정도는 간식을 한다고 하였다. 저체중군의 14.9%, 정상체중군의 9%는 간식을 거의 먹지 않는다고 하여 두군의 유의적인 차이를 보였는데($p<0.05$), 노²²⁾의 여고생의 비만도에 따른 식습관의 연구에서 비만일수록 간식의 횟수가 많다고 보고되었는데 본 연구에서도 같은 결과를 보였다.

홍¹⁶⁾의 연구 결과와 마찬가지로 가장 즐겨 먹는 간식으로는 과자류가 가장 많았고(63.5%) 과일류(34.4%), 빵, 케익(27.8%) 순이었다. 정상체중군이 저체중군보다 빵, 케익종류를 더 많이($p<0.05$) 먹었다.

본인이 자각하는 나쁜 식습관으로는 불규칙한 식사가 두 군 다 가장 높았다. 저체중군은 불규칙적인 식사(61.3%), 과식(34.2%), 빨리 먹는다(29.7%), 편식(21.3%), 맵고 짠 것(18.1%) 순이었고, 정상체중군에서는 불규칙한 식사(59.6%), 과식(44.7%), 빨리 먹는다(31.9%), 맵고 짠 것(29.1%)순이었다. 정상체중군에서는 저체중군에 비해 유의성있게($p<0.05$) 맵고 짠것을 많이 먹는 것으로 나타났는데 맵고 짠것을 많이 먹는 것은 그 만큼 밥량이 많을 수 있다고 생각된다. 또한 유의성 있는 차이는 아니지만 정상체중군이 저체중군보다 과식을 많이 하였다. 편식은 저체중군이 정상체중군보다($p<0.01$) 많이 하였는데 편식으로 인하여 식품의 섭취가 제한되어 저체중이 되었을 가능성이 있다고 생각된다.

Table 4. Food habits according to BMI

N(%)

Food Habits		Under weight	Normal weight	Total	χ^2 -value
Regularity of meal	Yes	35 (21.6)	22 (15.2)	57 (18.6)	2.094
	No	127 (78.4)	123 (84.8)	250 (81.4)	
Skip meal	Breakfast	116 (90.6)	108 (88.5)	224 (89.6)	0.911
	Lunch	7 (5.5)	6 (4.9)	13 (5.2)	
	Dinner	5 (3.9)	8 (6.6)	13 (5.2)	
Skip meal frequency	Once/week	7 (4.9)	6 (4.7)	13 (4.8)	1.401
	2-3times/week	48 (33.8)	49 (38.0)	97 (35.8)	
	4-5times/week	69 (48.6)	54 (41.9)	123 (45.4)	
	Others	18 (12.7)	20 (15.5)	38 (14.0)	
Reason of skip the meal	Lack of time	108 (75.0)	100 (75.8)	208 (75.4)	0.021
	Nothing to eat	40 (27.8)	38 (28.8)	78 (28.3)	0.035
	Low appetite	21 (14.6)	12 (9.1)	33 (12.0)	1.974
	Indigestion	.	5 (3.8)	5 (1.8)	5.555*
	Weight reduction	8 (5.6)	10 (7.6)	18 (6.5)	0.461
	Eat snack	9 (6.3)	4 (3.0)	13 (4.7)	1.591
	Save the money	3 (2.1)	3 (2.3)	6 (2.2)	0.012
	Dislike to prepare the meal	39 (27.1)	28 (21.2)	67 (24.3)	1.291
Others	7 (4.9)	5 (3.8)	12 (4.3)	0.191	
Snack frequency	Over3 times/day	26 (16.1)	12 (8.3)	38 (12.4)	9.175*
	Once/day	34 (21.1)	45 (31.0)	79 (25.8)	
	Two times/day	77 (47.8)	75 (51.7)	152 (49.7)	
	Seldom	24 (14.9)	13 (9.0)	37 (12.1)	
Varieties of snacks	Biscuits	101(63.5)	89 (63.6)	190 (63.5)	0.000
	Fruits	55 (34.6)	48 (34.3)	103 (34.4)	0.003
	Candy, chocolate	14 (8.8)	5 (3.6)	19 (6.4)	3.427
	Bun, cake	35 (22.0)	48 (34.3)	83 (27.8)	5.592*
	Fast Food	35 (22.0)	20 (14.3)	55 (18.4)	2.961
	Seasoned rice cake	22 (13.8)	21 (15.0)	43 (14.4)	0.082
	Others	11 (6.9)	12 (8.6)	23 (7.7)	0.287
Self recognition of habits	Eat fast	46 (29.7)	45 (31.9)	91 (30.7)	0.174
	Over eating	53 (34.2)	63 (44.7)	116 (39.2)	3.408
	Spicy & salty	28 (18.1)	41 (29.1)	69 (23.3)	5.010*
	Sweet food	6 (3.9)	8 (5.7)	14 (4.7)	0.533
	Unbalanced diet	33 (21.3)	13 (9.2)	46 (15.5)	8.196**
	Irregular meal	95 (61.3)	84 (59.6)	179 (60.5)	0.091
	Skip meals	16 (10.3)	11 (7.8)	27 (9.1)	0.566
Others	5 (3.2)	4 (2.8)	9 (3.0)	0.038	

*p<0.05, **p<0.01.

외식에 관한 행동은 Table 5와 같다. 조²³⁾의 대학생의 식습관 연구에서 음식 선택시 고려하는 점은 맛이 84.4%였고, 8.4%만이 영양을 우선적으로 고려한다고 하였다. 노 등²²⁾, 안 등²⁴⁾, 조 등²⁵⁾의 연구에서도 영양보다는 맛을 고려하였다. 본 연구에서도 외식시 음식을 선택하는 기준은 82.8%가 맛, 43.4%가 가격이었고 영양(13.9%)은 크게 고려하지 않는 것으로 나타났다. 45.6%의 학생이 적어도 하루에 한번씩은 외식을 하며 외식을 하는 장소는 학교식당(42.0%)과 학교 주변의 분식점(44.0%)을 이용하였다. 학생들의 영양을 생각하여 학교 식당과 분식점의 맛, 가격, 영양가 높은 질 좋은 식사가 요구된다. 외식시 먹는 음식으로는 백반

(49%), 일품요리(38.2%), 분식(37.6%), fast food(27.5%) 순이며 두 군간의 유의적인 차이는 없었다. 대부분의 학생이 학교 식당과 학교 주변의 분식점을 이용하는 데 그곳의 식단이 밥과 국, 반찬과 일품요리로 이루어져있으며 분식은 라면과 면종류이다. 중국집 이용은 낮았다. 조²³⁾와 류⁵⁾의 대학생의 식행동 연구에서도 본 연구의 결과와 같이 외식시 밥을 선호하며 특히 한식을 주로 먹는 것으로 나타났다.

Fast food점의 이용 횟수는 일주일에 3-4회가 32.8%로 많았고 거의 이용하지 않는 학생이 37.7%이었다. 이 등⁷⁾, 김⁹⁾, 한¹⁰⁾의 연구에서도 fast food의 기호 성향이 중·고등학교 학생들에서는 높으나 대학생에서는

Table 5. Behavior of eating out according to BMI

N(%)

Variables		Under weight	Normal weight	Total	χ^2 -value
Consideration of food choice	Taste	137 (83.5)	119 (82.1)	256 (82.8)	0.117
	Nutrition	25 (15.2)	18 (12.4)	43 (13.9)	0.515
	Make up hunger	29 (17.7)	25 (17.2)	54 (17.5)	0.010
	Convenience	25 (15.2)	28 (19.3)	53 (17.2)	0.896
	Price	71 (43.3)	63 (43.4)	134 (43.4)	0.001
	Mood	5 (3.0)	5 (3.4)	10 (3.2)	0.039
Frequency of eating out	Over2 times/day	43 (26.2)	30 (20.7)	73 (23.6)	3.504
	Once/day	76 (46.3)	65 (44.8)	141 (45.6)	
	3-4times/week	27 (16.5)	26 (17.9)	53 (17.2)	
	1-2times/week	14 (8.5)	16 (11.0)	30 (9.7)	
	Others	4 (2.4)	8 (5.5)	12 (3.9)	
Eating out Place	School cafeteria	70 (44.0)	56 (39.7)	126 (42.0)	0.599
	Off campus restaurant	68 (42.8)	64 (45.4)	132 (44.0)	
	Others	21 (13.2)	21 (14.9)	42 (14.0)	
Food choice as eating out	Korean food	78 (47.9)	72 (50.3)	150 (49.0)	0.190
	Noodles	60 (36.8)	55 (38.5)	115 (37.6)	0.089
	Chinease food	4 (2.5)	1 (0.7)	5 (1.6)	1.459
	One dish meal	67 (41.1)	50 (35.0)	117 (38.2)	1.216
	Fast food	42 (25.8)	42 (29.4)	84 (27.5)	0.497
	Pasta	15 (9.2)	10 (7.0)	25 (8.2)	0.496
Frequency of fast food	3-4times/week	41 (25.5)	59 (41.0)	100 (32.8)	8.331*
	1-2times/week	26 (16.1)	19 (13.2)	45 (14.8)	
	2-3times/month	26 (16.1)	19 (13.2)	45 (14.8)	
	Seldom	68 (42.2)	47 (32.6)	115 (37.7)	

*p<0.05.

Table 6. Food preparation according to BMI

N(%)

Variables		Under weight	Normal weight	Total	χ^2
Purchasing place of food	Small market	75 (46.0)	86 (60.1)	161 (52.6)	6.142*
	Traditional market	2 (1.2)	1 (0.7)	3 (1.0)	
	Big market	86 (52.8)	56 (39.2)	142 (46.4)	
Frequency of cooked rice	Over 2times/day	24 (14.8)	7 (4.9)	31 (10.2)	9.754
	Once/day	59 (36.4)	53 (37.1)	112 (36.7)	
	Once/two day	26 (16.0)	23 (16.1)	49 (16.1)	
	1-2times/week	34 (21.0)	39 (27.3)	73 (23.9)	
	Under once/week	14 (8.6)	13 (9.1)	27 (8.9)	
	Others	5 (3.1)	8 (5.6)	13 (4.3)	
Preperation of side dishes	Self cook	17 (10.9)	16 (11.3)	33 (11.1)	0.935
	From home	120 (76.9)	108 (76.6)	228 (76.8)	
	Buying	18 (11.5)	17 (12.1)	35 (11.8)	
Varieties food of self cook	Soup	24 (20.9)	27 (25.0)	51 (22.9)	1.839
	Stew	59 (51.3)	56 (51.9)	115 (51.6)	
	Cooked vegetables				
	Grilled, Fries	15 (13.0)	11 (10.2)	26 (11.7)	
	Broiled down in soy	4 (3.5)	3 (2.8)	7 (3.1)	
	Salty foods	1 (0.9)		1 (0.4)	
	Others	12 (10.4)	11 (10.2)	23 (10.3)	

*p<0.05.

낮다고 보고하였다.

(3) BMI정도에 따른 식품 구매 및 조리

BMI정도에 따른 식품 구입 및 조리는 Table 6과 같다. 식품의 구매는 동네 슈퍼와 대형마트를 주로 이용한다고 하였다. 저체중군이 정상체중군보다 대형 마트를 더 많이 이용($p<0.05$)한다고 하였는데 대형 마트는 거리가 멀기 때문에 동네 슈퍼보다는 훨씬 운동량이 많으므로 저체중군에서 더 많이 이용하는 하는 것 같다.

밥 짓는 횟수는 전체적으로 하루에 한번이 36.7%로 가장 많았다. 노¹⁴⁾의 원주지역 자취생의 연구 결과에서는 밥 짓는 횟수가 1일 1회가 42.2%였으며, 식사 준

비 형태는 직접 만들어 먹다가 86.3%로 매우 높았으나 본 연구에서는 조리는 거의 하지 않는 것으로 나타났다. 이들의 반찬은 집에서 부쳐오는 김치나 머른반찬의 이용이 많았고 직접 요리하는 것은 찌개나 국 종류였다.

(4) BMI정도에 따른 식품섭취 횟수

얼마나 다양한 식품을 먹고 있는지를 알아보기 위해 우유 및 유제품, 육류군, 곡류군, 채소군, 과일군, fast food류, 음료수를 섭취횟수에 따라 하루에 1회 이상은 5점, 1주에 3-4회는 4점, 1주에 1-2회는 3점, 한달에 2-3회는 2점, 거의 안 먹는다는 1점으로 점수화해

Table 7. Frequency of food consumption according to BMI¹

Varieties of food		Under weight	Normal weight	Total	T-value
Milk & milk products	Milk	3.31±1.18	3.19±1.33	3.26±1.25	0.667
	Yogurt	2.11±1.06	1.88±1.05	2.00±1.06	3.802
	Cheese	1.48±0.80	1.42±0.74	1.45±0.77	0.387
	Ice-cream	2.92±1.09	2.92±0.98	2.92±1.04	0.001
Meats	Beef	2.10±0.98	1.84±0.89	1.98±0.95	6.006
	Pork	2.08±0.86	1.87±0.78	1.98±0.83	4.800
	Chicken	2.24±0.87	2.01±0.75	2.13±0.82	5.874
	Fish	1.52±0.74	1.45±0.74	1.49±0.74	0.751
	Octopus	1.76±1.00	1.71±0.90	1.74±0.96	0.226
	Shrimp & Shellfish	1.43±0.73	1.45±0.80	1.44±0.76	0.024
	Eggs	2.76±1.13	2.56±1.13	2.66±1.13	2.300
	Bean& Tofu,(Bean paste)	2.54±1.16	2.44±1.07	2.49±1.12	0.535
	Ham & Sausages	2.41±1.05	2.06±1.02	2.24±1.05	8.584
	Cereals	Rice	4.57±0.85	4.46±0.93	4.52±0.89
Rice with grains		1.89±1.35	1.79±1.32	1.84±1.33	0.362
Instant noodle		2.88±1.06	2.81±1.05	2.84±1.05	0.350
Noodle		2.29±0.95	2.22±0.89	2.26±0.92	0.450
(Including spaghetti)					
Bread(roll etc)		2.26±1.02	2.25±1.04	2.25±1.03	0.004
Bun		2.88±0.93	2.86±1.00	2.87±0.96	0.017
Potato		2.36±0.89	2.15±0.89	2.26±0.89	4.247
Vegetables	Sweet potato	1.38±0.70	1.37±0.70	1.37±0.70	0.004
	Yellow vegetables	2.21±1.15	2.28±1.18	2.24±1.16	0.323
	Green vegetables.	2.37±1.26	2.38±1.20	2.38±1.23	0.003
	white vegetables	2.66±1.17	2.59±1.19	2.63±1.18	0.304
	Sea weeds	2.85±1.17	2.59±1.16	2.73±1.17	3.544
Fruits	Kimchee	4.56±0.79	4.43±0.81	4.50±0.80	1.844
	Fruits	3.35±0.98	3.08±0.94	3.22±0.97	5.829
Fast foods	Pizza	1.75±0.57	1.63±0.55	1.70±0.56	3.667
	Hamburger	2.29±0.85	2.10±0.82	2.20±0.84	4.329
	Retort food	1.96±0.94	1.68±0.78	1.83±0.88	8.131
Beverages	Coffee	3.00±1.56	3.03±1.57	3.02±1.56	0.037
	Black tea	1.68±1.06	1.52±0.93	1.61±1.00	1.770
	Green tea	2.59±1.31	2.57±1.45	2.58±1.38	0.015
	Carbonated beverages	3.20±1.10	3.07±1.16	3.14±1.13	1.046

¹1=none, 2=2-3times/month, 3=1-2times/week, 4=3-4times/week, 5=over once/day

* $p<0.05$.

여 평균으로 나타난 것은 Table 7과 같다.

우유 및 유제품의 섭취는 우유가 가장 많았으며 (3.26±1.25), 아이스크림(2.92±1.04), 요구르트(2.00±1.06), 및 치즈(1.45±0.77) 순이었다.

육류군에서는 달걀 및 알류의 섭취횟수가 가장 많았다(2.66±1.13). 값이 싸고 손쉽게 요리를 할 수 있기 때문인 것 같다. 두부와 콩제품, 햄 및 소세지류도 조리하기의 간편함 때문에 자주 먹는 것 같다. 고기류는 한달에 1-2회 섭취로 낮았는데 이는 조리하기에 번거로움 때문에 적게 섭취하는 것 같다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 및 햄 및 소세지류에서 정상체중군이 저체중군보다 유의성있게 자주 먹지 않았는데(p<0.05) 이는 정상체중군에서는 이들 식품들이 열량이 높다고 생각하고 의식적으로 섭취횟수를 줄이려 한 것이 아닌가 생각된다.

곡류군에서 쌀밥은 평균 1주에 3-4회 이상 하루에 1번 이하였다(4.52±0.89). 주식은 밥으로 나타났으며 잡곡밥은 준비의 불편으로 낮았다(1.84±1.33). 라면, 국수, 식빵, 빵은 군간에 차이가 없이 평균 1주에 1-2회

에서 한달에 2-3회 먹었다.

채소의 섭취는 김치류의 섭취가 가장 높았는데(4.50±0.80) 이는 집에서 부쳐오는 반찬의 주류가 김치이기 때문인 것 같고 사서 먹는 김치도 많이 있기 때문인 것 같다. 다른 채소의 이용률은 낮았는데 조리의 번거로움 때문인 것 같다. 군 간의 차이는 없고, 두 군 다 담색채소(2.63±1.18), 녹색채소(2.38±1.23), 황색채소(2.24±1.16) 순이었다. 하루에 4-5회 이상의 섭취를 권장하는 채소의 섭취가 이와 같이 저조한 것은 매우 염려되는 상황이다

과일의 섭취는 저체중군이 정상체중군 보다 유의성있게 자주 먹었다(p<0.05). Fast food에서는 햄버거, retort food, 피자 순이었다. 음료는 두 군 모두 커피를 제일 많이 마셨다(3.02±1.56).

(5) BMI정도에 따른 1일영양소 섭취량과 영양소 권장량 대비

BMI 정도에 다른 1일 영양소 섭취량과 권장량²⁶⁾에 대한 백분율을 산출한 값은 Table 8과 같다. 1일 총

Table 8. Daily nutrients intakes according to BMI

Nutrients	Under weight	Normal weight	Total	T-value
Energy(Kcal)	1572.77±404.48 (78.6)*	1578.24±514.04 (78.9)*	1575.34±458.40 (78.7)*	0.001
Protein(g)	62.01±69.97 (112.7)*	76.02±116.20 (138.2)*	68.59±94.62 (124.7)*	1.691
Fat(g)	47.89±17.59	49.15±20.67	48.48±19.08	0.336
Carbohydrates(g)	232.57±65.91	229.90±76.74	231.32±71.10	0.108
Ca(mg)	400.70±190.31 (57.2)*	397.54±225.71 (56.8)*	399.22±207.34 (57.0)*	0.018
P(mg)	812.76±238.36	817.77±308.14	815.11±272.89 (116.4%)	0.026
Fe(mg)	12.00±9.85 (75.0)*	13.74±16.35 (86.1)*	12.82±13.31 (80.2)*	1.314
Vit A(R.E)	685.08±538.00 (97.9)*	731.82±957.45 (104.5)*	707.01±763.09 (101.0)*	0.288
Vit B ₁ (mg)	1.61±5.70 (161.0)*	0.97±0.50 (97.2)*	1.31±4.18 (131.0)*	1.798
Vit B ₂ (mg)	1.01±0.45 (83.4)*	0.97±0.65 (80.5)*	0.99±0.55 (82.3)*	0.415
Niacin(mg)	11.84±5.59 (91.0)*	11.48±5.41 (88.3)*	11.67±5.50 (89.7)*	0.328
Vit C(mg)	55.43±41.74 (79.1)*	53.88±41.95 (77.0)*	54.70±41.78 (78.1)*	0.105

*% RDA.

에너지 섭취량은 평균 1575.3Kcal였으며 권장량에 대한 섭취비율은 78.8%였다. BMI에 따라서는 유의적인 차이가 없었다. 이 등¹⁵⁾의 거주 형태별의 대학생의 영양소 섭취량의 연구에서는 하숙생이 70%, 기숙사, 자취생이 총 열량의 섭취량이 권장량의 83-84%였다. 이는 본 연구의 결과와 유사하다.

단백질 평균 섭취량은 68.6g이며 권장량의 124.7%로 적당량 이상으로 섭취하였다. 그러나 standard deviation이 커서 많이 먹고 적게 먹는 사람의 차이가 많음을 알 수 있다. 탄수화물 섭취는 231.4g으로 총 열량의 59%였고, 지방은 약 48.5g으로 총 열량의 28%를 차지하였다. 단백질은 총 열량의 17.5%로 열량에 대한 3대 영양소의 적정의 비율(CHO: Pro: Fat = 60-65: 15-20: 20-25)과 비교하여 적당하다고 할 수 있다.

비타민의 섭취는 두 군간에 차이는 없었고 권장량에 대한 비는 비타민 A 101.0%, 비타민 B₁ 131.0%, 비타민 B₂ 82.3%, Niacin 89.7%, 비타민 C 78.1%로 적당히 섭취하였다.

무기질의 섭취는 칼슘이 평균 399.2mg으로 권장량의 57.0%로 부족하였고, 철분은 권장량의 80.2%였고, 인은 권장량의 116.4%였다. 이 등¹⁵⁾의 여대생의 거주 형태에 따른 영양소 섭취 연구의 결과는 기숙사와 자취하는 학생의 열량은 집에서 있는 학생과 비슷하였으나 칼슘과 철분은 권장량의 75%에 못 미친다고 보고하였다. 대체적으로 자취하는 학생들이 기숙사나 하숙집에 있는 학생들보다 영양섭취가 더욱 불균형한 것 같다. 특히 여성은 폐경기 이후 골다공증이 걸릴 위험이 많기 때문에 젊었을 때 칼슘의 적절한 섭취는 골다공증의 위험을 감소시키기 때문에 적절한 섭취는 중요하다. 철분은 권장량의 80.2%로 적당하다고 하나 대부분의 한국사람들의 철분 섭취는 식물성 식품에서 얻어지므로 체내 이용률은 낮다고 보아서 철분을 많이 함유한 식품의 섭취가 권장된다. 본 연구 결과로 보아 평균적으로 칼슘을 제외한 열량과 영양소는 적절히 섭취하는 것 같으나 개인간의 차이가 많은 것으로 나타났다. 체중이 다름에 따라 영양소의 섭취 비율에 차이가 없는 것은 이 조사가 단 하루만의 식이 섭취 조사였고, 체중이 많이 나가는 사람은 먹은 양을 줄여서 쓰는 경향이 있기 때문에 군간의 차이가 없지 않았나 생각된다. 이 등²⁷⁾의 서울과 경기지역의 고등학생의 비만도에 따른 식습관의 연구에서 과체중의 경우 열량을 포함하여 여러 영양소가 낮게 나왔는데 이는 식사 섭취조사시 낮게 보고한 것으로 생각한다고 보고하였다.

IV. 요약

본 연구에서는 자취 형식의 기숙사에 살고 있는 여대생들의 건강과 관련된 식행동과 영양소 섭취 상태를 알아보고 이들을 BMI에 따라 저체중군과 정상체중군으로 나누어 비교한 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 평균 연령은 18-20세가 66.3%, 21-25세 33.1%, 26-27세 0.6%순이었다. 한달 평균 용돈은 20-30만원 41.4%, 30-40만원 34.3%, 40만원 이상 14.6%, 20만원 이하가 8.4%였다. 평균 식비는 10-15만원 42.2%, 15-20만원 27.9%였다. 건강상의 문제는 없다 77.3%, 변비 33.9%, 소화불량 32.6%, 빈혈 21.4%, 위장질환 13.2% 순이었다.

2. 평균 신장은 162.37±4.36cm, 평균 체중은 52.48±5.54Kg, BMI 19.89±1.89이었다. 저체중군(BMI 20이하)은 53.1%로, 평균신장 162.61±4.19, 체중 48.99±3.60Kg, BMI는 18.51±0.98이었다. 정상체중군(BMI 20-25이하)은 46.9%로, 평균 신장 162.37±4.36cm, 체중 58.43±4.63Kg, BMI는 21.46±1.38이었다.

3. 건강에 대한 자가 인식은 BMI에 상관없이 대부분이 보통 이상(76.4%)으로 대답하였다. 저체중군(28.7%)이 정상체중군(17.9%) 보다 건강이 좋지 않다고 생각하였다(p<0.05). 자기 체형에 대한 이미지는 저체중군의 63.4%가 “보통 체형”이라고 생각하였고, 정상체중군에서는 73.1%가 “살찐 편”이라고 생각하였다(p<0.001). 체중조절의 경험은 정상체중군이 유의성있게 많았다(p<0.001). 체중조절에 사용된 방법은 음식 덜 먹기, 운동, 한 끼 굶기, 간식 안 먹기 순이었다. 운동은 거의 하지 않았으며, 음주 횟수는 한달에 1-2회가 가장 많았고(45.5%), 흡연은 “안 한다”가 95.1%였다. 영양제는 저체중군이 정상체중군보다 더 많이 복용하였다(p<0.05)

4. 81.4%가 불규칙한 식사를 하고, 거르는 끼니는 아침이 89.6%로 가장 많았고, 거르는 이유는 시간이 없어서(75.4%), 먹을 것이 마땅치 않아서(28.3%) 순이었다. 간식섭취는 하루 2번이 가장 많았고, 저체중군이 정상체중군 보다 ‘간식을 거의 먹지 않는다’라고 대답한 학생이 유의적으로 많았다(p<0.05). 좋아하는 간식은 두 군 다 과자, 과일류 순이었다. 정상체중군이 저체중군보다 빵과 케익을 더 많이 먹었다(p<0.05). 나쁜 식습관으로는 불규칙한 식사(60.5%), 과식(39.2%) 순이었다. 정상체중군이 저체중군보다 맵고 짠것을 더 먹는 것으로 나타났고(p<0.05), 저체중군이 편식을 더

많이 하였다($p<0.01$).

5. 외식시 맛과 가격을 우선적으로 고려하였고, 하루에 한번 이상은 외식을 하며, 외식장소는 분식점과 학교 식당이며, 선택하는 음식은 한식, 일품요리, 분식 순이었다. Fast food 이용 횟수는 “거의 가지 않는다”가 가장 많았고, 일주일에 3-4번 순이었다. 정상체중군이 저체중군보다 이용횟수가 많았다 ($p<0.05$).

6. 식품을 주로 구입하는 곳은 동네 슈퍼와 대형 슈퍼였고, 밥은 적어도 하루에 한번은 하고, 반찬은 주로 집에서 부쳐오는 반찬을 먹고 있으며, 하는 요리의 종류는 찌개, 국 순이었다.

7. 우유와 유제품군에서는 우유를 가장 자주 마시고 있으며, 아이스크림, 요구르트 순이었다. 육류군은 계란, 두부와 햄과 소세지의 순으로 자주 먹었으며, 정상체중군이 저체중군보다 소고기, 돼지고기, 닭고기, 햄과 소세지를 덜 자주 먹었다($p<0.05$). 곡류는 밥은 하루에 한번은 먹으며, 채소는 김치는 하루에 한 번씩은 먹으나, 담색, 황색, 녹색채소의 섭취 횟수는 낮았다. 과일은 일주일에 1-2회 이상 먹었으며, Fast food 중에서는 햄버거를 가장 자주 먹으며, 음료는 커피를 가장 많이 마셨다.

8. BMI에 따른 열량과 영양소에는 차이가 없었다. 평균 열량은 1575.3Kcal로 권장량의 78.7%이었고. 탄백질은 권장량의 124.7%, 비타민 A 101.0%, 비타민 B₁ 131.0%, 비타민 B₂ 82.3%; 나이아신 89.7%, 비타민 C 78.1%, 철분은 80.2%이었다. 칼슘은 권장량의 57.0%로 가장 낮았다.

이상의 결과로 여대생은 체중 과다보다는 저체중의 비율이 높았는데 이들이 가임 연령층이라는 것을 고려하여 본 다면 이에 대한 식생활 대책이 필요하다. 기숙사의 여대생의 건강과 관련된 행동, 식행동과 영양소 섭취는 집에서 있는 여대생과 비교하여 불규칙한 식사의 비율이 높았고, 아침 결식율도 높으며, 채소와 과일의 섭취 빈도가 낮음을 알 수 있었다. BMI에 따라서는, 저체중과 정상체중의 여학생 간에는 식행동과 영양소 섭취에 큰 차이가 없음을 알 수 있었다. 기숙사생들이 바른 식습관을 가지기 위하여 기숙사 자체와 학교의 영양교육을 통하여 간편한 아침식사, 간단히 할 수 있는 요리 등을 강좌를 통하여 가르치고, 학생들이 가장 많이 이용하는 학교식당이 식단의 다양함과 질을 높일 수 있도록 식단 개발이 필요하다고 생각된다.

감사의 글

본 연구는 1999년 덕성여자대학교 교내 연구비에 의해 수행되었습니다.

참고문헌

1. 이해숙, 이정애, 백정자: 춘천시 일부 대학생의 식습관과 비만도 조사. 대한지역사회영양학회지, 3(1): 34-43(1998).
2. 박혜순, 이현옥, 승정자: 일부 도시 지역 여대생들의 신체상과 섭식장애 및 영양섭취 상황. 대한지역사회영양학회지, 2(4): 505-514(1997).
3. 김경원, 이미경, 김경희, 심영현: 여대생들의 체중조절 실태 및 관련 요인에 대한 연구. 대한지역사회영양학회지, 3(1): 21-33(1998).
4. 한명주, 조현아: 서울지역 대학생의 식습관과 스트레스 정도에 관한 조사. 한국식생활문화학회지, 13(4): 317-326(1998).
5. 류은순: 부산지역 대학생의 식생활 행동에 대한 조사 연구. 한국식생활문화학회지, 8(1): 43-54(1993).
6. 장유경, 오은주, 선영실: 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지, 26(3): 43-52(1988).
7. 이기완, 이영미: 서울 및 경기도 일부 지역 대학생의 식생활 관련 지식과 태도 및 행동에 관한 실태 조사. 한국식생활문화학회지, 10(2): 125-132(1995).
8. 노정미, 유영상: 서울지역 대학생의 외식 실태 및 기호도 조사 연구(1). 대한가정학회지, 27(2): 65-74(1989).
9. 김혜경: 울산지역 대학생의 패스트푸드 이용실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 11(1): 131-141(1996).
10. 한명주: 서울지역 대학 식당의 이용 식당의 이용실태 조사. 한국식생활문화학회지, 7(2): 113-118(1992).
11. Bailey, S., goldbery, JP. Eating patterns and weight concerns of college women. J. Am Diet Assoc., 89(1): 95-96(1989).
12. Beerman, K.A. Variation in nutrient intake of college students : a comparison by students residence. J. Am Diet Assoc., 91(3): 343-344(1991).
13. 김선효: 거주 형태에 따른 공주지역 여대생의 식생활 양상 비교. 한국영양학회지, 28(7): 653-674(1995).
14. 노정미: 자취대학생의 식생활 실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 12(5): 495-508(1997).
15. 이윤나, 이정선, 고유미, 우지영, 김복희, 최혜미: 대학생의 거주 형태에 따른 영양섭취 실태 및 식습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 1(2): 189-200(1996).
16. 홍양자: 청소년의 식사 행동, 식품섭취와 체격에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 14(5): 535-554(1999).
17. 홍순명, 백금주, 정선희, 오경원, 홍영애: 여대생의 영양섭취 상태 및 혈액성상에 관한 연구. 한국영양학회지,

- 26(3): 338-346(1993).
18. 이보숙: 식행동, 가정환경 및 체격지수와 빈혈과의 상관성에 관한 연구. 한양여자전문대학 식품영양기관지, 2: 21-41(1988).
 19. 보건복지부: 1994년도 국민영양조사 보고서. 국민영양, 12: 45-47(1996).
 20. 홍은경, 박영선, 신영선, 박혜순: 일부 도시 여중·고생의 신체상에 대한 인지와 체중조절 형태. 대한가정의학회지, 16(11)별책: 201(1995).
 21. 김정희, 이화진, 문정숙, 김경원: 흡연 여대생의 식이 섭취 및 영양상태 평가에 관한 연구. 지역사회영양학회지, 2(1): 33-43(1997).
 22. 노희경: 여고생의 비만도에 따른 식습관과 식품섭취에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 13(3): 207-214(1998).
 23. 조희숙: 전남 일부 지역 대학생들의 식생활 행동 및 한국 음식에 대한 의식조사. 한국식생활문화학회지, 12(3): 301-308(1997).
 24. 안숙자: 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지, 4(4): 383-392(1989).
 25. 조미경, 안명수: 여고생의 식품 섭취 실태와 체형에 관한 인식 조사. 한국식생활문화학회지, 13(2): 127-134(1998).
 26. 한국인영양권장량. 제7차 개정판, 한국영양학회,(2000).
 27. 이명숙, 승정자, 성미경, 최미경, 이윤신, 조경옥: 서울과 경기지역 고등학생의 비만도에 따른 식생활 요인과 영양 섭취 상태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 5(2): 141-151(2000).
-
- (2001년 1월 8일 접수)