

대학생들의 성격지표에 따른 식행태와 건강행태*

김 병 숙 · 이 영 은†

원광대학교 식품영양학과

College Students' Dietary and Health Behaviors Related to Their Myers-Briggs Type Indicator Personality Preferences

Byung-Sook Kim, Young-Eun Lee†

Department of Food & Nutrition, Wonkwang University, Iksan, Korea

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate college students' dietary and health behaviors in relation to their Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) personality preferences. Dietary and health behaviors were surveyed for 444 college students who performed the MBTI personality test. Only 6.1% of the subjects regularly had three meals a day, while 27.1% ate breakfast every day. Fifty-six point nine percent of the students took less than 15 minutes to eat a meal and had the habit of eating fast. The number of food groups they ate was, on average, 2.74 and was eaten mainly at dinner. This showed that college students did not eat a large variety of foods. Eighty-two percent of the subjects drank alcoholic beverages, 21.4% smoked, and 69.3% exercised. In addition, 73.9% of them were not satisfied with their body image, but they were not eager to try weight control. There were not many significant differences between Extraversion (E)-Introversion (I), Sensing (S)-iNtuition (N), and Thinking (T)-Feeling (F) in their dietary and health behaviors, although some gender differences existed. Significantly better dietary and health behaviors were shown in subjects preferring Judging (J) rather than Perceiving (P). These behaviors included eating breakfast, regularly eating three meals a day, smoking less, exercising more and having a lower tendency to night-eating. The personality preference of J-P could be useful index for nutritional education and counseling or behavior modification programs for obese people. (*Korean J Community Nutrition* 7(1): 32~44, 2002)

KEY WORDS: MBTI personality preferences · Extraversion-Introversion · Sensing-iNtuition · Thinking-Feeling · Judging-Perceiving · dietary behavior · health behavior.

서 론

식행태와 식습관을 통합하여 나타내는 식행태는 한 사람의 생활형태에 의해 결정이 되며, 개인의 행동양식 뿐만 아니라 모든 인간의 행동 즉 일, 사회적 활동, 휴식, 오락 등과 연관되어 변화되어 왔다. 여러 연구들은 개인의 식행태 형성 요인으로 사회인구학적 변인(김정현 등 1992), 개인의

신체적·정신적 조건(김기남 1982; 김정현 등 1992; Cooper 등 1993; Falconer 등 1993), 지역적(김선효 1995; Beerman 1991), 경제적(Mazur & Sanders 1988; Worsley & Crawford 1988), 문화·종교적(문수재 1989; 류은순 1993), 가족 구성원 특히 부모, 교육 수준의 영향(강명희 등 1992; 김기남·이경신 1996), 대중매체의 효과(강명희 등 1992), 체중조절태도(김병숙·이영은 2000; 김복란 등 1997; 박수정·유영상 1998; Sitton 1987)와 생활습관(김정현 등 1992) 등을 지적하고 있다. 또한 식행태는 유아시기로부터 일생동안 그 영향력을 가지게 되며 잘못된 식생활에서부터 초래되는 결과는 복합적인 것이어서 그것을 다른 여러 요인들로부터 분리하기는 힘들다.

청소년기는 이후 성인기의 식습관을 나타내준다(Schlenger 1984)고 할 때 이 시기의 올바른 식습관의 확립은

채택일 : 2002년 1월 25일

*이 논문은 2000학년도 원광대학교 교내연구비에 의해 연구됨.

†Corresponding author: Young-Eun Lee, Department of Food and Nutrition, Wonkwang University, Iksan, Chonbuk 570-749, Korea

Tel: 063) 850-6896, Fax: 063) 850-7301

E-mail: yelce@wonkwang.ac.kr

매우 중요하다. 그러나 청소년기의 잘못된 식습관이 여러 연구자들(김경원 등 1998; 류은순 1993; 박혜순 등 1997; 이윤나·최혜미 1994; Pearce 등 1987; Cooper 등 1993)에 의해 계속 지적되고 있으며 이들의 식행동은 영양지식, 가치관, 가족관계, 심리적 안정 및 성격형성 등과 관련이 있다고 지적하고 있다(Chandarana 등 1988; Koszewski & Kuo 1996). 또한 식행동과 특유의 심리상태와 연관한 연구(김교천 1977; 한오수 등 1991; Falconer 등 1993; Sitton 1987)들도 있다. 특히 식사의 질적 측면을 결정하는 요인으로는 개인의 성격특성을 들 수 있으며 실제로 영양섭취에 있어 연령, 교육과 직업 등의 다른 인자보다 더 강한 관련성을 갖는다는 보고(문수재 등 1989; Falconer 등 1993)가 있다. 이러한 개인의 성격특성은 외부로 나타나는 행동의 뿌리로서 행동에 강한 영향을 미친다고 널리 인정되어 소비자연구, 진로결정, 의사결정 등에는 이용되고 있으나 영양상담에는 거의 이용되지 못하였다. 따라서 개인의 성격을 이해하고 그에 따른 식행태나 기타 제반활동과의 관련성을 발견한다면 요즈음 문제시되고 있는 비만, 다이어트, 신경성 섭식장애를 비롯한 여러 가지 영양관련상담프로그램의 개발이나 영양교육에 큰 효과가 있을 것으로 사료된다. 외국의 경우 이러한 기대효과를 가지고 식사와 성격유형과의 관련성(Sitton 1987), 대학생의 성격유형에 따른 식사섭취와 식사의 질(Horacek & Betts 1998), 염분 및 당의 섭취와 성격유형(Shcpherd & Farleigh 1986; Stone & Pangborn 1990) 등의 식행태와 성격과의 관련성에 관한 연구들이 활발하게 보고되어 오고있다. 그러나 우리 나라의 경우에는 개인의 지배성, 책임성, 안정성, 사교성 등을 분석하기 위해서 실시하는 표준화된 성격검사를 통한 성격특성에 따른 영양상태나 식습관 등에 대한 보고(김기남 1982; 문수재 등 1989; 박귀선 1977)는 있으나, MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)와 같은 성격유형검사에 따른 식행태나 건강행태 등에 대한 보고는 없는 실정이다.

MBTI 성격유형검사는 개인의 선천적 성격을 이해하기 위한 표준화된 검사로서 성격특성도구인 성격검사나 인성검사와는 다르다. C. Jung의 심리유형이론을 바탕으로 1900년에서 1975년에 걸쳐 C. C. Briggs와 딸 I. Myers, 손자 P. Myer에 이르기까지 삼대에 걸쳐 만들어진 인간이해를 위한 심리도구로 심리상담 분야에서 개인의 성격유형을 비교적 명확하게 구분해 줄 수 있는 지표로 널리 활용되는 것이다. MBTI에서의 선호경향이란 개인이 더 지속적으로 일관성 있게 사용하며 상대적으로 더 쉽고 편안하게 사용하는 타고난 경향성을 말하는 것으로 주위집중과 에너지를 어떻게 얻는가에 따라 외향(Extraversion)-내향(In-

troversion), 어떻게 정보를 수집·인식하는가에 따라 감각(Sensing)-직관(iNtuition), 일단 인식된 정보를 어떻게 판단·결정·선택하는가에 따라 사고(Thinking)-감정(Feeeling), 개인이 외부세계를 받아들이고 대처해 나가는 데 우선적으로 사용하는 과정이 무엇인가에 따라 판단(Judging)-인식(Perceiving) 등의 각각 2가지 성격지표로 구성된 4가지 선호경향으로 세분된다. 이러한 개인이 선호하는 지표들의 조합으로부터 16가지 성격유형(ESTJ, ISTJ, ENTJ, INTJ, ESTP, ISTP, ENTP, INTP, ENFP, INFP, ENFJ, INFJ, ESFJ, ISFJ, ESFP, ISFP)으로 구분한다(김정택 등 1995).

본 연구에서는 MBTI의 선호지표가 식행태 및 건강행태와 유의한 관련성을 보인다면 영양상담 및 영양교육 현장에서 사람들에게 보다 적절한 지침을 줄 수 있을 것으로 사료되어, 대학생들을 대상으로 MBTI성격유형검사를 실시하고, MBTI 성격지표와 관련하여 개인이 보이는 식행태나 건강행태를 평가하였다.

조사대상 및 방법

1. 조사 대상 및 시기

전라북도 내 대학교에 1999학년도에 입학하여 MBTI 검사에 응한 1년생을 대상으로 그들의 식행태와 건강행태를 조사하였으며, 회수된 설문지 531부 중 부실기재된 설문지를 제외하고 남학생 259명과 여학생 185명 중 444명(83.62%)의 설문지가 본 연구의 분석에 이용되었다. 자료수집은 1999년 11월 22일부터 12월 3일까지 2주 동안 각 전공영역별로 실시하였다.

2. 조사 대상 및 방법

1) 일반적인 사항

조사 대상자의 일반적 사항으로 신장과 체중을 기입하도록 하여 이를 기준으로 신체질량지수(BMI: kg/m^2)를 계산하여 비만도의 판정에 사용하였으며, 진공, 거주상태, 건강에 대한 자가 인식 정도 등을 조사하였다.

2) 식행동과 섭취식품군수 조사

조사 대상자의 식행태에 대한 사항으로 아침식사여부, 규칙적인 식습관, 간식섭취, 식사소요시간과 외식장소를 선택하는 기준에 대해 조사하였다. 섭취식품군수는 매 끼니별로 5가지 식품군(곡류 및 전분류, 고기·생선·계란 및 콩류, 채소 및 과일류, 우유 및 유제품류, 유지류)에 대한 섭취여부를 자가 기입하도록 하여 비교하였다.

3) 건강행태 조사

조사대상자의 건강행태에 대한 사항으로 음주여부, 흡연 여부, 운동여부, 체형만족여부, 체중조절여부, 신경성 섭식 장애의 경향에 대한 조사를 하였다. 마르고 키가 큰 체형의 여성을 이상적으로 간주하는 사회 흐름에 따라 외모에 민감한 일부 여성들에게 발생하는 신경성 섭식장애(eating disorder)는 Spitzer 등(1993)에 의해 고안된 체중감소를 위한 절식 후에 발생하는 폭식증(binge eating disorder) 진단 10문항, Stunkard 등(1996)에 의해 고안된 야식증(night eating syndrome) 진단 5문항을 사용하여 예로 답한 1문항 당 1점으로 각각 점수화하여 모든 항목에 해당될 때 각각 폭식증과 야식증으로 진단하였으며 점수에 따라 그 경향을 비교하였다.

3. 통계처리

본 연구의 모든 자료는 SPSS 9.0 program을 이용하여

기술통계량인 평균, 빈도, 백분율 등을 구하였고, 남·녀 성별 또는 성격 지표간의 비교는 χ^2 -test, 평균값의 차이는 t-test로 유의성을 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 성격지표 분포

조사 대상자들의 성격지표의 분포는 전체적으로는 내향형(I, 61.5%)이 외향형(E)에 비해, 감각형(S, 73.2%)이 직관형(N)에 비해, 감정형(F, 52.0%)이 사고형(T)에 비해, 판단형(J, 52.3%)이 인식형(P)에 비해 많았고, 성별에 관계없이 같은 경향이였다(Table 1). 이러한 성격지표의 조합으로부터 세분화된 성격유형은 ISTJ(17.1%), ISFP(12.2%), ESFP(9.7%), ESTJ(9.0%), ISFJ(8.6%), ISTP(7.4%), ESFJ(6.5%), ENFP(5.4%), INFP(5.4%), INTJ(5.0%), INFJ(2.9%), INTP(2.9%), ESTP(2.7%), ENTP

Table 1. Distribution of the eight MBTI preferences

Preferences	Total			Male			Female		
	Sample (n = 444)	National ¹⁾ (n = 15,784)	I ⁴⁾	Sample (n = 259)	National ²⁾ (n = 2,686)	I	Sample (n = 185)	National ³⁾ (n = 2,356)	I
	%	%		%	%		%	%	
Extraversion	38.5	38.4	1.00	34.2	34.1	1.00	44.3	41.9	1.06
Intraversion	61.5	61.6	1.00	65.8	65.9	1.00	55.6	58.0	.96
Sensing	73.2	73.3	.99	72.1	70.3	1.03	74.6	72.6	1.03
iNtuition	26.8	26.7	1.00	27.9	29.7	.94	25.4	27.4	.93
Thinking	48.0	60.3	.79	48.4	61.9	.78	47.0	62.8	.75
Feeling	52.0	39.7	1.31	51.5	38.1	1.35	53.0	37.2	1.42
Judging	52.3	50.8	1.03	48.8	56.0	.87	56.8	65.2	.87
Perceiving	47.7	49.2	.97	51.2	44.0	1.16	43.2	34.8	1.24

1) Source : MBTI database(1994 - 1997 college students)

2-3) Source : MBTI database(1988 college students)

4) I : Sample/National

Table 2. General characteristics of the subjects

		Total(n = 444)	Male(n = 259)	Female(n = 185)
Major	Social sciences	87(19.6)	55(21.2)	32(17.3)
	Natural sciences	357(80.4)	204(78.8)	153(82.7)
	Home · Relatives	203(45.8)	96(37.2)	107(57.8)
Type of residence	Lodgings	39(8.8)	31(12.0)	8(4.3)
	Dormitories	119(26.9)	67(26.0)	52(28.1)
	Boaring oneself	82(18.5)	64(24.8)	18(9.7)
Self recognition of health status	Good	154(34.8)	107(41.5)	47(25.5)
	Moderate	248(56.1)	128(49.6)	120(65.2)
	Bad	40(9.1)	23(9.0)	17(9.2)
Height(cm)		-	170.65 ± 7.91	162.04 ± 4.53
Weight(kg)		-	59.91 ± 10.12	52.03 ± 5.95
BMI(kg/m ²)		-	20.7 ± 2.4	19.8 ± 1.3

Data were expressed as N(%) or mean ± SD

If subtotal is less than the recorded n, there is a missing value

(2.0%), ENTJ(1.8%), ENFJ(1.4%) 순으로 나타났다. 본 연구의 대학생 성격지표의 분포를 MBTI 자료은행 통계자료와 비교(I = 표본 조사 대상자/전국 MBTI 자료은행 통계자료)하였을 때, 다른 성격지표는 전국적인 분포와 유사하였으나, 감정형(전체 1.31, 남자 1.35, 여자 1.42)에 비해 사고형(전체 0.79, 남자 0.78, 여자 0.75)에 비해 높은 분포를 보여 본 연구의 조사대상자들이 전국의 대학생들에 비해 좀 더 감정적으로 의사결정을 하는 경향이 있는 것으로 나타났다.

2. 일반적 특성

조사 대상자들의 일반적인 특성은 Table 2와 같다. 조사 대상자들의 전공 분포는 자연계열 357명(80.4%), 인문·사회계열 87명(19.6%)으로 나타났으며, 조사 대상자들의 주거상태는 자택이나 친척집에 거주하는 비율(45.8%)이 가장 높아 전라북도 지역 대학생(김병숙·이영은 2000; 김현신 등 1996)의 보고와 유사하였으나 서울 지역 학생들(이희분·유영상 1995)보다는 낮게 나타났다. 또한 조사대상자가 1학년이어서 하숙이나 자취보다는 기숙사에 거주하는 학생의 비율은 더 높은 것으로 나타났다. 자신이 자각하고 있는 건강상태는 보통(56.1%) 혹은 좋다(34.8%)고 답하여 90% 이상이 비교적 자신의 건강 상태를 양호하다고 느끼고 있었다. 남학생의 신장과 체중은 평균 170.7 cm, 59.9 kg로 1998년도 국민건강·영양조사의 결과인 172.3 cm, 67.5 kg과 비교하면 신장과 체중이 모두 왜소한 편이었고, 반면에 여학생의 신장과 체중은 평균 162.0 cm, 52.0 kg으로 1998년도 국민건강·영양조사의 결과인 159.8 cm, 55.2 kg과 비교하면 신장은 큰 편이었으나 체중은 적은 것으로 나타났다. 비만도 판정은 BMI[체중(kg)/신장(m²)]를 이용하여 18.5~24.9를 정상, 18.5 미만을 저체중, 25.0~29.9를 경도비만, 30 이상을 과도비만으로 판정하였다. 따라서, 본 연구의 조사 대상자들의 BMI 결과는 남학생 20.7, 여학생 19.8로 모두 정상범위에 속하였지만 '98 국민건강·영양조사 결과보고서(2000)의 20~29세 남자 22.7, 여자 21.6과 비교하면 낮은 경향을 보여 다른 지역에 비해 약간 마른 체형을 가진 것으로 나타났다.

3. 조사 대상자의 식행태 및 건강행태

조사 대상자의 식행태 및 건강행태는 Table 3과 같다. 조사 대상자들의 식행태에서 아침식사여부, 식사의 규칙성, 섭취식품군수는 남학생과 여학생간에 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 간식의 섭취빈도, 외식장소의 선택 기준, 식사소요시간에서는 남학생과 여학생간에 유의적인 차이를 보였다. 조사 대상자들은 아침식사에 대해 항상 먹는다고

답한 학생(27.1%)이 적은 것으로 나타나서 아침을 자주 거르고 있는 것으로 나타났다. 식사를 정해진 시간에 규칙적으로 하고 있는가에 대해서는 항상 그렇다고 답한 학생(6.1%)이 매우 적어 대부분 불규칙적인 식습관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 1일 식사에서 섭취한 식품군의 수는 아침 1.96 ± 1.57 , 점심 2.34 ± 1.47 , 저녁 2.74 ± 1.42 로 저녁 식사에 하루 세끼 식사 중 가장 다양한 식품군을 섭취하여 질이 가장 좋은 편이었으나 여전히 다섯 가지 식품군을 골고루 섭취하지 못하고 있는 것으로 나타났다. 아침식사에서 섭취한 식품군수는 세 끼 중 가장 적을 뿐 만 아니라 결식율도 높아 가장 우려되는 경향을 보이고 있었다. 조사 대상자들은 간식 섭취에 대하여 남녀별로 유의한 차이를 보여($p < 0.001$) 여학생이 남학생보다 간식의 섭취 빈도가 높은 것으로 나타났다. 이상과 같이 아침식사의 결식율이 높고 불규칙적인 식습관을 가지며 저녁식사에 중점을 두고 있는 식행태는 다른 연구들(김기남·이경신 1996; 류은순 1993; 이윤나·최혜미 1994; 이희분·유영상 1995)에서도 자주 보고된 바 있다. 따라서 아침식사를 하지 않거나 부족한 식사로 인하여 과자류와 같은 간식의 섭취나 점심 및 저녁의 과식으로 인해 비만이 유발될 수 있으므로(임현숙 1981) 규칙적인 식습관을 갖도록 하는 영양교육이 절실히 필요하다.

조사 대상자들은 외식장소의 선택은 비교적 맛있는 곳을 선호하는 것으로 나타났으며, 남녀별로 유의한 차이를 보여($p < 0.001$) 여학생이 남학생에 비해 맛있는 곳을 선호하는 경향이 더 높게 나타났다. 조사 대상자들의 식사소요시간은 5~15분(51.7%)이 가장 많았고, 남녀별로 유의한 차이를 보여($p < 0.001$) 남학생이 여학생에 비해 식사소요시간이 더 짧은 경향을 보였다. 한끼에 소요되는 식사시간으로는 20분 정도가 가장 적합하다는(우미경 등 1986) 보고와 비교하면, 본 조사 대상자들은 대체로 짧은 식사시간을 가지는 것으로 보인다. 이윤나·최혜미(1994)는 식사 속도가 빠를수록 비만하다고 보고하였으며, 전보(김병숙·이영은 2000)에서 여대생들은 저체중일수록 식사 소요시간이 길어지는 것으로 나타나 식사소요시간과 신체질량지수 사이에 연관성이 있는 것으로 나타났다. 비만을 방지하기 위해 과식을 줄이는 방법으로 음식을 천천히 씹어서 가루가 되도록 깨물고 난 후 저절로 삼켜지도록 하라고 권장하고 있다(이규범 1993).

조사 대상자들의 건강행태는 성별에 따라 대체로 유의한 차이를 보였다. 대학생들은 전체적으로 높은 음주율(82.0%)을 보였고, 남녀별 차이가 커서 남학생(86.1%)이 여학생(76.2%)에 비해 음주를 많이 하는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 음주하는 사람의 경우만 조사하였을 때 1회 음주량에 있어

서도 큰 차이를 보여 남자(N = 210)는 10.54 ± 7.42잔, 여자(N = 118)는 5.15 ± 3.46잔을 마신다고 답하였다. 폭음의 기준은 명확하지는 않지만 일반적으로 폭음이란 한번에 남자의 경우 5잔 이상, 여자의 경우 4잔 이상의 술을 마시는 것을 말한다. 이러한 기준에 따라 판단해 볼 때 음주자의 경우 일단 음주를 하면 '폭음을' 하고 있는 것으로 조사되었다. 반면에 흡연율은 21.4%로 음주율에 비해 낮았으며,

남녀별 차이가 매우 커서 남학생의 흡연율은 36.3%로 여학생(0.5%)에 비해 매우 높은 것으로 나타났다(p < 0.001). 흡연량은 남자(N = 90)의 경우 하루에 12.98 ± 6.49개비로 조사되었고, 여자는 1명만이 담배를 피운다고 답하여 신되도는 떨어지나 하루에 5개비를 피운다고 답하였다. 조사대상자 중 69.3%에 해당하는 학생들이 규칙적으로 운동을 하고 있었으며, 운동을 하고 있는 여학생은 54.1%로 남학

Table 3. Dietary and health behaviors of the subjects

		Total(n = 444)	Male(n = 259)	Female(n = 185)	χ^2 or t
Dietary behavior					
Breakfast	Always	120(27.1)	67(26.0)	53(28.6)	1.889
	Frequently	102(23.0)	64(24.8)	38(20.5)	
	Seldom	157(35.4)	93(36.0)	64(34.6)	
	Never	64(14.4)	34(13.2)	30(16.2)	
Regular meals	Always	27(6.1)	15(5.8)	12(6.5)	1.235
	Frequently	222(50.1)	127(49.2)	95(51.4)	
	Seldom	104(23.5)	59(22.9)	45(24.3)	
	Never	90(20.3)	57(22.1)	33(17.8)	
Snack	Always	5(1.1)	4(1.6)	1(0.5)	29.413***
	Frequently	74(16.7)	30(11.6)	44(23.8)	
	Seldom	258(58.2)	141(54.7)	117(63.2)	
	Never	106(23.9)	83(32.2)	23(12.4)	
Time needed for a meal	≤ 5 min.	23(5.2)	18(7.0)	5(2.7)	48.359***
	5 - 15 min.	228(51.7)	162(63.0)	66(35.9)	
	15 - 30 min.	172(39.0)	74(28.8)	98(53.3)	
	≥ 30 min.	18(4.1)	3(1.2)	15(8.2)	
Reason for choice of eating-out place	Distance	71(16.3)	51(20.3)	20(10.9)	25.210***
	Taste	246(56.5)	121(48.2)	125(67.9)	
	Atmosphere	82(18.9)	48(19.1)	34(18.5)	
	Price	34(7.8)	29(11.6)	5(2.7)	
	Nutrition	2(0.5)	2(0.8)	0(0.0)	
No of intake of food groups	Breakfast	1.96 ± 1.57	1.95 ± 1.55	1.97 ± 1.59	*0.154
	Lunch	2.34 ± 1.47	2.31 ± 1.46	2.39 ± 1.48	*0.541
	Dinner	2.74 ± 1.42	2.78 ± 1.38	2.69 ± 1.48	*0.616
Health behavior					
Drinking	Yes	364(82.0)	223(86.1)	141(76.2)	6.484*
	No	80(18.0)	36(13.9)	44(23.8)	
Smoking	Yes	95(21.4)	94(36.3)	1(0.5)	82.022***
	No	349(78.6)	165(63.7)	184(99.5)	
Exercise	Yes	307(69.3)	207(80.2)	100(54.1)	33.487***
	No	136(30.7)	51(19.8)	85(45.9)	
Satisfaction of body image	Yes	114(26.1)	94(36.9)	20(10.9)	36.22***
	No	325(73.9)	161(63.1)	164(89.1)	
Weight control	Yes	175(39.4)	51(19.7)	124(67.0)	99.289***
	No	269(60.6)	208(80.3)	61(33.0)	
Binge eating disorder		3.54 ± 2.44	2.91 ± 2.00	4.43 ± 2.72	*6.432***
Night-eating syndrome		0.93 ± 0.96	1.00 ± 1.02	0.84 ± 0.85	*1.662

Data were expressed as N(%) or mean ± SD

If subtotal is less than the recorded n, there is a missing value

* : p < 0.05, ** : p < 0.01, *** : p < 0.001

생(80.2%)에 비해 매우 적어($p < 0.001$), 특히 여학생들에게 건강을 위해 규칙적인 운동습관을 강조해야 될 것으로 사료된다. 자신의 체형에 대한 조사에서는 많은 대상자들이 자신의 체형에 대하여 불만족(74.0%)하고 있는 것으로 나타났다. 여학생(89.1%)이 남학생(63.1%)보다 자신의 체형에 만족하지 못하는 비율이 유의적으로 더 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 이러한 경향은 대학생들은 많은 경우 남자는 현재보다 체중이 더 나가기를 원하고 여학생은 저체중군조차 현재보다 적은 체중을 원한다는 보고(김병숙 · 이영은 2000; 이윤나 등 1994)와 관련이 있을 것으로 사료되어진다. 여대생의 경우 실제로 체중이 정상임에도 불구하고 자신의 체중에 불만족(96.9%)하고 심지어 저체중 여학생(74.8%)조차 자신의 체중에 불만족하여 체중 감소를 바란다는 경기 지역의 보고(박혜순 등 1997)와 정상체중을 가진 여학생의 98%와 저체중의 66%에서 자신의 체중이 많이 나간다고 생각하고 있어(홍은경 등 1995) 대부분의 여대생이 왜곡된 신체상을 가지고 있는 것으로 보인다.

조사 대상자들 중 체중 조절 경험이 없다고 답한 학생(60.6%)이 더 많았고, 체중조절 시도 경험은 남녀별 유의성이 매우 커서 여학생(67.0%)이 남학생(19.7%)에 비하여 체중 조절경험이 많은 것으로 나타났다. 이러한 경향은 김복란 등(1997)의 보고와 유사하여 여대생은 대부분이 자신의 체형에 불만족하여 체중조절을 더 많이 시도하고 있는 것으로 보인다. 조사대상자들의 신경성섭식장애 점수는 10점에 대해 폭식증 3.54 ± 2.44 , 야식증 0.93 ± 0.96 점으로 나타나 모두 장애가 없는 것으로 판정되었다. 점수로 비교해 보았을 때, 폭식증에 대하여 남녀별 차이가 매우 커서 여대생의 폭식증 경향(4.43 ± 2.72)이 남학생의 경우(2.91 ± 2.00)보다 유의적으로 더 높게 나타났다($p < 0.001$). 야식증의 경향은 거의 없었으며 남녀별 유의적인 차이도 없었다. 이러한 신경성섭식장애는 체중조절 의지와 깊은 관련이 있다는 보고(Pearce 등 1987; Cooper 등 1993)가 있으며 여학생이 남학생에 비하여 체중에 불만족하는 경향과 체중 조절경험이 유의하게 크게 나타난 본 결과와 같은 경향을 보였다. 따라서 청소년기에서 성인기로 전환하는 대학생들이 올바르게 체형에 대해 인식할 수 있도록 교육시켜야 함은 물론 사회의 여성상에 대한 인식의 변화가 절실히 요망되어진다.

4. 외향형-내향형 성격지표와 식행태 및 건강행태와의 관련성

조사 대상자들의 성별에 따른 외향형과 내향형의 식행태 및 건강행태와의 관련성을 살펴보면 Table 4와 같다.

남학생과 여학생 모두 식행태 및 건강행태에 대한 외식장소를 선택하는 기준을 제외한 거의 모든 문항에 대하여 외향형과 내향형간의 유의적인 차이가 없었다. 남자와 여자 모두 내향형보다는 외향형이 맛을 중심으로 외식 장소를 결정하는 경향이 가장 높았고, 그 다음 선택기준으로 남학생의 경우에는 내향형이 외향형에 비해 거리 > 분위기 > 가격 > 영양 순으로 여학생의 경우에는 분위기 > 거리 > 가격 중심으로 외식 장소를 결정하였다($p < 0.05$). 내향형보다 더 활동적인 외향형의 경우 분위기나 거리와 같은 환경적인 요인보다는 음식의 맛을 선호하는 비율이 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 경향은 내향형에 비하여 외향형이 식사섭취나 질이 더 우수하다는 Horacek & Betts의 보고(1998)와 달리 모두 영양을 외식 장소 선택의 기준으로 사용하고 있지 않아 식사의 질적인 면과 성격지표간에 유의적인 관련성은 없었다.

건강관련행동에서 운동을 하고 있는지에 대해서는, 남학생만이 외향형과 내향형간에 유의적인 차이를 보여 좀더 활동적이며 적극적인 외향형이 운동을 많이 하는 것으로 나타났다($p < 0.05$).

MBTI의 외향형과 내향형의 특성을 보면, 외향형(E)의 사람들은 세상을 이해하기 위해서 외적 경험을 필요로 하고 먼저 행동으로 체험하려는 경향이 있으며 그들은 활동적이고 사교적이며 사람과 관계를 맺고 일어나는 상황에 참여하기를 좋아하는 경향을 보인다. 반면, 내향형(I)의 사람들은 그들이 업무가 생각을 주로 하는 활동을 많이 요구할 때 더 많은 흥미와 편안함을 느낀다. 그들은 직접 경험하기 전에 먼저 생각 속에서 이해하려고 하며, 개인적인 공간을 선호하고, 혼자 처리하는 일을 선호하는 경향을 보인다(김정택 등 1995).

5. 감각형-직관형 성격지표와 식행태 및 건강행태와의 관련성

조사 대상자들의 성별에 따른 감각형과 직관형의 식행태 및 건강행태와의 관련성을 살펴보면 Table 5와 같다.

남학생은 식행태에 대한 모든 문항에 대하여 감각형과 직관형 간의 유의적인 차이가 없었다. 여학생의 경우도 거의 모든 문항에 대하여 감각형과 직관형 간의 유의적인 차이를 보이지는 않았지만, 간식 섭취 빈도와 식사소요시간에 대해서는 감각형과 직관형 간의 유의한 차이를 보였다. 여학생의 경우 감각형과 직관형 모두 간식을 가끔 섭취한다는 경향이 가장 높기는 하였으나 직관형이 감각형에 비해 간식을 더 자주 섭취하는 경향을 보였다($p < 0.05$). 정보 수집력이 상대적으로 좋은 직관형의 여학생들은 아침을 거른 후 자신

의 건강을 위해 간식을 섭취하여 식사로 대체할 수 있다고 생각하는 것으로 사료된다. 하지만 이러한 그릇된 정보로 더욱 불합리한 식생활을 하고 있음을 알 수 있었다. 또한 식사 소요시간은 직관형과 감각형 모두 15~30분 정도가 가장 많아 식사소요시간은 적절하다고 평가되었지만 감각형의 여학생이 식사를 빨리 하는 경향을 보였다. 즉 오감에 따

라 현실을 받아들이는 감각형이 논리적인 직관형에 비해 식사소요시간이 짧은 경향을 보였다($p < 0.05$).

조사 대상자들의 건강관련행동은 거의 모든 문항에 대하여 감각형과 직관형 간에 유의적인 차이를 보이지 않았다. 그러나 남학생의 경우, 흡연여부에 대해 감각형과 직관형 간에 유의적인 차이를 보여 오감에 따라 현실을 받아들이는 성

Table 4. Dietary and health behaviors according to Extraversion-Intraversion personality preference

		Male		χ^2 or *T	Female		χ^2 or *T
		E(n = 89)	I(n = 170)		E(n = 82)	I(n = 103)	
Dietary behavior							
Breakfast	Always	21(23.9)	46(27.1)	1.682	19(23.2)	34(33.0)	3.044
	Frequently	19(21.6)	45(26.5)		16(19.5)	22(21.4)	
	Seldom	36(40.9)	57(33.5)		33(40.2)	31(30.1)	
	Never	12(13.6)	22(12.9)		14(17.1)	16(15.5)	
Regular meals	Always	8(9.1)	7(4.1)	4.855	3(3.7)	9(8.7)	3.077
	Frequently	37(42.0)	90(52.9)		40(48.8)	55(53.4)	
	Seldom	20(22.7)	39(22.9)		22(26.8)	23(22.3)	
	Never	23(26.1)	34(20.0)		17(20.7)	16(15.5)	
Snack	Always	2(2.3)	2(1.2)	3.987	0(0.0)	1(1.0)	3.675
	Frequently	13(14.8)	17(10.0)		18(22.0)	26(25.2)	
	Seldom	51(58.0)	90(52.9)		50(61.0)	67(65.0)	
	Never	22(25.0)	61(35.9)		14(17.1)	9(8.7)	
Time needed for a meal	≤ 5 min.	4(4.5)	14(8.3)	2.663	3(3.7)	2(1.9)	0.725
	5 - 15 min.	61(69.3)	101(59.8)		30(37.0)	36(35.0)	
	15 - 30 min.	22(25.0)	52(30.8)		42(51.9)	56(54.4)	
	≥ 30 min.	1(1.1)	2(1.2)		6(7.4)	9(8.7)	
Reason for choice of eating-out place	Distance	10(11.6)	41(24.8)	9.928*	13(15.9)	7(6.9)	8.637*
	Taste	52(60.5)	69(41.8)		57(69.5)	68(66.7)	
	Atmosphere	15(17.4)	33(20.0)		12(14.6)	22(21.6)	
	Price	8(9.3)	21(12.7)		0(0.0)	5(4.9)	
	Nutrition	1(1.2)	1(0.6)		0(0.0)	0(0.0)	
No of intake of food groups	Breakfast	1.88 ± 1.78	1.99 ± 1.41	*0.551	1.98 ± 1.66	1.97 ± 1.55	*0.020
	Lunch	2.33 ± 1.64	2.31 ± 1.36	*0.014	2.28 ± 1.62	2.48 ± 1.36	*0.892
	Dinner	2.83 ± 1.58	2.75 ± 1.26	*0.468	2.67 ± 1.58	2.71 ± 1.40	*0.173
Health behavior							
Drinking	Yes	75(84.3)	148(87.1)	0.380	67(81.7)	74(71.8)	2.450
	No	14(15.7)	22(12.9)		15(18.3)	29(28.2)	
Smoking	Yes	36(40.4)	58(34.1)	1.013	1(1.2)	0(0.0)	1.263
	No	53(59.6)	112(65.9)		81(98.8)	103(100.0)	
Exercise	Yes	77(87.5)	130(76.5)	4.447*	43(52.4)	57(55.3)	0.155
	No	11(12.5)	40(23.5)		39(47.6)	46(44.7)	
Satisfaction of body image	Yes	32(36.0)	62(37.3)	0.007	5(6.1)	15(14.7)	2.645
	No	57(64.0)	104(62.7)		77(93.9)	87(85.3)	
Weight control	Yes	15(16.9)	36(21.2)	1.682	60(73.2)	64(62.1)	2.515
	No	74(83.1)	134(78.8)		22(26.8)	39(37.9)	
Binge eating disorder		3.00 ± 1.76	2.86 ± 2.12	*0.547	4.39 ± 2.83	4.46 ± 2.65	*0.163
Night-eating syndrome		1.11 ± 1.06	0.94 ± 1.00	*1.327	0.94 ± 0.82	0.77 ± 0.88	*1.363

Data were expressed as N(%) or mean ± SD

If subtotal is less than the recorded n, there is a missing value

* : $p < 0.05$

향을 가진 감각형의 흡연률(40.6%)이 높았다($p < 0.05$).

MBTI의 감각형과 직관형의 특성을 보면, 감각형(S)의 사람들은 대체로 현재를 있는 그대로 즐기고 순서에 입각해서 차근차근 업무를 수행해 가는 근면 성실한 형으로서 오감을 통해 정보를 수집하고, 구체적인 사실을 선호하며, 직관형(N)의 사람들은 현재에 머무르기보다 미래의 성취와

변화, 다양성을 더욱 즐기고 전체를 보기 위해 세밀한 사항을 간과하는 경향이 있으며 육감을 통해 정보를 수집하고, 상상, 공상, 추리, 고안하는 작업을 선호하며, 사건이나 물건이 갖고 있는 가능성이나 관계됨에 관심이 많은 경향을 보인다(김정택 등 1995).

Table 5. Dietary and health behaviors according to Sensing-iNtuition personality preference

		Male		χ^2 or *T	Female		χ^2 or *T
		S(n = 187)	N(n = 72)		S(n = 138)	N(n = 47)	
Dietary behavior							
Breakfast	Always	51(27.4)	16(22.2)	0.899	39(28.3)	14(29.8)	0.553
	Frequently	45(24.2)	19(26.4)		29(21.0)	9(19.1)	
	Seldom	65(34.9)	28(38.9)		49(35.5)	15(31.9)	
	Never	25(13.4)	9(12.5)		21(15.2)	9(19.1)	
Regular meals	Always	10(5.4)	5(6.9)	4.031	8(5.8)	4(8.5)	1.741
	Frequently	97(52.2)	30(41.7)		74(53.6)	21(44.7)	
	Seldom	37(19.9)	22(30.6)		31(22.5)	14(29.8)	
	Never	42(22.6)	15(20.8)		25(18.1)	8(17.0)	
Snack	Always	1(0.5)	3(4.2)	4.620	0(0.0)	1(2.1)	7.914*
	Frequently	21(11.3)	28(20.3)		16(34.0)	9(12.5)	
	Seldom	103(55.4)	90(65.2)		27(57.4)	38(52.8)	
	Never	61(32.8)	20(14.5)		3(6.4)	22(30.6)	
Time needed for a meal	≤ 5 min.	14(7.6)	4(5.6)	1.682	2(1.5)	3(6.4)	9.425*
	5 – 15 min.	115(53.8)	47(65.3)		55(40.1)	11(23.4)	
	15 – 30 min.	56(30.3)	18(25.0)		72(52.6)	26(55.3)	
	≥ 30 min.	0(0.0)	3(4.2)		8(5.8)	7(14.9)	
Reason for choice of eating-out place	Distance	33(18.2)	18(25.7)	8.354	13(9.5)	7(14.9)	3.080
	Taste	95(52.5)	26(37.1)		95(69.3)	30(63.8)	
	Atmosphere	29(16.0)	19(27.1)		24(17.5)	10(21.3)	
	Price	23(12.7)	6(8.6)		5(3.6)	0(0.0)	
	Nutrition	1(0.6)	1(1.4)		0(0.0)	0(0.0)	
No of intake of food groups	Breakfast	1.95 ± 1.56	1.96 ± 1.51	*0.055	2.01 ± 1.57	1.85 ± 1.67	*0.606
	Lunch	2.18 ± 1.46	2.67 ± 1.41	*2.440	2.38 ± 1.42	2.43 ± 1.66	*0.195
	Dinner	2.68 ± 1.40	3.01 ± 1.31	*1.732	2.72 ± 1.48	2.62 ± 1.48	*0.401
Health behavior							
Drinking	Yes	160(85.6)	63(87.5)	0.163	102(73.9)	39(83.0)	1.590
	No	27(14.4)	9(12.5)		36(26.1)	8(17.0)	
Smoking	Yes	76(40.6)	18(25.0)	5.501*	0(0.0)	1(2.1)	2.952
	No	111(59.4)	54(75.0)		138(100.0)	46(97.9)	
Exercise	Yes	150(80.6)	57(79.2)	0.072	73(52.9)	27(57.4)	0.292
	No	36(19.4)	15(20.8)		65(47.1)	20(42.6)	
Weight control	Yes	35(18.7)	16(22.2)	0.213	96(69.6)	28(59.6)	1.583
	No	152(81.3)	56(77.8)		42(30.4)	19(40.4)	
Satisfaction of body image	Yes	69(37.5)	25(35.2)	0.038	13(9.5)	7(14.9)	0.571
	No	115(62.5)	46(64.8)		124(90.5)	40(85.1)	
Binge eating disorder		2.90 ± 2.01	2.94 ± 1.97	*0.166	4.38 ± 2.64	4.55 ± 2.99	*0.367
Night-eating syndrome		0.98 ± 0.98	1.04 ± 1.12	*0.420	0.82 ± 0.83	0.91 ± 0.93	*0.664

Data were expressed as N(%) or mean ± SD

If subtotal is less than the recorded n, there is a missing value

* : $p < 0.05$

6. 사고형-감정형 성격지표와 식행태 및 건강행태와의 관련성

조사 대상자들의 성별에 따른 사고형과 감정형의 식행태 및 건강행태와의 관련성을 살펴보면 Table 6과 같다.

남학생과 여학생 모두 식행태 및 건강행태에 대한 거의 모든 문항에 대하여 사고형과 감정형 간의 유의적인 차이가

없었다. 그러나 남학생의 경우 음주여부에 대하여 사고형과 감정형 간에 차이를 보여 감정형의 음주율(92.5%)이 매우 유의적으로 높았다($p < 0.01$). Table 3에서 보듯이 전체 대학생의 음주율은 82.0%이고 남자는 86.1%, 여자는 76.2%의 음주율을 보이는 것을 감안할 때 한 가지 성격지표 유형에서 음주율이 92% 이상으로 나오는 것은 성격이 음주여부

Table 6. Dietary and health behaviors according to Thinking-Feeling personality preference

		Male		χ^2 or *T	Female		χ^2 or *T
		T(n = 126)	F(n = 133)		T(n = 87)	F(n = 98)	
Dietary behavior							
Breakfast	Always	35(28.0)	32(24.1)	2.073	27(31.0)	26(26.5)	1.518
	Frequently	34(27.2)	30(22.6)		16(18.4)	22(22.4)	
	Seldom	40(32.0)	53(39.8)		32(36.8)	32(32.7)	
	Never	16(12.8)	18(13.5)		12(13.8)	18(18.4)	
Regular meals	Always	10(8.0)	5(3.8)	2.354	9(10.3)	3(3.1)	5.692
	Frequently	62(49.6)	65(48.9)		40(46.0)	55(56.1)	
	Seldom	27(21.6)	32(24.1)		24(27.6)	21(21.4)	
	Never	26(20.8)	31(23.3)		14(16.1)	19(19.4)	
Snack	Always	1(0.8)	3(2.3)	3.327	1(1.1)	0(0.0)	3.459
	Frequently	15(12.0)	15(11.3)		21(24.1)	23(23.5)	
	Seldom	63(50.4)	78(58.6)		51(58.6)	66(67.3)	
	Never	46(36.8)	37(27.8)		14(16.1)	9(9.2)	
Time needed for a meal	≤ 5 min.	10(8.1)	8(6.0)	0.859	1(1.2)	4(4.1)	3.187
	5 - 15 min.	76(61.3)	86(64.7)		28(32.6)	38(38.8)	
	15 - 30 min.	37(29.8)	37(27.8)		48(55.8)	50(51.0)	
	≥ 30 min.	1(0.8)	2(1.5)		9(10.5)	6(6.1)	
Reason for choice of eating-out place	Distance	31(25.4)	20(15.5)	5.283	11(12.6)	9(9.3)	0.945
	Taste	51(41.8)	70(54.3)		57(65.5)	68(70.1)	
	Atmosphere	25(20.5)	23(17.8)		16(18.4)	18(18.6)	
	Price	14(11.5)	15(11.6)		3(3.4)	2(2.1)	
	Nutrition	1(0.8)	1(0.8)		0(0.0)	0(0.0)	
No of intake of food groups	Breakfast	2.10 ± 1.68	1.81 ± 1.40	*1.475	2.11 ± 1.77	1.85 ± 1.42	*1.143
	Lunch	2.41 ± 1.50	2.22 ± 1.43	*1.071	2.63 ± 1.58	2.17 ± 1.35	*2.127
	Dinner	2.96 ± 1.42	2.60 ± 1.32	*2.110	2.79 ± 1.54	2.60 ± 1.42	*0.878
Health behavior							
Drinking	Yes	100(79.4)	123(92.5)	9.301**	66(75.9)	75(76.5)	0.147
	No	26(20.6)	10(7.5)		21(24.1)	23(23.5)	
Smoking	Yes	51(40.5)	43(32.3)	1.857	1(1.1)	0(0.0)	0.011
	No	75(59.5)	90(67.7)		86(98.9)	98(100.0)	
Exercise	Yes	102(81.6)	105(78.9)	0.286	53(60.9)	47(48.0)	3.117
	No	23(18.4)	28(21.1)		34(39.1)	51(52.0)	
Satisfaction of body image	Yes	51(40.8)	43(33.1)	1.318	11(12.6)	9(9.3)	0.245
	No	74(59.2)	87(66.9)		76(87.4)	88(90.7)	
Weight control	Yes	20(15.9)	31(23.3)	2.262	59(67.8)	65(66.3)	0.046
	No	106(84.1)	102(76.7)		28(32.2)	33(33.7)	
Binge eating disorder		2.71 ± 1.96	3.10 ± 2.03	*1.547	4.11 ± 2.56	4.70 ± 2.85	*1.473
Night-eating syndrome		0.94 ± 1.01	1.05 ± 1.03	*0.914	0.76 ± 0.85	0.92 ± 0.86	*1.271

Data were expressed as N(%) or mean ± SD

If subtotal is less than the recorded n, there is a missing value

* : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$

에 미치는 영향이 있을 수 있음을 시사한다고 할 수 있겠다. 음주빈도에 있어서는 감정형과 사고형 간에 유의적인 차이가 없었다. 그러나 1회 음주량에 있어서는 감정형과 사고형 간에 유의적인 차이가 있어($p < 0.01$), 감정형($N = 178$) 음주자의 1회 음주량은 9.29 ± 7.56 잔이었으며, 사고형($N = 150$) 음주자의 경우에는 7.79 ± 5.68 잔이었다. 이러한 경향은 성인으로서 준비단계에서 나타나는 대학생 적응현상의 하나로 인간관계를 좋아하고 다른 사람을 배려하는 성향이 강한 감정형에게서 음주율과 음주량이 더 높게 나타난 것으로 사료된다.

Sitton(1987)의 성격유형과 체중조절에 대한 연구에서는 사고형과 감정형 간에 체중조절 방법 선택에 유의적인 차이를 보이지는 않았지만 체중감량에 대한 감정형의 선호도가 크게 나타났으나 본 연구에서는 체중조절 경험 여부와 사고형-감정형 지표간에 유의한 관련성이 없었다. 이는 과거와는 달리 현재 우리나라의 체중조절에 대한 사회적 관심도가 지나쳐 특히 여성에게는 개인의 선호경향이나 선택이라기 보다는 사회적 현상으로 자리매김한 때문이라 사료된다.

MBTI의 사고형과 감정형의 특성을 보면, 사고형(T)의 사람들은 일관성과 타당성을 중시하며 객관적이고, 논리적이며 원리원칙에 입각하여 결정하는 경향을 보이며, 감정형(F)의 사람들은 인간관계를 좋아하고, 동정심이 많으며, 남을 인정할 줄 알고, 자신의 결정이 다른 사람들에게 미칠 영향을 생각하는 경향이 있다(김정택 등 1995).

7. 판단형-인식형 성격지표와 식행태 및 건강행태와의 관련성

조사 대상자들의 성별에 따른 판단형과 인식형의 식행태 및 건강행태와의 관련성을 살펴보면 Table 7과 같다.

식행태에서 남학생과 여학생 모두 판단형과 인식형 간에 아침식사의 빈도, 식사의 규칙성 여부와는 유의적인 차이가 있었지만 그 외 문항과는 유의적인 차이가 없었다. 아침식사에 대하여 남학생의 판단형(35.7%)이 인식형(16.7%)에 비해 매일 섭취하고 있다고 대답한 학생이 많았으며, 결식율도 판단형(10.3%)이 인식형(15.9%)에 비해 낮은 경향을 보였다($p < 0.05$). 또한, 여학생의 경우도 판단형(34.3%)이 인식형(21.3%)에 비해 매일 섭취하고 있다고 대답한 학생이 많았으며, 결식율도 판단형(11.4%)이 인식형(22.5%)에 비해 낮은 경향을 보였다($p < 0.05$). 식사의 규칙성 여부에 대해서는 남학생의 경우 판단형(65.1%)이 인식형(45.5%)에 비해 대체로 정해진 시간에 규칙적으로 식사를 하고 있는 것으로 나타나 인식형의 학생이 불규칙적인 식사 행동을 하는 경향이 더 높게 나타났다($p < 0.05$). 또한 여학생의 경

우도 판단형(67.6%)이 인식형(45.0%)에 비해 규칙적인 식사행동을 하는 것으로 나타난 반면 인식형은 불규칙적인 식사 행동을 하는 경향을 보였다($p < 0.05$). 이러한 경향은 여성의 경우 인식형이 판단형에 비해 알코올로부터 섭취되는 열량이 많았고 아침식사습관도 더 좋지 않은 것으로 나타난 Horacek & Betts(1998)의 보고와 유사하였다. 이외에도 유의한 차이를 보이지는 않았으나 판단형이 간식도 덜 하는 편이며, 섭취식품군 수도 더 많아 되도록 고티루 섭취하려고 노력하는 경향이었다. 따라서 조직적이며 구조화된 행동을 하는 판단형이 상황에 맞게 유연한 생활방식을 취하는 인식형보다 좋은 식행태를 보이는 것으로 사료된다.

건강행태에서는 남학생의 경우 흡연여부와 야식증의 경향이 판단형과 인식형 간에 유의적인 차이를 보여 인식형(43.6%)이 판단형(28.6%)에 비해 흡연률이 높았고($p < 0.05$) 야식증의 경향도 더 높았다($p < 0.01$). 하루 흡연량도 인식형($N = 57$)이 더 많아 13.53 ± 7.01 개비였으며, 판단형($N = 34$)은 11.82 ± 5.50 개비였다($p < 0.05$). 여학생의 경우는 판단형(61.9%)이 인식형(43.8%)에 비해 운동을 하고 있는 비율이 더 높았고($p < 0.05$), 남학생과 마찬가지로 인식형이 판단형에 비해 야식증의 경향이 더 높았다($p < 0.05$). 이러한 경향으로 보아 판단형이 인식형에 비해 식행태와 마찬가지로 건강행태도 비교적 우수한 것으로 분석되었다.

판단형(J)은 외부세계에 대한 생활태도로써 사고(T)-감정(F)에 의한 판단과정을 선호하고, 인식형(P)은 감각(S)-직관(N)에 의한 정보인식 과정을 선호한다. 따라서 MBTI의 판단형과 인식형의 특성을 보면 판단형의 사람들은 구조화되고 조직화되는 것을 더 좋아하고 일이 정착되는 것을 더욱 선호한다. 흔히 이들은 계획에 따라 일을 추진하고 미리 준비하는 편이며, 인식형(P)의 사람들은 자발적이고 유연한 생활양식을 선호하고 호기심이 많고 상황에 맞추어 적응하며 끝맺음보다는 개방된 상태를 선호하여 이것저것 관심을 가지고 벌리는 것이 많다(김정택 등 1995). 이미 사회적으로 전반적인 추세인 대학생의 음주나 여학생의 체중조절 또는 다른 사람과 함께 해야 하는 선택 등에서보다 개인의 성향에 따라 행동할 수 있는 아침식사여부, 식사의 규칙성, 흡연여부 및 운동 등에서는 특히 사고-감정과 감각-직관 등 2가지 성격지표의 조합으로 이루어지는 선호경향을 나타내는 판단형과 인식형의 성격지표가 다른 성격지표보다 더 많은 영향을 미치는 것으로 생각되어 영양교육과 상담 또는 비판을 위한 행동수정 프로그램 등에 적극 활용할 수 있는 지표로 생각된다.

Table 7. Dietary and health behaviors according to Judging-Perceiving personality preference

		Male		χ^2 or *T	Female		χ^2 or *T	
		J(n = 126)	P(n = 133)		J(n = 105)	P(n = 80)		
Dietary behavior								
Breakfast	Always	45(35.7)	22(16.7)	12.627*	36(34.3)	17(21.3)	8.579*	
	Frequently	29(23.0)	35(26.5)		25(23.8)	13(16.3)		
	Seldom	39(31.0)	54(40.9)		32(30.5)	32(40.0)		
	Never	13(10.3)	21(15.9)		12(11.4)	18(22.5)		
Regular meals	Always	7(5.6)	8(6.1)	10.910*	8(7.6)	4(5.0)	10.744*	
	Frequently	75(59.5)	52(39.4)		63(60.0)	32(40.0)		
	Seldom	23(18.3)	36(27.3)		22(21.0)	23(28.8)		
Snack	Never	21(16.7)	36(27.3)	5.139	12(11.4)	21(26.3)	3.679	
	Always	0(0.0)	4(3.0)		0(0.0)	1(1.3)		
	Frequently	12(9.5)	18(13.6)		21(20.0)	23(28.8)		
	Seldom	72(57.1)	69(52.3)		69(65.7)	48(60.0)		
Time needed for a meal	Never	42(33.3)	41(31.1)	3.726	15(14.3)	8(10.0)	3.705	
	≤ 5 min	5(4.0)	13(9.8)		2(1.9)	3(3.8)		
	5 - 15 min	82(65.6)	80(60.6)		33(31.7)	33(41.3)		
	15 - 30 min	37(29.6)	37(28.0)		58(55.8)	40(50.0)		
Reason for choice of eating-out place	≥ 30 min	1(0.8)	2(1.5)	0.965	11(10.6)	4(5.0)	1.788	
	Distance	23(18.7)	28(21.9)		11(10.6)	9(11.3)		
	Taste	63(51.2)	58(45.3)		72(69.2)	53(66.3)		
	Atmosphere	22(17.9)	26(20.3)		17(16.3)	17(21.3)		
No of intake of food groups	Price	14(11.4)	15(11.7)	*0.200	4(3.8)	1(1.3)	*2.635	
	Nutrition	1(0.8)	1(0.8)		0(0.0)	0(0.0)		
	Breakfast	2.17 ± 1.45	1.74 ± 1.61		2.24 ± 1.75	1.63 ± 1.30		
	Lunch	2.45 ± 1.42	2.18 ± 1.49		2.52 ± 1.62	2.21 ± 1.26		
Health behavior	Dinner	2.79 ± 1.32	2.76 ± 1.44	2.84 ± 1.58	2.50 ± 1.31	*1.548		
	Drinking	Yes	108(85.7)	115(86.5)	0.031	78(74.3)	63(78.8)	0.499
	No	18(14.3)	18(13.5)	27(25.7)	17(21.3)			
	Smoking	Yes	36(28.6)	58(43.6)	6.328*	0(0.0)	1(1.3)	1.320
Exercise	No	90(71.4)	75(56.4)	3.190	105(100.0)	79(98.8)	6.026*	
	Yes	106(84.8)	101(75.9)	3.353	65(61.9)	35(43.8)	0.009	
Satisfaction of body image	No	19(15.2)	32(24.1)	*1.715	40(38.1)	45(56.3)	*0.564	
	Yes	54(42.9)	40(31.0)	*1.984	12(11.5)	8(10.0)	*1.856	
Weight control	No	72(57.1)	89(69.0)	*3.159**	92(88.5)	72(90.0)	*2.380*	
	Yes	29(23.0)	22(16.5)	68(64.8)	56(70.0)			
Binge eating disorder	No	97(77.0)	111(83.5)	37(35.2)	24(30.0)			
Night-eating syndrome	Yes	29(23.0)	22(16.5)	37(35.2)	24(30.0)			

Data were expressed as N(%) or mean ± SD

If subtotal is less than the recorded n, there is a missing value

* : p < 0.05

요약 및 결론

MBTI 성격유형검사에 응한 전라북도 내 남·녀 대학생 총 444명을 대상으로 식행태와 건강행태에 대하여 설문 조사하여 MBTI의 8가지 성격지표와의 관련성을 분석한 결

과는 다음과 같다.

1) 조사 대상자들의 성격지표의 분포는 전체적으로는 내향형(61.5%)이 외향형에 비해, 감각형(73.2%)이 직관형에 비해, 감정형(52.0%)이 사고형에 비해, 판단형(52.3%)이 인식형에 비해 높았고, 성별에 관계없이 같은 경향이였다.

2) 조사 대상자 전체적으로는 항상 아침식사를 하는 학

생(27.1%)이 적어 아침 결식율이 높았으며 식사를 정해진 시간에 규칙적으로 하는 학생(6.1%)이 매우 적었다. 또한 간식 섭취는 그리 빈번하지 않았고 식사에 소요되는 시간은 5~15분(51.7%)이 가장 많아 비교적 짧은 편이었다. 외식 장소로는 맛있는 곳(55.5%)을 선호하는 경향이었고 하루 세끼 중 저녁식사에 가장 많은 식품군(2.74 ± 1.42)을 섭취하고는 있었으나 5가지 기초식품군을 골고루 섭취하는 데는 미흡하였다. 아침식사여부, 식사의 규칙성, 섭취식품군 수는 성별에 따라 유의적인 관련성을 보이지 않았으나, 간식의 섭취빈도, 외식장소의 선택 기준, 식사소요시간과는 유의적인 관련성을 보여 간식은 여학생이 남학생보다 섭취 빈도가 높았고 외식장소로 여학생이 맛있는 곳을 더욱 선호하는 것으로 나타났으며 남학생이 여학생보다 식사에 소요되는 시간이 더 짧은 경향을 보였다.

3) 조사대상자들은 대부분(82.0%) 술을 마신다고 답하였고, 흡연하는 학생은 21.4%로 비교적 적었고 운동을 하는 학생은 69.3%로 비교적 많았다. 자신의 체형에 불만족하는 학생은 73.9%나 되었으나 체중조절을 해 본 학생은 39.4%로 체형에 만족하지는 않지만 실제로 체중조절 시도에는 게으른 편이었으며 신경성섭식장애에 대한 문제가 있는 사람은 없었다. 건강행태는 성별에 따라 대부분 유의적인 차이를 보여 남학생의 음주율($p < 0.05$), 흡연율($p < 0.001$)이 여학생에 비하여 높았고, 운동을 한다고 답한 남학생(80.2%)이 여학생에 비해 더 많은 경향이었다($p < 0.001$). 그러나 자신의 체형에 대하여 여학생 대부분(89.1%)은 남학생에 비해 만족하지 못하였고($p < 0.001$), 체중조절경험(67.0%)도 더 많은 것으로 나타났($p < 0.001$). 또한 신경성섭식장애에 대한 경향성 비교에서 여학생의 경우 폭식증의 경향이 남학생보다 높게 나타났($p < 0.001$).

4) 외향형과 내향형간의 식행태 및 건강행태에 대하여 남녀 모두 거의 모든 문항에 대하여 유의적인 차이가 없었으나, 외식장소 선택기준으로 남녀 모두 외향형이 맛있는 곳을 선호하는 경향이 더욱 높았으며, 분위기에 따라 결정하는 경향은 내향형에서 더 높았다($p < 0.05$). 남학생의 경우 외향형이 운동을 더 많이 하고 있는 것으로 나타났($p < 0.05$).

5) 감각형과 직관형간의 식행태 및 건강행태에 대하여 남학생의 경우 거의 모든 문항에 대하여 유의적인 차이가 없었으나, 여학생의 경우에는 간식섭취빈도와 식사소요시간에 대해 유의적인 차이를 보여 직관형이 감각형에 비하여 간식 섭취빈도가 높았으며($p < 0.05$) 식사소요시간도 짧은 경향을 보였다($p < 0.05$).

6) 사고형과 감정형간의 식행태 및 건강행태에 대하여 남학생과 여학생 모두 거의 모든 문항에 대하여 유의적인

차이가 없었다. 그러나 남학생의 경우 감정형의 음주율이 사고형에 비해 높았다($p < 0.01$).

7) 판단형과 인식형간의 식행태 및 건강행태에 대하여 남학생과 여학생 모두 아침식사를 하고 있는 학생과 정해진 시간에 규칙적으로 식사를 하고 있는 학생이 판단형에서 많았다($p < 0.05$). 건강행태에서는 남학생의 경우 인식형의 흡연율($p < 0.05$)과 야식증의 경향($p < 0.01$)이 판단형에 비해 높았으며, 여학생의 경우는 운동을 하고 있는 비율은 판단형에서 더 높았으며($p < 0.05$), 야식증의 경향은 인식형이 판단형보다 더 높았다($p < 0.05$). 따라서 판단형이 인식형에 비해 전반적인 식행태와 건강행태가 모두 우수한 것으로 사료되었다.

이미 사회적인 현상 또는 유행처럼 되어버린 음주나 체중 조절보다는 아침식사여부, 식사의 규칙성, 흡연여부 및 운동 등 개인의 성향에 따라 행동할 수 있는 일부 식행태 및 건강행태가 남녀간에 차이가 있기는 하였으나 성격지표와의 관련성을 나타내었다. 특히 본 연구에서 사고-감정과 감각-직관 등 2가지 성격지표의 조합으로 이루어지는 선호경향을 나타내는 판단-인식형의 성격지표가 다른 성격지표들보다 더 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 영양교육과 상담 또는 비판을 위한 행동수정 프로그램 등에서 개인의 선천적 선호경향을 나타내는 MBTI 성격지표들을 알고서 개인별로 주어지는 교육내용이나 상담방법의 적용 등에 차별적으로 활용한다면 교육과 상담의 효과를 증진시키는데 도움이 될 수 있을 것으로 사료된다. 특히 유의한 관련성을 보인 판단-인식형의 성격지표와 실제 영양소 섭취량과 영양상태 평가지표들과의 관련성에 대한 추후 연구가 필요하리라 생각되어진다.

참고 문헌

- 강명희 · 송은주 · 이미숙 · 박옥진(1992) : 도시 저소득층 주부의 영양태도, 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과. *한국영양학회지* 25(2) : 162-178
- 김경원 · 이미정 · 김정희 · 심영현(1998) : 여대생들의 체중조절 실태 및 관련요인에 대한 연구. *대한지역사회영양학회지* 3(1) : 21-33
- 김교천(1977) : 교교생의 편식 요인과 신체발달 및 성격특성에 관한 연구. *동아대학교 교육대학원 석사학위논문*
- 김기남(1982) : 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구(미국의 일부 대학생을 중심으로). *한국영양학회지* 15(3) : 194-201
- 김기남 · 이경신(1996) : 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. *대한지역사회영양학회지* 1(1) : 89-99
- 김선효(1995) : 거주형태에 따른 공주지역 여대생의 식생활양상 비교. *한국영양학회지* 28(7) : 653-674
- 김정현 · 이민준 · 양일선 · 문수재(1992) : 한국인의 식행동에 영향

44 · 성격지표에 따른 식행태와 건강행태

- 을 주는 요인 분석. *한국식문화학회지* 7(1) : 1-8
- 김병숙 · 이영은(2000) : 전북지역 일부 여대생의 체형인식도 및 신체질량지수와 식생활 행동과의 관련성. *한국생활과학회지* 9(2) : 231-243
- 김부란 · 한용봉 · 장은재(1997) : 대학생의 체중조절태도와 식이행동양상 및 식습관에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지* 2(4) : 530-538
- 김장택 · 심혜숙 · 제석봉(1995) : MBTI 개발과 활용, 한국심리검사연구소, 서울
- 김현신 · 서은숙 · 신미경(1996) : 전북지방 대학생의 식행동에 관한 조사 연구. *동아시아식생활학회지* 6(2) : 153-166
- 류은순(1993) : 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사연구. *한국식문화학회지* 8(1) : 43-54
- 문수새(1989) : 영양생태학, 신광출판사, 서울
- 문수재 · 윤진 · 이영미(1989) : 청소년의 식생활 행동, 성격특성과 영양섭취 상태에 관한 연구. *Yonsei journal of Euthenics* 3
- 박귀선(1977) : 고교생의 편식요인과 신체발달 및 성격특성에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문
- 박수정 · 유영상(1998) : 여대생의 체중조절을 위한 식행동 연구. *동아시아식생활학회지* 8(2) : 147-154
- 박혜순 · 이현옥 · 승정자(1997) : 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식 장애 및 영양섭취 양상. *대한지역사회영양학회지* 2(4) : 505-514
- 보건복지부(2000). '98 국민건강 · 영양조사(건강검진조사)결과보고서
- 우미경 · 현태선 · 이신열 · 모수미(1986) : 일부지역 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식행태에 관한 연구. *대한가정학회지* 24(3) : 103-118
- 이윤나 · 최혜니(1994) : 대학생의 체중지수와 식습관의 관계에 관한 연구. *한국식문화학회지* 9(1) : 1-10
- 이희분 · 유영상(1995) : 서울지역 대학생의 점심식사 실태에 관한 연구. *한국식문화학회지* 10(3) : 147-154
- 임현숙(1981) : 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구. *한국영양학회지* 1(14)
- 한오수 · 유희정 · 김창윤 · 이철 · 민명근 · 박인호(1990) : 한국인의 식이장애의 역할 및 성격특성. *정신의학* 15(4) : 270-287
- 홍은경 · 박영선 · 신영선 · 박혜순(1995) : 일부 도시 여중 · 고생의 신체상에 대한 인지와 체중조절 형태. *가정의학회지* 16(11) : 201
- Beerman KA(1991) : Variation in nutrient intake of college students-A comparison by students' residence. *J Am Diet Assoc* 91(3) : 343-344
- Cooper MJ, Clark DM, Fairburn CG(1993) : An experimental study of the relationship between thoughts and eating behavior in bulimia nervosa. *Behavior Research and Therapy* 31(8) : 749
- Chandarana P, Helmes E, Benson N(1988) : Eating attitudes as related to demographic and personality characteristics-A high school survey. *Can J Psychiatry* 33 : 834-837
- Falconer H, Katrine I, Baghurst, Rump EE(1993) : Nutrient intakes in relation to health-related aspects of personality. *J NE Res Article* 25 : 307-319
- Horacek TM, Betts NM(1998) : College Students' dietary intake and quality according to their Myers Briggs Type Indicator personality preferences. *J Nutr Education* 30(6) : 387-394
- Koszewski WM, Kuo M(1996) : Factors that influence the food consumption behavior and nutritional adequacy of college women. *Research And Professional Briefs* 96 : 1286-1288
- Mazur R, Sanders D(1988) : Socio-economic factors associated with child health and nutrition in Peri-Urban Zimbabwe. *Ecol Food Nutr* 12 : 19
- Pearce JH, Amos RJ, Terry RD(1987) : Attitudes towards eating and reported dieting practices of adolescent girls in relation to body-image. *J NZ Dietetic Assocn* 12 : 22-33
- Schlenker ED(1984) : Nutrition in aging, pp.24-41, Times Mirror/Mosby St. Louis, USA
- Shepherd R, Farleigh CA(1986) : Preferences, attitudes and personality as determinants of salt intake. *Human Nutrition-Applied Nutrition* 40A : 195-208
- Sitton SC(1987) : Diet types-relation of personality to approaches to dieting. *Psychological Reports* 61 : 923-926
- Spitzer RL, et al(1993) : Binge eating disorder-Its further validation in a multi-site study. *Int J Eating Dis* 13 : 137-153
- Stone LJ, Pangborn LJ(1990) : Preferences and intake measures of salt and sugar, and their relation to personality traits. *Appetite* 15 : 63-79
- Worsley A, Crawford D(1988) : Dietary supplementers dietary descriptions, lifestyles and personal values. *Ecol Food Nutr* 22 : 139