

## 남녀 대학생의 식행동에 관한 연구( I )

김명신 · 김희주  
강원관광대학 관광호텔조리과

### A Study for Eating Behavior of University Students( I )

Myung-Sun Kim, Hee-Joo Kim  
Department of Tourism Hotel Cuisine, Kangwon Tourism College

#### Abstract

The aim of this study was to determine what kinds of foods university students have, how often they eat out and the regularity and quantity of food they consume. A questionnaire survey was conducted on 597 university students.

The main results are as follows :

The average weight of the participants was 68.24kg(male) and 53.12kg(female) with average height 174.50cm(male) and 162.48cm(female).

Many students ate irregularly (breakfast 73.5%, lunch 54.4%, dinner 57.1%). The percentage students who had a meal with the average amounts of food were 32.2%(breakfast), 61.1%(lunch), 39.2%(dinner).

Male students ate out than female (lunch>dinner>breakfast).

Male students usually ate rice, meat, fish, soybean and seaweeds, Female students ate bread, fruits and milk products.

Male students consumed carbonated beverages drinks and alcohol more often than females-who consumed many types of-snack. More female students preferred fast food than males.

Key words: eating behavior, meal, eating out, five food groups

#### 1. 서 론

급속한 경제발전과 서구문물의 도입은 식생활 양식에 커다란 변화를 가져 왔으며 특히 도시화와 산업화에 따른 핵가족화, 여성의 취업증가, 외식산업의 발전 등은 식생활 전반에 큰 영향을 미치어 그 결과 음식의 소비형태와 식사양상이 크게 변하고 있다<sup>1)</sup>.

식습관이 최종적으로 완성되는 대학생들의 식생활행동은 청소년기 식습관을 반영할 뿐만 아니라 앞으로 올 성인기의 식생활 양식에 큰 영향을 미칠 수 있으며, 이 때 발생하는 영양문제는 일생에 있어서 소홀히 다루어 질 수 없는 중요한 위치를 차지한다고 볼 수 있다. 더욱이, 중·고등학교 시절의

규칙적이며 통제적인 생활 양식에서 벗어나 자유로운 사고와 생활 양식을 갖게 되는 대학생들은 과거에 행하여 오던 식습관에 변화가 오기 쉬우며 이 시기의 식습관 변화는 가족이나 친구보다는 주변의 환경요인에 의하여 영향을 받는 것으로 조사된 바 있다<sup>2,3)</sup>. 또 이들은 식품에 대한 가치 평가<sup>4)</sup>와 체형에 대한 평가도 과거에 비해 변화된 형태를 보이고 있으며<sup>5)</sup>, 특히 여대생들은 마른 체중에 대한 선호와 외모에 대한 관심 등으로 지나친 체중 조절과 저체중을 유지하기 위하여 부적당한 식사를 하는 경향이 있으며 이들이 이상적으로 생각하는 체중과 건강상의 바람직한 체중과는 상당한 차이가 있음이 보고되었다<sup>6-8)</sup>. 그리고 여대생의 영양소 섭취량은 생애주기의 어느 시기보다 낮아 영양문제가 발생되고 있기 때문에<sup>9,10)</sup> 관심의 대상이 되고 있다.

여대생의 식생활은 자신의 건강 뿐 아니라 가임 여성의 연령으로 장래 어머니로서 자녀의 식습관 형성에 중요한 영향을 미치게 되며, 남학생의 경우 성인기 이후 상이한 사회적, 환경적 요인에 의해 그

Corresponding author: Myung-Sun Kim, Kangwon Tourism College, 439 Hwangji-dong, Taebaek-si, Gangwon-do 235-711, Korea  
Tel : 033-550-6361, 011-9570-2733  
Fax : 033-552-5325  
E-mail : kiimiisii@hanmail.net

들의 가치관이나 생활습성이 뚜렷한 차이를 보이며, 식생활 행동에 있어서도 여성들과는 다른 측면을 지니게 되며, 그 결과 현대 한국 남성에게서 많이 발병하는 성인병의 근본 원인이 되므로 이는 국민 보건 차원에서도 매우 중요하다.

본 연구는 남·녀 대학생들을 대상으로 식행동에 영향을 미칠 수 있는 식사시간의 규칙성과 식사량, 5군 식품과 청량음료, 인스턴트식품, 패스트푸드, 주류 등의 섭취빈도 등을 조사하여 남녀 대학생의 바람직한 식행동 연구에 기초자료를 확보하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 기간

본 조사의 조사 대상자는 강원도 태백시에 소재하고 있는 K대학교 학생 650명을 대상으로 실시하였으며, 조사기간은 2000년 10월 9일에서 13일까지 5일간 설문지를 통해 조사하였다. 회수된 설문지는 610부(회수율 94%)였으며 이 중에서 불완전하게 응답한 13부를 제외한 597부의 설문지를 본 연구의 자료로 분석하였다.

### 2. 조사내용

본 연구의 자료 분석을 위한 설문지의 문항은 선행 연구들을 참고로 연구자가 작성하여 3차에 걸친 타당성 검토를 통하여 수정·보완 후 사용하였다.

Table 1. General characteristics of the subjects

Variables	Group	N(%)
Sex	Male	244( 40.9)
	Female	353( 59.1)
Age	10~19	166( 27.8)
	20~29	413( 69.2)
	≥30	18( 3.0)
Main region of growth	Big city	184( 30.8)
	Small·medium city	172( 28.8)
	Farm·Sea village	241( 40.4)
Interest of dietary attitude	High	42( 7.0)
	Moderate	366( 61.3)
	Low	189( 31.7)
Monthly money for personal use	200 thousand won≤	198( 33.2)
	200~400 thousand won	327( 54.8)
	>400 thousand won	72( 12.0)
Type of residence	Home with parents	245( 41.0)
	House of relative	30( 5.0)
	Boarding with cooking	260( 43.6)
Family	Dormitory	62( 10.4)
	Mono family	454( 76.0)
	Mult family	143( 24.0)
Total		597(100.0)

설문지의 문항은 조사대상자의 일반적 사항(성별, 연령, 한달 용돈, 가족수, 거주형태 등)과 식행동의 특성으로 식사의 규칙성과 식사량, 식사시 소비시간, 외식빈도, 5군 식품, 기호식품, 청량음료와 패스트푸드 등의 섭취빈도에 관하여 조사하였다.

### 3. 조사방법

모든 조사자료는 SPSS/PC package를 이용하여 빈도와 백분율을 구하였으며, 유의성 검증을 위해서는 t-test를 이용하였으며, 문항에 따라 Chi-square test와 ANOVA를 실시하여 군간의 차이를 검토하였다.

## III. 연구결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반적인 사항

조사대상자의 일반적 사항은 Table 1과 같다.

조사대상자는 남학생 40.9%, 여학생 59.1%로 나타났다. 연령은 20대가 69.2%로 가장 높았으며, 출생지는 농어촌(40.4%), 대도시(30.8%), 중소도시(28.8%) 순으로 비교적 고른 분포를 나타내었다.

식생활에 대한 관심도는 평소에 식생활에 관심이 거의 없는 학생은 31.7%, 조금 있는 학생은 61.3%, 많이 있는 학생은 불과 7.0%로 나타났다. 바람직한 식생활은 국민보건 차원에서 중요한 문제이므로 이에 대한 적극적인 홍보가 필요하다고 사료된다.

한달 용돈은 20~40만원 이하가 54.8%로 가장 높게 나타났으며 40만원 이상도 12.0%로 나타났다.

거주형태는 자취(43.6%), 자택(41.0%), 기숙사(10.4%), 하숙(5.0%) 순으로 원거리 학생들은 자취를 많이 하는 것으로 나타났다.

가족 수는 핵가족이 76.0%, 대가족이 24.0%를 차지하였다.

### 2. 조사대상자의 신장과 체중

남녀 대학생들의 평균신장과 체중은 Table 2와 같이 평균체중은 남학생 68.24kg, 여학생 53.12kg, 평균신장은 남학생 174.50cm, 여학생 162.48cm로 나타났다. 이는 강<sup>11)</sup>이 보고한 여대생 평균 신장 162.37±4.36cm, 평균 체중 52.48±5.54kg과 유사한 수치를

Table 2. The weight and height

Variables	Sex		t-test
	Male	Female	
Weight(kg)	68.24±11.06*	53.12±7.56	18.57***
Height(cm)	174.50±5.65	162.48±6.28	23.92***

\* M±SD

\*\*\* p<0.001

나타내었다. 2000년 제7차 한국인 영양 권장량<sup>12)</sup>의 산정에 사용된 체위 기준치는 20대에서 남자 173.6cm, 66.6kg, 여자 160.6cm, 54.3kg과 비교하면 신장에서는 본 조사에서 남녀대학생 모두 조금 높게 나타났으나, 체중에서는 남학생은 기준치보다 높게 나타났으나 여학생은 조금 낮게 나타났다.

3. 식습관 조사

1) 식사시간

남녀 대학생의 매끼 식사시간의 규칙성에 관해 조사한 결과는 Table 3과 같이 규칙적인 아침 식사는 남학생 20.1%, 여학생 30.9%로 남학생과 여학생 간에 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.01). 점심 식사는 남학생 51.6%, 여학생 41.4%를 나타냈으며(p<0.05), 저녁 식사는 남학생 53.3%, 여학생 35.7%로 보다 높은 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.001).

1984년 홍<sup>13)</sup>의 보고에 의하면 여학생의 64.6%가 규칙적인 시간에 저녁 식사를 하는 것으로 나타났으며, 1990년 김<sup>14)</sup>의 보고에 의하면 규칙적인 시간에 아침 식사를 하는 학생은 54.2%, 점심은 89.1%, 저녁은 62.9%로 나타난 것과 비교해 보면 모든 식사에서 불규칙적으로 식사하는 비율이 높게 나타났다.

아침식사는 생활의 활력소로 힘과 지구력을 향상시키고, 학교 생활에 잘 적응할 수 있게 하며 혈당을 일정하게 유지시키고 다음 식사시 과식을 방지해 주므로<sup>15,16)</sup> 영양학적으로도 아주 중요하다.

이들 결과에서 식사시간의 규칙성은 매우 중요하므로 선행 연구자들의 경고를 주시하여 이에 대한 교육적인 홍보가 절실히 요망된다.

2) 식사량

매 끼 식사량에 관해 조사한 결과는 Table 4와 같

Table 3. Regularity of meal times

Variables	Sex			Significance
	Male	Female	Total	
Breakfast	Regular	49( 20.1)	109( 30.9)	$\chi^2 = 8.64^{**}$ (df=1)
	Irregular	195( 79.9)	244( 69.1)	
	Total	244(100.0)	353(100.0)	
Lunch	Regular	126( 51.6)	146( 41.4)	$\chi^2 = 6.15^*$ (df=1)
	Irregular	118( 48.4)	207( 58.6)	
	Total	244(100.0)	353(100.0)	
Dinner	Regular	130( 53.3)	126( 35.7)	$\chi^2 = 18.21^{***}$ (df=1)
	Irregular	114( 46.7)	227( 64.3)	
	Total	244(100.0)	353(100.0)	

\* p<0.05, \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

Table 4. Amount of meal

Variables	Sex			Significance
	Male	Female	Total	
Breakfast	Too much	6( 2.5)	10( 2.8)	$\chi^2 = 4.91$ (df=4)
	Poor	35( 14.3)	60( 17.2)	
	Average	84( 34.4)	108( 30.6)	
	Irregular	67( 27.5)	79( 22.4)	
	Not take	52( 21.3)	96( 27.2)	
	Total	244(100.0)	353(100.0)	
Lunch	Too much	18( 7.4)	15( 4.2)	$\chi^2 = 19.56^{**}$ (df=4)
	Poor	9( 3.7)	36( 10.2)	
	Average	167( 68.4)	198( 56.1)	
	Irregular	47( 19.3)	101( 28.6)	
	Not take	3( 1.2)	3( 0.8)	
	Total	244(100.0)	353(100.0)	
Dinner	Too much	57( 23.4)	73( 20.7)	$\chi^2 = 15.53^{**}$ (df=4)
	Poor	12( 4.9)	24( 6.8)	
	Average	113( 46.3)	121( 34.3)	
	Irregular	62( 25.4)	131( 37.1)	
	Not take	0( 0.0)	4( 1.1)	
	Total	244(100.0)	353(100.0)	

\*\* p<0.01

이 남녀 대학생 모두 점심과 저녁보다 아침을 불규칙적으로 먹거나 먹지 않는 학생이 높게 나타났으며 과식은 아침과 점심 식사보다 저녁에 하는 학생이 높게 나타났다. 점심 식사량에서 남학생은 적당하게(68.4%)>불규칙적으로(19.3%)>과식(7.4%)>적은 듯하게(3.7%) 순으로 나타났으며, 여학생은 적당하게(56.1%)>불규칙적으로(28.6%)>적은 듯하게(10.2%)>과식(4.2%) 순으로 남학생과 여학생간에 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.01$ ). 저녁 식사량에서 남학생은 적당하게(46.3%)>불규칙적으로(25.4%)>과식(23.4%)>적은 듯하게(4.9%) 순으로 나타났으며, 여학생은 불규칙적으로(37.1%)>적당하게(34.3%)>과식(20.7%)>적은 듯하게(6.8%) 순으로 남학생과 여학생간에 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.01$ ). 남녀대학생의 결식율은 아침 24.8%, 점심 1.0%, 저녁 0.7%로 세 끼 식사 중 아침 결식율이 가장 높게 나타났다. 1996년 김<sup>17)</sup>이 보고한 남녀대학생 아침 결식율 24.4%와 거의 유사한 수치를 나타내었다. 1995년 이등<sup>18)</sup>의 보고서에서 남녀대학생의 결식 비율은 아침 36.6%, 점심 17.5%, 저녁 15.3%로 나타난 것과 비교하면 아침>점심>저녁 순으로 높게 나타난 것은 본 조사와 같은 양상이나, 세 끼 모든 식사에서의 결식율은 이등<sup>18)</sup>의 보고보다 낮게 나타났다. 우등<sup>19)</sup>은 아침을 먹지 않거나 아침 식사의 내용이 부적당한 경우 점심 전에 공복감이 오기 때문에 과자류 등 간식을 먹거나, 점심을 과식하게 되어 비만을 유발하는 원인이 될 수 있고, 특히 아침의 결식은 변비를 일으키기 쉽다고 보고하였다. 아침을 바르게 먹는 일은 하루를 능률적이고 건강하며, 쾌적하게 보낼 수 있는 원동력이 되므로 아침 식사를 반드시 하도록 하는 영양교육이 필요하다고 사료된다.

### 3) 식사시 소비시간

남녀 대학생들의 한 끼 식사시 소비시간은 Table 5와 같이 남학생은 11~20분(37.7%)>21~30분(35.2%)>10분 이하(16.0%) 순으로 나타났으며, 여학생은 21~30

분(42.8%)>11~20분(30.0%)>31~60분(16.1%) 순으로 여학생이 남학생보다 식사시간이 좀 더 길게 나타났으며 두 집단간에 유의한 차이를 보였다( $p<0.05$ ).

1984년 홍<sup>13)</sup>이 남녀 중·고등학생을 대상으로 조사한 보고에 의하면 20분 이하는 40.0%로 본 조사와 비슷하였으나, 10분이하는 38.6%로 본 조사보다 높게 나타나, 중·고등학생과 대학생들간에 식사시간의 차이가 나타났다. 빠른 식사시간은 영양소의 소화면에서 볼 때 위에 부담을 가중시킬 수 있으며, 식사 행동을 통한 가족단위의 식사시간 통일성을 기대하기 어려움을 홍<sup>13)</sup>은 시사하였다.

### 4) 외식빈도

외식빈도에 관한 조사는 Table 6과 같이 아침 식사에 매일 외식을 하는 학생은 남학생 6.1%, 여학생 1.7%, 거의 하지 않는 학생은 남학생 77.5%, 여학생 84.4%로 두 집단간에 유의적인 차이를 나타냈으며 ( $p<0.05$ ), 1996년 이<sup>20)</sup>의 보고서에서 아침에 자주 외식을 하는 학생이 4.4%였던 것과 비교하면 본 조사에서는 7.5%로 다소 높게 나타났다. 점심 식사에 매일 외식을 하는 학생은 남학생 29.1%, 여학생 24.1%, 거의 하지 않는 학생은 남학생 17.6%, 여학생 34.6%로 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.001$ ). 저녁 식사에 매일 외식을 하는 학생은 남학생 8.6%, 여학생 5.9%, 거의 하지 않는 학생은 남학생 10.2%, 여학생 30.6%로 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.001$ ). 이상의 결과에서 매 끼 식사시 남학생이 여학생보다 외식을 더 많이 하는 것으로 나타났고 점심>저녁>아침 순으로 많이 하는 것으로 나타났으며, 이는 1996년 이<sup>20)</sup>가 보고한 대학생의 외식 빈도에서 점심>저녁>아침 순으로 많이 하는 것과 같은 양상을 나타내었다. 점심과 저녁을 일주일에 1~2회 이상 외식 하는 학생이 약 50%로 외식빈도가 증가해 가는 현대의 영양교육은 가정에서의 식사관리에 관한 교육뿐만 아니라 가정 밖에서 외식을 할 때 음식을 적절하게 선택할 수 있는 식사관리에 관한 홍보가 필요하다고 사료된다.

### 4. 식품의 섭취빈도

#### 1) 5군 식품

남녀 대학생의 5군 식품 섭취빈도에 관한 결과는 Table 7과 같다.

밥 섭취 빈도는 두 집단간에 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.001$ ). 남녀 대학생 모두 하루 두끼 이상 밥을 먹는다가 가장 높게 나타났고(남학생 68.9%,

Table 5. Duration of one meal N(%)

Variables (min.)	Sex		Total	Significance
	Male	Female		
10≤	39( 16.0)	36( 10.2)	75( 12.6)	
11~20	92( 37.7)	106( 30.0)	198( 33.2)	
21~30	86( 35.2)	151( 42.8)	237( 39.7)	$\chi^2=12.91^*$ (df=4)
31~60	24( 9.8)	57( 16.1)	81( 13.6)	
≥60	3( 1.2)	3( 0.8)	6( 1.0)	
Total	244(100.0)	353(100.0)	597(100.0)	

\*  $p<0.05$

**Table 6. The frequency of eating out** N(%)

Variables	Sex			Significance	
	Male	Female	Total		
Breakfast	Every day	15( 6.1)	6( 1.7)	21( 3.5)	$\chi^2=10.00^*$ (df=4)
	3 or 4 per week	12( 4.9)	12( 3.4)	24( 4.0)	
	1 or 2 per week	13( 5.3)	16( 4.5)	29( 4.9)	
	1 or 2 per month	15( 6.1)	21( 5.9)	36( 6.0)	
	Scarcely use	189( 77.5)	298( 84.4)	487( 81.6)	
Lunch	Every day	71( 29.1)	85( 24.1)	156( 26.1)	$\chi^2=20.98^{***}$ (df=4)
	3 or 4 per week	42( 17.2)	45( 12.7)	87( 14.6)	
	1 or 2 per week	43( 17.6)	47( 13.3)	90( 15.1)	
	1 or 2 per month	45( 18.4)	54( 15.3)	99( 16.6)	
	Scarcely use	43( 17.6)	122( 34.6)	165( 27.6)	
Dinner	Every day	21( 8.6)	21( 5.9)	42( 7.0)	$\chi^2=52.79^{***}$ (df=4)
	3 or 4 per week	63( 25.8)	33( 9.3)	96( 16.1)	
	1 or 2 per week	60( 24.6)	89( 25.2)	149( 25.0)	
	1 or 2 per month	75( 30.7)	102( 28.9)	177( 29.6)	
	Scarcely use	25( 10.2)	108( 30.6)	133( 22.3)	
Total	244(100.0)	353(100.0)	597(100.0)		

\* p<0.05, \*\*\* p<0.001

여학생 59.8%), 다음으로 하루 한 끼 먹는다(남학생 26.2%, 여학생 22.4%)의 순이었다. 여학생보다 남학생이 밥 섭취빈도가 높게 나타났다.

빵 섭취 빈도는 두 집단간에 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.001). 남학생은 거의 먹지 않는다(48.8%), 1주일에 1~2번 먹는다(36.5%), 1주일에 3~4회 먹는다(13.5%) 순으로 나타났으나, 여학생은 1주일에 1~2회 먹는다(37.1%), 거의 먹지 않는다(35.1%), 1주일에 3~4회 먹는다(22.9%) 순으로 나타나 여학생이 남학생보다 빵의 섭취빈도가 높게 나타났다.

남녀 대학生の 육류 섭취빈도 조사는 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.001). 남학생은 1주일에 1~2회 먹는다(65.6%), 1주일에 3~4회 먹는다(19.7%) 순으로 높게 나타났으나, 여학생은 1주일에 1~2회 먹는다(62.0%), 거의 먹지 않는다(21.8%) 순으로 높게 나타나 남학생이 여학생보다 육류 섭취빈도가 높게 나타났다.

남녀 대학生の 생선 섭취빈도는 두 집단간에 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.001). 남학생은 1주일에 1~2회 먹는다(49.6%), 거의 먹지 않는다(32.0%), 일주일에 3~4회 먹는다(8.6%) 순으로 높게 나타났으나, 여학생은 거의 먹지 않는다(51.3%), 일주일에 1~2회 먹는다(39.7%), 일주일에 3~4회 먹는다(9.1%) 순으로 높게 나타났다. 남학생이 여학생보다 생선 섭취빈도가 높게 나타났다.

남녀 대학生の 콩류 섭취빈도는 두 집단간에 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.001). 남학생은 일주

일에 1~2회 먹는다(46.3%), 거의 먹지 않는다(35.2%), 일주일에 3~4회 먹는다(8.6%) 순으로 높게 나타났으나, 여학생은 거의 먹지 않는다(53.0%), 일주일에 1~2회 먹는다(30.0%), 일주일에 3~4회 먹는다(11.0%) 순으로 높게 나타났다. 남학생이 여학생보다 콩류의 섭취빈도가 높게 나타났다.

1998년도 보건복지부 조사에 따르면, 우리나라는 총 에너지의 14.9%를 단백질로 섭취하고 있으며 단백질 섭취량은 국민 1인 1일당 74.2g으로서 동물성 식품으로부터 공급된 단백질은 35.6g으로 총 단백질 섭취의 48%를 차지한다<sup>12,21)</sup>고 한다. 본 조사에서 육류, 생선, 우유 및 유제품은 일주일에 1~2회 먹는 학생이 가장 높게 나타났으나, 콩류는 거의 먹지 않는 학생이 45.7%로 가장 높게 나타나 콩류의 적극적인 섭취를 권장하는 식생활 교육이 필요하다고 사료된다.

남녀 대학生の 멸치 섭취빈도는 두 집단간에 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.01). 남녀 대학생 모두 거의 먹지 않는다(남학생 48.0%, 여학생 58.6%)>1주일에 1~2회 먹는다(남학생 42.2%, 여학생 28.6%) 순으로 거의 과반수의 학생이 거의 먹지 않는 것으로 나타났다. 최근 보고된 국민영양조사의 결과<sup>12)</sup>에 의하면 한국인의 1일 칼슘 권장량은 20세 이상 성인은 700mg, 청소년은 800~900mg이지만, 현재 우리나라 청소년의 칼슘 섭취량은 500~600mg 정도로 필요량에 비해 섭취량이 많이 부족되는 영양소로 나타났다<sup>21,22)</sup>. 칼슘은 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 두류, 곡류, 녹색 채소류 등 많

Table 7. The intake frequency of food from five food groups N(%)

Foods	Sex	Frequency of intake					Total	Significance
		Over twice/day	once/day	3-4 times / week	once or twice / week	Scarcely use		
Rice	Male	168( 68.9)	64( 26.2)	12( 4.9)	0( 0.0)	0( 0.0)	244(100.0)	$\chi^2=23.48^{***}$ (df=4)
	Female	211( 59.8)	79( 22.4)	51( 14.4)	9( 2.5)	3( 0.8)	353(100.0)	
	Total	379( 63.5)	143( 24.0)	63( 10.6)	9( 1.5)	3( 0.5)	597(100.0)	
Bread	Male	3( 1.2)	0( 0.0)	33( 13.5)	89( 36.5)	119( 48.8)	244(100.0)	$\chi^2=20.10^{***}$ (df=4)
	Female	9( 2.5)	8( 2.3)	81( 22.9)	131( 37.1)	124( 35.1)	353(100.0)	
	Total	12( 2.0)	8( 1.3)	114( 19.1)	220( 36.9)	243( 40.7)	597(100.0)	
Meat	Male	6( 2.5)	21( 8.6)	48( 19.7)	160( 65.6)	9( 3.7)	244(100.0)	$\chi^2=53.38^{***}$ (df=4)
	Female	0( 0.0)	12( 3.4)	45( 12.7)	219( 62.0)	77( 21.8)	353(100.0)	
	Total	6( 1.0)	33( 5.5)	93( 15.6)	379( 63.5)	86( 14.4)	597(100.0)	
Fish	Male	6( 2.5)	18( 7.4)	21( 8.6)	121( 49.6)	78( 32.0)	244(100.0)	$\chi^2=50.41^{***}$ (df=4)
	Female	0( 0.0)	0( 0.0)	32( 9.1)	140( 39.7)	181( 51.3)	353(100.0)	
	Total	6( 1.0)	18( 3.0)	53( 8.9)	261( 43.7)	259( 43.4)	597(100.0)	
Soybean	Male	9( 3.7)	15( 6.1)	21( 8.6)	113( 46.3)	86( 35.2)	244(100.0)	$\chi^2=24.23^{***}$ (df=4)
	Female	9( 2.5)	12( 3.4)	39( 11.0)	106( 30.0)	187( 53.0)	353(100.0)	
	Total	18( 3.0)	27( 4.5)	60( 10.1)	219( 36.7)	273( 45.7)	597(100.0)	
Dried anchovy	Male	0( 0.0)	12( 4.9)	12( 4.9)	103( 42.2)	117( 48.0)	244(100.0)	$\chi^2=14.71^{**}$ (df=4)
	Female	3( 0.8)	15( 4.2)	27( 7.6)	101( 28.6)	207( 58.6)	353(100.0)	
	Total	3( 0.5)	27( 4.5)	39( 6.5)	204( 34.2)	324( 54.3)	597(100.0)	
Seaweeds	Male	12( 4.9)	9( 3.7)	18( 7.4)	122( 50.0)	83( 34.0)	244(100.0)	$\chi^2=33.82^{***}$ (df=4)
	Female	9( 2.5)	9( 2.5)	15( 4.2)	115( 32.6)	205( 58.1)	353(100.0)	
	Total	21( 3.5)	18( 3.0)	33( 5.5)	237( 39.7)	288( 48.2)	597(100.0)	
Fruits	Male	12( 4.9)	30( 12.3)	57( 23.4)	98( 40.2)	47( 19.3)	244(100.0)	$\chi^2=10.55^*$ (df=4)
	Female	18( 5.1)	63( 17.8)	106( 30.0)	121( 34.3)	45( 12.7)	353(100.0)	
	Total	30( 5.0)	93( 15.6)	163( 27.3)	219( 36.7)	92( 15.4)	597(100.0)	
Vegetables	Male	16( 6.6)	84( 34.4)	53( 21.7)	61( 25.0)	30( 12.3)	244(100.0)	$\chi^2= 3.33$ (df=4)
	Female	30( 8.5)	100( 28.3)	90( 25.5)	88( 24.9)	45( 12.7)	353(100.0)	
	Total	46( 7.7)	184( 30.8)	143( 24.0)	149( 25.0)	75( 12.6)	597(100.0)	
Milk	Male	3( 1.2)	33( 13.5)	54( 22.1)	71( 29.1)	83( 34.0)	244(100.0)	$\chi^2= 4.87$ (df=4)
	Female	9( 2.5)	54( 15.3)	77( 21.8)	118( 33.4)	95( 26.9)	353(100.0)	
	Total	12( 2.0)	87( 14.6)	131( 21.9)	189( 31.7)	178( 29.8)	597(100.0)	
Milk products	Male	3( 1.2)	24( 9.8)	21( 8.6)	106( 43.4)	90( 36.9)	244(100.0)	$\chi^2=17.61^{**}$ (df=4)
	Female	3( 0.8)	39( 11.0)	73( 20.7)	137( 38.8)	101( 28.6)	353(100.0)	
	Total	6( 1.0)	63( 10.6)	94( 15.7)	243( 40.7)	191( 32.0)	597(100.0)	

\* p&lt;0.05, \*\* p&lt;0.01, \*\*\* p&lt;0.001

은 식품 중에 함유되어 있지만, 밀치는 한국인의 식생활에 있어서 칼슘의 좋은 보고이므로 많이 섭취할 수 있는 다양한 요리법의 개발이 요망된다.

남녀 대학생의 해조류 섭취빈도는 두 집단간에 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.001). 남학생은 1주일에 1~2회 먹는다(50.0%), 거의 먹지 않는다(34.0%), 일주일에 3~4회 먹는다(7.4%) 순으로 높게 나타났으나, 여학생은 거의 먹지 않는다(58.1%), 일주일에 1~2회 먹는다(32.6%), 1주일에 3~4회 먹는다(4.2%) 순으로 높게 나타났다. 남학생이 여학생보다 해조류의 섭취빈도가 높게 나타났다. 남녀 대학생 전체적으로는 거의 먹지 않는다(48.2%)> 1주일에 1~2회 먹는다(39.7%)>1주일에 3~4회 먹는다(5.5%)>하루에

2번 이상 먹는다(3.5%)>매일 먹는다(3.0%) 순으로 나타났으나, 1990년 김<sup>14)</sup>의 보고에 의하면 고등학생의 해조류 섭취는 가끔 먹는다(53.0%)>자주 먹는다(30.7%)>매일 먹는다(14.8%)>안 먹는다(15.0%) 순으로 본 조사 보다 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 해조류는 육상에서 섭취하고 있는 식물보다 무기질과 비타민이 특히 풍부하며, 최근 구미에서는 바다의 야채라고 불리며 건강식품으로 새롭게 부각되고 있음에도 불구하고 섭취빈도가 감소해 가는 추세를 보이는 것은 10년 전보다 식품이 다양하고 풍부해진 것에도 원인이 있겠지만 점차 서구화되어 가는 식생활에도 원인이 있다고 사료된다.

남녀 대학생의 과일류 섭취빈도는 두 집단 간에

유의적인 차이를 나타내었다( $p < 0.05$ ). 남녀 대학생 모두 1주일에 1~2회 먹는다(남학생 40.2%, 여학생 34.3%), 1주일에 3~4회 먹는다(남학생 23.4%, 여학생 30.0%), 거의 먹지 않는다(남학생 19.3%, 여학생 12.7%) 순으로 높게 나타났다. 여학생이 남학생보다 과일 섭취빈도가 높게 나타났다. 2001년 박<sup>23)</sup>의 조사에 의하면 여자가 남자보다 과일을 더 많이 섭취하는 것으로 나타나 본 조사와 유사한 경향을 나타내었다.

남녀 대학생의 채소류 섭취 빈도는 두 집단간에 유의적인 차이가 없이 매일 먹는다(30.8%) > 1주일에 1~2회 먹는다(25.0%) > 1주일에 3~4회 먹는다(24.0%) > 거의 먹지 않는다(12.6%) > 매일 2회 이상 먹는다(7.7%) 순으로 높게 나타났다. 1990년 김<sup>14)</sup>의 조사에서는 매일 먹는 학생이 78.0%, 안 먹는 학생이 0.0%로 나타난 것과 비교해 본 조사에서는 매일 먹는 학생이 38.5%, 거의 먹지 않는 학생이 12.6%로 나타나 채소류 섭취 빈도가 매우 낮은 것을 알 수 있다. 채소류는 비타민과 무기질이 풍부할 뿐만 아니라 섬유질도 풍부하여 성인병과 암의 예방에도 좋은 영향을 줌으로 채소류의 적극적인 섭취를 권장하는 식생활 교육이 필요하다고 사료된다.

남녀 대학생의 우유 섭취 빈도는 1주일에 1~2회 먹는다(31.7%) > 거의 먹지 않는다(29.8%) > 1주일에 3~4회 먹는다(21.0%) > 매일 먹는다(14.6%) 순으로 높게 나타났다. 1주일에 3~4회 이상 먹는 학생은 38.5%로 낮은 섭취율을 나타내었다.

남녀 대학생의 유제품 섭취 빈도는 두 집단간에 유의적인 차이를 나타내었다( $p < 0.01$ ).

남학생은 1주일에 1~2회 먹는다(43.4%), 거의 먹지 않는다(36.9%), 매일 먹는다(9.8%) 순으로 높게 나타났으나, 여학생은 1주일에 1~2회 먹는다(38.8%), 거의 먹지 않는다(28.6%), 일주일에 3~4회

먹는다(20.7%) 순으로 높게 나타났다. 여학생이 남학생보다 유제품 섭취 빈도가 높게 나타났다.

우유는 칼슘 함량이 높고 체내 이용율이 높아서 칼슘 보급의 가장 좋은 급원으로 들 수 있는데, 우리나라의 국민 1인당 우유 및 낙농제품의 섭취량은 1990년도부터 1995년까지 1일 50~60g 정도에서 1998년도에 87g으로 증가했으나<sup>12)</sup> 아직도 많이 부족한 실정이므로 적극적인 권장이 요구된다.

2) 기호식품

남녀 대학생의 기호식품 섭취빈도는 Table 8과 같이 스낵류, 탄산음료, 알콜 섭취빈도 모두 두 집단간에 유의적인 차이를 나타내었다( $p < 0.001$ ).

스낵류의 섭취에 있어서 남학생은 1주일에 1~2회 먹는다(38.5%), 거의 먹지 않는다(27.0%), 1주일에 3~4회 먹는다(16.0%) 순으로 높게 나타났으나, 여학생은 1주일에 1~2회 먹는다(34.8%), 1주일에 3~4회 먹는다(26.1%), 매일 먹는다(20.4%) 순으로 높게 나타났다. 여학생이 남학생보다 스낵류의 섭취 빈도가 높게 나타났다.

탄산음료의 섭취빈도에 있어서 남학생은 매일 마신다(33.6%), 1주일에 1~2회 마신다(32.0%), 1주일에 3~4회 마신다(19.7%) 순으로 높게 나타났으나, 여학생은 1주일에 3~4회 마신다(31.7%), 1주일에 1~2회 마신다(24.1%), 거의 마시지 않는다(23.2%) 순으로 높게 나타났다. 남학생이 여학생보다 탄산음료의 섭취빈도가 높게 나타났다.

주류의 섭취빈도는 남학생의 경우 1주일에 1~2회 마신다(38.5%), 1주일에 3~4회 마신다(29.5%), 거의 마시지 않는다(28.3%) 순으로 높게 나타났으나, 여학생은 거의 마시지 않는다(67.7%), 1주일에 1~2회 마신다(17.0%), 1주일에 3~4회 마신다(11.9%) 순으로 높게 나타났다. 남학생이 여학생 보

Table 8. The intake frequency for snack, carbonated beverages and alcohol N(%)

Foods	Sex	Frequency of intake					Total	Significance
		Over twice/day	once/day	3-4 times/week	once or twice times/week	Scarcely use		
Snack	Male	9( 3.7)	36( 14.8)	39( 16.0)	94( 38.5)	66( 27.0)	244(100.0)	$\chi^2=24.06^{***}$ (df=4)
	Female	18( 5.1)	72( 20.4)	92( 26.1)	123( 34.8)	48( 13.6)	353(100.0)	
	Total	27( 4.5)	108( 18.1)	131( 21.9)	217( 36.3)	114( 19.1)	597(100.0)	
Carbonated beverages	Male	12( 4.9)	82( 33.6)	48( 19.7)	78( 32.0)	24( 9.8)	244(100.0)	$\chi^2=45.44^{***}$ (df=4)
	Female	3( 0.8)	71( 20.0)	112( 31.7)	85( 24.1)	82( 23.2)	353(100.0)	
	Total	15( 2.5)	153( 25.6)	160( 26.8)	163( 27.3)	106( 17.8)	597(100.0)	
Alcohol	Male	3( 1.2)	6( 2.5)	72( 29.5)	94( 38.5)	69( 28.3)	244(100.0)	$\chi^2=97.58^{***}$ (df=4)
	Female	0( 0.0)	12( 3.4)	42( 11.9)	60( 17.0)	239( 67.7)	353(100.0)	
	Total	3( 0.5)	18( 3.0)	114( 19.1)	154( 25.8)	308( 51.6)	597(100.0)	

\*\*\*  $p < 0.001$

다 주류의 섭취빈도가 높게 나타났다.

### 3) 패스트푸드

남녀 대학생이 가장 빈번히 섭취하는 피자, 햄버거, 감자튀김 등과 같은 패스트푸드 섭취빈도는 Table 9와 같이 두 집단 간에 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.01$ ).

남학생은 거의 먹지 않는다(51.6%), 1주일에 1~2회 먹는다(38.5%), 1주일에 3~4회 먹는다(6.1%) 순으로 높게 나타났지만, 여학생은 1주일에 1~2회 먹는다(47.6%), 거의 먹지 않는다(38.8%), 1주일에 3~4회 먹는다(11.9%) 순이었다. 또한 여학생이 남학생보다 패스트푸드 섭취빈도가 높게 나타났다. 1992년 최<sup>24)</sup>의 보고에 의하면 일주일에 1~2회 이상이 35.0%로 나타났으나, 본 조사에서는 55.9%로 보다 높은 양상을 나타내었다.

## IV. 요약 및 결론

본 연구는 남녀 대학생을 대상으로 설문지를 통하여 식행동에 영향을 미칠 수 있는 식사시간의 규칙성과 식사량, 외식빈도, 5군 식품과 청량음료, 인스턴트식품, 패스트푸드, 주류 등의 섭취빈도 등을 조사하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 평균 체중은 남학생 68.24kg, 여학생 53.12kg, 평균 신장은 남학생 174.50cm, 여학생 162.48cm로 나타났다.
2. 아침 식사시간이 규칙적인 학생은 남학생 20.1%, 여학생 30.9%이었고, 점심은 남학생 51.6%, 여학생 41.4%이었으며, 저녁은 남학생 53.3%, 여학생 35.7%로 아침 식사시간이 가장 불규칙한 것으로 나타났다. 매끼 식사량에 관해 조사한 결과는 남녀 학생 모두 점심과 저녁보다 아침을 불규칙적으로 먹거나 먹지 않는 학생이 높게 나타났으며, 과식은 아침과 점심 식사보다 저녁에 하는 학생이 높게 나타났다.
3. 매끼 식사시 남학생이 여학생보다 외식을 더 많이 하는 것으로 나타났으며 점심>저녁>아침 순으로

로 많이 하는 것으로 나타났다.

4. 남녀 대학생의 5군 식품 섭취빈도에서 남학생은 여학생보다 밥, 육류, 생선, 콩, 해조류의 섭취 빈도가 높게 나타난 것과 비교해 여학생은 남학생보다 빵, 과일, 유제품의 섭취빈도가 높게 나타났다. 탄수화물은 거의 대부분의 학생이 빵보다는 밥에서 섭취하였으며, 단백질은 생선이나 두류보다 육류에서 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 비타민 및 무기질은 과일, 우유, 유제품 및 해조류보다 야채류에서 조금 더 섭취하는 것으로 나타났다.
5. 기호식품의 섭취빈도에서 남학생은 여학생보다 탄산음료와 주류의 섭취빈도가 높게 나타난 반면 여학생은 남학생보다 스낵류의 섭취빈도가 높게 나타났다.
6. 패스트푸드의 섭취빈도는 여학생이 남학생보다 높게 나타났다.

이상의 결과를 살펴볼 때 대학생들의 불규칙한 식사와 아침식사의 결식, 해조류, 과일, 우유, 생선, 두류의 섭취 부족 등이 문제점으로 나타났다. 이에 자신의 식생활을 진단하고 문제점을 파악하여 바른 식습관의 방향을 인지하고 이를 실천에 옮길 수 있는 식사관리에 관한 적극적인 교육이 필요하다고 사료된다.

## V. 참고문헌

1. Mo, SM : The effect of public nutrition and dietary attitude on food service industry envelopment. Korean J. Nutr., 19(2):120, 1986
2. Lee YS, Lim, NY and Park, KH : A survey on food culture of college student in Seoul area, Korean J. dietary culture, 9(4), 1994
3. Lee YM : A study of value evaluation for dietary attitude and foods among urban youth, Ph.D. Thesis of Yonsei University., 1986
4. Moon SJ and Kim JY : A study of value evaluation for foods among college students, Korean J. dietary culture, 7(1), 1992
5. Cosper, BA and Wakefield : Personal, attitudinal and

Table 9. The intake frequency for fast foods

Sex	Frequency of intake						Significance
	Over twice/day	once/day	3-4 times/week	once or twice times/week	Scarcely use	Total	
Male	6( 2.5)	3( 1.2)	15( 6.1)	94( 38.5)	126( 51.6)	244(100.0)	$\chi^2=17.84^{**}$ (df=4)
Female	6( 1.7)	0( 0.0)	42( 11.9)	168( 47.6)	137( 38.8)	353(100.0)	
Total	12( 2.0)	3( 0.5)	57( 9.5)	262( 43.9)	263( 44.1)	597(100.0)	

\*\*  $p<0.01$



- motivational factors-food choices of woman. *J. Am. Diet. Assoc.*, 66:152, 1975
6. Bailey, S and Goldberg, JP : Eating patterns and weight concerns of college women. *J. Am. Diet. Assoc.*, 89(1):95, 1989
  7. Lee, YM and Lee, KW : Weight concerns and eating patterns of college woman. *Korean Home Economics Assoc.*, 32(2):193, 1994
  8. Mortenson, GM, Hoerr, SL and Garmer, DH : Predictors body satisfaction in college women. *J. Am. Diet. Assoc.*, 93(9):1037, 1993
  9. Nam, HS and Ly, SY : A survey on iron intake and nutritional status of female college students of Chnugnam National University. *Korean J. Nutr.*, 25(5):404, 1992
  10. Gwirtsman, HE and Kaye, WH : Energy intake and dietary macro nutrient content in women with anorexia nervosa and volunteers. *J. Am. Diet. Assoc.*, 89(1):54, 1989
  11. Kang, KJ : A study on food behavior to related health and daily food intakes of female dormitory students according to BMI. *Korean J. Soc. Food Cookery Sci.*, 17(1):43, 2001
  12. The Korean Nutrition Society : Recommended dietary allowances for Koreans(7th Revision), 2000
  13. Hong, SJ : A study of dietary survey and food preference of high school and middle school students. M.A. Thesis of Yonsei University. 1984
  14. Kim, MS : An investigation on the real conditions of high school-girl's eating habits. M. A. Thesis of Yeungnam University. 1990
  15. Schlundt, DG, Hill, JO, Sbrocco, T, Pope-Cordle, J and Sharp, T : The role of breakfast in the treatment of obesity ; a randomized clinical trial. *Am. J. Clin. Nutr.*, 55:645, 1992
  16. Zabik, ME : Impact of ready-to-eat cereal consumption on nutrition intake. *Cereal Foods World*, 32:235, 1987
  17. Kim HK : Fast food consumption patterns of college students in Ulsan, *Korean J. dietary culture*, 11(1):131, 1996
  18. Lee, KW and Lee, YM : Nutritional knowledge, Attitude and behavior of college students in Seoul and Kyunggido area. *Korean J. Dietary Culture*, 10(2):125, 1995
  19. Woo, MK, Hyun, TS and Lee, SY : A study of ecology in food focused on breakfast of students and adults with professional occupations in the urban areas. *Korean Home Economics Assoc.*, 24(3):103, 1986
  20. Lee, YM, Lee, KY and Chang, HK : Eating out behaviors and attitude toward Korean Foods in adult. *Korean J. Dietary Culture*, 11(3):317, 1996
  21. Ministry of health & welfare : National health survey in 1998, 1999
  22. Lee IH, You CH, Kim, SH, Lee, SS and Lee YS : A study on the level of Calcium and Phosphorus recommended dietary allowances for Koreans, Research of ministry of health & welfare, 2000
  23. Park, JW and Ahn, SJ : Dietary behaviors and food perception of Koreans living in Seoul by age and gender. *Korean J. Soc. Food cookery Sci.*, 17(5):27, 2001
  24. Choi, EJ : A research on the actual condition of use with chain store and a satisfaction of fast food. M. A. Thesis of Yeungnam University. 1992

---

(2002년 9월 20일 접수, 2003년 3월 18일 채택)