

거주형태에 따른 대학생의 식행동에 관한 연구

- 태백시를 중심으로 -

A Study on the Eating Behavior of the University Students by Type of Residence in Taebaek City

강원관광대학 관광호텔조리과
조 교수 김 명 선

Department of Tourism Hotel Cuisine, Kangwon Tourism College

Assistant Professor : Myung-sun Kim

◀ 목 차 ▶

- | | |
|----------------|-------------|
| I. 서론 | IV. 요약 및 결론 |
| II. 연구방법 | 참고문헌 |
| III. 연구결과 및 고찰 | |

< Abstract >

The purpose of this study was to investigate what kinds of foods university students consume, how often they go out eating, and the regularity and amount of their meals. A questionnaire survey was conducted on 600 university students (home with parents 40.8%: house of relatives 5.5%: boarding with cooking 43.3%: dormitory 10.3%).

The main results are as follows:

PIBW(percent ideal body weight) was under weight(49.2%), normal weight(40.7%), over weight(6.0%) and obese(4.2%).

Many students had breakfast irregularly(boarding with cooking: 81.2%>home with parents: 71.8%>dormitory: 54.8%>house of relatives: 54.5%). Students who had a meal of average size were 32.5%(for breakfast), 61.3%(for lunch), and 39.5%(for dinner).

Students who were home with parents and boarding with cooking had more eating for breakfast and lunch than those who were house of relatives and dormitory. Students who were home with parents and dormitory students ate more often milk, milk products, and kimchi than house of relatives and boarding with

cooking students.

Home with parents, boarding with cooking and dormitory students ate more often meat, milk, bread, fast food, and instant noodles than house of relatives students. Home with parents, house of relatives, and dormitory students ate more often fish, dried anchovy, and vegetables than boarding with cooking students. Dormitory students ate more often snacks, such as alcohol and fruits, than home with parents, house of relatives, and boarding with cooking students.

주제어(Key Words): 식행동(eating behavior), 거주형태(type of residence), 외식(eating out), 5군식품(five food groups)

I. 서론

급속한 경제발전과 서구문물의 도입은 식생활 양식에 커다란 변화를 가져왔으며 특히 도시화와 산업화에 따른 핵가족화, 여성의 취업증가, 외식산업의 발전 등은 식생활 전반에 큰 영향을 미쳐 그 결과 음식의 소비형태와 식사양상이 크게 변하고 있다(모수미, 1986).

균형된 영양의 섭취는 심신의 건강유지와 질병예방 및 정상적 생활 유지에 매우 중요한 요건으로, 이것은 개인의 영양지식, 식생활과 건강에 대한 관심도, 가치관, 주변 환경 등과 밀접한 관계를 가지고 있다.

식습관이 최종적으로 완성되는 대학생들의 식생활 행동은 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 시기 식습관의 변화는 가족이나 친구보다는 주변의 환경요인에 의하여 영향을 받는 것으로 조사된 바 있으며(이영순, 임나영, 박광희, 1994; 이영미, 1986), 거주형태에 따라라도 식생활에 차이가 있음이 보고되고 있다(노정미, 1997; Beerman, 1991).

또 이들은 식품에 대한 가치 평가(문수재, 김정연, 1992)와 체형에 대한 평가도 과거에 비해 변화된 형태를 보이고 있으며(Cosper, Wakefield, 1975),

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(이영미, 이기완, 1994; Bailey, Goldberg, 1989; Mortenson, Hoerr & Garmer, 1993).

대학생 시기의 식습관은 비만이나 고혈압, 당뇨 등의 만성퇴행성질환의 발병에 영향을 미칠 수 있다. 이는 대학생 시기의 식습관이란 과거 식행동의 축적인 동시에 이 시기의 행동이 축적되어 성인기의 식습관 형성에 영향을 미치기 때문이다.

이에 본 연구는 대학생들의 주거형태에 따른 식사시간의 규칙성과 식사량 및 5군 식품 등의 섭취빈도를 조사하여 대학생들의 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 2002년 10월 1일에서 5일까지 5일간 설문지를 통해 조사하였다. 회수된 설문지는 610부(회수율 94%)였으며 이 중에서 불완전하게 응답한 10부를 제외한 600부의 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. 설문지의 문항은 조사대상자의 일반적 사항(성별, 연령, 한달 용돈, 가족수, 거주형태, 신장, 체중 등)과 식행동의 특성으로 식사의 규칙성과 식사량, 외식빈도, 5군 식품, 기호식품, 청량음료와 패스트푸드 등의 섭취빈도에 관하여 조사하였다.

3. 신체계측

신장과 체중의 조사치를 이용하여 Broca지수(남정혜, 이선희, 김재중, 2000) Ideal Body Weight : (Height - 100) × 0.9를 구하여 상대적 체중(relative body weight = 현재체중 / 이상체중 × 100, 이하 RBW)을 계산하였다. 또한 작은 신장의 경우 체중이 적게 계산되는 오류를 줄이기 위하여 변형 Broca 방법을 수정한 방법을 이용하였다.

신장 150cm 이하

$$\text{표준체중} = \text{신장(cm)} - 100$$

신장 150~160cm

$$\text{표준체중} = \frac{\text{신장(cm)} - 150}{2} + 50$$

신장 160cm 이상

$$\text{표준체중} = \{\text{신장(cm)} - 100\} \times 0.9$$

상대적 체중(RBW)이 90미만이면 '저체중', 90 ~ 109이면 '정상체중', 110~119이면 '체중과다', 120이상이면 '비만'으로 분류하였다.

4. 조사방법

모든 조사자료는 SPSS/PC package를 이용하여 빈도와 백분율을 구하였으며, 군간의 차이는 Chi-square test와 One-way ANOVA, Duncan's multiple range test를 실시하여 검토하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적인 사항

조사대상자의 일반적 사항은 <표 1>과 같다.

조사대상자는 남학생 40.7%, 여학생 58.8%로 나타났다. 연령은 20대가 69.3%로 가장 높았으며, 출생지는 농어촌(40.7%), 대도시(30.7%), 중소도시(28.7%) 순으로 비교적 고른 분포를 나타내었다.

식생활에 대한 관심도는 평소에 식생활에 관심이 거의 없는 학생은 31.5%, 조금 있는 학생은 61.5%, 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 54.5%로 가장 높게 나타났으며 40만원 이상도 12.0%로 나타났다.

거주형태는 자취(43.3%), 자택(40.8%), 기숙사

<Table 1> General characteristics of the subjects

Variables	Group	N(%)
Sex	Male	244(40.7)
	Female	353(58.8)
	no answer	3(0.5)
Age	10~19	166(27.7)
	20~29	416(69.3)
	≥30	18(3.0)
Main region of growth	Big city	184(30.7)
	Small · medium city	172(28.7)
	Farm · Sea village	244(40.7)
Interest of dietary attitude	High	42(7.0)
	Moderate	369(61.5)
	Low	189(31.5)
Monthly money for personal use	200 thousand won	201(33.5)
	200~400 thousand won	327(54.5)
	> 400 thousand won	72(12.0)
Type of residence	Home with parents	245(40.8)
	House of relative	33(5.5)
	Boarding with cooking	260(43.3)
	Dormitory	62(10.3)
Family style	Nuclear	454(75.7)
	Extended	146(24.3)
Total		600(100.0)

(10.3%), 하숙(5.5%) 순으로 원거리 학생들은 자취를 많이 하는 것으로 나타났다.

가족 수는 핵가족이 75.7%, 대가족이 24.3%를 차지하였다.

2. 조사대상자의 이상체중 백분율(PIBW)

이상체중 백분율(percent ideal body weight, 이하 PIBW)은 <표 2>와 같다.

전체적으로 살펴보면 저체중(49.2%), 정상(40.7%), 과체중(6.0%), 비만(4.2%) 순으로 높게 나타났다. 저체중이 49.2%로 가장 높게 나타났다. 그리고 과체중과 비만은 10.2%로 나타났는데, 이는 김현신(1996)의 연구 결과에서 14.4%로 나타난 것과 비교하면 본 연구에서는 조금 낮게 나타났다.

본 연구에서 저체중이 49.2%로 높게 나타난 것은 우리나라 남녀 대학생이 체중조절에 대한 관심도가 매우 높고, 특히 여학생은 87.9%가 체중조절에 관심이 있고 대부분 현재의 체중보다 감소하는 쪽으로 원하고, 마른 체중을 선호하는 경향이 있다는 보고(이기완, 이영미, 1995)와 상관이 있다고 사료된다.

3. 식습관 조사

1) 식사시간의 규칙성

거주형태에 따른 대학생의 매끼 식사시간의 규칙성에 관해 조사한 결과는 <표 3>과 같다.

규칙적인 아침식사 시간은 하숙(45.5%), 기숙사

(45.2%), 자택(28.2%), 자취(18.8%) 순으로 나타났으며 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다($P<0.001$). 노정미(1989)의 연구에서 규칙적으로 아침식사를 하는 대학생은 42.3%로 나타났으나, 본 연구에서는 하숙과 기숙사 학생은 45.5%, 45.2%로 비슷하나, 자택과 자취 학생은 28.2%, 18.8%로 보다 낮게 나타나 자택과 자취학생의 아침 식사가 특히 불규칙적임을 알 수 있다.

규칙적인 점심식사 시간은 자취(50.8%), 자택(47.3%), 기숙사(29.0%), 하숙(18.2%) 순으로 나타났으며 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다($P<0.001$).

규칙적인 저녁식사 시간은 기숙사(48.4%), 하숙(45.5%), 자취(43.8%), 자택(40.8%) 순으로 나타났다.

거주 형태는 식사시간의 규칙성에 크게 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 하숙과 기숙사는 자택과 자취보다 아침은 규칙적인데 반하여 점심은 불규칙한 것으로 나타났다. 이는 하숙과 기숙사는 아침과 저녁 식사는 제공하지만 점심은 제공되지 않는 것에 원인이 있는 것으로 사료된다.

2) 식사량

거주형태에 따른 대학생의 매끼 식사량에 관해 조사한 결과는 <표 4>와 같다.

아침 식사량에서 불규칙적 혹은 먹지 않는 학생은 자취(57.0%), 자택(46.1%), 하숙(36.4%), 기숙사(33.9%) 순으로 나타났으며, 적당량 섭취하는 학생은 하숙(54.5%), 기숙사(43.5%), 자택(33.1%), 자취

<Table 2> Distribution of the subjects by percent ideal body

Variables	Type of residence				Total
	Home with parents	House of relative	Boarding with cooking	Dormitory	
Under weight	121(49.4)	15(45.5)	126(48.5)	33(53.2)	295(49.2)
Normal weight	96(39.2)	9(27.3)	110(42.3)	29(46.8)	244(40.7)
Over weight	18(7.3)	3(9.1)	15(5.8)	0(0.0)	36(6.0)
Obesity	10(4.1)	6(18.2)	9(3.5)	0(0.0)	25(4.2)
Total	245(100.0)	33(100.0)	260(100.0)	62(100.0)	600(100.0)
Significance				$\chi^2 = 26.12^{**}$	(df=9)

** p<0.01

<Table 3> Regularity of meal times N(%)

N(%)

Variables	Type of residence				Total	
	Home with parents	House of relative	Boarding with cooking	Dormitory		
Breakfast	Regular	69(28.2)	15(45.5)	49(18.8)	28(45.2)	161(26.8)
	Irregular	176(71.8)	18(54.5)	211(81.2)	34(54.8)	439(73.2)
	Total	245(100.0)	33(100.0)	260(100.0)	62(100.0)	600(100.0)
	Significance	$\chi^2 = 25.11^{***}$ (df=3)				
Lunch	Regular	116(47.3)	6(18.2)	132(50.8)	18(29.0)	272(45.3)
	Irregular	129(52.7)	27(81.8)	128(49.2)	44(71.0)	328(54.7)
	Total	245(100.0)	33(100.0)	260(100.0)	62(100.0)	600(100.0)
	Significance	$\chi^2 = 19.97^{***}$ (df=3)				
Dinner	Regular	100(40.8)	15(45.5)	114(43.8)	30(48.4)	259(43.2)
	Irregular	145(59.2)	18(54.5)	146(56.2)	32(51.6)	341(56.8)
	Total	245(100.0)	33(100.0)	260(100.0)	62(100.0)	600(100.0)
	Significance	$\chi^2 = 1.36$ (df=3)				

*** p<0.001

<Table 4> Amount of meal

N(%)

Variables	Type of residence				Total	
	Home with parents	House of relative	Boarding with cooking	Dormitory		
Breakfast	Too much	3(1.2)	0(0.0)	10(3.8)	3(4.8)	16(2.7)
	Poor	48(19.6)	3(9.1)	33(12.7)	11(17.7)	95(15.8)
	Average	81(33.1)	18(54.5)	69(26.5)	27(43.5)	195(32.5)
	Irregular	61(24.9)	9(27.3)	61(23.5)	15(24.2)	146(24.3)
	Not take	52(21.2)	3(9.1)	87(33.5)	6(9.7)	148(24.7)
	Total	245(100.0)	33(100.0)	260(100.0)	62(100.0)	600(100.0)
	Significance	$\chi^2 = 38.73^{***}$ (df=12)				
Lunch	Too much	9(3.7)	6(18.2)	18(6.9)	0(0.0)	33(5.5)
	Poor	18(7.3)	3(9.1)	15(5.8)	9(14.5)	45(7.5)
	Average	160(65.3)	12(36.4)	168(64.6)	28(45.2)	368(61.3)
	Irregular	55(22.4)	9(27.3)	59(22.7)	25(40.3)	148(24.7)
	Not take	3(1.2)	3(9.1)	0(0.0)	0(0.0)	6(1.0)
	Total	245(100.0)	33(100.0)	260(100.0)	62(100.0)	600(100.0)
Significance	$\chi^2 = 59.91^{***}$ (df=12)					
Dinner	Too much	55(22.4)	6(18.2)	69(26.5)	0(0.0)	130(21.7)
	Poor	18(7.3)	0(0.0)	15(5.8)	3(4.8)	36(6.0)
	Average	83(33.9)	15(45.5)	102(39.2)	37(59.7)	237(39.5)
	Irregular	89(36.3)	12(36.4)	70(26.9)	22(35.5)	193(32.2)
	Not take	0(0.0)	0(0.0)	4(1.5)	0(0.0)	4(0.7)
	Total	245(100.0)	33(100.0)	260(100.0)	62(100.0)	600(100.0)
Significance	$\chi^2 = 37.24^{***}$ (df=12)					

*** p<0.001

(26.5%) 순으로 높게 나타났으며, 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다($P<0.001$).

남정은(2000)의 연구에서도 자취생들의 아침 결식율이 35.6%로 나타나 본 연구에서의 33.5%와 비슷한 경향을 나타내었다.

점심 식사량에서 적당량 섭취하는 학생은 자택(65.3%), 자취(64.6%), 기숙사(45.2%), 하숙(36.4%) 순으로 나타났으며, 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다($P<0.001$).

저녁 식사량에서 적당량 섭취하는 학생은 기숙사(59.7%), 하숙(45.5%), 자취(39.2%), 자택(33.9%) 순으로 나타났으며, 과식은 자취(26.5%), 자택(22.4%), 하숙(18.2%), 기숙사(0.0%) 순으로 나타났으며, 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다($P<0.001$).

이상의 결과에서 하숙과 기숙사 학생이 자택과 자취 학생 보다 아침과 저녁 식사량을 적당하게 먹는 것으로 나타난 반면 점심은 자택과 자취 학생이 하숙과 기숙사 학생보다 적당하게 섭취하는 것으로 나타났으며, 세끼 식사 중 아침 결식율이 가장 높게 나타났다.

아침결식은 식사시간의 불규칙성과 고지방육류의 섭취증가 등 영양상의 불균형을 초래할 위험성이 크며(이혜양, 1998), 또한 단백질과 비타민, 무기질과 같은 미량 영양소나 섬유질의 섭취량을 감소시키게 된다(Morgen, Zabik & levelle, 1981; Walker, Walk, Jones & Ncongwane, 1982). 아침식사로부터 에너지 섭취가 부족하게 되면 부족한 에너지를 그 날의 다른 끼니로부터 거의 보충하지 못한다고 하였다(Nickias, 1993). 이는 아침 결식시 점심의 폭식으로

이어져 당질 흡수량이 많아지고 간에서 지방을 증가시키기도 하여 심혈관 질환을 유발시킬 가능성이 있다(한정혜, 2000).

그러나 규칙적인 아침 식사는 지방섭취를 감소시키고 총동적인 간식섭취를 최소화함으로써 체중조절에 도움이 되며(Schlundt, Hill, Sbrocco, Pope-Cordle & Sharp, 1992; 현화진, 이정원, 광충실, 송경희, 1998), 다른 끼니에서의 과식을 방지하고(이혜양, 1998), 학습능력의 향상을 가지고 오기도 한다(김인숙, 1986).

3) 외식빈도

거주형태에 따른 대학생의 외식 빈도에 관해 조사한 결과는 <표 5>와 같다.

아침 외식은 자취 학생이 다른 집단 학생보다 많이 하는 것으로 나타났으나, 점심 외식은 자취와 자택 학생이 기숙사와 하숙 학생보다 많이 하는 것으로 나타났으며, 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다($P<0.001$). 저녁 외식은 자취와 기숙사 학생이 하숙 학생보다 높게 나타났으며, 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다($P<0.01$).

이상의 결과에서 외식은 점심<저녁>아침 순으로 많이 하는 것으로 나타났으며, 이는 김미강(2001)이 보고한 대학생의 외식빈도에서 점심<저녁>아침 순으로 많이 하는 것과 같은 양상을 나타내었다. 외식빈도가 증가해 가는 현대의 식생활 교육은 가정에서의 식사관리에 관한 교육뿐만 아니라 가정 밖에서 외식을 할 때 음식을 적절하게 선택할 수 있는 식사관리에 관한 홍보가 필요하다고 사료된다.

<Table 5> The frequency of eating out

(Mean \pm S.D.)

Type of residence	Variables	Breakfast	Lunch	Dinner
Home with parents		1.24 ^a \pm 0.73	2.69 ^b \pm 1.27	2.33 ^{ab} \pm 1.08
House of relative		1.00 ^a \pm 0.00	1.91 ^a \pm 1.01	2.09 ^a \pm 0.91
Boarding with cooking		1.64 ^b \pm 1.08	2.87 ^b \pm 1.22	2.67 ^b \pm 1.03
Dormitory		1.05 ^a \pm 0.22	2.29 ^a \pm 1.23	2.56 ^b \pm 1.20
Total		1.38 \pm 0.89	2.69 \pm 1.26	2.49 \pm 1.07
F-value		15.61***	8.40***	5.86**

** $p<0.01$, *** $p<0.001$

3. 식품의 섭취빈도

1) 육류, 생선과 콩의 섭취빈도

단백질의 주요 급원인 육류, 생선, 콩의 섭취 빈도를 거주형태에 따라 조사한 결과는 <표 6>과 같다.

육류의 섭취에서는 자택, 기숙사, 자취, 하숙 순으로 나타났으며 (P<0.01), 생선의 섭취에서는 하숙, 자택, 기숙사, 자취 순으로 나타났으며, 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다(P<0.001).

식물성 단백질의 주요 급원인 콩의 섭취에서 자택, 기숙사, 하숙, 자취 순으로 높게 나타났으며, 집단간에도 유의적인 차이를 나타내었다 (P<0.001).

이상의 결과에서 육류와 콩류는 자택 학생이 다른 집단 학생보다 높게 섭취하였으며, 생선은 하숙, 자택, 기숙사 학생이 자취 학생보다 많이 섭취하는 것으로 나타나 자취학생의 단백질 부족현상이 우려된다.

2) 우유, 유제품과 멸치의 섭취 빈도

칼슘의 주요 급원인 우유, 유제품, 멸치의 섭취 빈도를 거주형태에 따라 조사한 결과는 <표 7>과 같다.

우유와 유제품의 섭취에서는 기숙사, 자택, 자취, 하숙 순으로 나타났으나(P<0.001), 멸치의 섭취에서는 자택, 기숙사, 하숙, 자취 순으로 높게 나타났으며 집단간에도 유의적인 차이들을 나타내었다 (P<0.001).

이상의 결과에서 우유, 유제품, 멸치의 섭취빈도는 자택과 기숙사 학생이 자취나 하숙 학생보다 섭취 실태가 양호함을 엿볼 수 있다.

3) 과일, 채소, 해조류와 김치의 섭취 빈도

비타민과 무기질의 주요 급원인 과일, 채소, 해조류, 김치의 섭취 빈도를 거주형태에 따라 조사한 결과는 <표 8>과 같다.

과일의 섭취에서는 기숙사가 다른 집단 학생보다 낮게 나타났으며(P<0.001), 채소와 해조류의 섭취에서는 자취 학생이 다른 집단 학생보다 낮게 섭취하

<Table 6> The frequency of meat, fish and soybean intake

(Mean ± S.D.)

Type of residence	Variables	Meat	Fish	Soybean
Home with parents		2.27 ^b ± 0.65	1.93 ^b ± 0.80	2.04 ^b ± 0.96
House of relative		1.91 ^a ± 0.68	2.09 ^b ± 0.68	1.64 ^a ± 0.99
Boarding with cooking		2.07 ^{ab} ± 0.82	1.48 ^a ± 0.71	1.59 ^a ± 0.83
Dormitory		2.15 ^{ab} ± 0.65	1.87 ^b ± 0.78	1.74 ^a ± 0.70
Total		2.15 ± 0.74	1.74 ± 0.79	1.79 ± 0.90
F-value		4.39 ^{**}	18.35 ^{***}	11.32 ^{***}

** p<0.01, *** p<0.001

<Table 7> The frequency of milk, milk products and dried anchovy intake

(Mean ± S.D.)

Type of residence	Variables	Milk	Milk products	Dried anchovy
Home with parents		2.37 ^{bc} ± 1.14	2.23 ^b ± 0.95	1.80 ^b ± 0.84
House of relative		1.82 ^a ± 1.04	1.73 ^a ± 0.98	1.73 ^b ± 0.98
Boarding with cooking		2.08 ^{ab} ± 0.93	1.89 ^a ± 0.94	1.40 ^a ± 0.72
Dormitory		2.69 ^c ± 1.03	2.31 ^b ± 0.98	1.79 ^b ± 0.81
Total		2.25 ± 1.06	2.06 ± 0.97	1.63 ± 0.82
F-value		9.02 ^{***}	7.98 ^{***}	11.95 ^{***}

*** p<0.001

<Table 8> The frequency of fruits, vegetables, seaweeds and kimchi intake

(Mean ± S.D.)

Type of residence	Variables	Fruits	Vegetables	Seaweed	Kimchi
Home with parents		2.91 ^c ±0.95	3.24 ^b ±0.88	1.85 ^b ±0.86	3.91 ^b ±0.28
House of relative		2.45 ^b ±1.18	3.09 ^b ±1.10	1.73 ^{ab} ±0.63	3.45 ^a ±1.00
Boarding with cooking		2.31 ^{ab} ±0.86	2.49 ^a ±1.10	1.52 ^a ±0.79	3.55 ^a ±0.76
Dormitory		2.08 ^a ±1.09	3.03 ^b ±0.97	1.89 ^b ±0.94	3.89 ^b ±0.32
Total		2.54±0.99	2.89±1.06	1.71±0.84	3.73±0.62
F-value		23.09***	24.86***	7.99***	20.38***

*** p<0.001

는 것으로 나타났다(P<0.001). 그리고 김치의 섭취에
서는 하숙과 자취 학생이 자택과 기숙사 학생보다
낮게 섭취하는 것으로 나타났다(P<0.001).

이상의 결과에서 과일의 섭취는 기숙사 학생이
다른 집단 학생보다 특히 낮게 나타났으며, 채소와
해조류의 섭취는 자취 학생이 다른 집단 학생보다
낮게 나타났다. 이는 기숙사의 경우 구내 매점에서
과일의 판매를 거의 하지 않는 것과 채소류와 해조
류의 경우는 혼자서 이용하기에는 너무 큰 대량 포
장의 판매에 영향이 있는 것으로 사료되며, 이를 해
결하기 위해서는 매점, 슈퍼마켓, 편의점 등에서 학
생들이 손쉽게 접할 수 있도록 소단위 포장 판매가
필요하다고 사료된다.

4) 밥과 빵의 섭취 빈도

탄수화물의 주요 급원인 밥과 빵의 섭취 빈도를
거주형태에 따라 조사한 결과는 <표 9>와 같다.

밥의 섭취에서는 자택과 하숙 학생이 자취와 기

숙사 학생보다 높게 섭취하였으나(P<0.001), 빵은 기
숙사 학생이 다른 집단 학생보다 높게 섭취하는 것
으로 나타났다.

5) 스낵, 탄산음료와 알코올의 섭취빈도

기호식품인 과자류, 탄산음료, 술의 섭취 빈도를
거주형태에 따라 조사한 결과는 <표 10>과 같다.

과자류의 섭취에서는 기숙사 학생이 다른 집단
학생보다 높게 나타났으나(P<0.001), 술의 섭취에서
는 기숙사 학생이 다른 집단 학생보다 낮게 나타났
다(P<0.05). 탄산음료의 섭취는 모든 집단에서 높은
수치를 나타내었다.

탄산음료의 섭취는 칼슘섭취의 저해와 비만의 원
인이 되므로 이에 대한 적극적인 교육이 필요하
고 사료된다.

6) 패스트푸드와 인스턴트 면류의 섭취빈도

남녀대학생이 가장 빈번히 섭취하는 피자, 햄버
거, 감자튀김 등과 같은 패스트푸드와 라면, 컵라면,
3분 우동 등과 같은 인스턴트 면류의 섭취 빈도를
거주형태에 따라 조사한 결과는 <표 11>과 같다.

패스트푸드의 섭취는 하숙 학생이 다른 집단 학
생보다 낮게 섭취하는 것으로 나타났으며(P<0.05),
인스턴트 면류의 섭취에서는 기숙사 학생이 다른
집단 학생보다 높게 섭취하는 것으로 나타났
다(P<0.01).

이상의 결과에서 패스트푸드와 인스턴트 면류의
이용은 기숙사, 자취, 하숙 학생 뿐 만 아니라 자택
학생도 많이 이용하는 것으로 나타나, 부모를 대상

<Table 9> The frequency of rice and bread intake

(Mean ± S.D.)

Variables	Rice	Bread
Type of residence		
Home with parents	3.95 ^b ±0.22	1.84 ^{ab} ±0.88
House of relative	3.91 ^b ±0.29	1.73 ^a ±0.88
Boarding with cooking	3.77 ^a ±0.50	1.81 ^{ab} ±0.79
Dormitory	3.76 ^a ±0.69	2.08 ^b ±0.89
Total	3.85±0.43	1.85±0.84
F-value	8.92***	1.98

*** p<0.001

<Table 10> The frequency of snack, carbonated beverages and alcohol intake

(Mean ± S.D.)

Type of residence	Variables	Snack	Carbonated beverages	Alcohol
Home with parents		2.50 ^a ± 1.07	2.60 ± 1.03	1.82 ^b ± 0.95
House of relative		2.55 ^a ± 0.79	2.64 ± 1.08	1.73 ^b ± 0.76
Boarding with cooking		2.33 ^a ± 0.98	2.68 ± 1.08	1.75 ^b ± 0.86
Dormitory		2.98 ^b ± 1.12	2.71 ± 1.19	1.40 ^a ± 0.66
Total		2.48 ± 1.04	2.65 ± 1.07	1.74 ± 0.88
F-value		7.02***	0.32	3.73*

* p<0.05, *** p<0.001

<Table 11> The frequency of fast food and instant noodles intake

(Mean ± S.D.)

Type of residence	Fast food	Instant noodles
Home with parents	1.67 ^b ± 0.69	2.67 ^b ± 0.88
House of relative	1.36 ^a ± 0.49	2.36 ^a ± 0.90
Boarding with cooking	1.76 ^b ± 0.76	2.72 ^b ± 0.73
Dormitory	1.82 ^b ± 0.91	2.98 ^c ± 0.76
Total	1.71 ± 0.74	2.71 ± 0.81
F-value	3.65*	4.63**

* p<0.05, ** p<0.01

으로 하는 가정에서의 올바른 식습관 교육에 대한 홍보가 필요하다고 사료된다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 대학생을 대상으로 설문지를 통하여 식행동에 영향을 미칠 수 있는 식사시간의 규칙성과 식사량, 외식빈도, 5군 식품, 청량음료, 인스턴트 식품, 패스트푸드, 주류 등의 섭취빈도 등을 대학생의 거주형태에 따라 조사하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 하숙과 기숙사 학생은 자택과 자취 학생보다 아침과 저녁 식사는 규칙적이고 적당량 섭취하는데 반하여 점심은 자택과 자취학생이 규칙적이고 적당하게 섭취하는 것으로 나타났다.

2. 외식빈도는 자취학생이 자택, 하숙, 기숙사 학생보다 많이 하며, 점심>저녁>아침 순으로 많이 하

는 것으로 나타났다.

3. 단백질의 주요 급원인 육류와 콩류는 자취학생이 다른 집단 학생보다 높게 섭취하였으나, 칼슘의 주요 급원인 우유와 유제품의 섭취는 기숙사와 자택 학생이 자취와 하숙 학생보다 높게 섭취하는 것으로 나타났으며, 멸치의 섭취에서는 자취 학생이 다른 집단 학생보다 낮게 섭취하는 것으로 나타났다.

4. 비타민과 무기질의 주요 급원인 야채와 해조류의 섭취 빈도에서는 자취학생이 다른 집단 학생보다 낮게 섭취하는 것으로 나타났으며, 과일의 섭취 빈도는 기숙사 학생이 다른 집단 학생보다 낮게 섭취하는 것으로 나타났다.

5. 탄산음료의 섭취는 모든 집단에서 높게 섭취하는 것으로 나타났으며, 주류의 섭취는 기숙사 학생이 다른 집단 학생보다 낮게 섭취하는 것으로 나타났다.

6. 인스턴트 면류의 섭취에서는 기숙사 학생이 다른 집단 학생보다 높게 섭취하는 것으로 나타났으며, 패스트푸드의 섭취에서는 하숙학생이 다른 집단 학생보다 낮게 섭취하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 살펴볼 때 자택, 기숙사, 하숙 학생보다 자취 학생들의 단백질, 비타민 및 무기질 부족현상 등이 문제점으로 나타났으며, 자택 학생도 기숙사와 하숙 학생보다 아주 바람직한 식생활은 하지 않는 것으로 나타났다. 이에 자신의 식생활을 진단하고 문제점을 파악하여 바른 식생활의 방향을 인지하고 이를 실천에 옮길 수 있는 식생활에 관한 적극적인 교육이 필요하며 이는 대학생 뿐만 아니라 식생활 담당자 모두에게 필요하다고 사료된다.

■ 참고문헌

- 김미강(2001). 대학생의 식행동이 식이 섭취실태 및 건강상태에 미치는 영향에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김인숙(1986). 전북지역 아침식사에 관한 연구 조사. 원광대학교 논문집 제 20집.
- 김현신(1996). 전북지역 대학생의 식행동에 관한 조사연구. 원광대학교 대학원 석사논문.
- 남정은(2002). 일부여대생의 아침 식사 실태에 따른 영양소 섭취상태, 건강상태 및 식행동에 관한 연구. 원광대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 남정혜, 이선희, 김재중(2000). 영양판정 및 실험. 광문각.
- 노정미(1989). 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사 연구(1). 대한가정학회지, 27(2), 65-74.
- 모수미(1986). 외식산업의 발달이 국민영양 및 식생활에 미치는 영향. 한국영양학회지, 19(2), 120-128.
- 문수재, 김정연(1992). 도시대학생들의 식품에 대한 가치 평가 분석. 한국식문화학회지, 8(1), 25-34.
- 우미경, 현대선, 이심열(1986). 일부 도시 직업인 및 학생의 아침 식사를 중심으로 한 식생활에 관한 연구. 대한가정학회지, 24(3), 103-118.
- 이기완, 이영미(1995). 서울 및 경기도 일부지역 대학생의 식생활 관련 지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사. 한국식생활문화학회지, 10(2), 125-132.
- 이영미(1986). 도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치 평가 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 이영미, 이기완(1994). 여대생의 체중조절에 대한 관심도와 섭식 행동. 대한가정학회지, 32(2), 193-205.
- 이영순, 임나영, 박광희(1994). 서울 지역 대학생들의 식문화에 대한 의식 및 실태 조사 연구. 한국식생활문화학회지, 9(4), 369-378.
- Bailey, S., & Goldberg, J. P. (1989). Eating patterns and weight concerns of college women. *J. Am. Diet. Assoc.*, 89(1), 95-96.
- Cosper, B. A., & Wakefield (1975). Personal, attitudinal and motivational factors-food choices of woman. *J. Am. Diet. Assoc.*, 66, 152-159.
- Morgen K. J., Zabik M. E., & Leveille G. A. (1981). The role of breakfast on nutrient in take if 5 to 12 years old children. *AM J Clin Nutr*, 34, 1418-1427.
- Nickias T. A., Bao W., Webber L. S., & Berenson G. S. (1993). Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children. *J AM Diet Assn*, 93, 886-891.
- Schlundt D. C., Hill J. O., Sbrocco T., Pope-Cordle J., & Sharp T. (1992). The role of breakfast in the treatment of obesity. A randomized clinical trail. *AM J Clin Nutr*, 55, 645-651.
- Walker A. L., Walk B. F., Jones J., & Ncongwane J. (1982). Breakfast habit of adolescents in four South African populations. *AM J Clin Nutr*, 36, 650-656.

(2004년 3월 16일 접수, 2004년 7월 2일 채택)