

익산지역 대학생의 체형인식과 거주형태에 따른 식습관 비교

A Study on Self-evaluated Obesity and Food Habits by Residence Type of College Students in Ik-San Area

최재규* · 신미경 · 서은숙
원광대학교 보건행정학과* · 원광대학교 식품영양학과

Choi, Jae Gyu* · Shin, Mee Kyung · Seo, Eun Sook
Dept. of Public Health Administration*, Dept. of Food & Nutrition, Wonkwang University

Abstract

This study was carried out to investigate the ity, food habits and eating behavior of the college students. The responses of 1,112 students(male 468, female 644) to the questionnaire were analyzed. The results were summarized as follows: The means of height, weight were 174.1±5.1cm, 66.0±8.1kg for males, respectively and were 164.3±6.0cm, 50.7±5.3kg for female, respectively. The means of relative body weight(RBW) were 99.1±11.6 for males and 91.2±10.3 for females. Body mass index(BMI) were 21.8±2.5 for males and 19.3±2.0 for females. The rate of underweight, normal and obese on the basis of BMI was 19.9%, 71.5%, 8.6% for males, respectively and 68.4%, 30.4%, 1.3% for females respectively. Among underweight subjects, 59.3% answered that they had normal weight. 37.5% of normal weight subjects regarded themselves more obese or less obese than their actual body shape. Food habit score(out of a possible 50 points) was 29.4 in male and 29.3 in female, the score of self boarding students was the lowest among groups. Self boarding students had lower scores than the home-living students on the regularity of meals, eating time, protein intake, vegetable intake, lipid intake and food balance. The average meal frequency of the students was 2.46 times a day. Breakfast was skipped most frequently. Self-boarding students missed breakfast more often than other groups. The main reason of skipping breakfast was due to lack of time. The type of favorite snack was cookies and ramyun and in terms of snack time, most of the students had snack between lunch and dinner or after dinner. The rates of smoking and alcohol drinking were 29.8%, 76.7%, respectively and 25% of subjects exercised regularly. The results of this study suggest that a comprehensive nutrition education program is needed for college student to improve their eating habits about skipping meal and to maintain their health.

Key words : college students, self-evaluated obesity, body mass index, food habits

I. 서 론

최근 들어 우리나라 국민의 평균수명이 76.5세로 크게 증가함에 따라 연장된 삶의 질의 관리자로서의 책임이 요구되면서 질병의 치료보다는 예방차원에서 올바른 식생활 관리의 중요성이 강조되고 있다(이기완 등, 1998a). 과거에 비해 경제적 능력이나 여가시간이 크게 증가함에 따라 사회환경과 생활양식이 크게 변화되는 가운데 우리의 건강과 직결되는 식생활도 많은 영향을 받게 되었다. 즉, 식품가공 및 저장기술의 발달, 수출입

증가, 구매력 증가, 교통수단의 발달 등으로 가공식품과 외래식품의 이용이 늘어나는 한편, 바쁜 생활속에서 조리의 간편함과 편의성을 선호하여 인스턴트 식품과 편의식품의 비중이 높아지고 있다. 이들 가공식품이나 편의식품들은 대부분 고열량 고지방식품으로 지나치게 섭취할 경우 영양적 불균형을 초래하고 비만을 비롯한 각종 성인병을 유발시키는 것으로 알려져 있다(김경희, 2003). 통계청(2002)의 보고에 의하면 2001년 우리나라 4대 사망원인은 암(24.4%), 뇌혈관질환(14.6%), 심장질환(6.7%), 당뇨병(4.7%) 순으로 나타났으며 이들 질환은

*본 연구는 2001년도 원광대학교 교비지원에 의한 연구임

Corresponding Author : Choi, Jae Gyu
Tel : 063) 850-6424 Fax : 063) 850-6666
E-mail : cjaegy@wonkwang.ac.kr

식이섭취 및 생활양식과 관련이 깊은 것으로 예방 및 치료차원에서 식생활의 중요성이 점점 커지고 있다.

한편 한 개인의 건강과 질병의 양상에 영향을 주는 요인은 유전적 요인, 지리적 요인, 정신적 요인, 주거환경, 경제수준, 교육수준, 직업, 식습관 및 건강의 중요성에 대한 인식정도 등(Dundas & Futrell, 1987; Worsley & Crawford, 1988; Evan & Hall, 1978; Hodkinson, 1988; Wiley & Camacho, 1980) 매우 다양하며 지속적인 건강을 유지하기 위해서는 한 시점이나 일시적인 노력이 아닌 모체내에서부터 노년에 이르기까지 전 생애에 걸쳐 지속적인 관심과 노력이 필요하다. 생의 주기에서 볼 때 출생 후 청소년기까지는 대부분 자신의 의지보다는 부모님의 관심과 보호아래 성장과 건강을 유지해 왔으나 성인기의 시작이라 할 수 있는 대학생은 장차 사회의 구성원이자 국가의 주인공이 될 세대로서 자신의 건강을 위하여 본인 스스로 준비하고 노력하여 앞으로 다가올 중년기와 노년기를 건강하게 맞이할 수 있도록 한다는 점에서 매우 중요한 시기라 할 수 있다(Sadalla & Burroughs, 1981).

그러나 대학생들은 청소년기에 건강이나 식생활에 대한 올바른 교육을 받지 못한 상태에서 갑자기 자유로워진 생활형태 속에서 불규칙한 식사, 빈약한 아침, 부적절한 간식, 잦은 외식, 과다한 음주 및 흡연 등으로 인하여 식생활의 부조화를 초래할 수 있으며(이기완 등, 1998b; Einstein & Hornstein, 1970), 특히 부모의 통제를 벗어나 생활하는 장거리 통학이나 기숙사 생활, 자취생들은 자신의 생활을 독립적으로 관리하게 되는데 제한된 경제력, 불규칙한 수업시간, 그릇된 영양지식 등으로 영양적 측면보다는 기호에 우선하여 음식을 선택하는 등 식생활이 소홀해지기 쉽다(Zuckerman 등, 1986; Beerman, 1991). 이들 대학생들의 식생활은 성인기에 습관화 될 식생활 태도를 나타내므로 올바른 식습관과 균형된 영양섭취를 통하여 양호한 건강을 유지할 수 있도록 적극적이며 의욕적인 자세가 필요하나 실제로는 자신의 건강을 향상시키려는 노력과 배려가 부족한 실정이다(신미경·서은숙, 1995). 우리나라 40대 남성의 돌연사가 많은 것은 과중한 업무와 함께 20-30대의 젊은 시기에 자신의 영양관리 및 체력 관리를 소홀히 한 결과라고 볼 수 있다. 한편 여대생은 자신의 건강뿐만 아니라 임신, 출산 및 자녀 양육 등 장래 어머니로서 역할을 잘 수행할 수 있도록 올바른 식습관 지도 및 영양교육이 절실한 실정이다(Sadalla & Burroughs, 1981).

대학생을 대상으로 연구된 조사를 살펴보면 영양 지식과 식행동에 대한 연구(김기남·이경신, 1996; 원향례, 1998; 김인숙 등, 2002), 영양섭취실태에 관한 연구

(이정운, 2000; 최미자 등, 1999; 강금지, 2001), 체격지수와 식습관에 관한 연구(이윤나·최혜미, 1994; 최봉순 등, 1999; 김복란·임양순, 1998b; 강금지, 2001; 박영숙 등, 1995a), 거주형태에 따른 식습관에 관한 연구(이윤나 등, 1996; 김선효, 1995; 이정숙·이경희, 1998; 노정미, 1997; 박영숙 등, 1995b; 최미경 등, 2000), 음식선택 기준 및 외식행동에 관한 연구(노희경, 1999), 체중조절 태도에 관한 연구(김복란 등, 1997; 박영숙 등, 1995), 식품선택도에 관한 연구(신미경·서은숙, 1995) 등 다양하게 조사가 이루어져 왔다.

위의 연구들에서 대학생들은 영양성 보다는 기호도에 따라 음식을 선택하는 경향이 높으며 대부분 식습관이 좋지 않으며 체형에 대한 올바른 인식이 부족한 것으로 나타났으며 이는 거주형태에 따라 차이가 있는 것으로 보고되고 있다.

따라서 본 연구에서는 익산지역 대학생들을 대상으로 비만도와 체형에 대한 인식도를 알아보고 식습관 및 식행동이 거주형태에 따라 어떠한 차이가 있는지 조사하여 올바른 식습관과 건강한 생활을 영위 할 수 있는 영양교육의 기초자료를 얻고자 하였다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 조사기간

본 연구는 원광대학교에 재학 중인 남녀 학생 1,200명을 대상으로 하였으며 조사기간은 2001년 10월 22일부터 10월 31일 사이에 이루어졌다. 조사방법은 연구자에 의하여 작성된 설문지를 조사대상자가 자기기입 방법으로 응답하도록 하였다. 회수된 설문지중 기재가 불충분한 일부를 제외한 총 1,112명(남학생 468명, 여학생 644명)을 최종 조사 대상으로 하였다.

2. 조사내용 및 방법

1) 일반적 내용

조사대상자의 성별, 나이, 주성장지, 거주형태, 한달 용돈 등을 조사하였다.

2) 비만도 판정과 체형에 대한인식

조사대상자들의 체위조사를 위하여 대상자들이 직접

응답한 신장과 체중을 이용하였으며 비만도 판정은 상대체중비(Relative Body Weight, RBW)와 체질량지수(Body Mass Index, BMI)를 이용하였다. RBW는 [실체 체중(kg)/신장별 표준체중(kg)] × 100으로 계산하였으며, 이때 표준체중은 Broca 변법을 근거로 하여 150cm 이하의 경우에는 [신장(cm)-100], 150cm 이상의 경우에는 [신장(cm)-100] × 0.9의 공식으로 구하였다. BMI는 체중(kg)/(신장(cm))²으로 산출하였다. 비만판정은 RBW가 80%미만이면 극심한 저체중, 80-90%미만이면 저체중, 90-110%미만이면 정상범위, 110-120%미만이면 과체중, 120% 이상은 비만으로 판정하였다. BMI는 15미만을 극심한 저체중, 15-20미만 저체중, 20~25미만 정상범위, 25-30미만 과체중, 30이상을 비만으로 판정하였다(Gibson, 1990).

3) 식습관 조사 및 식습관 점수

설문지를 이용한 식습관을 점수로 계산하기 위하여 대한영양사회에서 건강을 위한 영양진단 프로그램의 일부로 제시한 문항(엄영란 등, 1992)을 본 조사대상자에게 맞도록 일부 수정하여 10문항을 설정하였다. 문항의 내용은 식사의 규칙성·과식 등 식습관에 관한 4문항과 식사구성과 균형식에 관한 6문항으로 구성하였으며 각 문항마다 가장 바람직한 방향을 5점, 가장 바람직하지 못한 방향을 1점으로 하여 각 문항마다 5점씩 계산하여 총 50점 만점으로 식습관 점수를 계산하였다. 총 식습관 점수에 따라 15점 미만을 poor, 15-27.5점 미만을 fair, 27.5-37.5점 미만을 good, 37.5점 이상을 excellent 군으로 분류하였다. 식행동에 관한 내용으로 성별 거주 형태별 식사횟수 및 결식이유, 간식횟수, 간식시간, 간식 종류, 간식을 하는 이유등을 조사하였으며 식습관 점수에 따른 패스트푸드, 외식, 커피, 탄산음료, 흡연, 음주, 운동 등의 빈도를 조사하였다.

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for Social Science) 통계 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, 평균 및 표준편차를 산출하였으며, 각 변인간 통계수치의 유의성은 χ^2 -test, t-test, ANOVA test 등으로 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 사항은 Table 1과 같다. 조사대상자는 총 1,112명으로 남자 468명(42.1%)·여자 644명(57.9%)명이며, 나이는 19세 이하 9.2%, 20세 26.2%, 21세 20.4%, 22세 17.9%, 23세 이상은 26.3%이었다. 조사대상자의 주성장은 중소 도시 49.7%, 대도시 26.1%, 농어촌 24.2%이었으며 거주형태는 자택이 25.7%, 기숙사 51.3%, 자취 18.4%, 하숙(친척집 포함)이 4.5%이었다. 한달 용돈으로 10-20만원이 48.8%로 가장 많았으며 10만원 이하 22.5%, 20-30만원 21.3%, 30만원 이상 7.3% 순이었다. 이는 서울 지역 대학생(한명주·조현아, 1999)의 수준보다는 낮았으나 경기 지역(이영근 등, 1999)과 광주 지역 대학생(노희경, 1999)과는 비슷한 수준이었다.

2. 조사대상자의 체위 및 비만도

1) 조사대상자의 체위

조사대상자의 평균 신장과 체중은 Table 2에서와 같이 남학생의 경우 174.1cm, 66.0kg이었으며, 여학생은 164.3cm 50.7kg이었다. 이는 서울지역 대학생의 체위(남학생 174cm, 65kg : 여학생 165cm, 51kg)와는 비슷한 수준이었으나(한명주·조현아, 1998) 한국인 20-29세의 표준 체위인 남자 174cm, 67kg, 여자 161cm, 54kg(한국영양학회, 2000)와 비교해 보면 남학생의 체위는 비슷한 수준이나 본 조사 여학생의 경우 신장은 3.3cm 더 크고 체중은 3.3kg 적었다.

Broca변법에 의한 상대체중비(RBW)는 남학생 99.1%, 여학생 91.2%이었으며, 체질량지수는(BMI)는 남학생 21.8, 여학생 19.3으로 남학생이 여학생보다 높았다. 저자의 선행연구(신미경·서은숙, 1995)의 BMI(남학생 21.8, 여학생 20.1)와 비교할 때 남학생은 같은 수준이었으나 여학생의 BMI는 본 조사에서 낮았으며, 충남지역 대학생(김인숙 등, 2002)의 BMI(남 22.3 여 20.0)수준보다는 남녀 모두 낮았다.

2) 비만도의 분포와 자기판단 비만도

RBW와 BMI와 자기판단에 의한 비만도의 분포는 Table 3과 같다. RBW와 BMI의 체격지수를 이용하여

Table 1. General characteristics of subjects

	Male	Female	Total	N(%)
Age(yrs)				
≤19	43(9.2)	59(9.2)	102(9.2)	
20	107(22.9)	184(28.6)	291(26.2)	
21	79(16.9)	148(23.0)	227(20.4)	3.301
22	36(7.7)	163(25.3)	199(17.9)	
≥23	203(43.4)	90(14.0)	293(26.3)	
Total	468(42.1)	644(57.9)	1,112(100.0)	
Grown area				
Big city	145(31.5)	138(22.0)	283(26.1)	
Small city	208(45.2)	332(53.0)	540(49.7)	2.674
Country	107(23.3)	156(24.9)	263(24.2)	
Total	460(42.4)	626(57.6)	1,086(100.0)	
Residences				
Home	98(20.9)	188(29.2)	286(25.7)	
Dormitory	209(44.7)	361(56.1)	570(51.3)	11.204
Self-boarding	122(26.1)	83(12.9)	205(18.4)	
Boarding	39(8.3)	12(1.9)	51(4.5)	
Total	468(42.1)	644(57.9)	1,112(100.0)	
Monthly pocket money (won)				
< 100,000	100(21.8)	142(23.0)	242(22.5)	
100,000-200,000	201(43.9)	324(52.5)	525(48.8)	4.511
200,000-300,000	105(22.9)	124(20.1)	229(21.3)	
> 300,000	52(11.4)	27(4.4)	79(7.3)	
Total	458(42.6)	617(57.4)	1,075(100.0)	

Table 2. Height, weight, RBW and BMI of subjects

Sex	Number	Height(cm)	Weight(kg)	RBW ²⁾	BMI ³⁾
Male	463	174.1±5.1 ¹⁾	66.0±8.1	99.1±11.6	21.8±2.5
Female	559	164.3±6.0	50.7±5.3	91.2±10.3	19.3±2.0
t-test		21.560 ^{***}	18.225 ^{***}	19.667 ^{***}	15.978 ^{**}

1) Mean±SD

2) RBW(Relative Body Weight)= (actual body weight/standard body weight)×100
standard body weight = (height(cm)-100)×0.93) BMI(Body Mass Index) = weight(kg)/(height(cm))²

** P<0.01 *** P<0.001

비만도를 판정하고, 또한 조사 대상자들이 자신의 체격에 대하여 올바르게 인식하고 있는지의 여부를 알아보기 위하여 극심한 저체중(Severe underweight), 저체중(Underweight), 정상(Normal), 과체중(Overweight) 그리고 비만(Obese)의 5가지 체격으로 분류하여 그 중에서 본인이 생각하는 해당체격을 선택하도록 하여 자기

판단 비만도(self-evaluated obesity)를 조사하였다.

RBW로 분류시 남학생의 경우 저체중이하 17.3%, 정상 68.7%, 과체중이상 14.1%이었으며 여학생은 저체중이하 51.0%, 정상 44.9%, 과체중 이상 4.1%이었고 BMI에 따르면 남학생의 경우 저체중 19.9%, 정상 71.5%, 과체중 이상 8.6%이었으며 여학생은 저체중 이하

Table 3. Comparison of obesity group by RBW, BMI and self-evaluated obesity

	RBW ¹			BMI ²			Self-evaluation			N(%)
	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	
Severe underweight	5 (1.1)	38 (6.8)	43 (4.2)	-	2 (0.4)	2 (0.2)	16 (3.5)	7 (1.3)	23 (2.3)	
Underweight	75(16.2)	247(44.2)	322 (31.5)	92(19.9)	380(68.0)	472 (46.2)	109(23.5)	70(12.5)	179 (17.5)	
Normal	318(68.7)	251(44.9)	569 (55.7)	331(71.5)	170(30.4)	501 (49.0)	256(55.3)	345(61.7)	601 (58.8)	
Overweight	47(10.2)	17 (3.0)	64 (6.3)	37 (8.0)	7 (1.3)	44 (4.3)	67 (14.5)	124(22.1)	191 (18.7)	
Obese	18 (3.9)	6 (1.1)	24 (2.3)	3 (0.6)	-	3 (0.3)	15 (3.2)	13 (2.3)	28 (2.7)	
Total	463(45.3)	559(54.7)	1,022(100.0)	463(45.3)	559(54.7)	1,022(100.0)	463(45.3)	559(54.7)	1,022(100.0)	
χ^2	218.271***			119.420***			142.428***			

1) >120% : obese, 110~120% : overweight, 90~110% : normal, 80~90% : underweight, < 80% : severe underweight

2) >30: obese, 25~29: overweight, 20~24: normal, 15~19: underweight, <15: severe underweight

*** P<0.001

68.4%, 정상 30.4%, 과체중 1.3%로 남학생은 2/3정도가 정상에 해당하였으나 여학생은 1/2 이상이 저체중 이하에 해당하여 체중부족 현상이 심하였다. 이러한 결과는 박 등과 김 등(박영숙 등, 1995; 김복란 등, 1997)의 보고와 비교할 때 본 조사에서 저체중 이하의 여학생 비율이 높았다.

또한 자기 판단 비만도에서 저체중 이하로 생각하는 자 19.8%, 정상이라고 생각하는 자 58.8%, 과체중 이상으로 생각하는 자가 21.4%으로 여학생이 남학생보다 과체중 이상이라고 생각하는 비율이 더 높았다. 이를 좀더 구체적으로 조사 대상자들이 어느 정도 자기체형을 올바르게 판단하고 있는지 알아보기 위하여 조사 대상자의 자기판단 비만도와 BMI의 분포를 Table 4에 제시하였다. 자신의 체형이 정상임에도 본인 스스로 정상이 아니라고 인식하는 비율이 37.5%로 나타났으며 정상체중자의 0.6%는 심한 저체중으로, 10.2%는 저체중으로,

24.4%는 과체중으로, 2.4%는 비만으로 잘못 인식하고 있었다. 또한 실제 저체중자의 59.3%는 정상으로, 10.6%는 과체중으로 잘못 인식하고 있으며 과체중자의 31.9%는 비만으로 잘못 인식하고 있는 것으로 나타났다. 이는 선행 여러 연구(이윤나·최혜미, 1994; 김복란 등, 1997; 이정숙·이경희, 1998)에서 본인 스스로가 정상 체중이 아니라고 인식하는 비율 20-40%와 유사하였다. 이렇게 실제 비만도와 본인이 생각하는 체형이 차이가 나는 것은 자신의 비만도를 신장과 결부시켜 판단하지 않고 단순히 체중만을 가지고 주관적으로 판단하여 실제보다 자신을 왜소 또는 비만하게 생각하기 때문이라 사료되며 본 조사 대학생에서는 44.8%만이 자신의 비만도를 바르게 판단하고 있었다 한편 여대생의 조사(강금지, 2001)를 보면 정상체중군의 73.1%가 “살찐 편”이라고 생각하였는데 이는 외모에 대한 지나친 관심과 사회적으로 마른 체형에 대한 선호도가 높은 구조 속에서 자

Table 4. Distribution of self evaluation of subject according to BMI group

Self evaluation BMI group	Severe underweight	Underweight	Normal	Overweight	Obese	Total	χ^2
Severe							
Underweight	1(50.0)	-	-	1(50.0)	-	2(0.2)	293.314***
Underweight	16(3.4)	125(26.5)	280(59.3)	50(10.6)	1(0.2)	472(46.1)	
Normal	3(0.6)	51(10.2)	313(62.5)	122(24.4)	12(2.4)	501(49.0)	
Overweight	2(4.5)	3(6.8)	7(15.9)	18(40.9)	14(31.9)	44(4.3)	
Obese	1(33.3)	-	1(33.3)	-	1(33.3)	3(0.3)	
Total	23(2.3)	179(17.5)	601(58.8)	191(18.7)	28(2.7)	1,022(100.0)	

*** P<0.001

Table 5. Food habit scores by residence type

	Home	Dormitory	Self-boarding	Boarding	Total	F-value
Male	30.9±5.31)a	30.0±5.2a	26.8±5.8b	29.9±4.2a	29.4±5.5	19.000***
Female	31.3±5.0a	28.6±4.5ab	27.4±6.3b	29.9±6.0a	29.4±5.0	2.620*
Total	31.2±5.1a	29.1±4.8a	26.9±5.6b	29.9±4.7a	29.4±5.2	12.079***

1) Mean±SD

* : P<0.05 *** : P<0.001

ab : Values with different letters in a row are significantly different at p<0.05(*) or p<0.001(***) by Duncan's multiple range test

신의 비만도를 실제보다 한 단계 또는 두 단계 이상 높게 판단한 결과로 생각된다. 따라서 정상체중임에도 무리한 체중 감량을 시도하게 되며 이때 자신의 건강이나 체력의 증진을 동반하는 적절한 운동이나 식생활의 개선 등을 통한 체중조절 보다는 식사를 거르거나 지나친 간식 등의 주식을 소홀히 하는 부적절한 방법으로 체중을 감소하는 경우가 많다(Gottschalk 등, 1977; Schlundt 등, 1992; 김숙희, 1999). 이러한 현상이 장기간 지속될 경우 이상식이 행동을 나타내며 심하면 생리적 또는 생화학적 부조화, 우울증, 열등의식, 대인관계 기피 등 신체적·정신적·사회적 문제를 초래하는 것으로 보고되고 있다(원향례, 1998; 최미자 등, 1999; Hodkinson, 1988; Zuckerman 등, 1986; Beerman, 1991). 적절한 체중을 유지하는 것은 건강을 지키는 가장 중요한 기본이 되는 것으로 먼저 자신의 체위를 정확히 아는 것이 중요하며 이를 바탕으로 올바른 비만판정을 하여 계획적이며 체계적인 방법으로 체중조절을 하도록 하되 무리한 체중감량은 피하도록 하는 것이 중요하다 하겠다.

3. 식생활 조사

1) 식습관 점수

Table 5에서 보는 바와 같이 조사대상자의 총 식습관 점수는 50점 만점에 남학생 29.4점, 여학생 29.3점으로 낮은 수준이었으며 이는 노회경(1999)의 연구에서 대학생의 식습관 점수가 100점 만점에 남학생 55.8점, 여학생 56.8점으로 매우 낮았던 것과 유사한 경향이였다. 거주형태별로는 자택거주자(31.2점)가 자취생(26.9점)보다 유의적으로 높은 수준이었다.

식습관과 식사구성 및 균형식으로 구성된 10가지 항목을 살펴보면 전체적으로 식사가 규칙적이지 못하고 과일과 우유류 및 유지류의 섭취가 낮았으며 식품섭취의 균형성이 부족하였다(Table 6). 거주형태별로 보면 식사의 규칙성과 식사시간, 단백질 식품, 채소류, 유지류의 섭취, 식품의 균형성 점수에서 자취생이 자택거주자보다 유의적으로 낮았으며, 과일과 우유류의 섭취는 기숙사생이 자택거주자보다 유의적으로 낮았다. 과식과

Table 6. Characteristics of food habit scores by residence type

	Home	Dormitory	Self-boarding	Boarding	Total	F-value
Regularity of meals	3.03±1.11)ab	2.90±1.18b	2.24±1.07c	3.29±0.99a	2.83±1.17	23.229***
Eating time	3.21±1.66b	3.70±0.96a	2.68±1.06c	3.62±0.94a	3.38±1.08	55.688***
Overeating	2.91±0.99	2.96±0.95	2.76±0.95	2.84±1.01	2.91±0.96	2.197
Sugary foods	2.95±1.03	2.89±1.03	2.82±1.02	2.86±0.91	2.89±1.02	0.681
Protein foods	3.25±0.79a	3.16±0.82a	2.88±0.85b	3.11±0.89ab	3.13±0.83	8.532***
Vegetables	4.00±0.85a	3.77±0.91ab	3.70±0.96b	3.86±0.82ab	3.82±0.90	5.704**
Fruits	3.38±0.95a	2.36±0.92c	2.57±0.95bc	2.82±0.90b	2.68±1.03	77.271***
Milk	2.77±1.15a	2.12±0.96b	2.36±1.12b	2.32±1.09b	2.34±1.08	24.622***
Fats & oils	2.90±0.80a	2.68±0.84ab	2.58±0.86b	2.66±0.64ab	2.72±0.83	7.263***
Foods balance	2.75±0.83a	2.56±0.87a	2.18±0.93b	2.55±1.00a	2.54±0.90	17.414***
Total	31.2±5.1a	29.1±4.8a	26.9±5.6b	29.9±4.7a	29.4±5.2	12.079***

1) Mean±SD

Scores are 1.0 to 5.0

abc : Values with different letters in a row are significantly different at p<0.01(**) or p<0.001(***) by Duncan's multiple range test

** : P<0.01 *** : P<0.001

단음식의 섭취는 거주형태에 따른 차이가 없었다. 위에서와 같이 대학생의 식습관은 거주형태에 따라 달랐으며 자택거주자는 비교적 식사가 규칙적이며 다른 거주자들에 비해 단백질 식품, 채소류, 과일, 우유류, 유지류 섭취가 양호하며, 식품섭취가 균형적이어서 가장 식습관이 양호한 것으로 나타났다. 자취생은 식사가 불규칙적이며 단백질 식품, 채소, 과일류, 우유류, 유지류 섭취가 낮았으며, 식품섭취의 균형성 점수도 낮아 전반적으로 자취생의 식습관이 가장 좋지 않은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 거주형태에 따라 식생활에 차이가 있으며 기숙사나 자취 대학생이 자택, 하숙집에 거주하는 대학생보다 식습관이 불규칙하고 식품섭취의 불균형이 더 심하다는 선행 보고(이윤나 등, 1996; 이정숙·이경희, 1998; 노정미, 1997; 박영숙 등, 1995; Beerman, 1991; Bailey & Goldbery, 1989)와 유사하였다. 여대생을 대상으로 한 이 등(이영근 등, 1999)의 보고에 따르면 전체의 74.7%가 식사시 영양소의 균형을 고려하지 않으며 61.5%는 식품배합에 별로 관심이 없는 것으로 나타나(한명주·조현아, 1998) 대학생들의 식품 선택의 폭이 매우 단순함을 알 수 있다. 여러 연구(강금지, 2001; 김복란·임안순, 1998; 이영근 등, 1999)에서 대학생의 과일과 채소류, 해조류, 우유류의 섭취빈도가 낮음을 보고하였으며 본 연구에서도 유사한 경향으로 이는 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B₂ 등의 부족을 초래할 수 있다. 특히 여대생에서 칼슘과 철분 섭취량이 권장량의 50-83%(이윤나 등, 1996; 송윤주 등, 1998; 최미경 등, 2000)의 낮은 수준으로 보고되고 있어 다양한 식품을 충분히 섭취할 수 있도록 많은 관심을 기울여야 할 것으로 사료된다.

2) 식사 횟수

식사의 규칙성을 알아보기 위하여 하루의 식사횟수와 일주일간의 각 끼니별 식사횟수를 조사하였다(Table 7). 하루 평균 식사 횟수는 2.46회로 여학생(2.40회)이 남학생(2.54)보다 유의적으로 낮았다. 이러한 결과는 박영숙 등(1995b)이 보고한 하루 평균 식사횟수 2.4회와 비슷하였다. 일주일간 끼니별 평균 식사횟수는 남학생이 아침 3.90회, 점심 5.97회, 저녁 6.17회이며 여학생은 아침 3.57회, 점심 5.55회, 저녁 5.49회로 세끼모두 여학생의 식사횟수가 남학생보다 유의적으로 낮았다. 특히 아침의 식사횟수가 3.90회로 점심과 저녁보다 낮아 대학생들의 아침 결식율이 상당히 높은 것을 알 수 있으며 이정숙과 이경희(1998)의 보고와 비교하면 남녀 모두 본 조사에서 아침과 점심의 식사횟수는 낮았으나 저

녁의 식사횟수는 높았다. 규칙적인 아침식사는 적정체중, 운동, 수면, 흡연, 음주습관 등 수명을 연장시킬 수 있는 건강 생활습관과 밀접한 관계가 있으며(Wiley & Camacho, 1980), 아침식사를 규칙적으로 하는 경우가 결식을 하는 경우에 비해 열량과 영양소 섭취가 높고 학업성취도가 높다는 보고(김숙희, 1999) 등에서 아침식사의 중요성이 강조되고 있다. 그러나 최근 우리나라의 아침식사 결식율이 청소년층과 여성, 소득과 교육수준이 높은 층에서 크게 증가하고 있으며 또한 식사형태와 식사장소의 변화 등이 나타나고 있어 이에 따른 영양 및 건강상의 문제가 제기되고 있다(장남수, 1997).

우리나라 국민건강·영양 조사(보건복지부, 2002)에 의하면 2001년 우리나라 국민의 아침 결식율이 전국 평균 21.1%이며 20대의 아침 결식율은 45.4%로 보고되어 대학생도 포함한 젊은 층의 아침 결식율이 매우 높음을 알 수 있다. 특히 여대생의 높은 아침 결식율은 식사의 질을 떨어뜨리는 원인이 되며(Gottschalk 등, 1977) 일부에서 체중감량을 위해 결식하는 경우가 있는데 실제로 아침식사를 거르는 사람과 규칙적으로 식사를 하는 사람 사이에 BMI가 큰 차이가 없으며(Schlundt 등, 1992) 오히려 식사횟수가 적거나 불규칙할 때 체지방의 축적이 더 많아 비만하게 될 위험이 더 큰 것으로 보고되고 있어(Chao & Smit Vanderkooy, 1989) 적절한 아침식사를 통하여 하루를 능률적이고 건강하게 보낼 수 있도록 바른 영양교육이 필요하다 하겠다.

거주 형태별로 보면 Table 8에서와 같이 하루의 식사횟수는 하숙생이 2.76회, 자택거주자 2.60회, 기숙사생 2.41회, 자취생은 2.32회순으로 기숙사생과 자취생이 자택거주자와 하숙생에 비해 하루 식사횟수가 낮았다. 거주형태별 일주일간 평균 아침의 식사횟수는 자택거주자 4.49회, 하숙생 4.63회로 기숙사생 3.49회, 자취생 3.02회보다 유의적으로 높았으며 점심과 저녁의 식사횟수는 거주형태에 따른 차이가 없었다. 이러한 결과는 여러 선행보고(이윤나·최혜미, 1994; 김선호, 1995; 이정숙·이경희, 1998; 최미경, 2000; Bailey & Goldbery, 1989; Beerman, 1991)와 유사한 경향이었다. 식사를 거르는 이유로는 전체적으로 볼 때 시간이 부족해서 41.0%, 귀찮아서 22.5%, 습관적으로 14.8%순으로 시간부족이 가장 많았다(Table 8). 거주형태별로 보면 자택거주자는 시간이 없어서 57.0%, 습관적으로 11.6%, 기숙사생은 시간이 없어서 33.8%, 귀찮아서 30.9%, 자취생은 시간이 없어서 43.2%, 귀찮아서 20.2%, 하숙생은 시간이 없어서 35.3%, 식욕이 없어서 17.6%로 나타났다. 이러한 결과는 여러 선행연구(노정미, 1997; 이윤나 등, 1996; 강금지, 2001; 최미경 등, 2000; 이영근 등, 1999; 박영숙

Table 7. Number of meals by sex

	Male	Female	Total	t-test
Number of meals per day	2.54±0.591	2.40±0.62	2.46±0.61	4.012***
Number of meals per week				
Breakfast	3.90±2.56	3.57±2.47	3.72±2.51	2.039*
Lunch	5.97±1.85	5.55±1.94	5.74±1.90	3.616***
Supper	6.17±1.73	5.49±2.04	5.75±1.90	5.921***

1) Mean±SD

* : P<0.05 *** : P<0.001

등, 1995b; 최봉순 등, 1999; 김경희, 2003)에서 대학생들이 식사를 거르는 가장 큰 이유로 시간이 없어서라고 보고한 것과 일치하는 경향이였다. 국민건강·영양 조사(보건복지부, 2002)에서도 우리나라 20대의 주된 결식 이유가 시간이 없어서 27.5%, 늦잠을 자서 26.8%, 습관이 되어 23.5%로 보고되었다.

대학생들이 식사를 거르게 되는 근본적인 이유로는 자택거주자는 통학시간 때문에, 기숙사생은 정해진 식사시간 때문에, 자취생은 식품구입과 조리의 번거로움 때문에, 하숙생은 이른 아침식사시간 등으로 생각해 볼 수 있으며 여유롭고 안정된 식사를 위해서는 대학생들 스스로가 적절한 수면시간, 일정한 기상시간, 가벼운 운동 등 계획적인 생활습관을 위한 노력이 필요하며 특히

자신이 식생활문제를 해결해야 하는 자취생들은 식품구입 및 보관 방법과 간단한 조리방법 등에 대한 교육이 필요한 것으로 사료된다.

3) 간식의 섭취 실태

간식의 섭취 실태를 알아보기 위하여 간식의 횟수, 간식시간, 간식의 종류, 간식을 하는 이유에 대하여 조사하였다(Table 9). 조사대상자 전체의 96.9%가 간식을 하고 있어 간식이 식사의 한부분을 차지하고 있음을 보여주고 있다. 간식의 횟수는 하루에 1-2회가 68.6%로 가장 많았으며 3회 19.8%, 4회이상 8.5%이었으며 거의 간식을 하지 않는다는 3.1%로 나타나 박영숙 등(1995b)

Table 8. Number of meals by residence type

	Home	Dormitory	Self-boarding	Boarding	Total	F-value	N(%)
Number of meals per day	2.60±0.53	2.41±0.60	2.32±0.58	2.76±0.64	2.46±0.61		
Number of meals per week							
Breakfast	4.49±2.521)a	3.49±2.44b	3.02±2.32b	4.63±2.61a	3.72±2.51	16.650***	
Lunch	5.64±2.01	5.87±1.78	5.62±1.98	5.32±2.36	5.74±1.90	2.10	
Supper	5.75±2.08	5.72±1.82	5.85±1.87	5.77±1.96	5.75±1.90	0.223	
Reason of skipping breakfast							
Poor appetite	22(10.6)	20(4.1)	18(9.8)	6(17.6)	66(7.2)		
Lack of time	118(57.0)	165(33.8)	79(43.2)	12(35.3)	374(41.0)		
To reduce body weight	5(2.4)	1(0.2)	1(0.5)	1(2.9)	8(0.9)		
Habitually	24(11.6)	76(5.6)	32(17.5)	3(8.8)	135(14.8)		$\chi^2=30.115^*$
Troublesome	15(7.2)	151(30.9)	37(20.2)	2(5.9)	205(22.5)		
Digest poorly	7(3.4)	9(1.8)	3(1.6)	0(0.0)	19(2.1)		
Other	16(7.7)	66(13.5)	13(7.1)	10(29.4)	105(11.5)		
Total	207(22.7)	488(53.5)	183(20.1)	34(3.7)	912(100)		

1) Mean±SD

ab : Values with different letters in a row are significantly different at p<0.05(*) or p<0.001(***) by Duncan's multiple range test

* : P<0.05 *** : P<0.001

이 보고한 1-2회의 간식섭취율 70.1%와 비슷하였다.

간식을 하는 시간으로는 전체적으로 저녁 식사 후가 50.1%로서 가장 많았으며 점심과 저녁 사이에 간식을 하는 비율은 40.1%이었다. 거주형태별로 보면 자택 거주자는 점심과 저녁 사이에 간식 섭취율(59.2%)이 가장 많았고 기숙사, 자취생, 하숙생은 저녁식사 후 간식 섭취율(56.1-58.3%)이 높게 나타나 이윤나 등(1996)과 박영숙 등(1995b)의 보고와 유사하였다. 간식의 종류로는 과자류 52.3%, 국수·라면류 22.6%, 우유류 7.3%, 과일·쥬스류 6.9%, 빵류 4.4%순이었다. 자택거주자와 기숙사생은 과자류의 섭취가 높았으며 기숙사생, 자취생, 하숙생의 국수·라면류의 섭취는 자택거주자보다 높았다. 우유류의 섭취는 전체적으로 낮았으며 과일·쥬스류의 섭취는 자택거주자에서 가장 많았으며 기숙사생이 가장 낮았다. 간식을 하는 이유로는 배가 고파서가 전

체의 41.5%로서 가장 많았으며 습관적으로 간식을 한다 24.6%, 음식을 보면 먹고 싶어서(충동적으로) 19.4%, 친구와의 교제를 위하여 7.6%, 영양보충을 위해서 4.1%, 스트레스 해소를 위해 2.9% 순이었다. 거주형태별로는 기숙사생, 자취생, 하숙생에서 배가 고파서 간식을 하는 비율이 각각 44.5%, 39.5%, 50.0%로서 자택 거주자 35.6%보다 높았으며 자택거주자의 30.6%는 습관적으로 간식을 하는 것으로 나타났다. 기숙사생, 자취생, 하숙생이 자택거주자 보다 국수와 라면류를 많이 섭취하게 되는 이유로는 간식으로서의 기능보다는 3끼 식사의 부족함을 채워주는 주식으로서의 기능이 더 큰 것으로 생각된다. 따라서 대학생의 영양과 건강상태를 향상시키기 위해서는 먼저 질적·양적인 면을 고루 갖춘 3끼 식사를 하는 것이 중요하며 간식의 종류로는 배고픔을 해결하기 위한 열량이 많은 식품보다는 비타민

Table 9. Number, time, item and reason of snack by residence type

	Home	Dormitory	Self-boarding	Boarding	Total	N(%)
χ^2						
Number of snack per day						
Scarcely	13(4.6)	11(1.9)	7(3.5)	3(7.0)	34(3.1)	13.205
1-2 times	193(68.9)	384(67.7)	145(71.8)	29(67.4)	751(68.6)	
3 times	54(19.1)	121(21.3)	35(17.3)	7(16.2)	217(19.8)	
>4 times	23(8.1)	51(9.0)	15(7.4)	4(9.3)	93(8.5)	
Total	283(100.0)	567(100.0)	202(100.0)	43(100.0)	1,095(100.0)	
Snack time						
Before breakfast	2(0.7)	7(1.2)	1(0.5)	0(0.0)	10(0.9)	79.984***
Breakfast to lunch	34(12.3)	48(8.5)	12(6.0)	2(4.9)	96(8.9)	
Lunch to supper	164(59.2)	180(31.9)	74(37.0)	16(39.0)	434(40.1)	
After supper	77(27.8)	329(58.3)	113(56.5)	23(56.1)	542(50.1)	
Total	277(100.0)	564(100.0)	200(100.0)	41(100.0)	1,082(100.0)	
Snack item						
Cookies	146(52.5)	317(56.2)	89(44.3)	15(35.7)	567(52.3)	70.084***
Noodles, Ramyun	39(14.0)	146(25.9)	47(23.4)	13(31.0)	245(22.6)	
Dumpling	10(3.6)	11(2.0)	10(5.0)	3(7.1)	34(3.1)	
Milk & Yogurt	26(9.4)	32(5.7)	16(8.0)	5(11.9)	79(7.3)	
Candy, Chocolate	4(1.4)	8(1.4)	7(3.5)	1(2.4)	20(1.9)	
Fruits, Juice	37(13.3)	17(3.0)	18(9.0)	3(7.1)	75(6.9)	
Breads	12(4.3)	22(3.9)	12(6.0)	2(4.8)	48(4.4)	
Ice cream	4(1.4)	11(2.0)	2(1.0)	0(0.0)	17(1.6)	
Total	278(100.0)	564(100.0)	201(100.0)	42(100.0)	1,085(100.0)	
Reason of having snack						
Hungry	99(35.6)	251(44.5)	79(39.5)	21(50.0)	450(41.5)	27.870*
Habitually	85(30.6)	125(22.2)	49(24.5)	8(19.0)	267(24.6)	
To want to have food	46(16.5)	117(20.7)	43(21.5)	4(9.5)	210(19.4)	
To meet with friends	28(10.1)	39(6.9)	11(5.5)	4(9.5)	82(7.6)	
Addition of nutrition	9(3.2)	18(3.2)	14(7.0)	3(7.1)	44(4.1)	
To relax stress	11(4.0)	14(2.5)	4(2.0)	2(4.8)	31(2.9)	
Total	278(100.0)	564(100.0)	200(100.0)	42(100.0)	1,084(100.0)	

* : P<0.05 *** : P<0.001

무기질이 풍부한 과일과 우유류 등의 섭취를 증가시키는 것이 바람직하다고 사료된다.

4. 식습관 점수에 따른 식행동 특성

식습관 점수에 따라 조사 대상자를 Excellent, Good, Fair, Poor군으로 분류하여 패스트푸드, 외식, 커피, 탄산음료, 흡연, 음주, 운동 등의 빈도를 살펴본 결과는 Table 10과 같다. 전체 조사 대상자중 56.2%가 패스트푸드를 주 1-2회 섭취하고 있으며 3-5회는 29.8%이었다. Excellent군은 패스트푸드를 주 1-2회 섭취하는 비율이 71.4%이었고, Poor군의 57.1%는 거의 매일 섭취하는 것으로 나타나 식습관 점수가 높을수록 패스트푸드 섭취가 감소하였다. 외식은 주 1-2회가 42.2%로 가장 많았으며 Excellent군에서 외식을 거의 매일 하는 비율이 23.6%로서 다른 군에 비하여 높았다. Excellent군의 거의 매일 외식하는 비율이 높은 이유로는 다른 군에 비해 비교적 점심식사를 거르지 않고 학교식당이나 학교 인근의 음식점에서 하루에 한번은 외식을 하기 때문인 것으로 사료된다. 커피섭취는 하루에 1-2잔을 마신다는 비율이 55.6%로서 가장 많았으며 5잔 이상을 마시는 비율이 13.1%나 되었으며 식습관 점수가 높을수록 커피 섭취가 감소하였다. 탄산음료의 섭취는 주 1-2회가 48.5%로 가장 높았으며 주 3-4회가 31.4%, 거의 매일 마시는 자는 8.0%이었다. Excellent군의 탄산음료를 거의 마시지 않는 비율은 21.4%로 가장 높았으며 식습관 점수가 높을수록 탄산음료 섭취가 감소하였다. 전체 조사 대상자의 70.2%가 흡연을 거의 하지 않았으며 10개 비 이상 피우는 자는 15.2%이었다. Poor군의 흡연율은 85.7%로서 Excellent군, Good군, Fair군의 흡연율 29.7-34.5%보다 크게 높았으며 식습관 점수가 낮을수록 흡연율이 높아졌다. 음주는 전체 조사 대상자의 55.4%가 주 1-2회로 가장 많았으며 거의 매일 마시는 자는 5.4%, 거의 마시지 않는 자는 23.3%이었다. 음주를 거의 하지 않는 비율은 Excellent군이 30.4%로 가장 높았으며 식습관 점수가 낮을수록 음주율이 증가하는 경향이었다. 운동은 전체의 60.8%가 하는 것으로 나타났으며 운동빈도는 주 1-2회가 34.9%, 3-5회 18.3%, 거의 매일 한다 7.5%이며 39.2%는 전혀 운동을 하지 않았다. Excellent군의 82.1%는 운동을 하였으며 46.4%가 주 3회 이상 운동을 하여 식습관 점수가 높을수록 운동실천율이 높았다. 본 조사 대상자의 운동 실천율 60.8%는 서울지역 대학생을 대상으로 한 한명주와 조현아(1998)의 연구에서 61.1%가 운동을 하며 32.2%가 주 1-2회 운

동을 한다는 보고와 유사하였으나 충남지역 대학생(김인숙 등, 2002)의 운동실천율 74.6%보다는 낮았다. 한편 여대생을 대상으로 한 조사(강금지, 2001)에서는 60.1%가 거의 운동을 하지 않는 것으로 나타나 여대생의 운동실천율이 매우 낮았다.

흡연과 음주는 중독의 우려가 있으며 영양소 결핍, 폐암과 간암을 비롯한 각종 암과 심장질환의 원인이 되며 개인적, 심리적, 사회적 문제를 일으킬 수 있으므로(김일순, 1989; Rogers & Conner, 1986; Salaspuro, 1993) 대학생들 스스로 음주와 흡연을 줄이는 노력이 필요하다. 또한 간식을 많이 할수록 탄산음료의 섭취가 높아질 수 있으므로(오혜숙·민성희, 2001) 잦은 간식을 피하도록 하며 적절한 운동은 대학생의 스트레스를 낮추어 육체적·정신적 건강에 도움을 주므로(한명주·조현아, 1998) 규칙적인 운동을 하는 것이 필요하다고 사료된다.

IV. 요약 및 결론

원광대학교에 재학중인 남녀 대학생 1,112명을 대상으로 설문지를 통하여 일반적 사항, 비만도, 식습관, 식사횟수, 식행동 등을 조사한 결과는 다음과 같다

1. 조사대상자는 남자 468명(42.1%), 여자 644(57.9%)명으로 나이는 19세이하 9.2%, 20-22세 64.5%, 23세 이상은 26.3%이었다. 주성장지로는 중소도시가 49.7%로 가장 많았으며, 거주형태는 자택 25.7%, 기숙사 51.3%, 자취 18.4%, 하숙 4.5%이었다. 조사대상자의 한달 평균 용돈은 10-20만원이 48.8%로 가장 많았다.
2. 평균 신장과 체중은 남학생이 174.1cm, 66kg이며 여학생은 164.3cm, 50.7kg로 남학생의 체위는 한국인 20-29세 표준치와 비슷하였으나 여학생의 경우 신장은 3.3cm 더 크고 체중은 3.3kg적었다. 평균 상대체중비(RBW)는 남학생 99.1%, 여학생 91.2%이었으며, 체질량지수(BMI)는 남학생 21.8, 여학생 19.3이었다. RBW로 분류시 남학생의 경우 저체중 이하 17.3%, 정상 68.7%, 과체중이상 14.1%이었으며 여학생은 저체중이하 51.0%, 정상 44.9%, 과체중 이상 4.1%이었다. BMI에 따르면 남학생의 경우 저체중 19.9%, 정상 71.5%, 과체중 이상 8.6%이었으며 여학생은 저체중 이하 68.4%, 정상 30.4%, 과체중 1.3%로 남학생의 2/3정도가 정상에 해당하였으나 여학생은 1/2 이상이 저체중 이하에 해당하

Table 10. Eating behavior characteristics by food habits score

	Poor	Fair	Good	Excellent	Total	χ^2	N(%)
Fast food							
Scarcely	0(0.0)	21(6.0)	29(4.5)	3(5.4)	53(5.0)	38.204**	
1-2times/week	3(42.9)	194(55.3)	355(55.5)	40(71.4)	592(56.2)		
3-5times/week	0(0.0)	96(27.4)	208(32.5)	10(17.9)	314(29.8)		
almost everyday	4(57.1)	40(11.4)	48(7.5)	3(5.4)	95(9.0)		
Total	7(100.0)	351(100.0)	640(100.0)	56(100.0)	1,054(100.0)		
Eating out							
Scarcely	1(14.3)	27(7.7)	49(7.6)	5(9.1)	82(7.8)	28.671*	
1-2times/week	4(57.1)	132(37.5)	287(44.6)	23(41.8)	446(42.2)		
3-5times/week	1(14.3)	127(36.1)	219(34.1)	14(25.5)	361(34.2)		
almost everyday	1(14.3)	66(18.7)	88(13.7)	13(23.6)	168(15.9)		
Total	7(100.0)	352(100.0)	643(100.0)	55(100.0)	1,057(100.0)		
Coffee							
Scarcely	0(0.0)	21(5.9)	43(6.7)	2(3.6)	66(6.2)	90.351***	
1-2cup/day	3(42.9)	200(56.3)	351(54.3)	38(67.9)	592(55.6)		
3-4cup/day	3(42.9)	78(22.0)	176(27.2)	10(17.9)	267(25.1)		
> 5cup/day	1(14.3)	56(15.8)	76(11.8)	6(10.7)	139(13.1)		
Total	7(100.0)	355(100.0)	646(100.0)	56(100.0)	1,064(100.0)		
Carbonated beverage							
Scarcely	0(0.0)	35(9.9)	80(12.4)	12(21.4)	127(12.0)	78.716***	
1-2times/week	1(14.3)	179(50.7)	312(48.5)	22(39.3)	514(48.5)		
3-4times/week	4(57.1)	119(33.7)	194(30.2)	16(28.6)	333(31.4)		
almost everyday	2(28.6)	20(15.2)	57(8.9)	1(1.8)	85(8.0)		
Total	7(100.0)	353(100.0)	643(100.0)	56(100.0)	1,059(100.0)		
Smoking							
Scarcely	1(14.3)	244(70.3)	451(71.1)	36(65.5)	732(70.2)	112.245***	
1-3/day	0(0.0)	13(3.7)	22(3.5)	6(10.9)	41(3.9)		
4-6/day	1(14.3)	8(2.3)	31(4.9)	4(7.3)	44(4.2)		
7-10/day	1(14.3)	20(5.8)	44(6.9)	2(3.6)	67(6.4)		
> 10/day	4(57.1)	62(17.9)	86(13.6)	7(12.7)	159(15.2)		
Total	7(100.0)	347(100.0)	634(100.0)	55(100.0)	1,043(100.0)		
Alcohol drinking							
Scarcely	0(0.0)	80(22.6)	149(23.2)	17(30.4)	246(23.3)	68.554***	
1-2times/week	4(57.1)	190(53.7)	363(56.6)	29(51.8)	586(55.4)		
3-4times/week	1(14.3)	67(18.9)	93(14.5)	8(14.3)	169(16.0)		
almost everyday	2(28.6)	17(4.8)	36(5.6)	2(3.6)	57(5.4)		
Total	7(100.0)	354(100.0)	641(100.0)	56(100.0)	1,058(100.0)		
Exercise							
Scarcely	3(42.9)	179(50.6)	224(34.8)	10(17.9)	416(39.2)	50.012***	
1-2times/week	2(28.6)	114(32.2)	234(36.4)	20(35.7)	370(34.9)		
3-5times/week	0(0.0)	40(11.3)	133(20.7)	21(37.5)	194(18.3)		
almost everyday	2(28.6)	21(5.9)	52(8.1)	5(8.9)	80(7.5)		
Total	7(100.0)	354(100.0)	643(100.0)	56(100.0)	1,060(100.0)		

* : P<0.05 ** : P<0.01 *** : P<0.001

- 여 체중부족 현상이 심하였다. 또한 자기 판단 비만도에서 저체중이하로 생각하는 자가 19.8%, 정상이라고 생각하는 자 58.8%, 과체중 이상으로 생각하는 자가 21.4%이었다. 자기 판단 비만도와 BMI의 분포도에 의하면 자신의 체형이 정상임에도 정상이 아니라고 잘못 인식하는 비율이 37.5%이었으며 전체 조사 대상자의 44.8%만이 자신의 비만도를 바르게 판단하고 있었다.
3. 식사의 규칙성과 식사구성 및 균형식으로 구성된 10가지 항목의 총 식습관 점수는 50점 만점에 남학생이 29.4점, 여학생이 29.3점으로 낮은 수준이었으며 전체적으로 식사가 규칙적이지 못하고 과일과 우유류 및 유지류의 섭취가 낮았으며 식품섭취의 균형성이 부족하였다. 거주형태별로는 자택거주자가 31.2점으로 자취생 26.9점보다 유의적으로 높은 수준이었다. 자취생이 식사의 규칙성, 단백질식품, 채소류, 유지류의 섭취, 식품의 균형성 점수에서 자택거주자보다 유의적으로 낮았으며, 기숙사생은 자택거주자보다 과일과 우유류의 섭취가 유의적으로 낮았다.
 4. 하루 평균 식사 횟수는 2.46회로 여학생(2.40회)이 남학생(2.54)보다 유의적으로 낮았으며, 일주일간 각 끼니별 평균 식사횟수는 남학생이 아침 3.90회, 점심 5.97회, 저녁 6.17회이며 여학생은 아침 3.57회, 점심 5.55회, 저녁 5.49회로 세끼 모두 여학생의 식사횟수가 남학생보다 유의적으로 낮았으며 특히 아침의 식사횟수가 평균 3.72회로 점심과 저녁에 비해 낮아 아침 결식율이 높았다. 거주 형태별 하루의 식사횟수는 하숙생이 2.76회, 자택거주자 2.60회, 기숙사생 2.41회, 자취생은 2.32회로 기숙사생과 자취생이 자택거주자와 하숙생에 비해 낮았다. 거주형태별 일주일간 평균 아침의 식사횟수는 자택거주자(4.49회)와 하숙생(4.63회)이 기숙사생(3.49회)과 자취생(3.02회)보다 유의적으로 높았다. 식사를 거르는 이유로는 전체적으로는 시간이 부족해서 41.0%, 귀찮아서 22.5%, 습관적으로 14.8%순이었다.
 5. 간식은 전체의 96.9%가 하고 있으며 횟수는 하루에 1-2회가 68.6%로 가장 많았으며 3회 19.8%, 4회 이상이 8.5%이었고 거의 간식을 하지 않는다는 3.1%이었다. 간식을 하는 시간으로는 전체적으로 저녁 식사 후 가 50.1%로서 가장 많았으며 점심과 저녁사이에 간식을 하는 비율은 40.1%이었다. 거주형태별로 보면 자택거주자는 점심과 저녁사이에 간식 섭취율(59.2%)이 높았고 기숙사생, 자취생, 하숙생은 저녁식사 후 간식 섭취율(56.1-58.3%)이 높았다. 간식의 종류로는 과자류 52.3%, 국수·라면류 22.6%, 우유류 7.3%, 과일·주스류 6.9%, 빵류 4.4%순이었으며 기숙사생, 자취생, 하숙생의 국수·라면류의 섭취는 자택거주자보다 높았다. 간식을 하는 이유로는 배가 고파서가 전체의 41.5%로서 가장 많았으며 습관적으로 간식을 한다 24.6%, 음식을 보면 먹고 싶어서(충동적으로) 19.4%, 친구와의 교제를 위하여 7.6%, 영양보충을 위해서 4.1%, 스트레스 해소를 위해 2.9% 순이었으며 기숙사생, 자취생, 하숙생에서 배가 고파서 간식을 하는 비율이 자택 거주자보다 높았다.
 6. 식습관 점수에 따라 조사 대상자를 Excellent, Good, Fair, Poor군으로 분류하여 패스트푸드, 외식, 커피, 탄산음료, 음주, 흡연, 운동 등의 식행동 특성을 살펴보았다. 전체 조사 대상자중 56.2%가 패스트푸드를 주 1-2회 섭취하고 있으며 Good군의 71.4%가 주 1-2회 섭취하였으며 식습관 점수가 높을수록 패스트푸드 섭취가 감소하였다. 외식은 주 1-2회가 42.2%로 가장 많았다. 커피는 하루에 1-2잔을 마시는 비율이 55.6%로서 가장 많았으며 식습관 점수가 높을수록 커피 섭취가 감소하였다. 탄산음료의 섭취는 주 1-2회가 48.5%로 가장 많았으며 주 3-4회가 31.4%, 거의 매일 마시는 자는 8.0%이었다. Excellent군의 탄산음료 섭취율이 낮았으며 식습관 점수가 높을수록 탄산음료 섭취가 감소하였다. 흡연율은 29.8%로 10개비 이상 피우는 자는 15.2%이며 식습관 점수가 낮을수록 흡연율이 높아졌다. 음주율은 76.6%이며 주 1-2회가 전체의 55.4%로 가장 많았으며 거의 매일 마시는 자 5.4%, 거의 마시지 않는 자는 23.3%이었다. 음주를 거의 하지 않는 비율은 Excellent군이 30.4%로 가장 높았으며 식습관 점수가 낮을수록 음주율이 증가하는 경향이었다. 운동실천율은 60.8%로 나타났으며 주 1-2회가 34.9%, 3-5회 18.3%, 거의 매일 한다 7.5%이며 39.2%는 전혀 운동을 하지 않았다. Excellent군의 82.1%가 운동을 하였으며 46.4%가 주 3회 이상 운동을 하여 식습관점수가 높을수록 운동실천율이 높았다.
- 이상에서 살펴본 바와 같이 본 조사의 남학생은 비만도에서 정상해당자가 많았으나 여학생은 저체중에 해당하는 자가 많고 자신의 체형에 대한 올바른 인식이 부족하였다. 또한 자취생의 식습관 점수가 가장 낮았으며 아침 결식율이 높고 간식으로 과자류, 라면류를 많

이 섭취하는 경향이였다. 한편 흡연, 음주, 운동 등 건강과 관련되는 식행동은 식습관 점수가 좋을수록 바람직한 방향으로 이루어지고 있어 대학생들의 일상생활에서 규칙적인 식습관과 함께 영양성과 기호성을 고루 갖춘 다양한 식품을 선택하려는 노력이 필요하며 특히 자취생, 기숙사생, 하숙생 등을 대상으로 한 다양한 영양교육 프로그램의 개발이 필요하다고 사료된다.

주제어 : 대학생, Body mass index, 자기판단비만도, 식습관

참 고 문 헌

- 강금지(2001). 체격지수에 따른 기숙사 여대생의 건강과 관련된 식행동과 영양소 섭취량에 대한 연구. 한국조리과학회지, 17(1), 43-54.
- 김경희(2003). 광주지역 대학생의 식습관, 영양지식 및 편의식품 섭취실태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 8(2), 181-191.
- 김기남 · 이경신(1996). 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 지역사회영양학회지, 1(1), 89-99.
- 김복란 · 임양순(1998). 체질량지수에 의한 대학생들의 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지, 3(1), 44-52.
- 김복란 · 한용봉 · 장은재(1997). 대학생의 체중조절태도와 식이행동 양상 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지, 2(4), 530-538.
- 김선효(1995). 거주형태에 따른 공주시지역 여대생의 식생활 양상 비교. 한국영양학회지, 28(7), 653-674.
- 김숙희(1999). 아침식사의 규칙성이 영양소 섭취와 학업성취도, 체력에 미치는 영향. 대한영양사회학술지, 5(2), 215-224.
- 김인숙 · 유현희 · 한혜숙(2002). 충남지역 대학생의 영양지식 식태도, 식습관 및 생활습관이 건강 상태에 미치는 영향. 대한지역사회영양학회지, 7(1), 45-57.
- 김일순(1989). 흡연과 건강. 대한의학협회지, 30(8), 825-830.
- 노정미(1997). 자취 대학생의 식생활 실태에 대한 조사 연구 -원주지역중심으로-. 한국식생활문화학회지, 12(5), 495-508.
- 노희경(1999). 남녀 대학생의 음식선택 기준과 외식 행동. 한국식생활문화학회지, 14(3), 241-249.
- 박영숙 · 이연화 · 최경숙(1995a). 대학생의 인식체형과 체격지수에 대한 비만도의 차이 및 체중조절태도. 한국식생활문화학회지, 10(5), 367-375.
- 박영숙 · 이연화 · 현대선(1995b). 거주지별로 비교한 대학생의 식생활 행태. 한국식생활문화 학회지, 10(5), 391-404.
- 보건복지부(2002). 국민건강 · 영양조사.
- 송윤주 · 백희영 · 이연숙(1998). 일부 서울 지역 대학생의 식생활 현황 및 질적평가. 대한가정학회지, 36(12), 201-216.
- 신미경 · 서은숙(1995). 대학생의 식습관과 식품선호도에 관한 조사연구. 대한가정학회지33(4), 89-106.
- 엄영람 · 김은미 · 이송미 · 조미경 · 박인영(1992). 건강을 위한 영양진단 전산화 방안에 관한 연구. 대한영양사회 학술대회.
- 오혜숙 · 민성희(2001). 원주지역 일부 대학생의 식생활태도 조사. 한국식생활문화학회지 16(3), 215-224.
- 원향례(1998). 원주지역 여대생들의 이상식이습관과 관련된 식행동과 체형, 영양지식과의 관련성. 지역사회영양학회지, 3(2), 308-316.
- 이기완 · 명춘옥 · 박영심 · 박태선 · 남혜원 · 김은경 · 장미라(1998a). 한국인의 식생활 100년 평가(Ⅰ) -20세기를 중심으로-. 173-186, 신광출판사.
- 이기완 · 명춘옥 · 박영심 · 박태선 · 남혜원 · 김은경 · 장미라(1998b). 한국인의 식생활 100년 평가(Ⅱ) -20세기를 중심으로-. 127-141, 신광출판사.
- 이영근 · 현영희 · 황윤경 · 이윤신(1999). 경기지역 일부 주야간 여대생의 식생활 습관과 영양 섭취상태에 대한 연구. 동아시아식생활학회지, 9(3), 289-301.
- 이윤나 · 최혜미(1994). 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 대한 연구. 한국식생활문화학회지. 9(1), 1-10.
- 이윤나 · 이정선 · 고유미 · 우지성 · 김복희 · 최혜미(1996). 대학생의 거주형태에 따른 영양섭취실태 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지, 1(2), 189-200.
- 이정숙 · 이경희(1998). 대학신입생의 영양지식, 식생활가치관 및 거주형태에 따른 식생활태도에 관한 연구. 한국식품영양과학회지, 27(5), 1000-1006.
- 이정운(2000). 경기지역 일부 여대생의 신체체중치와 건강 및 영양섭취상태에 관한 연구. 동아시아식생활학회지. 10(5), 372-386.
- 장남숙(1997). 한국인의 아침식사 실태. 대한영양사회학술지. 3(2), 216-222.
- 최미경 · 전예숙 · 박민경(2000). 충남 일부 지역의 자취와 자택 거주 대학생의 식습관과 영양 섭취 실태조사. 대한영양사회 학술지, 6(1), 9-16.

- 최미자 · 류숙희 · 김기진(1999). 대구지역 대학생의 영양 섭취 상태, 체형만족도, 체력 상태 및 그 관련성. *동아시아식생활학회지*, 9(3), 325-335.
- 최봉순 · 이인숙 · 이은숙(1999). 대구지역 남자 대학생의 체형에 따른 식습관 조사. *한국식생활문화학회지*, 14(3), 259-269.
- 통계청(2002). 2001년 사망원인 통계연보.
- 한국영양학회(2000). 한국인 영양권장량 7차 개정.
- 한명주 · 조현아(1998). 서울지역 대학생의 식습관과 스트레스 정도에 관한 조사. *한국식생활문화학회지*, 13(4), 317-326.
- Bailey, S. and Goldbery, J. P.(1989). Eating patterns and weight concerns of college women. *J Am Diet Assoc.*, 89(1), 95-96.
- Beerman, K. A.(1991). Variation in nutrient intake of college student : a comparison by students residence. *J Am Diet Assoc.*, 91(3), 343-344.
- Chao, E.S.M. and Smi Vanderkooy, P.(1989). An overview of breakfast nutrition. *J Can Diet Assoc.*, 50, 225-228.
- Dundas, M. L. and Futrell, M. F.(1987). Socioeconomic and cultural factors influencing nutritional status of children in three Sudanese villages. *J Nutr Educ*, 19(2), 49.
- Einstein, M. A. and Hornstein, L.(1970). Food preferences of college students and nutritional implications. *Journal of Food Science*, 35, 429-435.
- Evan, R. I. and Hall, Y.(1978). Social-physiologic perspective in motivation changes in eating behavior. *J Am Diet Assoc.*, 72, 378.
- Gibson, R. S.(1990). Evaluation of anthropometric indices. In: *Principles of nutritional assessment*. 247-262, Oxford University Press.
- Gottschalk, P. L., Macaulay, C. M., Sawyer, J, M. and Miles, J. E.(1977). Nutrient intakes of university students living in residence. *J Can Diet Assoc.*, 38(1), 47-54.
- Hodkinson, H. M.(1988). Diet and maintenance of mental health in the elderly. *Nutr Review*, 46(2), 79.
- Rogers, A. E. and Conner, M. W.(1986). Alcohol and cancer. *Adv Exp Med Biol.*, 206, 473-495.
- Sadalla, E. and Burroughs, J.(1981), Profiles in eating. *Psychology Today*, 51-57.
- Salaspuro, M.(1993). Nutrient intake and nutritional status in alcoholics. *Alcohol*, 28(1), 85-88.
- Schlundt, D. G., Hill, J. O., Sbrocco, T., Cordle, J. P. and Sharp, T.(1992). The role of breakfast in the treatment of obesity : A randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr.*, 55, 645-651.
- Wiley, J. A. and Camacho, T. C.(1980). Life style and future health : evidence from three Alameda country study. *Prev Med.*, 9, 1-21.
- Worsley, A. and Crawford, D.(1988). Dietary supplementers, dietary descriptions, life styles and personal values. *Ecol Food Nutr.*, 22, 139.
- Zuckerman, D. M., Colby, A., Ware, N. C. and Lazerson, J. S.(1986). The prevalence of bulimia among college students. *Am J Public Health*, 76(9), 1135-1137.

(2003. 12. 30 접수; 2004. 02. 15 채택)