

거주형태에 따른 충북지역 여대생의 식행동 비교

정은희
서원대학교 교양학부

Dietary Behavior by Residence Types of Female College Students in Chungbuk Area

Jung, Eun Hee
School of General Education, Seowon University, Cheongju, Korea

ABSTRACT

This study was performed to compare dietary behaviors based on residence types of female college students. Self reports on dietary behavior and one-day dietary records were obtained from 227 female college students using anonymous questionnaires. The mean age of the subjects was 20.4 ± 1.43 , and the height and weight were 162.5 ± 4.8 cm and 52.3 ± 7.9 kg, respectively. The dietary behavior of female college students was inadequate, showing indifference to dietary balance, irregularity of meals, skipping breakfast, and high experience of drinking. One-day dietary records were obtained from 24hr recall methods also showed a high number registering skipped meal status (55.3%) and less diverse food intake (DVS, 12.5; DDS, 3.93). The students in self boarding residence were especially more likely not to eat properly and their dietary behaviors were found to be significantly poor. In the case of home residence, food intake frequency scores for milk and dairy products, fruits, and fishes were significantly higher, however the students in self boarding residences showed high food intake frequency scores in salted food, retort food, canned food, and especially instant ramyun. Therefore, more attention needs to be given to them to recognize the problems in their own dietary behaviors and more practical nutritional supports, like developing a menu for breakfast in college cafeterias, would be helpful to improve their dietary choices.

Key words: dietary behavior, female college students, residence type

I. 서론

대학생은 청소년과 성인의 과도기로, 신체적 발달이 완성되며 청소년시절의 통제를 벗어나 자

발적인 의사결정이 이루어지는 시기이다. 이 시기의 올바른 건강관리는 성인기에 건강과 신체기능을 최적으로 유지하는 기초가 되지만, 대부분의 경우 갑자기 자유로워진 생활로 인해 생활습

관이 불규칙해지기 쉽다. 식생활 면에서도 대학생 이전의 시기는 대체로 부모에 의해 통제된 상태에서 식생활 관리가 이루어지는 편이지만, 대학생이 되고부터는 밖에서의 활동이 많아져 이러한 통제에서 벗어날 뿐 아니라, 자유시간도 많이 늘어 식생활이 불규칙해지기 쉽다(Seymour et al. 1997). 특히 여대생의 경우는 외모에 대한 관심에 따른 잘못된 체중조절 등으로 더욱 심각한 편이다(신정란·이선영 2003). 이전의 연구결과들은 대학생들이 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 인식하지 못하고 인스턴트 음식이나 패스트푸드를 선호하고, 잦은 외식, 결식, 폭식 등 불규칙한 식생활을 영위하고 있는 것으로 보고하고 있다(원향례 1995; 김기남·이경신 1996; 최미자·조현주 1999). 최근의 교육 및 사회 환경적 변화에 따라 대학생들의 생활양식이 복잡, 다양해지고 거주형태도 여러 가지로 다양한 양상을 보이고 있는데, 이러한 변화 역시 대학생들의 식습관과 식품섭취에 영향을 미치는 것으로 나타나, 장유경 등(1988)은 자택 이외의 거주형태의 학생들이 유의적으로 식습관점수가 낮다고 보고하였으며, 김기남과 이경신(1996)도 거주형태별로 식습관에 유의적인 차이를 보이는 것으로 보고한 바 있다. 또한 이윤나 등(1996)은 자취생뿐 아니라 기숙사생 역시 결식율이 높고, 불규칙적이며, 주요식품점수도 낮은 것으로 보고하였으며, 자택거주인 경우가 가장 바람직한 식생활을 하고 있다고 결론내린 반면, 김선효(1995)의 연구에서는 식사행동면에서 자택, 또는 자취의 형태가 기숙사보다 더 많은 문제점을 가지고 있는 것으로 보고하였다. 그러므로 대학생들을 위한 건강관리 및 영양교육의 효과를 극대화하기 위해서 여러 가지 거주형태에 따른 식생활 습관과 영양섭취실태가 어떻게 변화하고 있는지 이해하는 것도 중요한 의미가 있을 것이다. 특히 여대생은 성장이 거의 완료되고, 생애주기로 볼 때 일반적으로 위험군으로는 분류되지 않는 연령층이나, 가임기에 해당될 뿐 아니라, 장차 가정과 사회의 식생활을 관리하는 역할을 담당해야 하므로(강지연 외 2005; 장혜순·김미라 2004) 바른 식생활에 대한 인식과 실천이 매우 중요하다고 하겠다.

본 연구는 충북 일부 지역의 여자대학생을 대상으로 거주형태에 따른 식행동, 식품섭취의 다양성과 식품섭취빈도에 대해서 조사하여 거주형태별로 식생활관리에 대한 문제점과 그 개선을 위한 대책 마련 및 올바른 식품선택을 통한 바람직한 식습관형성을 위한 영양교육의 기초자료를 제공하고자 실시하였다.

II. 조사대상 및 방법

설문조사는 조사에 필요한 내용을 중심으로 임의로 작성한 설문지를 이용하여 예비조사를 거치고 수정, 보완한 후, 충청지역 소재 대학교의 여자대학생을 대상으로 실시하였으며, 그 중 불성실하게 답한 경우를 제외한 227명을 선정하여 분석에 이용하였다.

설문조사내용은 자택, 하숙, 기숙사, 자취, 친척, 기타로 분류된 거주형태를 포함하여 식습관, 식품섭취빈도, 식품섭취의 다양성을 파악하기 위해 구성하였다. 식습관 관련항목으로는 식사량, 편식정도, 식사의 규칙성 및 결식상태 등을 포함하였다. 식품섭취빈도 조사는 식품을 22군으로 분류하여 각 식품군을 매 끼니마다 먹는 경우 5점, 하루에 한번 먹는 경우 4점, 일주일에 2-3회 먹는 경우 3점, 일주일에 한번 먹는 경우 2점, 그리고 거의 먹지 않는 경우를 1점으로 점수화하여 평균을 내어 제시하였으며, 식품섭취빈도점수가 높을수록 해당식품을 자주 섭취하는 것으로 평가하였다(한경희 등 2000; 정은희 2004). 또한 24시간 회상법을 이용하여 조사 전날의 섭취실태를 분석하여 식품섭취의 다양성을 나타내는 총식품점수(DVS; Dietary Variety Score)와 주요 식품점수(DDS; Dietary Diversity Score) 및 결식상태를 조사하였다. 식사의 다양성을 나타내는 총식품점수는 하루에 섭취하였다고 보고된 모든 종류의 식품수를 계산하였고, 다른 식품이 첨가될 때마다 1점씩 증가하였으며, 조리법이 다르나 동일 식품인 경우는 한가지로 계산하였다. 소량만 섭취하고도 점수에 기여하는 것을 막기 위해 소량이나 양념으로 사용된 경우는 제외하였다(이정희·장경자 2003). 주요식품군점수는 섭취한 식품

을 5가지 주요 식품군으로 분류하여 섭취한 식품군의 수를 계산하는 것으로, 섭취한 식품이 하나 첨가될 때마다 1점씩 증가하였고 최고점은 5점으로 산정하였다(Kant 1993).

조사된 자료는 S-PLUS 2000(MathSoft)을 이용하여 분석하였으며, 거주형태에 따라 각 조사항목별로 백분율, 평균과 표준편차, 빈도 점수로 표시하였다. 거주형태가 각 변수와 관련이 있는지에 대한 가설과 거주형태별로 차이가 있는지에 대한 가설은 χ^2 -test 또는 Tukey의 다중비교법을 이용하여 유의성을 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

조사대상 여대생들의 평균 연령은 20.4±1.43세였으며, 신장은 162.5±4.8cm, 체중은 52.3±7.9kg로, 각각 한국인 체위 기준치인 161cm, 54kg(한국영양권장량 2000)에 비해 신장은 약간 크고, 체중은 약간 적은 것으로 나타났다.

Fig. 1은 조사대상자의 거주형태별 분포를 나타낸 것이다. 거주형태별로 자택, 자취, 하숙, 기숙사, 친척집, 기타로 분류하여 설문조사를 행하였으며, 자택의 경우가 39.2%로 가장 높은 비율을 차지하였고, 그 다음이 자취(30.4%), 하숙(12.3%), 기숙사(9.7%), 친척집(6.6%), 기타의 순으로 나타났으나, 친척과 기타라고 답한 경우가 많지 않아 친척집과 기타를 합산하여 분석에 이용하였다. 지방소재 대학교라는 특성으로 자택이

외의 거주형태가 많았으며, 특히 자취의 비율이 높은 것은 제한된 기숙사 수용인원, 경제적인 사정 등의 이유 때문인 것으로 여겨진다.

조사대상 여대생들의 식습관을 조사하여 Table 1에 제시하였다. 전반적으로 식욕상태는 양호하고 식사량은 적절한 편으로 나타났으나, 식품의 균형을 전혀 고려하지 않는다고 답한 경우가 52.4%로, 식품의 균형된 섭취에는 무관심한 것으로 나타났으며, 때때로 고려한다는 경우는 41.0%, 항상 고려한다고 답한 경우는 6.6%에 불과하였다. 특히 자취를 하는 경우 68.1%가 거의 고려하지 않는다고 답하여 가장 무관심한 것으로 나타났다($p<0.05$). 식사시간의 규칙성에 대한 조사에서 거의 매일 일정하다고 답한 경우는 23.8%에 불과하였으며, 기숙사에 있는 경우 가장 규칙적인 식사를 하고 있었고, 다음이 하숙형태로 나타났다. 가장 불규칙적인 경우는 자취를 하는 경우였으며($p=0.0001$), 단지 11.6%만이 규칙적이라고 답하였다. 아침결식에 대한 조사에서 전체적으로 조사대상자의 37.9%가 일상적으로 아침을 거른다고 하였으며, 가끔 거른다는 경우도 38.3%로 나타난 반면, 전혀 거르지 않는다고 답한 경우는 23.8%에 불과하여 전체적으로 아침 결식율이 매우 높은 것을 알 수 있었다. 거주 형태별로는 자취의 경우가 가장 많이 아침을 거르는 것으로 나타났고, 그 다음이 자택의 순이었다. 반면 전혀 아침을 거르지 않는다고 답한 경우는 하숙, 기숙사의 순이었다. 특히 자취의 경우, 아침을 전혀 거르지 않는다고 답한 경우는 8.7%에 불과하여 유의적인 차이($p<0.05$)를 보이므로, 그 중요성에 대한 인식을 위해 좀 더 효율적인 방안의 모색이 필요하다고 하겠다. 식사의 규칙성이 유의적으로 높았던 기숙사와 하숙의 경우, 아침결식율도 비교적 낮은 것으로 나타났다. 아침결식의 영향에 대해서는 최근까지 많은 연구가 이루어져 있으며, 아침식사를 결식한 경우, 부족한 미량영양소와 식이섬유소를 보충하기 어렵고, 학습능력과 인지기능에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있으므로(Chen & Liao 2002) 개선을 위한 지속적인 노력이 필요할 것이다. 한편, 음주여부에 대한 조사에서는 87.3%가 자주 또는 가끔 술을 마신다

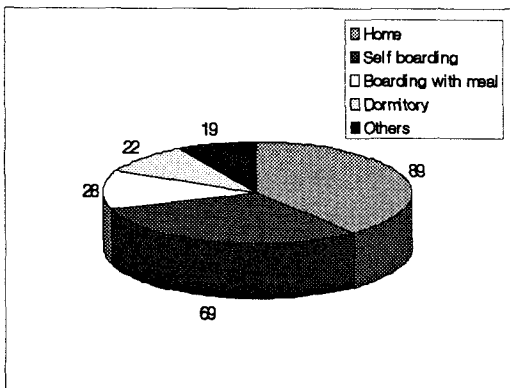


Figure 1. Distribution of subjects by residence type

Table 1. Dietary behavior by residence type of female college students

n(%)

Variables		Home (n=89)	Self boarding (n=69)	Boarding with meal (n=28)	Dormitory (n=22)	Others (n=19)	Total (n=227)	χ^2 -test
Appetite	good	27(30.3)	34(49.3)	14(50.0)	7(31.8)	8(42.1)	90(39.6)	NS ¹⁾
	so so	58(65.2)	35(50.7)	14(50.0)	14(63.4)	10(52.6)	131(57.7)	
	not good	4(4.5)	0(0.0)	0(0.0)	1(4.6)	1(5.3)	6(2.6)	
Consideration of food balance	always	7(7.9)	2(2.9)	5(17.9)	0(0.0)	1(5.3)	15(6.6)	p=0.0265
	sometimes	43(48.3)	20(29.0)	9(32.1)	14(63.6)	7(36.8)	93(41.0)	
	never	39(43.8)	47(68.1)	14(50.0)	8(36.4)	11(57.9)	119(52.4)	
Amount of meal	light	5(16.9)	1(1.5)	3(10.7)	1(4.6)	0(0.0)	10(4.4)	NS
	proper	76(85.4)	50(72.5)	18(64.3)	16(72.7)	19(100)	179(78.9)	
	too much	8(9.0)	17(24.6)	7(25.0)	5(22.7)	0(0.0)	37(16.3)	
Regularity of meal	regular	1(16.9)	8(11.6)	13(46.4)	14(63.6)	4(21.1)	54(23.8)	p=0.0001
	so so	52(58.4)	33(47.8)	12(42.9)	6(27.3)	7(36.8)	110(48.5)	
	irregular	22(24.7)	27(39.1)	3(10.7)	2(9.1)	8(42.1)	62(27.3)	
Skipping breakfast	never	21(23.6)	6(8.7)	11(39.3)	8(36.4)	8(42.1)	54(23.8)	p=0.0232
	sometimes	34(38.2)	31(44.9)	11(39.3)	7(31.8)	4(21.1)	87(38.3)	
	usually	34(38.2)	32(46.4)	6(21.4)	7(31.8)	7(36.8)	86(37.9)	
Drinking	none	13(14.6)	5(7.3)	2(7.1)	5(22.7)	4(21.1)	29(12.8)	NS
	sometimes	66(74.2)	43(62.3)	21(75.0)	13(59.1)	14(73.7)	157(69.2)	
	often	10(11.2)	21(30.4)	5(17.9)	4(18.2)	1(15.3)	41(18.1)	

NS; Not significant at p<0.05

고 하여, 81-82%의 음주율을 제시한 박명순과 김성애(2005)의 결과보다 높은 음주율을 나타냈으며, 18.1%는 자주 술을 마신다고 하여 음주의 위해에 대한 인식이 부족한 것을 알 수 있다. 거주 형태별로는 자택의 경우 자주 술을 마신다가 11.2%로 가장 낮았고, 자취의 경우에는 30.4%로 가장 높게 나타났으며, 하숙, 기숙사의 경우는 전체 평균과 큰 차이를 보이지 않았다.

식품섭취빈도조사법은 여러 가지 영양섭취 조사법 중에 비교적 장기간의 식습관을 반영할 수 있으며, 건강 및 질환에 대한 연구에서도 매우 유용할 뿐 아니라(Willet 1998), 영양소섭취량을 조사하지 않고 영양상태를 판정하는 간단한 도구로서(이미숙·김성애 2003), 또 그룹간의 상대적인 평가를 하기 위한 적절한 방법으로 많이 이용

되고 있다(류호경·윤진숙 2000). Table 2는 상용식품을 총 22가지의 항목으로 분류하여 그 섭취빈도를 조사한 결과를 제시한 것이다. 전체적으로 김치, 채소류, 과자, 카페인음료, 과일류, 우유 및 유제품의 순서로 섭취빈도가 높았다. 우유를 매일 한 잔 이상 마신다는 경우는 전체의 33%에 불과하였으나, 자택의 경우는 51%로 가장 높은 것으로 조사되었으며(data not shown), 과일, 생선의 섭취빈도도 자택의 경우가 유의적으로 높게 나타났다. 자취생의 경우, 해조류, 채소, 생선, 육류, 달걀, 콩제품 등의 섭취빈도가 다른 그룹에 비해 현저하게 낮은 반면, 짠 것, 레토르트식품, 통조림의 섭취빈도가 높았으며, 특히 인스턴트라면의 섭취빈도는 현저하게 높게 나타나, 가장 취약한 식생활패턴을 보였다.

Table 2. Food intake frequency score by residence type of female college students

	Home (n=89)	Self boarding (n=69)	Boarding with meal (n=28)	Dormitory (n=22)	Others (n=19)	Total mean (n=227)
Milk & dairy products	3.20±1.07 ^{1)ab}	2.54±1.08 ^a	2.71±0.98	2.41±0.85 ^b	3.26±0.99	2.87±1.08
Fruits	3.40±0.98 ^{abc}	2.41±0.98 ^{ad}	2.36±0.98 ^b	2.62±0.97 ^c	3.16±1.21 ^d	2.88±1.10
Seaweeds	2.71±1.04 ^a	1.96±0.84 ^{dbc}	2.81±1.33 ^b	2.5±0.74 ^c	2.47±1.17	2.45±1.06
Green-yellow vegetables	3.11±1.27 ^a	2.41±1.20 ^{abc}	3.18±1.39 ^b	3.10±1.04	3.37±1.12 ^c	2.93±1.27
Light-colored vegetables	3.71±1.06 ^a	3.13±1.39 ^{ab}	3.71±1.21	4.00±0.89 ^b	3.84±1.17	3.57±1.21
Kimchies	4.53±0.76	4.35±1.00	4.18±1.31	4.50±1.19	4.74±0.56	4.44±0.95
Fishes	2.28±0.83 ^a	1.58±0.60 ^{abc}	2.32±0.98 ^b	2.27±0.78 ^{cd}	2.21±0.85 ^d	2.07±0.84
Meats	2.31±0.81 ^a	2.04±0.74 ^b	2.43±0.63	2.91±0.81 ^{ab}	2.47±1.02	2.32±0.82
Eggs	2.48±0.89	2.26±0.70	2.79±0.99	2.36±0.79	2.32±1.06	2.43±0.87
Bean & bean products	2.84±1.14 ^a	2.20±1.12 ^{abc}	2.96±1.29 ^b	2.41±1.05	3.11±1.20 ^c	2.64±1.19
Soybean paste	3.00±1.10 ^a	2.42±0.95 ^{ab}	2.96±1.22	3.05±1.43	3.53±1.07 ^b	2.87±1.15
Fried foods	2.40±0.85 ^a	2.09±0.89 ^b	3.00±1.04 ^{abc}	2.59±1.05	2.16±0.83 ^c	2.38±0.94
Salted foods	1.88±0.95	1.96±1.08	1.96±1.23	1.59±0.67 ^a	2.58±1.39 ^a	1.94±1.06
Sweet foods	2.73±1.15	2.61±1.15	2.61±1.13	2.32±1.17	2.05±1.13	2.58±1.15
Smoked foods	2.17±0.94	2.32±0.87	2.46±0.92	2.27±0.94	1.79±1.08	2.23±0.94
Frozen foods	1.82±0.79	1.78±0.72	2.00±0.77	1.86±0.94	1.53±0.77	1.81±0.78
Retort foods	1.29±0.48 ^a	1.59±0.77 ^a	1.54±0.79	1.18±0.39	1.21±0.42	1.40±0.63
Can products	1.84±0.80	2.13±0.89	1.79±0.92	1.86±0.64	1.63±0.83	1.91±0.84
Fast foods	1.89±0.68	1.88±0.65	1.81±0.48	1.77±0.69	1.84±0.83	1.86±0.66
Caffeine contained foods	3.09±1.27	2.86±1.08	2.86±1.04	2.43±1.16	2.84±1.21	2.91±1.18
Instant Ramyun	2.43±0.74 ^a	2.55±0.81 ^{bc}	2.04±0.58 ^c	1.82±0.73 ^{ab}	2.11±0.90	2.33±0.79
Cookies	3.10±0.91	2.87±1.10	2.93±1.02	2.82±1.26	2.42±0.96	2.93±1.03

1) Mean±SD

Values with same superscripts in a row are significantly different at p<0.05.

Values are scaled as follows : every meal ; 5 point, once/day ; 4 point,

2-3times/week ; 3 point, once/week ; 2 point, once a month or less ; 1 point.

Table 3. The number of skipped meal by residence type of female college students

n(%)

	none	1 meal	more than 2 meals	χ^2 -test
Home(n=89)	43(48.3)	41(46.1)	5(5.6)	p=0.0413
Self boarding(n=69)	23(33.3)	40(58.0)	6(8.7)	
Boarding with meal(n=28)	12(42.8)	16(57.1)	0(0.0)	
Dormitory(n=22)	12(54.6)	6(27.3)	4(18.2)	
Others(n=18)	11(61.1)	7(38.9)	0(0.0)	
Total(n=226)	101(44.7)	110(48.7)	15(6.6)	

Table 4. DVS by residence type of female college students

n(%)

	-10	11-15	16-20	21-25	mean±SD
Home(n=89)	23(25.8)	42(47.2)	21(23.5)	3(3.4)	12.9±3.9 ^{NS}
Self boarding(n=69)	31(44.9)	31(44.9)	6(8.7)	1(1.4)	11.5±3.6
Boarding with meal(n=27)	10(37.0)	9(33.3)	6(22.2)	2(7.4)	13.7±4.9
Dormitory(n=21)	6(28.6)	8(38.1)	6(28.6)	1(4.8)	13.1±4.7
Others(n=18)	6(33.3)	8(44.4)	4(22.2)	0(0.0)	12.4±3.4
Total(n=224)	76(33.9)	98(43.8)	43(19.2)	7(3.1)	12.5±4.0

NS; Not significant at p<0.05

Table 3은 24시간 회상법을 이용하여 설문조사 전날(주중)의 결식상태를 나타낸 것이다. 하루 동안의 조사결과만으로 평소의 식이섭취에 대한 결론을 내리기에는 무리가 있으나, 대략적인 경향을 추측할 수는 있을 것으로 사료된다. 전체적으로 조사대상자의 55.3%가 1끼 이상 결식을 하였으며, 이중 1끼 결식이 48.7%, 2끼 이상 결식한 경우가 6.6%로 조사되었다. 기숙사의 경우, 가장 낮은 결식율을 보였고, 자취의 경우, 결식율이 66.7%로 가장 높게 나타났다(p=0.0413).

식품섭취의 다양성은 영양소섭취와 밀접한 관련이 있으며, 식품섭취의 다양성이 증가함에 따라 영양적인 질도 증가한다고 알려져 있다. Caliendo 등(1977)의 연구에서도 식사의 질에 가장 큰 영향을 주는 변수는 식품섭취의 다양성이 라고 보고하였고, 한국영양학회(2000)에서도 다양한 식품섭취는 한 가지 영양소의 과잉이나 결핍의 기회를 감소시킬 수 있기 때문에 식사의 질을 높이기 위해 다양한 식품을 선택할 것을 권장하

고 있다. 또한 Kant 등(1993)은 5가지 기초식품군의 섭취여부에 따른 식품다양성 점수와 사망률과의 관련성을 분석한 결과, 2가지 이하의 식품군을 섭취하는 경우, 상대적 위험도가 높은 것으로 보고한 바 있다. Krebs-Smith 등(1987)의 연구에서도 다양한 식품군을 선택하고 동일 식품군 내에서도 다양한 종류의 식품을 섭취하면 비타민, 무기질 및 기타 미량영양소가 제공되어 식사가 개선되는 것으로 보고되고 있다. Table 4와 5는 24시간 회상법을 이용하여 설문조사 전날의 식품섭취 가짓수와 5가지 기초식품군 섭취실태를 나타낸 것이다. 이정원 등(2000)은 대도시의 성인을 대상으로 한 연구에서 18-23가지의 식품을 섭취한 경우가 가장 높은 비율을 차지하였고, 균형된 영양소섭취를 위해서는 24-32가지를 권장값으로 제시한 바 있다. 여대생을 대상으로 한 본 조사에서는 11-15가지의 식품을 섭취한 경우가 43.8%로 가장 많았으며, 평균 DVs는 12.5로 나타나, 다양하지 못한 식품섭취를 보여주고 있다. 거주

Table 5. DDS by residence type of female college students

n(%)

	2	3	4	5	mean±SD
Home(n=89)	4(4.5)	20(22.5)	33(37.1)	32(36.0)	4.04±0.88 ^{NS}
Self boarding(n=69)	2(2.9)	24(34.8)	34(49.3)	9(13.0)	3.72±0.73
Boarding with meal(n=27)	0(0.0)	9(32.1)	10(35.7)	8(28.6)	3.96±0.81
Dormitory(n=21)	1(4.6)	5(22.7)	7(31.8)	8(36.4)	4.05±0.92
Others(n=18)	1(5.6)	3(16.7)	10(55.6)	4(22.2)	3.94±0.80
Total(n=224)	8(3.5)	61(26.9)	94(41.4)	61(26.9)	3.93±0.83

NS; Not significant at p<0.05

Table 6. Dietary behaviors related with skipping breakfast

n(%)

Variables		Skipping breakfast			χ^2 -test
		never (n=55)	sometimes (n=86)	usually (n=86)	
Consideration of food balance	always	8(14.5)	4(4.7)	3(3.5)	p=0.000
	sometimes	25(45.5)	39(45.3)	30(34.9)	
	never	22(40.0)	44(51.1)	53(61.6)	
Regularity of meal	regular	28(50.9)	21(24.4)	6(7.0)	p=0.0215
	so so	24(43.6)	46(53.5)	40(46.5)	
	irregular	3(5.5)	19(22.1)	40(46.5)	
DVS	-10	11(20.0)	29(33.7)	36(41.9)	NS
	11-15	26(47.3)	36(41.9)	36(41.9)	
	16-20	14(25.5)	17(19.8)	13(15.1)	
	21-25	3(5.5)	4(4.7)	0(0.0)	
DDS	2	2(3.6)	2(2.3)	4(4.7)	NS
	3	10(18.2)	26(30.2)	25(29.1)	
	4	21(38.2)	34(39.5)	40(46.5)	
	5	21(38.2)	24(27.9)	16(18.6)	

NS; Not significant at $p < 0.05$

형태별로 유의적인 차이는 없었지만, 섭취식품가짓수가 가장 많은 그룹은 하숙의 경우로 13.7였으며, 자취의 경우, 11.5로 가장 적은 가짓수를 섭취하고 있는 것으로 나타나, 좀 더 다양한 식품섭취에 대한 중요성을 인식시킬 필요가 있는 것으로 사료된다. 5가지 식품군의 섭취상태에 대한 조사결과, 전체적으로 4가지로 조사된 경우가 가장 많았으며, 평균 DDS는 3.93이었다. 기숙사와 자택의 경우(각각 4.05, 4.04)가 다소 높았으며, 자취의 경우는 3.72로 섭취식품가짓수뿐 아니라 5가지 식품군 섭취상태에서도 가장 취약한 것으로 나타났으나, 역시 유의적인 차이는 볼 수 없었다.

Table 6은 아침결식과 식품의 균형섭취에 대한 고려, 식사의 규칙성, DVS, DDS와의 관련성에 대해 분석한 결과이다. 아침결식율이 높을수록 식품의 균형섭취에 대한 관심은 유의적으로 낮았고($p=0.000$), 불규칙적인 식사를 하고 있는 것($p=0.0215$)으로 나타났으나, 총식품점수와 주요식품점수는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

IV. 요약 및 결론

대학생은 이전의 규칙적이던 생활습관에서 벗어나, 갑자기 자유로워진 생활로 인해 불규칙한 식사, 결식, 또한 부적당한 간식, 인스턴트식품, 탄산음료 등의 과다섭취 등 바람직하지 못한 식습관을 형성하기 쉽다. 특히 여대생의 경우는 외모에 대한 지나친 관심에 따른 잘못된 체중조절 등으로 더욱 심각한 편이다. 본 연구는 거주형태가 다른 여자대학생을 대상으로 식행동, 식품섭취빈도 및 식품섭취의 다양성에 대해서 무기명 설문조사를 실시하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1. 거주형태별로 자택거주의 경우가 39.2%로 가장 높은 비율을 차지하였고, 자취, 하숙, 기숙사, 친척집, 기타의 순으로 나타났다.

2. 전반적으로 식욕상태는 양호하고 식사량은 적절한 편으로 나타났으나, 식품의 균형 섭취에는 무관심한 것으로 나타났으며, 특히 자취를 하

는 경우, 68.1%가 거의 고려하지 않는다고 답하여 가장 무관심한 것으로 나타났다.

3. 규칙적인 식사를 한다는 경우는 23.8%에 불과하였으며, 기숙사에 있는 경우 가장 규칙적인 식사를 하고 있었으며, 다음이 하숙형태로 나타났다. 자취를 하는 경우가 가장 불규칙적인 것으로 나타났다.

4. 전체적으로 아침결식율이 매우 높았으며, 거주형태별로는 자취의 경우가 가장 많이 아침을 거르는 것으로 나타났고, 그다음이 자택의 순이었다. 반면 전혀 아침을 거르지 않는다고 답한 경우는 하숙, 기숙사의 순이었다.

5. 음주여부에 대한 조사에서는 87.3%가 자주 또는 가끔 술을 마신다고 하였으며, 거주형태별로는 자택의 경우 자주 술을 마신다가 11.2%로 가장 낮았고, 자취의 경우에서는 30.4%로 가장 높게 나타났다.

6. 전체적으로 김치, 채소류, 과자, 카페인음료, 과일류, 우유 및 유제품의 순서로 섭취빈도가 높았으며, 자택의 경우 우유 및 유제품, 과일, 생선의 섭취빈도가 유의적으로 높게 나타났다. 자취생의 경우는, 해조류, 채소, 생선, 육류, 달걀, 콩제품 등의 섭취빈도가 다른 그룹에 비해 현저하게 낮은 반면, 짠 것, 레토르트식품, 통조림의 섭취빈도가 높았으며, 특히 인스턴트라면의 섭취빈도는 현저하게 높았다.

7. 조사 전날의 결식상태 조사 결과, 조사대상자의 55.3%가 1끼 이상 결식을 하였으며, 기숙사의 경우 가장 낮은 결식율을 보였고, 자취의 경우 결식율이 66.7%로 가장 높게 나타났다.

8. 설문조사 전날의 식품섭취 가짓수와 5가지 기초식품군 섭취실태를 조사한 결과, 평균 DVS는 12.5였다. 거주형태별로 섭취식품가짓수가 가장 많은 그룹은 하숙의 경우로 13.7였으며, 자취의 경우, 11.5로 가장 적은 가짓수를 섭취하고 있었으나 유의성은 없었다. 5가지 식품군의 섭취실태에 대한 조사결과, 전체적으로 4가지로 조사된 경우가 가장 많았으며, 평균 DDS는 3.93이었다.

본 연구 결과, 여대생들은 식품의 균형섭취에 대한 무관심, 불규칙한 식사, 높은 아침결식율 및

음주율, 낮은 DVS와 DDS 등 전반적으로 바람직하지 못한 식습관을 보였으며, 거주형태별로는 특히 자취형태의 경우 가장 취약한 것으로 나타나, 이들을 위한 세심한 관심과 대책이 요구된다. 또한 학생들 스스로에게는 지속적으로 이러한 문제점들을 인지시키며, 대학차원에서는 학교식당 내 아침메뉴 개발 등 보다 현실적인 지원과 함께 그 개선점을 모색할 수 있는 실질적인 영양교육의 실시가 필요하다고 하겠다.

참고문헌

강지연·김수연·이민숙·안홍석(2005) 채소주스보충을 통한 여대생의 혈청지질 및 항산화능 개선 효과. 대한지역사회영양학회지 10(2), 183-188.
 김기남·이경신(1996) 남녀대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 대한지역사회영양학회지 1(1), 88-99.
 김선호(1995) 거주형태에 따른 공주지역 여대생의 식생활양상 비교. 한국영양학회지 28(7), 653-674.
 류호경·윤진숙(2000) 청년기 여성의 체형과 체중조절 경험에 따른 영양소 섭취량과 건강상태에 대한 비교 연구. 대한지역사회영양학회지 5(3), 444-451.
 박명순·김성애(2005) 식품영양관련 교양과목 수강 후 대학생들의 영양지식, 식태도, 식행동 변화에 대한 연구. 대한지역사회영양학회지 10(2), 189-195.
 신정란·이선영(2003) 여대생 변비와 관련된 식습관 및 생활습관요인. 대한지역사회영양학회지 8(5), 675-688.
 원향례(1995) 원주지역 여대생들의 이상식이습관과 식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 10(4), 339-343
 이미숙·김성애(2003) 서울지역 중년의 영양소섭취와 식품섭취빈도에 영향을 주는 생활습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 8(5), 699-707.
 이윤나·이정선·고유미·우지성·김복희·최혜미(1996) 대학생의 거주형태에 따른 영양섭취실태 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지 1(2), 189-200.
 이정원·현화진·곽충실·김초일·이행신(2000) 섭취식품가짓수와 영양소섭취상태의 상관관계 분석. 대한지역사회영양학회지 5(2S), 297-306.
 이정희·장경자(2003) 인터넷 영양교육에 참여한 전국 대학생의 식품섭취 및 다양성에 관한 평가. 대한지역사회영양학회지 8(1), 41-52.
 장유경·오은주·선영실(1988) 대학생의 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지 26(3), 43-51.
 장혜순·김미라(2004) 군산시 일부여대생의 신체적 특성과 식생활관련습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 8(4), 526-537.

- 정은희(2004) 남녀고등학생의 음주실태와 음주에 따른 식습관비교. 대한지역사회영양학회지 9(1), 29-37.
- 최미자·조현주(1999) 대구지역 대학생의 식습관 및 영양섭취상태. 한국영양학회지 32(8), 918-926.
- 한경희·김기남·김영남·정은희·현태선·최미숙(2000) 충북지역 아동들의 영양상태 및 건강상태. 충청북도 연구과제 보고서.
- 한국영양학회(2000) 한국인 영양권장량 7차 개정, 한국영양학회.
- Caliendo MA, Sanjur D, Wright J, Cummings G(1977) An ecological analysis: Nutrition status of preschool children. J Am Diet Assoc 71(7), 20-26.
- Chen MY, Liao JC(2002) Relationship between attendance at breakfast and school achievement among nursing students. J Nurs Res 10(1), 15-21.
- Kant AK, Schatzkin A, Harris TB, Ziegler RG, Block G(1993) Dietary diversity and subsequent mortality in the First National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic Follow up Study. Am J Clin Nutr 57(3), 19-26.
- Krebs-Smith SM, Smiciklas-Wright HS, Guthrie HA, Krebs-Smith J(1987) The effects of variety in food choices on dietary quality. J Am Diet Assoc 87(7), 897-903.
- Seymour M, Hoerr L, Huang Y(1997) Inappropriate dietary behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different? J Nutr Educ 2(1), 21-26.
- Willet W(1998) Nutritional epidemiology. 2nd ed., New York, Oxford University Press.