

울산지역 기숙사 거주 대학생의 식생활 습관과 영양지식

김혜경[†] · 김진희

울산대학교 식품영양학과

Food Habits and Nutrition Knowledge of College Students Residing in the Dormitory in Ulsan Area

Hye-Kyung Kim[†] and Jin-Hee Kim

Dept. of Food and Nutrition, University of Ulsan, Ulsan 680-749, Korea

Abstract

This study has been carried out to obtain information regarding to the food habits including health-related behaviors, the nutrition knowledge and the satisfaction on the dormitory food service. The subjects of this study were 758 college students (580 male and 178 female) residing in the dormitory in Ulsan. The data were obtained through questionnaire and interview, and were analyzed using the SPSS package program. The results of this study are as follows: The average age of the subjects was 20.7 ± 2.3 years old. The average height and weight of male were 175.2 ± 5.0 cm and 69.4 ± 9.6 kg, respectively. Those of female were 162.6 ± 4.1 cm and 51.8 ± 5.9 kg, respectively. The BMI value of male was 22.6 ± 0.1 which ranged within normal level, but that of female was 19.6 ± 0.2 which ranged underweight level. In the case of food habits, 26.0% of total subjects always skipped a meal (especially breakfast). The main reasons for skipping meals were no time to eat, no appetite, and weight control. Most of subjects (69.3%) have usually eaten snack after dinner, their most favorite food was noodle (ramen), and the next was pizza. With regard to the health care, there was a significant difference between male and female respect to smoking ($p < 0.001$), drinking ($p < 0.01$) and exercise level ($p < 0.001$). The mean food habit score of the subjects was 59.9 ± 11.1 . Male students had a higher food habit score than female students (male: 60.6 ± 10.9 , female: 57.7 ± 11.4), and the group residing longer period had a higher food habit score than the one residing shorter period. Average nutrition knowledge score of subjects was 7.8 ± 1.8 . Gender, residing periods, monthly pocket money influenced on the nutrition knowledge score. Female had a higher score than that of male ($p < 0.001$), and the group residing longer period had a higher score than the one residing shorter period ($p < 0.01$), and the group who had more monthly pocket money had a higher score than the one who had less. No significant correlation was found between food habit score and nutrition knowledge score. In the case of dormitory food service, the total subjects showed high satisfaction scores for the sanitation and the atmosphere, while low scores for the menu and the quality of food service. This study may provide basic information on the eating habits and health-related behaviors of college students in dormitory. However, further studies and nutrition counseling are needed to improve food habits and nutrition knowledge.

Key words: food habits, nutrition knowledge, dormitory students, food service

서 론

인간은 적절한 식사를 함으로써 충분한 영양을 공급받게 되며 신체적 발달과 정신적 안정을 유지하게 된다. 일반적으로 식생활은 기후, 토양 등의 지리적 요인, 주거환경, 경제수준, 직업 등의 사회경제적 요인 외에도 체격, 체형에 대한 인식, 건강에 대한 지식 등의 다양한 요인에 의해 영향을 받는다(1). 식습관은 인간이 후천적으로 형성해온 생활양식으로, 신체적 발육뿐만 아니라 정서 및 심리적 건강상태에도 영향을 미치게 된다. 청소년기에서 성인기로 전환하는 과도

기의 대학생은 과거세대의 식습관을 반영할 뿐만 아니라, 그 다음 단계인 성인기에 고정될 식습관을 가장 잘 나타낸다고 볼 수 있다(2,3). 특히 20세를 전후로 한 시기를 식습관이 형성되는 시기로 볼 때, 이들의 잘못된 식생활 행동은 성인기의 식생활 태도로 이어져 건강상의 문제점을 야기할 수 있다. 오늘날 우리의 식생활에서는 빈번한 패스트푸드 섭취와 운동 부족에서 오는 에너지 과잉섭취의 문제뿐만 아니라 아침식사 결식 등의 불규칙한 식사, 편식, 부적당한 간식 등으로 인한 영양 섭취의 불균형 문제가 동시에 나타나고 있다(4,5). 그 이외에도 대학생들의 잦은 외식, 과다한 음주, 마른

[†]Corresponding author. E-mail: hkkim@ulsan.ac.kr
Phone: 82-52-259-2363. Fax: 82-52-259-1699

체형의 지나친 선호, 과도한 스트레스 등이 지적되고 있다. 또한 주거형태와 관련하여, 부모의 지도 관리를 떠나 독립적으로 기숙사나 자취 생활을 하는 대학생들이 자택 통학생에 비해 식생활의 문제점이 더 많았으며 이러한 문제는 식생활 지식과 기술의 부족 때문으로 설명되었다(6-11). 나이가 들수록 식습관의 변화가 쉽지 않으므로, 젊어서부터 균형된 식생활에 대한 필요성을 인식하고 식습관을 개선하는 것이 중요하다고 하겠다. 식생활교육은 대체로 여자에게는 중등 교과과정에서 다소 기회가 주어지지만 남자에게는 TV, 라디오, 잡지, 신문 등의 대중매체를 통해서 얻는 정도로서 기회가 거의 없는 실정이다(5,12). 또한 컴퓨터의 보급으로 인터넷을 통하여 많은 양의 지식을 습득하지만, 실생활에 적용하는 학생은 많지 않기 때문에 영양지식 점수는 높다고 하더라도 나쁜 식습관을 가진 학생이 많아 건강한 생활을 영위하는 데 많은 문제점으로 지적되고 있다.

원거리 통학이나 기숙사 및 자취생활이 보편화됨에 따라 많은 학생들이 부모의 통제에서 벗어나면서 지나치게 외식을 하는 경우가 많고, 과중한 학업과 과외활동으로 인해 식품섭취에 신경을 쓸 시간이 없어 결국 간편한 식품을 자주 선택하게 된다고 한다. 특히 여대생들은 외모에 대한 지나친 관심으로 잘못된 체중조절과 식사를 거르는 경우가 많으며, 스낵식품 선호 등 좋지 못한 식습관, 잘못된 영양지식, 경제력의 한계 때문에 부적당한 식사를 한다는 보고들이 있다(13-15).

1991년 미국 Beerman(16)의 연구에서는 대학생의 거주형태에 따라 영양소와 에너지 섭취량에 차이가 있으며, 거주형태에 따른 식습관에 관한 조사가 필요하다고 하였다. 사회경제적 수준이 높을수록 외모에 더 일찍 관심을 가지기 시작하는 것으로 보고되었고, 남자는 체중 증가를 원하고, 여자는 체중 감소를 원하는 것으로 나타나 남녀 모두 자신의 체형에 불만족인 것으로 나타났다(17). 국내에서는 대학생 전반에 대한 식행동에 관한 조사가 있었으며, 공주, 부산, 강원, 전남, 서울·경기, 대전지역의 대학생에 관한 연구를 찾아볼 수 있었다(8,13,15,18-20). 고등학교 기숙사 거주 학생의 만족도에 대한 조사(21)와 대학생의 영양지식에 대한 조사가 있었으나 기숙사 거주 학생의 식습관과 영양지식에 대한 조사는 미비하다(22,23). 또한 영양지식과 식습관의 상관관계에 관한 조사는 1984년 Kim의 연구(24)가 유일하고, 기숙사를 비롯한 학생을 위한 편의시설의 증가가 요구되고 있으며, 앞으로 기숙사 거주학생이 점점 늘어날 것으로 볼 때 식행동의 다양한 양상과 문제점을 파악하는 것이 급선무이고, 그에 따른 기숙사 거주 학생을 위한 영양교육과 식생활 지도가 필요한 것으로 생각되어진다.

이에 본 연구에서는 울산지역 대학교 기숙사 거주 학생을 대상으로 성별과 기숙사 거주기간을 중심으로 식습관 및 건강관련 행동, 영양지식, 기숙사 급식소 이용실태를 조사·분석함으로써, 기숙사 거주 대학생의 올바른 식습관 형성을

위한 영양교육과 효율적인 기숙사 급식 관리를 위한 기초 자료를 제시하고자 한다.

연구 방법

연구대상 및 기간

울산지역 대학교에 재학중인 학생 중 기숙사에 거주하는 학생 900명을 대상으로 2004년 3월 22일부터 4월 6일까지 예비조사를 거친 후 설문 내용을 수정·보완하여 2004년 5월 3일부터 5월 10일까지 본 조사를 실시하였다. 설문지는 선행 연구된 자료를 참고로 하여 본 연구의 목적에 맞도록 작성하였으며(25,26), 설문내용에 대한 사전 교육을 받은 식품영양학 전공 조사원이 조사대상자에게 설문지를 배부한 후 면담을 통해 조사대상자가 직접 기록하도록 하였다. 회수된 설문지 829부 중 기재가 불충분한 것을 제외하고 분석 가능한 758부를 연구에 이용하였다.

연구내용

일반환경요인: 조사대상자의 성별, 연령, 학년, 거주형태, 기숙사 거주기간, 한 달 용돈, 신장, 체중 등을 조사하였다. 신장과 체중을 바탕으로 BMI(kg/m²)를 산출하였다. BMI가 18.5 미만인 집단을 저체중군, 18.5~23.0 미만인 집단을 정상체중군, 23.0 이상인 집단을 과체중군으로 분류하였다.

식생활 및 건강관련 요인: 결식여부, 결식이유, 편식, 간식횟수와 간식 시 선호식품, 건강자각정도, 운동여부, 건강과 영양에 대한 정보출처, 건강보조식품 섭취 여부, 외식과 음주, 흡연 여부 등을 포함하였다.

식습관 조사: 조사대상자의 일상적인 식습관을 평가하기 위하여 You와 Kim의 연구(26)에서 사용한 방법을 인용하여 20문항의 설문으로 구성하였다. 문항의 내용은 식사의 규칙성, 결식여부, 식사속도, 과식여부 등에 관한 5문항과 기초식품군의 조화에 관한 10문항, 외식여부, 과음 및 음주 여부, 운동여부, 영양지식을 실생활에 활용하는 정도 등에 관한 5문항을 포함하였다. 각 항목에 대해서 '항상 그렇다', '대체로 그렇다', '보통이다', '대체로 그렇지 않다', '전혀 그렇지 않다'의 5점 척도법으로 응답하도록 하였고, 이를 각각 5점, 4점, 3점, 2점, 1점으로 하여 각 문항의 점수를 합산하여 식습관 점수로 평가하였다.

영양지식 조사: 체중조절과 관련한 내용과 비타민, 단백질, 무기질 등의 영양소에 관한 내용을 '맞다', '틀리다'로 응답하게 하여 바르게 답한 문항을 1점, 틀리게 답한 문항을 0점으로 환산하여 10점 만점으로 평가하였다.

기숙사 급식소 이용실태 및 만족도 조사: 조사대상자들의 기숙사 이용 횟수와 만족도, 기숙사를 제외한 외식빈도와 선호하는 형태 등을 조사하였다. 기숙사 급식소에 대한 만족에 관한 문항은 음식의 품질, 메뉴의 다양성과 분위기,

위생, 가격의 만족도 등으로 구성하였으며, '매우 만족한다', '만족한다', '보통이다', '불만족한다', '매우 불만족한다'의 5 단계로 평가하였다(25).

통계분석

수집된 자료는 SPSS/PC+ program을 이용하여 통계처리하였다. 성별, 학년, 거주기간, 용돈 등의 일반사항과 급식소 이용실태는 빈도와 백분율을 구하고 식습관 점수와 영양지식 점수는 평균값과 표준편차를 구하였다. 식습관 점수와 영양지식 점수에 영향을 미치는 요인은 t-test와 F-test 및 χ^2 -test를 통해 검증하였다.

결과 및 고찰

일반환경요인

조사대상자 758명 중 남자는 580명(76.5%), 여자는 178명(23.5%)이었다. 평균연령은 20.7 ± 2.3 세로 남자 20.8 ± 2.5 세, 여자 20.5 ± 1.6 세로 조사되었다. 신입생의 기숙사 우선 거주로 인하여 1학년이 47.6%로 가장 많았으며, 고학년일수록 기숙사에 거주하는 비율이 낮았고, 또한 남자의 비율이 많은 것으로 조사되었는데 이는 여자의 타지역, 특히 지방으로의 이동이 낮은 점과 여자 기숙사 자체의 수용인원이 남자의 1/3 정도이기 때문으로 설명할 수 있다. Yang 등의 연구(25)에서도 전국의 대학 기숙사생 구성은 남자가 평균 495명, 여자가 평균 313명으로 남자가 여자보다 많으며 학부생이 평균 740명, 대학원생 52명, 기타(외국인 학생, 교수 등) 16명으로 나타났다. 기숙사 거주 학생의 거주기간은 1년 미만이 63.4%로 나타났는데 이것은 신입생 우선거주와 1학기에 설문조사가 실시되었기 때문에 그러한 경향을 보인 것으로 생각된다. 한달 용돈은 20~30만원이 328명(43.3%)으로 가장 많았으며, 다음이 20만원 미만 287명(37.5%), 30~40만원 100명(13.2%) 순이었다(Table 1). 1996년 같은 지역에서 이루어진 Kim의 연구(27)에서는 10~15만원이 32.3%로 가장 많았고 15~20만원 27.6%, 20~30만원 18.6% 순으로 나타난 것으로 보아 경제적인 규모가 커졌음을 알 수 있다. 2004년 Min 등이 서울, 경기, 충북, 충남, 전북을 대상으로 한 연구(15)에서는 한 달 평균용돈이 10만원 이하 2.7%, 10~20만원

49.3%, 21~30만원 32.1%, 31~40만원 8.6%, 40만원 이상 7.3%인 것으로 나타났고, 원주지역을 대상으로 한 Oh와 Min의 연구(28)에서는 한달 평균용돈이 23.0 ± 12.8 만원으로 남자가 여자보다 26,000원 정도 많은 것으로 나타나서 다른 지역 학생들과 용돈의 규모가 비슷함을 알 수 있다.

조사대상자의 신체계측값은 Table 2에 나타난 것과 같이 남자 175.2 ± 5.0 cm, 69.4 ± 9.6 kg, 여자 162.6 ± 4.1 cm, 51.8 ± 5.9 kg이었다. 한국인 영양권장량 2000년 7차 개정(29)에 따르면 성인 남자 20~29세의 평균 신장은 174 cm, 평균 체중 67 kg, 성인 여자 평균 신장 161 cm, 평균 체중 54 kg으로 남자는 기준보다 키가 크고 체중도 많지만, 여자는 신장에 비해 체중이 적음을 알 수 있다. 1996년 같은 울산 지역을 대상으로 한 연구(27)에서는 남자 173.3 cm 64.3 kg, 여자 162.4 cm 51.3 kg이었고, 2000년 Kim의 연구(30)에서는 남자 173.6 ± 5.2 cm, 65.39 ± 7.0 kg, 여자 162.8 ± 4.2 cm, 50.4 ± 4.6 kg으로 나타났다. 1956년(남: 164.2 cm, 여: 154.8 cm), 1967년(남: 168.1 cm, 여: 156.2 cm), 1979년(남: 170.0 cm, 여: 158.4 cm), 1989년(남: 170.5 cm, 여: 159.5 cm)의 결과보다 남녀의 체격이 모두 증가됨을 알 수 있다(31).

비만도를 알 수 있는 BMI는 남자 평균 22.6 ± 2.7 , 여자 평균 19.6 ± 2.0 으로 부산지역 대학생을 대상으로 한 연구(32) 결과와 유사하였다. 여자의 31.5%가 저체중군, 4.5%가 과체중군이었으며, 남자의 3.6%가 저체중군, 37.9%가 과체중군이었다. Chung 등의 연구(33)에서는 저체중군인 남자가 69.7%, 과체중군인 여자가 50.2%로 나타나 본 조사와는 조금 다른 결과를 보였다. 이는 18.5 미만을 저체중군, 23.0 이상을 과체중군으로 분류하였기 때문이며, Chung 등의 연구(33)와 비교하였을 때 남자의 경우 저체중의 비율이 낮고, 과체중군의 비율이 많은 것으로 나타나 이에 대한 비만관리가 필요함을 알려준다. 또한 여자의 경우 저체중군이 문제가

Table 2. Anthropometric characteristics of the subjects

	Height (cm)	Weight (kg)	BMI (kg/m ²)
Male	$175.2 \pm 5.0^{1)}$	69.4 ± 9.6	22.6 ± 2.7
Female	162.6 ± 4.1	51.8 ± 5.9	19.6 ± 2.0
Total	172.2 ± 7.1	65.3 ± 11.6	21.9 ± 2.8

¹⁾Mean \pm SD.

Table 1. General characteristics of the subjects

Variables		Male (n=580)	Female (n=178)	Total (n=758)	N (%)
Age (yrs)		$20.8 \pm 2.5^{1)}$	20.5 ± 1.6	20.7 ± 2.3	
Period of residence in dormitory	<1 year	407 (70.2)	74 (41.5)	481 (63.4)	
	≥ 1 year	173 (29.8)	104 (58.5)	277 (36.6)	
Monthly spending money (10,000 won)	<20	229 (39.5)	58 (32.6)	287 (37.5)	
	20~30	248 (42.8)	80 (44.9)	328 (43.3)	
	30~40	71 (12.2)	29 (16.3)	100 (13.2)	
	40~50	19 (3.3)	9 (5.1)	28 (3.7)	
	>50	13 (2.2)	2 (1.1)	15 (2.0)	

¹⁾Mean \pm SD.

되고 있음을 지적할 수 있다. 여자의 저체중군에 대한 영향은 다이어트와 상관없이 마른 체형을 바람직한 체형으로 여기며, 이상 체형의 인식에 대한 개인적 요인보다는 광고나 TV, 어머니, 친구 등의 주위인의 영향이라고 Kim 등의 연구(34)에서 보고된 바 있다. 이러한 결과를 바탕으로 올바른 다이어트와 본인 및 주위인의 적정 체중에 대한 인식변화가 필요하며, 올바른 식습관과 건강한 생활을 영위할 수 있는 영양교육이 필요한 것으로 사료된다.

식생활 및 건강관련 요인

아침식사를 올바르게 규칙적으로 섭취하는 일은 영양균형의 중요성, 우수한 학습 수행능력과 건강한 생활을 위한 필수요소임에도 불구하고 현대의 바쁜 사회생활에 의해 아침식사를 규칙적으로 먹는 습관이 점차 밀려나고 있는 실정이다(35). Table 3에서 보는 바와 같이 기숙사 거주 학생의 26.8%가 자주 결식을 하는 것으로 나타났는데 그 중에서도 아침 결식율이 76.8%로 가장 높았다. Lee 등의 연구(7)에서도 기숙사생과 자취생은 일주일 중 아침식사를 하는 경우가

평균 3회 정도에 불과한 것으로 나타나 불규칙한 식습관의 문제를 보이고 있었다. 결식이유로는 '시간이 없어서'(62.1%), '식욕이 없어서'(15.0%), '좋아하는 반찬이 없어서'(9.6%), '체중을 줄이기 위해'(2.0%) 순으로 나타났다. 기타 이유로는 '몸이 아파서', '체중조절을 위해서' 등이 있었으며, 대학생의 불규칙한 식사는 이미 다른 연구(28,36)에서도 많이 지적을 하고 있어 규칙적인 식생활에 대한 영양지도가 필요하며, 기숙사의 메뉴를 조금 더 다양화하는 방법도 생각해 볼 수 있다.

다양한 맛과 질감, 식품을 경험하지 못한 것에서 비롯되기 쉬운 편식은 기숙사 거주 학생의 43.8%에서 나타났으며, 남자는 39.5%, 여자는 56.7%가 편식을 한다고 했다(p<0.001). 2000년 울산지역 거주 대학생을 대상으로 한 Kim의 연구(30)에서는 전체 282명 중 107명이 편식을 한다고 하였으며, 편식을 하는 식품에는 생선류(37.6%), 육류(23.9%), 채소류(18.3%), 우유(10.1%) 순서로 나타났다. You와 Chang(37)의 연구에서 남자의 경우 '편식하지 않는다'가 26.9%, 여자의 경우 '편식한다'가 82.1%로 여자의 편식이 더 높다고 하여

Table 3. Dietary and health related behaviors of the subjects N (%)

Variables		Male (n=580)	Female (n=178)	Total (n=758)	χ^2 -test
Frequency of skipping meal	Often (≥ 5 /week)	138 (23.8)	65 (36.5)	203 (26.8)	p<0.001
	Sometimes (3~4/week)	380 (65.5)	105 (59.0)	485 (64.0)	
	Rarely (≤ 2 /week)	62 (10.7)	8 (4.5)	70 (9.2)	
Skipping meal	Breakfast	458 (79.0)	123 (69.5)	581 (76.8)	p<0.001
	Lunch	34 (5.9)	18 (10.2)	52 (6.9)	
	Dinner	23 (4.0)	21 (11.9)	44 (5.8)	
	≥ 2 /day	14 (2.4)	8 (4.5)	22 (2.9)	
Unbalanced diet	No	351 (60.5)	77 (43.3)	426 (56.2)	p<0.001
	Yes	229 (39.5)	101 (56.7)	332 (43.8)	
Frequency of dining out	Often (≥ 5 /week)	97 (16.8)	50 (18.1)	155 (19.4)	p<0.001
	Sometimes (3~4/week)	434 (74.8)	121 (67.6)	555 (73.3)	
	Rarely (≤ 2 /week)	49 (8.4)	7 (3.9)	56 (7.4)	
Snack intake	None	35 (6.0)	11 (6.2)	46 (6.1)	NS ¹⁾
	1/day	374 (64.5)	118 (66.3)	492 (64.9)	
	≥ 2 /day	171 (29.5)	49 (27.6)	220 (29.0)	
Snack time	After breakfast	7 (1.4)	9 (6.1)	16 (2.4)	p<0.001
	After lunch	59 (11.5)	60 (40.5)	119 (18.1)	
	After dinner	445 (87.1)	79 (53.4)	524 (79.5)	
Frequency of drinking	Often (≥ 5 /week)	57 (9.8)	9 (5.1)	66 (8.7)	p<0.01
	Sometimes (3~4/week)	467 (80.5)	136 (76.4)	603 (79.5)	
	Rarely (≤ 2 /week)	56 (9.7)	33 (18.5)	89 (11.7)	
Daily smoking level	Under 1/2 pack	92 (15.9)	8 (4.5)	100 (13.2)	p<0.001
	Over 1/2 pack	106 (18.3)	2 (1.1)	108 (14.3)	
	Rarely	382 (65.9)	168 (94.4)	550 (72.6)	
Frequency of exercise	Often (≥ 5 /week)	135 (23.2)	20 (11.3)	155 (20.4)	p<0.001
	Sometimes (3~4/week)	326 (56.2)	58 (32.6)	384 (50.7)	
	Rarely (≤ 2 /week)	119 (20.5)	100 (56.2)	219 (28.9)	
Subjective health condition	Good	238 (41.0)	39 (21.9)	277 (36.5)	p<0.001
	Fair	247 (42.6)	96 (53.9)	343 (45.3)	
	Poor	95 (16.4)	43 (24.2)	138 (18.2)	
Use of supplement	Yes	117 (20.2)	48 (27.0)	165 (21.8)	NS
	No	463 (79.8)	130 (73.0)	593 (78.2)	

¹⁾Not significant.

본 조사와 유사한 결과를 보여주고 있다. 편식식품으로는 '생선류'가 15.3%로 가장 많았고, '기타'(11%), '육류'(8.3%), '채소류'(8.7%), '과일류'(0.3%) 순이었다. '기타' 식품으로는 '해조류'가 주로 나타났으며, 채소 중에서는 특히 버섯을 먹지 않는다는 응답이 많은 것으로 나타나 섬유소와 무기질이 풍부한 식품의 섭취가 낮음을 추측할 수 있다. 그 외에도 혐오식품을 먹지 않는다고 응답한 학생도 있었다. 편식은 식습관 형성에 있어 어린 시절부터 제대로 형성되지 않아 나온 것이며, 가족의 식생활을 본보기로 삼으므로 부모의 올바른 식습관 형성과 지도가 필요하다고 생각한다.

기숙사에 거주하는 학생의 경우 정해진 식사시간을 놓치게 되면 기숙사 이외의 장소에서 식사를 해야 하는데 본 연구에서는 기숙사 급식소 이외의 식사를 모두 외식으로 포함하였다. '주 2회 이하' 외식을 하는 학생이 7.4%, '주 3~4회' 가끔 하는 학생이 73.3%, '주 5회 이상' 자주 하는 학생이 19.4%로 나타났으며 외식을 할 때 선호하는 형태는 '한식'(30.9%)과 '분식'으로 나타났다.

Min과 Park의 연구(23)에서도 외식시 선택하는 음식의 종류에서는 '한식'을 가장 선호하는 것으로 나타났고, Kim과 Chung의 연구(14)에서도 친구와 외식을 할 때 선택하는 음식은 남녀모두 '한식'(53.4%)으로 나타나 본 연구 결과와 일치하였다. 한국음식을 좋아하는 이유는 35.7%가 '맛이 좋아서'라고 응답하였고, '손쉽게 접할 수 있어서'라고 응답한 사람이 23.2%, '한국 음식이라는 자긍심이 있어서'라는 응답이 14.1%, '영양이 풍부해서'가 13.7%, '소화가 잘 되서'라고 응답한 사람이 13.3%로 조사되었다. 좋아하는 이유에 대해 남녀 학생간의 차이는 없었다. 대전지역 대학생들의 조사(20)에서는 응답자의 90%가 '맛이 좋아서' 한국 음식을 선택한다고 보고하였고, Cho의 연구(18)에서도 좋아하는 식사형태의 85.3%가 '한식'이라 하였으며 한국음식을 좋아하는 이유는 '맛이 좋아서'와 '친숙한 맛 때문에'가 각각 25.9%와 62.8%로 한식의 선호도는 '맛' 때문이라 평가하고 있다. 1969년 한국 여자대학 기숙사생을 대상으로 한 Hyun의 연구(38)에서 외식을 하는 이유를 살펴보면 '특별한 이유 없이 먹고 싶어서'가 62%로 가장 많았고, '입에 맞는 반찬이 없어서'가 20%, '영양보충을 위해서'가 14%, '계절을 타는 이유로 입맛이 없어서'가 4%로 나타났다.

조사대상자들의 간식여부를 조사한 결과는 '1일 1회'라는 응답이 전체의 64.9%, '1일 2회 이상'이 29.0%였으며, 저녁식사 이후에 간식을 하는 학생이 전체의 79.5%로 나타났다. Lee 등의 연구(7)에서는 34.5%의 학생들이 '하루 1~2회' 간식을 하고 있으며, 점심식사 후에는 기숙사와 자취생의 간식 비율이 낮았으나 저녁식사 이후에는 다른 시간에 비해 더 높게 나타났다. 또한 Lee 등의 연구(7)에서는 거주형태에 따라 간식의 종류도 다른 것으로 나타났는데 자취생이나 기숙사생은 라면, 국수 등을 선호하였고, 자택거주 학생은 과일, 과자, 사탕, 초콜렛 등의 기호품을 선호하는 것으로 나타났

다. 본 연구의 조사대상자들은 열량이 높고, 편리한 라면, 치킨, 피자, 햄버거 등을 선호하는 것으로 나타났다. Kim의 연구(8)에서 기숙사에서는 조리를 하거나 마련할 수 있는 음식의 제한이 있기 때문에 가공식품이나 편의식품의 이용이 높고, 과거보다 간식을 통한 열량 섭취가 많은 경향이 있다고 보고한 바를 본 연구에서도 확인할 수 있었다. Min 등의 연구(15)에서는 매운맛, 단맛, 고소한맛, 신맛, 짠맛 순으로 선호도가 높았는데 단맛을 좋아하는 경우 스낵류나 청량음료와 같은 간식 섭취가 많기 쉬우며, 매운맛은 밥과 같은 탄수화물류를 과잉섭취하게 되는 경우가 있는데 이러한 경향이 결식이나 폭식의 원인이 된다고 보고하였다. 또한 신맛을 지닌 식품이 섬유질이 풍부한 과일과 채소이므로 신맛 선호도가 낮은 경우 비만으로 이어질 가능성이 있다(39).

음주와 관련된 건강관련 행동에서 '주 2회 이하'가 11.7%로 나타났으며 여자보다 남자의 음주횟수가 많은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 2001년 Shin과 Kim의 울산지역 여대생의 음주와 관련된 연구(40)에서는 '한달에 한번 음주를 한다'는 비율이 34.7%로 가장 높은 응답률을 보인 것과 비교했을 때 여자의 음주율이 높아졌음을 알 수 있다. 음주습관이 영양상태에 미치는 영향을 연구한 Lee와 Kim의 연구(41)에서는 '1주일에 2회 이상' 술을 마시는 고음주군은 그렇지 않은 사람들에 비하여 육류와 유지류 섭취량이 높고 해조류 섭취량이 낮고, 술의 섭취량이 증가할수록 알코올에서 얻는 열량이 증가하는 반면 식품에서 얻는 열량은 감소하는 것으로 나타났다.

전 국민의 금연운동이 활발해지고, 건강을 위해 스스로 금연하는 모습이 눈에 띄게 늘어났지만 남자의 흡연율은 34.1%였고, 여자의 흡연율은 5.6%였다. 남자의 경우 하루 10~20개피 정도, 여자는 주로 5개피 미만인 것으로 응답해 여자의 흡연정도가 우려했던 것보다 심하지 않은 것으로 나타났다. 2000년에 조사된 Kim의 연구(30)에서도 34%가 흡연을 한다고 한 것을 보면 최근의 금연운동은 대학생보다 건강관리에 관심이 많은 중장년층에게 나타나는 현상으로 추측해본다. 또한 5개피 미만으로 피는 여자를 대상으로 금연교육을 실시하면 그 효과가 클 것으로 생각되어진다.

대부분의 대학생은 불규칙한 생활로 인해 규칙적인 식사뿐만 아니라 규칙적인 운동도 하지 않는 것으로 나타났다. 꾸준히 '주 5회 이상' 운동하는 학생이 20.4%, '주 2회 이하' 거의 하지 않는 학생이 28.9%로 나타났다. 여자보다는 남자가 비교적 규칙적으로 운동을 하며, 남자는 농구, 족구, 달리기 등을 하고, 여자는 전문 트레이너가 있는 헬스장을 이용하거나 가끔 배드민턴을 하는 것으로 조사되었다.

스스로 인식하고 있는 식사 시 문제점으로는 '결식', '식사시간의 불규칙성', '맵고 짜게 먹음', '과식', '편식' 순으로 나타났다. 남녀 모두가 '결식'을 가장 큰 문제라고 응답한 것으로 보아 현재 기숙사 급식소의 이용시간을 유동적으로 조정하여 더 많은 학생이 급식소를 이용할 수 있도록 해야 하며,

학생들 스스로가 규칙적인 생활을 하도록 노력해야 할 것으로 생각된다. 황의 연구(31)에서는 66.0%가 식생활태도에 문제가 있다고 하였으며, 문제내용으로 남자는 '결식'(37.0%)과 '식사시간의 불규칙성'(34.0%), 여자는 '식사시간의 불규칙성'(46.2%)과 '특정식품에 대한 편견'(26.9%)으로 나타났다.

자신의 건강 자각정도에 있어서 응답자의 80% 이상이 '보통이상'이라고 응답하였고, '약하다'는 응답은 여자가 더 높은 것으로 나타나 유의적인 차이를 나타내었다(p<0.001).

영양제를 복용하는 학생은 전체의 21.8%로 종합비타민이나 종합영양제, 한약, 녹즙, 생식 등을 복용하는 것으로 나타났다. 중장년층에 비해 영양제의 복용정도가 낮으며, 건강보조식품에 대한 관심이나 필요성이 비교적 낮음을 추측할 수 있다.

영양정보는 주로 어디서 얻느냐는 질문에 31.1%가 인터넷에서 얻으며, 기타 교양과목(21.9%), 주변인(친구·가족·선후배 등)(17.0%), 매스컴(13.7%), 신문·잡지(8.0%), 전문서적(1.8%), 전문가(1.3%) 순으로 나타났다. 개인용 pc의 보급과 인터넷의 사용으로 이를 통한 정보검색이 많아졌으며, 건강관련 정보도 전문서적이거나 전문가를 통한 상담보다는 인터넷을 통하여 정보를 얻는 기회가 많아진 것으로 조사되었다. 84년에 조사된 Kim의 연구(24)에서는 부모님, TV·라디오, 고등학교에서 배운 것과 비교했을 때 많은 변화가 있었음을 알 수 있다. 따라서 범람하는 웹 사이트에서 올바른 정보와 지식을 얻도록 하기 위한 교육과 홍보, 시스템 구축이 필바탕이 되어야 하며, 기숙사 급식소에서 기숙사생을 대상으로 영양교육을 할 수 있는 기회가 제공되어야 하겠다.

식습관

식습관에 관한 20개의 항목에서 얻은 점수를 100점 만점

으로 환산해보면 조사대상자의 평균 식습관 점수는 59.9±11.1점이었고, 남자 60.6±10.9점, 여자 57.7±11.4점으로 남자가 여자보다 식습관이 더 좋은 것으로 평가되었다. 2002년 You와 Kim의 울산지역 중장년층 조사(26)와 비교해보면 남자 64.0±9.6, 여자 67.2±9.9점으로 대학생의 식습관점수보다 5점정도 높았고, 여자의 식습관 점수가 더 높게 나타났으나 울산지역 기숙사 학생은 남자가 여자보다 더 높은 것으로 나타났다.

Table 4는 항목별 식습관 평균점수를 나타낸 것으로 5점에 가까울수록 식습관이 좋은 것으로 평가하였다. 기숙사 거주 학생의 조사 항목에서 가장 높은 점수를 보인 것은 '곡류 음식을 매끼 먹는다'(3.6±1.2)이었으며, 가장 낮은 점수를 보인 것은 '영양지식을 식생활에 활용한다'(2.3±1.1)이었다. '곡류 음식을 매끼 먹는다' 외에 점수가 높은 것을 순서대로 나열하면 '김치 외에 채소반찬을 매끼 먹는다'(3.4±1.0), '정해진 시간에 식사한다'(3.4±1.1), '과식을 하지 않는다'(3.3±1.0), '육류반찬을 매끼 먹는다'(3.3±1.0), '우유를 매일 마신다'(3.2±1.3) 순이었다. 가장 낮은 점수를 보인 것을 제외하고 순서대로 나열하면 '과일을 매일 먹는다'(2.6±1.2), '운동을 매일 한다'(2.6±1.2), '싱겁게 먹는다'(2.6±1.0), '가공식품을 자주 먹지 않는다'(2.7±1.0), '동물성 기름을 자주 먹지 않는다'(2.8±1.0) 순이었다. 또한 3점이 안되는 항목들이 절반 정도 되는 것으로 나타나서 기숙사 거주 학생들의 식생활 개선을 위한 노력이 필요하다.

Min 등의 연구(15)에서도 80점 이상인 경우 식생활 태도를 양호한 것으로 판단하였으며 60~79점 사이를 보통, 60점 미만을 식생활 태도가 불량한 것으로 판단하였다. 그 결과

Table 4. Food habit scores by gender

Statement	Male (n=580)	Female (n=178)	Total (n=758)	t-value
Have three meals a day	3.1±1.2 ¹⁾	2.9±1.2	3.0±1.2	2.015*
Have breakfast regularly	2.9±1.3	2.9±1.4	2.9±1.3	0.270
Have meals on time	3.5±1.1	3.2±1.1	3.4±1.1	2.484
Take enough time to have a meal	3.1±1.0	3.1±1.0	3.1±1.0	0.352
Not to eat too much	3.4±1.0	3.2±1.0	3.3±1.0	2.304
Take grains every meal	3.7±1.3	3.6±1.1	3.7±1.2	0.418
Take meat every meal	3.4±1.0	3.1±1.0	3.3±1.0	3.304*
Take vegetables other than kimch every meal	3.4±1.0	3.4±1.1	3.4±1.0	-0.094
Have food cooked with oil every meal	3.2±1.0	3.3±4.6	3.2±2.3	-0.627
Drink milk every day	3.3±1.2	2.9±1.4	3.2±1.3	3.780***
Have fruits every day	2.6±1.2	2.3±1.2	2.5±1.2	2.872**
Not to eat the junk food often	2.8±1.0	2.7±1.0	2.7±1.0	1.007
Not to eat the sweet food dften	2.9±1.0	2.9±1.0	2.9±1.0	0.966
Not to eat the salty food	2.6±1.0	2.7±1.0	2.6±1.0	-0.758
Not to eat the spicy food	2.9±1.0	2.7±1.0	2.8±1.0	1.959
Not to eat the animal fat often	2.8±0.9	2.9±1.0	2.8±1.0	-1.340
Not to eat out often	3.1±1.0	2.7±1.0	2.9±1.0	3.729***
No to drink the alcohol too much	3.0±1.1	3.1±1.2	3.1±1.1	-1.038***
Take exercise every day	2.8±1.2	2.1±1.2	2.6±1.2	6.765**
Apply nutrition knowledge to daily life	2.4±1.1	2.1±1.0	2.3±1.1	3.004**
Total score	60.6±10.9	57.7±11.4	59.9±11.1	9.544**

¹⁾Mean ± SD.

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001.

조사 대상자의 72.5%가 불량하다고 조사되었으며 25.7%가 보통이었다. 양호하다는 비율은 1.8%로 현재 뿐 아니라 미래 중장년기의 건강에 많은 문제점이 있을 것을 판단되었다. 식사가 제공되는 기숙사 생활자의 식생활태도가 가장 양호한 편으로 나타났다. Lee 등의 연구(7)에서도 자택, 하숙, 친척집에 거주하는 경우가 기숙사생이나 자취생보다 총 식습관 점수가 높았으며, 자취생, 기숙사생이 자택, 하숙집, 친척집에 거주하는 학생들보다 식습관이 좋지 못한 것으로 조사되었다. 그 중에서도 특히 하루 식사횟수, 아침 식사여부에서 낮은 점수를 보였다. 그러나 '우유를 매일 마신다'의 항목에서는 기숙사 거주학생이 자취생이나 자택 거주 학생보다 높다는 보고도 있다. 본 조사대상자의 경우에는 아침 식사를 할 경우에만 우유섭취가 가능하므로 아침식사를 하는 비율이 낮으면 우유를 마시는 비율도 낮아지는 경향이 나타났다.

Table 5는 거주기간에 따른 식습관 점수를 나타낸 것으로 전체적으로 1년 미만 거주학생이 58.7 ± 10.9 , 1년 이상 거주학생이 62.0 ± 11.2 점으로 유의적인 차이가 나타났다. 특히 3년 이상 거주한 학생부터 높은 점수가 나타났으며, 4년 이상 거주학생은 66.1점으로 높게 나타났다. 이러한 경향은 학년이 높을수록 건강에 관심이 많아지고, 그에 대한 건강관리를 하기 때문에 식습관 점수가 높은 것으로 짐작된다.

거주기간에 따른 유의적인 차이가 큰 항목으로는 '싱겁게 먹는다', '과음 및 잦은 음주는 피한다', '우유를 매일 마신다', '아침식사를 제대로 먹는다' 등으로 나타나 1년 이상 거주한 학생들의 점수가 훨씬 좋음을 보여준다. 그러나 1년 이상 거주한 학생은 대부분의 항목에서 '보통'이상의 점수를 얻었지만 '영양지식을 실생활에 활용한다', '과일을 매일 먹는다',

'운동을 매일한다', '가공식품을 자주 먹지 않는다' 등의 순으로 낮은 점수를 얻었다. 이 항목들은 1년 미만 거주한 학생의 경우에도 특히 낮은 점수를 나타내고 있으며, 성별에 따른 점수에서도 낮은 점수를 보여주었다. 이러한 경향은 기숙사 거주 학생의 과일섭취 부족과, 가공식품을 통한 간식, 끼니섭취가 이루어지고 있음을 알려주는 결과라고 사료된다.

영양지식

영양지식 점수: Table 6에서 보는 것과 같이 조사대상자 전체의 영양지식 점수는 평균 7.8 ± 1.8 점으로 나타났으며, 남자는 7.6 ± 1.8 점, 여자는 8.5 ± 1.3 점으로 여자의 영양지식 점수가 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 또한 거주기간이 1년 미만의 학생이 7.7 ± 1.8 점, 1년 이상 학생이 8.0 ± 1.7 점으로 차이를 보였다($p < 0.01$). 이와 같이 거주 기간이 길수록 영양지식 점수가 높은 것은 거주기간이 길수록 학년이 높아지고, 그에 따른 건강, 영양에 대한 관심도가 증가되어 식생활 및 건강관리 행동이 높아지기 때문으로 추측된다. Kim과

Table 6. Nutrition knowledge score by gender and residing period

		Nutrition knowledge score	t-value
Gender	Male	$7.6 \pm 1.8^{1)}$	36.989***
	Female	8.5 ± 1.3	
Residing period	<1 year	7.7 ± 1.8	6.762**
	≥ 1 year	8.0 ± 1.7	
Total		7.8 ± 1.8	

¹⁾Mean \pm SD.

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

Table 5. Food habit score by period of residence in dormitory

Statement	<1 year (n=481)	≥ 1 year (n=277)	t-value
Have three meals a day	$2.9 \pm 1.2^{1)}$	3.2 ± 1.2	9.075**
Have breakfast regularly	2.8 ± 1.3	3.1 ± 1.3	13.320***
Have meals on time	3.4 ± 1.1	3.4 ± 1.1	0.630
Take enough time to have a meal	3.1 ± 1.1	3.1 ± 0.9	0.115
Not to eat too much	3.3 ± 1.0	3.4 ± 1.0	4.316*
Take grains every meal	3.6 ± 1.0	3.7 ± 1.5	2.478
Take meat every meal	3.3 ± 1.0	3.3 ± 1.0	0.073
Take vegetables other than kimch every meal	3.4 ± 1.0	3.5 ± 1.0	0.318
Have food cooked with oil every meal	3.2 ± 1.0	3.4 ± 3.6	1.532
Drink milk every day	3.0 ± 1.3	3.4 ± 1.3	13.744***
Have fruits every day	2.6 ± 1.2	2.6 ± 1.3	0.252
Not to eat the junk food often	2.7 ± 1.0	2.9 ± 1.0	5.758*
Not to eat the sweet food often	2.8 ± 1.0	3.1 ± 0.9	9.151**
Not to eat the salty food	2.5 ± 1.0	2.8 ± 1.0	19.803***
Not to eat the spicy food	2.8 ± 1.0	2.9 ± 0.9	1.261
Not to eat the animal fat often	2.8 ± 0.9	2.9 ± 0.9	3.091
Not to eat out often	3.0 ± 1.0	3.0 ± 1.0	0.087
Not to drink the alcohol too much	2.9 ± 1.2	3.3 ± 1.1	16.511***
Take exercise every day	2.6 ± 1.2	2.6 ± 1.2	1.024
Apply nutrition knowledge to daily life	2.3 ± 1.1	2.5 ± 1.0	7.026**
Total score	58.7 ± 10.9	62.0 ± 11.2	15.562***

¹⁾Mean \pm SD.

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Lee의 연구(22)에서는 주거상황이 대학생의 식생활 조사연구에서 식생활에 주요한 영향을 주는 요인으로 고려된다고 하였는데 본 연구결과에서도 영양지식에 영향을 주는 요인으로는 기숙사 거주기간(p<0.01), 성별(p<0.001), 한달 용돈(p<0.05)으로 나타났다. 또한 영양지식의 습득에 있어서 학습 또는 정보 취득의 유무가 단순한 남녀구별보다 더 중요한 요인으로 영양교육의 대상이 남녀 모두에게 확대되어야 한다고 하였다(22).

비만에 대한 항목을 제외하고는 여자의 정답률이 남자보다 더 높은 것으로 나타났다. Min과 Park의 연구(23)에서도 남녀학생의 정답률은 각각 61.5%, 64.5%로 여자가 남자에 비해 정답률이 높았고 특히 음식의 열량과 과일의 열량 그리고 빈혈과 철결핍 등에 대한 질문에 대해 유의적인 차이를 보이며 남자에 비해 지식 정도가 높았다. Kim의 연구(24)에서도 비슷한 결과를 보였는데 15점 중 평균점수가 남자는 6.4점, 여자는 7.7점, 전체로는 7.2점으로 여자의 영양지식 점수가 남자보다 높았지만(p<0.01), 전체적으로 정답이 50%선을 넘지 못하고 있었다. 이와 비교해보면 최근 대학생들은 비교적 올바른 영양지식을 가지고 있는 것으로 생각할 수 있다.

영양지식과 식습관의 관계: 영양지식과 식습관의 관계는 Table 7에 나타내었다. 영양지식과 식습관의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 거의 없다. 영양정보에 더 많이 노출된 영양전공 2, 3학년 학생이 신입생보다 긍정적인 식사패턴을 보여준다는 Reinstein의 연구(42)와 Kim의 연구(24)에서 보

Table 7. Relationship between food habit score and nutrition knowledge score

Nutrition knowledge score	N (%)	Food habit score	F-value
8~10	503 (66.4)	59.8±11.0 ¹⁾	0.712
4~7	229 (30.2)	60.2±11.3	
1~3	26 (3.4)	59.4±11.2	
Total	758 (100.0)	59.9±11.1	

¹⁾Mean±SD.

면 영양지식 점수와 식습관 점수 사이에는 높은 상관관계를 나타내고 있어서 적어도 대학생 집단에서는 영양에 대하여 이해하고 있으면 이것이 곧 식사 행동으로 옮겨질 수 있음을 의미한다고 보고하였다. 그러나 본 조사에서는 영양지식 점수와 식습관 점수간의 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 이것은 최근 대학생이 지식은 풍부하다고 하더라도 실생활로의 적용이 미비하여 식생활이 심각한 문제에 처해 있음을 시사하는 것으로, 보유하고 있는 지식을 실생활에 옮길 수 있는 장기적인 프로그램과 적절한 지도가 필요함을 알려주는 결과로 사료된다.

기숙사 급식소 이용 실태

Table 8는 기숙사 식당에 대한 만족도를 나타낸 것으로 이용횟수, 음식의 품질, 메뉴의 다양성, 위생 등 8가지 항목을 조사하였다. '1일 3회' 모두 기숙사에서 제공하는 급식을 이용하는 학생은 전체 33.2%로 나타났으며, '1일 2회 이상' 기숙사 급식소를 이용하는 비율은 남자 87.6%, 여자 66.9%

Table 8. Satisfaction of the dormitory foodservice

Variables		Male (n=580)	Female (n=178)	χ^2 -test
Frequency of utility	3/day	209 (36.0)	43 (24.2)	p<0.001
	2/day	299 (51.6)	76 (42.7)	
	≤1/day	72 (12.4)	59 (33.2)	
General satisfaction	Good	158 (27.2)	29 (16.3)	p<0.05
	Fair	244 (42.1)	85 (47.8)	
	Poor	66 (11.4)	20 (11.2)	
Food quality	Good	117 (20.2)	19 (10.7)	p<0.001
	Fair	252 (43.4)	65 (36.5)	
	Poor	211 (36.4)	94 (52.8)	
Variety of menu	Good	123 (21.2)	16 (9.0)	p<0.001
	Fair	216 (37.2)	53 (29.8)	
	Poor	241 (41.6)	109 (61.2)	
Atmosphere	Good	219 (37.8)	38 (21.3)	p<0.001
	Fair	272 (46.9)	92 (51.7)	
	Poor	89 (15.4)	48 (27.0)	
Sanitation	Good	240 (41.4)	53 (29.8)	NS
	Fair	243 (41.9)	93 (52.2)	
	Poor	97 (16.7)	32 (18.0)	
Price	Good	194 (33.4)	48 (27.0)	NS
	Fair	233 (40.2)	80 (44.9)	
	Poor	153 (26.3)	50 (28.1)	
Employee's kindness	Good	196 (33.8)	43 (24.2)	p<0.05
	Fair	232 (40.0)	89 (50.0)	
	Poor	152 (26.2)	46 (25.8)	

로 대부분의 학생이 하루에 두 끼 정도는 기숙사 급식소를 이용하는 것으로 나타났다. '1일 1회 이하' 이용하는 남자는 12.4%, 여자는 33.2%로 남녀의 차이를 볼 수 있다. 메뉴의 다양성에 관한 항목에서는 여자의 61.2%, 남자의 41.6%가 '불만족하다'였고, 그 외 분위기나 위생, 가격의 적절성, 친절 정도에 있어서는 '보통이다'의 응답이 가장 많았다.

이의 고등학생을 대상으로 한 연구(43)에서는 83.3%가 메뉴의 다양성에 불만족하였으며, 가격과 질의 대비에서 72.6%, 반찬 수 62.4%, 위생 31.2%가 불만족하다고 보고하였다.

전체적으로 분위기, 위생 부분이 비교적 만족한 상태인 것으로 나타났다. Kim 등의 연구(44)에서 구내식당과 외부 식당의 이용에 영향을 주는 요인으로 메뉴의 다양화, 맛, 가격, 위생의 순서로 보고되었다. Lee의 연구(44)에서는 음식의 위생적 품질과 식기의 청결성을 급식운영 특성에서 가장 중요하다고 평가하였으며, 여자가 남자에 비해 그 중요도가 유의적으로 높게 나타났다. 그러나 본 연구에서 거주기간에 따른 만족정도는 유의적인 차이가 없는 것으로 나타났다.

메뉴의 다양성과 관련하여 Kim의 연구(8,9)에서는 자취생이나 기숙사생의 경우 자택 거주 학생보다 과일의 섭취빈도가 낮으며, 과일을 통해 얻을 수 있는 비타민과 무기질, 섬유소의 섭취율도 낮은 것으로 보고되었다. 따라서 본 연구의 조사대상자들의 과일 선호도가 높은 점을 감안하여 과일을 제공할 수 있는 기회가 자주 마련되어야 하겠다. 또한 퓨전스타일의 메뉴보다는 '한식'을 위주로 하는 메뉴를 선호하므로 '한식' 형태 안에서 다양한 메뉴를 선보일 수 있도록 기숙사 급식소 영양사들의 노력이 필요함을 강조한다.

요 약

울산지역 기숙사 거주 대학생 758명을 대상으로 일반환경 요인, 식생활 및 건강관련 요인, 식습관, 영양지식, 기숙사 급식소 이용실태를 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다. 조사대상자는 남자가 580명(76.5%), 여자가 178명(23.5%)으로 평균나이 20.7세, 신장은 남녀 각각 175.2 ± 5.0 cm, 162.6 ± 4.1 cm이었으며, 체중은 69.4 ± 9.6 kg, 51.8 ± 5.9 kg으로 나타나 한국인 영양권장량에 제시되어 있는 성인남녀 기준치와 유사한 것으로 나타났다. 식생활과 건강관련 요인에서는 기숙사 거주 학생의 26.8%가 항상 결식을 하며, 그중에서도 아침 결식율이 76.8%로 높게 나타났고, 편식을 한다는 응답이 43.8%로 남학생보다 여학생의 편식율이 높은 것으로 나타났다. 편식식품으로는 생선류, 기타, 육류, 채소류 순이었다. 매일 규칙적으로 운동하는 학생은 8.7%, 흡연율은 28.6%였다. 특히 식생활에서 주목할 만한 사항은 간식섭취율로, 과거보다 간식을 통한 열량 섭취가 많아졌으며 자택 거주 학생보다 가공식품, 편식식품을 이용할 기회가 많은 것으로 나타났다. 식습관 점수는 평균 59.9 ± 11.0 으로 남학생(60.6 ± 10.9 점)이 여학생(57.7 ± 11.4 점)보다 높은 점수를 얻었으

며, 거주기간이 길수록 식습관 점수가 높은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 영양지식 점수는 전체평균 7.8 ± 1.8 점으로 남자 7.6 ± 1.8 점, 여자 8.5 ± 1.3 점으로 나타났으며, 이에 영향을 주는 요인으로는 성별, 거주기간, 용돈으로 나타났다($p < 0.01$). 영양지식 점수가 높으면 식습관 점수도 좋은 것으로 예상하였으나 오히려 식습관 점수가 높은 남학생의 영양지식 점수가 여학생보다 더 낮은 것으로 나타나서 유의적인 관계가 없는 것으로 나타났다. 이것은 영양지식이 실생활로 실천이 잘 되지 않았기 때문에 비롯된 것이라고 생각한다. 하루 평균 2회 이상 기숙사 급식소를 이용하는 학생은 전체의 82.7%로 비교적 높게 나타났으며, 여학생보다 남학생이 더 자주 이용하는 것으로 조사되었다. 개선되어야 할 항목으로는 음식의 품질과 메뉴의 다양성으로 나타났다. 현재 기숙사에서 영양교육과 식사에 대한 인식이 미흡한 실정이므로 앞으로 기숙사 급식에 의존하는 학생들이 많아질 것을 감안할 때 학생 스스로가 영양교육 프로그램에 참여할 수 있도록 기숙사 자체의 홈페이지를 통하여 동기를 부여하고 학생들이 피드백 할 수 있도록 지속적인 관리가 필요하다고 본다.

감사의 글

본 연구는 2004년 울산대학교 연구비지원에 의해 수행되었으며, 이에 감사드립니다.

문 헌

1. Lee HS, Lee JA, Paik JJ. 1998. A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. *Korean J Community Nutrition* 3: 34-43.
2. Kim KN. 1982. A study on relationship between food habits and personality Chungbuk National University. *Korean J Nutr* 15: 194-201.
3. Park HS, Lee HO, Sung CJ. 1997. Body image, eating, problems and dietary intakes among female college students in urban area of Korea. *Korean J Community Nutrition* 2: 505-514.
4. Cho YW, Hong JY, Lee HW, Lee SL. 1996. A study on the necessity and development of nutrition consultation during medical examination of employees and the worksite nutrition programs. *J Korean Diet Assoc* 2: 20-28.
5. Park YS, Kim HS. 1997. Relationships among drinking, exercises and dietary behaviors of college male students. *Soonchunhyang J Nat Sci* 3: 683-689.
6. Park YS, Lee YW, Hyun TS. 1995. Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J Diet Culture* 10: 391-404.
7. Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM. 1996. Study on the food habits of college students by residences. *Korean J Community Nutrition* 1: 189-200.
8. Kim SH. 1997. Patterns of dietary fat intake by university female students living in Kongju city: Comparisons among groups divided by living arrangement. *Korean J Nutr* 30: 286-298.
9. Kim MS. 2004. A study on the eating behavior of the university students by type of residence in Taback city.

- J Korean Home Economics Association* 40: 1-10.
10. Noh JM. 1997. A study on dietary patterns and behaviors of self-boarding college students in Wonju areas. *Korean J Dietary Culture* 12: 495-508.
 11. Park YS, Lee BK, Lee BS. 2003. The caloric intake status and the eating habits in college male students living alone or sharing accommodation with friends. *Korean J Community Nutrition* 8: 280-287.
 12. Nieman D, Butterworth D, Nieman C. 1992. *Nutrition*. WC Brown Publishers, Dubuque.
 13. Lyu ES. 1993. Study on the food behaviors of college students in Pusan area. *Korean J Dietary Culture* 8: 43-54.
 14. Kim HS, Chung CE. 2001. A study on the eating out behavior of university students in Seoul. *Korean J Dietary Culture* 16: 147-157.
 15. Min SH, O HS, Kim JH. 2004. Dietary behaviors and perceived stress of university students. *Korean J Dietary Culture* 19: 158-169.
 16. Beerman KA. 1991. Variation in nutrient intake of college students: A comparison by students' residence. *J Am Diet Assoc* 91: 343-345.
 17. Bailey S, Goldberg JP. 1989. Eating patterns and weight concerns of college woman. *J Am Diet Assoc* 89: 95-96.
 18. Cho HS. 1997. A study on college students dietary behavior and consciousness of Korean traditional food in Junlanamdo. *Korean J Dietary Culture* 12: 301-308.
 19. Lee KW, Lee YM. 1995. Nutritional knowledge, attitude and behavior of college students in Seoul and Kyunggi-do area. *Korean J Dietary Culture* 10: 125-132.
 20. Lee MS, Woo MK. 2003. Differences in the dietary and health-related habits and quality of diet in university students living in Dageon. *Korean J Community Nutrition* 8: 33-40.
 21. Kwon TB, Choi OK, Kim IS, Han SK. 1993. Dietary intake of high school students in the dormitories. *Korean J Food & Nutrition* 6: 115-120.
 22. Kim KN, Lee KS. 1996. Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J Community Nutrition* 1: 89-99.
 23. Min SH, Park OJ. 2004. A survey on the Korean food preference, frequency and nutritional knowledge of college students in Kangwondo area. *Korean J Dietary Culture* 19: 43-51.
 24. Kim WY. 1984. Nutrition knowledge and food habits of college students. *Korean J Nutr* 17: 178-184.
 25. Yang IS, Weon CH, Kang HS. 2000. University residence hall foodservice in Korea: Investigation on the operation and management systems. *Korean J Dietary Culture* 15: 69-78.
 26. You SY, Kim HK. 2003. Food habits and health food consumption patterns of adults in the Ulsan area. *Korean J Community Nutrition* 8: 889-900.
 27. Kim HK. 1996. Fast food consumption patterns of college students in Ulsan. *Korean J Dietary Culture* 11: 131-141.
 28. Oh HS, Min SH. 2001. A study on dietary attitudes of college students in Wonju areas. *Korean J Dietary Culture* 16: 215-224.
 29. The Korean Nutrition Society. 2000. *Recommended Dietary Allowances For Koreans*. 7th revision.
 30. Kim HK. 2000. Effect of nutrition course on food habits and nutrition knowledge of college students. *J Human Ecology University of Ulsan* 1: 15-30.
 31. Hwang HS. 1991. An survey on dietary life and nutrition status in Mokpo National University. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 20: 65-71.
 32. Cho KJ, Kang HJ. 2004. A study on the food habits and dietary intakes of university students in Busan area. *Korean J Food Culture* 19: 70-82.
 33. Chung NY, Yoon ME, Choi SN. 2002. A study on the dietary behavior and the food habits of university freshman according to body mass index. *Korean J Food Culture* 17: 387-398.
 34. Kim KW, Lee MJ, Kim JH, Shim YH. 1998. A study on weight control attempt and related factors. *Korean J Community Nutrition* 3: 21-33.
 35. Lee JS, Chung HJ. 2001. A study of female college students breakfast behavior and ideal breakfast type. *Korean J Dietary Culture* 16: 378-387.
 36. Lee JS. 2003. A study of female college students' behavior and ideal breakfast types -2. dining-out behavior of breakfast and preference on breakfast menu-. *Korean J Dietary Culture* 18: 466-474.
 37. You JS, Chang KJ. 1995. A study on nutrition education and eating behavior of college students. *J Korean Home Economics Association* 33: 61-72.
 38. Hyun SY. 1969. Seasonal dietary survey of woman's college students living in a dormitory in Korea. *Korean J Nutrition* 2: 91-98.
 39. Kang KJ. 2001. A study on food behavior to related health and daily food intakes of female dormitory students according to BMI. *Korean J Soc Food Sci* 17: 43-55.
 40. Shin WC, Kim HK. 2001. A study on drinking behavior of female college students in Ulsan. *J Human Ecology of University of Ulsan* 3: 31-42.
 41. Lee SH, Kim HY. 1991. Relationship of habitual alcohol consumption to the nutritional status in middle aged men. *Korean J Nutrition* 24: 58-65.
 42. Reinstein AA. 1992. Family factors and fat consumption of college students. *J Am Diet Assoc* 97: 711-714.
 43. Lee JS. 1999. The assessment of high school students' satisfaction on the foodservice. *Korean J Soc Food Sci* 15: 72-78.
 44. Kim HY, Kim HJ, Song YH. 2000. A study on preference value of utilizing university foodservices by female students in northern part of Seoul. *Korean J Dietary Culture* 15: 295-307.

(2005년 7월 29일 접수; 2005년 9월 26일 채택)