

충남 일부 지역 대학생의 거주형태에 따른 식생활에 관한 연구

김나영[†] · 김성환 · 김은미

중부대학교 식품영양학과

The Dietary Life by Residence Types of University Student in Chungnam

Na-Young Kim[†], Sung-Hwan Kim and Eun-Mi Kim

Dept. of Food Science and Nutrition, Joongbu University, Chungnam 312-702, Korea

Abstract

This study examined the dietary life by residence type of 409 university students (198 male and 211 female) in Chungnam. They were divided into five groups according their residence: living in the family home a short distance from the university, living in the family home a long distance from the university, boarding house, self-boarding house, and university dormitory. In this study, the intake of food and nutrients and health, and dietary behaviors of each group were investigated through two-week questionnaire. The average age, height, weight, and BMI were 21.4, 175.3 cm, 68.9 kg, 22.3 in males, and 19.9, 162.3 cm, 53.3 kg, 20.2 in females, respectively. Dietary attitude of the students living in home was higher than that of the other student groups. The rate of breakfast intake and the frequency of eating 10 food items of subjects except processed food of self-boarding house group were lower than those of the other 4 student groups. These results suggest that university students of self-boarding house might have low ability of meal management and more reasonable nutrition education is needed for desirable food behaviors.

Key words : Dietary life, university student, residence, dietary attitude.

서 론

대학생은 신체적, 사회적으로 성인기로 전환하는 과도기로 이 시기의 영양섭취는 장년 및 노년기의 건강 대비에 매우 중요하다(Choi & Jo 1999). 그러나 대학생들은 빈번한 아침 결식 및 불규칙한 식사를 비롯한 폭식과 편식 등으로 인해 위장관 계통의 건강상 문제가 있으며 기호 위주의 식품을 선택함으로써 불량한 영양상태를 야기하고 있다(Choi *et al* 1999, Kim *et al* 2002). 식행동과 식습관을 통합하여 나타내는 식행태는 한 사람의 생활 형태에 의하여 결정되며(Kim & Lee 2002), 식품 선택에 있어서도 대학생 집단은 다른 연령군에 비하여 영양적 측면보다는 기호에 우선하여 음식을 선택하는 경향이 상대적으로 높다고 보고되었다(Oh & Min 2001). 자취생들의 식품 섭취가 부족함을 보고하면서 주거 상황이 대학생들의 식생활에 중요한 영향을 주는 요인으로 고려되어야 한다고 하였다(Lee & Lee 1998).

대학생의 거주 형태는 이처럼 학생들이 식생활 즉 식행동

및 영양 상태에 영향을 미치는 것으로 여겨져 점차 연구가 이루어지고 있다. 우리나라에서는 거주 형태에 따라 대학생의 식습관과 영양섭취실태 조사 등이 연구되었으나(Choi *et al* 2000), 거주 형태가 대학생의 식생활에 미치는 전반적인 영향에 관한 연구가 많지 않음을 볼 수 있었다(Noh JM 1997).

지금까지 대학생을 대상으로 한 연구는 영양실태 조사, 식습관 조사, 기호도 조사, 외식실태 조사, 식사에 대한 가치관 등에 관해 활발하게 이루어져 왔다. 그런데, 거주형태에 관한 연구는 거주 형태 분류시 자택·자취, 자택·자취·하숙·기숙사, 근거리 통학·원거리 통학·자취 등의 군으로 분류하여 연구된 바는 있지만, 지방대학의 특성상 실제 많은 대학생들이 거주하고 있는 형태인 근거리 통학·원거리 통학·하숙·자취·기숙사로 세분화하여 식생활을 조사한 연구는 아직까지 이루어지지 않았다.

이에 본 연구는 충남 금산지역 대학생들을 대상으로 거주 형태를 현지(대전, 금산지역)에 있는 자택에서 통학(자가-근거리 통학), 타지(대전, 금산 이외 지역)에 있는 자택에서 통학(자가-원거리 통학), 하숙, 자취, 기숙사 등으로 구분하여 거주 형태에 따른 식생활의 차이를 비교해 봄으로써, 각 집단의 식생활에 있어서의 문제점을 파악하고 이들의 식생활

[†] Corresponding author : Na-Young Kim, Tel : +82-41-750-6607, Fax : +82-41-750-6792, E-mail : nykim@joongbu.ac.kr

개선과 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육 자료로 활용하고자 수행되었다.

연구방법

1. 조사대상

본 연구는 충청남도에 위치한 일부 대학교에 재학중인 남녀 학생 420명을 임의로 선정하여 대대위 교양 강좌 시간을 이용해 설문지를 배부하여 조사 대상으로 하여금 자기 기입 방식으로 설문지에 응답하도록 하였다. 이중 설문지 응답이 미비한 것을 제외하고 자료 처리가 가능한 총 409부만을 선정하여 본 연구의 자료로 이용하였다.

2. 일반사항

대학생들의 식습관과 관련이 있는 여러 환경 인자들 즉 연령, 성별, 체중, 신장, 거주형태, 동거인 등 일반적인 환경을 조사하였다. 거주형태는 자가-근거리 통학, 자가-원거리 통학, 하숙, 자취, 기숙사 등으로 세분하여 조사하였는데, 자가-근거리 통학은 대전, 금산지역의 자택에서 통학하는 학생을 대상으로 하였고, 자가-원거리 통학은 대전, 금산지역 이외 지역의 자택에서 통학하는 학생을 대상으로 분류하였다.

3. 식습관

식습관과 관련된 사항으로 하루 식사 섭취 상황, 식사 및 간식의 형태, 식품 섭취 빈도, 식태도 등으로 나누어서 조사하였다.

1) 하루 식사 섭취 상황

하루 식사 섭취 상황과 관련된 문항의 내용은 식사의 규칙성과 간식의 빈도로 구성하였다.

2) 식사 및 간식의 형태

아침, 점심 및 간식의 섭취 형태에 대해 알아보았다. 아침 식사와 점심식사의 종류는 식사류, 라면, 김밥, 빵, 우유의 5가지 중 선택하도록 하였고 기타 종류가 있으면 open question으로 하여 자유롭게 답할 수 있도록 하였다. 간식은 빵류, 햄버거류·피자류, 우유 및 유제품, 라면류, 과자류의 5가지 중 선택하도록 하였고 기타 종류가 있으면 open question으로 하여 자유롭게 답할 수 있도록 하였다.

3) 식품 섭취 빈도

곡류, 고기류, 생선류, 달걀류, 콩제품, 채소류, 과일류, 유제품, 김치류, 가공식품의 10군으로 나누어 각 식품군의 주당 섭취빈도에 대해 알아보았다. 섭취빈도는 5점 척도법으로 하여 '매일'이 5점, '5~6일/주'이 4점, '3~4일/주'이 3점,

'1~2일/주'이 2점, '0일/주'이 1점으로 하여 나타내었으며, 각 군별 섭취빈도의 합(50점 만점)을 식품섭취빈도 점수로 나타내었다.

4) 식태도

식태도에 관한 문항은 식사 소요 시간, 식사량, 편식, 식태도로 구성하였다.

4. 통계분석

모든 자료처리는 SAS package를 이용하여 평균과 표준편차를 구하였고, 빈도와 백분율로 표시한 자료는 유의성 χ^2 -test에 의하여 검증하였고 점수화된 자료의 유의성을 T-test와 분산분석에 의하여 검증하였다. 분산분석 결과 유의적인 차이가 있는 경우 Duncan's multiple range test를 실시하여 집단간 유의성을 비교 분석하여 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

조사 대상자의 평균 연령은 남학생이 21.4±2.9세, 여학생이 19.9±1.3세로 평균 연령은 20.6±2.5세였다. 거주 형태별로는 남학생과 여학생의 경우 자취생이 각각 22.5±3.7, 20.1±1.1세로 연령이 가장 많았고, 기숙사생 남학생과 여학생이 각각 18.1±3.2, 19.2±0.9세로 유의적으로 낮았다.

평균 신장과 체중은 Table 1에서 보는 바와 같이 남학생이 175.3 cm, 68.9 kg, 여학생이 162.3cm, 53.3 kg이었다. 이는 2000년 제7차 한국인 영양권장량의 산정에 사용된 체위 기준치 20대 남자 173.6 cm, 66.6 kg, 20대 여자 160.6 cm, 54.3 kg과 비교하면 신장에서는 본 조사 대상자들이 모두 조금 높게 나타났다. 체중은 남학생은 기준치보다 조금 높게 나타났으나 여학생은 조금 낮게 나타났다. 체질량지수는 평균 21.33±2.9(남학생 22.37±3.1, 여학생 20.25±2.4)로 정상범위(20~25)에 속하였다.

조사 대상자의 거주 형태는 Table 2와 같이 나타났다. 거주 형태별로 보면 자취생 32.52%(남학생 37.37%, 여학생 27.96%), 자가-근거리통학생 22.00% (남학생 21.72%, 여학생 22.27%), 하숙생 20.54%(남학생 23.74%, 여학생 17.54%), 자가-원거리 통학생 13.20%(남학생 12.12%, 여학생 14.22%), 기숙사생 11.74%(남학생 5.05%, 여학생 18.01%)순이었다. 전체적으로 볼 때 자택에서 다니는 학생들보다 자취생과 하숙생이 많은 비율을 차지하고 있었고, 유의적인 차이를 보였다.

'누구와 함께 사십니까?'의 동거인 문항은 '친구와 함께'가 39.61%로 가장 높았고, '부모 형제와'는 36.67%, '혼자서'

Table 1. Age, height and weight of subjects by residence type

N(%)

	Sex	Residence type					Mean	F-value
		Home (Short distance commuting)	Home (Long distance commuting)	Boarding	Self-boarding	Dormitory		
Age (yrs)	Male	21.7± 2.5 ^{ab1)}	20.3± 2.1 ^b	20.5± 2.0 ^b	22.5± 3.7 ^a	18.1±3.2 ^c	21.4± 2.9	7.9 ^{***}
	Female	20.5± 1.8 ^a	20.0± 1.0 ^{ab}	19.6± 1.2 ^{bc}	20.1± 1.1 ^{ab}	19.2±0.9 ^c	19.9± 1.3	5.9 ^{***}
	Total	21.1± 2.3 ^a	20.2± 1.6 ^b	20.1± 1.8 ^b	21.5± 3.1 ^a	19.0±1.7 ^c	20.6± 2.5	12.1 ^{***}
Height (cm)	Male	75.5± 5.0 ^a	175.2± 6.6 ^a	175.8± 4.5 ^a	175.2± 5.3 ^a	174.4±8.5 ^a	175.4± 5.4	0.2
	Female	161.5± 4.9 ^b	162.5± 3.7 ^{ab}	162.7± 4.6 ^{ab}	161.6± 4.1 ^b	163.9±3.7 ^a	162.3± 4.3	2.3
	Total	168.2± 8.6 ^{ab}	168.2± 8.2 ^{ab}	170.0± 7.9 ^a	169.3± 8.3 ^a	166.1±6.6 ^b	168.7± 8.1	2.0
Weight (kg)	Male	69.8±11 ^a	71.0±12.2 ^a	69.7±12.8 ^a	67.9± 7.9 ^{ab}	62.9±8.5 ^b	68.9±10.5	1.3
	Female	52.7± 6.3 ^{ab}	52.2± 5.5 ^b	52.7± 7.4 ^{ab}	53.3± 6.8 ^{ab}	55.8±7.6 ^a	53.3± 6.8	1.4
	Total	61.2±12.4 ^{ab}	60.3±12.9 ^{ab}	62.4±13.7 ^a	62.3±10.4 ^a	57.4±8.3 ^b	61.2±11.8	1.7

*** $p < .001$.1) Means with different letters with a row are significantly different from each other at $\alpha = 0.05$ as determined by Duncan's multiple range test.

Table 2. Residence type and domestic partner of subjects

N(%)

Variables	Group	Male	Female	Total	χ^2 -value
Residence type	Home(Short distance commuting)	43(21.7)	47(22.3)	90(22.0)	56.3 ^{***}
	Home(Long distance commuting)	24(12.1)	30(14.2)	54(13.2)	
	Boarding	47(23.7)	37(17.5)	84(20.5)	
	Self-boarding	74(37.4)	59(27.9)	133(32.5)	
	Dormitory	10(5.0)	38(18.0)	48(11.7)	
	Total	198(100)	211(100)	409(100.0)	
Person living together	Parents, brothers and sisters	74(37.4)	76(36.0)	150(36.7)	255.9 ^{***}
	Brothers and sisters	6(3.0)	10 (4.7)	16(3.9)	
	Friends	75(37.9)	87(41.2)	162(39.6)	
	Relative	3(1.5)	5(2.4)	8(2.0)	
	Alone	40(20.2)	33(15.6)	73(17.8)	
	Total	198(100)	211(100.0)	409(100.0)	

*** $p < .001$.

는 17.85%, 그 외 형제가 3.91%, 친척 1.96%의 순이었고 유의적 차이를 나타냈다.

2. 거주 형태별 식습관

1) 하루 식사 섭취 상황

거주 형태에 따른 하루 식사 섭취 상황과 간식의 빈도는 Table 3과 같았다. 하루 세끼 식사의 결식 여부에서 가장 결식율이 높은 식사는 아침식사였다. 아침식사는 자취생이 51.5%로 가장 많은 결식율을 보였고, 다음으로 기숙사생, 자가-근거리통학생, 자가-원거리통학생, 하숙생의 순이었으며, 유의한 차이를 보였다. Park et al(1995)이 온양 지역 대학생을

대상으로 조사한 결과 기숙사생과 자취생의 경우 자택 통학생보다 아침식사의 결식이 더 잦은 것으로 본 조사와 같은 결과를 보였다. 거주 형태별로 볼 때 다른 군보다 자취생의 아침의 결식율이 높은 것은 아침식사 준비하는 과정과 아침 등교 준비하는 과정이 겹쳐서 아침식사 결식율이 높을 것으로 사료된다고 하였다.

점심 식사의 경우 ‘꼭 한다’가 전체 55.9%로 많았고, ‘가끔 한다’가 22.3%, ‘간단히 한다’가 19.1%, ‘거의 안한다’가 2.7%로 점심식사는 비교적 결식율이 낮았다. 거주 형태별로는 자가-원거리 통학생이 64.8%로 꼭 한다로 가장 많은 비율을 나타냈고, 자가-근거리 통학생이 58.9%, 자취생이 56.8%, 기숙사생이 56.3%, 하숙생 45.2%순이었다. 대학생들이 점심 식사를 매일 먹고 있는 실정이지만 규칙적이지 못한 식습관

이 문제가 된다고 보고하였다(Lee & Yoo 1995).

저녁식사는 전체 65.9%가 꼭 한다고 하였고, 가끔 한다가 17.9%, 간단히 한다가 14.9%로 비교적 저녁식사는 꼭 한다고 나타났다. 거주형태별로 비교해 볼 때 ‘꼭 한다’가 자취생이 71.2%로 가장 많았고, 하숙생이 67.9%, 자가-근거리통학생이 66.7%, 기숙사생이 62.5%, 자가-원거리 통학생 51.9% 순이었으며 유의적인 차이가 있었다.

Lee & Lee(1998)가 부산지역 대학생에 대해 연구한 결과에서는 자취의 경우 89.6%의 학생이 아침 결식을 하며 본인 집이거나 기숙사의 경우도 약 70%의 학생이 아침을 거르고 있었다고 하였고, 오히려 하숙의 경우 아침 결식율이 낮은 편이었다고 하였다. 반면 점심 결식율은 높았고, 모든 대상자에서 저녁 결식율은 비교적 낮았다고 한 것은 본 조사 결과

Table 3. The state of meal intake and frequency of snack by residence type

N(%)

Meals	Intake	Residence type					Total	χ^2 -value
		Home (Short distance commuting)	Home (Long distance commuting)	Boarding	Self-boarding	Dormitory		
Breakfast	Always	31(34.4)	17(31.5)	20(23.8)	14(10.6)	7(14.6)	89(21.8)	42.4**
	Sometimes	23(25.6)	15(27.8)	37(44.1)	41(31.1)	12(25.0)	128(31.4)	
	Lightly	6(6.7)	4(7.4)	5(6.0)	9(6.8)	7(14.6)	31(7.6)	
	Scarcely	30(33.3)	18(33.3)	22(27.2)	68(51.5)	22(45.9)	160(39.2)	
	Total	90(100.0)	54(100.0)	84(100.0)	132(100.0)	48(100.0)	408(100.0)	
Lunch	Always	53(58.9)	35(64.8)	38(45.2)	75(56.8)	27(56.3)	228(55.9)	12.4
	Sometimes	17(18.9)	9(16.7)	24(28.6)	28(21.2)	13(27.1)	91(22.3)	
	Lightly	18(20.0)	10(18.5)	17(20.2)	25(18.9)	8(16.7)	78(19.1)	
	Scarcely	2(2.2)	0(0.0)	5(6.0)	4(3.3)	0(0.0)	11(2.7)	
	Total	90(100.0)	54(100.0)	84(100.0)	132(100.0)	48(100.0)	408(100.0)	
Dinner	Always	60(66.7)	28(51.9)	57(67.9)	94(71.2)	30(62.5)	269(65.9)	23.1*
	Sometimes	14(15.6)	8(14.8)	19(22.6)	20(15.2)	12(25.0)	73(17.9)	
	Lightly	15(16.7)	17(31.5)	6(7.1)	18(13.6)	5(10.4)	61(14.9)	
	Scarcely	1(1.1)	1(1.9)	2(2.4)	0(0.0)	1(2.1)	5(1.2)	
	Total	90(100.0)	54(100.0)	84(100.0)	132(100.0)	48(100.0)	408(100.0)	
Snack	Every day	33(36.7)	19(35.2)	29(34.5)	43(32.3)	23(47.9)	147(35.9)	16.6*
	3~4/week	22(24.4)	9(16.7)	20(23.8)	42(31.6)	12(25.0)	105(25.7)	
	1~2/week	16(17.8)	16(29.6)	16(19.1)	27(20.3)	9(18.8)	84(20.5)	
	Nothing	19(21.1)	10(18.5)	19(22.6)	21(15.8)	4(8.38)	73(17.8)	
	Total	90(100.0)	54(100.0)	84(100.0)	133(100.0)	48(100.0)	409(100.0)	

* $p < .05$, ** $p < .01$.

와 일치하였다. 자취생은 아침식사의 결식율이 높은 반면 저녁식사의 결식율은 매우 낮았다.

간식은 ‘매일 먹는다’가 전체 35.9%로 나타났고, 다음으로 ‘일주일에 3~4회’, ‘일주일에 1~2회’, ‘거의 안한다’의 순이었다. 거주형태별로는 ‘매일 먹는다’는 기숙사생이 47.9%로 가장 높게 나타났고, 자가-근거리 통학, 자가-원거리 통학, 하숙, 자취의 순으로 유의적인 차이가 있었다.

2) 식사 및 간식의 형태

조사대상자의 거주형태에 따른 아침식사의 형태는 Fig. 1에 나타난 바와 같이 식사류가 전체 67.0%로 가장 높은 비율을 나타냈고, 그 다음으로는 빵 9.5%, 우유 8.4%, 라면 6.0% 등의 순이었다. 거주형태별로 식사류는 하숙생이 86.4%로 가장 많았고, 자가-근거리 통학생이 74.4%, 자가-원거리 통학생 72.6%, 자취생이 57.1%, 기숙사생이 34.2%의 순이었다. 대신 식사섭취율이 낮았던 기숙사생은 우유를 14.6%로 많이 섭취하였고, 자취생은 빵을 10.7%로 섭취하고 있었다.

점심식사 형태는 Fig. 2와 같았다. 전체에서 식사류가 82.4%로 가장 높았고, 라면이 8.6%, 빵 2.7%, 김밥 2.4%, 우유 0.5%의 순이었다. 거주형태별로는 자가-원거리 통학생이 85.2%로 식사류를 가장 많이 섭취하였고, 자취생이 85.0%, 자가-근거리 통학생이 8.3%, 하숙생 79.8%, 기숙사생 75.0%의 순이었다.

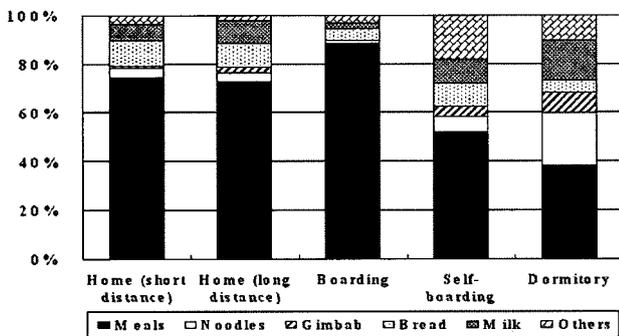


Fig. 1. Breakfast type of subjects by residence type.

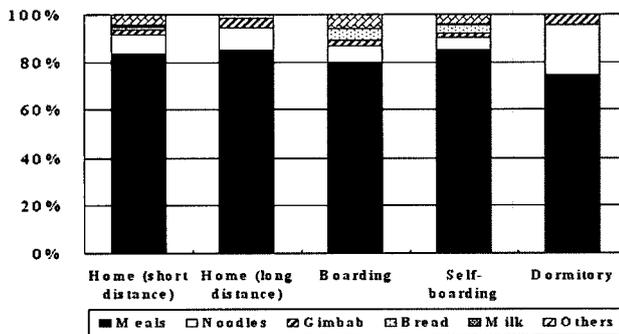


Fig. 2. Lunch type of subjects by residence type.

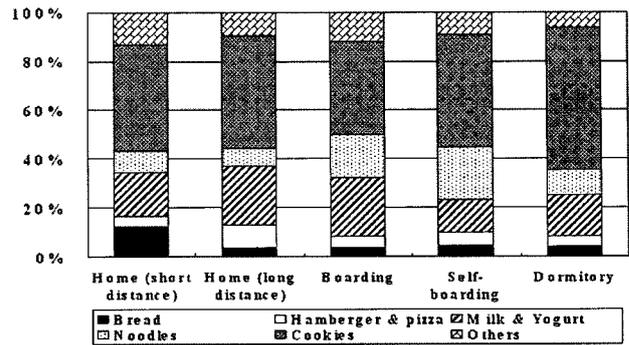


Fig. 3. Snack type of subjects by residence type.

간식의 형태는 다음 Fig. 3과 같았다. 과자류가 전체 45.3%로 가장 많았고, 유제품이 18.4%, 라면류가 14.7%, 기타 ‘떡이나 김밥 등’ 10.3%, 빵류 5.9%, 햄버거 피자 5.4%의 순이었다. 거주형태별로 하숙생보다 기숙사생이나 자취생이 간식으로 과자류를 많이 섭취하고 있었고, 유제품은 자가-원거리 통학생이 24.1%, 하숙생 23.8%, 자가-근거리 통학생 17.8%, 기숙사 16.7%, 자취생 13.6%의 순이었고 자가-원거리 통학생이 집에서 식사를 제대로 하고 나오지 못해 대신 우유를 섭취하고 나오는 것으로 생각된다. 따라서 간식의 내용도 거주형태별 차이를 보였다. Lee et al(1996)은 자택거주자의 경우 과자류와 과일류를 많이 먹고, 하숙 자취생은 라면 국수류를 간식으로 하는 경우가 많다고 하여 본 연구와 비교적 다른 결과를 나타냈다.

3) 식품 섭취 빈도

조사대상자의 거주형태에 따른 식품 섭취 빈도는 Table 4와 같다. 식품 섭취에 있어서 점수가 가장 높은 것은 곡류로 나타났고, 그 다음으로는 김치류, 채소류, 유제품, 가공식품, 과일류, 달걀류, 고기류, 생선류의 순으로 나타났다. 각 식품군은 거주 형태별로 각각의 유의적인 차이가 있었다.

가장 점수가 높은 곡류를 거주 형태별로 보면, 자택에서 다니는 자가-근거리 통학생과 자가-원거리 통학생이 각각 4.6점과 4.5점으로 가장 높았고, 자취생, 하숙생, 기숙사생의 순으로 기숙사생이 곡류의 섭취율이 유의하게 낮았고, Kim SH(1995)은 거주형태에 따라 자취 학생이 자가나 기숙사생보다 곡류군의 섭취비율이 높았다고 했으나 본 조사에서는 자택에서 다니는 학생들과 자취생이 곡류를 더 자주 섭취하는 것으로 결과가 조금 다르게 나타났다고 하였다.

김치류는 자가-원거리 통학생이 높았으며 그 다음으로는 자취생, 자가-근거리 통학생, 하숙생, 기숙사생 순으로 나타났다. 채소류는 자가-근거리와 자가-원거리 통학생이 가장 자주 섭취하였고, 하숙생, 자취생, 기숙사생 순으로 섭취하였고, 다른 연구에서도 자가 학생이 다른 군보다 채소와 곡류

Table 4. Frequency of eating 10 food items of subjects by residence type

Food items	Residence type					Total	F-value
	Home (Short distance commuting)	Home (Long distance commuting)	Boarding	Self-boarding	Dormitory		
Cereals	4.6±0.08 ^{1)a2)}	4.5±0.13 ^a	4.3±0.11 ^{ab}	4.5±0.07 ^a	4.0±0.15 ^b	4.4±0.05	3.6 ^{**}
Meat	2.4±0.07 ^a	2.4±0.09 ^a	2.6±0.09 ^a	2.4±0.08 ^a	2.1±0.11 ^b	2.4±0.04	2.4 [*]
Fish	1.9±0.06 ^b	2.2±0.11 ^a	1.8±0.08 ^{bc}	1.7±0.06 ^{bc}	1.6±0.13 ^c	1.8±0.04	6.4 ^{***}
Eggs	2.4±0.09 ^a	2.5±0.11 ^a	2.4±0.10 ^a	2.4±0.07 ^a	2.1±0.13 ^b	2.4±0.04	1.7
Beans	2.5±0.10 ^{ab}	2.7±0.14 ^a	2.3±0.11 ^{bc}	2.3±0.07 ^{bc}	2.1±0.15 ^c	2.4±0.05	3.8 ^{**}
Vegetables	3.9±0.11 ^a	3.8±0.15 ^{ab}	3.6±0.12 ^{ab}	3.4±0.11 ^b	2.9±0.18 ^c	3.5±0.06	6.2 ^{***}
Fruit	3.2±0.13 ^a	3.3±0.17 ^a	2.3±0.11 ^b	2.2±0.09 ^{bc}	1.9±0.10 ^c	2.6±0.06	26.3 ^{***}
Dairy products	3.1±0.13 ^{ab}	3.3±0.17 ^a	3.0±0.14 ^{abc}	2.6±0.09 ^c	2.7±0.16 ^c	2.9±0.06	3.8 ^{**}
Kimchi	4.2±0.12 ^a	4.3±0.14 ^a	4.0±0.14 ^b	4.3±0.08 ^a	3.3±0.17 ^b	4.1±0.06	8.4 ^{**}
Processed foods	2.7±0.10 ^b	2.9±0.13 ^b	2.8±0.13 ^b	3.0±0.89 ^{ab}	3.3±0.16 ^a	2.9±0.05	2.8 [*]
Total	31.0±0.5	31.9±0.7	29.0±0.7	28.7±0.4	26.1±0.8	29.4±0.3	11.6 ^{***}

Scores are 1.0 to 5.0 (1 point : none/week, 2 point : 1~2 days/week, 3 point : 3~4 days/week, 4 point : 5~6 days/week, 5 point : everyday)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

¹⁾ Mean±SD.

²⁾ Means with different letters with a row are significantly different from each other at $\alpha = 0.05$ as determined by Duncan's multiple range test.

의 섭취가 높다고 한 것과 같은 결과였다(Kim SH 1995). 유제품은 자가-원거리 학생이 3.3점으로 가장 높았고, 그 다음으로는 자가-근거리 통학생, 하숙생, 기숙사생, 자취생의 순으로 나타나, 다른 군에 비해 자택에서 다니는 학생들이 유제품 섭취가 높음을 알 수 있었다.

가공식품은 기숙사생이 3.3점으로 가장 높았고, 자취생, 자가-원거리 통학생, 하숙생, 자가-근거리 통학생의 순이었다. 자택 통학생들보다 기숙사생이나 자취생이 비교적 가공식품 섭취가 높음을 알 수 있고 식사를 손수 해 먹어야 하기 때문에 가공식품이나 인스턴트 식품의 섭취를 자주 하는 것으로 보인다. 다른 연구와 비교해 볼 때 가공식품의 총 섭취량이 기숙사 학생이 자가나 자취보다 높았다고 한 것과 같았다(Kim SH 1995, Oh & Min 2001).

과일류는 자택에서 다니는 자가-원거리 통학생, 자가-근거리 통학생들이 가장 자주 섭취하였다(Kim SH 1995). 또한 과일섭취는 자택 거주자를 제외하고는 매우 낮은 점수를 보이고 있으며, 특히 과일구입이 어려운 기숙사생의 경우가 가장 낮은 점수를 보였는데 이는 Lee *et al*(1996)의 연구 결과와 같은 결과였다. 콩제품의 섭취는 전반적으로 낮았는데, 거주형태별로는 자가-원거리 통학생이 가장 자주 섭취하고 있었고 그 다음으로 자가-근거리 학생, 하숙생, 자취생, 기숙사생

의 순이었다. 최근 건강에 대한 관심의 증가에 따라 콩 제품이나 유산균 발효식품 등의 소비가 증가하고 있는데 대학생들의 두부, 콩제품의 섭취빈도는 높지 않다고 한 것과 같은 결과였다(Han & Cho 1998). 달걀류 또한 대체로 섭취율이 낮았다. 고기류의 섭취는 하숙생의 비율이 가장 높았고, 자가-원거리 통학생, 자가-근거리 통학생, 자취생, 기숙사생 순으로 나타났다. 생선류는 식품 섭취 빈도에서 가장 낮은 점수를 나타냈으며 거주 형태별로는 자가-원거리 통학생, 자가-근거리 통학생, 하숙생, 자취생, 기숙사생 순으로 나타났다.

전체적으로 곡류와 김치류의 주당 섭취율이 가장 높았고, 생선류와 고기류, 달걀류의 섭취가 비교적 낮았다. 거주형태별로는 기숙사생과 자취생이 전체적으로 낮은 점수를 나타냈으며, 자택에서 다니는 학생들의 점수가 높았다. 통학생의 경우 균형 잡힌 식사를 할 수 있는 반면 자취를 하는 경우에는 다양한 종류와 양질의 식품을 섭취하는 것이 다소 제한적이고 불규칙적이기 때문인 것 같다.

4) 식태도

조사대상자의 거주 형태에 따른 식태도는 Table 5와 같았다. 식사시 소요되는 시간은 전체적으로 볼 때 10~15분이 46.2%로 가장 많았고, 15분 이상이 28.8%, 5~10분이 22.7%,

5분 이하가 2.2%의 순으로 유의적 차이는 없었다. 거주형태별로 살펴보면, 10~15분 사이는 자가-원거리 통학생이 51.9%로 가장 높았고 하숙생, 자취생, 기숙사생, 자가-근거리 통학생의 순이었고, 15분 이상은 기숙사생이 37.5%로 가장 높았고, 자가-근거리 통학생, 자가-원거리 통학생, 자취생, 하숙생의 순으로 나타났다

식사의 양은 '적당히'가 62.3%로 가장 높은 비율을 나타냈으며, '과식'은 32.5%, '소식'이 5.1%로 적당히 먹는 학생들이 많았다. 거주 형태별로 '적당히'의 비율을 살펴보면, 하숙생이 71.4%, 자가-원거리 통학생이 66.7%, 기숙사생이 60.4%, 자취생이 58.7%, 자가-근거리 통학생이 57.8%의 순으로 나타났으며 유의적인 차이는 없었다. 과식에서는 자취생이 37.6%로 가장 많았고, 근거리 학생, 기숙사생, 자가-원거리 통학생, 하숙생의 순으로 나타났다.

편식은 '전혀 안함'이 44.5%로 가장 많았고, '조금함'이 26.4%, '그저 그렇다'는 16.1%, '심하게 한다'는 13.0%의 순이었다. 전혀 안한다고 한 학생중 48.8%가 하숙생이었고, 자취생 46.6%, 자가-근거리 통학생 42.2%, 자가-원거리 통학생 40.7%, 기숙사생이 39.6%의 순이었다. 식사 태도는 '이야기나 TV를 보며 먹는다'가 49.6%로 많았고, '조용히 먹는다'가 33.2%, '책 보며 먹는다'가 11.9%, '돌아다니며 먹는다'는 5.1%로 가장 낮았다.

요약 및 결론

본 연구는 충남 일부 지역의 대학교에 재학 중인 남녀 학생 420명을 대상으로 거주 형태에 따라 건강과 식습관 및 영양지식에 관한 연구를 목적으로 자가-근거리 통학, 자가-원

Table 5. Dietary attitude scores of subjects by residence type

N(%)

Food items	Residence type					Total	F-value	
	Home (Short distance commuting)	Home (Long distance commuting)	Boarding	Self-boarding	Dormitory			
Eating time (min)	< 5	1(1.1)	0(0.0)	3(3.6)	3(2.3)	2(4.2)	9(2.2)	9.2
	5~10	24(26.7)	11(20.4)	17(20.2)	34(25.6)	7(14.6)	93(22.7)	
	10~15	37(41.1)	28(51.9)	42(50.0)	61(45.9)	21(43.8)	189(46.2)	
	> 15	28(31.1)	15(27.8)	22(26.2)	35(26.3)	18(37.5)	118(28.8)	
	Total	90(100.0)	54(100.0)	84(100.0)	133(100.0)	48(100.0)	409(100.0)	
Amount of meals	Overeating	33(36.7)	15(27.8)	19(22.6)	50(37.6)	16(33.3)	133(32.5)	7.1
	Moderately	52(57.8)	36(66.7)	60(71.4)	78(58.7)	29(60.4)	255(62.3)	
	Light eating	5(5.6)	3(5.6)	5(6.0)	5(3.8)	9(6.3)	21(5.1)	
	Total	90(100.0)	54(100.0)	84(100.0)	133(100.0)	48(100.0)	409(100.0)	
Unbalanced diet	Never	38(42.2)	22(40.7)	41(48.8)	62(46.6)	19(39.6)	182(44.5)	9.1
	A little	29(32.2)	16(29.6)	20(23.8)	33(24.8)	10(20.8)	108(26.4)	
	Ordinary	11(12.2)	12(22.2)	11(13.1)	21(15.8)	11(22.9)	66(16.1)	
	Serious	12(13.3)	4(7.4)	12(14.3)	17(12.8)	8(16.7)	53(13.0)	
	Total	90(100.0)	54(100.0)	84(100.0)	133(100.0)	48(100.0)	409(100.0)	
Meal attitude	Quietly	46(51.1)	17(31.5)	37(44.1)	59(44.4)	23(47.9)	136(33.2)	13.2
	Talking or watching TV	43(47.8)	37(68.5)	46(54.8)	74(55.6)	25(52.1)	203(49.6)	
	Reading book	1(1.1)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	49(11.9)	
	Take meal going	0(0.0)	0(0.0)	1(1.2)	0(0.0)	0(0.0)	21(5.1)	
	Total	90(100.0)	54(100.0)	84(100.0)	133(100.0)	48(100.0)	409(100.0)	

거리 통학, 하숙, 자취, 기숙사 등 5군으로 구분한 후 식습관을 비교 분석한 것으로 결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 평균 연령은 20.6세로 남학생이 21.4세, 여학생이 19.9세였으며 유의적인 차이가 있었다. 평균 신장과 체중은 남학생과 여학생 각각 175.3 cm, 68.9 kg, 162.3 cm, 53.3 kg 이었다. 체질량지수도 평균 21.3으로 (남학생 22.3, 여학생 20.2) 정상범위에 속하였으며 유의적 차이는 없었다. 조사 대상자를 거주 형태는 자취생이 32.5%, 자가-근거리 통학생이 22.0%, 하숙생이 20.5%, 자가-원거리 통학생이 13.2%, 기숙사생이 11.7%로 자취생이 많았으며 거주형태에 따라 유의적 차이가 있었다. '누구와 사십니까'는 '친구와 함께'가 39.6%로 가장 많았고, '부모 형제와'는 36.6%로 유의적 차이가 있었다.
2. 하루 세끼 식사와 결식 여부에서 아침식사가 가장 결식율이 높은 것으로 나타났고, 자취생이 51.5%로 가장 많은 결식율을 보였으며 유의적 차이를 보였다. 점심식사의 경우는 '꼭 한다'가 55.9%의 비율로 낮은 결식율을 보였다. 저녁식사는 65.9%가 '꼭 한다'고 하였고 유의적 차이가 있었다. 간식은 '매일 먹는다'가 35.9%로 가장 높았다.
3. 아침식사의 형태는 식사류가 전체 37.0%이었고, 간식의 형태는 과자류가 45.3%로 가장 많았고, 다음으로 우유 및 유제품의 섭취가 많았다.
4. 식품 섭취 빈도에 있어서는 곡류가 점수가 가장 높았고, 그 다음으로는 김치류, 채소류, 유제품, 가공식품, 과일류, 달걀류, 고기류, 생선류의 순으로 나타났고, 각 식품군은 거주 형태별로 각각의 유의적인 차이가 있었다. 섭취빈도를 보면 곡류는 자가-근거리 통학생과 자가-원거리 통학생이 높았고, 김치류는 자가-원거리 통학생이 높았다. 채소류 또한 자가-근거리와 자가-원거리 통학생의 가장 자주 섭취하였고, 유제품도 자가-원거리 통학생이 많았다. 과일류도 자택에서 다니는 자가-원거리 통학생과 자가-원거리 통학생이 자주 섭취하고 있었고, 가공식품은 기숙사생이 자주 섭취하고 있었다. 생선류는 식품 섭취 빈도에서 가장 적게 섭취하는 것으로 나타났으며, 콩제품과 달걀류의 섭취도 전반적으로 낮게 나타났다.

본 연구 결과 자택에서 다니는 학생들보다는 가정을 떠나 자취하거나 기숙사에서 생활하는 대학생들이 아침 결식률도 높고, 식품 섭취 빈도에서도 가공 식품을 제외하고는 다른 군에 비해 낮아 식생활 행태에서 더 많은 문제점이 있음을 알게 되었다. 자취생과 같이 스스로 식사를 해결해야 하는 학생들이 좀 더 나은 식생활을 할 수 있는 조건을 마련해야만 영양적으로 불균형한 학생들의 식습관을 바로 잡을 수 있을 것이며, 또한 대학생들의 식생활에 대한 올바른 가치관

정립과 이에 대한 식생활 교육이 실시되어야 할 것이다.

문헌

- Choi BS, Lee IS, Lee ES (1999) Study on relation of eating behavior and food preference to physique(figure) of students in Teagu. *Korean J Dietary Culture* 14: 259-269.
- Choi MJ, Jo HJ (1999) Studies on nutrient intake and food habit of college students in Taegu. *Korean J Nutr* 32: 918-926.
- Choi MK, Jun YS, Park MK (2000) A study on eating patterns and nutrient intakes of college students by residences of self-boarding and home with parents in Chungnam. *J Korean Dietetic Assoc* 6: 9-16.
- Han MJ, Cho HA (1998) Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 13: 317-326.
- Kim BS, Lee YE (2002) College students' dietary and health behaviors related to their Myers-Briggs type indicator personality preferences. *Korean J Community Nutr* 7: 32-44.
- Kim IS, Yu HH, Han HS (2002) Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college students in the Chungnam area. *Korean J Community Nutr* 7: 45-57.
- Kim SH (1995) Dietary patterns of university female students in Kongju city : Comparisons among subgroups divided by residence type. *Korean J Nutr* 28: 653-674.
- Lee HB, Yoo YS (1995) A study on lunch meal practice of the college students in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 10: 147-154.
- Lee JS, Lee KH (1998) A study on the dietary attitude of college freshmen by nutrition knowledge, purpose value of meal and residence. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 27: 1000-1006.
- 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 Nutr* 1: 189-200.
- 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.
- Oh HS, Min SH (2001) A study on dietary attitudes of college students in Wonju areas. *Korean J Food Culture* 16: 215-224.
- Park YS, Lee YW, Hyun TS (1995) Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J Dietary Culture* 10: 391-404.
- (2005년 11월 30일 접수, 2006년 1월 9일 채택)