

## 영양관련 교양과목을 수강한 남자대학생의 거주형태별 식생활비교

정은희  
서원대학교 식품영양학과

### Dietary Habit by Residence Types of Male College Students Registered Nutrition Course for Nonmajor

Jung, Eun Hee  
Dept. of Food and Nutrition, Seowon University, Cheongju, Korea

#### ABSTRACT

This study was performed to investigate the dietary habit based on residence types of male college students who registered nutrition course for nonmajor. Self reports on dietary habit and one-day dietary records were obtained from 158 male college students in Chungbuk area. The distribution of residence type of male college student was as follows; self-boarding(43.0%), home(41.1%), boarding with meal(12.7%), and others(3.2%). The mean age of subjects were  $22.6 \pm 2.5$ , and the mean height and weight were  $175.0 \pm 5.6$ cm and  $69.1 \pm 9.3$ kg, respectively. The dietary habit of male college students considered to be taken more care of, showing indifference to dietary balance, irregularity of meal, and skipping breakfast. One-day dietary records by 24hr recall methods also showed less diverse food intake(mean DVS, 12.7; mean DDS, 3.92). Especially, the students with self boarding residence were more likely not to eat properly, including indifference to dietary balance, irregularity of meal, skipping breakfast, frequent dining-out, high experience of smoking and drinking, and low DVS and DDS. Also the students with self boarding residence seemed not to make a good choice for food, showing high food intake frequency score in canned food, fast food and instant ramyun, while low score in fruit and fishes. More attention should be taken for self-boarding students to recognize the problems in their own dietary behavior, and more practical suggestion to improve their dietary status would be necessary.

Key words: dietary habit, male college students, residence types

## I. 서론

최근의 급속도로 진행된 산업화, 도시화는 소득수준을 향상시키고 사람들의 생활양식과 식습관에 많은 변화를 초래하였으며, 개인의 영양 상태에도 많은 변화를 가져왔다. 더불어 지난 수년간 주목을 받아온 '웰빙'이라는 주제와 함께 건강에 대한 관심도 과거 어느 때보다 높다고 해도 과언이 아닐 것이다. 이러한 경향은 사회 모든 분야에 영향을 주고 있으며, 각 대학에서도 식생활 및 영양과 관련된 교양과목의 개설이 증가하고 있는 추세이다.

대학생 이전의 시기는 대체로 부모에 의해 통제된 상태에서 식생활 관리가 이루어지는 편이지만, 대학생이 되고부터는 이러한 통제에서 벗어날 뿐 아니라, 자유시간도 많이 늘고, 외식이나 음주의 기회도 많아지게 되어 식생활이 불규칙해지기 쉽다(Seymour et al. 1997), 이 시기의 올바른 건강관리는 성인기에 건강과 신체기능을 최적으로 유지하는 기초가 되므로, 바른 식생활을 통한 영양관리에 대한 인식 및 교육이 더욱 필요한 시점이라 할 수 있겠다.

대학생의 식생활에 대한 선행연구에 의하면 일반적으로 불규칙한 식사, 결식, 식사의 양적·질적 불균형, 과도한 간식과 야식, 편의식품의 지나친 섭취, 과도한 음주 및 흡연, 마른 체형에 대한 지나친 관심과 함께 영양지식의 부족 등이 문제점으로 지적되고 있다(원향례 1995; 김기남·이경신 1996; 최미자·조현주 1999). 개인의 건강은 평소의 생활습관에 의해서 좌우되며, 건강관리를 위해서는 바른 식생활을 통한 영양관리가 우선적으로 요구된다(Lahmann & Kumanyika 1999). 그러나 대부분의 대학생의 경우는 건강 문제에 관심이 적으며, 균형된 영양섭취의 중요성을 충분히 인식하지 못하고 있는 경우가 많다. 대학생들을 위한 영양교육의 효과를 극대화하기 위해서는 현재 그들의 식생활 습관 및 영양섭취실태를 파악하고 어떤 문제점이 있는지를 분석해보는 것이 무엇보다 우선되어야 할 것이다. 이제까지 식생활 및 영양에 대한 교육은 중등교육과정에서 다소 기회가 주어지지만, 주로 여학생을 대상으

로 이루어져 왔으며, 남학생들은 대중매체를 통해서 얻는 정도 외에는 거의 기회가 없는 형편이었다(박영숙 2003). 그러므로 남학생들은 여학생에 비해 상대적으로 식생활 지식과 기술이 부족할 수밖에 없는 상태라 할 수 있다.

본 연구는 대학에서 영양관련 교양과목을 신청한 남자대학생을 대상으로 식행동, 식품섭취의 다양성과 식품섭취빈도에 대해서 거주형태별로 조사하여 그 실태를 파악하고자 하며, 올바른 식품선택 및 바람직한 식습관형성을 위한 영양교육 자료를 제공하고자 실시하였다.

## II. 조사대상 및 방법

### 1. 조사대상자

충청지역 소재 대학교의 영양관련 교양과목을 수강 신청한 남자대학생을 대상으로 식생활 전반에 관한 설문조사를 실시하였으며, 그 중 불성실하게 답한 경우를 제외한 158명을 선정하여 분석에 이용하였다.

### 2. 조사방법 및 내용

설문조사지는 자택, 자취, 하숙, 친척, 기타로 분류된 거주형태를 포함하여 식습관, 식품섭취빈도 및 식품섭취의 다양성을 파악하기 위한 내용으로 구성하였다. 식습관 관련항목으로는 식욕상태, 식사량, 식사의 규칙성, 결식상태, 외식과 간식 실태 등을 포함하였으며, 음주와 흡연실태도 조사하였다. 식품섭취빈도 조사는 식품을 20군으로 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 2005). 또한 24시간 회상법을 이용하여 조사 전 날의 식품섭취실태를 분석하여 식품섭취의 다양성을 나타내는 총 식품점수(DVS; Dietary Variety Score)와 주요 식품점수(DDS; Dietary Diversity Score)를 조사하였

다. 식사의 다양성을 나타내는 총식품점수는 하루에 섭취하였다고 보고된 모든 종류의 식품수를 계산하였고, 조리법이 다르나 동일 식품인 경우는 한가지로 계산하였다. 소량만 섭취하고도 점수에 기여하는 것을 막기 위해 소량이나 양념으로 사용된 경우는 제외하였다(이정희·장경자 2003). 주요 식품군점수는 섭취한 식품을 5가지 주요 식품군으로 분류하여 섭취한 식품군의 수를 계산하는 것으로, 섭취한 식품이 하나 첨가될 때마다 1점씩 증가하였고 최고점은 5점으로 산정하였다(Kant et al. 1993).

3. 자료 분석 및 통계처리

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  $\chi^2$ -test 또는 Tukey의 다중비교법을 이용하여 유의성을 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

조사대상 남학생들의 평균 연령은 22.6±2.5세였으며, 신장은 175.0±5.6cm, 체중은 69.1±9.3kg으로(Table 1), 각각 한국인 체위 기준치인 173cm, 65.8kg(한국영양학회 2005)에 비해 신장은 약간 작고, 체중은 약간 많았으며, 평균 BMI는 22.5±2.40로나타났다.

Fig. 1은 조사대상자의 거주형태별 분포를 나타낸 것이다. 거주형태별로 자택, 자취, 하숙, 기

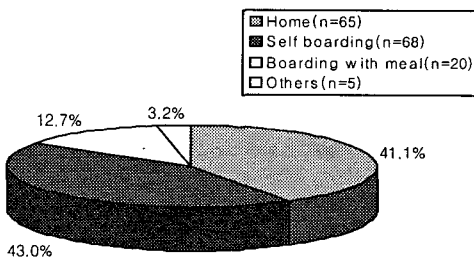


Fig. 1. Distribution of subjects by residence types

Table 1. The age, height, weight and BMI of subjects

Age	Height(cm)	Weight(kg)	BMI(kg/m <sup>2</sup> )
22.6±2.5 <sup>1)</sup>	175.0±5.6	69.1±9.3	22.5±2.40

1) Mean±SD

타로 분류하여 설문조사를 행하였으며, 자취의 경우가 43.0%로 가장 높은 비율을 차지하였고, 그 다음이 자택(41.1%), 하숙(12.7%), 기타(3.2%)로 나타났다. 지방소재 대학교라는 특성으로 자택이외의 거주형태가 많았으며, 특히 자취의 비율이 가장 높게 나타났다. 대전지역 일부대학생들을 대상으로 조사한 연구(이미숙·곽충실 2006)에서는 자택 44.9%, 자취 29.9%, 하숙 및 기숙사 25.2%로 자취의 비율이 그리 높지 않았으나, 본 조사 대상자의 경우, 지역 환경의 차이를 포함하여 기숙사 시설의 미비 등으로 자취의 비율이 높게 나타난 것으로 추정된다. 최근에는 학교나 직장문제로 집에서 떨어져 원룸 등에서 혼자 생활하는 경향이 급증하고 있으며, 이러한 문제는 점점 더 심해질 것으로 전망되고 있으므로(박영숙 등 2003), 이들을 대상으로 한 식생활 관리에 대해 특별한 관심을 기울여야 할 때라고 본다.

조사대상 남학생들의 식습관을 조사하여 Table 2에 제시하였다. 전반적으로 식욕상태는 보통 또는 좋다고 답하였으며, 좋지 않다고 답한 경우는 8%에 불과하여 양호한 편으로 나타났다. 그러나, 식품의 균형을 전혀 고려하지 않는다고 답한 경우는 50.3%로, 식품의 균형 섭취에는 무관심한 것으로 나타났으며, 때때로 고려한다는 경우는 45.2%, 항상 고려한다고 답한 경우는 4.6%에 불과하였다. 특히 거주형태별로 자취를 하는 경우 56.7%가 거의 고려하지 않는다고 답하여 가장 무관심한 경향을 보였다. 식사량에 대해서는 조사대상자의 74.7%가 적절하다고 답하였으나, 하숙을 하는 경우, 90%가 적절한 양을 먹는다고 답한 반면, 자취를 하는 경우는 66.2%만이 적절한 양을 먹으며, 30.9%가 식사량이 많다고 답하여 유의적인 차이를 보였다(p=0.00015). 식사시간의 규칙성에 대한 조사에서는 거의 매일 일정하다고

답한 경우가 23.4%에 불과하였으며, 하숙의 경우, 가장 규칙적인 식사를 하고 있었고, 자취를 하는 경우에서 가장 불규칙적인 경향을 보여, 42.7%가 불규칙적이라고 답하였다. 정복미 등(2006)의 연구결과에서도 젊을수록, 또 혼자 사는 경우에 식사가 더 불규칙하고, 편식정도도 심한 것으로 보고하고 있으므로, 이들을 위한 영양교육 내용에서는 규칙적이며 균형된 식사의 중요성이 강조되어야 할 것이다.

아침결식에 대한 조사에서 조사대상자의 52.5%가 일상적으로 아침을 거른다고 하였으며, 가끔 거른다는 경우도 25.3%로 나타난 반면, 전혀 거르지 않는다고 답한 경우는 22.2%에 불과하여 전체적으로 아침결식율이 매우 높은 것을 알 수 있었다. 이는 2005 국민건강·영양조사결과(보건복지부 2006)에서 20-29세의 아침결식율이 38%로 보고된 것과 비교하면 매우 높은 수준이다. 거주 형태별로는 자취의 경우가 가장 많이 아침

Table 2. Dietary habit by residence types of male college students N(%)

Variables		Home (n=65)	Self boarding (n=68)	Boarding with meal (n=20)	Others (n=5)	Total (n=158)	$\chi^2$ -test
Appetite	good	21(31.3)	27(39.7)	9(45.0)	2(40.0)	59(37.3)	NS <sup>1)</sup>
	so so	40(61.5)	38(55.9)	10(50.0)	3(60.0)	91(57.6)	
	not good	4( 6.2)	3( 4.4)	1( 5.0)	0( 0.0)	8( 5.1)	
Consideration of food balance	always	2( 3.1)	4( 2.9)	0( 0.0)	1(20.0)	7( 4.6)	NS
	sometimes	31(47.7)	25(37.3)	13(65.0)	2(40.0)	71(45.2)	
	never	32(49.2)	38(56.7)	7(35.0)	2(40.0)	79(50.3)	
Amount of meal	light	3( 4.6)	2( 2.9)	1( 5.0)	0( 0.0)	6( 3.8)	p<0.001
	proper	50(76.9)	45(66.2)	18(90.0)	5(100)	118(74.7)	
	too much	12(18.5)	21(30.9)	1( 5.0)	0( 0.0)	34(21.5)	
Regularity of meal	regular	17(26.2)	13(19.1)	7(35.0)	0( 0.0)	37(23.4)	NS
	so so	29(44.6)	26(38.2)	11(55.0)	4(80.0)	70(44.4)	
	irregular	19(29.2)	29(42.7)	2(10.0)	1(20.0)	51(32.3)	
Skipping breakfast	never	20(30.7)	5( 7.4)	9(45.0)	1(20.0)	35(22.2)	p<0.000
	sometimes	17(26.2)	14(20.6)	5(25.0)	4(80.0)	40(25.3)	
	usually	28(43.1)	49(72.1)	6(30.0)	0( 0.0)	83(52.5)	
Frequency of dining out	almost none	7(10.8)	10(14.7)	5(25.0)	2(40.0)	24(15.2)	p<0.05
	1-2/month	25(38.5)	12(17.7)	9(45.0)	2(40.0)	48(30.4)	
	1-2/week	27(41.5)	33(48.5)	6(30.0)	1(20.0)	67(42.4)	
Frequency of having snack	everyday	6( 9.2)	13(19.1)	0( 0.0)	0( 0.0)	19(12.0)	p<0.05
	almost none	30(46.2)	30(44.1)	7(35.0)	5(100.0)	72(45.6)	
	1/day	27(41.5)	27(39.7)	13(65.0)	0( 0.0)	67(42.4)	
Smoking	2/day	7(10.8)	8(11.8)	0( 0.0)	0( 0.0)	15( 9.5)	NS
	>3/day	1( 1.5)	3( 4.4)	0( 0.0)	0( 0.0)	4( 2.5)	
	none	31(47.7)	28(41.2)	17(85.0)	3(60.0)	79(50.0)	
Drinking	sometimes	7(10.8)	8(11.8)	1( 5.0)	0( 0.0)	16(10.1)	NS
	often	27(41.5)	32(47.1)	2(10.0)	2(40.0)	63(39.9)	
	none	6( 9.2)	4( 5.9)	5(25.0)	0( 0.0)	15( 9.5)	
Drinking	sometimes	37(56.9)	39(57.4)	7(35.0)	3(60.0)	86(54.4)	NS
	often	22(33.9)	25(36.8)	8(40.0)	2(40.0)	57(36.1)	
	none	6( 9.2)	4( 5.9)	5(25.0)	0( 0.0)	15( 9.5)	

NS; Not significant at p<0.05

을 거르는 것으로 나타났고(72.1%), 아침을 전혀 거르지 않는다고 답한 경우는 7.4%에 불과하여 하숙이나 자택의 경우에 비해 현저한 차이를 보이므로( $p<0.000$ ), 개선이 시급한 형편이다. 전혀 아침을 거르지 않는다고 답한 경우는 하숙, 자택의 순서로 높게 나타났다. 아침결식의 영향에 대해서는 최근까지 많은 연구가 이루어져 있으며, 아침식사를 결식한 경우, 부족한 미량영양소와 식이섬유소를 보충하기 어렵고, 학습능력과 인지 기능에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있으므로(Chen & Liao 2002) 그 중요성에 대한 인식을 위해 좀 더 실천적이며 효율적인 방안의 모색이 필요하다고 하겠다.

외식빈도에 대한 조사에서 일주일에 1-2회 정도라고 답한 경우가 42.4%로 가장 많았고, 거의 매일이라고 답한 경우도 12.0%로 나타났으며, 거주형태별로는 자취의 경우가 가장 자주 외식을 하는 것으로 나타났다( $p=0.0117$ ). 간식빈도에 대한 조사에서 하루 한 번 간식을 먹는다는 경우가 42.4%로 나타났으나, 거의 간식을 먹지 않는다고 답한 경우도 45.6%나 되었다.

한편, 흡연 및 음주여부에 대한 조사에서 전체적으로 조사대상자의 50%가 가끔 또는 자주 담배를 피운다고 답하였으며, 이는 20-29세 남성의 경우, 67.8%의 흡연율로 보고된 2001 국민건강·영양조사결과(보건복지부 2003)와 비교하여 많이 낮은 것으로 나타났다. 거주형태별로 비교시, 자취의 경우 높은 흡연율을 나타냈으며, 하숙의 경우 가장 낮은 흡연율을 나타냈으나 유의적인 차

이는 볼 수 없었다. 술은 조사대상자의 90.5%가 자주 또는 가끔 마신다고 하여, 2001 국민건강·영양조사의 결과(20-29세 남성, 93.1%)보다는 다소 낮은 경향으로 조사되었지만, 그 중 36.1%는 자주 술을 마신다고 하여 음주의 위해에 대한 인식이 부족한 것을 알 수 있다. 거주형태별로는 하숙의 경우에서 음주율이 가장 낮은 경향을 보였으나, 역시 유의적인 차이는 없었다.

식습관 항목에 대한 조사결과, 전체적으로 하숙을 하는 경우에서 비교적 양호한 식생활 패턴을 볼 수 있으며, 자취를 하는 경우, 식사의 규칙성, 아침결식율, 외식빈도, 흡연율, 음주율 면에서 개선이 필요한 것으로 나타났다. 일반적으로 식습관이 완성되는 시기는 10대 후반으로 그 이후에는 연령이 증가할수록 바꾸기가 매우 어렵다고 알려져 있으므로(Kim 2005), 더 늦기 전, 20대 초반인 대학시절에 식습관을 바람직하게 변화시켜 유지하도록 하는 것이 필요하다고 사료된다.

즐거먹는 간식의 종류에 대한 조사 결과(Table 3), 전체적으로는 과자류-커피 및 차-우유 및 요구르트, 과일 및 과일주스, 떡볶기-탄산음료-패스트 푸드, 샌드위치 및 빵류 등의 순서로 즐겨먹는 것으로 나타났다. 특히 과일 및 과일주스의 경우, 자택에서는 가장 자주 먹는 간식으로 나타났으나, 자취와 하숙의 경우에는 가장 덜 먹는 것으로 나타나 대조를 보여주고 있다( $p=0.0016$ ). 또 자취나 하숙의 경우, 우유 및 요구르트를 선택하는 경우도 적었으며, 대신 자취의 경우에는 떡볶기나 샌드위치 및 빵류, 패스트푸드 등의 선

Table 3. The choice of foods for snack of male college students

N(%)

Variables	Home (n=65)	Self boarding (n=68)	Boarding with meal (n=20)	Others (n=5)	Total (n=158)	$\chi^2$ -test
Cookies	24(36.9)	24(35.3)	10(50.0)	1(20.0)	59(37.3)	NS
Coffee, tea	20(30.8)	24(35.3)	3(15.0)	2(40.0)	49(31.0)	NS
Milk, yogurt	24(36.9)	16(23.5)	5(25.0)	3(60.0)	48(30.4)	NS
Fruit, fruit juice	29(44.6)	14(20.6)	2(10.0)	3(60.0)	48(30.4)	$p<0.05$
Dduck-bokki	16(24.6)	20(29.4)	11(55.0)	1(20.0)	48(30.4)	NS
Carbonated beverage	19(29.2)	19(27.9)	3(15.0)	1(20.0)	42(26.6)	NS
Fast food	14(21.5)	19(27.9)	4(20.0)	1(20.0)	38(24.1)	NS
Sandwich, bread	14(21.5)	20(29.4)	2(10.0)	2(40.0)	38(24.1)	NS

택이 비교적 높게 나타나, 주식대용으로서의 간식의 이용이 많은 경향을 보이고 있다.

식품섭취빈도조사법은 식품목록이 한정되어 있고, 섭취식품의 정량적인 측정이 어렵다는 단점이 있으나, 비교적 장기간에 걸친 식품과 영양소 섭취패턴을 쉽게 파악할 수 있으며(이미숙 등 2001), 그룹 간 상대적인 식품섭취의 평가를 하기 위한 방법으로 많이 이용되고 있다(류호경·윤진숙 2000). Table 4는 상용식품을 총 20가지의 항목으로 분류하여 그 섭취빈도를 조사하여 제시한 것이다. 전체적으로 김치-카페인음료-채소류-두류 및 콩제품-인스턴트라면-우유 및 유제품-달걀류의 순서로 섭취빈도가 높았으며, 우유 및 유

제품 섭취빈도 점수는  $2.73 \pm 1.16$ 으로 일주일에 3-4회도 섭취하지 않는 것으로 나타났다. 자취를 하는 경우, 통조림제품, 패스트푸드, 인스턴트라면의 섭취빈도가 높은 반면, 과일, 생선, 두류의 섭취빈도가 낮은 것으로 나타나, 가장 취약한 생활패턴을 보였으며, 하숙을 하는 경우는 튀김류나 냉동식품의 이용이 다소 많았으나, 해조류, 채소류 및 두류의 섭취빈도가 높아 비교적 양호한 것으로 나타났다. 대학생의 섭취빈도를 조사한 이미숙 등(2001)의 연구에서도 쌀, 김치류, 커피, 채소류가 상위를 차지하고 있는 것으로 조사되어 본 조사결과와 일치하는 경향을 보였다. 또한 바람직한 영양태도를 가진 경우, 어패류, 두

Table 4. Food intake frequency scores by residence types of male college students

	Home (n=65)	Self boarding (n=68)	Boarding with meal (n=20)	Others (n=5)	Total mean (n=158)
Milk & dairy products	3.00±1.11 <sup>a</sup>	2.50±1.20 <sup>bc</sup>	2.45±0.94 <sup>b</sup>	3.60±1.14 <sup>ac</sup>	2.73±1.16
Fruits	2.97±1.10 <sup>a</sup>	1.87±0.90 <sup>b</sup>	2.30±0.92 <sup>bc</sup>	3.00±1.22 <sup>bc</sup>	2.41±1.12
Seaweeds	2.65±1.05 <sup>a</sup>	2.25±1.07 <sup>b</sup>	3.25±1.29 <sup>c</sup>	3.20±1.10 <sup>abc</sup>	2.57±1.14
Green-yellow vegetables	2.88±0.93 <sup>a</sup>	2.43±1.03 <sup>b</sup>	3.30±1.13 <sup>c</sup>	3.80±0.84 <sup>cd</sup>	2.77±1.05
Kimchies	4.65±0.65	4.38±0.99	4.60±1.05	4.80±0.45	4.53±0.87
Fishes	2.28±0.80 <sup>a</sup>	1.60±0.72 <sup>b</sup>	2.30±0.86 <sup>a</sup>	2.40±0.89 <sup>bc</sup>	1.99±0.84
Meats	2.63±0.74	2.43±0.87	2.55±0.60	2.60±0.89	2.53±0.79
Eggs	2.62±0.78	2.78±1.03	2.70±0.92	3.00±0.71	2.71±0.91
Bean & bean products	3.09±1.03 <sup>a</sup>	2.65±1.08 <sup>b</sup>	3.40±1.23 <sup>a</sup>	3.20±0.84 <sup>ab</sup>	2.94±1.10
Fried foods	2.45±0.79	2.39±0.94 <sup>a</sup>	2.95±0.76 <sup>b</sup>	2.80±0.84	2.50±0.87
Salted foods	2.02±0.93 <sup>a</sup>	1.90±1.04 <sup>ab</sup>	2.35±1.35	3.00±0.71 <sup>c</sup>	2.04±1.05
Sweet foods	2.23±1.04	2.24±1.05	2.20±0.95	1.80±0.84	2.22±1.02
Smoked foods	2.26±0.87	2.35±0.94	2.50±1.00	2.00±0.71	2.32±0.91
Frozen foods	1.77±0.66 <sup>a</sup>	1.96±0.87	2.25±0.91 <sup>b</sup>	1.80±1.30	1.91±0.82
Retort foods	1.35±0.54 <sup>a</sup>	1.65±0.91 <sup>b</sup>	1.50±0.69	1.20±0.45	1.49±0.75
Can products	1.69±0.66 <sup>a</sup>	2.10±0.98 <sup>b</sup>	1.75±0.64	1.40±0.55	1.87±0.83
Fast foods	1.94±0.73	2.01±0.90	1.74±0.45	1.40±0.55	1.93±0.78
Caffeine contained foods	3.28±1.04 <sup>a</sup>	3.28±1.22 <sup>a</sup>	2.45±1.05 <sup>b</sup>	2.80±1.30	3.16±1.15
Instant ramyun	2.71±0.76 <sup>a</sup>	2.96±1.01 <sup>a</sup>	2.50±1.00	2.00±0.71 <sup>b</sup>	2.77±0.93
Cookies	2.20±0.87 <sup>a</sup>	2.51±1.13 <sup>b</sup>	2.80±1.15 <sup>b</sup>	2.00±1.22	2.41±1.05

1) Mean±SD

Values with different 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.

류, 채소류를 자주 섭취하였으나, 바람직하지 않은 영양태도를 가진 경우, 당류를 자주 섭취하였으며, 식사가 불규칙적인 경우에 두류의 섭취가 특히 적은 것으로 보고하고 있다(이미숙 등 2001).

한편, 본 연구에서 즐겨먹는 간식 및 식품 섭취빈도 조사 결과, 커피 및 차 등 카페인을 함유한 음료의 순위가 비교적 높게 나타났는데, 이 역시 개선되어야 할 부분으로 카페인 함유음료에 대한 올바른 영양적 인식과 함께 우유 및 요거트 등으로 대체할 수 있도록 유도하는 것이 바람직할 것이다.

Table 5, 6, 7은 24시간 회상법을 이용하여 설문조사 전날(주중)의 식사기록을 분석하여 얻은

결과를 제시한 것이다. 하루 동안의 조사결과만으로 평소의 식이섭취에 대한 결론을 내리기에는 무리가 있으나, 대략적인 경향을 추측할 수는 있을 것으로 사료된다. 조사대상자 중 무응답, 또는 부실하게 정리된 경우를 제외하고 151명의 결과를 분석하였다. Table 5는 설문조사 전날(주중)의 결식상태를 나타낸 것이다. 전체적으로 조사대상자의 52.3%가 1끼 이상 결식을 하였으며, 1끼 결식이 44.4%, 2끼 이상 결식한 경우가 7.9%로 조사되었다. 하숙의 경우, 가장 낮은 결식율을 보였고, 자취의 경우, 결식율이 67.2%로 가장 높았으며, 2끼 이상 결식한 경우도 12.5%로 가장 높게 나타났다(p=0.053).

Table 5. The number of skipped meal by residence type of male college students N(%)

	None	1 meal	More than 2 meals	$\chi^2$ -test
Home(n=63)	36(57.1)	25(39.7)	2( 3.2)	p=0.053
Self boarding(n=64)	21(32.8)	35(54.7)	8(12.5)	
Boarding with meal(n=20)	12(60.0)	6(30.0)	2(10.0)	
Others(n=4)	3(75.0)	1(25.0)	0( 0.0)	
Total(n=151)	72(47.7)	67(44.4)	12( 7.9)	

Table 6. DVS by residence type of male college students N(%)

	-10	11-15	16-20	21-25	mean±SD
Home(n=63)	14(22.2)	32(50.8)	15(23.8)	2(3.2)	13.6±4.1 <sup>a</sup>
Self boarding (n=64)	29(45.3)	25(39.1)	9(14.1)	1(1.6)	11.3±3.9 <sup>b</sup>
Boarding with meal(n=20)	4(20.0)	11(55.0)	4(20.0)	1(5.0)	13.4±3.9 <sup>a</sup>
Others(n=4)	0(0.0)	8(44.4)	4(22.2)	0(0.0)	16.0±4.1 <sup>ac</sup>
Total(n=151)	47(31.1)	70(46.4)	30(19.9)	4(2.6)	12.7±4.2

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

Table 7. DDS by residence type of male college students N(%)

	2	3	4	5	mean±SD
Home(n=63)	1(1.6)	9(14.3)	33(52.4)	20(31.7)	4.14±0.72 <sup>a</sup>
Self boarding (n=64)	3(4.7)	22(34.4)	30(46.9)	9(14.1)	3.70±0.77 <sup>b</sup>
Boarding with meal(n=20)	0(0.0)	6(30.0)	12(60.0)	2(10.0)	3.80±0.62 <sup>b</sup>
Others(n=4)	0(0.0)	0(0.0)	2(50.0)	2(50.0)	4.50±0.58 <sup>ac</sup>
Total(n=151)	4(2.6)	37(24.5)	78(51.7)	33(21.9)	3.92±0.75

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

Table 6과 7은 설문조사 전날의 식품섭취 가짓수와 5가지 기초식품군 섭취실태를 나타낸 것이다. 식사의 질을 높이고 한 가지 영양소의 과잉이나 결핍의 기회를 감소시키기 위해 다양한 식품 섭취가 권장되고 있으며(한국영양학회 2000), 균형된 영양소 섭취를 위해서는 24-32가지를 권장값으로 제시한 연구결과도 있다(이정원 등 2000). 남자 대학생을 대상으로 한 본 조사에서는 11-15가지의 식품을 섭취한 경우가 46.4%로 가장 많았으며, 평균 DVS는 12.7로 나타나, 다양하지 못한 식품섭취를 보여주고 있다. 섭취식품 가짓수가 가장 많은 그룹은 자택의 경우로 13.6이었으며, 자취의 경우, 11.3으로 가장 적은 가짓수를 섭취하고 있는 것으로 나타나, 좀 더 다양한 식품섭취에 대한 중요성을 인식시킬 필요가 있는 것으로 사료된다. 5가지 식품군의 섭취실태에 대한 조사결과, 전체적으로 4가지로 조사된 경우가 가장 많았으며, 평균 DDS는 3.92로 나타났다. 기타의 경우를 제외하면, 자택의 경우 4.14로 가장 높았으며, 자취의 경우는 3.70으로, 섭취식품가짓수뿐 아니라 5가지 식품군 섭취실태에서도 가장 취약한 것으로 나타났다.

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 보고되고 있다(김선효 1995; 이윤나 등 1996). 그러므로 대학생들을 위한 건강관리 및 영양교육의 효과를 극대화하기 위해서는 여러 가지 거주형태를 고려한 실제적인 조사자료에 근거한 영양교육의 접근이 필요할 것으로 사료된다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 거주형태에 따른 식습관과 식품섭취실태를 파악하여 영양교육의 자료로 이용하고자 영양관련 교양과목을 수강 신청한 남자대학생 158명을 대상으로 거주형태의 분포, 식습관, 식품섭취빈도 및 식품섭취의 다양성에 대해서 설문조

사를 실시하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 거주형태별 분포는 자취가 43%로 가장 높은 비율을 차지하였고, 자택, 하숙, 기타의 순으로 나타났다.

2. 전반적으로 식욕상태는 양호한 편이나, 식품의 균형된 섭취에는 무관심한 것으로 나타났으며, 특히 자취를 하는 경우 가장 무관심한 경향을 보였다.

3. 식사량에 대해서는 대체로 적절하다고 답하였으나, 하숙을 하는 경우, 90%가 적절한 양을 먹는다고 답한 반면, 자취를 하는 경우는 66.2%만이 적절한 양을 먹으며, 30.9%가 식사량이 많다고 답하여 유의적인 차이를 보였다.

4. 식사시간이 거의 매일 일정하다고 답한 경우는 23.4%에 불과하였으며, 하숙의 경우, 가장 규칙적인 식사를 하고 있었고, 자취를 하는 경우에서 가장 불규칙적인 경향을 보였다.

5. 전체적으로 조사대상자의 52.5%가 일상적으로 아침을 거른다고 하였으며, 거주 형태별로는 자취의 경우가 가장 많이 아침을 거르는 것으로 나타났다.

6. 외식빈도에 대한 조사에서 일주일에 1-2회 정도라고 답한 경우가 42.4%로 가장 많았고, 거주형태별로는 자취의 경우 가장 자주 외식을 하는 것으로 나타났다.

7. 흡연여부에 대한 조사에서 전체적으로 조사대상자의 50%가 가끔 또는 자주 담배를 피운다고 답하였으며, 자취의 경우 비교적 높은 흡연율을 나타냈으며, 하숙의 경우 현저하게 낮은 흡연율을 나타냈다.

8. 음주여부에 대한 조사에서는 대상자의 90.5%가 자주 또는 가끔 술을 마신다고 하였으며, 거주형태별로는 하숙의 경우에서 음주율이 가장 낮은 경향을 보였으나, 유의적인 차이는 없었다.

9. 자주 먹는 간식의 종류는 과자류-커피 및 차-우유 및 요구르트, 과일 및 과일쥬스, 떡볶기-탄산음료-패스트 푸드, 샌드위치 및 빵류 등의 순서로 나타났다.

10. 전체적으로 김치-카페인음료-채소류-두류-인스턴트라면-우유 및 유제품-달걀류의 순서로



섭취빈도가 높았다. 자취를 하는 경우, 과일, 생선, 두류의 섭취빈도가 낮은 반면, 통조림제품, 패스트 푸드, 인스턴트라면의 섭취빈도가 높은 것으로 나타나, 가장 취약한 식생활패턴을 보였으며, 하숙을 하는 경우는 비교적 양호한 것으로 나타났다.

11. 평균 DVS는 12.7, 평균 DDS는 3.92이었고, 자취의 경우는 섭취식품가짓수뿐 아니라 5가지 식품군 섭취실태에서도 가장 취약한 것으로 나타났다.

남자대학생을 대상으로 한 본 연구 결과, 전체적으로 식품의 균형섭취에 대한 무관심, 불규칙한 식사, 높은 아침결식을 및 낮은 DVS와 DDS 등 전반적으로 바람직하지 못한 식습관을 보였으며, 거주형태별로는 특히 자취를 하는 경우, 가장 취약한 식생활을 하고 있는 것으로 나타나, 이들을 위한 세심한 관심과 대책이 요구된다. 그러므로 학생들 스스로에게는 지속적으로 이러한 문제점들을 인지시켜 바른 식생활에 대한 인식과 실천을 위해 노력하도록 하고, 대학차원에서는 학교식당 내 저렴하고 영양가 높은 아침메뉴 개발 등 보다 현실적인 지원과 함께 그 개선점을 모색할 수 있는 실질적인 영양교육의 실시가 필요하다고 하겠다.

## 참고문헌

- Chen MY, Liao JC(2002) Relationship between attendance at breakfast and school achievement among nursing students. *J Nurs Res* 10(1), 15-21.
- 보건복지부(2006) 2005 국민건강·영양조사결과 영양조사부문 ; 우리 국민은 무엇을, 얼마나, 어떻게 먹고 사는가? (2006. 7. 5) <http://www.mohw.go.kr/search/portal/common/>
- 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.
- Kim MS(2005) Eating behavior of university students by economic environment. *Korean J Food Cookery Sci* 21(2), 125-138.
- Lahmann PH, Kumanyika SK(1999) Attitude about health and nutrition are more indicative of dietary quality in 50-75 year old than weight and appearance concerns. *Am J Diet Assoc* 99(4), 475-476.
- 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.
- 김기남·이경신(1996) 남녀대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. *대한지역사회영양학회지* 1(1), 88-99.
- 김선효(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.
- 박영숙·이보경·이보숙(2003) 남자대학생의 동거유무에 따른 에너지 섭취와 식습관의 비교. *대한지역사회영양학회지* 8(3), 280-287.
- 한국보건사회연구원(2003) 2001년도 국민건강·영양조사-보건의식행태조사부문.
- 원향례(1995) 원주지역 여대생들의 이상식이습관과 식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 10(4), 339-343.
- 이미숙·곽충실(2006) 대전지역 일부 대학생의 영양소 섭취상태, 식사의 질과 식습관에 있어서 남녀의 차이에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지* 11(1), 39-51.
- 이미숙·이정원·우미경(2001) 대전지역 대학생의 식품섭취에 영향을 미치는 요인연구. *대한지역사회영양학회지* 6(2), 172-181.
- 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.
- 정복미·조유향·정해옥(2006) 전남 무안 농촌지역 주민의 식습관 실태조사 연구. *대한지역사회영양학회지* 11(1), 83-97.
- 정은희(2005) 거주형태에 따른 충북지역 여대생의 식행동 비교. *한국지역사회생활과학회지* 16(4), 115-123.
- 최미자·조현주(1999) 대구지역 대학생의 식습관 및 영양섭취상태. *한국영양학회지* 32(8), 918-926.
- 한경희·김기남·김영남·정은희·현태선·최미숙(2000) 충북지역 아동들의 영양상태 및 건강실태. *충청북도 연구과제 보고서*.
- 한국영양학회(2000) *한국인 영양권장량 7차 개정*  
한국영양학회(2005) *한국인 영양섭취기준*