

## 대학생의 라이프스타일 유형에 따른 신체계측, 식행동, 건강관련 생활습관 및 영양소 섭취상태에 관한 연구

정선희<sup>1</sup> · 나영주<sup>2</sup> · 이은희<sup>3</sup> · 장경자<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>인하대학교 생활과학대학 식품영양학과

<sup>2</sup>인하대학교 생활과학대학 의류디자인학과

<sup>3</sup>인하대학교 생활과학대학 소비자아동학과

### Anthropometric Measurement, Dietary Behaviors, Health-related Behaviors and Nutrient Intake According to Lifestyles of College Students

Sun Hee Cheong<sup>1</sup>, Young-Joo Na<sup>2</sup>, Eun-Hee Lee<sup>3</sup>, and Kyung Ja Chang<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Food and Nutrition, <sup>2</sup>Dept. of Fashion Design and Textiles, and <sup>3</sup>Dept. of Consumer and Child Studies,  
College of Human Ecology, Inha University, Incheon 402-751, Korea

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the differences according to lifestyle in anthropometric measurement, dietary attitude, health-related behaviors and nutrient intake among the college students. The subjects were 994 nation-wide college students (male: 385, female: 609) and divided into 7 clusters (PEAO: passive economy/appearance-oriented type, NCPR: non-consumption/pursuit of relationship type, PTA: pursuit of traditional actuality type, PAT: pursuit of active health type, UO: utility-oriented type, POF: pursuit of open fashion type, PFR: pursuit of family relations type). A cross-sectional survey was conducted using a self administered questionnaire, and the data were collected via Internet or by mail. The nutrient intake data collected from food record were analyzed by the Computer Aided Nutritional Analysis Program. Data were analyzed by a SPSS 12.0 program. Average age of male and female college students were 23.7 years and 21.6 years, respectively. Most of the college students had poor eating habits. In particular, about 60% of the PEAO group has irregularity in meal time. The students in PAH and POF groups showed significantly higher consumption frequency of fruits, meat products and foods cooked with oil compared to the other groups. As for exercise, drinking and smoking, there were significant differences between PAH and the other groups. Asked for the reason for body weight control, 16.2% of NCPR group answered "for health", but 24.8% of PEAO group and 26.3% of POF group answered "for appearance". Calorie, vitamin A, vitamin B<sub>2</sub>, calcium and iron intakes of all the groups were lower than the Korean DRIs. Female students in PTA group showed significantly lower vitamin B<sub>1</sub> and niacin intakes compared to the PFR group. Therefore, these results provide nation-wide information on health-related behaviors and nutrient intake according to lifestyles among Korean college students.

**Key words:** lifestyles of college students, anthropometric measurement, dietary behavior, nutrient intake

#### 서 론

대학생은 청소년기에서 성인기로 전환하는 과도기의 연령층으로 육체적·정신적 활동이 활발하며 식품 섭취에 있어서 부모의 통제에서 벗어나 스스로 책임져야 하는 중요한 단계에 있으므로 이때의 영양섭취는 장년 및 노년기의 건강 대비에 매우 중요하다(1,2). 그러나 이 시기의 대학생은 오히려 올바른 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하고 있을 뿐 아니라 식생활에 대한 가치관이 바르게 형성되어 있지 않아 불규칙한 식사, 잦은 결식, 과식, 폭식, 과도한 음주 및

흡연, 외모에 관한 지나친 관심 등으로 인해 부적당한 식사를 하고 있는 것으로 보고되고 있다(2-5). 또한 최근 비만 유병율의 증가와는 별도로, 1970년대 이후 신체 외형에 대한 관심이 높아진 나머지 극도로 마른 체격을 선호하는 경향이 지나치게 확산되면서 일부에서는 체중에 관한 강박관념이 지나쳐 잘못된 신체상과 불건전한 식습관이 만연되고 있는 실정이다(6). 이처럼 대학생들의 식행동, 식품섭취 및 영양 섭취상태는 개인 또는 집단의 라이프스타일에 따라 영향을 받을 수 있으므로 이 시기에 올바른 식습관을 확립하는 것은 중요한 과제가 아닐 수 없다.

\*Corresponding author. E-mail: kjchang@inha.ac.kr  
Phone: 82-32-860-8126, Fax: 82-32-862-8120

라이프스타일(lifestyle)은 상당히 포괄적인 개념을 지닌 용어로 사람들이 살아가는 방식, 생활 유형, 양식, 행동과 의식을 연합한 생활양식으로 규정되고 있다. 구체적으로 라이프스타일은 사람들이 어떻게 자신의 시간을 활용하고 있는가 하는 활동(activity)과 자신의 주위 환경에서 중요하게 생각하고 있는 것은 어떠한 것들인가 하는 관심(interest), 그리고 자신의 주위세계에 대하여 어떻게 생각하고 있는가 하는 의견(opinion)의 총체로 나타내어지는 개념이다(7). 이러한 개인의 라이프스타일은 가치관이나 활동영역, 관심분야 등에 의해 구체화된 생활양식을 의미하는 것으로 시대적 상황이나 집단의 특성에 따라 다르게 나타난다(8).

우리나라의 경우 대학생을 대상으로 한 식행동, 식습관 및 영양섭취상태에 관한 연구나 라이프스타일과 광고 효과, 의복, 디자인 혹은 외모에 대한 태도와 관련된 연구는 비교적 많이 이루어져 있으나(7-11), 전국의 대학생들을 대상으로 라이프스타일에 따른 식습관 및 영양섭취상태의 차이를 본 연구는 드문 실정이다. 따라서 본 연구에서는 인터넷을 통해 영양교육 강의를 수강하는 전국의 대학생들을 대상으로 신체계측, 식행동, 건강관련 생활습관 및 영양섭취 상태를 조사하여 라이프스타일에 따른 차이를 살펴봄으로써 대학생들의 올바른 식습관 형성과 건강 및 영양상태 개선을 위한 영양교육 자료의 기초로 사용하고자 하였다.

## 조사대상 및 방법

### 조사대상 및 기간

본 연구는 전국 남녀 대학생 1100명을 대상으로 2003년 1월에 설문조사를 통해 실시하였다. 전국 6대 도시(서울, 인천, 대전, 대구, 부산, 광주)에 소재한 대학생들에게 설문지를 배포하고 응답하게 하였으며 전체학생 1100명 중 응답내용이 불충분한 설문지를 제외한 응답률은 90.4%이었다.

### 조사방법 및 내용

조사대상자의 연령, 신장, 체중, 일반사항, 식행동 및 식품섭취빈도, 영양섭취상태 등에 관한 항목을 미리 지시된 작성요령을 충실히 읽은 후 자가 기록 방식으로 설문지에 응답하게 하였다.

**라이프스타일:** 라이프스타일 분류는 Na 등(8)의 선행연구에서 사용된 척도를 사용하여 유행추구, 편의추구, 외모지향, 자기성취, 모험과 활동, 여가, 가족지향, 전통지향, 실용추구, 공동체지향 등을 포함하여 분류하였다.

**일반사항 및 신체계측:** 일반사항으로 조사대상 학생의 연령, 성별, 부모의 학력, 거주형태, 아버지와 어머니의 직업유무를 포함하였다. 신체계측은 조사대상자들이 미리 지시된 작성요령에 따라 직접 측정하여 설문지에 신장, 체중, 허리둘레와 엉덩이둘레를 기입하도록 하였다. 허리둘레/엉덩이둘레 비는 허리와 엉덩이둘레를 이용하여 계산하였다. 조사대상자들의 비만정도는 BMI(body mass index)를 기준으

로 판정하여 BMI가 18.5미만이면 저체중군, 18.5~22.9이면 정상체중군, 23.0~24.9이면 과체중군, 25.0이상이면 비만군으로 분류하였다(12).

**식행동 및 건강 관련 사항:** 식행동 및 건강관련 사항과 체중변화와 실천방법에 대한 문항은 Cheong 등(13)의 선행연구에서 사용된 설문지를 수정, 보완하여 사용하였다. 식행동 및 건강 관련 사항에 관한 질문으로는 외식의 빈도, 아침식사의 규칙성, 식사량, 식품배합 고려 여부, 녹황색 채소, 과일류, 육류, 우유, 해조류 및 기름으로 조리한 음식의 섭취빈도, 음주와 흡연 등에 대하여 20문항을 조사하였다.

**체중 변화와 실천방법:** 체중 변화와 실천방법에 관한 질문으로는 자신의 체형에 대한 인식, 체중 조절의 주된 이유, 체중 변화를 위한 방법, 체중 조절을 하는 과정의 부작용 여부 등에 대하여 10문항을 조사하였다.

**영양소 섭취 실태:** 조사대상자의 평상시 영양소 섭취실태를 파악하기 위하여 주중 2일과 주말 1일의 총 섭취식품의 섭취량을 3일간 식사기록법으로 조사대상자가 직접 기록하도록 하였다. 조사대상자의 영양섭취상태는 잔치 음식 등 특별한 날을 제외한 본인의 평상시 식품섭취를 회상해서 주중 2일과 주말 1일의 총 3일분을 상세하게 적을 수 있도록 그릇의 크기, 분량 등에 관한 예시를 제공했으며 말로 표현하기 어려운 것은 그릇, 음식의 모양 등을 그림을 통해 그릴 수 있도록 교육한 후 응답하도록 하였다. 식품 섭취량 조사에 의한 영양소 섭취량은 한국영양학회에서 개발한 전문가용 Can-pro를 이용하여 분석하였고, 이를 제8차 한국인 영양섭취기준(14)과 비교 분석하였다.

**통계분석:** 조사된 모든 자료의 통계처리는 한글 SPSS 12.0을 이용하였으며, 각 문항의 응답수와 백분율로 구하였고, 각 문항과 지역 간의 유의성을 검정하기 위해 연속성변수는 일원배치 분산분석법(one way analysis of variance)을 한 후  $p=0.05$  수준에서 Duncan's multiple range test를 하였으며, 비연속성 변수는 Chi-square test를 이용하였다.

## 결과 및 고찰

### 일반사항

조사대상자의 일반사항에 관한 결과는 Table 1과 같다.

조사대상자의 성별에 따른 라이프스타일 유형은 남학생의 경우 '비소비 대인관계추구형'(24.4%), '전통적지향 현실향유형'(22.9%), '성취적 가족추구형'(14.3%) 순으로 나타났는데 반해 여학생의 경우 '소극적절약 외모지향형'(24.6%), '개방적 유행추구형'(21.8%), '적극적 건강추구형'(17.4%)으로 나타나 성별에 따른 유의적 차이를 보였다( $p<0.001$ ). 아버지와 어머니의 교육정도는 '소극적절약 외모지향형'과 '개방적 유행추구형'군이 고졸이상 학력이 50%이상으로 나타나서 다른 군에 비해 유의적으로 높은 것으로 조사되었다( $p<0.01$ ,  $p<0.05$ ).

Table 1. General characteristics of the subjects

	PEAO <sup>1)</sup>	NCPR	PTA	PAH	UO	POF	PFR	Total
Sex								
Male	22 (5.7) <sup>2)</sup>	94 (24.4)	88 (22.9)	53 (13.8)	42 (10.9)	31 (8.1)	55 (14.3)	385 (100.0)
Female	150 (24.6)	40 (6.6)	32 (5.3)	106 (17.4)	85 (14.0)	133 (21.8)	63 (10.3)	609 (100.0)
$\chi^2$ value	198.984 <sup>***</sup>							
Father's education level								
None	0 (0.0)	1 (33.3)	1 (33.3)	0 (0.0)	1 (33.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (100.0)
Primary school	9 (12.7)	16 (22.5)	5 (7.0)	11 (15.5)	13 (18.3)	7 (9.9)	10 (14.1)	71 (100.0)
Middle school	16 (12.8)	22 (17.6)	14 (11.2)	15 (12.0)	17 (13.6)	13 (10.4)	28 (22.4)	125 (100.0)
High school	84 (18.4)	57 (12.5)	43 (9.4)	79 (17.3)	60 (13.2)	76 (16.7)	57 (12.5)	456 (100.0)
University	44 (15.6)	35 (12.4)	42 (14.9)	41 (14.5)	31 (11.0)	55 (19.5)	34 (12.1)	282 (100.0)
Graduate school	17 (26.2)	1 (1.5)	15 (23.1)	9 (13.8)	3 (4.6)	13 (20.0)	7 (10.8)	65 (100.0)
$\chi^2$ value	53.476 <sup>**</sup>							
Mother's education level								
None	0 (0.0)	2 (50.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (25.0)	0 (0.0)	1 (25.0)	4 (100.0)
Primary school	15 (12.9)	22 (19.0)	16 (13.8)	15 (12.9)	23 (19.8)	11 (9.5)	14 (12.1)	116 (100.0)
Middle school	29 (14.6)	39 (19.6)	20 (10.1)	32 (16.1)	26 (13.1)	28 (14.1)	25 (12.6)	199 (100.0)
High school	99 (18.6)	60 (11.3)	62 (11.7)	89 (16.7)	58 (10.9)	95 (17.9)	69 (13.0)	532 (100.0)
University	26 (19.3)	9 (6.7)	21 (15.6)	18 (13.3)	15 (11.1)	28 (20.7)	18 (13.3)	135 (100.0)
Graduate school	1 (12.5)	0 (0.0)	1 (12.5)	1 (12.5)	2 (25.0)	2 (25.0)	1 (12.5)	8 (100.0)
$\chi^2$ value	51.461 <sup>*</sup>							
Residential type								
Own house	120 (18.1)	80 (12.1)	74 (11.1)	115 (17.3)	76 (11.5)	120 (18.1)	79 (11.9)	664 (100.0)
Dormitory	5 (7.5)	14 (20.9)	7 (10.5)	13 (19.4)	7 (10.5)	10 (14.9)	11 (16.4)	67 (100.0)
Boarding	40 (19.1)	33 (15.7)	29 (13.8)	25 (11.9)	32 (15.2)	28 (13.3)	23 (11.0)	210 (100.0)
Self boarding	0 (0.0)	1 (11.1)	5 (55.6)	1 (11.1)	1 (11.1)	0 (0.0)	1 (11.1)	9 (100.0)
Relative's house	4 (17.4)	1 (4.4)	2 (8.7)	1 (4.4)	7 (30.4)	6 (26.1)	2 (8.7)	23 (100.0)
Others	13 (61.9)	3 (14.3)	3 (14.3)	0 (0.0)	2 (9.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	21 (100.0)
$\chi^2$ value	56.801 <sup>**</sup>							
Mother's job								
Employed	71 (16.5)	58 (13.5)	48 (11.2)	63 (14.7)	68 (15.8)	65 (15.1)	57 (13.3)	430 (100.0)
House wife	99 (17.6)	74 (13.1)	72 (12.8)	92 (16.3)	57 (10.1)	99 (17.6)	71 (12.6)	564 (100.0)
Significance	9.116 <sup>NS3)</sup>							
Household income (10,000 won)								
<100	3 (6.5)	12 (26.1)	5 (10.9)	5 (10.9)	6 (13.0)	0 (0.0)	15 (32.6)	46 (100.0)
100~150	18 (17.0)	21 (19.8)	11 (10.4)	19 (17.9)	13 (12.3)	10 (9.4)	14 (13.2)	106 (100.0)
150~200	21 (14.5)	28 (19.3)	20 (13.8)	19 (13.1)	25 (17.2)	16 (11.0)	16 (11.0)	145 (100.0)
200~250	36 (16.7)	34 (15.8)	31 (14.4)	36 (16.7)	28 (13.0)	24 (11.2)	26 (12.1)	215 (100.0)
250~300	33 (16.4)	22 (10.9)	14 (7.0)	28 (13.9)	25 (12.4)	51 (25.4)	28 (13.9)	201 (100.0)
>300	59 (21.0)	15 (5.3)	39 (13.9)	48 (17.1)	28 (10.0)	63 (22.4)	29 (10.3)	281 (100.0)
$\chi^2$ value	84.456 <sup>***</sup>							

<sup>1)</sup>Type of clusters: PEAO, passive economy/appearance-oriented type; NCPR, non-consumption/pursuit of relationship type; PTA, pursuit of traditional actuality type; PAH, pursuit of active health type; UO, utility-oriented type; POF, pursuit of open fashion type; PFR, pursuit of family relations type.

<sup>2)</sup>N (%). <sup>3)</sup>NS: not significant by Chi-square test. \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

주거형태는 자택에 거주하는 경우가 '전통적지향 현실추구형'과 '실용적 내부지향형'이 각각 61.6%, 60.8%로 나타나 '비소비 대인관계추구형' 및 '적극적 건강추구형'군의 자취 비율이 유의적으로 높음을 알 수 있었다(p<0.01).

가족의 월수입이 200만원 이상으로 응답한 대상자는 '소극적절약 외모지향형'과 '개방적 유행추구형'군이 각각 54.1%와 59.0%로 다른 군에 비해 유의적으로 많은 것으로 조사되었다(p<0.001). 도시주부의 라이프스타일과 식생활

양식에 관한 선행연구에서 전체적으로 볼 때 소득이 낮은 집단은 '현대적 향유형'과 '실용적 안정형'이 많은데 비해 대체로 소득이 70만원 이하인 경우는 '실용적 안정형'에 71만원 이상인 경우는 '진보적 활동형'에 높은 비율을 보인 것으로 조사되었다(15).

#### 신체계측

조사대상자의 연령과 신체계측 결과는 Table 2와 같다.

**Table 2. Age and anthropometric measurement of the subjects**

	Male						
	PEAO <sup>1)</sup> (n=22)	NCPR (n=94)	PTA (n=88)	PAH (n=53)	UO (n=42)	POF (n=31)	PFR (n=55)
Age (yr)	23.8±2.2 <sup>2)63)</sup>	23.9±2.4 <sup>b</sup>	23.7±2.4 <sup>b</sup>	23.8±2.3 <sup>b</sup>	24.0±2.9 <sup>b</sup>	22.8±2.0 <sup>a</sup>	24.2±2.5 <sup>b</sup>
Height (cm)	174.0±5.5 <sup>NS4)</sup>	174.9±6.0	174.6±5.0	175.9±5.2	175.0±4.5	174.0±4.6	175.1±5.3
Weight (kg)	69.4±7.2 <sup>ab</sup>	71.1±14.5 <sup>b</sup>	69.1±9.1 <sup>b</sup>	72.5±9.9 <sup>b</sup>	70.3±10.0 <sup>b</sup>	64.1±6.9 <sup>a</sup>	69.6±11.2 <sup>b</sup>
Waist circumference (cm)	75.3±15.5 <sup>b</sup>	75.9±14.5 <sup>b</sup>	65.8±22.0 <sup>a</sup>	76.4±14.9 <sup>b</sup>	76.1±13.2 <sup>b</sup>	74.9±7.0 <sup>b</sup>	73.4±19.2 <sup>b</sup>
Hip circumference (cm)	93.8±7.5 <sup>b</sup>	90.3±16.0 <sup>b</sup>	80.7±23.6 <sup>a</sup>	92.0±14.9 <sup>b</sup>	90.7±16.3 <sup>b</sup>	88.6±8.3 <sup>b</sup>	91.0±15.5 <sup>b</sup>
Waist/hip ratio	0.8±0.2 <sup>NS</sup>	0.8±0.1	0.8±0.1	0.8±0.1	0.8±0.1	0.8±0.1	0.8±0.2
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	22.9±2.0 <sup>b</sup>	23.2±4.4 <sup>b</sup>	22.7±2.7 <sup>b</sup>	23.4±2.5 <sup>b</sup>	22.9±2.8 <sup>b</sup>	21.1±2.0 <sup>a</sup>	22.6±2.9 <sup>b</sup>
	Female						
	PEAO (n=150)	NCPR (n=40)	PTA (n=32)	PAH (n=106)	UO (n=85)	POF (n=133)	PFR (n=63)
Age (yr)	21.6±2.6 <sup>NS</sup>	21.5±2.5	21.9±2.5	21.8±2.5	21.6±2.1	21.1±1.8	22.0±2.3
Height (cm)	162.7±5.1 <sup>b</sup>	160.6±4.5 <sup>a</sup>	161.5±6.4 <sup>ab</sup>	162.2±4.8 <sup>ab</sup>	162.8±5.5 <sup>b</sup>	163.1±4.4 <sup>b</sup>	160.9±6.5 <sup>a</sup>
Weight (kg)	52.7±6.0 <sup>b</sup>	52.5±7.3 <sup>ab</sup>	53.5±5.6 <sup>b</sup>	53.3±6.4 <sup>b</sup>	54.1±7.3 <sup>b</sup>	53.0±5.9 <sup>b</sup>	50.7±6.4 <sup>a</sup>
Waist circumference (cm)	65.5±12.6 <sup>ab</sup>	62.0±16.8 <sup>a</sup>	65.5±13.9 <sup>ab</sup>	65.4±13.7 <sup>ab</sup>	69.0±8.0 <sup>b</sup>	63.7±14.0 <sup>a</sup>	61.8±15.2 <sup>a</sup>
Hip circumference (cm)	86.0±15.0 <sup>b</sup>	83.3±18.2 <sup>ab</sup>	86.3±19.2 <sup>bc</sup>	85.2±15.2 <sup>b</sup>	90.0±8.5 <sup>c</sup>	84.8±17.2 <sup>ab</sup>	80.5±19.4 <sup>a</sup>
Waist/hip ratio	0.8±0.1 <sup>NS</sup>	0.7±0.1	0.8±0.0	0.8±0.1	0.8±0.1	0.8±0.1	0.8±0.1
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19.9±2.2 <sup>NS</sup>	20.4±2.8	20.6±2.7	20.3±2.2	20.4±2.4	19.9±2.0	19.7±3.0

<sup>1)</sup>See the legend of Table 1. <sup>2)</sup>Mean±SD.

<sup>3)</sup>Superscripts with different alphabets in a row are significantly different by Duncan's multiple range test (p<0.05).

<sup>4)</sup>NS: not significant by one way analysis of variance.

조사대상자의 연령은 남학생 평균 23.7세, 여학생 평균 21.6세로 남학생이 여학생에 비해 높지만 라이프스타일에 따른 차이는 보이지 않았다. 서울과 경기 일부지역의 주부들을 대상으로 한 선행연구에서 20대와 30대는 '적극 활동형'이 가장 높은 빈도를 보인 반면, 40대는 '현대적 향유형', 50대 이상은 '전통 보수형'이 가장 높은 빈도를 보여 연령에 따른 라이프스타일에 유의적인 차이를 보였다(16). 남학생의 경우, 신장은 라이프스타일에 따른 유의적인 차이를 보이지 않았으나 체중의 경우 '개방적 유행추구형'군이 64.1 kg으로 다른 군에 비해 유의적으로 낮은 것으로 조사되었다 (p<0.05). 여학생의 경우, 신장과 체중은 '성취적 가족추구형'군이 평균 160.9 cm, 50.7 kg으로 '소극적절약 외모지향형'군의 평균 162.7 cm, 52.7 kg과 '개방적 유행추구형'군의 평균 163.1 cm, 53.0 kg에 비해 유의적으로 낮은 값을 보였다 (p<0.05). 그러나 이는 제 7차 한국인 영양권장량(17)에 제시되어 있는 20~29세 남녀 성인의 표준 신장과 표준 체중(남: 174 cm, 67 kg, 여: 161 cm, 54 kg)에 비하여 남학생의 평균 신장과 평균 체중은 각각 174.9 cm, 69.7 kg으로 평균 체중의 경우 모두 남자 성인의 표준 체중에 비해 다소 높은 경향을 보였고, 여학생은 평균 신장은 162.3 cm로 한국인의 표준 신장에 비해 다소 큰 반면, 평균 체중은 52.9 kg으로 한국인 표준 체중에 비해 낮은 경향을 보였다. 남학생의 경우, 허리둘레와 엉덩이둘레가 '전통적지향 현실추구형'군이 다른 군에 비해 유의적으로 낮은 값을 보였으며(p<0.05), 여학생의 경우 '실용적 내부지향형'군이 다른 군에 비해 가장 큰 허리둘레와 엉덩이 둘레 값을 보였다(p<0.05). 그러나 허리와 엉덩이 둘레 비는 남학생과 여학생 모두 라이프스타일에 따른

유의적인 차이를 보이지는 않았다. BMI는 남학생의 경우 '개방적 유행추구형'군이 21.1 kg/m<sup>2</sup>로 유의적으로 가장 낮은 값을 보였으며(p<0.05) '비소비 대인관계추구형'군과 '적극적 건강추구형'군의 경우 과체중군에 속하는 것으로 조사되었다. 반면 여학생의 경우 라이프스타일에 따른 유의적인 차이를 보이지 않았으며 모두 정상범위에 속하였다.

### 식행동

조사대상자의 지역별 식행동 결과는 Table 3과 같다.

식사의 규칙성에 관한 질문에서 "불규칙적이다"라고 응답한 경우가 '소극적절약 외모지향형' 41.7%, '실용적 내부지향형' 25.0%로 다른 군에 비해 유의적으로 높은 것으로 조사되었다(p<0.01). 반면 균형 잡힌 식사 여부에 관한 질문에서 "항상 균형 잡힌 식사를 한다"고 응답한 비율은 '적극적 건강추구형'군이 23.3%로 다른 군에 비해 유의적으로 높은 응답율을 보여(p<0.01) 건강에 관한 관심도가 높은 집단일수록 균형 잡힌 식사를 하는 경향이 높음을 알 수 있었다. 광주지역 대학생들을 대상으로 한 선행연구에서 식사의 규칙성을 조사한 결과 30.7%의 학생만이 규칙적인 식사를 한다고 응답하였으며 식사의 불규칙성은 69.3%로 상당히 높게 나타났다(18).

식품섭취빈도의 경우, 곡류, 녹황색 채소류, 우유 및 유제품의 섭취빈도는 라이프스타일에 따른 유의적인 차이를 보이지 않은 반면 육류 및 가공품과 해산물의 섭취 빈도의 경우 '적극적 건강추구형'군이 다른 군에 비해 유의적으로 높은 섭취수준을 보였다(p<0.05). 이는 '적극적 건강추구형'의 경우 운동을 하는 비율도 높게 나타난 것과 관련하여 양질의 단백질을 섭취하기 위해 육류 및 가공품이나 해산물의 섭취

Table 3. Dietary behaviors of the subjects

	PEAO <sup>1)</sup>	NCPR	PTA	PAH	UO	POF	PFR	Total
Regularity of meal time								
Never <sup>2)</sup>	5 (41.7) <sup>3)</sup>	1 (8.3)	1 (8.3)	1 (8.3)	3 (25.0)	1 (8.3)	0 (0.0)	12 (100.0)
Sometimes	165 (18.0)	125 (13.6)	111 (12.1)	145 (15.8)	118 (12.9)	144 (15.7)	110 (12.0)	918 (100.0)
Everyday	1 (1.6)	5 (7.8)	8 (12.5)	11 (17.2)	5 (7.8)	19 (29.7)	15 (23.4)	64 (100.0)
$\chi^2$ value	29.442**							
Balanced meals								
Never	99 (17.2)	83 (14.4)	68 (11.8)	64 (11.1)	85 (14.8)	108 (18.8)	69 (12.0)	576 (100.0)
Sometimes	31 (15.9)	23 (11.8)	27 (13.8)	40 (20.5)	23 (11.8)	29 (14.9)	22 (11.3)	195 (100.0)
Everyday	41 (18.4)	26 (11.7)	25 (11.2)	52 (23.3)	18 (8.1)	27 (12.1)	34 (15.2)	223 (100.0)
$\chi^2$ value	31.876**							
Frequency of cereal food (rice, bread, noodle, potato, sweet potato, etc)								
Never	54 (17.3)	42 (13.4)	34 (10.9)	47 (15.0)	53 (16.9)	45 (14.4)	38 (12.1)	313 (100.0)
Sometimes	96 (18.5)	71 (13.7)	62 (12.0)	86 (16.6)	58 (11.2)	92 (17.8)	53 (10.2)	518 (100.0)
Everyday	21 (12.9)	19 (11.7)	24 (14.7)	15 (9.2)	23 (14.1)	27 (16.6)	34 (20.9)	163 (100.0)
$\chi^2$ value	10.211 <sup>NS4)</sup>							
Frequency of yellow and green leafy vegetables								
Never	51 (16.9)	56 (18.5)	31 (10.3)	38 (12.6)	46 (15.2)	48 (15.9)	32 (10.6)	302 (100.0)
Sometimes	98 (18.4)	63 (11.8)	70 (13.2)	92 (17.3)	62 (11.7)	84 (15.8)	63 (11.8)	532 (100.0)
Everyday	22 (14.5)	13 (8.6)	19 (12.5)	26 (17.1)	18 (11.8)	32 (21.1)	30 (14.5)	160 (100.0)
$\chi^2$ value	20.390 <sup>NS</sup>							
Frequency of fruits and fruit juice								
Never	133 (18.2)	100 (13.7)	88 (12.0)	106 (14.5)	100 (13.7)	120 (16.4)	85 (11.6)	732 (100.0)
Sometimes	35 (16.1)	25 (11.5)	27 (12.4)	42 (19.3)	24 (11.0)	37 (17.0)	28 (12.8)	218 (100.0)
Everyday	3 (6.8)	7 (15.9)	5 (11.4)	8 (18.2)	2 (4.5)	7 (15.9)	12 (27.3)	44 (100.0)
$\chi^2$ value	39.222***							
Frequency of meat products								
Never	103 (18.7)	71 (12.9)	61 (11.1)	78 (14.2)	76 (13.8)	93 (16.9)	68 (12.4)	550 (100.0)
Sometimes	50 (15.8)	46 (14.6)	45 (14.2)	49 (15.5)	32 (10.1)	63 (19.9)	31 (9.8)	316 (100.0)
Everyday	18 (14.1)	15 (11.7)	14 (10.9)	29 (22.7)	18 (14.1)	8 (6.3)	26 (20.3)	128 (100.0)
$\chi^2$ value	23.963*							
Frequency of milk and milk product (cheese, yogurt)								
Never	63 (14.0)	87 (19.3)	61 (13.6)	61 (13.6)	61 (13.6)	63 (14.0)	54 (12.0)	450 (100.0)
Sometimes	57 (17.6)	36 (11.1)	35 (10.8)	60 (18.6)	43 (13.3)	55 (17.0)	37 (11.5)	323 (100.0)
Everyday	51 (23.1)	9 (4.1)	24 (10.9)	35 (15.8)	22 (10.0)	46 (20.8)	34 (15.4)	221 (100.0)
$\chi^2$ value	25.523 <sup>NS</sup>							
Frequency of sea foods								
Never	47 (16.5)	50 (17.6)	32 (11.3)	34 (12.0)	40 (14.1)	42 (14.8)	39 (13.7)	284 (100.0)
Sometimes	81 (19.5)	49 (11.8)	57 (13.7)	63 (15.1)	49 (11.8)	79 (19.0)	38 (9.1)	416 (100.0)
Everyday	43 (14.6)	33 (11.2)	31 (10.5)	59 (20.1)	37 (12.6)	43 (14.6)	48 (16.3)	294 (100.0)
$\chi^2$ value	23.397*							
Frequency of foods cooked with oil								
Never	69 (21.5)	39 (12.1)	41 (12.8)	45 (14.0)	44 (13.7)	48 (15.0)	35 (10.9)	321 (100.0)
Sometimes	78 (16.8)	74 (15.9)	52 (11.2)	71 (15.3)	59 (12.7)	81 (17.5)	49 (10.6)	464 (100.0)
Everyday	24 (11.5)	19 (9.1)	27 (12.9)	40 (19.1)	23 (11.0)	35 (16.7)	41 (19.6)	209 (100.0)
$\chi^2$ value	20.913 <sup>NS</sup>							

<sup>1)</sup>See the legend of Table 1.

<sup>2)</sup>Never: 0~1 day/week, Sometimes: 2~5 days/week, Everyday: 6~7 days/week.

<sup>3)</sup>N (%). <sup>4)</sup>NS: not significant by Chi-square test. \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

빈도가 높게 나타났으며 또한 이는 남녀 대학생들의 단백질 섭취량이 한국인 영양섭취기준에 비해 높은 것과 밀접한 관계가 있을 것으로 사료된다. 실제로 청소년 운동선수의 식습

관에 관한 선행연구에서 남자 운동선수들은 일반인들에 비해 동물성 단백질의 섭취량이 유의적으로 높은 반면 식물성 지질과 비타민 C의 섭취량은 유의적으로 낮은 것으로 보고

**Table 4. Living habits of the subjects**

	PEAO <sup>1)</sup>	NCPR	PTA	PAH	UO	POF	PFR
Possession of credit card							
Yes	76 (17.5) <sup>2)</sup>	38 (8.7)	55 (12.6)	62 (14.3)	63 (14.5)	75 (17.2)	66 (15.2)
No	94 (16.8)	94 (16.8)	65 (11.6)	93 (16.6)	62 (11.1)	89 (15.9)	62 (11.1)
$\chi^2$ value	15.922*						
Credit card use							
Yes	74 (16.8)	37 (8.4)	55 (12.5)	63 (14.3)	63 (14.3)	80 (18.2)	68 (15.5)
No	96 (17.3)	95 (17.1)	65 (11.7)	92 (16.6)	62 (11.2)	84 (15.2)	60 (10.8)
$\chi^2$ value	18.980**						
Amount of money from credit card (10,000 won)							
	11.5±0.2 <sup>3)a4)</sup>	8.5±0.1 <sup>a</sup>	16.5±0.3 <sup>ab</sup>	13.0±0.2 <sup>a</sup>	15.6±0.1 <sup>a</sup>	23.7±0.3 <sup>b</sup>	12.4±0.1 <sup>a</sup>
Food expense from pocket monet (10,000 won)							
	28.8±1.6 <sup>ab</sup>	27.6±1.0 <sup>a</sup>	41.0±2.4 <sup>c</sup>	29.2±1.8 <sup>b</sup>	30.1±1.3 <sup>b</sup>	35.2±1.9 <sup>b</sup>	30.2±1.4 <sup>b</sup>
Internet use (hours/day)							
	2.3±0.1 <sup>a</sup>	2.5±0.7 <sup>ab</sup>	2.8±0.4 <sup>b</sup>	2.5±0.4 <sup>ab</sup>	2.5±0.3 <sup>ab</sup>	2.7±0.5 <sup>ab</sup>	2.6±0.2 <sup>ab</sup>
TV watching (hours/day)							
Never	2.2±0.1 <sup>b</sup>	1.8±0.3 <sup>ab</sup>	1.9±0.3 <sup>ab</sup>	1.7±0.4 <sup>a</sup>	1.6±0.2 <sup>a</sup>	1.9±0.5 <sup>ab</sup>	1.9±0.1 <sup>ab</sup>

<sup>1)</sup>See the legend of Table 1.

<sup>2)</sup>N (%). \*p<0.05, \*\*p<0.01 by Chi-square test. <sup>3)</sup>Mean±SD.

<sup>4)</sup>Superscripts with different alphabets in a row are significantly different by Duncan's multiple range test (p<0.05).

된 바 있다(19). 과일류와 유지류의 섭취빈도에서는 일주일에 6~7회 섭취한다고 응답한 경우가 '적극적 건강추구형'의 경우 각각 18.2%, 19.1%였으며 '성취적 가족추구형'의 경우 27.3%, 19.6%의 응답율을 보여 다른 군에 비해 유의적으로 높은 섭취빈도를 보였다(p<0.001).

**생활습관 유형**

조사대상자의 라이프스타일에 따른 생활습관 유형은 Table 4와 같다.

신용카드 소지 유무에 있어서 '비소비 대인관계추구형'과 '적극적 건강추구형'을 제외한 나머지 군의 경우 신용카드를 소지하고 있다고 응답한 경우가 유의적으로 높게 나타났으며(p<0.05), 신용카드 사용 유무도 이와 동일한 경향을 보였다. 서울지역 여대생을 대상으로 한 선행연구에서 여대생의 68.82%가 신용카드를 사용하는 것으로 나타났으며 이 중 43.61%가 본인 카드를 소유하고 있는 것으로 나타나(20) 본 연구 결과에서 카드를 소지하는 비율과 실제 카드를 사용하는 비율인 42.6%, 43.1%보다 높은 결과를 보였는데 이는 여대생만을 대상으로 했다는 점에서 유도된 결과라고 볼 수 있다.

신용카드로부터 식비 지출금액의 경우 '개방적 유행추구형'군이 월 평균 23.7만원을 사용하는데 비해 '비소비 대인관계추구형'군은 월평균 8.5만원을 식비로 지출한다고 응답하여 유의적인 차이를 보였다(p<0.05).

용돈으로부터의 식비 지출금액의 경우는 '전통적지향 현실추구형'군이 월평균 41.0만원으로 가장 높았으며 '비소비 대인관계추구형'군은 월평균 27.6만원으로 가장 낮은 것으로

조사되었다(p<0.05).

라이프스타일은 현대 사회에서 경제성장과 정보사회의 진입으로 더욱 많은 변화를 가져오게 되었으며 특히 인터넷의 출현은 생활의 디지털화를 가져오게 하여 이로 인한 라이프스타일의 변화를 주도할 수 있다(21). 본 연구에서 하루 중 인터넷 사용시간의 경우, '전통적지향 현실추구형'군이 2.8시간인데 비해 '소극적절약 외모지향형'군은 2.3시간으로 유의적인 차이를 보였으며(p<0.05), 하루 평균 TV시청시간의 경우 '소극적절약 외모지향형'군은 평균 2.2시간인데 비해 '적극적 건강추구형'과 '실용적 내부지향형'군의 경우 각각 1.7시간과 1.6시간으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.05).

**건강 관련 생활습관**

조사대상자의 건강 관련 생활습관은 Table 5와 같다.

하루 중 운동시간의 경우, '1시간 이상'으로 응답한 비율이 '전통적지향 현실향유형' 21.7%, '적극적 건강추구형' 20.3%, '개방적 유행추구형' 21.7%, '성취적 가족추구형' 26.1%로 다른 군에 비해 유의적으로 높게 나타났다(p<0.05). 광주지역 대학생들의 식습관과 영양지식에 관한 선행연구에서 규칙적으로 운동을 하는 사람은 남녀학생 각각 27.6%, 15.8%로 남녀간의 유의적인 차이를 보였다(18).

반면 음주와 흡연을 하지 않는다고 응답한 비율은 '소극적절약 외모지향형'의 경우 각각 25.8%, 20.4%였으며 '적극적 건강추구형'의 경우 각각 25.8%, 17.5%로 나타나 다른 군과 유의적인 차이를 보였다(p<0.05). 이상의 결과로 볼 때 특히 '적극적 건강추구형'의 경우 운동은 많이 하고 음주 및 흡연은 적게 하여 건강에 관한 관심도가 높은 것으로 사료된다.

Table 5. Health-related lifestyle of the subjects

	PEAO <sup>1)</sup>	NCPR	PTA	PAH	UO	POF	PFR	Total
Exercise (minutes/day)								
None	70 (16.6) <sup>2)</sup>	61 (14.5)	40 (9.5)	54 (12.8)	70 (16.6)	73 (17.3)	53 (12.6)	421 (100.0)
<10	42 (17.6)	36 (15.1)	25 (10.5)	40 (16.8)	28 (11.8)	36 (15.1)	31 (13.0)	238 (100.0)
10~30	40 (21.3)	28 (14.9)	25 (13.3)	34 (18.1)	17 (9.0)	28 (14.9)	16 (8.5)	188 (100.0)
30~60	17 (21.8)	2 (2.6)	15 (19.2)	15 (19.2)	10 (12.8)	12 (15.4)	7 (9.0)	78 (100.0)
60≤	2 (2.9)	5 (7.2)	15 (21.7)	14 (20.3)	0 (0.0)	15 (21.7)	18 (26.1)	69 (100.0)
$\chi^2$ value	71.964***							
Frequency of drinking (times/week)								
None	63 (25.8)	16 (6.6)	25 (10.2)	63 (25.8)	29 (11.9)	22 (9.0)	26 (10.7)	244 (100.0)
1~2	91 (15.8)	88 (15.3)	68 (11.8)	74 (12.8)	76 (13.2)	105 (18.2)	74 (12.8)	576 (100.0)
3~5	16 (10.3)	27 (17.3)	26 (16.7)	19 (12.2)	20 (12.8)	33 (21.2)	15 (9.6)	156 (100.0)
6≤	1 (5.6)	1 (5.6)	1 (5.6)	1 (5.6)	5 (27.8)	4 (22.2)	5 (27.8)	18 (100.0)
$\chi^2$ value	70.797***							
Smoking (packs/day)								
None	156 (20.4)	72 (9.4)	72 (9.4)	134 (17.5)	99 (12.9)	134 (17.5)	98 (12.8)	765 (100.0)
<1/2	6 (7.1)	26 (31.0)	17 (20.2)	9 (10.7)	7 (8.3)	11 (13.1)	8 (9.5)	84 (100.0)
<1	6 (4.7)	29 (22.8)	27 (21.3)	12 (9.4)	17 (13.4)	17 (13.4)	19 (15.0)	127 (100.0)
<2	3 (17.6)	4 (23.5)	4 (23.5)	2 (11.8)	2 (11.8)	2 (11.8)	0 (0.0)	17 (100.0)
2≤	0 (0.0)	1 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (100.0)
$\chi^2$ value	98.180***							
Skipping meals								
None	8 (4.7)	50 (29.1)	36 (20.9)	15 (8.7)	20 (11.6)	25 (14.5)	18 (10.5)	172 (100.0)
Breakfast	2 (6.9)	4 (13.8)	5 (17.2)	4 (13.8)	4 (13.8)	6 (20.7)	4 (13.8)	29 (100.0)
Lunch	87 (17.3)	59 (11.7)	53 (10.5)	69 (13.7)	70 (13.9)	100 (19.9)	75 (14.9)	503 (100.0)
Dinner	74 (26.4)	19 (6.8)	26 (9.3)	69 (24.6)	31 (11.1)	33 (11.8)	28 (10.0)	280 (100.0)
$\chi^2$ value	118.616***							
Frequency of dining out								
None	7 (14.0)	3 (6.0)	2 (4.0)	8 (16.0)	7 (14.0)	11 (22.0)	12 (24.0)	50 (100.0)
3/day	43 (14.9)	44 (15.2)	30 (10.4)	41 (14.2)	45 (15.6)	55 (19.0)	31 (10.7)	289 (100.0)
2/day	70 (21.5)	42 (12.9)	33 (10.1)	53 (16.3)	36 (11.0)	54 (16.6)	38 (11.7)	326 (100.0)
1/day	47 (16.7)	34 (12.1)	45 (16.0)	46 (16.3)	36 (12.8)	37 (13.1)	37 (13.1)	282 (100.0)
2~3/week	4 (8.5)	9 (19.1)	10 (21.3)	9 (19.1)	2 (4.3)	7 (14.9)	6 (12.8)	47 (100.0)
$\chi^2$ value	34.245 <sup>NS3)</sup>							

<sup>1)</sup>See the legend of Table 1. <sup>2)</sup>N (%). <sup>3)</sup>NS: not significant by Chi-square test. \*\*\*p<0.001.

그러나 여전히 라이프스타일과 상관없이 음주와 흡연을 하는 대학생들의 비율이 약 70%이상을 차지하는 것으로 조사되었다. 충남지역 대학생들을 대상으로 한 연구에서 흡연율은 남녀 학생 각각 55.2%, 6.9%로 남녀간 유의적인 차이를 보였다(22). 또한 Kim 등(22)의 연구결과 남녀 대학생들의 음주율은 각각 92.8%와 91.5%로 남녀간의 유의적인 차이를 보이지는 않았으며 본 연구결과와 비교해볼 때 '소극적절약 외모지향형'과 '적극적 건강추구형'의 음주율이 더 낮은 것으로 조사되었다.

결식의 경우 '소극적절약 외모지향형'군이 가장 적은 결식율을 나타냈으나(p<0.05) 전반적으로 볼 때 라이프스타일 유형과 상관없이 모든 군들의 3기 이상 결식하는 경우가 80% 이상으로 나타나 대학생들의 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육이 필요한 것으로 사료된다. 인천지역 대학생들을 대상으로 한 선행연구에서 결식율은 남학생이 여학생에 비해 높은 것으로 조사되었으나 남녀 대학생 모두 70%이상

의 높은 결식율을 보여 본 연구 결과와 유사하였으며 결식을 하는 이유로는 "시간의 부족", "밥맛이 없다", "귀찮기 때문"인 것으로 보고되었다(23).

#### 체형에 관한 인식 및 체중조절 방법

조사대상자의 체형에 관한 인식 및 체중조절 방법은 Table 6과 같다.

체형에 관한 인식과 인터넷 영양교육 참여 후의 체중변화 정도는 라이프스타일에 따른 유의적인 차이를 보이지 않았지만 특히 '소극적절약 외모지향형'의 44.8%와 '실용적 내부지향형'의 32.5%가 자신이 "뚱뚱하다" 또는 "매우 뚱뚱하다"고 인식하는 것으로 나타나 외모를 중시하는 집단의 경우 자신이 실제보다 뚱뚱하다고 왜곡하여 지각하고 있는 경향을 보였다. 우리나라 청소년의 외모관련행동과 라이프스타일의 관련성을 조사한 선행연구에서 여자는 남자보다 외모관심, 체중관심, 신체수정요구도가 높은 반면 신체만족도

**Table 6. Perception of body image and behavior of body weight control**

	PEAO <sup>1)</sup>	NCPR	PTA	PAH	UO	POF	PFR	Total
Self-perception on body image								
Very fat	6 (24.0) <sup>2)</sup>	4 (16.0)	1 (4.0)	3 (12.0)	5 (20.0)	2 (8.0)	4 (16.0)	25 (100.0)
Fat	60 (20.8)	34 (11.8)	30 (10.4)	50 (17.3)	36 (12.5)	56 (19.4)	23 (8.0)	289 (100.0)
Normal	93 (17.7)	75 (14.3)	63 (12.0)	79 (15.0)	69 (13.1)	78 (14.9)	68 (13.0)	525 (100.0)
Thin	13 (9.4)	18 (13.0)	22 (15.9)	24 (17.4)	15 (10.9)	27 (19.6)	19 (13.8)	138 (100.0)
Very thin	0 (0.0)	3 (17.6)	4 (23.5)	3 (17.6)	2 (11.8)	1 (5.9)	4 (23.5)	17 (100.0)
$\chi^2$ value	31.200 <sup>NS3)</sup>							
Change of body weight for attending a lecture								
Yes	65 (16.0)	51 (12.6)	56 (13.8)	78 (19.3)	47 (11.6)	63 (15.6)	45 (11.1)	405 (100.0)
No	107 (18.2)	83 (14.1)	64 (10.9)	81 (13.8)	80 (13.6)	101 (17.1)	73 (12.4)	589 (100.0)
$\chi^2$ value	8.667 <sup>NS</sup>							
Reason for body weight control								
Health	71 (12.4)	93 (16.2)	87 (15.2)	92 (16.0)	76 (13.2)	67 (11.7)	88 (15.3)	574 (100.0)
Appearance	80 (24.8)	26 (8.0)	23 (7.1)	53 (16.4)	36 (11.1)	85 (26.3)	20 (6.2)	323 (100.0)
Employment	5 (55.6)	0 (0.0)	1 (11.1)	0 (0.0)	2 (22.2)	0 (0.0)	1 (11.1)	9 (100.0)
Uneasy to act	12 (18.8)	7 (10.9)	8 (12.5)	12 (18.8)	11 (17.2)	7 (10.9)	7 (10.9)	64 (10.0)
Others	4 (17.4)	8 (34.8)	1 (4.3)	2 (8.7)	2 (8.7)	5 (21.7)	1 (4.3)	23 (100.0)
$\chi^2$ value	118.329 <sup>***</sup>							
Methods of body weight control								
Exercise	58 (19.1)	52 (17.1)	36 (11.8)	24 (7.9)	42 (13.8)	57 (18.8)	35 (11.5)	304 (100.0)
Control of diet	9 (16.1)	2 (3.6)	7 (12.5)	12 (21.4)	7 (12.5)	11 (19.6)	8 (14.3)	56 (100.0)
Take medicines	67 (13.9)	65 (13.5)	61 (12.7)	91 (18.9)	61 (12.7)	77 (16.0)	59 (12.3)	481 (100.0)
Take diet foods	9 (33.3)	3 (11.1)	1 (3.7)	2 (7.4)	2 (7.4)	6 (22.2)	4 (14.8)	27 (100.0)
Participate in a body weight control program by diet company	2 (28.6)	0 (0.0)	2 (28.6)	2 (28.6)	1 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	7 (100.0)
Use a center for body shop and skin care	26 (21.8)	9 (7.6)	13 (10.9)	26 (21.8)	13 (10.9)	13 (10.9)	19 (16.0)	119 (100.0)
$\chi^2$ value	54.218 <sup>*</sup>							

<sup>1)</sup>See the legend of Table 1. <sup>2)</sup>N (%). <sup>3)</sup>NS: not significant by Chi-square test. \*p<0.05, \*\*\*p<0.001.

는 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났으며, 특히 남녀 모두 '적극적 활동성'이 높은 청소년들이 외모에 대한 관심과 신체 만족도가 높았으며 '물질지향형'이 높을수록 의복 유행과 멋 추구 경향이 높은 것으로 보고되었다(21). 서울시내 및 경기도에 거주하는 여성을 대상으로 한 선행연구에서 외모관심도에 따른 집단별 라이프스타일 요인의 차이를 조사해본 결과 외모관심 중간집단은 사교적 생활요인을 중요시하는 것으로 나타났으며, 외모관심이 낮은 집단은 적극적-가정중심 생활요인을 중요시하였다. 반면 외모관심이 높은 집단은 자기중심 생활형 요인과 과시적 소비생활형 요인을 중요시하는 것으로 보고되어 외모에 관심이 많고 자신의 신체에 만족하는 소비자들이 자기중심적이고 과시적인 소비생활을 하는 것으로 보고되었다(24). 국내 대학생들을 대상으로 라이프스타일과 체형에 관한 인식의 관계를 조사한 연구는 전무한 실정이나 1999년 도시노인을 대상으로 라이프스타일에 따른 건강 및 경제실태를 분석한 선행 연구 결과 '적극적 자기개발형'과 '보수적 현실불만형'의 노인들은 자신들의 건강상태가 좋은 것으로 인지하고 있었으며, '비판적 개인주의형'의 노인들은 자신들의 건강상태가 안 좋은 것으로 인지하고 있어 라이프스타일에 따른 건강에 관한 인지도

에 유의적인 차이를 보이는 것으로 조사되었다(25). 일본 노인들의 라이프스타일과 건강상태에 관한 연구에서도 일반적으로 '자기침체형' 노인들이 건강상태가 가장 나쁘고 자신의 건강상태가 나쁘다고 지각하고 있는 반면 건강에 대한 관심을 가장 높은 것으로 조사되었으며 이와는 달리 '소시민적 개인주의형' 노인들은 건강상태도 좋고 자신이 건강하다고 지각하고 있는 것으로 나타나 유사한 결과를 보였다(26).

체중조절 이유의 경우 "건강을 위해서"라고 응답한 경우가 '비소비 대인관계추구형' 16.2%로 가장 높았으며 "외모를 위해서"라고 응답한 경우는 '소극적절약 외모지향형'과 '개방적 유행추구형'이 각각 24.8%, 26.3%로 높은 응답율을 보였다. 특히 '소극적절약 외모지향형'의 경우 "취업을 위해서"가 55.6%로 다른 군에 비해 유의적으로 높은 응답율을 보였다(p<0.05). 인터넷을 통해 체중조절 관련 영양교육 강의를 수강하는 전국 대학생을 대상으로 한 선행연구 결과 체중조절이 필요한 이유에 대해서 "건강을 위해서"라고 응답한 비율이 남학생 83.3%, 여학생 69.5%인 반면 "외모 때문에"라고 응답한 비율은 남학생 7.9%, 여학생 21.1%로 유의적인 차이를 보여 여학생이 남학생에 비해 외모에 더 관심도가 높은 것으로 보고되었다(27).



체중조절 방법으로는 대부분이 “약물복용”, “운동요법”, “비만클리닉” 등의 순이었으며 라이프스타일에 따른 분류로 볼 때 ‘소극적절약 외모지향형’의 경우 “운동요법”, “식사대용식”, “병원 비만교실 이용”, “비만클리닉”을 이용한다고 응답한 비율이 다른 군에 비해 높은 반면 ‘적극적 건강추구형’의 경우 “식사조절”, “약물복용”을 이용한다고 응답한 비율이 다른 군에 비해 유의적으로 높은 것으로 조사되었다 ( $p < 0.05$ ). 또한 Chin과 Chang(28)의 연구에서 체중조절방법에 대한 인식으로 다이어트 전문회사와 체중관리 프로그램에 참여하는 것을 가장 긍정적으로 인식하는 것으로 보고되어 본 연구결과와 유사하였다.

### 영양소 섭취실태

조사대상자의 영양섭취상태는 Table 7과 같다.

남학생의 경우 단백질, 인 및 철분을 제외한 나머지 영양소의 섭취량이 한국인 영양섭취기준보다 낮은 것으로 조사되었으며, 여학생은 단백질, 비타민 A, 나이아신 및 인을 제외한 영양소 섭취량이 한국인 영양섭취기준에 비해 낮은 것으로 조사되었다. 특히 남학생의 비타민 C의 섭취량은 라이프스타일에 따른 유의적 차이를 보여서 ‘적극적 건강추구형’과 ‘성취적 가족추구형’군이 ‘개방적 유행추구형’군에 비해 유의적으로 낮은 섭취율을 보였다( $p < 0.05$ ). 반면 여학생 가운데 ‘전통적지향 현실향유형’의 비타민 B<sub>1</sub>과 나이아신 섭취량이 ‘성취적 가족추구형’에 비해 유의적으로 낮은 것으로

조사되었다( $p < 0.05$ ). 한편 ‘적극적 건강추구형’의 경우 비타민 B<sub>2</sub>, 칼슘 및 철분의 섭취량이 ‘성취적 가족추구형’에 비해 유의적으로 낮은 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 그러나 전반적인 남녀 대학생의 영양소 섭취량을 살펴보았을 때 라이프스타일에 관계없이 남녀 대학생 모두 에너지와 칼슘 섭취량이 한국인 영양섭취기준의 70% 수준으로 나타났으며 특히 여학생의 경우 철분의 섭취량이 한국인 영양섭취기준의 80% 수준인 것으로 조사되었는데 이는 지나친 다이어트로 인해 충분한 영양섭취를 하지 못한 결과로 사료되며, 특히 칼슘의 경우 한국인 영양섭취기준의 70%도 못 미치는 매우 낮은 섭취율을 보였다. 철분 섭취량의 경우 본 조사에서 남녀 대학생 대부분이 라이프스타일과 관련 없이 75% 미만을 섭취하고 있는 것으로 나타나 2001년 국민건강영양조사 결과(17)에서 남자의 34.2%, 여자의 68.9%가 철분섭취 부족인 것과 비교해 볼 때 본 조사대상자들의 철분 섭취 부족 대상자가 매우 높은 것으로 조사되었다. 인터넷 영양교육에 참여한 전국 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 남학생의 경우 에너지, 비타민 A, 비타민 B<sub>2</sub>, 나이아신 및 칼슘의 섭취가 한국인 영양섭취기준보다 낮게 섭취하고 있었으며 여학생의 경우 단백질, 비타민 B<sub>1</sub>, 나이아신, 비타민 C, 인을 제외한 모든 영양소가 한국인 영양권장량보다 낮은 섭취율을 보이는 것으로 보고되었다(27). 또한 최근 대전지역 일부 대학생들을 대상으로 한 연구에서 평균 1일 에너지 섭취량은 남학생이 영양권장량의 77.2%, 여학생이 77.9%로 남학생의 경우

Table 7. Nutrient intake of the subjects (%RDA)<sup>1)</sup>

	Male						
	PEAO <sup>2)</sup>	NCPR	PTA	PAH	UO	POF	PFR
Calorie (kcal)	77.3±21.8 <sup>3)NS4)</sup>	80.5±22.0	79.7±26.2	76.1±22.7	76.3±15.2	82.9±18.2	78.0±20.0
Protein (g)	112.1±32.6 <sup>NS</sup>	116.5±35.6	117.0±42.4	108.3±32.6	108.4±27.8	118.0±30.0	113.1±27.8
Vitamin A (µg)	94.0±33.8 <sup>NS</sup>	96.2±45.5	88.5±42.2	84.8±41.0	91.2±35.6	102.7±52.5	86.3±36.0
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	83.7±26.3 <sup>NS</sup>	94.6±30.8	90.5±32.1	87.0±32.2	86.2±20.9	99.0±26.7	87.7±27.0
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	64.8±18.4 <sup>NS</sup>	70.7±24.6	68.3±28.4	76.0±68.7	70.3±54.4	73.9±22.5	68.4±21.2
Niacin (mgNE)	85.9±28.2 <sup>NS</sup>	87.2±29.7	90.0±36.2	81.9±31.4	81.3±24.1	89.3±27.5	88.5±26.4
Vitamin C (mg)	95.9±39.0 <sup>ab5)</sup>	91.0±47.0 <sup>ab</sup>	88.4±43.7 <sup>ab</sup>	77.9±44.6 <sup>a</sup>	82.7±34.7 <sup>ab</sup>	97.1±46.0 <sup>b</sup>	78.1±33.3 <sup>a</sup>
Calcium (mg)	63.7±20.6 <sup>NS</sup>	69.0±27.1	68.7±29.9	62.3±33.7	62.1±19.3	70.2±25.4	68.0±24.6
Phosphorus (mg)	120.7±37.2 <sup>NS</sup>	125.6±41.7	126.4±47.6	116.6±41.9	117.5±30.4	129.4±34.0	123.2±33.2
Iron (mg)	121.3±35.9 <sup>NS</sup>	118.6±40.9	120.1±47.9	118.0±59.9	111.9±45.1	119.1±34.7	116.2±33.6
	Female						
Calorie (kcal)	80.5±22.8 <sup>NS</sup>	78.5±19.5	74.2±19.0	76.3±20.3	76.7±20.8	81.4±19.7	81.8±19.0
Protein (g)	142.8±47.4 <sup>NS</sup>	135.3±38.6	130.8±33.8	135.6±41.0	135.5±39.2	143.3±37.9	145.4±38.9
Vitamin A (µg)	109.0±47.6 <sup>NS</sup>	97.6±43.2	100.4±43.9	103.6±47.1	109.6±54.4	109.3±43.0	116.1±53.7
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	100.8±31.2 <sup>b</sup>	97.2±31.5 <sup>ab</sup>	88.3±30.0 <sup>a</sup>	94.0±27.1 <sup>ab</sup>	96.1±33.2 <sup>ab</sup>	99.1±27.9 <sup>ab</sup>	104.0±29.7 <sup>bc</sup>
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	90.0±32.2 <sup>ab</sup>	83.3±26.1 <sup>ab</sup>	79.4±23.4 <sup>ab</sup>	82.0±26.7 <sup>a</sup>	87.2±50.3 <sup>ab</sup>	94.1±56.4 <sup>b</sup>	90.9±32.0 <sup>ab</sup>
Niacin (mgNE)	100.5±37.3 <sup>ab</sup>	93.4±30.3 <sup>ab</sup>	89.6±26.9 <sup>a</sup>	96.4±34.1 <sup>ab</sup>	98.1±34.0 <sup>ab</sup>	102.9±29.9 <sup>b</sup>	106.1±35.3 <sup>b</sup>
Vitamin C (mg)	87.2±40.0 <sup>NS</sup>	89.4±45.5	85.2±39.0	82.3±38.1	82.9±46.9	88.0±39.4	93.9±38.8
Calcium (mg)	69.7±27.5 <sup>ab</sup>	64.6±25.7 <sup>ab</sup>	67.6±21.2 <sup>ab</sup>	64.1±23.2 <sup>a</sup>	64.7±22.8 <sup>ab</sup>	67.7±25.3 <sup>ab</sup>	72.0±24.5 <sup>b</sup>
Phosphorus (mg)	126.9±42.7 <sup>NS</sup>	119.0±35.7	119.1±31.8	118.8±35.7	120.5±35.9	127.1±36.7	130.0±36.6
Iron (mg)	84.8±32.5 <sup>ab</sup>	79.6±28.8 <sup>ab</sup>	79.1±26.0 <sup>ab</sup>	80.3±26.2 <sup>a</sup>	83.2±31.5 <sup>ab</sup>	86.9±31.8 <sup>ab</sup>	90.7±27.1 <sup>b</sup>

<sup>1)</sup>% of the Dietary Reference Intakes for Koreans (Korean Nutrition Society, 2005).

<sup>2)</sup>See the legend of Table 1.

<sup>3)</sup>Mean±SD. <sup>4)</sup>NS: not significant by one way analysis of variance.

<sup>5)</sup>Superscripts with different alphabets in a row are significantly different by Duncan's multiple range test ( $p < 0.05$ ).

본 연구결과와 유사한 섭취량을 보인 반면 여학생은 본 연구 결과에 비해 낮은 섭취량을 보였다(29). 뿐만 아니라 남녀 모두 평균섭취량이 권장량에 비해 매우 낮은 영양소는 칼슘과 리보플라빈이었으며, 여학생은 칼슘, 리보플라빈 및 철분의 섭취량이 매우 낮아 본 연구결과와 유사하였다(29). 이상의 결과로 볼 때 대학생 시기는 생애주기에서 최대 골 질량 형성을 위해 결정적인 시기이므로 성인초기의 적절한 칼슘 섭취와 올바른 식습관 형성을 위한 지속적인 영양교육이 필요한 것으로 사료된다. 또한 영양소 섭취에 있어서 양적인 섭취 외에도 식사의 질을 고려한 올바른 식품섭취에 관한 영양교육이 필요한 것으로 사료된다.

## 요 약

본 연구는 2003년에 행해진 연구이나 일반적으로 라이프스타일은 미시적 차원인 특정개인으로부터 거시적 차원인 사회전체에 이르기까지 여러 규모의 차원으로 파악되고 있으며 이는 개인의 전반적인 활동이나 인식에 영향을 주는 생활양식의 개념으로 여겨지는 점과 다른 선행연구들을 살펴볼 때 일반적으로 10년을 주기로 라이프스타일에 따른 변화를 살펴본 연구들이 많은 점으로 미루어 볼 때 본 연구 결과가 현재의 라이프스타일을 반영할 수 있는 것으로 사료된다. 본 연구에서는 전국 남녀 대학생의 라이프스타일에 따른 신체계측, 식행동, 건강관련 생활습관 및 영양섭취상태를 비교하고자 설문조사를 실시하였으며 조사결과는 다음과 같다. 조사대상자의 연령은 남학생 평균 23.7세, 여학생 평균 21.6세였다. 남학생의 경우, 체중은 '개방적 유행추구형'군이 64.1 kg으로 다른 군에 비해 유의적으로 낮은 것으로 조사되었으며, 여학생의 경우, 신장과 체중은 '성취적 가족추구형'군이 평균 160.9 cm, 50.7 kg으로 '소극적절약 외모지향형'군의 평균 162.7 cm, 52.7 kg과 '개방적 유행추구형'군의 평균 163.1 cm, 53.0 kg에 비해 유의적으로 낮은 것으로 조사되었다. 균형 잡힌 식사 여부에 관한 질문에서 "항상 균형 잡힌 식사를 한다"고 응답한 비율은 '적극적 건강추구형'군이 23.3%로 다른 군에 비해 유의적으로 높은 응답율을 보였다. 신용카드로부터 식비 지출금액의 경우 '개방적 유행추구형'군이 월 평균 23.7만원을 사용한다에 비해 '비소비 대인관계추구형'군은 월평균 8.5만원을 식비로 지출한다고 응답하여 유의적인 차이를 보였다. 건강관련 생활습관과 관련하여 '적극적 건강추구형'군이 다른 군에 비해 운동량은 많은 반면 음주와 흡연은 적게 하는 것으로 조사되었다. 결식의 경우 '소극적절약 외모지향형'군이 유의적으로 가장 적은 결식율을 보였으나 라이프스타일 유형과 상관없이 모든 대학생들의 하루 중 3끼 이상 결식하는 경우가 80% 이상으로 나타나 대학생들의 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육이 필요한 것으로 사료된다. 체중조절을 하는 이유로는 '비소비 대인관계추구형'의 16.2%가 "건강을 위해

서"라고 응답한 반면 '소극적절약 외모지향형'과 '개방적 유행추구형'의 24.8%와 26.3%가 "외모를 위해서"라고 응답하여 유의적인 차이를 보였으나 체중조절 방법으로는 대부분이 "약물복용", "운동요법", "비만클리닉" 등의 순인 것으로 조사되었다. 라이프스타일 유형에 따른 영양소 섭취상태는 남학생의 경우 '개방적 유행추구형'군이 '적극적 건강추구형'과 '성취적 가족추구형'군에 비해 유의적으로 높은 비타민 C의 섭취량을 보였으며 여학생의 경우 '적극적 건강추구형'군이 '성취적 가족추구형'군에 비해 유의적으로 낮은 비타민 B<sub>2</sub>, 칼슘 및 철분 섭취량을 보였다. 그러나 전반적으로 볼 때 라이프스타일에 관계없이 남녀 대학생 모두 에너지와 칼슘 섭취량이 한국인 영양섭취기준의 70% 수준으로 나타났으며 특히 여학생의 경우 철분의 섭취량이 한국인 영양섭취기준의 80% 수준으로 매우 낮은 섭취율을 보였다. 이상의 결과로 볼 때 경제발전과 사회구조의 변화에 따라 대학생들의 식행동, 건강관련 생활습관 및 영양소 섭취상태도 라이프스타일에 따라 다르게 나타나는 것을 볼 수 있다. 그러므로 대학생 시기의 올바른 라이프스타일의 확립 및 영양밀도가 높은 식품섭취를 통해 건강한 생활을 영위할 수 있도록 학교나 지역사회 및 정부차원에서의 지속적이고 체계적인 영양교육이 필요하다. 또한 일단 성립된 바람직하지 않은 라이프스타일은 쉽게 변화하지 않으므로 이론 위주의 영양교육보다는 실제적인 행동변화를 유도할 수 있는 적극적인 영양교육 프로그램의 개발이 필요한 것으로 사료된다.

## 감사의 글

이 논문은 2002년도 인하대학교의 지원에 의하여 연구되었음(과제번호 23052-01).

## 문 헌

1. Seymour M, Hoerr SL, Huang Y. 1997. Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different?. *J Nutr Educ* 29: 21-26.
2. Lee MS, Woo MK. 1999. Changes in food habit, nutrition knowledge and nutrition attitude of university students during nutrition course. *Korean J Nutrition* 32: 739-745.
3. Lee JS. 2003. A study of female college students' behavior and ideal breakfast types -II. Dining-out behavior of breakfast and preference on breakfast menu-. *Korean J Food Culture* 18: 466-474.
4. Lim YS, Park HR, Han GJ. 2005. Comparison of preference for convenience and dietary attitude in college students by sex in Seoul and Kyunggi-do area. *J Korean Diet Assoc* 11: 11-20.
5. Yoo JE, Park GS. 2003. A study of the dietary behavior and food preference of adolescents. *J East Asian Soc Dietary Life* 13: 19-24.
6. Kim SY, Lee HM, Song KH. 2007. Body image recognition and dietary behaviors of college students according to the body mass index. *Korean J Comm Nutr* 12: 3-12.
7. Lee EH. 2006. A study on secondary school girl student'

- lifestyle, attitude toward appearance and clothing attitude. *J Korean Home Econ Educ Assoc* 18: 85-102.
8. Na YJ, Lee EH, Chang KJ. 2004. Credit-card use and clothing purchasing according to lifestyles of college students. *J Korean Soc Cloth Ind* 6: 585-594.
  9. Kim TH, Park YS. 2005. Preference differences in interior images of restaurants according to lifestyles. *J Korean Home Econ Assoc* 43: 69-79.
  10. Kim IH, Lee JJ, Lee YJ. 2005. The analysis of relationship between the effect of PPL Ads in TV drama and university student' lifestyle. *J Living Sci Assoc* 14: 785-794.
  11. Lee OH, Kim JK. 2005. A study on the Japanese university student' clothing buying behavior according to their lifestyle. *J Korean Soc Cloth and Text* 29: 298-306.
  12. Korean Obesity Society. 1999.
  13. Cheong SH, Kwon WJ, Chang KJ. 2002. A comparative study on the dietary attitudes, dietary behaviors and diet qualities of food and nutrition major and non-major female university students. *Korean J Comm Nutr* 7: 293-303.
  14. Korean Nutrition Society. 2005. Dietary Reference Intakes for Koreans.
  15. Im JB, Seo BS, Lee HG, Chang YK. 1990. Life style and dietary pattern. *J Korean Home Econ Assoc* 28: 33-52.
  16. Yoon S, Sohn KH, Kwak TK, Kim JS, Kwon DJ. 1998. Consumer trends on dietary and food purchasing behaviors and perception for the convenience foods. *Korean J Dietary Culture* 13: 197-206.
  17. Korean Nutrition Society. 2000. The 7th Korean Recommended Dietary Allowances.
  18. Kim KH. 2003. A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Comm Nutr* 8: 181-191.
  19. Lee JS, Kim MH, Bae YJ, Cheo YH, Sung CJ. 2005. A study of dietary habits, nutrition intake status and serum copper and zinc concentrations of adolescent athletes. *Korean J Nutrition* 38: 465-474.
  20. Chung WY, Chung SJ, Jang NK. 2005. Female college students' buying propensity of clothing in regard to their credit card and -Focusing on impulse buying, fashion consciousness and conspicuous consumption-. *The Res J Costume Culture* 13: 819-832.
  21. Lee MH. 2003. A study of appearance behavior and lifestyle of adolescents. *J Korean Soc Cloth and Text* 27(9/10): 1101-1111.
  22. 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 Comm Nutr* 7: 45-57.
  23. Rho JO, Woo KJ. 2003. A comparison of dietary behaviors and health-related lifestyles of food and nutrition major and non-major university students in Incheon area. *J East Asian Soc Dietary Life* 13: 155-166.
  24. Kim SH. 2003. A study on the body image and life-style. *J Korean Soc Costume* 53: 87-98.
  25. Moon SJ, Choi HK, Joung SH. 1999. An analysis of health and economic status of the urban elderly according to their lifestyles. *J Korean Home Econ Assoc* 37: 127-141.
  26. Moon SJ, Choi HK, Joung SH. 2001. Life styles and health care behaviors: The study on Japanese elderly. *J Korean Family Res Manag Assoc* 5: 99-113.
  27. Cheong SH, Chang KJ. 2006. Anthropometric measurement, dietary behavior and nutrient intake of the nation-wide college students attending a nutrition education via internet. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 35: 565-571.
  28. Chin JH, Chang KJ. 2005. College students' attitude toward body weight control, health-related lifestyle and dietary behavior by self-perception on body image and obesity index. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 34: 1559-1565.
  29. Lee MS, Kwak CS. 2006. The comparison in daily intake of nutrients, quality of diets and dietary habits between male and female college students in Daejeon. *Korean J Comm Nutr* 11: 39-51.

(2007년 9월 11일 접수; 2007년 11월 7일 채택)