

## 서울지역 대학 기숙사생의 식습관 및 영양서비스 요구도<sup>+</sup>

류시현<sup>1\*</sup> · 이우진<sup>2</sup> · 권수연<sup>2</sup> · 윤지현<sup>2</sup>

<sup>1</sup>배재대학교 외식경영학과, <sup>2</sup>서울대학교 식품영양학과

### Dietary Habits and Demands for Nutrition Service of University Dormitory Residents in Seoul Area

Si Hyun Ryu<sup>1\*</sup>, Woo Jin Lee<sup>2</sup>, Sooyoun Kwon<sup>2</sup>, Jihyun Yoon<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Nutrition and Foodservice Management, Paichi University,

<sup>2</sup>Dept. of Food and Nutrition, Seoul National University

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the dietary habits and demand for nutrition service of university dormitory residents. Out of 450 questionnaires distributed to the undergraduate and graduate students residing in a university dormitory, 335(74.4%) returned and 265(58.8%) were analyzed. The analyzed sample included 140 males(52.8%) and 125 females(47.2%). The number of undergraduate and graduate students were 183(69.1%) and 82(30.9%), respectively. Male and undergraduate students tend to more frequently use dormitory foodservice than the respective counterpart. About 21% of respondents skipped breakfast everyday and almost 2/3 of respondents skipped breakfast more often than 3~4 times a week. The most often chosen reason for skipping meals was 'lack of time' for lunch and dinner as well as breakfast. Graduate students tend to drink coffee more often than undergraduate students. Male students were more likely to drink carbonated drinks and alcohol compared with female students. Over half(59%) of respondents were taking multivitamins and mineral supplements. About 80% of respondents perceived their health average or above. New residents having moved in to the dormitory less than a semester before tend to perceive their health status worse than the residents having lived longer in the dormitory. The demand for nutrition service was high as shown by the high percentage of respondents willingness to receive the service: 76% for nutrition assessment service and 63% for nutrition counseling service. Such demand did not differ between males and female respondents. However, graduate students were more willing to participate in nutrition counseling service than undergraduates.

**Key Words** : dietary habits, university dormitory, nutrition service, foodservice

### 1. 서론

대부분의 학생들은 중·고등학교를 거치면서 부모와 학교의 통제하에 정규 수업시간에 따라 규칙적인 생활을 하게 되고, 가정교과 시간을 통하여 균형적인 식생활에 관한 기본 지식을 습득하게 된다. 그러나 대학 진학 이후, 모든 생활을 본인의 의지 하에 자율적으로 관리할 수 있는 시간이 늘어나게 되면서 음주와 외식이 잦아지고, 식사 시간을 고려하지 않은 수업시간표 작성 등으로 인해 식사가 불규칙해질 수 있다(Seymour 등 1997). 특히, 집을 떠나 자취나 하숙을 하거나 대학 기숙사에 입사하여 생활하는 학생들의 경우, 이러한 식사의 불규칙성이 증가할 가능성이 더욱 높다.

많은 연구들에서 대학생의 거주 형태가 식행동 및 식습관 등에 영향을 줄 수 있는 것으로 보고되었다. 대학생의 거주형태별로 식행동, 식습관 및 식태도 등을 조사한 선행 연구들(Lee 등 1996; Kim 등 1999; Rho & Woo 2003; Choi 2004)에서 기숙사 거주 대학생은 자택거주, 자취 또는 하숙을 하고 있는 대학생에 비해 높은 결식율, 불규칙한 식사, 불균형한 식품섭취 등을 보여 전반적으로 식습관 상의 문제가 제기되고 있다. 또한 기숙사 거주 대학생의 우유 및 과일의 섭취는 부족(Kim & Lee 1996; Choi 2004)한 반면, 편의식품의 섭취빈도는 다른 거주집단에 비해 유의적으로 높은 것으로 보고되었다(Kim 2003). 그러나 다른 연구(Kim 1995; Kim 2004; Jung 2005)들에서는 오히려 기숙사 거주 대학생이 자택거주, 자취 또는 하숙을 하고 있는 대학생에 비해 식사행동과 영양섭취 면에서 더 바람

<sup>+</sup> This research was partially supported by 2007 research grants from Seoul National University, Research Institute Human in College.

\* Corresponding Author : Si Hyun Ryu, Department of Nutrition & Foodservice Management, Paichai University, 14 Yeonja 1 Gil, Seo-Gu, Daejeon 302-735, Korea  
Tel : 82-42-520-5907 Fax : 82-42-520-5440 E-mail : ryush@pcu.ac.kr

직한 식생활을 하고 있다는 반대의 결과가 보고되기도 하였다. 한편, 기숙사 거주 대학생의 식습관은 성별(Kim & Kim 2005; Rho & Woo 2006), 체격지수(Kang 2001), 기숙사 거주 학기 수(Sealey-Potts 등 2006) 등에 따라 서로 유의적인 차이를 보이는 것으로 보고되고 있다.

Lee & Kim (1997) 등은 기숙사 거주 대학생의 식태도 및 식습관에 관한 문제점들이 영양교육을 통해 개선될 수 있음을 입증하였는데, 영양서비스를 접할 기회가 별로 없는 기숙사생들에게 식생활의 변화를 유도해 나가는 데 중요한 수단이 될 수 있는 영양서비스가 필요하다고 본다.

지금까지 기숙사 거주 대학생의 식습관에 관한 국내 연구는 기숙사 거주 집단을 대학생의 거주형태 중 하나로 분류하여 부분적으로 수행되어 왔다(Kim 1995; Kim & Lee 1996; Kim 등 1999; Rho & Woo 2003; Choi 등 2004; Kim 2004; Jung 2005). 그러나 기숙사 거주 집단만을 대상으로 하여 기숙사 내부에서 행해지는 식습관에 대해 실시된 연구는 울산지역 기숙사 거주 대학생의 성별에 따른 식생활 습관을 조사한 Kim & Kim (2005)의 연구와 체격지수에 따라 기숙사 거주 여대생의 식습관과 영양섭취 실태를 조사한 Kang (2001)의 연구만 있을 뿐 미비한 실정이다.

이에 본 연구에서는 서울지역 대학 기숙사생을 대상으로 식습관 및 영양서비스에 대한 요구도를 조사하여 성별, 신분 또는 기숙사 거주 학기 수에 따라 그 차이를 분석함으로써 대학 기숙사생의 식생활 개선 및 바람직한 기숙사 급식소 관리 방안을 마련하기 위한 기초자료를 제시하고자 한다.

## II. 연구내용 및 방법

### 1. 조사대상 및 방법

본 조사는 2005년 5월 15일에서 29일까지 2주간에 걸쳐 서울지역 소재 국립대학 기숙사 15개 동에 거주하는 학생들을 대상으로 실시되었다. 이 시기에 조사를 실시한 이유는 시험기간 또는 축제기간 등 식이 섭취에 영향을 줄 수 있는 학내 행사가 거의 없던 시기로 학생들의 평소 식생활 습관이 설문응답에 반영될 수 있을 것으로 판단되었기 때문이었다. 2005년 1학기 당시 기숙사에 거주하는 학생은 총 15개 동 3,600명이었고, 기숙사의 각 동 조교를 통하여 동별로 30부씩, 총 450부의 설문지를 배부하여 자기입력하도록 하였으며, 이 중 335부를 회수하였다(회수율 74.4%). 회수된 설문지 중 부실 기재된 설문지를 제외하고 265부만을 분석에 이용하였다(분석률 58.8%).

### 2. 조사 내용

식습관 조사를 위해 기숙사 식당 이용빈도, 끼니 별 결식횟수 및 이유, 음료 및 스낵 섭취빈도, 건강 보조제 섭취 여부를 조사하였다. 음료와 스낵의 경우 커피, 청량음료,

술, 과자류, 분식류로 구분한 후 각각의 섭취빈도를 조사하였고, 건강 보조제는 비타민 또는 무기질제, 보약 및 한약제, 다이어트 제품, 기타 건강보조 식품으로 분류한 후 섭취 여부를 조사하였다.

영양상태에 대한 자각인식 문항에 대해서는 응답자가 스스로 인지하는 본인의 영양상태를 매우 양호함, 양호한 편임, 보통임, 불량함, 매우 불량함 중에서 선택하도록 하였다.

영양서비스 요구도를 조사하기 위해 영양 평가 및 상담의 필요성 여부와 식생활 및 영양상태와 관련되어 개선되길 원하는 서비스 및 시설에 대해 조사하였다. 영양 평가 및 상담에 대한 부분은 응답자가 자신의 식생활 및 영양 상태를 평가 받거나 상담 또는 교육을 받을 의향이 있는지에 대해 예, 아니오의 보기를 제시하여 응답하게 하였다. 또한 기숙사생의 식생활 및 영양상태 개선을 위해 필요한 서비스 및 시설 등에 대해서는 주관식으로 응답하게 하였다.

일반사항으로는 기숙사생의 식생활에 영향을 미칠 수 있는 요인들인 성별, 연령, 기숙사 거주 학기 수를 조사하였다. 본 연구를 위해 개발된 설문지는 선행연구들(Lee 등 1996; Kim & Kim 2005)을 참고로 하여 작성된 후, 예비조사 결과를 토대로 설문문항을 수정·보완하여 본 조사에 사용하였다.

### 3. 자료분석

수집된 모든 자료는 SPSS for Windows 12.0(SPSS Inc., 2003)을 이용하여 분석하였고, 모든 문항에 대해서 기술분석을 실시하였다. 응답자의 성별과 신분에 따른 식습관과 성별, 신분 및 거주학기에 따른 자각인식 영양상태와 영양서비스 수혜의사의 차이에 대한 유의성은 카이제곱검정(Chi-square test)을 이용하여 검정하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반사항

응답자의 일반사항은 <Table 1>에 제시하였다. 전체 응답자 256명 중 남학생은 53%, 여학생은 47%로 큰 차이

<Table 1> General characteristics of responding university dormitory residents (n=265)

Characteristics	n (%)
Gender	Male 140 (52.8)
	Female 125 (47.2)
Educational status	Undergraduate student 183 (69.1)
	Graduate student 82 (30.9)
Residing duration in university dormitory including the current semester	1 semester 132 (49.8)
	2 semesters 20 (7.5)
	3 semesters 61 (23.0)
	4 semesters 52 (19.6)
Age	Range 18 ~ 30 years Mean ± SD 22 ± 3 years

<Table 2> Frequency of eating at dormitory foodservice and skipping breakfast, lunch, and dinner of university dormitory residents by gender and educational status n (%)

Eating behavior	Frequency	Gender		Educational status		Total (n=265)
		Male (n=140)	Female (n=125)	Undergraduate (n=183)	Graduate (n=82)	
Eating at dormitory foodservice	3 times/day	6 ( 4.3)	1 ( 0.8)	3 ( 1.6)	4 ( 4.9)	7 ( 2.6)
	2 times/day	31 (22.1)	22 (17.6)	43 (23.5)	10 (12.2)	53 (20.0)
	1 time/day	46 (32.9)	38 (30.4)	62 (33.9)	22 (26.8)	84 (31.7)
	3~5 times/week	27 (19.3)	36 (28.8)	44 (24.0)	19 (23.2)	63 (23.8)
	1~2 times/week	24 (17.1)	15 (12.0)	22 (12.0)	17 (20.7)	39 (14.7)
	Never	6 ( 4.3)	13 (10.4)	9 ( 4.9)	10 (12.2)	19 ( 7.2)
		$\chi^2=11.0$ (p=0.052)		$\chi^2=13.9$ (p=0.016)		
Skipping breakfast	Everyday	28 (20.0)	28 (22.4)	40 (21.6)	16 (19.5)	56 (21.1)
	5~6 times/week	27 (19.3)	26 (20.8)	38 (20.8)	15 (18.3)	53 (20.0)
	3~4 times/week	29 (20.7)	25 (20.0)	33 (18.0)	21 (25.6)	54 (20.4)
	1~2 times/week	39 (27.9)	28 (22.4)	50 (27.3)	17 (20.7)	67 (25.3)
	Never	17 (12.1)	18 (14.4)	22 (12.0)	13 (15.9)	35 (13.2)
		$\chi^2=1.3$ (p=0.861)		$\chi^2= 3.5$ (p=0.475)		
Skipping lunch	Everyday	4 ( 2.9)	3 ( 2.4)	7 ( 3.8)	0 ( 0.0)	7 ( 2.6)
	5~6 times/week	7 ( 5.0)	4 ( 3.2)	8 ( 4.4)	3 ( 3.7)	11 ( 4.2)
	3~4 times/week	2 ( 1.4)	11 ( 8.8)	11 ( 6.0)	2 ( 2.4)	13 ( 4.9)
	1~2 times/week	32 (22.9)	35 (28.0)	50 (27.3)	17 (20.7)	67 (25.3)
	Never	95 (67.9)	72 (57.6)	107 (58.5)	60 (73.2)	167 (63.0)
		$\chi^2=9.7$ (p=0.046)		$\chi^2= 7.6$ (p=0.108)		
Skipping dinner	Everyday	2 ( 1.4)	1 ( 0.8)	3 ( 1.6)	0 ( 0.0)	3 ( 1.1)
	5~6 times/week	9 ( 6.4)	8 ( 6.4)	12 ( 6.6)	5 ( 6.1)	17 ( 6.4)
	3~4 times/week	6 ( 4.3)	11 ( 8.8)	10 ( 5.5)	7 ( 8.5)	17 ( 6.4)
	1~2 times/week	27 (19.3)	44 (35.2)	55 (30.1)	16 (19.5)	71 (26.8)
	Never	96 (68.6)	61 (48.8)	103 (56.3)	54 (65.9)	157 (59.2)
		$\chi^2=12.9$ (p=0.012)		$\chi^2= 5.4$ (p=0.247)		

를 보이지 않았지만, 학부생은 69%로 31%인 대학원생의 약 2배 정도이었다. 응답자의 약 1/2은 기숙사 거주 첫 학기였고, 두 번째 학기인 사생 수는 다른 집단에 비해 현저히 적었다. 조사한 대학 기숙사의 경우 12월에 기숙사생을 선발하여 특별한 사유가 없는 한 다음 1년 동안 거주할 수 있도록 방침이 정해져 있는데, 본 조사가 5월에 실시되었기 때문에 이러한 결과가 나타난 것으로 보여진다.

## 2. 식습관

### 1) 기숙사 식당 이용빈도, 결식 횟수 및 이유

기숙사 식당 이용빈도, 그리고 결식 횟수 및 이유는 <Table 2>에 제시하였다. 기숙사 식당을 하루에 1번 이상 이용하고 있다고 응답한 남학생은 59%이었으나, 여학생은 49%로 남학생이 여학생에 비해 기숙사 식당을 좀 더 자주 이용하고 있는 것으로 나타났다. 대학생의 교내 급식소 이용률을 조사한 연구(Lyu 1993; Rho & Woo 2003)에서도 남학생의 이용률이 여학생에 비해 유의적으로 더 높게 보고되었다.

신분에 따른 기숙사 식당 이용빈도에 있어서는 학부생과

대학원생의 이용빈도간에 유의적인 차이를 보였다 (p=0.016). 학부생의 59%는 하루에 한번 이상 기숙사 식당을 이용한다고 응답하여 대학원생(43.9%)에 비해 좀 더 자주 이용하는 것으로 나타났다. 또한 기숙사 식당을 전혀 이용하지 않는 것으로 나타난 대학원생은 12%로 학부생 (4.9%)에 비해 많았다.

기숙사생의 각 끼니에 대한 결식 횟수 및 이유를 조사한 결과, 매일 아침을 거르는 기숙사생이 21%나 되었고, 아침 식사를 적어도 주당 3~4회 이상 거르는 기숙사생은 거의 2/3에 달하였다. 이는 대학생의 다양한 거주 형태 중에서 기숙사생의 아침 결식율이 54%로 다른 거주집단에 비해 특히 높았다는 Lee 등(1996)의 연구 결과와 일치한다. 거주형태와 아침식사의 규칙성과의 관련성에 대해 조사한 다른 연구들(Kim 등 1999; Rho & Woo 2003)에서도 기숙사 거주 대학생들이 가족과 함께 거주하는 대학생들에 비해 아침식사가 불규칙적인 것으로 나타났다. 반면, 거주형태에 따른 충북지역 여대생의 식습관을 비교한 Jung (2005)의 연구에서는 기숙사 거주 여대생이 자택, 자취, 친척집 등에 거주하고 있는 여대생에 비해 오히려 식사시간의 규칙성은 높았고 아침 결식율은 낮게 나타났다. 아침

&lt;Table 3&gt; Reasons of skipping breakfast, lunch, and dinner of university dormitory residents

Reasons	n (%)		
	Breakfast (n=222)	Lunch (n=96)	Dinner (n=109)
Lack of time	132 (59.5)	58 (60.4)	35 (32.1)
Habitually	56 (25.2)	3 (3.1)	3 (2.8)
No appetite	14 (6.3)	12 (12.5)	19 (17.4)
To save money	4 (1.8)	6 (6.3)	10 (9.2)
Tasteless side dishes	2 (0.9)	2 (2.1)	3 (2.8)
To reduce body weight	0 (0.0)	2 (2.1)	19 (17.4)
Others	14 (6.3)	13 (13.5)	20 (18.3)

The total numbers of responding students do not equal 265 due to non-responses.

결식으로 대표되는 불규칙적인 식습관은 에너지 섭취량과 혈중 중성지방 수치를 높일 수 있으므로 규칙적인 식생활 습관은 중요하다(Jung & Choi 1997).

점심과 저녁 결식 횟수는 남학생과 여학생간에 유의적인 차이를 보였는데( $p=0.046$ ,  $p=0.012$ ), 점심과 저녁을 매일 먹는다고 응답한 남학생은 약 68%임에 반해 여학생의 경우 반수 정도만이 점심과 저녁을 매일 먹고 있는 것으로 나타났다.

아침을 결식하는 이유에 대해서는 <Table 3>에서와 같이 시간이 없어서라고 응답한 기숙사생이 60%로 가장 높게 나타났는데, 기숙사 거주 대학생의 식생활 태도를 조사한 선행 연구들(Lee 등 1996; Kang 2001; Choi 등 2004)에서도 시간이 없어서 식사를 거른다는 응답이 가장 높게 나타난 것과 일치하는 결과였다. 다음으로는 습관적으로 아침을 거른다고 응답한 기숙사생의 비율이 25%이었고, 식욕이 없어서 거른다는 비율은 6%로 나타났다. 아침을 습관적으로 거르게 되면 영양의 불균형을 초래하고 두뇌활동과 학습 성취 욕구가 저하되며, 오전 간식을 섭취하게 되거나 점심 식사 시 과식을 유발할 수 있으므로 식습관의 변화를 유도하기 위한 영양지도가 절실한 것으로 판단되었다.

점심 결식에 대한 이유로는 시간이 없어서라는 응답(60.4%)에 이어 식욕이 없어서라는 응답도 13%이었다. 저녁을 결식하는 주된 이유도 시간이 없어서인 것으로 나타났으나, 그 비율이 32%로 아침과 점심에 대한 결식이유로 응답한 비율에 비해 약 절반 정도로 낮았다. 특히, 체중감량을 위해 저녁을 결식한다는 응답도 17%나 되었는데, 이는 잘못된 습관 중 하나로 기숙사생들을 대상으로 올바른 체중관리를 위한 교육프로그램의 실시가 시급한 것으로 나타났다.

## 2) 음료 및 스낵 섭취 빈도와 건강보조제 섭취 여부

기숙사생의 성별 및 신분에 따른 음료 및 스낵 섭취빈도를 조사한 결과는 <Table 4>와 같았다. 전반적으로 음료 및 스낵 중 커피와 과자류는 하루에 1~2회 이상 섭취하고 있는 비율이 다른 종류에 비해 다소 높아 자주 섭취하고 있는 것

으로 나타났고, 알코올은 1주일에 1~2회 정도로만 섭취하고 있다는 응답이 높게 나타나 낮은 섭취빈도를 보였다.

커피 섭취 빈도는 학부생과 대학원생간에 유의적인 차이를 보였는데( $p<0.001$ ), 대학원생의 섭취빈도가 학부생에 비해 높은 경향을 보였다. 즉, 하루에 1~2회 이상 커피를 마시는 학부생의 비율은 17%인 반면, 대학원생의 비율은 46%로 훨씬 높았다. 커피를 거의 마시지 않거나 한 주에 1~2회 정도만 섭취하고 있는 학부생은 68%로 39%인 대학원생에 비해 적게 섭취하고 있었다.

청량음료 섭취빈도는 남녀간에 유의적인 차이를 보였는데( $p<0.001$ ), 청량음료를 거의 마시지 않는다고 응답한 여학생의 비율은 43%로 남학생(18.6%)에 비해 약 2.5배 높았다.

알코올 섭취빈도도 성별간에 유의적인 차이( $p<0.001$ )를 보였는데, 남학생의 64%는 일주일에 1~2회 이상 음주를 하고 있는 반면, 여학생의 62%는 거의 마시지 않는다고 응답하였다. 성별에 따른 대학생의 알코올 음료의 섭취를 비교한 다른 연구들(Lee 1999; Jung 등 2001; Kim 2003)에서도 남학생이 여학생보다 술을 더 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 한편, 울산지역 기숙사 거주 대학생의 음주와 관련된 건강관련 행동을 조사한 연구(Kim & Kim 2005)에서는 남녀 기숙사생 모두의 음주 비율이 높게 나타났다. 잦은 음주는 대뇌와 중추신경계의 기능을 저하하고 소화장애와 만성 간질환을 유발할 뿐만 아니라 영양소의 흡수를 저해하여 성인기의 건강이상으로 이어질 수 있다(Halsted 등 2002)는 사실에 대한 교육 및 관리방안이 필요하겠다.

건강보조제를 비타민 또는 무기질제, 보약 및 한약제, 다이어트 제품, 기타 건강보조 식품으로 분류한 후 섭취여부에 대해 조사한 결과, 성별간에 그리고 신분에 유의적인 차이를 보이지는 않았다. 건강보조제 중 비타민 또는 무기질제의 경우 낮은 섭취비율을 보인 다른 건강보조제와는 달리 응답자의 과반수인 59%가 섭취하고 있는 것으로 나타나 비타민과 무기질제에 대한 관심이 높음을 알 수 있었다. 그러나 Kim & Kim (2005)의 연구에서는 기숙사 거주 대학생의 22%만이 건강보조제를 섭취하고 있는 것으로 나타나 본 연구결과와 차이를 보였다.

비타민 또는 무기질제 다음으로는 보약 및 한약제(36.6%), 그리고 알로에, 스퀴알렌, 키토산, 클로렐라 등이 포함된 기타 건강보조 식품 순(19.6%)으로 섭취하고 있었고, 다이어트 제품을 섭취하고 있는 기숙사생은 2%에 불과하였다.

## 3. 영양상태에 대한 자기인식 및 영양서비스 요구도

<Table 5>에서와 같이 대학교 기숙사생들의 80% 이상이 본인의 영양상태에 대해 보통 이상인 것으로 인지하고 있었다. 울산지역 기숙사생의 80% 이상도 본인의 건강 정도에 대해 보통 이상이라고 자각하고 있었고(Kim & Kim

<Table 4> Frequency of eating beverages and snacks of university dormitory residents by gender and educational status

Beverages and snacks	Frequency	Gender		Educational status		Total (n=265)
		Male (n=140)	Female (n=125)	Undergraduate (n=183)	Graduate (n=82)	
Coffee	≥3 times / day	8 ( 5.7)	7 ( 5.6)	1 ( 0.5)	14 (17.1)	15 ( 5.7)
	1~2 times/day	29 (20.7)	26 (20.8)	31 (16.9)	24 (29.3)	55 (20.8)
	5~6 times/week	5 ( 3.6)	8 ( 6.4)	7 ( 3.8)	6 ( 7.3)	13 ( 4.9)
	3~4 times/week	16 (11.4)	9 ( 7.2)	19 (10.4)	6 ( 7.3)	25 ( 9.4)
	1~2 times /week	24 (17.1)	28 (22.4)	44 (24.0)	8 ( 9.8)	52 (19.6)
	Rarely	58 (41.4)	47 (37.6)	81 (44.3)	24 (29.3)	105 (39.6)
		$\chi^2=3.5$ (p=0.623)		$\chi^2=42.5$ (p<0.001)		
Carbonated drink	≥3 times / day	2 ( 1.4)	2 ( 1.6)	1 ( 0.5)	3 ( 3.7)	4 ( 1.5)
	1~2 times/day	14 (10.0)	7 ( 5.6)	12 ( 6.6)	9 (11.0)	21 ( 7.9)
	5~6 times/week	20 (14.3)	2 ( 1.6)	16 ( 8.7)	6 ( 7.3)	22 ( 8.3)
	3~4 times/week	36 (25.7)	15 (12.0)	40 (21.9)	11 (13.4)	51 (19.2)
	1~2 times /week	42 (30.0)	45 (36.0)	63 (34.4)	24 (29.3)	87 (32.8)
	Rarely	26 (18.6)	54 (43.2)	51 (27.9)	29 (35.4)	80 (30.2)
		$\chi^2=34.9$ (p<0.001)		$\chi^2=8.8$ (p=0.118)		
Alcohol	1~2 times/day	4 ( 2.9)	2 ( 1.6)	4 ( 2.2)	2 ( 2.4)	6 ( 2.3)
	5~6 times/week	2 ( 1.4)	0 ( 0.0)	1 ( 0.5)	1 ( 1.2)	2 ( 0.8)
	3~4 times/week	9 ( 6.4)	1 ( 0.8)	8 ( 4.4)	2 ( 2.4)	10 ( 3.8)
	1~2 times /week	75 (53.6)	44 (35.2)	89 (48.6)	30 (36.6)	119 (44.9)
	Rarely	50 (35.7)	78 (62.4)	81 (44.3)	47 (57.3)	128 (48.3)
		$\chi^2=22.5$ (p<0.001)		$\chi^2=4.7$ (p=0.314)		
Cracker and cookie	≥3 times / day	4 ( 2.9)	5 ( 4.0)	6 ( 3.3)	3 ( 3.7)	9 ( 3.4)
	1~2 times/day	29 (20.7)	18 (14.4)	31 (16.9)	16 (19.5)	47 (17.7)
	5~6 times/week	13 ( 9.3)	12 ( 9.6)	21 (11.5)	4 ( 4.9)	25 ( 9.4)
	3~4 times/week	36 (25.7)	38 (30.4)	55 (30.1)	19 (23.2)	74 (27.9)
	1~2 times /week	31 (22.1)	34 (27.2)	44 (24.0)	21 (25.6)	65 (24.5)
	Rarely	27 (19.3)	18 (14.4)	26 (14.2)	19 (23.2)	45 (17.0)
		$\chi^2=3.9$ (p=0.567)		$\chi^2=6.5$ (p=0.257)		
Bunsik <sup>1)</sup>	1~2 times/day	7 ( 5.0)	5 ( 4.0)	8 ( 4.4)	4 ( 4.9)	12 ( 4.5)
	5~6 times/week	12 ( 8.6)	11 ( 8.8)	15 ( 8.2)	8 ( 9.8)	23 ( 8.7)
	3~4 times/week	31 (22.1)	29 (23.2)	43 (23.5)	17 (20.7)	60 (22.6)
	1~2 times /week	64 (45.7)	61 (48.8)	90 (49.2)	35 (42.7)	125 (47.2)
	Rarely	26 (18.6)	19 (15.2)	27 (14.8)	18 (22.0)	45 (17.0)
		$\chi^2=0.8$ (p=0.944)		$\chi^2=2.6$ (p=0.624)		

<sup>1)</sup> Bunsik included 'Gimbab (seaweed roll)', 'Dukboggi (spicy rice cake)', 'Ramyon', etc.

2005), Lee (1999)의 연구에서도 대학생들이 자신의 건강 상태를 다소 좋은 편으로 인식하고 있는 것으로 나타나 전반적으로 대학생들이 자신의 건강 및 영양상태에 대해 자신감을 가지고 있음을 알 수 있었다.

영양상태에 대한 자가인식에 있어 성별에 따른 유의한 차이는 없었으나, 본 연구결과와는 달리 다른 연구(Kim & Kim 2005)에서는 자신의 건강이 약하다고 응답한 비율이 기숙사 거주 남학생에 비해 여학생에게서 더 높게 나타나 성별간에 유의적인 차이를 보였다.

기숙사에 거주한 학기 수에 따라서도 스스로 인지하는 영양상태에 있어 유의적인 차이를 보였는데(p<0.001), 기숙사에 거주한 학기 수가 2학기 이상인 기숙사생이 거주 학기 수가 1학기 이하인 기숙사생에 비해 자신의 영양상태

에 대해 좀 더 양호하다고 판단하는 경향이 있었다.

한편, 영양평가 및 상담의 기회를 제공한다면 응하겠다는 기숙사생의 비율은 <Table 6>에서와 같이 각각 76%와 63%로 높게 나타나 기숙사생들의 영양서비스에 대한 요구도가 높음을 알 수 있었다. 실제로 미국 대학생들을 대상으로 조사한 Espinose 등(2007)의 연구에서는 응답자의 대부분이 2005년 새롭게 발표된 식품 가이드라인인 MyPyramid에 대한 정보를 기숙사에서 실시되는 교육 프로그램을 통해 알게 되었다고 응답하여 기숙사내의 영양서비스에 대한 활용도가 높음을 알 수 있었다. 대학생들이 영양지식을 주로 가족, 잡지와 신문, TV 등을 통해 얻고 있어(Choi & Lee 등 1999; Davy 등 2006) 영양서비스를 통해 정보를 제공 받는 것이 제한적인 실정이다. 따라서 기

&lt;Table 5&gt; Self-perceived nutrition status of university dormitory residents by age, educational status, and residing duration in university dormitory

Self-perceived nutrition status	Gender		Educational status		Residence duration <sup>1)</sup>		Total (n=265)
	Male (n=140)	Female (n=125)	Undergraduate (n=183)	Graduate (n=82)	1 semester (n=132)	≥2 semesters (n=133)	
	Very good	8 ( 5.7)	7 ( 5.6)	10 ( 5.5)	5 ( 6.1)	8 ( 6.1)	
Good	41(29.3)	37 (29.6)	60 (32.8)	18(22.0)	27 (20.5)	51 (38.3)	78(29.4)
Average	64(45.7)	54 (43.2)	73 (39.9)	45(54.9)	55(41.7)	63 (47.4)	118(44.5)
Bad	23(16.4)	24 (19.2)	34 (18.6)	13(15.9)	35 26.5)	12 ( 9.0)	47 (17.7)
Very bad	4 ( 2.9)	3 ( 2.4)	6 ( 3.3)	1 ( 1.2)	7 ( 5.3)	0 ( 0.0)	7 ( 2.6)
	$\chi^2=0.4$ (p=0.979)		$\chi^2=6.3$ (p=0.178)		$\chi^2=26.2$ (p<0.001)		

<sup>1)</sup> Including the current semester.

&lt;Table 6&gt; Willingness to receive nutrition assessment and counseling of university dormitory residents by gender, educational status and duration of residence in dormitory

Nutrition service	Gender		Educational status		Residence duration <sup>1)</sup>		Total (n=265)
	Male (n=140)	Female (n=125)	Undergraduate (n=183)	Graduate (n=82)	1 semester (n=132)	≥2 semesters (n=133)	
	Nutrition assessment Yes	101(72.1)	100(80.0)	135 (73.8)	66(80.5)	96(72.7)	
Nutrition assessment No	39 (27.9)	25 (20.0)	48 (26.2)	16 (19.5)	36 (27.3)	28 (21.1)	64 (24.2)
	$\chi^2=2.226$ (p=0.136)		$\chi^2=1.395$ (p=0.238)		$\chi^2=1.399$ (p=0.254)		
Nutrition counseling Yes	92 (65.7)	76 (60.8)	109 (59.6)	59 (72.0)	80 (60.6)	88 (66.2)	168 (63.4)
Nutrition counseling No	48 (34.3)	49 (39.2)	74 (40.4)	23 (28.0)	52 (39.4)	45 (33.8)	97 (36.6)
	$\chi^2=0.687$ (p=0.407)		$\chi^2=3.745$ (p=0.053)		$\chi^2=0.882$ (p=0.348)		

<sup>1)</sup> Including the current semester.

숙사생에게 영양상태에 대한 평가 및 상담 서비스가 제공된다면 효용이 있을 것으로 판단된다.

기숙사생들의 식생활 개선 및 영양상태 증진을 위해 기숙사와 대학에 필요한 서비스 및 시설에 대해 기숙사생들의 의견을 조사한 결과, 식당운영 및 영양상담과 관련된 개선을 원하는 것으로 나타났다. 첫째, 식당 운영에 대한 요구로는 메뉴 다양화, 운영시간 연장, 분식 및 중식 등 다양한 음식 판매, 배식시간 외에 이용 가능한 식사 시설 등이 있는 것으로 조사되었다. 이러한 학생들의 요구가 실질적으로 반영된다면 기숙사생들의 식당 이용빈도로 이어져 영양사에 의해 계획된 식단을 제공하는 기숙사생이 증가함으로써 영양적으로 균형 잡힌 식생활을 영위하는데 좀 더 기여할 수 있을 것으로 판단된다. 한편, 위생에 대한 기숙사생들의 별다른 개선 요구는 없어서 현재 급식위생 상태에 대해서는 기숙사생들이 대체로 만족하고 있는 것으로 보였다. 그러나 위생요소는 음식품질의 대표적인 특성 중 하나임으로(Yoon 등 2007) 기숙사 식당의 위생적인 면에 대해서도 지속적인 관리가 필요하겠다.

둘째, 영양상담에 대한 요구로는 상담실 운영 및 상담원 배치, 체지방 측정 시설 설치, 영양관리 프로그램 운영 등이 있었다. 영양상담의 의뢰 대상이 본인인 경우가 73%에 이른다는 Lee 등(2002)의 연구 결과와 응답자들의 영양상담에 대한 관심도가 높게 나타난 본 연구의 결과로 미루어

볼 때, 기숙사 내에 영양상담실이 설치될 경우 기숙사생들의 이용률이 높을 것으로 예상되었다. Kolodinsky 등(2007)의 연구에서는 대학생들의 영양지식이 높을수록 더 건강한 식품 선택 패턴을 보였다고 보고되었는데, 본 연구에서 기숙사생의 식습관에 있어 문제점으로 나타난 아침결식과 빈번한 음주섭취 등에 대한 개선을 위해서도 영양상태 판정 및 상담을 통한 영양지식 습득이 우선시 되어야 한다고 본다. 또한 기숙사 거주 대학생의 요구에 적합한 영양상담 서비스가 제공될 수 있도록 영양상담 방법, 횟수 및 기술에 대한 검토가 필요하겠다.

식당운영 및 영양상담과 관련된 요구 외에도 다양한 과일 판매, 식당 가격인하, 식사 배달 등의 요구가 있었다. 본 연구에서 학생들의 과일 공급에 대한 요구가 높게 나타난 것은 기숙사생의 과일 및 비타민 섭취량 증가의 필요성에 대해 보고한 기존 연구결과(Kim & Lee 1996; Lee 등 1996)와 관련이 있는 것으로 보인다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 서울지역 대학교 기숙사 거주생의 식습관 및 영양서비스에 대한 요구도를 조사하여 성별, 신분 또는 기숙사 거주 학기 수에 따라 그 차이를 분석하였다. 본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 조사 대상은 서울지역 S대학교 기숙사에 거주하는 남학생 140명(52.8%)과 여학생 125명(47.2%)으로 총 265명(분석률 58.8%)이었고, 이 중에서 학부생은 183명(69.1%), 대학원생은 82명(30.9%)이었다.

2) 기숙사 식당 이용빈도가 하루에 1번 이상인 남학생은 59%로 48.8%인 여학생에 비해 좀 더 기숙사 식당을 자주 이용하고 있는 것으로 나타났다. 신분에 따른 기숙사 식당 이용 빈도에 있어서는 유의적인 차이를 보였는데 ( $p=0.016$ ), 학부생의 59%는 하루에 1회 이상 기숙사 식당을 이용하고 있어 대학원생(43.9%)에 비해 비교적 좀 더 자주 이용하는 것으로 나타났다.

3) 응답자의 2/3는 주당 3~4회 이상 아침식사를 거르는 것으로 조사되어 아침 식사의 결식 빈도가 세끼 식사 중 가장 높았다. 결식 이유는 시간이 없어서라는 응답이 가장 많았고, 다음으로는 습관적으로, 식욕이 없어서의 순이었다. 점심과 저녁 결식 횟수는 성별간에 유의적인 차이를 보였는데( $p=0.046$ ,  $p=0.012$ ), 점심과 저녁을 매일 먹는 남학생은 약 68%이었으나 여학생은 반수 정도였다.

4) 음료 및 스낵에 대한 섭취빈도를 보면, 전반적으로 커피의 섭취빈도가 다른 종류에 비해 높았다. 커피 섭취 빈도는 학부생과 대학원생간에 유의적인 차이를 보였는데 ( $p<0.001$ ), 대학원생의 경우 하루에 1~2회 이상 커피를 마시는 비율이 46%로 학부생(17.4%)에 비해 높았다. 청량음료 섭취빈도는 남녀간에 유의적인 차이를 보였는데 ( $p<0.001$ ), 청량음료를 거의 마시지 않는다고 응답한 여학생의 비율은 43%로 남학생(18%)에 비해 2.5배 높았다. 알코올 섭취빈도도 성별간에 유의적인 차이( $p<0.001$ )를 보였는데, 남학생의 64%는 일주일에 1~2회 이상 음주를 하고 있는 반면 여학생의 62%는 거의 마시지 않는다고 응답하였다.

5) 건강 보조제의 섭취여부에 대해 조사한 결과, 성별 및 신분간에 유의한 차이를 보이지는 않았으며, 응답자의 과반수(59%)가 비타민 또는 무기질제를, 37%는 보약 및 한약제를 섭취하고 있었다.

6) 자신의 영양상태를 보통 이상으로 인지하고 있는 기숙사생의 비율은 80% 이상이었고, 성별 및 신분에 따른 유의한 차이는 없었다. 기숙사 거주 학기 수에 따른 영양상태에 대한 자가인식 정도는 유의적인 차이를 보였는데 ( $p<0.001$ ), 기숙사 거주 학기가 2학기 이상인 기숙사생이 거주 학기가 1학기 이하인 기숙사생에 비해 자신의 영양상태에 대해 좀 더 양호하다고 판단하는 경향이 있었다. 영양평가 및 상담의 기회를 제공한다면 응하겠다는 기숙사생의 비율은 각각 76%와 63%로 영양서비스에 대한 요구도가 높게 나타났다. 기숙사생의 식생활 개선 및 영양상태 증진을 위해 필요한 서비스 및 시설에 대한 조사에서는 기숙사 식당 메뉴 다양화, 운영시간 연장, 영양 상담실 운영 및 상담원 배치, 체지방 측정 시설 설치, 영양관리 프로그램 운

영, 다양한 과일 판매 등에 대한 요구가 높았다.

기숙사에 거주하는 대학생 및 대학원생들을 대상으로 조사한 본 연구에서는 기숙사생이 아침 식사를 제외한 두 끼 식사와 간식 중심의 식습관을 가지고 있는 것으로 나타나 영양교육을 통한 식습관의 변화가 필요한 것으로 판단되었다. 특히 여학생은 남학생보다 잦은 결식을 하고 있어 규칙적인 식생활로 건강을 유지해야 한다는 점을 주지시켜야 할 것이다. 또한 기숙사생들이 자신의 건강상태를 비교적 양호한 것으로 판단하고 있지만, 영양과 관련된 서비스를 요구한다는 것은 그들이 건강에 대한 관심이 크다는 것을 의미하는 것으로 보여진다.

앞으로 대학교 기숙사 식당에서는 본 조사에서 나타난 바와 같이 메뉴의 다양화, 채소 및 과일에 대한 요구 등을 식단에 반영하는 변화가 있어야 하겠고, 대학교 기숙사에는 기숙사생을 대상으로 하는 영양 상담실을 설치하여 영양소 섭취 측면뿐만 아니라 영양 관리적 측면까지 배려하는 보다 현실적인 지원이 필요할 것으로 본다. 기숙사 영양 상담실에서는 기숙사생의 영양상태를 평가하고 상담하면서 기숙사생을 위한 교육 프로그램의 개발과 식생활 교육을 통해 아침결식과 간식 섭취를 동시에 줄임으로써 세끼 식사 위주의 식생활을 할 수 있도록 유도해야 할 것이다.

향후 연구는 영양에 대한 인지와 실천을 일치시킬 수 있는 방향, 그리고 대학생 또는 대학원생이라는 신분에 따른 생활의 차이가 식생활에 미치는 영향에 대해 보다 심도있게 진행되어야 하겠다.

#### ■ 참고문헌

- Choe JG, Sin MG, Seo ES. 2004. A Study on self-evaluated obesity and food habits by residence type of college students in Ik-San Area. *Korea J. Living science Assoc.*, 13(1):97-110
- Choi BS, Lee IS, Lee ES. 1999. Study on relation of eating behavior and food preference to physique(figure) of students in Taegu. *Korea J. Dietary Culture*, 14(3):259-269
- Davy SR, Benes BA, Driskell JA. 2006. Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of Midwestern college students. *Am. J. Diet. Assoc.*, 106(10):1673-1677
- Espinosa C, Rassas H, Bennett L, Kim M. 2007. Testing the awareness of MyPyramid among college students through nutritional booths conducted in campus dining halls. *Am. J. Diet. Assoc.*, 107(Suppl 3):A102
- Halsted CH, Villanueva J, Devlin AM, Chandler CJ. 2002. Metabolic interactions of alcohol and folate. *J. Nutr.*, 132:2367S-2372S
- Jung BM, Oh ES, Choi SM, Cha YS. 2001. A Survey of alcoholic and non-alcoholic beverage preference in college students of the Chonnam area. *Korean J. Community*

- Nutrition, 6(3):290-296
- Jung EH. 2005. Dietary behavior by residence types of female college students in Chungbuk area. *Korean J. Community Living Science*, 16(4):115-123
- Jung YJ, Choi MJ. 1997. Studies of nutrient intake, life style, and serum lipids level in middle-aged men in Taegu. *Korean J. Nutr.*, 30(3):277-285
- 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(1):43-54
- Kim HK, Km JH. 2005. Food habits and nutrition knowledge of college students residing in the dormitory in Ulsan area. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 34(9):1388-1397
- 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. Community Nutrition*, 8(2):181-191
- Kim KN, Lee KS. 1996. Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J. Community Nutrition*, 1(1):88-99
- Kim MS. 2004. A study on the eating behavior of the university students by type of residence in Taebaek city. *Korean J. Home Economics*, 42(10):1-10
- Kim SH. 1995. Dietary patterns of university female students in Kongju city: comparisons among subgroups divided by residence type. *Korean J. Nutrition*, 28(7):653-674
- Kim SY, Kim CE, Oh HJ, Seo JH, Chung YJ. 1999. Study on the food habits, residence type and obesity index of college students in Taejon. *충남생활과학연구지*, 12(1):49-76
- Kolodinsky J, Harvey-Berino JR, Berlin L, Johnson RK, Reynolds TW. 2007. Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *Am. J. Diet. Assoc.*, 107(8):1409-1413
- Lee KA. 1999. A comparison of eating and general health practices to the degree of health consciousness in Pusan college students. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 28(3):732-746
- Lee KS, Kim KN. 1997. Effects of nutrition education on nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behavior of college students. *Korean J. Community Nutrition*, 2(1):86-93
- Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi H. 1996. Study on the food habits of college students by residences. *Korean J. Community Nutrition*, 1(2):198-200
- Lyu ES. 1993. A study on the dietary of college students in Pusan. *Korean J. Dietary Culture*, 8(1):43-54
- Rho JO, Woo KJ. 2003. A study on the dietary behavior of students and utilization of university foodservice in Incheon area. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 13(5):362-370
- Sealey-Potts CV, Bottego TJ, Lopez GL. 2006. Weight and nutrition-related behavior changes experienced by first time college students living away from home. *Am. J. Diet. Assoc.*, 106(Suppl 2):A20
- Seymour M, Hoerr SL. 1997. Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults, are college students different?. *J. Nutr. Edu.*, 29(1):21-26
- Yoon J, Joo NM, Yoon JY, Ryu SH, Bae HJ. 2007. Institutional foodservice management. *Powerbook*, pp 238

(2007년 10월 16일 접수, 2007년 11월 21일 채택)