

남자 대학생의 주거형태별 생활습관, 영양지식, 식습관 및 식행동

황 정 현 · 이 홍 미¹⁾

대진대학교 교육대학원 영양교육전공, ¹⁾대진대학교 식품영양학과

A Study on Lifestyles, Dietary Habits, Nutrition Knowledge and Dietary behaviors of Male University Students According to Residence Type

Jung Hyun Hwang, Hong Mie Lee¹⁾

Graduate School of Education, Nutrition Education Major

¹⁾Department of Food Science & Nutrition, Daejin University, Pocheon, Korea

ABSTRACT

For the purposes of participation in research projects, living in a laboratory has become popular among male university students who tend to have less opportunity for nutrition education and overestimate their own health, suggesting possibilities of many undesirable practices of lifestyle and dietary habits. Therefore, this study was conducted to investigate and compare health-related lifestyle practices, dietary habits, nutrition knowledge, food preference and dietary behaviors of the male university students according to residence type. The subjects were 260 (34, 15, 44, and 167, respectively for lab-living, self-boarding, dormitory and commuting) male engineering majors in the Gyeonggi area. Self-administered questionnaires consisted of general characteristics, health-related lifestyle practices, dietary habits, fast food consumption, nutrition knowledge, preference for foods and tastes, and self-examination of dietary behaviors. Lab-living subjects showed many undesirable practices, particularly with more smokers ($p < 0.05$), irregular eating ($p < 0.01$), overeating ($p < 0.05$) and skipping breakfast ($p < 0.01$), compared to the dormitory students and more time in computer/TV usage ($p < 0.05$), overeating ($p < 0.05$), more frequent use of fast-food ($p < 0.05$), less nutrition knowledge ($p < 0.01$) and less intake of milk/dairy products ($p < 0.01$) and fruits ($p < 0.01$), compared to commuting subjects. More smokers ($p < 0.05$) and irregular ($p < 0.01$) and unrelaxed meal times ($p < 0.05$), compared to the dormitory group, and less intake of fruits ($p < 0.01$) and dietary fiber ($p < 0.01$), compared to the commuting group were shown as undesirable practices of the self-boarding group. Therefore, continuous effort should be made to correct undesirable health- and diet-related practices found in this study in order to improve nutritional status as well as general health by developing a nutrition education program and contents of lectures focusing on more specific problems according to each subgroup such as lab-living and self-boarding male university students. (*Korean J Community Nutrition* 12(4): 381~395, 2007)

KEY WORDS : male university students · residence type · dietary behavior · fast foods

서 론

대학생 시기는 생애주기에서 성인기로 전환되는 과도기

접수일: 2007년 7월 26일 접수

채택일: 2007년 8월 20일 채택

*This study was supported by the Daejin University Research Grants in 2007.

[†]Corresponding author: Lee Hong Mie, Department of Food Science & Nutrition, Daejin University, San 11-1 Sundan-dong, Pocheon-si, 487-711 Korea

Tel: (031) 539-1862, Fax: (031) 539-1860

E-mail: hmlee@daejin.ac.kr

로서, 이 시기의 바람직한 식생활은 성인기의 건강을 좌우하는 밑바탕이 된다. 이 시기는 과다한 입시 경쟁에서는 벗어났지만, 식생활에 대한 올바른 교육을 받지 못한 상태에서 자신의 생활을 독립적으로 관리하게 되므로 식사 내용 면에서 많은 문제를 초래하게 된다(Cho & Paik 1995). 또한 대학생의 식생활은 사회적 환경 변화에 매우 민감하여, 식사시간을 고려하지 않는 수업 시간표와 증가된 자유 시간 및 아르바이트, 동성 및 이성 친구와의 교제 등으로 영향을 받아 불규칙한 식사, 잦은 결식, 외식과 과식, 과다한 음주 및 흡연 등의 매우 바람직하지 못한 방향이 지적되고 있다(Lee & Choi 1994; Hong & Lee 2006). 대학생은 같은 연령층의 다른 인구집단보다 생업

에 의한 구속이 적으므로 바람직하지 못한 식생활문제나 의식 실태가 지적된다면 영양교육에 의해 개선의 여지가 좀 더 높을 수 있다.

대학생 시기는 청소년기와 다른 갑작스런 자유로운 생활형태로 인해 규칙적인 생활습관이 흐트러지기 쉬운 시기로 (Lee & Choi 1994), 영양이나 건강에 대한 배려 정도가 가장 낮을 수 있어, 올바른 식생활에 대한 무관심은 건강에 악영향을 주고, 장래에 여러 가지 생활습관병의 발병 위험을 증가시켜 개인 뿐 아니라 국가적으로도 막대한 경제적 손실을 초래할 수 있다. 한편, 여대생의 경우 중, 고등학교에서 가정, 가사 등 정규 교과목을 통해 영양교육을 받을 수 있는 것이 남자 대학생보다 더 나은 식습관을 형성하는 중요한 하나의 요인(Kim 1984)으로 남자 대학생들의 식생활 문제가 더 열악할 위험이 있다.

경제적 수준의 향상과 생활양식의 변화로 외식 산업이 발달하고 식생활의 간편화를 추구하는 등 식생활 패턴이 변모하고 있다. 특히 입맛의 서구화, 편리성, 소비문화의 추구 등으로 패스트푸드의 이용이 증가하는 실정이다. 국내의 경우 1980년대 후반 이래로 서구형 패스트푸드의 보급이 급격히 증가하였는데, 주로 젊은 층이 패스트푸드를 더 많이 이용하고 있다(Jeon 등 1990; Sim & Kim 1993). 서구형 패스트푸드를 자주 섭취하는 경우 동물성 지방과 에너지, 식염의 과잉 섭취 뿐 아니라 비타민이나 무기질의 섭취 부족 등 영양소 섭취의 불균형이 문제시 된다. 또한 패스트푸드를 자주 이용하는 경우 입맛의 서구화, 음식 맛의 획일화를 가져오는 등 다른 문제점도 지적되었다(Kim 등 2004a).

동거자가 있는 남자 대학생에 비해 독거의 경우 열량 섭취 수준이 더 부족하고, 특히 밥보다 반찬의 섭취가 더 부실하며, 식품섭취 습관에서 나쁜 습관의 빈도가 더 높고, 좋은 행동은 낮을 뿐 아니라, 식사 가치도 낮은 것으로 지적되었다(Park 등 2003). 또한 원거리 통학이나 기숙사, 자취 등이 보편화됨에 따라 많은 학생들이 부모의 통제에서 벗어나게 되었고, 주로 가정 외에서 식생활을 하게 되면서 (Park 등 1995), 식행동과 영양상태는 숙식 장소에 따라 광범위하게 달라질 수 있다. Lim(1981)은 식습관 점수가 낮은 집단일수록 독신 거주율이 높다 하였고, Chang 등(1988)은 자택 이외에 거주하는 학생들이 집에서 다니는 학생보다 유의하게 식습관 점수가 낮았다고 보고하였다. Kim & Lee(1996)도 본가나 친척집에 거주하는 학생은 양호한 식품섭취행동을 하고 있으나 자취생들은 부족한 식품섭취행동을 하고 있음을 보고하여, 대학생들의 식습관은 거주형태에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다(Lee 등 1996).

최근 이공대학을 중심으로 과제와 연구 활동 보조를 위하여, 실험실에서 숙식하는 대학생의 비율이 증가함에 따라, 이들의 생활습관과 식습관이 건강에 악영향을 미칠 위험이 늘어나고 있는 추세이다. 따라서, 본 연구에서는 실험실 거주 학생 뿐 아니라 자취생 및 기숙사생의 생활습관, 식습관, 식생활진단, 영양지식, 식품기호도 및 패스트푸드 이용실태에 대한 인식을 가족과 함께 거주하는 학생과 비교함으로써 특히 교정이 필요한 사항을 파악하고 이를 영양교육의 기초자료로 제공하고자 한다.

조사 대상 및 방법

1. 연구대상자 및 연구기관

본 연구는 경기도 소재 대학교 공과대학 1~4 학년 남학생 285 명을 대상으로 하여 2007 년 3월에 설문지 조사를 실시하였다. 이 중 답변의 내용이 불충실한 설문지를 제외한 가족과 함께 거주하는 167명, 자취하는 15명, 실험실에서 숙식을 하는 34명, 기숙사 생활을 하는 44명의 총 260명을 최종 분석하였다.

2. 연구내용 및 방법

1) 설문지 조사

설문지 내용은 일반사항, 건강관련 생활습관, 패스트푸드 이용실태, 식품과 맛에 대한 기호도, 식생활의 자가 진단, 영양지식으로 구성되었고 연구대상자가 직접 기재하였다. 일반사항은 나이, 병역여부, 건강지각 정도, 한 달 용돈이 포함되었고, 건강관련 생활습관은 운동 횟수, 음주 여부 및 음주량, 흡연 여부 및 흡연량, 컴퓨터 및 TV 시청 시간, 수면 시간 등이 포함되었다.

패스트푸드 이용실태로는 패스트푸드를 처음 접한 나이, 패스트푸드 이용 빈도, 패스트푸드점 동행자, 이용목적, 패스트푸드를 선호하는 이유, 패스트푸드를 줄이려는 노력 정도 및 패스트푸드를 줄이려는 이유, 패스트푸드점 이용 시 선호하는 음료 등이 포함되었다.

식품과 맛의 기호도는 후라이드치킨, 피자, 햄버거, 스파게티, 케익의 5 가지 서구식 패스트푸드, 찌개(국)류, 김치, 생채류, 숙채류, 떡의 5 가지 한식, 그리고 매콤한 맛, 담백한 맛, 고소한 맛, 달콤한 맛, 짭짤한 맛의 기호도를 '매우 싫어함', '싫어함', '보통', '좋아함', '매우 좋아함'으로 각각 1점부터 5점까지 총 5점 척도법을 이용하여 응답하게 하였다.

식생활 진단은 선행 연구를 토대로 총 20문항으로 구성하였다. 식행동의 문항은 식사의 규칙성, 적정량 섭취, 식품군

별 식품의 섭취, 편식 여부, 아침 결식 여부, 외식 횟수, 음주 및 흡연 여부, 규칙적 운동 여부 등 총 20개의 문항으로 구성하였고(Choi 등 2006), 각 항목별로 1주일에 ‘0~2일’, ‘3~5일’, ‘6~7일’중 얼마나 자주 각각의 식행동을 하는지 선택하게 하였다. 개인의 식행동 점수는 11가지의 긍정적 문항의 경우 ‘0~2일’에 1점, ‘3~5일’에 3점, ‘6~7일’에 5점을 부여하고 9가지의 부정적인 문항은 ‘예’, ‘가끔’, ‘아니오’로 각각 1점, 3점, 5점으로 점수를 부여하여 총 100점 만점으로 하여, 점수가 높을수록 식행동이 양호한 것으로 평가함으로써, 주거 형태군 간에 식행동의 각 항목과 총 점수에 차이가 있는지를 비교하였다.

영양지식은 Park(1999)와 Kim(2005)의 연구에서 사용되었던 문항을 수정 보완하여 체중조절과 영양소에 관한 15 가지 문항으로 구성하였으며 각 문항에 대하여 ‘그렇다’, ‘아니다’, ‘모른다’ 중 한 가지를 선택하도록 하였다. 영양지식의 평가는 항목 당 맞으면 1점, 틀리거나 모른다는 0점으로 총 15점 만점으로 하였고, 점수가 높을수록 영양지식이 양호한 것으로 평가하였다. 또한 영양지식의 정확도와 인지도를 다음의 수식으로 산출하여 주거 형태별로 영양지식의 총점, 정확도 및 인지도를 비교하였다.

$$\text{정확도}(\%) = \frac{\text{정답 문항수}}{\text{‘맞다’ 또는 ‘틀리다’에 응답한 문항수}} \times 100$$

$$\text{인지도}(\%) = \frac{\text{‘맞다’ 또는 ‘틀리다’에 응답한 문항수}}{\text{전체 문항수}} \times 100$$

2) 자료 분석 및 통계처리

수집된 자료는 SPSS 14.0K for Windows를 사용하여 통계처리 하여 가족동거군, 자취군, 실험실군, 기숙사군으로 나누어 나타내었다. 연구대상자의 나이, 패스트푸드를 처음 접한 나이, 식품과 맛 기호도, 식생활 진단, 영양지식의 정답율은 평균 ± 표준편차로 나타내어 분산 분석을 함으로써 유의 확률 0.05 미만인 경우에 Duncan’s multiple range test를 이용하여 군간 차이의 유의성을 기술하였다. 또한 빈도의 주거형태별 차이는 χ^2 검정을 이용하였다.

결 과

1. 일반사항

조사 대상자의 일반사항은 Table 1에 나타난 바와 같다. 전체 조사대상자의 나이와 병역을 필한 비율은 각각 24.4 ± 2.13세와 77.7%로 유의적 차이가 없어서 연령과 군대 생활 경험의 유무가 각 군에 다르게 영향을 미치지 않은 것으로 보인다.

조사대상자의 건강지각정도는 전체적으로 ‘건강하다’라고 응답한 비율인 39.2%와 ‘매우 건강하다’라고 응답한 비율인 11.5%를 합하여 50.7%이므로 각각 ‘건강하지 않은 편’과 ‘매우 건강하지 않다’로 답한 비율인 10.0%와 3.8%를 합한 값인 13.8%보다 훨씬 높게 나타나 군 간에 유의적인 차이는 없었으며, 건강에 대한 자신감을 드러낸다고 할 수 있다.

전체적으로 조사대상자의 한 달 용돈은 20만 원대가 가장

Table 1. General characteristics of the subjects

	Residence Type					χ^2 or F
	Commuting (N = 167)	Self-boarding (N = 15)	Lab-living (N = 34)	Dormitory (N = 44)	Total (N = 260)	
Age (years)	24.3 ± 1.94 ¹⁾	24.0 ± 2.42	24.8 ± 2.12	24.6 ± 2.66	24.4 ± 2.13	0.915
Military service						
Yes	133 (79.6) ²⁾	11 (73.3)	26 (76.5)	32 (72.7)	202 (77.7)	1.185
No	34 (20.4)	4 (26.7)	8 (23.5)	12 (27.3)	58 (22.3)	
Perceived own health status						
Very unhealthy	4 (2.4)	2 (13.3)	3 (8.8)	1 (2.3)	10 (3.8)	13.165
Unhealthy	14 (8.4)	2 (13.3)	4 (11.8)	6 (13.6)	26 (10.0)	
Normal	57 (34.1)	4 (26.7)	14 (41.2)	17 (38.6)	92 (35.4)	
Healthy	73 (43.7)	4 (26.7)	9 (26.5)	16 (36.4)	102 (39.2)	
Very healthy	19 (11.4)	3 (20.0)	4 (11.8)	4 (9.1)	30 (11.5)	
Pocket money (Won/month)						
≤ 100,000	33 (19.8)	1 (6.7)	5 (14.7)	16 (36.4)	55 (21.2)	22.898 ³⁾
110,000-200,000	37 (22.2)	2 (13.3)	10 (29.4)	16 (36.4)	65 (25.0)	
210,000-300,000	69 (41.3)	9 (60.0)	10 (29.4)	10 (22.7)	98 (37.7)	
≥ 310,000	28 (16.8)	3 (20.0)	9 (26.5)	2 (4.5)	42 (16.2)	

1) Mean ± Standard deviation

2) Number (%)

3) **: significantly different at p < 0.01 by chi-square test

많았는데, 가족동거군과 기숙사군은 한 달 용돈이 10만원 이하(각각 24.1%와 36.4%)나 11~20만원 이하(각각 31.3%와 36.4%)라고 답한 비율이 높게 나타나, 자취군이 나 실험실군에서 21~30만원 이하(각각 60.0%와 29.4%)나 31만원 이상(각각 20.0%와 26.5%)으로 답한 비율이 높은 것에 비해 유의적으로 용돈이 적었다($p < 0.01$).

2. 건강관련 생활습관

조사대상자의 건강관련 생활습관에 대한 설문지 조사 결과는 Table 2에 제시되었다. 전체 조사대상자에서 일주일에 4일 이상 운동을 하는 비율은 11.9%로 거주군 간에 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 일주일에 1회 이상 음주를 하는 경우는 전체의 40.0%로 나타났고, 음주량은 네 군 모두에서 소주 1병 정도가 가장 많아 전체의 51.5%로 나타났으며, 소주 1/2병 이하(28.5%), 소주 2병 이상(20.1%) 순으로 낮아졌는데 음주 빈도나 음주량에 있어 군 간에 유의적 차이는 없었다.

전혀 흡연을 한 적이 없다고 답한 비율은 기숙사군이 61.4%로서 가장 높았고, 가족동거군의 46.1%, 자취군의 53.3%, 실험실군의 55.9%는 현재 흡연을 한다고 답한 비율이 전혀 흡연을 한 적이 없다는 비율(각각 44.3%, 26.7%, 26.5%)이나 흡연경험자의 비율(각각 9.6%, 20.0%, 17.6%)보다 높아 군 간에 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 한편, 전체 조사대상자는 담배를 반 갑에서 한 갑 정도 피운다고 답한 비율이 61.2%로 가장 많았으며, 반 갑 이하(24.1%)와 한 갑 이상(14.7%) 순으로 뒤따랐고 흡연량에는 군 간에 유의적인 차이가 없었다.

학업 외의 컴퓨터/TV 사용 시간에서, 가족동거군의 경우(39.5%)와 자취군(46.7%)은 1~2시간이 가장 높게 나타난 것에 반해, 실험실군(52.9%)과 기숙사군(56.8%)은 2시간 이상으로 답한 비율이 가장 높아 이들이 컴퓨터 및 TV 시청에 많은 시간을 보내는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 수면시간은 가족동거군의 경우(44.9%)와 실험실군(55.9%)의 경우는 6시간 미만인 가장 높게 나타났고, 자취군(46.7%)

Table 2. Health-related lifestyle practice of male university students according to residence type

	Residence Type					χ^2 value
	Commuting (N=167)	Self-boarding (N=15)	Lab-living (N=34)	Dormitory (N=44)	Total (N=260)	
Regular exercise						
< 4 day/week	147 (88.0) ¹⁾	14 (93.3)	30 (88.2)	38 (86.4)	229 (88.1)	50.519
≥ 4 day/week	20 (12.0)	1 (6.7)	4 (11.8)	6 (13.6)	31 (11.9)	
Drinking alcohol						
< 1 time/week	97 (58.1)	9 (60.0)	19 (55.9)	31 (70.5)	156 (60.0)	2.499
≥ 1 time/week	70 (41.9)	6 (40.0)	15 (44.1)	13 (29.5)	104 (40.0)	
Amount of drinking (Soju)						
≤ 1/2 bottle	41 (27.0)	3 (21.4)	9 (28.1)	15 (36.6)	68 (28.5)	3.666
about 1 bottle	79 (52.0)	8 (57.1)	19 (59.4)	17 (41.5)	123 (51.5)	
≥ 2 bottle	32 (21.1)	3 (21.4)	4 (12.5)	9 (22.0)	48 (20.1)	
	152	14	32	41	239	
Smoking						
Nonsmoker	74 (44.3)	4 (26.7)	9 (26.5)	27 (61.4)	114 (43.8)	12.822* ²⁾
Past smoker	16 (9.6)	3 (20.0)	6 (17.6)	4 (9.1)	29 (11.2)	
Current smoker	77 (46.1)	8 (53.3)	19 (55.9)	13 (29.5)	117 (45.0)	
Amount of smoking						
≤ 1/2 pack	19 (25.0)	1 (12.5)	2 (10.5)	6 (46.2)	28 (24.1)	6.852
1/2 - 1 pack	47 (61.8)	5 (62.5)	13 (68.4)	6 (46.2)	71 (61.2)	
≥ 1 pack	10 (13.2)	2 (25.0)	4 (21.1)	1 (7.7)	17 (14.7)	
	76	8	19	13	116	
Hours spent in computer/TV						
< 1	45 (26.9)	3 (20.0)	10 (29.4)	10 (22.7)	68 (26.2)	14.325*
1 - 2	66 (39.5)	7 (46.7)	6 (17.6)	9 (20.5)	88 (33.8)	
≥ 2	56 (33.5)	5 (33.3)	18 (52.9)	25 (56.8)	104 (40.0)	
Sleeping time						
< 6 hours	75 (44.9)	5 (33.3)	19 (55.9)	11 (25.0)	110 (42.3)	22.597**
6 hours - 7 hours	72 (43.1)	3 (20.0)	12 (35.3)	21 (47.7)	108 (41.5)	
> 7 hours	20 (12.0)	7 (46.7)	3 (8.8)	12 (27.3)	42 (16.2)	

1) Number (%)

2) significantly different at *: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, respectively by chi-square test

은 7시간 이상, 기숙사군(47.7%)은 6시간 이상 7시간 미만
 이 가장 높게 나타나, 실험실군은 가장 덜 자고, 자취군은
 가장 많이 자는 것으로 나타났다(p < 0.01).

3. 패스트푸드 이용 실태

조사대상자의 패스트푸드 이용 실태에 대한 설문지 조사
 결과는 Table 3에 제시되었다. 패스트푸드를 처음 접한 나
 이를 살펴보면 실험실군이 14.4 ± 2.95세로서, 가족동거

Table 3. Fast food consumption patterns of male university students according to residence type

	Residence Type					χ ² or F value
	Commuting (N = 167)	Self-boarding (N = 15)	Lab-living (N = 34)	Dormitory (N = 44)	Total (N = 260)	
Age when fast food was eaten at the first time	11.5 ± 3.34 ^{1a2)}	12.5 ± 2.80 ^a	14.4 ± 2.95 ^b	12.3 ± 3.66 ^a	12.1 ± 3.44	6.893**
Frequency of visiting fast food restaurant (month)						
Rarely	72 (43.1) ³⁾	4 (26.7)	15 (44.1)	19 (43.2)	110 (42.3)	24.205** ⁴⁾
Once a month	53 (31.7)	4 (26.7)	5 (14.7)	12 (27.3)	74 (28.5)	
Twice a month	23 (13.8)	3 (20.0)	4 (11.8)	8 (18.2)	38 (14.6)	
Once a week	18 (10.8)	3 (20.0)	6 (17.6)	5 (11.4)	32 (12.3)	
Twice a week	1 (0.6)	1 (6.7)	4 (11.8)	0 (0.0)	6 (2.3)	
Companion of fast food restaurant						
Friend	110 (67.1)	10 (66.7)	24 (72.7)	32 (74.4)	176 (69.0)	4.172
Lover	42 (25.6)	5 (33.3)	6 (18.2)	10 (23.3)	63 (24.7)	
The others (brothers, sisters, alone)	12 (7.3)	0 (0.0)	3 (9.1)	1 (2.3)	16 (6.3)	
	164	15	33	43	255	
Purpose of eating fast food						
As a meal	115 (69.3)	10 (66.7)	21 (63.6)	26 (59.1)	172 (66.7)	3.394
As a Snack	46 (27.7)	4 (26.7)	10 (30.3)	17 (38.6)	77 (29.8)	
The others (beverage etc.)	5 (3.0)	1 (6.7)	2 (6.1)	1 (2.3)	9 (3.5)	
	166	15	33	44	258	
Purpose of visiting fast food restaurant						
Convenience	72 (43.9)	1 (6.7)	14 (42.4)	16 (36.4)	103 (40.2)	30.368*
Speed	35 (21.3)	3 (20.0)	9 (27.3)	8 (18.2)	55 (21.5)	
Taste	29 (17.7)	4 (26.7)	4 (12.1)	8 (18.2)	45 (17.6)	
Longer business hour	16 (9.8)	2 (13.3)	4 (12.1)	5 (11.4)	27 (10.5)	
Comfortable atmosphere to meet people,	7 (4.3)	5 (33.3)	0 (0.0)	6 (13.6)	18 (7.0)	
The others	5 (3.0)	0 (0.0)	2 (6.1)	1 (2.3)	8 (3.1)	
	164	15	33	44	256	
Effort to reduce eating fast foods						
Very much	13 (13.7)	1 (9.1)	4 (21.1)	2 (8.0)	20 (13.3)	13.897
Much	18 (18.9)	1 (9.1)	4 (21.1)	5 (20.0)	28 (18.7)	
Average	29 (30.5)	4 (36.4)	0 (0.0)	10 (40.0)	43 (28.7)	
A little	24 (25.3)	3 (27.3)	5 (26.3)	5 (20.0)	37 (24.7)	
Never	11 (11.6)	2 (18.2)	6 (31.6)	3 (12.0)	22 (14.7)	
	95	11	19	25	150	
Reason to reduce fast food eating						
Health	45 (56.3)	3 (30.0)	8 (47.1)	9 (47.4)	65 (51.6)	16.822
Nutrition imbalance	19 (23.8)	2 (20.0)	4 (23.5)	0 (0.0)	25 (19.8)	
Cost	13 (16.3)	4 (40.0)	2 (11.8)	7 (36.8)	26 (20.6)	
The others	3 (3.8)	1 (10.0)	3 (17.6)	3 (15.8)	10 (7.9)	
	80	10	17	19	126	
Preferred beverage						
Carbonated drinks	134 (80.7)	12 (80.0)	28 (84.8)	30 (69.8)	204 (79.4)	3.216
The others	32 (19.3)	3 (20.0)	5 (15.2)	13 (30.2)	53 (20.6)	
	166	15	33	43	257	

1) Mean ± Standard deviation

2) The values with different superscripts with in a row are significantly different at p < 0.05 by Duncan's multiple range test

3) Number (%)

4) *: significantly different at p < 0.05 by chi-square test.

군의 11.5 ± 3.34세, 자취군의 12.5 ± 2.80세, 기숙사군의 12.3 ± 3.66세에 비해 유의적으로 ($p < 0.01$) 늦었다. 패스트푸드를 거의 이용하지 않는다고 답한 비율은 자취군의 경우 26.7%로 가족동거군(43.1%), 실험실군(44.1%), 기숙사군(43.2%)에 비해 낮고, 매주 1회 혹은 매주 2회 이상 이용한다고 답한 비율은 자취군(각각 20.0%와 6.7%)과 실험실군(각각 17.6%와 11.8%)에서 가족동거군(10.8%와 0.6%)이나 기숙사군(11.4%와 0.0%)에 비해 높아 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$).

패스트푸드점을 이용할 때 동행자는 군 간에 유의적인 차이가 없어서 친구, 이성 친구(애인), 기타(형제, 자매, 혼자) 순으로, 그 비율이 각각 69.0%, 24.7%, 6.3%로 나타났다. 패스트푸드점을 이용하는 목적으로는 네 군 모두 한 끼 식사 용이 가장 높게 나타났고, 간식용, 기타(음료용 등)순으로 나타나 그 비율을 살펴보면 66.7%, 29.8% 3.5%로 나타났으며 주거 형태별로 차이를 보이지 않았다.

패스트푸드를 선호하는 이유는 유의적으로 차이가 나서, '간편하므로'라고 응답한 비율이 가족동거군(43.9%), 실험실군(42.4%), 기숙사군(36.4%)에서 가장 높게 나타났고, 자취하는 경우는 가장 많은 비율(33.3%)이 '장소가 쾌적, 친구와 어울릴 수 있는 장소'이기 때문이라고 하였다($p < 0.05$).

패스트푸드 이용을 줄이려는 노력정도는 패스트푸드를 한 달에 1회 이상 이용하는 대상자를 비교한 결과, 전체적으로 '전혀 그렇지 않다', '그렇지 않은 편이다'라고 응답한 비율이 각각 24.7%, 14.7%로 높게 나타났다. 패스트푸드 이용

을 줄이려는 이유 또한 패스트푸드를 한 달에 1회 이상 이용하는 대상자를 비교한 결과, 전체적으로 '방부제, 트랜스 지방, MSG 등 건강상의 이유'를 첫 번째(51.6%)로 꼽았으나 자취군의 경우 '비용의 불만족'도 높게(40.0%) 나타났다. 패스트푸드점에서 과일주스, 커피, 유제품(우유, 아이스크림, 셰이크)보다 탄산음료를 선호한다는 비율은 전체의 79.4%로 높게 나타났으며 군 간에 유의적 차이는 없었다.

4. 식품과 맛에 대한 기호도

조사대상자의 식품과 맛에 대한 기호도에 대한 설문지 조사 결과는 Table 4에 제시되었다. 조사대상자인 남학생들은 맵콤한 맛(3.95 ± 0.99)과 담백한 맛(3.91 ± 0.82)을 가장 좋아하고, 고소한 맛(3.76 ± 0.89)에 대한 기호도가 그 다음 순이었으며, 달콤한 맛(3.47 ± 1.01)이나 짭짤한 맛(3.47 ± 0.94)은 덜 좋아하는 것으로 나타났다.

주거형태별로 살펴보면 음식 및 맛에 대해서 대체적으로 자취군이 가장 좋아하는 것으로 나타났는데, 특히 자취군은 김치(4.67 ± 0.49)와 담백한 맛(4.40 ± 0.51)에 대하여 다른 군보다 유의적 ($p < 0.05$)으로 더 좋아했고, 찌개(국)류의 경우는 높은 경향을 보였다($p = 0.081$).

5. 식생활의 자가 진단

조사대상자의 식생활의 자가 진단에 의한 식행동 조사 결과는 Table 5에 제시되었다. 전체적으로 볼 때, 규칙적인 식사(2.55 ± 1.47), 녹황색 채소(2.72 ± 1.48), 우유나 유

Table 4. The preferences of male university students' for foods and tastes according to residency type

	Residence Type					F value
	Commuting (N = 167)	Self-boarding (N = 15)	Lab-living (N = 34)	Dormitory (N = 44)	Total (N = 260)	
Fried chicken	3.78 ± 0.85 ¹⁾	4.20 ± 0.56	3.85 ± 0.78	3.77 ± 0.86	3.81 ± 0.83	1.238
Pizza	3.53 ± 0.86	3.40 ± 1.06	3.47 ± 0.83	3.68 ± 0.80	3.54 ± 0.86	0.618
Hamburger	3.50 ± 0.84	3.47 ± 0.99	3.50 ± 0.93	3.55 ± 0.95	3.51 ± 0.88	0.040
Spaghetti	3.17 ± 0.99	3.27 ± 1.28	3.18 ± 1.00	3.23 ± 0.91	3.19 ± 0.99	0.067
Cake	3.07 ± 0.93	3.27 ± 1.10	3.06 ± 0.98	3.00 ± 1.08	3.07 ± 0.97	0.280
Srew (soup)	4.37 ± 0.73	4.60 ± 0.63	4.06 ± 1.01	4.41 ± 0.73	4.35 ± 0.77	2.268
Kimchi	4.22 ± 0.70 ²⁾	4.67 ± 0.49 ^b	3.85 ± 0.93 ^a	4.19 ± 0.96 ^a	4.19 ± 0.79	4.118 ^{**3)}
Saengchae	3.59 ± 0.95	3.87 ± 0.83	3.44 ± 1.05	3.53 ± 0.80	3.58 ± 0.93	0.770
Sukchae	3.59 ± 0.84	3.73 ± 0.80	3.44 ± 0.99	3.52 ± 0.76	3.57 ± 0.85	0.531
Rice cake	3.57 ± 1.02	3.87 ± 0.99	3.50 ± 1.08	3.66 ± 0.89	3.59 ± 1.00	0.567
Spicy food	3.93 ± 0.97	4.33 ± 0.90	3.79 ± 1.12	4.05 ± 0.96	3.95 ± 0.99	1.207
Plain food	3.81 ± 0.87 ^a	4.40 ± 0.51 ^b	4.00 ± 0.78 ^{ab}	4.05 ± 0.68 ^{ab}	3.91 ± 0.82	3.228*
Greasy food	3.68 ± 0.88	4.07 ± 0.70	3.97 ± 1.00	3.80 ± 0.88	3.76 ± 0.89	1.685
Sweet food	3.41 ± 0.98	3.67 ± 1.11	3.62 ± 1.10	3.52 ± 1.00	3.47 ± 1.01	0.648
Salty food	3.46 ± 0.90	3.80 ± 0.78	3.53 ± 1.11	3.34 ± 1.01	3.47 ± 0.94	0.942

1) Mean ± Standard deviation

2) The values with different superscripts with in a row are significantly different at $p < 0.05$ by Duncan's multiple range test.

3) significantly different at *: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$, respectively.

Table 5. Food behavior of male university students according to residence type

	Residence Type					χ^2 or F value
	Commuting (N = 167)	Self-boarding (N = 15)	Lab-living (N = 34)	Dormitory (N = 44)	Total (N = 260)	
Three meals a day						
≤ 2 days	69 (41.3) ¹⁾	7 (46.7)	22 (64.7)	7 (15.9)	105 (40.4)	33.292**2)
3 - 5 days	73 (43.7)	7 (46.7)	10 (29.4)	18 (40.9)	108 (41.5)	
6 - 7 days	25 (15.0)	1 (6.7)	2 (5.9)	19 (43.2)	47 (18.1)	
	2.47 ± 1.41 ^{3)cd)}	2.20 ± 1.27 ^a	1.82 ± 1.22 ^o	3.55 ± 1.45 ^p	2.55 ± 1.47	11.167**
Adequate amount of food at each meal						
≤ 2 days	35 (21.0)	4 (26.7)	12 (35.3)	10 (22.7)	61 (23.5)	12.657*
3 - 5 days	83 (49.7)	9 (60.0)	20 (58.8)	18 (40.9)	130 (50.0)	
6 - 7 days	49 (29.3)	2 (13.3)	2 (5.9)	16 (36.4)	69 (26.5)	
	3.17 ± 1.41 ^b	2.73 ± 1.28 ^{cd}	2.41 ± 1.16 ^o	3.27 ± 1.53 ^p	3.06 ± 1.42	3.387*
More than 2 servings of meat, the fresh fish, egg, bean and tofu a day						
≤ 2 days	33 (19.8)	5 (33.3)	11 (32.4)	11 (25.0)	60 (23.1)	4.284
3 - 5 days	77 (46.1)	6 (40.0)	15 (44.1)	18 (40.9)	116 (44.6)	
6 - 7 days	57 (34.1)	4 (26.7)	8 (23.5)	15 (34.1)	84 (32.3)	
	3.29 ± 1.44	2.87 ± 1.60	2.82 ± 1.51	3.18 ± 1.54	3.18 ± 1.48	1.177
Consumption of greenish yellow vegetable						
≤ 2 days	60 (35.9)	5 (33.3)	12 (35.3)	14 (31.8)	91 (35.0)	1.593
3 - 5 days	71 (42.5)	8 (53.3)	16 (47.1)	19 (43.2)	114 (43.8)	
6 - 7 days	36 (21.6)	2 (13.3)	6 (17.6)	11 (25.0)	55 (21.2)	
	2.71 ± 1.49	2.60 ± 1.35	2.65 ± 1.43	2.86 ± 1.52	2.72 ± 1.48	0.199
Consumption of vegetable oil containing foods						
≤ 2 days	46 (27.5)	3 (20.0)	11 (32.4)	13 (30.2)	73 (28.2)	7.706
3 - 5 days	99 (59.3)	8 (53.3)	20 (58.8)	19 (44.2)	146 (56.4)	
6 - 7 days	22 (13.2)	4 (26.7)	3 (8.8)	11 (25.6)	40 (15.4)	
	167	15	34	43	259	1.017
	2.71 ± 1.25	3.13 ± 1.41	2.53 ± 1.21	2.91 ± 1.51	2.75 ± 1.30	
Consumption of milk or dairy products						
≤ 2 days	61 (36.7)	8 (53.3)	24 (70.6)	22 (50.0)	115 (44.4)	19.024**
3 - 5 days	62 (37.3)	6 (40.0)	9 (26.5)	11 (25.0)	88 (34.0)	
6 - 7 days	43 (25.9)	1 (6.7)	1 (2.9)	11 (25.0)	56 (21.6)	
	166	15	34	44	259	5.814**
	2.78 ± 1.57 ^b	2.07 ± 1.28 ^{cd}	1.65 ± 1.07 ^o	2.50 ± 1.68 ^p	2.54 ± 1.56	
Consumption of fruits or sugarless fruit juice						
≤ 2 days	62 (37.1)	9 (60.0)	21 (61.8)	25 (56.8)	117 (45.0)	20.441**
3 - 5 days	70 (41.9)	6 (40.0)	13 (38.2)	16 (36.4)	105 (40.4)	
6 - 7 days	35 (21.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (6.8)	38 (14.6)	
	2.68 ± 1.50 ^b	1.80 ± 1.01 ^o	1.76 ± 0.99 ^o	2.00 ± 1.26 ^{cd}	2.39 ± 1.42	6.848**
Consumption of seaweed						
≤ 2 days	81 (48.5)	11 (73.3)	23 (67.6)	20 (45.5)	135 (51.9)	13.341*
3 - 5 days	66 (39.5)	4 (26.7)	11 (32.4)	22 (50.0)	103 (39.6)	
6 - 7 days	20 (12.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.5)	22 (8.5)	
	2.27 ± 1.38 ^b	1.53 ± 0.92 ^o	1.65 ± 0.95 ^{cd}	2.18 ± 1.17 ^{cd}	2.13 ± 1.29	3.421*
Eating in pleasant atmosphere						
≤ 2 days	51 (30.7)	6 (40.0)	11 (32.4)	6 (13.6)	74 (28.6)	9.011
3 - 5 days	77 (46.4)	7 (46.7)	15 (44.1)	21 (47.7)	120 (46.3)	
6 - 7 days	38 (22.9)	2 (13.3)	8 (23.5)	17 (38.6)	65 (25.1)	
	166	15	34	44	259	3.039*
	2.84 ± 1.46 ^{cd}	2.47 ± 1.41 ^o	2.82 ± 1.51 ^{cd}	3.50 ± 1.37 ^p	2.93 ± 1.47	
Balance diet at each meal						
≤ 2 days	49 (29.3)	1 (6.7)	10 (29.4)	6 (13.6)	66 (25.4)	13.661*
3 - 5 days	82 (49.1)	7 (46.7)	17 (50.0)	20 (45.5)	126 (48.5)	
6 - 7 days	36 (21.6)	7 (46.7)	7 (20.6)	18 (40.9)	68 (26.2)	
	2.84 ± 1.42 ^o	3.80 ± 1.27 ^b	2.82 ± 1.42 ^o	3.55 ± 1.39 ^{cd}	3.02 ± 1.44	4.657**

Table 5. Food behavior of male university students according to residence type (continued)

	Residence Type					χ^2 or F value
	Commuting (N = 167)	Self-boarding (N = 15)	Lab-living (N = 34)	Dormitory (N = 44)	Total (N = 260)	
Eating breakfast						
≤ 2 days	63 (37.7)	8 (53.3)	23 (67.6)	13 (29.5)	107 (41.2)	24.535**
3 - 5 days	43 (25.7)	3 (20.0)	9 (26.5)	21 (47.7)	76 (29.2)	
6 - 7 days	61 (36.5)	4 (26.7)	2 (5.9)	10 (22.7)	77 (29.6)	
	2.98 ± 1.73 ^p	2.47 ± 1.77 ^{ab}	1.76 ± 1.21 ^a	2.86 ± 1.46 ^b	2.77 ± 1.67	5.432**
Sub total (out of 55)	30.71 ± 9.18 ^{bc}	27.67 ± 7.43 ^{ab}	24.71 ± 8.08 ^a	32.49 ± 9.24 ^c	30.04 ± 9.21	5.737**
Everyday consumption of processed foods (instant noodle, cookie)						
Yes	29 (17.4)	4 (26.7)	11 (32.4)	7 (15.9)	51 (19.6)	11.446
Sometimes	119 (71.3)	8 (53.3)	17 (50.0)	26 (59.1)	170 (65.4)	
No	19 (11.4)	3 (20.0)	6 (17.6)	11 (25.0)	39 (15.0)	
	2.88 ± 1.07	2.87 ± 1.41	2.71 ± 1.40	3.18 ± 1.28	2.91 ± 1.18	1.171
Eating out everyday						
Yes	27 (16.2)	3 (20.0)	8 (23.5)	3 (6.8)	41 (15.8)	6.203
Sometimes	63 (37.7)	5 (33.3)	10 (29.4)	14 (31.8)	92 (35.4)	
No	77 (46.1)	7 (46.7)	16 (47.1)	27 (61.4)	127 (48.8)	
	3.60 ± 1.47	3.53 ± 1.60	3.47 ± 1.64	4.09 ± 1.25	3.66 ± 1.47	1.597
Everyday consumption of foods containing animal fat or much cholesterol						
Yes	23 (13.8)	3 (20.0)	5 (14.7)	4 (9.1)	35 (13.5)	3.401
Sometimes	94 (56.3)	7 (46.7)	15 (44.1)	24 (54.5)	140 (53.8)	
No	50 (29.9)	5 (33.3)	14 (41.2)	16 (36.4)	85 (32.7)	
	3.32 ± 1.29	3.27 ± 1.49	3.53 ± 1.42	3.55 ± 1.25	3.38 ± 1.31	0.522
Everyday consumption of salty foods or MSG						
Yes	20 (12.0)	3 (20.0)	3 (8.8)	5 (11.4)	31 (11.9)	7.426
Sometimes	83 (49.7)	8 (53.3)	23 (67.6)	18 (40.9)	132 (50.8)	
No	64 (38.3)	4 (26.7)	8 (23.5)	21 (47.7)	97 (37.3)	
	3.53 ± 1.32	3.13 ± 1.41	3.29 ± 1.12	3.73 ± 1.37	3.51 ± 1.31	1.134
Everyday consumption of sweet foods						
Yes	21 (12.6)	1 (6.7)	5 (14.7)	5 (11.4)	32 (12.3)	1.851
Sometimes	92 (55.1)	10 (66.7)	16 (47.1)	24 (54.5)	142 (54.6)	
No	54 (32.3)	4 (26.7)	13 (38.2)	15 (34.1)	86 (33.1)	
	3.40 ± 1.29	3.40 ± 1.12	3.47 ± 1.40	3.45 ± 1.28	3.42 ± 1.28	0.048
Excessive drinking everyday						
Yes	29 (17.4)	3 (20.0)	5 (14.7)	5 (11.4)	42 (16.2)	3.725
Sometimes	71 (42.5)	7 (46.7)	17 (50.0)	16 (36.4)	111 (42.7)	
No	67 (40.1)	5 (33.3)	12 (35.3)	23 (52.3)	107 (41.2)	
	3.46 ± 1.45	3.27 ± 1.49	3.41 ± 1.37	3.82 ± 1.39	3.50 ± 1.43	0.954
Exercise regularly						
Yes	34 (20.4)	2 (13.3)	5 (15.2)	8 (18.2)	49 (18.9)	1.115
Sometimes	77 (46.1)	7 (46.7)	17 (51.5)	20 (45.5)	121 (46.7)	
No	56 (33.5)	6 (40.0)	11 (33.3)	16 (36.4)	89 (34.4)	
	167	15	33	44	259	0.215
	2.74 ± 1.45	2.47 ± 1.41	2.64 ± 1.37	2.64 ± 1.45	2.69 ± 1.43	
Everyday drinking caffeinated beverage more than 3 times						
Yes	32 (19.2)	2 (13.3)	11 (32.4)	6 (13.6)	51 (19.6)	6.026
Sometimes	52 (31.1)	6 (40.0)	9 (26.5)	12 (27.3)	79 (30.4)	
No	83 (49.7)	7 (46.7)	14 (41.2)	26 (59.1)	130 (50.0)	
	3.61 ± 1.55	3.67 ± 1.45	3.18 ± 1.73	3.91 ± 1.46	3.61 ± 1.56	1.433
Everyday smoking						
Yes	72 (43.1)	8 (53.3)	15 (44.1)	11 (25.0)	106 (40.8)	7.166
Sometimes	17 (10.2)	1 (6.7)	5 (14.7)	5 (11.4)	28 (10.8)	
No	78 (46.7)	6 (40.0)	14 (41.2)	28 (63.6)	126 (48.5)	
	3.07 ± 1.90	2.73 ± 1.98	2.94 ± 1.87	3.77 ± 1.74	3.15 ± 1.89	0.100
Sub total (out of 45)	29.60 ± 6.18	28.33 ± 6.03	28.70 ± 7.13	32.14 ± 6.89	29.84 ± 6.48	2.575
Total (out of 100)	60.24 ± 11.83 ^{bc}	56.00 ± 12.67 ^{ab}	53.27 ± 11.59 ^a	64.60 ± 13.57 ^c	59.83 ± 12.50	5.975**

1) Number (%)

2) significantly different at *: p < 0.05 **: p < 0.01, respectively.

3) Mean ± Standard deviation

4) The values with different superscripts with in a row are significantly different at p < 0.05 by Duncan's multiple range test.

제품 섭취(2.54 ± 1.56), 과일이나 과일주스 섭취(2.39 ± 1.42), 해조류 섭취(2.13 ± 1.29), 아침 식사 거르지 않음(2.77 ± 1.67), 규칙적 운동(2.69 ± 1.43) 등이 점수가 낮았다(3점 이하).

긍정적 식생활 습관 11가지와 부정적 식생활 습관 9 가지를 모두 합한 총점에 있어서, 전체적으로 100점 만점에 평균 59.83 ± 12.50으로 나타났다. 식생활 진단의 총점은 주거 형태별로 유의적 차이가 나서(p < 0.01), 기숙사군은 64.60 ± 13.57로서 가장 높아 자취군(56.00 ± 12.67)과 실험실군(53.27 ± 11.59)에 비해 유의적으로 높은 점수를 나타냈고, 가족동거군(60.24 ± 11.83)은 실험실군보다 유의적으로 높은 점수를 나타냈으며, 실험실군이 가장 낮은 점수를 나타냈다.

주거 형태별로 식생활의 각 항목을 살펴보면, 기숙사군은 다른 군에 비해 ‘규칙적인 시간에 3끼 식사를 한다’에서 유의적으로(p < 0.01) 높은 점수를 나타냈고, ‘식사량은 언제나 적당히 한다’에서 기숙사군과 가족동거군이 실험실군보다 유의적으로(p < 0.05) 높은 점수를 나타냈다. ‘즐거운 마음으로 여유 있게 식사한다’에서는 기숙사군이 자취군보다 유의적으로(p < 0.01) 높은 점수를 보였다. ‘편식하지 않는다’에 있어서는 자취군이 실험실군에 비해 유의적으로(p < 0.01) 높은 점수를 보였고 ‘아침식사를 꼭 먹는다’에서는 가족동거군과 기숙사군이 실험실군보다 유의적으로(p < 0.01) 높은 점수를 보였다.

‘우유나 유제품(요구르트, 요플레)을 먹는다’에서 가족동

거군과 기숙사군은 실험실군보다 유의적으로(p < 0.01) 높은 점수를 보였으며, ‘과일이나 과일주스(무가당)를 섭취한다’는 문항에서는 가족동거군이 자취군이나 실험실군보다 유의적으로(p < 0.01) 높은 점수를 보였고, 해조류(미역, 김, 다시마 등) 섭취의 경우 가족동거군이 자취군보다 유의적으로(p < 0.05) 높은 점수를 보였다. 한편, 단백질식품, 녹황색 채소 및 식물성 기름의 섭취에는 거주형태별로 군 간에 유의적 차이가 나타나지 않았다.

가공식품, 외식, 동물성 기름 및 콜레스테롤 섭취, 짠 음식 및 화학조미료 섭취, 단 음식 섭취, 과음, 규칙적 운동 미실시, 카페인 섭취와 흡연 등을 포함하여 바람직하지 못한 식생활 및 건강관련 생활습관 각 항목에 대하여 주거형태별 군 간의 차이는 유의적이지 않았으나, 9개 항목 점수를 합한 값에서는 기숙사군이 자취군이나 실험실군보다 높은 경향이 있었다(p = 0.054).

6. 영양 지식

조사대상자의 주거 형태별 영양지식에 대한 조사에서, ‘모른다’고 하지 않고, ‘맞다’ 혹은 ‘틀리다’로서 자신의 의견을 답한 비율인 인지도는 군 간에 유의적 차이가 없었으며, ‘모른다’고 답한 항목을 제외한 문항에 대한 정답율인 정확도는 분산분석에서 유의적 차이가 났으나 군 간 비교에서는 차이가 유의적이지 않았다.

영양지식 수준은 Table 6에서 나타난 바와 같이, 전체적으로 15점 만점에 평균 9.3점(61.9%)으로 나타났다. 주거

Table 6. Nutrition knowledge of male university students according to residence type

	Residence Type					χ ² or F value
	Commuting (N = 167)	Self-boarding (N = 15)	Lab-living (N = 34)	Dormitory (N = 44)	Total (N = 260)	
Daily energy requirement for the adult male is 1900 kcal						
Yes	39 (23.4) ¹⁾	5 (33.3)	7 (20.6)	11 (25.0)	62 (23.8)	7.962
No	79 (47.3)	4 (26.7)	10 (29.4)	17 (38.6)	110 (42.3)	
Do not know	49 (29.3)	6 (40.0)	17 (50.0)	16 (36.4)	88 (33.8)	
% of correct answer	47.3	26.7	29.4	38.6	42.3	5.772
A weight loss of 3 kg per week is a reasonable goal for weight reduction						
Yes	14 (8.4)	5 (33.3)	5 (14.7)	6 (13.6)	30 (11.5)	15.985* ²⁾
No	122 (73.1)	6 (40.0)	17 (50.0)	29 (65.9)	174 (66.9)	
Do not know	31 (18.6)	4 (26.7)	12 (35.3)	9 (20.5)	56 (21.5)	
% of correct answer	73.1	40.0	50.0	65.9	66.9	12.167**
Taking calcium prevents osteoporosis						
Yes	148 (88.6)	13 (86.7)	21 (61.8)	36 (81.8)	218 (83.8)	22.120**
No	11 (6.6)	2 (13.3)	6 (17.6)	7 (15.9)	26 (10.0)	
Do not know	8 (4.8)	0 (0.0)	7 (20.6)	1 (2.3)	16 (6.2)	
% of correct answer	88.6	86.7	61.8	81.8	83.8	15.275**
Sunlight helps to supply adequate amount of vitamin C						
Yes	59 (35.3)	6 (40.0)	11 (32.4)	22 (50.0)	98 (37.7)	8.955
No	77 (46.1)	8 (53.3)	13 (38.2)	12 (27.3)	110 (42.3)	
Do not know	31 (18.6)	1 (6.7)	10 (29.4)	10 (22.7)	52 (20.0)	
% of correct answer	46.1	53.3	38.2	27.3	42.3	6.041

Table 6. Nutrition knowledge of male university students according to residence type (continued)

	Residence Type					χ^2 or F value
	Commuting (N = 167)	Self-boarding (N = 15)	Lab-living (N = 34)	Dormitory (N = 44)	Total (N = 260)	
Most of the weight lost in "quick weight loss" diets is not fat but water						
Yes	131 (78.4)	7 (46.7)	22 (64.7)	34 (77.3)	194 (74.6)	12.312
No	11 (6.6)	4 (26.7)	3 (8.8)	4 (9.1)	22 (8.5)	
Do not know	25 (15.0)	4 (26.7)	9 (26.5)	6 (13.6)	44 (16.9)	
% of correct answer	78.4	46.7	64.7	77.3	74.6	9.405*
It is good to reduce fat intake to prevent obesity						
Yes	100 (59.9)	11 (73.3)	16 (47.1)	21 (47.7)	148 (56.9)	10.848
No	51 (30.5)	1 (6.7)	10 (29.4)	15 (34.1)	77 (29.6)	
Do not know	16 (9.6)	3 (20.0)	8 (23.5)	8 (18.2)	35 (13.5)	
% of correct answer	59.9	73.3	47.1	47.7	56.9	5.110
Vegetable oil is better than animal fat to prevent high blood pressure or atherosclerosis.						
Yes	128 (76.6)	11 (73.3)	22 (64.7)	30 (68.2)	191 (73.5)	3.593
No	17 (10.2)	2 (13.3)	6 (17.6)	5 (11.4)	30 (11.5)	
Do not know	22 (13.2)	2 (13.3)	6 (17.6)	9 (20.5)	39 (15.0)	
% of correct answer	76.6	73.3	64.7	68.5	73.5	2.835
Iron deficiency result in anemia						
Yes	147 (88.0)	10 (66.7)	20 (58.8)	35 (79.5)	212 (81.5)	21.299**
No	5 (3.0)	2 (13.3)	6 (17.6)	5 (11.4)	18 (6.9)	
Do not know	15 (9.0)	3 (20.0)	8 (23.5)	4 (9.1)	30 (11.5)	
% of correct answer	88.0	66.7	58.8	79.5	81.5	18.640**
Not only meats and fish but also bean is a good source of protein						
Yes	151 (90.4)	13 (86.7)	27 (79.4)	39 (88.6)	230 (88.5)	3.961
No	6 (3.6)	1 (6.7)	2 (5.9)	2 (4.5)	11 (4.2)	
Do not know	10 (6.0)	1 (6.7)	5 (14.7)	3 (6.8)	19 (7.3)	
% of correct answer	90.4	86.7	79.4	88.6	88.5	3.404
Greenish yellow vegetables are a good source of vitamin A						
Yes	101 (60.5)	9 (60.0)	16 (47.1)	26 (59.1)	152 (58.5)	10.534
No	20 (12.0)	1 (6.7)	4 (11.8)	11 (25.0)	36 (13.8)	
Do not know	46 (27.5)	5 (33.3)	14 (41.2)	7 (15.9)	72 (27.7)	
% of correct answer	60.5	60.0	47.1	59.1	58.5	2.122
Fruits, vegetables and grains contain cholesterol						
Yes	33 (19.8)	4 (26.7)	5 (14.7)	9 (20.5)	51 (19.6)	1.493
No	91 (54.5)	7 (46.7)	18 (52.9)	24 (54.5)	140 (53.8)	
Do not know	43 (25.7)	4 (26.7)	11 (32.4)	11 (25.0)	69 (26.5)	
% of correct answer	54.5	46.7	52.9	54.5	53.8	0.359
It's okay to eat fruits at anytime during weight control						
Yes	49 (29.3)	8 (53.3)	14 (41.2)	16 (36.4)	87 (33.5)	6.512
No	85 (50.9)	4 (26.7)	12 (35.3)	20 (45.5)	121 (46.5)	
Do not know	33 (19.8)	3 (20.0)	8 (23.5)	8 (18.2)	52 (20.0)	
% of correct answer	50.9	26.7	35.3	45.5	46.5	5.405
Skim milk contains about the same amount of protein and calcium as whole milk						
Yes	49 (29.3)	3 (20.0)	5 (14.7)	19 (43.2)	76 (29.2)	11.611
No	44 (26.3)	5 (33.3)	8 (23.5)	13 (29.5)	70 (26.9)	
Do not know	74 (44.3)	7 (46.7)	21 (61.8)	12 (27.3)	114 (43.8)	
% of correct answer	29.3	20.0	14.7	43.2	29.2	8.226*
Fat and carbohydrate yield the same amount of energy						
Yes	26 (15.6)	3 (20.0)	2 (5.9)	3 (6.8)	34 (13.1)	6.648
No	99 (59.3)	7 (46.7)	20 (58.8)	25 (56.8)	151 (58.1)	
Do not know	42 (25.1)	5 (33.3)	12 (35.3)	16 (36.4)	75 (28.8)	
% of correct answer	59.3	46.7	58.8	56.8	58.1	0.938
Drinking water can also cause obesity because water has energy.						
Yes	13 (7.8)	5 (33.3)	4 (11.8)	4 (9.1)	26 (10.0)	13.353*
No	128 (76.6)	9 (60.0)	21 (61.8)	32 (72.7)	190 (73.1)	
Do not know	26 (15.6)	1 (6.7)	9 (26.5)	8 (18.2)	44 (16.9)	
% of correct answer	76.6	60.0	61.8	72.7	73.1	4.600
Total % of correct answer	65.31 ± 20.25 ³⁾⁴⁾	54.22 ± 22.09 ^a	50.98 ± 24.39 ^a	60.45 ± 20.40 ^{ab}	61.97 ± 21.47	5.291**
Total score ⁵⁾	9.80 ± 3.04 ^b	8.13 ± 3.31 ^a	7.65 ± 3.66 ^a	9.07 ± 3.06 ^{ab}	9.30 ± 3.22	5.291**
Accuracy (%)	81.27 ± 13.57	73.30 ± 23.35	74.30 ± 18.73	74.85 ± 14.46	78.84 ± 15.40	3.997**
Recognition (%)	81.20 ± 22.69	78.22 ± 25.26	69.22 ± 29.27	80.61 ± 21.27	79.36 ± 23.76	2.492

1) Number (%)

2) significantly different at *: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, respectively.

3) Mean ± Standard deviation

4) The values with different superscripts with in a row are significantly different at $p < 0.05$, by Duncan's multiple range test.

5) The number of correct answer

형태별 영양지식의 정답율은 가족동거군이 65.31 ± 20.25 점으로 가장 높았고, 기숙사군 60.45 ± 20.40, 자취군 54.22 ± 22.09와 실험실군 50.98 ± 24.39점의 순으로 낮은 점수를 보였으며, 가족동거군이 자취군과 실험실군보다 유의적으로 영양지식점수가 높았다($p < 0.01$). 조사 대상자 전체의 정답율이 80% 이상인 문항은 ‘칼슘 섭취는 골다공증을 예방할 수 있다’, ‘철 결핍은 빈혈을 유발할 수 있다’, ‘육류와 생선류 뿐만 아니라 콩류도 단백질의 좋은 급원이다’로 정답율이 각각 83.8%, 81.5%, 88.5%이었다. 이에 비해 조사 대상자 전체의 정답율이 30% 미만인 문항은 정답율 29.2%인 ‘무지방 우유의 단백질과 칼슘의 양은 일반 우유와 같다’로 나타났다.

영양지식의 문항 중 주거 형태별 유의적인 차이를 보인 항목은 ‘일주일에 3 kg의 체중 감소는 체중 감량의 올바른 목표이다’($p < 0.01$), ‘칼슘 섭취는 골다공증을 예방할 수 있다’($p < 0.01$), ‘단시간의 체중감량은 체내의 지방이 빠지는 것이 아니라 주로 체수분의 손실이다’($p < 0.05$), ‘철 결핍은 빈혈을 유발할 수 있다’($p < 0.01$)로 가족동거군의 정답율이 가장 높았고, ‘무지방 우유의 단백질과 칼슘의 양은 일반 우유와 같다’($p < 0.05$)는 기숙사군의 정답율이 가장 높게 나타났다.

고 찰

Kim(2006)의 선행연구에서 충남 홍성 소재의 조리전공 남자 대학생을 대상으로 한 연구에서 자신을 ‘매우 건강하다’고 인식하는 경우는 조사대상자의 12.3%이고 ‘그런대로 건강한 편’이라고 응답한 경우는 60.4%로 보고되어, 본 연구에서 각각 11.5%와 39.5%보다 더 높은 것으로 보인다. 이는 4년제 대학 재학생을 대상으로 한 본 연구에서, 2년제 대학 재학생을 대상으로 한 Kim(2006)의 연구에서 보다 조사대상자의 연령(각각 24.4세와 20.2세)이 더 높았기 때문으로 보인다. 한편, 자신의 건강을 ‘ 좋음’이라고 응답한 여대생의 비율이 35.3%라고 보고한 선행연구(Lee 2006)와 비교하면, 본 연구 대상자는 자신의 건강을 ‘ 좋음’으로 답한 비율이 높다. 또한 충남지역 대학생을 대상으로 한 Kim 등(2002)의 연구에서도 본인의 건강상태가 ‘보통’이라고 한 사람이 남녀 학생 각각 59.1, 59.2%, ‘건강하다’가 21.0, 10.0%인 반면, ‘건강하지 않다’는 17.7, 30.0%로 나타나 남자는 여자보다 자신의 건강을 양호하게 인식하는 것이 높은 경향이 있어 본 연구에서 남자 대학생이 건강에 대한 자신감을 드러낸 것과 부합한다. 따라서 남자 대학생은 건강을 위한 생활습관이나 식생활에 소홀해질 가능성이 있다.

전체적으로 조사대상자의 용돈 수준은 20만 원대가 가장 많아서, 대전 지역의 대학생을 대상으로 한 Kim 등(2004b)의 연구에서 대상자들의 한 달 용돈으로 평균 25만 원을 지출한다는 보고와 광주 지역의 대학생을 대상으로 한 Kim(2003)의 연구에서 남학생의 한 달 용돈은 20~30만 원대가 가장 많은 것과 비교할 때 비슷한 결과이다. 설문조사 시 생활비를 제외한 용돈을 기입하라고 하지 못해 정확히 비교하기 어려운 제한점이 있지만, 자취군의 경우 한 달 생활비를 포함하기 때문에 용돈 액수가 높은 것으로 보이고, 기숙사군의 경우 기숙사에서 식사가 제공되고 교통비가 들지 않아 한 달 용돈이 가장 작게 나타난 것으로 보인다.

조사대상자인 남자 대학생은 주 4 회 이상 운동을 하는 비율이 11.9%로 낮아, 대전 지역 대학생을 대상으로 한 Kim 등(2004b)의 연구에서 조사대상자 중 ‘규칙적으로 운동하지 않는다’고 응답한 비율이 약 75%로 본 연구 결과와 크게 다르지 않았다.

음주와 흡연은 불량한 영양 상태와 정신 및 신체 건강상의 장애를 유발하므로 대학생들에게 이들 주제에 대해 보다 적극적으로 효과적인 영양교육의 요구가 높다(Park & Kim 2005). 본 연구의 조사대상자의 음주와 흡연율인 40.0%와 45.0%은 선행연구의 78.9%와 57.3%(Kim 등 2005)나 91.6%와 59.8%(Lee & Kwak 2006)에 비하면 낮은 편이고, 흡연율의 경우 최근 보건복지부에서 발표한 성인 남성 흡연율 52.4%(Kim 등 2005)보다도 낮게 나타났다. 본 연구에서 기숙사군의 식습관, 생활습관에서 바람직한 특성이 발견되었는데 흡연자 비율이 낮은 것도 주목할 만하다고 하겠다.

컴퓨터 사용 및 TV 시청은 신체적 활동을 감소시키고, 빈열량식품의 섭취를 증가시키며, 먹는 즐거움을 만끽하게 하지 못하게 함으로써 영양 섭취의 부족과 함께 열량의 섭취 증가를 초래하는 등 영양 상태와 건강에 미친다. 본 연구의 조사대상자는 공과대학 재학생으로서 학업과 관련된 컴퓨터 사용 시간이 다소 많을 가능성이 있으므로, 설문지에서 학업 외의 컴퓨터 사용 시간을 질문하였는데, 특히 실험실군과 기숙사군에서 여유 시간에 컴퓨터 및 TV 시청에 많은 시간을 보내는 것으로 나타나 시정이 필요할 것으로 보인다.

전체적으로 본 조사대상자의 42.3%는 하루 평균 6시간 미만의 수면을 취하는 것으로 나타나 경기도에 거주하는 남자 대학생을 대상으로 한 Kim 등(2005)의 연구에서 평균 7시간 정도의 수면시간을 갖는 것보다 낮은 것을 알 수 있다. 적절한 수면 시간은 전반적인 건강을 위한 필수 요소인데, 통학하는 경우는 통학 시간이 오래 걸리는 것과 관련되는 것으로 보여지지만, 실험실에 거주하는 학생의 수면 부족

에 대해서는 개선을 위한 교육이 특히 필요하겠다.

본 연구에서 다른 주거형태군에 비해 실험실군이 패스트푸드를 처음 접한 나이가 유의적으로 늦은 것으로 나타났는데, 그 이유를 알아내기 위해서는 대도시 혹은 중소도시 및 읍면 지역에 따라 성장한 지역의 차이가 나는지에 대해 좀 더 많은 조사 대상자를 포함하는 향후 연구를 통해 그 이유를 확인해 볼 필요가 있겠다.

대전 지역 대학생을 대상으로 연구한 Kim 등(2004b)의 연구에서 패스트푸드점을 한 달에 1회 미만 이용하는 대상자가 약 28%로 보고된 것이나 1995년 울산의 대학생을 대상으로 실시한 조사에서 패스트푸드점을 거의 이용하지 않는 학생이 31.4%라고 발표한 선행연구들과(Kim 1999) 비교하면, 본 연구의 조사대상자는 패스트푸드를 한 달에 1회 미만으로 '거의 이용하지 않는다'고 응답한 경우가 42.3%로 상당히 높은 것을 알 수 있다. 이 현상은 학교가 소도시에 위치하고 있어 패스트푸드점을 쉽게 이용하기 어렵다는 점 등의 지역적 차이를 반영하는 것으로 볼 수 있을 것이다. 본 연구 결과는 자취를 하거나 실험실에 거주하는 경우 패스트푸드를 주 1회 이상 이용하는 비율이 기숙사나 자택에서 통학하는 경우보다 높았는데, 패스트푸드는 아니지만 편의식품 이용 빈도가 자취군이나 기숙사군에서 유의적으로 높았다는 선행연구(Kim 2003)가 있어 비교된다.

본 연구에서도 패스트푸드점을 이용할 때 동행자는 친구, 이성 친구(애인), 기타(형제, 자매, 혼자) 순으로 나타난 것은 대도시 및 중소도시에서 생활하는 남·여 대학생을 대상으로 한 Cho 등(2005)의 연구에서와 유사한 결과이다. 남자 대학생을 조사한 본 연구에서 2/3의 조사대상자가 패스트푸드점을 이용하는 목적이 한 끼 식사용인 것으로 나타났는데, 이는 부산 지역 대학생을 대상으로 한 연구(Shin 2000)에서 남학생은 간식으로, 여학생은 끼니로 여기는 것으로 나타나 본 연구와는 다소 차이가 있었다.

패스트푸드를 선호하는 이유로 다른 거주형태군에서는 '간편하므로'라고 응답한 비율이 가장 높게 나타난 것과 달리, 자취하는 경우는 가장 많은 비율이 '장소가 쾌적, 친구와 어울릴 수 있는 장소' 이기 때문이라고 한 것은 아마도 가족과 함께 혹은 실험실이나 기숙사에 주거하는 조사대상자에 비해 자취생들이 자신의 자취방을 친구에게 노출하고 싶지 않은 심리적인 이유 때문일 수도 있겠으나, 주거형태별로 패스트푸드를 선호하는 이유를 조사한 선행연구가 없어 비교하기는 어렵다.

대도시 및 중소도시의 남·여 대학생을 대상으로 즐겨 마시는 음료를 조사한 Cho 등(2005)의 연구에서 남·여 대학생 모두 탄산음료(66.6%)를 가장 선호하는 것으로 보고

된 것은 본 연구 결과와 부합한다. 한편, 전남지역 대학생이 자주 마시는 음료가 주스(23.1%), 물(21.6%), 우유(21.0), 콜라(20.5%)순으로 나타났다는 보고(Kim 2004)와 비교하면, 평상시보다 패스트푸드점을 이용할 때 탄산음료를 더욱 더 선호하고 마시게 된다고 해석할 수 있겠다. 따라서 탄산음료 과다섭취의 원인이 된다는 점에서도 패스트푸드점 이용 자체에 대한 교육을 강조함으로써 단순당과 그에 따른 열량의 과잉 섭취를 방지하고 유제품의 섭취 저조 문제를 해결할 수 있어야 하겠다(Kim 등 2004a).

경주시내 남녀 고등학생에 대한 선행연구(Yoo & Park 2003)에서 남학생의 맛에 대한 선호도가 단맛 > 매운맛 > 짠맛 > 신맛, 쓴맛 순으로 보고된 것과 비교할 때, 본 연구 대상자들이 매운맛을 단맛보다 선호하는 점에서 차이를 보였고, 아동은 성인에 비해 단맛 기호도가 높다는 선행연구(Graaf & Zandstra 1999)와 부합한다.

Min 등(2004)의 연구에서는 주거형태를 통학, 자취, 기숙사군으로 구분하여 몇 가지 전형적인 한식에 대한 대학생의 기호도를 비교했는데, 자취하는 경우가 다른 군에 비해 유의적으로 김치, 된장찌개, 설렁탕의 기호도가 높았다고 보고하여, 본 연구에서 자취군이 김치와 담백한 맛에 대해 기호도가 유의적으로 높고 찌개(국)류의 경우 높은 경향을 보이는 것과 일치한다.

조사대상자의 식생활의 자가 진단에 의한 식행동 조사에서, 규칙적인 식사, 녹색채소, 우유나 유제품 섭취, 과일이나 과일주스 섭취, 해조류 섭취, 아침, 걸식, 규칙적 운동 등에서 식행동의 문제를 보여 주었다. 그러나 1일 2끼 이상 단백질 식품을 섭취하는지와 녹색채소를 매일 섭취하는지에 대하여 일주일에 6~7일 섭취하는 비율이 각각 32.3%, 21.2%로 대전 지역의 대학생을 대상으로 한 Kim 등(2004b)의 연구에서의 14.6%, 11.5%보다는 높게 나타났다.

식물성 기름이 첨가된 음식, 우유 및 유제품, 과일 및 과일주스, 해조류의 섭취 비율은 Kim 등(2004b)의 연구와 비슷한 결과로, 두 연구 모두 대학생의 녹색채소와 우유 및 유제품의 섭취가 매우 부족해서, 2일 이하로 섭취하는 비율이 각각 35.0%와 44.4%(본 연구), 56.0%와 45.5%(Kim 등 2004b)로 매우 낮다. 따라서 남자 대학생은 칼슘과 리보플라빈의 섭취가 부족하고 그 외에도 각종 무기질, 비타민과 섬유소의 부족이 우려되므로 영양교육 시 특별한 지도가 필요하다고 하겠다. 식행동 점수를 본 연구와 Kim 등(2004b)의 연구를 비교해 보면 일주일에 2일 이하에 해당하는 비율이 규칙적인 세끼 식사(40.4%/ 56.5%), 적당량의 식사(23.5%/ 43.5%), 여유 있는 식사(28.6%/ 36.2%), 편식하지 않는 식사(25.4%/ 56.3%), 아침 식사(41.2%/

55.8%)로 나타나 본 연구의 경우 대전 남녀 대학생의 식행동보다는 전반적으로 바람직한 것으로 나타났다.

전체 조사대상자의 식생활 습관 총점은 전체적으로 100점 만점에 평균 59.8점으로 나타나 같은 척도로 진단한 서울지역 남녀 학생의 50.2점 보다 높게 나타났는데, 이는 여학생들이 영양지식 점수는 남학생들보다 우수하지만 실제 식행동이나 식습관 면에서 오히려 남학생들보다 바람직하지 못하기(Lee & Kwak 2006) 때문일 수 있다. Jung 등(2002)의 전공 비전공 여대생들을 대상으로 조사한 식태도 조사에서 전공자들이 비전공자들보다 유의적으로 식사의 질이나 양이 우수한 것으로 나타나, 대학생들은 지속적인 영양교육을 통해 규칙적인 식습관과 영양밀도가 높은 식품섭취에 관한 올바른 인식을 시킴으로써 건강한 삶을 영위할 수 있게 할 수 있음을 알 수 있다.

영양지식 수준을 측정된 질문의 내용이 유사하지만 완전 일치하지는 않았으므로, 선행연구들과의 단순 비교는 어렵겠지만, 대전지역(Kim 등 2004b)과 충청지역(Kim 등 1996)의 대학생에서 조사한 선행연구에서 각각 평균 78.0%와 74.5%로 영양지식이 보고된 것에 비하면, 본 연구의 조사대상자는 61.9%로 영양지식이 낮은 편이다.

요약 및 결론

공과대학을 중심으로 실험실에 거주하는 학생의 비율이 증가하고 있는 시점에서 거주형태가 남자 대학생의 생활습관, 패스트푸드 섭취 및 인식 실태, 식품과 맛 기호도, 식품섭취 빈도 및 영양지식에 미치는 영향을 알아보기 위해 경기도에 소재하는 4년제 대학교 남자 대학생 총 260명을 대상으로 설문지 조사를 하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1) 전체 조사대상자의 평균 나이는 24.4세이고, 병역을 필한 비율은 77.7%이었으며, 전체적으로 자신이 '건강하다'와 '보통이다'라고 응답한 비율이 높게 나타나 건강에 대한 자부심을 나타내었다. 자취군과 실험실거주군은 월 용돈이 21~30만원이나 31만원 이상인 비율이 높아 가족동거군이나 기숙사생에 비해 유의적으로 용돈이 많았다.

2) 전체 조사대상자의 4회/주 이상 운동을 하는 비율은 11.9%였고, 주 1회 이상 음주하는 비율은 40.0%이었으며, 51.5%는 주량이 소주 1병이었는데 운동이나 음주에 습관에 군 간에 유의적 차이는 없었다. 전체 흡연자의 비율인 45%에 비해 기숙사군은 흡연율이 낮았다. 컴퓨터 사용 및 TV 시청 시간은 실험실군과 기숙사군이 '매일 2시간 이상'이라고 응답한 비율이 높아 가족동거군이나 자취군보다 유의적으로 많은 것으로 나타났다. 가족동거군과 실험실군은 수면

시간이 6시간 미만이라고 답한 비율이 가장 높아 다른 군보다 유의적으로 수면시간이 부족한 것으로 보인다.

3) 패스트푸드를 한 달에 1회 이상 섭취하는 대상자의 패스트푸드 이용을 줄이려는 노력에 대해서 '그렇지 않은 편'과 '전혀 그렇지 않다'의 비율의 합이 39.4%로 나타났고, 패스트푸드 이용을 줄이려는 이유로는 전체적으로 건강상의 이유를 첫 번째로 꼽았으나, 자취군의 경우에는 비용의 불만족도 높게 나타났다. 패스트푸드점은 주로 한 끼 식사를 위해, 대개 친구와 동행하며, 대체로 다른 음료보다 탄산음료를 선호하였고, 이들에게서 군 간에 유의적 차이는 없었다. 실험실군은 다른 군보다 유의적으로 늦은, 평균 14.4세에 처음 패스트푸드를 접했으며, 주 1회 이상 이용한다는 비율이 자취군과 실험실군에서 다른 군보다 높아, 실험실군의 경우 규칙적인 식사를 할 수 없기 때문에 패스트푸드점의 이용 빈도가 높은 것으로 보인다. 패스트푸드를 선호하는 이유로 가족동거군, 실험실군, 기숙사군은 간편성을 가장 많이 들었으나, 자취하는 경우는 가장 많은 비율이 '장소가 쾌적, 친구와 어울릴 수 있는 장소'이기 때문이라고 하였다.

4) 조사대상자인 남학생들은 매콤한 맛과 담백한 맛을 가장 좋아하고, 고소한 맛에 대한 기호도가 그 다음 순으로 높았으며, 달콤한 맛이나 짭짤한 맛은 덜 좋아하는 것으로 나타났다. 자취군은 김치와 담백한 맛은 다른 군보다 유의적으로 더 좋아했고, 찌개(국)류는 다른 군보다 높은 경향을 보였다.

5) 식생활 자가진단 결과는 100점 만점에 평균 59.8점으로 기숙사군 > 가족동거군 > 자취군 > 실험실군 순이었다. 규칙적인 식사, 아침 식사, 규칙적 운동과 유제품, 과일류, 녹색 채소 및 해조류의 섭취빈도가 저조한 점은 전체적으로 모든 군에서 문제가 되는 것으로 나타났다. '규칙적 식사'에서는 기숙사군을 제외한 세 군이, '적절한 식사량'에서는 실험실군이, '즐거운 마음으로 여유 있게 식사'에서는 실험실군이, '편식 안함'에서는 가족동거군과 실험실군이, '아침식사 거르지 않음'에서는 실험실군이 다른 군에 비해 유의적으로 낮은 점수를 보였다. 섭취빈도의 경우 우유/유제품 섭취는 가족동거군과 기숙사군이 실험실군보다, 과일/과일주스 섭취는 가족동거군이 자취군이나 실험실군보다, 해조류 섭취의 경우 가족동거군이 자취군보다 유의적으로 높은 점수를 보였다.

6) 대상자들의 영양지식 문항에서 전체 정답율은 가족동거군이 가장 높았고, 기숙사군, 자취군, 실험실군의 순으로 낮은 점수를 보였으며, 자취군과 실험실군은 가족동거군보다 유의적으로 영양지식 점수가 높았다.

이상과 같이 자취군은 흡연율이 높으며, 불규칙하고 여유

롭지 못한 식사, 과일류와 해조류의 섭취 부족의 면에서, 실험실군은 부족한 수면시간, 컴퓨터/TV의 과도한 이용, 높은 흡연율, 잦은 패스트푸드 이용, 불규칙한 식사, 과식, 편식, 아침결식, 유제품과 과일류의 섭취 부족, 영양지식의 부족 면에서 문제점이 나타났다. 자취군의 대상자 수가 다른 거주군에 비해 부족한 점이나 기숙사 식당을 이용하는 기숙사생의 비율을 고려하지 않은 점 등의 제한점이 있기는 하지만, 특히 실험실에 거주하는 남자대학생의 식생활과 생활습관의 문제점을 파악하였다는 데에 본 연구의 의미가 있다고 하겠다. 따라서, 본 조사에서 파악된 거주형태별 문제점을 고려하여 개발된 교양 강의 콘텐츠와 영양교육 프로그램으로 구성된 교양 강좌의 개설 및 수강을 촉구하는 등의 지속적인 노력이 필요하겠다.

참 고 문 헌

- Chang YK, Oh EJ, Sun YS (1988): A study on the food habit & the health responses of college students to the today health Index. *J Korean Home Econ* 26(3): 43-51
- Cho KS, Im BS, Kim SE (2005): A survey on consumption behaviors of the fast-foods in university students. *J Korean Liv Sci* 14(2): 313-319
- Cho MY, Paik HY (1995): Thiamin nutritional status of Korean female college students assessed by dietary intake and urinary excretion levels. *Korean J Nutr* 28(1): 46-52
- Choi HM, Kim JH, Kim CI, Chang KJ, Min HS, Yim KS, Byun KW, Lee HM, Kim KW, Kim HS, Kim HA (2006): Essentials of nutrition. 2nd edition. Kyomoonsa, Pajo, Korea
- Graaf CD, Zandstra EH (1999): Sweetness intensity and pleasantness in children, adolescents and adults. *Physiol Behav* 67(4): 513-520
- Hong HO, Lee JS (2006): Survey on Korean food preference of college students in Seoul -focused on the staple food and snack-. *Korean J Nutr* 39(7): 699-706
- Jeon MJ, Kim BH, Lee KS, Mo SM (1990): A survey of fast food dining out behaviors. *J Korean Home Econ* 28(2): 15-28
- Jung 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(3): 293-303
- Kim CI, Park YS (2000): Comparing health-related behaviors, food behaviors, and the nutrient adequacy ratio of rural elderly by single-elderly families vs. extended families. *Korean J Comm Nutr* 5(2): 307-315
- Kim HK (1999): Nutritional status and food preference of school children in Ulsan. *Korean J Comm Nutr* 4(3): 345-355
- 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(1): 45-57
- 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(2): 181-191
- Kim KH (2004): A study on the dietary and the living habits of university freshmen and undergraduate students. *Korean J Food Culture* 19(6): 620-629
- Kim KN, Lee KS (1996): Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J Comm Nutr* 1(1): 89-99
- Kim KW, Shin EM, Mun EH (2004a): A study on fast food consumption, nutritional knowledge, food behavior and dietary intake of university students. *Journal of the Korean Dietetic Association* 10(1): 13-24
- Kim KW, Ahn Y, Kim HM (2004b): Fast food consumption and related factors among university students in Daejeon. *Korean J Comm Nutr* 9(1): 47-57
- Kim MH, Bae YJ, Youn JY, Chung YS, Sung CJ (2005): The study of life styles, dietary habits and nutrient intakes of Korean male college students related to the bone mineral density. *Korean J Nutr* 38(7): 570-577
- Kim SH (2005): Effect of nutrition education and the degree of practicing health promoting behavior on health management, nutrition knowledge and eating habit in female high school students. MA thesis, Korea University
- Kim SH (2006): A study on the relationship between time spent on lunch and degree of obesity, eating habits in culinary college male students. *Korean J Comm Nutr* 11(6): 695-706
- Kim SH, Joung KH, Kim YJ (2005): Effects of the life style and self-recognition of health conditions on the of body fat % in hotel culinary college students. *Korean J Comm Nutr* 10(6): 825-834
- Kim WY (1984): Nutrition knowledge and food habits of college students. *Korean J Nutr* 17(3): 178-184
- Lee HM (2006): Effect of stress, lifestyle, dietary habits and food preference on the sweet taste perception of the university female student. *Korean J Health Promot Dis Prev* 6(1): 20-27
- 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(1): 39-51
- Lee UN, Choi HM (1994): A study on the relationship between body mass index and then food habits of college students. *Korean J Dietary Culture* 9(1): 1-10
- Lee UN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM (1996): Study on the food habits of college students by residences. *Korean J Comm Nutr* 1(2): 189-200
- Lim HS (1981): The relationship between the food habit and health responses to the today health index. *Korean J Nutr* 14(1): 9-15
- Min SH, Park OJ (2004): A survey on the Korean food preference, frequency and nutritional knowledge of college students in Kangwondo Area. *Korean J Food Culture* 19(1): 43-51
- Park MS, Kim SA (2005): Effect of nutrition education on improving diet behavior of university students. *Korean J Comm Nutr* 10(2): 189-195
- Park SJ (1999): A study on concern about weight control, nutrition knowledge, eating behavior and nutrients intake according to weight control attempt among high school girls in Seoul. MA

- thesis, Seoul National University
- Park YS, Lee BK, Lee BS (2003): The caloric intake status and the eating habits in college male students living alone or sharing accommodation with friends. *Korean J Comm Nutr* 8(3): 280-287
- Park YS, Lee YW, Hyun TS (1995): Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J. Dietary Culture* 10(5): 391-404
- Shin AS, Roh SB (2000): Fast food consumption patterns of college students in Busan. *Korean J Dietary Culture* 15(4): 287-293
- Sim KH, Kim SA (1993): Utilization state of fast - foods among Korean youth in big cities. *Korean J Nutr* 26(6): 804-811
- Yoo JE, Park GS (2003): A study of the dietary behavior and food preference of adolescents. *J East Asian Soc Dietary Life* 13(1): 19-24