

## 광주, 전남지역 일부 대학생들의 식생활 형태와 식품 선호에 관한 연구

홍 윤 호

전남대학교 식품영양학과 · 전남대학교 생활과학연구소

### A Study of Dietary Pattern and Food Preference of University Students in Gwangju and Chonnam Province

Youn-Ho Hong

*Department of Food and Nutrition · Institute of Human Ecology, Chonnam National University*

#### Abstract

This study examined the cultural dietary habits as well as attitudes toward food, within other life pattern elements, of students living in Gwangju City and Chonnam Province, Korea. Questionnaires from 1,000 student respondents were analyzed. The survey consisted of questions regarding physical condition and health status, dietary consciousness, food preference, knowledge of food and nutrition, and dietary culture. The results showed that 1.6% of the students considered their own physical condition to be extremely poor, and 2.7% and 2.1% also considered their father's and mother's physical conditions as extremely poor, respectively. Among the respondents, 18.3% were smokers and consumed an average of 14.8 cigarettes per day. With regard to their dietary habits, the students answered that they preferred to eat meals with friends rather than with family members, fruit was chosen for eating over health food supplements, and there was very little participation or interest in various food and cultural festivals. The female students had a tendency to alleviate mental stresses by eating, while the male students performed more physical activity to deal with stress. The female students also preferred cereal, fruit, fast food, and sweetened foods more than the male students. Between the smokers and non-smokers, significantly more non-smokers chose fruit ( $p < 0.01$ ), ethnic foods ( $p < 0.05$ ), and sweetened foods ( $p < 0.05$ ) as compared to the smokers. Body mass index (BMI) had significant positive correlations with soft drink ( $p < 0.01$ ), health food supplement ( $p < 0.01$ ), and alcoholic beverage ( $p < 0.001$ ) consumption, while BMI was negatively correlated with cereal ( $p < 0.01$ ), fruit ( $p < 0.001$ ), and sweetened food ( $p < 0.01$ ) intake. The health status of students was positively correlated with their father's health status ( $p < 0.01$ ), mother's health status ( $p < 0.001$ ), and BMI ( $p < 0.05$ ), as well as cereal ( $p < 0.001$ ), high protein side dish ( $p < 0.01$ ), fruit ( $p < 0.01$ ), vegetable ( $p < 0.01$ ), and traditional food ( $p < 0.001$ ) intake. The average body weight for female students was approximately 5 kg less than the Korean Nutrition Society's standardized weight, therefore, it is strongly recommended that measures be taken to develop a systematic nutrition education program that would help those students who often unintentionally skip breakfast or go on extreme diets to improve body image.

Key Words : university student, dietary consciousness, smoker, food preference, food culture

#### 1. 서 론

우리나라에 설립, 운영되고 있는 대학의 수는 2007년 4월 현재 408개로 학생수는 모두 3,558,711명이고 교원수는 70,957명이며 이중 4년제 대학 수는 175개이고 학생수는 1,919,504명으로 집계되었다(University News Network 2007). 학생들은 대학의 대부분을 구성하는 젊은 세대로 이들이 생활하는 가정 또는 대학 캠퍼스 내, 외는 청년문화가 형성되고 향유되는 일상적 공간이라고 할 수 있다. 대학의 청년 문화는 학문적 발전 및 성취, 자기계발, 인적 교류, 취

업준비, 스포츠, 의·식·주의 일상 등이 상호 유기적으로 관계를 맺으며 형성되고 변화하는 것으로 판단된다. 이러한 다양한 요인들이 서로 영향을 주고받는 상황들에서 대학생들의 일상 및 공간에 관련된 사회문화적인 관심과 고찰은 건전한 대학문화의 형성 및 발전을 위해서 매우 유용할 것으로 사료된다. 지금까지 청년문화에 관련된 분야 중 대학생들의 식생활에 관한 연구는 그다지 많지 않다. 라이프스타일에 따른 정보탐색 방법의 차이와 패스트푸드점을 이용한 후의 만족도에 미치는 영향에 관한 연구에서 TV광고와 구전에 의한 방법이 고객의 전반적인 만족에 부정적인 영향을

주고 인터넷을 통한 방법이 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고되었다(Yoon 2006). 또한 Jo와 Kim(2005)의 연구에서 청소년들이 패스트푸드에 대한 정보를 얻는 경로로 TV나 신문을 통해서라는 응답이 가장 많았다고 하였다. 외식실태에 관한 연구에서 외식 빈도는 남학생들이 여학생들보다 높았으며 외식장소의 선택은 남학생들은 음식의 맛을 우선으로 꼽았으나 여학생들은 위생 및 청결성을 첫 번째 선택기준으로 하였다(Kim 2005). Kim 등(2007)은 대학생들의 식생활 라이프스타일에 따른 레스토랑 선택속성에 관한 연구 결과, 음식의 맛과 안전성을 중요시하는 대학생들의 식생활 형태 요인이 음식점 선택 요인에 있어서 메뉴의 품질, 맛, 서비스, 가격 등을 중요하게 생각하며 건강을 추구하는 요인은 지리적 접근성, 서비스, 메뉴, 가격 측면에서 특이한 선택속성을 나타내었다고 보고하였다. 대학생들의 양식당에 대한 만족도에 미치는 성과 지출비의 영향을 조사한 연구 결과에서 음식 데코요인에 미치는 성과 지출비의 상호작용효과는 유의하였다(Kang & Ju 2006). 한편, Chung 등(2007)은 대학생들의 생활 스트레스가 식사행동에 미치는 영향에 관한 연구에서 학생들은 학업, 학교생활, 진로, 취업문제 등으로 스트레스를 많이 받고 있었으며 이로 인해 식사시간이 불규칙해지고 식사소요시간이 빨라졌으며 간식회수가 증가하였고 달거나 짜고 기름진 음식을 선호하는 경향을 보였다고 하였다. 그리고 외국음식에 대한 대학생들의 태도 및 관심도 분석에 관한 연구에서 12가지 음식 중 먹어본 경험이 있는 음식의 순서는 일본, 중국, 미국, 이탈리아, 영국, 스페인, 태국, 베트남, 인도 음식 등으로 나타났으며 음식 유형, 특성 및 식사예절 등에 관한 정보를 알고 싶다고 하여 세계화과정에서 다른 나라의 음식문화에 관심이 높아짐을 알 수 있었다(Lee & Kim 2006). Sohn(2006)은 바람직한 음식소비문화를 소비자들이 음식소비의 본질적인 의미를 인식하고 인류의 건강과 생존을 위한 올바른 선택을 하는 것이라고 언급하였다.

지금까지 이루어진 청년 및 대학생들의 식생활 패턴에 관련된 연구들 중에 광주, 전남지역에 관련된 보고는 거의 없으므로 다른 지역과의 비교가 어려우며 청년 식생활문화의 파악 및 개선방안을 제시하기 위하여 실태 파악이 절실히 필요한 시점이다.

따라서 본 연구에서는 광주 및 전남지역의 일부 대학생들을 대상으로 식생활에 관한 의식, 식품선호도, 영양지식, 음식문화 인식도 등을 조사하여 일상에서 식생활의 형태를 알아보고 장래 대학문화의 일부로서 식생활문화 개선 프로그램 개발을 위한 기초 자료로 삼고자 하였다.

## II. 내용 및 방법

### 1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 광주, 전남지역 일부 대학생들을 대상으로 자기보고식으로 답하는 구조화된 설문지를 사용하였다. 조사 대상 선정을 위하여 전남대학교를 광주캠퍼스와 여수캠퍼스로 나누어 층화한 후, 각 단과대학과 학과별로 재학생 수를 파악하여 할당표집하였다. 전남대학교 학생 22,039명 중 광주 캠퍼스에 있는 단과대학 17개<sup>1)</sup>, 여수 캠퍼스의 4개<sup>2)</sup>를 재학생 수와 남학생 및 여학생 비율에 맞춰 1,000부 회수를 목적으로 조사를 실시하였다. 설문조사는 2007년 10월 8일부터 30일까지 대학생 1,210명에게 실시하여 회수된 설문지 중 부실하게 응답한 자료를 제외하고 1,000부의 질문지가 최종분석에 사용되었다.

### 2. 자료분석

본 연구의 통계처리는 SPSS/PC를 이용하여 수행하였다. 대학생의 식생활 양식과 식품 선호도, 식품 영양지식과 음식문화를 알아보기 위한 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach의  $\alpha$  계수를 산출하고, 설문의 각 문항별로 빈도(frequency, F)와 백분율(%)을 구하였으며, 성별, 학년, 비만도, 흡연 여부 등에 따른 식생활 양식과 식품 선호도의 차이를 알아보기 위해 t-test와 ANOVA를 실시하고 상관분석을 통해 전체 변수들의 관계성을 검증하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반적 사항들은 <Table 1>에 제시되었다. 총 1,000명의 대상자 가운데 남학생이 519명, 여학생은 481명이었고, 전체 학생 중 광주캠퍼스에서 82.4% 그리고 여수캠퍼스에서 17.6%가 조사되었다. 학년별로는 1학년이 22.6%, 2학년이 29.4%, 3학년이 33.1%, 그리고 4학년이 14.9%이었다.

### 2. 조사대상자의 신체적 및 건강관련 특성

조사대상자의 신체적 특성은 <Table 2>에 나타내었다. 남, 여 학생들의 평균 신장은 각각 175.16 cm와 162.28 cm이었고, 평균 체중은 각각 68.96 kg과 51.14 kg이었다. 이 수치는 한국인 영양섭취기준(Korean Nutrition Society 2005)에 제시된 20-29세 남, 여 성인의 표준 신장(남; 173 cm, 여; 160 cm)과 표준 체중(남; 65.8 kg, 여; 56.3 kg)

1) 간호대학, 경영대학, 공과대학, 농업생명과학대학, 법과대학, 사범대학, 사회과학대학, 생활과학대학, 수의과대학, 약학대학, 예술대학, 의과대학, 인문대학, 자연과학대학, 치의학전문대학원, 일반학부, 생명과학기술학부

2) 공학대학, 문화사회과학대학, 사범대학, 수산해양대학

<Table 1> Demographic characteristics of the respondents

(N=1,000)

Variables	Classification	F(%)	Variables	Classification	F(%)
Gender	Male	519(51.9)	Grade	Freshman	226(22.6)
	Female	481(48.1)		Sophomore	29.4(29.4)
Campus	Gwangju	824(82.4)		Junior	331(33.1)
	Yeosoo	176(17.6)		Senior	149(14.9)

<Table 2> Anthropometric characteristics of the respondents

(N=1,000)

Variables	Classification	Male students		Female students	
		F	%	F	%
Height	<160 cm	4	0.77	201	41.79
	161-170 cm	104	20.04	261	54.26
	171-180 cm	340	65.51	17	3.53
	>181 cm	71	13.68	2	0.42
	M/SD	175.16	±5.22	162.28	±5.03
Weight	< 50 kg	4	0.77	247	51.35
	51-60 kg	76	14.64	218	45.32
	61-70 kg	251	48.36	14	2.91
	>71 kg	188	36.22	2	0.42
	M/SD	68.96	±8.48	51.14	±5.68
Waist size	< 26 inch	5	0.96	246	51.14
	27-29 inch	113	21.77	220	45.74
	30-32 inch	170	32.76	3	0.62
	>33 inch	231	44.51	12	2.49
	M/SD	30.69	±1.92	26.48	±1.66
BMI	< 24	415	79.96	473	98.34
	25-30	101	19.46	8	1.66
	>31	3	0.58	-	-
	M/SD	22.45	±2.39	19.42	±1.97

<Table 3> Health characteristics of the respondents and their parents (%)

(N=1,000)

	Very bad	Bad	Fair	Good	Very good	Mean value
My health status	1.6	10.0	27.1	41.1	20.2	3.68
Father's health status	2.7	15.5	31.6	36.8	13.4	3.43
Mother's health status	2.1	21.7	35.0	32.1	9.1	3.24

\*1 point: very bad health, 5 points: very healthy (5 points Likert scale)

에 비교해 신장은 남, 여 학생 모두 높았으며 체중은 남학생의 경우에는 높았지만 여학생의 경우에는 약 5kg 정도 낮은 것이었다. 이 수치는 Cheong 등(2007)이 우리나라 6대 도시 학생들을 대상으로 조사하여 보고한 결과 남학생들의 평균 신장과 체중은 각각 174.9 cm, 69.7 kg과 여학생들의 평균 신장과 체중은 각각 162.3 cm, 52.9 kg으로 유사함을 보였으나 여학생들의 체중은 평균보다 약 1.8 kg 낮았다. 이것은 광주, 전남 지역 일부 여학생들이 아침 결식, 다이어트 등에 의해 저체중 현상이 나타난 것으로 추정되며 보다 구체적인 원인 규명이 필요할 것으로 생각된다. 남, 여 학생들의 평균 허리둘레는 각각 30.69 inch와 26.48 inch 이었다. 그리고 체질량지수(body mass index, BMI)는 남, 여 학생 각각 22.45 및 19.42로 산출되었다. 이 BMI는 Cho와 Kang(2004)이 보고한 부산지역 남, 여 학생들의 값인

22.6 및 19.5와 유사하였으며 Choi 등(2004)이 보고한 익산지역의 남, 여 대학생들의 값인 21.8 및 19.3보다는 높았고 Sung과 Chang이(2007) 서울, 인천 지역 학생들을 대상으로 조사하여 보고한 남, 여 학생의 값인 23.9 및 21.3 보다 다소 낮았다. 2006년 12월 현재 서울 강남지역의 성인 남, 여의 평균 BMI는 각각 23.7과 20.6으로 보고되었다(2007).

현재의 건강상태와 관련한 특성은 <Table 3>에 나타난 바와 같다. 현재의 건강상태에 대해서 대학생 본인과 부모님에 관한 조사 결과 건강에 대해서 대체로 무난하다는 답변이 본인 88.4%, 아버지 81.8%, 어머니 76.2%로 나타났으며 건강이 '매우 나쁘다'라고 대답한 비율은 각각 1.6%(본인), 2.7%(아버지), 2.1%(어머니)로 조사되었다. 비교적 낮은 비율이긴 하지만, 건강 상태가 매우 나쁜 학생들과 부모

들에 대한 전문의의 정밀진단과 적절한 치료가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

흡연에 관한 질문에서는 조사대상자 중 18.3%가 흡연을 한다고 대답하였으며, 일일 평균 흡연량은 14.8개비인 것으로 조사되었다. 이 흡연율은 Choi 등(2004)이 보고한 익산 지역 대학생들의 29.8%보다 11.5% 낮은 수치이며 한국인의 평균 흡연율인 25.3%(Joins News 2008) 보다는 7% 낮은 비율이다.

3. 대학생들의 식생활 의식과 식품 선호도

조사대상자의 식생활 의식에 대한 일반적인 경향은 <Table 4>에 제시된 바와 같았다. ‘친구들과 늘 즐겁게 식사한다’는 항목이 평균 3.54점으로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 ‘가족끼리 대화하며 식사 한다’, ‘주로 집에서 조리하여 균형 잡힌 식사를 한다’ 순으로 높은 점수를 보였다. 정 등(2002)은 성년기에 식사 시와 식후에 대화하는 가족간의 식

사행태에서 식생활 특성의 차이가 낮게 나타났다고 하여 대조를 이루었다. ‘종교적인 이유로 안 먹는 음식이 있다’에 대한 설문에는 평점 1.42점으로 매우 낮게 조사되었다. ‘매일 아침 식사를 한다’와 ‘규칙적으로 식사한다’ ‘소화에 도움이 되도록 음식을 충분히 씹는다’ 등의 항목에는 각각 2.85점, 2.89점, 2.80점으로 건강에 관련된 의식수준은 다소 낮게 나타났다.

식품 선호도에 대한 경향은 제시된 모든 식품류에 대해 평균점수가 3점 이상으로 나타나 비교적 식품에 대한 선호도가 긍정적임을 보여주었다. 구체적으로 <Table 5>에서 알 수 있는 것처럼 ‘과일’에 대한 선호는 평균 4.17로 매우 높게 나타났으며, ‘곡류음식’과 ‘고단백 반찬’에 대한 선호도 평균 3.90으로 높게 나타났다. 그러나 ‘건강기능성 식품’과 ‘탄산음료’에 대한 응답은 각각 3.01과 3.08점으로 비교적 낮았다. 이것은 학생들의 건강 기능성식품에 관한 인식, 정보 및 필요성 부족과 탄산음료에 대한 부정적인 이미지 또

<Table 4> General tendency of dietary consciousness of respondents (%)

Factor variables	Absolutely no	Relatively no	Fair	Relatively yes	Absolutely Yes	Mean value
Take meal chatting with family	5.1	17.2	33.2	31.8	12.7	3.30
Take cake and tea with family after meal	10.0	26.6	33.1	23.0	7.3	2.91
Take meal with family at least one time a day	14.4	26.2	27.2	18.7	13.5	2.91
Take meal in restaurant regularly	14.2	24.6	31.6	20.2	9.4	2.86
Cook at home and take balanced meal	6.5	15.8	35.9	28.3	13.5	3.27
Always take meal with friends	1.7	10.3	34.8	38.7	14.5	3.54
Take breakfast every morning	20.3	25.6	20.1	16.7	17.3	2.85
Take meal in regular basis	11.8	27.6	29.0	23.3	8.3	2.89
Chew enough for digestion	8.9	29.1	40.1	16.5	5.4	2.80
Take meal three times a day	13.8	31.1	25.1	18.6	11.4	2.83
Mostly take too much	6.1	26.1	41.7	22.5	3.6	2.91
Take snack between meals	6.9	27.4	35.5	23.8	6.4	2.95
Take exercise more than 30 min daily	20.4	35.7	26.6	12.0	5.3	2.46
Do activities like walking	6.4	21.6	43.1	22.0	6.9	3.01
Try to get rid of stress by eating	22.9	29.1	25.1	18.8	4.1	2.52
Have religions taboo on meal	76.4	11.3	7.5	3.7	1.1	1.42

<Table 5> General tendency of food preference of respondents (%)

Items	Extremely dislike	Relatively dislike	Fair	Relatively like	Extremely like	Mean value
Cereals (rice, bread, noodle, potato, sweet potato, etc.)	0.4	2.8	26.1	48.3	22.4	3.90
High protein side dishes (fish, egg, meat, tofu, soybean paste, etc.)	0.4	3.7	25.7	46.2	24.0	3.90
Vegetables (herb, kimchi, pumpkin, cucumber, tomato, etc.)	1.0	7.4	33.9	40.6	17.1	3.65
Fruits (apple, pear, peach, plum, orange, ume, grape, etc.)	0.2	2.6	17.8	38.8	40.6	4.17
Traditional foods (Korean foods)	0.4	6.3	30.0	40.1	23.2	3.79
Western foods and ethnic foods	1.2	11.2	39.7	34.8	13.1	3.47
Processed foods (cake, candy, hamburger, hot dog, pizza, etc.)	3.4	15.2	35.8	34.2	11.4	3.35
Fast foods (instant ramen, cereal powder, pudding, coffee, tea, etc.)	2.5	12.8	38.7	34.5	11.5	3.40
Milk and dairy products (yoghurt, cheese, ice cream, etc.)	1.0	5.8	26.7	42.7	23.8	3.83
Soft drinks (cola, cider, etc.)	5.7	23.6	37.0	24.8	8.9	3.08
Sweet foods(candy, sweet candy, ice cream, sweetened coffee, etc.)	4.8	20.1	36.0	28.7	10.4	3.20
Animal fats (bacon, rib, butter, etc.)	1.5	8.8	30.2	40.1	19.4	3.67
Health and functional foods(Ginseng, oriental medicinal food, herb, etc.)	6.7	25.7	37.8	19.4	10.4	3.01
Alcoholic beverage (Maggeuli, beer, Soju, fruit liquor, western liquor, etc.)	8.8	18.9	32.5	26.5	13.3	3.17

는 건강에 미치는 나쁜 영향에서 기인하는 것으로 추정된다.

4. 대학생들의 식품 영양지식과 음식문화

조사대상자의 식품 영양지식에 관한 설문 결과는 <Table 6>과 같다. ‘식사를 하면서 TV를 보거나 인터넷을 사용한다’에 대한 항목의 점수가 3.02로 비교적 높게 나타났으며, ‘비타민, 칼슘, 철분 등 건강보조식품을 매일 먹는다’는 항목의 평점은 2.32로 가장 낮은 점수를 보였다. ‘영양가를 우선 생각하고 식품을 섭취한다’에 대한 항목에서 평점은 2.56 그리고 ‘식품과 영양에 관한 지식을 활용한다’에 관한 평점은 2.55로 낮았는데, 학생들의 식생활에 식품과 영양에 관련된 지식이 실천되지 않고 있으므로 이를 개선하는 대책이 필요할 것으로 사료된다.

음식문화행사의 참여에 대한 일반적 경향은 <Table 7>에 제시되었다. 대학생들이 지역의 음식축제에 참여하는 비율은 비교적 낮음을 알 수 있었다. 축제 참여와 관련된 문항에 대한 평점이 각각 1.96점으로 낮게 평가되었고, 축제의 필요성에 대한 질문에서도 2.89점으로 나타나 조사대상자 집단에서 축제의 의미와 필요성에 대한 공감대가 형성되지 못하고 있음을 시사하는 것으로 보였다. 따라서 이에 대한 적절한 방안 또는 매력적인 프로그램들이 모색되어야 할 것으로 생각된다. 이와는 대조적으로 ‘가정의 경조사 참여’와 ‘친구들과의 기념일 참여’에 대한 항목의 점수는 각각 3.29와 3.27점으로 비교적 높게 나타났다.

5. 성별과 흡연여부에 따른 식생활 의식과 식품선호도의 차이

성별에 따른 식생활 의식의 차이를 알아보기 위해 t-test를 실시한 결과(<Table 8>) ‘가족과 대화하며 식사한다’

( $p < 0.01$ ), ‘식사 후에 다과를 든다’( $p < 0.001$ ), ‘하루에 1번 이상 함께 식사한다’( $p < 0.05$ ), ‘정기적으로 가족과 외식한다’( $p < 0.01$ ), ‘늘 친구들과 즐겁게 식사한다’( $p < 0.05$ ), ‘밥을 충분히 씹어 식사속도가 적당하다’( $p < 0.001$ ), ‘식사 이외의 간식을 자주 먹는 편이다’( $p < 0.001$ ), ‘스트레스를 받으면 먹는 것으로 푸는 편이다’( $p < 0.001$ ) 등의 항목에 대한 응답에서 여학생들이 남학생들에 비해 평균 점수가 높아 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 여학생들이 스트레스를 많이 받은 경우, 식사 및 간식량이 증가했다는 보고(Han & Cho 1998)와 유사하였으며 과식, 폭식 등으로 영양대사의 이상 증상 발생 가능성(Min 등 2004, Chung 등 2007)도 나타날 수 있으므로 이에 대한 예방대책이 필요한 것으로 생각된다. 본 연구에서 남학생들의 경우 여학생들에 비해 ‘날마다 30분 이상 규칙적인 운동을 한다’( $p < 0.001$ ), ‘걷기와 같은 신체적 활동량이 많다’( $p < 0.001$ )와 ‘종교적인 이유로 안 먹는 음식이 있다’( $p < 0.01$ )는 등의 항목에서 평균점수가 높게 나타나 통계적으로 의미있는 차이를 보였다.

또한 성별에 따른 식품 선호도의 차이는 <Table 9>와 같이 나타났다. ‘곡류’, ‘고단백 반찬’, ‘과일’, ‘편의식품’, ‘탄산음료’, ‘단 음식’, ‘동물성 지방’, ‘건강기능성 식품’, ‘주류’의 식품 선호에 있어 남학생과 여학생은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 특히 여학생들의 경우 남학생들에 비해 ‘곡류’( $p < 0.001$ ), ‘과일’( $p < 0.001$ ), ‘편의식품’( $p < 0.05$ ), ‘단 음식’( $p < 0.01$ ) 등에 있어서 더 강한 선호를 보이고 있음을 알 수 있었다. Kim과 Kim(2004)도 인식과 소비행동에 관한 연구에서 남, 여 학생들 간에 유의적인 차이가 있다고 보고하였다.

흡연 여부에 따른 식생활 의식의 차이는 <Table 10>과 같

<Table 6> General pattern about food and nutrition of respondents (%)

Variables	Absolutely no	Relatively no	Fair	Relatively yes	Absolutely yes	Mean value
Purchase foods at open market for freshness	14.6	32.1	38.7	12.3	2.3	2.56
Purchase advertised brand foods	7.4	28.1	42.3	20.8	1.4	2.81
Take supplements (vitamins, calcium, irons, etc.) everyday	24.1	35.5	26.9	10.9	2.6	2.32
Take nutritional value first	10.7	37.9	38.4	10.5	2.5	2.56
Try to take less salty foods for health	14.2	41.6	29.1	12.9	2.2	2.47
Watch TV or do internet during meal time	9.3	23.2	31.0	29.0	7.5	3.02
Apply the knowledge of food and nutrition to my everyday life	9.3	41.8	34.8	12.7	1.4	2.55
Decide to purchase foods after reading the nutrition facts	17.3	31.6	33.3	13.6	4.2	2.56

<Table 7> Participation in food- and family-related events (%)

Variables	Absolutely no	Relatively no	ordinary	Relatively yes	Absolutely yes	Mean value
Participate in my town food festival	35.2	38.6	21.3	4.5	0.4	1.96
Participate in the regional food festival which held by autonomy	36.2	38.4	19.0	5.7	0.7	1.96
More food- and cultural festivals are needed	7.7	21.8	48.1	18.3	4.1	2.89
Have many family events (i.e., birthday, marriage, sacrifice, etc.) and take part in actively	4.3	17.3	35.8	30.5	12.1	3.29
Have many chances to take meal with my friends in parties or anniversaries	3.1	16.6	39.7	31.8	8.8	3.27
Take meals in ethnic restaurants	23.6	39.6	26.0	8.0	2.8	2.27

<Table 8> Difference of dietary pattern according to gender

(N=1,000)

Variables (N)	Dietary pattern		t-value
	Male students (519)	Female students (481)	
	Mean (SD)	Mean (SD)	
Take meal chatting with family	3.19 (±1.06)	3.42 (±1.04)	-3.48**
Take cake and tea with family after meal	2.74 (±1.07)	3.09 (±1.08)	-5.21***
Take meal with family at least one time a day	2.82 (±1.27)	3.00 (±1.22)	-2.32*
Take meal in restaurant regularly	2.74 (±1.16)	2.99 (±1.17)	-3.44**
Cook at home and take balanced meal	3.22 (±1.11)	3.31 (±1.05)	-1.38
Always take meal with friends	3.47 (±0.94)	3.62 (±0.89)	-2.50*
Take breakfast every morning	2.78 (±1.35)	2.93 (±1.42)	-1.68
Take meal in regular basis	2.90 (±1.14)	2.88 (±1.15)	0.31
Chew enough for digestion	2.68 (±1.03)	2.94 (±0.94)	-4.27***
Take meal three times a day	2.83 (±1.20)	2.82 (±1.24)	0.20
Mostly take too much	2.92 (±0.95)	2.91 (±0.91)	0.04
Take snack between meals	2.80 (±1.02)	3.12 (±0.99)	-5.03***
Take exercise more than 30 min daily	2.64 (±1.09)	2.27 (±1.09)	5.34***
Do activities like walking.	3.13 (±1.02)	2.89 (±0.93)	3.95***
Try to get rid of stress by eating	2.18 (±1.08)	2.89 (±1.12)	-10.16***
Have religions taboo on meal	1.50 (±0.96)	1.33 (±0.74)	3.27**

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

<Table 9> Difference of food preference according to gender

(N=1,000)

Variables (N)	Food preference		t-value
	Male students (519)	Female students (481)	
	Mean (SD)	Mean (SD)	
Cereals (rice, bread, noodle, potato, sweet potato, etc.)	3.79 (±0.81)	4.01 (±0.75)	-4.59***
High protein side dishes (fish, egg, meat, tofu, soybean paste, etc.)	3.96 (±0.84)	3.83 (±0.79)	2.36*
Vegetables (herb, kimchi, pumpkin, cucumber, tomato, etc.)	3.63 (±0.88)	3.68 (±0.88)	-0.75
Fruits (apple, pear, peach, plum, orange, ume, grape, etc.)	4.01 (±0.87)	4.34 (±0.73)	-6.53***
Traditional foods (Korean foods)	3.75 (±0.88)	3.84 (±0.88)	-1.59
Western foods and ethnic foods	3.44 (±0.94)	3.51 (±0.86)	-1.27
Processed foods (cake, candy, hamburger, hot dog, pizza, etc.)	3.29 (±1.01)	3.41 (±0.95)	-1.91
Fast foods (instant ramen, cereal powder, pudding, coffee, tea, etc.)	3.33 (±0.95)	3.47 (±0.92)	-2.31*
Milk and dairy products (yoghurt, cheese, ice cream, etc.)	3.78 (±0.88)	3.87 (±0.90)	-1.64
Soft drinks (cola, cider, etc.)	3.23 (±1.04)	2.91 (±1.00)	4.82***
Sweet foods (candy, sweet candy, ice cream, sweetened coffee, etc.)	3.10 (±1.00)	3.30 (±1.05)	-3.07**
Animal fats (bacon, rib, butter, etc.)	3.73 (±0.93)	3.61 (±0.94)	2.08*
Health and functional foods(ginseng, oriental medicinal food, herb, etc.)	3.15 (±1.09)	2.86 (±1.02)	4.45***
Alcoholic beverage (Maggeuli, beer, Soju, fruit liquor, western liquor, etc.)	3.39 (±1.13)	2.92 (±1.11)	6.66***

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

았다. 식생활 의식에 있어서 대체로 흡연자가 비 흡연자에 비해 평균점수가 비교적 높게 나타났다. 이 결과는 Choi 등 (2004)이 보고한 대학생들의 흡연율이 높을수록 식사의 규칙성, 식사구성, 균형식 등으로 구성된 식습관 점수가 낮았다와 차이가 있는 것으로 보였다.

‘늘 친구들과 즐겁게 식사한다’, ‘식사할 때마다 과식을 하는 편이다’, ‘날마다 30분 이상 운동을 하는 편이다’, ‘걷기와 같은 신체적 활동량이 많다’, ‘종교적인 이유로 안 먹는 음식이 있다’ 등의 항목을 제외한 모든 응답에서 흡연자들과 비 흡연자들 사이의 식생활 양식에 있어서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있음을 알 수 있었다. ‘매일 아침 식사한다’와 ‘하루 세 번 식사한다’의 항목에서 흡연자들보다 비

흡연자들의 평점이 더 높았는데, 이것은 여학생들이 비 흡연자에 속하는 비율, 아침 결식율과 규칙적인 식사를 하지 않는 비율이 높을 것으로 미루어 그 연령에서의 기준체중보다 약 5 kg 정도 낮은 원인을 추정할 수 있게 한다.

<Table 11>의 흡연 여부에 따른 식품 선호도의 차이에서는 ‘과일’(p<0.01), ‘양식 및 외국식품’(p<0.05), ‘탄산음료’(p<0.01), ‘단 음식’(p<0.05), ‘주류’(p<0.001) 등의 선호도에서 유의적인 차이를 보였는데 특히, ‘과일’(p<0.001) 그리고 ‘양식 및 외국음식’(p<0.05)의 선호도에서는 흡연자가 비 흡연자 보다 더 높았고 ‘탄산음료’(p<0.01)와 ‘주류’(p<0.001)에 대한 선호도는 비 흡연자가 흡연자의 경우보다 더 높게 나타났다.

&lt;Table 10&gt; Difference of dietary pattern according to smoker and non-smoker

(N=1,000)

Variables (N)	Dietary pattern		t-value
	Smoker (813)	Non-smoker (187)	
	Mean (SD)	Mean (SD)	
Take meal chatting with family	3.35 (±1.03)	3.06 (±1.13)	3.38**
Take cake and tea with family after meal	2.95 (±1.08)	2.74 (±1.12)	2.33*
Take meal with family at least one time a day	2.96 (±1.21)	2.66 (±1.36)	2.77**
Take meal in restaurant regularly	2.92 (±1.13)	2.60 (±1.30)	3.06**
Cook at home and take balanced meal	3.33 (±1.05)	2.98 (±1.17)	3.97***
Always take meal with friends	3.57 (±0.90)	3.43 (±1.02)	1.70
Take breakfast every morning	2.92 (±1.37)	2.56 (±1.38)	3.25**
Take meal in regular basis	2.93 (±1.13)	2.70 (±1.19)	2.49*
Chew enough for digestion	2.85 (±0.97)	2.59 (±1.07)	3.12**
Take meal three times a day	2.88 (±1.20)	2.58 (±1.24)	3.13**
Mostly take too much	2.90 (±0.91)	2.98 (±1.02)	-1.14
Take snack between meals	3.00 (±1.01)	2.78 (±1.07)	2.56*
Take exercise more than 30 min daily	2.47 (±1.11)	2.44 (±1.07)	0.31
Do activities like walking	3.03 (±0.96)	2.95 (±1.10)	0.88
Try to get rid of stress by eating	2.61 (±1.15)	2.16 (±1.10)	4.87***
Have religions taboo on meal	1.42 (±0.86)	1.41 (±0.87)	0.20

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01, \*\*\*p&lt;0.001

&lt;Table 11&gt; Difference of food preference according to smoker and non-smoker

(N=1,000)

Variables (N)	Food preference		t-value
	Smoker (813)	Non-smoker (187)	
	Mean (SD)	Mean (SD)	
Cereals (rice, bread, noodle, potato, sweet potato, etc.)	3.91 (±0.79)	3.81 (±0.80)	1.58
High protein side dishes (fish, egg, meat, tofu, soybean paste, etc.)	3.89 (±0.80)	3.93 (±0.89)	-0.62
Vegetables (herb, kimchi, pumpkin, cucumber, tomato, etc.)	3.68 (±0.86)	3.54 (±0.96)	1.84
Fruits (apple, pear, peach, plum, orange, ume, grape, etc.)	4.21 (±0.80)	3.98 (±0.90)	3.45**
Traditional foods (Korean foods)	3.79 (±0.87)	3.82 (±0.94)	-0.42
Western foods and ethnic foods	3.51 (±0.87)	3.32 (±1.01)	2.35*
Processed foods (cake, candy, hamburger, hot dog, pizza, etc.)	3.38 (±0.96)	3.24 (±1.08)	1.69
Fast foods (instant ramen, cereal powder, pudding, coffee, tea, etc.)	3.41 (±0.92)	3.32 (±1.00)	1.23
Milk and dairy products (yoghurt, cheese, ice cream, etc.)	3.85 (±0.89)	3.73 (±0.91)	1.66
Soft drinks (cola, cider, etc.)	3.02 (±1.01)	3.32 (±1.08)	-3.41**
Sweet foods (candy, sweet candy, ice cream, sweetened coffee, etc.)	3.23 (±1.02)	3.06 (±1.05)	1.98*
Animal fats (bacon, rib, butter, etc.)	3.65 (±0.92)	3.77 (±0.99)	-1.61
Health and functional foods (ginseng, oriental medicinal food, herb, etc.)	3.01 (±1.04)	3.03 (±1.16)	-0.21
Alcoholic beverage (Maggeuli, beer, Soju, fruit liquor, western liquor, etc.)	3.07 (±1.11)	3.58 (±1.20)	-5.29***

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01, \*\*\*p&lt;0.001

## 6. 관련 변수와 식품 선호도

관련 변수와 식품선호도의 상관관계 분석결과는 <Table 12>와 같다. 학생들의 학년은 흡연량(p<0.01) 및 전통식품(p<0.01)과 유의적으로 양의 상관관계를 보였고 가공식품(p<0.001), 편의식품(p<0.01), 단 식품(p<0.001) 등에 대한 선호도와는 유의적으로 음의 상관관계를 나타냈다. BMI는 탄산음료(p<0.01), 건강보조식품(p<0.01), 술(p<0.001) 등과는 유의적으로 양의 상관관계를 보였고, 곡류(p<0.01), 과일(p<0.001), 단 식품(p<0.01) 등과는 유의적으로 음의 상관관계를 나타냈다. 학생들의 건강상태는 아버지의 건강상태(p<0.01)와 어머니의 건강상태(p<0.001)에 유의적으로

양의 상관관계를 보여 건강에 유전적인 요인이 있음을 추정하게 하였고, 체질량지수(p<0.05), 곡류(p<0.001), 고단백 반찬(p<0.01), 과일(p<0.01), 채소(p<0.01), 전통식품(p<0.001) 등도 유의적으로 양의 상관관계를 보여 식품의 선택과 식생활의 중요성을 의미하는 것으로 판단되었다. 학생들의 편의식품 이용은 곡류(p<0.001), 고단백 반찬(p<0.001), 야채(p<0.01), 과일(p<0.001), 전통식품(p<0.001), 서구 및 외국식품(p<0.001), 가공식품(p<0.001) 등과는 유의적으로 양의 상관관계를 나타낸 반면, 학년(p<0.01), 허리둘레(p<0.05), 흡연량(p<0.05) 등과는 유의적으로 음의 상관관계를 보였다.

<Table 12> Correlation between variables and food preference

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	1																				
2	0.086**	1																			
3	-0.033	0.090**	1																		
4	-0.051	-0.002	0.300**	1																	
5	-0.048	0.000	0.273***	0.525***	1																
6	0.088**	0.312***	-0.006	-0.037	-0.026	1															
7	0.053	0.802***	0.071*	-0.039	-0.047	0.258***	1														
8	-0.017	-0.135***	0.112***	0.028	-0.024	-0.073*	-0.091**	1													
9	0.047	0.035	0.086**	0.027	-0.020	-0.014	0.043	0.510***	1												
10	0.034	-0.010	0.105**	0.015	-0.018	-0.052	0.003	0.414***	0.423***	1											
11	-0.027	-0.170***	0.098**	0.029	-0.016	-0.109**	-0.128***	0.464***	0.339***	0.409***	1										
12	0.085**	-0.051	0.113***	0.013	-0.022	0.014	-0.035	0.379***	0.383***	0.462***	0.412***	1									
13	-0.069*	-0.043	0.131	0.079***	0.039*	-0.105**	-0.030	0.225***	0.234***	0.072*	0.186***	0.208***	1								
14	-0.115***	-0.049	0.063	0.071*	0.025*	-0.084**	-0.043	0.179***	0.164***	-0.033	0.123***	0.043	0.584***	1							
15	-0.079**	-0.076*	0.039	0.022	-0.036	-0.077*	-0.057	0.276***	0.227***	0.083**	0.168***	0.145***	0.419***	0.559***	1						
16	-0.024	-0.018	0.104	0.061**	0.035	-0.063*	-0.009	0.372***	0.322***	0.254***	0.374***	0.269***	0.304***	0.256***	0.340***	1					
17	-0.049	0.140***	0.017	0.060	0.020	0.089**	0.107**	0.074***	0.087***	-0.056	0.013	0.022	0.246***	0.372***	0.381***	0.141***	1				
18	-0.120***	-0.104**	0.014	0.092	0.002**	-0.077*	-0.098**	0.163***	0.059	0.090**	0.113***	0.047	0.276***	0.375***	0.335***	0.214***	0.382***	1			
19	-0.040	0.034	0.072	-0.004*	-0.035	0.012	0.028	0.215***	0.306***	0.018	0.122***	0.131***	0.356***	0.378***	0.388***	0.221***	0.331***	0.341***	1		
20	0.057	0.112***	0.092	-0.009**	-0.022	0.017	0.081**	0.099***	0.172***	0.237***	0.126***	0.226***	0.124***	0.050	0.076*	0.139***	0.081*	0.081*	0.161***	1	
21	-0.017	0.208***	0.066	0.007*	0.021	0.145***	0.175***	-0.014	0.094***	0.045	-0.032	0.067*	0.056	0.040	0.132***	0.096***	0.166***	0.056	0.208***	0.171***	1

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

1: Grade

2: Waist size

3: Student's health status

4: Father's health status

5: Mother's health status

6: Smoking quantity

7: BMI (Body mass index=weight (kg)/height (m))

8: Cereals (rice, bread, noodle, potato, sweet potato, etc.)

9: High protein side dishes (fish, egg, meat, tofu, soybean paste, etc.)

10: Vegetables (herb, kimchi, pumpkin, cucumber, tomato, etc.)

11: Fruits (apple, pear, peach, plum, orange, ume, grape, etc.)

12: Traditional foods (Korean foods)

13: Western foods and ethnic foods

14: Processed foods (cake, candy, hamburger, hot dog, pizza, etc.)

15: Fast foods (instant ramen, cereal powder, pudding, coffee, tea, etc.)

16: Milk and dairy products (yoghurt, cheese, ice cream, etc.)

17: Soft drinks (cola, cider, etc.)

18: Sweet foods (candy, sweet candy, ice cream, sweetened coffee, etc.)

19: Animal fats (bacon, rib, butter, etc.)

20: Health and functional foods (ginseng, oriental medicinal food, herb, etc.)

21: Alcoholic beverage (Maggeuli, beer, Soju, fruit liquor, western liquor, etc.)



#### IV. 요약 및 결론

본 연구에서는 광주 및 전남지역 일부 학생들의 생활문화 패턴 중 식생활 의식과 식품 선호 태도를 파악하고자 1,000명을 대상으로 신체 및 건강상태, 식생활 형태의 경향, 식품선호도, 식품영양지식과 음식문화행사 등에 관하여 설문지 답변을 통해 분석하였다. 남, 여 학생들의 평균 신장은 각각 175, 16 cm와 162.28 cm이었고, 평균 체중은 각각 68.96 kg과 51.14 kg이었으며 평균 허리둘레는 각각 30.69 inch와 26.48 inch이었다. 그리고 BMI는 남, 여 학생 각각 22.45 및 19.42로 산출되었다. 대상자 중 건강상태가 매우 좋지 않다고 응답한 학생 본인, 아버지, 어머니의 비율은 각각 1.6, 2.7 그리고 2.1%로 나타났다. 흡연자의 비율은 18.3%이었으며 하루의 평균 흡연량은 14.8개비이었다. 학생들의 매일 아침 식사를 하고 규칙적인 식사를 하며 소화에 도움이 되도록 충분히 씹는가에 대한 질문에서 건강 관련 의식수준은 비교적 낮게 조사되었다. 학생들은 가족들과 대화하며 식사하는 것보다 친구들과 함께 식사하는 것을 선호하였다. 학생들은 건강 보조식품류보다 과일을 선호하였다. 학생들은 식품 섭취 시 영양가를 우선 생각하거나 식품과 영양에 관한 지식을 의식적으로 활용하는 경우가 적은 것으로 나타났다. 학생들의 음식축제에 대한 관심도와 참여율은 상당히 낮게 조사되었다. 스트레스를 해소하기 위해서 여학생들은 음식을 섭취하였고 남학생들은 운동을 하는 경향을 나타냈다. 여학생들은 남학생들에 비해 곡류, 과일, 편의식품과 단 음식을 선호하는 경향을 보였다. 흡연 여부에 따른 과일( $p < 0.01$ ) 그리고 양식 및 외국음식( $p < 0.05$ )의 선호도에서는 흡연자가 비 흡연자 보다 더 높았고 탄산음료( $p < 0.01$ )와 주류( $p < 0.001$ )에 대한 선호도는 비 흡연자가 흡연자보다 더 높게 나타났다. BMI는 탄산음료( $p < 0.01$ ), 건강보조식품( $p < 0.01$ ), 술( $p < 0.001$ ) 등과는 유의적으로 양의 상관관계를 보였고 곡류( $p < 0.01$ ), 과일( $p < 0.001$ ), 단 식품( $p < 0.01$ ) 등과는 음의 상관관계를 나타냈다. 학생들의 건강상태는 아버지의 건강상태( $p < 0.01$ ), 어머니의 건강상태( $p < 0.001$ ), 체질량지수( $p < 0.05$ ), 곡류( $p < 0.001$ ), 고단백 반찬( $p < 0.01$ ), 과일( $p < 0.01$ ), 채소( $p < 0.01$ ), 전통식품( $p < 0.001$ ) 등과 유의적으로 양의 상관관계를 보였다. 여학생들의 평균 체중이 한국영양학회에서 제시한 기준치보다 약 5 kg 정도 낮으므로 아침 결식, 날씬한 몸매를 위한 지나친 다이어트 등은 삼가고 균형이론 식생활로 해결할 수 있도록 적절한 영양교육 방법 및 개선 프로그램 개발 등이 강구되어야 할 것이다.

#### 감사의 글

본 연구는 2007년도 전남대학교 문화특성화사업단 <공간+일상> 연구비 지원을 받아 수행되었으므로 이에 감사드립니다.

#### ■ 참고문헌

- 정영숙, 이소은, 이숙, 한경미, 김혜경, 양세화, 윤정숙, 박경남. 2002. 가족생활주기에 따른 한국인의 생활특성에 관한 연구. 생활과학연구소 연례보고서, 16:55-84
- Cheong SH, Na YJ, Lee EH, Chang KJ. 2007. Anthropometric measurement, dietary behaviors, health-related behaviors and nutrient intake according to lifestyles of college students. J. Korean Soc Food Sci Nutr, 36(12):1560-1570
- Cho KJ, Kang HJ. 2004. A study on the food habits and dietary intakes of university students in Busan area. Korean J. Food Culture, 19(1):70-82
- Choi JK, Shin MK, Seo ES. 2004. A study on self-evaluated obesity and food habit by residence type of college students in Ik-San area. J. Korean Living Sci. Assoc., 13(1):97-110
- Chung HK, Kim MH, Woo NRY. 2007. The effect of life stress on eating habit of university students in Chungcheongnam-do province. Korean J. Food Culture, 22(2):176-184
- Han MJ, Cho HA. 1998. Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. Korean J. Food Culture, 13(4):317-327
- Jo HY, Kim S. 2005. Korean youths' use of fast food and family restaurants in different regions: a comparison among cities and rural towns. Korean J. Food Culture, 20(1):44-52
- Joins News: <http://article.joins.com/article-2008>. 3. 10
- Kang JH, Ju YJ. 2006. Effects of gender and expenditure on satisfaction with food service of western restaurants. J. Korean Living Sci. Assoc., 15(20):251-259
- Kim CW, Kim TH. 2004. Study on the food selection by analyzing the correlates of perceptions and consumptions frequency of foods. Korean J. Food Culture, 19(5):524-531
- Kim MJ, Jung HS, Yoon HH. 2007. A study on the relationships between lifestyle of undergraduates and the restaurant selection attribute. Korean J. Food Culture, 22(2):210-217
- Kim MS. 2005. A study for eating-out behavior of the university students. Korean J. Food Culture, 20(5):548-553
- Korean Nutrition Society. 2005. Dietary Reference Intakes for Koreans. Gukjin Publ. Co., Seoul, 11-13
- Lee HY, Kim HY. 2006. University students' attitudes and interests for ethnic food. Korean J. Food Culture, 21(5):463-472
- Min SH, Oh HS, Kim JH. 2004. Dietary behaviors and perceived stress of university students. Korean J Food Culture, 19(2):158-169
- Sohn SH. 2006. The modern food consumption phenomena and its meaning in context of consumption culture. Korean J. Food Culture, 21(3):241-246
- Sung MJ, Chang KJ. 2007. Correlation among life stress, sleep, anthropometric measurement and nutrient intakes of college students. J. Korean Soc. Food Sci. Nutr, 36(7):840-848
- University News Network. 2007. Korea Education Basic Statistics of Higher Education Institution. <http://www.unn.net/News> 1-3

Yoon HR, Cho MS. 2007. Healthy dining out attitude of restaurant diners by self-rated health status. Korean J. Food Culture, 22(3):323-329

Yoon TH. 2006. The influence of eating-out information search methods on satisfaction at fast-food restaurants according to

college student's lifestyle. Korean J. Food Culture, 21(4):375-380

---

(2008년 3월 28일 신규논문접수, 2008년 5월 13일 수정논문접수, 2008년 5월 14일 채택)