

## 식품영양과 신입 여대생의 식습관과 식태도의 연도별 차이(2003~2008)

† 변 기 원  
부천대학 식품영양과

### Annual Differences in Food Habits and Dietary Attitudes of New College Female Students in the Department of Food and Nutrition for 6 Years(2003~2008)

† Ki-Won Byun

*Dept. of Food and Nutrition, Bucheon University, Bucheon 420-735, Korea*

#### Abstract

This study was conducted to investigate the annual differences in food habits and dietary attitudes of new female college students enrolled in the department of food and nutrition for 6 years by questionnaire. The results were as follows: age, height, weight and body mass index(BMI) were no significant annual differences over study period. The average ratios of underweight, normal weight and above overweight groups classified by the BMI standard were 19.4%, 64.4% and 16.2%, respectively. There were no significant annual differences in the scores of food habits and dietary attitudes. The intake of milk showed the lowest scores among all the food habit items and the same annual tendencies for 6 years. Among food groups items, the mean intake scores of milk( $p<0.01$ ), fats and oils( $p<0.001$ ) and vegetables( $p<0.05$ ) differed significantly by year. Specifically, the intake scores of milk and vegetables decreased gradually throughout the study period and were significantly lower in 2008 than in 2003. Among dietary habits, the mean intake scores of sweets were significantly lower in 2003 and 2007 than in other years( $p<0.001$ ), and the mean intake scores of instant frozen foods were significantly higher in 2006 than during other years( $p<0.05$ ). The sum of health related items in 2007 was significantly lower than those during other years, and this was likely due to the lowest scores both of eating-out and alcohol intake in 2007 than in other years. Among dietary attitudes, the mean score of item 'Price of food is more important than nutrition.' was significantly lower in 2005( $p<0.05$ ). Food habit scores showed significantly positive correlation with dietary habits( $r=0.733$ ,  $p<0.01$ ), food groups related habits( $r=0.720$ ,  $p<0.01$ ), lifestyle related disease related habits( $r=0.518$ ,  $p<0.01$ ), health related habits( $r=0.422$ ,  $p<0.01$ ). Food habits and dietary attitudes showed highly significantly positive linear correlations each other( $r=0.426$ ,  $p<0.01$ ). Dietary habits and food groups related habits showed highly significantly positive linear correlations( $r=0.366$ ,  $p<0.01$ ). These results showed the same annual tendency with respect to food habit and dietary attitudes in newly enrolled college female students for 6 years. It is expected that food habit and dietary attitudes will be improved if systemic and proficient nutrition education is provided during their college period.

Key words: food habits, dietary attitudes, dietary habit, food groups, lifestyle related disease, health related habit.

#### 서 론

개인의 신체 성장 발달과 건강에 영향을 미치는 영양 섭취는 바람직한 식습관에 의해 형성되며, 개인의 식습관은 장기

† Corresponding author: Ki-Won Byun, Dept. of Food and Nutrition, Bucheon University, Bucheon 420-735, Korea. Tel: +82-32-610-3443, Fax: +82-32-610-3205, E-mail: byunkw@bc.ac.kr

간에 걸쳐 여러 가지 조건에 의해 형성된다(Choi & Jo 1999).

대학생은 인생 주기에서 성인기로 전환하는 과도기 연령으로 이들의 식생활 행동은 과거 세대의 식생활을 반영할 뿐만 아니라 다음 단계인 성인기에 습관화 될 식생활 태도를 잘 나타내는 시기이다(Shorr 등 1972). 대학생 이전에는 대체로 부모와 학교의 통제와 보호 속에서 규칙적인 생활로 지내다가 대학생이 되면서 부모와 함께 살더라도 시간적으로나 제도적으로 훨씬 자유로워져서 학업 이외에 다양한 활동과 모임 등에 참여하게 된다. 이로 인해 생활이 복잡 다양해지고 동시에 불규칙해지며 외식이나 음주의 기회가 많아져서 식생활에 있어서도 커다란 변화를 겪게 된다. 하지만 대학생은 지금 세대의 젊은 주역이며 다음 세대에는 부모가 되어 가정과 사회의 식생활을 관리하는 역할을 해야 하므로 이 시기의 건전한 식생활은 이후의 평생의 건강을 결정하는 데 중요한 요인이 될 수 있다(Ro HK 1999).

지난 30여 년간 우리 국민의 식품 및 영양소 섭취 실태에 많은 변화가 있었다. 식물성 위주의 식생활에서 동물성 식품의 섭취가 증가하였고, 단백질과 지방의 섭취 비율이 높아졌으며, 우유와 유제품, 음료류, 과일류 등의 섭취량도 크게 증가되고 동시에 가공식품 산업의 발달, 외식기회의 증가 등 식생활 환경도 많이 바뀌었다(국민건강영양조사 2005).

이와 함께 대중매체를 통한 식품영양 관련 정보의 확산, 교육과정의 변화가 진행되었다.

2000년도 들어서면서 TV, 신문 인터넷 등 대중 매체는 비만, 생활습관병, 심장병과 관련하여 좀더 세분화된 영양정보를 제공하기 시작하였다. 예를 들면 콜레스테롤에 관한 정보도 나쁜 콜레스테롤, 좋은 콜레스테롤 등으로 세분하여 언급하였고, 오메가 지방산, 트랜스 지방에 대한 정보들을 제공함으로써 TV나 라디오를 통한 식품 광고에도 많이 언급되었다.

또한 최근 몇 년간 소아 비만의 주범이란 지적을 받았던 패스트푸드 업체는 트랜스 지방 함량을 두고도 논란이 있었으며(Shin DH 2007), 이로 인해 패스트푸드업체, 제과 제빵업체 등에서 트랜스 지방 대체물에 주력함과 동시에 트랜스 지방 함량에 대한 정보 의무화로 영양성분표에 정보를 제공하고 있다.

또한 초·중·고등학교 교육과정이 6차에서 제7차 교육과정으로 변경되었다. 2001년도부터 시행된 제7차 교육과정에서는 기술·가정 통합 교과를 통해 식생활 교육이 진행되어 왔으며, 그 교육내용에는 6차 교육과정과는 큰 변화가 없었다. 2005년도 이후 대학에 입학한 학생들은 7차 교육과정에서 다른 가정과 교육을 받았으며, 7차 교육과정에서는 영양지식 뿐만 아니라 식생활 실천을 통해 올바른 식생활 교육이 이루어지도록 주안점을 두고 있었다(교육인적자원부 2000). 이는 최근 사회 경제적 환경 변화로 도심지역 및 도심 주변 지역을

중심으로 핵가족화, 여성의 사회 진출, 학생의 학원 활동 증가로 인해 직접 식품을 구매하거나 혹은 스스로 식사를 해결하는 경우가 많아지면서 중·고등학생들에게 올바른 식생활 교육의 필요성이 높다는 점에 부응하는 결과로 보여진다(Choi 등 2004). 한편, 학교급식이 1970~80년대 초등학교를 중심으로 정착되었고, 1996년도 학교급식법 개정으로 고등학교 급식이 위탁급식 제도 도입으로 급식 형태가 다양화 되었으며, 2002년도에는 초·중·고등학교 및 특수학교까지 급식 확대 사업이 종료됨으로써, 2003년도 이후에 대학에 입학한 학생들에게는 초등학교와 중학교 시기에는 중식이, 고등학교 시기에는 중식 혹은 중식과 석식이 학교급식에 의해 제공되었다(Mo SJ 등 2005; Yang IS 등 2008).

대학 신입생의 식습관과 식태도는 대학 입시를 준비하는 고등학교 교육의 규칙적인 생활에 따른 식생활을 반영한다. 학생들이 대학 진학을 위해 고등학교 교육을 받으며 부모 및 학교의 통제와 보호 속에서 집과 학교를 오가는 규칙적인 생활을 보낸 기간 동안 식품산업의 변화 및 대중 매체 환경의 변화, 교육과정의 변화 등이 공존한다. 따라서 본 연구는 2003년부터 2008년의 6년 동안 매년 대학에 새로 입학한 여학생들의 식습관과 식태도를 설문조사하여 대학 입학 당시의 식습관과 식태도가 연도별로 차이가 있는지를 비교 분석함으로써 대학 생활이 혹은 대학 생활에서 식생활 전문 지식이 식습관과 식태도에 미치는 영향 등에 관한 연구의 기초자료로 활용하고자 한다.

## 조사 대상 및 방법

### 1. 조사 대상 및 방법

본 연구는 2003년부터 2008년도까지 매년 경기도 소재 대학 식품영양과에 3월 입학 후 5일 이내 전공 교육과정에 들어가기 직전에 여학생들을 대상으로 설문지를 통해 조사하였다.

### 2. 조사 내용 및 조사 도구

설문지 내용은 일반사항, 식태도 및 식습관 문항으로 구성되었고, 연구대상자가 직접 기재하였다. 일반사항은 연령, 성별, 신장, 체중, 주거 형태, 식사 횟수를 포함하며, 식태도 10 문항과 식습관 20문항으로 구성하였다.

조사 대상자들의 신장과 체중은 가장 최근의 신장과 체중을 직접 기입하도록 하였고, 이에 따른 체질량지수(BMI: body mass index)는 신장과 체중을 이용하여 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 지수를 이용하여 산출하였다. BMI에 의한 비만 판정은 2000년도 비만학회(Korean Society for the Study of Obesity)에서 정한 한국인 비만 기준에 따라 저체중군(BMI<18.5),

정상군( $18.5 \leq \text{BMI} < 23.0$ ), 과체중군( $23.0 \leq \text{BMI} < 25.0$ ), 비만군( $25.0 \leq \text{BMI}$ )으로 분류하였다.

식습관 문항은 Kim & Lee(1996)의 선행 연구를 토대로 식사 습관 관련 4문항, 식품군 관련 7문항, 생활습관병 관련 5문항, 건강 관련 4문항 등 20문항으로 이루어졌으며, 항상 그렇다 5점, 대체로 그렇다 4점, 보통이다 3점, 대체로 그렇지 않다 2점, 전혀 그렇지 않다 1점으로 5점 척도법을 이용하여 응답하게 하였다. 1일 섭취 횟수를 묻는 항목은 0~2회 5점, 3~5회 3점, 6~7회 1점을 부여하였다. 설문 내용이 부정적인 경우 통계 처리할 때 역으로 점수를 부여하였다.

식태도 조사는 Kim & Lee(1996)의 연구에서 사용한 10문항을 이용하였다. 식태도를 묻는 10개의 문항의 평가는 항상 그렇다 5점, 때때로 그렇다 3점, 전혀 아니다 1점으로 계산하였으며, 바람직하지 않은 내용에는 항상 그렇다 1점, 때때로 그렇다 3점, 전혀 아니다 5점으로 계산하여 총 50점 만점으로 하였고, 점수가 높을수록 양호한 것으로 평가하였다.

### 3. 자료분석 및 통계처리

수집된 자료는 SPSS(ver. 14.0 for Windows) 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다.

연구대상자의 연령, 신장, 체중, 식태도 점수, 식습관 점수는 평균과 표준편차를 구하였고, 연도별 평균 점수의 차이는 oneway ANOVA 분석을 실시한 후 Duncan test로 연도별 검정을 실시하였다. 체중, 신장, 식습관, 식태도 등 변수간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 유의성 검정을 실시하였다. 모든 통계량의 유의수준은  $p < 0.05$  수준으로 하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 일반사항

2003년도에서 2008년도 6년간의 설문내용을 분석한 일반사항에 관한 내용은 Table 1과 같다.

연령은 6년간 종합 평균이  $23.40 \pm 7.58$ 세이고, 연도별로  $22.06 \pm 6.68$ 세에서  $24.27 \pm 7.78$ 세의 범위로 2008년도에 가장 낮았고, 2004년도에 가장 높았지만 연도별로 유의적인 차이는 없었다. 신장은 6년간 종합 평균이  $161.36 \pm 4.78$  cm이고, 연도별로  $160.96 \pm 4.82$  cm에서  $161.66 \pm 5.06$  cm의 범위로 2008년도에 가장 작았고, 2005년도에 가장 컸지만 연도별로 유의적인 차이가 없었다. 본 연구의 6년 평균값이나 연도별 신장은 한국인 영양섭취기준(2005)에서 제시한 20~29세 여성의 평균 160 cm와 비슷하였으며, 그 외 Ahn & Park(2009)의 여학생 신장 평균 161 cm, Kim KH(2003)의 161.8 cm, 그리고 Choi 등(2000)의 161.2 cm의 결과와 비슷하였다.

체중은 6년간 종합 평균이  $53.70 \pm 7.25$  kg이고, 연도별로  $52.89 \pm 6.62$  kg에서  $55.07 \pm 8.59$  kg의 범위로, 2003년도부터 체중이 점차 감소하여 2005년도에 가장 체중이 가벼웠으며, 2006년도부터 체중이 다시 증가하기 시작하여 2008년도에는 2005년, 2006년도에 비해 체중이 많이 증가하는 경향을 보였지만 유의적인 차이를 보이지 않았다. 본 연구의 6개년 동안 연도별 체중은 한국인 영양섭취기준에서 제시한 20~30세 여성의 평균 체중 56.3 kg보다 작았고, 그 외 Ahn & Park(2009)의 체중 53.8 kg과는 비슷하였으며, Kim KH(2003)과 Choi 등(2000)의 50.9 kg보다는 무거웠다.

BMI는 6년간 종합 평균이  $20.66 \pm 2.59$  kg/m<sup>2</sup>이고,  $20.30 \pm 2.40$  kg/m<sup>2</sup>에서  $21.21 \pm 2.98$  kg/m<sup>2</sup>의 범위로 2005년도에 가장 낮았고, 2008년도에 가장 높아서 2005년도에 비해 증가하는 경향을 보였지만 연도별로는 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 본 연구의 BMI 결과는 2000년도 비만학회에서 정한 한국인 비만 기준의 정상범위와 한국인 영양섭취기준 제7차 개정에서 제시한 20대 여성의 표준 BMI인 18~23 kg/m<sup>2</sup>의 범위에 모두 해당되었다. Jung 등(2005)의 여대생을 대상으로 한 연구에서는 BMI 평균이  $21.3$  kg/m<sup>2</sup>이었고, Chung & Choi(2002)의 연구에서는 여대생의 BMI 평균이  $22.2$  kg/m<sup>2</sup>임을 보고한 바 있는데, 본 연구대상자의 BMI는 이들 두 연구결과에 비해 낮은 경향을 보였고, Lee & Choi(1994)의 연구 결과인 20.5

Table 1. Annual differences in anthropometric characteristics

	2003 (n=144)	2004 (n=118)	2005 (n=138)	2006 (n=126)	2007 (n=141)	2008 (n=141)	Total (n=808)	p-value <sup>2)</sup>
Age(year)	$23.42^{1)} \pm 7.51$	$24.27 \pm 7.78$	$24.07 \pm 8.02$	$23.62 \pm 8.02$	$23.16 \pm 7.36$	$22.06 \pm 6.68$	$23.40 \pm 7.57$	0.199
Height(cm)	$161.27 \pm 4.89$	$161.57 \pm 4.59$	$161.70 \pm 4.89$	$161.09 \pm 4.36$	$161.66 \pm 5.06$	$160.96 \pm 4.82$	$161.37 \pm 4.78$	0.712
Weight(kg)	$53.49 \pm 6.70$	$53.30 \pm 6.66$	$52.89 \pm 6.62$	$53.02 \pm 7.56$	$54.20 \pm 6.94$	$55.07 \pm 8.59$	$53.70 \pm 7.25$	0.129
BMI(kg/m <sup>2</sup> ) <sup>2)</sup>	$20.58 \pm 2.32$	$20.57 \pm 2.54$	$20.30 \pm 2.40$	$20.46 \pm 2.71$	$20.77 \pm 2.49$	$21.21 \pm 2.98$	$20.66 \pm 2.59$	0.081
Frequencies of meal intake(times)	$2.51 \pm 0.52$	$2.58 \pm 0.58$	$2.55 \pm 0.60$	$2.45 \pm 0.60$	$2.43 \pm 0.58$	$2.55 \pm 0.59$	$2.51 \pm 0.58$	0.183

<sup>1)</sup> Values are mean $\pm$ SD, <sup>2)</sup> p-value by oneway ANOVA test, <sup>3)</sup> BMI: body mass index.

kg/m<sup>2</sup>와 비슷하였으며, Choi 등(2000)의 연구 결과인 19.6 kg/m<sup>2</sup>보다는 높게 나타났다.

식사 섭취 빈도는 2.44~2.58의 범위로 연도별로 유의적인 차이는 없었다.

BMI 기준에 의한 비만도 분포는 Table 2와 같다. 저체중군의 분포는 6년간 종합 평균이 19.4 %이고, 연도별로 16.9~25.0%의 범위에 분포되어 있다. 2006년도에는 25%로 다른 연도에 비해 높은 비율을 나타냈고, 2008년도에 16.9%로 가장 낮은 분포를 보였다. 정상체중군은 6년간 종합 평균이 64.4%이고, 연도별로 60.3~67.4%의 범위에 분포되어 있었다. 2006년도부터 2008년도까지 분포 비율이 평균보다 적게 나타났고, 2006년도에 60.3%로 가장 낮은 분포를 보였다. 과체중군은 6년간 종합 평균이 9.4%이고, 연도별로 5.2~14.0%의 범위에 분포되어 있다. 2005년도에 5.2%로 가장 낮았고, 2008년도에 14.0%로 가장 높은 비율을 나타냈다. 비만군은 6년간 종합 평균이 6.8%이고, 연도별로 4.7~8.8%로 2005년도에 가장 적었으며, 2008년도에 8.8%로 가장 높은 비율을 나타냈다.

과체중군과 비만군의 비율을 합한 경우 6년간 종합 평균이 16.2%이고, 연도별로 12.4~22.8% 범위에 분포되어 있다. 2006년도까지는 과체중 이상이 평균 16.2% 이하의 비율을 나타냈으나, 2007년도부터는 평균 16.2% 이상의 분포를 나타내었고 2008년도에는 22.8%를 차지하였다.

BMI 기준에 의한 6년간 비만도 종합 평균 분포 비율은 저체중이 19.4%, 정상체중이 64.4%, 과체중 이상이 16.2%로 나타났다. Ahn & Park(2009)의 연구에서는 비만도 분포 비율을 저체중군 18.2%, 정상체중군 63.6%, 과체중군 18.2%로 보고하였으며, 군산시 일부 여대생의 신체적 특성과 생활 관련 습관에 관한 Chang & Kim(2003)의 연구에서는 여대생의 비만도 분포 비율을 저체중군 17.1%, 정상체중군 66.5%, 과체중군 16.3%로 보고하였다. 본 연구의 결과는 연구기간이 2003~2008년도로 앞서 언급한 두 연구결과와 함께 연결해서 분석해 보면 2003년도 이후 정상체중군의 비율이 감소하면서 점차 과체중군 이상의 비율이 증가하고 있음을 알 수 있다. 또한 2006년도에는 다른 연도에 비해 저체중군의 비율이 많았으

나, 정상체중군을 포함한 누적비율은 86.2%로, 2003년도부터 2006년도까지 비슷한 비율을 유지하던 것이 2007년도부터는 저체중군을 포함한 정상군의 누적비율이 감소하였으며, 과체중 이상의 비율이 2003년도부터 2006년도까지는 12.4~14.3%를 유지하던 것이 2007년도에 17.8%로 증가하였고, 2008년도에는 22.8%를 차지하였다. Bae 등(2009)의 1997년부터 2007년 10년간의 비만 수준의 변화에 대한 연구에서 여성의 경우 저체중군과 정상체중군은 각각 3.0%, 7.3% 감소한 반면 과체중군과 비만군이 각각 3.9%, 6.4% 증가한 것으로 조사되었다. 주목할 만한 것은 10년 사이 저체중이나 정상체중은 줄어든 반면 과체중이나 비만군으로 옮겨간 사람들이 더욱 늘었다는 점이며, 특히 비만군의 경우는 10년 후에도 그대로 비만을 유지하는 경우가 많았다고 보고하였다. 본 연구 결과 2007년, 2008년도의 과체중군의 증가는 사회적으로 비만 인구의 증가와 같은 경향을 보여주고 있음을 알 수 있다.

## 2. 식습관

식습관, 식사 습관, 식품군, 생활습관병, 건강 관련 점수는 Table 3과 같다.

식습관 점수는 6년간 종합 평균 점수가 68.57±7.02점으로 연도별로 66.93~69.42점의 분포를 보였다. 식습관 점수는 2003년도에 69.42점으로 가장 높은 점수를 나타냈고, 점차 감소하여 2007년도에 66.93점으로 매우 낮은 점수를 보인 후 2008년도에는 기존의 점수와 비슷한 68.68점을 나타냈다. 식습관 점수가 상당히 낮은 2007년도는 식습관 점수가 가장 높은 2003년도와 유의적인 차이를 보이지 않았다.

식습관 문항을 식사 습관, 식품군, 생활습관병, 건강 관련 문항으로 구분하여 산정한 점수를 분석한 결과, 식품군 관련 문항점수와 건강 관련 문항점수에서 연도별로 유의적인 차이를 나타냈다.

식품군 관련 문항점수의 합은 6년간 종합 평균 21.74±3.93 점이고, 21.08~22.85점 범위의 분포를 나타냈다. 2003년도에 22.85점으로 가장 높은 점수를 나타냈고, 점차 감소하여 2006년도에 21.08점으로 최저점을 보인 후 다시 상승하여 2008년

Table 2. Annual differences in BMI distribution

BMI <sup>2)</sup>	Yr <sup>1)</sup>		2003		2004		2005		2006		2007		2008		Total	
	N	(%) <sup>3)</sup>	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
<18.5	25	( 17.9)	19	( 19.6)	24	( 18.6)	29	( 25.0)	25	( 18.5)	23	( 16.9)	146	( 19.4)		
18.5~23.0	95	( 67.9)	66	( 68.0)	87	( 67.4)	71	( 61.2)	86	( 63.7)	82	( 60.3)	485	( 64.4)		
23.0~25.0	13	( 9.3)	6	( 6.2)	12	( 9.3)	6	( 5.2)	15	( 11.1)	19	( 14.0)	71	( 9.4)		
≥ 25.0	7	( 5.0)	6	( 6.2)	6	( 4.7)	10	( 8.6)	9	( 6.7)	12	( 8.8)	51	( 6.8)		
Sum	140	(100.0)	97	(100.0)	128	(100.0)	116	(100.0)	135	(100.0)	136	(100.0)	752	(100.0)		

<sup>1)</sup> Yr: year, <sup>2)</sup> BMI: body mass index, <sup>3)</sup> N(%): number(%).

Table 3. Annual differences in food habit

	2003 (n=144)	2004 (n=118)	2005 (n=139)	2006 (n=125)	2007 (n=141)	2008 (n=141)	Total (n=808)	p-value <sup>1)</sup>
Do you have a breakfast every day?	3.31±1.44	3.36±1.39	3.53±1.34	3.22±1.35	3.22±1.33	3.53±1.38	3.36±1.37	0.200
Do you have a meal in regular time?	3.03±1.16	3.15±1.22	3.25±1.09	3.01±1.07	2.87±1.16	3.00±1.13	3.05±1.14	0.091
Do you have a meal slowly with enough time?	3.11±1.00	2.97±0.94	3.07±1.01	3.11±1.01	3.05±1.00	3.31±1.00	3.11±1.00	0.125
Do you overeat sometimes?	3.01±0.82	2.96±0.87	3.00±0.80	3.14±0.71	2.90±0.77	2.88±0.72	2.98±0.78	0.090
Do you have cooked rice, bread or noodle at every meal?	3.63±1.16	3.64±1.12	3.64±1.04	3.40±1.16	3.59±1.12	3.61±1.13	3.59±1.12	0.493
Do you have meat, fish, egg or bean at every meal?	3.25±0.88	3.29±0.92	3.13±0.85	3.13±0.87	3.22±0.98	3.18±0.98	3.20±0.91	0.664
Do you have vegetables at every meal?	3.72 <sup>b</sup> ±0.97	3.71 <sup>b</sup> ±0.94	3.55 <sup>ab</sup> ±1.03	3.46 <sup>ab</sup> ±0.95	3.57 <sup>ab</sup> ±0.96	3.38 <sup>a</sup> ±1.06	3.56±0.99	0.032
Do you have fruits everyday?	3.32±1.00	3.14±0.98	2.99±1.05	3.16±1.05	3.09±1.07	3.09±1.10	3.13±1.05	0.169
Do you have milk everyday?	2.73 <sup>b</sup> ±1.25	2.80 <sup>b</sup> ±1.31	2.39 <sup>a</sup> ±1.22	2.40 <sup>a</sup> ±1.18	2.44 <sup>a</sup> ±1.07	2.36 <sup>a</sup> ±1.16	2.52±1.21	0.005
Do you have a dish cooked with oil at every meal?	3.13 <sup>b</sup> ±0.92	2.64 <sup>a</sup> ±0.89	2.71 <sup>a</sup> ±0.78	2.63 <sup>a</sup> ±0.84	2.62 <sup>a</sup> ±0.89	2.66 <sup>a</sup> ±0.87	2.74±0.88	0.000
Do you have a balanced meal (6 food groups)? (5~10)	3.08±0.93	3.02±0.80	3.01±0.86	2.90±0.87	2.87±0.85	3.06±0.89	2.99±0.87	0.281
Do you eat sweets a lot?	2.83 <sup>a</sup> ±1.09	3.05 <sup>ab</sup> ±0.90	3.22 <sup>bc</sup> ±0.90	3.34 <sup>c</sup> ±0.90	2.94 <sup>a</sup> ±1.00	3.24 <sup>bc</sup> ±0.92	3.10±0.97	0.000
Do you often take salty foods?	3.03±1.05	2.94±0.90	3.10±1.07	2.97±0.89	2.98±1.02	2.96±1.05	3.00±1.00	0.831
How many times do you eat instant or frozen foods in a week?	3.75 <sup>a</sup> ±1.25	4.00 <sup>ab</sup> ±1.04	3.88 <sup>a</sup> ±1.11	4.18 <sup>b</sup> ±1.08	3.85 <sup>a</sup> ±1.20	4.01 <sup>ab</sup> ±1.06	3.94±1.13	0.035
How many times do you eat animal foods in a week?	4.44±0.99	4.41±0.92	4.51±0.90	4.45±1.03	4.40±1.03	4.46±0.92	4.45±0.96	0.943
How many times do you eat foods rich in cholesterol in a week?	4.39±1.01	4.25±0.97	4.17±1.07	4.17±1.11	4.08±1.11	4.21±1.05	4.21±1.06	0.230
How many times do you eat out in a week?	4.49 <sup>abc(1)2)</sup> ±0.94	4.69 <sup>c</sup> ±0.77	4.44 <sup>ab</sup> ±1.02	4.65 <sup>bc</sup> ±0.81	4.30 <sup>a</sup> ±1.20	4.63 <sup>bc</sup> ±0.85	4.53±0.96	0.006
How many times do you drink alcohol in a week?	4.89 <sup>b</sup> ±0.46	4.81 <sup>b</sup> ±0.70	4.81 <sup>b</sup> ±0.59	4.76 <sup>b</sup> ±0.82	4.53 <sup>a</sup> ±1.00	4.71 <sup>ab</sup> ±0.82	4.75±0.76	0.002
How many times do you exercise in a week?	1.32±0.88	1.36±0.81	1.31±0.91	1.47±0.99	1.35±0.83	1.36±0.84	1.36±0.88	0.744
How many cigarettes do you smoke in a day?	4.97±0.18	4.94±0.48	4.97±0.21	4.93±0.50	4.98±0.19	4.91±0.49	4.95±0.36	0.633
Sum of dietary habit related items (1, 2, 3, 4)	12.45±2.87	12.43±3.05	12.85±2.71	12.48±2.72	12.04±2.69	12.74±2.73	12.50±2.80	0.205
Sum of food group related items** (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11)	22.85 <sup>c</sup> ±3.45	22.25 <sup>bc</sup> ±3.95	21.42 <sup>ab</sup> ±4.08	21.08 <sup>a</sup> ±3.95	21.39 <sup>ab</sup> ±3.73	21.40 <sup>ab</sup> ±4.17	21.74±3.93	0.001
Sum of lifestyle related disease related items(12, 13, 14, 15, 16)	18.44±2.29	18.64±2.70	18.88±2.82	19.05±2.94	18.26±3.20	18.89±2.78	18.68±2.80	0.170
Sum of health related items* (17, 18, 19, 20)	15.68 <sup>b</sup> ±1.54	15.84 <sup>b</sup> ±1.38	15.58 <sup>ab</sup> ±1.60	15.84 <sup>b</sup> ±1.70	15.23 <sup>a</sup> ±1.85	15.65 <sup>b</sup> ±1.64	15.63±1.64	0.029
Total sum of food habit	69.42±6.46	69.09±7.08	68.76±7.27	68.60±6.63	66.93±6.77	68.68±7.71	68.57±7.02	0.066

<sup>1)</sup> Values are mean±SD, <sup>2)</sup> Values within the same row with different subscripts indicate significant difference at  $p=0.05$  by Duncan's test,

<sup>3)</sup>  $p$  values by oneway ANOVA test.

도에는 21.40점을 나타냈다. 2006년도에는 2003, 2004년도에 비해 유의적으로 매우 낮은 점수를 나타냈다( $p < 0.01$ ). 본 연구의 식품군 관련 문항점수의 합은 Kim & Lee(1996)의 1994년도 여대생의 연구결과인 23.2±3.8점에 비해 1~2점이나 낮은 점수를 나타냈다. 10년이 지난 2004년도 본 연구의 결과는 22.25±3.95점으로 1994년도에 비해 1점이 낮아졌으며, 2008년도에 이르기까지 점수는 좀 더 낮아지는 경향을 보임으로써 식품군에 대한 관심이 줄었거나 가정과 식생활 교육에 대한 재검토가 필요한 부분으로 사료된다.

식품군 관련 개별 문항 점수는 우유 섭취 문항과 유지류 섭취 문항을 제외한 다른 식품군 문항에서 3점 이상의 점수를 나타냈으며, 채소류 섭취, 우유 섭취, 유지류 섭취를 묻는 문항에서 연도별로 유의적인 차이를 나타냈다.

‘채소류를 매일 먹는가’를 묻는 문항 점수는 6년간 종합 평균 3.56±0.99점이고, 연도별로 3.38~3.72점의 범위를 나타냈다. 2003년도에 3.72점으로 가장 높은 점수를 보였고, 2008년도에 3.38점으로 가장 낮은 점수를 나타냈다. 2003년도 이후 채소류 문항 점수는 점차 감소하여 2008년도의 점수는 2003, 2004년도에 비해 유의적으로 낮게 나타났다( $p < 0.05$ ).

‘우유를 매일 마시는가’를 묻는 우유 섭취 문항 점수는 5점 척도에서 평균 3점 이하의 점수를 나타낸 문항으로 6년간 종합 평균이 2.52±1.21점이고, 연도별로 2.36~2.80점의 범위를 나타냈다. 2003, 2004년도에 비해 2005년도 이후 우유 섭취 점수가 매우 유의적으로 낮게 나타났다( $p < 0.01$ ). 이는 2005년도 국민 영양건강조사 결과에서는 20세 미만의 연령층에서는 2005년에 섭취량이 낮아진 것으로 나타났으나, 20세 이상 성인 연령층에서는 연도별(1998, 2001, 2005년)로 거의 변화를 보이지 않거나 2005년도에 섭취량이 약간 높아진 것으로 나타난 결과와는 일치하지 않았다. 하지만 이러한 결과는 대학생이 아닌 성인 전체에 대한 결과이며, 충남지역 대학생을 대상으로 한 Kim 등(2002)의 연구 결과는 우유 섭취 빈도 점수가 낮게 나와 본 연구 결과와 일치하였다. 또한 Kim & Lee(1996)의 연구에서도 영양 섭취와 관련한 식품 행동 중에서 가장 우려되는 것으로 우유 섭취 부족을 언급하였는데, 10여년이 지난 후에도 역시 우유 섭취 부족이 식습관 및 식행동의 문제점으로 나타났다.

‘기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는지’를 묻는 유지류 문항점수도 5점 척도에서 평균 3점 이하의 점수를 나타낸 문항으로 6년간 종합 평균 2.74±0.88점이고, 연도별로 2.62~3.13점의 범위를 나타냈다. 2003년도에 비해 2004년도 이후 점수는 매우 유의적으로 낮은 점수를 나타냈다( $p < 0.001$ ). 이는 2003년도 이후 지방군 식품의 섭취량이 줄었다는 의미로 해석되어지며, 학교에서나 보건소에서 비만의 문제점과 비만에 대한 교육의 영향이 반영된 것으로 사료된다.

매일 6가지 식품군을 골고루 먹는지에 대한 점수는 6년간 종합 평균 2.99±0.87점이고, 2.87~3.08점으로 연도별로 유의적인 차이가 없었다.

생활습관병 관련 문항 점수의 합은 연도별로 유의적인 차이를 나타내지 않았지만 관련 문항 중 ‘단 음식을 많이 먹는지’를 묻는 문항과 가공 냉동식품 이용 빈도 문항에서 유의적인 차이를 나타냈다. ‘단 음식을 많이 먹는지’를 묻는 문항 점수는 6년간 평균 3.10±0.97점이고, 2.83~3.33점의 범위로 2005, 2006, 2008년도에는 2003년도와 2007년도에 비해 유의적으로 높은 점수를 보여 단 음식을 2003, 2007년도에 비해 적게 섭취한 것으로 나타났다. 점수가 2003년도에 비해 2004년도부터 점차 증가하였지만 2007년도에 급격히 감소한 후 2008년도에 다시 증가하였다. 이는 2007년도에 다른 연도에 비해 단 것을 좋아하는 식습관을 가진 구성원이 많이 입학한 것으로 사료된다. 가공 냉동식품 이용 빈도 점수는 6년간 종합 평균 3.94±1.13점이고, 연도별로 3.75~4.18점으로 5점 척도에서 3점 이상의 양호한 점수를 나타냈다. 2006년도에는 2003, 2005, 2007년도에 비해 유의적으로 높은 점수를 보여 다른 연도에 비해 가공식품 이용 빈도가 낮은 것으로 나타났다( $p < 0.01$ ). 그 외 동물성 식품과 콜레스테롤이 많은 식품섭취에 대한 연도별 식습관 점수는 4점 이상으로 연도별로 고른 점수를 나타낸 것으로 보아 동물성 식품과 콜레스테롤이 많은 식품을 적게 섭취한 것으로 나타났다. 이는 2005년도 국민 건강영양조사 영양조사 I 보고서에 수록된 동물성 식품의 섭취량이 꾸준히 증가하는 양상과는 다른 결과로 나타났다.

건강 관련 문항점수의 합은 6년간 종합 평균은 15.63±1.64점이고, 15.23~15.84점의 범위를 나타냈다. 2007년도에는 건강 관련 문항점수의 합이 15.23점으로, 2005년도를 제외한 다른 연도들에 비해 유의적으로 매우 낮은 점수를 나타냈다( $p < 0.05$ ).

건강 관련 문항 중에 외식과 음주 관련 문항 점수에서 연도별로 유의적인 차이를 나타냈으며, 4점 이상의 매우 우수한 점수를 나타냈다. 외식 빈도 문항 점수는 6년간 종합 평균 4.53±0.96점이고, 연도별로 4.30~4.69점의 범위를 나타냈다. 가장 낮은 점수를 보인 2007년도에는 가장 높은 점수를 보인 2004년도와 2006, 2008년도에 비해 매우 유의하게 낮은 점수를 나타내어 외식 빈도가 다른 연도에 비해 높은 것으로 나타났다( $p < 0.01$ ). 음주 빈도 문항 점수는 6년간 종합 평균이 4.75±0.76점으로 4.53~4.89의 범위를 나타냈다. 가장 높은 점수를 보인 2003년도 이후 점차 감소하면서 2007년도에 가장 낮은 점수를 보인 후 점차 증가하였다. 2006년도 이전에 비해 2007년도에는 매우 유의적으로 낮은 점수를 나타내어 다른 연도에 비해 음주 빈도가 높은 연도로 나타났다. 건강 관련 문항 점수 합이 2007년도에 다른 연도들에 비해 유난히 낮은 이유는 2007년도에 외식 및 음주 빈도가 유난히 많은

학생들의 입학으로 인한 것으로 사료된다.

### 3. 식태도

식태도의 연도별 문항별 점수는 Table 4와 같다.

식태도 점수는 6년간 종합 평균 34.75±5.24점(34.27~35.26 점)으로 연도별로 유의적인 차이가 없었다.

6년간 종합 평균 점수가 3점 이하의 낮은 식태도 점수를 보인 문항은 ‘먹고 싶은 것은 영양과 상관없이 무엇이든 먹는다’(6년간 종합 평균 점수 2.66±1.31점(2.54~2.89점)), ‘바쁠 때는 가공식품을 이용하려고 한다’(6년간 종합 평균 점수 2.78±1.11점(2.61~2.95점))로, 그 중 ‘먹고 싶은 것은 영양과 상관없이 무엇이든 먹는다’ 문항이 가장 낮은 점수를 나타냈다. 이로서 매년 먹고 싶은 것은 영양과 상관없이 먹고 바쁠 때는 가공식품을 이용하는 점이 매년 같은 양상으로 나타났다. 또한 ‘비타민제나 피로회복제 또는 보약을 복용하는 한 건강에 걱정이 없다’(6년간 종합 평균 점수 4.31±1.13점(4.12~4.49점)), ‘식사를 통해 만족해 본 적이 없다.’(6년간 종합 평균 점수 4.31±1.00점(4.12~4.38점)) 문항이 가장 높은 식태도 점수를 나타냈지만 연도별로 유의적인 차이를 보이지 않아 매년 식사에 만족하는 것으로 나타났다. 그 외 문항에서 간혹 한 두 해 3점 이하의 낮은 식태도 점수를 보이는 연도

가 있었다.

식태도 문항 중 ‘식품 선택시 영양보다 가격이 중요하다’는 문항 점수는 6년간 종합 평균 점수가 3.22±1.28점(2.93~3.42점)으로 2005년도는 2003, 2004, 2006, 2008년도에 비해 유의적으로 낮은 식태도 점수를 나타냄으로써( $p<0.05$ ), 2005년도에 입학한 학생들이 영양보다 가격을 우선하는 식태도를 선호한 것으로 나타났다. 그 외 다른 문항에서는 연도별로 유의적인 차이가 없었다.

Park SH(2003)은 ‘영양보다 먹고 싶은 것을 먹는다’는 식태도 항목에서 주거 형태에 따라 유의적인 차이가 없었다고 보고하였으며, Rho & Woo(2003)의 연구에서는 ‘가격보다 영양을 고려’한 식품의 선택이라는 항목에서 전공이나 영양지식 점수에 따라 유의적인 차이가 없었다고 보고하였다. 또한 Kim & Lee(1996)의 연구에서도 영양과 먹는 것에 대한 태도는 가족, 기숙사, 자취생간에 유의적인 차이가 없었다고 보고하였다. 본 연구결과에서도 연도별로나 다른 연구자의 결과와 마찬가지로 영양을 고려하지 않고 값이 싸고 이용하기 편리하며, 기호 위주의 식품을 선택한다는 점에서 공통된 점을 발견할 수 있었다.

### 4. 상관관계

Table 4. Annual differences in dietary attitudes

	2003 (n=144)	2004 (n=118)	2005 (n=137)	2006 (n=125)	2007 (n=140)	2008 (n=140)	Total (n=805)	<i>p</i> -value <sup>3)</sup>
Eating a lot of food that I want to eat is more important than nutrition.	3.08 <sup>1)2)</sup> ±1.13	3.14±1.19	3.12±1.20	3.35±1.19	3.06±1.22	3.41±1.16	3.19±1.19	0.057
I eat whatever I want.	2.54±1.27	2.75±1.24	2.54±1.33	2.89±1.33	2.60±1.27	2.66±1.42	2.66±1.31	0.227
Price of food is more important than nutrition.	3.32 <sup>b</sup> ±1.20	3.31 <sup>b</sup> ±1.25	2.93 <sup>a</sup> ±1.37	3.42 <sup>b</sup> ±1.35	3.11 <sup>ab</sup> ±1.23	3.26 <sup>b</sup> ±1.26	3.22±1.28	0.025
If I take a vitamin pill, I don't have to worry about my health.	4.49±1.00	4.12±1.16	4.41±1.06	4.30±1.25	4.23±1.14	4.28±1.15	4.31±1.13	0.118
I have a tendency to use instant foods when I am busy.	2.83±0.90	2.61±1.09	2.81±1.10	2.95±1.23	2.77±1.20	2.70±1.12	2.78±1.11	0.227
If possible, I would like to eat out.	4.10±1.05	4.00±1.04	4.05±1.16	4.21±1.16	3.89±1.11	4.15±1.10	4.07±1.11	0.233
I am interested in information on nutrition and health.	3.36±1.22	3.63±1.13	3.45±1.25	3.54±1.20	3.41±1.16	3.55±1.15	3.49±1.19	0.451
I am always interested in what I will eat.	3.67±1.32	3.80±1.31	3.72±1.32	3.60±1.33	3.87±1.23	3.85±1.31	3.75±1.30	0.467
I always take care not to take salt.	3.00±1.42	2.95±1.37	2.96±1.47	2.94±1.29	2.99±1.46	3.06±1.31	2.98±1.39	0.984
I am not satisfied with meals.	4.36±0.99	4.12±1.06	4.32±1.07	4.33±0.98	4.33±0.98	4.38±0.93	4.31±1.00	0.366
Sum of dietary attitudes	34.75±4.68	34.42±5.06	34.36±5.53	35.45±5.75	34.27±4.92	35.26±5.47	34.75±5.24	0.312
Mean of dietary attitudes	3.48±0.47	3.44±0.51	3.44±0.55	3.55±0.58	3.43±0.49	3.53±0.55	3.48±0.52	0.312

<sup>1)</sup> Values are mean±SD, <sup>2)</sup> Values within the same row with different subscripts indicate significant difference at  $p=0.05$  by Duncan's test,

<sup>3)</sup> *p* values by oneway ANOVA test.

연령, 신장, 체중, BMI, 식습관, 식사 습관, 식품군 관련 습관, 생활습관병 관련 습관, 건강 관련 습관, 식태도간의 상관관계는 Table 5와 같다.

연령은 식습관( $r=0.312, p<0.01$ ), 식태도( $r=0.341, p<0.01$ )와 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈으며, 신장은 체중( $r=0.377, p<0.01$ )과 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈고, 체중은 BMI( $r=0.897, p<0.01$ )와 매우 유의적인 강한 양의 상관관계를 나타냈다.

식습관은 식사 습관 관련( $r=0.733, p<0.01$ ), 식품군 관련( $r=0.720, p<0.01$ ) 식습관 항목과 매우 유의적인 강한 양의 상관

관계를 보였고, 생활습관병 관련( $r=0.518, p<0.01$ ), 건강 관련( $r=0.422, p<0.01$ )의 식습관 항목들과 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈으며, 식태도( $r=0.426, p<0.01$ )와도 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈다. 식습관 문항 중에서 식사 습관은 식품군( $r=0.366, p<0.01$ )과 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈다.

식태도는 식습관 문항들과도 매우 유의적인 상관관계를 나타냈다. 식사 습관( $r=0.285, p<0.01$ ), 식품군 관련( $r=0.294, p<0.01$ ), 생활습관병 관련( $r=0.248, p<0.01$ ), 건강 관련( $r=0.201, p<0.01$ ) 항목과 매우 유의적인 약한 양의 상관관계를 나타냈

**Table 5. Correlations between age, height, weight, BMI, food habits, dietary habits, food group habits, lifestyle related disease related habits, health related habits and dietary attitudes**

	Age	Ht	Wt	BMI	Food habits	Dietary habits	Food group related habits	Lifestyle related disease related habits	Health related habits	Dietary attitudes
Age	1	-0.116**	0.160**	0.227**	0.312**	0.207**	0.197**	0.195**	0.100**	0.341**
Ht <sup>1)</sup>		1	0.377**	-0.069	0.006	-0.019	0.069*	-0.047	-0.056	-0.012
Wt <sup>2)</sup>			1	0.897**	0.069	-0.008	0.050	0.037	0.141**	0.122**
BMI <sup>3)</sup>				1	0.071	0.000	0.021	0.055	0.186**	0.138**
Food habits					1	0.733**	0.720**	0.518**	0.422**	0.426**
Dietary habits						1	0.366**	0.231**	0.176**	0.285**
Food group related habits							1	-0.015	0.094**	0.294**
Lifestyle related disease related habits								1	0.157**	0.248**
Health related habits									1	0.201**
Dietary attitudes										1

<sup>1)</sup> Ht: height, <sup>2)</sup> Wt: weight, <sup>3)</sup> BMI: body mass index, \*Significantly different at  $p<0.05$  by Pearson's correlation,

\*\*Significantly different at  $p<0.01$  by Pearson's correlation.



다. 식태도는 체중( $r=0.122, p<0.01$ ), BMI( $r=0.138, p<0.01$ )와도 약하지만 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈다.

본 연구 결과는 Kim 등(1995)의 연구에서 영양관련 식태도와 식행동이 양의 상관관계를 보였고, Kim & Lee(1996)의 연구에서 영양 관련 식태도와 일반 식행동(식습관) 및 식품섭취 행동(식품군)간에 유의한 양의 상관관계를, 일반 식행동과 식품섭취 행동간에 유의한 양의 상관관계를 보인 결과와 일치하였다.

## 요약 및 결론

본 연구는 식품영양과에 입학한 여학생을 대상으로 식품영양관련 전공과목의 영향을 받지 않은 상태의 식습관과 식태도가 연도별로 차이가 있는지를 조사하기 위해 실시하였다. 2003년부터 2008년도까지 6년 동안 매년 경기도 소재 대학 식품영양과에 3월 2일 입학한 후 5일 이내 전공 교육과정에 들어가기 직전에 식품영양과 신입 여학생을 대상으로 설문지를 통해 조사하였다.

1. 연령, 신장, 체중, BMI는 연도별로 유의적인 차이를 나타내지 않았다.

2. BMI 비만 판정 기준에 의한 비만도 평균 분포 비율은 저체중군 19.4%, 정상체중군 64.4%, 과체중군 이상 비율이 16.2%로 나타났다. 특히 과체중 이상의 비율이 2003년도부터 2006년도까지는 12.4~14.3%를 유지하던 것이 2007년도에 17.8%로 증가하였고 2008년도에는 22.8%를 나타냈다.

3. 식습관 점수와 식태도 점수는 연도별로 유의적인 차이를 나타내지 않았다.

4. 식품군 관련 식습관 문항 중 우유 섭취 문항( $p<0.01$ )과 유지류 섭취 문항( $p<0.001$ ), 채소류 섭취 문항( $p<0.05$ )에서 연도별로 유의적인 차이를 나타냈으며, 특히 우유 섭취 문항과 유지류 섭취 문항은 3점 이하의 낮은 평균 점수를 나타냈다. 채소류 섭취와 우유 섭취 문항 점수는 모두 2003년도에 비해 점차 감소하여 채소류 섭취 문항 점수는 2008년도에, 우유 섭취 문항 점수는 2005년도 이후부터 매우 유의적으로 낮게 나타났다.

5. 생활습관 관련 식습관 문항 중에 단 음식 섭취 문항과 가공 냉동식품 이용 빈도 문항에서 유의적인 차이를 나타냈다. 단 음식 섭취 문항 점수는 2003년도와 2007년도가 다른 연도에 비해 유의적으로 낮은 점수를 보여( $p<0.001$ ) 다른 연도에 비해 단 음식의 이용 빈도가 많았고, 가공 냉동식품 이용 빈도 점수는 2006년도에 유의적으로 높은 점수를 보여( $p<0.05$ ) 다른 연도에 비해 가공식품의 이용 빈도가 적었던 것으로 나타났다.

6. 건강 관련 문항점수 중 2007년도는 다른 연도들에 비해

유의적으로 매우 낮은 점수를 나타냈다( $p<0.05$ ). 특히 2007년도에 외식과 음주문항 점수가 모두 유의적으로 가장 낮게 나타나 이를 반영한 결과로 보이며, 2007년도에 외식 및 음주 빈도가 유난히 높은 학생들이 입학했던 것으로 나타났다.

7. 식태도 문항 중 3점 이하의 낮은 식태도 점수를 보인 문항은 ‘먹고 싶은 것은 영양과 상관없이 무엇이든 먹는다’, ‘바쁠 때는 가공식품을 이용하려고 한다’이고, 그 중 ‘먹고 싶은 것은 영양과 상관없이 무엇이든 먹는다’ 문항이 가장 낮은 점수를 나타냈으며, ‘비타민제나 피로회복제 또는 보약을 복용하는 한 건강에 걱정이 없다’, ‘식사를 통해 만족해 본 적이 없다’는 문항이 가장 높은 식태도 점수를 나타냈지만 연도별로 유의적인 차이를 나타내지 않았다.

8. 식태도 문항 중 ‘식품 선택시 영양보다 가격이 중요하다’는 문항 점수가 2005년도에 다른 연도보다 유의적으로 낮은 식태도 점수를 나타냄으로써( $p<0.05$ ) 2005년도에 입학한 학생들이 영양보다 가격을 우선하는 식태도를 선호한 것으로 나타났다.

9. 식습관은 식사 습관 관련( $r=0.733, p<0.01$ ), 식품군 관련( $r=0.720, p<0.01$ ), 생활습관병 관련( $r=0.518, p<0.01$ ), 건강 관련( $r=0.422, p<0.01$ )의 식습관항목들과 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈으며, 식태도( $r=0.426, p<0.01$ )와도 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈다. 식습관 문항 중에서 식사 습관은 식품군 관련 식습관( $r=0.366, p<0.01$ )과 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈다. 식태도는 식사 습관 관련, 식품군 관련, 생활습관병 관련, 건강 관련 식습관 문항들과도 약하지만 매우 유의적인 양의 상관관계를 나타냈다.

이상의 연구 결과, 식품영양과 신입 여대생들은 대학 진학을 위해 부모와 학교의 통제와 보호 속에서 집과 학교를 오가는 규칙적인 생활 속에 식품산업의 변화와 방송매체에 의한 다양한 영양정보의 제공에도 불구하고 이러한 변화에 대한 노출 빈도가 적었고, 연구기간 중 교육과정이 6차에서 7차로 변화했음에도 가정과 교육내용은 그대로라는 점에서 연도별로 비슷한 식습관과 식태도 양상이 나타난 것으로 보여진다. 이 연구의 한계점으로는 매년 특정지역 특정 대학의 특정과를 지원하는 학생들을 대상으로 이루어졌다는 점이다. 그러나 입학 대상의 일반 환경에 대한 제반조사가 없더라도 6년 동안 연도별로 식습관과 식태도가 비슷한 양상을 보였다는 점에서 중·고등학교 과정의 가정과 교육 중 식생활 부분에 대한 검토가 필요하다고 본다. 아울러 본 연구결과를 기초로 입학 이후의 대학 생활이 혹은 영양교육이 대학생들의 식습관, 식태도에 대한 효과 판정이 가능하리라고 보며, 대학생들에 대한 장기간 혹은 단기간 영양교육의 새로운 방향을 제시해 줄 수 있을 것으로 사료된다.

## 감사의 글

이 논문은 2008년도 부천대학 교비지원 연구비에 의하여 수행된 연구결과로 이에 감사드립니다.

## 참고문헌

- 실과(기술·가정) 교육과정. 2007. 교육인적자원부 고시 제 2007-79호 [별책 10]
- Ahn BRM, Park ES. 2009. Perception of body weight control, life styles and dietary habits according to the obesity index (OI) of female college students. *Korean J Human Ecology* 18:167-177
- Bae NK, Kwon IS, Cho YC. 2009. Ten year change of body mass index in Korean: 1997~2007. *Korean J Obesity* 18:24-30
- Chang HS, Kim MR. 2003. A study on the anthropometry and health related life style habits of women college students in Kunsan. *Korean J of Community Nutrition* 8:526-537
- Choi MJ, Jo HJ. 1999. Studies on nutrient intake and food habit of college students in Taegu. *Korean J of Nutrition* 32:918-926
- Choi MK, Jung YS, Park MK. 2000. A study on eating pattern and nutrient intake of college students by residences of self-boarding and with parents in Chungnam. *J Korean Dietetic Assoc* 6:9-16
- Choi SJ, Sohn HS, Cha YS, Kim SB. 2004. A study on middle school students' recognition of food and nutrition part in home economics. *Korean J of Community Nutrition* 9:12-18
- Chung NY, Choi SN. 2002. Body mass index and food habits of female university students in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18: 505-515
- Jung YM, Chung KS, Lee SE. 2005. Comparison of health behavior, body composition and body image in college women by BMI(body mass index). *J of Korean Society for Health Education and Promotion* 22:87-102
- The Korean Nutrition Society. 2005. Dietary Reference Intakes for Korean
- Kim HY, Ha TY, Kim YJ. 1995. A survey on nutrition attitude and food habit of nationwide middle school students' mothers. *Korean J of Nutrition* 28:152-161
- Kim KN, Lee KS. 1996. Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behavior. *Korean J of Community Nutrition* 1:89-99
- Kim IS, Y 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 of Community Nutrition* 7:45-57
- Kim, KH. 2003. A study of dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience food of university students in the Gwangju area. *Korean J of Community Nutrition* 8:181-191
- Korean Society for the Study of Obesity. 2000
- Lee YN, Choi HM. 1994. A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. *Korean Society of Dietary Culture* 9:1-10
- Ministry of Health, Welfare and Family Affairs, Korean Health Industry Development Institute. 2005. 2003 National Health and Nutrition Survey
- Mo SJ, Suh JS, Lyu ES. 2005. The evaluation of the perception of students and employees for foodservice characteristics of in high schools in the Busan area. *Korean J Food Cookery Sci* 21:250-262
- Park SH. 2003. Comparing the nutrient intake, quality of diet, eating habit scores and dietary behaviors of univesity students in Iksan according to their type of residence. *Korean J of Community Nutrition* 8:876-888
- Rho JO, Woo K. 2003. A comparison of dietary behavior and health-related lifestyles of food and nutrition major and non-major university students in Incheon area. *J East Asian Soc Dietary Life* 13:155-166
- Ro HK. 1999. Factors in food selection and eating out behavior of college students. *Korean J Food Culture* 14:241-249
- Shin DH. 2009. Chosun ilbo B9 [Http://srchdb1.chosun.com](http://srchdb1.chosun.com)
- Shorr BC, Sanjur D, Ericson EC. 1972. Teen-age food habits. *J Am Diet Assoc* 61:415-420
- SPSS Inc. SPSS 14.0 for Windows [Computer Software]. 2007
- Yang IS, Yi BS, Cha JA, Han KS, Chae IS. 2008. Foodservice in Institutions, p.41, Kyomunsa

(2009년 10월 11일 접수; 2009년 12월 13일 채택)