

부산 지역 대학생들의 외식 행동과 식생활 습관 및 패스트푸드 섭취 빈도와 비만도와의 관계

이 종 호¹

경성대학교 외식산업경영전공

The Study on the Relationships between Dining-out Activities, Eating Habits, and the Frequency of Fast Food Intake and Obesity among the University Students in the Busan Area

Jong-Ho Lee¹

Dept. of Food Service Management, Kyungseong University

Abstract

For the purpose of encouraging healthy eating habits, this study surveyed 282 male and female university students in Busan to investigate the relationships between dining-out activities, eating habits, and the frequency of fast food intake and obesity. To confirm this, SPSS statistical programme 14.0 has been used to carry out the frequency analysis, fact and reliability analysis, χ^2 -test, *t*-test and the correlation analysis. As a result, it has been found that there is a correlation under $p<0.01$ between obesity and the habit of frequently eating unhealthy food, and there is a correlation under $p<0.01$ between obesity and the habit of frequently fast foods. Meanwhile, there is a correlation under $p<0.05$ between obesity and regular eating habits. Therefore, it has been concluded that there is a correlation between the obesity and eating habits as well as the frequency of fast food intake among the university students.

Key word : dining out, eating habits, obesity, fast foods, correlation analysis.

I. 서 론

산업화에 따른 경제 발전으로 소득의 증가와 더불어 가족 단위의 변화, 여성의 사회 진출 및 맞벌이 세대의 증가, 자동차 문화의 발달, 노동시간의 감소 등의 영향으로 외식의 비중이 점차로 증가하고 있다. 외식의 목적도 과거에는 직장인들의 점심식사나 여행자들의 식사를 해결하기 위해

이용되어 왔으나, 최근에는 여성의 사회경제적 활동의 증가로 사교성, 편의성 및 식도락 목적으로 점점 외식인구는 증가하고 있다(김덕희·백경연 2005). 2007 통계청 자료에 따르면 가구주가 29세 이하인 도시 근로자의 2007년 1/4분기 외식비 지출은 월 평균 전체 식료품 지출액의 55%에 달했고, 40대 가구주는 48.6%, 60대 가구주는 37.85%를 지출하는 것으로 나타났다(김미정 2008). 이는

¹ 이 논문은 2009학년도 경성대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

☎ : 이종호, 051-663-4472, johlee@ks.ac.kr, 부산광역시 남구 대연3동 경성대학교 외식산업경영전공

젊은 세대일수록 전체 소득에서 외식비가 차지하는 비중이 높다는 것을 알 수 있다. 외식비와 외식 횟수의 가파른 증가세는 소득 증가뿐 아니라 주 5일 근무, 맞벌이 확산 등도 큰 영향을 미친 것으로 분석된다.

한편, 외식업계는 대기업과 다국적 외식업체들이 소비자의 욕구를 고려하여 감각적이며 이국적인 분위기를 갖춘 다양한 외식업체 마케팅 기법의 도입으로 외식 빈도를 더욱 증가시켰다. 소기업 외식업소의 경우 대형 외식업소와 유사한 마케팅 기법을 활용하는 등의 자구책을 통하여 매출 증대를 높이기 위해서 노력하고 있는 실정이다(우경자 등 2005).

외식에 관하여 일반인들은 물론 대학생들의 외식 빈도의 증가는 불가피함을 알 수 있는데, 특히 대학생들은 이전까지의 학교급식이나 가정식의 수동적인 형태에서 벗어나 스스로 자율적인 외식 빈도가 높아지게 되는 연령층이다(이중호·정현영 2006). 2001년도 국민영양조사에 의하면 조사 대상의 31.7%는 매일 외식을 하며, 7~29세의 젊은 층의 경우 매일 외식하는 비율이 40~45%로 조사되었다(보건복지부 2002).

최미경(2008)은 청소년들의 경우 73.1%가 주 1회 이상의 외식을 하고 있으며, 이 중 한식집 이용이 33.6%, 분식집이 17.6%, 패스트푸드점 10.8%, 패밀리 레스토랑도 10.1%가 이용한다고 하였다. 특히 대학생들의 외식 형태는 청년기에서 성인기로 전환되는 과도기적 연령으로 이 시기의 외식 습관이 성인기 외식 습관에 영향을 주게 될 것이다. 따라서 대학생들의 외식 행동과 식습관은 매우 중요하다고 할 수 있는데, 이들은 신세대 소비계층으로 품질 지향, 경제성, 심미 지향 등의 가치가 외식 구매에 있어서 반영될 것이다. 이와 같은 외식 구매 조건을 가진 곳이 패스트푸드일 것이다.

패스트푸드는 고객이 주문하면 바로 음식이 제공되는 신속한 서비스와 깨끗한 점포 환경, 위생적이며, 저렴한 가격으로 젊은 층이 좋아하는 맛

을 추구하고 있어 대학생들이 선호하는 형태의 외식업체이다(조규석 등 2005). 그러나 서구형 패스트푸드를 자주 섭취하는 경우 동물성지방의 과잉 섭취와 비타민, 무기질의 섭취 부족 등 영양소의 섭취 불균형이 문제시 되고 있다. 이와 같은 영양소 불균형의 문제에 대하여 Appledorf(1979)는 포화지방산과 나트륨 함량이 높음을 지적하였고, Ries(1987)는 영양적 가치가 낮은 외식은 개인에게 영양의 부적절상태를 초래한다고 하였다. 패스트푸드는 영양학적 문제뿐만 아니라 청소년의 식 행동 및 인성에 미치는 영향으로 패스트푸드 섭취 빈도는 지역적 특성에 따라서 차이는 있지만 식 행동과 분노 표현에 부정적인 영향을 미치고 있다고 하였다(허은실 등 2007). 이외에도 패스트푸드를 자주 섭취하는 경우 입맛의 서구화, 음식 맛의 획일화, 짠맛을 더 좋아하게 되는 문제점도 지적되고 있다. 대학생들의 경우 패스트푸드를 좋아하는 것 외에도 아침 결식, 불규칙한 식사, 잦은 외식 등 식생활 습관에도 문제점들이 지적되고 있다(김경원 등 2004). 이와 같은 대학생들의 식생활 습관을 파악하기 위하여 대학생들을 대상으로 한 기존의 외식 관련 연구에서 영양학적 측면과 식습관 조사, 외식 행동에 관한 조사 연구가 있었다. 대학생들의 외식 행동에 관한 연구로 김미정(2008), 김희선과 정진은(2001), 진양호(2007), 우경자 등(2005), 최병길 등(2005) 등이 있고, 대학생들의 식습관과 패스트푸드 섭취 실태에 관한 연구 김경원 등(2004), 김경원 등(2004), 조경자·강희정(2004), 조규석 등(2005), 박경애(2003), 최순남 등(2001) 등이 있다. 기존의 대학생들의 대상으로 한 선행 연구로는 외식 행동에 대한 식습관에 대한 연구가 진행되었고, 대학생들의 식습관과 패스트푸드 이용과 영양 지식, 식 행동에 관한 연구가 있었다. 따라서 본 연구는 첫째, 대학생들의 체질량지수를 분석하여 학년 간의 외식 행동에 차이가 있는지를 분석하고, 남녀 간의 패스트푸드 이용 동기와 섭취 빈도가 차이가 있는지를 파악하고 한다. 둘째, 남녀 대학생들

의 식생활 습관을 조사하여 패스트푸드 섭취 빈도 및 식생활 습관과 비만도와의 상관관계를 분석하여 대학생들이 올바른 식생활 문화를 즐길 수 있는 자료를 제공하고자 한다.

II. 조사대상 및 방법

1. 조사대상 및 조사기간

본 연구는 설문조사 방법에 의해 수행되었다. 선행 연구된 대학생들의 외식 행동과 패스트푸드 이용에 관한 설문지를 참고하여 본 연구의 목적에 적합하도록 문항을 작성하여 2009년 3월 16일부터 4월 3일까지 실시하였다. 개발된 설문지 외식전공과 식품영양전공의 대학생들을 대상으로 예비조사를 실시한 후 확인된 문제점들을 수정·보완하여 설문지를 완성하였다. 설문지는 다양한 전공의 부산 소재의 5개 대학교에서 총 300명을 표본으로 조사하였으며, 강의 시작 전에 설문지의 실시 목적을 설명하고, 배포하여 그 자리에서 직접 기입하도록 하였다. 본 연구를 위해 배포된 설문지는 총 300부였으며 그 중 293부가 회수되었고, 이 중 불충분하게 응답한 11부를 제외하고 282부(회수율: 94%)를 분석 자료로 사용하였다.

2. 설문지의 구성 및 내용

설문지는 조사대상자에 대한 일반사항, 체질량지수(BMI: body mass index)를 평가는 키와 체중에 관한 내용과 외식 소비 행동에 대한 문항, 외식 장소 선택의 기준에 관한 정보는 권순형(2003), 김덕희와 백경연(2005), 박경애(2003), 이중호와 정현영(2006), 임나희와 나명인(2008)을 참조하여 개발하였고, 패스트푸드 섭취 빈도와 이용 동기, 식생활 습관에 대하여 조경자와 강희정(2003), 이정숙(2007), 한희숙(2008)을 참조하여 개발하였다. 일반사항으로는 성별, 학년, 월평균 용돈 등을 포함시켰으며, 외식 소비 행동에서는 외식 빈도, 비용, 외식 목적, 선택 장소, 선호 음식점, 외식 동반자 등으로 구성하였다. 패스트푸드 섭취 빈도는

거의 매일 먹는다, 일주일에 1~2회, 한 달에 2~3회, 한 달에 1회, 전혀 먹지 않는다고 책정하였다. 패스트푸드 이용 동기와 식생활 습관과 태도는 매우 그렇다(1점)에서 전혀 그렇지 않다(5점)까지 5점 리커트 척도를 이용하였다.

3. 통계처리

자료의 분석은 SPSS 14.0(Statistical Package for the Social Science 14.0)을 이용하여 인구통계적 변수를 보기 위해서 빈도분석을 하였다. 조사대상자의 식생활 습관을 요인분석과 신뢰도 분석을 하였고, 외식 행동에 대한 학년간의 차이는 χ^2 -검정을 이용하여 분석하였다. 독립된 두 집단의 평균값을 비교할 때는 두 표본 *t*-검정(two sample *t*-test)을 이용하여 집단 간의 차이를 분석하였으며, 비만도와 외식 행동, 패스트푸드 섭취 빈도, 식생활 습관과의 관계를 파악하기 위하여 Pearson 상관관계를 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적인 사항

조사대상자의 일반적인 사항은 <Table 1>과 같다. 조사대상자는 남학생이 51.8%이고 여학생이 48.2%로 나타났고, 학년은 1학년이 39.4%, 2학년이 18.8%, 3학년이 20.2%, 4학년이 21.6%이며, 1학년이 가장 많이 조사되었다. 나이는 20세 이하가 34.8%, 21~23세가 36.8%, 24~26세가 25.2%, 27세 이상이 3.2%로 조사되었다. 주거 형태는 자기 집에서 다니는 학생이 77.0%, 자취가 13.4%, 기숙사가 6.4%, 친척집이 2.1%, 하숙이 1.1%를 나타내었다. 이는 김미정(2008)이 연구한 서울 소재 대학교에서도 자가가 69.9%, 자취가 19.0%로 본 연구보다 자기 집에서 다니는 학생은 적었고, 자취는 더 많은 것으로 조사되었다. 한 달 용돈은 20만원 이하와 21~30만원이 36.9%와 36.2%로 대부분을 차지하였고, 41만원 이상도 12%나 되었다.

〈Table 1〉 General characteristics of the subjects
(N=282)

Characteristics		Frequency (N)	Percent (%)
Sex	Male	146	51.8
	Female	136	48.2
School year	Freshman	111	39.4
	Sophomore	53	18.8
	Junior	57	20.2
	Senior	61	21.6
Age	≤20	98	34.8
	21~23	104	36.8
	24~26	71	25.2
	27≤	9	3.2
Type of residence	One's own house	217	77.0
	Self-boarding	38	13.4
	Dormitory	18	6.4
	Relative's	6	2.1
	Boarding	3	1.1
Income per month	≤20	104	36.9
	21~30	102	36.2
	31~40	42	14.9
	41≤	34	12.0

2. 조사대상자의 신장, 체중 및 비만도

조사대상자의 체중과 신장 및 체질량지수(BMI)는 〈Table 2〉와 같다. 남학생의 평균은 175.30 cm, 70.70 kg, 여학생은 162.76 cm, 51.73 kg이었다. 이는 우 등(2005)이 연구한 인천 소재 대학생들의 평

균은 남학생이 174.93 cm, 67.96 kg, 여학생이 165.44 cm, 51.99 kg으로 인천 지역 대학생보다 남학생은 몸무게가 좀 더 나가고, 여학생은 키가 좀 적은 것으로 조사되었다. 체질량지수(BMI: Body Mass Index)의 경우, 대한비만학회에 따르면 동양인의 경우 25 이상일 때 비만으로 분류하고, 18.5 이하이면 저체중, 18.6~22.9는 정상, 23~24.9는 과체중, 25~29.9는 비만, 30 이상은 고도비만이라고 한다(조선일보 2009). 따라서 본 연구도 이 기준에 따라 체질량지수를 분류하였다.

남학생들의 체질량지수를 보면 저체중이 4.8%, 정상체중이 52.1%, 과체중이 19.9%, 비만이 23.3%이고, 여학생의 경우 저체중이 27.2%, 정상체중이 69.1%, 과체중이 2.2%, 비만이 1.5%로 나타났다. 대부분의 대학생들은 정상 체질량지수를 나타내고 있으나, 상대적으로 남학생이 여학생에 비하여 과체중과 비만이 43.2%로 여학생의 3.7%에 비하여 높은 것으로 조사되었다. 이와는 반대로 여학생의 경우 저체중이 27.2%이고, 남학생은 4.8%로 요즘 여대생들이 체중에 얼마나 민감한지를 잘 반영하고 있다. 박경애(2003)는 경북 지역 대학생을 대상으로 한 체질량지수를 보면 남학생의 경우 정상 체질량지수가 67.1%, 과체중이 27.8%, 저체중이 5.1%, 여학생의 경우 정상체중이 62.2%, 과체중이 18.9%, 저체중이 18.9%로 본 연구와 비교하면 남학생의 경우 정상체중의 비율이 높고, 과체중은 적은 반면 여학생의 경우 과체중은 높

〈Table 2〉 Anthropometric data of the subjects

(Mean±S.D)

Items	Sex			Statistic (T-value)
	Male(N=146)	Female(N=136)	Total(n=282)	
Height(cm)	175.30±5.51	162.76±4.75		20.408***
Weight(kg)	70.70±10.97	51.73±5.61		18.096***
BMI ¹⁾			N(%)	χ^2 -test
Underweight	<18.5	7(4.8)	37(27.2)	44(15.6)
Normal	18.6~22.9	76(52.1)	94(69.1)	170(60.3)
Overweight	23~24.9	29(19.9)	3(2.2)	32(11.3)
Obesity	25~29.9	34(23.3)	2(1.5)	36(12.8)

¹⁾ BMI(body mass index: weight/height(m²)).

고, 저체중은 낮은 것으로 조사되어 여대생들의 저체중은 2003년보다 8.3%나 많은 것으로 조사되었다.

3. 식습관에 대한 요인 및 신뢰도 분석

본 연구에서 사용된 측정항목들에 대한 신뢰성 분석은 동일개념을 측정하기 위하여 여러 개의 항목을 이용할 때 가장 널리 사용되는 크론바하의 알파(Cronbach's alpha)계수를 이용하여 내적 일관성(internal consistency)을 제시하였다. 타당성을 검증하기 위하여 주성분 분석(PCA: principal component analysis)을 통하여 직각회전인 Varimax 방법을 사용하였으며, 요인추출과정에 있어서는 고유 값(eigenvalue)을 기준으로 적용하여 1보다 큰 것들을 요인으로 추출하였다. <Table 3>은 식생활 습관에 관한 요인 및 신뢰도 분석 내용이다. 본 연구의 요인은 건강에 좋지 않는 음식 자주 섭취하는 요인과 규칙적인 식습관 두 요인으로 추출되었다. 신뢰도는 건강에 좋지 않은 음식섭취에서 0.756, 규칙적인 식습관에서 0.845를 나타내어 일반적으로 사회과학에서 신뢰도 계수가 0.8~0.9 이상이면 바람직하고, 0.6~0.7이면 수용할 만한 것으로 여겨진다고 하는데(이학식·임지훈 2007), 본 연구에서도 0.7 이상으로 수용할 수 있는 것으로 나타났다.

4. 외식 행동

남녀 대학생들의 외식 행동은 <Table 4>와 같다. 월 평균 외식 빈도는 학년 간에 골고루 분포되어 있으며, 4회 이하와 15회 이상이 각각 34.4%, 32.6% 많은 것으로 나타났다. 이는 이종호와 정현영(2006)의 연구에서도 10회 이상의 비율이 32.5%로 본 연구의 15회 이상과 비슷하였다. 외식 비용은 학년 간에 큰 차이는 없고, 평균 지출은 5천 원 미만과 1만원에서 1만 5천원 사이가 비슷한 분포를 나타내어 학생들의 외식이 단순 끼니 해결과 친구들과의 외식을 즐기는 것으로 파악되었다.

외식의 목적은 2학년을 제외한 다른 학년에서는 단순 끼니 해결과 친구들과의 친목을 위한 외식이 1학년은 30.6%와 42.3%, 3학년은 12.3%와 45.6%, 4학년은 23.0%와 36.1%로 친구들과의 식사가 높았고, 2학년만 반대로 단순 끼니 해결이 49.1%, 친구들과의 친목이 28.3%를 나타내었다.

임영희와 나명인(2008) 주부들의 외식의 주된 목적은 가족들의 화목이었고, 권순영(2003) 직장인들의 외식 목적은 친구 동료와의 만남이었다. 대학생들도 친구와의 친목 도모가 단순 끼니 해결보다 많은 것으로 조사되어 직장인들과 같은 외식 목적인 것으로 나타났다. 외식 동반자는 친구와 연인이 학년 간의 큰 차이 없이 학년별로 70.3%, 77.4%, 71.9%, 73.8%로 대부분의 대학생들은 친구와 연인들과 외식하는 것으로 조사되었다. 선호 음식점도 일반대중음식점을 65.2%로 선

<Table 3> Reliability and fact analysis of eating habits

Factors	Measurement items	Factors loading	Eigen value	% Variance	Cronbach's α
Eating unhealthy food	Frequent intake of instant foods	0.792	3.221	34.68	0.756
	Frequent intake of fast foods	0.788			
	Frequent intake of fried foods	0.781			
	Frequent intake of artificial food	0.744			
	Frequent intake of soft drinks	0.562			
Regular eating habits	Regular intake of three meals a day	0.913	1.877	29.05	0.845
	Regular intake of breakfast every morning	0.883			
	Regular intake of food at a fixed meal time	0.810			

〈Table 4〉 Dining out activities

N(%)

Items	School year				Total	Statistic
	Freshman	Sophomore	Junior	Senior		
Average frequency of dining out						
≤ 4	46(41.4)	8(15.1)	20(35.1)	23(37.7)	97(34.4)	χ^2 -30.992*** (df=9)
5~9	21(18.9)	6(11.3)	6(10.5)	11(18.0)	44(15.6)	
10~14	13(11.7)	9(17.0)	18(31.6)	9(14.8)	49(17.4)	
15≤	31(27.9)	30(56.6)	13(22.8)	18(29.5)	92(32.6)	
Average spending per dining out						
≤ 5,000	38(34.2)	23(43.4)	6(10.5)	13(21.3)	80(28.4)	χ^2 -41.005*** (df=12)
5,001~10,000 won	16(14.4)	4(7.5)	5(8.8)	10(16.4)	35(12.4)	
10,001~15,000 won	43(38.7)	16(30.2)	18(31.6)	22(36.1)	99(35.1)	
15,001~20,000 won	5(4.5)	5(9.4)	9(15.8)	3(4.9)	22(7.8)	
20,001≤	9(8.1)	5(9.4)	19(33.3)	13(21.3)	46(16.3)	
Purpose of dining out						
Meal of convenience	34(30.6)	26(49.1)	7(12.3)	14(23.0)	81(28.7)	χ^2 -25.841** (df=15)
Hanging out with friends and colleagues	47(42.3)	15(28.3)	26(45.6)	22(36.1)	110(39.0)	
Having good time with the family	13(11.7)	4(7.5)	10(17.5)	8(13.1)	35(12.4)	
Celebrating anniversaries	5(4.5)	2(3.8)	3(5.3)	3(4.9)	13(4.6)	
To taste something new	9(8.1)	4(7.5)	10(17.5)	12(19.7)	35(12.4)	
Etc	3(2.7)	2(3.8)	1(1.8)	2(3.3)	8(2.8)	
Accompanying member						
Friends, loves	78(70.3)	41(77.4)	41(71.9)	45(73.8)	205(72.7)	χ^2 -2.830 (df=9)
Family, relatives	21(18.9)	7(13.2)	12(21.1)	12(19.7)	52(18.4)	
None	7(6.3)	3(5.7)	2(3.5)	3(4.9)	15(5.3)	
Etc	5(4.5)	2(3.8)	2(3.5)	1(1.6)	10(3.5)	
Popular restaurants						
Family restaurants	9(8.1)	2(3.8)	14(24.6)	11(18.0)	36(12.8)	χ^2 -27.430*** (df=12)
Fast food shops	11(9.9)	1(1.9)	6(10.5)	7(11.5)	25(8.9)	
General public restaurants	70(63.1)	42(79.2)	34(59.6)	38(62.3)	184(65.2)	
Flour-based meal foods	15(13.5)	4(7.5)	1(1.8)	3(4.9)	23(8.2)	
Etc	6(5.4)	4(7.5)	2(3.5)	2(3.3)	14(5.0)	
Information on dining out						
Through TV, newspaper, magazine advertisements	7(6.3)	5(9.4)	10(17.5)	8(13.1)	30(10.6)	χ^2 -8.695 (df=9)
Recommended by friends and people	89(80.2)	42(79.2)	39(68.4)	43(70.5)	213(75.5)	
Through fliers	10(9.0)	4(7.5)	3(5.3)	5(8.2)	22(7.8)	
Through the Internet	5(4.5)	2(3.8)	5(8.8)	5(8.2)	17(6.0)	

** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$.

호하였고, 1학년은 분식집을 선호하는 것이 13.5%로 다른 학년보다 높았다. 패밀리 레스토랑은 1, 2학년에 비하여 3, 4학년이 24.6%와 18.0%로 높게 조사되었다. 외식 정보는 친구와 주위 사람들의 구전으로 알게 되었다는 응답이 75.5%로 가장 많았고, TV·신문광고 등, 전단지 유인물, 인터넷 순으로 조사되었다. 진양호(2007)는 외식 구매 행동에서 대학생들의 외식업체 정보 수단으로 주위의 권유가 50.3%, 전단지 30.1%, 인터넷 10.4% 본 연구와 순위가 같은 것으로 나타났다.

5. 패스트푸드 이용 동기

남녀 대학생들의 패스트푸드 이용 동기에 관한 내용은 <Table 5>에 제시되어 있다. 남자 대학생들은 친구와 어울릴 수 있는 장소 3.16, 가격 적당 3.12, 양이 적당 3.10, 맛이 좋아서 2.73 순으로 높은 평균값을 나타낸 반면, 여자 대학생들은 가격이 적당 2.87, 양이 적당 2.82, 밥 먹을 시간이 없을 때 2.79, 친구들과 어울릴 수 있는 장소 2.77 순으로 여자 대학생들이 남자 대학생보다 낮은 평균값을 나타내어 패스트푸드점 이용 동기에도 차이가 있었다. 맛이 좋아서는 유의수준($p < 0.01$)에서 유의한 차이가 있었고, 양이 적당은 유의수준($p < 0.05$)에서 유의한 차이가 있다. 최민경(2007)은 중, 고등학교 남학생은 맛이 좋아서가 가장 많이 이용 동기로 조사되었고, 여학생의 경

우는 먹기가 간편해서가 가장 많은 이용 동기로 조사되었다. 최도숙(2005) 중학생들의 패스트푸드 이용 동기에서 맛이 좋아서, 먹기가 간편해서 순으로 평균값을 나타내었는데, 이와 같은 결과는 대학생들과 중고등학생들은 패스트푸드 이용 동기가 다르기 때문인 것으로 사료된다. 또한, 부산 지역 남녀 대학생의 경우 친구와 어울릴 수 있는 장소가 유의수준($p < 0.01$)에서 유의한 차이가 있다.

6. 패스트푸드 섭취 빈도

남녀 대학생들의 패스트푸드 섭취 빈도에 대한 결과는 <Table 6>과 같다. 패스트푸드 섭취 빈도를 리커트 5점 척도로 거의 매일 먹는다 1점, 일주일에 1~2회 2점, 한 달에 2~3회 3점, 한 달에 1회 정도 4점, 전혀 먹지 않는다 5점으로 하여 남녀 간의 평균을 나타낸 것이다. 남녀 대학생들의 섭취 빈도의 평균값은 약간의 차이는 있지만 가장 높은 평균값을 나타낸 것이 도넛츠인데, 이는 도넛츠를 가장 적게 먹는 것으로 조사되었다. 조사된 모던 패스트푸드에서 남자 대학생이 여자 대학생보다 약간 높은 평균값을 나타내어 여학생들이 패스트푸드를 즐겨 먹는 것으로 나타났다. 김경원(2004) 등은 대전 지역 대학생들의 패스트푸드 이용은 햄버거, 감자튀김, 치킨, 피자 애플파이나 비스킷 순으로 이용한다고

<Table 5> Reason for visiting fast food restaurants (Mean±S.D)

Items ¹⁾	Sex		T-value
	Male(N=146)	Female(N=136)	
Convenience	2.22±0.96	2.20±0.87	0.188
Good taste	2.73±0.97	2.42±0.89	2.691***
Quantity	3.10±1.01	2.82±0.88	2.535**
Reasonable prices	3.12±1.10	2.87±2.99	0.964
Promptness	2.38±0.92	2.32±0.96	0.601
No time to have proper meals	2.55±1.22	2.79±2.23	-1.125
Providing a good place to hang out with friends	3.16±1.14	2.77±1.09	2.896***

** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$.

¹⁾ 1-not at all important, 2-not so important, 3-neutral, 4-important, 5-very import.

<Table 6> Frequency of eating fast food (Mean±S.D)

Item ¹⁾	Sex		T-value
	Male (N=146)	Female (N=136)	
Hamburgers	3.73±0.96	3.15±0.94	2.909***
Fried chickens	3.16±0.87	3.11±0.77	0.483
Pizzas	3.91±0.75	3.77±0.71	1.594
Sandwiches	3.78±1.05	3.50±0.99	2.304**
Potato chips	3.99±0.88	3.54±0.93	4.097***
Donuts	4.11±0.85	3.93±0.96	1.697*

* $p<0.10$, ** $p<0.05$, *** $p<0.01$.

¹⁾ 1-Almost every, 2-once or twice a week, 3-twice or three times a month, 4-once a month, 5-never.

하였고, 조규석(2005) 등은 대도시와 중소도시 대학생들의 패스트푸드 이용 조사에서 남자 대학생들은 햄버거, 피자, 치킨, 라면과 만두였고, 여자 대학생은 치킨, 햄버거, 피자 순서로 선호한다고 하였다. 본 연구에서는 남학생들은 치킨, 햄버거, 샌드위치, 피자, 감자튀김, 도넛츠 순으로 선호하였고, 여학생의 경우 피자보다 감자튀김을 즐겨 먹는 것으로 조사되었다. 햄버거와 감자튀김은 유의수준 $p<0.01$ 에서 남녀 간의 차이를 나타내었고, 샌드위치와 도넛츠는 각각 유의수준 $p<0.05$ 와 $p<0.10$ 에서 남녀 간에 차이를 나타내었다.

7. 비만도, 외식 행동, 식생활 습관 및 패스트푸드 섭취 빈도와의 상관관계분석

남녀 대학생들의 비만도, 외식 행동, 식생활 습관, 패스트푸드 섭취 빈도와의 상관관계를 <Table 7>에 나타나 있다. 비만도는 건강에 이롭지 못한 음식을 자주 섭취 요인들과 $p<0.01$ 상관관계가 있으며, 비만도와 규칙적인 식 습관과는 $p<0.05$ 유의수준에서 상관관계가 있었다. 또한, 비만도와 패스트푸드 섭취 빈도와는 $p<0.01$ 유의수준의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 남녀 대학생들의 식생활 습관과 패스트푸드 섭취 빈도는 비만도와의 상관관계가 있는 것으로 분석되었다. 한 달 용돈과 외식비용과는 $p<0.01$ 유의수준에서 상관관계를 나타내었고, 한 달 용돈과 건강에 이롭지 못한 음식을 자주 섭취하는 학생들과는 $p<0.05$ 유의수준에서 상관관계를 나타내었으며, 한 달 용돈과 패스트푸드 섭취 빈도와는 $p<0.01$ 유의수준에서 상관관계를 나타내었다. 최민경(2007)은 중고등학생들의 패스트푸드 이용에서 비만도와 용돈과는 상관관계를 나타내었고, 김경원 등(2004)은 대학생들의 패스트푸드 이용에 관한 연구에서 패스트푸드 섭취 빈도는 연령과 신장에서만 상관관계를 나타내었지만, 식 행동과는 관련이 없는 것으로 나타났다. 외식 횟수와 외식 비용과는 $p<0.01$ 유의수준에서 유의 상관관계를 나타내었고, 건강에 좋지

<Table 7> Correlation analysis of BMI, dining out activities, eating habits and the frequency of eating fast food

	BMI	Income per month	Frequency of dining out	Cost of dining out	Intake of unhealthy food	Regular food intake	Frequency of fast food intake
BMI	1.00						
Income per month	-0.102	1.00					
Frequency of dining out	-0.100	0.097	1.00				
Cost of dining out	-0.030	0.194***	-0.365***	1.00			
Intake of unhealthy food	0.156***	-0.148**	-0.109	-0.029	1.00		
Regular food intake	-0.131**	0.111	0.067	0.002	0.000	1.00	
Frequency of fast food intake	0.242***	-0.164***	-0.060	-0.043	0.527***	-0.014	1.00

** $p<0.05$, *** $p<0.01$.

않는 음식 요인들과는 패스트푸드 섭취 빈도와는 $p<0.01$ 에서 유의수준에서 상관관계를 나타내었다. 이상의 상관관계 분석에서와 같이 남녀 대학생들의 비만도는 식생활 습관, 패스트푸드 섭취 빈도와 상관관계가 있으며, 한 달 용돈은 외식 비용, 건강에 이롭지 못한 음식을 자주 섭취 요인들과, 패스트푸드 섭취 빈도와 상관관계를 나타내었고, 외식 횟수는 외식 비용과, 건강에 이롭지 못한 음식을 자주 섭취 요인들과 패스트푸드 섭취 빈도와 상관관계를 나타내었다.

IV. 요약 및 고찰

본 연구는 부산 지역의 대학생들의 비만도가 외식 행동과 패스트푸드 이용 동기, 패스트푸드 섭취 빈도, 식생활 습관과의 관계를 확인하기 282명의 남녀 대학생을 대상으로 설문조사하여 통계 분석한 내용은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 인구 통계학적 분석을 보면 남학생이 146명, 여학생이 136명이었고, 학년은 1학년 111명, 2학년 53명, 3학년 57명, 4학년 61명이었다. 나이는 20세 이하가 98명, 21~23세가 104명, 24~26세가 71명, 27세 이상이 9명으로 조사되었다. 주거 형태를 보면 자가 217명으로 77.0%이며, 그 다음이 자취로 38명이 13.4%를 나타내었다. 한 달 용돈은 20만원 이하가 104명으로 36.9%, 21~30만원이 102명으로 36.2%로 조사되었다.

둘째, 남녀 대학생들의 평균 키와 몸무게 체질량지수를 보면 남자 대학생들의 키는 175.30 cm, 몸무게는 70.70 kg, 여자 대학생들의 키는 162.76 cm, 몸무게는 51.73 kg이었다. 비만도는 남자 대학생은 정상체중이 52.0%, 과체중이 19.9%, 비만이 23.3%였고, 여자 대학생의 경우 저체중이 27.2% 정상체중이 69.1%를 나타내었다.

셋째, 남녀 대학생들의 외식 소비 행동을 보면 4회 이하가 34.4%, 15회 이상이 32.6%로 비슷한 숫자로 조사되었고, 외식 시 평균 지출 비용은 5

천원 이하가 28.4%, 1만원과 1만 5천원 사이가 35.1%로 조사되었다. 외식 목적은 단순 끼니 해결이 28.7%, 친구 동료와의 친목이 39.0%를 나타내었다. 외식 동반자는 친구, 연인이 72.7%로 조사되었고, 선호하는 음식점은 일반대중음식점이 65.2%를 나타내었고, 외식 정보는 친구, 주위 사람들의 구전이 75.5%로 조사되었다.

넷째, 패스트푸드 이용 동기를 남녀 대학생들 간의 차이분석에서 남자 대학생들은 친구들과 어울릴 수 있는 장소, 가격 적당, 양이 적당 순으로 평균값을 나타내었고, 여자 대학생들은 가격 적당, 양이 적당, 밥 먹을 시간이 없을 때 순으로 평균값을 나타내었다.

다섯째, 남녀 대학생들의 패스트푸드 섭취 빈도에 관한 차이 분석에서는 남자 대학생들은 후라이드 치킨, 햄버거, 샌드위치, 피자, 감자튀김, 도넛츠 순으로 섭취하였고, 여자 대학생들은 후라이드 치킨, 햄버거, 샌드위치, 감자튀김, 피자, 도넛츠 순으로 조사되었다.

여섯째, 비만도와 식생활 습관, 패스트푸드 섭취 빈도와 상관관계분석에서 비만도와 건강에 좋지 않는 음식과는 $p<0.01$ 유의수준에서 상관관계가 있었고, 규칙적인 식습관과는 음의 상관관계 $p<0.05$ 유의수준에서 상관관계가 있었다. 그리고 패스트푸드 섭취 빈도와는 $p<0.01$ 유의수준에서 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 남녀 대학생들의 비만도는 식생활 습관과 패스트푸드 섭취 빈도와 유의한 상관관계를 나타내는 것으로 조사되었다. 이를 바탕으로 남녀 대학생들의 올바른 식생활 습관과 패스트푸드 섭취를 자제하여야 할 것이다. 대학생들의 외식 형태는 청년기에서 성인기로 전환되는 과도기적 연령으로 이 시기의 외식 습관이 성인기 외식 습관에 영향을 주게 될 것이다. 따라서 대학생들의 외식 행동과 올바른 식습관은 매우 중요하다고 할 수 있겠다. 그러나 본 연구를 진행하면서 한계점은 부산 지역 대학생을 대상으로 연구한 점과 학생들의 비만도가 부모의 유전

에서 기인될 수도 있는데, 부모님에 식습관이나 패스트푸드 섭취 빈도, 체질량지수를 파악하지 못한 것이 한계점으로 남는다. 앞으로 이 연구를 바탕으로 전국 단위의 대학생들의 패스트푸드 섭취 빈도와 식생활 습관 비만도와와의 관계를 파악하는 후속 연구가 지속되기를 바란다.

한글초록

본 연구는 대학생들의 올바른 식생활 습관을 유도하기 위하여 부산 지역 남녀 대학생 282명을 대상으로 외식 행동, 식생활 습관, 패스트푸드 섭취 빈도가 비만도와와의 상관관계를 조사하였다. 이를 확인하기 위하여 SPSS 통계프로그램 14.0을 활용하여 빈도분석, 요인 및 신뢰도분석, χ^2 -test, t-test, 상관관계분석을 실시하였다. 분석결과, 비만도와 건강에 좋지 않은 음식을 자주 섭취하는 식생활 습관과는 상관관계 $p < 0.01$ 에서 유의하였고, 비만도와 패스트푸드 섭취 빈도는 유의수준 $p < 0.01$ 에서 상관관계가 있었다. 한편, 비만도와는 규칙적인 식생활 습관과는 유의 상관관계 유의수준 $p < 0.05$ 에서 유의하였다. 따라서 대학생들의 비만도와는 식생활 습관과 패스트푸드 섭취 빈도와는 상관관계가 있는 것으로 확인되었다.

감사의 글

이 논문은 2009학년도 경성대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었습니다.

참고문헌

1. 김덕희·백경연 (2005). 도시지역 직장인들의 외식 행동에 관한 연구(I). *한국식품영양학회지* 18(3):241-253.
2. 김미정 (2008). 서울지역 대학생들의 일반특성에 따른 외식 및 선호 메뉴조사. *한국식품조리과학회지* 24(4):525-535.
3. 우경자·양향숙·노정옥 (2005). 대학생의 외식 행동과 선택요인에 관한 연구. *동아시아 식생활학회지* 15(2):235-245.
4. 이종호·정형영 (2006). 대학생들의 외식소비 형태 및 쿠폰과 제휴 카드에 대한 조사. *한국조리학회지* 12(3):186-200.
5. 보건복지부 (2002). 국민건강·영양조사. 2002 보고서(I), 230.
6. 최민경 (2007). 부산 지역 중·고등학생의 패스트푸드 이용 실태와 영양지식, 식생활 태도와의 관련성에 관한 연구. *한국조리학회지* 13(2):188-200.
7. 조규석·임병순·김석은·김계웅 (2005). 대학생의 패스트푸드 소비 형태에 관한 연구. *한국생활과학회지* 14(2):313-319.
8. 허은실·이경혜·배은영·류은순(2007). 패스트푸드 섭취가 청소년의 식 행동 및 인성에 미치는 영향. *대한지역사회영양학회지* 12(6):714-723.
9. 김경원·안윤·김형미 (2004). 대전 일부 지역 대학생의 패스트 이용 및 이와 관련된 요인. *대한지역영양학회지* 9(1):47-57.
10. 김경원·신은미·문은혜 (2004). 대학생 패스트푸드 이용, 영양지식, 식행동, 영양소 섭취 실태에 관한 연구. *대한영양사협회 학술지* 10(1):13-24.
11. 김희선·정진은 (2001). 서울시내 대학생의 외식 행동에 관한 조사연구. *한국식생활문화학회지* 16(2):147-157.
12. 진양호 (2007). 성별에 따른 외식 구매행동 비교연구. *한국조리학회지* 13(1):224-234.
13. 최병길·고필수·조문수 (2005). 대학생들의 외식 행동과 맛에 대한 인식. *문화관광연구* 7(1):25-46.
14. 조경자·강희정 (2004). 부산 지역 대학생들의 식습관 및 식이섭취 실태에 대한 조사연구. *한국식생활문화학회지* 19(1):70-82.
15. 박경애 (2003). 경북 일부 지역 남녀 대학생들

의 식품기호도와 식습관에 관한 연구. *동아시아식생활학회지* 13(6):527-541.

16. 최순남 · 정남용 · 윤미은 (2001). 서울 지역 대학생의 식습관 및 식생활태도에 관한 조사. *한국식생활문화학회지* 17(1):57-63.

17. 권순형 (2003). 산업체에 근무하는 근로자의 일반적 특성과 외식 행동과의 관련성 분석. *동아시아식생활학회지* 13(6):501-513.

18. 임영희 · 나명인 (2008). 대전시 주부의 외식 행동 및 식습관에 대한 조사. *한국식생활문화학회지* 23(1):1-9.

19. 이정숙 (2007) : 부산 지역 주민의 연령별 패스트푸드 이용실태. *대한지역사회영양학회지* 12(5): 534-544.

20. 한희숙 (2008). 초등학생의 패스트푸드 이용 횟수에 따른 식습관 및 영양지식 비교. 성신여자대학교 교육대학원, 29-32.

21. 조선일보. 2009년 3월 26일. A8면.

22. 이학식 · 임지훈 (2007). SPSS 12.0 메뉴얼. 범문사, 122-123, 서울.

23. 최도숙 (2005). 중학생의 패스트푸드 섭취 행동과 심리적 특성. 충북대학교 교육대학원, 26-28.

24. Appledorf H · Kelly LS (1979). Proximate and mineral content of fast foods. *J. Am. Dietet. Assoc.* 74:35-49.

25. Ries CP · Kline K · Weaver SO (1987). Impact of commercial eating on nutrient adequacy. *J. Am. Diet. Assoc.* 87(4):463-468.

2009년 6월 1일 접수
 2009년 6월 15일 1차 논문수정
 2009년 6월 29일 2차 논문수정
 2009년 9월 1일 게재확정