

## 대학생의 기호식품과 인성과의 관계에 대한 연구

김 영 인  
상지대학교 생활과학산업학과

### A Study on Relationship between Food Preferences and Personality of University Students

Kim, Young In  
Dept. of Home Science & Industry, Sangji University, Wonju, Korea

#### ABSTRACT

The objective of this research was to examine the relationship between food preferences and personality of university students. The questionnaires were distributed to 198 university students in 2009. The data showed high correlation between personality and food preferences. According to the result of food preferences exams the most favorite food of university students was coffee, refreshing drinks, eggs, ice creams, bananas, porks, apples, chickens, weeds, grapes and food they dislike were sea cucumbers, livers, mung bean sprout, crown daisy, flat fishes, bean curd, green lavers, lotus roots, turban shells, egg plant etc. The correlation coefficient between food preferences and personality showed that male students had more dominance and sociability, and female students had more sociability and validity. On the other hand, a good diet group had higher responsibility and a poor diet group had higher sociability. Consequently, good food habits is essentially needed for the formation of desirable personality of students.

Key words: food preferences, personality, correlation coefficient

#### I. 서론

인간은 삶을 영위하기 위한 가장 기본적인 행동으로 식품섭취를 하고 또 식습관을 형성한다. 각 개인이 식품을 선택할 때는 식품의 기호와 여러 요인이 관여하게 되며 식품을 이용하는 행위는 개인의 건강이나 행동, 성격형성 등에 영향을 미친다(Marie et al. 1984). 따라서 각기 다른 식품군(food group)에서 매우 다양한 식품이 포함된

균형 잡힌 식사를 하는 것이 올바른 식습관을 형성하는데 매우 중요하다(주왕기 등 2004).

Robert(1979)도 식습관에 따라서 신체발육과 개인의 심리상태 및 정서발달은 영향을 받는다고 하였고, 서봉연(1973)은 음식은 공복을 충족시키고 열량 및 영양소를 공급할 뿐만 아니라 인간의 심리 및 정신생활에도 중대한 영향을 끼친다고 하였다. 또한 일반적으로 성격형성은 유전과 환경이 어느 한쪽에 의하여 규정되는 것이 아니라

접수일: 2009년 11월 23일 채택일: 2010년 1월 21일

Corresponding Author: Kim Young In Tel: 82-33-730-0494 Fax: 82-33-730-0403  
e-mail: yikim@sangji.ac.kr

양자의 상호작용에 의하여 이루어진다고 하였다 (이기열 등 1986). Hertzler(1996)는 사람은 각기 다른 기질과 개성, 성품들을 지니고 있으며 이는 식습관이나 가정환경, 부모·형제와의 관계, 가정의 경제적, 사회적 배경 등이 영향을 미친다고 하였다.

올바른 식습관 형성은 신체적·심리적 건강, 즉 정서 발달에 좋은 영향을 주며 성격형성에도 영향을 주고 나아가 두뇌 발달에도 중요한 요인이 된다(이향자·천종희 1989). 정진자(2001)도 성격의 형성과 발달은 유전적요인과 사회적요인의 상호 작용에 의해서 이루어지는데 인간의 행동특성은 사회문화적변인과 함께 영양과 식습관의 영향을 받고 있으며 영양부족의 결과는 행동이상과 학습의 무능력을 가져오고 뇌와 중추신경계에 영향을 끼친다고 하였다. 그리고, 개개인의 성격유형은 식사의 질을 결정하는데 영향을 주고 있으며 성격과 식생활행동과의 관계를 잘 파악하면 영양교육 수행 시에도 상당히 도움이 되는 것으로 생각한다(김혜영·전도웅 2003)고 하였다.

이러한 내용을 바탕으로 지금까지 식습관이나 식품기호와 성격형성에 관한 연구들이 수행되었는데 아동들을 대상으로 하여 아동들의 식습관이나 식품기호가 인성이나 성격에 영향을 미친다고 보고한 연구는 오진미(1982), 김선희·김숙희(1983), 이기열 등(1986), 이희숙·백정자(2002) 등이 있고 중·고등학생을 대상으로 한 연구는 윤미현(1981), 김명희(1984), 양덕배(1984), 이원희(1986), 신금희(1990) 등이 있으며 대학생을 대상으로 한 연구는 김기남(1982), 김화영(1984), 김인숙(1988), 김혜영·전도웅(2003) 등이 있다.

기타 외국에서 체중감소 (Sitton 1987), 비만(Hjoridis 1989), 이상식이행동(Horner 1993; Horacek 1998) 등이 식습관에 영향을 받고 있음을 보고한 연구가 있었고 우리나라에서 태극권 수련자를 대상으로 뇌파와 성격이 식습관에 의해 영향을 받고 있다는 연구가 있었다(박현옥 등 2000).

이들 연구에서 보고된 바와 같이 이상식습관이나 식품기호는 성격적 결함과 연관성이 높은 것으로 나타났고 식습관이 불량한 경우에는 신체 발육의 저해 및 심리상태나 정서 발달에도 나쁜

영향을 미치게 되는 것이 확인 되었다. 모든 사람의 건강과 영양 상태는 그들이 먹고 있는 음식의 종류 및 질과 양에 따라서 좌우되며 올바른 식습관 형성의 여부에 따라 개인의 신체적, 정신적 건강 상태가 영향을 받게 됨을 알 수 있었다. 이와 같이 식품의 기호나 식습관은 그 사람의 인성 및 성격에 영향을 미치는 것으로 파악되었다.

따라서 본 연구에서는 대학생들의 식품기호와 식습관이 인성특성에 미치는 영향을 알아보고, 이를 토대로 대학생들의 인성형성에 식품선택과 식습관의 중요성을 인지시키고 그에 대한 참고자료를 제공하고자 한다.

## II. 연구 내용 및 방법

### 1. 연구내용

- 1) 식품 기호도 조사
- 2) 식품 기호도와 인성과의 상관관계
- 3) 식품군별 기호도와 인성과의 상관관계
- 4) 식습관 양호 및 불량에 따른 인성의 비교

### 2. 연구 방법

#### 1) 조사대상 및 자료수집 절차

연구조사는 원주 지역의 대학생 중 남학생 82명, 여학생 116명을 대상으로 하였고, 자료수집기간은 2009년 9월에 실시하였다.

#### 2) 조사도구 및 자료수집 절차

식품 기호를 Food choices(Cosper 1975)에서 제시한 18가지 식품군의 분류에 의거하여 작성한 것으로 사용하였고 인성검사는 성격특성을 알 수 있는 검사지(이상로 등 1987)를 사용하였다.

#### 3) 자료처리방법

자료 분석은 남학생 82부, 여학생 116부를 합한 198부로 사용되었으며, 연구내용에 대한 각 항목별 자료처리 방법은 SPSS pc program을 이용하여 다음과 같이 처리하였다.

(1) 식품 기호도 조사

18가지 식품군의 분류(Table 4 참고)에 포함되어 있는 100종류의 식품에 대하여 좋아하는 식품과 싫어하는 식품을 각각 10종류씩 선정하여 백분율로 나타내었다.

(2) 식품기호도와 인성과의 상관관계

식품 종류에 대하여 좋아하는 정도와 싫어하는 정도를 각각 5점 척도법에 의해 표시하여 +, -로 산출하여 얻어낸 개인의 식품 기호도 점수와 인성 특성간의 상관계수를 성별로 나누어 산출하였다.

(3) 식품군별 기호도와 인성과의 상관관계

식품군별 기호도와 인성과의 상관관계를 알아보기 위해 18가지 식품군의 기호도 점수와 인성 특성간의 상관계수를 산출하였다.

(4) 식습관 양호 및 불량에 따른 인성 비교

식품기호도 점수의 전체 상위 25%와 하위 25%를 각각 식습관 양호군과 불량군으로 분류하였고(김기남 1982), 두 군의 인성비교는 인성항목 점수의 평균을 t-test에 의해 유의성 검증을 하였다.

### III. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자는 남자가 82명, 여자가 116명 이었으며 이들의 신장과 체중은 Table 1과 같다.

Table 1. Mean of body wt. & height

subjects	height (cm)	body wt. (kg)	N
male	167.2±2.8	64.4±3.6	82
female	156.7±3.2	47.8±4.9	116

2. 식품기호도 조사

18가지 식품군에 포함되어 있는 100 종류의 식품에 대하여 좋아하는 식품 10 종류와 싫어하는 식품 10종류를 비교해 본 것은 Table 2와 같다.

Table 2. Most liked and most disliked foods of 198 students

순 위	liked foods	N (%)	disliked foods	N (%)
1	coffee	156(78.8)	sea cucumber	58(29.3)
2	refresh drink	121(61.1)	liver	51(25.8)
3	egg	109(55.1)	mung	46(23.2)
4	ice cream	98(49.5)	crown daisy	35(17.7)
5	banana	92(46.5)	flat fish	28(14.1)
6	pork	86(43.9)	bean-curd	23(11.6)
7	apple	78(39.3)	green laver	18(9.1)
8	chicken	74(37.4)	lotus root	14(7.1)
9	weeds	69(34.8)	trumpet-shell	11(5.5)
10	grapes	64(32.3)	eggplant	8(4.0)

조사결과 최상위 점수 10가지에서 선택한 대학생들이 좋아하는 식품 10종류는 커피, 청량음료, 계란, 아이스크림, 바나나, 돼지고기, 사과, 닭고기, 김, 포도의 순 이었고 최하위 점수 10가지에서 선택한 싫어하는 식품 10종류는 해삼, 간, 숙주, 쭈갓, 가지미, 비지, 파래, 연근, 소라, 가지의 순이었다. 참고로 미국 대학생들을 대상으로 한 김기남(1982)의 연구에 의하면 미국 대학생들이 좋아하는 식품 10종류는 hamburger, mashed potatoes, lettuce, baked potatoes, roast turkey, cookies, buttered corn, oranges, soft rolls, wheat breads 이었으며 싫어하는 식품 10종류는 liver, butter milk, sardines, beets, kidney beans, kidney, oyster, sweet potatoes, brussels sprouts, creamed onion 이었다.

3. 식품 기호도와 인성과의 상관관계

식품 기호도와 인성 특성간의 상관관계를 산출한 결과는 Table 3과 같다. 남학생은 기호도 점수가 높으면 지배성, 사회성이 높았고 여학생은 기호도 점수가 높으면 사회성과 타당성이 높았다. 이는 신금희(1990)의 연구에서 남학생은 지배성과 사회성, 남향성이 높고 여학생은 지배성, 사회성, 책임성, 남향성이 높은 것과 비교해 볼 때 남학생의 경우에는 비슷하게 나타났으나 여학생

의 경우에는 차이를 보인다고 할 수 있다.

그리고, 안정성과 지배성, 남향성은 남학생이 여학생보다 상관관계가 높았고 사회성, 책임성, 타당성은 여학생이 남학생보다 상관관계가 높았다. 또한 성격특성을 안정성, 활동성, 사회성, 남향성, 책임성, 사려성 우월성의 7종류로 분석한 성격검사를 활용한 연구(이향자 1989)에서는 남학생의 경우에는 활동성, 사회성, 남향성이 상관관계가 높게 나타났고 여학생은 안정성과 사려성이 높게 나타났다. 그리고 성격특성을 MBTI 설문지에 입각하여 4가지 선호 경향의 8종류로 나누어 조사한 연구(김혜영·전도웅 2003)에서는 외향성·내향성, 판단형·인식형, 감각형·직관형, 사고형·감정형 중 남녀 모두 외향성과 감각형, 사고형이 상관관계가 높았고 남학생의 경우 인식형이 판단형보다 약간 더 많았고 여학생의 경우 판단형의 비율이 다소 많았으나 유의적인 차이는 없었다. 그리고 미국 대학생들을 대상으로 식품기호도와 성격과의 상관관계를 살펴본 결과(김기남 1982)에서는 9가지 성격특성 defensiveness, favorable adjectives, self confidence, succorance, lability, personal adjustment, nurturance, affiliation, heterosexuality중 personal adjustment, succorance, lability의 상관관계가 높게 나타났고, 남학생의 상관정도가 여학생보다 높은 것으로 나타났다.

Table 3. The coefficient of correlation between food preferences & personality

Personality	male	female
EST	0.07	0.06
DOM	0.16**	-0.002
SOC	0.14**	0.18**
RES	0.04	0.09
MAS	0.08	0.06
VAL	0.03	0.11*

\* P<0.05, \*\* P<0.01

EST: Emotional Stability

DOM: Dominance

SOC: Sociability

RES: Responsibility

MAS: Masculinity

VAL: Validity

#### 4. 식품군별 기호도와 인성과의 상관관계

식품군별 기호도와 인성과의 상관관계를 살펴본 결과는 Table 4와 같다. 남학생은 채소류와 서류의 기호도가 높을 때 안정성이 높았고 여학생은 과일류와 곡류의 기호도가 높을 때 안정성이 높았으며 지배성은 남학생은 육류, 여학생은 버섯의 기호도가 높을 때 높게 나타났다. 사회성은 남학생은 알칼리 음료와 청량음료의 기호도가 높을 때 여학생은 해조류와 과일주스의 기호도가 높을 때 높게 나타났다. 그리고 남학생의 경우 곡류의 기호도가 높고 여학생의 경우 난류 및 두류의 기호도가 높을 때 책임성은 높은 것으로 나타났으며 남향성은 남학생은 청량음료와 육류의 기호도가 높을 때 여학생은 커피의 기호도가 높을 때 높게 나타났다. 또한 남학생의 경우 서류와 채소류의 기호도가 높을 때 여학생의 경우 잔뼈생선과 과일류의 기호도가 높을 때 타당성이 높은 것으로 나타났다. 이는 신금희(1990)의 연구와 비교해볼 때 여학생의 경우 과일류의 기호도가 높으면 안정성이 높게 나타난 것과 남학생의 경우 알칼리 음료의 기호도가 높으면 사회성이 높게 나타난 것 등은 유사한 결과라고 할 수 있겠다. 다른 연구(김명희 1984)에서도 청량음료나 알칼리음료의 기호도가 높은 그룹에서 사회적 적응성이 높은 것으로 나타났다.

한편, 우리나라 학생들이 전반적으로 두류, 채소류, 버섯류, 해조류, 뼈째 먹는 생선 등의 섭취가 부족한 것으로 여러 연구에서 드러났는데 이향자·천중희(1989)연구에서 전반적으로 아동들에게 음료수, 과일류의 기호도는 높고 버섯류, 해조류의 기호도는 낮은 것이 지적되었고 중학생의 연구(이원희 1986)에서도 채소류의 기호도는 다른 군에 비해 훨씬 낮았는데 채소류의 기호가 높을수록 사회성이 좋은 것으로 나타났다. 윤미현(1981)연구에서 고등학생의 경우에도 채소류, 버섯류, 해조류의 기호도가 비교적 낮게 나타났고 버섯류와 해조류의 기호도가 낮으면 사려성이 낮은 것으로 보고되었다. 김화영(1984)의 연구에서 대학생들의 경우에도 역시 채소류, 해조류의 기호도가 낮게 나타났고 김인숙(1988)의 연구에서도 두류, 채소류, 뼈째 먹는 생선이 기호도가 낮게

Table 4. The coefficient of correlation between classified food preferences & personality

factor	EST		DOM		SOC		RES		MAS		VAL	
	male	female	male	female	male	female	male	female	male	female	male	female
meats	0.096	0.024	0.183**	0.072	0.086	0.051	0.096	0.041	0.148*	0.126	0.093	0.024
eggs & beans	0.034	0.045	0.121	0.069	0.092	0.043	0.074	0.072	0.112	0.107	0.024	0.039
fish & shells	0.042	-0.007	0.094	0.041	0.087	0.027	0.113	0.029	0.094	0.093	0.047	0.27
milks&products	-0.021	0.036	0.049	0.013	0.062	0.035	0.085	0.013	0.012	0.074	0.032	0.14
small fishes	0.069	0.041	0.022	0.024	0.045	0.016	0.063	0.049	0.083	0.59	0.075	0.094
vegetables	0.148	0.053	-0.008	0.011	0.026	0.011	0.021	0.031	-0.007	0.38	0.066	0.009
mushrooms	0.074	-0.008	-0.002	0.093	0.045	0.034	0.044	0.022	0.012	0.004	0.112	-0.001
seaweeds	-0.062	0.012	0.009	0.074	0.021	0.084	-0.003	0.37	0.026	0.012	0.031	0.007
fruits	0.071	0.097	0.004	0.056	0.014	0.042	-0.007	0.045	-0.004	0.032	0.088	0.089
root vegetables	0.124	0.035	0.056	0.048	0.009	0.021	0.009	0.026	0.003	-0.002	0.166	0.035
cereals&products	0.021	0.084	0.033	0.061	0.007	0.019	0.124	0.053	0.017	0.011	0.047	0.048
oils & fats	0.006	-0.012	0.026	0.024	0.011	-0.002	0.016	-0.004	0.033	0.028	0.026	0.029
korean teas	0.009	0.040	0.039	-0.006	0.032	0.027	0.003	0.007	0.021	-0.009	0.019	0.017
coffees	0.054	-0.036	0.066	0.063	0.093	0.049	0.074	0.009	0.097	0.139*	0.003	0.026
barley drinks	-0.031	0.029	0.078	0.029	0.072	0.038	0.055	0.012	0.064	0.027	0.006	0.016
alkali drinks	0.027	0.017	0.092	0.047	0.187**	0.044	0.037	0.023	0.072	0.045	0.009	0.035
fruits juices	-0.012	0.043	-0.003	-0.002	0.084	0.079	0.019	0.008	0.071	0.011	0.012	0.028
refreshing drinks	-0.008	-0.014	0.017	0.051	0.126**	0.051	-0.002	0.031	0.175*	0.056	0.027	0.037

\* P<0.05 \*\*P<0.01

나타남으로써 문제점으로 대두되었다.

그리고 김혜영과 전도웅(2003)의 연구에서는 감자류와 뼈째 먹는 생선의기호도는 활동성에 영향을 많이 미치는 것으로 보고되어 한참 활동하고 학업에 면려해야하는 학생들에게 필요하다고 하였다. 이와 같이 위의 연구들에서 지적된 채소류와 해조류, 버섯류, 두류 등의 섭취를 늘릴 수 있도록 교육하고 홍보하는 일이 필요하다고 하겠다.

외국의 대학생들을 대상으로 한 연구(Zuckerman 1986) 에서도 신뢰성과 절제성에 영향을 미치는 것으로 나타난 채소류와 해조류, 버섯류 등의 섭취가 낮아 vitamins과 fibers 섭취를 위해서도 더욱 적극적인 권장이 필요하다고 하였다.

5. 식습관 양호군과 불량군의 인성비교

개인의 식품기호도 점수의 전체 상위 25%와 하위 25%를 각각 식습관 양호군과 불량군으로 분류하였고 두 군 간의 인성을 인성 항목점수의 평균으로 비교해 본 결과는 Table 5와 같다.

양호군에서 남학생은 여학생보다 지배성과 남향성이 높게 나타났고 여학생은 남학생보다 안정성과 책임성이 높게 나타났다. 불량군에서는 남학생이 여학생보다 지배성과 사회성이 높게 나타

났고 여학생은 남학생보다 남향성과 타당성이 높게 나타남으로써 양호군이든 불량군이든 남학생에게서는 지배성이 높게 나타났다. 이는 신금희(1990)의 연구에서와 비슷한 경향이라 할 수 있는데 남학생의 경우 지배성이 높게 나타난 것과 여학생의 경우 양호군에서 책임성이 높게 나타난 것이 비슷한 점이라 할 수 있다. 전체적으로 보면 양호군의 경우에는 책임성, 사회성, 안정성, 남향성, 지배성, 타당성의 순으로 나타나 책임성이 가장 높게 나타났고, 불량군에서는 사회성, 지배성, 책임성, 남향성, 안정성, 타당성의 순으로 나타나 사회성이 가장 높게 나타났다. 김혜영·전도웅(2003)의 연구에서는 남녀대학생 모두 외향성의 성격이 내향성의 성격보다 식품섭취가 양호하였고 감정형의 성격이 사고형보다 양호한 것으로 나타났다. 미국의 일부 대학생을 대상으로 한 연구(김기남 1982)에서는 식습관이 양호한 집단에서는 적응성, 안전성, 사교성이 높았고 불량한 집단에서는 의타성이 높게 나타났다. 중고등학생을 대상으로 한 연구(이원희 1986)에서도 식습관이 양호한 그룹에서는 아침식사도 잘하는 것으로 나타났고 사고력이나 학습능력도 좋은 것으로 보고되었다. 한편 Horacek(1998)은 식품섭취빈도와 식품 구성탑을 이용한 식사의 질 판정에서

Table 5. Comparison of personality scores of better diet group & poor diet group

factor	better diet group			poor diet group			T-value
	male	female	all	male	female	all	
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	
EST	14.55 ±4.24	27.09 ±3.17	16.56 ±6.54	11.27 ±3.34	11.29 ±6.28	8.27 ±3.12	1.78
DOM	21.24 ±3.27	12.04 ±7.25	12.04 ±3.12	18.26 ±2.87	8.53 ±9.17	15.33 ±6.11	2.46*
SOC	12.72 ±3.38	15.27 ±6.36	18.92 ±3.88	13.25 ±6.12	9.78 ±3.56	18.74 ±1.44	1.36
RES	11.98 ±2.72	22.03 ±1.24	19.04 ±4.24	9.30 ±5.91	8.36 ±4.27	12.71 ±3.17	0.93
MAS	19.08 ±3.74	9.82 ±3.12	13.72 ±6.26	16.58 ±4.18	19.52 ±1.23	9.45 ±5.18	3.72**
VAL	8.57 ±2.81	11.27 ±7.48	9.75 ±2.78	7.21 ±6.71	17.27 ±3.92	6.22 ±2.12	0.12

\* P<0.05 \*\*P<0.01

의향성의 남녀대학생들이 일반적으로 내향성보다 곡류, 과일류, 우유의 섭취량이 높았다고 보고한 바 있다.

#### IV. 요약 및 결론

원주의 일부 대학생들을 대상으로 식품기호도와 식습관이 인성에 어느 정도 영향을 미치는 지에 대하여 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 대학생들이 좋아하는 식품은 커피, 청량음료, 계란, 아이스크림, 바나나, 돼지고기, 사과, 닭고기, 김, 포도 등이었고 싫어하는 식품으로는 해삼, 간, 숙주, 썩갓, 가지마미, 비지, 파래, 연근, 소라, 가지 등이었다.

2) 식품기호도와 인성과의 상관계수를 산출한 결과 남학생은 기호도 점수가 높으면 지배성과 사회성이 높게 나타났고 여학생은 사회성과 타당성이 높게 나타났다.

3) 식품군별 기호도와 인성과의 상관관계를 살펴본 결과, 안정성은 남학생은 채소류와 서류의 기호도가 높을 때, 여학생은 과일류와 곡류의 기호도가 높을 때 높게 나타났고, 지배성은 남학생은 육류, 여학생은 버섯류의 기호도가 높을 때, 사회성은 남학생은 청량음료와 알칼리 음료, 여학생은 해조류와 과일주스의 기호도가 높을 때, 책임성은 남학생은 곡류, 여학생은 난류와 두류의 기호도가 높을 때 높게 나타났다. 그리고 남학생의 경우 청량음료와 육류의 기호도가 높고, 여학생의 경우 커피의 기호도가 높을 때 남향성이 높게 나타났고, 남학생의 경우 서류와 채소류, 여학생의 경우 잔빠생선과 과일류의 기호도가 높을 때 타당성이 높게 나타났다.

4) 식습관 양호군과 불량군을 각각 개인별 식품 기호도 점수의 상위 25%와 하위 25% 그룹으로 분류하였을 때 전체적으로 양호군에서는 책임성이 높게 나타났고 불량군에서는 사회성이 높은 것으로 나타났다. 그리고 남학생의 경우에는 양호군이든 불량군이든 지배성이 높게 나타났고 여학생의 경우에는 양호군에서는 안정성과 책임성, 불량군에서는 남향성과 타당성이 높게 나타났다.

이상을 종합해보면 식품의 기호도는 대학생들

의 인성에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었고 좋아하는 식품은 쉽게 접할 수 있는 것과 입맛에 익숙해져 있는 것들 이었으며, 싫어하는 식품은 식품의 향과 모양이 좋지 않거나 잘 접하지 않는 것들이었다. 식품기호도와 인성과의 상관관계에서는 남학생은 기호도 점수가 높으면 지배성과 사회성이 높은 것으로 나타났고, 여학생은 사회성과 타당성이 높은 것으로 나타났다. 앞으로 식품의 기호에 관한 문제는 식품을 선택하는 식품 소비 행위의 문제일 뿐만 아니라 사람의 성격 즉 인성에 영향을 미친다는 사실을 인지 할 수 있었고 식품선택과 식습관의 문제는 인성형성에 매우 중요한 인자라고 파악된다. 따라서, 대학생의 인성 지도 시 식품기호와 관련된 식품선택과 식습관 문제를 영양지도와 함께 병행하여 성격형성 및 정신건강에 도움을 줄 수 있기를 기대한다.

#### 참고문헌

- 국민건강영양조사(2008) 보건복지가족부.  
 김기남(1982) 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구. 한국영양학회지 15(3), 194-200.  
 김명희(1984) 고등학생의 식품기호와 인성과의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.  
 김선희·김숙희(1983) 학령기 아동의 영양실태와 신체발달 및 행동에 관한 조사연구. 한국영양학회지 16(4), 253-262.  
 김인숙(1988) 인천지역 대학생의 식습관과 선호도에 관한 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문.  
 김혜영·전도웅(2003) 대학생들의 성격유형과 식습관 및 영양소섭취 실태와의 관련성, 한국식생활문화학회지 18(5), 418-427.  
 김화영(1984) 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. 한국 영양학회지 17(3), 178-184.  
 박현옥·권종숙·송경희(2000) 태극권 수련자의 뇌파와 성격 및 식습관에 관한 연구. 한국식품영양학회지 13(6), 604-610.  
 서봉연(1973) 성격과 적응. 익문사.  
 신금희(1990) 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문.  
 양덕배(1984) 이상식습관과 성격특성 요인과의 관계 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.  
 오진미(1982) 아동의 인성특성과 식품기호에 관한 조사 연구. 이화여대 대학원 석사학위논문.  
 윤미현(1981) 여자고등학생의 기호 및 영양섭취 실태가 성장발육에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.  
 이기열·이양자·한희정·조혜영·김명호·이성진·

- 왕영희·박명윤(1986) 영양상태와 인지 및 인성 기능과 상관성에 관한 연구(초등학교 아동 대상). 한국영양학회지 19(4), 233-235.
- 이상로·변창진·진위교(1987) 표준화 성격 진단검사. 서울중앙적성출판사.
- 이영미(1981) 지역, 연령, 성별에 따른 한국인의 섭취태도 및 기호도에 관한 실태 조사. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이원희(1986) 대구 시내 중학생들의 식습관 및 기호에 관한 조사 연구. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이일하·이미애(1981) 서울시내 여자 중학생들의 성장발육과 영양섭취 실태 및 환경 요인과의 관계. 대한가정학회지 14(1), 165-174.
- 이향자·천종희(1989) 아동의 식습관 및 식품기호와 성격특성과의 관계연구. 대한가정학회지 27(2), 85-92.
- 이희숙·백정자(2002) 초등학교 6학년 아동의 식습관과 성격특성과의 관계 연구. 한국실과교육학회 학술대회 논문집 243-261.
- 정진자·김지현(2001) 특수학급 학생의 성격특성과 식습관의 관계. 특수교육저널. 이론과 실천 2(2), 81-110.
- 주왕기·김형준·주진형(2004) 조화로운 삶 행복한 삶을 위한 건강학. 라이프 사이언스, 90.
- Birch LL(1979) Dimensions of preschool children's food preferences. J Nutr Ed 11, 77-80.
- Cosper BA & Wakefield LM(1975) Food choices among woman. J Am diet Assoc 66, 152-155.
- Hertzler AA, Frary BB.(1996) Family factors and fat consumption of college students. J Am Diet Assoc 96, 711-714.
- Hjordis B, Gunnar E, Daisy S(1989) Personality traits related to eating behavior and weight loss in a group of severely obese patients. Int Eat Disord 8, 315-323.
- Horner TN, Utermohlen V(1993) A multivariate analysis of psychological factors related to body mass index and eating preoccupation in female college students. J Am coll Nutr 12, 459-465.
- Horacek TM, Betts NM(1998) College students' dietary intake and quality according to their Myers Briggs Type Indicator personality preferences. J Nutr Edu 30, 387-395.
- Krause MV et al(1984) Food nutritior and diet therapy. 7thed, W.B, saunders Company. 306-318.
- Ricciuti N H(1981) Adverse environmental and nutritional influences on mental development. A perspective. J Amer Dietic Assoc 79, 115-121.
- Robert BS(1979) The self-concept as a factor in diet selection and quality. J nutr Ed 11, 37-42.
- Sadalla E & Burroughs J(1981) Profiles in eating. Psychology today 51-57.
- Sears DK(1979) Relationship of selected personal characteristics and an overweight condition among fifth, sixth, seventh grade students. Dissertation Abstracts International 39, 3786-3793.
- Sitton SC, Weber MS(1987) Diet types: relation of personality to approaches to dieting. Psychol Rep 61, 923-926.
- Zuckerman MD, Colby A, Ware CN and Lazerson SJ (1986) The prevalence of bulimia among college students. Amer J Public Health 76(9), 1135-1141.