

## 일부 서울지역 여대생의 거주형태에 따른 식습관 비교 분석

박정현 · 정지혜 · 김현숙<sup>1†</sup>

숙명여자대학교 생명과학부 식품영양학과 · <sup>1</sup>숙명여자대학교 생활과학부 식품영양학과

### Study on Dietary Habits of College Women according to the Residence Type in Seoul

Jung - Hyun Park · Ji - Hye Jung · Hyun - Sook Kim<sup>1†</sup>

*Division of Biological Science, College of Science, Sookmyung Women's University, Seoul 140-742, Korea*

*<sup>1</sup>Major in Food & Nutrition, College of Human Ecology, Sookmyung Women's University, Seoul 140-742, Korea*

#### ABSTRACT

This study was designed to compare the dietary habits of women's university students according to residence type. The subjects were 140 females divided into four groups. The first group consisted of students residing at home with their parents (home, n=39), the second group consisted of students residing in a dormitory (dormitory, n=34), the third group consisted of students residing in a boarding house (boarding, n=36), and the fourth group consisted of self-boarding students (self-boarding, n=31). The average age was 21.9 years, and the BMI levels of the groups were 20.8 kg/m<sup>2</sup>, 19.6 kg/m<sup>2</sup>, 20.5 kg/m<sup>2</sup>, and 19.7 kg/m<sup>2</sup>, respectively. The 'home' group had higher dietary regularity than the other groups ( $P < 0.05$ ). The boarding group and self-boarding group were more likely to eat out and skip breakfast than the home and dormitory groups ( $P < 0.05$ ). All groups indicated that frequency of snacking was higher than 1 time per day, but there was no significant difference between the groups. The dormitory and boarding groups spent less time consuming meals than the other groups. In conclusion, women's university students show different dietary behaviors according to residence type. Especially, the dormitory, boarding, and self-boarding groups need to improve their dietary habits through high quality education and nutritional support at college cafeterias.

**Key words** : dietary habit, residence type, university students

This work was supported by National Research Foundation of Korea Grant funded by the Korea Government (KRF-2007-531-C00061) and also supported by BK21.

접수일 : 2011년 6월 17일, 수정일 : (1차) 2011년 8월 8일,  
(2차) 2011년 9월 19일, 채택일 : 2011년 9월 30일

<sup>†</sup> Corresponding author : Hyun-Sook Kim, Major in Food and Nutrition, College of Human Ecology, Sookmyung Women's University, 52-12 Chungpadong-2-ga, Yangsan-gu, Seoul 140-742, Korea

Tel : 82-2-710-9469, Fax : 82-2-707-0915

E-mail : hskim@sookmyung.ac.kr

#### 서론

대학생은 청소년에서 성인으로 전환되는 연령대로서 활동영역과 활동 시간, 주거 형태까지 변화되기 때문에 새로운 환경에 적응이 필요한 시기이다. 대학생 식생활은 성인기의 올바른 건강관리와 식생활을 유지하기 위해 기초가 되지만, 대부분의 경우

생활 패턴의 변화로 식습관이 불규칙해지고, 건강의 위협을 초래하기도 한다(Jung 2005). 또한 중, 고등 학생 때와 같이 부모나 학교 급식으로 인해 통제되었던 식생활과 규칙적인 수업시간은 대학생이 되면서 자유로워지기 때문에 식사를 거르고 인스턴트식품으로 식사를 대체하는 등의 바람직하지 않은 식습관을 갖게할 수 있다.

대학생이 되면 학교의 위치 변화로 인해 거주 형태가 자택, 자취, 하숙, 기숙사 등으로 다양해지고 그에 따라 개인의 식습관에 변화를 가져올 수 있다. 특히 부모에게서 독립한 대학생의 경우 인스턴트식품이나 즉석 조리 식품을 섭취하는 횟수나 외식의 빈도가 높았으며 아침을 거르는 등의 좋지 않은 식습관을 갖는 것으로 나타났다(Choi 등 2000; Bae 등 2007). Yang & Sohn(2009)의 연구에 의하면 익산지역 대학생의 거주형태에 따라 식습관 및 영양상태의 차이가 나타났으며, 특히 자취하고 있는 대학생의 경우에는 규칙적인 식사를 하지 못하고 균형잡힌 영양소 섭취가 어려워 올바른 식생활에 대한 인지가 필요하다고 하였다. 또한 식사 규칙성과 식사 구성을 평가하는 식습관 점수는 자택 거주 대학생이 자취 대학생에 비해 유의적으로 높은 수준을 보였고 과일이나 유제품의 섭취도 차이를 보이는 것으로 나타났다(Choi 등 2004). 일부 연구에 의하면(Kim 2004; Jung 2005) 기숙사나 하숙생활을 하는 대학생이 자택 거주 대학생과 자취 대학생과 비교해 좀 더 규칙적인 식사 패턴을 갖고 있으며 비교적 아침 결식 확률도 낮다고 보고하였으나, Ryu 등(2007)의 연구에 의하면 기숙사에서 생활하는 대학생의 경우도 아침 결식 확률이 높았으며 간식 위주의 식습관을 갖고 있어 양질의 영양 섭취가 부족한 것으로 나타났으며 여대생의 경우 더 높은 수치를 보였다. 거주형태에 따른 식습관 및 영양소 섭취 상태에 대한 일관성 있는 결과를 보였다고 판단하기는 어렵지만, 공통적으로 거주 형태에 따라서 식습관이 다르다고 볼 수 있고 영양 상태에도 변화를 초래함을 알 수 있다.

따라서 본 연구에서는 서울 일부 지역의 거주형태의 변화로 인해 식습관에 어떤 변화가 야기되는지 자택, 자취, 하숙, 기숙사 거주 여대생을 대상으로 식사 형태를 비교 분석함으로써 여대생의 거주형태에 따른 식생활의 현황과 문제점을 알아보고 그에 대한 해결방안을 제시하여 올바른 식습관을 형성하기 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

## 연구방법

### 1. 연구대상 및 시기

본 연구는 서울 소재 대학교 재학 중인 여대생 140명을 대상으로 하였고 자택에 거주하는 여대생 군(n=39), 기숙사에 거주하는 여대생 군(n=34), 하숙하는 여대생 군(n=36), 자취하는 여대생 군(n=31)으로 구분하였다. 조사는 정규 학기 후반부인 2010년 6월에 설문조사를 실시하여 2010년 7월에 완료하였다. 설문지 작성은 대학생의 식습관을 조사하기 위해 선행연구를 참고하여(Oh 2009; Choi 등 2010; Jin & You 2010) 여대생들에게 거주 형태를 묻고 설문지를 배부한 뒤, 문항에 대한 설명을 통해 정확히 인지한 학생들에 한하여 설문을 진행하였고 자기기입법으로 진행한 후 수거하는 형식으로 진행하였으며 140부 진행한 결과 100% 회수하였으며 불완전한 설문지는 없었다.

### 2. 연구방법 및 내용

#### 1) 일반적 내용 및 설문조사

조사대상자의 나이, 학년, 키, 체중과 같은 개인 정보와 주거형태, 한 달 생활비, 기상 및 취침시간 등 일반사항을 조사하였다. 설문조사는 조사자가 직접 교내에서 연구대상자를 만나 설문지를 배부하고 회수하는 형식으로 진행하였다. 연구대상자가 직접 작성한 키와 체중으로 체질량지수(Body Mass Index, BMI,

kg/m<sup>2</sup>)를 측정하였다. BMI는 18.5 미만을 저체중, 18.5~22.9을 정상범위, 23~24.9을 비만위험체중(과체중), 25~29.9을 비만, 30 이상을 과도한 비만으로 판정하였다(Korean society for the study of obesity, 2010).

## 2) 식습관 조사

식습관에 대한 설문 내용 중 식사의 규칙성은 식사 시간이 일정하고, 일 3회의 식사를 하는지 여부를 설문하였다. '주 0~2일', '주 3~5일', '주 6~7일' 3단계로 작성하였고 과식의 여부를 묻고 과식의 이유는 '음식이 맛있어서', '배가 고파서', '지금 먹지 않으면 언제 먹을지 모르므로', '분위기에 따라', '기타'로 분류하였다. 또한 외식의 횟수를 묻고 외식 시간대와 선호식단, 외식 시 함께하는 집단과 외식의 이유, 고려사항에 대해서 설문하였다. 아침식사 여부와 아침식사의 형태를 '한식', '샌드위치', '죽', '시리얼', '기타'의 5가지로 작성하였으며(Lee 등 1996; Shim 등 2007) 아침식사를 하지 않는다고 응답한 연구 대상자에게는 그 이유를 '아침에 입맛이 없어서', '시간이 없어서', '아침식사거리가 없어서', '체중조절 때문에', '기타'의 5가지로 분류하여 조사하였다. 저녁식사에 관한 조사에서는 저녁식사 여부, 저녁식사의 형태를 '밥', '가공식품(레트로트 식품, 라면 등)', '떡', '빵', '채소/과일', '기타' 등 6가지로 분류(Lee 등 1996)하였으며 저녁식사를 하지 않는 연구 대상자에게는 그 이유를 '입맛이 없어서', '시간이 없어서', '저녁식사거리가 없어서', '체중조절 때문에', '기타'의 5가지 항목으로 나누어 설문하였다. 간식에 대한 조사에서는 간식 섭취 횟수 '하루 1번 이하', '하루 2~3번', '하루 4~5번', '하루 6번 이상'으로 분류하였고 간식을 먹는 이유에는 '배가 고파서', '습관적으로', '영양 보충을 위해', '호기심으로', '기타'의 5가지 항목을 조사하였으며 선호하는 간식에 대한 문항은 '채소, 과일류', '분식류', '과자류', '빵류', '떡류', '음료', '인스턴트식품(햄버거, 피자 등)', '초콜릿, 사탕류', '기타' 중 채택하게 하였으며 선호 이유에 대해서도 조사하였다. 또한 Bae

& Kim(2009)의 연구 논문에 제시된 여대생의 식습관에 중요한 부분으로 차지하고 있는 커피에 대해 문항을 만들어서 조사하였다. 하루에 섭취하는 커피잔 수는 '마시지 않는다', '하루 1잔 이하', '하루 2~3잔', '하루 4~5잔', '하루 5잔 이상'의 5가지 항목으로 조사하였고 커피를 마시는 이유는 '피곤해서', '맛있어서', '습관적으로', '음료 대용', '기타'의 5가지로 나누어서 설문하였으며 선호하는 커피종류에서 take out점 커피를 선택한 군에 대해 즐겨 마시는 커피에 대해서 조사하였다.

## 3) 식행동 조사

식행동에 관한 조사는 음식을 남기는 습관이 있는지, 남긴다고 응답한 연구 대상자에 한하여 그 이유를 묻고 편식 여부를 설문하였다. 또한 식사 시 행동에 대해 '식사만 한다', '대화를 하며 식사한다', 'TV나 책을 보며 식사한다', '기타'의 4가지로 나누어 조사하였으며 식사 속도에 대해 설문하였다.

## 3. 통계처리

조사를 통해 얻어진 결과는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 평균과 표준편차를 산출하였고, 네 집단의 평균치 비교는 일원배치 분산분석(ANOVA)과 Duncan's multiple range test 방법을 이용하여 유의성을 분석하였다.

## 결 과

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자인 서울 소재 대학교 재학생의 평균 나이는 21.9세로써 대부분 1학년에서 4학년 사이의 학생으로 20대 초반의 집단 분포가 큰 것으로 나타났다. 신체계측사항에 대한 연구 결과는 Table 1과 같다. 평균 체중, 신장, 체질량 지수는 자택에 거주하

Table 1. Weight, height, BMI of subjects by residence type.

	Home (n=39)	Dormitory (n=34)	Boarding (n=36)	Self-Boarding (n=31)	Total (n=140)	P-value
Weight (kg)	55.0±6.04 <sup>NS</sup>	52.2±5.17	54.1±5.73	51.6±7.59	53.2	0.729
Height (cm)	162.5±4.78 <sup>NS,1)</sup>	162.8±4.77	162.4±5.20	161.5±3.93	162.3	0.074
BMI <sup>2)</sup> (kg/m <sup>2</sup> )	20.8±2.02 <sup>3)</sup>	19.6±1.64 <sup>b</sup>	20.5±2.22 <sup>ab</sup>	19.7±2.32 <sup>b</sup>	20.2	0.047

<sup>1)</sup> NS: not significant

<sup>2)</sup> Body Mass Index

<sup>3)</sup> a, b: Different letter indicates significance as determined by one-way ANOVA and Duncan test

Table 2. General characteristics of subjects by residence type.

	Home (n=39)	Dormitory (n=34)	Boarding (n=36)	Self-Boarding (n=31)	Total (n=140)	P-value	
Cost of living (won×10 <sup>3</sup> )	<20	5 ( 12.8) <sup>1)</sup>	2 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	7 ( 5.0)	0.149
	20~30	11 ( 28.2)	8 ( 23.5)	10 ( 27.8)	6 ( 19.3)	35 ( 25.0)	
	31~40	9 ( 23.1)	15 ( 44.1)	10 ( 27.8)	10 ( 32.3)	44 ( 31.4)	
	41~50	8 ( 20.5)	5 ( 14.7)	13 ( 36.1)	7 ( 22.6)	33 ( 23.6)	
	≥50	6 ( 15.4)	4 ( 11.8)	3 ( 8.3)	8 ( 25.8)	21 ( 15.0)	
Rising hour	Before 6 a.m.	6 ( 15.4)	1 ( 2.9)	4 ( 11.1)	1 ( 3.2)	12 ( 8.6)	0.050
	6~7 a.m.	10 ( 25.7)	7 ( 20.6)	4 ( 11.1)	3 ( 9.7)	24 ( 17.1)	
	7~8 a.m.	13 ( 33.3)	6 ( 17.6)	14 ( 38.9)	12 ( 38.7)	45 ( 32.1)	
	8~9 a.m.	5 ( 12.8)	14 ( 41.2)	11 ( 30.6)	12 ( 38.7)	42 ( 30.0)	
	After 9 a.m.	5 ( 12.8)	6 ( 17.6)	3 ( 8.3)	3 ( 9.7)	17 ( 12.2)	
Bed time	Before 9 p.m.	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0.593
	9~10 p.m.	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	
	10~11 p.m.	1 ( 2.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 6.5)	3 ( 2.1)	
	11~12 p.m.	10 ( 25.0)	8 ( 23.5)	6 ( 16.7)	5 ( 16.1)	29 ( 20.7)	
	After 12 a.m.	28 ( 71.8)	26 ( 76.5)	30 ( 83.3)	24 ( 77.4)	108 ( 77.2)	
Total	39 (100.0)	34 (100.0)	36 (100.0)	31 (100.0)	140 (100.0)		

<sup>1)</sup> N (%)

는 여대생 군이 각각 55.0 kg, 162.5 cm, 20.8 kg/m<sup>2</sup>이며 기숙사에 거주하는 여대생 군은 52.2 kg, 162.8 cm, 19.6 kg/m<sup>2</sup>으로 조사되었고 하숙하는 여대생 군의 경우 54.1 kg, 162.4 cm, 20.5 kg/m<sup>2</sup>이며 자취하는 여대생 군은 51.6 kg, 161.5 cm, 19.7 kg/m<sup>2</sup>으로 BMI의 경우 각 군 간의 유의적인 차이가 있었으나 모두 정상 BMI에 속하였다(P<0.05). 하지만 기숙사에 거주하는 여대생 군과 하숙하는 여대생 군, 자취하는 여대생 군은 자택에 거주하는 여대생 군에 비해 BMI가 낮은 것으로 나타나 식습관 및 영양상태와 상관

관계가 있을 것으로 사료된다.

조사대상자들의 한 달 생활비를 조사한 결과는 Table 2와 같다. 자택에 거주하는 여대생 군의 경우 한 달 용돈이 '20~30만원'인 경우가 조사대상자 39명 중 11명으로(28.2%) 가장 많은 분포를 보였으며 기숙사에 거주하는 여대생 군은 34명 중 '31~40만원'인 경우가 15명(44.1%)으로 가장 많았다. 하숙하는 여대생 군에는 전체 36명 중 가장 높은 분포인 13명이(36.1%) '41~50만원'이라고 응답하였다. 자취하는 여대생 군은 31명 중 10명인 32.3%의 학생이

‘31~40만원’의 생활비를 필요로 한다고 응답하였으며 각 군의 유의적인 차이는 보이지 않았다.

기상시간의 경우 자택에 거주하는 여대생 군, 하숙하는 여대생 군, 기숙사에 거주하는 여대생 군, 자취하는 여대생 군의 순으로 유의적인 차이를 보였으며(P<0.05) 취침시간의 경우 유의적인 차이를 나타내지 않았다.

## 2. 조사대상자의 일반적 식습관 특성

조사대상자의 식습관에 관한 설문 결과는 Table 3과 같다. 식사를 규칙적으로 하는가에 관한 물음에서는 자택에 거주하는 여대생 군의 경우 가장 높은

응답률인 69.2%가 한 주 동안 6~7일간 규칙적인 식사를 한다고 답하였고 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우도 61.8%가 한 주 동안 6~7일을 규칙적으로 식사한다고 답하였다. 반면 하숙하는 여대생 군은 한 주 동안 3~5일간 규칙적 식사를 한다고 대답한 의견이 50.0%로 가장 높게 나타났으며 자취하는 여대생 군의 경우에서도 한 주 동안 3~5일 규칙적인 식사를 한다는 의견에 51.6%가 응답하여 자택과 기숙사 거주 군에 비해 규칙적인 식사를 하지 않는 것으로 나타났다(P<0.05). 과식 여부에 관한 질문에는 모든 군에서 과반 수 이상의 조사대상자는 과식을 거의 하지 않는다고 응답하였다. 과식의 원인에 대한 물음에서는 네 군 모두 ‘음식이 맛있어서’라는

Table 3. Dietary habits of subjects by residence type.

		Home (n=39)	Dormitory (n=34)	Boarding (n=36)	Self-Boarding (n=31)	Total (n=140)	P-value
Regularity of meals (per week)	0~2 days	4 ( 10.3) <sup>1)</sup>	1 ( 2.9)	5 ( 13.9)	6 ( 19.4)	16 ( 11.4)	0.003
	3~5 days	8 ( 20.5)	12 ( 35.3)	18 ( 50.0)	16 ( 51.6)	54 ( 38.6)	
	6~7 days	27 ( 69.2)	21 ( 61.8)	13 ( 36.1)	9 ( 29.0)	70 ( 50.0)	
Frequency of overeating (per week)	0~2 days	32 ( 82.0)	28 ( 82.4)	29 ( 80.6)	22 ( 71.0)	111 ( 79.3)	0.776
	3~5 days	5 ( 12.8)	6 ( 17.6)	7 ( 19.4)	9 ( 29.0)	27 ( 19.3)	
	6~7 days	2 ( 5.2)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.4)	
Reason of overeating	Delicious foods	23 ( 59.0)	22 ( 64.7)	18 ( 50.0)	15 ( 48.4)	78 ( 55.7)	0.197
	Starving	5 ( 12.8)	8 ( 23.5)	4 ( 11.1)	5 ( 16.1)	22 ( 15.7)	
	No chance to eat	4 ( 10.2)	2 ( 5.9)	5 ( 13.9)	4 ( 12.9)	15 ( 10.7)	
	Atmosphere	2 ( 5.1)	0 ( 0.0)	4 ( 11.1)	3 ( 9.7)	9 ( 6.4)	
	Others	1 ( 2.7)	2 ( 5.9)	0 ( 0.0)	4 ( 12.9)	7 ( 5.0)	
No overeating	4 ( 10.2)	0 ( 0.0)	5 ( 13.9)	0 ( 0.0)	9 ( 6.4)		
Frequency of eating out (per week)	0~2 days	19 ( 48.7)	17 ( 50.0)	10 ( 27.8)	9 ( 29.0)	55 ( 39.3)	0.026
	3~5 days	17 ( 43.6)	13 ( 38.2)	16 ( 44.4)	16 ( 51.6)	62 ( 44.3)	
	6~7 days	3 ( 7.7)	4 ( 11.8)	10 ( 27.8)	6 ( 19.4)	23 ( 16.4)	
Reason of eating out	Don't have something to eat	3 ( 7.7)	5 ( 14.7)	6 ( 16.7)	5 ( 16.1)	19 ( 13.6)	0.156
	Appointment with friend	16 ( 41.0)	11 ( 32.4)	12 ( 33.3)	16 ( 51.6)	55 ( 39.3)	
	Too many outdoor activities	8 ( 20.5)	11 ( 32.4)	15 ( 41.7)	7 ( 22.6)	41 ( 29.3)	
	Delicious foods	9 ( 23.1)	4 ( 11.7)	2 ( 5.5)	1 ( 3.2)	16 ( 11.4)	
	Others	3 ( 7.7)	3 ( 8.8)	1 ( 2.8)	2 ( 6.5)	9 ( 6.4)	
Total		39 (100.0)	34 (100.0)	36 (100.0)	31 (100.0)	140 (100.0)	

<sup>1)</sup> N (%)

Table 4. The frequency of breakfast and dinner according to residence type.

		Home (n=39)	Dormitory (n=34)	Boarding (n=36)	Self-Boarding (n=31)	Total (n=140)	P-value
Frequency of breakfast (per week)	0~2 times	9 ( 23.1) <sup>1)</sup>	9 ( 26.5)	10 ( 27.8)	12 ( 38.7)	40 ( 28.6)	0.017
	3~5 times	7 ( 18.0)	17 ( 50.0)	20 ( 55.5)	14 ( 45.2)	58 ( 41.4)	
	6~7 times	23 ( 59.0)	8 ( 23.5)	6 ( 16.7)	5 ( 16.1)	42 ( 30.0)	
Frequency of dinner (per week)	0~2 times	1 ( 2.6)	3 ( 8.8)	0 ( 0.0)	1 ( 3.2)	5 ( 3.6)	0.504
	3~5 times	10 ( 25.6)	10 ( 29.4)	15 ( 41.7)	9 ( 29.0)	44 ( 31.4)	
	6~7 times	28 ( 71.8)	21 ( 61.8)	21 ( 58.3)	21 ( 67.8)	91 ( 65.0)	
Total		39 (100.0)	34 (100.0)	36 (100.0)	31 (100.0)	140 (100.0)	

<sup>1)</sup> N (%)

질문에 응답하였으나 하숙하는 여대생 군의 13.9%, 자취하는 여대생 군의 12.9%가 ‘지금 먹지 않으면 언제 먹을지 모르므로’에 답하여 다른 군에 비해 유의적이진 않지만 다른 결과를 보였다.

외식에 관한 설문에 관한 응답에서는 자택에 거주하는 군은 일주일에 0~2번이라고 응답한 조사대상자가 48.7%로 가장 높았으며 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우에서도 일주일에 0~2번으로 응답한 조사대상자가 50%로 가장 높게 나타났다. 반면 하숙하는 여대생 군의 경우 일주일에 3~5번으로 응답한 조사대상자는 44.4%로 가장 높았고 자취하는 여대생 군의 경우도 마찬가지로 일주일에 3~5번 외식을 한다는 응답자가 51.6%로 가장 높았다( $P < 0.05$ ). 모든 군의 응답자는 외식은 주로 ‘친구와 함께 한다’는 의견이 전체의 82.1%였으며 주로 외식은 저녁 시간에 한다는 의견이 전체의 82.9%를 차지하였다. 외식하는 이유에 관한 물음에는 조사대상자 전체의 39.3%가 ‘친구들과의 약속 때문’이라고 가장 많이 응답하였다. 그러나 기숙사에 거주하는 여대생 군에서는 32.4%가 ‘주로 밖에서 생활하기 때문’이라고 응답하였으며 하숙하는 여대생의 군의 경우에는 ‘주로 밖에서 생활하기 때문’이라고 답한 응답자가 41.7%로 가장 많았고, ‘집에 먹을 것이 없어서’라는 응답도 16.7%로 나타나 차이를 보였다. 또한 자취하는 여대생 군의 경우에는 외식의 이유를 ‘친구들과의 약속 때문’이라고 답하였으나 16.1%는 ‘집에 먹을 것

이 없어서’라고 대답하여 같은 질문에 대한 자택에 거주하는 여대생 군의 응답률(7.7%)에 비해 높게 나타났다. 외식 시 가장 고려하는 사항에 대한 물음에서는 전체 군의 68.6%가 ‘맛’이라고 응답하였다. 그 다음으로는 ‘가격’(20.0%), ‘영양’(7.1%), ‘분위기’(4.3%)라고 조사되었다.

아침 및 저녁 식사 여부 조사결과는 Table 4와 같다. 거주군별 아침식사의 빈도수는 자택에 거주하는 여대생 군의 경우 59.0%가 주 6~7일 아침식사를 한다고 응답하였으며 기숙사에 거주하는 여대생 군, 하숙하는 여대생 군, 자취하는 여대생 군의 경우 각각 50.0%, 50.0%, 45.2%의 조사대상자 모두 주 3~5일 아침식사를 한다고 응답하여 자택 거주 군에 비해 유의적으로 적은 응답을 보였다( $P < 0.05$ ). 모든 군에서 아침식사는 주로 ‘한식’의 형태로 섭취한다고 했으며 특히 기숙사에 거주하는 여대생군의 경우 85% 이상이 한식을 한다고 답하였다. 하지만 자취하는 여대생 군에서는 ‘시리얼’로 간단히 아침을 해결한다는 응답이 25.8%로 다른 세 군에 비해 높게 나타났다. 아침식사를 하지 않는 이유에 대한 질문에는 표에 제시하지 않았으나 ‘시간이 없어서’라고 대부분 응답하였고 특히 기숙사에 거주하는 여대생 군에게 유의적으로 높게 나타났다. 하숙하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군의 응답에서는 ‘아침으로 먹을거리가 없어서’라는 의견도 있었다. 저녁식사에 대한 의견으로는 유의적인 차이가 없이

**Table 5.** Dietary habits of snack and coffee by residence type.

		Home (n=39)	Dormitory (n=34)	Boarding (n=36)	Self-boarding (n=31)	Total (n=140)	P-value
Frequency of having snack (per day)	≤1 times	17 ( 43.6) <sup>1)</sup>	15 ( 44.1)	18 ( 50.0)	9 ( 29.0)	59 ( 42.1)	0.659
	2~3 times	19 ( 48.7)	15 ( 44.1)	16 ( 44.4)	18 ( 58.0)	68 ( 48.6)	
	4~5 times	2 ( 5.1)	3 ( 8.8)	1 ( 2.8)	3 ( 9.8)	9 ( 6.4)	
	≥6 times	1 ( 2.6)	1 ( 3.0)	1 ( 2.8)	1 ( 3.2)	4 ( 2.9)	
Reason for having snack	Hunger	16 ( 41.0)	18 ( 53.0)	13 ( 36.1)	14 ( 45.2)	61 ( 43.6)	0.730
	Habit	17 ( 43.6)	15 ( 44.1)	16 ( 44.4)	13 ( 41.9)	61 ( 43.6)	
	Addition of nutrition	2 ( 5.1)	0 ( 0.0)	4 ( 11.1)	1 ( 3.2)	7 ( 5.0)	
	For curiosity	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	
	Others	3 ( 7.7)	1 ( 2.9)	1 ( 2.8)	3 ( 9.7)	8 ( 5.7)	
	No snack	1 ( 2.6)	0 ( 0.0)	2 ( 5.6)	0 ( 0.0)	3 ( 2.1)	
Preference snack item (select one or more)	Fruits and vegetables	8 ( 18.6)	4 ( 10.0)	3 ( 8.1)	5 ( 15.1)	20 ( 13.1)	0.941
	Flour based food	2 ( 4.7)	0 ( 0.0)	3 ( 8.1)	1 ( 3.0)	6 ( 3.9)	
	Cracker	12 ( 27.9)	18 ( 45.0)	11 ( 29.8)	9 ( 27.3)	50 ( 32.7)	
	Bread	7 ( 16.3)	3 ( 7.5)	12 ( 32.4)	6 ( 18.2)	28 ( 18.3)	
	Rice bread	1 ( 2.3)	1 ( 2.5)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.3)	
	Soft drinks	8 ( 18.6)	9 ( 22.5)	3 ( 8.1)	7 ( 21.2)	27 ( 17.6)	
	Chocolates & candies	1 ( 2.3)	1 ( 2.5)	1 ( 2.7)	3 ( 9.1)	6 ( 3.9)	
	Fast foods	4 ( 9.3)	2 ( 5.0)	3 ( 8.1)	2 ( 6.1)	11 ( 7.2)	
	Others	0 ( 0.0)	2 ( 5.0)	1 ( 2.7)	0 ( 0.0)	3 ( 2.0)	
Total	43 (100.0)	40 (100.0)	37 (100.0)	33 (100.0)	153 (100.0)		
Frequency of drinking coffee (per day)	None	7 ( 18.0)	12 ( 35.2)	4 ( 11.1)	3 ( 9.8)	26 ( 18.6)	0.013
	≤1 cup	15 ( 38.5)	18 ( 53.0)	23 ( 63.9)	16 ( 51.6)	72 ( 51.4)	
	2~3 cups	17 ( 43.5)	4 ( 11.8)	8 ( 22.2)	12 ( 38.7)	41 ( 29.3)	
	3~4 cups	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	
Reason of drinking coffee	≥5 cups	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 2.8)	0 ( 0.0)	1 ( 0.7)	0.916
	Fatigue	14 ( 43.8)	11 ( 50.0)	9 ( 28.1)	7 ( 25.0)	41 ( 36.0)	
	Taste	5 ( 15.6)	5 ( 22.7)	7 ( 21.9)	6 ( 21.4)	23 ( 20.2)	
	Habit	12 ( 37.5)	6 ( 27.3)	11 ( 34.4)	14 ( 50.0)	43 ( 37.7)	
	Instead of other beverage	1 ( 3.1)	0 ( 0.0)	5 ( 15.6)	1 ( 3.6)	7 ( 6.1)	
	Others	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	
Total	32 (100.0)	22 (100.0)	32 (100.0)	28 (100.0)	114 (100.0)		
The type of favorite coffee	Instant	7 ( 21.9)	4 ( 18.2)	1 ( 3.1)	1 ( 3.6)	13 ( 11.4)	0.683
	Vending machine	3 ( 9.4)	2 ( 9.1)	3 ( 9.4)	2 ( 7.1)	10 ( 8.8)	
	Take-out	21 ( 65.6)	13 ( 59.1)	25 ( 78.1)	25 ( 89.3)	84 ( 73.7)	
	Can coffee	1 ( 3.1)	3 ( 13.6)	3 ( 9.4)	0 ( 0.0)	7 ( 6.1)	
	Others	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	
Total	32 (100.0)	22 (100.0)	32 (100.0)	28 (100.0)	114 (100.0)		
Total	39 (100.0)	34 (100.0)	36 (100.0)	31 (100.0)	140 (100.0)		

<sup>1)</sup> N (%)

모든 군에서 대부분 저녁식사를 한다고 응답하였다. 저녁식사의 형태는 모든 군에서 주로 ‘밥’을 먹는 한식으로 섭취한다고 하였다.

### 3. 조사대상자의 간식 및 기호식품 섭취 특성

조사대상자들의 간식 및 기호식품 섭취 빈도 및 특성에 대한 결과는 Table 5와 같다. 하루에 간식을 섭취하는 횟수를 묻는 질문에 자택에 거주하는 학생은 하루에 2~3번 섭취한다는 응답이 48.7%를 차지하였고 하루 1번 이하, 하루 4~5번, 하루 6번 이상이 그 뒤를 이었다. 기숙사에 거주하는 여대생 군의 결과 하루 1번 이하 섭취와 2~3번 섭취한다는 응답률이 모두 44.1%로 가장 높았으며 다음으로 하루 4~5번, 하루 6번 이상이라고 조사되었다. 하숙하는 여대생 군의 경우는 하루 1번 이하 간식을 섭취하는 응답자가 50.0%를 차지하였으며 그 다음으로 하루 2~3번이 44.4%로 높았고 하루 4~5번, 하루 6번 이상 순서로 응답하였다. 또한 자취하는 여대생 군의 경우 하루 2~3번의 간식섭취를 하는 응답자가 58.0%로 나타났으며 하루 1번 이하, 하루 4~5번, 하루 6번 이상 순서로 조사되었다. 간식을 섭취하는 이유에 관한 설문에서는 유의적인 차이는 없었으나 전체적으로 ‘배고파서’와 ‘습관적으로’에 응답률이 모두 43.6%로 높게 나타났다. 자택에 거주하는 여대생 군과 하숙하는 여대생 군의 경우 ‘습관적으로’라는 응답자가 가장 많았으며 각각 43.6%, 44.4%로 조사되었다. 반면 기숙사에 거주하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군의 경우 ‘배고파서’라고 응답한 학생이(각각 53.0%, 45.2%) 가장 많은 것으로 조사되었다. 선호하는 간식은(중복 선택 가능) 자택에 거주하는 여대생 군은 ‘과자류’(27.9%), ‘과일’(18.6%), ‘음료수’(18.6%)의 순으로 선택하였고 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우 ‘과자류’(45%), ‘음료수’(22.5%), ‘과일’(10.0%)을 가장 선호한다고 답하였다. 하숙하는 여대생 군은 ‘빵류’(32.4%), ‘과자류’(29.8%) 순으로 응답하였으며 자취하는 여대생 군에서는 ‘과

자류’(27.3%), ‘음료수’(21.2%), ‘빵류’(18.2%)의 순으로 응답하였다.

커피섭취에 관한 조사에는 대부분의 조사대상자들이 하루 1잔 이상의 커피를 섭취한다고 응답하였으며 각 군별로는 자택에 거주하는 여대생 군에서는 43.5%, 하루 2~3잔의 커피를 섭취한다고 답하였다. 마시지 않는 응답자는 18.0%로 조사되었다. 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우는 하루 한 잔 이하 섭취한다고 53.0%가 응답하였고 다음으로 35.2%가 마시지 않는다고 조사되어 자택 거주군에 비해 기숙사 거주군의 커피 섭취량이 적었다. 하숙하는 여대생 군의 경우는 하루 한 잔 이하 섭취가 63.9%를 차지하여 가장 많은 응답률을 보였고 자취하는 여대생 군은 하루 한 잔 이하 섭취 군이 51.6%로 가장 많았으며 그 다음으로 하루 2~3잔 섭취한다는 응답자가 38.7%로 나타나 조사군 중 가장 많이 커피를 섭취하는 것으로 조사되었다( $P < 0.05$ ). 커피를 한 잔 이상 섭취하는 응답자를 대상으로 커피를 마시는 이유와 좋아하는 커피의 종류에 대해 조사하였다. 커피를 마시는 이유로는 대부분의 조사대상자는 ‘습관적으로’ 37.7%, ‘피곤해서’ 36%, ‘맛있어서’ 20.2%의 순으로 응답하였고 그밖에 ‘음료 대용’으로 섭취한다는 의견도 있었다. 선호 커피는 자택에 거주하는 여대생 군, 기숙사에 거주하는 여대생 군, 하숙하는 여대생 군, 자취하는 여대생 군 각각 65.6%, 59.1%, 78.1%, 89.3%가 take-out 커피를 선호하는 것으로 조사되었다.

### 4. 조사대상자의 식행동 특성

조사대상자의 식행동에 관한 결과는 Table 6과 같다. 음식을 남기는 습관을 가지고 있는 학생은 전체 조사 대상자의 69.3%로 나타났으며 그 중 10.7%는 거의 매번 음식을 남긴다고 응답하였다. 각 군에 따라 유의적인 차이를 보였으며( $P < 0.05$ ) 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우 79.4%가 음식을 남기는 편이라고 응답하였고 자취하는 여대생 군, 자택에



**Table 6.** Dietary behaviors by resistance type.

		Home (n=39)	Dormitory (n=34)	Boarding (n=36)	Self-Boarding (n=31)	Total (n=140)	P-value
Leaving foods	None	13 ( 33.4) <sup>1)</sup>	7 ( 20.6)	13 ( 36.1)	10 ( 32.3)	43 ( 30.7)	0.006
	Sometimes	21 ( 53.8)	18 ( 52.9)	23 ( 63.9)	20 ( 64.5)	82 ( 58.6)	
	Mostly	5 ( 12.8)	9 ( 26.5)	0 ( 0.0)	1 ( 3.2)	15 ( 10.7)	
Reason of leaving foods	Be filled	20 ( 76.9)	19 ( 70.4)	20 ( 87.0)	18 ( 85.7)	77 ( 79.3)	0.437
	Have no appetite	1 ( 3.9)	3 ( 11.1)	1 ( 4.3)	0 ( 0.0)	5 ( 5.2)	
	Have no time	0 ( 0.0)	2 ( 7.4)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 2.1)	
	No reason	5 ( 19.2)	3 ( 11.1)	2 ( 8.7)	3 ( 14.3)	13 ( 13.4)	
	Others	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	
	Total	26 (100.0)	27 (100.0)	23 (100.0)	21 (100.0)	97 (100.0)	
	Unbalanced diet	Heavy	3 ( 7.7)	2 ( 5.9)	3 ( 8.3)	3 ( 9.7)	
A little		10 ( 25.6)	15 ( 44.1)	6 ( 16.7)	9 ( 29.0)	40 ( 28.6)	
No		26 ( 66.7)	17 ( 50.0)	27 ( 75.0)	19 ( 61.3)	89 ( 63.6)	
Food item for unbalanced diet foods	Vegetable & fruit	5 ( 38.5)	6 ( 35.3)	1 ( 11.1)	2 ( 16.7)	14 ( 27.4)	0.336
	Fish	6 ( 46.1)	7 ( 41.2)	4 ( 44.5)	4 ( 33.3)	21 ( 41.2)	
	Meats	1 ( 7.7)	1 ( 5.9)	2 ( 22.2)	6 ( 50.0)	10 ( 19.6)	
	Kimchi	1 ( 7.7)	3 ( 17.6)	1 ( 11.1)	0 ( 0.0)	5 ( 9.8)	
	Others	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 11.1)	0 ( 0.0)	1 ( 2.0)	
	Total	13 (100.0)	17 (100.0)	9 (100.0)	12 (100.0)	51 (100.0)	
Other behaviors when eating	Only eating	1 ( 2.6)	8 ( 23.5)	16 ( 44.4)	6 ( 19.4)	31 ( 22.1)	<0.001
	With talking	25 ( 64.1)	19 ( 55.9)	13 ( 36.1)	15 ( 48.4)	72 ( 51.4)	
	With watching TV & reading a book	13 ( 33.3)	7 ( 20.6)	7 ( 19.5)	9 ( 29.0)	36 ( 25.7)	
	Others	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 3.2)	1 ( 0.7)	
Time for consuming meal	≤10 minutes	2 ( 5.1)	7 ( 20.6)	5 ( 13.9)	2 ( 6.5)	16 ( 11.4)	0.007
	10~20 minutes	19 ( 48.7)	22 ( 64.7)	20 ( 55.5)	12 ( 38.7)	73 ( 52.1)	
	20~30 minutes	16 ( 41.1)	5 ( 14.7)	10 ( 27.8)	15 ( 48.3)	46 ( 32.9)	
	≥30 minutes	2 ( 5.1)	0 ( 0.0)	1 ( 2.8)	2 ( 6.5)	5 ( 3.6)	
Total		39 (100.0)	34 (100.0)	36 (100.0)	31 (100.0)	140 (100.0)	

<sup>1)</sup> N (%)

거주하는 여대생 군, 하숙하는 여대생 군 순으로 음식을 많이 남기는 것으로 조사되었다. 또한 음식을 남기는 이유에 대한 설문에서는 ‘배불러서’가 전체의 79.3%를 차지하였고 그 다음으로 ‘이유 없이 그만 먹고 싶어서’가 13.4%로 나타났다.

편식에 관한 조사에서는 ‘편식하지 않는다’에 응답률이 가장 높게 나타났고(63.6%) 군별로 비교해 보면 자택에 거주하는 여대생 군의 경우 66.7%의 조사 대상자가 ‘편식하지 않는다’고 응답하였으며 그 다음으

로 ‘편식하는 편이다’(25.6%), ‘편식이 심하다’(7.7%)로 조사되었다. 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우 50.0%의 여대생이 편식하지 않았고 44.1%는 편식하는 편이라고 답하였다. 하숙하는 여대생 군에서는 75.0%가 편식하지 않는다고 답하였으며 자취하는 여대생 군의 경우도 편식하지 않는 조사대상자가 61.3%로 가장 높게 조사되었다. 기숙사 군의 여대생의 편식 정도가 다른 군에 비해 높게 나타났다. 편식을 한다고 대답한 여대생을 대상으로 편식하는

음식에 대해 조사한 결과 ‘생선류’가 41.2%로 가장 높게 나타났으며 ‘채소 및 과일류’가 27.4%, ‘고기류’ 19.6%, ‘김치류’ 9.8%의 순으로 응답하였다. 식사할 때의 행동은 ‘대화를 하며 식사한다’고 응답한 여대생이 전체의 51.3%로 가장 높았으며 다음으로는 ‘TV를 보거나 라디오를 들으며 식사한다’에 25.6%, ‘식사만 한다’에 22.1%로 조사되었다. 기숙사에 거주하는 여대생 군에 있어서 다른 군에 비해 ‘식사만 한다’에 가장 높은 응답률을 보여 차이를 나타냈다( $P < 0.001$ ).

식사 시 걸리는 시간은 자택에 거주하는 여대생 군의 경우 48.7%가 ‘10~20분’이 걸린다고 하였고 41.1%는 ‘20~30분’이 소요된다고 응답하여 식사시간이 짧은 것으로 조사되었다. 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우 ‘10~20분’이 소요된다고 64.7%가 응답하였으며 다음으로는 ‘10분 미만’(20.6%), ‘20~30분’(14.7%)으로 조사되었다. 마찬가지로 하숙하는 여대생의 경우도 ‘10~20분’ 동안 식사한다는 응답률이 55.5%로 가장 높았으며 그 다음으로는 ‘20~30분’ 소요가 27.8%를 차지하였다. 자취하는 여대생 군의 경우는 ‘20~30분’ 소요된다는 응답률이 48.3%로 가장 높았으며 ‘10~20분’이 38.7%로 다음을 차지하였다( $P < 0.05$ ).

## 고 찰

본 연구는 2010년 6월부터 7월까지 서울시에 위치한 서울 소재 대학교에 재학 중인 19~24세 여대생을 대상으로 한 설문 연구로써 자택, 기숙사, 하숙, 자취의 거주 형태에 따라 식습관의 차이점에 대해 분석하고자 실시하였다.

전체 조사 대상자 중 31.4%가 한 달 용돈을 30~40만원가량 사용한다고 응답하였으며 자택에 거주하는 여대생 군에 비해 다른 세 군에서의 용돈 사용이 더 많다고 조사되었다. 기상시간에 대한 조사에서는 부모님과 함께 사는 자택에 거주하는 여대생

군에서 가장 이른 시간에 기상한다고 응답하였고 기숙사에 거주하는 여대생 군이나 자취하는 군에서 가장 늦게 기상하는 것으로 조사되었다. 이는 학교와의 거리 및 부모님의 통제가 영향을 미치는 것으로 사료된다. 또한 기상시간에 따라 아침 결식 여부 결과가 비례적으로 조사되었는데, 기상시간에 따라 자택에 거주하는 여대생 군에서는 아침을 거의 먹지 않는 학생이 23.1%으로 나타났지만 기숙사에 거주하는 여대생 군 26.5%, 하숙하는 여대생 군 27.8%, 자취하는 여대생 군 38.7%로 비교적 높게 조사되었으며, 아침식사를 하지 않는 이유로는 대부분 시간이 없어서라고 답하였다. 이는 식사 시간이 정해져 있는 기숙사나 하숙 생활을 하는 조사 대상자에게서 주로 나타났으며 자취하는 조사 대상자는 ‘아침으로 먹을거리가 없어서’나 ‘귀찮아서’ 등의 의견을 보였다. 대학생의 경우 비교적 자유로운 생활과 불규칙한 수업시간 등의 요인으로 인하여 식사를 거르는 횟수가 많고 영양의 불균형을 이룬다는 연구결과(Park 등 1997)와 본 연구에서 조사된 대학생의 불규칙한 식사패턴과 일치하였다. 특히 자취하는 학생의 경우에서 규칙적인 식사를 하지 못한다고 보고한 연구(Lee 등 1998)도 있어 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다. 또한 2009년 국민건강 영양조사(Ministry of Health and Welfare 2009)에서도 전체 평균 아침식사 결식률(1세 이상)이 19.4%인 것에 비해 20대 여대생의 결식률이 28.6%로 나타나 문제점으로 인식될 수 있다. 반면 저녁식사 결식 여부에 관한 조사에서는 대부분의 조사대상자가 저녁식사를 하고 있었으며 하지 않는 3.6% 중 대부분은 ‘체중조절을 위해서’라고 답하였다. 그 밖에 ‘시간이 없어서’, ‘저녁식사거리가 없어서’라고 응답하여 몇몇 여대생의 경우 그릇된 다이어트에 관한 생각으로 인하여(Kim 등 1998) 규칙적인 식습관을 하지 못하고 있다고 사료된다.

식사의 규칙성 여부를 조사한 결과 하숙하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군은 주 3~5회 이상 규칙적인 식사를 한다고 응답하여 다른 군과의 유

의적인 차이를 나타내었다. 자취하는 여대생 군의 경우 특히 다른 세 군에 비해 식사를 규칙적으로 하지 못하는 것으로 조사되었는데, 기상시간이 늦고 스스로 식사를 해결해야 하는 등의 문제가 발생해 다른 군에 비해 규칙적인 식사를 하지 못한다고 사료된다. 불규칙한 식사는 영양 불균형은 물론 생활 패턴에 좋지 않은 영향을 주기 때문에 결과적으로 여대생 건강에 좋지 못한 결과를 초래할 수 있다 (Kim 2003; Lee 등 2010a). 과식에 대한 설문에서는 대부분의 조사대상자는 일주일에 '0~2일' 과식한다고 답하여 대부분 적당한 식사를 하고 있는 것으로 나타났다. 과식의 원인에 대해 조사한 결과 '음식이 맛있어서', '배고파서', '지금 아니면 언제 먹을지 몰라서'의 순으로 나타났으며 하숙하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군의 경우 '지금 아니면 언제 먹을지 몰라서'에 각각 13.9%, 12.9%의 응답률을 보아 스스로 식사관리를 해야 하거나 정해진 식단이 없는 경우 과식을 할 수 있는 여지가 있다고 사료되어 올바른 식사 습관 형성이 중요하겠다. 외식의 빈도를 조사한 결과 각 군 간의 유의적인 차이( $P < 0.05$ )가 나타났으며 자택에 거주하는 여대생 군과 기숙사에 거주하는 여대생 군에 비해 자취하는 여대생 군, 하숙하는 여대생 군 순으로 외식을 한다고 조사되었다. 여대생의 외식은 바쁜 학교생활로 인해 밖에서의 생활이 많고 친구들과의 약속이 많아져 발생하게 되는 것으로 조사되었고 그밖에 외식 종류의 다양화와 인스턴트식품의 증가, 시간 절약 등의 이유로 인해 여대생들의 외식 횟수가 증가한 것이라고 보인다. 특히 자취하는 여대생 군의 경우 51.6%가 외식을 하는 것으로 보여 영양 불균형 및 잘못된 식습관에 노출될 수 있는 위험이 높아 주의가 필요하다(Kang & Cho 1992).

여대생의 간식 섭취는 군 간의 유의적인 차이는 없었으나 하루에 2~3번 간식을 섭취한다는 응답이 가장 높게 조사되었다. 간식을 섭취하는 이유로는 '배고파서'와 '습관적으로'가 각각 43.6%로 높게 나타났다. 주로 크래커, 빵, 음료수, 채소나 과일, 패

스트푸드 순으로 조사되었다. 이는 선행연구 Shin & Seo(1995), Lee 등(2010b)의 연구결과와 비슷한 경향을 보였으며 Chung 등(2010)의 연구에서도 여대생의 간식섭취 빈도가 높고 유제품, 빵류, 과일, 음료수 등을 선호한다고 보고하였다. 여대생의 적당한 간식 섭취는 부족한 영양 섭취에 도움을 줄 수 있지만 잦은 간식 섭취는 정상체중 유지와 음의 상관관계를 갖고 있으며(Sanchez-Villegas 등 2002) 올바른 식습관을 방해할 수 있어 적절한 섭취에 대한 지도가 필요하다. 조사대상자의 커피 섭취는 기숙사에 거주하는 여대생 군에서 유의적으로 커피 섭취율이 낮았으며 다음으로는 자택에 거주하는 여대생 군, 하숙하는 여대생 군, 자취하는 여대생 군으로 나타났다. 2008년 국민건강통계(Ministry of Health and Welfare 2008)에 따르면 19~64세 성인에게서 커피 섭취가 가장 빈번하게 나타났으며, 커피를 하루 한 잔 섭취하는 비율이 22.76%로 섭취하지 않는 비율인 18.28%보다 높게 조사되었다. 또한 Sohn 등(2000)의 연구에 따르면 20대 여성의 음료 월 평균 섭취량에서 커피가 가장 높게 조사되어 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다. 커피를 마시는 이유에 대해서는 주로 '피곤해서'와 '습관적으로'라고 응답하였으며 선호하는 커피에 대해서는 Take-out 커피를 모든 군에서 가장 선호하였다. 이는 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우 주로 통학시간이 가장 짧고 주로 교내에서 생활하기 때문에 커피 섭취 빈도가 다른 군에 비해 낮게 조사된 것으로 사료된다.

거주형태에 따른 식행동 분석에 관한 설문 중 음식을 남기는 습관에 대한 조사에서는 하숙하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군에서는 음식을 거의 남기지 않거나 때에 따라 다르다고 응답한 비율이 각각 100.0%, 96.8%로 높게 조사되었으나 자택에 거주하는 여대생 군은 87.2%, 기숙사에 거주하는 여대생 군은 73.5%로 유의적인 차이를 보였다. 음식을 남기는 이유에 대해서는 대부분의 여대생(79.3%)이 '배물리서'라고 답하였으며 이유 없이 남기는 여대생의 비율도 13.4%를 차지하였다. 기숙사에 거주하는 여

대생 군의 경우 주로 기숙사 식당을 이용하게 되는데 선행연구(Choi 등 2009)에 따르면 기숙사 식당에 대한 품질 만족도와 주관적인 삶의 질에는 양의 상관관계가 있다고 하였다. 기숙사 식당에 대해 불만족하거나 자율 배식, 강제 배식 여부에 따라 음식을 남기는 경우가 발생할 수 있다고 사료된다. 하숙하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군의 경우 선호하는 식단과 양을 스스로 선택할 수 있어 음식을 남기는 습관에 대한 응답률이 다른 군에 비해 낮은 것으로 보인다. 편식에 대한 조사에서는 대부분의 조사 대상자가 편식하지 않는다고 응답하였으며 편식한다고 응답한 여대생에게 편식하는 음식에 대해 조사한 결과 ‘생선류’, ‘채소 과일류’, ‘고기류’ 순으로 나타났다. 그러나 군별 유의성은 없었다. 식사 시 행동에 대해서는 군별 유의적인 차이를 보였는데, 대부분 이야기를 하면서 식사하거나 TV 시청이나 책을 읽는 등 식사와 식사 외의 행동을 함께 하였으나 하숙하는 여대생 군의 경우 ‘식사만 한다’고 응답한 여대생이 가장 많았다. 식사에 소요되는 시간도 군별 차이를 보였다. 기숙사에 거주하는 여대생의 경우 기숙사 식당의 한정된 이용시간 및 수업 시간 등의 요인으로 인하여 가장 빠르게 식사하는 것으로 조사되었다. 하숙하는 여대생의 경우에도 정해진 식사 시간으로 인하여 식사에 소요되는 시간이 다른 군에 비해 적게 나타나 유의적인 차이를 보였다. 본 연구에서는 각 군 모두 정상체중 범위에 속하였으나 빠른 식사 속도는 과체중 및 비만을 유도하거나 영양소 흡수를 방해하여 건강한 영양상태를 유지하지 못하도록 한다고 Ahn & Park(2009)의 연구에서 지적하고 있다. 이는 기숙사에 거주하는 여대생군의 BMI가 가장 낮은 것과 관련성을 나타낸다고 사료된다. 올바른 식습관을 형성하는 것은 개인의 육체적, 심리적 건강상태를 유지할 수 있는 것으로서 불량한 식습관은 영양상태의 적신호를 가져올 수 있으며 신체 발육 및 정서 발달에도 크게 영향을 미칠 수 있다(Lee 등 1996). 특히 미래의 부모가 되어 가정의 식생활을 관리하는 역할을 하여 국민 건강에 영향을 미칠 수

있는 여대생의 올바른 식습관 형성은 그 어느 집단보다 중요하다(Kim 등 1997).

본 연구의 결과를 통해 여대생의 거주형태에 따라 식습관의 차이가 발생한다는 것을 알 수 있었으며 이로 인해 식사의 질이나 영양상태가 달라질 수 있다고 사료된다. 대학생이 되면서 부모님이나 관리자로부터 벗어나 생활하는 기숙사에 거주하는 여대생 군, 하숙하는 여대생 군, 자취하는 여대생 군은 자택에 거주하는 여대생 군에 비해 아침을 거르는 등 식사가 규칙적이지 않고 부족한 식사를 채우기 위해 과자, 빵과 같은 간식을 섭취하기 때문에 식사의 균형이 깨질 수 있으므로 규칙적인 식사와 올바른 식품의 섭취에 대한 중요성은 스스로 인지할 수 있도록 관리 능력을 키우는 교육이 진행되어야 한다고 생각된다. 특히 식사시간이 정해져 있는 기숙사 식당 및 학생 식당은 좀 더 유동적인 운영과 식단의 질 향상으로 자택 외에 거주하는 학생들의 영양상태, 식습관을 개선할 수 있도록 해야 한다. 또한 자택에 거주하는 여대생 군을 포함한 모든 여대생의 식습관 개선을 위해 대학에서는 구체적이고 실천 가능한 영양교육이 진행되어야 할 것이다.

## 요약 및 결론

본 연구는 서울 소재 대학교에 재학 중인 여대생 140명을 대상으로 자택, 기숙사, 하숙, 자취의 거주형태에 따른 식습관에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 여대생의 식사의 규칙성, 간식섭취, 외식 빈도 등 식생활을 파악하여 문제점을 제시하고 올바른 식생활을 위한 기초자료 제공을 위해 본 연구를 실시하였다.

1. 조사대상자는 자택에 거주하는 여대생 군 39명, 기숙사에 거주하는 여대생 군 34명, 하숙하는 여대생 군 36명, 자취하는 여대생 군 31명이다. 이들의 평균 BMI는 각각 20.8, 19.6, 20.5, 19.7으로 기숙사에 거주하는 여대생 및 자취하는 여대생

군에서 자택 거주군에 비하여 유의적인 차이를 보였으며( $P < 0.05$ ) 이는 식습관과 관련이 있는 것으로 사료된다. 또한 식사에 대한 규칙성을 조사한 결과 자택에 거주하는 여대생 군과 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우 주 6~7일 규칙적인 식사를 한다는 의견이 높게 나타났으나 하숙하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군의 경우 주 3~5일 정도 규칙적인 식사를 한다고 응답한 의견이 50.0%로 가장 높게 나타났다( $P < 0.05$ ).

2. 아침식사 여부는 각 군에서 유의적인 차이를 보였다( $P < 0.05$ ). 자택에 거주하는 여대생 군은 일주일에 6~7일 아침식사 한다는 의견이 59.0%로 가장 높은 응답률을 보였으나 기숙사에 거주하는 여대생 군, 하숙하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군의 경우 일주일에 3~5일 아침식사 한다는 의견이 각각 50.0%, 50.0%, 45.2%로 나타나 자택에 거주하는 군에 비해 규칙적인 식사 횟수가 적었다.
3. 외식에 대한 설문조사에서는 자택에 거주하는 여대생 군과 기숙사에 거주하는 여대생 군의 경우 주 0~2번 외식한다는 응답자가 각각 48.7%, 50.0%로 높게 나타났으나 하숙하는 여대생과 자취하는 여대생 군의 경우 일주일에 3~5번 외식한다는 응답이 44.4%, 51.6%로 나타났다( $P < 0.05$ ).
4. 간식 섭취의 빈도는 모든 군에서 1회 이상 섭취한다고 답하였으며 간식 섭취 이유는 '배고파서'와 '습관적으로'가 모두 43.6%로 나타났다. 커피에 대한 섭취에서는 모든 군에서 하루 1잔 이상의 커피를 섭취한다고 응답하였고 자택에 거주하는 여대생 군과 하숙하는 여대생 군이 기숙사에 거주하는 여대생 군과 자취하는 여대생 군에 비해 커피를 자주 섭취하여 유의적인 차이를 보였다( $P < 0.05$ ).
5. 음식을 남기는 습관에 대한 조사에서는 기숙사에 거주하는 여대생 군의 79.4%가 음식을 남기는 편이라고 답하였으며 자취, 자택, 하숙 순으로 음식을 많이 남기는 것으로 조사되었다( $P < 0.05$ ).

본 연구의 결과에서 자택에 거주하는 군에 비해 기숙사 거주, 하숙, 자취하는 여대생 군의 경우 올바른 식습관을 갖고 있지 않은 것으로 조사되었다. 특히 하숙하거나 자취하는 여대생의 경우 그릇된 식생활로 인해 영양의 불균형이 우려된다. 여대생의 식습관의 교정을 위해 실효성 있는 영양교육 및 식사관리의 활성화가 필요하다.

## 참고문헌

- 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 Journal of Human Ecology* 18(1):167-179
- Bae YJ, Kim MH (2009): A study evaluating nutrient intake and diet quality in female college students according to coffee consumption. *J Korean Diet Assoc* 15(2):128-138
- Bae YJ, Lee JC, Kim MH (2007): Nutritional status and dietary quality of college students by residing types in Samcheok. *J Korean Diet Assoc* 13(4):311-330
- Choi JG, Shin MK, Seo ES (2004): A study on self-evaluated obesity and food habits by residence type of college students in Ik-San area. *Korean Journal of Human Ecology* 13(1):97-110
- Choi KS, Shin KO, Huh SM, Chung KH (2010): Comparison of nutritional and physical status according to the residential type among college women in Seoul Women's University and Sahmyook University. *Korean J Nutr* 43(1):86-96
- Choi MK, Jun YS, Park MK (2000): A study on eating patterns and nutrient intakes of college students by residences of self-boarding and home with parents in Chungnam. *J Korean Diet Assoc* 6(1):9-16
- Choi MK, Choi SH, Lee S (2009): An assessment of customer satisfaction towards university residence hall foodservice and subjective QOL (Quality of Life): focused on the university students in Daegu, Gyeongbuk area. *Korean J Community Nutr* 14(1):114-122
- Chung KH, Shin KO, Jung TH, Choi KS, Jeon WH, Chung DK, Lee DS (2010): Study on the dietary habit, nutrient intake, and health status according to their majors among college women in Sahmyook university. *J Korean Soc Food Sci*

- Nutr 39(6):826-836
- Jin YH, You KH (2010): A study on the eating habit and eating out behavior of the university students in the Gyeonggi area. *Korean J Community Nutr* 15(5):687-693
- Jung EH (2005): Dietary behavior by residence types of female college students in Choungbuk area. *Korean J Community Living Science* 16(4):115-123
- Kang NE, Cho MS (1992): A study of dietary attitude on the product of food service industry in nutrition major and non-major college women. *Korean J Food Nutr* 5(3):150-162
- Kim BR, Han YB, Chang UJ (1997): A study on the attitude toward weight control, diet behavior and food habits of college students. *Korean J Community Nutr* 2(4):530-538
- Kim K, Lee MJ, Kim JH, Shim YH (1998): A study on weight control attempt and related factors among college female students. *Korean J Community Nutr* 3(1):21-33
- Kim KH (2003): A study of the dietary habits the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Community Nutr* 8(2):181-191
- Kim MS (2004): A study on the eating behavior of the university students by type of residence in Taebaek city. *J Korean Home Eco Assoc* 42 (10):1-10
- Korean society for the study of obesity (2010): Available from: <http://www.kosso.or.kr/>. Accessed October 28, 2011
- Lee HS, Lee JA, Paik JJ (1998): A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. *Korean J Community Nutr* 3(1):34-43
- Lee KA, Cho EJ, Yoon HS (2010a): A study on consumption of convenience foods of university students by residing types in hangwon and Masan Area. *J Korean Diet Assoc* 16(3):279-290
- Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM (1996): Study on the food habits of college students by residences. *J Community Nutr* 1(2):189-200
- Lee YS, Oh SY, Kim GW (2010b): Analysis on the health condition meal type and snack preference of university students in Chungnam province. *Korean Journal of Human Ecology* 19(2):409-416
- Ministry of Health and Welfare (2008): 국민건강통계
- Ministry of Health and Welfare (2009): Report on 2009 national health and nutrition examination survey-Nutrition survey. Seoul
- Oh MS (2009): A study on the health-related life behavior and dietary habits of female university students by residence type in the Gyeongju area. *Korean J Food Culture* 24(4):351-358
- Park HS, Lee HO, Sung CJ (1997): Body image, eating problems and dietary intakes among female college students in urban area of Korea. *Korean J Community Nutr* 2(4):505-514
- Ryu SH, Lee WJ, Kwon SY, Yoon JH (2007): Dietary habits and demands for nutrition service of university dormitory residents in Seoul area. *Korean J Food Culture* 22(6):757-764
- Sanchez-villegas A, Martinez-Gonzalez MA, Toledo E, de Irala-Estevez J, Martinez JA (2002): Relative role of physical inactivity and snacking between meals in weight gain. *Med Clin (Barc)* 119(2):46-52
- Shim JE, Paik HY, Moon HK (2007): Breakfast consumption pattern, diet quality and health outcomes in adults from 2001 national health and nutrition survey. *Korean J Nutr* 40(5):451-462
- Shin MK, Seo ES (1995): A study on the food habits and food preference of college students in Ink-San area. *J Korean Home Eco Assoc* 33:89-106
- Sohn KH, Lee MJ, Min SH, Lee HJ (2000): A study on the factors affecting the consumption of coffee and tea among female in Seoul. *Korea J Food Culture* 15(5):398-412
- Yang J, Sohn CM (2009): Nutritional status and dietary quality by their residing types in college students. *Korean Journal of Human Ecology* 18(4):959-970