J East Asian Soc Dietary Life
22(4): 452~462 (2012)

전북 지역 한국 대학생과 중국 유학생의 식행동 및 생활 습관 비교

노 정 옥† · 장 은 하

전북대학교 식품영양학과

Comparison of Dietary Behaviors and Lifestyles of Korean University Students and Chinese International Students in the Jeonbuk Area

Jeong Ok Rho† and Eun Ha Chang

Dept. of Food Science and Human Nutrition, Chonbuk National University, Jeonju 561-756, Korea

Abstract

The study was conducted to investigate the dietary behaviors and lifestyles of Korean university students and Chinese international students in the Jeonbuk area. Self-administered questionnaires were collected from 241 Korean university students and 198 Chinese international students. Statistical data analysis was completed using SPSS v. 12.0. Breakfast-skipping among subjects was very common, and the most frequently given reason for skipping this meal was 'lack of time'. More than 85% of Korean male students and 75% of Korean female students reported regularly eating lunch in university canteens or restaurants around campus, whereas 86% of Chinese male students and 82% of Chinese female students regularly ate their lunches in university canteens or at home. About 62% of Korean male students, 72% of Korean female students, 48% of Chinese male students, and 70% of Chinese female students responded that they do not regularly eat dinner, the main reasons cited for this being 'irregularity of lifestyle' and 'part-time work'. Snack intake by the subjects was high. Beverages were the snack item most frequently consumed by Korean and Chinese male students, whereas cookies and fruits were most frequently consumed by Korean and Chinese female students. About 28% of Korean male students and 44% of Chinese male students were smokers, respectively. Half of Chinese female students drank alcohol once or twice a week. About 42% of Korean male students and 65% of Chinese male students played sports, respectively. Dietary behaviors and lifestyles of Korean and Chinese students tended to be very similar. Chinese students performed more health-oriented activities in comparison to Korean students. In conclusion, a practical and foreigner-friendly nutritional education program should be devised in order to correct the dietary behaviors and health-related lifestyles of Korean and Chinese students.

Key words : University student, Korean, Chinese, dietary behavior, lifestyle.

서 론

한국과 중국은 1992년 한·중 국교 정상화를 시작으로 무역뿐만 아니라, 교육 분야의 교류도 활발하게 이루어지고 있다. 1999년 1,182명에 불과했던 중국 유학생은 2010년 조선족 포함 59,490명에 달하며, 전체 유학생 83,842명의 70%로 국내 유학생 중 가장 높은 비율을 차지하고 있다(조선일보 2011). 중국 유학생은 국내 대학의 중요한 교육 소비 주체로서 국내 대학이 경쟁력 있는 교육환경과 교육의 질을 높이는 계기가 될 수 있으며, 우리나라 대학생들이 해외의 유학생들과 함께 공부하고 생활함으로써 세계 시민으로서의 마인드를 확대하는데 도움이 될 수 있겠다(Joo & You 2011). 그러나 Lim CH(2009)는 익산 지역 중국 유학생 대상 연구에서 중국 여학생들은 한국 여학생들의 지나치게 외모에 신경쓰는 모습에서 다소 이질감을 느끼고 있다고 하였다. 또한 대학에서 중국 유학생을 배려한 식단이 만족스럽게 제공하지 않아 중국 음식을 자유롭게 해먹기 위해서 자취생활까지 할 정도로 음식 문화의 차이로 인한 스트레스가 크며, 우리나라 대학의 음주 문화에 대한 부담은 한국 대학생들과의 교류를 피하는 이유가 되기도 한다고 보고하였다. 그러나 Shi *et al*(2012)의 부산 지역 중국 유학생 대상 연구에서는 중국 유학생들도 한국 대학생들과 마찬가지로 외모에 대한 높은 관심도를 가진 것으로 보고하였다. 중국 유학생 중 BMI가 낮은 학생들의 현재 외모에 대한 만족도가 높으며, 비만인 학생들의 체중과 체질량 지수에 대한 관심이 높다고 하였다. 또한 체중 조절에 대한 노력은 BMI가 높은 중국 여자 유학생들이 더 적극적이며 비만 또는 과체중인 남자 유학생과 여학생은 체중 조절을 위해서 식사량을 줄이는 것으로 보고하였다.

† **Corresponding author** : Jeong Ok Rho, Tel : +82-63-270-4135, Fax: +82-63-270-3854, E-mail: jorho@chonbuk.ac.kr

우리나라 대학생들은 Yang & Sohn(2009)과 Park *et al*(2011)에 따르면 부모의 통제와 보호 속에서 생활을 하다가 대학생이 되면서 집을 떠나 기숙사나 자취, 하숙 등을 하기도 하고, 부모와 함께 살더라도 시간적으로나 제도적으로 훨씬 자유로워져 학업 이외의 다양한 활동과 모임 등에 참여함으로써 생활이 복잡해지고 불규칙해져서 식생활에서도 커다란 변화를 겪고 있으며, 외모에 대한 관심이 높아지면서 편식, 결식, 균형 잡히지 않은 식품 섭취 등 식생활의 문제를 안고 있다. 대학생들의 불규칙한 식습관과 관련하여 Rho & Woo(2003)는 대학생들은 잦은 편의 식품 섭취로 인한 영양적인 불균형의 가능성을 알고 있으나, 본인들의 제한된 경제력으로 식품 선택의 폭이 넓지 못하기 때문에 저렴하면서도 편리한 기호 위주의 식품을 선택함으로써 더욱 불량한 영양 상태를 초래한다고 보고하였다. 여대생들의 왜곡된 식습관과 체형 인식과 관련하여 Rho JO(2007)의 여대생의 체중 조절 실행 행태 연구에 따르며, 여학생들은 지금보다 더 마른 체형을 원하고 있으며, 조사 대상 여학생의 41.9%는 정상 체중임에도 불구하고 뚱뚱하다고 생각하며, 5.4%는 매우 뚱뚱하다고 생각하는 것으로 보고되었다. 특히 조사 대상자들의 체중 조절 방법은 전문가의 조언 없이 TV 프로그램, 광고 및 친구 등을 통하여 얻은 방법으로 체중 조절을 시도하며, 대부분 식사의 양을 줄이거나 간식 섭취를 제한하는 등의 불규칙한 식습관을 하는 것으로 나타나, 대학생들에게 운동과 올바른 식습관 교육이 가능한 수업의 개설 및 교육 프로그램의 도입이 필요하다고 하였다.

지금까지 한국 대학생의 식행동과 관련하여 식품 섭취에 따른 영양 실태(Choi & Chung 2010, Ko MS 2007, Lee *et al* 2011, Yang & Sohn 2009)와 식습관(Back SH 2009, Hwang & Lee 2007, Lee & Lee 2011, Park *et al* 2011) 및 체중 조절(Hong *et al* 2011, Lee & Kim 2011, Rho & Dorandt 2006) 등의 다양한 관점에서 연구가 진행되었다. 중국 학생 대상은 한국 음식에 대한 인지도 및 기호도(Han *et al* 2005, Song & Moon 2011), 중국 유학생들의 BMI에 따른 식습관, 운동 습관 및 체형 인식(Shi *et al* 2012) 등의 연구가 있으나 한국 대학생과 중국 유학생들의 식행동과 생활 습관을 비교한 연구는 없다. Shi *et al*(2012)은 중국 학생의 한국으로의 이주는 생활 환경의 변화와 함께 의식주에 있어서 제한적인 생활을 할 수 밖에 없으므로 중국 유학생들에게 올바른 대학 생활을 통해 삶의 질을 개선할 수 있도록 개인의 음식 습관, 운동과 체력에 대한 정보를 제공하여야 하는데, 아직까지 중국 유학생들의 생활 습관에 대한 자료가 거의 없으므로 그들에 대한 연구가 매우 필요하다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 전북 지역 한국 대학생과 중국 유학생을 대상으로 식행동과 생활 습관을 조사하고 그 차이를 비교함으로써 한국 대학생과 중국 유학생 대상의 영양교육뿐만 아니라, 유학생 친화적인 대학 환경을 구축하는데 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다.

연구 방법

1. 조사 대상 및 기간

전북 지역의 한국 대학생과 중국 대학생의 식행동과 생활 습관을 조사하기 위하여 선행 연구(Ko MS 2007, Lee & Woo 2003, Rho & Woo 2003)을 참조하여 설문지를 작성하였다. 예비 조사는 2010년 7월 한국 대학생 30명을 대상으로 실시한 후 설문지를 수정·보완한 후 중국어로 번역하였으며 번역된 설문지는 중국 대학생 5명을 대상으로 다시 예비 조사를 실시하였다. 본 설문 조사는 2010년 9~10월까지 전북 지역 2개 대학에서 실시하였으며 조사 당일 학생들에게 설문 조사의 목적을 설명한 후 자발적으로 참여 의사를 밝힌 학생들에게 조사를 실시하였다. 설문지는 한국 대학생 250명, 중국 유학생 210명을 대상으로 총 460부를 배부하여 449부가 회수되었으며 이중 불충분하게 응답한 설문지를 제외한 439부(95.4%) 한국 대학생 241부, 중국 유학생 198부를 분석 자료로 사용하였다.

2. 연구 내용 및 분석 방법

본 연구를 위해 개발된 설문지는 조사 대상자의 성별, 연령, 전공, 거주 상태 등 일반사항 8문항, 식습관은 아침식사, 점심식사, 저녁식사 및 간식으로 구분하여 11문항, 생활 습관은 음주 여부, 운동 여부 등 3문항으로 총 22문항으로 구성하였다.

대학생들의 신장과 체중을 조사하여 신체질량지수(Body mass index, kg/m^2)를 계산하였으며, BMI 지수는 Korean Society for the Study of Obesity(2010)의 기준에 따라 18.5 미만은 저체중, 18.5~22.9를 정상, 23~24.9를 과체중, 25 이상을 비만으로 분류하였다.

자료의 분석은 SPSS(Statistical package for the social science) 12.0를 이용하여 빈도, 평균, 표준편차를 구하였다. 조사 대상자의 식행동 및 생활습관은 조사대상자의 성별로 χ^2 검정을 이용하였으며, 연령, 체위 등 독립된 두 집단의 평균값은 *t*-검정(Independent samples *t*-test)을 이용하여 통계적인 유의성을 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 사항

조사 대상자의 일반사항에 대한 조사결과는 Table 1과 같다. 조사 대상자는 한국 대학생 241명, 중국 유학생 198명으로 남학생 43.7%(한국 25.7%, 중국 18.0%), 여학생 56.3%(한국 29.2%, 중국 27.1%)이었다. 한국 남학생의 평균 연령은 '21.50세', 중국 남학생은 '23.32세', 한국 여학생 '21.70세', 중국 여학생 '22.29세'이었다. 전공 분야는 '이공계열'이 '인

문사회계열'보다 많았다. 거주 형태는 한국 남녀 학생 모두 '가족과 함께'가 많았으며, 중국 남녀 학생들은 '자취'의 비율이 높았다. 한국 남녀 학생들의 한달 생활비는 '21~30만원'이 중국 남녀 학생들은 '41만원 이상'이 높게 나타났다. 중국 유학생의 한국 거주 기간 조사 결과(Table 2), 남학생은 2년 이상이 51.9%, 여학생은 2년 미만이 79.0%로 남학생의 한국 거주 기간이 여학생보다 긴 것으로 나타났다.

Table 2. Duration of stay of Chinese international students in Korea N(%)

Variable	Male (n=79)	Female (n=119)	Total (n=198)
>1 year	26(32.9)	66(55.5)	92(46.5)
1~2 year	12(15.2)	28(23.5)	40(20.2)
2~3 year	25(31.6)	20(16.8)	45(22.7)
3 year<	16(20.3)	5(4.2)	21(10.6)

2. 조사 대상자의 체위 및 비만도

조사 대상자의 평균 신장과 체중은 Table 3과 같다. 한국 남학생은 '175.88 cm', '67.97 kg', 중국 남학생은 '174.86 cm', '70.03 kg'이었으며, 한국 여학생은 '162.65 cm', '51.46 kg', 중국 여학생은 '162.47 cm', '52.80 kg'이었다. 한국 남녀 19~29세 성인 기준치(The Korean Nutrition Society 2010)인 남자 173 cm, 65.8 kg과 비교할 때 한국 남학생과 중국 남학생 모두 신장과 체중 모두 기준치보다 높았으나, 중국 남학생의 체중은 4.23 kg 정도 기준치보다 높은 수준이었다. 여학생의 경우는 기준치(신장 160 cm, 체중 56.3 kg)와 비교할 때 신장은 한국과 중국 여학생 모두 기준치보다 2.65~2.47 cm 컸으나, 체중은 기준치보다 3.50~4.84 kg 낮은 수준이었다.

BMI의 경우, 한국 남학생과 중국 남학생의 평균치는 각각 '21.93', '22.87'이며, 한국 여학생의 평균 BMI는 '19.45', 중국 여학생은 '20.01'이었다. Choi & Chung(2010)의 서울 지역 남자 대학생의 BMI 평균값 22.1, Back SH(2009)의 경북 지역 여대생의 BMI 평균값 20.40, Park *et al*(2011)의 서울 지역 여대생의 BMI 평균값 20.2와 비교할 때 전북 지역의 한국 남녀 학생과 중국 남녀 학생의 BMI 평균값은 선행 연구들보다 낮은 경향을 보였다. 중국 여학생은 Park *et al*(2010)의 몽골 여대생의 BMI 평균값 20.93보다 낮은 수준이었다.

조사 대상자의 BMI 분포는 전체 남학생의 64.6%가 '정상' 범위에 해당되었으며, '수척' 범위는 5.2%이었다. BMI가 '과체중'인 한국 남학생은 15.9%, 중국 남학생은 15.2%이며, '비만'은 한국 남학생 14.2%, 중국 남학생 15.2%로 전체 남학생

Table 1. General characteristics of the subjects N(%)

Variable	Male			Female		
	KS[1] (n=113)	CIS[2] (n=79)	Total (n=192)	KS (n=128)	CIS (n=119)	Total (n=247)
Age(year)	21.50±2.41[3]	23.32±1.84	22.25±2.37	21.70±1.36	22.29±2.00	21.99±1.72
Major						
Liberal arts & social science	25(22.1)	50(63.3)	75(39.1)	29(22.7)	60(50.4)	89(36.0)
Engineering & natural science	88(77.9)	17(21.5)	105(54.7)	99(77.3)	27(22.7)	126(51.0)
Language program	0(0.0)	12(15.2)	12(6.3)	0(0.0)	32(26.9)	32(13.0)
Type of residence						
Self-boarding	47(41.6)	75(94.9)	122(63.5)	53(41.4)	116(97.5)	169(68.4)
One's own house	60(53.1)	0(0.0)	60(31.3)	70(54.7)	3(2.5)	73(29.6)
Boarding	6(5.3)	3(3.8)	9(4.7)	4(3.1)	0(0.0)	4(1.6)
Relative's	0(0.0)	1(1.3)	1(0.5)	1(0.8)	0(0.0)	1(0.4)
Monthly Income (10,000 won)						
>20	41(36.3)	12(15.2)	53(27.6)	45(35.2)	23(19.3)	68(27.5)
21~30	43(38.1)	20(25.3)	63(32.8)	41(32.0)	30(25.2)	71(28.7)
31~40	14(12.4)	20(25.3)	34(17.7)	29(22.7)	28(23.5)	57(23.1)
41<	15(13.3)	27(34.2)	42(21.9)	13(10.2)	38(31.9)	51(20.6)

[1] KS: Korean students, [2] CS: Chinese international students, [3] Mean±S.D.

Table 3. Anthropometric data of subjects N(%)

Variable	Male			Female		
	KS[1] (n=113)	CIS[2] (n=79)	Total (n=192)	KS (n=128)	CIS (n=119)	Total (n=247)
Height (cm)	175.88±4.83[3]	174.86±4.73	175.46±4.80	162.65±4.39	162.47±4.80	162.57±4.59
Weight (kg)	67.97±8.96	70.03±14.86	68.82±11.75	51.46±5.56	52.80±8.94	52.11±7.40
BMI						
>18.5	7(6.2)	2(3.8)	10(5.2)	46(35.9)	39(32.8)	85(34.4)
18.5~22.9	72(63.7)	52(65.8)	124(64.6)	75(58.6)	70(58.8)	145(58.7)
23~24.9	18(15.9)	12(15.2)	30(15.6)	7(5.5)	7(5.9)	14(5.7)
25<	16(14.2)	12(15.2)	28(14.6)	0(0.0)	3(2.5)	3(1.2)
Mean±S.D.	21.93±2.50	22.87±4.67	22.32±3.58	19.45±1.99	20.01±3.38	19.77±2.76

[1] KS: Korean students, [2] CS: Chinese international students, [3] Mean±S.D.

의 30.2%가 과체중 이상이었다. 여학생은 국적에 상관없이 전체 여학생 중 34.4%가 수척 범위이며, 정상 범위의 여학생은 58.7%이었다. '과체중'은 한국 여학생 5.5%, 중국 여학생 5.9%이며, '비만'은 중국 여학생의 2.5%로 나타났다. Shi *et al* (2012)의 부산 지역 중국 남학생과 전북 지역 중국 남학생의 BMI를 비교하면 부산 지역보다 전북 지역의 비만 집단이 높았으나, 중국 여학생은 부산 지역보다 전북 지역의 저체중 집단이 높았다.

3. 중요 식사의 섭취 실태

조사 대상자의 아침식사 현황은 Table 4와 같다. 한국 남학생의 28.3%, 중국 남학생의 25.3%는 매일 아침식사가 규칙적이지만 유의적인 차이는 없었다. 여학생은 한국 여학생의 32.8%와 중국 여학생의 52.9%가 매일 아침식사를 하며 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). Ko MS(2007)의 부산 지역의 경우, 남학생보다 여학생의 아침결식 비율이 높았으나, 본 연구에서는 여학생이 남학생보다 더 규칙적인 아침식사를 하고 있으며, 중국 여학생이 한국 여학생보다 더 규칙적인 아침식사 경향을 보였다.

아침식사가 규칙적이지 못한 이유는 한국 남학생은 '귀찮기 때문'(45.7%), 중국 남학생은 '시간 부족'(61.0%)으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 한국 여학생의 61.6%와 중국 여학생의 67.9%도 '시간 부족'이지만, 한국 여학생의 33.7%는 '귀찮기 때문'에 규칙적이지 못한 것으로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p<0.01$). Yang & Sohn(2009)과 Lee & Lee(2011)의 연구에서 대학생들이 아침식사를 거르는 가장 큰 이유는 늦잠인데, 특히 자취생은 자택이나 기숙사에 거주하는 학생보다 늦잠으로 인한 아침 결식 비율이 높은 것으로 보고하였다. 본 연구에서도 대다수의 한국 학생과 중국 유학생들이 자취를 하고 있어 높은 아침 결식률을 보인 것으로 판단된다.

학생들이 주로 먹는 아침식사의 종류를 중복 응답으로 조사한 결과는 Table 5와 같다. 한국 남학생의 73.3%는 '한식', 중국 남학생의 70.2%는 '빵 & 우유'를 먹고 있었다. 한국 여학생도 78.2%가 '한식'이지만, 중국 여학생은 '빵 & 우유'(63.7%) 이외에 한식'(33.3%), '씨리얼/과자'(15.7%), '죽'(12.7%), '과일'(8.8%), '국수/두부'(6.9%) 순으로 한국 여학생보다 다양한 아침식사 형태를 보였다.

아침식사와 달리 한국 남학생 85.0%, 중국 남학생 86.1%, 한국 여학생 75.0%, 중국 여학생 81.5%의 점심식사는 규칙적이었다. 점심식사 장소는 한국 남학생은 '학교 식당'(48.7%)과 '학교 외부 식당'(34.5%), 중국 남학생은 '학교 식당'(38.0%)과 '집'(35.4%)으로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 한국 여학생은 점심식사 장소로 '학교 식당'(25.0%)보다 '학교 외부식당'(44.5%)을 더 많이 이용하지만, 중국 여학생은 '학교 식당'(53.8%)과 '집'(23.5%)에서 점심식사를 하고 있어 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). Cho & Kim(2010)은 강원 지역 여대생들의 외식 증가와 함께 맛 선호도에 따른 편중된 외식 메뉴의 선택은 장기적으로 열량이나 영양소 섭취량에 영향을 줄 수 있다고 보고하며, 이와 관련된 식생활 교육이 필요하다고 하였다. Rho & Woo(2003)의 인천 지역 대학생 대상 연구에서도 점심식사 장소로 남학생들은 학교 식당을 여학생들은 학교 외부 식당을 많이 이용하는 것으로 나타났는데, 본 연구에서도 한국 학생의 경우는 선행 연구와 동일한 결과를 보였다. 중국 유학생들은 경제적인 이유로 학교 외부 식당보다는 학교 식당과 자취집에서 식사를 하는 것으로 판단된다.

저녁식사는 한국 남학생의 38.1%와 중국 남학생 51.9%가 '규칙적'으로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 여학생은 유의적인 차이는 없으나, 한국과 중국 여학생 모두 불규

Table 4. Dietary behaviors of subjects N(%)

Variable	Male				Female			
	KS[1)] (n=113)	CIS[2)] (n=79)	Total (n=192)	χ^2-value	KS (n=128)	CIS (n=119)	Total (n=247)	χ^2-value
Breakfast regularity								
Every morning	32(28.3)	20(25.3)	52(27.1)		42(32.8)	63(52.9)	105(42.5)	
1~2 times/week	23(20.4)	11(13.9)	34(17.7)	2.410^{NS}	26(20.3)	15(12.6)	42(16.6)	12.687*
3~4 times/week	31(27.4)	23(29.1)	54(28.1)		36(28.1)	21(17.6)	57(23.1)	
Only weekend	4(3.5)	3(3.8)	7(3.6)		1(0.8)	3(2.5)	4(1.6)	
None	23(20.4)	22(27.8)	45(23.4)		23(18.0)	17(14.3)	40(16.2)	
Lunch regularity								
Regular	96(85.0)	68(86.1)	164(85.4)	0.047^{NS}	96(75.0)	97(81.5)	193(78.1)	1.531^{NS}
Irregular	17(15.0)	11(13.9)	28(14.6)		32(25.0)	22(18.5)	54(21.9)	
Dinner regularity								
Regular	43(38.1)	41(51.9)	84(43.8)	3.622*	36(28.1)	36(30.3)	72(29.1)	0.135^{NS}
Irregular	70(61.9)	38(48.1)	108(56.3)		92(71.9)	83(69.7)	175(70.9)	
Meal place of lunch								
Home	6(5.3)	28(35.4)	34(17.7)		15(11.7)	28(23.5)	43(17.4)	
University canteens	55(48.7)	30(38.0)	85(44.3)		32(25.0)	64(53.8)	96(38.9)	
Restaurants around campus	39(34.5)	16(20.3)	55(28.6)	30.747***	57(44.5)	19(16.0)	76(30.8)	42.109***
Campus cafeteria	4(3.5)	3(3.8)	7(3.6)		10(7.8)	5(4.2)	15(6.1)	
Others	9(8.0)	2(2.5)	11(5.7)		14(10.9)	3(2.5)	17(6.9)	
Total	113(58.9)	79(41.1)	192(100)		128(51.8)	119(48.2)	247(100)	
Reason of skipped breakfast								
Lack of time	29(35.8)	36(61.0)	65(46.4)		53(61.6)	38(67.9)	91(64.1)	
Annoyance	37(45.7)	15(25.4)	52(37.1)	9.475*	29(33.7)	9(16.1)	38(26.8)	12.206**
No appetite	14(17.3)	8(13.6)	22(15.7)		4(4.7)	4(7.1)	8(5.6)	
Others	1(1.2)	0(0.0)	1(0.7)		0(0.0)	4(8.8)	4(3.5)	
Total	81(63.8)	59(36.2)	127(100)		86(60.6)	56(39.4)	142(100)	
Reason of irregular taking dinner								
Irregularity of life	56(80.0)	19(50.0)	75(69.4)		65(70.7)	23(27.7)	88(50.3)	
Weight control	2(2.9)	1(2.6)	3(2.8)	11.820**	6(6.5)	18(21.7)	24(13.7)	45.175***
Snack intake	2(2.9)	5(13.2)	7(6.5)		3(3.3)	27(32.5)	30(17.1)	
Others	10(14.3)	13(34.2)	23(21.3)		18(19.6)	15(18.1)	33(18.9)	
Total	70(64.8)	38(25.2)	108(100)		92(70.7)	83(27.7)	175(100)	

[1)] KS: Korean students, [2)] CS : Chinese international students.
* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, ^{NS} Not significant by χ^2-test.

Table 5. Kind of foods for breakfast (Multi Response) N(%)

Variable	Male			Female		
	KS[1] (n=90)	CIS[2] (n=57)	Total (n=147)	KS (n=105)	CIS (n=102)	Total (n=207)
Korean foods	66(73.3)	13(22.8)	79(53.7)	80(76.2)	34(33.3)	114(55.1)
Bread & milk	12(13.3)	40(70.2)	52(35.4)	19(18.1)	65(63.7)	84(40.6)
Cereals/cookies	10(11.1)	4(7.0)	14(9.5)	4(3.8)	16(15.7)	20(9.7)
Noodle/tofu	3(3.3)	1(1.8)	4(2.7)	2(1.9)	7(6.9)	9(4.3)
Fruits	0(0.0)	1(1.8)	1(0.7)	1(0.9)	9(8.8)	10(4.8)
Rice soups	0(0.0)	2(3.6)	2(1.4)	2(1.8)	13(12.7)	15(7.2)
Others	2(2.2)	3(5.3)	5(3.4)	1(0.9)	4(3.9)	5(2.4)

[1] KS: Korean students, [2] CS: Chinese international students.

칙한 저녁식사 비율이 높았다. 저녁식사가 불규칙한 이유는 한국 남학생의 80.0%가 '불규칙적인 생활' 때문이나, 중국 남학생은 '불규칙한 생활'(50.0%) 이외에 '기타' 34.2%, '간식 섭취' 13.2%로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p<0.01$). 한국 여학생도 '불규칙한 생활'이 70.7%로 가장 높지만, 중국 여학생은 '간식 섭취'(32.5%)가 가장 높으며, 그 다음은 '불규칙한 생활'(27.7%)> '체중 조절'(21.7%)> '기타'(18.1%)의 순으로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 조사 대상자들이 직접 기입한 기타의 이유는 한국 학생은 학교 동아리 활동, 학원 수업, 아르바이트 등이었으며, 중국 유학생은 대부분 아르바이트로 답하였다.

4. 간식 섭취 실태

간식 섭취에 관한 조사 결과는 Table 6과 같다. 한국 남학

Table 6. Dietary behaviors of snacks N(%)

Variable	Male				Female			
	KS[1] (n=113)	CIS2) (n=79)	Total (n=192)	χ^2-value	KS (n=128)	CIS (n=119)	Total (n=247)	χ^2-value
Frequency of taking snacks/day								
1 time	52(46.0)	62(78.5)	114(59.4)	30.744***	69(53.9)	59(49.6)	128(51.8)	0.731NS
2~3 times	44(38.9)	8(10.1)	52(27.1)		49(38.3)	50(42.0)	99(40.1)	
4 times≤	15(13.3)	3(3.8)	18(9.4)		8(6.3)	7(5.9)	15(6.1)	
None	2(1.8)	6(7.6)	8(4.2)		2(1.6)	3(2.5)	5(2.0)	
Time of taking snacks								
Between breakfast & lunch	6(5.4)	6(8.2)	12(6.5)	16.626***	18(14.3)	12(10.3)	30(12.4)	7.700**
Between lunch & dinner	56(50.5)	15(20.5)	71(38.6)		75(59.5)	54(46.6)	129(53.3)	
After dinner	49(44.1)	52(71.2)	101(54.9)		33(26.2)	50(43.1)	83(34.3)	
Frequency of midnight meal								
Everyday	6(5.3)	16(20.3)	22(11.5)	16.993*	3(2.3)	9(7.6)	12(4.9)	26.139***
1~2 times/week	41(36.3)	14(17.7)	55(28.6)		39(30.5)	12(10.1)	51(20.6)	
3~4 times/week	49(43.4)	30(38.0)	79(41.1)		68(53.1)	58(48.7)	126(51.0)	
None	17(15.0)	19(24.1)	36(18.8)		18(14.1)	40(33.6)	58(23.5)	

[1] KS: Korean students, [2] CS: Chinese international students.
* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, NS Not significant by χ^2-test.

생은 하루에 '1회' 46.0%, '2~3회' 38.9%, '4회 이상' 13.3%의 순이며, 중국 남학생은 하루에 '1회' 78.5%, '2~3회'(10.1%), '4회 이상'(3.8%)의 순으로 한국 남학생의 간식 섭취 빈도는 중국 남학생보다 유의적으로 높았다($p<0.001$). 한국 여학생과 중국 여학생의 간식 섭취 빈도는 유의적인 차이는 없었다.

간식 섭취 시간은 한국 남학생의 50.5%가 '점심과 저녁식사 사이', 중국 남학생의 71.2%는 '저녁식사 후'로 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 한국 여학생의 59.5%와 중국 여학생의 46.6%는 '점심과 저녁식사 사이'이지만, 중국 여학생의 43.1%가 '저녁식사 후' 간식을 섭취하고 있어 유의적인 차이를 보였다($p<0.01$). Rho & Woo(2003)의 연구에서 1일 1회 간식을 섭취하는 남녀 학생은 각각 43.4%와 51.6%로 본 연구의 한국 남학생과 여학생의 결과와 차이가 크지 않으나 중국 남학생의 경우는 선행 연구 결과와 매우 높은 차이를 보였다. 특히, 중국 남학생과 중국 여학생의 저녁식사 후의 간식 섭취는 야식으로 이어질 수 있으며 이는 중국 학생들의 불규칙한 저녁식사와 높은 관련성이 있겠다.

Table 7에 제시된 간식의 종류에서 조사 대상 남학생들은 전체적으로 '음료'(46.7%)와 '과자'(30.4%)를 주로 간식으로 섭취하고 있으나, '햄버거/피자'는 한국 남학생(20.7%)이 중국 남학생(13.7%)보다 섭취 빈도가 높았다. 그러나 '과일'(38.4%, 2.7%)과 '아이스크림'(19.2%, 3.6%)은 중국 남학생이 한국 남학생보다 많이 먹고 있었다. 여학생들도 전체적으로 '과자'(38.8%), '음료'(38.4%) 및 '과일'(33.9%)을 간식으로 먹고 있으나, 중국 남학생들과 유사하게 중국 여학생들은 '과일'(53.4%, 15.9%)과 '아이스크림'(32.8%, 4.8%)을 한국 여학생보다 많이 먹고 있었다. Kwon *et al*(2012)은 서울·경기·인천 지역 대학생의 식행동 연구에서 남학생이 여학생에 비해 탄산음료 섭취 빈도가 높다고 보고하며, 탄산음료 섭취가 건강에 미칠 수 있는 영향에 대하여 남학생을 중심으로 한 교육이 필요하다고 제안하였다. 또한 최근 치킨 등 배달 음식점과 패스트푸드점에서 탄산음료와 세트를 이루는 품목이 많아지므로 탄산음료의 섭취 빈도를 줄이기 위해서는 이들 음식점 이용에 대한 자제가 필요하다고 하였다. Ko MS(2007)의 부산 지역 대학생 대상 연구에서도 남자 대학생들은 주로 탄산음료, 여학생은 스낵을 간식으로 섭취하며 여학생들이 남학생보다 음료 및 과일 등 다양한 식품을 간식을 섭취한다고 보고하여 본 연구의 한국 학생들의 경우는 선행 연구와 동일한

Table 7. Dietary behaviors of snacks (Multi Response) N(%)

Variable	Male			Female		
	KS[1)] (n=111)	CIS[2)] (n=73)	Total (n=184)	KS (n=126)	CIS (n=116)	Total (n=242)
Kind of snacks						
Beverage	47(42.3)	39(53.4)	86(46.7)	48(38.1)	45(38.8)	93(38.4)
Cockies	28(25.2)	28(38.4)	56(30.4)	42(33.3)	52(44.8)	94(38.8)
Bread	22(19.8)	17(23.3)	39(21.2)	21(16.7)	24(20.7)	45(18.6)
Hamburger/pizza	23(20.7)	10(13.7)	33(17.9)	6(4.8)	4(3.4)	10(4.1)
Fruits	3(2.7)	28(38.4)	31(16.8)	20(15.9)	62(53.4)	82(33.9)
Ice cream	4(3.6)	14(19.2)	18(9.8)	6(4.8)	38(32.8)	44(18.2)
Ramyun/dukbokgi	11(9.9)	6(8.2)	17(9.2)	6(4.8)	2(1.7)	8(3.3)
Korean rice cakes	1(0.9)	1(1.4)	2(1.1)	1(0.8)	2(1.7)	3(1.2)
Others	2(1.8)	4(5.5)	6(3.3)	2(1.6)	15(12.9)	17(7.0)
Reason of taking snacks						
Hunger	57(51.4)	50(68.5)	107(58.2)	56(44.4)	46(39.7)	102(42.1)
Boring	22(19.8)	25(34.2)	47(25.5)	19(15.1)	46(39.7)	65(26.9)
Appointment	14(12.6)	7(9.6)	21(11.4)	20(15.9)	21(18.1)	41(16.9)
Habitus	14(12.6)	3(4.1)	17(9.2)	33(26.2)	36(31.0)	69(28.5)
Solution to a stress	2(1.8)	5(6.8)	7(3.8)	6(4.8)	18(15.5)	24(9.9)
Others	2(1.8)	1(1.4)	3(1.6)	3(2.4)	5(4.3)	8(3.3)

[1)] KS: Korean students, [2)] CS: Chinese international students.

경향을 보였으나, 중국 유학생들은 한국 대학생들과 다른 간식 섭취 양상을 보였다.

간식의 섭취의 주된 이유는 한국 남학생 51.4%, 중국 남학생 68.5%는 '배가 고파서'이었다. 중국 남학생의 34.2%는 '심심해서', 한국 남학생의 12.6%는 '친구들과 어울릴 때' 또는 '습관적으로' 간식을 섭취하고 있었다. 여학생들도 전체적으로 '배가 고파서' 간식을 섭취하고 있었다. 그러나 한국 여학생의 26.2%는 습관적으로 간식을 섭취하지만 중국 여학생은 한국 여학생과 달리 '심심해서'(39.7%), '습관적으로'(31.0%), '친구들과 어울릴 때'(18.1%) 이외에 '스트레스 해소'(15.5%) 때문에 간식을 섭취하고 있었다. Ko MS(2007)의 연구에서 스트레스나 욕구 불만 해소를 위해 음식을 섭취하는 비율이 남학생보다 여학생이 유의적으로 높았는데, 이때 먹는 음식의 종류는 제한이 없다고 보고하며, 이는 학생들이 영양소 섭취의 중요성에 대한 태도가 긍정적이지 못하기 때문에 올바른 식생활로 이루어지지 못하는 것으로 분석하였다. 그러나 중국 학생들은 Ha JH(2008)와 Lim CH(2009)의 연구에서 학업과 경제적 스트레스 이외에 유학 생활 초기에 외로움과 향수병으로 인한 스트레스가 매우 높다고 보고하였는데, 본 연구의 중국 여학생들도 낯선 환경에서의 스트레스가 잦은 간식 섭취로 나타난 것으로 사료된다.

한국 남학생의 5.3%, 중국 남학생의 20.3%가 '매일' 야식을 먹지만, '3~4회/주'와 '1~2회/주' 섭취하는 비율은 한국 남학생이 중국 남학생보다 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$). 여학생의 경우도 '매일' 야식을 먹는 비율은 중국 여학생이 한국 여학생보다 높았으나, 중국 여학생의 33.6%와 한국 여학생의 14.1%는 '전혀 먹지 않는다'고 답하였으며, '3~4회/주'와 '1~2회/주' 섭취하는 비율이 한국 여학생이 유의적으로 높았다($p<0.001$). Lee & Lee(2011)는 같은 양의 음식이라도 낮보다 밤에 섭취하면 지방으로 빨리 전환되어 체내에 훨씬 더 많이 축적되므로 취침 전 야식을 즐기는 경우에 비만이 되기 쉬우므로 피해야 할 식행동이라고 하였는데, Table 3에서 제시된 본 연구 대상자들의 BMI 분포가 과체중 이상자들의 비율이 한국 남학생의 30.1%, 중국 남학생의 30.4%인 결과를 볼 때 한국과 중국 유학생들의 올바른 간식 섭취와 관련한 식행동 교육과 홍보가 필요하겠다.

5. 건강 관련 생활습관

Table 8과 같이 남학생들의 흡연 비율은 한국 남학생 28.3%, 중국 남학생 44.3%로 중국 남학생의 흡연 비율이 유의적으로 높았으며($p<0.05$), 여학생은 93.5%가 비흡연자이었다. Hwang & Lee(2007)의 경기 지역 남학생의 흡연율 45%와 Hong YH (2008)의 광주·전남 지역 대학생의 흡연율 18.3%와 비교할 때 전북 지역 한국 남학생의 흡연율은 낮았으나, 중국 남학생은 Kyung & Jang(2010)의 서울과 충청 지역 중국 대학생 흡연율 29.5%보다는 높았다. 그러나 전북 지역의 한국과 중국 여학생은 Lee *et al*(2011)의 경기 지역 여학생의 흡연율 8.1%보다 모두 낮은 결과를 보였다. 음주 빈도는 한국 남학생의 22.1%와 중국 남학생의 36.7%는 '마시지 않음'이지만, 주 1회 이상 음주하는 비율이 한국 남학생(45.2%)이 중국 남학생(43.1%)보다 높았다. 여학생은 한국 여학생의 10.9%와 중국 여학생의 5.0%는 '마시지 않음'이지만, 주 1회 이상 음주하는 비율이 한국 여학생 51.6%, 중국 여학생 77.3%로 중국 여학생의 음주 빈도가 한국 여학생보다 유의적으로 높았다($p<0.001$). Hwang & Lee(2007)의 연구에서 일주일에 1회 이상 음주를 하는 대학생은 조사 대상자의 40%이었으며, Ko MS(2007)의 연구에서 '매일 마신다'는 남학생이 68.0%로 보고된 결과와 비교할 때 전북 지역의 한국과 중국 남자 유학생의 음주 빈도가 다른 지역의 학생보다는 낮은 것으로 보인다. Kyung & Jang (2010)의 연구에 따르면 중국 유학생의 음주 문제가 한국 대학생에 비해 상대적으로 낮은 수준이며, 중국 학생들의 용돈 정도와 음주 간에 유의미한 차이가 있다고 보고하였다. 특히, 한국어를 잘하고 용돈이 넉넉한 경우, 음주 문제가 높다고 지적하였다. 이는 한국어를 잘하는 경우 한국 대학생들과의 교류가 증가되며, 이 과정에서 음주 기회가 늘어난 것으로 분석하였다. 그러나 술을 마신 다음날 숙취로 인하여 결식 또는 부실한 식사를 할 수 있어 대학생들의 생활을 더욱 불규칙하게 할 수 있으므로(Rho & Woo 2003) 건강과 관련된 음주의 문제점 등의 영양교육이 있어야 하겠다.

정기적으로 운동하는 한국 남학생은 41.6%, 중국 남학생은 64.6%로 중국 남학생이 유의적으로 높았다($p<0.01$). 여학생은 유의적인 차이는 없으나 중국 여학생이 한국 여학생보다 정기적으로 운동하는 경향이 높았다. 운동의 종목은 한국 남학생과 중국 남학생들 모두 축구, 농구 등의 '단체 운동'(29.8%, 49.0%)이었다. 여학생들은 한국 여학생과 중국 여학생 모두 줄넘기 등의 간단한 운동(37.8%, 34.0%)을 가장 많이 하고 있었으나, 한국 여학생보다 중국 여학생은 '걷기/조깅'(21.6%, 31.9%)이 높았으며, '피트니스/수영'(27.0%, 14.9%)은 한국 여학생이 중국 여학생보다 많이 하고 있는 것으로 나타났다. Ko MS(2007)의 연구에서 남학생의 24.0%와 여학생의 10.6%만이 매일 운동을 하며, 가장 많이 하는 운동은 헬스였으며, Hwang & Lee(2007)의 연구에서는 일주일에 4일 이상 운동하는 학생이 11.9%로 보고된 결과와 비교할 때 전북 지역의 대학생들의 정규적으로 운동하는 비율이 선행 연구보다 높았다. Lim CH(2009)는 중국 유학생들은 운동을 통하여 유학생활의 스트레스를 해소하거나 중국 친구들과의 유대감을 갖고, 때로는 한국 학생들과 어울릴 수 있는 기회를 갖는다고 하였다. Lee GO(2007)는 중국 유학생들이 스포츠 및 오락

Table 8. Health-related lifestyles of subjects N(%)

Variable	Male				Female			
	KS[1)] (n=113)	CIS[2)] (n=79)	Total (n=192)	χ^2-value	KS (n=128)	CIS (n=119)	Total (n=247)	χ^2-value
Smoking								
Yes	32(28.3)	35(44.3)	67(34.9)	5.229*	7(5.5)	9(7.6)	16(6.5)	0.446NS
No	81(71.3)	44(55.7)	125(65.1)		121(94.5)	110(92.4)	231(93.5)	
Frequency of drinking alcohol								
Everyday	7(6.2)	8(10.1)	15(7.8)		13(10.2)	31(26.1)	44(17.8)	
2~3 times/week	9(8.0)	7(8.9)	16(8.3)		15(11.7)	16(13.4)	31(12.6)	
1~2 times/week	35(31.0)	19(24.1)	54(28.1)	7.901NS	38(29.7)	45(37.8)	83(33.6)	21.452***
2~3 times/month	37(32.7)	16(20.3)	53(27.6)		48(37.5)	21(17.6)	69(27.9)	
None	25(22.1)	29(36.7)	54(28.1)		14(10.9)	6(5.0)	201(8.1)	
Sport regularity								
Regular	47(41.6)	51(64.6)	98(51.0)	9.812**	37(28.9)	47(39.5)	84(34.0)	3.081NS
Irregular	66(58.4)	28(35.4)	94(49.0)		91(71.1)	72(60.5)	163(66.0)	
Kind of sports								
Group sports	14(29.8)	25(49.0)	39(39.8)		1(2.7)	5(10.6)	6(7.1)	
Fitness/swim	12(25.5)	12(23.5)	24(24.5)	7.081NS	10(27.0)	7(14.9)	17(20.2)	4.840NS
Walk/jogging	7(14.9)	10(19.6)	17(17.3)		8(21.6)	15(31.9)	23(27.4)	
Jump roping	11(23.4)	4(7.8)	15(15.3)		14(37.8)	16(34.0)	30(35.7)	
Others	3(6.4)	0(0.0)	3(3.1)		4(10.8)	4(8.5)	8(9.5)	

1) KS: Korean students, 2) CS: Chinese international students.
* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, NS Not significant by χ^2-test.

등의 여가 활동 참여도가 높은 집단일수록 대학 생활의 만족도가 높다고 보고하였다. 따라서 대학교의 학생 동아리들이 중국 학생들과의 정기적인 운동모임을 통하여 중국 유학생들과 한국 학생들의 교류를 가능하도록 할 필요가 있으며, 대학교의 체육관의 시설의 개장 시간 조절 등을 통하여 학생들이 늦은 시간에도 운동을 할 수 있는 방안이 필요하겠다.

결 론

본 연구는 전북 지역의 한국 대학생 241명과 중국 유학생 198명의 식행동과 생활습관 실태를 조사한 것이다. 응답한 설문지를 조사 대상자의 성별에 따라 분석한 결과는 다음과 같다.

조사 대상자는 남학생 43.7%(한국 25.7%, 중국 18.0%), 여학생 56.3%(한국 29.2%, 중국 27.1%)이며, 평균 연령은 한국 남학생 '21.50세', 중국 남학생 '23.32세', 한국 여학생 '21.70세', 중국 여학생 '22.29세'이었다. 전공 분야는 '인문사회계열'이 많았으며, 거주 형태는 한국 남녀 학생은 '가족과 함께', 중국 학생들은 '자취'가 높았다. 한국 학생들의 한 달 생활비는 '21~30만원', 중국 학생들은 '41만원 이상'이 높았다. 중국 학생들의 한국 거주 기간은 '1년 미만'이 가장 많았으며, 남학생은 2년 이상 51.9%, 여학생은 2년 미만이 79.0%로 남학생의 한국 거주 기간이 길었다.

한국 남학생의 평균 신장과 체중은 '175.88 cm', '67.97 kg', 중국 남학생은 '174.86 cm', '70.03 kg', 한국 여학생은 '162.65 cm', '51.46 kg', 중국 여학생은 '162.47 cm', '52.80 kg'이었다. 한국 남학생과 중국 남학생의 평균 BMI는 각각 '21.93', '22.87', 한국 여학생 '19.45', 중국 여학생 '20.01'이었다. 전체 남학생의 64.6%는 '정상', '수척'은 5.2%이었다. 한국 남학생의 15.9%는 '과체중', 중국 남학생은 15.2%, '비만'인 한국 남학생은 14.2%, 중국 남학생은 15.2%로 전체 남학생의 30.2%가 과체중 이상이었다. 한국과 중국 여학생 중 34.4%가 '수척'이며, '정상'은 58.7%이었다. '과체중'은 한국 여학생 5.5%,

중국 여학생 5.9%, '비만'은 중국 여학생의 2.5%이었다.

아침식사가 규칙적이지 못한 가장 주된 이유는 한국 남학생은 '귀찮기 때문'(45.7%), 중국 남학생은 '시간 부족'(61.0%)($p<0.05$), 한국 여학생 61.6%, 중국 여학생 67.9%는 '시간 부족', 한국 여학생의 33.7%는 '귀찮기 때문'이었다($p<0.01$). 한국 남학생 73.3%, 한국 여학생 78.2%는 '한식', 중국 남학생 70.2%와 63.7%의 중국 여학생은 '빵 & 우유'로 아침식사를 하였다. 점심식사는 한국 남학생(85.0%), 중국 남학생(86.1%), 한국 여학생(75.0%), 중국 여학생(81.5%) 대부분 규칙적이었다. 점심식사 장소는 한국 남학생은 '학교 식당'(48.7%), 중국 남학생은 '학교 식당'(38.0%)과 '집'(35.4%)($p<0.001$), 한국 여학생은 '학교 외부 식당'(44.5%), 중국 여학생은 '학교 식당'(53.8%)과 '집'(23.5%)($p<0.001$)이었다. 저녁식사는 한국 남학생 38.1%, 중국 남학생 51.9%($p<0.05$), 한국 여학생 28.1%, 중국 여학생 30.3%가 규칙적이었다. 저녁식사가 불규칙한 이유는 한국 남학생 80.0%, 중국 남학생 50.0%는 '불규칙적인 생활'($p<0.01$), 한국 여학생의 70.7%는 '불규칙한 생활', 중국 여학생의 32.5%는 '간식 섭취'로 유의적 차이를 보였다($p<0.001$).

한국 남학생 46.0%, 중국 남학생 78.5%는 '매일', 한국 남학생의 38.9%는 '2~3회' 간식을 섭취하였다($p<0.001$). 간식 섭취 시간은 한국 남학생의 50.5%는 '점심과 저녁 사이', 중국 남학생의 71.2%는 '저녁식사 후'($p<0.001$), 한국 여학생 59.5%, 중국 여학생 46.6%는 '점심과 저녁식사 사이', 중국 여학생의 43.1%는 '저녁식사 후'로 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 한국 남학생 42.3%, 중국 남학생 53.4%, 한국 여학생 38.1%는 '음료', 중국 남학생의 38.4%와 중국 여학생 53.4%는 '과일', 중국 남학생 19.2%와 중국 여학생 32.8%는 '아이스크림'을 간식으로 먹고 있었다. 간식 이유는 한국 남학생(51.4%), 중국 남학생(68.5%), 한국 여학생(44.4%), 중국 여학생(39.7%) 모두 '배가 고파서', 중국 남학생 34.2%, 중국 여학생 39.7%는 '심심해서' 이었다. 야식은 한국 남학생의 5.3%, 중국 남학생의 20.3% '매일', '3~4회/주'와 '1~2회/주'는 한국 남학생이 중국 남학생보다 유의적으로 높았다($p<0.05$). 여학생 중 '매일' 야식을 먹는 비율은 중국 여학생이 한국 여학생보다 높았으나, '3~4회/주'와 '1~2회/주' 섭취는 한국 여학생이 유의적으로 높았다($p<0.001$).

한국 남학생 28.3%, 중국 남학생 44.3%가 흡연자이며($p<0.05$), 음주빈도는 주 1회 이상 음주하는 비율이 한국 남학생(45.2%)이 중국 남학생(43.1%)보다 높았으나, 여학생은 주 1회 이상 음주하는 비율이 한국 여학생 51.6%, 중국 여학생 77.3%로 중국 여학생이 한국 여학생보다 유의적으로 음주 빈도가 높게 나타났다($p<0.001$). 한국 남학생 41.6%, 중국 남학생 64.6%는 규칙적으로 운동을 하며($p<0.01$) 주로 '단체운동'이었다. 한국 여학생 28.9%, 중국 여학생 39.5%가 규칙적으로 운동하며 줄넘기 등의 간단한 운동을 하고 있었다.

이상과 같이 전북 지역의 한국 남녀 대학생은 중국 남녀 유학생보다 더 불규칙한 식습관을 가진 것으로 나타났다. 그러나 중국 남학생과 여학생들의 BMI가 한국 남학생과 여학생보다 높은 경향을 보이고 있는데, 이는 일부 중국 학생들이 한국에서의 유학생활에 따른 스트레스를 간식 섭취 및 음주 등을 통해 해소를 하기 때문으로 사료된다. 많은 중국 학생들은 규칙적인 운동을 함으로써 건강관리에 노력하고 있으나, 남학생은 높은 흡연율을 보이며, 여학생도 높은 음주율을 보여 이에 대한 건강관리 교육이 필요하겠다. 따라서 한국 학생들에게는 현재 실시되고 있는 교양강의 및 영양 교육 프로그램에서 대학생들의 거주 상태 등을 고려한 식품 선택을 통한 건강관리 방법을 구체적으로 제시해 주는 실천적 방안이 요구된다. 중국학생들에게는 대학의 관련학과와 공동으로 조리 실습 및 영양 교육을 병행하여 제공하는 등 공동으로 노력한다면 보다 건강한 유학 생활이 가능할 것으로 판단된다.

문 헌

조선일보 "등록금만 내면 학위" 국내 중국 유학생 10년 새 50배. http://news.chosun.com/svc/news. Accessed April 4, 2011.

Back SH (2009) Healthy eating habits related to normal weight maintenance among female university students. *Korean J Community Nutrition* 14: 295-305.

Cho HY, Kim MH (2010) Dietary behavior and nutrient intake in university female students according to taste preference. *J Korean Diet Assoc* 16: 100-115.

Choi SM, Chung NY (2010) Bone density, nutritional intake, blood composition and food habits in non-smoking and non-alcohol drinking male university students. *Korean J Food Culture* 25: 380-399.

Ha JH (2008) A qualitative study of Chinese students' adaptation to Korean college life. *Korean J Counselling & Psychotherapy* 20: 473-496.

Han JS, Han GP, Lee JS, Kim YJ (2005) A survey on Chinese university students' in Beijing perception for Korean Kimchi. *Korean J Food Culture* 20: 754-760.

Hong MS, Pak HO, Sohn CY (2011) A study on food behaviors and nutrient intakes according to body mass index and body image recognition in female university students from Incheon. *Korean J Food & Nutrition* 24: 386-395.

Hong YH (2008) A survey of dietary pattern and food preference of university students in Gwangju and Chonnam province. *Korean J Food Culture* 23: 318-327.

Hwang JH, Lee HM (2007) A study on lifestyles, dietary ha-

bits, nutrition knowledge and dietary behaviors of male university students according to residence type. *Korean J Community Nutr* 12: 381-395.

Joo HY, You BB (2011) The effect of Chinese college students' adapting capability on country image in Korea. *Social Science Review* 42: 123-147.

Ko MS (2007) The comparison in dietary intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan. *Korean J Community Nutr* 12: 259-271.

Korean Society for the Study of Obesity (2010) Fact Sheet of Korean Society for the Study of Obesity, Seoul. p 11.

Kwon SJ, Kang JH, Kim NJ, Kim RJ, Kim SY, Kim SI, Han GS (2012) Relationships between dietary behaviors with smoking, drinking situations and subjective health status of university students. *Journal of Dental Hygiene Science* 12: 145-153.

Kyung SY, Jang SM (2010) The effect of acculturative stress on depression and drinking problems among Chinese students in Korea. *Mental Health & Social Work* 34: 399-421.

Lee BK, Lee JH (2011) Evaluation of dietary variety by food habits in female university students. *Korean J Food & Nutrition* 24: 687-701.

Lee GO (2007) Relationships between leisure activity types and university life satisfaction of Chinese students studying at Korean universities. *Tourism Research* 25: 23-41.

Lee JH, Lee BK, Kim YS (2011) The relationship between bone mineral density and body composition, life styles of female college students. *Korean J Food & Nutr* 24: 786-796.

Lee JY, Kim JD (2011) A study on weight control behavior, body attitude, and obesity stress of a women's university students. *J Korean Soc Cosm* 17: 461-467.

Lee SM, Woo MK (2003) Differences in the dietary and health-related habits and quality of diet un university students living in Daejeon. *Korean J Community Nutr* 8: 33-40.

Lim CH (2009) Acculturative stress and adjustment elements of Chinese students' studying in Korea. *Korean Journal of Human Ecology* 18: 93-112.

Park JH, Jung JH, Kim HS (2011) Study on dietary habits of college women according to the residence type in Seoul. *J Korean Diet Assoc* 17: 335-348.

Park JK, Nam YJ, Kim YJ, Jeong SY (2010) A comparison of satisfaction for actual body and perceived body between Korean and Mongolian female college students. *J Korean Clothing & Textiles* 34: 1558-1566.

Rho JO (2007) A study on weight concerns and their control on behavior in female university students living in Jeonju. *Korean J Food & Nutr* 20: 325-333.

Rho JO, Dorandt S (2006) Weight control behaviour of Korean and German female students. *Ernährungs Umschau* 53: 435-439.

Rho JO, Woo KJ (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.

Shi MD, Kim DY, Kim JW (2012) A study on eating habits, exercise habits and body perception according to body mass index among Chinese international students in Korea. *J Leisure & Wellness* 3: 31-42.

Song JS, Moon SJ (2011) Survey of Chinese university or college students' preference for and satisfaction with Korean food in Daegu and Gyeongbuk. *Korean J Food Culture* 26: 113-119.

The Korea Nutrition Society (2010) Dietary Reference Intakes for Koreans, Seoul.

Yang JI, Sohn CM (2009) Nutritional status and dietary quality by their residing types in college students. *Korean Journal of Human Ecology* 18: 959-970.

접 수: 2012년 7월 3일
최종수정: 2012년 8월 3일
채 택: 2012년 8월 22일