

인천지역 남녀 대학생들의 식습관, 건강관련 생활습관, 신체증상 및 체성분에 관한 비교 연구

장 재 선 · *홍 명 선*

가천대학교 식품영양학과, *가천대학교 헬스케어경영학과

A Comparative Study on the Dietary Habits, Life Habits, Physical Symptoms and Body Composition of University Students by Gender Differences in Incheon City

Jae-Seon Jang and *Myung-Sun Hong*

Dept. of Food & Nutrition, Gachon University, Incheon 406-799, Korea

*Dept. of Healthcare Management, Gachon University, Incheon 406-799, Korea

Abstract

This study was designed to investigate the dietary habits, life habits, physical symptoms, and body composition of male and female students attending college in incheon, based on which to encourage proper dietary habits among and enhance the physical and psychological health of college students. The effects of personal characteristics (such as gender, grade level, residence type, means of transportation), health relative life habits (exercise, smoking and alcohol consumption), dietary habits, physical symptoms and body composition measurement were analyzed by using the questionnaire and Inbody. The subject pool was composed of 96 male and 149 female students. Smoking, drinking, exercise, and fruit intake showed significant differences between the genders ($p < 0.05$), whereas meat intake was not significantly different ($p > 0.05$). Differences on dietary habits and the intake of fruit showed significant differences ($p < 0.05$) between the genders. Especially, more female than male students showed a higher frequency of fruit intake. Physical symptoms such as headache, common cold, dizziness, easy fatigue, poor concentration, indigestion and constipation showed significant differences ($p < 0.05$) between the genders, whereas stomatitis, anorexia and pale face were not significantly different ($p > 0.05$). Differences between the genders on body composition, height, weight, BMI, muscle soft lean mass, body fat mass, skeletal muscle mass and waist-hip ratio were also significantly different ($p < 0.05$). The correlation analysis of college students by gender was negative between intake of milk and physical symptoms ($p < 0.01$), whereas intake of cooked food and physical symptoms showed a positive correlation ($p < 0.01$, $p < 0.05$).

Key words: dietary habits, life habits, physical symptoms, body composition

서 론

사회 발전과 환경 변화에 따라 개인의 건강문제가 개인에 국한되지 않고, 사회전체 구성원들이 건강에 대한 인식을 새롭게 하고 있다. 세계보건기구(WHO)의 현장은 “건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것만 말하는 것이 아니라, 신체적·정신적·사회적으로 완전히 안녕한 상태에 놓여 있는

것”이라고 정의하고 있다. 이에 식습관, 신체증상과 같은 신체적 건강, 스트레스와 같은 정신적 건강, 사회구성원으로서의 역할 등 사회적 건강을 고려하여 올바른 식습관과 균형식의 섭취, 심리적 안정과 함께, 스트레스 해소 등 해결책의 강구가 필요한 시점에 와 있다(Lim 등 2013).

대학생들은 생활방식이 독립적이며, 능동적으로 전환되는 시기로 진로 문제, 취업 문제 등으로 장래에 대한 심리적 부

* Corresponding author: Myung-Sun Hong, Dept. of Global Healthcare Management, Gachon University, Incheon 406-799, Korea. Tel: +82-32-820-4224, Fax: +82-32-820-4220, E-mail: mshong@gachon.ac.kr

답감으로 스트레스를 받게 된다. 그러나 건강관리에 소홀하여 잘못된 식습관 및 스트레스 관리로 인해 여러 가지 문제점을 야기할 수 있다(Han KS 2005). 실제로 대학생을 대상으로 한 조사에서 불규칙한 식사, 편식, 결식을 비롯하여 간식과 야식의 증가로 인한 인스턴트 식품의 섭취가 증가되었다고 보고되고 있다(Shin & Roh 2000; Lee & Kwak 2006).

개인의 식습관에 따라 섭취하는 음식의 질이나 양이 결정되어 결과적으로 개개인의 건강상태에 영향을 미치게 되는데, 특히 대학시절의 식습관이 중·고등학교 시절과는 달리 성인기 전반에 걸쳐 큰 영향을 미치게 되며(Song 등 1998), 다양한 수업시간, 과제, 아르바이트, 동아리 활동 등으로 인해 시간 관리가 적절하지 못하여 식사시간이 불규칙해지고, 전날 과다한 음주 등의 이유로 아침을 결식하여 간식에 대한 의존도가 높아지는 등의 식생활에 문제점을 가지고 있다(Lee & Kwak 2006; Ko MS 2007; Oh YS 2009; Hong SB 2012). 또한, 대학생들은 경제력이 제한되어 식품을 선택할 때 값이 싸고 이용하기 편리하며, 기호 위주의 식품을 선택하므로 불량한 영양 상태를 초래할 수 있다고 지적된 바 있다(Chung 등 1982). 그리하여 올바르지 않은 식생활은 영양 과잉 또는 영양 부족 등 영양 문제를 야기할 수 있으므로 이 시기의 올바른 식습관은 성인기에 발생할 수 있는 질병을 예방하는 차원에서 큰 의미를 갖고 있다(Kim & Lee 2006; Park 등 2011).

지금까지 대학생들의 식습관에 관련된 선행연구(Ko MS 2007; Oh YS 2009; Jin YH 등 2010; Min KH 2010; Zhao Jie 2010; Yu HJ 2012)가 보고되고 있으나, 대학생들의 식습관과 관련된 생활습관, 신체증상 및 체성분에 대한 연구는 미약한 실정이므로 이에 대한 연구가 필요하다고 사료된다. 따라서 본 연구에서는 인천지역 일부 남녀 대학생들을 대상으로 그들의 식습관에 영향을 줄 수 있는 요인으로, 건강관련 생활습관, 신체증상 및 체성분을 조사·분석하여 대학생의 올바른 식습관의 확립과 신체적, 심리적인 건강을 위한 기초자료로 제공하고자 한다.

연구방법

1. 연구 대상자 및 기간

본 연구는 인천에 위치한 대학교 일부 대학생을 대상으로 자기기록식 설문지(self-administering questionnaire)와 체성분을 측정하였다. 연구기간은 2013년 9월 2일에서 9월 30일까지 실시하여 300부 무작위 배포한 설문지 중 270부가 회수되었으며, 이 중 응답내용이 불충분한 자료 25부를 제외하고, 총 245부의 자료를 통계분석에 이용하였다.

2. 연구 도구

본 연구는 설문지법을 이용하였으며, 사용된 설문지는 선행연구를 참고하여 작성한 후 예비조사를 거쳐 수정·보완하였다. 연구에 사용한 설문지 구성은 일반적인 특성으로 성별, 학년, 주거 형태, 통학 수단과 건강관련 생활습관인 흡연 여부, 음주 여부, 운동 여부, 육류 섭취, 과일 섭취로 구성하였다.

식습관을 조사하기 위해 10개의 식습관 항목에 대한 1주 일간의 섭취 횟수를 0~2일(1점), 3~5일(2점), 6~7일(3점)로 나누어 3점 Likert 척도법을 이용하였고, 점수가 낮을수록 좋지 못한 식습관을 가지는 것으로 평가하였다. 신체증상 조사는 총 12개 문항으로 구성되어 있는 검사 도구를 사용하였으며, 두통, 감기, 어지럼증, 피로감, 입안이 험, 계단을 오를 때 숨이 가쁘다, 집중력이 저하, 식욕 저하, 얼굴 창백, 소화력 저하, 변비, 설사의 증세를 ‘전혀 없는 편이다(1점)’, ‘가끔 있는 편이다(2점)’, ‘그저 그런 편이다(3점)’, ‘자주 있는 편이다(4점)’, ‘매우 자주 있는 편이다(5점)’의 5점 Likert 척도법을 이용하여 점수가 높을수록 건강상태 및 영양상태가 양호하지 못한 것으로 평가하였다(Park YJ 2010). 신체계측 및 체성분 검사는 Inbody 720(Body Composition Analyzer, Biospace)을 이용하여 신장, 체중, 체질량지수(BMI), 근육량, 체지방량, 골격근량, 복부지방량을 얻었다.

3. 자료의 통계처리

수집된 설문 자료는 SPSS(version 21)을 사용하여 통계처리 하였으며, 조사 대상자의 일반적 특성과 남녀 대학생들 간의 식습관, 건강관련 생활습관, 신체증상 및 체성분의 차이를 살펴보기 위하여 *T-test*을 실시하였다. 또한 식습관과 신체증상과의 관련성을 알아보기 위해 Pearson's correlation coefficient을 실시하였다. 유의성 검증은 $p < 0.05$, $p < 0.01$ 에서 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 연구 대상자의 일반적 특성과 건강관련 생활습관

Table 1은 연구 대상자의 일반적인 특성과 건강생활 실천 양상을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과이다. 대학생 전체 245명으로 일반적인 특성을 분석 결과, 성별로는 남학생 96명(39.2%), 여학생 149명(60.8%)으로 나타나, 여학생이 남학생보다 분포가 많은 것으로 나타났다. 거주 형태는 자택 및 친척집 202명(82.4%), 자취 43명(17.6%)으로 나타났으며, 통학 수단은 도보 48명(19.6%), 자전거 1명(0.4%), 자가용 5명(2.0%), 버스 65명(26.5%), 지하철 126명(51.4%)으로 나타났다. 학년은 1학년 60명(24.5%), 2학년 54명(22.0%), 3학년 84명(34.3%), 4학년 47명(19.2%)으로 나타났다. 또한 조사 대상자의 건강관련 생활습관을 알아본 결과, 운동 여부는 ‘하고 있다’ 120명(49.8%), ‘하고 있지 않다’ 125명(51.0%)으로 나타났

Table 1. Personal characteristics and health relative life habits of survey group

Section	Specification	Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	Male	96	39.2
	Female	149	60.8
Residence type	House/realative H	202	82.4
	Boarding	43	17.6
Means of Transportation	Walk	48	19.6
	Bicycle	1	0.4
	Car	5	2.0
	Bus	65	26.5
	Subway	126	51.4
Grade Level	First year	60	24.5
	Second year	54	22.0
	Third year	84	34.3
	Fourth year	47	19.2
Exercise	Yes	120	49.0
	No	125	51.0
Smoking	Yes	16	6.5
	No	229	93.5
Drinking	Yes	58	23.7
	No	187	76.3
BMI	Low weight	13	5.3
	Normal	122	49.8
	Over weight	79	32.2
	Obesity	31	12.7

으며, 흡연 여부는 ‘하고 있다’ 16명(6.5%), ‘하고 있지 않다’ 229명(93.5%)으로 나타났고, 음주 여부는 ‘하고 있다’ 58명(23.7%), ‘하고 있지 않다’ 187명(76.3%)으로 나타났다. BMI는 저체중, 정상군, 과체중, 비만이 각각 13명(5.3%), 122명(49.8%), 79명(32.2%), 31명(12.7%)로 나타나, 본 연구 대상은 주로 거주 형태는 자택 및 친적집에서, 통학은 대부분 버스와 지하철로, 운동 여부는 비슷한 양상을 나타내고 있으며, 흡연과 음주는 ‘하고 있지 않다’가 ‘하고 있다’보다 많아, 대학생들은 건강관련 생활 습관은 좋은 것으로 나타났다. 그리고 체질량지수에서 정상체중이 가장 많은 반면, 저체중과 비만 학생의 비율이 낮은 것으로 나타났다.

2. 남녀 대학생의 건강관련 생활습관의 비교

Table 2은 남녀 대학생들의 건강관련 실천 양상의 차이를 분석한 결과이다. Table 2에서 보는 바와 같이 흡연, 음주, 운동 여부, 과일 섭취, BMI에서 통계적으로 유의적인 차이를 보인 반면($p<0.05$), 육류 섭취는 통계적으로 유의한 차이를

보이지 않았다($p>0.05$).

건강관련 생활습관 실천에서 흡연인 경우, 남학생은 14명, 여학생은 2명으로 나타났고, 비흡연인 경우 남학생은 82명, 여학생은 147명으로 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 음주인 경우 남학생은 14명, 여학생은 44명으로 나타났고, 비음주인 경우 남학생은 82명, 여학생은 105명으로 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 운동을 하는 경우 남학생은 63명, 여학생은 57명으로 나타났고, 운동을 하지 않는 경우 남학생은 33명, 여학생은 92명으로 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 또한 과일을 섭취에서 하루에 2번인 경우 남학생은 15명, 여학생은 25명, 하루에 한번인 경우 남학생은 36명, 여학생은 80명, 일주일에 5회인 경우 남학생은 30명, 여학생은 37명, 일주일에 3번 이상인 경우 남학생은 15명, 여학생은 7명으로 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). BMI에서 체중중인 경우 남학생은 1명, 여학생은 12명, 정상인 경우 남학생은 34명, 여학생은 88명, 과체중인 경우 남학생은 36명, 여학생은 43명, 비만인 경우 남학생은 25명, 여학생은 6명으로 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 그러나 육류 섭취에서 하루에 1회 이상인 경우, 남학생은 29

Table 2. Difference of health relative life habits by university students gender

Section	Specification	Gender		χ^2
		Male	Female	
Smoking	Yes	14	2	16.77 (0.000)*
	No	82	147	
Drinking	Yes	14	44	7.219 (0.007)*
	No	82	105	
Exercise	Yes	63	57	17.50 (0.000)*
	No	33	92	
Intake of fruits	Twice a day	15	25	11.92 (0.008)*
	Once a day	36	80	
	5 days a week	30	37	
	Three times a week	15	7	
Intake of meat	Once a day	29	40	3.73 (0.155)
	2~3 days a week	57	102	
	4~5 days a week	10	7	
BMI	Low weight	1	12	35.68 (0.000)*
	Normal	34	88	
	Over weight	36	43	
	Obesity	25	6	

* $p<0.05$

명, 여학생은 40명, 일주일에 2~3회인 경우 남학생은 57명, 여학생은 102명, 일주일에 4~5회인 경우 남학생은 10명, 여학생은 7명으로 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p>0.05$).

3. 남녀 대학생의 식습관, 신체증상 및 체성분 간의 비교

Table 3, 4, 5는 남녀 대학생들의 식습관, 신체증상과 체성분의 빈도를 평균과 표준편차를 나타내었으며, 성별 간의 유의성 결과를 나타내었다. Table 3에서 식습관에 대한 남녀 대학생의 차이를 분석한 결과, 전체적으로 ‘아침은 매일 규칙적으로 먹는가’, ‘식사는 언제나 적당한 양을 먹는가’, ‘1일 2끼 정도의 고기·생선·달걀·콩제품 중의 어느 것인가를 먹고 있는가’, ‘기름을 넣어서 조리한 음식을 매일 먹는가’에서 점수가 높게 나와 주 3~5일 실천하고 있는 것으로 나타났으며, 남녀 대학생 간의 ‘과일을 매일 먹는가’($p<0.05$)에서 성별 간의 통계적인 유의적인 차이가 나타나, 여학생이 남학생보다 과일 섭취 빈도가 높은 것으로 나타났다.

남학생은 ‘아침은 매일 규칙적으로 먹는가’, ‘식사는 언제나 적당한 양을 먹는가’에서 높게 나타난 반면, 여학생은 ‘당근·시금치 등의 녹황색 채소를 매일 먹는가’, ‘과일을 매일 먹는가’에서 높게 나타나, 남녀 간에 상당한 차이를 나타내고 있다. ‘1일 2끼 정도는 고기·생선·달걀·콩제품 중의 어느 것인가를 먹고 있는가’, ‘우유는 매일 마시는가’, ‘미역, 생미역, 김 등의 해조류를 매일 먹는가’에서는 남녀 간에 비슷한 경향을 나타냈다. Park YJ(2010)의 연구결과, 전체적으로 ‘식사는 언제나 적당한 양을 먹는가’, ‘1일 2끼 정도의 고기·생선·달걀·콩제품 중의 어느 것인가를 먹고 있는가’, ‘기름을 넣어서 조리한 음식을 매일 먹는가?’에서 점수가 높게 나와, 주 3~5일 실천하고 있는 것으로 나타났다.

남녀 간의 유의적인 차이는 ‘과일을 매일 먹는가’($p<0.05$)와 ‘채소류는 매일 먹는가’($p<0.05$)에서 성별 간의 유의적인 차이가 나는 것과 비교하여 본 연구결과, 대학생들의 식습관은 규칙적인 식사, 육류 및 생선류 섭취, 유지의 섭취는 양호한 것으로 나타났지만, 식품 배합을 생각해서 먹기, 녹황색 채소의 섭취, 과일 섭취, 우유 섭취, 해조류의 섭취 빈도 상태가 저조한 것으로 나타나, 위의 연구와 유사한 결과를 얻었다.

Table 4는 남녀 대학생들의 신체증상의 차이를 분석한 결과, 전체적으로 ‘쉽게 피로하다’, ‘집중력이 떨어진다’가 높은 수준으로 나타났으며, ‘두통이 있다’, ‘감기에 잘 걸린다’, ‘평소에 어지럽다’, ‘쉽게 피로하다’, ‘계단을 오를 때 숨이 가쁘다’, ‘집중력이 떨어진다’, ‘소화가 잘 안 된다’, ‘변비가 있다’에서 성별에 따른 통계적으로 유의적인 차이가 나타난 반면 ($p<0.05$), ‘얼굴이 창백하다’, ‘소화가 안 된다’, ‘설사 증상이 있다’에서 성별에 따른 통계적으로 유의적인 차이가 없는 것으로 나타났다($p>0.05$) 이는 Park YJ(2010)의 연구결과에 살펴보면 ‘두통이 있다’, ‘감기에 잘 걸린다’, ‘평소에 어지럽다’, ‘쉽게 피로하다’, ‘계단에 오를 때 숨이 가쁘다’, ‘집중력이 떨어진다’, ‘소화가 잘 안된다’가 높게 나타났으며, 이 중에서 ‘쉽게 피로하다’, ‘집중력이 떨어진다’는 가장 높게 나타나 본 연구결과와 유사한 결과를 보였다.

Table 5는 남녀 대학생들의 신체계측과 체성분의 차이를 분석한 결과, 전체적으로 신장, 체중, BMI, 근육량, 체지방량, 골격근량, 복부지방률에서 모두 성별에 따른 통계적으로 유의적인 차이가 나타났다($p<0.05$).

Table 6은 남녀 대학생들의 식습관과 신체증상의 상관관계를 분석한 결과이다. 남녀 대학생들이 일상생활에서 경험할 수 있는 임상증상과 식습관의 관계에서 기름을 넣어서 조리

Table 3. Difference of dietary habits by university students gender

Section	Specification	Gender		t
		Male	Female	
Dietary habits	Regular meals	2.07±0.78	1.88±0.86	1.779
	Appropriate amounts	2.20±0.69	2.09±0.71	1.295
	Food formulations	1.54±0.72	1.39±0.60	1.596
	Intake of green vegetables	1.45±0.67	1.58±0.67	-1.283
	Intake of fruits	1.64±0.80	1.95±0.76	-3.155*
	Intake of vegetable	1.86±0.72	2.03±0.72	-1.622
	Intake meat and fish	2.29±0.72	2.22±0.70	0.895
	Intake of milk	1.59±0.75	1.61±0.74	-0.568
	Intake of algae	1.23±0.47	1.31±0.51	-0.691
	Intake of cooked food with oil	2.00±0.54	2.02±0.59	0.051

* $p<0.05$

Table 4. Difference of physical symptoms by university students gender (Mean±S.D.)

Section	Specification	Gender		t
		Male	Female	
Physical symptoms	Headache	1.63±0.62	2.26±1.021	-6.065*
	Common cold	1.72±0.87	2.12±0.97	-3.360*
	Dizziness	1.56±0.79	2.50±1.11	-7.251*
	Easy fatigue	2.59±1.06	2.96±1.20	-2.474*
	Stomatitis	1.70±0.87	1.85±1.05	-1.120
	Dyspnea on exertion	1.59±0.80	2.89±1.26	-9.806*
	Poor concentration	2.44±1.02	2.90±1.06	-3.420*
	Anorexia	1.63±0.81	1.71±0.95	-0.737
	Pale face	1.30±0.65	1.47±0.72	-1.961
	Indigestion	1.90±1.04	2.28±1.20	-2.597*
	Constipation	1.61±0.89	1.91±1.12	-2.200*
	Diarrhea	1.67±0.87	1.85±1.01	-1.389

* $p<0.05$ **Table 5. Difference of body compositions by university students gender** (Mean±S.D.)

Section	Specification	Gender		t
		Male	Female	
Body compositions	Height	172.98±10.91	161.76±5.05	10.879*
	Weight	70.29± 8.57	55.66±7.49	14.087*
	BMI	23.28± 2.41	21.37±2.27	6.277*
	Soft lean mass	55.22± 5.85	37.29±4.73	25.518*
	Body fat mass	12.10± 4.76	16.26±4.47	-16.734*
	Skeletal muscle mass	33.90± 3.70	21.44±2.97	25.518*
	Waist-hip ratio	0.81± 0.05	0.83±0.07	-2.289*

* $p<0.05$

한 음식을 매일 먹는 경우 ‘소화가 잘 안 된다’와 ‘집중력이 떨어진다’, ‘두통이 있다’ 간에 양의 상관관계를 보였으며, 우유를 매일 마시는 경우 ‘소화가 잘 안 된다’ 간에 음의 상관관계, 1일 2끼 정도는 고기, 생선, 달걀, 콩제품 중의 어느 것인가를 먹는 경우 ‘소화가 잘 안 된다’와 ‘변비가 있다’ 간에 음의 상관관계를 나타냈다. 아침은 매일 규칙적으로 먹는 경우, ‘식사할 때 식품 배합을 생각해서 먹는 것’($p<0.05$)과 ‘평소에 어지럽다’($p<0.01$) 간에 음의 상관관계를 나타냈다. ‘아침을 매일 규칙적으로 먹는가’는 ‘두통이 있다’($p<0.05$), ‘입안이 현다’($p<0.05$), ‘집중력이 떨어진다’($p<0.05$)와 음의 상관관계를 나타내어 아침식사를 규칙적으로 할수록 두통과 입안이 허는 증상이 적게 나타나는 것을 알 수 있었으며, 이는 아침을 규칙적으로 먹는 사람은 생활 패턴이 일정하여 잠을 못 이루 어 두통이 발생하거나 입안이 허는 증상이 적은 것으로 볼

수 있으며, 또한 집중력 저하가 나타나지 않는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 아침 식사를 통한 뇌로의 포도당 공급으로 인하여 집중력이 향상된다는 사실을 뒷받침 해 줄 근거자료가 될 것이라 사료된다. ‘식사를 언제나 적당한 양을 먹는가’는 ‘쉽게 피로하다’($p<0.01$), ‘계단을 오를 때 숨이 가쁘다’($p<0.05$), ‘집중력이 떨어진다’($p<0.05$), ‘소화가 잘 안 된다’($p<0.05$)와 음의 상관관계를 나타내 적당한 양의 식사를 할수록 피로하지 않고 계단을 오를 때 숨이 가쁘지 않는 것으로 나타났다. 또한 적정량의 식사 섭취는 과식으로 인한 소화 불량을 예방 할 수 있는 것으로 본다. ‘식사를 할 때는 식품 배합을 생각해서 먹는가’는 ‘두통이 있다’($p<0.05$), ‘쉽게 피로하다’($p<0.01$), ‘계단을 오를 때 숨이 가쁘다’($p<0.01$), ‘집중력이 떨어진다’($p<0.05$)와 음의 상관관계를 보였다. ‘당근, 시금치 등의 녹색 채소를 먹는가’는 ‘감기에 잘 걸린다’($p<0.05$), ‘쉽게 피로

Table 6 Pearson's correlation coefficients between dietary habits and physical symptoms

Section	Regular meals	Appropriate amounts	Food formulations	Intake of green vegetables	Intake of fruits	Intake of vegetable	Intake meat and fish	Intake of milk	Intake of algae	Intake of cooked food with oil
Headache	-0.046	-0.011	-0.034	0.082	0.099	0.026	-0.102	-0.033	-0.011	0.143*
Common cold	0.018	-0.032	-0.053	0.161*	0.018	0.041	0.061	-0.081	0.054	0.027
Dizziness	-0.212**	-0.312*	-0.170*	0.009	-0.020	-0.087	-0.101	0.017	0.000	0.164*
Easy fatigue	-0.110	-0.090	-0.099	-0.012	-0.1318	-0.110	-0.024	-0.141*	-0.031	0.192**
Stomatitis	-0.121	-0.114	-0.068	-0.090	-0.043	-0.151*	-0.100	-0.094	-0.056	0.062
Dyspnea on exertion	-0.080	0.000	-0.136*	0.056	-0.032	0.019	0.024	-0.009	-0.017	0.169*
Poor concentration	-0.050	-0.116	-0.071	-0.052	-0.122	-0.027	-0.024	-0.169*	-0.075	0.153*
Anorexia	0.026	0.101	0.043	0.020	-0.001	-0.031	-0.145*	-0.139*	-0.075	-0.081
Pale face	0.022	-0.015	-0.051	0.117	0.024	0.076	0.001	0.014	0.167*	0.115
Indigestion	0.023	-0.034	-0.023	-0.068	-0.070	-0.049	-0.057	-0.144*	-0.032	0.136*
Constipation	-0.090	-0.083	-0.112	-0.079	-0.087	-0.139*	-0.251**	-0.100	-0.127	0.044
Diarrhea	-0.058	-0.070	-0.131*	-0.047	-0.016	-0.052	-0.101	-0.104	-0.036	0.104

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

하다'($p < 0.01$), '입안이 험다'($p < 0.05$), '계단을 오를 때 숨이 가쁘다'($p < 0.01$), '집중력이 떨어진다'($p < 0.01$), '얼굴이 창백한 편이다'($p < 0.05$), '변비가 있다'($p < 0.05$)와 음의 상관관계를 나타내었다. 녹색채소는 엽산과 비타민 C, 리보플라빈의 급원식품으로 얼굴창백과 리보플라빈의 결핍증으로 인해 생기는 구순구각염도 예방이 가능하다. 또한 비타민 C의 섭취로 면역역력의 증강 및 감기 예방할 수 있다(Park YJ 2010). '과일을 매일 먹는가'는 유의적인 상관관계가 나타나지 않았다. '채소류는 매일 먹는가'는 '쉽게 피로하다'($p < 0.05$), '입안이 험다'($p < 0.05$), '계단을 오를 때 숨이 가쁘다'($p < 0.01$), '집중력이 떨어진다'($p < 0.05$), '얼굴이 창백한 편이다'($p < 0.05$)와 음의 상관관계를 보였다. 이 결과는 '당근, 시금치 등의 녹색채소를 먹는가'의 결과와 비슷한 경향을 보인다. '1일 2끼 정도는 고기, 생선, 달걀, 콩제품 중의 어느 것인가를 먹고 있는가'는 '평소에 어지럽다'($p < 0.05$), '쉽게 피로하다'($p < 0.01$), '식욕이 없다'($p < 0.05$), '소화가 잘 안 된다'($p < 0.01$)와 음의 상관관계를 나타내었다. 따라서 단백질 식품의 섭취는 어지럼증, 피로, 식욕 저하, 소화 불량 등의 증상을 개선시켜 줄 수 있을 것으로 기대된다. '우유는 매일 마시는가'는 '평소에 어지럽다'($p < 0.01$), '쉽게 피로하다'($p < 0.05$), '계단을 오를 때 숨이 가쁘다'($p < 0.01$), '변비가 있다'($p < 0.05$)와 음의 상관관계를 나타내어 우유의 규칙적 섭취는 어지럼증, 피로, 숨 가쁨, 변비의 증상을 완화 시켜줄 수 있을 것으로 예상된다. '미역, 생미역, 김 등의 해조류를 매일 먹는가'는 '입안이 험다'($p < 0.05$)와 '계단을 오를 때 숨이 가쁘다'($p < 0.01$), '설사가 있다'($p < 0.05$)와 음의 상관관계를 나타내 해조류의 섭취는 입안이 험하거나

숨이 가쁨, 설사를 하는 임상 증상의 개선 효과가 있다고 사료된다. '기름을 넣어서 조리한 음식을 매일 먹는가'는 '변비가 있다'($p < 0.05$)와 양의 상관관계를 나타내어 기름진 음식의 섭취가 변비의 원인 중 한 요인이라는 것을 알 수 있었다.

요약 및 결론

본 연구는 인천지역 일부 남녀 대학생들을 대상으로 올바른 식습관의 확립과 신체적, 심리적인 건강을 위한 기초자료로 제공하고자 실시하였으며, 식습관에 영향을 줄 수 있는 요인으로 건강관련 생활습관, 신체증상, 체성분을 조사·분석한 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 일반적인 특성으로는 남학생 96명(39.2%), 여학생 149명(60.8%), 거주 형태는 자택 및 친척집 202명(82.4%), 자취 43명(17.6%), 통학 수단은 도보 48명(19.6%), 자전거 1명(0.4%), 자가용 5명(2.0%), 버스 65명(26.5%), 지하철 126명(51.4%), 학년은 1학년 60명(24.5%), 2학년 54명(22.0%), 3학년 84명(34.3%), 4학년 47명(19.2%)으로 나타났다. 또한 건강관련 생활습관에서 운동 여부는 '하고 있다' 120명(49.8%), '하고 있지 않다' 125명(51.0%), 흡연 여부는 '하고 있다' 16명(6.5%), '하고 있지 않다' 229명(93.5%), 음주 여부는 '하고 있다' 58명(23.7%), '하고 있지 않다' 187명(76.3%)으로 나타났다. BMI는 저체중, 정상군, 과체중, 비만이 각각 13명(5.3%), 122명(49.8%), 79명(32.2%), 31명(12.7%)로 나타나, 정상체중이 가장 많은 반면, 저체중과 비만 학생의 비율이 낮았다.

2. 남녀 대학생들의 건강관련 실천 양상의 차이를 분석한

결과, 흡연, 음주, 운동 여부, 과일 섭취, BMI에서 유의적인 차이를 보인 반면($p<0.05$), 육류 섭취는 유의한 차이를 보이지 않았다($p>0.05$).

3. 남녀 대학생들의 식습관의 차이를 분석한 결과, 전체적으로 ‘아침은 매일 규칙적으로 먹는가’, ‘식사는 언제나 적당한 양을 먹는가’, ‘1일 2끼 정도의 고기·생선·달걀·콩제품 중의 어느 것인가를 먹고 있는가’, ‘기름을 넣어서 조리한 음식을 매일 먹는가?’에서 남녀 모두 주 3~5일 실천하고 있는 것으로 나타났으며, 남녀 대학생 간의 ‘과일을 매일 먹는가’($p<0.05$)에서 통계적인 유의적인 차이가 나타나, 여학생이 남학생보다 과일 섭취 빈도가 높은 것으로 나타났다.

4. 남녀 대학생들의 신체증상의 차이를 분석한 결과, 남녀 모두 ‘쉽게 피로하다’, ‘집중력이 떨어진다’가 높게 나타났으며, ‘두통이 있다’, ‘감기에 잘 걸린다’, ‘평소에 어지럽다’, ‘쉽게 피로하다’, ‘계단을 오를 때 숨이 가쁘다’, ‘집중력이 떨어진다’, ‘소화가 잘 안 된다’, ‘변비가 있다’에서 성별에 따른 통계적으로 유의적인 차이가 나타난 반면($p<0.05$), ‘얼굴이 창백하다’, ‘소화가 안 된다’, ‘설사 증상이 있다’에서 통계적으로 유의적인 차이가 없는 것으로 나타났다($p>0.05$).

5. 남녀 대학생들의 체성분의 차이를 분석한 결과, 전체적으로 신장, 체중, BMI, 근육량, 체지방량, 골격근량, 복부지방률에서 모두 성별에 따른 통계적으로 유의적인 차이가 나타났다($p<0.05$).

6. 남녀 대학생들의 식습관과 신체증상의 상관관계를 분석한 결과, 남녀 대학생들이 일상생활에서 경험할 수 있는 신체증상과 식습관의 관계에서 기름을 넣어서 조리한 음식을 매일 먹는 경우 ‘소화가 잘 안 된다’와 ‘집중력이 떨어진다’, ‘두통이 있다’ 간에 양의 상관관계를 보였으며, 우유를 매일 마시는 경우 ‘소화가 잘 안 된다’ 간에 음의 상관관계, 1일 2끼 정도는 고기, 생선, 달걀, 콩제품 중의 어느 것인가를 먹는 경우 ‘소화가 잘 안 된다’와 ‘변비가 있다’ 간에 음의 상관관계를 나타냈다.

감사의 글

이 논문은 2013년도 가천대학교 교내연구비 지원에 의한 결과임(GCU-2013-R403).

References

Cho HJ, Choi SD, Lee OY, Cho DY, Yu BY. 2001. Association between body mass index and the BEFSI-K score of the adolescent in an urban area. *J Korean Acad Fam Med* 22: 698-707

Chon KK, Kim KH, Yi JS. 2000. Development of the revised life stress scale for college students. *Korean J Health Psychology* 5:316-335

Han KS. 2005. Self efficacy, health promoting behaviors and symptoms of stress among university students. *J Korean Acad Nurs* 35:585-592

Hong SB. 2012. Dietary habits and snacking among university students living on campus and condition of applying nutrition labelling. Master thesis, Konkuk Uni. Korea. p. 5

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* 15:687-693

Kim DS, Chung YS, Park SK. 2004. Relationship between the stress hormone, salivary cortisol level and stress score by self-report measurement. *Korean J Health Psychology* 9: 633-645

Kim MH, Lee YS. 2006. A study on the nutrient intake and food habits of college students in Chungnam area. *The Korean Journal of Community Living Science* 17:143-158

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

Lee MS, Kwak CS. 2006. The comparison in daily intake of nutrients, quality of diets and dietary habits between male and female college students in Daejeon. *Korean J Community Nutrition* 11:39-51

Lim GH, Kim BH, Ryu JG, Moon HJ, Park GR, Park MJ, Park JW, Song HY, Oh MT, Han CH. 2012. The Ultimate of Public Health. Gigu Publishing Co., pp. 14-26

Min KH. 2010. Study on healthy food behavior and recognition of healthy asian food. *Korean J Food Cookery Sci* 26: 521-529

Min SH, Oh HS, Kim JH. 2004. Dietary behaviors and perceived stress of university students. *Korean J Food Culture* 19: 158-169

Oh YS. 2009. A study on the health related life behavior and dietary of female university students by residence type in the Gyeongju area. *Korean J Food Culture* 24:351-358

Park YJ. 2010. A study on physical status, psychological status of university student gender and dietary status. Master thesis, Ulsan Uni. Korea

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

Song YJ, Paik HY, Lee YS. 1998. Qualitative assessment of dietary intake of college students in Seoul area. *J Korean Home Economics Association* 36:201-205

Yu HJ. 2012. Eating habits and snacking in relation residential environment and gender of college students in chungnam area. Master thesis, Konkuk Uni. Korea. pp. 62-63

Zhao Jie. 2010. The study into investigation of eating habits and dining-out activities according to the sex of Ulsan university students. Master thesis. Ulsan Uni. Korea. p. 64

접 수 : 2013년 12월 5일
최종수정 : 2013년 12월 10일
채 택 : 2013년 12월 17일