

음주 여부에 따른 남녀 대학생의 식습관 비교 연구

강지은^{1,*} · 최한석¹ · 최지호¹ · 정석태¹ · 여수환¹ · 김미향²

¹국립농업과학원 발효식품과, ²신라대학교 식품영양학과

The Comparative Study of Dietary Habits according to the Alcohol Drinking among University Students

Ji-Eun Kang^{1*}, Han-Seok Choi¹, Ji-Ho Choi¹, Seok-Tae Jung¹ and Su-Hwan Yeo¹, Mi-Hyang Kim²

¹Fermented Food Science Division, National Academy of Agricultural Science, RDA, Suwon 441-853, Korea

²Dept. of Food and Nutrition, Silla University, Busan 617-736, Korea

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of alcoholic drinking on the dietary habits among university students. The data was collected from 355 students (male : 188, female : 167) living in Busan. The questionnaire composed of general information, person with the lunch · meal time, skipping meal, meal type · place · overeating, snacking · eating out, food intake pattern. For statistics analysis, SPSSWIN 12.0 was used. The results were summarized as follows. First, the rates of alcohol drinking in male and female students were 94.1% and 93.4% respectively and the rate of under 19 years old's drinking were 94.4%. Second, in the appearance of drinking, the difference in dietary habits wasn't shown to be significant. However in term of dinner, few female students sometimes haven't dinner ($p<0.01$). And female group showed frequently eating out ($p<0.05$) and overeating more than male group($p<0.001$). Third, the alcohol drinking group and non-alcohol drinking group showed significantly similar consumption frequency of cereal, meat products, fruits · vegetable, oil · sugars. But the intakes of milk and dairy products in male students were significantly higher than in female students ($p<0.001$). These results indicated that more attention should be taken to university students, having habits of skipping meal, alcohol drinking and low intake for nutrition knowledge or attitude so as to improve their health.

Key words : Alcoholic beverage, dietary habits, university students.

서 론

대학생활은 청소년기에서 성인기로 전환되는 과도기로서 육체적, 정신적 활동이 활발하며, 식품 섭취에 있어서 부모의 통제에서 벗어나 스스로 책임져야 하는 단계에 있으므로 이때의 영양 섭취는 장년 및 노년기의 건강 대비에 매우 중요하다. 그러나 대부분의 대학생들은 수험생 시절 신체적, 심리적 스트레스로 인해 생기는 식욕 감퇴와 생활 리듬 변화에 따른 결식, 간식과 야식의 증가, 단순한 식사 내용 등 바람직하지 못한 식행동에 이어 과도한 음주 및 흡연, 무리한 다이어트 등으로 특정 영양소의 결핍과 빈혈, 위장 장애, 변비와 같은 건강상 많은 문제점을 나타내고 있다(Cheong *et al* 2007).

특히, 사회문화의 급속한 발달과 복잡성, 서구 문화의 유입으로 향락주의가 만연해지면서 무질서한 흡연과 음주 문화가 대학 내에서 자리 잡은 지 오래이며, 이 중 알코올의 오남용

은 대학생들에게 심각한 장애를 유발시키는 문제로 꼽히고 있다. 대학생들은 대부분 음주를 하며, 이 중에는 법적 허용 연령인 만 19세 미만의 학생들도 많이 포함되어 있다. 대학생들의 음주 문제는 신체적, 정신적 문제뿐만 아니라, 각종 사고, 폭력, 음주 운전, 성폭력 등의 여러 사회 문제를 일으키기도 한다(Nam KA 2009). 대학생 음주는 이와 같은 즉각적이고 가시적인 문제 이외에도 알코올이 체내에 직접적으로 독성 작용을 하거나, 식사 섭취량, 식습관 및 생활 습관을 변화시킴으로써 영양 상태와 건강 상태에도 부정적인 영향을 미치게 된다. 만성적으로 과량의 술을 마시면 소화관 내 점막이 상하여 소화 및 영양소 흡수가 저하되고 식사량이 감소하기도 하지만, 반대로 안주 섭취로 인하여 단백질과 지방의 섭취량이 증가한다는 보고도 있다(Choi *et al* 2001).

균형 잡힌 식생활은 인간의 정상적 생활 유지를 위한 필수적인 요소로 20세를 전후한 시기가 식습관이 완성되는 시기이다. 미래에 많은 역할을 해야 될 대학생들의 건강 유지를 위해서는 균형 있는 영양소의 섭취가 중요하다(Park YS 1997). 하지만 대학생을 대상으로 하는 음주 및 식습관 조사가 좁은

* Corresponding author : Ji-Eun Kang, Tel : +82-31-299-0584, Fax : +82-31-299-0554, E-mail : kje0516@korea.kr

범위(Lee & Kwak 2006, Kim SD 2010, Kim & Kim 2011)에만 그치고 있어 많은 연구가 필요한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 대학생들의 음주 여부에 따른 식생활을 비교 분석하여 올바른 식사 관리 방안을 마련할 수 있는 기초 자료를 제시해 보고자 하였다. 이에 일부 대학생을 대상으로 알코올 섭취 여부에 따라 음주 집단과 비 음주 집단으로 분류하였으며, 이들을 대상으로 일반적 사항, 식사 구성원 및 식사 시간, 결식률, 식사 형태 및 장소, 과식 여부, 간식 및 외식, 주요 식품군 섭취율 등을 설문 조사하여 그 결과를 비교 분석하였다.

연구방법

1. 조사 대상자

본 연구는 부산지역에 위치한 대학에 재학 중인 남·여 대학생 400명을 임의로 선정하였다. 총 400부를 배부하였고, 회수된 371부 중 불완전한 응답지 16부를 제외한 나머지 설문지 총 355부(남학생 188명, 여학생 167명)를 최종 분석 자료로 이용하였다.

2. 조사 내용

본 연구는 대학생의 음주 여부에 따른 식습관 조사를 위해 조사 대상자는 자기 기록 방법으로 30분 동안 설문지에 응답하게 하였다(Choi *et al* 2001, Jin & You 2010, Kwon *et al* 2012). 조사 항목은 조사 대상자의 일반적 사항 4문항(성별, 음주 여부, 나이, 학년), 식사 구성원 등 3문항(식사 구성원, 식사 시간, 결식률), 식사 형태 등 3문항(식사 형태, 식사 장소, 과식 여부), 간식 및 외식 6문항(간식 횟수, 간식 시기, 섭취

이유, 간식 종류, 외식 횟수, 외식 종류), 주요 식품군별 섭취 횟수 6문항(곡류, 육류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품, 유지 및 당류) 등 총 22문항으로 구성하였다. 일반적 사항에서 음주 여부는 6개월 이내 음주 경험 유무에 따라 음주군, 비 음주군으로 구분하였다.

3. 자료 분석

본 연구의 통계 처리는 SPSSWIN 12.0 프로그램을 사용하였고, 실증 분석은 모두 유의 수준 $p < 0.05$ 에서 검증하였다. 음주 여부와 성별에 따른 식생활 태도 차이를 살펴보기 위하여 교차 분석 $\chi^2(p)$ 을 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 일반적 사항

조사 대상자의 일반적 사항은 Table 1과 같다. 대학생 전체 성별의 경우 남자 53.0%, 여자 47.0%로 음주 집단은 남자가 94.1%, 여자가 93.4%로 남녀 비율이 비슷하게 나타났다. 연령은 19세 이하가 45.6%로 과반수 가까이 되었으며, 20~22세 32.1%, 23세 이상 22.3% 순으로 나타났다. 19세 이하 중 음주를 하는 집단은 94.4%, 비 음주 집단이 5.6%로 음주 집단이 높게 나타났다. 학년은 1학년이 54.1%로 과반수 이상을 차지하였고, 3학년 19.4%, 2학년 15.2%, 4학년 11.3% 순으로 나타났다. 음주를 하는 집단은 1학년이 95.3%, 비 음주 집단은 2학년이 9.3%로 비율이 가장 높았다. 조사 대상자들의 음주율은 남녀 간에 차이 없이 비슷하였으며, 이는 Lee KA (1999)의 연구에서 남학생의 89.3%, 여학생의 88.1%가 음주하는 것과 Kim KH(2003)의 광주지역 남자 대학생의 89%, 여

Table 1. General information about the gender, age and grade according to the alcoholic beverage drinking

Characteristics		Alcohol	No-alcohol	Total	$\chi^2(p)$
Gender	Male	177(94.1) ¹⁾	11(5.9)	188(53.0)	.082(.774)
	Female	156(93.4)	11(6.6)	167(47.0)	
Age	<19	153(94.4)	9(5.6)	162(45.6)	.855(.652)
	20~22	105(92.1)	9(7.9)	114(32.1)	
	>23	75(94.9)	4(5.1)	79(22.3)	
Grade	1st	183(95.3)	9(4.7)	192(54.1)	1.871(.600)
	2nd	49(90.7)	5(9.3)	54(15.2)	
	3rd	64(92.8)	5(7.2)	69(19.4)	
	4th	37(92.5)	3(7.5)	40(11.3)	
Total		333(93.8)	22(6.2)	355(100.0)	

¹⁾ Number of respondent (percentage).

자 대학생의 85.8%가 음주하는 비율보다 다소 높게 나타났다. 이는 음주 여부를 결정하는 기간에 의한 차이로 보인다. 특히 사회적으로 여성들의 음주율이 점차 증가하고 있는 현실을 반영하듯, 본 연구에서도 여학생의 음주율이 남학생과 비슷하게 나타나 가임 연령층인 여학생들의 건강 향상을 위해 노력해야 한다.

2. 식사 구성원 및 식사 시간, 결식률

조사 대상자의 식사 구성원 및 식사 시간은 Table 2와 같다. 식습관에 있어서 전체적으로 음주 여부에 대해서는 차이를 보이지 않았다. 주로 점심 식사를 함께 하는 사람은 친구들과 함께 먹는다는 응답이 음주 집단 55.9%, 비 음주 집단 59.1%로 나타나 과반수 이상을 차지하였고, 다음으로 온 가족과 함께 먹는다는 경향을 보였다. 식사 소요 시간은 10~20분 미만이라는 응답이 음주 집단 52.3%, 비 음주 집단 50.0%로 모두 과반수 이상으로 나타났고, 음주 집단 내에서 남자는 소요 시간이 10분 미만이라는 응답이 20.9%, 여자는 소요 시간이 20~30분 미만이라는 응답이 35.3%로 나타나, 여자의 식사 시간이 10~20분 정도 높게 나타났다($p<0.001$). Kim MJ(2008)의 연구에서는 10~20분이 57.7%로 가장 많았으며, Kim & Park(2009)의 연구에서도 10~20분이 62.2%로 나타

나, 본 연구 결과와 비슷하였다. 이는 식사를 하고 배가 부른 것을 느끼는 데는 약 20분 이상이 소요되며, 또한 식사 속도가 빠르면 비만이 될 수 있는 확률이 높다(Ko MS 2007)는 보고를 고려한다면 조사 대상자들의 식사 속도가 비교적 빠르다는 것을 알 수 있다. 조사 대상자의 결식률은 Table 3과 같다. 아침 식사의 경우는 두 집단 모두 가끔 먹는다(음주 49.5%, 비 음주 54.5%), 점심 식사는 꼭 먹는다(음주 80.2%, 비 음주 72.7%)는 비율이 가장 높았다. 저녁 식사의 경우 꼭 먹는다(음주 59.2%, 비 음주 68.2%)는 비율이 가장 높았는데, 음주 집단 내에서 남자는 저녁식사를 꼭 한다는 응답이 67.8%, 여자는 저녁을 가끔 먹는다가 47.4%로 나타났으며, 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($p<0.01$). 여학생의 경우, 체중을 줄이고자 결식을 경험하는 사례가 남학생보다 높으므로 저녁식사에 있어서 결식률이 높게 나타나는 경향이 있다(Lee & Woo 2003). 이는 영양 섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하고, 식생활에 대한 가치관이 바르게 형성되어 있지 않아 식사가 불규칙하고 결식률이 높으며, 체중에 대한 인식도 바르지 않은 등 많은 건강 문제를 야기할 수 있다. 그러므로 이에 대한 각별한 관심과 영양 지도가 요구된다.

3. 식사 형태, 장소, 과식 여부

Table 2. Lunch with the person and meal time according to the alcoholic beverage drinking

Lunch with the person	With family	With friends	Alone	So on	$\chi^2(p)$	
Alcohol	M	35(19.8) ¹⁾	98(55.4)	25(14.1)	4.790 (.188)	
	F	35(22.4)	88(56.4)	26(16.7)		
	Total	70(21.0)	186(55.9)	51(15.3)		
No-alcohol	M	5(45.5)	6(54.5)	-	1.577 (.455)	
	F	3(27.3)	7(63.6)	-		
	Total	8(36.4)	13(59.1)	-		
Total	78(21.9)	199(56.1)	51(14.4)	27(7.6)	5.908 (.116)	
Duration of meal time(min)	<10	10~20	20~30	>30	$\chi^2(p)$	
Alcohol	M	37(20.9)	102(57.6)	32(18.1)	6(3.4)	32.328*** (.000)
	F	10(6.4)	72(46.2)	55(35.3)	19(12.2)	
	Total	47(14.1)	174(52.3)	87(26.1)	25(7.5)	
No-alcohol	M	1(9.1)	7(63.6)	2(18.2)	1(9.1)	3.818 (.282)
	F	4(36.4)	4(36.4)	3(27.3)	-	
	Total	5(22.7)	11(50.0)	5(22.7)	1(4.5)	
Total	52(14.6)	185(52.1)	92(25.9)	26(7.3)	1.404 (.704)	

¹⁾ Number of respondent (percentage).

*** $p<.001$ by χ^2 -test.

Table 3. Frequency of skipping meal according to the alcoholic beverage drinking

Skipping breakfast		Daily	Sometimes	None	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	70(39.5) ¹⁾	81(45.8)	26(14.7)	2.630 (.268)
	F	49(31.4)	84(53.8)	23(14.7)	
	Total	119(35.7)	165(49.5)	49(14.7)	
No-alcohol	M	4(36.4)	7(63.6)	-	3.476 (.176)
	F	3(27.3)	5(45.5)	3(27.3)	
	Total	7(31.8)	12(54.5)	3(13.6)	
Total		126(35.5)	177(49.9)	52(14.6)	.207 (.901)
Skipping lunch		Daily	Sometimes	None	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	134(75.7)	39(22.0)	4(2.3)	5.238 (.073)
	F	133(85.3)	22(14.1)	1(0.6)	
	Total	267(80.2)	61(18.3)	5(1.5)	
No-alcohol	M	9(81.8)	2(18.2)	-	.917 (.338)
	F	7(63.6)	4(36.4)	-	
	Total	16(72.7)	6(27.3)	-	
Total		283(79.7)	67(18.9)	5(1.4)	1.351 (.509)
Skipping dinner		Daily	Sometimes	None	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	120(67.8)	53(29.9)	4(2.3)	11.692** (.003)
	F	77(49.4)	74(47.4)	5(3.2)	
	Total	197(59.2)	127(38.1)	9(2.7)	
No-alcohol	M	9(81.8)	2(18.2)	-	1.886 (.170)
	F	6(54.5)	5(45.5)	-	
	Total	15(68.2)	7(31.8)	-	
Total		212(59.7)	134(37.7)	9(2.5)	1.094 (.579)

¹⁾ Number of respondent (percentage).

** $p < .01$ by χ^2 -test.

조사 대상자의 아침 식사 형태 및 점심 식사 장소, 과식 여부는 Table 4와 같다. 아침 식사의 형태는 음주 집단 83.5%, 비 음주 집단 83.3%로 밥이 가장 높은 비율을 차지하였다. 음주 집단은 밥, 빵과 우유 및 유제품, 시리얼 순으로 나타났고, 비 음주 집단은 밥, 시리얼, 빵을 많이 먹는 것으로 나타났다. 대학생들의 서구화된 식습관에도 불구하고, 아침으로는 한식인 밥을 선호하는 것으로 나타났다. 점심 식사를 하는 장소는 음주 집단 55.0%, 비 음주 집단 45.5%로 학교 식당이 가장 많았다. 비 음주 집단 내에서 남자는 주로 학교 식당에서(63.6%), 여자는 주로 학교 밖 음식점(72.7%)에서 점심 식사를 한다는 응답이 더 높게 나타나, 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$). 1주일 과식 횟수는 음주 집단 53.8%, 비 음주 집단 40.9%로

1주일에 1~2회 과식한다는 응답이 높게 나타났고, 음주 집단 내에서 남자는 과식을 거의 하지 않는다는 응답이 27.7%, 여자는 주 1~2회 정도 과식을 한다는 응답이 61.5%로 나타났다. 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$). 비만을 방지하기 위해서 과식을 줄이는 방법으로 음식을 천천히 잘게 씹은 후 저절로 삼켜지도록 하라고 권장하고 있다(Jin & You, 2010). 지나친 과식은 나트륨과 인, 단백질의 과섭취로 이어지기 때문에 대학생의 신체적인 건강을 해치는 요인이 되므로 주의해야 한다.

4. 간식 및 외식

조사 대상자의 간식 및 외식 여부는 Table 5와 같다. 간식

Table 4. Breakfast type and lunch place, and the frequency of overeating according to the alcoholic beverage drinking

Breakfast type	Rice	Scorched	Bread	Cereal	Noodle	Fruits	Milk	So on	$\chi^2(p)$	
Alcohol	M	125(84.5) ¹⁾	1(.7)	10(6.8)	3(2.0)	1(0.7)	-	5(3.4)	3(2.0)	8.801 (.267)
	F	107(82.3)	-	5(3.8)	3(2.3)	-	3(2.3)	10(7.7)	2(1.5)	
	Total	232(83.5)	1(0.3)	15(5.4)	6(2.2)	1(0.3)	3(1.1)	15(5.4)	5(1.8)	
No-alcohol	M	10(90.9)	-	1(9.1)	-	-	-	-	-	10.214 (.177)
	F	5(71.4)	-	-	2(28.6)	-	-	-	-	
	Total	15(83.3)	-	1(5.6)	2(11.1)	-	-	-	-	
Total	247(83.4)	1(0.3)	16(5.4)	8(2.7)	1(0.3)	3(1.0)	15(5.1)	5(1.7)		

Lunch place	School	Lunch box	Restarant	Fast food	Home	So on	$\chi^2(p)$	
Alcohol	M	94(53.1)	2(1.1)	68(38.4)	1(.6)	8(4.5)	4(2.3)	9.561 (.089)
	F	89(57.1)	2(1.3)	52(33.3)	4(2.6)	1(0.6)	8(5.1)	
	Total	183(55.0)	4(1.2)	120(36.0)	5(1.5)	9(2.7)	12(3.6)	
No-alcohol	M	7(63.6)	-	2(18.2)	-	2(18.2)	-	4.948 (.422)
	F	3(27.3)	-	8(72.7)	-	-	-	
	Total	10(45.5)	-	10(45.5)	-	2(9.0)	-	
Total	193(54.4)	4(1.1)	130(36.6)	5(1.4)	11(3.1)	12(3.4)		

Frequency of overeating (in week)	None	1~2 times	3~4 times	5~6 times	Daily	$\chi^2(p)$	
Alcohol	M	49(27.7)	83(46.9)	31(17.5)	2(1.1)	12(6.8)	11.431* (.022)
	F	28(17.9)	96(61.5)	26(16.7)	3(1.9)	3(1.9)	
	Total	77(23.1)	179(53.8)	57(17.1)	5(1.5)	15(4.5)	
No-alcohol	M	4(36.4)	5(45.5)	0(0.0)	1(9.1)	1(9.1)	3.488 (.480)
	F	3(27.3)	4(36.4)	3(27.3)	0(0.0)	1(9.1)	
	Total	7(31.8)	9(40.9)	3(13.6)	1(4.5)	2(9.1)	
Total	84(23.7)	188(53.0)	60(16.9)	6(1.6)	17(4.8)		

¹⁾ Number of respondent (percentage).
* $p < .05$ by χ^2 -test.

횃수는 음주 집단 40.0%, 비 음주 집단 40.9%로 1일 1회가 가장 많았고, 음주 집단 내에서 남자는 간식을 거의 안 먹는다는 응답이 29.4%, 여자는 하루에 2회 정도 간식을 먹는다는 응답이 28.8%로 나타났으며, 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$). 외식 횃수는 음주 집단 42.6%, 비 음주 집단 40.9%로 주 1~2회, 종류는 음주 집단 59.1%, 비 음주 집단 59.2%가 밥류라는 응답이 가장 높았고, 음주 집단 내에서 남자는 외식을 거의 안한다는 응답이 41.8%, 여자는 주 1~2회 정도 외식을 한다는 응답이 46.8%로 나타났으며, 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($p < 0.001$). 여학생의 경우 간식을 먹는 비율과 외식 횃수가 많아, 남학생보다 과식을 하

는 경우가 높은 것으로 보인다. Ko MS(2007)의 연구 결과, 스트레스나 욕구 불만 해소를 위한 음식 섭취에서 남녀 간의 유의적인 차이를 보이는 것과 같이, 대학생의 경우 성인으로서 스스로 바람직한 식생활을 영위할 수 있어야 하는 시기임에도 불구하고, 식사를 통한 영양소 섭취의 중요성에 대한 태도가 긍정적이지 못하여 올바른 식생활이 이루어지지 못하는 것으로 여겨진다. 따라서 이 시기의 잘못된 식행동은 훗날 노년기 영양 및 건강에까지 영향을 미치므로 유의해야 한다.

5. 주요 식품군 섭취횃수

조사 대상자의 주요 식품군 섭취 횃수는 Table 6과 같다.

Table 5. Frequency of snacking and eating out, eating out type according to the alcoholic beverage drinking

Frequency of snacking (in a day)		None	1 time	2 times	3 times	>4 times	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	52(29.4) ¹⁾	68(38.4)	35(19.8)	11(6.2)	11(6.2)	12.430* (.014)
	F	28(17.9)	65(41.7)	45(28.8)	15(9.6)	3(1.9)	
	Total	80(24.0)	133(40.0)	80(24.0)	26(7.8)	14(4.2)	
No-alcohol	M	2(18.2)	4(36.4)	2(18.2)	2(18.2)	1(9.1)	.978 (.913)
	F	1(9.1)	5(45.5)	3(27.3)	1(9.1)	1(9.1)	
	Total	3(13.6)	9(40.9)	5(22.7)	3(13.6)	2(9.1)	
Total		83(23.4)	142(40.0)	85(23.9)	29(8.2)	16(4.5)	2.923 (.571)

Frequency of eating out(in a week)		None	1~2 times	3~4 times	5~6 times	Daily	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	74(41.8)	69(39.0)	9(5.1)	7(4.0)	18(10.2)	25.850*** (.000)
	F	29(18.6)	73(46.8)	24(15.4)	9(5.8)	21(13.5)	
	Total	103(30.9)	142(42.6)	33(10.0)	16(4.8)	39(11.7)	
No-alcohol	M	4(36.4)	5(45.5)	2(18.2)	-	-	2.554 (.635)
	F	3(27.3)	4(36.4)	2(18.2)	-	2(18.2)	
	Total	7(31.8)	9(40.9)	4(18.1)	-	2(9.1)	
Total		110(31.0)	151(42.5)	37(10.4)	16(4.5)	41(11.5)	2.254 (.521)

Eating out type		Rice	Snack	Noodle	Fast food	Chicken & cutlet	So on	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	101(60.5)	12(7.2)	10(6.0)	5(3.0)	20(12.0)	19(11.4)	8.925 (.112)
	F	87(57.6)	4(2.6)	7(4.6)	12(7.9)	26(17.2)	15(9.9)	
	Total	188(59.1)	16(5.0)	17(5.3)	17(5.3)	46(14.5)	34(10.0)	
No-alcohol	M	7(63.6)	1(9.1)	1(9.1)	-	-	2(18.2)	3.744 (.587)
	F	6(54.5)	-	2(18.2)	1(9.1)	1(9.1)	1(9.1)	
	Total	13(59.2)	1(4.5)	3(13.6)	1(4.5)	1(4.5)	3(13.6)	
Total		201(59.1)	17(5.0)	20(5.9)	18(5.3)	47(13.8)	37(10.9)	4.068 (.540)

¹⁾ Number of respondent (percentage).

* $p < .05$, *** $p < .001$ by χ^2 -test.

식품 섭취 상태 중 곡류 및 전분류는 음주 집단 61.3%, 비 음주 집단 63.6%가 매일 섭취한다고 가장 높게 나타났다. 육류 및 육류 가공품을 먹는 횟수에 대해 살펴보면 음주 집단은 주 3~4회가 40.8%, 비 음주 집단은 주 3~4회, 1~2회가 각각 31.8%로 비슷한 응답을 보였다. 채소 및 과일류는 음주 집단 33.0%, 비 음주 집단 27.3%로 주 3~4회가 가장 높게 나타났다. 우유 및 유제품은 비 음주 집단이 주 3~4회(31.8%)로 음주 집단 주 1~2회(28.5%)보다 높게 나타났으며, 음주 집단 내에서 남자는 우유 및 유제품을 거의 매일 섭취한다고 31.1%,

여자는 주 1~2회 섭취한다고 26.3%로 나타났으며, 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($p < .001$). 여학생의 경우, 우유에 의한 칼슘 및 무기질 섭취가 더욱 필요함에도 불구하고 더 낮은 섭취율을 보였다. 이는 식품 섭취 행동 중 영양섭취와 관련하여 가장 우려되는 사항이다. 훗날 중·장년층이 되었을 때 성호르몬 감소에 의한 골다공증 위험율이 여자에게 더 높게 나타난다(Kim & Lee 1996)는 연구 결과로 볼 때, 식생활을 통한 다양한 영양섭취에 대한 교육적인 배려가 필요하다. 유지 및 당류는 음주, 비 음주 집단 각각 33.3%, 36.4%

Table 6. Food intake pattern according to the alcoholic beverage drinking

Cereal and starch (in a week)		None	1~2 times	3~4 times	5~6 times	Daily	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	3(1.7) ¹⁾	16(9.0)	30(16.9)	24(13.6)	104(58.8)	1.828 (.767)
	F	2(1.3)	13(8.3)	19(12.2)	22(14.1)	100(64.1)	
	Total	5(1.5)	29(8.7)	49(14.7)	46(13.8)	204(61.3)	
No-alcohol	M	-	1(9.1)	3(27.3)	1(9.1)	6(54.5)	1.286 (.733)
	F	-	1(9.1)	1(9.1)	1(9.1)	8(72.7)	
	Total	-	2(9.1)	4(18.2)	2(9.1)	14(63.6)	
Total		5(1.4)	31(8.7)	53(14.9)	48(13.5)	218(61.4)	.859 (.930)
Meat and meat products (in a week)		None	1~2 times	3~4 times	5~6 times	Daily	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	9(5.1)	56(31.6)	77(43.5)	16(9.0)	19(10.7)	3.710 (.447)
	F	4(2.6)	61(39.1)	59(37.8)	17(10.9)	15(9.6)	
	Total	13(3.9)	117(35.1)	136(40.8)	33(9.9)	34(10.2)	
No-alcohol	M	-	3(27.3)	4(36.4)	2(18.2)	2(18.2)	1.619 (.805)
	F	1(9.1)	4(36.4)	3(27.3)	2(18.2)	1(9.1)	
	Total	1(4.5)	7(31.8)	7(31.8)	4(18.2)	3(13.6)	
Total		14(3.9)	124(34.9)	143(40.3)	37(10.4)	37(10.4)	2.091 (.719)
Vegetables(in a week)		None	1~2 times	3~4 times	5~6 times	Daily	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	12(6.8)	50(28.2)	56(31.6)	13(7.3)	46(26.0)	3.690 (.450)
	F	16(10.3)	37(23.7)	54(34.6)	16(10.3)	33(21.2)	
	Total	28(8.4)	87(26.1)	110(33.0)	29(8.7)	79(23.7)	
No-alcohol	M	-	4(36.4)	2(18.2)	2(18.2)	3(27.3)	7.333 (.119)
	F	3(27.3)	2(18.2)	4(36.4)	2(18.2)	-	
	Total	3(13.6)	6(27.3)	6(27.3)	4(18.2)	3(13.6)	
Total		31(8.7)	93(26.2)	116(32.7)	33(9.3)	82(23.1)	3.767 (.438)
Fruits(in a week)		None	1~2 times	3~4 times	5~6 times	Daily	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	26(14.7)	47(26.6)	48(27.1)	18(10.2)	38(21.5)	4.626 (.328)
	F	13(8.3)	40(25.6)	45(28.8)	14(9.0)	44(28.2)	
	Total	39(11.7)	87(26.1)	93(27.9)	32(9.6)	82(24.6)	
No-alcohol	M	-	2(18.2)	4(36.4)	3(27.3)	2(18.2)	1.400 (.706)
	F	-	2(18.2)	6(54.5)	1(9.1)	2(18.2)	
	Total	-	4(18.2)	10(45.5)	4(18.2)	4(18.2)	
Total		39(11.0)	91(25.6)	103(29.1)	36(10.1)	86(24.2)	7.119 (.130)
Milk and dairy products (in a week)		None	1~2 times	3~4 times	5~6 times	Daily	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	7(4.0)	54(30.5)	45(25.4)	16(9.0)	55(31.1)	19.321* ** (.001)
	F	29(18.6)	41(26.3)	38(24.4)	13(8.3)	35(22.4)	
	Total	36(10.8)	95(28.5)	83(24.9)	29(8.7)	90(27.0)	
No-alcohol	M	1(9.1)	3(27.3)	3(27.3)	2(18.2)	2(18.2)	2.476 (.649)
	F	2(18.2)	3(27.3)	4(36.4)	-	2(18.2)	
	Total	3(13.6)	6(27.3)	7(31.8)	2(9.1)	4(18.2)	
Total		39(10.9)	101(28.5)	90(25.4)	31(8.7)	94(26.5)	1.161 (.884)

Table 6. Continued

Oil and sugars (in a week)		None	1~2 times	3~4 times	5~6 times	Daily	$\chi^2(p)$
Alcohol	M	31(17.5)	68(38.4)	44(24.9)	8(4.5)	26(14.7)	5.127 (.275)
	F	28(17.9)	43(27.6)	48(30.8)	11(7.1)	26(16.7)	
	Total	59(17.7)	111(33.3)	92(27.6)	19(5.7)	52(15.6)	
No-alcohol	M	1(9.1)	5(45.5)	3(27.3)	1(9.1)	1(9.1)	.976 (.913)
	F	1(9.1)	3(27.3)	4(36.4)	1(9.1)	2(18.2)	
	Total	2(9.1)	8(36.4)	7(31.8)	2(9.1)	3(13.6)	
Total		61(17.2)	119(33.5)	99(27.9)	21(5.9)	55(15.5)	1.532 (.821)

¹⁾ Number of respondent (percentage).

*** $p < .001$ by χ^2 -test.

로 주 1~2회가 가장 높게 나타났다.

식습관 조사 결과에 있어서 음주 여부보다는 남녀 성별에 따른 차이가 더 뚜렷한 것으로 나타났다. 주로 남학생보다는 여학생의 결식률, 간식 및 외식 횟수가 높은 것으로 나타난 것으로 보아, 체중 조절을 위하여 저녁을 굶거나 가볍게 먹으려는 경향이 있기 때문인 것으로 풀이된다. 그러나 Choi & Jo(1999)의 연구에서 나타난 바와 같이 남녀 학생 모두 불규칙적으로 혹은 하루 2끼니 식사를 하는 학생들이 하루 3끼를 규칙적으로 한다는 학생들보다 에너지 섭취량이 많은 경향은 있었으나, 그들의 체중이 유의적으로 높았다는 것을 볼 때, 대학생에게 식사의 규칙성이 오히려 건강뿐만 아니라, 체중 조절에 도움을 줄 수 있음을 지속적으로 교육시킬 필요가 있다. 초, 중, 고등학교 시절의 비교적 규칙적이며 부모의 통제 상태에 있던 식생활 환경이 대학생이 되면서 생활이 불규칙적이 되고, 밖에서의 활동이 많아지면서 스스로 책임져야 하는 상태에 놓이게 되므로, 대학생들은 식사를 통한 영양 섭취의 중요성을 잘 인식해야 하고, 식생활에 대한 바른 가치관을 가져야 한다(Lee *et al* 2001). 이를 위해 대학생들에게 올바른 영양 정보를 제공하고, 식생활에 대한 바른 가치관을 가지도록 교육하는 일이 매우 중요하고, 학교에서 이들의 식사를 개선시키기 위한 노력을 해야 한다.

요 약

본 연구에서는 대학생의 음주 여부에 따른 식습관을 조사하여 앞으로 어떻게 개선해 나갈 것인가에 대해 살펴보았다.

전체 355명(남자 188명, 여자 167명)의 대학생을 대상으로 음주 여부에 따른 식습관 조사를 실시한 결과, 음주를 하는 비율은 남자 94.1%, 여자 93.4%로 나타났고, 이중 19세 이하 음주 비율이 남녀 모두 94.4%로 나타났다. 학년은 1학년이 가

장 많았는데, 이 중 음주를 하는 비율은 95.3%로 나타났다.

음주 여부에 있어서 식습관의 차이는 크게 보이지 않았다. 점심 식사를 함께 하는 사람은 음주, 비 음주 집단의 각각 55.9%, 59.1%가 가족보다는 친구와 함께 식사를 하였고, 음주 집단 내에서 식사 소요 시간은 남자는 10분 미만(20.9%), 여자는 20~30분 미만(35.3%)이라는 응답이 나타나, 여자의 식사 시간이 10~20분 정도 높게 나타났다($p < 0.001$). 또한 결식률은 음주, 비 음주 집단 각각 49.5%, 54.5%가 아침 식사는 가끔 먹다가 가장 많았고, 저녁 식사의 경우 꼭 먹는다의 비율이 각각 59.2%, 68.2%로 가장 높게 나타났다. 음주 집단 내에서 남자(29.9%)보다 여자(47.4%)가 저녁을 가끔 먹는다의 응답이 많아 여학생의 다이어트에 의한 저녁 결식률이 높음을 알 수 있었다($p < 0.01$).

아침 식사 형태는 음주, 비 음주 집단 각각 83.5%, 83.4%로 밥이 가장 많았고, 비 음주 집단 내에서 남자는 주로 학교 식당(63.6%)에서, 여자는 주로 학교 밖 음식점(72.7%)에서 점심 식사를 한다는 응답이 더 높게 나타났다($p < 0.05$). 음주 집단 내에서 과식 횟수는 여자는 주 1~2회(61.5%), 남자는 과식을 거의 하지 않는다(27.7%)라고 나왔다($p < 0.05$).

주요 식품군 섭취율에 있어서 음주 및 비 음주, 남자와 여자의 차이가 크게 나타나진 않았다. 곡류 및 전분류는 매일(음주 61.3%, 비음주 61.4%), 육류 및 육류 가공품(음주 40.8%, 비음주 40.3%), 채소(음주 33.0%, 비음주 32.7%) 및 과일류(음주 27.9%, 비음주 29.1%)는 주 3~4회 섭취한다는 응답이 가장 많았다. 우유 및 유제품의 경우에는 음주 집단(주 1~2회 28.5%)보다 비 음주 집단이 주 3~4회(31.8%)로 섭취횟수가 높게 나타났으며, 음주 집단 내에서 여자(주 1~2회 26.3%)보다 남자(매일 섭취한다 31.1%)의 섭취횟수가 높게 나타났다($p < 0.001$). 유지 및 당류는 음주, 비 음주 각각 33.3%, 36.4%로 주 1~2회 섭취하는 것으로 나타났다. 이상

의 결과로 볼 때, 대부분의 남녀 학생들이 음주를 하는 경향이 있으며, 음주 여부에 따른 식습관의 차이보다는 성별에 따른 식습관이 다르게 나타나는 것을 볼 수 있다. 이에 따라 대학생 시기의 올바른 식습관 확립 및 균형 잡힌 식품 섭취를 통해 건강한 생활을 영위할 수 있도록 학교나 지역 사회 및 정부 차원에서 지속적이고 체계적인 영양 교육이 필요하다. 또한 일단 성립된 바람직하지 않은 식습관은 쉽게 변화하지 않으므로 이론 위주의 영양 교육보다는 실제적인 행동 변화를 유도할 수 있는 적극적인 영양 교육 프로그램이 필요하다. 바람직한 식생활 영위를 위해서 영양소 및 식품에 관한 지식을 전달하는 것뿐만 아니라, 영양적으로 균형 잡힌 식사를 하려는 적극적인 태도 및 실천 의욕을 고취시키고, 그 점을 개선하고자 하는 식행동으로 변화를 유도할 수 있는 영양 교육의 기회 부여가 절실히 필요하다고 사료된다.

감사의 글

이 논문은 농촌진흥청 기관과유사업(과제번호 : PJ00860-0)의 지원에 의해 이루어진 것이며, 연구비 지원에 감사드립니다.

문헌

- Choi MJ, Jo HJ (1999) Studies on nutrient intake and food habit of college students in Taegu. *Korean Nutrition Society* 32: 918-926.
- Choi MK, Jun YS, Kim AJ (2001) A comparative study of dietary behaviors and nutrient intakes according to alcohol drinking among male university students in Chungnam. *J Korea Soc Food Sci Nutr* 30: 978-985.
- Cheong SH, Na YJ, Lee EH, Chang KJ (2007) Anthropometric measurement, dietary behavior, health-related behaviors and nutrient intake according to lifestyle of college students. *J Korea Soc Food Sci Nutr* 36: 1560-1570.
- 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 JG, Kim JS (2011) Alcohol consumption and drink-related behavior of female university students. *Korean Journal of Human Ecology* 19: 117-118.
- Kim KH, Park MW (2009) Comparison of UCP2 polymorphism and dietary habit in university students. *Korean J Food Culture* 24: 224-235.
- Kim KN, Lee KS (1996) Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J Community Nutrition* 1: 89-99.
- Kim KH (2003) A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption pattern of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korea J Community Nutrition* 8: 181-191.
- Kim MJ (2008) A survey of dining · out behaviors and menu preference of university students in the Seoul area. *Korean J Food Cookery Sci* 24: 525-535.
- Kim SD (2010) A survey on the drinking culture of some university students in Kyeongbuk province. *Korean Public Health Research* 36: 17-30.
- Ko MS (2007) The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan. *Korean J Community Nutrition* 12: 259-271.
- 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.
- Lee KA (1999) A comparison of eating and general health practice to be degree of health consciousness in Pusan college students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 28: 732-746.
- 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.
- Lee MS, Lee JW, Woo MK (2001) Study on the factors influencing food consumption by food frequency questionnaire of university students in Taejeon. *Korean J Community Nutrition* 6: 172-181.
- Lee MS, Woo MK (2003) Difference in the dietary and health-related habits and quality of diet in university students living in Daejeon. *Korean J Community Nutrition* 8: 33-40.
- Nam KA (2009) An investigation into psychosocial variables associated with alcohol-related problems of college students. *J Korea Acad Psychistr Ment Health Nurs* 18: 501-511.
- Park YS (1997) College men's nutritional knowledge and eating behavior survey. *MS Thesis Soonchunhyang University, Asan*. pp 385-392.