

대전지역 남녀 대학생의 영양지식, 식습관, 생활습관 비교 연구

A Study on Nutrition Knowledge, Dietary Habits and Lifestyle of Male and Female University Students in Deajeon

김미자* · 김기혁 · 김혜영¹

우송대학교 외식조리영양학부 · 우송대학교 글로벌한식조리학과¹

Kim Mi Ja* · Kim Kee Hyuk · Kim Hyeyoung¹

Dept. of Culinary Nutrition Woosong University

¹Dept. of Global Korean Culinary Arts1, Woosong University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the university student's dietary behaviors, lifestyle and nutrition knowledge. The survey were composed of 81 male and 64 female students at W University in Daejeon. Results of survey shown that BMIs of male students was 23.9 which is higher significant at $p < 0.001$ than female students was 20.8. In lifestyle, dietary habit patterns of female students showed higher significant in meal if under stress and snack intake at $p < 0.05$. In terms of dining-out, both female and male students like Korean food. However, female students like Western food and flour-based food than their male counterpart. While male liked Chinese and Japanese foods at $p < 0.05$. A significant higher proportion of male students smoked ($p < 0.001$); drink ($p < 0.01$) and exercised ($p < 0.05$) than their female counterpart. In terms of nutrition knowledge, males have higher scores (out of a possible 15 points) than female scores ($p < 0.01$). The results of this study suggests that nutrition education can motivate and improve dietary management for dietary compliance. Therefore, a proper planned nutrition education programs for university students is an efficient and effective education method.

Keywords: nutrition knowledge, dietary habits, lifestyle, university students

I. 서 론

대학생들은 결식 및 부실한 아침 식사, 불규칙한 식사 습관, 부적당한 간식, 폭식, 편식 등 많은 식생활상의 문제점을 가지고 있으며, 제한된 경제력으로 인해 영양이 무시된 값싸고 기호 위주의 식품을 섭취함으로써 영양 불량 상태를 초래할 우려도 있는 것으로 나타났다

(Kim *et al.*, 2002; Han & Cho, 1998; Lee *et al.*, 1994),

이외에 대학생들의 술 소비량 증가, 폭음, 여자 대학생들의 음주 증가와 같이 양적, 질적으로 음주와 관련된 부정적인 문제들이 조사되고 대학생 알코올 문제 예방 협회가 설립되는 등 건전한 음주문화를 유도, 정착시켜야 한다는 문제도 제기되고 있는 실정이다(Shin & Woo,

* Corresponding Author: Kim Mi Ja
Tel: +82-42-630-9383
E-mail: 2478116@hanmail.net

1999). 대학생의 식생활은 사회적 환경 변화에 매우 민감하여, 식사시간을 고려하지 않는 수업 시간표와 증가된 자유 시간 및 아르바이트, 동성 및 이성 친구와의 교제 등으로 영향을 받아 불규칙한 식사, 잦은 결식, 외식과 과식, 과도한 음주 및 흡연 등의 매우 바람직하지 못한 방향이 지적되고 있다(Lee & Choi, 1994; Hong & Lee, 2006).

한편 경제적 수준의 향상과 생활양식의 변화로 외식 산업이 발달하고 식생활 패턴이 변화하고 있으며, 서구형 패스트푸드를 자주 섭취하여 동물성 지방과 에너지, 식염의 과잉 섭취 뿐 아니라 비타민이나 무기질의 섭취 부족 등 영양소 섭취의 불균형이 문제시되고 있다(Kim, 2004).

Lee *et al.*(2001)에 의하면 대학생은 육체적, 정신적 활동이 활발하며 청소년기에서 성인기로 넘어가는 시기이므로 올바른 식생활을 통한 균형 잡힌 영양섭취가 중요한데, Winkleby와 Cubbin(2004)연구에 의하면 이 시기의 부적절한 식사가 정신적으로도 좋지 못한 결과를 나타낼 수 있으며 식이와 관련된 만성질환을 가져다 줄 수도 있고, 이상적인 체형에 대한 정확한 기준이 확립되어 있지 않은 시점에서 여대생들은 외모에 대한 관심과 지나치게 마른 체형을 선호하는 사회적 분위기로 인하여 자신의 체형을 잘못 인식하고 불만족함으로써 무분별한 체중 감소를 시도하는 사례가 일반화되고 있다.

또한 대학생들은 원거리 통학이나 기숙사, 자취 생활의 보편화 등 주거 형태가 다양하므로 독자적인 식습관을 형성하게 되나 외식이나 편리한 간편식, 가공 식품을 선호하게 되어 좋지 못한 식습관을 형성하기 쉬우며, 영양지식의 부족으로 인한 식품 선택의 오류도 보고되고 있다(Kwon, 1993).

본 연구는 이러한 대학생들의 식생활 문제점을 감안하여 대전지역을 중심으로 대학생들의 식습관, 생활습관, 영양지식을 조사함으로써 대학생들의 영양불균형 섭취를 교정하고 올바른 식습관 확립과 식생활 개선을 위한 교육의 기초자료를 마련하고자 실시하였다.

II. 조사대상 및 방법

1. 조사대상

본 연구는 대전 소재 W대학교에 재학 중인 남녀 대학

생 총 210명의 외식조리영양학부 학생을 무작위로 추출하여 조사대상자가 자기 기입방식으로 응답하도록 하였다. 회수된 설문지 중 응답이 미비한 것을 제외하고 자료 처리가 가능한 145명(남자 64명, 여자 81명)을 대상으로 조사 자료로 이용하였다.

2. 조사내용

설문지 내용은 일반사항, 식습관, 식태도, 영양지식 문항으로 구성되었으며 연구대상자가 직접 기재하였다.

1) 일반사항

일반사항은 BMI(Body Mass Index), 연령을 조사하였다. 자기기입방식으로 신장과 체중을 조사한 후 BMI (kg/m^2)를 계산하여 18.5 미만은 저체중, 18.5~22.9를 정상, 23~24.9를 과체중, 25 이상을 비만으로 분류하였다.

2) 식습관

대상자의 식습관을 알아보기 위하여 Kim *et al.*(2002), Jin과 You(2010)의 연구에 사용한 각 문항을 참조하여 작성하였다. 식습관에 대한 조사는 9문항으로 구성되어 있으며 조사항목은 세끼식사 규칙성, 식사시간의 규칙성, 아침식사 유무, 평소 식사량, 스트레스 시 섭취량 증가 여부, 외식 빈도, 외식종류, 간식섭취, 간식시간을 조사하였다.

3) 생활습관

대상자의 생활습관을 알아보기 위하여 Kim *et al.*(2002), Jin과 You(2010)의 연구에 사용한 각 문항을 참조하여 작성하였다. 생활습관에 대한 조사는 6문항으로 구성되어 있으며 조사항목은 운동 빈도, 운동량, 음주빈도, 음주량, 흡연 여부, 커피 섭취 여부를 조사하였다.

4) 영양지식

올바른 식생활을 위한 지식과 기술을 포함하는 영양지식에 대한 조사는 Kim과 Lee(1996); Kim *et al.*(2002)의 연구에 사용한 20문항 중 15문항을 이용하였다. 설문항목은 전반적인 영양소에 대한 지식으로 구성되었으며, 항목당 맞으면 1점, 틀리거나 모른다는 0점으로 총 15점 만점으로 하였고, 점수가 높을수록 영양지식이 양호한 것으로 평가하였다.

3. 자료분석 및 통계처리

자료는 SPSS Windows 17.0을 이용하여 교차분석을 시행하였으며 성별에 따른 BMI와 연령비교, 영양지식조사 중 영양지식점수 비교는 t-test를 시행하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 사항

<Table 1>은 조사대상자의 일반사항이다. 남학생은 64명으로 조사대상자의 44.1%에 해당하였으며, 여학생은 81명으로 55.9%에 해당하였고, 남학생의 평균 나이는 23.7세, 여학생은 21.4세로 남학생 중에는 군대를 다녀온 복학생들도 있어 남학생의 나이가 많게 조사되었다($p<0.001$). Park과 Kim(2005)의 연구(남자 21.5, 여자 19.3)에 의하면 BMI가 유사한 결과를 보였으나, 본 대상자의 BMI(남학생 23.9, 여학생 20.8)는 남학생이 여학생보다 유의하게 높게 나타났다($p<0.001$). 이러한 결과는 대학생들이 정상체중에 대하여 잘못된 인식을 가지고 있으며 여대생들은 자신의 외모나 체형에 대한 관심은 많으나 본인의 체형을 잘못 판단하여 체중조절을 시도하여 건강에 큰 지장을 초래할 것이므로 올바른 비만 판정에 대한 영양교육이 필요할 것이다.

2. 식습관 조사

조사대상자의 식습관을 살펴보면 <Table 2>와 같이 세 끼 식사를 규칙적으로 먹는 학생 중남학생은 32.8%, 여학생은 19.8%로 조사 대학생 중 여학생들이 남학생보다 불규칙적으로 식사하는 것으로 조사되었으나 유의성은 없었다. 식사시간은 불규칙한 학생들이 남녀 모두 많았으며, 아침 결식률은 남학생은 70.3%, 여학생은 64.2%로 조사 대학생 중 여학생들이 남학생보다 결식률은 적었지만 유

의하지 않았다. Lee와 Kwak(2006)에 의하면 여학생의 아침결식률이 남학생에 비해 적은 대신 저녁 결식하는 비율은 남학생보다 유의하게 높았다. 조사 대학생 중 여학생들이 남학생보다 평소 식사량은 적당하게 > 배부를 때까지 > 모자란 듯 먹는 순서로 남녀 학생의 분포가 비슷하게 조사되었다. 이러한 조사 결과는 아침 식사에 대한 비중이 낮고 생활이 오후와 저녁시간을 중심으로 되어 있기 때문에 자연스럽게 아침 식사를 거르는 경우가 많게 나타난 것으로 보인다. Lee *et al.* (1998)에 의하면 아침식사를 안 먹을 경우 문제점으로 영양부족, 빈혈, 사고력 및 집중력 감퇴, 간식섭취증가, 점심시간 이전에 무엇인가를 먹게 되어 불규칙한 식사를 유도하는 원인이 된다고 보고 하므로 아침 결식의 문제점을 교육해야 할 것으로 사료된다.

남학생은 스트레스를 받아도 평소처럼 식사하는 학생이 여학생보다 많았고, 여학생은 남학생보다 스트레스를 받았을 때 식사량이 많아지는 학생들이 유의적으로 많은 것으로 조사되었다($p<0.05$). Kim(1999)의 연구에 의하면 여학생이 남학생보다 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났으며, 스트레스를 받는 경우 남학생보다 여학생이 식품 섭취량이 증가한다고 하였고, 스트레스에 의하여 소화불량이 된다는 비율도 높았다. 질병의 50~70%가 스트레스와 관련이 있으며, 심장병 유발요인의 75%가 스트레스에 의한 것이라고 한다(Oh *et al.*, 1998). 대학생에게 스트레스를 느끼게 하는 요인들 중 비중이 큰 영역은 주체성 관련 요인, 학업관련 요인, 친구 및 경제력 관련 요인들의 순으로 사회적 것보다 자신과 직접적으로 관련이 있는 것들이었다(Kim, 2004). 스트레스 환경에서 나타날 수 있는 부적절한 식사행동과 건강관련 습관에 관해서는 다양한 강좌를 통해 교육함으로써 올바른 식생활로 이끌어 건강을 유지할 수 있도록 도움을 주는 것이 필요하다.

외식의 빈도 차이는 남녀 대학생에서 나타나지 않았으나 주 1회 이상 외식하는 학생이 가장 많은 것으로 조사되었다. 선행연구(Um & Ryu, 2002; You, 2009)에 의하면 주 1회 이상 외식하는 학생이 가장 많은 것으로 조사

<Table 1> Descriptive characteristics of respondents

Variables	Male(n=64)	Female(n=81)	χ^2 -value
Age(years)	23.7 \pm 2.4 ¹⁾	21.4 \pm 1.0	6.801 ^{***2)}
BMI	23.9 \pm 3.5	20.8 \pm 2.2	6.279 ^{***}

1) Mean \pm SD

2) Significantly different between groups by male and female by t-test. *** $p<0.001$

되었으며, Jin과 You(2010)는 외식횟수가 주 1-3회가 가장 많은 것으로 나타나 본 연구와 비슷하였다. 외식 시 선호하는 메뉴로는 남녀 모두 한식이었으나, 남학생은 중식과 일식을 여학생보다 선호하였으며, 여학생은 남학생보다 양식과 분식을 선호하였다($p<0.05$).

남녀 대학생 모두 간식을 섭취하는 학생이 그렇지 않은

학생보다 많았으며, 특히 여학생(97.5%)이 남학생(87.5%)보다 많이 섭취하였다($p<0.05$). Lee와 Kwak(2006)연구에서도 여학생이 남학생보다 간식 비율이 유의하게 높게 나타났다. 간식섭취 시간에서는 대학생들이 점심과 저녁 사이에 간식을 섭취하는 학생이 가장 많았고, 남학생이 여학생보다 저녁 식사 후 간식을 즐기는 것으로

(Table 2) Dietary habit patterns

N(%)

Variables	Male	Female	χ^2 -value
Regular of meal a day	Yes	16(19.8)	5.296
	No	48(59.3)	
	Irregular	17(21.0)	
	Total	81(100.0)	
Regularity of meal time	Regular	38(46.9)	0.000
	Irregular	43(53.1)	
	Total	81(100.0)	
Breakfast intake	Yes	29(35.8)	0.604
	No	52(64.2)	
	Total	81(100.0)	
Amount of meal	Overeat	31(38.3)	2.495
	Normal	47(58.0)	
	Light eating	3(3.7)	
	Total	81(100.0)	
Amount of meal if under Stress	Overeat	42(51.9)	7.803 ^{*1)}
	Normal	22(27.2)	
	Light eating	14(17.3)	
	none	3(3.7)	
	Total	81(100.0)	
Frequency of eating out	none	9(11.1)	2.948
	1/month	13(16.0)	
	1/week	38(46.9)	
	1/day	13(16.0)	
	2day	8(9.9)	
	Total	81(100.0)	
Dining-out of favorite food	Korean food	35(48.6)	11.425 [*]
	Chinese food	3(4.2)	
	Western food	17(23.6)	
	Japanese food	2(2.8)	
	Flour-based meals	15(20.8)	
	Total	72(100.0)	
Snack	Yes	79(97.5)	5.602 [*]
	No	2(2.5)	
	Total	81(100.0)	
Snack time	Before breakfast	0(0.0)	6.711 [*]
	Breakfast ~ lunch	8(10.1)	
	Lunch ~ dinner	47(59.5)	
	After dinner	24(30.4)	
	Total	79(100.0)	

1) The p-value by the chi-square test. *: $p<0.05$

조사되었다($p<0.05$). 간식은 식사 사이에 하루 영양소 보충을 위해서나 식사량이 부족할 경우 먹는 것이 바람직하지만, Choi와 Jo(1999)에 의하면 간식을 심심해서나 친구들과 어울릴 때 습관적으로 먹는 경우가 많게 나타났다. 이러한 간식 섭취 습관은 규칙적인 식사를 방해하는데 큰 영향을 줄 수 있다고 사료된다.

3. 생활습관 조사

조사대상자의 생활습관은 <Table 3>과 같다.

남학생(82.8%)이 여학생(59.3%)보다 운동을 하는 학생이 많았고, 운동 빈도도 남학생이 여학생보다 유의적으로 많았다($p<0.05$). 남학생은 운동을 할 때 1시간 이상 한다

<Table 3> Lifestyle and exercise habit

N(%)

Variables	Male	Female	χ^2 -value
Regular exercise	No	11(17.2)	11.499* ¹⁾
	1~2/week	32(50.0)	
	3~4/week	15(23.4)	
	5~6/week	3(4.7)	
	7/week	3(4.7)	
	Total	64(100.0)	
Physical activity	Less than 30	10(18.9)	14.418**
	30~1	21(39.6)	
	More than 1	22(41.5)	
	Total	53(100.0)	
Alcohol intake	1/month	15(23.4)	10.210*
	2~3/month	19(29.7)	
	1~2/week	21(32.8)	
	3~4/week	7(10.9)	
	Almost everyday	2(3.1)	
	Total	64(100.0)	
Frequency of 1 drinking (soju/beer)	1~2cup soju/1bottle beer	8(12.5)	19.673**
	3~4cup/2bottle	7(10.9)	
	5cup/3bottle	5(7.8)	
	1bottle/4bottle	22(34.4)	
	2bottle/8bottle/	18(28.1)	
	>3bottle/12bottle	4(6.3)	
	Total (n)	64(100.0)	
Smoking	None	26(40.6)	45.106***
	Yes	36(56.3)	
	Stopped	2(3.1)	
	Total	64(100.0)	
Coffee(cup/day)	None	29(45.3)	6.154
	1	24(37.5)	
	2	6(9.4)	
	More than 3	5(7.8)	
	Total	64(100.0)	

1) The p-value by the chi-square test. *: $p<0.05$, **: $p<0.01$, ***: $p<0.001$

고 답한 학생이 41.5%인 반면, 여학생은 1시간 이상 운동하는 학생이 10.4%에 불과하여 남녀의 운동량에 차이를 나타내었다($p < 0.01$). Lee와 Kwak(2006)은 운동 빈도가 남학생과 여학생이 차이가 없었으나 1회 평균 운동시간은 남학생이 유의하게 높았고, Kim *et al.*(2002)연구에 의하면 운동 빈도는 남학생이 더 높게 나타났고, 1회 운동시간은 남녀 간에 차이가 없었다고 하였으며, Lee(1999)에 의하면 남학생이 여학생보다 운동 빈도가 유의하게 높음을 보여주었다.

남학생과 여학생은 음주빈도($p < 0.05$)와 음주량($p < 0.01$)에 차이를 나타내었는데, 여학생은 월 1회 이하 마신다고 답한 학생이 39.5%로 가장 많은 반면, 남학생은 주 1-2회 마신다고 답한 학생이 32.8%로 가장 많았다. 선행연구(Shin *et al.*, 1999; Shin & Woo, 1999)에 의하면 음주횟수는 남학생은 2~3일에 한 번, 여학생은 한 달에 2~3번이 가장 많았으며, 주량은 남녀 모두 소주 1병 이상이 가장 많아 본 조사대상자보다 음주를 더 많이 선호하는 것으로 나타났다. 또한 술을 마실 때에 여학생은 소주 1-2잔 마신다고 답한 학생이 33.3%로 가장 많았고, 남학생은 소주 1병 마신다고 답한 학생이 34.4%로 가장 많았다. Kwon *et al.*(2012)연구에 의하면 남자는 1-2병이 가장 많았으나, 여자는 1병 미만이 더 많았고, 음주 횟수에서도 남학생은 주 1회가 많았고, 여학생은 월 1회가 가장 많아 본 조사대상자와 비슷한 결과를 보여주었다.

담배의 경우 남학생 중 흡연학생은 56.3%로 조사되었으며, 여학생은 6.2%로 조사되어 유의적인 차이를 나타내었다($p < 0.001$). Kim *et al.*(2002)은 성별에 따른 흡연경험은 남학생이 55.2%, 여학생은 6.2%로 남녀 간의 현저한 차이를 나타내($p < 0.001$) 본 조사와 비슷한 결과를 보여주었다.

Kwon *et al.*(2012)은 음주와 함께 흡연을 하는 것은 건강을 더욱 해치며, Roger와 Conner (1986)는 중간정도(1~2잔/일)의 음주자는 구강암 발생률이 60% 증가하고, 하루에 한 갑을 피는 흡연자는 50%, 흡연과 음주를 모두 하는 경우는 400% 증가한다고 보고하였다. 전체 암 발생

의 30% 정도가 흡연에서 기인된다고 하며, 30년간 중등도의 흡연지속 시 연간 폐암 발생률 0.1% 정도의 증가, 45년간 흡연 지속 시 0.5% 정도 증가하였다(Benhamou *et al.*, 2001; Pozzuti *et al.*, 2001; Shin & Woo, 1997).

커피는 남녀 학생 모두 마시지 않는 학생이 가장 많게 조사되었고, 마시는 학생들 중에서는 하루 1잔 마시는 학생이 가장 많은 것으로 조사되어, Kim(2004)의 연구와 같은 결과를 보여주었다.

4. 영양지식평가

<Table 4>는 영양지식문항을 맞으면 1점, 틀리거나 모르면 0점으로 하여 총점을 15점으로 한 것이다. 총점은 남녀학생 각각 8.08, 7.02점(15점 만점)으로 남녀 대학생의 영양지식 점수는 남학생이 여학생보다 영양지식점수가 유의하게 높게 나타났다($p < 0.01$). 반면 문항 수에 차이가 있지만 대학생들 대상으로 한 Kim과 Lee(1996)에 의하면 남녀 각각 14.9, 15.6점(20점 만점)으로 남학생이 여학생보다 점수가 낮았고, 또 다른 연구(Kim *et al.*, 2002; Kim & Lee, 1996; Song, 1986)에 의하면 남학생이 여학생보다 점수가 낮게 나타나 본 조사대상자와는 상이한 결과를 보여주었다. <Table 5>를 살펴보면 영양지식 15문항에 따라 남녀학생의 점수가 유의적인 차이가 있었는데 남학생이 여학생보다 정답률이 유의하게 높은 항목은 ‘나이가 많아지면서 에너지 필요량은 다소 적어지지만 영양소 요구량은 마찬가지다’($p < 0.05$), ‘성인남자가 여자보다 철분을 많이 필요로 한다’($p < 0.01$), ‘비타민A의 섭취를 많이 할수록 암을 예방하는데 효과적이다’($p < 0.05$), ‘비타민제는 몸에 좋으므로 많이 먹을수록 좋다’($p < 0.05$), ‘미역 등의 해조류는 대표적인 산성식품이다’($p < 0.01$), ‘가공식품을 많이 먹는 현대의 식생활은 섬유소의 섭취를 증가시키고 있다’($p < 0.05$), ‘가장 이상적인 체중감량 속도는 일주일에 3kg을 줄이는 것이다’($p < 0.01$)였다.

(Table 4) Nutrition knowledge scores

	Male(n=64)	Female (n=81)	p-value
Total correct answer	8.08±1.99 ¹⁾	7.02±1.64	3.487 ^{**2)}

1) Mean±SD

2) Significantly different between groups by male and female by t-test. ** $p < 0.01$

〈Table 5〉 Response to nutrition knowledge test

Variables	N(%)		χ^2 -value
	Male(n=64)	Female(n=81)	
As people get older, they need same nutrients but less calory.	40(62.5) ¹⁾	36(44.4)	4.673 ^{*2)}
Same amount quantity of carbohydrates and proteins gives same amount of calories.	32(50.0)	51(63.0)	2.455
Adult men need higher Iron than Adult women.	14(21.9)	4 (4.9)	9.432 ^{**}
The more you take vitamin A, the better it is for you prevent and fight cancers.	38(59.4)	32(39.5)	5.652 [*]
Normal weight should maintain to prevent diabetes, hypertension, and artery prevention.	60(93.8)	78(96.3)	0.505
Even if you eats many healthy foods, you needs vitamin supplements.	9(14.1)	1(1.2)	9.162 [*]
Eggs contains all kinds of nutrients and it is called a complete food for health maintenance.	39(60.9)	58(71.6)	1.837
Brown seaweed is an example of an acidic food.	32(50.0)	21(25.9)	8.934 ^{**}
Milk is a better source of calcium.	62(96.9)	81(100.0)	2.567
Life style today, processed food consumed more than fiber food.	25(39.1)	18(22.2)	4.860 [*]
Foods with too much protein give burden on kidney.	34(53.1)	49(60.5)	0.793
Fiber in one apple is the same amount as fiber of apple juice.	10(15.6)	10(12.3)	0.323
Fishes like mackerel and pacific saury are as nutritious as beef.	63(98.4)	80(98.8)	0.028
Our normal foods is completed of cholesterol.	46(71.9)	47(58.0)	2.982
Losing 3kg per week is ideal for diet.	13(20.3)	3(3.7)	10.046 ^{**}

1) N(%)

1) The p-value by the chi-square test. * p<0.05, ** p<0.01

IV. 요약 및 결론

본 연구는 대전 소재 W대학교에 재학 중인 남녀 대학생 총 145명을 대상으로 일반사항, 식습관, 식태도, 영양지식을 조사하고 이들 관계를 규명하고자 실시하였다. 응답한 설문지를 분석한 결과는 다음과 같다.

남학생의 평균 나이는 23.7세, 여학생은 21.3세로 남학생의 나이가 많게 조사되었으며 본 대상자의 BMI(남학생 23.9, 여학생 20.8)는 남학생이 여학생보다 유의하게 높게 나타났다.

식습관 조사결과 식사시간은 불규칙한 학생들이 남녀 모두 많았으며, 평소 식사량은 적당하게 > 배부를 때까지 > 모자란 듯 먹는 순서로 남녀 학생의 분포가 비슷하게 조사되었다. 남학생은 스트레스를 받아도 평소처럼 식사하는 학생이 여학생보다 많았고, 여학생은 남학생보다 스트레스를 받았을 때 식사량을 적게 하는 학생들이 유의적

으로 많은 것으로 조사되었다. 주 1회 이상 외식하는 학생이 가장 많은 것으로 조사되었으며 외식 시 선호하는 메뉴로는 남녀 모두 한식이었으나, 남학생은 중식과 일식을 여학생보다 선호하였으며, 여학생은 남학생보다 양식과 분식을 선호하였다. 남녀 대학생 모두 간식을 섭취하는 학생이 그렇지 않은 학생보다 많았으며, 간식 시간으로는 점심과 저녁 사이에 간식을 섭취하는 학생이 가장 많았고, 남학생이 여학생보다 저녁 식사 후 간식을 즐기는 것으로 조사되었다.

생활습관조사에서는 남학생이 여학생보다 운동을 하는 학생이 많았고, 운동 빈도도 남학생이 여학생보다 유의적으로 많았다. 남학생과 여학생은 음주빈도와 음주량에 차이를 나타내었는데, 여학생은 월 1회 이하 마신다고 답한 학생이 가장 많은 반면, 남학생은 주 1-2회 마신다고 답한 학생이 가장 많았다. 담배의 경우 남학생이 여학생보다 흡연하는 학생이 유의하게 높게 나타났다.

남녀 대학생의 영양지식 점수는 남학생이 여학생보다

영양지식점수가 유의하게 높게 나타났다.

이상의 연구 결과를 보면 여학생이 남학생보다 아침결식이 적은 것으로 조사되었으며 남녀 대학생의 생활습관에서 여학생의 운동량이 부족하게 조사된 반면 남학생은 음주, 흡연이 우려할 만한 수준으로 나타났다. 남학생이 여학생보다 영양지식점수가 우수하였지만 실제 식행동이나 식습관 면에서 오히려 여학생보다 바람직하지 못한 태도를 보이고 있었다. 따라서 이론 위주의 영양교육에서 탈피하여 보다 실천적인 행동변화를 유도할 수 있는 영양교육이 지속적으로 이루어져야 하며, 대학에서 식품영양학 관련 강좌를 더 많이 활용하여 단순한 지식전달만이 아닌 잘못된 식습관을 인식시키고 이를 교정할 수 있는 동기부여 및 효과적인 영양교육 프로그램을 개발하는 것이 더욱 필요할 것으로 사료된다.

본 연구에서 제시한 시사점에도 불구하고 다음과 같은 한계를 내포하고 있으므로 주요한계와 향후 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 일부 대전지역 대학생을 대상으로 하였기 때문에 일반화하기는 어려울 것이므로, 향후 연구에서는 대전지역에만 국한되지 않고 다양한 지역의 대학생들에 대한 연구와, 여러 세대를 대상으로 한 연구의 차이점을 비교 분석한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

주제어: 영양지식, 식습관, 생활양식, 대학생

REFERENCE

- Benhamou, D., Cuvelier, A., Muir, J. F., Leclerc, V., Le Gros, V., Kottakis, J., Bourdeix, I. (2001) Rapid onset of bronchodilation in COPD: a placebo-controlled study comparing formoterol(Foradil Aerolizer)with salbutamol (Ventodisk). *Respir Med* 95(10), 817-821.
- Choi, M. J. & Jo, H. J. (1999): Studies ion nutrient intake and food habit of college students in Taegu. *Korean Nutr Soc* 32(8):918-926
- Han, M. J. & Cho, H. A. (1998) Dietary Habit and Perceived Stress of College Students in Seoul Area. *Korean J.Dietary Culture*. 13(4), 317-326.
- Hong, H. O. & Lee, J. S. (2006) Survey on Korean food preference of college students in Seoul -focused on the staple food and snack-. *Korean J Nutr* 39(7), 699-706.
- Jin, Y. H. & You, K. H. (2010) A study on the eating habit and eating out behavior of the university students in the gyeonggi area. *Korean J community nutrition* 15(5), 687-693.
- Kim, I. S., Yu, H. H. & Han H. S. (2002) Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college in the Chungnam area. *Korean J. Community Nutrition* 7(1), 45-57.
- Kim, K. H. (1999) A survey on the relation between stress and nutrition intake in adults. *Korean J Diet and Culture* 14(5), 507-515.
- Kim, K. H. (2004) A study on the dietary and the living habits of university freshmen and undergraduates students. *Korean J. food culture* 19(5), 620-629.
- Kim, K. N. & Lee, K. S. (1996) Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J Community Nutrition*. 1(1), 89-99.
- Kwon, J. S. (1993) Effects of a short period nutrition education program on the dietary behavior and the dietary intake of female college students with the different adiposity index. *Korean J. Dietary Culture* 8(4), 321-330.
- Kwon, S. J., Kang, J. H., Kim, N. J., Kim, R. J., Kim, J. Y., Kim, S.I. & Han, G. S. (2012) Relationships between dietary behaviors with smoking, drinking situations and subjective health status of university students. *Journal of dental hygiene science*. 12(2), 145-153.
- Lee, J. H., Kim, J. S., Lee, M. Y., Cheong, S. H. & Chang, K. J. (2001) A study on weight-control experience, eating disorder and nutrient intake of college students attending web class via the internet. *Korean J Community Nutr* 6(4), 604-616.
- Lee, H. S., Lee, J. A. & Park, J. J. (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, K. A. (1999) A comparison of eating and general

- health practices to be degree of health consciousness in Pusan college students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 29(3), 732-746.
- Lee, M. S. & Kwak, C. S. (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(1), 39-51.
- Lee, Y. N. & Choi, H. M. (1994) A Study on the Relationship between Body Mass Index and the Food Habits of College Students. *Korean J. Dietary Culture* 9(1), 1-10.
- Oh, J. J., Choi, S. K., Kim, T. H., Kim, E. S. & Oh, J. K. (1998) The relationship between stress and life styles in businessman. *J Korean Acad Fam Med* 19(4), 1394-403.
- Park, M. S. & Kim, S. A. (2005) Effect of nutrition education on improving diet behavior of university students. *Korean J Community Nutr* 10(2), 189-195.
- Pizzuti, A., Gnani, R., Testa, M. A., Antonielli, E., Bassignana, A., Rovere, M. E., Avogadri, E. & Di Leo, M. (2001) Cardiovascular risk factors in a community in Piedmont: changes after 11 years and a comparison with other regional and national data. *Ital Heart J* 2(9 Suppl), 1005-1010.
- Rogers, A. E. & Conner, M. W. (1986) Alcohol and cancer. *Adv Exp Med Biol* 206, 473-495
- Shin, A. S. Woo, M. H. (1997) A study Drinking Behavior among Students at Yangsan College. *Korean J. Dietary Culture*. 14(2) : 131-137.
- Shin, A. S. & Woo, M. H. (1999) A study of drinking behavior among students at Yangsan college. *Korean J. Dietary culture*. 14(2), 131-137.
- Song, Y. S. (1986) The effect of nutrition course on the nutrition knowledge and food habits in college students. *Korean J. Nutr.* 19(6)
- Um, M. J. & Ryu, M. H. (2002) A study on consumer satisfaction with food service purchase behavior. *Korean J Food Culture* 17(5), 543-550.
- Winkleby, M. A. & Cubbin, C. (2004) Changing patterns in health behaviors and risk factor related to chronic diseases, 1990-2000. *Am J Health Promot* 19, 19-27.
- You, D. R. (2009) A study on consumer characteristics in foodservice according to university students' lifestyles. *Korean J Food Culture* 24(2), 172-180

접 수 일: 2013. 12. 05

수정완료일: 2013. 12. 26

게재확정일: 2013. 12. 26