

전북지역 대학생들의 식생활 습관과 건강 관련 식행동에 관한 연구

민계홍[†]

전주대학교 외식산업학과 교수

A Study on the Eating Habits and Healthy Eating Behaviors of the University Students in Jeonbuk Area

Kye-Hong Min

Dept. of Foodservice Management, College of Culture and Tourism, Jeonju University

Abstract

The purpose of this study was to investigate eating habits, healthy eating behaviors, food preference etc. of university students for them to enjoy delightful and healthy campus life and offer preliminary data to the related educational facilities and households for them to make use of the data for making out a menu. We conducted survey aiming at 4-year-course students in Jeonbuk area and survey period was from May 6th of 2013 to May 24th of 2013. The result are as followings. First, food habit evaluation with 10 questions shows that they are inclined to have refreshments, water, vegetables, fruits, grains and protein food often and also eat food blandly. So, we consider this finding is generally positive. Second, through the research on their healthy eating behaviors, we learned their interests in healthy food is average and their selection criteria for healthy food is nutrition value. Information sources for healthy food are mainly TV or mass media and good healthy food in their opinion is Korean food. Third, the findings of food preference show university students like the white rice most but don't like the rice with beans most in terms of rice type. We also found their favorite food is fried rice, favorite noodle is spaghetti, favorite soups are thick beef soups, favorite broth is potato and pork rib broth, favorite stew is kimchi stew, favorite steamed dish is braised short ribs and favorite meat is pork.

Key words: eating habit, healthy, eating behaviors, university student, jeonbuk area

1. 서론

현재 우리들의 일상생활은 과거와 비교하여 경제적 불황기로 힘든 시기라고는 하지만 환경적인 측면에서 보면 많은 성장과 변화로 인하여 안정된 삶을 살고 있다. 환경적인 성장과 변화 원인으로서는 크게 경제적, 사회적, 문화적, 기술적 요인으로 구분할 수 있겠지만 그 중에서 사회적, 문화적 요인이 많이 차지하고 있다. 사회적으로는 핵가족화, 교육수준 향상으로 인한 여성의 사회진출, 맞벌이 부부 확산 등 직접적으로

식생활 변화가 크게 나타나게 되는데, 특히 사람들이 건강에 대한 관심이 고조되고 있다. 문화적으로는 식습관 문화를 꼽을 수 있는데, 젊은 사람들이 식생활의 서구화로 인하여 편의성과 신속성, 간편성을 추구하는 경향이 많아지고 있다.

신체적으로나 정신적, 사회적으로 청년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 있는 연령대는 20대 초반의 대학생들이다. 대학생이 되기 전에는 부모의 보호와 통제 속에서 생활을 하다가 대학생이 되면 보다 자유로운 생활을 하게 된다(Choi JE와 Kim YG 2012). 일부 학생들은 가정에서 통학을 하는 학생도 있겠지만 집을 떠나 기숙사나 자취 등과 같은 생활을 하게 된다.

이러한 생활 변화에 따라서 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 적절하지 못한 간식, 과도한 음주 등으로 식생활의 조화를 상실하기 쉬운 시기이다(Lee MS와 Kwak CS 2006, Oh YS 2009, Hong SB 2012). 특히 아침식사 결식, 잦은 외식과 회

[†]Corresponding author: Min, Kye-Hong, Jeonju University, 303, Cheonjam-Ro, Wansan-Gu, Jeonju, 560-759, Korea
Tel: +82-63-220-2896
Fax: +82-63-220-2736
E-Mail: mkhbasil@hanmail.net

식, 서구화된 식생활, 레토르트 식품 등과 같은 간편식 섭취의 증가 등은 비만을 비롯한 각종 만성질환을 야기하기 때문에 어려서부터의 바람직한 식습관 형성 및 식생활 태도의 형성은 매우 중요하다(Cho SH와 Kim YS 2010).

대학생들은 올바른 식습관이나 건강에 대한 지식은 학습을 통해서 인지를 하고 있겠지만, 육체적으로 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심은 낮은 편이다. 대학생들의 경우 여러 가지 불규칙한 식습관으로 인한 영양불균형으로 건강상태가 매우 심각한 상태이므로 건강을 해치는 경우가 발생하고 있다(Park JH 등 2011).

불규칙한 식생활 습관은 건강에 많은 악영향을 미칠 수 있기 때문에 문제가 제기되고 있다. 연령적으로 젊기 때문에 건강에 대한 관심은 있으나 규칙적인 식사를 통한 균형있게 영양을 섭취해야겠다는 필요성과 인식을 못하는 경우가 많다(Ko MS 2007, Oh YS과 Lee SA 2009).

최근에는 신세대들이 종래의 열량만을 중시하던 식습관에서 탈피하여 맛, 영양 등을 고려한 건강에 좋은 음식을 선호하면서 건강에 대한 관심이 고조되고 있어(Min KH 2013), 이를 반영한 건강을 해치는 음식으로 우리가 인식하고 있는 패스트푸드업계에서는 건강 열풍을 반영하듯이 건강음식으로 신메뉴를 출시하여 건강에 대한 이미지를 부각시키려 하고 있다(Min KH 2010).

지금까지 식생활 습관 또는 식습관과 관련된 연구는 다양한 주제와 분석방법으로 활발하게 연구가 진행이 되었다. 본 연구와 관련된 대학생들의 식생활 습관에 관한 연구 중에서 조사 대상자를 4년제 대학생으로 제한하여 이루어 졌으며, 특정 지역을 중심으로 연구가 간헐적으로 이루어졌다.

최근에 이루어진 대학생들의 식생활 습관과 건강 관련 식행동에 대한 선행연구(Ko MS 2007, Oh YS 2009, Zhao Jie 2010, Jin YH 등 2010, Min KH 2010, Yu HJ 2012)에서 Yu HJ(2012)은 충남지역 대학생의 식습관 실태조사에서 식사는 하루에 3회 규칙적으로 하며, 일주일 동안 규칙적인 식사 횟수는 3-5일 한다고 하였으며, 편식을 주로 하는 음식으로는 채소와 나물류가 가장 많았으며, 한식을 가장 선호하는 것으로 나타났다. Zhao Jie(2010)는 울산지역 대학생의 식습관과 외식행동 연구에서 아침은 매일 규칙적으로 먹는다고 높게 나타났고, 당근과 시금치 등의 녹색채소를 2일에 한 번씩 매일 먹으며, 채소는 3-5일 해조류는 2일에 한 번씩 먹는 것으로 나타났으며, 건강한 식생활 정보는 인터넷을 통해서 얻는 것으로 나타났다.

Jin YH 등(2010)은 경기지역 대학생의 식습관과 외식형태 연구에서 식사 횟수는 하루 2회가 가장 많았으며, 자주 거르는 끼니는 아침 식사가 가장 많았다. 결식을 하는 이유는 시간이 없어서가 가장 많았으며, 자신의 식습관에 대한 문제점으로는 불규칙한 식사라고 응답한 대학생이 가장 많았다. Oh YS(2009)은 경주지역 여대생의 식습관은 아침식사는 매일 잘 안 먹지만, 식사시 밥과 국을 먹고, 그 다음으로 시리얼과 우유, 수프와 빵으로 아침을 먹는다고 하였으며, 기호 음식으로는 자극적인 음식, 고소한 음식, 담백한 음식, 맛의 기호도는 매운 맛, 단 맛, 신 맛 순으로 나타났다. Min KH(2010)은 호

주 브리즈번지역 대학생들의 건강에 대한 관심정도는 중간 정도, 건강음식의 선택 기준은 건강에 좋아야 한다, 영양이 있어야 한다 순으로 나타났으며, 건강음식을 좋아하는 이유는 건강에 좋기 때문에, 건강에 대한 정보 경로는 TV 또는 미디어, 구전과 인터넷으로 정보를 얻는다고 하였다.

Ko MS(2007)은 부산지역 대학생들은 하루 세끼 중 주 2-3회를 먹으며, 거의 불규칙적으로 식사를 하고, 식사 소요 시간은 10-20분, 아침 식사의 결식 횟수는 매일 거른다가 23.6%로 나타났으며, 식품섭취는 육류는 매일 섭취한다가 66.7%로 가장 많았으며, 해산물 섭취는 주 1~2회가 68.1%, 단백질 음식이 주 1-2회, 기름을 사용해서 조리한 음식 섭취는 주 1-2회가 55.6%로 가장 많았다. Jeong JY(2008)은 익산지역 대학생들의 건강 인식 정도는 조금 알고 있다와 조금 관심이 있다 전체 60% 이상이며, 건강에 대한 정보는 주로 TV를 통해서 얻고 있었으며, 외식의 선호음식으로는 한식으로 나타났다. Kang YW(2007)은 울산지역 대학생들은 건강에 대한 정보는 주로 TV를 통해서 얻고 있었다고 하였으며, 외식시 건강메뉴보다 맛을 고려하며 선호하는 음식은 한식이라는 응답이 가장 많았다.

지금까지 대학생들의 식습관에 대한 선행연구가 보고되고 있으나, 전북지역 대학생들의 식습관 형태와 건강 관련 식행동, 가정에서의 올바른 식단을 위한 음식 기호도에 대한 연구는 미약한 실정이므로 이에 대한 연구가 필요하다.

본 연구의 목적은 대학생들이 즐겁고 건강한 대학생활을 해나갈 수 있도록 올바른 식생활 습관과 건강을 위한 식행동을 조사하여 우리나라의 대학생들이 건강한 식생활 습관을 위한 일반 사회나 관련 교육기관에 기초자료로 제공해 주고자 한다. 또한 대학생들이 선호하고 있는 음식 기호도를 조사하여 이를 토대로 가정에서 식단을 준비하는데 활용될 수 있도록 하는데 있다.

II. 연구방법

1. 조사대상과 시기

본 연구의 조사대상은 전북지역에 있는 4년제 대학교에 재학 중인 대학생을 중심으로 조사를 하였다. 설문조사는 연구자가 직접 방문하여 대학생들에게 연구의 취지와 응답방법을 설명한 후 설문지를 배포하여 그 자리에서 본인이 직접 설문에 기입하도록 하였다.

조사기간은 2013년 5월 6일부터 5월 24일까지 19일 동안 조사를 하였는데, 배포된 설문지 수는 총 340부 중에서 338부를 회수하여 그 중에서 부정확한 응답지 13부를 제외하고 325부를 통계분석 자료에 사용되었다. 회수율은 99.4%이고 유효 표본은 96%이다.

2. 설문지 구성 및 조사내용

본 연구의 설문지는 크게 4개 항목으로 총 34문항으로 구

성하였는데, 자세한 설문지의 구성 내용은 Table 1과 같다. 설문지 구성은 선행연구(Min KH 2010, Jang SH 2010, Na MI 2004, Kim YS 2004)에서 사용된 설문을 근거로 설문지를 발췌하여, 본 연구자의 연구목적에 적합하도록 수정하고 보완하여 문항을 작성하였다.

첫째 항목은 인구통계학적인 일반적 사항에 관한 질문으로 성별, 학년, 전공, 거주 형태, 생활정도, 주거비용을 제외한 월 평균 소비수준 등 6문항으로 구성하였다. 둘째 항목은 대학생들의 식생활 습관을 측정하기 위한 13문항으로 구성하였다. 셋째 항목은 식생활 습관에 따른 건강을 위한 식행동 6 문항이며, 넷째 항목은 대학생들의 음식 기호도를 측정하기 위한 9문항으로 구성하였다. 그리고 설문지 항목 중에서 대학생들의 식생활 습관을 측정하기 위한 13문항 중에서 10문항만을 리커트 5점 척도를 기준으로 응답하도록 하였는데, 각 척도의 기준으로 1점은 '전혀 그렇지 않다' 3점은 '보통이다' 5점은 '매우 그렇다'로 응답하도록 하였다.

Table 1. Configuration of survey questionnaire

Configuration of Content	Items of Question	Number of Questions
Characteristics of respondents	Gender, Age, Major, House status, Standard of living, Monthly expenses(Excluding house rent)	6
Dietary habit	Dietary habit item, Regular & Irregular, Problem of your dietary habit, Reason you eat diet irregular	13
Food behavior about healthy	Interest do you have in healthy food, Standard of selecting, Why do you like healthy food, Information about healthy food, Count for eating out, Local food for health	6
Food preference	Favorite rice, One-course dinner, Noodle, Soup 2 kind, Stews, Steamed dish, Meat, Unfavorite rice	9

3. 분석방법

수집된 설문지 자료의 통계처리는 SPSS 12.0 Window 통계 패키지 프로그램을 이용하여 데이터 코딩 과정을 거쳐 통계 분석을 실시하였다. 조사대상자들의 인적사항인 성별, 학년, 전공분야, 거주형태, 생활정도, 주거비용을 제외한 월 평균 소비수준 등을 빈도와 백분율로 나타내기 위해서 빈도분석을 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적인 인적사항인 대학생들의 성별, 학년,

전공, 거주 형태, 주거비용을 제외한 월 평균 소비수준에 대해서 빈도분석을 실시한 결과는 Table 2와 같다.

조사응답자인 대학생들의 성별 구성에 있어서는 전체 응답자 중 남자 대학생보다 여자 대학생이 62.2%(202명)로 많았으며, 학년별로는 1학년 학생이 31.7%(103명)로 가장 많았으며, 그 다음으로 2학년 대학생이 28.0%(91명) 순으로 나타났다. 전공에서는 사회과학을 전공하는 대학생이 33.5%(109명)로 가장 많았으며, 그 다음으로 인문학이 30.5%(99명)의 순으로 나타났다. 주거형태에서는 자기집이 56.6%(1184명), 자취가 24.3% (79명)의 순으로 나타났다. 생활 정도는 중류층이 55.7%(181명)로 가장 많았으며, 중-하류층이 20.2%(65명), 중-상류층이 15.1%(49명)의 순으로 나타나서 대부분의 대학생들이 중류층 생활을 하고 있는 것으로 나타났다. 월 평균 소비수준은 주거 비용을 제외하고 20만원에서 30만원이 31.7%(103명)로 가장 많았으며, 그 다음으로 30만원에서 40만원이 26.8%(87명)의 순으로 나타났다.

Table 2. Characteristics of respondents

Characteristics	Categories	Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	Male	123	37.8
	Female	202	62.2
Grade	Freshman	103	31.7
	Sophomore	91	28.0
	Junior	77	23.7
	Senior	54	16.6
Major	Natural sciences	78	24.0
	Literary sciences	99	30.5
	Social sciences	109	33.5
	Fine & performing	39	12.0
House status	Home	184	56.6
	Relative house	7	2.2
	Boarding house	55	16.9
	Rent or own	79	24.3
Standard of living	Low	15	4.6
	Mid-Low	65	20.2
	Mid	181	55.7
	Mid-High	49	15.1
	High	15	4.6
Monthly expenses(Won) (Excluding house rent)	Less than 100,000	14	4.3
	100,000~200,000	63	19.4
	200,001~300,000	103	31.7
	300,001~400,000	87	26.8
	More than 400,000	58	17.8
Total		325	100

2. 대학생들의 식생활 습관

조사대상자들이 평소 생각과 일치되는 식습관에 대한 조사 결과는 Table 3과 같다. 대학생들의 식습관에 대한 답변에서 '매우 그렇다'와 '그렇다'라는 응답과 '전혀 그렇지 않다'와 '그렇지 않다'라는 응답, 그리고 '보통이다'로 구분하여 나타냈다. 평소 대학생들이 간식을 자주 먹는다는 응답에서 '그렇다'가 37.2%(121명), '보통이다'가 32.3%(108명)으로 간식을 자주 먹는 것으로 나타났다. 평소에 물을 많이 먹는 편이라는 응답에서는 '보통이다'가 37.5%(122명), '그렇다'가 25.2%(82명), '매우 그렇다'가 12.3%(40명)으로 긍정적인 응답율이 75%로 나타났는데 이러한 결과는 대학생들은 일반적으로 수분을 많이 섭취하는 것으로 식습관에 긍정적인 작용이 되고 있는 것으로 생각된다. 채소류를 자주 먹는 편이라는 응답에서는 '보통이다'가 43.1%(140명), '그렇다'가 28.9%(94명)으로 '자주 먹지 않는다'와 비교하면 대체로 '자주 먹는다'로 긍정적인 응답이 많았다. 과일류를 '자주 먹는 편이다'라는 응답에서는 '그렇다'가 28.9%(94명)로 '자주 먹지 않는다'와 '전혀 자주 먹지 않는다'와 비교하여 '대체로 자주 먹는다'로 나타났다. 곡류음식을 '자주 먹는 편이다'에서는 부정적인 응답보다 42.4% (138명)로 긍정적으로 나타났다.

단백질 음식을 자주 먹는 편이라는 응답에서는 '그렇다'가 39.7%(129명), '매우 그렇다'가 16.0%(52명)으로 평소에 단백질 섭취를 많이 하는 것으로 나타났다. 기름에 조리한 음식을 자주 먹는 편이라는 응답에서는 38.5%(125명), 매우 자주 먹는 편이다가 13.5%(44명)로 기름진 음식을 섭취하는 것으로 나타났다. 해조류를 자주 먹는 편이라는 응답에서는 '그렇지 않다'와 '전혀 그렇지 않다'가 45.5%(148명)로 나타나 해조류 섭취를 건강한 식습관을 위해서는 해조류 섭취를 자주해야 될 것으로 나타났다. 음식을 싱겁게 먹는 편이라는 응답에서는 57.9%(188명)로 전체적으로 긍정적인 응답으로 나타났다. 단 음식을 피하는 편이라는 응답에서는 '그렇지 않다'가 37.2%(121명), '전혀 그렇지 않다'가 16.9%(55명)으로 대학생들이 대체적으로 단음식을 좋아하는 것으로 나타났다.

Table 4는 평소에 식사는 규칙적으로 하는지 또는 불규칙적으로 하는지에 대한 응답에서는 불규칙적으로 한다가 71.7%(233명)로 나타났는데, 이러한 결과는 Ko MS(2007)의 부산지역 대학생의 식습관 연구에서 밝힌 식사 시간에서 거의 불규칙적이다와 일치하는 내용이다. 그러므로 대학생들이 바쁜 학교생활 중에도 제 시간에 식사를 규칙적으로 할 수 있도록 건강한 식습관을 위한 노력이 필요하다. 자신의 식습관 중 어떤 점이 문제라고 생각하는지에 대한 응답에서는 식사를 거른다가 21.2% (69명)로 가장 많이 나타났으며, 식사를 빨리 먹는다와 저녁 늦게 많이 먹는다가 각각 20.9%(68명)로 동일하게 나타났으며, 그 다음으로 자극적인 음식을 많이 먹는다 순으로 나타났다. 불규칙한 식사를 하는 이유에 대한 응답에서는 바빠서가 48.3%(157명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 귀찮아서가 36.0%(117명) 순으로 가장 많았다.

Table 3. Results of eating habits of the university students N(%)

Items	Strongly disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly agree
Tend to eat snack often	11(3.4)	42(12.9)	105(32.3)	121(37.2)	46(14.2)
Tend to drink water often	5(1.5)	76(23.4)	122(37.5)	82(25.2)	40(12.3)
Tend to eat vegetables often	9(2.8)	66(20.3)	140(43.1)	94(28.9)	16(4.9)
Tend to eat fruits often	9(2.8)	69(21.2)	117(36.0)	94(28.9)	36(11.1)
Tend to eat grind food often	6(1.8)	51(15.7)	130(40.0)	108(33.2)	30(9.2)
Tend to eat protein food often	2(0.6)	36(11.1)	106(32.6)	129(39.7)	52(16.0)
Tend to eat food cooked with oil often	8(2.5)	47(14.5)	101(31.1)	125(38.5)	44(13.5)
Tend to eat seaweed	26(8.0)	122(37.5)	126(38.8)	43(13.2)	8(2.5)
Tend to eat low-salt food	48(14.8)	140(43.1)	91(28.0)	36(11.1)	10(3.1)
Tend to avoid sweet food	55(16.9)	121(37.2)	87(26.8)	47(14.5)	15(4.6)

Table 4. Results of problem of eating habits and reason for eating irregular

Characteristics	Items	Frequency
Regular or irregular of diet	Regular	92(28.3)
	Irregular	233(71.7)
Problem of your dietary habit	Eat fast	68(20.9)
	Skip meal	69(21.2)
	Eat too much at late time	68(20.9)
	Eat savory meal too much	61(18.8)
	Eat salty	29(8.9)
	Eat only what you wants	30(9.2)
Reason you eat irregular	Lazy	117(36.0)
	Have no appetite	20(6.2)
	Busy	157(48.3)
	Hard to digest	10(3.1)
	Obesity	5(1.5)
	Other	16(4.9)

3. 건강을 위한 식행동

조사대상자의 건강을 위한 식행동에 관한 결과는 Table 5와 같다. 건강 음식에 대한 관심정도는 '보통이다'가 43.7%(142명)로 가장 높았으며, 그 다음으로 '관심이 많다'가 30.2%(98명) 등의 순으로 나타났는데, 이러한 결과는 Min KH(2010)의 호주 브리즈번 지역 대학생들의 건강관련 식행동과 건강음식에 대한 인식연구에서 밝힌 결과와 일치한다. 그러므로 전북지역 대학생들은 건강에 대한 관심 정도가 대체적으로 높다고 해석을 할 수가 있다. 건강음식에 대한 선택 기준 응답에서는 '영양이 있어야 한다'가 40.6%(132명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 '맛이 좋아야 한다'가 26.8%(87

Table 5. Healthy eating behavior

Characteristics	Categories	N	%
Interest about healthy food	Not at all	5	1.5
	Not much	48	14.8
	Normal	142	43.7
	Much	98	30.2
	Too much	32	9.8
	Total	325	100
Standard of selecting on healthy foods	Tastes	87	26.8
	Nutrition	132	40.6
	Price	28	8.6
	Hygiene	16	4.9
	Ingredients	37	11.4
	Using artificial flavors or not	25	7.7
	Total	325	100
Reasons to like healthy food	Skin care	37	11.4
	Low in fat	31	9.5
	longevity	24	7.4
	Help to prevent diseases	124	38.2
	Help to prevent adult diseases	20	6.2
	Help people to diet	89	27.4
	Total	325	100
Acquiring information about healthy food	TV or Media	138	42.5
	Internet	111	34.2
	from people	65	20.0
	leaflets(newspaper) or book	4	1.2
	Others	7	2.2
Total	325	100	
Number of time having healthy for dining out or dining at home	Rarely	84	25.8
	Once to twice a week	140	43.1
	Once or twice a month	74	22.8
	Once to twice a two months	27	8.3
	Total	325	100
Which food is good for health	Korean food	294	90.5
	Italian food	5	1.5
	French food	1	0.3
	Chinese food	0	0
	Japanese food	16	4.9
	Vietnam food	5	1.5
	Thailand food	4	1.2
Total	325	100	

명) 등의 순으로 많이 나타났다. 건강음식을 좋아하는 이유는 '질병예방에 좋다고 해서'가 38.2%(124명)로 가장 많았으며, 그 다음으로 '다이어트에 좋다고 해서'가 27.4%(89명)의 순으로 나타났는데, 이러한 결과는 건강음식은 질병예방을 통해서 요즘 젊은 세대들은 다이어트에 관심이 많다는 것으로 설명을 할 수 있다.

건강음식에 대한 정보의 경로는 'TV 또는 매스컴으로 부터 정보를 얻는다'라는 응답이 42.5%(138명) 가장 많았으며, 그 다음으로는 '인터넷으로 얻는다'가 34.2% (111명), '주위 사람들의 입을 통해서', 즉 '구전을 통해서'가 20.0%(65명) 등의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 Jeong JY(2008)의 익산지역

대학생의 웰빙인식과 식행동 연구, Kang YW(2007)의 울산지역 대학생들의 건강인식 연구에서 건강정보는 TV를 통해서 얻고 있었다고 하여 대중매체에 의한 정보의존도가 높다는 내용과 일치한다. 그러므로 대학생들은 대중매체를 통해서 건강과 관련된 정보를 얻는 경우가 많은데, 최근에는 SNS나 스마트폰이 정보의 경로로 바뀌어 가고 있는 추세인데, 이러한 경로를 통하여 얻는 정보는 상업적인 성향이 강하기 때문에 올바른 정보를 걸러들을 수 있는 능력을 길러야 한다.

가정식이나 외식을 할 경우에 건강 음식을 얼마나 경험하는지에 대한 질문에서는 '일주일에 1~2번 정도 먹는다'가 43.1%(140명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 '한 달에 1~2번 정도 먹는다'가 25.8%(84명) 등의 순으로 나타났다. 건강에 좋다고 생각하는 음식에 대한 응답에서는 '한식'이 90.5%(294명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 '일식'이 4.9%(16명)의 순으로 나타났는데 이러한 결과는 Yu HJ(2012)의 충남지역 대학생의 식습관 실태조사 연구와 Ko MS(2007)의 부산지역 대학생의 식습관 및 영양소 섭취 연구에서 선호하는 음식이 한식을 가장 선호하는 것으로 나타난 결과와 일치하는데, 우리나라 대부분의 대학생들은 외국음식보다 한식을 선호하는 것으로 판단이 된다.

4. 대학생들의 음식 기호도

조사대상자의 음식 기호도에 관한 결과는 Table 6과 같다. 전북지역 대학생들이 가장 좋아하는 밥은 흰쌀밥이 39.4%(128명), 현미밥이 21.5%(70명), 검정쌀밥이 20.4%(67명) 순으로 나타났으며, 가장 싫어하는 밥은 콩밥이 46.5%(151명), 팥밥이 32.6%(106명)로 나타났다. 좋아하는 단품요리는 볶음밥으로 32.6%(106명) 나타났으며, 그 다음으로 비빔밥 26.2%(85명), 김밥과 덮밥은 각각 14.8%(48명) 순으로 나타났다.

좋아하는 면류로는 스파게티로 22.8%(74명)으로 가장 많았으며, 그 다음으로는 라면이 21.8%(71명), 냉면 20.3%(66명)의 순으로 나타났다. 국종류의 기준은 설문 문항의 음식 기호도에 있는 맑은 장국류와 곰국류, 토장국류, 찬국 또는 냉국, 탕류는 매운탕, 갈비탕, 설농탕, 추어탕, 감자탕으로 분류하여 조사를 하였는데, 좋아하는 국종류는 육개장이나 설렁탕, 선지국, 사골국 등과 같은 곰국류를 69.5%(226명)로 가장 많이 좋아한다고 나타났다. 좋아하는 탕류는 감자탕으로 42.8%(139명), 갈비탕 34.8%(113명) 순으로 가장 많이 나타났다.

좋아하는 찜개류에는 김치찌개로 43.4%(141명)으로 가장 많았으며, 순두부찌개와 부대찌개 순으로 나타났다. 좋아하는 찜류는 돼지갈비찜으로 39.4%(128명), 소갈비찜 21.8%(71명) 순으로 가장 많았으며, 좋아하는 육류는 돼지고기 39.4%(128명), 닭고기 28.9%(94명) 순으로 나타났다.

Table 6. Food preference of university students

Characteristics	Categories	N	%
Favorite rice	Salbap(Cooked white rice)	128	39.4
	Geomjeong salbap(Cooked black rice)	67	20.4
	Boribap(Cooked barley rice)	11	3.4
	Hyeonmibap(Cooked brown rice)	70	21.5
	Ogokbap(Cooked five grain rice)	37	11.4
	Kongbap(Cooked bean mixed rice)	6	1.8
	Susubap(Cooked millet rice)	5	1.5
	Papbap(Cooked red bean rice)	1	0.3
	Total	325	100
Unfavorite rice	Salbap(Cooked white rice)	24	7.4
	Geomjeong salbap(Cooked black rice)	5	1.5
	Boribap(Cooked barley rice)	15	4.6
	Hyeonmibap(Cooked brown rice)	5	1.5
	Ogokbap(Cooked five grain rice)	8	2.5
	Kongbap(Cooked bean mixed rice)	151	46.5
	Susubap(Cooked millet rice)	11	3.4
	Papbap(Cooked red bean rice)	106	32.6
Total	325	100	
Favorite a la carte	Bibimbap(Rice mixed with vegetables and beef)	85	26.2
	Deopbap(Served on rice and mixed thoroughly)	48	14.8
	Bokkeumbap(Fried rice)	106	32.6
	Gimbap(Dried seaweed rolls)	48	14.8
	Tteokguk(Sliced rice cake soup)	18	5.5
	Mandutguk(Mandu soup)	20	6.2
Total	325	100	
Favorite noodle	Udong(Japanese noodles)	16	4.9
	Jajangmyun(Noodles with black soya bean)	28	8.6
	Ramyun(Instant noodles)	71	21.8
	jjolmyeon(Chevy cold noodles)	18	5.5
	Naengmyeon(Buckwheat Noodles)	66	20.3
	Guksu(Noodles)	25	7.7
	jjambong(Spicy chinese noodles)	27	8.3
	Spaghetti(Italian noodles)	74	22.8
Total	325	100	
Favorite soup	Clear jangguk(Kongnamulguk, muguk, miyeokguk, bugeotguk)	61	8.8
	Gomguk(yukgaejang, seolleongtang, seonjiguk, sagolguk, sogogimuguk, yukgarjang)	226	69.5
	Tojangguk(Naengiguk, sigeumchiguk, silaegiguk, aukguk)	34	10.5
	Changuk or naengguk(Oichanguk, iyeokchanguk)	4	1.2
	Total	325	100

Favorite broth	Maeuntang(Spicy seafood soup)	30	9.2
	Galbitang(Short rib soup)	113	34.8
	seolleongtang(Ox bone soup)	28	8.6
	Chueoetang(Mudfish soup)	15	4.6
	gamjatang(Pork on the bone soup with potato)	139	42.8
Total	325	100	
Favorite stew	Kimchijjigae(Kimchi stew)	141	43.4
	Doenjang jjigae(Soybean paste stew)	50	15.4
	Cheonggukgang jjigae(rich soybean paste stew)	20	6.2
	Sundubu jjigae(Seafood soft tofu stew)	55	16.9
Favorite steamed dish	budae jjigae(Spicy sausage stew)	53	16.3
	Dongtae jjigae(Spicy pollack stew)	6	1.8
	Total	325	100
Favorite meat	Sogalbijjim(Braised beef short rib)	71	21.8
	Dwaejigalbijjim(Braised beef short rib)	128	39.4
	Agwiiijim(spicy angler fish with soybean sprouts)	32	9.8
	Dakijjim(Braised chicken)	64	19.7
	Gyelaniijim(Steamed egg)	30	9.2
Total	325	100	
Favorite meat	Beef meat	89	27.4
	Pork meat	128	39.4
	Chicken meat	94	28.9
	Duck meat	14	4.3
Total	325	100	

IV. 결론 및 제언

본 연구는 대학생들을 대상으로 식생활 습관과 건강을 위한 식행동을 분석하고, 선호하고 있는 음식 기호도 등을 파악하여 대학생들이 올바른 식생활 습관 정립을 하기 위한 기초 자료로 활용하고자 한다. 전북지역 4년제 JB, JJ 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 2013년 5월 6일부터 5월 24일까지 조사를 하였는데, 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자인 대학생들의 전체 성별 구성에서는 여자 대학생이 62.2%(202명)로 많았으며, 학년별로는 1학년 학생이 31.7%(103명), 전공에서는 사회과학을 전공하는 대학생이 33.5%(109명), 주거형태에서는 자기집이 56.6%(1184명), 생활 정도는 중류층이 55.7%(181명)로 가장 많았으며, 월 평균 소비수준은 주거 비용을 제외하고 20만원에서 30만원이 31.7%(103명)로 가장 많았다.

둘째, 대학생들이 평소에 하고 있는 식습관 문항 10개 중

에서 '간식을 자주 먹는다, 평소에 물을 많이 먹는 편이다, 채소류를 자주 먹는 편이다, 과일류를 자주 먹는 편이다, 곡류음식을 자주 먹는 편이다, 단백질 음식을 자주 먹는 편이다, 음식을 싱겁게 먹는 편이다'에서 전체적으로 긍정적인 것으로 나타났다. 평소에 식사를 규칙적으로 하거나 불규칙적으로 하는지에 대한 응답에서는 불규칙적으로 한다는 71.7%(233명)로 나타났다. 대학생들의 식습관에 대한 문제점은 식사를 거른다가 21.2%(69명)로 가장 많이 나타났으며, 식사를 빨리 먹는다와 저녁 늦게 많이 먹는다가 각각 20.9%(68명)로 동일하게 나타났다. 불규칙한 식사를 하는 이유에 대해서는 바빠서가 48.3%(157명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 귀찮아서가 36.0%(117명) 순으로 가장 많았다.

셋째, 건강을 위한 식행동에 관해서는 건강 음식에 대한 관심정도는 '보통이다'가 43.7%(141명)로 가장 높게 나타났다. 건강음식에 대한 선택 기준에서는 '영양이 있어야 한다'가 40.6%(132명), '맛이 좋아야 한다'가 26.8%(87명) 순으로 많이 나타났다. 건강음식을 좋아하는 이유는 '질병예방에 좋다고 해서'가 38.2%(124명), '다이어트에 좋다고 해서'가 27.4%(89명)의 순으로 나타났다. 건강음식에 대한 정보의 경로에서는 'TV 또는 매스컴으로부터 정보를 얻는다' 42.5%(138명), '인터넷으로 얻는다' 34.2%(111명), '구전을 통해서' 20.0%(65명) 순으로 나타났다. 가정식이나 외식을 할 경우에 건강 음식을 얼마나 경험하는지에 대해서는 일주일에 1~2번 정도 먹는다가 43.1%(140명), 한 달에 1~2번 정도 먹는다가 25.8%(84명) 순으로 나타났다. 건강에 좋다고 생각하는 음식에 대한 응답에서는 한식이 90.5%(294명) 가장 많이 나타났다.

넷째, 대학생들의 음식 기호도에서는 가장 좋아하는 밥은 흰쌀밥, 가장 싫어하는 밥은 콩밥, 좋아하는 단품요리는 볶음밥, 좋아하는 면류는 스파게티, 좋아하는 국종류는 육개장이나 설렁탕, 선지국, 사골국 등과 같은 곰국류, 좋아하는 탕류는 감자탕, 좋아하는 찌개류는 김치찌개, 좋아하는 찜류는 돼지갈비찜, 좋아하는 육류는 돼지고기로 나타났다.

이상의 결과를 살펴보면 대학생들은 식생활 습관이 불규칙적이고, 식습관에 대한 문제가 많이 노출이 되었기 때문에 건강한 생활습관을 하는데 어려움이 예상될 것 같다. 대학생들의 일상생활에 관한 식행동과 선호하는 음식 기호도를 파악하여 가정이나 대학이나 대학생들에게 지속적으로 바람직한 식생활 습관과 건강 관련 식행동의 필요성에 대해서 교육이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구의 한계점으로는 전북지역 대학생들을 대상으로 연구를 하였기 때문에 각 지역의 대학생들을 대표할 수는 없겠지만, 향후 연구에서는 여러 지역의 대학생뿐만 아니라 중고등학생을 대상으로 지속적인 연구가 이루어져야 하겠다.

V. 감사의 글

본 연구는 2013학년도 전주대학교 학술연구비 지원으로 수행되었기에 이에 감사드립니다.

참고문헌

- 민계홍. 2012. 외식산업론. 기문사. 서울. pp 40
- Cho SH, Kim YS. 2010. A study on the nutrition knowledge on dietary life and dietary habits by meal manager of high school students in bucheon area. *The Korean J Cul Res* 16(2): 330-341
- Choi JE, Kim YG. 2012. The relationship between university students nutrition knowledge, dietary self-efficacy, dietary habits and menu choice behavior. *J Foodservice Management Society of Korea* 15(6): 249-275
- Hong SB. 2012. Dietary habits and snacking among university students living on campus and condition of applying nutrition labelling. Master thesis. The Konkuk University of Korea. pp.5
- Hwang JH, Lee HM. 2007. A study on lifestyles, dietary habits, nutrition knowledge and dietary behavior of male university students according to residence type. *Korean J Community Nutr.* 12(4): 381-395
- Jang SH. 2010. An investigation into dietary habit and food preference by university students nutrition knowledge. Master thesis. The Konkuk University of Korea. pp 87-88
- Jeong JY. 2008. A study on college students awareness and dietary behavior on well-being in iksan area. Master thesis. The Wonkwang University of Korea. pp 56-57
- Jin YH, You KH. 2010. A study on the eating habit and eating out behavior of the university students in the gyeonggi area. *Korean J Community Nutr.* 15(5): 687-693
- Kang YW. 2007. Awareness on well-being life well-being dietary behaviors of college students in ulsan area. Master thesis. The Ulsan University of Korea. pp 47-48
- Kim YS. 2004. A study on dietary patterns and consumption of health foods in middle aged adults living in kangwon province. Master thesis. The Korea University of Korea. p 84
- Ko MS. 2007. The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits. *Korean J. Community Nutr.* 12(3): 259-271
- Kwak HK, Lee MY, Kim MJ. 2011. Comparisons of body image perception, health related lifestyle and dietary behavior based on the self rated health of university students in seoul. *Korean J Community Nutr.* 16(6): 672-682
- 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 Nutr.* 11(1): 39-51

- Min KH, 2010, Study on healthy food behavior and recognition of healthy asian food, Korean J Food Cookery Sci 26(5): 521-529
- Na MI, 2004, Survey on dining-out behaviors and food habits of housewives in daejon, Master thesis, The Daejeon University of Korea, p 85
- 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(4): 351-358
- Oh YS, Lee SA, 2009, A study on the effect of lohas trends on healthy menu and healthful dietary behavior, Korean J Cul Res 15(1): 225-239
- Park JH, Jung JH, Kim HS, 2011, Study on dietary of collage women according to the esidence type in seoul, J Korean Diet Assoc 17(4): 335-348
- Yu HJ, 2012, Eating habits and snacking in relation residential environment and gender of college students in chungnam area, Master thesis, The Konkuk University of 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, The Ulsan University of Korea, p 64

2013년 6월 24일 접수; 2013년 7월 3일 심사(수정); 2013년 8월 13일 채택