

## 경기 북부 지역 일부 대학생의 식습관과 식행동 조사

†최 병 범

신흥대학교 식품영양과

### Dietary Habits and Behaviors of College Students in the Northern Gyeonggi-do Region

†Byung Bum Choi

Dept. of Food and Nutrition, Shinheung University, Uijeongbu 480-701, Korea

#### Abstract

This study was conducted to assess the dietary habits and behaviors of college students in the Northern Gyeonggi-do Region (Republic of Korea). To accomplish this, a survey was conducted to investigate the preference, intake frequency and menus of breakfast, lunch, dinner and snacks by male and female students. Most male and female students had irregular breakfasts with the main reasons for skipping a meal 'not enough time' (47.3, 45.5%) and 'irritating' (19.0, 21.9%), respectively. The principal breakfast menu for both was 'rice and side dishes'. The lunch time for male and female students was regular, and the lunch cost made up most of their spending money. The snack time of male and female students was mostly 'between lunch and dinner'. The snack menus of male and female students were 'cookies' (25.8, 19.0%), 'drinks' (18.0, 14.4%), and 'breads' (16.9, 13.2%), respectively. For male students, the reasons of snack intake were 'hunger' (46.1%), 'boredom' (15.7%), and 'habitual' (9.0%). For female students, the reasons were 'hunger' (28.2%), 'habitual' (22.4%), 'boredom' (15.5%). Half of the college students had regular delivery foods for reasons of 'hygiene', 'taste', and 'nutrition' in the order and in consideration of being the elderly. The facility foodservice was also used half of the college students for the reasons of being 'economic' (30.9, 22.6%), and 'liberated from preparing meals' (21.4, 23.8%), respectively. Both male and female students were found to have less knowledge of the facility foodservice in the elderly. Based on these results, greater efforts should be made to provide meaningful information regarding the dietary habits and behaviors of college students, especially, when elderly.

Key words: college student, dietary habit, behavior, facility foodservice

#### 서 론

개인의 식습관은 지역적, 사회적, 경제적, 문화적 등의 환경 요인과 그 사람의 가치관, 태도, 지식 등의 심리적인 요인 및 생리적인 요인 등에 의해 형성되며(Yoo YS 1981), 성인이 되기까지의 한 개인의 식품기호도는 시대지식 교육 정도 등에 따라 변화될 수 있는 가변적인 것이라 할 수 있다(Jang HS 1993). 중·고등학교 시절의 규칙적이며, 통제적인 생활양식에서 벗어난 자유로운 사고와 생활양식을 갖게 되는 대학생

들은 과거에 행하여 오던 식습관에 변화가 오기 쉬우며, 이 시기 식습관의 변화는 가족이나 친구보다는 주변의 환경 요인에 의하여 영향을 받는 것으로 조사된 바 있다(Choi 등 1996). 대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 전환하는 과도기로서, 성인기에 고착될 식사 행동을 잘 나타내 주고 있다고 할 수 있으며, 충분한 열량과 영양소의 섭취가 요구된다. 균형 있는 영양 섭취를 위한 합리적인 식생활은 일상의 매 끼니부터 이루어져야 한다. 대학생의 식생활은 과거의 식생활을 반영할 뿐 아니라, 사회적 환경 변화에 매우 민감하며, 식사시간

† Corresponding author: Byung Bum Choi, Dept. of Food and Nutrition, Shinheung University, Uijeongbu 480-701, Korea. Tel: +82-31-870-3505, Fax: +82-31-870-3509, E-mail: bbchoi@shc.ac.kr

을 고려하지 않는 수업시간표, 자유시간의 증가, 아르바이트, 동성 및 이성 친구와의 교제 등의 영향으로 불규칙한 식사, 잦은 결식, 외식 증가, 과식, 과도한 음주 및 흡연 등의 바람직하지 못한 행동이 지적되고 있다(Hong & Lee 2006). 특히 여성은 한 가정의 식생활을 담당하여 가족의 영양을 책임지는 중요한 위치에 서게 되므로, 여성의 식생활에 대한 바른 인식과 식습관은 매우 중요하다. 그러나 여대생의 경우, 잦은 결식과 외모에 대한 관심 및 옹지 못한 영양지식으로 지나친 체중 조절과 부적당한 식사를 하고 있다고 보고되었다(Lee & Choi 1994). 한편, 남녀 대학생, 모두 식생활에 관한 정보와 출처 신뢰도를 지상과 TV와 인터넷 등에서 얻는다고 보고되어(Choi BB 2011) 기성세대가 된 이후에도 자칫 정보의 신뢰도가 떨어질 수 있고, 흥미 위주의 정보가 될 수 있어 우려된다. 반면, 학교 교육과 전문서적에 의한 정보 습득은 낮아, 올바른 식생활 관련 정보와 지식을 확립하기 위해서는 학교 등 신뢰할 수 있는 기관에서 체계적인 교육이 필요하다고 본다(Choi BB 2009a).

위와 같이 대학생시기의 중요성과 특수성이 인식되면서 대학생의 영양상태 및 식행동에 관한 연구가 시작되었는데, 대학생의 영양섭취 실태조사(Suk HJ 2005), 식습관 및 식생활태도 조사(Lee & Byun 1992; Cheong 등 2007) 등 많은 연구가 수행되어왔다. 또한 학교 급식에 익숙한 대학생들은 향후 노인이 되었을 때 부모님 세대와 다르게, 수명 연장과 더불어 실버타운이나 노인복지 시설의 문화 및 환경에도 친숙할 것으로 생각되며, 이러한 시설의 급식은 미래 급식시장과 식문화의 중요한 부분을 차지하리라 여겨진다.

따라서 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 식습관과 식행동을 조사하여, 향후 젊은 세대가 선호하는 시설급식에 대한 기초 정보와 성공적인 마케팅 전략을 수립하는데 유용한 정보를 제공하고자 한다.

## 연구 방법

### 1. 조사 대상 및 조사 기간

본 연구의 조사 대상자인 경기 북부(의정부, 양주, 동두천)에 거주하는 신흥대학교 재학생들을 남학생과 여학생으로 구분하여 이들을 대상으로 2012년 12월부터 2013년 1월까지 두 달 동안 설문조사를 실시하였으며, 총 400부의 설문지를 배부하여, 이 중 불완전한 응답으로 신뢰성이 부족한 자료를 제외하고 352부(회수율 88%)를 회수한 후 통계 처리하였다.

### 2. 조사 내용 및 방법

본 연구에서 사용된 설문지는 성별, 아침식사 빈도 및 이유, 아침식사 메뉴, 점식식사 규칙성 여부 및 비용, 간식 횟수

및 시간, 간식 이유 및 종류, 노인일 때 원하는 식사 형태와 제공받고 싶은 음식 종류, 배달식의 반찬 종류와 고려 사항, 시설급식 의향과 시설급식을 원하는 이유 및 원하지 않는 이유 등의 항목들을 측정하였다. 조사과정에서 설문항목을 잘 이해하지 못하는 응답자에게는 조사 대상자와 면접원이 설문지 항목을 직접 설명하고, 응답을 받는 형식을 취하였다.

### 3. 자료 분석 방법

불완전한 응답으로 신뢰성이 부족한 자료를 제외하고 회수하여 수집된 자료의 통계처리는 IBM SPSS Statistics(version 19)를 이용하여 분석하였다. 조사 대상자의 아침식사 빈도 및 이유, 아침식사 메뉴, 점식식사 규칙성 여부 및 비용, 간식 횟수 및 시간, 간식 이유 및 종류, 노인일 때 원하는 식사 형태와 제공받고 싶은 음식 종류, 배달식의 반찬 종류와 고려 사항, 시설급식 의향과 시설급식을 원하는 이유 및 원하지 않는 이유 등에 대한 유의성을 검증하기 위하여  $\chi^2$ -test( $p < 0.05$ )를 실시하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 구분

본 연구의 조사 대상자인 경기 북부(의정부, 양주, 동두천)에 거주하는 신흥대학교 재학생들을 성별 기준으로 남학생과 여학생으로 구분하였다. 남학생은 전자통신과 61명(34.3%), 도시환경관리과 44명(24.7%), 치기공과 41명(23.0%), 실내디자인과 18명(10.1%), 식품영양과 14명(7.9%) 등 모두 178명이었으며, 여학생은 식품영양과 68명(39.1%), 실내디자인과 42명(24.1%), 치기공과 32명(18.4%), 도시환경관리과 21명(12.1%), 전자통신과 11명(6.3%) 등 모두 174명이었다(Table 1).

Table 1. Categories of college students

Group	Department of	N	%
Male	Electronic Communication	61	34.3
	Urban Environmental Management	44	24.7
	Dental Technology	41	23.0
	Interior Design	18	10.1
	Food & Nutrition	14	7.9
	Total	178	100.0
Female	Food & Nutrition	68	39.1
	Interior Design	42	24.1
	Dental Technology	32	18.4
	Urban Environmental Management	21	12.1
	Electronic Communication	11	6.3
	Total	174	100.0

## 2. 조사 대상자의 식습관 조사

본 연구의 조사 대상자인 대학생을 성별을 기준으로 구분하여 대학생의 식생활 습관을 알아보기 위하여 먼저 아침식사, 점심식사 및 저녁식사의 식습관 등에 대하여 조사하였다. 조사 대상자의 아침식사의 빈도를 살펴보면 ‘매일 먹는다’라고 응답한 남학생과 여학생이 각각 전체의 38.2, 31.6%, ‘일주일에 3~4회’가 23.6, 23.0%, ‘일주일에 1~2회’가 21.3, 31.6%, 그리고 ‘전혀 먹지 않는다’고 응답한 남학생과 여학생은 각각 16.9, 13.8%이었다(Table 2A). 이들 중 ‘매일 먹는다’라고 응답한 학생들을 제외한 나머지 학생들을 대상으로 조사한 아침식사를 하지 않는 이유에 대해서는 남학생과 여학생이 각각 47.3, 45.5%가 ‘시간이 없어서’, 19.0, 21.9%가 ‘귀찮아서’, 13.0, 19.3%가 ‘식욕이 없어서’라고 응답하여 시간 부족이 결식의 가장 큰 이유라고 여겨진다(Table 2B). 이처럼, 대다수의 대학생들이 아침식사의 결식률이 높았으며, 아침식사를 규칙적으로 하지 않았고, 아침 결식의 원인으로 ‘시간이 없어서’, ‘귀찮아서’가 가장 큰 비중을 차지하고 있다는 조사 결과는 기존의 연구 결과(Jang SH 2010)와 유사하였다. 또한, 2008년 보건복지부 국민건강영양조사에서도 18~29세 성인의 아침 결식률이 46%로 보고되어 대학생을 포함한 젊은 층의 아침 결식률이 매우 높다는 기존 결과와도 유사함을 나타내었다(Ministry of Health & Welfare 2008). 이러한 조사 결과

는 아침 식사에 대한 비중이 낮고, 생활이 오후와 저녁시간을 중심으로 되어 있기 때문에 자연스럽게 아침 식사를 거르는 경우가 많았다고 사료된다. 주로 먹는 아침식사의 종류는 남학생과 여학생이 각각 ‘밥과 반찬’ 79.7, 84.0%, ‘빵과 우유’ 12.2, 9.3%, ‘시리얼, 과자류’ 3.4, 6.7%의 순으로 나타나, 주식이 쌀인 우리나라는 아침식사의 형태가 밥을 먹는 경우가 월등히 많았다(Table 2C). 중국 대학생의 아침식사는 주로 ‘빵(맨포)과 우유’를 가장 많이 선택하여 중국인의 주식은 밥보다는 빵을 먹는다는 선행 연구와도 일치하였다(Chang EH 2011). 아침식사의 결식 이유 및 종류는 남학생과 여학생 그룹 간에 유의적인 차이를 보여 그룹 간 관련성을 보여 주었다( $p < 0.05$ ).

조사 대상자의 점심식사의 규칙성을 조사한 결과, 아침식사와 달리 ‘규칙적’으로 한다가 남학생과 여학생이 각각 전체의 73.0, 78.7%로 높게 나타났다(Table 3A). 점심식사를 규칙적으로 하고 결식률이 낮은 것은 기존의 연구 결과와 유사하며(Chang EH 2011), 점심식사 장소는 남학생과 여학생이 각각 ‘외부 식당’ 50.6, 56.9%, ‘학교 식당’ 36.0, 25.9%의 순으로 나타나 교내 식당보다 외부 식당 이용이 훨씬 많았다(Table 3B). 점심식사의 종류는 남학생과 여학생이 각각 ‘밥 위주 한식’ 70.8, 56.3%, ‘주먹밥 및 볶음밥류’ 16.9, 7.5%, ‘국수 면류’ 3.4, 23.0%의 순으로 나타나, 아침식사와 마찬가지로 주로 밥을 먹는 경우가 많았으나, 남학생은 여학생과 다르게 ‘주먹밥

Table 2. The breakfast behaviors of college students

		Male		Female		Total(A)		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Frequency per week (A)	Everyday	68	38.2	55	31.6	123	34.9	8.391 (0.078)
	3 to 4 times	42	23.6	40	23.0	82	23.3	
	1 to 2 times	38	21.3	55	31.6	93	26.4	
	No eat	30	16.9	24	13.8	54	15.4	
	Total	178	100.0	174	100.0	352	100.0	
Skipping reason (B)	Not enough time	52	47.3	54	45.5	106	46.3	55.699* (0.000)
	No appetite	15	13.6	23	19.3	38	16.6	
	Irritating	21	19.0	26	21.9	47	20.6	
	Habitual	13	11.8	1	0.8	14	6.0	
	Diet	0	0.0	13	10.9	13	5.7	
	Not ready to eat	9	8.3	2	1.6	11	4.8	
Total	110	100.0	119	100.0	229	100.0		
Menu (C)	Rice and side dishes	118	79.7	126	84.0	244	81.9	10.959* (0.027)
	Bread and milk	18	12.2	14	9.3	32	10.7	
	Cereal and confectionery	5	3.4	10	6.7	15	5.1	
	Others	7	4.7	0	0.0	7	2.3	
	Total	148	100.0	150	100.0	298	100.0	

\* $p < 0.05$  by  $\chi^2$ -test

**Table 3. The lunch behaviors of college students**

		Male		Female		Total(A)		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Regularity (A)	Yes	130	73.0	137	78.7	267	75.9	1.562 (0.211)
	No	48	27.0	37	21.3	85	24.1	
Location (B)	Home	10	5.6	5	2.9	15	4.3	12.121* (0.016)
	School cafeteria	64	36.0	45	25.9	109	31.0	
	Restaurants	90	50.6	99	56.9	189	53.7	
	School canteen	0	0.0	6	3.4	6	1.7	
	Others	14	7.8	19	10.9	33	9.3	
Menu (C)	Rice and side dishes	126	70.8	98	56.3	224	63.6	32.002* (0.000)
	Noodles	6	3.4	40	23.0	46	13.1	
	Rice bowl and fried rice	30	16.9	13	7.5	43	12.2	
	Sandwich and hamburger	4	2.2	6	3.4	10	2.8	
	Others	12	6.7	17	9.8	29	8.3	
Price (D)	Under 4,000 won	54	30.3	39	22.4	93	26.4	16.193* (0.001)
	4,000 to 7,000 won	120	67.4	122	70.1	242	68.8	
	Over 7,000 won	4	2.3	13	7.5	17	4.8	
Pin money per one month (E)	Under 100,000 won	40	22.5	26	14.9	66	18.8	7.226 (0.124)
	100,000 to 200,000 won	38	21.3	48	27.6	86	24.4	
	200,000 to 300,000 won	44	24.7	55	31.6	99	28.1	
	300,000 to 400,000 won	34	19.1	31	17.8	65	18.5	
	Over 400,000 won	22	12.4	14	8.1	36	10.2	
Total		178	100.0	174	100.0	352	100.0	

\* $p < 0.05$  by  $\chi^2$ -test

및 볶음밥류'의 섭취가 많았고, 여학생은 남학생과 달리 '국수 면류'의 섭취가 많았다(Table 3C). 조사 대상자의 점심식사 비용은 남학생과 여학생이 각각 '4,000~7,000원 미만' 67.4,

70.1%, '4,000원 미만' 30.3, 22.4%로 조사되고(Table 3D), 조사 대상자의 한 달 용돈 금액이 남학생과 여학생 각각 '20~30만 원' 24.7, 31.6%, '10~20만 원' 21.3, 27.6%, '10만 원 미만'

**Table 4. The dinner behaviors of college students**

		Male		Female		Total(A)		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Regularity (A)	Yes	70	39.3	48	27.6	118	33.5	5.442* (0.020)
	No	108	60.7	126	72.4	234	66.5	
	Total	178	100.0	174	100.0	352	100.0	
Irregular reason (B)	Irregular life style	49	45.3	66	52.3	115	49.1	11.535* (0.042)
	Irritating	10	9.3	11	8.7	21	9.0	
	Diet	2	1.9	9	7.2	11	4.7	
	Habitual	11	10.2	8	6.4	19	8.1	
	Late afternoon snack	4	3.7	7	5.6	11	4.7	
	Others	32	29.6	25	19.8	57	24.4	
	Total	108	100.0	126	100.0	234	100.0	

\* $p < 0.05$  by  $\chi^2$ -test

22.5, 14.9% 인 것을 볼 때 용돈에서 점심식사 비용이 대부분 차지하는 것을 알 수 있다(Table 3E). 조사 대상자의 한 달 용돈이 '20~30만 원' 정도가 가장 많다고 조사된 것은 기존 연구(Kim HM 2009)의 연구 결과와도 비슷한 수준이었다. 점심식사의 장소, 종류 및 비용은 그룹 간에 유의적인 차이를 보여 그룹 간 관련성을 보였다( $p<0.05$ ).

조사 대상자의 저녁식사의 규칙성 및 불규칙 이유를 조사한 결과, 남학생과 여학생 각각 전체의 60.7, 72.4%가 '불규칙하다'고 답하였고(Table 4A), 이들 중 '불규칙하다'고 응답한 학생들을 대상으로 조사한 저녁식사가 불규칙적인 이유로

'불규칙한 생활습관' 45.3, 52.3%, '귀찮아서' 9.3, 8.7%, '습관적' 10.2, 6.4%의 순으로 나타나, '불규칙한 생활습관'이 남학생과 여학생 모두 가장 많은 것으로 조사되었다(Table 4B). 저녁식사의 규칙성 및 불규칙 이유는 그룹 간에 유의적인 차이를 보여 그룹 간 관련성을 보였다( $p<0.05$ ).

### 3. 조사 대상자의 간식 습관 조사

조사 대상자의 간식 섭취 빈도를 조사한 결과, 간식 섭취 횟수는 남학생과 여학생 각각 전체의 47.2, 51.7%가 '하루 1회'라고 응답하였고, 그 다음 '하루 2~3회' 31.5, 39.7% 로 나

**Table 5. The snack behaviors of college students**

		Male		Female		Total(A)		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Frequency per day (A)	Once	84	47.2	90	51.7	174	49.4	13.715* (0.003)
	2 to 3 times	56	31.5	69	39.7	125	35.5	
	Others	38	21.3	15	8.6	53	15.1	
Intake time per day (B)	Before breakfast	0	0.0	6	3.4	6	1.7	20.058* (0.000)
	Between breakfast and lunch	14	7.9	25	14.4	39	11.1	
	Between lunch and dinner	120	67.4	118	67.8	238	67.6	
	After dinner	38	21.3	15	8.6	53	15.1	
Intake reason (C)	Others	6	3.4	10	5.8	16	4.5	30.017* (0.000)
	Hunger	82	46.1	49	28.2	131	37.3	
	Nutritional supplement	14	7.9	6	3.4	20	5.7	
	With friends	14	7.9	27	15.5	41	11.6	
	Habitual	16	9.0	39	22.4	55	15.6	
	To relieve stress	4	2.2	5	2.9	9	2.6	
	Bored	28	15.7	27	15.5	55	15.6	
Menus (D)	Others	20	11.2	21	12.1	41	11.6	14.622 (0.067)
	Drinks	32	18.0	25	14.4	57	16.2	
	Cookies	46	25.8	33	19.0	79	22.4	
	Breads	30	16.9	23	13.2	53	15.1	
	Fruits	14	7.9	15	8.6	29	8.2	
	Fast food	18	10.1	17	9.8	35	9.9	
	Batch	14	7.9	15	8.6	29	8.3	
	Rice cakes	6	3.4	11	6.3	17	4.8	
	Ice creams	0	0.0	7	4.0	7	2.0	
Midnight-frequency per week (E)	Others	18	10.0	28	16.1	46	13.1	8.549* (0.036)
	Everyday	6	3.4	5	2.9	11	3.1	
	3 to 4 times	38	21.3	18	10.3	56	15.9	
	1 to 2 times	100	56.2	108	62.1	208	59.1	
No eat	34	19.1	43	24.7	77	21.9		
Total		178	100.0	174	100.0	352	100.0	

\* $p<0.05$  by  $\chi^2$ -test

타났다(Table 5A). 간식을 먹는 시간은 남학생과 여학생 각각 ‘점심~저녁 사이’ 67.4, 67.8%, ‘저녁식사 후’ 21.3, 8.6%, ‘아침~점심 사이’ 7.9, 14.4%로 나타났는데(Table 5B), 이는 여학생은 저녁 늦은 시간보다 활동하는 시간에 간식을 하는 비율이 높은 반면 남학생은 저녁 식사 후에 간식을 하는 비율이 높은 것은 다이어트에 관심이 많은 여학생의 성향 때문으로 여겨진다. 간식을 하는 주된 이유를 살펴보면 남학생과 여학생 각각 ‘배가 고파서’ 46.1, 28.2%, ‘심심해서’ 15.7, 15.5%, ‘습관적으로’ 9.0, 22.4%, ‘친구들과 어울릴 때’ 7.9, 15.5% 등으로 다양하게 나타났다(Table 5C). 간식은 식사 사이에 하루 영양소 보충을 위해서나 식사량이 부족할 경우 먹는 것이 바람직하지만, 조사 결과에서는 간식을 심심해서나 친구들과 어울릴 때 습관적으로 먹는 경우가 많으므로, 이러한 간식 섭취 습관은 규칙적인 식사에도 방해하는데 큰 영향을 줄 수 있다. 주로 먹는 간식의 종류를 살펴보면 남학생과 여학생 각각 ‘과자류’ 25.8, 19.0%, ‘음료수’ 18.0, 14.4%, ‘빵류’ 16.9, 13.2% 순으로 과자류를 가장 선호하는 것으로 나타났다(Table 5D). 과자류 다음으로 음료수 섭취 빈도가 높은 이유는 학교 곳곳에 자판기 등이 배치되어 있어 쉽게 접근할 수 있기 때문이라고 생각된다. 대부분 당분이 많이 함유된 이러한 간식류를 좋아하는 식습관은 고열량의 식품 섭취로 인한 비만으로 연결될 위험성이 있으므로, 영양교육을 통해 저칼로리의 간

식을 대체하도록 지도하여야 할 필요성이 있다. 야식에 대한 정의와 시간이 연구자들마다 조금씩 다르지만, 저녁 식사 이후에 먹는 간식, 즉 저녁 7시 이후에 먹는 음식으로 정의하며, 여성보다 남성에게, 비만 정도가 심할수록 야식 경향이 많다고 보고되었다(Stunkard 등 1955; Aronoff 등 2001). 조사 대상자의 야식 섭취 횟수를 조사한 결과, 남학생과 여학생 각각 ‘일주일에 1~2회’가 56.2, 62.1%로 가장 많았고, ‘일주일에 3~4회’ 21.3, 10.3%이었으며, ‘전혀 먹지 않는다’는 남학생과 여학생 각각 19.1, 24.7%로 나타났다(Table 5E). 간식의 섭취 빈도, 시간, 섭취 이유 및 야식의 섭취 빈도는 그룹 간에 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.05$ ).

#### 4. 조사 대상자의 시설 급식 선호도 조사

향후 젊은 세대가 선호하는 실버타운이나 노인복지 시설의 급식에 대한 기초 자료 조사를 위하여 대학생들이 만 65세 이상의 노인이 되었을 때를 가정하여 조사한 식생활 관련 설문에서 가장 어려운 가사일은 남학생과 여학생 각각 ‘식사 준비’ 37.1, 21.3% ‘집안 청소’ 29.8, 51.7%, ‘빨래’ 20.2, 17.8% 순이었으며(Table 6A), 조리 시 문제점으로는 남학생과 여학생 각각 ‘조리하기가 귀찮아진다’ 33.1, 31.0%, ‘장 보기 어렵다’ 25.9, 16.1%, ‘육체적으로 조리가 점점 힘들어진다’ 20.8, 36.8% 순이었고(Table 6B), 노인이 되었을 때 원하는 식사 형

Table 6. The prospect for the elderly behaviors of college students

	Male		Female		Total		$\chi^2$ (p)	
	N	%	N	%	N	%		
Difficult houseworks (A)	Meal preparation	66	37.1	37	21.3	103	29.3	19.325* (0.000)
	House cleaning	53	29.8	90	51.7	143	40.6	
	Wash	36	20.2	31	17.8	67	19.0	
	Others	23	12.9	16	9.2	39	11.1	
Cooking problems (B)	Troublesome cooking	59	33.1	54	31.0	113	32.1	5.026* (0.000)
	Difficult grocery	46	25.9	28	16.1	74	21.0	
	Difficult physical activity	37	20.8	64	36.8	101	28.7	
	Difficult cooking	18	10.1	5	2.9	23	6.5	
	No cooking need	11	6.2	21	12.1	32	9.1	
	Insufficient cooking time	7	3.9	2	1.1	9	2.6	
Desired meals (C)	Home made	87	48.9	85	48.9	172	48.9	14.476* (0.013)
	Restaurant	36	20.2	19	10.9	55	15.5	
	Delivery from catering	20	11.2	38	21.8	58	16.5	
	From market or mart	18	10.1	10	5.7	28	8.0	
	Facility	14	7.9	19	10.9	33	9.4	
	Others	3	1.7	3	1.7	6	1.7	
Total	178	100.0	174	100.0	352	100.0		

\* $p < 0.05$  by  $\chi^2$ -test

태는 남학생과 여학생 각각 ‘직접 조리하여 먹기를 원한다’ 48.9, 48.9%, ‘주로 외식하기를 원한다’ 20.2, 10.9%, ‘전문급식 업체로부터 국이나 반찬을 배달하여 먹기를 원한다’ 11.2, 21.8%, ‘시장이나 마트에서 직접 구입하여 먹기를 원한다’ 10.1, 5.7% ‘실버타운이나 양로원과 같은 시설에 기거하여 식사하기를 원한다’ 7.9, 10.9%의 순이었다(Table 6C). 노인일 때의 가장 어려운 가사일, 조리시 문제점 및 원하는 식사 형태는 그룹 간에 유의적인 차이를 보였다( $p<0.05$ ).

노인이 되었을 때 정기적으로 음식을 제공받을 의향은 남학생과 여학생 각각 52.2, 55.7%이었으며(Table 7A), 이들 중 ‘배달식 의향이 있다’고 응답한 학생들을 대상으로 조사한 주로 제공받고 싶은 음식 종류는 남학생과 여학생 각각 ‘국과 반찬’ 55.9, 59.8%, ‘일품요리’ 18.3, 11.3%, ‘반찬’ 15.0,

19.6% 순이고(Table 7B), 배달식의 반찬 종류는 남학생과 여학생 각각 ‘3가지’ 61.3, 72.2%, ‘4가지 이상’ 20.4, 9.3%, ‘1~2가지’ 18.3, 18.5%의 순이었다(Table 7C). 배달식의 배달 주기는 남학생과 여학생 각각 ‘일주일에 3회’ 43.0, 53.6%, ‘매일’ 24.7, 9.3% ‘일주일에 2회’ 15.1, 28.9%, 순이었으며(Table 7D), 배달식의 적정 월 가격은 남학생과 여학생 각각 ‘5~10만 원’ 38.7, 37.1%, ‘10~15만 원’ 34.4, 32.0%, ‘15~20만 원’ 15.0, 19.6% 순이며(Table 7E), 배달식의 고려 사항은 남학생과 여학생 각각 ‘맛’ 38.7, 24.7%, ‘위생’ 35.5, 47.4%, ‘영양’ 19.4, 22.7% 순이었다(Table 7F). 대학생의 식품 구매 시 가장 중요한 결정요인에 대한 기존 연구 결과에서 남학생은 ‘맛’(50%), ‘위생’(26%), ‘가격’(8%)의 순이었으며, 여학생 역시 ‘맛’(46%), ‘위생’(27%), ‘가격’(11%)의 순으로 보고되었는데(Choi BB

Table 7. The preference for delivery food of college students

		Male		Female		Total		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Delivery intent (A)	Yes	93	52.2	97	55.7	190	54.0	0.434 (0.510)
	No	85	47.8	77	44.3	162	46.0	
	Total	178	100.0	174	100.0	352	100.0	
Food types (B)	Soup and side dishes	52	55.9	58	59.8	110	57.9	7.481 (0.187)
	Single cooking	17	18.3	11	11.3	28	16.5	
	Side dishes	14	15.0	19	19.6	33	19.4	
	Soup	5	5.4	2	2.1	7	4.1	
	Others	5	5.4	7	7.1	12	7.1	
Side dishes (C)	4 more	19	20.4	9	9.3	28	14.7	9.792* (0.020)
	3	57	61.3	70	72.2	127	66.9	
	1~2	17	18.3	18	18.5	35	18.4	
Peorid (D)	Everyday	23	24.7	9	9.3	32	16.8	28.164* (0.000)
	3 times per week	40	43.0	52	53.6	92	48.4	
	2 times per week	14	15.1	28	28.9	42	22.1	
	1 time per week	7	7.5	3	3.0	10	5.3	
	Others	9	9.7	5	5.2	14	7.4	
Price (E)	Over 300,000 won	6	6.5	2	2.0	8	4.2	9.046 (0.107)
	200,000 to 300,000 won	5	5.4	9	9.3	14	7.4	
	150,000 to 200,000 won	14	15.0	19	19.6	33	17.4	
	100,000 to 150,000 won	32	34.4	31	32.0	63	33.1	
	50,000 to 100,000 won	36	38.7	36	37.1	72	37.9	
Considerations (F)	Hygiene	33	35.5	46	47.4	79	41.6	8.252* (0.041)
	Taste	36	38.7	24	24.7	60	31.6	
	Nutrition	18	19.4	22	22.7	40	21.0	
	Price	6	6.4	5	5.2	11	5.8	
Total		93	100.0	97	100.0	190	100.0	

\* $p<0.05$  by  $\chi^2$ -test

2009a), 이번 조사에서 여학생은 남학생과는 다르게 맛보다 위생을 보다 중요시하게 여기는 것으로 나타났다. 배달식의 반찬 종류, 배달 주기 및 고려 사항은 그룹 간에 유의적인 차이를 보였다( $p<0.05$ ).

실버타운이나 노인복지시설의 시설급식 의향은 남학생과 여학생 각각 '예' 47.2, 48.3%이며(Table 8A), 이들을 대상으로 조사한 시설급식을 원하는 이유로는 남학생과 여학생 각각 '비교적 저렴한 가격에 이용할 수 있어 경제적이다' 30.9, 22.6%, '식사 준비에서 해방될 수 있다' 21.4, 23.8%, '영양사에 의한 영양이 우수한 식단이 마련된다' 11.9, 33.3% 순으로 나타나(Table 8B), 남학생은 경제적인 면을, 여학생은 영양적인 점을 보다 중요시하게 여기는 것으로 나타났다. 시설급식 의향이 없는 남학생과 여학생(52.8, 51.7%)들을 대상으로 조사한 시설급식을 원하지 않는 이유로는 남학생과 여학생 각각 '실버타운이나 노인복지 시설에 기거하고 싶지 않다' 36.5, 45.6%, '다른 장소로 이동하여 먹고 싶지 않다' 11.8, 10.0%, '맛이 없을 것 같다' 11.2, 11.1%, '위생적이지 않을 것 같다' 11.2, 8.9%, '비쌀 것 같다' 10.1, 10.0% 순이었다(Table 8C). 기존 노인들의 복지시설 만족도 조사 연구에서 '그렇다' 이상의 응답이 전체의 70%로서, 만족 이유로는 '식사 제공'(32%), '친목 도모'(24%), '시설'(22%) 등의 순이었으며, 반면, 불만족

이유로는 '친목 어려움'(68%), '시설'(20%), '프로그램'(12%)의 순이라고 보고되었다(Choi BB 2009b). 또한, 노인들이 시설의 급식서비스를 이용하는 이유로 '경제적인 이유'가 가장 높았고(40.0%), '친구를 만날 수 있어서'가 16.5%로 두 번째로 높은 것으로 보고되어(Han 등 2004) 급식서비스는 단지 식사 그 자체의 제공만을 목적으로 하는 것이 아니라, 급식장소에서 다른 노인들과의 만남을 통해 서로에 대한 의지가 되어 줄 수 있으며, 이를 통해 고독의 완화, 서비스에 대한 정보 교환 등이 이루어질 수 있다. 노인일 때의 시설급식을 원하는 이유는 그룹 간에 유의적인 차이를 보였다( $p<0.05$ ).

이러한 조사 결과들로부터 대다수의 학생들이 아침식사의 결식률이 높았으며, 아침식사를 규칙적으로 하지 않는 등 아침 식사에 대한 비중이 낮고, 생활이 오후와 저녁시간을 중심으로 되어 있기 때문에 자연적으로 아침 식사를 거르는 경우가 많았다고 여겨진다. 또한, 주식이 쌀인 우리나라는 아침식사의 형태가 밥을 먹는 경우가 월등히 많았으며, 남학생과 여학생 모두 점심식사 비용이 한 달 용돈 금액의 대부분을 차지하였다. 주로 먹는 간식의 종류는 접근성과 편의성의 이유로 과자류, 음료수 등이며, 간식 섭취 습관은 규칙적인 식사에 방해를 주기 때문에, 향후 영양교육 및 교양수업을 통해 저칼로리 간식을 대체하도록 지도하여야 할 필요성이 있다. 또한,

Table 8. The preference for facility foodservice of college students

		Male		Female		Total		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Foodservice intent (A)	Yes	84	47.2	84	48.3	168	47.4	0.042 (0.839)
	No	94	52.8	90	51.7	184	52.6	
	Total	178	100.0	174	100.0	352	100.0	
Reasons for Yes (B)	Economic	26	30.9	19	22.6	45	26.9	41.252* (0.000)
	Liberated from preparing meals	18	21.4	20	23.8	38	22.6	
	Excellent dietary	10	11.9	28	33.3	38	22.6	
	Varied and delicious meals	5	6.0	9	10.8	14	8.3	
	Others	25	29.8	8	9.5	33	19.6	
	Total	84	100.0	84	100.0	168	100.0	
Reasons for No (C)	No want to live in the facility	34	36.5	41	45.6	75	40.8	3.208 (0.782)
	No want to move and eat to another location	11	11.8	9	10.0	20	10.9	
	No taste	11	11.2	10	11.1	21	11.4	
	No hygiene	11	11.2	8	8.9	19	10.3	
	Expensive	9	10.1	9	10.0	18	9.8	
	Others	18	19.1	13	14.4	31	16.8	
	Total	94	100.0	90	100.0	184	100.0	

\* $p<0.05$  by  $\chi^2$ -test



대학생들이 만 65세 이상의 노인이 되었을 때를 가정하여 조사한 식생활 관련 설문에서 조리 시 문제점으로는 조리와 육체적 어려움이었으며, 정기적으로 음식을 제공받을 의향은 절반 정도이었고, 배달식의 고려 사항은 위생, 맛, 영양 순이었다. 실버타운이나 노인복지시설의 시설급식 의향은 절반 정도이었고, 시설급식을 원하는 이유로는 저렴한 가격, 식사 준비의 해방 순이었고, 시설급식을 원하지 않는 이유로는 실버타운이나 노인복지 시설에 대한 기피가 가장 크게 작용하는 것으로 나타나, 앞으로 시설급식과 실버타운이나 노인복지 시설에 대한 올바른 정보 제공과 관련 교육 및 홍보가 필요하다고 사료된다.

## 요 약

1. 본 연구의 조사 대상자인 경기 북부(의정부, 양주, 동두천)에 거주하는 대학생을 성별을 기준으로 구분하여 대학생의 식생활 습관을 알아보기 위하여 먼저 아침식사와 점심식사의 식습관 등에 대하여 조사하였다. 이들 중 '매일 먹는다'라고 응답한 학생들(38.2, 31.6%)을 제외한 나머지 학생들을 대상으로 조사한 아침 결식의 가장 큰 이유로 '시간이 없어서'라고 응답하였고, 아침식사의 종류는 남학생과 여학생이 각각 '밥과 반찬' 79.7, 84.0%로 주식이 쌀인 우리나라는 아침식사의 형태가 밥을 먹는 경우가 월등히 많았다. 점심식사는 아침식사와 달리 규칙적으로 하고 결식률이 낮은 것은 기존의 연구 결과와 유사하였다. 점심식사 장소는 남학생과 여학생 모두 교내 식당보다 외부 식당 이용이 훨씬 많았고, 점심식사의 종류는 남학생과 여학생이 각각 '밥 위주 한식' 70.8, 56.3%, '주먹밥 및 볶음밥류' 16.9, 7.5%, '국수 면류' 3.4, 23.0%의 순으로 나타나, 주로 밥을 먹는 경우가 많았으나, 남학생은 여학생과 다르게 '주먹밥 및 볶음밥류'의 섭취가 많았고, 여학생은 남학생과 달리 '국수 면류'의 섭취가 많았다. 조사 대상자의 점심식사 비용은 남학생과 여학생이 각각 '4,000~7,000원 미만' 67.4, 70.1%로 조사되고, 조사 대상자의 한 달 용돈 금액이 남학생과 여학생 각각 '20~30만 원' 24.7, 31.6%, '10~20만 원' 21.3, 27.6%인 것을 볼 때 용돈에서 점심식사 비용이 대부분 차지하는 것을 알 수 있다.

2. 조사 대상자의 간식 습관을 알아보기 위하여 간식 섭취 빈도를 조사한 결과, 간식 섭취 횟수는 남학생과 여학생 각각 '하루 1회' 47.2, 51.7%, '하루 2~3회' 31.5, 39.7%의 순으로 나타났다. 간식을 먹는 시간은 남학생과 여학생 각각 '점심~저녁 사이' 67.4, 67.8%, '저녁식사 후' 21.3, 8.6%, '아침~점심 사이' 7.9, 14.4%로 나타났다. 간식을 하는 주된 이유를 살펴보면 남학생과 여학생 각각 '배가 고파서' 46.1, 28.2%, '심심해서' 15.7, 15.5%, '습관적으로' 9.0, 22.4% 등으로 다양하게

나타났다. 주로 먹는 간식의 종류를 살펴보면 남학생과 여학생 각각 '과자류' 25.8, 19.0%, '음료수' 18.0, 14.4%, '빵류' 16.9, 13.2% 순으로 과자류를 가장 선호하는 것으로 나타났고, 야식 섭취 횟수를 조사한 결과, 남학생과 여학생 모두 '일주일에 1~2회'가 56.2, 62.1%로 가장 많았다.

3. 향후 젊은 세대가 선호하는 실버타운이나 노인복지 시설의 급식에 대한 기초 자료 조사를 위하여 만 65세 이상의 노인이 되었을 때를 가정하여 조사한 식사 형태는 남학생과 여학생 각각 '직접 조리하여 먹기를 원한다' 48.9 48.9%, '주로 외식하기를 원한다' 20.2, 10.9%, '전문급식업체로부터 국이나 반찬을 배달하여 먹기를 원한다' 11.2, 21.8%의 순으로 나타났다. 노인이 되었을 때 정기적으로 음식을 제공받을 의향은 남학생과 여학생 각각 52.2, 55.7%이었으며, 이들 중 정기 배달식의 의향이 있다고 응답한 학생들을 대상으로 조사한 배달식의 고려 사항은 남학생과 여학생 각각 '맛' 38.7, 24.7%, '위생' 35.5, 47.4%, '영양' 19.4, 22.7% 순이었다. 실버타운이나 노인복지시설의 시설급식 의향은 남학생과 여학생 각각 '예' 47.2, 48.3%이며, 이들을 대상으로 조사한 시설급식을 원하는 이유로는 남학생과 여학생 각각 '비교적 저렴한 가격에 이용할 수 있어 경제적이다' 30.9, 22.6%, '식사 준비에서 해방될 수 있다' 21.4, 23.8% 순이었고, 시설급식 의향이 없는 남학생과 여학생들을 대상으로 조사한 시설급식을 원하지 않는 이유로는 남학생과 여학생 각각 '실버타운이나 노인복지 시설에 기거하고 싶지 않다' 36.5, 45.6%, '다른 장소로 이동하여 먹고 싶지 않다' 11.8, 10.0% 순이었다.

## References

- Aronoff NJ, Geliebter A, Zammit G. 2001. Gender and body mass index as related to the night-eating syndrome in obese outpatients?. *Int J Obes Relat Meta* 25:365-372
- Chang EH. 2011. A study on university students 'dietary behavior' health-related life style, preference and intake frequency of drinks. MS Thesis, Chungbuk National Uni. Cheongju. Korea
- Cheong SH, Na YJ, Lee EH, Chang KJ. 2007. Anthropometric measurement, dietary behaviors, health-related behaviors and nutrient intake according to lifestyles of college students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 36:1560-1570
- Choi BB. 2009a. Studies on the food safety informations of college students. *Korean J Food & Nutr* 22:612-617
- Choi BB. 2009b. Studies on the satisfactions of elderly welfare professionals in the northern Gyeonggi-do area. *Korean J Food & Nutr* 22:213-222
- Choi BB. 2011. Studies on the food safety-knowledges of college

- students with mass-media impacts. *Korean J Food & Nutr* 24:166-172
- Choi M, Kim JD, Kim SS. 1996. A study on drinking, smoking and family disease histories in the family members of cerebrovascular disease patients. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 25:1050-1054
- Han KH, Choi MS, Park JS. 2004. Psychosocial, nutritional status and mean service utility pattern by living arrangements of the elderly participated in meal service. *Korean Society Community Nutrition* 9:615-628
- Hong HO, Lee JS. 2006. Survey on Korean food preference of college students in Seoul -Focused on the staple food and snack-. *Korean J Nutrition* 39:699-706
- Jang HS. 1993. Nutrition knowledge, nutrition attitude and food preference among middle school students. *J East Asian Soc Dietary Life* 3:63-72
- Jang SH. 2010. An investigation into dietary habit and food preference by university student's nutrition knowledge. MS Thesis, Kunkuk Uni. Seoul. Korea
- Kim HM. 2009. Lifestyle, dietary habits, taste perception and consumption pattern of commercial drinks of the university students. MS Thesis, Daejin Uni. Pocheon. Korea
- Lee KJ, Byun SY. 1992. A study on the status of using university cafeteria and preference of food in Incheon. *J East Asian Soc Dietary Life* 2:57-68
- Lee YN, Choi HM. 1994. A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. *Korean J Dietary Culture* 9:1-10
- Ministry of Health & Welfare. 2008. National health and nutrition research, Stunkard AJ, Grace WJ, Wolff HG. 1955. The night-eating syndropme: a pattern of food intake among certain obese patients. *Am J Med* 19:78-86
- Suk HJ. 2005. Studies on nutritional knowledge, food habits and nutritional status of college students in Gyeonggi area. MS Thesis, Myongji Uni. Yongin. Korea
- Yoo YS. 1981. A study on the survey for lunch of the college student in Seoul. *J Korean Home Economics Association* 19:165-174

---

접 수 : 2013년 7월 12일  
 최종수정 : 2013년 8월 12일  
 채 택 : 2013년 8월 22일