

대전지역 대학생들의 주거지에 따른 식행동과 야식 섭취실태

The Dietary and Late-night eating Behavior according to Residence Type of University Students in Daejeon

정혁순·구난숙*

대전대학교 식품영양학과

Jung, Huck Soon·Koo, Nan Sook*

Department of Food and Nutrition, Deajeon University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the dietary behavior and late-night eating habit of university students in Daejeon. Questionnaires were collected from 432 students and statistically analyzed according to residence type. One thirds of students took meals irregularly and skipped breakfast because of no time. Both Relative-self-boarding and dormitory-boarding group skipped breakfast more frequently than home group($p<0.01$). The carbonated drink was most frequently chosen during late-night eating. The most favorite alcoholic beverage was soju and 54.7% of students drank soju 1~2 times per week near campus. Almost half of them took late-night foods 1~2 times per week at home(51.8%), near campus(25.8%), near home(15.6%), down town(6.9%). The percentage of late-night eating near campus was higher in dormitory-boarding group than both home group and relative-self-boarding group($p<0.001$). Late-night foods were selected based on taste in 1~2 man won and enjoyed with 2~3 friends until 12 pm. The more in relative-self-boarding group chose late-night foods based on taste than both home and dormitory-boarding group($p<0.05$). The main intake method for late-night foods was delivery.

The results of this study suggest that nutritional education is required for relative-self-boarding group to change dietary behavior and to select proper late-night foods for their health.

Keywords: late-night eating, residence type, university students, Daejeon

I. 서 론

비만인 사람들은 술, 간식 및 외식을 습관적으로 즐기지만 규칙적인 운동을 거의 하지 않아 생활습관병에 더 많이 걸리게 된다(Kim et al., 2007b). 저녁을 외식하는 동기가 40-50대는 가족과의 즐거운 시간을 갖는 것이지만, 20-30대는 친구나 직장 동료와의 사교적인 목적이라고 한다(Kim & Chung, 2012). 식생활의 편리함과 맞

는 음식을 중요시하는 세대인 대학생들은 외식횟수가 많은 편으로 점심과 저녁에 외식을 하고 있는데(Kim, 2010), 거주형태와 상관없이 대학생들은 일주일에 1~3회 정도 외식을 하고 있다(Hwang & Lee, 2007; Kim et al., 2013).

공부를 하느라고 밤늦게 잠을 자는 한국의 고등학생들은 등교시간에 쫓겨서 아침을 먹지 못하고 있으며 이와 같은 현실은 대학생이 되어도 식습관으로 고착화 하는 문제점이 있다(Kang & Kim, 2008; Yi & Yang 2006; Yun

* Corresponding author: Nan Sook Koo
Tel: 042-280-2472 Fax: 042-280-2468
E-mail: knsook@dju.kr

& Chung, 2011). 대학생들은 아침결식으로 인하여 집중력저하·현기증 등을 느끼게 되지만(Cheong & Kim, 2010), 시간부족으로 아침식사를 하지 못하고 있는 실정이다(Jin & You, 2010). 그리고 대학생들은 현재 건강하다고 생각하기 때문에 편리함·즐거움·맛을 추구하며 식생활을 하고 있어서 가공식품·육식·외식을 부모세대보다 더 좋아한다(Kim & Kim, 2007). 또한 저녁 식사 후에도 과제준비·TV 시청·컴퓨터 게임·휴대폰 사용·친구만남 등으로 늦은 시간까지 잠들지 않고 있으며(Hwang & Lee, 2007; Park, 2013), 닭튀김·보쌈·족발·피자·햄버거·과자·빵·떡·과일류·우유/유제품·분식류·음료류 등을 야식으로 먹고 있다(Kim et al., 2011). Hwang 과 Lee(2007)의 연구에 의하면 조사대상 대학생의 40%는 하루에 2시간 이상 컴퓨터 사용이나 TV시청을 하고 있다.

야식은 후식을 포함한 저녁을 먹고 2시간 이후에 섭취하는 식사나 간식 등을 의미하는데(Cho et al., 2014), 대학생의 82.7%가 저녁 9시 이후에 야식을 섭취하고 있다(Hong et al., 2013). 대학생들이 야식을 먹는 시간대는 저녁 9시부터 다음날 새벽 1시 사이고, 야식을 하는 주된 이유는 배고픔과 사교적 모임이다(Kim et al., 2011; Kim et al., 2013). 경기도 지역 대학생 대상의 연구에서 40%가 일주일에 2~3번, 12%는 매일 야식을 먹는다는 결과가 있다(Kim et al., 2007c). 특히 기숙사에서 생활하거나 자취를 하는 대학생들은 가족을 떠나 독립적으로 생활을 할 수 있어 야식의 기회를 더 많이 갖게 된다(Kim et al., 2011). 더구나 대학생의 음주가 사회적으로 용인되고 있어 신입생 환영회, 동아리모임 및 체육대회 등 거의 모든 행사에서 친구들과 어울려 술을 마시며(Rho & Chang, 2012), 여학생과 남학생의 음주율이 비슷하다(Kang et al., 2013). 자취를 하는 대학생은 식사를 정해진 시간에 규칙적으로 하지 못하고 외식을 자주하게 되어 영양상태가 더 불량할 수밖에 없고(Yang & Shon, 2009), 특히 자취생들에게서 음주로 인한 문제가 많이 발생하고 있다(Oh, 2011).

따라서 본 연구에서는 대전지역 대학생들을 대상으로 야식 섭취실태를 조사하고 거주지에 따른 차이를 분석하여 본인이 식생활을 개선하고 스스로 건강한 생활을 실천할 수 있기 위한 교육의 기초자료를 제공하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

대전지역 대학교에 재학 중인 대학생 450명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 2013년 5월 말부터 2013년 6월 초까지 예비 조사를 실시하였고, 본 설문조사는 2013년 6월10일 부터 11일까지 실시하였다. 총 450부 중 회수된 432(96%)부를 분석에 사용하였다.

2. 조사내용 및 방법

설문지는 선행 연구(Jin & You, 2010; Kim et al., 2011)를 참고로하여 일반사항·식사습관 및 야식 섭취실태 등으로 구성하였고, 대학생들에게 배부한 뒤 본인이 직접 기록하도록 하였다. 일반사항은 주거지, 한 달 용돈, 1일 컴퓨터이용시간, 기상시간 등에 대하여 조사하였고, 식사습관은 식사의 규칙성과 끼니별 섭취현황에 대하여 알아보았다. 본 연구에서는 야식을 오후 9시 이후 저녁식사 이외에 먹는 모든 식품으로 정의하고 조사하였다. 야식 섭취실태에서는 섭취 빈도, 섭취 장소, 비용, 섭취 이유, 같이 먹는 사람과 인원 수, 야식의 선택기준, 섭취 방법, 마시는 음료의 종류와 양을 조사하였다.

3. 통계분석

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 통계처리를 하였다. 모든 문항에 대하여 빈도와 백분율로 구하였고, 조사대상자의 주거지에 따른 차이는 χ^2 (Chi square) 검정기법(교차분석)을 사용하여 통계적 유의성 분석을 하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

조사 대상자의 일반 사항은 <Table 1>과 같다.

조사 대상자는 남학생 223명과 여학생 209명이었다. 주거형태는 자기 집이 191명으로 가장 많았고, 자취·친척 집이 158명, 기숙사·하숙이 83명 순으로 조사 되었다. 교통비 및 통신비는 제외하고 사용하는 한 달 용돈은 21~30만원이 38.7%로 가장 많았고 그 다음 11~20만원 24.1%, 31~40만원 22.2%, 51만원이상 6.7%, 41~50만원 5.3%, 10만원이하 3.0% 순으로 나타났다. 아침 기상시간은 7~8시가 30.5%로 가장 많았고 8~9시

〈Table 1〉 General Characteristics of respondents

	Variables	N(%)
Gender	Male	223(51.6)
	Female	209(48.4)
Residence type	Home	191(44.2)
	Relative-Self-Boarding	158(36.7)
	Dormitory-Boarding	83(19.3)
Monthly pocket money (10,000 won)	>10	13(3.0)
	11~20	104(24.1)
	21~30	167(38.7)
	31~40	96(22.2)
	41~50	23(5.3)
	51<	29(6.7)
Rising hour	Before 6 am	15(3.5)
	6:00~6:59 am	88(20.4)
	7:00~7:59 am	132(30.6)
	8:00~8:59 am	90(20.9)
	9:00~9:59 am	70(16.2)
	After 10 am	36(8.4)
Total		432(100.0)

20.9%, 6~7시 20.4%, 9~10시 16.2%, 10시 이후 8.4%, 6시 이전 3.5% 순으로 조사 되었다.

2. 조사대상자의 식사습관

〈Table 2〉에는 주거지별 식사 규칙성에 대한 결과를 정리하였다.

조사대상자의 36.0%가 식사가 불규칙적이었고, 그 다음으로 보통이다(28.6%), 규칙적이다(21.2%), 매우 불규칙적이다(9.3%), 매우 규칙적이다(4.9%), 순으로 조사되었다. 식사가 불규칙적인 경우는 자취·친척집(44.3%)거주자가 자기 집(33.0%)과 기숙사·하숙(27.2%)거주자보다 많았고, 매우 불규칙한 경우는 기숙사·하숙(9.9%)이나 자취·친척집(12.0%)거주자가 자기집(6.8%)거주자보다 많았다($p<0.001$). Hwang 과 Lee(2007)의 연구에서도 자취를 하는 학생보다 기숙사에서 거주하는 학생들이 규칙적이고 즐거운 식생활을 하는 것으로 나타났다.

식사가 불규칙한 가장 큰 이유는 시간이 없어서(45.1%)이며 그 다음은 습관이 되어서(29.7%), 식욕이 없어서(10.1%), 체중을 줄이기 위해(5.3%), 소화불량

(1.3%)로 나타났다. 식사가 불규칙한 이유는 거주별로 차이는 없었다.

주거지에 따른 끼니별 섭취 현황은 〈Table 3〉에 제시하였다. 아침식사는 결식하는 학생이 가장 많아 조사대상자의 37.8%가 먹지 않는다고 하였고 21.1%는 가끔 거르고, 20.9%는 가끔 먹고 있으며 항상 먹는 학생은 13.5%로 나타났다. 경남지역 대학생 대상 연구(Cheong & Kim, 2010)에서는 13.5%가 아침을 전혀 먹지 않는 것으로 나타나 본 연구 결과와 차이가 있었고, 전북지역 여대생 대상의 연구(Park, 2013)에서는 아침 결식률이 38.2%로 본 연구결과와 비슷하였다. 아침을 전혀 먹지 않는 경우는 기숙사·하숙(45.8%)이나 자취·친척집(45.6%)거주자가 자기 집(27.9%)거주자 보다 많았고, 항상 먹는 경우는 자기 집(23.2%)거주자가 자취·친척집(7.0%)이나 기숙사·하숙(3.6%)거주자가 많았다($p<0.001$).

점심식사의 경우 주거지에 따른 차이는 없었으며, 49.2%가 항상 먹는다고 하였고 22.3%는 그저 그렇다고 하였고 21.8%는 가끔 거르고 있었다. 점심을 전혀 먹지 않거나 가끔 먹는 학생은 0.7%와 0.6%로 조사되어 점심의 경우는 아침과 달리 잘 먹고 있음을 알 수 있었다.

(Table 2) Regularity of meal according to residence type

Variables					N(%)
	Home	Dormitory· Boarding	Relative · Self-Boarding	Total	$\chi^2(p\text{-value})$
Regularity of meal					
Very regular	13(6.8)	0(0.0)	8(5.1)	21(4.9)	29.673*** (0.001)
Regular	53(27.7)	22(27.2)	16(10.1)	91(21.2)	
Normal	49(25.7)	29(35.8)	45(28.5)	123(28.6)	
Irregular	63(33.0)	22(27.2)	70(44.3)	155(36.0)	
Very irregular	13(6.8)	8(9.9)	19(12.0)	40(9.3)	
Reason for irregular meal					
No time	77(43.5)	32(44.4)	70(47.3)	179(45.1)	8.951 (0.707)
Just habit	51(28.8)	21(29.2)	46(31.1)	118(29.7)	
No appetite	19(10.7)	8(11.1)	13(8.8)	40(10.1)	
For weight control	13(7.3)	3(4.2)	5(3.4)	21(5.3)	
Never skip	9(5.1)	1(1.4)	8(5.4)	18(4.5)	
Indigestibility	2(1.1)	2(2.8)	1(0.7)	5(1.3)	
Others	6(3.4)	5(6.9)	5(3.4)	16(4.0)	
Total	92(100.0)	83(100.0)	158(100.0)	432(100.0)	

*** $p < 0.001$

저녁식사의 경우 49.9%가 항상 먹는다고 하였고 23.4%는 그저 그렇다고 하였고 18.1%는 가끔 거르고 있었다. 저녁을 전혀 먹지 않는 학생은 1.2%로 조사되어 점심섭취 경향과 비슷하였고, 거주지에 따른 차이는 없었다.

대학생들이 아침을 결식하는 가장 큰 이유는 시간이 없어서(58.0%) 이고 그다음 습관이 되어서(14.3%), 식욕이 없어서(8.4%), 체중 감량을 위해서 (0.7%) 순으로 조사 되었다.

아침을 거르는 이유를 거주지별로 살펴보면, 시간이 없어서 아침을 결식하는 학생이 기숙사·하숙(60.5%)이나 자취·친척집(62.3%)거주자가 자기집(53.2%)거주자 보다 많았다.($p < 0.01$) 본 연구 결과는 58.7%의 대학생들이 시간이 없어서 아침식사를 거르는 것으로 조사된 Jin 과 You(2010)의 결과와 비슷하였다. 다른 연구에서도 시간이 없어서 아침을 결식하는 경우는 자취하는 학생 (69.7%)이 기숙사생(61.7%)보다 더 많았다(Kim et al., 2013).

3. 조사대상자의 주류 및 야식 섭취실태

<Table 4>는 야식섭취 시 주로 마시는 음료를 주거지별로 정리한 것이다.

복수 응답을 허용하여 조사한 결과 야식을 섭취하면서 가장 많이 마시는 음료는 탄산음료(45.2%)이고, 그 다음 물(18.5%), 주류(17.9%), 주스(6.8%), 유제품(5.2%), 이온음료(3.7%), 차(1.9%), 순으로 나타났다. 청소년들은 TV를 시청하고 컴퓨터를 사용하는 시간에 간식을 섭취하며 이온음료와 탄산음료를 즐겨 마신다고 하는데(Kang et al., 2006), 이와 같은 습관이 대학생이 되어도 계속될 수밖에 없다. 술을 마시면 사회생활이 원활하다는 인식 때문에 대학생이 되면서 술을 마시는 기회가 많아지고 타인의 간섭없이 스스로 생활하는 자취생이 음주기회를 더 많이 갖게 된다고 하는데(Oh, 2011), 본 조사에서는 술과 함께 야식을 섭취하는 경우가 17.9%로 나타났고 거주지별로 차이는 없었다.

〈Table 3〉 Dietary habit according to residence type

Variables	N(%)				χ^2 (p-value)
	Home	Dormitory · Boarding	Relative · Self-Boarding	Total	
Breakfast					
Never eat	53(27.9)	38(45.8)	72(45.6)	163(37.8)	44.531*** (0.001)
Sometimes skip	48(25.3)	22(26.5)	21(13.3)	91(21.1)	
Normal	12(6.3)	4(4.8)	13(8.2)	29(6.7)	
Sometimes eat	33(17.4)	16(19.3)	41(25.9)	90(20.9)	
Always eat	44(23.2)	3(3.6)	11(7.0)	58(13.5)	
Lunch					
Never eat	0(0.0)	1(1.2)	2(1.3)	3(0.7)	8.999 (0.342)
Sometimes skip	33(17.4)	18(21.7)	43(27.2)	94(21.8)	
Normal	42(22.1)	22(26.5)	32(20.3)	96(22.3)	
Sometimes eat	13(6.8)	4(4.8)	9(5.7)	26(0.6)	
Always eat	102(53.7)	38(45.8)	72(45.6)	212(49.2)	
Dinner					
Never eat	1(0.5)	1(1.2)	3(1.9)	5(1.2)	8.882 (0.352)
Sometimes skip	30(15.8)	14(16.9)	34(21.5)	78(18.1)	
Normal	42(22.1)	24(28.9)	35(22.2)	101(23.4)	
Sometimes eat	16(8.4)	2(2.4)	14(8.9)	32(7.4)	
Always eat	101(53.2)	42(50.6)	72(45.6)	215(49.9)	
Reason for skipping breakfast					
No time	92(53.2)	49(60.5)	94(62.3)	235(58.0)	27.972** (0.002)
Just habit	24(13.9)	10(12.3)	24(15.9)	58(14.3)	
Always eat	34(19.7)	5(6.2)	11(7.3)	50(12.3)	
No appetite	17(9.8)	7(8.6)	10(6.6)	34(8.4)	
For weight control	0(0.0)	0(0.0)	3(2.0)	3(0.7)	
Others	6(3.5)	10(12.3)	9(6.0)	25(6.2)	
Total	192(100.0)	83(100.0)	158(100.0)	432(100.0)	

** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

(Table 4) Kinds of beverage with late-night foods according to residence type

N(%)

Variables	Home	Dormitory · Boarding	Relative · Self-Boarding	Total
Carbonated drink	112(39.9)	61(54.0)	108(47.6)	281(45.2)
Water	55(19.6)	18(15.9)	42(18.5)	115(18.5)
Alcoholic beverage	53(18.9)	15(13.3)	43(18.9)	111(17.9)
Juice	23(8.1)	5(4.4)	14(6.2)	42(6.8)
Milk/ Milk products	16(5.6)	6(5.3)	10(4.4)	32(5.2)
Ionic drink	11(3.9)	5(4.4)	7(3.1)	23(3.7)
Teas	9(3.2)	0(0.0)	3(3.1)	12(1.9)
Never drink	2(0.7)	3(2.7)	0(0.0)	5(0.8)
Total	281(100.0)	113(100.0)	227(100.0)	621(100.0)

* The multiple answer was allowed.

<Table 5>는 주거지에 따른 음주실태에 대한 결과이다. 조사대상자가 마시는 술은 소주가 45.1%로 가장 많았고 그 다음 맥주(24.7%), 폭탄주(5.0%), 막걸리(4.5%), 카테일(1.3%), 포도주(1.0%), 양주(0.3%)로 나타났다. 거주지에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았다.

일주일에 술을 마시는 횟수는 1~2회가 54.7%로 가장 많았으며, 3~4회가 13.2% 5~6회가 3.3% 매일 마시는 경우가 1.2%로 조사 되었고 거주지별로 차이는 없었다. 원주지역 대학생의 음주실태에 대한 Oh(2011)의 연구에서는 일주일에 2~3번 술을 마시는 학생이 21.7%, 4번 이상 마시는 학생이 9.7%이고 특히 자취하는 학생들이 자기집이나 기숙사에서 생활하는 학생보다 술을 더 자주 마시는 경향을 보였다.

술을 마시는 장소는 학교근처가 49.0%로 가장 많았고 그 다음 집근처(21.9%), 시내 중심가(18.5%), 집(10.7%)으로 조사 되었다. 학교 근처에서 술을 마시는 경우는 기숙사·하숙 거주 학생(65.7%)과 자취·친척집 거주 학생(51.4%)이 자기 집에 거주하는 학생(39.9%)보다 많았다($p<0.001$). 시내 중심가에서 술을 마시는 경우는 자기 집에 거주하는 학생(26.2%)이 기숙사·하숙 거주 학생(15.7%)과 자취·친척집 거주 학생(11.0%)보다 많았다($p<0.001$).

주거지별 야식섭취 실태는 <Table 6>과 같다. 야식을 전혀 먹지 않는 학생이 13.5%로 조사되었고, 야식 섭취 빈도는 주거지별로 차이는 없었다. 야식을 일주일에 1~2회 섭취하는 경우가 55.2%로 가장 많았으며, 3~4회 섭취하는 경우는 22.5%로 나타났다. 야식 섭취를 일주일에 5~6회하는 학생은 4.4%, 매일 야식을 먹는 학생도 4.4%로 조사되었다. 인천지역 대학생 대상의 연구에서 47.4%가 일주일에 1회 야식을 하는 것으로 조사되었고 (Park et al., 2009), 강원도 지역의 자취 및 기숙사 생활을 하는 대학생은 야식빈도가 일주일에 2~3번이 34.6%, 일주일에 4~6번이 26.1%, 매일 먹는 경우가 17.1%로 나타나 본 연구결과와 차이가 있었다(Kim et al., 2013).

야식을 자주 먹는 장소는 자기집이 51.8%로 가장 많았으며, 그 다음 학교 근처(25.8%), 집 근처(15.6%), 시내 중심가(6.9%)로 조사 되었다. 집에서 야식을 섭취하는 경우는 자기 집에 거주하는 학생(60.8%)이 기숙사·하숙(28.4%)·거주자 보다 훨씬 많았고, 학교근처에서 야식을 섭취하는 경우는 기숙사·하숙·거주자(49.4%)가 자기집(16.1%)과 친척·자취(25.0%)보다 훨씬 많았다($p<0.001$).

야식비용은 1~2만원이 가장 많았고(50.0%) 다음으로 1만원 미만(34.7%), 2~3만원(10.8%), 5만원이상(2.1%), 3~4만원(1.4%), 4~5만원(0.9%)으로 조사 되었다.

있고 주거지별로는 유의적 차이가 없었다.

야식을 끝내는 시간은 저녁 12시까지가 23.5%로 가장 많았고 그 다음 저녁 11시까지(22.6%), 새벽 2시까지(16.9%), 저녁 10시까지 (14.3%), 새벽 1시까지(13.8%),

새벽 3시까지(9.0%)로 나타나 조사 대상 대학생의 40% 정도가 다음 날 새벽까지 야식을 즐기고 있음을 알 수 있었다.

〈Table 5〉 Aspects of alcoholic beverages intake according to residence type

Variables	Home	Dormitory · Boarding	Relative · Self-Boarding	Total	$\chi^2(p\text{-value})$	N(%)
Kinds of alcohol*						
Soju	69(41.8)	34(48.6)	69(47.3)	172(45.1)		
Beer	38(23.0)	16(22.9)	40(27.4)	94(24.7)		
Poktanju	10(6.1)	1(1.4)	8(5.5)	19(5.0)		
Makgeolli	6(3.6)	5(7.1)	6(4.1)	17(4.5)	16.111	
Cocktail	2(1.2)	0(0.0)	3(2.1)	5(1.3)	(0.307)	
Wine	1(0.6)	0(0.0)	3(2.1)	4(1.0)		
Foreign liquor	1(0.6)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.3)		
Never drink	38(23.0)	14(20.0)	17(11.6)	69(18.1)		
Total	165(100.0)	70(100.0)	146(100.0)	381(100.0)		
Frequency of alcohol intake						
None	58(31.2)	22(27.5)	37(23.4)	117(27.6)		
1~2/week	99(53.2)	46(57.5)	87(55.1)	232(54.7)	9.544	
3~4/week	25(3.4)	9(11.2)	22(13.9)	56(13.2)	(0.298)	
5~6/week	3(1.6)	3(3.8)	8(5.1)	14(3.3)		
Everyday	1(0.5)	0(0.0)	4(2.5)	5(1.2)		
Place of alcohol intake						
Near campus	67(39.9)	46(65.7)	75(51.4)	188(49.0)		
Near home	43(25.6)	8(11.4)	33(22.6)	84(21.9)	26.084***	
Down town	44(26.2)	11(15.7)	16(11.0)	71(18.5)	(0.001)	
At home	14(8.3)	5(7.1)	22(15.1)	41(10.7)		
Total	192(100.0)	83(100.0)	158(100.0)	432(100.0)		

〈Table 6〉 Aspects of taking late-night foods according to residence type

Variables	Home	Dormitory · Boarding	Relative · Self-Boarding	Total	χ^2 (p -value)	N(%)
Frequency						
Never eat	32(16.8)	10(12.2)	16(10.1)	58(13.5)	5.907 (0.658)	
1~2/week	95(49.7)	49(59.8)	94(59.5)	238(55.2)		
3~4/week	47(24.6)	17(20.7)	33(20.9)	97(22.5)		
5~6/week	9(4.7)	3(3.7)	7(4.4)	19(4.4)		
Everyday	8(4.2)	3(3.7)	8(5.1)	19(4.4)		
Place						
At home	113(60.8)	23(28.4)	83(53.2)	219(51.8)	37.607*** (0.001)	
Near campus	30(16.1)	40(49.4)	39(25.0)	109(25.8)		
Near house	27(14.5)	13(16.0)	26(16.7)	66(15.6)		
Down town	16(8.6)	5(6.2)	8(5.1)	29(6.9)		
Expenses/1 time (won)						
> 10,000	69(36.3)	29(36.7)	50(31.8)	148(34.7)	15.322 (0.080)	
11,000~20,000	102(53.7)	33(41.8)	78(49.7)	213(50.0)		
21,000~30,000	14(7.4)	14(17.7)	18(11.5)	46(10.8)		
31,000~40,000	1(0.5)	0(0.0)	5(3.2)	6(1.4)		
41,000~50,000	1(0.5)	0(0.0)	3(1.9)	4(0.9)		
51,000 <	3(1.6)	3(3.8)	3(1.9)	9(2.1)		
Terminal time						
Until 10 pm	31(16.7)	9(11.4)	20(12.8)	60(14.3)	8.245 (0.605)	
Until 11 pm	39(21.0)	24(30.4)	32(20.5)	95(22.6)		
Until 12 pm	42(22.6)	21(26.6)	36(23.1)	99(23.5)		
next day 1 am	26(14.0)	9(11.4)	23(14.7)	58(13.8)		
next day 2 am	28(15.1)	11(13.9)	32(20.5)	71(16.9)		
next day 3 am	20(10.8)	5(6.3)	13(8.3)	38(9.0)		
Total	192(100.0)	83(100.0)	158(100.0)	432(100.0)		

** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

〈Table 7〉은 야식을 먹는 이유와 식행동을 주거지별로 나타낸 결과이다. 야식을 먹는 이유는 주거지별로 차이는 없었으며 배가 고프어서가 60.6%로 가장 많았고 그 다음은 술안주용(16.8%), 심심해서(8.2%), 다과용(4.5%), 습관적으로(4.5%), 스트레스(3.2%), 회식(2.2%) 순으로 조사되

었다. 자취 및 기숙사 거주 대학생이 배가 고프어서 야식을 하는 경우는 Kim et al.(2013)의 연구에서 78.8%, Park et al.(2009)의 연구에서는 71.9%로 나타났다.

야식을 함께 먹는 사람은 친구가 60.0%로 가장 많았고 그 다음은 가족(27.3%), 연인(6.6%), 선·후배(4.6%), 직장

〈Table 7〉 Dietary pattern and reason for late-night eating according to residence type

Variables	Home	Dormitory · Boarding	Relative · Self-Boarding	Total	χ^2 (p-value)
N(%)					
Reason for eating					
Hungry	110(60.8)	53(69.7)	82(55.8)	245(60.6)	
Side dishes	30(16.6)	9(11.8)	29(19.7)	68(16.8)	
Bored	18(9.9)	3(3.9)	12(8.2)	33(8.2)	
Snack	7(3.9)	5(6.6)	6(4.1)	18(4.5)	15.048 (0.239)
Habit	8(4.4)	3(3.9)	7(4.8)	18(4.5)	
Stress	2(1.1)	2(2.6)	9(6.1)	13(3.2)	
Work-related	6(3.3)	1(1.3)	2(1.4)	9(2.2)	
Person eating together					
Friend	72(41.6)	54(72.0)	111(75.5)	237(60.0)	
Family	86(49.7)	4(5.3)	18(12.2)	108(27.3)	85.410*** (0.001)
Lover	6(3.5)	8(10.7)	12(8.2)	26(6.6)	
Alumni	7(4.0)	7(9.3)	4(2.7)	18(4.6)	
Colleague	2(1.2)	2(2.7)	2(1.4)	6(1.5)	
Number of person					
Alone	22(12.0)	3(3.8)	16(10.2)	41(9.8)	
2~3	112(61.2)	51(64.6)	118(75.2)	281(67.1)	18.632** (0.005)
4~5	48(26.2)	22(27.8)	21(13.4)	91(21.7)	
6~7	1(0.5)	3(3.8)	2(1.3)	6(1.4)	
Total	192(100.0)	83(100.0)	158(100.0)	432(100.0)	

*** $p < 0.001$

* The multiple answer was allowed.

동료(1.5%) 순으로 나타났다. 친구와 먹는 경우는 기숙사·하숙(72.0%)과 자취·친척집(75.5%)이 자기집(41.6%) 거주 학생보다 훨씬 많았고, 가족과 먹는 경우는 자기집(49.7%)이 기숙사·하숙(5.3%)과 자취·친척집(12.2%) 거주 학생보다 훨씬 많았다($p < 0.001$). 경기지역 대학생을 대상으로 실시한 Jin 과 You(2010)의 연구에 의하면 식사를 함께 하는 사람으로 친구가 50.0%로 가장 많았고 그 다음은 가족(14.8%), 혼자(14.4%), 연인(13.5%), 선·후배(7.4%)로 조사되었다.

야식을 같이 먹는 인원은 2~3명이 67.1%로 가장 많았고 그 다음은 4~5명(21.7%), 혼자(9.8%), 6~7명(1.4%)으로 나타났다. 주거지 별로 유의한 차이가 나타났는데, 혼자 먹는 경우 자기집(12.0%)과 자취·친척집(10.2%)이 기숙사·하숙(3.8%) 거주 학생 보다 많았으며, 2~3명이 먹는 경우는 자취·친척집(75.2%)이 기숙사·하숙(64.6%)과 자기집(61.2%) 거주 학생보다 많았다($p < 0.05$).

〈Table 8〉 Choosing criteria and intake method of late-night foods according to residence type

N(%)

Variables	Home	Dormitory · Boarding	Relative · Self-Boarding	Total	χ^2 (p-value)
Choosing criterion					
Taste	103(57.5)	37(49.3)	98(64.9)	238(58.8)	
Convenience	43(24.0)	12(16.0)	19(12.6)	74(18.3)	
Price	20(11.2)	14(18.7)	23(15.2)	57(14.1)	
Amount	8(4.5)	10(13.3)	8(5.3)	26(6.4)	22.520** (0.013)
Nutrient	5(2.8)	1(1.3)	3(2.0)	9(2.2)	
Preparing time	0(0.0)	1(1.3)	0(0.0)	1(0.2)	
Sanitation	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
Intake method					
Delivery	115(62.5)	57(73.1)	111(72.1)	283(68.0)	
Restaurant	40(21.7)	10(12.8)	25(16.2)	75(18.0)	8.616 (0.196)
Home	17(9.2)	3(3.8)	9(5.8)	29(7.0)	
Convenient store	12(6.5)	8(10.3)	9(5.8)	29(7.0)	
Total	192(100.0)	83(100.0)	158(100.0)	432(100.0)	

** $p < 0.01$

주거지별 야식의 선택기준과 섭취방법은 <Table 8>에 제시하였다. 야식의 선택기준은 맛이라고 응답한 학생이 58.8%로 가장 많았고 그 다음은 간편함(18.3%), 가격(14.8%), 양(6.4%), 영양(2.2%), 조리시간(0.2%)으로 조사 되었다. 맛을 기준으로 야식을 선택하는 경우는 자취·친척집(64.9%)이 자기집(57.5%) 과 기숙사·하숙(49.3%) 거주 학생보다 많았고, 간편함을 기준으로 하는 경우는 자기집(24.0%)이 기숙사·하숙(16.0%)과 자취·친척집(12.6%) 거주 학생보다 많았다($p < 0.05$). 대학생들이 외식을 선택할 때 맛을 가장 중요하게 고려한다는 연구결과가 있는데(Jin 과 You, 2010; Kim, 2005), 본 조사에서도 대학생들이 야식을 선택할 때 맛을 가장 먼저 고려함을 알 수 있었다.

야식을 섭취하는 방법은 배달이 68.0%로 가장 많았고

그 다음은 음식점(18.0%), 집(7.0%), 편의점(7.0%)으로 나타났다.

IV. 요약 및 결론

본 연구에서는 주거형태의 차이로 인한 야식 및 식습관의 차이를 알아보기 위하여 대전지역 대학교에 재학 중인 대학생 432명을 대상으로 설문조사를 실시하였다.

1. 조사대상자는 남학생이 223명 여학생 209명이며, 거주형태는 자기 집 191명, 자취·친척집 158명, 기숙사·하숙이 83명이었다. 한 달 용돈은 20~30 만원이 가장 많았으며, 기상 시간은 오전 7시~8시가 가장 많았다.

2. 조사대상자의 36.0%가 식사가 불규칙적이었고, 자취·친척집거주자의 식사가 자기 집과 기숙사·하숙거주자보다 더 불규칙적이었다($p<0.001$). 식사가 불규칙한 가장 큰 이유는 시간이 없어서(45.1%)이며 그 다음은 습관이 되어서(29.7%), 식욕이 없어서(10.1%), 체중을 줄이기 위해(5.3%), 소화불량(1.3%)로 나타났다. 식사가 불규칙한 이유는 거주지별로 차이는 없었다.

조사대상자의 37.8%가 아침을 먹지 않고 있었고, 시간이 없어서 아침을 결식하는 것으로 나타났다. 아침을 결식하는 학생은 기숙사·하숙이나 자취·친척집거주자가 자기 집거주자보다 많았다($p<0.01$).

3. 야식을 섭취하면서 가장 많이 마시는 음료는 탄산음료(45.2%)이고, 그 다음 물(18.5%), 주류(17.9%), 주스(6.8%), 유제품(5.2%), 이온음료(3.7%), 차(1.9%), 순으로 나타났다. 주로 마시는 술은 소주이고, 조사대상자의 54.7%가 일주일에 1~2회 술을 마신다고 하였다. 주로 학교 근처에서 술을 마시며, 학교근처에서 술을 마시는 경우는 기숙사·하숙과 자취·친척집 거주 학생이 자기 집에 거주하는 학생보다 많았다($p<0.001$).

야식섭취는 일주일에 1~2회가 55.2%로 가장 많았다. 야식을 자주 먹는 장소는 자기집이 51.8%로 가장 많았고 그 다음 학교 근처(25.8%), 집 근처(15.6%), 시내 중심가(6.9%)로 조사 되었다. 학교근처에서 야식을 섭취하는 경우는 기숙사·하숙거주자가 자기집 거주자와 친척·자취하는 학생보다 훨씬 많았다($p<0.001$).

야식비용은 1~2만원이고 조사 대상 대학생의 23.5%가 저녁 12시까지 야식을 즐기고 있었으며, 배가 고플 때 친구 2~3명과 야식을 먹는 경우가 가장 많았다. 친구와 먹는 경우는 기숙사·하숙(72.0%)과 자취·친척집(75.5%)이 자기집(41.6%)거주 학생보다 훨씬 많았다($p<0.001$). 야식의 선택기준은 맛있고 맛을 기준으로 야식을 선택하는 경우는 자취·친척집(64.9%)이 자기집(57.5%)과 기숙사·하숙(49.3%)거주 학생보다 많았다($p<0.05$). 야식을 섭취하는 방법은 배달이 68.0%로 가장 많았고 그 다음은 음식점(18.0%), 집(7.0%), 편의점(7.0%)으로 나타났다.

이상의 조사결과 대전지역 대학생들은 식습관과 야식 섭취실태에서 주거지에 따른 유의한 차이가 있었다. 자취를 하거나 친척집에 거주하면서 본인이 자신의 식생활을 결정하는 학생은 식사가 더 불규칙적이었고 맛을 기준으로 야식을 선택하는 점에서 식생활에 문제점이 나타났다. 기숙사생활을 하거나 하숙을 하는 학생은 다른 사람이 식

생활을 관리해 주고 있어 식사는 규칙적이지만, 학교근처에서 친구와 함께 야식을 자주 섭취하고 있었다.

본 연구의 결과는 대전지역 대학생으로부터 얻어 한계가 있긴 하지만, 특히 자취하는 학생들을 대상으로 규칙적인 식사와 아침식사의 중요성 등을 인식하고 본인의 식생활을 좀 더 바람직한 방향으로 개선할 수 있는 맞춤형 식교육이 강화되어야한다. 대학생들이 자신의 건강을 고려한 야식섭취를 할 수 있도록 맛보다는 건강을 기준으로 야식메뉴를 선택하는 소비교육도 필요하다.

주제어: 식행동, 야식섭취, 주거지, 대학생, 대전

REFERENCES

- Cheong, H. S. & Kim, J. J. (2010). Study on breakfast habits of workers and college students in Gyeongnam area. *Korean Journal Food Cookery Science*, 26(6), 791-803
- Cho, Y. J., Kim, M. H., Kim, M. H., & Choi, M. K. (2014). Night eating habits of middle school students in Gyeonggi. *Journal Korean Society Food Science and Nutrition*, 43(2), 300-308
- Hong, S. H., Yeon, J. Y., & Bae Y. J. (2013). Relationship among night eating and nutrient intakes status in university students. *Journal East Asian Society Dietary Life*, 23(3), 297-310
- Hwang, J. H. & Lee, H. M. (2007). A Study on lifestyles, dietary habits, nutrition knowledge and dietary behaviors of male university students according to residence type. *Korean Journal Community Nutrition*, 12(4), 381-395
- Jin, Y. H., & You, K. H. (2010). A study on eating habits and eating out behavior of the university students. *Korean Journal Community Nutrition*, 15(5), 687-693
- Kang, B. S., Park, M. S., Cho, Y. S., & Lee, J. W. (2006). Beverage consumption and related factors among adolescents in the Chungnam urban area. *Korean Journal Community Nutrition*, 11(4), 469-478

- Kang, J. E., Choi, J. H., Jung, S. T., Yeo, S. H. & Kim, M. H. (2013). The Comparative study of dietary habits according to alcohol drinking among university students. *Journal East Asian Soc Dietary Life*, 23(6), 681-689
- Kang, Y. J. & Kim, H. S. (2008). Dietary behavior and dietary fiber intake of high school girls in Chungbuk area. *Korean Journal Food Cookery Science*, 24(1), 121-131
- Kim, M. J. (2010). Relationship between BMI and the Dining Out Behavior of University Students in the Seoul Area. *Korean Journal Food Cookery Science*, 26(4), 450-457
- Kim, M. S. (2005). A study for eating-out behavior of the university students. *Korean Journal Food Culture*, 20(5), 548-553
- Kim, J. H., & Chung, H. J. (2012). Study on nutrition knowledge and eating habits of male employees in Seoul and Kyunggi area. *Korean Journal Food Cookery Science*, 28(1), 57-66
- Kim, M. H., Jeong, E. S., Kim, E. J., Cho, H. K., Bae, Y. J., & Choi, M. K. (2011). Night eating status of university students in partial area of Chungnam. *Journal East Asian Society Dietary Life*, 21(4), 563-576
- Kim, H. K. & Kim, J. H. (2007). Comparison of awareness and practice on well-being life and related behaviors according to generations. *Korean Journal Community Nutrition*, 12(4), 426-439
- Kim, M. H., Kim, H., Lee W .K., Kim, S. J., & Yeon J. Y. (2013). Food habits and dietary behavior related to using processed food among male college students residing in dormitory and self-boarding in Gangwon. *Korean Journal Community Nutrition*, 18(4), 372-385
- Kim, S. H., Joung, K. H., & Chae, B. S. (2007a). Dietary life and eating-out style related to breakfast frequency of male students in culinary college. *Korean Journal Community Nutrition*, 12(1), 13-24
- Kim, S. H., Kim, J. U., Ryu, K. A., & Sohn, C. M. (2007b). Evaluation of dietary diversity and nutrient intakes in obese adults. *Korean Journal Community Nutrition*, 12(5), 583-591
- Kim, S. Y., Lee H. M., & Song, K. H. (2007c). Body image recognition and dietary behavior of college students according to the body mass index. *Korean Journal Community Nutrition*, 12(1), 3-12
- Oh, H. S. (2011). Alcohol consumption rates and the perception of drinking cultures among college students in Wonju area. *Korean Journal Food Culture*, 26(2), 101-112
- Park, E. S. (2013). A study of the body weight perception, living habits and food intake frequency by residence type in female college students of Chenbuk area. *Korean Journal Human Ecology*, 22(1), 215-230
- Park, E. H, Jung, H. K, & Kim, Y. A. (2009). Dietary behavior of university students in Incheon area according to the residence type. *Journal East Asian Soc Dietary Life*, 19(6), 909-920
- Rho, J. O. & Chang, E. H. (2012). A Comparition of the preference and consumption status of non-alcohol and alcohol beverages of Korean and Chinese university students in Jeonbuk area. *Korean Journal Human Ecology*, 21(4), 805-817
- Yang, J., & Shon, C. M. (2009). Nutritional status and dietary quality by their residing types in college students. *Korean Journal Human Ecology*, 18(4), 959-970
- Yi, B. S. & Yang, I. S. (2006). An exploratory study for indentifying factors related to breakfast in elementary, middle and high school students. *Korean Journal Community Nutrition*, 11(1), 25-38
- Yun, E. J. & Chung, H. Y. (2011). Comparisons of the perception of meals and nutrition knowledge in general and vocational high schools. *Journal Korean Soc Food Sci and Nutrition*, 40(9), 1244-1255

Received 12 May 2014; 1st Revised 7 July 2014;
Accepted 28 July 2014