

뷰티패션전공과 비전공 여대생의 식습관 관련 지식정도 및 미의식에 관한 비교연구

한 채 정

영산대학교 미용예술학과

Comparative Study on Knowledge of Food Habits and Perception of Beauty between Beauty & Fashion Major and Non-major Female College Students

Chae-Jeong Han

Dept. of Beauty Art, Youngsan University, Busan 48015, Korea

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the lifestyle, food habits, image, perception of beauty and nutrition knowledge between beauty major and non-major college female students. A total of 392 women aged 20s in the survey. SPSS version 21.0 was used for analysis of data. The BMI was high in non-major students ($p<0.05$), proportion of underweight ($p<0.001$) and non-drinker ($p<0.01$) were significantly higher in beauty major students than non-major students. Proportion of total subjects skipped meal by the lack of time. Importance of appearance was significantly higher ($p<0.05$) in beauty major students. Nutrition knowledge score was significantly higher in beauty major students compared to non-major students ($p<0.001$). In beauty major students, food intake of meats ($p<0.001$) and cooked food with oil ($p<0.01$) were lower while vegetables ($p<0.05$) and fruits ($p<0.01$) were higher than non-major students. In conclusion, these results suggest that non-major students need to systematic education program about nutrition and diet.

Key words: Food habits, nutrition knowledge, food intake frequency, perception of beauty, beauty major

서 론

미를 추구하는 미적 본능은 남성보다도 여성에게 더 중요한 욕구로 추구되어 왔으며, 여성의 아름다움을 표현하는 기준이 변화됨에 따라 외모를 중요시 하게 되었다. 또한, 아름다운 몸에 대한 기준이 날씬함으로 인식하게 하는 각종 매스 미디어의 영향과 더불어 비만이 각종 질병의 유발인자로 알려지면서 젊은 여성에서 자신의 체형이나 외모에 대해 매우 민감한 반응을 보이고 있다(Park SJ & Son CN 2002; Lee HS & So YH 2005). 이 중 여대생은 청소년을 갓 벗어난 시기로 외모나 체형에 대한 관심이 최고조로 높고, 대학 진학과 함께 고등학교 시절에 비해 갑자기 늘어난 자유시간과 불규칙한 생활로 인해 식생활 태도가 불량해지고 과식 또는 편식 등으로 영양적 결핍을 초래하고 있다. Kim IS 등(2002)은 여대생은 대부분 20세를 전후로 한 시기로 성인기에 습관화될 식생활 태도를 가장 잘 나타내는 시기이나 식사를 통한 영양

섭취의 중요성을 올바르게 인식하지 못하고 잦은 외식, 불규칙한 식사, 폭식, 결식, 식이보충제의 남용 등의 식생활 문제를 안고 있어 불량한 영양상태를 초래하게 된다고 하였다.

Ryu HJ(2013)는 여대생은 체중에 대한 관심이 높아 체중 조절을 한 경험이 있는 경우가 81.4%로 보고되었다고 하였으며, Shin KO 등(2015)은 자신의 체형을 뚱뚱하다고 인식하고 자신의 체중에 대해 만족하지 못하여 체중이 정상임에도 불구하고 체중조절을 시도하고 있는 실정이라고 하였으며, Won HR(1998)은 인식체형, 실제체형이 이상식습관과 관련된 식 행동과 상관관계가 있고, 인식체형이 실제체형보다 식 행동에 더 크게 영향을 미친다고 하였다. Kwon HK & Lee CJ(1996)는 여대생에서 신체불만족수준이 높으면 다이어트 행동을 유발하며, 신체불만족이 높을수록 다이어트는 극단적(단기간, 엄격한 절식, 혹독한 운동 등)으로 나타나는 것이 밝혀졌다고 하였다. 이렇듯 Ryu HJ(2013)는 체중 조절에 대한 지나친 관심은 무리하거나 부적절한 방법으로 체중 조절을 시도하게 함으로써 많은 건강 문제를 일으키고 있다고 하였다.

Shin KO 등(2015)은 체중 조절에 가장 민감하고 관심이

* Corresponding author : Chae-Jeong Han, Tel: +82-51-540-7206,
E-mail : beautyhan@ysu.ac.kr

많은 시기인 만큼 그에 관련된 정보나 식생활에 대한 관심도 높지만, 여대생의 73.1%가 인터넷을 통해 체중조절에 대한 정보를 습득하고 있고, 12.7%는 친구나 가족을 통해 정보를 얻는 것으로 조사되었다고 하였다. 인터넷과 매스 미디어를 통해 얻는 검증되지 않은 정보들은 외모와 체형에 관심이 많은 여대생들의 식생활이나 건강상태에 좋지 못한 영향을 줄 수 있다. Nam JH 등(2014)은 이로 인한 피해를 줄이고 건강에 대한 올바른 인식과 신체상을 정립하기 위한 올바른 정보의 제공 및 관리가 이루어져야 한다고 보고하고 있다고 하였다. Woo YN 등(2013)은 20주 동안 여대생 13명에게 체중조절-영양교육상담 프로그램을 실시한 결과, 과체중, 비만 대상자들의 식습관이 개선되는 결과를 보였다고 하였다. 그러나 실제 대학에서는 관련 학문 전공자 이외에는 식습관에 대한 올바른 정보를 접하기가 어려우며, 관련 학문 전공자라 하더라도 생활에 적용하여 실천한다는 것은 매우 어렵다. 영양에 관해 교육을 받은 식품영양학전공 여대생과 비전공 여대생들의 식생활 습관 등을 비교해본 연구들에서 식품영양 전공여대생이 건강 정보에 관한 관심도는 높았지만 불규칙적인 식습관, 폭식, 결식, 영양밀도가 낮은 식품 섭취를 하는 경향은 비전공 여대생과 차이가 없는 것을 통해 알 수 있다고 하였다(Park EJ *et al* 2004; Joo SS & Lee SS 2006).

특히 건강과 아름다움에 관련된 학문을 배우는 뷰티패션 전공 대학생들에게 있어 식생활은 생활의 중심적 동기가 되고 있다. 또한 앞으로 많은 대상들에게 바람직한 건강실천 모델이 되어야 한다는 점에서 올바른 미의식 정립과 식습관 실천은 매우 중요하다고 할 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 미의식에 가장 민감하고 시대 흐름에 가장 빠르게 적응하고 이를 효과적으로 표현해 내는 뷰티패션전공 여대생과 비전공 여대생으로 구분하여 미의식과 외모관리 체형 인식, 식습관 관련 지식수준 정도를 파악하고 비교하여 차별화된 교육 프로그램 구축을 위한 기초자료로 사용하고자 한다.

연구 방법

1. 조사 대상자 및 기간

본 연구는 2015년 4월부터 6월까지 부산 및 경남에 거주하는 20대의 뷰티패션 관련학과(미용예술학과, 패션디자인학과) 전공여대생 및 비전공 여대생 3, 4학년을 대상으로 학과방문 후 설문조사를 실시하였다. 조사대상자인 뷰티패션 관련학과 학생은 전공과목으로 개설된 기초 영양학과 식생활과 다이어트 과목 중 적어도 한 과목을 수강한 대상자로 하였으며, 비전공 여대생은 보건관련 학과 및 식품관련 전공자는 제외하였다. 모든 조사 대상자는 본 연구의 목적을 충

분히 설명 받고 난 후 설문에 동의한 학생들로, 조사 대상자가 직접 설문을 작성하는 자기기입식 설문법으로 이루어졌다. 조사를 위해 배부된 450부의 설문지 중 402부가 회수되었으며, 그 중 응답을 하지 않았거나 응답이 불충분한 설문지를 제외하고 총 392부를 최종 분석에 사용하였다.

2. 조사 내용 및 방법

1) 일반적 특성 및 생활습관

조사대상자의 신장과 체중은 자기기입 방식으로 조사하였으며, 이를 이용하여 체질량지수(body mass index, BMI)를 산출하였다. BMI에 따른 비만도는 IOTF (International Obesity Task Force)의 2000년 아시아 태평양 지역 권고기준에 따라 저체중은 18.5 미만, 정상체중 18.5 이상 23.0 미만, 과체중은 23.0 이상 25.0 미만, 비만은 25.0 이상으로 분류하였으며, 비만의 비율이 낮아 과체중/비만으로 분류하여 분석하였다. 생활습관은 운동여부, 흡연습관, 음주습관에 대해 조사하였다.

2) 식습관 및 식품섭취빈도

식습관은 선행연구들(Ryu HJ 2013; Nam JH *et al* 2014; Seo EH 2014) 참고로 하여 거르는 끼니, 끼니를 거르는 이유, 평균 식사시간, 간식 섭취 빈도 4문항으로 조사하였다. 식품섭취빈도는 Seo EH(2014)의 연구에서 사용된 설문으로 조사하였으며, 두부, 생선류, 고기류, 계란, 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 담채 채소류, 녹황색 채소류, 과일, 튀김류(기름조리음식), 인스턴트식품 총 11문항으로 구성되었다. 매일 또는 2~3회/일(4점), 4~6회/주(3점), 2~3회/주(2점), 1회/주(1점), 2~3회/달(0점)로 환산하여 총점을 나타내었다. 부정적인 항목인 튀김류(기름조리음식)와 인스턴트식품은 역산하여 점수를 계산하였다.

3) 영양지식도

영양지식 설문은 Seo EH(2014)의 설문을 사용하였으며, 총 20문항으로 구성되었다. 각 항목에서 맞으면 1점, 틀리거나 모르면 0점으로 하여 점수를 산출하였으며, 점수가 높을수록 영양지식이 좋은 것으로 평가하였다.

4) 신체이미지 및 미의식

신체이미지, 미의식 및 체중 조절 행태 설문 문항은 Hong SN(2014), Lee MY & Kang KH(2009)의 연구들에서 사용된 문항을 참고하여 총 4문항으로 구성하였다. 신체이미지는 ‘마른 편이다’, ‘보통이다’, ‘뚱뚱하다’로 구분하였으며, 체중조절 경험 여부, 외모 중요도 및 외모에서 중요하다고 생각되는 부분으로 미의식을 조사하였다.

3. 자료 처리 및 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS package(version 21.0)을 이용하였다. 전공여부에 따른 일반적 특성, 식습관, 신체이미지 및 미의식은 교차분석(chi-square test)을 이용하여 비교하였으며, 결과는 빈도(%)의 형태로 제시하였다. 또한, 비전공 여대생과 뷰티패션전공 여대생의 나이, BMI, 영양지식점수 및 식품섭취빈도는 독립표본 *t*-검정(independent *t*-test)을 사용하여 그 차이를 파악하였으며, 평균±표준편차의 형태로 표시하였다. 모든 분석의 통계적 유의성은 $p < 0.05$ 수준에서 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 전공여부에 따른 대상자들의 일반 특성 및 생활습관 비교

전공여부에 따른 일반 특성 및 생활습관을 비교한 결과는 Table 1과 같다. 비전공여대생의 평균 연령은 22.84±1.58세,

뷰티패션전공 여대생은 22.58±1.54세였으며, 전공여부에 따른 평균 연령에는 차이가 없었다. BMI는 비전공여대생 21.65±2.99 kg/m², 뷰티패션전공 여대생 21.02±2.25 kg/m²로 비전공여대생이 뷰티패션전공 여대생에 비해 유의하게 높은 BMI를 나타냈다($p < 0.05$). 2013년 국민건강영양조사 결과에 따르면, 20대 여성의 평균 BMI는 21.3 kg/m²이었으며(Ministry of Health and Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention 2014), 대구지역 여대생을 대상으로 한 Choi MJ & Lee YS(2014)의 연구에서도 21.6 kg/m²으로 나타나 본 연구대상자들의 BMI와 유사하였다. 그러나 미용전공여대생을 대상으로 한 Lee JH 등(2007)의 연구에서는 미용전공여대생의 BMI가 19.6kg/m², 비전공여대생은 19.8kg/m²로 나타나 본 연구대상자들의 BMI가 높은 편이었다. 비만도 분포는 과체중/비만이 비전공여대생 30.7%, 뷰티패션전공 여대생 15.0%로 비전공여대생에서 과체중/비만의 비율이 유의하게 높았다($p < 0.001$). 서울과 경기지역의 여대생을 대상으로 한 Joo SS & Lee SS(2006)의 연구에서는 식품영양학 전공여대

Table 1. General characteristics and life style of subjects

		Non-Major (n=179)	Major (n=213)	Total (n=392)	P-value
Age (yrs)		22.84±1.58 ¹⁾	22.58±1.54	22.70±1.56	0.100
BMI (kg/m ²)		21.65±2.99	21.02±2.25	21.31±2.63	0.022
Distribution of BMI	Under weight	16 (8.9) ²⁾	33 (15.5)	49 (12.5)	0.000
	Normal weight	108 (60.3)	148 (69.5)	256 (65.3)	
	Overweight/obesity	55 (30.7)	32 (15.0)	87 (22.2)	
Exercise (times/week)	No exercise	90 (50.3)	117 (54.9)	207 (52.8)	0.329
	1~2	58 (32.4)	53 (24.9)	111 (28.3)	
	3~4	18 (10.1)	29 (13.6)	47 (12.0)	
	≥5	13 (7.3)	14 (6.6)	27 (6.9)	
Smoking habit	Current smoker	25 (14.0)	28 (13.1)	53 (13.5)	0.963
	Past smoker	14 (7.8)	16 (7.5)	30 (7.7)	
	Non-smoker	140 (78.2)	169 (79.3)	309 (78.8)	
Drinking habit	None	31 (17.3)	41 (19.2)	72 (18.4)	0.003
	2~3 (times/month)	6 (3.4)	13 (6.1)	19 (4.8)	
	1 (time/week)	55 (30.7)	41 (19.2)	96 (24.5)	
	2~3 (times/week)	51 (28.5)	43 (20.2)	94 (24.0)	
	4~6 (times/week)	35 (19.6)	70 (32.9)	105 (26.8)	
	Daily	1 (0.3)	5 (1.3)	6 (1.5)	

¹⁾ Mean±S.D., ²⁾ N(%).

P-values measured by independent *t*-test or chi-square test.

생의 11.1%, 비전공여대생의 11.6%만이 과체중/비만으로 나타난 것에 비해 본 연구대상자에서 과체중과 비만의 비율이 높았다. 또한, 국민건강영양조사에서 20대 여성에서 BMI가 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상인 비만 비율은 22.4%로 본 연구대상자들의 비만 유병률에 비해 높았다(Ministry of Health and Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention 2014).

운동여부에서는 운동을 하지 않는다고 대답한 대상자가 비전공여대생 50.3%, 뷰티패션전공 여대생 54.9%로 유사하게 조사되었으며, Joo SS & Lee SS(2006)의 연구에서도 운동을 하지 않는 대상자가 식품영양학 전공여대생의 54.1%, 비전공여대생의 37.9%였다고 하였으며, Shin KO 등(2015)의 연구에서도 운동을 하지 않는 여대생이 64.1%로 높은 수준을 나타내었다고 하였다. 흡연 습관은 비전공여대생의 78.2%, 뷰티패션전공 여대생의 79.3%가 비흡연자로 두 그룹 간 차이를 보이지 않았다. Choi JY & Wang SG(2010)는 대전의 여대생을 대상으로 조사한 연구에서 대상자들의 비흡연율은 88.1%였으며, Hong SH(2013)는 건강관련 학문을 배우는 간호대학생을 대상으로 한 연구에서의 비흡연율은 91.6%로 매우 높은 수준이었다고 하였다.

음주빈도에서는 뷰티패션전공 여대생에서 비음주자의 비율이 19.2%로 비전공여대생에 비해 음주를 하는 경우가 유의하게 낮았다($p < 0.01$). 뷰티패션전공 여대생의 BMI가 비전공 여대생에 비해 낮은 것은 비음주자가 많은 것에도 영향을 받았을 것이라 생각된다. 여대생을 대상으로 한 다른 연구들에서 Shin KO & Chung KH(2010)는 비음주자의 비율이 12.2%이었으며, Shin KO 등(2015)은 10.6%의 수준으로 본 연구에 비해 비음주자의 비율이 낮은 편이었다.

2. 전공여부에 따른 식습관 비교

Table 2는 전공여부에 따른 식습관을 비교한 결과이다. 평소 거르는 끼니에 대한 질문에서 전체 대상자의 74.0%가 아침을 거르는 것으로 조사되었으며, 비전공, 뷰티패션전공 여대생 각각 74.9%, 73.2%가 아침 결식을 하는 것으로 나타났다. Choi MO & Kim JY(2008)는 602명의 여대생을 대상으로 한 연구결과 아침결식률은 65.1%로 나타났다고 하였으며, Choi MJ & Lee YS(2014)는 여대생에서 아침식사 섭취빈도가 낮은 경우 아침식사 섭취빈도가 높은 경우에 비해 칼슘, 칼륨, 비타민 B6, 식이섬유, 비타민 C의 섭취량이 낮다고 하여, 높은 아침결식으로 인한 영양불균형을 해소하기 위한 방안이 모색되어야 할 것으로 사료된다.

끼니를 거르는 이유로 비전공여대생에서는 33.0%가 시간 부족, 뷰티패션전공 여대생에서는 늦잠이 38.5%로 가장 높게 나타났으며, 체중조절의 이유로 끼니를 거리는 대상자는 비전공여대생 7.8%, 뷰티패션전공 여대생 10.8%로 뷰티패션

전공여대생에서 유의하게 높게 나타났다($p < 0.05$). Seo EH (2014)의 연구에서도 전체 대상자의 76.0%가 시간부족 또는 늦잠의 이유로 끼니를 거르는 것으로 조사되었다고 하였다.

식사시간은 비전공여대생과 뷰티패션전공 여대생 각각 41.9%, 38.5%가 5~10분으로 응답하였으며, 간식은 하루 1~2회가 비전공여대생 54.7%, 뷰티패션전공 여대생 50.2%로 두 그룹에서 유사한 응답률을 보였다. Shin KO & Chung KH (2010)는 식품영양 전공자와 비전공자를 대상으로 한 연구에서 하루 1회 간식섭취 비율이 각각 55.7%와 53.3%로 조사되었으며, Shin KO 등(2015)은 여대생을 대상으로 한 연구에서도 하루 1회 간식을 먹는 대상자가 62.2%로 가장 많았다고 하였다.

3. 전공여부에 따른 신체이미지 및 미의식 비교

전공여부에 따른 신체이미지 및 미의식을 비교한 결과를 Table 3에 제시하였다. 자신이 생각하는 신체이미지는 비전공여대생 53.6%, 뷰티패션전공 여대생 59.6%가 보통이라고 인식하고 있었다. 비전공여대생의 85.5%, 뷰티패션전공 여대생 82.2%가 체중 조절을 시도해본 경험이 있다고 응답하였으며, 이는 Lee JH 등(2007)의 연구에서 미용전공여대생 63.4%와 비전공여대생 68.3%가 체중조절 경험이 있다고 응답한 것보다 높은 수준이었다.

외모의 중요도가 90% 이상이라고 응답한 대상자는 비전공여대생 8.4%, 뷰티패션전공 여대생 11.7%로 뷰티패션전공 여대생에서 외모가 중요하다고 생각하는 비율이 유의하게 높았으며($p < 0.05$), 이는 여대생의 미용관심도를 살펴본 Kim YR & Nam MW(2009)의 연구에서 미용관련 여대생이 인문사회, 자연과학, 예체능계열의 여대생에 비해 미용과 외모관심도가 유의하게 높은 결과와 유사하였다고 하였다.

외모 중 가장 중요하다고 생각되는 부분으로 비전공여대생 69.8%, 뷰티패션전공 여대생 58.7%가 전체적인 조화라고 가장 많이 응답하였으나, 얼굴이 중요하다고 응답한 대상자가 뷰티패션전공 여대생에서 31.0%로 비전공여대생 16.2%에 비해 유의하게 높았다($p < 0.05$). Lee JH 등(2007)의 미용전공여대생과 비전공여대생을 비교한 연구에서 가장 중요하다고 생각되는 신체부위로 체격, 전체적인 몸매, 얼굴 생김새의 순으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다.

본 연구와 설문항목은 상이하나 뷰티전공 여대생과 비전공 여대생의 미의식을 비교한 Kim MR(2012)은 뷰티전공 여대생이 비전공 여대생에 비해 미의식이 더 높으며, 이는 외모관리 행동과 높은 상관관계가 있다고 하였는데, 본 연구에서도 뷰티패션전공 여대생이 비전공 여대생에 비해 미의식이 높고 외모관심도가 다를 수 있었고, 추후 연구를 통해 미의식이 외모관리행동 요인들에 어떠한 영향을 미치는

Table 2. Comparisons of food habits between major and non-major subjects

		Non-Major (n=179)	Major (n=213)	Total (n=392)	P-value
Skipping meal	Breakfast	134 (74.9) ¹⁾	156 (73.2)	290 (74.0)	0.458
	Lunch	13 (7.3)	12 (5.6)	25 (6.4)	
	Evening	7 (3.9)	16 (7.5)	23 (5.9)	
	No skipping	25 (14.0)	29 (13.6)	54 (13.8)	
Reasons of skipping meal	Oversleeping	47 (26.3)	82 (38.5)	129 (32.9)	0.026
	No appetite	15 (8.4)	14 (6.6)	29 (7.4)	
	Not digestion	6 (3.4)	9 (4.2)	15 (3.8)	
	Eat snack	2 (1.1)	1 (0.5)	3 (0.8)	
	Weight control	14 (7.8)	23 (10.8)	37 (9.4)	
	Save the money	4 (2.2)	1 (0.5)	5 (1.3)	
	Lack of time	59 (33.0)	67 (31.5)	126 (32.1)	
	Habit	24 (13.4)	12 (5.6)	36 (9.2)	
Others	8 (4.5)	4 (1.9)	12 (3.1)		
Meal times	<5 min.	42 (23.5)	63 (29.6)	105 (26.8)	0.245
	5~10 min.	75 (41.9)	82 (38.5)	157 (40.1)	
	10~15 min.	42 (23.5)	54 (25.4)	96 (24.5)	
	≥15 min.	20 (11.2)	14 (6.6)	34 (8.7)	
Snack	≥3 times/day	13 (7.3)	12 (5.6)	25 (6.4)	0.275
	1~2 times/day	98 (54.7)	107 (50.2)	205 (52.3)	
	<1 times/day	44 (24.6)	71 (33.3)	115 (29.3)	
	Rarely	24 (6.1)	23 (10.8)	47 (12.0)	

¹⁾ N(%).

P-values measured by chi-square test.

Table 3. Comparisons of self body image and perception of beauty between major and non-major subjects

		Non-Major (n=179)	Major (n=213)	Total (n=392)	P-value
Self body image	Thin	14 (7.8) ¹⁾	18 (8.5)	32 (8.2)	0.390
	Normal	96 (53.6)	127 (59.6)	223 (56.9)	
	Fat	69 (38.5)	68 (31.9)	137 (34.9)	
Weight control experience	Yes	153 (85.5)	175 (82.2)	328 (83.7)	0.412
	No	26 (14.5)	38 (17.8)	64 (16.3)	
Importance of appearance	<10%	4 (2.2)	0 (0.0)	4 (1.0)	0.017
	10~50%	18 (10.1)	8 (3.8)	26 (6.6)	
	50~60%	55 (30.7)	67 (31.5)	122 (31.1)	
	60~90%	87 (48.6)	113 (53.1)	200 (51.0)	
	≥90%	15 (8.4)	25 (11.7)	40 (10.2)	

Table 3. Continued

	Non-Major (n=179)	Major (n=213)	Total (n=392)	P-value	
Important part of appearance	Face	29 (16.2)	66 (31.0)	95 (24.2)	0.018
	Upper body	2 (1.1)	4 (1.9)	6 (1.5)	
	Lower body	6 (3.4)	6 (2.8)	12 (3.1)	
	Skin	14 (7.8)	11 (5.2)	25 (6.4)	
	Height	3 (1.7)	1 (0.5)	4 (1.0)	
	The overall harmony	125 (69.8)	125 (58.7)	250 (63.8)	

¹⁾ N(%).

P-values measured by chi-square test.

지를 파악하여야 하겠다.

4. 전공여부에 따른 영양지식점수 비교

전공여부에 따른 각 항목별 영양지식 점수 및 총 영양지식 점수를 Table 4에 나타내었다. 20점 만점인 총 영양지식 점수에서 비전공여대생은 14.88±2.60점, 뷰티패션전공 여대생은 15.88±2.78점으로 뷰티패션전공 여대생에서 영양지식 수준이 높음을 알 수 있다($p<0.001$). 각 항목 중 ‘밥, 빵, 국수는 당질이다’($p<0.05$), ‘같은 양일 때 지방은 탄수화물보다 칼로리가 높다’($p<0.001$), ‘과일에 칼로리가 있다’($p<0.01$), ‘천천히 씹으면 다이어트에 효과적이다’($p<0.05$), ‘한 달에 체중감량은 2kg이 적당하다’($p=0.012$), ‘소금 과다섭취는 칼슘 용출을 증가시켜 골다공증을 초래한다’($p<0.05$), ‘무기질과 비타민은 체내대사를 조절한다’($p=0.049$), ‘탄산음료는 칼슘의 용출을 증가시켜 골격형성을 방해한다’($p<0.01$), ‘우유는 많이 마실수록 골다공증을 예방할 수 있다’($p<0.05$)의 항목에서 뷰티패션전공여대생이 비전공여대생에 비해 높은 점수를 나타내었다. Seo EH(2014)의 연구에서는 식품영양학을 전공한 여대생이 비전공여대생에 비해 영양지식 수준이 유의하게 높았다고 하였으며, 본 연구대상자들에서도 영양관련 과목을 수강한 뷰티패션전공 여대생에서 영양지식 수준이 높았다. 이를 통해 영양교육이 올바른 영양지식 습득을 위해 매우 중요함을 알 수 있다.

5. 전공여부에 따른 식품섭취빈도 비교

전공여부에 따라 각 식품별 식품섭취빈도를 조사하였다 (Table 5). 뷰티패션전공 여대생의 전체 식품섭취빈도합계는 20.40±5.08로 비전공여대생의 20.90±5.78에 비해 약간 낮았으나 유의한 차이는 없었다. 식품 중 고기류는 비전공여대생 2.32회/주, 뷰티패션전공 여대생 1.85회/주($p<0.001$), 튀김류는 비전공여대생 2.41회/주, 뷰티패션전공여대생 2.14회/주($p<0.01$)로 비전공여대생에서 고기류와 튀김류의 섭취빈도

가 뷰티패션전공 여대생에 비해 유의하게 높게 나타났다. 그와는 반대로 닭채소류는 비전공여대생 2.36회/주, 뷰티패션전공 여대생 2.59회/주($p<0.05$), 과일류는 비전공여대생 1.76회/주, 뷰티패션전공 여대생 2.10회/주($p<0.01$)로 뷰티패션전공 여대생에서 섭취빈도가 더욱 유의하게 높았다. 식품영양 전공여대생과 비전공 여대생의 식품섭취빈도를 비교한 Joo SS & Lee SS(2006)의 연구에서는 비전공 여대생이 외식류와 간식류의 섭취빈도가 높았다고 하였으나, Shin KO & Chung KH(2010)는 식품영양 전공여대생이 비전공 여대생에 비해 식품의 선택이 더 양호할 것으로 생각하였으나, 두 그룹 간에 큰 차이를 보이지는 않았다. 미용전공여대생과 비전공여대생의 식습관을 살펴본 Lee JH 등(2007)의 연구에서도 미용전공 여대생의 경우 고기·생선·계란·콩류의 섭취에서 매우 낮은 점수를 보였다고 하여 본 연구대상자 중 뷰티패션전공여대생에서 고기류의 섭취가 비전공여대생에 비해 낮은 것과 유사한 결과를 나타내었다.

요약 및 결론

본 연구는 사회진출을 앞둔 뷰티패션전공 및 비전공의 3, 4학년 여대생을 대상으로 생활습관, 식습관, 신체이미지, 미의식, 체중조절행태, 영양지식 및 식품섭취빈도를 조사하여 비교하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 1) 전체 대상자의 평균 연령 및 BMI는 각각 22.70±1.56세, 21.31±2.63으로 나타났으며, 뷰티패션전공 여대생이 비전공여대생에 비해 BMI가 유의하게 낮고($p<0.05$), 저체중의 비율이 높았으며($p<0.001$), 비음주자의 비율이 유의하게 높았다($p<0.01$).
- 2) 전체 대상자의 74.0%가 아침을 거르는 것으로 조사되었으며, 비전공여대생과 뷰티패션전공 여대생에서 유사한 아침결식률을 나타내었다. 뷰티패션전공 여대생이 체중조절을 목적으로 끼니를 거른다고 응답한 비율이 비전공

Table 4. Comparisons of the nutrition knowledge score between major and non-major subjects

	Non-Major (n=179)	Major (n=213)	Total (n=392)	P-value
1. Barley diet is helpful for health compared to the rice.	0.84±0.37 ¹⁾	0.84±0.37	0.84±0.37	0.951
2. Cooked rice, bread and noodle are carbohydrate.	0.97±0.17	1.00±0.00	0.99±0.11	0.025
3. Fat calories are higher than carbohydrates.	0.50±0.50	0.72±0.45	0.62±0.49	0.000
4. The amount of nutrients necessary for everyone is not the same.	0.91±0.29	0.95±0.21	0.93±0.25	0.102
5. There are calories in fruits.	0.96±0.21	1.00±0.00	0.98±0.14	0.004
6. Dietary fiber has cholesterol lowering effects.	0.74±0.44	0.73±0.44	0.74±0.44	0.812
7. Diet is effective when chewed slowly.	0.93±0.26	0.98±0.15	0.95±0.21	0.027
8. Brown rice has a lot of dietary fiber, has slow digestion and absorption.	0.66±0.47	0.69±0.47	0.68±0.47	0.665
9. 2kg of weight loss is suitable for one month.	0.60±0.49	0.72±0.45	0.66±0.47	0.012
10. Excessive intake of salt leads to osteoporosis.	0.61±0.49	0.71±0.46	0.66±0.47	0.038
11. Cholesterol is indispensable.	0.63±0.48	0.58±0.50	0.60±0.49	0.278
12. Minerals and vitamins are nutrients for metabolism regulation.	0.77±0.3	0.85±0.36	0.81±0.39	0.049
13. Carbohydrated beverage to increase the dissolution of calcium hinders the formation of the skeleton.	0.75±0.44	0.87±0.33	0.82±0.39	0.002
14. Carbohydrates and proteins are equal in calorie amount.	0.44±0.50	0.43±0.50	0.43±0.50	0.866
15. Everybody doesn't need the same nutrients in equal amount.	0.91±0.29	0.95±0.22	0.93±0.25	0.151
16. Animal fat is better for health than vegetable oil.	0.64±0.48	0.71±0.46	0.68±0.47	0.132
17. There is no need of talking dietary fiber, because it is not nutritious.	0.83±0.38	0.85±0.36	0.84±0.37	0.735
18. There are no calories in vegetable.	0.90±0.30	0.88±0.33	0.89±0.32	0.500
19. You should not exercise when fluid intake.	0.85±0.35	0.83±0.38	0.84±0.37	0.520
20. Drinking a lot more milk can prevent osteoporosis.	0.45±0.50	0.62±0.49	0.54±0.50	0.001
Total score	14.88±2.60	15.88±2.78	15.43±2.74	0.000

¹⁾ Mean±S.D., P-values measured by independent *t*-test.

Table 5. Comparisons of food intake frequency score between major and non-major subjects

	Non-Major (n=179)	Major (n=213)	Total (n=392)	P-value
Legumes, soybean	1.78±0.99 ¹⁾	1.69±0.91	1.73±0.95	0.348
Fish	0.91±0.87	0.80±0.92	0.85±0.90	0.233
Meats	2.32±0.83	1.85±0.92	2.07±0.91	0.000
Egg	2.06±0.99	2.01±1.04	2.03±1.02	0.651
Milk, daily products	2.38±1.06	2.21±0.89	2.29±0.97	0.091
Dried small fish	1.32±1.00	1.15±1.05	1.23±1.03	0.117
White vegetables	2.36±0.95	2.59±0.93	2.49±0.94	0.017
Green vegetables	1.85±0.93	1.92±0.96	1.89±0.95	0.464
Fruit	1.76±1.12	2.10±1.07	1.94±1.10	0.002

Table 5. Continued

	Non-Major (n=179)	Major (n=213)	Total (n=392)	P-value
Cooked food with oil	2.41±0.88	2.14±0.99	2.27±0.95	0.004
Instant food	1.74±1.06	1.93±1.00	1.84±1.03	0.074
Total food frequency score	20.90±5.78	20.40±5.08	20.63±5.41	0.372

¹⁾ Mean±S.D.

P-values measured by independent t-test.

여대생에 비해 유의하게 높았다($p<0.05$).

- 3) 신체이미지 및 미의식을 비교한 결과, 뷰티패션전공 여대생과 비전공여대생 모두 자신이 보통의 체형을 가졌다고 응답한 경우가 가장 많았다. 외모의 중요도에서는 뷰티패션전공 여대생이 비전공여대생에 비해 외모가 중요하다고 응답한 비율이 유의하게 높았으며($p<0.05$), 얼굴이 외모에서 중요하게 생각되는 부분이라고 응답한 대상자가 유의하게 많았다($p<0.05$).
- 4) 조사대상자의 영양지식점수는 20점 만점에 비전공여대생 14.88±2.60점, 뷰티패션전공 여대생 15.88±2.78으로 뷰티패션전공여대생이 비전공여대생에 비해 영양지식 수준이 유의하게 높았다($p<0.001$).
- 5) 전공여부에 따른 식품섭취빈도를 비교한 결과, 총 식품섭취빈도에는 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나, 뷰티패션전공 여대생이 비전공여대생에 비해 고기류($p<0.001$), 튀김류($p<0.01$)의 섭취빈도가 유의하게 낮고, 담채채소류($p<0.05$)와 과일류($p<0.01$)의 섭취가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

이상의 결과들은 일부지역의 여대생에 국한한 연구를 통해 이루어진 것이므로 결과를 일반화하기에는 무리가 있으나 비전공 여대생을 대상으로 식습관의 변화를 유도할 수 있는 체계적인 영양교육 프로그램의 필요성을 확인할 수 있는 자료로서의 의미가 크다고 할 수 있다. 또한, 추후 연구에서는 뷰티패션전공 여대생의 지식정도에 따른 실천정도를 파악하여 습득된 지식을 지속적으로 실천할 수 있는 방안을 마련해야 할 것으로 사료된다.

감사의 글

본 연구는 영산대학교 2015년도 교내연구비 지원에 의해 수행되었으므로, 이에 감사드립니다.

REFERENCES

Choi JY, Wang SG (2010) A survey of body image perception,

dietary habits according to body satisfaction in female college student. *Nature Science* 21: 141-156.

Choi MJ, Lee YS (2014) Nutrient intake and body composition analysis according to food habits in college females in Daegu area. *J East Asian Soc Dietary Life* 24: 42-52.

Choi MO, Kim JY (2008) Survey of eating habits, self cathexis, and appearance management behaviors in relation to BMI in college women. *J Kor Soc Cosm* 14: 605-613.

Hong SH (2013) The relationship between perceived health status and health promoting behaviors among nursing students. *J Korean Acad Soc Nurs Edu* 19: 78-86.

Hong SN (2014) The effect of the physical satisfaction of 20-30 age females on her self consciousness. *Korean Soc Basic Desi & Art* 15: 483-492.

Joo SS, Lee SS (2006) Dietary habit and physical activity of food and nutrition major and non-major female students in Seoul. *J Korean Living Science Research* 26: 10-16.

Kim IS, Yu HH, Han HS (2002) Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college students in the Chungnam area. *KOSCOM* 7: 45-57.

Kim MR (2012) A study on the beauty consciousness and appearance management behavior of female undergraduates' -Focused on beauty majors and non-majors-. *MS Thesis* Hansung University, Seoul. pp 40-42.

Kim YR, Nam MW (2009) Study on the social variables according to beauty care of university women. *Kor J Aesthet Cosmetol* 7: 175-183.

Kwon HK, Lee CJ (1996) The relationship of diet behavior and psychological variables in college women(on body dissatisfaction, self-esteem, eating attitude). *J Student Guidance and Counseling* 15: 3-25.

Lee HS, So YH (2005) The effects of diet performance on physical self-worth in college student's. *J Sport and Leisure Studies* 25: 715-727.

- Lee JH, Kim MS, O JH (2007) A comparative study on perceptions of body image, body satisfaction, and dietary habits of beauty art major and non-major female college students. *J East Asian Soc Dietary Life* 17: 463-473.
- Lee MY, Kang KH (2009) A study on beauty care behaviors according to female undergraduates' aesthetic consciousness-centering on behaviors in skin care, weight control and cosmetic surgery. *J Kor Soc Esthe & Cosm* 4: 111-126.
- Ministry of Health and Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention (2014) Korea Health Statistics 2013: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VI-1). Ministry of Health and Welfare, Korea. pp 651-652.
- Nam JH, Lee SJ, Kim HJ (2014) Correlation of eating disorders on BMI of college women in Gyeong-gi province. *Korean J Food & Nutr* 27: 80-88.
- Park EJ, Cheong ES, Shin DS (2004) A study on health condition and nutritional status of female university students in Masan area. *J Korean Soc Food Sci & Nutr* 33: 1501-1514.
- Park SJ, Son CN (2002) Th effects of cognitive behavior therapy on body image esteem, self-esteem, and depression of college women with negative body image. *Korena J Health Psychology* 7: 335-351.
- Ryu HJ (2013) Weight control experience and obesity stress according to the BMI of female college students. *J Kor Soc Esthe & Cosm* 8: 125-134.
- Seo EH (2014) A study of food habits and nutrient intakes according to BMI in food and nutrition major and non-major female students in Kyungnam University. *Korean J Community Nutr* 19:297-316.
- Shin KO, Chung KH (2010) Comparative study of dietary habits, mini dietary assessment scores, and health interest between female students in the department of food and nutrition and other departments, Sahmyook University. *J East Asian Soc Dietary Life* 20: 341-351.
- Shin KO, Choi KS, Han KS, Choi MS (2015) Study on body awareness, and health status according to body mass index of college women in Seoul area. *J East Asian Soc Dietary Life* 25: 49-63.
- Won HR (1998) A study for the relationship between the perceived body shape, the degree of obesity and eating attitude influenced by eating disorder among college students in Won Ju province. *Korean J Community Living Sci* 9: 9-18.
- Woo YN, Yoon EY, Kim KN, Shim JE, Wang SK (2013) The effect of weight control education program on the change of anthropometric status and eating habit of female college student. *Nature Science* 24: 1-19.

Date Received	Sep. 28, 2015
Date Revised	Dec. 7, 2015
Date Accepted	Dec. 8, 2015