

일부 대학생의 거주형태에 따른 야식 및 영양소 섭취 상태

전예숙¹ · 최미경² · 배윤정³

¹청운대학교 식품영양학과

²공주대학교 식품과학부

³신한대학교 식품조리과학부

Night Eating and Nutrient Intake Status according to Residence Type in University Students

Ye-Sook Jun¹, Mi-Kyeong Choi², and Yun-Jung Bae³

¹Department of Human Nutrition & Food Science, Chungwoon University

²Division of Food Science, Kongju National University

³Division of Food Science and Culinary Arts, Shinhan University

ABSTRACT The purpose of this study was to evaluate night time eating habits, dietary habits, and nutrient intake in university students according to residence type. A survey was conducted by administering questionnaires to 664 students. Questionnaire interview and 24-h dietary recall were conducted. Subjects were divided into three groups according to residence type: dormitory boarding (DB group, N=313), self-boarding (SB group, N=246), and living with parents (LWP group, N=105). Average ages in the DB, SB, and LWP groups were 21.3, 22.2, and 22.1 years, respectively. There were no significant differences in body mass index between the three groups. In total, 77.3% of students regularly ate night time snacks. The proportion of students who reported night time eating was 84.0% in the DB group, 73.6% in the SB group, and 65.7% in the LWP group ($P<0.001$). In terms of food types consumed during night time eating, the DB group showed a significantly higher rate of consumption of fried chicken and flour-based foods than the SB and LWP groups, whereas the SB group showed a significantly higher rate of consumption of alcohol beverages than the DB and LWP groups. Energy, carbohydrates, protein, fat, vitamins, and mineral intakes were significantly higher in the DB group than in the SB and LWP groups. In addition, intake of cholesterol per 1,000 kcal was significantly higher in the DB group than in the SB and LWP groups. Thus, SB and DB students seemed to have more night time eating problems than LWP students. Accordingly, nutritional education is needed to support the development of healthier eating habits, in particular, night time eating habits, among students living in dormitories and in self-boarding situations.

Key words: night eating, dietary behavior, intake frequency, preference, nutrient intake

서 론

생활수준의 향상으로 인한 식생활의 서구화 및 생활패턴의 변화로 야기되는 비만과 함께 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중, 이상지질혈증 등 만성질환의 유병율은 우리나라뿐만 아니라 전 세계적으로 꾸준히 증가하고 있다. 최근 우리나라 주요 사망원인을 살펴보면 악성신생물(암), 뇌혈관질환, 심장질환, 당뇨병과 같은 만성질환이 전체 사망원인의 51.5%를 차지하는 것으로 나타났으며, 이러한 만성질환으로 인한 사망률은 대부분 40대 이상에서부터 주요 사망원인을 차지한

다는 특징을 가지고 있다(1). 따라서 19세에서 64세에 이르는 성인기 기간 동안 중년 이후의 만성질환으로 인한 건강관련 문제가 심각한 것으로 생각되고, 또한 성인기 초반부터 바람직한 식습관 및 적절한 생활양식으로 중년기 이후의 건강을 유지하기 위해 힘쓰는 것이 필요할 것으로 보인다.

특히 우리나라 성인기 초반에 있는 대학생들의 경우 중고등학교 시기와는 다르게 본인의 의지로 인해 식생활을 관리하게 되는 첫 시기이지만, 불규칙한 수업시간 및 방과 후 다양한 활동, 외모에 대한 관심, 제한된 경제력 등으로 인하여 아침결식, 외식, 매식, 편의식품 및 가공식품 섭취 증가 등 부적절한 식습관 및 생활습관의 문제점이 높은 것으로 보고되고 있다(2-4). 따라서 음주, 체형인식도, 음료 섭취 수준 등 대학생들의 식습관에 영향을 미치는 다양한 인자들에 대한 연구들이 진행되고 있는데(5-7), 최근 거주형태가 대학생들의 식사행태에 미치는 연구가 보고되고 있다(8-10).

Received 2 October 2014; Accepted 2 December 2014

Corresponding author: Yun-Jung Bae, Division of Food Science and Culinary Arts, Shinhan University, Dongducheon, Gyeonggi 483-777, Korea

E-mail: byj@shinhan.ac.kr, Phone: +82-31-870-0463

대학생은 집 근처 가까운 거리의 학교에 다니던 고등학생 때와는 달리 학교의 위치에 따라 거주형태가 다양해지게 된다. 특히 지방에 소재하고 있는 대학교에서 재학 중인 학생은 자취, 하숙, 기숙사 거주 등 거주형태가 매우 다양하게 되는데, 이는 아직 올바른 식습관 및 식행동이 확립되지 않은 상태에 놓여 있는 대학생들의 식습관 및 영양 상태에 부적절한 영향을 주는 것으로 보인다. 선행연구에 의하면 자취를 하는 대학생의 경우 자택에 거주하는 학생들에 비해 불규칙한 식사를 하는 비율이 높고 외식 빈도가 높았으며 다양하지 않은 식품을 섭취하는 반면, 편의식품을 선호하는 비율은 높았고 저녁을 과식하는 비율도 높은 부적절한 식사습관을 가지는 것으로 나타났다(8,9,11).

특히 바쁜 현대인의 생활 특성상 대학생의 경우 불규칙한 수업시간, 다양한 과외활동, 아르바이트 등의 문제를 가지고 있으며(2,3), 2012 국민건강통계에 의하면 19~29세 성인의 점심 및 저녁식사 결식률이 각각 9.4%와 6.3%로 전 생애 주기 중 가장 높은 결식률을 보이고 있다(12). 이와 같이 점심이나 저녁의 섭취량이 적거나 결식했을 경우 야식을 하게 되는 경우가 있는데, 야식을 하는 경우 부적절한 식습관 및 바람직하지 못한 영양소 섭취, 혈중 지포의 변화 등을 야기할 수 있다(13-17). 대학생을 대상으로 야식에 대하여 조사한 선행연구를 살펴보면, 잦은 빈도로 야식하는 대학생은 야식을 하지 않는 대상자보다 아침 결식률과 음주 비율이 높고 총 지방과 동물성 지방 섭취가 높았다고 보고되었으며(13), 야식으로부터 섭취하는 열량이 높은 대학생에서 비타민 C와 같은 미량영양소의 섭취 열량 1,000 kcal당 섭취량(섭취 밀도)이 유의적으로 낮다고 보고한 연구도 있다(14). 야식은 저녁과 밤 시간대 섭취가 이루어지는 반면 신체적 활동이 거의 없기 때문에 여러 만성질환의 주요 요인인 비만과 밀접한 관련성이 있다는 연구 결과가 일부 보고되고 있다(15,16). 일부 선행연구에서는 야식을 한다고 응답한 대상자의 경우 야식을 하지 않는 대상자에 비해 과체중 및 비만인 비율이 4.4배 높다고 하였으며(16), Suh 등(17)은 국민건강영양조사 데이터를 활용한 연구에서 야식으로부터 섭취 열량이 높은 성인의 경우 허리둘레와 공복혈당이 대조군에 비해 유의적으로 높게 나타났다고 보고하였다.

이와 같이 대학생들의 경우 거주형태에 따라 식습관 및 영양 상태의 변화가 야기될 수 있고 대학생들의 야식 습관이 식사 섭취에 미칠 수 있는 영향에 대한 가능성이 제기되고 있지만 현재 대학생의 거주형태에 따른 야식의 섭취에 관한 연구는 미비한 실정이다. 이와 관련된 기존 연구는 대부분 대학생의 거주형태별 식사 섭취 상태, 결식, 편의식품 등의 식습관 및 식사의 질 평가 등만이 주를 이루고 있는 상태이며(8-11,18,19), 대학생들을 대상으로 한 야식 섭취에 관한 연구도 매우 미비한 상황이다(14,20). 따라서 본 연구에서는 남녀 대학생들의 거주형태에 따른 야식 섭취 실태 및 영양 섭취 상태를 조사하여 대학생들의 올바른 영양관리 방안을 위한 기초자료를 마련하고자 하였다.

대상 및 방법

조사 대상 및 기간

충남지역 일부 대학생들의 거주형태에 따른 야식 섭취 상태를 알아보기 위하여 대학생들의 거주형태를 포함하여 모든 생활이 안정화되는 시기인 2010년 5월에 본 연구를 실시하였다. 본 연구는 설문조사 연구이며, 연구의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 조사에 참여하겠다는 학생을 대상으로 연구 참여에 동의하는 동의서에 서명을 받은 뒤 연구를 진행하였다. 배부한 총 700명의 설문지 중 664부(남자 290명, 여자 374명)를 회수하였으며(회수율 94.9%), 이 중 자가, 기숙사, 자취하는 학생들은 각각 105명(15.8%), 313명(47.1%), 246명(37.1%)이었다.

조사 내용 및 방법

훈련된 조사자가 정규 수업시간 전후에 조사대상자들에게 설문지를 배부하고, 연구 목적, 설문지 작성 요령 및 작성 실례를 설명한 후 조사대상자에 의한 자기기입식과 면접법을 병행하여 실시하였다. 설문지는 선행연구(11,21)를 참고하여 일반사항, 야식 관련 식행동, 야식 종류별 섭취 빈도와 기호도, 식사섭취조사로 분류하여 구성하였다. 일반사항은 성별, 연령, 거주형태, 신장, 체중으로, 야식 관련 식행동은 야식 유무, 야식 빈도, 야식 이유, 야식 시간, 1일 야식 비용, 야식과 영양 또는 건강과의 관련성 인지 정도, 야식을 함께 하는 사람으로 구성하였다. 근로자 대상의 야식 섭취 실태를 보고한 선행연구(21)와 한국인이 세끼 식사로 섭취하는 음식을 제외하고 주로 간식이나 일품요리로 섭취하는 종류를 고려하여 야식 메뉴를 정한 후 예비조사를 실시하여 프라이드치킨, 보쌈·족발, 피자 등 11종류의 야식 메뉴를 결정하였으며, 이들의 섭취 빈도와 기호도를 조사하였다. 기호도는 '매우 싫어한다' 1점에서 '매우 좋아한다' 5점의 Likert 척도로 평가하였다.

야식에 대한 정의는 연구자마다 조금씩 다른데, 불면증, 아침의 식욕 등을 동반할 수 있는 야식증후군은 오후 7시 이후 식품 섭취가 1일 섭취 열량의 25~50% 이상을 차지하는 경우로 정의되고 있다(22,23). 그러나 현재 우리나라 대학생들의 방과 후 다양한 과외활동, 불규칙한 수업시간 및 통학시간 등을 감안해 볼 때(2,3), 저녁식사 시간대(7시)를 적용하기에는 어려운 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서는 야식 여부에 대한 설문조사를 통해 야식 섭취 여부를 분류하였으며, 이때 야식은 저녁식사 이후 먹는 모든 음식으로 정의하였다. 또한 본 연구에서는 야식에 대한 정의를 제시하는 것이 중요하다고 판단되어 설문조사 시 야식에 대하여 몇 가지 기준을 추가적으로 제시하였다. 예를 들어 저녁을 6시에 먹고 7시 이후에 간식을 먹으면 야식으로 간주하였으며, 저녁을 먹지 않고 간식을 먹은 경우는 저녁으로 간주하도록 하였다.

식사섭취조사는 훈련된 조사원들이 24시간 회상법을 활

용하여 조사 전 1일간 섭취한 음식명과 음식 재료명, 재료의 양, 식사시간 등을 조사하였으며, 섭취 분량에 대한 정확한 추정을 위해 식품과 음식의 눈대중 자료와 실물크기의 그릇과 접시크기를 나타낸 그림, 음식모형 등을 이용하여 개인면접을 실시하였다. 이때 조사 전 1일의 식사내용 및 시간이 평상시 식사와 유사한지 여부를 조사한 후 평상시 식사와 유사하지 않았다고 응답한 대상자는 제외하였다. 조사 결과는 CAN-Pro 3.0(한국영양학회)을 이용하여 에너지 및 영양소 섭취량을 분석하였다. 또한 열량 섭취의 차이를 배제하기 위하여 열량 섭취 1,000 kcal당 영양소 섭취량(열량 밀도)도 분석하였다.

통계분석

본 조사를 통해 얻어진 모든 결과는 SAS program(Ver. 9.3, SAS Institute, Cary, NC, USA)에 의해 통계분석을 실시하였다. 조사 자료의 평균과 표준편차, 빈도수, 백분율을 산출하였으며, 거주형태에 따른 모든 변수의 차이는 연속변수일 경우 ANOVA test 후 Duncan's multiple range test를 이용하여 사후검증을 실시하였고 비연속변수일 경우에는 χ^2 -test에 의해 유의성을 검정하였다. 모든 유의성 검정은 $\alpha=0.05$ 수준에서 실시하였다.

결과 및 고찰

일반사항

조사대상자의 일반사항에 대한 결과는 Table 1과 같다. 전체대상자 중 남학생은 43.7%, 여학생은 56.3%였으며, 남녀 학생 비율에서 거주형태에 따른 유의한 차이는 나타나지 않았다. 전체대상자의 평균 연령은 21.8세였으며, 거주형태별로 기숙사군(21.3세)이 자가(22.1세)나 자취군(22.2세)보다 유의하게 낮았다($P<0.001$). 신장과 체중은 전체대상자의 경우 각각 167.7 cm와 59.4 kg이었으며, 기숙사군이 자취군보다 유의하게 낮았다(각 $P<0.05$). 체질량지수는 전체대상자에서 20.9 kg/m²였으며, 거주형태에 따른 유의한 차이는 보이지 않았다.

거주형태에 따른 대학생의 신체계측치를 비교한 선행연구를 살펴보면, 대부분의 연구에서 자택거주 대학생, 기숙사

거주 대학생 및 자취 대학생 간 체질량지수의 유의한 차이를 보이지 않았다(11,18). 또한 부모 동거 여부에 따른 군간 체질량지수도 유의한 차이를 보이지 않아(19), 거주형태에 따라 군간 체질량지수가 유의한 차이를 보이지 않은 본 연구결과와 유사하였다. 그러나 서울지역 여대생을 대상으로 실시한 연구(20)에서는 자택거주군의 체질량지수가 기숙사거주군과 자취군에 비해 유의적으로 높다고 보고하면서, 신체계측치가 거주형태에 따른 식습관 및 영양 상태로 인한 영향을 받았을 가능성을 제시하였다. 대학생에서 자택거주군의 경우 자취군에 비해 영양소 섭취의 질이 높다는 선행연구(18,19)를 고려하여 볼 때, 자택거주 대학생의 경우 자취군에 비해 영양소 섭취의 좋은 질로 인해 체질량지수가 낮을 가능성이 있을 것으로 보인다. 그러나 체질량지수는 영양섭취 이외에 흡연, 신체활동량 등과 같은 생활습관과 밀접한 관련성이 있으며, 자취 대학생이 자택거주 대학생에 비해 음주 비율이 유의적으로 높다고 보고한 선행연구(19)를 고려하여 볼 때 대학생에서 거주형태별 체질량지수의 비교 시 생활습관의 고려가 필요할 것으로 보인다. 그러나 본 연구에서는 흡연, 음주, 운동 및 신체활동 정도와 같은 생활습관요인의 분석이 함께 이루어지지 못하였다는 제한점을 가지고 있다.

야식 관련 식행동

조사대상자의 야식 관련 식행동에 대한 결과는 Table 2와 같으며, 본 연구에서 야식을 하지 않는다고 응답한 비율이 전체대상자의 경우 22.7%로 나타났다. 대전지역 대학생을 대상으로 한 Joung과 Koo(20)의 연구에 의하면 야식을 전혀 먹지 않는 학생의 비율이 13.5%였으며, 인천지역 대학생을 대상으로 한 연구(11)에서는 야식을 먹지 않는다고 응답한 비율이 전체대상자에서 4.0%라고 보고하여 지역별, 대상자별 야식 섭취 정도는 다를 것으로 생각된다. 또한 야식이란 저녁식사와는 별도로 늦은 시간에 먹는 음식, 즉 저녁 식사 후의 간식 또는 저녁 식사 대신 먹는 간단한 식사나 식품 섭취를 의미하게 되는데(23), 연구자마다 야식에 대한 기준(시간, 섭취량 등)이 다를 수 있기 때문에 각 연구에서의 야식 비율이 다양하게 나타난 것이라 생각된다.

기숙사에서 생활하거나 자취를 하는 대학생들은 가족을

Table 1. General characteristics of the subjects

Variables	Total (n=664)	Parent's home (n=105)	Boarding (n=313)	Self-boarding (n=246)	P-value
Age (years)	21.8±1.5 ¹⁾	22.1±1.5 ^{a2)}	21.3±1.4 ^b	22.2±1.4 ^a	<0.0001
Height (cm)	167.7±8.2	167.3±7.7 ^{ab}	167.0±8.1 ^b	168.8±8.2 ^a	0.0284
Weight (kg)	59.4±11.5	59.4±11.8 ^{ab}	58.1±11.4 ^b	61.0±11.3 ^a	0.0181
BMI (kg/m ²) ³⁾	20.9±2.8	22.1±1.5	21.3±1.4	21.1±2.7	0.0662
Sex					
Men	290 (43.7) ⁴⁾	43 (41.0)	125 (40.0)	122 (50.0)	0.0609
Women	374 (56.3)	62 (59.0)	188 (60.0)	124 (50.0)	

¹⁾Mean±standard deviation.

²⁾Values with different letters within each row are significantly different at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test.

³⁾Body mass index.

⁴⁾N (%).

Table 2. Dietary behavior related to night eating of the subjects

Variables	Criteria	Total (n=664)	Parent's home (n=105)	Boarding (n=313)	Self-boarding (n=246)	P-value
Night eating	Yes	513 (77.3) ¹⁾	69 (65.7)	263 (84.0)	181 (73.6)	0.0001
	No	151 (22.7)	36 (34.3)	50 (16.0)	65 (26.4)	
Frequency of night eating	Everyday	122 (6.85)	6 (5.7)	8 (2.6)	13 (5.3)	0.0156
	4~5/week	27 (4.1)	10 (9.5)	24 (7.7)	14 (5.7)	
	2~3/week	48 (7.2)	25 (23.8)	93 (29.7)	79 (32.1)	
	Once/week	197 (29.7)	22 (21.0)	92 (29.4)	48 (19.5)	
	1~2/month	162 (24.4)	15 (14.3)	54 (17.3)	39 (15.9)	
	No response	108 (16.3)	27 (25.7)	42 (13.4)	53 (21.5)	
Reason for night eating	Hungry	302 (45.5)	39 (34.1)	153 (48.9)	110 (44.7)	0.0003
	Habitually	19 (2.9)	3 (2.9)	11 (3.5)	5 (2.0)	
	Join with people	189 (28.5)	22 (21.0)	96 (30.7)	71 (28.9)	
	Nutrition supplementation	10 (1.5)	4 (3.8)	4 (1.3)	2 (0.8)	
	Serving by family	7 (1.1)	5 (4.8)	2 (0.6)	0 (0.0)	
	Easing stress	11 (1.7)	3 (2.9)	5 (1.6)	3 (1.2)	
	No response	126 (19.0)	29 (17.6)	42 (13.4)	55 (22.4)	
Persons who have night eating with	Family	39 (5.9)	29 (27.6)	2 (0.6)	8 (3.3)	<0.0001
	Alone	17 (2.6)	8 (7.6)	5 (1.6)	4 (1.6)	
	Friends	465 (70.0)	40 (38.1)	250 (71.1)	175 (71.1)	
	Others	17 (2.6)	0 (0.0)	16 (0.4)	1 (0.4)	
	No response	126 (19.0)	28 (26.7)	40 (12.8)	58 (23.6)	
Time of night eating	7~9 p.m.	29 (4.4)	14 (13.3)	8 (2.6)	7 (2.9)	<0.0001
	9~11 p.m.	174 (26.2)	33 (31.4)	57 (18.2)	84 (34.2)	
	11 p.m.~1 a.m.	301 (45.3)	27 (25.7)	190 (60.7)	84 (34.2)	
	After 1 a.m.	38 (5.7)	4 (3.8)	17 (5.4)	17 (6.9)	
	No response	122 (18.4)	27 (25.7)	41 (13.1)	54 (22.0)	
Cost of night eating	Under 3,000 Won	52 (7.8)	11 (10.5)	25 (8.0)	16 (6.5)	<0.0001
	3,000~5,000 Won	177 (26.7)	16 (15.2)	110 (35.1)	51 (20.7)	
	5,000~10,000 Won	203 (30.6)	22 (21.0)	94 (30.0)	87 (35.4)	
	Over 10,000 Won	183 (12.5)	20 (19.1)	34 (10.9)	29 (11.8)	
	No use	27 (4.1)	9 (8.6)	9 (2.9)	9 (3.7)	
	No response	122 (18.4)	27 (25.7)	41 (13.1)	54 (22.0)	
Consideration of nutrition and health at night eating	Always think	89 (13.4)	16 (15.2)	44 (14.1)	29 (11.8)	0.0082
	Occasional think	291 (43.8)	43 (41.0)	151 (48.2)	97 (39.4)	
	Don't think at all	158 (23.8)	19 (18.1)	78 (24.9)	61 (24.8)	
	No response	126 (19.0)	27 (25.7)	40 (12.8)	59 (24.0)	
Physiological change after night eating	Swelling of face	113 (17.0)	16 (15.2)	57 (18.2)	40 (16.3)	0.1613
	Gastroenteric trouble	112 (16.9)	14 (13.3)	62 (19.8)	36 (14.6)	
	Weight gain	83 (12.5)	10 (9.5)	37 (11.8)	36 (14.6)	
	Sleeping disturbance	13 (2.0)	1 (1.0)	8 (2.6)	4 (1.6)	
	No change	186 (28.0)	32 (30.5)	89 (28.4)	65 (26.4)	
	Decrease of appetite	29 (4.4)	5 (4.8)	16 (5.2)	8 (3.3)	
	No response	128 (19.3)	27 (25.7)	44 (14.1)	57 (23.2)	

¹⁾N (%).

떠나 독립적으로 생활을 할 수 있어 야식의 기회를 더 많이 갖게 된다(11,24). 본 연구에서도 자취군(73.6%)과 기숙사군(84.0%)이 자가군(65.7%)에 비해 야식을 한다고 응답한 비율이 높게 나타나($P<0.001$) 선행연구와 일치하는 결과를 보여주었다. 무분별한 야식은 여러 가지 건강상의 문제를 야기할 수 있는데, 가장 흔한 증상으로는 수면장애, 우울, 아침의 식욕부진, 체중조절과 이로 인한 부작용 등이 있다(25,26). Anderson 등(27)이 야식군과 비야식군을 추적 조사한 결과, 야식군은 6년 후 평균 체중이 5.2 kg 증가한 반

면, 비야식군에서는 0.9 kg이 증가하였다고 하여 비만 예방 측면에서의 야식 식습관의 중요성을 제시하였다. 본 연구대상자의 경우 야식에 따른 임상증상 및 건강상태를 함께 조사하지 못했기 때문에 이에 대한 상세한 관련성은 제시하기 어려웠지만, 성인기 초반의 건강관리를 위해 기숙사 및 자취와 같이 독립적인 식생활관리자로 생활하게 되는 대학생을 대상으로 야식의 문제점에 대한 인식 및 영양교육이 필요할 것으로 보인다.

야식 빈도에서 일주일에 2~3회 야식을 한다는 비율은 자

가군 23.8%, 기숙사군 29.7%, 자취군 32.1%로 자가군이 유의하게 낮았다($P<0.05$). 야식하는 이유는 전체적으로 '배가 고파서'(45.5%)와 '사람들과 어울리기 위해서'(28.5%)라는 응답 비율이 높았으며, 기숙사군에서 '배가 고파서'라고 응답한 비율이 48.9%, '사람들과 어울리기 위해서'라고 응답한 비율이 30.7%로 세 군 중 가장 높아 거주형태에 따른 유의한 차이를 보였다($P<0.001$). 함께 야식하는 사람으로 자가군은 친구(38.1%), 가족(27.6%) 순으로 높았으나 기숙사군과 자취군은 친구와 함께 하는 비율이 모두 71.1%로 매우 높았다($P<0.001$). 이 결과들을 종합해 볼 때 본 연구에서 야식을 하는 대학생의 경우 배고픔의 해소 및 사교적 모임을 위해 친구와 함께 야식을 하는 비율이 높은 것으로 나타났다. Yoon(28)의 연구에 의하면 20대의 경우 저녁 외식의 동기로 '사교적인 목적'으로 응답한 비율이 전 연령대별 가장 높아, 본 연구 결과를 간접적으로 뒷받침해주고 있다.

야식하는 시각은 자가군의 경우 9~11시가 31.4%로 가장 높았으나 기숙사군은 11시와 새벽 1시 사이가 60.7%로 가장 높았고, 자취군은 9~11시, 11시~새벽 1시가 각각 34.2%를 보여 거주형태에 따른 유의한 차이를 보였다($P<0.001$). 또한 본 연구에서 야식을 하는 시간으로 '9시 이전'으로 응답한 비율이 기숙사군(2.6%)과 자취군(2.9%)이 자가군(13.3%)에 비해 낮아, 자가군의 경우 기숙사군과 자취군에 비해 좀 더 이르게 야식을 먹는 것으로 나타났다. 본 조사 시 취침 시간 등과 같이 야식 섭취 시간대에 영향을 미치는 요인이 함께 조사되지 않아 거주형태별 야식 섭취 시간대의 차이에 대한 명확한 해석을 어렵지만, 활동량이 상대적으로 적은 늦은 시간대의 식품 섭취는 추후 비만을 유발할 수 있기 때문에 야식 섭취 시간대와 관련된 요인의 규명이 필요할 것으로 생각된다.

야식 비용은 자가군과 자취군의 경우 5,000~10,000원이라는 응답이 각각 21.0%와 35.4%, 기숙사군의 경우 3,000~5,000원이 35.1%로 가장 높았다($P<0.001$). 또한 야식 시 영양과 건강을 생각하는지에 대한 질문에 항상 생각하는 비율이 자가군 15.2%, 기숙사군 14.1%, 자취군 11.8% 순으로 높았으며($P<0.01$), 야식 시 영양과 건강을 생각하는지에 대한 질문에 전혀 생각하지 않는 비율이 전체대상자에서 23.8%로 나타나, 야식 섭취의 문제점에 대하여 인지하지 않고 있는 대상자를 대상으로 한 적절한 야식 섭취 방법 및 야식의 문제점에 대한 영양교육의 실시가 필요하다고 생각된다.

야식 메뉴별 섭취 빈도와 기호도

조사대상자의 야식 메뉴별 섭취 빈도 결과는 Table 3과 같다. 전체대상자의 경우 주 2회 이상 섭취하는 야식의 종류로 음료/차류(48.6%), 우유 및 유제품(46.8%), 과자류(33.9%) 및 분식류(33.0%)의 순으로 높게 나타났다. 그러나 선호하는 야식 종류로는 닭튀김(4.8점), 과일류(4.8점)가 높게 나타나 실제 섭취하는 야식의 종류와 선호하는 야식에 약간의 차이가 있는 것으로 보인다. 또한 11가지 야식 메뉴 중

치킨($P<0.05$), 빵($P<0.01$), 과일($P<0.001$), 분식($P<0.01$), 주류($P<0.05$)의 섭취 빈도는 거주형태에 따라 유의한 차이를 보였다. 일주일에 2번 이상 자주 섭취한다는 비율을 살펴보면 자가군의 경우 기숙사군과 자취군에 비해 주로 간식으로 섭취하게 되는 빵류와 과일류의 섭취 빈도가 유의적으로 높았던 반면, 1끼 식사를 대신할 수 있거나 열량 밀도가 낮은 분식류, 프라이드치킨, 주류의 경우 기숙사군과 자취군이 자가군에 비해 높은 섭취 빈도를 보였다.

이와 관련된 선행연구를 살펴보면 대전지역 대학생을 대상으로 한 Joung과 Koo(20)의 연구에서 기숙사 거주군과 자취군의 경우 자택 거주군에 비해 탄산음료의 섭취가 높게 나타났으며, 인천지역 대학생을 대상으로 한 연구에서는 자취·하숙생과 기숙사생의 경우 자택통학 대학생보다 패스트푸드 및 분식류의 섭취 빈도가 높다고 보고하였다(11). 여대생의 부모 동거 여부에 따른 식품 섭취의 질을 평가한 Kim 등(19)의 연구에 의하면 부모와 동거하는 대상자에 비해 독립 거주 대학생의 과일류 섭취량이 유의하게 낮게 나타났다. 과일류와 우유류의 경우 밥과 부식으로 구성된 우리의 식생활에서 식사와 식사 사이에 간식, 후식 및 야식 등으로 섭취하게 되는데, 부식이 아닌 추가적인 선택으로 섭취하게 되는 식품이기 때문에 우리나라 식생활에서 상대적으로 섭취량이 낮은 식품군 중 하나이다(12). 또한 야식증후군이 있는 대상자의 경우 대부분 탄수화물을 선호한다고 하며(29), 열량 밀도가 높은 식품의 섭취는 총 에너지 섭취량과 관련성이 높아 과체중이나 비만을 더 유발한다는 보고를 고려하여 볼 때(30), 적절한 야식 종류의 섭취에 대한 체계적인 영양교육이 필요할 것으로 생각된다.

한편 본 연구에서 자가군에서의 주류 섭취 빈도는 기숙사군과 자취군에 비해 유의적으로 낮게 나타났는데, 이는 대학생에서 거주형태별 식습관을 분석한 Joung과 Koo(20)의 연구에서 자택 거주군의 경우 알코올을 섭취하지 않는 비율이 가장 높게 나타난 결과와 같은 경향을 보였다. 따라서 부모와 떨어져 독립적으로 거주하고 있는 대학생을 대상으로 알코올 섭취 감소에 대한 교육이 필요할 것으로 생각되며, 추후 대학생에서 거주형태별 야식으로 알코올을 섭취 시 함께 섭취하는 음식의 종류 및 야식으로 알코올을 섭취하게 되는 이유 등과 같은 관련요인의 추가 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서 야식 메뉴별로 '매우 싫어한다' 1점에서 '매우 좋아한다' 5점으로 조사하여 점수가 높을수록 기호도가 좋은 것으로 평가한 결과는 Table 4와 같다. 11가지 야식 메뉴 중 보쌈/족발($P<0.05$)과 음료/차류($P<0.05$)는 거주형태별 유의한 차이를 보여 보쌈/족발은 자취군의 기호도가 기숙사군보다, 음료/차류는 자가군의 기호도가 기숙사군보다 유의하게 좋은 것으로 나타났다.

영양소 섭취 상태

조사대상자의 영양소 섭취 상태에 대한 결과는 Table 5와 같다. 전체대상자의 1일 에너지 섭취량은 1,667.2 kcal

Table 3. Intake frequency of night eating foods in the subjects

Foods	Frequency	Total (n=664)	Parent's home (n=105)	Boarding (n=313)	Self-boarding (n=246)	P-value
Fried chicken	Over 2/week	127 (19.1) ¹⁾	15 (14.3)	73 (23.3)	39 (15.9)	0.0499
	Under once/week	378 (56.9)	59 (56.2)	177 (56.6)	142 (57.7)	
	No response	159 (24.0)	31 (29.5)	63 (20.1)	65 (26.4)	
Chinese cabbage wraps with pork, steamed pig feet	Over 2/week	19 (2.9)	5 (4.8)	12 (3.8)	2 (0.8)	0.0500
	Under once/week	453 (68.2)	67 (63.8)	222 (70.9)	164 (66.7)	
	No response	192 (28.9)	33 (31.4)	79 (25.2)	80 (32.5)	
Pizza, hamburg	Over 2/week	49 (7.4)	10 (9.5)	19 (6.1)	20 (8.1)	0.3647
	Under once/week	422 (63.6)	63 (60.0)	211 (67.4)	148 (60.2)	
	No response	193 (29.1)	32 (30.5)	83 (26.5)	78 (31.7)	
Snacks	Over 2/week	225 (33.9)	35 (33.3)	118 (37.7)	72 (29.3)	0.1026
	Under once/week	263 (39.6)	38 (36.2)	126 (40.3)	99 (40.2)	
	No response	176 (26.5)	32 (30.5)	69 (22.0)	75 (30.5)	
Breads	Over 2/week	120 (18.1)	28 (26.7)	58 (18.5)	34 (13.8)	0.0093
	Under once/week	364 (54.8)	47 (44.8)	183 (58.5)	134 (54.5)	
	No response	180 (27.1)	30 (28.6)	72 (23.0)	78 (31.7)	
Rice cakes	Over 2/week	34 (5.1)	9 (8.6)	16 (5.1)	9 (3.7)	0.0677
	Under once/week	448 (67.5)	64 (61.0)	224 (71.6)	160 (65.0)	
	No response	182 (27.4)	32 (30.5)	73 (23.3)	77 (31.3)	
Milk & its products	Over 2/week	311 (46.8)	50 (47.6)	155 (49.5)	106 (43.1)	0.1702
	Under once/week	179 (27.0)	23 (21.9)	89 (28.4)	67 (27.2)	
	No response	174 (26.2)	32 (30.5)	69 (22.0)	73 (29.7)	
Beverage & teas	Over 2/week	323 (48.6)	57 (54.3)	153 (48.9)	113 (45.9)	0.1134
	Under once/week	165 (24.9)	19 (18.1)	88 (28.1)	58 (23.6)	
	No response	176 (26.5)	29 (27.6)	72 (23.0)	75 (30.5)	
Fruits	Over 2/week	180 (27.1)	60 (57.1)	65 (20.8)	55 (22.4)	<0.0001
	Under once/week	307 (46.2)	17 (16.2)	176 (56.2)	114 (46.3)	
	No response	177 (26.7)	28 (26.7)	72 (23.0)	77 (31.3)	
Flour foods	Over 2/week	219 (33.0)	25 (23.8)	110 (35.1)	84 (34.2)	0.0039
	Under once/week	281 (42.3)	49 (46.7)	144 (46.0)	88 (35.8)	
	No response	164 (24.7)	31 (29.5)	59 (18.9)	74 (30.1)	
Alcohol beverages	Over 2/week	184 (27.7)	22 (21.0)	82 (26.2)	80 (32.5)	0.0236
	Under once/week	314 (47.3)	55 (52.4)	162 (51.8)	97 (39.4)	
	No response	166 (25.0)	28 (26.7)	69 (22.0)	69 (28.1)	

¹⁾N (%).

Table 4. Preference of night eating foods in the subjects

Foods	Total (n=664)	Parent's home (n=105)	Boarding (n=313)	Self-boarding (n=246)	P-value
Fried chicken	4.8±1.0 ¹⁾	4.9±1.0	4.7±1.0	4.8±1.0	0.1515
Chinese cabbage wraps with pork, steamed pig feet	4.5±1.3	4.5±1.3 ^{ab2)}	4.4±1.3 ^b	4.7±1.2 ^a	0.0362
Pizza, hamburg	4.5±1.3	4.5±1.4	4.5±1.2	4.6±1.3	0.4891
Snacks	4.5±1.3	4.6±1.2	4.4±1.3	4.5±1.3	0.2027
Breads	4.5±1.3	4.6±1.3	4.4±1.3	4.5±1.3	0.2730
Rice cakes	4.4±1.4	4.4±1.5	4.3±1.3	4.5±1.4	0.0889
Milk & its products	4.7±1.1	4.8±1.2	4.6±1.1	4.7±1.2	0.2869
Beverage & teas	4.6±1.2	4.8±1.3 ^a	4.5±1.2 ^b	4.7±1.2 ^{ab}	0.0219
Fruits	4.8±1.0	4.9±1.1	4.7±1.1	4.9±1.0	0.0633
Flour foods	4.6±1.2	4.7±1.3	4.5±1.1	4.7±1.2	0.0506
Alcohol beverages	4.1±1.6	4.2±1.7	3.9±1.6	4.2±1.6	0.0527

Preference score: very like (5)~entirely dislike (1).

¹⁾Mean±standard deviation.

²⁾Values with different letters within each row are significantly different at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test.

Table 5. Daily energy and nutrient intake of the subjects

Nutrients	Total (n=664)	Parent's home (n=105)	Boarding (n=313)	Self-boarding (n=246)	P-value
Energy (kcal)	1,667.2±572.2 ¹⁾	1,527.1±558.1 ^{b2)}	1,761.6±628.9 ^a	1,616.4±484.3 ^b	0.0036
Protein (g)	68.9±28.6	61.4±28.9 ^b	74.4±31.3 ^a	65.7±23.5 ^b	0.0007
Plant protein (g)	30.0±12.9	29.8±12.3 ^{ab}	31.6±14.9 ^a	28.2±10.0 ^b	0.0375
Animal protein (g)	38.9±21.5	31.6±22.4 ^b	42.7±21.5 ^a	37.5±20.2 ^a	0.0004
Fat (g)	50.8±24.4	44.8±23.7 ^b	54.1±24.6 ^a	49.6±24.0 ^{ab}	0.0142
Plant lipid (g)	24.0±13.4	22.9±13.1 ^{ab}	25.8±15.5 ^a	22.3±10.4 ^b	0.0300
Animal fat (g)	26.8±19.1	22.0±17.3 ^b	28.3±16.3 ^a	27.3±22.4 ^a	0.0489
Carbohydrate (g)	228.2±81.9	217.9±77.7 ^b	240.2±90.5 ^a	218.3±70.5 ^b	0.0192
Dietary fiber (g)	15.8±8.6	14.9±6.8 ^b	17.2±10.2 ^a	14.4±6.6 ^b	0.0065
Ca (mg)	463.2±280.8	409.0±235.0 ^b	509.9±324.2 ^a	431.4±231.8 ^b	0.0053
Plant Ca (mg)	241.3±149.1	231.5±127.3 ^{ab}	266.0±178.2 ^a	216.1±111.0 ^b	0.0050
Animal Ca (mg)	221.9±182.7	177.5±159.1 ^b	243.9±189.4 ^a	215.3±181.2 ^{ab}	0.0235
P (mg)	900.8±373.4	818.4±364.9 ^b	969.0±424.5 ^a	855.7±290.4 ^b	0.0017
Na (mg)	3,910.5±1,752.5	3,604.9±1,598.5 ^b	4,283.0±2,002.2 ^a	3,600.2±1,380.4 ^b	0.0002
K (mg)	2,130.3±1,010.9	1,924.0±930.9 ^b	2,295.7±1,138.2 ^a	2,024.1±843.4 ^b	0.0058
Fe (mg)	11.3±5.3	10.1±4.3 ^b	12.2±6.1 ^a	10.8±4.6 ^b	0.0057
Plant Fe (mg)	7.7±4.0	7.4±3.2	8.1±4.5	7.3±3.6	0.0987
Animal Fe (mg)	3.6±2.3	2.8±1.9 ^b	4.0±2.5 ^a	3.5±2.1 ^a	0.0002
Zn (mg)	7.8±3.1	7.1±3.1 ^b	8.5±3.4 ^a	7.2±2.5 ^b	0.0001
Vitamin A (µg)	852.8±706.6	707.2±570.5 ^b	963.1±803.1 ^a	785.5±615.5 ^b	0.0084
Vitamin B ₁ (mg)	1.2±0.6	1.1±0.8	1.2±0.6	1.2±0.6	0.7055
Vitamin B ₂ (mg)	1.0±0.5	1.0±0.5	1.1±0.5	1.0±0.5	0.2983
Niacin (mg)	15.6±7.6	13.4±7.6 ^b	16.7±8.0 ^a	15.1±6.8 ^{ab}	0.0044
Vitamin B ₆ (mg)	1.8±0.9	1.6±0.8 ^b	2.0±1.0 ^a	1.7±0.7 ^b	0.0041
Folate (µg)	181.7±98.3	185.7±95.0	187.0±104.5	173.7±92.1	0.4052
Vitamin C (mg)	61.9±43.3	54.6±33.7 ^b	69.4±51.3 ^a	56.2±34.6 ^b	0.0042
Vitamin E (mg)	14.6±8.2	13.0±7.8 ^b	15.7±8.6 ^a	14.1±7.6 ^{ab}	0.0311
Cholesterol (mg)	313.3±186.5	290.7±204.7	306.0±177.0	322.2±185.5	0.2141

¹⁾Mean±standard deviation.

²⁾Values with different letters within each row are significantly different at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test.

였으며, 기숙사군은 1,761.6 kcal로 자가군의 1,527.1 kcal와 자취군의 1,616.4 kcal보다 유의하게 높았다($P<0.01$). 이에 따라 단백질, 지방, 탄수화물 등 대부분의 영양소 섭취량도 기숙사군이 자가군이나 자취군보다 유의하게 높았다. 군간 열량 섭취의 차이가 영양소 섭취에 미치는 영향을 배제하기 위하여 열량 섭취 1,000 kcal당 영양소 섭취량을 분석한 결과(Table 6), 자가군의 경우 식물성 단백질($P<0.01$), 탄수화물($P<0.05$) 및 엽산($P<0.01$)의 섭취 밀도가 기숙사군과 자취군에 비해 유의적으로 높았다. 또한 동물성 단백질($P<0.01$) 및 동물성 철($P<0.01$)의 경우는 자가군에 비해 기숙사군과 자취군에서 유의적으로 높았으며, 콜레스테롤 섭취 밀도는 자취군에서 가장 높게 나타났다($P<0.05$).

본 연구대상자의 1일 열량 섭취량은 1,667.2 kcal로 2012 국민건강통계(12)에서 보고한 19~29세 성인의 1일 열량 섭취량(2,208.9 kcal)에 비해 낮은 편에 속하였다. 2012 국민건강통계에 의하면 19~29세 성인에서 열량 필요 추정량 대비 부족하게 섭취하는 대상자의 비율이 남성에서 33.0%, 여성에서 47.1%였으며, 성인기 초반 여성에서의 열량 섭취 부족의 가능성을 제시하였다(12). 본 연구대상자의 경우 남성에 비해 여성의 비율이 높은 편으로 열량 섭취 부족의 위험에 놓여 있는 여성이 상대적으로 많이 포함되어

열량 섭취가 낮았을 가능성이 있으나, 대학생을 대상으로 영양소 섭취를 연구한 선행연구들에서 보고된 열량 섭취량과는 유사한 수준이었다(18,31).

현재까지 보고된 대학생을 대상으로 거주형태별 식생활에 대한 선행연구는 대부분 거주형태별 식습관 비교, 편의식품 및 가공식품 섭취 실태, 영양표시 인지 등과 같은 식행동에 초점이 맞추어져 있으며(8,10,11,20,32), 식사 섭취 상태를 조사한 연구는 미비한 실정이다. 일부 보고된 선행연구를 살펴보면 Bae 등(18)의 연구에서 삼척지역 기숙사에 거주하는 대학생의 경우 자취나 자택 거주 대학생에 비해 열량 섭취량이 유의적으로 높았다고 보고하였으며, 중부지역 여대생을 대상으로 한 연구(19)와 익산지역 대학생을 대상으로 한 연구(31)에서는 자택 거주군과 독립 거주군의 열량 섭취량에서 군간 유의한 차이가 보이지 않아, 아직까지 대학생에서 거주형태별 열량 섭취량에 대한 일관된 결론을 내리기는 어렵다. 그러나 선행연구에서 열량 섭취 차이에 관계없이 독립 거주군의 경우 미량영양소 섭취의 질이 낮음을 일관되게 보고하여 본 연구 결과를 뒷받침할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구에서는 대학생에게서 거주형태에 따른 영양소 섭취의 질이 다를 수 있음을 제시하였지만, 야식으로 섭취한

Table 6. Daily nutrient intake per 1,000 kcal of the subjects (/1,000 kcal)

Nutrients	Total (n=664)	Parent's home (n=105)	Boarding (n=313)	Self-boarding (n=246)	P-value
Protein (g)	41.4±9.2 ¹⁾	40.0±9.0	42.3±8.8	40.9±9.8	0.1368
Plant protein (g)	18.0±4.7	19.7±4.8 ^{a2)}	17.7±4.5 ^b	17.7±4.8 ^b	0.0034
Animal protein (g)	23.4±10.2	20.3±9.8 ^b	24.6±9.6 ^a	23.2±10.8 ^a	0.0084
Fat (g)	30.1±9.0	28.7±8.7	30.4±8.5	30.5±9.6	0.2908
Plant lipid (g)	14.3±6.3	14.9±6.8	14.3±6.1	14.0±6.4	0.6070
Animal fat (g)	15.8±8.6	13.8±7.7	16.1±7.8	16.5±9.8	0.0698
Carbohydrate (g)	137.7±24.9	144.5±23.4 ^a	136.5±23.2 ^b	136.2±26.9 ^b	0.0354
Dietary fiber (g)	9.4±3.6	10.1±3.9	9.5±3.4	9.1±3.6	0.1530
Ca (mg)	281.3±136.7	271.5±121.9	284.7±134.8	281.6±145.5	0.7802
Plant Ca (mg)	145.8±70.4	157.5±73.1	147.1±69.2	139.0±70.3	0.1591
Animal Ca (mg)	135.5±107.4	114.1±97.6	137.5±98.2	142.7±120.7	0.1527
P (mg)	545.0±132.8	540.0±133.7	551.5±130.3	539.5±135.9	0.6499
Na (mg)	2,377.6±758.7	2,442.9±899.9	2,443.0±727.4	2,270.1±718.2	0.0683
K (mg)	1,290.5±434.5	1,273.1±387.6	1,303.0±425.4	1,283.3±466.1	0.8490
Fe (mg)	6.8±2.2	6.8±2.0	6.8±1.8	6.8±2.6	0.9718
Plant Fe (mg)	4.7±1.8	5.0±1.7	4.5±1.4	4.7±2.3	0.2206
Animal Fe (mg)	2.2±1.2	1.8±1.0 ^b	2.3±1.2 ^a	2.1±1.2 ^a	0.0086
Zn (mg)	4.7±1.2	4.7±1.2	4.8±1.1	4.5±1.2	0.0777
Vitamin A (µg)	501.3±365.5	470.0±344.2	514.9±335.8	499.1±407.8	0.6633
Vitamin B ₁ (mg)	0.7±0.2	0.7±0.3	0.7±0.2	0.7±0.2	0.1330
Vitamin B ₂ (mg)	0.6±0.2	0.6±0.2	0.6±0.2	0.7±0.3	0.0657
Niacin (mg)	9.3±3.0	8.8±3.2	9.5±2.7	9.4±3.2	0.2126
Vitamin B ₆ (mg)	1.1±0.4	1.1±0.4	1.1±0.4	1.1±0.4	0.7648
Folate (µg)	111.0±54.3	127.4±66.8 ^a	104.5±38.9 ^b	111.3±62.1 ^b	0.0079
Vitamin C (mg)	37.2±20.5	37.9±23.1	37.9±19.3	36.0±20.7	0.6416
Vitamin E (mg)	8.7±4.0	8.6±4.4	8.7±3.3	8.8±4.5	0.9333
Cholesterol (mg)	187.8±99.7	188.0±106.1 ^{ab}	173.4±86.9 ^b	205.0±108.7 ^a	0.0103

¹⁾Mean±standard deviation.

²⁾Values with different letters within each row are significantly different at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test.

식품 중 영양소 함량을 분석하지 않았기 때문에 대학생에서 거주형태, 야식 섭취, 영양소 섭취 상태와의 명확한 관련성을 규명하지 못하였다는 제한점을 가지고 있다. 또한 거주형태별 영양소 섭취량 비교 시 1일간의 24시간 회상법을 활용한 자료이기 때문에 연구대상자의 식사 상태를 충분히 반영하지 못했을 가능성이 있었다. 그러나 본 연구에서는 이를 보완하기 위하여 평상시 식사와 유사한지 여부를 확인 후 식사조사를 실시하였으며, 훈련된 조사원이 다양한 식품모형 및 자료를 토대로 24시간 회상법 조사를 시행하여 식품 및 영양소 섭취량을 최대한 정확히 추정하고자 하였다. 추후 연구에서는 야식으로 섭취하는 실제 식품 섭취량을 조사하여 대학생에게서 거주형태에 따른 야식 섭취와 영양소 섭취 상태와의 관련성을 보다 정확하게 규명하는 것이 요구된다.

요 약

본 연구에서는 대학생들의 거주 유형별 야식 섭취 상태를 비교하여 적절한 야식 지도에 활용하고자 자가, 기숙사, 자취 대학생으로 분류하여 이들의 야식 관련 식행동, 야식 메뉴별 섭취 빈도와 기호도, 영양소 섭취 상태를 비교·분석하였다. 전체대상자의 평균 연령은 21.8세, 신장, 체중 및 체질량지수는 각각 167.7 cm, 59.4 kg, 20.9 kg/m²였으며, 성비

는 남학생 43.7%, 여학생 56.3%였고 거주형태별 유의한 차이가 없었다. 야식 비율은 자가군 65.7%, 기숙사군 84.0%, 자취군 73.6%($P<0.001$), 일주일에 2~3회 야식하는 비율은 자가군 23.8%, 기숙사군 29.7%, 자취군 32.1%($P<0.05$)로 자취군의 야식 비율과 야식 빈도가 높았다. 야식하는 이유는 전체적으로 '배가 고파서'와 '사람들과 어울리기 위해서'라는 비율이 높았다. 야식하는 시각은 자가군의 경우 9~11시가 31.4%로 가장 높았으나 기숙사군은 11시와 새벽 1시 사이가 60.7%로 가장 높았고, 자취군은 9~11시, 11시~새벽 1시가 각각 34.2%를 보여 기숙사생이 가장 늦은 야식을 하는 것으로 나타났다($P<0.001$). 야식 비용은 자가군과 자취군의 경우 5,000~10,000원이라는 응답이 각각 21.0%와 35.4%, 기숙사군의 경우 3,000~5,000원이 35.1%로 가장 높았다($P<0.001$). 야식 시 영양과 건강을 생각하는지에 대한 질문에 항상 생각한다고 응답한 비율이 자가군 15.2%, 기숙사군 14.1%, 자취군 11.8% 순으로 높았다($P<0.01$). 함께 야식하는 사람은 자가군이 친구(38.1%), 가족(27.6%) 순으로 높았으나 기숙사군과 자취군은 친구와 함께 하는 비율이 모두 71.1%로 매우 높았다($P<0.001$). 야식 메뉴의 섭취 빈도에서 치킨($P<0.05$), 빵($P<0.01$), 과일($P<0.001$), 분식($P<0.01$), 주류($P<0.05$)가 거주형태에 따라 유의한 차이를 보여 일주일에 2번 이상 자주 섭취한다는

비율이 자가군은 빵과 과일류, 기숙사군은 치킨과 분식, 자취군은 분식과 주류가 다른 거주형태의 학생들보다 높았다. 야식 메뉴의 기호도 평가에서 보쌈/족발은 자취군($P<0.05$), 음료/차류는 자가군($P<0.05$)이 가장 좋아하는 것으로 나타났다. 1일 에너지 섭취량은 기숙사군이 1,761.6 kcal로 자가군의 1,527.1 kcal와 자취군의 1,616.4 kcal보다 유의하게 높았으며($P<0.01$), 콜레스테롤의 섭취 밀도는 자취군이 세 군 중 가장 높게 나타났다. 이상의 연구 결과를 종합해 볼 때 기숙사생은 자가생이나 자취생보다 야식 비율과 빈도가 높았으며, 가장 늦은 야식, 적은 야식비용, 야식 메뉴로 치킨과 분식의 잦은 섭취를 보임으로써 이들을 대상으로 한 올바른 야식 지도가 더욱 요구됨과 함께 대학생들의 거주형태에 따라 야식 섭취 양상이 다를 수 있었다.

감사의 글

본 논문은 2013년 청운대학교 연구년 지원에 의해 수행되었으며, 지원에 감사드립니다.

REFERENCES

1. Statistics Korea. 2014. *A statistical table of the cause of death, 2013*. Statistics Korea, Daejeon, Korea. p 6.
2. Bae YJ, Kim EY, Yeon JY, Cho HK, Lee JS, Kim MH, Kim MH. 2010. Evaluation of dietary behavior, nutrient and food intake status, and dietary quality based on Diet Quality Index-International (DQI-I) in female university students. *J East Asian Soc Dietary Life* 20: 491-501.
3. Choi BB. 2013. Dietary habits and behaviors of college students in the northern Gyeonggi-do region. *Korean J Food & Nutr* 26: 404-413.
4. 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: 672-682.
5. Kang JE, Choi HS, Choi JH, Jung ST, Yeo SH, Kim MH. 2013. The comparative study of dietary habits according to the alcohol drinking among university students. *J East Asian Soc Dietary Life* 23: 681-689.
6. Lee YJ, Yoo JS, Chang KJ. 2013. Dietary habits score, nutrients intake and dietary quality related to coffee consumption of college students in Incheon. *J Nutr Health* 46: 560-572.
7. Yeon JY, Hong SH, Bae YL. 2012. A study on nutritional status and dietary quality of university students by body image. *Korean J Community Nutr* 17: 543-554.
8. Kim MH, Kim H, Lee WK, Kim SJ, Yeon JY. 2013. Food habits and dietary behavior related to using processed food among male college students residing in dormitory and self-boarding in Gangwon. *Korean J Community Nutr* 18: 372-385.
9. Lee KA, Cho EJ, Yoon HS. 2010. A study on consumption of convenience foods of university students by residing types in Changwon and Masan area. *J Korean Diet Assoc* 16: 279-290.
10. Park ES. 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 of Human Ecology* 22: 215-230.
11. Park EH, Jung HK, Kim YA. 2009. Dietary behavior of university students in Incheon area according to the residence types. *J East Asian Soc Dietary Life* 19: 909-920.
12. Korean Center for Disease Control and Prevention. 2013. *Korea Health Statistics 2012: Korean National Health and Nutrition Examination (KHANES V-3)*. Ministry of Health and Welfare, Seoul, Korea. p 465-531.
13. Kim MH, Jeong ES, Kim EJ, Choi HK, Bae YJ, Choi MK. 2011. Night eating status of university students in partial area of Chungnam. *J East Asian Soc Dietary Life* 21: 563-576.
14. Hong SH, Yeon JY, Bae YJ. 2013. Relationship among night eating and nutrient intakes status in university students. *J East Asian Soc Dietary Life* 23: 297-310.
15. Colles SL, Dixon JB, O'Brien PE. 2007. Night eating syndrome and nocturnal snacking: association with obesity, binge eating and psychological distress. *Int J Obes (Lond)* 31: 1722-1730.
16. Lundgren JD, Smith BM, Spreser C, Harkins P, Zolton L, Williams K. 2010. The relationship of night eating to oral health and obesity in community dental clinic patients. *Gen Dent* 58: e134-e139.
17. Suh Y, Lee EK, Chung YJ. 2012. Comparison of nutritional status by energy level of night snack in Korean adults: using the data from 2005 Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *Korean J Nutr* 45: 479-488.
18. Bae YJ, Lee CH, Kim MH. 2007. Nutritional status and dietary quality of college students by residing types in Samcheok. *J Korean Diet Assoc* 13: 311-330.
19. Kim MH, Lee JC, Bae YJ, Cho HK, Kim MH, Kim EY, Hong WJ, Sung CJ. 2006. Nutritional status and diet quality of female college students by living together with or without parents. *J East Asian Soc Dietary Life* 16: 635-645.
20. Joung HS, Koo NS. 2014. The dietary and late-night eating behavior according to residence type of university students in Daejeon. *Korean Journal of Human Ecology* 23: 721-732.
21. Seo JH. 2009. A study on the dietary habits and nutritional knowledge of construction workers in relation to late night snacking habits. *MS Thesis*. Sookmyung Women's University, Seoul, Korea. p 14-16.
22. Stunkard AJ, Berkowitz R, Wadden Y, Tanrikut C, Reiss E, Young L. 1996. Binge eating disorder and the night-eating syndrome. *Int J Obes Relat Metab Disord* 20: 1-6.
23. Stunkard AJ, Grace WJ, Wolff HG. 1955. The night-eating syndrome; a pattern of food intake among certain obese patients. *Am J Med* 19: 78-86.
24. Choi JG, Shin MK, Seo ES. 2004. A study on self-evaluated obesity and food habits by residence type of college students in Ik-San area. *Korean Journal of Human Ecology* 13: 97-110.
25. Allison KC, Ahima RS, O'Reardon JP, Dinges DF, Sharma V, Cummings DE, Heo M, Martino NS, Stunkard AJ. 2005. Neuroendocrine profiles associated with energy intake, sleep, and stress in the night eating syndrome. *J Clin Endocrinol Metab* 90: 6214-6217.
26. Jung HJ, Park KH, Cho YG, Cho JJ, Paek YJ, Song HJ, Byun JS. 2006. Night eating tendency and related health risk factors. *Korean J Obes* 15: 98-105.
27. Anderson GS, Stunkard AJ, Sorensen TIA, Petersen L, Heitmann L. 2004. Night eating and weight change in middle-aged men and women. *Int J Obes Relat Metab Disord* 28: 1338-1343.

28. Yoon HR. 2005. The study of dinning-out behavior and preference on Korean foods by age groups. *Korean J Food Culture* 20: 608-614.
29. Howell MJ, Sarlos CH, Crow SJ. 2009. A review of nighttime eating disorders. *Sleep Med Rev* 13: 23-34.
30. de Castro JM. 2009. When, how much and what foods are eaten are related to total daily food intake. *Br J Nutr* 102: 1228-1237.
31. Yang J, Sohn C. 2009. Nutritional status and dietary quality by their residing types in college students. *Korean Journal of Human Ecology* 18: 959-970.
32. Won HR. 2010. A college students' dietary behavior for processed foods and the level of perception on food labeling system according to residence type in Won Ju province. *Korean J Community Living Science* 21: 581-593.