

## 대학생의 혼자식사와 가공식품에 대한 인식 및 섭취 실태 조사

†최 병 범

신한대학교 식품조리과학부 식품영양전공

### Recognition and Consumption of Meal Alone and Processed Food according to Major of College Students

†Byung Bum Choi

Major in Food and Nutrition, Division of Food Science & Culinary Arts, Shinhan University, Uijeongbu 11644, Korea

#### Abstract

This study was conducted to assess the recognition and consumption of meal alone and processed food according to major of college students in Seoul Metropolitan area and Chungcheong province, Republic of Korea. To accomplish this, a survey was conducted to investigate 353 college students (171 food & nutrition majors and 182 non-majors) regarding their general characteristics, dietary behaviors, meal alone issues, and the purchase and consumption of processed food. Most major and non-major students skipped breakfast. The main reason for skipping was not having time. Majors and non-majors put great importance on their lunch and evening meal, respectively. Nutrition information routes for majors were 'college class' (62.5%) and 'TV · radio' (17.5%). However, the routes for non-majors to obtain nutrition information were 'internet · smart phones' (41.1%) and 'TV · radio' (28.3%). These results suggest the need to provide correct information concerning nutrition to college students. Most major and non-major students tend to have 0 to 2 times of meal alone per week. The main reason for meal alone was schedule unsuitable for eating with family or friends. The most critical factors for majors and non-majors when they chose menu to have meal alone were personal taste and money, respectively. The primary consideration for choosing processed food was price and the main purchase route was convenience store. The main reason for consuming processed food was easy-to-cook. Of processed foods, the most favored ones were noodles and fish products. Meal alone frequency was positively correlated with age ( $p<0.05$ ), grade ( $p<0.05$ ) and monthly allowance ( $p<0.05$ ). Preference and consumption frequency of processed food were negatively correlated with concern about nutrition ( $p<0.05$ ) and meal frequency ( $p<0.05$ ), respectively. Based on these results, greater efforts should be made to provide meaningful information regarding programs for nutrition education to improve their dietary habits. Research and development of processed food specifically for college students eating alone should be increased.

Key words: meal alone, college student, processed food, consumption

#### 서 론

인간의 식생활은 문화와 사회적 요인에 큰 영향을 받으며, 여러 가지 요인들이 복합적으로 작용한다. 개인의 식습관은 오랜 기간에 걸쳐 여러 가지 요인에 의해 복합적으로 형성되

므로 이미 형성된 식습관은 단기간에 변화시키기 어렵고, 이러한 식생활 문제는 성인기에서 노인기까지 영향을 미친다 (Ko MS 2007). 대학생 시기는 부모와 학교에 의한 타율적인 생활에서 벗어나 자율적인 생활과 독립적인 의사결정이 가능한 시기로 사회적 환경의 변화에 매우 민감하면서 확고한

† Corresponding author: Byung Bum Choi, Major in Food and Nutrition, Division of Food Science & Culinary Arts, Shinhan University, Uijeongbu 11644, Korea. Tel: +82-31-870-3505, Fax: +82-31-870-3519, E-mail: bbchoi@shinhan.ac.kr

가치관이 형성되어가고 성인기에 습관화될 식생활 태도를 가장 잘 나타내는 시기이다(Park KA 2003; Chang 등 2011).

대학생의 식생활은 스스로 식생활을 관리하는 비율이 높음에 따라 불규칙한 식사시간, 아침결식, 지나친 체중조절, 열량식품 또는 기호식품의 섭취 증가, 과도한 음주 및 흡연 등으로 대학생의 영양 상태는 전체 생애주기 중에 양호하지 못한 경향이 있다(Kim 등 2007; Choi BB 2013). 최근 대학생의 식생활은 부모세대보다 간편화, 편리화, 서구화, 체형에 대한 높은 관심으로 식사시간을 고려하지 않는 수업시간표, 자유 시간 증가, 아르바이트, 동성 및 이성 친구와의 교제 등으로 인한 불규칙한 식사와 잦은 결식, 외모 및 과도한 다이어트로 인한 영양소 섭취의 불균형 등 매우 바람직하지 못한 방향이 지적되고 있다(You 등 2008; Song 등 2009; Kim 등 2013). 또한, 대학생들은 원거리 통학이나 기숙사, 자취 생활의 보편화 등 다양한 주거 형태로 인하여 독자적인 식습관을 형성하게 되고, 이에 따른 외식이나 편리한 간편식, 가공식품을 선호하게 되어 좋지 못한 식습관을 형성하기 쉬우며, 영양지식의 부족으로 인한 식품 선택의 오류도 보고되고 있다(Choi MJ 2009; Kim SJ 2015). 지난해 보건복지부에서 발표한 우리나라 성인 식생활평가지수는 100점 만점에 59점 수준으로, 이 중 20대는 평균치에도 못 미치는 54.6점인 것으로 나타났다(Ministry of Health and Welfare 2015). 대학생은 청소년기에서 성인기로 넘어가는 시기이므로 올바른 식생활을 통한 균형 잡힌 영양섭취가 중요한데, 이 시기의 부적절한 식사가 정신적으로도 좋지 못한 결과를 나타낼 수 있으며, 식이와 관련된 만성질환을 가져다 줄 수도 있고, 이상적인 체형에 대한 정확한 기준이 확립되어 있지 않은 시점에서 여대생들은 외모에 대한 관심과 지나치게 마른 체형을 잘못 인식하고 불만족함으로써 무분별한 체중 감소를 시도하는 사례가 일반화되고 있다(Winkleby & Cubbin 2004; Lee 등 2012).

우리나라는 1970년대 산업화 이후, 최근 저출산과 노령화로 인한 빠른 핵가족화로 한 가구의 가족 인원 감소와 1인 가구의 급격한 증가와 함께, 이로 인한 혼자식사를 하는 이른바 '혼밥족'도 증가하고 있는 추세이며, 대학생도 대학 생활이 불규칙해지고, 외부 활동이 많아지면서 고등학교에 비해 개인화된 스케줄로 인해 혼자 식사하는 기회가 많아지는 등의 식생활 차이를 나타내고 있다(Lee 등 2015). 일본에서는 1980년대부터 가족식사 기회 결여와 혼자식사로 인해 나타난 많은 영양문제로 심각한 식생활을 지적하고 있고, 학생들의 혼자 식사는 결식 증가와 올바른 식습관을 방해한다고 보고된 바 있으며, 우리나라 역시 가족과 함께 식사하는 횟수는 학업이나 취업준비로 인해 더욱 줄어들고 있는 실정이다(Koo YN 2014). 특히, 개인화, 산업화의 사회구조는 식생활 양식을 가족중심에서 개인중심으로 변화시키면서 1인 가구는 1990

년 9.0%에서 2010년 23.9%, 2015년 27.2%로 빠르게 증가하였고, 2025년에는 전체 가구의 1/3을 차지할 것으로 전망되고 있으며, 이러한 1인 가구의 증가추세는 전 세계적으로 나타나는 현상으로 식품 및 외식산업에서도 1인 가구는 새로운 소비주체로 급부상하였고, 가정간편식 시장은 2011년 8,000억 원에서 2015년 1조 7,000억 원, 올해는 2조 3,000억 원에 달할 것으로 예상하며, 이들을 위한 맞춤형 상품도 급성장하고 있다(Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs 2015; Korea JoongAng Daily 2016; Statistics Korea 2016). 그러나, 지금까지 식생활의 건강에 대한 중요성 인식으로 대학생의 식습관 및 식행동에 대한 연구가 일부 수행되어져 왔으나, 대학생의 혼자 식사와 관련하여 체계적으로 조사한 연구는 드문 실정이다(Lee 등 2012; Koo YN 2014; Lee 등 2015).

따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 혼자식사와 식행동에 관한 사항들을 파악하기 위하여 혼자식사에 관한 사항, 혼자식사를 하는 대학생의 식행동, 식습관 및 가공식품 섭취상태를 조사하여 혼자 식사하는 대학생의 식생활개선과 유용한 영양교육의 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 연구내용 및 방법

### 1. 조사대상 및 조사기간

본 연구의 조사대상자는 경기 북부와 충청 남부지역에 재학 중인 대학생들을 대상으로 소속 대학 학과에서 식품영양 관련 전공자와 비전공자 등 두 그룹으로 나누어 2015년 10월부터 11월까지 두 달 동안 설문조사를 실시하였으며, 총 400부의 설문지를 배부하여, 이 중 복수 응답 및 무응답 등 불완전한 응답으로 신뢰성이 부족한 자료를 제외하고, 353부(회수율 88.2%)를 회수한 후 통계 처리하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

본 연구에서 사용된 설문지는 조사대상자의 일반적 사항, 혼자식사 사항, 식행동 및 식습관, 가공식품의 구입 및 섭취 실태 등으로 구성되었다.

#### 1) 일반적 사항

조사대상자의 일반적 사항은 성별, 학년, 신장 및 체중, 거주하고 있는 지역 및 주거형태, 한 달 사용하는 용돈, 용돈에서 식비가 차지하는 비율, 현재 스트레스를 느끼고 있는 부분 및 논의대상 등으로 구성되었다. 신장과 체중을 이용하여 체질량지수(body mass index: BMI)(kg/m<sup>2</sup>)를 산출한 후 대한비만학회의 아시아태평양 비만진단기준을 이용하여 BMI가 18.5 미만은 저체중군, 18.5~24.9는 정상체중군, 25.0~29.9는 과체중군, 30.0 이상이면 비만군으로 분류하였다.

## 2) 식행동 및 식습관

조사 대상자의 식행동 및 식습관은 하루 식사 횟수, 하루 중 가장 비중을 두는 식사, 결식 시기, 결식 이유, 식사소요시간, 식생활 개선점, 영양 관심 정도, 영양지식 및 정보를 얻는 곳 등을 조사하였다.

## 3) 혼자식사 사항

조사 대상자의 혼자식사 사항은 일주일 혼자식사 빈도, 혼자식사 메뉴 선택 시 가장 큰 영향을 주는 요인, 일주일 동안 혼자, 아침, 점심 및 저녁식사 빈도, 혼자 아침, 점심 및 저녁에 식사하는 이유, 혼자 아침, 점심 및 저녁 식사하는 방법에 대해 조사하였다.

## 4) 가공식품의 구입 및 섭취 실태

가공식품의 구입 및 섭취 실태는 가공식품의 선호도, 구입 장소, 가공식품 구입 시 확인 사항, 구입 경로, 섭취 빈도/횟수, 섭취 이유, 섭취 제품 등으로 구성하였다.

## 3. 자료 분석 방법

불완전한 응답으로 신뢰성이 부족한 자료를 제외하고 회수하여 수집된 자료의 통계처리는 IBM SPSS Statistics 19.0 (SPSS Inc. Chicago, IL, USA)을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 전공에 따라 혼자식사 사항, 식행동 및 식습관, 가공식품의 구입 및 섭취 실태 등에 대한 유의성을 검증하기 위하여 Chi-square( $\chi^2$ -test( $p < 0.05$ ))를 실시하였다. 혼자식사 및 가공식품의 섭취 실태와 제반 요인과의 상관성을 알아보기 위하여 Pearson's correlation coefficient를 구하였다. 모든 유의성 검정은  $p < 0.05$  수준에서 실시하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반사항

대학생의 혼자식사와 관련된 식행동 및 식습관 조사를 위해 353명을 대상으로 소속 대학 학과에서 식품영양관련 전공자와 비전공자 등 두 그룹으로 나누어 설문한 응답자의 일반사항은 Table 1과 같다. 조사대상자 중 식품영양관련 전공자는 171명(48.4%)으로 1학년 40명(23.4%), 2학년 40명(23.4%), 3학년 58명(33.9%), 4학년 33명(19.3%)이며, 비전공자는 182명(51.6%)으로 1학년 61명(33.5%), 2학년 64명(35.2%), 3학년 34명(18.7%), 4학년 23명(12.6%)으로 구성되었다. BMI에 의한 비만도 분포는 전공자는 '정상체중군'(60.3%), '비만군'(16.4%), '과체중군'(12.3%), 비전공자는 '정상체중군'(56.2%), '저체중군'(16.6%), '과체중군'(14.2%)으로 나타나, 전공자와 비전공자 모두 정상체중군이 가장 높았다. 현재 거주하고 있는 주거

형태는 전공자는 '자택'(88.8%), '자취'(9.4%)의 순이었고, 비전공자는 '자택'(44.5%), '자취'(28.0%), '기숙사'(25.8%)의 순으로 전공자와 비전공자 모두 자택에서 거주하는 경우가 가장 많았는데, 대학생을 대상으로 한 다른 연구(Yu HJ 2012; Kim 등 2013; Kim & Choi 2016)에서도 지역에 따라 비율은 달랐으나, 전공자와 비전공자 모두 자택에서 거주하는 경우가 가장 많았다. 한 달 용돈은 전공자는 '20~30만 원 이하'(32.4%), '30~40만 원 이하'(21.8%), '20만 원 이하'(18.2%), 비전공자는 '20~30만 원 이하'(37.0%), '20만 원 이하'(29.3%), '30~40만 원 이하'(17.1%)의 순이었고 용돈에서 식비가 차지하는 비율은 전공자는 '30~40%'(25.9%), '50~60%'(23.5%), '40~50%'(18.8%), 비전공자는 '60% 이상'(24.7%), '50~60%'(23.6%), '40~50%'(19.2%)의 순으로 전공자와 비전공자 모두 식비 비율이 절반 이상이 44.3%으로 용돈 가운데 식비가 차지하는 비율이 높은 것으로 생각된다. 현재 스트레스를 느끼고 있는 부분은 전공자는 '학업'(31.4%), '취업'(26.1%), '진로'(15.9%), 비전공자는 '학업'(31.7%), '금전적 문제'(18.1%), '진로'(16.4%)의 순으로 나타나, 대학생들이 학업이나 진로에 많은 어려움을 느껴 스트레스를 많이 받는 것으로 생각된다. 스트레스를 함께 논의하는 대상은 전공자는 '친구'(65.0%), '가족'(23.4%), '없다'(7.6%), 비전공자도 '친구'(51.2%), '가족'(26.0%), '없다'(10.1%)의 순으로 전공자와 비전공자 모두 친구가 가장 높게 나타났다.

### 2. 조사대상자의 식습관

하루식사 빈도는 전공자는 '2회'(55.6%), '3회'(39.8%), 비전공자는 '2회'(54.3%), '3회'(40.8%)의 순으로 모든 학생이 하루 2회에서 3회를 섭취하는 것으로 나타났다(Table 2). 가장 비중을 두는 식사로는 전공자는 '점심'(49.4%), '저녁'(44.8%), 비전공자는 '저녁'(47.6%), '점심'(40.5%)의 순으로 대학생의 54.5%가 아침식사가 가장 중요하다는 기존 연구(Kim KH 2003; Kim 등 2015)와는 다르게, 전공자는 점심 식사에, 비전공자는 저녁 식사에 가장 비중을 두는 것으로 나타났는데, 특정 끼니 식사가 중요하다는 인식보다는 세 끼 식사 모두 중요하게 인식하고 균형 있게 섭취하는 것이 바람직하다고 사료된다. 하루 세 끼 중 결식을 하는 경우는 전공자는 '아침'(76.6%), '저녁'(11.1%), 비전공자는 '아침'(75.8%), '점심'(11.8%)의 순이었고, 결식 이유로는 전공자는 '시간이 없어서'(58.9%), '식욕이 없어서'(12.8%), '귀찮아서'(12.2%), 비전공자는 '시간이 없어서'(48.5%), '귀찮아서'(23.2%), '식욕이 없어서'(8.6%)의 순으로 대학생 모두 시간이 없어서가 가장 많은 이유로 나타났다. 식사하는 데 소요되는 시간은 전공자는 '10~20분'(55.5%), '20~30분'(28.6%), 비전공자도 '10~20분'(51.1%), '20~30분'(34.1%)의 순이었으며, 식생활 개선점은 전공자는 '불규칙한 식사'(32.0%), '과식'(31.4%), '간식'(11.9%), '편식'(11.3%), 비전공

Table 1. General characteristics of college students

		Male		Non-major		Total	
		N	%	N	%	N	%
Grade	Freshman	40	23.4	61	33.5	101	28.5
	Sophomore	40	23.4	64	35.2	104	29.5
	Junior	58	33.9	34	18.7	92	26.1
	Senior	33	19.3	23	12.6	56	15.9
BMI group	Underweight	19	11.0	30	16.6	49	13.9
	Normal	103	60.3	102	56.2	205	58.1
	Overweight	21	12.3	26	14.2	47	13.3
	Obese	28	16.4	24	13.0	52	14.7
Residential area	Seoul	94	54.7	11	6.0	105	29.8
	Northern Gyeonggi	67	39.4	13	7.1	80	22.7
	Southern Gyeonggi	7	4.1	57	31.3	64	18.1
	Incheon	3	1.8	7	3.9	10	2.8
	Chungcheong	0	0.0	94	51.6	94	26.6
Residence type	Living with family	152	88.8	81	44.5	233	66.0
	Preparation of own meals	16	9.4	51	28.0	67	19.0
	Boarding with meals	2	1.2	47	25.8	49	13.9
	Others	1	0.6	3	1.7	4	1.1
Monthly allowance	Under 200,000 won	31	18.2	53	29.3	84	23.8
	200,000 to 300,000 won	56	32.4	68	37	124	35.1
	300,000 to 400,000 won	37	21.8	31	17.1	68	19.3
	400,000 to 500,000 won	21	12.3	20	11.1	41	11.6
	500,000 to 600,000 won	19	11.2	4	2.2	23	6.5
	Over 600,000 won	7	4.1	6	3.3	13	3.7
Food expense rate on allowance	Under 20%	9	5.3	15	8.3	24	6.8
	20 to 30%	17	10.0	15	8.3	32	9.0
	30 to 40%	45	25.9	29	15.9	74	21.0
	40 to 50%	32	18.8	35	19.2	67	19.0
	50 to 60%	40	23.5	43	23.6	83	23.5
	Over 60%	28	16.5	45	24.7	73	20.7
Stress type	Academy	54	31.4	58	31.7	112	31.7
	Employment	45	26.1	23	12.9	68	19.3
	Career	27	15.9	30	16.4	57	16.1
	Money	16	9.3	33	18.1	49	13.9
	Interpersonal relationship	8	4.9	12	6.6	20	5.7
	Health	5	3.1	14	7.7	19	5.4
	Tender passion	8	4.9	9	5.2	17	4.8
	Others	8	4.4	3	1.4	11	3.1
Discussion for stress	Family	40	23.4	47	26.0	87	24.6
	Friends	111	65.0	93	51.2	204	57.8
	Seniors · juniors	2	1.0	10	5.5	12	3.4
	Professors · assistant	2	1.0	3	1.7	5	1.4
	None	13	7.6	19	10.1	32	9.1
	Others	3	2.0	10	5.5	13	3.7
Total		171	100.0	182	100.0	353	100.0

Table 2. Dietary behaviors of college students

		Major		Non-major		Total		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Meal frequency per day	Once	3	1.7	2	1.1	5	1.4	2.210 (0.819)
	2 times	95	55.6	99	54.3	194	55.0	
	3 times	68	39.8	74	40.8	142	40.2	
	More than 4 times	5	2.9	7	3.8	12	3.4	
The most organizing meal	Breakfast	6	3.5	13	7.0	19	5.4	6.592 (0.159)
	Lunch	84	49.4	74	40.5	158	44.7	
	Dinner	77	44.8	86	47.6	163	46.2	
	None	4	2.3	9	4.9	13	3.7	
The most skipped meal	Breakfast	131	76.6	138	75.8	269	76.2	12.218* (0.032)
	Lunch	9	5.3	21	11.8	30	8.5	
	Dinner	19	11.1	12	6.5	31	8.8	
	Others	12	7.0	11	5.9	23	6.5	
Reasons for skipping meal	Not to have time	101	58.9	88	48.5	189	53.5	31.499 (0.066)
	No appetite	22	12.8	16	8.6	38	10.8	
	Irritatingly	21	12.2	42	23.2	63	17.9	
	Habitually	5	2.8	14	7.6	19	5.4	
	Diet	10	6.1	5	2.5	15	4.2	
	Not ready to eat	3	1.7	6	3.5	9	2.5	
	Others	9	5.5	11	6.1	20	5.7	
Eating time	Less than 10 min	16	9.4	12	6.6	28	8.0	4.539 (0.604)
	10 to 20 min	95	55.5	93	51.1	188	53.3	
	20 to 30 min	49	28.6	62	34.1	111	31.4	
	30 to 40 min	9	5.3	13	7.1	22	6.2	
	More than 40 min	2	1.2	2	1.1	4	1.1	
Diet improvement	Skipping	10	5.7	25	13.8	35	9.9	40.440 (0.060)
	Overeating	54	31.4	37	20.2	91	25.8	
	Imbalanced	19	11.3	20	11.0	39	11.0	
	Snack	20	11.9	18	10.1	38	10.8	
	Irregular	55	32.0	60	33.0	115	32.6	
	Short time	11	6.2	13	7.3	24	6.8	
	Others	2	1.5	9	4.6	11	3.1	
Concern about nutrition	Very much	7	4.1	8	4.4	15	4.2	18.756* (0.005)
	Much	49	28.6	35	19.3	84	23.8	
	Moderate	95	55.6	89	48.6	184	52.1	
	Little	14	8.2	37	20.5	51	14.5	
	Very little	6	3.5	13	7.2	19	5.4	
Nutrition information routes	College class	107	62.5	29	16.0	136	38.5	119.645* (0.000)
	TV · radio	30	17.5	51	28.3	81	23.0	
	Newspapers · magazines	3	1.5	5	2.8	8	2.3	
	Internet · smart phone	24	14.0	75	41.1	99	28.0	
	Family and friends	4	2.5	19	10.4	23	6.5	
	Others	3	2.0	3	1.4	6	1.7	
Total		171	100.0	182	100.0	353	100.0	

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

자는 ‘불규칙한 식사’(33.0%), ‘과식’(20.2%), ‘결식’(13.8%), ‘편식’(11.0%)의 순으로 기존 연구(Yu HJ 2012)와 같이, 대학생 모두 불규칙한 식사와 과식을 식생활 개선점으로 많이 여기고 있는 것으로 나타났다. 특히 불규칙적인 식사의 원인으로 대학생의 식사시간을 고려하지 않은 강의시간 선택과 자유로운 생활습관과 밀접한 관련이 있다고 보고하였다(Kim SJ 2015). 조사대상자들이 높은 아침결식률(76.2%)과 함께, 자신의 식생활 중에서 개선할 점에 대해 주로 불규칙한 식사(32.6%)와 과식(25.8%)이라고 응답해, 규칙적인 식사와 올바른 식습관 확립이 무엇보다 필요할 것으로 사료된다. 대학생의 하루 세 끼 중 결식 식사는 전공자와 비전공자 그룹 간에 통계학적으로 유의적인 차이를 나타냈다( $p < 0.05$ ).

평소 영양 상태에 관한 관심 정도는 전공자는 ‘보통이다’(55.6%), ‘많다’(28.6%), 비전공자는 ‘보통이다’(48.6%), ‘많다’(19.3%)의 순으로 대학생 상당수가 어느 정도 관심을 가지고 있는 것으로 나타났다. 영양지식 정보를 얻는 곳은 전공자는

‘학교수업’(62.5%), ‘TV·라디오’(17.5%), ‘인터넷·스마트폰’(14.0%), 비전공자는 ‘인터넷·스마트폰’(41.1%), ‘TV·라디오’(28.3%), ‘학교수업’(16.0%)의 순으로 비전공자의 경우, 전공자에 비해 인터넷·스마트폰, TV·라디오 등 매체를 통해서 가장 많은 정보를 얻는 것으로 조사되어 매체를 많이 접하다 보니 학교수업보다 인터넷이나 스마트폰을 통해 많은 정보를 얻으며, 이러한 매체를 통한 정보는 신속함보다 정확성이 중요하다고 생각된다. 대학생의 영양 상태 관심과 영양지식 정보 제공처는 그룹 간에 통계학적으로 유의적인 차이를 나타냈다( $p < 0.05$ ).

### 3. 조사대상자의 혼자식사

일주일 동안 혼자 아침식사 섭취빈도는 전공자는 ‘1~2회’(32.9%), ‘0회’(31.8%), ‘3~4회’(20.6%), ‘매일 혼자 먹는다’(9.4%), 비전공자는 ‘0회’(45.1%), ‘1~2회’(30.8%), ‘매일 혼자 먹는다’(12.1%), ‘3~4회’(10.4%)의 순이었다(Table 3). 이들 중 일

Table 3. Meal alone behaviors of college students

		Male		Female		Total		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Breakfast alone frequency per week	None	54	31.8	82	45.1	136	38.5	14.060* (0.007)
	1 to 2 times	57	32.9	56	30.8	113	32.0	
	3 to 4 times	35	20.6	19	10.4	54	15.3	
	5 to 6 times	9	5.3	3	1.6	12	3.4	
	Everyday	16	9.4	22	12.1	38	10.8	
	Total	171	100.0	182	100.0	353	100.0	
Reasons for breakfast alone	Unsuitable schedule	68	57.8	47	47.0	115	53.0	27.368* (0.017)
	Saving time	19	16.3	10	10.0	29	13.4	
	Comfortable	6	4.8	3	3.0	9	4.1	
	Living alone	7	6.1	12	12.0	19	8.8	
	No one to eat together	4	3.4	5	5.0	9	4.1	
	Others	13	11.6	23	23.0	36	16.6	
Methods for breakfast alone	Served	37	31.9	24	24.0	61	28.1	29.003* (0.002)
	Self	49	41.5	29	29.0	78	35.9	
	Cafeteria	1	0.7	8	8.0	9	4.2	
	Simple	17	15.0	20	20.0	37	17.0	
	Others	13	10.9	19	19.0	32	14.8	
	Total	117	100.0	100	100.0	217	100.0	
Lunch alone frequency per week	None	68	39.8	98	53.9	166	47.0	10.506* (0.033)
	1 to 2 times	80	46.8	59	32.2	139	39.4	
	3 to 4 times	15	8.8	14	7.8	29	8.2	
	5 to 6 times	6	3.5	5	2.8	11	3.1	
	Everyday	2	1.1	6	3.3	8	2.3	
	Total	171	100.0	182	100.0	353	100.0	

Table 3. Continued

		Male		Female		Total		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Reasons for lunch alone	Unsuitable schedule	56	54.3	39	46.5	95	50.8	26.452* (0.023)
	Saving time	6	5.5	3	4.2	9	4.8	
	Comfortable	10	9.4	6	7.1	16	8.6	
	Money saving	5	4.7	5	5.6	10	5.3	
	Living alone	9	8.7	5	5.6	14	7.5	
	No one to eat together	8	7.9	3	3.5	11	5.9	
	Free menu choice	1	1.6	3	3.5	4	2.1	
	Others	8	7.9	20	24.0	28	15.0	
Methods for lunch alone	Served	11	10.4	2	2.7	13	7.0	32.222* (0.004)
	Self	40	39.3	21	25.2	61	32.6	
	Restaurant	21	20.7	20	23.1	41	21.9	
	Cafeteria	4	3.7	4	5.5	8	4.3	
	Simple	18	17.0	20	23.1	38	20.3	
	Others	9	8.9	17	20.4	26	13.9	
Total		103	100.0	84	100.0	187	100.0	
Dinner alone frequency per week	None	56	33.0	83	45.3	139	39.4	13.430* (0.009)
	1 to 2 times	68	39.4	51	28.2	119	33.7	
	3 to 4 times	35	20.6	27	14.9	62	17.6	
	5 to 6 times	6	3.5	17	9.4	23	6.5	
	Everyday	6	3.5	4	2.2	10	2.8	
Total		171	100.0	182	100.0	353	100.0	
Reasons for dinner alone	Unsuitable schedule	74	63.9	48	45.7	122	55.7	21.452 (0.091)
	Saving time	5	3.8	4	4.0	9	4.1	
	Comfortable	9	7.5	7	6.7	16	7.3	
	Money saving	3	3.0	2	2.0	5	2.3	
	Living alone	10	9.0	17	16.1	27	12.3	
	No one to eat together	3	3.0	6	6.0	9	4.1	
	Free menu choice	3	3.0	2	2.0	5	2.3	
	Others	8	6.8	18	17.5	26	11.9	
Methods for dinner alone	Served	24	20.8	13	12.4	37	16.8	39.635* (0.001)
	Self	68	59.0	43	41.2	111	50.6	
	Restaurant	12	10.1	16	15.7	28	12.7	
	Cafeteria	0	0.0	8	7.2	8	3.6	
	Simple	5	4.3	9	9.1	14	6.3	
	Others	7	5.8	15	14.4	22	10.0	
Total		115	100.0	104	100.0	219	100.0	
Considering factors for meal alone menu	Money	37	21.6	58	32.1	95	26.9	32.685* (0.002)
	Time	29	17.0	38	20.6	67	19.0	
	Space	16	9.4	20	10.9	36	10.2	
	Personal taste	84	49.1	56	31.0	140	39.7	
	Others	5	2.9	10	5.4	15	4.2	
Total		171	100.0	182	100.0	353	100.0	

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

주일 동안 한 번도 아침에 혼자 먹지 않는다고 응답한 학생들을 제외한 조사에서(전공자 117명, 비전공자 100명) 혼자 아침식사를 하는 이유로는 전공자는 ‘가족·친구들과 일정이 맞지 않아서’(57.8%), ‘시간을 절약하기 위해서’(16.3%), ‘자취 등 혼자 살아서’(6.1%), 비전공자는 ‘가족·친구들과 일정이 맞지 않아서’(47.0%), ‘자취 등 혼자 살아서’(12.0%), ‘시간을 절약하기 위해서’(10.0%)의 순이었고, 아침을 혼자 식사하는 방법을 보면 전공자는 ‘직접 차려 먹음’(41.5%), ‘가족이나 구성원들이 차려준 것을 먹음’(31.9%), ‘빵·떡·컵라면 등으로 간단히 먹음’(15.0%), 비전공자는 ‘직접 차려 먹음’(29.0%), ‘가족이나 구성원들이 차려준 것을 먹음’(24.0%), ‘빵·떡·컵라면 등으로 간단히 먹음’(20.0%)의 순으로 대학생 모두 직접 차려먹는 비율이 높았다. 혼자 점심식사 섭취빈도는 전공자는 ‘1~2회’(46.8%), ‘0회’(39.8%), ‘3~4회’(8.8%), 비전공자는 ‘0회’(53.9%), ‘1~2회’(32.2%), ‘3~4회’(7.8%)의 순이었다(Table 3). 이들 중 한 번도 점심에 혼자 먹지 않는다고 응답한 학생들을 제외한 조사(전공자 103명, 비전공자 84명)에서 혼자 점심식사를 하는 이유로는 전공자는 ‘친구·동료들과 일정이 맞지 않아서’(54.3%), ‘혼자 먹는 것이 편해서’(9.4%), 비전공자도 ‘친구·동료들과 일정이 맞지 않아서’(46.5%), ‘혼자 먹는 것이 편해서’(7.1%)의 순이었고, 점심을 혼자 식사하는 방법을 보면 전공자는 ‘직접 차려 먹음’(39.3%), ‘음식점에서 사 먹음’(20.7%), ‘빵·떡·컵라면 등으로 간단히 먹음’(17.0%), 비전공자는 ‘직접 차려 먹음’(25.2%), ‘음식점에서 사 먹음’·‘빵·떡·컵라면 등으로 간단히 먹음’(23.1%)의 순이었다. 혼자 저녁식사 섭취빈도는 전공자는 ‘1~2회’(39.4%), ‘0회’(33.0%), ‘3~4회’(20.6%), 비전공자는 ‘0회’(45.3%), ‘1~2회’(28.2%), ‘3~4회’(14.9%)의 순이었다(Table 3). 이들 중 한 번도 저녁에 혼자 먹지 않는다고 응답한 학생들을 제외한 조사(전공자 115명, 비전공자 104명)에서 혼자 저녁식사를 하는 이유로는 전공자는 ‘가족·친구들과 일정이 맞지 않아서’(63.9%), ‘자취 등 혼자 살아서’(9.0%), ‘혼자 먹는 것이 편해서’(7.5%), 비전공자는 ‘가족·친구들과 일정이 맞지 않아서’(45.7%), ‘자취 등 혼자 살아서’(16.1%), ‘혼자 먹는 것이 편해서’(6.7%)의 순이었고, 저녁을 혼자 식사하는 방법을 보면 전공자는 ‘직접 차려 먹음’(59.0%), ‘가족이나 구성원들이 차려준 것을 먹음’(20.8%), ‘음식점에서 사 먹음’(10.1%), 비전공자는 ‘직접 차려 먹음’(41.2%), ‘음식점에서 사 먹음’(15.7%) ‘가족이나 구성원들이 차려준 것을 먹음’(12.4%)의 순으로 대학생 모두 직접 차려먹는 비율이 높았다. 혼자식사 메뉴 선택 시 가장 큰 영향을 주는 요인으로는 전공자는 ‘개인 기호도’(49.1%), ‘금전적 요인’(21.6%), ‘시간적 요인’(17.0%), 비전공자는 ‘금전적 요인’(32.1%), ‘개인 기호도’(31.0%), ‘시간적 요인’(20.6%)의 순이었다. 대학생의 혼자 아침·점심·저녁식사 섭취빈도, 혼자 아침·점

심식사 이유, 혼자 아침·점심·저녁식사 방법 및 혼자식사 메뉴 선택 요인은 그룹 간에 통계학적으로 유의적인 차이를 나타냈다( $p<0.05$ ).

#### 4. 조사대상자의 가공식품 구입 및 섭취실태

조사대상자의 가공식품 선호도는 전공자는 ‘보통이다’(59.1%), ‘좋다’(26.3%), ‘비전공자는 ‘보통이다’(60.0%), ‘좋다’(18.9%)의 순으로 대체로 우호적이었으며, 가공식품에 대한 정보 및 광고 경로는 전공자는 ‘TV·라디오’(36.5%), ‘판매장소’(32.3%), ‘인터넷·스마트폰’(21.7%), 비전공자는 ‘TV·라디오’·‘판매장소’(34.1%), ‘인터넷·스마트폰’(23.6%)의 순이었으며, 가공식품을 구입할 때 가장 먼저 고려하는 사항에 대하여 전공자는 ‘가격’(38.2%), ‘간편성’(17.4%), ‘성분 함량’(12.9%), ‘브랜드’(12.4%), 비전공자는 ‘가격’(36.4%), ‘간편성’(18.5%), ‘유통기한’(17.0%), ‘성분 함량’(8.7%)의 순으로 대학생 모두 가격을 가장 먼저 고려하는 것으로 나타났다(Table 4). 이는 가격을 확인하는 비율이 자취·하숙·기숙사에서 거주하는 대학생이 자택에 거주하는 경우에 비해 훨씬 높다는 연구 결과(Kim SJ 2015)처럼, 용돈을 받아 해결하는 대학생의 경제적인 부담에 대한 결과로 사료된다. 가공식품을 구입하는 장소로 전공자는 ‘대형마트·슈퍼마켓’(57.2%), ‘편의점’(41.1%), 비전공자는 ‘편의점’(65.2%), ‘대형마트·슈퍼마켓’(30.3%)의 순으로 대학생 모두 절반 이상이 편의점으로 응답하였는데, 편의점은 점포의 수가 다른 점포보다 많고, 이용시간도 24시간인 경우가 대부분이라 대학생들이 많이 이용하는 것으로 생각한다. 대학생의 가공식품 구입 장소와 고려 사항은 그룹 간에 통계학적으로 유의적인 차이를 나타냈다( $p<0.05$ ).

가공식품 섭취빈도는 전공자는 ‘일주일 1~3회’(50.0%), ‘일주일 4~6회’(29.4%), ‘하루 1회 이상’(13.5%), 비전공자는 ‘일주일 1~3회’(36.1%), ‘일주일 4~6회’(31.7%), ‘하루 1회 이상’(27.2%)의 순이었다(Table 5). 중학생들의 가공식품 섭취빈도를 영양교육 전후로 나눠서 조사한 결과, 영양교육 후에 우유 및 유제품을 제외한 가공식품군인 육가공품류, 면류, 냉동식품류, 빵류 및 과자류에서 섭취빈도가 가장 많이 감소된 것으로 보고하여(Lee & Cho 2013), 적당한 가공식품의 섭취를 위해서는 영양교육이 필요하며, 이는 청소년뿐만 아니라, 대학생 및 성인에게도 지속적으로 이루어져야 한다고 생각한다. 가공식품을 섭취하는 이유에 대하여 전공자는 ‘조리가 간편해서’(54.6%), ‘맛이 좋아서’(29.0%), ‘가격이 적당해서’(12.5%), 비전공자는 ‘조리가 간편해서’(59.0%), ‘가격이 적당해서’(18.0%), ‘맛이 좋아서’(16.6%)의 순으로 응답하였다. 전공자와 비전공자 모두 가공식품 섭취 이유로 조리가 간편하다고 응답해 대학생들이 조리를 쉽게 할 수 있는 방법을 배울 수 있도록 기회를 제공하는 것이 필요할 것으로 생각한다. 자취하는 대학



Table 4. General considerations for the processed food of college students

		Major		Non-major		Total		$\chi^2$ (p)
		N	%	N	%	N	%	
Preference	Very good	3	1.7	7	3.9	10	2.9	6.353 (0.174)
	Good	45	26.3	34	18.9	79	22.4	
	Average	101	59.1	109	60.0	210	59.6	
	Bad	16	9.4	27	15.0	43	12.2	
	Very bad	6	3.5	4	2.2	10	2.9	
Advertising routes	Store of processed food	55	32.3	62	34.1	117	33.1	17.899 (0.395)
	TV · radio	63	36.5	62	34.1	125	35.4	
	Internet · smart phone	37	21.7	43	23.6	80	22.7	
	Family and friends	10	5.8	10	5.3	20	5.7	
	Others	6	3.7	5	2.9	11	3.1	
Purchase places	Mart store · supermarket	98	57.2	55	30.3	153	43.4	40.089* (0.000)
	Convenience store	70	41.1	119	65.2	189	53.5	
	Online market	0	0.0	5	3.0	5	1.4	
	Others	3	1.7	3	1.5	6	1.7	
Considering factors	Price	65	38.2	66	36.4	131	37.1	33.341* (0.043)
	Nutrient composition	22	12.9	16	8.7	38	10.8	
	Brand	21	12.4	10	5.3	31	8.8	
	Convenience	30	17.4	34	18.5	64	18.1	
	Country	1	0.6	3	2.0	4	1.1	
	Expiration date	12	6.7	31	17.0	43	12.2	
	Others	20	11.8	22	12.1	42	11.9	
Total		171	100.0	182	100.0	353	100.0	

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

생들을 대상으로 한 가공식품의 섭취 이유 조사(Won HR 2010)에서 과반수의 학생들이 편리함 때문이라고 응답하여 본 연구와 유사한 결과를 보였으며, 자취생들은 끼니를 간단히 해결하기 위해 가공식품을 이용하는 것으로 보이며, 편리성은 물론 영양적으로도 우수한 가공식품을 개발하기 위한 노력이 필요하다고 생각한다. 대학생의 가공식품 섭취빈도와 섭취 이유는 그룹 간에 통계학적으로 유의적인 차이를 나타냈다( $p < 0.05$ ). 기호도가 가장 높은 가공식품의 종류는 전공자는 ‘면류’(24.2%), ‘어육 연제품’(14.7%), ‘편의식품’(11.2%), ‘우유 및 유제품’(10.9%), 비전공자는 ‘면류’(18.6%), ‘어육 연제품’(16.3%), ‘편의식품’(12.2%), ‘빵류’(8.7%)의 순으로 원주지역 대학생들의 가공식품 기호도 조사(Won HR 2010)에서는 면류와 음료류의 기호도가 높게 나온 것과 달리, 본 연구에서는 면류와 어육 및 편의식품 등 다양하게 나타나, 향후 대학생을 대상으로 지역별 가공식품 섭취상태를 심층 있게 평가하는 연구가 이루어져야 할 것이다.

### 5. 혼자식사 및 가공식품의 섭취 실태와 제반 요인과의 상관관계

조사 대상자들의 혼자식사 실태와 일반적 특성과의 상관관계에서 혼자식사 빈도는 연령( $p < 0.05$ ), 학년( $p < 0.05$ ) 및 한달 용돈( $p < 0.05$ )과는 유의적인 양의 상관관계를 각각 나타내었으며, 나머지 항목들 간에는 유의적인 관련성을 나타내지 않았다(Table 6). 혼자식사 빈도와 학년의 상관관계는 학년이 증가함에 따라 혼자식사 빈도가 증가하는 유의적 차이를 나타냈는데, 이는 고학년에 따른 점심, 저녁식사의 혼자식사 섭취빈도가 높은 이유는 취업준비 등의 문제로 시간이 부족하기 때문으로 생각된다. 조사 대상자들의 가공식품 이용 실태와 식습관과의 상관관계에서는 조사 대상자들의 가공식품 선호도는 영양에 대한 관심도( $p < 0.05$ )와, 가공식품 섭취빈도는 하루식사 빈도( $p < 0.05$ )와 각각 음의 상관관계를 나타내어 영양에 대한 관심이 클수록 가공식품에 대한 선호도가 감소하였고, 하루식사 횟수가 증가할수록 가공식품섭취 횟수도

**Table 5. Consumption patterns for the processed food of college students**

	Major		Non-major		Total		$\chi^2$ ( <i>p</i> )	
	N	%	N	%	N	%		
Consumption frequency	Once more per day	23	13.5	49	27.2	72	20.4	14.292* (0.006)
	4 to 6 times per week	50	29.4	58	31.7	108	30.6	
	1 to 3 times per week	86	50.0	66	36.1	152	43.0	
	1 to 2 times per month	10	5.9	9	5.0	19	5.4	
	Others	2	1.2	0	0.0	2	0.6	
Reasons for consumption	Good taste	50	29.0	30	16.6	80	22.6	30.714* (0.002)
	Low price	21	12.5	33	18.0	54	15.3	
	Easy to cook	93	54.6	107	59.0	200	56.7	
	Others	7	3.9	12	6.4	19	5.4	
Consumption products	Fish products	25	14.7	30	16.3	55	15.6	74.850 (0.483)
	Milk products	19	10.9	15	8.2	34	9.6	
	Meat products	14	8.4	15	8.2	29	8.2	
	Frozen products	7	4.2	8	4.7	15	4.2	
	Noodles	41	24.2	34	18.6	75	21.3	
	Confectionery	9	5.3	11	6.1	20	5.7	
	Breads	14	8.4	16	8.7	30	8.5	
	Beverages	14	8.1	13	7.3	27	7.7	
	Retort foods	3	1.8	7	3.8	10	2.8	
	Convenience foods	19	11.2	22	12.2	41	11.6	
	Canned & bottled foods	3	1.4	8	4.2	11	3.1	
	Others	3	1.4	3	1.6	6	1.7	
Total	171	100.0	182	100.0	353	100.0		

\**p*<0.05 by  $\chi^2$ -test.**Table 6. Correlations between available states of meal alone and general characteristics in the subjects**

Variables	Breakfast alone frequency	Lunch alone frequency	Dinner alone frequency
Age	0.185*(0.000)	0.356*(0.000)	0.305*(0.000)
Grade	0.042(0.435)	0.300*(0.000)	0.122*(0.022)
BMI	0.090(0.112)	0.077(0.172)	0.071(0.208)
Monthly allowance	0.147*(0.006)	0.117*(0.029)	0.093(0.083)

\**p*<0.05 by Pearson's correlation coefficient.

감소하는 것으로 나타났다(Table 7). 대학생은 일생 중 본격적인 성인기를 맞이하는 시기이고, 앞으로 사회활동을 매우 왕성하고 활발히 움직여야 할 시기이므로 혼자식사 빈도가 높은 대학생들에게 혼자식사 시에도 규칙적인 식사와 함께, 영양 면에서도 균형을 이루는 교육 및 프로그램 제공이 필요하다고 여겨진다.

**Table 7. Correlations between available states of processed food and dietary behaviors in the subjects**

Variables	Preference of processed food	Consumption frequency of processed food
Meal frequency	-0.044(0.408)	-0.134*(0.012)
Eating time	-0.043(0.418)	-0.079(0.139)
Concern about nutrition	-0.167*(0.002)	-0.089(0.097)

\**p*<0.05 by Pearson's correlation coefficient.

이러한 결과들을 토대로, 혼자식사 비율이 높은 대학생에게 올바른 식습관이 형성될 수 있는 건강 식생활 정보를 제공하고, 다양하게 변화하고 있는 식품환경에서 현명한 선택을 할 수 있는 기초 자료로 제공될 수 있을 것으로 판단된다. 또한, 교양강의 시간에 식품과 영양에 관련된 강의를 확대하고, 수강할 수 있도록 학교 차원에서 프로그램 개발 등의 노력과

함께 향후 혼자식사와 관련된 식행동 및 식품 소재 등이 반영된 균형식단과 외식가공식품 개발 등 영양교육과 건강 식생활을 위한 포괄적인 접근과 연구가 필요하다고 사료된다.

## 요약 및 결론

본 연구에서는 수도권과 충청권지역에 거주하는 대학생 353명을 대상으로 일반적 사항, 식습관, 아침·점심·저녁의 혼자식사에 관한 사항 및 식행동 그리고 가공식품 섭취실태를 설문조사한 후, 전공별로 혼자식사를 하는 대학생의 식행동 및 가공식품 섭취실태를 조사·분석함으로써 혼자식사를 하는 대학생에게 적합한 식생활개선과 유용한 영양교육의 기초 자료를 제공하고자 실시하였다.

1. 조사대상자 중 식품영양관련 전공자는 171명(48.4%)으로 1학년 40명(23.4%), 2학년 40명(23.4%), 3학년 58명(33.9%), 4학년 33명(19.3%)이며, 비전공자는 182명(51.6%)으로 1학년 61명(33.5%), 2학년 64명(35.2%), 3학년 34명(18.7%), 4학년 23명(12.6%)으로 구성되었다. 전공자와 비전공자 모두 BMI에 의한 비만도 분포는 정상체중군(60.3, 56.2%)과 자택에서 거주하는 경우가 가장 많았고, 한 달 용돈은 '20~30만 원 이하'(32.4%, 37.0%)를 가장 많이 응답하였으며, 용돈 가운데 식비가 차지하는 비율은 절반 이상이 44.3%이었다. 현재 스트레스를 가장 많이 느끼고 있는 부분은 전공자와 비전공자 모두 학업으로 응답하였고, 스트레스를 함께 논의하는 대상은 친구가 가장 높게 나타났다.

2. 전공자와 비전공자 모두 하루식사 빈도는 '2회'(55.6, 54.3%), 하루 세 끼 중 결식을 하는 경우는 '아침'(76.6, 75.8%), 결식 이유로는 '시간이 없어서'(58.9, 48.5%)가 가장 많았다. 가장 비중을 두는 식사로는 전공자는 '점심'(49.4%), 비전공자는 '저녁'(47.6%)으로 응답하였고, 전공자와 비전공자 모두 식사하는데 소요되는 시간은 '10~20분'(55.5, 51.1%), 식생활 개선점은 '불규칙한 식사'(32.0, 33.0%)를 가장 많이 응답하였다. 평소 영양 상태에 관한 관심 정도는 전공자는 '보통이다'(55.6%), '많다'(28.6%), 비전공자는 '보통이다'(48.6%), '많다'(19.3%)의 순으로 응답하였고, 영양지식 정보를 얻는 곳은 전공자는 '학교 수업'(62.5%), 'TV·라디오'(17.5%), 비전공자는 '인터넷·스마트폰'(41.1%), 'TV·라디오'(28.3%)의 순으로, 비전공자는 전공자에 비해 학교수업보다는 인터넷·스마트폰, TV·라디오 등 매체를 통해서 가장 많은 정보를 얻는 것으로 조사되었다.

3. 일주일 동안 혼자 아침식사 섭취빈도는 전공자는 '1~2회'(32.9%), '0회'(31.8%), 비전공자는 '0회'(45.1%), '1~2회'(30.8%)의 순이었고, 혼자 아침식사를 하는 이유로는 전공자와 비전공자 모두 '가족·친구들과 일정이 맞지 않아서'(57.8, 47.0%), 아침을 혼자 식사하는 방법으로 직접 차려 먹는 비율(41.5,

29.0%)이 가장 높았다. 혼자 점심식사 섭취빈도는 전공자는 '1~2회'(46.8%), '0회'(39.8%), 비전공자는 '0회'(53.9%), '1~2회'(32.2%)의 순이었고, 혼자 점심식사를 하는 이유로는 전공자와 비전공자 모두 '친구·동료들과 일정이 맞지 않아서'(54.3%), 점심을 혼자 식사하는 방법으로 '직접 차려 먹음'(39.3, 25.2%)이 가장 많았다. 혼자 저녁식사 섭취빈도는 전공자는 '1~2회'(39.4%), '0회'(33.0%), 비전공자는 '0회'(45.3%), '1~2회'(28.2%)의 순이었고, 혼자 저녁식사를 하는 이유로는 전공자와 비전공자 모두 '가족·친구들과 일정이 맞지 않아서'(63.9, 45.7%), 저녁을 혼자 식사하는 방법으로 직접 차려 먹는 비율(59.0, 41.2%)이 가장 높았다. 혼자식사 메뉴 선택시 가장 큰 영향을 주는 요인으로는 전공자는 '개인 기호도'(49.1%), '금전적 요인'(21.6%), 비전공자는 '금전적 요인'(32.1%), '개인 기호도'(31.0%)의 순이었다.

4. 조사대상자의 가공식품 선호도는 전공자와 비전공자 모두 대체로 우호적이었으며, 가공식품에 대한 정보 및 광고 경로는 주로 'TV·라디오'·'판매장소'이었으며, 가공식품을 구입할 때 가장 먼저 고려하는 사항은 가격으로 나타났다. 가공식품을 구입하는 장소로 전공자는 '대형마트·슈퍼마켓'(57.2%), '편의점'(41.1%), 비전공자는 '편의점'(65.2%), '대형마트·슈퍼마켓'(30.3%)의 순으로 대학생 모두 절반 이상이 편의점으로 응답하였다. 가공식품 섭취빈도는 전공자와 비전공자 모두 '일주일 1~3회'(50.0, 36.1%), '일주일 4~6회'(29.4, 31.7%)의 순이었고, 가공식품 섭취 이유로 조리가 간편하다고 가장 많이 응답하였으며, 기호도가 가장 높은 가공식품의 종류는 '면류'(24.2, 18.6%), '어육 연제품'(14.7, 16.3%)의 순이었다.

5. 조사 대상자들의 혼자식사 빈도는 연령( $p<0.05$ ), 학년( $p<0.05$ ) 및 한 달 용돈( $p<0.05$ )과는 유의적인 양의 상관관계를 각각 나타내어, 연령 및 학년이 증가함에 따라 혼자식사 빈도가 증가하는 유의적 차이를 나타내었다. 가공식품 이용 실태와 식습관과의 상관관계에서는 조사 대상자들의 가공식품 선호도는 영양에 대한 관심도( $p<0.05$ )와 가공식품 섭취빈도는 하루식사 빈도( $p<0.05$ )와 각각 음의 상관관계를 나타내어 영양에 대한 관심이 클수록 가공식품에 대한 선호도가 감소하였고, 하루식사 횟수가 증가할수록 가공식품섭취 횟수도 감소하는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과들로부터 혼자식사 비율이 높은 대학생에게 건강 식생활 정보를 제공하고, 다양하게 변화하고 있는 식품환경에서 현명한 선택을 할 수 있는 기초 자료로 제공될 수 있을 것으로 판단된다. 또한, 교양강의 시간에 식품과 영양에 관련된 강의를 확대하고 수강할 수 있도록 학교차원에서 프로그램 개발 등의 노력과 함께 향후 혼자식사에 따른 식행동 변화, 식품 및 영양섭취 변화 등이 반영된 균형식단과 외식가공식품 개발 등 영양교육과 건강 식생활을 위한 포괄

적인 접근과 연구가 필요하다고 사료된다.

## 감사의 글

본 논문은 2016년도 신한대학교 학술연구비 지원으로 연구되었음.

## References

- Chang HB, Lee HY, Han YH, Kim KN, Hyn TS. 2011. Changes in food and nutrient intakes of college students between 1999 and 2009. *Korean J Community Nutr* 16:324-336
- Choi BB. 2013. Dietary habits and behaviors of college students in the northern Gyeonggi-do region. *Korean J Food & Nutr* 26:404-413
- Choi MJ. 2009. Dietary behavior of university students and actual status of fast food intake: Focused on Chungchengdo area. MS Thesis, Kongju National Univ. Yesan. Korea
- Gu YN. 2014. Frequency of eating-alone and dietary behavior in accordance with collegian grade in some areas of Seoul. MS Thesis, Chungang Univ. Seoul. Korea
- Kim KH. 2003. A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Community Nutr* 8:181-191
- Kim MJ, Kim KH, Kim HY. 2013. A study on nutrition knowledge, dietary habits and lifestyle of male and female university students in Daejeon. *Korean J Haman Ecology* 22:701-709
- Kim SH, Joung KH, Chae BS. 2007. Dietary life and eating-out style related to breakfast frequency of male students in culinary college. *Korean J Community Nutr* 12:13-24
- Kim SJ, Bu SY, Choi MK. 2015. Preference and the frequency of processed food intake according to the type of residence of college students in Korea. *Korean J Community Nutr* 20:188-196
- Kim SJ. 2015. A comparison of dietary habit, dietary behavior and processed food intake status according to residing types of university students in Chungnam. MS Thesis, Kongju National Univ. Yesan. Korea
- Kim YS, Choi BB. 2016. Recognition and consumption for the health functional food of college students in the northern Gyeonggi-do area. *Korean J Food & Nutr* 29:206-217
- Ko MS. 2007. The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan. *Korean J Comm Nutr* 12:259-271
- Korea JoongAng Daily. 2016. Available from: <http://news.joins.com/article/20573528>
- Lee KO, Cho EJ. 2013. Comparison of consumption of processed food and personality of middle school students on nutrition education. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 42:1600-1607
- Lee YM, Cho WK, Oh YJ. 2012. Comparison of eating behavior between commensality and solo-eating of university students by BMI. *Korean J Community Nutr* 17:280-289
- Lee YM, Oh YJ, Cho WK, Jo PK. 2015. Differences in solo eating perceptions and dietary behaviors of university students by gender. *J Korean Diet Assoc* 21:57-71
- Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs, Korea Agro-Fisheries Trade Corporation. 2015. 2014 consumer behavior survey for processed food in Korean. pp.116-144
- Ministry of Health and Welfare. 2015. Available from: [http://www.mohw.go.kr/front\\_new/sch/index.jsp](http://www.mohw.go.kr/front_new/sch/index.jsp)
- Park KA. 2003. Food preferences and dietary habits of university students in Kyungbuk province. *J East Asian Soc Dietary Life* 13:527-541
- Song YJ, Paik HY, Joung HJ. 2009. A comparison of cluster and factor analysis to derive dietary patterns in Korean adults using data from the 2005 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Korean J Community Nutr* 14:722-733
- Statistics Korea. 2016. Available from: [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/1/index.board](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/1/index.board)
- Winkleby MA, Cubbin C. 2004. Changing patterns in behaviors and risk factor related to chronic diseases, 1990-2000. *Am J Health Promot* 19:19-27
- 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 Wonju province. *Korean J Community Living Sci* 21:581-593
- You JS, Chin JH, Kim MJ, Chang KJ. 2008. College students' dietary behavior, health-related lifestyles and nutrient intake status by physical activity levels using International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Incheon area. *Korean J Nutr* 41:818-831
- Yu HJ. 2012. Eating habits and snacking in relation to residential environment and gender of college students in Chungnam area. MS Thesis, Konguk Univ Seoul. Korea

Received 04 October, 2016

Revised 27 October, 2016

Accepted 04 December, 2016