

중국 연변 지역 대학생의 성별과 민족, 거주형태에 따른 건강관련 생활습관 및 식생활 비교

†홍 경 희 · 오은주화*

동서대학교 식품영양학과, *연변과학기술대학 간호학부

Comparisons of Health Related Lifestyle and Dietary Behaviors according to Gender, Ethnicity and Residence Type of University Students in Yanbian, China

†Kyung Hee Hong and Unju Hwa Oh*

Division of Food Science and Nutrition, Dongseo University, Busan 617-716, Korea

*Dept. of Nursing, Yanbian University of Science & Technology, Yanbian 133000, China

Abstract

This study aimed to examine the health-related lifestyle habits and eating behaviors according to gender, ethnicity, and residence type of university students in Yanbian, China. Self-administered questionnaires were collected from 302 university students. Of the male students, 12.1% and 42.0% were in the underweight and overweight groups, respectively, and of the female subjects, 21.3% and 16.3%, were in those respective groups. More male than female students preferred the overweight body somatotype. In contrast, about 49.4% of female students were hoping to be underweight, and female students had more obvious difficulties with body somatotype perception, whereas their exercise frequency and time spent exercising per day were much less than those of male students. More Chinese than Korean-Chinese subjects exhibited regular eating habits, which included eating at the same time everyday and at the same frequency per day; these habits were, accompanied by generally healthier lifestyle habits regarding regularity of activity and exercise time. Self-boarding students had a significantly higher BMI ($23.7 \pm 5.1 \text{ kg/m}^2$) and were more likely to be overweight (43.5%) as compared to students who lived in a dormitory or with family. Salty taste was preferred by Chinese students more than Korean-Chinese students, and greasy taste was preferred by Korean-Chinese students as compared with Chinese students. This study found that inherent and environmental factors are related with the dietary behaviors of university students in Yanbian, China. Further studies are required to elucidate the structural elements of family life and the sociocultural factors associated with dietary behaviors in Yanbian.

Key words: Yanbian, ethnicity, residence type, dietary habit, health related lifestyle

서 론

조선족(朝鮮族)은 중국의 56개 민족 중 하나로 1860년대 이후 함경도의 조선인들이 중국의 동북 지역으로 이주하여 중국에 정착한 이주민이다. 연변지역은 1952년 조선족 자치 주로 지정되었으며, 한국어를 일상어로 사용하는 등, 지난 반

세기 동안 한민족(韓民族)에 뿌리를 둔 조선족 고유의 문화와 전통을 유지하며, 중국의 기타 민족과 구별되는 특징을 유지해 왔다. 연변지역의 조선족 인구는 2010년 현재 73.7만 명이며, 이는 중국 내 전체 조선족 인구의 40.3%에 해당한다 (Kim & Ryu 2013). 더욱이 정치 사회적으로 폐쇄된 사회 체제로 인해 고유의 생활풍습이 외래문화의 영향을 덜 받은 채

† Corresponding author: Kyung Hee Hong, Division of Food Science and Nutrition, Dongseo University, Busan 617-716, Korea.
Tel: +82-51-320-1782, Fax: +82-51-320-1794, E-mail: hkhee@dongseo.ac.kr

로 전승되어온 것으로 보인다(Park & Chung 2007).

식생활에 있어서도 연변 지역은 사회인구학적, 지역적, 문화적 변화 요인에도 불구하고 전통음식을 유지하고, 식습관에서 조선족 특유의 전통성을 지니고 있는 등, 전통적 식생활 풍습과 관습이 잘 보존·계승되어 왔다(Jang JO 1993). 연변은 중국 문화권에 속해 있으므로 연변 거주 조선족은 조선족 자치주 총 인구의 61.0%를 차지하는 중국의 주요 민족인 한족(漢族)을 비롯한 타민족과 더불어 살아가며 다양한 문화와의 교류를 통해 독특하고도 새로운 식생활을 형성해 오면서, 대부분의 조선족 가정에서 김치 및 장류를 담그고 있는 등, 대부분 모든 연령층에서 전통적인 식습관을 유지해 나가고 있음이 보고되었다(Lyu & Ryu 1996; Lee 등 2001).

1992년 한중 수교를 전환점으로 조선족의 한국방문과 문화교류가 확대되고, 한국 농촌으로 조선족 여성들의 대규모 혼인 이주가 이루어졌으며, 중국에 진출하는 한국기업과 관광객의 급증으로 한국에서 조선족에 대한 수요 또한 높아졌다. 이러한 변화는 지난 20여년간 조선족 사회에 경제적 및 사회문화적 환경에 근본적인 변화를 초래하였다. 특히 젊은 인구의 대규모 이주로 연변의 조선족 인구 비중은 1949년 63.4%에서 2010년 32.3%까지 낮아지면서 이러한 연령구조의 불안정화와 민족교육의 위축으로 조선족 사회는 민족 정체성 유지에 위기상황을 맞고 있다(Kim & Ryu 2013). 또한 이와 더불어 최근 중국의 개혁개방에 따라 식생활이 서구화되고, 전통음식을 접할 기회가 점차 희박해지고 있어 연변 조선족의 전통적 식생활도 변화를 맞고 있다(Park & Chung 2001; Huang KW 2004). 실제로 90년대 말 이후 10여년이 지난 동안 연변 지역 조선족 대학생의 식생활이 불규칙적으로 변화한 양상이 보고되었는데, 1999년 조사에서는 조선족이 한족보다 규칙적인 식습관과 생활습관을 가지고 있었던 것에 반하여(Cho WK 2000), 2010년 실시된 연구에서는 식사시간의 규칙성과 하루에 식사를 3번 하는 정도, 한번 식사할 때 적당히 먹는 양 등을 볼 때 조선족보다 한족이 더 규칙적인 식생활을 하고 있으며, 운동 시간과 규칙적인 생활을 하는 정도에서도 역시 한족이 더 규칙적인 생활습관을 가지고 있는 등 상반된 결과를 보여 규칙적이었던 조선족의 식생활에 변화가 나타나고 있음이 주목되었다(Choe & Cho 2012).

연변 지역 식생활의 변화는 대학생에서 더욱 두드러지게 나타날 것으로 생각되는데, 대학생은 자유로운 생활에 노출되고, 학업 이외의 다양한 활동에 참여하게 되면서 생활이 불규칙해지기 쉬우며, 또한 젊고 건강하다는 생각에 건강에 대한 관심은 낮으면서 외모에 대한 관심은 높아 결식, 편식으로 식생활의 균형이 깨지는 등 바람직하지 않은 식생활의 변화를 초래하기 쉽기 때문이다(Lee & Lee 2015; Shin 등 2015). 남학생의 경우, 과도한 음주, 흡연, 결식, 빈약한 외식 등으로

에너지 과잉과 불충분한 영양소 섭취가 동시에 나타나기 쉽고, 반면 여학생의 경우 바람직하지 못한 체중감량 식사에 의해 건강상 장애가 초래되기도 한다(Yu & Ro 2009). 연변의 조선족 대학생들은 더욱이 가족구조의 급격한 변화를 겪고 있어 식생활의 변화가 더욱 증대될 것으로 생각된다. 조선족 이혼자가 급격하게 높아지는 추세이며, 이와 더불어 부모의 한국 취업으로 한 부모 혹은 양 부모 모두와 떨어져 사는 자녀들의 비율이 높아지는 추세로, 2004년 연길시 초·중학교 학생의 40.6%가 부모의 취업출국으로 인한 결손가정에서 자라고 있는 것으로 나타났다(Kim & Ryu 2013). 따라서 이러한 환경에서 자라온 지금의 조선족 대학생들에게서는 식생활의 문제점이 더 많이 발생할 수 있으므로, 올바른 식생활을 확립할 수 있도록 이에 대한 연구가 필요하다.

대학생이 되면 집을 떠나 기숙사 생활이나 자취 등으로 가족의 통제로부터 벗어나게 되기 때문에 식생활에 많은 영향을 미치게 된다. 실제로 대학생의 거주형태는 건강 관련 습관과 식습관에 영향을 미치고 있음이 보고되었는데, 자취를 하는 대학생은 가족과 함께 거주하거나 기숙사 생활을 하는 학생보다 규칙적인 식사를 하지 못하고 특히 아침 결식이 잦으며, 칼슘 급원 식품의 섭취 빈도가 낮고 튀김 섭취 빈도가 높은 것으로 나타났다(Yang & Sohn 2009; Hwang & Lee 2007). 연변 거주 대학생 대상으로 한 연구에서도 부모와 함께 거주하는 경우, 기숙사 생활이나 자취를 하는 경우보다 매일 규칙적인 생활을 하는 비율이 높고, 자신의 체중을 올바르게 인식하며, 식사시간 규칙성, 아침식사 빈도, 충분한 식사시간 등에서 더 규칙적이고 올바른 식습관을 형성하고 있다고 보고되었다(Choe & Cho 2012). 식생활에 대한 바른 가치관이 형성되지 못한 상태에서 규율에서 벗어난 대학생의 경우, 부적절한 식습관으로 인해 건강문제가 초래될 수 있으므로, 이 시기에 잘못된 식생활 요인을 파악하여 개선을 도모함으로써 올바른 식습관을 기르는 것이 필요하다(Guo 등 2013).

이에 따라 본 연구에서는 중국 연변 지역에 거주하는 대학생들을 대상으로 성별 및 민족과 거주형태에 따라 체중조절 관련사항과 건강과 관련된 생활습관 및 식습관, 맛에 대한 기호도를 비교·분석함으로써 연변 지역 조선족의 식생활에 영향을 미치는 요인과 변화 양상을 파악하여 건강한 식생활 확립을 위한 기초자료로 제시하고자 한다.

연구 대상 및 방법

1. 조사 대상 및 기간

중국 연변 자치주 연길시 소재의 대학생을 대상으로 2015년 11월 1일부터 30일까지 설문조사를 실시하였다. 설문지는 조사대상자의 직접 기입법에 의해 조사하였으며, 350명의 조

사 자료 중 미회수 및 부실 응답을 제외한 총 302부(86.3%)의 설문지를 통계분석에 이용하였다.

2. 조사 내용 및 방법

설문지는 선행연구(Cho WK 2000; Choe & Cho 2012)에서 사용된 설문 문항들을 기초로 하여 본 연구 목적에 맞게 수정·보완 후 개발되었다. 한국어로 작성된 설문지를 이중언어자 교수가 중국어로 번역 후 예비조사를 거쳐 문항의 신뢰성과 타당도를 분석 후 보완 사용하였고, 대상자의 편의에 따라 한국어 또는 중국어 설문지를 선택하여 응하도록 하였다.

1) 일반사항 및 체격 실태

대상자의 일반사항은 성별, 연령대, 민족, 거주형태, 신장, 체중을 조사하는 것으로 구성하였고, 신장과 체중을 근거로 체질량지수(Body Mass Index: BMI, 단위: kg/m²)를 산출하였다. 체질량지수에 의한 비만 판정은 한국과 중국의 기준이 다르므로 아시아 태평양 지역의 판정기준(WHO 2006)을 적용한 한국의 기준으로 18.5 미만은 저체중, 18.5 이상 23.5 미만은 정상, 23 이상 25 미만은 과체중, 25 이상은 비만으로 분류하였다.

2) 체중조절 관련사항

체중조절 관련사항은 자신이 희망하는 체중을 기입하도록 하였고, 체중조절(다이어트)에 대한 관심 정도(체중조절(다이어트)에 관심이 있습니까?), 체중조절 경험(체중조절(다이어트) 경험이 있습니까?), 대상자가 스스로 인식하는 체형 상태(본인의 체형이 어떻다고 생각합니까?)를 알아보는 것으로 구성하였다.

3) 건강관련 생활습관

건강관련 생활습관은 규칙적인 생활(규칙적인 생활을 합니까?), 운동 빈도(얼마나 자주 운동을 합니까?), 평균 운동시간(1회 평균 운동시간은 얼마나 됩니까?), 평균 수면시간(하루 평균 수면시간은 얼마나 됩니까?)에 대하여 보기를 제시하여 응하도록 하였다.

4) 식습관

식습관은 하루에 식사 3끼를 하는 빈도(얼마나 자주 하루 3끼 식사를 합니까?), 아침 식사 빈도(얼마나 자주 아침을 드십니까?), 간식 빈도(얼마나 자주 간식을 드십니까?), 야식 빈도(얼마나 자주 야식(夜食)을 드십니까?), 음주 빈도(얼마나 자주 술을 드십니까?)에 대하여 ‘전혀 안한다’, ‘일주일에 1~2회’, ‘일주일에 3~4회’, ‘일주일에 5~6회’, ‘매일’로 빈도를 나누어 보기를 제시하여 응하도록 하였다. 또한 식사시

간의 규칙성(식사 시간이 규칙적입니까?), 스트레스 해소 차원에서 먹기(스트레스 해소를 위해 먹을 때가 있습니까?)에 대하여 ‘전혀 아니다’, ‘아니다’, ‘보통’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’로 보기를 제시하였고, 식사량(한번 식사할 때 먹는 양은 어떻습니까?), 식사 시 소요시간(평균 식사 시간은 어느 정도 됩니까?)에 대하여 보기를 제시하여 응하도록 하였다.

5) 맛에 대한 기호도

맛에 대한 기호도는 매운 음식, 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 얼마나 즐겨 먹는지에 대하여 각각 문항을 구성하고, ‘전혀 아니다’를 1점, ‘아니다’를 2점, ‘보통이다’를 3점, ‘그렇다’를 4점, ‘매우 그렇다’를 5점으로 하였다.

3. 자료 분석

모든 자료 처리 및 분석은 SPSS win 20.0을 사용하였다. 조사 항목별 분포 비율에 대한 비교는 빈도와 백분율을 구하고, χ^2 -test를 이용하여 유의성을 검증하였다. 신장, 체중, BMI, 맛에 대한 기호도에 대하여 평균과 표준편차를 구하였으며, 평균들 간 차이의 유의성 분석은 *t*-test(Independent sample's *t*-test) 또는 One-way ANOVA에 의해 실시하였다. ANOVA 후 사후검정으로 Duncan's multiple range test를 실시하여 평균값의 차이를 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 일반사항 및 체격 실태

조사 대상자의 일반사항은 Table 1에 제시하였다. 남학생은 124명(41.1%), 여학생은 178명(58.9%)이었으며, 20대가 251

Table 1. General characteristics of subjects

Variables	Categories	Number	%
Gender	Male	124	41.1
	Female	178	58.9
Age	Below 20	47	15.6
	20~29	251	83.1
	30~39	1	0.3
	40~49	2	0.7
	Higher than 50	1	0.3
Ethnicity	Korean-Chinese	220	72.8
	Chinese	82	27.2
Residence type	Dormitory	247	81.8
	Living with family	32	10.6
	Self-boarding	23	7.6
	Total	302	100.0

명(83.1%)으로 대부분이었고, 20세 미만이 15.6%였다. 조선족 대학생은 220명(72.8%), 한족 대학생은 82명(27.2%)이었다. 대부분의 학생들은 기숙사 생활을 하고 있었으며(81.8%), 그 다음으로 가족과 함께 거주하는 응답 비율이 10.6%, 자취하는 비율이 7.6%였다.

조사 대상자의 체격 실태는 Table 2에 제시하였다. 신장과 체중 각각의 평균은 남학생이 173.7±5.2 cm, 69.1±14.2 kg이었고, 여학생이 161.9±5.1 cm, 54.1±7.8 kg이었다. BMI로 체중을 비교한 결과, 조사 대상자의 55.6%가 정상체중이었고, 과체중이 13.6%, 비만이 13.2%, 저체중이 17.5%로 나타났다. 남학생(22.9±4.6)의 경우, 여학생(20.6±2.6)보다 BMI가 유의적으로 높아 남학생의 42.0%가 과체중 또는 비만인 것으로 나타났다($p<0.01$), 여학생의 경우는 저체중의 비율이 21.3%로 남학생(12.1%)보다 높게 나타났다($p<0.01$). 본인이 희망하는 체중은 남학생의 경우 66.6±7.8 kg으로 실제 체중보다 2.5 kg 낮은 정도였고, 여학생은 48.3±5.2 kg으로 실제 체중보다 5.8 kg이 낮아 남학생에 비해 여학생이 실제 자신의 체중보다 훨씬 더 많이 감량하고 싶어하는 것으로 나타났다. 본인이 희망하는 체중으로 산출한 희망 BMI는 남학생은 22.0±2.1로 정상 범위 안에 드는 이상적인 체형이었으나, 여학생의 경우는 18.4±1.5로 저체중의 범위인 마른 체형을 희망하는 것으로 나타났다, 여학생의 49.4%가 희망하는 체중이 저체중인 것으로

조사되어 여학생들의 경우 대상자의 반 정도인 상당수가 건강체중보다 더 마른 체형을 선호하는 것으로 나타났다. 반면, 남학생의 경우 희망하는 체중이 저체중인 비율은 4.0% 밖에 되지 않았으나, 과체중 또는 비만인 체중을 희망하는 비율이 25.8%인 것으로 나타나, 남학생의 상당수가 정상보다 살찐 체형을 선호하는 것을 알 수 있었다.

우리나라 대학생도 남·녀간 자신의 체형에 대한 인식에 차이가 관찰되었는데, 여학생이 남학생에 비해 자신의 체형을 실제 체형보다 더욱 살찐 체형으로 생각하여 훨씬 더 마른 체형을 선호하고, 남자 대학생은 오히려 자신의 체중을 실제 비만도보다 적게 나간다고 생각하는 경향이 큰 것으로 보고 되어(Jwa & Chae 2008; Jin EH 2007), 한국과 유사하게 중국의 연변 지역에서도 대학생들의 성별 체형 인식에 차이가 있음을 알 수 있었다. Choe & Cho(2012)의 연구에서도 연변 지역 남학생은 희망하는 체중이 오히려 실제 체중보다 0.35 kg이 높았던 반면, 여학생의 경우 실제 체중보다 평균 4.51 kg을 감량하고 싶을 만큼 훨씬 낮게 나타나 체형 인식에 대한 성별 차이가 본 연구 결과와 유사하였으나, 본 연구에서는 남학생도 실제 체중보다 더 감량하고 싶은 것으로 나타나, 지난 5년간 이에 대한 인식에 변화가 있었음을 알 수 있었다. 중국은 전통적으로 비만체형이 경제적 우위를 상징하는 경향이 있어 비만이 보다 긍정적으로 수용되고 있어, 전통적으로 과

Table 2. Height, weight, BMI, hoping weight, hoping BMI of subjects

Item	Total (n=302)	Gender		<i>t</i> or χ^2 -value	Ethnicity		<i>t</i> or χ^2 -value	Residence type			<i>F</i> or χ^2 -value
		Male (n=124)	Female (n=178)		Korean-Chinese (n=220)	Chinese (n=82)		Dormitory (n=247)	Living with family (n=32)	Self-boarding (n=23)	
Height(cm)	166.7±7.8 ¹⁾	173.7±5.2	161.9±5.1	19.495**	166.3±7.9	167.9±7.2	-1.667	166.4±7.7	167.2±8.8	170.1±6.9	2.496
Weight(kg)	60.3±13.1	69.1±14.2	54.1±7.8	10.759**	60.2±12.7	60.5±14.3	-0.167	59.3±12.1 ^{ab3)}	61.5±13.5 ^a	69.3±18.5 ^b	6.519**
BMI	21.6±3.7	22.9±4.6	20.6±2.6	5.058**	21.6±3.6	21.3±4.1	0.711	21.3±3.5 ^a	21.9±4.0 ^a	23.7±5.1 ^b	4.754**
Hoping weight(kg)	55.8±11.1	66.6±7.8	48.3±5.2	22.816**	55.9±11.2	55.6±10.7	0.186	54.9±10.5 ^a	57.5±11.7 ^a	62.7±13.8 ^b	5.850**
Hoping BMI ²⁾	19.9±2.5	22.0±2.1	18.4±1.5	16.720**	20.0±2.5	19.6±2.5	1.385	19.7±2.4 ^a	20.4±2.5 ^a	21.5±3.4 ^b	6.233**
Weight group by BMI	Under weight	53(17.5) ⁴⁾	15(12.1)	38(21.3)	38(17.3)	15(18.3)		45(18.2)	6(18.3)	2(8.7)	14.827*
	Normal weight	168(55.6)	57(46.0)	111(62.4)	118(53.6)	50(61.0)	2.209	143(57.9)	14(43.8)	11(47.8)	
	Over weight	41(13.6)	26(21.0)	15(8.4)	32(14.5)	9(11.0)		31(12.6)	8(25.0)	2(8.7)	
	Obesity	40(13.2)	26(21.0)	14(7.9)	32(14.5)	8(9.8)		28(11.3)	4(12.5)	8(34.8)	
Weight group by hoping BMI	Under weight	93(30.8)	5(4.0)	88(49.4)	63(28.6)	30(36.6)		83(33.6)	7(21.9)	3(13.0)	20.292**
	Normal weight	175(57.9)	87(70.2)	88(49.4)	128(58.2)	47(57.3)	6.644	143(57.9)	20(62.5)	12(52.2)	
	Over weight	26(8.6)	25(20.2)	1(0.6)	24(10.9)	2(2.4)		16(6.5)	3(9.4)	7(30.4)	
	Obesity	8(2.6)	7(5.6)	1(0.6)	5(2.3)	3(3.7)		5(2.0)	2(6.3)	1(4.3)	

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ BMI(Body Mass Index)=Weight/Height(m)²

³⁾ Different superscripts in the same row indicate significant difference among groups at $p<0.05$ by Duncan's multiple range test.

⁴⁾ N(%)

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

체중 체형에 대한 선호 경향이 있어왔으나(Lee & Su 2013), 최근 중국도 경제적 성장과 이에 따른 식생활의 변화에 따라 비만 유행률이 급격히 증가하고 있으며(Wang 등 2012), 중국 대학생들도 일부 계층에서는 체중 감량을 위한 행동들이 증가하고 있는 것으로 보고되는데(Liang 등 2008), 본 연구 결과를 볼 때 최근 중국 연변 남학생들에서도 체중 감량에 대한 관심이 증가하고 있는 것으로 생각된다. 본 연구에서 여학생의 49.4%가 저체중을 희망하는 결과는 Lee & Su(2013)가 한국 여대생의 19.1%, 중국 여대생의 8.8%가 저체중을 희망한다고 보고한 것과 비교할 때 매우 높은 비율을 보였는데, 중국에서도 검증되지 않은 약제 복용 등을 통한 무리한 체중 감소 시도들이 사회문제가 되고 있어(Liang 등 2008), 이들에 대해 건강체중에 대한 바른 인식 및 지나친 마른 체형 선호의 부작용에 대한 교육이 필요할 것으로 생각된다.

거주형태별로 체격 실태를 비교하였을 때, 자취를 하는 경우 기숙사 생활을 하는 경우나 가족과 함께 사는 경우에 비해 체중, BMI, 희망 체중, 희망 BMI에서 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$). 기숙사 생활을 하는 경우와 가족과 함께 사는 대상자의 평균 BMI는 각각 21.3 ± 3.5 , 21.9 ± 4.0 으로 정상 범위에 있었으나, 자취를 하는 경우 평균 BMI가 23.7 ± 5.1 로 과체중 범위에 있는 것으로 나타났고, 자취를 하는 대상자 중 과체중과 비만 비율이 각각 8.7%, 34.8%로 높게 나타나, 자취를 하는 대학생의 체중관리가 잘 되고 있지 않음을 알 수 있었다. 본 연구 결과에서는 식사의 규칙성과 식사량이 거주형태

별로 차이를 보이지 않았으나, 한국 대학생들 대상 조사 결과에서는 자취를 하는 대학생이 기숙사 생활이나 자택 거주를 하는 경우에 비해 튀김이나 볶음 요리, 지방이 많은 육류의 섭취 빈도가 더 높고, 우유나 유제품, 과일류와 해조류의 섭취가 부족하다는 문제점이 지적되었는데(Yang & Sohn 2009; Hwang & Lee 2007), 이러한 식품 섭취 패턴의 차이에 의해 체중관리에 어려움을 겪을 것으로 생각된다. 조사대상자의 체격 실태와 희망 체중, 희망 BMI는 모두 민족 간 차이를 나타내지 않았다.

2. 체중조절 관련사항

체중조절 관련사항을 비교 분석한 결과는 Table 3과 같다. 체중조절(다이어트)에 대한 관심 정도에 대해서는 응답자의 32.8%가 그렇다고 답하였고, 보통이다가 27.5%, 매우 그렇다가 24.2%로 대부분의 학생들이 체중감량에 관심을 가지고 있는 것으로 조사되었다. 또한 응답자의 28.1%가 지금 체중조절 중인 것으로 답하였고, 26.5%가 앞으로 체중조절을 할 계획이 있다고 답하였으며, 과거에 체중조절 경험이 있다고 답한 비율도 21.2%로 나타나, 많은 학생들이 체중 조절 경험이나 계획을 가지고 있는 것으로 조사되었다. 응답자 중 체중조절을 시도한 경험이 있는 비율이 50.1%로, 2010년 연변 대학생들 대상으로 조사된 결과인 48.3%보다 약간 높았고(Choe & Cho 2012), 한국 대학생들 대상 조사 결과인 50.9%와 유사하였다(Kim 등 2012). 본인의 체형이 어떻다고 생각하는지에

Table 3. Interests, experience of weight control and perception of weight of subjects

N(%)

	Total	Gender		χ^2 -value	Ethnicity		χ^2 -value	Residence type			χ^2 -value
		Male	Female		Korean-Chinese	Chinese		Dormitory	Living with family	Self-boarding	
Interests of weight control	None	16(5.3)	11(8.9)	5(2.8)	14(6.4)	2(2.4)	7.229	14(5.7)	1(3.1)	1(4.3)	4.145
	Little	31(10.3)	18(14.5)	13(7.3)	22(10.0)	9(11.0)		26(10.5)	3(9.4)	2(8.7)	
	Moderate	83(27.5)	42(33.9)	41(23.0)	66(30.0)	17(20.7)		67(27.1)	7(21.9)	9(39.1)	
	A lot	99(32.8)	34(27.4)	65(36.5)	72(32.7)	27(32.9)		80(32.4)	14(43.8)	5(21.7)	
	Great	73(24.2)	19(15.3)	54(30.3)	46(20.9)	27(32.9)		60(24.3)	7(21.9)	6(26.1)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Experience of weight control	I have before.	64(21.2)	26(21.0)	38(21.3)	56(25.5)	8(9.8)	9.022*	47(19.0)	9(28.1)	8(34.8)	5.129
	I am doing now.	85(28.1)	28(22.6)	57(32.0)	60(27.3)	25(30.5)		69(27.9)	10(31.3)	6(26.1)	
	I will in the future.	80(26.5)	26(21.0)	54(30.3)	54(24.5)	26(31.7)		69(27.9)	7(21.9)	4(17.4)	
	I will not try.	73(24.2)	44(35.5)	29(16.3)	50(22.7)	23(28.0)		62(25.1)	6(18.8)	5(21.7)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Perception of weight	Skinny	40(13.2)	29(23.4)	11(6.2)	26(11.8)	14(17.1)	2.894	32(13.0)	4(12.5)	4(17.4)	1.395
	Moderate	140(46.4)	54(43.5)	86(48.3)	108(49.1)	32(39.0)		117(47.4)	15(46.9)	8(34.8)	
	Fat	122(40.4)	41(33.1)	81(45.5)	86(39.1)	36(43.9)		98(39.7)	13(40.6)	11(47.8)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

대해서는 뚱뚱하다고 응답한 비율이 40.4%로 실제로 과체중 또는 비만인 비율이 26.8%인 것에 비해 높게 나타나, 본인의 체형에 대해 올바르게 인식하지 못하고 있는 경우가 많은 것을 알 수 있었다. 이에 반해, 본인의 체형이 말랐다고 답한 비율은 13.2%에 불과하였다.

체중조절에 대한 관심은 남학생의 경우 보통이라고 답한 비율이 33.9%, 그렇다가 27.4%였고, 여학생의 경우에는 그렇다고 답한 비율이 36.5%, 매우 그렇다가 30.3%로 여학생이 남학생에 비해 체중조절에 대한 관심이 높은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 또한 여학생에서 지금 체중조절 중(32.0%)이거나 앞으로 할 계획(30.3%)인 비율이 높았던 반면, 남학생은 체중조절을 할 생각이 없다가 35.5%로 가장 비율이 높아, 여학생이 남학생에 비해 체중조절 경험 역시 많은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 본인의 체형에 대한 이미지 역시 성별 차이가 확연히 나타났는데($p < 0.01$), 남학생의 경우 33.1%가 본인이 뚱뚱하다고 답하여 실제 남학생의 과체중 또는 비만 비율이 42.0%인 것과 비교하여 볼 때, 자신이 정상보다 높은 체중임을 인식하지 못하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 이에 반해 여학생의 경우에는 45.5%가 본인이 뚱뚱하다고 답하여 실제 여학생의 과체중 또는 비만 비율이 16.3%인 것과 비교하였을 때, 자신의 체형을 실제보다 뚱뚱하게 인식하는 경우가 많은 것으로 조사되었다. 한국 대학생 역시 비슷한 양상을 보이는 것으로 보고되었는데, 정상체중인 남학생의 47.9%가 본인이 말랐다고 인식한 반면, 정상체중인 여학생의 40.4%가 뚱뚱하다고 인식하여 본 연구 결과와 유사하였다. 또한 체중조절을 하는 목적의 대부분이 건강이 아닌 미용상의 목적인 것으로 나타나(Kim 등 2012), 연변의 대학생도 무분별한 체중조절을 시도하여 건강을 해치지 않도록 바른 신체상을 갖도록 하는 노력이 필요할 것으로 생각된다. 더욱이 중국 남자 대학생은 한국 남학생에 비해 과체중 및 비만체형을 더욱 선호하는 것을 고려할 때(Lee & Su 2013), 최근 연변의 소득수준 향상 및 식생활 변화와 더불어 연변 지역 남자 대학생의 경우, 비만으로 이행될 가능성이 높으므로 이에 대한 중재가 필요할 것으로 생각된다.

민족별로 체중조절에 대한 관심이나 본인의 체형에 대한 이미지는 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 체중조절 경험에서는 조선족이 과거에 체중조절을 한 경험이 있는 비율이 높았던 반면, 한족은 과거 체중조절 경험이 있는 비율은 낮으나, 현재 체중조절 중이거나, 앞으로 체중조절을 할 계획이 있다고 답한 비율이 높게 나타났는데($p < 0.05$), 체중조절 경험이 조선족과 한족 간 차이가 없었던 Choe & Cho(2012)의 연구와 비교하여 볼 때, 최근 한족의 체중조절을 위한 시도들이 증가하고 있는 것을 알 수 있었다.

거주형태별로 비교하였을 때 체중조절에 대한 관심, 체중

조절 경험, 체형 이미지 모두 통계적 유의성을 나타내지 않았다. Choe & Cho(2012)의 연구에서는 부모님과 함께 거주하는 경우 자신의 체중이 적당하다고 생각하는 비율이 높고, 반면 자신을 뚱뚱하다고 생각하는 정도가 낮아, 부모님이 자신의 체중을 올바르게 인식하는데 긍정적 역할을 하는 것으로 보고되어 본 연구와는 다른 결과를 보였는데, 이는 최근 연변 지역의 결혼 가정 또는 조손 가정들이 더욱 늘어나면서 조사대상자들이 부모님과 함께 생활해온 경우가 많지 않기 때문인 것으로 생각된다(Kim & Ryu 2013).

3. 건강관련 생활습관

건강관련 생활습관을 비교 분석한 결과는 Table 4와 같다. 규칙적인 생활을 하는지에 대해서는 조사대상자의 44.0%가 보통이라고 답하였고, 그 다음으로 34.4%가 그렇지 않다고 답하였으며, 매우 그렇지 않다고 답한 비율도 6.3%로 상당수의 조사대상자들의 생활이 규칙적이지 않은 것으로 나타났다. 운동 빈도는 조사대상자의 38.1%가 거의 하지 않는다고 답하였고, 35.1%가 주 1~2회 운동한다고 답하였으며, 1회 평균 운동시간은 30분 미만이라고 답한 비율이 47.4%로 가장 높았다. 평균 수면시간은 조사대상자의 48.3%가 6~7시간이라고 답하였고, 그 다음은 7~8시간이라고 답한 비율이 27.2%를 차지하였다.

성별로 비교하였을 때 남학생이 여학생보다 운동빈도가 더 높고($p < 0.01$), 운동시간이 더 많은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 남학생의 46.8%가 주 1~2회 운동한다고 답한 반면, 여학생의 51.1%가 운동을 거의 하지 않는다고 답하였고, 남학생의 경우 1회 운동시간이 30~60분이라고 답한 비율이 37.1%, 1~2시간이 30.6%인 반면에, 여학생의 63.5%가 운동시간이 30분 미만이라고 답하였다. 한국 대학생의 경우 남학생의 71.0%가 정기적으로 운동을 하고, 여학생의 47.5%가 운동을 하지 않았으며, 여학생이 남학생보다 운동 빈도와 운동시간이 더 적은 것으로 나타났는데(Lee & Lee 2015), 중국 연변 지역에서도 유사하게 여학생들의 운동 정도가 매우 부족한 경향이 관찰되었다.

민족별로 비교하였을 때 규칙적인 생활을 하는지와 1회 평균 운동시간에서 통계적으로 관련이 있는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 규칙적인 생활을 하는지에 대해 조선족의 41.4%가 그렇지 않다, 39.1%가 보통이라고 대답한 반면, 한족의 57.3%가 보통이다, 23.2%가 그렇다고 대답하여 한족이 조선족보다 규칙적인 생활을 하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 1회 평균 운동시간이 1~2시간 또는 2시간 이상이라고 답한 비율이 조선족의 30.0%, 한족의 12.2%로 1시간 이상 충분히 운동시간을 갖는 비율은 조선족이 한족에 비해 높았다. 연변에 거주하는 60대 여성을 대상으로 한 연구에서는 조선족이

Table 4. Health-related lifestyle of subjects

N(%)

	Total	Gender		X ² -value	Ethnicity		X ² -value	Residence type			X ² -value
		Male	Female		Korean-Chinese	Chinese		Dormitory	Living with family	Self-boarding	
Regularity of life	Very irregular	19(6.3)	8(6.5)	11(6.2)	16(7.3)	3(3.7)	25.471**	18(7.3)	0(0.0)	1(4.3)	6.450
	Irregular	104(34.4)	35(28.2)	69(38.8)	91(41.4)	13(15.9)		82(33.2)	12(37.5)	10(43.5)	
	Irregular or regular	133(44.0)	62(50.0)	71(39.9)	86(39.1)	47(57.3)		110(44.5)	14(43.8)	9(39.1)	
	Regular	42(13.9)	16(12.9)	26(14.6)	23(10.5)	19(23.2)		34(13.8)	6(18.8)	2(8.7)	
	Very regular	4(1.3)	3(2.4)	1(0.6)	4(1.8)	9(0.0)		3(1.2)	0(0.0)	1(4.3)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Exercise frequency	More than 3 times/week	33(10.9)	25(20.2)	8(4.5)	26(11.8)	7(8.5)	3.411	23(9.3)	3(9.4)	7(30.4)	14.666*
	1~2 times/week	106(35.1)	58(46.8)	48(27.0)	80(36.4)	26(31.7)		84(34.0)	16(50.0)	6(26.1)	
	2~3 times/month	48(15.9)	17(13.7)	31(17.4)	37(16.8)	11(13.4)		39(15.8)	6(18.8)	3(13.0)	
	None	115(38.1)	24(19.4)	91(51.1)	77(35.0)	38(46.3)		101(40.9)	7(21.9)	7(30.4)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Exercise time per once	Less than 30 minutes	143(47.4)	30(24.2)	113(63.5)	95(43.2)	48(58.5)	10.669*	125(50.6)	10(31.3)	8(34.8)	8.491
	30~60 minutes	83(27.5)	46(37.1)	37(20.8)	59(26.8)	24(29.3)		64(25.9)	12(37.5)	7(30.4)	
	1~2 hours	63(20.9)	38(30.6)	25(14.0)	55(25.0)	8(9.8)		50(20.2)	7(21.9)	6(26.1)	
	More than 2 hours	13(4.3)	10(8.1)	3(1.7)	11(5.0)	2(2.4)		8(3.2)	3(9.4)	2(8.7)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Sleeping time per day	Less than 6 hours	61(20.2)	25(20.2)	36(20.2)	46(20.9)	15(18.3)	0.357	51(20.6)	5(15.6)	5(21.7)	7.918
	6~7 hours	146(48.3)	63(50.8)	83(46.6)	105(47.7)	41(50.0)		114(46.2)	22(68.8)	10(43.5)	
	7~8 hours	82(27.2)	31(25.0)	51(28.7)	60(27.3)	22(26.8)		70(28.3)	4(12.5)	8(34.8)	
	More than 8 hours	13(4.3)	5(4.0)	8(4.5)	9(4.1)	4(4.9)		12(4.9)	1(3.1)	0(0.0)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

한족보다 규칙적으로 운동을 하고, 더 많은 시간 운동을 하는 것으로 조사되었으며(Lin & Im 2015), 1999년 연변 대학생을 대상으로 한 연구에서도 조선족이 한족보다 운동을 규칙적으로 하는 비율이 높았으나(Cho WK 2000), 이와는 반대로 2010년에는 한족 대학생이 조선족 대학생보다 규칙적으로 생활하고 운동시간이 더 긴 것으로 나타났다(Choe & Cho 2012). 본 연구 결과 역시 한족이 조선족보다 규칙적인 생활을 하는 것으로 관찰되어, 최근 연변 지역 조선족의 세대가 바뀌는 과정에서 생활습관에도 변화가 있는 것으로 생각된다. 그러나 본 연구 결과, 조선족이 한족에 비해 운동시간이 긴 비율이 높아, 조선족 대학생들이 5년 전에 비해 운동에 좀 더 관심을 가지게 된 것으로 관찰되었다.

거주형태별로 비교하였을 때 기숙사 생활을 하는 경우 40.0%가 운동을 거의 하지 않는다고 답한 반면, 가족과 함께 하는 경우는 50.0%가 주 1~2회 운동을 한다고 답하였고, 자취를 하는 경우 30.4%가 주 3회 이상 운동을 한다고 답하여, 기숙사에 있는 경우 운동을 하지 않는 비율이 가장 높고, 자취를 하는 경우 운동을 자주 하는 비율이 높은 것으로 나타났다

($p < 0.05$). 이는 자취를 하는 군에서 비만한 비율이 높아 체중 감량을 위해 운동하는 경우가 많기 때문인 것으로 생각된다.

4. 식습관

조사 대상자의 식습관을 비교 분석한 결과는 Table 5와 같다. 식사 시간의 규칙성은 전체 조사 대상자 중 3.3%만이 '매우 그렇다', 22.8%만이 '그렇다'라고 답하였고, 27.8%가 '아니다'로, 9.9%가 '전혀 아니다'로 답하여 상당수의 대학생이 식사 시간이 불규칙함을 알 수 있었다. Lee & Su(2013)가 중국 대학생의 59.2%, 한국 대학생의 29.4%가 식사 시간이 규칙적인 것으로 보고한 것과 비교할 때 연변 지역 대학생의 식사 규칙성이 중국의 다른 지역 또는 한국에 비해 매우 낮은 것으로 관찰되었다. 한번 식사할 때 먹는 양은 적당히 먹는다고 응답한 비율이 44.4%로 가장 높았으나, 가끔 과식한다고 응답한 비율도 43.4%로 거의 비슷한 비율로 나타나, 상당수의 대학생이 과식하는 경우가 있음을 알 수 있었다. 평균 식사 시 소요시간은 10~20분이라고 응답한 비율이 51.3%로 가장 높았고, 20~30분이 29.5%로 뒤를 이었다. 하루 3끼 식사를

하는 빈도는 주 1~2회라고 응답한 비율이 28.5%로 가장 높았고, 매일 하루 3끼 식사를 한다고 답한 비율은 15.2%로 낮았으며, 전혀 안한다고 답한 비율도 19.2%나 되었다. 아침 식사 빈도도 주 1~2회라고 응답한 비율이 37.4%로 가장 높았고, 매일 아침 식사를 한다고 답한 비율은 10.9%로 낮았으며, 전혀 안한다고 답한 비율도 15.6%나 되어, 결식, 특히 아침 결식이 많은 것으로 나타났다. 간식 빈도는 주 1~2회로 응답한 비율이 35.4%, 주 3~4회가 28.1%, 매일 17.2%의 순으로 나타났다. 야식 빈도는 주 1~2회로 응답한 비율이 49.0%로 가장 높았고, 주 3~4회 21.5%, 전혀 안한다 20.5%의 순이었고, 음주 빈도는 주 1~2회로 응답한 비율이 49.7%로 가장 높았고, 전혀 안한다고 응답한 비율이 45.0%이었다. 스트레스 해소를 위해 먹는지에 대해서는 그렇다고 응답한 비율이 31.8%로 가장 높았다.

식습관 문항들 중에서 식사 시 소요시간, 간식 빈도, 음주 빈도, 스트레스 해소를 위해서 먹는지에 대한 문항들이 성별로 통계적 유의성이 있는 것으로 나타났다. 남학생의 경우 식사시간이 10~20분이라고 응답한 비율이 61.3%로 과반수인 반면, 여학생의 경우에는 10~20분이 44.4%, 20~30분이 37.1%로 여학생이 남학생에 비해 식사 시간이 좀 더 긴 것으로 나타났다($p < 0.01$). 간식 빈도는 남학생의 경우 주 1~2회로 응답한 비율이 44.4%로 가장 높았으나, 여학생의 경우 주 3~4회로 응답한 비율이 32.0%로 가장 높았으며, 간식을 매일 먹는다는 비율도 24.2%로 나타나 여학생이 남학생에 비해 간식을 더 자주 먹는 경향이 있는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 한국 대학생도 여학생이 남학생에 비해 간식을 더 자주 먹는 것으로 나타났으며, 여학생의 대부분인 91.4%, 남학생의 78.7%가 매일 간식을 먹는 것으로 나타나(Choi BB 2013), 연변 대학생은 한국 대학생에 비해서는 간식 빈도가 낮은 것을 알 수 있었다. 음주 빈도에서 전혀 안한다와 주 1~2회로 응답한 비율이 여학생의 경우에는 각각 52.8%, 44.8%였고, 남학생의 경우에는 33.9%, 58.1%로 나타나 아주 큰 차이는 보이지 않았으나, 남학생이 여학생에 비해 음주 빈도가 더 높은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 스트레스 해소를 위해 먹는지에 대해서는 남학생의 경우 전혀 아니다(30.6%) 또는 아니다(38.7%)로 응답한 비율이 높았던 반면, 여학생의 경우 그렇다로 응답한 비율이 43.3%로 가장 높아, 여학생이 남학생에 비해 스트레스를 먹는 것으로 해소하는 정도가 훨씬 높은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 남학생의 경우 스트레스 해소를 위해 먹을 경우 스트레스 해소를 느끼는 경향이 있는 반면, 여학생은 오히려 스트레스 해소를 위해 먹을 때 체중조절에 대한 염려를 더 많이 하는 것으로 보이는데(Ha KH 2012), 본 조사에서 관찰된 연변 여대생들은 체중에 매우 민감하게 반응하고, 체중조절에 대한 관심과 경험은 많으나, 운동에 대한 투자는 이루어지고 있지 않

아 스트레스 해소를 위해 섭취하는 음식이 생리변화를 악화시키지 않도록 섭취하는 음식에 유의할 필요가 있을 것으로 생각된다.

식습관 문항들 중에서 민족별로 유의적 차이를 보인 문항은 식사시간의 규칙성, 하루에 식사 3끼를 하는 빈도였다. 조선족의 경우, 식사시간의 규칙성이 보통이라고 응답한 비율이 32.3%, 아니다로 응답한 비율이 31.8%로 그 다음이었던 반면, 한족의 경우에는 보통으로 응답한 비율이 46.3%, 그 다음으로는 그렇다로 응답한 비율이 30.5%를 차지하여 한족이 조선족보다 식사시간을 규칙적으로 하는 비율이 유의적으로 높은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 또한 한족의 경우에는 하루 식사 3끼를 하는 빈도가 주 3~4회로 응답한 비율이 30.5%로 가장 높았으나, 조선족은 주 1~2회가 31.4%로 가장 높아, 한족이 조선족에 비해 하루 3끼 식사를 하는 비율이 유의적으로 높은 것으로 나타나($p < 0.05$), 한족이 조선족에 비해 더 규칙적인 식습관을 형성하고 있는 것으로 나타났다. 1999년 연변 대학생을 대상으로 한 연구에서도 조선족이 한족보다 하루 식사 횟수가 더 많고, 더 규칙적인 식습관을 가지고 있는 것으로 보고되었으나(Cho WK 2000), 최근에는 이와는 반대로 대학생 또는 60대 여성에서 한족이 조선족보다 식사시간이 규칙적이고, 하루에 식사 3끼를 하는 빈도가 높으며, 결식률도 낮은 등 더 규칙적인 식습관을 가지고 있는 것으로 보고 되어(Choe & Cho 2012, Lin & Im 2015), 본 연구와 동일한 결과를 보였다. 이러한 결과는 최근 연변 조선족에서 나타나고 있는 급격한 사회구조적 환경변화를 반영하고 있는 것으로 생각된다(Kim & Ryu 2013).

식습관 문항들 중에서 거주형태별로 유의적 차이를 보인 문항은 평균 식사 시 소요시간과 음주 빈도였다. 기숙사 생활을 하는 경우나 가족과 함께 사는 경우에는 식사 시 소요시간이 10~20분이라고 응답한 비율이 각각 51.4%, 56.3%로 가장 높았고, 그 다음으로 20~30분으로 응답한 비율이 각각 31.2%, 25.0%를 차지한 반면, 자취를 하는 경우에는 5~10분으로 응답한 비율이 39.1%로 높게 나타나, 자취를 하는 대학생의 경우 식사에 할애하는 시간이 더 적은 것으로 나타났다($p < 0.05$). 기숙사 생활이나 가족과 함께 사는 경우, 주 1~2회 음주를 한다고 답한 비율이 각각 50.6%, 53.1%로 가장 높았던 반면, 자취를 하는 경우에는 전혀 안한다로 답한 비율이 47.8%로 가장 높아 자취하는 대학생들이 음주를 하지 않는 정도가 더 높은 것으로 나타났다($p < 0.05$).

대학생의 식생활은 거주형태에 의해 영향을 많이 받는 것으로 보고되고 있는데, 자취를 하는 경우 불규칙하고 여유롭지 못한 식사를 하고 하루, 3끼 식사와 아침식사를 하는 빈도가 낮으며, 식사량을 적당히 하지 못하고 과식하는 비율이 높은 등의 문제점들이 지적된다(Hwang & Lee 2007; Yang &

Table 5. Dietary habits of subjects

N(%)

	Total	Gender(%)		χ^2 -value	Ethnicity(%)		χ^2 -value	Residence type(%)			χ^2 -value
		Male	Female		Korean-Chinese	Chinese		Dormitory	Living with family	Self-boarding	
Regularity of meal time	Very irregular	30(9.9)	12(9.7)	18(10.1)	28(12.7)	2(6.7)	17.227**	25(10.1)	3(9.4)	2(8.7)	4.700
	Irregular	84(27.8)	33(26.6)	51(28.7)	70(31.8)	14(17.1)		66(26.7)	8(25.0)	10(43.5)	
	Irregular or regular	109(36.1)	45(36.3)	65(36.0)	71(32.3)	38(46.3)		93(37.7)	10(31.3)	6(26.1)	
	Regular	69(22.8)	31(25.0)	38(21.3)	44(20.0)	25(30.5)		55(22.3)	10(31.3)	4(17.4)	
	Very regular	10(3.3)	3(2.4)	7(3.9)	7(3.2)	3(3.7)		8(3.2)	1(3.1)	1(4.3)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Meal volume	Always overeating	17(5.6)	2(1.6)	15(8.4)	10(4.5)	7(8.5)	8.860	15(6.1)	2(6.3)	0(0.0)	8.184
	Sometimes overeating	131(43.4)	51(41.1)	80(44.9)	105(47.7)	26(31.7)		104(42.1)	16(50.0)	11(47.8)	
	Moderately eating	134(44.4)	63(50.8)	71(39.9)	89(40.5)	45(54.9)		113(45.7)	12(37.5)	9(39.1)	
	sometimes eating less	17(5.6)	7(5.6)	10(5.6)	14(6.4)	3(3.7)		14(5.7)	1(3.1)	2(8.7)	
	Always eating less	3(1.0)	1(0.8)	2(1.1)	2(0.9)	1(1.2)		1(0.4)	1(3.1)	1(4.3)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Meal finishing time	5~10 minutes	37(12.3)	23(18.5)	14(7.9)	27(12.3)	10(12.2)	3.197	24(9.7)	4(12.5)	9(39.1)	18.804*
	10~20 minutes	155(51.3)	76(61.3)	79(44.4)	118(53.6)	37(45.1)		127(51.4)	18(56.3)	10(43.5)	
	20~30 minutes	89(29.5)	23(18.5)	66(37.1)	59(26.8)	30(36.6)		77(31.2)	8(25.0)	4(17.4)	
	30~40 minutes	20(6.6)	2(1.6)	18(10.1)	15(6.8)	5(6.1)		18(7.3)	2(6.3)	0(0.0)	
	More than 40 minutes	1(0.3)	0(0.0)	1(0.6)	1(0.5)	0(0.0)		1(0.4)	0(0.0)	0(0.0)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Meal frequency per day	None	58(19.2)	26(21.0)	32(18.0)	47(21.4)	11(13.4)	9.552*	45(18.2)	6(18.8)	7(30.4)	7.418
	1~2/week	86(28.5)	39(31.5)	47(26.4)	69(31.4)	17(20.7)		74(30.0)	6(18.8)	6(26.1)	
	3~4/week	73(24.2)	28(22.6)	45(25.3)	48(21.8)	25(30.5)		61(24.7)	7(21.9)	5(21.7)	
	5~6/week	39(12.9)	16(12.9)	23(12.9)	28(12.7)	11(13.4)		32(13.0)	4(12.5)	3(13.0)	
	Everyday	46(15.2)	15(12.1)	31(17.4)	28(12.7)	18(22.0)		35(14.2)	9(28.1)	2(8.7)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Breakfast frequency	None	47(15.6)	22(17.7)	25(14.0)	39(17.7)	8(9.8)	5.076	39(15.8)	5(15.6)	3(13.0)	6.928
	1~2/week	113(37.4)	50(40.3)	63(35.4)	85(38.6)	28(34.1)		95(38.5)	8(25.0)	10(43.5)	
	3~4/week	64(21.2)	30(24.2)	34(19.1)	44(20.0)	20(24.4)		53(21.5)	6(18.8)	5(21.7)	
	5~6/week	45(14.9)	15(12.1)	30(16.9)	31(14.1)	14(17.1)		37(15.0)	6(18.8)	2(8.7)	
	Everyday	33(10.9)	7(5.6)	26(14.6)	21(9.5)	12(14.6)		23(9.3)	7(21.9)	3(13.0)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Snack frequency	None	28(9.3)	23(18.5)	5(2.8)	21(9.5)	7(8.5)	2.652	24(9.7)	2(6.3)	2(8.7)	14.445
	1~2/week	107(35.4)	55(44.4)	52(29.2)	72(32.7)	35(42.7)		87(35.2)	10(31.39)	10(43.5)	
	3~4/week	85(28.1)	28(22.6)	57(32.0)	64(29.1)	21(25.6)		73(29.6)	6(18.8)	6(26.1)	
	5~6/week	30(9.9)	9(7.3)	21(11.8)	23(10.5)	7(8.5)		19(7.7)	9(28.1)	2(8.7)	
	Everyday	52(17.2)	9(7.3)	43(24.2)	40(18.2)	12(14.6)		44(17.8)	5(15.6)	3(13.0)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			
Night eating frequency	None	62(20.5)	22(17.7)	40(22.5)	39(17.7)	23(28.0)	4.919	47(19.0)	10(31.3)	5(21.7)	7.312
	1~2/week	148(49.0)	59(47.6)	89(50.0)	109(49.5)	39(47.6)		128(51.8)	11(34.4)	9(39.1)	
	3~4/week	65(21.5)	26(21.0)	39(21.9)	50(22.7)	15(18.3)		51(20.6)	8(25.0)	6(26.1)	
	5~6/week	19(6.3)	10(8.1)	9(5.1)	15(6.8)	4(4.9)		14(5.7)	2(6.3)	3(13.0)	
	Everyday	8(2.6)	7(5.6)	1(0.6)	7(3.2)	1(1.2)		7(2.8)	1(3.1)	0(0.0)	
Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)	247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)			

Table 5. Continued

	Total	Gender(%)		χ ² -value	Ethnicity(%)		χ ² -value	Residence type(%)			χ ² -value
		Male	Female		Korean-Chinese	Chinese		Dormitory	Living with family	Self-boarding	
Alcohol drinking frequency	None	136(45.0)	42(33.9)	94(52.8)	92(41.8)	44(53.7)		114(46.2)	11(34.4)	11(47.8)	18.554*
	1~2/week	150(49.7)	72(58.1)	78(43.8)	113(51.4)	37(45.1)		125(50.6)	17(53.1)	8(34.8)	
	3~4/week	13(4.3)	8(6.5)	5(2.8)	12(5.5)	1(1.2)	5.934	6(2.4)	4(12.5)	3(13.0)	
	5~6/week	2(0.7)	2(1.6)	0(0.0)	2(0.9)	0(0.0)	(.204)	1(0.4)	0(0.0)	1(4.3)	
	Everyday	1(0.3)	0(0.0)	1(0.6)	1(0.5)	0(0.0)		1(0.4)	0(0.0)	0(0.0)	
	Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)		247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)	
Eating for getting rid of stress	None	59(19.5)	38(30.6)	21(11.8)	45(20.5)	14(17.1)		45(18.2)	7(21.9)	7(11.9)	8.589
	Seldom	86(28.5)	48(38.7)	38(21.3)	61(27.7)	25(30.5)		67(27.1)	12(37.5)	7(11.9)	
	Sometimes	48(15.9)	16(12.9)	32(18.0)	31(14.1)	17(20.7)	4.716	44(17.8)	2(6.3)	2(8.7)	
	More than often	96(31.8)	19(15.3)	77(43.3)	71(32.3)	25(30.5)		82(33.2)	9(28.1)	5(21.7)	
	Always	13(4.3)	3(2.4)	10(5.6)	12(5.5)	1(1.2)		9(3.6)	2(6.3)	2(8.7)	
	Total	302(100.0)	124(100.0)	178(100.0)	220(100.0)	82(100.0)		247(100.0)	32(100.0)	23(100.0)	

*p<0.05, **p<0.01

Sohn 2009; Park ES 2013). 그러나 본 연구 결과, 연변 지역 대학생은 자취를 하는 경우 식사시간이 짧은 경향이 있는 것을 제외하고는 식사시간의 규칙성, 식사량, 하루 3끼 식사와 아침 식사의 빈도 등 식습관 전반에서 거주형태에 따른 유의적인 차이가 관찰되지 않았다. Choe & Cho(2012)의 연구에서는 부모님과 함께 사는 연변 대학생의 경우 하루 3끼 식사와 아침식사의 빈도가 높았고, 충분한 시간을 가지고 식사를 하며, 야식빈도가 낮은 등 더 규칙적이고 올바른 식습관을 형성하고 있는 것으로 보고되어 본 연구 결과와 상이하였는데, 가장 두드러진 변화는 부모님과 함께 사는 경우 매일 하루 3끼 식사를 하는 비율이 Choe & Cho(2012)의 연구 결과, 43.8%에서 본 연구 결과 28.1%로 크게 낮아졌다. 이는 지난 5년간 연변 지역 대학생의 가정환경과 식생활 환경에 큰 변화가 있었음을 시사하고 있으며, 결혼가정과 조손가정의 증가가 영향을 주었으리라 예상된다.

5. 맛에 대한 기호도

조사 대상자의 맛에 대한 기호도를 비교 분석한 결과는 Table 6과 같다. 매운 음식에 대한 기호도가 가장 높았고, 그 다음으로 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식의 순으로 기름진 음식에 대한 기호도가 가장 낮았다. 한국 대학생 역시 매콤한 맛에 대한 기호도가 가장 높아, 한국과 연변 지역 공통적으로 젊은 층에서 매운 맛을 선호하는 경향이 관찰되었고, 반면 한국 대학생은 짭짤한 맛에 대한 기호도가 가장 낮아, 본 연구 결과와 차이를 보였다(Hwang & Lee 2007).

여학생(3.57±1.11)의 경우, 남학생(3.15±1.09)에 비해 매운 음식에 대한 기호도가 유의적으로 높았고(p<0.01), 단 음식에 대한 기호도도 여학생(3.22±0.98)에서 남학생(2.89±1.04)보다 유의적으로 높았다(p<0.01).

민족별로 비교할 때 한족(3.01±0.99)의 경우, 조선족(2.68±1.03)보다 짠 음식에 대한 기호도가 유의적으로 높았는데(p<0.05),

Table 6. Preference of food taste of subjects

	Total	Gender			Ethnicity			Residence type			F-value
		Male (n=124)	Female (n=178)	t-value	Korean-Chinese (n=220)	Chinese (n=82)	t-value	Dormitory (n=247)	Living with family (n=32)	Self-boarding (n=23)	
Hot food	3.39±1.12 ¹⁾	3.15±1.09	3.57±1.11	-3.272**	3.36±1.12	3.48±1.12	-0.772	3.41±1.12	3.16±1.11	3.52±1.16	0.904
Salty food	2.77±1.03	2.88±0.96	2.70±1.01	1.513	2.68±1.03	3.01±0.99	-2.493*	2.79±1.02	2.56±1.05	2.87±1.18	0.795
Sweet food	3.08±1.01	2.89±1.04	3.22±0.98	0.920**	3.07±1.01	3.11±1.01	-0.282	3.10±1.01	3.13±0.91	2.83±1.19	0.806
Greasy food	2.62±0.94	2.67±0.90	2.59±0.97	0.724	2.70±0.98	2.40±0.77	2.807**	2.60±0.94	2.72±0.96	2.74±0.96	0.421

¹⁾ Mean±S.D.

*p<0.05, **p<0.01

60대 여성을 대상으로 한 Lin & Im(2015)의 연구에서도 한족이 조선족보다 음식의 간을 짜게 먹는다고 하여 노년층과 젊은 층 모두에서 짠 음식에 대한 민족의 기호도가 동일함이 관찰되었다. 기름진 음식에 대한 기호도는 조선족(2.70±0.98)이 한족(2.40±0.77)에 비해 유의적으로 높았다($p<0.01$). Cho WK(2000)도 조선족 대학생이 한족 대학생에 비해 기름진 맛에 기호도가 높았고, 지방 섭취량 또한 조선족이 한족에 비해 높았다고 하여 본 연구와 같은 결과를 보였는데, 이는 지역적 요인보다 우리 민족 특유의 기름에 대한 기호도가 높은 것으로 보인다. 거주형태별로 비교한 결과는 맛에 대한 기호도에서 통계적 유의성을 보이지 않았다.

요약 및 결론

본 연구는 중국 연변 지역에 거주하는 대학생들을 대상으로 성별 및 민족과 거주형태에 따른 체중조절 관련사항과 건강관련 생활습관, 식습관, 맛에 대한 기호도를 비교·분석하여 연변 조선족의 식생활에 영향을 미치는 요인과 변화 양상을 파악하고자 하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 평균 신장과 체중은 각각 남학생이 173.7±5.2 cm, 69.1±4.2 kg이었고, 여학생은 161.9±5.1 cm, 54.1±7.8 kg이었다. 대상자의 17.5%가 저체중, 55.6%가 정상체중, 13.6%가 과체중, 13.2%가 비만이었고, 평균 BMI는 남학생(22.9±4.6)이 여학생(20.6±2.6)보다 높았으며, 남학생의 42.0%가 과체중 이상이었고, 여학생은 저체중 비율이 21.3%로 높았다.

2. 본인이 희망하는 체중은 남학생의 경우 실제 체중보다 평균 2.5 kg 낮았고, 여학생의 경우 5.8 kg 낮아 여학생이 감량하고 싶은 정도가 더 큰 것으로 나타났다. 희망하는 BMI도 남학생은 평균 22.0±2.1로 정상범위였으나, 여학생은 평균 18.4±1.5로 마른 체형을 희망하였고, 여학생의 49.4%가 저체중을 희망하는 것으로 나타나 마른 체형 선호에 대한 부작용이 우려되었다. 반면, 남학생의 25.8%가 정상체중 이상을 희망하여 건강체중에 대한 바른 이해가 필요한 것을 알 수 있었다.

3. 자취를 하는 경우, 체중과 BMI가 기숙사 생활이나 가족과 함께 사는 경우보다 높았고, 자취를 하는 경우 평균 BMI가 23.7±5.1로 과체중 범위에 있었으며, 과체중과 비만 비율이 각각 8.7%, 34.8%로 높게 나타나, 자취를 하는 대학생의 체중관리에 문제가 있음을 알 수 있었다.

4. 여학생이 남학생에 비해 체중조절에 대한 관심이 높고, 체중조절 경험 역시 많은 것으로 나타났으며, 자신의 체형을 뚱뚱하게 인식하는 비율이 높았다. 반면, 남학생의 경우 실제로 정상체중 이상인 비율(42.0%)보다 본인이 뚱뚱하다고 인식하는 비율(33.1%)이 더 낮아 체형인식에 대해 성별 차이가 확연히 나타났으며, 남녀 모두 올바른 신체상에 대한 인식이

필요함을 알 수 있었다.

5. 여학생의 경우, 51.5%가 운동을 거의 하지 않으며, 63%가 1회 운동시간의 30분 미만인 것으로 나타나 여학생의 운동 정도가 매우 부족한 것으로 나타났다.

6. 한족 대학생이 조선족 대학생보다 규칙적인 생활을 하는 것으로 나타났고, 조선족 대학생이 한족 대학생에 비해 오래 운동하는 비율이 높았다.

7. 여학생이 남학생에 비해 식사 시간이 길고, 간식을 더 자주 먹으며, 스트레스 해소를 위해 먹는 비율도 높은 것으로 나타났다. 음주 빈도는 남학생은 주 1~2회가 58.1%로 가장 높고, 여학생은 전혀 마시는 않는 비율이 52.8%로 가장 높았다.

8. 식사시간의 규칙성과 하루 3끼 식사를 하는 빈도 모두에서 한족이 조선족에 비해 높은 비율을 보여 한족이 조선족에 비해 더 규칙적인 식습관을 형성하고 있는 것으로 나타났다.

9. 자취하는 대학생이 짧은 시간 내에 식사를 하는 비율이 높은 것을 제외하고는 식습관 전반에서 거주형태에 따른 차이가 관찰되지 않았다.

10. 한족이 조선족보다 짠 음식에 대한 기호도가 높았고, 기름진 음식에 대한 기호도는 조선족이 한족에 비해 높게 나타나, 민족 특유의 맛에 대한 기호도가 있음을 알 수 있었다.

이상의 결과를 살펴보면, 연변 거주 대학생의 식생활과 건강생활습관에 성별 차이가 나타났고, 식습관 및 생활의 규칙성에는 민족적 차이를 보였으며, BMI와 비만율에는 거주형태가 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 여학생은 정상보다 마른 체형을 선호하는 성향이 높고, 체중조절에 대한 관심과 체중조절 경험이 많은 반면, 운동 정도가 매우 부족하고 간식 빈도와 스트레스 해소를 위해 먹는 비율이 높아, 무리한 체중 감량에 대한 부작용에 대한 이해가 필요할 것으로 생각된다. 남학생은 이와 반대로 상당수가 정상 이상의 체중을 희망하고, 본인이 뚱뚱하다고 인식이 낮아 비만으로 이행되지 않도록 올바른 신체상에 대한 인식이 필요할 것으로 보인다. 한족 대학생이 조선족 대학생보다 더 규칙적인 식습관과 생활습관을 형성하고 있는 것으로 나타나, 최근 연변 지역 조선족에 나타나고 있는 사회구조적 변화가 이들 대학생의 식생활에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 또한 자취를 하는 대학생의 비만율이 높은 것을 볼 때, 혼자 사는 경우 더욱 불건전한 식생활과 생활습관에 노출될 위험이 크므로 이들에 대한 문제점 파악이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구 결과를 기초로 연변 지역 대학생들의 건강한 식생활과 생활습관이 확립될 수 있도록 중재 방안에 대한 계획이 필요할 것이라 사료된다. 남녀별로 올바른 신체상과 건강체중을 유지할 수 있는 식생활 교육이 필요하며, 이를 위해 중국 연변 소재 대학에 식품영양학 전공이 없는 상황을 고려하여 식생활 교육을 할 수 있는 교양강좌 개설이 필요하리라

생각된다. 또한 가족의 통제로부터 벗어나 생활하는 대학생들이 스스로 조절하고 건전한 식생활을 확립해 나가는 능력을 기를 수 있도록 학교 내에서 조리 실습의 기회를 제공하고, 한식을 중심으로 하는 균형 잡힌 학교급식을 확대하는 노력이 필요할 것으로 사료된다. 또한 최근 연변 지역 조선족에서 나타나는 가족의 구조적 변화와 사회문화적 환경의 변화 중 이들의 식생활에 영향을 미치는 요인들에 관한 후속 연구가 필요할 것으로 생각된다.

References

- Cho WK. 2000. A study on dietary behavior and nutrition intake of college students in Seoul and Yanbian. Ph.D. Thesis, Ewha Womans Univ. Korea
- Choe JY, Cho MS. 2012. Investigation of dietary behaviors according to residence status and ethnicity of university students in Yanbian, China. *Korean J Food Culture* 27: 38-48
- Choi BB. 2013. Dietary habits and behaviors of college students in the Northern Gyeonggi-do region. *Korean J Food & Nutr* 26:404-413
- Guo JL, Kim SK, Kim JW, Kim MH, Kim SN, Kim SB. 2013. Effects of nutrition education for Chinese college students in Korea - Focused on personalized daily energy requirement and food exchange units -. *Korean J Comm Nutr* 18: 565-576
- Ha KH. 2012. Stress and dietary life of college students in Daejeon area (II). *J Korea Contents Association* 12:306-313
- Huang KW 2004. Research on the realities of ethnic education of Chinese-Korean. *The Journal of Research in Education* 9:95-118
- Hwang JH, Lee HM. 2007. A study on lifestyles, dietary habits, nutrition knowledge and dietary behaviors of male university students according to residence type. *Korean J Comm Nutr* 12:381-395
- Jang JO. 1993. A study on dietary culture of Chosun trib in Yenbeun. *Korean J Dietary Culture* 8:315-319
- Jin EH. 2007. A study of body image perception in male and female college students. *J Korean Academy of Public Health Nursing* 21:67-74
- Jwa HJ, Chae IS. 2008. Body shape satisfaction, nutrition knowledge, dietary habits, and weight control attitude of Korean high school students. *Korean J Food Culture* 23:820-833
- Kim DS, Ryu JK. 2013. Recent changes in the ethnic Korean population in Yanbian, China: An analysis of data from the 1990, 2000, and 2010 Chinese population censuses. *Sino-Soviet Affairs* 36:121-149
- Kim HK, Kim JH, Jung HK. 2012. A comparison of health related habits, nutrition knowledge, dietary habits, and blood composition according to gender and weight status of college students in Ulsan. *Korean J Nutr* 45:346-337
- Lee JM, Kim MK, Park HJ. 2001. A study on nutrient intake and dietary behavior of house wife and female college student in Yanbian. *Korean J Dietary Culture* 16:33-42
- Lee SL, Lee SH. 2015. Survey on health-related factors, nutrition knowledge and food habits of college students in Wonju area. *Korean J Comm Nutr* 20:96-108
- Lee YM, Su L. 2013. The study of perception in body somatotype and dietary behaviors - The comparative study between Korean and Chinese college students - *Korean J Comm Nutr* 18:25-44
- Liang Jie, Zhang Fenglan, Pan Weihua, Feng Ling. 2008. Study on cognition situation of obesity and weight reduction behavior in undergraduate students. *Modern Prev Med* 35(15): 2-867
- Lin HS, Im S. 2015. Study on different body types between Korean-Chinese and Han-Chinese women in Yanbian Korean autonomous prefecture and the social environmental factors - With the focus on the women in their 60's -. *J Korean Society of Costume* 65:1-18
- Lyu ES, Ryu K. 1996. Study of the Yanbian Korean housewives' knowledge of Korean traditional holidays foods. *Korean J Dietary Culture* 11:327-337
- 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 J Human Ecology* 22:215-230
- Park YS, Chung YS. 2001. Perception of housewives in Yanbian area on Korean traditional food and cultural background. *J East Asian Soc Dietary Life* 11:71-81
- Park YS, Chung YS. 2007. Preference and intake frequencies of traditional Korean foods and foods of national holidays in the Yanbian region of China. *J East Asian Soc Dietary Life* 17:153-163
- Shin KO, Choi KS, Han KS, Han MS. 2015. A study on the health status and food habits of male college students according to drinking. *Korean J Food Nutr* 28:73-83
- Wang Z, Zhai F, Zhang B, Popkin B. 2012. Trends in Chinese

- snacking behaviors and patterns and the social-demographic role between 1991 and 2009. *Asia Pac J Clin Nutr* 21: 253-262
- Yang J, Sohn CM. 2009. Nutritional status and dietary quality by their residing types in college students. *Korean J Human Ecology* 18:959-970
- WHO (Western Pacific Region) 2006. International association for study of obesity
- Yu JY, Ro HK. 2009. Gender differences in obesity rates, nutrient intake and dietary behaviors among college students. *J East Asian Soc Dietary Life* 19:846-855
-
- Received 4 March, 2016
Revised 1 August, 2016
Accepted 10 August, 2016