

일부 대학생의 점심식사 실태 및 주 점심식사 장소별 식생활 진단

김현지 · 이홍미^{1†}대진대학교 교육대학원 영양교육전공 · ¹대진대학교 교육대학원 영양교육전공, 대진대학교 식품영양학과

Lunch Eating Patterns and Dietary Habits of University Students according to Major Lunch Place

Hyunji Kim · Hongmie Lee^{1†}*Graduate School of Education, Nutrition Education Major, Daejin University, Pocheon 11159, Korea**¹Dept. of Food Science & Nutrition, Graduate School of Education, Daejin University, Pocheon 11159, Korea*

ABSTRACT

This study was performed to determine lunch eating patterns and compare dietary habits among university students according to major lunch place. The subjects were 800 students from a university in Gyeonggi-do, and information was obtained by self-administered questionnaire. Data were compared among groups according to major lunch place (school cafeteria n=236, off-campus private restaurant n=73, on-campus private food shop n=134, delivery food n=119, convenient store n=238). Compared to male students, more female students ate at convenient stores (37.8% vs. 17.5%, respectively) while less ate at school cafeterias as the major lunch place. The on-campus private food shop group (19.1 year) were younger than the other groups (20.4~20.8 year). Dietary habits were significantly better in the school cafeteria group (65.55 out of 100) than in the other groups (60.33~62.66) ($P<0.01$). However, the satisfaction with school cafeterias was significantly lower than those with the other lunch places ($P<0.01$), and the most frequently answered reason for dissatisfaction was "not taste good" (51.0%). Despite having the lowest satisfaction among the five lunch places, eating at school cafeterias may be associated with better dietary habits in university students. Therefore, this study is able to provide basis for encouraging school cafeteria utilization for university students and for strategy development to improve university students' lunches.

Key words : dietary habits, university students, school cafeteria, lunch

서론

접수일 : 2016년 9월 5일, 수정일 : 2016년 10월 4일,
채택일 : 2016년 10월 5일

[†] Corresponding author : Hongmie Lee, Department of Food
Science & Nutrition, Graduate School of Education, Daejin
University, 1007 Hoguk-ro, Pocheon 11159, Korea
Tel : 82-31-539-1862, Fax : 82-31-539-1860
E-mail : hmlee@daejin.ac.kr
ORCID : <http://orcid.org/0000-0003-4810-8195>

대학생은 청소년기로부터 성인기로 접어드는 시
기로 이때의 식습관은 성인기의 건강에 직결된다는
점에서 매우 중요하다. 그러나 대학생들은 아직 젊
기 때문에 건강문제에 관심이 적고, 매일 충실한 식

사를 통한 균형 잡힌 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하는 경우가 많다. 따라서 올바른 식습관 확립이 어느 때보다도 요구된다(Jin & You 2010).

국민건강영양조사 제5기의 결과(Ministry of Health and Welfare 2014)에 의하면 19~29세의 끼니별 결식률은 다른 연령대와 비교할 때, 아침(41.0% vs. 4.3~31.8%), 점심(13.6% vs. 4.5~10.8%), 저녁(8.3% vs. 2.8~7.5%) 모두 가장 높았다. 대학생은 이 연령대의 초기에 해당되는데, 이들의 높은 아침 결식률을 고려하면 학교에서의 점심식사의 중요성이 강조된다.

대학생의 식생활은 과거의 식생활을 반영할 뿐 아니라 사회적 환경 변화에 매우 민감하며 식사시간을 고려하지 않는 수업시간표, 자유시간의 증가, 아르바이트, 동성 및 이성 친구와의 교제 등의 영향을 받는다(Choi 2013). 그 결과 아침 결식과 야식 등의 불규칙한 식사패턴, 고열량식품 및 영양 밀도가 낮은 부적당한 간식의 과다 섭취 및 잦은 외식, 편의식품 이용 증가 등의 바람직하지 않은 식습관 문제가 많은 것으로 보고되고 있다(Kim 등 2013).

대학교 교내식당(학교식당)은 현재 직영 또는 케이터링 업체에 의해 경영되는데, 단체급식법에 의거하여 영양사의 관리 하에 식단, 위생 등이 관리되고 있다. 식품위생법 제52조에 의하면 1회 급식인원이 100인 이상의 경우 영양사 배치를 의무화하고 있고, 집단급식소에 근무하는 영양사는 집단급식소에서의 식단 작성, 검식 및 배식관리, 구매식품의 검수 및 관리, 급식시설의 위생적 관리, 집단급식소의 운영일지 작성뿐 아니라 종업원에 대한 영양지도 및 식품위생교육을 담당하고 있다.

학생식당, 기숙사식당, 교직원식당 등 학교식당도 외부 기업에 의해 경영되는 단체급식장이므로 영리를 추구하는 것은 사실이다. 그러나 대학생들이 점심을 해결하는 다른 장소인 교내사설식당, 교외일반식당, 편의점, 배달음식은 학교식당에 비해 훨씬 소규모이고 영리 추구 목적이 더 강하며 무엇보다도 영양전문가에 의해 영양소 섭취 기준을 고려한 식

단이 아니다. 그럼에도 불구하고 배달음식을 이용하거나 간편하게 편의점, 자판기를 통해 해결하는 대학생들의 경우에는 영양적 불균형을 초래할 수 있을 뿐 아니라, 자극적인 맛에 길들여져 식생활을 더욱 악화시킬 우려가 있다.

지금까지의 대학생을 대상으로 한 식생활 연구는 성별(Lee & Lee 2015), 거주형태별(Hwang & Lee 2007), 생활습관(Kang 등 2013)에 따른 것들은 많았으나, 대학생활의 가장 중요한 부분이라 할 수 있는 학교에서의 점심식사 실태를 파악한 연구는 많지 않다. 또한 대학생의 점심식사 장소에 대한 연구에서도 학교식당의 만족도 조사(Park 등 2000; Park 등 2004)나 편의점 이용에 따른 식습관 조사(Pae 2016)처럼 특정 장소에 대한 연구가 대부분이고, 다수의 장소에 대한 연구라 해도 이용 조사에 그친 실정이다. 따라서 각 장소에 따른 식생활 비교가 불가능하였고, 그에 따라 학교식당 이용을 독려할 수 있는 근거가 부족하였다.

본 연구에서는 대학생을 대상으로 점심식사 실태를 조사하고, 교내에서 영양사가 관리하는 학교식당에서 점심식사를 하는 군과 그렇지 않은 군으로 나누어 식생활 자가진단을 평가하여 이를 비교함으로써 대학생의 영양교육 참고자료와 교내에서 식생활을 개선할 방안 마련에 이바지하고자 한다.

연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 경기도 소재 대학교 재학생들을 대상으로 2016년 4월부터 5월까지 약 2개월간 실시되었다(Kim 2016). 총 905부를 배부하여 874부가 회수되었고, 그 중 불충분하게 응답된 설문지를 제외한 800부를 최종 분석하였다. 본 연구는 대전대학교에서 생명윤리심의위원회의 심사 면제를 승인(1040656-201608-SB-001-01)받았다.

2. 연구내용 및 방법

1) 설문지 구성

설문지는 총 3쪽으로 설문에 걸리는 시간은 5~10분 정도였고, 설문지 내용은 일반사항, 6개 점심식사 장소별 이용 실태, 주 점심식사 장소, 식생활 진단으로 구성되었다. 설문지 도입부에 본 설문지에서 사용되는 각 점심식사 장소의 예시를 제시하였고, 설문지 응답 시작 전에 읽어보도록 요청하였다. 학교식당은 기숙사식당·학생식당·교직원식당을, 교외식당은 중문 밖의 식당과 매장을 포함하였다. 교내 시설매장은 교내에 입주되어 있는 도시락업체, 학생회관 분식·토스트, 카페 등을 포함하였고, 배달과 편의점 그리고 자판기를 제시하였다. 설문조사 결과, 자판기로 답한 응답률이 너무 낮아(n=2) 자판기 군은 제외하고 통계처리하였다.

5곳 점심식사 장소별 이용 실태는 각 장소별로 점심식사를 위한 주중 이용 빈도, 1기에 1인당 이용 금액, 이용 이유, 만족도, 불만족 이유가 포함되었다. 만족도는 5점 Likert 척도법으로 측정하였고, ‘매우 불만족’, ‘불만족’, ‘보통’, ‘만족’, ‘매우 만족’을 각각 1, 2, 3, 4, 5로 점수화하였다. 불만족 이유는 만족도에서 ‘매우 불만족’, ‘불만족’으로 답한 조사 대상자에 대해서만 응답하게 하였다.

식생활 진단은 긍정적 문항 12개, 부정적 문항 8개로 총 20문항으로 구성하였다(Choi 등 2011). 각 항목별로 ‘2일 이하’, ‘3~5일’, ‘6~7일’ 중 해당하는 빈도를 선택하게 하였고, 긍정적 문항은 2일 이하에 1점, 3~5일에 3점, 6~7일에 5점을 부가, 부정적 문항은 반대로 부가하여 총점 100점 만점으로 점수가 높을수록 식생활이 양호함으로 평가하였다.

2) 통계분석

SPSS ver. 23.0(SPSS Inc., Chicago, USA)을 이용하여 분석을 실시하였다. 나이, 장소별 만족도, 식생활 자가 진단 점수에 대해서는 분산분석 후 Duncan’s multiple range test를 통해 군 간 차이의 유의성을 검정하였

다. 점심식사 장소별 만족도는 대응표본 T 검정을 이용하여 학교식당 만족도를 다른 장소와 비교하였다. 나머지 일반 사항, 만족도를 제외한 각 장소별 이용 실태에 대해서는 카이제곱검정(χ^2 -test)을 이용하여 유의성을 검정하였다. 모든 검정은 유의수준 0.05 미만에서 유의한 것으로 실시하였다. 다섯 가지 점심식사 장소에 대한 이용 실태 및 불만족 이유는 조사 대상자 전체의 응답을 요약하였고 주 점심식사 장소에 따른 군간 비교를 하지 않았다.

결 과

1. 조사 대상자의 일반 사항

조사 대상자의 주 점심식사 장소에 따른 군 간 분포는 Table 1과 같다. 전체적으로는 주로 점심을 먹는 장소로 편의점과 학교식당을 이용한다는 비율이 각각 29.8%와 29.5%로 가장 많았고, 교내시설매장 16.8%, 배달음식 14.9%, 교외식당 9.1%의 순으로 나타났다.

성별, 거주형태, 연령에 따른 주 점심식사 장소별 이용자수 분포는 Table 2와 같다. 주 점심식사 장소로 답한 비율은 성별에 따라 차이가 나서(P<0.01), 남학생은 여학생에 비해 학교식당이 약 2배(41.2% vs. 22.2%)정도로 더 높고, 여학생은 남학생에 비해 편의점(37.8% vs. 17.5%) 비율이 높았다. 거주형태별 역시

Table 1. Distribution of the subjects according to the major lunch place.

Group	N (%)
Convenient store	238 (29.8)
School cafeteria	236 (29.5)
On-campus private food shop	134 (16.8)
Delivery food	119 (14.9)
Off-campus private restaurants	73 (9.1)
Total	800 (100.0)

주 점심식사 장소가 달라($P < 0.01$), 통학을 하는 경우 편의점(34.1%), 기숙사 거주와 자취의 경우 학교식당(각각 69.4%, 61.5%), 실험실 거주인 경우 편의점(50.0%)이라고 답한 비율이 가장 높았다. 주 점심식사 장소에 따른 군별 평균 연령은 교내사설매장 이용군이 19.1세로 다른 네 군에 비해 유의하게 낮았다($P < 0.01$).

2. 점심식사 장소별 이용 실태

주 점심식사의 장소별 학교식당 이용 실태는 Table 3과 같다. 조사 대상자 전체 중에서 점심식사를 위해 주 2회 이상 이용한다고 답한 비율이 가장 많은 장소는 42.8%로 편의점인 반면, 학교식당을 거의 이용하지 않는다고 답한 비율은 44.9%나 되었다. 배달음식의 경우 한 끼에 5,000원 이상 부담한다고 답한 비율이 80.5%로 다른 장소에 비해 높은 편이었고, 학교식당은 대다수의 학생이 3,000~4,900원 정도를 지불하였으며, 극히 일부인 5.6%는 기숙사 3식을 신청한 경우로써 3,000원 미만을 지불하였다.

각 장소별 이용 이유로 ‘다른 먹을 만한 것이 마땅하지 않아서’를 제외하면 학교식당은 ‘가까워서’(28.3%), 교외식당과 배달음식은 ‘맛이 있어서’(각각 48.2%, 52.9%), 교내사설매장과 편의점은 ‘간편해서’(각각 24.1%, 32.4%)가 가장 높았다.

3. 점심식사 장소별 만족도와 불만족 이유

전체 조사 대상자의 각 장소에 대해 불만족하는 이유는 군 간에 차이 없이 전체적으로 학교식당에 대해서는 ‘맛이 없어서’(51.0%), 교외식당에 대해서는 ‘질에 비해 비싸서’(46.7%), 교내사설매장, 배달음식, 편의점에 대해서는 ‘영양적으로 별로라서’(각각 24.4%, 30.7%, 59.5%)라고 답한 비율이 가장 높았다(Table 4).

전체 조사 대상자의 학교식당 만족도를 다른 점심식사 장소의 만족도와 비교한 결과는 Table 5와 같다. 학교식당 만족도(평균 3.02)를 나머지 4곳의 점심식사 장소 만족도(평균 3.11~3.82)와 대응하여 비교한 결과 학교식당의 만족도가 모든 장소보다 유의하게 낮았다($P < 0.01$).

Table 2. Distribution of the major lunch place according to gender, residence type, age and number of school days.

	School cafeteria	Off-campus private restaurants	On-campus private food shop	Delivery food	Convenient store	Total	P-value
Gender							
Male	127 (41.2) ¹⁾	34 (11.0)	49 (15.9)	44 (14.3)	54 (17.5)	308 (100.0)	0.000
Female	107 (22.2)	38 (7.9)	85 (17.7)	69 (14.3)	182 (37.8)	481 (100.0)	
Sum	234 (29.7)	72 (9.1)	134 (17.0)	113 (14.3)	236 (29.9)	789 (100.0)	
Residence type							
Commuting school	139 (22.1)	62 (9.8)	120 (19.0)	94 (14.9)	215 (34.1)	630 (100.0)	0.000
Dormitory	75 (69.4)	4 (3.7)	6 (5.6)	11 (10.2)	12 (11.1)	108 (100.0)	
Self-boarding	8 (61.5)	2 (15.4)	1 (7.7)	1 (7.7)	1 (7.7)	13 (100.0)	
Lab-living	0 (0.0)	1 (16.7)	0 (0.0)	2 (33.3)	3 (50.0)	6 (100.0)	
Total	222 (29.3)	69 (9.1)	127 (16.8)	108 (14.3)	231 (30.5)	757 (100.0)	
Age (years)	20.8±2.3 ^{b2)3)} (n=233)	20.6±2.0 ^b (n=73)	19.1±1.6 ^a (n=134)	20.5±2.0 ^b (n=109)	20.4±1.9 ^b (n=236)	20.3±2.1 (n=785)	0.000

¹⁾ N (%)

²⁾ Mean±SD (N)

³⁾ Means sharing the same superscript are not significantly different by Duncan's multiple range test at $P < 0.05$

4. 식생활 진단

주 점심식사 장소에 따른 군별 식생활 진단의 긍정적 문항 점수와 부정적 문항의 점수는 각각 Tables 6, 7과 같다. 주 점심식사 장소에 따른 군별 식생활 진단의 긍정적 문항 점수의 평균은 Table 6과 같다. 전체적으로 해조류 섭취(1.90), 규칙적 운동(1.91), 규칙적 식사(2.24), 녹황색 채소 섭취(2.42), 아침식사(2.46) 문항에서 평균 점수가 낮았다(2.5점 이하). 구간 비교할 때, 학교식당 이용 군이 규칙적 운동(2.31), 규칙적 식사(2.55), 녹황색 채소 섭취(2.79), 골고루

식사(3.23), 적당한 식사량(3.36), 단백질 섭취(3.40)의 5가지 문항에서 다른 군에 비해 유의적으로 평균 점수가 높았고(각 $P < 0.05$), 식물성 기름 섭취 문항에서는 교외식당 이용 군과(각각 3.03, 2.92)($P < 0.05$) 즐거운 식사 문항에서는 배달음식 이용 군과(각각 3.36, 3.39) 다른 군(2.87~3.00)에 비해 유의적으로 평균 점수가 높았다($P < 0.05$). 교외식당 이용 군은 골고루 식사(2.81), 적당한 식사량(2.78), 즐거운 식사(2.95) 문항에서 다른 군보다 점수가 낮았고(각각 $P < 0.05$), 교내사설매장 이용 군은 규칙적 식사(2.12), 녹황색 채소 섭취(2.21), 식물성 기름 섭취(2.58), 골

Table 3. University students' utilization pattern of lunch place.

	School cafeteria	Off-campus private restaurants	On-campus private food shop	Delivery food	Convenient store
Frequency					
Rarely	356 (44.9) ¹⁾	332 (42.4)	257 (32.6)	376 (47.3)	214 (26.7)
Once/weekly	132 (16.6)	195 (24.9)	225 (28.5)	232 (29.2)	244 (30.5)
2~3 times/week	192 (24.2)	208 (26.6)	251 (31.9)	159 (20.0)	270 (33.8)
≥4 times/week	113 (14.3)	48 (6.1)	55 (7.0)	28 (3.5)	72 (9.0)
Sum	793 (100.0)	783 (100.0)	788 (100.0)	795 (100.0)	800 (100.0)
Cost per meal (won)					
<2,900	24 (5.6)	18 (4.0)	90 (17.2)	2 (0.5)	208 (36.0)
3,000~4,900	406 (94.4)	109 (24.5)	352 (67.4)	79 (19.0)	329 (57.0)
5,000~7,900	-	274 (61.6)	74 (14.2)	307 (74.0)	39 (6.8)
≥8,000	-	44 (9.9)	6 (1.2)	27 (6.5)	1 (0.2)
Sum	430 (100.0)	445 (100.0)	522 (100.0)	415 (100.0)	577 (100.0)
Reason for using					
Price	55 (12.8)	15 (3.4)	84 (16.1)	5 (1.2)	158 (27.4)
Taste	9 (2.1)	213 (48.2)	89 (17.0)	219 (52.9)	22 (3.8)
Nutritious	12 (2.8)	1 (0.2)	4 (0.8)	1 (0.2)	2 (0.4)
Nearby	122 (28.3)	-	91 (17.4)	-	96 (16.6)
Variety of menu	11 (2.5)	-	-	-	-
No alternative	156 (36.2)	186 (42.1)	100 (19.2)	103 (24.9)	-
Included in boarding expense	59 (13.7)	-	-	-	-
Short of time	-	13 (2.9)	22 (4.2)	32 (7.7)	104 (18.0)
Convenient	-	-	126 (24.1)	-	187 (32.4)
School cafeteria is far	-	-	-	40 (9.7)	-
Others	7 (1.6)	14 (3.2)	6 (1.2)	14 (3.4)	8 (1.4)
Total	431 (100.0)	442 (100.0)	522 (100.0)	414 (100.0)	577 (100.0)

¹⁾ N (%)

고루 식사(2.73), 즐거운 식사(3.00) 문항에서(각각 $P < 0.05$), 배달음식 이용 군은 규칙적 식사(1.94), 녹황색 채소 섭취(2.26), 식물성 기름 섭취(2.61) 문항에서 유의하게 점수가 낮았다($P < 0.05$). 편의점 이용 군은 유의하게 다른 군보다 점수가 낮은 문항이 규칙적 식사(2.13), 녹황색 채소 섭취(2.23), 식물성 기름 섭취(2.58), 단백질 섭취(2.84), 골고루 식사(2.76), 즐거운 식사(2.87) 등 총 6가지로 나타나서 가장 낮은 점수를 나타낸 문항이 제일 많았다($P < 0.05$). 긍정적인 식습관 12항목에 대한 식생활 진단 총점의 평균도 학교식당 이용 군이 33.44점으로 교외식당, 교내사설매장, 배달음식, 편의점 이용 군보다 높았다($P < 0.05$).

주 점심식사 장소에 따른 군별 부정적 식생활 진단 점수의 평균은 Table 7과 같다. 전체적으로 단 음식 섭취(3.40), 가공식품 섭취(3.44) 문항에서 평균 점수

가 낮았다. 군 간으로는 학교식당 이용 군이 외식(3.97) 문항에서 다른 군보다 유의하게 평균 점수가 높았고($P < 0.05$), 과음(각각 4.53, 4.57, 4.66), 카페인 섭취(각각 4.49, 4.49, 4.42) 문항에서는 교내사설매장, 편의점 이용 군과 유사하게 점수가 높았다(각각 $P < 0.05$). 배달음식 이용 군은 카페인 섭취(4.02), 과음(4.20) 문항에서, 편의점 이용 군은 규칙적 운동(1.52) 문항에서 유의하게 점수가 낮았다(각각 $P < 0.05$). 교외식당 이용 군은 유의하게 다른 군보다 점수가 낮은(각각 $P < 0.05$) 문항이 외식(3.33), 카페인 섭취(4.07), 과음(4.26) 등 총 3가지로 나타나서 가장 낮은 점수를 나타낸 문항이 제일 많았다. 부정적 식습관 8문항에 대한 식생활 진단 점수 평균은 학교식당 이용 군(32.12), 교내사설매장 이용 군(31.85), 편의점 이용 군(31.66)의 경우에는 교외식당 이용 군(30.02)이나 배달음식 이용 군(30.09)에서보다 높았다($P < 0.05$).

Table 4. Reasons of university students' dissatisfaction with lunch places.

	School cafeteria	Off-campus private restaurants	On-campus private food shop	Delivery food	Convenient store
Expensive for quality	39 (40.7) ¹⁾	7 (46.7)	7 (18.9)	3 (23.1)	6 (7.1)
Not taste good	49 (51.0)	3 (20.0)	8 (21.6)	2 (15.4)	15 (17.9)
Not nutritious	1 (1.0)	3 (20.0)	9 (24.4)	4 (30.7)	50 (59.5)
Less variety	-	-	7 (18.9)	-	10 (11.9)
Too far	0 (0.0)	2 (13.3)	0 (0.0)	-	0 (0.0)
Too much time to wait	-	-	-	3 (23.1)	-
Others	7 (7.3)	0 (0.0)	6 (16.2)	1 (7.7)	3 (3.6)
Total	96 (100.0)	15 (100.0)	37 (100.0)	13 (100.0)	84 (100.0)

¹⁾ N (%)

Table 5. Comparison of university students' satisfaction between school cafeteria and the other lunch places.

	School cafeteria	The others	t-test	P-value ¹⁾
School cafeteria vs. Off-campus private restaurants (n=239)	3.04±0.81 ²⁾	3.79±0.72	-12.13	0.000
School cafeteria vs. On-campus private food shop (n=280)	3.00±0.83	3.42±0.39	-8.24	0.000
School cafeteria vs. Delivery (n=203)	2.99±0.87	3.84±0.78	-11.29	0.000
School cafeteria vs. Convenient store (n=277)	2.95±0.80	3.16±0.71	-3.18	0.002

¹⁾ Analyzed by paired samples t-test

²⁾ "Very satisfied", "satisfied", "average", "unsatisfied", and "very satisfied" are coded as 5, 4, 3, 2, and 1, respectively

³⁾ Mean±SD

Table 6. Desirable dietary habits of university students according to major lunch place.

	School cafeteria (n=236)	Off-campus private restaurants (n=73)	On-campus private food shop (n=134)	Delivery food (n=119)	Convenient store (n=238)	Total (n=800)	P-value
Consumption of seaweed	1.98±1.24 ¹⁽²⁾³⁾	2.12±1.25	1.90±1.29	1.86±1.18	1.78±1.15	1.90±1.22	0.189
Regular exercise	2.31±1.47 ^{c(2)3)}	1.79±1.32 ^{ab}	1.97±1.36 ^b	1.91±1.30 ^b	1.52±1.04 ^a	1.91±1.33	0.000
Three meals a day	2.55±1.55 ^b	2.29±1.39 ^{ab}	2.12±1.33 ^a	1.94±1.19 ^a	2.13±1.33 ^a	2.24±1.40	0.001
Consumption of greenish yellow vegetable	2.79±1.37 ^b	2.47±1.46 ^{ab}	2.21±1.25 ^a	2.26±1.35 ^a	2.23±1.41 ^a	2.42±1.39	0.000
Eating breakfast	2.52±1.64	2.53±1.68	2.67±1.68	2.23±1.50	2.38±1.63	2.46±1.63	0.219
Consumption of milk or dairy products	2.53±1.45	2.92±1.54	2.59±1.41	2.55±1.39	2.44±1.40	2.55±1.43	0.167
Consumption of fruits or sugarless fruit juice	2.44±1.46	2.70±1.48	2.69±1.43	2.61±1.38	2.64±1.45	2.59±1.44	0.420
Consumption of vegetable oil containing foods	3.03±1.19 ^b	2.92±1.18 ^b	2.58±1.20 ^a	2.61±1.23 ^a	2.58±1.30 ^a	2.75±1.24	0.000
Balanced diet at each meal	3.23±1.46 ^b	2.81±1.46 ^a	2.73±1.49 ^a	2.93±1.52 ^{ab}	2.76±1.50 ^a	2.92±1.50	0.004
Adequate amount of food at each meal	3.36±1.33 ^c	2.78±1.36 ^a	3.21±1.33 ^{bc}	2.95±1.39 ^{ab}	2.93±1.31 ^{ab}	3.09±1.35	0.001
More than 2 servings of meat, the fresh, egg, bean and tofu a day	3.40±1.38 ^c	3.25±1.24 ^{bc}	3.08±1.46 ^{abc}	2.92±1.41 ^{ab}	2.84±1.40 ^a	3.09±1.41	0.000
Eating in pleasant atmosphere	3.36±1.42 ^b	2.95±1.20 ^a	3.00±1.37 ^a	3.39±1.28 ^b	2.87±1.39 ^a	3.12±1.38	0.000
Sum	33.44±10.04 ^b	31.42±9.57 ^{ab}	30.80±8.99 ^a	30.15±7.98 ^a	29.11±8.37 ^a	31.04±9.19	0.000

¹⁾ Mean±SD

²⁾ The point means the frequency of each dietary habit (1, ≤1 day/week; 3, 3~5 days/week; 5, 6~7 days/week)

³⁾ Means sharing the same superscript are not significantly different by Duncan's multiple range test at P<0.05

Table 7. Undesirable dietary habits of university students according to major lunch place.

	School cafeteria (n=236)	Off-campus private restaurants (n=73)	On-campus private food shop (n=134)	Delivery food (n=119)	Convenient store (n=238)	Total (n=800)	P-value
Everyday consumption of sweet foods	3.46±1.24 ¹⁾²⁾³⁾	3.52±1.16	3.27±1.27	3.39±1.26	3.38±1.24	3.40±1.24	0.596
Everyday consumption of processed foods (instant noodle, cookie)	3.54±1.25	3.49±1.24	3.56±1.24	3.36±1.32	3.30±1.21	3.44±1.25	0.192
Everyday consumption of foods containing animal fat or much cholesterol	3.61±1.17	3.38±1.23	3.54±1.21	3.27±1.17	3.51±1.10	3.50±1.16	0.107
Eating out everyday	3.97±1.23 ^c	3.33±1.25 ^a	3.82±1.26 ^{bc}	3.62±1.32 ^{ab}	3.87±1.24 ^{bc}	3.81±1.26	0.001
Everyday consumption of salty foods or MSG	3.94±1.17	3.71±1.07	3.88±1.16	3.64±1.27	3.88±1.21	3.85±1.19	0.174
Everyday drinking caffeinated beverage more than 3 times	4.49±0.98 ^b	4.07±1.34 ^a	4.49±1.06 ^b	4.02±1.38 ^a	4.42±1.17 ^b	4.36±1.16	0.000
Excessive drinking everyday	4.53±1.02 ^b	4.26±1.18 ^a	4.57±0.83 ^b	4.20±1.17 ^a	4.66±0.89 ^b	4.50±1.00	0.000
Everyday smoking	4.59±1.05	4.26±1.43	4.67±1.05	4.48±1.21	4.63±1.10	4.57±1.13	0.087
Sum	32.12±5.06 ^b	30.02±5.20 ^a	31.85±4.66 ^b	30.09±5.62 ^a	31.66±4.80 ^b	31.45±5.07	0.001

¹⁾ Mean±SD

²⁾ The point means the frequency of each dietary habit (5, ≤1 day/week; 3, 3~5 days/week; 1, 6~7 days/week)

³⁾ Means sharing the same superscript are not significantly different by Duncan's multiple range test at P<0.05

주 점심식사 장소에 따른 군별 20항목 식생활 진단 점수 총점은 Table 8과 같이, 학교식당 이용 군이 65.55점으로 다른 네 군(60.33~62.66)보다 유의적으로 높았다(P<0.01).

고 찰

본 연구는 대학생을 대상으로 학교에서의 점심식사 실태와 만족도를 조사하고, 학교식당에서 주로 점심식사를 하는 대학생의 식생활 습관을 다른 장소(교외식당, 교내사설매장, 배달음식, 편의점)를 이용하는 대학생들과 비교함으로써 대학생의 바람직한 식생활 교육의 기초 자료를 제공하고자 하였다. 결과는 조사 대상 대학생의 29.5%만이 학교식당에서 주로 식사를 하고, 학교식당이 다른 모든 점심식사 장소에 비해 유의적으로 만족도가 낮았다.

한편, 학교식당을 이용하는 것이 바람직한 식생활의 원인이라는 인과관계를 규명한 연구 설계는 아니었지만, 적어도 한 끼라도 학교식당에서 식사를 한다는 것은 녹색채소 및 식물성 기름 섭취, 골고루 식사, 적당한 식사량, 즐거운 식사 분위기 면에서 유리한 것으로 보인다. 학교식당은 본 연구에서 조사한 점심식사 장소 중에 유일하게 영양사에 의해 메뉴와 영양 섭취량이 조절되며 다른 식사장소에 비해 한식 위주의 식사로써 채소 제공량이 많고 균형 잡힌 식사를 제공한다. 본 연구의 조사 대상자가 속한 학교에서도 학생식당, 기숙사식당, 교직원식당이 영양사에 의해 한식 위주의 식단을 제공하고 있었다.

대학생의 학교식당 이용률은 전국(UnivTomorrow Research Laboratory for the Twenties 2014)에서 37.3%, 경기북부지역(Choi 2013)에서 31.0%로 보고되어 비교된다. 학교식당 이용은 남학생보다 여학생에게서 특히 빈도가 낮은 것으로 나타났는데(41.2% vs. 22.2%) 이는 전국 대학생(UnivTomorrow Research Laboratory for the Twenties 2014) 남녀 각각 46.0%, 여학생 28.5%

로 나타난 것이나 경기북부지역(Choi 2013)에서 남녀 대학생 각각 36.0%, 25.9%로 나타난 것과 유사하다.

본 연구에서는 학교식당에 대한 대학생의 낮은 만족도(5점 만점에 2.99±0.83)는 선행연구(Park 등 2000)에서도 보고된 바 있으나 학교식당의 만족도가 다른 어느 점심식사 장소보다도 낮다는 사실은 선행연구가 보고된 바가 없어 비교하기 어려운 실정이다. 본 연구 결과로 학교식당 불만족의 1위 이유는 ‘맛이 없어서’가 51.0%로 나타났다. 학교식당에 대한 불만족 이유로 ‘맛’에 대한 것은 선행연구에서 1위(Univ-Tomorrow Research Laboratory for the Twenties 2014) 혹은 ‘메뉴가 다양했으면’에 이어 2위로 보고되었다(Park & Shin 2006). 따라서 학교식당에 대한 만족도와 그에 따른 이용률을 향상시키기 위해서는 맛이나 메뉴 다양성을 개선하는 노력이 강구되어야 할 것이다.

학교식당 불만족 이유로 2위는 ‘질에 비해 가격이 비싸다’로 40.6%였는데, 선행연구(Univ-Tomorrow Research Laboratory for the Twenties 2014)에서 식사 장소로 대학생의 교내시설 이용 이유로 68.6%가 ‘가격’이라고 답한 것과 비교되어 가격이 중요한 고려사항임에는 일치한다. 이와 같은 학생들의 가격부담을 줄이기 위해 최근 대학 당국의 지원을 받아 1,000원 식단을 운영하기 시작한 대학교가 생겨나고 있다(The Kyunghyang Shinmun 2016). 이러한 시도는 학교의 부담으로 인해 단기적 이벤트성에 그칠 우려도 있기 때문에 대학생의 지속적인 학교식당 이용 촉진을 위해서는 학교식당 이용에 따른 긍정적 결과에 대한 보다 확실한 근거가 제시되어야 할 것이다.

이에 본 연구에서 학교식당 이용 군은 식생활 진

단에서 총점 평균 65.55점으로 다른 모든 네 군에 비해(평균 60.33~62.66) 가장 높은 점수를 나타내어 학교식당을 자주 이용하는 것과 바람직한 식생활 사이에 관련성에 대한 근거를 제시하였다. 동일한 설문도구를 사용한 남학생의 주거형태별 식습관(Hwang & Lee 2007) 연구에서는 기숙사 거주 군이 평균 64.6점으로 유의적으로 높았고, 가족동거군, 자취군, 실험실군이 그 뒤를 이었다.

본 연구의 또 다른 주된 결과는 조사 대상자들의 점심식사를 위한 편의점 의존도가 높다는 것이다. 본 연구에서 편의점을 주 점심식사 장소로 답한 비율은 학교식당과 거의 같은 수준인 29.8%나 되고, 전체 조사 대상자의 33.8%는 주 2~3회, 9.0%는 주 4회 이상 편의점을 이용한다고 답했다. 전국 만 19~59세 남녀를 대상으로 편의점 이용 관련 U&A 조사(Macromill Embrain 2014)에 의하면 대학(원)생은 편의점을 ‘2~3일에 1회 사용한다’는 응답이 38.6%로 가장 많았고 ‘거의 매일 이용한다’는 응답도 26.0%로 높았는데, 특히 연령이 낮을수록 높았다. 청주지역 350여명 대학생을 대상으로 조사한 편의점 편의식 섭취 빈도에 따른 식습관 연구(Pae 2016)에서 편의점 이용 빈도는 ‘주 2~3회 섭취’가 42.3%, 그 이상은 9.9%였다.

편의점 매출은 계속 증가중이며 점포 수 역시 크게 증가하고 있다(Statistics Korea 2016). CU편의점 자체조사(Statistics Korea 2016)에 의하면 편의점 도시락은 매출 1위에 올라섰고, 10~20대에서 주로 이용하던 편의점 도시락의 이용 연령층도 확대되었다. 이는 1인 가구 비중이 늘어남에 따라 영향을 받은

Table 8. Dietary habits of university students according to major lunch place.

	School cafeteria (n=236)	Off-campus private restaurants (n=73)	On-campus private food shop (n=134)	Delivery food (n=119)	Convenient store (n=238)	Total (n=800)	P-value
Total score of dietary habits	65.55±11.39 ^{b1)2)3)}	61.36±11.13 ^a	62.66±9.96 ^a	60.33±9.64 ^a	60.76±9.88 ^a	62.50±10.64	0.000

¹⁾ Mean±SD

²⁾ The sum of 20 items (11 desirable and 9 undesirable dietary habits from Tables 6 and 7, respectively) and the higher score means the better habits

³⁾ Means sharing the same superscript are not significantly different by Duncan's multiple range test at P<0.05

것으로 사료된다. 최근에는 ‘혼밥(혼자 밥 먹기)’ 문화도 확산되고 있어 편의점 이용은 앞으로도 증가할 것으로 보인다. 따라서 편의점에서 제공하는 식사의 질 향상도 대학생들의 식생활을 향상시키는 방법이 될 수 있을 것이다.

그 예로 일종의 인스턴트식품(즉석식품)인 간편 가정식(Home meal replacement, 가정식 대체식품, HMR)은 편의점 식사에서 확대 이용될 수 있을 것으로 보인다. 일반적으로 가정에서 음식을 먹을 때의 과정은 식재료 구입→식재료 손질→조리→섭취→정리의 순서로 진행되는데, HMR은 이런 과정에서의 노력과 시간을 최대한 줄이려는 목적으로 만들어졌다. 음식의 재료들을 손질한 후 어느 정도 조리가 된 상태에서 가공·포장되기 때문에 데우거나 끓이는 등의 단순한 조리과정만 거치면 음식이 완성된다. 샐러드부터 한식, 양식까지 종류도 매우 다양하고, 기존의 냉장·냉동식품에 비해 신선도가 높다는 특징이 있다(Doopedia 2016). 400여명의 대학생을 대상으로 간편 가정식에 대한 연구(Jeong & Lee 2015)에서는 간편 가정식을 구입하는 장소는 편의점이 62.1%로 가장 많았고, 간편 가정식에서 개선되었으면 하는 점으로 ‘다양한 메뉴 개발’이 38.1%로 가장 높았으며, 친환경 식재료를 활용한 간편 가정식 구입의향은 71.1%로 높은 응답률을 보였다. 이러한 요구에 부응하여 편의점에서 영양과 더불어 맛을 충족시킬 수 있는 다양한 음식이 개발된다면 대학생의 점심식사의 질 향상에도 기여할 수 있을 것이다.

본 연구는 1개 대학의 대학생만을 대상으로 조사하였으므로 연구 결과를 일반화하기에 어렵고 단면 연구라는 연구 디자인 특성상, 주 점심식사 장소와 식습관 진단 점수 간의 인과관계를 규명할 수 없다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 대학생들의 점심식사 실태가 양호하지 못하며 학교식당을 제외한 다른 장소 이용자들의 식생활이 학교식당 이용자에 비해 문제점이 있음과 더불어 무엇보다도 영양사가 관리하는 학교식당의 이용을 독려할 수 있는 근거를 제공하였다는 점에서 그 의미가 크다. 또한 학교식당

의 ‘맛’과 ‘가격’에 대한 불만족이 나타났으므로 여기에 대한 개선이 필요함을 제시하였다.

요약 및 결론

대학생의 등교일 점심식사 실태를 파악하고, 주 점심식사 장소에 따른 식생활을 비교하고자 경기도 소재 대학교의 재학생을 대상으로 설문조사를 하였고, 800부를 최종 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 주 점심식사 장소로 편의점(29.8%)과 학교식당(29.5%)이라고 답한 비율이 그중 높았고, 교내사설매장(16.8%), 배달음식(14.9%), 교외식당(9.1%) 순이었다. 따라서 조사 대상자의 29.5%만이 영양사에 의해 식단이 관리되는 식사를 하고 있는 것으로 나타났다.
2. 여자는 남자에 비해 주 점심식사 장소를 학교식당이라고 답한 비율(22.2% vs. 41.2%)이 낮은 반면, 편의점이라고 답한 비율(37.8% vs. 17.5%)이 높았다($P < 0.01$). 교내사설매장을 주 점심식사 장소로 답한 군(19.1세)은 연령이 다른 군보다 낮았고(20.4~20.8세), 학교식당이라 답한 군은 거주형태가 기숙사(69.4%) 및 자취(61.5%)인 조사 대상자가 많았다($P < 0.01$).
3. 전체 조사 대상자의 식당 만족도는 학교식당의 경우(평균 3.02) 다른 식사장소(평균 3.11~3.82)에 비해 유의적으로 낮았다($P < 0.01$). 각 장소에 대해 불만족하는 이유로 학교식당에 대해서는 ‘맛이 없어서(51.0%)’, 교외식당에 대해서는 ‘질에 비해 비싸서(46.7%)’, 교내사설매장, 배달음식, 편의점에 대해서는 ‘영양적으로 별로라서(각각 24.4%, 30.7%, 59.5%)’라고 답한 비율이 가장 높았다. 이것은 대학생들이 자극적인 시판 음식에 익숙하기 때문일 수도 있지만 학교식당에서 학생들의 만족도를 올리기 위한 노력이 필요할 것으로 보인다.
4. 식생활 진단 결과, 100점 만점에 학교식당 이용군이 65.55점으로 다른 군에 비해 유의적으로 높

았다($P < 0.01$). 따라서 다른 군보다 학교식당 이용 군이 가장 식생활이 양호하다고 할 수 있으므로 영양사가 관리하는 학교식당 이용을 독려하는 영양교육에 자료를 제시할 수 있을 것이다.

이와 같은 결과들은 대학생의 바람직한 식생활을 유도하기 위한 영양교육의 기초자료를 제공할 수 있을 것이다. 또한 대학생의 점심식사가 건강해지기 위해 향상되어야 할 부분이 도출되었으므로 이를 개선하기 위한 노력이 필요할 것이다.

REFERENCES

- Macromill Embrain (2014): 편의점 및 편의점 먹거리 이용 관련 U&A 조사. 리서치보고서 2014(7):125-171
- Statistics Korea. 든든한 한 끼 식사, 편의점 도시락 열풍! Available from: <http://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=3809609&memberNo=608322&vType=VERTICAL>. Accessed July 14, 2016
- The Kyunghyang Shinmun. '1000원 밥상' 대학가 확산. Available from: http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201604272215035&code=620114. Accessed July 14, 2016
- UnivTomorrow Research Laboratory for the Twenties (2014): 대학생들은 학교에서 점심을 어떻게 먹을까? 대한민국 대학생 점심 백서. Available from: <https://20slab.naeilshot.co.kr/archives/495>. Accessed July 6, 2016
- Choi BB (2013): Dietary habits and behaviors of college students in the northern Gyeonggi-do region. Korean J Food Nutr 26(3):404-413
- Choi HM, Kim JH, Kim CI, Chang KJ, Min HS, Yim KS, Byun KW, Lee HM, Kim KW, Kim HS, Kim HA (2011): Essentials of nutrition. 3rd ed. Kyomonsa. Paju. pp.392
- Doopedia. HMR. Available from: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1381674&cid=40942&categoryId=32109>. Accessed July 14, 2016
- 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 Community Nutr 12(4):381-395
- Jeong YG, Lee IS (2015): Importance-performance and willingness to purchase analyses of home meal replacement using eco-friendly food ingredients in undergraduates according to gender. J Korean Soc Food Sci Nutr 44(12):1873-1880
- Jin YH, You KH (2010): A study on the eating habit and eating out behavior of the university students in the Gyeonggi area. Korean J Community Nutr 15(5):687-693
- 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(6):681-689
- Kim HJ (2016): Lunch eating pattern and dietary habits of university students according to the major lunch place. Masters degree thesis. Daejin University. pp.3-4
- 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(4):372-385
- Lee SL, Lee SH (2015): Survey on health-related factors, nutrition knowledge and food habits of college students in Wonju area. Korean J Community Nutr 20(2):96-108
- Ministry of Health and Welfare (2014). Korea National Health & Nutrition Examination Survey (KNHANES VI-2). Available from: <https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/index.do>. Accessed May 31, 2016
- Pae MK (2016): Dietary habits and perception toward food additives according to the frequency of consumption of convenience food at convenience stores among university students in Cheongju. Korean J Community Nutr 21(2):140-151
- Park JS, Song YJ, Lee YS, Paik HY(2000): Assessment of customer satisfaction of service quality in university foodservices. Korean J Community Nutr 5(Suppl):324-332
- Park SJ, Kim JA, Lee SY (2004): A study on attitude and satisfaction of service quality in university foodservices. J East Asian Soc Dietary Life 14(1):83-91
- Park SW, Shin EM (2006): A survey on the awareness for the reduction of food wastes by the use of university cafeteria. Korea J Food Nutr 19(1):91-102