



부산지역 외국인 유학생의 식습관 및 한국 식생활 적응 실태 연구

홍경희 · 이현숙*
동서대학교 식품영양학과

Study of the Dietary Behaviors and Adaptation for Korean Foods among International Students in Busan

Kyung Hee Hong, Hyun Sook Lee*
Department of Food Science and Nutrition, Dongseo University, Korea

Abstract

Despite the rapid increase in the number of foreign students, there has been a lack of research to help them adapt to Korean food culture and develop healthy eating habits. This study examined the dietary habits and problems of foreign students studying in universities of Korea. Although 97.0% of the 604 people surveyed live in dormitories, the visiting rate of the school cafeteria was low. In addition, only 30.2% of them ate three meals a day, and the frequency of eating midnight snack and convenience store foods was high. International students were positive about experiencing new Korean food, but food satisfaction in Korea was not high because of the difficulties in food selection due to religious problems and maladjustment to Korean sauces and seasonings. Information on Korean eating habits was obtained mainly from other foreign students from the same country (49.5%) and the Internet (33.8%), and there was very little interaction with Korean students at meals. The ratio of subjects who ate halal foods was 33.3%, and they were shown to have difficulty obtaining halal foods in Korea. Therefore, based on the results of this study, a support program should be developed in order to improve the dietary habits of international students.

Key Words: International student, Korean food, Dietary behavior, Adaptation

1. 서 론

최근 세계화 경향에 따라 각 나라간 교류가 활발한 가운데, 한국에서 유학하는 외국인 수도 증가하고 있다. 교육부 통계 자료에 따르면 재한 외국인 유학생의 수는 2003년 12,314명에서 2010년 83,842명, 2017년 4월 기준 128,858명으로 해마다 증가세를 보이고 있다(Korean Ministry of Education 2017). 이러한 외국인 학생의 양적인 증가와 함께 유학생들의 출신국가들도 다양해지고 있다(Korean Ministry of Education 2017). 이와 같은 다국적 유학생의 유입은 단순히 경제적 효과 뿐 아니라 이들을 통한 한국 문화의 이해와 전달의 기회가 되어 향후 국가 간 교류 협력에 가교 역할을 담당하게 되는 긍정적 파급효과를 기대할 수 있다(Lee 2008).

일반적으로 자신의 문화와 다른 새로운 문화에 적응하는 경우 정신적·육체적 스트레스인 문화적응 스트레스를 경험하게 되는데, 재한 유학생들 역시 유학 후 정서적 문제를 비롯하여 언어, 경제, 학업, 대인관계 등 여러 가지 어려움을

겪고 있는 실정이다(Baik 2011; Baik 2013). 특히 식생활은 인간의 생활문화 가운데 가장 변하기 어려워 유학생이 타문화권에서 가장 힘들어하는 부분으로, 재한 유학생들은 익숙하지 않은 식재료와 조리방법, 조리환경, 식사 방법 등 식생활 환경의 차이로 인해 유학 후 적응 스트레스 중 음식문화에 대해 가장 어렵게 느끼며(Jin 2016), 기숙사 식사에 불만족하여 고국음식을 해먹기 위해 자취생활까지 할 정도로 음식문화 차이로 인한 스트레스가 크고(Lim 2009), 인근 국가인 중국 및 일본 유학생에서도 한국 전통음식에 대한 적응도가 낮은 것으로 보고되고 있다(Ryu et al. 2014). 이러한 새로운 문화 적응 과정에서의 식생활 변화는 건전하지 못한 식생활을 초래하며 향후 건강상태에도 영향을 미치게 된다(Gaowei et al. 2013; Jang et al. 2010).

대부분 성인 초기인 대학생의 식생활 습관은 추후 성인기 건강 유지와 중년 이후 질병 예방의 기초가 됨에도 불구하고 재한 외국인 유학생들은 한국생활에서 아침 결식, 불규칙한 식사, 편식, 잦은 야식과 외식 및 패스트푸드 섭취 등 많

*Corresponding author: Hyun Sook Lee, Division of Food Science and Nutrition, Dongseo University, 47 Jurye-ro, Sassang-gu, Busan 617-716, Korea
Tel: 051-320-1794 Fax : 051-320-1781 E-mail: hyunlee@dongseo.ac.kr

은 문제점을 가지고 있으며(Yu 2013; Li 2013; Dong 2014) 그 결과 영양 섭취 상태의 불균형을 나타내는 것으로 지적되었다(Gaowei et al. 2013). 더욱이 이러한 건강하지 못한 식생활은 고국에 있을 때보다 한국에 유학 온 후 더 심각해지는 것으로 나타나(Gao 2014; Xi 2017) 외국인 유학생들의 한국에서의 식생활 적응 문제에 적극적인 관심이 필요함을 시사하였다.

앞으로도 외국 유학생 수는 계속적으로 증가할 것으로 예상되며, 이들이 성공적으로 학교 구성원으로 자리 잡을 수 있도록 지원 방안 마련을 위한 기초 연구의 필요성이 커지고 있다. 이와 더불어 외국인 유학생들이 유학 후 한국 음식 문화에 적응할 수 있도록 돕고 건강한 식생활을 통해 삶의 질과 건강을 확보할 수 있도록 이들의 한국에서의 식생활 현황에 대한 연구가 필요한 실정이다. 특히 최근 재한 유학생의 출신국가가 매우 다양해지고 있으나 지금까지는 중국 유학생에 대한 연구가 주를 이루었고 일본 또는 이슬람권 유학생에 대한 연구가 소수 이루어지고 있어 다양한 국적과 종교를 가진 유학생 전체의 식생활 현황을 살펴보기에는 부족한 실정이다.

이에 따라 본 연구에서는 다양한 국적과 종교를 가진 재한 외국인 유학생을 대상으로 한국에서의 식생활 실태와 식생활 적응도, 고국음식 섭취 접근성, 교내 식당 이용 및 취사 빈도, 한국에서의 식생활 정보 출처 및 식사 시 동행자 등을 조사함으로써 이들의 식생활 문제와 요구를 파악하여 외국인 유학생의 식생활 적응을 돕는 지원 프로그램 도출 및 관련제도 개선을 위한 기초자료로 제시하고자 하였다.

II. 연구 대상 및 방법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 부산 소재 대학에 재학 중인 외국인 유학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 2017년 4월 17일부터 6월 10일까지 자기 기입식으로 진행하였으며, 총 650명이 조사에 응하였다. 이 중 응답이 부실한 46명을 제외한 604명(92.9%)의 자료를 분석에 사용하였다. 본 설문조사는 그 절차 및 방법에 대해 동서대학교 윤리위원회의 승인을 받아 진행되었다(IRB No. 1041493-201703-HR-001-01).

2. 조사 내용 및 방법

설문지는 선행연구(Jung & Jeon 2011; Ryu et al. 2014; Hong & Oh 2016)에서 사용된 설문 문항들을 기초로 하여 본 연구 목적에 맞게 수정·보완 후 개발되었다. 한국어로 작성된 설문지를 3가지 언어(영어, 중국어, 베트남어)로 각 이중 언어자가 번역하였고, 번역한 설문지를 각 언어별로 소속대학에 재직하고 있는 이중 언어자 교수를 통해 감수 받았다. 본 조사에 앞서 권역별(중국, 동남아시아, 중앙아시아, 유럽 등) 유학생과 유학생 담당 부서 교직원들을 대상으로

예비조사를 실시한 후 수정·보완한 설문지를 사용하였다.

1) 일반사항

대상자의 일반사항은 성별, 국적, 종교, 거주기간, 거주형태, 생활비 출처, 한 달 평균 생활비 및 식비, 자각 건강 상태 등에 대한 질문을 포함하였다.

2) 식생활 실태

대상자의 한국에서의 전반적인 식생활 실태 파악을 위하여 식습관과 식사 빈도에 대해 조사하였다. 식습관은 편식 여부, 식사를 하는 주된 이유, 식사 시 포만감 정도, 문제 식습관, 식사를 거르는 이유, 한 끼 식비에 대하여 보기를 제시하여 응답하도록 하였다. 식사 빈도는 하루 3끼 식사 빈도, 각 끼니별 식사 빈도, 야식 빈도, 배달음식 섭취 빈도, 편의점 음식 섭취 빈도에 대하여 ‘매일’, ‘주 5~6회’, ‘주 3~4회’, ‘주 1~2회’, ‘거의 안함’으로 빈도를 나누어 보기를 제시하여 응답하도록 하였다.

3) 한국에서의 식생활 적응도

한국에서의 식생활 적응 정도는 9문항{‘나는 한국에 유학 후 식생활이 만족스럽다’, ‘나는 한국에 유학 후 한국음식 먹는 것에 익숙하다’, ‘나는 한국에 유학 후 종교적 문제로 식품 선택에 어려움이 없다’, ‘나는 한국 음식을 좋아한다’, ‘나는 된장, 고추장, 간장 등 한국 장류 음식을 좋아한다’, ‘나는 김치 냄새가 좋다’, ‘나는 마늘, 고추, 겨자 등의 강한 양념 맛을 좋아한다’, ‘나는 (상추)쌈, 해산물 등의 익히지 않은 음식에 익숙하다’, ‘새로운 한국음식을 경험하는 것을 좋아한다’}으로 구성하였다. 각 문항에 대하여 ‘전혀 아니다’부터 ‘매우 그렇다’까지 5점 리커트 척도로 평가하였다.

4) 고국음식 섭취 접근성

대상자의 고국음식 섭취 접근성은 한국에서의 고국음식 섭취 기회 여부, 학교 근처의 고국음식 전문점 존재 여부, 학교 근처의 고국 식재료 마켓 존재 여부, 교내 자국음식점 운영 시 이용 의향에 대하여 ‘있다’, ‘없다’로 보기를 제시하여 응답하도록 하였다.

5) 교내식당 이용 및 외식, 취사 빈도

대상자의 교내 식당 이용률 및 외식, 취사 실태 파악을 위하여 각 끼니별 교내식당 이용, 학교 밖 외식, 직접 조리하는 빈도에 대하여 ‘매일’, ‘주 5~6회’, ‘주 3~4회’, ‘주 1~2회’, ‘거의 안함’으로 빈도를 나누어 보기를 제시하여 응답하도록 하였다.

6) 식생활 정보 출처 및 식사 시 동행자

대상자의 한국에서의 식생활 정보 출처와 각 끼니별 식사 시 동행자에 대하여 보기를 제시하여 응답하도록 하였다.

7) 할랄푸드 이용 실태

중요적인 이유로 할랄푸드를 필요로 하는 유학생의 비율과 그들의 할랄푸드 이용실태 및 어려움을 조사하기 위하여 한국에서 할랄푸드를 먹는지의 여부를 조사하였고, 그렇다고 답한 대상자에게 5가지 항목(“나는 한국에 유학하면서 할랄푸드를 먹는 것이 중요하다”, “나는 한국에 유학하면서 매일 할랄푸드를 먹는다”, “나는 한국에 유학하면서 할랄푸드를 먹는 것에 어려움이 있다”, “나는 학교 식당에서 할랄푸드를 이용하기를 원한다”, “한국에서 다양한 할랄푸드 가공식품이 판매되기를 원한다”)에 대해 ‘전혀 아니다’부터 ‘매우 그렇다’까지 5점 리커트 척도로 조사하였다.

3. 자료 분석

모든 자료 처리 및 분석은 SPSS win 20.0을 사용하였다. 조사 항목별 분포 비율에 대한 비교는 빈도와 백분율을 구하고, 조사대상자의 성별로 χ^2 -test를 이용하여 유의성을 검증하였다. 거주기간, 한 달 생활비, 한 달 식비, 한국에서의 식생활 적응도 관련 문항, 할랄푸드 섭취 관련 문항에 대하여 평균과 표준편차를 구하였으며, 성별에 따른 평균들 간 차이의 유의성 분석은 t-test (Independent sample’s t-test)에 의해 실시하였다. 모든 통계분석의 신뢰수준은 $p < 0.05$ 였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반사항

조사대상자의 일반사항은 <Table 1>에 제시하였다. 남학생은 206명(34.1%), 여학생은 398명(65.9%)이었으며, 이 중 대부분인 586명(97.0%)의 학생들은 기숙사에 거주하고 있었다. 국적은 중국이 383명(63.4%)으로 가장 많았고, 베트남 80명(13.2%), 우즈베키스탄 50명(8.3%), 인도네시아 21명(3.5%), 말레이시아 8명(1.3%) 순이었다. 그 외 러시아 4명, 카자흐스탄 3명을 포함하여 기타 국적의 유학생이 62명(10.3%)으로서, 전체 대상자의 국적은 총 48개국이었다. 조사대상자 중 388명은 종교가 없었고, 유종교인 중에는 이슬람교 67명(11.1%), 기독교 59명(9.8%), 불교 57명(9.4%)이었다. 생활비는 447명(74.0%)이 부모님으로부터 지원받고 있었으며, 장학금으로 해결하는 유학생은 75명(12.4%), 스스로 벌어서 해결하는 학생은 34명(5.6%)이었다. 자각하는 건강 상태에 대해서는 433명(71.7%)이 ‘건강’ 또는 ‘매우 건강’으로 대답한 반면 49명(8.1%)의 유학생은 ‘건강하지 않다’ 또는 ‘매우 건강하지 않다’고 답했다. 조사대상자의 조사 당시 한국 거주기간은 평균 8.2개월이었다. 한 달 평균 생활비는 62.5만원, 한 달 평균 식비는 36.6만원이었다.

2. 식생활 실태

조사대상자의 한국에서의 식습관은 <Table 2>와 같다. 전체 조사대상자 중 39.1%가 편식을 한다고 답하여 상당수의

<Table 1> General characteristics of subjects

Variables	Categories	N(%)
Gender	Male	206(34.1)
	Female	398(65.9)
Residence type	Dormitory	586(97.0)
	Self-boarding	4(0.7)
	Homestay	3(0.5)
	Others	5(0.8)
	No response	6(1.0)
Nationality	China	383(63.4)
	Vietnam	80(13.2)
	Uzbekistan	50(8.3)
	Indonesia	21(3.5)
	Malaysia	8(1.3)
	Others	62(10.3)
Religion	Christianity	59(9.8)
	Buddhism	57(9.4)
	Islam	67(11.1)
	None	388(64.2)
	Others	23(3.8)
	No response	10(1.7)
Financial support	Parents	447(74.0)
	Relatives	1(0.2)
	Scholarship	75(12.4)
	Self	34(5.6)
	Others	2(0.3)
	No response	45(7.5)
Awareness of health status	Very healthy	149(24.7)
	Healthy	284(47.0)
	Relatively healthy	116(19.2)
	Not very healthy	41(6.8)
	Not healthy at all	8(1.3)
No response	6(1.0)	
Total		604(100.0)
Residence period in Korea (month)		8.2±6.9 ¹⁾
Monthly living cost (10,000 won)		62.5±39.3
Monthly meal cost (10,000 won)		36.6±26.6

¹⁾Mean±SD

유학생이 편식을 하고 있음을 알 수 있었다. 식사를 하는 주된 이유는 ‘공복감 해소를 위해서’로 답한 비율이 37.0%로 가장 높았고, ‘식사자체의 즐거움’(21.5%), ‘습관적으로’(20.8%), ‘영양소 섭취’(18.7%) 순이었다. 식사 시 포만감은 ‘적당하게’ 먹는다고 답한 비율이 46.6%로 가장 높았으나, ‘배부르게’(27.4%), 또는 ‘이주 배부르게’(7.7%) 먹는다고 답한 비율도 적지 않았다. 목포대 재학 중인 중국유학생을 대상으로 한 연구(Jung & Jeon 2011)에서 51.5%가 편식을 하고, 식사하는 가장 주된 이유는 공복감 해소이며, 식사를 배부르게 먹는 비율도 24.6%에 달하여 본 연구 결과와 유사하였는데, 유학생들의 식생활에 편식, 허기를 해결하기 위한 식사,

<Table 2> Dietary behaviors of subjects

N(%)

	Total	Gender		χ^2 -value
		Male	Female	
Unbalanced diet				
Yes	235(39.1)	78(38.2)	157(39.5)	0.097
No	366(60.9)	120(61.8)	240(60.5)	
Total	601(100.0)	204(100.0)	397(100.0)	
Reason for meal				
Relieve hunger	206(37.0)	79(41.8)	127(34.5)	24.799***
Pleasure itself	120(21.5)	22(11.6)	98(26.6)	
Nutrition	104(18.7)	46(24.3)	58(15.8)	
Habitually	116(20.8)	35(18.5)	81(22.0)	
Others	11(2.0)	7(3.7)	4(1.1)	
Total	557(100.0)	189(100.0)	368(100.0)	
Satiety degree for a meal				
Enough to relieve hunger	51(8.6)	28(13.9)	23(5.9)	29.200***
A little hungry	57(9.6)	32(15.8)	25(6.4)	
Moderately	277(46.6)	88(43.6)	189(48.2)	
Eat heartily	163(27.4)	42(20.8)	121(30.9)	
Very eat heartily	46(7.7)	12(5.9)	34(8.7)	
Total	594(100.0)	202(100.0)	392(100.0)	
Problem of eating habits				
Unbalanced diet	6(10.7)	24(12.7)	32(9.6)	12.069*
Skipping meals	20(3.8)	13(6.9)	7(2.1)	
Irregular meal times	205(39.3)	77(40.7)	128(38.4)	
Frequent snacking or eating at night	95(18.2)	27(14.3)	69(20.4)	
Frequent consumption of processed food	85(16.3)	26(13.8)	59(17.7)	
Others	61(11.7)	22(11.6)	39(11.7)	
Total	522(100.0)	189(100.0)	333(100.0)	
Reason for skipping meals				
Time shortage	180(32.5)	73(38.0)	107(29.6)	22.860***
Weight reduction	114(20.6)	20(10.4)	94(26.0)	
Not feeling like it	178(32.1)	61(31.8)	117(32.3)	
Couldn't be bothered	15(2.7)	8(4.2)	7(1.9)	
Others	67(12.1)	30(15.6)	37(10.2)	
Total	554(100.0)	192(100.0)	362(100.0)	
Meal cost (won)				
< 2,000	6(1.0)	5(2.5)	1(0.3)	17.336**
2,000~3,000	18(3.0)	5(2.5)	13(3.3)	
3,000~4,000	84(14.1)	29(14.3)	55(14.0)	
4,000~5,000	237(39.8)	77(37.9)	160(40.8)	
5,000~10,000	242(40.7)	80(39.4)	162(41.3)	
> 10,000	8(1.3)	7(3.4)	1(0.3)	
Total	595(100.0)	203(100.0)	392(100.0)	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

과식 등의 우려가 있음을 알 수 있었다. 본인의 식습관 중 가장 문제가 되는 것은 ‘불규칙한 식사시간’(39.3%)이라고 답한 비율이 제일 높았고, ‘잡은 간식 및 야식’(18.2%), ‘잡은 가공식품 섭취’(16.3%), ‘편식’(10.7%)의 순으로 답하였다. 식사를 거르는 이유는 ‘시간이 없어서’가 32.5%, ‘먹기

싫어서’가 32.1%로 높았고, 그 다음 체중감량 목적이 20.6%이었다. 재한 중국유학생들의 경우도 본 연구 결과와 유사하게 유학 중 식습관의 가장 큰 문제점(Lee et al. 2015; Jung & Jeon 2011)과 유학 후 식생활의 비건전화 변화(Li 2013; Gao 2014) 모두 식사시간의 불규칙성인 것으로 나타나, 유

학생들의 식생활에서 불규칙한 식사가 가장 큰 문제임을 알 수 있었다. 이와 맞물려 본 연구 결과와 마찬가지로 중국유학생의 가장 큰 결식 이유는 시간 부족으로 보고되어(Jung & Jeon 2011; Gao 2014; Dong 2014), 유학생들이 일정한 식사시간을 확보하고 있지 못함이 문제점으로 지적되었다. 조사대상자의 한 끼 평균 식비를 조사한 결과, ‘5천~1만원’ (40.7%) 또는 ‘4~5천원’(39.8%) 사이를 지출한다고 답한 응답자가 대부분이었고, ‘3~4천원’은 14.1%였다. 한 끼 식비가 ‘3천원 미만’인 응답자는 4.0%, ‘1만원 이상’이라고 답한 응답자는 1.3%이었다.

식습관 문항들 중에서 편식 여부를 제외한 식사를 하는 주된 이유, 식사 시 포만감 정도, 문제 식습관, 식사를 거르는 이유, 한 끼 식비에 대한 문항들에서 성별로 통계적 유의성이 있는 것으로 나타났다. 식사를 하는 주된 이유에 대해 남학생의 경우 ‘공복감 해소’(41.8%) 다음으로 ‘영양소 섭취’(24.3%)로 답한 비율이 높았으나, 여학생은 ‘공복감 해소’(34.5%) 다음으로 ‘식사자체의 즐거움’(26.6%)을 중요시하는 것으로 나타났다(p<0.001). 남학생보다 여학생에서 ‘배부르게’(남학생 20.8%, 여학생 30.9%) 또는 ‘아주 배부르게’(남학생 5.9%, 여학생 8.7%) 먹는 비율이 높았다(p<0.001). 여학생에 비해 남학생이 편식(12.7%)과 ‘잡은 결식’(6.9%)이 문제 식습관이라고 답한 비율이 높았고, 여학생의 경우 ‘잡은 간식 및 야식’(20.4%)과 ‘잡은 가공식품 섭취’(17.7%)가 문제 식습관이라고 답한 비율이 상대적으로 높았다(p<0.05). 식사를 거르는 이유는 남학생의 경우 ‘시간이 없어서’ 38.0%, ‘먹기 싫어서’ 31.8%, ‘체중을 줄이려고’ 10.4%, ‘귀찮아서’ 4.2% 순인데 비해, 여자는 ‘먹기 싫어서’ 32.3%, ‘시간이 없어서’ 29.6%, ‘체중을 줄이려고’ 26.0%, ‘귀찮아서’ 1.9%로 나타났다(p<0.001). 한 끼 식비는 남학생의 경우 ‘1만원 이상’과 ‘2천원 미만’이라고 답한 비율이 여학생보다 높았다(p<0.01).

하루 3끼 식사 횟수, 끼니별 식사 빈도, 야식 섭취 빈도, 배달 음식과 편의점 음식의 이용 정도 등 전반적인 한국에서의 식생활에 관해 조사한 결과를 <Table 3>에 제시하였다. 하루 3끼를 매일 섭취하는 비율은 30.2%로 조사되었다. 아침을 매일 섭취하는 비율은 27.3%이었고, 아침을 거의 안 먹는다는 비율도 25.4%나 되어 아침 결식이 많은 것으로 나타났다. 점심은 76.4%가 매일 섭취한다고 답하였고, 거의 안 먹는 비율은 0.5%에 불과하여 세 끼 중 점심 결식률이 가장 낮게 나타났다. 저녁을 매일 섭취하는 비율은 55.3%로서 점심보다 20% 이상 낮았고, 거의 안 먹는 비율은 3.9%였다. 재한 중국유학생들은 대부분 하루에 2번 식사하는 것으로 보고되었는데(Ren & Jang 2017) 유학 후 전반적으로 모든 식사의 결식률이 증가하였고(Zhu 2012), 특히 아침 결식률이 높으며(Rho & Chang 2012; Yu 2013; Dong 2014, Zhu 2012; Gao 2014; Xi 2017) 하루 3끼 식사를 하는 비율이 크게 감소하는 것으로 조사되었다(Gao 2014). 본 연구 결과

<Table 3> Meal frequencies of subjects N(%)

	Total	Gender		χ ² -value
		Male	Female	
Three meals a day				
Everyday	178(30.2)	68(33.8) ¹⁾	110(28.3)	1.406
5-6/week	101(17.1)	31(15.4)	70(18.0)	
3-4/week	112(19.0)	39(19.4)	73(18.8)	
1-2/week	83(14.1)	17(8.5)	66(17.0)	
Rarely	116(19.7)	46(22.9)	70(18.0)	
Total	590(100.0)	201(100.0)	389(100.0)	
Breakfast				
Everyday	163(27.3)	59(29.1)	104(26.3)	4.944
5-6/week	75(12.5)	27(13.3)	48(12.2)	
3-4/week	101(16.9)	31(15.3)	70(17.7)	
1-2/week	107(17.9)	26(12.8)	81(20.5)	
Rarely	152 (25.4)	60(29.6)	92(23.3)	
Total	598(100.0)	203(100.0)	395(100.0)	
Lunch				
Everyday	454(76.4)	157(78.5)	297(75.4)	9.437
5-6/week	75(12.6)	23(11.5)	52(13.2)	
3-4/week	55(9.3)	18(9.0)	37(9.4)	
1-2/week	7(1.2)	0(0.0)	7(1.8)	
Rarely	3(0.5)	2(1.0)	1(0.3)	
Total	594(100.0)	200(100.0)	394(100.0)	
Dinner				
Everyday	329(55.3)	134(66.0)	195(49.7)	8.489
5-6/week	125(21.0)	37(18.2)	88(22.4)	
3-4/week	90(15.1)	20(9.9)	70(17.9)	
1-2/week	28(4.7)	2(1.0)	26(6.6)	
Rarely	23(3.9)	10(4.9)	13(3.3)	
Total	595(100.0)	203(100.0)	392(100.0)	
Night eating				
Everyday	73(12.2)	44(21.7)	29(7.4)	13.507**
5-6/week	41(6.9)	15(7.4)	26(6.6)	
3-4/week	87(14.6)	36(17.7)	51(12.9)	
1-2/week	154(25.8)	39(19.2)	115(29.2)	
Rarely	242(40.5)	69(34.0)	173(43.9)	
Total	597(100.0)	203(100.0)	394(100.0)	
Delivery food				
Everyday	10(1.7)	7(3.5)	3(0.8)	18.067**
5-6/week	27(4.5)	11(5.4)	16(4.1)	
3-4/week	78(13.1)	20(9.9)	58(14.8)	
1-2/week	187(31.4)	46(22.8)	141(35.9)	
Rarely	293(49.2)	118(58.4)	175(44.5)	
Total	595(100.0)	202(100.0)	393(100.0)	
Convenience store food				
Everyday	53(8.9)	20(9.9)	33(8.4)	19.708**
5-6/week	85(14.2)	21(10.3)	64(16.2)	
3-4/week	176(29.4)	61(30.0)	115(29.1)	
1-2/week	183(30.6)	63(31.0)	120(30.4)	
Rarely	101(16.9)	38(18.7)	63(15.9)	
Total	598(100.0)	203(100.0)	395(100.0)	

**p<0.01

에서도 하루 3끼를 모두 섭취하는 비율이 낮고, 특히 아침 결식률이 높은 것으로 나타났다. 조사대상자 중 야식을 매일 먹는 비율은 12.2%였고, ‘주 1~2회’ 25.8%, ‘주 3~4회’ 14.6%, 거의 안 먹는 비율은 40.5%이었다. 배달음식 이용은 ‘거의 안 한다’가 49.2%로 가장 높았고 ‘주 1~2회’가 31.4%, ‘주 3~4회’가 13.1%, ‘주 5~6회’가 4.5%, ‘매일’은 1.7%의 순이었다. 편의점 음식 이용은 ‘주 1~2회’가 30.6%, ‘주 3~4회’가 29.4%, ‘주 5~6회’가 14.2%, ‘매일’이 8.9%로 이용률이 높았다. 선행연구에서 재한 유학생들은 유학 후 야식 빈도가 증가하는 경향을 보이고(Zhu 2012; Gao 2014; Xi 2017) 배달음식의 이용률이 기숙사식당 이용률보다 높으며(Yu 2013), 특히 중국유학생들은 중국음식을 배달하여 먹는 빈도가 높은 것으로 보고되었다(Lu 2012). 또한 유학생들은 면류, 도시락류, 빵류 등 주로 간단히 먹을 수 있는 가공식품을 자주 섭취하는 경향을 보이며(Ren & Jang 2017), 유학 후 패스트푸드 섭취 빈도도 증가 추세를 보였는데, 이 역시 편의성 때문인 것으로 조사되었다(Gao 2014). 유학생들이 야식이나 배달음식, 편의점음식을 자주 이용하는 경향은 정상적인 식사 횟수에 영향을 미치며, 특히 급식을 통한 균형잡힌 식사 섭취를 저해하는 요인으로 작용했을 것으로 생각된다. 유학생들의 식사시간이 불규칙하고 결식률이 높은 반면, 야식, 배달음식 및 편의점음식이 이용 빈도가 높은 것에 비추어 볼 때 잘못된 식습관으로 인한 영양상태의 불균형이 우려된다. 실제로 재한 중국인 여대생들의 경우 유학 후 바람직하지 않은 식습관 변화로 인해 단백질 및 비타민, 무기질 등 영양 섭취 부족이 나타났다고 보고되었다(Gaowei et al. 2013).

성별로 비교하였을 때 야식 빈도와 배달음식 및 편의점 음식 이용 빈도는 남학생이 여학생보다 높은 것으로 나타났는데(각각 $p < 0.01$), 이러한 결과로 볼 때 남학생이 여학생보다 영양불균형과 이로 인한 건강상의 우려가 더 클 것으로 추측된다. 재한 중국유학생을 대상으로 한 연구에서도(Rho & Chang 2012; Yu 2013; Xi 2017) 남학생이 여학생보다 야식을 더 자주 먹는 것으로 나타나본 연구 결과와 유사하였다.

3. 한국에서의 식생활 적응도

조사대상자의 한국 유학 후 한국에서의 식생활 적응도를 보기 위해 한국 식생활 만족도, 한국 음식 선호도, 김치 및 장류 음식 선호도, 양념 맛에 대한 적응도 등 9가지 항목에 대해 5점 리커트 척도로 조사한 결과를 <Table 4>에 나타내었다. ‘나는 한국에 유학 후 한국 음식을 먹는 것에 익숙하다’(3.35±0.94)와 ‘나는 한국 음식을 좋아한다’(3.25±0.98), ‘나는 새로운 한국 음식을 경험하는 것을 좋아한다’(3.61±1.05)는 항목에서는 3.0점 이상의 점수를 보여 유학생은 한국 음식 섭취에 비교적 익숙하고, 한국 음식에 긍정적이며, 특히 새로운 한국음식을 경험해 보는 것에 매우 긍정적임을 알 수 있었다. 반면 ‘나는 한국에 유학 후 식생활이

만족스럽다’(2.92±0.90)는 항목에서는 상대적으로 낮은 점수를 보여 한국 음식에 대한 선호도에 비해 한국에서의 식생활 만족도는 높지 않은 것으로 나타났다. 이와 함께 ‘나는 된장, 고추장, 간장 등 한국 장류 음식을 좋아한다’(2.78±1.03)와 ‘나는 마늘, 고추, 겨자 등의 강한 양념 맛을 좋아한다’(2.76±1.23), ‘나는 상추쌈, 해산물 등의 익히지 않은 음식에 익숙하다’(2.92±1.19)는 항목에서는 3.0점 이하의 점수를 보여 유학생은 발효된 장류와 양념 등 특유의 냄새가 강한 한국음식과 익히지 않은 음식 등에 대한 적응도 역시 낮은 것을 알 수 있었다. 또한 ‘나는 한국에 유학 후 종교적 문제로 식품선택에 어려움이 없다’(2.20±1.35) 항목 점수가 가장 낮아 유학생들이 종교적인 문제로 식품선택에 어려움을 겪고 있음을 알 수 있었다. 중국인 유학생들의 경우 한국 음식에 대해 만족도가 전반적으로 높았다고 보고된 바도 있으나(Yu 2013; He 2010), 많은 외국인 유학생들이 한국에서 유학하면서 한국음식에 적응하기 힘들어 한국에서의 식생활에 만족하지 못하며, 그 결과 식생활 관련 스트레스를 많이 받는 것으로 보고되었다(Jin 2016). 중국유학생들은 한국음식이 전반적으로 짜고 맵다고 평가하며, 한국음식이 입맛에 안 맞아서 식사를 거르는 경우가 많은 것으로 나타났다(Zhu 2012). 특히 유학생들은 된장, 고추장, 간장, 청국장 등의 장류 음식과 마늘, 고추 등의 양념 등에 대한 적응을 제일 어려워하였고, 채소쌈, 생선회, 해산물 등 생으로 먹는 음식과 김치 특유의 냄새에 대한 거부감을 가지고 있는 것으로 나타나(Ryu et al. 2014; Jin 2016; He 2010) 본 연구결과를 뒷받침해 주었다. 유학생들이 한국음식에 적응하기 어려운 이유는 음식의 외관 보다는 주로 익숙하지 않은 음식의 냄새와 낮은 식재료에 대한 거부감 때문인 것으로 조사되었는데, 이는 한국음식을 만드는 재료와 조리방법에 익숙해지게 함으로써 개선될 수 있는 것으로 보고되었다(Yu 2013; Jin 2016). 실제로 유학생의 한국에서의 문화적응 정도가 낮을 경우 식생활 관련 스트레스를 많이 받는 반면(Ren & Jang 2017), 한국과 한국음식에 대한 문화적응 정도가 높아질수록 한국음식에 대한 이해와 선호도가 증가하는 동시에(Lee 2016), 한국 전통 양념류 섭취 빈도도 증가하는 것을 볼 수 있었다(Lu 2012). 또한 한국음식을 직접 만들어 본 경험이 있는 유학생이 한국음식에 대한 기호도가 높은 것으로 나타났는데(Ha 2010), 이러한 결과를 볼 때 유학생의 한국음식에 대한 접근성을 향상시킬 수 있는 한국음식문화 적응 프로그램이 필요할 것으로 생각된다. 또한 한국음식 적응에 어려움을 느끼는 유학생들을 위해 한식에 대한 거부감을 일으킬 수 있는 발효음식의 냄새와 자극적인 양념을 줄인 급식 메뉴 개발이 필요하리라 생각된다.

성별로 한국에서의 식생활 적응 정도를 비교한 결과, 9개 항목 중 ‘나는 한국에서 유학 후 종교적 문제로 식품선택에 어려움이 없다’($p < 0.05$), ‘나는 한국 음식을 좋아한다’($p < 0.05$), ‘나는 된장, 고추장, 간장 등 한국 장류 음식을 좋아

<Table 4> Dietary adaptation of subjects in Korea

	Total	Gender		t-value
		Male	Female	
I've been satisfied with my diet since I've moved to Korea.	2.92±0.90 ¹⁾	2.89±0.93	2.93±0.89	-0.541
I've been comfortable eating Korean food since I've moved to Korea.	3.35±0.94	3.26±1.00	3.40±0.90	-1.680
I have no problems in selecting food due to religious restrictions since I've moved to Korea.	2.20±1.35	2.40±1.46	2.11±1.29	2.405*
I like Korean food.	3.25±0.98	3.14±1.05	3.31±0.92	-2.072*
I like Korean fermented paste products.	2.78±1.03	2.64±0.06	2.87±1.02	-2.514*
I like the smell of Kimchi.	3.13±1.17	2.89±1.21	3.27±1.12	-3.829***
I like strong aromatic seasonings such as garlic, hot peppers and mustard.	2.76±1.23	2.87±1.22	2.73±1.22	1.350
I am used to eating raw food such as Ssam (lettuce wrapped rice) and seafood.	2.92±1.19	2.68±1.20	3.05±1.17	-3.627***
I enjoy experiencing new Korean food.	3.61±1.05	3.40±1.18	3.73±0.97	-3.640***

¹⁾ Mean±SD (5 points scale was used)

*p<0.05, ***p<0.01

한다' (p<0.05), '나는 김치냄새가 좋다'(p<0.001), '나는 (상추)쌈, 해산물 등의 익히지 않은 음식에 익숙하다'(p<0.001). '새로운 한국음식을 경험하는 것을 좋아한다'(p<0.001)의 6개 항목에서 유의한 차이가 있었는데, '나는 한국에서 유학 후 종교적 문제로 식품선택에 어려움이 없다'(p<0.05) 항목을 제외하고는, 나머지 5개 문항에서 여학생이 남학생보다 높은 값을 보여, 전반적으로 여학생이 남학생에 비해 한국 식생활에 대한 적응도가 높은 것으로 나타났다. 제한 중국유학생의 경우에도 여학생이 남학생에 비해 한국음식에 대한 선호도가 높고(He 2010), 한국에서의 식생활 스트레스가 적은 것으로 나타나(Lu 2016), 본 연구 결과를 뒷받침하였는데, 이는 여학생이 남학생보다 문화적응도가 높기 때문인 결과로 생각된다(Lu 2013; Park 2010).

4. 고국음식 섭취 접근성

한국에서의 고국음식 섭취 접근성을 분석한 결과는 <Table 5>와 같다. 한국에 유학 후 고국 음식을 섭취할 기회가 있다는 조사대상자는 420명(70.8%)으로 많은 유학생이 한국에서 고국 음식을 이용하고 있는 것으로 나타났다. 또한 학교 근처에 고국 음식 전문점이 있다고 답한 응답자는 327명(55.4%)이었고, 학교 근처에 고국 식재료를 판매하는 마켓이 있다고 답한 응답자는 169명(28.7%)으로 유학생들이 고국음식을 접할 기회들이 제공되고 있는 것으로 보인다. 또한 교내에 자국음식을 판매하는 식당을 운영할 경우 이용의향이 81.1%로 역시 대부분의 유학생이 고국음식에 대한 요구도가 높은 것으로 나타났다. 선행연구에서 90% 이상의 중국유학생이 한국에서 중국음식을 섭취하고 있는 것으로 나타났는데(Ren & Jang 2017; Lu 2012), 배달시켜 먹는 경우도 평균 주 2회 정도 되며, 직접 만들어 먹는 경우는 평균 주 4회 이상이나 된다고 보고되었다(Lu 2012). 또한 많은 유학생들이 유학 초기에 익숙하지 않은 음식에 힘들기 때문에 유학생들을 위한 음식점을 원하고 있었다(Lim 2009). 유학생들

<Table 5> Homeland food accessibility of subjects N(%)

	Total	Gender		χ ² -value
		Male	Female	
Opportunity to eat homeland food				
Yes	420(70.8)	143(70.8)	277(70.8)	0.000
No	173(29.2)	59(29.2)	114(29.2)	
Total	593(100.0)	202(100.0)	391(100.0)	
Homeland restaurant near the university				
Yes	327(55.4)	97(48.3)	230(59.1)	6.335*
No	263(44.6)	104(51.7)	159(40.9)	
Total	590(100.0)	201(100.0)	389(100.0)	
Homeland food store near the university				
Yes	169(28.7)	49(24.4)	120(30.9)	2.776*
No	420(71.3)	152(75.6)	268(69.1)	
Total	589(100.0)	201(100.0)	388(100.0)	
Intention to use of homeland restaurant in campus				
Yes	454(81.1)	156(84.3)	298(79.5)	1.905
No	106(18.9)	29(15.7)	77(20.5)	
Total	560(100.0)	185(100.0)	375(100.0)	

*p<0.05

은 문화적응이 힘들수록 고국의 음식을 그리워하기 때문에, 이들의 한국에서의 적응을 도울 수 있는 방안의 하나로 고국음식을 섭취할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요하리라 생각된다. 실제로 거주지에 개인주방을 가지고 고국음식을 만들어 먹는 유학생의 식생활 점수가 높게 나타났다고 보고되기도 하였다(Feng 2015).

학교 근처에 고국 음식 전문점이 존재하는지의 여부는 남학생은 '있다'가 48.3%인데 비해 여학생은 59.1%로서 성별 간 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 학교 근처에 고국 식재료 마켓이 있는지의 여부에 대해서는 남학생은 24.4%, 여학생은 30.9%가 '있다'로 답하여 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

5. 교내식당 이용 및 외식, 취사 빈도

조사대상자의 끼니별 교내 식당 이용 및 외식, 직접 조리하는 빈도를 조사한 결과는 <Table 6>과 같다. 교내 식당에서 매일 식사하는 비율은 아침 1.6%, 점심 4.2%, 저녁 2.8%에 불과했다. 교내 식당에서 주 5~6회 식사하는 비율도 아침 0.7%, 점심 4.4%, 저녁 2.8%로 매우 적었다. 교내 식당을 거의 이용하지 않는다고 답한 비율은 아침(91.3%), 점심(45.1%), 저녁(73.0%) 세 끼 평균 68.9%로 유학생 상당수가 교내 식당을 거의 이용하지 않는 것으로 나타났다. 주 1~2회 이상 이용자를 모두 교내 식당 이용자로 간주할 때 아침, 점심, 저녁 중 한 끼라도 교내 식당을 이용하는 비율은 31.1%에 불과하여 이용률이 매우 낮았다. 반면 주 1~2회 이상 학교 밖에서 외식하는 비율은 세 끼 평균 77.9%로 매우 높았는데, 특히 점심 외식 비율은 93.5%로 교내 식당 이용 비율의 2배 이상 높았고, 매일 외식하는 비율도 점심 20.5%, 저녁 18.0%나 되었다. 또한 직접 조리를 하여 식사를 한다고 답한 비율은 세 끼 평균 54.9%이었고, 특히 저녁 식사를 직접 조리하여 먹는 비율은 64.7%로 높아 유학생들의 취사 빈도가 높음을 알 수 있었다. Jung & Jeon(2011)은 목포대 재학 중인 중국유학생들의 경우 기숙사 급식을 하루에 2회 이용하는 비율이 47.3%, 하루 3회 모두 이용하는 비율이 39.5%로 대부분의 식사가 교내 급식으로 이루어지고 있다고 하였고(Jung & Jeon 2011), Ryu et al.(2014)의 연구에서도 중국 및 일본 유학생의 점심 대학 급식 이용 횟수가 주 1~2회가 46%, 주 3~4회가 43.9%였다고 하여, 본 연구 결과에 반해 유학생의 교내 급식 이용률이 상당히 높았다. 반면 서울, 충북, 전북, 강원, 부산, 대구 등 여섯 지역의 중국유학생을 대상으로 한 연구(Yu 2013)에서는 기숙사식당을 이용하는 비율이 22.6%로 배달·주문하여 먹는 비율(29.0%)보다 적었고, 교내 식당은 맛이 없어서 안 먹는다는 비율이 높았는데, 유학생이 거주하는 지역과 학교, 대상자에 따라 연구 결과들이 상이하게 나타나는 것으로 보인다. 서울에 거주하는 중국유학생을 대상으로 한 연구(Xi 2017) 결과, 외식 빈도가 주 3~4회 37.8%, 주 1~2회 21.3%, 주 5~6회 17.8%, 매일 14.2%로 본 연구결과와 유사하게 유학생의 외식 빈도가 높음이 보고되었다. 대학생의 외식 증가와 맛에 편중된 외식 메뉴의 선택은 장기적으로 균형 있는 영양섭취에 영향을 줄 수 있기 때문에(Cho & Kim 2010) 유학생들이 외식 빈도를 줄이고 교내 급식을 보다 자주 이용할 수 있도록 유도할 수 있는 대책이 필요할 것으로 생각된다. 선행연구에서 중국유학생들은 한국에서 직접 조리하여 먹는 경우가 많은 것으로 보고되는데, 중국음식을 취사하는 횟수는 1일 평균 0.7회로 매우 높고(Gao 2014), 매일 취사해서 먹는 비율도 43.8%나 되어(Yu 2013) 본 연구 결과를 뒷받침하였다. 중국 유학생들은 고국음식을 자유롭게 직접 조리하여 먹기 위해서 자취생활까지 할 정도로 식생활 스트레스를 느끼고 있는 것으로 보고되었는데(Lim 2009), 이는 교내식당에서 유학생

을 배려한 식단이 만족스럽게 제공되지 않기 때문인 것으로 생각된다. 유학생의 저조한 교내식당 이용률은 다시 교내식당에서의 유학생을 위한 식단 제공을 어렵게 하기 때문에 이러한 악순환에서 벗어날 수 있는 방안이 필요할 것이다. 미국 코넬대학교에서는 학생 구성원의 변화에 맞추어 기숙사 식당에서 양식 뿐 아니라 유대인식, 이슬람교도식, 아시아식 등 다양한 식문화를 반영한 메뉴를 제공하여 학생들의 메뉴 선택권을 극대화함으로써 유학생의 급식만족도를 높이는 노력을 하고 있다(Lee 2015). 유학생에게 있어서 급식은 기숙사 생활 만족도에 유의한 영향을 미치기 때문에(Choi et al. 2012) 유학생의 기숙사 급식 만족도를 높이는 것은 외국 유학생을 유치하는 효과적인 차별화 전략이 될 수 있을 것이라 사료된다.

성별에 따라 교내 식당 이용률을 비교한 결과 점심 식사에서는 남녀 간에 차이가 없었으나, 아침과 저녁의 교내식당 이용 빈도는 남학생이 여학생보다 높았다(각 $p < 0.01$). 남학생이 여학생보다 저녁 식사 때 학교 밖 외식 빈도와($p < 0.05$), 매일 직접 조리해 먹는 빈도가 높은 경향을 보였다($p < 0.01$). 중국유학생의 경우도 남학생이 여학생보다 학교 밖 외식 빈도와(Rho & Chang 2012)와 집에서 직접 조리해서 식사하는 빈도가 높았다(Yu 2013).

6. 식생활 정보 출처 및 식사 시 동행자

조사대상자의 식생활 정보 출처 및 함께 식사하는 대상을 조사한 결과는 <Table 7>에 제시하였다. 한국에서의 식생활에 관한 정보를 어떻게 얻고 있는지 조사한 결과, 자국유학생을 통해서 정보를 얻는 비율이 49.5%로 가장 많았고, 그 다음으로 인터넷을 통한 정보 취득이 33.8%였다. 반면 한국인 학생을 통해 정보를 얻는 비율은 4.4%, 책자를 통한 정보 취득과 학교에서 제공하는 정보를 통해 식생활 정보를 얻는 비율은 각각 2.2%에 불과했다. 성별에 따라 식생활 정보 출처는 유의한 차이가 없었다. 중국유학생을 대상으로 한 선행연구에서도 본 연구와 유사하게 한국에서의 식생활에 관한 정보를 한국인 학생이나 학교를 통해서 얻기 보다는 스스로 노력해서 얻거나(Yu 2013) 인터넷을 활용하여 쉽게 찾을 수 있다고 하였다(Feng 2015). 학교에서 유학생을 위한 식생활 정보 제공에 대해서는 많은 유학생들이 부정적인 것으로 조사되었는데(Feng 2015), 대학 내에서 유학생들에 대한 일상생활과 관련된 정보 제공이 체계적으로 이루어지지 못하고 있어(Li 2013), 이들을 위한 적극적인 식생활정보 제공 및 지원체계 마련이 필요하리라 생각된다.

조사대상자가 함께 식사하는 대상은 고국 및 타국 유학생이 아침 44.1%, 점심 88.2%, 저녁 79.8%, 세 끼 평균 70.7%로, 대부분 유학생들끼리 동행하여 식사하는 것으로 나타났다. 혼자 식사하는 비율은 세 끼 평균 28.4%(아침 55.7%, 점심 11.0%, 저녁 18.4%)이었으며, 식사 시 메뉴선택에 도움을 줄 수 있는 한국 학생과 동행하는 비율은 세 끼

<Table 6> Using frequencies of in-campus cafeteria, out-campus restaurant and self cooking of subjects

N(%)

		Total	Gender		χ^2 -value	
			Male	Female		
In-campus cafeteria	Breakfast	Everyday	7(1.6)	2(1.5)	5(1.7)	17.806**
		5-6/week	3(0.7)	2(1.5)	1(0.3)	
		3-4/week	9(2.1)	6(4.4)	3(1.0)	
		1-2/week	19(4.3)	12(8.9)	7(2.3)	
		Rarely	400(91.3)	113(83.7)	287(94.7)	
		Total	438(100.0)	135(100.0)	303(100.0)	
	Lunch	Everyday	19(4.2)	6(4.2)	13(4.2)	6.110
		5-6/week	20(4.4)	9(6.3)	11(3.5)	
		3-4/week	73(16.0)	29(20.1)	44(14.1)	
		1-2/week	138(30.3)	45(31.3)	93(29.9)	
		Rarely	205(45.1)	55(38.2)	150(48.2)	
		Total	455(100.0)	144(100.0)	311(100.0)	
Dinner	Everyday	12(2.8)	7(5.0)	5(1.7)	16.030**	
	5-6/week	12(2.8)	7(5.0)	5(1.7)		
	3-4/week	24(5.5)	13(9.3)	11(3.8)		
	1-2/week	69(15.9)	25(17.9)	44(15.0)		
	Rarely	316(73.0)	88(62.9)	228(77.8)		
	Total	433(100.0)	140(100.0)	293(100.0)		
Out-campus restaurant	Breakfast	Everyday	72(15.8)	30(20.8) ^{b)}	42(13.5)	4.476
		5-6/week	38(8.4)	13(9.0)	25(8.0)	
		3-4/week	64(14.1)	19(13.2)	45(14.5)	
		1-2/week	58(12.7)	18(12.5)	40(12.9)	
		Rarely	223(49.0)	64(44.4)	159(51.1)	
		Total	455(100.0)	144(100.0)	311(100.0)	
	Lunch	Everyday	105(20.5)	43(25.9)	62(18.0)	7.998
		5-6/week	108(21.1)	38(22.9)	70(20.3)	
		3-4/week	140(27.4)	37(22.3)	103(29.9)	
		1-2/week	125(24.5)	35(21.1)	90(26.1)	
		Rarely	33(6.5)	13(7.8)	20(5.8)	
		Total	511(100.0)	166(100.0)	345(100.0)	
Dinner	Everyday	90(18.0)	43(26.5)	47(13.9)	17.440*	
	5-6/week	89(17.8)	35(21.6)	54(16.0)		
	3-4/week	121(24.2)	31(19.1)	90(26.6)		
	1-2/week	146(29.2)	38(23.5)	108(32.0)		
	Rarely	54(10.8)	15(9.3)	39(11.5)		
	Total	500(100.0)	162(100.0)	338(100.0)		
Self cooking	Breakfast	Everyday	80(15.9)	29(17.8) ^{b)}	51(15.0)	6.080
		5-6/week	31(6.2)	11(6.7)	20(5.9)	
		3-4/week	39(7.8)	14(8.6)	25(7.4)	
		1-2/week	55(11.0)	10(6.1)	45(13.3)	
		Rarely	297(59.2)	99(60.7)	198(58.4)	
		Total	502(100.0)	163(100.0)	339(100.0)	
	Lunch	Everyday	77(15.4)	36(22.0)	41(12.2)	9.104
		5-6/week	49(9.8)	16(9.8)	33(9.9)	
		3-4/week	69(13.8)	22(13.4)	47(14.0)	
		1-2/week	100(20.0)	26(15.9)	74(22.1)	
		Rarely	204(40.9)	64(39.0)	140(41.8)	
		Total	499(100.0)	164(100.0)	335(100.0)	
Dinner	Everyday	83(16.4)	37(22.2)	46(13.5)	12.447*	
	5-6/week	57(11.2)	22(13.2)	35(10.3)		
	3-4/week	75(14.8)	22(13.2)	53(15.6)		
	1-2/week	113(22.3)	25(15.0)	88(25.9)		
	Rarely	179(35.3)	61(36.5)	118(34.7)		
	Total	507(100.0)	167(100.0)	340(100.0)		

*p<0.05, **p<0.01

<Table 7> Dietary information source and companion at meal time of subjects

N(%)

		Total	Gender		χ^2 -value	
			Male	Female		
Dietary information source	Internet	168(33.8)	58(32.4)	110(34.6)	7.863	
	Brochures	11(2.2)	6(3.4)	5(1.6)		
	Information from the university	11(2.2)	5(2.8)	6(1.9)		
	Korean students	22(4.4)	13(7.3)	9(2.8)		
	Homeland international students	246(49.5)	83(46.4)	163(51.3)		
	Others	39(7.8)	14(7.8)	25(7.9)		
	Total	497(100.0)	179(100.0)	318(100.0)		
Companion	Breakfast	International students	221(44.1)	58(37.2)	163(47.2)	6.393*
		Alone	279(55.7)	97(62.2)	182(52.8)	
		Korean students	1(0.2)	1(0.6)	0(0.0)	
	Lunch	Total	501(100.0)	156(100.0)	345(100.0)	3.883
		International students	457(88.2)	142(84.5)	315(90.0)	
		Alone	57(11.0)	25(14.9)	32(9.1)	
	Dinner	Korean students	4(0.8)	1(0.6)	3(0.9)	2.140
		Total	518(100.0)	168(100.0)	350(100.0)	
		International students	411(79.8)	128(76.2)	283(81.6)	
	Dinner	Alone	95(18.4)	37(22.0)	58(16.7)	2.140
		Korean students	9(1.7)	3(1.8)	6(1.7)	
		Total	515(100.0)	168(100.0)	347(100.0)	

*p<0.05

평균 0.9%에 불과했다. 본 연구 결과와 유사하게 중국유학생의 경우도 유학생의 74%가 자국 친구나 외국인 친구와 함께 식사하며, 한국 친구와 식사하는 비율은 11% 밖에 되지 않는 것으로 조사되었다(Ryu et al. 2014). 이러한 결과로 볼 때 유학생과 한국 학생 사이의 교류가 매우 적은 것으로 생각된다. 실제로 많은 유학생들이 한국에서 언어 문제로 한국인 친구를 사귀는데 어려움을 느끼고 문화차이가 많아 한국인 학생과 지내는데 어려움을 느끼며(Zhu 2012), 한국의 음식문화에 대해서는 우호적이나 실제로 한국문화 활동에 대한 참여에는 소극적인 것으로 보고되었다(Park 2010). 그러나 유학생이 개인의 문화적 정체성을 유지하면서도 타문화를 수용하는 태도를 가질 때 신체·심리적 건강에 긍정적인 결과를 보였으며(Jang et al. 2010), 친구와의 관계 속에서 도움을 받는 사회적 지지는 스트레스를 완화시키는 매개요소로 작용하여 건강식생활 실천에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Lee et al. 2015). 따라서 유학생과 한국학생 간의 교류 기회를 늘려 친밀한 유대관계를 유지하도록 적극 유도할 필요가 있을 것으로 생각된다. 유학생의 한국학생과의 교류는 상호간의 식문화에 대해 이해할 수 있는 계기가 되어 유학생이 한국 식생활에 더 잘 적응하는 데도 도움이 될 것으로 기대된다.

성별에 따라 식사 시 동행자를 비교한 결과, 점심과 저녁 식사 때는 남녀 간에 유의한 차이가 없었으나, 아침 식사 때는 남학생이 여학생보다 혼자 먹는 비율이 높았다(p<0.05).

7. 할랄푸드 이용 실태

조사대상자 중 할랄푸드를 섭취하는 비율은 응답자 505명 중 168명(33.3%)으로 조사되었다. 이들을 대상으로 한국에서의 할랄푸드 섭취와 이용현황을 알아보기 위해 5가지 항목에 대해 조사한 결과를 <Table 8>에 나타내었다. ‘나는 한국에 유학하면서 할랄푸드를 먹는 것이 중요하다’는 항목의 점수(3.20±1.37)에 비해 ‘한국에 유학하면서 매일 할랄푸드를 먹는다’는 항목 점수(2.83±1.30)가 낮아, 유학생들이 할랄푸드를 먹는 율법을 지키는 것을 중요하게 생각하는데 반해, 실제로는 한국에서 원하는 만큼 매일 할랄푸드를 섭취하지는 못하고 있는 것으로 나타났다. 또한 ‘나는 한국에 유학하면서 할랄푸드를 먹는 것에 어려움이 있다’는 항목 점수(3.40±1.19) 역시 높아 할랄푸드 이용에 어려움을 겪고 있음을 알 수 있었다. 반면 ‘나는 학교 식당에서 할랄푸드를 이용하기를 원한다’(3.41±1.30)와 ‘한국에서 다양한 할랄푸드 가공식품이 판매되기를 원한다’(3.46±1.29)는 항목 점수가 높은 것을 볼 때, 학교 식당에서의 할랄푸드 이용 확대에 대한 요구도와, 더 나아가 한국에서의 할랄 가공식품에 대한 요구도는 큰 것으로 볼 수 있다. 할랄식품을 섭취하는 이슬람 신자인 무슬림은 세계 인구의 약 30%를 차지하고 있으며, 할랄식품은 단순히 종교적인 이유 뿐 아니라 까다로운 검열과 인증절차를 거치기 때문에 식품의 위생과 안전을 보증할 수 있는 인증수단으로 활용되어 이슬람권 뿐 아니라 세계적으로 큰 호응을 얻고 있으며, 수요와 시장 규모도 성장하고 있

<Table 8> Use of Halal foods of subjects

	Total	Gender		χ^2 or t-value
		Male	Female	
I eat Halal food.				
Yes	168(33.3) ¹⁾	67(42.7)	101(29.0)	9.083**
No	337(66.7)	90(57.3)	247(71.0)	
Total	505(100.0)	157(100.0)	348(100.0)	
It is important that I consume Halal food while I stay in Korea.	3.20±1.37 ²⁾	3.70±1.34	2.86±1.27	4.105***
I consume Halal food on a daily basis while I stay in Korea.	2.83±1.30	3.60±1.24	2.32±1.08	7.019***
I have experienced difficulties in consuming Halal food in Korea.	3.40±1.19	3.61±1.06	3.28±1.25	1.788
I would like to be able to consume Halal food at university cafeterias.	3.41±1.30	3.72±.30	3.22±1.25	2.472*
I would like to be able to access various kinds of processed Halal food in Korea.	3.46±1.29	3.93±1.22	3.15±1.23	4.011***

¹⁾N(%)

²⁾Mean±SD (5 points scale was used)

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

다(Kim 2015). 또한 국내에도 외국인 유학생 수의 양적인 증가와 함께 출신국가들도 다양해지면서 우즈베키스탄, 카자흐스탄, 인도네시아, 말레이시아 등 이슬람권 유학생의 비율도 증가하고 있다(Lee 2015). 본 연구 결과 조사대상자 중 이슬람교 유학생이 11.1%를 차지하였고, 할랄푸드를 먹는다고 답한 유학생도 전체 조사대상자의 1/3에 달하였으며, 한국에서의 할랄푸드 요구도가 매우 높은 것을 볼 때, 대학 급식의 할랄푸드 식단을 비롯하여 대학가가 외식업체의 할랄푸드 메뉴, 식품제조업체에서의 할랄푸드 가공식품 개발에 대하여 적극적인 노력이 필요하리라 판단된다.

성별로 비교한 결과, 남학생(42.7%)이 여학생(29.0%)보다 할랄푸드를 섭취하는 비율이 유의적으로 높았고(p<0.01), 할랄푸드 이용현황 5가지 항목 중 ‘나는 한국에서 유학하면서 할랄푸드를 먹는 것에 어려움이 있다’를 제외한, 나머지 4개 항목 역시 모두 남학생이 여학생보다 유의적으로 높은 점수를 보였다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 재한 외국인 유학생들을 대상으로 한국에서의 식생활 실태와 식생활 적응도, 고국음식 섭취 접근성과 교내 식당 이용 및 취사 빈도, 식생활 정보 출처 및 식사 시 동행자 등을 조사하여 유학생의 식생활 문제와 요구를 파악하고자 하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자의 39.1%가 편식을 하고 있었고, 식사를 하는 주된 이유는 공복감 해소라고 답한 비율이 37.0%로 가장 높았으며, 식사를 배부를 때까지 먹는 비율이 35.1%에 달하였다. 식습관의 가장 큰 문제는 불규칙한 식사시간(39.3%)인 것으로 나타났는데, 식사를 거르는 이유는 시간이 없어서(32.5%)와 먹기 싫어서(32.1%)라고 답한 비율이 높았다. 하루 3끼를 매일 먹는 비율은 30.2%였고, 아침을 매일 먹는 비율은 27.3%에 불과하고 아침을 거의 안 먹는 비율은

25.4%나 되어 아침 결식률이 높았다. 주 3-4회 이상 야식, 배달음식, 편의점 음식을 먹는 비율은 각각 33.7%, 19.3%, 52.5%로서 야식과 편의점 음식 이용 빈도가 높았으며 이것은 남학생이 여학생보다 더 높은 경향이였다.

2. 조사대상자의 한국에서의 식생활 적응도를 살펴본 결과, ‘나는 한국에 유학 후 한국 음식을 먹는 것에 익숙하다’(3.35±0.94)와 ‘나는 한국 음식을 좋아한다’(3.25±0.98), ‘나는 새로운 한국 음식을 경험하는 것을 좋아한다’(3.61±1.05)는 항목에서는 3.0점 이상의 점수를 보인 반면 ‘나는 한국에 유학 후 식생활이 만족스럽다’는 2.92±0.90점으로 한국음식에 대해 긍정적인데 비해 한국에서의 식생활 만족도는 높지 않았다. ‘나는 된장, 고추장, 간장 등 한국 장류 음식을 좋아한다’(2.78±1.03)와 ‘나는 마늘, 고추, 겨자 등의 강한 양념 맛을 좋아한다’(2.76±1.23), ‘나는 상추쌈, 해산물 등의 익히지 않은 음식에 익숙하다’(2.92±1.19)는 항목에서는 3.0점 이하의 점수를 보여 냄새가 강한 장류, 양념류, 그리고 날 음식에 대한 적응도는 높지 않았다. 또한 ‘나는 한국에 유학 후 종교적 문제로 식품선택에 어려움이 없다’(2.20±1.35) 항목 점수가 가장 낮아 유학생들이 종교적인 문제로 식품선택에 어려움을 겪고 있음을 알 수 있었다. 여학생이 남학생에 비해 한국 식생활 적응도 점수가 높았다.

3. 조사대상자 중 고국 음식을 섭취할 기회가 있는 비율은 70.8%였고, 학교 근처에 고국 음식 전문점이 있다고 답한 자는 55.4%, 학교 근처에 고국 식재료를 판매하는 마켓이 있다고 답한 자는 28.7%로 유학생들이 고국음식을 접할 기회가 상당히 제공되고 있는 것으로 나타났다.

4. 조사대상자 중 교내 식당을 거의 이용하지 않는다고 답한 비율이 세 끼 평균 68.9%로 유학생의 교내 식당 이용률이 저조했다. 반면 주 1~2회 이상 학교 밖에서 외식하는 비율은 세 끼 평균 77.9%로 매우 높았고, 매일 외식하는 비율도 점심 20.5%, 저녁 18.0% 이었다. 또한 직접 조리하여 먹는 비율은 세 끼 평균 54.9%이었고, 특히 저녁 식사를 직접 조리

하여 먹는 비율은 64.7%로 높았다. 아침과 저녁의 교내 식당 이용 빈도는 여학생보다 남학생에서 높았다.

5. 한국에서의 식생활에 관한 정보는 자국유학생을 통해서 얻는 비율이 49.5%로 가장 많았고, 인터넷을 통한 정보 취득이 33.8%였다. 반면 한국인 학생을 통해 정보를 얻는 비율은 4.4%에 불과했다. 식사 시 동행자는 고국 및 타국 유학생이라고 답한 비율이 세 개 평균 70.7%로, 대부분 유학생들끼리 동행하여 식사하는 것으로 나타났다.

6. 조사대상자 중 할랄푸드를 섭취하는 비율은 33.3%였다. '나는 한국에 유학하면서 할랄푸드를 먹는 것이 중요하다'는 항목의 점수(3.20±1.37)에 비해 '한국에 유학하면서 매일 할랄푸드를 먹는다'는 항목 점수(2.83±1.30)가 낮았고, '나는 한국에 유학하면서 할랄푸드를 먹는 것에 어려움이 있다'는 항목 점수(3.40±1.10)는 높아 유학생들이 할랄푸드 이용에 어려움이 있는 것으로 조사되었다. 반면 '나는 학교 식당에서 할랄푸드를 이용하기를 원한다'(3.41±1.30)와 '한국에서 다양한 할랄푸드 가공식품이 판매되기를 원한다'(3.46±1.29)는 항목 점수가 높아 할랄푸드에 대한 요구도는 큰 것으로 나타났다.

이상의 결과를 살펴보면, 유학생들의 경우 편식, 불규칙한 식사, 결식 등 바람직하지 않은 식습관이 문제로 지적되며, 이는 식사시간을 확보하지 못함과 동시에 한국음식에 적응이 어렵기 때문인 결과로 보인다. 유학생들은 특히 한국음식의 익숙하지 않은 냄새와 식재료에 대한 거부감이 있으며, 할랄푸드를 먹는 유학생은 종교적인 이유로 식생활에 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 유학생들의 교내 식당 이용률은 매우 낮은 반면 외식 빈도가 높고 직접 취사하여 먹는 경우가 많았으며, 식사 시에는 대부분 유학생들끼리 동행하며 한국학생과의 교류는 매우 적었다.

유학생들의 이러한 식생활 문제는 영양불균형을 초래하여 건강상태에도 영향을 미칠 수 있으며, 나아가 성공적인 유학생활을 좌우하는 요인이 될 수 있다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 유학생들의 식생활을 개선하고 한국에서의 식생활 적응을 돕기 위한 지원 및 프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다. 이를 위한 방안으로 무엇보다 유학생들의 교내 식당 이용을 활성화할 수 있는 대책이 필요하며, 다양한 유학생 구성에 발맞추어 이들의 다양한 식문화를 반영한 메뉴 제공과 유학생들이 거부감 없이 보다 쉽게 접근할 수 있는 한식 메뉴를 개발하고, 유학생에게 한국음식 조리 실습 및 한국 식문화 교육의 기회를 제공하여 한국음식에의 접근성을 향상시키는 노력이 필요할 것으로 사료된다. 또한 유학생들을 위한 적극적인 식생활정보 제공 및 지원체계 마련이 필요하리라 생각된다. 이러한 과정에서 유학생과 한국학생 간의 교류 기회를 늘려 친밀한 유대관계를 유도함으로써 한국 문화에 거리감 없이 자연스럽게 이해하고 수용할 수 있는 환경이 조성되어야 할 것이다. 이러한 노력들은 유학생들의 사회적지지 강화에 기여하여 유학생들이 보다 건강한 유학 생활을 하는데 도움이 되리라 기대된다.

감사의 글

본 연구는 2017년 동서대학교의 연구비 지원에 의해 수행되었으며, 이에 감사드립니다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

- Baik JS. 2011. Variables affecting college adaptation among International college students in Korea. *J. Korean Home Manag. Assoc.*, 29(3):119-131
- Baik SH. 2013. Factors influencing International students' adjustment to Korean university campus life. Master's degree thesis, Soongsil University, Korea, pp 38-42
- Cho HK, Kim MH. 2010. Dietary behavior and nutrient intake in university female students according to taste preference. *J. Korean Diet. Assoc.*, 16:100-115
- Choi JH, Zhang Y, Zheng H, Zhu X. 2012. Affecting factors on the living satisfaction degree in university dormitory's service: Focusing on the foreign students of "G" university. *J. Service Res. Studies*, 2(2):99-113
- Dong XX. 2014. A study on lifestyle, dietary behavior and dietary intake according to the period of staying in Korea and habitation among Chinese international students in Jeonbuk province. Master's degree thesis, Chonbuk University, Korea, pp 22-60
- Feng Z. 2015. The study on relevance of healthy practice of Chinese students in Korea -the association with studying and accumulative stress and social supporting system. Master's degree thesis, Gachon University, Korea, pp 53-57
- Gao RR. 2014. Changes in dietary behaviors and analysis of health-related risk factors of Chinese international students in Korea. Master's degree thesis, Seoul Women's University, Korea, pp 18-42
- Gaowei, Kim S, Chang N, Kim KN. 2013. Dietary behavior and nutritional status among Chinese female college students residing in Korea. *Korean J. Nutr.*, 46(2):177-185
- Ha KH. 2010. Survey of Korean food acknowledgement and preference by Chinese students in Daejeon. *Korean J. Food Nutr.*, 23(2):186-195
- He WT. 2010. Research on Korean food preference and satisfaction of Chinese students in Korea. Master's degree thesis, Paichai University, Korea, pp 35-41
- Hong KH, Oh UH. 2016. Comparisons of health related lifestyle and dietary behaviors according to gender, ethnicity and

- residence type of university students in Yanbian, China. *Korean J. Food Nutr.*, 29(4):486-498
- Jang HK, Jeong HS, Yang NY, Yoo MR, Ko EJ, Kim HK, Lim KC, Ra LM, Jung SY. 2010. Health status and resilience according to acculturation types among Chinese students in Korea. *J. Korean Scad. Adult Nurs.*, 22(6):653-662
- Jin AP. 2016. A study on the adaptation pattern and education plan of Korean food culture in China. Master's degree thesis, Busan University Foreign Studies, Korea, pp 15-36
- Jung HY, Jeon ER. 2011. Preference for Korean food and satisfaction of dormitory foodservice by Chinese students studying at Mokpo national university. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 40(2):283-289
- Kim EM. 2015. Domestic and international markets associated with Halal food. *Food Science and Industry* 48(2):12-24
- Korean Ministry of Education. 2017. Current status of international students at higher education institutions in 2017. Available from <http://www.moe.go.kr>, [accessed 2017.9.29]
- Lee ES. 2016. The comparative analysis of Chinese students' preference on Korean menu and the determinants of preference on Korean food by familiarity to Korea: Local Chinese Students Vs. Chinese Students in Korea. *J. Hotel & Resort*, 15(1):181-196
- Lee JM. 2008. A study on the actual conditions of foreign students' the adaptation in Korea. Master's degree thesis, Ewha Womans University, Korea, pp 7-14
- Lee M, Urkunchiev A, Park, S, Aigozhayeva A. 2015. Analysis on the cultural adaptation stress of central Asian students in south Korea. *J. Education Culture*, 21(5):283-307
- Lee SH, Feng Z, Lee YM. 2015. The relationship between stress, social support and healthy diet score among Chinese university students in Korea. *Korean J. Commu. Nutr.*, 20(4):273-280
- Lee SK. 2015. Nutrition management, Cornell dining program. *Nutr. and Dietetic.*, March 48-51
- Li G. 2013. The Change of dietary environment and snacking habits of Chinese students in south Korea. Master's degree thesis, Gachon University, Korea, pp 28-37
- Lim C. 2009. Acculturative stresses and adjustment elements of Chinese students' studying in Korea. *Korean J. Human Ecology*, 18(1):93-112
- Lu R. 2016. The Study of Dietary Habits, Convenience Foods Recognition and Intake on Chinese Students in Korea. Master's degree thesis, Gachon University, Korea, pp 13-74
- Lu WF. 2012. Acculturation and changes in dietary habits of Chinese students living in Korea. Master's degree thesis, Myongji University, Korea, pp 25-38
- Park MS. 2010. Analysis on life-adaptation situation of Chinese students in Korea -Focused on Daegu city and Gyeongsang provinces-. Master's degree thesis, Keimyung University, Korea, pp 45-68
- Ren L, Jang JS. 2017. A study of dietary life related factor according to the acculturation degree on Chinese students in Korea. *Korean J. Food Nutr.*, 30(4):627-634
- Rho JO, Chang EH. 2012. Comparison of dietary behaviors and lifestyles of Korean university students and Chinese international students in the Jeonbuk area. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 22(4):452-462
- Ryu SH, Cho YH, Han YR. 2014. Adaptation for Korean foods and satisfaction for foodservice by different residence periods of Chinese and Japanese university students in Daejeon. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 24(1):143-155
- Xi MZ. 2017. Changes in dietary habits and food intake frequency among Chinese students in Korea. Master's degree thesis, Chung-Ang University, Korea, pp 12-20
- Yu L. A. 2013. Study on adaptability and preference of Korean food for Chinese Students. Master's degree thesis, Woosuk University, Korea, pp 36-64
- Zhu JF. 2012. Lifestyle changes and acculturative stress of Chinese international students living in Korea. Master's degree thesis, Chung-Ang University, Korea, pp 10-35

Received April 09, 2018; accepted April 13, 2018