대학생의 영양교육과 식행동에 관한 연구

A Study on Nutrition Education and Eating Behavior of college students

인하대학교 가정대학 식품영양학과
석사과정 유 정 순
부 교 수 장 경 자

Dept. of Food and Nutrition College of Home Economics Inha Univ.
Graduate Student : You, Jeong Soon
Associate Professor : Chang, Kyung Ja

〈목 차〉

Ⅰ. 서 론
Ⅱ. 연구방법
Ⅲ. 조사결과 및 고찰
Ⅳ. 결 론
참고문헌

〈Abstract〉

This survey was carried out through questionnaires and the subjects were 498 male and 151 female students at Inha University.

The results are summarized as follows ;

1) The female students had more opportunity to get nutrition education than the male students. Most students ranked education facilities as their primary sources of nutrition knowledge, but 30% of the male students ranked mass media. Nutrition knowledge score of female students was higher than that of male students.

2) 63.6% of male students drank alcohol and smoked cigarette, 33.2% of them drank only alcohol and 1.1% of them smoked only cigarette. Most of female students drank only alcohol. More than 30% of the subjects drank alcohol 1 day a week.

3) Most students ate out more than once a day and chose the menu considering taste of food. About 30% of the subjects were eating at school cafeteria, the next percentage Korean restaurant, Noodle-snack cafeteria.

4) Most students have had dietary problems such as vigorous eating, skipping meal, indulging in hot and spicy food, prejudice for special food. More than 50% of the subjects are skipping breakfast. The main reason of skipping meal is lack of time.

Ⅰ. 서 론

우리의 사회구조가 변화되고 생활수준이 향상됨에 따라 건강을 유지하기 위한 영양의 중요성이 인식되어 식생활에 대한 관심이 고조되고 있다[1]. 합리적인 식생활이란 영양과 식품에 대한 올바른 지식을 식생활에 적용할 때 이루어 진다고 볼 수 있다. 그러므로, 식생활을 개선하기 위해서 영양교육을 통한 올바른 영양지식의 전달이 요구되고 있다[2]. 특히 대학생 시기는 과거의 식습관이 반영되어 성인기의 식습관까지 이어지게 되며[3,4], 여러 식행동들은 사회 각 층의 식사실태를 나타내 줄 수 있다[5]. 1970 년대 외국대학생들은 과중한 학업 및 과외 활동으로 인해 자신의 식생활에 신경을 쓸 시간이 부족하고,[6] 특히 여대생은 결식과 스낵식품의 선호 등 잘못된 식습관으로 인해 영양적으로 부적당한 식사를 한다고 보고되었다[6-10]. 우리나라에서도 대학생들의 영양지식과 식습관 조사[5,11-14] 에서 결식과 편식, 불규칙한 식습관, 잘못된 영양지식 등이 지적되었다.

또한 대학생들의 외식 빈도 증가로 음식점의 선택과 음식에 대한 기호가 대학생의 영양에 많은 영향을 준다고 볼 수 있다[12].

이에 인하대학교에 다니는 학생의 영양교육, 영양지식 및 여러 식행동에 대해 조사해 봄으로써 대학생을 대상으로 한 영양교육의 기초자료로 삼고자 한다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 조사대상 및 기간

무작위로 추출된 인하대학교 재학생 700 명에게 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 대상자의 일반적 특성, 영양교육의 제반사항, 영양지식, 외식의 내용, 여러 식습관에 대해 예비조사를 실시한 후 문제점을 보완하여 1992년 11월 1일 부터 11월 5일 까지 본조사를 실시하였다. 설문지의 작성요령을 미리 지도한 후, 본인이 직접 기록하도록 하였으며, 회수된 658명 중 불성실한 것을 제외한 649명이 자료분석에 사용되었다.

2 조사 내용 및 방법

조사에 사용된 설문지는 크게 2 부분으로 구성되었으며, 그 구성내용은 다음과 같다.

1) 영양교육과 영양지식

영양교육의 경험유무, 영양지식을 얻은 source, 영양교육의 식생활에의 도움정도, 앞으로의 영양교육에 대한 참여 의지를 조사하였고, 영양지식의 평가는 맞는답 한 항목에 1점씩을 주어 8점 만점으로 평가하며 평균을 내었다. 영양교육과 영양지식과의 관계도 살펴보았다.

2) 식행동

흡연과 음주, 외식, 식습관의 문제점으로 구성되었다. 먼저, 흡연과 음주 여부와 흡연량, 음주량, 음주빈도를 조사하였다. 외식빈도, 이용시간대, 외식 목적, 음식 선정기준, 이용 음식점, 집에서 만든 음식과 외식의 선호도를 조사하였고. 즐겨먹는 외식명을 3개씩 기록하게 하여 기호도를 측정하였다. 문제점으로 인식되는 식습관의 내용과 결식, 편식, 식사소비시간, 식사의 비중등을 조사하였다.

3. 조사자료의 처리

영양교육, 흡연과 음주, 외식, 식습관의 각 항목들은 성별에 따라 빈도와 백분율로 표시하였고, 각 항목에 대한 유의성 검증은 χ^2-test 를 이용하였다. 영양지식의 점수는 평균 점수 및 표준편차를 구하였고, 영양교육 경험 유무와 교육장소에 따른 유의성은 t-test 와 ANOVA에 의하여 검증하였다. 모든 통계처리는 SAS program[15]을 이용하였다.

Ⅲ. 조사 결과 및 고찰

1. 영양교육 및 영양지식

영양교육을 받아본 적이 있는 학생은 여학생의 47.7%, 남학생의 23.5%로 여학생이 남학생에 비해 2배 이상 높았다〈표 1〉. 영양지식을 얻은 source는 김[2]의 결과와 유사하여 여학생의 84.7%가 교육기관에 의해서인데 비해 남학생의 56.4% 만이 교육기관에 의해서였고, 30.7%는 대중매체를 통해서였다. Kansas 주립대학의 체육과 학생의 경우에는 영양지식을 대학에서의 교육, 고등학교에서의 교육, 부모를 통해서 얻었으며[16] 대중매체에서 정보를 얻는 학생은 0.7%로 본 결과와 차이를 보인다. 대부분의 학생은 영양교육이 실생활에 도움을 준다고 답을 하여 영양교육의 효과는 인정되나 본교에서 실시할 예정인 영양교육에의 참여여부를 묻는 질문에서는 참여하겠다고 답한 경우가 조사대상의 50%에도 이르지 못해 영양지식의 중요성을 충분히 인식하지 못하는 것으로 보인다. 하지만, 권[17]의 연구에서 영양교육을 실시한 후 영양교육에 재참여여부를 묻는 질문에 조사대상의 91%가 참여하겠다고 답한 것으로 보아 영양교육에 대한 올바른 인식이 필요하다고 사료된다. 영양전반에 대한 지식을 교육한 것보다 각자의 식생활의 문제점을 평가한 것이 호응을 더 받았으므로 영양에 대한 정확한 지식의 전달과 함께 대상자들의 현재의 식생활에 대한 과학적인 평가를 해주는 영양교육이 효과적이라 하겠다[17].

영양지식점수는 여학생이 남학생보다 높아서 김[2]과 송[11]의 결과와 일치한다〈표 2〉. 영양교육과 영양지식점수와의 관계를 살펴 보면, 남학생은 영양교육을 받은 학생이 그렇지 못한 학생보다 점수가 유의적으로 높고, 여학생은 높은 경향을 보이나 유의적이지는 않았다. 송[11] 의 조사에서도 대학에서 교양과정으로 식품영양학 강의를 3학점 이수하는 것이 여학생의 영양지식점수에는 별 영향을 미치지 않으나 남학생은 차이를 보인다고 하였다. 영양지식을 얻은 source와 영양지식점수와의 관계를 보면, 교육기관이 대중매체보다 유의적이지는 않지만 높은 경향을 보여 남녀의 점수차이는 교육기관을 통한 영양교육과

〈표 1〉 영양교육

항 목	구 분	남 (%) (N=498)	여 (%) (N=151)	계 (%) (N=649)	비 고
영양교육경험 유무	예	117(23.5)	72(47.7)	189(29.1)	χ^2= 32.67
	아니오	381(76.5)	79(52.3)	460(70.9)	DF=1
					p < 0.001
영양지식을 얻은 source	교육기관	66(56.4)	61(84.7)	127(67.2)	χ^2=16.37
	의료기관	3(2.6)	1(1.4)	4(2.1)	DF=3
	대중매체	36(30.7)	8(11.1)	44(23.3)	p < 0.001
	기타	12(10.3)	2(2.8)	14(7.4)	
영양교육의 도움정도	많은 도움	120(24.1)	52(34.4)	172(26.5)	χ^2=21.31
	약간 도움	254(51.0)	86(57.0)	340(52.4)	DF=4
	별로 도움 안됨	52(10.4)	8(5.3)	60(9.2)	p < 0.001
	전혀 도움 안됨	13(2.6)	0(0.0)	13(2.0)	
	잘 모름	59(11.9)	5(3.3)	64(9.9)	
영양교육 참여의지	예	197(39.6)	70(46.4)	267(41.1)	χ^2=36.76
	아니오	232(46.6)	34(22.5)	266(41.0)	DF=2
	무응답	69(13.9)	47(31.1)	116(17.9)	p < 0.001

〈표 2〉 영양지식 점수

항 목	구 분	남 (N=498)	여 (N=151)	계 (N=649)	비 고
Total		4.9±1.2[1]	6.2±1.1	5.2±1.3	T=-11.26*** [2]
영양교육경험 유무	예	5.2±1.1	6.3±0.9	5.6±1.2	T=-7.332***
	아니오	4.8±1.3	6.0±1.3	5.0±1.3	T=-7.897***
비 고		p < 0.01	NS		
영양지식을 얻은 source	교육기관	5.4±1.0	6.4±0.8	5.9±1.1	T=-6.180***
	의료기관	5.0±2.0	4.0± .	4.8±1.7	T= 0.433[NS 3]
	대중매체	5.0±1.1	5.8±1.0	5.1±1.1	T=-1.732[NS]
	기 타	4.8±1.4	6.0±1.4	4.9±1.4	T=-1.209[NS]
비 고		NS	p < 0.05		

1) Mean±S.E

2) *** : p < 0.001

3) NS : Not Significant

도 상관이 있을 것이라 생각된다. 그러므로, 현재 여학교에만 있는 가정과목이 남학교에도 개설됨은 바람직한 일이라 사료된다. 식습관 점수도 함께 조사한 여러 연구[2,11,17-20]에서 식습관점수는 영양지식점수와 모두 양의 상관이 있다고 보고되었다. 특히 여학생들의 식습관은 자신 뿐 아니라 훗날 가족 전체의 식생활에도 큰 영향을 미칠 수 있으므로[17], 대학에서의 구체적이고 능동적인 영양교육 program마련과 대중매체의 책임있는 영양지식의 전달이 요구된다.

2. 식행동

1) 흡연과 음주

여학생의 경우 무응답이 꽤 많았는데 그 이유는 관심이 부족해서이기도 하겠지만, 아직은 여학생의 음주나 흡연이 바람직하지 못하므로 답변 자체를 회피한 것으로 보인다. 남녀 모두 무응답을 제외한 결과는, 남학생의 경우 흡연과 음주 모두 하는 학생은 63.6%로 1980년 이[21]의 결과와 비교해볼 때 거의 3배나 증가하였고, 음주만 하는 학생도 18.6%에서 33.2%로 증가하였다〈표 3〉. 흡연만 하는 학생은 7%에서 1.1%로 감소하였고, 흡연, 음주 모두 안하는 학생은 52.8%에서 2.1%로 현저히 감소하였다. 여학생은 음주만 하는 학생이 82.5%나 되었다. 1990년, 현역 군 단기복무자들의 식생활행동 조사[22]에서 입대전 흡연율은 76%로, 대학생들의 흡연율 60%보다 높았다. 1993년 대입 남자 수험생을 대상으로 한 조 등[23]의 연구에서는 가끔 음주를 하는 학생이 61.2%, 흡연을 하는 학생이 32.8%나 되었다. 흡연량은 남학생의 경우 하루에 반갑 - 한갑 정도를 피는 사람이 37.3%로 이 등[22]의 결과와 비슷하였고, 음주는 주 1회가 남녀 모두 가장 많았으며, 음주량은 다른 종류의 술을 소주와 비교하여 소주를 기준으로 1병 이하가 남학생은 49.9%, 여학생은 79.0%로 제일 많으나 남학생의 경우 1병 이상 - 2병 이하도 38.4%나 되었다. 오래전부터 스트레스 해소용으로 이용되어온 술은 뇌세포막에 변화를 일으켜 쉽게 흥분하고 후회를 잘하게 되며, 핑계가 늘어나고, 책임능력이 감퇴하여 현실도피가 빈번해지며, 성격이 나약해지고, 진취력이 떨어지며, 기억력이 감퇴되므로 음주와 정신건강간의 관계는 매우 중요하고[24], 음주와 흡연 모두 우울상태의 발생과 연관이 있는 것으로 보고되었다[24,25]. 음주와 흡연은 선행연구[21,23,26]에서 지적되었듯이 불량한 영양상태와 정신 및 신체건강상의 장애를 유발하므로, 이에 관한 좀더 적극적인 영양교육이 요구된다.

〈표 3〉 흡연과 음주

항 목	구 분	남 (%) (N=462)[1]	여 (%) (N=114)[2]	계 (%) (N=576)[3]	비 고
흡연과 음주	흡연+음주	294(63.6)	9(7.9)	303(52.7)	$\chi^2=120.8$ DF=3 p < 0.001
	흡연만	5(1.1)	0(0.0)	5(0.8)	
	음주만	153(33.2)	94(82.5)	247(42.9)	
	둘다 안함	10(2.1)	11(9.6)	21(3.6)	
흡연량 (1일)	반갑 미만	67(14.5)	5(4.4)	72(12.5)	$\chi^2=121.8$ DF=4 P < 0.001
	한갑 미만	172(37.3)	3(2.6)	175(30.4)	
	두갑 미만	54(11.6)	0(0.0)	54(9.2)	
	두갑 이상	8(1.7)	1(0.9)	9(1.6)	
	안함	161(34.9)	105(92.1)	266(46.3)	
음주 빈도	주 6회 이상	24(5.2)	1(0.9)	25(4.3)	$\chi^2=21.042$ DF=5 p < 0.01
	주 4-5 회	59(12.8)	13(11.4)	72(12.5)	
	주 2-3 회	153(33.1)	27(23.7)	180(31.3)	
	주 1회 월	190(41.1)	50(43.9)	240(41.7)	
	1-2회	21(4.5)	12(10.5)	33(5.7)	
	안함	15(3.2)	11(9.6)	26(4.5)	
음주량 (소주 기준)	1병 이하	231(47.9)	90(79.0)	320(55.7)	$\chi^2=51.92$ DF=4 p < 0.001
	2병 이하	177(38.4)	13(11.4)	91(33.0)	
	3병 이하	28(6.1)	0(0.0)	28(4.9)	
	3병 이상	11(2.4)	0(0.0)	11(1.9)	
	안함	15(3.2)	11(9.6)	26(4.5)	

1) 무응답자 36명을 제외한 수
2) 무응답자 37명을 제외한 수
3) 무응답자 73명을 제외한 수

2) 외식

외식빈도는 하루 1회 이상이 남녀 각각 69.7%, 92.1%로, 1989년 남자의 53.5%, 여자의 52.5%라는 안[27]의 결과와 비교해 월등이 높아졌음을 알 수 있다〈표 4〉. 그러나 1989년 노[12]의 결과는 본 조사의 결과와 유사하고, 1992년 한[28]의 결과에서는 남학생의 경우 92%로 오히려 본 조사보다 높은 수치를 보이고 있다. 외식하는 시간대는 2회 이상을 제외하고 점심식사, 저녁식사순으로 노[12]의 결과와 일치하였고, 안[27]의 연구에서는 남녀 각각 13.2%와 4.2%가 아침을 자주 외식한다고 하였다. 대학생의 경우 외식이 식사의 많은 부분을 차지하므로 외식이 영양상태에 상당한 영향을 줄 수 있다. 그러므로, 식당 및 단체급식처 등은 이들의 건강을 위해 영양 및 위생을 고려한 급식을 해야 한다고 사료된다.

외식하는 이유는 기숙과 자취하는 학생이 남학생의 30% 이상[29]이고 학교생활 중의 개인적인 외식이어서 식사섭취가 남녀 각각 54.0%, 78.8%로 가장 많았고 사교적인 것과 도시락 준비로 인한 시간 절약이 그 다음이었다. 가족 외식에 관한 노[30]의 연구에서는 43.7%가 집안의 기념일 및 행사로 인한 외식이었다.

외식장소로는 학교식당 및 매점이 가장 많아서 남녀 모두 30% 정도로, 유[31]의 남녀 각각 42.9%와 47.4%, 한[28]의 70%, 43%와는 차이를 보인다. 특히 한[28]과 정 등[13]의 연구에서는 남학생이 학생식당을 더 많이 이용하는데 그 이유로, 한[28]의 연구에서는 저렴한 가격을 우선으로 하여 가격면에서는 여학생

〈표 4〉 외 식

항 목	구 분	남 (%) (N=498)	여 (%) (N=151)	계 (%) (N=649)	비 고
외식빈도	일 3회	32(6.4)	1(0.7)	33(5.1)	$\chi^2=45.77$ DF=6 p < 0.001
	일 2회	74(14.9)	34(22.5)	108(16.6)	
	일 1회	241(48.4)	104(68.9)	210(32.4)	
	주 2-3회	105(21.1)	10(6.7)	135(20.8)	
	월 1-2회	30(6.0)	0(0.0)	115(17.7)	
	전혀 안함	12(2.4)	1(0.7)	30(4.6)	
	무응답	4(0.8)	1(0.7)	5(0.8)	
이용 시간대	아 침	3(0.6)	0(0.0)	3(0.5)	$\chi^2=77.05$ DF=8 p < 0.001
	오전 간식	11(2.2)	26(17.2)	37(5.7)	
	점 심	211(42.4)	80(53.0)	291(44.8)	
	오후 간식	18(3.6)	3(2.0)	21(3.2)	
	저 녁	113(22.7)	7(4.6)	120(18.5)	
	야 식	7(1.4)	0(0.0)	7(1.1)	
	2회 이상	120(24.1)	34(22.5)	154(23.7)	
	전혀 안함	12(2.4)	1(0.7)	13(2.0)	
	무응답	3(0.6)	0(0.0)	3(0.5)	
외식 하는 이유	사교적	103(20.7)	9(6.0)	112(17.3)	$\chi^2=44.66$ DF=8 p < 0.001
	맛 즐김	14(2.8)	10(6.6)	24(3.7)	
	식사 섭취	269(54.0)	119(78.8)	388(59.8)	
	시간 절약	65(13.1)	10(6.6)	75(11.6)	
	영양 보충	4(0.8)	0(0.0)	4(0.6)	
	기 타	8(1.6)	2(1.3)	10(1.5)	
	전혀 안함	12(2.4)	1(0.7)	13(2.0)	
	무응답	2(0.4)	0(0.0)	2(0.3)	
외식 장소	학교식당 및 매점	155(31.1)	41(27.1)	196(30.2)	$\chi^{p}U2=22.53$ DF=6 p < 0.001
	한식집	115(23.1)	34(22.5)	149(23.0)	
	중식집	20(4.0)	1(0.7)	21(3.2)	
	양식집	16(3.2)	0(0.0)	16(2.5)	
	분식집	85(17.1)	47(31.1)	132(20.3)	
	기 타	95(19.1)	27(17.9)	2(18.8)	
	외식 안함	12(2.4)	1(0.7)	13(2.0)	
음식선정 기준	맛	254(51.0)	113(74.8)	367(56.6)	$\chi^2=31.84$ DF=5 p < 0.001
	포만감	58(11.7)	8(5.3)	66(10.2)	
	건 강	29(5.8)	8(5.3)	37(5.7)	
	가 격	57(11.4)	8(5.3)	65(10.0)	
	상관 없음	88(17.7)	9(6.0)	97(14.9)	
	기 타	12(2.4)	5(3.3)	17(2.6)	
집에서 먹는 음식과 외식의 선호도	집에서 먹는 음식	363(72.9)	112(74.2)	475(73.2)	$\chi^2=4.645$ DF=3 NS
	외 식	57(11.5)	24(15.9)	81(12.5)	
	같 음	46(9.2)	8(5.3)	54(8.3)	
	구별 못함	32(6.4)	7(4.6)	39(6.0)	

보다는 남학생이 더 많이 고려한다는 본조사와 비슷한 양상을 보였고, 정 등[13]에서는 학교 밖으로 나가기 불편함을 많이 꼽았다. 한식집과 분식집이 학교 식당 및 매점 다음으로 많이 이용하는 외식장소이며 분식집의 경우 여학생이 남학생에 비해 2배 정도 많이 이용한다는 것은 유[31]와 노[12]의 결과와도 일치한다. 본 조사에서는 학교주위에 패스트푸드점이 거의 없고 기숙과 자취하는 학생이 남학생의 30% 이상이어서[29] 밥위주의 식사를 하려는 경향이 있고 패스트푸드의 이용이 적었다. 1992년 한[32]의 조사에서는 서울지역 대학생의 49%가 한달에 1-3 회 패스트푸드점을 이용하며, 여학생이 남학생보다 더 많이 이용하고 외식선택기준은 본 조사의 결과와 비슷했다. 집에서 만든 음식과 외식의 비교에서는 조사대상의 70% 이상이 집에서 만든 음식을 선호하였다.

외식시 남학생이 주로 먹는 음식은 백반류, 비빔밥, 볶음밥, 덮밥, 라면 순이었고 여학생은 국수류, 덮밥류, 볶음밥, 백반, 비빔밥 순이었다〈표 5〉. 음식을 크게 6 종류로 분류하여 보면, 볶음밥 및 비빔밥류가 남녀 각각 25.4%, 34.7%로 가장 많았으나 남학생은 찌개 및 백반류도 20.9%나 되었고 면류가 15.6%, 탕류가 12.7%였다. 여학생의 경우는 면류가 21.0%를 차지하였고, 찌개 및 백반류, 스낵류가 각각 16.3%, 11.3%로 찌개 및 백반류나 탕류는 남학생이, 면류나 스낵류는 여학생이 더 좋아하는 것으로 나타났다. 주식, 부식, 한그릇음식, 간식을 분류해 조사한 정[3]의 결과에서는, 남학생은 볶음밥을 만두국이나 떡국보다 좋아하고, 여학생은 반대의 양상을 보인다 했지만 본 조사에서는 남녀 모두 만두국이나 떡국을 별로 선호하지 않았다. 점심식사만을 조사한 안[27]의 연구에서는 라면, 국수류가 다수를 차지하고, 비빔밥, 순두부백반 순이라고 보고하였다.

3. 식습관

본 조사에서 문제점으로 인식되는 식습관은 폭식, 결식, 자극적인 식사, 편식 순으로 황[5]의 결과와 비슷한 양상을 보이나 홍 등[33]의 연구에서는 편식, 결식, 불규칙적인 식사순으로 조금 다른 경향을 보이기도 했다〈표 6〉. 1970 년대 외국대학생들도 과중한 학업 및 과외활동으로 인해 자신이 섭취하는 식품에 신경을 쓸 시간이 없으며[6], 특히 여대생은 식사를 거르고 스낵식품을 좋아하는 등 잘못된 식습관 때문에 영양적으로 부적당한 식사를 하고 있다는 보고들이 많다[6-10]. 서울시내 중학생을 대상으로 한 연구[34]에서 불규칙적인 식사 및 특정식품에 대한 편견, 편식 등을 문제점으로 많이 인식한다고 보고되었다. 식사를 거르지 않는 학생은 남녀 모두 10% 내외로 매우 낮고, 남학생보다는 여학생이 식사를 더 거르는 것으로 나타났다. 세끼 식사를 규칙적으로 하는 경우가 55.1%인 정 등[13]의 결과와 아침과 저녁에 남녀차이는 있으나 40% 내외였다는 노 등의 결과[12]와 비교해볼 때 본 결과는 매우 낮은 비율임을 알 수 있다. 식사를 거르는 끼니는 아침이 50% 이상으로 가장 많았으며, 점심과 저녁순이었다. 이 또한 1993년 홍 등[33]의 결과와 유사하나 아침식사를 전혀 거르지 않는다는 경우가 남학생의 70.7%, 여학생의 52.7%나 차지한 1982년 정 등[13]의 결과와는 차이가 있다. 중고등학생을 대상으로 한 조사[35-37]에서 아침결식이 영양부족, 빈혈, 사고력 집중력 감퇴, 간식 섭취 증가, 그리고 점심 이전에 도시락을 먹게 되어 불규칙한 식사를 유도하는 원인이 된다고 보고하였다. 아침을 거르는 학생들이 필수 영양소의 섭취가 부족하고[8] 아침을 규칙적으로 먹는 사람이 점심도 규칙적으로 먹는 경향이 있으므로[7,13], 아침결식은 반드시 고쳐져야 할 식습관이며 이에 대한 영양교육과 가정의 협조가 요구된다[23]. 결식의 빈도는 주 1 -2회에서 주 5회 이상까지 고루 분포하며, 결식 이유로는 '시간이 없어서'가 남녀 모두 50%정도로 가장 많았고, '입맛이 없어서', '습관적으로'가 그 다음을 차지했다. 대학생의 식생활을 조사한 여러 연구[13,14,31]에서도 같은 결과를 보이는데, 이는 식습관이 생활형태나 행동양식과도 관련된다고 볼 때[1], 대학생은 불규칙한 식습관을 갖기 쉬운 위치에 있다고 볼 수 있다. 즉 대학생시기는 규칙적인 생활을 하던 청소년기로부터 갑작스럽게 자유로운 생활을 하게되면서 불규칙한 식습관을 갖게 될 위험이 매우 크다 하겠다[8,14,38].

편식정도를 보면 전혀 안한다는 경우가 25% 정도

〈표 5〉 외식시 주로 먹는 음식

구 분	음 식 명	남 (%) (N=1494)	여 (%) (N=453)	계 (%) (N=1947)	비 고
찌개 및 백반류	순두부찌개백반	65(4.4)	20(4.4)	85(4.4)	
	김치찌개백반	37(2.5)	8(1.8)	45(2.3)	
	된장찌개백반	27(1.8)	7(1.6)	34(1.7)	
	기타 백반류	183(12.2)	39(8.6)	222(11.4)	
	계	312(20.9)	74(16.3)	386(19.8)	
볶음밥 및 비빔밥류	김치볶음밥	59(3.9)	35(7.7)	94(4.8)	
	기타볶음밥	109(7.3)	40(8.8)	149(7.7)	
	덮밥류	97(6.5)	45(9.9)	142(7.3)	
	비빔밥	114(7.6)	37(8.2)	151(7.8)	
	계	379(25.4)	157(34.7)	536(27.5)	
탕 류 (만두국 포함)	만두국(떡국)	21(1.4)	5(1.1)	26(1.3)	
	닭곰탕	22(1.5)	9(2.0)	31(1.6)	
	설렁탕	36(2.4)	5(1.1)	41(2.1)	
	육계장	43(2.9)	11(2.4)	54(2.8)	
	국밥	27(1.8)	5(1.1)	32(1.6)	
	기타 탕류	40(2.7)	4(0.9)	44(2.3)	$\chi 2=70.01$ DF=7 $p < 0.001$
	계	189(12.7)	39(8.6)	228(11.7)	
면 류	짜장면	58(3.9)	12(2.7)	70(3.6)	
	라면	84(5.6)	24(5.3)	108(5.5)	
	국수류	91(6.1)	59(13.0)	150(7.7)	
	계	233(15.6)	95(21.0)	328(16.8)	
구이 및 튀김류	돈까스	48(3.2)	8(1.8)	56(2.6)	
	고기구이류	48(3.2)	2(0.4)	50(2.6)	
	튀김류	34(2.3)	2(0.4)	36(1.8)	
	계	130(8.7)	12(2.6)	142(7.3)	
스낵류	김밥	20(1.3)	20(4.4)	40(2.1)	
	햄버거	28(1.9)	11(2.4)	39(2.0)	
	떡볶기, 오뎅	19(1.3)	7(1.6)	26(1.3)	
	빵	17(1.1)	13(2.9)	30(1.5)	
	계	84(5.6)	51(11.3)	135(6.9)	
기 타	기 타	6(0.4)	1(0.2)	7(0.4)	
무응답	무응답	161(10.8)	24(5.3)	185(9.5)	

로 고등학생을 대상으로 한 조사[23,35]와 유사하다. 한 끼 식사의 소비시간을 보면 20분 이내가 남학생은 83.7%이고 여학생은 60.3%로 대부분 빨리 식사를 하는 편이며 남학생이 빨리 먹는 사람이 더 많다. 이 등[14]의 연구에서는, 비만군이 아침의 결식율이 높고 여유있게 천천히 식사를 하지 못하는 것으로 지적되어 빨리 먹는 습관이 비만과도 연관된다고 보고하였다. 남학생은 52.8%가 저녁을 중요시하고 19.1%와 18.7%가 각각 아침과 점심을 중요시하나 여학생은 점심과 저녁을 중요시하는 경우가 각각 35.8%, 31.8%

〈표 6〉 식습관의 문제점

항 목	구 분	남 (%) (N=498)	여 (%) (N=151)	계 (%) (N=649)	비 고
문제점으로 인식되는 식습관	폭 식	138(27.7)	69(45.7)	207(31.9)	χ^2= 21.92 DF=6 p < 0.001
	결 식	165(33.1)	33(21.8)	198(30.5)	
	편 식	55(11.1)	16(10.6)	71(10.9)	
	자극적인 식사	72(14.5)	16(10.6)	88(13.6)	
	남은 음식 먹음	35(7.0)	13(8.6)	48(7.4)	
	기 타	31(6.2)	4(2.7)	35(5.4)	
	무응답	2(0.4)	0(0.0)	2(0.3)	
결식 유무	있 다	436(87.5)	145(96.0)	581(89.5)	χ^2=8.911 DF=1 p < 0.001
	없 다	62(12.5)	6(4.0)	68(10.5)	
결식 끼니	아 침	298(59.8)	85(56.3)	383(59.0)	χ^2=18.48 DF=4 p < 0.001
	점 심	92(18.5)	35(23.2)	127(19.6)	
	저 녁	38(7.6)	24(15.9)	62(9.5)	
	거르지 않음	62(12.5)	6(4.0)	68(10.5)	
	무응답	8(1.6)	1(0.6)	9(1.4)	
결식 빈도	주 1 - 2 회	155(31.1)	55(36.4)	210(32.3)	χ^2=10.94 DF=4 p < 0.05
	주 3 - 4 회	153(30.7)	51(33.8)	204(31.4)	
	주 5회 이상	123(24.7)	39(25.8)	162(25.0)	
	거르지 않음	62(12.5)	6(4.0)	68(10.5)	
	무응답	5(1.0)	0(0.0)	5(0.8)	
결식 이유	시간이 없어서	222(44.6)	79(52.3)	301(46.4)	χ^2=26.68 DF=6 p < 0.001
	입맛이 없어서	70(14.0)	17(11.2)	87(13.4)	
	소화가 안되어	6(1.2)	8(5.3)	14(2.2)	
	습관적으로	62(12.5)	20(13.2)	82(12.6)	
	체중 감소	6(1.2)	6(4.0)	12(1.8)	
	기 타	70(14.0)	15(10.0)	85(13.1)	
	거르지 않음	62(12.5)	6(4.0)	68(10.5)	
편식 정도	매우 심함	7(1.4)	3(2.0)	10(1.5)	χ^2=8.14 DF=3 p < 0.05
	조금 심함	63(12.7)	30(19.9)	93(14.3)	
	보 통	296(59.0)	91(60.2)	385(59.3)	
	전혀 안함	134(26.9)	27(17.9)	161(24.8)	
식사 소비 시간	10분 이내	122(24.5)	8(5.3)	130(20.0)	χ^2=53.81 DF=4 p < 0.001
	20분 이내	295(59.2)	83(55.0)	378(58.2)	
	30분 이내	73(14.7)	51(33.8)	124(19.1)	
	30분 이상	7(1.4)	9(6.0)	16(2.5)	
	무응답	1(0.2)	0(0.0)	1(0.2)	
중요시하는 식사	아 침	95(19.1)	37(24.5)	132(20.3)	χ^2=28.01 DF=3 p < 0.001
	점 심	93(18.7)	54(35.8)	147(22.7)	
	저 녁	263(52.8)	48(31.8)	311(47.9)	
	세끼 모두	47(9.4)	12(8.0)	59(9.1)	
많은 양을 먹는 식사	아 침	11(2.2)	8(5.3)	19(2.9)	χ^2=40.53 DF=3 p < 0.001
	점 심	86(17.3)	60(39.7)	146(22.5)	
	저 녁	378(75.9)	78(51.7)	456(70.3)	
	기 타	23(4.6)	5(3.3)	28(4.3)	

로 비슷하고 그 다음이 24.5%로 아침이었다. 이는 선행연구[12,26]와 유사하며 가장 많은 양을 먹는 식사는 중요시하는 식사와 비슷한 순서를 보이나 아침식사의 경우 식사량은 상대적으로 적음을 알 수 있다. 우리나라 대학생의 경우 점심을 소홀히 하는 경향이 있다는 보고도 있다[39]. 대입수험생을 대상으로 한 조사[23]에서 식사태도에 따른 건강상태는 아침식사와 저녁식사를 반드시 먹으며, 규칙적으로 영양가 높은 음식을 선택하여 천천히 식사하고, 편식하지 않을수록 현저히 좋게 나타나고, 취침전 과식과 시험기간중 결식 및 과식은 건강의 불량도를 높인다고 보고하였다. 올바른 식습관은 건강유지에 중요하며[40,41], 대학생의 식습관은 과거의 식습관을 반영할 뿐 아니라 성인기의 식습관으로 이어지게 되므로[3,4], 개인의 식습관에 영향을 주는 여러 요인들에 대한 세심한 영양교육이 요구된다.

Ⅳ. 결 론

인하대학생 649명을 대상으로 영양교육, 영양지식, 식행동 등을 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 영양교육을 받아본 적이 있는 학생은 여학생의 47.7%, 남학생의 23.5%로 여학생이 2 배 이상 높았고, 교육기관을 통해 영양교육을 받은 것이 대부분이지만 남학생은 대중매체를 통해 영양지식을 얻은 경우가 30%나 되었다. 영양교육을 받을 의사가 있다고 한 학생은 50%에도 이르지 못해 영양교육에 대한 올바른 인식이 필요하다고 사료된다.

2) 영양지식의 점수는 여학생이 남학생보다 높았고, 영양교육의 효과는 남학생이 더 컸다. 유의적이지는 않지만 교육기관을 통해 영양교육을 받은 경우가 영양지식의 점수가 높았다.

3) 무응답을 제외하고 남학생의 경우 흡연과 음주를 모두 하는 학생은 63.6% 였고, 음주만 하는 학생은 33.2%, 흡연만 하는 학생은 1.1%였다. 음주만 하는 여학생은 82.5%였고, 남녀 모두 주 1회 음주하는 경우가 가장 많았다. 남학생의 흡연량은 하루 반갑 - 한갑 정도를 피는 경우가 가장 많았으며, 음주량은 1 병 이하가 남녀 각각 49.9%, 79.0% 이지만 남학생은 1병 이상 - 2병 이하도 38.4%였다.

4) 대부분의 학생이 1일 1회 이상 외식을 하였고, 외식하는 식사로는 점심, 저녁 순이었다. 음식 선택시 남녀 모두 맛을 가장 중요시 여기나 남학생이 여학생보다 가격을 더 고려하였다. 대상자의 30%정도가 학교 구내식당에서 외식을 하였고 그 다음은 한식집과 분식집이었다. 외식시 주로 먹는 음식은 백반류, 볶음밥, 국수류, 덮밥류, 비빔밥 등이었다.

5) 문제점으로 인식되는 식습관으로는 폭식, 결식, 자극적인 식사, 편식 등이었고, 대부분의 학생이 식사를 거르고 있었다. 50% 이상이 아침을 거르며 그 이유로는 시간 부족을 가장 많이 꼽았다. 남학생의 83.7%, 여학생의 60.3%가 식사를 20분 이내에 끝내고 저녁을 제일 중요시하며 저녁때 가장 많은 양의 식사를 하였다.

【참 고 문 헌】

1) 김정현, 이민준, 양일선, 문수재. 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석. 한국식문화학회지, 7(1), 1992, 1-8.

2) 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 17(3), 1984, 178-184

3) 정영진. 대학생의 음식기호조사, 한국영양학회지, 17(1), 1984, 10-19.

4) Driskell JA, Keith RE, Tangeny CC. Nutrtional Status of white college students in virginia, J Am Diet Assoc, 74(1), 1979, 32-35

5) 황혜선. 목포지역 대학생의 식생활 행동 및 영양실태조사, 한국영양식량학회지 20(1), 1991, 65-71

6) Jakoobovits, C., Halstead, P., Kelly, L., Roe, D.A. & Young, C. M. : Eating habits and nutrient intakes of college women over a thirty year period. J Am Diet Assoc, 71, 1977, 405-411.

7) Stasch, A.R., Johnson, M. M. & Spangler, G. J. : Food practices and preferences of Some colege students, J Am Diet Assoc, 57, 1970, 523-527.

8) Brown, P. T. & Bergan, J. G. : Current trends in food habits and dietary intakes of Home economics

students in three junior high schools in Rhode Island, Home Econ. Res. J., 7(5) : 324-333, 1979.
9) Thomas, J. A. & Call, D.L. : Eating between meals, Nutr. Reviews, 31(5),1973, 137-139.
10) Leverton, R.M. : The paradox of teen-age nutrition, J Am Diet Assoc, 53, 1968, 13-16.
11) 송예숙. 식품영양학 교양과목이 대학생의 영양지식과 식습관에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19(6), 1986, 420-426.
12) 노정미, 유영상. 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(I), 대한가정학회지, 27(2), 1989, 65-74.
13) 정영진, 이정원, 김미리. 대학식당의 식단의 특성과 운영실태조사(I), 한국영양학회지, 15(2), 1982, 107-118.
14) 이윤나, 최혜미. 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구, 한국식문화학회지, 9(1), 1994, 1-10.
15) 조인호, SAS 강좌와 통계컨설팅, 제일경제연구소, 1993, 서울.
16) Cho, Mm. & Fryer, B. : Nutrition knowledge of collegiate physical education majors. J Am Diet Assoc, 65, 1974, 30-34
17) 권종숙. 단기간의 영양교육이 비만도가 다른 여대생들의 식생활 태도와 영양소 섭취에 미치는 영향, 한국식문화학회지, 8(4), 1993, 321-330
18) 최운정. 비만아의 신체발육과 식습관에 관한 연구, 한국영양학회지, 13(1), 1980, 1-8
19) 유희정, 송경희. 서울시내 주부들의 영양지식과 태도 및 식생활 실태에 관한 조사연구, 대한 가정학회지, 28(2), 1990, 47-56
20) Soliah L, Newell GK, Vaden AG, Dayton AD. Establishing the need for nutrition education. J Am Diet Assoc 83(4), 1983,447-453
21) 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙. 대학생의 영양실태조사, 한국영양학회지, 13(2), 1980, 73-80.
22) 이영미, 정유경, 양일선, 손경희, 문수재, 김광중, 이상규. 우리나라 국군 장병의 식생활 행동과 기호도에 관한 조사 연구, 한국식문화학회지, 5(4), 1990, 463-472.
23) 조진숙, 김기남. 대입수험생의 식사행동이 그들의 건강상태에 미치는 영향, 충북가정학회지, 2(1), 1993, 25-31.
24) Otto MW. Alcohol dependence in panninc disorder patients. J Psych Res. 26, 1992, 29-38.
25) 김정현, 이민준, 문수재, 신승철, 김만권. 한국인의 우울상태에 따른 식행동, 영양섭취상태 및 생활습성에 관한 생태학적 분석, 한국영양학회지, 26(9), 1993, 1129-1137.
26) 장유경, 오은주, 선영실. 대학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(3), 1988, 43-51.
27) 안숙자. 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구, 한국식문화학회지, 4(4),1989, 383-393.
28) 한명주. 서울지역 대학식당의 이용실태조사, 한국식문화학회지, 7(2), 1992, 113-118
29) 유정순, 장경자, 변기원. 대학생의 영양섭취 실태에 관한 연구, 대한가정학회지, 32(4), 1994, 209-216.
30) 노정미, 유영상. 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(Ⅱ), 대한 가정학회지, 27(4), 1989, 51-58.
31) 유영상. 대학생의 점심 섭취 실태에 관한 연구, 대한가정학회지, 19(2), 1981, 165-171.
32) 한명주. 서울지역 대학생들의 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태조사, 한국식문화학회지, 7(2), 1992, 91-96.
33) 홍순명, 백금주, 정선희, 오경원, 홍경애. 여대생의 영양섭취상태 및 혈액성상에 관한 연구, 한국영양학회지, 26(3), 1993, 338-346.
34) 백현순. 체중조절 관심도에 따른 섭식태도 및 기호도에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1986.
35) 김향숙, 이일하. 대도시 여고생의 비만실태와 식생활 양상에 관한 연구. 한국영양학회지, 26(2), 1993, 182-188.
36) 임현숙. 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구, 한국영양학회지, 14(1), 1981, 9-15.

37) 이영미. 도시 청소년의 식생활행동과 식품에 대한 가치평가에 관한 연구, 연세대학교 대학원 박사학위논문, 1986.

38) Perish, J. B.. Implications of changing food habits for nutrition educators, J. Nutr. Education, 2, 1971, 140-145.

39) 이방자, 一部 都市地域 女子大學生의 영양섭취에 관한 조사연구, 대한가정학회지, 16(4), 1978, 51-66.

40) 박일화, 김숙희, 모수미. 영양원리와 식이요법. 제2판, 이대출판부, 1979, 8.

41) Silliams, E. R. & Caliendo, M. A. Nutrition, Mc Graw-hill Co, New York, 1989, 3-31.