

## 전북지방 대학생의 식행동에 관한 조사 연구

김현신 · 서은숙 · 신미경  
원광대학교 가정대학 식품영양학과

### A Study on Food Behaviors of College Students in Jeon Buk Area

Hyun-Shin Kim, Eun-Sook Seo and Mee-Kyung Shin

*Dept. of Food and Nutrition, Wonkwang University*

#### ABSTRACT

This study was carried out to investigate food behaviors of 349 college students(male 233, female 116) in Jeon Buk area by questionnaires. 89.1 percent of the students were living in city and 48.8% of those were residing in their own home or relatives. The average height and weight was 172.9cm, 64.2kg for male and 161.0cm, 50.1kg for female. Drinking and smoking rate of males were 88.0% and 61.8%, respectively. Both of male and female were most preferring the kind of rice and the skipping rate of breakfast was highest. Mean score of interest in eating attitudes was 11.7 in male and 13.2 in female( $p < 0.001$ ), and score for regular eating time was highest and that for reducing pungent food intake was lowest. The score of interest in eating attitudes was higher in subjects who exercise regularly( $p < 0.001$ ), no drinking( $p < 0.05$ ), had a good health status ( $p < 0.01$ ) and attended a lecture related to food and nutrition( $p < 0.001$ ) than others. In the sense of value on eating, male had a meal for the physiological needs and female had a meal for enjoy( $p < 0.05$ ). The score of interest in eating attitudes had a negative correlation with drinking( $p < 0.001$ ) and smoking( $p < 0.05$ ), and had a positive correlation with health status( $p < 0.01$ ), effort for a balance of life( $p < 0.001$ ), the sense of value on eating and attending a lecture related to food and nutrition( $p < 0.001$ ).

Key words: College students, Food behaviors, Eating attitudes.

#### I. 서 론

식습관은 개인의 성장배경과 경험에 의하여 형성되는 것으로 시대상을 반영하며 사회의 가치구조와도 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다<sup>1)</sup>. 따라서 보다 우수한 식생활 문화를 형성하기 위해서는

식행동에 영향을 주는 사회학적 요인, 육체적, 정신적 건강상태, 식생활에 대한 가치관, 생활습성 등의 요인들을 파악하고 분석하여 식습관을 바람직한 방향으로 변화시키는 것은 중요한 일이다<sup>2, 3)</sup>.

대학생의 경우 영·유아기, 학령기, 사춘기 및 청년기를 거쳐 성인이 되어 가는 과정에서 사회생활이

활발해짐에 따라 가정이나 단체급식소 등에서 일반적으로 주어지는 식단과 기호를 따라야 하는 강요적 입장에서 외식 및 타인과의 식사기회가 증가하여 스스로 식품의 종류나 조리방법을 선택해야 하는 경우가 많아지게 된다. 이 시기에 형성되는 식습관은 자신뿐만 아니라 이들이 장차 한 가정을 이룰 때 가족의 건강에 까지 영향을 주게 된다. 따라서 가정에서의 식생활을 통하여 형성된 기초적인 식습관이 점진적으로 형태를 갖추고 고정화되어 가는 대학생의 경우 미래가정의 식생활 문화의 주체로서의 중요성을 생각할 때 이들의 올바른 식습관 지도 및 영양교육이 절실하다고 하겠다<sup>4, 5)</sup>.

지금까지 우리나라 대학생들을 대상으로 한 조사로는 식생활실태 및 의식조사<sup>5-12)</sup>, 영양소 섭취 및 영양실태 조사<sup>13-15)</sup>, 건강관련 식습관조사<sup>16-18)</sup>, 학교 식당 이용실태 조사<sup>19-20)</sup>, 전통음식에 대한 조사<sup>21, 22)</sup>, 점심식사 실태 조사<sup>23, 24)</sup>, 체중조절 관련 조사<sup>25-28)</sup> 및 외식행동에 관한 조사<sup>29, 30)</sup> 등 여러 방면에서 연구가 이루어져 왔으며 이들 보고에 의하면 우리나라 대학생들은 식품 및 영양소 섭취의 불균형, 불규칙한 식사시간, 과식 및 폭식, 편식, 편중된 식사, 남학생의 음주 및 흡연, 여학생의 마른 체형에 대한 지나친 선호 및 영양지식의 부족 등 많은 문제점을 가지고 있어 장차 사회의 중심적인 역할수행자로서의 건강하지 못한 식생활 문화 형성이 우려되고 있다.

따라서 본 연구에서는 식행동은 사회적, 교육적, 환경적 요인 등이 서로 복합적으로 작용하며 식습관과 직결된다는 점을 중시하여, 식생활 태도 및 식행동에 관한 연구를 하고자 전북지역 대학생들을 대상으로 설문지를 통하여 일반사항, 신체적 사항, 생활습성, 식사 형태, 식에 대한 가치관 및 관심도 등을 조사 분석하였다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 기간

본 연구는 전라북도 지역의 4년제 대학에 재학중인 남녀 학생 361명을 무작위로 추출하여 1994년 10월 4일~15일 사이에 실시하였다. 조사는 연구자에

의하여 작성된 설문지를 조사대상자가 직접 기록하도록 하였으며, 회수한 설문지 중 기재가 불충분한 일부를 제외한 총 349명(남자 233명, 여자 116명)을 최종 조사대상으로 하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

조사내용은 일반사항으로 성별, 거주지, 주거형태, 한달용돈 등을 조사하였으며, 신체적 사항으로는 신장과 체중 및 비만도를 조사하였다. 비만도는 Broca의 변법으로 표준체중(신장 165cm 이상: 신장-110, 150cm 이상: 신장-105, 150cm 이하: 신장-100)을 산출하여 (실체체중/표준체중)×100으로 구하였으며, 80 이하는 수척, 81~90의 범위는 야윈, 91~110의 범위는 정상, 111~120의 범위는 과체중, 121 이상은 비만으로 하였으며<sup>31)</sup>, BMI는 체중(kg)/신장(m<sup>2</sup>)으로 계산하여 BMI 지수 19.9이하를 수척, 20.0~24.9를 정상, 25.0~29.9를 과체중 그리고 30.0 이상을 비만으로 판정하였다<sup>32)</sup>. 또한 조사대상자들이 자신의 체격에 대하여 어떻게 생각하고 있는지 알아보기 위하여 수척, 야윈, 정상, 과체중, 비만의 5가지로 자기판단 비만도를 조사하였다.

생활습성 및 태도로 운동상태, 음주 및 흡연 여부, 외식 빈도, 영양제 복용 여부, 현재 건강상태, 생활의 균형을 위한 노력 및 식생활 개선의지 등을 조사하였으며, 식사 형태에 대해서는 중점을 두는 끼니와 주로 취하는 음식류를 조사하였다. 식생활에 대한 관심도는 김 등<sup>2)</sup>의 연구를 토대로 균형잡힌 영양섭취를 위한 노력, 규칙적인 식사시간에 대한 노력, 적당량의 음식섭취를 위한 노력, 당분섭취를 줄이려는 노력, 염분섭취를 줄이려는 노력, 조미료 섭취를 줄이려는 노력 및 자극성 식품 섭취를 줄이려는 노력 등을 조사하였으며, 각각의 항목에 대해 3단계 평가법으로 '항상노력' 3점, '관심' 2점, '무관심' 1점으로 하여 7개 항목의 총점(7~21점)을 식생활에 대한 관심도 점수로 하여 남녀별, 생활습성, 식에 대한 가치관 및 식생활 관련 과목 수강 여부에 따른 총 관심도 점수를 구하였다.

### 3. 통계처리

모든 결과는 SAS(Statistical Analysis System)

Program을 이용하여 통계 처리하였으며<sup>33, 34)</sup>, 신장, 체중 및 관심도 점수는 평균값과 표준오차를 구하였고 남녀간 유의성 검증은 t-test를 실시하였다. 또한 각 항목에 대한 빈도와 백분율을 구하였고 요인간의 유의성은  $\chi^2$ -test를 이용하였으며, 각 요인간의 상관관계는 Pearson's Correlation을 이용하였다.

### III. 결과 및 고찰

#### 1. 일반사항

조사대상자는 남자 233명, 여자 116명으로 총 349명 이었으며 성별 거주지, 주거형태 및 한달 용돈은 표 1과 같다. 거주지는 시거주가 남자 86.8%, 여자 93.9%, 읍거주가 남자 4.0%, 여자 3.5% 이며 면거주는 남자 9.2%, 여자 2.6%로서 전체적으로 시거주자가 89.1%로 가장 많았고 면거주자 7.1%, 읍거주자 3.8% 순이었다.

주거형태는 전체적으로 본가 및 친척집이 48.8%로 가장 많았으며 자취 29.8%, 하숙 11.0%, 기숙사 10.4% 순으로, 구<sup>22)</sup>의 대전지역 학생들의 자택 및 친척집 54.8%, 자취 30.2%, 하숙 4.7%, 기숙사 10.3%와 유사하였으나, 이 등<sup>23)</sup>의 서울지역 조사의

자택 및 친척집 79.2%, 하숙과 자취 17.4%, 기숙사 2.7%에 비해 하숙, 자취 및 기숙사 거주 비율이 높았다. 남녀별로는 여자가 남자보다 본가와 친척집 및 기숙사 거주율이 높고, 하숙과 자취율은 남자가 여자보다 높았다( $p < 0.001$ ).

한달용돈으로 남자는 10~15만원(30.0%), 여자는 5~10만원(39.1%)이 가장 많았으며( $p < 0.05$ ), 전체적으로는 5만원 이하 8.6%, 5~10만원 28.2%, 10~15만원 28.2%, 15~20만원 19.8%, 20만원 이상이 15.2%로서 서울지역<sup>23)</sup> 학생의 11~20만원 60.4%, 21~30만원 23.5% 보다 낮은 수준이었다.

#### 2. 신장, 체중 및 비만도

조사 대상자의 평균 신장과 체중은 표 2에서와 같이 남자 172.9cm, 64.2kg, 여자 161.0cm, 50.1kg으로 한국인 성인 표준치<sup>35)</sup>인 남자 172.0cm, 66kg, 여자 160.0cm, 53.0kg과 비교할 때 남녀 모두 신장은 약 1cm 정도 크고 체중은 약 2~3kg 정도 낮은 수준이었으나, 구<sup>22)</sup>가 보고한 대전지역 남학생 173.0cm, 64.5kg, 여학생 161.7cm, 49.3kg과는 비슷한 수준이었다.

Broca지수로 본 비만도는 남자의 경우 91~110

표 1. 일반사항

항 목	남 자 N(%)	여 자 N(%)	계 N(%)	
거주지				$\chi^2 = 5.2$ N.S.
시	197(86.8)	107(93.9)	304(89.1)	
읍	9( 4.0)	4( 3.5)	13( 3.8)	
면	21( 9.2)	3( 2.6)	24( 7.1)	
주거형태				$\chi^2 = 20.4^{***}$
본가 및 친척집	97(42.2)	72(62.1)	169(48.8)	
하숙	32(13.9)	6( 5.1)	38(11.0)	
자취	81(35.2)	22(19.0)	103(29.8)	
기숙사	20( 8.7)	16(13.8)	36(10.4)	
한달 용돈				$\chi^2 = 13.1^*$
5만원 이하	20( 8.6)	10( 8.7)	30( 8.6)	
5~10만원	53(22.8)	45(39.1)	98(28.2)	
10~15만원	70(30.0)	28(24.4)	98(28.2)	
15~20만원	47(20.2)	22(19.1)	69(19.8)	
20만원 이상	43(18.4)	10( 8.7)	53(15.2)	

\* :  $p < 0.05$       \*\*\* :  $p < 0.001$       N.S. : not significant

표 2. 신장, 체중, Broca 지수, BMI 및 자기판단 비만도

항 목	남 자	여 자	계	
				t-test
신장(cm)	172.9±0.40 <sup>1)</sup>	161.0±0.45		19.7***
체중(kg)	64.2±0.52	50.1±0.53		19.0***
Broca 지수 <sup>2)</sup>				
80 이하	4( 1.8) <sup>3)</sup>	6( 6.2)	10( 3.1)	
81~90	13( 5.8)	41(42.2)	54(16.9)	
91~110	163(73.1)	47(48.5)	210(65.6)	$\chi^2=76.3^{***}$
111~120	30(13.5)	3( 3.1)	33(10.3)	
121 이상	13( 5.8)	0( 0.0)	13( 4.1)	
평균	97.3±0.51	94.5±0.48		
BMI <sup>4)</sup>				
15.1~19.9	59(25.3)	83(71.6)	142(40.7)	
20.0~24.9	161(69.1)	33(28.4)	194(55.6)	$\chi^2=70.2^{***}$
25.0~29.9	11( 4.7)	0( 0.0)	11( 3.2)	
30.0 이상	2( 0.9)	0( 0.0)	2( 0.5)	
평균	21.5±0.15	19.3±0.20		
자기판단 비만도				
수척	13( 5.5)	0( 0.0)	13( 3.8)	
야윈	62(26.6)	13(11.5)	75(21.7)	$\chi^2=28.2^{***}$
정상	122(52.4)	60(53.1)	182(52.5)	
과체중	34(14.6)	37(32.7)	71(20.5)	
비만	2( 0.9)	3( 2.7)	5( 1.5)	

1) Mean±S.E

2) Broca지수:(실체중/표준체중)×100

3) N(%)

4) BMI(Body Mass Index) = Weight(kg) / Height(m<sup>2</sup>)

\*\*\* : p&lt;0.001

(정상)이 73.1%로 가장 많았으며, 111~120(과체중)이 13.5%, 81~90(야윈)과 121이상(비만)이 각각 5.8% 이었으며, 80이하(수척)는 1.8%로서 가장 적었다. 여자는 91~110이 48.5%, 81~90이 42.2%, 80이하 6.2%, 111~120이 3.1%이며, 120이상은 해당자가 없어 여자의 48.4%가 정상체중이하인 것으로 나타났다(p<0.001). 조사대상자의 평균 Broca 지수는 남자 97.3, 여자 94.5로서 신 등<sup>6)</sup>의 남자 99.8, 여자 95.3보다 조금 낮았으나 박 등<sup>10)</sup>의 남자 97.5, 여자 94.0과는 비슷한 수준이었다.

BMI는 남자의 경우, 20.0~24.9(정상)가 69.1%로 가장 많고, 15.0~19.9(야윈) 25.3%, 25.0~29.9(과체중) 4.7%, 30.0이상(비만)은 0.9%이었으며, 여자는 정상체중 이하인 15.0~19.9가 71.6%로 가장 많고, 정상수준인 20.0~24.9가 28.4%이며, 25.0

이상은 해당자가 없었다(p<0.001). 조사대상자의 평균 BMI는 남자 21.5, 여자 19.3으로 신 등<sup>6)</sup>의 남자 21.8, 여자 20.1, 이 등<sup>25)</sup>의 남자 21.3, 여자 20.5, 그리고 박 등<sup>26)</sup>의 남자 21.4, 여자 19.8과 비교할 때 남자는 비슷한 수준이었으나 여자는 조금 낮았다.

자기판단 비만도는 남자의 경우 52.4%가 정상이라고 생각하고 있으며, 다음이 야윈 26.6%, 과체중 14.6%, 수척 5.5%, 비만 0.9% 순이며, 여자는 정상 53.1%, 과체중 32.7%, 야윈 11.5%, 비만 2.7% 순이었다(p<0.001). Broca지수, BMI 및 자기판단 비만도를 볼 때 남자의 약 24.5%가 실제보다 자신을 수척하거나 야윈다고 생각하고 있으며, 여자의 약 35%는 실제보다 자신이 과체중 또는 비만이라고 생각하고 있어 남자는 건강해 보이고 싶어하는 욕구가 강한 반면, 여자는 외모에 대한 관심으로 말

라보이고 싶어하는 욕구가 강함을 볼 수 있었다. 이러한 결과는 박 등<sup>26)</sup>의 남자 20% 이상이 자신을 저체중으로, 여자 35% 이상이 과체중으로 잘못 인식하는 결과와 유사하였다.

### 3. 생활습성 및 태도

조사 대상자의 생활습성 및 태도는 표 3과 같다. 운동빈도는 규칙적으로 한다가 남자 10.3%, 여자 0.8%, 가끔한다가 남자 60.9%, 여자 41.4%, 전혀 하지 않는다가 남자 28.8%, 여자 57.8%로 여자의 1/2 이상이 평소에 거의 운동을 하지 않는 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ). 이러한 결과는 신 등<sup>36)</sup>이 보고한 남자의 경우 매일한다 10.2%, 때때로 한다 60.0%, 하지 않는다 28.8%와 유사한 경향이었으며, 홍<sup>37)</sup>의 보고에서 여자의 43.0%가 전혀 운동을 하지 않는 것과 비교할 때 본 조사의 비율이 높았다.

음주의 경우, 전체 대상자의 83.9%가 술을 마시며 남녀별로 보면 자주 마신다가 남자 36.9%, 여자 12.1%, 가끔 마신다가 남자 51.1%, 여자 63.5%, 마시지 않는다가 남자 12.0%, 여자 24.4%로 남자의 음주율이 높았다( $p < 0.001$ ). 이는 부산지역 대학생<sup>5)</sup>의 음주율 64.3%보다 높은 수준이었으나, 이 등<sup>12)</sup>이 보고한 서울 및 경기도 지역 남학생의 음주율 87.9%와는 비슷한 수준이었다.

흡연은 남자의 61.8%가 하고 있어 이 등<sup>12)</sup>의 흡연율 60.5%와 비슷하였으며, 하루 1갑 이상 흡연은 13.3%, 10개비~1갑이 33.0%, 9개비 이하가 15.5%로서 흡연자의 75%가 하루 10개비 이상의 흡연을 하는 것으로 나타났다.

음주와 흡연은 식품을 불균형적으로 섭취하게 하고 이용율을 낮추어 영양소 결핍현상을 초래하며 바람직하지 못한 식생활로 인하여 건강을 해치는 요인이 되므로<sup>10)</sup> 과도한 음주 및 흡연 습관에 대한 교육이 필요하다고 생각한다.

외식횟수는 1주일에 3회 이하가 남자 58.3%, 여자 52.6%, 4~7회는 남자 29.1%, 여자 42.2%, 8회 이상은 남자 12.6%, 여자 5.2%로 남자의 외식 횟수가 많았으며, 전체적으로는 주 3회 이하가 56.4%, 4~7회는 33.5%, 8회 이상은 10.1%로 나타나 이 등<sup>23)</sup>의 1주일에 1~2회 4.6%, 3~4회 50.0%, 5~6회

25.8% 보다 높은 수준이었다. 외식을 하는 끼니로는 점심이 54.9%로 가장 높고 다음이 저녁으로 44.8% 이었으며 아침외식은 거의 없었다. 영양제 복용은 전체의 31.6%가 매일 또는 가끔 복용하고 있으며, 여자의 복용율은 37.1%로서 남자 28.8%보다 높았다. 김<sup>38)</sup>의 서울지역 성인을 대상으로 조사한 보고에서 영양제 복용율이 82.7%로 높은 것과 비교할 때 본 조사의 대상이 대학생으로서 비교적 영양제 복용율이 낮은 것으로 사료된다.

현재 건강상태는 전체의 83.4%가 건강하거나 보통이라고 생각하고 있으며 16.6%는 자신을 건강하지 않다고 하여 신 등<sup>36)</sup>이 보고한 직장남성의 91.7%가 건강하거나 보통이라고 생각하는 것과 비교할 때 본 조사에서 남자의 자신을 건강하지 못하다고 평가한 비율이 더 높았다.

생활의 균형을 위해서 전체의 15.2%가 많은 노력을 하고 있으며, 59.0%가 보통이며, 25.8%는 무관심한 것으로 나타났다. 우리나라 남성들을 대상으로 한 박<sup>3)</sup>의 연구에 의하면 교육수준이 높고 소득이 증가할수록, 1차산업 종사자 보다 화이트 칼라의 경우, 농촌에 비해 도시생활자가 생활의 균형을 위해 노력한다고 하였으며 식행동에 가장 큰 영향을 주는 변인이 생활의 균형을 위한 노력이라고 보고한 것에 비추어 볼 때 좋은 식행동을 위해서는 균형있는 생활을 위한 적극적인 노력이 필요하다고 사료된다.

식생활 개선의지에 대해서는 적극개선하겠다는 남자 27.8%, 여자 25.0%, 개선을 고려하겠다는 남자 60.5%, 여자 70.7%, 개선하지 않겠다는 남자 11.7%, 여자 4.3%로서 남자보다 여자의 식생활 개선의지가 높았다( $p < 0.05$ ).

### 4. 식사 형태

식사의 형태로서 중점을 두는 끼니와 주로 취하는 음식류에 대한 조사결과는 표 4와 같다. 하루 중 중점을 두는 끼니는 저녁이 48.1%로 가장 높고, 다음이 점심 29.6%, 아침은 22.3%로서 다른 보고의<sup>5, 10, 23, 30)</sup> 아침이 가장 소홀하고 저녁에 치중한다는 결과와 유사하였다. 남녀별로 보면 남자는 아침 20.6%, 점심 23.7%, 저녁 55.7%이고, 여자는 아침 25.7%, 점심 41.6%, 저녁 32.7%로서 남자는 저녁에 중점을

표 3. 생활습성 및 태도

항 목	남 자 N(%)	여 자 N(%)	계 N(%)	
운동상태				
규칙적	24(10.3)	1( 0.8)	25( 7.2)	$\chi^2 = 32.0^{***}$
가끔함	142(60.9)	48(41.4)	190(54.4)	
전혀 하지 않음	67(28.8)	67(57.8)	134(38.4)	
음주/주				
자주 마심(5~7회)	86(36.9)	14(12.1)	100(28.7)	$\chi^2 = 25.8^{***}$
가끔 마심(1~4회)	119(51.1)	73(63.5)	192(55.2)	
마시지 않음	28(12.0)	28(24.4)	56(16.1)	
흡연(하루)				
1갑 이상	31(13.3)	0( 0.0)	31( 8.9)	$\chi^2 = 107.8^{***}$
10개비~1갑	77(33.0)	1( 0.8)	78(22.4)	
9개비 이하	36(15.5)	3( 2.6)	39(11.2)	
피우지 않음	89(38.2)	111(96.6)	200(57.5)	
외식횟수/주				
3회 이하	134(58.3)	61(52.6)	195(56.4)	$\chi^2 = 8.6^*$
4~7회	67(29.1)	49(42.2)	116(33.5)	
8회 이상	29(12.6)	6( 5.2)	35(10.1)	
외식끼니				
아침	1( 0.4)	0( 0.0)	1( 0.3)	$\chi^2 = 0.7$
점심	129(55.6)	62(53.5)	191(54.9)	N.S.
저녁	102(44.0)	54(46.5)	156(44.8)	
영양제복용				
매일 복용	7( 3.0)	4( 3.4)	11( 3.2)	$\chi^2 = 2.5$
가끔 복용	60(25.8)	39(33.7)	99(28.4)	N.S.
복용하지 않음	166(71.2)	73(62.9)	239(68.4)	
현재 건강상태				
건강함	96(41.2)	44(37.9)	140(40.1)	$\chi^2 = 0.3$
보통	99(42.5)	52(44.8)	151(43.3)	N.S.
건강치 못함	38(16.3)	20(17.3)	58(16.6)	
생활의 균형을 위한 노력				
많은 노력	41(17.6)	12(10.3)	53(15.2)	$\chi^2 = 4.7$
보통	129(55.4)	77(66.4)	206(59.0)	N.S.
무관심	63(27.0)	27(23.3)	90(25.8)	
식생활 개선의지				
적극개선	64(27.8)	29(25.0)	93(26.9)	$\chi^2 = 6.1^*$
개선고려	139(60.5)	82(70.7)	221(63.9)	
개선하지 않음	27(11.7)	5( 4.3)	32( 9.2)	

\* : p&lt;0.05      \*\*\* : p&lt;0.001      N.S. : not significant

두는 비율이 높았으나 여자는 점심에 중점을 두는 비율이 높았다(p<0.001).

주로 취하는 음식류는 아침식사의 경우, 전체 조

사 대상자의 76.9%가 밥류를 선호하였으며, 빵류 5.5%, 면류 0.6% 순이었다. 아침 결식율은 남자 15.5%, 여자 20.0%로서 세 끼중 가장 높았으며, 부산

표 4. 중점을 두는 끼니와 식사의 형태

항 목	남 자 N(%)	여 자 N(%)	계 N(%)	
중점을 두는 끼니				
아침	47(20.6)	29(25.7)	76(22.3)	$\chi^2 = 17.3^{***}$
점심	54(23.7)	47(41.6)	101(29.6)	
저녁	127(55.7)	37(32.7)	164(48.1)	
아침				
밥류	183(78.9)	84(73.0)	267(76.9)	$\chi^2 = 2.9$ N.S.
빵류	11( 4.7)	8( 7.0)	19( 5.5)	
면류	2( 0.9)	0( 0.0)	2( 0.6)	
결식	36(15.5)	23(20.0)	59(17.0)	
점심				
밥류	167(71.7)	69(59.5)	236(67.6)	$\chi^2 = 8.5^*$
빵류	4( 1.7)	6( 5.2)	10( 2.9)	
면류	57(24.5)	40(34.5)	97(27.8)	
결식	5( 2.1)	1( 0.8)	6( 1.7)	
저녁				
밥류	219(94.0)	94(81.8)	313(89.9)	$\chi^2 = 17.6^{***}$
빵류	1( 0.4)	3( 2.6)	4( 1.1)	
면류	11( 4.7)	9( 7.8)	20( 5.7)	
결식	2( 0.9)	9( 7.8)	11( 3.3)	

\* : p&lt;0.05      \*\*\* : p&lt;0.001      N.S. : not significant

지역 대학생<sup>5)</sup>의 결식을 남자 7.8%, 여자 16.7%와 박 등<sup>10)</sup>의 결식을 10.9%와 비교할 때 본 조사의 결식율이 높은 수준이었다. 아침식사는 하루를 능률적이고 건강하게 보낼 수 있는 원동력이 되고 점심식사전 간식과 점심과식을 하지 않게 한다는 점<sup>6)</sup>을 고려할 때 대학생들의 아침결식은 개선이 필요하다고 사료된다. 점심식사시 주로 취하는 음식류는 밥류가 남자 71.7%, 여자 59.5%, 빵류는 남자 1.7%, 여자 5.2%, 면류는 남자 24.5%, 여자 34.5%로 남자가 여자보다 밥류 선호도가 높고 여자는 남자보다 면류 선호도가 높았으며(p<0.05), 점심 결식율은 1.7%이었다. 이 등<sup>9)</sup>의 서울지역 대학생들을 대상으로 한 조사에서 점심식사시 면류 선택을 남자 14.1%, 여자 28.9%와 비교할 때 본 조사의 면류 선호도가 높았다. 저녁식사는 밥류가 남자 94.0%, 여자 81.8%, 빵류는 남자 0.4%, 여자 2.6%, 면류는 남자 4.7%, 여자 7.8%로 남녀 모두 밥류 선호도가 가장 높았으며, 저녁 결식율은 남자 0.9%, 여자 7.8%로 여자의 결식율이 높았으며(p<0.001), 류<sup>5)</sup>의 저녁

결식을 남자 2.1%, 여자 9.2%와 유사한 경향이었다. 남녀 모두 저녁의 밥류 선호도가 가장 높고 다음이 아침이며 점심의 밥류 선호도가 가장 낮았으며, 여자가 남자보다 빵류 및 면류 선호도가 높아 이 등<sup>9)</sup>과 박 등<sup>10)</sup>의 보고와 일치하였다.

#### 5. 남녀별 식생활에 대한 관심도 분포 및 점수

식생활에 대한 관심도를 알아보기 위하여 균형잡힌 영양섭취, 규칙적인 식사시간, 적당량의 음식섭취, 당분, 염분, 조미료, 자극성 식품 섭취를 줄이려는 노력 등의 7가지 관심도 항목을 '항상 노력' 3점, '관심' 2점, '무관심' 1점으로 하여 평가한 결과는 표 5와 같다.

균형잡힌 영양섭취를 위한 노력은 항상 노력이 남자 12.0%, 여자 8.6%, 관심은 남자 47.2%, 여자 56.9%, 무관심 남자 40.8%, 여자 34.5%로 전체의 61.3%가 항상 노력 또는 관심을 가지며 있으며 무관심의 비율은 남자가 높은 경향으로 류<sup>5)</sup>의 보고에서 남자 43.8%, 여자 37.5%가 무관심한 것과 유사하였으

표 5. 남녀별 식생활에 대한 관심도 분포 및 점수

항 목	성별	항상 노력	관심	무관심	관심도 점수	t-test
		N(%)	N(%)	N(%)	M±S.E	
균형잡힌 영양섭취	남	28(12.0)	110(47.2)	95(40.8)	1.71±0.09	0.51
	녀	10( 8.6)	66(56.9)	40(34.5)	1.74±0.10	
	계	38(10.9)	176(50.4)	135(38.7)	1.72±0.10	
규칙적인 식사시간	남	87(37.3)	98(42.1)	48(20.6)	2.17±0.04	0.73
	녀	40(34.5)	48(41.4)	28(24.1)	2.10±0.11	
	계	127(36.4)	146(41.8)	76(21.8)	2.15±0.06	
적당량의 음식섭취	남	25(10.7)	84(36.1)	124(53.2)	1.58±0.03	3.45***
	녀	34(29.3)	59(50.9)	23(19.8)	2.09±0.11	
	계	59(16.9)	143(41.0)	147(42.1)	1.68±0.08	
당분섭취를 줄이려는 노력	남	35(15.1)	63(27.3)	133(57.6)	1.57±0.03	4.25***
	녀	30(25.9)	47(40.5)	39(33.6)	1.92±0.09	
	계	65(18.6)	110(31.5)	172(49.3)	1.68±0.06	
염분섭취를 줄이려는 노력	남	28(12.0)	79(33.9)	126(54.1)	1.58±0.03	2.33**
	녀	23(19.8)	50(43.1)	43(30.1)	1.83±0.09	
	계	51(14.6)	129(37.0)	169(48.4)	1.66±0.07	
조미료섭취를 줄이려는 노력	남	41(17.6)	64(27.4)	128(55.0)	1.63±0.03	3.12***
	녀	25(21.6)	52(44.8)	39(33.6)	1.93±0.09	
	계	66(18.9)	116(33.2)	167(47.9)	1.71±0.08	
자극성 식품을 줄이려는 노력	남	18( 7.7)	72(30.9)	143(61.4)	1.46±0.03	2.91**
	녀	18(15.5)	42(36.2)	56(48.4)	1.67±0.08	
	계	36(10.3)	114(32.7)	199(57.0)	1.53±0.06	
전체	남				11.7 ±0.23	4.00***
	녀				13.2 ±0.30	
	계				12.2 ±0.19	

\*\* : p&lt;0.01

\*\*\* : p&lt;0.001

며, 균형잡힌 영양섭취를 위한 관심도 점수는 남자 1.71점, 여자 1.74점으로 차이가 없었다.

규칙적인 식사시간에 대한 노력은 전체적으로 항상 노력이 36.4%, 관심은 41.8%, 무관심은 21.8%이었으며, 관심도 점수는 남자 2.17점, 여자 2.10점으로 비슷하여 박 등<sup>10)</sup>의 보고와 유사하였다.

적당량의 음식섭취를 위한 노력은 항상 노력이 남자 10.7%, 여자 29.3%, 관심은 남자 36.1%, 여자 50.9%, 무관심은 남자 53.2%, 여자 19.8%로서 여자의 80.2%가 항상 노력 또는 관심을 가지고 있어 남자의 46.8%보다 높았으며, 적당량의 음식섭취를 위한 관심도 점수는 남자 1.58점, 여자 2.09점으로 여자가 남자보다 유의적으로 높았다(p<0.001).

당분섭취를 줄이려는 노력은 전체적으로 항상 노

력이 18.6%, 관심은 31.5%, 무관심은 49.3%로서 조사대상자의 약 1/2이 당분섭취 절제에 무관심하였으며, 남녀별로는 남자의 57.6%가 무관심하여 여자 33.6%보다 높았다(p<0.001). 관심도 점수는 남자 1.57점, 여자 1.92점으로 여자가 유의적으로 높았으며(p<0.001), 박 등<sup>10)</sup>의 여자의 단음식 절제 점수가 남자보다 높다는 보고와 유사하였다.

염분섭취를 줄이려는 노력은 항상 노력이 남자 12.0%, 여자 19.8%, 관심은 남자 33.9%, 여자 43.1%, 무관심은 남자 54.1%, 여자 37.1%로서 여자의 관심도가 높아 김 등<sup>39)</sup>의 남자보다 여자가 식사를 짜게 먹지 않도록 신경을 많이 쓴다는 조사결과와 유사하였으며, 관심도 점수는 남자 1.58점, 여자 1.83점으로 여자가 유의적으로 높았다(p<0.01).



조미료섭취를 줄이려는 노력은 항상 노력이 남자 17.6%, 여자 21.6%, 관심은 남자 27.4%, 여자 44.8%, 무관심은 남자 55.0%, 여자 33.6%로서 여자의 관심도가 높았으며 점수는 남자 1.63점, 여자 1.93점으로 여자가 유의적으로 높았다( $p < 0.001$ ).

자극성 식품 섭취를 줄이려는 노력은 항상 노력이 남자 7.7%, 여자 15.5%, 관심은 남자 30.9%, 여자 36.2%, 무관심은 남자 61.4%, 여자 48.4%로 여자의 관심도가 높았으며, 점수는 남자 1.46점, 여자 1.67점으로 여자가 유의적으로 높았다( $p < 0.01$ ).

균형잡힌 영양섭취와 규칙적인 식사시간에 대한 관심도 점수는 남녀간에 큰 차이가 없었으나, 적당량의 음식섭취, 당분섭취, 염분섭취, 조미료 섭취 및 자극성 식품섭취를 줄이려는 노력은 여자가 높았으며, 남녀 모두 규칙적인 식사시간에 대한 관심도 점수가 가장 높은 반면 자극성 식품섭취를 줄이려는 노력의 점수가 가장 낮았다.

식생활에 대한 총 관심도 점수는 남자 11.7점, 여자 13.2점으로 여자가 유의적으로 높게 나타나( $p < 0.001$ ), 이 등<sup>2)</sup>의 한국인을 대상으로 한 조사 및 류<sup>5)</sup>의 부산지역 대학생을 대상으로 조사한 관심도 결과와 유사하였다.

#### 6. BMI 및 생활습성과 식생활에 대한 관심도

BMI 및 생활습성과 식생활에 대한 관심도 점수와와의 관계는 표 6과 같다. BMI에 따른 관심도 점수는 남자가 11.0~16.0점으로 비만자의 점수가 가장 높았으며, 여자는 13.2~13.3 점이었다.

운동상태에 따른 관심도 점수는 규칙적으로 운동을 하는 사람이 14.6점으로 가장 높고 전혀 하지 않는 사람이 11.3점으로 가장 낮았다( $p < 0.001$ ).

음주에 따른 관심도 점수는 남자에서 마시지 않는 사람이 12.5점으로 음주자보다 유의적으로 높아( $p < 0.05$ ) 류<sup>5)</sup>의 결과와 유사하였으며, 흡연에 따른 점수는 남자의 경우 10.3~12.4점으로 군간에 유의적인 차이가 없었다.

건강상태에 따른 관심도 점수는 전체적으로 자신이 건강하다고 생각하는 사람의 점수가 13.0점으로 보통 11.8점 및 건강치 못한 사람 11.5점보다 유의적으로 높았다( $p < 0.01$ ).

생활의 균형을 위하여 많은 노력을 하는 사람의 관심도 점수가 남자 13.6점, 여자 14.8점으로 가장 높았으며, 전체적으로는 10.2~13.9점 이었다( $p < 0.001$ ).

식생활 개선의지에 따른 관심도 점수는 적극 개선자가 남자 14.1점, 여자 15.7점으로 가장 높았으며, 전체적으로는 적극개선 14.6점, 개선고려 11.6점, 개선하지 않겠다 9.7점 순이었다( $p < 0.001$ ).

세끼 식사 중 아침에 중점을 두는 사람의 관심도 점수가 13.9점으로 가장 높았으며, 점심이 12.4점, 저녁이 11.5점으로 가장 낮았다( $p < 0.001$ ).

#### 7. 식에 대한 가치관과 식생활에 대한 관심도

식에 대한 가치관은 박<sup>3)</sup>의 연구를 토대로 하여 생리적 욕구, 안전의 욕구, 건강향상의 욕구 및 유희의 욕구 4가지로 나누어 조사하였으며 식생활에 대한 관심도 점수와와의 관계는 표 7과 같다.

식에 대한 가장 기본적인 욕구이자 생리적 개념이라 볼 수 있는 공복을 채우는 것이라고 생각하는 사람은 남자 48.5%, 여자 35.3%이며, 안전욕구의 개념으로 간단히 끝낼 수 있는 습관적인 것으로 생각하는 사람은 남자 8.5%, 여자 7.8%, 건강향상의 욕구의 개념인 영양을 취하는 것으로 생각한다는 남자 15.5%, 여자 12.1%, 생리적·건강적인 가치를 넘어선 유희의 욕구인 좋아하는 것을 먹는 즐거운 일이라는 남자 27.5%, 여자 44.8%로서 남자는 생리적 욕구인 공복을 채우기 위하여, 여자는 즐거움을 위해 식사를 한다가 가장 높았으며( $p < 0.01$ ), 구의<sup>22)</sup> 대전지역 대학생을 대상으로 한 조사에서 남자의 34.0%가 배고픔의 해결을 위해, 여자의 38.8%는 즐거움을 위해 식사를 한다는 보고와 유사하였으나, 신 등<sup>36)</sup>의 도시지역 직장남성의 31.7%가 습관적으로 식사를 하며, 배고픔을 해결하기 위해서 28.0%, 영양섭취를 위해서 21.7%, 즐기기 위해서 식사를 한다 18.6%와는 상이하였다.

식에 대한 가치관에 따른 식생활 관심도 점수는 남녀 모두 건강향상의 욕구를 위해서 식사를 하는 사람이 14.8점과 15.9점으로 가장 높고( $p < 0.01$ ), 생리적 욕구의 가치관을 가지고 있는 사람이 남자 10.6점, 여자 12.4점으로 가장 낮았으며, 전체적으

표 6. 비만도 및 생활습성과 식생활에 대한 관심도 점수

항 목	식생활에 대한 관심도 총 점수		
	남자	여자	계
<b>BMI</b>			
15.1~19.9	11.0±0.33 <sup>1)</sup>	13.2±0.36	12.3±0.27
20.0~24.9	11.9±0.30	13.3±0.56	12.1±0.27
25.0~29.9	12.2±1.21	.	12.2±1.21
30.0 이상	16.0±2.97	.	16.0±2.97
F-Value	1.89(N.S)	0.00(N.S)	0.89(N.S)
<b>운동상태</b>			
규칙적	14.4±0.88 <sup>1)</sup>	19.0	14.6±0.86
가끔함	12.0±0.29	14.1±0.42	12.5±0.25
전혀 하지 않음	10.1±0.32	12.5±0.39	11.3±0.28
F-Value	5.65*	5.62*	11.30***
<b>음주</b>			
자주 마심	10.9±0.37	13.6±1.02	11.3±0.35
가끔 마심	12.1±0.31	12.8±0.35	12.4±0.24
마시지 않음	12.5±0.79	14.0±0.64	13.3±0.52
F-Value	3.76*	1.46(N.S.)	6.50*
<b>흡연(하루)</b>			
1갑 이상	10.3±0.59	.	10.3±0.59
10개비~1갑	11.5±0.39	8.0	11.5±0.39
9개비 이하	12.4±0.65	15.0±3.00	12.6±0.64
피우지 않음	12.1±0.37	13.2±0.30	12.7±0.24
F-Value	2.59(N.S.)	1.78(N.S.)	6.04***
<b>현재 건강상태</b>			
건강함	12.3±0.39	14.5±0.50	13.0±0.31
보통	11.4±0.33	12.5±0.42	11.8±0.26
건강치 못함	11.0±0.56	12.6±0.69	11.5±0.45
F-Value	2.21(N.S.)	5.61**	6.34**
<b>생활의 균형을 위한 노력</b>			
많은 노력	13.6±0.61	14.8±0.92	13.9±0.51
보통	12.1±0.29	13.6±0.35	12.7±0.23
무관심	9.6±0.34	11.4±0.56	10.2±0.30
F-Value	20.02***	7.33**	26.2***
<b>식생활 개선의지</b>			
적극 개선	14.1±0.50	15.7±0.50	14.6±0.38
개선 고려	11.0±0.25	12.6±0.32	11.6±0.20
개선하지 않음	9.8±0.46	9.6±1.12	9.7±0.42
F-Value	25.66***	17.24***	39.82***
<b>중점을 두는 끼니</b>			
아침	13.5±0.60	14.5±0.61	13.9±0.44
점심	12.1±0.50	12.7±0.47	12.4±0.35
저녁	11.0±0.27	13.2±0.51	11.5±0.25
F-Value	9.14***	2.99(N.S.)	12.43***

1) Mean±S.E      \* : p&lt;0.05      \*\* : p&lt;0.01      \*\*\* : p&lt;0.001      N.S. : notsignificant

**표 7. 식에 대한 가치관과 식생활에 대한 관심도 점수**

항 목	남자		여자		계	
	N(%)	관심도 점수	N(%)	관심도 점수	N(%)	관심도 점수
생리적 욕구	113(48.5)	10.6±0.29 <sup>1)</sup>	41(35.3)	12.4±0.41	154(44.1)	11.1±0.25
안전의 욕구	20( 8.5)	11.5±0.76	9( 7.8)	14.6±1.37	29( 8.3)	12.5±0.71
건강향상의 욕구	36(15.5)	14.8±0.57	14(12.1)	15.9±0.75	50(14.3)	15.1±0.45
유희의 욕구	64(27.5)	11.9±0.42	52(44.8)	13.0±0.46	116(33.3)	12.4±0.31
F-Value	14.35***		5.07**		18.34***	

1) Mean±S.E      \*\* : p<0.01      \*\*\* : p<0.001

로는 건강향상의 욕구 15.1점, 안전의 욕구 12.5점, 유희의 욕구 12.4점, 생리적 욕구 11.1점 순이었다. 이는 김 등<sup>2)</sup>과 류<sup>5)</sup>의 건강향상의 욕구에 식사에 대한 가치관을 둔 사람들의 관심도 점수가 높다는 보고와 유사하였다.

**8. 식생활 분야 강의 수강여부와 식생활에 대한 관심도**

식생활 관련 과목 수강 여부와 식생활에 대한 관심도 점수와의 관계는 표 8과 같다. 식생활 관련 과목 수강율은 남자가 12.1%, 여자가 23.5%로 여자의 비율이 높았으나, 전체적으로 84.1%가 수강경험이 없는 것으로 나타나 수강율은 낮은 수준이었다.

식생활에 대한 관심도 점수는 식생활 분야의 강의를 수강한 적이 있는 남자가 15.4점, 여자가 14.9점으로 수강경험이 없는 남자 11.2점, 여자 12.7점보다 유의적으로 높았으며, 전체적으로 수강경험이 있는 자는 15.1점, 비수강자는 11.6점 이었다(p<0.001).

송<sup>4)</sup>의 영양지식과 식습관 관심도는 유의적인 상관관계가 있으며, 교양과목으로 식품영양학을 수강한 학생의 경우 식습관 관심도 점수가 높다는 보고에 비추어 볼 때 대학생의 영양교육 및 바람직한 식

습관 형성을 위하여 다각적인 식생활교육이 필요하다고 사료된다.

**9. 식행동과 식생활에 대한 관심도 점수와의 상관관계**

이상에서 살펴본 BMI, 음주, 흡연, 현재 건강상태, 균형잡힌 생활을 위한 노력, 식에 대한 가치관 및 식생활 분야의 강의수강 등의 식행동과 식생활에 대한 관심도 점수와의 상관관계는 표 9와 같다.

남자에서 식생활 관심도 점수는 BMI(p<0.05), 건강상태(p<0.05), 균형잡힌 생활을 위한 노력(p<0.001), 식에 대한 가치관(p<0.001), 식생활 분야의 강의수강(p<0.001)과 양의 상관관계이었고, 음주와는 음의 상관 관계이었다(p<0.01). 또한 여자의 경우, 식생활 관심도 점수는 건강상태(p<0.01), 균형잡힌 생활을 위한 노력(p<0.001), 식생활 분야의 강의수강(p<0.01)과 양의 상관관계를 보였다.

전체적으로는 건강상태에 대한 견해(p<0.01), 균형잡힌 생활을 위한 노력(p<0.001), 식에 대한 가치관((p<0.001), 식생활 분야의 강의수강((p<0.001)과 식생활 관심도 점수와는 양의 상관관계를

**표 8. 식생활 분야 강의 수강여부와 식생활에 대한 관심도 점수**

항 목	남자		여자		계	
	N(%)	관심도 점수	N(%)	관심도 점수	N(%)	관심도 점수
예	28(12.1) <sup>1)</sup>	15.4±0.70 <sup>2)</sup>	27(23.5)	14.9±0.62	55(15.9)	15.1±0.47
아니오	203(87.9)	11.2±0.22	88(76.5)	12.7±0.33	291(84.1)	11.6±0.19
F-Value	40.32***		9.56**		51.55***	

1) N(%)      2) Mean±S.E      \*\* : p<0.01      \*\*\* : p<0.001

**표 9.** BMI 및 식행동과 식생활에 대한 관심도 점수와의 상관관계

항 목	남자	여자	계
BMI	0.1692*	-0.0373	0.0134
음주	-0.1794**	-0.0812	-0.1995***
흡연	-0.0179	0.0293	-0.1149*
현재 건강상태	0.1464*	0.2483**	0.1676**
균형잡힌 생활을 위한 노력	0.3768***	0.3335***	0.3498***
식에 대한 가치관	0.2383***	0.0835	0.2150***
식생활분야의 강의수강	0.3760***	0.2917**	0.3601***

\* :  $p < 0.05$     \*\* :  $p < 0.01$     \*\*\* :  $p < 0.001$

보였으며, 음주( $p < 0.001$ )와 흡연( $p < 0.05$ )은 음의 상관관계를 나타내었다. 즉 자신의 건강상태가 좋으며, 균형잡힌 생활을 위해 노력하고, 식에 대한 가치관을 상위의 개념에 두며, 식생활 분야에 대한 교육을 받은 경험이 있고, 음주와 흡연을 하지 않는 사람이 식생활에 대한 관심도 점수가 높은 것으로 나타났다.

#### IV. 결론 및 요약

전북지역 남녀 대학생 349명을 대상으로 일반사항, 비만도 및 식행동 등에 대하여 조사한 결과는 다음과 같다.

##### 1. 일반사항, 신장, 체중 및 비만도

조사대상자는 남자 233명, 여자 116명으로 시거주자가 89.1%, 읍,면거주자가 10.9% 이었으며, 주거형태는 본가 및 친척집 48.8%, 자취 29.8%, 하숙 11.0%, 기숙사 10.4% 이었다. 평균 신장과 체중은 남자가 172.9cm, 64.2kg, 여자가 161.0cm, 50.1kg이며, 평균 Broca 지수는 남자 97.3, 여자 94.5, BMI는 남자 21.5, 여자 19.3이었다.

##### 2. 생활습성 및 태도

남자(71.2%)가 여자(42.2%)보다 운동을 많이 하고 있으며( $p < 0.001$ ), 음주율은 남자 88.0%, 여자 75.6%이며, 흡연율은 남자가 61.8%이었다( $p < 0.001$ ). 외식횟수는 1주일에 3회 이하가 남자 58.3%, 여자 52.6%로 가장 많았으며 주로 점심과 저녁이 99.7%로 대부분이었다. 영양제를 매일 또는 가끔

복용하는 사람이 31.6% 이었으며, 건강상태는 전체의 83.4%가 건강 또는 보통이라고 생각하고 있으며, 생활의 균형을 위해서 15.2%가 많은 노력을 하며 25.8%는 무관심하며, 식생활 개선의지는 전체의 90.8%가 적극개선 또는 개선을 고려한다고 하였다.

##### 3. 식사의 형태

하루 중 중점을 두는 끼니로 남자는 저녁에, 여자는 점심에 가장 중점을 두었으며( $p < 0.001$ ), 주로 섭취하는 음식류는 남녀 모두 밥류를 가장 선호하였으며, 결식율은 아침 17%, 점심 1.75%, 저녁 3.3%로 아침 결식율이 가장 높았다.

##### 4. 식생활에 대한 관심도

식생활에 대한 관심도 7개 항목의 점수는 남자 1.46~2.17점, 여자 1.67~2.10점으로 남녀 모두 규칙적인 식사시간을 위한 노력의 점수가 가장 높았으며, 자극성 식품을 줄이려는 노력의 점수가 가장 낮았다. 총 관심도 점수는 남자 11.7점, 여자 13.2점으로 여자가 유의적으로 높았으며( $p < 0.001$ ), 전체적 평균은 12.2점이었다.

##### 5. 비만도 및 생활습성과 관심도 점수

관심도 점수는 비만도에 따라 유의적인 차이가 없었으며, 운동을 규칙적으로 하는 사람( $p < 0.001$ )와 음주를 하지 않는 사람( $p < 0.05$ )가 높았으며, 남녀 모두 자신이 건강하다고 생각하는 사람의 관심도 점수가 높았다( $p < 0.01$ ). 또한 생활의 균형을 위해 노력하고( $p < 0.001$ ), 식생활 개선의지가 있고( $p < 0.001$ ), 아침식사에 중점을 두는 사람의 관심도 점수

가 유의적으로 높았다( $p < 0.001$ ).

#### 6. 식에 대한 가치관 및 식생활 관련 과목 수강 여부와 관심도 점수

남자는 생리적 욕구(48.5%)와 유희의 욕구(27.5%)에, 여자는 유희의 욕구(44.8%)와 생리적 욕구(35.3%)에 가치관을 두어 남자보다 여자가 식생활을 즐기는 것으로 나타났으며( $p < 0.05$ ), 남녀 모두 건강 향상에 가치관을 두는 사람의 관심도 점수가 가장 높고 생리적 욕구에 가치관을 두는 사람의 점수가 가장 낮았다( $p < 0.001$ ). 또한 식생활 관련 강의 수강하여 영양교육 경험이 있는 사람의 관심도 점수는 15.1점으로 비수강자의 11.6점보다 유의적으로 높았다( $p < 0.001$ ).

#### 7. 식생활에 대한 관심도 점수와 각 요인간의 상관관계

전체적으로 건강상태( $p < 0.01$ ), 균형잡힌 생활을 위한 노력( $p < 0.001$ ), 식에 대한 가치관( $p < 0.001$ ), 식생활 분야의 강의수강( $p < 0.001$ )은 식생활 관심도 점수와 양의 상관관계를 보였으며, 음주( $p < 0.001$ )와 흡연( $p < 0.05$ )과는 음의 상관관계를 나타내었다.

이상의 결과를 종합적으로 볼 때 전북지역의 대학생들은 체격은 표준치에 속하나 남학생의 음주와 흡연율이 높고, 남녀 모두 생활의 균형을 위한 노력이 부족하며, 아침결식율이 높고, 식생활 관심도 점수가 비교적 낮아 식행동을 개선하기 위해서는 대학생 자신의 적극적인 자세와 함께 식생활 관련 과목 수강 등을 통하여 보다 다양하고 실질적인 영양교육이 필요하다고 사료된다.

## V. 참고문헌

1. 문수재 역 : 영양생태학. 신광출판사. 1989.
2. 김정현, 이민준, 양일선, 문수재 : 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석. 한국식문화학회지 7(1): 1-8, 1992.
3. 박미영 : 한국 남성의 식행동에 영향을 주는 변인 탐색. 연세대학교 대학원 식생활학과 석사논문. 1994.
4. Sadalla, E. and Burroughs, J. : Profiles in eating. Psychology Today 51-57, 1981.
5. 류은순 : 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사연구. 한국식문화학회지 8(1): 43-54, 1993.
6. 신미경, 서은숙 : 대학생의 식습관과 식품선호도에 관한 조사 연구 - 전북 익산지역을 중심으로 -. 대한가정학회지 33(4): 89-106, 1995.
7. 신애숙, 김경자 : 부산지역 대학생들의 대학가 음식문화 실태 조사연구. 동아시아식생활학회지 5(3): 339-358, 1995.
8. 김화영 : 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지 17(3): 178-184, 1984.
9. 이영순, 임나영, 박광희 : 서울지역 대학생들의 식문화에 대한 의식 및 실태 조사연구. 한국식생활문화학회지 9(4): 369-378, 1994.
10. 박영숙, 이연화, 현태선 : 거처별로 비교한 대학생의 식생활 형태. 한국식생활문화학회지 10(5): 391-404, 1995.
11. 윤계순, 황혜선 : 야간대학생들의 식생활 상태 및 피로도에 관한 연구. 한국식문화학회지 9(1): 43-51, 1994.
12. 이기완, 이영미 : 서울 및 경기도 일부지역 대학생의 식생활 관련지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사. 한국식생활문화학회지 10(2): 125-132, 1995.
13. 황혜선 : 목포지역 대학생의 식생활 행동 및 영양실태 조사. 한국영양식량학회지 29(1): 65-71, 1991.
14. 유정순, 장경자, 변기원 : 대학생의 영양섭취실태에 관한 연구. 대한가정학회지 32(4): 209-216, 1994.
15. 김미경, 이지연 : 여대생의 영양섭취 실태 및 주요섭취 음식의 1인 1회 분량에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 9(4): 401-409, 1994.
16. 원향례 : 원주지역 여대생들의 이상식이습관과 식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 10(4): 339-343, 1995.

17. 장유경, 오은주, 선영실 : 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지 26(3): 43-51, 1988.
18. 임현숙 : 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구. 한국영양학회지 14(1): 9-15, 1981.
19. 한명주 : 서울지역 대학식당의 이용 실태조사. 한국식문화학회지 7(2): 113-120, 1992.
20. 이강자, 변소연 : 대학생 학교식당 이용실태 및 식품선호도에 관한 조사 연구. 동아시아식생활학회지 2(1): 57-68, 1992.
21. 이경애, 장영애, 김우경 : 남녀 대학생들의 한국 전통음식에 대한 지식 및 평가에 관한 연구. 대한가정학회지 31(4): 183-191, 1993.
22. 구난숙 : 대전지역 대학생들의 한국 전통 음식에 대한 인식 및 기호도 조사. 한국식생활문화학회지 10(4): 357-366, 1995.
23. 이희분, 유영상 : 서울지역 대학생들의 점심 식사 실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 10(3): 147-154, 1995.
24. 유영상 : 대학생의 점심실태에 관한 연구 -서울시내를 중심으로-. 대한가정학회지 19(2): 165-174, 1981.
25. 이윤나, 최혜미 : 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 9(1): 1-10, 1994.
26. 박영숙, 이연화, 최경숙 : 대학생의 인식체형과 체격지수에 의한 비만도의 차이 및 체중조절 태도. 한국식생활문화학회지 10(5): 367-375, 1995.
27. 권중숙 : 단기간의 영양교육이 비만도가 다른 여대생의 식생활 태도와 영양소 섭취에 미치는 영향. 한국식문화학회지 8(4): 321-329, 1993.
28. 이영미, 이기완 : 여대생의 체중조절에 대한 관심도와 섭식행동. 대한가정학회지 32(2): 193-205, 1994.
29. 안숙자 : 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지 4(4): 383-393, 1989.
30. 노정미, 유영상 : 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(1). 대한가정학회지 27(2): 65-72, 1989.
31. 모수미 : 식사요법 236-270. 교문사. 1995.
32. 박현서, 이영순, 구성자, 한명주, 조여원 : 식생활과 건강 113-131. 효일문화사. 1995.
33. Lyman, O. : An introduction to statistical method data analysis. Duxbury Press. 1984.
34. 송문섭외 3인 : SAS를 이용한 통계자료분석. 자유아카데미. 1992.
35. 한국인 영양권장량 : 제 6차 개정. 한국영양학회. 1995.
36. 신영자, 박금순 : 도시지역 직장남성의 식습관에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 10(5): 435-442, 1995.
37. 홍순명, 백금주, 정선희, 오경원, 홍영애 : 여대생의 영양섭취상태 및 혈액성상에 관한 연구. -제 1보 혈청지질 성분을 중심으로-. 한국영양학회지 26(3): 338, 1993.
38. 김미경 : 영양보충제 복용에 영향을 미치는 인자에 관한 연구 -서울지역의 성인을 중심으로-. 한양대학교 대학원 석사학위 논문. 1990.
39. 김기남, 이경신 : 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 지역사회영양학회지 1(1): 89-99, 1996.
40. 송요숙 : 식품영양학 교양과목이 대학생의 영양 지식과 식습관에 미치는 영향. 한국영양학회지 19(6): 420-426, 1986.