

비만도에 따른 대학생의 혼자 식사 및 함께하는 식사 시의 식행동 비교

이영미 · 조우균 · 오유진^{1)†}

가천대학교 경원캠퍼스 생활과학대학 식품영양학과, ¹⁾한국건강증진재단 영양사업팀

Comparison of Eating Behavior between Commensality and Solo-eating of University Students by BMI

Youngmee Lee, Wookyoun Cho, Yujin Oh^{1)†}

Department of Food and Nutrition, Kyungwon Campus at Gacheon University, Seongnam, Korea

¹⁾Nutrition and Health Service Team, Korea Health Promotion Foundation, Seoul, Korea

Abstract

The objective of this research was to explore the influences of 'having a meal with someone' on individuals' eating pattern. Eating is not a simple matter of energy intake but also serves to anchor daily routines being cultivated by people and society. This study was conducted using a cross-sectional eating behavior survey of university students (N = 893, 380 men, 513 women) aged 20 to 24 years. Results were analyzed and presented as frequencies, means and χ^2 -test with SPSS 14.0. Differences in dietary habits by commensality and solo-eating were observed; Students who ate alone, spent 15 min for a meal and ate convenience food items when they didn't feel hungry. Compared to students who ate alone, those who ate together with someone spent 30 min for a meal and ate more amount of food. Eighty percent of respondents ate more various menus in commensality than solo-eating. They felt lonely when they ate alone and preferred to eat together. In conclusion, university students start to decide and select their own meals by themselves after junior and high school food services which are fixed with regard to menu and the amount. Dietary habits of Koreans rapidly changed concomitant with social changes over the past half century. Governments and health experts recognize that unbalanced meals cause lifestyle-related diseases, in particular obesity. Our research findings will contribute to more comprehensive efficient nutrition education programs in order to prevent obesity and other lifestyle-related diseases in early stages of adulthood. (*Korean J Community Nutr* 17(3) : 280-289, 2012)

KEY WORDS : commensality eating · solo eating · food behavior · university students · BMI

서론

최근 급속한 식생활 환경의 변화로 우리나라 사람들의 만성질환율이 증가하고 있다. 우리나라 사람들의 주요 사망원인인 암, 뇌혈관질환, 심장질환, 당뇨병, 고혈압성질환 등 (Korea statistics 2008) 만성질환의 기초적 원인으로 제

기되고 있는 비만인구가 점차적으로 증가하고 있는 가운데, 복부비만의 경우 국민건강영양조사의 1기부터 4기를 비교하여 보면, 1998년 32.3%, 2001년 34.0%, 2005년 34.4%, 2007년 39.4%로 점차적으로 증가하고 있는 것으로 나타났다(Ministry of Health and Welfare 1998; Ministry of Health and Welfare 2001; Ministry of Health and Welfare 2005; Ministry of Health and Welfare 2007). 더욱이 20~30대 젊은 연령층의 고도비만 인구(체질량지수 30 kg/m² 이상)가 빠르게 증가하고 있다(Ministry of Health and Welfare 2011). 20대는 1998년에 2.1%에서 2008년에는 4.7%로 2배 이상 증가하였으며, 30대에서도 2.3%에서 4.0%로 증가하여 20대와 30대에서의 증가양상이 다른 연령층보다 뚜렷이 나타나고 있다. 과체중과 비만은 건강상의 위해뿐만 아니라 국가적 경제손실도 많은데, 비만이 일으키는 이차적인 비용도 포함하

접수일: 2012년 3월 15일 접수

수정일: 2012년 4월 25일 수정

채택일: 2012년 5월 8일 채택

*This work was supported by the National Research Foundation of Korea (NRF) Grant (NRF-2011-B00003)

†Corresponding author: Yujin Oh, Nutrition and Health service team, Korea Health Promotion Foundation, 11-13, Yeouido-dong, Youngdeungpo-gu, Seoul 150-868, Korea
Tel: (02) 3781-3541, Fax: (02) 3781-3579
E-mail: oyujin@khealth.or.kr

면, 이로 인한 사회경제적 비용은 건강보험공단의 추계상 직·간접 비용이 총 1조 7,923억원으로 추정된다(Ministry of Health and Welfare 2011). 그러나 암과 뇌졸중, 당뇨, 고혈압, 허혈성 심장질환(심근경색, 협심증) 등의 5가지 주요 만성질환을 예방하면 우리나라 국민의 평균수명이 7.55년 늘어나고, 건강수명도 5.41년(남자는 4.87년, 여자 4.83년)이 연장되는 것으로 예측되었다(Korea Centers for Disease Control 2007). 이러한 만성질환 등의 관리를 통하여 건강수명이 1년 연장될 때마다 적어도 한 해 3조 4천억 원 이상의 사회적 비용절감효과가 있고, 건강수명을 5년 연장하면 17조 원의 경제효과가 있을 것으로 예상되므로(Cho 2007), 건강수명을 연장하기 위해서는 만성질환의 효과적인 관리가 무엇보다도 중요하다.

만성질환의 관리에 식생활 관리가 영향을 미치는데, 초기 성인기의 불충분한 식사는 만성질환과 관련된 생리적 변화를 나타내게 되고(Winkley & Cubbin 2004), 이 시기에 형성된 식품패턴은 추후 건강 및 미래의 그 가족에게 영향을 끼치게 된다(Chang 등 2011). 특히, 대학생은 생애주기에서 성인기로 전환하는 과도기로서 기존의 초중고 학교급식에서 결정된 식사를 하였던 시기에서 벗어나 본인의 의지에 따라서 매일의 식사 메뉴와 환경 등을 결정하는 최초의 시기라 할 수 있다. 이 시기는 사회 환경의 변화에 매우 민감하면서 확고한 가치관이 형성되어가고, 장래의 습관화된 성인기 식생활 태도를 가장 잘 나타내게 된다(Park 2003). 그러나 최근 대학생의 식생활은 외모 및 마른체형 지향주의의 부작용으로 인하여 과도한 다이어트 붐이 10~20대 여성을 중심으로 일어남에 따라 상당수 여성들이 영양불균형을 초래하는 등 불건강한 식생활 형태가 나타나고 있다(You 등 2008). 더욱이 높은 아침결식(Kim 등 2007), 고에너지 식품 섭취, 부적절한 체중조절(Cho 등 2004; Kim 등 2007)의 비율이 높고, 채소, 섬유소 등의 섭취는 낮은 편으로 보고되고 있다(Yu 등 2003). 또한, 현 대학생의 식생활은 부모 세대보다 간편화, 편리화, 서구화되고(Lee 등 2006), 체형에 대한 높은 관심으로 식생활이 많은 영향을 받고 있는데(Park 2003), 어떠한 형태의 식사를 얼마만큼 먹었는가 등의 식행동이 건강에 많은 영향을 미치게 된다(Song 등 2009). 일반적으로 대학생은 생활이 불규칙해지고 외부 활동이 많아지면서(Seymour 등 1997) 타인과 함께 식사하는 경우가 많아지기도 하고, 고등학교에 비해 개인화된 스케줄로 인해 혼자 식사하는 기회가 많아지는 등의 식생활 차이를 나타내게 된다(Park 2003). 식생활의 건강에 대한 중요성 인식으로 대학생의 식행동에 대한 연구가 일부 수행되어져 왔으나(Lee 2003; Yu 등 2003; Kim 등 2007), 식

사의 양과 메뉴를 결정하는데 있어서 혼자 식사할 때와 타인과 함께 식사할 때에 따른 식사의 형태 및 종류, 양 등에 차이가 나타나는지를 조사한 연구는 드문 실정이다. 특히, 비만도에 따라 함께 식사와 혼자 식사시의 섭취 양 및 소요시간 등의 식행동에 차이가 있는지를 알아보는 것은 비만인의 식행동 조절에 도움을 줄 수 있을 것이다. 본 연구에서는 대학생이 혼자 식사할 때와 다른 사람들과 함께 식사할 때의 식사 종류 및 양 등의 식행동이 비만도에 따라 차이가 있는지를 비교 분석함으로써 건강 식행동 조절의 기초자료를 제시하고자 한다.

연구대상 및 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 대학생의 혼자 식사할 때(혼자 식사)와 다른 사람들과 함께 식사할 때(함께 식사)의 식행동을 비교하기 위하여 서울, 경인지역 대학생을 대상으로 구조화된 설문지를 활용하여 조사하였다. 2011년 12월 중에 설문조사를 실시하였으며, 이 시기는 학기말 및 연말로써 친구 및 가족과 함께 식사하는 기회가 많으므로 혼자 식사와의 식행동 차이를 볼 수 있다고 기대되어 조사연구를 진행하였다. 조사대상 1,000명의 조사 자료 중 미회수 및 부실 응답을 제외한 893개의 설문지를 회수하여 통계 분석에 활용하였다.

2. 조사 방법 및 내용

본 연구는 ‘혼자하는 식사’와 ‘함께하는 식사’ 유형에 영향을 줄 수 있는 요소를 파악하기 위하여 대상자의 인구사회학적 특성인 성별, 거주형태, 평균 용돈 등과 식행동 결과에 의한 비만정도를 파악하기 위하여 키와 몸무게 및 각종 식행태를 자기기입식으로 기록하여 조사하였다. 혼자 식사와 함께 식사 시의 식행태 및 이유, 문제점 등의 설문문항 구성은 선행연구의 결과를 토대로 작성하였다. 선행연구는 50명의 대학생을 대상으로 ‘혼자하는 식사’와 ‘함께하는 식사’에 대하여 내재적 의식조사 기법인 AGA(Associative Group Analysis) 인터뷰를 실시하여 식사유형 및 식사에 대한 개인의 내재적 평가, 인지를 조사하였다(Kelly 1985). 이를 근거로 하여 ‘함께하는 식사’ 중 가족과 함께 할 때와 친구와 함께할 때의 차이를 조사하기 위하여 각 유형별 섭취 음식 종류 및 소요 시간 등에 대한 차이를 조사하는 문항을 구분하여 구성하였다.

3. 통계

본 연구 자료는 SPSS 14.0(Statistical Package for

the Social Science)을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 BMI의 기준에 따른 체형을 분류한 후 ‘혼자하는 식사’와 ‘함께하는 식사’ 시의 음식 유형, 섭취량, 식생활 행위이유 등의 차이유무를 비교하기 위하여 교차분석을 실시하였다. 조사대상자의 비만도 실태는 자가기입한 신장과 체중에 의해 아시아태평양 비만지수 기준에 근거하여 BMI (Body Mass Index)를 18.5 미만은 저체중, 18.5 이상 23 미만은 정상, 23 이상 25 미만은 체중초과, 25 이상은 비만으로 분류하였다.

결 과

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1에 제시한 바와 같다. 성별은 남학생 42.6%, 여학생 57.4%, 월평균 가용용돈은 20~40만원이 50% 이상이며, 거주 형태는 약 70% 이상이 자택에서 학교로 통학하고 있었다. BMI는 남녀 평균 저체중 15.2%(남 4.9%, 여 23.1%), 정상 66.1%(남 62.5%, 여 69.0%), 과체중 10.5%(남 16.8%, 여 5.5%), 비만 8.2%(남 15.8%, 여 2.3%)로 나타났다.

2. BMI에 따른 혼자 식사와 함께 식사 시의 식행동 비교

1) 식사유형과 식품섭취 행위의 차이

‘혼자하는 식사’와 ‘함께하는 식사’ 시의 식품 행위에 대하여 비교한 결과는 Table 2에 제시한 바와 같다. 식사의 양은 전체적으로 ‘여럿이 먹을 때 더 많이 먹는다’ 46.6%, ‘차이가 없다’ 28.6%, ‘혼자 먹을 때 더 많이 먹는다’ 24.9%의 순으로 나타났다. BMI에 따라서는 식품섭취량에 집단간 유의적인 차이가 나타났는데 ($p < 0.05$), 혼자 먹을 때 더 많이 먹는다는 경우가 저체중군 18.9%, 보통군 24.1%, 과체중군 31.8%, 비만군 33.3%로 나타나, 비만도가 높은 군에서 낮은 군보다 혼자 먹을 때 더 많이 먹는 것으로 나타났다. 음식의 종류는 전체적으로 ‘여럿이 먹을 때 더 다양한 음식을 먹는다’가 81.0%로 가장 높게 나타났으며, 선호하는 식사의 형태는 ‘여럿이 함께 먹을 때’가 75.4%로 나타났으나 BMI에 따라서는 유의한 차이가 나타나지 않아 모든 집단에서 함께하는 식사가 다양한 식품섭취 및 선호하는 식품섭취의 환경으로 평가되었다.

2) 음식섭취 환경변인과 음식 섭취량

음식을 함께 섭취하는 식사동반자 유무 및 동반자와의 관계 등 환경변인에 따른 개인의 음식섭취량에 대한 자기평가를 실시하여 ‘혼자하는 식사’와 ‘함께하는 식사’ 시의 섭취

Table 1. General characteristics of subjects

Gender	Male	380 (42.6) ¹⁾
	Female	513 (57.4)
	Total	893 (100.0)
Monthly allowance (won)	< 200,000	134 (15.0)
	200,000 – 300,000	246 (27.6)
	300,000 – 400,000	249 (27.9)
	400,000 – 500,000	149 (16.7)
	500,000 <	114 (12.8)
	Total	892 (100.0)
Residence type	Home	643 (72.0)
	Accommodation	177 (19.8)
	Dormitory	52 (5.8)
	Relative's house	9 (1.0)
	Others	12 (1.3)
	Total	893 (100.0)
BMI	Under weight (< 18.5)	18 (4.9)
	Normal (18.5 ≤ < 23)	230 (62.5)
	Male Over weight (23 ≤ < 25)	62 (16.8)
	Obese (25 ≤)	58 (15.8)
	Total	368 (100.0)
	Under weight (< 18.5)	109 (23.1)
	Normal (18.5 ≤ < 23)	325 (69.0)
	Female Over weight (23 ≤ < 25)	26 (5.5)
	Obese (25 ≤)	11 (2.3)
	Total	471 (100.0)

1) N (%)

량을 비교한 결과는 Table 3에 제시한 바와 같다. 혼자식사 시의 섭취 양은 전체적으로 ‘배가 고프지 않을 만큼 먹는다’ 33.7%, ‘항상 일정량만 먹는다’ 28.8%, ‘음식이 남으면 배가 불러도 더 먹게 된다’ 27.9%, ‘배부를 때까지 최대한 먹는다’ 9.7%의 순으로 나타났다. BMI에 따라서는 유의적인 차이가 나타났는데 ($p < 0.05$), 음식이 남으면 배가 불러도 더 먹게 된다는 경우가 저체중군 20.5%, 보통군 26.2%, 과체중군 37.5%, 비만군 43.5%로 나타나, 비만도가 높은 군에서 낮은 군보다 혼자 먹을 때 음식 차림량이 많을 때 더 많이 먹는 것으로 나타났다. 또한, 배가 고프지 않을 만큼만 먹는 경우는 저체중 군이 44.1%로 보통군 33.0%, 과체중군 26.1%, 비만군 29.0%에 비해 다른 체중군보다 높게 나타나 식탁에 차려진 음식량에 대한 자기절제 수준에 비만정도에 따라 차이가 있게 나타났다.

‘함께하는 식사’ 중 가족식사의 경우, 전체적으로 ‘항상 일정량만큼만 먹는다’ 41.4%, ‘음식이 남으면 배가 불러도 더 먹게 된다’ 22.3%, ‘배가 고프지 않을 만큼만 먹는다’ 18.4%, ‘배부를 때까지 최대한 먹는다’ 18.0%의 순으로 나타났다. BMI에 따라서는 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 친구와 함께하는 식사의 경우, 전체적으로 ‘음식이 남으

Table 2. Comparison of food behavior of commensality and sole eating by BMI

		Under weight	Normal weight	Over weight	Obese	Total	χ^2	p-value
Meal amount	Eat more amount when I eat alone	24 (18.9) ¹⁾	133 (24.1)	28 (31.8)	23 (33.3)	208 (24.9)	18.965 ²⁾	0.004
	Eat more amount when I eat together with someone	68 (53.5)	270 (48.8)	34 (38.6)	18 (26.1)	390 (46.6)		
	No difference	35 (27.6)	150 (27.1)	26 (29.5)	28 (40.6)	239 (28.6)		
	Total	127 (100.0)	553 (100.0)	88 (100.0)	69 (100.0)	837 (100.0)		
Menu	Eat more various food when I eat alone	3 (2.4)	32 (5.8)	5 (5.7)	5 (7.2)	45 (5.4)	3.716	0.715
	Eat more various food when I eat together with someone	104 (81.9)	448 (80.9)	73 (83.0)	54 (78.3)	679 (81.0)		
	No difference	20 (15.7)	74 (13.4)	10 (11.4)	10 (14.5)	114 (13.6)		
	Total	127 (100.0)	554 (100.0)	88 (100.0)	69 (100.0)	838 (100.0)		
Preference	I prefer to eat a meal alone	9 (7.1)	43 (7.8)	5 (5.7)	6 (8.7)	63 (7.5)	3.048	0.803
	I prefer to eat a meal together	96 (75.6)	419 (75.6)	69 (79.3)	47 (68.1)	631 (75.4)		
	No difference	22 (17.3)	92 (16.6)	13 (14.9)	16 (23.2)	143 (17.1)		
	Total	127 (100.0)	554 (100.0)	87 (100.0)	69 (100.0)	837 (100.0)		

1) N (%)

2) Measured by χ^2 -test

Table 3. Meal amount of commensality and sole eating by BMI

		Meal amount	Under weight	Normal weight	Over weight	Obese	Total	χ^2	p-value
Sole-eating	Eat small amount which I don't feel hungry		56 (44.1) ¹⁾	183 (33.0)	23 (26.1)	20 (29.0)	282 (33.7)	27.553 ²⁾	0.001
	Always eat same amount		34 (26.8)	176 (31.8)	21 (23.9)	10 (14.5)	241 (28.8)		
	Overeat when food is left		26 (20.5)	145 (26.2)	33 (37.5)	30 (43.5)	234 (27.9)		
	Eat as much as I can		11 (8.7)	50 (9.0)	11 (12.5)	9 (13.0)	81 (9.7)		
	Total		127 (100.0)	554 (100.0)	88 (100.0)	69 (100.0)	838 (100.0)		
Commensality	With family	Eat small amount which I don't feel hungry	19 (15.0)	101 (18.7)	16 (18.2)	15 (22.1)	151 (18.4)	13.970	0.123
		Always eat same amount	63 (49.6)	226 (41.9)	28 (31.8)	23 (33.8)	340 (41.4)		
		Overeat when food is left	18 (14.2)	123 (22.8)	25 (28.4)	17 (25.0)	183 (22.3)		
		Eat as much as I can	27 (21.3)	89 (16.5)	19 (21.6)	13 (19.1)	148 (18.0)		
		Total	127 (100.0)	539 (100.0)	88 (100.0)	68 (100.0)	822 (100.0)		
Commensality	With friend	Eat small amount which I don't feel hungry	13 (10.2)	94 (17.3)	14 (15.9)	13 (18.8)	134 (16.2)	12.708	0.176
		Always eat same amount	48 (37.8)	167 (30.8)	26 (29.5)	21 (30.4)	262 (31.7)		
		Overeat when food is left	34 (26.8)	192 (35.4)	32 (36.4)	25 (36.2)	283 (34.3)		
		Eat as much as I can	32 (25.2)	89 (16.4)	16 (18.2)	10 (14.5)	147 (17.8)		
		Total	127 (100.0)	542 (100.0)	88 (100.0)	69 (100.0)	826 (100.0)		

1) N (%)

2) Measured by χ^2 -test

면 배가 불러도 더 먹게 된다' 34.3%, '항상 일정량만큼만 먹는다' 31.7%, '배부를 때까지 최대한 먹는다' 17.8%, '배가 고프지 않을 만큼만 먹는다' 16.2%의 순으로 나타났으나 BMI에 따라서는 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 식사시 동반자가 있는 경우에 혼자 먹는 경우보다 '배가 부를 때까지 최대한 먹는다'는 과식의 비율이 더 높으며, 동반자가 가족보다 친구인 경우에도 비율이 더 높게 나타났다.

3) 식사시 동반자의 유무에 따른 식사소요 시간

'혼자하는 식사'와 '함께하는 식사' 시의 소요 시간을 비교한 결과는 Table 4에 제시한 바와 같다. '혼자하는 식사' 시의 소요 시간은 전체적으로 '5~15분 이내' 61.4%, '15~30분 이내' 25.3%, '5분 이내' 8.8%, '30분 이상' 4.4%의 순으로 나타났으며 BMI에 따라서는 유의적인 차이가 나타나지 않으나, 비만인 경우 '혼자하는 식사'시 5분 미만 식사시

Table 4. Duration meal time of commensality and sole eating by BMI

		Under weight	Normal	Over weight	Obese	Total	χ^2	p-value
Sole-eating (min)	< 5	10 (8.0) ¹⁾	47 (8.5)	5 (5.7)	12 (17.4)	74 (8.8)	13.026 ²⁾	0.161
	5 – 15	74 (59.2)	346 (62.3)	53 (60.2)	41 (59.4)	514 (61.4)		
	15 – 30	38 (30.4)	133 (24.0)	27 (30.7)	14 (20.3)	212 (25.3)		
	30 ≤	3 (2.4)	29 (5.2)	3 (3.4)	2 (2.9)	37 (4.4)		
	Total	125 (100.0)	555 (100.0)	88 (100.0)	69 (100.0)	837 (100.0)		
With family	10 – 15	32 (25.4)	154 (28.5)	29 (33.0)	26 (38.2)	241 (29.3)	4.871	0.845
	15 – 30	63 (50.0)	269 (49.7)	41 (46.6)	28 (41.2)	401 (48.7)		
	30 – 60	26 (20.6)	99 (18.3)	15 (17.0)	11 (16.2)	151 (18.3)		
	60 ≤	5 (4.0)	19 (3.5)	3 (3.4)	3 (4.4)	30 (3.6)		
	Total	126 (100.0)	541 (100.0)	88 (100.0)	68 (100.0)	823 (100.0)		
Commensality (min)	10 – 15	17 (13.5)	68 (12.5)	17 (19.3)	15 (21.7)	117 (14.1)	22.917	0.006
	15 – 30	44 (34.9)	270 (49.6)	38 (43.2)	29 (42.0)	381 (46.1)		
	30 – 60	45 (35.7)	154 (28.3)	28 (31.8)	23 (33.3)	250 (30.2)		
	60 ≤	20 (15.9)	52 (9.6)	5 (5.7)	2 (2.9)	79 (9.6)		
	Total	126 (100.0)	544 (100.0)	88 (100.0)	69 (100.0)	827 (100.0)		

1) N (%)

2) Measured by χ^2 -test

간 소요비용이 17.4%로 다른 집단에 비하여 높게 나타났다.

‘함께하는 식사’ 중 가족과 함께 하는 식사의 경우, 전체적으로 ‘15~30분 이내’ 48.7%, ‘10~15분 이내’ 29.3%, ‘30분~1시간 이내’ 18.3%, ‘1시간 이상’ 3.6%의 순으로 나타났으며, BMI에 따라서는 유의적인 차이가 나타나지 않았으나 식사시간이 10~15분 미만으로 짧은 비율이 ‘과체중군’ 33.0%, ‘비만군’이 38.2%로 다른 집단에 비하여 높게 나타나는 경향을 나타내었다. 친구와 함께 하는 식사의 경우, 전체적으로 ‘15~30분 이내’ 46.1%, ‘30분~1시간 이내’ 30.2%, ‘10~15분 이내’ 14.1%, ‘1시간 이상’ 9.6%의 순으로 나타났다. 친구와의 식사시 소요시간은 BMI에 따라서 유의적인 차이가 나타났는데 ($p < 0.05$), 저체중군은 ‘30분~1시간 이내’가 35.7%로 다른 체중군에 비해 높았고, 비만군은 ‘10~15분 이내’가 21.7%로 다른 체중군에 비해서 높게 나타났다. 즉, 과체중군과 비만군의 경우 동반자가 있는 경우에도 식사를 빨리하는 비율이 상대적으로 높게 나타나는 경향을 보였다.

3. 식사유형 결정요인과 공동식사 유무에 따른 섭식 문제점

1) 식사 유형의 결정요인

식사를 혼자 먹게 되는 이유와 가족이나 동료와 식사를 하게 되는 이유 및 생활 환경에 대한 비교 결과는 Table 5에 제시한 바와 같다. 혼자식사를 하는 이유는 전체적으로 ‘같이 먹을 사람을 찾기 어렵다’ (26.8%)는 응답이 가장 높았으며, ‘같이 먹을 시간이 없다’ 21.1%, ‘식사 소요시간을 절약하기 위해서’ 16.8%, ‘여유롭게 먹기 위해서’ 15.0% 등

시간적 요소가 큰 변인으로 작용하였다. 또한, ‘음식선택이 자유롭기 때문에’ 7.3%, ‘경제적인 이유’ 2.5%의 순으로 나타났다. BMI에 따라서는 유의적인 차이가 나타났는데, ‘식사소요시간을 줄이기 위해서’의 경우, 저체중군 21.6%, 보통군 17.2%, 과체중군 12.5%, 비만군 10.1%로 비만도가 낮은 군이 높은 군에 비해서 높게 나타났다. 또한 ‘같이 먹을 수 있는 시간이 없기 때문’의 경우도 저체중군 25.6%, 보통군 21.3%, 과체중군 17.0%, 비만군 15.9%로 저체중군과 정상군의 응답비율이 높게 나타났다.

함께하는 식사는 전체적으로 ‘같이 먹는 것이 즐겁기 때문에’ 51.7%, ‘사회생활을 위해서’ 16.3%, ‘식사시간에 주변에 함께 있으므로’ 14.4%, ‘다양한 메뉴를 먹을 수 있기 때문에’ 9.3%, ‘혼자 먹는 것이 외로워 보이기 때문에’ 6.0%의 순으로 나타났으나 BMI에 따라서는 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

2) 공동식사의 유무와 섭식행동에 대한 문제점

혼자 식사와 함께 하는 식사 시 자신이 인식한 섭취행동의 문제점을 비교한 결과는 Table 6에 제시한 바와 같다. 혼자식사를 할 때의 문제점으로는 전체적으로 ‘식사를 대충하게 됨’ 36.1%, ‘인스턴트 식품을 주로 먹게 됨’ 19.3%, ‘많은 양을 먹게 된다’ 13.2%, ‘빨리 먹게 된다’ 13.0%, ‘대화상대가 없어서 식사시간이 즐겁지 않다’ 12.7%, ‘적은 양을 먹게 된다’ 1.7%의 순으로 나타났다. BMI에 따라 유의적인 차이가 나타났는데 ($p < 0.05$), ‘혼자 식사시 식사를 대충하게 된다’의 경우 저체중군 47.6%, 보통군 34.3%, 과체중군

Table 5. The reasons of commensality and sole eating by BMI

		Under weight	Normal weight	Over weight	Obese	Total	χ^2	p-value
Sole-eating	Saving time	27 (21.6) ¹⁾	95 (17.2)	11 (12.5)	7 (10.1)	140 (16.8)	30.255 ²⁾	0.035
	Eat with enough time	13 (10.4)	87 (15.7)	16 (18.2)	9 (13.0)	125 (15.0)		
	Free for choosing menu	5 (4.0)	43 (7.8)	5 (5.7)	8 (11.6)	61 (7.3)		
	Lack of time	32 (25.6)	118 (21.3)	15 (17.0)	11 (15.9)	176 (21.1)		
	Can not find someone to eat together	36 (28.8)	135 (24.4)	31 (35.2)	22 (31.9)	224 (26.8)		
	Saving money	1 (0.8)	11 (2.0)	4 (4.5)	5 (7.2)	21 (2.5)		
	Others	11 (8.8)	64 (11.6)	6 (6.8)	7 (10.1)	88 (10.5)		
	Total	125 (100.0)	553 (100.0)	88 (100.0)	69 (100.0)	835 (100.0)		
Commensality	Enjoying eating together	75 (59.1)	278 (50.5)	46 (52.3)	33 (47.8)	432 (51.7)	14.234	0.714
	Eat various menu	10 (7.9)	56 (10.2)	7 (8.0)	5 (7.2)	78 (9.3)		
	Social life(communication)	21 (16.5)	84 (15.2)	16 (18.2)	15 (21.7)	136 (16.3)		
	Sole-eating looks lonely	5 (3.9)	33 (6.0)	7 (8.0)	5 (7.2)	50 (6.0)		
	Saving money for sharing food	0 (0.0)	6 (1.1)	0 (0.0)	1 (1.4)	7 (0.8)		
	Eat with someone who is with me in mealtime	15 (11.8)	87 (15.8)	9 (10.2)	9 (13.0)	120 (14.4)		
	Others	1 (0.8)	7 (1.3)	3 (3.4)	1 (1.4)	12 (1.4)		
	Total	127 (100.0)	551 (100.0)	88 (100.0)	69 (100.0)	835 (100.0)		

1) N (%)

2) Measured by χ^2 -test**Table 6.** Self-recognized problems of commensality and sole eating by BMI

		Under weight	Normal weight	Over weight	Obese	Total	χ^2	p-value	
Sole-eating	Eat anything what can fullfeel hungry	60 (47.6) ¹⁾	190 (34.3)	30 (34.1)	22 (32.4)	302 (36.1)	29.603 ²⁾	0.041	
	Eat quickly	11 (8.7)	71 (12.8)	15 (17.0)	12 (17.6)	109 (13.0)			
	Eat much amount	10 (7.9)	76 (13.7)	14 (15.9)	10 (14.7)	110 (13.2)			
	Eat less amount	3 (2.4)	9 (1.6)	1 (1.1)	1 (1.5)	14 (1.7)			
	Mostly eat fast food	31 (24.6)	104 (18.8)	11 (12.5)	15 (22.1)	161 (19.3)			
	Unhappy in meal time	10 (7.9)	81 (14.6)	11 (12.5)	4 (5.9)	106 (12.7)			
	Others	1 (0.8)	23 (4.2)	6 (6.8)	4 (5.9)	34 (4.1)			
	Total	126 (100.0)	554 (100.0)	88 (100.0)	68 (100.0)	836 (100.0)			
With family	Bothering of ready and clean up for meal	49 (42.2)	152 (32.3)	23 (30.3)	15 (25.4)	239 (33.1)	27.107	0.007	
	Can not find conversation topic	8 (6.9)	42 (8.9)	12 (15.8)	12 (20.3)	74 (10.2)			
	Can not find appropriate time	38 (32.8)	185 (39.3)	34 (44.7)	25 (42.4)	282 (39.1)			
	No problem at all	21 (18.1)	91 (19.3)	7 (9.2)	6 (10.2)	125 (17.3)			
	Others	0 (0.0)	1 (0.2)	0 (0.0)	1 (1.7)	2 (0.3)			
	Total	116 (100.0)	471 (100.0)	76 (100.0)	59 (100.0)	722 (100.0)			
Commensality	Not free for choosing menu	2 (2.0)	22 (5.3)	4 (5.5)	0 (0.0)	28 (4.4)	46.660	0.004	
	Spend lots of money	21 (21.0)	63 (15.1)	14 (19.2)	15 (34.1)	113 (17.8)			
	Uncomfortable at meal time	5 (5.0)	35 (8.4)	8 (11.0)	1 (2.3)	49 (7.7)			
	Noisy	16 (16.0)	23 (5.5)	5 (6.8)	1 (2.3)	45 (7.1)			
	With friend	Drink alcohol	12 (12.0)	67 (16.0)	18 (24.7)	10 (22.7)	107 (16.9)		
	Eat quickly	12 (12.0)	58 (13.9)	9 (12.3)	6 (13.6)	85 (13.4)			
	Eat much amount	25 (25.0)	129 (30.9)	12 (16.4)	9 (20.5)	175 (27.6)			
	Eat less amount	4 (4.0)	7 (1.7)	0 (0.0)	1 (2.3)	12 (1.9)			
	Others	3 (3.0)	14 (3.3)	3 (4.1)	1 (2.3)	21 (3.3)			
	Total	100 (100.0)	418 (100.0)	73 (100.0)	44 (100.0)	635 (100.0)			

1) N (%)

2) Measured by χ^2 -test

34.1%, 비만군 32.4%로 나타나 비만도가 낮은 군이 높은 군에 비해서 혼자 먹을 때 식사를 대충하는 비율이 높게 나타났다. ‘식사를 빨리 먹게 되는 경우’는 저체중군 8.7%, 보통군 12.8%, 과체중군 17.0%, 비만군 17.6%로 체중이 높은 군이 낮은 군에 비해서 혼자 먹을 때 식사를 빨리 하는 비율이 높게 나타났다. ‘많은 양을 먹게 되는 경우’는 저체중군 7.9%, 보통군 13.7%, 과체중군 15.9%, 비만군 14.7%로 과체중과 비만군에서 저체중군과 보통군에 비해 높은 비율을 나타냈다.

함께하는 식사에 있어 동반집단이 가족인 경우, 전체적으로 ‘식사시간을 맞추기 어렵다’ 39.1%, ‘식사준비와 뒤처리가 번거롭다’ 33.1%, ‘별다른 문제가 없다’ 17.3%, ‘대화주제를 찾기가 어렵다’ 10.2%의 순으로 나타났다. BMI에 따라 유의적인 차이가 나타났는데 ($p < 0.05$), ‘식사 준비와 뒤처리가 번거롭다’는 경우 저체중군 42.2%, 보통군 32.3%, 과체중군 30.3%, 비만군 25.4%로 나타나 비만도가 낮은 군이 높은 군에 비해서 응답율이 높게 나타났다. ‘식사시간을 맞추기 어렵다’의 경우, 저체중군 32.8%, 보통군 39.3%, 과체중군 44.7%, 비만군 42.4%로 나타나 과체중군과 비만군에서 저체중군과 보통군에 비해 응답 비율이 높게 나타났다. 친구와 함께하는 식사의 경우, 전체적으로 ‘많이 먹게 된다’ 27.6%, ‘식사비용의 지출이 많다’ 17.8%, ‘술을 마시게 된다’ 16.9%, ‘빨리 먹게 된다’ 13.4%, ‘식사때 자유롭게 행동하지 못한다’ 7.7%, ‘시끄럽다’ 7.1%, ‘메뉴선택이 자유롭지 못하다’ 4.4%의 순으로 나타났다. BMI에 따라서는 유의적인 차이가 나타났는데 ($p < 0.05$), ‘많이 먹게 된다’의 경우 저체중군 25.0%, 보통군 30.9%, 과체중군 16.4%, 비만군 20.5%로 나타나 비만도가 낮은 군이 높은 군에 비해서 응답율이 높게 나타났다. ‘술을 먹게 되기 때문’의 경우 저체중군 12.0%, 보통군 16.0%, 과체중군 24.7%, 비만군 22.7%로 나타나 과체중군과 비만군이 저체중군과 보통군에 비해서 응답율이 높게 나타났다.

고 찰

비만의 문제는 비만관련 질병의 급증(당뇨병, 심혈관질환, 이상지질혈증, 암 등)에 대한 문제뿐만 아니라 비만으로 인한 사회경제적 비용 증가 또한 사회적 부담으로 되고 있다 (Korea Centers for Disease Control and Prevention and Korea Institute for Health and Social Affairs 2007). 그러나 우리나라에서 체질량지수 25 kg/m^2 이상인 비만인구가 지속적으로 증가하고, 특히, 20~30대 젊은 연령층의 고도비만 인구(체질량지수 30 kg/m^2 이상)가 빠르

게 증가하고 있는 시점에서 건강실천을 통해 비만을 예방할 수 있는 콘텐츠와 세분화된 프로그램 등이 부족한 실정이다 (Ministry of Health and Welfare 2011). 비만인의 건강 식생활 실천을 위해서는 비만을 유발할 수 있는 정상체중 인과의 차이를 조사하여 이에 대한 교육 프로그램을 제공하여야만 실천력을 향상시킬 수 있으므로 본 연구에서는 서울, 경인지역 대학생 약 893명에게 설문조사를 실시하여 비만도가 높은 군이 혼자 식사할 때와 다른 사람들과 함께 식사할 때의 식사 종류 및 섭취량 등에 차이가 있는지를 비교 분석하였다.

본 연구 결과, 비만도가 높은 군에서 낮은 군에 비해 혼자 식사 할 때 유의적으로 더 많이 먹고(저체중군 18.9%, 보통군 24.1%, 과체중군 31.8%, 비만군 33.3%, $p < 0.05$), 음식이 남으면 배가 불러도 더 먹는 것으로 나타났다(저체중군 20.5%, 보통군 26.2%, 과체중군 37.5%, 비만군 43.5%, $p < 0.05$). 친구와 식사시 소요시간은 저체중군은 ‘30분~1시간 이내’(35.7%)가, 비만군은 ‘10~15분 이내’(21.7%)가 다른 체중군에 비해서 유의적이지는 않으나 높게 나타났다. 또한, 혼자 식사시 저체중군에서 더 식사를 대충하는 것(저체중군 47.6%, 보통군 34.3%, 과체중군 34.1%, 비만군 32.4%, $p < 0.05$)을 문제로 지적하였고, 비만군은 식사를 빨리하게 되는 것(저체중군 8.7%, 보통군 12.8%, 과체중군 17.0%, 비만군 17.6%, $p < 0.05$)을 지적하였다. 혼자식사를 하는 이유로 ‘식사소요시간을 줄이기 위해서’와 ‘같이 먹을 수 있는 시간이 없기 때문’의 경우가 비만도가 낮은 군이 높은 군에 비해서 높게 나타났는데, 이는 친구들과 함께하는 식사시간을 60분이상 소요하는 비율이 저체중과 정상군에서 과체중, 비만 집단에 비하여 유의적으로 높게 나온 사실과 맥락을 같이 하는 것으로 해석된다. 대부분 대학생들의 식사시간이 5~15분(Kim & Lee 2002)이지만, 점심식사 소요시간을 16분 이상 소요하는 대학생이 유의적으로 적은 체질량지수와 체지방도 적은 경향을 보였다는 보고(Kim 2006)와 같이 식사를 함께 여유있게 하는 것이 비만 예방에 도움이 될 것으로 사료된다.

비만군은 다른 체중군에 비해서 혼자 식사할 때 더 많은 양을 먹으며, 빨리 먹는 것으로 나타났는데, 식사소요시간과 비만지표에 대한 대학생 대상의 연구에 의하면(Kim 2006), 비만의 원인으로 식사 속도가 빠를수록 비만하며, 저체중일수록 식사 소요시간이 길어지는 것으로 나타나 식사소요시간과 신체질량지수 사이에 연관성이 있음을 보고하였다. 대학생들은 한 끼 식사대용으로 남녀 모두 라면을 가장 많이 이용하며, 주로 사발면을 편의점에서 구입하여 먹는 것(Lim 등 2005)에서 보듯이 대학생의 편의식 이용 정도는 매우 높

는데 이는 시간적, 경제적 이유 때문으로 사료되며, 한끼 식사를 대충한다는 본 연구결과와도 비슷한 결과를 나타낸다. 또한, 대학생의 비만인식 및 실태에 대한 연구에 의하면(Kim 2003), 간식의 섭취횟수가 4회 이상일 때 비만율이 높고, 육류의 섭취가 주 3회 이상인 경우의 비만율이 가장 높게 나타나는데, 더욱이 남자의 경우는 음주빈도가 높을수록, 수면을 충분히 할수록, 스트레스를 많이 느낄수록, 간식 및 육류 섭취빈도가 높을수록 비만균일 확률이 높았지만, 여성의 경우는 비만과 생활습관과의 연관성이 없는 것으로 보고되었다. 그러나 다른 연구에서는 스트레스로 인한 음식섭취량에는 남학생은 변화가 없으나 여학생은 음식섭취량이 증가한다고 보고되기도 하였다(Ha 2011). 이처럼 스트레스나 환경적인 면에 의하여 식사섭취량의 차이를 보이는데, 여성들이 실제로 저체중이나 정상체중이면서 자신을 비만하다고 생각하는 체형지각과 실제 비만도간에 불일치가 심하고, 비만이 아닌 데도 단순히 외모를 좋게 하기 위해 체중을 더욱 줄이고자 하며(Jin 2005), 이로 인한 스트레스로 인해 식사섭취 조절능력을 상실하게 되는 원인이 될 수도 있다.

혼자 식사할 때의 문제점으로 비만도가 낮은 군이 높은 군에 비해서 혼자 먹을 때 식사를 대충하는 비율이 높게 나타나 혼자식사의 문제점으로 저체중과 영양섭취 불균형의 문제가 내재되어있다고 사료된다. 또한, 비만군이 저체중군과 보통군에 비해 ‘많은 양을 먹게 되는 경우’가 높게 나타나 자신의 빠른 식사속도에 대하여 과체중과 비만인이 식행동 문제점으로 인식하는 비율이 높으므로 이들에 대한 집중교육이 필요하다고 사료된다. 함께하는 식사에 있어 동반집단이 가족인 경우의 문제점으로 ‘식사시간을 맞추기 어렵다’가 가장 높은 응답율을 보여 가족간의 생활유형의 차이에 따른 제약이 가장 크게 나타났으며, 다음은 가사노동에 대한 부담감이 가족식사의 제한점으로 나타났다. 친구와 함께하는 식사의 경우, ‘술을 먹게 되기 때문’의 경우 과체중군과 비만군이 저체중군과 보통군에 비해서 응답율이 높게 나타나 신체 BMI 유형에 따라 공동식사의 문제점으로 과체중, 비만군은 과다음주문제를, 저체중과 정상군에서는 식품과다섭취를 문제점으로 자가 인식하여 차이가 있는 것으로 나타났다. 대학생은 사회생활을 하면서 친구와 어울리며 음주의 기회가 많아지고(Oh 2011), 이로 인한 칼로리의 섭취도 높아지며 건강상의 문제도 야기되므로 건강식습관 교육시 공동식사의 메뉴나 식사 형태 등에 대한 교육도 함께 하는 것이 필요하며, 최근 젊은 층을 중심으로 식생활 변화가 크게 나타나고 있으므로 식사패턴 변화의 모니터링 및 식생활 변화에 따른 건강지표의 변화 관찰이 필요하다(Kang 등 2011).

비만은 사람들의 대인관계나 정서적 문제 등 심리적 건강

에도 영양을 준다(Daviglus 등 2003; Ha 2011). 체중이나 체형은 자신의 의지대로 조절가능하며, 그 결과에 대한 책임은 자신의 것이라는 서구개인주의적 가치의 문화가 수용되어 비만인에 대한 지각은 추함, 질병, 게으름, 무능함 등으로 여기는 경향이 자리잡고 있다(Rhee 2007). 이로 인해 본 연구결과처럼 비만인은 타인을 의식하여 함께 식사할 때 본인이 원하는 양을 먹지 않고, 혼자 식사할 때 본인의 양을 먹고, 배가 불러도 더 먹는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 비만을 관리하기 위해서는 영양섭취와 칼로리 소모에 영향을 미치는 행동의 변화를 실시하고, 유지할 수 있어야 하는데(Brownell & Wadden 1992), 식사 종류 및 양을 조절하기 위한 프로그램을 만들기 위해서는 비만인의 식생활 행태를 정확히 아는 것이 중요하다. 비만인이 타인과 함께 식사할 때 혼자 식사할 때 보다 식사 양이 적다는 본 연구결과는 타인과 함께 식사를 할 때 타인의 식사속도를 따라 자신의 식사 양을 조절한다는 연구결과(Hermans 등 2012)에서 보듯이, 타인의 행동양식을 무의식적으로 따라하여 양을 조절하게 되는 이유라고도 볼 수 있다. 이는 비만인이 본인의 식사량을 조절하기 위해서는 혼자 식사하기 보다는 타인과 함께 식사를 하면 식사 양을 조절을 할 수 있는 모델을 할 수 있는 방법이 될 수 있을 것이다. 식생활 형태는 개인의 기호, 환경, 심리상태 그리고 사회문화적 영향을 받아 형성되며 이는 영양상태, 건강상태 그리고 체위 등에 중요한 영향을 미친다(Lim 등 2005). 또한, 건강한 생활을 유지하고 능률적인 생활을 영위하기 위해서는 균형된 영양섭취가 중요하며 이는 매일의 식사로부터 이루어진다(Chang 등 2011). 우리나라 비만 인구 중 특히 20~30대 증가양상이 보다 확연한 것은 과거 국내 비만이 본격적으로 늘기 시작했던 시기의 10대가 이제 20대와 30대의 성인으로 자라났기 때문으로 추정되며, 이런 추세가 지속된다면 고도비만환자가 계속 증가될 것으로 예측된다(Ministry of Health and Welfare 2011). 이러한 시점에서 비만이 우리나라의 사회경제적 부담이 더욱 되지 않기 위해서는 혼자 식사할 때의 식사량 조절 및 메뉴 조절 등에 대한 교육 등 건강 식생활 실천을 위한 보다 실제적인 접근이 필요하리라 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 대학생이 혼자 식사할 때와 다른 사람들과 함께 식사할 때, 식사 종류 및 양 등의 식행동이 비만도에 따라 차이가 있는지를 비교 분석하였다. 서울, 경기지역 대학생 약 893명에게 설문조사를 실시한 결과는 다음과 같다.

1) 혼자 식사와 함께 하는 식사 시의 식행동을 비교해 보

면, 여럿이 함께 먹을 때 더 많이 먹고(46.6%), 더 다양한 음식을 먹으며(81.0%), 여럿이 함께 식사하는 것을 더 선호(75.4%)하는 것으로 나타났다. 식사 소요시간은 혼자 식사를 할 때는 '5~15분 이내'(61.4%), 함께 식사할 때는 '15~30분 이내'(가족식사 48.7% 친구식사 46.1%)가 가장 높은 비율로 나타났다. 혼자 식사를 하는 이유는 같이 먹을 사람을 찾기 어렵기 때문이었고(26.8%), 함께 식사하는 경우는 같이 먹는 것이 즐겁기 때문(51.7%)이 가장 높은 응답을 나타냈다. 혼자식사를 할 때의 문제점은 식사를 대충하게 되는 것(36.1%)이지만, 친구와 함께 식사할 때는 많이 먹게 되는 것(27.6%)이 가장 큰 문제점으로 나타났다.

2) 비만도에 따른 혼자식사와 공동식사시의 식행동 차이점은 비만도가 높은 군에서 낮은 군에 비해 혼자 식사 할 때 더 많이 먹고(저체중군 18.9%, 보통군 24.1%, 과체중군 31.8%, 비만군 33.3%, $p < 0.05$), 음식이 남으면 배가 불러도 더 먹는 것으로 나타났다(저체중군 20.5%, 보통군 26.2%, 과체중군 37.5%, 비만군 43.5%, $p < 0.05$). 친구와의 식사시 소요시간은 저체중군은 '30분~1시간 이내'(35.7%)가 다른 체중군에 비해 높았고, 비만군은 '10~15분 이내'(21.7%)가 다른 체중군에 비해서 높게 나타났다.

혼자 식사를 하는 이유는 식사시간을 줄이기 위해서(저체중군 21.6%, 보통군 17.2%, 과체중군 12.5%, 비만군 10.1%, $p < 0.05$)와 같이 먹을 시간이 없기 때문(저체중군 25.6%, 보통군 21.3%, 과체중군 17.0%, 비만군 15.9%, $p < 0.05$)에서 비만도가 낮은 군이 높은 군에 비해서 유의적으로 높게 나타났다.

혼자 식사할 때의 문제점으로, 비만도가 낮은 군이 높은 군에 비해서 식사를 대충하는 것(저체중군 47.6%, 보통군 34.3%, 과체중군 34.1%, 비만군 32.4%, $p < 0.05$)을 문제로 지적하는 비율이 높았으나, 식사를 빨리하게 되는 것(저체중군 8.7%, 보통군 12.8%, 과체중군 17.0%, 비만군 17.6%, $p < 0.05$)은 비만도가 높은 군에서 낮은 군에 비해 높게 나타났다.

3) 함께 하는 식사시 가족과 함께할 때와 친구와 함께할 때를 비교한 결과, 가족과 식사를 할 때는 항상 일정량만큼만 먹는 경우가 가장 높으나(41.4%), 친구와 함께 식사를 할 때는 음식이 남으면 배가 불러도 더 먹게 되는 것으로(34.3%) 응답하였다. 가족식사(21.9%)보다 친구와의 식사 때(39.8%)에 30분 이상의 식사에 소요하는 시간의 비율이 높은 것으로 나타났다.

가족식사를 할 때는 식사시간을 맞추기 어렵고(39.1%), 식사준비와 뒤처리가 번거로운 것(33.1%)이 약 70% 이상으로 나타났으며, 친구와 함께하는 식사의 경우는 많이 먹

게 되고(27.6%), 식사비용의 지출이 많고(17.8%), 술을 마시고(16.9%), 빨리 먹게 되는(13.4%) 등으로 다양하게 나타났다.

본 연구결과에 의하면, 비만도가 높은 군이 낮은 군에 비해서 혼자 식사할 때 더 많이 먹고, 음식이 남으면 배가 불러도 더 먹는 것으로 나타났다. 비만인이 식사를 타인과 함께 할 때는 섭취 양을 조절하지만 혼자 식사를 할 때는 자신이 먹고 싶은 양만큼 먹음으로써 체중조절이 어려울 것으로 사료된다. 이러한 영향으로 비만인이 다른 사람과 함께 식사하는 것이 체중조절이나 비만 예방에 효과가 있는가에 대한 명확한 분석을 위해서는 추후 연구가 더욱 뒷받침 되어야 할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- Brownell KD, Wadden TA (1992): Etiology and treatment of obesity: understanding a serious, prevalent, and refractory disorder. *J Couns & Clin Psychol* 60(4): 505-517
- Chang HB, Lee HY, Han YH, Kim KN, Hyn TS (2011): Changes in food and nutrient intakes of college students between 1999 and 2009. *Korean J Community Nutr* 16(3): 324-336
- Cho SH, Jang JH, Ha TY, Lee KS, Kim MK, Seo JS (2004): A survey on breakfast of workers in Daegu area. *Korean J Community Nutr* 9(6): 673-682
- Cho YT (2007): Promotion of aging science and technology research. Available from <http://www.pharmstoday.com/news/articleView.html?idxno=32998> [cited 2012 March 1]
- Daviglus ML, Liu K, Yan LL, Pirzada A, Garside DB, Schiffer L (2003): Body mass index in middle age and health-related quality of life in order age: the Chicago heart association detection project in industry study. *Arch Intern Med* 163(20): 2448-2455
- Ha KH (2011): Stress and dietary life of college students in Daejeon area. Available from <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2011.11.11.329> [cited 2012 March 1]
- Hassan AF, Weinsier RL(1997): Divergent trends on obesity and fat intake patterns: the American paradox. *Am J Med* 102(3): 259-264
- Heramans R, Lichtwarck-Aschoffl A, Bevelander KE, Herman CP, Larsen JK, Engels R (2012): Mimicry of food intake: the dynamic interplay between eating companions. *Plos One* 7(2): e31027
- Jin EH (2005): A study on the body mass index and health behavior in college students. *J Korean Acad Soc Nurs Educ* 11(2): 200-205
- Kang MJ, Joung HJ, Lim JH, Lee YS, Song YJ (2011): Secular trend in dietary patterns in a Korean adult population, using the 1998, 2001, and 2005 Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *Korean J Nutr* 44(2): 152-161
- Kelly RM (1985): The associative group analysis method and evaluation research. *Eval Rev* 9(1): 35-50
- Kim HS (2003): A study on the university students' obesity status

- and acknowledgement. *Korea Sport Res* 14(6): 1417-1434
- Kim SH (2006): A study on the relationship between time spent on lunch and degree of obesity, eating habits in culinary college male students. *Korean J Community Nutr* 11(6): 695-706
- Kim SH, Joung KH, Chae BS (2007): Dietary life and eating-out style related to breakfast frequency of male students in culinary college. *Korean J Community Nutr* 12(1): 13-24
- Kim SH, Kim JY, Ryu KA, Sohn CM (2007): Evaluation of the dietary diversity and nutrient intakes in obese adults. *Korean J Community Nutr* 12(5): 583-591
- Kim BS, Lee YE (2002): College student's dietary behavior related to their Myers-Briggs type indicator personality preferences. *Korea J Community Nutr* 7(1): 32-44
- Korea Centers for Disease Control and Prevention and Korea Institute for Health and Social Affairs (2007): In-Depth analysis on the 3rd (2005) Korea Health and Nutrition Examination Survey (NHANES).
- Korea Statistics (2008): Statistics of the cause of death
- Lee JS (2003): A study of female college students' behavior and ideal breakfast types -2. dining-out behavior of breakfast and preference on breakfast menu-. *Korean J Food Culture* 18(5): 466-474
- Lee KA, Jeong BY, Moon SK, Kim IS, Soichiro N (2006): Comparisons of Korean adults' eating habits, food preferences, and nutrient intake by generation. *J Korean Nutr* 39(5): 433-504
- Lim YS, Park HR, Han QJ (2005): Comparison of preference for convenience and dietary attitude in college students by sex in Seoul and Kyunggi-do area. *J Korean Diet Assoc* 11(1): 11-20
- Ministry of Health and Welfare (1998): National Health and Nutrition Survey 1998
- Ministry of Health and Welfare (2001): National Health and Nutrition Survey 2001
- Ministry of Health and Welfare (2005): National Health and Nutrition Survey 2005
- Ministry of Health and Welfare (2007): National Health and Nutrition Survey 2007
- Ministry of Health and Welfare (2011): The National Health Plan 2020
- Oh HS (2011): Alcohol consumption rates and the perception of drinking cultures among college students in the Wonju area. *Korean J Food Culture* 26(2): 101-112
- Park KA (2003): Food preferences and dietary habits of university students in Kyungbuk province. *J East Asian Soc Dietary Life* 13(6): 527-541
- Rhee MK (2007): The development of a healthy diet program for weigh control in the obese. *Korean J Healthy Psychology* 12(1): 59-75
- Seymour M, Hoerr SL, Hunag YL (1997): Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different? *J Nutr Educ* 29(1): 21-26
- Song YJ, Paik HY, Joung HJ (2009): A comparison of cluster and factor analysis to derive dietary patterns in Korean adults using data from the 2005 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Korean J Community Nutr* 14(6): 722-733
- You JS, Chin JH, Kim MJ, Chang KJ (2008): College students' dietary behavior, health-related lifestyles and nutrient intake status by physical activity levels using International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Incheon area. *Korean J Nutr* 41(8): 818-831
- Yu HH, Nam JE, Kim IS (2003): A study of the nutritional intake and health condition of female college students as related to their frequency of eating breakfast. *Korean J Community Nutr* 8(6): 964-976
- Winkleby MA, Cubbin C (2004): Changing patterns in health behaviors and risk factor related to chronic diseases, 1990-2000. *Am J Health Promot* 19(1): 19-27