

## 일부 대학생들의 식생활태도, 건강태도 및 운동태도에 관한 비교 연구 -식품영양전공자와 체육전공자를 대상으로-

황은정<sup>1</sup> · 정현아<sup>2\*</sup> · 박숙현<sup>2</sup>

<sup>1</sup>대구한의대학교 영양교육대학원, <sup>2</sup>대구한의대학교 한방식품조리영양학부

### A Comparative Study on Attitudes to Dietary Life, Health, and Exercise of University Students - Targeting Students who Majored in Food and Nutrition, and Physical Education -

Eun-Jung Hwang<sup>1</sup>, Hyeon-A Jung<sup>2\*</sup> and Suk-Hyeon Park<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Nutrition Education Graduate, Daegu Haany University, Gyeongsan 712-220, Korea

<sup>2</sup>Dept. of Herbal Cuisine and Nutrition, Daegu Haany University, Gyeongsan 712-220, Korea

#### Abstract

Research was carried out on 204 university students in Daegu and Seoul who majored in food and nutrition (male: 23, female: 84) and physical education (male: 79, female: 18). The average age of males was 21.6 and for females 21.5. The Body Mass Index (BMI) was  $21.74 \pm 2.91 \text{ kg/m}^2$  normal. The research examined attitudes on exercise, dietary life and health awareness. It turned out both groups gave strong consideration to healthy habits and an awareness of exercise. Students majoring in physical education showed a positive self-evaluation of health but also showed higher rates of exposure to smoking as well. Both groups realized the importance of both exercise and nutrition in education. In terms of breakfast, few students frequently had breakfast (31.4% out of total) and of these, 64.5% had it traditionally (boiled rice, soup, and side dishes). There were 3.4% students who never had breakfast. As shown in our research, students who majored in food and nutrition had positive attitudes on exercise, dietary life, and health for the future, rather than the present. Thus, the development of educational and support programs, to make this future real are greatly needed.

Key words : Attitudes to dietary life, exercise, food and nutrition, physical education.

#### 서 론

대학생들의 연령대는 발달단계에서 청소년 후기와 성년의 초기에 해당되는 청년기이며, 이러한 시기는 성격이 예민하고, 갈등이 많아 청소년 시기에 이루지 못한 자아 정체감과 가치관 정립 등의 발달과업을 수행해야 하는 중요한 시기로 발달 과정상의 한 과도기라고 할 수 있다. 특히, 대학생들은 대학이라는 영역에서 자신의 생활이 형성되어 가고, 학업과 인생, 직업에 관한 문제, 대인관계, 경제적 문제 등의 외적인 문제에 대해서도 영향을 받는다. 이러한 다양한 문제들이 그들의 삶의 만족감에 있어서 차이를 가지게 되고, 식생활 태도까지 영향을 미치게 된다(Back BN 2003).

식생활 태도는 문화, 사회, 경제적 등 여러 환경적 요인에 따라 오랜 기간에 걸쳐 독특하게 형성된다. 잘못된 식생활

태도는 신체의 발육을 저해하여 국민 체위와 정신적 발달, 사고능력 등 심신양면의 저해를 일으킨다(승정자 등 2006). 또한 질병의 예방과 건강 유지는 균형 잡힌 영양 섭취와 올바른 식습관에서 비롯된다고 할 수 있다(Her ES 1997).

현재의 대학생들은 세대의 주역이자 다음 세대에는 부모의 입장에서 가정과 사회의 생활습관을 관리하는 역할을 해야 하고, 또한 이 시기의 건전한 운동습관과 식습관은 이후의 평생 건강을 결정하는 중요한 요인으로 작용할 수 있기 때문이다. 대학생들의 생활 특징은 불규칙적이고 밖에서의 활동이 많아지면서 스스로 책임을 지는 상태에 놓이게 되므로 대학생들은 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 잘 인식하여 식생활에 대한 올바른 가치관을 가져야 한다. 그러나 현재 대학생들은 아직 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심도 낮고, 식생활 습관이 매우 어려운 상황이며(Kim KH 2003), 제한된 경제력, 시간 그리고 주변 대인관계에 따라 값이 저렴한 식품이나, 간단하고 빨리 먹을 수 있는 식품에 주로 의존하므로 기본 영양소를 공급하는 식품을 섭취하지 못

\* Corresponding author : Hyeon-A Jung, Tel : +82-53-819-1593, Fax : +82-53-819-1494, E-mail : jungha@dhu.ac.kr

하는 경우가 많다. 또한 식사를 거르고, 잦은 간식, 과다한 음주, 영양지식의 부족으로 인하여 식품 선택에 있어서 대학생들에게 좋지 못한 식태도의 요인이 되고 있으며, 성인기의 식생활 태도까지 영향을 미치게 된다. 따라서 대학생들의 올바른 식생활 태도를 확립하기 위한 영양교육이 필요하다고 할 수 있다.

지금까지 보고된 연구에서도 대학생의 식생활 중 개선할 점은 불규칙한 식사, 과식, 편식, 결식, 간식 과잉 섭취가 많이 나타나 규칙적인 식사가 중요함을 알 수 있었으며(Kim HJ 2009, Kim KH 2003, Kim MS 2005, Cheong *et al* 2002, Lee *et al* 1999), 또한 대학생들의 식생활은 불규칙한 식사시간과 결식, 영양보다는 기호를 우선시 하는 식품 선택, 과다한 음주 및 흡연(Oh YS 2009, Kim *et al* 2002, Park SH 2005, Lee WJ 2003), 마른 체형에 대한 관심과 체중 조절을 위한 부적당한 식습관 등을 문제점으로 지적하고 있다(Ann BRM 2005, Park HY 2004).

최근 소득이 향상되면서 건강에 대한 관심이 높아지고 있고, 건강관리에 대하여 심혈을 기울이는 사람이 많아졌다. 그에 따라 건강관리를 위해 건강 유지에 영향을 미치는 운동과 생활습관의 중요성에 관심을 기울이게 되었고, 이러한 건강습관은 단시간에 형성되는 것이 아니므로, 특히 왕성한 활동력을 보이는 대학생 시기의 건강 유지를 위한 관리가 이루어져야 하며, 운동, 영양섭취, 휴식 등과 같은 건강에 관계하는 요인들의 철저한 관리가 필요하다(Choi *et al* 1996). 또한 올바른 건강관리를 위해서는 적절한 영양관리, 규칙적인 운동, 효과적인 스트레스 관리, 그리고 흡연 등과 같은 잘못된 습관으로부터 벗어나, 올바른 생활양식을 통하여 최상의 건강을 유지하기 위해서는 잘못된 생활습관의 인식이 필요하며, 성인기에 나타나는 현상은 대학생 시기에 형성된 운동습관, 식습관 등의 건강 관련 인자가 영향을 준다고 할 수 있다(Im YS 2006). 이에 영양과 운동을 전공하는 대학생들에게 건전한 건강관리를 위한 운동습관 및 식생활 태도의 형성을 위해서는 객관적인 자료를 토대로 한 체계적인 건강 및 영양교육의 실시가 요구된다.

식품영양전공 학생은 식생활관리자로서 영양과 운동에 대해, 체육전공 학생은 건강관리자로서 운동과 영양에 대해 교육과정 중에 이론 습득을 하고 있다. 이를 실생활에 실천하여 졸업 후 사회에서 이론적 공부가 토대로 된 실천할 수 있는 교육자로서 성장해야 한다. 영양과 운동을 전공한 자들이 바람직한 식생활 태도를 이해하고, 운동과 질적인 영양 섭취를 통해 균형 잡힌 식사를 할 수 있는 실천 의지를 고취시키고, 나아가 운동과 영양교육에 있어서 나타나는 현실적인 문제점 등을 진단하여 이를 개선시킬 수 있는 자료가 필요하며, 향후 각 전공분야에서 유용한 정보를 실제 현장에서 적용할 수 있는 실질적인 교육이 필요하다고 판단된다.

따라서 본 연구에서는 식품영양전공 및 체육전공하는 학생들을 대상으로 식생활 태도, 운동태도, 건강 태도, 건강조화의 현재와 미래에 대한 의지를 측정하기 위한 항목을 개발하여 비교·분석하고, 식품영양전공 학생들이 졸업 후 영양사와 관련된 업무에 종사하는 경우를 고려하여 식생활태도 및 운동에 관한 정보를 현장에서 활용할 수 있는 방안과 개선 및 영양교육의 효과를 높이고, 전공 관련 문제점을 수정·보완할 수 있는 기초 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

## 연구방법

### 1. 연구대상

조사대상자로 대구지역 D대학에 재학 중인 식품영양전공 학생과 서울지역 S대학에 재학 중인 체육전공학생을 대상으로 하였다. 조사대상자가 직접 설문지에 기입하게 하였으며, 조사기간은 2011년 4월부터 5월 한 달간 조사를 실시하였다. 설문지는 영양전공 110부, 체육전공 100부로 총 210부를 배포하여 성실하게 응답한 식품영양전공 107부, 회수율 97.3%, 체육전공 97부, 회수율 97%로 총 204부를 통계처리용으로 사용하였다.

### 2. 연구방법

본 연구의 주제와 내용에 맞도록 연구자와 관련 연구 전문가가 수정·보완하여 작성하였으며, 기존의 문헌(Won SJ 2010, Park HY 2004, Lee YH 2002)에서 본 연구 목적에 적용할 수 있는 부분을 재구성하여 작성한 설문지를 이용하여 예비조사를 실시한 후, 그 결과를 수정·보완하여 설문지를 완성하였다. 조사된 설문 내용은 조사 대상자의 일반적인 특성(전공, 성별, 연령, 학년, 거주형태), 신체적 특징으로는 신장, 체중을 통해 신체질량지수를 산출하였으며, 식생활 태도(현재 상태 및 미래 의지), 운동에 대한 태도(현재 상태 및 미래 의지), 건강 관련 질문(현재 상태 및 미래 의지), 식품섭취 실태에 관한 문항을 중심으로 구성하였다. 전공에 따른 식생활 태도, 운동태도, 건강의 조화를 묻는 항목에서는 현재 상태 평가와 미래에 대한 의지를 묻는 문항으로 구성하여 리커트 5점 척도로 매우 그렇지 않다(1점)~매우 그렇다(5점)로 점수가 높을수록 긍정적인 응답으로 평가하는 항목을 개발하여 분석하였다.

### 3. 통계처리 및 분석

본 조사의 자료 분석을 위하여 SPSS(Statistical Package for the Social Science) program ver 17.0 통계프로그램을 이용하였으며, 조사 대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도 분석(frequency analysis)을 통해 빈도(frequency),

백분위(percentage), 평균(mean)과 표준편차(standard deviation)로 제시하였다.

식품영양전공 학생과 체육전공 학생의 인구통계학적 특성, 운동태도, 식생활 태도에 관한 질문 항목에 대한 분석은 교차분석(crosstabulation analysis)을 실시하였으며, 운동태도, 식생활 태도, 건강상태에 관한 전공별 현재 의지와 미래 의지에 관한 분석은 paired *t*-test를 실시하였다. 또한 신체질량지수에 따른 운동태도, 식생활 태도, 건강의 조화에 대한 차이 검증은 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시하고, 유의한 차이가 있을 경우에 Duncan의 다중범위검증(Duncan's Multiple Range Test)을 실시하였다. 본 연구의 모든 통계적 유의수준은  $p < 0.05$ 로 설정하였다.

## 연구결과 및 고찰

### 1. 인구통계학적 특성

본 연구에서 나타난 인구통계학적 특성, 신체질량지수에 따른 비만 구분, 거주 형태에 따른 빈도는 Table 1과 같다. 조사 대상자의 연령 분포는 식품영양전공은 21.9세, 체육전공은 21.0세로 나타났으며, 전체 평균 연령은 21.5세로 나타났다. 전공에 따른 성별 분포를 보면, 식품영양전공에서 남학생이 21.5%, 여학생이 78.5%로 여학생의 비율이 높은 것으로 나타났으며, 체육전공의 남학생은 81.4%, 여학생은 18.6%로 나타나 여학생의 비율이 낮은 것으로 나타났다. 학년별 분포에서는 식품영양전공이 3학년 43.0%, 2학년 19.6%, 4학년 37.4%의 순으로 나타났으며, 체육전공에서는 3학년 67.0%, 4학년 33.0%의 순으로 조사되어 전공별로 3, 4학년이 유의적으로 많았다( $p < 0.001$ ). 조사 대상자의 성별에 따른 비만 분포를 조사한 결과, 식품영양전공에서는 정상체중의 범위(18.5~24.9 kg/m<sup>2</sup>)에 해당하는 학생이 74.8%, 저체중 13.1%, 과체중 9.4%, 비만 2.8%의 순으로 나타났으며, 체육전공에서는 정상체중의 범위에 해당하는 학생이 84.5%, 과체중 10.3%, 저체중 5.2%의 순으로 조사되었으며, 조사 대상자의 평균 신체질량지수는 21.7±2.91 kg/m<sup>2</sup>으로 정상 범위(18.5~24.9 kg/m<sup>2</sup>)에 있는 것으로 나타났다. 거주 형태는 식품영양전공에서 자택 49.5%, 자취 38.3%, 기숙사 9.4%, 친척집 0.9%의 순으로 조사되었으며, 체육전공에서는 자택과 자취에서 각각 18.1%, 기숙사 10.3%, 하숙과 친척집 각각 0.5%의 순으로 조사되었다.

본 연구에서 나타난 조사 대상자의 특징으로 식품영양전공의 경우에는 2~4학년의 분포를 보이고 있고, 체육전공에서는 3학년 이상으로 선정한 이유는 본 연구의 목적을 위해 가능한 영양학 수업을 수강 또는 수강한 학생들을 대상으로 조사하고자 하는 의도에 의한 분포로 식품영양전공의 경우

Table 1. Demographic characteristics of subjects

				N(%)	
Characteristics	Major in food and nutrition (n=107)	Major in physical education (n=97)	Total		$\chi^2$
Age (years)	21.92±4.16 <sup>1)</sup>	21.02±2.15	21.49±3.38		
Sex	Male	23(21.5)	79(81.4)	102(50.0)	73.14***
	Female	84(78.5)	18(18.6)	102(50.0)	
Grade	Sophomore	21(19.6)	0(0.0)	21(10.3)	24.71***
	Junior	46(43.0)	65(67.0)	111(54.4)	
	Senior	40(37.4)	32(33.0)	72(35.3)	
BMI <sup>2)</sup> (kg/m <sup>2</sup> )	Under weight	14(13.1)	5(5.2)	19(35.2)	6.81
	Normal weight	80(74.8)	82(84.5)	12(22.2)	
	Over weight	10(9.4)	10(10.3)	20(37.0)	
	Obesity	3(2.8)	0(0.0)	3(5.6)	
Residence	Home	53(49.5)	37(38.1)	90(44.1)	8.82
	Self-boarding	41(38.3)	37(38.1)	78(38.2)	
	Boarding-house	0(0.0)	1(1.0)	1(0.5)	
	Dormitory	10(9.4)	21(21.7)	31(15.2)	
	Relative's home	2(1.9)	1(1.0)	3(1.5)	
	Other	1(0.9)	0(0.0)	1(0.5)	

<sup>1)</sup> Mean±S.D.

<sup>2)</sup> BMI (kg/m<sup>2</sup>): Body Mass Index (underweight: <18.5, normal weight: 18.5~<23, over weight: 23~<25, obesity: ≥25).

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ .

에는 2~4학년 사이에 영양학 관련 전공수업을 수강하고, 체육전공의 경우에는 3학년부터 영양학 과목을 수강하기 때문에 나타난 연령 및 학년 분포이다. 거주 형태에서는 부모와 함께 자택에서 거주하는 학생이 전체 44.1%로 가장 높게 나타났으며, 자취 38.2%, 기숙사 15.2%의 순으로 조사되어 이러한 주거 상황은 대학생들의 식생활 태도에 주요한 영향을 주는 요인으로 고려되어야 할 것이다.

### 2. 식생활 태도에 관한 조사

전공별 식생활 태도를 조사하기 위하여 현재 상태와 미래

에 대한 의지를 묻는 질문 항목에 대한 결과를 Table 2에 제시하였다. 전공별 식생활 태도의 질문 항목에서 대부분 현재 상태보다 미래에 대해 긍정적인 의지가 보였다. '몸에 좋다는 음식을 선호한다', '간식으로 단 음식 대신 채소, 과일로 바꿀 수 있다', '영양가 있는 음식 만드는 방법을 알면 그렇게 조리한다', '예전에 먹지 않던 음식을 건강을 위해서라도 먹는다', '식품을 살 때, 성분표를 자세하게 확인한다' 문항에서는 식품영양전공, 체육전공 두 집단 모두 현재 상태와 비교하여 미래에 대한 의지가 긍정적으로 높아졌다( $p<.001$ ). '좋아하지 않는 음식은 먹지 않는다', '자신이 만족하고 선호하는 식사를 고집한다' 문항에서 식품영양전공이 유의적으로 감소하여 현재 상태와 비교하여 미래에 대한 의지가 긍정적으로 높아졌다( $p<.001$ ).

소비자들은 최근 건강에 대한 관심은 높으나, 건강한 식생활을 구체적으로 실천하는 방법을 제대로 알지 못하며, 식품에 영양표시가 미흡하고, 영양정보가 다양한 양상으로 제시

되면 소비자가 제품을 제대로 이해하고 선택하는데 정확한 도움이 되지 못한다. 따라서 소비자의 식생활과 영양지식을 바탕으로 한 표준화된 양식이 정착되어야 하며(박영숙 등 2005), 영양표시에 대한 이해를 높이기 위한 교육이 이행되어야 할 것이다. 식생활 태도의 평가에 있어서 현재 상태 평가와 미래에 대한 의지를 비교할 때, 두 집단 모두 식생활 태도가 긍정적으로 증가한 것으로 나타났지만, 이러한 결과는 자신의 의도와는 달리 실제 식생활에서는 반영하지 못하는 것으로 해석할 수 있다. 이는 식품영양학을 전공하는 학생의 경우에도 몸에 좋은 음식을 선호하는 측면에서 체육전공 학생보다 낮은 점수를 보였고, 자신이 만족하고 선호하는 식사에 대한 선택에서도 낮았으며, 식품을 구입할 때 성분표를 확인하는 습관에서도 보통 이하의 점수를 보이고 있었다. 미래에 대한 의지에서 두 집단 모두 식생활 태도가 증가하는 결과를 보이고 있지만, 실제 식생활 태도에서는 현실적으로 이루어지지 않음을 알 수 있다. 따라서 이러한 문제점 등을

**Table 2. Verification of difference between present and future for dietary life attitude**

Mean±S.D.

Item	Major in food and nutrition (n=107)			Major in physical education (n=97)		
	Present	Future	t-value	Present	Future	t-value
I eat food that are good for health.	3.16±0.96	3.97±0.75	-11.155***	3.45±0.97	4.05±0.81	-7.251***
I don't try to taste food that I dislike or similar foods.	3.06±1.19	2.60±1.04	4.725***	2.91±1.15	2.88±1.12	.555
I think dietary habits can be changed by circumstances or knowledge.	4.19±0.60	4.21±0.81	-.282	3.96±0.73	3.97±0.77	-.276
I eat something to solve some problems when getting bored or angry.	3.02±1.25	2.39±1.07	6.506***	2.12±1.19	1.92±1.04	2.711**
I think no reason to change the current diet as long as I am satisfied with it.	2.79±0.95	2.61±0.98	2.684**	3.15±0.98	3.12±1.03	.436
I can change food habits from eating sweet snacks such as cookies and candies to eating fruits and vegetables.	3.77±0.89	4.29±0.80	-6.629***	3.56±0.97	3.91±0.85	-4.878***
I'm willing to cook if I know how to cook foods into nutritious dishes.	3.92±0.78	4.35±0.69	-6.460***	3.68±0.90	3.97±0.81	-4.203***
I'm trying to eat foods that I seldom had before, if they are good for health.	3.58±0.92	4.17±0.77	-8.386***	3.57±0.98	3.96±0.92	-4.483***
I don't worry about skipping meals because I can eat much more in the next meal.	2.72±0.94	2.26±0.95	5.182***	2.85±1.03	2.48±0.95	3.896***
When choosing foods, I prefer my favorites to nutritious foods.	3.59±0.79	2.84±0.91	7.877***	3.47±0.95	3.11±0.98	4.481***
I read food labels carefully when I purchase foods.	2.98±1.11	3.76±0.93	-8.981***	2.23±1.13	2.81±1.18	-6.281***

Rated with a 5-point scale(1 : not at all, 5 : very much).

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

보완하기 위해서는 실천 위주의 영양교육 프로그램의 도입 및 실천이 중요할 것으로 생각된다.

3. 운동태도에 관한 조사

1) 전공별 운동태도

운동에 관한 전공별 질문 항목에 대한 결과를 Table 3에 제시하였다. ‘규칙적인 운동을 하는가’ 문항에서는 식품영양전공에서 65.4%에 해당하는 비율이 규칙적으로 운동을 하지 않는 것으로 조사되었으며, 체육전공은 86.6%가 규칙적인 운동을 하는 것으로 나타났다( $p<.01$ ). ‘운동을 하지 않는 이유’ 문항에서 귀찮아서 운동을 하지 않는 이유가 식품영양전공에서 57.1%, 시간이 없어서 24.3%, 운동장소가 없어서 17.1%의 순으로 나타났고, 체육전공에서는 시간이 없어서 53.9%, 귀찮아서 38.5%의 순으로 나타났다( $p<.05$ ). ‘하루 운동시간의 유무’에 대한 조사에서는 식품영양전공에서 30분~1시간 미만이 56.8%, 1~2시간 35.1%, 2시간 이상이 8.1%의 순으로 나타났으며, 체육전공에서는 1~2시간 56.0%, 30분~1시간 미만이 22.6%, 2시간 이상이 20.2%의 순으로 나타나, 체육전공에서 식품영양전공보다 운동시간이 많은 것으로 나타났다( $p<.01$ ). Won SJ(2010)의 서울지역 일부 성인의 규칙적인 운동이 식습관과 영양지식에 미치는 영향을 연구한 결과에서 하루 본인의 운동량이 남녀 모두 1~2시간 미만이 가장 많았으며, 본 연구와 유사한 경향으로 나타났다. ‘주로 운동을 하는 장소’에 대한 질문에서는 식품영양전공의 경우에 학교 및 공공체육시설 이용이 46.0%, 사설체육시설 21.6%, 자택과 기타에서 각각 16.2%로 조사되었으며, 체육전공에서는 학교 및 공공체육시설 이용이 76.2%, 사설체육시설이 17.9%, 자택 4.8%의 순으로 조사되었으며( $p<.01$ ) ‘함께하는 운동하는 것을 즐기는가’ 문항에서 식품영양전공은 51.4%, 체육전공은 86.9%이 함께 하는 운동을 즐기는 것으로, 혼자 하는 운동을 즐기는 학생의 비율은 식품영양전공이 48.7%, 체육전공이 13.1%로 나타났으며( $p<.01$ ), ‘운동을 하는 목적’을 묻는 질문에서는 건강을 위해서라고 응답한 비율이 식품영양전공이 56.8%, 체육전공이 55.5%로 나타나 운동의 목적은 건강을 위해서라고 볼 수 있다.

2) 전공별 운동태도의 현재·미래에 대한 의지

운동태도에 대한 질문은 현재와 미래에 대한 의지를 묻는 항목에 대한 결과는 Table 4와 같다. 전공별 운동태도의 질문 4가지 항목 중에서 ‘운동이 식습관보다 우선 순위가 되어야 한다’, ‘운동을 하는 것을 좋아한다’, ‘평소 규칙적인 운동이 필요하다’ 문항에서 식품영양전공이 유의적으로 증가하였으나( $p<.01$ ), 체육전공에서는 유의적 차이가 없는 것으로

Table 3. Distribution of exercise attitudes of the subjects N(%)

	Item	Major in food and nutrition (n=107)	Major in physical education (n=97)	Total	$\chi^2$
Regular exercise	Yes	37(34.6)	84(86.6)	121(59.3)	57.05**
	No	70(65.4)	13(13.4)	83(40.7)	
The reasons for don't exercise	Have no need	1( 1.4)	0( 0.0)	1( 1.2)	11.82*
	Have no time	17(24.3)	7(53.9)	24(28.9)	
	Troublesome	40(57.1)	5(38.5)	45(54.2)	
	Have no place	12(17.1)	0( 0.0)	12(14.5)	
	Others	0( 0.0)	1( 7.7)	1( 1.2)	
Time to exercise a day	< 1/2~1 hour	21(56.8)	19(22.6)	40(33.1)	14.03**
	1~2 hour	13(35.1)	47(56.0)	60(44.6)	
	≥ 2 hour	3( 8.1)	17(20.2)	20(16.5)	
	Others	0( 0.0)	1( 1.2)	1( 0.8)	
Exercise place	House	6(16.2)	4( 4.8)	10( 8.3)	17.80**
	School and public athletic facilities	17(46.0)	64(76.2)	81(66.9)	
	Private athletic facilities	8(21.6)	15(17.9)	23(19.0)	
	Others	6(16.2)	1( 1.2)	7( 5.8)	
Enjoy exercising together	Yes	19(51.4)	73(86.9)	92(76.0)	17.82**
	No	18(48.7)	11(13.1)	29(24.0)	
Purpose of exercise	For good health	21(56.8)	47(55.5)	68(56.2)	19.24**
	For leisure	5(13.5)	17(20.2)	22(18.2)	
	For diet	10(27.0)	3( 3.6)	13(10.7)	
	Stress relax	1( 2.7)	11(13.1)	12( 9.9)	
	Others	0( 0.0)	6( 7.1)	6( 5.0)	

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

나타났다. ‘운동이 식습관보다 우선 순위가 되어야 한다’ 문항에서 식품영양전공은 현재 상태 평가 2.78점, 미래에 대한 의지 3.01점으로 0.23점이 증가하였으나, 체육전공은 0.08점 증가하였다. ‘운동을 하는 것을 좋아한다 또는 좋아하게 될 것이다’ 문항에서는 식품영양전공은 현재 상태 평가 3.44점,

Table 4. Verification of difference between present and future for exercise attitude

Mean±S.D.

Item	Major in food and nutrition (n=107)			Major in physical education (n=97)		
	Present	Future	t-value	Present	Future	t-value
Exercise is good for your health.	4.50±0.73	4.62±0.56	-1.616	4.69±0.57	4.70±0.50	-2.76
Exercise is priority than dietary habit.	2.78±0.84	3.01±0.84	-3.623***	3.15±1.00	3.23±0.96	-1.186
I enjoy exercising.	3.44±1.15	3.80±0.89	-4.823***	4.56±0.63	4.54±0.63	.498
I need of regular exercise.	4.13±0.92	4.37±0.80	-2.863**	4.62±0.62	4.66±0.61	-.893

Rated with a 5-point scale(1 : not at all, 5 : very much).

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ .

미래에 대한 의지 3.80점으로 0.36점이 증가하였으나, 체육 전공은 0.02점 감소하였다. ‘평소 규칙적인 운동이 필요하다’ 문항에서 식품영양전공은 현재 상태 평가 4.13점, 미래에 대한 의지 4.37점으로 0.24점이 증가하였으나 체육전공은 0.04 점 증가하였다. 식품영양전공은 현재 상태와 비교하여 미래에 대한 의지가 증가하였으나, 체육전공은 큰 차이를 보이지 않았다. 따라서 전체적으로 볼 때, 식품영양전공 학생이 현재 상태보다 미래 상태 평가가 더 증가하여 향후 발전 가능성을 보여 주고 있다.

#### 4. 건강 태도에 관한 조사

##### 1) 전공별 건강 상태인식

건강에 대한 전공별 질문 항목에 대한 결과는 Table 5와 같다. -자신의 건강 상태-를 묻는 문항에서 식품영양전공의 경우에는 ‘보통이다’ 43.0%, ‘약간 건강한 편이다’ 25.2%, ‘건강하지 못한 편이다’ 17.8%의 순으로 나타나, 자신의 건강에 대한 인식이 부정적인 측면이 강한 것으로 나타났으며, 체육전공보다 자신의 건강 상태에 부정적으로 나타났다 ( $p<0.01$ ). 체육전공의 경우에 ‘약간 건강한 편이다’ 44.3%, ‘매우 건강하다’ 27.8%, ‘보통이다’ 20.6%의 순으로 건강에 대한 긍정적인 측면이 높게 나타났다. 또한 ‘평소 건강에 대한 관심을 묻는 항목에서는 식품영양전공의 경우 62.6%가, 체육전공의 경우 67%가 관심이 있는 것으로 나타났으며, ‘하루 담배 흡연’에 관한 조사에서는 식품영양전공의 경우 담배를 피운 경험이 없는 학생이 77.6% 평소 높게 나타났으며, 체육전공에서는 피운 경험이 없는 학생이 53.6%, 반 갑을 피우는 학생이 28.9%, 한 갑 10.3%의 순으로 나타나, 식품영양전공보다 담배를 피운 경험이 있는 학생의 비율이 높게 나타났으며, 이는 체육전공이 식품영양전공보다 흡연에 노출되는 비율이 높은 것으로 나타났으며, 또한 식품영양전공의 비율이 여학생이 높게 분포하고 있어 성비의 차이에 따른 원인으로 생각되며, 한국금연연구소가 2004년 7월부터 2005년

7월까지 2,700여 명의 대학생을 대상으로 흡연 실태를 조사한 결과에서는 42.7%의 흡연율을 보이고 있는 것으로 조사되었다 (<http://cafe.daum.net/kns11> 2012). 또한 최근 들어 금연열풍과 담뱃값 인상에도 불구하고 대학생의 평균 흡연율이 증가하는 경향을 볼 때, 이를 해소할 수 있는 건전한 취미 활동과 여가 활동의 필요하다고 생각되며, 또한 이를 예방하고, 극복할 수 있는 금연 프로그램의 도입도 고려해야 할 것으로 판단된다.

Table 5. Distribution of health attitude of the subjects

N(%)

Item	Major in food and nutrition (n=107)	Major in physical education (n=97)	Total	$\chi^2$	
Health condition	Very poor	4( 3.7)	2( 2.1)	6( 3.0)	31.67**
	Poor	19(17.8)	5( 5.2)	23(11.3)	
	Normal	46(43.0)	20(20.6)	66(32.5)	
	Good	27(25.2)	43(44.3)	70(34.5)	
	Very good	11(10.3)	27(27.8)	38(18.7)	
Interest of health	Very little	0( 0.0)	1( 1.0)	1( 0.5)	2.98
	Little	8( 7.5)	5( 5.2)	13( 6.4)	
	Normal	32(29.9)	26(26.8)	58(28.4)	
	Much	49(45.8)	42(43.3)	91(44.6)	
	Very much	18(16.8)	23(23.7)	41(20.1)	
Number of cigarets a day	≥2 pack	1( 0.9)	0( 0.0)	1( 0.5)	21.06**
	1 pack	7( 6.5)	10(10.3)	17( 8.3)	
	1/2 pack	7( 6.5)	28(28.9)	35(17.2)	
	No smoking	9( 8.4)	7( 7.2)	16( 7.8)	
	None smoking	83(77.6)	52(53.6)	135(66.2)	

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ .

## 2) 전공별 건강조화의 현재·미래에 대한 의지

건강의 조화에 대한 전공별 질문 항목에 대한 결과는 Table 6과 같다. 건강의 조화에 대한 현재 상태, 미래에 대한 의지를 묻는 질문에서 두 집단 모두 유의적으로 긍정적으로 증가하였다( $p<.001$ ). ‘하루 일상생활이 균형 잡힌 하루였다고 생각하는가’ 문항에서 식품영양전공은 현재 상태 평가 2.19점, 미래에 대한 의지 3.69점으로 1.5점이 증가하였고, 체육전공은 0.9점 증가하였다. ‘영양제를 복용하는가’ 문항에서 식품영양전공은 현재 상태 평가 2.54점, 미래에 대한 의지 3.59점으로 1.05점이 증가하였으며, 체육전공은 0.83점 증가하였다. ‘영양, 건강에 대한 관심이 있는가’ 문항에서 식품영양전공은 현재 상태 평가 3.67점, 미래에 대한 의지 4.33점으로 0.66점이 증가하였고, 체육전공은 0.49점 증가하였다. ‘자신의 식사가 자신의 건강에 도움이 된다고 생각하는가’ 문항에서 식품영양전공은 현재 상태 평가 2.92점, 미래에 대한 의지 3.94점으로 1.02점이 증가하였으나, 체육전공은 0.61점 증가하였다. ‘자신의 건강 상태에 대한 만족도’ 문항에서 식품영양전공은 현재 상태 평가 2.68점, 미래에 대한 의지 3.73점으로 1.05점이 증가하였으나, 체육전공은 0.39점 증가하였으며, 전체적으로 체육전공에 비해 식품영양전공이 현재 상태보다 미래에 대한 의지가 더 증가하였다. 본 연구 결과에서 현재 상태에서 나타난 항목별 점수가 미래에 대한 의지에서 증가한 것은 영양이나 건강, 식생활 향상에 대한 관심이 높지만, 실제로 실천 또는 건강에 유용한 라이프스타일이 자신의 의도대로 이루어지지 않고 있음을 간접적으로 반영하고 생각한다.

## 5. 전공별 식품섭취 실태

전공에 따른 식품섭취 실태에 대한 조사 결과는 Table 7과 같다. 아침식사 빈도를 조사한 결과에서 매일 먹는 학생이 전체 22.1%로 나타났으며, 주 1~3회 섭취하는 학생은 19.6%, 4~6회를 섭취하는 학생은 27.1%로 나타났으며, 거의 먹지 않는 학생이 전체 39.4%로 나타났다. 전공별 아침식사의 식품섭취 유형에서는 밥+국+반찬 형태의 식사를 하는 비율이 식품영양전공이 61.7%, 체육전공이 67.7%로 가장 높은 비율로 섭취하는 것으로 나타났다. 아침 식사를 전혀 하지 않는 학생이 식품영양전공에서 2.8%, 체육전공에서는 4.2%로 조사되었다. 아침식사의 섭취 빈도의 결과에서 거의 먹지 않는 학생의 전체 비율이 3.5%로 나타나, 이 시기의 대학생들은 변화에 민감하게 반응하는 시기에 따른 결과로 생각되며, 또한 갑자기 자유로운 시간을 통해 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 적절하지 못한 간식, 과도한 음주 등으로 식생활의 조화를 상실하기 쉬운 시기이다. 특히, 여학생들은 잦은 결식과 외모에 대한 관심 및 옹기 옹기 못한 영양지식으로 체중조절을 위해 지나친 결식이 원인으로 작용할 수 있으며(Chung & Choi 2002), 또한 올바른 식생활을 통한 충분한 영양섭취가 필요하다는 것을 인식하고 있음에도 통학이나 공통적으로 지적되는 문제점인 불규칙한 식사, 결식, 과식, 편식, 야식, 편의식품의 과잉섭취에 따른 영양 불균형을 초래하고 있는 실정이다(Hwang & Lee 2007). 본 연구에서 아침식사를 거르는 비율이 높게 나타난 것은 식품영양전공 학생에서 여학생의 비율이 높은 것에 따른 원인으로도 생각해 볼 수 있다. 또한 아침식사의 식품섭취 유형으로 편의식품보다는 밥+국+반찬을 섭취하는 식사가 64.5%로 나타나, 서울지역 대학생의 식습관에 대한 연구에서 비슷한 유형의 아침식사 형태가 79.9%의 높은 빈도로 보고하고 있는 Choi *et al*(2002)의 연

Table 6. Verification of difference between present and future for balance on health

Mean±S.D.

Item	Major in food and nutrition (n=107)			Major in physical education (n=97)		
	Present	Future	t-value	Present	Future	t-value
I have balanced daily studying, exercise, resting, and meal time.	2.19±0.75	3.69±0.88	-15.657***	2.68±1.04	3.58±1.07	-7.742***
I take nutritional supplements.	2.54±1.31	3.59±1.07	-9.748***	2.43±1.18	3.26±1.22	-6.927***
I have interest in nutrition and health.	3.67±0.82	4.33±0.81	-8.834***	3.51±1.01	4.00±0.99	-6.483***
I think my meals help to maintain or improve my health.	2.92±0.93	3.94±0.81	-11.121***	3.19±1.05	3.80±0.87	-6.128***
I satisfy with my health.	2.68±1.02	3.73±0.17	-9.079***	3.53±1.00	3.92±0.92	-4.483***
Total	3.71±0.55	4.25±0.45				7.51***

Rated with a 5-point scale(1 : not at all, 5 : very much).

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ .

**Table 7. Frequency of the breakfast, favorite food intake and food intake**

N(%)

Item	Major in food and nutrition (n=107)	Major in physical education (n=97)	Total	$\chi^2$						
					Meats and fishes	None	2( 1.9)	2( 2.1)	7( 3.4)	
						1~3(times/month)	21(20.2)	16(16.5)	37(18.1)	
						1~3(times/week)	51(49.0)	54(55.7)	105(51.5)	
						4~5(times/week)	23(22.1)	13(13.4)	36(17.7)	
						Daily	7( 6.7)	12(12.4)	19( 9.3)	
Breakfast	Daily	25(23.4)	20(20.6)	45(22.1)	4.21	Soybean foods	None	6( 5.6)	0( 0.0)	6( 2.9)
	4~6(time/week)	29(27.1)	17(17.5)	46(22.6)			1~3(times/month)	21(19.6)	23(23.7)	44(21.6)
	1~3(time/week)	21(19.6)	28(28.9)	49(24.0)			1~3(times/week)	58(54.2)	52(53.6)	110(53.9)
							4~5(times/week)	15(14.0)	10(10.3)	25(12.3)
	None	32(29.9)	32(33.0)	64(39.4)			Daily	7( 6.5)	12(12.4)	19( 9.3)
Kinds of breakfast	Korean meal	66(61.7)	65(67.7)	131(64.5)	5.24	Vegetables	None	19(15.6)	0( 0.0)	1( 0.5)
	Cereal	10( 9.4)	9( 9.4)	19( 9.4)			1~3(times/month)	7( 5.7)	16(16.5)	23(11.3)
	Bread	4( 3.7)	4( 4.2)	8( 3.9)			1~3(times/week)	35(28.7)	35(36.1)	70(34.3)
	Sunsik	6( 5.6)	2( 2.1)	8( 3.9)			4~5(times/week)	40(32.8)	25(25.8)	65(31.9)
	Kimbap	12(11.2)	11(11.5)	23(11.3)			Daily	24(17.2)	21(21.7)	45(22.1)
	Others	6( 5.6)	1( 1.0)	7( 3.5)						
	None	3( 2.8)	4( 4.2)	7( 3.5)						
Alcohol	None	17(15.9)	7( 7.2)	24(11.8)	26.94**	Fruits	None	4( 3.7)	2( 2.1)	6( 2.9)
	1~3(times/month)	61(57.0)	30(30.9)	91(44.6)			1~3(times/month)	16(15.0)	18(18.6)	34(16.7)
	1~3(times/week)	25(23.4)	46(47.4)	71(34.8)			1~3(times/week)	51(47.7)	45(46.4)	96(47.1)
	4~5(times/week)	2( 1.9)	11(11.3)	13( 6.4)			4~5(times/week)	17(15.9)	17(17.5)	34(16.7)
	Daily	2( 1.9)	3( 3.1)	5( 2.5)			Daily	19(17.8)	15(15.5)	34(16.7)
Candy and chocolate	None	7( 6.5)	8( 8.3)	15(7.4)	5.57	Sea-weeds	None	8( 7.5)	8( 8.3)	16( 7.8)
	1-3(times/month)	29(27.1)	25(25.8)	54(26.5)			1~3(times/month)	50(46.7)	35(36.1)	85(41.7)
	1-3(times/week)	44(41.1)	43(44.3)	87(42.7)			1~3(times/week)	42(39.3)	45(46.4)	87(42.7)
	4-5(times/week)	15(14.0)	18(18.6)	33(16.2)			4~5(times/week)	6( 5.6)	4( 4.1)	10( 4.9)
	Daily	12(11.2)	3( 3.1)	15( 7.4)			Daily	1( 0.9)	5( 5.2)	6( 2.9)
Soft drink	None	12(11.2)	4( 4.1)	16( 7.8)	22.59**	Milk and milk products	None	2( 1.9)	2( 2.1)	4( 2.0)
	1~3(times/month)	35(32.7)	11(11.3)	46(22.6)			1~3(times/month)	17(15.9)	9( 9.3)	26(12.8)
	1~3(times/week)	49(45.8)	57(58.8)	106(52.0)			1~3(times/week)	36(33.6)	49(50.5)	85(41.7)
	4~5(times/week)	8( 7.5)	15(15.5)	23(11.3)			4~5(times/week)	28(26.2)	19(19.6)	47(23.0)
	Daily	3( 2.8)	10(10.3)	13( 6.4)			Daily	24(22.4)	18(18.6)	42(20.6)
Coffee	None	9( 8.4)	6( 6.2)	15(7.4)	7.13	Fried foods	None	12(11.2)	3( 3.1)	15( 7.4)
	1~3(times/month)	21(19.6)	12(12.4)	33(16.2)			1~3(times/month)	52(48.6)	39(40.2)	91(44.6)
	1~3(times/week)	38(35.5)	52(53.6)	90(44.1)			1~3(times/week)	40(37.4)	46(47.4)	86(42.2)
	4~5(times/week)	18(16.8)	11(11.3)	29(14.2)			4~5(times/week)	2( 1.9)	4( 4.1)	6( 2.9)
	Daily	21(19.6)	16(16.5)	37(18.1)			Daily	1( 0.9)	5( 5.2)	6( 2.9)

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.



구에 비해 다소 낮은 경향을 보이고 있지만, 우리나라의 전형적인 아침식사 식단으로 섭취하는 것으로 나타났다. 술을 마시는 빈도에서는 월 1~3회는 식품영양전공이 57.0%로 가장 높게 나타났고, 체육전공은 30.9%로 나타났다. 주 1~3회를 마시는 빈도에서는 식품영양전공 23.4%, 체육전공이 47.4%로 높게 나타났으며, 술을 전혀 마시지 않는 빈도에서는 식품영양전공이 15.9%, 체육전공이 7.2%로 나타났으며, 거의 매일 마시는 빈도는 식품영양전공이 1.9%, 체육전공이 3.1%로 나타났다( $p<.01$ ). 음주 형태에 관한 조사에서 우리나라 대학생의 음주 실태를 조사한 Lee WJ(2003)의 보고에 의하면 90% 이상이 한 달에 한 번 이상 음주를 하는 것으로 조사되었으며, 본 연구에서 나타난 결과에서도 술을 전혀 마시지 않는 학생이 식품영양전공 15.9%, 체육전공에서 7.2%로 조사되어 한 달에 한 번 이상 음주를 하는 비율이 선행 연구와 유사한 경향을 보이고 있는 것으로 조사되어 술을 과시하고 권하는 음주문화가 대학 내에 만연되고 있음을 반영한다고 할 수 있다. 사탕, 초콜릿, 과자류의 섭취 빈도에서는 주 1~3회가 식품영양전공 41.1%, 체육전공 44.3%로 가장 높게 나타났으며, 전공에 따른 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 청량음료 섭취 빈도에서는 주 1~3회는 식품영양전공 45.8%, 체육전공 58.8%로 가장 높은 비율을 보였고, 월 1~3회는 식품영양전공 32.7%, 체육전공 11.3%로 나타났으며, 전혀 섭취하지 않는 빈도에서는 식품영양전공 11.2%, 체육전공 4.1%를 차지하였고, 거의 매일 마신다는 빈도는 식품영양전공에서 2.8%, 체육전공 10.3%로 나타났다( $p<.01$ ). 커피를 마시는 빈도에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

육류 및 생선류, 두류 및 콩 제품, 과일, 우유 및 유제품의 섭취빈도는 식품영양전공, 체육전공 모두 주 1~3회가 높았으며, 채소류의 섭취빈도는 식품영양전공이 주 4~5회 32.8%, 체육전공 주 1~3회가 36.1%로 가장 높게 나타났다. 해조류의 섭취빈도는 식품영양전공이 월 1~3회 47.7%, 체육전공이 주 1~3회 46.4%로 가장 높게 나타났으며, 전공에 따라 유의한 차이는 나타나지 않았다. 튀김류의 섭취 빈도에는 식품영양전공이 월 1~3회 48.6%, 체육전공 주 1~3회 47.4%로 나타나 전공에 따라 유의적으로 나타났다( $p<.05$ ).

## 6. 전공별 운동과 영양에 대한 인식

전공에 따른 운동과 영양에 관한 인식에 대한 결과는 Table 8과 같다. ‘운동과 영양이 생활습관에 있어서 중요하다고 생각하는가’의 항목에서 식품영양전공과 체육전공 모두가 운동과 영양 모두가 중요하다고 응답하였다. 식품영양전공에게 운동에 대한 인식 묻는 질문에서 ‘운동을 가르칠 기회가 있다면 의향이 있는가’의 항목에서는 있다고 응답한 학생이 84%의 높은 응답을 보였으며, 없다는 16%가 응답한

것으로 나타났다. 앞의 질문에서 있다고 응답한 학생들을 대상으로 ‘운동의 중요성을 가르친다면 얼마나 가르치겠는가’의 질문에서 영양부분과 관련된 운동정보에서 77%로 가장 높은 응답을 보였으며, 운동에 필요한 모든 정보 13%, 운동에 필요한 간략한 정보 8%, 질문에 대한 것만 알려 주겠다 2%의 순으로 조사되었다. 한편, 체육전공을 대상으로 영양에 대한 인식 묻는 질문에서 ‘영양을 가르칠 기회가 있다면 의향이 있는가’의 항목에서는 있다고 응답한 학생이 82%의 높은 응답을 보였으며, 없다고 응답한 학생은 18%로 나타났다. 앞의 질문에서 있다고 응답한 학생들을 대상으로 ‘영양의 중

**Table 8. Willingness about nutrition education and exercise** N(%)

Item		Major in food and nutrition (n=107)	Major in physical education (n=97)
Exercise and nutrition are important to life attitude	Only exercise	0( 0.0)	0( 0.0)
	Only nutrition	0( 0.0)	0( 0.0)
	Both	107(100.0)	97(100.0)
	Neither	0( 0.0)	0( 0.0)
Intension or willingness to teach about exercise	Yes	90(84.0)	-
	No	17( 16.0)	-
Intension or willingness to teach about nutrition	Yes	-	80( 82.0)
	No	-	17( 18.0)
What direction do you teach about importance of exercise	All info necessary for exercise	12( 13.0)	-
	Exercise info associated with nutrition	69( 77.0)	-
	Simple info necessary for exercise	7( 8.0)	-
	About question	2( 2.0)	-
What direction do you teach about importance of nutrition	All info necessary for nutrition	-	16( 20.0)
	Nutrition info associated with exercise	-	44( 54.0)
	Simple info necessary for nutrition	-	21( 26.0)
	About question	-	0( 0.0)

요성을 가르친다면 얼마나 가르치겠는가'의 질문에서 운동 부위와 관련된 영양정보에서 54%로 가장 높은 응답을 보였으며, 영양에 필요한 간략한 정보 26%, 영양에 필요한 모든 정보 20%의 순으로 조사되었다.

따라서 전공별 운동과 영양교육에 관한 인식에서는 두 집단 모두 각기 다른 전공임에도 불구하고, 운동과 영양이 중요하다고 응답하였다. 식품영양전공에게 향후 운동에 대한 지도 의지를 묻는 질문에서 84%가 지도할 의향이 있다고 응답하였으며, 영양과 관련된 운동정보를 지도해야 한다는 인식이 77%로 가장 높게 나타났다. 또한 체육전공에게 향후 영양에 대한 지도 의지를 묻는 질문에서는 82%가 지도할 의향이 있다고 응답하였으며, 운동부위와 관련된 영양정보를 지도해야 한다는 인식이 54%로 가장 높게 나타나, 두 집단 모두 건강한 삶을 영위하기 위해서는 운동과 영양의 중요성을 인식하고 있었다. 이는 운동에 있어 영양섭취의 중요성과 질적인 영양섭취에 따른 운동의 중요성을 간접적으로 강조하는 것으로 생각되며, 향후 취업 현장에서 실질적으로 적용할 수 있는 운동과 영양을 연계한 교과과정의 제고가 절실히 필요할 것으로 생각된다.

## 요약 및 결론

본 연구는 식품영양전공과 체육을 전공하는 대학생들 조사를 대상으로 운동태도, 식생활 태도 및 건강에 대한 실태를 조사하였으며, 운동·건강 및 식생활 태도에 대한 인식 정도를 현재와 미래에 대한 의지를 측정하기 위한 항목을 개발하여 식품영양전공 대학생들의 올바른 영양교육의 질적 효과를 높이기 위한 기초 자료를 제공하고자 실시한 결과는 다음과 같다.

운동태도에 관한 설문조사에서 평소 규칙적인 운동습관과 운동에 대한 인식 및 운동량에서 식품영양전공보다 체육전공에서 운동태도가 긍정적인 것으로 나타났으며, 운동을 하는 목적에서는 두 집단 모두 건강에 비중을 많이 두고 있는 것으로 조사되었다.

식생활 태도에 대한 현재의 의지를 묻는 질문에서는 식품영양전공이 체육전공보다 높게 나타났으며, 미래에 대한 의지에서는 식품영양전공이 체육전공보다 높은 점수를 보이고 있는 것으로 나타났다. 식품영양전공에서 전체 현재 상태(3.29점)보다 전체 미래의 의지(3.36점)가 높은 것으로 나타났다.

운동태도의 현재의 의지와 미래에 대한 의지에서는 식품영양전공에 비해 체육전공이 운동에 대한 의지가 높은 것으로 나타났다. 그러나 식품영양전공에서 '운동이 식습관보다 우선 순위가 되어야 한다'라는 질문의 현재 상태에는 2.79점이었으나, 미래에 대한 의지를 묻는 질문에 3.02점으로 증가

하였다. 따라서 전체적으로 볼 때, 식품영양전공이 현재 상태보다 미래에 대한 의지가 증가한 것으로 나타났다.

건강에 대한 전공별 질문에서는 건강에 대한 긍정적인 측면이 체육전공이 높았으며, 흡연에 대한 조사에서는 식품영양전공보다 체육전공이 흡연에 노출된 비율이 높은 것으로 나타났다. 건강의 조화에 대한 현재의 의지를 묻는 질문에서는 식품영양전공보다 체육전공이 높은 것으로 나타났고, 미래에 대한 의지에서는 식품영양전공이 현재 상태보다 미래에 대한 의지가 증가하여 미래에 대한 의지가 높다고 볼 수 있다.

아침 식사의 섭취 빈도의 결과에서 거의 먹지 않는 학생의 전체 비율이 39.4%로 나타났으며, 아침식사의 식품섭취 유형에서는 밥+국+반찬 형태의 식사가 전체 64.5%로 나타났다.

운동과 영양교육에 관한 인식에서는 두 집단 모두 운동과 영양이 중요하다고 응답하였으며, 식품영양전공 학생들에게 향후 운동에 대한 지도 의지를 묻는 질문에서 84%가 지도할 의향이 있다고 응답하였으며, 영양과 관련된 운동정보를 지도해야 한다는 인식이 77%로 가장 높게 나타났다. 체육전공 학생들에게 향후 영양에 대한 지도 의지를 묻는 질문에서는 82%가 지도할 의향이 있다고 응답하였으며, 운동 부위와 관련된 영양 정보를 지도해야 한다는 인식이 54%로 가장 높은 것으로 나타났다.

본 연구 결과를 종합할 때, 영양교육 및 건강에 대한 정확한 정보를 대학생들에게 제공할 수 있는 실천 위주의 영양교육과 효과적인 교육 프로그램의 개발이 절실히 필요한 실정이다. 또한 영양교육의 경험이 없는 비전공자를 위한 영양 관련 교양수업은 건강과 영양에 대한 포괄적인 지식과 함께 병행되어야 할 것이며, 이를 실제 식생활에 활용할 수 있는 실용주의 교육이 필요할 것으로 생각된다. 이는 영양학 및 운동을 전공하고 있는 전공자의 경우에도 전문적인 운동 및 영양지식을 실제 생활습관 및 식생활 태도에 반영시키지 못하고 있는 실정이므로 영양교육을 통한 식생활 관리 등의 응용능력을 함양할 수 있는 교과과정의 확대 방안에 대한 검토가 필요하며, 운동태도, 식생활, 건강에 대한 현재의 의지 및 미래에 대한 의지가 높은 것으로 나타나, 이를 실천할 수 있는 교육 및 지원 프로그램의 개발이 필요하다고 생각된다.

## 문헌

- 박영숙, 이정원, 서정숙, 이보경, 이혜상 (2005) 영양교육과 상담. 교문사, 서울. pp 300-307.
- 승정자, 김순경, 최미경, 김미현 (2006) 현대인의 질환에 맞춘 영양과 식사관리. 교문사, 서울 p 5.
- Ann BRM (2005) Comparison among the interest of weight

- control, health related factors and dietary habits according to the obe index in female college students. *MS Thesis Wonkwang University, Iksan.* pp 1-5.
- Back BN (2003) A study on eating behavior by degree of depression in university students. *MS Thesis Chungang University, Seoul.* pp 8-10.
- Cheong SH, Kwon WJ, Chang KJ (2002) A comparative study on the dietary attitudes, dietary behaviors and diet qualities of food and nutrition major and non-major female university students. *Korean J Community Nutrition 7:* 293-303.
- Choi HS, Choi HJ, Hong KE, Kim BS, Choi HR (1996) A study on health behaviors of college freshmen. *The J of the Korean Academy of Family Medicine 17:* 633-641.
- Choi SN, Chung NY, Yun ME (2002) A study on the food habits and the dietary behaviors of university student in Seoul. *Korean J Dietary Culture 17:* 57-63.
- Chung NY, Choi SN (2002) Body mass index and food habits of female university students in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci 18:* 505-515.
- Her ES (1997) Study on dietary behaviors and nutrient intakes of college students in Changwon National University. *MS Thesis Changwon University, Changwon.* pp 1-2.
- Hwang JH, Lee HM (2007) A study on lifestyles, dietary habits, nutrition knowledge and dietary behaviors of male university students according to residence type. *Korean J Community Nutrition 12:* 381-395.
- Im YS (2006) Effects of "Diet and Health" course on nutrition knowledge and dietary attitudes of university students on the Kangwon area. *Journal of the Korean Home Economics Association 44:* 119-128.
- Kim HJ (2009) Evaluation of female college students dietary attitude using path analysis according to life style and satisfaction. *MS Thesis Sookmyung Women's University, Seoul.* pp 50-54.
- Kim IS, Yu HH, Han HS (2002) Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college students in the Chungnam area. *Korean J Community Nutrition 7:* 45-57.
- Kim KH (2003) A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Community Nutrition 8:* 181-191.
- Lee WJ (2003) Factors related to college student's problem drinking. *Journal of Korean Society for Health Education and Pro-motion 20:* 109-124.
- Lee YH (2002) Research on eating habit of physical education college students. *MS Thesis Yongin University, Suwon.* pp 49-51.
- Lee YK, Hyun YH, Hwang YK, Lee YS (1999) A study of dietary habits and intakes for female college students of day and night class in Kyunggido area. *J East Asian Soc Dietary Life 9:* 289-301.
- Lewis M, Brun J, Talmage H, Rasher S (1988) Teenagers and food choices : The impact of nutrition education. *Journal of Nutrition Education 20:* 336-340.
- Oh YS (2009) A study on the health-related life behavior and dietary habits of female university students by residence type in the Gyeongju area. *Korean J Food Culture 24:* 351-358.
- Park HY (2004) A comparative study on body fat composition, dietary behavior and nutritional status of physical education major and non-major male college students. *Ph D Dissertation Myongji University, Yongin.* pp 1-3.
- Park SH (2005) Comparing the nutrient intake, quality of diet, eating habit scores and dietary behaviors of university students in Iksan, according to their type of residence. *Korean J Community Nutrition 8:* 876-888.
- Won SJ (2010) The effects of regular exercise on adult's eating habits and nutritional knowledge in Seoul. *MS Thesis Konkuk University, Seoul.* pp 70-74.
- <http://cafe.daum.net/kns11>. Accessed November 22, 2012.

---

접 수: 2012년 10월 4일  
 최종수정: 2013년 1월 9일  
 채 택: 2013년 2월 26일