Original Article

대한영양사협회 학술지
J Korean Diet Assoc 22(1):41-52, 2016
http://dx.doi.org/10.14373/JKDA.2016.22.1.41

음주 여부에 따른 원주지역 남자대학생의 건강상태와 식습관 조사

이승림†
상지영서대학교 식품영양조리과

Survey on Health Status and Food Habits of Male College Students in Wonju Area According to Drinking Behavior

Seung-Lim Lee†
Dept. of Food, Nutrition & Cooking, Sangji Youngseo College, Wonju 26339, Korea

ABSTRACT

This study was performed to investigate the health status and food habits of male college students in Wonju according to drinking behavior. A total of 204 (drinking group: 133, non-drinking group: 71) male college students were recruited and a questionnaire-based survey was conducted. General characteristics, drinking-related factors, health status, and food habits were investigated. Data were analyzed by SPSS program (ver 21.0). The type of residence ($P<0.05$) and obesity rate ($P<0.05$) were significantly different by drinking status. Frequency of drinking was 65.2%, and 39.9% of subjects started drinking upon entering college. The motivation to start drinking was 'from necessity'. Reason for drinking was 'Social relations'. The most frequent drinking opportunity in college was 'membership training'. The favorite kind of drink was beer. Health status factor scores for 'concerns about health ($P<0.05$)', and 'smoking ($P<0.05$)' were significantly higher in drinking group than those in non-drinking group. Food habits score (drinking group: 50.9 vs non-drinking group: 52.4, $P<0.01$) was significantly lower in the drinking group. Scores for 'I have breakfast regularly ($P<0.05$)', 'Do not eat the junk food often ($P<0.05$)', and 'Do not eat out often ($P<0.05$)' were significantly lower in the drinking group. 'Drink milk every day' was significantly higher in the drinking group.

Key words : drinking, health status, food habits, male college students

서 론

대학생 시기는 성장과 성적인 성숙 등의 신체적인 발달이 활발한 시기는 아니지만 육체적, 정신적 활동이 활발하여 올바른 식생활을 통한 균형 잡힌 영양섭취가 중요하다(Lee & Lee 2015). 하지만 대학

접수일 : 2016년 1월 8일, 수정일 : 2016년 1월 21일,
채택일 : 2016년 1월 25일
† Corresponding author : Seung-Lim Lee, Department of Food, Nutrition & Cooking, Sangji Youngseo College, 84 Sangjidae-gil, Wonju 26339, Korea
Tel : 82-33-730-0790, Fax : 82-33-730-0799
E-mail : luce0301@sy.ac.kr

생들을 포함한 20대는 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 관심이 낮다(Kim 2003). 또한 식품 선택에 있어 부모의 통제로부터 벗어나 스스로 책임져야 하는 중요한 단계에 있으나 고교생활에서 벗어나 자유로워진 생활로 인해 불규칙한 식사, 잦은 결식, 외식 증가, 과다한 음주 등 바람직하지 못한 식습관 및 생활습관의 문제점이 높아지게 된다(Jin & You 2010; Kim 등 2012; Yeon 등 2012).

사회문화의 급속한 발달과 복잡성, 서구문화의 유입으로 향락주의가 만연해지면서 무질서한 음주문화가 대학 내에서 자리 잡은지 오래이며 이중 알코올의 오남용은 대학생들에게 심각한 장애를 유발시키는 문제로 꼽히고 있다. 대학생들은 대부분 음주를 하며 19세 미만의 학생들도 많이 포함되어 있다(Kang 등 2014). 대학생들의 음주는 각종 사건, 사고를 가져오고 과음 학생으로 인해 다른 학생들이 영향을 받는 상황 또한 심각하다(Wechsler 등 2001). 대학생이 음주를 하는 이유가 친구들과 친교를 하기 위한 것이라고 하여(In 2011), 음주문화는 대학생들이 친목을 도모할 수 있다는 점에서 학생들 사이에서 쉽게 접할 수 있고 부정적으로 받아들이게 될 경우 잘못된 음주습관으로 이어질 수 있다(Kim & Jeong 2012). 이 시기에 잘못 길들여진 음주습관은 일생동안 계속될 수 있고, 30대나 그 이후에 술로 인해서 발생되는 여러 가지 질병에 걸릴 수 있으며 알코올 의존자나 중독자가 되어 일생을 그르칠 가능성도 있기 때문에 대학시기에 올바른 음주습관을 갖는 것이 절실히 필요하다고 본다(Choi & Kim 2012).

2013년 국민건강통계(Ministry of Health and Welfare 2014)에 의하면 연간음주율(19세 이상, 표준화)은 평균 77.0%이고, 남자 85.9%, 여자 68.7%이고, 월간음주율(19세 이상, 표준화)은 평균 60.1%이고, 남자 75.3%, 여자 45.7%이며, 고위험음주율(19세 이상, 표준화)은 평균 12.5%이고, 남자 19.7%, 여자 5.4%로 보고되었다. 연령대별로 살펴보면 연간음주율과 월간음주율은 남자와 여자 모두 20대에서 가장 높고, 고위험률은 남자 40대, 여자 20대가 가장 높았다. 알코올은 의존성이 큰 약물로 생물학적, 정신적, 사회적 문제들을 일으키고 있으며, 20세 이상 음주와 관련된 질병으로 인한 조기사망 비율은 사회적 할인율 3% 적용 시 2007년도에 약 3조 400억원 정도로 추정됐으며, 음주운전 사고 등 음주 관련 사고로 인한 조기사망비용은 약 2,480억원으로 제시되고 있다. 결국 음주로 인한 질병과 사고로 발생하는 조기사망 비용은 3조 2,880억원에 달한다(Jeong 2011).

Kim & Lim(2014)은 다량의 알코올에 장시간 노출되면, 질소배설 증가와 음의 질소평형, 저혈당증과 포도당 불내성, 지방산화 저해로 인한 지방의 축적, 지방의 불완전 산화로 인한 케톤증 증가 등 대사 장애 발병률의 증가와 불규칙하고 불균형된 식사 등으로 인한 영양불균형을 초래할 수 있으나, 알코올 중독 환자의 경우 영양교육을 통해 충분히 개선가능성이 있다고 제시하였다. 음주문제로 인한 대학생들의 사망사건이 대중매체를 통해 널리 알려지면서 과도한 음주에 대한 문제들을 인지하여 대학가에도 과도한 음주를 자제하자는 주장이 일고 있다(The Daegucshinmun 2015). Yoon 등(2009)은 음주문제자는 여학생보다는 남학생의 경우 약 2.4배 정도로 높아서 남학생에게서 음주문제가 더 발생할 가능성이 높다고 하였다. 대학생을 대상으로 식생활 관련 연구(Bae 등 2007; Kang & Byun 2010; In 2011; Kim & Jeong 2012; Yeon 등 2012; Kim 등 2015; Lee 등 2015)는 많으나, 남자대학생을 대상으로 한 음주 관련 논문(Shin 등 2015)은 미흡한 실정이다.

이에 본 연구에서는 원주지역에 거주하는 일부 남자 대학생을 대상으로 음주 여부에 따른 건강상태와 식습관을 비교분석하여 건강에 미치는 위험요소를 파악해서 본 대학의 건강관리를 위한 영양 관련 교양강좌 개설의 필요성을 위한 기초자료도 제공하고자 연구를 실시하였다.

연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 원주에 위치한 일부 대학교의 남자대학생들을 대상으로 2012년 10월 11일부터 22일까지 실시되었다. 일부 대학교의 재학생 250명에게 설문지가 배부하여 219부가 회수되었고, 그 중 미비한 자료를 제외하고 총 204명의 자료를 통계분석에 이용하였으며, 조사대상자들은 음주 여부에 따라 음주군 133명과 비음주군 71명으로 분류하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 선행연구(Song 2008; Choi & Kim 2012; Kim 등 2012; Kim & Jeong 2012)를 통해 설문지를 수집하고 고찰한 후 일반적 특성, 신체계측자료, 음주 관련 요인, 건강상태, 식습관에 관한 문항을 정리하였다.

일반적 특성은 연령, 신장, 체중, 거주 형태, 종교, 가계소득 등의 일반적 특성을 조사하고, 직접 기입한 신장과 체중을 이용하여 체질량지수(Body mass index, BMI)를 산출하였다. 체질량지수는 대한비만학회(Korean Society for the Study of Obesity 2012)에서 아시아인을 대상으로 설정한 기준을 사용하여 18.5kg/m^2 미만을 저체중, 18.5 이상 23.0kg/m^2 미만을 정상체중, 23.0～25.0kg/m^2 미만을 과체중, 25.0kg/m^2 이상을 비만으로 분류하였다.

음주 관련 요인은 음주의 시작 시기, 음주를 시작하게 된 동기, 음주 횟수, 음주량, 음주 종류, 음주

Table 1. General characteristics of subjects.

Variables		Drinking (n=133)	Non-drinking (n=71)	Total (n=204)	P-value
Age (years)		19.5±1.9[1)]	19.4±1.8	19.4±1.9	0.650[2)]
Type of residence	Home	70 (52.6)[3)]	45 (63.4)	115 (56.4)	0.045*
	Dormitories	12 (9.0)	4 (5.6)	16 (7.8)	
	Boarding oneself	49 (36.8)	18 (25.4)	67 (32.8)	
	Relatives	2 (1.5)	4 (5.6)	6 (3.0)	
Religion	Christian	19 (14.3)	9 (12.7)	28 (13.7)	0.217
	Catholic	7 (5.3)	5 (7.0)	12 (5.9)	
	Buddhist	33 (24.8)	20 (28.2)	53 (26.0)	
	None	74 (55.6)	37 (52.1)	111 (54.4)	
Monthly household income (10,000 won)	＜200	10 (7.5)	2 (2.8)	12 (5.9)	0.172
	200～299	31 (23.3)	16 (22.5)	47 (23.0)	
	300～399	36 (27.1)	23 (32.4)	59 (28.9)	
	400～499	32 (24.1)	20 (28.2)	52 (25.5)	
	500≤	24 (18.0)	10 (14.1)	34 (16.7)	
Monthly allowance (10,000 won)	＜10	8 (6.0)	2 (2.8)	10 (4.9)	0.191
	10～19	15 (11.3)	7 (9.9)	22 (10.8)	
	20～29	36 (27.1)	24 (33.8)	60 (29.4)	
	30～39	55 (41.3)	29 (40.8)	84 (41.2)	
	40≤	19 (14.3)	9 (12.7)	28 (13.7)	

[1)] Mean±SD
[2)] P-value by t-test
[3)] N (%)
*P＜0.05

를 계속하는 이유, 음주 지출비용 등을 조사하고, 건강상태는 건강에 대한 관심도, 질병유무, 건강상태, 규칙적인 운동, 수면시간, 그리고 흡연 빈도에 대해서 조사하였으며, 식습관 문항은 식사의 규칙성, 식사속도, 과식에 대한 '식사습관' 관련 4문항과 곡류, 육류, 채소, 과일, 우유 등 '식품군' 관련 7문항, 단 음식, 음식의 간, 가공 및 냉동식품, 콜레스테롤 등 '생활습관병' 관련 5문항, 영양지식의 활용 등 '건강' 관련 2문항으로 총 18문항으로 구성하였다. '항상 그렇다' 5점, '대체로 그렇다' 4점, '보통이다' 3점, '대체로 그렇지 않다' 2점, '전혀 그렇지 않다' 1점으로 5점 척도를 이용하여 응답하게 하였다.

3. 통계분석

본 연구의 데이터의 통계처리는 IBM SPSS statistics 21 program (IBM, New York)을 이용하여, 평균, 표준편차, 그리고 카테고리 변수간은 백분율을 구하였다. 자료의 유의성 검증은 일반적인 특성, 음주 관련 요인 그리고 건강 관련 요인 chi-square로 분석하고, 연령, 음주지식 문제, 음주문화 인식도, 음주문제, 그리고 식습관은 t-test로 분석하고, 모든 통계량의 유의수준은 $P<0.05$ 수준으로 하였다.

결 과

1. 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성에 대한 결과는 Table 1과 같다. 평균연령은 음주군 19.5세, 비음주군 19.4세로 나타났고, 거주 형태는 음주군은 '자택'에서 학교로 통학 52.6%, '하숙' 9.0%, '자취' 36.8%, '친척집' 1.5%이고, 비음주군 '자택'에서 학교로 통학 63.4%, '하숙' 5.6%, '자취' 25.4%, '친척집' 5.6%로 두 군간에 유의적으로 차이가 나타났다($P<0.05$). 종교는 두 군에서 무교, 불교, 기독교, 가톨릭 순으로 나타났고 유의적인 차이는 없었다. 월평균 가계 소득은 '300~399만원'이 음주군 27.1%, 비음주군 32.4%로 가장 높게 나왔고, 월평균 가용 용돈은 '30~39만원'이 음주군 41.3%, 비음주군 40.8%으로 나타났다.

2. 신체계측자료

조사대상자의 신체계측자료 결과는 Table 2와 같다. 평균신장은 음주군 174.9±6.6cm, 비음주군 175.1±7.5cm이고, 평균체중은 음주군 70.1±12.6kg, 비음주군 69.9±11.6kg이며, 평균 체질량지수(BMI)는 음주군 22.8±3.4kg/m^2, 비음주군은 22.5±4.1kg/m^{2}로 나타났다. 저체중

Table 2. Anthropometric data of the subjects.

Variables		Drinking (n=133)	Non-drinking (n=71)	Total (n=204)	P-value
Height (cm)		174.9±6.6[1)]	175.1±7.5	175.0±7.1	0.384[2)]
Weight (kg)		70.1±12.6	69.9±11.6	70.0±12.1	0.453
BMI[3)] (kg/m^2)		22.8±3.4	22.5±4.1	22.7±3.8	0.416
Obesity rate[4)]	Underweight	14 (10.5)[5)]	9 (12.7)	23 (11.3)	0.049*
	Normal weight	71 (53.4)	45 (63.4)	116 (56.8)	
	Overweight	30 (22.6)	11 (15.5)	41 (20.1)	
	Obesity	18 (13.5)	6 (8.4)	24 (11.8)	

[1)] Mean±SD
[2)] P-value by student's t-test
[3)] BMI: Body mass index
[4)] Obesity rate: underweight (BMI<18.5), normal weight (18.5≤BMI<23.0), overweight (23.0≤BMI<25.0), obesity (25.0≤BMI)
[5)] N (%)
*P<0.05

(18.5<BMI) 비율은 음주군 10.5%, 비음주군 12.7%이고, 정상체중(18.5≤BMI<23.0) 비율은 음주군 53.4%, 비음주군 63.4%이며, 과체중 이상(23.0≤BMI) 비율은 음주군 36.1%, 비음주군 23.9%로 두 군 간에 유의적으로 차이가 나타났다(P<0.05).

Table 3. Drinking-related characteristics of drinkers. N (%)

Variables		Drinkers (n=133)
Start of drinking	Elementary school	2 (1.5)
	Middle school	34 (25.5)
	High school	44 (33.1)
	College	53 (39.9)
Motive for drinking	Curiosity	16 (12.0)
	Stress	6 (4.5)
	Admonition	21 (15.8)
	From necessity	90 (67.7)
Reason of drinking	Habit	15 (11.3)
	Mental stability	32 (24.0)
	Social relations	78 (58.7)
	Others	8 (6.0)
Most frequent opportunity for drinking in college	Freshmen orientation	28 (21.0)
	Membership training	69 (51.9)
	Campus festival	36 (27.1)
Frequency of drinking alcohol	1～3 times/month	41 (30.8)
	Once/week	34 (25.6)
	2～3 times/week	39 (29.3)
	4 times/week≤	19 (14.3)
Kinds of alcohol	Beer	60 (45.1)
	Soju	47 (35.3)
	Makgeolli	15 (11.3)
	Liquors and so on	11 (8.3)
Average daily alcohol intake (Soju)	bottle<1/2	64 (48.8)
	1/2≤bottle<1	41 (30.1)
	1≤bottle<2	26 (19.6)
	2≤bottle	2 (1.5)
Drinking expenditure/month (won)	≤20,000	14 (10.5)
	20,000～40,000	26 (19.6)
	40,000～60,000	34 (25.6)
	60,000～80,000	40 (30.0)
	80,000≤	19 (14.3)

3. 음주 관련 요인

조사대상자의 음주 관련 요인은 Table 3와 같다. 전체대상자 204명 중 133명 65.2%가 음주를 하는 것으로 조사되었다. 음주의 시작 시기는 '대학교'가 39.9%, '고등학교' 33.1%, '중학교' 25.5%, '초등학교' 1.5% 순으로 나타났다. 음주를 시작하게 된 동기로는 '사교적 필요성에 의해서'가 67.7%로 가장 높은 비율을 차지하였으며, '친구의 권유' 15.8%, '호기심' 12.0%, '스트레스' 4.5% 순으로 나타났다. 음주를 계속하는 이유는 '사회적인 관계 형성을 위해서'가 58.7%, '심리안정' 24.0%, '습관적으로' 11.3% 순이고, 대학생활에서 술을 가장 많이 마시는 시기는 'MT(Membership Training)'로 51.9%, '대학축제' 27.1%, '신입생 오리엔테이션' 21.0% 순으로 나타났다.

알코올 섭취 빈도는 '월 1～3회' 30.8%, '주 1회' 25.6%, '주 2～3회' 29.3%, '주 4회 이상' 14.3%로 나타났고, 알코올 종류는 '맥주' 45.1%, '소주' 35.3%, '막걸리' 11.3% 순서로 나타났다. 한번에 마시는 양은 '소주 1/2병 이하'가 48.8%, '소주 1/2～1병'이 30.1%, '소주 1병 이상'이 21.1%로 나타났다. 한달 평균 음주 지출비용은 '20,000원 이하' 10.5%, '20,000～40,000원' 19.6%, '40,000～60,000원' 25.6%, '60,000～80,000원' 30.0%, '80,000원 이상' 14.3%로 나타났다.

4. 건강상태

조사대상자의 건강상태에 대한 결과는 Table 4와 같다. 건강에 대한 관심도는 '많다'와 '매우 많다'가 음주군 34.6%, 비음주군 22.5%로 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다(P<0.05). 질병유무에 대해서는 '없음'이 음주군 86.5%, 비음주군 84.5%로 나타났고, 건강상태는 '좋다'와 '매우 좋다'가 음주군 46.6%, 비음주군 42.2%로 나타났다.

'운동을 한다'는 음주군 75.9%, 비음주군 76.1%로 나타났고, 수면시간은 '6～8시간'이 음주군 69.9%, 비음주군 64.8%로 나타났고, 흡연에서는 '금연'이 음

주군 43.6%, 비음주군 52.1%, '1팩 이상'이 음주군 28.6%, 비음주군 16.9%로 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다(P＜0.05).

5. 식습관

조사대상자의 식습관에 대한 결과는 Table 5와 같다. 식습관에 대한 합계점수는 음주군 50.9±18.4, 비음주군 52.4±18.4로 음주군에서 유의적으로 낮게 나타났다(P＜0.01). 항목별로 살펴보면 '아침 식사를 제때에 한다'(P＜0.05)는 음주군 2.7±1.3, 비음주군 3.0±0.9, '정크푸드(인스턴트식품이나 패스트푸드)를 자주 먹지 않는다'(P＜0.05) 음주군 2.6±0.8, 비음주군 2.9±1.1, 그리고 '외식을 자주 하지 않는다'(P＜0.05) 음주군 2.9±1.1, 비음주군 3.2±1.0으로 음주군에서 유의적으로 낮게 나타났고, '우유를 매일 섭취한다'(P＜0.05)는 음주군 2.7±1.3, 비음주군 2.3±1.1로 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다. '영양지식을 식생활에 활용한다'는 유의적인 차이는 없었으나 가장 낮은 점수를 나타내었다.

고 찰

본 연구에서는 원주지역 일부 대학교 남자대학생 204명(음주군 133명, 비음주군 71명)을 대상으로 일반적 특성, 신체계측자료, 음주 관련 요인, 건강상태, 식습관을 조사하였다.

평균연령은 음주군 19.5세, 비음주군 19.4세로 나타나 19세 미만의 학생들도 포함되어(Kang 등 2014)

Table 4. Health-related characteristics of subjects by drinking status. N (%)

Variables		Drinking (n=133)	Non-drinking (n=71)	Total (n=204)	P-value
Concerns about health	Never	11 (8.3)	8 (11.3)	19 (9.3)	0.047*
	Some	16 (12.0)	10 (14.1)	26 (12.7)	
	Normal	60 (45.1)	37 (52.1)	97 (47.6)	
	Much	34 (25.6)	11 (15.5)	45 (22.1)	
	Very much	12 (9.0)	5 (7.0)	17 (8.3)	
Presence of disease	Yes	18 (13.5)	11 (15.5)	29 (14.2)	0.513
	No	115 (86.5)	60 (84.5)	175 (85.8)	
Health condition	Very poor	5 (3.6)	5 (7.0)	10 (4.9)	0.329
	Poor	11 (8.3)	7 (9.9)	18 (8.8)	
	Normal	55 (41.3)	29 (40.9)	84 (41.2)	
	Good	47 (35.3)	20 (28.1)	67 (32.8)	
	Very good	15 (11.3)	10 (14.1)	25 (12.3)	
Regular exercise	Yes	101 (75.9)	53 (76.1)	154 (75.5)	0.524
	No	32 (24.1)	18 (23.9)	50 (24.5)	
Sleeping hours per day	≤5	29 (21.8)	20 (28.2)	49 (24.0)	0.254
	6～8	93 (69.9)	46 (64.8)	139 (68.1)	
	8＜	11 (8.3)	5 (7.0)	16 (7.9)	
Smoking amount per day	None	58 (43.6)	37 (52.1)	95 (46.6)	0.041*
	pack＜1/2	5 (3.8)	5 (7.1)	10 (4.9)	
	1/2≤pack＜1	32 (24.0)	17 (23.9)	49 (24.0)	
	1≤pack	38 (28.6)	12 (16.9)	50 (24.5)	

*P＜0.05

있을 것으로 추정된다. 거주 형태(P<0.05)는 음주군은 비음주군에 비해 '자택'에서 학교로 통학하는 비율은 낮고, '자취' 비율은 높게 나타났다. '자택'에서 학교로 통학하는 전체 평균은 56.4%로 Kwak 등(2011)의 서울지역 대학생의 70.6%보다는 낮게 나타났다. 이는 지방에 위치한 대학교의 특성상 통학거리와 교통상의 어려움으로 학교 근처에 거주공간을 마련하는 경우가 많고(Lee & Lee 2015), 음주군에서 자취비율이 높은 것은 부모의 통제로부터 벗어나 음주에 대한 노출이 더 높아진 것으로 판단되어, 거주형태가 음주 섭취량에도 부분적으로 영향을 미친 것으로 사료된다. 대학생은 식품 선택에 있어 스스로 책임져야 하는 단계이나 막 고교생활에서 벗어나 자유로워진 생활로 인해 과다한 음주 등 바람직하지 못한 생활습관의 문제점이 높아지게 된다(Jin & You 2010; Kim 등 2012; Yeon 등 2012)는 보고와 일치하였다.

평균 체질량지수는 남학생 22.7kg/m^{2}로 나타났고, 이는 2013년 국민건강통계(Ministry of Health and Welfare 2014)에 의한 19~29세의 남자 평균 체질량지수 23.6kg/m^{2}와 비교했을 때 0.9kg/m^{2}가 낮은 것으로 나타났다. Yeon 등(2012)의 경기지역 남자대학생 평균 체질량지수 22.1kg/m^{2}보다는 0.6kg/m^2 높고, Shin 등(2015) 부산지역 남자대학생 평균 체질량지수 22.0kg/m^{2}보다는 0.7kg/m^2 높게 나타났다.

저체중 비율은 음주군 10.5%, 비음주군 12.7%이고, 정상체중 비율은 음주군 53.4%, 비음주군 63.4%이며, 과체중 이상 비율은 음주군 36.1%, 비음주군 23.9%로 두 군 간에 유의적으로 차이가 나타났다(P<0.05). 이는 Park & Kim(2005)의 저체중의 비율은 남자대학생 15.9%이고, 과체중 이상의 비율은 20.9%와 비교하였을 때 저체중의 비율은 더 낮고, 과체중 이상

Table 5. Food habits of subjects by drinking status.

Variables	Drinking (n=133)	Non-drinking (n=71)	Total (n=204)	P-value
Have three meals a day	2.9±0.8[1)]	3.1±1.0	3.0±0.9	0.293[2)]
Have breakfast regularly	2.7±1.3	3.0±0.9	2.9±1.1	0.031*
Have meals on time	2.6±1.1	2.8±0.9	2.7±1.0	0.114
Takes enough time to have a meal	3.2±1.0	3.1±1.0	3.1±1.2	0.264
Do not eat too much	3.1±0.9	3.2±0.9	3.1±1.2	0.239
Take grains every meal	3.5±0.9	3.5±1.0	3.5±1.0	0.695
Take meat every meal	3.1±0.9	2.9±0.9	3.0±1.1	0.106
Take vegetables other than kimchi every meal	2.9±1.1	2.8±0.8	2.8±0.9	0.218
Have food cooked with oil every meal	3.1±0.9	3.1±1.2	3.1±1.2	0.857
Drink milk every day	2.7±1.3	2.3±1.1	2.5±1.6	0.034*
Have fruits every day	2.9±1.0	2.8±0.8	2.8±0.9	0.213
Eat a variety of foods in each food group	2.9±0.9	2.9±1.1	2.9±0.9	0.758
Do not eat junk food often	2.6±0.8	2.9±1.1	2.7±0.8	0.029*
Do not eat sweet food often	2.9±0.9	2.8±1.0	2.8±1.2	0.228
Do not eat salty food	2.6±0.9	2.7±1.0	2.7±1.0	0.201
Do not eat animal fat often	2.8±1.2	2.9±1.1	2.9±0.9	0.215
Do not eat out often	2.9±1.1	3.2±1.0	3.1±1.0	0.027*
Apply nutrition knowledge to daily life	2.3±1.4	2.4±0.7	2.4±0.9	0.814
Sum of food habits	50.9±18.4	52.4±18.4	51.9±18.8	0.009**

[1)] Mean±SD
[2)] P-value by student's t-test
*P<0.05, **P<0.01

의 비율은 더 높게 나타났으며, Kim 등(2012)의 저체중 비율은 남자대학생 0.7%, 과체중 이상의 비율은 34.0%와 비교하였을 때 본 조사 대상자들이 저체중 비율은 높게 나타났고, 과체중 이상 비율은 낮게 나타났다. 본 연구의 조사결과 모두 평균 체질량지수는 정상범위에 있으나, 과체중 이상의 전체 평균 31.9%로 높게 나타났다. 과체중 이상인 경우 만성질환의 발병 가능성 증가 등의 건강상 문제점이 염려되므로(Korean Society for the Study of Obesity 2012) 올바른 체중관리 및 자신의 표준체중 인식에 대한 교육이 필요하고, 추후 남자대학생 음주율과 체중과의 상관관계에 대한 더 많은 연구가 필요하리라 판단된다.

전체대상자 204명 중 133명 65.2%가 음주를 하는 것으로 조사되었다. Shin 등(2015) 부산지역 남자대학생 54.8%보다 높게 나타났고, You 등(2008)의 남자대학생 음주 비율 78.6%와 2013년 국민건강통계(Ministry of Health and Welfare 2014)에 의하면 성인 남자의 월간음주율은 75.3%, 19～29세는 남자 81.2%보다는 낮게 나타났다.

음주의 시작 시기는 '대학교'가 39.9%로 가장 높게 나타났다. 남자대학생을 대상으로 한 Shin 등(2015)의 52.4%보다는 낮게 나타났고, Kim & Jeong (2012)의 28.5%와 2013년 국민건강통계(Ministry of Health and Welfare 2014)에 평생음주자의 음주시작 연령은 19세 이상(표준화) 21.3%보다는 높게 나타났다. 2013년 국민건강통계(Ministry of Health and Welfare 2014) 78.7%와 본 조사대상자들의 60.1%가 대학 이전에 음주에 노출된 것으로 나타나 대학교에서 음주와 건강에 관한 교육을 개설하는 것도 중요하지만, 중·고등학교에서부터 시작하는 것이 건전한 음주문화 형성에 교육효과가 더 높을 것으로 사료된다.

음주를 시작하게 된 동기로는 '사교적 필요성에 의해서'가 67.7%로, 남자대학생을 대상으로 한 Shin 등(2015)의 61.9%, Kim & Jeong(2012)의 59.0%보다는 높게 나타났다. 음주를 계속하는 이유는 '사회적인 관계 형성을 위해서'가 58.7%로 가장 높은 비율을 차지하였으며, In(2011)은 대학생이 음주를 하는 이유가 친구들과 친교를 위해서라는 보고하였고, Oh(2012)는 원주지역 대학생들은 원만한 관계를 위해서는 술이 필요하다에 동의하는 편이었다고 보고하였다. Kim & Jeong(2012)은 사람과의 친목을 도모하는 활동에 술이 빠질 수가 없다고 하는 인식들이 대학생의 음주를 익숙하게 하는 상황으로 만들고 있다는 내용과 일치하였다. 이에 건강한 사회를 만들기 위해 대학생의 음주에 대한 인식변화가 필요하리라 사료된다. 대학생활에서 술을 가장 많이 마시는 시기는 'MT(Membership Training)'로 51.9%와 '신입생 오리엔테이션' 21.0%로, 신입생 시기에 음주에 노출되는 비율이 72.9%로 높게 나타났다. 이에 건강한 음주문화 형성을 위한 절주교육은 '신입생 오리엔테이션과 신입생 환영회' 시에 하는 것이 적절하다는 보고(Kim 2010)에 동의하는 바이다. 대한보건협회에서는 대학생의 건전음주문화 조성을 위해 절주동아리 활동(Korea Public Health Association 2015)을 지원하고 있고, 이러한 활동들이 모든 대학으로 확대되기를 기대한다. 특히 학기 초에 절주동아리 활동이 적극적으로 추진되어 신입생들이 참여할 수 있게 한다면 교육효과가 더 높아질 것으로 사료된다.

알코올 섭취는 주 2회 이상 섭취빈도가 43.6%고, 종류는 맥주, 소주, 막걸리 순서며, 한번에 마시는 양은 소주 1/2병 이상이 50.2%로 나타났다. Lee & Kwak (2006)은 만성음주로 인한 건강저해 및 학업에 악영향을 미칠 것으로 보고하였고, Park 등(2009)은 알코올 과량 섭취 시 독성작용을 나타내는 것 외에도 식사량을 감소시켜 영양소 결핍을 유발하기도 하고 반대로 단백질, 지방 함량이 높은 안주의 과잉섭취로 인하여 비만과 만성질환을 일으킬 수도 있다고 하였다. Shin 등(2015)은 음주자의 혈청 콜레스테롤과 중성지방이 비음주자에 비해 높으며, 과도한 음주는 복부비만을 초래하고, 당대사의 장애, 간의 당질 저장 및 포도당신생합성능을 손상시켜 혈당관

리를 어렵게 한다고 보고하였다. 또한 조사대상자의 한달 평균 음주 지출비용은 60,000원 이상으로 44.3%로 용돈 부분에 많은 비용을 차지하고 있었다.

건강에 대한 관심도는 '많다'와 '매우 많다'가 음주군 34.6%, 비음주군 22.5%로 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다(P＜0.05). Lee & Lee(2015)의 원주지역 남자대학생을 대상으로 한 조사결과인 28.0% 보다는 음주군에서는 높게 나타났고, 음주자는 알코올 섭취가 건강에 영향을 미치는 것으로 생각하고 있는 것으로 추정되나, 질병 없음이 평균 85.5%로 나타나 조사대상자들은 20대 대학생을 대상으로 하는 연구(Kim & Jeong 2012; Yeon 등 2012)에서와 같이 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심도가 높지 않는 것을 알 수 있었다.

'운동을 한다'는 두 군 평균 75.5%로 Shin 등(2015)의 남자대학생을 대상으로 한 78.3%보다는 낮게 나타났다. 수면시간은 '6～8시간' 두 군 평균 68.1%로 Shin 등(2015)의 남자대학생을 대상으로 한 68.7%와 비슷하게 나타났다.

흡연에서는 '금연'이 음주군 43.6%, 비음주군 52.1%, '1팩 이상'이 음주군 28.6%, 비음주군 16.9%로 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다(P＜0.05). 두 군 평균 흡연율은 53.4%로 Lee & Kwak(2006)의 대전지역 남자대학생의 59.8%보다는 낮게 나타났고, Kim (2006)의 춘천지역 남자대학생은 32.0%, Chung(2009)의 경남지역 남자대학생은 42.4%, 2013년 국민건강통계(Ministry of Health and Welfare 2014)에 의한 19～29세의 남자 흡연율은 37.0%보다는 높게 나타났다. 현재 흡연자는 평생비흡연자에 비해 고위험음주, 신체활동 부족, 에너지 및 지방 과잉섭취의 비율이 높고 비만, 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증, 폐쇄성 질환 유병률도 높다는 내용(Ministry of Health and Welfare 2014)을 기초로 하여 금연교육과 함께, 본 조사대상자의 음주군에서도 흡연율이 더 높게 나타나 건강에 문제를 초래할 수 있으므로 대학생들이 적극적으로 참여할 수 있는 흡연과 음주를 포함한 건강교육프로그램 개발과 운영이 요구된다.

식습관에 대한 합계점수는 음주군 50.9±18.4, 비음주군 52.4±18.4로 음주군에서 유의적으로 낮게 나타났다(P＜0.01). 항목별로 살펴보면 '아침 식사를 제때에 한다'(P＜0.05), '정크푸드(인스턴트식품이나 패스트푸드)를 자주 먹지 않는다'(P＜0.05) 그리고 '외식을 자주 하지 않는다'(P＜0.05) 음주군에서 유의적으로 낮게 나타났고, '우유를 매일 섭취한다'(P＜0.05)는 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다. 두 군의 평균에서 Lee & Lee(2015)의 원주지역 남자대학생의 '아침 식사를 제때에 한다'와 '우유를 매일 섭취한다'는 높게 섭취하는 것으로 나타났고, '정크 푸드를 자주 먹지 않는다'와 '외식을 자주 하지 않는다'는 낮게 섭취하는 것으로 나타났다. Shin 등(2015)의 남자대학생을 대상으로 한 연구에서 음주군에서는 우유 및 유제품과 패스트푸드를 선호하는 경향을 보였다는 내용과 일치하였다. 알코올 중독자의 경우에는 증류주를 선호한다고 하였으며, 곡류・채소류 및 과실류의 섭취가 부족하고, 식사가 불규칙적이고 결식률이 높다고 보고(McCann 등 2003)하고 있다. 본 연구결과를 통해 음주군에서 불규칙한 식사, 정크푸드와 외식의 섭취빈도가 높게 나타나, 대학생은 식품선택에 있어 부모의 통제로부터 벗어나 스스로 책임져야 하는 단계이나 불규칙한 식사, 부적절한 간식의 섭취와 더불어 잦은 결식과 외식의 빈도가 높아지는 등 바람직하지 못한 식습관 및 생활습관의 문제점이 높아지게 된다(Jin & You 2010; Kim 등 2012; Yeon 등 2012)는 보고와 부분적으로 일치하였다. 이에 음주군의 식습관 개선이 절실히 필요하리라 판단되며, 올바른 식습관과 건강을 유지하기 위한 건강 관련 영양교육 프로그램 개발이 필요하리라 사료된다.

Cheong 등(2002)은 대학생들의 건강 유지방법으로 영양학 강좌 수강 후 비교적 식사의 중요성을 바르게 인지하였다고 보고하였으나, 영양지식이나 정보를 실생활에 적용, 실천하는 정도는 높지 않아 이론 중심의 영양교육에서 더 나아가 실천 중심의 교육으로 획기적인 전환이 필요(Chang & Kim 2003; Seo

2014)하다고 하였다. 식품선택에 있어서의 올바른 선택과 균형 잡힌 식습관의 정립을 위해 지속적이고 체계적인 프로그램 개발과 교육이 중요하고, 바람직한 식습관 정착에 필요한 실천기술, 자원, 주위 사람의 도움 등 다른 요인들도 고려해야 좋은 교육 효과가 나타난다고 하였다(Seo 2014; Kang & Byun 2010).

본 연구의 제한점으로는 조사대상자의 규모가 작고, 원주지역 일부 대학교 남자대학생만으로 구성되어 있어 결과를 일반화하기에는 어려움이 있다. 그럼에도 불구하고 남자대학생들의 일반적 특성, 신체계측자료, 음주 관련 요인, 건강상태, 식습관의 관계를 살펴봄으로써 향후 대학생을 위한 절주와 건강관련 영양교육 프로그램 개발 시 기초자료를 제공하는데 의의가 있다.

요약 및 결론

본 연구는 원주에 위치한 일부 대학교 남자대학생 204명을 대상으로 음주군 133명과 비음주군 71명을 대상으로 일반적 특성, 신체계측자료, 음주 관련 요인, 건강상태, 식습관을 조사하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자의 평균연령은 19.4세로 나타났고, 거주형태는 음주군은 '자택'에서 학교로 통학 52.6%, '자취' 36.8%이고, 비음주군 '자택'에서 학교로 통학 63.4%, '자취' 25.4%로 두 군 간에 유의적인 차이가 나타났다($P<0.05$).
2. 평균 체질량지수(BMI)는 22.7kg/m^{2}로 나타났고, 저체중(18.5≤BMI) 비율은 음주군 10.5%, 비음주군 12.7%이고, 정상체중(18.5≤BMI<23.0) 비율은 음주군 53.4%, 비음주군 63.4%이며, 과체중 이상(23.0≤BMI) 비율은 음주군 36.1%, 비음주군 23.9%로 두 군 간에 유의적인 차이가 나타났다($P<0.05$).
3. 조사대상자의 음주비율은 65.2%이고, 음주의 시작 시기는 '대학교' 39.9%로 나타났다. 음주를 시작하게 된 동기로는 '사교적 필요성에 의해서', 음주를 계속하는 이유는 '사회적인 관계 형성을 위해서', 대학생활에서 술을 가장 많이 마시는 시기는 'MT(Membership Training)'가 가장 높게 나타났다. 즐겨 마시는 술의 종류는 맥주가 가장 선호도가 높았다.
4. 건강에 대한 관심도는 '많다'와 '매우 많다'가 음주군 34.6%, 비음주군 22.5%로 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다($P<0.05$). 흡연에서는 '금연'이 음주군 43.6%, 비음주군 52.1%, '1팩 이상'이 음주군 28.6%, 비음주군 16.9%로 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다($P<0.05$).
5. 식습관에 대한 합계점수는 음주군 50.9±18.4, 비음주군 52.4±18.4로 음주군에서 유의적으로 낮게 나타났다($P<0.01$). 항목별로 살펴보면 '아침 식사를 제때에 한다'($P<0.05$), '정크푸드(인스턴트식품이나 패스트푸드)를 자주 먹지 않는다'($P<0.05$), 그리고 '외식을 자주 하지 않는다'($P<0.05$)는 음주군에서 유의적으로 낮게 나타났고, '우유를 매일 섭취한다'($P<0.05$)는 음주군에서 유의적으로 높게 나타났다.

이상의 연구결과에서 조사대상자의 거주 형태에 따라 음주비율이 달라졌고, 음주 시작 시기는 대학교, 음주를 시작하게 된 동기는 사교적 필요성에 의해서, 음주를 계속하는 이유는 사회적인 관계 형성을 위해서가 주를 이루었다. 또한 음주군에서 과체중 비율, 건강에 대한 관심도, 흡연율, 불규칙한 식습관, 정크푸드 섭취, 그리고 외식 섭취 빈도가 높게 나타났고, 식습관 총점은 낮게 나타나 음주에 관한 교육이 필요한 것으로 나타났다.

이에 대학생의 건전음주문화 조성을 위한 체계적이고, 다양한 교육프로그램을 개발할 필요가 있으며, 올바른 음주 습관과 건강관리를 위한 영양 관련 교양강좌 개설이 필요하리라 사료된다. 교육프로그램은 단순히 지식만을 제공하는 주입식 교육이 아닌 식태도의 변화를 유도할 수 있는 다양한 실천방법

을 가르치고 지도하는 것이 필요하리라 사료된다.

REFERENCES

Bae YJ, Lee JC, Kim MH (2007): Nutritional status and dietary quality of college students by residing types in Samcheok. 1. J Korean Diet Assoc 13(4):311-330

Chang HS, Kim MR (2003): A study on the anthropometry and healh-related lifestyle habits of women college students in Kunsan. Korean J Community Nutr 8(4):526-537

Cheong SH, Kwon W, 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 Nutr 7(3):293-303

Choi J, Kim SM (2012): A study on drinking problems and depression for drinking habits of the college students. J Korean Acade Ind Coop Soc 13(3):1138-1146

Chung HA (2009): Effects of nutrition related courses on nutrition knowledge and dietary attitudes of university students in Gyeongnam. Masters degree thesis. Kyungnam University. pp.4-50

In SH (2011): A study on the drinking behavior and the prevention of drinking problems of college students-A case study of university a in Inchon metropolitan city. Masters degree thesis. Inha University. pp.127-129

Jeong YH (2011): The effectivness of tax policy on alcohol. Health Welfare Policy Forum 174:51-62

Jin YH, You KH (2010): A study on the eating habit and eating out behavior of the university students in the Gyeonggi area. Korean J Community Nutr 15(5):687-693

Kang HJ, Byun KW (2010): Effect of two-year course of food and nutrition on improving nutrition knowledge, dietary attitudes and food habits of junior college female students. Korean J Community Nutr 15(6):750-759

Kang JE, Choi JH, Yeo SH, Jung ST, Kim MH (2014): A comparative analysis of drinking attitudes and behavior among college students in Busan. Korean J Community Living Sci 25(1):19-27

Kim An, Lim HS (2014): Effects of nutrition education on nutrition-related knowledge, dietary habits, and nutrient intakes of alcoholic patients. J Nutr Health 47(3):277-286

Kim BR (2006): A study on nutrition knowledge, dietary habits, health-related life style and health condition of college students in Chuncheon. J Korean Sic Food Sci Nutr 35(9): 1215-1223

Kim HK, Kim JH, Jung HK (2012): A comparison of health related habits, nutrition knowledge, dietary habits, and blood composition according to gender and weight status of college students in Ulsan. Korean J Nutr 45(4):336-346

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 Nutr 8(2):181-191

Kim SD (2010): A survey on the drinking culture of some university students in Kyeongbuk province. Korean Public Health Res 36(1):17-30

Kim SD, Jeong MA (2012): The effect on the knowledge, perception of drinking cultures, drinking problem of university students by cut down drinking circle activity. J Korean Acade Ind Coop Soc 13(9):4090-4097

Kim YY, Kim SJ, Choi MK (2015): Comparison of processed food intake by allowance levelin college students in Chungnam. J Korean Diet Assoc 21(4):280-290

Korea Public Health Association. Healthy drinking club. Korea Public Health Association. Available from: http://www.kpha.or.kr/club/sub/direction.php?p_mbs=02-01-01. Accessed November 20, 2015.

Korean Society for the Study of Obesity (2012): Guideline for treatment of obesity. Cheongun. Seoul. pp.17-21

Kwak HK, Lee MY, Kim MJ (2011): Comparisons of body image perception, health related lifestyle and dietary behavior based on the self-rated health of university students in Seoul. Korean J Community Nutr 16(6):672-682

Lee MS, Kwak CS (2006): The comparison in daily intake of nutrients, quality of diets and dietary habits between male and female college students in Daejeon. Korean J Community Nutr 11(1):39-51

Lee SL, Lee SH (2015): Survey on health-related factors, nutrition knowledge and food habits of college students in Wonju area. Korean J Community Nutr 20(2):96-108

Lee Y, Oh YJ, Cho W, Jo PK (2015): Differences in solo eating perceptions and dietary behaviors of university students by gender. J Korean Diet Assoc 21(1):57-71

McCann SE, Sempos C, Freudenheim JL, Muti P, Russell M, Nochajski TH, Ram M, Hovey K, Trevisan M (2003): Alcoholic beverage preference and characteristics of drinkers

and nondrinkers in Western New York (United States). Nutr Metab Cardiovasc Dis 13(1):2-11

Ministry of Health and Welfare (2014): Korea health statistics 2013: Korea national health and nutrition examination survey (KNHANES VI-1). Ministry of Health and Welfare. Sejong. pp.2-34, 74-78, 106-129

Oh HS (2012): Alcohol consumption rates and the perception of drinking cultures among college students in the Wonju area. J Korean Soc Food Cult 26(2):101-112

Park HO, Hyun HJ, Song KH (2009): The nutrition knowledge, attitudes, and dietary habits of physical education majors and non-majors of male college students. Korean J Community Nutr 14(4):363-373

Park MS, Kim SA (2005): Effect of nutrition education on improving diet behavior of university students. Korean J Community Nutr 10(2):189-195

Seo EH (2014): A study on food habits and nutrient intakes according to bmi in food and nutrition major and non-major female students in Kyungnam University. Korean J Community Nutr 19(4):297-316

Shin KO, Choi KS, Han KS, Choi MS (2015): A study on the health status and food habits of male college students according to drinking. Korean J Food Nutr 28(1):73-83

Song JY (2008): Preception of and pattern of alcohol consumption and their effcets on health-related behavior among college students. Masters degree thesis. Sangji University. pp.25-30

The Daegucshinmun. One death incident a college student that never ends. The Daegucshinmun. Available from http://www.idaegu.co.kr/news.php?code=op&mode=view&num=160447. Accessed April 6, 2015

Wechsler H, Lee JE, Gledhill-Hoyt J, Nelson TF (2001): Alcohol use and problems at colleges banning alcohol: results of a national survey. J Stud Alcohol 62(2):133-141

Yeon JY, Hong SH, Bae YJ (2012): A study on nutritional status and dietary quality of university students by body image. Korean J Community Nutr 17(5):543-554

Yoon MS, Cho HJ, Choi SY (2009): Effects of intention for moderate drinking and drinking environment on problem drinking among college students. J Korean Alcohol Sci 10(2):35-50

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