

한국 대학생과 중국 대학생의 식행동 및 간식 섭취 비교 연구

류방가* · 허인준* · 이심열**†

*동국대학교_서울 가정학과 대학원생 · **동국대학교_서울 가정교육과 교수

A Comparative Study on the Dietary Behaviors and Snack Intake between Korean and Chinese College Students

Liu, Fangke* · Huh, In Joon* · Lee, Sim Yeol**†

*Graduate student, Dept. of Home Economics, Dongguk University_Seoul

**Professor, Dept. of Home Economics Education, Dongguk University_Seoul

Abstract

The purpose of this study was to compare the dietary behaviors and snack intake between Korean and Chinese university students. The total number of participants was 520, with 267 Korean college students in Seoul and 253 Chinese college students in Shandong Province. According to the results, the most frequent place of residence was their own house for Korean students and the dormitory for Chinese students. As for healthy life behavior, Chinese university students as compared to Korean students showed a higher tendency of exercising, and lower levels of drinking, smoking, and caffeine intake. The frequency of snack intake was about 1 to 3 times a week for both Korean and Chinese college students, and the frequency of night eating was higher among Korean students than among Chinese students. The overall dietary evaluation score was higher for Chinese students than for Korean students. This study compared the overall eating habits of Korean and Chinese college students and tried to provide useful basic data for the development of educational programs that can form desirable eating habits for the health of college students in both countries.

Key words: 간식 섭취(snack intake), 식행동(dietary behavior), 중국 대학생(Chinese university students), 한국 대학생(Korean university students)

† 교신저자: Lee, Sim Yeol, Pildong-ro, Junggu, Seoul, 04620, Korea
Tel: +82-2-2260-3413, E-mail: slee@dongguk.edu

본 논문은 석사학위 청구논문의 일부임

I. 서론

대학생은 청소년과 성인 사이의 과도기로 이 시기에 잘못된 식습관을 갖게 될 경우 나이가 들수록 식습관이 불량해지기 쉬우며 변화되기 어려워 이로 인한 여러 건강상의 문제가 야기될 수 있다(Kim & Kim, 2005). 대학생들은 고등학교 시절과 달리 부모와 학교의 통제를 벗어나 대학 진학과 동시에 자유로운 생활을 하게 됨에 따라 식습관이 쉽게 흐트러질 수 있다(Zhao, 2011). 균형 있는 영양섭취를 위한 올바른 식습관은 일상의 매 끼니부터 이루어져야 하나 기숙사 및 자취 생활의 보편화, 식사시간을 고려하지 않는 수업시간표, 대학 생활의 자유시간 증가, 아르바이트, 친구와의 교제 등의 다양한 영향으로 잦은 결식으로 인한 불규칙적인 식사, 외식 증가, 과식, 음주 및 흡연 등의 바람직하지 못한 식습관이 형성되고 있다(Choi, 2013). 불규칙적인 식사로 인해 섭취한 식사량이 적거나 결식을 했을 경우 간식과 야식을 섭취할 가능성이 높아지며(Hong, Yeon, & Bae, 2013; Kim & Kim, 2011), 특히 대학생들이 간식 및 야식으로 주로 섭취하는 패스트푸드는 고지방, 고열량, 고나트륨 식품인 경우가 많아 비만, 심혈관계 질환 및 당뇨병 등을 유발할 수 있으므로 적정량을 섭취하는 것이 중요하다(Jang & Oh, 2013).

식습관은 그 나라의 지리적 위치와 정치, 경제, 사회적 여건 그리고 역사 속에서 누적된 그 민족 특유의 문화적 배경에 의해서 형성된다. 또한, 일상적인 환경의 영향과 요구로부터 형성된 것이고 한 세대 사람들에게 습득되고 정착화 되어 다음 세대에 전승된다(Cho, 2002). 한국과 중국은 근접국가로 예로부터 정치, 경제, 문화 등 여러 면에서 밀접한 관계를 가져왔기 때문에 식생활이 유사한 점이 있지만, 한국의 경우 주식을 쌀에 잡곡을 섞어서 먹는 혼식을 하는 반면, 중국은 넓은 국토 면적으로 인한 기후의 차이로 중국 남방은 쌀밥을 주식으로 섭취를 하고, 중국 북방은 밀가루 음식을 주식으로 섭취하는 것이 한국과 중국이 다른 점이다(Kim, 2013; Lee & Cho, 2012; Lu, 2012). 최근 한국과 중국 모두 경제 성장과 생활의 편이성 추구로 가공식품 섭취와 함께 서구화된 식생활로 전환되고 있으며(Oh & Yoon, 2017), 이러한 식생활 변화는 양국 대학생 모두에게 영향을 줄 것으로 보여진다. 한국 대학생은

고등학교 시절과는 달리 자유로운 대학 생활을 보내는 반면(Choi & Hong, 2015), 중국 대학생의 경우 대부분 통학이 불가능하여 교내 기숙사 생활을 하고, 대학교에서 모든 시간표를 관할하기 때문에 정해진 수업을 모두 수강을 해야 하는 등(Kim, 2021)의 다소 통제된 생활은 한국 대학생과 중국 대학생의 식생활 차이가 있을 것으로 보인다.

지금까지 한국과 중국 대학생 식생활을 비교한 선행 연구를 보면 대부분이 한국 대학생과 재한 중국 유학생을 대상으로 영양지식, 식행동, 음료 기호도, 문화적응에 따른 식생활, 나트륨 섭취 식행동, 대학 급식 이용 등 연구가 진행되었으나(Bai, Lee, Song, & Lee, 2022; Cui, Yoo, Choi, & Yoon, 2020; Gao & Kim, 2018; Gue, Kim, & Kim, 2015; Li, Lee, & Rho, 2021; Wang, Kang, & Lee, 2019), 한국 대학생과 중국 현지에 거주하는 대학생 대상으로 한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 한국과 중국 대학생을 대상으로 식행동 및 간식 섭취에 대하여 비교 분석한 후 문제점을 파악하여 한국 대학생의 건강을 위한 바람직한 식습관을 형성할 수 있는 교육프로그램 개발에 유용한 기초자료를 제공하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 한국·중국의 식생활

식습관은 기후, 토양 등 주거 환경, 지리적 요인, 직업, 경제 수준 등의 사회 경제적 요인 외에도 체격, 체형 인식, 건강지식 등의 다양한 신체 발달, 정서 및 심리적 건강에도 영향을 미친다. 그러므로 균형 잡힌 영양 섭취를 할 수 있는 올바른 식습관은 매우 중요하다(Wang, 2013). 한 민족의 식생활 및 생활습관은 단기간에 형성되는 것이 아니라 대대로 내려오는 식품의 섭취 습관과 살고 있는 환경의 영향을 받아 적응해 오면서 형성된 것이다(Lu, 2012). 한국과 중국의 식생활을 살펴보면, 한국은 사계절의 구분이 뚜렷하고 지역적으로 기후의 차이가 있어 각 지방마다 산물이 다양하게 생산되어 그 지역의 특성을 살린 음식이 고루 발달되었다. 경기도 지방의 음식은 궁중

음식의 영향을 받아 색상이 화려하고, 북부지방의 음식은 수수하며 맛이 담백한 특징이 있으며, 남도 지방의 음식은 맵고 짠 편이다(Kim, 2005). 또한, 삼국시대 후기부터 주·부식의 일상식 구조가 확립되어 곡물로 밥을 짓고 장, 젓, 포 등의 가공이 발달하였으며 전통 식품은 간장, 고추장, 청국장 등 장류와 김치류, 젓갈류 등 발효식품이 발달하였다(Koh, 2003). 중국은 광활한 영토를 가지고 있어 지역마다 기후, 생산물 등이 다르고 여러 소수민족으로 이루어진 국가이므로 각 지역마다 기후와 음식의 맛 등이 다양하며 크게 네 가지로 분류할 수 있다. 산둥(山洞)요리는 산둥반도를 중심으로 발달하였으며, 고온에서 단시간 하는 조리하는 볶음요리가 많고, 주된 맛은 짠맛이 특징이다. 사천(四川)요리는 중국 내륙에 위치한 사천 지방을 중심으로 발달한 요리로서 삼초(고추, 후추, 산초)를 많이 사용하여 맛이 진하고 매운맛을 특징으로 하는 요리가 발달 되었다. 강소(江蘇)요리는 중국 중양의 양자강을 중심으로 발달하였고, 주로 해산물을 사용하고 재료의 본래의 맛에 중점을 둔 찜 요리나 삶는 요리가 발달하였다. 광둥(廣東)요리는 남쪽 해안지대로서 서구와의 교류가 활발하여 서양식 향신료를 사용한 요리가 발달 되었고 담백하고 신맛이 특징이다(Lee, 2009).

2. 대학생의 생활습관과 식생활

대학생들은 생애주기에서 성인기로 전환되는 시기이며, 고등학교 시절과는 달리 자유로워진 생활을 하는 대학생들은 불규칙한 식사, 결식, 과도한 음주 등으로 식생활이 바람직하지 못한 방향으로 변화할 수도 있다(Park, 2004). 건강에 대한 잘못된 인식과 관심 부족으로 자신의 건강을 지나치게 믿고 건전하지 않은 생활습관으로 연결될 가능성이 있다(Lee & Lee, 2022). 이성에 대한 관심 및 자신의 외모를 위해 과도한 다이어트를 함으로써 특정한 영양소의 결핍 및 급성 빈혈 등 다양한 건강 문제를 나타내고 있다(Park, Kim, Choi, & Song, 2021). 식생활의 기본은 영양소의 섭취를 세끼의 식사를 통해 공급하는 것이지만 아침 결식과 불규칙적인 식사로 인한 충족되지 못한 영양소는 간식 섭취를 통해 보충할 수 있다(Ahn & Kim, 2020).

간식 섭취는 불균형한 영양소를 공급하는 역할과 주변 사람과의 긴장 완화, 기분전환 등 역할도 한다(Bae, Choi, Kim, & Choi, 2022). 특히 간식을 선택할 때 영양적인 부분을 고려하기 보다는 맛이나 편리성에 중점을 두기 때문에 당과 지방 함량이 많이 함유된 간식 섭취가 증가하는 경향을 보이고 있다(Doo, Lee, Park, & Song, 2017). 대학생은 자유롭게 식품을 구입하고, 주로 섭취하기 편리한 가공식품 및 편의 식품을 선택한다. 이러한 무분별한 식품 섭취는 향후 성인기에 발생 위험이 높은 생활습관형 질병과 같은 건강 문제를 심각하게 악화시킬 수 있을 것이다. 따라서 적절한 건강을 유지하기 위하여 대학생의 올바른 식행동 형성 및 간식 섭취의 중요성을 인식시키는 것이 필요하다(Kim, 2017; Yeon, 2017).

III. 연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구에서는 한국과 중국 대학생의 식행동 및 간식 섭취 상태를 비교하였다. 한국 서울 소재 한국 대학생 267명, 지리적 특성상 한국과 가장 가까운 중국 산둥성 소재 중국 대학생 253명, 총 530명을 대상으로 2019년 6월 5일부터 7월 3일까지 조사를 실시하였다. 설문 조사는 연구 목적과 내용 및 응답요령을 설명한 다음, 대상자가 직접 작성을 하였고, 중국 대학생인 경우 한국어로 된 설문지를 중국어로 번역하여 사용하였다. 설문지를 회수하여 일부 부정확한 응답자를 제외한 총 520부를 회수하여 분석에 사용하였다.

2. 연구 내용 및 방법

본 연구의 설문지는 선행연구(Lee & Sun, 2013; Wang, 2013; Yan, 2016) 등을 참고하여 본 조사의 목적에 적합하도록 재구성하였다. 설문 문항은 총 4개의 영역으로 일반적 사항, 건강 생활습관, 식행동, 간식 섭취상태, 식생활 평가로 구성하였다.

일반적 사항은 성별, 한 달 용돈, 거주 형태, 본인 포함 형제·자매 수 등의 4문항, 건강 생활습관은 수면 시간, 취침시간, 운동, 카페인 섭취, 음주, 흡연 등의 6문항, 식행동은 아침 섭취 빈도, 아침 결식 여부, 식사시간의 규칙성, 식사시간, 외식 섭취 빈도, 선호하는 맛 등의 6문항, 간식 및 야식 섭취실태는 간식 섭취 빈도, 섭취이유, 1회 간식 비용, 즐겨 먹는 간식, 간식 섭취 장소, 야식 섭취 빈도, 야식 섭취이유, 야식 섭취시간 등 8문항으로 구성하였다.

식생활 평가 항목 10문항으로 우유·두유 및 유제품 섭취, 콩·두부 등 단백질 섭취, 김치 제외 채소섭취, 과일 섭취, 식사의 규칙성, 편식 정도의 항목에서는 ‘아닌 편’ 1점, ‘보통’ 3점, ‘항상’ 5점을 부여하였고, 점수가 높을수록 식생활이 좋음을 의미하였다. 바람직하지 못한 식생활 항목인 튀김이나 볶음류 섭취, 지방이 많은 육류 섭취, 아이스크림·케이크·과자·음료수 섭취, 절인 음식 섭취는 역으로 점수를 부여하였다.

3. 자료 분석방법

본 연구에서 수집된 정보는 IBM SPSS Statistics 25(IBM Corporation, Armonk, NY, USA) 프로그램을 활용하여 분석하였으며 구체적으로 다음과 같이 분석을 실시하였다. 조사 대상자의 국적에 따라서 일반적 사항, 건강 생활습관, 식행동, 간식 및 야식섭취 실태 등은 빈도와 백분율을 산출하였으며, Chi-square 검정을 실시하였다. 식생활 평가는 점수화하여 평균과 표준편차를 구하였으며, 독립표본 *t*-test를 실시하여 유의성을 검증하였다. 모든 자료의 항목별 값에 대한 차이 비교는 유의수준 $p < 0.05$ 에서 분석하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 일반적 사항

<Table 1>은 한국과 중국 대학생의 일반적 사항을 비교하

여 나타낸 것이다. 한국은 남학생이 58.80%, 여학생이 41.20% 이었고 반면에 중국은 남학생이 46.64%, 여학생이 53.36%였다($p < 0.01$). 한 달에 용돈을 20만원 이상 받는 한국 대학생은 77.44%인 반면, 중국 대학생은 77.07%가 20만원 미만으로 받는 것으로 나타났다($p < 0.001$).

한국 대학생(63.30%)은 자택에서 거주하는 비율이 가장 높게 나타난 반면에 기숙사에 거주하는 중국 대학생은 86.17%로 가장 높게 나타나 차이를 보였다($p < 0.001$). 한국과 중국에 거주하는 대학생의 식행동에 대한 연구(Wang, 2013)에서도 거주 형태가 한국 대학생은 자택, 중국 대학생은 기숙사 거주가 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하였다. 올바르게 건강한 식생활을 하는데 대학생들에게 영향을 주는 요인 중 하나는 거주 형태가 식생활에 영향을 줄 수 있다고 보고된 바가 있다(Choe & Cho, 2012; Ryu, Lee, Kwon, & Yoon, 2007). 이에 따라 본 연구에서 거주 형태에 차이를 보인 한국 대학생과 중국 대학생의 식행동 및 식습관에 영향을 줄 것으로 보여진다.

본인 포함한 형제·자매 수는 한국과 중국 대학생 모두 2명이 각각 62.92%, 49.80%로 가장 높게 나타났고, 다음으로 한국 대학생이 3명 이상이 26.96%, 중국 대학생은 외동이 41.50%로 높게 나타나 한국과 중국 대학생의 차이가 나타났다($p < 0.001$). 중국 정부는 출산 정책을 조정했으며, 1979년 이후 실시해온 한 자녀 정책을 부분적으로 완화한 후, 2013년에는 단독 두 자녀 정책을, 2016년에는 전면적 두 자녀 정책을 실시함으로써 36년간 유지한 한 자녀 정책을 폐기하였고, 최근에는 출산 장려 정책에도 불구하고 출산율이 크게 반등하지 않는다고 보고되었다(Kim & Hwang, 2019). 이러한 결과를 살펴 보면, 본 연구에서 중국 대학생의 형제·자매 수가 2명이 높게 나타난 이유로 보여진다.

2. 한국과 중국 대학생의 건강 생활습관

한국과 중국 대학생의 건강 생활습관에 대한 결과는 <Table 2>와 같다. 한국 대학생의 수면시간은 6~7시간 미만이 가장 많았고(63.67%), 중국 대학생은 7~8시간 미만(79.05%)이 가장 많은 것으로 나타나 중국 대학생은 한국 대학생에 비해 수면시간이 긴 것으로 나타났다($p < 0.001$). Wang(2013)의 연구에서

Table 1. General characteristic of subjects

	Korean (n=267)	Chinese (n=253)	χ^2
Gender			
Male	157(58.80) ^a	118(46.64)	7.71 ^{**b}
Female	110(41.20)	135(53.36)	
Monthly allowance			
< 100,000	40(14.66)	101(39.92)	191.02 ^{***}
100,000 < 200,000	21(7.89)	94(37.15)	
200,000 < 300,000	36(13.53)	35(13.83)	
300,000 < 400,000	62(23.31)	13(5.14)	
400,000 < 500,000	44(16.54)	14(3.95)	
≥ 500,000	64(24.06)	0(0.00)	
Residence pattern			
Own house(with parents)	169(63.30)	14(5.53)	370.93 ^{***}
Rented room	82(30.71)	13(5.14)	
Dormitory	12(4.49)	218(86.17)	
Lodging house	0(0.00)	5(1.98)	
Others	4(1.50)	3(1.19)	
Number of siblings			
Only-child	27(10.11)	105(41.50)	78.58 ^{***}
2 person	168(62.92)	126(49.80)	
3 person	54(20.22)	17(6.71)	
≥ 4 person	18(6.74)	5(1.98)	

^a n(%)

^b ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Table 2. Comparison health life behavior between Korean and Chinese university students

	Korean (n=267)	Chinese (n=253)	χ^2
Sleeping duration(hours)			
<5	21(7.87) ^a	9(3.56)	49.53 ^{***b}
<6	73(27.34)	19(7.51)	
<7	97(36.33)	97(38.34)	
<8	63(23.60)	103(40.71)	
≥8	13(4.87)	25(9.88)	
Bed time			
10~11 pm	18(6.74)	50(19.76)	165.57 ^{***}
11~12 pm	33(12.36)	136(53.75)	
12~1 am	89(33.33)	46(18.18)	
After 1 am	127(47.57)	21(8.31)	

Table 2. Continued

	Korean (n=267)	Chinese (n=253)	χ^2
Exercise			
Never	68(25.47)	34(13.44)	61.29***
1~2 times/month	51(19.10)	30(11.86)	
1~2 times/week	73(27.34)	50(19.76)	
3~4 times/week	54(20.22)	50(19.76)	
≥5 times/week	21(7.87)	89(35.18)	
Caffeine			
Never	54(20.22)	130(51.38)	103.94***
1 times/week	36(13.48)	47(18.58)	
2~3 times/week	53(19.85)	54(21.34)	
4~5 times/week	59(22.10)	12(4.74)	
Every day	65(24.34)	10(3.95)	
Alcohol drinking			
Never	87(32.58)	198(78.26)	112.96***
1 times/week	94(35.21)	39(15.42)	
2~3 times/week	63(23.60)	11(4.35)	
4~5 times/week	12(4.49)	2(0.79)	
Every day	11(4.12)	3(1.19)	
Smoking			
No	184(68.91)	234(92.49)	45.79***
Yes	83(31.09)	19(7.51)	

^a n(%)
^b ***p<0.001

는 한국 대학생이 중국 대학생보다 수면 시간이 다소 적은 경향으로 나타났고, 대학생의 건강 생활습관과 수면의 질과의 관련성에 대한 연구(Kim & Kim, 2013)에서는 한국 대학생의 평균 수면 시간은 6.91시간 정도로 나타나 본 연구와 유사하였다. Han(2019)의 연구에서는 한국 대학생의 평균 수면시간이 부족한 수준이며, 이러한 수면의 양이 부족은 뇌 기능과 건강에도 악영향을 미친다고 보고하였고, 대학생의 수면시간이 스트레스에 미치는 영향에 대한 연구(Kim & Park, 2021)에서 수면시간이 부족할수록 스트레스 수준은 증가하는 것으로 보고되었다. 따라서 중국 대학생에 비해 다소 적게 수면을 취하는 한국 대학생의 적절한 수면 시간을 유지하는 것이 필요하다고 보인다.

새벽 1시 이후 취침하는 한국 대학생은 새벽 1시 이후에

취침하는 비율이 47.57%로 가장 많았고 반면에 중국 대학생은 밤 11시~12시에 취침하는 비율이 53.75%로 가장 많이 나타나 한국 대학생보다 중국 대학생의 취침 시간이 이른 것으로 나타났다($p<.001$). Gao와 Kim(2018)의 제한 중국 유학생의 경우 한국으로 유학 오기 전 취침 시간은 밤 10~12시가 가장 많이 나타나 본 연구와 유사하였다. 또한 한국 대학생의 수면 양상과 일주기성 유형에 대한 연구(Kim, Song, & Yeon, 2009)에서 한국 대학생의 취침 시간이 새벽 1시가 가장 많은 것으로 나타나 본 연구와 유사하였다. 이러한 한국 대학생의 늦은 취침 시간은 야식을 섭취하게 되는 원인 중 하나로 보여진다.

운동 횟수는 주 1~2회 운동하는 한국 대학생이 27.34%로 가장 많았고, 중국 대학생은 주 5회 이상 운동하는 횟수가 35.18%로 가장 많이 나타나($p<.001$), 한국 대학생보다 중국

대학생의 운동 횟수가 다소 많은 경향을 보였다. Wang(2013)의 연구에서는 한국과 중국 대학생 모두 운동을 하지 않는 응답이 가장 높게 나타나 본 연구와 차이를 보였다. 대학생의 운동 참여가 심리적 안정감, 대학 생활 만족 및 행복지수에 미치는 영향(Lee & Song, 2013) 연구에서는 대학생은 규칙적인 운동에 의해 베타엔돌핀이 분비되어 성취감, 자아존중감 등을 체험하면서 편안함, 희열감 행복감을 느껴 스트레스가 해소된다고 보고하였다. 본 연구 결과 한국 대학생들은 규칙적인 운동을 통해 다양한 스트레스를 해소하는 것이 필요하다고 보여진다.

카페인 음료 섭취 빈도는 한국 대학생인 경우 주 4-5회, 매일 섭취하는 비율이 46.44%이었고, 반면 중국 대학생은 전혀 먹지 않는 비율이 51.38%로 나타나 한국 대학생이 중국 대학생보다 카페인 음료를 많이 섭취하는 경향을 보였다($p < .001$). 카페인은 인체 내의 중추신경계와 말초신경계를 자극해 적당량을 섭취하면 각성효과를 통한 집중력이 향상되고 피로감이 줄어드는 효과를 얻을 수 있는 반면에, 과다 섭취할 때에는 신경계에 영향을 미쳐 신경과민, 불면증, 흥분, 불안 등 여러 가지 부작용이 보고 되었다(Cheong, Choi, Kim, Kim, & Choi, 2021; Kwon et al., 2020; Lee, Huh, & Choi, 2013; Yoo & Sim, 2014). 따라서 본 연구 결과에서 나타난 한국 대학생의 카페인 음료 섭취 빈도를 줄여야 할 것으로 보여진다.

음주를 하지 않는 중국 대학생은 78.26%이었고, 반면에 주 1회 이상 음주를 하는 한국 대학생의 비율은 67.42%로 나타나 한국 대학생이 중국 대학생에 비하여 음주를 하는 빈도가 높은 경향을 보였다($p < .001$). Yan(2016)의 연구에서도 음주를 하지 않는 대학생이 한국 대학생보다 중국 대학생이 높게 나타났다. Hong과 Oh(2016)의 연구에서도 조선족 대학생보다 중국 대학생이 음주를 하지 않는 경향으로 나타나 본 연구와 유사하였다. 반면 Wang(2013)의 연구에서는 음주를 하는 대학생이 중국 대학생과 한국 대학생 모두 높게 나타났고, Lee와 Sun(2013)의 연구에서는 한국 대학생과 중국 대학생 모두 거의 음주를 하지 않는 응답이 높게 나타나 본 연구 결과와 다른 경향이 나타났다. 이러한 결과를 살펴보면, 대학생의 음주 섭취에 영향을 미치는 요인이 다양하기 때문으로 보여진다.

흡연을 하지 않는 한국 대학생은 68.91%이었고, 중국 대학생은 92.49%로 나타나 중국 대학생이 한국 대학생에 비해 흡

연을 하지 않는 비율이 상대적으로 높았다($p < .001$). Yan(2016)의 연구에서는 흡연을 하지 않는 대학생이 한국 대학생, 중국 대학생이 중국 유학생보다 상대적으로 높게 나타났고, Wang(2013)의 연구에서는 흡연을 하지 않는 한국 대학생이 중국 대학생보다 높게 나타나 본 연구와 다른 경향을 보였다. 한국 대학생의 흡연에 대한 실태조사(Kim, Kang, & Park, 2013)의 연구에서 한국 대학생은 90.5%가 흡연을 하지 않았고, 재한 중국 유학생의 식생활에 관한 연구(Qin, Kim, & Yun, 2021)에서도 중국 유학생은 80.1%가 흡연을 하지 않았으며, 중국 유학생의 나트륨 섭취 관련 식행동에 대한 연구(Li et al., 2021)에서도 중국 유학생은 77.0%가 흡연하지 않는 결과를 보였다. 이러한 결과를 살펴보면, 전반적으로 한국과 중국 대학생의 흡연율이 높지 않은 경향으로 보여진다.

3. 한국과 중국 대학생의 식행동

<Table 3>은 한국과 중국 대학생의 식행동에 대한 결과를 비교하여 나타낸 것이다. 아침 식사를 전혀 섭취하지 않는 한국 대학생의 응답이 52.81%로 가장 높았고, 반면 중국 대학생은 매일 섭취하는 경우가 40.71%로 가장 높은 비율로 나타나 한국 대학생은 중국 대학생보다 아침 결식율이 높게 나타났다($p < .001$). Yan(2016)의 연구와 한국과 중국 대학생의 비만 관련 태도 연구(Lee & Sun, 2013)에서도 한국 대학생이 중국 대학생보다 아침 결식율이 높은 결과가 나타나 본 연구와 유사하였다. 이러한 결과를 살펴보면 전반적으로 한국 대학생이 중국 대학생에 비해 아침을 안 먹는 경향을 보였다. 아침 식사는 전날 저녁 식사 후 비교적 긴 공복 시간 후 섭취하는 식사이므로, 정상 혈당을 유지하기 위해 중요하다. 또한, 아침 식사를 하는 식습관이 체중 증가, 비만과 대사증후군 유병율을 낮춘다는 결과가 보고되었다(Odegaard et al., 2013). 따라서 식생활 교육을 통해 한국 대학생의 아침 결식율을 낮추는 것이 필요하다고 보인다.

아침 결식의 원인을 보면 시간이 부족해서 아침 식사를 결식하는 경우가 한국 대학생과 중국 대학생 모두 각각 47.29%, 47.65%로 가장 높게 나타났다. 다음으로 한국 대학생은 습관적으로 결식하는 경향이 32.51%로 높게 나타난 반면, 중국

Table 3. Comparison eating behavior between Korean and Chinese university students

	Korean (<i>n</i> =267)	Chinese (<i>n</i> =253)	χ^2
Breakfast eating			
Never	141(52.81)	17(6.72)	160.69 ^{***b}
1~2 times/week	41(15.36)	25(9.88)	
3~4 times/week	32(11.99)	51(20.16)	
5~6 times/week	13(4.87)	57(22.53)	
Every day	40(14.98)	103(40.71)	
Skipping reasons			
No appetite	22(10.84)	35(23.49)	28.37 ^{***}
Not enough time	96(47.29)	71(47.65)	
Habitual	66(32.51)	18(12.08)	
Diet	3(1.48)	2(1.34)	
Nothing to eat	10(4.93)	12(8.05)	
Others	6(2.96)	11(7.38)	
Regular meals			
Regular	82(30.71)	118(46.64)	42.88 ^{***}
Normal	79(29.59)	99(39.13)	
Irregular	106(39.70)	36(14.23)	
Meal times(Min)			
<10	15(5.62)	26(10.28)	43.01 ^{***}
10~20	116(43.07)	167(66.01)	
20~30	114(42.70)	53(20.95)	
≥30	23(8.61)	7(2.77)	
Eating out frequency			
Never	16(5.99)	18(7.11)	14.75 [*]
1~3 times/month	35(12.73)	48(18.97)	
1~2 times/week	81(30.34)	94(37.15)	
3~4 times/week	70(26.22)	41(16.21)	
5~6 times/week	26(9.74)	28(11.07)	
Every day	40(14.98)	24(9.49)	
Preference of taste			
Sweet taste	50(18.73)	61(26.18)	34.67 ^{***}
Hot taste	90(33.71)	70(30.04)	
Sour taste	4(1.50)	30(12.88)	
Salty taste	73(27.34)	42(18.04)	
Others	50(18.73)	30(12.88)	

^a *n*(%)^b **p*<0.05, ****p*<0.001

대학생은 식욕이 없어서 결식하는 경우가 가장 많았다(23.49%, $p<.001$). Yan(2016)의 연구에서는 아침을 결식하는 이유로 한국 대학생, 중국 대학생, 중국인 유학생 모두 시간이 부족해서 결식하는 경우가 가장 높았고, 한국에 거주하는 중국 유학생의 식생활 및 생활습관에 대한 연구(Gao & Kim, 2018)에서도 중국 유학생은 시간이 없어서 아침을 결식하는 경우가 높게 나타나 본 연구와 유사하였다. 반면, 한국과 중국 대학생의 비만에 따른 식행동에 대한 연구(Wang, 2013)에서 한국 대학생은 식욕이 없어서, 중국 대학생은 시간이 없어서 아침을 결식하는 경향이 가장 높게 나타나 본 연구 결과와 차이를 보였다. 결과들을 살펴보면, 한국과 중국 대학생이 식욕이 없거나 시간이 없어서 아침 식사를 결식하는 경향으로 나타났다.

식사의 규칙성에서 한국 대학생은 식사를 불규칙적으로 하는 편이 39.70%로 가장 높았고, 반면에 중국 대학생은 규칙적으로 식사를 하는 편이 46.64%로 가장 높게 나타나 한국 대학생과 중국 대학생의 차이를 보였다($p<.001$). 중국 연변 지역 조선족 대학생과 중국 대학생의 식생활 비교 연구(Hong & Oh, 2016)에서는 조선족 대학생보다 중국 대학생이 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타나 본 연구 결과와 유사하였다. 반면에 Yan(2016)의 연구에서는 한국 대학생, 중국 대학생 및 한국 거주 중국 유학생 모두 대체로 규칙적인 식사를 하는 경향이 가장 높았고, Wang(2013)의 연구에서는 한국 대학생이 중국 대학생 보다 규칙적인 식사를 하는 결과를 보여 본 연구와 다른 결과로 나타났다.

식사시간은 한국 대학생과 중국 대학생 모두 식사시간이 10~20분 정도 걸리는 응답이 각각 43.07%와 66.01%로 가장 높았다. 반면 식사시간이 20~30분 정도 걸리는 응답에서는 한국 대학생(42.70%)이 중국 대학생(20.95%)에 비해 높게 나타나 한국과 중국 대학생이 차이를 보였다($p<.001$). Hong과 Oh(2016)의 연구에서는 중국 대학생과 조선족 대학생 모두 식사시간이 10~20분 정도 걸리는 응답이 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하였다.

외식 행동의 경우 한국 대학생(30.34%)과 중국 대학생(37.15%) 모두 주 1~2회 정도 외식을 하는 경향이 가장 높았고, 다음으로는 한국 대학생이 주 3~4회가 26.22%, 중국 대학생은 월 1~3회가 18.97%로 나타났다($p<.05$). 재한 중국 유학생의 식생활에 대한 연구(Qin et al., 2021)에서 한국에 거주하는 중

국 유학생의 경우에도 주 1~2회 정도 외식을 하는 경향이 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하였다. 대학생은 밖에서의 활동 증가, 원거리 통학증가, 거주 형태 변화 등으로 자유로운 생활 형태를 보이게 되는 것으로 나타나 이로 인해 외식 빈도가 높아지는 것으로 보고되었다(Choi, Chung, & Rho, 2022).

선호하는 맛에 대해서는 한국 대학생과 중국 대학생 모두 매운맛을 선호하는 응답이 각각 33.71%, 30.04%로 가장 높게 나타났다. 다음으로 한국 대학생은 짠맛(27.34%)이었고, 중국 대학생은 단맛(26.18%)으로 나타나 선호하는 맛의 차이가 나타났다($p<.001$). Hong과 Oh(2016)의 연구에서는 한국 대학생과 중국 대학생 모두 매운 음식을 선호하는 경향으로 나타났고, Cho, Kim, Kim, Lee와 Kim(2016)의 연구에서 중국 대학생의 경우 매운맛을 가장 선호하였다. 또한 한국 대학생도 매운맛을 가장 선호하여(Ha, 2012; Seo & Kim, 2011) 본 연구와 유사하였다. 이러한 결과를 살펴보면 대학생들이 스트레스 해소를 위해 매운 맛을 즐기는 것으로 보여진다.

4. 한국과 중국 대학생의 간식 및 야식 섭취실태

한국과 중국 대학생의 간식 및 야식 섭취에 대한 결과는 <Table 4>와 같다. 한국 대학생(42.70%)과 중국 대학생(43.08%) 모두 주 1~3회 간식을 섭취하는 비율이 높게 나타났고, 한국과 중국 대학생의 간식 섭취 빈도에 대한 차이는 보이지 않았다. 중국 연변 대학생의 식생활에 대한 연구(Hong & Oh, 2016)에서도 조선족 대학생과 중국 대학생 모두 간식을 주 1~2회 정도 섭취하는 비율이 높게 나타났고, 재한 중국 유학생의 식생활에 대한 연구(Qin et al., 2021)에서 중국 유학생도 간식을 주 1~2회 정도 섭취하는 비율이 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하였다.

한국 대학생은 배가 고파서(43.26%) 간식을 섭취하는 응답이 가장 높았고, 반면에 중국 대학생은 간식을 습관적으로(50.49%) 섭취하는 경우가 가장 높게 나타나 한국과 중국 대학생의 차이를 보였다($p<.001$). 평택지역 대학생의 식습관 및 생활습관 비교 연구(Ahn & Kim, 2020)에서 한국 대학생은 배가 고파서 간식을 섭취하는 경우가 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하였다. 대학생들이 간식을 배가 고파서 섭취하는

이유는 아침 결식이나 규칙적으로 식사를 하지 않기 때문으로 보여진다.

한국 대학생은 1회 간식 섭취 비용을 2,000~4,000원 정도

사용하는 비율이 43.61%로 가장 높았고, 중국 대학생은 1회 간식 비용을 2,000원 미만으로 사용하는 비율이 68.38%로 가장 높게 나타나 차이를 보였다($p<.001$). 한국 대학생은 즐겨

Table 4. Comparison snack and night eating between Korean and Chinese university students

	Korean (n=267)	Chinese (n=253)	χ^2
Frequency			
Seldom	48(17.98)	49(19.37)	3.98
1~3 times/week	114(42.70)	109(43.08)	
4~6 times/week	46(17.23)	55(21.74)	
1 times/day	39(14.61)	28(11.07)	
≥ 2 time/day	19(7.12)	12(4.74)	
Reasons			
Hungry	93(43.26)	61(29.61)	23.82***b
Stress relief	39(18.14)	22(10.68)	
Supplementation of nutrition	5(2.33)	6(2.91)	
Socializing with friends	4(1.86)	8(3.88)	
Habitually	64(29.77)	104(50.49)	
Others	10(4.65)	5(2.43)	
Cost(one time)			
< 2,000 won	69(25.52)	173(68.38)	99.87***
2,000~4,000 won	116(43.61)	56(22.13)	
4,000~6,000 won	54(20.30)	12(4.74)	
6,000~8,000 won	11(4.14)	6(2.37)	
≤ 8,000 won	17(6.39)	6(2.37)	
Favorite snack			
Breads and snacks	108(41.06)	50(20.33)	130.82***
Snack bar	34(12.93)	16(6.50)	
Fast food	20(7.60)	26(10.57)	
Beverages	81(30.80)	39(15.85)	
Dairy products	4(1.52)	30(12.20)	
Fruits	8(3.04)	76(30.89)	
Others	8(3.04)	9(3.66)	
Place			
School canteen	79(29.59)	69(27.94)	249.05***
House	117(43.82)	22(8.91)	
Restaurant	15(5.62)	9(3.64)	
Street food	25(9.36)	0(0.00)	
Dormitory	5(1.87)	146(59.11)	
Others	26(9.74)	1(0.40)	

Table 4. Continued

		Korean (n=267)	Chinese (n=253)	χ^2
Frequency				
	Seldom	27(10.15)	58(22.92)	17.92**
	1~3 times/month	101(37.97)	96(37.94)	
	1~3 times/week	90(33.83)	64(25.30)	
	3~4 times/week	28(10.53)	18(7.11)	
	≥ 5 times/week	20(7.52)	17(6.72)	
Reasons				
Night eating	Hungry	160(62.26)	160(70.80)	18.58**
	Socializing with friends	23(8.95)	24(10.62)	
	Stress relief	39(15.18)	8(3.54)	
	Habitually	17(6.61)	17(7.52)	
	Others	18(7.00)	17(7.52)	
Time				
	20~21 o'clock	35(13.62)	75(32.89)	66.65***
	21~22 o'clock	64(24.90)	90(39.47)	
	22~23 o'clock	58(22.57)	38(16.67)	
	23~24 o'clock	63(24.51)	15(6.58)	
	≥24 o'clock	37(14.40)	10(4.39)	

^a n(%)

^b ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

먹는 간식이 빵 및 과자류(41.06%)가 가장 높았고, 중국 대학생은 과일류(30.89%)가 가장 높게 나타나 한국과 중국 대학생의 차이가 나타났다($p < 0.001$). 대학생의 식습관에 대한 연구(Choi, 2013)에서 한국 대학생의 즐겨 먹는 간식은 과자류가 가장 높게 나타났고, Choi와 Hong(2015)의 대학생의 외식소비행위와 식습관에 대한 연구에서 한국 대학생이 즐겨 먹는 간식은 빵 및 과자가 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하였다. 반면에 대학생의 건강상태, 식사유형 및 간식 선호에 대한 연구(Lee, Oh, & Kim, 2010)에서는 한국 대학생들이 유제품과 커피를 가장 즐겨 먹는 것으로 나타나 본 연구와 차이를 보였다.

한국 대학생은 간식 섭취를 집에서 하는 경우가 43.82%로 가장 높았고, 중국 대학생은 응답자의 59.11%가 기숙사에서 간식 섭취를 하는 것으로 가장 높게 나타났다($p < 0.001$). 이러한 결과를 살펴보면, 한국 대학생은 거주 형태가 집, 중국 대학생은 기숙사가 높게 나타났기 때문에 보여진다.

한국 대학생(37.97%)과 중국 대학생(37.94%) 모두 야식을

월 1~3회 정도 섭취하는 비율이 가장 높게 나타났다. 반면 중국 대학생(22.92%)은 한국 대학생(10.15%)에 비해 야식을 거의 먹지 않는 경우가 높게 나타나 한국과 중국 대학생의 차이가 나타났다($p < 0.01$). Gao와 Kim(2018)의 연구에서 중국 유학생들의 유학 전 야식을 월 1~2회 정도 섭취한 결과가 가장 높았고, Yan(2016)의 연구에서는 한국 대학생, 중국 대학생, 중국인 유학생 모두 야식을 월 1~2회 정도 섭취하는 결과가 가장 높게 나타나 본 연구 결과와 유사하였다.

한국 대학생(62.26%)과 중국 대학생(70.80%) 모두 배가 고파서 야식을 섭취하는 경우가 가장 높게 나타났고, 다음으로 한국 대학생은 스트레스 해소(15.18%), 중국 대학생은 친구와 어울리기 위해(10.62%) 야식을 섭취하는 이유로 나타나 한국과 중국 대학생의 차이가 나타났다($p < 0.01$). Jun, Choi와 Bae(2015), Kim과 Kim(2011)의 연구 결과에서 한국 대학생은 배가 고파서 야식을 섭취하는 응답이 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하였다. 저녁 식사 후 취침 시간이 늦어짐에 따라 배가 고파서

야식을 섭취하는 경향이 높아지는 것으로 보여진다.

야식 먹는 시간으로 한국과 중국 대학생 모두 21~22시가 각각 24.90%, 39.47%로 가장 높았고, 다음으로 한국 대학생은 23~24시(24.51%), 중국 대학생은 20~21시(32.89%)로 나타났다($p<.001$). Kim과 Kim(2011)의 대학생 야식 섭취 실태에 대한 연구에서 한국 대학생이 야식 먹는 시간은 밤 11시~새벽 1시가 가장 높게 나타났고, Jun 외(2015)의 대학생 거주 형태별 야식 섭취 연구에서도 밤 11시~새벽 1시에서 야식을 먹는 경우가 가장 높게 나타나 본 연구와 다른 경향으로 나타났다. 늦은 시간 야식 섭취는 비만의 주요 요인이며 또한 위염, 식도염, 소화성 궤양 등 다양한 위장과 관련된 질환을 높이고 당뇨병과 같은 생활습관형 질병자에서 혈당 조절 이상을 일으키는 합병증에 미칠 수 있는 것으로 보고되었다(Morse, Ciechanowski,

Katon, & Hirsch, 2006). 따라서 늦은 시간에 야식을 섭취하는 것을 피해야 할 것으로 보여진다.

5. 한국과 중국 대학생의 식습관 평가 및 점수에 따른 분류

<Table 5>는 한국과 중국 대학생의 식습관 평가 결과를 비교하여 나타내었고, 식습관 평가의 총 점수를 계산하여 36점 이상은 전반적으로 양호한 그룹, 26점 이상 36점 미만은 평균적인 식생활 그룹, 그리고 26점 미만은 식생활이 불량한 그룹으로 분류한 결과는 <Table 6>과 같다.

중국 대학생은 한국 대학생보다 매일 우유 및 유제품

Table 5. Comparison dietary assessment between Korean and Chinese university students

	Korean (n=267)	Chinese (n=253)	t
Milk & its products, over 1cup daily ^c	2.39±1.46	3.12±1.39	5.84*** ^b
Beans or Tofu of Protein foods, 3-4 times daily ^c	3.07±1.40	2.76±1.44	2.49 [†]
Vegetables(except Kimchi), every meal ^c	3.03±1.47	3.16±1.43	1.01
Fruits(or fresh fruit juice), 1ea (1 cup) daily ^c	2.23±1.41	2.86±1.42	5.04***
Fried or stir fried foods, 1 time per 2 days ^d	2.97±1.35	3.11±1.45	1.14
High fat meat, over 1 time per 3 days ^d	3.04±1.32	3.40±1.45	3.00**
One of ice cream, cakes, cookies, or carbonated drinks, 1 time, daily ^d	2.84±1.53	3.48±1.54	4.73***
Pickled vegetables, daily ^d	4.21±1.19	4.44±1.04	2.28 [†]
3 meals a day, regularly ^c	2.05±1.31	3.51±1.54	12.14***
Balanced diet ^c	3.41±1.44	3.51±1.42	0.81
Total	2.92±0.53	3.34±0.58	8.50***

^a Mean±SD

^b [†] $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

^c Always: 5 point, moderate: 3 point, seldom: 1 point

^d Always: 1 point, moderate: 3 point, seldom: 5 point(reverse coding)

Table 6. Comparison distribution of dietary assessment score between Korean and Chinese university students

	Korean (n=267)	Chinese (n=253)	χ^2
Overall good condition ^c	46(17.23)	101(39.92)	49.86*** ^b
Average eating habits	160(59.93)	137(54.15)	
Poor condition	61(22.85)	15(5.93)	

^a n(%)

^b *** $p<.001$

^c Good: ≥ 36 , average: $26 < 36$, poor: < 26

($p<.001$)과, 과일을 섭취하는 경향이 높게 나타났다($p<.001$). 또한 장아찌와 같은 짠 음식($p<.05$), 매일 아이스크림, 케이크, 과자, 음료수 중 1가지($p<.001$), 그리고 지방이 많은 육류를 덜 섭취 하였으며($p<.01$), 매일 규칙적인 세 끼 식사를 하는 편으로 나타났다($p<.001$). 한국 대학생은 중국 대학생 보다 매일 3~4회 콩이나 두부를 섭취하는 편으로 나타났다($p<.05$). 식생활 평가의 전체 평균점수는 한국 대학생(2.92점)보다 중국 대학생(3.34점)이 높게 나타났다($p<.001$). 대학생의 비타민 및 무기질 보충제 실태에 관한 연구(Park, 2019)에서 대학생의 식생활 전체 평균 점수는 2.95점으로 나타났고, 20·30대 성인의 카페인 함유 음료에 대한 인식 및 섭취 실태 연구(Seo, 2020)에서도 전체 평균 점수가 2.97점으로 나타났으며, Kim(2022)의 청년 1인 가구 라이프 스타일에 따른 식생활 연구에서도 전체 평균 점수가 2.84점으로 나타났다. 특히 전반적으로 불규칙한 식사를 하는 편이고, 매일 1컵 우유 섭취를 하지 않은 편이고, 장아찌 같은 절인 음식을 많이 섭취하는 경향을 보여 본 연구와 유사하였다.

전반적으로 양호한 식습관 그룹은 중국 대학생(39.92%)이 한국 대학생(17.23%) 보다 높았고, 불량한 그룹은 한국 대학생(22.85%)이 중국 대학생(5.93%) 보다 높게 나타나 중국 대학생이 한국 대학생보다 전반적으로 식생활 습관이 양호한 것으로 나타났다($p<.001$).

V. 결론

본 연구에서는 한국과 중국 대학생의 건강 생활습관, 식행동, 간식 및 야식 섭취 실태, 식생활 평가에 대하여 비교 분석하였다. 한국은 남학생이 58.80%, 여학생이 41.20%이었고, 중국은 남학생이 46.64%, 여학생이 53.36%로 나타났다($p<.01$). 한국 대학생은 주로 자택, 중국 대학생은 기숙사에서 거주하는 비율이 높았다($p<.01$).

건강 생활습관에서 한국 대학생은 중국 대학생보다 수면 시간이 적었고($p<.001$), 취침 시간도 늦었으며($p<.001$), 운동하는 횟수도 낮게 나타났다($p<.001$). 또한 카페인 음료 섭취

($p<.001$), 음주 빈도($p<.001$), 흡연율($p<.001$)은 높게 나타났다.

식습관 항목을 살펴보면 한국 대학생은 중국 대학생보다 아침 결식률이 높게 나타났고($p<.001$), 결식하는 이유로 한국 대학생과 중국 대학생 모두 시간이 부족한 이유로 나타났으며 다음으로 한국 대학생은 습관적인 아침 결식, 중국 대학생은 식욕이 없어서 결식하는 것으로 보였다($p<.001$). 중국 대학생은 한국 대학생보다 규칙적으로 식사하는 경향으로 나타났으며($p<.001$), 외식 빈도는 한국과 중국 대학생 모두 주 1~2회가 가장 높았고 다음으로 한국 대학생은 주 3~4회, 중국 대학생은 월 1~3회 외식을 하는 경향으로 나타났다($p<.05$).

간식 섭취는 한국과 중국 대학생 모두 주 1~3회가 높은 비율을 차지하였다. 간식 섭취 이유로 한국 대학생은 배가 고파서 간식을 섭취하였고 반면에 중국 대학생은 습관적으로 간식을 섭취하였다($p<.001$). 한국 대학생이 즐겨 먹는 간식은 빵 및 과자류인 반면에 중국 대학생은 과일류로 나타났고($p<.001$), 한국 대학생은 주로 집에서, 중국 대학생은 기숙사에서 간식을 섭취하였다($p<.001$).

중국 대학생이 한국 대학생보다 야식을 섭취하는 경향이 낮았고($p<.01$), 두 나라 대학생 모두 배가 고파서 야식을 섭취하였으며, 특히 한국 대학생은 스트레스 해소, 중국 대학생은 친구와 어울리기 위해 야식을 섭취하였다($p<.01$). 한국과 중국 대학생 모두 21~22시에 야식을 먹는 비율이 높았고, 다음으로 한국 대학생은 23~24시, 중국 대학생은 20~21시로 나타났다($p<.001$).

식생활 평가에서 한국 대학생은 콩과 두부와 같은 단백질을 하루에 3~4회 섭취하는 경향이 중국 대학생보다 높았다. 반면 우유 및 유제품, 과일류, 아이스크림 및 케이크 섭취($p<.001$), 지방이 많은 식품섭취, 규칙적인 식사($p<.01$), 장아찌류 섭취($p<.05$)의 항목에서 중국 대학생이 한국 대학생보다 높게 나타나 전반적으로 식생활 평가에서 중국 대학생이 한국 대학생보다 높았다($p<.001$).

본 연구 결과 한국 대학생은 주로 자택, 중국 대학생은 기숙사에서 거주하였고, 중국 대학생이 한국 학생에 비해 운동 횟수는 높고, 음주, 흡연 및 카페인 섭취는 낮은 경향이였다. 또한 아침 결식률은 낮고, 식사의 규칙성은 높은 경향을 보였다. 한국과 중국 대학생의 간식 섭취 횟수는 유사하였으나 야식 섭취는 한국 대학생이 중국 대학생보다 높았다. 전반적

인 식생활 평가는 중국 대학생이 한국 대학생보다 높게 나타났다. 본 연구 결과 전반적인 식생활이 한국 대학생보다 중국 대학생이 양호 한 것으로 나타났으며, 한국 대학생의 식생활 개선이 필요한 것으로 보여진다. 이에 따라 한국 대학생 대상으로 식생활 관련 영양교육을 통해서 스스로 건강한 식습관의 중요성을 인식하고 구체적인 실천을 제시해주는 것이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 한국과 중국 대학생을 대상으로 식행동 및 간식 섭취에 대하여 비교 분석하였고, 향후 한국 대학생의 건강을 위한 바람직한 식습관을 형성할 수 있는 교육프로그램 개발에 유용한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

참고문헌

- Ahn, S. H., & Kim, S. Y. (2020). Comparative study of eating habits and lifestyle by gender among college students in Pyeongtaek. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 30(2), 117-128. doi:10.17495/easdl.2020.4.30.2.117
- Bae, Y. J., Choi, K. A., Kim, Y. M., & Choi, M. K. (2022). Assessment of sugar and sodium contents and their intakes in snack food groups - A focus on cookies, nuts, fruits, dairy products, and beverages. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 32(4), 263-272. doi:10.17495/easdl.2022.8.32.4.263
- Bai, S. L., Lee, Y. M., Song, K. H., & Lee, Y. J. (2022). Factors influencing convenience food choices based on the health consciousness of Chinese students in South Korea. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 32(3), 169-180. doi:10.17495/easdl.2022.6.32.3.169
- Cheong, J. H., Choi, K. A., Kim, Y. M., Kim, M. H., & Choi, M. K. (2021). Awareness and intake of caffeine-containing foods among high school students in Seoul. *Journal of The Korean Dietetic Association*, 27(3), 179-190. doi:10.14373/JKDA.2021.27.3.179
- Cho, S. H., Kim, J. H., Kim, M. H., Lee, W. J., & Kim, E. K. (2016). Perception and preference for Korean food among Chinese students residing in Korea and China. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 31(4), 261-268. doi:10.7318/KJFC/2016.31.4.261
- Cho, S. O. (2002). A study on the Korean society of dietary culture through reports of research and literatures. *Journal of Korean Elementary Science Education*, 13(1), 243-288.
- Choe, J. Y., & Cho, M. S. (2012). Investigation of dietary behaviors according to residence status and ethnicity of university students in Yanbian, China. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 27(1), 39-48. doi:10.7318/KJFC.2012.27.1.038
- Choi, B. B. (2013). Dietary habits and behaviors of college students in the Northern Gyeonggi-do Region. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 26(3), 404-413. doi:10.9799/ksfan.2013.26.3.404
- Choi, T. H., & Hong, K. W. (2015). A study on dining out and dietary behavioral patterns according to gender of university students. *Korean Academy of Foodservice Industry and Management*, 11(1), 31-50.
- Choi, Y. N., Chung, S. S., & Rho, J. O. (2022). A franchise hamburger menu for university students determined by identifying selection attributes using conjoint analysis. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 32(4), 250-262. doi:10.17495/easdl.2022.8.32.4.250
- Cui, Y., Yoo, H. J., Choi, I. J., & Yoon, J. H. (2020). Dietary life of Chinese international students according to the frequency of university foodservice use in Korea. *Korean Journal of community Nutrition*, 25(4), 291-302. doi:10.5720/kjcn.2020.25.4.291
- Doo, S. R., Lee, Y. M., Park, H. R., & Song, K. H. (2017). Relationship among life stress, dietary behaviors and high-fat snack intake in high school students in Gyeonggi area. *Korean Journal of community Nutrition*, 22(4), 289-297. doi:10.5720/kjcn.2017.22.4.289
- Gao, R. R., & Kim, J. H. (2018). Changes in dietary life and health-related lifestyle by stress level in Chinese international students in Korea. *Journal of The Korean Dietetic Association*, 24(1), 75-91. doi:10.14373/JKDA.2018.24.1.75
- Gue, S., Kim, H. C., & Kim, M. R. (2015). A cross-cultural investigation of nutrition knowledge, dietary behaviors, and checking behaviors of food and nutrition labels between Korean and Chinese university students. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 25(6), 342-351.

- doi:10.17495/easdl.2015.12.25.6.942
- Ha, K. H. (2012). Stress and dietary life of college students in Daeheon area(II). *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(7), 306-313. doi:10.5392/JKCA.2012.12.07.306
- Han, H. H. (2019). The relationship among smartphone addiction, lack of sleep and sleeping hours of university students. *Journal of Convergence for Information Technology*, 9(10), 213-219. doi:10.22156/CS4SMB.2019.9.10.213
- Hong, K. H., & Oh, U. H. (2016). Comparisons of health related lifestyle and dietary behaviors according to gender, ethnicity and residence type of university students in Yanbian, China. *The Korean Journal of Food and Nutrition*, 29(4), 486-498. doi:10.9799/ksfan.2016.29.4.486
- Hong, S. H., Yeon, J. Y., & Bae, Y. J. (2013). Relationship among night eating and nutrient intakes status in university students. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 23(3), 297-310.
- Jang, J. S., & Oh, S. C. (2013). A study on fast food consumption patterns and behaviors of university students. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 26(2), 301-309. doi:10.9799/ksfan.2013.26.2.301
- Jun, Y. S., Choi, M. K., & Bae, Y. J. (2015). Night eating and nutrient intake status according to residence type in university students. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 44(2), 216-225. doi:10.3746/jkfn.2015.44.2.216
- Kim, B. C., & Hwang, J. Y. (2019). An analysis on the low fertility crisis and policy adjustment in China. *China Knowledge Network*, 14(14), 217-256. doi:10.35389/ckn.14.14.201911.217
- Kim, D. K. (2022). *Dietary status according to the life style of single-young adult household*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul, Korea.
- Kim, D. S., Kang, S. W., & Park, J. W. (2013). Survey on smoking for college students in some regions. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 14(4), 1841-1848. doi:10.5762/KAIS.2013.14.4.1841
- Kim, H. K., & Kim, J. H. (2005). Food habits and nutrition knowledge of college students residing in the dormitory in Ulsan area. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 34(9), 1388-1397. doi:10.3746/jkfn.2005.34.9.1388
- Kim, H. K., & Kim, J. H. (2011). Comparison of life style, school achievement and snaking behaviors among underweight and overweight adolescents. *Journal of Nutrition and Health*, 44(2), 131-139. doi:10.4163/kin.2011.44.2.131
- Kim, H. R. (2013). A study on the association of diet quality and risk of mortality and major chronic diseases from nationally representative longitudinal data. *Health and Social Welfare Review*, 33(3), 5-30.
- Kim, J. K., Song, H. S., & Yeon, M. Y. (2009). The preliminary study of sleep patterns, circadian typology and depression level in Korean college students. *The Korean Journal of Health Psychology*, 29(2), 355-370.
- Kim, J. S. (2021, October 2). *Unexpected point that Chinese college students said they were 'envy of Korea'*. *Korea Sports Daily*. Retrieved from <https://whycar.co.kr/18327/>
- Kim, M. H., & Park, S. H. (2021). Effects of sleep duration on stress and depression in college students. *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*, 9(4), 261-270. doi:10.15268/ksim.2021.9.4.261
- Kim, M. J. (2005). Analysis of traditional Korean food culture and healthy longevity. *CERI Entertainment Review*, 3, 7-22.
- Kim, S. D., & Kim, M. G. (2013). The relation of life style and quality of sleep in university students. *Journal of the Korea Academia-Industrial*, 14(6), 2795-2801. doi:10.5762/KAIS.2013.14.6.2795
- Kim, S. H. (2017). Coffee consumption behaviors, dietary habits, and dietary nutrient intakes according to coffee intake amount among university students. *Journal of Nutrition and Health*, 50(3), 270-283. doi:10.4163/jnh.2017.50.3.270
- Koh, K. H. (2003). A comparative study on the dietary culture consciousness and their consumption attitude of traditional foods between Korean and Japanese women. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 18(4), 333-345.
- Kwon, J. H., Lim, J. W., Hyon, D. C., Yun, B. J., Kim, C. Y., Min, B. R., & Oh, S. B. (2020). Correlation analysis with heart rate by inhalation of caffeine. *Proceedings of KIIT Conference* (pp. 281-283). Cheongju: Korean Institute of Information Technology.
- Lee, J. E., Huh, W., & Choi, E. J. (2013). Pattern analysis of high-caffeine energy drink consumption and adverse effects among college students in a university. *Yakhak Hoeji*, 57(2), 110-118.
- Lee, K. J., & Cho, M. S. (2012). Transition of Korean meat

- consumption and consumption trends after modern times - Focused on beef and pork. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 27(5), 422-433. doi:10.7318/KJFC2012.27.5.422
- Lee, K. Y., & Song, H. J. (2013). The effect of exercise participation on the psychological well-being, college life satisfaction, and happiness index of college students. *The Korean Journal of Physical Education*, 52(2), 95-105.
- Lee, M. H. (2009). *A study on the historical of classical Chinese cuisine*. Unpublished master thesis, Kyonggi University, Suwon, Kyonggi-do.
- Lee, S. L., & Lee, S. H. (2022). Actual status of mukbang viewing and food habits of university students in Wonju area. *The Korean Society of Community Living Science*, 33(4), 631-643. doi:10.7856/kjcls.2022.33.4.631
- Lee, Y. M., & Sun, L. (2013). The study of perception in body somatotype and dietary behaviors - The comparative study between Korean and Chinese college students. *Korean Journal of community Nutrition*, 18(1), 25-44. doi:10.5720/kjcn.2013.18.1.25
- Lee, Y. S., Oh, S. Y., & Kim, G. W. (2010). Analysis on the health condition, meal type and snack preference of university students in Chungnam province. *Korean Journal of Human Ecology*, 19(2), 409-416. doi:10.5934/KJHE.2010.19.2.409
- Li, Q., Lee, J. E., & Rho, J. O. (2021). Comparison of sodium-related dietary behavior and low-salt dietary attitude based on the gender and salty taste assessment of Chinese international students in the Jeonbuk area. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 31(2), 91-102. doi: 10.17495/easdl.2021.31.2.91
- Lu, W. F. (2012). *Acculturation and changes in dietary habits of Chinese students living in Korea*. Unpublished master's thesis, Myongji University, Seoul, Korea.
- Morse, S. A., Ciechanowski, P. S., Katon, W. J., & Hirsch, I. B. (2006). Isn't this just bedtime snacking? The potential adverse effects of night-eating symptoms on treatment adherence and outcomes in patients with diabetes. *Diabetes Care*, 29(8), 1800-1804.
- Odegaard, A. O., Jacobs Jr, D. R., Steffen, L. M., Van, H. L., Ludwig, D. S., & Pereira, M. A. (2013). Breakfast frequency and development of metabolic risk. *Diabetes Care*, 36(10), 3100-3106.
- Oh, J. E., & Yoon, H. R. (2017). A study on dietary behavior of Chinese consumer segmented by dietary lifestyle. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 32(5), 383-393. doi:10.7318/KJFC/2017.32.5.383
- Park, K. A., Kim, J. W., Choi, J., & Song, K. H. (2021). Relationship among health interest, depression and dietary habits of college students according to sex in Seoul and Gyeonggi. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 31(4), 213-225. doi:10.17495/easdl.2021.8.31.4.213
- Park, S. D. (2019). *A study on the consumption of vitamin and mineral supplements by university students in a few regions*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul, Korea.
- Park, S. W. (2004). The effect of eating habits and lifestyle on the food intake of university students in Daejeon. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 14(1), 11-19.
- Qin, L., Kim, K. Y., & Yun, J. M. (2021). Analysis of dietary lifestyle of Chinese students in Gwangju. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 36(4), 392-400. doi:10.7318/KJFC/2021.36.4.392
- Ryu, S. H., Lee, W. J., Kwon, S. Y., & Yoon, J. H. (2007). Dietary habits and demands for nutrition service of university dormitory residents in Seoul area. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 22(6), 757-764.
- Seo, B. R. (2020). *A study on the perception and intake of caffeinated beverages in adults aged the 20-30 years*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul, Korea.
- Seo, J. W., & Kim, M. J. (2011). Dining out behavior and food taste preference under economic stress: Focus on undergraduate student consumers. *Journal of Food service Management*, 14(4), 45-63.
- Wang, H. (2013). *The comparison of eating behavior and nutrition knowledge according to obesity degree by BMI of Korean(Kunsan) and Chinese(Jinan) university students*. Unpublished master's thesis, Kunsan National University, Kunsan, Korea.
- Wang, J., Kang, Y. E., & Lee, S. Y. (2019). Stress and dietary behavior by acculturation level among Chinese students living in Korea. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 29(1), 42-55. doi:10.17495/easdl.2019.2.29.1.42
- Yan, W. C. (2016). *A study on the difference in the diet habit and*

- the life style between the Chinese college students living in China and Korea, and the Korean college students.* Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon, Korea.
- Yeon, J. Y. (2017). Association between consumption frequency of each kind of snack and risk of overweight and obesity in adolescents - From the Korean National Health and Nutrition Examination Surveys, 2007-2009 -. *Journal of The Korean Society of Food Culture*, 30(1), 74-82. doi:10.9799/ksfan.2017.30.1.074
- Yoo, H. S., & Sim, K. H. (2014). Survey on the high-caffeine energy drink consumption status of university students in Seoul. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 24(3), 407-420.
- Zhao, J. (2011). *The study into investigation of eating habits and dining-out activities according to the sex of Ulsan university students.* Unpublished master's thesis, Ulsan University, Ulsan, Korea.

<국문요약>

본 연구에서는 한국과 중국 대학생의 식행동 및 간식 섭취 실태를 비교하고자 한국 서울에 소재 대학 재학생 267명, 중국 산둥성 소재 대학 재학생 253명 총 520명을 대상으로 건강 생활습관, 식행동, 간식 및 야식 섭취실태, 식생활 평가를 분석하였다. 본 연구 결과 거주 형태에서 한국 대학생은 자택, 중국 대학생은 기숙사가 가장 높았다. 건강 생활습관은 중국 대학생이 한국 대학생보다 운동 횟수는 높고, 음주, 흡연 및 카페인 섭취는 낮은 경향이였다. 식행동은 한국 대학생이 중국 대학생보다 아침을 안 먹는 경향이였고, 한국과 중국 대학생 모두 시간이 없어서 아침을 결식하는 경우가 높았다. 간식 섭취 빈도는 한국과 중국 대학생 모두 주 1-3회 정도였고, 섭취이유로 한국 대학생은 배가 고파서, 중국 대학생은 습관적으로 섭취하는 경향으로 나타났다. 야식 섭취 빈도는 한국 대학생이 중국 대학생보다 높았고, 배가 고파서 야식을 섭취하는 경향으로 나타났다. 전반적인 식생활 평가 점수는 한국 대학생보다 중국 대학생이 높았다. 따라서 본 연구는 한국 대학생과 중국 대학생의 전반적인 식생활을 비교하였고, 향후 양국 대학생의 건강을 위한 바람직한 식습관을 형성할 수 있는 교육프로그램 개발에 유용한 기초자료를 제공하고자 하였다.

■논문접수일자: 2022년 12월 20일, 논문심사일자: 2022년 12월 26일, 게재확정일자: 2023년 1월 5일