

자취 대학생의 식생활 실태에 대한 조사연구 - 원주지역 중심으로 -

노 정 미

원주전문대학 여성교양과
(1997년 10월 31일 접수)

A Study on Dietary Patterns and Behaviors of Self-boarding College Students in Wonju Areas

Jeang Mi Noh

Department of Women's Cultural studies, Wonju National Junior College
(Received October 31, 1997)

Abstract

The purpose of this study is to investigate the dietary patterns and behaviors of self-boarding college students in Wonju. This survey was carried out through questionnaires and the subjects were 118 man and 145 woman students of five colleges in Wonju. The results of this study were summarized as follows: 1. The students who live in Kangwon Province, reaching 49.0% of the subjects, are the most prevalent. In the frequency of homecoming, "twice a month" is the greatest. One-room system is the most prevalent in the self-boarding patterns. 2. 90.8% of the students have the electric rice cooking pot. Portable gas range, gas range, electric stove, in this order, are more general as cooking appliances. Specially, more than half of students, either male or female, have refrigerators. 3. 80.4% of students cook their own meal. "once a day" in cooking frequency is the most prevalent. 4. The students, either male or female, prepare breakfast and dinner for themselves at home, and have lunch at the school cafeteria. They choose boiled rice mostly at any mealtime. 5. In the frequency of drinking, "three times a week" in man students and "two or three times a month" in woman students are the most prevalent. The drink shop and their own self-boarding room are most preferred as the place for drinking in the both case of male and female. 6. In the quantity of drinking of male students, "more than three bottles of Soju", "two bottles of Soju", and "one bottle of Soju", in this order, are recorded more frequently and in the case of female students, comes "one bottle of Soju" and "one bottle of beer" in that order. 7. Male students drink to have a dim consciousness and female students to feel good. In this case there are differences. 8. After drinking in the previous night, more female students have a breakfast than male. While more female students have any kind of food, most of male students have a broth to relieve hangover or ramyun. 9. The causes for no breakfast after drinking were "rising late", "stomachache", "habits" in this order. 10. After students self-examine their own health, they express their health state as "usual", "very healthy" "not healthy" in this order. Most of male and female students point out the stomach as a painful part.

I. 서 론

대학 생활은 입시 위주의 고등학교 생활과 달리 시간적 여유가 많고 불규칙하게 이루어지는 경향이 있어 생활습관이 흐트러지기 쉬운 시기이다¹⁾. 특히 고교시절과 달리 부모의 통제하에서 벗어나 점차 독립적으로 자신의 식생활을 관리하기 시작하고 대학의 불규칙한 수업

시간과 방과후의 활동 및 아르바이트, 제한된 경제력, 과도한 음주, 그릇된 영양지식 및 지나친 외모에 대한 관심 등으로 식생활을 소홀하게 하기가 쉽다²⁾.

그러나 대학생의 연령층은 성장기에서 청년기로 어지며 이때 발생하는 영양문제는 일생에 있어서 소홀하게 다루어 질 수 없는 중요한 위치를 차지한다고 볼 수 있으며, 특히 대학생의 식습관은 과거세대의 식습관

을 반영할 뿐만 아니라 그 다음 단계인 성인기에 습관화될 식습관이 형성되어지고 잘 나타나는 시기라고 볼 수 있다^{7,8)}. 대학 시절의 식습관은 매우 중요하게 여겨져 많은 연구가 이루어졌다. 대학생의 영양실태 및 식습관에 관한 연구들은 외국에서는 1920년대⁹⁾부터 실시되었고 우리나라도 1957년에 대학생의 영양실태조사¹⁰⁾가 실시된 이후로 현재까지 많은 조사와 연구들이 이루어져 왔다.

대학생의 거주형태는 학생들의 식생활 즉 식행동 및 영양상태에 영향을 미치는 것으로 여겨져 점차 연구가 이루어지고 있다. 거주형태와 대학생의 식생활을 연구한 외국의 보고¹¹⁾에서는 대학생의 거주형태에 따라 대학생의 식생활에 차이가 있음을 보여 주었으나, 우리나라의 거주형태와는 차이가 있어 이 결과를 우리에게 적용하기가 어렵다고 생각되고, 우리나라에서는 거주형태에 따라 대학생의 식습관 점수 및 식생활 양상 조사^{3,12,13)}, 교내식당 이용 정도¹⁴⁾ 및 대학 기숙사생의 영양조사^{15,16)} 등이 조사 연구되었으나, 거주형태가 대학생의 식생활에 미치는 전반적인 영향에 관한 연구가 많지 않음을 볼 수 있었다.

이에 우리나라 성인의 식생활 실태 및 건강에 지대한 영향을 미칠 대학시절의 식생활을 정확하게 파악하기 위해서는 대학시절의 거주형태와 식생활 관계에 대한 이해가 선행되어야 한다고 본다.

특히 거주형태 중 부모의 지도관리를 떠나 혼자 독립하여 독자적인 식습관이 형성되어지는 자취 대학생의 식생활에 대해 조사 분석하여 얻은 결과는 자취생 생활지도 및 바른 식생활을 할 수 있도록 적합한 영양교육을 실시하기 위한 기초 자료로서 도움이 될 수 있으리라 생각된다.

따라서 본 연구는 원주지역 남녀 대학생 중 자취를 하는 학생을 대상으로 식생활 실태를 알아보고자 하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

원주지역 대학에 다니는 타지방 학생의 비율은 학교에 따라 다르지만 각 학교 학생 생활연구소에 문의하고 상지대 신입생 실태조사연구¹⁷⁾를 참고하여 보면 70~85% 이상이었고, 특히 교통이 편리하고 근거리인 서울·경기지역과 원주 근교지역의 학생들은 통학율이 높고 타지방 학생의 자취율은 20~30% 정도 된다고 보고하고 있다. 그러므로 교통이 나쁘고 거리가 먼 지역의 학생들이 주로 자취를 하고 있는 것으로 추정할 수가

있었다.

본 조사는 1997년 5월 19일 부터 29일 까지 원주지역에 있는 5개 대학에 재학 중인 남녀 대학생 중 자취를 하는 학생을 대상으로 각 대학별 무작위로 70부씩 설문지를 배부하여 작성하게 한뒤 회수한 300부 중에서 불완전한 응답지를 제외한 총 263부를 통계처리하였다.

2. 조사방법 및 내용

자취 대학생의 식생활 행동에 관한 조사에 사용된 설문지의 내용은 다음과 같다.

(1) 조사 대상자의 일반적 특성

성별, 연령, 학년, 집이 있는 지역, 자취방 형태 및 위치, 집에 가는 횟수, 냉장고 유무, 한달 용돈 및 식비, 보유 조리기구, 취사용 연료.

(2) 식습관에 관한 사항

식사준비형태, 1일 밥짓는 횟수, 1일 식사형태 및 결식이유.

(3) 음주습관에 관한 사항

음주 형태. 술의 종류와 주량, 음주 습관, 한달의 술값, 음주 후 아침식사의 형태, 자가 건강진단.

3. 자료처리 및 분석방법

수집된 설문지는 성별로 나누어 비교하였고, 자료의 모든 통계처리는 SAS(Statistical Analysis System)를 사용하였다. 통계처리방법은 각 항목에 대한 빈도, 백분율을 구하였고 변수간의 유의성 검증은 χ^2 -test를 이용하여 남녀 group 간의 차이를 보았다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

(1) 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반적 사항은 표 1과 같다.

조사대상자의 남녀학생수는 총 263명중 남학생 118명(44.9%), 여학생 145명(55.1%)이었고 연령대는 18~27세로 나타났다. 학년은 1학년과 2학년이 전체 대상자의 90.1%였고 3, 4학년은 9.9%였으며 이로 보아 학년이 높을수록 자취율이 낮은 것으로 볼 수 있었다.

대상자의 집이 있는 곳은 49.0%가 강원도였고, 다음으로 경기도 19.0%, 서울 13.7%, 충청북도 13.3% 순이었다. 집에 가는 횟수는 '달에 2번' 36.9%, '달에 1번' 36.2%, '달에 3번' 21.9% 순으로 나타났다.

남학생의 경우에는 '달에 1번' 21.2%, '달에 2번'

표 1. 조사대상자의 일반적 사항

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
연 령	18세	9(7.6)	24(16.6)	33(12.5)	$\chi^2=25.42$ $df=8$ $P<0.005$
	19세	40(33.9)	57(39.3)	37(36.9)	
	20세	25(21.2)	41(28.3)	66(25.1)	
	21세	13(11.0)	11(7.6)	24(9.1)	
	22세	16(13.6)	6(4.1)	22(8.4)	
	23세	10(8.5)	2(1.4)	12(4.6)	
	24세	3(2.5)	0	3(1.1)	
	25세	2(1.7)	3(2.0)	5(1.9)	
	27세	0	1(0.7)	1(0.4)	
	계	118(100.0)	145(100.0)	263(100.0)	
학 년	1학년	50(42.4)	86(59.3)	136(51.7)	$\chi^2=13.12$ $df=3$ $P<0.005$
	2학년	53(44.9)	48(33.1)	101(38.4)	
	3학년	7(5.9)	10(6.9)	17(6.5)	
	4학년	8(6.8)	1(0.7)	9(3.4)	
	계	118(100.0)	145(100.0)	263(100.0)	
집이 있는 지역	서 울	25(21.2)	11(7.6)	36(13.7)	$\chi^2=14.11$ $df=6$ $P<0.05$
	경 기 도	24(20.3)	26(17.9)	50(19.0)	
	강 원 도	49(41.5)	80(55.1)	129(49.0)	
	충청남도	5(4.2)	4(2.8)	9(3.4)	
	충청북도	13(11.0)	22(15.2)	35(13.3)	
	경상남도	1(0.8)	2(1.4)	3(1.1)	
기타지역	1(0.8)	0	1(0.4)		
	계	118(100.0)	145(100.0)	263(100.0)	
집에가는 횟 수	1달에 1번	55(47.4)	39(27.1)	94(36.2)	$\chi^2=15.16$ $df=4$ $P<0.005$
	1달에 2번	33(28.5)	63(43.8)	96(36.9)	
	1달에 3번	21(18.1)	36(25.0)	57(21.9)	
	1주일에 1번	2(1.7)	4(2.8)	6(2.3)	
	2~3일에 1번	5(4.3)	2(1.4)	7(2.7)	
	계	116(100.0)	144(100.0)	260(100.0)	

12.7%, '1달에 3번' 8.7% 순이었고, 여학생은 '1달에 2번' 24.2%, '1달에 1번' 15.0%, '1달에 3번' 13.8% 순이었다. 이로 보아 남학생이 여학생 보다 집에 자주 가지 않았고 그 차이는 매우 유의적이었다($P<0.005$).

(2) 조사대상자의 자취환경

자취방의 형태를 보면 원룸시스템의 집이 남학생 51.7%, 여학생 41.5%로 가장 많았고, 방과 개인 부엌시설이 있는 곳은 남학생 24.6%, 여학생 27.5%이었고, 방만 있고 부엌시설이 없는 경우도 10.8%나 되었다(표 2). 자취형태는 혼자서 하는 경우가 남학생 67.8%, 여학생 54.2%였으며, 2인이 자취하는 경우는 남학생 30.5%, 여학생 41.7%였다.

자취방의 위치는 학교부근이라는 응답이 74.7%로, 남학생 73.5%, 여학생 75.5%였으며, 이것으로 보아 대다수의 학생이 학교부근에서 자취하는 것으로 볼 수 있

었다.

(3) 보유 조리기구 및 취사용 연료

학생들이 보유한 전기 조리기구로서 전기밥솥은 90.8%로 남녀 모두 가장 많았고, 토스트기 17.5%, 전기 후라이팬 16.7% 순으로 가지고 있었다. 유의적인 차이는 없었으나 여학생은 토스트기를 더 많이 가졌고, 남학생은 전기 후라이팬을 가진 학생이 더 많았다. 조리시 간편하게 음식을 데울 수 있고 조리할 수 있는 전자레인지도 남학생 10.3%, 여학생 9.2%로서 예상외로 많은 수가 가지고 있었다. 조리시 취사 연료 및 기구로 남학생의 경우에는 휴대용 가스레인지(부루스타) 73.3%, 가스레인지 41.9%, 전기콘로 4.3%, 여학생은 휴대용 가스레인지(부루스타) 64.1%, 가스레인지 39.3%, 전기콘로 4.3% 순이였으나 유의적인 차이는 없었다. 특히 석유콘로를 사용한다는 비율이 남학생의 경우는 1.7%,

표 2. 조사 대상자의 자취환경

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
자취방 형 태	월룸 시스템 방과 개인부엌시설	61(51.7)	59(41.5)	120(46.2)	$\chi^2=2.87$ df=3 N.S.
	방과 공동부엌 방만(부엌없음)	29(24.6)	39(27.5)	68(26.2)	
	계	17(14.4)	27(19.0)	44(16.9)	
	계	11(9.3)	17(12.0)	28(10.8)	
자취형태	1인	118(100.0)	142(100.0)	260(100.0)	$\chi^2=5.50$ df=2 N.S.
	2인	80(67.8)	78(54.2)	158(60.3)	
	3인 이상	36(30.5)	60(41.7)	96(36.6)	
	계	2(1.7)	6(4.1)	8(3.1)	
자취방 위치	학교부근	118(100.0)	144(100.0)	262(100.0)	N.S.
	학교에서 먼 곳	86(73.5)	109(75.7)	195(74.7)	
	계	31(26.3)	35(24.3)	66(25.3)	
냉장고 유 무	개인용	117(100.0)	144(100.0)	261(100.0)	$\chi^2=10.28$ df=3 P<0.05
	공동용	74(62.7)	89(61.8)	163(62.2)	
	주인집과 같이 사용 없다	19(16.1)	20(13.9)	39(14.9)	
	계	3(2.5)	18(12.5)	21(8.0)	
	계	22(18.7)	17(11.8)	39(14.9)	
	계	118(100.0)	144(100.0)	262(100.0)	

여학생은 3.5%로 남학생보다 많았다. 자취하는 학생의 환경에서 냉장고의 유무가 식생활에서 중요할 것 같아 조사한 바 다음과 같았다(표 2).

냉장고를 개인이 갖고 있는 비율이 남학생은 개인용 62.7%, 없다 18.7%, 공동용 16.1% 순이었고, 여학생은 개인용 61.8%, 공동용 13.9%, 주인과 같이 사용 12.5% 순이었다.

냉장고의 유무는 남녀 학생 사이에 매우 유의적인 차이가 있었고(P<0.05), 특히 남학생의 냉장고가 없다는 비율이 여학생 보다 높은 것은 식사를 자기 손수 만들어 먹지 않는 학생들의 비율이 더 많기 때문일 것으로 사료된다.

이상들의 결과로 보아 자취생들이 자취를 보다 편안하게 할 수 있는 제반 여건이 상당히 좋은 것을 알 수가 있었다.

(4) 한달 용돈과 식비

학생들의 한달 용돈은 16~20만원이 22.4%로 가장 많았으나, 남학생의 경우는 16~20만원이 19.5%, 31~35만원이 17.8% 순으로 많았고, 여학생은 16~20만원은 24.8%, 11~15만원이 20.0% 순으로 유의적인 차이가 났다(표 3). 한달 용돈의 경우 김¹⁸⁾의 보고에서는 남학생 10~15만원 미만 14.7%, 15~20만원 미만 13.8% 순이었으며, 또 신¹⁹⁾의 보고에서도 남학생은 11~20만원이 52.2%, 21~30만원이 25.3% 순이었고, 여학생은 11~

20만원이 60.5%, 21~30만원이 21.7% 순으로 본 결과와 비슷했다.

식비사용에 있어서 남학생의 경우에는 6~10만원 27.9%, 11~15만원 24.6%, 16~20만원 16.1% 순이었고, 여학생의 경우에는 6~10만원 33.1%, 11~15만원 30.0%, 5만원 이하는 15.2%였다. 용돈과 식비사용에서 보면 전체적으로 여학생보다 남학생이 더 많은 돈을 지출하는 것을 볼 수 있었다.

2. 자취 대학생들의 식습관

(1) 식사준비형태

조사 대상자의 식사준비 형태는 표 4와 같다.

학생들의 식사 준비형태는 직접 만들어 먹는 편이 80.4%였으며 남학생이 72.8%, 여학생은 86.3%로 매우 높았다. 식사를 식당에서 정해 놓고 먹는다 학생은 19.6% 였으며 남학생의 경우 27.2%, 여학생은 13.7%로 남학생이 더 많았다.

밥 짓는 횟수는 1일 1회가 38.8%로 가장 많았으며 다음으로 2일 1회가 15.2%였다. 남학생의 경우에는 1일 1회 34.5%, 3일 1회 18.1%, 2일 1회 13.8% 순이었다. 여학생의 경우에는 1일 1회 42.2%, 1일 2회 19.7%, 2일 1회 16.3% 순으로 많았으며 남학생의 경우와 유의적인 차이가 났다(P<0.005).

이상의 결과들로 보면 남학생보다 여학생이 식사를

표 3. 한달 용돈과 식비 및 술값

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
용 돈	10만원 이하	8(6.8)	20(13.8)	28(10.6)	$\chi^2=24.58$ df=9 P<0.005
	11~15만원	14(11.9)	29(20.0)	43(16.3)	
	16~20만원	23(19.5)	36(24.8)	59(22.4)	
	21~25만원	15(12.7)	25(17.2)	40(15.2)	
	26~30만원	17(14.4)	16(11.0)	33(12.5)	
	31~35만원	21(17.8)	11(7.6)	32(12.2)	
	36~40만원	9(7.6)	3(2.1)	12(4.6)	
	41~45만원	5(4.3)	0	5(1.9)	
	46~50만원	3(2.5)	2(1.4)	5(1.9)	
	51만원 이상	3(2.5)	3(2.1)	6(2.3)	
	계	118(100.0)	145(100.0)	263(100.0)	
식 비	5만원 이하	17(14.4)	22(15.2)	39(14.8)	$\chi^2=8.63$ df=6 N.S.
	6~10만원	33(27.9)	48(33.1)	81(30.8)	
	11~15만원	29(24.6)	44(30.3)	73(27.8)	
	16~20만원	19(16.1)	14(9.7)	33(12.5)	
	21~25만원	10(8.5)	11(7.6)	21(8.0)	
	26~30만원	6(5.1)	6(4.1)	12(4.6)	
	31~35만원	4(3.4)	0	4(1.5)	
	계	118(100.0)	145(100.0)	263(100.0)	
술 값	식비의 10~19%	23(20.5)	90(65.2)	113(45.2)	$\chi^2=72.04$ df=9 P<0.001
	식비의 20~29%	21(18.8)	24(17.4)	45(48.0)	
	식비의 30~39%	20(17.9)	17(12.3)	37(14.8)	
	식비의 40~49%	8(7.1)	0	8(3.2)	
	식비의 50~59%	16(14.3)	4(2.9)	20(8.0)	
	식비의 60~69%	7(6.3)	3(2.2)	10(4.0)	
	식비의 70~79%	8(7.1)	0	8(3.2)	
	식비의 80~89%	4(3.5)	0	4(1.6)	
	식비의 90~99%	2(1.8)	0	2(0.8)	
	식비의 100%이상	3(2.7)	0	3(1.2)	
	계(%)	112(100.0)	138(100.0)	250(100.0)	

표 4. 식사준비 형태

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
식사준비	직접 만들어 먹는 편이다	83(72.8)	126(86.3)	209(80.4)	$\chi^2=7.39$ df=1 P<0.01
	식당을 정해 놓고 먹는다.	31(27.2)	19(13.7)	50(19.6)	
	계(%)	114(100.0)	145(100.0)	259(100.0)	
밥짓는 횟 수	1일 2회	10(8.6)	29(19.7)	39(14.8)	$\chi^2=17.46$ df=5 P<0.005
	1일 1회	40(34.5)	62(42.2)	102(38.8)	
	2일 1회	16(13.8)	24(16.3)	40(15.2)	
	3일 1회	21(18.1)	16(10.9)	37(14.1)	
	1주일에 1번	12(10.3)	8(6.1)	20(8.0)	
	안한다	17(14.7)	6(4.8)	23(9.1)	
	계(%)	116(100.0)	145(100.0)	261(100.0)	

직접 만들어 먹는 비율이 더 높고, 밥짓는 횟수도 많은 것을 볼 수 있었으며, 특히 학생들이 90.8%로 많이 가지고 있는 전기 밥솥이 하루에 1번 이상 밥을 짓게 하

는데 큰 영향을 주었다고 사료되었다.

(2) 1일 식사형태 및 종류

조사대상자의 1일 식사형태는 표 5와 같다.

표 5. 1일 식사형태 및 종류

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
아침식사 형태	집에서 만들어 먹는다.	32(27.8)	75(51.4)	107(41.2)	$\chi^2=16.86$ df=3 P<0.005
	일반식당에서 사 먹는다.	9(7.8)	7(4.8)	16(6.1)	
학교식당에서 사 먹는다.	23(20.0)	13(8.9)	36(13.8)		
끓는다.	51(44.4)	50(34.9)	101(38.8)		
계(%)		115(100.0)	145(100.0)	260(100.0)	
아침식사 종류	밥 류	53(56.9)	82(63.1)	135(60.1)	$\chi^2=11.62$ df=7 N.S.
	빵 류	8(8.6)	18(13.8)	26(11.7)	
	라 면	13(13.9)	6(4.6)	19(8.5)	
	야채와과일	1(1.1)	1(0.8)	2(1.0)	
	우유 또는 주스류	6(6.5)	9(6.9)	15(6.7)	
	과자류	0	2(1.5)	2(0.9)	
	달걀요리	2(2.2)	0	2(0.9)	
	기 타	10(10.8)	12(9.3)	22(9.9)	
계(%)		93(100.0)	130(100.0)	223(100.0)	
아침식사 끓는 이유	먹기 싫어서	10(10.4)	11(8.7)	21(9.5)	$\chi^2=3.08$ df=5 N.S.
	귀찮아서	38(39.6)	55(43.6)	93(41.9)	
	늦잠을 자서	28(29.2)	32(25.4)	60(27.0)	
	시간이 없어서	14(14.6)	20(15.9)	34(15.3)	
	체중감량 때문에(다이어트중)	3(3.1)	7(5.6)	10(4.5)	
	경제적 이유로(돈이 없어서)	3(3.1)	1(0.8)	4(1.8)	
계(%)		96(100.0)	126(100.0)	222(100.0)	
점심식사 형태	도시락 또는 집에서 만들어 먹는다.	8(6.9)	17(11.7)	25(9.6)	$\chi^2=2.52$ df=3 N.S.
	일반식당에서 사 먹는다.	17(14.7)	21(14.5)	38(14.6)	
	학교식당에서 사 먹는다.	83(71.6)	101(69.7)	184(70.5)	
	끓는다.	8(6.9)	6(4.1)	14(5.4)	
계(%)		116(100.0)	145(100.0)	261(100.0)	
점심식사 종류	밥 류	98(86.0)	114(80.3)	212(82.8)	$\chi^2=7.90$ df=5 N.S.
	면 류	14(12.3)	14(9.9)	28(10.9)	
	빵 류	1(0.9)	3(2.1)	4(1.6)	
	우유 또는 주스	0	2(1.4)	2(0.8)	
	과자류	0	4(2.8)	4(1.6)	
	기 타	1(0.8)	5(3.5)	6(2.3)	
	계(%)		114(100.0)	142(100.0)	
점심 끓는 이유	먹기 싫어서	18(30.0)	24(24.7)	42(26.8)	$\chi^2=9.82$ df=4 P<0.05
	귀찮아서	14(23.3)	22(22.7)	36(22.9)	
	시간이 없어서	9(15.0)	9(9.3)	18(11.5)	
	체중감량으로	1(1.7)	17(17.5)	18(11.5)	
	경제적인 이유로(돈이없어서)	18(30.0)	25(25.8)	43(27.4)	
	계(%)		60(100.0)	97(100.0)	
저녁식사 형태	집에서 만들어 먹는다.	53(46.5)	94(65.7)	147(57.2)	$\chi^2=16.57$ df=3 P<0.005
	일반식당에서 사 먹는다.	29(25.4)	17(11.9)	46(17.9)	
	학교식당에서 사 먹는다.	21(18.4)	12(8.4)	33(12.8)	
	끓는다.	11(9.7)	20(14.0)	31(12.1)	
	계(%)		114(100.0)	143(100.0)	

표 5. 계 속

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
저녁식사 종류	밥 류	87(78.4)	96(70.1)	183(73.8)	x ² =8.22 df=6 N.S.
	면 류	12(10.8)	12(8.8)	24(9.7)	
	빵 류	3(2.7)	4(2.9)	7(2.8)	
	야채 또는 과일류	1(0.9)	11(8.0)	12(4.8)	
	우유 또는 주스류	1(0.9)	3(2.2)	4(1.6)	
	과자류	1(0.9)	2(1.5)	3(1.2)	
	기 타	6(5.4)	9(6.5)	15(6.1)	
	계(%)	111(100.0)	137(100.0)	248(100.0)	
저녁식사 끓는이유	먹기 싫어서	8(13.1)	19(17.8)	27(16.1)	x ² =24.79 df=5 P<0.001
	귀찮아서	23(37.7)	40(37.4)	63(37.5)	
	시간이 없어서	6(9.8)	6(5.6)	12(7.1)	
	체중감량 때문에(다이어트 중)	4(6.6)	30(28.0)	34(20.2)	
	경제적인 이유로(돈이 없어서)	4(6.6)	7(6.5)	11(6.6)	
	술을 마시기 때문에	16(26.2)	5(4.7)	21(12.5)	
		계(%)	61(100.0)	107(100.0)	

1) 아침식사

아침식사를 하는 방법은 '집에서 만들어 먹는다' 41.2%, '끓는다' 38.8% 순이었다. 남학생의 경우에는 '끓는다' 44.4%, '집에서 만들어 먹는다' 27.8%, '학교식당에서 사먹는다' 20.0% 순이었고, 여학생은 '집에서 만들어 먹는다' 51.7%, '끓는다' 34.5%, '학교식당에서 사먹는다' 9.0% 순으로 유의적인 차이가 났다(P<0.005).

아침을 끓이는 비율은 김¹⁸⁾의 보고에서는 남학생 24.4%, 여학생 24.4% 였고, 류²⁾의 보고에서는 12.0%로 본 결과가 더 높았다. 그리고 이 등¹⁾의 연구에서 1990년 서울대 신입생의 보고와 1982년 전국 대학생의 보고에서 보다 아침 결식율이 높아졌다는 것과 비교해서 점차적으로 아침 결식율이 높아졌음을 알 수 있었으며 특히 비만한 사람의 아침 결식율이 살이 찌지 않은 사람 보다 높다고 했다. 그리고 거주형태별로 볼 때 아침의 결식율이 다른군 보다 자취생이 더 높은 것은 식사준비가 어려울 때 아침 결식율이 높다는 연구 결과¹⁹⁾로 보아 본 결과의 높은 결식율도 자취생들이 아침에 손수 아침식사 준비하는 과정과 아침 등교 준비하는 과정이 겹쳐 다른 연구결과 보다 아침식사 결식율이 높은 것으로 사료되었다.

학생들이 아침식사를 끓일 때 이유는 '귀찮아서' 41.9%, '늦잠을 자서' 27.0%, '시간이 없어서' 15.3% 순이었으며 남녀 학생간의 유의적인 차이는 없었다.

아침결식 이유 중에 '체중 감량때문'이라는 응답이 남학생 3.1%, 여학생 5.6% 였는데 이는 이 등¹⁾의 보고의 체중조절을 위해서 아침을 결식하는 비율 2.3% 보

다 높게 나타났다.

아침결식 이유로 1989년에 실시되었던 조사²⁰⁾에서는 '늦은 기상시간'이 33.8%, '밥맛이 없어서' 10.1% 순이었으며 남녀간의 유의적인 차이도 없었다. 이 등¹⁾의 보고에서는 '시간이 부족해서' 50.9%, '귀찮아서 20.4%', '식욕이 없어서' 14.8% 순이었고 본 결과와는 다소 달랐다.

아침식사의 종류는 밥류 60.1%, 빵류 11.7% 순으로 많았다. 남학생의 경우 밥류 56.9%, 라면 13.9%, 기타 10.8% 순이었고, 여학생은 밥류 63.1%, 빵류 13.8%, 기타 9.3% 순이었다. 아침식사의 종류로 류²⁾의 보고에서는 밥 86.4%, 우유·빵 등의 스넥류 2.2% 였고, 이 등¹⁾의 보고에서는 밥식은 남학생이 77.7%, 여학생 61.1%, 빵식은 남학생 12.8%, 여학생 22.6% 이었고, 이 등²¹⁾의 보고에서도 밥류 72.2%, 빵류 9.2%, 기타 2.9% 순이었다. 이상의 결과와 비교해서 다소 차이는 있으나 아침식사 중 밥류는 낮았고, 빵류는 이¹⁾ 등의 결과 보다는 낮았으나 다른 결과 보다는 높았다. 특히 본 결과에서 주목할 것은 다른 연구 결과^{1,2,22)}에서 아침식사 종류로 면류는 응답이 없거나 극히 낮은 율을 나타냈으나 본 결과는 라면을 먹는 응답자가 남학생 13.9%, 여학생 4.6%로 매우 높게 나왔다. 특히 남학생의 경우가 많았는데 이는 음주 후 아침 해장식으로 라면을 먹지 않나 사료되었다.

2) 점심식사

점심식사는 '학교식당에서 사먹는다' 70.5%, '일반 식당에서 사먹는다' 14.6%였다. 이 결과를 다른 조사와 비교해 보면 노²¹⁾의 보고에서는 점심식사를 학교식당에

서 37.8%, 분식집 36.3%, 학교매점 14.4% 순으로 하고 이 등²³⁾의 보고에서는 학교식당 75.1%, 이용한다고 하였고, 한²⁴⁾의 조사에서는 남학생 70%, 여학생 43%가 이용한다고 하여 본 결과는 이 등²³⁾의 보고와 비슷했다.

점심식사 형태는 남녀 학생간에 비슷한 경향이었으나, '도시락 또는 집에서 만들어 먹는다'는 남학생 6.9%, 여학생 11.7%로 여학생이 더 많았다. 특히 자취 학생의 경우 집이 학교 부근 가까운 곳에 위치해서 빈 시간이나 점심시간에 집에서 식사를 할 수 있기 때문이라고 사료되었다.

점심식사를 굶는 이유로는 남학생의 경우 '경제적인 이유(돈이 없어서)' '먹기 싫어서' 30.0%, '귀찮아서' 23.3%, '시간이 없어서' 15.0% 순이었고, 여학생은 '경제적인 이유(돈이 없어서)' 25.8%, '먹기 싫어서' 24.7%, '귀찮아서' 22.7% 순이었다. 특히 여학생의 경우 '체중 감량을 위해서 굶는다' 17.5%로 아침식사 보다 높게 나왔다. 점심 결식의 가장 큰 이유로 경제적인 이유(돈이 없어서)인 것은 집에서 매일 용돈을 얻어 사용하는 자가주택 학생과 달리 자취학생들은 집에서 얻어온 한달 용돈 사용시 식비를 무계획적으로 사용하다가 식비와 용돈이 다 떨어져 집에서 송금이 올 때까지 기다리는 기간동안으로 사료되었다.

점심식사의 종류로는 밥류 82.8%, 면류 10.9%, 기타 2.3% 순이였으며 남녀 학생간에 유의적인 차이는 없었고, 밥류는 아침식사때 보다 더 많았다.

류²⁾의 보고에서는 밥류 60.6%, 면류 25.9% 였고, 이 등¹⁾의 보고에서는 밥식 76.0%, 면류 18.3%, 빵식 8.15% 순이였으며, 이 등²²⁾의 보고에서는 밥류 70.9%, 면류 21.7%, 빵류 7.0% 순이었다. 이 등²³⁾의 보고에서 밥류 76.2%, 라면·국수류 18.7%, 빵류 2.2% 순이었다.

이상의 결과들과 비교해서 본 결과는 밥류가 다른 연구 결과 보다 높게 나왔으며, 면류·빵류는 낮게 나와 자취 학생들의 경우 점심식사로 밥을 더 선호하는 것을 알 수 있었다.

3) 저녁식사

저녁식사는 남학생의 경우 '집에서 만들어 먹는다' 46.5%, '일반식당에서 사 먹는다' 25.4%, '학교식당에서 사 먹는다' 18.4% 였고, 여학생은 '집에서 만들어 먹는다' 65.7%, '굶는다' 14.0%, '일반식당에서 사 먹는다' 11.9% 순이었다. 저녁식사는 남녀 모두 집에서 만들어 먹는 율이 가장 높았고, 특히 여학생은 학교식당 이용률이 8.4%로 가장 낮았다.

저녁식사를 굶는다는 응답이 남학생 9.0%, 여학생 14.0%로 여학생이 더 높게 나왔는데 이는 의도적인 결

식으로 보여졌다.

저녁식사를 굶는 이유를 보면 남학생의 경우는 '귀찮아서' 37.7%, '술마시기 때문에' 26.2%, '먹기 싫어서' 13.1% 순이었고, 여학생은 '귀찮아서' 37.4%, '체중감량 때문에'(다이어트 중) 28.0%, '먹기 싫어서' 17.8% 순으로 유의적인 차이가 났다($P < 0.001$).

남학생의 경우 술을 마시기 때문에 저녁식사를 먹지 않는다는 이유는 류²⁾의 보고에서 보면 음주를 자주하는 학생들은 56.9%가 저녁식사를 불규칙적으로 한다고 했으나 본 결과는 이보다 낮았으며, 특히 이²⁵⁾의 연구에서는 음주가 식사에 미치는 영향에 대한 결과에서 음주의 여부에 관계없이 술이 식사에 직접적인 영향을 준다고 보고하고 있다.

이 등²⁶⁾의 보고에 의하면 우리나라 남녀 대학생이 체중조절에 대한 관심도가 매우 높고, 특히 여학생은 87.9%가 체중조절에 관심이 있고 대부분 현재의 체중보다 감소하는 쪽으로 원하고, 마른 체형을 선호하는 경향이 있다고 했다.

또한 류²⁾의 보고에서도 남녀 대학생이 중점을 두는 식사시간에 대해 조사한 결과 남학생은 저녁식사에 가장 중점을 높게 두었으나, 여학생은 저녁식사를 가장 낮게 두었다고 하는 것도 여학생의 체중감량과 관련이 있지 않나 사료되었다.

여학생들의 체중감량 때문에 결식률이 높은 것은 체중조절을 굶는다는 소극적인 방법으로 해결하려고 하기 때문이다. 그러므로 체중조절을 위해서는 균형잡힌 하루식사와 운동을 통해 이루어져야 결식으로 발생할 수 있는 건강 문제 및 정신적인 스트레스도 없이 이루어지고 또 체중이 다시 증가되는 것도 막을 수 있을 것으로 사료되었다.

저녁식사의 종류로는 밥이 73.8%로 가장 많았고 면류 9.7%, 기타 6.1% 순이었다.

이 등²²⁾의 보고에 의하면 저녁식사로 남학생의 경우에는 밥류 95.6%, 면류 1.6%, 여학생은 밥류 89.3%, 빵류 3.6% 순이었다. 이를 본 결과와 비교해 보면 밥류를 먹는 비율은 낮았으나 면류를 먹는 비율이 더 높았고 특히 여학생이 빵을 선택하는 것도 낮았다.

류²⁾의 보고에서는 거주형태에 따른 식사의 규칙성은 자택에 거주하는 학생들이 자취, 하숙 등을 하는 학생들 보다 아침식사를 더 규칙적으로 하였고 저녁식사는 자택에 거주하는 학생들 보다 자취, 하숙하는 학생들이 더 규칙적이었다고 하였다. 본 조사 결과도 비슷하였으나 특히 아침식사가 불규칙한 것은 기상시간에 깨워주는 사람없이 혼자 기상하고 식사준비 및 등교준비를 하

는 것이 원인일 것으로 사료되었다.

3. 자취 대학생들의 음주 습관

(1) 음주 횟수 및 장소

학생들의 술마시는 횟수와 장소는 표 6과 같다.

학생들의 술마시는 횟수는 남학생의 경우 '1주일에 3번' 42.6%, '1주일에 1번' 14.8%, '1주일에 2번' 14.8%, '매일 마신다' 13.0% 순이었고 여학생은 '한 달에 2~3번' 44.1%, '1주일에 1번' 21.4%, '1주일에 2번' 13.8% 순이었다.

술을 안마신다고 응답한 경우는 남학생 2.6%, 여학생 8.3%였다. 음주횟수는 남녀간에는 유의적인 차이가 났으나(p<0.001), 학년에 의한 차이는 유의적이지 않았다.

이 등²⁶⁾의 보고에서는 남학생의 음주 빈도가 '1주에 1~2회' 42.4%, '1달에 1~2회' 30.3%, '1주 3회 이상' 15.2%였다. 이는 본 연구와 비교해 볼 때 본 결과가 더 자주 술을 마시는 것으로 나왔고, 신 등¹⁹⁾의 보고에는 술집 출입횟수가 '1주일에 1회' 38%, '2~3일에 1회' 24.7%, '10일에 1회' 18.4%였으며 대학별·용돈별로 유의적인 차이가 있었다. 특히 용돈이 많을수록 출입 횟수가 많았고 성별간에 유의적인 차이가 없었다고 했다. 술집 출입빈도는 거주형태별로도 차이가 없다고 했으나 본 조사의 결과로는 차이가 있는 것으로 볼 수 있었다. 특히 김¹⁸⁾의 보고에서 보면 조사 대상자의 거주형태 중 자택에서 거주하는 학생율이 78.9% 이었으며, 이들의 음주빈도를 보면 남학생의 경우 '월 1~2회' 20.2%, '주 1~2회' 16.3%, '주 3회 이상' 7.4% 순이었

고, 여학생은 '월 1~2회' 26.3%, '주 1~2회' 12.8%, '마시지 않는다' 9.3% 순이었다. 이와같이 본 결과 보다 술 먹는 빈도수가 낮음을 볼 수 있었다.

이상의 결과들을 종합해 볼 때 학교생활이 끝나고 가족이 있는 집으로 돌아가 지내는 학생들 보다 저녁시간이 좀 더 자유롭고 통제규범이 적은 자취생들 경우에는 친구들과 지내는 시간이 더 길어져 음주빈도와 음주량이 많아지는 것이 아닐까 사료되었다.

음주빈도와 비만관계를 보면 이 등²⁷⁾의 보고에서 남녀 비만군의 음주빈도가 높음을 알 수 있었다고 보고했다. 그러므로 음주빈도가 높다는 것은 성인병과 관계가 깊은 비만 및 여러 가지 질환을 유발할 수 있으므로 음주빈도를 낮출 수 있는 여러 가지 방안과 교육을 모색해야겠다.

술을 마시는 장소는 남학생의 경우에는 술집 43.5%, 자기 자취방 33.0%, 친구집 12.2% 순이었고, 여학생은 술집 59.6%, 자기 자취방 17.0%, 음식점 16.3% 순으로 유의적인 차이가 났다(P<0.001). 술을 마시는 장소로 술집과 음식점 이외에도 자기 자취방 및 친구집에서 마시는 경우가 높은 것을 볼 수 있는데 이것은 경제적 부담없이 간편하게 마실 수 있는 장소라 생각해서 그런 것 같다. 그러나 이로 인해 음주량 및 음주빈도가 더 증가하는 것이 아닌가 사료되었다.

(2) 술의 종류와 주량

마시는 술의 양은 남학생의 경우 소주 3병이상 27.6%, 소주 2병 26.7%, 소주 1병 20.7%순이었고 여학생은 소주 1병 24.1%, 맥주 1병 22.1%, 소주 반병 18.6% 순으로 유의적인 차이가 났다(P<0.001)(표 7).

표 6. 술마시는 횟수와 장소

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
술 마시는 횟수	1주일에 1번	17(14.8)	31(21.4)	48(18.5)	x ² =65.25 df=5 P<0.001
	1주일에 2번	17(14.8)	20(13.8)	37(14.2)	
	1주일에 3번	49(42.6)	15(10.3)	64(24.6)	
	매일	15(13.0)	3(2.1)	18(6.9)	
	한달에 2-3번	14(12.2)	64(44.1)	78(30.0)	
	안 먹는다	3(2.6)	12(8.3)	15(5.8)	
	계(%)	115(100.0)	145(100.0)	260(100.0)	
장 소	자기 자취방	38(33.0)	24(17.0)	62(24.2)	x ² =20.93 df=5 P<0.001
	음 식 점	11(9.6)	23(16.3)	34(13.3)	
	술 집	50(43.5)	84(59.6)	134(52.3)	
	친 구 집	14(12.2)	7(5.0)	21(8.2)	
	학 교	0	3(2.1)	3(1.2)	
	기 타	2(1.7)	0	2(0.8)	
계(%)	115(100.0)	141(100.0)	256(100.0)		

표 7. 술 종류와 주량

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
주 량	맥주 1잔	4(3.5)	13(9.0)	17(6.5)	$x^2=63.05$ df=7 P<0.001
	맥주 반병	2(1.7)	15(10.3)	17(6.5)	
	맥주 1병	12(10.3)	32(22.1)	44(16.9)	
	소주 반병	9(7.8)	27(18.6)	36(13.8)	
	소주 1병	24(20.7)	35(24.1)	59(22.6)	
	소주 2병	31(26.7)	14(9.7)	45(17.2)	
	소주 3병 이상	32(27.6)	4(2.8)	36(13.8)	
	안 마신다	2(1.7)	5(3.4)	7(2.7)	
	계(%)	116(100.0)	145(100.0)	261(100.0)	
술종류	백 주	35(31.0)	65(47.4)	100(40.4)	$x^2=41.41$ df=7 P<0.001
	소 주	61(53.9)	36(26.3)	97(38.8)	
	막 걸 리	7(6.2)	5(3.7)	12(4.8)	
	카테일 소주류	2(1.8)	27(19.7)	29(11.6)	
	동 동 주	0	1(0.7)	1(0.4)	
	양 주	5(4.4)	0	5(2.0)	
	카 테 일	2(1.8)	2(1.5)	4(1.6)	
	청 주(청하)	1(0.9)	1(0.7)	2(0.8)	
	계(%)	113(100.0)	137(100.0)	250(100.0)	

부산지역 대학생의 경우 남학생의 71.3%가 2,000cc 이상, 4,000cc 이상이 11.0%였고 여학생은 1,000cc미만이 59.6%였다는 보고¹⁹⁾와 비교해 보면 본 결과의 음주량이 상당히 많음을 알 수가 있었다. 특히 조사 대상자의 나이와 학년이 낮은 학생들이 많아 학생들의 건강이 걱정 되었으며, 앞으로는 음주관계도 대학 영양교육에 첨부시켜 실시하여야겠다고 사료되었다.

음주시 선택하는 술의 종류는 남학생은 소주 53.9%, 맥주 31.0%, 막걸리 6.2%순이었다. 여학생은 맥주 47.4%, 소주 26.3%, 카테일 소주류 19.7%순으로 유의적인 차이가 났다(p<0.001).

신¹⁹⁾의 보고에서 보면 대학생들이 선택하는 술은 맥주 60.4%, 소주 36.5%였고, 남학생은 여학생에 비해 소주를 여학생은 맥주를 더 선호한다는 것과 일치했으나 전체 학생들의 맥주선호도는 본 연구결과에서 낮게 나타났다.

(3) 음주 방법 및 음주 정도

학생들의 음주습관은 표 8과 같다.

학생들의 음주방법은 62.6%가 술과 안주를 같이 먹는다고 응답했고, 22.3%는 밥을 먹고 술을 마신다고 했다. '술과 안주를 같이 먹는' 비율은 여학생이 더 높았고, '술만 마신다'와 '밥을 먹고 술을 마신다' 및 '술 마시

표 8. 음주방법 및 음주정도

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
음주방법	술만 마신다.	14(12.4)	13(9.4)	27(10.8)	$x^2=2.84$ df=4 N.S.
	술과 안주를 같이 먹는다.	66(58.4)	91(65.9)	157(62.6)	
	밥을 먹고 술을 마신다.	26(23.0)	30(21.8)	56(22.3)	
	술 마시면서 밥은 안 먹는다.	6(5.3)	3(2.2)	9(3.6)	
	술을 마시고 밥을 먹는다.	1(0.9)	1(0.7)	2(0.8)	
	계(%)	113(100.0)	138(100.0)	251(100.0)	
음주정도	기분이 좋을 정도로	37(32.8)	86(62.3)	123(49.0)	$x^2=29.31$ df=3 P<0.001
	기분이 몽롱할 정도로	40(35.4)	39(28.3)	79(31.5)	
	기억이 났다 안났다 할 정도로	24(21.2)	11(8.0)	35(14.0)	
	기억이 없을 정도로	12(10.6)	2(1.4)	14(5.6)	
	계(%)	113(100.0)	138(100.0)	251(100.0)	

면서 밥을 안 먹는다'는 남학생의 경우가 더 많았다. 특히 술만 마시는 경우와 술 마시면서 밥을 먹지 않는 경우가 반복, 지속되면 여러가지 건강장애를 일으킬 수 있는 원인이 될 수도 있으므로 음주 방법을 개선하도록 지도하는 것이 필요하리라 사료되었다.

이 등²⁰⁾의 조사에서 음주시 남학생의 경우 '다른 음식을 안 먹음' 25.6%, '식사후 음주' 28.5%, '식사와 음주 병행' 45.9%로 높게 나온 것과 비교해 보면 본 결과가 술만 마시는 비율이 낮았으며 음식과 같이 먹는율이 더 높은 것을 알 수 있었고, 앞으로 음주는 식사 후에 하고 꼭 안주를 먹도록해서 위와 장에 부담이 생기지 않도록 권장하고 지도해야겠다.

술을 마시는 정도는 남학생은 '기분이 몽롱할 정도' 35.4%, '기분이 좋은 정도' 32.8%, '기억이 났다 안 났다 할 정도' 21.2% 순이었으며, 여학생은 '기분이 좋을 정도로' 62.3%, '기분이 몽롱할 정도' 28.3%, '기억이 났다 안 났다 할 정도로' 8.0% 순으로 유의적인 차이가 났다.

그러나 남학생 경우 10.6%와 여학생 1.4%가 기억이 없을 정도로 술을 마시는 것으로 나타났으며, 기억이 났다 안났다는 학생들과 같이 많은 음주량과 잦은 음주빈도로 생긴 음주 습관을 개선할 적절한 교육 및 방법이 행하여져야 된다고 사료되었다.

이 등²¹⁾의 보고에서는 남학생의 음주정도가 '약간 마심' 59.0%, '가끔 폭음' 38.2%, '매번 폭음' 2.8%였던 것과 비교해도 본 결과가 매우 높음을 알 수가 있었다.

이상의 결과들로 보아 학생들의 음주정도는 주량과도 관계가 있으므로 음주속도와 음주량을 조절하여 학생들이 적당하게 음주를 즐길 수 있도록 조정해줄 방안

이 모색되어야겠다.

(4) 한달의 술값

한달 술값은 표 3과 같다.

한달 술값은 '식비의 10~19%'가 45.2%로 가장 많았고 특히 여학생의 경우 65.2%나 되었다.

남학생의 술값은 '식비의 10~19%'는 20.5%, '식비의 20~29%'는 18.8%, '식비의 30~39%'는 17.9%였으며 '식비의 50~59%'도 14.3%나 되었다. 특히 '식비의 100%이상'을 술값으로 사용한다고하는 응답이 2.7%나 되었다. 여학생의 경우에는 '식비의 10~19%'는 65.2%, '식비의 20~29%'는 17.4%, '식비의 30~39%'는 12.3% 순이었다.

술값으로 지출되는 돈은 남녀 성별에 따라 유의적인 차이가 났으며(P<0.001), 남학생이 여학생보다 더 많이 지출하는 것을 볼 수가 있다.

(5) 음주후 아침식사 형태

음주 후 다음날 아침 식사를 하는지 유무와 그때 먹는 아침식사 종류 및 아침식사를 못하면 못하는 이유를 조사한 결과가 표 9와 같다.

음주 후 '아침식사를 먹는 경우' 남학생 31.9%, 여학생 51.4%로 여학생이 더 많이 아침을 먹는 것을 볼 수 있으며 유의적인 차이가 났다(P<0.005). 음주 후 아침식사 종류로 '아무거나 있는 것을 먹는다'는 여학생 52.3%로 남학생 33.7% 보다 많았고 '해장국과 라면을 먹는다'는 남학생이 여학생보다 더 많았다. 음주 후 아침식사를 못한 이유로는 남학생의 경우 '늦잠을 자서' 40.0%, '속이 아파서'와 '원래 안먹는다'가 각각 30.0%였다. 여학생은 '늦잠을 자서' 50.9%, '속이 아파서'

표 9. 음주 후 아침식사 형태

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
아침식사 유무	한다.	36(31.9)	73(51.4)	109(42.8)	$\chi^2=9.83$ df=1 P<0.005
	안한다.	77(68.1)	69(48.6)	146(57.3)	
	계(%)	113(100.0)	142(100.0)	255(100.0)	
아침식사 종류	아무거나 있는 것을 먹는다.	31(33.7)	68(52.3)	97(44.6)	$\chi^2=8.83$ df=4 N.S.
	해장국을 먹는다.	28(30.4)	24(18.5)	52(23.4)	
	라면을 먹는다.	16(17.4)	15(11.5)	31(14.0)	
	시원한 음료수를 먹는다.	9(9.8)	12(9.2)	21(9.5)	
	기 타	8(8.7)	11(8.5)	19(8.6)	
	계(%)	92(100.0)	130(100.0)	222(100.0)	
아침식사 못한이유	늦잠을 자서	36(40.0)	54(50.9)	90(46.0)	$\chi^2=4.93$ df=2 N.S.
	속이 아파서	27(30.0)	34(32.1)	61(31.1)	
	원래 안 먹는다	27(30.0)	18(17.0)	45(23.0)	
	계(%)	90(100.0)	106(100.0)	196(100.0)	

표 10. 자가 건강진단

구 분	항 목	남(%)	여(%)	계(%)	비 고
자가건강진단	아주 건강하다.	36(31.6)	40(27.8)	76(29.5)	$\chi^2=5.92$ df=3 N.S.
	보통이다.	60(52.6)	93(64.6)	153(59.3)	
	건강하지 않다.	15(13.2)	10(6.9)	25(9.7)	
	아주 나쁘다.	3(2.6)	1(0.7)	4(1.6)	
	계(%)	114(100.0)	144(100.0)	258(100.0)	
아픈부위	머 리	11(13.1)	28(25.5)	39(20.1)	$\chi^2=10.15$ df=6 N.S.
	위	40(47.6)	38(34.5)	78(40.2)	
	장	14(16.7)	17(15.5)	31(16.0)	
	간	5(5.9)	2(1.8)	7(3.6)	
	관 절	4(4.8)	5(4.5)	9(4.7)	
	신 장	3(3.6)	10(9.1)	13(6.7)	
	기 타	7(8.3)	10(9.1)	17(8.8)	
	계(%)	84(100.0)	110(100.0)	194(100.0)	

32.1%, '원래 안 먹는다' 17% 순이었다. 이 결과는 앞에서 조사된 학생들의 일반적인 아침식사 결식을 38.8% 보다 더 높게 나왔는데 이는 류²⁾의 보고에서 음주가 식사규칙성을 저해하고, 특히 아침식사를 불규칙하게 한다는 것과 일치되었다.

또, 손²⁾ 등은 음주행위로 인해 식사태도에 영향을 받는지 여부에 관해서 조사한 바에 의하면, 음주 여부에 관계없이 술을 마실 경우 식사에 직접적인 영향을 받는다고 음주자나 비음주자나 강하게 의식하고 있었다. 음주는 그 자체가 기호 음료로 한 식품을 섭취하는 것이며, 술을 마실 경우 일반적으로 불규칙적인 식품섭취와 불규칙적인 식사 태도를 유도하게 되는 경우가 많으며, 이 문제는 특히 경제적인 빈곤층과 청년층에서 한층 문제시 된다고 보고하고 있어 청년층인 자취 대학생들의 과도한 음주로 인해 야기된 불규칙한 식사 태도 및 이로 발생하는 건강문제가 우려되었다.

(6) 자가 건강진단

학생 본인이 스스로 자기 건강을 진단하고 아픈부위를 나타낸 것이 표 10이다.

학생들이 스스로 자기의 몸상태를 느껴서 건강진단을 한 결과 남학생의 경우에 건강이 '보통이다' 52.6%, '아주 건강하다' 31.6%, '건강하지 않다' 13.2%, 여학생은 '보통이다' 64.6%, '아주 건강하다' 27.8%, '건강하지 않다' 6.9% 순이었다.

자기신체부위의 아픈곳을 지적해 보면 남학생의 경우 '위' 47.6%, '장' 16.7%, '머리' 13.1% 순이였고, 여학생은 '위' 34.5%, '머리' 25.5%, '장' 15.5% 순이었다. 남녀학생 모두 위가 제일 아프다고 느끼는 것의 뚜렷한 원인을 찾아 규명을 해야겠지만 이 원인의 하나가 과다

한 음주량 및 음주빈도 그리고 불규칙한 식사일 것이라고 사료되었다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 원주지역 남녀 대학생 중 자취를 하는 학생들의 식생활 실태에 대한 조사연구이다. 1997년 5월 중 원주지역에 있는 5개 대학에 재학 중인 남녀 자취 대학생 263명에 대한 설문지 조사결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자 중 강원도가 집인 학생이 49.0%로 가장 많았으며 집에 가는 횟수는 1달에 2번 정도가 가장 많았고, 여학생이 남학생 보다 더 자주 가는 것으로 나타났다. 대다수의 응답자들은(74.7%) 학교 주변에서 자취하는 것으로 나타났으며, 자취방의 형태는 남녀학생 모두 원룸시스템의 집이 가장 많았고 특히 남학생의 경우 여학생 보다 자취환경이 더 나은 것으로 나타났다.

2. 자취학생들의 90.8%가 조리기구 중 전기밥솥을 남녀 모두 가지고 있는 것으로 나타났으며, 취사기구로는 휴대용 가스레인지(73.3%), 가스레인지(41.9%), 전기콘로(4.3%) 등을 이용하고 있는 것으로 나타났다. 특히 식생활에 가장 많은 영향을 미칠 것으로 생각되는 냉장고의 경우는 응답자 중 절반 이상의 학생이 갖고 있는 것으로 나타났다.

3. 대학생들은 한달에 16~20만원 사이의 용돈을 쓰고 있는 학생이 가장 많은 것으로 나타났으며, 주로 용돈의 6~10만원 정도를 식사비로 지출하는 것으로 나타났다.

4. 자취생들의 80.4%가 식사를 직접 만들어 먹었으며, 밥 짓는 횟수는 1일 1회가 가장 많았다. 아침과 저

녁식사는 집에서 만들어 먹는다고 응답한 학생이 가장 많았으나, 점심은 학교식당을 주로 이용하는 것으로 나타났다. 식사대류로는 아침, 점심, 저녁 식사 모두 밥류를 가장 많이 선택하는 것으로 나타났다. 하루 3기 식사를 모두 매식하는 학생이 19.9%였고, 이 중에서 학교식당을 이용하는율이 12.8%나 되어 앞으로 학교식당의 위생적인 면과 영양적인 면이 한층 더 개선되고 특히 학생들의 기호를 고려해 다양한 메뉴가 개발되어야 한다고 사료되었다.

5. 학생들이 술마시는 횟수는 남학생의 경우 1주일에 3번, 1주일에 1번, 1주일에 2번 순이었고, 여학생은 한 달에 2~3번, 1주일에 1번, 1주일에 2번 순이었고 유의적인 차이가 났다. 술을 마시는 장소로 남학생은 술집, 자기 자취방, 친구집 순이었고, 여학생은 술집, 자기 자취방, 음식점 순으로 많았다. 학생들이 자취방이나 친구집에서 술을 마시는 비율이 높은 것은 경제적 부담없이 간편하게 마실 수 있는 장소라 여겨서라고 생각되었으나 이로 인해 음주량 및 음주 빈도가 증가된 것으로 사료된다.

6. 마시는 술의 양은 남학생의 경우 소주 3병 이상, 소주 2병, 소주 1병 순이었고 여학생은 소주 1병, 맥주 1병, 소주 반 병 순이였으며 유의적인 차이가 났다. 마시는 술의 종류로 남학생의 경우에 소주, 맥주, 막걸리 순이었고 여학생은 맥주, 소주, 칵테일 소주류 순으로 유의적인 차이가 났다.

7. 학생들의 음주방법은 62.6%가 술과 안주를 같이 먹고 22.3%는 밥을 먹고 술을 마신다고 했으나 남녀 학생간에 유의적인 차이는 없었다. 학생들의 음주정도는 남학생의 경우에는 기분이 몽롱한 정도, 기분이 좋은 정도, 기억이 났다 안 났다 할 정도 순이었고 여학생은 기분이 좋을 정도, 기분이 몽롱할 정도, 기억났다 안났다 할 정도 순이였으며 유의적인 차이가 났다.

8. 남학생의 술값은 식비의 10~19%, 식비의 20~29%, 식비의 30~39% 순이었고 여학생의 경우에는 식비의 10~19%, 식비의 20~29%, 식비의 30~39% 순이였으며 남학생이 여학생보다 더 지출했다.

9. 음주 후 아침식사를 하는 경우는 남학생보다 여학생이 더 많았고, 식사 종류도 여학생은 아무거나 있는 것을 먹는다고 응답한 학생이 많았고 남학생의 경우에는 해장국이나 라면을 먹는다가 더 많았다. 음주 후 아침식사를 못한 이유로 남녀학생 모두 늦잠을 자서, 속이 아파서, 원래 안 먹어서 순이었다.

10. 학생들이 스스로 본인 건강을 진단해 본 몸 상태는 남녀 모두는 건강이 보통이다, 아주 건강하다, 건강

하지 않다 순이였으며, 특히 남학생의 경우 자기 신체 부위 중 아픈 곳은 위, 장, 머리 순이라 했고 여학생은 위, 머리, 장 순이라 했다. 남녀 학생들이 모두 위가 아프다고 많이 응답했는데 이 원인을 확실히 찾아 규명해야겠다.

이상의 결과들을 볼 때 자취 대학생들에게 바른 식습관을 갖게하기 위하여 대학생 자신이 스스로 식생활 관리를 할 수 있게 도움을 줄 수 있는 영양교육과 식생활 전반에 관련되는 교육들이 대학에서 실시되어야 하고, 특히 자취 대학생들의 효율적인 영양섭취를 위해 학교 식당 및 일반 식당들의 급식환경에 대한 조사 연구와 함께 다양한 식단개발이 필요한 것으로 사료되었다.

참고문헌

1. 이윤나, 최혜미. 대학생의 체격지수와 식습관에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 9(1): 1-10, 1994.
2. 류은순. 부산지역 대학생의 식생활 행동에 대한 조사 연구. 한국식생활문화학회지 8(1): 43-54, 1993.
3. 장은경, 오은주, 선영실. 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지 26(3): 43-51, 1988.
4. Bailey, S., Goldbery, Jp. Eating patterns and Weight Concerns of college women. J. Am Diet Assoc. 89(1): 95-96, 1989.
5. Zuckerman, D.M., Colby, A, Ware, N.C. Lazerson, Js., The prevalence of bulimia among College Students. Am J Public Health 76(9): 1135-1137, 1986.
6. 원향례. 원주지역 여대생들의 이상식이습관과 식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 10(4): 339-343, 1995.
7. 정영진. 대학생의 음식 기호 조사. 한국영양학회지 17: 10-19, 1984.
8. Driskell, J.A., Keith, R.E. and Tangeny, C.C., Nutritional Status of White College students in Virginia. J Am Diet Assoc 74: 32-41, 1979.
9. Barnes, R.H. The inseparability of nutrition from the social and biological sciences. Nutritio et Dieta 19: 11, 1928.
10. 모수미. 한인여자대학생의 기초대사에 관한 연구. 대한의학협회지 2: 254, 1957.
11. Beerman, K.A. Variation in nutrient intake of College students: a comparison by students residence. J Am Diet Assoc 91(3): 343-344, 1991.12.
12. 이기열, 이숙영, 박계숙. 대학생의 영양실태조사. 한국영양학회지 13(2): 73-80, 1980.
13. 김선효. 거주형태에 따른 공주시역 여대생의 식생활 양상 비교. 한국영양학회지 28(7): 653-674, 1995.
14. 정영진, 이정원, 김미리. 대학식당의 식단의 특성과 운

- 영실태조사(I). 한국영양학회지 15(2): 107-118, 1982.
15. 현순영. 한국여자대학 기숙사생의 계절별 영양실태조사. 한국영양학회지 2: 91, 1969.
 16. 강한월, 이성우. 효성여자대학 기숙사생의 영양섭취조사, 효성논집, 185-191, 1967.
 17. 상지대학교 학생생활연구소, 1996학년도 신입생 실태조사연구. 1996.
 18. 김혜경. 울산지역 대학생의 패스트푸드 이용 실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 11(1): 131-141, 1996.
 19. 신애숙, 김경자. 부산지역 대학생들의 대학가 음식문화 실태 조사 연구. 동아시아식생활학회지 5(3): 339-358, 1995.
 20. Haseba, J. and Brown, M.L. Breakfast habits of college students in Hawaii. J Am Diet Assoc 53: 334-335, 1968.
 21. 노정미, 유영상. 서울지역 대학생의 외식 실태 및 기호도 조사연구(I). 대한가정학회지 27(2): 65-74, 1989.
 22. 이영순, 임나영, 박광희. 서울지역 대학생들의 식문화에 대한 의식 및 실태 조사연구. 한국식생활문화학회지 9(4): 369-378, 1994.
 23. 이희분, 유영상. 서울지역 대학생의 점심식사 실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 10(3): 147-154, 1995.
 24. 한명주. 서울지역 대학식당의 이용식당의 이용실태조사. 한국식생활문화학회지 7(2): 113-118, 1992.
 25. 이영미. 지역, 연령, 성별에 따른 섭취태도 및 기호도에 관한 실태조사. 연세대학교 대학원 석사학위논문, 1982.
 26. 이기완, 이영미. 서울 및 경기도 일부지역 대학생의 식생활 관련 지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사. 한국식생활문화학회지 10(2): 125-132, 1995.
 27. 손경희, 문수재, 이영미. 각 연령층에 따른 한국인의 섭취태도 및 영양실태의 생태학적 연구. 연세논총, 1982.