

# 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(I)

## A Study on the Survey of Eating out and Food Preference of College Students in Seoul

東國大學校 家政教育科  
大學院生 盧 正 美  
教 授 劉 永 祥

*Dept. of Economics Education, Dongguk Univ.*  
Graduate School Student; **Jeang Mi Roh**  
Prof.; **Young Sang Yoo**

### < 목 차 >

- |              |             |
|--------------|-------------|
| I. 서 론       | IV. 요약 및 결론 |
| II. 연구 방법    | 참고문헌        |
| III. 결과 및 고찰 |             |

### < Abstract >

The purpose of this study was to investigate the state of eating out and the food preference of college students in Seoul. This survey was carried out through questionnaires, and the subjects were 158 male and 159 female students.

The result obtained were summarized as follows;

- 1) Female students had more regular breakfast than male students, and male students had more regular dinner than female students.
- 2) Male and higher grade students brought home-made lunches more frequently than female students, and others ate out in campus dinning room and off campus dinning room.
- 3) Most of subjects (77.3%) ate out more than once a day, and they ate out in lunch time more frequently than other times.
- 4) Male and female students used different type of restaurant.
- 5) The most favorite food of male students in eating out was a Donggas, and that of female students was Nangmyun.

### I. 서 론

현대사회는 급격한 산업의 신장에 따라 사회환경

과 생활양식이 크게 변화되었으며, 식생활도 많은 영향을 받아 일상식의 국제화 및 외식화등의 현상을 볼 수 있게 되었다. 이 중에서 주목할만한 것은 외식산업의 번창과 외식화를 들 수 있다. 과거 경제수준이

낮았던 시대의 외식은 부족한 영양을 보충하는 역할을 하였으나, 오늘날 국민소득의 증대에 따라 소비의식의 변화를 초래하였으며, 여성의 사회참여, 현대인의 레저외식고조 등에 의해 외식은 영양보완 이외에도 다른 여러가지 동기와 목적을 지니게 되어 식생활에서 큰 비중을 차지하게 되었다.<sup>1)</sup>

바쁜 사회를 살아가는 현대인 중에서, 특히 대학생은 고등학교 시절과는 달리 갑자기 자유로워진 생활 형태 때문에 식생활이 불규칙하게 되어 영양 섭취면에서도 바람직하지 못한 변화가 올 수 있다.<sup>2)</sup> 건강을 유지하고 의무적인 생활을 위해서는 대학생들에게도 균형된 영양섭취는 필수 불가결한 것이며, 이러한 영양섭취는 일상의 매끼 식사로부터 이루어져야 한다. 그러나 이<sup>3)</sup>에 의하면 대학생들이 점심을 소홀히 하는 경향이 있다고 보고된 바도 있다.

대학생의 식습관은 과거의 식습관을 반영할 뿐만 아니라, 그 다음 단계인 성인기의 식습관으로 이어지게 되며,<sup>4,5)</sup> 식품에 대한 기호는 식품의 섭취, 즉 영양섭취와 직결되는 것으로서 영양문제에 중대한 영향을 미친다.<sup>6)</sup>

앞에서 논한 바와 같이, 외식인구가 증가하고 있는 현대생활에서, 대학생들의 외식 빈도의 증가는 불가피하게 되는데 외식시 음식점의 선택과 음식에 대한 기호가 청년기 영양에 많은 영향을 준다고 볼 수 있다. 그간 부분적으로 대학생의 영양섭취<sup>3,7)</sup> 실태 조사와 식습관 조사,<sup>8-11)</sup> 기호 조사<sup>4,12)</sup>가 이루어져 왔으나, 대학생의 외식실태에 관한 조사는 거의 없었다. 이에 본 연구는 남녀 대학생들의 외식실태와 기호도를 조사하여, 문제점을 파악함으로써 대학생들의 영양교육에 참고자료를 얻고자 하였다.

## II. 연구 방법

### 1. 조사대상 및 시기

동국대학교내 각 단과대학의 학과중에서 남녀분포가 비슷한 7개학과를 선정하여, 1개 학과에서 남녀별, 학년별, 각 7~8명씩을 추출하여(남 : 200, 여 : 200) 설문지 방법에 의해 1988년 5월 15일부터 30일까지 조사하였다.

## 2. 조사방법 및 내용

대학생의 외식실태에 관한 자료를 얻기 위하여 1987년 12월에 예비조사를 실시하여 수정보완한 설문지의 내용은 다음과 같다.

### 1) 조사대상자의 일반 특성

성별, 연령, 학년, 주거상태, 점심시참 여부, 식사의 규칙성 여부 및 불규칙 이유, 자신의 건강평가 등

### 2) 외식시의 상황 및 특성

외식의 횟수, 시간대, 이유, 이용식당 형태, 용돈과 외식비의 관계, 음식 선정시 기준, 학교 내외식당 이용시 자주 먹는 음식, 좋아하는 음식 및 맛과 상태 등

## 3. 조사자료의 처리

회수된 응답지 중 불완전한 응답을 제외한 317명의 응답지를 통계 처리하였다. 자료처리방법은 백분율 및 X<sup>2</sup>검증을 통해 남녀 group간의 차이를 보았으며 모든 통계처리는 SPSS Package program 전자계산조직을 이용하였다.

< 표 1 > 조사대상자의 일반적 특성

변인	성별	합계 (%)		
		남 (%)	여 (%)	합계 (%)
학 년	1 학년	40 ( 25.3 )	41 ( 25.8 )	81 ( 25.6 )
	2 학년	40 ( 25.3 )	40 ( 25.3 )	80 ( 25.2 )
	3 학년	39 ( 24.2 )	40 ( 25.3 )	79 ( 24.9 )
	4 학년	39 ( 24.2 )	38 ( 23.6 )	77 ( 24.3 )
	합계 (%)	158 (100.0)	159 (100.0)	317 (100.0)
연 령	17~18세	6 ( 3.8 )	26 ( 16.4 )	32 ( 10.1 )
	19~20세	61 ( 38.6 )	79 ( 49.7 )	140 ( 44.2 )
	21~22세	34 ( 21.5 )	46 ( 28.9 )	80 ( 25.2 )
	23~29세	57 ( 36.1 )	8 ( 5.0 )	65 ( 20.5 )
	합계 (%)	158 (100.0)	159 (100.0)	317 (100.0)
거주상태	자택	106 ( 67.1 )	130 ( 81.8 )	236 ( 74.4 )
	친척집	24 ( 15.2 )	12 ( 7.5 )	36 ( 11.4 )
	하숙	11 ( 7.0 )	3 ( 1.0 )	14 ( 4.4 )
	자취	13 ( 8.2 )	12 ( 7.5 )	25 ( 7.9 )
	기숙사	1 ( 0.3 )	1 ( 0.3 )	2 ( 0.6 )
	기타	3 ( 1.0 )	0	3 ( 0.9 )
합계 (%)	158 (100.0)	159 (100.0)	317 (100.0)	



에 비해 조반의 중점도가 더 높았다는 사실과 일치한다고 보겠다.

정<sup>2)</sup>의 연구에서는 아침식사의 규칙성이 61.4%였고, 세끼식사를 규칙적으로 하는 경우는 55.1%였다고 보고되었는데 본 결과는 그 비율이 낮았다. 위의 사실과 관련시켜 볼 때 대학생들에 있어서 세끼식사를 규칙적으로 하는 비율이 점점 낮아짐을 알 수 있었으며, 특히 이로 인해 야기 되어질 대학생들의 건강 문제가 우려된다.

불규칙한 식사의 이유로 아침·점심식사에 있어 늦은 기상시간이 큰 비중을 차지했다(표 3). 이로 미루어 볼 때 학생들의 생활습관이 식습관에 영향을 미치는 것으로 사료된다.

아침식사가 불규칙한 주된 이유는 '늦은 기상시간으로'가 남녀 각각 31.6%, 35.8%와 '밥맛이 없어서'가 남녀 각각 8.2%, 11.9%였다. 이것은 정<sup>2)</sup>의 아침식사를 거르는 이유와 같았다.

점심식사가 불규칙한 이유는 '정해진 시간에 먹는 것 보다 배가 고프때 먹는다'가 남녀 각각 28.5%, 45.9%로 나타나, 특히 여학생들의 비율이 높았다.

저녁식사를 불규칙하게 하는 이유는 '늦은 귀가시간'때문이 41.8%, 여학생은 '배가 고프때 먹는다'가 32.7%로 가장 많았다.

세끼식사의 규칙성에 있어 아침식사에는 남녀간에 유의적 차이가 없었으나, 점심·저녁식사의 규칙성에는 유의적 차이가 있었다( $p < 0.05$ ,  $p < 0.005$ ). 그리고 식사의 불규칙한 이유에 있어서도 아침식사의 불규칙한 이유에는 남녀간에 유의성이 없었으며, 점심·저녁식사의 불규칙한 이유에는 유의적 차이가 있었다( $p < 0.05$ ,  $p < 0.001$ ).

## 2) 도시락 지참여부

점심식사로 도시락을 가지고 등교하는 학생들은 조사대상자의 17.1%였으며, 도시락을 지참하지 않는 학생들이 59.9%로 매우 높았다(표 4). 도시락은 남학생이 여학생보다 더 많이 지참하였고, 또 학년이 높을수록 많이 지참하는 것으로 유의적 차이가 있었다( $p < 0.001$ ). 이 사실은 유<sup>8)</sup>, 정<sup>2)</sup>의 보고와 비교해보면, 도시락 지참율이 점점 낮아지는 경향을 알 수가 있었다.

도시락을 지참하지 않는 경우 점심식사의 방법은(표 5)와 같다. 사먹는 학생이 대부분이었으나, 특히

<표 4> 성별에 따른 도시락 지참여부

성별	남(%)	여(%)	합계(%)
도시락지참여부			
도시락 지참	43( 27.2)	11( 6.9)	54( 17.1)
할때도 있고 안할때도 있다	32( 20.3)	41( 25.8)	53( 23.0)
안한다	83( 52.5)	105( 66.0)	188( 59.9)
합계(%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

( $p < .001$ )

<표 5> 성별에 따른 점심 식사내용(단, 도시락을 가지고 오지 않을 때)

성별	남(%)	여(%)	합계(%)
내용			
사먹는다	139( 88.0)	148( 93.1)	287( 90.5)
친구의 도시락을 같이 먹음	4( 2.5)	1( 0.6)	5( 1.6)
끓는다	10( 6.3)	7( 4.4)	17( 5.4)
기 타	5( 3.2)	3( 1.9)	8( 2.5)
합계(%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

<표 6> 성별에 따른 아픔을 자각하는 신체부위

내 용	남(%)	여(%)	합계(%)
소화기계통	35( 22.2)	35( 22.0)	75( 22.1)
심 장	7( 4.4)	3( 1.9)	10( 22.1)
간	13( 8.2)	2( 1.3)	15( 4.7)
빈 혈	4( 2.5)	18( 11.3)	22( 6.9)
두 통	12( 7.6)	22( 13.8)	34( 10.7)
호흡기계통(천식·감기)	10( 6.3)	8( 5.0)	18( 5.7)
신 경 통	2( 1.3)	6( 3.8)	8( 2.5)
없 다	60( 38.0)	50( 31.4)	110( 34.7)
기 타	15( 9.5)	15( 9.4)	30( 9.5)
합계(%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

( $p < .001$ )

주목할만한 사실은 끓는다로 대답한 학생들이 남 6.3%, 여 4.4%였다. 이러한 결과는 정<sup>2)</sup>의 보고에서 보다 비율이 높았으며, 남학생이 여학생보다 결식율이 더 높았다.

본 연구에서는 결식의 이유를 조사하지 않았으나 앞으로 관심을 가지고 해결해야할 문제라고 사료된다.

3) 주관적 건강평가

대상자들에게 자신의 건강상태를 스스로 평가하도

록한 결과 남녀 각각 '건강하다' 32.3%, 22.0%, '보통이다' 58.9%, 66.0%, '건강하지 않다' 7.6%, 11.9%였다.

<표 7> 성별에 따른 소화상태와 소화불량의 이유

소화상태	성별	남(%)	여(%)	합계(%)
잘된다		110 ( 69.6)	102 ( 64.2)	210 ( 66.8)
늘 속이 더부룩하다		41 ( 25.9)	40 ( 25.2)	81 ( 25.6)
소화가 안되어 소화제 복용		3 ( 1.9)	4 ( 2.5)	2 ( 2.2)
병원에 다닌다		2 ( 1.3)	0	2 ( 0.6)
기 타		2 ( 1.3)	13 ( 8.2)	15 ( 4.7)
합 계(%)		158 (100.0)	159 (100.0)	317 (100.0)

(p < .05)

소화안되는 이유	성별	남(%)	여(%)	합계(%)
불규칙적인 식사시간		38 ( 24.1)	37 ( 23.3)	75 ( 23.7)
불규칙한 식사량		22 ( 13.9)	13 ( 8.2)	35 ( 11.0)
과다한 스트레스		11 ( 7.0)	19 ( 11.9)	30 ( 9.5)
위 장 병		3 ( 1.9)	2 ( 1.3)	5 ( 1.6)
기 타		7 ( 4.4)	7 ( 4.4)	14 ( 4.4)
없 다		77 ( 48.7)	81 ( 50.9)	158 ( 49.8)
합 계(%)		158 (100.0)	159 (100.0)	317 (100.0)

(N. S)

신체 중 아프다고 생각하는 곳은 소화기 계통으로 대상자의 22.1%였으며, 그 다음으로 남학생은 간장, 여학생은 두통, 빈혈 순으로 높았다<표 6>. 이 결과로 보아 남학생의 경우 간이 나쁘다고한 점은 흡연, 음주와 관계가 있는 것으로 추측되며 여학생의 두통은 빈혈과도 관계가 있다고 생각된다.

소화상태와 소화불량의 이유를 조사한 결과는 <표 7>과 같다.

소화가 안되는 이유는 남녀 모두 불규칙한 식사시간을 가장 많이 들었고, 다음으로 남학생은 불규칙한 식사량, 여학생은 과다한 스트레스 때문이라고 답하였다.

2. 외식시의 상황 및 특성

1) 외식의 횟수 및 이용 시간대

외식횟수는 하루에 1번 이상이 77.3%로 매우 높았

<표 8> 성별에 따른 외식의 횟수

외식횟수	성별	남(%)	여(%)	합계(%)
하지 않는다		3( 1.9)	2( 1.3)	5( 1.5)
일주일에 2~3번		22( 13.9)	13( 8.2)	35( 11.2)
일주일에 1번		28( 17.7)	4( 2.5)	32( 10.0)
하루에 1번		55( 34.8)	97( 61.0)	152( 48.0)
하루에 2번		48( 30.4)	41( 25.8)	89( 28.1)
하루에 3번		2( 1.3)	2( 1.3)	4( 1.2)
합계(%)		158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

(p < .005)

<표 9> 성별에 따른 외식의 시간대

시 간	외식을 제일 많이 하는 시간대			그 다음으로 많이 하는 시간대		
	남(%)	여(%)	합계(%)	남(%)	여(%)	합계(%)
아침식사시간	1( 0.6)	2( 1.3)	3( 0.9)	10( 6.3)	4( 2.5)	14( 4.5)
점심식사시간	95( 60.1)	132( 83.0)	227( 71.6)	23( 14.6)	3( 1.9)	26( 8.2)
저녁식사시간	53( 33.5)	15( 9.4)	68( 21.4)	23( 14.6)	46( 28.9)	69( 21.9)
오전간식시간	1( 0.6)	5( 3.1)	6( 1.9)	21( 13.3)	22( 13.8)	43( 13.5)
오후간식시간	7( 4.4)	4( 2.5)	11( 3.6)	72( 45.6)	81( 50.9)	153( 48.3)
기 타	1( 0.6)	1( 0.6)	2( 0.6)	9( 5.7)	3( 1.9)	12( 3.6)
합 계(%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

(p < .005)

다<표 8>. 특히, 여학생은 하루 1번 외식이 61.0%, 남학생은 하루에 1번이 34.8%로 매우 높았다.

이 결과로 보아 외식이 대학생의 영양상태에 매우 큰 영향을 미칠 것으로 보이며, 식당 및 단체 급식처 등은 영양 및 위생을 고려한 급식을 해야한다고 사료된다.

외식하는 시간대를 조사한 결과는 <표 9>와 같다.

외식을 제일 많이하는 시간은 점심식사 시간으로 남학생 60.1%, 여학생 83.0%로 매우 높았다. 그 다음으로 많은 시간은 오후 간식시간이며, 여학생이 더 많았다.

### 2) 음식선정 기준과 외식비용

음식을 선정하는 기준으로 맛을 위주로 하는 경우가 52.3%였다<표 10>. 이 결과로 보아 여학생은 맛을 위주로 하고, 남학생은 맛과 가격이 싼것을 비슷하게 고려하는 것으로 나타났다. 특히, 외식 선정시 영양을 생각한다고 답한 학생은 4.8%로 매우 낮아, 빈번한 외식으로 인한 청년기 영양상태가 나빠질까 우려되어지며, 이 문제는 앞으로 대학에서 올바른 영양교육을 실시하여 수정보완되어야 한다고 사료된다.

음식선정 기준에 있어 남녀간에는 유의적 차이가 있었으나( $p < 0.001$ ), 학년간에는 유의적 차이가 없었다.

1회 외식비용은 <표 11>과 같았으며, 대부분의 학생이 500~1,500원을 사용하고 있었다. 용돈에 있어서 외식비 비율은<표 12> 남녀 모두 용돈의 20~30% 미만이 가장 많았다.

### 3) 외식 시간대에 따른 음식점 형태

점심식사때 자주 이용하는 식당 형태는 남학생의

<표 10> 성별에 따른 외식시 음식선정 기준

음식선정기준	성별		합계(%)
	남(%)	여(%)	
영양을 생각하여	7( 4.5)	8( 5.1)	15( 4.8)
맛을 위주로	60( 38.5)	104( 66.2)	164( 52.4)
질보다 양을 위주로	22( 14.1)	6( 3.8)	28( 8.9)
가격이 싼것	54( 34.6)	25( 15.9)	79( 25.3)
아무 생각없이 친구의 권유대로	13( 8.3)	14( 8.9)	27( 8.7)
합계(%)	156(100.0)	157(100.0)	313(100.0)

( $p < .001$ )

경우 학교식당 한식부를 가장 많이 이용했고, 여학생은 교외 분식집을 가장 많이 이용했다<표 13>.

<표 11> 성별에 따른 1회 외식 비용

금액	성별		합계(%)
	남(%)	여(%)	
500원 미만	19( 12.0)	8( 5.0)	27( 8.5)
500~1,000원 미만	54( 34.2)	91( 57.2)	145( 45.7)
1,000~1,500원 미만	48( 30.4)	32( 20.1)	80( 25.2)
1,500~2,000원 미만	18( 11.4)	10( 6.3)	28( 8.8)
2,000~2,500원 미만	8( 5.1)	9( 5.7)	17( 5.4)
2,500~3,000원 미만	6( 3.8)	6( 3.8)	12( 3.8)
3,000~3,500원 미만	1( 0.6)	2( 1.3)	3( 0.9)
3,500~4,000원 미만	3( 1.9)	0	3( 0.9)
4,000원 이상	1( 0.6)	0	1( 0.3)
기 타	0	1( 0.6)	1( 0.3)
합계(%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

<표 12> 성별에 따른 용돈의 외식비 비율

비율	성별		합계(%)
	남(%)	여(%)	
용돈의 10% 미만	16( 10.2)	6( 3.8)	22( 7.0)
10~20% 미만	26( 16.6)	15( 9.6)	41( 13.1)
20~30% 미만	42( 26.8)	38( 24.2)	80( 25.5)
30~40% 미만	24( 15.3)	31( 19.7)	55( 17.5)
40~50% 미만	23( 14.6)	23( 14.6)	46( 14.6)
50~60% 미만	12( 7.6)	16( 10.2)	28( 8.9)
60~70% 미만	7( 4.5)	20( 12.7)	27( 8.6)
70~80% 미만	7( 4.5)	8( 5.1)	15( 4.8)
합계(%)	157(100.0)	157(100.0)	314(100.0)

<표 13> 성별에 따른 점심식사시 이용하는 음식점

종류	성별		합계(%)
	남(%)	여(%)	
학교식당 한식부	82( 51.9)	25( 15.7)	107( 33.7)
학교식당 양식부	4( 2.5)	9( 5.7)	13( 4.1)
학교매점	25( 15.8)	21( 13.2)	46( 14.4)
중국 음식점	7( 4.4)	2( 1.3)	9( 2.8)
한식집	7( 4.4)	8( 5.0)	15( 4.7)
양식집	0	1( 0.6)	1( 0.3)
일식집	0	2( 1.3)	2( 0.6)
분식집	30( 19.0)	85( 53.5)	115( 36.3)
기 타	3( 1.9)	6( 3.8)	9( 3.1)
합계(%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

( $p < .001$ )

<표 14> 성별에 따른 저녁 외식시 이용하는 음식점 및 외식 이유

이용식당	성별	남(%)	여(%)	합계(%)
학교식당 한식부		29( 18.4)	6( 3.8)	35( 11.0)
학교식당 양식부		6( 3.8)	12( 7.7)	18( 5.7)
학교 매점		13( 8.2)	15( 9.4)	28( 8.8)
중국 음식점		14( 8.8)	6( 3.8)	20( 6.3)
한 식 집		26( 16.5)	17( 10.7)	43( 13.6)
양 식 집		6( 3.8)	13( 8.2)	19( 6.0)
일 식 집		0	1( 0.6)	1( 0.3)
분 식 집		51( 32.3)	78( 49.1)	129( 40.7)
빵 집		0	1( 0.6)	1( 0.3)
기 타		13( 8.2)	10( 6.3)	23( 7.6)
합계(%)		158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

(p<.005)

외식이유	성별	남(%)	여(%)	합계(%)
도서관에서 공부하다가		48( 30.4)	43( 27.0)	91( 28.7)
친구와의 약속으로		63( 39.9)	60( 37.7)	123( 38.8)
단체모임의 회식으로		24( 15.2)	35( 22.0)	59( 18.6)
입맛이 없어서		1( 0.6)	2( 1.3)	3( 1.0)
가족과 함께		1( 0.6)	6( 3.8)	7( 2.2)
집에서 식사하기가 싫어서		5( 3.2)	2( 1.3)	7( 2.2)
기 타		16( 10.1)	11( 6.9)	27( 8.5)
합계(%)		158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

(N. S)

이 결과는 정<sup>2)</sup>의 남자가 여자보다 교내식당 이용율이 높다는 사실과 같았다. 유<sup>8)</sup>의 보고에서 남녀 모두 구내식당을 많이 이용한다는 결과와는 차이를 보였으며, 분식집 이용의 경우 여학생의 이용율이 더 높은 것은 같은 결과였다.

저녁식사때 이용하는 식당은 남녀 모두 분식집을 가장 많이 이용했고, 다음으로 남학생은 교내식당 한식부, 한식집 순이었으며, 여학생은 한식집, 교내매점 순이었다<표 14>. 저녁식사때 이용하는 식당은 남녀사이에 유의적 차이가 있었으며(p<0.005), 특히 학년이 높을수록 학교식당을 많이 이용하였다.

저녁외식의 이유를 보면 남녀 모두 '친구와의 약속 때문'이 제일 많았고, 다음이 '도서관에서 공부하다

가'의 순이었다. 이 결과들은 남녀간에는 유의적 차이가 없었으나, 학년간에는 유의적 차이가 있었다(p<0.001). 특히 학년이 높을수록 도서관에서 공부하다가 외식을 한다고 대답한 것을 보면 취업 준비 때문에 늦게까지 도서관 이용을 하기 때문인 것으로 사료된다.

4) 학교식당 이용시 자주 먹는 음식

대상자들이 학교식당 이용시 자주 먹는 음식은 <표 15>와 같다.

한식부 이용 학생들 중 남학생 27.2%, 여학생 47.8%가 자주 먹는 음식이 없다고 했으며, 특히 여학생의 경우 한식부 이용이 매우 낮았다. 자주 먹는 한식에 있어 남학생은 백반, 여학생은 냉면이 많았고, 그 다음으로 남학생은 국밥, 여학생은 볶음밥 순으로 많았다.

본 결과들은 정<sup>4)</sup>의 남자는 볶음밥을 만두국이나 떡

<표 15> 성별에 따른 학교식당에서 자주 먹는 음식명

<한 식 부>

음식명	성별	남(%)	여(%)	합계(%)
백 반		33( 20.9)	9( 5.7)	42( 13.2)
볶 음 밥		4( 2.5)	12( 7.5)	16( 5.0)
냉 면		1( 0.6)	14( 8.8)	15( 4.7)
국 류		8( 5.1)	6( 3.8)	14( 4.4)
국 밥		10( 6.3)	3( 1.9)	13( 4.4)
라 면 류		10( 6.3)	2( 1.3)	12( 3.8)
육 계 장		9( 5.7)	2( 1.3)	11( 3.5)
비빔밥		5( 3.2)	4( 2.5)	9( 2.8)
김치 찌개		5( 3.2)	3( 1.9)	8( 2.5)
순두부 백반		7( 4.4)	1( 0.6)	8( 2.5)
김 밥		0	8( 5.0)	8( 2.5)
수제비 및 칼국수		0	4( 2.5)	4( 1.3)
떡만두국		1( 0.6)	3( 1.9)	4( 1.3)
계란 덮밥		3( 1.9)	1( 0.6)	4( 1.3)
오징어 덮밥		4( 2.5)	0	4( 1.3)
된장 찌개		2( 1.3)	2( 1.3)	4( 1.3)
만 두 국		0	2( 1.3)	2( 0.6)
오뎅백반		4( 2.5)	0	4( 1.3)
기 타		9( 5.7)	7( 4.4)	16( 5.0)
없 다		43( 27.2)	76( 17.8)	119( 37.5)
합 계(%)		158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

(p<.001)

## &lt;양 식 부&gt;

음식명	성별		합계 (%)
	남 (%)	여 (%)	
돈까스	38( 24.0)	25( 15.7)	63( 19.9)
하이라이스	7( 4.4)	29( 18.2)	36( 11.4)
카레라이스	14( 8.9)	21( 13.2)	35( 11.0)
오므라이스	10( 6.3)	11( 6.9)	21( 6.6)
스파게티	9( 5.7)	9( 5.7)	18( 5.7)
샌드위치 및 토스트	2( 1.3)	10( 6.3)	12( 3.8)
볶음밥	2( 1.3)	7( 4.4)	9( 2.8)
정식	4( 2.5)	2( 1.3)	6( 1.9)
생선까스	4( 2.5)	2( 1.3)	6( 1.9)
비프까스	4( 2.5)	0	4( 1.3)
합박스테이크	1( 0.6)	2( 1.3)	3( 0.9)
식빵 및 제빵	1( 0.6)	1( 0.6)	2( 0.6)
기타	2( 1.3)	3( 1.9)	5( 1.5)
없다	60( 38.0)	37( 23.3)	97( 30.6)
합계 (%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

(p &lt; .001)

## &lt;매 점&gt;

음식명	성별		합계 (%)
	남 (%)	여 (%)	
라면류	46( 29.1)	28( 17.6)	74( 23.5)
빵류	22( 13.9)	30( 18.9)	52( 16.4)
우유 및 두유	15( 9.5)	7( 4.4)	22( 6.9)
냉면	6( 3.8)	11( 6.9)	17( 5.4)
청량음료	6( 3.8)	10( 6.3)	16( 5.0)
비스켓 및 과자류	2( 1.3)	11( 6.9)	13( 4.1)
햄버거	10( 6.3)	0	10( 3.2)
수제비 및 칼국수	5( 3.2)	3( 1.9)	8( 2.5)
쫄면	0	8( 5.1)	8( 2.5)
우동	3( 1.9)	2( 1.3)	5( 1.6)
김밥	2( 1.3)	3( 1.9)	5( 1.6)
만두국	1( 0.6)	4( 2.5)	5( 1.6)
커피	1( 0.6)	3( 1.9)	4( 1.3)
팔빙수 및 아이스크림	0	3( 1.9)	3( 0.9)
샌드위치 및 토스트	1( 0.6)	2( 1.3)	3( 0.9)
빈대떡	0	2( 1.3)	2( 0.6)
기타	2( 1.3)	2( 1.3)	4( 1.2)
없다	36( 22.8)	30( 19.0)	66( 20.8)
합계 (%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

(p &lt; .001)

국보다, 여자는 만두국·떡국을 볶음밥보다 더 좋아한다는 결과와는 차이가 있었으며, 김<sup>12)</sup>의 대학식당에서 가장 많이 선택되는 종류가 비빔밥이었다는 결과와도 차이가 있었다.

양식부에 있어서 남학생 38.0%, 여학생 23.3%가 자주 먹는 음식이 없다고 대답했다. 남학생의 경우 돈까스, 카레라이스, 스파게티 순이었고, 여학생은 하이라이스, 돈까스, 오므라이스 순으로 자주 먹었다. 이는 정<sup>4)</sup>이 남녀 모두 볶음밥을 좋아하고, 카레라이스, 오므라이스 및 하이라이스등을 덜 좋아한다는 결과에 차이가 있었다. 이러한 차이들은 대학생들의 식성 및 음식선택의 기호가 조금씩 변해가는 이유 때문인 것으로 추측되어진다.

매점에서 구입하는 식품의 비율은 남학생의 경우 라면류 29.1%, 빵류 13.9%, 우유 및 두유 9.5%였고, 여학생의 경우 빵류 18.9%, 라면류 17.6%, 냉면 6.9% 순으로 나타났다.

구내식당, 매점등에서 자주 먹는 음식에 있어 남녀 간에 유의적 차이가 있었으며(p < 0.001), 특히 학년 간에는 한식부에서만 유의적 차이가 있었다(p < 0.005).

## 5) 좋아하는 음식 및 그 맛과 상태

의식하는 음식 중 가장 좋아하는 음식은 <표 16>과 같다. 좋아하는 음식의 순서는 남학생에 있어 돈까스 10.1%, 비빔밥 8.9%, 불고기 7.6%, 라면류 7.6%였으며, 여학생은 냉면 10.7%, 돈까스 8.8%, 소갈비 구이 8.8% 순으로 많았다. 한<sup>13)</sup>의 보고에 의하면 일반적으로 좋아하는 식품이 김밥, 불고기, 김구이, 갈비찜이었는데, 본 조사결과에서 불고기는 같았으나 김밥에 있어서는 차이가 있었다.

좋아하는 맛과 상태에 있어 제일 좋아하는 것, 그 다음으로 좋아하는 것을 알아본 결과 <표 17>과 같았다. 남학생은 매운 것 38.6%, 담백한 것 20.9%, 달콤한 것 8.2%순으로 좋아하였으며, 여학생은 매운 것 37.7%, 담백한 것 17.0%, 새콤한 것 11.3%순으로 좋아했다.

그 다음으로 좋아하는 것으로 남학생은 국물이 있는 것 32.9%, 담백한 것 18.4%, 뜨거운 것 11.4%이었고, 여학생은 담백한 것 28.3%, 뜨거운 것 15.1%, 국물이 있는 것 15.1%순이었다. 이 결과는 정<sup>4)</sup>의 국에 대한 기호에 있어 남자가 여자보다 높다는



<표 16> 성별에 따른 의식시 제일 좋아하는 음식의 종류

음식명	성별			음식명	성별		
	남(%)	여(%)	합계(%)		남(%)	여(%)	합계(%)
돈까스	16( 10.1)	14( 8.8)	30( 9.5)	줄면	0	4( 2.5)	4( 1.3)
냉면	7( 4.4)	17( 10.7)	23( 7.3)	만두	1( 0.6)	3( 1.9)	4( 1.3)
비빔밥	14( 8.9)	6( 3.8)	20( 6.3)	갈비탕	2( 1.3)	1( 0.6)	3( 0.9)
소갈비구이	6( 3.8)	14( 8.8)	20( 6.3)	돼지갈비구이	3( 1.9)	0	3( 0.9)
짜장면	8( 5.1)	9( 5.7)	17( 5.4)	해장국	1( 0.6)	2( 1.3)	3( 0.9)
불고기	12( 7.6)	4( 2.5)	16( 5.0)	보신탕	3( 1.9)	0	3( 0.9)
정식	6( 3.8)	8( 5.0)	14( 4.4)	통닭 및 첸터키치킨	0	3( 1.9)	3( 0.9)
라면류	12( 7.6)	0	12( 3.8)	곰창전골	1( 0.6)	2( 1.3)	3( 0.9)
김치찌개	6( 3.8)	3( 1.9)	9( 2.8)	백반	0	2( 1.3)	2( 0.6)
순두부백반	3( 1.9)	6( 3.8)	9( 2.8)	오징어달걀	0	2( 1.3)	2( 0.6)
피자	1( 0.6)	7( 4.4)	9( 2.5)	간짜장	2( 1.3)	0	2( 0.6)
비프스테이크	4( 2.5)	3( 1.9)	7( 2.2)	볶음밥	1( 0.6)	1( 0.6)	2( 0.6)
육계장	5( 3.2)	1( 0.6)	6( 1.9)	잡채밥	2( 1.3)	0	2( 0.6)
함박스테이크	1( 0.6)	5( 3.1)	6( 1.9)	하이라이스	0	2( 1.3)	2( 0.6)
생선회	4( 2.5)	2( 1.3)	6( 1.9)	생선가스	0	2( 1.3)	2( 0.6)
설렁탕 및 곰탕	4( 2.5)	1( 0.6)	5( 1.6)	김밥	0	2( 1.3)	2( 0.6)
삼겹살	5( 3.2)	0	5( 1.6)	햄버거	1( 0.6)	1( 0.6)	2( 0.6)
수제비 및 칼국수	1( 0.6)	4( 2.5)	5( 1.6)	없다	13( 8.2)	12( 7.5)	25( 15.7)
초밥류	2( 1.3)	3( 1.9)	5( 1.6)	기타	5( 3.2)	13( 8.2)	18( 5.7)
점빵	4( 2.5)	0	4( 1.3)	합계(%)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

(p<.001)

<표 17> 성별에 따른 좋아하는 맛과 상태

맛과 상태	제일 좋아하는 것			그 다음으로 좋아하는 것		
	남(%)	여(%)	합계(%)	남(%)	여(%)	합계(%)
매운 것	61( 38.6)	60( 37.7)	121( 38.2)	7( 4.4)	4( 2.5)	11( 3.5)
달콤한 것	13( 8.2)	16( 10.1)	29( 9.1)	1( 0.6)	6( 3.8)	7( 2.2)
새콤한 것	11( 7.0)	18( 11.3)	29( 9.1)	12( 7.6)	15( 9.4)	27( 8.5)
짭잘한 것	3( 1.9)	4( 2.5)	7( 2.2)	8( 5.1)	4( 2.5)	12( 3.8)
고소한 것	11( 7.0)	17( 10.7)	28( 8.8)	4( 2.5)	6( 3.8)	10( 3.2)
담백한 것	33( 20.9)	27( 17.0)	60( 18.9)	29( 18.4)	45( 28.3)	74( 23.3)
기름진 것	8( 5.1)	1( 0.6)	9( 2.8)	11( 7.0)	10( 6.3)	21( 6.6)
뜨거운 것	4( 2.5)	7( 4.4)	11( 3.5)	18( 11.4)	24( 15.1)	42( 13.2)
미지근한 것	2( 1.3)	0	2( 0.6)	2( 1.3)	0	2( 0.6)
차가운 것	2( 1.3)	3( 1.9)	5( 1.6)	5( 3.2)	12( 7.5)	17( 5.4)
국물이 있는 것	6( 3.8)	2( 1.3)	8( 2.5)	52( 32.9)	24( 15.1)	76( 24.0)
딱딱한 것	0	0	0	0	1( 0.6)	1( 0.3)
없다	2( 1.3)	2( 1.3)	4( 1.3)	5( 3.2)	3( 1.9)	8( 2.5)
기타	2( 1.3)	2( 1.3)	4( 1.3)	4( 2.5)	5( 3.1)	9( 2.8)
합계	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)	158(100.0)	159(100.0)	317(100.0)

사실과 비슷했다.

#### IV. 요약 및 결론

1) 본 조사대상자들의 식사의 규칙성을 알아본 결과 아침식사는 여학생이, 저녁식사는 남학생이 더 규칙적이었다. 식사가 불규칙한 이유는 아침식사에 있어서 남녀 모두 늦은 기상시간, 다음이 밥맛이 없어서였다. 점심식사가 불규칙한 이유는 늦은 기상시간, 정해진 시간에 점심을 먹지않고 배가 고플때 먹기 때문이라고 남녀 모두 응답하였으며, 저녁식사때는 남학생은 늦은 귀가시간, 여학생은 배가 고플때 먹기 때문에 불규칙하다고 응답 하였다.

2) 도시락 지참은 남학생이, 학년이 높을수록 많았다.

3) 대상자에게 자신의 건강상태를 물어본 결과, 신체 중 아픈 곳은 남녀 모두 소화기 계통이었으며, 소화불량의 이유로 불규칙한 식사시간을 제일 많이 들었다.

4) 외식횟수는 하루 1번이 가장 많았으며, 1일 1번 이상 외식하는 학생이 77.3%로 매우 높았다.

5) 외식시 음식 선정 기준은 남녀 모두 맛을 위주로 하는 경우가 제일 많았고, 다음은 가격이 싼 순이었다.

6) 점심식사 때 자주 이용하는 식당형태는 남학생의 경우 학교식당의 한식부를, 여학생은 분식집을 가장 많이 이용했다. 저녁식사때는 남녀 모두 분식집을 제일 많이 이용했다. 저녁 외식의 이유에 있어 남녀 모두 '친구와의 약속으로 한다'가 제일 많았다.

7) 학교식당 한식부에서 남학생은 백반, 여학생은 냉면이 많았으며, 양식부에서는 남학생은 돈까스, 여학생은 하이라이스가 제일 많았다.

8) 외식시 가장 좋아하는 음식은 남학생의 경우 돈까스, 여학생은 냉면이었다. 좋아하는 맛과 상태에 있어서 제일 좋아하는 것이 남녀 모두 매운 맛 이었다.

이상의 결과들을 살펴볼 때 보편화된 외식이 학생

들의 영양에 매우 큰 영향을 끼칠 것으로 보이며, 특히 낮은 외식비 지출과 외식시 영양을 고려하지 않는 음식 선정으로 인하여 영양문제가 야기될 것으로 보인다. 앞으로 대학에서 실시되는 영양교육은 남녀 대학생 모두에게 실시하여 올바른 영양지식을 가지고 생활할 수 있게하여, 영양상 우려되는 이런 문제점들을 보완시켜야 할 것으로 생각된다. 그리고 대학생들이 이용하는 음식점들은 앞으로 대학생들의 기호와 영양을 고려하여 Menu를 정해야 할 것이다.

#### 참 고 문 헌

1. 모수미, 외식산업의 발달이 국민영양 및 식생활에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19 : 120, 1986.
2. 정영진, 이정원 김미리, 대학식당의 식단과 운영실태조사(1), 한국영양학회지, 15 : 107, 1982.
3. 이방자, 일부도시지역 여자 대학생의 영양섭취에 관한 조사연구, 대한가정학회지, 16 : 52, 1978.
4. 정영진, 대학생의 음식기호조사, 한국영양학회지, 17 : 10, 1984.
5. Driskell JA, Keith RE, Tangeny CC, Nutritional Status of White College Students in Virginia, J. Am. Diet. Assoc. 74 : 32, 1979.
6. 손경희, 문수재, 이영미, 자연령층에 따른 한국인의 섭식태도 및 영양실태의 생태학적 연구, 연세논총, p. 325-355, 1981.
7. 이기열, 이양자 외 2인, 대학생의 영양실태조사, 한국영양학회지, 13 : 73, 1980.
8. 유영상, 대학생의 점심섭취실태에 관한 연구, 대한가정학회지, 14 : 165, 1981.
9. 이명희, 문수재, 여대생의 섭식태도 및 생활시간에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 16 : 97, 1983.
10. 김화영, 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 17 : 178, 1980.
11. 임현숙, 일부지역 여대생의 식생활 실태조사, 대한가정학회지, 18 : 47, 1980.
12. 김영자, 여대생의 음식선택 및 기호선향에 관한 연구, 한국영양학회지, 9 : 35, 1976.
13. 한진숙, 신미경, 조리식품의 기호에 대한 연구(제1보), 한국식문화학회, 3 : 57, 1988.