

서울지역 대학생의 점심식사 실태에 관한 연구

이희분 · 유영상*

동국대학교 교육대학원 가정학과

*동국대학교 가정교육학과

(1995년 4월 3일 접수)

A Study on Lunch Meal Practice of the College Students in Seoul Area

Hee-Bun Lee and Young-Sang Yoo*

Department of Home Economics, graduate school of Dongguk University

**Department of Home Economics, Dongguk University*

(Received April 3, 1995)

Abstract

This study was conducted for the purpose of practice of nutrition education and dietary intake for college students. This survey was carried out through a variety of questionnaires by the subjects which consist of 249 male and 208 female college students in Seoul area. The results obtained were summarized as follows; 1. 75% of the subjects lived in their own houses; the monthly personal expenses were 110~200 thousand won. The appetite of the students who answered was normal in general. The pattern of dietary life shows that they take richer food at dinner than lunch and breakfast. 2. At school, 75% of students ate at the school cafeteria. Among several main dishes, rice was the most favorite food. Most of the subjects ate their lunch between 12 and 1 o'clock, and they spend approximately 11 to 15 minutes. Most of the students did not have lunch on time. The students ate lunch irregularly, because of the class schedule and poor appetite. 3. On weekends and vacations, 56% of the students ate lunch prepared by their mother at home. The two main reasons for skipping lunch during weekends and vacations were late breakfast and poor appetite. The frequency of eating out were 3~4 times per week, because of social life and convenience of meal. 4. The majority of college students asked for the improvement of meal quality and the choice of menu in school cafeteria.

I. 서 론

우리 나라 사람의 식생활과 영양상태는 그 동안 국민의 소득 수준이 향상됨에 따라서 점차 변화되어 식품의 섭취가 양적으로 많아졌을 뿐 아니라 질적으로도 매우 향상되었다¹⁾. 점차적으로 건강에 대한 관심과 함께 식품의 소비량도 증가하고 있으며 영양소의 섭취도 증가하고 있으나, 영양에 대한 이해 부족으로 균형된 식생활보다는 오히려 기호성에 치우친 식생활을 하고 있는 경향이 높아지고 있다²⁾.

균형된 식생활이 영위되지 않을 때, 여러 영양소 증부족되는 영양소가 있게 되어서 영양불량 상태를 초래하여 건강에 지장이 생기게 된다. 잘못된 식생활에서 초래되는 결과는 복합적인 것이어서 그것을 다른 여러

요인들로부터 분리하기는 힘들고, 그러한 결과는 즉시 나타나는 것이 아니라 오랜 시간이 지난 후에야 나타나게 되므로 균형된 식생활의 필요성은 더욱 절실하다³⁾.

대학생들은 Life Cycle에서 성인기로 전환하는 시기이며, 20세를 전후로한 시기를 식습관이 고정되는 시기로 볼 때, 이들의 식생활 행동은 과거 세대의 식생활 양식을 반영할 뿐 아니라 다음 단계인 성인기에 습관화된 식생활 태도를 가장 잘 나타내는 시기라 할 수 있다⁴⁾. 대학생이 건강을 유지하고 의욕적인 생활을 하기 위해서는 규칙적이고 균형된 영양섭취가 필요불가결한 것이며, 이러한 영양섭취는 매 끼니의 식사에서부터 이루어져야 한다. 특히, 하루 중 점심때를 중심으로 한 시간은 활동량이 가장 많은 시간이므로 규칙

적이고 균형잡힌 식사를 하여서 활동에 필요한 영양소를 적절하게 공급해 주어야 한다.

그러나 대학생 시기의 건강 상태는 좋은 조건하에 있고, 건강에 대한 배려가 적은 시기여서 불규칙하고 불균형된 식사로 인한 질병이 발생할 우려가 높으며, 운동부족과 과잉영양으로 인한 비만을 가져올 가능성이 높은 시기⁹⁾임을 인식하지 못한 경우가 많다.

고등학교 시절과는 다른 갑자기 자유로워진 생활을 하는 대학생들은 식생활이 바람직하지 못한 방향으로 변화할 수도 있고, 불규칙한 식사, 결식, 부적당한 간식 등으로 식생활에 조화를 상실하기 쉽다⁶⁾. 특히 점심식사는 학교식당이나 학교 주변에서 개인의 기호와 경제성에 맞추어 눈에 띄는 대로 식사를 함으로써 식생활이 더욱 빈약해지고 있는 실정이다. 더욱이 그들은 가까운 장래에 다음 세대를 이어갈 자녀의 부모가 되고 가정 생활에서 전체 가족의 식생활을 관리할 책임 있는 세대이므로⁷⁾, 대학생 시기의 올바른 영양지식과 바른 식습관 및 균형 잡힌 식생활의 인식은 매우 필요하며 중요하다 할 수 있다.

지금까지 대학생을 대상으로 영양섭취 실태조사^{4,8)}, 식습관과 기호도 조사^{9,10)}, 영양지식 및 건강상태 조사^{2,7)}, 식습관 및 건강상태 조사연구¹¹⁾ 등이 이루어졌으나, 대학생의 점심식사 실태에 관한 연구는 미비한 상황이다. 이에 본 연구에서는 대학생의 점심식사 실태를 조사함으로써, 대학생의 점심식사에 대한 올바른 식습관 형성과 영양교육의 필요성을 넓게 인식시키고 식생활 개선에 도움이 되고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상, 방법 및 기간

본 연구는 서울시에 위치하고 있는 대학교에 재학 중인 남·녀 대학생 500명을 조사대상으로 하였으며, 선정된 학교에 조사원이 설문지를 배부하고 조사대상이 자기기입 방법으로 설문지에 응답하게 하였다. 예비 조사는 대학생 40명을 대상으로 1994년 9월 28일부터 9월 30일까지 실시하여 타당도를 검증한 후, 1994년 10월 6일부터 10월 15일에 걸쳐 본 조사를 실시하였다. 조사를 위하여 배부한 설문지 500부 중 회수된 것은 462부였고, 이 중에서 응답이 미비한 것을 제외한 457부(남 : 249부, 여 : 208부)만을 선정하여 조사 자료로 이용하였다.

2. 조사 내용

남·녀 대학생의 점심식사 실태에 관한 설문지의 작성은 본인이 작성한 문항과 선행 연구자에 의해 작성된

문항 중에서 본 연구에 적용할 수 있는 부분을 발췌하여 본 연구 목적에 적합하도록 재구성하였다. 본 설문지 내용은 1) 조사대상자의 일반적 상황, 2) 학교 생활 중의 점심식사 실태, 3) 주말과 방학 중의 점심식사 실태 등으로 구성되었다.

3. 분석 방법

모든 조사 자료는 COMPUTER의 SAS(Statistical Analysis System) PROGRAM을 이용하여 처리하였다. 조사 대상자의 일반적 상황과 점심식사 실태에 관한 모든 문항에서는 빈도와 백분율을 구하였다. 대학생의 점심식사 실태와 이에 영향을 미치는 요인들에서 빈도간 차의 유의성은 χ^2 -test 통계기법으로 검정하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 상황

조사대상자의 일반적 상황은 표 1에 나타내었다. 연령의 분포를 살펴보면, 18~20세가 47.3%이고 21~23세가 34.1%이며 24~26세가 16.8%이고 27세 이상이 1.8%로 나타났다.

체중에 대한 조사는 표준체중과 비교한 값이며, 표준체중은 [신장(cm)-100]×0.9로 산출하였다. 조사대상자의 62.8%가 표준 체중(±10%)을 나타내었다. 체중 미달(-10% 미만)은 26.8%, 체중과다(+10% 이상)는 10.4%로 나타났다.

주거 형태는 자택이 전체의 75.9%를 나타내었다. 기숙사 생활을 하는 학생은 2.7%였고, 하숙이나 자취를 하는 학생은 17.4%였다. 친척집과 기타 거주하는 학생은 남·녀 합하여 4.0%로 나타났다. 오²⁾의 대학생의 주거 형태 조사에서 대부분의 학생들이 자택 이외에서 거주한다고 한 조사와는 달리, 본 조사에서는 대부분의 대학생들이 자택에 거주하는 것으로 나타났다.

조사대상 학생들이 한달 동안 사용하는 용돈의 평균 액수는 11~20만원이 60.4%로 가장 높게 나타났고, 다음으로는 21~30만원이 23.5%로 나타났다. 31만원 이상을 사용하는 학생은 7.3%이었으며, 8.8%가 10만원 이하의 용돈을 사용하고 있었다.

2. 조사대상자의 식사에 관한 일반적 상황조사

대상자의 식사에 대한 일반적 상황은 표 2에 나타내었다. 식욕상태에 대한 자기 평가는 43.4%가 「좋다」고 하였다. 신¹²⁾의 연구 결과에서 「보통이다」가 가장 높은 결과를 나타난 것과는 다르게, 식욕에 대한 자기 평가는 좋은 상태임을 알 수 있다.

식사시에 중점을 두는 끼니의 순서는 저녁, 점심,

표 1. 조사대상자의 일반적 상황

내 용	빈도	비율(%)
연 령		
18~20세	216	47.3
21~23세	156	34.1
24~26세	85	16.8
27세 이상	8	1.8
계	457	100.0
체 중		
체중 미달 (-10% 미만)	122	26.8
표준 체중 (±10%)	285	62.8
체중 과다 (+10~+20%)	44	9.7
체중 과다 (+20% 초과)	3	0.7
계	454	100.0
주거형태		
자택	345	75.9
기숙사	12	2.7
하숙, 자취	79	17.4
친척집	15	3.3
기타	3	0.7
계	454	100.0
용 돈		
10만원 이하	40	8.8
11~20만원	275	60.4
21~30만원	107	23.5
31~40만원	20	4.4
40만원 이상	13	2.9
계	455	100.0

표 2. 조사대상자의 식사에 관한 일반적 상황

내 용	빈도	비율(%)	비고
식욕상태			
아주 좋다	100	20.0	$\chi^2=3.50$
좋다	197	43.4	
보통이다	113	24.9	N.S.
그저 그렇다	32	7.1	
아주 나쁘다	12	2.6	
계	454	100.0	
중점을 두는 끼니			
아침	62	13.8	$\chi^2=18.64$
점심	150	33.3	
저녁	238	52.9	N.S.
계	450	100.0	
주당 아침식사 횟수			
7회	148	32.5	$\chi^2=14.72$
5~6회	60	13.2	
3~4회	97	21.3	$p<0.001$
1~2회	112	24.6	
0회	38	8.4	
계	455	100.0	
주당 저녁식사 횟수			
7회	252	55.3	$\chi^2=27.25$
5~6회	117	25.6	
3~4회	74	16.2	$p<0.001$
1~2회	10	2.2	
0회	3	0.7	
계	456	100.0	

N.S.: Not Significant

아침의 순이었으며, 과반수가 넘는 학생들이 저녁식사에 가장 많이 신경을 쓰고 있음을 알 수 있었다. 이것은 송⁷⁾, 유¹³⁾, 류¹⁴⁾의 보고에서도 저녁식사에 가장 치중하며, 아침식사가 가장 소홀하다고 한 결과와 일치하였다. 아침식사를 많이 거르는 이유는 등교 시간이나 불규칙한 일상 생활로 인한 결과라고 볼 수 있다. 특히, 여대생의 경우 가임 연령층으로 건강향상을 위해 영양적으로 균형잡힌 식사가 요구되는 시기이나 식사에 대한 참여율이 낮고 불량한 식습관을 갖고 있어서, 빈혈 빈도가 높게 나타났다는 류¹⁴⁾의 보고에서도 지적하였듯이 규칙적인 식생활이 필요하다.

일주일간 아침식사 섭취에 관한 조사에서는, 아침식사를 매일 하는 학생은 32.5%로 나타났으며, 다음으로 일주일에 1~2회 먹는 학생은 24.6%, 아침을 전혀 먹지

않는 학생은 8.4%로 나타났다. 오²⁾와 김¹⁵⁾ 등도 아침식사를 하는 학생은 50% 정도였으며, 이 중 여학생이 더 불규칙한 아침식사를 하고 있다고 하였다. 아침식사를 하지 않거나 부족한 식사를 한 경우 점심을 먹기 전에 공복감이 오기 때문에 과자류 등으로 간식을 먹거나 점심을 과식하게 되어 비만을 유발하는 원인이 될 수도 있다¹¹⁾. 일주일간 저녁식사를 매일 하는 학생은 55.3%로, 아침식사를 매일 하는 학생(32.5%)보다 높은 비율을 나타내었다.

3. 학교생활 중 점심식사에 대한 조사

1) 점심식사 형태와 점심식사 장소 및 식사비용

표 3에 나타난 바와 같이 학교생활 중의 점심식사

표 3. 학교생활 중 점심식사의 형태와 이용 장소 및 점심식사 비용

내 용	빈도	비율(%)	비고
점심식사 형태			
밥류	346	76.2	$\chi^2=29.91$
빵류	10	2.2	
라면, 국수류	85	18.7	$p<0.001$
도시락	8	1.8	
기타	5	1.1	
계	454	100.0	
점심식사 장소			
학교 식당	341	75.1	$\chi^2=19.24$
한식집	31	6.9	
분식집	74	16.3	$p<0.001$
중국집	5	1.1	
패스트푸드점	2	0.4	
기타	1	0.2	
계	454	100.0	
점심식사 비용			
1000원 이하	72	15.9	$\chi^2=29.92$
1100~1500원	260	57.1	
1600~2000원	64	14.1	N.S.
2100~2500원	42	9.2	
2600~3000원	15	3.3	
3000원 이상	2	0.4	
계	455	100.0	

N.S.: Not Significant

내용으로는, 전체의 76.2%가 밥 위주의 식사를 하는 것으로 나타났다. 다음으로 많이 먹는 점심의 종류는 라면이나 국수류로 18.7%를 나타내었으며, 빵류가 2.2%, 도시락은 1.8%로 낮게 나타났다. 유¹³⁾, 유¹⁶⁾의 보고에서는 도시락 지참율이 각각 34%, 17%로 높게 나타났고, 안¹⁷⁾의 결과에서는 6.6%, 한¹⁸⁾의 결과에서는 8.0%, 류¹⁴⁾의 결과에서는 7.2%로 나타난 것에 비하여 본 연구에서는 1.8%로 아주 낮은 도시락 지참율을 보여 최근 배식을 하는 경향이 더 높아지고 있음을 알 수 있었다.

조사대상자의 학교생활 중 점심식사를 하는 장소로는 학교식당을 이용하는 경우가 75.1%로 가장 높은 비율을 나타내어 대학생들의 학교식당 이용률이 점차 증가한다는 한¹⁸⁾의 조사 결과와 일치하였다. 정¹⁹⁾의 보고에 의하면 학생들은 학교식당의 식단이나 음식에 대한 만족 정도가 낮으며, 특히 음식의 맛과 영양가 향상을

표 4. 학교생활 중 공복을 느끼는 시간, 점심식사 시간 및 식사에 소비되는 시간

내 용	빈도	비율(%)	비고
공복을 느끼는 시간			
오전 9~10시	15	3.3	$\chi^2=7.29$
오전 10~11시	156	34.3	
오전 11~12시	222	48.8	$p<0.05$
느끼지 않는다	62	13.6	
계	455	100.0	
점심식사 시간			
12시 이전	31	6.8	$\chi^2=2.63$
12시~12시 30분	153	33.7	
12시 30분~1시	132	29.1	N.S.
1시 이후	43	9.5	
배고플 때 먹는다	95	20.9	
계	454	100.0	
식사 소비 시간			
5분 이내	24	5.3	$\chi^2=78.79$
6~10분	91	19.9	
11~15분	155	34.0	$p<0.001$
16~20분	112	24.6	
21~25분	56	12.3	
30분 이상	18	3.9	
계	456	100.0	

N.S.: Not Significant

크게 요구하고 있었으며, 식단의 단조로움에 대해 크게 불만족하고 있었다. 그러므로 학교 급식에서 학생들의 영양요구량과 음식에 대한 기호성향을 잘 파악하여 식단에 반영함으로써, 학생들에게 식사에 대한 만족감을 주며 영양상태를 향상시킬 수 있도록 하여야겠다.

점심식사를 위하여 쓰는 1회 매식 비용은 1100~1500원이 가장 많았고, 전체적으로는 57.1%를 차지하였다. 1000원 이하의 점심식사비를 쓰는 학생의 수는 15.9%이었다.

2) 학교생활 중 점심식사 전에 공복을 느끼는 시간, 점심식사를 하는 시간 및 식사에 소비되는 시간

표 4에서 보는 바와 같이, 점심식사 전 공복을 가장 많이 느끼는 시간은 오전 11~12시 사이로 조사대상자의 48.8%를 나타내었다. 다음으로 10~11시 사이에 공복을 느끼는 학생은 34.3%이고, 공복을 느끼지 않는 학생은 13.6%이었다. 표 2에서 주당 아침식사 7회의 비율이 32.5%로 나타난 것과 비교해 볼 때, 아침식사를 매일 하지만 부실하게 하고 있음을 알 수 있다.

점심식사 시간은 62.8%가 12시에서 1시에 식사를 하는 것으로 나타났으며, 12~12시 30분 사이에 식사를 하는 학생은 33.7%이고, 12시 30분~1시 사이에 식사를 하는 학생은 29.1%로 나타났다. 이 조사는 김⁴⁾의 결과와 일치하였다. 대부분의 학생들은 강의시간에 맞추어 수업을 들은 후 비는 시간을 이용하여 식사를 하는 것으로 보여진다. 그러나 12~1시 이외에 점심식사를 하는 학생도 전체의 37.2%로 나타났다. 이유는 시간 표상에 점심식사 시간이 책정되어 있지 않고 학교식당과 음식점들의 부족으로 인하여 대학생들이 점심식사를 제때 하기가 어렵기 때문인 것으로 사료된다. 이에 학교당국에서는 점심식사 시간을 책정하여 주어야 할 것이며, 학교식당의 이용률이 증가하는 경향을 참작하여 학교식당의 확충이 시급하다고 본다.

대학생들이 점심식사를 위하여 소비하는 시간은 11~15분이 가장 많았는데, 전체 조사대상자의 34.0%를 차지하였다. 그러나 한 끼의 식사에 소요되는 시간으로 가장 적합한 시간은 20분 정도라고 모²⁰⁾의 연구에서 밝힌 바 있다. 본 조사에서 점심식사 한 끼에 소비하는 시간이 16~20분 정도인 학생은 24.6%였고, 59.2%의 학생들이 15분 이내에 급하게 식사를 하는 것으로 나타나서 건강상 바람직하지 못한 식사습관을 가지고 있다고 할 수 있다.

3) 학교생활 중 점심식사의 규칙성여부와 그 이유

표 5에 나타난 조사대상자의 학교생활 중 점심식사에 대한 규칙성 여부를 살펴보면, 조사대상자의 60.6%가

표 5. 학교생활 중 점심식사의 규칙성여부와 그 이유

내 용	빈도	비율(%)	비고
규칙성			
규칙적	179	39.4	$\chi^2=0.34$ N.S.
불규칙적	275	60.6	
계	454	100.0	
불규칙한 이유			
수업시간 때문에	124	40.5	$\chi^2=16.07$
배가 고플 때 먹기 때문에	106	34.6	
늦은 아침식사로	26	8.5	$p<0.001$
식사전 간식으로	3	1.0	
친구들과 같은 시간에 먹기 위해	25	8.2	
기타	22	7.2	
계	306	100.0	

N.S.: Not Significant

불규칙한 식사를 하고 있는 것으로 나타났다. 불규칙적인 식사는 신¹²⁾과 유¹³⁾ 등의 조사에서와 비슷한 결과를 나타내었다. 본 연구에서 점심식사가 불규칙한 이유로는 수업시간으로 인한 것이 가장 많은 비중을 차지하였는데, 유¹³⁾의 결과에서 「배가 고플 때 점심을 먹기 때문」인 것이 가장 높은 비중을 차지한 것과는 차이가 있었다. 이²⁰⁾는 식사시간이 규칙적일 때 영양 섭취량이 높고 성장발육이 정상적이었다고 강조하고 있어, 식사를 규칙적으로 할 수 있도록 영양교육이 이루어져야 겠고 학교 강의시간에서도 배려가 있어야 겠다.

4) 학교생활 중 점심식사시 음식 선택

점심식사시 음식을 선택하는 기준은 표 6에 나타난 바와 같다. 가장 많이 차지하는 비율은 맛이 좋은 음식으로, 전체의 68.6%를 차지하였다. 다음으로는 가격이 싼 음식을 선택하는 경우가 12.5%로 나타나 김⁴⁾의 결과와 같았고, 류¹⁴⁾의 보고에서도 우리 나라 대학생들은 실제 식사를 할 때 아직은 영양균형에 대해서 크게 관심을 갖지 않고 있다고 하였다. 식생활 개선 범국민 운동본부에서는 음식을 섭취하는 것의 궁극적인 목적은 영양에 있으나, 먹고 싶다는 동기를 유발시키는 것은 영양이 풍부해서가 아니라, 관능적인 면이 더 크게 작용한다고 하였다. 본 조사에서도 많은 대학생들이 영양가가 있는 음식을 선택하기보다는, 맛과 가격위주로 음식을 선택하여 영양적인 면에서는 소홀하다는 것을 알려주고 있다.

4. 주말과 방학 중 점심식사에 대한 조사

1) 주말과 방학 중 점심식사 장소 및 점심식사 준비인 주말과 방학 동안의 점심식사 장소는 표 7에 나타나 있다. 주말과 방학 중에는 대학생들이 집에서 식사를 하는 경우가 56.8%로 높게 나타났다. 학교식당은 21.4%가 이용하고 있었다. 한식집의 이용률은 4.4%,

표 6. 학교생활 중 점심식사시 음식 선택의 기준

내 용	빈도	비율(%)	비고
음식의 선택			
맛이 좋은 음식	308	68.6	$\chi^2=26.53$
위생적인 음식	21	4.7	
영양가가 많은 음식	17	3.8	
가격이 싼 음식	56	12.5	$p<0.001$
분량이 많은 음식	26	5.8	
주변사람들이 권유하는 음식	21	4.6	
계	449	100.0	

표 7. 주말과 방학 중 점심식사 장소 및 가정에서의 식사 준비인

내 용	빈도	비율(%)	비고
점심식사 장소			
집	257	56.8	$\chi^2 = 31.76$
학교식당	97	21.4	
한식집	20	4.4	$p < 0.001$
중국집	4	0.9	
분식집	58	12.8	
패스트푸드점	11	2.4	
기타	6	1.3	
계	453	100.0	
식사 준비인			
어머니	304	67.4	$\chi^2 = 9.13$
여자형제	16	3.6	
남자형제	3	0.7	N.S.
할머니	8	1.7	
스스로	112	24.8	
기타	8	1.8	
계	451	100.0	

N.S.: Not Significant

표 8. 주말과 방학 중 점심식사를 거르는 이유

내 용	빈도	비율(%)	비고
절식이유			
늦은 아침식사로	194	44.3	$\chi^2 = 22.71$
습관적으로	22	5.0	
시간이 없어서	43	9.8	$p < 0.001$
입맛이 없어서	110	25.1	
도서관, 학원수강으로	6	1.4	
용돈이 부족해서	5	1.1	
식사준비 해주는 사람이 없어서	31	7.1	
기타	27	6.2	
계	438	100.0	

중국집은 0.8%, 분식집은 12.8%, 패스트푸드점을 이용하는 경우는 2.4%로 나타났다.

주말과 방학 중 가정에서의 점심식사 준비인은 전체의 67.4%가 어머니가 하고 있는 것으로 나타나, 박⁹⁾의 조사 결과와 같았다. 다음으로는 24.8%가 스스로 점심을 준비하는 것으로 나타났다. 박⁹⁾의 조사에서는 스스로 점심을 준비하는 학생이 2.6%였으나 본 조사에서는 전체의 24.8%가 스스로 점심 준비를 하여 남·녀

표 9. 주말과 방학 중 외식을 하는 이유와 횟수

내 용	빈도	비율(%)	비고
외식 이유			
사교적인 목적	262	58.2	$\chi^2 = 9.89$
편리하기 때문에	67	14.9	
먹고 싶은 음식을	71	15.8	N.S.
먹기 위해서			
사먹는 것이 더욱	6	1.3	
맛이 있기 때문에			
습관적으로	14	3.1	
기타	30	6.7	
계	450	100.0	
외식 횟수			
일주일에 1~2번	21	4.6	$\chi^2 = 7.06$
일주일에 3~4번	227	50.0	
일주일에 5~6번	117	25.8	$p < 0.05$
없다	89	19.6	
계	454	100.0	

N.S.: Not Significant

학생이 점심식사 정도는 스스로 준비를 한다는 것을 알 수 있었다.

2) 주말과 방학 중 점심식사를 거르는 이유

방학과 주말에 점심을 거르는 경우는 표 8의 결과에서와 같이, 늦은 아침식사 때문으로 나타난 경우가 44.3%로 가장 높았으며, 다음으로는 입맛이 없어서가 25.1%로 나타났다. 주말과 방학 중에는 규칙적인 식생활을 하려는 노력이 부족하기 때문인 것으로 사료되며, 이로 인하여 점심식사도 소홀해지기 쉽다. 따라서 영양섭취량에 불균형을 가져오기 때문에 대학생들의 건강에 나쁜 영향을 미치게 되므로 주말과 방학 중에도 끼니를 거르지 않도록 하는 식생활이 필요하다고 본다.

3) 주말과 방학 중 점심식사를 외식하는 이유와 횟수

표 9의 결과에서 점심식사를 집이 아닌 밖에서 하는 경우를 살펴보면, 사교적인 목적을 가지고 외식을 하는 경우가 가장 높은 비율인 58.2%로 나타났으며, 그 다음으로는 먹고 싶은 음식을 먹기 위해서였다. 안¹⁷⁾의 조사에서도 본 조사와 비슷한 결과를 나타내었다. 외식하는 횟수는 일주일에 3~4번이 가장 많았고, 일주일에 5~6번 외식을 하는 경우가 25.8%로 나타났다. 유¹³⁾의 보고에서도 대학생의 외식은 영양상태에 큰 영향을 미치므로 식당 및 단체급식처 등에서 영양 및 위생을 고려한 급식이 필요하다고 하였다.

표 10. 점심식사의 만족도 및 점심식사시 개선방향

내 용	빈도	비율(%)	비고
만족도			
매우 만족한다	13	2.9	$\chi^2=7.09$ N.S.
만족하는 편이다	265	58.1	
잘 모르겠다	74	16.2	
불만을 느낀다	104	22.8	
계	456	100.0	
개선방향			
음식의 맛과 질의 향상	167	36.9	$\chi^2=8.46$
다양한 식단	154	34.0	
식생활 환경의 위생적 관리	68	15.0	$p<0.05$
경제적인 식사	64	14.1	
계	453	100.0	

5. 점심식사에 대한 만족도와 점심식사의 개선방향

조사대상자의 점심식사에 대한 만족도는 표 10에 나타난 바와 같이, 61.0%의 학생들이 현재의 식사에 대하여 만족한다고 하였으며, 불만을 느끼는 경우가 22.8%로 나타났다. 절반 이상의 학생들이 점심식사에 대하여 만족을 하는 편이었지만, 표 6에서 지적한 바와 같이 점심식사 선택시 영양적인 면과 위생적인 면보다 맛과 가격 위주로 선택한다는 것을 고려해 볼 때, 대학생 자신이 영양과 건강에 대한 중요성을 인식하고, 학교식당 등 단체급식소에서는 대학생의 기호를 고려한 영양가 높은 식단의 개선이 시급하다고 사료된다.

남·녀 대학생들이 지적하는 점심식사시 개선책은 「음식의 맛과 질의 향상」이 36.9%로 나타났으며, 다음으로는 34.0%가 「다양한 식단」의 필요성을 들었고, 위생적인 면의 인식은 부족되었다. 앞으로 대학생을 위한 식단을 계획할 경우에 영양적인 면을 고려한 다양한 메뉴와 음식의 맛과 질의 향상이 반드시 고려되어야 한다고 본다. 대학생들의 바람직한 식습관의 형성과 건강한 생활을 위해서는 매 끼니마다 다양하고 합리적인 조리방법을 이용해야 하며, 여러 식품의 사용빈도를 높이는 것이 바람직하다. 따라서 값싸고 영양가 있는 다양한 식품들을 선택하여 영양, 음식의 맛과 질의 조화를 고려하여 점심에도 영양의 과부족이 없이 적절한 영양섭취를 할 수 있도록 식단을 구성하여야 한다²²⁾.

IV. 결 론

본 연구는 서울지역 대학생을 대상으로 학교생활 중의 점심식사 실태와 주말과 방학중의 점심식사 실태를 분석하여, 대학생들의 식사에 대한 올바른 지도와 영양교육의 필요성과 점심식사의 문제점을 파악하여 식생활 개선에 도움이 되고자 실시하였다.

연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 서울지역 대학생들의 점심식사 실태를 조사하여 본 결과, 영양에 관련된 지식부족과 잘못된 개념, 바람직하지 못한 식습관을 갖고 있으므로, 식품과 영양에 대한 올바른 지식이 필요하며, 일상생활에서의 식생활 개선이 요구되고 있다. 식생활 개선은 영양교육을 통하여 이루어지며 영양교육은 단순한 지식의 전달이 아닌, 지식을 실제의 생활에 응용하고 실천할 수 있도록 하는데 비중을 두어야 할 것이다. 학생들의 영양지식 습득의 일환으로써 대학 교과과정 중 식품영양학에 관한 교양강좌를 개설하며, TV, 라디오, 신문 등의 매스컴을 통한 영양교육 프로그램을 확대 개설하며, 영양사나 영양학자들에 의한 영양교육을 실시하여야 할 것이다.

2. 대학생들의 학교생활 중이나 주말과 방학 중에 의식을 하는 경향이 높아짐에 따라 그들의 영양상태에 커다란 영향을 주게 되었다. 점심식사에 각자가 영양지식을 가지고 식품을 선택할 수 있도록 충분한 영양교육이 필요하며, 단체급식소에서는 식단작성시 학생들의 영양, 건강, 위생을 생각하여 식단계획을 하여야 하며, 영양 권장량을 기초로 영양소를 균형있게 섭취할 수 있도록 식단을 작성하여야 하며, 정부에서도 국민 건강을 지키고 향상시킬 수 있는 방향으로 외식산업의 발전을 도모하여야 할 것이다.

3. 대학생들은 점심식사를 매일 먹고 있는 실정이지만, 규칙적이지 못한 식사습관이 문제가 되고 있다. 대학의 시간표상에 점심식사 시간을 책정하고 있지 않으므로 대학생들의 건강을 해칠 뿐 아니라, 좋지 않은 식습관을 갖게 된다. 학교 당국에서는 수업시간 편성시 대학생들의 수업시간 이외에 점심식사 시간을 별도로 책정하여서 규칙적인 식생활을 할 수 있도록 지도하여야 할 것이다.

4. 점심식사를 위하여 대학생들이 가장 많이 이용하는 장소는 학교식당으로 나타났으며, 이에 따라 학교식당의 개선이 시급한 실정이다. 학교식당의 식단을 작성할 때는 학생들의 영양권장량, 실제 활동량, 기호도 등을 고려하여, 음식의 맛을 위주로 한 식단 작성을 자제하고 음식의 질적인 향상을 모색하도록 하여야

하며, 균형잡힌 영양섭취가 이루어지도록 급식에 주의를 기울여야 할 것이다. 이를 뒷받침하기 위하여는 학교급식을 위한 영양사의 배치와 업무수행의 철저를 기해야 할 것이다.

참고문헌

1. 채범석. 사람의 영양학. pp. 7-15. 아카데미출판사, 1991.
2. 오은주. 일부대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한양대학교 석사학위논문, 1987.
3. 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지 3(17): 178, 1984.
4. 김인숙. 인천지역 대학생의 식습관과 기호도에 관한 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 1988.
5. 식생활 개선 범국민 운동본부. 건강을 위한 식생활 교실.
6. 박은중. 서울시내 중학생의 점심식사 태도 조사. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1984.
7. 송희연. 강원지역 남·녀 대학생의 영양지식과 건강에 대한 관심도. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문, 1992.
8. 이방자. 일부도시 지역 여자 대학생의 영양섭취에 관한 조사 연구. 대한가정학회지 4(16): 52, 1978.
9. 김영자. 여대생의 음식 선택 및 기호 성향. 한국영양학회지 3(9): 35, 1976.
10. 이현옥. 한국인 성인여자 식품기호도와 식품섭취량에 관한 연구. 대한가정학회지 4(22): 59, 1984.
11. 임현숙. 식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 연구. 한국영양학회지 1(14): 1981.
12. 신금희. 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문, 1990.
13. 유영상, 노경미. 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도조사 연구(1). 대한가정학회지 2(27): 65, 1989.
14. 류은순. 부산지역 여대생의 식생활 행동에 대한 조사 연구. 한국식문화학회지 1(8): 43, 1993.
15. 김기남. 식습관과 성격적 특성에 관한 조사. 한국영양학회지 3(15): 1982.
16. 유영상. 식생활 관리실태에 관한 연구. 대한가정학회지 1(18): 53, 1980.
17. 안숙자. 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지 4(4): 383, 1989.
18. 한명주. 서울지역 대학식당이 이용실태조사. 한국식문화학회지 2(7): 113, 1992.
19. 정영진. 대학생의 음식 기호 조사. 한국영양학회지 1(17): 10, 1984.
20. 모수미. 일부지역 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구. 대한가정학회지 3(24): 103, 1986.
21. 이기열. 특수 영양학. pp. 156-159. 신평출판사, 1992.
22. 현기순. 단체급식. pp. 38-41. 수하사, 1988.