

일부 대학생의 식생활 및 운동 양상

장 옥 자(혜진대학교 간호과)
정 승 교(세명대학교 간호학과)

목 차

I. 서론	V. 결론
II. 이론적 배경 및 문헌고찰	참고문헌
III. 연구방법	영문초록
IV. 연구결과 및 고찰	

I. 서 론

1. 연구의 필요성

개인이 행하는 대부분의 활동이나 행동은 건강상태에 영향을 미친다고 할 수 있다. 식생활은 인간이 영위하는 여러 가지 생활 중 가장 기본적이며 중요한 요소로서 직접적으로 인간의 활동에 필요한 에너지를 공급해 주고 신체 조직을 구성해 주며 간접적으로는 인격형성에도 영향을 미치게 된다(박일화 등 1976; 김연선, 1990). 운동은 심리적·신체적 적응이 일어나는 하나의 자극으로 고려될 수 있으며, 대부분의 건강증진 프로그램은 기본적으로 운동프로그램을 수용하고 있다.

최근 식생활은 경제 수준의 향상과 다양한 가공식품의 개발로 풍요한 듯 보이나 실은 사회 환경의 복잡함과 다양한 직업과 근무 형태에 따라 변화되어 조화를 상실해 가고 있다(김현오 등, 1995). 식생활의 서구화로 초등학생, 중·고등학생, 대학생들의 식이 양상은 성인의 식사 양상과 매우 다르고, 청소년의 식이 특징은 생활 리듬이 성인과 달라서 간식이나 야식은 증가

하고 있으며, 인스턴트 음식이나 패스트 푸드의 선호도가 증가하면서 식사 내용이 단순하게 되었고(김기남과 이경신, 1996), 대학생이 되면서 늘어난 자유시간 때문에 식사는 더욱 불규칙해지고 있다(심경희와 김성애, 1993; 이윤나 등, 1996).

보건복지부(1992)의 국민 영양조사에 의하면 국민의 42.8%가 잘못된 식생활로 인한 영양부족이거나 과다인 것으로 나타났으며, 5대 사망 원인의 하나인 악성 신생물의 원인은 85% 이상이 환경으로 인한 것으로 식사, 기호품 및 대기오염을 통해 인체로 들어가는 발암물질에 의한 것으로 보고되었다(김진복, 1995). 특히 한국인에게 호발하는 위암은 식생활과 관련이 깊으며, 식사의 형태를 바꾸면 위암 사망의 90% 정도는 예방할 수 있을 것으로 추산된다. 그러나 잘못된 식생활에서 초래되는 결과는 복잡적이기 때문에 그것들을 다른 요인들과 분리하기 힘들며(Macneil G. et al., 1988). 또한 결과가 즉시 나타나지 않아 오래 시간이 지난 후에야 나타나므로 균형 잡힌 식사의 필요성을 인식하기는 어렵다.

성인병 및 만성 퇴행성 질환은 운동을 함으로써 예

방할 수 있을 뿐만 아니라 치료도 가능하다(국민체육 장기 계획, 1986, 체육부 주관 서울대학교 체육연구소). 그러나 우리나라 국민의 규칙적 운동 실천율은 8.6%로 남자가 9.9%, 여자가 7.5%에 불과하다.(보건 복지부, 2000)

식생활과 운동 양식은 자아실현, 건강책임, 운동과 영양, 대인관계, 스트레스 관리 5개영역으로 구성된 Walker 등이(1988) 개발한 Health Promoting Life Style Profile의 한 영역을 차지할 정도로 건강 증진 생활 양식과도 관련이 되어 있다. 또한 우리나라의 보건 정책 방향이 1995년에 국민건강증진법을 제정하고, 1996년에 보건소법을 지역보건법으로 개정하는 등으로 질병 진료체제에서 건강 증진체제로 전환된 시점이므로 대상자의 여러 가지 특성에 맞는 건강증진 전략을 위해서는 다양한 관련 자료가 필요한 형편이므로 대학생들을 대상으로 식생활과 운동 양상에 대한 연구를 실시하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 홍성 지역내 대학에 재학하고 있는 대학생들을 대상으로 그들의 식생활과 운동 양상을 파악하여 건강증진을 위한 보건교육의 기초자료로 제시하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

1. 성별 대학생의 식생활 양상을 파악한다
2. 성별 대학생의 운동 양상을 파악한다.

II. 이론적 배경 및 문헌 고찰

1. 생활 양식과 건강

건강을 의식주와 함께 인간으로서 마땅히 누려야 할 권리로 인식하여 건강증진에 대한 욕구가 높아지게 되었다. 현대 사회에서의 주요 건강문제는 과거와는 달리 환경과 생활 양식의 변화와 관련이 있는 만성 질환과 사고 등이므로 건강문제 해결을 위해서는 무엇보다 환경과 생활 양식의 개선이 중요하다고 볼 수 있다. 식별 가능한 행동 양태에 의해 특징되어지는 개인의 생활 양식은 한 개인의 건강과 다른 사람의 건강에 심대한

영향을 미칠 수 있다. 건강과 관련된 생활 양식중 가장 문제가 되는 것은 불균형적인 영양섭취를 가져오는 식생활 변화와 더불어 생산 수단의 자동화, 기계화와 교통 통신 등의 편이시설의 발달로 인한 심한 운동 부족 현상이며, 또한 흡연과 과음 등의 무절제한 생활과 현대 생활의 스트레스 등이 건강을 해치는 주요인이 되고 있다(변중화, 1994). 한편 일본에서는 영양, 운동 및 휴식을 건강 증진의 3대 요소로 중요시하고 있다.

2. 식생활과 건강

식생활은 개인의 신체적·정신적 조건에 영향을 주며(Evan R.I., and Hall Y., 1978; 김기남, 1982; 임현숙, 1981; Hodkinson H.M., 1988), 식습관을 통해 그 집단의 건강상태를 간접적으로 알 수 있고, 반대로 건강문제 호소로 영양상태를 평가하는 일도 가능하다(임현숙, 1981). 식생활에 영향을 미치는 요인으로는 지역(Bell A.C. et al., 1981; 문수재와 이명희, 1987; 국민 식생활 의식 구조 조사 보고서, 1989), 경제상태(신승철, 1996), 부모(문수재와 이명희, 1987) 및 대중 매체 등이 있다(김정현 등, 1992).

또한 체중과 식생활 행동사이의 관련성을 보면 편식, 건강 상태, 간식 횟수와 체중 사이에 유의한 양의 상관관계가 있었고, 체중조절에 대한 관심도와 육류, 간식류, 기호 식품에 대한 기호도의 차이에 따라 비만 정도에 차이가 있었다(이미애, 1981; 정혜경, 1983; 김선희 등, 1985; 백현순, 1987). 미국의 경우, 성인 여성의 40%, 성인 남성의 20% 정도가 체중 감량을 시도해본 경험을 갖고 있으며(Levy A.S. and Heaton A.W., 1993), 특히 대학생은 체형에 대한 관심이 남녀 모두 매우 많은 시기로서 이에 따라 식생활이 많은 영향을 받을 수 있다.

그러나 잘못된 식생활에서 초래되는 결과는 복잡적이기 때문에 그것들을 다른 요인들과 분리하기 힘들다(Macneil G. et al., 1988). 또 결과는 즉시 나타나지는 것이 아니라 오랜 시간이 지난 후에야 나타나므로 균형잡힌 식사의 필요성을 인식하기가 어렵다. 식사행동과 관련이 되는 주요 질환은 심장병, 암, 뇌졸중, 당뇨, 동맥경화, 과체중, 구강질환 등이 있다. 최근 여러 연구에서 우리나라 사람들의 아침 결식률이 높은 것은

로 보고하였다 (임경숙 등, 1993; 정희심, 1997; 허인자와 김대환, 1999).

3. 운동과 건강

일반적으로 신체적 활동이 많은 사람들이 비활동적인 사람들 보다 더 오래 살며(U.S. DHHS, 1990), 규칙적인 운동이 건강에 여러 가지 유익한 효과가 있다는 것은 여러 연구에서 밝혀지고 있다. 운동이 건강에 효과적이기 위해서는 운동강도와 운동빈도가 중요하다. 국가에 따라 운동 기준이 상이하나 보편적으로 운동의 기준은 20분 이상의 운동을 주 3회 이상 하는 경우를 규칙적 운동실천자로 정의하며, 때때로 운동하는 경우를 불규칙 운동으로 정의한다(보건복지부, 2000). 육체적 활동은 건강과 안녕을 증가시키며(Bouchard et al. 1990), 신체 활동량의 부족은 여러 가지 문제를 발생시켜서 대부분의 시간을 움직이지 않고 앉아서 보내는 사람은 심혈관 질환, 뇌경색, 당뇨, 결장암 등이 많이 발생하는 것으로 알려져 있다.

미국의 경우 성인의 36%만이 일주일에 적어도 3일 동안 운동한다고 추정하였으며, 60% 강도로 최소 20분 이상, 일주일에 3회 이상 운동하는 경우는 9% 정도로 추정하였다(U.S. DHHS, 1986). 우리나라의 1998년도 국민건강, 영양조사에 의하면, 규칙적 운동 실천자 비율은 8.6%로서 남자가 9.9%, 여자가 7.5%였고, 교육수준과 가구소득 수준이 높을수록 운동실천률이 다소 높았다(보건복지부, 2000). 불규칙 운동실천자는 전체 17.7%, 남자 23.7%, 여자 12.3%였으며, 많은 사람들이 선택하고 있는 운동 종류는 등산(23.6%), 달리기 또는 조깅(15.0%), 축구(3.6%), 에어로빅(3.2%), 테니스(2.6%), 베드민턴(2.6%)으로 나타났다. 또한 전주 지역 40세 이상 주민 195명을 대상으로 한 연구에서 운동을 하는 군이 45.6%에 불과하였고, 부산지역 일 대학생 197명을 대상으로 한 연구에서는 54.8%가 운동을 하는 것으로 나타났다(허인자와 김대환, 1999).

이상에서 살펴본 바와 같이 식생활에 대한 연구는 이미 많이 되어 있으나 식생활만큼 중요한 운동에 대

한 연구는 환자들에게 치료적 운동요법을 적용한 연구는 많이 되어있으나 건강인을 대상으로 한 연구는 거의 없으며, 더구나 젊고 활동적인 연령층의 대학생들을 대상으로 식생활과 운동에 대한 연구는 미흡하므로 이에 대한 연구를 실시하였다.

III. 연구 방법

1. 대상

충청남도 홍성군에 소재하는 대학생 178명을 대상으로 설문지 배포 수거하였다.

수거한 설문지 중 기재가 불충분한 자료를 제외한 157부를 분석자료로 사용하였다.

자료 수집 기간은 1999년 3월 10일부터 1999년 4월 3일까지였다.

2. 방법

본 연구에 필요한 식생활 및 운동양식에 대한 설문지는 연구자들이 문헌을 참고로 개발한 후 식품영양학과 교수들의 자문을 구하여 수정 보완하여 사용하였다.

설문지의 내용은 대상자들의 인구사회학적 특성, 아침 식사, 식사시간, 간식, 식품 섭취빈도, 식품선호도, 식성 등을 포함한 식생활 양식과 운동 유무와 회수, 시간 및 종류 등의 운동 양식으로 구성되었다. 설문지는 대상자가 직접 기록하는 자기 기입식으로, 학생들에게 직접 배부하여 그 자리에서 회수하였다.

3. 자료분석

조사된 모든 자료의 통계처리는 SAS PC package program을 이용하였다.

모든 자료에 대해 기술통계량인 평균, 빈도, 백분율, 표준편차 등을 남녀 집단에 따라 구하였고, 성별에 따른 식사 행동과 운동 여부는 chi-square test 로 유의성을 검정하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사 대상자 총 157명의 성별 분포는 남학생이 43.9%(69명), 여학생이 56.1%(88명)였다. 연령 분포는 18세 이하가 34.4%, 19세가 48.4%, 20세 이상이 27.2%였으며, 범위는 17-30세로 나타났다.

〈표 1〉 대상자들의 성별 및 연령 분포

변 수	구 분	No (%)
성별	남학생	69(43.9)
	여학생	88(56.1)
연령	18세 이하	54(34.4)
	19세	76(48.4)
	20세 이상	37(27.2)
계		157(100.0)

2. 대상자들의 식습관 및 식행동

1) 아침 식사 습관

대상자들의 아침식사는 전체적으로 매일 먹다가 51.6%, 결식하는 경우가 48.4%로 거의 비슷하였으나 성별로는 남학생은 매일 먹다가 26.08%로 여학생의 71.59%에 비해 유의하게 낮았다.($P<0.001$)〈표 2〉. 또한 식사의 종류는 97.5%의 학생이 우리 나라 전통 식품인 밥을 먹는 것으로 나타났으며, 극소수의 학생이 빵이나 콘후레이크를 먹는 것으로 나타났다.

이 결과는 부산지역 1개 대학생의 59.1%가 아침 식사를 규칙적으로 한다는 보고와 거의 유사하였다. 그

려나 성별에 있어서는 차이가 없었다는 것은 본 연구 결과와는 상이하였다.

여러 연구에서 아침 식사를 거르는 경우, 결식으로 인하여 식사의 균형도 및 다양성이 뒤떨어진다는 보고가 있으므로(이윤나, 1995; Schundt D.G. et al, 1990; Ortega R.M. et al, 1996; Gibson S.A. and Sullivan K.R., 1995), 아침을 결식하는 학생들을 대상으로 원인 파악을 위한 심도있는 연구가 필요하며 또한 규칙적인 식사의 중요성에 대한 교육의 필요성을 시사해 주고 있었다.

2) 식사 소요 시간과 식욕

대상자들의 식사 시간과 식욕을 조사한 결과는 〈표 3〉과 같다.

대상자들의 식사에 소요되는 시간은 10~20분 이내가 58.0%로 가장 높았고, 다음으로 10분 이내가 28.0%, 20~30분 이내가 12.7%, 30분 이상이 1.3%의 순이었으며 성별에 따른 차이는 없었다. 전체적으로 식사시간이 짧았으며 특히 남학생의 30% 이상이 10분 이내에 식사를 끝내는 것으로 나타났다.

3) 간식 행태

대상자들의 간식 행태를 조사한 결과는 〈표 4〉와 같다.

대상자들의 간식 빈도는 하루 1~2회가 가장 많아서 63.7%였으며, 거의 하지 않는다 17.8%, 수시로 한다 15.3%, 3-5회가 3.2%의 순이었다. 성별로는 여학생이 남학생에 비해 1-2회와 3-5회에서 높았으나, 간식 빈도에서 순위 차이는 없었으며 통계적으로 유의한 차이도 없었다. 한번이라도 간식을 하는 경우는 여학생이 많은 것은 이는 타 연구의 결과와도 일치하나

〈표 2〉 대상학생들의 아침식사 빈도 및 아침식사 메뉴

항목별	전체 빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)	검정통계량
아침식사 빈도	거의 먹지 않는다.	42 (26.8)	26 (37.68)	$\chi^2 = 33.096$ (df=2) $P<0.001$
	1주일에 2~4회	34 (21.6)	25 (36.23)	
	매일 먹는다.	81 (51.6)	18 (26.08)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	
아침식사 메뉴	빵/콘후레이크	4 (2.5)	2 (2.90)	$\chi^2 = 1.6$ (df=1) NS
	밥	153 (97.5)	67 (97.10)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	

〈표 3〉 대상 학생들의 식사시간

항목별	전체 빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)	검정통계량
10분 이내	44 (28.0)	22 (31.88)	22 (25.00)	$\chi^2 = 2.393$ (df = 3) NS
10-20분 이내	91 (58.0)	39 (56.52)	52 (59.09)	
20-30분 이내	20 (12.7)	8 (11.59)	12 (13.64)	
30분 이상	2 (1.3)	0 (0.00)	2 (2.27)	
계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	

(이윤나, 1995; 이혜숙 등, 1998). 그러나 간식을 하는 학생의 비율은 부산지역 대학생의 97.5%보다는 낮았다(허인자, 김대환, 1999).

간식이유에 대해서는 배가 고파서와 심심해서가 각각 40.1%로 가장 높았으며, 습관적으로가 15.9%, 기타 스트레스를 풀기 위해서나 주니까 먹는다가 3.9%였으며, 성별 간식 이유의 차이는 없었다.

간식시간은 방과후가 67.5%, 저녁 식사 후가 23.6%, 취침전인 8.9%였으며, 성별로는 방과후에 한다가 여학생이 72.73%로 남학생의 60.87%보다 다소 높았으나 유의한 차이는 없었다. 간식이나 밤참을 많이 먹는 식습관은 비만이 되기 쉬우며(Kobrs M.B., Wang I.L., 1979), 아침식사 결석의 원인이 되기 때문에 취침전의 간식은 지양해야될 습관이므로 이에 대한 지도가 필요하다고 사료된다.

4) 식품 섭취 빈도

대상자들의 식품섭취 빈도를 조사한 결과는 〈표 5〉

와 같다.

녹황색 채소의 섭취 빈도는 1주에 1~2회의 섭취가 52.9%로 가장 높았고, 주 3~5회, 주 6~7회가 각각 21.0%였고, 한번도 섭취하지 않는다는 5.1였다. 성별로 살펴보았을 때 남학생은 주 3~5회가 23.19%로 차순인 반면, 여학생은 주 6~7회가 25%로 차순임이 특징적이었으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

과일의 섭취 빈도는 주1~2회가 49.0%로 가장 높았으며, 주 3~5회, 주 6~7회, 주 0회의 순위였다. 성별로는 한번도 먹지 않는다에서 여학생이 10.23%로 남학생보다 높아서 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ($P < 0.05$). 이 결과는 여학생만 대상으로 한 보고에서 주 3~5회가 가장 많았다는 것과는 다소 차이가 있었다(장옥자, 1999).

채소 섭취의 빈도는 주6~7회가 53.5%로 가장 많았으며, 주1~2회가 24.8%, 주3~5회가 21.7% 순이었고, 한번도 섭취하지 않는다는 없었다. 성별에 따

〈표 4〉 대상 학생들의 간식 행태

항목별	전체 빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)	검정통계량	
간식빈도	거의 하지 않는다.	28 (17.8)	15 (21.74)	13 (14.77)	$\chi^2 = 6.397$ (df = 3) N.S
	1-2회/일	100 (63.7)	37 (53.62)	63 (71.59)	
	3-5회/일	5 (3.2)	2 (2.90)	3 (3.41)	
	수시로	24 (15.3)	15 (21.74)	9 (10.23)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
간식이유	습관적으로	25 (15.9)	9 (13.04)	16 (18.18)	$\chi^2 = 4.713$ (df = 3) N.S
	배가 고파서	63 (40.1)	24 (34.78)	39 (44.32)	
	심심해서	63 (40.1)	34 (49.28)	29 (32.95)	
	기타	6 (3.9)	2 (2.90)	4 (4.54)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
간식시간	방과 후	106 (67.5)	42 (60.87)	64 (72.73)	$\chi^2 = 2.618$ (df = 2) N.S
	저녁식사후	37 (23.6)	19 (27.54)	18 (20.45)	
	취침전	14 (8.9)	8 (11.59)	6 (6.82)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	

〈표 5〉 대상 학생들의 식품 섭취 빈도

	항목별	전체	남학생	여학생	검정통계량
		빈도 (%)	빈도 (%)	빈도 (%)	
녹황색 채소 섭취빈도	주 0회	8 (5.1)	6 (8.70)	2 (2.27)	$\chi^2 = 4.928$ (df =3) NS
	주 1-2회	83(52.9)	36 (52.17)	47(53.41)	
	주 3-5회	33 (21.0)	16 (23.19)	17 (19.32)	
	주 6-7회	33 (21.0)	11 (15.94)	22 (25.00)	
	계	157 (100.0)	69(100.00)	88(100.00)	
과일 섭취 빈도	주 0회	10 (6.4)	1 (1.45)	9 (10.23)	$\chi^2 = 8.493$ (df =3) P<0.05
	주 1-2회	77 (49.0)	30 (45.47)	47 (53.41)	
	주 3-5회	46 (29.3)	25 (36.23)	21 (23.86)	
	주 6-7회	24 (15.3)	13 (18.84)	11 (12.50)	
	계	157 (100.0)	69(100.00)	88(100.00)	
채소 섭취 빈도	주 0회	0 (0.0)	0 (0.00)	0 (0.00)	$\chi^2 = 13.306$ (df =2) P<0.01
	주 1-2회	39 (24.8)	25 (36.23)	14 (15.91)	
	주 3-5회	34 (21.7)	18 (26.09)	16 (18.18)	
	주 6-7회	84 (53.5)	26 (37.68)	58 (65.91)	
	계	157 (100.0)	69(100.00)	88 (100.00)	
어육류 섭취 빈도	주 0회	12 (7.6)	5 (7.25)	7 (7.95)	$\chi^2 = 2.764$ (df =3) NS
	주 1-2회	110 (70.7)	48 (69.57)	63 (71.59)	
	주 3-5회	29 (18.5)	12 (17.39)	17 (19.32)	
	주 6-7회	5 (3.2)	4 (5.80)	1 (1.14)	
	계	157 (100.0)	69(100.00)	88(100.00)	
콩제품 섭취 빈도	주 0회	22 (14.0)	14 (20.29)	8 (9.09)	$\chi^2 = 9.662$ (df =3) P <0.05
	주 1-2회	83 (52.9)	39 (56.52)	44 (50.00)	
	주 3-5회	34 (21.7)	13 (18.84)	21 (23.86)	
	주 6-7회	18 (11.4)	3 (4.35)	15 (17.05)	
	계	157 (100.0)	69(100.00)	88 (100.00)	
우유 섭취 빈도	주 0회	31 (19.7)	9 (13.04)	22 (25.00)	$\chi^2 = 6.158$ (df =3) NS
	주 1-2회	75 (47.8)	36 (52.17)	39 (44.32)	
	주 3-5회	41 (26.1)	17 (24.64)	24 (27.27)	
	주 6-7회	10 (6.4)	7 (10.14)	3 (3.41)	
	계	157(100.0)	69(100.00)	88 (100.00)	
해조류 섭취 빈도	주 0회	19 (12.1)	10 (14.49)	9 (10.23)	$\chi^2 = 0.707$ (df =3) NS
	주 1-2회	97 (61.8)	41 (59.42)	56 (63.64)	
	주 3-5회	30 (19.1)	13 (18.84)	17 (19.32)	
	주 6-7회	11 (7.0)	5 (7.25)	6 (6.82)	
	계	157 (100)	69(100.00)	88(100.00)	
튀김류 섭취 빈도	주 0회	54 (34.4)	27 (39.13)	27 (30.68)	$\chi^2 = 3.532$ (df =3) NS
	주 1-2회	97 (61.8)	40 (57.97)	57 (64.77)	
	주 3-5회	5 (3.2)	1 (1.45)	4 (4.55)	
	주 6-7회	1 (0.6)	1 (1.45)	0 (0.00)	
	계	157 (100)	69(100.00)	88(100.00)	

라서는 빈도의 분포에 유의한 차이가 있어서 여학생의 섭취 빈도가 남학생보다 높았다 (P<0.01).

어육류의 섭취빈도는 주1~2회가 70.7%로 가장 많았으며, 주3~5회, 주0회, 주6~7회가의 순이었다. 성

별에 따른 빈도의 분포에는 통계적으로는 유의한 차이는 없었다.

콩제품의 섭취 빈도는 주1~2회가 52.9%로 가장 높았으며, 주6~7회는 여학생이 17.05%로 남학생의 4.35%보다 높았고, 한번도 안 먹었다가 남학생이 20.29%로 여학생의 9.09%보다 월등히 높아서 통계적으로 유의한 차이를 보였다(P<0.05).

우유의 섭취 빈도는 1주에 1~2회가 47.8%로 가장 높았으며, 주3~5회가 26.1%, 주 0회가 19.7%, 주 6~7회가 6.4%의 순이었다. 성별에 따른 빈도의 분포는 전혀 먹지 않는다가 여학생이 25.00%로 남학생의 13.04%보다 높은 것과 주 6~7회 섭취가 남학생에서 10.14%로 여학생의 3.41%보다 높았으나 통계적으로는 유의한 차이는 없었다.

해조류의 섭취 빈도는 주1~2회가 61.8%로 가장 높았고, 주3~5회가 19.1%, 전혀 먹지 않는다가 12.1%, 주6~7회가 7.0%로 나타났다. 성별 분포는 남·녀 같은 순위를 보였으며 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

튀김류의 섭취 빈도는 주 1~2회가 61.8%로 가장 높았으며, 전혀 먹지 않는다가 34.4%, 주 3~5회가 3.2%, 주 6~7회가의 0.6%의 순이었다.

전체적으로 채소를 제외한 모든 식품을 한번도 섭취하지 않는 학생들이 있는 것으로 나타난 것으로 볼 때 균형잡힌 식생활의 중요성에 대한 교육이 요구된다고 하겠다.

5) 식품 선호도

대상자의 식품선호도를 조사한 결과는 <표 6>과 같다.

밥은 매우 잘먹는다가 56.7%로 가장 높았으며, 대체로 잘먹는다가 31.8%, 보통 먹는다가 10.8%, 먹지 않는다는 여학생 1명으로 0.7%였으며, 성별 밥의 선호도에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

빵은 보통먹는다가 40.8%로 가장 높았으며, 대체로 잘먹는다가 38.2%, 매우 잘먹는다가 18.5%, 먹지 않는다가 2.5%였으며, 성별 빵의 선호도에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

라면은 대체로 잘먹는다가 38.9%로 가장 높았으며, 보통 먹는다가 30.6%, 매우 잘먹는다가 19.1%, 먹지 않는다가 3.8%였다. 성별 라면의 선호도는 남학생의

경우 대체로 잘 먹는다가 43.48%로 가장 높았고, 전혀 먹지 않는다는 없었다. 반면 여학생에서는 보통 먹는다가 36.36%로 가장 높게 나타났으며 전혀 먹지 않는다가 6.81%로서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. (P<0.05)

콜라, 사이다는 보통 먹는다가 35.9%로 가장 높았으며, 대체로 잘먹는다가 22.3%, 매우 잘먹는다가 19.1%, 먹지 않는다가 12.7%였다. 성별 콜라 사이다의 선호도의 순위에는 차이가 있어서, 남학생의 경우 보통 먹는다, 대체로 잘먹는다, 매우 잘먹는다, 전혀 먹지 않는다는 순위인 반면, 여학생의 경우 보통 먹는다, 대체로 잘먹는다, 전혀 먹지 않는다, 매우 잘먹는다는 순위로서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. (P<0.05)

초콜릿, 사탕은 보통 먹는다가 50.3%로 가장 높았고, 먹지 않는다가 26.1%, 대체로 잘먹는다가 15.3%, 매우 잘먹는다가 8.3%였으며, 성별 초콜릿, 사탕의 선호도에는 유의한 차이가 없었다.

도우넛은 보통 먹는다가 45.2%로 가장 높았고, 먹지 않는다가 36.9%, 대체로 잘먹는다가 13.4%, 매우 잘먹는다가 4.5%였으며, 성별 도우넛 선호도에는 유의한 차이가 없었다.

튀김류는 보통 먹는다가 47.1%로 가장 높았고, 먹지 않는다가 22.3%, 대체로 잘먹는다가 21.0%, 매우 잘먹는다가 9.6%였으며, 성별 튀김류의 선호도에는 유의한 차이가 없었다.

아이스크림은 대체로 잘먹는다가 38.9%로 가장 높았으며, 보통 먹는다가 30.6%, 매우 잘먹는다가 24.1%, 먹지 않는다가 6.4%였다. 성별 아이스크림의 선호도는 유의한 차이가 없었다.

햄, 소시지는 대체로 잘먹는다가 36.9%로 가장 높았으며, 보통 먹는다가 35.7%, 매우 잘먹는다가 14.0%, 먹지 않는다가 13.4%였다. 성별 햄, 소시지의 선호도는 남학생의 경우 대체로 잘먹는다, 보통 먹는다, 매우 잘먹는다, 전혀 먹지 않는다는 순위인 반면, 여학생의 경우 보통 먹는다, 대체로 잘먹는다, 전혀 먹지 않는다, 매우 잘먹는다는 순위로서 통계적으로 유의한 차이가 있었다(P<0.01).

감자 고구마는 대체로 잘먹는다가 43.3%로 가장 높았으며, 보통 먹는다가 36.3%, 매우 잘먹는다가

〈표 6〉 대상 학생들의 식품선호도

항목별		전체 빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)	검정통계량
밥	매우 잘 먹음	89 (56.7)	35 (50.72)	54 (61.36)	$\chi^2 = 3.660$ (df = 3) NS
	대체로 잘 먹음	50 (31.8)	27 (39.13)	23 (26.14)	
	보통 먹는다.	17 (10.8)	7 (10.14)	10 (11.36)	
	먹지 않는다.	0 (0.0)	0 (0.00)	1 (1.13)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
빵	매우 잘 먹음	29 (18.5)	11 (15.94)	18 (20.45)	$\chi^2 = 0.561$ (df = 3) NS
	대체로 잘 먹음	60 (38.2)	27 (39.13)	33 (37.50)	
	보통 먹는다.	64 (40.8)	29 (42.03)	35 (39.77)	
	먹지 않는다.	4 (2.5)	2 (2.90)	2 (2.27)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
라면	매우 잘 먹음	42 (26.8)	23 (33.33)	19 (21.59)	$\chi^2 = 9.571$ (df = 3) P<0.05
	대체로 잘 먹음	61 (38.9)	30 (43.48)	31 (35.23)	
	보통 먹는다.	48 (30.6)	16 (23.19)	32 (36.36)	
	먹지 않는다.	6 (3.8)	0 (0.00)	6 (6.81)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
콜라, 사이다	매우 잘 먹음	30 (19.1)	18 (26.09)	12 (13.64)	$\chi^2 = 9.679$ (df = 3) P<0.05
	대체로 잘 먹음	35 (22.3)	20 (28.99)	15 (17.05)	
	보통 먹는다.	72 (35.9)	25 (36.23)	47 (53.41)	
	먹지 않는다.	20 (12.7)	6 (8.70)	14 (15.90)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
초콜릿, 사탕	매우 잘 먹음	13 (8.3)	4 (5.80)	9 (10.23)	$\chi^2 = 4.014$ (df = 3) NS
	대체로 잘 먹음	24 (15.3)	12 (17.39)	12 (13.64)	
	보통 먹는다.	79 (50.3)	30 (43.48)	49 (55.68)	
	먹지 않는다.	41 (26.1)	23 (33.33)	18 (20.45)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
도우넛	매우 잘 먹음	7 (4.5)	2 (2.90)	5 (5.68)	$\chi^2 = 4.014$ (df = 3) NS
	대체로 잘 먹음	21 (13.4)	12 (17.39)	9 (10.23)	
	보통 먹는다.	71 (45.2)	34 (49.28)	37 (42.05)	
	먹지 않는다.	58 (36.9)	21 (30.43)	37 (42.05)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
튀김류	매우 잘먹음	15 (9.6)	8 (11.59)	7 (7.95)	$\chi^2 = 6.364..0$ (df = 3) NS
	대체로잘먹음	33 (21.0)	17 (24.64)	16 (18.18)	
	보통먹는다.	74 (47.1)	35 (50.72)	39 (44.32)	
	먹지않는다.	35 (22.3)	9 (13.04)	26 (29.55)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
아이스크림	매우 잘먹음	38 (24.1)	16 (23.19)	22 (25.00)	$\chi^2 = 0.537$ (df = 3) NS
	대체로잘먹음	61 (38.9)	29 (42.03)	32 (36.36)	
	보통먹는다.	48 (30.6)	20 (28.99)	28 (31.82)	
	먹지않는다.	10 (6.4)	4 (5.80)	6 (6.82)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
햄, 소시지	매우 잘먹음	22 (14.0)	15 (21.74)	7 (7.95)	$\chi^2 = 15.114$ (df = 3) P <0.001
	대체로잘먹음	58 (36.9)	30 (43.48)	28 (31.82)	
	보통 먹는다.	56 (35.7)	21 (30.48)	35 (39.77)	
	먹지 않는다.	25 (13.4)	3 (4.35)	18 (20.45)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	

감자, 고구마	매우 잘먹음	28 (17.8)	9 (13.04)	19 (21.59)	$\chi^2 = 2.223$ (df =3) NS
	대체로잘먹음	68 (43.3)	33 (47.83)	35 (39.77)	
	보통 먹는다.	57 (36.3)	25 (36.23)	32 (36.36)	
	먹지 않는다.	4 (2.6)	2 (2.90)	2 (2.27)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
과일	매우 잘먹음	80 (51.0)	35 (50.72)	45 (51.14)	$\chi^2 = 1.980$ (df =2) NS
	대체로잘먹음	50 (31.8)	25 (36.23)	25 (28.41)	
	보통 먹는다.	27 (17.2)	9 (13.04)	18 (20.45)	
	먹지 않는다.	0 (0.0)	0 (0.00)	0 (0.00)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
요구르트	매우 잘먹음	51 (32.5)	26 (37.68)	25 (28.41)	$\chi^2 = 12.161$ (df =3) P <0.01
	대체로잘먹음	48 (30.6)	27 (39.13)	21 (23.86)	
	보통 먹는다.	47 (29.9)	15 (21.74)	32 (36.36)	
	먹지 않는다.	11 (7.0)	1 (1.45)	10 (11.36)	
	계	157 (100.0)	69(100.00)	88 (100.00)	
고기류	매우 잘 먹음	42 (26.8)	23 (33.33)	19 (21.59)	$\chi^2 =7.187$ (df =3) NS
	대체로 잘 먹음	52 (33.1)	26 (37.68)	26 (29.55)	
	보통 먹는다.	57 (36.3)	19 (27.54)	38 (43.18)	
	먹지 않는다.	6 (3.8)	1 (1.45)	5 (5.68)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
계란	매우 잘 먹음	32 (20.4)	19 (27.54)	13 (14.77)	$\chi^2 = 7.488$ (df =3) NS
	대체로 잘 먹음	59 (37.6)	27 (39.13)	32 (36.36)	
	보통 먹는다.	62 (39.5)	23 (33.33)	39 (44.32)	
	먹지 않는다.	4 (2.5)	0 (0.00)	4 (4.55)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
채소류	매우 잘 먹음	63 (40.1)	26 (37.68)	37 (42.05)	$\chi^2 = 0.571$ (df =2) NS
	대체로 잘 먹음	68 (43.3)	30 (43.48)	38 (43.18)	
	보통 먹는다.	26 (16.6)	13 (18.84)	13 (14.77)	
	먹지 않는다.	0 (0.0)	0 (0.00)	0 (0.00)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	
우유	매우 잘 먹음	44 (28.0)	25 (36.23)	19 (21.59)	$\chi^2 = 10.080$ (df =3) P <0.05
	대체로 잘 먹음	38 (24.2)	17 (24.64)	21 (25.00)	
	보통 먹는다.	56 (35.7)	25 (36.23)	31 (36.36)	
	먹지 않는다.	19 (12.1)	2 (2.90)	15 (17.05)	
	계	157 (100.0)	69 (100.00)	88 (100.00)	

17.8%, 먹지 않는다가 2.6%였다. 성별 감자, 고구마의 선호도는 유의한 차이가 없었다.

과일은 매우 잘먹는다가 51.0%로 가장 높았으며, 대체로 잘먹는다가 31.8%, 보통 먹는다가 17.2%, 먹지 않는다는 한명도 없었으며, 성별 과일의 선호도에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

요구르트는 매우 잘먹는다가 32.5%로 가장 높았으며, 대체로 잘먹는다가 30.6%, 보통 먹는다가 29.9%, 먹지 않는다가 7.0%였다. 성별 요구르트의 선호도는 남학생의 경우 대체로 잘먹는다, 매우 잘먹는

다, 보통 먹는다, 전혀 먹지 않는다는 순위인 반면, 여학생의 경우 보통 먹는다, 매우 잘먹는다, 대체로 잘먹는다, 전혀 먹지 않는다는 순위로서 통계적으로 유의한 차이가 있었다(P<0.01).

고기류는 보통 먹는다가 36.3%로 가장 높았으며, 대체로 잘먹는다가 33.1%, 매우 잘먹는다가 26.8%, 먹지 않는다가 3.8%였으며, 성별 고기류의 선호도는 유의한 차이가 없었다. 계란은 보통 먹는다가 39.5%로 가장 높았으며, 대체로 잘먹는다가 37.6%, 매우 잘먹는다가 20.4%, 먹지 않는다가 2.5%였으며, 성별

계란의 선호도는 유의한 차이가 없다.

채소류는 대체로 잘먹는다가 43.3%로 가장 높았으며, 매우 잘먹는다가 40.1%, 보통 먹는다가 16.6%, 먹지 않는다는 한명도 없었으며, 성별 채소류의 선호도는 유의한 차이가 없었다.

우유는 보통 먹는다가 35.7%로 가장 높았으며, 매우 잘먹는다가 28.0%, 대체로 잘먹는다가 24.2%, 먹지 않는다가 12.1%였다. 성별 우유의 선호도는 남학생의 경우 먹지 않는다가 2.9%인 반면에 여학생은 17.05%로 남·녀간에 우유선호도에는 유의한 차이가 있었다(P<.05).

건강증진을 위한 영양 지침은 식품 섭취의 다양성, 균형성, 절제 등을 강조한다. 일반인들의 식품 선택은 필수 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 다양한 식품을 섭취할 필요가 있는데, 다양한 식품을 선택하는 방법은 야채, 과일, 곡류, 우유 및 유제품, 육류, 가금류 및 생선 등의 5가지 식품군을 매일 골고루 섭취하는 것이다. 그러나 총지방, 포화지방산, 콜레스테롤 함량이 낮은 식품을 선택하는 것이 바람직하기 때문에, 다당류, 섬유소 기타 필수 영양소를 다량 함유하고 있는 반면 대체로 지방함량이 낮은 야채, 과일, 곡류 등을 많이 먹는 것을 권장하는 것에 비추어 볼 때(1992, 미국 농무성), 50%이상의 학생이 매우 잘 먹는 식품은 밥과 과일이었고, 대체로 잘먹는 식품은 채소와 요구르트,

트, 우유 고기와 라면 등이었으며, 과일과 채소는 안먹는 학생이 없었던 점은 매우 긍정적으로 볼 수 있겠다. 또한 10%이상의 학생이 전혀 먹지 않는 식품은 도넛, 초콜렛, 사탕, 튀김, 콜라, 사이다 등으로서 주로 비만이나 치아 우식증을 초래하는 식품으로서, 이 또한 긍정적이 양상을 보이고 있었다. 성별 선호도에 유의한 차이가 있는 식품은 라면, 콜라, 사이다, 햄소시지, 요구르트, 우유 등으로서 남학생의 선호도가 여학생 보다 높았다.

6) 식성

대상자의 식성을 조사한 결과는 <표 7>과 같다.

단 맛은 보통이다가 53.50%로 가장 높았으며, 좋아한다가 25.48%, 싫어한다가 21.02%의 순위였으며, 성별로는 여학생이 싫어한다가 25.00%로 남학생의 15.94%보다 다소 많았으나 유의한 차이는 없었다.

짠 맛은 보통이다가 73.89%로 가장 높았으며, 좋아한다가 21.01%, 싫어한다가 5.01%의 순위였으며, 성별로는 유의한 차이가 없었다.

매운 맛은 좋아한다가 49.04%로 가장 높았으며, 보통이다가 42.04%, 싫어한다가 8.92%의 순위였으며, 성별로는 여학생이 싫어한다가 12.50%로 남학생의 4.35%보다 다소 많았으나 유의한 차이는 없었다.

신 맛은 보통이다가 49.04%로 가장 높았으며, 좋

<표 7> 대상자들의 식성

항목별		전체 빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)	검정통계량
단맛	좋아한다	40 (25.48)	18 (26.09)	22 (25.00)	$\chi^2=1.983$ (df=2) NS
	보통이다	84 (53.50)	40 (57.97)	44 (50.00)	
	싫어한다	33 (21.02)	11 (15.94)	22 (25.00)	
	계	157 (100.00)	69 (100.00)	88 (100.00)	
짠맛	좋아한다	33 (21.01)	15 (21.74)	18 (20.45)	$\chi^2=1.233$ (df=2) NS
	보통이다	116 (73.89)	52 (75.36)	64 (72.73)	
	싫어한다	8 (5.10)	2 (2.90)	6 (6.82)	
	계	157 (100.00)	69 (100.00)	88 (100.00)	
매운맛	좋아한다	77 (49.04)	35 (50.72)	42 (47.73)	$\chi^2=3.198$ (df=2) NS
	보통이다	66 (42.04)	31 (44.93)	35 (39.77)	
	싫어한다	14 (8.92)	3 (4.35)	11 (12.50)	
	계	157 (100.00)	69 (100.00)	88 (100.00)	
신맛	좋아한다	57 (36.31)	23 (33.33)	34 (38.64)	$\chi^2=0.547$ (df=2) NS
	보통이다	77 (49.04)	36 (52.17)	41 (46.59)	
	싫어한다	23 (14.65)	10 (14.49)	13 (14.77)	
	계	157 (100.00)	69 (100.00)	88 (100.00)	

아한다가 36.31%, 싫어한다가 14.65%의 순위였으며, 성별로는 유의한 차이가 없었다.

단 음식의 경우 충치의 위험이 있을 뿐만 아니라 열량이 높고, 짠 음식의 경우 나트륨의 과잉섭취로 고혈압, 위암 등의 발생을 증가시키므로 섭취를 자제해야 한다. 학생들이 가장 좋아하는 식성은 매운 맛(49.04%), 신맛(36.31%), 단맛(25.48%), 짠맛(21.1%)의 순인 반면 싫어하는 것은 단 맛(21.02%), 신맛(14.65%), 매운맛(8.92%), 짠맛(5.10%)의 순으로 비교적 긍정적 양상을 보이고 있었다.

7) 운동 및 활동정도

대상자의 운동 및 활동정도를 조사한 결과는 <표 8>과 같다. 운동을 하는 학생은 14.01%에 불과하였으며, 성별로 남학생이 21.74%로 여학생의 7.95%보다 유의하게 높았다(P<0.05).

이 결과를 선행 연구와 비교해 보면, 성인 남녀 모두 대상으로 규칙적인 운동 실천율이 30.5%인 미국(US DHHS, 1989), 한국인을 대상으로 대구지역에 국한해서 조사한 최미라(1998)의 23.5%, 대학생을 대상으로 한 이해숙 등(1998)의 27.4%, 보건복지부(2000)의 우리 나라 20대의 규칙적 운동 실천율 6.7% 보다 낮게 나타났다. 일반적으로 대학생들은 일반인구에 비해 더 건강하기 때문에 운동이나 건강관리에 대한 필요성을 크게 느끼지 못하는 집단으로 규칙적인 운동의 중요성을 인식하지 못하지만, 건강생활의 실천을 습관화시킬 필요가 있다고 생각한다.

평상시 활동정도는 매우 활발하다와 활발하다는 남학생이 각각 10.14%와 52.17%로 여학생의 4.55%

와 47.73%보다 다소 높았으나 통계적으로는 유의한 차이는 없었다. 전체적으로 소극적이라는 3.18%에 불과하였다.

8) 운동횟수

대상자들의 운동횟수를 조사한 결과는 <표 9>와 같다.

운동실천 학생의 운동회수는 주 3회가 가장 많아서 7명이었고, 다음이 4회로 6명, 그 다음 1,2,7회가 각각 3명, 5회가 1명의 순이었다. 성별로는 남학생은 주 4회가 가장 많았고 여학생에서는 주 3회가 가장 많았다. 매일 하는 경우는 남학생 2명, 여학생이 1명 있었다. 따라서 운동을 하고 있는 학생들은 주3회 이상인 경우가 70%를 상회하여 비록 소수의 학생이긴 하지만 고무적인 생활을 하고 있음을 알 수 있었다.

<표 9> 운동 실천 학생들의 운동횟수(/주)

횟수	전체		
	빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)
1회	3 (13.6)	2 (13.3)	1 (14.3)
2회	3 (13.6)	3 (20.0)	0 (0.00)
3회	7 (31.8)	4 (26.7)	3 (42.8)
4회	6 (27.2)	5 (33.3)	1 (14.3)
5회	1 (4.5)	0 (0.00)	1 (14.3)
7회	2 (9.0)	1 (6.7)	1 (14.3)
계	22 (100.00)	15 (100.00)	7 (100.00)

9) 운동시간

대상자들의 운동시간을 조사한 결과는 <표 10>과 같다. 운동 실천자 22명의 운동시간은 2시간 이내가 10명으로 가장 많았고, 다음 1시간 이내, 3시간, 5시간까지 하는 대상자도 2명 있었다. 즉 운동을 하는 학생들의 운동 시간은 비교적 짧은 편이었다.

<표 8> 대상자들의 운동 및 신체활동

항목별	전체			검정통계량
	빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)	
운동여부	예	22 (14.01)	15 (21.74)	$\chi^2 = 6.099$, (df = 1) P < 0.05
	아니오	135 (85.99)	54 (78.26)	
	계	157 (100.00)	69 (100.00)	
신체활동	매우활발하다	11 (7.01)	7 (10.14)	$\chi^2 = 3.5141$ (df = 3) NS
	활발하다	78 (49.68)	36 (52.17)	
	보통이다	63 (40.13)	25 (36.23)	
	소극적이다	5 (3.18)	1 (1.45)	
	계	157 (100.00)	69 (100.00)	

〈표 10〉 운동 실천학생의 운동시간

운동시간	전체		
	빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)
1시간 이내	7 (31.8)	5 (33.3)	2 (28.6)
2시간 이내	10 (45.5)	8 (53.3)	2 (28.6)
3시간 이내	3 (13.6)	1 (6.7)	2 (28.6)
5시간 이내	2 (9.0)	1 (6.7)	1 (14.3)
계	22(100.00)	15(100.00)	7(100.00)

10) 운동종류

대상자의 운동종류를 조사한 결과는 〈표 11〉과 같다.

운동을 하는 학생 22명의 운동 종류는 남학생은 축구 5명으로 가장 많았고 나머지는, 권투, 근력운동, 농구, 달리기, 아령, 자전거, 쿵푸, 팔굽혀펴기, 헬스가 각각 1명씩이었으며, 여학생은 줄넘기가 3명으로 가장 많았으며, 나머지 걷기, 구기, 윗몸 일으키기, 조깅, 등이 각각 1명씩이었다. 우리 나라 사람들이 선택하고 있는 운동 종류는 등산(23.6%), 달리기 또는 조깅 (15.0%), 축구(3.6%), 에어로빅(3.2%) 테니스(2.6%), 배드민턴(2.6%) 이었고, 성별로는 남녀 모두 등산, 달리기, 걷기 등이 수위를 차지하고 있었으며, 남자의 경우 그외에 축구, 테니스, 배드민턴 등 구기 종목을 많이 선택하는 반면, 여자는 에어로빅, 수영, 미용체조 등을 택하고 있었던 보고(보건복지부, 2000)와는 일치하지 않았는데, 이는 대상자가 대학생이라는 특수 집단이며, 또한 운동 실천자의 수가 적기 때문에 비교 자체가 무의미할 수도 있겠다.

V. 결 론

1) 일부 대학생의 식생활 및 운동 양상

충청남도 홍성에 위치하는 1개 대학교의 학생 157명을 대상으로 1999년 3월10일부터 4월 3일까지 식생활과 운동 양상에 대한 질문지를 조사 분석한 결과는 다음과 같았다.

1) 식생활 양상

(1) 총 157명의 대상자 중 아침 결식자는 76명 (48.4%)이었다. 성별 아침 식사 빈도는 유의한 차이가 있었으며, 남학생의 결식율이 73.92%로서 여학생의 28.41%보다 높았다.

〈표 11〉 운동 실천학생의 운동종류

항목별	전체		
	빈도 (%)	남학생 빈도 (%)	여학생 빈도 (%)
걷기	1 (4.5)	0 (0.00)	1 (14.3)
구기	1 (4.5)	0 (0.00)	1 (14.3)
권투	1 (4.5)	6.7(1.45)	0 (0.00)
근력운동	1 (4.5)	6.7(1.45)	0 (0.00)
농구	1 (4.5)	6.7(1.45)	0 (0.00)
달리기	1 (4.5)	6.7(1.45)	0 (0.00)
아령	1 (4.5)	6.7(1.45)	0 (0.00)
윗몸 일으키기	1 (4.5)	0 (0.00)	1 (14.3)
자전거	1 (4.5)	6.7(1.45)	0 (0.00)
조깅	1 (4.5)	0 (0.00)	1 (14.3)
줄넘기	3 (13.6)	0 (0.00)	3 (42.9)
축구	5 (22.7)	5 (33.3)	0 (0.00)
쿵후	1 (4.5)	1 (6.7)	0 (0.00)
팔굽혀 펴기	1 (4.5)	1 (6.7)	0 (0.00)
허리운동	1 (4.5)	1 (6.7)	0 (0.00)
헬스	1 (4.5)	1 (6.7)	0 (0.00)
계	22(100.00)	15(100.00)	7(100.00)

- (2) 대상자들이 식사에 소모하는 시간은 10-20분이 58.0%로 가장 많았으며, 다음 10분이내가 28.0%로 대다수가 20분 이내에 식사를 끝냈다.
- (3) 대상자들의 간식 빈도는 1일 1-2회가 63.7%가 가장 많았으며, 성별로 간식 빈도에 유의한 차이가 있어서 남학생이 여학생 보다 높았다. 간식의 이유로는 심심하거나 배가 고파서 각각 40.1%로 가장 많았으며, 간식 시간은 방과후에 67.5%로 제일 많았으며, 다음이 저녁식사 후로 23.6%였다.
- (4) 대상자들의 식품 섭취 빈도는 녹색채소, 과일, 어육류, 콩제품, 우유, 해조류, 튀김류 등의 섭취는 주 1-2회가 가장 많았으며, 채소는 주 6-7회가 가장 많았다. 성별로는 과일은 남학생이 여학생보다 섭취 빈도가 유의하게 높은 반면, 콩제품에서는 여학생이 남학생보다 유의하게 높았다.
- (5) 대상자들의 식품선호도에서, 50%이상의 학생이 매우 잘 먹는 식품은 밥과 과일이었고, 과일과 채소는 안먹는 학생이 없었다. 10%이상

의 학생이 전혀 먹지 않는 식품은 도우넛, 초콜렛, 사탕, 튀김, 콜라, 사이다, 우유, 햄, 소시지 등이었다. 성별 선호도에 유의한 차이가 있는 식품은 라면, 콜라, 사이다, 햄, 소시지, 요구르트, 우유 등으로서 남학생의 선호도가 여학생 보다 높았다.

- (6) 대상자들의 식성으로, 좋아하는 것은 매운맛(49.04%) 신맛(36.31%), 단맛(25.48%), 짠맛(21.1%)의 순인 반면 싫어하는 것은 단맛(21.02%), 신맛(14.65%), 매운맛(8.92%), 짠맛(5.10%) 순이었다.

2) 운동 양상

운동을 하는 학생은 14.01%였으며, 성별로는 남학생이 21.74%로 여학생의 7.95%보다 유의하게 높았다. 운동을 하는 학생의 운동회수는 1주에 3회가 가장 많았으며, 운동시간은 2시간 이내가 가장 많았고, 운동종목은 축구가 가장 많았다.

이상의 결과로 대상 학생들의 식생활 양상은 식품 선호도 및 식성 등은 비교적 양호하였으나, 아침 식사를 거르고, 간식을 좋아하고, 대부분의 학생들이 운동을 하지 않는 것으로 나타나 체중증가를 포함한 건강상 문제점을 유발 할 가능성도 있으므로 건강증진을 위해서는 이에 대한 대책이 필요할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

국민 식생활 의식 구조 조사 보고서 (1989). 식생활 개선 범국민운동 본부.

김기남 (1982). 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구. 한국 영양학회지, 15 : 194.

김기남, 이경신 (1996). 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 지역사회영양학회지, 1(1) : 89-99.

김선희, 김숙희, 하경기 (1985). 아동의 영양 실태와 신체 발달 및 행동에 관한 조사 연구. 한국영양학회지, 16(4) : 253-262.

김연선 (1990). 서울시내 남교사의 식습관과 건강 상태에 관한 연구. 석사학위 논문. 한양대학교 교육대학원.

김정현, 이민준, 양일선, 문수재 (1992). 한국인의 식

생활에 영향을 주는 요인 분석. 한국식문화학회지, 7(1).

김진복 (1995) 한국인 5대 암 질환의 진료현황과 생존율. 대한의학 협회지, 38(2)

김현오, 이영순, 황금희, 윤옥현, 박춘란, 김은경 등 (1995) 생활관리학. 서울: 광문각.

문수재, 이명희 (1987) 어린이의 식생활 태도가 영양 상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구. 한국영양학회지, 20 : 248.

박일화, 김숙희, 모수미 (1976) 영양원리와 식이요법. 이화여자출판부. 3.

변중화 (1994) 국민건강증진을 위한 전략 및 사업추진 방안. 한국보건사회연구원 21-56.

백현순 (1987). 체중 조절 관심도에 따른 섭식 태도 및 기호도에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.

심경희, 김성에 (1993). 도시 청소년들의 패스트푸드의 이용 실태 및 의식구조. 한국영양학회지, 26(6) : 804-811.

이미애 (1981). 서울시내 여자중학생들의 성장 발육과 영양 섭취 실태 및 환경요인과의 관계. 이화여자대학교 교육대학원석사학위 논문.

이운나, 이정성, 고유미, 무지성, 김복희, 최혜미 (1996). 대학생의 거주형태에 따른 영양 섭취 실태 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지, 1(2) : 189-200.

이운나 (1995). 영양교육이 비만 여중생의 체지방, 혈청지질 및 식습관에 미치는 영향. 서울대학교대학원 박사학위논문.

이혜숙, 이재애, 백정자 (1998). 춘천시 일부 대학생의 식습관과 비만도 조사. 지역사회영양학회지, 3(1): 34-43.

임경숙, 윤은영, 김도일, 김경태, 김창임, 모수미, 최혜미 (1993). 어린이들의 식습관이 비만도와 혈청지질수준에 미치는 영향. 한국 영양학회지, 36(1) : 56-66.

임현숙 (1981). 식습관과 건강 상태와의 관계성에 관한 연구. 한국영양학회지, 14, 9.

정혜경 (1983). 대전시 사춘기 여학생의 식습관 조사. 충남대학교 교육대학원 석사 학위 논문.

- 정희심 (1997). 직장여성의 식습관과 위장 장애. 가톨릭대학교산업보건대학원 석사학위 논문
- 최미라 (1998). 대구지역 성인여성의 영양섭취와 혈청 지질에 관한 연구. 한국영양학회지, 31,4.
- 허인자, 김대환 (1999) 대학생들의 아침식사와 관련된 요인에 관한 연구. 제 24회 보건학 종합학술대회 초록집. 69-70.
- Bell, A. C., Stewart, A. M., and Redford, A. S. (1981). A method for describing food beliefs which may predict personal food choice, *J. Nutr. Education*, 13,21.
- Bouchard, C., R. Shephard, T. Stephens, J. Sutton, and B. McPherson (Editors) (1990). *Exercise, Fitness, and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics Press.
- Evan, R. I., and Hall, Y. (1978). Social-psychologic perspective in motivating changes in eating behavior. *Am. Diet. Assoc.* 72 : 378.
- Gibson, S. A. O' Sullivan, K. R. (1995). Breakfast cereal consumption pattern and nutrient intakes of British schoolchildren, *J. R. Soc. Health*, 115,6, P366-370.
- Hodkinson, H. M. (1998). Diet and maintenance of mental health in the elderly. *Nutr. Review*, 46, 79.
- Kobrs, M. B., Wang, I. L. (1979). The association of obesity with socioeconomic factors in missouri, *Am J Clin. Nutr.*, 32, 21.
- Levy, A. S. and Heaton A. W. (1993). Weight control practices of U.S. adults trying to lose weight, *Am intern Med*, 19, 661.
- Macneill, G., Ranyne, D. R. Rivers, P. W. (1988). Socioeconomic and seasonal pattern of adult energy nutrition in South Indian Village, *Econ. Food. Nutr.*, 22, 85.
- Ortega, R. M., redondo, M. R., Lopez-sobaler, A. M., Quintas, M. E., Zamora, M. J., Andres, P. (1996). Energy and nutrients in a group of elderly Madrid residents, *J. Am. Coll. Nutr.* 15,1, p65-72.
- Schlundt, D. G., Hill, J. O., sbrocco, T., Cordle, J. P., Kasser, T. (1990). Obesity : A biogenetic or biobehavioral problem, *Int J Obesity*, 14, p815-828.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (1990). *Nutrition and your health: Dietary guidelines for Americans*. 3rd ed.(Home and Garden Bulletin No. 232). Washington, DC: United States Government Printing Office.
- U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Public Health Service (1988). *The Surgeon General's report on nutrition and health*. Washington, DC: United States Government Printing Office.
- U.S. Department of Health and Human Services (1986). *The 1990 health objectives for the nation: A midcourse review*. Washington, DC: Government Printing Office.
- Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., Pender, N. J. (1988). Health Promoting life styles of older adults, correlate and pattern, *Advances in Nursing Science*. 11 : 76-90.

ABSTRACT

Eating Habits and Workout patterns of some College Students

Ock-Ja Chang(Department of Nursing,Hae Jeon College,Korea)
Seung-Kyo Chaung(Department of Nursing,Saemyung University ,Korea)

From March 10 to April 3, 1999, questionnaires were sent to 157 students at an university located in Hongsong, South Choongchung Province in order to find out their eating habits and exercise patterns. The analysis of the questionnaires collected reveals the followings.

1. Eating Habits

- 1) 76 out of total 157 respondents (48.4%) said that they skipped breakfast. The significant difference was shown in the frequency of breakfast eating based on respondents' sex. Male students had higher rate of going without breakfast (73.92%) than their female counterparts (28.41%).
- 2) Most respondents finished eating their meals within 20 minutes, with 58.5% spending 10 to 20 minutes, followed by 28.0% taking less than 10 minutes.
- 3) With respect to the frequency of eating snacks, 1 to 2 times per day came on top with 63.7%. Significant difference was shown based on sex, with male students having more frequent snacks than female students. 40.1% of those surveyed said they ate snacks because they were either bored or hungry, respectively. 67.5% took snacks after school followed by 23.6% who had snacks after dinner.
- 4) Concerning the frequency of taking food, 1 to 2 times per week recorded the highest mark for beta-carotene, fruits, fish, beans, milk, seaweeds and fries. As for vegetables, 6 to 7 times a week received the highest points. Males showed significantly higher frequency of taking fruits than females, while the opposite was true for beans.
- 5) More than 50% of the respondents chose rice and fruits as the food they could eat really well. All those surveyed ate fruits and vegetables. More than 10% of students said they did not eat donut, chocolate, candies, fries, coke and clear carbonated beverage, milk, ham and sausage. The food that revealed significant difference based on

sex included ramyon, coke and clear carbonated beverages, ham and sausage, yogurt and milk, with males showing greater preference than their female counterparts.

- 6) The most preferred by respondents was spicy taste (49.04%), followed by sour (36.31%), sweet (25.48%), and salty tastes (21.1%). Those surveyed shunned sweet taste the most (21.02%), followed by sour (14.65%), spicy (8.92%), salty (5.10%) tastes.

2. Workout Patterns

- 1) 14.01% of the respondents said they took exercise. Based on sex, males showed significantly higher rate of 21.74% than 7.95% of females. Those who took exercise did so mostly three times a week. With regard to the time spent on workout, "within 2 hours" received the highest points. Soccer was found to be the most popular sport among the respondents.

The above analysis demonstrated that the students surveyed selected relatively sound answers in the categories of the food preference and taste. However, some skipped breakfast and liked eating snacks, and most did not take exercise, which may raise health problems including the weight increase. Therefore, ways should be devised to tackle such problems to ensure healthy lives.