대한영양사회 학술지 6(1) : 9~16, 2000
Journal of the Korean Dietetic Association

충남 일부 지역의 자취와 자택 거주 대학생의 식습관과 영양 섭취 실태조사

최미경 · 전예숙 · 박민경

청운대학교 식품영양학과

A Study on Eating Patterns and Nutrient Intakes of College Students by Residences of Self-Boarding and Home with Parents in Chungnam

Choi, Mi-Kyeong · Jun, Ye-Sook · Park, Min-Kyung

Dept. of Human Nutrition & Food Science, Chungwoon University

ABSTRACT

This study was carried out with 436 college students in Chungnam to investigate the relationship between residences and eating patterns of college students. The subjects were devided into two groups; those who live in self-boarding house(SB) and home with parents(HWP). The results were as follows. An average height, weight and BMI were 173.5㎝, 66.0㎏ and 21.9 in male SB and 161.8㎝, 50.2㎏ and 19.2 in female SB and 172.9㎝, 67.6㎏ and 22.6 in male HWP and 161.2㎝, 50.9㎏ and 19.6 in female HWP, respectively. There were no significant differences in the general characteristics between the SB and the HWP. The proportions of disease possession, vitamin/mineral supplements and physical exercise were not significantly different between two groups by residences. Sleeping time of the SB was longer than that of the HWP. And, frequency of cigarette smoking and alcohol drinking of the SB were higher than those of the HWP. The proportions of skipping meals in the SB were higher than those in the HWP. Approximately 40.42% of the SB tended to skip the breakfast, while 11.26% of the HWP did. It turns out that the most common reason why skipped meals was due to a eating habit(44.21%) in the SB and a lack of time(48.85%) in the HWP, respectively. The survey shows that while a great majority of the SB had lunch at campus(50.00%) and home(30.00%), the HWP ate lunch at campus(33.79%) and restaurant(33.33%). About 48% of the SB ate out more than 2~3 times a week compared to 42% of the HWP. The daily intakes of calcium, iron, vitamin A, vitamin B_2, niacin and vitamin C in the SB were significantly higher than those in the HWP. The percent RDAs of calcium and iron intakes were lower in female students than in male students. In conclusions, students of self-

boarding had more dietary problems than students of home with parents. These results suggest that college students of self-boarding might have low ability of meal management. Therefore, nutrition education for college students is needed, and menus of campus cafeterias should be developed to meet the various needs of students.

KEY WORDS : residence, self-boarding house, home with parents, eating patterns, nutrient intakes, college students

서 론

적절하고 균형 잡힌 영양 섭취는 심신의 건강 유지와 질병 예방에 필수적이며, 바람직한 영양 실천을 위해서는 올바른 식습관의 형성이 매우 중요하다. 올바른 식습관의 형성 여부는 개인의 신체적, 심리적 건강 상태를 좌우하는 것으로서, 식습관이 불량할 경우 신체적 발육이 저해될 뿐만 아니라 정서발달에도 큰 영향을 미치게 된다.

우리 나라 대학생은 불규칙한 수업 시간, 방과후의 활동, 제한된 경제력, 그릇된 영양 지식과 외모에 대한 관심 등으로 인해 아침 결식, 야식, 불규칙한 식사패턴, 간식의 과다 섭취 및 잦은 외식 등 바람직하지 않은 식습관을 갖고 있는 것으로 보여진다. 실제로 1970년대 대학생의 영양 실태 조사[1,2]에 의하면 에너지, 철분, 비타민 A, 비타민 B_2 등 많은 영양소의 섭취가 권장량에 미달되는 것으로 나타났다. 1980년대 이후 대학생의 영양상태는 많이 향상되었으나[3-5] 최근까지도 에너지, 철분, 비타민 A의 섭취가 권장량에 미달되는 것으로 조사되고 있다[6,7].

한편, 대학생은 주거 형태가 거리적인 이유로 중·고등학교 때보다 다양해지며, 이에 따라 식사내용 및 식습관에 차이가 있는 것으로 보여진다. 이에 대한 연구로서 장등[8]은 자택 이외에 거주하는 학생들이 집에서 통학하는 학생보다 유의하게 식습관 점수가 낮았다고 보고하였으며, 김과 이[9]도 자취생들이 본가나 친척집에 거주하는 학생들보다 부족한 식품 섭취 행동을 하고 있다고 한다. 이와 같은 결과는 우리 나라 대학생들이 과다한 입시경쟁으로 올바른 식습관을 교육받지 못한 상태에서 갑자기 자신의 생활을 독립적으로 관리하게 되면서 나타나는 문제점으로 영양 교육의 필요성을 제시해준다고 볼 수 있다.

대학생은 생애주기에서 성인기로 전환하는 과도기 연령이며 세대간 교량 역할을 담당하는 구성원으로서, 이 시기의 식습관은 과거 세대의 식습관을 반영할 뿐만 아니라 그 다음 단계인 성인기에 습관화 될 식습관을 가장 잘 나타낸다고 볼 수 있다. 또한, 대학생은 장차 사회의 구성원이자 국가의 미래를 책임질 사람들로서 이들의 건강 유지와 식습관의 개선은 국민건강 차원에서 매우 중요하다고 생각한다.

따라서 본 연구에서는 대학생 중 식생활을 독립적으로 하는 자취생과 식생활 관리를 받고 있는 자택 통학생을 대상으로 이들의 식습관과 영양 섭취 실태를 비교 분석함으로써 대학생의 식습관 및 영양 섭취의 문제점, 독립적인 식생활 관리 능력, 영양 교육의 필요성 등을 제시할 수 있는 기초 자료를 마련하고자 한다.

연구 내용 및 방법

1. 조사 대상 및 시기

본 연구는 충남 홍성에 위치한 대학교 재학생 중 학년, 성별, 주·야간 비율을 1:1로 맞춰 자취생 212명과 자택 통학생 224명의 총 436명을 대상으로 하였다. 조사는 정규 수업 기간 중에서 캠퍼스 생활이 안정된 시기로 보여지는 학기 후반기인 1997년 11월 17일부터 11월

28일 사이에 실시하였다.

2. 조사 방법 및 내용

조사 방법은 조사자가 설문지를 정규 수업 시간 전후에 조사 대상자에게 배부하고 연구 목적, 작성 요령 및 작성 실례를 설명한 후 조사 대상자가 자기 기입식으로 작성하도록 하였고, 기입시간은 약 30분으로 하였으며 기록 후에 즉시 회수하였다.

설문 내용은 일반 환경, 생활 습관, 식습관과 식행동 및 영양섭취 조사를 위해 목적에 맞는 문항으로 구성하였다. 일반 환경 조사 항목은 나이, 신장, 체중 및 체질량 지수 등이었으며, 건강과 관련된 항목은 질환 유무, 1일 평균 수면 시간, 영양제 복용 여부, 운동 여부, 음주량과 음주 빈도, 흡연량과 흡연 기간 등이었고, 식습관과 식행동 조사에서는 식생활 담당자, 식사 빈도, 결식의 이유, 식사 소요시간, 식사 장소 및 외식 빈도 등을 조사하였다. 영양소 섭취량은 24시간 회상법에 의해 교육을 통하여 식이 기록법과 칭량법을 훈련시켜 계량에 익숙한 조사원의 지도하에 1일간 섭취한 모든 식품의 종류와 분량을 기록하게 한 후 한국영양학회가 개발한 CAN-Pro 프로그램에 의해 영양소 섭취량을 산출하였다.

3. 통계 분석

조사를 통해 얻어진 모든 결과는 SAS program을 이용하여 평균과 표준 편차를 계산하였으며, 자취생과 자택 통학생 간의 조사 결과의 차이는 Student's t-test와 χ^2-test로 유의성 검정을 통해 평가하였다.

연구 결과 및 고찰

1. 일반 사항

조사 대상자의 평균 연령, 신장, 체중 및 체질량 지수는 자취 남학생이 23.1세, 173.5cm, 66.0kg 및 21.9였으며, 여학생은 각각 22.3세, 161.8cm, 50.2kg 및 19.2였다. 자택 통학생은 남학생의 경우 23.0세, 172.9cm, 67.6kg 및 22.6이었으며, 여학생은 각각 23.5세, 161.2cm, 50.9kg 및 19.6이었다(Table 1). 이와 같이 일반 사항은 주거 형태별 유의적인 차이는 없었으나, 남학생이 여학생보다 신장, 체중 및 체질량 지수가 유의하게 높았다($p<0.001$, $p<0.001$, $p<0.001$). 본 대상자들의 체위를 우리 나라 20~29세의 성인 기준치인 남자 172cm와 66kg, 여자 160cm, 53kg[10]과 비교해볼 때 여자 대상자들의 체중이 다소 낮았으며, 그 외에는 유사한 것으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of the subjects by residences

Variables	SB[1]		HWP[2]		Significance
	Male (n=111)	Female (n=101)	Male (n=115)	Female (n=109)	
Age(years)	23.1±3.6[3]	22.3±2.2	23.0±3.3	23.5±4.0	N.S.
Height(cm)	173.5±6.0[4a]	161.8±6.0[c]	172.9±4.9[a]	161.2±4.4[c]	p<0.001
Weight(kg)	66.0±10.4[a]	50.2±6.3[c]	67.6±8.0[a]	50.9±6.2[c]	p<0.001
BMI[5]	21.9±3.1[a]	19.2±2.0[c]	22.6±2.2[a]	19.6±2.1[b]	p<0.001

1) SB indicate students in self-boarding
2) HWP indicate students in home with parents
3) Values are Mean±SD
4) Values with different superscripts within a line are significantly different by Duncan's multiple range test
5) BMI is body mass index[weight(kg)/height(m)^2]

2. 생활 습관

전체 대상자의 83.7%가 질환이 없는 것으로 나타나, 자취생과 자택 통학생 간에 질환 유무에는 유의적인 차이가 없었다. 1일 수면 시간은 자취생과 자택 통학생 간에 유의한 차이를 보여($p<0.001$) 8시간 이상 수면을 하는 비율이 자취생은 36.1%로 자택 통학생의 16.3%보다 높았다. 영양제 복용 여부는 총 대상자의 76.4%가 복용하지 않았으며, 운동 여부는 불규칙적으로 하는 비율이 55.6%, 전혀 하지 않는 비율이 35.4%였고 자취생과 자택 통학생 간에 유의적인 차이는 없었다. 흡연율은 자취생이 54.4%, 자택 통학생이 33.3%로 나타나 자취생이 자택 통학생보다 높은 흡연율을 나타내었다($p<0.001$). 음주 빈도도 두 군간에 유의한 차이를 보여($p<0.001$) 술을 마시는 비율이 자취생은 92.7%로 자택 통학생의 86.4%보다 높았으며, 매일 술을 마시는 비율도 자취생 14.6%가 자택 통학생 3.6%보다 높았다(Table 2).

Table 2. Life style of the subjects by residences

		SB[1]	HWP[2]	Total subjects	χ^2-test
Possession of disease	Yes	41(19.9)	29(13.0)	70(16.3)	$\chi^2=4.43$ (df=1) N.S.
	No	165(80.1)	194(87.0)	359(83.7)	
Sleeping time	<4hrs	5(2.4)	1(0.5)	6(1.4)	$\chi^2=27.07$ (df=4) p<0.001
	4~6hrs	32(15.2)	53(23.9)	85(19.6)	
	6~8hrs	98(46.5)	132(59.5)	230(53.1)	
	8~10hrs	63(29.9)	31(14.0)	94(21.7)	
	≥10hrs	13(6.2)	5(2.3)	18(4.2)	
Vitamin/ mineral supplements	Rare	160(76.2)	170(76.6)	330(76.4)	$\chi^2=3.68$ (df=2) N.S.
	Irregular	41(19.5)	49(22.1)	90(20.8)	
	Regular	9(4.3)	3(1.4)	12(2.8)	
Physical exercise	Rare	67(31.6)	87(39.0)	154(35.4)	$\chi^2=2.61$ (df=2) N.S.
	Irregular	125(59.0)	117(52.5)	242(55.6)	
	Regular	20(9.4)	19(8.5)	39(9.0)	
Cigarette smoking (pieces/day)	Never	88(45.6)	142(66.7)	230(56.7)	$\chi^2=25.66$ (df=4) p<0.001
	1~5	16(8.3)	5(2.4)	21(5.2)	
	6~10	29(15.0)	14(6.6)	43(10.6)	
	11~20	45(23.3)	35(16.4)	80(19.7)	
	≥21	15(7.8)	17(8.0)	32(7.9)	
Frequency of alcohol drinking	Never	15(7.3)	30(13.6)	45(10.6)	$\chi^2=21.18$ (df=4) p<0.001
	Once/month	60(29.3)	83(37.7)	143(33.7)	
	Twice/month	47(22.9)	50(22.7)	97(22.8)	
	Once/week	53(25.9)	49(22.3)	102(24.0)	
	Everyday	30(14.6)	8(3.6)	38(8.9)	

1) SB indicate students in self-boarding
2) HWP indicate students in home with parents

이와 같이 생활 습관을 조사하는 항목 중 수면 시간, 흡연량, 음주 빈도가 자취생이 자택 통학생보다 유의하게 높았는데, 이러한 결과는 우리 나라 대학생들이 과다한 입시 경쟁으로 올바른 건강 관리 교육을 받지 못한 상태에서 갑자기 부모의 통제에서 벗어나 자신의 생활을 독립적으로 관리하게 되면서 나타나는 문제점으로 보여진다. 담배 연기에 있는 여러 성분은 폐암, 후두암 등 여러 종류의 암 뿐만 아니라 만성 기관지염, 심장순환계 질환 등 여러 질환의 발병에 가장 중요한 위험인자임이 밝혀지는 등 흡연의 유해성에 대하여 이미 널리 알려져 있고 여러 사망 원인에 영향을 미치는 인자[11]로 보고되고 있으나 우리 나라에서는 담배가 대중의 기호품으로서 여전히 큰 비중을 차지하고 있다. 더욱이 최근에는 흡연 시작 연령이 낮아지고 여성의 흡연율은 증가하고 있어[12] 금연 교육의 필요성이 커지고 있다. 한편, 자취생의 경우 매일 술을 마시는 비율이 14.6%로 높게 나타났는데, 만성적인 알코올 섭취는 건강에 유해한 것으로 보고[13]되고 있어 보다 자율적이고 건강한 대학생활을 위해서는 자취생들의 올바른 생활 및 건강 관리를 위한 체계적인 지도와 교육이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

3. 식습관과 식행동

자취생과 자택 통학생의 식사를 거르는 비율은 아침, 점심, 저녁 모두 자취생이 자택 통학생보다 유의하게 높았다($p<0.001$, $p<0.001$, $p<0.05$). 식사를 거르는 이유로는 자취생의 44.2%가 '습관적으로', 자택 통학생의 48.9%가 '시간이 없어서'로 나타났다. 한 끼의 식사 시간은 자취생과 자택 통학생 간에 유의적인 차이 없이 10~20분이라고 답한 비율이 가장 높았다(Table 3).

김[7]은 거주 형태에 따른 공주지역 여대생 120명을 대상으로 결식률을 조사했을 때 아침 20.8%, 점심 12.5%, 저녁 8.3%로 나타나, 아침 결식률은 자취학생이 자가나 기숙사 학생보다 높다고 하였다. 대학생의 아침 결식률이 높다는 것은 이미 다른 보고[14, 15]에서도 제시되고 있다. 특히, 아침 식사는 하루 식사의 질에 중요한 영향을 미치는 끼니로, 아침을 굶을 때 다른 끼니에 의해서도 영양소 섭취가 보충되지 않으므로 하루 영양소 섭취량이 감소되는 것으로 지적되고 있다. 거주 형태별로는 아침의 결식률은 자취생이 자택 통학생보다 높았으며, 자취생의 경우 매일 아침을 거른다는 학생이 40.4%나 되서 불규칙한 식습관의 문제가 심각한 것으로 나타났다. 자취생들이 식사를 거르는 이유는 '습관적으로' 44.2%, '시간이 없어서' 38.4%, '식욕이 없어서' 11.6%, '체중 조절 때문에' 4.2%, '소화가 안되서' 1.6% 순이었다. 이와 같은 결과나 식사 준비가 어려울 때 아침 결식률이 높다는 보고[16], 또는 본 조사에서 자취생의 수면 시간이 길게 나타난 점을 고려할 때 이들의 식생활을 향상시키기 위하여 아침 식사의 중요성, 식사준비 방법, 생활의 규칙성 등에 대한 지도가 필요하다고 생각한다.

Table 3. Eating pattern of the subjects by residences

			SB[1]	HWP[2]	Total subjects	χ^2-test
Number of meals per week	Breakfast	7	22(11.4)	103(46.4)	125(30.1)	$\chi^2=87.68$ (df=4) p<0.001
		5~6	14(7.3)	29(13.1)	43(10.4)	
		3~4	27(14.0)	31(14.0)	58(14.0)	
		1~2	52(26.9)	34(15.3)	86(20.7)	
		0	78(40.4)	25(11.3)	103(24.8)	
	Lunch	7	103(48.8)	165(74.3)	268(61.9)	$\chi^2=38.40$ (df=4) p<0.001
		5~6	50(23.7)	40(18.0)	90(20.8)	
		3~4	41(19.4)	14(6.3)	55(12.7)	
		1~2	12(5.7)	2(0.9)	14(3.2)	
		0	5(2.4)	1(0.5)	6(1.4)	
	Supper	7	100(48.8)	144(64.9)	244(57.1)	$\chi^2=12.85$ (df=4) p<0.05
		5~6	44(21.5)	26(11.7)	70(16.4)	
		3~4	39(19.0)	31(14.0)	70(16.4)	
		1~2	20(9.8)	19(8.6)	39(9.1)	
		0	2(1.0)	2(0.9)	4(0.9)	
Reason for skipping meals	Lacking time		73(38.4)	85(48.9)	158(43.4)	$\chi^2=30.51$ (df=4) p<0.001
	Weight control		8(4.2)	9(5.2)	17(4.7)	
	Indigestion		3(1.6)	11(6.3)	14(3.9)	
	Poor appetite		22(11.6)	36(20.7)	58(15.9)	
	Eating habit		84(44.2)	33(19.0)	117(32.1)	
Duration of meal time	<10min		42(20.3)	46(21.2)	88(20.8)	$\chi^2=1.15$ (df=4) N.S.
	10~20min		127(61.4)	131(60.4)	258(60.9)	
	21~30min		30(14.5)	33(15.2)	63(14.9)	
	31~60min		7(3.4)	7(3.2)	14(3.3)	
	>1hr		1(0.5)	0(0.0)	1(0.2)	

1) SB indicate students in self-boarding
2) HWP indicate students in home with parents

아침과 점심의 식사 장소는 Table 4와 같이 자취생과 자택 통학생 간에 유의한 차이를 보였다($p<0.01$, $p<0.001$). 아침 식사 장소로 자취생은 집과 기타의 장소가 82.2%와 11.0%였으며, 자택 통학생은 집이 94.6%였다. 점심은 자취생의 경우 학교와 집이 50.0%와 30.0%였으며, 자택 통학생은 학교와 식당이 33.8%와 33.3%였다. 외식 빈도는 자취생과 자택 통학생 간에 유의한 차이 없이 일주일에 2회 이상 한다는 비율이 높았다.

몇몇 연구[7, 15]에서 대학생은 다양한 거주 형태를 가지고 있고 그에 따라 식사 패턴이나 식습관이 달라지는 것으로 나타났는데, 그 요인 중의 하나로 거주 형태에 따라 식사 장소가 달라지는 점을 들 수 있을 것이다. 이등[15]은 거주 형태에 따라 유의적인 차이는 없었으나 자취생의 경우 학교에서 식사를 하는 비율이 아침 20.5%, 점심 94.3%, 저녁 26.8%로 자택 거주자나 하숙생에 비해 높다고 하였다. 본 연구에서도 점심의 경우 학교에서 식사를 하는 비율은 자취생이 50.0%로 자택 통학생의 33.8%보다 높았으나, 자취생의 식사 장소로 학교가 차지하는 비율이 이등[15]의 결과보다 낮았던 것은 자취 거리와 학교 식당의 운영 차이에 의한 것으로 보여진다. 대학생들의 거주 형태별 외식 횟수에 관한 연구로 김[7]은 거주 형태에 따른 차이는 없었으며, 한 달에 1~2번이 26.6%, 1주일에 1~2번이 34.2%를 차지했다고 한다. 그외 몇몇 연구[17, 18]에서는 하루에 한 번 이상 외식을 한다는 비율이 전체 대상자의 53%[17]와 61%[18]로 대학생의 외식 빈도는 높은 것으로 나타나고 있다. 본 연구에서도 거주 형태별 외식 횟수는 유의한 차이가 없었으나 1주일에 2회 이상 외식을 한다는 비율이 자취생 47.9%, 자택 통학생 42.2%로 가장 높아 이들의 주된 외식 장소로 추정되는 학교와 식당에서의 식단

Table 4. Eating place and frequency of eating out in the subjects by residences

			SB[1]	HWP[2]	Total subjects	χ^2-test
Eating places	Breakfast	Home	120(82.2)	191(94.6)	311(89.4)	$\chi^2=19.18$ (df=4) p<0.01
		Campus	2(1.4)	3(1.5)	5(1.4)	
		Workshop	6(4.1)	4(2.0)	10(2.9)	
		Restaurant	2(1.4)	2(1.0)	4(1.2)	
		others	16(11.0)	2(1.0)	18(5.2)	
	Lunch	Home	63(30.0)	32(14.6)	95(22.1)	$\chi^2=54.07$ (df=4) p<0.001
		Campus	105(50.0)	74(33.8)	179(41.7)	
		Workshop	20(9.5)	37(16.9)	93(21.7)	
		Restaurant	17(8.1)	73(33.3)	54(12.6)	
		others	5(2.4)	3(1.4)	8(1.9)	
	Supper	Home	132(64.1)	137(62.8)	269(63.4)	$\chi^2=5.54$ (df=4) N.S.
		Campus	13(6.3)	15(6.9)	28(6.6)	
		Workshop	5(2.4)	15(6.9)	20(4.7)	
		Restaurant	47(22.8)	45(20.6)	92(21.7)	
		others	9(4.4)	6(2.8)	15(3.5)	
Frequency of eating out	≥2 times/week		101(47.9)	94(42.2)	195(44.9)	$\chi^2=5.50$ (df=4) N.S.
	1~2 times/week		33(15.6)	46(20.6)	79(18.2)	
	Once/2 weeks		23(10.9)	23(10.3)	46(10.6)	
	Once/month		14(6.6)	25(11.2)	39(9.0)	
	Rare		40(19.0)	35(15.7)	75(17.3)	

1) SB indicate students in self-boarding
2) HWP indicate students in home with parents

을 질을 높이기 위한 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

4. 영양소 섭취량

자취생과 자택 통학생의 영양소 섭취량을 비교한 결과는 Table 5와 같이 에너지와 단백질 섭취량은 유의한 차이가 없었으나, 칼슘, 철분, 비타민 A · B_2, 니아신, 비타민 C는 유의적인 차이를 보여($p<0.001$, $p<0.001$, $p<0.05$, $p<0.01$, $p<0.01$, $p<0.05$) 자취생이 자택 통학생보다 낮게 나타났다. Table 6과 같이 영양권장량에 대한 남 · 여학생의 영양소 섭취량을 비교한 결과 대부분의 영양소 섭취량은 남학생이 여학생보다 낮았으나, 칼슘과 철분은 자취 여학생이 가장 낮은 섭취 수준을 보였다.

Table 5. Average nutrient intakes of the subjects by residences

Variables	SB[1] (n=212)	HWP[2] (n=224)	Total subjects (n=436)	Significance
Energy(kcal/day)	1840.3±710.3[3]	1831.1±614.8	1835.5±661.3	N.S.
Protein(g/day)	60.4±51.3	67.0±24.9	63.9±39.8	N.S.
Ca(mg/day)	420.7±236.7	523.5±243.2	472.8±245.2	p<0.001
Fe(mg/day)	11.1±6.3	13.4±6.4	12.3±6.5	p<0.001
Vit. A(R.E./day)	304.0±296.2	442.9±739.1	376.6±575.7	p<0.05
Vit. B_1(mg/day)	0.9±0.5	0.9±0.4	0.9±0.5	N.S.
Vit. B_2(mg/day)	1.1±0.6	1.3±0.6	1.2±0.6	p<0.01
Niacin(mg/day)	13.9±10.0	16.6±9.5	15.3±9.8	p<0.01
Vit. C(mg/day)	87.2±80.1	107.2±92.6	97.4±87.1	p<0.05

1) SB indicate students in self-boarding
2) HWP indicate students in home with parents
3) Values are Mean±SD

영양권장량에 대한 거주 형태별 에너지 섭취량을 비교한 이등[15]의 연구에서는 하숙생이 70.0%로 가장 낮았으며, 하숙과 자취생의 경우 단백질, 칼슘 및 철분의 섭취가 권장량의 75% 이하로 불균형한 영양 섭취를 하고 있다고 보고하였다. 김[7]은 자가, 기숙사, 자취 학생 모두 열량, 지질, 단백질 및 비타민의 섭취는 양호하였으나, 칼슘과 철분의 경우는 섭취량과 급원 식품 측면에 문제가 있었으며, 자가와 자취생이 기숙사생보다 영양 섭취가 불량한 경향이었다고 하였다. 본 연구에서는 자취생의 칼슘, 철분, 비타민 A · B_2, 니아신, 비타민 C의 섭취량이 자택 통학생보다 낮았으며, 자취생의 경우 비타민 C를 제외한 모든 영양소 섭취량이 권장량에 미달되어 이들의 영양 섭취가 불량한 것으로 나타났다. 다른 연구[7, 15]와 마찬가지로 칼슘, 철분, 비타민 A의 섭취가 매우 낮았으며, 권장량과 비교했을 때 대부분의 영양소 섭취량은 남학생이 여학생보다 낮았으나 칼슘과 철분은 자취 여학생이 가장 낮게 섭취하였다.

이상의 연구 결과를 종합할 때 대학생의 거주 형태별로 자취생의 식사 행동이나 영양소 섭취가 자택 통학생보다 더 많은 문제점을 갖고 있는 것으로 나타났다. 자취생의 식생활은 어머니에 의해 관리되는 식생활보다 자유로운 대학 생활에서 소홀해지기 쉬우므로 가정의 관심과 함께 영양 교육을 통해 올바른 식생활 관리 능력을 길러주는 것이 요구된다. 또한 거주형태가 다양한 대학교에서는 학교 식당의 질을 보완하여 자취생과

Table 6. The percentage of mean daily nutrient intakes to recommended dietary allowance of the male and female subjects by residences

Variables	SB[1]		HWP[2]		Significance
	Male (n=111)	Female (n=101)	Male (n=115)	Female (n=109)	
Energy(kcal/day)	75.6±30.3[3][b4]	85.6±27.6[a]	72.6±25.9[b]	92.4±29.0[a]	p<0.001
Protein(g/day)	84.0±78.3[b]	89.4±35.6[a]	86.7±30.3[a]	115.3±44.9[a]	p<0.001
Ca(mg/day)	60.7±35.2[b]	58.3±30.0[b]	73.7±32.7[a]	75.9±36.9[a]	p<0.001
Fe(mg/day)	94.2±56.5[a]	58.0±25.6[c]	108.8±59.3[a]	76.7±31.6[b]	p<0.001
Vit. A(R.E./day)	38.7±37.9[c]	55.6±50.5[ab]	57.2±76.7[ab]	69.8±129.7[a]	p<0.05
Vit. B_1(mg/day)	68.8±44.2[b]	86.8±44.6[a]	70.5±29.6[b]	97.3±43.8[a]	p<0.001
Vit. B_2(mg/day)	70.8±42.7[c]	92.3±36.7[b]	81.9±39.0[bc]	109.0±54.7[a]	p<0.001
Niacin(mg/day)	85.2±66.0[b]	95.0±43.6[b]	100.5±68.4[b]	123.2±50.2[a]	p<0.001
Vit. C(mg/day)	151.0±146.4	180.0±142.5	185.9±169.6	204.0±167.5	N.S.

1) SB indicate students in self-boarding
2) HWP indicate students in home with parents
3) Values are Mean±SD
4) Values with different superscripts within a line are significantly different by Duncan's multiple range test

같이 스스로 식사를 해결해야 하는 학생들을 흡수할 수 있는 조건을 마련해야 하며, 이를 위해서는 거주 환경에 의한 다양한 식습관 및 음식에 대한 기호성향을 파악하여 식단에 반영함으로써 학생들에게 만족감을 주면서 영양 상태를 향상시킬 수 있는 계속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

결론 및 제언

대학생 중 식생활을 독립적으로 하는 자취생과 식생활 관리를 받고 있는 자택 통학생을 대상으로 이들의 식습관과 영양 섭취 실태를 비교 분석하고자 충남 홍성에 위치한 대학교에 재학중인 자취생 212명과 자택 통학생 224명의 총 436명을 대상으로 영양 섭취 실태를 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 평균 연령, 신장, 체중 및 체질량 지수는 자취 남학생이 23.1세, 173.5cm, 66.0kg 및 21.9였으며, 여학생은 각각 22.3세, 161.8cm, 50.2kg 및 19.2였다. 자택 통학생은 남학생의 경우 23.0세, 172.9cm, 67.6kg 및 22.6이었으며, 여학생은 각각 23.5세, 161.2cm, 50.9kg 및 19.6로 주거 형태별 유의적인 차이는 없었다.
2. 전체 대상자의 83.7%가 질환이 없는 것으로 나타나, 자취생과 자택 통학생 간에 질환 유무에는 유의적인 차이는 없었다. 1일 수면시간은 8시간 이상 수면을 하는 비율이 자취생은 36.1%, 자택 통학생은 16.3%로 두 군간에 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 영양제 복용 여부는 총 대상자의 76.4%가 복용하지 않았으며, 운동 여부는 불규칙적으로 한다 55.6%, 전혀 하지 않는다 35.4%로 자취생과 자택 통학생 간에 유의적인 차이는 없었다. 흡연율은 자취생 54.4%, 자택 통학생 33.3%로 두 군간에 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 음주율에 있어서는 자취생 92.7%, 자택 통학생 86.4%로 나타나 두 군간에 유의적인 차이를 보였으며($p<0.001$), 매일 술을 마신다는 비율이 자취생 14.6%로 자택 통학생 3.6%보다 높게 나타났다.
3. 식사를 거르는 학생의 비율은 아침, 점심, 저녁 모두 자취생이 자택 통학생보다 유의하게 높았다($p<0.001$, $p<0.001$, $p<0.05$). 식사를 거르는 이유도 자취생과 자택 통학생 간에 유의한 차이를 보여($p<0.001$) 자취생은 44.2%가 습관적으로, 자택 통학생은 48.9%가 시간이 없어서 식사를 거른다는 비율이 가장 높았다. 한 끼의 식사 시간은 자취생과 자택 통학생 간에 유의적인 차이 없이 10~20분이라고 답한 비율이 가장 높았다.
4. 아침과 점심의 식사 장소는 자취생과 자택 통학생 간에 유의한 차이를 보였다($p<0.01$, $p<0.001$). 아침 식사 장소로 자취생은 집과 기타의 장소가 82.2%와 11.0%였으며, 자택 통학생은 집이 94.6%였다. 점심은 자취생의 경우 학교와 집이 50.0%와 30.0%였으며, 자택 통학생은 학교와 식당이 33.8%와 33.3%였다. 외식 빈도는 자취생과 자택 통학생 간에 유의한 차이 없이 일주일에 2~3회 한다는 비율이 가장 높았다.
5. 에너지와 단백질 섭취량은 자취생과 자택 통학생 간에 유의한 차이가 없었으나, 칼슘, 철분, 비타민 A · B_2, 니아신, 비타민 C의 섭취는 자취생이 자택 통학생보다 낮게 섭취하여 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$, $p<0.001$, $p<0.05$, $p<0.01$, $p<0.01$, $p<0.05$). 영양소 섭취량을 권장량과 비교했을 때 대부분의 영양소 섭취량은 남학생이 여학생보다 낮았으나, 칼슘과 철분의 섭취량은 자취 여학생이 가장 낮았다.

이와 같이 대학생의 거주 형태에 따라 자취생의 식사 행동이나 영양소 섭취가 자택 통학생보다 더 많은 문제점을 갖고 있는 것으로 나타났다. 자취생의 올바른 식생활과 영양 상태의 향상을 위해서는 영양 교육의 실시와 함께 다양한 학생을 흡수할 수 있는 맛과 영양 면에서 강화된 학교 식당의 지속적인 개선이 이루어져야 할 것이다.

참고 문헌

1. 이방자, 일부 도시지역 여자 대학생의 영양 섭취에 관한 조사 연구, 대한가정학회지, 15:51, 1977.
2. 임현숙, 일부 지역 여대생의 영양성 빈혈에 관한 연구, 한국영양학회지, 11:25, 1978.
3. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙, 대학생의 영양실태 조사, 한국영양학회지, 13:73, 1980.
4. 이명희, 문수재, 여대생의 섭식 태도 및 생활 시간에 관한 조사 연구, 한국영양학회지, 16:97, 1983.
5. 김화영, 대학생의 영양 지식과 식습관에 관한 조사 연구, 한국영양학회지, 17:178, 1984.
6. 류은순, 부산 지역 대학생의 식생활 행동에 대한 조사 연구, 한국식문화학회지, 8:43, 1993.
7. 김선효, 거주 형태에 따른 공주 지역 여대생의 식생활 양상 비교, 한국영양학회지, 28:653, 1995.
8. 장유경, 오은주, 선영실, 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구, 대한가정학회지, 26:43, 1988.
9. 김기남, 이경신, 남녀 대학생의 영양 지식, 식태도 및 식행동, 지역사회영양학회지, 1:88, 1996.
10. 한국영양학회 : 한국인 영양권장량, 제 6차 개정판, 중앙문화 진수출판사, 1995.
11. 통계청 : 사망원인 통계연보, 통계청, 1996.
12. 박종태, 고등학교 학생의 흡연실태 분석, 청주대학교 석사학위논문, 1994.
13. Lieber, C. S. & DeCarli, L. M., Hepatotoxicity of ethanol, J. Hepatol., 12:394, 1991.
14. 이윤나, 최혜미, 대학생들의 체격 지수와 식습관의 관계에 관한 연구, 한국식문화학회지, 9:1, 1994.
15. 이윤나, 이장선, 고유미, 우지성, 김복희, 최혜미, 대학생의 거주 형태에 따른 영양 섭취 실태 및 식습관에 관한 연구, 지역사회영양학회지, 1:189, 1996.
16. Haseba, J. & Brown, M. L., Breakfast habits of college students in Hawaii, J. Am. Diet. Assoc., 53:334, 1968.
17. 안숙자, 서울 지역 대학생들의 외식 행동에 관한 연구, 한국식문화학회지, 4:383, 1989.
18. 노정미, 유영상, 서울 지역 대학생의 외식 실태 및 기호도 조사 연구(Ⅰ), 대한가정학회지, 27:65, 1989.