

## 원주 지역 일부 대학생의 식생활 태도 조사

오혜숙 · 민성희\*

상지대학교 식품영양학과, 연세대학교 생활과학대학 식품영양과학 연구소\*  
(2001년 5월 25일 접수)

### A Study on Dietary Attitudes of College Students in Wonju Areas

Hae-Sook Oh and Sung-Hee Min\*

Department of Food & Nutrition, Sangji University  
Research Institute of Food and Nutritional Sciences, Yonsei University\*  
(Received May 25, 2001)

### Abstract

The purpose of this study was to survey several aspects of health and food related behavior of college students in Wonju area. Questionnaires were delivered personally to 430 students. The 37.9% of subjects were self-boarded and 27.4% lived in their home in Wonju area. They spend 230,000 won in average per month. Male students spent money more than female students and self-boarding students spent money more than other residential type students. The 90% of subjects thought they were healthy and the 25% of subjects exercised regularly. The subjects self-recognized their body as fat were more concerning about their weight control and had more weight control experience. Self-boarding students tended to skip their meals and had unbalanced diet. Students who lived in dormitory tended to skip meal less. Female students showed higher scores at balanced diet, snack intake, and left meal than male students. Self recognized their body as medium showed lower scores at overeating and eating irregularly. The amount of consumption of carbonated beverage was the highest among several instant foods. The frequencies of intake of those instant foods were different by gender, residential types, and eating behaviors.

**Key Words** : dietary attitude, influencing factor, college students in Wonju area

### I. 서론

식품에 대한 가치 및 태도는 사회, 문화와 개인의 경제 수준 및 식품에 대한 경험 정도에 따라 변화된다. 식품의 섭취 양상은 궁극적으로 신체에 어떠한 영양소를 공급하게 되는가를 결정하게 되며 사회·인구학적 변인<sup>1-6)</sup>, 개인의 신체적·정신적 조건<sup>6-8)</sup>, 지역적 조건<sup>9-10)</sup>, 경제적 요인<sup>12)</sup>, 문화·종교적 영향<sup>9)</sup>, 가족

구성원의 영향<sup>4)</sup>, 교육수준, 그리고 대중 매체<sup>6-9)</sup>에 의하여 영향을 받게 된다. 한국인의 식행동에 영향주는 요인에 관한 조사 결과 식생활에 대한 가치관이 가장 큰 영향을 미쳤으며 건강과 영양에 대한 관심도와 교육수준, 정신건강 상태가 식행동 형성에 상당한 기여를 한 것으로 나타났다<sup>10)</sup>.

대학생의 식행동은 청소년기의 식습관을 반영하기도 하지만 규칙적인 생활 방식에서 벗어나 자유로운 생활

을 하게 되므로 큰 변화를 경험하게 되는데, 청소년기와는 다른 자유로운 생활 형태로 인해 생활습관이 흐트러지기 쉬울 뿐 아니라 부실한 아침식사, 잦은 외식, 과도한 음주 및 흡연으로 식생활의 조화를 잃기 쉬운 위치가 되며 이러한 변화 양상은 가족 보다는 주변의 환경요인에 의해 영향을 많이 받게 된다고 한다<sup>11,12)</sup>. 원거리 통학이나 기숙사, 자취생활 등이 보편화 됨에 따라 많은 학생들이 가정 이외의 장소에서 식사를 하는 경우가 많아지고 또한 과중한 학업과 과외활동으로 인해 식품 섭취에 신경을 쓸 시간이 없어 결국 간편한 식품을 자주 선택하게 된다고 한다<sup>13-14)</sup>. 식품 선택에 있어서도 대학생 집단은 다른 연령군에 비하여 영양적 측면 보다는 기호에 우선하여 음식을 선택하는 경향이 상대적으로 높다고 보고된 바 있다<sup>11-15)</sup>.

대학생들의 식품에 대한 가치 평가와 체형에 대한 관심도 과거에 비해 변화되고 있다<sup>16)</sup>. 특히 외모에 관심이 많은 여대생들은 마른 체형에 대한 선호로 지나친 체중 조절과 저체중을 유지하기 위하여 부적당한 식사를 하고 있다는 보고들이 있으며 이들이 이상적으로 생각하는 체중과 건강상 바람직한 체중과는 상당한 차이가 있다고 보고되었다<sup>11,17)</sup>.

이에 본 연구에서는 원거리 통학이나 자취생이 많은 원주 지역 남녀 대학생을 대상으로 하여 사회 인구학적 변인, 통학형태, 건강관련 요인, 체형에 관한 인지도, 식습관과 가공식품 섭취 상태등을 조사하여 이들이 식행동에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 따라서 본 연구의 결과는 대학생들의 식생활을 올바르게 이끌기 위한 방향을 제시할 수 있을 것으로 기대된다.

## II. 연구방법

### 1. 조사 대상 및 조사도구

본 연구는 대학생들의 식행동에 관해 알아보고 이들의 식생활 지도를 위한 자료로 삼기 위해 원주지역의 대학에 재학중인 대학생 520명을 대상으로 조사를 실시하였다. 설문지를 배부하여 조사대상자가 자기기입방식(self-administered)으로 응답하도록 하였다. 미회수된 설문지와 불완전한 자료를 제외한 430부에 대해 분석하였다.

설문지에 포함된 내용은 조사대상자의 일반환경요인 및 소비규모, 체형 및 체중 조절에 관한 내용, 식습관을 포함하는 식행동 관련 내용과 가공식품 이용 정도로 구성되었다.

### 2. 자료의 분석

자료의 분석은 SPSS package program을 이용하였다. 모든 자료에 대해 단순 빈도 및 백분율을 구하였고, t-test,  $\chi^2$ -test, ANOVA를 실시하여 변수간의 유의성을 검증하였고 Duncan법으로 다중분석을 하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반사항

분석 결과 남학생과 여학생이 각각 229명과 200명이었으며 연령분포는 17세에서 37세까지로 조사되었으며 조사대상자의 87.5%가 19세에서 25세 사이였다. 학년별 분포는 1-4학년이 23-27%로 거의 고른 분포를 보였다. 학생들의 거주 형태를 살펴보면 자취 생활을 하

<Table 1> Demographics of respondents

		Frequency	%
Gender	Male	229	53.4
	Female	200	46.6
	Total	429	100.0
Age	≤ 18	23	5.4
	19-25	370	87.5
	≥ 26	30	7.1
	Total	423	100.0
Grade	Freshman	117	27.3
	Sophomore	113	26.4
	Junior	100	23.4
	Senior	98	22.9
	Total	428	100.0
Type of residence	Home in Wonju	94	21.9
	Home in other area	118	27.4
	Dormitory	55	12.8
	Self-boarding	163	37.9
	Total	430	100.0
Family income level	Very low	14	3.3
	Low	40	9.3
	Average	336	78.6
	High	34	7.9
	Very high	4	0.9
	Total	428	100.0
Grown area	Big city	241	56.0
	Small City	142	33.0
	Country	47	10.9
	Total	430	100.0

는 학생이 37.9%로 가장 많았으며, 원거리 자택에서 통학을 하는 경우는 27.4%, 원주권내 자택 통학을 하는 경우는 21.9%, 기숙사 생활을 하는 학생이 12.8%로 조사되어 규칙적인 식생활이 어렵다고 생각되는 조사 대상자가 60% 이상이였다. 가정의 소득수준에 대해서는 조사대상자의 78.6%가 보통이라고 응답하였으며, 12.6%는 낮다고 응답하였고 8.8%는 높다고 응답하였다. 조사대상자의 주 성장지역은 대도시가 56.0%, 중소도시가 33.0%, 농어촌이 10.9%로 조사되었다(Table 1).

2. 조사대상자의 소비규모

조사 대상자의 소비 규모는 용돈으로 파악하였다. 이들은 한달 평균 230,000원 정도를 소비하고 있었으며 이 중 외식에 사용하는 비용이 101,000원 정도인 것으로 조사되었다. 성별에 따라 비교하여 보면 용돈은 남학생이 여학생보다 많이 지출하며(p<0.05), 용돈 중 외식 및 군것질이 차지하는 비율은 여학생이 높게 나왔지만 유의적인 차이는 아니였다. 거주 지역에 따라서는 대도시에 사는 경우 용돈의 규모가 유의적으로 높게 나타났으며(p<0.05), 외식 및 군것질 비용의 비율은

거주지역에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. 거주 형태에 따라서는 타지역에서의 자택 거주하는 경우와 자취 생활하는 경우 용돈의 규모가 유의적으로 크게 나타났다(p<0.05). 또한 가정의 소득 수준이 높은 경우는 낮은 경우보다 용돈, 외식비용의 크기가 유의적으로 높게 나타났다.

3. 체형 인지도와 체중조절 관련 태도

체형에 관한 설문 내용은 자신의 체형에 대한 인지도와 체중조절에 관한 것으로 구성되었다. 이중 체형에 관한 인지도를 살펴보면 성별, 체중조절관심도 및 체중조절 시도여부 등에 따라 유의적인 차이가 있었다(Table 3). 자신이 뚱뚱하다고 여기는 경우는 여학생이 많았으며 말랐다고 생각하는 경우는 남학생이 많았다. 자신이 마른편이라고 여기는 경우에 비하여 뚱뚱하다고 여기는 사람이 체중조절에 대한 관심도가 컸고 체중 조절 경험이 많았으며 마른 경우에는 체중 조절에는 관심이 없는 경향을 보이고 체중 조절 시도도 매우 적었다. 또한 체형의 형성 및 유지와 밀접한 관련이 있는 규칙적 운동 여부는 유의적인 상관성을 보이지 않

<Table 2> Spending money by socio-demographic characteristics

		Spending money per month (Unit:1000won)Mean ± SD	Spending money for eating out	Percentage of eating out per spending money
<b>Total</b>		230.11 ± 127.72	101.73 ± 71.42	45.10 ± 21.48
<b>Gender</b>	male	242.01 ± 128.13	105.73 ± 80.51	44.37 ± 23.08
	female	216.01 ± 126.12	96.92 ± 58.57	45.97 ± 19.41
	t-value	2.07*	1.23	0.75
<b>Resident area</b>	Big city	244.98 ± 138.97 <sup>a</sup>	105.37 ± 70.75	44.67 ± 21.53
	Small city	213.24 ± 117.73 <sup>b</sup>	101.45 ± 78.76	46.80 ± 21.76
	Country	212.92 ± 91.26 <sup>b</sup>	85.22 ± 43.98	41.76 ± 20.26
F-value		3.22*	1.48	1.03
<b>Type of residence</b>	Home in Wonju	204.16 ± 98.76 <sup>a</sup>	86.74 ± 67.02	43.15 ± 24.96
	Home in other area	241.71 ± 156.70 <sup>b</sup>	100.32 ± 67.28	43.79 ± 20.07
	Dormitory	193.41 ± 68.98 <sup>a</sup>	91.46 ± 44.43	47.38 ± 20.94
	Self-boarding	249.49 ± 129.68 <sup>b</sup>	114.03 ± 81.22	45.94 ± 20.76
F-value		4.23*	2.35	0.86
<b>Family income level</b>	Very low	262.86 ± 133.33 <sup>ab</sup>	133.57 ± 124.07 <sup>a</sup>	45.73 ± 30.53
	Low	186.28 ± 74.35 <sup>a</sup>	81.67 ± 47.98 <sup>a</sup>	44.11 ± 19.63
	Average	220.84 ± 120.83 <sup>ab</sup>	98.62 ± 64.37 <sup>a</sup>	45.94 ± 21.60
	High	311.76 ± 122.51 <sup>b</sup>	124.55 ± 83.03	39.52 ± 18.44
	Very High	575.00 ± 309.57 <sup>c</sup>	237.50 ± 205.65 <sup>b</sup>	36.46 ± 17.80
F-value		14.15***	6.37*	0.86

a-c: Same lettered superscripts are not significantly different in each column

\* p<0.05, \*\*\* p<0.001

았다. 건강상태 인지도와 체형인지도는 유의적인 차이를 보이지는 않았으나 뚱뚱하다고 생각하는 사람들은 다수가 건강하거나 보통이라고 응답하였으며 보통의 체형을 가졌다고 생각하는 경우에 매우 건강하다고 응답한 비율이 높았고, 뚱뚱하거나 마른 편이라고 인지하는 사람들보다 10%가 많은 69.4%가 건강에 자신을 가지고 있었다. 한편 마른 편이라고 여기는 경우 건강상태도 약하거나 병이 있다는 응답이 많았다.

과거에 비해 대학생들의 식품에 대한 가치 평가와 체형에 대한 관심이 변화하고 있는데 여대생은 마른 체형에 대한 선호로 지나친 체중 조절과 저체중을 유지하기 위하여 부적당한 식사를 하고 있다는 보고들이 있으며, 여대생들이 이상적으로 생각하는 체중과 건강상의 바람직한 체중과는 상당한 차이가 있음이 보고된 바 있다.<sup>11),14),18)</sup>

이상의 결과와 기존의 보고들을 통하여 예상할 수 있듯이 체중 조절 시도 경험 여부는 성별에 따라 유의적인 차이를 보여 63.3%의 여학생이 체중 조절을 시도한 경험이 있는 반면 남학생은 25.1%만이 체중 조절을

한 적이 있다고 응답하였다(Table 4, p<0.001).

서울 지역 여대생들의 체중 조절 실태조사 결과 체중 조절 방법으로는 식사를 조절하는 방법이 주로 시도되었으며 저녁결식, 단식, 한가지 식품만을 먹으며 조절하는 방법등이 이용되고 있다고 하였다<sup>18)</sup>. 이와는 달리 본 조사에서는 학생들이 인식하는 효과적인 체중 감량법은 운동이 가장 많아 73.3%였고 음식물의 총 섭취량 감소가 17.9%, 열량의 주요 급원인 단음식이나 기름진 음식의 회피는 7.7%로 나타났다. 비만 치료제에 대한 신뢰도가 매우 낮게 나타나 체중 감량 방법에 대해 비교적 바람직한 의식구조를 가졌다고 사료된다(Fig 1).

<Table 4> Experience of weight control by gender

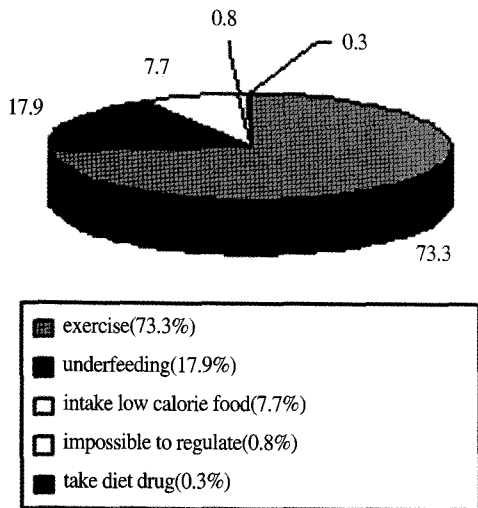
	Male	Female	$\chi^2$ -value
No	167( 74.9) <sup>1)</sup>	73( 36.7)	62.58***
Yes	56( 25.1)	126( 63.3)	
Total	223(100.0)	199(100.0)	

1) Frequency(column percent), \*\*\* p<0.001

<Table 3> Factors affecting self-recognition of body image

	Self-recognition of body image			$\chi^2$ -value
	Fat	Medium	Thin	
<b>Gender</b>				53.36***
Male	34( 29.1) <sup>1)</sup>	129( 55.8)	63( 81.8)	
Female	83( 70.9)	102( 44.2)	14( 18.2)	
Total	117(100.0)	231(100.0)	77(100.0)	
<b>Exercise</b>				3.90
No	99( 83.2)	169( 73.8)	59( 76.6)	
Yes	20( 16.8)	60( 26.2)	18( 23.4)	
Total	119(100.0)	229(100.0)	77(100.0)	
<b>Self-reported health staus</b>				10.46
very good	20( 16.8)	61( 26.3)	15( 19.5)	
good	51( 42.9)	100( 43.1)	32( 41.6)	
fair	38( 31.9)	54( 23.3)	18( 23.4)	
bad	10( 8.4)	17( 7.4)	12( 15.6)	
Total	119(100.0)	232(100.0)	77(100.0)	
<b>Interest in weight control</b>				38.70***
No	5( 4.2)	49( 21.1)	31( 40.3)	
Yes	114( 95.8)	183( 78.9)	46( 59.7)	
Total	119(100.0)	231(100.0)	77(100.0)	
<b>Weight control experiences</b>				60.15***
No	44( 37.3)	126( 55.3)	71( 93.4)	
Yes	74( 62.7)	102( 44.7)	5( 6.6)	
Total	118(100.0)	228(100.0)	76(100.0)	

1) Frequency(column percent), \*\*\* p<0.001



<Fig. 1> Recognition of weight control method

4. 식습관과 관련된 사항들

조사대상자의 식습관은 편식, 결식, 잔식, 폭식, 자극성 음식 선호도, 불규칙한 식사, 간식의 측면에서 조사하였다.

<Table 5> Eating patterns of college students

	Male	Female	$\chi^2$ -value
<b>Unbalanced diet</b>			
high	31(13.8) <sup>1)</sup>	57(28.8)	16.36***
medium	56(24.9)	51(25.8)	
low	138(61.3)	90(45.5)	
<b>Skipping meals</b>			
high	77(34.1)	66(33.2)	6.97*
medium	85(37.6)	55(27.6)	
low	64(28.3)	78(39.2)	
<b>Leaving meals</b>			
high	14( 6.2)	38(19.2)	29.33***
medium	40(17.8)	57(28.8)	
low	171(76.0)	103(52.0)	
<b>Eating irregularly</b>			
high	135(59.7)	105(52.5)	9.26***
medium	47(20.8)	67(33.5)	
low	44(19.5)	28(14.0)	
<b>Eating between meals</b>			
high	56(25.3)	95(48.0)	37.40***
medium	61(27.6)	63(31.8)	
low	104(47.1)	40(20.2)	

1) Frequency(column percent), \*p<0.05, \*\*\* p<0.001

1) 남녀 대학생의 식습관 차이

남녀 대학생의 식습관에 대하여 조사해 본 결과 편식, 결식, 잔식, 식사시간의 불규칙, 간식의 항목에서 차이가 있는 것으로 조사되었다. 여학생은 남학생에 비해 편식, 잔식 및 간식습관이 강한 편이었고 (각각 p<0.001), 결식습관은 약했으며(p<0.05), 불규칙한 식사 습관 역시 남학생보다 낮았다(p<0.001). 이<sup>12)</sup> 등은 여학생의 간식 선호도가 높다고 하여 본 연구 결과와 일치하였다(Table 5). 대학생들의 식생활의 문제점으로 불규칙한 식사 습관과 빈약한 아침식사 및 질적으로 낮은 간식섭취가 지적되고 있었으며<sup>14),15)</sup> 이들은 각종 편의 식품들을 쉽게 접할 수 있기 때문에 대학생들에게 균형식의 필요성 및 간식 선택에 대한 올바른 영양 지도가 필요하다고 여겨진다.

2) 통학형태와 식습관과의 관련성

학생들의 통학 형태는 결식습관, 식사시간의 규칙성, 간식 섭취습관이 영향을 받는 것을 알 수 있었다(Table 6). 조사 대상자의 40%에 해당하는 자취 생활자의 경우 다른 형태의 통학생들보다 결식, 식사의 불균형 등에 있어서 문제점이 많았으며 기숙사 생활을 하는 학생들이 결식정도가 낮았고 규칙적인 식사를 하였지만 간식을 많이 하는 편이었다. 식사는 학교 근처에서 생활하면서 다른 사람이 제공해주는 경우 규칙적으로 먹는 경향이었으며 자취 생활인 경우 불규칙한 것으로 조사되었다.

3) 체형 인지도와 식습관

체형 인지도가 식습관에 미치는 영향에 대하여 조사한 바에 의하면(Table 7) 보통의 체형을 지닌 경우 뚱뚱하거나 마른 사람들 보다 폭식 습관과 불규칙하게 식사하는 습관이 적게 나타났다(각각 p<0.001, p<0.05). 그러므로 규칙적으로 먹지 않고 한끼에 다량을 섭취하는 식습관은 이상적인 체형 유지 및 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있다는 것을 알 수 있다.

4) 체중관련 태도와 식습관

체중 조절 시도 여부와 체중에 대한 관심도 등 체중 관련 태도들의 효과는 결식과 간식습관에 영향을 주고 있는 것으로 나타났다(Table 8). 체중 조절을 시도한 경험이 있는 사람들은 결식 습관이 오히려 적었으나(p<0.05), 간식습관이 많은 편이었다(p<0.001). 체중 조절에 관심이 많을수록 간식 습관이 큰 것(p<0.001)으로 보아 간편 식품이나 과자류 등의 스낵류가 밥과 반찬 등의 차림보다 열량이 적다는 인식을 하고 있을 것이라 생각된다.

<Table 6> Eating patterns by type of residence

	Type of residence				$\chi^2$ -value
	Home in wonju	Home in other area	Dormitory	Self-boarding	
<b>Eating irregularly</b>					
high	42( 45.2) <sup>1)</sup>	68( 57.6)	21( 38.9)	110( 67.9)	29.47***
medium	37( 39.8)	28( 23.7)	15( 27.8)	34( 21.0)	
low	14( 15.1)	22( 18.6)	18( 33.3)	18( 11.1)	
total	93(100.0)	118(100.0)	54(100.0)	162(100.0)	
<b>Skipping meals</b>					
high	23( 24.7)	32( 27.4)	18( 33.3)	71( 43.8)	24.73***
medium	36( 38.7)	35( 29.9)	12( 22.2)	57( 35.2)	
low	34( 36.6)	50( 42.7)	24( 44.4)	34( 21.0)	
total	93(100.0)	117(100.0)	54(100.0)	162(100.0)	
<b>Eating between meals</b>					
high	25( 27.5)	41( 35.0)	32( 59.3)	52( 32.9)	19.33*
medium	27( 29.7)	37( 31.6)	14( 25.9)	46( 29.1)	
low	39( 42.9)	39( 33.3)	8( 14.8)	60( 38.0)	
total	91(100.0)	117(100.0)	54(100.0)	158(100.0)	

1) Frequency(column percent), \* p<0.05, \*\*\* p<0.001

<Table 7> Eating patterns by self-evaluated body image

		Self-evaluated body image			$\chi^2$ -value
		Fat	Moderate	Slim	
<b>Overeating</b>					
high		57( 47.9) <sup>1)</sup>	98( 42.6)	41( 53.9)	13.59***
medium		42( 35.3)	58( 25.2)	21( 27.6)	
low		20( 16.8)	74( 32.2)	14( 18.4)	
total		119(100.0)	230(100.0)	76(100.0)	
<b>Eating irregularly</b>					
high		69( 58.0)	122( 52.8)	49( 64.5)	10.02*
medium		37( 31.1)	58( 25.1)	18( 23.7)	
low		13( 10.9)	51( 22.1)	9( 11.8)	
total		119(100.0)	231(100.0)	76(100.0)	

1) Frequency(column percent), \* p<0.05, \*\*\* p<0.001

5. 가공식품 섭취에 관한 조사

1) 가공식품 섭취 빈도

원주 지역 학생들의 햄버거, 피자, 치킨류, 라면류, 탄산음료의 섭취 빈도는 <Table 9>와 같다. 가공 식품의 월 평균 섭취빈도는 1달에 한번을 1회로하고 하루에 한번을 30회로 변환하여 계산하였다. 각 가공 식품의 월 평균으로 변환된 섭취 빈도는 탄산음료의 경우 13.4회로 가장 높은 섭취 빈도를 나타냈으며 즉석 라면류(6.2회), 햄버거(2.2회), 치킨류(1.9회), 피자(0.9회)의 순이었다. 거의 먹지 않는다고 응답한 비율을 보면 피자가 48.65%로 높게 조사되었다. 라면류는 하루에 한

번 섭취한다는 응답 비율이 6.5%, 2-3일에 한번은 34.3%, 1주일에 한번은 34.5%로 조사되었다. 탄산음료의 경우에는 38.2%가 2-3일에 한번 섭취한다고 응답하였고 31.5%가 매일 섭취한다고 하였다. 탄산음료의 경우 자동판매기 등에서 쉽게 구입할 수 있어 많이 이용되는 것으로 여겨지며 라면류의 경우는 전체의 75.3%가 1주에 한번 이상 섭취하는 것으로 조사되었는데 즉석 라면류는 다른 식품에 비하여 값이 싸며 간편하게 먹을 수 있어 선호하는 것으로 생각된다.

2) 성별에 따른 가공식품 섭취 빈도

성별에 따른 가공 식품의 월 평균으로 변환된 섭취

<Table 8> Eating patterns by weight-related factors

	Experience of weight control			Interest in weight control		
	No	Yes	$\chi^2$ -value	No	Yes	$\chi^2$ -value
Skipping meals			6.54*			0.20
high	28( 33.9) <sup>1)</sup>	60( 33.3)		30( 34.9)	114( 33.3)	
medium	90( 37.2)	49( 27.2)		29( 33.7)	112( 32.7)	
low	70( 28.9)	71( 39.4)		27( 31.4)	116( 33.9)	
total	242(100.0)	180(100.0)		86(100.0)	342(100.0)	
Eating between meals			13.50***			6.48*
high	72( 30.0)	78( 44.1)		23( 27.4)	128( 37.9)	
medium	68( 28.3)	54( 30.5)		22( 26.2)	102( 30.2)	
low	100( 41.7)	45( 25.4)		39( 46.4)	108( 32.0)	
total	240(100.0)	177(100.0)		84(100.0)	338(100.0)	

1) Frequency(column percent), \* p<0.05, \*\*\*p<0.001

<Table 9> Frequencies of eating several instant foods

	Frequency(row percent))							Converting frequency per month <sup>1)</sup>
	1/day	2-3/week	1/week	1/month	almost not	not answered	total	
Hamburger	1.2	5.1	26.4	38.4	27.4	1.5	100.0	2.23 <sup>2)</sup> ±3.69
Pizza	0.5	0.2	8.1	40.7	48.6	1.9	100.0	0.90±2.31
Fried chicken	0.5	3.5	24.3	51.9	17.6	2.2	100.0	1.95±2.69
Instant noodle	6.5	34.3	34.5	10.4	13.0	1.3	100.0	6.25±6.93
Soda	31.5	38.2	17.4	3.7	7.8	1.4	100.0	13.41±11.62

1) Mean ± Standard deviation of converting frequency per month

2) Converting factors are as follows, once a month→1, once a week→4, once a day→30

빈도의 차이를 <Table 10>에 제시하였다. 라면류와 탄산음료의 섭취 빈도는 성별에 따라 유의적인 차이를 보여주었다. 남학생은 여학생 보다 라면류와 탄산음료

류를 자주 섭취하고 있었으며(각각 p<0.05, p<0.01) 햄버거는 남학생이, 피자과 치킨류는 여학생이 자주 섭취하는 것으로 조사되었지만 유의적인 차이를 보이지는 않았다.

<Table 10> Converting frequencies per month of eating several instant foods by gender

	Male	Female	t-value
Hamburger	2.43±4.66 <sup>1)</sup>	2.04±2.18	1.10 <sup>NS</sup>
Pizza	0.84±2.94	0.98±1.29	0.65 <sup>NS</sup>
Fried chicken	1.88±3.19	2.02±2.01	0.52 <sup>NS</sup>
Instant noodle	6.98±7.56	5.48±6.09	2.23*
soda	14.84±11.62	11.83±11.43	2.67**

1) Mean ± Standard deviation of converting frequency per month

2) Converting factors are as follows, once a month→1, once a week→4, once a day→30

NS: not significant, \*p<0.05, \*\* p<0.01

3) 주거 형태에 따른 가공식품의 섭취 빈도

조사 대상자들의 주거 형태에 따른 가공식품의 섭취빈도의 차이는 <Table 11>에 제시하였다. 원주 지역의 집에서 통학하는 학생들의 경우 가공식품의 섭취가 낮은 것으로 나타났으며 타지역에서 통학을 하거나 자취하는 학생들의 가공식품의 섭취가 대체로 높게 나타났다. 햄버거, 피자, 치킨류는 타지역에서 통학하는 경우 섭취빈도가 가장 높았으며 원주권 자택에서 통학하는 경우 섭취빈도가 가장 낮았다. 라면류와 탄산음료는 자취하는 학생들인 경우 섭취빈도가 가장 높으나 유의적인 차이를 보이지 않았다. 이 두가지 가공식품은 거주형태에 관계없이 가장 많이 섭취하는 가공식품으로 조사되었다.

<Table 11> Converting frequencies per month of eating several instant foods by place of residence

	Home in Wonju	Home in other area	Dormitory	Self-boarding	F-value
Hamburger	1.45 ± 1.63 <sup>1),a</sup>	3.23 ± 4.96 <sup>b</sup>	1.59 ± 1.96 <sup>c</sup>	2.17 ± 3.77 <sup>abc</sup>	4.96*
Pizza	0.56 ± 0.88 <sup>a</sup>	1.41 ± 3.02 <sup>b</sup>	0.83 ± 1.02 <sup>ab</sup>	0.75 ± 2.53 <sup>ab</sup>	2.84*
Fried chicken	1.23 ± 1.37 <sup>a</sup>	2.38 ± 3.25 <sup>b</sup>	2.12 ± 1.93 <sup>ab</sup>	2.00 ± 2.97 <sup>ab</sup>	3.28*
Instant noodle	5.11 ± 5.41	6.87 ± 6.85	4.79 ± 5.79	6.98 ± 7.97	2.53 <sup>NS</sup>
Soda	12.53 ± 11.18	13.33 ± 11.59	12.74 ± 12.09	14.15 ± 11.80	0.44 <sup>NS</sup>

1) Mean ± Standard deviation of converting frequency per month  
 2) Converting factors are as follows, once a month→1, once a week→4, once a day→30  
 NS: not significant, \*p<0.05  
 a-c: Same lettered superscripts within a row are not significantly different.

4) 체형 인지도에 따른 가공식품 섭취 빈도

체형 인지도에 따른 가공식품 섭취 빈도는 <Table 12>에 나타내었다. 자신의 체형 인지도와 가공 식품 섭취와의 관계는 5가지 가공 식품 모두에서 유의적인 차이가 없는 것으로 나타났다.

5) 식습관과 가공 식품 섭취 빈도

다섯가지 가공식품의 섭취 빈도와 식습관과의 관계는 편식, 결식, 잔식, 과식, 자극성음식 선호, 불규칙한 식사습관, 간식습관의 7가지 항목에 대하여 조사하여 보았다. 7가지 식습관 중 편식 습관, 잔식 습관은 각각의 가공식품 섭취에 유의적인 영향을 주지 않았다. 결식, 과식, 자극성 식품 섭취, 불규칙한 식습관의 경향이 높을수록 라면섭취를 유의적으로 많이하는 것으로 나타났다. 간식을 많이 할수록 햄버거와 치킨류 탄산음료의 섭취 빈도가 높아 이들 가공 식품은 주식보다는 간식으로 많이 섭취한다고 볼 수 있겠다.

이상에서 살펴본 바와 같이 원주지역의 대학생들은 사회인구학적 변인과 식습관에 따라 식생활 태도에 차이를 보이고 있음을 알 수 있었다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 자취나 원거리 통학 등 식사습관이 불규칙할 가능성이 높은 원주 지역의 대학생을 대상으로 이들의 식생활 행동을 확인하고 이에 영향을 주는 요인을 알아내어 균형 잡힌 식생활 태도로 이끌기 위하여 실시되었다. 430명에 대한 조사 분석 결과는 다음과 같다.

1) 조사대상자는 자취생활을 하는 학생이 37.9%로 가장 높은 비율을 차지했다. 이들은 1달 평균 230,000원을 소비하고 있었으며 이 중 외식 및 군것질에 드는 비용은 약 45% 정도인 100,000원 정도였다. 용돈은 남학생이 여학생 보다 컸으며 가정의 소득 수준이 매우 높은 학생들은 용돈 뿐 아니라 외식 비용도 높게 나타났다. 그러나 용돈 중 외식 비용이 차지하는 비율은 유의적 차이가 나타나지 않았다.

2) 조사 대상자의 90%정도가 건강에 문제가 없다고 답하였으며 규칙적으로 운동을 하는 사람들은 25% 정도로 조사되었다.

3) 체형 인지도에 대한 조사 결과 건강상태와 규칙

<Table 12> Converting frequencies per month of eating several instant foods by self-recognition of body image

	Self-recognition of body image			F-value
	Fat	Medium	Thin	
Hamburger	2.04 ± 3.21 <sup>1)</sup>	2.17 ± 3.40	2.69 ± 5.07	0.76 <sup>NS</sup>
Pizza	0.99 ± 2.92	0.97 ± 2.26	0.58 ± 1.02	0.90 <sup>NS</sup>
Fried chicken	1.89 ± 3.06	2.00 ± 2.73	1.85 ± 1.87	0.10 <sup>NS</sup>
Instant noodle	6.03 ± 6.66	5.88 ± 6.58	7.72 ± 8.29	2.05 <sup>NS</sup>
Soda	12.56 ± 11.61	13.72 ± 11.68	14.15 ± 11.67	0.54 <sup>NS</sup>

1) Mean ± Standard deviation of converting frequency per month  
 2) Converting factors are as follows, once a month→1, once a week→4, once a day→30  
 NS: not significant



<Table 13> Converting frequencies per month of eating several instant foods by food habits

	Hamburger	Pizza	Chicken	Instant noodle	Soda
<b>Unbalanced diet</b>					
high	2.59±3.78 <sup>1)</sup>	1.38±3.39	2.24±3.63	7.17±7.27	14.29±12.03
medium	2.15±4.22	0.81±2.95	1.91±1075	6.60±7.25	12.61±11.63
low	2.14±3.40	0.77±1.17	1.82±2.63	5.75±6.65	13.41±11.48
F-value	0.49 <sup>NS</sup>	2.26 <sup>NS</sup>	0.75 <sup>NS</sup>	1.49 <sup>NS</sup>	0.50 <sup>NS</sup>
<b>Skipping meals</b>					
high	2.40±3.95	0.90±2.65	2.19±3.14	7.74±8.93a	14.88±12.22
medium	2.15±3.88	0.89±2.70	1.56±1.58	5.51±4.65b	11.61±10.69
low	2.11±3.22	0.92±1.32	2.05±2.99	5.53±6.29b	13.77±11.78
F-value	0.24 <sup>NS</sup>	0.01 <sup>NS</sup>	2.08 <sup>NS</sup>	4.97*	2.90 <sup>NS</sup>
<b>Leaving meals</b>					
high	2.41±4.37	1.43±4.23	2.49±4.38	5.39±5.97	14.58±12.75
medium	2.58±4.55	1.21±3.18	1.84±1.71	6.22±6.22	12.10±10.93
low	2.08±3.21	0.70±1.13	1.87±2.54	6.44±7.35	13.63±11.66
F-value	0.72 <sup>NS</sup>	3.22 <sup>NS</sup>	1.21 <sup>NS</sup>	0.49 <sup>NS</sup>	0.91 <sup>NS</sup>
<b>Overeating</b>					
high	2.37±3.99	0.90±2.34	2.02±2.84	7.29±7.95 <sup>a</sup>	14.75±12.02
medium	1.96±3.30	0.98±2.94	1.82±1.81	5.49±5.40 <sup>ab</sup>	11.87±11.13
low	2.29±3.56	0.83±1.17	1.97±3.22	5.20±6.25 <sup>b</sup>	12.57±11.22
F-value	0.46 <sup>NS</sup>	0.12 <sup>NS</sup>	0.20 <sup>NS</sup>	4.23*	2.65 <sup>NS</sup>
<b>Preference of spicy food</b>					
high	2.26±3.60	0.85±2.37	1.89±2.66	6.96±7.30 <sup>a</sup>	14.67±11.97
medium	2.24±4.12	0.74±1.20	2.00±3.19	6.83±7.96 <sup>a</sup>	12.52±11.00
low	2.18±3.39	1.16±2.98	2.00±2.16	4.48±4.56 <sup>b</sup>	12.22±11.58
F-value	0.02 <sup>NS</sup>	1.05 <sup>NS</sup>	0.08 <sup>NS</sup>	5.26**	2.08 <sup>NS</sup>
<b>Eating irregularly</b>					
high	2.24±3.79	0.81±2.15	2.04±2.64	7.11±7.98 <sup>a</sup>	13.87±11.86
medium	2.18±2.06	0.93±1.35	1.73±1.73	5.48±4.98 <sup>ab</sup>	12.97±11.42
low	2.25±5.12	1.15±3.61	1.98±3.85	4.63±5.21 <sup>b</sup>	12.57±11.23
F-value	0.01 <sup>NS</sup>	0.60 <sup>NS</sup>	0.48 <sup>NS</sup>	4.61**	0.45 <sup>NS</sup>
<b>Eating between meals</b>					
high	2.84±3.94 <sup>a</sup>	1.24±2.69	2.48±3.73 <sup>a</sup>	7.23±7.54	15.29±12.51 <sup>a</sup>
medium	2.14±2.10 <sup>ab</sup>	0.79±1.15	1.63±1.81 <sup>bc</sup>	5.74±6.21	13.22±11.23 <sup>ab</sup>
low	1.71±4.38 <sup>b</sup>	0.68±2.60	1.67±1.79 <sup>c</sup>	5.59±6.58	11.50±10.74 <sup>a</sup>
F-value	3.53*	2.37 <sup>NS</sup>	4.56*	2.57 <sup>NS</sup>	3.99*

1) Mean ± Standard deviation of converting frequency per month

2) Converting factors are as follows, once a month→1, once a week→4, once a day→30

NS: not significant, \*p<0.05, \*\* p<0.01

a-c: Same lettered superscripts within a column are not significantly different

적 운동 여부는 체형 인지도와 유의적인 차이를 보이지 않았다. 자신이 뚱뚱하다고 생각하는 경우는 여학생이 많았으며 말랐다고 생각하는 경우는 남학생이 많았다. 자신이 뚱뚱하다고 여길수록 체중 조절에 대한

관심도가 컸고 체중 조절 경험도 많았다. 운동을 효과적인 체중 감량법으로 인식하고 있는 사람들이 가장 많았고 음식물 총 섭취량 감소, 단 음식이나 기름진 음식의 회피 등은 10-20%에 불과하였고 비만 치료제에

대한 신뢰도는 매우 낮게 나타났다.

4) 결식습관, 불규칙한 식사습관, 간식습관과 학생들의 통학형태와 관계가 있는 것으로 나타났는데 자취를 하는 학생들의 경우 다른 형태의 통학생들 보다 결식, 식사의 불균형, 간식 습관에 문제가 있었으며 기숙사 생활을 하는 학생의 경우 결식 정도가 적은 것으로 나타났다. 체중 조절을 시도한 경험이 있는 학생들은 결식습관이 적었으나 간식 습관은 높은 것으로 나타났으며 체중 조절에 관심이 있는 학생들의 간식 습관이 높은 것으로 나타났다

5) 가공식품 중에는 탄산음료의 섭취 빈도가 가장 높았으며 라면, 햄버거, 치킨류, 피자의 순으로 빈도가 높게 조사되었다. 가공식품의 섭취빈도는 성별, 주거형태, 식습관에 따라 차이를 보였다. 남학생은 여학생 보다 라면과 탄산음료의 섭취빈도가 높았고 타지역에서 통학하거나 자취하는 학생의 경우 대체로 가공식품을 많이 소비하고 있었다. 가공식품의 섭취는 체형 인지도에 따라 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 결식 습관, 과식 습관, 자극성음식 선호도, 식사가 불규칙할수록 즉석라면류의 섭취빈도는 높은 것으로 조사되었다.

이상의 결과로 볼 때 자취 생활자와 원거리 통학 학생이 많은 원주권 대학생들의 식생활에서는 결식이나 식사의 불균형이 문제가 되고 있으므로 이러한 특성을 고려하여 대학생 스스로 식생활의 중요성을 인지하여 건강관리를 할 수 있도록 식생활 전반에 관한 교육이 필요하며 학교 식당내 다양한 형태의 메뉴를 개발하는 등 급식 환경에 대한 개선도 필요하다고 하겠다. 또한 결식, 간식, 불규칙한 식생활 습관 등의 식생활 행동이 체형에 대한 인지도, 가공 식품의 섭취 양상과 관련이 있는 것으로 조사됨에 따라 대학생들에게 식생활이나 영양, 건강에 관련된 일반 교양 과목을 확대하여 식품 영양에 관한 정확한 정보를 얻고 바른 식생활 태도를 갖게 교육함이 필수적이라 하겠다.

#### ■ 참고문헌

- Mazur R, Sanders D. Socio-economic factors associated with child health and nutrition in Peri-Urban Zimbabwe. *Ecol Food Nutr* 12: 19, 1988.
- Macneil G, Ranyne DR, River PW. Socio-economic and seasonal patterns of adult energy nutrition in South Indian Village. *Ecol Food Nutr* 22: 85, 1988.
- Worsely A, Crawford D. Dietary supplementers, dietary descriptions, life style and personal values. *Ecol Food Nutr* 22: 139, 1988.
- Dundas ML, Futrell MF. Socio-economic and cultural factors influencing nutritional status of children in three Sudanese villages. *J Nutr Educ* 19(2): 49, 1987.
- Macdonald LA, Wearing GA, Moase O. Factors affecting the dietary quality of adolescent girls. *J Am Diet Assoc* 82(3): 260-263, 1983.
- Evan RI, Hall Y. Social-psychologic perspective in motivational changes in eating behavior. *J Am Diet Assoc* 72: 378, 1978.
- Lim HS. The relationship between the food habit and the health responses to the Today Health Index. *Korean J Nutrition* 14(1): 9-18, 1981.
- Hodkinson HM. Diet and maintenance of mental health in the elderly. *Nutr Review* 46(2): 79, 1988.
- Bell AC, Stewart AM, Radford AJ, Cairney PT. A method for describing food beliefs which may predict personal food choice. *J Nutr Educ* 13(1): 22-26, 1981.
- Kim JH, Moon SJ, Lee MJ, and Yang IS. Analysis of factors affecting Korean eating behavior. *Korean J of Dietary Culture* 7(1): 1-8, 1992.
- Lyu ES. A study on dietary behavior of college students in Pusan. *Korean J of Dietary Culture* 8(1): 43-54, 1993.
- Lee KW and Lee YM. Nutritional knowledge, attitude and behavior of college student in Seoul and Kyunggido area. *Korean J Dietary Culture* 10(2): 125-132, 1995.
- Moon SJ and Kim JY. A study of value evaluation for foods among college students. *Korean J Dietary Culture* 7(1): 25-34, 1992.
- Beerman KA. Variation in Nutrition intake of college student: a comparison by student's residence. *J Am Diet Assoc* 91(3): 343-344, 1991.
- Kim MK, Shin DS and Wang SK. Effect of the nutrient intakes on psychological stress. *Korean J Dietary Culture* 10(5): 405-412, 1995.
- Lee YN and Choi H. A study on the relationship between Body Mass Index and the food habits of college students. *Korean J Dietary Culture* 9(1): 1-10, 1994.
- Park YS, Lee YW and Choi KS. Objectivity of self-evaluated obesity and attitude toward weight control among college student. *Korean J Dietary Culture* 10(5): 367-376, 1995.
- Kim KW, Lee MJ, Kim JH and Shim YH. A study on weight control attempt and related factors among college female students. *Korean J Community Nutrition* 3(1): 21-33, 1998.