

서울 지역 여대생 체격지수와 식습관

-식품영양전공대학생을 중심으로-

정남용 · 최순남
삼육대학교 식품영양학과

Body mass Index and Food Habits of Female University Students in Seoul

Nam Yong Chung, Soon Nam Choi
Department of Food & Nutrition, Sahmyook University, Seoul, Korea

Abstract

The purpose of this study was to investigate the body mass index and food habits of female university students (nutrition majors) in Seoul. The means of height, weight and BMI were 161.22 ± 4.63 cm, 52.76 ± 6.59 kg, and 22.20 ± 3.98 , respectively. Subjects were divided into 3 groups based on BMI. The ratio of underweight, normal, and overweight students was 25.2%, 56.3%, and 18.5%, respectively. There were significant differences in the recognition rate of body shape and the way to maintain health by BMI. And self satisfaction rate of body shape was significantly higher in underweight subjects compared with others. There was no significant difference in the rate of activity and exercise, food behavior, intake frequency of various foods, intake of convenience food and carbonated drink according to BMI. Weight and body fat of subjects had a significant correlation with BMI, and height, frequency of taking food, frequency of meals, food behavior, intake food, health and exercise consciousness rate showed no correlation with BMI.

Key words : body mass index, nutrition majors, food habits, normal weight

1. 서 론

심신의 건강을 유지하고 질병을 예방하기 위해서는 균형된 영양섭취가 대단히 중요하며, 이는 올바른 식습관에서 비롯된다고 할 수 있다¹⁾. 한 개인이 가지고 있는 생활 양식과 식습관은 사회적, 경제적, 문화적, 심리적 요인에 의해 영향을 받는 식생활 전반에 관련된 일련의 행위를 말하며, 이는 영양상태와 건강에 직접적인 영향을 미치는 요인으로 작용하고 있다²⁾. 급속한 사회 변화 속에서 간소화와 편의성을 추구하는 경향은 인스턴트 식품의 소비를 증가시켰으며^{3,4)}, 외식산업을 발달시키는 계기가 되었다.

또한 현재의 식생활은 과거에 비하여 매우 풍요

로와 보이기는 하나 변화된 식습관에 따른 영양 지식의 부족과 바람직하지 못한 식습관으로 인하여 비만, 성인병의 증가 등 심각한 문제가 대두되고 있으므로 올바른 식습관 확립이 어느 때보다도 요구되며 특히 불규칙한 식습관을 갖기 쉬운 여건에 있는 대학생의 식생활 양상은 주목된다⁵⁾. 대학생들은 변화에 민감하게 반응하는 시기이며 일반적으로 규칙적이었던 중·고등학교 시절과는 달리 갑자기 자유로운 시간을 통해 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 적절하지 못한 간식, 과도한 음주 등으로 식생활의 조화를 상실하기 쉬운 시기이다⁶⁾. 특히 여대생들은 잦은 결식과 외모에 대한 관심 및 옹기 뜯지 못한 영양지식으로 체중조절을 위해 지나친 결식을 하고 있다⁷⁾. 이렇게 대학생 시기에 잘못된 형성된 식습관은 성인기까지 지속되고 결혼을 한 후 가정의 식습관에도 영향을 미치게 되므로 일단 형성된 식습관을 수정하기가 매우 어렵다는 것을 고려해 볼 때, 대학생의 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육의 중요성이 무엇보다도 크다고 할 수

Corresponding author: Soon-Nam Choi, Sahmyook University, 26-21, Kongneung-2-dong, Nohwon-gu, Seoul 139-742, Korea
Tel: 82-2-3399-3430
Fax: 82-2-3399-3429
E-mail:choisn@syu.ac.kr

있다^{8,9)}. 이러한 추세에 따라 대학생을 대상으로 한 식습관 및 식행동에 관한 조사 연구에서 식품영양학을 전공한 학생들만을 대상으로 한 연구는 미흡한 편이다.

따라서 본 연구에서는 식품영양 전공학생들을 대상으로 체격지수 및 식습관을 조사하여 자신의 식생활에 전공지식을 적절히 적용하고 있는지 알고 앞으로의 영양교육 지도자로서 바른 식생활을 실천할 수 있는 능력이 배양되도록 하는 데에 그 목적이 있다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 방법

본 연구는 서울지역 4개 대학 식품영양 전공 여학생 2학년을 대상으로 2001년 5월 1일부터 5월 20일에 걸쳐 실시하였으며 연구의 취지를 설명하고 설문지를 배포한 상태에서 응답자가 직접 기입하는 자기기입법을 사용하였으며 총 140부의 설문지를 배포하여 그 중 부정확한 응답자를 제외한 119부가 본 연구에 사용되었다.

2. 조사 내용

1) 체격지수 조사

TANITA(TBF 530, Japan, TANITA)를 사용하여 체격지수(BMI ; body mass index : 체중(kg)/신장(m)²), 정상체중 20.0~24.9, 저체중 <19.9, 과체중 >25.0¹⁰⁾를 측정하였다.

2) 설문지 조사

설문지는 크게 3부분으로 구성되었다. 즉 일반적 사항, 체격 인식도와 활동 및 운동정도에 관한 문항, 그리고 식품의 섭취도 조사 및 식습관에 관한 문항으로 구성되었다.

(1) 일반 사항조사

조사 대상자들에 대한 일반사항으로 나이, 거주현황, 동거인수 및 종교에 관한 내용 등을 조사하였다.

(2) 체형인식도, 활동량, 운동의 정도

체형인식도, 활동량, 운동정도를 파악하기 위한 목적으로 자신의 체형에 대한 인식정도와 다이어트 경험여부, 건강에 대한 자각정도, 건강유지 방법 그리고 활동량과 운동의 정도에 관하여 조사하였다.

(3) 식습관 및 식품 섭취 조사

식습관을 파악하기 위하여 간식의 여부, 간식의

이유, 식사량, 과식의 이유, 편식의 유무, 세끼 식사의 빈도에 관한 조사를 하였다. 또한 각 식품의 섭취정도를 알아보기 위해 단백질 식품, 우유, 채소, 과일 그리고 영양적으로 조화된 음식의 섭취정도를 조사하였으며 곡류, 동물성지방, 단음식, 찬음식 및 편의식품과 탄산음료 섭취에 관하여 조사하였다.

3. 통계처리

수집된 자료는 SAS program¹¹⁾을 사용하여 일반적 사항, 식품별 섭취조사, 식습관에 대한 결과를 빈도수, 백분율, 평균과 표준편차로 나타내었고, 표시한 자료의 유의성의 검증은 chi-square test를 이용하여 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자들의 일반사항

조사대상자들의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

조사대상자의 평균 연령은 20.08±1.40세이었다. 이들의 거주형태는 자택이 88.3%, 자취, 기숙사, 친척집이 각각 6.7%, 4.2%, 0.8% 순이었다. 동거인수는 3~5명이 86.5%로 가장 많았고 0~2명은 11.8%, 6명 이상이 1.7%이었다.

조사 대상자들의 종교는 무교 58.0%, 기독교 31.9%, 천주교 5.9%, 불교 4.2%이었다.

Table 1. General characteristics of the subjects

Characteristics	
Age	20.08±1.40 ¹⁾
Residence form	
Private residence	105(88.3) ²⁾
Self residence	8(6.7)
Dormitory	5(4.2)
Relative residence	1(0.8)
Number of resident	
0~2 person	14(11.8)
3~5 person	103(86.5)
Over 6 person	2(1.7)
Religion	
Christianity	38(31.9)
Roman catholicism	7(5.9)
Buddhism	5(4.2)
Non religion	69(58.0)

1) Mean + S.D.

2) N(%)

Table 2. Height, weight and BMI of the subjects

Category	Normal weight 67(56.3) ¹⁾	Under weight 30(25.2)	Over weight 22(18.5)	Total average 119(100)	F value
Height(cm)	160.86 ± 4.96 ²⁾	161.27 ± 3.85	162.27 ± 4.58	161.22 ± 4.63	0.77
Weight(kg)	52.62 ± 5.57	47.71 ± 3.80	60.08 ± 5.82	52.76 ± 6.59	35.55 ^{***}
BMI ³⁾	21.70 ± 1.22	18.43 ± 1.68	28.86 ± 3.56	22.20 ± 3.98	184.17 ^{***}

1) N(%) 2) Mean ± S.D. 3) BMI(Body Mass Index): kg/m² ***p<0.001

2. 조사대상자들의 평균 신장, 체중, 비만지수

조사대상자의 평균 신장과 체중은 Table 2와 같다. 평균 신장은 161.22±4.63cm, 평균 체중은 52.76±6.59kg 이었다. 본 조사 결과는 강¹²⁾이 보고한 여대생 평균 신장 162.37±4.36cm, 체중 52.48±5.54kg 과 홍 등¹³⁾이 보고한 여대생 평균 신장과 체중 164.2cm, 52.1kg과 유사하였으며, 한국인 영양권장량 제 7차 개정¹⁴⁾에 제시된 평균 신장 및 체중 161cm, 54kg과 비교하였을 때 신장은 유사하였고 체중은 조금 적은 것으로 나타났다.

조사대상자의 평균 BMI는 22.20±3.98이었고 저체중군 25.2%, 정상체중군 56.3%, 과체중군 18.5%로 나타났다. 이는 보건복지부에서 실시한 1995년 국민 건강영양조사¹⁵⁾에서도 도시 여성의 경우 BMI 20이하가 34.6%, 25이상인 18.4%라고 하여 과체중군의 비율에서 비슷한 결과를 나타내고 있다. 또한 조사대상자에서 과체중의 비율보다 저체중의 비율이 높는데, 이 등¹⁶⁾의 여대생을 대상으로 한 연구에서 저체중이 58.3%, 과체중이 3.0%, 이¹⁷⁾의 연구에서의

야윈 28.8%, 비만 3.1%로 저체중군의 비율이 높은 경향과 유사하였다. 따라서 여대생의 경우 과체중과 함께 저체중도 문제점으로 나타나고 있음을 알 수 있으며 이런 경향을 개선시키기 위한 정상체중 조절에 대한 다각적인 영양교육의 방안이 제시되어야 할 것으로 사료된다.

3. BMI에 따른 체형에 대한 인식도

조사대상자들이 인식하는 자신의 체형과 다이어트 경험, 건강자각정도, 건강유지방법을 조사한 결과는 Table 3과 같다. 스스로 '많이 날씬해져야 한다'라고 인식하는 학생은 정상체중군 41.8%, 저체중군 3.3%, 과체중군 63.6%이었고, '약간 날씬해져야 한다'라고 인식하는 학생은 정상체중군 50.7%, 저체중군 56.7%, 과체중군 36.4%이었다. 따라서 전반적으로 자신의 체형이 정상과 저체중임에도 불구하고 과체중으로 잘못 인식하고 있는 것으로 나타났다. 이와 최⁷⁾, 김 등¹⁸⁾도 대학생들 중 정상체중임에도 본인의 체중이 정상이 아니라고 인식하는 비율이

Table 3. Consciousness rate of health of the subjects by BMI

	Normal weight	Under weight	Over weight	Total	N(%)
Perceived body shape					
Be satisfied	4(6.0)	9(30.0)	0(0.0)	13(10.9)	df = 6
Get slim much more	28(41.8)	1(3.3)	14(63.6)	43(36.1)	χ ² = 34.499
Get slim a little	34(50.7)	17(56.7)	8(36.4)	59(49.6)	p<0.001
Be fat a little	1(1.5)	3(10.0)	0(0.0)	4(3.4)	
Yes or no for diet					
Yes	45(67.2)	8(26.7)	16(72.7)	69(58.0)	df = 2
No	22(32.8)	22(73.3)	6(27.3)	50(42.0)	χ ² = 16.358
Consciousness rate of health					
Well	12(17.9)	9(30.0)	3(13.6)	24(20.2)	df = 6
Normal	46(68.7)	16(53.3)	17(77.3)	79(66.4)	χ ² = 3.829
Poor	9(13.4)	5(16.7)	2(9.1)	16(13.4)	p<0.430
Sicken	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
Way to maintain health					
Exercise	11(16.4)	2(6.7)	4(18.2)	17(14.3)	df = 12
Take diet	9(13.4)	3(10.0)	0(0.0)	12(10.1)	χ ² = 19.430
Take a rest	17(25.4)	7(23.3)	10(45.5)	34(28.6)	p<0.035
Replace by sleep	18(26.9)	16(53.3)	3(13.6)	37(31.1)	
Abstain from tobacco, drink	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
Use restorative, tonic	3(4.5)	0(0.0)	0(0.0)	3(2.5)	
Do nothing	9(13.4)	2(6.7)	5(22.7)	16(13.4)	

20% 이상이며, 남학생들은 저체중으로 잘못 인식하는 반면, 여학생들은 과체중으로 잘못 인식하고 있다고 보고하고 있다. 이 결과는 사회적으로 마른 체형에 대한 지나친 강조로 인해, 여성의 경우 청소년기부터 마른 체형을 선망하게 되는^{19,21)}데에도 원인이 있다고 하겠다. 자신의 체형을 '만족한다'라고 인식하는 학생은 정상체중군에서 6.0%, 저체중군에서 30.0%, 과체중군에서 0%로 나타나 다른군에 비해 저체중군이 자신의 체형에 대해서 만족하는 비율이 높았으며, 각군별에 따른 체형인식도에서는 유의적인 차이를 나타내었다($p < 0.001$).

다이어트 경험이 '있다'라고 응답한 학생은 정상체중군 67.2%, 저체중군 26.7%, 과체중군이 72.7%로 나타나 비교적 과체중군이 다른군에 비해 다이어트 경험이 높은 경향을 보였으나 유의적 차이는 나타나지 않았다. 강¹²⁾의 연구에서는 정상체중군, 저체중군 각각 79.3%, 51.2%로 정상체중군이 저체중군에 비해 다이어트 경험이 높다고 하여 본 연구 결과와 유사한 경향을 보였다. 특히 여대생은 체형에 대한 관심도가 극히 높으며, 체중조절에 대한 올바른 지식을 갖지 않고 부적절한 방법으로 체중조절을 시도하여 건강장해를 초래하는 경우가 많으므로^{22,24)}, 여대생들이 자신의 체형을 잘못 인식하지 않도록 이상적인 체형에 대한 올바른 교육의 필요성이 절실하다고 본다.

건강 자각 정도는 '보통이다'라고 응답한 학생이 정상체중군, 저체중군, 과체중군에서 각각 68.7%, 53.3%, 77.3%로 비교적 높은 응답률을 보였으며, 과체중군에서 다른군에 비해 건강자각정도가 다소 높게 나타났으나 유의적인 차이는 보이지 않았다. 강¹²⁾의 연구에서도 건강상태가 '보통이다'라고 응답한 학생이 정상체중군, 저체중군 각각 37.9%, 39.0%로 본조사의 결과보다 낮은 응답률을 보였다. 건강유지

방법은 '운동을 한다'라고 응답한 학생이 정상체중군 16.4%, 저체중군 6.7%, 과체중군 18.2%로 나타났고, '휴식을 취한다'라고 응답한 학생은 정상체중군 25.4%, 저체중군 23.3%, 과체중군은 45.5%이었다. 또한 '아무것도 하지 않는다'라고 응답한 학생은 정상체중군에서 13.4%, 저체중군에서 6.7%, 과체중군에서 22.7%로 나타나 자신의 건강에 무관심한 정도의 비율이 전체적으로 13.4%로 나타났다. 특히 과체중군에서는 건강유지방법으로 '운동을 한다(18.2%)'보다 '휴식을 취한다'는 응답률이 높게 나타나 건강유지방법에 대한 바람직한 방향 및 적극적 참여를 제시해줄 수 있는 프로그램 개발이 필요하다고 하겠다. 건강유지방법에서는 정상체중군, 저체중군, 과체중군 간에 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$).

4. BMI에 따른 활동량과 운동에 관한 조사

BMI 정도에 따른 활동량과 운동의 정도를 조사한 결과는 Table 4에 나타내었다. 활동의 정도는 '아주 가벼운 활동'은 정상체중군 17.9%, 저체중군 30.0%, 과체중군 27.3%로 나타났으며, '중간 활동'은 정상체중군은 38.9%, 저체중군은 30.0%, 과체중군이 45.5%로 다른군보다 약간 높았으며, '심한 활동'은 과체중군에서만 4.5%로 나타났다.

운동의 정도는 운동을 '전혀 하지 않는다'는 정상체중군 38.8%, 저체중군 63.3%, 과체중군 36.4%로 나타나 과체중군이 다른군에 비해 다소 낮은 비율을 보였다. 이는 김 등²⁵⁾은 '운동을 규칙적으로 하는가', '체육시간에 열심히 운동에 참가하는가'라는 질문에 고도비만군이 각각 60.0%, 73.3%가 '그렇다'라고 응답하여 경도비만과 중등도비만에 비해 높게 나타나 유사한 경향을 나타내었다. 운동의 횟수가 '주 1~2회'는 정상체중군 47.8%, 저체중군 30.0%, 과체중군 45.4%로 나타났다. 이²⁶⁾는 운동으로 건강

Table 4. The rate of activity and exercise of the subjects by BMI

	Normal weight	Under weight	Over weight	Total	N(%)
The rate of activity					
Take a rest all day	7(10.4)	2(6.7)	0(0.0)	9(7.6)	df = 10
Very light activity	12(17.9)	9(30.0)	6(27.3)	27(22.7)	$\chi^2 = 10.577$
Light activity	21(31.3)	10(33.3)	5(22.7)	36(30.3)	p<0.391
Moderate activity	26(38.9)	9(30.0)	10(45.5)	45(37.8)	
Hard activity	0(0.0)	0(0.0)	1(4.5)	1(0.8)	
Very hard activity	1(1.5)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.8)	
The rate of exercise					
Never exercise	26(38.8)	19(63.3)	8(36.4)	53(44.5)	df = 6
1~2 time a week	32(47.8)	9(30.0)	10(45.4)	51(42.9)	$\chi^2 = 9.280$
2~3 time a week	7(10.4)	0(0.0)	2(9.1)	9(7.6)	p<0.158
Over 5time a week	2(3.0)	2(6.7)	2(9.1)	6(5.0)	

관리를 하는 남학생은 40.0%, 여학생은 단지 13.5%에 불과하다고 하여 본 조사 결과 BMI와 관계없이 전체적으로 여학생들이 운동을 적게 하는 경향과 유사하였다. 박과 최²⁷⁾도 여학생들이 체중조절을 하는 방법으로는 단일식품, 단식, 소식을 하는 사례가 67.2%, 운동으로 조절하는 경우는 22.6%로 여학생들이 운동을 적게 한다고 하여 본 조사결과와 유사한 경향을 보여 주었다. 따라서 활동량과 운동 및 건강유지 방법의 상관성에 대한 좀 더 다양한 연구를 통하여 대학생들의 심신을 건강히 유지할 수 있는 방안을 제시할 필요가 있는 것으로 사료된다.

5. BMI와 식행동

Table 5에서는 정상체중군, 저체중군, 과체중군에 따른 식습관과 식사량의 정도를 나타내었다. 간식을 ‘가끔 한다’가 정상체중군 53.7%, 저체중군 43.4%, 과체중군 45.5%이었고, ‘1일 1~2회’는 정상체중군 34.3%, 저체중군 40.0%, 과체중군 36.4%이었으며, ‘하지 않는다’는 정상체중군 6.0%, 저체중군 3.3%, 과체중군 4.5%로 나타났다.

강¹²⁾의 연구에서는 저체중군의 14.9%, 정상체중군의 9.0%는 간식을 거의 먹지 않는다고 하여 본 조사결과에 비하여 다소 높은 경향을 보였고, 노²⁸⁾의 연구에서 비만일수록 간식의 횟수가 많다는 보고와

는 다소 상반된 결과를 보였다. 이는 본 조사가 전공 대학생들을 대상으로 한 조사로서 간식과 체중 증가와의 상관관계가 다소 높으리라는 인식의 영향 때문으로 사료된다. 간식을 하는 경우 그 이유를 묻는 질문에서는 ‘습관적으로’가 정상체중군과 저체중군에서 각각 56.7%와 60.0%, 과체중군에서는 50.0%로 나타났다. 간식은 세 끼 식사로 부족한 영양소를 보충하는 의미도 있지만, 위의 응답과 같이 습관적인 간식으로 주 식사에 영향을 주거나 영양의 불균형을 초래하는 일은 없도록 해야 할 것이다.

식사량에 대한 질문에서는 ‘적당히 섭취하는 편’으로 정상체중군 61.2%, 저체중군 60.0%, 과체중군 72.7%로 나타났으며, ‘과식을 하는 편’으로는 정상체중군 37.3%, 저체중군 40.0%, 과체중군 27.3%이었다. 과식을 하는 이유로는 ‘맛있어서’가 정상체중군 65.7%, 저체중군 66.7%, 과체중군 54.6%, 그 다음으로는 ‘습관적으로’, ‘아까워서’의 순이었다. 편식을 하는가에 대해서는 ‘예’라는 응답률이 정상체중군 46.3%, 저체중군 53.3%, 과체중군 31.8%로 저체중군에서 편식하는 경향이 높게 나타났다. BMI에 따라 전체적으로 유의성은 나타나지 않았으나, 저체중군에서 편식의 정도가 다른 군에 비해 높아 이는 저체중과 영양 불균형과의 상관관계가 있을 것으로 사료되며 유아기 때 형성된 편식 습관이 청소년기

Table 5. Food behavior by BMI N(%)

	Normal weight	Under weight	Over weight	Total	
The rate of snack					
Never	4(6.0)	1(3.3)	1(4.5)	6(5.0)	df = 6
Sometimes	36(53.7)	13(43.4)	10(45.5)	59(49.6)	$\chi^2 = 2.087$
1~2 times a day	23(34.3)	12(40.0)	8(36.4)	43(36.1)	p<0.833
Over 3 times a day	4(6.0)	4(13.3)	3(13.6)	11(9.3)	
The reason of snack					
Hunger	18(26.9)	8(26.7)	2(9.1)	28(23.5)	df = 6
For meal	8(11.9)	3(10.0)	6(27.3)	17(14.3)	$\chi^2 = 8.668$
Habitually	38(56.7)	18(60.0)	11(50.0)	67(56.3)	p<0.193
The others	3(4.5)	1(3.3)	3(13.6)	7(5.9)	
Quantity for meal					
Overeating	25(37.3)	12(40.0)	6(27.3)	43(36.2)	df = 6
Medium	41(61.2)	18(60.0)	16(72.7)	75(63.0)	$\chi^2 = 1.812$
Not enough	1(1.5)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.8)	p<0.770
Hardly enough	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
Reason of overeating					
Delicious	44(65.7)	20(66.7)	12(54.6)	76(63.9)	df = 6
Regrettable	10(14.9)	3(10.0)	2(9.1)	15(12.6)	$\chi^2 = 5.150$
Habitually	11(16.4)	4(13.3)	5(22.7)	20(16.8)	p<0.525
The others	2(3.0)	3(10.0)	3(13.6)	8(6.7)	
One-side eating					
Yes	31(46.3)	16(53.3)	7(31.8)	54(45.4)	df = 2
No	36(53.7)	14(46.7)	15(68.2)	65(54.6)	$\chi^2 = 2.419$
					p<0.298

Table 6. The frequency of meal of the subjects by BMI

	Normal weight	Under weight	Over weight	Total	N(%)
Breakfast					
Everyday	20(29.9)	7(23.3)	4(18.2)	31(26.1)	df = 8
5~6 time a week	12(18.0)	4(13.4)	3(13.7)	19(16.0)	$\chi^2 = 2.512$
3~4 time a week	11(16.5)	6(20.0)	5(22.7)	22(18.4)	p < 0.961
1~2 time a week	14(21.0)	7(23.3)	5(22.7)	26(21.9)	
Never	10(14.6)	6(20.0)	5(22.7)	21(17.6)	
Lunch					
Everyday	46(68.7)	25(83.4)	17(77.3)	88(74.0)	df = 8
5~6 time a week	14(21.0)	3(10.0)	3(13.5)	20(16.8)	$\chi^2 = 11.356$
3~4 time a week	7(10.5)	1(3.3)	1(4.6)	9(7.6)	p < 0.182
1~2 time a week	0(0.0)	0(0.0)	1(4.6)	1(0.8)	
Never	0(0.0)	1(3.3)	0(0.0)	1(0.8)	
Dinner					
Everyday	35(52.2)	20(66.7)	9(40.9)	64(53.8)	df = 8
5~6 time a week	16(23.9)	7(23.3)	8(36.4)	31(26.1)	$\chi^2 = 12.672$
3~4 time a week	14(20.9)	3(10.0)	2(9.1)	19(15.9)	p < 0.124
1~2 time a week	2(3.0)	0(0.0)	2(9.1)	4(3.4)	
Never	0(0.0)	0(0.0)	1(4.5)	1(0.8)	

로 이어지는 편식 경향과 상관관계가 높은 것으로 볼 때, 유아기부터의 편식교정을 위한 체계적 영양 교육의 필요성이 절실하다 하겠다.

BMI에 따른 식사빈도는 Table 6과 같다. 아침 결식률은 정상체중군 14.6%, 저체중군 20.0%, 과체중군 22.7%로 과체중군의 결식률이 다른 군에 비해 다소 높게 나타났다. 각 군 사이에 결식률에서 유의적인 차이는 없었으나 전체적으로 볼 때, 아침 결식률이 17.6%로 점심 결식률 0.8%, 저녁 결식률 0.8%에 비해 높았다. 아침을 매일 먹는 학생의 비율이 전체적으로 26.1%로 이는 장과 김²⁹⁾의 아침을 매일 먹는 학생 비율이 37.0%인 것에 비하여 낮은 경향이었다.

Schlundt 등³⁰⁾은 비만 여성을 대상으로 한 조사에서 식사를 거르면 다음 식사 때 과식하게 된다고 하였다. 따라서 식사를 거르는 것을 피하고 음식을 적정량 준비하여 과식하는 일이 없도록 하는 식습관에 대한 기본적인 영양 교육이 요구된다고 할 수 있겠다.

BMI에 따른 단백질, 우유, 채소, 과일의 섭취정도는 Table 7과 같다. 단백질 음식의 경우 '자주 먹는다'가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 43.3%, 50.0%, 45.5%로 가장 높았고, 다음으로 '보통이다'가 각각 31.3%, 33.3%, 27.3%, '항상 먹는다'가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 13.4%, 10.0%, 9.1%의 순으로 나타났다. 이는 단백질 음식에 대해 '대체로 먹는다'가 46.2%로 나타난 김과 이³¹⁾의 보고와 유사한 경향을 보였다.

우유는 '항상 먹는다'가 정상체중군의 경우 14.9%, '자주 먹는다'와 '보통이다'가 각각 16.4%와 25.4%로 '보통' 이상의 섭취율이 56.7%로 나타나 대체적으로 우유를 선호하는 경향을 보였으며 이는 한³²⁾의 연구에서 대학생이 선호하는 음료 중 하나가 우유라는 결과와 다소 유사한 경향을 보였다. '전혀 먹지 않는다'에 대한 응답률은 과체중군에서 18.2%로 다른군의 14.9%, 3.3%에 비해 다소 높아 우유의 섭취정도가 낮은 경향이었다.

채소섭취에서 '항상 먹는다'는 정상체중군 26.9%, 저체중군 26.7%, 과체중군의 경우 40.9%로 과체중군이 다른군에 비해 채소의 섭취정도가 높은 경향을 보였으나 유의적 차이는 나타나지 않았다. 김과 이³¹⁾의 조사대상자의 61.7%가 채소를 '항상 먹는다'고 하여 본 조사 결과의 전체 평균 27.9%보다 높은 섭취율을 보였다.

과일은 '자주 먹는다'에 대한 응답률이 정상체중군의 경우 35.8%로 높게 나타났지만, 저체중군과 과체중군의 경우는 '항상 먹는다'의 응답률이 각각 50.0%, 36.4%로 높았다. 김과 이³¹⁾의 연구에서 과일을 '대체로 먹는다'는 응답률이 37.5%라 하여 본 연구의 정상체중군의 비율과 거의 비슷하였다.

영양상 균형된 식사는 '보통이다'가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 58.8%, 46.7%, 40.9%로, '전혀 먹지 않는다'는 3.5%, 3.3%, 4.5%로 매우 낮게 나타나 대체적으로 전공인으로써 다소 균형된 식사를 하려는 노력을 실제적으로 하고 있음을 알 수 있었다. 그러나 강과 조³³⁾는 대학생들의 청소년

Table 7. The intake frequency protein foods, milk, vegetables, fruits of the subjects by BMI N(%)

	Normal weight	Under weight	Over weight	Total	
Protein food(meal, egg, fish, bean, bean-curd)					
Always	9(13.4)	3(10.0)	2(9.1)	14(11.8)	df = 8
Frequently	29(43.3)	15(50.0)	10(45.5)	54(45.4)	$\chi^2 = 5.849$
Normal	21(31.3)	10(33.3)	6(27.3)	37(31.1)	p<0.664
Sometimes	8(12.0)	2(6.7)	3(13.6)	13(10.9)	
Never	0(0.0)	0(0.0)	1(4.5)	1(0.8)	
Milk					
Always	10(14.9)	6(20.0)	6(27.3)	22(18.5)	df = 8
Frequently	11(16.4)	2(6.7)	3(13.6)	16(13.4)	$\chi^2 = 10.424$
Normal	17(25.4)	14(46.7)	4(18.2)	35(29.4)	p<0.237
Sometimes	19(28.4)	7(23.3)	5(22.7)	31(26.1)	
Never	10(14.9)	1(3.3)	4(18.2)	15(12.6)	
Vegetable					
Always	18(26.9)	8(26.7)	9(40.9)	35(29.4)	df = 8
Frequently	16(23.9)	14(46.7)	6(27.3)	36(30.3)	$\chi^2 = 7.974$
Normal	24(35.8)	6(20.0)	5(22.7)	35(29.4)	p<0.240
Sometimes	9(13.4)	2(6.6)	2(9.1)	13(10.9)	
Never	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
Fruit					
Always	14(20.9)	15(50.0)	3(36.4)	32(27.9)	df = 8
Frequently	24(35.8)	3(10.0)	7(31.8)	34(29.6)	$\chi^2 = 12.524$
Normal	17(25.4)	9(30.0)	5(22.7)	31(27.1)	p<0.051
Sometimes	12(17.9)	3(10.0)	2(9.1)	17(15.4)	
Never	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
Nutritional balanced meal					
Always	2(4.0)	2(6.7)	1(4.6)	5(4.2)	df = 8
Frequently	14(13.8)	11(36.7)	8(36.4)	33(27.7)	$\chi^2 = 6.791$
Normal	38(58.8)	14(46.7)	9(40.9)	61(51.3)	p<0.559
Sometimes	12(19.9)	2(6.6)	3(13.6)	17(14.3)	
Never	1(3.5)	1(3.3)	1(4.5)	3(2.5)	

시기는 다양한 가공식품 중에서도 섭취하기에 편리한 식품들을 선호하는 경향이 규칙적인 하루 3끼의 식사를 저해하며 영양불균형의 문제 등도 야기시킬 수 있는 요인으로 작용할 수도 있다고 하여 전공, 비전공 대학생들을 대상으로 한 균형잡힌 식사를 위한 체계적 영양교육의 필요성이 대두된다고 할 수 있겠다. 본 조사에서 단백질 음식, 우유, 채소, 과일, 영양상 균형된 식사는 각 BMI별로 유의적 차이는 나타나지 않았다.

BMI에 따른 곡류, 동물성 지방, 단음식, 짬음식의 섭취정도는 Table 8과 같다. 밥, 빵, 국수와 같은 곡류는 '항상 먹는다'가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 53.7%, 50.0%, 50.0%이었고, '자주 먹는다'는 각각 23.9%, 33.3%, 22.7%이었으며, '보통이다'는 각각 17.9%, 16.7%, 18.2%이었다.

동물성 지방은 '보통이다'가 정상체중군과 저체중군 각각 41.8%, 43.3%, '가끔 먹는다' 34.3%, 40.0%, '자주 먹는다' 14.9%, 13.4% 순이었으며 과체중군의

경우는 '가끔 먹는다' 68.2%, '자주 먹는다' 22.7%, '보통이다' 9.1% 순으로 나타나 과체중군은 체중증가를 인식하여 동물성 지방을 다소 억제하는 경향을 보였다. 또한 '가끔 먹는다'와 '전혀 먹지 않는다'에서 정상체중군, 저체중군, 과체중군에서 각각 40.3%, 43.3%, 68.2%를 보였다.

단음식은 '보통이다'가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 34.3%, 40.0%, 31.8%로 높았으며 '전혀 먹지 않는다'가 각각 4.5%, 3.3%, 4.6%로 낮게 나타났다. 당을 적절히 이용하면 건강에 해를 주지 않고 식사를 즐겁게 할 수 있도록 맛을 내지만 과잉섭취는 비만, 당뇨병, 충치, 영양불량, 심장병 등 건강에 해롭게 작용할 수 있으므로 단음식이 결코 이롭지는 않다³⁴⁾고 볼 수 있겠다. 짬음식은 '보통' 이상의 섭취가 정상체중군의 경우 79.1%, 저체중군과 과체중군의 경우는 각각 70.0%, 77.3%로 나타나 전체적으로 짬음식 섭취가 높은 경향을 보였다. 식염의 성분이 되는 나트륨은 체내대사에 꼭 필요한 무기질

Table 8. The intake frequency of cereals, animal fats, sugary foods, salty foods of the subjects by BMI N(%)

	Normal weight	Under weight	Over weight	Total	
Cereals (rice, bread, noodles)					
Always	36(53.7)	15(50.0)	11(50.0)	62(52.1)	df = 8
Frequently	16(23.9)	10(33.3)	5(22.7)	31(26.0)	$\chi^2 = 3.450$
Normal	12(17.9)	5(16.7)	4(18.2)	21(17.7)	p<0.751
Sometimes	3(4.5)	0(0.0)	2(9.1)	5(4.2)	
Never	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
Animal fat (butter, animal, process food)					
Always	2(3.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(1.7)	df = 8
Frequently	10(14.9)	4(13.4)	5(22.7)	19(16.0)	$\chi^2 = 13.867$
Normal	28(41.8)	13(43.3)	2(9.1)	43(36.1)	p<0.085
Sometimes	23(34.3)	12(40.0)	15(68.2)	50(42.0)	
Never	4(6.0)	1(3.3)	0(0.0)	5(4.2)	
Sugary food					
Always	6(9.0)	3(10.0)	1(4.5)	10(8.4)	df = 8
Frequently	20(29.8)	6(20.0)	6(27.3)	32(26.9)	$\chi^2 = 2.226$
Normal	23(34.3)	12(40.0)	7(31.8)	42(35.3)	p<0.973
Sometimes	15(22.4)	8(26.7)	7(31.8)	30(25.2)	
Never	3(4.5)	1(3.3)	1(4.6)	5(4.2)	
Salty food					
Always	3(4.5)	2(6.7)	2(9.1)	7(5.9)	df = 8
Frequently	29(43.3)	8(26.7)	5(22.7)	42(35.3)	$\chi^2 = 9.886$
Normal	21(31.3)	11(36.6)	10(45.5)	42(35.3)	p<0.273
Sometimes	13(19.4)	6(20.0)	5(22.7)	24(20.2)	
Never	1(1.5)	3(10.0)	0(0.0)	4(3.3)	

이지만 짬뽕의 섭취가 높은 사람들은 고혈압과 부종, 위암 등의 질병이 나타날 수 있다³⁵⁾. 우리나라 사람의 1일 평균 식염 섭취량은 20g이 넘어 서구 여러나라 보다 높은 편에 속하므로 짜게 먹는 식습관을 고치도록 노력해야 할 것이다³⁶⁾. 김과 정³⁷⁾은 전체적으로 단음식과 짬뽕의 섭취가 높은 이유가 패스트푸드의 이용도가 높기 때문이라 하였으며, 본 조사에서도 젊은 대학생들을 대상으로 조사하여 이와 같은 유사한 경향을 보인 것으로 사료된다. 전체적으로 곡류, 동물성 기름, 단음식, 짬뽕의 섭취에서

는 각군별로 유의적 차이가 없었다.

편의식품 및 탄산음료 섭취에 대한 조사는 Table 9와 같다. 편의식품 섭취는 '섭취한다'가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 77.6%, 77.7%, 77.3%이었고, '섭취하지 않는다'가 각각 22.4%, 23.3%, 22.7%로 나타났다. 편의식품의 섭취율이 높은 경향은 입맛의 서구화와 편의성 추구의 성향이 더욱 심화되고 있음을 말해주며 이는 김 등³⁸⁾의 청소년을 비롯한 대학생에서 식품기호가 서구화되고 패스트푸드, 인스턴트식품 등 편의식품의 섭취가 83.1% 라

Table 9. The intake of convenience food and carbonated drink by BMI N(%)

	Normal weight	Under weight	Over weight	Total	
Intake of convenience food					
Yes	52(77.6)	23(77.7)	17(77.3)	92(77.3)	df = 2
No	15(22.4)	7(22.3)	5(22.7)	27(22.7)	$\chi^2 = 0.011$
The reason of taking convenience food					
hungry solution	15(22.4)	8(26.7)	2(9.1)	25(21.0)	df = 6
Economy of time	14(20.9)	7(23.3)	11(50.0)	32(26.9)	$\chi^2 = 8.239$
Intake of nutrition	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	p<0.083
For fun	38(56.7)	15(50.0)	9(40.9)	62(52.1)	
Intake of carbonated drink					
Never	11(16.4)	3(10.0)	2(9.1)	16(13.5)	df = 6
2-3 times a week	45(67.2)	25(83.3)	17(77.3)	87(73.1)	$\chi^2 = 3.907$
4-6 times a week	7(10.5)	2(6.7)	2(9.1)	11(9.2)	p<0.689
Everyday	4(5.9)	0(0.0)	1(4.5)	5(4.2)	

는 보고와 유사한 경향이였다. 또한 김 등³⁹⁾의 보고에서 조사대상자의 64.9%가 인스턴트 식품을 ‘주 1~2회’ 먹는다고 하였으며 이는 패스트푸드 식사의 영양 및 품질면의 불안정으로 인한 영양불균형의 문제를 초래할 수 있다고 생각된다. 편의 식품을 섭취하는 이유는 ‘즐기기 위해서’가 정상체중군과 저체중군 각각 56.7%, 50.0%, ‘공복감 해소’가 22.4%, 26.7%, ‘시간의 절약’이 20.9% 23.3% 순으로 나타났으며 과체중군일 경우는 ‘시간의 절약’ 50.0%, ‘즐기기’ 40.9%, ‘공복감 해소’ 9.1% 순으로 나타났다. 그리고 전체적으로 ‘영양 섭취’는 편의식품의 섭취이유로 고려하지 않는 것으로 나타났다. 대학생들의 식사시간이 대부분 10~20분⁴⁰⁻⁴¹⁾인 점이 편의성을 갖춘 식품을 선호하게 되는 중요한 한 요인이라고 볼 수 있겠다.

탄산음료 섭취빈도는 ‘주 2~3회’가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 67.2%, 83.3%, 77.3%로 높은 응답률을 보였고 다음으로 ‘섭취하지 않는다’가 각각 16.4%, 10.0%, 9.1%이었으며, ‘매일섭취’는 모든 군에서 낮은 응답률을 보였다. 오와 민⁴²⁾은 탄산음료, 라면류, 햄버거, 치킨, 피자 등의 가공식품 중 월 평균 탄산음료의 섭취빈도가 가장 높았으며, 그 섭취빈도는 38.2%가 ‘1주일에 2~3회’로 본 조사결과보다는 낮은 응답률을 보여 주었다. 전체적으로 BMI별 편의식품 섭취유무와 섭취이유, 탄산음료 섭취빈도에서는 유의적 차이가 없었다.

6. BMI와 신체지수, 식품 섭취빈도, 식행동과의 상관관계

신체계측지수와 식품 섭취 빈도, 식사 빈도수, 식행동, 특정 식품 섭취 유무, 건강, 운동과 조사대상자의 평균 BMI와의 관련성을 알아보기 위하여 이들 사이의 상관계수를 구하여 Table 10에 나타내었다.

신체계측지수 중 신장은 BMI와 유의적인 상관관계가 없었으나, 체중(p<0.001), 체지방(p<0.001)은 BMI와 유의적인 정의 상관관계를 나타내었으며 이 결과는 비만도가 증가할수록 체중, 체지방률이 높게 나타난다는 보고들^{43,44)}과 일치하였다. 식품섭취 빈도와 식사빈도수 및 대학생들의 식습관의 문제점으로 지적되고 있는 결식과 과식, 불규칙적이고 불균형된 식사 등은 본 조사 대상자의 평균 BMI와 유의성있는 상관관계는 나타내지 않았다. 이는 이와 오⁴⁵⁾의 과체중군이 정상체중군에 비해 아침식사를 더 자주 한다는 결과와 주와 박⁴⁶⁾의 과체중군이 정상체중군보다 결식률이 더 높다는 보고 및 강¹²⁾의 체중이 증

Table 10. Correlation coefficient of index, intake frequency and food behavior by BMI

	BMI
Body index	
Height(cm)	0.08
Weight(kg)	0.67***
Body fat(kg)	0.56***
Frequency of taking food	
Cereals	-0.01
Meat	0.11
Vegetable	0.03
Fruit	-0.04
Sugary food	-0.08
Salty food	-0.01
Fat	-0.11
Frequency of meals	
Breakfast	-0.02
Lunch	0.03
Dinner	0.16
Snack	0.04
Food behavior	
Skip a meal	-0.02
Overeating	0.07
Balanced meal	0.01
Intake food	
Convenience food	-0.05
Carbonated drink	-0.01
Health and exercise consciousness rate	
Consciousness rate of health	-0.06
Exercise	0.13
Diet	-0.20

***p<0.001

가할수록 과식과 간식을 많이 한다는 여러 결과에서 보여주듯이 체중과 식습관에서 상관관계가 나타난 경향과는 다른 결과를 보였다. 또한 편의 식품과 탄산음료 등의 섭취 유무와 건강과 운동 항목과 조사 대상자의 평균 BMI와도 전체적으로 높은 상관관계는 보이지 않았다.

IV. 요약 및 결론

서울지역 4개 대학 식품영양학과 여학생 119명을 대상으로 일반사항, 체형인식도, 활동량과 운동의 정도 그리고 식습관, 식품별 섭취정도 등을 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 평균 연령은 20.08±1.40세이고 거주형태는 자택 88.3%, 동거인수는 3~5명이 86.5%, 종교는 기독교가 31.9%로 많았다.
2. 자신의 체형에 ‘만족한다’는 정상체중군 6.0%, 저체중군 30.0%, 과체중군에서 0%로 저체중군이

자신의 체형에 대해서 만족하는 비율이 유의적으로 높았다($p < 0.001$). 다이어트 경험이 '있다'는 응답률은 과체중군 72.7%로 가장 높았고, 건강 자각 정도는 '보통이다'가 과체중군에서 77.3%로 높은 응답률을 보였다.

3. 간식의 정도는 '가끔 한다'가 전체적으로 43.4 ~ 53.7%로 응답률이 높았으며, 간식을 하는 이유는 전체적으로 '습관적으로'가 56.3%로 응답률이 높았다.
4. 단백질 음식섭취는 '자주 먹는다'가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 43.3%, 50.0%, 45.5%, 채소섭취는 '항상 먹는다'가 과체중군 40.9%로 다른군에 비해 섭취정도가 높았다. 단음식은 전체적으로 '보통' 이상의 섭취가 69.6%, 짬음식은 '보통' 이상의 섭취가 정상체중군 79.1%, 저체중군 70.1%, 과체중군 77.3%이었다.
5. 편의식품은 '섭취한다'가 정상체중군, 저체중군, 과체중군 각각 77.6%, 77.7%, 77.3%로 높았으며 섭취이유는 전체적으로 '즐기기 위해서'가 52.1%, '영양 섭취'는 편의식품의 섭취이유로 고려하지 않는 것으로 나타났다.
6. 조사대상자들의 체중($p < 0.001$), 체지방($p < 0.001$)은 BMI와 유의적인 종의 상관관계를 보였으며 신장, 섭취 빈도, 식사 빈도수, 식행동, 특정 식품 섭취 유무, 건강, 운동 등의 다른 항목에서는 평균 BMI와 유의적 상관관계는 보이지 않았다.

이상의 결과에서 식품영양전공 여대생은 대체적으로 영양상 균형된 식사를 하는 비율이 높게 나타났으나 단음식과 짬음식 그리고 편의식품의 섭취정도가 다소 높아 개선의 여지가 있음을 보여주었다. 또한 과체중군보다는 저체중군의 비율이 높았고, BMI와 상관없이 대체적으로 운동량이 적었으며 자신의 건강에 무관심한 정도의 비율도 적지 않았다. 따라서 전공 대학생들이 적정체중과 건강유지를 위한 바른 식생활 및 바람직한 영양개선 방향을 스스로 설정하고 실천할 수 있는 능력이 배양되도록 실제적이고 효과적인 교육방안이 실행되어야 할 것으로 사료된다.

V. 참고문헌

1. Huh, ES : A Study on Dietary Attitudes and Nutrient Intakes of Changwon University's Students. The Graduate School of Changwon University, 1997
2. Popkin BM : The nutrition transition in low-income countries : An emerging crisis. 52:285, 1994
3. Kim, HH and Hwang, CS : A Comparative Study on Regional Observing State of Korean Holiday's Traditional Festive Foods. Korean J. Dietary Culture, 6(2):155, 1991
4. Mo SM : The influence of Development of Food Service industry on nutrition and dietary life of Korea. Korean J. of Nutrition, 19(2) :120, 1986
5. Jung, EY : The Relationship Between Favorite Foods intake and Dietary Patterns of College Students in Seoul. The Graduate School of Korea University, 2000
6. Kim, WY : Nutrition Knowledge and Food Habits of College Students. Korean J. of Nutrition, 17(3):178, 1984
7. Lee, YN and Choi, HM : A Study on the Relationship between Body Mass Index and the Food Habits of College Students. Korean J. Dietary Culture, 9(1):1, 1994
8. Jeong, EJ : A Study on Dining-out Consumption Behaviors of College Students in Cheju Do. Graduate School of Education, Cheju National University, 2000
9. Yoon, HJ : An Ecological Study on the Perception and Consumption of Convenience Foods by Korean College Students. The Graduate School of Yonsei University, 1998
10. Gibson RS : Principles of nutrition assessment. p.155 Oxford, New York 1990
11. SAS. STAT User's Guide. SAS Institute Inc. Cary, NC, U.S.A., 1993
12. Kang, KJ : A Study on Food Behavior to related Health and Daily Food Intakes of Female Dormitory Students According to BMI. Korean J. Soc. Food Sci., 17(1):43, 2001
13. Hong, SM, Bak, KJ, Jung, SH, Oh, KW and Hong, YA : A Study on Nutrient Intakes and Hematological Status of Female College Students of Ulsan City. Korean J. of Nutrition, 26(3):338, 1993
14. Recommended Dietary Allowances For Koreans 7th Revision. The Korean nutrition Society. 2000
15. 95' National Nutrition Survey. Ministry of Health and Welfare, 1995
16. Lee, HS, Lee, JA and Paik, JJ : A Study of Food Habits, Physical Status and Related Factors of College Students in Chuncheon. Korean J. Community Nutrition, 3(1):34, 1998
17. Yi, BS : A Study on Relationships between Eating Behaviors, Environmental Condition and Physical Indices and Anemia. J. of Food and Nutrition of Hanyang Women's Junior College, 2:21, 1988
18. Kim, B R, Han, YB and Chang, UJ : A Study on the Attitude toward Weight Control, Diet Behavior and Food Habits of College Students. Korean J. Community Nutrition, 2(4):530, 1997
19. Lee, GS and Rhie, SG : Study for Relations Among the Dietary Behavior, Physical Status, and the Degree of Study Achievement of Secondary School Students. Korean J. Dietary Culture, 12(2):137, 1997
20. Kallen DJ : Nutrition and Society. J. Am. Diet. Assoc., 59:215, 1971
21. Schorr BC : Teenager Food Habit, a Multidimensional Analysis. J. Am. Diet. Assoc., 43:61, 1972

22. Lee, BS : Relationships between Body Type, Body Cathexis and Eating Behaviors, Dietary Quality, and Health Condition in Young Females. *J. of Food and Nutrition of Hanyang Women's Junior College*, 6:19, 1992
23. Kim, SK : The Study on Nutrition Status for Perception of Body Size and Nutrition Knowledge in College Women. *The J. of Soonchunhyang University*. 14(3):891, 1991
24. Lim, HS : A Study on Nutritional Anemia of College Girls in Kwang-ju City Area. *Korean J. of Nutrition*, 11(4):25, 1978
25. Kim, EK, Lee, AR, Kim, JJ, Kim, MH, Kim, JS and Moon, HK : The Difference of Biochemical Status, Dietary Habits and Dietary Behaviors according to the Obesity Degree among Obese Children. *J. of the Korean Diebetic Association*, 6(2):161, 2000
26. Lee, KA : A Comparison of Eating and General Health Practices to the Degree of Health Consciousness in Pusan College Students. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 28(3):732, 1999
27. Park, MH and Choi, YS : A Survey on Weight Control Diets Practiced by College Women in Taegu and Kyung Buk. *J. of the Korean Diebetic Association*, 4(2):200, 1998
28. Ro, HK : A Study on Eating Habits and Food consumption pattern among High School girls. *Korean J. Dietary Culture* 13(3):207, 1998
29. Chang, HS and Kim, MR : The Change on Food Habits of Girl Students Living in Jeonbuk Region. *Korean J. Community Nutrition*, 4(3):366, 1999
30. Schlundt, DG, Hill, JO, Sbroco, T, Cordle, J and Kasser, T : A Biogenetic or Biobehavioral problem. *Int. J. Obesity*, 14:815, 1990
31. Kim, KN and Lee, KS : Nutrition Knowledge, Dietary Attitudes, and Food Behaviors of College Students. *Korean J. Community Nutrition*, 1(1):89, 1996
32. Han, MJ : A Study of College Students Behaviors on Fast Food Restaurants in Seoul Area. *Korean J. Dietary Culture*, 7(2):91, 1992
33. Kang, NE and Cho MS : A Study of Dietary Attitude on the Product of Food Service Industry in Nutrition Major and Non-Major College Women. *Korean J. Food and Nutrition*, 5(3):150, 1992
34. 서정숙, 서광희, 이승교, 최미숙 : 최신고급영양학. 지구문화사, 90, 2000
35. 한국식품영양학 교재편찬위원회 : 기초영양학. 광문각, 319 (1998)
36. 김현오, 이영순, 황금희, 윤옥현, 박춘란, 김은경, 이경희 : 식생활관리. 광문각, 59, 2000
37. Kim, HS and Chung CE : A Study on the Eating Our Behavior of University Students in Seoul. *Korean J. Dietary Culture*, 16(2):147, 2001
38. Kim, HY, Choi SH and Ju, SE : A Survey of the Behaviors on Fast Food Restaurants. *Korean J. Dietary Culture*, 11(1):71, 1996
39. Kim, HA, Lee, KH and Cho, YJ : An Assessment of Obesity and Dietary Habits of College Students Taking the Course Health and Diet. *Korean J. Community Nutrition*, 4(2):166, 1999
40. Shin SH : A study on the stress levels and dietary patterns of university students, *Korea University masters degree thesis*, 1999
41. Kim SY, Kim CE, Oh HJ, Seo JH and Chung YJ : Study on the food habits, residence type and obesity index of college students in Taejeon. *Human Ecology, Chungnam National University* 12:49, 1999
42. Oh, GH and Min, SH : A Study on Dietary Attitudes of College Students in Wonju Areas. *Korean J. Food Culture*, 16(3):7, 2001
43. Kim, NR and Im, YS : A Study on the Food Habits of College Students by Body Mass Index. *Korean J. Community Nutrition*, 3(1):44, 1998
44. Hyun, WJ : The Relationship between Obesity, Lifestyle, and Dietary Intake and Serum Lipid Level in Male University Students. *Korean J. Community Nutrition*, 6(2):162, 2001
45. Lee, SS and Oh, SH : Prevalence of Obesity and Eating Habits of Elementary School Students in Kwangju. *Korean J. Community Nutrition*, 2(4):486, 1997
46. Joo, EJ and Park, ES : Effect of Sex and Obese Index on Breakfast and Snack Intake in Elementary School Students. *Korean J. Dietary Culture*, 13(5):487, 1998

(2002년 7월 10일 접수, 2002년 9월 6일 채택)