

대학생들의 성격 유형과 식습관 및 영양소섭취실태와의 관련성

김혜영 · 전도웅*

용인대학교 식품영양학과, 용인대학교 교육대학원*
(2003년 8월 14일 접수)

Relationships among Personality Preferences, Dietary Habit and Nutrient Intake of University Students

Hye Young P. Kim and Do Woung Chun*

Department of Foods and Nutrition, Yongin University
Graduate School of Education, Yongin University*

(Received August 14, 2003)

Abstract

This study was performed to investigate the relationships among personality preferences, dietary habit and nutrient intake of University students (n=283). Mean dietary habit score was similar between sexes and was 46.1/100 in male students and 45.1/100 in female students. Average energy intake of male students was 2,019 kcal (80.8% of RDA) and that of female students was 1,675 kcal (83.7%). Male students were taking less than 90% of RDA in calcium and vitamin B₂ and female students were taking less than 90% of RDA in calcium, iron, vitamin C, and vitamin A. Students preferring Judgment had significantly higher dietary habit score than students preferring Perception. Extraversion had higher nutrient intake than Introversion both in male and female students. Male students preferring Feeling had also higher nutrient intake than students preferring Thinking. Nutrient density per 1,000 kcal was higher in Thinking and Judgment than Feeling and Perception. In conclusion, students preferring Judgment and Extraversion have better dietary habit and nutrient intake than those preferring Perception and Introversion. More studies are necessary between personality preferences and dietary behavior to contribute to effective nutrition education and counseling.

Key Words : personality preferences, dietary habit, nutrient intake, university students

I. 서론

대학생들의 식생활은 많은 인자들의 영향을 받는데,¹⁻³⁾ 거주지,^{4,5)} 외식 성향,⁶⁾ 편이성,⁷⁾ 체중 조절 태도,⁸⁻¹²⁾ 가족과 친구 관계,¹³⁾ 심리적 요인¹⁴⁾ 등이 이들의 식생활에 많은 영향을 주는 것으로 알려져

있다. 한편, 개개인의 성격 유형도 이들의 식사의 질을 결정하는 데 영향을 주는 것으로 생각되는데, 성격과 식생활 행동과의 관계를 잘 파악하면, 영양 교육 수행 시에 그 효과를 극대화하는데 상당히 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

옛날부터 사람의 식습관을 보면 그 사람의 성격

을 미루어 짐작할 수 있다는 말이 있다. 최근 들어서 사람들의 성격 유형과 식생활과의 관련성에 관한 연구가 관심의 대상이 되고 있는데, 특히 이상식이 행동¹⁵⁾, 비만¹⁶⁾, 체중 감소¹⁷⁾와 성격과의 관련성을 살피기 위한 연구들이 많이 시도되었다. 한편, 정상적인 성격 유형과 식생활과의 관계를 규명해 보고자 하는 연구들도 국내외에서 진행되고 있으나 아직 초기 단계에 있는 실정이다.^{18,19)}

MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)는 융의 심리유형론을 근거로 Myers와 Briggs가 보다 쉽게 일상생활에 활용할 수 있도록 고안한 자기보고식 성격유형지표이다.²⁰⁾ 융의 심리유형론은 인간행동이 다양해서 종잡을 수 없는 것 같지만 사실은 아주 질서정연하고 일관된 경향이 있다는 데서 출발하고 있다. 이러한 인간행동의 다양성은 개인이 인식(Perception)하고 판단(Judgement)하는 특징이 다르기 때문이라고 보았다.

MBTI는 네 쌍의 분리된 지표(외향성-내향성; 감각형-직관형; 사고형-감정형; 판단형-인식형)로 구성되어 있다.²¹⁾ 각 쌍의 지표는 네 쌍의 기본적인 선호경향 중의 하나를 나타내는데, 이 선호경향은 사람들이 특정상황에서 “무엇에” 주의를 하느냐 뿐만 아니라, 내용에 대해 “어떻게” 결론을 내리는 가에도 영향을 미친다.⁵⁾ 외향성(Extraversion, E)과 내향성(Introversion, I)의 경우, 외향적인(E) 사람은 주로 자기 바깥의 사람이나 사물에 대해 자기 인식과 판단을 사용하려는 경향을 띠고, 반면에 내향적인(I) 사람은 주로 자기 자신의 마음 속의 개념이나 아이디어에 인식과 판단을 사용하려는 경향을 띤다. 감각형(Sensing, S)과 직관형(Intuition, N)의 경우, 감각형(S)은 관찰이 가능한 사실이나 사건을 더 잘 인식하고, 직관형(N)은 어떤 사실이나 사건의 이면에 감추어진 의미나 가능성을 더 잘 인식한다. 사고형(Thinking, T)과 감정형(Feeling, F)의 경우, 사고형(T)을 선호하는 사람들은 주로 사고를 통한 논리적인 결과를 바탕으로 결정을 하는 반면, 감정(F)을 선호하는 사람들은 주로 감정에 따라 결정하는 경향을 가지고 있다. 또한, 판단형(Judgment, J)과 인식형(Perception, P)의 경우, 판단(J)을 선호하는 사람들은 외부세계에 대처할 때 판단 과정을 주로 사용하고, 인식(P)을 선호하는 사람은 인식과정을 주로 사용한다. MBTI에서는 이러한 네 쌍의 지표(EI,

SN, TF, JP)를 조합해서 사람의 성격 유형을 16 가지로 분류한다.

MBTI 성격 유형 검사는 심리치료, 교육, 인간관계 훈련 등에서 널리 사용되고 있는데,²¹⁾ 사람들의 성격 유형을 파악하여 이를 영양교육과 상담에 활용하면 상담자와 피상담자 간에 훨씬 효율적인 영양 교육 효과를 이룰 수 있을 것으로 생각된다. 그러나, 성격 유형과 식습관 및 식이 섭취실태와의 관련성이 아직 정확히 규명되지 않은 상태이므로, 이에 대한 연구가 우선 수행되어야 할 것이다. 따라서, 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 이들의 성격 유형과 식습관 및 식이 섭취실태 사이에 어떤 연관성이 있는가를 살펴보고자 수행되었다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상 및 방법

경기도 Y대학교에 재학하고 있는 남녀 대학생 283명을 대상으로 2002년 10월부터 11월까지 MBTI 성격유형검사를 실시하고, 식습관에 관한 설문조사 및 식이섭취 실태를 조사하였다.

2. 조사 내용

조사대상자의 성격 유형을 조사하기 위해 MBTI(Myers Briggs Type Indicator) 설문 조사(한국어판 MBTI 설문지, 한국심리검사연구소)를 실시하였다.²¹⁾ MBTI는 94 항목으로 구성되어 있는데, 자신에게 더 가깝다고 생각되는 답을 강제로 선택하도록 되어있는 설문 조사지이다. MBTI에서는 서로 상호작용을 갖는 4가지의 선호 경향을 기준으로 성격을 규정짓는데, 이 네 가지의 선호경향은 두 가지의 태도와 두 가지의 기능으로 세분된다. 두 가지의 태도 중 하나는 어떻게 에너지를 얻는가 [외향성(Extrinsic, E): 내향성(Intrinsic, I)]와 어떻게 삶을 사는가 [판단형(Judging, J): 인식형(Perceiving, P)]이고, 두 가지의 기능은 어떻게 정보를 인식하는가 [감각형(Sensing, S): 직관형(Intuition, N)]와 어떻게 결정을 내리는가 [사고형(Thinking, T): 감정형(Feeling, F)]이다.

조사대상자의 식이섭취실태조사는 24시간 회상법을 이용하여 조사하였고, 조사된 식이섭취자료는 CAN Pro 2 프로그램(한국영양학회)으로 개개 영양소 섭취량을 분석하였고, 영양소의 1000kcal당 영양밀도를 계산하였다. 영양권장량 백분율은 1일 영양소 섭취량을 개인의 연령과 성별에 따른 한국인 영양권장량과 비교하여 이에 대한 백분율로 계산하였다.

조사대상자의 식습관 조사는 송²²⁾과 김²³⁾이 사용한 식습관 조사표를 변형해서 이용하였다. 식습관 점수는 해당 식품의 섭취일이 일주일에 0~2일이면 0점, 3~5일이면 1점, 6~7일이면 2점을 주었고, 총 11항목에 22점을 만점으로 하였으며 점수가 높을수록 영양 섭취의 충족도가 높은 것으로 해석하였다.

3. 자료 분석 및 통계처리

조사된 자료는 SPSS 프로그램을 이용해서 측정치의 빈도, 평균과 표준 편차를 구하였다. MBTI 유형의 비교는 16가지의 MBTI 유형 비교 대신 4가지의 대조되는 성격 선호 경향(즉, 외향성: 내향성, 감각형: 직관형, 사고형: 감정형, 판단형: 인식형)을 비교분석하였다. 이는 MBTI 유형의 경우 ESTJ, ISTJ, ESTP, ISTP 등은 조사대상자의 10% 이상을 차지하였지만, ENFJ, INFJ, INFP 등은 2% 미만으로 숫자가 너무 적은 불균형을 이루고 있었기 때문인데, 다른 MBTI 연구에서도 4가지 성격 선호 경향의 비교를 많이 활용하고 있다.²⁰⁾ 각 변인간의 유의성 검증은 student t-test를 이용하였고, 식습관과 식이섭취실태의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient를 이용하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항과 성격유형분포

조사대상자중 남학생은 124명, 여학생은 159명이었고, 이들의 평균 연령은 각각 22.5±2.7세와 21.2±2.8세였다. 남학생의 평균 키와 체중은 175.2±6.2cm와 72.8±13.0kg이고, 여학생은 163.5±5.3cm와 53.3±10.3kg이었다.

조사대상자들의 성격유형을 네 가지 유형별로 보

<Table 1> Distribution of eight MBTI preferences for male and female students

	Men (n=124)	Women (n=159)	Total (n=283)	National index ¹⁾ (n=15,784)
Extraversion	66(53.2) ²⁾	92(57.9)	158(55.8)	6061(38.4)
Introversion	58(46.8)	67(42.1)	125(44.2)	9723(61.6)
Sensing	100(80.6)	121(76.1)	221(78.1)	11570(73.3)
Intuition	24(19.4)	38(23.9)	62(21.9)	4214(26.7)
Thinking	87(70.2)	105(66.0)	192(67.8)	9518(60.3)
Feeling	37(29.8)	54(34.0)	91(32.2)	6266(39.7)
Judgement	56(45.2)	86(54.1)	142(50.2)	8018(50.8)
Perception	68(54.8)	73(45.9)	141(49.8)	7766(49.2)

1) Source : MBTI database(1994-1997 college students)

2) number(column %)

면, 남녀 모두에서 외향성(E, 55.8%)이 내향성(I, 44.2%)보다 많았고, 감각형(S, 78.1%)이 직관형(N, 21.9%)보다 많았으며, 사고형(T, 67.8%)이 감정형(F, 32.2%)보다 많은 것으로 나타났다(Table 1). 한편, 남자의 경우 인식형(P)이 판단형보다 약간 더 많고, 여자의 경우에는 판단형(J)의 비율이 더 많았으나 유의적인 차이는 없었다. 본 조사대상자의 성격 유형 분포를 우리나라 MBTI 자료 은행의 대학생들의 성격 유형과 비교해볼 때,¹⁵⁾ 본 조사대상자에서 외향성의 비율이 내향성보다 더 높았고, 다른 성격 지표들의 경우에는 비슷한 것으로 나타났다.

조사대상자 중에서 가장 많은 MBTI 유형은 Table로 제시되지 않았으나 ESTJ로 총 조사대상자의 18.0%였고, 다음으로 ISTJ(12.7%), ESTP(11.7%), ISTP(11.0%)의 순으로 나타났다. 남녀별로 나누어서 보면, 남자의 경우, ESTJ(17.7%), ISTP(15.3%)에 이어 ESTP와 ISTJ가 각각 12.1%로 나타났고, 여자의 경우에는 ESTJ(18.2%), ISTJ(13.2%), ESTP(11.3%), ESFJ(8.8%)의 순으로 나타났다.

2. 조사대상자의 식습관과 영양섭취실태

조사대상자들의 식습관 조사 결과 총 22점 만점에 남학생의 경우 10.15점(46.1/100), 여학생의 경우 9.93점(45.1/100)으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 2). 본 연구와 식습관 분항에 약간의 차이는 있으나 비슷하였던 송²²⁾의 연구에서는 대학

<Table 2> Dietary habit score of men and women

Dietary habit score	Men	Women	Total
Eat breakfast daily?	0.92±0.89 ¹⁾	0.84±0.83	0.87±0.85
Eat proper meal size?	1.21±0.74	0.98±0.78**	1.08±0.77
Eat balanced meal?	1.58±0.69	1.28±0.82***	1.41±0.78
Eat greenish yellow veg. daily?	1.01±0.73	1.03±0.74	1.02±0.74
Eat light colored veg. daily?	1.16±0.74	1.19±0.73	1.19±0.73
Eat fruit daily?	0.70±0.67	1.12±0.70***	0.94±0.72
Eat egg daily?	0.71±0.71	0.54±0.59*	0.61±0.65
Eat fish or meat daily?	0.80±0.71	0.64±0.65*	0.71±0.68
Eat soy food daily?	0.66±0.62	0.82±0.68*	0.75±0.66
Drinking milk daily?	0.83±0.77	0.79±0.77	0.81±0.77
Eat seaweed daily?	0.59±0.61	0.67±0.63	0.63±0.62
Total Dietary Habit Score	10.15±3.80	9.93±4.24	10.32±3.83
Total Dietary Habit Score(%)	46.14±17.27	45.14±19.27	46.91±17.41

1) Mean ± SD

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 between men and women by t-test

Total dietary habit score(%) = Total dietary habit score/22(maximum score) × 100

생들의 평균 식습관 점수가 42.1/100 이고, 김²³⁾의 연구에서는 49.2/100 이어서 본 연구의 대상자들도 이들과 비슷한 식습관 점수를 보였고, 식습관 점수가 시대의 변화에 따라 크게 변화하지 않은 것으로 나타났다. 한편, 송²²⁾과 이 등²⁴⁾의 연구에서는 남녀 대학생의 식습관 점수가 유의적인 차이는 없으나 여학생이 약간 높은 것으로 보고되었는데, 본 연구에서는 유의적인 차이는 없지만 남학생의 식습관 점수가 오히려 약간 높은 것으로 나타나서 차이를 보였다.

본 연구의 식습관 조사의 세부 항목들을 살펴보면, “식사는 언제나 적당한 양을 먹습니까?”와 “음식은 항상 가리지 않고 먹습니까?” “매일 계란을 먹습니까?” 및 “매일 한 토막의 생선이나 고기를 먹습니까?”에서 남학생들의 식습관 점수가 여학생보다 높았고, “매일 과일을 먹습니까?” 와 “두부나 콩, 된장을 매일 먹습니까?”의 항목에서는 여학생들의 식습관 점수가 더 높았다. Cronbach's alpha 값으로 측정된 본 연구의 식습관 측정 문항의 신뢰도는 0.71이었다.

24시간 회상법으로 식이 섭취 실태를 조사한 결과(Table 3), 남학생들의 일일 에너지 섭취량이 2019kcal, 여학생의 경우 1675kcal로 중등활동을 하는 한국인 권장량의 80.8%와 83.7%에 불과한 것으로 나타났다. 한 편, 같은 방법으로 식이 섭취실태를

조사한 최 등²⁵⁾의 연구에서는 남자 대학생의 평균 에너지 섭취량이 1870kcal, 여자 대학생의 경우에는 1803kcal이었고, 반정량적 식품섭취빈도법을 이용한 박 등²⁶⁾의 연구에서도 여대생의 평균 에너지 섭취량이 1840kcal로 나타나서, 본 연구 대상자와 마찬가지로 중등활동을 하는 성인 남녀 에너지 권장량에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이를 종합해보면, 우리나라 대학생들은 평균적으로 중등활동을 하는 남녀 성인 에너지 권장량의 80-90% 정도만을 섭취하는 것으로 사료된다.

각 영양소들 중에서 평균 섭취량이 한국인 권장량의 90% 미만인 영양소는 남학생의 경우 비타민 B₂(RDA의 81.5%)와 칼슘(RDA의 68.8%)으로 나타났다, 여학생의 경우에는 비타민 A(RDA의 88.6%), 비타민 C(RDA의 85.2%), 칼슘(RDA의 58.8%)과 철(RDA의 75.5%)로 나타났다. 한 편, 최 등²⁵⁾의 연구에서는 남학생의 경우, 단백질, 칼슘, 비타민 A, 비타민 B₁을 한국인 권장량의 90% 미만으로 섭취하고 있었고, 여학생의 경우는 칼슘, 철, 비타민 A가 부족한 것으로 나타나서 본 연구 결과와 비슷한 경향을 보였다. 즉, 우리나라 남녀 대학생의 경우 칼슘 섭취량이 필요량보다 매우 부족하고, 여대생의 경우에는 철과 비타민 A의 부족도 현저한 것으로 보인다.

식습관 점수와 영양소 섭취량과의 상관관계

<Table 3> Nutrient intake and % recommended daily allowances(RDA) of men and women

	Nutrient Intake		% RDA	
	Men	Women	Men	Women
Energy(kcal/d)	2018.7±793.5 ¹⁾	1674.6±553.9***	80.8±31.7	83.7±27.7
Protein(g/d)	80.02±32.25	63.50±26.73***	114.3±46.1	115.4±48.6
Vit A(RE/d)	667.5±542.7	620.5±340.6	95.4±77.5	88.6±48.7
Vit B1(mg/d)	1.39±0.72	1.20±0.71*	106.8±55.5	119.6±71.0
Vit B2(mg/d)	1.22±0.59	1.10±1.18	81.5±39.3	91.7±98.4
Niacin(mg/d)	16.7±8.6	14.1±8.2*	98.4±50.6	108.3±63.1
Vit C(mg/d)	72.7±63.0	59.7±46.0*	103.9±90.0	85.2±65.8*
Ca(mg/d)	481.7±288.0	411.8±187.5*	68.8±41.1	58.8±26.8*
Fe(mg/d)	12.7±5.9	12.1±10.7	105.7±49.2	75.5±66.9***

1) Mean ± SD

* p<0.05, *** p<0.001 between men and women by t-test

<Table 4> Correlation coefficient between total dietary habit score and each nutrient intake

	Total dietary habit score		
	Men	Women	Total
Energy	0.072 ¹⁾	0.125	0.101
Protein	0.080	0.123	0.108
Vit B ₁	0.072	0.200*	0.151*
Vit B ₂	0.131	0.144	0.138*
Niacin	0.049	0.170*	0.124*
Vit C	0.163	0.172*	0.166**
Vit A	0.147	0.125	0.132*
Ca	0.157	0.252**	0.199**
Fe	0.231*	0.211**	0.212**

1) Pearson's correlation coefficient(r) between total dietary habit score and nutrient intake

* p<0.05, ** p<0.01 by Pearson's correlation test

(Table 4)를 살펴보면, 식습관 점수가 좋을수록 비타민 B₁, B₂, 나이아신, 비타민 C, 비타민 A, 칼슘, 철의 섭취량이 유의적으로 높았고, 이러한 경향은 남학생보다 여러 가지 영양소 섭취량이 적었던 여학생에서 더 뚜렷하게 나타났다.

3. 조사대상자의 성격유형에 따른 식습관 점수

조사대상자의 성격 유형에 따른 식습관 점수는 <Table 5-7>에 나타내었다. 남녀를 통틀어서 볼 때 판단형의 사람들이 인식형보다 식습관 점수가 유의적으로 높게 나타났다(Table 5). 다른 성격 지표들의

<Table 5> Differences in total dietary habit score(%) according to personality preferences

	Men (n=124)	Women (n=159)	Total (n=283)
Extraversion	48.81±16.23 ¹⁾	46.50±21.05	47.45±19.18
Introversion	42.82±18.18 ⁺	45.59±17.31	44.32±17.73
Sensing	46.91±17.41	46.86±19.18	46.91±18.36
Intuition	42.27±16.95	43.55±20.64	43.05±19.18
Thinking	46.68±17.82	47.41±18.05	47.09±17.91
Feeling	44.59±16.41	43.68±22.00	44.05±19.86
Judgment	49.23±17.09	48.59±18.36	48.86±17.82
Perception	43.50±17.27 ⁺	43.18±20.55 ⁺	43.32±18.95*

Total dietary habit score(%) = Total dietary habit score/22 (maximum score) × 100

1) Mean ± SD

* p<0.05, ⁺p<0.1 by t-test between preferences: Extraversion vs. Introversion, Sensing vs. Intuition, Thinking vs. Feeling, and Judgment vs. Perception

경우에는 유의적인 차이는 없지만, 외향성, 감각형 및 사고형의 성격 지표가 대조되는 성격지표들보다 식습관 점수가 높은 경향으로 나타났다. 김 등¹⁸⁾은 대학생들의 성격 유형에서 판단형이 인식형에 비해 전반적인 식행태와 건강행태가 우수하다고 보고하였는데, 본 연구 결과에서도 판단형은 인식형보다 바람직한 식습관을 지니고 있는 것으로 나타났다. 이는 판단형이 목표 지향적인 반면, 인식형은 흐르는 대로 따라가는 성향과 관련이 있는 것으로 보인다. 또 다른 연구¹⁹⁾에서도 판단형의 경우, 음주량이 적고, 아침 식사를 좀 더 규칙적으로 하는 등의 바

<Table 6> Differences in individual dietary habit score according to personality preferences in men

Dietary habit	Extraversion (n=66)	Introversion (n=58)	Sensing (n=100)	Intuition (n=24)	Thinking (n=87)	Feeling (n=37)	Judgment (n=56)	Perception (n=68)
Eat breakfast daily?	0.94±0.91	0.90±0.89	0.93±0.90	0.88±0.90	0.90±0.88	0.97±0.96	1.04±0.87	0.82±0.91
Eat proper meal size?	1.20±0.73	1.24±0.76	1.25±0.70	1.08±0.88	1.24±0.73	1.16±0.76	1.46±0.69	1.01±0.72***
Eat balanced meal?	1.70±0.61	1.48±0.73	1.67±0.60	1.30±0.86**	1.57±0.69	1.65±0.63	1.73±0.59	1.49±0.72*
Eat greenish yellow veg. daily?	1.11±0.73	0.91±0.73	1.05±0.73	0.88±0.74	1.11±0.72	0.78±0.71*	1.20±0.70	0.87±0.73*
Eat light colored veg. daily?	1.32±0.71	0.98±0.76*	1.20±0.74	1.00±0.78	1.17±0.75	1.14±0.75	1.18±0.66	1.15±0.82
Eat fruit daily?	0.76±0.63	0.61±0.73	0.64±0.64	0.91±0.79	0.65±0.66	0.78±0.71	0.71±0.69	0.68±0.68
Eat egg daily?	0.76±0.73	0.64±0.69	0.73±0.73	0.58±0.65	0.68±0.74	0.76±0.64	0.68±0.69	0.72±0.72
Eat fish or meat daily?	0.80±0.75	0.79±0.67	0.78±0.71	0.88±0.74	0.78±0.73	0.84±0.69	0.78±0.76	0.81±0.67
Eat soy food daily?	0.74±0.59	0.55±0.63	0.69±0.63	0.50±0.51	0.72±0.64	0.49±0.51*	0.59±0.56	0.71±0.65
Drinking milk daily?	0.83±0.74	0.79±0.79	0.78±0.75	0.96±0.81	0.79±0.73	0.86±0.82	0.84±0.78	0.79±0.74
Eat seaweed daily?	0.58±0.63	0.59±0.59	0.61±0.46	0.60±0.66	0.67±0.64	0.38±0.49*	0.64±0.59	0.53±0.63

1) Mean ± SD

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 by t-test between preferences: Extraversion vs. Introversion, Sensing vs. Intuition, Thinking vs. Feeling, and Judgment vs. Perception

<Table 7> Differences in individual dietary habit score according to personality preferences in women

Dietary habit	Extraversion (n= 92)	Introversion (n=67)	Sensing (n=121)	Intuition (n=38)	Thinking (n=105)	Feeling (n=54)	Judgment (n=86)	Perception (n=73)
Eat breakfast daily?	0.77±0.85	1.01±0.84	0.84±0.87	1.00±0.81	0.89±0.84	0.85±0.90	0.92±0.86	0.82±0.86
Eat proper meal size?	1.02±0.73	1.06±0.81	1.08±0.75	0.89±0.80	1.09±0.74	0.94±0.81	1.08±0.75	0.99±0.77
Eat balanced meal?	1.27±0.85	1.27±0.75	1.32±0.78	1.11±0.89	1.30±0.77	1.20±0.88	1.29±0.81	1.25±0.81
Eat greenish yellow veg. daily?	1.04±0.80	1.06±0.65	1.00±0.73	1.21±0.74	1.11±0.71	0.93±0.77	1.08±0.72	1.01±0.75
Eat light colored veg. daily?	1.18±0.77	1.30±0.63	1.26±0.70	1.13±0.74	1.29±0.68	1.13±0.78	1.27±0.69	1.19±0.74
Eat fruit daily?	1.18±0.71	1.03±0.72	1.13±0.72	1.08±0.71	1.12±0.72	1.11±0.72	1.23±0.73	0.99±0.68*
Eat egg daily?	0.59±0.60	0.49±0.59	0.58±0.60	0.44±0.56	0.55±0.62	0.54±0.54	0.54±0.57	0.56±0.63
Eat fish or meat daily?	0.74±0.68	0.54±0.64	0.65±0.65	0.66±0.71	0.66±0.66	0.65±0.68	0.66±0.64	0.64±0.69
Eat soy food daily?	0.85±0.69	0.81±0.68	0.88±0.68	0.68±0.70	0.86±0.66	0.78±0.74	0.87±0.65	0.78±0.73
Drinking milk daily?	0.87±0.76	0.75±0.79	0.86±0.77	0.68±0.77	0.87±0.77	0.72±0.76	0.97±0.80	0.64±0.69**
Eat seaweed daily?	0.67±0.68	0.70±0.60	0.71±0.65	0.61±0.64	0.65±0.65	0.76±0.64	0.74±0.64	0.62±0.66

1) Mean ± SD

* p<0.05, ** p<0.01 by t-test between preferences: Extraversion vs. Introversion, Sensing vs. Intuition, Thinking vs. Feeling, and Judgment vs. Perception

람직한 식행동을 하는 것으로 보고되었다.

남자의 경우 외향성과 판단형이 그와 대조되는 성격 유형들보다 식습관 점수가 높은 경향을 보였는데(p<0.1, Table 5), 식습관의 세부 항목별로 살펴보면(Table 6), 외향성의 남학생들이 내향성보다 매일 담채채소를 먹는 사람이 많았고, 감각형이 직관형보다 음식을 가리지 않고 먹는 사람이 많았으며, 사고형이 감정형보다 녹황색 채소, 콩 제품을, 해조류를 즐겨먹는 것으로 나타났다. 또한, 판단형의 경우

에는 인식형보다 식사시 적절한 양을 먹고, 음식을 가리지 않으며, 녹황색 채소를 더 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 여학생의 경우에는 성격 유형에 따른 식습관의 차이가 남자보다 덜 뚜렷하게 나타났는데, 판단형의 경우 인식형보다 총 식습관 점수가 높은 경향이었으며(p<0.1, Table 5), 세부 항목별로는 판단형이 인식형보다 과일과 우유를 더 자주 섭취하는 것으로 나타났다(Table 7).

4. 조사대상자의 성격유형에 따른 영양섭취실태

조사대상자의 성격유형에 따른 영양소 섭취실태는 <Table 8>과 <Table 9>에 나타나 있다. 먼저 남학생의 경우, 외향성과 감정형이 내향성과 사고형보다 에너지 섭취량이 높은 것으로 나타났다. 외향성의 경우, 에너지 섭취량에 더불어서 단백질, 비타민 A, 비타민 B₁, B₂, 나이아신, 비타민 C, 철의 섭취량도 내향성보다 유의적으로 높았고, 감정형의 경우 사고형보다 에너지, 단백질 및 비타민 B₂의 섭취량이 높은 것으로 나타났다. 한편, 에너지 1,000kcal당 영양밀도를 비교하였을 때에는 사고형이 감정형보다 철의 영양밀도가 높았고, 판단형이 인식형보다 단백질과 비타민 A의 영양밀도가 높은 것으로 나타났다.

여학생의 경우에도 외향성의 성향에서 에너지 섭취량이 내향성보다 높은 것으로 나타났으며, 단백질, 비타민 B₁, 나이아신의 섭취량도 높게 나타났다. 한편, 사고형의 경우 감정형보다 비타민 B₂의 섭취량이 높았으며, 판단형의 경우 인식형보다 칼슘의 섭취량이 높은 것으로 나타났다. 에너지 1,000kcal당 영양밀도로 살펴보았을 때에는 내향성의 칼슘 밀도가 외향성보다 높게 나타났고, 사고형이 감정형보다 비타민 B₂ 밀도가 높았으며, 판단형이 인식형보다

칼슘 밀도가 높은 것으로 나타났다.

본 연구의 결과로 볼 때 영양소 섭취량은 남녀 모두 외향성의 성격에서 내향성의 성격보다 많았고, 남학생의 경우에는 감정형이 사고형보다 영양 섭취량이 많았으며, 영양 밀도의 측면에서는 판단형이 인식형보다 영양밀도가 높은 식사를 하고 있었다. Horacek 등¹⁹⁾은 식품 섭취 빈도와 식품구성탑을 이용한 식사의 질 판정에서 외향성의 남녀 대학생들이 일반적으로 내향성보다 곡류, 과일, 우유 섭취량이 높았다고 보고하여서 본 연구와 비슷한 결과를 보였다. 그러나, 다른 연구들에서 외향성의 성격은 음주를 통한 에너지 섭취량이 높거나, 식염 섭취량, 설탕 섭취량이 높은 것과는 관련이 있는 것으로 나타나므로,^{27,28)} 영양소 과다에 대한 주의도 필요하다고 하겠다. 즉, 외향성의 성격은 활동적이고 개념과 정보를 채택해서 적용을 잘 하므로 좋은 식습관을 가질 수도 있지만, 이것이 지나치면 과다 영양 문제를 가져올 수도 있으므로 이에 대한 주의가 요구된다고 하겠다.

한 편, Horacek 등¹⁹⁾은 여대생에게서 감정형이 그에 대조되는 성격보다 식사의 질적 점수가 높았다고 보고하였는데, 본 연구에서는 남학생에서 감정형이 사고형보다 영양섭취량이 높은 것으로 조사되었

<Table 8> Differences in nutrient intake and density according to personality preferences in men

nutrient	Extraversion (n=65)	Introversion (n=56)	Sensing (n=98)	Intuition (n=23)	Thinking (n=85)	Feeling (n=36)	Judgment (n=55)	Perception (n=66)
Energy(kcal/d)	2264.1±889.8	1728.2±560.4***	1987.2±805.2	2139.0±776.5	1864.5±682.3	2374.1±939.8***	2038.5±714.2	1997.4±868.1
Protein(g/d)	89.9±35.9	68.4±23.5***	78.4±31.9	86.6±34.8	74.9±29.7	91.9±36.0**	85.7±32.2	75.2±32.2
Vit. A(RE/d)	776.5±665.5	531.1±318.9*	652.5±573.6	707.3±414.3	656.4±613.3	678.3±344.1	760.8±677.6	581.4±392.0
Vit B ₁ (mg/d)	1.55±0.81	1.17±0.54**	1.32±0.61	1.61±1.07	1.31±0.62	1.53±0.92	1.47±0.73	1.30±0.71
Vit B ₂ (mg/d)	1.34±0.61	1.06±0.52**	1.19±0.58	1.27±0.63	1.14±0.53	1.38±0.69*	1.30±0.59	1.14±0.57
Niacin(mg/d)	19.1±9.7	13.9±6.3***	16.1±8.5	19.3±9.1	15.8±8.2	18.8±9.6	17.8±9.5	15.8±7.9
Vit C(mg/d)	86.3±77.8	56.0±35.2**	70.7±56.2	79.2±89.2	69.4±59.7	79.2±71.9	69.8±48.2	74.4±74.1
Ca(mg/d)	524.9±306.3	425.8±249.6	483.5±293.7	460.3±247.6	448.4±246.8	551.3±352.1	530.5±302.4	436.2±263.8
Fe(mg/d)	14.3±6.7	10.8±4.4***	12.5±5.8	13.6±6.8	12.3±5.7	13.5±6.5	13.0±5.1	12.4±6.6
Protein density (g/1,000kcal)	40.18±8.62	39.85±6.30	39.89±7.40	40.58±8.60	40.29±6.87	39.41±9.19	42.31±8.01	38.12±6.74**
Vit. A density (RE/1,000kcal)	349.2±223.3	305.6±146.0	331.0±205.2	320.7±123.4	345.0±213.4	291.4±122.2	375.4±229.5	290.4±144.6*
Fe density (mg/1,000kcal)	6.45±2.15	6.60±3.68	6.54±3.00	6.44±2.77	6.86±3.34	5.72±1.43*	6.51±1.59	6.53±3.73

1) Mean ± SD

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 by t-test between preferences: Extraversion vs. Introversion, Sensing vs. Intuition, Thinking vs. Feeling, and Judgment vs. Perception

<Table 9> Differences in nutrient intake and density according to personality preferences in women

nutrient	Extraversion (n= 83)	Introversion (n=66)	Sensing (n=111)	Intuition (n=38)	Thinking (n=102)	Feeling (n=47)	Judgment (n=80)	Perception (n=69)
Energy(kcal/d)	1770.8±597.4	1550.4±508.2*	1671.5±536.3	1677.9±661.9	1704.5±565.5	1605.1±575.4	1689.6±526.5	1654.1±617.1
Protein(g/d)	67.8±30.2	58.4±21.7*	63.8±25.3	63.1±32.1	65.7±28.5	59.1±23.4	63.8±26.2	63.4±28.2
Vit. A(RE/d)	632.9±379.6	596.8±273.7	632.1±339.8	572.6±326.1	644.6±331.3	556.8±342.7	613.3±314.9	621.1±361.8
Vit B ₁ (mg/d)	1.30±0.79	1.05±0.60*	1.19±0.69	1.20±0.82	1.26±0.75	1.04±0.63	1.17±0.64	1.22±0.81
Vit B ₂ (mg/d)	1.06±0.52	0.96±0.44	1.02±0.45	1.00±0.58	1.08±0.50	0.88±0.42*	1.01±0.43	1.02±0.55
Niacin(mg/d)	15.5±9.9	12.6±6.2*	14.1±7.5	14.6±11.1	14.8±9.1	13.0±6.9	13.8±7.5	14.7±9.6
Vit C(mg/d)	62.8±48.0	55.9±33.9	59.7±41.7	59.9±44.9	64.2±46.8	50.0±28.8	64.5±43.6	54.2±40.4
Ca(mg/d)	407.6±189.6	425.6±178.7	424.0±178.5	391.1±201.4	428.9±184.2	386.8±183.7	455.3±189.5	369.6±168.3**
Fe(mg/d)	12.6±11.5	11.0±7.7	12.8±10.5	11.2±8.6	11.7±10.3	12.4±9.5	12.7±11.7	11.0±7.7
Vit B ₂ density (mg/1,000kcal)	0.59±0.18	0.62±0.18	0.61±0.17	0.59±0.21	0.63±0.18	0.55±0.17*	0.60±0.16	0.60±0.21
Ca density (mg/1,000kcal)	242.7±115.3	283.0±113.2*	265.2±115.5	247.0±116.9	261.3±109.0	259.0±130.4	279.1±114.0	239.0±114.8*

1) Mean ± SD

* p<0.05, ** p<0.01 by t-test between preferences: Extraversion vs. Introversion, Sensing vs. Intuition, Thinking vs. Feeling, and Judgment vs. Perception

다. 감정형의 경우 식습관 점수는 낮으나 영양 섭취량은 높은 경향을 보이고 있으므로, 이 경우 이상 식이행동과 어떤 관련성이 있는가에 대한 후속 연구가 필요한 것으로 사료된다. 또한, 식습관 점수에서 인식형보다 유의적으로 점수가 높았던 판단형은 식이섭취실태 조사에서도 영양 섭취량에는 차이가 없지만, 단백질, 칼슘, 비타민 A 등의 취약하기 쉬운 영양소의 영양밀도가 인식형보다 높은 것으로 나타나서, 가장 바람직하게 식생활을 이끌어가는 유형으로 나타났다. 반면에 인식형은 식생활 행동이 바람직하지 않을 가능성이 높은 유형이므로 영양 상담시에 피상담자에 대한 성격 유형을 이해하고 이에 맞추어서 상담을 하면, 영양 상담 효과를 높이는 데 도움이 될 것으로 사료된다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 학생들의 성격유형검사에서 많이 사용되고 있는 MBTI 검사를 통한 성격 유형과 대학생들의 식습관 및 식이섭취실태 사이의 관련성을 살펴보기 위해서 남녀 대학생 306명을 대상으로 수행되었다. 본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 조사대상자의 성격 유형은 남녀 모두에서 외

향성(E, 55.8%)이 내향성(I, 44.2%)보다 조금 많았고, 감각형(S, 78.1%)이 직관형(N, 21.9%)보다 많았으며, 사고형(T, 67.8%)이 감정형(F, 32.2%)보다 많고, 판단형(J, 50.2%)과 인식형(P, 49.8%)은 비슷한 비율로 나타났다.

2) 조사대상자들의 식습관 조사 결과 남학생이 100점 기준으로 46.1점, 여학생이 45.1점으로 유의한 차이가 없었고, 식이 섭취 실태 조사 결과 남학생이 2,019kcal로 한국인 권장량의 80.8%, 여학생은 1,675kcal로 한국인 권장량의 83.7%를 섭취하고 있었다. 미량 영양소들 중에서는 남학생의 경우 칼슘과 비타민 B₂, 여학생의 경우에는 칼슘, 철, 비타민 C, 비타민 A의 순으로 권장량의 90% 미만으로 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 식습관과 여러 가지 영양소 섭취량은 양의 상관관계를 보여서 식습관 점수가 좋을수록 영양소 섭취량이 높은 것으로 나타났다.

3) 성격 선호 경향에 따른 식습관 점수에서는 판단형의 사람들이 인식형보다 식습관 점수가 유의하게 높게 나타났고, 다른 성격유형의 경우에는 유의차는 없지만, 외향성, 감각형, 사고형에서 그에 대조되는 성격 선호지표보다 식습관 점수가 높은 경향이 있었다.

4) 성격 선호경향에 따른 영양소 섭취실태에서는

남녀 모두에서 외향성이 내향성보다 영양섭취상태가 좋았고, 남학생의 경우에는 감정형이 사고형보다 영양 섭취상태가 높은 것으로 나타났다. 영양 밀도로 살펴보았을 때에는 사고형과 판단형이 그에 대조되는 감정형과 인식형보다 영양 밀도가 더 높은 것으로 나타났다.

본 연구의 결과를 종합해 볼 때, 대학생의 성격 유형에 따라 판단형의 사람들이 인식형의 사람들보다 식습관이 유의하게 좋은 것으로 나타났고, 외향성의 사람들이 내향성의 사람들보다 영양섭취상태가 좋은 것으로 사료된다. 한편, 감각형-직관형은 식습관이나 영양섭취상태와 뚜렷한 관련성을 보여주지 않았고, 사고형-감정형은 감정형의 경우 남학생에서 영양섭취상태가 좋았지만, 영양밀도나 식습관에서는 사고형이 더 좋은 경향을 보여주어서 일관된 경향을 찾기가 어려웠다. 앞으로 대학생을 대상으로 한 영양 상담시에 이들의 성격 유형을 참조하면 영양상담 대상자를 보다 잘 이해할 수 있으므로, 이에 적합한 영양 지도 방법을 제시하는 데에 도움이 될 것으로 기대된다.

■ 참고문헌

- 1) Kim JH, Lee MJ, Yang IS, Moon SJ. Analysis of factors affecting Korean eating behavior. *Korean J Diet Culture* 7(1): 1-8, 1992.
- 2) Kim KN, Lee KS. Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J Comm Nutr* 1(1): 89-99, 1996.
- 3) Lee KW, Lee YM. Nutritional knowledge, attitude and behavior of college students in Seoul and Kyunggido area. *Korean J Diet Culture* 10(2): 125-132, 1995.
- 4) Lyu ES. A study on dietary behaviors of college students in Pusan. *Korean J Diet Culture* 8(1): 43-54, 1993.
- 5) Brevard PB, Ricketts CD. Residence of college students affects dietary intake, physical activity, and serum lipid levels. *J Am Diet Assoc* 96: 35-38, 1996.
- 6) Hertzler AA, Frary RB. Dietary status and eating out practices of college students. *J Am Diet Assoc* 92: 867-869, 1992.
- 7) Betts NM, Amos RJ, Keim K, Peters P, Stewart B. Ways young adults view food. *N Nutr Educ* 29: 73-39, 1997.
- 8) Seymour M, Hoerr SL, Huang YL. Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: are college students different? *J Nutr Educ* 29: 21-26, 1997.
- 9) Won HR. A study of the relationship between the eating attitude influenced by eating disorder and body shape, nutritional knowledge among female college students in Won Ju province. *Korean J Comm Nutr* 3(2): 308-316, 1998.
- 10) Park YS, Lee YW, Choi KS. Objectivity of self-evaluated obesity and attitude toward weight control among college students. *Korean J Diet Culture* 10(5): 367-375, 1995.
- 11) Ryu HK. A survey of adolescents' concern and perception about body image. *Korean J Comm Nutr* 2(2): 197-205, 1997.
- 12) Kim K, Lee MJ, Kim JH, Shim YH. A study on weight control attempt and related factors among college female students. *Korean J Comm Nutr* 3(1): 21-33, 1998.
- 13) Hertzler AA, Frary BB. Family factors and fat consumption of college students. *J Am Diet Assoc* 96: 711-714, 1996.
- 14) Yoon GA. Contribution of food behavior and psychological factor to perceived tiredness in adolescents. *Korean J Nutr* 34(1): 89-97, 2001.
- 15) Horner TN, Utermohlen V. A multivariate analysis of psychological factors related to body mass index and eating preoccupation in female college students. *J Am Coll Nutr* 12: 459-465, 1993.
- 16) Hjordis B, Gunnar E, Daisy S. Personality traits related to eating behavior and weight loss in a group of severely obese patients. *Int J Eat Disord* 8: 315-323, 1989.
- 17) Sitton SC, Weber MS. Diet types: relation of personality to approaches to dieting. *Psychol Rep* 61: 923-926, 1987.
- 18) Kim BS, Lee YE. College students' dietary and health behaviors related to their Myers-Briggs Type

- Indicator personality Preferences. Korean J Comm Nutr 7(1): 32-44, 2002.
- 19) Horacek, TM, Betts NM. College students' dietary intake and quality according to their Myers Briggs Type Indicator personality preferences. J Nutr Edu 30: 387-395, 1998.
 - 20) Myers IB, McCaulley MH. Manual: a guide to the development and use of the Myers-Briggs Type Indicator. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1985.
 - 21) Kim JT, Shim HS, Je SB. Development and use of MBTI. Korean Psychological Test Institute. 1995.
 - 22) Song YS. The effect of nutrition course on the nutrition knowledge and food habits in college students. Korean J Nutr 19(6): 420-426, 1986.
 - 23) Kim HYP. A study on dietary behavior of university students majoring in judo. Korean J Diet Culture 10(5): 449-455, 1995.
 - 24) Lee YN, Choi H. A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. Korean J Diet Culture 9(1): 1-10, 1994.
 - 25) Choi HJ, Jun YS, Park MK, Choi MK. The effect of daytime jobs on the dietary behaviors and nutrient intakes among evening class university students. Korean J Comm Nutr 4(2): 175-185, 1999.
 - 26) Park HS, Lee HO, Sung CJ. Body image, eating problems and dietary intakes among female college students in urban area of Korea. Korean J Comm Nutr 2(4): 505-514, 1997.
 - 27) Anchors S, Dana R. Type and substance abuse in college age students. J Psychol Type 17: 26-30, 1989.
 - 28) Fox EA, Young Roberts D. Personality-focused learning environments: learning preferences of students in dietetics and restaurant, hotel/ institution management programs. J Am Diet Assoc 93: 182-184, 1993.