

광주지역 대학생의 식습관, 영양지식 및 편의식품 섭취 실태에 관한 연구

김 경 희[†]

전남대학교 의과학연구소

A Study of the Dietary Habits, the Nutritional Knowledge and the Consumption Patterns of Convenience Foods of University Students in the Gwangju Area

Kyung-Hee Kim[†]

Chonnam National University Research Institute of Medical Sciences, Gwangju, Korea

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of 618 university students located in the Gwangju area, from November twentieth to November thirtieth, 2002. The subjects included 301 males (48.7%) and 317 females (51.3%). This survey was conducted using a self-administered questionnaire. The percentage of students who were underweight, normal and overweight based on their body mass index (BMI) was 3.7, 88.0 and 8.3 for the males, and 29, 71 and 0 for the females, respectively. Most students (73.8%) skipped breakfast. This was because of lack of time (65.1%) of the cases. Self-reported eating habit problems were eating irregular meal (52.4%), overeating (21%), prejudiced meal (12.4%) and skipping meal (7.4%). The type of favorite snack was biscuit (31.9%) and cup Ramyon (31.9%). The rates of alcohol drinking in male and female students were 88.0% and 85.8% respectively, and the rates of smoking were 35.9% and 2.8% respectively. Males ate frequently cup Ramyon (2.08 ± 2.95), fries (pork cutlet, fried potato) (1.91 ± 2.58), Ramyon (1.81 ± 3.00) and kimbab (1.70 ± 3.17) more frequently, while females ate kimbab (2.25 ± 3.26), cup Ramyon (1.89 ± 2.09), fries (pork cutlet, fried potato) (1.77 ± 2.67), Ramyon (1.46 ± 1.195) and fish paste (1.45 ± 2.22) more frequently. The nutritional knowledge score was higher in females than in males. The mean consumption patterns of convenience foods of students living in home were lower than that of students living in dormitory and boarding w/cooking. When the amount of pocket money available and the body mass index increased and the nutritional knowledge level was low, the mean consumption of convenience foods increased. The mean consumption of convenience foods correlated negatively with nutritional knowledge ($p < 0.01$). Therefore, nutritional education for university students is needed so as to improve their health and nutritional education program should be developed to meet the various needs of these students. (*Korean J Community Nutrition* 8(2) : 181~191, 2003)

KEY WORDS: dietary habits · nutritional knowledge · nutritional education program consumption of convenience foods

서 론

경제수준의 향상과 더불어 식생활 패턴이 서구화되면서

패스트푸드의 이용이 점차 증가됨으로써 성장기 어린이와 청소년들의 영양불균형과 비만을 초래하고 있다(Kim & Han 1997). 특히 서구형 패스트푸드가 도입되고, 생활패턴이 바뀌면서 식사시간과 장소가 다양해지고, 간단하고 빠

채택일 : 2003년 3월 19일

[†]Corresponding author: Kyung-Hee Kim, Chonnam National University Research Institute of Medical Sciences, #5 Hakdong, Gwangju 501-746, Korea

Tel: (062) 220-4137, Fax: (062) 228-7294, E-mail: im-ams@hanmail.net

르게 식사준비의 간편화로 식생활을 해결하고자 하는 추세가 현저하게 나타나고 있기 때문에(Yoon 1999), 기호식품과 가공식품을 비롯한 다양한 편의식품(convenience foods)이 등장하게 되었다. 인스턴트 식품, 즉석식품(quick serve meal), 조리, 냉동음식 및 반조리음식(ready-to-eat food) 등으로 정의되고 있는 편의식품의 요구 및 수요는 현재 급진적으로 증가하는 추세에 있다(Lee 등 1989; Mun 등 1998). 최근에는 국과 찌개류를 동결 건조방식으로 쉽게 이용할 수 있도록 개발하였고, 레저용, 주식용, 손님접대 음식에 이르기까지 전통음식을 인스턴트화 하기 위한 노력이 계속되고 있다(Mun 등 1998). 그러나 인스턴트 및 가공식품의 지나친 섭취 증가는 편중된 영양 섭취 현상을 유발할 수 있고, 특히 대부분의 편의식품은 비타민이나 무기질은 부족하고 고열량, 고지방, 고염식이 많으므로 이들의 지나친 섭취는 영양 불균형을 초래하고 아울러 가정내 음식문화를 쇠퇴시키고 음식맛의 획일화를 가져오게 하는 등 부정적인 영향을 미치고 있음을 간과해서는 안된다(Lee & Choi 1994; Yoon 1999). 식생활은 과거에 비하여 매우 풍요로와 보이기는 하나 변화된 식생활에 따른 영양지식의 부족과 바람직하지 못한 식습관으로 인하여 비만, 성인병의 증가 등 심각한 문제가 대두되고 있다. 따라서 올바른 식습관 확립이 어느 때보다도 요구되며 특히, 불규칙한 식습관을 갖기 쉬운 여건에 있는 대학생의 식생활 양상은 주목된다.

대학생은 지금 세대의 젊은 주역이며 다음 세대에는 부모가 되어 가정과 사회의 식생활을 관리하는 역할을 해야 하고, 또한 이 시기의 건전한 식생활은 이후의 평생의 건강을 결정하는 데 중요한 요인이 될 수 있다. 대학생은 생활이 불규칙적이 되고 밖에서의 활동이 많아지면서 스스로 책임을 지는 상태에 놓이게 되므로(Seymour 등 1997), 대학생들은 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 잘 인식하여 식생활에 대한 바른 가치관을 가져야 한다. 그러나 현재 대학생들은 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심도 낮고(Lee 1999), 식생활습관도 매우 우려할 만하다(Kim & Lee 1996; Lee 등 1996; Kim & Lee 1998). 따라서 대학생들의 영양, 건강상태를 개선시키기 위한 방안을 마련하기 위해서는 우선 대학생들의 식습관과 편의식품섭취 실태를 파악하고, 영양지식이 미치는 영향을 살펴보는 것이 중요하다. 그러므로 본 연구에서는 광주지역 대학생의 체중과 신장을 바탕으로 비만도를 알아보고, 편의식품 섭취 실태와 바람직한 식생활을 확립을 위해 식습관, 영양지식을 파악하여 향후 영양교육의 기초자료를 제공하고자 한다.

조사대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 2002년 11월 20일부터 11월 30일까지 전남대학교, 조선대학교, 기독간호대학과 광주보건대학 재학생 700명을 무작위로 추출하여 교내교실 및 도서관에서 조사원이 설문지를 배부하고, 조사대상자가 자기기입방식으로 설문지에 응답하게 하였다. 회수된 설문지 가운데 불완전한 응답 설문지를 제외하고 총 618부(88.3%)를 자료 처리에 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에서는 자료의 수집을 위해 조사 대상자는 자기기입방식으로 총 20분 동안 설문지에 응답하게 하였다.

1) 일반사항

조사대상자의 성별, 나이, 거주 형태, 식사제공자, 월 평균 용돈과 체위관련 문항인 키와 몸무게를 조사하였다.

2) 식습관 및 영양지식

식습관 및 일상생활 습관 12문항과 영양지식 10문항으로 총 21문항으로 구성되었고, 영양지식 10문항에 대해 맞으면 1점, 틀리거나 모르면 0점으로 하여 총점은 10점으로 하였다.

3) 편의식품 섭취실태

편의식품은 선행 연구(Kwak 등 1997; Yoon 등 1998; Mun 등 1999)를 바탕으로 크게 냉동식품, 통조림, 냉장식품, 즉석식품, 편의점 식품 등 5가지로 분류하였다. 냉동식품에는 냉동 튀김, 만두, 볶음밥, 육가공 식품, 통조림은 고기, 수산물, 채소, 과일 통조림, 냉장식품은 포장김치, 훈제 육류, 어묵류, 즉석식품은 포장밥, 레토르트, 봉지라면, 컵라면, 씨리얼, 편의점 식품으로는 김밥류, 샌드위치류, 햄버거류, 삶은(구운) 달걀로 분류하였다. 편의식품의 섭취 실태는 1998년도 국민건강·영양조사 결과보고서의 식품별 섭취빈도조사표(한국보건산업진흥원 1999)를 본 연구 목적에 맞도록 수정하여 사용하였다.

4) 비만도

자기기입방식으로 신장과 체중을 조사한 후 체질량지수(kg/m^2)를 계산하여 저체중(18.5 미만), 정상(18.5 이상~25 미만), 과체중(25 이상)으로 분류 판정하였다.

3. 자료처리방법

수집된 자료의 분석은 SAS Package Program을 이용하였으며 연구 내용별로 사용된 통계처리 방법은 다음과 같다.

- 1) 조사대상자의 일반사항은 빈도와 백분율을 구하였다.
- 2) 각 항목별 유의성 검증을 위해 χ^2 -test를 실시하였다.
- 3) 영양지식은 점수화하여 평균과 표준편차로 나타내었다. 이들 점수의 평균과 표준편차 값으로부터 조사 대상자들의 영양지식 수준을 상, 중, 하로 구분한 뒤 성별에 따른 차이를 χ^2 -test로 분석하였다.
- 4) 식품섭취빈도를 이용하여 조사한 편의식품 섭취 자료는 각 식품문항의 주당 평균 섭취횟수로 환산(‘안먹거나 매우 드뭄’ = 0, ‘월 1회’ = 0.25, ‘월 2~3회’ = 0.625, ‘주 1회’ = 1, ‘주 2~3회’ = 2.5, ‘주 4~5회’ = 4.5, ‘매일 1회’ = 7, ‘매일 2회’ = 14, ‘매일 3회’ = 21)하여 계산한 뒤, 평균과 표준편차를 구하여 t-test를 통해 유의성을 검증하였다.
- 5) 편의식품 섭취와 ‘한달 용돈’, ‘체질량지수(BMI)’, ‘영양지식 수준’ 간의 유의적인 차이를 검증하기 위해 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 사후검정은 Duncan’s multiple range test를 실행하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반사항

조사대상자는 남학생이 301명(48.7%), 여학생이 317명(51.3%) 이었다(Table 1). 조사 대상자의 연령별 분포는 남학생의 경우 20세 이하 31.9%, 21~24세 54.5%, 25세 이상 13.6%로 21~24세가 가장 많았으며, 여학생의 경우는 20세 이하가 62.8%로 가장 많이 분포되었고, 21~24세 33.7%, 25세 이상 8.4%로 나타났다. 거주형태를 보면 자택이 68.9%, 자취, 기숙사, 하숙이 각각 18.6%, 10.1%, 2.4%으로 다른 지역의 조사보다도 자택비율이 높았고, 하숙, 자취나 기숙사가 낮았다. Lee 등(2001)의 연구에서는 자택이 49.5%, 하숙 5.9%, 자취 39.1%, 기숙사 5.5% 이었으며, Lee 등(1996)의 연구에서는 서울대학교에 재학중인 대학생의 경우 자택이 49.7%, 하숙 14.9%, 자취 13.9%, 기숙사 16.2%, 친척집 5.3%로 보고한 바 있다. 대학생의 식사제공자는 부모님이 57.6%, 자신이 26.7%, 기타가 15.7%이었는데 이는 자택거주학생이 68.9%로 많기 때문에 나타난 결과로 생각된다.

한달 용돈은 남학생의 경우는 20~30만원(40.2%)가 가장 많은 것으로 나타났고, 여학생은 10~20만원(42.3%)이

Table 1. General characteristics of the subjects

Variables		Group	Male	Female	Total
Height (cm)			174.36 ± 4.87 ¹⁾	161.77 ± 4.36	167.90 ± 7.80
Weight (kg)			66.85 ± 7.71	50.94 ± 5.13	58.69 ± 10.29
Age (yr)	≤ 20		96 (31.9)	199 (62.8)	295(47.7)
	21 - 24		164 (54.5)	107 (33.7)	271(43.9)
	≥ 25		41 (13.6)	11 (3.5)	52(8.4)
BMI (kg/m ²)	BMI < 18.5		11 (3.7)	92 (29)	103(17)
	18.5 ≤ BMI < 25		265 (88.0)	225 (71)	490(79)
	25 ≤ BMI		25 (8.3)	0 (0)	25(4)
Residence type	Home w/parents		203 (67.4)	223 (70.4)	426(68.9)
	Boarding w/cooking		52 (17.3)	63 (19.9)	115(18.6)
	Dormitory		33 (11.0)	29 (9.1)	62(10.1)
	Boarding w/meals		13 (4.3)	2 (0.6)	15(2.4)
Person cooking meal	Parents		178 (59.1)	178 (56.2)	356(57.6)
	Self		70 (23.3)	95 (30.0)	165(26.7)
	Others		53 (17.6)	44 (13.8)	97(15.7)
Monthly pocket money (won)	< 100,000		18 (6.0)	40 (12.6)	58(9.4)
	100,001 - 200,000		84 (27.9)	134 (42.3)	218(35.3)
	200,001 - 300,000		121 (40.2)	110 (34.7)	231(37.4)
	> 300,000		78 (25.9)	33 (10.4)	111(17.9)
Total			301 (48.7)	317 (51.3)	618(100)

¹⁾ Mean ± SD

가장 높게 나타났다. 전체적으로는 20~30만원(37.4%)이 가장 많아 서울지역(Lee & Yu 1995) 대학생과는 비슷하였으며, 전남지역(Cho 1997), 전북지역(Kim 등 1996) 대학생보다는 많았다.

2. 조사 대상자의 평균 신장, 체중, 비만지수

조사 대상자의 평균 신장과 체중은 남학생의 경우 174.4 cm, 66.9 kg 이었으며, 여학생은 161.8 cm, 50.9 kg이었다(Table 1). 대상자들의 신장과 체중을 제 7 차 영양권장량(한국영양학회 2000)에 제시된 20~29세의 평균치(남 174 cm, 67 kg ; 여 161 cm, 54 kg)와 비교할 때, 남녀의 평균 신장은 남자가 0.4 cm, 여자가 0.8 cm 크고, 체중은 남자가 0.1 kg, 여자가 3.1 kg 적었다.

체질량지수(BMI)는 남자가 22.0 kg/m², 여자 19.5 kg/m²로 남학생이 여학생보다 높게 나타났다. Yim (1998)이 남학생을 대상으로 조사한 22.1 kg/m²과 비슷하였으나, Lee & Choi (1994)의 대학생을 대상으로 조사한 남학생 21.3 kg/m², 여학생 20.5 kg/m²와 비교할 때 본 연구에서는 남학생이 약간 높았으나 여학생은 낮았다.

비만지수는 신장과 체중을 고려한 BMI를 이용하여 분류해 본 결과 남녀학생 모두 정상인 88%, 71%로 가장 많았

고(Table 1), 저체중은 남녀 각각 3.7%, 29%, 과체중은 남학생만 8.3%로 본 연구결과 여학생은 과체중이 없었고, 저체중이 29%로 남학생보다 유의적으로 많았다(p < 0.001). Park (1996)의 연구에서는 비만인 대학생이 남녀 각각 1.2%, 1.3%로 보고하였다. Hong 등(1993)의 연구에서 저체중인 여대생이 26% 이었고, Kim 등(2002)의 연구에서도 저체중이 남녀 각각 5.0, 20%로 여학생이 유의적으로 저체중이 많다고 보고하였다. 여대생의 경우 여러 연구결과를 종합해 보면 비만보다는 저체중이 문제점으로 드러나고 있다. 여대생 집단은 자신의 체형에 대한 관심이 매우 높은 시기로 건강보다는 아름다운 체형에 높은 가치를 부여하고 있으며, 아름다운 체형이란 건강미를 소유한 체형이라고 인식하기보다는 되도록 마른 체형을 인식하고 있었다(Motenson 등 1993). Kim 등(1997)의 연구에서도 여대생은 외모나 체형에 관심이 매우 높아서 잘못된 체중 조절의 방법으로 체중조절을 시도함으로써 건강상에 많은 문제를 일으키고 있다고 보고하였고, Ryu & Yoon (2000)의 연구에서도 정상 또는 저체중의 여대생이 마른 체형을 선호하여 무모한 체중조절을 한다고 보고하였다. 여학생은 가임 연령층으로 2세를 출산하여 부모가 되는 성인기를

Table 2. Distribution of dietary habits in the subjects

		Male	Female	Total	χ^2 -test
Self-reported eating habit problem	Skipping meal	27 (9.0)	19 (6.0)	46 (7.4)	11.8447**
	Overeating	54 (17.9)	76 (24.0)	130 (21.0)	
	Irregular meal	158 (52.5)	166 (52.4)	324 (52.4)	
	Unbalanced diet	50 (16.6)	33 (10.4)	83 (13.4)	
	Overeating between meals	12 (4.0)	23 (7.2)	35 (5.7)	
Regularity of meals	Regular	103 (34.2)	87 (27.4)	190 (30.7)	3.3279
	Irregular	198 (65.8)	230 (72.6)	428 (69.3)	
Meal which is thought to be the most important	Breakfast	142 (47.2)	195 (61.5)	337 (54.5)	17.4988***
	Lunch	85 (28.2)	81 (25.2)	166 (26.9)	
	Dinner	74 (24.6)	41 (13.3)	115 (18.6)	
Breakfast intake	Yes	89 (29.6)	73 (23.0)	162 (26.2)	3.4139
	No	212 (70.4)	244 (77.0)	456 (73.8)	
Reason of skipping meal	Lack of time	193 (67.3)	199 (63.2)	392 (65.1)	8.2448
	Low appetite	48 (16.7)	54 (17.1)	102 (16.9)	
	Hard of digestion	5 (1.7)	8 (2.5)	13 (2.2)	
	To reduce body weight	6 (2.1)	21 (6.7)	27 (4.5)	
	Habitually	35 (12.2)	33 (10.5)	68 (11.3)	
Snack type	Cup Ramyon	113 (37.5)	84 (26.5)	197 (31.9)	21.4378***
	Snack and Biscuit	91 (30.2)	106 (33.4)	197 (31.9)	
	Bread	37 (12.2)	44 (13.9)	81 (13.1)	
	Fruit	35 (11.6)	63 (19.9)	98 (15.9)	
	Kimbab	4 (1.3)	6 (1.9)	10 (1.6)	
	Others	21 (7.0)	14 (4.4)	35 (5.7)	

** : Significant at p < 0.01 by χ^2 -test

*** : Significant at p < 0.001 by χ^2 -test

준비하는 시기이므로 저체중의 영양문제는 심각하게 고려되어야 한다.

3. 식습관 조사

Table 2는 조사대상자가 중요하다고 생각하는 식사, 아침 결식, 결식이유, 자신이 생각하는 식생활 개선점, 식사의 규칙성과 간식의 종류를 조사한 표이다.

많은 대학생들이 가장 중요하다고 생각하는 식사는 아침이라고 응답한 학생이 54.5%로 가장 많았고, 성별로 유의적인 차이를 보였다($p < 0.0001$). 남학생이 가장 중요하다고 생각하는 식사는 아침(47.2%), 점심(28.2%), 저녁(24.6%) 순으로 점심과 저녁이 비슷하였으나, 여학생은 아침이 중요하다고 응답한 학생이 61.5%로 남학생에 비해 유의적으로 높았고, 점심은 26.9%로 남학생과 비슷하였고, 저녁은 13.3%로 남학생보다 유의적으로 낮았다. 아침이 중요하다고 응답한 학생이 많았던 점은 가정에서나 사회에서 아침 식사 중요성을 늘상 강조해 왔기 때문이라고 생각된다.

가장 중요한 식사라고 생각한 아침의 결식비율을 살펴보니 남학생은 70.4%였고, 여학생은 77%로 여학생이 남학생보다 아침 결식 비율이 더 높았다. 본 연구결과를 종합해보면 중요하다고 생각하는 식사가 아침이라고 응답했던 비율이 높았음에도 불구하고 아침 결식 비율이 높았던 것은 알고 있는 것과 실천하는 것이 다르다는 것을 보여주었다. 따라서 앞으로 영양교육에서는 지식을 전달해주는 이론적인 것이 아니라 지식을 실생활에 실천할 수 있도록 하는 방향으로 교육하는 것이 필요하다고 생각된다.

결식하게 된 이유를 살펴보니 시간이 없어서라고 응답한 학생이 65.1%로 가장 많았고, 입맛이 없어서(16.9%), 습관이 돼서(11.3%), 체중을 줄이기 위해서(4.5%), 소화기 안 되어서가 2.2%로 가장 적게 나타났다. Lee 등(1996)의 연구에서 아침 결식율은 기숙사생 54.4%, 자취생 46.7%라고 보고하였으며 결식이유는 시간이 없어서 50.3%, 귀찮아서 20.0%로 보고되었다. Hong 등(1993) 연구에서도 아침 식사 결식 34%이었고, 결식 이유로는 시간이 없어서가 53%로 가장 많다고 보고되었다. Lee 등(1998)의 연구에서 아침 결식율은 78.5%였으며, 결식이유는 시간이 없어서(69.1%), 입맛이 없어서(13.3%), 식사준비가 안되어서(12.8%)로 보고되었다.

자신의 식생활 개선점을 조사한 결과 불규칙한 식사(52.4%), 과식(21%), 편식(13.4%), 결식(7.4%), 간식 과잉섭취(5.7%) 순으로 불규칙한 식사가 가장 높았다. 식사의 규칙성을 조사한 결과 30.7% 학생만이 규칙적으로 식사한다고 응답하였고, 식사의 불규칙성은 69.3%로 상당히

높게 나타났다. 전반적으로 아침식사는 결식율이 높고 불규칙적이라는 결과는 다른연구(Lee & Choi 1994; Lee & Lee 1995; Lee & Yu 1995; Lee 등 1998)와 일치할 뿐만 아니라 그 비율도 비슷하여 대학생 집단의 식행동의 한 특징으로 고려되어야 할 것이다. 동시에 아침식사의 영양학적 중요성을 고려할 때, 대학생을 대상으로 하는 영양교육에 아침식사에 대한 인식의 습득, 이를 위한 식생활 기술의 습득 등을 반드시 포함시켜야 할 것으로 사료된다.

남녀 대학생이 자주 먹는 간식은 스낵류와 컵라면이 31.9%로 가장 높았다. 남녀 대학생이 좋아하는 간식에는 차이가 있어 남학생의 경우 컵라면(37.5%), 스낵류(30.2%), 빵(12.2%), 과일(11.6%), 김밥(1.3%)순으로 나타났고, 여학생은 스낵류가 33.4%로 가장 높았고, 컵라면(26.5%), 과일(19.9%), 빵(13.9%), 김밥(1.9%)순으로 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). Lee & Cho (1995)의 중학생을 대상으로 한 연구에 의하면 여학생의 간식종류는 스낵류가 가장 많았고, 남학생은 가공면류(라면류 등)가 많았다고 보고하였고, Lee 등(1998)의 대학생을 대상으로 한 연구에서도 여학생은 스낵류가 가장 많았고, 남학생은 컵라면이 가장 많았다고 보고하였는데 본 연구의 결과와 일치하였다.

4. 흡연과 음주 및 운동

Table 3는 조사대상자들의 흡연과 음주 및 운동에 관한 결과이다. 조사대상자의 18.9%가 흡연을 하고 있었는데, 남녀학생 각각의 흡연률은 35.9%, 2.8%로 남녀간 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 충남지역(Hyun 2001) 남자대학생의 흡연률 66.7%와 전북지역(Kim 등 1996) 남녀대학생의 61.8%, 0.4%보다 남학생은 흡연률이 낮고, 여학생은 높았으며, 서울지역(Han & Cho 1998) 남녀대학생의 24.5%, 1.1%보다는 높았다. 남학생은 하루 9개비 이하가 10.3%, 10~20개비는 16%, 20~40개비는 8.6%이고 40개비 이상은 1%로 나타났고, 여학생은 하루 9개비 이하가 2.5%이고 10~20개비는 0.3%로 나타났다. 1997년 세계보건기구에서 한국 성인 남자의 흡연률은 68.2%로 세계에서 가장 높다고 발표하였으며, 여성 및 청소년의 흡연률도 증가하는 추세에 있다(Gi 1999). 흡연은 최근 주 사망원인인 암과 심장질환의 가장 중요한 원인이며 만성 호흡기질환에 관여하기도 한다. 최근 연구에 의하면 폐암과 만성폐쇄성 폐질환 발생의 80% 이상, 전체 암발생의 30% 정도가 흡연에 의한다고 하며, 30년간 중등도의 흡연지속 시 연간 폐암 발생률 0.1% 증가, 45년간 흡연지속시 0.5% 증가한다고 보고하였다(Shinton 1997; Benhamou 등 2001; Pizzuti 등 2001). Hyun (2001)의 연구에 의하면

Table 3. Alcohol drinking, smoking and exercise habits of the subjects

		Male	Female	Total	χ^2 -test
Frequency of drinking alcoholic beverages	None	33 (11.0)	45 (14.2)	78 (12.6)	51.0435***
	2 - 3/month	142 (47.2)	217 (68.5)	359 (58.1)	
	1 - 2/week	96 (31.9)	51 (16.1)	147 (23.8)	
	3 - 5/week	26 (8.6)	4 (1.3)	30 (4.9)	
	Almost everyday	4 (1.3)	0 (0.0)	4 (0.7)	
Daily smoking level	None	193 (64.1)	308 (97.2)	501 (81.1)	113.7049***
	Under 1/2 pack	31 (10.3)	8 (2.5)	39 (6.3)	
	1/2 - 1 pack	48 (16.0)	1 (0.3)	49 (7.9)	
	1 - 2 pack	26 (8.6)	0 (0.0)	26 (4.2)	
	Over 2 pack	3 (1.0)	0 (0.0)	3 (0.5)	
Exercise type	None	218 (72.4)	267 (84.2)	485 (78.5)	45.4734***
	Tennis	25 (8.3)	2 (0.6)	27 (4.4)	
	Walking	7 (2.3)	17 (5.4)	24 (3.9)	
	Jogging	13 (4.3)	5 (1.6)	18 (2.9)	
	Swimming	0 (0.0)	2 (0.6)	2 (0.3)	
	Rope-jumping	0 (0.0)	3 (1.0)	3 (0.5)	
	Health	38 (12.6)	21 (6.6)	59 (9.6)	

***: Significant at $p < 0.001$ by χ^2 -test

흡연량이 1개피 증가할 때 고콜레스테롤 위험을 1.08배 증가하고, 고중성지방의 위험을 1.14배 증가한다고 보고하였다. 흡연이 건강에 미치는 영향을 심각하게 고려한 미국에서는 흡연을 치료의 대상으로 규정하고 있는 실정입니다. 우리나라에서도 앞으로 질병을 일으킬 수 있고 또한 사망과도 직결되는 흡연에 대한 심각성을 인식하여 청소년시기부터 좀 더 집중적인 영양교육을 실시하고 정부차원에서도 금연구역 강화, 담배관련 세계개편을 강화하는 금연정책을 실시해야 한다고 생각한다.

조사대상자들의 음주에 대한 조사결과 남녀학생 각각 88%, 85.8%로 나타났다. 충남지역 대학생(Kim 등 2002) 남녀 각각 92.8%, 91.5%, 양산대학생(Shin & Woo 1999) 각각 91.1%, 84.3%보다 낮았으며, 전북지역(Kim 등 1996)의 남학생의 88%와는 일치하는 결과를 얻었다. 음주 빈도는 한달에 2~3번 먹는 사람이 남녀 각각 47.2%, 68.5%로 가장 많았고, 일주일에 1~2번 먹는 사람은 남녀 각각 31.9%, 16.1%, 일주일에 3~5번 먹는 사람은 남녀 각각 8.6%, 1.3%였으나 거의 매일 먹는 사람은 남학생만 1.3%로 나타났다. 양산대학교(Shin & Woo 1999) 학생들의 음주에 대해 조사한 연구에 의하면 음주빈도는 남학생은 2~3일에 한 번, 여학생은 한 달에 2~3번이 가장 많았으며 Kim 등(1997)의 연구에서는 남녀학생 모두 한달에 2~3번이 가장 많았다. 본 연구 결과로 볼 때 여학생은 남학생에 비해 술을 자주 섭취하지 않음을 알 수 있었다. 이는 우리나라 간질환으로 인한 사망률이 남자가 여자보다 4.2

배 높고, 인구 10만명 당 22.9명으로 전체 사망원인 중 5위(통계청 2001)인 결과와 일맥상통하다고 하겠다. 또한 술은 간뿐 아니라 구강, 기도, 식도, 간, 유방, 대장등의 암 발병을 증가시키며(Rogers & Conner 1986; Rehm 등 2001), 영양소 부족의 위험을 증가시키고, 심지어 균형잡힌 식사를 하는 사람에게도 영양소 부족의 위험이 상승한다고 보고되었다(Salaspuro 1993). Roger & Conner (1986)는 중간정도(1~2잔/일)의 음주자는 구강암 발생율이 60% 증가하고, 하루에 한 갑을 피우는 흡연자는 50%, 흡연과 음주를 모두하는 경우는 400% 증가한다고 하였다. 이와 같이 음주와 흡연을 같이 하는 것은 건강을 더욱 해칠 수 있으므로 계층별 음주에 대한 조사를 하여 이를 토대로 영양교육 프로그램을 개발하여 치료센터에 보급함으로써 실질적인 음주문제를 해결해나가는 것이 시급히 요구된다고 생각된다.

규칙적인 운동 실시 여부 조사에서는 조사 대학생의 21.5%만이 규칙적인 운동을 한다고 하였다. 규칙적인 운동을 하는 사람은 남녀학생 각각 27.6%, 15.8%로 남녀간 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 충남지역(Kim 등 2002)에서 운동을 하는 남녀학생이 각각 82.9%, 63.1%였고, 전북지역(Kim 등 1996)은 운동을 하는 학생이 71.2%, 42.2%보다 훨씬 낮았고, 보건복지부(1999)의 20대 운동 실천율인 31.7%보다도 실천율이 낮았다. 특히 여학생은 남학생보다 규칙적으로 운동하는 학생이 적었다. 남학생은 헬스가 가장 많고, 테니스, 조깅, 걷기 순이었고, 여학생도 헬

Table 4. Score distribution of mean nutrition knowledge

Nutrition knowledge	Male	Female	Total	χ^2 -test
High	217 (72)	271 (85)	488 (79)	16.8058***
Middle	77 (26)	43 (14)	120 (19)	
Low	7 (2)	3 (1)	10 (2)	
Mean	8.32 ± 1.67	8.95 ± 1.32		

***: Significant at $p < 0.001$ by χ^2 -test

스가 가장 많았고, 걷기, 조깅, 줄넘기, 테니스 순이었다. Kim 등 (2002)의 연구에 의하면 남학생은 조깅이 가장 많고, 맨손체조, 헬스, 농구, 테니스순이고, 여학생은 맨손체조가 가장 많고, 조깅, 헬스, 테니스였다. 운동하는 이유를 조사한 결과 기분전환이 가장 많았고 두 번째는 남학생은 여가선용, 근육강화였으나, 여학생은 체중감량, 몸매관리였다고 보고하였다. 본 연구결과 대학생이 가장 많이 하는 운동은 헬스로 조사되었는데, 이는 남학생의 근육강화와 여학생의 체중감량과 몸매관리를 해주는 운동이기 때문에 대학생이 선호한다고 생각된다.

5. 영양지식과 편의식품 섭취 실태

조사대상자들의 평균 영양지식점수는 남학생은 8.32이고, 여학생은 8.95로 나타났다(Table 4). 영양지식 점수로부터 4점이하, 5~7점, 8~10점으로 영양지식 수준을 하, 중, 상으로 나누어 남녀별 차이를 조사한 결과, 여학생의 영양지식 점수가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 영양지식 수준이 높은 '상' 군은 여학생이 85%, 남학생이 72%로 여학생이 높았으나, 영양지식 수준이 중간인 '중' 군과 낮은 '하' 군은 여학생이 남학생에 비해 낮았다. 이는 정규 교육과정에서 가정수업을 받은 여학생들이 학습의 효과에 의해 영양지식이 남학생에 비해 높았다고 생각되므로 영양교육의 대상을 남녀 모두에게 확대하는 것이 매우 중요하다고 생각된다.

Table 5는 편의식품의 섭취빈도를 나타낸 것이다. 주 1회를 기준으로 21점부터 0점까지 각 항목별로 점수를 부여하여 남녀별로 편의식품 섭취에 대해 살펴보았다. 전체적인 남학생(1.08 ± 0.98)과 여학생(1.06 ± 1.08)의 섭취상황은 주 1회 이상 섭취하는 것으로 나타났다. 항목별로 보면 남학생의 경우 '컵라면'을 1주일 2회(2.08 ± 2.95) 섭취하는 것으로 나타났고, '냉동튀김(1.91 ± 2.58)', '붕지라면(1.81 ± 3.00)', '김밥류(1.70 ± 3.07)'의 순으로 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 여학생의 경우 '김밥류'를 1주일 2회 이상(2.25 ± 3.26) 섭취하는 것으로 가장 자주 이용하였으며, '컵라면(1.89 ± 2.09)', '냉동튀김(1.77 ± 2.67)', '붕지라면(1.46 ± 1.95)', '어묵류

Table 5. Frequency score of convenience food intake

		Male	Female	t-test
Frozen food	Fries	1.91 ± 2.58 ¹⁾	1.77 ± 2.67	0.64
	Mandoo	1.14 ± 2.11	0.86 ± 1.28	2.03*
	Pilaff	0.56 ± 1.48	0.37 ± 0.97	1.91
Canned food	Meat	1.36 ± 2.17	1.28 ± 1.92	0.49
	Meat	0.96 ± 2.07	0.92 ± 2.16	0.27
	Sea food	0.85 ± 1.55	1.07 ± 2.10	-1.46
Refrigeration food	Vegetable	0.65 ± 1.86	0.91 ± 2.81	-1.38
	Fruit	0.50 ± 1.56	0.53 ± 1.53	-0.25
	Kimchi	1.01 ± 3.17	1.41 ± 3.97	-1.39
Instant food	Smoked meat	1.34 ± 2.00	1.29 ± 1.96	0.31
	Fish paste	1.64 ± 2.35	1.45 ± 2.22	1.04
	Packing rice	0.10 ± 0.45	0.12 ± 0.98	-0.29
Convenience store food	retorte	0.47 ± 1.86	0.33 ± 1.08	1.15
	Ramyon	1.81 ± 3.00	1.46 ± 1.95	1.72
	Cup Ramyon	2.08 ± 2.95	1.89 ± 2.09	0.94
Convenience store food	Cereal	0.50 ± 1.62	0.92 ± 2.43	-2.56**
	Kimbab	1.70 ± 3.17	2.25 ± 3.26	-2.13*
	Sandwich	0.89 ± 2.44	0.86 ± 2.09	0.15
Convenience store food	Hamburger	1.17 ± 2.85	1.00 ± 2.32	0.80
	Boiled egg	0.87 ± 2.50	0.51 ± 1.52	2.21*
Total		1.08 ± 0.98	1.06 ± 1.08	0.18

1) Mean ± SD
 21: 3 times per day
 7: 1 time per day
 2.5: 2-3 times per week
 0.625: 2-3 times per month
 0.115: 4-7 times per year
 *: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$
 14: 2 times per day
 4.5: 4-5 times per day
 1: 1 time per week
 0.25: 1 time per month
 0: mostly not

(1.45 ± 2.22)'를 주 1회 정도 이용하는 것으로 나타났다. 섭취빈도가 가장 낮은 것은 남녀 모두 '포장밥'이었으며, 섭취빈도는 년당 4회 미만으로 나타났다. 또한 '레토르트 식품', '과일 통조림', '냉동 볶음밥'도 매우 낮은 섭취빈도를 보였다.

편의식품 섭취시 남녀간에 유의적인 차이를 나타낸 품목은 '냉동만두', '씨리얼', '김밥류', '삶은 달걀'로 나타났다. '냉동만두'는 남자의 경우 주 1회 이상(1.14 ± 2.11), 여자는 한달에 3회 이상(0.86 ± 1.28) 섭취하였고($p < 0.05$), 씨리얼은 남자의 경우 한달에 2회(0.50 ± 1.62), 여자는 한달에 3회 이상(0.92 ± 2.43) 섭취하였고($p < 0.01$), 삶은 달걀은 남자의 경우 한달에 3회 이상(0.87 ± 2.50), 여자는 한달에 2회 정도(0.51 ± 1.51) 섭취하였다($p < 0.05$). 김밥류는 남자의 경우 주 1회 정도(1.70 ± 3.07) 섭취하는 것에 비해 여자는 주 2회 정도(2.25 ± 3.26) 섭취하는 것으로 나타났다($p < 0.05$). Mun 등(1998)의 연구에 의하면 편의식품 이용 빈도는 붕지라면, 컵라면, 햄 및 소시지, 냉동만두의 순서였고, Jung 등

(2002)의 연구에서는 냉동튀김, 김치, 라면, 냉동육류 등의 순서로 높게 났는데 본 연구에서는 김밥류, 컵라면, 냉동튀김, 봉지라면, 어묵류등의 순으로 높게 나타나 편의식품 이용빈도에 다소 차이가 있음을 볼 수 있었다.

Table 6은 한달용돈, 체질량지수(BMI), 거주형태, 영양지식 수준과 편의식품 섭취빈도를 각 개인별로 점수화하여 평균을 낸 값과의 유의적인 차이를 나타낸 것이다. 한달용

Table 6. Frequency of convenience food intake score by their pocket money, BMI and Nutrition knowledge level

		Frequency of convenience food intake	
		Mean ± SD	F-value or t-value
Pocket money (won)	< 100,000	0.95 ± 0.94	1.19
	100,001 - 200,000	1.01 ± 0.89	
	200,001 - 300,000	1.09 ± 1.06	
	> 300,000	1.20 ± 1.24	
Body mass index	BMI < 18.5	1.02 ± 0.95	0.16
	18.5 ≤ BMI < 25	1.08 ± 1.05	
	25 ≤ BMI	1.08 ± 1.01	
Residence type	Home w/parents	1.02 ± 1.04 ^{b1)}	2.64*
	Boarding w/cooking	1.04 ± 0.86 ^b	
	Dormitory	1.39 ± 1.24 ^a	
	Boarding w/meals	1.29 ± 0.92 ^a	
Regularity of meals	Regular	0.99 ± 0.99	0.35
	Irregular	1.10 ± 1.05	
Breakfast intake	Yes	1.09 ± 1.10	0.14
	No	1.06 ± 1.01	
Alcohol	Yes	1.01 ± 1.31	0.0003
	No	1.06 ± 0.99	
Smoking	Yes	1.06 ± 1.06	0.02
	No	1.09 ± 0.89	
Nutrition knowledge level	Low	1.48 ± 1.51 ^a	4.08**
	Middle	1.28 ± 0.95 ^b	
	High	1.01 ± 1.03 ^c	

* : Significant at p < 0.05 ** : Significant at p < 0.01
 1) : Values with different superscripts are significantly different by Duncan's multiple range test

돈은 편의식품 섭취빈도와 유의적인 차이를 보이지는 않았으나, 한달 용돈이 10만원 미만인 경우 편의식품 섭취빈도는 한달에 3회 이상(0.95 ± 0.94) 섭취하였으며, 30만원 이상인 경우 편의식품 섭취빈도는 주 1회 이상(1.20 ± 1.24)으로 용돈이 많아질수록 편의식품 섭취빈도가 높아지는 것으로 나타났다. 체질량지수도 편의식품 섭취빈도와 유의적인 차이를 보이지 않았으나 저체중일때보다 정상체중과 과체중일때 편의식품 섭취빈도가 높아지는 것으로 보였다.

거주형태가 편의식품 섭취빈도에 미치는 영향을 살펴본 결과 기숙사와 자취생들의 편의식품 섭취빈도는 유의적으로 높았고, 하숙, 자택에 거주하는 학생의 편의식품 섭취빈도는 유의적으로 낮았다. 식습관이 편의식품섭취에 미치는 영향을 살펴본 결과 식사를 불규칙적으로 하는 학생과 아침식사를 섭취하는 학생의 편의식품 섭취빈도가 높았고, 알코올섭취를 하는 학생과 흡연을 하는 학생은 편의식품 섭취빈도가 낮게 나타났다. Lee 등(1996)의 연구에서도 거주형태별로 식습관과 영양섭취실태를 살펴본 결과 기숙사와 자취생들은 아침 결식율이 높고, 규칙적인 식사를 하지 못하였으며, 간식의 섭취비율이 높았고, 다섯가지 기초식품군을 골고루 갖추어 먹지 않는 좋지 못한 식습관을 가지고 있다고 보고하였다. 이와 같이 대학생들은 거주형태에 따라서 식사내용 및 식습관이 영향을 받고 있는 것으로 조사되었다. 조리가 간편하고 식사시간을 줄일 수 있기 때문에 기숙사생이나 자취생은 편의식품을 자주 이용하고 있는 실정이다. 따라서 스스로 식사를 관리해야하는 기숙사생이나 자취생이 합리적인 영양지식을 바탕으로 편의식품을 선택할 수 있도록 하기 위해 좀 더 집중적인 영양교육이 필요할 것으로 사료된다.

영양지식과 편의식품 섭취빈도 사이에는 유의적인 차이를 보였다. 영양지식 수준이 높은 '상' 군에서 편의식품 섭취빈도는 주 1회 정도(1.01 ± 1.03) 였고, 영양지식 수준이 낮은 '하' 군에서는 주 1회 이상(1.48 ± 1.51)으로 영

Table 7. Correlation coefficient of nutrition knowledge, BMI, alcohol drinking, smoking and the mean consumption of convenience food

	Nutrition knowledge	BMI	Alcohol drinking	Smoking	The mean consumption of convenience food
Nutrition knowledge	1.00000				
BMI	-0.06796	1.00000			
Alcohol drinking	-0.10727**	0.16212***	1.00000		
Smoking	-0.15526***	0.32211***	0.27448***	1.00000	
The mean consumption of convenience food	-0.14092***	-0.00723	0.06944	-0.00476	1.00000

*: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

양지식이 낮을수록 편의식품 섭취빈도는 유의적으로 높아지는 것을 보여주었다($p < 0.01$). 따라서 영양지식, BMI, 음주, 흡연과 편의식품 섭취와의 상관관계를 살펴본 결과 (Table 7) 음주와 흡연은 유의한 정의 상관관계를 보였고 ($p < 0.0001$), BMI와 음주, 흡연사이에도 정의 상관관계를 보였다($p < 0.0001$). 영양지식은 알코올섭취와 역의 상관관계를 보였고($p < 0.01$), 흡연, 편의식품 섭취빈도와도 역의 상관관계를 보였다($p < 0.0001$). 이와 같은 결과는 영양지식이 높을수록 편의식품 섭취빈도가 낮고, 음주와 흡연 비율이 낮다는 것을 보여주었다. 다른 연구에서와 같이 영양교육을 통해 영양지식을 향상시키는 것이 식생활 향상을 시키는데 매우 중요하다는 것을 보여주었다. Lee 등(2001)의 연구에 의하면 영양지식 수준이 높은 '상' 군에서 채소류 섭취가 유의적으로 높았고, 영양지식 수준이 낮은 '하' 군은 탄산음료, 라면을 자주 섭취한다고 보고되었다. 본 연구결과와 같이 영양지식 수준이 높은 '상' 군은 건강에 관심을 가지고 있기 때문에 건강에 도움이 되는 바람직한 식품인 채소류 섭취를 유의적으로 높게 하고, 편의식품의 섭취빈도를 적게 하는 것으로 보인다. 이와같이 영양지식으로 인지하고 것이 실생활에 영향을 준다는 것을 알 수 있었다.

요약 및 결론

본 연구는 2002년 11월 20일부터 11월 30일까지 전남대학교, 조선대학교, 기독교간호대학과 광주보건대학 재학하고 있는 남학생 301명(48.7%), 여학생 317명(51.3%) 총 618명을 대상으로 식습관, 영양지식 및 편의식품 섭취 실태를 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 조사대상자는 남학생이 301명(48.7%), 여학생이 317명(51.3%)이었다. 거주형태를 보면 자택이 68.9%, 자취, 기숙사, 하숙이 각각 18.6%, 10.1%, 2.4%으로 자택비율이 높았고, 대학생의 식사제공자는 부모님이 57.6%, 자신이 26.7%, 기타가 15.7%이었다. 한달 용돈은 남학생의 경우는 20~30만원(40.2%)가 가장 많은 것으로 나타났고, 여학생은 10~20만원(42.3%)이 가장 높게 나타났다.

2) 조사 대상자의 평균 신장과 체중은 남학생의 경우 174.4 cm, 66.9 kg 이었으며, 여학생은 161.8 cm, 50.9 kg이었다. 평균 BMI는 남자 22.0, 여자 19.5로 남학생이 여학생보다 높게 나타났다. BMI에 따른 비만분포를 보면 남녀학생 모두 정상이 88%, 71%로 가장 많았고, 저체중은 남녀 각각 3.7%, 29%, 과체중은 남학생만 8.3%로 나

타났다.

3) 가장 중요하다고 생각하는 식사는 아침이라고 응답한 학생이 54.52%로 가장 많았고, 성별로 유의적인 차이를 보였다($p < 0.0001$). 많은 대학생이 가장 중요한 식사라고 응답한 아침의 결식비율을 살펴보니 73.8%로 상당히 높았다. 결식하게 된 이유는 시간이 없어서라고 응답한 학생이 65.1%로 가장 많았고, 입맛이 없어서(16.9%), 습관이 돼서(11.3%), 체중을 줄이기 위해서(4.5%), 소화기 안 되어서가 2.2%로 나타났다. 자신의 식생활 개선점을 조사한 결과 불규칙한 식사(52.4%), 과식(21%), 편식(13.4%), 결식(7.4%), 간식 과잉섭취(5.7%)순으로 불규칙한 식사가 가장 높았다. 식사의 규칙성을 조사한 결과 30.7%학생만이 규칙적으로 식사한다고 응답하였고, 식사의 불규칙성은 69.3%로 상당히 높게 나타났다. 남녀 대학생이 자주 먹는 간식은 스낵류와 컵라면이 31.9%로 가장 높았다. 남녀 대학생이 좋아하는 간식에는 차이가 있어 남학생의 경우 컵라면(37.5%), 스낵류(30.2%), 빵(12.2%), 과일(11.6%), 김밥(1.3%)순으로 나타났고, 여학생은 스낵류가 33.4%로 가장 높았고, 컵라면(26.5%), 과일(19.9%), 빵(13.9%), 김밥(1.9%) 순으로 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$).

4) 조사대상자의 18.9%가 흡연을 하고 있었는데, 남녀 학생 각각의 흡연률은 35.9%, 2.8%로 남녀간 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 남학생은 하루 9개비 이하가 10.3%, 10~20개비는 16%, 20~40개비는 8.6%이고 40개비 이상은 1%로 나타났고, 여학생은 하루 9개비 이하가 2.5%이고 10~20개비는 0.3%로 나타났다. 음주에 대한 조사결과 남녀학생 각각 88%, 85.8%로 나타났다. 음주 빈도는 한달에 2~3번 먹는 사람이 남녀 각각 47.2%, 68.5%로 가장 많았고, 일주일에 1~2번 먹는 사람은 남녀 각각 31.9%, 16.1%, 일주일에 3~5번 먹는 사람은 남녀 각각 8.6%, 1.3%였으나 거의 매일 먹는 사람은 남학생만 1.3%로 나타났다. 규칙적인 운동을 하는 사람은 남녀학생 각각 27.6%, 15.8%로 남녀간 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 남학생은 헬스가 가장 많고, 테니스, 조깅, 걷기 순이었고, 여학생도 헬스가 가장 많았고, 걷기, 조깅, 줄넘기, 테니스 순이었다.

5) 조사대상자들의 평균 영양지식점수는 남학생은 8.32이고, 여학생은 8.95로 나타났다. 영양지식 수준이 높은 '상' 군은 여학생이 85%, 남학생이 72%로 여학생이 유의적으로 높았으나, '중' 군과 '하' 군은 여학생이 남학생에 비해 유의적으로 낮게 나타났다($p < 0.001$). 편의식품의 섭취빈

도를 살펴본 결과 전체적인 섭취상황은 남녀 각각 1.08과 1.06으로 주 1회 이상 섭취하는 것으로 나타났다. 항목별로 보면 남학생의 경우 '컵라면'을 1주일에 2회(2.08 ± 2.95) 섭취하는 것으로 나타났고, '냉동튀김(1.91 ± 2.58)', '봉지라면(1.81 ± 3.00)', '김밥류(1.70 ± 3.07)'의 순으로 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 여학생의 경우 '김밥류(2.25 ± 3.26)'를 가장 자주 이용하였으며, '컵라면(1.89 ± 2.09)', '냉동튀김(1.77 ± 2.67)', '봉지라면(1.46 ± 1.95)', '어묵류(1.45 ± 2.22)'를 주 1회 정도 이용하는 것으로 나타났다. 섭취빈도가 가장 낮은 것은 남녀 모두 '포장밥'이었으며, 섭취빈도는 년당 4회 미만으로 나타났다. 또한 '레토르트 식품', '과일 통조림', '냉동 볶음밥'도 매우 낮은 섭취빈도를 보였다.

6) 한달용돈, 체질량지수(BMI), 거주형태, 영양지식 수준과 편의식품 섭취빈도를 각 개인별로 점수화하여 평균을 낸 값과의 관계를 살펴본 결과 한달용돈이 많아지고, 체질량지수가 높아질수록 편의식품 섭취빈도가 높아졌고, 영양지식 수준이 낮을수록 편의식품 섭취빈도는 유의적으로 높아졌다($p < 0.01$). 스스로 식사를 관리해야 하는 기숙사와 자취생들의 편의식품 섭취빈도는 유의적으로 높았고, 하숙, 자택에 거주하는 학생의 편의식품 섭취빈도는 유의적으로 낮았다($p < 0.05$). 식습관이 편의식품섭취에 미치는 영향을 살펴본 결과 식사를 불규칙적으로 하는 학생과 아침식사를 섭취하는 학생의 편의식품 섭취빈도가 높았고, 알코올섭취를 하는 학생과 흡연을 하는 학생은 편의식품 섭취빈도가 낮게 나타났다. 영양지식, BMI, 음주, 흡연과 편의식품 섭취와의 상관관계를 살펴본 결과 영양지식은 알코올섭취와 역의 상관관계를 보였고($p < 0.01$), 흡연, 편의식품 섭취빈도와도 역의 상관관계를 보였다($p < 0.0001$).

광주지역 대학생을 조사한 결과 영양지식 수준이 높은 군은 편의식품의 섭취빈도가 낮았고, 교육과정에서 가정수업을 받은 여대생에서 영양지식이 높았는데, 이 연구 결과는 영양지식 수준이 학습효과에 의해 영향을 받고, 영양지식이 높을수록 건강에 관심을 가지고 실생활에 실천하고 있다고 생각하였다. 그러나 2세를 출산하여 부모가 되는 성인기를 준비하는 시기임을 알고 있는 여대생은 저체중이 많았고, 가장 중요하다고 응답한 아침식사의 결식율이 높았던 결과는 알고 있는 것과 실천하는 것이 다르다는 것을 보여주었다. 따라서 대학에서 식품영양학 관련 강좌를 통하여 학생들에게 영양지식을 증진시키고, 그 효과를 더욱 더 증진시키기 위해서는 적절한 영양교육 프로그램을 개발하는 것이 더욱 필요하다고 생각된다.

참 고 문 헌

- 김현신 · 서은숙 · 신미경(1996) : 전북지방 대학생의 식행동에 관한 조사 연구. *동아시아식생활학회지* 6(2): 153-166
- 보건복지부(1999) : '98 국민건강 · 영양조사, 보건의식행태조사
- 윤 선(1999) : 한국형 건강편의식 개발 전략과 조리과학의 역할. *한국조리과학회* 15(4): 430-439
- 이효지 · 조강영(1995) : 남녀 중학생의 식생활 행동과 건강상태에 관한 연구. *한국생활과학연구* 13(13): 17-55
- 지선하(1999) : 한국인의 흡연 실태-총 흡연자수 1,250만명. *담배없는 세상* 6(121): 8-12
- 통계청(2001) : 2000년 사망원인통계결과, 통계청 인구분석과
- 한국보건산업진흥원(1999) : 1998년도 국민건강 · 영양조사 결과 보고서(영양조사부문), 보건복지부, pp.234-251
- Benhamou D, Cuvelier A, Muir JF, Leclerc V, Le Gros V, Kottakis J, Bourdeix I (2001): Rapid onset of bronchodilation in COPD: a placebo-controlled study comparing formoterol (Foradil Aerolizer) with salbutamol (Ventodisk). *Respir Med* 95(10): 817-821
- Cho HS (1997): A study on college students dietary behavior and consciousness of Korean Traditional food in Junlanamdo. *The Korean Society of Dietary Culture* 12(3): 301-308
- Han MJ, Cho HA (1998): Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *The Korean Society of Dietary Culture* 13(4): 317-325
- Hong SM, Bak KJ, Jung SH, Oh KW, Hong YA (1993): A study on nutrient intakes and hematological status of female college students of Ulsan city. *Korean J Nutr* 26(3): 338-346
- Hyun WJ (2001): The relationship between obesity, lifestyle, and dietary intake and serum lipid level in male university students. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 162-171
- Jung EY, Lim YH, Park MS, Kim MW (2002): A survey of the consumption of convenience foods. *Korean J Comm Nutr* 7(2): 149-155
- Kim BR, Han YB, Chang UJ (1997): A study on the attitude toward control, diet behavior and food habits of college students. *Korean J Comm Nutr* 2(4): 530-538
- Kim IS, Yu HH, Han HS (2002): Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college students in the Chungnam area. *Korean J Comm Nutr* 7(1): 45-57
- Kim KN, Lee KS (1996): Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J Comm Nutr* 1(1): 89-99
- Kim KS, Han KS (1997): Food and dietary habits. Daehan Printing & Publishing Co., Seoul
- Kim WK, Lee KA (1998): Effect of food behaviors on nutrients and food intake in college students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 27(6): 1285-1298
- Kwak DK, Lee KE, Park HW, Ryn K, Choi EJ, Hong WS, Jang HJ, Kim SH (1997): The survey of housewives perception for the development of refrigerated convenience foods for Koreans. *The Korean Society of Dietray Culture* 12(4): 391-400
- Lee HB, Yu YS (1995): A study on lunch meal practice of the college students in Seoul area. *The Korean Society of Dietary Culture* 10(3): 147-154

- Lee HS, Lee JA, Paik JJ (1998): A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. *Korean J Comm Nutr* 3(1): 34-43
- Lee KA (1999): 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): 732-746
- Lee KC, Lee EY, Lee KY, Kim MJ, Kim YO, Hwang IK (1989): A study on the consumer behavior in the industrial society - commodity substitution and buying behavior for food, clothing and shelter of households in Seoul. *J Korean Home Economic Association* 27(2): 115-132
- Lee KW, Lee YM (1995): Nutritional knowledge, attitude and behavior of college students in Seoul and Kyunggido area. *The Korean Society of Dietary Culture* 10(2): 125-132
- Lee MS, Lee JW, Woo MK (2001): Study on the factors influencing food consumption by food frequency questionnaire of university students in Taejon. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 172-181
- Lee YN, Choi HM (1994): A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. *The Korean Society of Dietary Culture* 9(1): 1-10
- Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM (1996): Study on the food habits of college students by residences. *Korean J Comm Nutr* 1(2): 189-200
- Montenson GM, Hoerr SL, Garner DM (1993): Predictors of body satisfaction in college women. *Am Diet Asso* 93(9): 1037-1039
- Mun SJ, Yoon HJ, Kim JH, Lee YJ (1998): A study on the perception and consumption pattern of convenience foods by Korean college students. *The Korean Society of Dietary Culture* 13(3): 227-239
- Mun SJ, Yoon HJ, Kim JH, Lee YJ (1999): A factor analysis on the value system of convenience foods by Korean college students. *J Korea Society of Food & Cookery Science* 15(4): 327-337
- Park HR (1996): Current nutritional status by different age group. *Korean J Comm Nutr* 1(2): 301-322
- Pizzuti A, Gnani R, Testa MA, Antonielli E, Bassignana A, Rovere ME, Abogadri E, Di Leo M (2001): Cardiovascular risk factors in a community in Piedmont: changes after 11 years and a comparison with other regional and national data. *Ital Heart J* 2(9 suppl): 1005-1010
- Rehm J, Greenfield TK, Rogers JD (2001): Average volume of alcohol consumption, patterns of drinking, and all-cause mortality: results from the US National Alcohol Survey. *Am J Epidemiol* 153(1): 64-71
- Rogers AE, Conner MW (1986): Alcohol and cancer. *Adv Exp Med Biol* 206: 473-495
- Ryu HK, Yoon JS (2000): Comparative study of nutrient intakes and health status with body size and weight control experience in adolescent females. *Korean J Comm Nutr* 5(3): 444-451
- Salaspuro M (1993): Nutrient intake and nutritional status in alcoholics. *Alcohol Alcohol* 28(1): 85-8
- Seymour M, Hoerr SL, Huang Y (1997): Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different? *J Nutr Educ* 2(1): 21-26
- Shin AS, Woo MH (1999): A study of drinking behavior among students at Yangsan college. *The Korean Society of Dietary Culture* 14(2): 131-136
- Shinton R (1997): Lifelong exposures and the potential for stroke prevention: the contribution of cigarette smoking, exercise, and body fat. *J Epidemiol Community Health* 51(2): 138-143
- Yim KS (1998): Changes of plasma cardiovascular disease risk factors according to the health practice and dietary habits in health male university students. *Korean J Comm Nutr* 3(5): 685-694
- Yoon S, Son KH, Kwak DK, Kim JS, Kwon DJ (1998): Consumer Trends on Dietary and Food Purchasing Behaviors and Perception for the Convenience Foods. *The Korean Society of Dietary Culture* 13(3): 197-206