

인천지역 식품영양전공과 비전공 대학생의 식습관 및 건강관련 생활습관 비교

노정옥[†] · 우경자

인하대학교 생활과학대학 식품영양학과

A Comparison of Dietary Behavior and Health-Related Lifestyles of Food and Nutrition Major and Non-Major University Students in Incheon Area

Jeong Ok Rho[†] and Kyung Ja Woo

Department of Food and Nutrition, Inha University

Abstract

This study was conducted to investigate the dietary behavior and health-related lifestyles of university students in Incheon area. Self administered questionnaires were collected from 179 food and nutrition major and non-major students. Statistical data analysis was completed using a SPSS v.10.0 program. The results are summarized as follows: The average weight, height, BMI and PIBW of the major and non-major male and female students were 69.89kg, 172.89cm, 23.4 and 106.49; 67.27kg, 173.98cm, 22.2 and 101.35; 50.61kg, 161.20cm, 19.53 and 92.25; 53.77kg, 161.53cm, 20.56 and 97.18, respectively. The breakfast skipping ratio of the subjects were very high, which was mainly due to the reason "lack of time". More than 75% of male students and 61% of female students responded to have lunch at university canteens or restaurants around campus regularly. About 56% of male students and 68% of female students responded to have dinner irregularly, which mainly caused by the reasons "irregularity of lecture" and "appointment with friends". The ratio of snacks intake of the subjects were high; Ramyun was the snack item taken the most by the male students and fruits and cookies by the female ones. More than 50% male students and 2% of female students were smokers. A half of students drunk alcohol once or twice a week. The dietary behaviors and health-related lifestyles between major and non-major male students tended to be very similar. The major female students showed more health-oriented dietary behaviors in comparison with the non-major ones. Therefore, they should have a major-oriented and practically organized nutritional education program to correct their dietary behaviors and health-related lifestyles for health.

Key words : university student, dietary behavior, health-related life styles.

I. 서 론

개인의 식습관은 심리적, 사회적, 환경적, 문화적 영향을 받는 식행동으로 올바른 식습관은 건강유지, 신체발육 및 개인의 정서안정에 기여하게 된다(Lee & Byun 1992). 사춘기

이전에 형성된 식습관은 변화되기가 힘들지만 영양, 식품, 식습관의 중요성에 관한 지식을 터득하게 되면 스스로 바람직한 음식을 선택할 수 있는 능력이 생기고 식품선택이 반복되어 기호가 바뀌면서 새로운 식습관이 만들어질 수 있다(Park 등 1989). 이는 식품영양학을 전공하지 않은 학생이 교양 영양학과목을 수강 후에 식습관, 영양지식 및 식생활태도가 바람직한 방향으로 바뀌었다고 보고한 Lee & Kyung (1999)의 연구에서 확인할 수 있다. 대학생들은 우리의 현재 식문화의 일부를 이루면서 미래의 우리의 식문화를 형성하

[†]Corresponding author : Tel. 032-860-8122, Fax. 032-862-8120
E-mail: Frau_Rho1964@yahoo.co.kr

고 발전시켜 나아가야 할 매우 중요한 위치에 있지만(Jung & Shin 2002) 갑자기 자유로워진 생활로 불규칙한 식사 또는 결식, 부적당한 간식 등으로 영양섭취실태에 문제가 있으며(You 등 1994) 시간절약과 간편함 때문에 인스턴트식품과 편의식품의 이용이 증가하고 있는 실정이다(Shin & Seo 1995). 많은 대학생들이 이미 편의 식품섭취로 인한 영양적인 불균형의 가능성을 알고 있으나(Jung 등 2002) 제한된 경제력으로 식품선택의 폭이 넓지 못하기 때문에 저렴하면서도 편리한 기호위주의 식품을 선택함으로써 더욱 불량한 영양상태를 초래하는 것으로 조사되었다(Choi 등 2002). 특히 You 등(1994) 및 Chung & Chang(2002)은 여대생의 경우 부적절한 식생활을 한 결과 철분섭취의 부족이 나타났다고 보고하였으며 Lee & Choi(1994)는 여학생은 습관적, 충동적 그리고 스트레스해소 등의 심리적인 이유로 간식섭취율이 남학생보다 높다고 보고하였다. 따라서 대학생의 높은 간식섭취율을 고려한 올바른 식품선택 및 섭취 등의 영양교육과 적절한 대책이 논의될 필요가 있겠다. 이러한 관점에서 노정옥 · 우경자(2003)는 대학생들이 우리나라 전통떡을 간식으로 섭취할 수 있도록 대학교의 학교식당 및 휴게실에서의 떡의 판매를 제안하였는데 이는 대학생의 올바른 식생활지도 뿐만 아니라 전통식품인 떡의 섭취도를 높일 수 있는 적절한 대책으로 사료된다.

대학생의 식습관에 관한 연구로는 식품섭취에 따른 영양실태조사(Cheong 등 2001, Lee & Chang 2003, Lee & Kyung 1999, Lee & Kyung 2003, Kim & Lee 1998, You 등 1994)와 기호도 조사(Choi 등 2001, Shin & Seo 1995) 및 생활태도(Choi 등 2002, Lee 1999, Lee & Choi 1994) 등의 다양한 관점에서 연구되어 왔으나 식품영양학과전공과 비전공 학생들의 식습관을 비교한 연구(Cheong 등 2002)는 많지 않다. 따라서 본 연구에서는 식품영양학과전공 및 비전공 대학생을 대상으로 식생활습관을 조사하고 그들의 전공간에 따른 차이를 비교함으로써 대학생의 영양개선을 효과적으로 수행하기 위한 영양교육의 기초자료를 마련하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

대학생들의 식습관 및 식생활습관을 조사하기 위하여 인천소재 대학교의 학생을 대상으로 하여 담당교수님의 협조를 얻어 2003년 3월 10일부터 3월 21일까지 설문조사를 하였다. 설문지는 식품영양학과학생과 식생활관련 교양과목을 수강중인 전공이 다른 총 179명의 대학생을 표본으로 조사하였으며 강의시작전에 방문하여 학생에게 설문지 실시목적

을 설명하고 설문지를 배포하여 그 자리에서 직접 기입하도록 하였다. 본 연구를 위하여 설문지는 총 190부를 배포하여 총 188부가 회수되었으며 이중 불충분하게 응답한 9부를 제외한 179부(95.2%)를 분석자료로 사용하였다.

2. 연구내용 및 분석방법

본 연구를 위해 개발된 설문지는 연령, 신장, 체중 등을 포함하는 일반사항 7문항과 식습관에 관한 사항으로 아침식사, 점심식사, 저녁식사, 간식, 흡연 및 음주로 분류하여 총 16문항으로 구성하였다. 개발된 설문지는 식품영양학과전공 대학원생을 대상으로 예비조사를 하였으며 확인된 문제점들을 보완·수정한 후 설문지를 완성하였다.

신장과 체중을 조사하여 신체질량지수(Body Mass Index, kg/m^2)를 계산하였으며 BMI지수 20이하를 수척, 20~25를 정상, 25~30을 과체중, 30이상을 비만으로 판정하였으며 또 한 Broca의 변법으로 표준체중을 (신장 - 100) × 0.9로 산출하여 표준체중에 대한 실제체중의 비율인 PIBW(Percent ideal body weight)를 구하여 90이하를 수척, 90~110을 정상, 110~120을 과체중, 120이상을 비만으로 분류하였다.

자료의 분석은 SPSS(Statistical Package for the Social Science)를 이용하여 빈도, 평균, 표준편차를 구하였다. 독립된 두 집단간의 평균값을 비교할 때는 두 표본 t-검정(two sample t-test)방법을 이용하여 집단간의 차이를 분석하였으며 조사대상자의 전공별에 따른 식습관은 χ^2 검정을 이용하여 차이를 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

본 연구는 인천에 위치한 대학교에 재학중인 식품영양학과전공학생과 비전공 학생 179명을 대상으로 하였으며 조사대상자의 일반사항을 조사한 결과는 Table 1과 같다. 남학생 29.6%(전공자 5.0%, 비전공자 24.6%), 여학생 70.4%(전공자 46.4%, 비전공자 24.0%)이었으며 전공 남학생의 평균연령은 24.67세, 비전공 남학생은 24.25세였고 전공 여학생은 23.35세, 비전공 학생은 21.60세이었다. 학생들의 거주상태는 전공의 차이 없이 남녀 학생 모두 가족과 함께 사는 경우가 가장 많았으며 자취, 친척집, 하숙, 기숙사의 순으로 조사되었다. 출생지는 남녀학생 모두 서울출생자가 가장 많았으며 다음으로 인천, 전라도, 충청도, 경상도의 순이었다. 주성장지는 인천, 서울, 경상도의 순으로 대부분 경인지역에서 성장한 것으로 조사되었다. 조사대상자의 한달 용돈은 21~30만원이 가장 많은 비율을 차지하였다.

Table 1. General characteristic of subjects

N(%)

Categories	Male		Female		Total
	Major(n=9)	Non-major(n=44)	Major(n=83)	Non-major(n=43)	
Age(years)	24.67±1.94 ¹⁾	24.25±2.91	22.35±1.76	21.60±1.84	
Type of residence					
One's own house	5(55.6)	28(63.6)	73(88.0)	27(64.3)	133(74.3)
Relative's	-	4(9.1)	2(2.4)	-	6(3.3)
Dormitory	-	-	-	1(2.4)	1(0.6)
Boarding	-	1(2.3)	1(1.2)	1(2.4)	3(1.7)
Self-Boarding	4(44.4)	11(25.0)	7(8.4)	13(31.0)	36(20.1)
The other	-	-	-	-	-
Birth area					
Seoul	2(22.2)	18(40.9)	30(36.1)	13(30.2)	63(35.2)
Incheon	2(22.2)	12(27.3)	23(27.7)	5(11.6)	42(23.5)
Kyungkido	-	1(2.3)	6(7.2)	4(9.3)	11(6.1)
Kangwondo	1(11.1)	2(4.5)	3(3.6)	1(2.3)	7(3.9)
Choochungdo	1(11.1)	2(4.5)	6(7.2)	4(9.3)	13(7.3)
Kyungsangdo	1(11.1)	3(6.8)	6(7.2)	3(9.3)	13(7.3)
Pusan	-	1(2.3)	4(4.8)	3(7.0)	8(4.5)
Junlado	2(22.2)	5(11.4)	5(6.0)	10(23.3)	22(12.3)
Jejudo	-	-	-	-	-
The other	-	-	-	-	-
Grown area					
Seoul	2(22.2)	15(34.1)	19(22.9)	12(27.9)	48(26.8)
Incheon	4(44.4)	15(34.1)	36(43.3)	9(20.9)	64(35.8)
Kyungkido	1(11.1)	4(9.1)	19(22.9)	9(20.9)	33(18.4)
Kangwondo	1(11.1)	2(4.5)	-	1(2.3)	4(2.2)
Choochungdo	-	1(2.3)	2(2.4)	3(7.0)	6(3.4)
Kyungsangdo	-	2(4.5)	4(4.8)	2(4.7)	8(4.5)
Pusan	-	1(2.3)	2(2.4)	2(4.7)	5(2.8)
Junlado	-	4(9.1)	19(1.2)	5(11.6)	11(6.1)
Jejudo	-	-	-	-	-
The other	-	-	-	-	-
Monthly expense (10,000₩)					
<10	-	2(4.5)	29(2.4)	7(16.3)	11(6.1)
11~20	1(11.1)	13(29.5)	18(21.7)	5(11.6)	37(20.7)
21~30	1(11.1)	13(29.5)	45(54.2)	18(41.9)	77(43.0)
31~40	5(55.6)	7(15.9)	14(16.9)	7(16.3)	33(18.4)
41~50	2(22.2)	7(15.9)	49(4.8)	5(11.6)	18(10.1)
51<	-	2(4.5)	-	1(2.3)	3(1.7)

1) Mean±S.D.

2. 조사대상자의 체위 및 비만도

조사대상자의 평균체중과 신장은 Table 2와 같다. 전공 남학생은 69.89kg, 172.89cm 비전공 남학생은 67.27kg, 173.98cm이었으며 전공 여학생은 50.61kg, 161.20cm이며 비전공 여학생은 53.77kg, 161.53cm이었다. 한국인 성인 표준치(RDA 2000)인 남자 67kg, 174cm와 비교할 때 비전공 남학

생은 표준치와 거의 비슷한 수준이었으나 전공 남학생은 기준치보다 신장이 작았으며 체중은 2.9kg 정도 기준치보다 높은 수준이었다. 여학생의 경우는 표준치(체중 54kg, 신장 161cm)와 비교할 때 비전공 여학생은 표준치와 거의 비슷하였으나 전공 여학생의 경우 신장은 한국인 성인 표준치와 비슷하였으나 체중은 기준치보다 약 3.4kg 낮은 수준이었다.

Table 2. Anthropometric data of the subjects

N(%)

Categories	Male			Significance	Female			Significance
	Major	Non-major	Total		Major	Non-major	Total	
Weight(kg)	69.89±7.10 ¹⁾	67.27±7.60		p = 0.347 ^{NS2)}	50.61±4.18	53.77±7.89		p = 0.004 ^{**3)}
Height(cm)	172.89±3.62	173.98±4.32		p = 0.484 ^{NS}	161.20±4.30	161.53±5.65		p = 0.715 ^{NS}
BMI								
< 20	-	6(13.6)	6(11.3)		52(62.7)	18(41.9)	70(55.6)	
20~25	8(88.9)	34(77.3)	42(79.2)		31(37.3)	23(53.5)	54(42.9)	
25~30	1(11.1)	4(9.1)	5(9.4)		-	1(2.3)	1(0.8)	
30<	-	-	-		-	1(2.3)	1(0.8)	
	23.36±1.99	22.21±2.2	53(100.0)	p = 0.155 ^{NS}	19.53±1.50	20.56±2.5	126(100.0)	p = 0.004 ^{**}
PIBW ⁵⁾								
< 90	-	6(13.6)	6(11.3)		33(39.8)	15(34.9)	48(38.1)	
90~110	6(66.7)	30(68.2)	36(67.9)		48(57.8)	23(53.5)	71(56.3)	
110~120	3(30.3)	7(15.9)	10(18.9)		2(2.4)	4(9.3)	6(4.8)	
120<	-	1(2.3)	1(1.9)		-	1(2.3)	1(0.8)	
	106.49±8.86	101.35±10.13	53(100.0)	p = 0.164 ^{NS}	92.25±8.03	97.18±11.64	126(100.0)	p = 0.006 ^{**}

1) Mean±S.D., 2) NS: Not significance, 3) **: p<0.01 by χ^2 -test,4) Body Mass Index: Weight(kg) / Height(m²),

5) Percent Ideal Body Weight: Weight(kg) × 100 / (Height(cm) - 100) × 0.9.

BMI의 경우, 전공 남학생과 비전공 남학생의 평균치는 각각 23.36, 22.21로서 Shin & Seo(1995)의 연구결과보다 높았다. 전공 여학생의 평균 BMI는 19.53, 비전공 여학생은 20.56이었다. 전체 남학생의 79.2%가 정상범위인 20~25에 속하였고 수척범위인 20이하는 11.3%이었다. 그러나 여학생은 전공에 상관없이 전체 여학생중 55.6%가 수척범위인 20 이하였으며 정상범위에 속하는 여학생은 42.9%이었다. 이는 You 등(1994)의 연구에서도 BMI가 20이하인 여학생의 수가 정상범위의 여학생 수보다 높았던 결과와 유사하다. 그리고 식품영양전공 여학생의 BMI와 비전공 여학생의 BMI를 비교하면 전공 여학생의 62.7%가 20이하로 전공 여학생이 비전공 여학생(41.9%)보다 더 마른 체형을 유지하고 있었다. 이는 Cheong 등(2002)의 연구결과에서 기꺼이 마른 체형으로 되고 싶어하는 비율이 식품영양전공 여대생이 비전공 여대생보다 높았던 결과와 유사하다. BMI가 25~30인 남학생은 9.4%이며 비만이라 할 수 있는 30이상은 없었으며 여학생의 경우 25~30과 30이상은 각각 1명씩이었다. 평균 PIBW는 전공 남학생은 106.49, 비전공 남학생은 101.35이었으며 전공여학생은 92.25, 비전공여학생은 97.18이었다. 정상체중이라 할 수 있는 PIBW지수 90~110은 남자 67.9%, 여자 56.3%이고 90이하 수척은 남자 11.3%, 여자 38.1%로 조사되었으며 과체중인 110~120은 남자 18.9%, 여자 4.8%이었다. 비만인 120이상은 남자 1.9%, 여자 0.8%이었다. 이상과 같이

전공의 차이 없이 조사대학생의 비만은 심각하지 않았으며 이는 You 등(1994) 및 Shin & Seo(1995)의 대학생을 대상으로 연구에서의 비만정도판정결과와 유사하다.

3. 중요식사의 섭취현황

조사대상자의 아침식사현황을 조사한 결과는 Table 3과 같다. 매일 아침식사를 한다고 답한 식품영양전공 남학생은 11.1%, 비전공 남학생은 29.5%이었으며 전공 여학생은 20.5%, 비전공여학생은 27.9%이었다. 즉 전공의 구별 없이 대다수의 학생들의 아침식사를 규칙적으로 하지 않는 것으로 조사되었다. 아침 결식률의 성별비교는 남학생이 여학생보다 높게 조사되었는데 이는 대학생의 하루식사의 섭취상황을 조사한 Shin & Seo(1995)의 연구결과와 일치하였다. 또한 Cheong 등(2002)의 연구에서 식품영양전공 여대생이 비전공 여대생에 비해 영양에 대한 지식과 관심이 높음에도 불구하고 아침 결식률이 높게 나타났는데 본 연구에서도 유사한 결과를 보였다. Table 3에서 보듯이 아침식사는 주로 가정에서 어머니가 준비하지만 스스로 아침식사를 준비하는 전공 남학생은 44.4%, 비전공 남학생은 27.3%, 전공 여학생은 18.1%, 비전공 여학생은 34.9%이었다. 이는 비전공 남학생과 여학생의 자취비율이 높은 것과 관련이 있는 것으로 사료된다. 아침식사를 규칙적으로 하지 못하는 주 이유는 시간의 부족이었으며 그 다음은 '밥맛이 없다', '귀찮기 때문'이었

Table 3. Dietary behaviors of Subjects

N(%)

Categories	Male				Female			
	Major	Non-major	Total	Significance	Major	Non-major	Total	Significance
Breakfast regularity								
Every morning	1(11.1)	13(29.5)	14(26.4)	p = 0.318 ^{NS1)}	17(20.5)	12(27.9)	29(23.0)	p = 0.403 ^{NS}
1~2/week	4(44.4)	8(18.2)	12(22.6)		16(19.3)	7(16.3)	23(18.3)	
3~4/week	2(22.2)	12(27.3)	14(26.4)		23(27.7)	7(16.3)	30(23.8)	
5~6/week	-	7(15.9)	7(13.2)		19(22.9)	15(34.9)	34(26.9)	
only weekend	1(11.1)	2(4.5)	3(5.7)		2(2.4)	1(2.3)	3(2.4)	
None	1(11.1)	2(4.5)	3(5.7)		6(7.2)	1(2.3)	7(5.6)	
Lunch regularity								
Regular	7(77.8)	33(75.0)	40(75.5)	p = 0.860 ^{NS}	51(61.4)	32(72.1)	83(65.9)	p = 0.235 ^{NS}
Irregular	2(22.2)	11(25.0)	13(24.5)		31(38.6)	12(27.9)	43(34.1)	
Dinner regularity								
Regular	4(44.4)	18(40.9)	22(41.5)	p = 0.845 ^{NS}	16(53.3)	14(32.6)	30(23.8)	p = 0.097 ^{NS}
Irregular	5(55.6)	26(59.1)	31(58.5)		67(69.8)	29(67.4)	96(76.2)	
Preparation person for breakfast								
Mother	4(44.4)	24(54.4)	28(52.8)	p = 0.426 ^{NS}	66(79.5)	25(58.1)	91(72.2)	p = 0.061 ^{NS}
Grand mother	-	2(4.5)	2(3.8)		1(1.2)	-	1(0.8)	
Myself	4(44.4)	12(27.3)	16(30.2)		15(18.1)	15(34.9)	30(23.8)	
Boarding host	-	5(11.4)	5(9.4)		1(1.2)	2(4.7)	3(2.4)	
Others	1(11.1)	1(2.3)	2(3.8)		-	1(2.3)	1(0.8)	
Reason of skipped breakfast								
Lack of time	4(44.4)	22(50.0)	26(49.1)	p = 0.052 ^{NS}	53(63.9)	25(58.1)	78(61.9)	p = 0.150 ^{NS}
No appetite	2(22.2)	6(13.6)	8(15.1)		9(10.8)	1(2.3)	10(8.0)	
Annoyance	3(33.3)	3(6.8)	6(11.3)		6(7.2)	3(7.0)	9(7.1)	
Others	-	13(29.5)	13(24.5)		15(18.1)	14(32.6)	29(23.0)	
Meal place for lunch								
Home	-	6(13.6)	6(11.3)	p = 0.471 ^{NS}	7(8.4)	2(4.7)	9(7.1)	p = 0.139 ^{NS}
Canteens	3(33.3)	20(45.5)	23(43.4)		22(26.5)	15(34.9)	37(29.4)	
Restaurants around campus	6(66.7)	16(36.4)	22(41.5)		54(65.1)	24(55.8)	78(61.9)	
Campus cafeteria & snack corner	-	1(2.3)	1(1.9)		-	2(4.7)	2(1.6)	
Others	-	1(2.3)	1(1.9)		-	-	-	
Expense for lunch (₩)								
< 1000	-	2(4.5)	2(3.8)	p = 0.456 ^{NS}	1(1.2)	1(2.3)	2(1.6)	p = 0.589 ^{NS}
1001 ~ 2000	3(33.3)	13(29.5)	16(30.2)		7(8.4)	4(9.3)	11(8.7)	
2001 ~ 3000	4(44.4)	26(59.1)	30(56.6)		51(61.4)	31(72.1)	82(65.1)	
3001 ~ 4000	2(22.2)	3(6.8)	5(9.4)		23(27.7)	7(16.3)	30(23.8)	
4001 ~ 5000	-	-	-		1(1.2)	-	1(0.8)	
5001 <	-	-	-		-	-	-	

1) NS: Not significance.

다. 기타의 이유가 있는 경우 스스로 기입하도록 하였는데 늦잠 때문에, 몸매 유지를 위한 다이어트 때문에 고의로 식사를 하지 않는 것으로 조사되었다. 아침식사를 제대로 하지 못하는 경우 간단히 대신 먹는 음식을 조사한 결과는 Table

4와 같다. 여학생이 남학생에 비하여 다양한 식품을 아침식사대신 섭취하고 있었으나 전공의 구분 없이 대학생들은 우유 또는 빵을 먹고 있었으며 그 다음으로는 과일, 주스, 생식이었다. 특히 전공 남학생은 우유섭취가 비전공 남학생보다

Table 4. Kind of foods in place of breakfast

N(%) (Multi answer)

Categories	Male			Female		
	Major	Non-major	Total	Major	Non-major	Total
Bread	1(16.7)	26(38.3)	27(36.4)	30(24.8)	14(20.6)	44(23.3)
Cereals	-	6(18.9)	6(8.1)	9(7.4)	6(8.8)	15(8.0)
Milk	4(66.6)	23(33.8)	27(36.4)	34(28.1)	18(26.5)	52(27.5)
Soybean milk	-	1(1.5)	1(1.4)	1(0.8)	3(4.4)	4(2.1)
Coffee	-	3(4.4)	3(4.1)	3(2.5)	1(1.5)	4(2.1)
Tea	-	-	-	1(0.8)	-	1(0.5)
Fruit(Vegetable)	1(16.7)	2(2.9)	3(4.1)	16(13.2)	9(13.2)	25(13.2)
Yogurt	-	-	-	1(0.8)	3(4.4)	4(2.1)
Juice	-	2(2.9)	2(2.7)	10(8.3)	3(4.4)	13(6.9)
Raw meals	-	-	-	6(5.0)	3(4.4)	9(4.8)
Egg	-	2(2.9)	2(2.7)	1(0.8)	-	1(0.5)
Cookies	-	-	-	3(2.5)	3(4.4)	6(3.2)
Korean rice cake	-	-	-	1(0.8)	1(1.5)	2(1.1)
Cheese	-	-	-	-	1(1.5)	1(0.5)
Kimbab	-	-	-	1(0.8)	2(2.9)	3(1.6)
Ramyun	-	1(1.5)	1(1.4)	-	-	-
Soup	-	2(2.9)	2(2.7)	3(2.5)	1(1.5)	4(2.1)
Sausage	-	-	-	1(0.8)	-	1(0.5)
Total	6(100.0)	68(100.0)	74(100.0)	121(100.0)	68(100.0)	189(100.0)

1) NS: Not significance.

높았으며 전공 여학생의 경우 과일, 주스의 섭취비율이 비전공 여학생보다 높았다. 이는 전공 여학생의 날씬한 몸매를 유지하려는 의지가 있지만 아침식사의 중요성을 이미 알고 있기 때문에 식사대신에 간단한 음식을 섭취하는 비율이 높은 것으로 사료된다. Woo 등(1986)은 아침을 먹지 않거나 아침식사내용이 부적당한 경우 점심을 먹기 전에 공복감이 오기 때문에 과자류 등의 간식을 먹거나 점심을 과식하게 되어 비만을 유발한다고 하였다. 그러나 Cheong 등(2001)의 연구에서 남자대학생들은 아침식사보다 저녁식사가, 여자대학생은 점심식사가 아침식사보다 중요하다고 인식하고 있는 것으로 조사된 결과를 볼 때 영양교육을 통하여 대학생들에게 하루를 능률적이고 건강하게 보낼 수 있는 원동력이 아침식사임을 강조하여야 할 것이다.

아침식사와 달리 전공 남학생의 77.8%, 비전공 남학생의 75.0%와 비전공 여학생의 72.1%는 규칙적으로 점심식사를 한다고 하였으나 전공 여학생은 61.4%만이 규칙적이라고 답하였다(Table 3). 또한 조사학생들은 주로 학교식당 또는 학교외부의 식당에서 점심식사를 하는 것으로 조사되었다. 그러나 전공 남학생 66.7%, 비전공 남학생 36.4%, 전공 여학생 65.1%와 비전공 여학생 55.8%가 학교식당이 아닌 학교외부 식당을 이용하고 있었다. 점심식사비용으로는 전공 남학생 44.4%, 비전공 남학생 59.1%, 전공 여학생 61.4%, 비전공 여

학생 72.1%가 2000원 이상 3000원 미만을 지출하고 있었으며 그 다음으로는 3000원 이상 4000원 미만을 지출하는 학생은 각각 22.2%, 6.8%, 27.7%, 16.3%이었다. Shin & Seo (1995)의 연구에서는 조사대상자의 57.6%가 학교식당에서 점심식사를 하는 것으로 조사되었으나 본 조사에서는 외부 식당 이용자가 학교식당이용자보다 많았다. 따라서 대학생들의 경제적인 부담을 고려하면서 영양적인 식사를 할 수 있도록 학교식당의 질적 향상을 꾀하여 학생들의 학교식당 이용률을 높임으로써 학교급식이 단순히 식사만을 제공하는 것이 아니라 올바른 식습관에 대한 교육의 장이 되어야 할 것이다.

저녁식사의 경우는 전공 남학생의 경우 55.6%, 비전공 남학생은 59.1%, 전공 여학생은 69.8%, 비전공 여학생은 67.4%가 불규칙적이라 하였다. 저녁식사가 불규칙한 이유는 Table 5와 같다. 남녀대학생 모두 불규칙적인 수업시간으로 인하여 저녁식사가 불규칙하다고 하였는데 특히 비전공 남학생(42.9%)과 비전공여학생(53.3%)에서 높게 나타났다. 전공 남학생과 전공 여학생의 저녁식사가 불규칙적인 주 이유는 친구들과의 약속으로 조사되었다. 이외의 이유로는 전공과 상관없이 남학생의 경우는 학교동아리 활동, 간식섭취 때문에 저녁식사가 불규칙하다고 하였고 여학생의 경우는 먹고싶을 때 식사를 하는 불규칙적인 생

Table 5. Reason of irregularity of dinner

N(%) (Multi answer)

Categories	Male			Female		
	Major	Non-major	Total	Major	Non-major	Total
Lecture	1(16.7)	21(42.9)	22(40.0)	19(28.8)	32(53.3)	51(40.5)
Appointment	4(66.7)	15(30.6)	19(34.5)	32(48.5)	18(30.0)	50(39.7)
Irregularity of Life (Eating when I want)	-	2(4.1)	2(3.6)	10(15.2)	3(5.0)	13(10.3)
Acting of campus club	1(16.7)	4(8.2)	5(9.1)	-	2(3.3)	2(1.6)
Visiting after-school- course	-	1(2.0)	1(1.8)	-	1(1.7)	1(0.8)
Snack intake	-	3(6.1)	3(5.5)	1(1.5)	1(1.7)	2(1.6)
Arbeit	-	1(2.0)	1(1.8)	3(4.5)	3(5.0)	6(4.7)
Others	-	2(4.1)	2(3.6)	1(1.5)	-	1(0.8)
Total	6(100.0)	49(100.0)	55(100.0)	66(100.0)	60(100.0)	126(100.0)

1) NS: Not significance.

Table 6. Dietary behaviors

N(%)

Categories	Male				Female			
	Major	Non-major	Total	Significance	Major	Non-major	Total	Significance
Frequency of snack/day								
1 times	2(22.2)	21(47.7)	23(43.4)	p = 0.230 ^{NS1)}	41(49.4)	24(55.8)	65(51.6)	p = 0.692 ^{NS}
2~3 times	4(44.4)	17(38.6)	21(39.6)		37(44.6)	18(41.9)	55(43.7)	
≥ 4 times	1(11.1)	4(9.1)	5(9.4)		3(3.6)	1(2.3)	4(3.2)	
None	2(22.2)	2(4.5)	4(7.5)		2(2.4)	-	2(1.6)	
Expense for snack								
< 1000	4(44.4)	15(34.1)	19(35.8)	p = 0.877 ^{NS}	18(21.7)	17(39.5)	35(27.8)	p = 0.101 ^{NS}
1001 ~ 2000	4(44.4)	21(47.7)	25(47.2)		49(59.0)	22(51.2)	71(56.3)	
2001 ~ 3000	1(14.3)	6(13.6)	7(13.2)		12(14.5)	4(9.3)	16(12.7)	
3001 ~ 4000	-	2(4.5)	2(3.8)		4(4.8)	-	4(3.2)	
4001 ~ 5000	-	-	-		-	-	-	
5001 <	-	-	-		-	-	-	
Frequency of midnight meal								
Everyday	1(11.1)	3(6.8)	4(7.5)	p = 0.237 ^{NS}	4(4.8)	2(4.7)	6(4.8)	p = 0.155 ^{NS}
1~2/week	4(44.4)	19(43.2)	23(43.3)		53(63.9)	20(46.5)	73(57.9)	
3~4/week	1(11.1)	17(38.6)	18(34.0)		19(22.9)	12(27.9)	31(24.6)	
None	3(33.3)	5(11.4)	8(15.1)		7(8.4)	9(20.9)	16(12.7)	

1) NS: Not significance.

활습관과 방과후의 아르바이트, 학교 동아리 활동 및 간식 섭취이었다.

4. 간식의 섭취현황

간식섭취에 관한 조사결과는 Table 6과 같다. 매일 1번 이상 먹는다는 비전공 남학생은 47.7%, 전공 여학생은 49.4%, 비전공 여학생은 55.8%이었으며 전공 남학생의 44.4%는 하

루에 2~3회 간식을 섭취하고 있었다. 특히 전공 남학생과 여학생의 간식섭취의 횟수가 많았는데 이는 높은 아침식사 결식 또는 양적인 부족과 관련이 있는 것으로 사료된다. 조사대상자들은 전공에 상관없이 커피 및 음료수, 과자류의 순으로 간식을 섭취하고 있었으며 그 다음으로 비전공 남학생은 라면, 과일, 전공 여학생은 빵, 라면, 과일, 비전공 여학생은 과일, 빵의 순이었다. Shin & Seo(1995)의 연구에서도 대

Table 7. Kind of snacks and midnight meals

N(%) (Multi answer)

Categories	Male			Female			
	Major	Non-major	Total	Major	Non-major	Total	
Kind of snacks	Coffee, Beverage	5(62.5)	37(39.4)	42(41.2)	65(43.3)	23(24.0)	88(35.8)
	Bread	1(12.5)	9(9.6)	10(9.8)	28(18.7)	10(10.4)	38(15.4)
	Cookies	1(12.5)	22(23.4)	23(22.5)	48(32.0)	31(32.3)	79(32.1)
	Ramyun	1(12.5)	13(13.8)	14(13.7)	6(4.0)	3(3.1)	9(3.7)
	Fruit	-	11(11.7)	11(10.8)	3(2.0)	23(24.0)	26(10.6)
	Others	-	2(2.1)	2(2.0)	-	6(6.3)	6(2.4)
Total	8(100)	94(100)	102(100)	150(100)	96(100)	246(100)	
Kind of midnight meals	Ramyun/Noodle	3(16.6)	25(22.6)	28(24.1)	19(7.7)	10(10.7)	29(8.5)
	Cookies	1(5.6)	5(5.6)	6(5.2)	40(16.1)	18(19.6)	58(17.0)
	Bread	3(16.6)	14(13.5)	17(14.7)	46(18.5)	10(10.8)	56(16.4)
	Milk	1(5.6)	5(4.5)	6(5.2)	22(8.9)	3(3.2)	25(7.3)
	Chicken	2(11.1)	11(12.4)	13(11.2)	13(5.2)	7(7.5)	20(5.9)
	Fruit	2(11.1)	6(5.6)	8(6.9)	58(23.4)	13(14.0)	71(20.8)
	Hamburger/Pizza	1(5.6)	3(3.4)	4(3.4)	7(2.8)	4(4.3)	11(3.2)
	Dockbokki	1(5.6)	7(7.9)	8(6.9)	10(4.0)	3(3.2)	13(3.8)
	Korean sausage & Mandoos	-	8(8.9)	8(6.9)	-	3(3.2)	3(0.9)
	Beverage	2(11.1)	1(1.1)	3(2.6)	19(7.7)	6(6.5)	25(7.3)
	Kimbab	2(11.1)	3(3.4)	5(4.3)	5(2.0)	3(3.2)	8(2.3)
	Ice cream	-	2(2.2)	2(1.7)	-	8(8.6)	8(2.3)
	Fried food	-	1(1.1)	1(0.9)	-	2(2.2)	2(0.6)
	Korean rice cakes	-	1(1.1)	1(0.9)	6(2.4)	1(1.1)	7(2.1)
	Pork foots	-	2(2.2)	2(1.7)	-	1(1.1)	1(0.3)
Others	-	4(4.5)	4(3.4)	3(1.2)	1(1.1)	4(1.2)	
Total	18(100.0)	98(100.0)	116(100.0)	248(100.0)	93(100.0)	341(100.0)	

학생의 간식의 선호식품은 과일, 과자류, 빵, 라면, 떡볶이의 순이었는데 본 연구에서는 커피 및 음료수의 기호도가 가장 높았으며 그 다음으로 과자류이었다. 그 다음으로 남학생은 라면, 여학생은 빵이었다. 이는 남학생이 여학생보다 라면에 대한 선호도가 높다는 Shin & Seo(1995)와 Lee & Choi (1994)의 연구결과와 일치한 결과였다. 그러나 본 연구에서 커피 및 음료수의 섭취가 높은 것은 조사대상학생들이 수업 중간의 휴식시간에 음료수자판기를 이용하여 간식을 섭취하기 때문으로 사료된다. 더욱이 대학생을 대상으로 한 연구에서 우유나 다른 유제품의 섭취빈도가 커피, 탄산음료보다 낮았으며 이러한 식행동은 칼슘을 충분히 섭취하지 못하는 요인으로 지적된바 있는데(Lee 등 2001) 본 연구에서도 전공 남학생 66.6%, 비전공 남학생 33.8%, 전공 여학생 28.1%, 비전공 여학생 26.5%가 아침식사대용으로 우유를 마시지만 (Table 4 참조) 간식으로는 섭취하지 않는 것으로 조사되었다. 그러나 Shin & Seo(1995)는 커피 등의 기호식품은 영양 성분은 거의 포함하지 않고 주로 정신적인 안정과 사교를 위한 식품으로 지속적으로 섭취할 경우 습관성을 나타낼 수

있으며 커피에 들어 있는 카페인에 중추신경계를 자극하고 혈압을 상승시키는 약리작용이 있다고 하였다. 특히 커피가 철분의 흡수를 방해하여 여대생의 경우 철결핍성 빈혈의 원인이 될 수 있으므로 지속적인 과량섭취를 삼가도록 영양지도를 하여야 하며 유제품을 충분히 섭취하도록 유제품섭취시의 영양적인 장점 등에 관한 영양교육(Kim & Shin, 2003)이 이루어져야 할 것이다.

야식의 경우는 전공 남학생 44.4%, 비전공 남학생 43.2%, 전공 여학생 63.9%, 비전공 여학생 46.5%가 1주일에 1~2회 야식을 섭취하고 있으며 1주일에 3~4회 섭취비율은 각각 11.1%, 38.6%, 22.9%, 27.9%이었다(Table 7). 즉 대학생들은 불규칙한 수업 및 친구와의 약속 등으로 저녁식사의 섭취가 규칙적이지 못하고 늦은 시간의 야식섭취빈도가 높기 때문에 다음날 아침식사를 거르게 되는 것으로 사료된다. 남학생의 경우는 전공과 관계없이 라면을 야식으로 먹는 경우가 각각 16.6%, 22.6%이었다. 그 다음으로는 빵류, 치킨류, 떡볶이, 순대 및 만두의 순이었다. 여학생의 경우 전공여학생은 과일섭취가 가장 많았으며 그 다음은 빵, 과자류이었으나 비

전공 여학생은 야식으로 과자류, 과일, 빵, 라면의 순으로 섭취하고 있었다. 대학생들은 간식을 선택할 때 영양을 고려하지 않고 섭취의 간편성, 시간절약 및 가격저렴의 이유로 인스턴트식품을 선정한다는 Shin & Seo(1995)의 결과와 같이 본 조사에서도 대학생들의 인스턴트 식품의 섭취가 높게 나타났다. Choi 등(2002)의 대학생의 간식섭취조사에서 식품영양학과 학생이 타학과 학생에 비해 과일류가 많은 반면 튀김, 스낵류 섭취는 적은 것으로 조사되었는데 본 연구에서도 같은 결과였다. 라면섭취와 관련하여 Jang 등(1989)의 중학생을 대상으로 한 라면소비실태조사에서 조사대상 중학생의 67%가 1주일에 1회 이상 라면을 섭취하며 이들 대부분은 가정에서 저녁식사 또는 간식의 형태로 섭취하고 있으며 Yu & Park(2002)의 가족생활주기에 따른 가족의 외식행동에서 초등학교 이상의 자녀가 있는 가족이 외식할 때 가장 자주 이용하는 음식이 라면, 떡볶이, 김밥, 어묵의 순이었던 것으로 볼 때 대학생들의 간식의 선택은 어릴 때 먹었던 식습관의 영향을 받는 것으로 사료된다. 그러나 이미숙 등(2000)은 소화기계의 기능이 활발한 밤에 과식을 하면 과잉에너지가 축적되기 쉬운 상태가 되므로 야식을 즐기는 사람이 비만이 되기 쉽다고 하였으므로 대학생의 규칙적인 식사와 섭취식품의 선택 등에 관한 영양교육과 지도가 필요하다고 사료된다.

5. 건강과 관련된 인자

Table 8과 같이 전공 남학생의 66.7%, 비전공 남학생의 45.5%, 여학생의 경우는 전공 여학생 2.4%와 비전공 여학생 2.3%가 흡연을 하고 있었다. 본인들이 피는 담배의 양과 피기 시작한 시기를 적도록 한 결과 남학생의 경우 흡연을 하는 전공 남학생의 50%가 하루에 6개피 이하의 흡연을 하고

있었으며 나머지는 하루에 1갑을 피고 있었다. 담배를 피기 시작한 시기는 67%의 전공 남학생은 대학교때 특히 군대복무기간 중에 담배를 피기 시작한 것으로 조사되었다. 비전공 남학생의 경우는 담배를 피고 있는 남학생의 80%는 하루에 반갑 정도의 담배를 피고 있다고 하였으며 10%는 6개피 이하, 하루에 한갑을 피는 학생도 10%로 조사되었다. 흡연을 시작한 시기는 대학교(70%), 고등학교(20%), 중학교(10%)의 순으로 조사되었다. 여학생의 경우는 약 2%의 소수의 여학생이 흡연을 하고 있었으며 하루에 6개피 이하를 피는 것으로 조사되었다. Shin & Seo(1995)의 연구에서는 조사대상 대학생의 55.5%가 흡연을 하고 있었으며 대부분이 고등학교 시절에 흡연을 시작한 것으로 조사되었으나 본 조사에서는 약 50%의 남학생이 흡연을 하고 있었으며 대부분이 대학교 입학 이후에 흡연을 시작한 것으로 나타났다. 이 결과는 Lee(1999)의 부산지역 대학생의 흡연빈도 및 흡연시작시기를 조사한 연구에서 대학생이 된 이후 남자 대학생의 흡연률이 높아졌다는 보고와 일치한 결과였다.

음주의 빈도는 전공 남학생 55.6%, 비전공 남학생 65.9%, 전공 여학생 44.6%, 비전공 여학생의 65.1%가 1주일에 1~2번 술을 마시는 것으로 조사되었으며 음주를 전혀 하지 않는 전공 남학생은 11.1%, 비전공 남학생은 15.9%, 전공 여학생은 7.2%, 비전공 여학생은 25.6%이었다. 이는 Lee & Woo(2003)의 대전지역 남녀 대학생의 식습관조사 결과에서 여대생들의 음주빈도가 1993년과 비교할 때 55.1%에서 77.4%로 증가하였다고 보고하였는데 본 연구에서도 여학생의 음주빈도가 86.5%로 Lee & Woo의 조사결과 보다 높았다. 즉 조사 여학생들은 흡연을 하는 것은 자제하는 반면 음주에는 거부감을 가지지 않는 것으로 사료된다. 그러나 알코올은 대뇌의

Table 8. Health-related lifestyles of the subjects

N(%)

Categories	Male			Significance	Female			Significance
	Major	Non-major	Total		Major	Non-major	Total	
Smoking								
Yes	6(66.7)	20(45.5)	26(49.1)	p = 0.214 ^{NS1)}	2(2.4)	1(2.3)	3(2.4)	p = 0.977 ^{NS}
No	3(33.3)	24(54.5)	27(50.9)		81(97.6)	42(97.7)	123(97.6)	
Frequency of drinking alcohol								
Everyday	-	1(2.3)	1(1.9)	p = 0.316 ^{NS}	1(1.2)	-	1(0.8)	p = 0.000 ^{***2)}
1~2 times/week	5(55.6)	29(65.9)	34(64.2)		37(44.6)	28(65.1)	65(51.6)	
3~4 times/week	1(11.1)	5(11.4)	6(11.3)		10(12.0)	4(9.3)	14(11.1)	
5~6 times/week	-	1(2.3)	1(1.9)		1(1.2)	-	1(0.8)	
1~2 times/month	2(22.2)	1(2.3)	3(5.7)		28(33.7)	-	28(22.2)	
None	1(11.1)	7(15.9)	8(15.1)		6(7.2)	11(25.6)	17(13.5)	

1) NS: Not significance,

2) ***: p < 0.001 by χ^2 -test.

정신기능인 억제력을 마비시키며 과량 및 장기음주는 불안 발작, 간염, 간경화 및 췌장염, 저혈당, 위장장애 등 체내 여러 기관에 크게 영향을 미치고 비타민 결핍 등의 영양장애를 일으킨다(Chung 1998). 또한 술을 마신 다음날의 숙취로 인한 매스꺼움, 구토, 현기증, 갈증, 두통 등의 증상(최혜미 등 200)은 결식 또는 부실한 식사를 초래할 수 있어 대학생의 생활을 더욱 불규칙하게 할 수 있다고 사료된다. 따라서 건강과 관련된 음주의 문제점 등의 영양교육이 있어야 하겠다.

IV. 요약 및 제언

본 연구는 대학생의 식습관 및 건강관련 생활습관을 조사하고 올바른 식생활지도를 위한 기초자료 수집목적으로 인천지역 대학생중 식품영양전공과 비전공 남녀대학생의 견해를 조사한 것이다. 응답한 179부의 설문지를 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자는 남학생 29.6%(전공자 5.0%, 비전공자 24.6%), 여학생 70.4%(전공자 46.4%, 비전공자 24.0%)이었으며 전공 남학생의 평균 연령은 24.67세, 비전공 남학생은 24.25세이었으며 전공 여학생은 23.35세, 비전공 여학생은 21.60세이었다. 거주상태는 남녀 학생 모두 가족과 함께 사는 경우가 가장 많았으며 자취, 친척집, 하숙, 기숙사의 순으로 조사되었다. 출생지는 서울 출생자가 가장 많았으며 다음으로 인천, 전라도, 충청도, 경상도의 순이었다. 주성장지는 인천, 서울, 경상도의 순으로 대부분 경인지역에서 성장하였으며 한달 용돈은 21~30만원이 가장 많았다.
2. 전공 남학생의 평균체중과 신장은 69.89kg, 172.89cm, 비전공 남학생은 67.27kg, 173.98cm, 전공 여학생은 50.61kg, 161.20cm, 비전공 여학생은 53.77kg, 161.53cm이었다. 전공 남학생의 BMI는 23.36, 비전공 남학생은 22.21, 전공 여학생은 19.53, 비전공 여학생은 20.56이었다. 전체 남학생의 79.2%가 정상범위이며 수척범위는 11.3%이었다. 전체 여학생중 70%가 수척범위, 정상범위는 42.9%이었다. 평균 PIBW는 전공 남학생이 106.49, 비전공 남학생 101.35, 전공 여학생은 92.25, 비전공 여학생은 97.18이었다. 남학생은 전공의 구분없이 비슷하였으나 전공 여학생이 비전공 여학생보다 더 마른 체형을 가지고 있었다.
3. 아침식사를 규칙적으로 한다고 답한 전공 남학생은 11.1%, 비전공 남학생은 29.5%, 전공 여학생은 20.5%, 비전공 여학생은 27.8%이었다. 아침식사는 주로 가정의 어머니께서 준비하고 있었으나 스스로 준비하는 전

공 남학생은 44.4%, 비전공 남학생은 27.3%, 전공 여학생은 18.1%, 비전공 여학생은 34.9%이었다. 아침식사를 규칙적으로 하지 못하는 이유는 시간부족, 밥맛이 없음, 귀찮기 때문으로 조사되었다. 식사를 못했을 때 대신 섭취하는 식품은 전공 남학생은 우유섭취가 비전공 남학생보다 높았으며 전공 여학생은 과일, 주스의 섭취가 비전공 여학생보다 높았다. 점심식사는 전공 남학생 77.8%, 비전공 남학생 75.0%와 전공 여학생 61.4%, 비전공 여학생 72.1%가 규칙적이며 주로 학교식당과 학교외부의 식당에서 식사를 하며 2000~3000원 정도 지출하고 있었다. 저녁식사는 전공 남학생 55.6%, 비전공 남학생 59.1%, 전공 여학생 69.8%, 비전공 여학생 67.4%가 불규칙적이며 전공 남학생과 여학생은 친구들과의 약속 때문에 전공 남학생과 여학생은 불규칙한 수업시간 때문에 저녁식사가 불규칙하다고 하였다.

4. 매일 1회 이상 비전공 남학생의 47.7%, 전공 여학생의 49.9%, 비전공 여학생의 55.8%는 간식을 섭취하며 전공 남학생의 44.4%는 하루에 2~3회 간식을 섭취하였다. 전공과 상관없이 조사대학생의 커피 및 음료수의 섭취가 높았다. 전공 남학생 44.4%, 비전공 남학생 43.2%, 전공 여학생 63.9%, 비전공 여학생 46.5%가 1주일에 1~2회 야식을 섭취하며 1주일에 3~4회 섭취하는 비율은 각각 11.1%, 38.6%, 22.9%, 27.9%이었다. 남학생들은 전공과 상관없이 라면을 야식으로 가장 많이 먹으며 여학생의 경우 전공 여학생은 과일을 비전공 여학생은 과자류를 가장 많이 섭취하였다.
5. 전공 남학생 66.7%, 비전공 남학생 45.5%, 전공 여학생 2.4%, 비전공 여학생 2.3%가 흡연을 하고 있었으며 흡연 남학생의 50%는 하루에 6개피 이하의 흡연을 하며 나머지 50%는 하루에 1갑을 피고 있었다. 이중 67%의 남학생은 대학교 때부터 담배를 피기 시작하였다. 여학생은 하루에 6개피 이하를 흡연하고 있었다. 음주의 빈도는 전공 남학생 55.6%, 비전공 남학생 65.9%, 전공 여학생 44.6%, 비전공 여학생 65.1%는 1주일에 1~2번 술을 마시고 있었다. 음주를 전혀 하지 않는 전공 남학생은 11.1%, 비전공 남학생은 15.9%, 전공 여학생은 7.2%, 비전공 여학생은 25.6%이었다.

이상과 같이 전공에 상관없이 조사대학생들은 불규칙한 식습관, 결식 및 인스턴트 식품섭취를 하는 경향이 큰 것으로 보인다. 특히 전공 남학생의 식습관은 비전공 남학생과 유사한 경향을 가지고 있으나 전공 여학생과 비전공 여학생은 결식률, 간식 섭취율 및 섭취식품 등에서 차이가 있었다.

따라서 전공 여학생들은 전공지식이 실제로 실천이 되도록 지도를 하여야 할 것이며 비전공 남학생과 여학생에게는 음주의 심각성 등의 식품섭취에 관한 올바른 인식을 시킴으로써 건강한 생활을 영위할 수 있도록 영양교육이 이루어져야 할 것이다. 또한 학교식당의 급식의 질 향상을 통하여 단지 식사를 제공하는 것만이 아닌 대학생들에게 양질의 식사를 공급함으로써 학생들의 결식을 막고 영양적인 식사를 하도록 하여야 할 것이다.

V. 문 헌

- 노정옥, 우경자(2003): 대학생의 떡의 인지도 및 떡 구입시의 품질평가에 관한 연구. 2003년도 동아시아식생활학회 춘계학술대회. 동아시아의 주식문화. pp. 76.
- 이미숙, 박영숙, 현화진, 김순경, 송은승, 이경애, 이선영, 현태선, 김희선, 윤은영(2000): 리빙토픽 영양과 식생활, 교문사, 서울, pp. 88.
- 최혜미, 김정희, 이주희, 김초일, 송경희, 장경자, 민혜선, 임경숙, 이흥미, 김경원, 김희선, 윤은영(2000): 교양인을 위한 21세기 영양과 건강 이야기. 라이프사이언스, 서울, pp. 153-155.
- Cheong SH, Kim JS, Lee MY, Lee JH, Jang KJ(2001): Studies on self-perceived health and appearance, health-related lifestyles and dietary behaviors of Korean college students attending web class. *Korean J Comm Nutr* 3(2): 77-86.
- Cheong SH, Kwon WJ, Chang KJ(2002): A comparative study on the dietary attitudes, dietary behaviors and diet qualities of food and nutrition major and non-major female university students. *Korean J Comm Nutr* 7(3): 293-303.
- Choi YS, Yoo YJ, Kim JG, Nam SM, Jung ME, Chung CK(2002): Food preferences and nutrient intakes of college students in Kangwon province. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 30(1): 175-182.
- Choi SN, Chung NY, Yun ME(2002): A study on the food habits and the dietary behaviors of university student in Seoul. *Korean J Dietary Culture* 17(1): 57-63.
- Chung SH, Chang KJ(2002): A comparison between food and nutrition major, and non-major, female university students in terms of their nutrient intakes and hematological status, with an emphasis on serum iron. *J Korean Nutr* 35(9): 952-961.
- Chung YJ(1998): The nutritional information of the moderns. Publishing Department, Kangnam University, Yongin, pp. 145-151.
- Jang MS, Hyun YH, Kim BN(1989): Consumption pattern of Ramyon by middle school students - Kangwon do Area. *Korean J Soc Food Sci* (5)2: 91-97.
- 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.
- Jung HS, Shin MJ(2002): A study on the recognition and preference of Korean traditional rice cake among college students. *Korean J Food Culture* 17(5): 594-604.
- Kim KW, Shin EM(2003): Using the theory of planned behavior to explain dairy food consumption among university female students. *Korean J Comm Nutr* 8(1): 53-61.
- 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): 1285-1296.
- Lee JH, Chang KJ(2003): Regional differences in food intake and diversity among Korean college students of a nutrition education course through the internet. *Korean J Comm Nutr* 8(1): 41-52.
- 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, KJ, Byun SY(1992): A study on the status of using university cafeteria and preference of food in Incheon. *J East Asian Dietary Life* 2(1): 57-68.
- Lee YN, Choi HM(1994): A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. *Korean J Dietary Culture* 9(1): 1-9.
- Lee MS, Lee JW, Woo MK(2001): Study on the factors influencing food consumption of food frequency questionnaire of university students in Taejon. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 172-181.
- Lee MS, Kyung WM(1999): Changes in food habit, nutrition knowledge and nutrition attitude of university students during nutrition course. *Korean J Nutr* 32(6): 739-745.
- Lee MS, Kyung WM(2003): Differences in the dietary and health-related habits and quality of diet in university students living in Daejeon. *Korean J Comm Nutr* 8(1):

33-40.

- Lee SM, Woo MK(2003): Differences in the dietary and health-related habits and quality of diet in university students living in Daejeon. *Korean J Comm Nutr* 8(1): 33-40.
- Park YC, Cho SH, Lee HG(1989): The effect of knowledge about foods on the foods purchasing. *Korean J Soc Food Sci* 5(2): 63-73.
- RDA Recommended Dietary Allowances for Koreans(2000): The Korean Nutrition Society, 7th Revision, Seoul.
- Shin MK, Seo ES(1995): A study on the food habits and food preference of college students in Ink-San area. *J Korean Home Eco Asso* 33(4): 89-106.
- Woo MK, Hyun TS, Lee SY(1986): A study of ecology in food focused on breakfast of students and adults with professional occupations in the urban areas. *J Korean Home Eco Asso* 24(3): 103-118.
- You JS, Chang KJ, Byun KW(1994): A study on nutritional intake of college students. *Korean Home Eco Asso* 32(4): 209-216.
- Yu JL, Park DY(2002): Korean families' eating-out behavior in relation to family life cycle. *Korean J Comm Nutr* 7(2): 188-198.

(접수일: 2003년 3월 21일, 채택일: 2003년 5월 12일)