

대학 신입생과 재학생의 식습관과 생활습관 실태에 관한 연구

김 경 희

목포대학교 생활과학부 식품영양학전공
(2004년 10월 3일 접수)

A Study on the Dietary and the Living Habits of University Freshmen and Undergraduate Students

Kyung Hee Kim

Department of Food and Nutrition, Mokpo National University, Chonnam 534-729, Korea

(Received October 3, 2004)

Abstract

The purpose of this study was to investigate the dietary and the living habits of 606 university students located in the Chonnam area. The subjects included 290 freshmen (47.9%) and 316 undergraduate students (52.1%). This survey was conducted using a self-administered questionnaire. Most students (73.9%) skipped breakfast because of lack of time (65.8%) of the cases. Self-reported eating habits problems were eating irregular meal (52.8%), overeating (21.1%), unbalance diet (13.0%) and skipping meal (7.3%). The type of favorite snack was biscuit (31.8%) and cup Ramyon(31.8%). The weight control was higher in freshmen compared to undergraduate. The rates of smoking in freshmen and undergraduate were 21.0% and 26.6% respectively. The coffee intake and alcohol drinking frequency was higher in undergraduate compared to freshmen. The living habits of undergraduate students were undesirable. Therefore they should have a nutritional program to improve their food habits and the dietary behaviors for students' health. And nutritional education program should be organized practically and systematically.

Key Words : dietary habits, living habits, nutritional education program

I. 서론

평생의 식습관이 고정되는 최종적인 시기를 20세 전후로 볼 때, 대학생들의 식생활 형태는 과거세대의 식생활 형태를 반영하는 동시에, 성인기의 식습관에 영향을 미칠 수 있으므로 그 중요성이 크다고 볼 수 있다¹⁾. 대학생은 지금 세대의 젊은 주역이며 다음 세대에는 부모가 되어 가정과 사회의 식생활을 관리하는 역할을 해야 하고, 또한 이 시기의 바

람직한 식품섭취와 건강한 생활패턴의 습관화는 성인기에 좋은 건강과 신체기능을 유지할 수 있는 기본이 되며, 평생의 건강을 결정하는 데 중요한 요인이 될 수 있다²⁾. 대학생은 생활이 불규칙적이 되고 밖에서의 활동이 많아지면서 스스로 책임을 지는 상태에 놓이게 되므로³⁾, 대학생들은 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 잘 인식하여 식생활에 대한 바른 가치관을 가져야 한다. 그러나 대학에 들어가는 중·고등학생 시절의 수면부족, 과다한 공부, 성

적경쟁 등으로 인한 신체적, 심리적 스트레스로 인한 억압에서 벗어나 갑자기 얻게 된 자유의 시간을 무절제하게 보내는 경향이 있고, 학년이 올라감에 따라 졸업 후 취업에 대한 준비로 다시 긴장된 생활을 하게 되는 경우가 많아 전반적으로 대학생들은 건강을 저해하는 요소들을 많이 가지고 있다고 볼 수 있다^{4~6)}. 그러나 현재 대학생들 자신은 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심도가 낮고⁷⁾, 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하고 있으며, 식생활에 대한 가치관이 바르게 형성되어 있지 않다. 따라서 대학생들의 영양, 건강상태를 개선시킬 수 있는 방안을 마련하여 대학생들에게 올바른 영양정보를 제공하고, 식생활에 대한 바른 가치관을 가지도록 교육하는 것이 필요한 실정이다. 본 연구는 대학생들의 전남지역을 중심으로 학교생활과 식사관리의 대부분이 본인에 의해 이루어지기 시작하는 대학생의 식습관과 생활습관을 조사하여 올바른 식습관 확립과 식생활 개선을 위한 교육의 기초 자료를 제공하고자 실시하였다.

II. 조사대상 및 방법

1. 조사대상

전남지역에 소재하는 대학의 신입생과 재학생 800명을 무작위로 추출하여 교내교실 및 도서관에서 조사원이 설문지를 배부하고, 조사대상자가 자기 기입방법으로 설문지에 응답하게 하였다. 회수된 설문지 가운데 불완전한 응답 설문지를 제외하고 총 606부(75.75%)를 자료 처리에 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

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

1) 일반사항

조사대상자의 성별, 나이, 거주 형태, 식사제공자, 월 평균 용돈, 귀가시간, 아르바이트와 동아리 활동 여부를 조사하였다.

2) 식습관 및 생활습관

식습관 및 생활습관 18문항으로 구성되었다.

3) 비만도

자기기입방식으로 신장과 체중을 조사한 후 체질량지수(kg/m²)를 계산하여 저체중(18.5 미만), 정상(18.5 이상~25 미만), 과체중(25 이상)으로 분류 판정하였다.

3. 통계분석

수집된 자료의 분석은 SPSS 통계 package를 이용하였으며 연구 내용별로 사용된 통계처리 방법은 다음과 같다. 조사대상자의 일반사항은 빈도와 백분율을 구하고, 각 항목별 유의성 검증을 위해 χ^2 -test를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반사항

조사 대상자의 거주형태는 자택이 69.2%, 자취, 기숙사, 하숙이 각각 18.7%, 10.1%, 2.0%로 다른 지역의 조사보다도 자택비율이 높았고, 하숙, 자취나 기숙사가 낮았다(Table 1). Lee 등⁸⁾의 연구에서는 서울대학교에 재학 중인 대학생의 경우 자택이 49.7%, 하숙 14.9%, 자취 13.9%, 기숙사 16.2%, 친척집 5.3% 이었으며, Lee 등⁹⁾의 연구에서는 자택이 49.5%, 하숙 5.9%, 자취 39.1%, 기숙사 5.5%로 보고한 바 있다. 대학생의 식사제공자는 부모가 57.6%, 자신이 26.6%, 기타가 15.8%이었는데 이는 자택거주학생이 69.2%로 많기 때문에 나타난 결과로 생각된다.

신입생의 한달 용돈은 20만원 미만(59.3%)이 가장 많은 것으로 나타났고, 재학생의 한달 용돈은 20~30만원(42.1%)이 유의적으로 가장 높게 나타났다(p<0.001). 전체적으로는 20만원 미만(44.6%)이 가장 많아 춘천지역¹⁰⁾ 대학생과는 비슷하였으나, 서울지역¹¹⁾ 대학생보다는 작았다.

대학생의 식생활에 영향을 미치는 요인으로 생각

<Table 1> General characteristics of the subjects

N(%)

Variables	Group	Freshman	Undergraduate	Total	χ^2 -test
Residence type	Home w/parents	193(66.8)	225(71.4)	418(69.2)	6.435
	Boarding w/cooking	51(17.6)	62(19.7)	113(18.7)	
	Dormitory	38(13.1)	23(7.3)	61(10.1)	
	Boarding w/meals	7(2.4)	5(1.6)	12(2.0)	
Person cooking meal	Parents	161(55.5)	188(59.5)	349(57.6)	1.948
	Self	77(26.6)	84(26.6)	161(26.6)	
	Others	52(17.9)	44(13.9)	96(15.8)	
Monthly pocket money(won)	< 200,000	172(59.3)	98(31.0)	270(44.6)	59.082***
	200,001 ~ 300,000	93(32.1)	133(42.1)	226(37.3)	
	300,001 <	25(8.6)	85(26.9)	110(18.2)	
Time arriving at home	Before 9 p.m	118(40.8)	77(24.4)	195(32.2)	22.448***
	9 p.m ~ 10 p.m	56(19.4)	70(22.2)	126(20.8)	
	10 p.m ~ 11 p.m	67(23.2)	80(25.3)	147(24.3)	
	11 p.m ~ 12 p.m	28(9.7)	51(16.1)	79(13.1)	
	After 12 p.m	20(6.9)	38(12.0)	58(9.6)	
Part-time job (during a semester)	Yes	83(28.6)	76(24.1)	159(26.2)	1.632
	No	207(71.4)	240(75.9)	447(73.8)	
Club activity	Yes	147(50.7)	153(48.4)	300(49.5)	0.312
	No	143(49.3)	163(51.6)	306(50.5)	
Total		290(47.9)	316(52.1)	606(100)	

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

되는 동아리 활동과 학기 중 아르바이트를 살펴본 결과 신입생은 동아리에 가입한 학생이 더 많았으나, 재학생은 동아리에 가입하지 않은 학생이 더 많았다. 학기 중 아르바이트를 하는 신입생은 28.6%로 재학생(24.1%)보다 더 많게 나타났다. 신입생이 집으로 돌아오는 귀가시간은 오후 9시 이전이 40.8%로 가장 많았고, 재학생은 오후 10시에서 11시 사이가 25.3%로 가장 많았다. 본 연구결과 신입생은 동아리 가입한 학생이 더 많았으나, 재학생은 동아리 활동과 학기 중 아르바이트를 하지 않은 학생이 더 많았고, 집으로 귀가하는 시간이 늦게 나타났다.

2. 식습관 조사

조사 대상자가 생각하는 식생활 개선점, 식사의 규칙성, 자신이 중요하다고 생각하는 식사, 아침 결식, 결식이유, 하루 식사횟수, 한 끼 식사량, 식사하는데 걸리는 평균 시간을 조사한 결과를 <Table 2>에 제시하였다.

자신의 식생활 개선점을 조사한 결과 불규칙한

식사(52.8%), 과식(21.1%), 편식(13.0%), 결식(7.3%), 간식 과잉섭취(5.8%) 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 결식률이 높고, 불규칙적이라는 결과는 다른 연구^{10~13)}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.

많은 대학생들이 가장 중요하다고 생각하는 식사는 아침이라고 응답한 학생이 54.3%로 가장 많았고, 신입생과 재학생은 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). 재학생이 가장 중요하다고 생각하는 식사는 아침(45.9%), 점심(30.4%), 저녁(23.7%)순으로 나타났으나, 아침이 중요하다고 응답한 신입생은 63.4%로 재학생에 비해 유의적으로 높았고, 점심

<Table 2> Distribution of dietary habits in the subjects

N(%)

Variables		Freshman	Undergraduate	Total	χ^2 -test
Self-reported eating habit problem	Skipping meal	20(6.9)	24(7.6)	44(7.3)	2.504
	Overeating	59(20.3)	69(21.8)	128(21.1)	
	Irregular meal	154(53.1)	166(52.5)	320(52.8)	
	Unbalanced diet	36(12.4)	43(13.6)	79(13.0)	
	Overeating between meals	21(7.2)	14(4.4)	35(5.8)	
Regularity of meals	Regular	72(24.8)	114(36.1)	186(30.7)	8.994**
	Irregular	218(75.2)	202(63.9)	420(69.3)	
Meal which is thought to be the most important	Breakfast	184(63.4)	145(45.9)	329(54.3)	20.441***
	Lunch	68(23.4)	96(30.4)	164(27.1)	
	Dinner	38(13.1)	75(23.7)	113(18.6)	
Breakfast intake	Yes	63(21.7)	95(30.1)	158(26.1)	5.456*
	No	227(78.3)	221(69.9)	448(73.9)	
Reason of skipping meal	Lack of time	189(65.2)	210(66.5)	399(65.8)	0.997
	Low appetite	52(17.9)	48(15.2)	100(16.5)	
	Hard of digestion	6(2.1)	7(2.2)	13(2.1)	
	To reduce body weight	13(4.5)	14(4.4)	27(4.5)	
	Habitually	30(10.3)	37(11.7)	67(11.1)	
Frequency of meals	1 ~ 2/day	113(39.0)	116(36.7)	229(37.8)	0.590
	3	171(59.0)	195(61.7)	366(60.4)	
	4 ≤	6(2.0)	5(1.6)	11(1.8)	
Amount of meal	Full	130(44.8)	142(44.9)	272(44.9)	1.233
	Adequate	86(29.7)	104(32.9)	190(31.4)	
	Somewhat poor or a little	74(25.5)	70(22.2)	144(23.8)	
Distribution of time for meal(min)	< 10 min	80(27.6)	94(29.7)	174(28.7)	1.656
	10 ~ 20 min	154(53.1)	173(54.7)	327(54.0)	
	20 ~ 30 min	49(16.9)	42(13.3)	91(15.0)	
	30 min <	7(2.4)	7(2.2)	14(2.3)	

*: Significant at p<0.05 by χ^2 -test **: Significant at p<0.01 by χ^2 -test

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

(23.4%)과 저녁(13.1%)이 중요하다고 응답한 신입생은 재학생보다 유의적으로 낮았다. 아침이 중요하다고 응답한 학생이 많았던 점은 가정에서나 사회에서 아침 식사 중요성을 강조해 왔기 때문이라고 생각된다. 가장 중요한 식사라고 생각한 아침의 결식비율을 살펴보니 신입생은 78.3%였고, 재학생은 69.9%로 재학생보다 신입생의 아침 결식 비율이 더 높았다. 본 연구결과를 종합해보면 중요하다고 생각하는 식사가 아침이라고 응답했던 비율이 높았음에도 불구하고 아침 결식 비율이 높았다. 특히 신입생은 재학생보다 아침이 중요하다고 생각했으나, 아침 결식 비율은 재학생보다 더 높게 나타났는데, 이는 알고 있는 것과 실천하는 것이 다르다는 것을 보여

준 결과이다. 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 65.8%로 가장 많았고, 입맛이 없어서(16.5%), 습관이 돼서(11.1%), 체중을 줄이기 위해서(4.5%), 소화가 안 되어서가 2.1%로 가장 적게 나타났다. Lee 등⁸⁾의 연구에서 대학생의 아침 결식률은 기숙사생 54.4%, 자취생 46.7%라고 보고하였으며, 결식이유는 시간이 없어서 50.3%, 귀찮아서 20.0%로 보고 되었다. Lee 등¹⁰⁾의 연구에서 아침 결식률은 78.5%였으며, 결식이유는 시간이 없어서

(69.1%), 입맛이 없어서(13.3%), 식사준비가 안되어서(12.8%)로 보고 되었다.

하루에 1~2회의 식사를 한다고 응답한 학생은 37.8%로써 신입생이 39%이었고, 재학생은 36.7%로 신입생이 재학생보다 다소 높게 나타났는데, 특히 신입생의 수업은 교양과목이 차지하는 비중이 높으므로, 수강시간표의 구성이 식사하기에 힘들기 때문으로 생각된다.

본 연구결과에서 응답자의 65.8%가 결식의 이유로 "시간이 없어서"라고 대답하여 현행 대학생들이 정규적인 식사를 하기 힘든 것으로 조사 되었다. 학교에서는 학생들의 점심식사를 꼭 지킬 수 있도록 수업시간의 배정에 대한 배려가 필요하다. 또한 강의에서는 간편하게 영양식을 할 수 있거나, 조리할 수 있는 방법에 대한 정보를 좀 더 구체적으로 제시함으로써 식사를 대체 할 수 있는 방안을 마련해 주는 것이 시급한 실정이다.

한 끼 식사량으로 '과식한다'고 응답한 학생은 44.9%, '적당히 먹는다'는 31.4%, '약간 배고픈 듯 먹는다'는 23.8%로 나타났다. Kim & Im¹⁴⁾의 연구에서 비만도에 따른 한 끼 식사량을 살펴본 결과 저체중군은 '적당히 먹는다'가 50.9%로 가장 높았으나, 정상군과 비만군에서는 '과식한다'가 각각 41.2%, 45.5%로 가장 높게 나타났다고 보고하였다. 본 연구에서는 '과식한다'고 응답한 학생이 많았는데, 이는 정상군(79.4%)이 많기 때문에 나타난 결과로 생각된다. 식사하는데 걸리는 평균 시간은 10~20분이 54%로 가장 높게 나타났고, 10분 미만은 신입생, 재학생이 각각 27.6%, 29.7%로 나타났고, 일반적으로 권장되는 20~30분 이상의 경우는 신입생, 재학생 각각 16.9%, 13.3%로 나타났다.

하루에 간식을 섭취하지 않는 신입생, 재학생은 각각 10.0%, 24.4%였고, 하루에 1회 간식을 섭취하는 신입생, 재학생은 각각 34.8%, 37.3%로 재학생이 신입생보다 다소 높았고, 하루에 2회 간식하는 신입생, 재학생은 각각 30.0%, 19.3%였고, 하루에 3회 간식하는 신입생, 재학생은 각각 5.2%, 3.2%였고, 종종 간식하는 신입생과 재학생은 각각 20.0%, 15.8%로 나타났다(Table 3). 본 연구결과를 보면 하루에 1회 이하의 간식섭취는 재학생이 신입생보다 높았고, 하루에 2회 이상 간식섭취는 재학생이 신입생보다 유의적으로 낮게 나타났는데, 이는 신입생의 수강시간

표의 구성이 식사하기에 힘들기 때문에 간식을 식사대신 자주 섭취하는 것으로 사료된다.

신입생과 재학생이 자주 먹는 간식은 스낵류와 컵라면이 31.8%로 가장 높았다. 신입생과 재학생이 좋아하는 간식에는 차이가 있어 신입생은 스낵류(34.8%), 컵라면(31.0%), 빵(15.5%), 과일(14.8%)순으로 나타났고, 재학생은 컵라면이 32.6%로 가장 높았고, 스낵류(29.1%), 과일(17.1%), 빵(13.9%)순으로 나타났다.

자주 마시는 음료는 주스(23.1%), 물(21.6%), 우유(21.0%), 콜라(20.5%)순이었으며, 신입생과 재학생이 자주 마시는 음료에는 차이가 있어, 신입생은 물, 우유, 콜라, 주스 순으로 나타났고, 재학생은 주스가 25.3%로 가장 높았고, 물, 콜라, 우유는 19.9%로 같은 기호도를 나타냈다. Jung 등¹⁵⁾의 연구에서는 대학생들의 경우 콜라를 많이 마시는 것으로 보고 되었으나 본 연구에서는 대학생들이 자주 마시는 음료는 주스, 물, 우유, 콜라 순으로 콜라의 섭취가 낮게 나타났는데, 이는 탄산음료의 위해성에 대한 메스컴의 영향으로 낮아진 것으로 생각된다.

대학생의 외식 빈도는 1달에 3번 이하가 37.5%로 가장 많았고, 1주일에 1~3번이 25.9%, 하루에 1번이 14.2%, 하루에 2번 이상이 12.0%, 1주일에 4~6번이 10.4%로 나타났고, 외식의 종류는 한식(41.1%), 중국식(22.3%), 분식(19.1%), fastfood(12.4%), 양식(4.8%), 일식(0.3%)으로 한식을 가장 많이 이용하였고, 양식과 일식은 잘 이용하지 않는 것으로 나타났다.

3. 생활습관

<Table 4>는 조사대상자들의 흡연, 음주와 커피섭취 및 운동과 체중조절과 체질량지수에 관한 결과이다. 하루에 한 잔의 커피를 마시는 학생은 38.6%로 가장 많았으며, 안 마시는 학생도 28.2%나 되었다. 신입생과 재학생에 따라 커피를 마시는 빈도의 차이가 나타났는데, 하루에 한 잔의 커피를 마시거나 안 마시는 학생은 신입생이 재학생에 비해 유의적으로 높았고, 하루에 2잔 이상의 커피를 마시는 학생은 재학생이 신입생에 비해 유의적으로 높았다. 여러 연구에서 커피의 섭취는 혈청 콜레스테롤과 중성지방을 증가시킨다고 보고되었고^{16~17)}, Heckers

<Table 3> Eating pattern of the subjects

N(%)

Variables		Freshman	Undergraduate	Total	χ^2 -test
Frequency of snack	Never	29(10.0)	77(24.4)	106(17.5)	28.152***
	1/day	101(34.8)	118(37.3)	219(36.1)	
	2/day	87(30.0)	61(19.3)	148(24.4)	
	3/day	15(5.2)	10(3.2)	25(4.1)	
	Often	58(20.0)	50(15.8)	108(17.8)	
Snack type	Cup Ramyon	90(31.0)	103(32.6)	193(31.8)	5.684
	Snack	101(34.8)	92(29.1)	193(31.8)	
	Bread	45(15.5)	44(13.9)	89(14.7)	
	Fruit	43(14.8)	54(17.1)	97(16.0)	
	Others	11(3.8)	23(7.3)	34(5.6)	
Beverage type	Water	68(23.4)	63(19.9)	131(21.6)	3.169
	Juice	60(20.7)	80(25.3)	140(23.1)	
	Cola	61(21.0)	63(19.9)	124(20.5)	
	Milk	64(22.1)	63(19.9)	127(21.0)	
	Others	37(12.8)	47(14.9)	84(13.9)	
Frequency of eating out	≥ 2/day	21(7.2)	52(16.5)	73(12.0)	12.985**
	1/day	40(13.8)	46(14.6)	86(14.2)	
	4 ~ 6/week	34(11.7)	29(9.2)	63(10.4)	
	1 ~ 3/week	30(27.6)	77(24.4)	157(25.9)	
	≤ 3/month	115(39.7)	112(35.4)	227(37.5)	
Kinds of eating out	Korean-style food	104(35.9)	145(45.9)	249(41.1)	12.567*
	Chinese-style food	60(20.7)	75(23.7)	135(22.3)	
	Western-style food	18(6.2)	11(3.5)	29(4.8)	
	Japanese-style food	1(0.3)	1(0.3)	2(0.3)	
	Flour-based meals	62(21.4)	54(17.1)	116(19.1)	
	Fastfood	45(15.5)	30(9.5)	75(12.4)	

*: Significant at $p < 0.05$ by χ^2 -test **: Significant at $p < 0.01$ by χ^2 -test

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

등¹⁸⁾의 연구에서는 콜레스테롤과 중성지방을 증가시키는 원인물질이 커피의 cafesterol과 kahweol 성분이라고 밝혔고, 이 성분은 여과지를 통과하지 못하므로 여과시킨 커피는 콜레스테롤을 증가시키지 않는다고 보고하였다. 조사대상자의 커피 섭취량은 Urget 등¹⁷⁾이 혈청 콜레스테롤을 증가시킨다고 보고한 양보다 훨씬 적었으나, 우리나라 대학생들은 주로 자판기 커피를 비롯하여 인스턴트 커피를 상용하므로 커피 섭취가 혈청지질에 영향을 줄 수 있는 것으로 보인다.

조사대상자의 19.1%가 흡연을 하고 있었는데, 신입생과 재학생 각각의 흡연율은 11%, 26.6%로 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 흡연은 최근 주 사망 원인인 암과 심장질환의 가장 중요한 원인이며, 만

성호흡기질환에 관여하기도 한다. 최근 연구에 의하면 폐질환 발생의 80% 이상, 전체 암 발생의 30% 정도가 흡연에 의한다고 하며, 30년간 중등도의 흡연 지속 시 연간 폐암 발생률 0.1% 증가한다고 보고하였다^{19~21)}. Hyun의 연구²²⁾에 의하면 흡연량이 1개비 증가할 때 고콜레스테롤 위험을 1.08배 증가시키고, 고중성지방의 위험을 1.14배 증가시킨다고 보고하였다. 흡연이 건강에 미치는 영향을 심각하게 고려한 미국에서는 흡연을 치료의 대상으로 규정하고 있는 실정입니다. 본 연구에서는 재학생의 흡연율이 신입생보다 유의적으로 높게 나타났는데, 이는 대학생활을 함으로써 흡연을 하게 되는 학생이 늘어난 것으로 생각되므로 대학생을 대상으로 사망과도 직결되는 흡연의 심각성을 알려주는 영양교육이

<Table 4> Characteristic of health-related habits by age

N(%)

Variables		Freshman	Undergraduate	Total	χ^2 -test
Daily coffee intake	None	106(36.6)	65(20.6)	171(28.2)	66.421***
	1cup	134(46.2)	100(31.6)	234(38.6)	
	2~4 cup	49(16.9)	138(43.7)	187(30.9)	
	≥5 cup	1(0.3)	13(4.1)	14(2.3)	
Frequency of drinking alcoholic beverages	None	28(9.7)	50(15.8)	78(12.9)	14.689**
	2~3/month	187(64.5)	162(51.3)	349(57.6)	
	1~2/week	61(21.0)	84(26.6)	145(23.9)	
	3~5/week	14(4.8)	16(5.1)	30(5.0)	
	Almost everyday	0(0.0)	4(1.3)	4(0.7)	
Daily smoking level	None	258(89.0)	232(73.4)	490(80.9)	30.333***
	Under 1/2 pack	17(5.9)	22(7.0)	39(6.4)	
	1/2~1 pack	9(3.1)	40(12.7)	49(8.1)	
	1~2 pack	6(2.1)	19(6.0)	25(4.1)	
	Over 2 pack	0(0.0)	3(0.9)	3(0.5)	
Exercise type	None	230(79.3)	249(78.8)	479(79.0)	10.616
	Tennis	7(2.4)	18(5.7)	25(4.1)	
	Walking	14(4.8)	9(2.8)	23(3.8)	
	Jogging	5(1.7)	13(4.1)	18(3.0)	
	Swimming	1(0.3)	1(0.3)	2(0.3)	
	Rope-jumping	1(0.3)	2(0.6)	3(0.5)	
	Health	32(11.0)	24(7.6)	56(9.2)	
Weight control	Yes	126(43.4)	122(38.6)	248(40.9)	1.466
	No	164(56.6)	194(61.4)	358(59.1)	
BMI(kg/m ²)	BMI < 18.5	61(21.0)	40(12.7)	101(16.7)	11.819**
	18.5 ≤ BMI < 25	223(76.9)	258(81.6)	481(79.4)	
	25 ≤ BMI	6(2.1)	18(5.7)	24(4.0)	

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

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

절실히 필요하다고 사료된다.

조사대상자들의 음주에 대한 조사결과 신입생과 재학생 각각 90.3%, 84.2%로 나타났다. 음주 빈도는 한달에 2~3번 이하로 음주하는 사람은 신입생이 재학생보다 유의적으로 높았고, 한주에 1~2번 이상 음주하는 사람은 재학생이 신입생보다 유의적으로 높게 나타났다. 본 연구의 결과로 볼 때 신입생은 재학생보다 음주하는 학생은 더 많았으나, 음주 빈도는 재학생보다 더 낮게 나타났는데, 이는 신입생이 신입생 환영회 때 선배들의 권유로 알코올을 접하는 경우가 많음으로써 음주하는 신입생이 재학생보다 많다고 생각되었다. 술은 간뿐 아니라 구강, 기도, 식도, 간, 유방 대장 등의 암 발병을 증가시키며^{23~24)}, 영양소 부족의 위험을 증가시키고, 심지어

균형 잡힌 식사를 하는 사람에게도 영양소 부족의 위험이 상승한다고 보고 되었다²⁵⁾. 음주에 의한 인체 부작용을 고려할 때 음주에 대한 조사를 하여 이를 토대로 영양교육 프로그램을 개발하여 치료센터에 보급함으로써 실질적인 음주문제를 해결해나가는 것이 시급히 요구된다고 생각되었다.

규칙적인 운동 실시 여부 조사에서는 조사 대학생의 21%만이 규칙적인 운동을 한다고 하였다. 규칙적인 운동을 하는 사람은 신입생과 재학생 각각 20.7%, 21.2%로 나타났다. 보건복지부²⁶⁾의 20대 운동 실천율인 31.7%보다도 실천율이 낮았다. 신입생은 재학생보다 규칙적으로 운동하는 학생이 적었다. 신입생은 헬스, 걷기, 테니스, 조깅, 수영, 줄넘기 순이었고, 재학생은 헬스, 테니스, 조깅, 걷기, 줄넘기,

수영 순이었다. 본 연구결과 가장 많이 하는 운동은 헬스로 조사되었는데, 이는 체중감량, 몸매관리와 근육강화를 해주는 운동이기 때문에 대학생들이 선호한다고 생각되었다.

신장과 체중을 고려한 체질량 지수(BMI)를 이용하여 비만지수를 분류해 본 결과 신입생과 재학생 모두 정상이 76.9%, 81.6%로 가장 많았고, 저체중은 신입생, 재학생 각각 21.0%, 12.7%, 과체중은 각각 2.1%, 5.7%로 신입생은 과체중에 비해 저체중이 많게 나타났다. 이와 같은 결과는 재학생보다 신입생은 자신의 체형에 대한 관심이 매우 높은 시기로 건강보다는 마른 체형에 높은 가치를 부여하고 있는 것으로 생각되었다.

체중조절의 실시 여부 조사에서는 조사 대학생의 40.9%가 경험이 있다고 하였으며, 체중조절 경험이 있는 사람은 신입생과 재학생 각각 43.4%, 38.6%로 나타났다. 본 연구결과를 볼 때 신입생은 체형에 대한 관심도가 상당히 높다고 볼 수 있다. 체중조절에 대한 올바른 지식을 갖지 않고, 부적절한 방법으로 체중조절을 시도하여 건강장해를 초래하는 경우가 많기 때문에^{27~29)} 이상적인 체형에 관한 올바른 교육의 필요성이 절실하다고 생각된다.

IV. 결론

본 연구는 전남지역에 소재하는 대학의 신입생 290명(47.9%)과 재학생 316명(52.1%) 총 606명을 대상으로 식습관과, 생활습관을 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 조사 대상자의 거주형태를 보면 자택이 69.2%로 가장 높았고, 대학생의 식사제공자는 부모님이 57.6%, 자신이 26.6%, 기타가 15.8%이었다. 한 달 용돈은 신입생의 경우는 20만원 미만(59.3%)이 가장 많았고, 재학생은 20~30만원(42.1%)이 유의적으로 가장 높게 나타났다($p < 0.001$). 재학생은 동아리에 가입한 학생과 학기 중 아르바이트를 하는 학생이 신입생에 비해 적었으나, 집으로 귀가하는 시간은 신입생에 비해 늦었다.

2) 자신의 식생활 개선점을 조사한 결과 불규칙한 식사가 52.8%로 가장 높았다. 식사의 불규칙성은 19.3%로 상당히 높게 나타났다. 가장 중요하다고 생

각하는 식사는 아침이라고 응답한 학생이 54.3%로 가장 많았고, 많은 대학생이 가장 중요한 식사라고 생각한 아침의 결식비율을 살펴보니 신입생은 78.3%였고, 재학생은 69.9%로 재학생보다 신입생의 아침 결식 비율이 더 높았다. 결식하게 된 이유는 시간이 없어서라고 응답한 학생이 65.8%로 가장 많았다. 하루에 1~2회의 식사를 한다고 응답한 학생은 37.8%로 나타났고, 한 끼 식사량으로 '과식한다'고 응답한 학생은 44.9%로 가장 많았고, 식사하는데 걸리는 평균 시간은 10~20분이 54%로 가장 높게 나타났다.

3) 하루에 1회 이하의 간식섭취는 재학생이 신입생보다 유의적으로 높았고, 하루에 2회 이상 간식섭취는 재학생이 신입생보다 유의적으로 낮게 나타났다. 신입생과 재학생이 좋아하는 간식에는 차이가 있어 신입생은 스낵류, 컵라면, 빵, 과일 순으로 나타났고, 재학생은 컵라면이 32.6%로 가장 높았고, 스낵류, 과일, 빵 순으로 나타났다. 자주 마시는 음료는 주스, 물, 우유, 콜라 순이었으며, 대학생의 외식 빈도는 1달에 3번 이하가 37.5%로 가장 많았고, 외식의 종류는 한식, 중국식, 분식, fastfood, 양식, 일식 순으로 나타났다.

4) 하루에 한 잔의 커피를 마시는 학생은 38.6%로 가장 많았으며, 안 마시는 학생도 28.2%나 되었다. 조사대상자의 19.1%가 흡연을 하고 있었고, 음주에 대한 조사결과 음주 빈도는 한달에 2~3번 이하로 마시는 사람은 신입생이 재학생보다 유의적으로 높았고, 한주에 1~2번 이상 마시는 사람은 재학생이 신입생보다 유의적으로 높게 나타났다. 규칙적인 운동을 하는 사람은 신입생과 재학생 각각 20.7%, 21.2%로 나타났다. 신입생과 재학생은 모두 헬스를 가장 많이 하였다. BMI에 따른 비만분포를 보면 신입생과 재학생 모두 정상이 76.9%, 81.6%로 가장 많았고, 저체중은 신입생, 재학생 각각 21.0%, 12.7%, 과체중은 각각 2.1%, 5.7%로 나타났다. 체중조절의 경험이 있는 학생은 신입생과 재학생 각각 43.4%, 38.6%로 나타났다.

전남지역 대학생들을 대상으로 조사한 결과 신입생은 가장 중요하다고 응답한 아침식사의 결식률이 높았던 결과는 알고 있는 것과 실천하는 것이 다르다는 것을 보여주었다. 대학생들에게 올바른 식습관 확립과 식생활 개선을 할 수 있도록 영양교육은 지

식을 전달해주는 이론적인 것이 아니라 지식을 실생활에 실천할 수 있는 실질적인 교육이 필요하다고 생각된다. 재학생은 하루에 2잔 이상 커피를 마시는 학생이 신입생에 비해 유의적으로 높았고, 흡연율과 음주빈도도 신입생보다 높게 나타났다. 이는 대학생활을 함으로써 생활습관이 바람직하지 않은 방향으로 바뀌진 것으로 생각되므로 대학에서는 대학생 특히 신입생에게 건전한 식생활 관리를 위해서 바른 영양지식을 교육해야 함은 물론 생활습관의 변화 방향을 제시할 수 있는 영양교육의 실시가 요구되고, 특히 건강을 해칠 수 있는 흡연과 음주의 심각성을 알려주는 교육이 절실히 필요한 실정입니다. 따라서 대학에서 식품영양학 관련 강좌를 통하여 학생들에게 영양지식을 증진시키고, 그 효과를 더욱 더 증진시키기 위해서 다양한 영양교육프로그램을 개발하는 것이 더욱 필요하다고 사료된다.

■ 참고문헌

- 1) Choi SN, Chung NY, Yun ME. A study on the food habits and the dietary behaviors of university student in Seoul. *Korean J Dietary Culture* 17(1): 57-63, 2002
- 2) Song BC. Dietary patterns of the university students living in Seoul focusing on the eating-out and food preference. College of Natural Science, *Konkuk Univ* 9(2): 269-280, 1998
- 3) Seymour M, Hoerr SL, Huang Y. Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different? *J Nutr Educ* 2(1): 21-26, 1997
- 4) Ahn SJ. A study on the survey of dinning out behaviors of college students in Seoul. *Korean J Dietary Culture* 4(4): 383-393, 1998
- 5) Kwon JS. Effects of a short period nutrition education program on the dietary behavior and the dietary intake of female college students with the different adiposity index. *Korean J Dietary Culture* 8(4): 321-330, 1993
- 6) Ryu HK, Yoon JS, Park DY. A study of factors influencing weight control behavior in adolescent females. *Korean J Community Nutrition* 4(4): 561-567, 1999
- 7) 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): 732-746, 1999
- 8) Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM. Study on the food habits of college students by residences. *Korean J Comm Nutr* 1(2): 189-200, 1996
- 9) Lee MS, Lee JW, Woo MK. Study on the factors influencing food consumption by food frequency questionnaire of university students in Taejon. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 172-181, 2001
- 10) Lee HS, Lee JA, Paik JJ. A study of food habits, physical status and related of college students in Chuncheon. *Korean J Comm Nutr* 3(1): 34-43, 1998
- 11) Lee HB, Yu YS. A study on lunch meal practice of the college students in Seoul area. *The Korean Society of Dietary Culture* 10(3): 147-154, 1995
- 12) Lee YN, Choi HM. 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, 1994
- 13) Lee KW, Lee YM. Nutritional knowledge, attitude and behavior of college students in Seoul and Kyunggido area. *The Korean Society of Dietary Culture* 10(2): 125-132, 1995
- 14) Kim BR, Im YS. A study on the food habits of college students by body mass index. *Korean J Comm Nutr* 3(1): 44-52, 1998
- 15) Jung BM, Oh ES, Choi SM, Cha YS. Survey of alcoholic and non-alcoholic beverage preference in college students of the Chonnam area. *Korean J Comm Nutr* 6(3): 290-296, 2001
- 16) Bak AAA, Grobbee DE. The effect on serum cholesterol levels of coffee brewed by filtering or boiling. *N Engl J Med* 321(21): 1432-1437, 1989
- 17) Urgert R, Meyboom S, Kuilman M. Comparison of the effect of cafetiere and filtered coffee on serum concentrations of liver aminotransferases and lipids: six month randomised controlled trial. *BMJ* 313: 1362-1366, 1996
- 18) Heckers H, Gobel U, Kleppel U. End of the coffee

- mystery: diterpene alcohols raise serum low-density lipoprotein cholesterol and triglyceride levels. *J Intern Med* 235(2): 192-193, 1994
- 19) Shinton R. Lifelong exposures and the potential for stroke prevention : the contribution of cigarette smoking, exercise, and body fat. *J Epidemiol communit Health* 51(2): 138-143, 1997
- 20) Benhamou D, Cuvelier A, Muir JF, Leclerc V, LeGros V, Kottakis J, Bourdeix I. Rapid onset of bronchodilation in COPD : a placebo-controlled study comparing formoterol(Foradil Aerolizer) with salbutamol(Ventodisk). *Respir Med* 95(10): 817-821, 2001
- 21) Pizzuti A, Gnavi R, Testa MA, Antonielli E, Bassignana A, Rovere ME, Abogadri E, Di Leo M. 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, 2001
- 22) Hyun WJ. The relationship between obesity, lifestyle, and dietary intake and serum lipid level in male university students. *Korean J Comm Nutr* 6(2): 162-171, 2001
- 23) Rogers AE, Conner MW. Alcohol and cancer. *Adv Exp Med Biol* 206: 473-495, 1986
- 24) Rehm J, Greenfield TK, Rogers JD. 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, 2001
- 25) Salaspuro M. Nutrient intake and nutritional status in alcoholics. *Alcohol Alcohol* 28(1): 85-88, 1993
- 26) Ministry of Health & Welfare. National Health and Nutrition Survey-Dietary Intake Survey pp 234-251, 1999
- 27) Kim BR, Han YB, Chang UJ. A study on the attitude toward control, diet behavior and food habits of college students. *Korean J Comm Nutr* 2(4): 530-538, 1997
- 28) Ryu HK, Yoon JS. 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, 2000
- 29) Chung NY, Yoon ME, Choi SN. A study on the dietary behavior and the food habits of university freshman according to body mass index. *Korean J Dietary Culture* 17(4): 387-398, 2002