

## 대전지역 대학생들의 식생활 실태 및 생활습관이 식품섭취에 미치는 영향

박 상 옥

한남대학교 식품영양학과

### The Effect of Eating Habits and Lifestyle on the Food Intake of University Students in Daejeon

Sang-Wook Park

Dept. of Food and Nutrition, Hannam University

#### Abstract

To investigate the effect of eating habits and lifestyle on the food intake of university students in Daejeon, 104 male students(26.75%) and 282 female students(73.75%) were surveyed about their food intake, eating habits, and lifestyle using the questionnaire. The major food served as breakfast was steamed rice(76.05%) and there was a little significant difference between male and female. The major food served as lunch was also steamed rice(73.77%) and male students ate it more than female ones. According to the survey, 41.95% of the subjects had breakfast regularly, and 24.35% seldom, which showed no significant difference between male and female. In case of lunch, the percentile of subjects(54.55%) who had regularly eaten lunch was more than that of breakfast, and there was a little significant difference between male and female. The survey said most subjects(49.22%) had eaten dinner irregularly, which rate was higher in male students. The meal skipped usually was the breakfast(24.35%), which rate was higher in female students. The reason why the subjects skipped the meal was mainly due to the lack of sufficient time for breakfast and lunch, and for dinner to the weight loss. Among the subjects, 80% said they were non-smokers; 96.44% in female students and 35.58% in male ones. In case of drinking, most subjects said they sometimes drank(67.19%) and the frequency of drinking was once or twice a month(51.99%), which showed the significant difference between male and female. In the aspects of effects of drinking and smoking on the food intake, the drinking practice after eating was shown to be the highest(55.98%); smoking generally affected the food intake, which showed the difference between male and female. Food intake during the examination period didn't show any differences to the usual one or increased a little bit, which showed a difference between male and female. Losing appetite during the examination period was shown mainly in the female students. When they felt blue or tired, the food intake decreased, which showed a significant difference between male and female was shown. When feeling good, the food intake significantly increased, which showed a significant difference between male and female. Therefore, there was a significant difference between male and female in the actual eating habits and in the aspects of food intake.

Key words : Eating habits, lifestyle, food intake, Daejeon, university students.

#### 서 론

인간의 식생활은 개인이나 가족의 식생활과 식습관, 사회, 문화적 환경에 의해 영향을 받으며 생활습관과 가치관도 식품섭취에 영향을 미치고 있다(Lyu 1993, Laurel & Anice 1996). 인간의 건강한 삶을 유지하는데 중요한 식생활은 산업화로 보다 풍족한 식생활을 누리게 되었으나 영양지식의 부족과 그릇된 개념, 바람직하지 못한 식습관으로 일부 사회계층에서는 에너지 불균형의 문제가 대두되고 있다. 잘못된 식

생활에서 초래되는 결과는 복합적인 것이어서 여러 요인들과 관계가 있으며, 그러한 결과는 지금 나타나는 것이 아니라 오랜 시간이 지난 후에야 나타나게 되므로 식생활에 대한 올바른 가치관이 필요하리라 본다(Yoo 1993, Chang 1993).

대학생들은 인생주기에서 성인기로 전환하는 시기이며 20세를 전후로 한 시기로 식습관이 형성되는 시기로 볼 때 이들의 식생활 행동은 과거세대의 식생활 양식을 반영할 뿐만 아니라 다음 단계인 성인기에 습관화된 식생활태도를 가장 잘 나타내는 시기라 할 수 있다 (Lee & Yoo 1995, Song et al 1998, Chang 1984). 고등학교 시절과는 달리 자유로워진 생활을 하는 대학생들은 식생활이 바람직하지 못한 방향으로 변화할 수도 있고, 불규칙한 식사, 결식, 과다한 음주 등으로

<sup>†</sup>Corresponding author : Sang-Wook Park,

Tel: 042-256-1908, E-mail: psw912@hanmail.net

식생활의 조화를 상실하기 쉽다. 또한 대학생들은 장래에 다음 세대를 이어갈 자녀의 부모가 되고 가정생활에서 가족의 식생활을 관리할 책임 있는 세대이므로 대학생 시기의 올바른 영양지식과 바른 식습관 및 균형잡힌 식생활의 인식이 필요하다 할 수 있다.

지금까지 식습관 및 영양상태에 관한 많은 연구가 이루어지고 있으며(Jun 1998, Jeong & Kim 1998, Chang et al 1999, Kim et al 2001, Hwang & Lee 1999, Shin et al 2002, Kim et al 2002, Kwak et al 2000). 대학생들에 대한 건강의 필요성이 인식됨에 따라 지역별로 식습관(Lee & Lee 1995, Kim 1996, Lee et al 1999, Rho & Woo 2003, Ham & Cho 1998, Lee et al 2001, Chung & Choi 2002) 및 기호도(Choi et al 2001, Yoo & Park 2003)에 관한 연구가 보고되고 있으나, 대전지역 대학생들의 식생활실태 및 생활습관이 식품섭취에 미치는 영향에 대한 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 대전지역에 있는 대학생들의 식생활 실태조사와 생활습관이 식품섭취에 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 알아보코자 하였다.

## 연구방법

### 1. 조사대상 및 방법

본 조사는 대전지역에 있는 대학교에 재학중인 남녀 대학생들을 대상으로 2002년 9월부터 10월까지 설문조사를 실시하였다. 조사방법으로는 미리 작성된 설문지를 배부하여 각 조사원들이 대학생들에게 직접 기록하도록 하였으며, 의문사항이 있는 경우에는 조사자들이 설명하여 조사내용을 기록하도록 하였다. 회수된 총 410부의 설문지를 부실기재된 것을 제외한 386부(회수율 94.1%)의 자료를 분석에 이용하였다.

### 2. 조사내용

본 조사를 위한 설문지는 관련문헌(Laurel & Janice 1996, Song et al 1998, Lee et al 1995, Kim 1996, Choi et al 2001, Park & Ahn 2001)을 기초로 작성하였다. 조사내용은 조사대상자들의 일반사항 4문항과 식생활 실태조사 9문항, 생활습관이 식품섭취에 미치는 영향 12문항으로 구성하였다. 일반사항으로는 성별, 연령, 거주형태, 한달용돈, 외식비용 등을 포함시켰으며, 식생활실태 조사에서는 식사이용형태, 식습관상태, 식사를 거르는 이유로 구성하였고, 생활습관이 식품섭취에 미치는 영향의 조사에서는 생활습관상태, 음주 및 흡연이 식품섭취에 미치는 영향, 심리적 변화에 따른 식품섭취량의 관계 등으로 구성하였다.

### 3. 조사자료의 통계분석

조사된 자료는 SAS package program을 이용하여 통계처리하였다. 성별로 구분하여 각 문항에 대해 빈도수, 백분율을 구하였고 변수간에 유의성은  $\chi^2$ -test로 검증하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 일반사항

조사대상자의 성별, 연령, 거주형태, 한달용돈, 한달외식비용은 표 1과 같다. 성별 분포는 남학생 104명(26.75%), 여학생 282명(73.25%)으로 전체 386명이었다. 거주형태는 자택이 58.70%로 가장 많았고, 다음이 자취 28.05%, 하숙 5.97%, 친척집 3.9% 순이었다. 한달용돈은 전체적으로 20~30만원 미만이 가장 많은 것으로 나타났으며, 다음으로 15~20만원, 10~15만원, 30~40만원 미만, 10만원 미만, 40만원 이상 순이었다. 성별로는 남학생이 여학생보다 한달 용돈이 비교적 높은 것으로 유의적인 차이를 보였다( $p<0.001$ ). 한달외식비용은 전체적으로 5~10만원 미만이 가장 많은 것으로 나타났으며, 성별간에는 10~15만원 미만에서 여학생이 26.33%로 남학생 11.65%보다 높았고 30~40만원에서 남학생이 24.27%로 여학생 8.90%보다 높게 나타나 유의적인 차이를 보였다( $p<0.001$ ).

### 2. 식생활실태

#### 1) 식사의 이용형태

식사의 이용형태는 표 2와 같다. 아침식사에 주로 이용하는 것은 전체적으로 밥류가 76.05%로 가장 많이 이용하고 있으며, 다음으로 기타 13.95%, 빵류 8.42%, 라면·국수류 1.05%, 스낵류 0.53% 순으로 나타났다. 성별간에는 유의적인 차이가 없는 것으로 나타났다. 점심식사는 전체적으로 밥류 73.77%로 가장 많았으며, 다음으로 라면·국수류 15.06%이었고, 도시락, 스낵류, 기타 등은 큰 차이가 없이 비슷한 경향이었다. 성별간에는 밥류는 남학생이 88.35%로 여학생의 68.44%보다 더 많이 이용하였고, 라면·국수류는 여학생이 19.50%로 남학생 2.91%보다 더 많이 이용하는 것으로 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.001$ ). 이러한 결과는 부산지역 대학생의 아침식사의 이용형태에서 밥이 84.6%(Lyu 1993)로 본 연구의 76.05%보다 약간 높게 나와 본 조사와 차이를 나타내었으며, 직장인들의 아침식사형태중 밥류가 56.0%(Shin et al 2002)로 나온 것보다는 훨씬 높았다. 또한 교사들의 아침식사 행동에서 밥류가 82.1%로 나온 것(Hwang & Lee 1999)과 지역별에 따라 직장인의 아침식사 유형에서 밥류 80% 이상 나온 것(Kim et al 2001)과 비교시 본 연구의 대학생들은 약간 낮은 수준이었다.

Table 1. General characteristics of subject N(%)

Item	Male	Female	Total
<b>Age</b>			
19~20	13(12.62)	58(20.57)	71(18.44)
21~23	29(28.16)	192(68.09)	221(57.40)
24~29	56(54.37)	32(11.35)	88(22.86)
>30	6( 4.85)	0( 0.00)	6( 1.30)
Total	104(26.75)	282(73.25)	386(100.0)
	$\chi^2=98.318$	DF=3	$p<0.001$
<b>State of residence</b>			
Own house	44(42.31)	182(64.77)	226(58.70)
Kin house	5( 4.81)	10( 3.56)	15( 3.90)
Loading	12(11.54)	11( 3.91)	23( 5.97)
Boarding	6( 5.77)	7( 2.49)	13( 3.38)
Cooking for oneself	37(35.58)	71(25.27)	108(28.05)
Total	104(27.01)	281(72.99)	385(100.0)
	$\chi^2=19.505$	DF=4	$p<0.001$
<b>Pocket money (won/month)</b>			
<100,000	7( 6.80)	33(11.74)	40(10.42)
100,000~150,000	12(11.65)	74(26.33)	86(22.40)
150,000~200,000	18(17.48)	73(25.98)	91(23.70)
200,000~300,000	28(27.18)	71(25.27)	99(25.78)
300,000~400,000	25(24.27)	25( 8.90)	50(13.02)
>400,000	13(12.62)	5( 1.78)	18( 4.69)
Total	103(26.82)	281(73.18)	384(100.0)
	$\chi^2=44.02$	DF=5	$p<0.001$
<b>Cost of eat out (won/month)</b>			
< 50,000	22(21.15)	69(24.47)	91(23.58)
50,000~100,000	42(40.38)	156(55.32)	198(51.30)
100,000~200,000	26(25.00)	52(18.44)	78(20.21)
200,000~300,000	8( 7.69)	5( 1.77)	13( 3.97)
> 300,000	6( 5.77)	0( 0.00)	6( 1.55)
Total	104(26.94)	282(73.06)	386(100.0)
	$\chi^2=29.450$	DF=4	$p<0.001$

## 2) 식사습관 실태

대학생들의 성별에 따른 식사습관은 표 3과 같다. 아침식사에 대해 '규칙적으로 한다'가 41.95%로 가장 높았고, 다음이 '불규칙적으로 한다' 34.20%, '먹지 않는다' 24.35% 순이

Table 2. Kind of food intake N(%)

Item	Male	Female	Total
<b>Breakfast</b>			
Rice	80(76.92)	209(75.72)	289(76.05)
Bread	5( 4.81)	27( 9.78)	32( 8.42)
Noodles, Ramyon	3( 2.88)	1( 0.36)	4( 1.05)
Snack	2( 1.92)	0( 0.00)	2( 0.53)
The others	14(13.46)	39(14.13)	53(13.95)
Total	104(27.37)	276(72.63)	380(100.0)
	$\chi^2=12.132$	DF=4	NS
<b>Lucnch</b>			
Rice	91(88.35)	193(68.44)	284(73.77)
Bread	0( 0.00)	8( 2.84)	8( 2.08)
Noodles, Ramyon	3( 2.91)	55(19.50)	58(15.06)
Lunch basket	4( 3.88)	9( 3.19)	13( 3.38)
Snack	2( 1.94)	8( 2.84)	10( 2.60)
The other	3( 2.91)	9( 3.19)	12( 3.12)
Total	103(26.75)	282(73.25)	385(100.0)
	$\chi^2=21.119$	DF=5	$p<0.001$

NS: not significant.

였으며, 성별간에는 유의적인 차이가 없었다. 이 결과에서 대학생의 아침식사는 '불규칙적으로 한다', '먹지 않는다'의 비율을 합하면 58.55%이므로 정상적인 식사를 하지 않음을 알 수 있었다. Lee et al (1999)이 조사한 연구에 의하면 광주지역 초등학생은 아침식사에서 '항상 먹는다'가 48.0%, '안먹는다' 14.5%, '가끔 먹는다' 35.5%로 나타나 본 조사의 대학생들이 '먹지 않는다'의 비율이 더 높았다. 그러나 부산지역 대학생들의 연구(Lyu 1993)에서는 아침식사를 '규칙적으로 한다'가 49.1%로 본 조사의 41.95%와 비슷한 경향을 나타내었다. 또한 부산지역의 직장인의 아침식사에서 '항상 먹는다'가 23.0%로 나온 것(Kim et al 2001)과 인천지역 비전공 남학생은 27.9%가 매일 아침식사를 한다고 응답한 것(Rho & Woo 2003)과 비교시 본 연구에서는 높게 나타났다. 점심식사는 '규칙적으로 한다'가 54.55%로 가장 높았고, '불규칙적이다'는 43.48%로 비교적 낮았으며 성별간에는 유의적인 차이가 없었다. 결과적으로 아침식사보다 점심식사는 규칙적으로 하는 응답이 훨씬 높음을 알 수 있었다. 저녁식사는 '불규칙적으로 한다'가 49.22%로 가장 높았고, 다음이 '규칙적이다'가 46.37%로 약간의 차이를 보였으며 '먹지 않는다'는 4.40%로 나타났다. 성별간에는 저녁식사는 남학생은 '규칙적이다'가 55.77%로 여학생 43.91% 보다 높게 나타났다. 저녁식사를

**Table 3. Meal habits of subjects** N(%)

Item	Male	Female	Total
<b>Breakfast</b>			
Regular	45(43.27)	115(40.78)	160(41.95)
Irregular	40(38.46)	92(32.62)	132(34.20)
None	19(18.27)	75(26.60)	94(24.35)
Total	104(26.94)	282(73.06)	386(100.00)
	$\chi^2=3.034$	DF=2	NS
<b>Lunch</b>			
Regular	55(52.88)	155(55.16)	210(54.55)
Irregular	45(43.27)	122(43.42)	167(43.38)
None	4( 3.85)	4( 1.42)	8( 2.08)
Total	104(27.01)	281(72.99)	385(100.00)
	$\chi^2=2.216$	DF=2	NS
<b>Dinner</b>			
Regular	58(55.77)	121(42.91)	179(46.37)
Irregular	45(43.27)	145(51.42)	190(49.22)
None	1( 0.96)	16( 5.67)	17( 4.40)
Total	104(26.94)	282(73.06)	386(100.00)
	$\chi^2=7.566$	DF=2	$p<0.05$

NS: not significant.

‘먹지 않는다’는 여학생이 5.67%로 남학생 0.96%보다 높게 나타나 유의적인 차이( $p<0.001$ )를 보였으며, 여학생이 비교적 식사습관이 좋지 않은 것으로 나타났다.

식사를 거르는 때를 보면 전체적으로 아침을 먹지 않는 비율이 24.35%로 가장 높았으며 그 다음이 저녁 4.40%, 점심 2.08% 순이었다. 이러한 결과는 Park & Ahn (2001)이 연구한 서울지역 주민의 연령, 성별에 따른 연구에서 아침을 거르는 비율이 전체적으로 75.2%로 나타난 것보다는 본 조사에서는 24.35%로 나타나 많은 차이를 나타내었다. 성별로 보면 아침을 거르는 비율이 여학생 26.60%로 남학생 18.27% 보다 높게 나타났으며, 저녁은 여학생 5.67%로 남학생 0.96%보다 거르는 비율이 유의적으로 더 높았다( $p<0.005$ ).

**3) 식사를 거르는 이유**

대학생들이 식사를 거르는 이유에 대해서는 표 4와 같다. 아침식사를 거르는 이유에 대해서는 전체적으로 ‘시간이 없어서’ 54.61%, ‘습관적으로’ 17.73%, ‘식욕이 없어서’ 12.06%, ‘식사준비해 주는 사람이 없어서’ 7.45%, ‘귀찮아서’ 7.09%, ‘체중을 줄이려고’ 0.71%, ‘공부때문’ 0.35% 순이었다. 이러한 결과는 Park & Ahn(2001)이 연구한 연령, 성별에 관계없이

**Table 4. Reason for skipping meal** N(%)

Item	Male	Female	Total
<b>Reason for skipping breakfast</b>			
Habitually	9(11.54)	41(20.10)	50(17.73)
Lack of time	33(42.31)	121(59.31)	154(54.61)
Have no appetite	11(14.10)	23(11.27)	34(12.06)
Influence of study	0( 0.00)	1( 0.49)	1( 0.35)
Have no preparing person	15(19.23)	6( 2.94)	21( 7.45)
To loss weight	0( 0.00)	2( 0.98)	2( 0.71)
Annoying	10(12.82)	10( 4.90)	20( 7.09)
Total	78(27.66)	204(72.34)	282(100.0)
	$\chi^2=31.936$	DF=6	$p<0.001$
<b>Reason for skipping lunch</b>			
Habitually	9(15.00)	9( 5.59)	18( 8.14)
Lake of time	39(65.00)	93(57.76)	132(59.73)
Have no appetite	3( 5.00)	43(26.71)	46(20.81)
To loss weight	1( 1.67)	9( 5.59)	10( 4.52)
Lack of poket money	8(13.34)	7( 4.35)	15( 6.78)
Total	60(27.15)	161(72.85)	221(100.0)
	$\chi^2=22.898$	DF=4	$p<0.001$
<b>Reason for skipping dinner</b>			
Habitually	9(19.57)	12( 7.32)	21(10.0)
Lake of time	26(56.52)	50(30.49)	76(36.19)
To loss weight	3( 6.52)	99(60.37)	102(48.57)
Lack of poket money	8(17.39)	3( 1.83)	11( 5.24)
Total	46(21.90)	164(78.10)	210(100.0)
	$\chi^2=50.647$	DF=3	$p<0.001$

모두 식사를 거르는 이유는 ‘시간이 없어서’가 46.2% 로 나타났고, 직장인들에 있어서는 시간부족이 42.3%(Shin et al 2002)로 본 조사보다 낮았고, 인천지역 대학생에서는 49.1%가 시간부족으로(Rho & Woo 2003) 나타나 본조사와 비슷한 경향을 나타내었다. 또한 성별로 보면, 아침식사를 거르는 이유는 ‘시간이 없어서’가 여학생은 59.31%로 남학생 42.31%보다 높게 나타났다. 이는 부산, 진주, 창원 지역의 직장인에서 여자가 64.8%, 남자가 61.3%로 ‘시간이 부족해서’로 나타난 것(Kim et al 2001)과는 본 조사에서는 약간 낮은 수준이었다. ‘식사준비해 주는 사람이 없어서’는 남학생 19.23%로 여학생

2.94% 보다 현저히 높았으며, '귀찮아서'는 남학생 12.82%로 여학생 4.90%보다 많은 차이를 보여 성별간의 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.001$ ). 점심식사를 거르는 이유에 대해서는 전체적으로 '시간이 없어서' 59.73%로 가장 높았고, 다음이 '식욕이 없어서' 20.81%, '습관적으로' 8.14%, '용돈이 부족해서' 6.78%, '체중을 줄이려고' 4.52%순으로 나타났다. 성별간에는 전체적으로 유의적인 차이를 보였으며( $p<0.001$ ), '시간이 없어서'는 남학생 65.0%로 여학생 57.76% 보다 높았고, '습관적으로'는 남학생 15.0%로 여학생 5.59% 보다 비교적 차이가 많았으며, '식욕이 없어서'는 여학생 26.71%로 남학생 5.00%보다 현저한 차이를 보였다. '체중을 줄이려고'는 여학생이 5.59%로 남학생 1.67%보다 높게 나타났다. 저녁식사를 거르는 이유에 대해서는 전체적으로 '체중을 줄이려고'가 48.57%로 가장 높게 나타났고, 다음이 '시간이 없어서' 36.19%, '습관적으로' 10.0%, '용돈이 부족해서' 5.24% 순으로 나타났다. 성별간에는 전체적으로 유의적인 차이를 보였으며( $p<0.001$ ), '체중을 줄이려고'에서 여학생 60.37%로 남학생 6.52%보다 현저하게 높았으며, '시간이 없어서'는 남학생 56.52%로 여학생 30.49%보다 높았고, '습관적으로'는 남학생 19.57%로 여학생 7.32%보다 높았다. '용돈이 부족해서'는 남학생 17.39%로 여학생 1.83%보다 높게 나타났다. 이와 같이 식사를 거르는 이유를 종합적으로 살펴보면 첫 번째 이유는 '시간이 없어서'가 아침, 점심 모두 가장 높게 나타났으며, 저녁식사를 거르는 이유로 가장 높게 나타난 것은 '체중을 줄이려고'가 가장 높게 나타났다. 특히 성별간에 차이가 많은 것은 아침식사를 거르는 이유로 '식사준비해 주는 사람이 없어서', '귀찮아서'에서, 남학생이 여학생보다 높게 나타났으며, 점심식사를 거르는 이유로 여학생이 남학생보다 높게 나타난 것은 '식욕이 없어서'였고, 저녁식사를 거르는 이유로 여학생이 '체중을 줄이려고'가 남학생보다 높게 나타났다.

### 3. 생활습관이 식품섭취에 미치는 영향

#### 1) 생활습관의 실태

대전지역 대학생들의 생활습관의 실태를 조사한 결과는 표 5와 같다. 흡연에 대해서 전체적으로 '안한다' 80.0%로 '한다' 20.0% 보다 현저히 높게 나타났으며, 성별로는 유의적인 차이가 나타났다( $p<0.001$ ). '흡연한다'에 대해서 남학생이 64.42%로 여학생 3.56%보다 높게 나타났다. 이는 대전지역 남자 대학생 흡연율 68.1%, 여대생 흡연율 1.6%와 비슷한 수준이었다(Lee et al 2001). 또한 서울지역 대학생에서 흡연하지 않은 남자대학생이 64.2%, 여대생이 89.3%(Han & Cho 1998)인 것과 충남지역 대학생의 흡연율은 남학생 55.2%, 6.9%(Kim et al 2002)로 본 조사와 약간의 차이를 보였다. 음

Table 5. Actual state of living habit N(%)

Item	Male	Female	Total
<b>Smoking</b>			
Yes	67(64.42)	10( 3.56)	77(20.00)
No	37(35.58)	271(96.44)	308(80.00)
Total	104(27.01)	281(72.99)	385(100.0)
	$\chi^2=175.746$	DF=1	$p<0.001$
<b>Drinking</b>			
Often	31(29.81)	39(13.93)	70(18.23)
Sometimes	62(59.62)	196(70.00)	258(67.19)
None	11(10.58)	45(16.07)	56(14.58)
Total	104(27.08)	280(72.92)	384(100.0)
	$\chi^2=13.276$	DF=2	$p<0.001$
<b>Frequency of drinking</b>			
None	11(10.58)	45(16.48)	56(14.85)
1~2 times/ month	31(29.81)	165(60.44)	196(51.99)
1~2 times/ week	48(46.15)	46(16.85)	94(24.93)
3 times over / week	14(13.46)	17( 6.23)	31( 8.22)
Total	104(27.59)	273(72.41)	377(100.0)
	$\chi^2=46.092$	DF=3	$p<0.001$

주에 대해서는 전체적으로 '가끔 마신다'가 67.19%로 가장 높게 나타났고, 다음으로 '자주 마신다' 18.23%, '안마신다' 14.58% 순으로 나타났다. 성별로는 유의적인 차이를 보였으며( $p<0.001$ ), '가끔 마신다'에서 여학생이 70.0%로 남학생 59.62% 보다 약간 높게 나타났고, '자주 마신다'는 남학생 29.81%로 여학생 13.93%보다 높게 나타났다. 음주빈도는 전체적으로 1달에 1~2회가 51.99%로 가장 높았고, 다음이 1주 1~2회 24.93%, '마시지 않는다' 14.85%, 1주 3회 이상 8.22% 순으로 나타났다. 성별로는 전체적으로 유의적인 차이를 보였으며( $p<0.001$ ). 남학생은 1주 1~2회에서 46.15%로 여학생 16.85% 보다 높게 나타났고, 여학생은 1달 1~2회에서 60.44%로 남학생 29.81%보다 높게 나타났다.

#### 2) 음주 및 흡연이 식품섭취에 미치는 영향

대학생들의 음주 및 흡연이 식품섭취에 미치는 영향을 조사한 결과는 표 6과 같다. 음주시에 식품섭취에 대해서는 전체적으로 '식사후 음주를 한다'에서 55.98%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 '식사와 음주를 병행한다'는 35.28%, '음식을 안먹는다'는 8.75%로 나타났고, 성별로는 유의적인 차이가 없었다. 이는 남자 성인의 음주시 '저녁을 결식한다'는 비율이 5.3%인 것 (Kwak et al 2000) 보다는 약간 높게 나타

Table 6. Effect of food intake from drinking and smoking N(%)

Item	Male	Female	Total
Time of food intake and drinking			
Not eat	9( 9.28)	21( 8.54)	31( 8.75)
Drink after meal	56(57.73)	136(55.28)	192(55.98)
Conduct of drinking and meal	32(32.99)	89(36.18)	121(35.28)
Total	97(28.28)	246(71.72)	343(100.0)
	$\chi^2=3.008$	DF=2	NS
Influence of food intake after smoking			
No influence	43(53.09)	18(38.30)	61(47.66)
Influence of some	29(35.80)	12(25.53)	41(32.03)
Have influence	9(11.11)	17(36.17)	26(20.31)
Total	81(63.28)	47(36.72)	128(100.0)
	$\chi^2=12.075$	DF=3	$p<0.01$
Influence of rice taste after drinking			
Have a good appetite	4( 5.00)	2( 4.26)	6( 4.72)
Have no appetite	14(17.50)	11(23.40)	25(19.69)
Be usual	32(40.00)	2( 4.26)	34(26.77)
Do not feel	30(37.50)	32(68.09)	62(48.82)
Total	80(62.99)	47(37.01)	127(100.0)
	$\chi^2=20.362$	DF=3	$p<0.01$

NS: not significant.

났다. 이러한 조사결과를 살펴볼 때 대학생들의 음주습관에  
서 식사를 하고 술을 마신다는 것이 높게 나타나 술마시는  
기본적인 인식은 조금 높은 것으로 생각된다. 흡연시에 식품  
섭취에 미치는 영향에 대해서는 전체적으로 '영향을 주지 않  
는다'가 47.66%로 가장 높았고, 다음으로 '약간 영향을 준다'  
32.03%, '많이 영향을 준다' 20.31% 순으로 나타났다. 이 결  
과를 보면 흡연이 영향을 주는 비율이 많은 적든 52.1% 이므  
로 흡연과 식품섭취에는 관련이 있는 것으로 보인다. 성별로  
는 유의적인 차이를 나타내었으며( $p<0.01$ ), '영향을 주지 않  
는다'에서 남학생 53.09%로 여학생 38.30% 보다 높았으며,  
'약간 영향을 준다'에서 남학생 35.80%로 여학생 25.53% 보  
다 높았다. '많이 영향을 준다'에서는 여학생이 36.17%로 남  
학생 11.11%보다 높게 나타나 여학생은 흡연이 식품섭취에  
영향을 주는 것으로 나타났다. 흡연후 밥맛에 영향을 주는 가

에 대해서는 전체적으로 '잘 모르겠다'가 48.82%로 가장 높  
았고, 다음으로 '그저 그렇다' 26.77%, '밥맛이 나쁘다'  
19.69%, '밥맛이 좋다' 4.72% 순으로 나타났다. 이와 같은 결  
과는 흡연이 밥맛에 큰 영향을 미치지 않음을 알 수 있었다.  
성별간에는 유의적인 차이를 나타냈으며( $p<0.001$ ). '잘 모르  
겠다'에서 여학생이 68.09%로 남학생 37.50% 보다 높게 나타  
났고, '그저그렇다'는 남학생이 40.0%로 여학생 4.26%보다  
높게 나타났다. '밥맛이 나쁘다'는 여학생이 23.40%로 남학생  
17.50%보다 약간 높았다.

### 3) 심리적 변화에 따른 식품섭취와의 관계

대학생들의 심리적 변화에 따른 식품섭취와의 관계는 표  
7과 같다. 시험기간중의 식품섭취에 대해서는 전체적으로  
'평상시와 같다'가 43.23%로 가장 높았으며, '감소한다'가  
38.80%로 '증가한다' 17.97%보다 높게 나타났다. 이 결과에  
서 '감소한다' 또는 '증가한다' 비율의 합이 56.67%로 '평상시  
와 같다' 비율보다 높게 나타나 식품섭취는 스트레스에 영향  
을 미치는 것으로 알 수 있다. 성별간에는 유의적인 차이를  
보였으며( $p<0.05$ ), '감소한다'에서 여학생이 41.79%로 남학생  
30.77% 보다 높게 나타났으며, '평상시와 같다'에서 남학생이  
54.81%로 여학생 38.93%보다 높게 나타나 여학생이 더 민감  
한 섭취양상을 보였다. 이는 청소년의 경우 스트레스를 받으  
면 남학생은 식사량이 증가하지 않는다는 응답이 많았고, 여  
학생은 식사량이 증가된다고 한 것(Yoo & Park 2003)과 비교  
시 본 조사와는 반대되는 결과가 나왔다.

기분이 우울할 때의 식품섭취에 대해서는 전체적으로 '감  
소한다'가 46.61%로 높게 나타났으며, 다음으로 '증가한다'  
29.95% , '평상시와 같다' 23.44% 순으로 나타났다. 성별로  
보면 여학생은 '증가한다'에서 35.36%로 남학생 15.38%보다  
높게 나타나 유의적인 차이를 나타내었다( $p<0.001$ ). 이러한  
결과는 여학생이 기분이 우울할 때 먹는 행동으로 기분을 해  
소하려는 경향이 남학생보다 더 많다는 것을 의미한다고 볼  
수 있다. 또한 '평상시와 같다'에서 남학생은 37.50%로 여학  
생 18.21% 보다 높게 나타나 남자는 기분에 따른 식품섭취의  
변화가 크지 않음을 알 수 있다.

피곤할 때 식품섭취의 변화에 대해서 전체적으로 '감소한  
다'에서 78.24%로 가장 높았고, 다음으로 '평상시와 같다'  
13.73%, '증가한다' 8.03% 순으로 나타났다. 성별간에는 유의  
적인 차이를 보였다( $p<0.05$ ). '평상시와 같다'에서 남학생이  
21.15%로 여학생 10.99%보다 높게 나타나 피곤시 심리적 변  
화를 덜 받는 것으로 나타났다. '감소한다'에서는 여학생이  
80.14%로 남학생 73.08% 보다 약간 높게 나타나 심리적 변화  
를 더 받는 것으로 나타났다.

즐거울 때 식품섭취의 변화에 대해서는 전체적으로 '증가

Table 7. Effect of food intake by mental state N(%)

Item	Male	Female	Total
By testing period			
Increase	15(14.42)	54(19.29)	69(17.97)
Decrease	32(30.77)	117(41.79)	149(38.80)
Normal conditions	57(54.81)	109(38.93)	166(43.23)
Total	104(27.08)	280(72.92)	384(100.0)
	$\chi^2=7.793$	DF=2	$p<0.05$
By depressed mood			
Increase	16(15.38)	99(35.36)	115(29.95)
Decrease	49(47.12)	130(46.43)	179(46.61)
Normal conditions	39(37.50)	51(18.21)	90(23.44)
Total	104(27.08)	280(72.92)	384(100.0)
	$\chi^2=22.143$	DF=2	$p<0.001$
By tired feeling			
Increase	6( 5.77)	25( 8.87)	31( 8.03)
Decrease	76(73.08)	226(80.14)	302(78.24)
Normal conditions	22(21.15)	31(10.99)	53(13.73)
Total	104(26.94)	282(73.06)	386(100.0)
	$\chi^2=7.105$	DF=2	$p<0.05$
By delightful			
Increase	43(41.35)	151(53.55)	194(50.26)
Decrease	4( 3.85)	24( 8.51)	28( 7.25)
Normal conditions	57(54.81)	107(37.94)	164(42.49)
Total	104(26.94)	282(73.06)	386(100.0)
	$\chi^2=9.61$	DF=2	$p<0.01$
By increase of food intake			
A sense of stability	50(49.02)	54(19.22)	104(27.15)
Worry of weight	24(23.53)	197(70.11)	221(57.70)
Do not feel	28(27.45)	30(10.68)	58(15.14)
Total	102(26.63)	281(73.37)	383(100.0)
	$\chi^2=66.520$	DF=2	$p<0.001$
By decrease of food intake			
A sense of stability	15(14.85)	123(44.40)	138(36.51)
Worry of weight	26(25.74)	52(18.77)	78(20.63)
Do not feel	60(59.41)	102(36.82)	162(42.86)
Total	101(26.72)	277(73.28)	378(100.0)
	$\chi^2=28.256$	DF=2	$p<0.001$

한다'가 50.26%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 '평상시와 같다'가 42.49%, '감소한다'는 7.25%로 가장 낮았다. 성별간에는 유의적인 차이를 나타내었으나 '증가한다'에서 여학생이 53.55%로 남학생 41.35%보다 높게 나타났고, '평상시와 같다'에서 남학생은 54.81%로 여학생 37.94%보다 높게 나타났다.

식품섭취를 증가한 후에 나타나는 심리적인 변화에 대해서는 전체적으로 '체중의 우려가 생긴다'에서 57.70%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 '안정감이 생긴다'에서 27.15%, '느낌 없다' 15.14% 순으로 나타났다. 성별 간에는 유의적인 차이를 보여 ( $p<0.001$ ) '체중에 우려가 생긴다'에서 여학생이 70.11%로 남학생 23.53%보다 현저히 높게 나타났으며, '안정감이 생긴다'에서는 남학생이 49.02%로 여학생 19.22%보다 높게 나타났다. 이러한 결과로 볼 때 여학생은 식품섭취후 체중의 우려가 크며, 남자는 만족감이 더 큰 것으로 나타났다.

식품섭취감소 후에 나타나는 심리적인 변화에 대해서는 전체적으로 '느낌없다'가 42.86%로 가장 높았으며, 다음으로 '안정감이 생긴다' 36.51%, '체중에 우려가 생긴다'에서 20.63%로 나타났다. 성별간에는 유의적인 차이가 나타나 ( $p<0.001$ ) '느낌없다'에서 남학생이 59.41%로 여학생이 36.82%보다 높게 나타났으며, '안정감이 생긴다'에서 여학생은 44.40%로 남학생 14.85%보다 높게 나타났다. '체중에 우려가 생긴다'에서 남학생은 25.74%로 여학생 18.77%보다 약간 높게 나타났다. 이러한 결과로 볼 때 식품섭취감소 후 심리적인 변화에 대해서 여학생은 적게 먹는 것이 오히려 체중의 증가에 대한 걱정이 적어지므로 안정감이 생기는 것으로 생각되며, 남학생은 오히려 식품섭취가 감소했을 때 체중의 감소에 더욱 신경을 쓰는 것으로 생각되어 체중증가의 걱정은 심리적으로 여학생이 더 큰 것으로 생각된다.

## 요 약

대전지역 대학생들의 식생활 실태 및 생활습관이 식품섭취에 미치는 영향을 조사하기 위해 대전지역의 대학생들을 대상으로 식품섭취, 식습관, 생활습관실태를 설문지를 이용하여 조사한 결과는 다음과 같다. 조사대상자들의 일반사항은 남학생 104명(26.75%), 여학생 282명(73.75%)으로 전체 386명이었다. 거주형태는 58.70%로 가장 많았고, 다음이 자취 28.05%, 하숙 5.97%, 친척집 3.9% 순이었다. 한달 용돈은 전체적으로 20~30만원 미만이 가장 높게 나타났으며, 성별로는 유의적인 차이를 보였다( $p<0.01$ ). 한달 외식비용은 전체적으로 5~10만원 미만이 가장 많은 것으로 나타났으며, 성별간에는 유의적인 차이를 보였다( $p<0.001$ ).

조사대상자의 식사 이용형태에 대해서 아침식사에 주로

이용하는 것은 전체적으로 밥류 76.05%이었으며, 성별간에는 유의적인 차이가 없었다. 점심식사에 주로 이용하는 것은 전체적으로 밥류 73.77%로 가장 많았고, 다음으로 라면, 국수류 순이었으며, 성별간에는 유의적인 차이를 나타내었다.

식습관의 실태에 대해서는 아침식사에 대해 '규칙적으로 한다' 41.95%이었고, 점심식사는 '규칙적으로 한다'가 54.55%이었으며 성별간에는 유의적인 차이가 없었다. 저녁식사는 '불규칙적으로 한다'가 49.22%이었고, 성별간에는 유의적인 차이를 보였다. 식사를 거르는 때를 보면 전체적으로 아침을 먹지 않는 비율이 24.35%로 가장 높았고, 저녁 4.40%, 점심 2.08% 순이었다. 성별로는 유의적인 차이를 보였다. 식사를 거르는 이유에 대해서는 아침식사, 점심식사 모두 '시간이 없어서'가 가장 높게 나타났으며, 저녁식사를 거르는 이유에 대해서는 '체중을 줄이려고'에서 가장 높았고, 성별간에는 모두 유의적인 차이를 나타내었다.

생활습관의 실태조사에서 흡연은 '안한다' 80.0%로 나타났고, 음주는 '가끔 마신다'가 67.19%로 가장 높았으며, 성별로는 각각 유의적인 차이를 보였다.

음주 및 흡연이 식품섭취에 미치는 영향에 대해서는 음주시에 식품섭취에서 '식사후 음주한다'가 55.98%로 가장 높았고, 성별간에는 유의적인 차이가 없었다. 흡연시에 식품섭취에 미치는 영향에 대해서는 '영향을 주지 않는다'에서 47.66%로 높았지만 '약간 영향을 준다' 32.03%, '많이 영향을 준다' 20.31%로 흡연이 영향을 주는 비율이 많은 적든 52.34%로 흡연과 식품섭취에는 관련이 있는 것으로 나타났다. 성별로는 유의적인 차이를 보였다. 흡연 후 밥맛에 영향을 주는가에 대해서는 '잘 모르겠다'가 높게 나타나 흡연이 밥맛에 큰 영향을 미치지 않음을 알 수 있었으며, 성별로는 유의적인 차이를 나타내었다.

심리적인 변화에 따른 식품섭취와의 관계를 조사한 결과 시험기간중의 식품섭취는 '평상시와 같다'는 응답이 43.23%로 높게 나타났으나 '감소한다' 38.80%, '증가한다' 17.97%의 비율의 합계가 56.67%로 스트레스를 받으면 심리적으로 식품섭취에 영향을 주는 것으로 나타났다. 기분이 우울할 때 식품섭취의 변화는 '감소한다'가 46.61%로 가장 높게 나타났으며, 피곤할 때는 식품섭취의 변화는 '감소한다', 78.24%로 가장 높았고, 즐거울 때 식품섭취의 변화는 '증가한다'에서 50.26%로 가장 높게 나타났다. 식품섭취증가 후에 나타나는 심리적인 변화는 '체중의 우려가 생긴다'에서 57.70%로 가장 높게 나타났고, 식품섭취감소 후에 나타나는 심리적인 변화는 '느낌없다'가 42.86%로 가장 높았다. 이러한 각각의 심리적인 변화에 따른 식품섭취의 관계에 대해서는 성별간에 모두 유의적인 차이를 나타내었다.

본 연구를 통하여 식생활 습관의 여러 가지 양상을 비교함

으로써 현재의 식생활 실태를 파악하였으며 또한 생활습관이 식품섭취에 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 따라서 식습관은 건강의 유지에 중요한 영향을 미치므로 잘못된 습관을 고쳐 나갈 수 있도록 학교나 가정에서 마스크 등으로 바람직한 식생활교육을 지도하여야 할 것이다.

## 문헌

- Chang SH (1993) Knowledge, nutrition attitude and food preference among middle school. *J East Asian Soc Dietary Life* 3: 63-72.
- Chang YJ (1984) Food preferences of college students. *Kor J Nutr* 17: 10-19.
- Chang NS, Kim JM, KIm EJ (1999) Nutritional state and dietary behavior of the free-living elderly women. *Kor J Dietary Culture* 14: 155-165.
- Choi YS, Yoo YJ, Kim JG, Nam Sm, Jung ME, Chang CK (2001) Food preferences and nutrient intakes college students in Kangwon province. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 30: 175-182.
- Chung NY, Choi SN (2002) Body mass index and food habits of female university students in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18: 505-515.
- Han MJ, Cho HA (1998) Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 13: 317-326.
- Hwang HS, Lee JS (1999) A study of teachers breakfast behavior and ideal breakfast types. *Korean J Community Nutrition* 4: 575-586.
- Jun AN, Ro HK (1998) A study on eating habits and food preference of rural elementary school students. *Kor J Dietary Culture* 13: 65-72.
- Jang HS, Kwon CS (1995) A study on the nutritional knowledge, food habits, food preference and nutrition intakes of urban middle-aged women. *Korean J Dietary Culture* 10: 227-232.
- Jeong MS, Kim HK (1998) A study on the nutritional status and health condition of elderly in ulsan area. *Kor J Dietary Culture* 13: 159-168.
- Kim IS, Yu HH, Han HS (2002) Effects of nutrition knowledge dietary habits and life style on the health of college students in the chungnam area. *Korean J Community Nutrition* 7: 45-57.
- Kim ES, Jung BM, Chun HJ (2001) The survey of meal habits



- for the urban salaried workers. *J Korean Food Cookery Sci* 17: 91-104.
- Kwang CS, Lee JW, Hyun WJ (2000) The effects of smoking and alcohol drinking on nutritional status and eating habits in adult males. *Korean J Community Nutrition* 5: 161-171.
- Kim HK (1996) Fast food consumption patterns of college students in ulsan. *Korean J Dietary Culture* 11:131-140.
- Lee HB, Yoo YS (1995) A study on lunch meal Practice of the college students in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 10: 147-154.
- Lyu ES (1993) A study on dietary behaviors of college students on Pusan. *Korean J Dietary Culture* 8: 43-53.
- Laurel B, Janice F (1996) Comparison of college students current eating habits and recollections of there childhood food partices. *J Nutr Educ* 31: 304-310.
- Lee MS, Lee JW, Woo MK (2001) Study of the factors influencing food consumption by food frequency questionnaire of university students in Taejon. *Korean J Community Nutrition* 6: 172-181.
- Lee KW, Lee YM (1995) Nutritional Knowledge, attitude and behavior of college students in Seoul and Kyunggido area. *Kor J Dietary Culture* 10: 125-132.
- Lee SS, Choi IS, Oh SH (1999) The eating behaviors and nutrient intakes of third grade primary school children in Kwangju. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 28: 1172-1179.
- Park JW, Aln SJ (2001) Dietary behaviors and food perception of Koreans living in Seoul by age and gender. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 17: 441-455.
- Rho JO, Woo KJ (2003) A comparison of dietary behavior and health related lifestyles of food and nutrition major and non major university students in Incheon area. *J East Asian Soc Dietary Life* 13: 155-166.
- Rho Jo, Woo KJ (2003) A study on the dietary behavior of students and utilization of university foodservice in Incheon area. *J East Asian Soc Dietary Life* 13: 362-370.
- Shin KH, Chae KY, Yoo YJ (2002) A study on the breakfast habits salaried people in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18: 119-128.
- Song YJ, Park HY, Lee YS (1998) Qualitative assessment of dietary intake of college students in Seoul area. *J Kor Home Econ* 36: 201-215.
- Woo JE, Park GS (2003) A study of the dietary behavior and food preference of adolescents. *J East Asian Soc Dietary Life* 13: 19-24.
- Yoo YS (1993) A study on the survey for lunch of the college students in Seoul. *J Kor Home Econ* 19: 165-174.
- (2003년 12월 29일 접수; 2004년 1월 20일 채택)