

춘천지역 대학생의 영양지식, 식습관, 건강관련 생활습관 및 건강상태에 관한 연구

김복란

강원대학교 가정교육과

A Study on Nutrition Knowledge, Dietary Habits, Health-related Life Style and Health Condition of College Students in Chuncheon

BokRan Kim

Dept. of Home Economics Education, Kangwon National University, Chuncheon 200-701, Korea

Abstract

The purpose of this study was to investigate nutrition knowledge, dietary habits, health-related life style and health condition of 247 male and 244 female students at K University in Chuncheon. The results of the survey are summarized as follows: The average nutrition knowledge score and dietary habit score were 10.79 and 19.38 for male, and 10.89 and 19.48 for female, respectively. The percentage of those who smoked, drank and exercised regularly were 32.0%, 93.9%, 47.0% for male, and 6.1%, 91.8%, 24.6% for female, respectively. The health scores of the female (43.02) were significantly lower than those of the male (46.26) ($p < 0.001$). On female students, significant correlation was found between dietary habits score and health score ($p < 0.01$). College students are in early stage of adult life and their dietary habits, health-related life style and health condition will be continued to their later life. This study may provide basic information on the eating habits and health-related life styles of college students.

Key words: nutrition knowledge, dietary habits, health-related life style, health condition, college students

서론

대학생은 육체적, 정신적으로 활동이 활발한 시기이므로 올바른 식생활을 통한 영양섭취가 중요하며, 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기의 연령층으로 이 시기의 올바른 영양섭취는 장년 및 노년기의 건강을 위해서도 중요하다. 따라서 균형 잡힌 영양섭취와 적당한 운동으로 건강한 체력을 유지하는 것은 질병을 예방하고 건강을 증진시키는 데 매우 중요하다고 볼 수 있다. 그러나 이 시기에 있는 대학생들은 고등학생 시절까지 대체적으로 학교와 부모의 지도 관리에서 식생활을 영위하다가 대학생이 되면서 밖에서의 활동도 많아지고, 대학에서 개개인의 식사시간을 고려하지 않는 수업시간과 늘어난 자유시간 등에 의한 생활리듬의 변화에 따라 식생활이 불규칙해지기 쉽다(1,2). 또한 잘못된 식습관 및 생활습관은 장년 및 노년기에 심장혈관 질환, 암, 골다공증 등의 생활습관 병을 유발하는 것으로 보고되어(3) 대학생 시기는 올바른 식습관과 생활습관을 통해 이러한 질병을 예방할 수 있는 중요한 시기라고 볼 수 있다.

현재 우리나라의 영양문제는 영양섭취의 과잉과 부족상

태가 공존하고 있어 이에 따른 적극적인 영양교육도 실시되어야 한다. 2005년 국민건강·영양조사에 따르면 우리나라 30세 이상 남녀의 1/3이 심·혈관 질환의 고위험군에 있으며 이는 에너지 섭취량이 많고, 남녀 모두 음주량도 증가한 반면 그에 따른 운동량은 부족한 결과였다. 또한 우리나라 성인의 남자 흡연율은 '01년 65.4%에서 '05년 52.3%로 감소한 반면 여성의 흡연율은 3.9%에서 5.8%로 증가하였으며 음주율은 '01년에 남녀 각각 72.8, 32.1%에서 '05년에는 76.4, 41.1%로 남녀 모두 증가추세를 보였다(4). 대학생은 다음 세대에 부모가 되어 가정과 사회의 식생활을 관리하고 이끌어야 함을 고려할 때 대학생 시기의 올바른 영양지식, 식습관, 생활습관은 매우 중요하며 대학생의 잘못된 식생활 행동은 성인기의 식생활 태도로까지 이어져 건강상의 문제점을 야기할 수 있다(1,5). 우리나라 대학생들의 식생활 문제점으로는 빈번한 패스트푸드 섭취와 활동량 감소에서 오는 열량과다 문제와 더불어 불규칙한 식사, 과다한 간식섭취 등으로 영양섭취의 불균형 문제가 제기되었고, 높은 음주율과 흡연율 및 체중에 대한 인식도 바르지 않는 등 많은 건강문제가 있음이 나타났다(1,2,5-9).

여러 연구(2,10)에서 대학생들에게 영양교육을 실시한 후 식습관 점수와 영양지식 점수가 높아졌고, 과식률, 흡연량, 음주율이 다소 감소하였다고 보고한 바 있으므로 대학생들의 올바른 식습관과 생활습관 확립을 위해 우선적으로 대학생들에게 나타나는 여러 가지 식생활의 문제점을 파악하고 학교에서 교양과목 등을 통해 이에 따른 영양교육과 식생활 지도가 필요할 것으로 본다. 국내에서 대학생들을 대상으로 실시한 식행동에 관한 조사는 서울·경기, 광주, 부산, 전남, 대전, 원주, 태백지역의 대학생에 관한 연구(6,11-16) 등이 있을 뿐이고 아직까지 춘천지역 대학생들을 대상으로 이루어진 연구는 없었다. 또한 대학생의 영양지식이나 식습관 및 식행동에 대한 연구는 많이 이루어졌으나 영양지식, 식습관, 생활습관 등과 건강상태와의 관련성을 알아본 연구는 Kim 등(9)의 연구가 유일하다. 대학생들에게 있어서 원거리 통학이나 기숙사 및 자취생활이 보편화되면서 부모의 통제에서 벗어나 외식을 하는 경우가 많고 대학생의 음주와 흡연율이 점차로 증가되는 가운데 좋지 않은 식습관과 이에 따른 음주와 흡연 등은 건강상태에 적지 않은 영향을 끼칠 것으로 생각된다. 따라서 본 연구는 춘천지역 남·녀 대학생들을 대상으로 건강상태에 영향을 미칠 수 있는 영양지식, 식습관 및 건강과 관련한 생활습관에 대해 조사·분석함으로써 대학생들에게 나타나는 여러 가지 식생활의 다양한 양상과 문제점을 파악하고 이에 따른 올바른 식습관 형성과 건강증진을 위한 영양교육의 기초자료를 제시하고자 한다.

연구 방법

조사대상 및 기간

본 연구는 춘천 K대학에서 학생들의 전공이 골고루 분포된 대단위 강좌인 교양과목을 수강하는 학생들 500명을 대상으로 하였다. 조사기간은 강의 첫 주인 2005년 9월 1일부터 7일까지 설문조사를 실시하였으며 회수된 질문지 중 응답이 불충분한 자료를 제외한 491부를 자료 분석에 이용하였다.

조사내용 및 방법

조사대상자의 일반사항, 영양지식, 식습관, 건강관련 생활습관 및 건강상태의 질문 항목에 대한 작성요령을 연구자가 직접 수업시간에 들어가 대상자들에게 충분히 설명한 후 자기기록식으로 질문지에 응답하도록 하였다. 일반사항으로는 성별, 연령, 신장 및 체중 등을 조사하였고, 영양지식 조사는 선행연구(9,17)에서 사용된 내용을 중심으로 20문항을 구성하였으며 각 문항에 대해 맞으면 1점, 틀리거나 모르면 0점으로 하여 총점은 20점으로 하였다. 식습관 조사는 선행연구(5,9)에서 사용한 방법을 응용하여 10문항의 설문으로 구성하였으며, 각 문항마다 바람직한 식습관은 3점, 보통은 2점, 바람직하지 못한 식습관은 1점을 주어 총점은 30점으로 하였다.

건강에 영향을 미칠 것으로 생각되는 생활습관은 Kim 등(9)에서 사용한 방법을 인용하여 음주와 흡연습관, 운동습관에 대해 알아보았고, 본인이 자각하는 건강상태와 임상증세에 대해 조사하였다. 임상증세 15종에 대해 '항상 느낀다'를 1점, '자주 느낀다'를 2점, '가끔 느낀다'를 3점, '전혀 없다'를 4점으로 하고 건강점수로 환산하여 건강상태를 알아보았다.

자료의 분석

모든 자료의 처리는 SPSS 통계프로그램을 사용하였다. 각 항목에 따른 변인별 차이는 t검증과 일원분산분석 및 χ^2 -test를 실시하였으며, 영양지식점수, 식습관점수, 건강점수들 간의 상관관계는 Pearson의 상관계수를 구하였다.

결과 및 고찰

조사대상자의 연령분포와 신체적 특성

조사대상자는 Table 1에서 보는바와 같이 남학생이 247명(50.3%), 여학생은 244명(49.7%)으로 구성되었으며 연령의 분포는 남학생의 경우 21세가 37.2%로 가장 많았고 다음은 19세(21.5%), 21세 이상(17.8%) 순이었다. 그러나 여학생은 19세가 33.6%로 가장 많았고 21세가 27.5%, 20세가 16.8%였다. 남학생의 평균신장과 체중은 175.2 cm, 68.2 kg으로 같은 연령의 한국인 남자기준치인 173 cm, 65.8 kg(18)과 비교하여 볼 때 신장은 3.2 cm 높았고, 체중은 2.4 kg이 많았으며, 여학생의 경우 평균신장과 체중은 162.6 cm, 52.4 kg으로 여자기준치 160 cm, 56.3 kg에 비해 신장은 2.6 cm 높았고, 체중은 3.9 kg이 적은 것으로 나타났다. 체중과 신장으로 산출한 BMI의 평균값은 남학생이 22.2, 여학생은 19.8로 이는 충남지역 대학생(10)의 남녀 각각 21.5, 19.3으로 나타난 것과 유사한 결과를 보였다.

조사대상자의 영양지식

조사대상자들의 영양지식 점수는 Table 2에서 보는바와 같다. 전체 정답률은 54.2%로 총점수는 10.83 ± 2.56 점(20점 만점)이었는데 이 중 남학생은 10.79 ± 2.78 점, 여학생은 10.89 ± 2.32 점으로 나타났다. 다른 연구의 결과를 살펴보면 본 연

Table 1. Age distribution and anthropometric data of the subjects

	Male (N=247)	Female (N=244)	Total (N=491)
Age (yr)	18	29 (11.7) ¹⁾	39 (16.0)
	19	53 (21.5)	82 (33.6)
	20	29 (11.7)	41 (16.8)
	21	92 (37.2)	67 (27.5)
	22≤	44 (17.8)	15 (6.1)
Height (cm)	175.2±5.3 ²⁾	162.6±4.7	168.0±8.1
Weight (kg)	68.2±10.2	52.4±5.6	60.3±11.4
BMI (kg/m ²)	22.2±2.7	19.8±2.0	21.0±2.6

¹⁾N (%).

²⁾Mean±SD.

Table 2. Nutrition knowledge scores¹⁾ of the subjects

	Male (N=247)	Female (N=244)	Total (N=491)	t-value
Everybody needs same nutrients equally.	0.48±0.50 ²⁾	0.47±0.50	0.47±0.50	0.233
Carbohydrate and protein are equal in calorie.	0.38±0.49	0.51±0.50	0.45±0.50	-2.862**
Magarine is lower in calories than butter.	0.38±0.49	0.30±0.46	0.34±0.47	1.914
Carbonated beverages, such as coke, have no calorie.	0.44±0.50	0.35±0.48	0.40±0.49	1.007
Saturated fat raises blood cholesterol more than unsaturated fat does.	0.45±0.50	0.39±0.49	0.42±0.49	1.255
There is no cholesterol in fruits, vegetables and grains.	0.19±0.39	0.19±0.39	0.19±0.39	-0.065
Cholesterol is indispensible component.	0.77±0.42	0.73±0.44	0.75±0.43	0.912
An apple and crushed juice from it contain same fiber.	0.72±0.45	0.70±0.46	0.71±0.45	0.582
Beans are excellent sources of fiber.	0.55±0.50	0.57±0.50	0.56±0.50	-0.515
Bean rice is more protein nutritious than barley rice.	0.57±0.50	0.52±0.50	0.54±0.50	1.120
Fish like mackerel and pacific saury have the same nutritional values as beef.	0.94±0.23	0.92±0.27	0.93±0.25	1.102
Because protein is essential for body, one shouldn't cut down protein when on diet.	0.66±0.47	0.63±0.48	0.65±0.48	0.665
Foods with too much protein give burden on kidney.	0.40±0.49	0.36±0.48	0.38±0.49	1.007
Fresh vegetables are good sources of vitamin C.	0.78±0.41	0.91±0.29	0.84±0.36	-3.846***
Even if you eats many healthy foods, you needs vitamin supplements.	0.15±0.36	0.08±0.27	0.11±0.32	2.522*
The more you take vitamin A, the better it is for you prevent and fight cancers.	0.25±0.43	0.17±0.38	0.21±0.41	2.042*
Iron deficiency is leading to anemia.	0.66±0.47	0.82±0.38	0.74±0.44	-4.217***
Losing 3 kg per week is ideal for diet.	0.61±0.49	0.81±0.39	0.71±0.45	-5.011***
Since most foods do not naturally contain salt, it is good to add some salt when cooking or eating.	0.48±0.50	0.50±0.50	0.49±0.50	-0.494
Instant foods are not harmful to health, even if we have much.	0.94±0.25	0.94±0.23	0.94±0.24	-0.342
Total	10.79±2.78	10.89±2.32	10.83±2.56	-0.361

¹⁾1: correct answer, 0: do not know or wrong answer.

²⁾Mean±SD.

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001 significantly different by t-test.

구의 질문내용과 차이가 있긴 하지만 Kim 등(9)의 연구에서는 전체 정답률이 50.8%로 남녀 각각 9.85, 10.45점(20점 만점)으로 나타나 이와 비교하여 볼 때 본 조사대상자들의 영양지식 점수가 다소 높았으나, Kim과 Lee(1)의 연구결과에서 남녀 각각 14.9, 15.9점(20점 만점), Lee와 Lee(11)의 남녀 각각 7.1, 8.0점(10점 만점), Kim과 Kim(5)의 7.7, 8.5점(10점 만점)으로 나타난 것과 비교하면 본 조사대상자들의 영양지식 점수가 낮았음을 알 수 있었다. 항목별로 볼 때 여학생이 남학생에 비해 유의하게 점수가 높은 질문은 ‘신선한 채소가 비타민 C의 좋은 급원이다’(p<0.001), ‘철분이 부족하면 빈혈에 걸린다’(p<0.001), ‘같은 양의 탄수화물과 단백질은 같은 열량을 낸다’(p<0.01)는 항목이었는데 이러한 결과는 대학생들을 대상으로 영양지식 점수를 알아본 Kim 등(9)의 연구결과에서도 유사하게 나타났다. 반면 남학생이 여학생에 비해 유의하게 점수가 높은 항목은 ‘건강음식을 많이 먹을지라도 비타민의 보충은 필요하다’(p<0.05), ‘비타민 A의 섭취를 많이 할수록 암을 예방하는데 효과적이다’(p<0.05)라는 항목이었다. 전반적으로 볼 때 본 조사대상자들의 경우 콜레스테롤 함유식품, 비타민의 필요량과 작용, 단백질의 작용 등에 대한 항목에서는 점수가 낮았으나 생선의 영양가, 비타민의 건강효과, 비타민 C의 급원식품, 철분 결핍증, 체중감량 등의 항목에서는 점수가 높게 나타난 것을 알 수 있었다.

조사대상자의 식습관

조사대상자들의 식습관 점수는 Table 3에 나타내었다. 식습관에 관한 10개 항목에서 전체 평균 식습관 점수는 19.43±3.49점(30점 만점)이며, 이 중 남학생은 19.38±3.45점, 여학생이 19.48±3.53점으로 남녀 간에 유의적인 차이는 없었다. 항목별로 식습관 평균점수를 살펴보면 ‘인스턴트 음식보다 자연음식을 좋아한다’가 가장 높은 점수를 보였고, 다음으로는 ‘과식하지 않고 적당하게 먹는다’, ‘동물성 기름을 자주 먹지 않고 식물성 기름을 사용한 음식을 먹는다’, ‘충분한 시간을 갖고 여유있게 식사한다’ 순으로 나타났다. 반면 ‘우유를 매일 마신다’는 가장 점수가 낮았으며 ‘영양소가 균형 있게 함유된 다양한 음식을 먹는다’, ‘고기, 생선, 계란, 콩과 같은 식품을 하루에 두 끼 정도는 먹는다’, ‘정해진 시간에 규칙적으로 식사한다’의 항목도 점수가 낮은 경향을 보였다.

남녀간에 유의한 차이를 보인 항목은 ‘아침식사는 거르지 않고 규칙적으로 먹는다’(p<0.001), ‘충분한 시간을 갖고 여유있게 식사한다’(p<0.05) 항목에서 여학생이 남학생에 비해 점수가 높았고, ‘짠 음식을 자주 먹지 않는다’(p<0.05)와 ‘과식하지 않고 적당히 먹는다’(p<0.05) 항목에서는 남학생이 여학생보다 점수가 높게 나타났다. 대학생들을 대상으로 조사한 Kim 등(9)의 연구결과에서 식사의 균형을 고려하지 않았고, 우유를 자주 먹지 않으며 과식하는 사람이 많았다고 하였다. 또한 Lee 등(19)은 대상자의 74.7%가 식사 시 영양

Table 3. Dietary habits scores¹⁾ of the subjects

	Male (N=247)	Female (N=244)	Total (N=491)	t-value
Eat adequate amount of meals	2.28±0.72 ²⁾	2.15±0.74	2.22±0.73	2.069*
Have meals at with diverse foods	1.76±0.73	1.74±0.72	1.75±0.73	0.295
Eat meals slowly	1.92±0.78	2.07±0.76	2.00±0.77	-2.167*
Eat meals at constant times	1.77±0.76	1.84±0.76	1.81±0.76	-1.037
Eat breakfast regularly	1.88±0.81	2.09±0.82	1.99±0.82	-2.922**
Eat lightly salted foods	1.96±0.63	1.77±0.71	1.86±0.68	3.056**
Eat foods using plant oils	2.09±0.56	2.13±0.60	2.11±0.58	-0.803
Eat fresh foods	2.41±0.66	2.36±0.68	2.39±0.67	0.729
Eat foods among meat/fish/egg/beans about two meals a day	1.75±0.71	1.83±0.69	1.79±0.70	-1.244
Eat dairy foods (milk, yogurt, etc.) daily	1.57±0.74	1.49±0.72	1.53±0.73	1.140
Total	19.38±3.45	19.48±3.53	19.43±3.49	-0.314

¹⁾1: poor, 2: fair, 3: good.

²⁾Mean±SD.

*p<0.05, **p<0.01 significantly different by t-test.

소의 균형에 대해 고려하지 않는다고 하였고, Kim과 Lee(1)는 5가지 기초식품군 중에서 우유 및 유제품에 대한 섭취비율이 가장 낮았다고 하여 본 연구결과와도 일치하는 경향을 보였다. 따라서 대학생들에게 매 끼니를 거르지 않고 영양소의 균형있는 식사를 하도록 올바른 식습관 교육을 해야 할 것으로 생각되며 특히 우유제품의 섭취가 부족되지 않도록 바람직한 영양교육 프로그램을 개발하여 학생들이 보다 건강한 생활을 영위할 수 있도록 해야 할 것이다.

조사대상자의 건강관련 생활습관

흡연: 조사대상자들의 흡연에 대한 결과를 Table 4에 나타내었다. 담배를 피우는 사람은 남학생이 32.0%, 여학생은 6.1%로 남녀 간에 유의한 차이(p<0.001)를 보였다. 이는 충남지역 대학생(9)의 경우 흡연율이 남녀 각각 55.2, 6.9%로 나타난 결과보다는 낮았고, 부산지역(20)의 남녀 각각 24.5, 1.1%보다는 높게 나타났다. 담배를 피우는 남학생 중 하루 1갑(20개비) 이상 피우는 사람은 11.4%이고, 10개비~1갑이 55.7%, 9개비 이하는 32.9%로 나타난 반면 여학생은 하루에 9개비 이하로 피운다는 사람이 60.0%로 가장 많았고, 10~20개비 이상이 33.3%로 나타났다. 아침에 일어나서 즉시 피우는 담배가 인체에 해롭다고 하는데(21) 조사대상자들 중

기상 후 5분 이내에 담배를 피운다는 사람은 남학생이 29.1%, 여학생은 26.7%나 되었다.

흡연은 폐암과 만성폐쇄성 폐질환 발생의 80%를 차지하고 전체 암 발생의 30% 정도가 흡연에서 기인된다고 한다(9). 또한 30년동안 중등도의 흡연을 지속했을 경우 연간 폐암 발생률이 0.1% 정도가 증가하고, 45년간 흡연을 지속했을 경우 0.5% 정도 증가하였다고 하였다(9,22-26). 최근 건강증진과 질병예방에 대한 관심이 증가하면서 전 국민의 금연운동이 활발해지고 건강을 위해 스스로 금연하는 모습이 눈에 띄게 늘어났지만 장차 사회의 주역이 될 대학생들에게 있어 흡연문제는 건강과도 밀접한 관계가 있는 만큼 학교와 정부차원에서도 금연교육과 올바른 생활습관을 위한 지도가 필요할 것으로 생각되어진다.

음주: 조사대상자의 음주에 대한 조사결과는 Table 5에서 보는바와 같다. 음주율은 남학생이 93.9%, 여학생은 91.8%로 나타났는데 이는 충남지역 대학생(9)의 음주율이 남녀 각각 92.8, 91.5%, 양산 대학생(27)이 각각 91.1, 84.3%, 원주지역 대학생(15)이 각각 97.4, 91.7%로 나타난 결과와는 유사하였으나 전북지역(27)의 경우 남녀 각각 88.0, 75.6%보다는 높게 나타났다. 음주횟수는 한달에 2~3회 마신다는

Table 4. Smoking habits of the subjects

		Male (N=247)	Female (N=244)	Total (N=491)	N (%)
Smoking status	Yes	79 (32.0)	15 (6.1)	94 (19.1)	52.931***
	No	168 (68.0)	229 (93.9)	397 (80.9)	
Frequency of smoking (cigarettes/day)	>20/day	9 (11.4)	1 (6.7)	10 (10.6)	3.958
	10~20/day	44 (55.7)	5 (33.3)	49 (52.1)	
	≤9/day	26 (32.9)	9 (60.0)	35 (37.2)	
Wait time before the first smoking	≤5 min	23 (29.1)	4 (26.7)	27 (28.7)	20.489***
	6~30 min	26 (32.9)	0 (0.0)	26 (27.7)	
	31~60 min	8 (10.1)	0 (0.0)	8 (8.5)	
	>1 hr	12 (15.2)	2 (13.3)	14 (14.9)	
	Others	10 (12.7)	9 (60.0)	19 (20.2)	

***p<0.001 significantly different by χ^2 -test.

Table 5. Alcohol drinking habits of the subjects

N (%)

		Male (N=247)	Female (N=244)	Total (N=491)	χ^2
Drinking status	Yes	232 (93.9)	224 (91.8)	456 (92.9)	0.836
	No	15 (6.1)	20 (8.2)	35 (7.1)	
Frequency of drinking	≤1/month	20 (8.6)	45 (20.1)	65 (14.3)	17.517**
	2~3/month	107 (46.1)	108 (48.2)	215 (47.1)	
	2~3/week	86 (37.1)	63 (28.1)	149 (32.7)	
	≥4/week	19 (8.2)	8 (3.6)	27 (5.9)	
Amount of drinking (cup/1 time)	<1	2 (0.9)	6 (2.7)	8 (1.8)	34.780***
	1~2	10 (4.3)	19 (8.5)	29 (6.4)	
	3~4	24 (10.3)	58 (25.9)	82 (18.0)	
	5~6	52 (22.4)	57 (25.4)	109 (23.9)	
	≥7	114 (62.1)	84 (37.5)	228 (50.0)	
Frequency of times for losing control	Never	110 (47.4)	109 (48.7)	219 (48.0)	1.583
	<1/month	81 (34.9)	81 (36.2)	162 (35.5)	
	1/month	27 (11.6)	19 (8.5)	46 (10.1)	
	1/week	7 (3.0)	6 (2.7)	13 (2.9)	
	Whenever drink	7 (3.0)	9 (4.0)	16 (3.5)	
Frequency of times suffered from hangover	Never	92 (39.7)	108 (48.2)	200 (43.9)	23.515***
	<1/month	61 (26.3)	79 (35.3)	140 (30.7)	
	1/month	43 (18.5)	21 (9.4)	64 (14.0)	
	1/week	24 (10.3)	5 (2.2)	29 (6.4)	
	Whenever drink	12 (5.2)	11 (4.9)	23 (5.0)	
Frequency of times for losing memory or consciousness	Never	135 (58.2)	130 (58.3)	265 (58.2)	5.133
	<1/month	58 (25.0)	67 (30.0)	125 (27.5)	
	1/month	25 (10.8)	15 (6.7)	40 (8.8)	
	1/week	10 (4.3)	5 (2.2)	15 (3.3)	
	Whenever drink	4 (1.7)	6 (2.7)	10 (2.2)	

p<0.01, *p<0.001 significantly different by χ^2 -test.

사람이 남녀 각각 46.1, 48.2%로 가장 많았으나 일주일에 2~3회 마신다는 사람도 남녀 각각 37.1, 28.1%나 되고, 일주일에 4회 이상 마신다는 사람도 각각 8.2, 3.6%를 차지하여 남녀 간에 유의한 차이가 있었다(p<0.01). 음주 1회량은 소주잔으로 7잔 이상 마시는 경우가 남학생 62.1%, 여학생은 37.5%로 가장 많았고, 다음으로 남학생은 5~6잔이 22.4%, 여학생은 3~4잔이 25.9%로 나타나 남녀 간에 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다(p<0.001). 술을 마신 후 자제가 안된 횟수로는 '전혀 없다'가 전체 48.0%(남 47.4%, 여 48.7%)로 가장 많았으나 한 달에 1회 미만으로 자제가 안된 경우도 35.5%였으며 술을 마실 때마다 자제가 안된다는 사람도 3.5%(남 3.0%, 여 4.0%)나 되었다. 또한 술 때문에 일상생활에 지장을 받는 횟수에서도 전혀 없다는 경우는 전체 43.9%였으나 술을 마실 때마다 일상생활에 지장을 받는 사람도 5.0%나 되었으며, 취중의 일을 기억 못하는 횟수도 전혀 없다는 경우가 58.2%였으나 술을 마실 때마다 기억 못한다는 비율이 2.2%나 되었다. 한편 충북지역 학생들(9)과 양산대학교 학생들(27)의 음주횟수를 조사한 결과에서도 남녀학생 모두 한 달에 2~3회 마신다는 경우가 가장 많았으며 음주량도 7잔 이상 마신다고 하여 본 연구결과와 일치하였다.

운동: Table 6은 조사대상자들의 운동에 대한 사항을 조사한 결과이다. 운동을 한다는 사람은 남학생이 47.4%, 여학

생은 24.6%로 남녀 간에 유의한 차이가 있었는데(p<0.001), 충북지역(9) 대학생들은 운동을 한다는 학생이 남녀 각각 82.9, 63.1%이고, 전북지역 대학생들(28)은 각각 71.2, 42.2%로 나타나 이와 비교하면 본 조사대상자들의 남녀 학생 모두 운동을 한다는 비율이 낮게 나타났음을 알 수 있었다. 운동 횟수는 일주일에 1~2회 정도 한다는 사람이 남녀 각각 35.0, 25.0%로 가장 많았으며 다음으로 남학생은 일주일에 3~4회가 26.5%, 여학생은 일주일에 5~6회가 23.3%로 나타났고, 매일 운동을 하는 경우도 남학생은 18.8%, 여학생은 21.7%의 비율을 보였다. 1회 운동시간은 남학생의 경우 1시간 이상이 46.2%로 가장 많았고, 다음으로는 31~60분(25.6%), 21~30분(17.1%), 11~20분(6.0%) 순으로 나타났지만, 여학생은 11~20분이 30.0%로 가장 많았고, 다음은 31~60분(28.3%), 21~30분(23.3%), 1시간 이상(16.7%) 순이었다. 또한 즐겨하는 운동의 종류를 조사한 결과 남학생은 헬스가 39.3%로 가장 많았고 다음으로 농구, 조깅, 스트레칭 순이었는데, 여학생은 스트레칭이 50.0%로 가장 많았고 그 다음은 헬스와 조깅이 똑같이 16.7%로 나타나 남녀 간에 유의한 차이가 있었다(p<0.001).

조사대상자의 건강상태

조사대상자들의 건강에 대한 관심도와 주관적 건강상태

Table 6. Exercise habits of the subjects

N (%)

		Male (N=247)	Female (N=244)	Total (N=491)	χ^2
Exercise status	Yes	117 (47.4)	60 (24.6)	177 (36.0)	26.718***
	No	130 (52.6)	184 (75.4)	314 (64.0)	
Frequency	1 ~ 2/month	5 (4.3)	5 (8.3)	10 (5.6)	4.344
	1 ~ 2/week	41 (35.0)	15 (25.0)	56 (31.6)	
	3 ~ 4/week	31 (26.5)	13 (21.7)	44 (24.9)	
	5 ~ 6/week	18 (15.4)	14 (23.3)	32 (18.1)	
	Everyday	22 (18.8)	13 (21.7)	35 (19.8)	
Duration (1 time)	≤10 min	6 (5.1)	1 (1.7)	7 (4.0)	27.848*
	11 ~ 20 min	7 (6.0)	18 (30.0)	25 (14.1)	
	21 ~ 30 min	20 (17.1)	14 (23.3)	34 (19.2)	
	31 ~ 60 min	30 (25.6)	17 (28.3)	47 (26.6)	
	>1 hr	54 (46.2)	10 (16.7)	64 (36.2)	
Kinds	Jogging	18 (15.4)	10 (16.7)	28 (15.8)	49.705***
	Stretching	17 (14.5)	30 (50.0)	47 (26.6)	
	Tennis	4 (3.4)	1 (1.7)	5 (2.8)	
	Basketball	24 (20.5)	0 (0.0)	24 (13.6)	
	Health	46 (39.3)	10 (16.7)	56 (31.6)	
	Others	8 (6.8)	9 (15.0)	17 (9.6)	

*p<0.05, ***p<0.001 significantly different by χ^2 -test.

Table 7. Selfrecognized health status of the subjects

N (%)

		Male (N=247)	Female (N=244)	Total (N=491)	χ^2
Health concern	Much concerned	107 (43.3)	83 (34.0)	190 (38.7)	6.290*
	A little concerned	132 (53.4)	145 (59.4)	277 (56.4)	
	Little concerned	8 (3.2)	16 (6.6)	24 (4.9)	
Health perception	Healthy	57 (23.1)	54 (22.1)	111 (22.6)	1.782
	So-so	149 (60.3)	140 (57.4)	289 (58.9)	
	Not healthy	38 (15.4)	44 (18.0)	82 (16.7)	
	Disease status	3 (1.2)	6 (2.5)	9 (1.8)	

*p<0.05 significantly different by χ^2 -test.

를 알아본 결과는 Table 7에서 보는바와 같다. 건강에 대한 관심도는 남녀 학생 모두 보통이라고 응답한 경우가 남녀 각각 53.4, 59.4%로 가장 많았고, 관심이 많다고 한 사람도 남학생이 43.3%, 여학생은 34.0%로 나타나 남녀 간에 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 한편 본인이 느끼는 건강상태는 남녀 간에 유의한 차이는 없었는데 보통이라고 응답한 사람이 남녀 학생 각각 60.3, 57.4%로 가장 많았고, 질병상태이거나 건강하지 않다고 한 사람도 남녀 각각 16.6, 20.5%나 되었다. 이는 충북지역 대학생(9)의 건강상태가 보통이라고 생각하는 사람이 남녀 각각 59.1, 59.2%로 가장 많았고, 건강하다는 21.0, 10.0%, 건강하지 않다는 17.7, 30.0%, 질병상태라고 한 경우는 2.2, 0.8%로 나타난 것을 볼 때 본 조사대상자의 남학생은 이들의 결과와 유사하였으나 여학생은 건강하다고 생각하는 사람이 더 많았음을 알 수 있었다.

Table 8은 임상증세 15종에 대한 건강상태를 알아본 결과이다. 각각의 항목에 대하여 증세를 가장 많이 느낀다고 한 것은 남녀 학생 모두 '눈의 피로'라고 했는데 건강점수로는 남학생이 2.39점, 여학생은 2.11점이었다. 다음으로 많이 느

끼는 증세는 남학생은 '목이나 어깨 통증', '등이 뻣근함', '신경 예민', '땀이 많이 난다' 순으로 나타났고, 여학생의 경우는 '목이나 어깨 통증', '등이 뻣근함', '신경 예민', '현기증' 순이었다. 건강점수는 남녀 각각 46.26, 43.02점으로 남학생이 여학생에 비해서 건강한 것으로 나타나 남녀 간에 유의한 차이를 보였으며(p<0.001). 이러한 결과는 Kim 등(9)의 연구에서 남학생의 건강점수가 47.33, 여학생은 44.17점으로 남학생이 여학생보다 유의하게(p<0.001) 높게 나타난 것과 유사한 경향을 보였다.

건강에 영향을 미치는 요인들간의 건강점수 비교

Table 9는 건강에 직접적으로 영향을 줄 수 있는 흡연과 음주 및 운동여부에 따른 건강점수를 알아본 것이다. 흡연은 안한다는 사람(남 49.27, 여 43.11)과 한다는 사람(남 46.23, 여 41.53) 간의 건강점수에서 차이가 없었고, 음주도 안한다는 사람(남 45.53, 여 43.80)이 한다는 사람(남 44.37, 여 42.96)과 비교하여 건강점수의 차이가 없는 것으로 나타났다. 흡연과 음주를 둘 다 안한다는 경우도 한 가지만 하거나

Table 8. Health scores¹⁾ according to clinic symptoms of the subjects

	Male (N=247)	Female (N=244)	Total (N=491)	t-value
Insomnia	3.16±0.77 ²⁾	3.10±0.73	3.13±0.75	0.877
Palpitation	3.17±0.75	3.04±0.75	3.10±0.75	1.851
Convulsions	3.44±0.64	3.35±0.68	3.40±0.66	1.418
Dizziness	3.22±0.65	2.65±0.77	2.94±0.77	8.783***
Sweaty	2.88±0.99	3.23±0.86	3.05±0.94	-4.137***
Sharpness of nervous	2.85±0.87	2.63±0.89	2.74±0.88	2.720**
Lame back	2.69±0.86	2.54±0.85	2.62±0.86	1.908
Fatigue of eye	2.39±0.76	2.11±0.76	2.25±0.77	4.072***
Ache of neck or shoulder	2.60±0.80	2.28±0.85	2.44±0.84	4.236***
Headache	3.19±0.73	2.73±0.79	2.96±0.79	6.614***
Infection (ie. cold, laryngitis)	3.23±0.72	2.90±0.75	3.07±0.75	4.893***
Constipation	3.64±0.64	3.04±0.91	3.34±0.84	8.428***
Diarrhea	3.26±0.73	3.25±0.69	3.25±0.71	0.206
Ingestion	3.08±0.78	2.73±0.85	2.90±0.83	4.766***
Fever	3.48±0.68	3.42±0.68	3.45±0.68	0.908
Total	46.26±6.26	43.02±6.13	44.65±6.40	5.794***

¹⁾1: always feel, 2: usually feel, 3: sometimes feel, 4: never.

²⁾Mean±SD.

p<0.01, *p<0.001 significantly different by χ^2 -test.

Table 9. Health scores by variable factors

		Male (N=247)	Female (N=244)
Smoking	Yes	46.23±7.15 ¹⁾	41.53±4.79
	No	49.27±5.81	43.11±6.20
	t-value	-1.147	-0.967
Drinking	Yes	44.37±6.16	42.96±6.11
	No	45.53±7.60	43.80±6.44
	t-value	0.348	-0.844
Smoking and drinking	Both	46.05±6.89	41.29±4.87
	Only smoking	45.00±13.58	42.00±2.23
	Only drinking	46.52±5.80	43.08±6.18
	No	47.67±5.21	44.53±6.61
	F-value	1.714	0.455
Exercise	Yes	46.39±6.25	43.40±6.38
	No	45.14±6.28	42.29±6.06
	t-value	0.313	0.558

¹⁾Mean±SD.

Table 10. Correlation coefficient¹⁾ between NKS, DHS and HS

		Male			Female			Total		
		NKS ²⁾	DHS ³⁾	HS ⁴⁾	NKS	DHS	HS	NKS	DHS	HS
Male	NKS	1.000								
	DHS	0.087	1.000							
	HS	-0.003	0.124	1.000						
Female	NKS				1.000					
	DHS				-0.002	1.000				
	HS				-0.078	0.162**	1.000			
Total	NKS							1.000		
	DHS							0.046	1.000	
	HS							-0.039	0.135**	1.000

¹⁾Pearson's correlation coefficient.

²⁾NKS: nutrition knowledge score. ³⁾DHS: dietary habits score. ⁴⁾HS: health score.

**p<0.01.

둘 다 한다는 경우에 비해서 유의적인 차이는 없었고, 운동의 경우에서도 마찬가지로 운동을 한다는 경우와 안한다는

경우에서 건강점수를 비교했을 때 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

영양지식, 식습관 및 건강점수의 상관관계

Table 10은 영양지식, 식습관, 건강점수와 의 상관관계를 남녀별로 나타낸 것으로 남학생은 영양지식 점수와 식습관 점수, 식습관 점수와 건강점수와의 상관관계를 보이지 않았다. 그러나 여학생의 경우는 식습관 점수와 건강점수와의 상관관계($r=0.162$)가 아주 약한 양의 상관관계를 보이고 있었으나 통계적으로는 유의함($p<0.01$)을 보였다. 전반적으로 살펴볼 때 조사대상자들의 식습관 점수와 건강점수와는 약한 양의 상관관계를 보이고 있었으며 유의한 의미($p<0.01$)가 있는 것으로 나타났으므로 식습관이 좋을수록 다소 건강 점수도 증가하였음을 알 수 있었다.

요 약

본 연구는 춘천지역 K대학 학생 491명(남 247, 여 244)을 대상으로 영양지식, 식습관, 건강관련 생활습관 및 건강상태를 알아보고자 하였으며 그 결과는 다음과 같다. 영양지식 점수는 남학생이 10.79점, 여학생은 10.89점(20점 만점)으로 조사대상자들의 전반적인 영양지식은 부족하였으며, 식습관 점수는 남녀 각각 19.38점, 19.48점(30점 만점)으로 우유제품의 섭취가 매우 부족하였고, 영양적으로 불균형한 식사, 불규칙한 식사를 하는 등의 문제가 제기되었다. 흡연율은 남녀 각각 32.0%, 6.1%로 나타나 남녀 간에 유의한 차이($p<0.001$)를 보였고, 술은 대상자의 92.9%가 마시며 남녀 모두 한 달에 2~3회 정도 마시는 경우가 가장 많았다. 운동은 남학생의 47.0%, 여학생의 24.6%만이 한다고 했으며($p<0.001$), 횟수는 남녀 모두 1주일에 1~2회 정도가 가장 많았다. 건강에 대한 관심도는 여학생보다 남학생이 높았고($p<0.05$), 본인이 느끼는 건강상태는 남녀 모두 보통이라고 응답한 것이 가장 많았으나 남녀 간에 유의한 차이는 없었다. 임상증세를 건강점수로 알아본 결과 남학생은 46.26점, 여학생은 43.02점(60점 만점)으로 남학생이 여학생보다 유의하게($p<0.001$) 건강한 것으로 나타났으며 흡연, 음주 및 운동 여부는 건강점수에 직접적으로 큰 영향을 주지는 않는 것으로 나타났다. 영양지식, 식습관, 건강점수와의 상관관계에서는 남녀 모두 아주 약한 상관관계를 보였으며 여학생의 경우 식습관과 건강점수와의 관계에서 통계적으로 유의함($p<0.01$)을 보였다. 이상의 결과를 살펴볼 때 본 조사대상자들은 현재 자신들이 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심이 적었고 음주, 흡연, 운동 등 건강과 관련한 생활습관이 현 시점에서 직접적으로 건강에 미치는 영향은 없는 것으로 나타났으나 과도한 음주와 흡연, 운동부족 등은 부적합한 식생활의 원인이 될 수 있으며 청소년기의 잘못된 식행동으로 인한 나쁜 영향이 청소년기에서 즉시 나타나지 않는다 할지라도 중·장년기에 이르러 건강에 큰 장애요인이 될 것으로 예상된다. 따라서 대학생들에게 지나친 흡연과 음주의 폐해를

인식시키는 교육과 아울러 균형된 식사, 올바른 식품선택, 건강한 생활습관에 관한 교육으로 보다 건강한 생활을 영위할 수 있도록 해야 할 것이다.

문 헌

1. Kim KN, Lee KS. 1996. Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behaviors of college students. *Korean J Comm Nutr* 1: 89-99.
2. Lee MS, Woo MK. 1999. Changes in food habit, nutrition knowledge and nutrition attitude of university students during nutrition course. *Korean J Nutr* 32: 739-745.
3. Schlenker ED. 1984. *Nutrition in aging*. Times Mirror/Mosby, St. Louis. p 24-41.
4. Ministry of Health and Welfare. 2006. Report on 2005 national health and nutrition survey-Health survey.
5. Kim HK, Kim JH. 2005. Food habits and nutrition knowledge of college students residing in the dormitory in Ulsan area. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 34: 1388-1397.
6. Lyu ES. 1993. Study on the food behaviors of college students in Pusan area. *Korean J Dietary Culture* 8: 43-53.
7. Park YS, Lee YW, Hyun TS. 1995. Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J Dietary Culture* 10: 391-404.
8. Choi MJ, Jo HJ. 1999. Studies on nutrient intake and food habit of college students in Taegu. *Korean J Nutr* 32: 918-926.
9. 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: 45-57.
10. Park MS, Kim SA. 2005. Effect of nutrition education on improving diet behavior of university students. *Korean J Comm Nutr* 10: 189-195.
11. Lee KW, Lee YM. 1995. Nutritional knowledge, attitude and behavior of college students in Seoul and Kyunggi-do area. *Korean J Dietary Culture* 10: 125-132.
12. Kim SH. 1997. Patterns of dietary fat intake by university female students living in Kongju city: Comparisons among groups divided by living arrangement. *Korean J Nutr* 30: 286-298.
13. Cho HS. 1997. A study on college students dietary behavior and consciousness of Korean traditional food in Junlanamdo. *Korean J Dietary Culture* 12: 301-308.
14. Lee MS, 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: 33-40.
15. Noh JM. 1997. A study on dietary patterns and behaviors of self-boarding college students in Wonju areas. *Korean J Dietary Culture* 12: 495-507.
16. Kim MS. 2004. A study on the eating behavior of the university students by type of residence in Taebaek city. *J Korean Home Economics Assoc* 42: 1-10.
17. Lee JS, Lee KH. 1998. A study on the dietary of college freshmen by nutrition knowledge, purpose value of meal and residence. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 27: 1000-1006.
18. The Korean Nutrition Society. 2005. *Dietary Reference Intakes for Koreans*. p 12.
19. Lee YK, Hyun YH, Hwang YK, Lee YS. 1999. A study of dietary habits and intakes for female college students of day and night class in Kyunggi-do area. *J East Asian Dietary Life* 9: 289-301.

20. Han MJ, Cho HA. 1998. Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 13: 317-326.
21. 지전하. 1999. 한국인의 흡연실태-총 흡연자수 1,250만명. 담배 없는 세상 6: 8-12.
22. 김건열. 1987. 흡연과 COPD. 결핵 및 호흡기 질환 34: 185-196.
23. Kim IS. 1987. Smoking and health. *J Korean Med Assoc* 30: 825-830.
24. Benhamou D, Cuvelier A, Muir JF, Leclerc V, Le-Gros V, Kottakis J, Bourdeix I. 2001. Rapid onset of bronchodilation in VOPD: a placebo-controlled study comparing formoterol (Foradil Aerolizer) with salbutamol (Ventodisk). *Respir Med* 95: 817-821.
25. Pizzuti A, Gnani R, Testa MA, Antonielli E, Bassignana A, Rovere ME, Avogadri E, Di-Leo M. 2001. Cardiovascular risk factors in a community in Piedmont: changes after 11 yeats and a comparison with other regional and national data. *Ital Heart J* 2: 1005-1010.
26. Shinton R. 1997. Lifelong exposures and the potential for stroke prevention: the contribution of cigarette smoking exercise, and body fat. *J Epidemiol Comm Health* 51: 138-143.
27. Shin AS, Woo MH. 1999. A study of drinking behavior among students at Yangsan college. *Korean J Dietary Culture* 14: 131-136.
28. Kim HS, Seo ES, Shin NK. 1996. A study on food behaviors of college students in Jeonbuk area. *J East Asian Dietary Life* 6: 153-166.

(2006년 7월 27일 접수; 2006년 8월 25일 채택)