

대학생들의 웰빙에 대한 의식과 생활 습관에 관한 연구

명춘옥^{1*} · 박영심² · 남혜원³ · 이기완⁴

¹오산대학 호텔조리계열, ²신흥대학 식품영양과, ³수원여자대학 외식산업과, ⁴경원대학교 식품영양학과

A Study on College Students' Awareness and Life Pattern on Well-being

Choon-Ok Myung^{1*}, Young-Sim Park², Hae-Won Nam³ and Ki-Wan Lee⁴

¹Dept. of Hotel & Culinary Arts, Osan College, Osan 447-749, Korea

²Dept. of Food & Nutrition, Shinheung College, Uijeongbu 480-701, Korea

³Dept. of Foodservice Industry, Suwon Women's College, Hwasung 445-890, Korea

⁴Dept. of Food & Nutrition, Kyungwon University, Sunghnam 461-701, Korea

Abstracts

The purpose of this study is to investigate the importance of well-being related to lifestyle choices such as food habits, food choices, life pattern, etc. The survey was conducted among college students using a questionnaire and a 5-point Likert score in Seoul City and Kyunggido Province during September 2005. The responses of 968 college students were analyzed by the SPSS program. The results were as follows. Most of the subjects were female(76.2%), and lived with their parents (85.6%). The average score of 'food habits', 'choosing food materials', 'purchasing' and 'life pattern' were 2.71 ± 1.22 , 2.86 ± 1.28 , 2.41 ± 1.21 , and 2.97 ± 1.31 respectively in males and 3.01 ± 1.20 , 3.00 ± 1.32 , 2.55 ± 1.20 , and 2.68 ± 1.40 in females, respectively. In regard to 'food habits', the scores were significantly affected by gender($p < 0.001$), smoking($p < 0.05$), alcohol consumption($p < 0.05$), exercise($p < 0.001$), weight satisfaction($p < 0.001$), method of weight control($p < 0.001$), use of nutritional supplement($p < 0.05$), attempts at weight control($p < 0.001$), regularity of breakfast($p < 0.001$), level of interest in well-being($p < 0.001$), and whether the individual tried a well-being item($p < 0.001$). In regarding to 'choosing food materials' the scores were significantly affected by gender($p < 0.001$), smoking($p < 0.05$), exercise($p < 0.001$), weight satisfaction($p < 0.05$), method of weight control($p < 0.05$), use of nutritional supplement($p < 0.05$), attempts at weight control($p < 0.001$), regularity of breakfast($p < 0.001$), level of interest in well-being($p < 0.001$), and whether the individual tried a well-being item($p < 0.001$). Out of the factors affecting 'purchasing', the association with BMI was remarkable. Students who were overweight, obese or underweight showed higher average scores than students of normal weight. The primary concerns and trial of well-being of college students were food and exercise. Therefore, the purchase of well-being goods is related to their weight control in college students. In regard to 'life pattern' the scores were significantly affected by exercise($p < 0.01$), use of computer($p < 0.001$), BMI($p < 0.001$), weight control($p < 0.001$), use of nutritional supplement($p < 0.05$), regularity of breakfast($p < 0.001$), level of interest in well-being($p < 0.001$), whether the individual tried a well-being item($p < 0.001$), and having taken lecture on well-being($p < 0.05$). Therefore nutrition education is needed for healthy eating habits of college students and it is necessary to develop a series of lectures to teach them about diet and exercise programs.

Key words : Well-being, life pattern, food habits, food choices, attitude for well-being.

서론

웰빙(well-being)은 '행복', '삶의 만족', '질병이 없는 상태'를 의미하는 것으로(Lee & Sirgy 2005) 육체적, 정신적, 사회적으로 건강하고 조화를 이루는 삶을 뜻한다. 세계보건기구(WHO)의 정의에 의하면 '건강이란 단지 질병이 없거나 허약하지 않은 상태를 뜻하는 것이 아니고 신체적, 정신적,

사회적으로 완전하게 양호한 상태를 의미한다'고 하였다. 그러므로 웰빙은 건강과 밀접한 관련이 있으며, 건강을 위해서 체계적인 정보 획득과 관리가 필요하다는 인식이 확산되고 있다. 구미에서는 1900년대부터 생태주의, 채식주의 등의 친환경을 강조하는 사회 대안 운동이 발달하여 웰빙의 개념이 자연스럽게 정착되었으며, 20세기 후반에는 현대 문명의 비판으로 슬로우 푸드(slow food) 운동이 등장하면서 여가 활동을 중시하는 생활 양식이 확산되었다(삼성경제연구소 2005). 구미에서의 웰빙은 여성들의 질병을 관리하고 복지를 실천하기 위한 복지 시설로 구체화되기 시작하였으나, 최근에는

* Corresponding author : Choon-Ok Myung, Tel : +82-31-370-2750, Fax : +82-31-370-2758, E-mail : myung@osan.ac.kr

요가와 유기농 식품 선호 현상으로 나타나고 있다. 이에 따라 웰빙 시장도 주로 기능성 식품이나 유기농 식품을 중심으로 형성되고 있다(Jung *et al* 2001).

우리나라의 웰빙은 2000년대 이후 매스컴을 통해 소개되었으며, 웰빙 라이프스타일이라고 할 정도로 웰빙이라는 용어는 의식주 및 여가 활동을 포함하는 전 영역에 넓게 적용되고 있다. 또한 웰빙이라는 용어가 대중 매체에 의해 주도되면서 건강의 이슈가 상업적 유행으로 번지게 되었고, 소비 문화와 연결되어 대중사이에 빠르게 전파되어 왔다. 그 결과 개인적 웰빙이 식품, 가전, 섬유, 건설 등 전 산업 분야에 영향을 주고 있다. 국내에서는 웰빙이 상업적 유행으로 번지면서 요가나 스파, 피트니스 클럽을 즐기면서 유기농 식재료를 선호하는 물질적 풍요 추구하고 건강과 미용에 지나치게 집착하는 등 의미가 왜곡되고 있다(Yoo HJ 2006). 웰빙 트렌드 중에서도 특히 식품 분야에 대한 관심이 높아지면서 친환경 농산물의 소비가 증가되었다. 친환경 농산물의 생산은 2004년에는 460,735톤으로 1999년 대비 17배가 증가하였으며, 2004년 기준 전체 농산물 생산량의 2.5%를 차지하였다(농림부 2005). 또한 의식 형태는 건강을 염두에 두어 한식을 더 선호하게 되었다(Jeon JW 2005).

2000년대 초에 발생한 최악의 황사 피해와 급성 호흡기 증후군(SARS), 광우병 파동, 조류 인플루엔자 발생, 새집 증후군 등으로 질병에 대한 공포가 확산되면서 웰빙에 대한 관심은 더욱 증폭되기 시작하였다 또한 고령 사회의 진입이 예상보다 빠르게 진행되고 있는 상황에서(통계청 2005) 건강과 장수에 대한 관심이 증가되고 있으며, 여유로운 개인생활에 대한 선호도가 높아지고 있다. 한국인 사회지표에 의하면 건강에 대한 관심이 1998년 37%에서 2002년 45%로 증가하여(Korean National Statistical Office 2004) 이러한 사회 현상을 잘 반영하고 있다.

대학생 시절은 성인기의 식생활과 생활 양식의 토대가 되는 중요한 시기로 이 시기의 식생활 형태와 식습관은 평생 건강에 커다란 영향을 미치게 된다(Splett & Story 1991). 중 고등학교 시기에는 학교와 부모의 지도와 관심 아래 규칙적인 식생활을 하다가, 대학생이 되면 집 밖에서의 활동시간이 많아지고, 외부와의 교류가 활발해지면서 식생활은 스스로 책임져야 하나(Seymour *et al* 1997) 불규칙하게 되기 쉽다. 그러므로 대학생 시기는 잘못하면 나쁜 식습관과 생활 습관으로 평생의 건강을 해칠 수 있다.

이에 본 연구는 성인기의 식습관과 생활 양식의 기초가 되는 중요한 시기에 있는 대학생을 대상으로 웰빙에 대한 의식과 생활 습관의 분석을 통하여, 바람직한 식생활 양식을 정립할 수 있도록 도움을 주고, 올바른 영양교육을 실시하기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

연구 방법

1. 조사 대상

본 연구는 서울과 수도권에 거주하는 대학생을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 설문 조사는 2005년 8월 22일부터 9월 10일까지 시행하였으며, 연구자들에 의해 작성된 설문지를 피설문자가 직접 자가 기입하도록 하였다. 회수된 1,200부의 설문지 중 불완전한 응답으로 인하여 신뢰성이 부족한 것을 제외하고 968부를 통계분석에 이용하였다.

2. 조사 내용

조사 내용은 조사 대상자의 일반 사항, 건강 생활 습관, 웰빙에 대한 의식 조사, 웰빙과 관련된 태도를 조사하였다. 웰빙에 대한 태도는 총 18문항으로 '햄버거와 같은 패스트푸드의 섭취를 줄인다', '튀긴 음식은 되도록 먹지 않으려고 한다', '되도록 가공식품의 섭취를 줄이려고 한다', '콜라, 사이다보다는 아미노산 음료나 비타민 음료를 먹는다', '일반 아이스크림보다는 저지방, 요거트 아이스크림을 먹는다', '검은콩, 참깨, 녹차, 현미가 첨가된 식품을 더 선호한다', '과일이나 샐러드를 꼭 먹으려고 한다', '잡곡밥이나 잡곡빵을 먹는다', '몸에 좋은 건강 보조 식품이나 영양 보충제를 먹는다', '유기농이나 친환경 식재료나 이들 가공식품을 더 구매한다', '건강을 위하여 담배를 끊으려고 한다', '독한 술이나 맥주보다 와인을 선호한다', '자주 체중을 체크한다', '하루에 30분 이상 규칙적인 운동을 한다', '일반적인 헬스보다는 요가, 태보, 명상 등을 한다', '천연 제품의 화장품이나 비누를 사용한다', 'TV나 잡지에서 웰빙 제품으로 광고된 상품에 더 관심이 간다', '환경을 생각하거나 재활용을 하는 기업의 제품을 더 구매한다' 등이 있다. 각 항목을 매번(5점), 자주(4점), 보통(3점), 가끔(2점), 아니요(1점)로 응답한 것을 5점 척도를 이용하여 평가하였다.

BMI(Body Mass Index)는 체중(kg)을 신장(meter)의 제곱으로 나눈 값으로 18.5미만을 저체중, 18.5~22.9를 정상, 23.0 ~24.9를 과체중, 25 이상을 비만으로 분류하였다

3. 통계 분석

조사된 모든 자료는 SPSS PC package program(ver. 10.1)을 이용하여 분석하였다. 웰빙에 대한 태도는 요인 분석(Factor analysis)을 실시하였다. 요인 분석에 사용된 요인 모형(Factor model)은 주성분 분석법(Principal component analysis)이며, 직교 회전법(Varimax)으로 요인 회전(Factor rotation)을 시켜 4개의 요인(Eigen value 1.0이상)을 추출하였다. 조사 대상자의 일반적인 사항, 신체적 특성과 건강 생활 습관, 체중 관련 사항, 웰빙에 대한 의식 등은 기술 통계량인

평균, 빈도, 백분율을 구하였다. 또한 웰빙에 대한 태도는 각 항목마다 평균을 구하였고, 이들 항목에 영향을 줄 수 있는 각 요인과의 관련성을 One way ANOVA 분석을 통해 $p < 0.05$ 수준에서 유의성을 검증하였으며, Duncan's multiple range test에 의해 사후 검증을 하였다.

연구 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반 사항

조사 대상 대학생들의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 평균 연령은 20.3 ± 2.4 세이고, 대상자의 23.8%인 230명이 남학생이었고, 76.2%인 738명이 여학생이었으며, 대상자의 대부분이(85.6%) 부모님과 함께 거주하였다. 한 달 용돈으로는 10만원에서 20만원 미만이 33.0%로 제일 많았고, 다음으로 20만원에서 30만원 미만이 27.1%를 차지하였다. 종교는 기독교가 45.0%로 많았고, 다음으로 천주교가 30.6%였다.

2. 건강 관련 습관

조사 대상자의 건강 관련 습관에 관한 사항은 Table 2와 같다. 질병이 없다고 응답한 사람은 남자가 43.9%, 여자는 68.8%였다. 질병이 있다고 응답한 사람 중 남자는 비만(13.9%), 위장 질환(8.7%), 설사(8.3%) 등의 순이었고, 여자는 비만(23.8%), 빈혈(19.4%), 변비(17.6%)의 순이었다. 충남 지역 여대생 조사 결과 중증 변비 증세를 가진 여학생이 18.2%로 나타나 본 조사와 비슷하였으며(Shin & Ly 2003), 서울 경기 지역 대학생의 51.3%만이 배변 시 아무런 문제가 없었으며, 여학생이(30.1%) 남학생보다(12.5%) 변비의 유병률이 높았다(Chung *et al* 2002). 이는 여대생의 무리한 체중 조절 시도와 이에 따른 영양의 불균형 때문으로 볼 수 있다(Chung *et al* 2002). 그러므로 변비 증세를 완화시키기 위해서는 생활 습관 개선과 규칙적인 식습관 및 외식 빈도 감소가 필요하다. 남학생은 흡연을 하는 학생이 50.4%였으나, 여학생은 10.3%였다. 흡연을 시작한 시기는 중학교 때가 가장 많았으며, 다음으로 고등학교, 대학교 순이었다. 이는 Lee *et al*(2001)이 보고한 대전 지역 남학생과 여학생의 흡연율 68.1%와 1.6%보다 남학생은 감소하고, 여학생은 증가한 수치이다. 경산 지역 대학생 중 남학생 69.5%, 여학생 9.0%가 흡연자로 여학생 흡연자가 증가함을 알 수 있다(Yang *et al* 2004). 여학생은 자신뿐 아니라 임신, 출산을 거치면서 2세 건강에 결정적인 영향을 미치므로, 앞으로 여학생의 흡연 증가 방지 및 금연을 위한 대책 마련이 시급하다.

음주는 남학생의 경우 일주일에 1~2번 마시는 경우가 40.7%로 가장 많았으며, 여학생은 거의 마시지 않는다고 응답한 학생(60.1%)이 많았다. 그러나 일주일에 3~5일 마시는 학생

Table 1. General characteristics of subjects

	Characteristics	Frequency(%)
Gender	Man	230(23.8)
	Woman	738(76.2)
	Total	968(100.0)
Age	Man	21.3±2.5
	Woman	20.0±2.3
Type of residence	Alone	46(4.8)
	Live with parents	287(85.6)
	Live with roommate brother or sister	67(6.9)
	Couple only	9(0.9)
	Etc	17(1.8)
	Total	966(100.0)
Monthly allowance (10,000won)	< 10	201(20.9)
	10~20	317(33.0)
	20~30	260(27.1)
	30~40	98(10.2)
	40~50	52(5.4)
	≥ 50	32(3.3)
	Total	968(100.0)
Religion	Protestant	436(45.0)
	Catholic	296(30.6)
	Buddhism	107(11.1)
	No	117(12.1)
	Total	956(100.0)

도 남자 14.2%, 여자 7.9%에 달하였다. 이와 같은 결과는 충남 지역 대학생의 알코올 음료 섭취 빈도가 남학생의 경우한 달에 4~10회가 가장 높게 나타났으며, 여학생은 3회 이하가 높게 나타난 것과(Jung *et al* 2001) 비슷한 결과이다. 음주량은 남자의 경우 한 번에 소주 1~2병이라고 응답한 학생이 42.6%로 가장 많았고, 여자는 46.3%가 반 병에서 한 병 정도를 마신다고 하였다. 음주 습관에 대하여 '가끔 취하는 편이다'라고 응답한 학생이 남녀 모두 45.9%였다. 경산 지역 대학생의 과음 횟수는 1년에 3회 이내인 경우가 남학생은 39.5%, 여학생은 31.3%로 전체 35.2%를 나타낸 것보다 약간 높게 나타났다(Yang *et al* 2004). 운동은 남녀 모두 하지 않는 학생이 많았으며, 1주일에 1~2회 한다고 하는 학생(남학생은

Table 2. Health habit of subjects

Characteristics	Male	Female	
	Frequency(%)		
Kind of disease ¹⁾	Obesity	32(13.9)	176(23.8)
	Anemia	9(3.9)	143(19.4)
	Constipation	8(3.5)	130(17.6)
	Diarrhea	19(8.3)	35(4.7)
	Gastritis, Gastric ulcer	20(8.7)	90(13.0)
	Hypertension	8(3.5)	5(0.7)
	Etc	23(10.0)	92(12.4)
	No	130(56.1)	223(31.2)
	Total	230(100.0)	738(100.0)
Smoking	No	114(49.6)	662(89.7)
	Under 1/2 pack	51(22.2)	54(7.3)
	1~2 pack	47(20.4)	20(2.7)
	Over 1 pack	18(7.8)	2(0.3)
	Total	230(100.0)	738(100.0)
Time of smoking	Primary school	5(4.3)	3(3.9)
	Middle school	50(43.1)	34(44.7)
	High school	44(37.9)	23(30.3)
	College	17(14.7)	16(21.1)
	Total	116(100.0)	76(100.0)
Frequency of alcohol consumption	Seldom	90(39.8)	442(60.1)
	1~2/week	92(40.7)	222(30.2)
	3~5/week	32(14.2)	58(7.9)
	Over 5/week	12(5.3)	14(1.9)
	Total	226(100.0)	736(100.0)
Amount of alcohol consumption	1~2 glass/soju	37(16.6)	207(29.6)
	1/2~1 bottle/soju	66(29.6)	324(46.3)
	1~2 bottle/soju	95(42.6)	154(22.2)
	Over 3 bottle/soju	25(11.2)	15(2.1)
	Total	223(100.0)	700(100.0)
Habit of alcohol consumption	Seldom	85(38.3)	304(42.0)
	Sometimes	102(45.9)	332(45.9)
	Frequently	25(11.3)	56(7.7)
	Everyday	10(4.5)	31(4.3)
	Total	222(100.0)	723(100.0)

Table 2. Continued

Characteristics	Male	Female	
	Frequency(%)		
Exercise	Seldom	82(36.3)	409(56.1)
	1~2/week	67(29.6)	187(35.7)
	3~4/week	42(14.8)	187(25.7)
	5~7/week	35(15.5)	83(11.4)
	Total	226(100.0)	50(6.9)
Kind of exercise ¹⁾	Walking	70(30.6)	485(65.7)
	Jogging	29(12.1)	52(7.0)
	Basketball, bally ball, tennis	67(29.1)	34(4.6)
	Bicycle, In-line skating	20(8.7)	52(7.0)
	Swimming	9(3.9)	19(2.6)
	Yoga	6(2.6)	81(11.0)
	Muscle strengthening exercise	31(13.5)	42(5.7)
	Etc		83(11.2)
	Total	227(100.0)	738(100.0)
	Use of computer	Seldom	21(9.3)
1~2 hours		94(41.4)	167(22.8)
2~3 hours		62(27.3)	75(10.2)
3~4 hours		28(12.3)	40(5.5)
4~5 hours		11(4.8)	63(8.6)
Over 5hours		11(4.8)	
Total	227(100.0)	738(100.0)	

* $p < 0.05$, ¹⁾ multiple response.

29.6%, 여학생 35.7%)이 뒤를 이었다. 운동 종류로는 남학생은 걷기, 구기 운동, 근력 운동 순이었고, 여학생은 걷기, 기타, 요가의 순이었다. 컴퓨터는 남학생은 하루에 1~2시간 하는 경우가 가장 많았으나(41.4%), 5시간 이상도 4.8%에 달했다. 여학생은 거의 하지 않는다(42.5%)가 가장 많았다. 남녀간에 유의적인 차이를 보인 항목은 흡연, 음주량, 운동 횟수, 컴퓨터 사용 시간 등이었다.

3. 신체적 특성

조사 대상자의 체중 관련 사항은 Table 3과 같다. 남학생의 평균 신장은 175.5±5.8 cm, 여학생은 162.1±4.9 cm이었다. 평균 체중은 남학생이 70.3±11.8 kg, 여학생은 52.7±7.1 kg이

었다. 이는 한국인 20~29세의 평균치인 남자 173 cm, 65.8 kg, 여자 160 cm, 56.3 kg에 비해 남자는 체중이 높았으나, 여자는 체중이 낮게 나타났다(Korean Nutrition Society 2005).

본 조사 대상자들이 생각하는 이상 체중은 남학생이 69.3 kg, 여학생이 48.3 kg으로 남학생은 실제 체중과 1.1 kg 정도 밖에 차이가 나지 않았으나, 여학생은 4.5 kg 정도로 큰 차이를 보였다. BMI를 계산한 결과 남학생의 56%와 여학생의 64.2%가 정상이었고, 이어 남학생의 경우 비만(21.8%) 및 과체중(16.4%)의 비율이 높았으나, 여학생은 체중 부족(25.9%)인 경우가 많았다. 한편 체중을 줄이고 싶다고 응답한 남학생은 43.4%인에 반해 여학생은 79.1%로, 여학생의 경우 건강 체중보다 훨씬 아연 체형을 원하고 있음을 알 수 있었다. 또 실제로 남학생의 46.4%와 여학생의 57.4%가 체중 조절을 시도한 바가 있다고 하였다. 체중 조절 방법으로는 남학생은 운동(38.5%), 식품 섭취 감소와 운동을 병행하는 경우(36.1%)의 순이었고, 여학생은 식품 섭취 감소와 운동을 병행하는 경우(38.1%)와 식품 섭취 감소(29.6%)의 순이었다. 여학생은 운동보다는 식품 섭취를 줄이는 경우가 더 많았다. 한편 남학생의 13.4%, 여학생의 21%가 현재 영양제를 복용하고 있었다.

가정에서의 식사 횟수는 하루에 1끼 먹는다고 응답한 학

Table 3. Various characteristics related to weight and meal

Characteristics	Male	Female	
	Frequency(%)		
Anthropometry	Height	175.5± 5.8	162.1±4.9
	Weight	70.3±11.8	52.7±7.1
	Ideal weight	69.3± 8.7	48.3±5.9
	Difference between weight and ideal weight	1.099±8.351	4.529±4.813
	Total	225(100.0)	615(100.0)
BMI	Normal	126(56.0)	395(64.2)
	Overweight	37(16.4)	37(6.0)
	Obesity	49(21.8)	24(3.9)
	Underweight	13(5.8)	159(25.9)
	Total	225(100.0)	615(100.0)
Weight satisfaction	Satisfied	57(25.0)	120(16.4)
	Want to loose a little	99(43.4)	580(79.1)
	Want to loose much	72(31.6)	33(4.5)
	Total	228(100.0)	733(100.0)

Table 3. Continued

Characteristics	Male	Female	
	Frequency(%)		
Try to weight control	Yes	104(46.4)	379(57.4)
	No	120(53.6)	281(42.6)
	Total	224(100.0)	660(100.0)
Method of weight control	Reduce food consumption	26(21.3)	172(29.6)
	Exercise	47(38.5)	149(25.6)
	Reduce food consumption/ exercise	44(36.1)	222(38.1)
	Avoid fatty food	1(0.8)	25(4.3)
	Use diet food	0(0)	7(1.2)
	Use drugs	4(0.3)	7(1.2)
	Total	122(100.0)	582(100.0)
Use of nutritional supplement	Never	133(59.4)	380(52.3)
	Present	30(13.4)	153(21.0)
	Past	61(27.2)	194(26.7)
	Total	224(100.0)	727(100.0)
Number of home meals	No	9(3.9)	46(6.3)
	1	100(43.7)	335(45.6)
	2	97(42.4)	304(41.4)
	3	23(10.0)	50(6.8)
	Total	229(100.0)	735(100.0)
Regularity of breakfast	0~1/week	56(24.6)	199(27.1)
	2~3/week	58(25.4)	176(24.0)
	4~5/week	40(17.5)	152(20.7)
	6~7/week	74(32.5)	207(28.2)
	Total	228(100.0)	734(100.0)
Reason of skipping breakfast	No time	97(54.2)	409(68.6)
	Diarrhea, constipation	4(2.2)	27(4.5)
	Tasteless	62(34.6)	131(22.0)
	Weight control	3(1.7)	7(1.2)
	Etc	13(7.3)	22(3.7)
	Total	179(100.0)	596(100.0)

* p<0.05.

생이 남녀 각각 43.7%, 45.6%였다. 2005년 국민영양조사에 의하면 20~29세 연령층은 아침 61%, 점심 86%, 저녁은 40% 정도가 가족과 함께 식사를 하지 못해서 사실상 거의 대부분의 끼니에서 가족의 개념이 없음을 알 수 있었다. 아침 식사는 거의 매일 먹는다고 응답한 학생이 남자 32.5%, 여자 18.2%에 불과하였다. 충남 일부 지역의 경우, 아침을 항상 먹는 대학생이 21.8% 정도로 전체 학생의 약 1/5 정도만이 아침 식사를 하고 있었다(Kim *et al* 2006). 결식 이유로는 대부분 시간이 없거나 입맛이 없기 때문인 것으로 나타났다. 남녀간에 유의적인 차이를 보인 항목은 BMI, 체중 만족도, 체중 조절 시도 여부, 아침 결식 이유 등이었다.

4. 웰빙에 대한 인식

웰빙에 대한 정보는 남녀 모두 인터넷에서 가장 많이 얻고 있었으며, 다음으로 잡지나 TV를 통해 접하고 있었다. 도시 주부들의 경우, 웰빙에 대한 정보를 주로 TV나 라디오 같은 대중 매체를 이용하여 습득한(Park *et al* 2005) 반면 대학생의 경우는 주로 인터넷을 이용한다는 점이 큰 특징으로 나타났다. 관심 분야로는 남학생은 식품(43.6%)과 운동(39.6%)이 대부분을 차지하였으며, 여학생은 식품(45.4%), 운동(22.8%), 미용(20.6%) 순이었다.

남학생의 12.7%, 여학생의 26.9%가 웰빙을 시도해 본 적이 있다고 응답하였으며, 남학생은 식품(6.5%), 운동(5.7%) 분야에서 경험하였고. 여학생은 식품(15.3%), 운동(8.3%), 미용(6.5%) 순이었다. 웰빙 제품 사용 후 만족도는 남녀 각각 21.4%와 17.9%에 불과하였으며, 불만족 이유로는 가격이 비싸거나 효과가 없기 때문이라는 응답률이 높았다. 다른 연구에서도 실제 웰빙 상품 구매에 대한 소비자 만족도가 낮게 나타났는데, 이는 과도한 마케팅에도 불구하고 그 효과는 만족스럽지 못함을 알 수 있다(Yoo HJ 2006). 아직 웰빙을 시도해보지 않았던 학생들 중 많은 학생들(71%)이 앞으로 웰빙을 시도할 의사가 있다고 하였고, 그 방법으로 남학생은 규칙적인 운동(35.0%)과 금주, 금연(27.4%), 규칙적인 식사(21.4%)의 순이었고, 여학생은 운동(44.5%), 규칙적인 식사(22.9%), 가공 식품 섭취의 감소(17.0%) 순이었다. 한편 여행이나 명상 등은 매우 적은 사람들만이 선택하였고(남 4.3%, 여 7.0%), 주로 음식과 운동에 관한 관심이 높음을 알 수 있었다. 웰빙 트렌드에 대한 소비자의 웰빙 행동 실태를 보면(Yoo HJ 2006) 건강을 위한 식이요법에 대한 선호가 높게 나타났는데, 이는 특별히 경제적 비용을 들이지 않고 실천할 수 있는 방법을 추구한 것으로 보인다. 한편 추후에도 웰빙을 시도하려는 의사가 없는 응답자들의 경우 그 이유가 웰빙에 대한 지식 부족이 남(26.1%), 여(37.0%) 모두에서 가장 많았으며, 경제적으로 부담이 된다고 응답한 학생도 남자(20.3%),

여자(19.2%)로 높게 나타났다. 웰빙을 시도하여 가장 기대하는 것은 남자는 건강 관리 및 질병 예방(44.4%), 체중 감소 및 몸매 관리(35.6%)였고, 여자는 체중 감소 및 몸매 관리(55.9%), 건강 관리 및 질병 예방(30.8%)였다.

조사 대상자중 90% 정도가 웰빙에 대한 강의를 들어본 적이 없다고 대답했으며, 수강하고 싶은 강의로는 남학생의 경우 요가 등 운동관련 과목(31.5%)과 식생활 관련 내용(28.2%)이었고, 여학생은 요가 등 운동 관련 과목(32.6%)과 다이어트 관련 과목(27.8%)이었다. 웰빙이 대중 매체를 통해서 확산되면서 피상적인 지식 전달로 오히려 정보의 혼란을 초래할 수 있으므로 학교에서 올바른 식생활과 다이어트와 관련된 과목의 개설이 필요한 것으로 생각된다.

5. 웰빙에 대한 태도

1) 웰빙에 대한 요인 분석

웰빙에 대한 태도에 대한 18문항에 대하여 요인 분석(Factor analysis)을 실시하여 요인별로 유형화하였다(Table 6). 요인 분석 결과 관련성이 적은 5개 항목을 제거하였으며, 총 13개 항목을 4개의 요인(Eigen value 1.0이상)으로 추출하여 식습관 형태, 식재료 선택 형태, 구매 형태, 생활 습관 형태로 명명하였다. 식습관 형태에는 ‘햄버거와 같은 패스트 푸드의 섭취를 줄인다’, ‘튀긴 음식은 되도록 먹지 않으려고 한다’, ‘되도록 가공 식품의 섭취를 줄이려고 한다’의 3항목으로 되어 있으며 Cronbach's α 계수는 0.828이었다. 식재료 선택 형태는 ‘과일이나 샐러드를 꼭 먹으려고 한다’, ‘검은 콩, 참깨, 녹차, 현미가 첨가된 식품을 더 선호한다’, ‘잡곡밥이나 잡곡빵을 먹는다’, ‘일반 아이스크림보다는 저지방, 요쿠르트 아이스크림을 먹는다’의 4항목으로 되어 있으며 Cronbach's α 계수는 0.708 이었다. 구매 형태는 ‘천연 제품의 화장품이나 비누를 사용한다’, ‘TV 나 잡지에서 웰빙 제품으로 광고된 상품에 더 관심이 간다’, ‘환경을 생각하거나 재활용을 하는 기업의 제품을 더 구매한다’, ‘유기농이나 친환경 식재료나 이들 가공 식품을 더 구매한다’의 4항목으로 되어 있으며, Cronbach's α 계수는 0.700이었다. 생활 습관 형태는 ‘하루에 30분 이상 규칙적인 운동을 한다’, ‘자주 체중을 체크한다’ 등의 2항목이며 Cronbach's α 계수는 0.511 이었다.

2) 웰빙에 대한 태도

웰빙에 대한 태도를 5점 척도로 조사한 요인별 결과는 Table 7과 같다. 각 문항별로 남녀 간에 유의적인 차이를 보였으며, 전반적으로 여학생이 남학생보다 웰빙과 관련된 태도가 더 양호함을 알 수 있었다.

Table 4. Information and satisfaction of well-being

Characteristics	Male	Female
	Frequency(%)	
Source of well-being information	Book	7(3.1) 13(1.8)
	Internet	102(45.7) 356(48.8)
	Magazine/TV	90(40.4) 309(42.3)
	Friends	14(6.3) 30(4.1)
	Salesman	3(1.3) 6(0.8)
	School education	2(0.9) 8(1.1)
	Parents	5(2.2) 8(1.1)
	Total	223(100.0) 730(100.0)
Well-being area you're interested in	Food	99(43.6) 329(45.4)
	Exercise	91(39.6) 165(22.8)
	Beauty	10(4.3) 149(20.6)
	Clothing	18(7.8) 42(5.8)
	Daily commodities	1(0.4) 11(1.5)
	Environment	3(1.3) 9(1.2)
	Etc	5(2.2) 19(2.6)
	Total	227(100.0) 724(100.0)
Whether tried well-being item or not	Yes	28(12.7) 197(26.9)
	No	192(87.3) 534(73.1)
	Total	220(100.0) 731(100.0)
Well-being item you're tried ¹⁾	Food	15(6.5) 113(15.3)
	A medicine for prompting nutrition	4(1.7) 39(5.3)
	Beauty	4(1.7) 48(6.5)
	Exercise	13(5.7) 61(8.3)
	Clothing	3(1.3) 7(0.9)
	Daily commodities	0(0) 9(1.2)
	Etc	3(1.3) 3(0.4)
Satisfaction	Satisfied	6(21.4) 35(17.9)
	Moderate	20(71.4) 151(77.4)
	Dissatisfied	2(7.1) 9(4.6)
	Total	28(100.0) 195(100.0)
Are you going to try well-being item?	Yes	116(65.9) 330(73.0)
	No	60(34.1) 122(27.0)
	Total	177(100.0) 452(100.0)

Table 4. Continued

Characteristics	Male	Female
	Frequency(%)	
Ways to start well-being	Give up alcohol and/or smoking	32(27.4) 17(5.2)
	Less taking of processed food	9(7.7) 56(17.0)
	Eating well balanced meal every times	25(21.4) 75(22.7)
	Exercising regularly	41(35.0) 147(44.5)
	Traveling, meditating	5(4.3) 23(7.0)
	Taking a medicine for prompting nutrition	1(0.9) 8(2.4)
	Etc	4(3.4) 4(1.2)
	Total	117(100.0) 330(100.0)
If you don't intend to try well-being item, why?	Can't afford it	14(20.3) 42(19.2)
	Have no idea what is good	18(26.1) 81(37.0)
	Skeptical about effect	7(10.1) 17(7.8)
	Lack of time to try	15(21.7) 41(18.7)
	Etc	15(21.7) 38(17.4)
Total	69(100.0) 219(100.0)	
What do you expect most with trial of well-being items?	Reduction of weight/making good figures	48(35.6) 240(55.9)
	Prevention of skin aging	14(10.4) 33(7.7)
	Control of health/Prevention of disease	60(44.4) 132(30.8)
	Control of stress	7(5.2) 19(4.4)
	Etc	6(4.4) 5(1.2)
	Total	135(100.0) 429(100.0)

* $p < 0.05$, ¹⁾ multiple response.

(1) 식생활 습관 형태

식생활 습관 형태는 총 3문항으로 이루어져 있으며, 이 3문항의 평균 점수는 남·녀 각각 2.71 ± 1.22 와 3.01 ± 1.11 로 여학생이 남학생보다 높게 나타났다. 특히 '햄버거와 패스트푸드의 섭취를 줄인다'라는 문항에서는 남자 2.84 ± 1.39 , 여자 3.18 ± 1.30 으로 가장 높은 점수를 보였다. 패스트푸드를 주로

Table 5. Lecture you'd like to take

Characteristics		Male	Female
		Frequency(%)	
Have you ever taken any lecture of well-being?	Yes	22(10.0)	74(10.4)
	No	199(90.0)	638(89.6)
	Total	221(100.0)	712(100.0)
Lecture you'd like to take	Eating habit	61(28.2)	103(14.5)
	Diet	30(13.9)	197(27.8)
	Beauty art of skin	35(16.2)	151(21.3)
	Exercise like yoga	68(31.5)	231(32.6)
	Supplementary food for health	11(5.1)	12(1.7)
	Etc	11(5.1)	15(2.1)
	Total	216(100.0)	709(100.0)

* $p < 0.05$.

이용하는 사람이 청소년과 대학생 등의 젊은 연령층이나, 최근 패스트푸드가 비만과 성인병 발생의 원인으로 주목 받으면서 그 섭취를 줄이려는 노력이 증가함을 알 수 있었다. 대전 지역 대학생의 패스트푸드 이용 실태에서 1주일에 2회 이상 이용자가 30.1%로 많았다(Kim *et al* 2004). 그러나 최근에 트랜스 지방 섭취가 국민적인 관심사로 등장하면서 패스트푸드의 섭취를 줄이기 위한 노력이 진행되고 있다

다음으로는 '되도록 가공 식품의 섭취를 줄이려고 한다'가 남녀 각각 2.74±1.15, 2.93±1.11로, 이는 식생활면에서 편의성을 줄이고서라도 건강을 택하려 하는 slow food 운동과 같은 의미로 볼 수 있다. 그러므로 대학생을 대상으로 하는 학교 식당 등의 단체 급식에서도 원재료를 이용한 식단의 개발이 확대되어야 할 것이다.

지방의 섭취 감소를 의미하는 '튀긴 음식은 되도록 먹지 않으려고 한다'에 대해서는 남학생 2.57±1.10, 여학생 2.92±1.18로 나타나, 바람직한 식습관 형성이 이루어지고 있음을 보여주었다. 대학생 시절에 다량의 지방 섭취를 줄이려는 노력은 장차 성인병 발병을 줄일 수 있을 것으로 사료되나, 낮은 지방 섭취에도 불구하고 지방을 제한하는 것은 영양불량이 되

Table 6. Factor analysis of well-being related life pattern

Variables	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Cronbach' α
Cut down on eating fast food	0.824				
Avoid fried food	0.821				0.828
Reduce intake of processed food	0.807				
Choose salad always		0.715			
Prefer additive food with black beans, sesame, green tea, unpolished rice		0.687			
Purchase rice and bread made of whole grains		0.667			0.708
Prefer low fat yogurt ice cream to regular one		0.569			
Using cosmetics or soap made of natural material			0.679		
Having more interest in goods advertised by TV or magazine as wellbeing products			0.675		
Make purchase more from the environment protecting or reproductive makers			0.673		0.700
Make purchase more of organic & environmental friendly foodstuff or its processed food			0.543		
Regularly exercising more than 30 minutes a day				0.725	
Frequent weight checking				0.695	0.511
Eigen value	2.67	2.56	2.53	1.48	
Proportion	14.81	14.22	14.04	8.20	
Cumulative	14.81	29.30	43.01	51.27	

Factor 1 : Types of food habit, Factor 2 : Types of choosing food materials.
 Factor 3 : Types of purchasing, Factor 4 : Types of life pattern.

Table 7. Score of well-being related life pattern

Characteristics		Male	Female	P value
Types of food habit	Cut down on eating fast food	2.84±1.39	3.18±1.30	t=3.38**
	Avoid fried food	2.57±1.10	2.92±1.18	t=3.94**
	Reduce intake of processed food	2.74±1.15	2.93±1.11	t=2.23*
	Average	2.71±1.22	3.01±1.20	t=5.52**
Types of choosing food materials	Choose salad always	3.23±1.20	3.40±1.24	t=1.70
	Prefer additive food with black beans, sesame, green tea, unpolished rice	2.83±1.27	2.95±1.34	t=1.18
	Purchase rice and bread made of whole grains	2.86±1.30	2.90±1.37	t=0.36
	Prefer low fat yogurt ice cream to regular one	3.16±1.26	2.77±1.23	t=2.59*
Types of purchasing	Average	2.86±1.28	3.00±1.32	t=2.81*
	Using cosmetics or soap made of natural material	2.31±1.25	2.46±1.25	t=1.53
	Having more interest in goods advertised by TV or magazine as wellbeing products	2.34±1.21	2.70±1.20	t=3.87**
	Make purchase more from the environment protecting or reproductive makers	2.50±1.12	2.61±1.17	t=0.43
Types of life pattern	Make purchase more of organic & environmental friendly foodstuff or its processed food	2.43±1.27	2.43±1.16	t=0.02
	Average	2.41±1.21	2.55±1.20	t=2.93*
	Regularly exercising more than 30 minutes a day	2.81±1.36	2.33±1.38	t=4.78
	Frequent weight checking	2.85±1.43	3.03±1.45	t=4.62
Average		2.83±1.39	2.68±1.40	st=1.67

¹⁾ 5 point Likert scale(5 : very important, 1 : never). * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

므로, 적정 지방 섭취를 위한 영양 교육이 필요하다.

(2) 식재료 선택 형태

‘과일이나 샐러드를 꼭 먹으려고 한다’(3.23±1.20, 3.40±1.24), ‘검은콩, 참깨, 녹차, 현미가 첨가된 식품을 더 선호한다’(2.83±1.27, 2.95±1.34), ‘잡곡밥이나 잡곡빵을 먹는다’(2.86±1.30, 2.90±1.37) 등 식재료 선택 형태에 대한 남녀 평균 점수는 남학생이 2.86±1.28, 여학생이 3.00±1.32로 여학생이 남학생보다 높았다.

그러나 ‘일반 아이스크림보다는 저지방, 요쿠르트 아이스크림을 먹는다’라는 문항에서 남학생의 점수는 3.16±1.26으로 여학생의 2.77±1.23보다 높게 나타났다($p < 0.05$).

잡곡밥, 잡곡빵, 채소 등에는 식이 섬유가 함유되어 있어 성인병 발병을 줄여 줄 수 있으므로 식재료 선택이 건강을 도와 줄 수 있을 것으로 판단된다. 대구 지역 특급 호텔의 한

식당 이용고객을 대상으로 웰빙에 대한 관심도를 조사한 결과, 영양 건강 메뉴 선택 시 유기농 재배에 의한 곡식·채소를 주요 순위로 꼽았다(Park SH 2004). 대학생들은 건강에 대한 관심도나 경제적인 면에서 손쉽게 실천할 수 있는 식재료를 선택한 것으로 판단된다.

(3) 구매 형태

구매 형태에 대한 태도 역시 여학생이 남학생보다 높았다. 남학생은 ‘환경을 생각하거나 재활용을 하는 기업의 제품을 더 구매한다’(2.50±1.52)의 점수가 가장 높았으며, 다음으로 ‘유기농이나 친환경 식재료나 이들 가공 식품을 더 구매한다’(2.43±1.27)이었다. 여학생은 ‘TV 나 잡지에서 웰빙 제품으로 광고된 상품에 더 관심이 간다’가 2.70±1.20으로 광고에 더 익숙한 것으로 나타났다 우리나라의 경우 웰빙에 대한 정보가 주로 대중매체를 통해서 이루어지면서 웰빙 트

랜드에 대한 올바른 소비자 의식이 확립되어야 할 것이다. 또한 대학생은 웰빙에 대한 정보를 인터넷에서 많이 얻고 있었으므로, 인터넷을 통한 정보 제공을 위한 콘텐츠 개발이 요구된다. 웰빙 트렌드를 조사한 한 연구에 의하면(Seo NM 2003), 소비자는 건강, 쾌적함, 고정적이지 않음, 아름다움, 즐거움 등의 웰빙 요소들이 반영된 제품을 구매하기를 희망하므로 이 모두 가미된 웰빙 제품이 개발되어야 할 것이다. ‘천연제품의 화장품이나 비누를 사용한다’는 2.31~2.46으로 나타났다. 유기농이나 친환경 식재료 또는 이들 가공 식품에 대한 구매 요구는 식품의 안전 문제와 연결되면서 전세계적으로 유기농 식품 시장이 급속하게 증가하고 있다(Jung & Kang 2003, Lee *et al* 2002). 그러나 아직 유기농 제품에 대한 인증 절차가 미비하고, 가격도 비싸서 중산층을 반영하는 문화적인 상징으로 나타날 수 있다(Yun & Park 2002).

(4) 생활 습관

생활 습관은 남학생 2.83±1.39, 여학생 2.68±1.40으로 남녀 간에 차이는 없었다. 남녀 학생 모두 규칙적인 운동을 하기 보다는 자주 체중을 체크한다고 응답한 사람이 많았다. 즉, 체중에 대한 관심이 실질적으로 운동을 하는 것보다 높게 나타나서 건강을 위한 운동을 실천할 수 있는 프로그램

개발과 교육이 필요하다고 생각된다.

6. 웰빙 태도에 영향을 주는 요인들

웰빙 관련 태도에 영향을 주는 요인들을 분석한 결과는 Table 8과 같다. 먼저 웰빙 관련 식습관에 영향을 미치는 요인으로 성별($p<0.001$), 흡연($p<0.05$), 알코올 섭취($p<0.05$), 운동($p<0.001$), 체중 만족도($p<0.001$), 체중 조절 방법($p<0.01$), 영양제 섭취($p<0.01$), 체중 조절 시도($p<0.01$), 규칙적인 식생활($p<0.001$), 웰빙에 대한 관심도($p<0.001$), 웰빙 시도 여부($p<0.001$)인 것으로 나타났다.

식재료 선택에 영향을 주는 요인은 성별($p<0.01$), 흡연($p<0.05$), 운동($p<0.001$), 체중 만족도($p<0.05$), 체중 조절 방법($p<0.05$), 영양제 섭취($p<0.05$), 체중 조절 시도($p<0.001$), 식사의 규칙성($p<0.01$), 웰빙 관심도($p<0.001$), 웰빙 시도 여부($p<0.001$) 등이었다.

구매 형태에 영향을 주는 요인으로는 성별($p<0.01$), 운동($p<0.01$), BMI($p<0.01$), 영양제 섭취($p<0.001$), 식사의 규칙성($p<0.01$), 웰빙 관심도($p<0.001$), 웰빙 시도 여부($p<0.001$) 등이었으며, 생활 습관에 영향을 주는 요인으로는 운동($p<0.001$), 컴퓨터 사용($p<0.001$), 체중 조절 방법($p<0.05$), 영양제 섭취($p<0.05$), 체중 조절 시도($p<0.001$), 집에서 식사 횟

Table 8a. Influencing factors on types of food habit, choosing food materials, purchasing and life pattern

Characteristics		Types of food habit	Types of choosing food materials	Types of purchasing	Types of life pattern
Gender	Male	2.71±1.22	2.86±1.28	2.41±1.21	2.34±1.347
	Female	3.01±1.20	3.00±1.32	2.54±1.20	2.23±1.23
		$F=30.431^{***}$	$F=7.922^{**}$	$F=8.605^{**}$	$F=2.781, NS$
Type of family	Alone	3.13±1.29	3.53±1.35	3.53±1.35	2.42±1.16
	Live with parents	3.10±1.33	3.38±1.23	2.44±1.25	2.46±1.33
	Live with roommate brother or sister	3.23±1.32	3.24±1.04	2.42±1.24	2.50±1.32
	Couple only	2.44±1.59	2.67±1.50	1.78±0.97	1.78±1.09
	Etc	2.82±1.27	2.88±1.36	2.44±1.39	2.06±1.00
		$F=0.904, NS.$	$F=1.752, NS.$	$F=0.725, NS.$	$F=0.967, NS.$
Monthly allowance (10,000won)	< 10	3.08±1.32	3.34±1.29	2.38±1.21	2.53±1.36
	10~20	3.21±1.31	3.38±1.20	2.50±1.27	2.47±1.34
	20~30	3.10±1.31	3.42±1.25	2.30±1.23	2.37±1.23
	30~40	2.89±1.31	3.19±1.12	2.54±1.33	2.25±1.16
	40~50	3.10±1.39	3.40±1.32	2.75±1.23	2.69±1.45
	≥50	2.75±1.39	3.13±1.26	2.38±1.18	2.47±1.44
		$F=1.325, NS.$	$F=0.726, NS.$	$F=1.688, NS.$	$F=1.071, NS.$

Table 8a. Continued

Characteristics		Types of food habit	Types of choosing food materials	Types of purchasing	Types of life pattern
Taking prescribed medicine	Yes	3.08±1.31	3.36±1.23	2.44±1.26	2.43±1.31
	No	3.20±1.43	3.36±1.27	2.37±1.21	2.53±1.36
		<i>F</i> =0.932, NS.	<i>F</i> =0.004, NS.	<i>F</i> =0.386, NS.	<i>F</i> =0.636, NS.
Smoking	No	3.16±1.30	3.41±1.19a	2.44±1.24	2.45±1.31
	Under 1/2 pack	2.95±1.42	3.14±1.3ab	2.46±1.33	2.51±1.32
	1~2 pack	2.67±1.37	3.27±1.32ab	2.14±1.19	2.32±1.26
	Over 1 pack	3.11±1.56	2.85±1.53b	2.40±1.31	2.37±1.42
			<i>F</i> =3.104**	<i>F</i> =2.651**	<i>F</i> =1.165, NS.
Time of smoking	Primary school	2.00±1.07	2.50±1.31	2.00±1.07	2.25±1.16
	Middle school	2.76±1.49	2.60±1.32	3.18±1.37	2.45±1.36
	High school	2.98±1.43	2.15±1.24	3.05±1.34	2.31±1.22
	College	3.13±1.24	2.19±1.28	3.48±1.43	2.65±1.40
			<i>F</i> =1.661, NS.	<i>F</i> =1.355, NS.	<i>F</i> =1.855, NS.
Frequency of alcohol consumption	Seldom	3.19±1.32	3.38±1.25	2.44±1.25	2.49±1.34
	1~2/week	3.02±1.32	3.30±1.18	2.43±1.22	2.35±1.24
	3~5/week	2.88±2.28	3.44±1.20	2.41±1.33	2.47±1.32
	Over 5/week	3.12±1.59	3.32±1.46	2.36±1.38	2.80±1.55
			<i>F</i> =1.961, NS.	<i>F</i> =0.038, NS.	<i>F</i> =0.431, NS.
Amount of alcohol consumption	1~2 glass/soju	3.12±1.31a	3.43±1.20	2.46±1.21	2.43±1.29
	1/2~1 bottle/soju	3.11±1.28b	3.31±1.24	2.46±1.27	2.35±1.26
	1~2 bottle/soju	3.05±1.34b	3.36±1.19	2.35±1.22	2.47±1.31
	Over 3 bottle/soju	2.70±1.62b	3.24±1.46	2.38±1.50	2.61±1.53
			<i>F</i> =1.282**	<i>F</i> =0.536, NS.	<i>F</i> =0.437, NS.
Habit of alcohol consumption	Seldom	3.21±1.30	3.42±1.25	2.43±1.26	2.51±1.33
	Sometimes	3.01±1.33	3.28±1.19	2.42±1.24	2.33±1.24
	Frequently	2.93±1.28	3.28±1.20	2.40±1.29	2.43±1.36
	Everyday	3.15±1.39	3.65±1.42	2.56±1.36	2.68±1.58
			<i>F</i> =1.961, NS.	<i>F</i> =1.871, NS.	<i>F</i> =0.195, NS.

1) Mean±SD.

2) NS. : Not significant. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

3) a-d means with the same raw followed by different letters are significantly different by Duncan's multiple comparison test.

Table 8b. Influencing factors on types of food habit, choosing food materials, purchasing and life pattern

	Characteristics	Types of food habit	Types of choosing food materials	Types of purchasing	Types of life pattern
Exercise	Seldom	2.95±1.28 ^a	3.27±1.24 ^a	2.28±1.23 ^a	1.67±0.85 ^a
	1~2/week	3.24±1.34 ^{ab}	3.41±1.22 ^a	2.58±1.21 ^{ab}	2.65±0.98 ^b
	3~4/week	3.20±1.32	3.31±1.15 ^a	2.50±1.30 ^b	3.75±0.97 ^c
	5~7/week	3.42±1.49 ^b	3.77±1.25 ^b	2.70±1.30 ^b	4.37±1.03 ^d
			<i>F</i> =4.809 ^{***}	<i>F</i> =4.07 ^{***}	<i>F</i> =5.035 ^{**}
Use of computer	Seldom	3.33±1.50	3.43±1.38	2.35±1.35	2.33±1.43 ^a
	1~2 hours	3.18±1.30	3.36±1.85	2.51±1.21	2.56±1.29 ^b
	2~3 hours	3.10±1.29	3.29±1.20	2.34±1.20	2.51±1.31 ^b
	3~4 hours	2.96±1.29	3.38±1.26	2.37±1.27	2.41±1.34 ^b
	4~5 hours	3.12±1.29	3.48±1.27	2.40±1.39	2.54±1.30 ^b
	Over 5hours	2.89±1.46	3.26±1.33	2.30±1.37	1.78±1.08 ^b
		<i>F</i> =0.942, NS.	<i>F</i> =0.412, NS.	<i>F</i> =0.835, NS.	<i>F</i> =4.774 ^{***}
BMI	Normal	3.06±1.31	3.36±1.16	2.32±1.20	2.40±1.28
	Overweight	3.38±1.34	3.28±1.10	2.51±1.09	2.79±1.26
	Obesity	3.24±1.23	3.63±1.18	2.54±1.35	3.03±1.28
	Under weight	2.95±1.38	3.35±1.40	2.70±1.33	2.11±1.32
		<i>F</i> =2.06, NS.	<i>F</i> =1.205, NS.	<i>F</i> =4.73 ^{**}	<i>F</i> =10.28 ^{***}
Weight satisfaction	Satisfied	2.82±1.35 ^a	3.34±1.23	2.44±1.32	2.37±1.32
	Want to loose a little	3.24±1.29 ^b	3.40±1.22	2.42±1.23	2.48±1.30
	Want to loose much	2.62±1.32 ^a	3.05±1.29	2.37±1.28	2.30±1.36
		<i>F</i> =14.417 ^{***}	<i>F</i> =3.55 ^{**}	<i>F</i> =0.096, NS.	<i>F</i> =1.140, NS.
Method of weight control	Reduce food consumption	2.99±1.37 ^a	3.39±1.19 ^a	2.41±1.34	1.93±1.09
	Exercise	3.31±1.34 ^a	3.42±1.21 ^a	2.45±1.17	2.83±1.37
	Reduce food consumption/Exercise	3.20±1.28 ^a	3.49±1.20 ^a	2.49±1.25	2.80±1.33
	Avoid fatty food	3.69±1.35 ^a	3.81±1.20 ^a	2.81±1.67	2.23±1.18
	Use diet food	3.71±1.11 ^a	3.71±1.11 ^a	2.71±0.95	2.71±0.95
	use drugs	2.00±1.60 ^b	2.22±1.56 ^b	2.00±1.41	2.11±1.33
		<i>F</i> =3.440 ^{**}	<i>F</i> =2.56 ^{**}	<i>F</i> =0.801, NS.	<i>F</i> =13.283 ^{***}
Use of nutritional supplement	Never	3.07±1.28	3.26±1.24	2.27±1.20	2.40±1.29
	Present	3.41±1.32	3.50±1.82	2.91±1.20	2.72±1.41
	Past	2.93±1.40	3.49±1.21	2.41±1.29	2.37±1.26
		<i>F</i> =4.882 ^{***}	<i>F</i> =2.944 ^{**}	<i>F</i> =12.153 ^{***}	<i>F</i> =3.492 ^{**}
Try to weight control	Yes	3.26±1.36	3.20±1.25	2.46±1.25	2.59±1.33
	No	2.95±1.26	3.20±1.25	2.38±1.25	2.25±1.26
		<i>F</i> =12.000 ^{***}	<i>F</i> =10.853 ^{***}	<i>F</i> =0.766, NS.	<i>F</i> =14.429 ^{***}

Table 8b. Continued

	Characteristics	Types of food habit	Types of choosing food materials	Types of purchasing	Types of life pattern
Number of home meals	No	3.13±1.43	3.16±1.33 ^a	2.30±1.29	2.22±1.25
	1	3.10±1.32	3.31±1.21 ^a	2.40±1.25	2.37±1.32
	2	3.05±1.31	3.37±1.23 ^a	2.46±1.23	2.47±1.27
	3	3.32±1.42	3.70±1.20 ^b	2.45±1.28	2.89±1.44
			$F=0.859$, NS.	$aF=2.546$, NS.	$F=0.376$, NS.
Regularity of breakfast	0~1/week	2.77±1.31 ^a	3.13±1.31 ^a	2.20±1.22 ^a	2.13±1.22 ^a
	2~3/week	3.15±1.27 ^b	3.40±1.12 ^b	2.43±1.21 ^b	2.38±1.21 ^b
	4~5/week	3.29±1.23 ^b	3.41±1.19 ^b	2.45±1.23 ^b	2.51±1.27 ^{bc}
	6~7/week	3.21±1.40 ^b	3.49±1.24 ^b	2.61±1.29 ^b	2.75±1.44 ^c
			$F=7.238^{***}$	$F=4.159^{**}$	$F=4.669^{**}$

1) Mean±SD.

2) NS. : Not significant. * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.3) ^{a-d} means with the same raw followed by different letters are significantly different by Duncan's multiple comparison test.

Table 8c. Influencing factors on types of food habit, choosing food materials, purchasing and life pattern

	Characteristics	Types of food habit	Types of choosing food materials	Types of purchasing	Types of life pattern
Level of interest in well-being	Normal	3.50±1.49 ^a	3.86±1.08 ^a	2.72±1.33 ^a	2.86±1.37 ^a
	Overweight	3.20±1.28 ^b	3.42±1.22 ^{ab}	2.57±1.26 ^{ab}	2.49±1.31 ^b
	Obesity	3.03±1.29 ^b	3.30±1.18 ^b	2.32±1.21 ^b	2.38±1.28 ^{bc}
	Under weight	2.59±1.27 ^c	2.88±1.32 ^c	1.99±1.15 ^c	2.11±1.28 ^c
			$F=10.199^{***}$	$F=12.485^{***}$	$F=9.276^{***}$
Whether tried well-being item or not	Yes	3.42±1.38	2.82±1.30	3.68±1.18	2.71±1.30
	No	2.99±1.30	2.31±1.21	3.26±1.23	2.37±1.31
			$F=9.838^{***}$	$F=11.757^{***}$	$F=15.197^{***}$
Satisfaction	Satisfied	3.50±1.48	3.90±1.17	2.75±1.24	2.85±1.29
	Moderate	3.42±1.35	3.63±1.16	2.85±1.32	2.66±1.30
	Dissatisfied	2.81±1.33	3.46±1.51	2.73±1.35	3.19±1.40
			$F=1.102$, NS.	$F=1.011$, NS.	$F=0.127$, NS.
Have you ever taken any lecture of well-being?	Yes	3.14±1.46	2.28±1.24	3.44±1.18	2.70±1.36
	No	3.09±1.31	2.44±1.26	3.35±1.24	2.41±1.31
			$F=0.099$, NS.	$F=0.456$, NS.	$F=1.307$, NS.

Table 8c. Continued

Characteristics		Types of food habit	Types of choosing food materials	Types of purchasing	Types of life pattern
If you don't intend to try well-being item, why?	Can't afford it	3.08±1.27	3.23±1.22	2.21±1.20	2.42±1.38
	Have no idea what is good	2.81±1.33	3.26±1.05	2.55±1.18	2.26±1.26
	Skeptical about effect	3.11±1.30	3.36±1.22	2.45±1.25	2.43±1.30
	Lack of time to try	2.73±1.31	3.46±1.30	2.35±1.29	2.04±0.98
	Etc	3.27±1.42	3.22±1.20	2.64±1.12	2.55±1.04
		F=1.034, NS.	F=0.268, NS.	F=1.754, NS.	F=0.671, NS.
Fair price of well-being items (won)	≤5,000	3.00±1.37	3.19±1.34	2.21±1.11	2.57±1.38
	≤10,000	3.08±1.23	3.32±1.13	2.29±1.19	2.30±1.31
	≤20,000	3.02±1.21	3.32±1.18	2.26±1.25	2.47±1.25
	≤30,000	2.96±1.34	3.35±1.29	2.46±1.24	2.37±1.39
	≤50,000	3.33±1.33	3.54±1.10	2.68±1.27	2.33±1.27
	≤100,000	3.33±1.78	3.25±1.22	2.67±1.67	2.33±1.61
		F=0.610, NS.	F=0.468, NS.	F=1.284, NS.	F=0.633, NS.

1) Mean±SD.

2) NS. : Not significant. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

3) a-d means with the same raw followed by different letters are significantly different by Duncan's multiple comparison test.

수($p < 0.05$), 식사의 규칙성($p < 0.001$), 웰빙 관심도($p < 0.001$), 웰빙 시도 여부($p < 0.01$), 웰빙 과목 수강 여부($p < 0.05$) 등에서 유의적인 차이를 나타내었다.

결과적으로 웰빙 태도에 영향을 주는 요인들은 다양하게 나타났다. 식생활 습관과 식재료 선택에 영향을 미치는 요인 중에서는 규칙적인 식생활이 다른 요인들과 차이가 있었다. 규칙적으로 식사하는 학생들이 식생활 습관 형태 점수가 높게 나타났다. 대학생 시절의 규칙적인 식생활은 웰빙 관련 태도뿐 아니라 건강 유지의 필수 요인으로 판단되므로 규칙적인 식생활을 유지하기 위한 영양교육이 필요하다. 구매 형태에 영향을 주는 요인 중에서는 BMI가 다른 요인들과 차이가 있었다. BMI가 정상인 학생들에 비해서 체중 과다, 비만, 체중 부족 학생이 구매 형태의 평균 점수가 높게 나타났다. 이는 대학생의 경우 웰빙 관심 분야와 시도 분야가 주로 식품과 운동이었으므로, 웰빙 제품의 구매가 체중 조절과 관련이 있는 것으로 판단된다. 그러므로 식사와 운동에 관한 내용을 체계적으로 교육할 수 있는 교과목의 개설이 필요하다. 생활 습관에 영향을 미치는 요인 중에는 컴퓨터 사용, 체중 조절 시도, 집에서의 식사 횟수, 웰빙 과목 수강 여부 등에서 차이를 나타내었다. 컴퓨터를 장시간(5시간 이상) 사용하는 학생은 적게 사용하는 학생보다 생활 습관이 유의적으로 차이가 있었다, 이는 장시간 컴퓨터 앞에 앉아 있으므로 운동

하는 시간이 적었으며, 체중 조절의 시도도 적었다. 그러나 집에서 장시간 컴퓨터를 함으로써 집에서 식사횟수는 많았으나, 식사의 내용이 부실할 것으로 생각되어 학생들에게 컴퓨터를 줄이고 밖에서의 활동을 늘릴 수 있는 프로그램을 개발하고 지도하는 것이 필요하다.

요약 및 결론

본 연구는 남녀 대학생을 대상으로 웰빙에 대한 의식과 웰빙 지향적인 생활 습관에 대한 태도를 5점 척도로 평가하여, 웰빙이 식생활 및 생활 습관에 미치는 영향을 파악하고, 건강하고 바람직한 생활 습관을 이룰 수 있도록 기초 자료를 제공하기 위하여 실시되었다. 본 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자의 연령 분포는 평균 20.3±2.4세 이었으며, 대상자의 23.8%가 남학생이었고, 76.2%가 여학생이었다. 대상자의 대부분이(85.6%) 부모님과 함께 거주하고 있었고, 한 달 용돈으로는 10만원에서 20만원 미만이라고 응답한 사람(33.0%)이 가장 많았다.

둘째, 남학생들에게 많은 질병은 비만, 위장 질환, 설사 등의 순이었고, 여학생은 비만, 빈혈, 변비의 순이었다. 남학생 중 흡연을 하는 비율은 50.4%였으나, 여학생은 10.3%이었으며, 흡연을 시작한 시기는 중학교 때가 가장 많았다. 음주 형

태에 있어서 남학생의 경우 일주일에 1~2번 마시는 경우가 가장 많았고, 음주량은 1회 소주 1~2병이라고 응답한 학생이 42.4%로 가장 많았던 반면, 여학생은 거의 마시지 않는다고 응답한 사람이 많았다. 운동은 남녀 모두 하지 않는다고 한 비율이 높았다. 컴퓨터는 남학생은 하루에 1~2시간 사용하는 경우가 가장 많았다.

셋째, 조사 대상자의 체격은 남학생의 경우 평균 175.5 cm, 70.3 kg, 여학생은 162.1 cm, 52.7 kg이었다. 이들이 생각하는 이상 체중은 남학생이 69.3 kg, 여학생이 48.3 kg으로 남학생은 1.1 kg 정도 차이가 나나 여학생은 실제 체중에 비해 4.5 kg 정도의 큰 차이를 보였다. BMI가 남학생의 56.0%와 여학생의 64.2%가 정상이었음에도 불구하고, 남학생의 43%와 여학생의 79%가 체중을 줄이고 싶다고 대답하였다. 또 실제로 남학생의 46.4%와 여학생의 57.4%가 체중 조절을 시도한 바가 있다고 하였다. 체중 조절 방법은 주로 운동 및 식품 섭취 감소와 운동을 병행하는 경우가 대부분이었다. 집에서 식사 횟수는 하루에 1끼 먹는 학생이 남녀 학생이 각각 43.7%, 45.6%였다. 아침식사를 매일 먹는 학생은 남녀 각각 32.5%와 28.2%에 불과했는데, 그 이유로는 시간이 없거나 입맛이 없기 때문인 경우가 많았다.

넷째, 웰빙에 대한 정보는 남녀 모두 인터넷에서 가장 많이 얻고 있었다. 또한 남학생의 12.7%, 여학생의 26.9%가 웰빙을 시도해 본 적이 있다고 응답하였으나, 웰빙 제품 사용 후 만족도는 남녀 각각 21.4%와 17.9%에 불과하였다. 아직 웰빙을 시도해 보지 않았던 학생들 중 많은 학생들(71%)이 앞으로 웰빙을 시도할 의사가 있다고 하였는데, 주로 음식과 운동 관련 행위를 선호하였다. 학교에서 웰빙에 대한 강의들 들어본 학생은 약 10%에 불과하였다.

다섯째, 웰빙에 대한 태도를 요인 분석을 실시하여 4가지 영역으로 구분하였다. 먼저 식생활 습관 형태의 평균 점수는 남녀 각각 2.71±1.22와 3.01±1.20로 여학생이 남학생보다 높게 나타났으며, 식재료 선택 형태의 점수 역시 여학생이 3.00±1.32로 남학생 2.86±1.28보다 높았다. 구매 형태에 대한 태도도 여학생(2.55±1.20)이 남학생(2.41±1.21)보다 높았다. 그러나 생활 습관 점수 남학생 2.83±1.39, 여학생 2.68±1.40으로 남녀 간에 유의적인 차이는 없었으나 남학생의 점수가 유일하게 더 높았다.

여섯째 웰빙 태도에 영향을 미치는 요인들을 분석한 결과 운동 및 영양제 복용 여부, 아침 식사, 웰빙에 대한 관심도, 웰빙 시도 여부 등은 웰빙과 관련된 식습관, 식재료 선택, 구매 형태, 생활 습관 점수 모두에 유의적인 영향을 주었다. 체중 조절 시도 여부와 그 방법 및 현재의 BMI와 본인 체중에 대한 만족도에 따라서도 4가지 웰빙 관련 태도 영역 중 적어도 2~3가지에 유의적인 차이를 보였다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 많은 대학생들이 흡연과 음주를 하고 있으며, 정기적인 운동이 부족하였으나 체중 감소에 대한 관심은 높았다. 그러므로 대학생들이 생활 습관을 개선할 수 있는 방안으로 식생활과 운동에 대한 광범위한 교육이 필요하다고 본다. 또한 대학생들은 웰빙에 대한 정보를 대중 매체를 통하여 얻고 있었으며, 웰빙이 건강에 미치는 중요한 요소로 인식하고 있었으나 웰빙 제품에 대한 만족도는 낮았으므로 인터넷 등을 이용하여 웰빙 및 생활 습관에 대한 올바른 정보를 제공할 수 있는 콘텐츠를 개발하는 것이 필요하다. 대학생들은 웰빙에 대한 관심 중에서도, 특히 식사와 운동에 대한 관심이 많았으므로, 식생활과 운동 분야에 대한 웰빙 내용을 좀 더 구체적으로 연구하여, 이를 체계적으로 알려 줄 수 있는 교육 프로그램의 개발과 적극적인 실천을 이끌어낼 수 있는 방안이 강구되어야 할 것이다.

감사의 글

본 연구는 2005년도 오산대학 교내 학술연구 조성비 지원에 의해 수행되었으며, 이에 감사드립니다.

문헌

- 농림부 (2005) 친환경 농산물 유통 상태.
 삼성경제연구소 (2005) 웰빙 문화의 등장과 향후 전망.
 통계청 (2005) 연령별 추계 인구.
 Chung HJ, Park HW, Choi EJ, Lee JJ (2002) A study of the life cycle factors related to constipation among food habits of college student in Seoul and Gyunggi Do. *Korean J Community Nutr* 7: 654-663.
 Jeon JW (2005) A study on the changed lives of customers visiting Korean restaurants from wellbeing. *Korean J Culinary Research* 11: 87-104.
 Jung BM, Oh ES, Choi SM, Cha TS (2001) Survey of alcohol and Non-alcoholic beverage preference in college students of the Chonnam Area. *Korean J Community Nutr* 6: 290-296.
 Jung MC, Kang CK (2003) The actual state of organic products marketing in Japan. *Korean J Organic Agriculture* 11: 43-60.
 Kim KW, Ahn Y, Kim HM (2004) Fast food consumption and related factors among university students in Daejeon. *Korean J Community Nutr* 9: 47-57.
 Kim NY, Kim SH, Kim EM (2006) The dietary life by residence types of university student in Chungnam. *J East*

- Asian Soc Dietary Life* 16: 46-53.
- Korean Ministry of Health and Welfare (2006) The Third Korean National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES III), 2005.
- Korean National Statistical Office (2004) 2003 Socieary Indicators in Korea.
- Korean Nutrition Society (2005) Recommended dietary Reference intakes for Koreans.
- Lee DJ, Sirgy MJ (2005) Well-being marketing Seoul. Par-kyoungsa.
- Lee JS, Oh JS, Son HD, Yang WJ, Jung WB, Jung SJ, KIm DH (2002) An analysis of consumers taste on environment friendly agricultural products. *Korean J Life Sci* 12: 433-441.
- Lee MS, Lee JW, Woo MK (2001) Study on the factors influencing food consumption by food frequency questionnaire of University students in Taejon. *Korean J Community Nutr* 6: 172-181.
- Park SH (2004) An empirical study on the nutrition and healthy menun selection attributes following current well being Trend: focus on Korean restaurants at deluxe hotels in Daegu area. Graduate School of Business Administration, Keimyung University.
- Park YS, Myung CO, Lee Kw, Nam HW (2005) A study on the wellbeing related awareness and dietary life pattern in urban housewives. 20: 574-583.
- Seo NM (2003) A study on the effects od well-being trend to the health oriented customer behavior. Graduate School of Business Administration, Dongguk University.
- Seymour M, Hoerr SL, Huang (1977) Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults : Are college student different. *J Nutr Educ* 2: 21-26.
- Shin JR, Ly SU (2003) Dietary habits and factors related to lifestyles ib constipated female students. *Korean J Community Nutr* 8: 675-688.
- Splett PL, Story M (1991) Child nutrition : objectives for the decade. *J Am Diet Assoc* 91: 665-668.
- Yang KM, Park CS, Jang JH (2004) Smoking, alcohol consumption and dietary behavior of college students in the Kyungsan area. *Korean Home Economics Assoc* 42: 55-72.
- Yoo HJ (2006) Consumer consciousness toward well being trend and wellbeing behaviors. *Korean Living Sci Assoc* 15: 261-274.
- Yun SW, Park YB (2002) A study on the demand for organic farming products. *Korean J Organic Agriculture* 10: 19-34.

(2006년 12월 22일 접수, 2007년 2월 8일 채택)