

인천 지역 대학생의 거주 형태에 따른 식행동에 관한 연구

박은형 · 정희경 · 김영아[†]

인하대학교 식품영양학과

Dietary Behavior of University Students in Incheon Area according to the Residence Types

Eun-Hyung Park, Hee-Kyoung Jung and Young-A Kim[†]

Dept. of Food and Nutrition, Inha University, Incheon 402-751, Korea

Abstract

This study was performed to compare the dietary behaviors of university students in Incheon area by residence types. The population was divided into 4 groups by residence types: family home in Incheon, family home in another area except Incheon, boarding house and, university dormitory. The general subject, health behavior, and dietary behavior of each group were investigated using a one-week questionnaire and the results were as follows. The average height, weight, and BMI were 175.67 cm, 69.8 kg, and 22.61, respectively, for males and 161.84 cm, 51.51 kg, and 19.66, respectively, for females. The most common residence type of the students was the family home in Incheon. Smoking rate of the students living in a boarding house was higher than the other groups. The rate of exercising and consumption of supplements were lower than the other groups. Most of the students frequently skipped breakfast. Boarding and dormitory students missed breakfast more than any of the other groups. The main reason for skipping meals was lack of time. The favorite snack type was confectionery and ice cream. Most of the students had snacks between lunch and dinner or after dinner. The frequency of consuming beans, fruits and, dairy products among 13 food items for boarding and dormitory students were lower than the other groups. The results of this study suggest that nutritional education for university students is needed to improve their dietary behavior and to maintain their health.

Key words : Residence types, university student, dietary behavior.

서론

최근 현대인의 생활양식이 다양해지고 사회 환경이 변화함에 따라 개인의 식습관 양상에 많은 변화가 나타나고 있다. 최근 몇 년간 건강에 대한 관심이 높아지면서 유기농산물이나 가공하지 않은 천연의 식품들이 주목받고 있으며, 이러한 추세는 사회 전반적인 분야에 걸쳐 영향을 주고 있다(Jung EH 2006). 그럼에도 불구하고 대학생들은 불규칙한 식사, 결식, 외식, 편의식품 섭취 증가와 같은 바람직하지 못한 영양 섭취의 불균형을 겪고 있다(Kim *et al* 2001). 사망 원인 통계 연보(2007)에 나타난 한국인의 주요 사인 순위를 보면 암, 뇌혈관 질환, 심장 질환, 당뇨병 등이 사망 원인의 상위권을 차지하며(통계청 2006), 이런 건강을 위협하는 많은 질병들이 잘못된 식습관과 영양 불균형에서 비롯된다는 연구가 보고되고 있다(Choi *et al* 2004, Kim KH 2003). 인간의 성

장 발달과 건강 유지를 위해서는 영양이 잘 공급되어야 하고, 건강 증진과 질병 예방을 위한 적합한 식사와 좋은 영양의 유지는 전 생애에 걸쳐 지속적인 관심과 노력이 필요하다. 이는 주지의 사실이다(Yu *et al* 2003).

신체적, 정신적, 사회적으로 성인기의 시작 단계에 있는 대학생은 자신의 건강을 위하여 본인 스스로 준비하고 노력하여 앞으로 다가올 중년기와 노년기를 건강하게 맞이해야 한다는 점에서 매우 중요한 시기라 할 수 있다(Kim MS 2004). 대학생들은 제한된 경제력으로 장거리 통학이나 기숙사 및 자취 생활을 스스로 책임져야 하기 때문에(Choi *et al* 2000) 식사를 통한 영양 섭취의 중요성을 잘 인식해야 하고, 식생활에 대한 바른 가치관을 가져야 한다(Lee *et al* 2001).

지금까지 대학생을 대상으로 조사된 선행 연구를 살펴보면 영양 상태 조사(Yu *et al* 2003), 식생활 조사(Oh & Min 2001, Ko MS 2007), 식품 선호도 조사(Park KA 2003, Lee *et al* 2001), 영양 지식(Kim KH 2003), 체질 지수(Kang KJ 2001, Chung *et al* 2002), 거주 형태 식습관 조사(Kim MS 2005, Park SH 2003, Lee *et al* 2006), 외식 행동 조사(Kim &

[†] Corresponding author : Young-A Kim, Tel : +82-32-860-8124, Fax : +82-32-862-8120, E-mail : young@inha.ac.kr

Chung 2001, Kim MS 2005) 등이 다양하게 이루어졌다. 또한 대학생들은 초, 중, 고등학교 시절과는 달리 부모의 통제 하에서 벗어나 대학교 진학과 더불어 자유로운 생활 형태로 인해 생활 습관이 흐트러지기 쉬울 뿐 아니라 학업 외에 다양한 활동과 모임 등에 참여하게 됨으로써 잦은 외식이나 음주, 흡연 등 바람직하지 못한 식습관을 나타내고 있음이 보고되고 있다(Lee & Kwak 2006).

따라서 본 연구에서는 인천시내 대학생들의 거주 형태에 따라서 대학생들의 식행동에 어떠한 차이를 보이는지 알아 보았다. 이를 위해 일반적인 사항, 건강 관련 행동 사항, 식생활 사항, 식품 섭취 빈도 사항을 실시하여 거주 형태가 전반적으로 어떠한 영향을 미치는지 비교 분석하였다. 본 연구를 통하여 주거 형태에 따른 식행동 양상을 파악함으로써 영양교육의 기초 자료가 될 것으로 사료된다.

연구 방법 및 내용

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 인천광역시에 있는 대학교 중 단과대학별 학생 비율에 맞추고 비슷한 생활 패턴 및 거주 형태를 맞추기 위해 2개의 대학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 선정하여 표본 집단이 각 학교 전체 학생을 대표할 수 있도록 하였으며, 두 학교 전체 학생 수의 비율을 맞추어 설문지를 배포하였다. 조사기간은 2008년 5월 26일부터 6월 5일까지 실시하였으며, 배부된 450부의 설문지 중 응답이 미비한 것을 제외하고 426부의 자료를 분석하였다.

2. 조사 방법 및 내용

설문지를 배부하여 일반적인 사항, 건강 관련 행동 조사, 식생활 조사, 식품 섭취 빈도 조사로 분류하여 조사 대상으로 하여금 자기 기입식으로 설문지에 응답하게 하였다.

일반 사항 조사는 먼저 조사 대상자들의 거주 형태를 알아보기 위해 인천 지역 내 자택, 인천 지역 외 자택, 하숙·자취 및 기숙사로 분류하여 조사 대상자가 스스로 답하게 한 후, 대학생들의 식습관과 관련이 있는 성별, 키, 몸무게, 연령, 용돈, 거주 형태 등과 건강에 관련된 사항인 음주량, 흡연 유무, 영양제 섭취 유무, 운동 여부, 1일 수면 시간 등을 조사하였다. 식생활 조사는 아침, 점심, 저녁 및 간식의 섭취 유무와 종류를 알아보았고, 결식의 이유와 주로 먹는 장소 등을 조사하였으며, 간식 이외에 야식 섭취 유무 및 편식 정도를 조사하였다. 식품 섭취 빈도 조사는 대상자들의 식사 습관을 알아보기 위해 주로 먹는 식사의 종류의 빈도를 직접 체크하게 하였다. 5점 척도법으로 하여 '매일' 섭취는 5점, '5~6회/주' 섭취는 4점, '3~4회/주' 섭취는 3점, '1~2회/주'

섭취는 2점, '0회/주'는 1점으로 하여 식품 섭취 빈도 점수로 나타내었다.

3. 통계 분석

조사된 모든 자료는 SPSS 12.0 program을 이용하여 통계처리를 실시하였다. 각 조사 항목에 따라 백분율, 평균값, 표준편차를 구하고, 각 변인간의 통계수치 차이의 유의성은 χ^2 -test를 사용하였다. 각 변수간 분산분석(ANOVA)을 실시하여 Duncan's multiple range test로 유의성을 검정하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반 사항

조사 대상자의 일반적인 사항은 Table 1과 같다. 조사 대상자의 나이는 남학생이 자취·하숙생이 23.3±2.20세로 가장 많았고, 여학생도 자취·하숙생이 21.5±2.36세로 가장 많았다. 평균 신장과 체중은 남학생 175.7±5.22 cm, 70.0±9.41 kg, 여학생은 161.8±4.48 cm, 51.5±6.38 kg으로 2005년 한국인 영양섭취 기준의 산정에 사용된 체위 기준치인 20대 남성 173 cm, 65.8 kg, 20대 여성 160 cm, 56.3 kg과 비교하면 본 조사 대상자들의 신장은 모두 높게 나타났고, 체중은 남학생은 기준치보다 높고 여학생은 낮게 나타났다(한국인 영양섭취 기준 2005).

BMI(Body Mass Index, 체질량지수)는 대한비만학회의 아시아 성인을 대상으로 한 BMI 분류 기준에 따라 18.5 미만은 저체중, 18.5~22.9 정상 체중, 23.0 이상은 과체중으로 판정하였다. 조사 대상자의 평균 BMI는 남학생은 22.6±2.59, 여학생은 19.7±2.21으로 정상 범위에 속하였다. 반면에 2000년 제 7차 한국인 영양권장량의 산정에 사용된 체위 기준치인 20대 남성 22.1, 여성 21.6과 비교해 보면 여학생은 그보다 낮은 수치를 보였다(한국인영양권장량 2000). 여대생은 외모나 체형에 관심이 매우 높아서 잘못된 체중 조절의 방법으로 체중 조절을 시도함으로써 건강상에 많은 문제를 일으키고 있다고 보고하였다(Kim *et al* 1997). 최근 마른 체형에 대한 지나친 추구로 인하여 본인의 비만 여부와 관계없이 전 연령층의 여성에서 체중 감소에 대한 관심이 크게 증가하고 있었다(Kim *et al* 2007a). 여성은 한 가정의 식생활을 담당하여 가족의 영양을 책임지는 중요한 위치에 서게 되므로 여성의 식생활에 대한 바른 인식과 식습관은 매우 중요하다. 그러므로 여대생들의 올바른 식생활에 대한 인식 변화에 영향을 끼칠 수 있는 영양교육 자료가 필요하다고 생각된다.

조사 대상자의 공과금, 세금 등을 제외한 평균 용돈은 남학생은 33.4만원, 여학생은 32.0만원이었다. 남학생은 자취·하숙생이 38.7만원으로 가장 높았고, 인천 외 자택 통학생,

Table 1. General characteristics of subjects by residence type

(Mean±S.D.)

Questions	Residence type				Total	df	F-value ¹⁾
	Home (in Incheon)	Home (in other area except Incheon)	Boarding	Dormitory			
Age							
Male	22.51± 2.21	22.63± 2.54	23.28± 2.20	22.92± 2.37	22.80± 2.31	3	1.8 ^{NS}
Female	20.88± 1.86	20.94± 1.74	21.50± 2.36	20.91± 1.38	20.97± 1.82	3	0.6 ^{NS}
Height							
Male	175.39± 5.31	175.96± 4.46	175.80± 5.16	175.69± 6.69	175.67± 5.22	3	0.2 ^{NS}
Female	161.96± 4.19	161.78± 4.22	162.06± 5.69	161.36± 5.14	161.84± 4.48	3	0.1 ^{NS}
Weight							
Male	69.92± 9.02	68.16± 8.07	71.43±10.84	69.12± 8.99	69.88± 9.41	3	1.4 ^{NS}
Female	51.87± 6.52	51.85± 6.86	50.06± 6.43	50.71± 4.73	51.51± 6.38	3	0.6 ^{NS}
BMI							
Male	22.71± 2.63	21.99± 2.26	23.06± 2.88	22.34± 2.05	22.61± 2.59	3	2.0 ^{NS}
Female	19.76± 2.20	19.78± 2.24	19.07± 2.28	19.52± 2.19	19.66± 2.21	3	0.6 ^{NS}
Allowance							
Male	30.37±11.30	32.36±16.95	38.71±14.31	32.12±12.98	33.39±14.12	3	5.6 ^{**}
Female	30.12±12.10	31.33±14.60	37.94±18.20	34.82± 6.34	31.98±13.23	3	2.1 ^{NS}
Eating out money							
Male	18.14±10.17	16.00± 8.48	22.08± 9.17	16.92± 7.51	18.67± 9.52	3	5.5 ^{**}
Female	16.64± 7.85	15.78± 7.41	20.11±13.79	21.36± 9.02	17.43± 8.89	3	2.8 [*]

¹⁾ Student's *t*-test among residence types, ^{NS} Not significant, * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

기숙사생, 인천 내 자택 통학생 순으로 나타나, 거주 형태에 따른 유의적인 차이를 보였다($p<0.005$). 반면 여학생의 경우에는 거주 형태에 따른 유의적인 차이가 없었다.

한 달 용돈 중 자택, 기숙사 및 하숙에서의 가정 식이를 제외한 평균 외식비는 남학생은 18.7만원, 여학생은 17.4만원이었고, 이는 남학생은 평균 용돈의 55.9%, 여학생은 54.5%를 차지한다. 그 중 남학생은 자취·하숙생이 22.1만원으로 가장 높았고, 인천 내 자택 통학생, 기숙사생, 인천 외 자택 통학생 순으로 나타나, 거주 형태에 따른 유의적인 차이를 보였다($p<0.005$). 여학생의 경우 기숙사생이 21.4만원으로 가장 높았고, 자취·하숙생, 인천 내 자택 통학생, 인천 외 자택 통학생 순으로 나타나 거주 형태에 따른 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 자취·하숙생이나 기숙사생이 자택 통학생들에 비해 용돈이나 외식비가 높게 나타난 것을 보아 모든 식사를 밖에서 해결해야 하는 이유 등으로 나타난 결과라고 사료된다.

조사 대상자의 거주 형태는 Table 2와 같다. 조사 대상자

의 거주 형태는 인천 내 자택 41.8%, 인천 외 자택 24.9%, 자취·하숙 22.1%, 기숙사 11.3% 순이었다. 그 중 가장 높게 나타난 인천 내 자택에서는 남학생 39.0%, 여학생 46.3%으로 나타나($p<0.001$), 성별간의 유의적인 차이를 보였다. 동거인 문항은 자취·하숙생에게만 질문하여 조사하였는데 '혼자서' 73.4%로 나타나 다른 군에 비해 높게 나타났고, 성별에 따른 유의적인 차이를 보였다($p<0.005$).

2. 거주 형태별 건강관련 행동 조사

1) 음주

거주 형태에 따른 음주 여부 및 음주를 하는 이유는 Table 3과 같다. 음주 여부와 음주를 하는 이유는 모두 거주 형태에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았으나, 음주 여부에서는 '1회 미만/주' 47.2%, '1~2회/주' 37.8%, '3~4회/주' 12.0%, '5회 이상/주' 3.1% 순으로 나타났고, 음주를 하는 이유의 경우

Table 2. Residence type and domestic partner of subjects by sex

N(%)

Questions	Sex		Total	df	χ^2 ¹⁾
	Male	Female			
Residence type					
Home(in Incheon)	103(39.0)	75(46.3)	178(41.8)	3	18.5***
Home(in other area except Incheon)	59(22.3)	47(29.0)	106(24.9)		
Boarding	76(28.8)	18(11.1)	94(22.1)		
Dormitory	26(9.8)	22(13.6)	48(11.3)		
Person living together					
Parents, brothers and sisters	0(0.0)	3(16.7)	3(3.2)	3	15.3**
Friends	14(18.4)	5(27.8)	19(20.2)		
Alone	60(78.9)	9(50.0)	69(73.4)		
Relative	2(2.6)	1(5.6)	3(3.2)		

¹⁾ χ^2 -test between male and female, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Table 3. Drinking characteristics of subjects

N(%)

Questions	Residence type				Total	df	χ^2 ¹⁾
	Home (in Incheon)	Home(in other area except Incheon)	Boarding	Dormitory			
Frequency of alcohol drinking							
1 time>/week	83(46.6)	57(53.8)	38(40.4)	23(47.9)	201(47.2)	9	7.7 ^{NS}
1~2 times/week	66(37.1)	37(34.9)	37(39.4)	21(43.8)	161(37.8)		
3~4 times/week	22(12.4)	10(9.4)	16(17.0)	3(6.3)	51(12.0)		
5 times</week	7(3.9)	2(1.9)	3(3.2)	1(2.1)	13(3.1)		
Reason of alcohol drinking							
To meet with friends	116(69.5)	76(76.8)	57(62.0)	31(67.4)	280(69.3)	12	20.0 ^{NS}
To relax stress	13(7.8)	7(7.1)	18(19.6)	9(19.6)	47(11.6)		
Habitually	13(7.8)	3(3.0)	9(9.8)	3(6.5)	28(6.9)		
Events	16(9.6)	8(8.1)	6(6.5)	2(4.3)	32(7.9)		
Others	9(5.4)	5(5.1)	2(2.2)	1(2.2)	17(4.2)		

¹⁾ χ^2 -test among residence types, ^{NS} Not significant.

‘친목 도모를 위해’ 69.3%, ‘스트레스 해소를 위해’ 11.6%, ‘행사 등으로’ 7.9%, ‘습관적으로’ 6.9%, ‘기타’ 4.2% 순으로 나타났다.

Lee WJ(2001)의 연구에 의하면 여성은 일반 다른 연령층에 비해 음주율이 매우 낮은 편이지만 여대생의 음주율은 89.6%로 다른 여성 연령층에 비해 높은 3.4배 이상의 음주율을 보였으며, 전체 대학생의 10명 중 9명 이상이 음주를 하고 있는 것으로 분석되어 대학생들의 경우 보편적으로 음주를 하고 있음을 알 수 있었다.

2) 흡연, 운동, 영양제, 수면시간

거주 형태에 따른 흡연, 운동, 영양제 및 수면시간은 Table 4와 같다. 흡연 여부는 조사 대상자의 20.2%가 ‘한다.’라고 답하였다. 조사 대상자 중 자취·하숙생의 흡연율이 35.1%로 다른 거주 형태에 비해 가장 높게 나타났고, 인천 외 자택 통학생이 86.6%로 비흡연율이 가장 높게 나타나 거주 형태에 따른 유의적인 차이를 보였다($p < 0.005$). 이는 보건복지가족부의 2008년 하반기 흡연 실태 조사에서의 전체 성인의 흡연율 22.3%보다 낮은 수치를 보이고 있으나, 자취·하숙생

Table 4. Smoking, exercise, supplement and sleeping time of subjects by residence type

N(%)

Questions	Residence type				Total	df	χ^2 ¹⁾
	Home (in Incheon)	Home (in other area except Incheon)	Boarding	Dormitory			
Smoking							
Yes	30(16.9)	14(13.2)	33(35.1)	9(18.8)	86(20.2)	3	17.5**
No	148(83.1)	92(86.6)	61(64.9)	39(81.3)	340(79.8)		
Exercise							
Yes	83(46.6)	47(44.3)	37(39.8)	20(41.7)	187(44.0)	3	1.3 ^{NS}
No	95(53.4)	59(55.7)	56(60.2)	28(58.3)	238(56.0)		
Supplement							
Yes	31(17.4)	20(18.9)	15(16.1)	9(18.8)	75(17.6)	3	0.3 ^{NS}
No	147(82.6)	86(81.1)	78(83.9)	39(81.3)	350(82.4)		
Reason of supplement							
Nutrition intake	21(70.0)	14(73.7)	11(73.3)	9(100.0)	55(75.3)	3	7.2 ^{NS}
Muscular development	6(20.0)	3(15.8)	3(20.0)	0(0.0)	12(16.4)		
Control weight	2(6.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(2.7)		
Persuasion	1(3.3)	2(10.5)	1(6.7)	0(0.0)	4(5.5)		
Sleeping time							
5 < /day	9(5.1)	13(12.3)	10(10.6)	0(0.0)	32(7.5)	12	25.1*
5~6 /day	42(23.6)	34(32.1)	21(22.3)	18(37.5)	115(27.0)		
6~7 /day	86(48.3)	38(35.8)	38(40.4)	16(33.3)	178(41.8)		
7~8 /day	36(20.2)	14(13.2)	17(18.1)	9(18.8)	76(17.8)		
8 > /day	5(2.8)	7(6.6)	8(8.5)	5(10.4)	25(5.9)		

1) χ^2 -test among residence types, ^{NS} Not significant, * $p < 0.05$.

의 흡연율은 35.1%로 훨씬 높은 수치를 보이고 있다(보건복지가족부 2008). 이는 자취·하숙생이 다른 군에 비해 생활의 제약이 적으며 외식의 기회가 많아 음주도 증가하게 되어 나타난 결과라고 생각된다.

운동 여부는 조사 대상자의 44.0%가 ‘한다.’라고 답하였다. 이는 보건복지가족부의 2005년 건강 행태 및 만성질환 통계 자료집의 20대 규칙적 운동 실천율은 28.4%(통계청 2005)와 비교하여 보면 본 조사 대상자들의 운동에 대한 관심이 높은 것으로 나타났다. 연령별로는 60대 39.1%, 50대 38.2% 등으로 본 조사 대상자들이 다른 연령층보다도 높은 수치를 보이고 있음을 알 수 있다. 2007년 체육백서 중 생활체육 직접 참여 실태 조사에 따르면 국민의 생활체육에 참여하는 사람은 전체의 71.4%으로 나타났고, 이 중 일주일에 2~3회 이상 규칙적으로 생활체육에 참여하는 사람은 44.1%로 나타났

다(문화체육관광부 2007). 이처럼 최근에 건강을 위한 식습관의 관심이 높아짐에 따라 운동에 대한 관심도 상승되는 점이 반영된 것으로 생각된다.

영양제 복용 여부는 조사 대상자의 82.4%가 ‘복용하지 않는다.’라고 답하였다. 건강식품은 신체적인 노화로 인한 식품의 섭취가 제한되기 쉬운 중년기나 노년기에 국한되어 이용되고 있지 않고, 성장기인 중·고등학생(Han & Kim 2000)은 물론 대학생(Lee *et al* 2001)들도 많이 복용하고 있는 것으로 여러 연구에서 나타났다. Han & Kim(1999)의 연구에서는 청소년층의 영양제 복용율은 31.3%로 나타났고, Lee *et al*(2005)의 연구에서는 지난 1년간 건강식품을 한번이라도 복용한 적이 있는지에 대한 문항에서 29.5%가 건강식품을 이용한 적이 있다고 응답하였다. 최근 대중 매체가 건강 상식을 비교적 풍부히 다루고 있어 일반 대중이 건강 정보에 익

속해져 있고, 약품의 자유 판매 제도에 따라 약품에 쉽게 접할 수 있어 영양제의 복용이 널리 확산되었다고 보고하고 있으며(Kim *et al* 1992), 또한 국민 의식의 향상과 더불어 영양의 중요성에 대한 관심이 높아지고 있다. 이에 비해 본 연구에서의 대상자들은 영양제를 복용하는 경우가 적은 비율로 나타났다. 그리고 인천 내 자택 통학생이 기숙사생보다 섭취 비율이 높은 것으로 나타났는데, 혼자 사는 경우보다 부모님과 같이 사는 경우 가족의 관심에 의해 나타난 결과라고 사료된다.

앞의 결과를 살펴보면 자취·하숙생이 다른 군보다 흡연을 많이 하고 운동은 적게 하며 영양제 섭취를 적게 하는 것으로 나타났다. 흡연의 경우 자취생이 자택 통학생보다 흡연율이 높게 나타난 Choi *et al*(2000)의 연구와 비슷한 결과를 나타내었다. 그러나 운동에 대해 높은 관심이 나타난 본 연구와는 달리 운동 여부에서는 자취생과 자택 통학생 간에 유의적인 차이가 나타나지 않았다고 하였다.

영양제 복용 이유는 ‘식이 보충을 위해’ 75.3%, ‘신체 보정 효과를 위해’ 16.4%, ‘주변 권유로’ 5.5%, ‘체중 조절을 위해’ 2.7% 순으로 나타났으며, 수면시간은 조사 대상자 중 평균 ‘6~7시간/일’이 41.8%로 가장 높았고, ‘8시간 초과/일’ 5.9%로 가장 낮게 나타났다. 그 중 가장 높게 나타난 ‘6~7시간/일’은 인천 내 자택 통학생이 48.3%로 가장 높았고, 기숙사생 33.3%로 가장 낮게 나타나($p<0.05$) 통학거리가 짧은 자취·하숙생과 기숙사생이 통학생보다 수면시간이 길 것이라고 예상하였으나, 다른 결과를 보였다.

3. 식생활 조사

거주 형태에 따른 조사 대상자의 식사하는 장소에 대한 결과는 Table 5와 같다. 주로 식사를 하는 장소는 집에서 먹는 경우가 평균 47.6%로서 가장 높게 나타났다($p<0.001$). 거주 형태별로 비교했을 때 기숙사생이 72.9%로 집(기숙사)에서 식사를 한다고 답하였고, 자취·하숙생은 26.6%이 학교식당에서 식사를 한다고 응답하였으며, 자취·하숙생의 50.0%가 외부 식당에서 식사를 한다고 대답하여 거주 형태에 따른 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$).

주로 학교에서 보내는 시간이 낮은 대학생의 생활 패턴을 고려하여 세 끼 중 점심식사 장소를 살펴보았다. 조사 대상자의 점심 식사를 하는 장소는 외부 식당에서 식사를 하는 경우가 평균 46.1%로 가장 높게 나타났다($p<0.001$). 거주 형태별로는 집에서 식사하는 경우 기숙사생이 14.6%, 학교 식당은 인천 내 자택 통학생이 52.8%, 외부 식당은 기숙사생과 자취·하숙생이 각각 68.8%, 53.8%로 각각의 결과가 다른 군보다 높게 나타났다($p<0.001$). 본 조사 대상 학교의 기숙사는 아침, 저녁의 식비가 기숙사비에 포함되어 미리 지불하는 방식으로 식사를 하도록 되어 있고, 자신이 스스로 식생활을 관리해야 하는 기숙사나 자취·하숙생의 경우 같은 패턴의 학교식당보다 선택의 폭이 넓은 외부 식당 이용률이 더 높은 것으로 생각된다.

거주 형태에 따른 조사 대상자의 결식하는 식사, 결식하는 횟수, 결식하는 이유, 과식 식사, 여유로운 식사 여부, 편식 정도를 조사한 결과는 Table 6과 같다. 주로 결식하는 식사

Table 5. Eating places at mealtime of subjects by residence type

N(%)

Questions	Residence type				Total	df	χ^2 ¹⁾
	Home (in Incheon)	Home (in other area except Incheon)	Boarding	Dormitory			
Main eating place							
House	89(50.3)	58(55.2)	20(21.3)	35(72.9)	202(47.6)	9	44.4***
Campus cafeteria	34(19.2)	21(20.0)	25(26.6)	4(8.3)	84(19.8)		
Restaurant	52(29.4)	26(24.8)	47(50.0)	9(18.8)	134(31.6)		
Others	2(1.1)	0(0.0)	2(2.1)	0(0.0)	4(0.9)		
Lunch eating place							
House	10(5.6)	7(6.6)	3(3.2)	7(14.6)	27(6.4)	9	32.9***
Campus cafeteria	94(52.8)	51(48.1)	38(40.9)	8(16.7)	191(44.9)		
Restaurant	66(37.1)	47(44.3)	50(53.8)	33(68.8)	196(46.1)		
Others	8(4.5)	1(0.9)	2(2.2)	0(0.0)	11(2.6)		

1) χ^2 -test among residence types, *** $p<0.001$.

Table 6. Dietary behavior of subjects by residence type

N(%)

Questions	Residence type				Total	df	χ^2 ¹⁾
	Home (in Incheon)	Home (in other area except Incheon)	Boarding	Dormitory			
Skipping meal							
Breakfast	100(56.2)	53(50.5)	75(79.8)	36(75.0)	264(62.1)	9	31.1***
Lunch	23(12.9)	8(7.6)	4(4.3)	4(8.3)	39(9.2)		
Dinner	9(5.1)	10(9.5)	5(5.3)	1(2.1)	25(5.9)		
Nothing	46(25.8)	34(32.4)	10(10.6)	7(14.6)	97(22.8)		
Number of skipping meal							
> 2 /week	88(49.4)	60(57.1)	20(21.3)	28(58.3)	196(46.1)	9	45.8***
3~4 /week	47(26.4)	24(22.9)	24(25.5)	12(25.0)	107(25.2)		
< 5 /week	20(11.2)	13(12.4)	27(28.7)	6(12.5)	66(15.5)		
Always	23(12.9)	8(7.6)	23(24.5)	2(4.2)	56(13.2)		
Reason of skipping meals							
Weight control	12(7.2)	7(7.3)	1(1.1)	1(2.2)	21(5.3)	12	34.9***
Lacking time	98(58.7)	52(54.2)	31(34.1)	19(42.2)	200(50.1)		
Poor appetite	6(3.6)	10(10.4)	7(7.7)	5(11.1)	28(7.0)		
Troublesome	37(22.2)	20(20.8)	42(46.2)	16(35.6)	115(28.8)		
Eating habit	14(8.4)	7(7.3)	10(11.0)	4(8.9)	35(8.8)		
Overeating meal							
Breakfast	11(6.2)	2(1.9)	2(2.1)	2(4.2)	17(4.0)	9	9.2 ^{NS}
Lunch	59(33.3)	38(36.2)	42(44.7)	21(43.8)	160(37.7)		
Dinner	88(49.7)	55(52.4)	39(41.5)	19(39.6)	201(47.4)		
Not overeating	19(10.7)	10(9.5)	11(11.7)	6(12.5)	46(10.8)		
Enough mealtime							
Always	27(15.3)	17(16.0)	19(20.2)	10(20.8)	73(17.2)	9	12.3 ^{NS}
Often	68(38.4)	46(43.4)	38(40.4)	24(50.0)	176(41.4)		
Lightly	76(42.9)	34(32.1)	29(30.9)	12(25.0)	151(35.5)		
Scarcely	6(3.4)	9(8.5)	8(8.5)	2(4.2)	25(5.9)		
Unbalanced diet							
Serious	14(7.9)	5(4.7)	6(6.4)	4(8.3)	29(6.8)	6	1.7 ^{NS}
A little	88(49.7)	54(50.9)	44(46.8)	24(50.0)	210(49.4)		
Never	75(42.4)	47(44.3)	44(46.8)	20(41.7)	186(43.8)		

1) χ^2 -test among residence types, ^{NS} Not significant, *** $p < 0.001$.

는 아침에 결식하는 경우가 평균 62.1%로 가장 많았고, 점심은 9.2%, 저녁은 5.9%로 나타나 아침결식이 다른 군에 비해

유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 2005년 국민건강 영양조사에 나타난 20~29세의 아침 결식율은 38%로서 20대의 결

식율이 다른 연령층에 비해 가장 높게 나타나 아침 결식의 문제는 심각한 수준임을 알 수 있으며(보건복지가족부 2005), 대학생의 아침 결식 정도가 높은 것은 다른 연구에서도 이미 밝혀져 있다(Jung EH 2006, Ryu HK 2003). 습관적인 아침 결식은 혈당량을 저하시켜 뇌의 기능을 떨어뜨릴 수 있으며, 이는 학습 능력을 저해하는 요인이 되기 때문에(Kim et al 2007b) 아침식사를 결식하면 하루의 활력이 감소하고, 간식이나 과식, 폭식으로 이어지는 기회가 많아지게 되므로 식생활의 균형이 깨지기 쉽다(Kim et al 2007c). 이와 같은 아침 식사의 중요성에도 불구하고 대학생들의 상당수가 불규칙적인 아침식사를 하고 있어 식생활에 대한 올바른 이해와 실천이 필요하고 생각된다.

거주 형태별로 살펴보면 자취·하숙생, 기숙사생이 아침 결식의 경우 통학생들보다 높게 나타났으며, 점심 결식은 인천 내 자택 통학생이, 저녁 결식은 인천 외 자택 통학생이 다른 군에 비해 높게 나타나 거주 형태에 따른 결식 식사는 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$).

결식하는 때의 횟수는 '2회 미만/주'가 46.1%로 가장 높았고, '3~4회/주' 25.2%, '5회 이상/주' 15.5%, '항상 결식한다.' 13.2% 순으로 나타났다($p<0.001$). 거주 형태에 따라 유의적인 차이를 보였는데($p<0.001$) 그 중 '5회 이상/주'는 자취·하숙생이 28.7%로 다른 군에 비해 높게 나타났고, '항상 결식한다.'에서도 자취·하숙생이 24.5%로 높게 나타나 자취·하숙생의 식사 패턴에 문제가 있다는 것을 알 수 있었다.

결식 이유는 '시간이 부족해서'가 50.1%, '귀찮아서' 28.8%, '습관적으로' 8.8%, '식욕부진' 7.0%, '체중 조절을 위해서' 5.3% 순으로 나타났다($p<0.001$). 거주 형태별로 비교했을 때 '시간이 부족해서'는 인천 내 자택 통학생이 58.7%로 가장 높았으며, '식욕부진'은 기숙사생이 11.1%로 가장 높았고, '귀찮아서' 자취·하숙생이 46.2%로 다른 군에 비해 높게 나타나 거주 형태에 따른 결식 이유는 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$).

과식하는 식사는 세 끼 식사 중 저녁식사가 가장 높았으며($p<0.001$), 자주 여유로운 식사를 하는 것으로 나타났다($p<0.001$). 편식여부에서는 '약간 한다.'라고 답한 비율이 49.4%로 가장 높게 나타났다($p<0.001$). 반면 '편식을 한다.'라고 답한 비율은 6.8%로 가장 낮게 나타나 Choi et al(2002)의 연구에서의 39.4%의 학생이 '편식을 한다.'라고 답하여 본 연구에서와 비교하였을 때 본 조사 대상자들의 편식 비율은 상대적으로 낮은 것으로 나타났다.

거주 형태에 따른 조사 대상자들의 간식 섭취 실태를 알아보기 위해서 간식 섭취 시간, 간식의 횟수, 간식의 종류, 간식을 하는 이유를 Table 7에 나타내었다. 조사 대상자의 79.3%가 '1회/주 이상' 간식을 섭취한다고 답하였으며, 간식

섭취 시간은 '점심에서 저녁 사이'가 57.1%로 가장 높게 나타났다($p<0.001$). 거주 형태별로는 '점심에서 저녁 사이'의 경우 자취·하숙생과 기숙사생의 비율이 인천 내 자택 통학생과 인천 외 자택 통학생보다 낮았으나, '저녁식사 후'의 경우에는 반대로 자취·하숙생과 기숙사생의 비율이 인천 내 자택 통학생과 인천 외 자택 통학생보다 높게 나타났다. 이 결과로 보아 자취·하숙생과 기숙사생이 대체적으로 늦은 간식을 하는 것으로 보이며, 이는 Choi et al(2004)의 연구와 유사한 결과를 보였다($p<0.01$).

간식 횟수는 '3~4회/주'가 30.5%로 가장 높았고($p<0.001$), '배고파서' 간식을 섭취한다(52.8%)는 대답이 가장 많았다($p<0.001$). 야식 횟수는 '1회/주'가 47.4%로 가장 높았으며($p<0.001$), 야식의 이유는 간식을 먹는 이유와 비슷한 결과인 '배고파서'라고 가장 많이 답하였고($p<0.001$), 각각 거주 형태에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았다.

간식의 종류는 Fig. 1과 같다. 전체적으로 주로 먹는 간식의 종류는 '과자 및 빙과류', '우유 및 유제품', '분식류', '과일류', '패스트 푸드류', '떡, 빵, 고구마, 감자류' 순으로 나타났으며, 이 때 분식류는 떡볶이, 라면, 김밥, 순대가 포함된다. 거주 형태별로 인천 내 자택 통학생은 '떡, 빵, 고구마, 감자류', 인천 외 자택 통학생은 '과일류', 자취·하숙생은 '패스트 푸드류', 기숙사생은 '분식류'를 주로 섭취하는 간식으로 꼽았다.

야식의 종류는 Fig. 2와 같다. 전체적으로 주로 먹는 야식의 종류는 '패스트 푸드류', '분식류', '과자 및 빙과류', '과일류', '우유 및 유제품', '떡, 빵, 고구마, 감자류'의 순으로 나타났다. 거주 형태별로 인천 내 자택 통학생과 인천 외 자택 통학생은 '과일류'를, 자취·하숙생은 '분식류'를, 기숙사생은 '패스트 푸드류'를 주로 섭취하는 야식으로 꼽았다.

주로 섭취하는 간식과 야식의 종류로 보아 자취·하숙생과 기숙사생에서 자택 통학생군보다 '패스트 푸드'와 '분식류'의 섭취가 높아 이 두 군의 식생활 형태에서 간식이나 야식이 끼니 사이에 요기가 되도록 먹는 음식이라기보다 식사를 대신하는 것으로 보인다.

거주 형태에 따른 조사 대상자들의 식품 섭취 빈도에 관련된 13개의 문항을 5점 척도법을 이용하여 각 항목의 평균을 구해 Table 8에 나타내었다. 각 항목 중 '곡류'의 식품 섭취 빈도 점수가 가장 높았으며, '곡류'를 비롯해 '육류', '생선류', '달걀류', '야채류', '김치류', '패스트 푸드류', '인스턴트 식품류', '탄산 음료류'는 거주 형태별로 유의적인 차이를 보이지 않았으나, Kim et al(2006)의 연구에서는 자택 통학생들이 기숙사생에 비해 위의 결과 섭취율이 유의적으로 높게 나타나 본 연구와 차이를 보였다.

조사 대상자의 거주 형태에 따라 13가지 식품군 중 '콩류',

Table 7. Dietary behavior of subjects by residence type

N(%)

Questions	Residence type				Total	df	χ^2 ¹⁾
	Home (in Incheon)	Home (in other area except Incheon)	Boarding	Dormitory			
Snack time							
Breakfast to lunch	7(4.2)	7(6.9)	3(3.4)	0(0.0)	17(4.2)	9	24.3**
Lunch to dinner	103(62.4)	66(64.7)	35(39.8)	25(54.3)	229(57.1)		
After dinner	37(22.4)	21(20.6)	38(43.2)	17(37.0)	113(28.2)		
Before sleep	18(10.9)	8(7.8)	12(13.6)	4(8.7)	42(10.5)		
Number of snack							
Scarcely	35(19.7)	22(20.8)	18(19.1)	13(27.1)	88(20.7)	12	9.9 ^{NS}
1~2 times/week	38(21.3)	31(29.2)	20(21.3)	11(22.9)	100(23.5)		
3~4 times/week	59(33.1)	30(28.3)	30(31.9)	11(22.9)	130(30.5)		
5~6 times/week	17(9.6)	4(3.8)	9(9.6)	2(4.2)	32(7.5)		
Everyday	29(16.3)	19(17.9)	17(18.1)	11(22.9)	76(17.8)		
Reason of having snack							
Hungry	85(49.7)	56(53.8)	54(58.7)	24(50.0)	219(52.8)	15	9.3 ^{NS}
Watching TV	28(16.4)	14(13.5)	12(13.0)	7(14.6)	61(14.7)		
To talk with friend	14(8.2)	14(13.5)	8(8.7)	9(18.8)	45(10.8)		
habitually	35(20.5)	16(15.4)	13(14.1)	6(12.5)	70(16.9)		
Others	9(5.3)	4(3.8)	5(5.4)	2(4.2)	20(4.8)		
Number of supper							
Not intake	10(5.6)	3(2.9)	3(3.2)	1(2.1)	17(4.0)	12	12.2 ^{NS}
1 time/week	87(49.2)	47(44.8)	39(41.5)	28(58.3)	201(47.4)		
2 times/week	32(18.1)	24(22.9)	21(22.3)	10(20.8)	87(20.5)		
3 times/week	28(15.8)	16(15.2)	11(11.7)	5(10.4)	60(14.2)		
> 3 times/week	20(11.3)	15(14.3)	20(21.3)	4(8.3)	59(13.9)		
Reason of having supper							
Hungry	109(64.5)	71(68.9)	63(69.2)	35(74.5)	278(67.8)	12	12.7 ^{NS}
Watching TV	21(12.4)	16(15.5)	10(11.0)	4(8.5)	51(12.4)		
To talk with friend	7(4.1)	4(3.9)	6(6.6)	5(10.6)	22(5.4)		
Habitually	24(14.2)	9(8.7)	7(7.7)	3(6.4)	43(10.5)		
Others	8(4.7)	3(2.9)	5(5.5)	0(0.0)	16(3.9)		

1) χ^2 -test among residence types, ^{NS} Not significant, ** $p < 0.01$.

‘과일류’, ‘유제품류’, ‘가공식품류’의 섭취 빈도가 거주 형태에 따른 유의적인 차이를 보였다. 그 중 ‘콩류’는 평균 2.6점으로 섭취율이 다른 식품보다 낮았다. 최근 세계적으로 콩의 우수성과 전통 콩 발효 식품의 기능성이 연구되며, 콩 관련 제품의 섭취가 증가하고 있다(Shin DH 2004). 대두 식품 섭취

량이 많을수록 만성질환과 음의 상관관계를 보인 Lee *et al* (2008) 연구에서 보듯이 최근 건강에 대한 관심과 함께 콩류의 중요성이 인식되어지고 있음에도 불구하고 본 조사 대상자들의 콩 섭취율은 낮았다. 이는 대학생들의 콩이나 콩 제품의 섭취 빈도가 낮게 나타난 Kim MS(2004)의 연구와 비

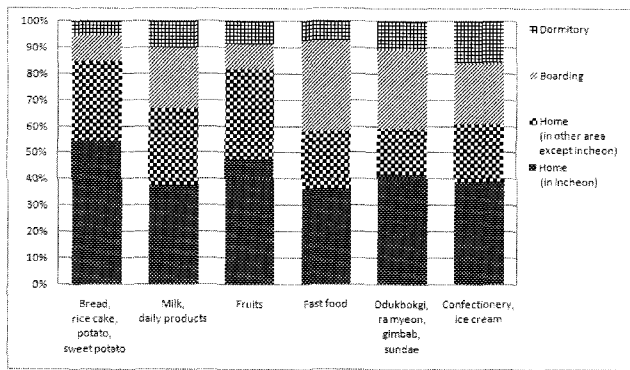


Fig. 1. Snack type of subjects by residence type.

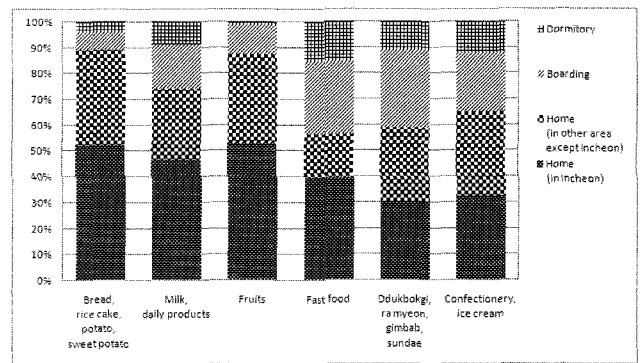


Fig. 2. Supper type of subjects by residence type.

Table 8. Frequency of eating 13 food items of subjects by residence type

(Mean±S.D.)

Questions	Residence type				Total	df	F-value ¹⁾
	Home (in Incheon)	Home (in other area except Incheon)	Boarding	Dormitory			
Cereals	4.5±0.9 ²⁾	4.5±0.8 ^a	4.5±0.8 ^a	4.5±0.7 ^a	4.5±0.8 ^a	3	0.1 ^{NS}
Meat	3.0±1.0 ^a	3.0±0.9 ^a	3.2±1.2 ^a	3.0±0.9 ^a	3.1±1.0 ^a	3	0.5 ^{NS}
Fish	2.1±0.7 ^a	2.1±0.6 ^a	2.0±0.7 ^a	2.1±0.8 ^a	2.1±0.7 ^a	3	0.3 ^{NS}
Eggs	2.8±0.9 ^a	2.7±0.8 ^{ab}	2.7±0.9 ^b	2.5±0.7 ^b	2.7±0.9 ^a	3	1.6 ^{NS}
Beans	2.8±1.3 ^a	2.9±1.2 ^a	2.2±1.0 ^b	2.1±0.8 ^a	2.6±1.2 ^a	3	11.3 ^{***}
Vegetables	3.7±1.1 ^a	3.7±1.0 ^a	3.6±1.2 ^a	3.5±1.1 ^a	3.7±1.1 ^a	3	0.9 ^{NS}
Fruit	3.3±1.1 ^a	3.2±1.0 ^a	2.2±1.0 ^b	2.2±0.8 ^b	2.9±1.1 ^a	3	35.8 ^{***}
Dairy products	3.2±1.1 ^a	3.1±1.2 ^b	3.0±1.2 ^b	2.5±0.9 ^a	3.1±1.2 ^a	3	4.4 ^{***}
Kimchi	4.2±1.1 ^a	4.2±1.0 ^a	4.2±1.0 ^a	4.0±1.4 ^a	4.2±1.1 ^a	3	0.4 ^{NS}
Processed foods	3.2±1.2 ^a	2.9±0.9 ^a	3.2±1.1 ^a	3.0±1.0 ^a	3.1±1.1 ^a	3	2.7 ^{***}
Fast-food	2.2±0.9 ^a	2.1±0.9 ^a	2.4±1.1 ^a	2.1±1.0 ^a	2.2±1.0 ^a	3	1.3 ^{NS}
Instant-food	2.7±1.0 ^a	2.6±0.9 ^a	2.8±1.1 ^a	2.6±1.1 ^a	2.7±1.0 ^a	3	0.4 ^{NS}
Carbonated drink	2.4±1.1 ^a	2.3±1.1 ^a	2.6±1.2 ^a	2.5±1.1 ^a	2.4±1.1 ^a	3	1.6 ^{NS}

¹⁾ Student's t-test among residence types, ^{NS} Not significant, ^{***} p<0.001.

²⁾ Different superscripts within a same column are significantly different by Duncan's multiple range test at p<0.05.

슷한 결과를 보였다. 거주 형태별로 살펴보면 인천 외 자택 통학생과 인천 내 자택 통학생이 각각 평균 2.9, 2.8점이었고, 자취·하숙생 평균 2.2점, 기숙사생 평균 2.1점의 순으로 나타났다(p<0.001). Lee et al(2001)와 Jung EH(2006)의 연구에서도 자취나 식사가 불규칙한 경우 두류 섭취 빈도가 특히 낮은 것으로 보고하였다.

과일류의 식품 섭취 빈도는 자택 통학생 군에서 높은 점수(평균 3.3점)를 보였다(p<0.001). 이는 기숙사생의 경우 구내 매점에서 과일의 판매가 이루어지지 않고, 자취·하숙생의

경우 스스로의 식생활을 담당하기 때문에 경제적으로 부담이 되고, 다른 식품에 비해 손질의 번거로움이 과일류 식품 소비에 영향을 미친 것으로 생각된다.

유제품의 경우, 인천 내 자택 통학생이 평균 3.2점으로 가장 높았으며, 인천 외 자택 통학생, 자취·하숙생, 기숙사생 순이었다(p<0.001). Jung & Lee(2002)의 연구에서는 집에서 통학하는 학생들이 자취나 기숙사에서 생활하는 학생들에 비해 유제품 섭취하는 경우가 유의적으로 많은 것으로 나타나 본 연구와 일치했다. 유제품 자체의 특성상 유통기한이

짧고 자취·하숙생, 기숙사생들의 경우 유제품 보관문제에 있어서 어려움이 있기 때문에 이와 같은 결과가 나온 것으로 보인다.

거주 형태에 따른 가공식품 섭취 빈도는 인천 내 자택 통학생과 자취·하숙생이 평균 3.2점으로 높게 나타났으며, 기숙사생 평균 3.0점, 인천 외 자택 통학생 평균 2.9점으로 전체적으로 다른 식품군보다 높게 나타났다. Kim *et al*(2006)의 연구는 근거리 통학생이 원거리 통학생보다 가공 식품 섭취 빈도가 높게 나타나, 본 연구와는 다른 양상을 보였다. 대학생 세대와 부모 세대를 비교한 논문(Lee *et al* 2006)에서는 대학생 세대에서 가공식품과 패스트 푸드, 인스턴트 식품의 섭취율이 높았으며, 이는 대학생들의 음식 선택 기준이 식품의 영양가가 아닌 편의성에 의존하고 있음을 알 수 있으며, 이 연구를 토대로 올바른 식습관 형성을 위한 교육이 필요하다고 생각된다.

요약 및 결론

거주 형태에 따른 대학생들의 일반 사항, 건강 관련 행동, 식생활에 대하여 알아보고자 인천 지역 대학생들을 대상으로 자기기입식 설문 조사를 실시한 결과는 다음과 같다.

1. 거주 형태에 따른 대학생들의 평균 신장은 남학생, 여학생 모두 한국인 영양 권장량의 체위 기준치보다 높게 나타났고, 평균 체중은 남학생은 높게, 여학생은 낮게 나타났으며, 대학생들의 BMI는 남학생, 여학생 모두 정상에 해당되었다.

2. 거주 형태는 인천 내 자택 통학생이 가장 많았고, 기숙사생이 가장 낮아 유의적인 차이를 보였으며, 동거인은 혼자서, 친구, 형제, 친척의 순으로 나타났다.

3. 음주는 '주 1회 미만'이 가장 많았으며, '친목도모'가 가장 큰 이유인 것으로 나타났다.

4. 자취·하숙생의 경우, 다른 거주 형태 군보다 흡연율이 높고, 운동은 적게 하며, 영양제 섭취가 적은 것으로 나타났다.

5. 대학생들의 주된 식사 장소는 집(자택, 하숙, 기숙사)이고, 그 중 자취·하숙생이 집에서 식사하는 경우가 다른 군에 비해 가장 낮았으며, 점심은 주로 외부 식당을 이용했다.

6. 대부분의 대학생들이 주로 아침을 결식하였으며, 결식 이유는 시간 부족이 가장 많았고, 저녁을 과식한다고 대답하였다.

7. 간식 습관은 자택(인천 내, 인천 외) 통학생과 기숙사생은 점심에서 저녁 사이에 간식을 섭취한다고 응답한 학생이 많았고, 자취·하숙생의 경우는 '저녁식사 이후'라고 응답한 비율이 높게 나타나 거주 형태별로 유의적인 차이를 보였다.

8. 식품 섭취 빈도에서는 13가지 식품군 중 콩류, 과일류, 유제품류, 가공 식품류의 섭취 빈도가 유의적인 차이를 보였

다. 콩류, 과일류, 유제품류에서는 자택에서 다니는 학생들에게서 높은 점수를 보였으며, 가공 식품류의 경우 인천 내 자택 통학생과 자취·하숙생에서 높게 나타났다.

위의 결과에서 자택에서 통학하는 학생들보다 스스로 식사를 해결해야 하는 자취·하숙생 군과 기숙사생 군에서 아침 결식 횟수도 많고 자취·하숙생 군이 흡연율이 높고 운동이나 영양제 섭취가 낮았고, 늦은 간식 섭취 등에서 다른 군과 차이를 보여 인천 지역의 대학생들 거주 형태가 식생활에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 따라서 대학생들이 스스로 식생활이 건강에 미치는 영향을 인식하여 올바르게 식행동을 할 수 있도록 영양교육을 실시한 필요가 있다고 사료된다.

감사의 글

본 논문은 인하대학교 교내연구비에 의해 수행된 것으로 이에 감사드립니다.

문헌

- Choi JG, Shin MK, Seo ES (2004) A study on self-evaluated obesity and food habits by residence type of college students in Ik-San area. *Korean Association of Human Ecology* 13: 97-110.
- Choi MK, Jun YS, Park MK (2000) A study on eating patterns and nutrient intakes of college students by residences of self-boarding and home with parents in Chungnam. *Journal of the Korean Dietetic Association* 6: 9-16.
- Choi SN, Chung NY, Yun ME (2002) A study on the food habits and the dietary behaviors of university student in Seoul. *Korean J Dietary Culture* 17: 57-63.
- Chung NY, Yoon ME, Choi SN (2002) A study on the dietary behavior and the food habits of university freshman according to body mass index. *Korean J Dietary Culture* 17: 387-398.
- Jung EH (2006) Dietary habit by residence types of male college students registered nutrition course for nonmajor. *Korean J Community Living Science* 17: 99-107.
- Jung IK, Lee LH (2002) A study on consumption behavior of milk and dairy products in college students. *Korean J Food & Nutr* 17: 551-559.
- Kang KJ (2001) A study on food behavior to related health and daily food intakes of female dormitory students according to BMI. *Korean J Soc Food Sci* 17: 43-54.
- Kim BR, Han YB, Chang UJ (1997) A study on the attitude

- toward control, diet behavior and food habits of college students. *Korean J community Nutr* 2: 530-538.
- Kim ES, Jung BM, Chun HJ (2001) The survey of meal habits for the urban salaried workers. *Korean J Soc Food & Cookery Sci* 17: 91-104.
- Kim HS, Chung CE (2001) A study on the eating out behavior of university students in Seoul. *Korean J Dietary Culture* 16: 147-157.
- Kim KH (2003) A study of dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Community Nutrition* 8: 181-191.
- Kim MK, Choi BY, Lee SS (1992) A study on the nutrient supplements usage and related factors in Seoul, Korea. *Korean J Nutrition* 25: 264-274.
- Kim MS (2004) A study on the eating behavior of the university students by type of residence in Taebaek city. *Korean Home Economics Association* 42: 1-10.
- Kim MS (2005) A study for eating-out behavior of the university students. *Korean J Dietary Culture* 20: 548-553.
- 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.
- Kim OH, Jung HN, Kim JH (2007a) Comparison of food intakes and serum lipid levels in overweight and obese women by body mass index. *Korean J Community Nutrition* 12: 40-49.
- Kim SH, Joung KH, Chae BS (2007b) Dietary life and eating-out style related to breakfast frequency of male students in culinary college. *Korean J Community Nutrition* 12: 13-24.
- Kim SH, Kim JY, Ryu KA, Sohn CM (2007c) Evaluation of the dietary diversity and nutrient intakes in obese adults. *Korean J Community Nutrition* 12: 583-591.
- Ko MS (2007) The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan. *Korean J Community Nutrition* 12: 259-271.
- Korean National Statistical Office (2005) Health Behavior and Chronic Disease Statistics. pp 40-45.
- Korean National statistical Office (2006) Cause of Death. pp 1-5.
- Lee BR, Jeong BY, Kim IS, Moon SK (2005) A study on the relationship between health food and health-related factors by residence and sex in Tong-Yeong area. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 34: 840-849.
- Lee MS, Kwak CS (2006) The comparison in daily intake of nutrients, quality of diets and dietary habits between male and female college students in Daejeon. *Korean J Community Nutrition* 11: 39-51.
- Lee MS, Lee JW, Woo MK (2001) Study on the factors influencing food consumption by food frequency questionnaire of university students in Taejeon. *Korean J Community Nutrition* 6: 172-181.
- Lee WJ (2001) Drinking patterns of college students. The Korea Association of Health and Medical Sociology. pp 79- 95.
- Lee YS, Jung KY, Kim SM (2006) The dietary behavior, nutrient intake status and INQ of college women residing in the Daegu area. *J East Asian Soc Dietary Life* 16: 65-76.
- Ministry for Health, Welfare and Family Affairs (2000) Dietary Reference Intakes for Korean. The 7th edition. pp 11-13.
- Ministry for Health, Welfare and Family Affairs (2005) Dietary Reference Intakes for Korean. pp 24-27.
- Ministry for Health, Welfare and Family Affairs (2005) Survey of National Health and nutrition. pp 220-221.
- Ministry for Health, Welfare and Family Affairs (2008) A Research of Smoking Actual Condition at the Second Half of the Year. pp 1-3.
- Ministry of Culture and Tourism (2007) Sports White Paper. pp 109-117.
- Oh HS, Min SH (2001) A study on dietary attitudes of college students in Wonju areas. *Korean J Food Culture* 16: 215-224.
- Park KA (2003) Food preferences and dietary habits of university students in Kyungbuk province. *J East Asian Soc Dietary Life* 13: 527-541.
- Park SH (2003) Comparing the nutrient intake, quality of diet, eating habit scores and dietary behaviors of university students in Iksan, according of their type of residence. *Korean J Community Nutrition* 8: 876-888.
- Ryu HK (2003) A survey on the number of meals skipped and the types of main meals in Miryang and Daegu. *Korean J Community Living Science* 14: 47-57.
- Shin DH (2004) Technology and transition of soybean fermentation food. *Korea Soybean Digest* 21: 49-63.
- Yu HH, Nam JE, Kim IS (2003) A study of the nutritional intake and health condition of female college students as related to their frequency of eating breakfast. *Korean J Community Nutrition* 8: 964-976.

(2009년 4월 1일 접수, 2009년 11월 2일 채택)