대한지역사회영양학회지 15(5) : 687~693, 2010
Korean J Community Nutr 15(5) : 687~693, 2010

일부 경기지역 대학생의 식습관과 외식행태

진 양 호 · 유 경 한†

경기대학교 외식조리관리학과

A Study on the Eating Habit and Eating Out Behavior of the University Students in the Gyeonggi Area

Jin Yang Ho, You Kyoung Han†

Department of Foodservice & Culinary Management, Kyonggi University, Suwon, Korea

Abstract

This study investigated difference of general eating habit and eating-out behavior between men and women of university students in Gyonggi area. The survey was conducted from 1 March to 1 April 2010, in Gyeonggi area. Self-administered questionnaires were collected from 250 students in Gyeonggi area. The research results show, first of all, that they eat twice a day, and they usually do not eat breakfast. The main reason why they do not eat breakfast is that they do not have enough time to eat. Between men and women, there is significant difference in eating amount and eating speed at 0.001 levels. Men's problems of eating behavior are irregular meal time and speed of eating time, and in case of women, they do not have a meal regularly and overeat at one time. Second, they usually eat out for a meal and gather with friends once to three times a week. Also, the lunch set-menu promotion is the most preferred one. Third, when men choose a restaurant, they consider in order of taste, convenience, amount, and service; women consider in order of atmosphere, taste, convenience, and service. Taste is the most important for men; atmosphere is the most important consideration for women. Taste (at 0.01 levels), sanitation (at 0.05 levels), and atmosphere (at 0.001 levels) are significantly different between men and women in choosing restaurant. (*Korean J Community Nutr* 15(5) : 687~693, 2010)

KEY WORDS : eating habit · eating out behavior · university students · gyeonggi area

서 론

최근 급속한 경제발전에 따른 경제수준의 향상과 더불어 식생활 구조가 일부 서구화 되면서 국민의 식생활에도 많은 변화를 가져왔다. 인스턴트 및 가공식품의 이용증가와 과잉섭취로 인해 편중된 영양섭취 현상 즉, 비타민이나 무기질 부족, 고열량, 고지방, 고염식 섭취가 영양불균형을 초래하고 있으며, 아울러 가정 내 음식문화를 쇠퇴시키고 음식 맛의 획일화를 가져오는 등의 부정적인 영향을 미치고 있다(Kim 2005).

특히 20대 초반의 대학생들은 청년기에서 성인기로 전환되는 시기로 막 고교생활에서 벗어나 자유로워진 생활로 바뀌면서 불규칙한 식사 생활, 부적당한 간식 섭취와 더불어 잦은 결식과 외식의 빈도가 높아지는 연령층이다. 대학생들은 간편성 위주의 식습관으로 편의 식품을 자주 섭취하게 되며, 식습관의 조화와 균형이 흐트러지기 쉬운 형태의 생활패턴이 생기기도 한다(Kim 2005). 그러나 대학생들은 아직 젊기 때문에 건강문제에 관심이 적으며, 매일 충실한 식사를 통한 균형된 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하는 경우가 많다. 따라서 올바른 식습관 확립이 어느 때보다도 요구되며 특히, 불규칙한 식습관을 갖기 쉬운 여건에 있는 대학생의 식생활 형태에 대한 파악이 필요하다(Ko 2007).

「국민건강영양조사 제4기(2008년)」 결과에 따르면 만 19~29세의 아침식사 결식률은 남자가 46.9%였으며, 여자는 44.9%로 나타났으며, 점심 및 저녁식사 결식률의 경우 여자가 높은 경향을 보였다. 특히, 저녁식사 결식률은 남자 6.7%, 여자 9.7%로 여자 결식률이 약 1.8배 수준이었으며 끼니와 상관없이 만19~29세 연령대에서 가장 높게 나타나

접수일: 2010년 9월 1일 접수
수정일: 2010년 9월 28일 수정
채택일: 2010년 10월 18일 채택
†**Corresponding author:** You Kyoung Han, Department of Foodservice & Culinary Management, Kyonggi University, Iui-dong, Yeongtong-gu, Suwon, Gyeonggi 443-760, Korea
Tel: (031) 249-9545, Fax: (031) 249-9173
E-mail: sakurauh@nate.com

고 있었다(Korean Centers for Disease control and Prevention 2010). 또한 영양 섭취 부족자 및 에너지, 지방 과잉 섭취자 분율에서는 만19~29세의 영양섭취 부족이 21.7%로 10대 청소년(23.5%)과 65세 이상 노인층(22.6%) 다음으로 높았으며, 주로 칼슘, 철, 비타민A, 리보플라빈 등의 섭취가 부족하였다. 에너지를 과잉 섭취하는 분율이 가장 높았던 것은 만19~29세(8.1%)로 나타나 모집단 중 가장 높았으며, 특히 나트륨과 인, 단백질의 섭취량이 평균필요량보다 더 높게 나타났다(Korean Centers for Disease control and Prevention 2010). 이러한 나트륨과 인, 단백질의 과섭취와 결식률이 높은 식습관, 불규칙한 생활패턴은 대학생들의 신체적인 면은 물론 정신적 건강까지도 해치고 있다. 또한 식사를 통한 균형적인 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하고 식생활에 대한 가치관이 바르게 형성되어 있지 않은 결과, 식사가 불규칙하고 결식률이 높으며 편의식이나 간식의 비중이 높고, 음주율과 흡연율도 높게 나타나고 있는 등의 많은 건강 문제를 안고 있는 실정이다(Lee & Woo 2003). 특히 여대생들은 외모에 대한 관심과 올바르지 못한 영양지식을 가지고 있으며, 체중조절을 위해 지나친 결식을 하고 있다(Kim & Chung 2001).

기존의 식습관과 기호도 조사에 대한 선행연구(Jo & Kang 2004; Lim 등 2005; Lee & Kwak 2006; Kim 2008; Ahn & Park 2009; Kim & Park 2009), 외식 행동에 대한 선행연구(Um & Ryu 2002; Choi 등 2005; Lee & Yoon 2005; Lee & Jung 2006; Jin 2007)등이 있으나, 대부분 영양학적 측면의 식습관 조사와 단순한 인구통계학적 변수에 따른 외식 구매 행동 실태 및 만족도의 관계 연구에 중점을 두고 있는 실정이다. 따라서 대학생들의 영양, 건강상태를 개선시키기 위한 방안을 마련하기 위해서는 대학생들의 식습관과 외식행태를 지속적으로 파악하는 것이 중요하다고 사료된다.

본 연구에서는 경기 일부 지역의 대학생들을 대상으로 식습관 및 식생활 태도 등을 조사하여 남학생과 여학생 간에 식사 빈도, 식사량, 식사속도, 결식 이유, 식습관 문제점과 외식 횟수, 외식동기, 방문동기, 재방문 이유, 선택속성에 있어서 어떠한 차이와 특성이 있는지를 파악하여, 향후 남녀대학생들에 대한 영양교육의 참고 자료를 제공하고, 나아가 외식업체의 질적 향상에 기여할 수 있는 기초자료를 제시하고자 한다.

연구대상 및 방법

1. 대상 및 방법

본 연구는 설문조사 방법에 의해 수행되었다. 선행 연구된 대학생들의 외식 행동(Jeong 2000; Kim & Chung 2001; Koo 2002; Um & Ryu 2002; Nam 2003; Choi 등 2005) 관련 설문지를 참고하여 본 연구의 목적에 적합하도록 문항을 작성하였다. 조사대상은 일부 경기지역 남,녀 대학생 250명을 대상으로 선정하였고, 조사 시기는 2010년 3월부터 2010년 4월까지로 한달 간 실시하였다. 설문조사의 정확성을 기하기 위하여 외식전공과 관련된 과목을 수강한 대학생 중 설문조사 목적을 이해한 대학생을 대상으로 하였다. 설문조사는 문항에 관한 설명을 통해 문항에 대해 정확히 인지하도록 한 후 자기기입법으로 작성되었다. 250부의 자료 중 241부를 회수하였으며, 불완전한 설문지를 제외하고 총 230(92.0%)부를 통계처리에 사용하였다.

2. 조사내용

본 연구에서 설문지 구성은 식습관과 기호도 조사에 대한 선행연구(Jo & Kang 2004; Lim 등 2005), 외식 행동에 대한 선행연구(Kim & Chung 2001; Um & Ryu 2002; Choi 등 2005; Lee & Yoon 2005; Jin 2007)를 참조하

Table 1. General characteristics of subjects

Classification		N (%)
Gender	Male	101 (43.9)
	Female	129 (56.1)
Grade	Freshman	62 (27.0)
	Sophomore	92 (40.0)
	Junior	49 (21.3)
	Senior	27 (11.7)
Colledge	Natural Science	63 (27.3)
	Humanities	70 (30.4)
	Management	51 (22.1)
	Art	16 (6.9)
	Education	12 (4.8)
	Engineering	18 (7.8)
Residence type	One's own house	146 (63.5)
	Boarding oneself	52 (22.6)
	Dormitory	21 (9.1)
	Lodging house	11 (4.8)
Monthly pocket money	< 200,000	35 (15.2)
	200,000 – 300,000 <	72 (31.3)
	300,000 – 400,000 <	51 (22.2)
	400,000 – 500,000 <	54 (23.5)
	500,000 ≤	18 (7.8)
Smoking	Yes	49 (21.3)
	No	181 (78.7)
Alcoholic drinking (per week)	Hardly at all	105 (45.7)
	1 – 2 times	89 (38.7)
	3 – 4 times	29 (12.6)
	Over 5 times	7 (3.0)
	Total	230 (100.0)

여 본 조사의 목적에 맞게 설문지를 수정 · 보완하였다.

설문의 조사 내용은 조사 대상자에 대한 일반사항 7문항, 식습관에 대한 문항 8문항, 외식 행동에 관한 문항 5문항, 외식 장소 선택의 기준에 관한 사항 10문항으로 총 30문항으로 구성하였다. 일반 사항으로는 성별, 학년, 전공여부, 거주형태, 월용돈, 흡연여부, 음주량 등을 조사하였고, 식습관에서는 식사빈도, 결식여부, 결식이유, 식사량, 식사시간, 문제점 등을 조사하였다. 외식장소 선택 속성별 중요도 측정은 전혀 중요하지 않다(1점)에서 매우 중요하다(5점)까지 5점 리커트 척도를 이용하였다.

3. 통계처리

본 연구에서 사용된 분석방법은 SPSS 17.0(Statistical Package for the Social Science 17.0)을 이용하여 인구통계적 변수를 보기 위해서 빈도분석을 하였다. 조사대상자의 남,녀 식습관과 외식행태의 차이를 보기 위해 Chi-square test를 실시하였다. 또한, 남, 녀의 외식장소 선택속성을 검증하기 위해 요인들의 평균값을 이용하여 t-test를 실시하였다.

결 과

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자인 대학생들의 성별 분포는 남자 101명(43.9%), 여자 129명(56.1%)으로 나타났다(Table 1). 학년 분포는 1학년이 27.0%, 2학년이 40.0%, 3학년이

Table 2. General eating-habit behavior

Classification		Gender		N (%)	χ^2-test
		Male	Female		
Frequency of meal	3times	43 (42.6)	56 (43.4)	99 (43.1)	$\chi^2 = 0.142$
	2times	52 (51.5)	64 (49.6)	116 (50.4)	
	once	6 (5.9)	9 (7.0)	15 (6.5)	
Frequency of missed meal	Breakfast	54 (53.5)	73 (56.6)	127 (55.2)	$\chi^2 = 6.518$
	Lunch	22 (21.8)	32 (24.8)	54 (23.5)	
	Dinner	12 (11.9)	19 (14.7)	31 (13.5)	
	None	13 (12.9)	5 (3.9)	18 (7.8)	
Reason of not eating a meal	No time	59 (58.4)	76 (58.9)	135 (58.7)	$\chi^2 = 5.756$
	No appetite	11 (10.9)	7 (5.4)	18 (7.8)	
	On a diet	8 (7.9)	16 (12.4)	24 (10.4)	
	Habit	8 (7.9)	17 (13.2)	25 (10.9)	
	Others	15 (14.9)	13 (10.1)	28 (12.2)	
Problems of eating behavior	Irregular meal time	39 (38.6)	56 (43.4)	95 (41.3)	$\chi^2 = 9.177$
	Speed of eating time	25 (24.8)	13 (10.1)	38 (16.5)	
	Imbalanced diet	12 (11.9)	20 (15.5)	32 (13.9)	
	Overeating	15 (14.9)	26 (20.2)	41 (17.8)	
	None	10 (9.9)	14 (10.9)	24 (10.4)	
Size of meal	1/2 bowl	6 (5.9)	37 (28.7)	43 (18.7)	$\chi^2 = 36.783$***
	1 bowl	60 (59.4)	82 (63.6)	142 (61.7)	
	1 1/2 bowls ≤	35 (34.7)	10 (7.8)	45 (19.6)	
Speed of eating time	< 10 min	37 (36.6)	25 (19.4)	62 (27.0)	$\chi^2 = 20.333$***
	10 – 15 min <	49 (48.5)	53 (41.1)	102 (44.3)	
	15 – 20 min <	12 (11.9)	31 (24.0)	43 (18.7)	
	20 min ≤	3 (3.0)	20 (15.5)	23 (10.0)	
Companion	Family	15 (14.9)	19 (14.7)	34 (14.8)	$\chi^2 = 7.676$
	Friend	43 (42.6)	72 (55.8)	115 (50.0)	
	Alone	15 (14.9)	18 (14.0)	33 (14.3)	
	Senior-junior	12 (11.9)	5 (3.9)	17 (7.4)	
	Loves	16 (15.8)	15 (11.6)	31 (13.5)	
Type of meal	Visit to restaurant	60 (59.4)	67 (51.9)	127 (55.2)	$\chi^2 = 2.154$
	Delivery	9 (8.9)	10 (7.8)	19 (8.3)	
	Cook by myself	28 (27.7)	43 (33.3)	71 (30.9)	
	Others	4 (4.0)	9 (7.0)	13 (5.7)	

***: $p < 0.001$

21.3%, 4학년이 11.7%로 1학년과 2학년이 많은 20대 초반의 집단의 분포가 큰 것으로 나타났다. 거주형태는 자택이 63.5%, 자취가 22.6%, 기숙사가 9.1%, 하숙이 4.8%로 자택에서 통학을 하는 거주 형태가 가장 많았다. 조사 집단의 월용돈은 20만원 미만은 15.2%, 20만원 이상~30만원 미만은 31.3%, 30만원 이상~40만원 미만은 22.2%, 40만원 이상~50만원 미만은 23.5%, 50만원 이상은 7.8%로 나타났다. 흡연자는 21.3%, 비흡연자는 78.7%로 비흡연자가 월등히 많았다. 음주량은 거의 마시지 않는다가 45.7%, 주1~2회가 38.7%, 주3~4회가 12.6%, 주5회 이상이 3.0%로 거의 마시지 않는다가 가장 많았다.

2. 조사 대상자의 식습관 특성

하루 식사횟수는 2회가 가장 많았으며 남자 51.5%, 여자 49.6%로 나타났다(Table 2). 전체 응답자 중 절반 이상이 하루 1끼니 정도를 거른다고 하였으며, 자주 거르는 끼니는 아침이 55.2%로 나타났다. 결식을 하는 이유로는 시간이 없어서가 가장 많아 남자 58.4%, 여자 58.9%로 나타났으며, 기타 의견으로는 귀찮아서, 공강 시간과 식사시간이 맞지 않아서, 잠을 자기위해서 라고 응답하였다. 식사량에서 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이($p < 0.001$)가 나타났으며, 여자의 식사량은 주로 한공기를 먹는다고 하였으며, 남자는 한 공기에서 한 공기반 정도의 식사를 한다고 응답하였다. 식사속도에서도 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이($p < 0.001$)가 나타났으며, 10분 이상 15분 미만이 남자의 경우 48.5%, 여자의 경우는 41.1%로 가장 많았다. 자신의 식습관에 대한 문제점으로 불규칙한 식사라고 응답한 사람이 가장 많아 남자 38.6%, 여자 43.4%로 나타났다. 다음으로는 남자의 경

Table 3. General eating-out behavior

Classification		Gender		N (%)	χ^2-test
		Male	Female		
Frequency of eating out	Over 2 times a day	7 (6.9)	12 (9.3)	19 (8.3)	$\chi^2 = 1.953$
	Once a day	25 (24.8)	27 (20.9)	52 (22.6)	
	1 – 3 times/week	45 (44.6)	64 (49.6)	109 (47.4)	
	4 – 6 times/week	24 (23.7)	26 (20.2)	50 (21.7)	
Reason of eating out	Meal	49 (48.5)	63 (48.8)	112 (48.7)	$\chi^2 = 4.913$
	To be in harmony with friend	16 (15.8)	26 (20.2)	42 (18.3)	
	No time	16 (15.8)	18 (14.0)	34 (14.8)	
	Supplement by nutrition	2 (2.0)	0 (0.0)	2 (0.9)	
	To enjoy delicious food	16 (15.8)	16 (12.4)	32 (13.9)	
	Others	2 (2.0)	6 (4.7)	8 (3.5)	
Event of restaurant	Free coupon for one meal	17 (16.8)	27 (20.9)	44 (19.1)	$\chi^2 = 8.147$
	Mileage	3 (3.0)	7 (5.4)	10 (4.3)	
	Menu discount	37 (36.6)	33 (25.6)	70 (30.4)	
	Lunch menu	40 (39.6)	60 (46.5)	100 (43.5)	
	Season menu	1 (1.0)	2 (1.6)	3 (1.3)	
	Enter for a giveaway	2 (2.0)	0 (0.0)	2 (0.9)	
	Others	1 (1.0)	0 (0.0)	1 (0.4)	
Reason of revisit intention	Kindliness	4 (4.0)	3 (2.3)	7 (3.0)	$\chi^2 = 9.043$
	Cheap price	27 (26.7)	16 (12.4)	43 (18.7)	
	Delicious food	60 (59.4)	94 (72.9)	154 (67.0)	
	Various menus	4 (4.0)	5 (3.9)	9 (3.9)	
	Good atmosphere	3 (3.0)	7 (5.4)	10 (4.3)	
	Others	3 (3.0)	4 (3.1)	7 (3.0)	
Reason for not visiting again	Unkindness	21 (20.8)	39 (30.2)	60 (26.1)	$\chi^2 = 5.412$
	Price increase	21 (20.8)	18 (14.0)	39 (17.0)	
	Changed taste	39 (38.6)	46 (35.7)	85 (37.0)	
	Changed menu	0 (0.0)	2 (1.6)	2 (0.9)	
	Changed atmosphere	2 (2.0)	2 (1.6)	4 (1.7)	
	Unsanitary environment	13 (12.9)	17 (13.2)	30 (13.0)	
	Others	5 (5.0)	5 (3.9)	10 (4.3)	

우 24.8%가 식사속도에도 문제가 있다고 응답하였으며, 여자는 20.2%가 과식이라고 응답하였다. 주로 친구와 함께 식사를 한다는 응답자가 남자 42.6%, 여자 55.8%로 나타났다. 음식점에 방문해서 식사를 한다는 응답자가 남자 59.4%, 여자 51.9%로 나타났으며, 직접 조리해서 먹는다는 의견도 남자 27.7%, 여자 33.3%로 나타났다.

3. 조사대상자의 외식행태 특성

외식횟수가 일주일에 1~3번 정도라고 응답한 사람이 가장 많아 남자 47.9%, 여자 61.6%로 나타났다(Table 3). 외식 동기는 여자의 경우 끼니 62.8%, 친분 23.6% 순으로 나타났으며, 남자의 경우도 비슷한 결과가 나타났다.

외식기업에서 시행하는 이벤트 중 런치메뉴를 선호한다가 남자 43.9%, 여자 56.1%로 가장 많았다. 그 다음으로 메뉴할인을 선호한다가 남자 30.7%, 여자 39.3%로 나타났다. 한 개의 메뉴를 공짜로 주는 쿠폰 행사를 선호한다는 응답은 남자 19.3%, 여자 24.7%로 나타났다.

음식점을 재방문하는 이유는 음식이 맛있어서 재방문을 한다고 응답한 사람이 남자 67.6%, 여자 86.4%로 가장 많았다. 조사 대상자 대부분은 맛과 가격 때문에 음식점에 재방문한다고 응답하였다. 또한 같은 음식을 시키는 경우에도 맛이나 가격이 선택요인으로 작용하고 있었다. 기타 의견으로는 다른 선택에는 위험이 있어서, 귀찮아서 라고 응답하였다.

음식점을 다시 방문하지 않는 이유는 맛이 변해서로 응답한 사람이 가장 많아 남자 37.3%, 여자 47.7%로 나타났으며, 다음으로 불친절하기 때문에 방문하지 않는다고 응답한 사람이 남자 26.3%, 여자 33.7%로 나타났다.

4. 외식장소 선택 시 고려사항

외식장소 선택 시 고려사항으로 남자는 맛 > 편리성 > 양 > 서비스 > 나오는 시간 > 음식의질 > 분위기 > 가격 > 위생 > 영양 순으로 나타났으나, 여자는 분위기 > 맛 > 편리성 > 서비스 > 위생 > 양 > 나오는 시간 > 음식의질 > 가격 > 영양 순으로 나타났다(Table 4). 남자는 맛을 가장 중요한 고려사항으로 선정하는데 반하여 여자는 분위기를 고려 사항으로 선정하는 것으로 나타났다. 맛($p < 0.01$), 위생($p < 0.05$), 분위기($p < 0.001$)에서는 남,녀 간의 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Table 4. The Criteria for selecting restaurant

Classification	Gender		t-value
	Male	Female	
Taste	3.92 ± 0.52	3.65 ± 0.60	3.51**
Quantity	3.50 ± 0.73	3.40 ± 0.70	1.07
Quality	3.32 ± 0.73	3.25 ± 0.67	0.73
Service	3.43 ± 0.55	3.48 ± 0.53	–0.76
Atmosphere	3.19 ± 0.77	3.67 ± 0.95	–4.28***
Nutrition	2.94 ± 0.84	2.93 ± 0.70	0.10
Price	3.10 ± 0.84	3.04 ± 0.71	0.58
Sanitation	3.06 ± 0.77	3.33 ± 0.97	–2.37*
Convenience	3.66 ± 0.65	3.62 ± 0.54	0.53
Time to serve	3.40 ± 0.87	3.30 ± 0.73	0.87

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

고 찰

조사대상자의 용돈수준은 20만원 이상~30만원 미만이 가장 많았으며, 광주 지역의 대학생을 대상으로 한 Kim (2003)의 연구에서 남학생의 한 달 용돈은 20~30만원대가 가장 많았다는 결과와 대전 지역의 대학생을 대상으로 한 Kim 등(2004)의 연구에서 대상자들의 한 달 용돈이 평균 25만원이라는 결과와 Hwang & Lee(2007)의 연구에서 용돈 수준이 20만원 대가 가장 많은 것으로 나타난 결과와 비슷하였다.

본 연구에서는 음주율이 54.1%, 흡연율이 21.3% 나타나 Lee & Kwak(2006)의 연구에서의 음주율 91.6%와 흡연율 59.8%에 비해 낮은 편인 것으로 나타나 연구 결과에 있어서 다소 차이가 있었다.

본 연구에서는 아침 식사 결식률이 55.2%로 나타났다. Ahn & Park(2009)의 연구에서는 여대생의 아침 결식률 21.5%였으며, Kim & Park(2009)의 연구에서는 조사대상자의 아침 식사 결식률이 45.9%로 나타났다. Lee & Kwak(2006)의 연구에서는 대전 지역 대학생들의 경우 절반 이상의 학생들이 아침 식사가 불규칙적이거나 거르고 있다고 하였다. 아침식사는 몸의 피로를 줄여주고, 집중력의 향상 및 학습능력에의 신장에도 도움을 주기 때문에 대학생을 대상으로 하는 영양교육 내용에 아침 식사에 대한 중요성 및 영양적 가치를 반드시 포함시켜야 할 것으로 사료된다.

조사대상자의 결식 이유로는 시간이 없어서가 58.7%로 가장 많았다. Kim(2003)의 연구에서 결식이유로 시간이 없어서가 70.2%로 나타난 연구결과와 비슷하였다. 또한 식습관의 문제점으로 불규칙한 식사가 41.3%로 가장 많았다. 여자의 경우 과식이 문제점이라고 응답한 사람이 20.2%로 나타났다. 이러한 결과는 대학생들이 제때 식사를 하기 힘든 현실을 반영한 결과로 사료되나, 또한 대학생들의 높은 음주율과 흡연, 잦은 간식이나 외식 등과 높은 상관관계를 보이고 있어 잘못된 식습관을 개선하지 않고 그대로 방치하면 영양불균형을 초래하여 각종 질병과 성인병을 유발시키는 요인

이 될 수 있으므로 아침식사의 중요성과 더불어 영양교육 시 반드시 반영해야 할 것으로 사료된다.

식사속도에서도 남학생과 여학생 간의 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 10분 이상 20분 미만이 63.0%로 가장 많았다. Kim(2008)의 연구에서는 10~20분이 57.7%로 가장 많았으며, Kim & Park(2009)의 연구에서도 10~20분이 62.2%로 나타나 본 연구결과와 비슷하였다. Lyu(1993)는 비만을 방지하기 위해서는 과식을 줄이는 방법으로 음식을 천천히 잘게 씹은 후 저절로 삼켜지도록 하라고 권장하고 있다.

외식횟수는 일주일에 1~3회가 47.4%로 가장 많았다. Um & Ryu(2002)의 연구에서는 일주일에 1~2회가 24.7%로 나타났으며, You(2009)의 연구에서는 일주일에 1~2회가 62.3%로 가장 많은 것으로 나타나 본 연구와는 다소 차이가 있었다.

외식을 하는 이유는 식사대용이 48.7%로 가장 많았으며, Jin(2007)의 연구에서는 정기모임을 하기 위해 외식을 한다가 50.3%로 나타났으며, 식사대용이 3.3%로 나타나 본 연구와는 차이가 나타났다. Lee & Jung(2006)의 연구에서는 외식동기로 친구들과의 만남과 모임을 위해 외식을 한다고 하여 본 연구와는 다소 차이가 있었다. 이러한 차이는 여성의 사회참여가 증가하고 외식문화의 변화로 인해 식생활뿐만 아니라 그 의미도 점차 변화하였기 때문이라고 사료된다.

외식 장소 선택 시 고려사항으로 맛, 분위기, 위생 부분에서 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 남자는 맛, 편리성, 양을 중요하게 생각하는 반면, 여자는 분위기, 맛, 편리성을 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. Jo & Kang(2004)의 연구에서는 기호, 가격, 편리성 순으로 나타났다. Kim(2005)의 연구에서는 남자는 맛, 메뉴다양성, 음식제공의 신속성을 고려한다고 하였으며, 여자는 위생, 맛, 서비스를 고려한다고 하여 본 연구결과와 다소 차이가 있었다. 또한 Lee & Jung(2006)의 연구에서는 남자는 위생, 맛, 가격 순으로 고려한다고 하였으며, 여자는 맛, 위생, 가격 순으로 나타나 본 연구에서의 결과와 다소 차이가 있었다. 이상의 결과를 종합해보면 외식 업체에서는 영양적인 측면도 중요하지만, 음식의 맛과 분위기, 편리성에 더 많은 노력을 기울어야 할 것으로 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 남,녀 대학생들의 식습관과 외식 행태를 확인하기 위해서 일부 경기지역 대학생 250명을 대상으로 2010년 3월부터 2010년 4월까지 한달 간 설문조사로 실시하였다. 250부의 자료 중 241부를 회수하여, 불완전한 설문지를 제외하고 총 230(92.0%)부를 통계처리에 사용하였으며, 통계 분석한 결과는 다음과 같다.

1) 조사대상자의 식사횟수는 하루 2회가 가장 많았고, 자주 거르는 끼니는 아침식사가 가장 많았다. 결식 이유로는 시간이 없어서가 가장 많았고, 식사량에서는 남자가 여자보다 유의적으로 더 많았다($p < 0.001$). 식사속도는 남자가 여자보다 더 빨라 유의적인 차이가 있었고($p<0.001$), 식습관에 대한 문제점으로는 남자의 경우 불규칙한 식사(38.6%)와 식사속도(24.8%), 여자의 경우 불규칙한 식사(43.4%)와 과식(20.2%)으로 나타났다.

2) 조사대상자의 외식횟수는 일주일에 1~3번 정도가 가장 많았고, 외식 동기는 여자의 경우 끼니, 친분 순으로 나타났으며, 남자의 경우도 비슷하게 응답하였다. 외식기업에서 시행하는 이벤트 중에서는 런치 메뉴를 가장 선호한다고 응답하였다. 음식점을 재방문하는 이유는 음식이 맛이 있어서로 나타났다.

3) 외식 장소 선택 시 남녀대학생의 고려사항으로 남자는 맛 > 편리성 > 양 > 서비스 > 나오는 시간 > 음식의질 > 분위기 > 가격 > 위생 > 영양 순으로 나타났으나, 여자는 분위기 > 맛 > 편리성 > 서비스 > 위생 > 양 > 나오는 시간 > 음식의질 > 가격 > 영양 순으로 나타났다. 남자는 맛을 가장 중요한 고려사항으로 선정하는데 반하여 여자는 분위기를 고려 사항으로 선정하는 것으로 나타났다. 맛($p < 0.01$), 위생($p < 0.05$), 분위기($p < 0.001$)에서는 남,녀 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이상의 결과를 살펴보면 대학생들은 시간이 없어서 아침을 결식하는 것으로 나타났으며, 불규칙적인 식습관과 더불어 잦은 외식은 과거 대학생 식습관의 문제점으로 지적되었던 것과 같았다. 따라서 대학생들에게 지속적인 영양 교육의 필요성과 더불어 바람직한 식생활 교육이 강화되어야 할 것으로 사료된다. 또한 외식업체에서는 대학생을 겨냥한 맛과 편의성을 갖춘 간편 메뉴와 분위기를 겸비하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

현재까지 대학생들의 식습관이나 외식행태에 관한 연구는 여러 가지 측면에서 이루어져왔다. 그러나 외식산업의 발전과 함께 대학생의 다양한 니즈를 충족시키기 위한 외식행태의 연구는 계속 진행되어야 할 것이다. 본 연구에서 제시한 시사점에도 불구하고 몇 가지 한계를 내포하고 있다. 본 연구의 주요 한계와 향후 연구를 위한 제안은 다음과 같다.

첫째, 일부 경기 지역 대학생을 대상으로 하였기 때문에 일반화하기는 어려울 것으로 사료된다. 따라서 향후 연구에서

는 경기지역에만 국한되지 않고 다양한 지역에 분포해 있는 대학생들에 대한 연구와 일반인과의 차이점을 비교 분석하는 연구도 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 기존의 식습관 관련 연구에서 대학생을 대상으로 한 연구가 활발히 이루어져 오기는 하였으나, 여러 세대를 대상으로 한 식습관과 외식행태 간의 관련성과 변화에 대한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 향후 연구에서는 이에 대한 추가적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

Ahn BRM, Park ES (2009): Perception of body weight control, life styles, and dietary habits according to the obesity index (oi) of female college students. *Korean J Human Ecology* 18(1): 167-177

Choi BK, Ko PS, Cho MS (2005): The behavior of spending money on eating out and the perception of food taste for college students. *J Culture & Tourism Research* 7(1): 25-44

Hwang JH, Lee HM (2007): A study on lifestyles, dietary habits, nutrition knowledge and dietary behaviors of male university students according to residence type. *Korean J Community Nutr* 12(4): 381-395

Jeong EJ (2000): A study on dining-out consumption behaviors of college students in Cheju do. Dissertation, Cheju University, pp.76-83

Jin YH (2007): The comparative study on consumer's purchase behaviors by sexuality. *Korean J Culinary Res* 13(1): 224-234

Jo GJ, Kang HJ (2004): A study on the food habits and dietary intakes of university students in Busan area. *Korean J Food Culture* 19(1): 70-82

Kim HS, Chung CE (2001): A study on the eating out behavior of university students in Seoul. *Korean J Food Culture 1*6(2): 147-157

Kim KH (2003): A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Community Nutr* 8(2): 181-191

Kim KH, Park MW (2009): Comparison of UCP2 polymorphism and dietary habits in university students. *Korean J Food Culture* 24(2): 224-235

Kim KW, Ahn Y, Kim HM (2004): Fast food consumption and related factors among university students in Daejeon. *Korean J Community Nutr* 9(1): 47-57

Kim MJ (2008): A survey of dining · out behaviors and menu preferences of university students in the Seoul area. *Korean J Food Cookery Sci* 24(4):525-535

Kim MS (2005): A study for eating · out behavior of the university students. *Korean J Food Culture* 20(5): 548-553

Ko MS (2007): The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan. *Korean J Community Nutr* 12(3): 259-271

Koo JY (2002): The study on preference eating-out form of collage student. Dissertation, Dongguk University, pp.83-90

Korean Centers for Disease control and Prevention (2010): 2008 Korea institute for health and social affairs, pp.26-33

Lyu ES (1993): A study diet behavior of college students in Pusan. *Korean J Diet Culture* 8(1): 43-54

Lee JH, Jung HY (2006): A study on university students' eating · out behavior and attitude to coupons and alliance cards. *Korean J Culinary Res* 12(3): 186-200

Lee JJ, Yoon TH (2005): A study on the evaluation's difference of eating · out alternatives by life style. *Korean J Hotel Administration* 14(4): 1-17

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 Nutr* 11(1): 39-51

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 Community Nutr* 8(1): 33-40

Lim YS, Park HR, Han GJ (2005): Comparison of preference for convenience and dietary attitude in college students by sex in Seoul and Kyunggi · do area. *J Korean Diet Assoc* 11(1): 11-20

Nam KS (2003): A study on eating out consumption behavior of office workers over the lifestyle. Dissertation, Kyonggi University, pp.91-95

Um MJ, Ryu MH (2002): A study on consumer satisfaction with food service purchase behavior. *Korean J Food Culture* 17(5): 543-550

You DR (2009): A study on consumer characteristics in foodservice according to university students' lifestyles. *Korean J Food Culture* 24(2): 172-180