

거주형태가 다른 충청지역 일부 대학생의 식습관에 관한 연구

김숙희
혜전대학교 제과제빵과
e-mail:sookhee@hj.ac.kr

Study on the Eating Habits of College Students in Chungcheong Province According to Residence type

Suk Hee Kim

Department of Baking Science & Technology, Hyejeon College

본 연구의 목적은 거주형태가 다른 대학생의 식습관에 차이가 있는 지 살펴보고, 거주형태별 식습관 관련 영양교육 프로그램을 개발을 위한 기초자료를 제공하는 것이다. 2019년 3월 10일부터 5월 15일 까지 충남지역 H 대학교의 학생에게 설문지를 배포하였고, 미회수 및 불충분한 설문지를 제외한, 총 1,048부(남 412명, 여 639명)에 대해 SPSS. ver23.0을 사용하여 통계처리 하였다. 본 연구 결과, 거주형태별 대학생의 규칙적 균형잡힌 식습관에는 유의적 차이가 있었다. 거주형태가 다른 대학생의 규칙적 식습관에 대하여 자가 진단을 실시한 결과, 자택, 기타 거주 학생이 자취, 기숙사 거주 학생보다 더 유의적으로 '하루 세끼 빠짐없이 식사', '아침식사를 제대로', '정해진 시간에', '언제나 적당량을 먹는다'고 하였다. 그러나 모든 규칙적 식습관에 대한 실천도가 보통 보다 낮게 응답하였다. 대학생의 거주형태에 따라 균형잡힌 식습관에 대하여 자가 진단을 실시한 결과, 자취와 기타 거주 학생이 자취, 기숙사 거주 학생보다 균형잡힌 식습관 실천도가 높았으나, 모든 거주형태의 대학생의 실천도가 평균보다도 낮은 것으로 나타났다. 이에 대학생들 대상 규칙적 식습관, 균형잡힌 식습관을 높이는 영양교육이 매우 필요하며, 특히, 자취, 기숙사 거주학생들에게는 더욱 필요함을 제안한다.

1. 서론

경제발전과 소득 생활 수준이 향상되면서 생활 전반에 과학화, 합리화가 가속되면서 식생활 양식이 엄청나게 변화하였다. 여성의 경제활동이 증가되면서, 생활의 편의성 추구는 가속화되었고, 가정 내의 식사보다 외식과 급식이 확대되었다. 한편 간편식이 개발되며 편의점, 냉동식품, 온라인 식사배달 등 다양해진 식사 선택권은 편의성은 높였으나, 올바른 식습관 형성은 오히려 어렵게 하는 효과를 내었다. 학업에 대한 과도한 스트레스와 풍족해진 식품공급에 따라 올바르게 양식을 형성하여 오히려 편의에 의한 영양소 결핍, 고칼로리 음식의 과잉섭취, 비만증 등 다양한 문제들을 야기하고 있다[1]. 식습관은 생활환경에 적응하여 형성된 식행동 양식이며, 일상생활에서 거의 의식하지 않는 상태에서 자동적으로 반복한다[2]. 식습관은 후천적으로 형성되는 생활양식으로 특정 집단의 구성원들이 공유하는 식생활의 내용이며, 올바른 식습관은 신체적 건강, 심리적 건강 등 정서발달과 성격형성에도 좋은 영향을 주고, 뇌 발달에도 중요한 영향을 끼치며 [3], 식생활과 관련된 습관의 총체적 양상으로 형성된 식행동은 식습관으로 나타난다[4]. 특히 대학생은 집을 떠나 학교 생활을 하거나, 통학 등으로 더욱 불규칙적인 식생활을 하게 되면서 식생활에 균형을 유지하기가 쉽지 않다. 대학 입시 위주나 취업을 위한 실험실습위주의 교육 환경속에서 벗어난 대학생은 식생활에 대한 자기 결정력이 커져 건강한 식생활 유지가 어렵다. 그러나 만성질환 예방을 위해 대학생들의 규칙적 균형잡힌 식생활을 위한 교육은 대학 교과과정내에 전공

과를 제외하고는 거의 없다. 대학생들의 불규칙한 식사, 결식, 편식, 간식, 야식의 증가, 인스턴트 식품, 패스트푸드섭취, 음주 흡연 등 식생활상의 심각한 문제에 대해 많은 보고들이 있었다[5-8]. 대학생의 식습관과 식행동에 관련한 선행연구는 의식행동[9-10], 기호도 조사[11-12], 지역별 대학생의 식습관을 살펴본 연구 등 다양하게 이루어져왔다. 그러나 거주형태에 따른 식습관에 대한 보고는 미미하다. 따라서 본 연구는 대학생들을 대상으로 식습관의 거주형태별 차이를 살펴보고 이를 통해 식생활 관련 교육에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 기간

본 연구 대상은 충남지역 H 대학교의 학생이며, 2019년 5월 16일부터 6월 30일까지 수집한 총 1,048개의 설문지를 분석에 사용하였다.

2.2 자료 분석방법

규칙적 식습관과 균형잡힌 식습관에 대한 설문문항은 선행연구[13]를 참고하여 Likert 5점 척도로 구성하였다. 본 연구에서 사용한 통계 분석 도구는 SPSS 23.0이며, 신뢰도분석, ANOVA 분석 후, 사후분석은 Duncan 방법을 사용하였다.

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 일반적 특징

규칙적 식습관과 균형잡힌 식습관 문항에 대한 Cronbach's alpha 값은 각각 0.796, 0.823으로 신뢰 할 만하였다. 응답자의 39.3%(412명)는 남학생, 60.7%(636명)는 여학생 이었고, 1학년 77.44%(811명), 2학년 17.4%(182명), 3학년 2.0%(35명), 4학년은 1.9%(20명)이었다. 남학생과 여학생의 거주형태와 체질량지수는 유의적 차이를 보여, 전체학생(남, 여)% 중 자택 41.9(15.3, 26.6)%, 자취 25.3(11.5, 13.8)%, 기숙사 30.6(12.1, 18.5)%로 여학생의 자택 응답율이 상대적으로 높았고, 체질량지수평균에서 남자는 과체중, 여자는 정상범위에 있는 것으로 나타났고, 체질량지수비만도 판정에 대한 분포에서도 유의적 차이를 보였다.

3.2 대학생의 거주형태별 규칙적 식습관

거주형태가 다른 대학생의 균형잡힌 식습관 실천도에 대하여 자가 진단을 실시한 결과, A1 하루 세끼 빠짐없이 식사, A2 아침 식사를 제대로, A3 정해진 시간에 식사, A5 언제나 적당량을 먹는지에 대해 평균과 빈도 분석 모두 유의한 통계적 차이를 보였다. 자택, 기타 거주 학생이 자취, 기숙사 거주 학생보다 하루 세끼 빠짐없이 식사, 아침식사를 제대로, 정해진 시간에, 언제나 적당량을 먹는다는 응답이 유의적으로 높았다. 그러나 모든 규칙적 식습관에 대한 실천도가 매우 안좋은 것으로 나타났다. 자취, 기숙사 거주 학생은 자택, 기타거주 학생보다 더 규칙적 식습관에 대한 영양교육이 더 필요하며, 모든 거주형태별 대학생들의 규칙적 식습관 실천도를 높이는 노력이 필요함을 시사한다.

3.3 대학생의 거주형태별 균형잡힌 식습관

대학생의 거주형태에 따라 균형잡힌 식습관 실천도에 대하여 자가 진단을 실시한 결과, B1 곡류 매끼, B2 단백질(고기, 생선, 달걀, 콩류) 매끼, B3 채소반찬 매끼, B4 우유·유제품 매일, B5 과일 매일, B6 식품배합 생각하며 먹는다는 대해 평균, 빈도분석 모두 통계적으로 유의하게 차이를 보였다. 규칙적 식습관에서 보였던 결과와 같이, 자취와 기타 거주 학생이 자취, 기숙사 거주 학생보다 균형잡힌 식습관 실천도가 높았으나, 모든 거주형태의 대학생의 실천도가 평균보다도 낮았다. 특히, 자취, 기숙사 거주 학생의 우유·유제품과 과일을 매일 먹는 응답이 매우 낮아, 우리나라 국민건강영양조사의 결과에서 칼슘섭취가 가장 낮게 나타나는 것과 같은 경향이였다. 식품배합을 생각하는 응답도 매우 낮아, 균형잡힌 식습관을 높이는 영양교육이 매우 필요함을 시사한다.

거주형태가 다른 대학생의 식습관의 차이에 대해 실태조사한 본 연구의 결과, 거주형태별 규칙적 균형적 식습관에는 유의적 차이가 있었다. 거주형태가 다른 대학생의 균형잡힌 식습관 실천도에 대하여 자가 진단을 실시한 결과, 자택, 기타 거주 학생이 자취, 기숙사 거주 학생보다 더 유의적으로 하루 세끼 빠짐없이 식사, 아침식사를 제대로, 정해진 시간에, 언제나 적당량을 먹는 것으로 나타났다. 그러나 모든 규칙적 식습관에 대한 실천도가 매우 안좋은 것으로 나타났다. 대학생의 거주형태에 따라 균형잡힌 식습관 실천도에 대하여 자가 진단을 실시한 결과, 자취와 기타 거주 학생이 자취, 기숙사 거주 학생보다 균형잡힌 식습관 실천도가 높았으나, 모든 거주형태의 대학생의 실천도가 평균보다도 낮았다. 이에 대학생들 대상 규칙적 식습관, 균형잡힌 식습관을 높이는 영양교육이 매우 필요하며, 특히, 자취, 기숙사 거주학생들에게는 더욱 필요함을 제언한다.

참고문헌

- [1] K. H. Kim, "A study of the habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience food of university students in the Gwangju area", *Korean J Community Nutrition* Vol. 8, No.2, pp 181-191, 2003.
- [2] B. S. Chae, *Nutrition Dictionary*, Academy, 1998
- [3] H. J. Lee, J. H. Chyun, "A study on the relationship between food habits, food preferences and personality traits of children", *Family and Environment Research* Vol.27, No.2, pp. 85-95, 1989.
- [4] S. J. Seo, H. S. Shin, "A Study on Eating Behavior, Developmental Outcomes of Young Children, and Nutritional Attitude and Knowledge Levels of Mothers", *J of the East Asian Society of Dietary Life*, Vol. 19, No. 6, pp 839-845, 2009.
- [5] M. S. Ko, "The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan", *Korean J Community Nutrition* Vol.12, No. 3, pp. 259-271, 2007.
- [6] J. S. You, J. H. Chin, M. J. Kim, K. J. Chang, "College Students' Dietary Behavior, Health-Related Lifestyles and Nutrient Intake Status by Physical Activity Levels using International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Incheon Area", *Korean J Nutrition*, Vol. 41, No. 8, pp.818-831, 2008.
- [7] Lee MS, Kwak CS, "The comparison in daily intake of nutrients, quality of diets and dietary habits between male and female college of students in Daejeon", *Korean J Community Nutrition* Vol. 11, No.1, pp.39-51, 2006
- [8] O. H. YS, "A study on the health related life behavior and dietary of female university students by residence type in the .gyeong ju area." *Korean J Food Culture* Vol.24, No.4, pp.351-358, 2009.
- [9] K. J. Woo, H. S. Yang, J. O. Rho, "A Study on the Eating Out Behavior and Its Factors in Restaurant Selection of University Students" *J East Asian Soc Dietary Life* Vol.15, No.2, pp.235-245, 2005.
- [10] K. J. Woo, B. J. Han, J. O. Rho, "Quality assessment of performance in the university foodservice by students living in Incheon" *J East Asian Soc Dietary Life* Vol.14, No. 3, pp. 294-301, 2004.
- [11] Y. J. Kwon, "The Food Preference, Nutritional Knowledge

4. 결론

and Hygiene Stated of College Students in Daegu Area’,
Master’s thesis, Keimyung University of Education, 2009.

[12] S. H. Jang, “ An Investigation into Dietary Habit and Food Preference by University Student’s Nutrition Knowledge’,
Master’s thesis, Konkuk University of Education, 1989.

[13] Y. H. Seo, J. O. Kim, “A study on the Food Habits and the Dietary Behaviors of University students”
Thesis of Busan University, No 34, pp. 91-107, 2015.

Table 1. General characteristics of subjects according to residence type

Survey questionnaire	Responses	Frequency(%)					p
		자택	자취	기숙사	기타	Total	
		439(41.9)	265(25.3)	321(30.6)	23(2.2)	1048(100.0)	
G1 성별	남	160(15.3)	120(11.5)	127(12.1)	5(0.5)	412(39.3)	0.037
	여	279(26.6)	145(13.8)	194(18.5)	18(1.7)	636(60.7)	
G3. 학년	1학년	332(31.7)	166(15.8)	294(28.1)	1(1.8)	811(77.4)	0.000
	2학년	85(8.1)	75(7.2)	18(1.7)	4(0.4)	182(17.4)	
	3학년	12(1.1)	18(1.7)	5(0.5)	0(0.0)	35(3.3)	
	4학년	10(1.0)	6(0.6)	4(0.4)	0(0.0)	20(1.9)	
G5 거주지역	특별시	22(2.1)	18(1.7)	33(3.1)	2(0.2)	75(7.2)	0.000
	광역시	16(1.5)	23(2.2)	45(4.3)	1(0.1)	85(8.1)	
	시	231(22.0)	109(10.4)	134(12.8)	11(1.0)	485(46.3)	
	군	170(16.2)	115(11.0)	109(10.4)	9(0.9)	403(38.5)	
체질량지수	저체중	40(3.9)	17(1.6)	33(3.2)	0(0.0)	90(8.7)	0.038
	정상	209(20.3)	120(11.6)	150(14.5)	15(1.5)	494(47.9)	
	과체중	65(6.3)	52(5.0)	43(4.2)	7(0.7)	167(16.2)	
	비만	117(11.3)	73(7.1)	90(8.7)	1(0.1)	281(27.2)	
	Means±SE	23.17±.202	24.07±.621	23.12±.252	22.03±.457	23.36±.195	0.151

Table 2. Regular eating habits of subjects according to residence type

Survey questionnaire	Responses	Frequency(%)					P
		자택	자취	기숙사	기타	Total	
		439(41.9)	265(25.3)	321(30.6)	23(2.2)	1048(100.0)	
A1. 하루 세끼 빠짐없이 식사한다.	Not at all	95(9.1)	97(9.3)	101(9.6)	5(0.5)	298(28.4)	0.000
	Not like that	102(9.7)	70(6.7)	78(7.4)	3(0.3)	253(24.1)	
	So so	101(9.6)	57(5.4)	96(9.2)	8(0.8)	262(25.0)	
	Yes	53(5.1)	22(2.1)	29(2.8)	3(0.3)	107(10.2)	
	Very much	88(8.4)	19(1.8)	17(1.6)	4(0.4)	128(12.2)	
	Means±SE	2.86±.068 ^a	2.23±.076 ^b	2.32±.065 ^b	2.91±.288 ^a	2.54±.041	
A2. 아침식사를 제대로 먹는다.	Not at all	141(13.5)	121(11.5)	138(13.2)	6(0.6)	406(38.7)	0.000
	Not like that	88(8.4)	54(5.2)	75(7.2)	3(0.3)	220(21.0)	
	So so	79(7.5)	48(4.6)	57(5.4)	5(0.5)	189(18.0)	
	Yes	44(4.2)	15(1.4)	34(3.2)	3(0.3)	96(9.2)	
	Very much	87(8.3)	27(2.6)	17(1.6)	6(0.6)	137(13.1)	
	Means±SE	2.65±.072 ^a	2.14±.082 ^b	2.12±.065 ^b	3.00±.327 ^a	2.37±.043	
A3. 정해진 시간에 식사한다.	Not at all	111(10.6)	95(9.1)	88(8.4)	4(0.4)	298(28.4)	0.000
	Not like that	102(9.7)	77(7.3)	80(7.6)	4(0.4)	263(25.1)	
	So so	117(11.2)	63(6.0)	101(9.6)	10(1.0)	291(27.8)	
	Yes	65(6.2)	16(1.5)	36(3.4)	4(0.4)	121(11.5)	
	Very much	44(4.2)	14(1.3)	16(1.5)	1(0.1)	75(7.2)	
	Means±SE	2.61±.061 ^a	2.16±.070 ^b	2.41±.064 ^{ab}	2.74±.229 ^a	2.44±.038	
A4. 여유있고 천천히 식사한다.	Not at all	51(4.9)	47(4.5)	31(3.0)	3(0.3)	132(12.6)	0.104
	Not like that	97(9.3)	47(4.5)	68(6.5)	4(0.4)	216(20.6)	
	So so	149(14.2)	97(9.3)	128(12.2)	10(1.0)	384(36.6)	
	Yes	89(8.5)	39(3.7)	66(6.3)	4(0.4)	198(18.9)	
	Very much	53(5.1)	35(3.3)	28(2.7)	2(0.2)	118(11.3)	
	Means±SE	2.99±.056	2.88±.077	2.98±.060	2.91±.235	2.96±.036	
A5. 식사는 언제나 적당량을 먹는다.	Not at all	40(3.8)	38(3.6)	22(2.1)	2(0.2)	102(9.7)	0.004
	Not like that	72(6.9)	44(4.2)	69(6.6)	2(0.2)	187(17.8)	
	So so	176(16.8)	121(11.5)	149(14.2)	12(1.1)	458(43.7)	
	Yes	94(9.0)	40(3.8)	62(5.9)	5(0.5)	201(19.2)	
	Very much	57(5.4)	22(2.1)	19(1.8)	2(0.2)	100(9.5)	
	Means±SE	3.13±.053	2.86±.068	2.96±.054	3.13±.211	3.01±.033	

Table 3. Balanced eating habits of subjects according to residence type

Survey questionnaire	Responses	Frequency(%)					p
		자택	자취	기숙사	기타	Total	
		439(41.9)	265(25.3)	321(30.6)	23(2.2)	1048(100.0)	
B1. 곡류음식을 매끼 먹는다.	Not at all	54(5.2)	52(5.0)	50(4.8)	2(0.2)	158(15.1)	0.000
	Not like that	108(10.3)	62(5.9)	100(9.5)	5(0.5)	275(26.2)	
	So so	144(13.7)	102(9.7)	119(11.4)	11(1.0)	376(35.9)	
	Yes	68(6.5)	34(3.2)	33(3.1)	4(0.4)	139(13.3)	
	Very much	65(6.2)	15(1.4)	19(1.8)	1(0.1)	100(9.5)	
	Means±SE	2.96±.058	2.62±.068	2.60±.059	2.87±.202	2.76±.036	
B2. 단백질(고기, 생선, 달걀, 콩 류) 반찬을 매끼 먹는다.	Not at all	27(2.6)	35(3.3)	37(3.5)	2(0.2)	101(9.6)	0.000
	Not like that	70(6.7)	57(5.4)	70(6.7)	3(0.3)	200(19.1)	
	So so	180(17.2)	109(10.4)	140(13.4)	14(1.3)	443(42.3)	
	Yes	104(9.9)	44(4.2)	54(5.2)	3(0.3)	205(19.6)	
	Very much	58(5.5)	20(1.9)	20(1.9)	1(0.1)	99(9.4)	
	Means±SE	3.22±.051 ^a	2.84±.067 ^b	2.84±.058 ^b	2.91±.188 ^{ab}	3.00±.033	
B3. 채소반찬을 매끼 먹는다.	Not at all	36(3.4)	44(4.2)	45(4.3)	2(0.2)	127(12.1)	0.000
	Not like that	85(8.1)	68(6.5)	89(8.5)	4(0.4)	246(23.5)	
	So so	171(16.3)	114(10.9)	135(12.9)	10(1.0)	430(41.0)	
	Yes	85(8.1)	23(2.2)	37(3.5)	6(0.6)	151(14.4)	
	Very much	62(5.9)	16(1.5)	15(1.4)	1(0.1)	94(9.0)	
	Means±SE	3.12±.054 ^a	2.62±.065 ^b	2.65±.056 ^b	3.00±.209 ^a	2.85±.034	
B4. 우유, 유제품을 매일 먹는다.	Not at all	65(6.2)	67(6.4)	79(7.5)	4(0.4)	215(20.5)	0.000
	Not like that	117(11.2)	69(6.6)	106(10.1)	3(0.3)	295(28.1)	
	So so	150(14.3)	85(8.1)	91(8.7)	11(1.0)	337(32.2)	
	Yes	51(4.9)	20(1.9)	27(2.6)	4(0.4)	102(9.7)	
	Very much	56(5.3)	24(2.3)	18(1.7)	1(0.1)	99(9.4)	
	Means±SE	2.81±.058 ^a	2.49±.074 ^{ab}	2.37±.062 ^b	2.78±.226 ^a	2.59±.037	
B5. 과일을 매일 먹는다.	Not at all	69(6.6)	92(8.8)	113(10.8)	2(0.2)	276(26.3)	0.000
	Not like that	123(11.7)	81(7.7)	110(10.5)	6(0.6)	320(30.5)	
	So so	141(13.5)	64(6.1)	75(7.2)	9(0.9)	289(27.6)	
	Yes	60(5.7)	17(1.6)	15(1.4)	4(0.4)	96(9.2)	
	Very much	46(4.4)	11(1.0)	8(0.8)	2(0.2)	67(6.4)	
	Means±SE	2.75±.057 ^a	2.15±.067 ^b	2.05±.056 ^b	2.91±.226 ^a	2.39±.036	
B6. 식품배합을 생각하며 먹는다.	Not at all	109(10.4)	106(10.1)	120(11.5)	5(0.5)	340(32.4)	0.000
	Not like that	117(11.2)	68(6.5)	99(9.4)	5(0.5)	289(27.6)	
	So so	149(14.2)	65(6.2)	75(7.2)	9(0.9)	298(28.4)	
	Yes	35(3.3)	17(1.6)	18(1.7)	4(0.4)	74(7.1)	
	Very much	29(2.8)	9(0.9)	9(0.9)	0(0.0)	47(4.5)	
	Means±SE	2.45±.054 ^a	2.08±.067 ^b	2.06±.058 ^b	2.52±.217 ^a	2.24±.034	