

서울 지역 대학생의 식습관 및 식생활태도에 관한 조사

최순남 · 정남용 · 윤미은
삼육대학교 식품영양학과
(2001년 10월 31일 접수)

A Study on the Food Habits and the Dietary Behaviors of University student in Seoul

Soon-Nam Choi, Nam-Yong Chung, and Mi-Eun Yun
Dept. Food & Nutrition, Sahmyook University
(Received October 31, 2001)

Abstract

This study was to investigate the food habits and the dietary behaviors of university students. Questionnaires were completed by 492 students in five different departments. The data were analyzed by SAS program. The results are summarized as follows: Fifty(10.2%) of respondents were vegetarians, 81(16.4%) were heavy meat eaters and all the others were light meat eaters. All students had their biggest meal at supper. Three hundred and ninety-three(79.9%) of the respondents usually had rice for breakfast. Three hundred -sixteen(64.2%) ate 3 meals a day, 155(31.5%) ate 2 meals and all the others ate 1 meal or more than 3 meals. The length of mealtime was 30 minutes in 268(54.5%), 10 minutes in 209(42.5%) and more than 1 hour in all the others. Respondents considered taste the most important meal factor with nutrition, hygiene, and amount ranked accordingly. A majority(63.0%) of respondents ate occasionally ate between meals, while 28.1% snacked frequently, and 8.9% ate no snacks. Although nutrition dept. students had studied nutrition subject, some results of nutrition dept. students were desirable and others were undesirable in dietary behaviors. Therefore they should have a nutritional education program to improve their food habits and the dietary behaviors for students' health. And nutritional education program should be organized practically and systematically.

Key Words : Food habits, Dietary behaviors, University students, Seoul

I. 서론

올바른 식습관은 적절한 건강을 유지하도록 하며 신체 발육을 양호하게 할 뿐 아니라 정신적, 정서적 안정 유지에 중요한 역할을 한다^{1,2)}. 대부분의 식습관은 사춘기 이전에 거의 형성되며 일단 형성된 기호도는 지속성이 있어 환경이 바뀌어도 쉽게 변화하지 않는 특성이 있다³⁾. 대학생의 경우 적절한 영양섭취가 필요함

에도 불구하고 갑자기 자유로워진 생활로 불규칙한 식사, 빈약한 아침 및 점심, 부적당한 간식 등으로 인하여 신체적인 면은 물론 심리적 건강상태에 좋지 않은 영향을 주게 되며⁴⁾, 또한 과중한 학업 및 과외활동으로 편이식품을 자주 사용하게 되고 특히 여대생의 경우, 잦은 결식과 외모에 대한 관심 및 옹지 못한 영양지식으로 지나친 체중조절과 부적당한 식사를 하고 있다고

보고되고 있다⁵⁾. 또한 이 시기에는 제한된 경제력을 가지고 있으므로 식품을 선택할 때 값이 싸고 이용하기 편리하며 기호위주의 식품을 선택함으로써 불량한 영양상태를 초래할 수 있다^{6,7)}. 대학생의 건강의 중요성은 충분히 인식되어서 국내에서 식습관 조사^{5,8)}, 기호조사⁴⁾ 및 영양섭취실태 조사^{9,10)} 등 연구가 단편적으로 많이 보고되어 왔으나 이들을 종합하여 전공과별로 분류 보고한 연구는 드문 편이다.

따라서 본 조사에서는 전공과별로 식습관 및 식생활태도에 대한 차이 및 문제점을 종합적으로 파악하여 대학생들의 영양개선 및 올바른 식생활교육을 위한 기초자료를 얻고자 실시하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

조사대상자는 삼육대학교 식품영양학과, 간호학과, 생물학과, 신학과 그리고 재활치료학과 517명을 대상으로 설문지를 이용하여 2000년 5월 약 2주간에 걸쳐 자료를 수집하였다. 수집된 설문지 중 식품영양학과 117명, 간호학과 100명, 생물학과 85명, 신학과 100명 그리고 재활치료학과 90명의 설문지 총 492부가 자료분석에 사용되었다.

2. 조사내용

설문지는 기존의 문헌을 참고로 하여 작성하였으며 설문지의 문항들은 식품섭취 상태, 식습관, 식생활태도 및 식사계획 그리고 식품기호도 등을 포함하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

수집된 자료는 SAS program¹¹⁾을 이용하여 분석하였으며 각 사항은 학과별로 나누어 각각의 빈도와 백분율을 구하였고, 각 변수에 대한 유의성 검증은 chi-square test를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 식생활태도

육·채식 선호도(Table 1)에서는 '채식' 50명(10.2%), '육식' 81명(16.4%) 그리고 '둘다 적당히'가 361명(73.4%)으로 '둘다 적당히' 섭취하는 학생이 가장 많았으며 이는 $p < 0.001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 이는 김¹²⁾의 연구에서 삼육대학교 남·녀 학생 각각 67%, 41%가 채식을 한다고 응답한 결과와 비교할 때 채식의 섭취비율이 낮아진 경향을 보였다. 또한 하¹³⁾는 S.D.A.(Seventh Day Adventist) 목사들을 대상으로 한 연구에서 응답자의 91.3%가 채식을 한다고 대답하였는데 신학과 학생들의 채식 섭취도 15명(15%)과 차이를 보였다. 전체 학생의 73.4%가 육·채식을 적당히 섭취하는 것으로 나타난 결과는 한과 조¹⁴⁾의 연구에서 대학생들의 68.5%가 육·채식을 적당히 즐겼다는 결과와 유사하여 대학생들이 주로 육·채식위주의 식생활을 선호하는 것으로 보인다.

2. 식사 구성

하루에 치중하는 식사(Table 2)는 전체의 225명

<Table 1> Meat preference of subjects by major

N(column%)

	Nutrition	Nursing	Biology	Theology	Physical therapy	Total	
Heavy meat	32(27.4)	11(11.0)	31(36.5)	5(5.0)	2(2.2)	81(16.4)	$\chi^2 = 31.09$ df = 8 p<0.001
No meat	-	4(4.0)	1(1.2)	15(15.0)	30(33.3)	50(10.2)	
Light meat	85(72.6)	85(85.0)	53(62.3)	80(80.0)	58(64.5)	361(73.4)	

<Table 2> The meal of a day considered important by subjects

N(column%)

	Nutrition	Nursing	Biology	Theology	Physical therapy	Total	
Breakfast	11(9.4)	18(18.0)	9(10.6)	31(31.0)	30(33.3)	99(20.1)	$\chi^2 = 15.19$ df = 12 p<0.001
Lunch	38(32.5)	30(30.0)	27(31.8)	40(40.0)	29(32.2)	164(33.3)	
Supper	68(58.1)	48(48.0)	49(57.6)	29(29.0)	31(34.5)	225(45.8)	
Indifference	-	4(4.0)	-	-	-	4(0.8)	

(45.8%)이 '저녁'으로 응답하였고 '점심'이 164명(33.3%), '아침'이 99명(20.1%)으로 응답하여 저녁>점심>아침 순으로 나타났으며 $p<0.001$ 수준에서 유의적인 차이가 있었다. 이러한 경향은 이와 최⁵⁾ 그리고 이와 이¹⁵⁾의 결과와 유사하였으며 학과별로 '아침에 치중한다'는 재활치료학과 30명(33.3%)>신학과 31명(31.0%)>간호학과 18명(18.0%)>생물학과 9명(10.6%)>식영과 11명(9.4%) 순이었다.

아침식사형태(Table 3)는 밥이 393명(79.9%)으로 가장 많았고, 빵 33명(6.7%), 시리얼 27명(5.5%), 기타가 39명(7.9%) 순으로 나타났으며 학과별로 $p<0.025$ 수준에서 유의적인 차이가 있었다. 또한 이러한 결과는 조¹⁶⁾의 보고에서 아침식사형태로 밥의 섭취가 85.9%인 것과 유사하였으며, 또한 이 등¹⁷⁾의 연구에서 아침식사가 주로 밥류 72.2%, 빵류 9.2%라는 결과와도 유사하였다. 또한 아침식사는 정상적인 활동과 균형된 식생활을 위하여 중요한데 임¹⁸⁾의 여학생들을 대상으로 한 연구에서 소량의 다과로 식사를 대신하는 경향 등을 고려

할 때 아침식사 여부도 중요하지만 영양밀도 등을 고려한 균형된 식사의 섭취를 권장하여야 하겠다.

식사의 규칙성(Table 3)을 묻는 문항에서는 '그렇다'가 260명(52.8%), '그렇지 않은 편이다'는 232명(47.2%)으로 과별로 유의적인 차이가 없었다. 하루 식사횟수는 전체적으로 '3회'가 316명(64.2%)으로 가장 많아 이는 한과 조¹⁴⁾의 연구와 비슷하였다.

식사시 소요되는 식사시간(Table 3)은 전체적으로 '30분'이 268명(54.5%)으로 가장 많았고, '10분'이 209명(42.5%)이었다. 이 결과는 한과 조¹⁴⁾의 결과와 비교해 볼 때 식사시간이 빠른 학생이 많은 것으로 나타났다. 식사소요시간에서는 과별로 유의적인 차이가 있었으며($p<0.005$) 식영과 학생들은 '30분'이 74명(63.2%)으로 식사시간에 소요되는 시간이 타학과에 비해 충분한 것으로 나타났다. 식사시 중요시하는 순서는 전체적으로 맛-기호>영양>가격>위생>양의 순으로 나타났다. 이는 조¹⁶⁾, 안¹⁹⁾, 구²⁰⁾ 그리고 Bruhn 등²¹⁾의 식품선택시 고려하는 점으로 맛을 가장 고려한다는 결과와

<Table 3> The diet composition of subjects by major

N(column%)

	Nutrition	Nursing	Biology	Theology therapy	Physical	Total	
Breakfast grains							
Rice	82(70.1)	83(83.0)	58(68.2)	86(86.0)	84(93.3)	393(79.9)	$\chi^2 = 10.39$ df = 12 $p<0.025$
Bread	10(8.5)	7(7.0)	7(8.2)	3(3.0)	6(6.7)	33(6.7)	
Cereals	9(7.7)	10(10.0)	2(2.4)	6(6.0)	-	27(5.5)	
Other	16(13.7)	-	18(21.2)	5(5.0)	-	39(7.9)	
Regularity of meals							$\chi^2 = 7.40$ df = 4 $p<0.01$
Yes	49(41.9)	66(66.0)	36(42.4)	67(67.0)	42(46.7)	260(52.8)	
No	68(58.1)	34(34.0)	49(57.6)	33(33.0)	48(53.3)	232(47.2)	
Daily meal Frequency							$\chi^2 = 16.62$ df = 12 $p<0.005$
1 meal	2(1.7)	1(1.0)	2(2.4)	3(3.0)	8(8.9)	16(3.3)	
2 meals	54(46.2)	26(26.0)	33(38.8)	26(26.0)	16(17.8)	155(31.5)	
3 meals	61(52.1)	73(73.0)	47(55.3)	69(69.0)	66(73.3)	316(64.2)	
4 or more	-	-	3(3.5)	2(2.0)	-	5(1.0)	
The length of mealtime							$\chi^2 = 15.99$ df = 12 $p<0.005$
10 min.	36(30.8)	34(34.0)	38(44.7)	45(45.0)	56(62.2)	209(42.5)	
30 min.	74(63.2)	60(60.0)	45(52.9)	55(55.0)	34(37.8)	268(54.5)	
1 hr.	7(6.0)	3(3.0)	2(2.4)	-	-	12(2.4)	
1.5 hrs	-	3(3.0)	-	-	-	3(0.6)	
Factors considered important when selecting foods consideration							
Nutrition	2	4	4	2	2	2	
Taste	1	1	1	1	1	1	
Price	3	2	2	3	5	3	
Amount	5	5	3	4	4	5	
Hygiene	4	3	5	5	3	4	

도 매우 비슷하였다. 따라서 가정에서 쉽게 준비할 수 있는 맛과 기호를 고려한 균형 잡힌 아침식사의 개발이 시급하다 하겠다.

식사시 먹는 반찬수(Table 4)에서는 식영과가 5가지 이상'이 28명(23.9%)으로 타학과 학생들보다 비교적 높게 나타났으며 전체적으로는 468명(95.1%)이 '3가지 이상' 섭취하는 것으로 나타났다.

3. 식행동

편식(Table 5)은 전체적으로 보았을 때 '한다'가 194명(39.4%), '안한다'가 298명(60.6%)으로 편식하는 학생들이 적게 나타났으며 학과별로 유의적 차이는 없었다. 간식의 정도는 전체적으로 보았을 때 '안한다'가 44명(8.9%)이고 나머지 448명(91.1%)은 자주 또는 가끔 하는 것으로 나타났다. 이는 김¹²⁾의 연구에서 60%가 간식을 한다고 한 것보다 높게 나타났으며 또한 신과 서²²⁾의 매일 먹거나 가끔 먹는 경우 87.4%보다 높은 경향을 보였다. 간식의 경우에서 학과별로 유의적 차이(p<0.005)가 나타났으며 '자주 하는 편이다'에서

는 식영과>간호학과>생물학과>재활치료학과>신학과의 순으로 나타났다. 영양과 식생활에 대한 교육을 받았던 식영과 학생들에게서 바람직하지 못한 결과가 나타난 것은 더욱 실제적이고 체계적인 영양교육 방법의 개선의 필요성을 시사한다고 하겠다.

간식의 시기는 '식후에 한다'가 225명(45.7%)으로 가장 많게 나타났으며 이는 홍²³⁾이 간식시간이 식사 이후(53.58%)에 많았다는 결과보다는 다소 낮은 경향이었으며, 박 등²⁴⁾의 연구에서 점심과 저녁사이에 간식하는 비율이 48%, 저녁식사 이후는 40%로 나타난 경향과 유사한 결과를 보였다.

후식종류(Table 6)로는 전체적으로 과일류가 243명(49.4%)으로 가장 많았고, 스낵류 132명(26.8%), 음료 56명(11.4%), 아이스크림류 27명(5.5%), 튀김류 18명(3.7%), 기타 16명(3.2%) 순으로 나타났다. 과일류 섭취는 식영과가 65명(55.6%), 간호학과가 57명(57.0%)으로 생물학과 36명(42.3%), 신학과 42명(42.0%), 재활치료학과 43명(47.8%)에 비해 많았다. 튀김류의 섭취는 식영과가 1명(0.8%)으로 가장 낮게 섭취하는 경향을 보였고 스낵류에서도 식영과는 22명(18.8%)으로 타학과보

<Table 4> The number of subsidiary food in a meal

N(column%)

	Nutrition	Nursing	Biology	Theology	Physical therapy	Total	
1	-	-	-	2(2.0)	-	2(0.4)	$\chi^2 = 8.71$ df = 16 N.S.
2	4(3.4)	5(5.0)	3(3.5)	8(8.0)	2(2.2)	22(4.5)	
3	39(33.3)	40(40.0)	33(38.8)	45(45.0)	36(40.0)	193(39.2)	
4	46(39.4)	42(42.0)	37(43.6)	38(38.0)	34(37.8)	197(40.0)	
More than 5	28(23.9)	13(13.0)	12(14.1)	7(7.0)	18(20.0)	78(15.9)	

<Table 5> Aspect of unbalanced-diet and snack eating

N(column%)

	Nutrition	Nursing	Biology	Theology therapy	Physical	Total	
Having Unbalanced-diet							$\chi^2 = 1.10$ df = 4 N.S.
No	66(56.4)	60(60.0)	51(60.0)	59(59.0)	62(68.9)	298(60.6)	
Yes	51(43.6)	40(40.0)	34(40.0)	41(41.0)	28(31.1)	194(39.4)	
Having snacks							$\chi^2 = 12.97$ df = 8 p<0.005
Never	4(3.4)	7(7.0)	9(10.6)	15(15.0)	9(10.0)	44(8.9)	
Occasionally	67(57.3)	63(63.0)	54(63.5)	66(66.0)	60(66.7)	310(63.0)	
Frequently	46(39.3)	30(30.0)	22(25.9)	19(19.0)	21(23.3)	138(28.1)	
When having snacks							$\chi^2 = 11.27$ df = 16 p<0.025
Before meal	8(6.8)	3(3.0)	2(2.6)	12(12.0)	13(14.4)	38(7.7)	
Between meal	51(43.6)	31(31.0)	18(21.1)	33(33.0)	30(33.3)	163(33.2)	
After meal	43(36.7)	60(60.0)	51(60.5)	42(42.0)	29(32.2)	225(45.7)	
Night	14(12.0)	6(6.0)	14(15.8)	13(13.0)	18(20.1)	65(13.2)	
Etc.	1(0.9)	-	-	-	-	1(0.2)	

다 섭취하는 학생수가 적었다. 따라서 식영과가 타학과에 비해 과일류 섭취가 많은 반면 튀김, 스낵류 섭취는 적은 것으로 나타났으며 학과별로 유의적인 차이(p<0.01)를 나타내었다. 외식의 횟수(Table 6)는 '일주일에 3회 이상'이 188명(38.2%), '일주일에 1회'가 99명(20.1%), '일주일에 2회'가 76명(15.4%)으로 학과별로는 p<0.01 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 또한 외식의 정도는 '일주일에 1회'가 20.1%로 이는 강²⁵⁾의 연구에서 '일주일에 1~2회'인 경우의 9.7%보다 높게 나타났고 홍²³⁾의 '주 1회' 22.1%와 유사한 경향을 보였다. 과식(Table 7)은 '한다'는 330명(67.1%), '하지 않는다'는 162명(32.9%)으로 p<0.01 수준에서 유의적인 차이가 나타나 과식하는 현상이 두드러짐을 볼 수 있었다. 이는 과식 비율이 홍²³⁾의 보고에서 청소년 남학생 52.89%, 여학생 81.40%로서 평균 67.15%인 것과 동일한 경향을 보였다. 따라서 이와 우²⁶⁾의 연구에서 교양영양학 강좌 후에 과식 현상이 줄고 식사를 적절히 하

는 학생의 수가 유의적으로 증가한다고 한 연구 결과를 참조하여 볼 때 식생활과 식습관 개선을 위한 영양학 강좌의 필요성이 있다 하겠다.

4. 식사계획

〈Table 8〉에서와 같이 식품구매시 총동구매는 '가끔 한다'가 379명(77.0%), '안한다'가 74명(15.1%)이었고 '자주 한다'가 39명(7.9%) 순으로 p<0.005 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 총동구매를 '안한다'에서는 신학과가 28%, 재활치료학과 17.8%로 나타나 타학과보다 높은 경향이였다. 식생활을 주도한다면 전체적으로 보았을 때 '계획적으로'의 응답율이 256명(52.0%)이었고, '무관심한 경우'는 18명(3.7%)으로 나타나 계획적인 식생활에 대한 관심이 높은 것으로 나타났으며 학과별로 p<0.01 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

<Table 6> Distribution of deserts and frequency eating out by subjects

	Nutrition	Nursing	Biology	Theology	Physical therapy	Total	
N(column%)							
Dessert							
Beverage	12(10.2)	8(8.0)	12(14.1)	10(10.0)	14(15.6)	56(11.4)	$\chi^2 = 15.19$ df = 20 p<0.01
Cookies	22(18.8)	35(35.0)	20(23.5)	33(33.0)	22(24.4)	132(26.8)	
Fruit	65(55.6)	57(57.0)	36(42.3)	42(42.0)	43(47.8)	243(49.4)	
Fries	1(0.8)	-	2(2.4)	8(8.0)	7(7.8)	18(3.7)	
Ice cream	12(10.3)	-	6(7.1)	5(5.0)	4(4.4)	27(5.5)	
Etc.	5(4.3)	-	9(10.6)	2(2.0)	-	16(3.2)	
Eating out							
None	1(0.8)	6(6.0)	8(9.4)	8(8.0)	8(8.9)	31(6.3)	$\chi^2 = 12.66$ df = 16 p<0.01
1/week	20(17.2)	29(29.0)	15(17.7)	22(22.0)	13(14.4)	99(20.1)	
2/week	18(15.4)	12(12.0)	16(18.8)	19(19.0)	11(12.2)	76(15.4)	
3/week	57(48.7)	41(41.0)	25(29.4)	32(32.0)	33(36.7)	188(38.2)	
1~2/month	21(17.9)	12(12.0)	21(24.7)	19(19.0)	25(27.8)	98(20.0)	

<Table 7> The reason for having overeating of subjects by major

	Nutrition	Nursing	Biology	Theology	Physical therapy	Total	
N(column%)							
Over eat							
Yes	90(76.9)	79(79.0)	60(70.6)	50(50.0)	51(56.7)	330(67.1)	$\chi^2 = 6.74$ df = 4 p<0.01
No	27(23.1)	21(21.0)	25(29.4)	50(50.0)	39(43.3)	162(32.9)	
Why over eat							
Not to waste	11(9.4)	8(8.0)	6(7.1)	21(21.0)	16(17.8)	62(12.6)	$\chi^2 = 8.08$ df = 12 p<0.05
Habitually	23(19.7)	33(33.0)	21(24.7)	23(23.0)	20(22.2)	120(24.4)	
Taste	59(50.4)	59(59.0)	29(34.1)	54(54.0)	42(46.7)	243(49.4)	
Etc.	24(20.5)	-	29(34.1)	2(2.0)	12(13.3)	67(13.6)	

<Table 8> Meal plan of subjects by major

N(column%)

	Nutrition	Nursing	Biology	Theology therapy	Physical	Total	
Impulse purchasing							$\chi^2 = 11.71$ df = 8 p<0.005
No	11(9.4)	8(8.0)	11(13.0)	28(28.0)	16(17.8)	74(15.1)	
Occasionally	89(76.0)	86(86.0)	67(78.8)	65(65.0)	72(80.0)	379(77.0)	
Frequent	17(14.6)	6(6.0)	7(8.2)	7(7.0)	2(2.2)	39(7.9)	
If you plan the meal							$\chi^2 = 12.30$ df = 12 p<0.01
Planed	48(41.0)	62(62.0)	38(44.7)	56(56.0)	56(56.0)	256(52.0)	
Up to day	64(54.7)	38(38.0)	41(48.2)	38(38.0)	34(37.8)	215(43.7)	
Indifference	4(3.5)	-	5(5.9)	5(5.0)	4(4.4)	18(3.7)	
Etc.	1(0.8)	-	1(1.2)	1(1.0)	-	3(0.6)	

IV. 요약 및 결론

본 연구는 삼육대학교 5개 학과의 재학생 492명을 대상으로 식품섭취상태 및 식습관에 대한 차이 및 문제점을 파악하여 대학생들의 영양개선 및 올바른 식생활 교육을 위한 기초자료를 얻고자 실시하였으며 결과는 다음과 같다.

1. 육식을 주로 하는 학생이 81명(16.4%)이었고, 채식을 주로 하는 학생은 50명(10.2%)으로 나머지 학생 361명(73.4%)은 육·채식을 적당히 섭취하는 것으로 나타났다.

2. 하루에 치중하는 식사는 전체의 225명(45.8%)이 '저녁 식사'라고 응답하였으며 점심은 164명(33.3%) 그리고 아침 99명(20.1%)이었다. 아침식사 형태는 밥이 393명(79.9%)>빵>시리얼 순이었으며 식사를 규칙적으로 하는가 라는 질문에서는 '그렇다'가 260명(52.8%), '그렇지 않은 편이다'는 232명(47.2%)으로 학과별로 유의적인 차이를 나타내었다. 하루 식사 횟수는 '3회'가 316명(64.2%)으로 가장 많았으며 식사로 소요되는 시간은 '30분'이 268명(54.5%)으로 가장 많았고, 특히 식영과 학생들은 '30분'이 74명(63.2%)으로 식사 시간이 타학과에 비해 충분한 것으로 나타났다. 식사시 중요시하는 순서는 맛>기호>영양>가격>위생>양 순으로 나타났다. 식사시 먹는 반찬수는 학과별로 유의적 차이는 없었으며 전체적으로 '3가지 이상'이 468명(95.1%)으로 나타났다.

3. 편식은 '한다'가 194명(39.4%), '안한다'가 298명(60.6%)으로 편식하는 학생들이 많았으나 학과별 차이는 없었다. 간식은 전체적으로 '안한다'가 44명(8.9%)이고 나머지 448명(91.1%)은 하는 것으로 나타났다. 간식은 전체적으로는 '식후에 한다'가 225명(45.7%)으로 가장 많았다. 후식종류로는 과일류가 전체적으로 243명(49.4%)으로 가장 많았고 과별로는 과일류 섭취

가 식영과와 간호학과가 많았다. 외식의 횟수는 주로 '일주일에 3회'로 나타났다. 과식은 '한다'는 330명(67.1%), '하지 않는다'는 162명(32.9%)으로 나타나 대부분의 학생들이 과식을 하는 경향을 보였다. 과식의 이유는 주로 '맛있어서'가 43명(49.4%), '습관적으로' 120명(24.4%), '아까워서' 62명(12.6%) 순이었다.

4. 식품구매시 충동구매는 대부분이 '가끔 한다' 379명(77.0%)으로 답하였다. 자신이 식생활을 주도한다면 '계획적으로'의 응답율이 256명(52%)이었다.

이상의 결과와 같이 전반적으로 식습관 및 식생활에서 학과별로 육류 섭취 상태, 아침식사 형태, 식사의 규칙성, 식사빈도, 식사 시간, 간식 빈도, 후식, 외식, 과식, 식사계획 등의 문항에서 유의적 차이를 보였으며 전체적으로 간식 및 과식의 경향이 나타났다. 따라서 대학생들을 위한 식습관과 식생활 개선을 위한 영양학 강좌가 필요하다고 사료되며 영양교육시에는 미리 대상의 식습관 등을 설문 조사로 파악하여 체계적이고 실질적인 교육이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

■ 참고문헌

- 1) Lee YM, Han MS. Nutritional Knowledge and Eating Behavior of High School Students in Sungnam Area. Korean J. Dietary Culture 11(3): 305, 1996.
- 2) Lyu ES. A Study on Dietary Behaviors of College Students in Pusan. Korean J. Dietary Culture 8(1): 43-54, 1993.
- 3) Hwang HS, Sohn KH. The Analysis of Food Preference According to Region, Age, Sex. Korean J. Dietary Culture 3(2): 177-185, 1988.
- 4) Lee KJ, Byun SY : A Study on the Status of Using University Cafeteria and Preference of Food in Incheon. J. of the East Asian of Dietary Life 2(1): 57-68, 1992.

- 5) Lee YN, Choi HM. A Study on the Relationship between Body Mass Index and the Food Habits of College Students. *Korean J. Dietary Culture* 9(1): 1-10, 1994.
- 6) Chang YK, Oh EJ, Sun YS. A Study on the Food Habit & The Health Responses of College Students to the Today's Health Index. *Korean Home Eco. Assoc* 26(3): 43-51, 1988.
- 7) Chung YJ, Lee JW, Kim MR. Menu Pattern and Management of Student's Cafeteria(I). *Korean J. Nutr* 15(2): 107-118, 1982.
- 8) Kim KN. A Study on Relationship between food Habits and Personality Chungbuk National University. *Korean J. Nutr* 15(3): 194-201, 1982.
- 9) Yoo YS. A Study on the Survey for Lunch of the College student in Seoul. *Korean Home Eco. Assoc* 19(2): 165-174, 1981.
- 10) You JS, Chang KJ, Byun KW. A Study on Nutrient Intake of College Student. *Korean Home Eco. Assoc* 32(4): 209-216, 1994.
- 11) SAS : STAT User's Guide. SAS Institute Inc. Cary, NC, U.S.A. 1992.
- 12) Kim SH. Patterns of Vitamin/Mineral Supplements Usage among the Middle- Aged in Korea. *Korean J. Nutr* 27(3): 236-252, 1994.
- 13) Ha KJ. Nutrition Knowledge and Food Habits of Seventh-Day Adventist Ministers. *Sahmyook University J* 19: 525-532, 1987.
- 14) Han MJ, Cho HA. Dietary Habit and Perceived Stress of College Students in Seoul Area. *Korean J. Dietary Culture* 13(4): 317-325, 1998.
- 15) Lee KW, Lee YM. Nutritional Knowledge, Attitude and Behavior of College Students in Seoul and Kyunggido Area. *Korean J. Dietary Culture* 10(2): 125-132, 1995.
- 16) Cho HS. A Study on College Students' Dietary Behavior and Consciousness of Korean Traditional Food in Junlanamdo. *Korean J. Dietary Culture* 12(3): 301-308, 1997.
- 17) Lee YS, Lim NY, Park KH. A Survey on Food Culture of College Student in Seoul Area. *Korean J. Dietary Culture* 9(4): 369-378, 1994.
- 18) Lim HS. The Relationship Between the Food Habit and the Health Responses the Today's Health Index. *Korean J. Nutr* 14: 9-15, 1981.
- 19) Ahn SJ. A Study on the Survey of the Dining out Behaviours of College Students in Seoul. *Korean J. Dietary Culture* 4(4): 383-393, 1989.
- 20) Koo NS. A Study on College Students' Perception and Preference of Korean Traditional Foods in Taejon. *Korean J. Dietary Culture* 10(4): 357-366, 1995.
- 21) Bruhn CM, Cotter A, Diaz-Knauf K, Sutherland JWE, Wightman N, Williamson E. and Yaffee M. : Consumer Attitudes and Market Potential for Foods Using Fat Substitutes. *Food Technol* 46(4): 81-86, 1992.
- 22) Shin MK, Seo ES. A Study on the Food habits and Food Preference of College Students in Ik-San Area. *Korean Home Eco. Assoc* 33(4): 89-106, 1995.
- 23) Hong YJ. A Study on the Relation of Eating Behavior and Food Intake to Obesity Index of Adolescents. *Korean J. Dietary Culture* 14(5): 535-554, 1999.
- 24) Park YS, Lee YW, Hyun TS. Comparison of Dietary Behaviors by Type of Residence among College Students. *Korean J. Dietary Culture* 10(5): 391-404, 1995.
- 25) Kang KJ. A Study on Food Behavior to Related Health and Daily Food Intakes of Female Dormitory Student According to BMI. *Korean J. Soc Food Sci* 17(1): 43-53, 2001.
- 26) Lee MS, Woo MK. Changes in Food Habits, Nutrition Knowledge and Nutrition Attitude of University Students during Nutrition Course. *Korean Nut. Soc* 32(6): 739-745, 1999.