

경주지역 여자대학생의 주거형태에 따른 건강생활태도 및 식습관에 대한 연구

오 영 섭*
경주대학교 외식조리전공

A Study on the Health-related Life Behavior and Dietary Habits of Female University Students by Residence Type in the Gyeongju Area

Young-Sub Oh*

Department of Foodservice Management and Culinary, Gyeongju University

Abstract

The aim of this study was to compare the dietary patterns and behaviors of female university students according to their type of residence. The subjects consisted of 369 female students from the Gyeongju area. This cross-sectional survey was conducted using a self-administered questionnaire. The SPSS 14.0 statistical package was used for the data analysis. The results are as follows: the height and weight means were 162.7±4.6 cm and 53.9±6.7 kg respectively. For BMI, 44.2% of the subjects were with in the normal (18.5-23) and 49.1% were underweight and 6.2% were overweight. In terms of alcohol consumption, 78.9% of the subjects consumed alcoholic beverages, and there was no significant difference by the type of residence. However, for drink proportion and the preferred type of alcoholic drink there were significant differences by the type of residence ($p<0.001$). Third, for smoking status and the intention of quitting smoking there were significant differences by the type of residence ($p<0.000$, $p<0.05$ respectively). Also, for exercise regularity and preference as well as food preference and taste, there were again significant differences by the type of residence ($p<0.001$). Finally, in terms of breakfast intake and kinds of foods eaten at breakfast significant differences were found by the type of residence ($p<0.01$).

Key Words: female university students, type of residence, health-related life behavior, dietary habits

1. 서 론

인간이 평생 동안 유지되는 식습관이 형성되는 시기를 16-20세로 볼 때 대학생의 식생활정도는 기성세대의 식생활양식을 반영한다. 뿐만 아니라 성인기에 습관으로 형성될 식생활태도를 가장 잘 나타낸다. 그러므로 이 시기에 식품섭취의 중요성을 인식하고 식습관 형성과 생활습관을 개선함으로써 평생 건강한 삶을 살아가는 밑거름이 될 수 있다. 특히 대학생은 신체적, 정신적, 사회적으로 청소년기에서 청년기로 넘어가는 과도기이다. 그동안 부모의 통제와 보호 속에서 벗어나 기숙사나 자취 하숙 등과 같은 생활방식의 변화와 학업이외에 다양한 활동과 모임 등 스스로 통제하기 어려운 불규칙한 생활과 함께 외식이나 음주의 기회도 많아져 식생활에 있어서 커다란 변화를 겪게 된다. 특히 여대생의 식생활은 자신의 건강뿐 아니라 장래 어머니로서 자녀의 식습관 형성에 중요한 영향을 미치게 된다(Lee 1999; Park 2004; Lee & Kwak 2006).

일반적으로 식습관은 기후·토양 등 지리적 요인과 주거 환경·경제수준·직업 등의 경제적 요인의 영향이 크지만, 이외에도 본인의 체격·체형에 대한 인식, 건강에 대한 지식 등의 다양한 요인에 의해 영향을 받는다(Lee 등 1998). 건강식행동에 대한 연구에서 건강 관심형, 식습관 관리형, 건강 유지형, 식품기호 중시형으로 구분하였으며, 식습관 관리형에서 규칙적인 식사, 식사량, 채식, 육식, 충분한 수면을, 그리고 식품기호 중시형에서는 단 음식, 짠 음식, 매운 음식, 간식을 주요 변수로 채택하여 건강생활양식에서 건강식에 관한 부분이 중요한 변수가 되었다(Song 2007).

대학생의 경우 이상적인 체형에 대한 정확한 기준이 확립되지 않은 시점에서 외모에 대한 지나친 관심과 지나치게 마른 체형을 선호하는 잘못된 인식으로 자신의 외모에 불만족함으로써 무분별한 체중감소를 시도하는 사례가 점차 증가하고 있으며, 이로 인하여 영양섭취에 나쁜 영향을 미침은 물론 섭식장애의 유발과 건강을 위협하고 있다. 특히 여자대학생의 경우는 건강보다 아름다운 체형에 더 높은 가치를

*Corresponding author: Young-Sub Oh, Dept' of Food Service Management and Culinary, Gyeongju University, San 42-1 Hyohyun-dong, Gyeongju 780-712, Korea Tel: 82-54-770-5372 Fax: 82-54-748-8568 E-mail: cmcysoh@gju.ac.kr

부여하고 있어 표준체중이나 저체중인 경우에도 자신이 과다체중이라고 생각하며 무모한 체중조절을 하는 것으로 보고되고 있다(Song 등 2008).

대학생들은 변화에 민감하게 반응하는 시기이며 갑자기 자유로운 시간을 통해 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 적절하지 못한 간식, 과다한 음주 등으로 식생활의 조화를 상실하기 쉬운 시기이다. 특히 여대생들은 잦은 결식과 외모에 대한 관심 및 옹지 못한 영양지식으로 체중조절을 위해 지나친 결식을 하고 있다(Chung & Choi 2002). 이와 같이 대학생들은 올바른 식생활을 통한 충분한 영양섭취가 필요한 시기의 바람직한 식품섭취와 건강한 생활패턴의 습관화는 성인기에 좋은 건강과 신체기능을 유지할 수 있는 기본이 된다(Kim 2006). 따라서 대학생의 올바른 식습관은 미래의 건강한 사회일꾼으로서 건강을 유지하고 학업이나 사회적, 문화적 측면에서 의욕적으로 생활하기 위해서 매우 중요하다. 그리고 대학생의 거주형태에 따라 영양소와 에너지 섭취량에 차이가 있으므로 거주형태에 따라 영양공급을 위한 메뉴선택은 매우 중요하다(Park 2003; Kim & Chun 2007).

대학생들의 식습관에 대한 연구에서 동거자가 있는 대학생에 비해 독거자의 경우 열량섭취수준이 더 부족하고, 부실한 반찬과 식품섭취의 나쁜 습관으로 질 낮은 식사 등 원거리 통학이나 습관, 질 등에 따라 많은 차이를 보이며 공통적으로 지적되는 문제점은 불규칙한 식사, 결식, 과식, 편식, 야식, 편의식품의 과잉섭취 식사 직한 과도한 흡연사 음주, 제한된 용돈과 영양지식의 부족으로 비만 또는 저체중, 빈혈, 소화기 계통의 질병 및 영양불균형 등을 야기하는 비율이 상당수에 이르고 있다(Park 2003; Lee & Kwak 2006; Hwang & Lee 2007). 건강한 삶을 유지하기 위해 건강음식에 대한 소비자들의 요구와 변화에 따라 과거 치료 중심의 건강행위를 강조해온 것과는 달리 건강을 유지하고 증진시키며 질병을 예방하는 예방중심의 건강행위에 관심과 노력이 필요하다.

대학생들의 건강과 관련된 연구들을 살펴보면 식생활라이프스타일(Jung & Yoon 2007; Kim 등 2007), 식습관과 식행동(Choi 등 2002; Chung & Choi 2002; Kim 등 2002; Park 2003; Kim 2005; Her 등 2007; Ko 2007)에 관한 연구는 있으나 여자대학생을 대상으로 주거형태에 따른 건강생활태도와 식습관에 대한 연구는 일천하다. 따라서 본 연구에서는 경주지역의 4년제 대학에서 호텔 및 외식을 전공하는 여자대학생을 대상으로 주거형태에 따른 건강생활태도와 식습관 등의 차이를 비교함으로써 각 주거형태에 적합한 생활습관·식습관 지도와 건강증진 프로그램에 활용할 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구의 설계 및 조사방법

1. 조사대상 및 시기

본 연구는 여자대학생들의 건강식행동과 식습관을 조사하

기 위하여 경주지역 4년제 대학 호텔 및 외식관련학과에 재학 중인 여자대학생을 대상으로 하였다. 조사기간은 2008년 5월 10일부터 5월 25일까지 설문지 420부를 배부하여 381부를 회수하였으며, 이중 불성실하거나 애매한 응답 12부를 제외한 369부(96.9%)를 최종분석에 사용하였다.

2. 조사내용 및 방법

설문지 내용은 연령, 신장, 체중, 운동여부 및 빈도, 기호 음식, 흡연 여부, 음주 빈도, 거주형태, 주성장지, 한 달 용돈 등을 포함하여 연구대상자가 직접 기입하는 자기기입법으로 실시하였다. 설문지 구성은 선행연구(Park 2003; Cho & Kang 2004; Hwang & Lee 2007)를 바탕으로 건강생활태도로는 음주여부, 기호주류, 음주량 등 3문항으로 흡연에 관해서는 흡연여부, 1일 흡연량, 금연 시도 여부 등 3문항으로, 그리고 운동에 관해서는 규칙적인 운동여부, 주당 운동일수, 1일 운동시간, 좋아하는 운동 등 4문항으로 구성하였다. 여학생들의 식습관에 대해서는 자극적인 음식, 고소한 음식, 담백한 음식 등 3문항과 매운맛, 단맛, 신맛, 짠맛 등 4문항으로 구성하여 각 문항에서 1문항씩을 선택하도록 하였다. 그리고 아침식사에 대한 섭취빈도, 기호음식 등 7문항으로 구성하였다.

조사대상자의 체위조사와 비만도 판정을 위하여 응답자가 직접 기재한 신장과 체중을 이용하였으며, 비만도 판정은 체질량지수(BMI; body mass index)를 이용하였다. BMI는 체중(kg)/신장(m)²으로 산출하여 The Korean Nutrition Society(대한비만학회 2000)에서 아시아인 성인을 대상으로 설정한 기준을 사용하여 18.5 미만은 저체중, 18.5 이상 23 미만은 정상, 23 이상은 과체중으로 분류하여 각각의 비율을 계산하였다.

3. 통계처리

모든 자료는 SPSS 14.0 통계 패키지를 이용하여 처리하였다. 신장, 체중, BMI 등에 대한 점수는 평균±표준편차를 구하였고, 그 밖에 거주형태에 따른 건강생활태도 및 식습관에 설문 등의 유의성여부를 측정하기 위해 빈도와 백분율 그리고 χ^2 -test 등을 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

설문지 내용은 연령, 건강지각정도, 주 성장지, 한 달 용돈 등을 주거별로 나누어서 <Table 1>과 같다. 전체조사대상자는 369명이며, 이중 연령은 19세 미만 3.8%, 20-23세 81.6%, 24-27세 8.9%, 28세 이상 5.7%로 $p < 0.001$ 에서 유의적인 차이가 나타났다.

자신의 건강에 대한 지각정도는 '건강하다' 27.9%, '보통이다' 53.9%, '허약하다' 18.2%로 $p < 0.001$ 에서 유의적인 차이가 나타났다. 주거형태에 따라서는 '건강하다'에서는 통

학군 33.1%, 자취군 31.5%, 기숙사군 12.1%의 순이었으며, ‘허약하다’에서는 자취군 26.1%, 하숙군 18.2%, 기숙사군 15.2%의 순서로 자신이 허약하다고 지각하는 것으로 나타났다. 이는 Hwang & Lee(2007)의 연구에서 ‘건강하다’ 통학군 55.1%와 ‘허약하다’ 자취군 26.6%와 비슷한 순서로 나타났다. 그러나 전체적인 측면에서는 ‘건강하다’에 대한 연구에서 Cho & Kang(2004)의 부산지역 대학생들의 비만도에 대한 연구에서 63.2%와 Ahn & Park(2009)의 부산지역 여자대학생에 대한 연구에서 37.2%보다 본 연구에서 27.9%로 낮게 지각하는 것으로 나타났다. 특히 자취군에서 자신이 ‘허약하다’라고 지각하는 것은 통학군이나 기숙사군과는 달리 본인들이 아침식사를 준비하여야 하기 때문에 높은 결식률에서 나타나는 현상으로 보인다.

거주형태로는 통학군 49.1%, 자취군 30.1%, 기숙사군 7.9%, 하숙군 3.0%로 많은 수의 학생이 통학을 하는 것으로 나타났다. 주성장지는 농어촌 23.9%, 중소도시 41.3%, 대도시 34.8%로 $p < 0.001$ 에서 유의적인 차이가 나타났다. 한 달 용돈은 10만원 미만 8.9%, 11만원-20만원 29.5%, 21만원-30만원 30.9%, 31만원-40만원 19.5%, 41만원 이상 11.1%로 $p < 0.001$ 에서 유의적인 차이가 나타났다. 이는 Ahn & Park(2009)의 연구에서 ‘10만원-20만원 미만’ 28.8%, ‘20만원-30만원 미만’ 50.0%보다는 다소 낮게 나타났다.

2. 조사대상자의 신체적 특성

그리고 신장, 체중, BMI 등은 <Table 2>와 같다. 조사대상자의 평균 신장은 162.7cm이었으며, 평균 체중은 53.9 kg이었다. 이러한 결과는 한국인 성인 표준치(한국비만학회 2000) 160.6 cm, 54.3 kg과 비교할 때 신장은 2 cm정도

크고, 체중은 비슷하게 나타났으나, Park(2003)의 대학생의 주거형태에 따른 연구와 Cho & Kang(2004)의 부산지역 대학생에 대한 연구결과와 신장은 비슷하게 나타났으나, 체중은 1-2 kg 더 높게 나타났다. 한편 BMI 수준은 20.4±2.4로서 정상이었으며, BMI 분류에 따른 비만도는 44.2%가 정상군인 반면 저체중군 49.1%, 과체중군 6.2%로 거주군 간에 유의성은 나타나지 않았다. 이는 Ahn & Park(2009)의 여자대학생을 대상으로 한 연구에서 20.7±2.6으로 보고한 연구결과와 비슷한 결과를 나타냈다.

3. 건강생활습관

조사대상자의 건강생활태도 중 음주에 대한 분석결과는 <Table 3>과 같다. 음주비율은 전체 291명 78.9%로 이 중 자취군 83.8%, 통학군 79.0%, 기숙사군 72.7%, 하숙 63.6%로 거주군 간에 유의성은 나타나지 않았다. 이는 Park(2003)의 연구에서 남학생 96.4%, 여학생 98.2% 그리고 Ko(2007)의 연구에서 남학생 96%, 여학생 89.1%가 음주를 한다는 연구결과보다는 본 연구에서 다소 낮은 빈도를 나타냈다. 주거형태별로는 자취군과 통학군에서 기숙사군이나 하숙군에 비해 음주율이 높게 나타난 것은 자취군의 경우 가족의 통제를 벗어난 자유로운 생활환경에서 자연스럽게 자신의 집에서 음주를 할 수 있는 기회가 많다. 또한 통학군의 경우도 대부분이 같은 교통수단을 이용함으로써 자연스럽게 조우로 식사나 음주의 기회가 많을 수 있다. 특히 여학생들의 경우는 남학생들과 어울리므로 음주의 기회가 증가하는 것이라고 볼 수 있다.

조사대상자의 기호주류로는 소주 46.4%, 맥주 33.0%, 와인 16.2%, 막걸리 4.5% 순이며 거주군 간 $p < 0.001$ 에서 유의적인 차이를 나타냈다. 이는 Ko(2007)의 연구에서 남학

<Table 1> General characteristics of subjects

n(%)

Characteristics	Residence Type					χ^2 -value	
	Self-boarding (n=111)	Dormitory (n=66)	Commuting (n=181)	Boarding (n=11)	Total (n=369)		
Age (yrs)	≤19	1(0.9)	10(15.2)	3(1.7)	0(0.0)	14(3.8)	106.998*** df=15
	20-23	97(87.4)	48(72.7)	150(82.8)	6(54.6)	301(81.6)	
	24-27	9(8.1)	8(12.1)	16(8.9)	0(0.0)	33(9.0)	
	≥28	4(3.6)	0(0.0)	12(6.6)	5(45.5)	21(5.7)	
Perceived own health status	Healthy	35(31.5)	8(12.1)	60(33.1)	0(0.0)	103(27.9)	25.654*** df=6
	Usual	47(42.3)	48(72.7)	95(52.5)	9(81.8)	199(53.9)	
	Un healthy	29(26.1)	10(15.2)	26(14.4)	2(18.2)	67(18.2)	
Grown area	Country	37(33.3)	15(22.7)	27(15.0)	9(81.8)	88(23.9)	42.270*** df=6
	Small city	43(38.7)	35(53.0)	72(40.0)	2(18.2)	152(41.3)	
	Big city	31(27.9)	16(24.2)	81(45.0)	0(0.0)	128(34.8)	
Monthly pocket money (10,000 won)	≤100	7(6.3)	6(9.1)	20(11.0)	0(0.0)	33(8.9)	101.051*** df=12
	110-200	28(25.2)	10(15.2)	65(35.9)	6(54.5)	109(29.5)	
	210-300	15(13.5)	34(51.5)	65(35.9)	0(0.0)	114(30.9)	
	310-400	42(37.8)	3(4.5)	27(14.9)	0(0.0)	72(19.5)	
	≥410	19(17.1)	13(19.7)	4(2.2)	5(45.5)	41(11.1)	

*** $p < 0.001$

<Table 2> Height, Weight and BMI of subject

	Residence Type					p or χ^2 -value	
	Self-boarding (n=111)	Dormitory (n=66)	Commuting (n=181)	Boarding (n=11)	Total (n=369)		
Height (cm)	162.4±3.6 ^{1)a3)}	162.6±6.1 ^a	162.7±4.6 ^a	166.0±4.6 ^b	162.7±4.6	2.028	
Weight (kg)	53.7±6.5 ^a	55.7±7.5 ^a	53.3±6.7 ^a	54.9±1.5 ^a	53.9±6.7	2.092	
BMI (kg/m ²) ²⁾	20.4±2.5 ^a	21.1±2.5 ^a	20.1±2.3 ^a	19.9±0.6 ^a	20.4±2.4	2.527	
BMI	Serious underweight	0(0.0) ⁴⁾	0(0.0)	2(1.1)	0(0.0)	2(0.5)	14.102
	Underweight	55(49.5)	28(42.4)	93(51.4)	5(45.5)	181(49.1)	
	Normal	50(45.0)	28(42.4)	79(43.6)	6(54.5)	163(44.2)	
	Overweight	6(5.4)	10(15.2)	7(3.9)	0(0.0)	23(6.2)	
	Total	111	66	181	11	369(100.0)	

¹⁾Mean±SD, ²⁾BMI (Body Mass Index)=weight (kg)/height (m)²*100

³⁾a.b.c: Means with different subscripts are significantly different at p<0.05 by Duncan's multiple range test

⁴⁾n(%), * p<0.05 *** p<0.001

<Table 3> Drinking alcohol according to residence type

		Residence Type					χ^2 -value
		Self-boarding (n=111)	Dormitory (n=166)	Commuting (n=181)	Boarding (n=11)	Total (n=369)	
Drinkin alcohol	Yes	93(83.8) ¹⁾	48(72.7)	143(79.0)	7(63.6)	291(78.9)	4.635 df=3
	No	18(16.2)	18(27.3)	38(21.0)	4(36.4)	78(21.1)	
Preference drinking alcohol	So-ju	48(51.6)	29(60.4)	53(37.1)	5(71.4)	135(46.4)	40.983*** df=9
	Beer	34(36.6)	15(31.3)	47(32.9)	0(0.0)	96(33.0)	
	Wine	10(10.8)	0(0.0)	37(25.9)	0(0.0)	47(16.2)	
	Rice wine	1(1.1)	4(8.3)	6(4.2)	2(28.6)	13(4.5)	
Amount of drinking alcohol	1-2 cups	5(5.4)	5(10.4)	6(4.2)	0(0.0)	16(5.5)	30.894*** df=9
	1/2-1bottle	49(52.7)	18(37.5)	49(34.3)	0(0.0)	116(39.9)	
	1-2 bottles	25(26.9)	22(45.8)	56(39.2)	5(71.4)	54(18.6)	
	≥ 2 bottles	14(15.1)	3(6.3)	32(22.4)	2(28.6)	105(36.1)	

¹⁾n(%) ***p<0.001

생 36%, 여학생 65.8%가 소주를 좋아한다는 연구결과와 같이 나타났다. 음주량은 소주를 기준으로 1/2병-1병 39.9%, 1-2병 36.1%, 2병 이상 18.6%, 1-2잔 5.5%의 순으로 대부분이 1/2병-2병(58.5%)사이로 나타났다. 이 중 기숙사군 83.3%, 자취군 79.6%, 통학군 73.5%, 하숙군 71.4%로 p<0.001에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 이는 Cho & Song(2007)의 대학생의 식행동에 대한 연구에서 남학생 62.5%, 여학생 69.8%가 소주를 좋아한다는 결과와 비슷하게 나타났다.

조사대상자의 건강생활태도 중 흡연에 대한 분석결과는 <Table 4>와 같다. 전체 흡연자 39명(10.6%)에서 자취군 22명 19.8%, 통학군 16명 8.8%, 기숙사군 1명 1.5%로 자취군에서 높은 빈도를 나타냈으며 p<0.001에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 전체 흡연자 중 하루 흡연량은 '반 갑 이하' 69.2%, 반 갑-한 갑 28.2%로 흡연자 대부분이 하루 한 갑 이하로 나타났으며 거주군 간에 유의성은 나타나지 않았다. 이는 Park(2003)의 익산지역 대학생의 주거형태에 따른 연구에서 남학생 23.3%, 여학생 0.9%와 Ko(2007)의 부산지역 대학생에 대한 연구에서 남학생 60.0%, 여학생 6.4%보다 높은 결과로 해가 거듭될수록 여학생의 흡

연율을 증가하는 것으로 나타났다. 한편 전체 흡연자의 금연에 대한 시도는 1, 2, 3회가 각각 20.5, 20.5, 53.8%로 자취군과 통학군에서 높은 흡연율과 함께 금연에 대한 의지도 높게 나타났으며 p<0.05에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 이상의 결과에서와 같이 여성흡연이 사회적 이슈인 현실에서 금연에 대한 폐해사례를 중심으로 체계적이고 집중적인 교육이 필요하다. 흡연은 호기심에서 시작하여 금연을 하기까지는 많은 어려움이 있다고 한다. 그러나 대부분의 흡연자들이 금연을 시도하고 있는 것은 고무적인 일이라 할 수 있다.

조사대상자의 운동습관에 대한 분석결과는 <Table 5>와 같다. 운동실시여부는 여학생 29.5%만이 규칙적인 운동을 하는 것으로 p<0.01에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 이는 Park(2003)의 익산지역 대학생에 대한 연구에서 남학생 42.38%, 여학생 3.5%보다는 높게 나타났으나, Cho & Song(2007)의 울산과 대전지역 대학생에 대한 연구에서 남학생 62.5%, 여학생 30.2%가 규칙적인 운동을 한다는 연구와는 비슷한 결과로 나타났다. 거주군 간에 4일/주 이상 규칙적인 운동은 통학군 11명(25.6%), 자취군 4명(8.9%)으로 p<0.001에서 유의적인 차이를 나타냈다. 일일

<Table 4> Smoking habits according to residence type

		Residence Type					χ^2 -value
		Self-boarding (n=111)	Dormitory (n=66)	Commuting (n=181)	Boarding (n=11)	Total (n=369)	
Smoking	Yes	22(19.8) ¹⁾	1(1.5)	16(8.8)	0(0.0)	39(10.6)	17.646*** df=3
	No	89(8.2)	65(98.5)	165(91.2)	11(100.0)	330(89.4)	
Amount of Smoking	≤ 1/2 pack	17(77.3)	0(0.0)	10(62.5)	0(0.0)	27(69.2)	4.876 df=4
	1/2-1 pack	4(18.2)	1(100.0)	6(37.5)	1(100.0)	11(28.2)	
	≥ 1 pack	1(4.5)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(2.6)	
Intention of quitting smoking	1 time	7(31.8)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	8(20.5)	13.053* df=6
	2 times	6(27.3)	0(0.0)	2(12.5)	0(0.0)	8(20.5)	
	3 times	8(36.4)	0(0.0)	13(81.3)	0(0.0)	21(53.8)	
	Never	1(4.5)	0(0.0)	1(6.3)	0(0.0)	2(5.2)	

¹⁾n(%), *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

<Table 5> Exercise of sports according to residence type

		Residence Type					χ^2 -value
		Self-boarding (n=111)	Dormitory (n=66)	Commuting (n=181)	Boarding (n=11)	Total (n=369)	
Regular exercise	Yes	45(40.5) ¹⁾	15(22.7)	43(23.8)	6(54.5)	109(29.5)	14.138** df=3
	No	66(59.5)	51(77.3)	138(76.2)	5(45.5)	260(70.5)	
Frequency of exercise (week)	≤ 4days	41(91.1)	15(100.0)	32(74.4)	2(33.3)	90(82.6)	48.188*** df=12
	≥ 4days	4(8.9)	0(0.0)	11(25.6)	4(66.7)	19(17.5)	
Duration of exercise (day)	≤ 60 min	19(42.2)	7(46.7)	13(30.2)	0(0.0)	39(35.8)	10.203 df=6
	≥ 60 min	26(57.8)	8(53.3)	30(69.8)	6(100.0)	70(64.2)	
Preference of exercise	Swimming	20(44.4)	8(50.0)	6(14.3)	0(0.0)	34(31.2)	37.550*** df=12
	Jogging	5(11.1)	6(37.5)	15(35.7)	6(100.0)	32(29.4)	
	Health	12(26.7)	0(0.0)	9(21.4)	0(0.0)	21(19.3)	
	Tennis	5(11.1)	2(12.5)	5(11.9)	0(0.0)	12(11.0)	
	Cycle	3(6.7)	0(0.0)	7(16.7)	0(0.0)	10(9.2)	

¹⁾n(%), **p<0.01 ***p<0.001

평균 운동시간은 1시간 이상 64.2%로 거주군 간 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 한편 기호운동은 수영 31.2%, 조깅 29.4%, 헬스 19.3%, 테니스 11.0%, 사이클 9.2%로 p<0.001에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다.

4. 식습관

조사대상자의 기호식품과 맛에 대한 분석결과는 <Table 6>과 같다. '자극적인 음식' 53.9%, '고소한 음식' 23.1%, '담백한 음식' 19.1%의 순으로 p<0.001에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 이는 Hwang & Lee(2007)의 경기지역 남자대학생을 대상으로 한 연구에서 '매콤한 맛', '담백한 맛', '고소한 맛'의 순으로 좋아하는 것으로 나타난 연구결과와 비슷하게 나타났다. 한편 맛의 기호도에 있어서는 '매운맛' 47.2%, '단맛' 24.7%, '신맛' 13.6%, '짠맛' 8.9% 등의 순서로 p<0.001에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 대학생들이 매운 맛을 가장 좋아하는 것으로 나타났다는 선행연구결과(Choi 등 2003; Hwang & Lee 2007)를 지지하는 것으로 나타났다.

조사대상자의 아침식사행태에 대한 분석결과는 <Table 7>

과 같다. '매일 먹는다'는 전체 응답자의 68명(18.4%)에서 통학군 29.8%, 하숙군 18.2%, 기숙사군 10.6%를 나타냈다. '3-4일/주 먹는다' 전체 128명(34.7%)에서 기숙사군 57.6%, 하숙군 45.5%, 자취군 30.6%, 통학군에서 28.1%의 순으로 나타났다. '1-2일/주 먹는다' 전체 173명(46.8%)에서 자취군 24.3%, 통학군 18.8%, 기숙사군 4.5%의 순으로 나타났다. '거의 먹지 않는다' 109명(29.5%)에서 자취군 40.5%, 하숙군 36.4%, 기숙사군 27.3%, 통학군 23.2%의 순으로 나타났으며 p<0.001에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 Ko(2007)의 부산지역대학생에 식습관에 대한 연구에서 '매일 먹는다' 남학생 8.0%, 여학생 31.9%보다는 낮게 나타났으나, '3-4일/주 먹는다' 남학생 24.0%, 여학생 19.1% 그리고 '1-2일/주 먹는다' 남학생 24.0%, 여학생 10.6%의 결과보다는 높게 나타났다. 또한 Hwang & Lee(2007)의 남자대학생의 주거형태별 연구에서는 '매일 먹는다' 통학군 36.5%, 3-5일/주 기숙사군 47.7%, 1-2일/주 실험실군 67.6%, 자취군 53.3%와 비슷한 결과로 나타났다.

이상과 같이 본 연구의 조사대상자 대부분의 여학생들은

<Table 6> The preference of food behavior according to residence type

	Residence Type					χ^2 -value
	Self-boarding (n=111)	Dormitory (n=66)	Commuting (n=181)	Boarding (n=11)	Total (n=369)	
Spicy food	43(38.7) ¹⁾	36(54.5)	109(60.2)	11(100.0)	199(53.9)	41.059*** df=12
Nutty food	29(26.1)	23(34.9)	33(18.2)	0(0.0)	85(23.1)	
Plain food	35(31.5)	5(7.6)	30(16.6)	0(0.0)	70(19.0)	
Others	4(3.6)	2(3.0)	9(5.0)	0(0.0)	15(4.1)	
Hot	48(43.2)	26(39.4)	89(49.2)	11(100.0)	174(47.2)	36.242*** df=12
Sweet	26(23.4)	27(40.9)	38(21.0)	0(0.0)	91(24.7)	
Sour	25(22.5)	2(3.0)	23(12.7)	0(0.0)	50(13.6)	
Salty	4(3.6)	4(6.1)	13(7.2)	0(0.0)	21(5.7)	
Others	8(7.2)	7(10.6)	18(9.9)	0(0.0)	33(8.9)	

¹⁾n(%), ***p<0.001

<Table 7> The frequency of breakfast according to residence type

	Residence Type					χ^2 -value
	Self-boarding (n=111)	Dormitory (n=66)	Commuting (n=181)	Boarding (n=11)	Total (n=369)	
Every day	5(4.5) ¹⁾	7(10.6)	54(29.8)	2(18.2)	68(18.4)	78.687*** df=12
3-4/week	34(30.6)	38(57.6)	51(28.1)	5(45.5)	128(34.7)	
1-2/week	27(24.3)	3(4.5)	34(18.8)	0(0.0)	64(17.3)	
Almost no intake	45(40.5)	18(27.3)	42(23.2)	4(36.4)	109(29.5)	
Rice & soup	70(63.1)	40(60.6)	144(79.6)	11(100.0)	265(71.8)	24.671** df=9
Cereal & milk	27(24.3)	20(30.3)	29(16.0)	0(0.0)	76(20.6)	
Soup & bread	14(12.6)	5(7.6)	8(4.4)	0(0.0)	27(7.3)	
Others	0(0.0)	1(1.5)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.3)	

¹⁾n(%), **p<0.01 ***p<0.001

주 1-2회 아침식사를 하는 것으로 나타났으며, 거주군별 아침식사 빈도수는 가족동거군인 통학군, 하숙군, 기숙사군, 자취군의 순으로 나타났다. 이와 같이 통학군에서 높은 빈도를 보인 것은 대부분 가족과 함께 아침밥을 먹기 때문인 것으로 보이며, 하숙군과 기숙사군도 준비해주는 식사를 할 수 있으나 자취군은 자신이 직접 만들어서 먹어야 하기 때문에 결식률이 높아지는 것으로 사료된다. 한편 아침식사는 ‘밥과 국’ 71.8%, ‘시리얼과 우유’ 20.6%, ‘수프와 빵’ 7.3%의 순으로 p<0.01에서 거주군별로 유의적인 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 Choi 등(2002)의 서울지역 대학생의 식습관에 대한 연구에서 아침식사로 ‘밥과 국’이 79.9%의 높은 빈도로 나타났다는 연구결과와 비슷하였다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 대학에서 호텔 및 외식을 전공하는 여자대학생 369명을 대상으로 그들의 건강생활태도와 식습관에 대한 기초자료를 제공하는데 목적을 두고 본 연구를 수행하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1. 평균 신장은 162.7±4.6 cm이었으며, 평균 체중은 53.9±6.7 kg이었다. 이는 한국인 성인 표준치(한국비만학회 2000)와 비교할 때 신장은 2 cm정도 크고, 체중은 비슷

하게 나타났다. 한편 BMI 수준은 20.4±2.4로서 정상이었으며, 비만도는 정상 44.2%, 저체중 49.1%, 과체중 6.2%로 각 거주군 간 유의성은 나타나지 않았다.

2. 전체 음주자 291명(78.9%)에서 자취군 83.8%, 통학군 79.0%, 기숙사군 72.7%, 하숙군 63.6%로 거주군 간 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 기호주류로는 소주 46.4%, 맥주 33.0%, 와인 16.2%, 막걸리 4.5%의 순으로 소주를 제일 선호하는 것으로 나타났으며, 하숙군 71.4%, 기숙사군 60.4%, 자취군 51.6%, 통학군 37.1%로 p<0.001에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다.

3. 전체 흡연자 39명(10.6%)에서 자취군 19.8%, 통학군 8.8%, 기숙사군 1.5%의 순으로 나타났으며 p<0.001에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 한편 전체 흡연자 중 금연시도는 1회 20.5%, 2회 20.5%, 3회 이상 53.8%의 순으로 전체 흡연자가 금연의지를 보이는 것으로 나타났으며 p<0.05에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다.

4. 운동여부는 109명(29.5%)만이 규칙적으로 운동을 하는 것으로 나타났다. 이는 보건복지부(1999)의 20대 운동 실천율인 31.7%와 비슷하게 나타났으며 p<0.01에서 거주군 간에 유의적인 차이를 나타냈다. 주 4일/주 이상은 19명(17.5%)만이 규칙적인 운동을 하는 것으로 나타났으며, 하숙군 4명(66.6%), 통학군 11명(25.6%), 자취군 4명(8.9%)

의 순으로 $p < 0.001$ 에서 거주군 간에 유의적인 차이를 나타냈다. 일일 평균 운동시간은 1시간 이상 64.2%로 거주군 간 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 한편 기호운동으로는 수영 31.2%, 조깅 29.4%, 헬스 19.3%, 테니스 11.0%, 사이클 9.2%의 순으로 $p < 0.001$ 에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다.

5. 기호음식에서는 '자극적인 음식' 53.9%, '고소한 음식' 23.1%, '담백한 음식' 19.1%의 순으로 $p < 0.001$ 에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 한편 맛의 기호도에 있어서는 '매운맛' 47.2%, '단맛' 24.7%, '신맛' 13.6%, '짠맛' 8.9% 등의 순서로 $p < 0.001$ 에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다.

6. 조사대상자의 아침식사행태는 '1-2일/주' 46.8%, '3-4일/주' 34.7%, '거의 안먹는다' 29.5%, '매일 먹는다' 18.4%의 순으로 $p < 0.001$ 에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다. 한편 아침식사로 '밥과 국' 71.8%, '시리얼과 우유' 20.6%, '수프와 빵' 7.3%의 순으로 $p < 0.01$ 에서 거주군 간 유의적인 차이를 나타냈다.

본 연구에서는 거주형태에 따른 여자대학생들의 식생활과 생활습관을 파악하였다는 점에서 의미가 크다고 할 수 있으며 연구에서 나타난 시사점은 다음과 같다. 조사대상자인 여자대학생들의 비만도에 대한 결과는 저체중 49.1%, 정상 44.2%이며 과체중은 6.2%에 불과해 저체중으로 인한 건강관리가 중요하게 대두된다. 특히 여자대학생들은 건강보다는 예쁜 몸매관리를 위해 결식 또는 무리한 다이어트의 유희으로부터 자신의 건강을 지킬 수 있는 건강생활태도와 식습관에 대한 올바른 지식을 행동으로 옮겨 실천할 수 있는 의지의 변화가 요구된다.

또한 요즈음 사회적 이슈인 여성들의 음주와 흡연에 대한 문제는 본 연구의 조사대상자인 여자대학생들에게서도 예외가 아니었다. 나타난 결과에 따르면 일부 규제가 따르는 기숙사군보다 상대적으로 자유로운 생활환경인 자취군과 통학군에서 높은 빈도를 나타내었다. 그러나 다수의 조사대상자들이 금연에 대한 시도와 의지를 보이고 있는 것은 그나마 고무적이라 할 수 있다.

따라서 여자대학생들의 생활환경에 따른 음주·흡연·결식 등 건강관리를 위한 올바른 식생활과 생활습관에 대한 다양한 프로그램의 개발을 통해 올바른 생활태도와 식습관을 고취시킬 수 있도록 대학당국의 지속적인 교육과 관심이 필요한 것으로 사료된다.

본 연구의 한계점으로는 경주지역의 호텔 및 외식을 전공하는 여자대학생을 중심으로 표본을 설정하였기 때문에 지역적 한계로 본 연구결과를 일반화하기에는 다소 무리가 따른다고 볼 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 여자대학생들의 건강관리와 영양상태를 확인할 수 있는 다양한 방법으로 지역과 전공에 따른 차이를 극복할 수 있는 후속 연구가 이루어지기를 기대한다.

■ 참고문헌

- 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 Association of Human Ecology*, 18(1):1-13
- Cho JY, Song JC. 2007. Dietary behavior, health status and perceived stress of university students. *Korean J. Food & Nutr.*, 20(4):476-486
- Cho KJ, Kang HJ. 2004. A study on the food habits and dietary intakes of university students in busan. *korean J. Food Culture*, 19(1):70-82
- Choi JS, Ji SM, Paik HY, Hong SM. 2003. A study on the eating habits and dietary consciousness of adults in Ulsan. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 32(7):1132-1146
- 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(1):57-63
- Chung NY, Choi SN. 2002. Body mass index and food habits of female university students in Seoul. *Korean J. Soc. Food Cookery Sci.* 18(5):505-515
- Her ES, Lee KH, Bae EY, Lyu ES. 2007. Interrelations among fast food intake, food behavior and personality in adolescents. *Korean J. Community Nutrition*, 12(6):714-723
- 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 Nutrition*, 12(4):381-395
- Jung HS, Yoon HH. 2007. A study on the dining-out consumption pattern of undergraduates by food-related lifestyle. *J. Foodservice Management Society of Korea*, 10(2):93-117
- Kim IS, Yu HH, Han HS. 2002. Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of d llege students in the Chungnam area. *Korean J Community Nutrition*, 7(1):45-57
- Kim KJ, Chun MS. 2007. A study on college students' menu choice behavior by food choice factor. *Korean J. Culinary Research*, 13(4):186-198
- Kim MJ, Jung HS, Yoon HH. 2007. A study on the relationship between food-related lifestyle of undergraduates and the restaurant selection attribute. *Korean J. Food Culture*, 22(2):210-217
- Kim MS. 2005. Eating behavior of university students by economic environment. *Korean J. Food Cookery Sci.*, 21(2):125-138
- Kim SH. 2006. A study on the relationship between time spent on lunch and degree of obesity, eating habits in culinary college male students. *Korean J. Community Nutrition*, 11(6):695-706
- Ko MS. 2007. The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits. *Korean J. Community Nutrition*. 12(3):259-271

- Korean Society for the Study of Obesity. 2000. The asia-pacific perspective: redefining obesity and it's treatment
- Lee HS, Lee JH, Paik JJ. 1998. A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. Korean J. Community Nutrition, 3(1):34-43
- Lee JH, Jung HY. 2006. A study on university students' eating-out behavior and attitude to coupons and alliance cards. Korean J. Culinary Research, 12(3):286-200
- Lee KA. 1999. A comparison of eating and general health practices to the degree of health consciousness in Pusan college students. J. Korean Soc. Food Sci. Nutr., 28(30):732-742
- 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(1):39-51
- Park SH. 2003. Comparing the nutrient intake, quality of diet, eating habit score and dietary behaviors of university students in Ik-san, according to their type of residence. Korean J. Community Nutrition, 8(6):876-888
- Park SW. 2004. The effect of eating habits and lifestyle on the food intake of university students in Daejeon. J. East Asian Dietary Life, 14(1):11-19
- Song BC, Cho JH, Lee IY, Kim MK. 2008. A study of the nutritional knowledge and diet practice behavior of college students. Korean J. Food Culture, 23(4):538-542
- Song HG. 2007. influence on consumption toward health by the tendency of healthful menu choice in dinning-out consumer. Kyunghee University Doctorial thesis
- The Korean Nutrition Society. 2000. Recommended dietary allowance for korean (7th revision)

2009년 5월 6일 신규논문접수, 6월 22일 수정논문접수, 7월 15일
수정논문접수, 7월 28일 최종논문접수, 7월 28일 채택