

중국 연변지역 대학생들의 거주형태와 민족에 따른 식생활 연구

최자영 · 조미숙*

이화여자대학교 식품영양학과

Investigation of Dietary Behaviors According to Residence Status and Ethnicity of University Students in Yanbian, China

Ja Young Choe, Mi Sook Cho*

Department of Nutritional Science and Food Management, Ewha Womans University

Abstract

This study was conducted to examine dietary behaviors according to residence status and ethnicity of university students in Yanbian, China. For the subjects, 334 university students (Male=141, Female=193) answered a questionnaire about perception of weight control, dietary patterns, health habits, residence status, and ethnicity. Perception of weight, meal frequency, favorite kind of food, meal finishing time, skipping breakfast, type of breakfast, snack frequency, late-night snack frequency, exercise frequency, regular life, and sleeping time were all significantly associated with residence status. Motivation of weight control, meal frequency, regularity of meal time, meal volume, favorite kind of food, exercise time, and regular life were all significantly associated with ethnicity. University students who lived with their parents perceived their weight more properly, exhibited a more positive dietary pattern, and lived a more regular life than those students who lived in a dormitory with their friends. Chinese students exhibited a more regular dietary pattern and lived a more regular life than the Korean-Chinese students. As a result, both environmental and inherent factors are related with the dietary behaviors of university students in Yanbian, China. These data could be used to help university students in Yanbian, China attain a healthy diet.

Key words: Yanbian, residence status, ethnicity, weight control, dietary pattern, health habit

1. 서 론

연변은 지리적으로 중국 문화권에 속해 있으면서 생활 방식 및 문화적 유산은 한민족(韓民族)에 뿌리를 두고 있는 조선족 자치주라는 특수지역이다(Park & Chung 2007). 따라서 연변에는 조선족과 더불어 중국의 주체민족인 한족이 함께 살아가며 이에 따라 독특하고도 다양한 식생활 양상을 보인다. 연변 지역에서도 특별히 대학생 시기의 식생활 문제는 일반적으로 20세를 전후해서 식습관이 완성되기 때문에 국민 보건의 입장에서 보았을 때 매우 중요하다(Cho 1999). 또한 대학생은 청소년기에서 성인기로 전환하는 과도기적인 연령층으로 육체와 정신적 활동이 활발하며 식품 섭취에 있어서 부모의 통제에서 벗어나 스스로 책임져야 하는 중요한 단계에 있다(Cheong 등 2007). 이러한 청년기에 올바른 식습관을 통하여 적절한 건강을 유지하면서 정신적, 정서적 안정을 유지하도록 지도하는 것이 필요하다(Han & Cho 1998).

대학생들이 건강하고 올바른 식생활을 하는데 영향을 주는 여러 요인들 중 거주 형태가 식행동 및 식습관 등에 영향을 줄 수 있다고 밝혀진 바 있다(Ryu 등 2007). 기숙사에서 생활하는 대학생들은 자택 거주에 비해 식사를 거르는 횟수가 높으며 불규칙한 식사습관을 가지고 있어 전반적으로 균형 잡히지 못한 식습관을 형성하고 있는 문제가 제기 되었다(Choi 2004; Ryu 등 2007). Lee & Lee(1998) 역시 주거상황이 대학생들의 식생활에 중요한 영향을 주는 요인임을 밝혔다. 이러한 거주형태는 대학생들이 식습관을 형성하는데 영양을 주는 중요한 환경적 요인이라고 볼 수 있겠다.

한편으로는 환경적 요인 뿐 아니라 민족성과 같은 내재적 요인 또한 올바른 식습관을 형성하는 데에 중대한 영향을 줄 수 있다. 모든 민족은 오랜 기간에 걸쳐 형성된 독특한 식생활 양식을 유지하고 계승해 간다. 민족의 일부가 거주 지역을 이동하였을 때에도 그 식문화 특성의 원형은 유지되고 있음을 해외 거주민에서 관찰할 수 있다(Lyu & Ryu

*Corresponding author: Mi Sook Cho, Department of Nutritional Science and Food Management, Ewha Womans University, 11-1, Daehyun-dong, Seodaemun-gu 120-750, Korea Tel: 82-2-3277-2826 Fax: 82-2-3277-2862 E-mail: misocho@ewha.ac.kr

1996; Lee 등 2001). 그 중에서도 연변 거주 조선족은 지역으로는 중국에서 생활하지만 기본적으로 한민족(韓民族)으로부터 내려오는 전통적 음식문화 생활을 잘 유지하고 있고 중국 이외의 외국에 거주하는 이민자들보다 모국의 생활습관, 언어, 가족의식 등을 뿌리 깊게 간직하고 있는 것으로 잘 알려져 있다(Lee 등 2001). 그러나 최근에 이농현상, 가족해체, 인구 감소 등의 문제로 인하여(Huang 2004) 조선족의 전통적 풍습과 식생활이 많이 변화하고 있는 실정이다. 따라서 중국 연변 내에 조선족의 식생활을 중국의 주체 민족인 한족과 비교, 고찰하여 올바른 식생활 확립을 위한 연구가 필요하다.

여태까지 연변 지역 조선족의 한국 일상식 또는 명절음식의 선호도와 섭취빈도(Park & Chung 2007) 또는 식품 및 영양소 섭취 상태에(Cho 1999) 관한 연구는 찾아볼 수 있으나 연변지역 대학생들의 환경적 요인으로 여길 수 있는 거주형태와 내재적 요인으로 생각할 수 있는 민족별에 따른 다양한 식생활에 관한 연구는 매우 미흡한 것으로 보인다.

이에 따라 본 연구는 중국 연변 지역에 거주하는 대학생들의 거주형태와 민족에 따른 체중조절태도, 식습관, 건강관련 생활습관을 조사하여 중국 연변 지역 대학생들이 올바른 식생활과 생활습관을 확립할 수 있도록 도움을 주고 조선족의 식생활에 대한 태도와 변화 양상을 이해하는데 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 조사 대상 및 기간

중국 연변 자치주 연길시 소재의 대학생 350명을 대상으로 2010년 12월 1일부터 31일까지 설문조사를 실시하였다. 설문지는 조사대상자의 직접 기입법에 의해 조사하였으며 불성실하게 응답한 설문지를 제외한 총 334부의 설문지를 통계분석에 이용하였다(응답률 95%).

2. 조사 내용 및 방법

설문지는 선행연구(Cho 1999; Lee & Kim 2008; Ahn & Park 2009; Lee 등 2009)에서 사용된 설문문항들을 기초로 하여 본 연구의 연구 목적에 맞게 수정·보완 후 개발되었다.

1) 일반사항 및 체격 실태

대상자의 일반 사항은 성별, 학년, 민족, 거주형태, 신장, 체중을 조사하는 것으로 구성하였다.

2) 체중조절인식

체중조절인식은 현재 체중과 자신이 희망하는 체중을 기입하도록 하였고 대상자가 스스로 인식하는 자신의 체중의 상태, 체중 조절 관심 정도, 체중 조절에 관심을 가지게 된

동기, 체중 조절 경험, 체중 조절 방향을 알아보는 것으로 구성하였다.

3) 식습관

식습관은 하루에 식사 3번을 먹는 정도, 식사시간의 규칙성, 식사량, 제일 좋아하는 음식의 종류, 식사시 소요시간, 아침식사를 거르는 횟수, 주로 먹는 아침식사의 종류, 주로 먹는 간식의 종류, 간식 빈도, 야식 빈도, 스트레스를 해결하기 위한 차원에서 먹기에 대한 보기를 제시하여 응답하도록 하였다.

4) 건강관련 생활습관

건강관련 생활습관은 운동 빈도, 평균 운동 시간, 규칙적인 생활, 평균수면시간, 음주하는 빈도, 흡연 여부에 대한 보기를 제시하여 응답하도록 하였다.

3. 자료의 통계처리

모든 자료 처리 및 분석은 SPSS win 15.0을 사용하였다. 조사대상자의 각 조사 항목은 기술통계량 분석과 교차분석을 실시하였고 각 변인간의 유의성은 χ^2 -test를 이용하여 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반사항 및 체격 실태

조사 대상자의 일반사항은 <Table 1>과 같다. 남학생은 141명(42.2%), 여학생은 193명(57.8%)이었으며, 학년은 신입생이 125명(37.4%)으로 가장 높았다. 응답자들 중에서 조선족 대학생은 243명(72.8%), 한족 대학생은 91명(27.2%)이었다. 대다수의 학생들은 기숙사 생활을 하고 있었으며(76.9%) 그 다음으로는 부모님과 함께 생활하는 경우(14.4%)가 뒤를 따랐다.

응답자들의 체격 실태는 <Table 2>와 같다. 각각의 평균 신장과 체중은 남학생이 173.18±5.51 cm, 64.64±10.16 kg이었으며 여학생은 160.54±4.74 cm, 51.01±5.80 kg으로 나타났다. 대한비만학회(Korean Society for the study of obesity, 2000)가 발표한 아시아 성인 BMI에 대한 기준을 사용하여 저체중(BMI<18.5), 정상체중(18.5≤BMI<23.0), 과체중(23.0≤BMI)으로 분류한 결과 저체중군은 65명(19.5%), 정상체중군은 215명(64.4%), 과체중군은 54명(16.2%)인 것으로 나타났다. 자신이 희망하는 체중은 남학생의 경우 평균 64.99±6.92 kg으로 실제 체중보다 오히려 0.35 kg 높은 정도였으나 여학생의 경우 본인이 희망하는 평균체중은 46.50±4.12 kg으로 실제 자신의 체중보다 평균 4.51 kg을 감량하고 싶을 만큼 훨씬 낮았다. 이는 Jwa & Chae(2008)의 연구에서 여학생이 남학생에 비해 자신의 체형을 실제 체형보다 더욱 살찐 체형으로 생각하여 자신의 체형에 만족하고 있지 못

<Table 1> General characteristics of subjects

Variables		n	%
Gender	Male	141	42.2
	Female	193	57.8
Grade	Freshman	125	37.4
	Sophomore	70	21.0
	Junior	71	21.3
	Senior	68	20.4
Ethnicity	Korean Chinese	243	72.8
	Chinese	91	27.2
Residence status	Dormitory	257	76.9
	living with family	48	14.4
	Others	29	8.7

하다는 연구 결과와 동일하였으며 한국에서 뿐 아니라 중국의 대학생들의 체중 인식도 유사함을 알 수 있었다. 조사 대상자의 성별에 따른 신장, 체중, 희망하는 체중은 모두 통계적으로 유의적인 차이를 나타내었다($p < 0.001$).

2. 거주 형태별 체중조절인식

응답자들의 거주 형태에 따른 체중조절인식을 살펴본 결과는 <Table 3>과 같다. 체중조절인식의 문항 중 자신의 체중인식에 대한 문항이 거주형태와 관련이 있는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 응답자들 중에서 자신의 체중이 적당하다고 생각하는 비율은 기숙사 생활을 할 경우 40.7%였고 부모님과 함께 살 경우에는 이보다 높은 61.7%였다. 자신을 뚱뚱하다고 생각하는 정도는 기숙사 생활을 할 경우 39.8%였지만 부모님과 함께 생활할 경우에 이보다 낮은 29.8%였다. 기숙사 생활을 하지 않고 가족들과 함께 생활을 할 경우 가장 많은 영향을 주고 받을 수 있는 사람은 친구들이 아닌 부모님일 수 있다. 따라서 응답자들이 자신의 체중을 올바르게 인식하는데 부모님의 긍정적 역할이 있을 수 있기에 이러한 결과가 가능할 것으로 여겨진다.

3. 거주 형태별 식습관

조사 대상자들의 거주 형태에 따른 식습관을 살펴본 결과는 <Table 4>와 같다. 식습관의 문항들 중에서 하루에 식사를 3번 하는 정도, 제일 좋아하는 음식의 종류, 식사시 걸리는 시간, 일주일에 아침식사를 거르는 횟수, 아침식사의 종류, 간식의 빈도, 야식의 빈도, 스트레스 해소 차원에서 먹는 지에 대한 문항들이 거주형태와 통계적으로 관련이 있는 것으로 나타났다. 하루에 식사를 3번하는 정도에서 기숙사에 사는 사람들 중 33.6%가 일주일에 1-2회, 22.4%가 일주일에 3-4회라고 응답하였다. 반면 부모님과 함께 사는 사람들의 경우 43.8%가 항상 하루에 식사 3번을 하며 25%가 일주일에 3-4회라고 응답하여 부모님과 함께 사는 경우에 식사를 3번 하는 정도가 훨씬 높았다. 제일 좋아하는 음식의 종류에서 기숙사 생활을 하는 경우 중국음식이라고 응답한 비율은 44.0%로 제일 높았고 조선음식(한식)이라고 대답한 비율은 39.8%로 그 다음이었다. 부모님과 함께 살 경우에는 조선음식(한식)이 41.7%로 가장 높았으며 그 다음은 중국음식이 22.9%비율을 차지하였다. 그 이유는 응답자들 중 조선족의 비율이 더 크기 때문으로 여겨진다. 식사시 걸리는 시간에서 10-20분이라고 응답한 비율은 기숙사 생활을 할 때 57.3%였고 부모님과 함께 살 경우 66.7%였다. 식사시 5-10분이 걸린다고 응답한 비율은 기숙사 생활을 할 경우 18.7%였지만 부모님과 함께 살 경우 10.4%로 이보다 낮았다. 일주일에 아침식사를 거르는 횟수에서 일주일에 4-5회라고 응답한 비율은 기숙사 생활을 할 경우에 22.8%였지만 부모님과 함께 살 경우 이보다 낮은 10.4%였다. 아침식사를 거르지 않고 항상 챙겨 먹는다고 응답한 사람은 기숙사 생활을 할 경우 겨우 5%정도였으나 부모님과 함께 살 경우 22.9%로 나타나 부모님과 함께 생활할 경우에 정상적인 아침식사를 하는 정도가 훨씬 높은 것으로 나타났다. 아침식사의 종류에서 기숙사 생활을 할 때에 빵을 먹는다고 응답한 비율은 42.9%로 가장 높았고 밥을 먹는다고 대답한 비율은 31.3%로 다음을 차지하였다. 부모님과 함께 살 경우에는 이와 반대로 아침식사로

<Table 2> Height, Weight, hoping weight, BMI of subjects

Item	Male (n=141)	Female (n=193)	Total (n=334)	t-value	χ^2 -value
Height(cm)	173.18±5.51	160.54±4.74	165.88±8.05	22.449***	-
Weight(kg)	64.64±10.16	51.01±5.80	56.76±10.40	15.497***	-
Hoping weight (kg)	64.99±6.92	46.50±4.12	54.30±10.66	30.385***	-
BMI ¹⁾	21.52±3.01	19.78±1.90	20.51±2.57	6.490***	-
Weight group by BMI ²⁾					
Under weight	17(12.1)	48(24.9)	65(19.5)		
Normal weight	84(59.6)	131(67.9)	215(64.4)	-	30.214***
Over weight	40(28.4)	14(7.3)	54(16.2)		

¹⁾BMI(Body Mass Index)=Weight/Height(m)²

²⁾N(%)

*** $p < 0.001$

<Table 3 > The Weight control according to residence status

		Dormitory		Living with Parents		etc		Total		χ^2
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Perception of weight	Skinny	47	19.5	4	8.5	8	28.6	59	18.7	11.294*
	Moderate	98	40.7	29	61.7	14	50.0	141	44.6	
	Fat	96	39.8	14	29.8	6	21.4	116	36.7	
	Total	241	100.0	47	100.0	28	100.0	316	100.0	
Interests of weight control	A lot	100	41.7	19	40.4	7	25.0	126	40.0	5.206
	A little	122	50.8	23	48.9	16	57.1	161	51.1	
	None	18	7.5	5	10.6	5	17.9	28	8.9	
	Total	240	100.0	47	100.0	28	100.0	315	100.0	
Motivation of weight control	Mass media	34	14.2	5	11.1	5	18.5	44	14.2	5.762
	Lecture	9	3.8	2	4.4	0	0.0	11	3.5	
	Family	34	14.2	9	20.0	5	18.5	48	15.4	
	Conversation with friends	113	47.3	16	35.6	13	48.2	142	45.7	
	Social concern	49	20.5	13	28.9	4	14.8	66	21.2	
	Total	239	100.0	45	100.0	27	100.0	311	100.0	
Experience of weight control	I have before	82	34.0	17	35.4	8	28.6	107	33.8	2.716
	I am doing now	36	14.9	6	12.5	4	14.3	46	14.5	
	I will in the future	78	32.4	12	25.0	10	35.7	100	31.6	
	I will not try	45	18.7	13	27.1	6	21.4	64	20.2	
	Total	241	100.0	48	100.0	28	100.0	317	100.0	
Way of weight control	Losing weight	177	73.4	39	81.3	18	62.1	234	73.6	3.432
	Increasing weight	64	26.6	9	18.8	11	37.9	84	26.4	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	

*p<0.05

밥을 먹는 경우가 57.5%로 가장 높았으며 그 다음이 29.8%를 나타낸 빵의 순서를 나타내었다. 간식의 빈도에서 일주일에 3-4번 정도 간식을 먹는다고 응답한 비율은 기숙사 생활을 할 경우 31.5%였고 부모님과 함께 사는 경우는 33.3%로 비슷한 비율을 보였다. 반면 항상 간식을 챙겨 먹는다고 응답한 비율은 기숙사 생활을 하는 사람은 26.6%였고 부모님과 함께 사는 경우는 그보다 높은 31.3%의 비율을 나타내었다. 야식의 빈도에서 기숙사 생활을 하는 응답자들 중 일주일에 1-2일은 45.6%, 3-4일은 28.22%였다. 부모님과 함께 사는 경우 일주일에 1-2일 41.7%로 가장 높았고 야식을 먹지 않는 경우가 18.8%로 두 번째로 높은 비율을 보였다. 스트레스 해소 차원에서 먹는가를 묻는 문항에서는 기숙사 생활을 하는 경우 56.9%가 가끔 그렇다고 응답하였고 27.8%가 그런 적이 없다고 응답하였다. 부모님과 함께 사는 경우에서 가끔 그렇다가 54.8%, 그런 적이 없다가 41.7%였다.

Lee & Lee(1998)는 연구에서는 식생활 태도 점수가 자택 거주자가 기숙사생에 비해 유의적으로 높게 나타났다. 대학생들 자신이 스스로 식생활 관리를 하는 것이 자택이나 친척집에 거주하는 학생들보다 어렵기 때문에 기숙사 생활을 하는 학생들은 상대적으로 식습관이 좋지 못하다는 이유와 연결 지어 생각해 볼 때 현재 연변 지역 대학생들 역시 부모

님과 함께 생활하는 경우에 더 규칙적이고 올바른 식습관을 형성하고 있다는 사실을 확인해 볼 수 있다.

4. 거주형태별 건강관련생활습관

응답자들의 거주 형태에 따른 건강관련생활습관을 살펴본 결과는 <Table 5>와 같다. 건강관련생활습관을 묻는 질문들 중에서 운동빈도, 규칙적인 생활, 하루평균수면시간이 거주 형태와 통계적으로 관련이 있는 것으로 나타났다. 운동빈도에서 거의 운동을 하지 않다가 기숙사 생활의 경우 46.9%였고 부모님과 함께 살 경우에 66.7%로 훨씬 높았다. 일주일에 1-2일 운동한다고 응답한 비율은 기숙사 생활을 할 경우 24.9%였으며 부모님과 함께 사는 경우 16.7%였다. 그 이유는 기숙사 생활을 할 경우 친구들과 함께 운동할 수 있는 기회와 시간이 더 허락되기 때문으로 여겨진다. 규칙적인 생활을 하는지 묻는 문항에서 가끔한다고 응답한 비율은 기숙사 생활의 경우 63.9%, 부모님과 함께 살 경우에 41.7%였다. 매일 규칙적인 생활을 한다고 응답한 비율은 기숙사 생활을 하는 경우에 18.67%로 나타났지만 부모님과 함께 살 경우에 39.6%로 그보다 훨씬 높은 비중을 차지하였다. 하루평균 수면시간에서 6-7시간을 잔다고 응답한 비율은 기숙사 생활의 경우 46.9%였으며 부모님과 함께 살 경우 35.4%였다. 7-8시

<Table 4> Dietary pattern according to residence status

		Dormitory		Living with Parents		etc		Total		χ^2
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Meal frequency per day	None	32	13.3	4	8.3	4	13.8	40	12.6	25.684**
	1-2/week	81	33.6	5	10.4	7	24.1	93	29.3	
	3-4/week	54	22.4	12	25.0	7	24.1	73	23.0	
	5-6/week	38	15.8	6	12.5	4	13.8	48	15.1	
	always	36	14.9	21	43.8	7	24.1	64	20.1	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Regularity of meal time	Very irregular	22	9.1	4	8.3	4	13.8	30	9.4	9.982
	Irregular	46	19.1	7	14.6	6	20.7	59	18.6	
	Irregular or regular	110	45.6	19	39.6	7	24.1	136	42.8	
	Regular	52	21.6	13	27.1	8	27.6	73	23.0	
	Very regular	11	4.6	5	10.4	4	13.8	20	6.3	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Meal volume	Always overeating	15	6.2	2	4.2	0	0.0	17	5.4	7.894
	Sometimes overeating	140	58.1	23	47.9	15	51.7	178	56.0	
	Moderately eating	75	31.1	20	41.7	11	37.9	106	33.3	
	sometimes eating less	8	3.3	1	2.1	2	6.9	11	3.5	
	Always eating less	3	1.2	2	4.2	1	3.5	6	1.9	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Favorite kind of food	Korean food	96	39.8	20	41.7	17	58.6	133	41.8	24.008**
	Western food	23	9.5	6	12.5	2	6.9	31	9.8	
	Chinese food	106	44.0	11	22.9	80	27.6	125	39.3	
	Fast food	13	5.4	6	12.5	1	3.5	20	6.3	
	etc	3	1.2	5	10.4	1	3.5	9	2.8	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Meal finishing time	5-10 minutes	45	18.7	5	10.4	13	44.8	63	19.8	18.334*
	10-20 minutes	138	57.3	32	66.7	13	44.8	183	57.6	
	20-30 minutes	43	17.8	8	16.7	2	6.9	53	16.7	
	30-40 minutes	12	5.0	1	2.1	1	3.5	14	4.4	
	more than 40 minutes	3	1.2	2	4.2	0	0.0	5	1.6	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Skipping breakfast	None	12	5.0	11	22.9	4	13.8	27	8.5	22.623**
	1-2/week	61	25.3	15	31.3	10	34.5	86	27.0	
	3-4/week	64	26.6	10	20.8	6	20.7	80	25.2	
	4-5/week	55	22.8	5	10.4	4	13.8	64	20.1	
	Everyday	49	20.3	7	14.6	5	17.2	61	19.2	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Kinds of breakfast	Rice	75	31.3	27	57.5	16	55.2	118	37.3	28.940***
	Bread	103	42.9	14	29.8	3	10.3	120	38.0	
	Cereal	11	4.6	0	0.0	0	0.0	11	3.5	
	Fruit	6	2.5	1	2.1	3	10.3	10	3.2	
	etc	45	18.8	5	10.6	7	24.1	57	18.0	
	Total	240	100.0	47	100.0	29	100.0	316	100.0	

간 잔다고 응답한 비율은 기숙사 생활의 경우 24.9%였고 부모님과 함께 살 경우 22.9%였다. 부모님과 함께 생활할 경우 기숙사 생활을 하는 경우보다 운동하는 빈도는 낮았으나 그 외에 규칙적인 생활을 더 하며 하루 평균 수면 시간도 더 높은 것으로 조사되었다.

5. 민족별 체중조절인식

응답자들의 민족에 따른 체중조절인식을 살펴본 결과는 <Table 6>과 같다. 체중조절인식의 문항 중 민족과 관련성이 있는 문항은 체중조절에 관심을 갖게 된 동기였다. 조선족의 경우 체중조절에 관심을 가지게 된 동기는 친구와의 대화

<Table 4> Continued

		Dormitory		Living with Parents		etc		Total		χ^2
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Snacks frequency	None	6	2.5	1	2.1	4	13.8	11	3.5	15.607*
	1-2/week	65	27.0	13	27.1	6	20.7	84	26.4	
	3-4/week	76	31.5	16	33.3	10	34.5	102	32.1	
	5-6/week	30	12.5	3	6.3	0	0.0	33	10.4	
	Always	64	26.6	15	31.3	9	31.0	88	27.7	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Late-night snack frequency	None	14	5.8	9	18.8	4	13.8	27	8.5	19.755*
	1-2/week	110	45.6	20	41.7	11	37.9	141	44.3	
	3-4/week	68	28.2	5	10.4	8	27.6	81	25.5	
	5-6/week	15	6.2	6	12.5	0	0.0	21	6.6	
	Always	34	14.1	8	16.7	6	20.7	48	15.1	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Eating for getting rid of stress	None	67	27.8	20	41.7	11	37.9	98	30.8	9.076
	Sometimes	137	56.9	22	45.8	14	48.3	173	54.4	
	More than often	28	11.6	5	10.4	1	3.5	34	10.7	
	Always	9	3.7	1	2.1	3	10.3	13	4.1	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	

***p<0.001, **p<0.01, p<0.05

<Table 5> Health habits according to residence status

		Dormitory		Living with Parents		etc		Total		χ^2
		n	%	n	%	n	%	n	%	
How often do you exercise?	More than 3 times/week	34	14.1	7	14.6	10	34.5	51	16.0	17.969**
	1-2 times/week	60	24.9	8	16.7	4	13.8	72	22.6	
	2-3 times/month	34	14.1	1	2.1	2	6.9	37	11.6	
	None	113	46.9	32	66.7	13	44.8	158	49.7	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
How long does it take for you to exercise per once? (average)	30 minutes	149	61.8	33	68.8	19	65.5	201	63.2	3.346
	1 hour	67	27.8	9	18.8	9	31.0	85	26.7	
	2 hours	25	10.4	6	12.5	1	3.5	32	10.1	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Do you have a regular life?	None	42	17.4	9	18.8	7	24.1	58	18.2	14.873**
	Sometimes	154	63.9	20	41.7	12	41.4	186	58.5	
	Everyday	45	18.7	19	39.6	10	34.5	74	23.3	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
How long do you sleep? (average)	Less than 6 hours	58	24.1	11	22.9	7	24.1	76	23.9	14.221*
	6-7 hours	113	46.9	17	35.4	12	41.4	142	44.7	
	7-8 hours	60	24.9	11	22.9	7	24.1	78	24.5	
	More than 8 hours	10	4.2	9	18.8	3	10.3	22	6.9	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
How often do you drink alcohol per week?	None	83	34.4	17	35.4	12	41.4	112	35.2	15.321
	1-2/month	137	56.9	21	43.8	13	44.8	171	53.8	
	1-2/week	19	7.9	8	16.7	2	6.9	29	9.1	
	3-4/week	1	0.4	2	4.2	2	6.9	5	1.6	
	Everyday	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.3	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	
Do you smoke?	Yes	23	9.5	7	14.6	4	13.8	34	10.7	1.386
	No	218	90.5	41	85.4	25	86.2	284	89.3	
	Total	241	100.0	48	100.0	29	100.0	318	100.0	

**p<0.01, *p<0.05

<Table 6> The Weight control according to Ethnicity

		Korean-Chinese		Chinese		Total		χ^2
		n	%	n	%	n	%	
Perception of weight	Skinny	49	20.3	19	21.1	68	20.5	4.422
	Moderate	97	40.1	46	51.1	143	43.1	
	Fat	96	39.7	25	27.8	121	36.5	
	Total	242	100.0	90	100.0	332	100.0	
Interests of weight control	A lot	105	43.4	29	32.6	134	40.5	3.611
	A little	119	49.2	50	56.2	169	51.1	
	None	18	7.4	10	11.2	28	8.5	
	Total	242	100.0	89	100.0	331	100.0	
Motivation of weight control	Mass media	38	16.0	7	7.9	45	13.8	19.150**
	Lecture	5	2.1	7	7.9	12	3.7	
	Family	30	12.7	22	24.7	52	16.0	
	Conversation with friends	107	45.2	42	47.2	149	45.7	
	Social concern	57	24.1	11	12.4	68	20.9	
	Total	237	100.0	89	100.0	326	100.0	
Experience of weight control	I have before	88	36.4	22	24.2	110	33.0	7.828
	I am doing now	38	15.7	11	12.1	49	14.7	
	I will in the future	75	31.0	33	36.3	108	32.4	
	I will not try	41	16.9	25	27.5	66	19.8	
	Total	242	100.0	91	100.0	333	100.0	
Way of weight control	Losing weight	182	74.9	58	63.7	240	71.9	4.078
	Increasing weight	61	25.1	33	36.3	94	28.1	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	

**p<0.01

45.1%로 가장 높았고, 사회적 관심이 24.1%로 두 번째 비율로 높았다. 한족의 경우는 친구와의 대화가 47.2%로 가장 높았으나 그 다음으로는 가족이 24.7%로 높았다. 두 그룹 모두 체중조절에 관심을 가지게 된 동기는 친구의 영향이 가장 컸으나 그 다음으로 조선족은 사회적 관심, 한족은 가족의 영향이라고 대답한 것으로 보아 조선족 학생들이 한족 학생들보다 타인으로부터의 시선에 민감할 수 있음을 알 수 있었다.

6. 민족별 식습관

대상자들의 민족에 따른 식습관을 살펴본 결과는 <Table 7>에 정리하였다. 식습관을 묻는 문항들 중에서 하루에 식사를 3번 먹는 정도, 식사 시간이 규칙적인지, 한번 식사할 때 먹는 양, 제일 좋아하는 음식의 종류에서 민족과 통계적으로 관련성이 있는 것으로 나타났다. 하루에 식사를 3번 먹는 정도에서 조선족의 경우 일주일에 1-2회가 32.1%로 가장 높았다. 일주일에 1-2회로 응답한 한족은 14.3%의 비율을 나타냈다. 반면 하루에 식사 3번을 항상 한다고 응답한 비율은 조선족의 경우 15.6%에 그친 데 비해 한족의 경우는 29.7%의 비율로 가장 높은 비중을 차지하였다. 식사시간이 규칙적인가를 묻는 문항에서 조선족의 경우는 불규칙할 때도 있고

규칙적일 때도 있다고 응답한 비율이 45.3%였고 한족의 경우는 31.9%였다. 식사 시간이 규칙적이라고 응답한 비율은 조선족의 경우 16.1%였지만 한족의 경우 40.7%의 비율로 가장 높은 비중을 보였다. 한번 식사할 때 먹는 양에서 조선족의 경우 가끔 과식한다가 60.1%였고 한족은 47.6%였다. 적당히 먹는다고 응답한 비율은 조선족이 30.1%였고 한족의 경우 38.5%로 그보다 높았다. 제일 좋아하는 음식의 종류에서 조선족은 조선음식(한식)이 54.3%로 가장 높았고 그 다음은 28.4%를 차지한 중국음식이었다. 한족의 경우 제일 좋아하는 음식의 종류는 중국음식이 64.9%로 가장 높았으며 그 다음은 서양음식과 패스트푸드가 9.9%로 동일한 비율을 나타내었다. 한족이 조선음식을 제일 좋아한다고 대답한 경우는 8.8%로 낮은 비율을 보였다. 하루에 식사를 3번 하는 정도나 식사시간의 규칙성, 한번 식사 할 때 적당히 먹는 양을 살펴볼 때 조선족보다 한족이 더 규칙적인 식생활을 형성하고 있는 것으로 조사되었다. Cho(1999)는 연변 조선족과 한중 대학생의 식습관과 영양섭취를 연구한 바 있다. Cho(1999)의 조사 결과 규칙적 운동여부를 살펴보면 연변의 조선족 남자 대학생은 30분씩 일주일에 4-5번 운동을 하는 경우가 33.3%로 중국인과 서울 대학생보다 많았고 하루 식사 횟수를 3번 지키는 경우는 조선족 남자 대학생이 100%, 중

<Table 7> Dietary pattern according to Ethnicity

		Korean-Chinese		Chinese		Total		χ^2
		n	%	n	%	n	%	
Meal frequency per day	None	33	13.6	10	11.0	43	12.9	12.402*
	1-2/week	78	32.1	24	26.4	102	30.5	
	3-4/week	61	25.1	13	14.3	74	22.2	
	5-6/week	33	13.6	17	18.7	50	15.0	
	always	38	15.6	27	29.7	65	19.5	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Regularity of meal time	Very irregular	25	10.3	9	9.9	34	10.2	23.880***
	Irregular	53	21.8	11	12.1	64	19.2	
	Irregular or regular	110	45.3	29	31.9	139	41.6	
	Regular	39	16.1	37	40.7	76	22.8	
	Very regular	16	6.6	5	5.5	21	6.3	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Meal volume	Always overeating	16	6.6	4	4.4	20	6.0	9.610*
	Sometimes overeating	146	60.1	43	47.3	189	56.6	
	Moderately eating	73	30.1	35	38.5	108	32.3	
	sometimes eating less	5	2.1	6	6.6	11	3.3	
	Always eating less	3	1.2	3	3.3	6	1.8	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Favorite kind of food	Korean food	132	54.3	8	8.8	140	41.9	9.610*
	Western food	24	9.9	9	9.9	33	9.9	
	Chinese food	69	28.4	59	64.8	128	38.3	
	Fast food	14	5.8	9	9.9	23	6.9	
	etc	4	1.7	6	6.6	10	3.0	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Meal finishing time	5-10 minutes	49	20.2	17	18.7	66	19.8	4.622
	10-20 minutes	145	59.7	49	53.9	194	58.1	
	20-30 minutes	38	15.6	17	18.7	55	16.5	
	30-40 minutes	7	2.0	7	7.7	14	4.2	
	more than 40 minutes	4	1.7	1	1.1	5	1.5	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Skipping breakfast	None	20	8.2	8	8.8	28	8.4	5.276
	1-2/week	58	23.9	31	34.1	89	26.7	
	3-4/week	66	27.2	16	17.6	82	24.6	
	4-5/week	51	21.0	20	22.0	71	21.3	
	Everyday	48	19.8	16	17.6	64	19.2	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Kinds of breakfast	Rice	97	40.1	25	27.8	122	36.8	6.379
	Bread	85	35.1	40	44.4	125	37.7	
	Cereal	8	3.3	4	4.4	12	3.6	
	Fruit	6	2.5	5	5.6	11	3.3	
	etc	46	19.0	160	17.8	62	18.7	
	Total	242	100.0	90	100.0	332	100.0	
Snacks frequency	None	10	4.1	4	4.4	14	4.2	8.581
	1-2/week	60	24.8	29	31.9	89	26.7	
	3-4/week	74	30.6	34	37.4	108	32.4	
	5-6/week	31	12.8	3	3.3	34	10.2	
	Always	67	27.7	21	23.1	88	26.4	
	Total	242	100.0	91	100.0	333	100.0	

<Table 7> Continued

		Korean-Chinese		Chinese		Total		χ^2
		n	%	n	%	n	%	
Late-night snack frequency	None	16	6.6	12	13.2	28	8.4	8.464
	1-2/week	102	42.0	46	50.6	148	44.3	
	3-4/week	68	28.0	15	16.5	83	24.9	
	5-6/week	16	6.6	5	5.5	21	6.29	
	Always	41	16.9	13	14.3	54	16.2	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Eating for getting rid of stress	None	70	28.8	34	37.4	104	31.1	3.087
	Sometimes	134	55.1	47	51.7	181	54.2	
	More than often	28	11.5	8	8.8	36	10.8	
	Always	11	4.5	2	2.2	13	3.9	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	

***p<0.001, *p<0.05

<Table 8>Health habits by Ethnicity

		Korean-Chinese		Chinese		Total		χ^2
		n	%	n	%	n	%	
How often do you exercise?	More than 3 times /week	41	16.9	14	15.4	55	16.5	3.390
	1-2 times/week	61	25.1	16	17.6	77	23.1	
	2-3 times/month	28	11.5	9	9.9	37	11.1	
	None	113	46.5	52	57.1	165	49.4	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
How long does it take for you to exercise per once?(average)	30 minutes	143	58.9	68	74.7	211	63.2	7.873*
	1 hour	75	30.9	15	16.5	90	27.0	
	2 hours	25	10.3	8	8.8	33	9.9	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Do you have a regular life?	None	46	18.9	15	16.5	61	18.3	12.469**
	Sometimes	153	63.0	43	47.3	196	58.7	
	Everyday	44	18.1	33	36.3	77	23.1	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
How long do you sleep?(average)	Less than 6 hours	62	25.5	20	22.0	82	24.6	7.817
	6-7 hours	99	40.7	50	55.0	149	44.6	
	7-8 hours	61	25.1	19	20.9	80	24.0	
	More than 8 hours	21	8.6	2	2.2	23	6.9	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
How often do you drink alcohol per week?	None	77	31.7	40	44.0	117	35.0	5.009
	1-2/month	135	55.6	43	47.3	178	53.3	
	1-2/week	24	9.9	7	7.7	31	9.3	
	3-4/week	6	2.5	1	1.1	7	2.1	
	Everyday	1	0.4	0	0.0	1	0.3	
	Total	243	100.0	91	100.0	334	100.0	
Do you smoke?	Yes	27	11.2	11	12.1	38	11.4	0.057
	No	215	88.8	80	87.9	295	88.6	
	Total	242	100.0	91	100.0	333	100.0	

**p<0.01, *p<0.05

국인 대학생 84.2%, 서울 대학생 51.2%로 조선족이 가장 높은 비율을 나타내었다. 식사의 규칙성 또한 조선족이 중국인

보다 규칙적인 식사를 하는 것으로 밝혀진바 있다. 이처럼 조선족이 한족보다 규칙적인 식습관과 생활습관을 가지고 있

는 것으로 조사되었던 것에 반하여 10여년이 지나 최근에 실시된 본 연구에서는 상반된 결과가 나와 주목해 볼 필요가 있겠다.

6. 민족별 건강관련생활습관

대상자들의 민족에 따른 건강관련생활습관을 살펴본 결과는 <Table 8>과 같다. 건강관련생활습관을 묻는 문항들 중에서 1회 평균운동시간과 규칙적인 생활을 묻는 문항에서 민족과 통계적으로 관련성이 있는 것으로 나타났다. 1회 평균운동시간에서 조선족은 30분 정도가 58.9%, 한족은 74.7%였다. 1시간 정도로 응답한 비율은 조선족의 경우 30.9%였고 한족은 16.5%였다. 규칙적인 생활을 하는지 묻는 문항에서 가끔 규칙적인 생활을 한다고 응답한 비율은 조선족의 경우 63.0%였고 한족의 경우 47.3%였다. 반면 항상 규칙적인 생활을 한다고 응답한 비율은 조선족의 경우 18.1%에 그쳤으나 한족의 경우 36.3%로 훨씬 높은 비율을 나타내었다. 한족 대학생의 규칙적인 생활습관의 비율이 조선족 학생보다 높음을 알 수 있었다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 중국 연변 지역에 거주하는 대학생들의 거주형태와 민족에 따른 체중조절태도와 식습관, 건강관련 생활습관을 조사하여 조선족의 식생활에 대한 태도와 변화 양상을 이해하는데 도움을 주고자 하였다. 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 숫자는 남학생 141명으로 42.2%, 여학생은 193명으로 57.8%였다. 대상자의 평균 신장과 체중은 남학생의 경우 각각 173.18±5.51 cm, 64.64±10.16 kg였으며 여학생의 경우 각각 160.54±4.74 cm, 51.01±5.80 kg으로 나타났다. 여학생이 희망하는 평균 체중은 46.50±4.12 kg으로 체중을 감량하고 싶은 정도가 큰 것으로 나타났다.

2. 기숙사 생활을 할 경우 자신의 체중이 적당하다고 생각하는 비율은 40.7%였고 부모님과 함께 살 경우 자신의 체중이 적당하고 생각하는 사람은 61.7%였다. 기숙사 생활이 아닌 부모님과 함께 사는 응답자들 중 체중을 올바르게 인식하는데 비율이 더 높았음을 알 수 있다.

3. 기숙사에 사는 사람들보다 부모님과 함께 살 경우에 하루에 식사를 3번하는 비율이 더 높았다. 제일 좋아하는 음식의 종류에서 기숙사 생활을 하는 경우 중국음식이라고 응답한 비율이 제일 높았고 부모님과 함께 살 경우에는 조선음식(한식)이 가장 높았다. 식사시 걸리는 시간에서는 부모님과 함께 살 경우에 충분한 시간을 가지고 식사를 하는 것으로 나타났다. 또한 부모님과 함께 생활하는 경우에 아침식사를 덜 거르는 것으로 나타났으며 아침식사의 종류에서 밥을 먹는 경우가 높았고 간식의 빈도도 더 높았다. 현재 연변 지역 대학생들 역시 부모님과 함께 생활하는 경우에 더 규칙

적이고 올바른 식습관을 형성하고 있다는 사실을 확인해 볼 수 있다.

4. 부모님과 함께 생활할 경우 기숙사 생활을 하는 경우보다 운동하는 빈도는 낮았으나 그 외에 규칙적인 생활을 더 하며 하루 평균 수면 시간도 더 높은 것으로 조사되었다.

5. 조선족 대학생과 한족 대학생 그룹 모두 체중조절에 관심을 가지게 된 동기는 친구의 영향이 가장 컸으나 그 다음으로 조선족은 사회적 관심, 한족은 가족의 영향이라고 대답한 것으로 보아 조선족 학생들이 한족 학생들보다 타인으로부터의 시선에 민감할 수 있음을 알 수 있었다.

6. 조선족의 경우 한족보다 식사를 3번 먹는 횟수가 낮았으며 상대적으로 식사시간도 덜 규칙적인 것으로 조사되었다. 조선족의 경우 과식하는 경우는 한족보다 더 높았다. 전반적인 식습관에 대한 응답을 비교해 볼 때 조선족보다 한족이 더 규칙적인 식생활을 형성하고 있는 것으로 조사되었다.

7. 1회 평균 운동시간과 규칙적인 생활을 조사한 결과 한족 대학생의 규칙적인 생활습관의 비율이 조선족 학생보다 높음을 알 수 있었다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 환경적 요인이라고 할 수 있는 거주 형태와 내재적 요인이라고 할 수 있는 민족성 모두가 연변 대학생들의 식생활과 관련성이 있음을 알 수 있다. 전반적으로 기숙사 생활보다 부모님과 함께 거주하는 대학생이, 또한 조선족 대학생보다 한족 대학생이 더 규칙적인 식습관과 생활습관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이 연구는 연변 지역 대학생들이 올바른 신체상과 식습관, 건강관련 생활습관을 가질 수 있도록 계획하고 지도할 수 있도록 하는데 기초자료로 사용될 것이다.

또한 향후 조사에서는 10년 전과 비교하였을 때에 규칙적이었던 조선족의 식생활에 어떠한 요인이 문제를 일으키고 있는지에 대한 세부적인 조사가 진행될 필요가 있을 것이다.

■ 참고문헌

- Ahn BR, Park ES. 2009. Perception of Body Weight Control, Life Style, and Dietary Habits according to the Obesity Index (OI) of Female College Students. *Korean Journal of Human Ecology* 18(1):167-177
- Cheong SH, Na YJ, Lee EH, Chang KJ. 2007. Anthropometric Measurement, Dietary Behaviors, Health-related Behaviors and Nutrient Intake According to Lifestyles of College Students. *Journal of Korean Society of Food Science and Nutrition* 36(12):1560-1570
- Cho WK. 1999. A Study on Dietary Behavior and Nutrition Intake of College Students in Seoul and Yanbian. Doctoral degree thesis, Ewha Womans University
- Choi JG, Sin MG, Seo ES. 2004. A study on self-evaluated obesity and food habits by residence type of college students in Ik-San Area. *Korean Journal of Living Science Association* 13(1):97-110

- Han MJ, Cho HA. 1998. Dietary Habit and Perceived Stress of College Students in Seoul Area. *Korean Journal of Dietary Culture* 13(4):317-326
- Huang KW 2004. Research on the Realities of Ethnic Education of Chinese-Korean. *The journal of Research in Education* 9(21):95-118
- Jwa HJ, Chae IS. 2008. Body Shape Satisfaction, Nutrition Knowledge, Dietary Habits, and Weight Control Attitude of Korean High School Students. *Korean Journal of Food Culture* 23(6):820-833
- Korean Society for the Study of Obesity. 2000. Obesity guidelines for Asian
- Lee JM, Lee MK, Park HJ. 2001. A Study on Nutrient Intake and Dietary Behavior of House Wife and Female College Student in Yanbian. *Korean Journal of Dietary Culture* 16(1):33-42
- Lee JM, Chang NS, Cho WK. 2001. A Study on Nutrient Intake of College Student in Seoul and Yanbian. *Korean Journal of Dietary Culture* 16(5):492-503
- Lee JS, Kim SH, Lee HJ, Lee CB, Song BC, Kim EK. 2009. Investigation of Weight Control and Nutrition Knowledge of Juvenile Delinquents *Korean Journal of Food Culture* 24(1):96-105
- Lee JS, Lee KH. 1998. A Study on the Dietary Attitude of College Freshmen by Nutrition Knowledge, Purpose Value of Meal and Residence. *Journal of Korean Society of Food Science and Nutrition* 27(5):1000-1006
- Lee KW, Kim BR. 2008. A Study on Weight Control Attitude, Nutrition Knowledge and Dietary Behavior by Weight Control of High School Female Students in Wonju Area. *Journal of Korean Home Economic Education* 20(4):91-105
- Lyu ES, Ryu K. 1996. Study of the Yanbian Korean housewives' knowledge of Korean traditional holidays foods. *Korean Journal of Dietary Culture* 11(3):327-337
- Park YS, Chung YS. 2007. Preference and Intake Frequencies of Traditional Korean Foods and Foods of National Holidays in the Yanbian Region of China. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life* 17(2):153-163
- Ryu SH, Lee WJ, Kwon SY, Yoon JH. 2007. Dietary Habits and Demands for Nutrition Service of University Dormitory Residents in Seoul Area. *Korean Journal of Food Culture* 22(6):757-764

2011년 11월 11일 신규논문접수, 2012년 2월 7일 채택