



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

제주지역 대학생의 거주형태에 따른
식행동과 영양교육 요구도 조사

濟州大學校 教育大學院

營養教育專攻

文 柱 景

2018年 8月

제주지역 대학생의 거주형태에 따른 식행동과 영양교육 요구도 조사

指導教授 李 允 京

文 柱 景

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

2018 年 6 月

文柱景의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長

강인혜



委

員

채인숙



委

員

이유경



濟州大學校 教育大學院

2018 年 6 月



Study on the Dietary Habits and Needs of
Nutritional Education according to the
Residential Types of University Students in
Jeju

Ju-Kyoung Moon

(Supervised by professor Yunkyoung Lee)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF MASTER
OF EDUCATION

2018. 8.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

목차	I
표 목차	III
국문요약	V
I. 서 론	1
II. 이론적 배경	4
1. 식행동	4
1) 거주형태에 따른 식행동	6
2. 건강 행동	7
1) 음주	7
2) 흡연	8
3) 운동	9
3. 대학생의 영양교육	9
III. 연구 내용 및 방법	11
1. 조사대상 및 기간	11
2. 조사내용 및 방법	11
1) 조사대상자 일반사항	11
2) 식행동	11
3) 건강 행동	11
4) 영양 교육 요구도	12
3. 자료처리 및 분석	12
IV. 결과 및 고찰	13
1. 조사대상자의 거주형태에 따른 일반사항	13
2. 조사대상자의 식행동	17
3. 조사대상자의 거주형태에 따른 건강 행동	34

4. 조사대상자의 영양 교육 요구도	39
V. 요약 및 결론	59
VI. 참고문헌	65
부록	72
Abstract	79

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반사항	13
표 2. 조사대상자의 거주형태에 따른 신장, 몸무게, BMI	14
표 3. 조사대상자의 거주형태에 따른 한 달 용돈과 식대	16
표 4. 조사대상자의 거주형태에 따른 세 끼 식사여부	17
표 5. 조사대상자의 거주형태에 따른 결식이유	18
표 6. 조사대상자의 거주형태에 따른 과식횟수, 과식 식사	20
표 7. 조사대상자의 거주형태에 따른 과식 이유	21
표 8. 조사대상자의 거주형태에 따른 식사소요시간과 식사 시 행동	23
표 9. 조사대상자의 거주형태에 따른 간식 섭취 횟수, 섭취 이유	24
표 10. 조사대상자의 거주형태에 따른 즐겨 먹는 간식의 종류	26
표 11. 조사대상자의 거주형태에 따른 야식 섭취 횟수와 섭취 이유	27
표 12. 조사대상자의 거주형태에 따른 즐겨 먹는 야식의 종류	29
표 13. 조사대상자의 거주형태에 따른 식품군 섭취 빈도	31
표 14. 조사대상자의 성별에 따른 식품군 섭취 빈도	33
표 15. 조사대상자의 거주형태에 따른 음주빈도	34
표 16. 조사대상자의 거주형태에 따른 흡연량	35
표 17. 조사대상자의 거주형태에 따른 건강기능성 식품 섭취여부	36
표 18. 조사대상자의 거주형태에 따른 운동시간	37
표 19. 조사대상자의 거주형태에 따른 수면시간	38
표 20. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강여부와 만족도	40
표 21. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강이유	41
표 22. 조사대상자의 식생활 관련 과목 수강 후 좋았던 점	42
표 22-1. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강 후 좋았던 점	43
표 23. 조사대상자의 식생활 관련 과목 수강 후 부족한 점	44
표 23-1. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강 후 부족한 점	45
표 24. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 교양과목 수의 적절성 정도	46
표 25. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 이용 경로	48

표 26. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 제공 필요성에 대한 인식 49

표 27. 조사대상자의 제공받고 싶은 영양관련 정보 내용 51

표 27-1. 조사대상자의 거주형태에 따른 제공받고 싶은 영양관련 정보 내용 52

표 28. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 선택 이유 53

표 29. 조사대상자의 영양관련 정보 제공받고 싶은 매체 56

표 29-1. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 제공받고 싶은 매체 57

표 30. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 제공 매체 선택이유 58

제주지역 대학생의 거주형태에 따른 식행동과 영양교육 요구도 조사

급격하게 서구화된 식생활과 대학생들의 올바른 영양지식의 부족으로 유도되는 바람직하지 못한 식행동 등은 비만과 생활습관병의 증가를 초래한다. 대학생 시기는 균형 있는 영양섭취가 무엇보다 필요한 때이지만, 이시기의 학생들은 불규칙한 식사와 잦은 결식·폭식·야식과 고열량·저영양 간식의 섭취 등의 바람직하지 못한 식행동을 형성하고 있다.

대학생들은 거주형태가 다양하고 이는 그들의 식행동에도 영향을 미친다. 이미 선행연구를 통해 충남, 서울, 익산, 인천지역 대학생을 대상으로 거주형태에 따른 식행동에 대한 연구가 보고된 바 있으나, 제주지역에서 실시된 연구는 미비하며 지역에 따라 대학생의 식행동에 대한 문제 정도, 영양교육의 정도가 다르기 때문에 제주 지역 특성에 맞는 맞춤형 연구가 필요하다. 이에 본 연구는 제주지역 대학생의 거주형태에 따른 식행동과 건강 행동의 차이를 살펴보고 영양교육의 요구도를 파악하여 제주지역 대학생의 올바른 식행동 확립을 위한 맞춤형 영양교육을 위한 방안 모색의 기회를 제공하고자 하였다.

본 연구는 제주지역 대학생을 대상으로 2018년 4월부터 5월까지 실시되었고 최종적으로 회수된 설문지 353부를 분석하였다. 조사된 자료는 SPSS Win (Ver.21.0) 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 조사내용별 분석방법은 빈도분석, 교차분석, *t*-test, ANOVA (Duncan)를 사용하였으며, 영양교육 요구도 우선순위파악을 위하여 항목 별 가중치를 부여하여 우선순위를 정하였다.

본 연구를 통해 도출된 결과는 다음과 같다. 조사대상자는 남자 45.3%, 여자 54.7%로 구성되었고, 조사대상자의 거주형태는 자택군 45.3%이 가장 많았으며, 그 뒤로 기숙사군 45.0%, 자취군 9.6%의 순으로 나타났다. 조사대상자의 거주형태별 한 달 용돈은 20만원 미만의 용돈 비율이 가장 높았으며 용돈의 41~60%를 식비로 사용하는 학생 가장 많았으며 거주형태에 따라 유의한 차이가 나타났다 ($p < .01$).

조사대상자의 거주형태에 따른 식행동을 살펴본 결과, 하루 세끼의 식사 중 결식

률이 가장 높은 식사는 아침이었으며 자취군이 가장 높은 아침 결식률을 보였다 ($p<.01$). 조사대상자가 식사를 거른 이유로는 ‘시간이 부족해서’라고 답한 비율이 가장 높았다. 조사대상자가 과식을 하는 횟수를 살펴 본 결과, 주1회 과식을 한다는 비율이 가장 높았으며 과식을 하는 시기는 저녁이 가장 많았고 그 뒤로 점심, 간식, 야식, 아침 순이었다. 조사대상자가 식사를 할 때 소요되는 시간은 전체 20~30분 미만이 가장 많았고, 식사를 할 때 대화를 한다는 응답이 가장 많았다.

조사대상자의 하루 동안 간식의 섭취횟수는 1~2회가 가장 많았고, 간식을 섭취하는 이유는 ‘음식이 맛있어서’, ‘배가 고파서’, ‘습관적으로’, ‘식사 간격이 길어서’, ‘남길 수 없어서’ 순으로 나타났다. 조사대상자들이 즐겨먹는 간식음식으로는 과자와 비스킷이 가장 많았고, 거주형태에 따라서는 자취군에서 과자와 비스킷을 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났으며 기숙사군에서 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드를 높은 비율로 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 조사대상자의 일주일 간 야식섭취 횟수는 주1~2회가 가장 많았으며, 야식을 섭취하는 이유에서 ‘배고파서’ 섭취한다는 비율이 높았으며, 이는 모든 거주형태에서 공통적으로 가장 높았다. 조사대상자들이 즐겨먹는 야식음식으로는 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드가 가장 많았다. 조사대상자의 식품군 섭취 빈도를 분석해 본 결과, 채소 및 과일류 ($p<.001$), 육류/달걀류/생선류/콩류 ($p<.01$) 섭취 빈도에서 자택군이 높은 점수를 나타냈으며, 인스턴트 및 패스트푸드 ($p<.05$) 섭취 빈도는 기숙사군이 높은 점수를 나타냈다.

조사대상자들의 건강 행동을 파악하기 위하여 음주, 흡연, 건강 기능성 식품 섭취 여부, 운동시간 등을 조사하였다. 조사대상자 중 86.7%가 음주를 한다고 답하였고 조사대상자들의 79.0%가 비흡연의 응답률을 보였으며 거주형태에 따른 흡연율의 차이는 없었다. 조사대상자의 73.4%가 건강 기능성 식품을 섭취하지 않는다고 하였고, 조사대상자의 38.8%가 운동을 하지 않는다고 답하였다.

조사대상자들의 영양교육 요구도 분석 결과, 조사대상자 중 식생활 과목을 수강해본 경험이 있는 학생은 25.8%였으며 수강해보지 않은 학생은 74.2%였으며 조사대상자들은 85.8%가 현재 대학에서 개설되고 있는 식생활 관련 교양과목 수가 부족하다고 답하였다. 조사대상자들이 영양관련 정보를 제공받는 매체로는 인터넷이 가장 많았고, 조사대상자의 영양관련 정보 필요성에 대한 인식정도는 전체적으로 ‘다양한 매체를 통한 지속적인 영양정보의 제공이 필요하다’가 가장 많았으며, 이어

‘대학에서 특강, 교양과목 등으로 영양정보 제공이 필요하다’로 나타났다. 조사대상자가 제공 받고 싶은 영양정보는 ‘체중관리 영양정보’가 가장 많았으며, 영양정보 선택의 이유로는 ‘지금 필요해서’가 가장 많았다. 이러한 영양 관련 정보를 제공받고 싶은 매체로 조사대상자들은 ‘스마트폰 어플리케이션’을 가장 많이 꼽았고, 조사대상자들이 매체를 선택한 이유는 ‘아무 때나 이용할 수 있어서’가 가장 많았다.

이상의 결과를 보면, 제주지역 대학생은 아침결식률이 대체적으로 높으며 특히 자취군의 결식률이 다른 군보다 높은 것으로 나타났다. 이는 자취를 하는 학생의 경우 식사를 스스로 해결해야 하는 문제가 있기 때문이라고 생각해 볼 수 있으며 이러한 지속적인 아침결식은 영양불균형으로 이어져 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 때문에 대학생들이 스스로 식사를 쉽게 해결 할 수 있는 방안을 대학차원에서 마련하는 것이 필요한데 예를 들어 학교식당에서 한 끼에 충분한 영양소의 섭취를 할 수 있는 균형 잡히고 기호도가 좋은 간단한 아침식사 메뉴의 개발이 필요하다고 생각된다. 또한 제주지역 대학생들은 대부분의 영양지식을 대중매체로 습득하고 있으며 언제, 어디서나 쉽게 영양정보를 제공받을 수 있는 스마트폰을 이용하여 영양정보를 제공받기를 원하고 있는 것으로 나타났다. 하지만 이러한 대중매체나 스마트폰을 통한 영양정보의 제공은 무조건적인 정보의 습득이나 신뢰성 등에 문제가 있을 수 있기 때문에 대상자들의 지적수준, 환경요인에 맞추어 새로운 정보를 수용하고 적극적으로 실천하는 능동적인 자세를 키우며 올바르게 정보를 걸러내고 비판할 수 있는 능력을 길러주는 것이 필요하다.

I. 서론

인간에게서 식생활은 생활의 기본이 되며 인간의 신체활동과 생명유지에 중요한 역할을 한다. 그러나 최근 경제적 발전으로 인해 식생활이 서구화 되며 지방과 단백질의 섭취량이 많아지고, 신체 활동량이 감소하여 국내 과체중과 비만이 증가하고 있다.¹ 식생활은 채소와 곡류와 같은 식물성 위주에서 동물성 식품섭취의 식생활로 변화되었으며, 각종 인스턴트식품과 청량음료, 스낵 등으로 인한 지방과 당분의 과잉 섭취가 문제로 나타나고 있다. 또한 마른 체형을 선호하고, 체중에 대한 올바른 지 못한 인식 등으로 인한 부적절한 체중감량은 영양섭취에 나쁜 영향을 미치고 있으며 섭식장애까지 유발 하였다. 이러한 식생활 변화로 야기되는 비만, 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증, 뇌졸중 등 만성질환 유병률은 우리나라 뿐 아니라 세계적으로도 꾸준히 증가하고 있는 추세이다.²

현대인의 식생활은 과거에 비하여 매우 풍요로워진 듯 보이지만, 변화된 식생활에 따른 영양지식의 부족과 잘못된 식습관으로 인하여 비만과 생활습관병의 증가 등 심각한 건강 문제가 대두되고 있다. 따라서 현대인의 올바른 식습관 확립이 요구되며, 특히 불규칙한 식습관을 갖기 쉬운 여건에 있는 대학생의 식생활 양상은 주목할 만하다.³

대학생은 고등학생 시절까지 학교와 부모의 지도 관리 하에서 비교적 규칙적 식생활을 하다가 대학생이 되면서 외부 활동이 많아지고⁴ 식사시간을 고려하지 않은 수업시간과 자유시간이 많아짐으로써 불규칙한 생활리듬을 갖게 되어 식생활의 전환점을 맞는 시기이다.⁵ 특히 대학생의 간식과 야식 섭취의 섭취횟수는 증가하고 있고²⁶ 대학생들은 식사시간을 줄이기 위해 편의점식품을 자주 이용하며, 잦은 외식과 저렴한 편의 위주의 식사 선택으로 인스턴트식품과 가공식품의 선택이 높다. 이러한 인스턴트와 가공식품의 섭취는 나트륨 과다섭취 및 각종 질병에 노출될 위험이 높고 콜레스테롤, 지방을 과잉섭취 하는 것으로 보고되고 있다.⁷

또한 대학생 시기에는 식행동의 중요한 가치가 올바르게 성립되지 않아 결식률과 간식섭취 비율, 흡연과 음주율이 높으며 기초적 영양지식의 부재와 체중에 대한 부정확한 이해, 부적절한 체중감량 시도 등 건강과 관련된 많은 문제를 가지고 있다.⁸ 이와 같이 대학생의 건강하지 못한 식행동이 지속될 경우 중년 이후 여러 성인병이환율이 증가될 위험이 높다.⁵

하지만 대학생은 현재 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심도 낮고 식행동도 매우 우려할 만하다. 대학생은 독립적으로 자신의 생활에 책임을 져야 하는 시기이며, 나이가 들수록 식습관의 변화는 쉽지 않으므로 건강한 식행동에 대한 필요성을 인식하고 식행동을 개선해야 한다.⁹ 하지만 요즘 대학생들은 결식, 불규칙한 식사, 부적당한 간식, 인스턴트식품, 탄산음료, 폭식, 야식 등 바람직하지 못한 식행동을 행하고 있다. 그 결과, 섭취 칼로리의 과잉 섭취 또는 부족, 동물성 지방과 나트륨의 과잉 섭취, 무기질과 비타민의 섭취 부족 등 영양 부족 또는 영양 과잉의 양상을 보이고 있다. 이러한 건강하지 않은 식행동은 비만을 초래하며 체지방 축적에 따라 합병증의 이환율에 차이를 보이게 된다.¹⁰

대학생들의 잘못된 식행동 이외에도 대학생의 흡연 또는 과다음주, 운동부족은 대학생의 건강에 부정적인 영향을 초래할 수 있다. 대학생들은 불규칙한 식행동과 높은 흡연율을 보이고 있으며¹¹ 대학생들은 주 1-2회 이상이 음주를 하고 있으며 음주량은 소주 1병 이상이라고 하였고¹² 2016년 국민건강영양조사에 의하면 19~29세 비만율은 2010년 20.5%였으나 2016년 27.2%로 증가하였다.¹³ 대학생의 체형 인식과 비만 정도에 대한 연구에서는 과체중인 비만인 대학생이 19.7%이며, 50.1%가 체중에 대해 불만족한다고 하였으며 체중조절 방법으로 식사횟수나 식사량을 줄이는 방법을 많이 나타나 바람직하지 않은 식행동이 이루어지고 있음을 알 수 있다.¹⁴

대학생들의 건강한 식행동을 위해서는 식품과 영양에 대한 바른 이해를 하는 것이 필요하다. 대학생들은 영양지식 정보를 인터넷, TV, 신문 등 대중매체를 통해 무분별하게 습득하고 있으며¹⁵, 대학생의 영양에 대한 객관적이고 주관적인 지식은 식행동에 직접적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있으며 대학생의 영양지식이 올바른 식행동에 기여하지 못하는 것이 문제점으로 지적되고 있다.¹⁶ 따라서 대학생을 대상으로 한 영양교육이 필요하며, 대학생들 역시 영양교육이 필요하다고 인식하나 실제로 영양교육을 받은 경험이 없는 학생이 높은 실정이다.¹⁵

지역 대학생의 식행동에 대한 연구는 경기도¹⁷, 대전¹⁸, 부산¹⁹, 전라북도²⁰ 지역에 대한 연구가 수행되었으며, 대학생의 거주형태에 따른 식습관을 비교한 선행연구들^{21,22,23}이 있지만 제주지역에서 수행된 대학생의 거주형태에 따른 식행동 비교 연구는 미비한 실정이다.

이에 본 연구는 제주지역 대학생의 거주형태에 따른 식행동과 건강 행동의 차이를 살펴보고 영양교육의 요구도를 파악하여 제주지역 대학생의 올바른 식행동 확립

을 위한 맞춤형 영양교육을 위한 방안 모색의 기회를 제공하고자 하였다.

II. 이론적 배경

비만은 세계보건기구가 정의한 21세기 심각한 공중보건 과제 중 하나이고 서구화된 식습관, 도시화, 근대화 등으로 인한 생활 습관 변화로 전 세계 과체중 및 비만 인구가 19억 명을 넘었고 그 증가세가 가파르다.²⁴ 미국의 경우 2014년 기준 성인 인구의 약 2/3이상이 과체중 이상이며 38.2%가 BMI (body mass index, 체질량지수) 30kg/m²이상의 비만으로 보고되어 심각한 문제로 인식하고 있다.^{23,24} 한국은 국민건강영양조사 결과, 2016년 기준 만 19세 이상 성인의 비만을 (BMI 25 kg/m² 이상 기준)은 34.1%였으며 이는 1998년 조사 이래 2005년 31.4%, 2010년 31.4%로 꾸준한 증가추세를 보이고 있다.¹³ 비만은 당뇨병, 심근경색, 뇌졸중, 암 등의 만성 질환 유병률의 증가와 관련이 있을 뿐 아니라 심리적 위축, 소외 등 사회적 기능을 저해하며 높은 의료비를 포함한 다양한 사회 경제적 비용을 유발하고 있다.²⁵ 한국인의 비만 관련 질병을 치료하기 위해 지출된 건강보험의 진료비 규모는 국민건강보험공단 추계 2005년 1조 7,922억 원, 2011년 2조 6,919억 원이었으며 전체 건강보험 진료비의 5.8%이며 그 규모가 증가하고 있다.²⁶

국내 사망원인을 살펴보면 암, 심장질환, 뇌혈관질환, 당뇨병과 같은 만성질환이 전체 사망의 51.5%를 차지하는 것으로 나타났다. 만성질환으로 인한 사망은 대부분 40대 이상에서 나타난다는 특징을 가지고 있다.²⁷ 성인기 중 중년 이후 만성질환으로 인한 건강관련 문제는 심각하기 때문에 중년기 이후의 건강 유지를 위해 성인기 초반부터 바람직한 식습관을 형성하는 것이 필요하다.

1. 식행동

식행동이란 한 개인이 어려서부터 음식을 먹어온 버릇을 말한다. 즉 인간이 후천적으로 형성한 생활양식으로 구성원에 의해 공유되고 있는 식생활의 내용이다.²⁸ 식행동은 인간과 식품 사이에 나타나는 하나의 생활양식으로서 다른 행동 양식과 불가분의 관계를 갖고 있으며, 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식사태도 등을 포함한다.²⁸

일반적으로 식행동은 기후와 토양 등의 지리적 요인, 주거환경, 경제수준, 직업 등의 사회 경제적 요인 이외에도 체격, 체형에 대한 인식, 건강에 대한 지식 등의

다양한 요인에 의해 영향을 받는다.²⁹ 각 개인에 있어서 식사 또는 식품에 대한 지식은 문화, 가족적 배경, 생활경험, 교육 등에 의해 형성되고 식행동을 형성하고 먹을 수 있는 것과 먹을 수 없는 것을 구분하는 것은 문화적인 배경이라 할 수 있다. 즉, 식행동은 어떤 특정한 장소에서 학습 과정으로 습득한 식생활 행동의 체계에 의해 의식적이 아닌 자동적으로 반복되는 것이다.³⁰

식행동 형성의 중요한 요인으로는 식품과 음식의 공급 가능성, 개인의 경제 상태, 문화와 인습, 풍속, 가족의 식사내용과 기호, 영양 및 식생활 관련 교육의 영향 등이 있으며³¹ 남·여의 차이 또한 개개인의 식행동 형성에 많은 영향을 끼치고 있다. 전통사회의 구조에서와는 달리 여성의 사회참여도가 높아짐에 따라 개인의 식행동 변화뿐만 아니라 가정의 식생활을 주도하는 주부의 가사노동시간이 감소된 현상 역시 가족 전체의 식행동에도 큰 영향을 미치고 있다.³²

이처럼, 식행동은 일시적으로 형성되는 것이 아니라 유아시기부터 점차적으로 형성되어 일생동안 그 영향력을 가지며, 한 번 형성된 식행동을 바꾼다는 것은 매우 어려울 뿐만 아니라 잘못된 식행동에서 초래되는 결과는 오랜 시간이 지난 후에야 나타나게 되고 복잡적이며, 일생을 통해 건강을 지배할 수 있을 만큼 문제점으로 남게 된다.³³

대학생 시기는 고등학생시절까지 대체적으로 학교와 부모의 지도하에 규칙적인 식행동을 영위하다가 대학생 시기가 되면 외부에서의 활동이 많아지고 외식의 기회가 많아지며 생활리듬의 변화에 따라 식행동이 불규칙해지게 된다.^{8,26} 불규칙한 식행동이 최종적으로 완성될 경우 이는 성인기의 영양 상태와 중년기와 노년기에 골다공증, 암, 심장혈관질환 등의 생활습관병을 유발 할 수 있기 때문에 올바른 식행동을 영위 하는 것이 중요하다.^{9,34}

불규칙한 식행동은 비만을 야기할 수 있다. 비만은 신체활동 부족 및 영양과다와 같은 직접적인 요인 외에도 환경적 요인, 생물학적 건강행태에 영향을 받는다. 대표적인 환경요인은 낮은 신체활동량, 장시간의 TV 시청이나 컴퓨터 게임, 좌식 생활, 고열량 음식섭취 등이다. 음식섭취 중에서는 과당음료, 패스트푸드의 과잉섭취가 비만을 유발 할 가능성이 높고, 흡연과 음주는 담배 연기와 알코올로 체내에 직접적으로 영향을 주며, 생활습관과 식행동에 변화를 가져옴으로 영양 상태와 건강상태에 악영향을 미친다.^{35,36} 알코올은 만성적으로 과량을 섭취 할 경우 소화관 내 점막을 손상하고 소화 및 영양소 흡수를 저해하여 영양불량을 초래 할 수 있으며, 알코올은 열량만 낼 뿐 다른 영양소는 거의 없기 때문에 식사를 정상적으로 하지 않는

다면 영양 불균형이 되서 위험이 높다. 또한, 음주 시 과도한 안주 섭취는 단백질과 지방의 섭취량을 증가시켜 열량섭취량이 높아질 수 있다.³⁷

1) 거주형태에 따른 식행동

대학생은 청소년에서 성인으로 전환되는 시기로 새로운 환경에 적응이 필요한 시기이며 최근 대학 캠퍼스의 지방 이전으로 가족과 떨어져서 학교 주변에서 자취나 기숙사 생활을 하는 학생의 수가 증가하고 있는 실정이다. 이렇게 대학생들은 거주형태가 다양하여 이에 따라 식행동 및 식사내용도 달라질 것으로 보인다. 성인기 초반의 대학생의 경우 거주 지역 내의 학교를 통학하는 초, 중, 고등학생과는 달리 거주형태가 통학, 기숙사, 하숙, 자취 등으로 다양하게 나타나고 있다.²¹

2016년 국민건강영양조사¹³ 자료에 따르면 19~29세의 아침 결식률이 52.6%로 전 연령 가운데 가장 높아 20대의 불규칙한 식행동을 나타냈으며, 대학생의 아침결식률은 남학생이 31.7%, 여학생이 29.2%로 나타났으며 점심과 저녁 결식률에 비해 약 5~6배 이상 높아 대학생의 아침 결식이 심각한 수준임을 보였다.³⁸ 여대생의 식사에 대한 규칙성을 거주형태별로 조사한 선행연구 결과, 하숙 또는 자취하는 여대생 군 보다 자택에 거주하는 여대생 군에서 규칙적인 식사를 한다고 보고하였고, 자택에 거주하는 군에 비해 기숙사 및 하숙, 자취하는 여대생 군의 경우 올바른 식행동을 행하지 않는다고 하였다.³⁹ 거주형태에 따른 대학생들의 식행동 행태를 통해 이를 점수화 및 빈도 조사 하여 나타낸 선행연구 결과, 대학생들의 식습관 점수는 50점 만점에 남학생 29.4점, 여학생 29.3점으로 나타났으며, 이들의 식행동 점수가 낮음을 보고하였다.⁴⁰ 또한 자취군의 식행동이 통학과 기숙사군 학생들보다 나쁜 것으로 나타났다고 보고하였다.⁴¹ 더불어 여대생의 거주형태에 따른 체중 인식, 생활 습관과 식품섭취빈도 비교연구에서 자취군은 과식 빈도가 높고, 짜게 먹는 습관을 가진 여대생들의 비율이 높다고 보고하였다. 대구지역의 여대생을 대상으로 거주형태에 따라 독거학생과 동거 학생, 자택 학생의 영양 섭취 상태 및 영양 질적 지수 (Index of Nutrient Quality : INQ)를 분석한 선행연구 결과, 대상자들의 식사 행동과 영양소 섭취 상태에 문제가 있으며, 자택 또는 독거 학생에 비해 동거 학생의 영양상태가 더욱 나쁘다고 하였다.⁴² 충북지역 여대생을 대상으로 거주형태 별로 24시간 회상법을 통해 식품섭취의 다양성을 나타내는 총 식품 점수 (DVS; Dietary Variety Score)와 주요 식품점수 (DDS; Dietary Diversity Score) 및 결식상태를

조사한 선행연구에서는 전체 군에서 낮은 DVS와 DDS 등 전반적으로 바람직하지 못한 식행동이 나타났으며 자취군의 경우 식행동이 가장 취약한 것으로 보고하였으며⁴³ 영동지역 남자 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 기숙사 거주 학생보다 자취하는 학생이 높은 결식빈도 및 외식빈도, 흡연율, 통조림 식품 및 육류 가공품의 선호도, 다양하지 않은 식품섭취 등의 식습관 문제가 나타났다고 하였다.⁴⁴ 이처럼 대학생들은 식생활이 불규칙하고 쉽고 빠르게 식사를 해결하려는 경향이 있어 간편하게 조리할 수 있는 편의식품을 식사 및 간식으로 섭취하고 있다.⁴⁵

2. 건강 행동

1) 음주

과다한 음주는 신체건강 및 정신건강에 문제를 야기한다는 많은 연구가 보고되고 있다.^{46,47} 대학생의 경우 건강에 대한 부족한 인식과 대학 생활 중 하나의 문화로 자리 잡은 음주문화로 인해 대학생의 음주율이 높고, 그 실태가 심각한 수준임이 보고되고 있다.⁴⁸ 2016년도 기준 전국 19세 이상의 음주율은 61.9%이며, 제주도의 음주율은 61.8%로 나타났다. 전국 20~29세 인구의 음주율은 86.1%이며, 제주도 20대의 음주율은 73.2%로 다른 연령층에 비해 높은 것으로 나타났다.^{13,49}

대학생의 음주는 정신적, 신체적 문제 뿐 아니라 각종사고, 음주운전, 폭력 등의 여러 사회적 문제를 일으키기도 한다.⁵⁰ 또한 음주는 가시적이고 즉각적인 문제 뿐 아니라 식습관, 식사섭취, 생활습관 등을 변화시켜 건강 및 영양상태에 부정적인 영향을 미치게 된다.⁵¹ 만성적으로 과량의 술을 마시면 소화기관 내 점막이 상하게 되어 영양소 흡수와 소화기능이 저하되고 식사량이 감소하나, 반대로 지방과 단백질을 다량 함유하고 있는 안주 섭취는 추가 에너지 섭취로 인한 체중증가로 이어진다는 보고도 있다.⁵²

대학생의 거주유형에 따라 음주의 차이가 나타나는데, 특히 기숙사 생활을 하고 있는 대학생의 음주문제는 세계 각국이 공통적으로 가지고 있는 음주문제 중 하나이며, 부모의 감시망이 다소 소홀한 거주환경에 거주하는 학생들의 음주관련 문제 및 정도가 더욱 심각한 것으로 나타나고 있고 자취생활을 하는 학생의 음주빈도가 본가생활이나 하숙생활을 하는 학생에 비해 유의하게 많다고 하였다.⁵³ 이상에서 살

폐분 바와 같이 대학 시기는 음주행동과 관련하여 중요한 시기이다. 그 이유는 이 시기가 성인이 되어 문제음주 습관을 가지게 되는 관문에 해당되기 때문이며 성인 시기의 문제음주를 예방하기 위해서라도 대학생들의 문제음주 습관형성을 예방하고 수정하는 노력을 크게 기울여야 할 것이다.⁵⁴

2) 흡연

흡연은 과도한 음주와 같이 큰 사고를 유발하지 않으나 한 번 시작한 흡연은 니코틴의존성으로 인해 쉽게 중단하기 어렵다는 문제가 있다. 그러므로 장기적 건강에 치명적 손상을 끼칠 수 있다.⁵⁵ 하지만 많은 흡연자들이 건강에 해롭다는 것을 알면서도 지속적으로 흡연을 하고 있으며 금연하는 확률은 낮다. 즉, 흡연은 습관, 중독, 질병으로 대물림되는 문제점을 가지고 있다.⁵⁶

2016년 국민건강영양조사에 따르면, 19세 이상의 흡연율은 22.6%이며, 19-29세의 현재 흡연자는 25.4%이며, 19-29세 남자는 41.7%가 흡연자로 나타났다. 또한 제주도의 경우 흡연율이 26.6%로 나타났다. 이것은 2014년 기준 20세 이상 흡연율 24.2%에 비하여 감소한 상태지만 여전히 높은 수치이다.¹³

흡연자는 비흡연자에 비해 신체활동 부족, 고 위험 음주, 에너지 및 지방과잉 섭취 비율이 높으며 고혈압, 비만, 이상지질혈증, 당뇨병, 폐쇄성 폐질환이 유병율이 높은 것으로 나타났다.⁵⁷ 또한 흡연은 폐암 및 암과 관련성이 높은 것으로 보고되고 있다.⁵⁸

흡연은 거주형태에 따라 정도의 차이가 있는 것으로 나타나고 있다. 청소년을 대상으로 한 선행연구에서 일반주택 거주 학생과 아파트 거주 학생을 비교한 결과 아파트 거주 학생이 주택 거주 학생에 비해 흡연 경험이 높은 것으로 나타났으며 일반주택 거주 학생의 한 달 흡연일은 1일 이상~10일 이하가 많았으며, 21일 이상~31일 이하는 아파트 거주 학생이 많았다.⁵⁹ 대학생의 식행동, 흡연, 음주 실태를 알아본 선행연구 결과, 대학생의 거주형태에 따라 자택 통학생의 경우 하숙 등의 학생에 비해 비흡연자가 많았다고 하였으며, 흡연 정도는 하숙 등의 학생이 하루 11-20개비를 소모하며 자택 통학생에 비해 많은 것으로 나타났다.⁶⁰ 이와 같이 흡연의 정도는 거주형태에 따라 다른 양상을 나타내고 있으며, 거주형태에 따른 흡연 정도를 파악하고 흡연으로 인한 문제를 줄이기 위한 방안을 모색할 필요성이 있다.

3) 운동

대학생들의 운동실천율은 대체로 낮은 것으로 보고되어 있으며, 운동을 하는 학생들의 성별을 비교해보면 남학생이 여학생보다 운동을 더 많이 하는 것으로 나타났다.⁶¹ 대학생의 거주형태에 따른 건강증진행위를 비교한 선행연구에서는 기숙사와 자택에 거주하는 학생이 자취 및 하숙을 하는 학생보다 건강증진을 위한 신체적 활동을 더 활발하게 한다고 하였고⁶², 대학생의 거주형태에 따른 운동정도를 비교한 선행연구 결과, 기숙사 학생의 경우 다른 집단의 학생에 비해 조깅, 축구, 농구, 태권도, 등산 등의 격렬한 운동과 탁구, 가벼운 물건 나르기, 배드민턴, 수영 등 중강도 운동을 하는 학생이 많은 것으로 나타났다.⁴¹ 남자 대학생을 대상으로 한 연구에서 학생들은 주 4일 이상 운동을 하고 있으며, 거주유형별로는 자취 학생, 통학생, 기숙사생의 순서로 운동을 많이 한다고 하였다.¹¹ 이와 같이 운동행태와 같은 건강행위들은 사회, 환경적 요인과 깊은 관련이 있다고 보고되고 있고 대학생들의 거주형태는 직·간접적으로 건강증진을 위한 행위에 영향을 미치는 것으로 해석될 수 있다.⁶³

3. 대학생의 영양교육

영양교육이란 개인이 적절한 식행동을 실천하는데 필요한 모든 지식과 기술을 활용하여 다른 여러 대상자들에게 식행동을 바르게 이해시키고, 식행동에 관한 의욕과 관심을 높여서 학습한 지식과 기술을 식생활에서 실천하려는 태도로 변용케 하고 스스로 식생활에서 행동에 옮겨 실천하게 하는 것으로 정의 할 수 있다.⁶⁴

인간의 성장 발육과 건강증진을 위해서는 건전하고 합리적인 식행동을 통한 균형 식사가 중요하며, 이러한 균형식사는 올바른 영양지식을 기초로 한 바른 식행동 실천에 의해 이루어 질 수 있다.⁶⁵ 오늘날 영양지식은 학교 교육, 부모와 친구, 대중매체, 신문, 잡지, 인터넷 등의 여러 매체를 통해 많은 정보를 얻고 있다. 이러한 정보원이 모두 정확한 것이 아님에도 불구하고 소비자들은 무분별한 정보를 신뢰하고, 종종 왜곡된 지식을 그대로 받아들이는 경우가 있으며 실제로 식행동에 활용되는 경우가 많다.⁶⁶

영양교육은 개인이 적절한 식행동을 실천하는데 필요한 영양에 관한 모든 지식을 바르게 이해하고, 이를 실천하는 능력을 높여 스스로 식행동 관련 이론을 실천하는

행동의 변화과정이기 때문에 피교육자들에게 보다 구체적이고 체계적인 방향으로 행동 변화가 이루어지도록 유도하여야 한다.⁶⁷ 이러한 식행동 형성은 장기간에 걸쳐 가정, 학교, 사회에서의 교육을 통해 올바른 영양지식과 정확한 영양지식의 습득을 통해 가능하다. 이에 국내외 대학생들을 대상으로 영양교육 효과에 관한 선행연구들은 바른 식생활에 대한 영양지식 보급과 정확한 영양지식의 습득에 도움이 되었다고 보고되고 있다.^{68,69,70}

식생활습관에 관한 연구의 결과에 비추어 보면 영양지식 수준이 높을수록 식생활 습관이 좋게 나타나며 영양에 대한 지식이 곧 행동으로 옮겨 질 수 있음을 알 수 있다.¹⁸ 대학생의 영양지식과 건강 행동과의 관계에 대한 선행연구에서 대학생의 영양에 대한 객관적 지식이 높을수록 대학생의 식습관이 좋은 것으로 나타났으며, 영양에 대한 객관적 지식은 메뉴선택 행동에 직접적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 식이 자기효능감을 통해 간접적으로 식습관에 영향을 미친다고 하였으며,¹⁶ 영양교육을 받은 대학생은 교육을 받지 않은 대학생에 비해 영양지식이 높고, 식행동에서 긍정적인 변화가 나타났다고 하였다. 특히 결식률이 낮아졌으며, 규칙적인 식사를 하며 채소 및 우유의 섭취 빈도가 증가하였으며 자취생의 경우 영양지식, 식행동, 식태도가 전반적으로 개선되었다고 하였다.⁷¹

이처럼, 영양교육의 목적은 단순히 영양지식의 전달에 있는 것이 아니라 개인이나 집단이 영양에 관한 지식, 태도 및 행동 면에서 학습경험을 통해 식행동을 개선할 수 있도록 유도하므로 영양 문제와 직·간접적으로 관련되어 있는 식행동 환경요인과 한사람의 행동이 결정되는 그 사람의 가치관, 태도, 지식 등의 요인들에 대한 실태 파악 후 분석이 이루어져야만 영양문제가 근본적으로 해결 될 수 있다.⁷² 성인기로 넘어가는 과도기인 대학생 시기는 중·고등학생 때 올바른 식습관 교육을 받지 못한 상태에서 부모의 통제 하에서 벗어나 갑자기 자유스러운 생활을 통해 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 부적당한 간식, 편식, 과식, 과다한 음주, 흡연 등의 식습관으로 인해 영양의 불균형이 생길 수 있으므로, 대학생들에게 식사를 통한 영양 섭취의 중요성을 인식시키고 올바른 영양지식과 식행동을 교육함으로써 스스로 바람직한 식행동 변화를 실천할 수 있도록 유도해야 한다.

Ⅲ. 연구 내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 제주도내에 소재하고 있는 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 2018년 4월부터 5월까지 실시되었다. 배부된 400부의 설문지 중 368부(회수율92%)가 회수되었고 회수된 설문지 중 응답이 미비한 것을 제외하고 353부의 자료를 분석하였다.

2. 조사내용 및 방법

설문지를 배부하여 일반 사항, 식생활, 건강 행동, 영양 교육 필요성으로 분류하여 조사 대상으로 하여금 자기 기입법으로 설문지에 응답하도록 하였다.

조사에 사용된 설문지는 선행연구^{73,74,75}를 참고하여 수정·보완하여 개발하였다.

1) 조사대상자 일반사항

조사대상자들의 일반사항에 관한 문항은 5문항으로 구성되었으며 성별, 나이, 신장과 체중, 거주형태로 문항을 구성하였다. 거주형태는 자취, 자택, 기숙사 군으로 분류하여 조사하였다.

2) 식행동

식행동에 관한 문항은 모두 15문항으로 구성되었으며 세 끼 식사섭취의 여부, 과식과 야식, 간식의 섭취 여부, 횟수, 섭취 식품군, 식사 시 소요시간, 식사 시 행동, 평소 섭취하는 식품군으로 구성하여 조사하였다.

3) 건강 행동

건강 행동에 관한 문항은 5문항이며, 음주여부, 흡연여부, 건강 기능성식품 섭취 여부, 운동여부, 수면시간으로 구성하여 조사하였다.

4) 영양 교육 요구도

영양 교육 요구도에 관한 문항은 12문항이며, 식생활 관련 과목 수강여부, 만족도, 수강 후 좋았던 점, 부족한 점, 과목수의 적절성, 영양관련 정보제공 필요성, 영양정보 제공 희망 내용, 희망 매체, 희망 이유로 구성하여 조사하였다.

3. 자료처리 및 분석

본 연구에서 수집된 자료 총 353부에 대해서는 통계프로그램인 SPSS Win (Ver.21.0)을 사용하여 분석하였고 조사대상자의 일반사항은 기술통계량 분석을 실시하였고, 조사대상자의 거주형태에 따른 식행동, 건강 행동 등의 차이를 분석하기 위하여 χ^2 -test를 실시하였으며, 조사대상자의 거주형태에 따른 영양교육 필요성의 우선순위를 살펴보기 위해 1순위 4점, 2순위 2점, 3순위 1점의 가중치를 부여하여 총점을 산정하고 그 점수에 따라 우선순위를 정하였다.

집단 간 차이의 유의성 검증을 위해 독립 표본 t -test와 ANOVA를 실시하였고, 사후검증으로 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 거주형태에 따른 일반사항

조사대상자의 일반사항은 표 1과 같다.

조사대상자는 남자 대학생 45.3% (160명), 여자 대학생 54.7% (193명)으로 조사되었다. 조사대상자의 나이는 19~24세가 321명 (90.9%), 24~27세 32명 (9.1%)으로 나타났다. 조사대상자의 거주형태는 자택군 45.3% (160명)이 가장 많았으며, 그 뒤로 기숙사군 45.0% (159명), 자취군 9.6% (34명)의 순으로 나타났다.

광주 지역 대학생을 대상으로 한 선행연구³에서는 자택, 자취, 하숙, 기숙사의 순으로 나타났으며, 서울 지역 재학 중인 대학생을 대상으로 한 선행연구⁴⁴에서는 자택, 하숙, 자취, 기숙사, 친척집의 순으로 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다.

표 1. 조사대상자의 일반사항

		N(%)	
	구분	빈도	백분율(%)
성별	남	160	45.3
	여	193	54.7
나이	19~24세	321	90.9
	24~27세	32	9.1
거주형태	자취	34	9.6
	자택	160	45.3
	기숙사	159	45.0
	전체	353	100

조사대상자의 거주형태에 따른 신장, 몸무게, BMI는 표 2와 같다.

조사대상자의 신장은 거주형태별로 기숙사군이 평균 168.86 cm로 가장 컸고, 그 뒤로 자취군 166.06 cm, 자택군 165.00 cm 순으로 나타났으며, 기숙사군이 자취군보다 평균 신장이 큰 것으로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이를 보였다 ($p<.01$). 조사대상자의 몸무게는 기숙사군이 평균 64.21 kg으로 가장 많았으며, 다음으로 자택군 60.63 kg, 자취군 60.56 kg의 순으로 나타나 기숙사군과 자취군 간에 유의한 차이를 보였다 ($p<.05$). 조사대상자의 BMI는 기숙사군이 평균 22.32로 가장 높았으며, 그 뒤로 자택군 평균 22.09, 자취군 평균 21.86의 순으로 나타났으며, 조사대상자의 거주형태에 따른 BMI는 차이를 보이지 않았다.

본 연구 분석 결과, 거주 형태에 따라서 기숙사군에서 신장, 몸무게, BMI가 높게 나타났는데, 이는 대학생의 주거형태 및 성별에 따른 식습관과 간식섭취 실태를 조사한 선행연구⁷⁵에서 거주형태에 따라 친척, 하숙, 자취에서 신장, 몸무게, BMI가 높게 나타나고, 기숙사에서 낮은 수준을 보인 것과는 다른 결과이다.

표 2. 조사대상자의 거주형태에 따른 신장, 몸무게, BMI

구 분	거주형태			F
	자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	
신장(cm)	166.06±8.16	165.00±7.68	168.86±8.99	8.709***
몸무게(kg)	60.56±8.77	60.63±12.36	64.21±13.13	3.654*
BMI(kg/m ²) ¹⁾	21.86±1.80	22.09±3.05	22.32±2.93	.464

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

1) 대한비만학회 기준 : 저체중 18.5 이하, 정상체중 18.5-22.9, 비만전단계 23-24.9

조사대상자의 거주형태에 따른 용돈과 식대는 표 3과 같다.

조사대상자 중 '20만 원 미만'의 용돈을 받는다는 비율이 25.5%로 가장 높았으며 그 뒤로 '30만 원 이상' 24.6%, '50만 원 이상' 21.2%, '40만 원 이상' 16.1%, '20만 원 이상' 12.5%의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석한 결과, 자취군은 '30만 원 이상'이 32.4%로 가장 높았으며, 자택군은 '20만 원 미만' 31.3%, 기숙사군은 '50만 원 이상' 23.3%으로 가장 높게 나타났으며 거주형태 군 간 용돈에는 유의한 차이가 없었다.

대학생의 식습관과 편의식품 및 영양표시 이용실태에 관한 선행연구⁷⁶에서는 한 달 용돈으로 50만 원 이상 (24.6%)이 가장 많았고, 30~39만 원 (23.7%), 40~49만 원 (19.6%), 20~29만 원 (17%), 20만 원 미만 (15.2%)의 순으로 나타나, 본 연구 결과와 차이가 있었다.

조사대상자의 용돈에서 식비가 차지하는 비율은 '41~60%'가 가장 많았으며, 그 뒤로 '61% 이상' 29.7%, '21~40%' 22.7%, '20% 미만' 4.5%의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 '41~60%'를 용돈에서 식비로 지출하는 것으로 나타났으며 군 간 유의한 차이가 있었다 ($p<.01$).

본 연구에서는 용돈에서 식비가 차지하는 비율이 '41~60%'가 가장 많이 나타났는데, 인천 지역 선행연구⁷⁷에서는 자택, 하숙, 기숙사 학생의 평균 외식비가 남학생이 18.7만원으로 남학생 평균 용돈의 55.9%이며, 여학생은 17.4만원으로 평균 용돈의 54.5%를 차지한다고 하였으며 대학생의 식습관과 편의식품 및 영양표시 이용실태에 관한 선행연구⁷⁶에서는 용돈에서 차지하는 식비의 비율에 대해서는 '40~59%'가 37.4%로 가장 많았으며, '20~39%'가 30.7%, '20%미만'이 16.1%, '60~79%'가 15.8%의 순으로 '40~59%'가 가장 많은 비중을 차지하였다고 하여 본 연구와 비슷한 결과임을 알 수 있다.

표 3. 조사대상자의 거주형태에 따른 한 달 용돈과 식대

		거주형태				N(%)
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
한 달 용돈	20만원미만	10(29.4)	50(31.3)	30(18.9)	90(25.5)	12.873
	20만원이상	2(5.9)	17(10.6)	25(15.7)	44(12.5)	
	30만원이상	11(32.4)	41(25.6)	35(22.0)	87(24.6)	
	40만원이상	5(14.7)	20(12.5)	32(20.1)	57(16.1)	
	50만원이상	6(17.6)	32(20.0)	37(23.3)	75(21.2)	
용돈 대비 식비	20% 미만	2(5.9)	12(7.5)	2(1.3)	16(4.5)	19.204*
	21~40%	12(35.3)	40(25.0)	28(17.6)	80(22.7)	
	41~60%	14(41.2)	70(43.8)	68(42.8)	152(43.1)	
	61% 이상	6(17.6)	38(23.8)	61(38.4)	105(29.7)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

2. 조사대상자의 거주형태에 따른 식행동

조사대상자의 거주형태에 따른 세 끼 식사여부는 표 4와 같다.

조사대상자의 하루 세끼의 식사 중 결식률이 가장 높은 식사는 아침이었다. 조사대상자의 거주형태에 따라 자취군 (82.4%)이 가장 높은 아침 결식률을 보였고, 기숙사군 69.8%, 자택군이 56.9% 순으로 나타났으며 조사대상자의 거주형태에 따라 아침결식률의 유의한 차이를 보였다 ($p<.01$). 조사대상자 중 점심 식사를 한다고 답한 응답률은 87.3%, 점심 식사를 하지 않는다고 답한 응답률은 12.7%였으며 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석한 결과, 유의한 차이가 나타나지 않았다. 저녁을 먹는다는 비율은 91.2%, 안 먹는다는 비율은 8.8%로 나타났으며 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 군 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 4. 조사대상자의 거주형태에 따른 세 끼 식사여부

		거주형태				N(%)
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
아침	먹음	6(17.6)	69(43.1)	48(30.2)	123(34.8)	10.780**
	안 먹음	28(82.4)	91(56.9)	111(69.8)	230(65.2)	
점심	먹음	28(82.4)	143(89.4)	137(86.2)	308(87.3)	1.551
	안 먹음	6(17.6)	17(10.6)	22(13.8)	45(12.7)	
저녁	먹음	32(94.1)	144(90.0)	146(91.8)	322(91.2)	0.726
	안 먹음	2(5.9)	16(10.0)	13(8.2)	31(8.8)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 결식이유는 표 5와 같다.

조사대상자가 식사를 거른 이유로 ‘시간이 부족해서’라고 답한 비율이 전체 46.2%로 가장 높았으며, ‘습관적으로’ 28.6%, ‘식욕이 없어서’ 14.2%, ‘체중관리를 위해’ 10.5%, 기타 0.6%의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태로 분석 한 결과, ‘시간이 부족해서’에 대한 응답률은 자취군 (50.0%)이 가장 높았으며, ‘식욕이 없어서’는 기숙사군 17.0%로 다른 군에 비해 높았으며, ‘습관적으로’는 기숙사군 (30.8%)이 가장 높은 응답률이 나타났으나 유의한 차이는 나타나지 않았다.

여대생을 대상으로 한 식행동과 영양소 섭취량에 대한 선행연구⁷⁸에서 식사별 결식률에 있어서 아침 결식률이 거주 형태와는 상관없이 가장 높은 경향을 보였고, 결식의 이유로 본 연구와 동일하게 ‘시간이 없어서’라는 응답이 가장 많았다. 초·중·고등학생을 대상으로 한 선행연구⁷⁹에서도 아침식사에 대한 결식률이 본 연구와 비슷한 결과를 보여 아침 결식이 대학생만의 문제가 아닌 것으로 생각된다. 또한 2016년 국민건강영양조사¹³ 자료에 따르면 아침결식율이 2011년 22.0%, 2014년 22.5%, 2016년 25.2%로 점차 증가하고 있으며 국민공통식생활지침에서는 원활한 두뇌활동과 균형 잡힌 영양섭취를 위해 아침밥의 중요성을 명시하고 있다. 따라서 아침식사를 포함한 불균형 식생활을 개선하기 위해서는 아침 식사의 중요성, 식사 준비 방법에 대하여 전문적인 지도가 필요하다고 사료된다.

표 5. 조사대상자의 거주형태에 따른 결식이유

	거주형태				N(%)	χ^2
	자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체		
결식이유						
시간이 없어서	17(50.0)	82(51.3)	64(40.3)	163(46.2)		4.714
식욕이 없어서	4(11.8)	19(11.9)	27(17.0)	50(14.2)		
습관적으로	10(29.4)	42(26.3)	49(30.8)	101(28.6)		
체중조절	3(8.8)	17(10.6)	19(11.9)	39(11.0)		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 과식횟수와 과식 식사는 표 6과 같다.

전체 조사대상자가 과식을 하는 횟수를 살펴 본 결과, 주1회 과식을 한다 (26.9%)는 응답이 가장 많이 나타났으며 그 뒤로 주2~3회 (25.5%), 월2~3회 (19.8%), 과식하지 않음 (16.4%), 주4~5회 (7.1%), 주6회 이상 (4.2%)순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 자취군의 경우 주1회 32.4%, 자택군 월2~3회 27.5%, 기숙사군 주1회 29.6% 과식을 한다고 가장 많이 응답하였고, 거주형태 군 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

전체 조사대상자 중 과식을 하는 시기는 저녁이 가장 많았으며 그 뒤로 점심, 간식, 야식, 아침 순이었으며 거주형태 군 간 유의한 차이가 없었다.

인천 지역 대학생을 대상으로 한 거주형태에 따른 식행동에 관한 선행연구⁷⁷에서는 인천 내 자택에 거주 하는 학생의 49.7%, 인천 외 자택에 거주하는 학생의 52.4%, 하숙 학생의 41.5%, 기숙사 학생의 39.6%가 저녁에 과식을 한다고 하여 본 연구결과와 유사하였다. 식사량이 불규칙하게 되면 체지방의 축적률이 높아지며 이는 비만의 위험이 큰 것으로 보고되고 있으므로⁸⁰ 적절한 양의 식사를 할 수 있는 영양교육이 필요할 것으로 생각된다.

표 6. 조사대상자의 거주형태에 따른 과식횟수, 과식 식사

		N(%)				
		자취 (n=34)	거주형태 자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
과식 횟수	과식 안함	4(11.8)	28(17.5)	26(16.4)	58(16.4)	15.648
	월2~3회	4(11.8)	44(27.5)	22(13.8)	70(19.8)	
	주1회	10(32.4)	37(23.1)	47(29.6)	94(26.9)	
	주2~3회	10(29.4)	34(21.3)	46(28.9)	90(25.5)	
	주4~5회	2(5.9)	10(6.3)	13(8.2)	25(7.1)	
	주6회 이상	3(8.8)	7(4.4)	5(3.1)	15(4.2)	
과식 식사	아침	0(0)	2(1.3)	0(0.0)	2	다중응답
	점심	6(17.6)	43(26.9)	28(17.6)	77	
	저녁	29(85.3)	123(76.9)	132(83.0)	284	
	간식	3(8.8)	20(12.5)	23(14.5)	46	
	야식	4(11.8)	11(6.9)	9(5.7)	24	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 과식의 이유는 표 7과 같다.

전체 조사대상자가 과식을 하는 이유는 ‘음식이 맛있어서’ 라는 응답이 가장 많이 나타났고 그 뒤로 ‘배가 고파서’ (24.1%), ‘식사간격이 길어서’ (11.3%), ‘습관적으로’ (9.9%), ‘남길 수 없어서’ (8.5%), 기타 (1.1%)의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, ‘음식이 맛있어서’ 과식을 한다는 응답으로 기숙사군은 37.7%로 나타난 반면 자취군, 자택군은 각각 50.0%, 51.3%의 응답률을 보였으며 ‘배가 고파서’ 과식을 한다는 응답으로 자취군 26.5%, 기숙사군 25.8%, 자택군 21.9%순으로 나타났다. ‘식사간격이 길어서’의 경우 기숙사군 17.0%, 자취군 8.8%, 자택군 6.3% 순으로 나타났다.

충남지역 대학생의 주거형태 및 성별에 따른 식습관에 관한 선행연구⁷⁵에서 과식을 하게 되는 이유에 대해서 ‘음식이 맛있어서’, ‘배가 고파서’, ‘지금먹지 않으면 언젠게 먹을지 모르므로’의 순으로 나타나 본 연구 결과와 유사하였다.

표 7. 조사대상자의 거주형태에 따른 과식 이유

	N(%)				χ^2	
	자취 (n=34)	거주형태 자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체		
과식 이유					15.555	
	음식이 맛있어서	17(50.0)	82(51.3)	60(37.7)		159(45.0)
	배가 고파서	9(26.5)	35(21.9)	41(25.8)		85(24.1)
	습관적으로	2(5.9)	19(11.9)	14(8.8)		35(9.9)
	식사간격이 길어서	3(8.8)	10(6.3)	27(17.0)		40(11.3)
	남길 수 없어서	2(5.9)	13(8.1)	15(9.4)		30(8.5)
	기타	1(2.9)	1(0.6)	2(1.3)	4(1.1)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 식사소요시간과 식사 시 행동은 표 8과 같다.

조사대상자가 식사를 할 때 소요되는 시간은 20~30분미만이 38.8%로 가장 많았고, 10~20분미만 (38.2%), 30분 이상 (19.0%), 10분 이내 (4.0%)의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 자취군이 44.1%로 20~30분미만 소요된다고 응답한 비율이 높았으며 자택군은 10~20분미만이 37.5%로 가장 높았고, 기숙사군은 20~30분미만이 40.3%으로 가장 높았으나 거주형태 군 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조사대상자가 식사를 할 때의 행동을 분석해 본 결과, 대화를 한다고 응답한 비율은 39.1%로 나타났고, 그 뒤로 스마트폰 사용 28.3%, TV 시청 17.0%, 식사만 함 15.0%, 기타 0.6%의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 대화, 스마트폰 사용을 하며 식사를 한다는 응답이 많았으며 이는 유의한 차이가 없었다.

대학생의 식행태와 건강행태에 관한 선행연구⁸¹에서는 대학생들 대부분의 식사소요 시간이 15~20분이라 하였고, 한 끼에 소요되는 식사시간은 20분 정도가 가장 적합하다고 보고하였다. 충남 지역 대학생의 거주형태에 따른 식생활에 관한 선행연구²¹에서 대학생의 식사소요시간은 10~15분이 46.2%로 높았으며 거주형태 별로는 자가-원거리 통학생이 51.9%로 가장 높았다고 하였으며 15분 이상은 기숙사생이 37.5%로 가장 많았으며 식사 시 행동에 대해서는 이야기를 하거나 TV를 보면서 먹는 학생이 49.6%로 가장 높았다. 본 연구에서는 전체적으로 20~30분 미만, 10~20분미만의 식사시간을 소비하는 것으로 나타났으며 다른 선행연구와는 차이가 있었다.

표 8. 조사대상자의 거주형태에 따른 식사소요시간과 식사 시 행동

		거주형태				N(%)
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
10분 이내		1(2.9)	9(5.6)	4(2.5)	14(4.0)	3.294
식사 소요 시간	10~20분미만	13(38.2)	60(37.5)	62(39.0)	135(38.2)	
	20~30분미만	15(44.1)	58(36.3)	64(40.3)	137(38.8)	
30분 이상		5(14.7)	33(20.6)	29(18.2)	67(19.0)	
TV 시청		9(26.5)	34(21.3)	17(10.7)	60(17.0)	9.618
식사 시 행동	스마트폰 사용	10(29.4)	40(25.0)	50(31.4)	100(28.3)	
	대화	11(32.4)	62(38.8)	65(40.9)	138(39.1)	
식사만 함		4(11.8)	23(14.4)	26(16.4)	53(15.0)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 간식 섭취 횟수, 섭취 이유는 표 9와 같다.

조사대상자의 하루 동안 간식 섭취 횟수는 전체적으로 1~2회가 75.1%로 많았고, 0회가 14.2%, 3회 이상 10.8% 순으로 나타났다. 이는 2007년도 국민건강영양조사⁸⁴에서의 하루1회 간식 섭취횟수 37.7%보다 높은 수치였다. 조사대상자의 하루 1~2회 간식을 섭취한다는 응답 중 거주형태별로 기숙사군은 79.2%로 다른 군에 비해 높은 비율로 나타났으나 유의한 차이가 없었다.

조사대상자들이 간식을 섭취하는 이유는 ‘음식이 맛있어서’, ‘배가 고파서’, ‘습관적으로’, ‘식사 간격이 길어서’, ‘남길 수 없어서’ 순으로 음식이 맛있어서 간식을 섭취한다는 응답이 가장 많았다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, ‘음식이 맛있어서’는 기숙사군이 58.5%로 가장 많은 응답을 나타냈고, ‘배가 고파서’는 자취군에서 44.1%로 가장 많은 응답을 나타냈으나 유의한 차이가 없었다.

표 9. 조사대상자의 거주형태에 따른 간식 섭취 횟수, 섭취 이유

		거주형태				N(%)
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
간식 섭취 횟수	0회/일	6(17.6)	28(17.5)	16(10.1)	50(14.2)	5.172
	1~2회/일	26(76.5)	113(70.6)	126(79.2)	265(75.1)	
	3회 이상	2(5.9)	19(11.9)	17(10.7)	38(10.8)	
간식 섭취 이유	음식이 맛있음	17(50.0)	86(53.8)	93(58.5)	196	다중응답
	배가 고파서	15(44.1)	65(40.6)	64(40.3)	144	
	습관적으로	11(32.4)	40(25.0)	38(23.9)	89	
	식사간격이 길어서	2(5.9)	13(8.1)	18(11.3)	33	
	남길 수 없음	0(0.0)	2(1.3)	1(0.6)	3	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 즐겨 먹는 간식의 종류는 표 10과 같다.

조사대상자들이 즐겨먹는 간식의 종류는 과자와 비스킷이 가장 많았고, 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드, 탄산음료, 시리얼/빵, 떡볶이/ 튀김/ 순대 등 분식류, 기타, 견과류, 국수/쌀국수 등 면류, 감자/고구마, 떡류 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 과자/비스킷을 간식으로 섭취한다고 응답한 조사대상자들의 거주형태는 자취군이 67.6%로 다른 군보다 높은 응답률이 나타났으며 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드는 기숙사군(36.5%)에서 다른 군 보다 높은 비율로 섭취하고 있는 것으로 나타났으나 이는 유의한 차이가 없었다.

대학생의 거주형태에 따른 식습관 및 편의식품 섭취조사 선행연구⁸²에서는 거주형태별로 자취 군이 간식을 1번 먹는다가 66.7%로 나타났으며, 자택, 기숙사는 2번 섭취한다고 30%이상으로 나타났다고 하였고, 대학생의 거주형태에 따른 식습관 및 편의식품 섭취조사 선행연구⁸²에서 간식으로 먹는 종류는 과자가 42.4%로 가장 많았고, 과일 및 주스류, 라면 및 국수류, 빵류의 순서로 나타났으며, 충남지역 대학생의 주거형태 및 성별에 따른 식습관과 간식섭취 실태에 관한 선행연구⁷⁵에서 대학생들은 간식 선택 시 ‘맛’을 가장 많이 고려한다고 하여 본 연구 결과와 유사하였다. 간식은 정규 식사 외에 정규 식사에서 부족한 영양소를 섭취하기 위한 것으로서 위에 머무르는 시간이 짧고, 포만도가 높지 않고, 영양소를 고루 섭취할 수 있는 식품이어야 한다는 점을 고려할 때⁸³ 대학생의 영양과 건강상태를 향상시키기 위해서는 먼저 간식을 섭취하는데 맛 뿐 만 아니라 질적·양적인 면을 고루 갖춘 배고픔을 해결하기 위한 열량이 많은 식품보다는 비타민, 무기질이 풍부한 과일과 우유류 등의 섭취를 증가시키실 수 있는 영양 교육이 필요하다고 사료된다.

표 10. 조사대상자의 거주형태에 따른 즐겨 먹는 간식의 종류

		거주형태			N(%)
		자취	자택	기숙사	전체
즐거 먹는 간식	과자/비스킷	23(67.6)	102(63.8)	106(66.7)	231
	시리얼/빵	5(14.7)	40(25.0)	33(20.8)	78
	떡볶이/튀김	2(5.9)	18(11.3)	13(8.2)	33
	국수/쌀국수	1(2.9)	10(6.3)	3(1.9)	14
	감자/고구마	0(0.0)	1(0.6)	3(1.9)	4
	떡	1(2.9)	2(1.3)	1(0.6)	4
	견과류	2(5.9)	8(5.0)	11(6.9)	21
	탄산음료	13(38.2)	40(25.0)	51(32.1)	104
	라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드	6(17.6)	48(30.0)	58(36.5)	112
	기타	5(14.7)	16(10.0)	9(5.7)	30

다중응답

조사대상자의 거주형태에 따른 야식 섭취 횟수, 섭취 이유는 표 11과 같다.

조사대상자들의 일주일 동안 야식의 섭취 횟수는 주1~2회가 65.2%로 가장 많았으며, 그 뒤로 주3회 이상 19.0%, 0회 15.9% 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 모든 군에서 주1~2회 야식을 섭취한다는 비율이 가장 높았으며, 자취군 (20.6%)과 기숙사군 (22.0%)이 자택군 (15.6%)보다 주3회 이상 야식 섭취횟수가 많았다.

조사대상자들이 야식을 섭취하는 이유는 ‘배가 고파서’ 51.3%, ‘음식이 맛있어서’ 39.1%, ‘습관적으로’ 8.5%의 순으로 응답률이 많았으며 ‘식사 간격이 길어서’가 1.1%로 가장 적은 응답률을 나타냈다. 이를 다시 조사대상자들의 거주형태에 따라 분석 한 결과, ‘배가 고파서’ 야식을 섭취한다는 응답으로 기숙사군 (53.5%)이 가장 많았고, ‘음식이 맛있어서’ 응답으로는 자택군 (40.6%), 습관적으로’의 이유는 자택군 (9.4%)이 가장 많았으나 유의한 차이가 없었다.

표 11. 조사대상자의 거주형태에 따른 야식 섭취 횟수와 섭취 이유

						N(%)
		자취 (n=34)	거주형태 자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
야식 섭취 횟수	0회/주	5(14.7)	35(21.9)	16(10.1)	56(15.9)	9.173
	1~2회/주	22(64.7)	100(62.5)	108(67.9)	230(65.2)	
	3회 이상/주	7(20.6)	25(15.6)	35(22.0)	67(19.0)	
야식 섭취 이유	음식이 맛있음	13(38.2)	65(40.6)	60(37.7)	138(39.1)	1.287
	배가 고파서	18(52.9)	78(48.8)	85(53.5)	181(51.3)	
	습관적으로	3(8.8)	15(9.4)	12(7.5)	30(8.5)	
	식사간격이 길어서	0(0.0)	2(1.3)	2(1.3)	4(1.1)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 즐겨 먹는 야식의 종류는 표 12와 같다.

조사대상자들이 즐겨 먹는 야식의 종류는 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드가 가장 많았고, 그 뒤로 과자/비스킷, 떡볶이/튀김/순대 등 분식류, 탄산음료, 시리얼/빵, 기타, 국수/쌀국수 등 면류, 견과류, 떡류, 감자/고구마의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석한 결과, 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드, 과자/비스킷, 시리얼/빵의 섭취는 기숙사군에서 다른 군 보다 높은 비율을 나타내고 있으나 유의한 차이가 없었다.

이는 인천 지역 대학생을 대상으로 한 거주형태에 따른 식행동에 관한 선행연구⁷⁷에서 대학생의 야식회수는 주1회가 높았으며, 배고프기 때문에 야식을 먹는 것으로 나타난 것과 영동지역 대학생을 대상으로 한 거주형태에 따른 식습관에 관한 선행연구⁴⁴에서 야식의 이유로 기숙사 학생의 77.5%, 자취 학생의 81.2%가 ‘배고파서’라고 나타난 결과와 유사하며, 대학생의 거주형태에 따른 야식 및 영양소 섭취상태에 대한 선행연구²에서 야식으로 섭취한 식품으로 치킨, 빵, 분식에서 섭취빈도가 높은 것과 본 연구의 결과가 유사함을 알 수 있다. 일부 선행연구⁸⁵에서는 야식을 섭취한다고 응답한 대상자의 경우 야식을 섭취하지 않는 대상자에 비해 과체중 및 비만인 비율이 4.4배 높게 조사되었고 야식은 늦은 저녁과 밤 시간대 섭취가 이루어지고 에너지 소비를 위한 신체적 활동이 거의 없기 때문에 여러 만성질환의 주요 원인인 비만과 밀접한 관련성이 있다는 연구 결과가 일부 보고되고 있다. 이와 같은 선행연구를 고려해 볼 때 기숙사군과 자취군과 같이 독립적인 생활을 시작한 대학생들에게 야식에 대한 문제점 인식 및 적절한 야식 종류 섭취에 대한 체계적인 영양교육이 필요할 것으로 생각된다.

표 12. 조사대상자의 거주형태에 따른 즐겨 먹는 야식의 종류

		거주형태			N(%)
		자취	자택	기숙사	전체
	과자/비스킷	3(8.8)	37(23.1)	38(23.9)	78
	시리얼/빵	2(5.9)	12(7.5)	19(11.9)	33
	떡볶이/튀김	8(23.5)	29(18.1)	19(11.9)	56
	국수/쌀국수	3(8.8)	11(6.9)	11(6.9)	25
즐거 먹는 야식 종류	감자/고구마	0(0.0)	1(0.6)	0(0.0)	1
	떡	1(2.9)	1(0.6)	1(0.6)	3
	견과류	0(0.0)	4(2.5)	4(2.5)	8
	탄산음료	6(17.6)	17(10.6)	28(17.6)	51
	라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드	23(67.6)	117(73.1)	122(76.7)	262
	기타	3(8.8)	11(6.9)	13(8.2)	27

다중응답

조사대상자의 거주형태에 따른 식품군 섭취 빈도는 표 13과 같다.

조사대상자의 거주형태에 따른 곡류 및 전분류 섭취빈도에서 자택군은 평균 4.89점으로 기숙사군 평균 4.70점, 자취군 평균 4.35점보다 높은 차이를 보였으나 유의한 차이가 없었다. 조사대상자의 거주형태에 따른 채소 및 과일류 섭취빈도는 자택군은 평균 4.55점으로 기숙사군 평균 3.78점, 자취군 평균 3.62점보다 상대적으로 높아 차이를 보였으며, 자택군과 기숙사군, 자취군 간에서 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 조사대상자의 거주형태에 따른 육류, 달걀류, 생선류, 콩류 섭취빈도에서 자택군은 평균 4.58점으로 기숙사군 평균 4.18점, 자취군 평균 3.82점보다 상대적으로 높아 차이를 보였으며, 자택군과 기숙사군, 자취군 집단 간에서 유의한 차이를 보였다. 조사대상자의 거주형태에 따른 유지 및 당류 섭취빈도에서 기숙사군 평균 3.08점, 자취군 2.91점, 자택군 2.90점으로 나타났으나 거주형태 별 유의한 차이가 없었다. 조사대상자의 거주형태에 따른 인스턴트 및 패스트푸드 섭취빈도에서 기숙사군은 평균 2.97점으로 자취군 평균 2.88점, 자택군 평균 2.54점보다 상대적으로 높았으며, 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 기숙사군과 자택군 간에서 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$).

여대생의 거주형태에 따른 식습관 및 편의식품 섭취 빈도 조사에 관한 선행연구⁸⁶에서 김치 이외의 채소를 식사 때 먹다가 거주형태 군 간의 유의미한 차이가 나타났으며, 부모와 함께 거주, 기숙사 및 하숙, 자취의 순으로 채소를 자주 먹는 것으로 나타났다. 과일 1개 또는 과일주스 1잔을 매일 마신다 역시 군 간 차이가 나타났으며, 부모와 함께 거주, 기숙사 및 하숙, 자취의 순으로 과일 또는 주스를 자주 먹는 것으로 나타났다. 충남지역 대학생의 거주형태별 식습관 선행연구⁷³에서는 대학생의 섭취빈도는 고기·생선·달걀·콩제품이 2.1점으로 가장 높은 나타났으며, 거주형태에 따라서는 기숙사 2.3점, 자택 2.2점, 하숙 2.1점 순으로 나타났다. 다음은 채소류로 1.8점으로 나타났으며, 거주형태별로는 기숙사가 2.1점으로 높았고, 자택 2.0점, 하숙 1.8점, 자취 1.5점 순으로 나타나 자취군에서 균형식의 실천이 어려운 것으로 나타났다. 본 연구에서는 채소 및 과일류, 육류, 달걀류, 생선류, 콩류, 인스턴트 및 패스트푸드 섭취빈도에서 유의한 차이를 보였다. 특히 인스턴트 및 패스트푸드의 섭취빈도차이는 혼자 살거나 기숙사에 사는 학생의 경우 편의성이 좋은 식품을 섭취하는 경향이 높기 때문에 인스턴트와 패스트푸드의 섭취율이 많이 나타나고 있는 것으로 보이며 자취군에서 채소 및 과일류, 육류, 달걀류, 생선류, 콩류의

섭취빈도가 다른 군보다 낮은 것은 자취를 하는 학생의 경우 가정에서 관리되는 식생활보다 자유로운 식사의 선택이 이루어지고 있기 때문이라고 생각된다. 이에 따라 거주형태에 따라 대학생들이 올바른 식생활 관리 능력을 기르고 대학생들이 균형식을 실천할 수 있도록 맞춤형 영양교육이 필요하다고 생각된다.

표 13. 조사대상자의 거주형태에 따른 식품군 섭취 빈도

구 분	자취 (n=34)	거주형태		F
		자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	
곡류 및 전분류	4.35±1.59	4.89±1.38	4.70±1.54	2.092
채소 및 과일류	3.62±1.86	4.55±1.50	3.78±1.83	9.866***
육류, 달걀류, 생선류, 콩류	3.82±1.45	4.58±1.21	4.18±1.54	5.838**
우유 및 유제품	2.41±1.31	3.08±1.65	2.98±1.54	2.506
유지 및 당류	2.91±1.42	2.90±1.47	3.08±1.46	.617
인스턴트 및 패스트 푸드	2.88±1.34	2.54±1.19	2.97±1.38	4.558*

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

조사대상자의 성별에 따른 식품군 섭취 빈도는 표 14와 같다.

조사대상자의 성별에 따른 곡류 및 전분류 섭취빈도는 여학생이 평균 4.77점으로 남학생 평균 4.73점보다 높았으나 유의한 차이가 없었고, 채소 및 과일류 섭취빈도는 남, 여학생 모두 평균 4.11점을 나타냈다. 조사대상자의 성별에 따른 육류, 달걀류, 생선류, 콩류섭취빈도는 남학생이 평균 4.44점으로 여학생 평균 4.23점보다 높았으나 유의한 차이가 없었고 우유 및 유제품은 여학생이 평균 3.12점 남학생이 평균 2.79점이었으나 유의한 차이가 없었으며 유지 및 당류 섭취빈도에서 여학생이 평균 3.05점으로 남학생 평균 2.89점보다 높았으나 유의한 차이가 없었다. 조사대상자의 성별에 따른 인스턴트 및 패스트푸드 섭취빈도에서 남학생은 평균 3.00, 여학생은 평균 2.58로 남자가 여자에 비해 섭취빈도가 많아 유의한 차이를 보였다 ($p < 0.01$).

울산지역 대학생 성별에 따른 식습관과 외식행동에 관한 선행연구⁸⁷에서는 성별에 따른 식품 섭취 빈도에 대해 채소는 주 3~5회 정도 먹으며 여학생이 남학생에 비해 매일 더 많은 채소를 섭취한다고 하였고 과일은 주 0~2일 먹는 것으로 나타났으며, 여학생이 남학생에 비해 과일을 더 섭취한다고 하였고 우유는 주 0~2일 마시는 것으로 나타났으며 남학생이 여학생에 비해 우유를 더 섭취하는 것으로 나타났다. 이외 대학생의 식행동에 관한 선행연구⁸⁸에서도 채소와 과일은 여학생이 많이 섭취하며, 우유는 남학생이 더 많이 섭취하는 것으로 나타났다고 하였다. 식품군별 섭취량은 남학생이 여학생에 비해 높았으나 감자 및 전분류, 과실류, 종실류, 해조류는 여학생의 섭취가 높다고 하였다. 이와 같이 성별에 따른 식품군의 섭취 빈도에 대하여 차이가 있으며 대다수의 대학생들이 모든 식품군을 골고루 섭취하고 있지 않는 것으로 보인다. 따라서 대학생들의 올바른 식습관 확립을 위한 영양교육이 무엇보다 필요하고 생각된다.

표 14. 조사대상자의 성별에 따른 식품군 섭취 빈도

구 분	(Mean±S.D.)		
	남 (n=160)	여 (n=193)	<i>t</i>
곡류 및 전분류	4.73±1.57	4.77±1.41	-.258
채소 및 과일류	4.11±1.80	4.11±1.69	-.008
육류, 달걀류, 생선류, 콩류	4.44±1.42	4.23±1.40	1.357
우유 및 유제품	2.79±1.68	3.12±1.48	-1.951
유지 및 당류	2.89±1.48	3.05±1.44	-1.011
인스턴트 및 패스트 푸드	3.00±1.27	2.58±1.31	3.035**

** $p < 0.01$

3. 조사대상자의 거주형태에 따른 건강 행동

조사대상자의 거주형태에 따른 음주빈도에 대한 결과는 표 15와 같다.

전체 조사대상자들은 ‘음주를 한다’ (86.7%)는 응답이 ‘음주를 하지 않는다’ (13.3%)는 응답에 비해 월등히 많았다. 조사대상자의 39.1%가 월2~3회 음주를 한다고 가장 많이 답하였고 그 뒤로 주1~2회 34.3%, 비음주, 주3회 이상이 각각 13.3% 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태별로 분석해 본 결과, 주1~2회 빈도에서 자취군이 41.2%로 다른 군보다 높았으나 유의한 차이가 없었다.

대학생들의 음주관련 인식에 대한 선행연구에서⁸⁹ 거주형태가 알코올 의존도 및 음주 실태에 강한 영향을 준다고 하였으며 자택통학생은 문제없음이 37.4%인 반면 자취생은 알코올 의존군이 37.3%로 자택통학생인 기숙사 학생에 비해 높다고 하였다. 우리나라 20대의 음주율이 높다는 것은 지속적으로 문제되고 있으며 매일 술을 마시거나, 술을 마실 사람의 경우 과음을 하는 비율이 점차 늘고 있는 것이 문제점으로 지적되고 있다.⁹⁰ 음주가 식생활을 비롯하여 건강상에 미치는 나쁜 영향을 고려해 볼 때 대학생들의 올바른 생활 및 건강관리를 위한 체계적인 생활지도 및 영양교육이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

표 15. 조사대상자의 거주형태에 따른 음주빈도

		거주형태			N(%)	χ^2
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	
음주 빈도	비음주	1(2.9)	24(15.0)	22(13.8)	47(13.3)	7.985
	월2~3회	12(35.3)	69(43.1)	57(35.8)	138(39.1)	
	주1~2회	14(41.2)	47(29.4)	60(37.7)	121(34.3)	
	주3회 이상	7(20.6)	20(12.5)	20(12.6)	47(13.3)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 흡연량에 대한 결과는 표 16과 같다.

조사대상자의 흡연량을 분석한 결과, 전체 응답자 중 79.0%가 비흡연 이라고 답하였고 하루 반 갑 이상 14.4%, 하루 5대 이하 6.5% 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 흡연을 하지 않는 학생의 경우 자택군 (81.3%)이 자취군 (70.6%)보다 많은 응답률을 보였지만 유의한 차이가 나타나지 않았다.

대학생의 주거형태별 생활습관에 관한 선행연구¹¹에서 자택주거 대학생과 기숙사군의 경우 자취하는 대학생보다 흡연자의 비율이 낮은 것으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과임을 확인하였다. 한국의 흡연율은 아직까지 OECD국가 평균보다 높은 상태이며 최근 흡연 시작 연령이 낮아지고 여성의 흡연률은 증가하고 있다.⁹⁰ 이러한 결과는 우리나라 대학생들이 과도한 입시경쟁에서 올바른 식행동 확립이 이루어지지 못한 상태에서 부모의 통제하에서 벗어나 자신의 생활을 독립적으로 관리하게 되면서 나타나는 문제점으로 보인다. 따라서 대학생들에게 흡연이 건강 및 영양 상태에 미치는 영향 등에 대한 금연교육이 필요할 것으로 생각된다.

표 16. 조사대상자의 거주형태에 따른 흡연량

	거주형태				N(%)
	자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
비흡연	24(70.6)	130(81.3)	125(78.6)	279(79.0)	
흡연량 하루 5대 이하	4(11.8)	6(3.8)	13(8.2)	23(6.5)	4.843
하루 반갑 이상	6(17.6)	24(15.0)	21(13.2)	51(14.4)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 건강기능성 식품 섭취여부에 대한 결과는 표 17과 같다.

전체 조사대상자 중 건강기능성 식품을 섭취한다고 응답한 학생 (26.6%)은 건강기능성 식품을 섭취하지 않는다 (73.4%)고 응답한 학생보다 적었으며 이는 거주형태별로 유의한 차이가 나타나지 않았으며 선행연구⁵³에서 총 대상자 중 76.4%가 건강기능성 식품을 섭취하지 않는다고 나타난 것과 비슷한 결과이다.

2016년 국민건강영양조사 보고¹³에 따르면 총 인구의 약 45.3%가 건강기능성 식품을 섭취해 본 경험이 있다고 하였고, 19~29세의 경우 32.3%가 건강기능성 식품을 섭취해 본 경험이 있다고 하여 본 연구에서 건강기능성 식품의 섭취율이 적게 나타났다.

표 17. 조사대상자의 거주형태에 따른 건강기능성 식품 섭취여부

		N(%)				χ^2
		자취 (n=34)	거주형태 자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	
건강 기능성 식품 섭취	안 먹음	26(76.5)	118(73.8)	115(72.3)	259(73.4)	.268
	먹음	8(23.5)	42(26.3)	44(27.7)	94(26.6)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 운동시간에 대한 결과는 표 18과 같다.

조사대상자의 운동시간을 살펴보면 전체 42.2%가 하루 30분 이상 운동을 한다고 답하였고 그 뒤로 운동안함 38.8%, 이틀에 30분 19.0% 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태 별로 분석해 본 결과, 자취군과 자택군은 67.6%, 45.0%로 운동을 하지 않는다고 답한 응답률이 가장 높았으며 기숙사군은 하루 30분 이상 운동을 한다고 답한 응답률이 55.3%로 가장 높아 군 간 유의한 차이가 있었다. (.000)

대학생의 건강행태에 관한 선행연구⁹¹에서 거주유형별 운동 유무의 차이에 대해서 기숙사 58.3%, 자기집 53.7%, 하숙, 자취 40.4%의 순으로 운동 실천율이 높다고 하여 본 연구와 결과가 유사하였다. 서울지역 대학생의 식습관과 스트레스정도에 관한 선행연구⁹²에서 적절한 운동은 대학생들의 스트레스를 낮춰 육체적, 정신적 건강에 도움이 되어 규칙적인 운동을 하는 것이 필요하다고 하였다. 본 연구 결과, 자취군과 자택군이 기숙사군에 비하여 운동실천율이 낮은 것으로 나타났는데 거주형태에 따라 운동을 실천할 수 있는 구체적인 방안을 마련하여 규칙적인 운동의 중요성을 확립할 필요가 있는 것으로 생각된다.

표 18. 조사대상자의 거주형태에 따른 운동시간

		거주형태			N(%)	
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
운동안함		23(67.6)	72(45.0)	42(26.4)	137(38.8)	
운동시간	이틀에 30분	4(11.8)	34(21.3)	29(18.2)	67(19.0)	29.550**
	하루 30분 이상	7(20.6)	54(33.8)	88(55.3)	149(42.2)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 수면시간에 대한 결과는 표 19와 같다.

조사대상자의 수면시간은 전체적으로 5~6시간이 53.8%으로 많았으며, 그 뒤로 7시간 이상 38.2%, 5시간미만 7.9% 순으로 나타났으며 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해본 결과, 유의한 차이가 없었다.

표 19. 조사대상자의 거주형태에 따른 수면시간

		거주형태			N(%)	
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
수면시간	5시간미만	3(8.8)	15(9.4)	10(6.3)	28(7.9)	3.834
	5~6시간	22(64.7)	86(53.8)	82(51.6)	190(53.8)	
	7시간 이상	9(26.5)	59(36.9)	67(42.1)	135(38.2)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

4. 조사대상자의 영양 교육 요구도

조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강여부와 만족도에 대한 결과는 표 20과 같다.

조사대상자 중 25.8%가 식생활 관련 과목을 수강해본 경험이 있다고 답한 반면 식생활 과목을 수강하지 않은 학생은 74.2%로 높은 응답률이 나타났으며 이를 조사대상자의 거주형태별로 분석한 결과, 유의한 차이를 나타내지 않았다. 국민건강영양조사¹³의 19-29세 기준 영양교육 및 상담 수혜율 (최근 1년 이내 영양교육이나 상담을 받아 본 경험이 있다고 답한 비율) 조사 결과 2.9%로 조사되어 본 연구의 식생활 관련 과목 수강 경험률이 더 높은 것을 알 수 있었다.

조사대상자의 식생활 관련 과목 수강 만족도에 대하여 분석한 결과, 보통은 44.0%로 가장 높았으며 만족한다는 비율은 48.4%, 불만족은 7.7%로 가장 낮은 비율을 나타냈으며 거주형태 별 유의한 차이가 없었다.

익산지역 대학생의 주거형태에 따른 식습관에 관한 선행연구⁹³는 남, 여 대학생들에게 교양영양학 강좌 청취 후 식사 시 식품배합을 고려하는 비율이 증가하였으며, 편식과 결식, 흡연과 음주에 대한 관심이 증가하였다고 보고하였다. 이와 같은 결과를 미루어 볼 때 인간이 살아가면서 가장 기본적인 식생활에 관련된 교육을 받아본 적이 없다는 결과는 앞으로 국민의 영양이 저하될 가능성을 말하는 것이며 대학생들에게 올바른 영양정보를 제공하고 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 다양한 식생활 관련 교양강좌의 개설이 필요하다고 생각된다.

표 20. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강여부와 만족도

		거주형태				N(%)
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
식생활 과목 수강	예	10(29.4)	42(26.3)	39(24.5)	91(25.8)	.383
	아니오	24(70.6)	118(73.8)	120(75.5)	262(74.2)	
수강 만족도	만족	5(50.0)	22(52.4)	17(43.6)	44(48.4)	3.681
	보통	4(40.0)	19(45.2)	17(43.6)	40(44.0)	
	불만족	1(10.0)	1(2.4)	5(12.8)	7(7.7)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강 이유에 대한 결과는 표 21과 같다.

조사대상자의 식생활 관련 과목수강의 이유로는 전체적으로 기타 30.8%, ‘선배, 동료의 추천으로’ 19.8%, ‘학점 관리가 쉬울 것 같아서’ 17.6%, ‘생활에 도움이 될 것 같아서’ 16.5%, ‘공강을 메꾸기 위해서’ 15.4%의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태별로 분석한 결과, 군 간 유의한 차이가 없었다.

표 21. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강이유

		거주형태				N(%)
		자취	자택	기숙사	전체	
과목 수강 이유	학점 관리 ¹⁾	2(20.0)	8(19.0)	6(15.4)	16(17.6)	4.141
	생활 도움 ²⁾	0(0.0)	8(19.0)	7(17.9)	15(16.5)	
	선배/동료 추천 ³⁾	3(30.0)	7(16.7)	8(20.5)	18(19.8)	
	공강 메꾸기 ⁴⁾	1(10.0)	7(16.7)	6(15.4)	14(15.4)	
	기타	4(40.0)	12(28.6)	12(30.8)	28(30.8)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

- 1) 학점 관리가 쉬울 것 같아서
- 2) 생활에 도움이 될 것 같아서
- 3) 선배, 동료의 추천으로
- 4) 공강을 메꾸기 위해서

조사대상자의 식생활 관련 과목 수강 후 좋았던 점에 대한 결과는 표 22와 같다.

조사대상자가 과목을 수강하면서 좋았던 점에 대하여 응답한 결과를 우선순위로 살펴보면, 1순위에서는 ‘생활에 쓸 수 있는 지식을 얻은 것’이 45.1%로 가장 많았으며, 2순위에서도 ‘생활에 쓸 수 있는 지식을 얻은 것’이 35.2%로 가장 많았고, 3순위에서는 ‘주제에 관한 깊은 지식을 얻은 것’이 27.5%로 가장 많았다.

우선순위에 가중치를 곱하여 산출한 가중치 점수로는 ‘생활에 쓸 수 있는 지식을 얻은 것’이 1순위로 나타났으며, 다음으로 2순위 ‘주제에 관한 깊은 지식을 얻은 것’, 3순위 ‘좋은 학점을 받은 것’ 4순위 ‘중·고교에서 배우지 못했던 내용을 배워서’, 5순위 ‘최근의 관심이슈라서 흥미로운 것’, 6순위 ‘기타’의 순으로 나타났다.

표 22. 조사대상자의 식생활 관련 과목 수강 후 좋았던 점

구 분	1순위	2순위	3순위	가중치 점수	순위
주제와 관련된 지식 ¹⁾	19(20.9)	27(29.7)	25(27.5)	155	2
좋은 학점 취득 ²⁾	24(26.4)	8(8.8)	12(13.2)	124	3
실생활 관련 지식 획득 ³⁾	41(45.1)	32(35.2)	10(11.0)	238	1
중·고교와 다른 내용 ⁴⁾	5(5.5)	14(15.4)	20(22.0)	68	4
최근 이슈와 관련 ⁵⁾	2(2.2)	10(11.0)	22(24.2)	50	5
기타	0(0.0)	0(0.0)	2(2.2)	2	6
전체	91(100.0)	91(100.0)	91(100.0)		

* 결측값 제외

** 가중치 점수: (1순위x4점)+ (2순위x2점) + (3순위x1)

- 1) 주제와 관련된 깊은 지식 획득을 획득할 수 있어서
- 2) 좋은 학점을 취득할 수 있어서
- 3) 실생활과 관련된 지식을 획득 할 수 있어서
- 4) 중·고교 때와 다른 지식을 획득 할 수 있어서
- 5) 최근 이슈와 관련된 흥미로운 내용이어서

조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강 후 좋았던 점에 대한 결과는 표 22-1과 같다.

조사대상자의 식생활 관련 과목 수강 후 좋았던 점에 대해 거주형태별로 우선순위를 살펴보면 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 1순위가 ‘생활에 쓸 수 있는 지식을 얻은 것’으로 나타났으며, 다음으로 2순위 역시 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 ‘주제에 관한 깊은 지식을 얻은 것’으로 나타나 1, 2순위에서는 거주형태별로 차이를 보이지 않았다. 그러나 3순위에 있어 자취군은 ‘중·고교에서 배우지 못했던 내용을 배워서’, 자택군과 기숙사군은 ‘좋은 학점을 받은 것’으로 나타나 3순위 이하에서 다소 차이를 보였다.

표 22-1. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강 후 좋았던 점

구 분	자취 (n=34)		자택 (n=160)		기숙사 (n=159)	
	가중치 점수	순위	가중치 점수	순위	가중치 점수	순위
주제와 관련된 지식 ¹⁾	15	2	76	2	64	2
좋은 학점 취득 ²⁾	10	4	57	3	57	3
실생활 관련 지식 획득 ³⁾	29	1	105	1	104	1
중·고교와 다른 내용 ⁴⁾	12	3	34	4	22	5
최근 이슈와 관련 ⁵⁾	3	5	22	5	25	4
기타	1	6	0	6	1	6

* 결측값 제외

** 가중치 점수: (1순위x4점)+ (2순위x2점) + (3순위x1)

- 1) 주제와 관련된 깊은 지식 획득을 획득할 수 있어서
- 2) 좋은 학점을 취득할 수 있어서
- 3) 실생활과 관련된 지식을 획득 할 수 있어서
- 4) 중·고교 때와 다른 지식을 획득 할 수 있어서
- 5) 최근 이슈와 관련된 흥미로운 내용이어서

조사대상자의 식생활 관련 과목 수강 후 부족한 점에 대한 결과는 표 23과 같다.

조사대상자들의 식생활 관련 과목의 부족한 점에 대하여 우선순위로 살펴본 결과, 1순위에서는 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이 26.4%로 가장 많았으며, 2순위에서도 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이 23.1%로 가장 많았고, 3순위에서는 ‘생활에 적용하기에 부족함이 많았음’이 31.9%로 가장 많았다.

우선순위에 가중치를 곱하여 산출한 가중치 점수로는 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이 1순위로 나타났으며, 다음으로 2순위 ‘생활에 적용하기에 부족함이 많았음’, 3순위 ‘학점을 잘 받을 수 없었음’, 4순위 ‘주제에 관한 깊은 지식을 얻을 수 없어서 아쉬움’, 5순위 ‘중·고교시절에 배운 내용이 반복되어 지루했음’, 6순위 ‘기타’의 순으로 나타났다.

표 23. 조사대상자의 식생활 관련 과목 수강 후 부족한 점

구 분	1순위	2순위	3순위	가중치 점수	순위
관련된 지식 못 얻음 ¹⁾	10(11.0)	16(17.6)	20(22.0)	92	4
학점 취득의 어려움 ²⁾	21(23.1)	18(19.8)	13(14.3)	133	3
실생활에 적용 어려움 ³⁾	19(20.9)	19(20.9)	29(31.9)	143	2
중·고교와 같은 내용 ⁴⁾	10(11.0)	14(15.4)	8(8.8)	76	5
강의 주제 진부 ⁵⁾	24(26.4)	21(23.1)	18(19.8)	156	1
기타	7(7.7)	3(3.3)	3(3.3)	37	6
전체	91(100.0)	91(100.0)	91(100.0)		

* 결측값 제외

** 가중치 점수: (1순위x4점)+ (2순위x2점) + (3순위x1)

- 1) 주제와 관련된 깊은 지식 획득을 획득할 수 없어서
- 2) 좋은 학점을 취득하기 어려워서
- 3) 실생활에 적용하기 어려워서
- 4) 중·고교 때와 반복되는 교육내용이어서
- 5) 강의주제가 진부해서

조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강 후 부족한 점에 대한 결과는 표 23-1과 같다.

조사대상자들의 식생활 관련 과목 수강 후 부족한 점에 대해 거주형태별로 우선 순위를 살펴보면 자취군은 1순위가 ‘학점을 잘 받을 수 없었음’으로 나타났으나, 자택군은 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이, 기숙사군은 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이 1순위로 나타나 다소 차이를 보였다. 2순위에서도 자취군은 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’, 자택군은 ‘생활에 적용하기에 부족함이 많았음’, 기숙사군은 ‘학점을 잘 받을 수 없었음’으로 나타나 차이를 보였고, 3순위에서도 자취군은 ‘생활에 적용하기에 부족함이 많았음’과 ‘중·고교시절에 배운 내용이 반복되어 지루했음’, 자택군은 ‘학점을 잘 받을 수 없었음’, 기숙사군은 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’으로 나타나 차이를 보였다.

표 23-1. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 과목 수강 후 부족한 점

구 분	자취 (n=34)		자택 (n=160)		기숙사 (n=159)	
	가중치 점수	순위	가중치 점수	순위	가중치 점수	순위
관련된 지식 못 얻음 ¹⁾	7	5	43	4	42	4
학점 취득의 어려움 ²⁾	17	1	54	3	62	2
실생활에 적용 어려움 ³⁾	13	3	64	2	66	1
중·고교와 같은 내용 ⁴⁾	13	3	33	5	30	5
강의 주제 진부 ⁵⁾	16	2	88	1	52	3
기타	4	6	12	6	21	6

* 결측값 제외

** 가중치 점수: (1순위x4점)+ (2순위x2점) + (3순위x1)

- 1) 주제와 관련된 깊은 지식 획득을 획득할 수 없어서
- 2) 좋은 학점을 취득하기 어려워서
- 3) 실생활에 적용하기 어려워서
- 4) 중·고교 때와 반복되는 교육내용이어서
- 5) 강의주제가 진부해서

조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 교양과목 수의 적절성 정도에 대한 결과는 표 24와 같다.

조사대상자 중 현재 대학에서 개설되고 있는 식생활관련 교양과목 수에 대해서 ‘부족하다’고 응답한 비율은 85.8%로 가장 많았으며, ‘매우 많음’ 8.5%, ‘매우 부족’ 5.7%의 비율로 나타났으며 조사대상자의 거주형태 별로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

영동지역 대학생의 거주형태에 따른 식행동 선행연구⁴⁴에서 대학생들의 영양교육의 필요성에 대해 51.6%가 필요하다고 느끼고 있으며, 대학에서의 관련 교양과목이 부족하며, 식생활과목을 수강하는 학생의 수가 낮았고, 수강하는 경우 과목에 대한 만족도가 낮다고 하였다. 본 연구에서도 조사대상자들이 식생활 관련 교양과목 수가 부족하다는 응답이 많았으며 만족도는 ‘보통’의 응답이 많음을 알 수 있다. 대학생들은 스스로 강의를 선택하여 수강하게 되는데 실제 대학교에서 제공되는 식생활 교양과목 수는 부족한 실정이기 때문에 선택의 폭이 좁아져 더욱 식생활 교양과목 수가 부족하다고 느끼게 되는 것으로 사료된다. 따라서 대학생들의 식생활 관련 교양과목에 대한 요구도를 반영하여 대학차원에서 식생활 관련 교양과목 수의 증가가 필요하다.

표 24. 조사대상자의 거주형태에 따른 식생활 관련 교양과목 수의 적절성 정도

		거주형태				N(%)
		자취	자택	기숙사	전체	χ^2
		(n=34)	(n=160)	(n=159)		
식생활 교양 과목 수	매우 부족	2(5.9)	12(7.5)	6(3.8)	20(5.7)	2.564
	부족	29(85.3)	133(83.1)	141(88.7)	303(85.8)	
	매우 많음	3(8.8)	15(9.4)	12(7.5)	30(8.5)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 이용 경로는 표 25와 같다.

조사대상자들은 48.2%가 영양관련 정보를 인터넷 검색을 통하여 제공 받았다고 응답하여 가장 높은 응답률을 나타내었고, 그 다음으로 대중매체 33.7%, 부모/선배/친구 7.9%, 전공 및 교양 도서 5.1%, 학교식당을 통해 메뉴 및 영양정보를 받음(홈페이지, 메일, 게시물 등) 3.7%, 영양사/의사 1.1%, 기타 0.3%의 순으로 나타났다. 조사대상자의 거주형태 별로 분석해 본 결과, 모든 군에서 영양관련 정보 이용 경로로 인터넷 검색을 가장 많이 이용한다고 하였으나 유의한 차이가 없었다.

대중매체 영양 정보가 대학생의 영양지식과 식행동에 미치는 영향에 대해 조사한 선행연구⁹⁴에서도 영양정보 습득 매체로 인터넷 61.6%, TV 29.5%, 잡지 3.0%, 라디오 2.2%, 서적, 신문 1.5%, 기타 0.7%의 순으로 조사되어 본 연구결과와 유사했다. 하지만 일반 대중들의 이용도가 높은 TV, 신문, 잡지, 인터넷에서 제공되고 있는 영양정보의 내용을 분석하고 평가한 연구들의 결과 여러 문제점들이 지적되고 있기 때문에⁹⁵ 대학생들은 제공 받은 영양정보에 대하여 무비판적인 수용보다는 올바른 영양지식과 인식을 갖고 객관적인 사고로 정보의 옳고 그름을 판별할 수 있는 안목을 길러 올바른 영양정보를 가려낼 수 있어야 한다.

표 25. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 이용 경로

	거주형태				N(%)
	자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
영양정보 이용 경로					
대중매체	14(41.2)	59(36.9)	46(28.9)	119(33.7)	15.608
인터넷 검색	16(47.1)	73(45.6)	81(50.9)	170(48.2)	
부모/선배/친구	3(8.8)	13(8.1)	12(7.5)	28(7.9)	
영양사/의사	0(0.0)	1(0.6)	3(1.9)	4(1.1)	
전공 및 교양 도서	1(2.9)	11(6.9)	6(3.8)	18(5.1)	
메뉴 및 영양정보	0(0.0)	2(1.3)	11(6.9)	13(3.7)	
기타	0(0.0)	1(0.6)	0(0.0)	1(0.3)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 제공 필요성에 대한 인식은 표 26과 같다.

조사대상자의 영양관련 정보 제공 필요성에 대한 인식은 ‘다양한 매체를 통한 지속적인 영양정보의 제공이 필요하다’ (50.4%)고 가장 많이 응답하였으며, 그 뒤로 ‘대학에서 특강, 교양과목 등으로 영양정보 제공이 필요하다’ 22.7%, ‘필요한 정보는 검색으로 획득이 용이하므로 별도의 영양정보 제공이 필요하지 않다’ 13.0%, ‘대학에서 의무 영양교육이 필요하다’ 9.3%, ‘초·중·고교에서 충분한 영양교육을 받았으므로 더 이상 영양교육이 필요하지 않다’ 4.0%, 기타 0.6%의 순으로 나타났으며 조사대상자의 거주형태에 따라 분석한 결과, 군 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 26. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 제공 필요성에 대한 인식

		거주형태				N(%)
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
영양정보 필요성	특강 영양 제공 필요 ¹⁾	7(20.6)	38(23.8)	35(22.2)	80(22.7)	6.154
	대학 의무교육 필요 ²⁾	3(8.8)	11(6.9)	19(11.9)	33(9.3)	
	다양한 매체 제공 ³⁾	19(55.9)	84(52.5)	75(47.2)	178(50.4)	
	필요 정보는 검색으로 획득이 용이 ⁴⁾	5(14.7)	21(13.1)	20(12.6)	46(13.0)	
	초/중/고 교육으로 충분 ⁵⁾	0(0.0)	5(3.1)	9(5.7)	14(4.0)	
	기타	0(0.0)	1(0.6)	1(0.6)	2(0.6)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

- 1) 대학에서 특강, 교양 과목 등으로 영양정보 제공이 필요하다.
- 2) 대학에서 의무 영양교육이 필요하다.
- 3) 다양한 매체를 통한 지속적인 영양정보의 제공이 필요하다.
- 4) 필요한 정보는 검색으로 획득이 용이하므로 별도의 영양정보 제공이 필요하지 않다.
- 5) 초·중·고교에서 충분한 영양교육을 받았으므로 더 이상 영양교육이 필요하지 않다.

조사대상자의 제공받고 싶은 영양관련 정보 내용은 표 27과 같다.

조사대상자가 제공 받고 싶은 영양정보 내용을 우선순위로 살펴본 결과, 1순위에서는 ‘체중관리 영양정보’가 38.8%로 가장 많았으며, 2순위와 3순위에서는 ‘올바른 식습관 관리’가 각각 20.7%와 13.6%로 가장 많았다.

우선순위에 가중치를 곱하여 산출한 가중치 점수로는 ‘체중관리 영양정보’가 1순위로 나타났으며, 다음으로 2순위 ‘올바른 식습관 관리’, 3순위, ‘요리 (조리 방법)’, 4순위 ‘질병 및 건강 정보’, 5순위 ‘칼로리 정보’, 6순위 ‘연령대별 영양관리’, 7순위 ‘식품정보 (식품의 영양소 및 영양적 기능)’, 8순위 ‘음식문화’, 9순위 ‘건강보조제 및 기능성 음료’, 10순위 ‘식품위생’, 11순위 ‘식사에절’, 12순위 ‘알코올, 담배 및 기타 약물 관련’, 13순위 ‘개인위생’, 14순위 ‘레드불, 핫식스, 박카스 등 카페인음료’, 15순위 ‘식이장애 (거식증, 폭식증 등)’, 16순위 ‘기타’의 순으로 나타났다.

청소년을 대상으로 한 선행연구⁹⁶ 결과, 청소년들은 영양정보로 맛집에 대한 정보 37.6%, 다이어트를 위한 식사지침 29.1%을 제공받고 싶다고 하였으며, 매체를 통해 제공된 영양 관련 정보의 질에 관한 선행연구⁹⁷에서는 전 연령층에서 다이어트와 비만 관련 정보에 대한 관심도가 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다.

표 27. 조사대상자의 제공받고 싶은 영양관련 정보 내용

구 분	1순위	2순위	3순위	가중치 점수	순위
체중관리 영양정보 (미용, 체중 관리 목적)	137(38.8)	50(14.2)	41(11.6)	689	1
질병 및 건강 정보	35(9.9)	45(12.7)	38(10.8)	268	4
올바른 식습관 관리	66(18.7)	73(20.7)	48(13.6)	458	2
식품정보 (식품의 영양소 및 영양적 기능)	14(4.0)	14(4.0)	28(7.9)	112	7
연령대별 영양관리	14(4.0)	30(8.5)	25(7.1)	141	6
칼로리 정보	12(3.4)	27(7.6)	41(11.6)	143	5
요리 (조리 방법)	38(10.8)	53(15.0)	30(8.5)	288	3
음식문화	7(2.0)	12(3.4)	22(6.2)	74	8
식사예절	3(0.8)	9(2.5)	15(4.2)	45	11
식이장애 (거식증, 폭식증 등)	1(0.3)	8(2.3)	6(1.7)	26	15
알코올, 담배 및 기타 약물 관련	4(1.1)	7(2.0)	13(3.7)	43	12
식품위생	6(1.7)	6(1.7)	16(4.5)	52	10
개인위생	5(1.4)	6(1.7)	7(2.0)	39	13
레드불, 핫식스, 박카스 등 카페인음료	3(0.8)	4(1.1)	10(2.8)	30	14
건강보조제 및 기능성 음료	8(2.3)	9(2.5)	12(3.4)	62	9
기타	0(0.0)	0(0.0)	1(0.3)	1	16
전체	353(100.0)	353(100.0)	353(100.0)		

* 결측값 제외

** 가중치 점수: (1순위x4점)+ (2순위x2점) + (3순위x1)

조사대상자의 거주형태에 따른 제공받고 싶은 영양관련 정보 내용은 표 27-1과 같다.

조사대상자들의 제공받고 싶은 영양관련 정보 내용에 대해 거주형태별로 우선순위를 살펴보면 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 1순위가 '체중관리 영양정보'로 나타났으며, 다음으로 2순위에서 자취군은 '올바른 식습관 관리'와 '요리 (조리 방법)'로 나타났고, 자택군과 기숙사군은 모두 '올바른 식습관 관리'로 나타나 1, 2순위에서는 거주형태별로 큰 차이를 보이지 않았다. 그러나 3순위에 있어 자택군은 '질병 및 건강정보', 기숙사군은 '요리 (조리 방법)'로 나타나 3순위 이하에서 다소 차이를 보였다.

표 27-1. 조사대상자의 거주형태에 따른 제공받고 싶은 영양관련 정보 내용

구 분	자취 (n=34)		자택 (n=160)		기숙사 (n=159)	
	가중치 점수	순위	가중치 점수	순위	가중치 점수	순위
체중관리 영양정보 (미용, 체중 관리 목적)	73	1	300	1	316	1
질병 및 건강 정보	15	5	149	3	104	4
올바른 식습관 관리	42	2	216	2	200	2
식품정보 (식품의 영양소 및 영양적 기능)	8	8	53	7	51	7
연령대별 영양관리	20	4	58	6	63	6
칼로리 정보	6	9	66	5	71	5
요리 (조리 방법)	42	2	122	4	124	3
음식문화	11	6	26	10	37	8
식사에절	9	7	21	11	15	14
식이장애 (거식증, 폭식증 등)	2	10	8	15	16	13
알코올, 담배 및 기타 약물 관련	2	10	15	13	26	10
식품위생	6	9	32	8	14	15
개인위생	0	11	17	12	22	11
레드불, 핫식스, 박카스 등 카페인음료	0	11	10	14	20	12
건강보조제 및 기능성 음료	2	10	27	9	33	9
기타	0	11	0	16	1	16

* 결측값 제외

** 가중치 점수: (1순위x4점)+ (2순위x2점) + (3순위x1)

조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 선택 이유는 표 28과 같다.

조사대상자가 앞에서 해당 영양정보를 선택한 이유는 전체적으로 ‘지금 필요해서’ (45.6%)가 가장 많이 나타났고 다음으로 ‘언젠가는 유용해서’ 26.6%, ‘지식을 넓히기 위해서’ 11.3%, ‘호기심에 궁금해서’ 9.1%, ‘부모/ 친구 등에게 정보를 제공하기 위해서’ 6.8%, 기타 0.6%의 순으로 나타났다. 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 자취군에서 ‘지금 필요해서’, ‘언젠가는 유용해서’, ‘부모/친구 등에게 정보제공 위해’ 순으로 나타났으며 자택군에서 ‘지금 필요해서’, ‘언젠가는 유용해서’, ‘지식 넓히기 위해서’, ‘부모/친구 등에게 정보제공 위해’, ‘호기심에 궁금해서’ 순으로 나타났고, 기숙사군에서 ‘지금 필요해서’, ‘언젠가는 유용해서’, ‘호기심에 궁금해서’, ‘지식 넓히기 위해서’, ‘부모/친구 등에게 정보 제공 위해’ 순으로 나타났다.

표 28. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 선택 이유

		거주형태				N(%)
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
영양정보 선택 이유	지금 필요해서	13(38.2)	72(45.0)	76(47.8)	161(45.6)	20.731*
	부모/친구 등에게 정보제공	5(14.7)	10(6.3)	9(5.7)	24(6.8)	
	지식 넓히기 위해서	1(2.9)	22(13.8)	17(10.7)	40(11.3)	
	호기심에 궁금해서	6(17.6)	7(4.4)	19(11.9)	32(9.1)	
	언젠가는 유용해서	8(23.5)	48(30.0)	38(23.9)	94(26.6)	
	기타	1(2.9)	1(0.6)	0(0.0)	2(0.6)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

조사대상자의 영양관련 정보를 제공받고 싶은 매체는 표 29와 같다.

조사대상자들의 영양정보를 제공 받고 싶은 매체에 대하여 우선순위로 살펴본 결과, 1순위에서는 ‘스마트폰 어플리케이션’이 28.3%로 가장 많았으며, 2순위에서는 ‘페이스북, 트위터 등 SNS’가 18.4%로, 3순위에서는 ‘YouTube’가 15.9%로 가장 많았다.

우선순위에 가중치를 곱하여 산출한 가중치 점수로는 ‘스마트폰 어플리케이션’가 1순위로 나타났으며, 다음으로 2순위 ‘페이스북, 트위터 등 SNS’, 3순위 ‘인터넷 포털 사이트 (네이버, 다음 등)’, 4순위 ‘TV, 라디오’, 5순위 ‘YouTube’, 6순위 ‘대학에서 제공하는 특강 또는 교양과목’, 7순위 ‘대학 홈페이지의 영양정보 메뉴’, 8순위 ‘대학 내 게시판’, 9순위 ‘대학 및 전문기관의 주기적인 이메일 서비스’, 10순위 ‘대학 및 전문기관을 통한 1:1컨설팅’, 11순위 ‘도서 및 팸플릿’, 12순위 ‘교내외 동아리 또는 동호회’, 13순위 ‘연구원, 식약청 등 전문기관의 홈페이지’, 14순위 ‘신문, 잡지 등 대중 인쇄매체’, 15순위 ‘연구원, 식약청 등 전문기관에서 만든 DVD’의 순으로 나타났다.

앱스토어에 대한 선행연구⁹⁸에서도 영양정보 전달 매체로서 스마트폰의 선호도에 대해 언급한 바 있다. 2009년 스마트폰이 본격적으로 보급된 이래로 현재까지 스마트폰 가입자 수는 2000만 명을 넘어섰는데 그 이유로는 모바일 어플리케이션에서 그 이유를 찾을 수 있었다. 스마트폰 사용자들은 기존처럼 휴대폰을 단순한 통화의 차원을 넘어 자신이 원하는 정보를 일일이 검색하지 않아도 앱을 통해서 언제, 어디서나 소식을 접할 수 있고 이러한 앱들을 통한 개인화가 가능하기 때문이라고 밝혔다. 또한 앱 구매자들은 앱을 합리적으로 구매하기 위해 앱스토어에서 제공하는 정보 외에도 신문이나 방송, 잡지 등으로 모바일 어플리케이션을 추천 받거나 구매자 위주의 카페에서의 정보공유와 모바일 어플리케이션을 평가해주는 파워블로그를 참고하고 있으며, 앱을 추천해주는 앱도 등장해 앱 구매에 필요한 정보탐색을 다양한 정보원천을 고려해 수행하고 있다.

2018년 6월 기준 스마트폰 어플리케이션 검색 도구 중 하나 인 App Store를 이용하여 영양정보 검색 시 쉽게 모든 검색어에서 관련 앱이 있는 것을 확인 할 수 있었다. 체중관리 영양정보에 관련된 앱을 조사하기 위해 ‘체중’이라는 단어로 App Store에 검색해본 결과, 152개의 앱의 검색되었고, 식습관 관리에 관련된 앱을 조사하기 위해 ‘식습관’이라는 단어로 검색해 본 결과 120개의 앱이 검색되었다. 이외에

도 본 연구에서 조사한 영양관련 희망 정보내용인 질병 및 건강 정보, 식품정보, 연령대별 영양관리, 칼로리 정보, 요리, 음식문화, 식사예절, 식이장애, 알코올, 담배 및 기타 약물관련, 식품위생, 개인위생, 레드불 등 카페인 음료, 건강보조제 및 기능성 음료 항목에 대한 관련 앱이 모두 개발 되어 있음을 확인 하였다.

이러한 전달의 기능이 용이한 스마트폰을 이용하여 건강행동에 영향을 줄 수 있는 바람직한 방향으로 나아갈 수 있는 영양교육 매체의 개발이 필요하다.

표 29. 조사대상자의 영양관련 정보 제공받고 싶은 매체

구 분	1순위	2순위	3순위	가중치 점수	순위
대학 홈페이지의 영양정보 메뉴	39(11.0)	13(3.7)	19(5.4)	201	7
대학에서 제공하는 특강 또는 교양과목	31(8.8)	24(6.8)	30(8.5)	202	6
대학 및 전문기관의 주기적인 이메일 서비스	7(2.0)	12(3.4)	15(4.2)	67	9
대학 및 전문기관을 통한 1:1컨설팅	6(1.7)	9(2.5)	9(2.5)	51	10
대학 내 게시판	11(3.1)	29(8.2)	24(6.8)	126	8
인터넷 포털 사이트 (네이버, 다음 등)	46(13.0)	36(10.2)	46(13.0)	302	3
스마트폰 어플리케이션	100(28.3)	47(13.3)	28(7.9)	522	1
페이스북, 트위터 등 SNS	61(17.3)	65(18.4)	47(13.3)	421	2
교내외 동아리 또는 동호회	2(0.6)	6(1.7)	6(1.7)	26	12
연구원, 식약청 등 전문기관의 홈페이지	2(0.6)	5(1.4)	8(2.3)	26	13
연구원, 식약청 등 전문기관에서 만든 DVD	0(0.0)	4(1.1)	4(1.1)	12	15
YouTube	21(5.9)	42(11.9)	56(15.9)	224	5
TV, 라디오	24(6.8)	51(14.4)	34(9.6)	232	4
신문, 잡지 등 대중 인쇄매체	0(0.0)	5(1.4)	10(2.8)	20	14
도서 및 팸플릿	3(0.8)	5(1.4)	17(4.8)	39	11
전체	353(100.0)	353(100.0)	353(100.0)		

* 결측값 제외

** 가중치 점수: (1순위x4점)+ (2순위x2점) + (3순위x1)

조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보를 제공받고 싶은 매체는 표 29-1과 같다.

조사대상자가 영양정보를 제공받고 싶은 매체에 대해 거주형태별로 우선순위를 살펴보면 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 1순위가 ‘스마트폰 어플리케이션’으로 나타났으며, 다음으로 2순위에서 자취군은 ‘인터넷 포털 사이트’로 나타났으나, 자택군과 기숙사군은 모두 ‘페이스북, 트위터 등 SNS’로 나타나 다소 차이를 보였고, 3순위에 있어서도 자취군은 ‘TV, 라디오’, 자택군은 ‘인터넷 포털 사이트’, 기숙사군은 ‘대학에서 제공하는 특강 또는 교양과목’로 나타나 다소 차이를 보였다.

표 29-1. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 제공받고 싶은 매체

구 분	자취 (n=34)		자택 (n=160)		기숙사 (n=159)	
	가중치 점수	순위	가중치 점수	순위	가중치 점수	순위
대학 홈페이지의 영양정보 메뉴	20	6	80	6	101	5
대학에서 제공하는 특강 또는 교양과목	6	10	79	7	117	3
대학 및 전문기관의 주기적인 이메일 서비스	9	8	21	9	37	8
대학 및 전문기관을 통한 1:1컨설팅	9	8	12	11	30	9
대학 내 게시판	13	7	61	8	52	7
인터넷 포털 사이트 (네이버, 다음 등)	42	2	159	3	101	5
스마트폰 어플리케이션	45	1	240	1	237	1
페이스북, 트위터 등 SNS	26	4	203	2	192	2
교내외 동아리 또는 동호회	0	15	8	12	18	10
연구원 식약청 등 전문기관의 홈페이지	5	12	7	13	14	11
연구원 식약청 등 전문기관에서 만든 DVD	2	14	2	15	8	14
YouTube	22	5	88	5	114	4
TV, 라디오	29	3	134	4	69	6
신문, 잡지 등 대중 인쇄매체	4	13	5	14	11	13
도서 및 팸플릿	6	10	21	9	12	12

* 결측값 제외

** 가중치 점수: (1순위x4점)+ (2순위x2점) + (3순위x1)

조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 제공 매체 선택이유는 표 30과 같다.

조사대상자가 영양 정보 제공 매체를 선택한 이유를 분석해 본 결과, 전체적으로 ‘아무 때나 이용할 수 있어서’가 60.9%로 가장 높은 순위를 나타내었다. 뒤이어 ‘휴대하기 편함’ 11.0%, ‘정보의 신뢰성’ 7.6%, ‘정보의 이해가 쉬워서’ 6.2%, ‘내 생활동선에 포함되어서’ 5.7%, ‘여러 사람과 공유가 가능해서’ 4.2%, ‘광고 등으로 정보를 흥미있게 제공해서’ 1.7%, ‘전문적인 개인 서비스를 받기 위해서’ 1.4%, ‘여러 사람과 동시에 사용이 가능해서’ 0.8%, 기타 0.3%의 순으로 나타났다. 이를 다시 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 모든 군에서 ‘아무 때나 이용할 수 있어서’가 가장 높은 순위를 나타냈고, 뒤이어 자취군은 ‘정보의 신뢰성 때문에’, ‘정보의 이해가 쉬워서’, ‘휴대하기 편리해서’, ‘내 생활동선에 포함되어서’가 동률을 보였으며 자택군과 기숙사군에서 ‘휴대하기 편리해서’가 다음 순위로 나타났다.

표 30. 조사대상자의 거주형태에 따른 영양관련 정보 제공 매체 선택이유

		거주형태				N(%)
		자취 (n=34)	자택 (n=160)	기숙사 (n=159)	전체	χ^2
	아무 때나 이용 가능	25(73.5)	98(61.3)	92(57.9)	215(60.9)	14.001
	정보의 신뢰성 때문에	2(5.9)	8(5.0)	17(10.7)	27(7.6)	
	정보의 이해가 쉬워서	2(5.9)	11(6.9)	9(5.7)	22(6.2)	
	전문적인 개인서비스를 받고 싶어서	0(0.0)	3(1.9)	2(1.3)	5(1.4)	
영양정보 제공매체 선택 이유	휴대하기 편리해서	2(5.9)	17(10.6)	20(12.6)	39(11.0)	
	여러 사람과 동시에 사용 가능해서	1(2.9)	1(0.6)	1(0.6)	3(0.8)	
	여러 사람과 공유가 가능해서	0(0.0)	10(6.3)	5(3.1)	15(4.2)	
	내 생활동선에 포함되어서	2(5.9)	9(5.6)	9(5.7)	20(5.7)	
	광고 등으로 정보를 흥미 있게 제공해서	0(0.0)	3(1.9)	3(1.9)	6(1.7)	
	기타	0(0.0)	0(0.0)	1(0.6)	1(0.3)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

V. 요약 및 결론

본 연구는 제주지역 대학생을 353명을 대상으로 거주형태에 따른 식행동과 건강 행동의 차이를 살펴보고 영양교육의 요구도를 파악하여 제주지역 대학생의 올바른 식행동 확립을 위한 맞춤형 영양교육을 위한 방안 모색의 기회를 제공하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자의 일반사항에서 남자 대학생 45.3% (160명), 여자 대학생 54.7% (193명)으로 조사되었으며 조사대상자의 나이는 19~24세가 321명 (90.9%), 24~27세 32명 (9.1%)으로 나타났다. 조사대상자의 거주형태는 자택군 45.3% (160명)이 가장 많았으며, 그 뒤로 기숙사군 45.0% (159명), 자취군 9.6% (34명)의 순으로 나타났다. 조사대상자의 신장은 거주형태별로 기숙사군이 평균 168.86 cm로 가장 컸고, 그 뒤로 자취군 166.06 cm, 자택군 165.00 cm 순으로 나타났으며, 기숙사군이 자취군 보다 큰 것으로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이를 보였다 ($p<.01$). 조사대상자의 몸무게는 기숙사군이 평균 64.21 kg으로 가장 많았으며, 다음으로 자택군 60.63 kg, 자취군 60.56 kg의 순으로 나타나 기숙사군과 자취군 간에 유의한 차이를 보였다 ($p<.05$). 조사대상자의 BMI는 기숙사군이 평균 22.32로 가장 높았으며, 그 뒤로 자택군 22.09, 자취군 21.86의 순으로 나타났으며, 조사대상자의 거주형태에 따른 BMI는 차이를 보이지 않았다. 조사대상자의 한 달 용돈은 '20만 원 미만'의 용돈을 받는다는 비율이 25.5%로 가장 높았으며, 용돈에서 식비가 차지하는 비율은 '41~60%'가 가장 많았다.

2. 조사대상자의 세 끼 식사여부에 대한 결과, 결식률이 가장 높은 식사는 아침이었고 자취군 (82.4%)이 가장 높은 아침 결식률을 보였다. 조사대상자가 점심 식사를 한다고 답한 응답률은 87.3%이며 저녁 식사를 한다고 답한 응답률은 91.2%으로 나타났다. 조사대상자가 식사를 거른 이유로 '시간이 부족해서'라고 답한 비율이 46.2%로 가장 높았으며, '습관적으로' 28.6%, '식욕이 없어서' 14.2%, '체중관리를 위해' 10.5%, 기타 0.6%의 순으로 나타났다. 이를 다시 조사대상자의 거주형태로

분석 한 결과, ‘시간이 부족해서’에 대한 응답률은 자취군 (50.0%)이 가장 높았으며, ‘식욕이 없어서’는 기숙사군 17.0%로 다른 군에 비해 높았으며, ‘습관적으로’는 기숙사군 (30.8%)이 가장 높은 응답률이 나타났으나 유의한 차이는 나타나지 않았다.

3. 조사대상자가 과식을 하는 횟수를 살펴 본 결과, 주1회 과식을 한다 (26.6%)는 응답이 가장 많이 나타났으며 과식을 하는 시기는 저녁이 가장 많았고 그 뒤로 점심, 간식, 야식, 아침 순이었다. 조사대상자가 과식을 하는 이유는 ‘음식이 맛있어서’ 라는 응답이 가장 많이 나타났고 그 뒤로 ‘배가 고파서’ (24.1%), ‘식사간격이 길어서’ (11.3%), ‘습관적으로’ (9.9%), ‘남길 수 없어서’ (8.5%), 기타 (1.1%) 순으로 나타났으나 유의한 차이가 없었다.

4. 조사대상자가 식사를 할 때 소요되는 시간은 20~30분미만이 38.8%로 가장 많았고, 식사를 할 때 대화를 한다는 응답이 가장 많았다. 조사대상자의 하루 동안 간식 섭취 횟수는 전체적으로 1~2회가 75.1%로 많았고, 0회가 14.2%, 3회 이상 10.8% 순으로 나타났다. 조사대상자들이 간식을 섭취하는 이유는 ‘음식이 맛있어서’, ‘배가 고파서’, ‘습관적으로’, ‘식사 간격이 길어서’, ‘남길 수 없어서’ 순으로 나타났다. 이를 조사대상자의 거주형태에 따라 분석한 결과, ‘음식이 맛있어서’는 기숙사군이 58.5%로 가장 많은 응답을 나타냈고, ‘배가 고파서’는 자취군에서 44.1%로 가장 많은 응답을 나타냈으나 유의한 차이가 없었다. 조사대상자들이 즐겨먹는 간식의 종류는 과자와 비스킷이 가장 많았고, 자취군에서 과자와 비스킷을 간식으로 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났으며 기숙사군에서 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드를 간식으로 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 조사대상자들의 일주일 동안 야식의 섭취 횟수는 주1~2회가 65.2%로 가장 많았으며, 그 뒤로 주3회 이상 19.0%, 0회 15.9% 순으로 나타났으며, 야식을 섭취하는 이유는 ‘배가 고파서’ 51.3%, ‘음식이 맛있어서’ 39.1%, ‘습관적으로’ 8.5%의 순으로 응답률이 높았으며 ‘식사 간격이 길어서’가 1.1%로 가장 낮은 응답률을 나타냈다. 조사대상자가 즐겨 먹는 야식의 종류는 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드가 가장 많이 섭취하고 있는 음식으로 나타나고 있으며 이를 조사대상자의 거주형태에 따라 분석한 결과, 기숙사군에서 라면/피자/햄버거 등 인스턴트 및 패스트푸드와 과자/비스킷, 시리얼/빵을 다른 군 보다 많이 섭취하고 있는 것으로 나타났으나 유의

한 차이가 없었다.

5. 조사대상자의 거주형태에 따른 식품군 섭취빈도에 대한 결과, 곡류 및 전분류 섭취빈도에서 자택군은 평균 4.89점으로 기숙사군 평균 4.70점, 자취군 평균 4.35점보다 높은 차이를 보였으나 유의한 차이가 없었으며 채소 및 과일류 섭취빈도는 자택군은 평균 4.55점으로 기숙사군 평균 3.78점, 자취군 평균 3.62점보다 상대적으로 높아 차이를 보였으며, 자택군과 기숙사군, 자취군 간에서 유의한 차이를 보였다 ($p<.001$). 조사대상자의 거주형태에 따른 육류, 달걀류, 생선류, 콩류 섭취빈도에서 자택군은 평균 4.58점으로 기숙사군 평균 4.18점, 자취군 평균 3.82점보다 상대적으로 높아 차이를 보였으며, 자택군과 기숙사군, 자취군 집단 간에서 유의미한 차이를 보였다. 조사대상자의 거주형태에 따른 유지 및 당류 섭취빈도에서 기숙사군 평균 3.08점, 자취군 2.91점, 자택군 2.90점으로 나타났으나 거주형태 별 유의한 차이가 없었고 인스턴트 및 패스트푸드 섭취빈도에서 기숙사군은 평균 2.97점으로 자취군 평균 2.88점, 자택군 평균 2.54점보다 상대적으로 높았으며, 조사대상자의 거주형태에 따라 분석해 본 결과, 기숙사군과 자택군 간에서 유의한 차이를 보였다 ($p<.05$).

6. 조사대상자의 건강 행동에 대한 항목 중 음주빈도에 대한 분석 결과, 전체 조사대상자 중 86.7%가 음주를 한다고 답하였고, 흡연률에 대하여 전체 79.0%가 흡연을 하지 않는다고 하였으며, 이를 거주형태별로 분석해 본 결과, 흡연을 하지 않는 학생의 경우 자택군 (81.3%)이 자취군 (70.6%)보다 많은 응답률을 보였지만 유의한 차이가 나타나지 않았다. 조사대상자의 건강기능성 식품 섭취여부를 살펴보면, 조사대상자의 73.4%가 건강 기능성 식품을 섭취하지 않는다고 하였고, 조사대상자의 운동시간을 살펴보면 전체 38.8%가 운동을 하지 않는다고 답하였으며 그 뒤로 하루 30분 이상 42.2%, 이틀에 30분 19.0% 순으로 나타났으며 기숙사군에서 다른 군보다 운동을 자주하는 것으로 나타나 유의한 차이가 있었다. 조사대상자의 수면 시간은 전체적으로 5~6시간이 53.8%으로 많았으며, 그 뒤로 7시간 이상 38.2%, 5시간미만 7.9% 순으로 나타났다.

7. 조사대상자의 영양 교육 요구도 항목에서 전체 조사대상자 중 식생활 과목을 수강해본 경험이 있는 학생은 25.8%였으며 수강해보지 않은 학생은 74.2%였으며

식생활 관련 과목 수강 만족도에 대하여 분석한 결과, 보통은 44.0%로 가장 높았으며 만족한다는 비율은 48.4%, 불만족은 7.7%로 가장 낮은 비율을 나타냈다. 조사대상자의 식생활 관련 과목수강의 이유로는 기타 30.8%, ‘선배, 동료의 추천으로’ 19.8%, ‘학점 관리가 쉬울 것 같아서’ 17.6%, ‘생활에 도움이 될 것 같아서’ 16.5%, ‘공강을 메꾸기 위해서’ 15.4%의 순으로 나타났다. 조사대상자가 과목을 수강하면서 좋았던 점에 대하여 응답한 결과를 우선순위로 살펴보면, 1순위 ‘생활에 쓸 수 있는 지식을 얻은 것’이 45.1%로 가장 높았으며, 2순위 ‘생활에 쓸 수 있는 지식을 얻은 것’이 35.2%로 가장 높았고, 3순위에서는 ‘주제에 관한 깊은 지식을 얻은 것’이 27.5%로 가장 높았으며 이를 거주형태별로 우선순위를 살펴보면 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 1순위가 ‘생활에 쓸 수 있는 지식을 얻은 것’으로 나타났다. 조사대상자들의 과목을 수강하면서 부족한 점에 대하여 우선순위로 살펴본 결과, 1순위 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이 26.4%로 가장 높았으며, 2순위 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이 23.1%로 가장 높았고, 3순위에서는 ‘생활에 적용하기에 부족함이 많았음’이 31.9%로 가장 높았으며 이를 거주형태별로 우선순위를 살펴보면 자취군은 1순위가 ‘학점을 잘 받을 수 없었음’으로 나타났으나, 자택군은 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이, 기숙사군은 ‘강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음’이 1순위로 나타나 다소 차이를 보였다. 조사대상자 중 식생활관련 교양과목 수에 대해서 ‘부족하다’고 응답한 비율은 85.8%로 가장 높았으며, ‘매우 많음’ 8.5%, ‘매우 부족’ 5.7%의 비율로 나타났다. 조사대상자들 중 48.2%가 영양관련 정보를 인터넷 검색을 통하여 제공 받았다고 응답하여 가장 높은 비율을 나타내었고, 그 다음으로 대중매체 33.7%, 부모/선배/친구 7.9%, 전공 및 교양 도서 5.1%, 학교식당을 통해 메뉴 및 영양정보를 받음 (홈페이지, 메일, 게시물 등) 3.7%, 영양사/의사 1.1%, 기타 0.3%의 순으로 나타났다. 조사대상자의 영양관련 정보 필요성에 대한 인식은 ‘다양한 매체를 통한 지속적인 영양정보의 제공이 필요하다’ (50.4%)고 가장 많이 응답하였으며, 그 뒤로 ‘대학에서 특강, 교양과목 등으로 영양정보 제공이 필요하다’ 22.7%, ‘필요한 정보는 검색으로 획득이 용이하므로 별도의 영양정보 제공이 필요하지 않다’ 13.0% 순으로 나타났다. 조사대상자가 제공 받고 싶은 영양정보 내용을 우선순위로 살펴본 결과, 1순위에서는 ‘체중관리 영양정보’가 38.8%로 가장 높았으며, 2순위와 3순위에서는 ‘올바른 식습관 관리’가 각각 20.7%와 13.6%로 가장 높았다. 이를 조사대상자의 거주형태별 우선순위로 살펴보면 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 1순위로 ‘체중관리 영양정보’로

나타났다. 이러한 영양정보 선택의 이유로는 ‘지금 필요해서’ 45.6%, ‘언젠가는 유용해서’ 26.6%, ‘지식을 넓히기 위해서’ 11.3%, ‘호기심에 궁금해서’ 9.1%, ‘부모/친구 등에게 정보를 제공하기 위해서’ 6.8%, 기타 0.6%의 순으로 나타났다. 조사대상자들의 영양정보를 제공 받고 싶은 매체에 대하여 우선순위로 살펴보면 1순위에서는 ‘스마트폰 어플리케이션’이 28.3%로 가장 높았으며, 2순위에서는 ‘페이스북, 트위터 등 SNS’가 18.4%로, 3순위에서는 ‘YouTube’가 15.9%로 가장 높았다. 이를 조사대상자의 거주형태별 우선순위로 살펴보면 자취군과 자택군, 기숙사군 모두 1순위가 ‘스마트폰 어플리케이션’으로 나타났다. 이러한 영양관련 정보 제공 매체 선택이유로는 ‘아무 때나 이용할 수 있어서’ 60.9%, ‘휴대하기 편함’ 11.0%, ‘정보의 신뢰성’ 7.6%, ‘정보의 이해가 쉬워서’ 6.2%, ‘내 생활동선에 포함되어서’ 5.7%, ‘여러 사람과 공유가 가능해서’ 4.2%, ‘광고 등으로 정보를 흥미있게 제공해서’ 1.7%, ‘전문적인 개인 서비스를 받기 위해서’ 1.4%, ‘여러 사람과 동시에 사용이 가능해서’ 0.8%, 기타 0.3%의 순으로 나타났다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자는 제주의 특정 지역의 학생을 대상으로 하였으므로, 연구 결과의 일반화에 어려움이 있다.

둘째, 본 연구에서는 제주지역 대학생의 거주형태에 따른 식행동과 영양교육 요구를 살펴보았으나, 거주형태 뿐만 아니라 성별간의 차이가 나타날 수 있으므로 추후 연구에서는 성별에 따른 식행동과 영양교육 요구를 살펴볼 필요가 있다.

본 연구에서는 제주지역 대학생을 대상으로 거주형태에 따른 식행동과 영양교육에 대한 요구를 알아보았다. 제주지역 대학생의 거주형태에 따른 식생활은 용돈 대비 식비, 아침 결식에서 차이를 보였으며, 식품 섭취에 대해서는 채소와 과일, 육류·달걀·생선·콩류, 인스턴트와 패스트푸드에서 거주형태에 따라 차이가 나타났다. 건강행동에 대해서 비흡연, 건강 기능성 식품 섭취를 안 하고 운동을 안 하는 학생이 많았다. 영양관련 정보에 대해서는 식품영양관련 교양과목이 부족한 편으로 인식하고 있으며 영양정보는 다양한 매체를 이용해 제공받고 싶어 하였다. 조사대상자들이 제공받고 싶은 영양 정보는 체중관리 영양정보가 가장 많았으며, 이러한 정보를

선택한 이유는 ‘나에게 지금 필요해서’라고 가장 많이 응답하였으며 영양정보를 제공받고 싶은 매체에 대해서는 스마트폰 어플리케이션이 가장 많았고 그 이유는 ‘아무 때나 이용할 수 있어서’라 하였다.

이상의 결과를 보면, 제주지역 대학생은 아침결식률이 대체적으로 높으며 특히 자취군의 결식률이 다른 군보다 많은 것으로 나타났다. 이는 자취를 하는 학생의 경우 식사를 스스로 해결해야 하는 문제가 있기 때문이라고 생각해 볼 수 있으며 이러한 지속적인 아침결식은 영양불균형으로 이어져 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 때문에 대학생들이 스스로 식사를 쉽게 해결 할 수 있는 방안을 대학차원에서 마련하는 것이 필요한데 예를 들어 학교식당에서 한 끼에 충분한 영양소의 섭취를 할 수 있는 균형 잡히고 기호도가 좋은 간단한 아침식사 메뉴의 개발이 필요하다고 생각된다. 조사대상자들의 식품군 섭취빈도는 채소와 과일, 육류·달걀·생선·콩류, 인스턴트와 패스트푸드에서 거주형태에 따라 차이가 나타나 균형식의 실천을 위해 식품군의 섭취를 균형적으로 선택할 수 있도록 맞춤형 영양 교육이 필요하며, 올바른 식품의 섭취에 대한 중요성을 스스로 인지할 수 있도록 관리 능력을 키우는데 초점을 둔 교육이 진행되어야 할 것이다.

제주지역 대학생들은 대부분의 영양지식을 대중매체로 습득하고 있으며 언제, 어디서나 쉽게 영양정보를 제공받을 수 있는 스마트폰을 이용하여 영양정보를 제공받기를 원하고 있는 것으로 나타났다. 하지만 이러한 대중매체나 스마트폰을 통한 영양정보의 제공은 무조건적인 정보의 습득이나 신뢰성 등에 문제가 있을 수 있기 때문에 대상자들의 지적수준, 환경요인에 맞추어 새로운 정보를 수용하고 적극적으로 실천하는 능동적인 자세를 키우며 올바르지 못한 정보를 걸러내고 비판할 수 있는 능력을 길러주는 영양 교육이 필요하다.

VI. 참고문헌

1. 문수재. (1996). 한국인의 영양문제. 한국영양학회지, 29(4), 371-380.
2. 전예숙, 최미경, & 배윤정. (2015). 일부 대학생의 거주형태에 따른 야식 및 영양소 섭취 상태. 한국식품영양과학회지, 44(2), 216-225.
3. 김경희. (2003). 광주지역 대학생의 식습관, 영양지식 및 편의식품 섭취 실태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 8(2), 181-191.
4. 이미숙, & 우미경. (1999). 교양 영양학 강좌 전후의 대학생의 식습관, 영양지식 및 영양태도 변화. 한국영양학회지, 32(6), 739-745.
5. 이해숙, 이정애, & 백정자. (1998). 춘천시 일부 대학생의 식습관과 비만도 조사. 대한지역사회영양학회지, 3(1), 34-43.
6. Wadhera, D., & Capaldi, E. D. (2012). Categorization of foods as “snack” and “meal” by college students. *Appetite*, 58(3), 882-888.
7. 장한울, 이화영, 한영희, 송지혜, 김기남 와 Taisun Hyun. (2011). 1999 년과 2009 년 사이에 대학생의 식량과 영양소 섭취량의 변화. 한국 J 커뮤니티 뉴트럴, 16(3), 324-336.
8. 이미숙, & 우미경. (2003). 대전지역 남녀 대학생의 식생활습관과 식사의 질 변화. 대한지역사회영양학회지, 8(1), 33-40.
9. 김혜경, & 김진희. (2005). 울산지역 기숙사 거주 대학생의 식생활 습관과 영양 지식. 한국식품영양과학회지, 34(9), 1388-1397.
10. 김숙희, 정경희, & 김윤정. (2005). 조리 전공 대학생의 생활 습관과 자신의 건강상태 인식이 체지방률에 미치는 영향. 대한지역사회영양학회지, 10(6), 825-834.
11. 황정현, & 이흥미. (2007). 남자 대학생의 주거형태별 생활습관, 영양지식, 식습관 및 식행동. 대한지역사회영양학회지, 12(4), 381-395.
12. 강희정, & 조경자. (2004). 부산지역 대학생들의 식습관 및 식이섭취 실태에 대한 조사연구. 한국식생활문화학회지, 19(1), 70-82.
13. 보건복지부, 질병관리본부. “국민건강통계-국민건강영양조사 제7기 1차년도” (2016).
14. 장인순, & 김유정. (2015). 대학생의 체형 인식과 비만 정도 및 운동과 식습관 변화단계 영향요인. 근관절건강학회지, 22(3), 167-176.
15. 신은영. (2012). 대학생의 체질량 지수에 따른 식생활습관과 영양교육의 필요

성 연구. 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문

16. 최정은, & 김영국. (2012). 대학생들의 영양 지식 식이 자기효능감 및 식습관과 메뉴선택행동과의 관계. *외식경영연구*, 15, 249-275.
17. 진양호, & 유경한. (2010). 일부 경기지역 대학생의 식습관과 외식행태. *대한지역사회영양학회지*, 15(5), 687-693.
18. 김미자, & 유경혜. (2012). 대전지역 남녀 대학생의 식습관 및 생활습관 비교 연구. *한국생활과학회 학술대회논문집*, 163-164.
19. 고명수. (2007). 부산지역 일부 대학생의 식습관 및 영양소 섭취상태에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 12(3), 259-271.
20. 민경진, 정휘진, 이예지, 김문숙, & 최일숙. (2017). 전라북도 지역 대학생의 식습관과 한식에 대한 인식 및 기호도 연구. *한국식품조리과학회지*, 33(5), 588-600.
21. 김나영, 김성환, & 김은미. (2006). 충남 일부 지역 대학생의 거주형태에 따른 식생활에 관한 연구. *동아시아식생활학회지*, 16(1), 46-53.
22. 최미자, 서혜민, & 정윤정. (2009). 대구 지역 남자 대학생의 주거 형태가 식생활에 미치는 영향. *동아시아식생활학회 학술발표대회논문집*, 187-187.
23. 진양호, 권혁성, & 이해련. (2014). 주거형태에 따른 대학생 식습관 및 외식행태 연구. *외식경영연구*, 17, 287-305.
24. World Health Organization, "Obesity: preventing and managing the global epidemic" <http://www.who.int> (2018)
25. 전해옥. (2016). 부모와 비동거 대학생의 학기 중 식습관에 영향을 주는 요인. *보건의료과학연구*, 4(2), 17-24.
26. 국민건강보험공단. "비만관리대책". <http://www.nhis.or.kr> (2018)
27. 통계청, "2016 사망원인통계 보도자료". <http://kostat.go.kr> , (2018)
28. 김혜경. (2000). 울산지역 중학생의 식행동과 비만 실태에 관한 연구. *생활과학 논문집*, 6(2), 49-64.
29. 이병순, 이연숙. (1996). 여대생의 체형별 식품영양섭취와 식행동. *Korean J food & Nutr*, 9(4), 441-446.
30. 김기남. (1982). 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구-미국의 일부대학생들을 중심으로. *한국영양학회지*, 15(3), 194-201.
31. 박선주, & 박양자. (2001). 서울 여고생의 체중조절 시도 여부에 따른 체중조

- 절 관심도, 영양지식, 식행동 및 영양소 섭취 상태에 관한 연구. 동아시아식생활학회지, 11(5), 356-367.
32. 이순영, 손명세, & 남정모. (1995). 한국인의 건강관심도, 건강실천행위 및 건강수준간의 구조분석. 예방의학회지, 28(1), 187-205.
33. 조유나, & 최윤이. (2010). 유아의 식습관이 자기 조절력에 미치는 영향. 생태유아교육연구, 9(1), 137-156.
34. 김복란. (2006). 춘천지역 대학생의 영양지식, 식습관, 건강관련 생활 습관 및 건강상태에 관한 연구. 한국식품영양과학회지, 36(9), 1215-1233.
35. 서정완. (2009). 소아청소년 비만. Korean Journal of Pediatrics, 52(12)
36. 김유미, 조대곤, & 강성홍. (2014). 성인 비만율의 지역간 변이 요인 분석. 보건과 사회과학, 36, 157-181.
37. Shaw, S., & Lieber, C. (1993). Nutrition and alcohol. A clinical perspective in. weiningger J. briggs GM, eds. Nutrition Update, John Wily & Sons, New York, 1, 79-104.
38. 김윤선, & 김복란. (2015). 춘천지역 남녀 대학생들의 영양소 섭취 상태. 한국식품영양과학회지, 44(12), 1856-1864.
39. 박정현, 정지혜, & 김현숙. (2011). 일부 서울지역 여대생의 거주형태에 따른 식습관 비교 분석. J Korean Diet Assoc, 17(4), 335-348.
40. 최재규, 신미경, & 서은숙. (2004). 익산지역 대학생의 체형인식과 거주형태에 따른 식습관 비교. 한국생활과학회지, 13(1), 97-110.
41. 이복임, 김윤미, 김윤정, 서은옥, 이동근, 이석희, et al. (2012). 대학생의 거주형태와 건강행위 간의 관계. 한국학교보건학회지 제, 25(1)
42. 이영순, 정귀영, & 김성미. (2006). 대구지역 여대생의 거주형태에 따른 식사행동과 영양소 섭취 및 질적 상태에 관한 연구. 동아시아식생활학회, 65-76.
43. 정은희. (2005). 거주형태에 따른 충북지역 여대생의 식행동 비교. 한국지역사회생활과학회지, 16(4), 115-123.
44. 김미현, 김현, 이우근, 김순주, & 연지영. (2013). 강원 영동지역 일부 남자 대학생에서 기숙사 거주와 자취에 따른 식습관 및 가공식품 이용관련 식행동 조사. 대한지역사회영양학회지, 18(4), 372-385.
45. 이경애. (1999). 부산지역 대학생들의 성별과 건강관심도에 따른 건강관리 및 식행동 비교. 한국식품영양과학회지, 28(3), 732-746.

46. Breslow, R. A., Guenther, P. M., Juan, W., & Graubard, B. I. (2010). Alcoholic beverage consumption, nutrient intakes, and diet quality in the US adult population, 1999-2006. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(4), 551-562.
47. Cherpitel, C. J. (2002). Screening for alcohol problems in the US general population: Comparison of the CAGE, RAPS4, and RAPS4 QF by gender, ethnicity, and service utilization. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 26(11), 1686-1691.
48. 윤솔, 김미성, & 손정민. (2016). 전북지역 대학생들의 알코올의존 정도에 따른 식습관 및 학습몰입도 비교 연구. *한국생활과학회지*, 25(3), 387-397.
49. 이연화. (2015). 제주지역 남녀 음주실태와 개선방안. 제주여성가족연구원.
50. 남경아. (2009). 대학생의 문제음주정도와 사회심리적 관련요인. *정신간호학회지*, 18(4), 501-511.
51. 강지은, 최한석, 최지호, 정석태, 여수환, & 김미향. (2013). 음주 여부에 따른 남녀 대학생의 식습관 비교 연구. *동아시아식생활학회지*, 23(6), 681-689.
52. 최미경, 전예숙, & 김애정. (2001). 충남지역 일부 남자 대학생의 알코올 섭취 수준에 따른 식행동 및 영양섭취상태 비교연구. *한국식품영양과학회지*, 30(5), 978-985.
53. 박중순. (2000). 원저: 대학생 문제음주에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *대한보건연구 (구 대한보건협회학술지)*, 26(4), 393-413.
54. 이원재, & 반덕진. (1999). 일부 대학생들의 건강관련행위. *보건교육·건강증진학회지*, 16(2), 157-171.
55. 임국환, 이준협, 최만규, & 김춘진. (2004). 원저: 대학생들의 음주 및 흡연실태와 관련성 분석. *대한보건연구 (구 대한보건협회학술지)*, 30(1), 57-70.
56. 장영권. (2015). 일부 대학생의 흡연과 음주 문화에 대한 연구. *보건과 복지*, 17, 69-88.
57. 한국건강증진개발원. “2017 건강통계연보” <http://www.khealth.or.kr/kps> (2018)
58. Lee, E. H., Park, S. K., Ko, K. P., Cho, I. S., Chang, S. H., Shin, H. R., et al. (2010). Cigarette smoking and mortality in the korean multi-center cancer cohort (KMCC) study. *Journal of Preventive Medicine and Public*

Health = Yebang Uihakhoe Chi, 43(2), 151-158.

59. 오선영, & 왕수경. (2013). 주거형태에 따른 청소년의 식생활 및 영양, 건강행태, 정신건강 비교. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 7(3), 293-305.
60. 권수진, 강지혜, 김나정, 김려진, 김선영, 김시일, et al. (2012). 대학생의 식행동, 흡연, 음주실태와 주관적 건강상태와의 관련성. 치위생과학회지, 12(2), 145-153.
61. 장옥자, & 정승교. (2000). 일부 대학생의 식생활 및 운동 양상. 한국보건간호학회지, 14(2), 415-430.
62. 강효민, & 김윤. (2013). 대학생의 주거형태와 건강증진행위 및 건강수준의 관계. 한국체육과학회지, 22(6), 177-190.
63. Johnson, W. E. (2010). Which demographic, social, and environmental factors are associated with the eating habits and exercise patterns of racial and ethnic minority adolescents. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Pittsburgh.
64. 박영숙, 이연화, 최경숙. (2006). 대학생의 인식체형과 체격지수에 의한 비만도의 차이 및 체중 조절 태도. 한국식생활문화학회지, 10(5), 367-375.
65. 장현순. (2002). 대구 경북지역 남녀 중학생들의 영양지식, 체형인식 및 식행동에 관한 비교연구. 동아시아 식생활학회지, 12(4), 299-3
66. 김은화. (2009). 성인여성의 식품영양정보의 습득이 식생활에서의 활용도에 미치는 영향 : 경기일부지역을 중심으로. 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
67. 박명순, & 김성애. (2005). 식품영양관련 교양과목 수강 후 대학생들의 영양지식, 식태도, 식행동 변화에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 10(2), 189-195.
68. Ha, E. J., & Caine-Bish, N. (2009). Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. Journal of Nutrition Education and Behavior, 41(2), 103-109.
69. 이영미, 조우균, & 오유진. (2012). 비만도에 따른 대학생의 혼자 식사 및 함께하는 식사 시의 식행동 비교. 대한지역사회영양학회지, 17(3), 280-289.
70. 서은희. (2014). 경남 대학교 식품 영양학 전공 및 비과학 여학생의 BMI에 따른 식습관 및 영양 섭취에 관한 연구. 한국 J 커뮤니티 뉴트럴 ,19(4), 297-316.
71. 김기남, & 이경신. (1996). 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 지역사회

- 회영양학회지, 1(1), 89-99.
72. 진정희, 이강자, & 이윤희. (2002). 영양교육이 편식 아동의 식행동에 미치는 효과-인천지역 초등학생을 중심으로. 동아시아식생활학회지, 12(1), 7-14.
73. 김수진. (2015). 충남 일부지역 대학생의 거주형태별 식습관, 식행동 및 가공식품 섭취상태 비교. 공주대학교 교육대학원, 석사학위논문
74. 류지현. (2013). 서울지역 대학생의 거주형태에 따른 식행동과 영양정보 요구도 연구. 연세대학교 교육대학원, 석사학위논문
75. 유혜정. (2012). 충남지역 일부 대학생의 주거형태 및 성별에 따른 식습관과 간식섭취 실태조사. 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문
76. 김보영. (2010). 대학생의 식습관과 편의식품 및 영양표시 이용실태. 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문
77. 박은형, 정희경, & 김영아. (2009). 인천 지역 대학생의 거주 형태에 따른 식행동에 관한 연구. 동아시아식생활학회지, 19(6), 909-920.
78. 강금지. (2001). 체격지수에 따른 기숙사 여대생의 건강과 관련된 식행동과 영양소 섭취량에 대한 연구. 한국조리과학회지 제, 17(1).
79. 허혜경, 박소미, 김기연, 김춘배, 안정숙, 송희영, et al. (2003). 강원도 원주지역 초·중·고등학생의 식습관 및 섭식행동에 관한 단면연구. 보건교육·건강증진학회지, 20(1), 159-172.
80. Chao, E., & Vanderkooy, P. (1989). Overview of breakfast nutrition. Journal of the Canadian Dietetic Association.
81. 김병숙, & 이영은. (2002). 대학생들의 성격지표에 따른 식행태와 건강행태. 대한지역사회영양학회지, 7(1), 32-44.
82. 김현선. (2007). 대학생의 거주 형태에 따른 식습관 및 편의식품 섭취 조사. 인제대학교 교육대학원, 석사학위논문.
83. 박현영, & 김기남. (1995). 중학생의 간식섭취, 편식, 식사태도간의 상호관계. 한국가정교육학회지, 7(2), 79-89.
84. 보건복지부, 질병관리본부. “국민건강통계-국민건강영양조사 제4기 1차년도” (2007).
85. Lundgren, J. D., Smith, B. M., Spresser, C., Harkins, P., Zolton, L., & Williams, K. (2010). The relationship of night eating to oral health and obesity in community dental clinic patients. Age (Years), 57, 15.2.

86. 서보미. (2017). 여대생의 거주형태에 따른 식습관 및 편의점 편의식품 섭취 빈도 조사. 연세대학교 교육대학원, 석사학위논문.
87. ZHAO JIE. (2011). 울산지역 대학생의 성별에 따른 식습관과 외식행동에 관한 실태조사. 울산대학교 교육대학원, 석사학위논문.
88. 조지예, & 송재철. (2007). 대학생의 식행동과 건강 상태 및 스트레스에 관한 연구. 한국식품영양학회지, 20(4), 476-486.
89. 송지영. (2008). 대학생들의 음주관련 인식, 음주실태 및 건강관리습관과의 관련성 연구. 상지대학교 교육대학원, 석사학위논문.
90. 최혜미. 『21세기 영양학』. 교문사(2011), 425-480.
91. 박금숙, & 윤해민. (2016). 대학생들의 건강행태, 우울, 자아탄력성. J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 25(2), 113-122.
92. 한명주, & 조현아. (1998). 서울지역 대학생의 식습관과 스트레스정도에 관한 조사. 한국식생활문화학회지, 13(4), 317-326.
93. 박성혜. 익산지역 대학생의 주거형태에 따른 영양소 섭취량과 식사의 질 식습관 및 식태도 비교. 대한지역사회영양학회지, 2003; 8(6): 876-888.
94. 안현미. (2011). 대중매체 영양정보가 대학생의 영양지식과 식행동에 미치는 영향. 영남대학교 교육대학원, 석사학위논문.
95. 류혜숙, 양일선, & 김현숙. (2003). 방송매체에 나타난 식품영양정보 모니터링. 한국영양학회지, 36(5), 508-514.
96. 배주희. (2009). 대중매체의 영양정보가 청소년의 영양지식 및 식행동에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문.
97. 김인혜, 최광남, & 배현주. (2017). 대중매체와 개인매체를 통해 제공된 영양 관련 정보의 질 평가. 한국식품조리과학회지, 33(4), 471-478.
98. 백성욱, 안효영, & 이준기. (2012). 앱스토어 구매자의 혁신성과 앱의 속성에 따른 정보탐색 성과에 관한 연구. 인터넷정보학회논문지, 13(4), 103-119.

부록

대학생 여러분 안녕하세요?

본 설문지는 대학생 여러분의 거주형태에 따른 식행동과 영양교육의 필요성에 대해 조사하여 향후 영양교육의 기초자료로 활용하고자 합니다. 각 문항에 정답은 없으며 본 설문에 응답하신 내용은 익명으로 처리되어 순수한 연구의 목적 이외에는 절대 이용되지 않을 것을 약속드리오니 바쁘시더라도 한문항도 빠짐없이 솔직하고 성의 있게 답변해 주시기 부탁드립니다. 다시 한 번 설문에 응해주셔서 감사합니다.

2018년 4월

제주대학교 교육대학원 영양교육전공 문주경

e-mail: wnrud742@naver.com

※ 각 문항을 읽으시고 해당되는 번호에 v 표시를 해주세요.

I. 일반 환경 요인

1. 성별 : 남_____ 여_____ 나이_____ 세
2. 본인의 현재의 신장과 몸무게는?
① 신장 ()cm ② 몸무게 ()kg
3. 본인의 한 달 용돈은 얼마입니까?
① 20만원미만 ② 20만원이상 ③ 30만원이상
④ 40만원이상 ⑤ 50만원이상
4. 본인의 용돈에서 식비가 차지하는 비율은 어느 정도입니까?
① 20% 미만 ② 21-40% ③ 41-60% ④ 61% 이상
5. 본인의 현재 주거형태는?
① 독거군 ② 동거군 ③ 자택군 ④ 기숙사군

II. 식생활

1. 어제 귀하의 아침, 점심, 저녁식사에 대한 식사여부를 표시해 주십시오

	먹었다	먹지 않았다.
아침		
점심		
저녁		

1-1. 한 끼라도 식사를 걸렀다면 가장 큰 이유는 무엇입니까?

- ① 시간이 부족해서 ② 식욕이 없어서 ③ 습관이 돼서
 ④ 체중관리를 위해서 ⑤ 기타()

1-2. 과식을 하는 횟수는 몇 번입니까?

- ① 과식하지 않음 ② 월 2~3회 ③ 주 1회
 ④ 주 2~3회 ⑤ 주 4~5회 ⑥ 주 6회 ⑦ 매일

1-3. 과식을 하는 주된 이유는 무엇입니까?

- ① 음식이 맛있어서 ② 배가 고파서
 ③ 습관적으로 ④ 식사와 식사 사이 시간이 길어서
 ⑤ 남길 수 없어서 ⑥ 기타 ()

1-4. 과식을 하는 시기는 언제인지 모두 표시해 주십시오.

- ① 아침 ② 점심 ③ 저녁 ④ 간식 ⑤ 야식

1-5. 식사에 소요되는 시간은 어느 정도입니까?

- ① 10분 이내 ② 10-20분 미만 ③ 20-30분 미만
 ④ 30-40분 미만 ⑤ 40분 이상

1-6. 식사 시 주로 행하는 행동을 표시해 주십시오.

- ① TV를 시청한다. ② 스마트폰을 한다.
 ③ 함께 식사하는 사람과 이야기한다. ④ 식사만 한다.
 ⑤ 기타()

2. 평소에 주로 식사하는 장소를 표시해 주십시오(기타의 경우 자세하게 써주십시오)

구분	부모님과 함께 거주하는 자택군	하숙집 또는 자취방	학생식당	외부 음식점	기타
아침					
점심					
저녁					

3. 하루에 간식을 먹는 횟수는 몇 번입니까?

- ① 0회 ② 1-2회 ③ 3-4회 ④ 5회 이상

3-1. 간식을 섭취하는 이유는 무엇입니까? (복수 응답 가능)

- ① 맛있어서 ② 배가 고파서 ③ 습관적으로
④ 영양보충을 위해 ⑤ 기타

3-2. 가장 즐겨먹는 간식의 종류를 체크해주세요. (복수 응답 가능)

① 과자, 비스킷	② 시리얼, 빵	③ 떡볶이, 튀김, 순대 등	④ 국수, 쌀국수 등 면류	⑤ 감자, 고구마 등
⑥ 떡	⑦ 땅콩, 호두, 아몬드 등 견과류	⑧ 탄산음료	⑨ 라면, 피자, 햄버거 등 (인스턴트 및 패스트푸드류)	⑩ 기타 ()

4. 일주일 중에 야식을 먹는 횟수는 몇 번입니까?

- ① 0회 ② 1-2회 ③ 3-4회 ④ 5회 이상

4-1. 야식을 섭취하는 이유는 무엇입니까?

- ① 맛있어서 ② 배가 고파서 ③ 습관적으로
④ 영양보충을 위해 ⑤ 기타

4-2. 가장 즐겨먹는 야식의 종류를 체크해주세요.(복수 응답 가능)

① 과자, 비스킷	② 시리얼, 빵	③ 떡볶이, 튀김, 순대 등	④ 국수, 쌀국수 등 면류	⑤ 감자, 고구마 등
⑥ 떡	⑦ 땅콩, 호두, 아몬드 등 견과류	⑧ 탄산음료	⑨ 라면, 피자, 햄버거 등 (인스턴트 및 패스트푸드류)	⑩ 기타 ()

5. 아래의 식품에 대해서 평소에 식사로 섭취하는 빈도를 표시해 주십시오.

구분	거의 않음	2-3회 /월	1회 /주	2-3회 /주	4-5회 /주	6회 /주	매일
밥, 죽, 면, 시리얼, 빵 등(곡류 및 전분류)							
김치, 생채, 나물, 무침, 샐러드, 생과일, 생과일 쥬스 등(채소 및 과일류)							
소고기, 돼지고기, 닭고기, 계란, 생선, 새우, 멸치, 조개, 두부, 우유 등(육류, 달걀류, 생선류, 콩류)							
우유, 유산균 음료, 요플레, 치즈 등(우유 및 유제품)							
샐러드 드레싱, 사탕, 꿀, 초콜릿, 생크림, 탄산음료(유지 및 당류)							
라면, 피자, 햄버거 등 (인스턴트 및 패스트 푸드)							

Ⅲ. 건강관련 행동

1. 귀하의 평소 술(소주, 맥주, 막걸리, 와인 등 알코올) 섭취 횟수를 선택해 주십시오.

- ① 전혀 하지 않는다. ② 한달에 2-3회 ③ 일주일에 1-2회
④ 일주일에 3-4회 ⑤ 거의 매일

2. 귀하의 평소 흡연량은 어떠합니까?

- ① 전혀 하지 않는다. ② 하루 5대 이하 ③ 하루 반갑(10대 정도)
④ 하루 한갑(20대) ⑤ 하루 한갑 이상

3. 귀하는 현재 귀하의 건강을 위하여 음식 이외의 영양제나 건강기능성 식품을 섭취하고 계십니까?

- ① 현재 복용하는 영양제가 없다.
② 1가지 ③ 2가지 ④ 3가지 ⑤ 4가지 이상

4. 귀하의 평소 운동 시간을 선택해 주십시오.

- ① 거의 운동하지 않는다. ② 이틀에 30분
③ 하루30분 ④ 하루1시간 ⑤ 하루2시간이상

5. 귀하의 평소 1일 수면시간을 선택해 주십시오.

- ① 5시간 미만 ② 5-6시간 ③ 7-8시간 ④ 9시간 이상

IV. 영양교육 필요성

1. 귀하는 대학에서 식생활 관련 과목을 수강한 적이 있습니까?

- ① 예 (1-1 ~1-4문항에 응답) ② 아니오 (2번으로 이동)

1-1. 귀하가 위의 수강 과목을 선택한 이유는 무엇입니까?

- ① 과목이 흥미로워서 학점 관리가 쉬울 것 같아서
 ② 생활에 도움이 될 것 같아서
 ③ 선배, 동료의 추천으로
 ④ 공강을 메꾸기 위해서
 ⑤ 기타()

1-2. 귀하는 수강한 과목에 대하여 어느 정도 만족하십니까?

- ① 매우 만족 ② 만족 ③ 보통 ④ 불만족 ⑤ 매우 불만족

1-3. 귀하께서 과목 수강 후 좋았던 점을 좋은 순서대로 세가지 선택해주시오

(1순위_____, 2순위_____, 3순위_____)

① 주제에 관한 깊은 지식을 얻은 것	② 좋은 학점을 받은 것
③ 생활에 쓸 수 있는 지식을 얻은 것	④ 중·고교에서 배우지 못했던 내용을 배워서
⑤ 최근의 관심이슈라서 흥미로운 것	⑥ 기타 ()

1-4. 귀하께서 과목 수강 후 부족하다고 여겨졌던 점에 대하여 부족한 순서대로 세가지 선택해주시오.

(1순위_____, 2순위_____, 3순위_____)

① 주제에 관한 깊은 지식을 얻을 수 없어서 아쉬움	② 학점을 잘 받을 수 없었음
③ 생활에 적용하기에 부족함이 많았음	④ 중·고교시절에 배운 내용이 반복되어 지루했음
⑤ 강의주제가 진부해서 흥미롭지 못했음	⑥ 기타 ()

2. 귀하는 현재 대학에서 제공하는 식품영양관련교양과목 수가 적절하다고 생각하십니까?

- ① 매우 부족 ② 부족 ③ 매우 많음

3. 영양정보의 필요성에 관한 귀하의 생각은 다음 중 어디에 해당합니까?

- ① 대학에서 특강, 교양과목 등 통해 영양정보 제공이 필요하다.
- ② 대학에서 영양교육 및 영양정보에 관한 의무교육이 필요하다.
- ③ 다양한 매체를 통한 지속적인 영양정보의 제공이 필요하다.
- ④ 필요한 정보는 검색하여 쉽게 찾을 수 있으므로 별도의 영양정보 제공은 필요하지 않다.
- ⑤ 초·중·고등학교에서 충분한 영양교육을 받았으므로 더 필요하지 않다.
- ⑥ 기타 ()

4. 대학생이 된 후 필요한 영양정보는 주로 어디에서 제공받고 있습니까?

- ① 대중매체(TV, 신문, 잡지, 라디오 등)
- ② 필요 시 인터넷 검색을 통해서
- ③ 부모, 선배, 친구 등으로부터
- ④ 영양사, 의사 등 전문가로부터
- ⑤ 전공 및 교양 도서를 통해서
- ⑥ 학교식당을 통해 메뉴 및 영양정보를 받음 (홈페이지, 메일, 게시물 등)
- ⑦ 기타()

5. 아래의 보기 중 제공받고 싶은 영양정보를 중요하다고 생각하는 순서대로 3가지를 골라 번호를 적어 주십시오.

(1순위_____, 2순위_____, 3순위_____)

① 체중관리 영양정보 (미용, 체중 관리 목적)	② 질병 및 건강 정보
③ 올바른 식습관 관리	④ 식품정보 (식품의 영양소 및 영양적 기능)
⑤ 연령대별 영양관리	⑥ 칼로리 정보
⑦ 요리 (조리 방법)	⑧ 음식문화
⑨ 식사예절	⑩ 식이장애 (거식증, 폭식증 등)
⑪ 알코올, 담배 및 기타 약물 관련	⑫ 식품위생
⑬ 개인 위생	⑭ 레드불, 핫식스, 박카스 등 카페인음료
⑮ 건강보조제 및 기능성 음료	⑯ 기타()

6. 위의 영양정보를 선택한 가장 큰 이유는 무엇입니까?

- ① 나에게 지금 필요해서
- ② 부모, 친구등 주변인에게 알려주기 위해서
- ③ 내 지식을 넓히기 위해서
- ④ 호기심에 궁금해서
- ⑤ 알아두면 언젠가 유용할 것 같아서
- ⑥ 기타()

7. 아래의 보기 중 영양정보를 제공받고 싶은 매체를 희망하는 순서대로 3가지를 골라 번호를 적어주세요.

(1순위_____, 2순위_____, 3순위_____)

① 대학 홈페이지의 영양정보 메뉴	② 대학에서 제공하는 특강 또는 교양과목
③ 대학 및 전문기관의 주기적인 이메일 서비스	④ 대학 및 전문기관을 통한 1:1컨설팅
⑤ 대학 내 게시판	⑥ 인터넷 포털 사이트 (네이버, 다음 등)
⑦ 스마트폰 어플리케이션	⑧ 페이스북, 트위터 등 SNS
⑨ 교내외 동아리 또는 동호회	⑩ 연구원, 식약청 등 전문기관의 홈페이지
⑪ 연구원, 식약청 등 전문기관에서 만든 DVD	⑫ YouTube
⑬ TV, 라디오	⑭ 신문, 잡지 등 대중 인쇄매체
⑮ 도서 및 팸플렛	⑯ 기타()

8. 위의 영양정보제공매체를 선택한 가장 큰 이유는 무엇입니까?

- ① 아무 때나 이용 할 수 있어서
- ② 정보의 신뢰성이 높아서
- ③ 제공하는 정보의 이해가 쉬워서
- ④ 전문적인 개인서비스를 받기 위해서 제공 매체를 사용하고 싶어서
- ⑤ 휴대하기 편해서
- ⑥ 여러 사람과 동시에 할 수 있어서
- ⑦ 정보를 다른 사람과 공유하기 쉬워서
- ⑧ 내 생활동선에 포함 또는 연결되어 있어서
- ⑨ 광고 등으로 정보를 흥미있게 제공해서
- ⑩ 기타()

- 끝까지 성실하게 답변해 주셔서 감사합니다!

Abstract

Study on the Dietary Habits and Needs of Nutritional Education according to the Residential Types of University Students in Jeju

Ju-Kyoung Moon

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education
Jeju National University, Jeju, Korea

Undesirable dietary behaviors induced by rapidly westernized eating habits and lack of proper nutrition knowledge of college students lead to an increase in obesity and lifestyle diseases. It is the college age when the young are in need of balanced nutrition, but they have been forming undesirable dietary behaviors such as irregular eating, frequent skipping meals, gluttony, and late-night eating as well as high-calorie low-nutrition snack intake.

College students live in different types of residences, which affects their eating habits. Although previous studies on dietary behavior of college students according to the type of residence in Chungnam, Seoul, Iksan, and Incheon have been previously reported, there have been few studies in the Jeju area. Because there is a difference according to the degree of dietary behavior problems and nutrition education of college students in Jeju, more specific research is needed to match the characteristics of Jeju.

This study aims to find out the difference of dietary behaviors and health behaviors according to the residence type of college students in Jeju, to figure out the necessity of nutrition education, and to provide a way for customized

nutrition education in order to encourage healthier dietary behaviors of college students in Jeju.

We conducted a survey on college students in Jeju from April 2018 to May 2018 and used 353 questionnaires among the retrieved samples as the investigating materials. The data were analyzed using descriptive analysis, chi-square test, t-test, and ANOVA (Duncan), using the SPSS Win program (version 21.0) and, the priority was set by weight per item to prioritize nutritional education needs.

The results of this study can be summarized as follows.

First, the gender of the respondents were 45.3% male and 54.7% female, and in the category of type of residence 45.3% of respondents live at home with their family followed by 45.0% in dormitories and 9.6% off campus. For the category of the monthly allowance amount according to type of residence, under 200,000 won was the highest and the largest number of students spent 41-60% of their monthly allowance amount on food and there was a significant difference by the type of residence ($p < .01$).

The result of examining dietary behavior according to type of residence showed that breakfast was the most skipped meal among the three meals a day, and the group living off campus skipped breakfast the most ($p < .01$).

The main reason respondents reported that they skip a meal was due to the lack of time, which was how the largest number of respondents answered. According to the results of analyzing the frequency of overeating, once a week was the highest and the most frequent time for overeating was dinner, followed by lunch, snacks, late night snacks, and breakfast. The largest number of respondents spent less than 20 to 30 minutes on eating and answered that they had a conversation when eating.

One or two times was the highest in the frequency of consuming snacks during the day and the reason for eating snacks was in order of 'tasty', 'hungry', 'habitual', 'long time interval between meals', and 'don't want to have any leftover food'. The most popular snacks were chips and biscuits. According to the residence type, Chips and biscuits were consumed the most in the group living off campus and the group living in dormitories consumed the highest rate of instant and fast food such as ramen, pizza, and hamburgers.

The participants' frequency of consuming late night snack food was highest at 1-2 times a week, and the greatest portion in every type of residence responded the reason for consuming late night snack food was 'hungry'. Among the snack foods consumed at night, instant and fast foods such as noodles, pizza, and hamburgers were the highest in number. The analyses on the frequency of dietary intake of participants showed that respondents who lived in residences had high scores in terms of consumption of vegetables and fruits ($p<.001$) as well as meat, eggs, fish, and beans ($p<.01$). The result also found that those residing in dormitories had high scores in consumption of instant and fast foods ($p<.05$).

In order to understand health-related behaviors of participants, investigation on drinking, smoking, consumption of health dietary supplements, and hours of exercise were conducted. 86.7% of the participants responded they were drinkers; 79.0% non-smokers; and no difference in the rate of smoking by residence type. 73.4% of the participants answered they did not consume dietary supplements, and 38.8% responded they did not exercise.

As a result of analysis on the needs of nutrition education of participants, it turned out that students who took dietary lifestyle-related classes accounted for 25.8%, and those who had not accounted for 74.2% of the respondents. 85.8% of the respondents answered liberal arts related to dietary lifestyles offered in

universities were insufficient in number. The largest source of nutrition information was from the internet, and the biggest portion of participants responded that there's a need to receive continuous nutrition information through a variety of media in response to questions regarding the awareness on the necessity of nutrition education. Accordingly, the results indicate that there's a necessity to provide nutrition information through special lectures or liberal arts classes at universities.

The most popular nutrition education that participants said they would like to receive was 'nutrition education regarding weight management'. The highest number of respondents answered they are 'in need of it now'. With regard to the preferred media, 'smart phone applications' were most chosen, and the reason was that the participants can 'use it anytime'.

The study indicates that the rate of skipping breakfast is high among university students in the Jeju region in general, particularly that of those living off campus which is higher than the rest. The students living off campus are thought to have problems preparing meals on their own, which leads to constant skipping of breakfast, resulting in negative impacts on their health. Therefore, there is a need for universities to prepare measures that help students to get easily accessible meals. For instance, there is a necessity to develop nutritionally balanced and easily accessible breakfast menus, through which students can also consume sufficient nutrients in one meal in cafeterias.

In addition, the study finds that university students in Jeju have learned nutrition information mostly via mass media, and are now hoping to receive nutrition information through smart phones so that they can access it more easily at anytime and anywhere. However, since there is a chance that learning information via mass media or smart phones can cause problems with respect to indiscriminate acquirement of information or reliability, there is a need to help

the participants to absorb new information suitable to their intellectual levels and environmental factors; to take a progressive attitudes by making active decisions; and develop abilities to screen inadequate information.