

전북지역 여자 대학생의 거주 형태에 따른 체중 인식, 생활 습관과 식품섭취빈도 비교 연구[†]

A Study of the Body Weight Perception, Living Habits and Food Intake Frequency by Residence Type in Female College Students of Chenbuk Area

박은숙*

원광대학교 사범대학 가정교육과

Eun-Sook Park

Dept. of Home Economics Education, Wonkwang University, Iksan, Korea

Abstract

This study aims at examining perception, life style and food habits by residence type in female college students. The data analysis were conducted by a body fat analyzer and questionnaire survey. The subjects were 230 female college students divided into three groups: home-living group, dormitory group, and self-boarding group. The age of the subjects was 20.3~21.7 years old. Among the subjects, 46.1% were home-living group, 27.4% dormitory group, and 26.5% self-boarding group. There was no significant satisfaction of body weight by residence type. Their exercise frequency were not significant by the groups. The exercise time per day was much in home-living group than dormitory group, and self-boarding group($p<0.05$). The meal eating time was regular in dormitory group than in home-living group and self-boarding group at $p<0.05$. 'Frequency of much food intake', 'frequency of restaurant meal', and 'saltiness' were significant by the groups at $p<0.05$ respectively. Breakfast frequency was significant different by the groups at $p<0.05$. Intakes frequency of cereals in breakfast, meats in breakfast, vegetables in breakfast was different by the groups at $p<0.05$.

Keywords: female college students, residence type, obesity, life style, food habits

I. 서론

교육과학기술부·한국교육개발원(Ministry of Education, Science and Technology & Korean Educational Development Institute, 2012)에 의하면 우리나라 고교 졸업생의 대학 진학률은 71.3%이며, 전체 학생 중 여학

생이 차지하는 비율은 2000년 35.8%에서 2012년 39.1%로 점차 높아지고 있다. 전국 대학생 수는 2012년 2,584,614명이며 이 중 여학생이 차지하는 비율은 42.3%로 여대생 수는 무려 1,093,997명에 이른다. 고등학교까지 규칙적인 생활하다가 대학생이 되면 일정이 개인에 따라 다르며 기숙사에 거주하거나 자취를 하는

[†] 이논문은 2010년 원광대학교 연구비를 지원받아 연구되었음

* Corresponding author: Eun-Sook Park

Tel: 063-850-6588, Fax: 063-850-7306

E-mail: espark@wku.ac.kr

경우가 늘게 되어 식생활에 많은 영향을 미친다. 대학생은 청소년기에서 성인기로 접어드는 시기이므로 성인기 건강을 유지하기 위하여 양호한 생활 습관과 식습관을 유지할 필요가 있다.

그러나 대학생의 건강 행태 점수는 5점 만점 중 남학생 2.8점, 여학생 3.0점으로 낮으며(Lee *et al.*, 1997), 대학생의 식습관 점수 역시 낮아 Choi 등(2009)은 50점 만점에 남학생 29.4점, 여학생 29.3점이라고 보고하였으며, 대학생의 잘못된 식습관은 결식, 불규칙한 식사 시간, 편식, 식품 배합을 고려하지 않는 식사라고 보고하고 있다(Kim *et al.*, 1999).

최근 청소년 사이에서 외모에 대한 관심이 높아지고 지나치게 마른 체형을 선호하는 잘못된 인식으로 무분별하게 체중 감량을 시도하는 경우가 많은데, 대학생 역시 같은 경향을 보이고 있으며 여학생의 경우 더욱 그릇된 인식을 가지고 있다. Rhyu 등(2003)에 의하면 대학생은 자신의 체중에 대하여 객관적인 기준 보다는 주관적으로 인식하는 경우가 많으며, Jin(2007)은 남자 대학생은 자신의 체중을 실제 비만도 보다 적게 나간다고 생각하는 경향이 있으며 여자 대학생은 자신의 체중에 대하여 실제 비만도 보다 더 비만한 것으로 인식하고 있다고 보고하였으며, Choi 등(2009)은 정상체중인 여대생이 자신의 체중을 그릇되게 인식하는 비율이 37.5%라고 보고하였다. Ahn과 Park(2009)에 의하면 저체중 여대생의 41.8%가 자신의 체중이 정상체중에 속한다고 인식하고 있으며, 오히려 4.5%는 비만이라고 잘못 인식하고 있으며, 저체중군의 57.1%, 정상체중군의 98.6%가 체중 감량을 시도하였다.

대학생의 거주 형태는 건강 관련 습관과 식습관에 영향을 미치고 있음이 보고되고 있다. Choi 등(2009)은 자취하는 학생은 식사 규칙성, 식사 시간, 단백질 식품·채소류·유지류 섭취, 균형 잡힌 식품 섭취 점수가 자가군에 비하여 유의적으로 낮았으며, 기숙사군은 과일과 우유 섭취 점수가 자가군에 비하여 유의적으로 낮다고 보고하였으며, Bae 등(2007)은 자취군은 자가군이나 기숙사군에 비하여 아침 결식률이 높으며, 비타민과 무기질 등 미량 영양소 섭취량이 적고, 식사의 질도 낮다고 보고하였다. Yang과 Sohn(2009)은 자취를 하고 있는 대학생은 규칙적인 식사를 하지 못하고 특히 아침 결식이 잦으며 칼슘 급원 식품의 섭취 빈도가 낮으며 튀김 섭취 빈도는 높음을 보고하였다. Lee 등(2010)은 자취군은 결식 빈도가 높았으며, 자취군과 기숙사군은 편의식품 섭

취 빈도가 높음을 보고하였다. Choi와 Cho(2012)는 부모와 함께 자가군은 기숙사군보다 규칙적으로 식사하였으며, 운동 빈도는 낮고 수면 시간은 많았음을 보고하였다. Choi 등(2000)은 자취생은 자가 통학생에 비하여 수면 시간이 길고, 음주율이 높으며, 결식 비율이 높고, 비타민과 무기질 섭취가 낮음을 보고하였다.

대학생은 집에서 멀리 떨어진 대학에 진학하는 경우가 많아 고등학생에 비하여 기숙사나 자취를 하는 경우가 많다. 위에서 살펴본 바와 같이 거주 형태에 따라 체중 인식, 생활 습관과 식습관 등이 달라질 수 있으며, 여학생은 신체 특성, 영양소 필요량, 식생활 패턴이 남학생과 다르므로 남학생과 여학생을 구분하여 연구할 필요가 있다. 지금까지 여대생을 대상으로 한 식생활 연구는 서울 지역(Choi *et al.*, 2010; Park *et al.*, 2011, 충청 지역(Kim, 1997; Jung, 2005), 경북 지역(Lee *et al.*, 2006)에서 진행되었다.

본 연구에서는 전북지역 여대생을 대상으로 거주 형태에 따라 체중에 대한 인식, 생활 습관, 식습관의 차이를 살펴보고 향후 학교나 보건소, 지역사회에서 건강관리와 영양 교육 프로그램 개발할 경우 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 조사 대상 및 방법

1. 조사 대상

본 연구는 전라북도에 소재하고 있는 A대학교에 재학 중인 여학생을 대상으로 하였다. 설문 조사에 참여한 학생은 260명이었으며, 응답이 부실하고 신체 계측을 하지 않은 학생을 제외한 230명을 통계처리 하였다. 설문 조사 및 신체 계측은 2010년 5월 1일부터 5월 15일까지 실시하였다.

2. 조사 내용 및 방법

본 연구는 질문지를 자기기입법으로 작성하게 하고, 신체 계측을 실시하였다. 질문지는 선행 연구(Ahn & Park ES, 2009; Choi & Park 2005, Suh 2001)를 기초로 개발한 후 예비 조사를 거쳐 수정·보완하여 본 질문지를 작성하였다.

질문지는 일반적인 사항, 체중 인식, 생활 습관, 식습관의 4개 영역으로 구성하였다. 일반적인 사항의 문항은 학년, 주성장지, 거주형태, 주관적인 건강 상태이며, 체중 인식 문항은 체중 만족 여부, 체중 조절 시도 여부로 구성하였고, 생활 습관 관련 문항은 신체 활동 수준, 운동 빈도, 운동 시간, 운전 여부, TV 시청 시간, 수면 시간, 음주 빈도, 음주량, 음주시의 식사량, 흡연 여부의 문항을 구성하였다. 식습관 관련 문항은 식사량, 식사 속도, 식사 시간 준수, 과식 빈도, 간식 섭취 빈도, 외식 빈도, 짠 음식 섭취 정도와 6개월 동안의 끼니별 결식 빈도, 끼니별 주식 종류, 끼니별 육류 섭취 빈도, 끼니별 채소 섭취 빈도, 빵이나 스낵류 섭취 빈도, 감자·고구마 섭취 빈도, 달걀 섭취 빈도, 과일 섭취 빈도, 우유 섭취 빈도로 구성하였다.

신체 계측은 생체전기저항분석법(bioelectrical impedance analysis, BIA)으로 신체 구성 성분을 측정하는 Inbody 4.0(Biospace)을 사용하여 체중, 체지방량, 체지방률, 근육량, 기초대사량, 신체발달 점수를 측정하였다. 비만도는 대한비만학회 기준을 적용하여 체질량지수(BMI) 18.5 미만은 저체중, 체질량지수 18.5 이상 23 미만은 정상체중, 체질량지수 23 이상은 과체중으로 분류하였다(Lee et al., 2006).

3. 통계 분석

설문 조사 자료 및 신체 계측치는 SPSS for

windows(version 19.0)를 이용하여 자가군, 기숙사군, 자취군으로 분류하여 통계 처리 하였다. 항목별 분포 비율에 대한 비교는 빈도와 백분율을 구하고 χ^2 -test를 통하여 유의성을 검증하였으며, 평균치 비교는 평균과 표준편차를 구하여 ANOVA 후 Duncan's multiple range test로 유의성을 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반적인 특성

연구 대상자의 일반적인 특성은 <Table 1>에 제시하였다. 전체 대상자는 230명으로 1학년 21.7%, 2학년 19.1%, 3학년 23.5%, 4학년 35.7%로 나타났다. 본 연구 대상자의 주성장지는 대도시 14.3%, 중소도시 65.2%, 농촌 20.4%로 Kim(2004)의 태백시 대학생의 주성장지는 대도시 30.7%, 중소도시 28.7%, 농촌 40.7%와 비교하면 중소도시에서 성장한 대상자가 많았다.

연구 대상자의 거주 형태는 자가 46.1%, 기숙사 27.4%, 자취 26.5%로, 서울지역 여대생의 자가 74.3%, 기숙사·하숙 12.1%, 자취 13.6%(Choi et al., 2010), 부산지역 대학생의 자가 81.9%, 자취 13.9%, 기숙사 2.1%(Lee, 2012)와 비교하면 본 연구 대상자는 자가 거주율이 낮고 기숙사 거주나 자취율이 높다. 지방에 소재한 대학 재학생의 거주 형태를 살펴보면 마산·창

(Table 1) General characteristics of the subjects

Characteristics	Number(%)	
Grade(yr)	1	50(21.7)
	2	44(19.1)
	3	54(23.5)
	4	82(35.7)
Growth area	Big city	33(14.3)
	Medium · small city	150(65.2)
	rural	47(20.4)
Type of residence	Home	106(46.1)
	Dormitory	63(27.4)
	Self-boarding	61(26.5)
Health status	Good	75(32.6)
	Medium	137(59.6)
	Weak	18(7.8)
Total	230(100.0)	

원 지역은 자택 51.9%, 기숙사 23.8%, 자취 24.3%(Lee *et al.*, 2010), 대전 지역은 자택 57.2%, 하숙·기숙사 13.9%, 자취 28.8%(Kim *et al.*, 1999)로 본 연구 대상자와 비슷하였으며, 충청 지역 여대생의 거주 형태는 자택 39.2%, 자취 30.4%, 하숙 12.3%, 기숙사 9.7%, 친척집 6.6%(Jung, 2005)이다. 이는 조사 대상 대학의 소재지 특성으로 인하여 서울이나 부산 지역보다 자가 거주 비율이 낮고, 기숙사 거주 비율이 높음을 알 수 있다.

연구 대상자의 주관적으로 느끼는 건강 상태는 ‘건강하다’ 32.6%, ‘보통이다’가 59.6%, ‘허약하다’ 7.8%로 국민건강통계(Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Diseases Control & Prevention, 2011)에서 2011년 19~29세 여성이 평소에 본인의 건강이 ‘매우 좋음’ 또는 ‘좋음’이라고 생각하는 주관적 건강 인지율은 36.7%라고 보고한 결과와 비슷하였으며, 서울지역 여대생의 ‘아주 건강하다’고 답한 대상자가 17.4%, 양호한 편 45.8%, ‘아프다’ 33.8%(Choi *et al.*, 2010)와 비교하면 본 연구 대상자는 자신의 건강 상태를 ‘건강하다’라고 인지하는 비율이 높았다.

2. 체중에 대한 인식

연구 대상자의 거주 형태에 따른 신체 계측치는 <Table 2>에 제시하였다. 연구 대상자의 평균 연령은

21.0세이며 기숙사군(20.3세)이 자취군(21.7세)에 비하여 유의적으로 많았다($p<0.01$). Choi 등(2010)은 서울 지역 여대생은 자가군 21.3세, 기숙사군 20.7세, 자취군 21.7세로 기숙사군의 연령이 자가군이나 자취군에 비하여 낮아 본 연구 결과와 일치하였다. 기숙사군의 연령이 낮은 것은 집에서 떨어져 대학 생활을 시작할 때에는 기숙사 생활을 하다가 대학 생활에 익숙해지면 자취를 하는 경우가 늘어나기 때문으로 사료된다.

연구 대상자의 평균 신장은 161.2 cm, 체중은 53.4 kg, 체질량지수는 20.5 kg/m^2 , 체지방률은 28.0%, 기초대사량은 1186.0 kcal, 신체 발달 점수는 72.4점이며, 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 보건복지부·질병관리본부(Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Diseases Control & Prevention, 2011)에서 발표한 19~29세 여성의 신장 161.4 cm, 체중 56.3 kg, 체질량지수 21.6 kg/m^2 와 비교하면 본 연구 대상자의 신장과 체질량지수는 비슷하고 체중은 적은 편이다. Jin(2007)이 보고한 보건계열 여대생의 신장 161.0 cm, 체중 52.6 kg, 체질량지수 20.3 kg/m^2 , Ryu와 Contento(2011)이 보고한 미국 거주 한인 여대생의 신장 161.9 cm, 체중 55.4 kg, 체질량지수 21.0 kg/m^2 으로 Kim 등(1999)이 보고한 대전지역 여대생의 신장 161.5 cm, 체중 51.5 kg, 체질량지수 19.8 kg/m^2 와 비슷하였다. Yang 과 Sohn(2009)은 여대생의 체질량지수는 20.7 kg/m^2 로 거주 형태에 따라 유의차가

(Table 2) Anthropometric measurement of the subjects by residence type

Physical status	Home (n=106)	Dormitory (n=63)	Self-boarding (n=61)	Total (n=230)	F
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	
Age(yr)	21.0±2.86 ^{ab}	20.3±1.88 ^b	21.7±1.67 ^a	21.0±2.39	5.576 ^{**}
Height(cm)	161.3±0.51	161.3±0.52	161.0±0.41	161.2±0.49	0.084
Body weight(kg)	53.5±7.51	53.9±6.87	52.7±6.13	53.4±6.98	0.488
BMI(kg/m^2)	20.6±2.70	20.7±2.45	20.3±2.23	20.5±2.51	0.398
Body fat(kg)	15.2±4.87	15.3±4.49	14.9±4.03	15.2±4.54	0.112
Body fat(%)	27.9±4.96	28.0±5.60	27.9±4.77	28.0±5.07	0.004
Muscle(kg)	35.8±3.49	36.1±4.22	35.2±2.84	35.7±3.55	1.038
Basal metabolic rate(kcal)	1197.5±70.98	1167.0±70.25	1183.7±57.91	1186.0±67.24	1.905

The different superscript letters in the same row indicates the significant difference.

** $p<0.01$

없다고 보고하여 본 연구 결과와 일치하였다.

연구 대상자의 체질량지수에 의한 체중은 저체중 19.1%, 정상체중 65.7%, 과체중 11.7%, 비만 3.5%로 나타났다으며, 거주 형태에 따른 유의성은 없었다<Table 3>.

보건복지부·질병관리본부(Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Diseases Control & Prevention, 2011)에서 발표한 자료에 의하면 2011년 19~29세 여성은 저체중 21.0%, 정상 62.2%, 비만(BMI ≥ 25.0) 33.8%로, 본 연구 대상자의 비만자 비율이 낮았으며, Lee(2012)가 보고한 여대생의 체질량지수에 의한 체중은 저체중 22.9%, 정상체중 62.7%, 과체중 8.5%, 비만 5.9%, Lee(2012)는 부산지역 여대생은 저체중 22.9%, 정상체중 62.7%, 과체중 8.5%, 비만 5.9%라고 보고하여, 본 연구와 비슷하였다. Shi 등(2012)은 한국에 유학 중인 중국인 여대생의 비만도는 저체중 28.3%, 정상체중 56.6%, 과체중 8.8%, 비만 6.3%라고 보고하였는데, 이는 본 연구 대상자와 역시 비슷한 결과이다.

Kim 등(1999)이 보고한 여대생의 체지방률 기준 비만도는 저체중 70.0%, 정상체중 21.8%, 과체중 8.2%, Choi 등(2009)가 보고한 여대생의 비만도는 저체중 68.4%, 정상 30.4%, 과체중 1.3%와 비교할 때 본 연구 대상자는 정상체중에 속하는 경우가 많았다.

<Table 4>에 제시한 바와 같이 전체 대상자 중 76.1%가 체중에 불만족하였고 69.1%가 체중 조절을 시도하였으며, 체중에 대한 인식과 체중 조절 빈도는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 없었다.

Kim 등(1999)은 대전지역 여대생을 대상으로 체질량지수에 의한 비만도와 주관적인 비만도를 비교한 결과 여대생의 77.6%가 자신을 뚱뚱하다고 왜곡되게 인식하고 있음을 보고하였으며, Jin(2007)은 여대생의 비만도는 저체중 7.0%, 과체중 8.7%, 비만 5.4%이나 주관적인 비만도는 저체중 22.8%, 과체중 34.2%, 비만 9.6%로, 자신에 대하여 왜곡되게 인식하는 경우가 많음을 보고하였다. 본 연구 대상자의 76.1%가 자신의 체중에 대하여 불만족하나, 이는 자신의 체중에 대하여 왜곡되게 인식하는 경우가 많기 때문으로 여겨진다.

Choi 등(2010)은 서울 지역 여대생의 23.9%만이 체중 조절을 시도하지 않으며, 거주 형태에 따라 유의적인 차이는 없었다고 보고하여 본 연구와 비교할 때 체중 조절을 시도하지 않는 대상자의 비율이 더 낮았다. 중국 연변 대학생은 자신의 체중에 대하여 정상이라고 인식하는 비율은 자가군(61.7%)이 기숙사군(40.7%)에 비하여 높았으며, 체중 조절 시도를 하는 대상자는 14.5%로 거주 형태에 따른 유의적인 차이는 없다고 보고하여(Choi & Cho, 2012), 본 연구 결과와 비교할 때

<Table 3> BMI of the subjects

	Obesity	N(%)
Underweight(BMI ¹ <18.5)		44(19.1)
Normal weight(18.5 ≤ BMI<23)		151(65.7)
Over weight(23 ≤ BMI<24.9)		27(11.7)
Obesity(BMI ≥ 25)		8(3.5)
Total		230(100.0)

BMI: body mass index=body weight(kg)/height(m²)

<Table 4> Body weight satisfied, body weight control by residence type

Body weight		Home	Dormitory	Self-boarding	Total	x ²
Body weight satisfied	Yes	23(21.7)	17(27.0)	15(24.6)	55(23.9)	0.628
	No	83(78.3)	46(73.0)	46(75.4)	175(76.1)	
Body weight control	Yes	73(68.9)	44(69.8)	42(68.9)	159(69.1)	0.021
	No	33(31.1)	19(30.2)	19(31.1)	71(30.9)	
Total		106(100.0)	63(100.0)	61(100.0)	230(100.0)	

체중 조절을 시도하는 비율이 낮았다.

체중 조절을 시도한 여학생이 희망하는 체중은 48.31 kg, 희망하는 체질량지수는 18.55 kg/m²로, 체중 조절을 시도한 대상자가 희망하는 체중과 체질량지수는 거주 형태에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않았다 <Table 5>.

Jin(2007)에 의하면 체질량지수 18 kg/m²를 희망하는 여대생은 27.1%로 나타났다. 비만도 기준이 체질량지수 18.5 kg/m² 미만은 저체중군, 18.5~23 kg/m²은 정상체중군이므로 여대생 4명 중 1명이 저체중에 속하기를 바라고 있음을 알 수 있다. 본 연구 대상자 중 체중 조절을 시도한 여학생이 희망하는 체질량지수 18.55 kg/m²는 정상체중군에 속하나 저체중에 가까운 수치이다. 앞으로 여대생을 대상으로 하는 영양교육 프로그램에서는 거주 형태에 관계없이 정상체중 유지의 중요성과 자신의 신장에 맞는 체중을 인식시킬 필요가 있다.

3. 생활 습관

거주 형태별 대상자의 생활 습관은 <Table 6>에 제시하였다. 전체 대상자의 평소 신체 활동은 가벼운 활동이 83.5%로 가장 많았으며, 중등도 활동은 16.5%이고 심한 활동을 하는 대상자는 없었다. 전체 대상자의 운동 빈도를 살펴보면 ‘거의 안한다’가 72.2%로 가장 많았다. 신체 활동, 운동 빈도는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 전체 대상자의 1회 운동 시간은 30분~1시간이 53.1%로 가장 많았으며, 30분 이내 32.8%, 1시간 이상 14.1%였다. 거주 형태에 따른 1회 운동 시간은 자가군은 30분 이내가 45.2%, 30분~1시간이 54.8%였으며, 기숙사군은 30분 이내 23.5%, 30분~1시간 52.9%, 1시간 이상 23.5%였고, 자취군은 30분 이내 18.8%, 30분~1시간 50.0%, 1시간 이상 31.3%이었다.

운동 시간은 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 있

었으며(p<0.05), 1시간 이상 운동하는 경우는 자가군(31.3%)과 자취군(23.5%)이 많았고, 기숙사군은 전혀 없었다. 30분 미만 운동하는 경우는 자가군(45.2%)이 가장 많았고, 그 다음은 자취군(23.5%), 자취군(18.8%)의 순이었다.

보건복지부·질병관리본부(Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Diseases Control & Prevention, 2011)에서 발표한 19~29세 여성의 중등도 이상 신체 활동 실천율은 12.1%이며, 걷기를 포함한 중등도 이상 신체활동 실천율은 48.6%와 비교할 때 본 연구대상자 중 중등도 활동을 하는 비율은 적은 편이다.

Park 등(2009)은 인천지역 대학생 중 운동 실천율은 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 없다고 보고하였으며, Choi 등(2000)은 충남일부 대학생의 운동 빈도는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 없으며, Yang과 Sohn(2009)은 여대생의 운동 빈도는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 없다고 보고하여 본 연구 결과와 일치하였다. 그러나, Choi 등(2010)은 서울지역 여대생의 운동 실천율은 기숙사군(25.0%)이 자가군(10.2%)이나 자취군(13.0%)에 비하여 높았음을 보고하였다.

전체 대상자 중 운전자는 5.3%이고, TV 시청 시간은 하루에 1~2시간이 33.0%로 가장 많았으며, 하루 수면 시간은 6~7시간이 43.8%로 가장 많았다.

Yang과 Sohn(2009)은 여대생의 컴퓨터 사용 시간은 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 없다고 보고하였다. Yang과 Sohn(2009)은 여대생의 수면 시간은 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 없다고 보고하여 본 연구 결과와 일치하였으나, Choi 등(2000)은 충남일부 대학생의 8시간 이상 수면하는 비율은 자취군(36.1%)이 자가군 16.3%보다 많으며, Park 등(2009)은 인천지역 대학생 중 8시간 이상 수면을 취하는 비율은 기숙사군이 가장 많았고, 그 다음으로는 자취군, 자가군의 순이었다고 보고하였다.

전체 대상자 중 비음주율은 20.4%였으며, 음주 빈도

(Table 5) Desirable body weight and BMI of body weight control subjects by residence type

Desirable body weight	Home (n=83)	Dormitory (n=46)	Self-boarding (n=46)	Total (n=173)	F
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	
Desirable body weight	48.41±4.320	47.87±4.439	48.58±4.202	48.31±4.305	0.345
Desirable BMI	18.52±1.334	18.42±1.360	18.73±1.538	18.55±1.393	0.565

〈Table 6〉 Living habits of the subjects by residence type

Living habits		Home	Dormitory	Self-boarding	Total	N(%)
						χ^2
Activity	Less	86(83.5)	49(79.0)	52(88.1)	187(83.5)	1.817
	Medium	17(16.5)	13(21.0)	7(11.9)	37(16.5)	
	Severe	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
	Total	103(100.0)	62(100.0)	59(100.0)	224(100.0)	
Exercise Frequency (/wk)	No	75(70.7)	46(73.1)	45(73.8)	166(72.2)	4.414
	1~2 times	20(18.9)	12(19.0)	6(9.8)	38(16.5)	
	3~5 times	11(10.4)	5(7.9)	10(16.4)	26(11.3)	
	Total	106(100.0)	63(100.0)	61(100.0)	230(100.0)	
Exercise time (/day)	~30 min	14(45.2)	4(23.5)	3(18.8)	21(32.8)	11.702*
	30 min~1 hour	17(54.8)	9(52.9)	8(50.0)	34(53.1)	
	1 hour~	0(0.0)	4(23.5)	5(31.3)	9(14.1)	
	Total	31(100.0)	17(100.0)	16(100.0)	64(100.0)	
Driving	No	93(90.3)	61(98.4)	58(98.3)	212(94.6)	7.569
	Sometimes	7(6.8)	1(1.6)	1(1.7)	9(4.0)	
	Yes	3(2.9)	0(0.0)	0(0.0)	3(1.3)	
	Total	103(100.0)	62(100.0)	59(100.0)	224(100.0)	
TV watching (/day)	~30 min	5(4.9)	5(8.1)	5(8.5)	15(6.7)	14.243
	30 min~1 hour	19(18.4)	8(12.9)	16(27.1)	43(19.2)	
	1~2 hour	38(36.9)	24(38.7)	12(20.3)	74(33.0)	
	2~3 hour	28(27.2)	10(16.1)	12(20.3)	50(22.3)	
	3 hour~	13(12.6)	15(24.2)	14(23.8)	42(18.8)	
	Total	103(100.0)	62(100.0)	59(100.0)	224(100.0)	
Sleeping time (/day)	~6 hour	29(28.2)	14(22.6)	12(20.3)	55(24.6)	7.813
	6~7 hour	42(40.8)	31(50.0)	25(42.4)	98(43.8)	
	7~8 hour	29(28.2)	11(17.7)	19(32.2)	59(26.3)	
	8 hour~	3(2.9)	6(9.6)	3(5.1)	12(5.4)	
	Total	103(100.0)	62(100.0)	59(100.0)	224(100.0)	
Frequency of alcohol drinking	No	25(23.6)	9(14.3)	13(21.3)	47(20.4)	5.485
	2~3 times/mon	58(54.7)	36(57.1)	32(52.5)	126(54.8)	
	1~2 times/wk	16(15.1)	16(25.4)	11(18.0)	43(18.7)	
	3~7 times/wk	7(6.6)	2(3.2)	5(8.2)	14(6.1)	
	Total	106(100.0)	63(100.0)	61(100.0)	230(100.0)	
Amount of alcohol	~0.5 bottle	23(28.4)	16(29.6)	24(50.0)	63(34.4)	12.401
	0.5~1 bottle	36(44.4)	27(50.0)	12(25.0)	75(41.0)	
	1~1.5 bottle	17(21.0)	8(14.8)	6(12.5)	31(16.9)	
	1.5 bottle~	5(6.2)	3(5.6)	6(12.5)	14(7.7)	
	Total	81(100.0)	54(100.0)	48(100.0)	183(100.0)	
Amount of meal with alcohol	No	13(16.0)	3(5.6)	4(8.3)	20(10.9)	6.156
	Small	23(28.4)	13(24.1)	12(25.0)	48(26.2)	
	Same	33(40.7)	25(46.3)	24(50.0)	82(44.8)	
	More	12(14.8)	13(24.1)	8(16.7)	33(18.0)	
	Total	81(100.0)	54(100.0)	48(100.0)	183(100.0)	
Smoking	Yes	4(3.9)	2(3.2)	3(5.2)	9(4.0)	0.305
	No	99(96.1)	60(96.8)	55(94.8)	214(96.0)	
	Total	103(100.0)	62(100.0)	58(100.0)	223(100.0)	

* p<0.05

는 1개월에 2~3회가 54.8%로 가장 많았고, 일주일에 1~2회는 18.7%, 일주일에 3~5회는 5.7%였다. 음주자의 1회 음주량은 소주로 환산하여 0.5~1병이 41.0%로 가장 많았으며, 0.5병 미만 34.4%, 1~1.5병 16.9%였고, 1.5병 이상은 7.7%로 나타났다.

보건복지부·질병관리본부(Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Diseases Control & Prevention, 2011)에 의하면 19~29세 여성의 월간 음주율은 87.6%라고 보고하여 본 연구 결과와 비슷하였으며, Choi 등(2010)은 서울지역 여대생의 음주율은 33.8%, Lee 등(1997)는 서울시내 여대생의 음주율은 49.6%라고 보고하여 본 연구 대상자의 음주율보다 낮은 수준 이었다.

본 연구 결과 거주형태는 음주 빈도와 음주량에 영향을 미치지 않았으며, Bae 등(2007)의 삼척지역 여대생의 음주율은 거주형태에 따라 유의적인 차이가 나지 않는다고 보고와 Park 등(2009)의 인천지역 대학생의 음주 빈도는 거주 형태에 차이가 나지 않는다는 보고와 일치하였다. 그러나 Choi 등(2000)는 충남 일부 대학생의 음주율은 자취군이 자택군보다 높다고 보고하였으며, Yang과 Sohn(2009)은 여대생의 음주 빈도는 자택군에서 높다고 보고하였으며, Bae 등(2007)은 삼척지역 여대생의 일주일의 음주 빈도는 자취군(1.8회)이 기숙사군(1.2회)이나 자가군(1.1회)보다 유의적으로 높다고 보고하였다.

전체 대상자의 음주시 식사량은 44.8%가 평소 섭취하는 양과 같았으며, 평소 보다 적은 양을 섭취하는 대상자는 26.2%였고, 평소보다 많은 양을 섭취하는 대상자는 18.0%, 음식을 전혀 섭취하지 않는 대상자는 10.9%였다. 거주형태는 음주 시 식사량에 유의적인 영향을 미치지 않았다.

본 연구 대상자의 흡연율은 4.0%이며 거주 형태에 따른 유의적인 차이는 없었다. 이는 보건복지부·질병관리본부(Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Diseases Control & Prevention, 2011)에서 발표한 19~29세 여성의 흡연율은 10.4%, Choi 등(2010)이 보고한 서울 지역 여대생의 흡연율 5.6% 보다 낮은 편이며, Lee 등(1997)에 의하면 서울시내 여대생의 흡연율은 3.3%와 비교하면 조금 높은 편이다. Bae 등(2007), Yang과 Sohn(2009)은 흡연율은 거주 형태에 따른 유의적인 차이가 없다고 보고하여 본 연구 결과와 일치하였으나, Park 등(2009)은 인천지역 대학

생의 전체 흡연율은 20.2%이나 자취군과 하숙군의 흡연율은 34.1%로 높음을 보고하였다.

4. 식습관

연구 대상자의 식행동은 <Table 7>과 같았으며, 식사 시간의 규칙성, 과식 빈도, 외식 빈도, 짬뽕 섭취 정도는 유의적인 차이가 나타났다. 전체 대상자의 식사 시간은 '규칙적이다(58.7%)'가 '불규칙적이다(41.3%)'보다 더 많았다. 거주 형태별 식사 시간은 $p < 0.001$ 수준에서 규칙적으로 식사하는 대상자는 기숙사군(82.5%)이 많았고, 자가군(50.5%)과 자취군(47.5%)은 비슷하였다. 전체 대상자의 과식 빈도는 '자주한다' 20.4%, '가끔한다' 69.8%, '과식하지 않는다' 9.8%였으며, 거주 형태에 따른 유의차가 있으며 자취군에서 자주 과식을 하는 대상자가 35.6%로, 기숙사군(19.0%)이나 자가군(12.6%)보다 많았다.

외식 빈도는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 있으며($p < 0.01$), 하루 2회 이상 외식을 하는 대상자는 자가군(13.7%)과 자취군(13.6%)이 기숙사군(4.8%)에 비하여 많았다. 짜게 먹는 빈도 역시 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 나타났으며, '매우 짜게 먹는다'고 응답한 대상자는 자취군(10.3%)이 기숙사군(1.6%)이나 자가군(1.0%)에 비하여 많았다($p < 0.05$).

식사량, 식사 속도, 식사 시간의 규칙성, 간식 섭취 빈도, 인스턴트 식품 섭취 빈도는 거주 형태에 따른 유의적인 차이가 없었다. 전체 대상자 중 '소식을 하는 편이다'는 3.6%에 불과하였고, '과식을 하는 편이다'는 30.3%로 많았다. 전체 대상자 중 30.2%가 식사 속도가 '빠른 편이다'라고 응답하였으며, 간식은 하루 1회 섭취하는 경우가 54.9%로 가장 많았고, 인스턴트식품을 섭취하는 빈도는 일주일에 2~3회가 58.7%로 가장 많았으며, 하루 1회는 22.9%, 하루 2회 이상은 9.4%로 나타났다.

대학생의 규칙적인 식사에 대한 보고를 살펴보면, Bae 등(2007)는 규칙적인 식사를 하는 경우는 기숙사군(79.7%), 자가군(41.8%), 자취군(18.9%)의 순으로 유의적으로 높게 나타났다. 이는 본 연구 대상자 중 규칙적인 식사를 하는 경우는 기숙사군(82.5%)이 자가군(50.5%)과 자취군(47.5%)과 비교하여 보면 기숙사군의 규칙적인 식사 비율은 비슷하였고, 자취군의 비율은 낮았다. Jung(2005)은 충북지역 여대생은 규칙적인 식사

<Table 7> Food behaviors of the subjects by residence type

Food behaviors		Home	Dormitory	Self-boarding	Total	N(%) x ²
Meal amount	Small	4(4.0)	3(4.8)	1(1.8)	8(3.6)	2.818
	Medium	71(70.3)	40(64.5)	35(61.4)	146(66.4)	
	Much	26(25.7)	19(30.6)	21(36.8)	66(30.0)	
	Total	101(100.0)	62(100.0)	57(100.0)	220(100.0)	
Meal speed	Slow	21(20.4)	17(27.0)	11(18.6)	49(21.8)	1.535
	Medium	50(48.5)	29(46.0)	29(49.2)	108(48.0)	
	Fast	32(31.1)	17(27.0)	19(32.2)	68(30.2)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	225(100.0)	
Meal time	Regular	51(50.5)	52(82.5)	28(47.5)	131(58.7)	20.656***
	Irregular	50(49.5)	11(17.5)	31(52.5)	92(41.3)	
	Total	101(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	223(100.0)	
Much food intake	No	11(10.7)	6(9.5)	5(8.5)	22(9.8)	12.311*
	Sometimes	79(76.7)	45(71.4)	33(55.9)	157(69.8)	
	Often	13(12.6)	12(19.0)	21(35.6)	46(20.4)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	225(100.0)	
Snack	No	10(9.7)	9(14.3)	6(10.3)	25(11.2)	8.716
	1 time/day	54(52.4)	40(63.5)	29(50.0)	123(54.9)	
	2 times/day	31(30.1)	11(17.5)	14(24.1)	56(25.0)	
	3 times/day~	8(7.8)	3(4.8)	9(15.5)	20(8.9)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	58(100.0)	224(100.0)	
Instant food	No	6(5.8)	9(14.8)	5(8.5)	20(9.0)	6.594
	2~3 times/wk	66(64.1)	34(55.7)	31(52.5)	131(58.7)	
	1 time/day	20(19.4)	14(23.0)	17(28.8)	51(22.9)	
	2 times/day~	11(10.7)	4(6.6)	6(10.2)	21(9.4)	
	Total	103(100.0)	61(100.0)	59(100.0)	223(100.0)	
Restaurant meal	~1/mon	12(11.8)	11(17.7)	5(8.5)	28(12.6)	22.523**
	1 time/wk	46(45.1)	43(69.4)	24(40.7)	113(50.7)	
	1 time/day	30(29.4)	5(8.1)	22(37.3)	57(25.6)	
	2 times/day~	14(13.7)	3(4.8)	8(13.6)	25(11.2)	
	Total	102(100.0)	62(100.0)	59(100.0)	223(100.0)	
Saltness	Very rare	1(1.0)	1(1.6)	0(0.0)	2(0.9)	12.961*
	Rare	21(20.6)	16(25.4)	16(27.6)	53(23.8)	
	Salty	79(77.5)	45(71.4)	36(62.1)	160(71.7)	
	Very salty	1(1.0)	1(1.6)	6(10.3)	8(3.6)	
	Total	102(100.0)	63(100.0)	58(100.0)	223(100.0)	

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

를 하는 경우가 23.8%에 불과하였으며, 기숙사생이 가장 규칙적인 식사를 하고 있었으며, 자취생이 가장 규칙적이지 않은 식사를 하고 있음을 보고하였다.

Lee 등(2010)은 대학생의 간식 섭취 빈도는 거주 형태에 따라 유의적인 차이를 보여 1일 ‘하루 세 번’이라고 응답한 비율이 자취군(33.3%), 기숙사군(23.5%), 자

택군(17.9%)의 순이었다. 그러나 본 연구 결과에서는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 나타나지 않았다.

연구 대상자의 끼니별 식사 빈도는 <Table 8>과 같았다. 전체 대상자의 끼니별 결식률은 아침 38.2%, 점심 0.9%, 저녁 21.3%로 나타났다. 아침식사 빈도는 거주 형태에 따라 유의적으로 차이가 있으며, 자취군의

〈Table 8〉 Frequency of meal intake by residence type

					N(%)	
Frequency of meal	Home	Dormitory	Self-boarding	Total	χ^2	
Breakfast	No	31(30.1)	23(36.5)	32(54.2)	86(38.2)	19.020*
	1~2 times/wk	13(12.6)	8(12.7)	8(18.7)	32(14.2)	
	3~5 times/wk	12(11.7)	12(19.0)	5(8.5)	29(12.9)	
	6 times/wk	17(16.5)	9(14.3)	6(10.2)	32(14.2)	
	7 times/wk	30(29.1)	11(17.5)	5(8.5)	46(20.4)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	225(100.0)	
Lunch	No	0(0.0)	1(1.6)	1(1.7)	2(0.9)	4.337
	1~2 times/wk	2(2.0)	1(1.6)	2(3.4)	5(2.2)	
	3~5 times/wk	15(14.6)	12(19.0)	7(11.9)	34(15.1)	
	6 times/wk	26(25.2)	14(22.2)	18(30.5)	58(25.8)	
	7 times/wk	60(58.3)	35(55.6)	31(52.5)	126(56.0)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	225(100.0)	
Supper	No	18(17.5)	15(23.8)	15(25.4)	48(21.3)	7.806
	1~2 times/wk	4(3.9)	4(6.4)	7(11.9)	15(6.7)	
	3~5 times/wk	16(15.5)	7(11.1)	5(8.5)	28(12.4)	
	6 times/wk	11(10.7)	4(6.3)	5(8.5)	20(8.9)	
	7 times/wk	54(52.4)	33(52.4)	27(45.8)	114(50.7)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	225(100.0)	

* p<0.05

결식률이 54.2%로 가장 많으며, 그 다음으로는 기숙사군(36.5%), 자가군(30.1%)의 순이었다(p<0.05).

국민건강영양조사(Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Diseases Control & Prevention, 2011)에 의하면 19~29세 여성의 결식률은 아침 40.8%, 점심 15.2%, 저녁 6.5%로 나타나, 본 연구 결과와 비교해 보면 아침 결식률은 비슷하고, 점심과 저녁 결식률은 매우 높았다. Bae 등(2007)은 대학생의 끼니별 식사 빈도는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 있으며, 1주일간의 아침 식사 빈도는 기숙사군(3.9회)과 자가군(3.7회)이 자취군(2.3회)에 비하여 높았으며, 점심 식사 빈도는 기숙사군(6.5회)과 자취군(6.1회)이 자가군(5.7회)에 비하여 높았고, 저녁 식사 빈도는 기숙사군(6.3회)이 자취군(5.4회)이나 자가군(5.7회)에 비하여 높다고 보고하였다.

Choi 등(2007)은 대학생의 아침식사 빈도는 자가군이 4.5회로 기숙사군 3.5회, 자취군 3.0회에 비하여 유의적으로 많으며, 점심식사와 저녁식사 빈도는 거주 형태에 따른 유의성 없었다. 본 연구 대상자의 아침식사

빈도는 거주 형태와 유의적인 차이가 있으며, 결식률이 자취군, 기숙사군, 자가군의 순으로 높은 것과 같은 결과이다. Choi 등(2000)은 충남일부 대학생의 식사를 거르는 비율은 아침, 점심, 저녁 모두 자취생이 자가생에 비하여 높다고 보고하였다.

Lee 등(2010)은 대학생의 1일 식사 횟수는 거주 형태에 의해 영향을 받으며 1일 3회 식사를 하는 비율은 자취군이 24.5%로 자택군(49.2%)이나 기숙사 거주군(49.3%)에 비하여 낮았다. 아침식사 빈도도 거주 형태에 따라 유의적인 차이를 보여 ‘거의 먹지 않는다’의 비율이 자취군 35.3%로 자택(23.0%), 기숙사(8.1%)보다 높다고 보고하였다. Park 등(2009)은 대학생의 아침 결식률은 자취생 79.8%, 기숙사생 75.0%로 자택 거주생에 비하여 유의적으로 높음을 보고하였으며, Choi 등(2010)의 서울지역 여대생의 식사 빈도는 매일 세끼를 거르지 않는 비율이 27.7%에 불과하였으며, 거주 형태 별로는 매일 3끼 식사를 하는 비율은 자가생 30.8%, 기숙사나 하숙생 25.0%, 자취를 하는 여대생은 13.0%로 세 군 사이에 유의차가 있었다. Jung(2005)은 충북

지역 여대생 중 일주일 동안 아침 식사를 전혀 하지 않는 비율은 44.7%로 매우 높았으며, 기숙사생의 결식을 54.6%로 자취생이나 자가생에 비하여 높다고 보고하였다.

본 연구 대상자의 6개월간의 식습관은 <Table 9>과 같았다. 거주 형태에 따라 유의적인 차이를 보이는 식습관은 아침 주식의 종류, 아침 채소 섭취 빈도, 과일 섭취 빈도로 나타났다. 주식으로는 아침에 전체 대상자의 59.8%가 밥을, 4.8%가 빵을 먹는다고 응답하였다. 아침에 밥을 주식으로 하는 경우는 기숙사군(68.3%)이 가장 많았으며, 그 다음으로는 자가군(61.9%)이고, 자취군은 47.7%로 가장 적었다($p < 0.05$). 전체 대상자가 점심과 저녁에 밥을 주식으로 하는 경우는 각각 95.1%, 95.5%로 나타났으며, 점심과 저녁의 주식에 대한 거주 형태에 따른 유의차는 없었다.

본 연구 대상자의 끼니별 육류, 생선, 콩류 및 그 가공품(소세지, 두부 등)을 섭취하는 빈도는 아침에는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 있으며, 점심과 저녁에는 차이가 없었다. 아침에 1회 분량을 섭취하는 대상자는 기숙사군과 자가군이 각각 35.6%, 37.1%로 비슷하였으며, 자취군이 10.5%로 가장 낮았다. 그러나 1회 분량 이상 섭취하는 비율은 자취군이 5.3%로 자가군(3.0%)이나 기숙사군(4.8%)에 비하여 높았다.

본 연구 대상자의 끼니별 채소를 섭취하는 빈도는 아침 식사에서는 유의적인 차이가 나타났으며($p < 0.01$), 점심과 저녁 식사에서는 거주 형태에 따라 차이가 없었다. 아침에 채소를 1회 분량 이상 섭취하는 전체 대상자는 34.4%이며, 기숙사군(42.8%)이 가장 많았으며, 다음은 자가군(36.9%), 자취군(20.6%)의 순이었다. 채소를 1회 분량 이상 섭취하는 전체 대상자는 점심 46.6%, 저녁 51.8%였다.

빵과 스낵류, 감자와 고구마, 달걀, 과일, 우유, 마요네즈 드레싱이나 볶음이나 튀김 등 기름을 섭취하는 실태를 살펴보면 과일을 제외한 식품의 섭취 실태는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 없었다.

전체 대상자의 과일 섭취 실태는 하루에 1회 분량 이하를 섭취하는 대상자가 34.1%이며, 1회 분량 16.6%, 1회 분량 이상 5.4%로 나타났다. 기숙사군은 과일을 섭취하지 않는 대상자가 76.2%로 매우 많았으며, 하루 1회 분량 이상 섭취하는 대상자는 자가군(36.3%)이 가장 많았으며, 그 다음이 자취군(20.7%)이고 기숙사군은 한 명도 없었다($p < 0.001$). 하루 1회 분

량 이상 과일을 섭취하는 대상자는 자가군(36.3%)이 가장 많았고 그다음은 자취군(20.7%)이었으며, 기숙사군은 전혀 없었다.

Choi 등(2009)은 대학생의 식생활은 자취군에서 유의적으로 낮은 항목이 식사의 규칙성, 식사 시간이었음을 보고하였으며, Bae 등(2007)은 대학생들이 하루 식사 중 다섯 가지 식품을 모두 섭취한 경우는 기숙사군 29.2%, 자취군 24.4%, 자택군 21.4%라고 보고하였다. Choi 등(2009)은 대학생의 거주형태에 따른 식습관은 단백질 식품, 채소류, 유지류의 섭취가 자취생에서 유의적으로 낮았으며, 과일과 우유류 섭취는 기숙사생이 자가군에 비하여 유의적으로 낮았음을 보고하였다.

Choi 등(2000)은 충남일부 대학생의 영양소 섭취량은 자취생이 자가군에 비하여 칼슘, 철분, 비타민 A, B₂, 니아신, 비타민 C 섭취량이 적음을 보고하였다. Park 등(2009)은 대학생의 13가지 식품 섭취 빈도를 조사한 결과 자취군은 콩류, 과일류의 섭취 빈도가 낮으며, 기숙사군은 콩, 과일, 우유군의 섭취 빈도가 낮고, 자가군은 우유군, 가공식품의 섭취 빈도가 낮음을 보고하였다. Choi 등(2010)은 서울지역 여대생 중 식사를 할 때 영양 배합을 생각한 균형 잡힌 식사를 하는 비율이 15.9%에 불과하였으며, 특히 자가군은 15.2%가 균형잡힌 식사를 고려하고 있으나, 자취군은 7.4%만이 응답하였다. Kim(1995)은 충청지역 여대생의 식품 섭취량을 조사한 결과 곡류, 콩류, 채소·과일, 식물성 기름, 육류, 우유 섭취량이 자가군, 기숙사군, 자취군 사이에 유의적인 차이가 없었으나, 설탕, 음료, 조미료 섭취량은 기숙사군이 자취군에 비하여 유의적으로 많았음을 보고하였다. 영양소 섭취량은 자가나 자취생이 기숙사생에 비하여 영양 섭취가 불량한 경향이라고 보고하였다. 또한 Kim(1997)은 충청지역 여대생의 동물성과 식물성 지방 섭취량, 섭취하는 지방산의 종류, 콜레스테롤 섭취량은 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 없었다.

Jung(2005)은 충북지역 여대생의 식습관을 조사한 결과 자취군에서 육류, 우유 섭취 빈도가 낮았음을 보고하였다. Lee 등(2006)은 경북지역 여학생 중 친구 1명 이상과 동거하는 여학생의 영양소 섭취량이 독거 학생이나 자택군에 비해 영양소 섭취 상태 및 질적 수준이 낮음을 보고하였다.

(Table 9) Food habits during 6 months by residence type

N(%)

Food habits		Home	Dormitory	Self-boarding	Total	χ^2
Cereals Breakfast (/day)	No	31(29.5)	20(31.7)	30(49.2)	81(35.4)	13.325*
	Rice	65(61.9)	43(68.3)	29(47.5)	137(59.8)	
	Bread	9(8.6)	0(0.0)	2(3.3)	11(4.8)	
	Total	105(100.0)	63(100.0)	61(100.0)	229(100.0)	
Cereals Lunch (/day)	No	2(1.9)	3(4.8)	0(0.0)	5(2.2)	4.842
	Rice	99(96.1)	57(93.5)	58(98.3)	214(95.1)	
	Bread	2(1.9)	3(4.8)	1(1.7)	6(2.7)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	225(100.0)	
Cereals Supper (/day)	No	2(1.9)	3(4.8)	2(3.4)	7(3.1)	1.306
	Rice	100(97.1)	58(93.5)	56(94.9)	214(95.5)	
	Bread	1(1.0)	1(1.6)	1(1.7)	3(1.3)	
	Total	103(100.0)	62(100.0)	59(100.0)	224(100.0)	
Meats Breakfast (/day)	No	38(37.6)	21(33.9)	32(56.1)	91(41.4)	14.517*
	~1 serving	24(23.8)	15(24.2)	16(28.1)	55(25.0)	
	1 serving	36(35.6)	23(37.1)	6(10.5)	65(29.5)	
	1 serving~	3(3.0)	3(4.8)	3(5.3)	9(4.1)	
	Total	101(100.0)	62(100.0)	57(100.0)	220(100.0)	
Meats Lunch (/day)	No	14(14.1)	4(6.6)	5(9.3)	23(10.7)	4.565
	~1 serving	30(30.3)	16(26.2)	20(37.0)	66(30.8)	
	1 serving	49(49.5)	36(59.0)	25(46.3)	110(51.4)	
	1 serving~	6(6.1)	5(8.2)	4(7.4)	15(7.0)	
	Total	99(100.0)	61(100.0)	54(100.0)	214(100.0)	
Meats Supper (/day)	No	8(8.1)	2(3.3)	7(13.2)	17(8.0)	8.968
	~1 serving	20(20.2)	20(32.8)	18(34.0)	58(27.2)	
	1 serving	56(56.6)	32(52.5)	22(41.5)	110(51.6)	
	1 serving~	15(15.2)	7(11.5)	6(11.3)	28(13.1)	
	Total	99(100.0)	61(100.0)	53(100.0)	213(100.0)	
Vegetables Breakfast (/day)	No	35(34.0)	18(28.6)	37(63.8)	90(40.2)	19.024**
	~1 serving	30(29.1)	18(28.6)	9(15.5)	57(25.4)	
	1 serving	31(30.1)	23(36.5)	10(17.2)	64(28.6)	
	1 serving~	7(6.8)	4(6.3)	2(3.4)	13(5.8)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	58(100.0)	224(100.0)	
Vegetables Lunch (/day)	No	22(21.8)	6(9.7)	9(15.5)	37(16.7)	7.745
	~1 serving	34(33.7)	21(33.9)	26(44.8)	81(36.7)	
	1 serving	39(38.6)	28(45.2)	20(34.5)	87(39.4)	
	1 serving~	6(5.9)	7(11.3)	3(5.2)	16(7.2)	
	Total	101(100.0)	62(100.0)	58(100.0)	221(100.0)	
Vegetables Supper (/day)	No	11(10.9)	4(6.5)	8(14.0)	23(10.5)	5.99
	~1 serving	37(36.6)	21(33.9)	25(43.9)	83(37.7)	
	1 serving	43(42.6)	29(46.8)	22(38.6)	94(42.7)	
	1 serving~	10(9.9)	8(12.9)	2(3.5)	20(9.1)	
	Total	101(100.0)	62(100.0)	57(100.0)	220(100.0)	
Breads, snacks	No	7(6.9)	4(6.3)	7(12.1)	18(8.1)	4.185
	Sometimes	79(77.5)	43(68.3)	39(67.2)	161(72.2)	
	Often	16(15.7)	16(25.4)	12(20.7)	44(19.7)	
	Total	102(100.0)	63(100.0)	58(100.0)	223(100.0)	
Potatoes, sweet potatoes	No	20(19.6)	9(14.3)	16(27.6)	45(20.2)	7.050
	Sometimes	76(74.5)	47(74.6)	41(70.7)	164(73.5)	
	Often	6(5.9)	7(11.1)	1(1.7)	14(6.3)	
	Total	102(100.0)	63(100.0)	58(100.0)	223(100.0)	
Egg (/day)	No	5(4.9)	1(1.6)	7(11.9)	13(5.8)	9.787
	~1	83(80.6)	56(88.9)	45(76.3)	184(81.8)	
	1	15(14.6)	5(7.9)	6(10.2)	26(11.6)	
	2~	0(0.0)	1(1.6)	1(1.7)	2(0.9)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	225(100.0)	
Fruits (/day)	No	20(19.6)	48(76.2)	30(51.7)	98(43.9)	58.518***
	~1 serving	45(44.1)	15(23.8)	16(27.6)	76(34.1)	
	1 serving	28(27.5)	0(0.0)	9(15.5)	37(16.6)	
	1 serving~	9(8.8)	0(0.0)	3(5.2)	12(5.4)	
	Total	102(100.0)	63(100.0)	58(100.0)	223(100.0)	
Milk (/day)	No	15(14.6)	15(23.8)	11(18.6)	41(18.2)	5.051
	~1 serving	78(75.7)	42(66.7)	40(67.8)	160(71.1)	
	1 serving	8(7.8)	5(7.9)	8(13.6)	21(9.3)	
	2 serving	2(1.9)	1(1.6)	0(0.0)	3(1.3)	
	Total	103(100.0)	63(100.0)	59(100.0)	225(100.0)	
Oils	No	9(8.9)	8(12.7)	6(10.3)	23(10.4)	2.746
	Sometimes	71(70.3)	39(61.9)	38(65.5)	148(66.7)	
	Once/day	19(18.8)	15(23.8)	14(24.1)	48(21.6)	
	2/day	2(2.0)	1(1.6)	0(0.0)	3(1.4)	
	Total	101(100.0)	63(100.0)	58(100.0)	222(100.0)	

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

IV. 요약 및 제언

본 연구는 전라북도에 소재하고 있는 A대학교 여학생 230명을 대상으로 하여 질문지를 자기기입법으로 작성하게 하고, 신체 계측을 실시하였다. 자료는 SPSS for windows(version 19.0)를 이용하여 자가군, 기숙사군, 자취군으로 분류하여 통계 처리 하였다.

1. 연구 대상자는 230명으로 거주 형태는 자가군이 46.1%로 가장 많았으며, 기숙사군(27.4%)과 자취군(26.5%)가 비슷하였다. 연구 대상자의 건강 상태는 ‘건강하다’ 32.6%, ‘보통이다’가 59.6%로 나타났다.
2. 연구 대상자의 평균 연령은 21.0세이며, 신장은 161.2 cm, 체중은 53.4 kg, BMI는 20.5 kg/m², 체지방률은 28.0%, 기초대사량은 1186.0 kcal, 신체 발달 점수는 72.4점으로 나타났다.
3. 연구 대상자의 비만도는 저체중 19.1%, 정상체중 65.7%, 과체중 11.7%, 비만 3.5%로 나타났다. 전체 대상자 중 23.9%만이 체중에 만족하였으며, 76.1%가 체중에 불만족하였으며, 체중 조절을 시도한 대상자는 69.1%로 나타났으며, 체중 만족 여부, 체중 조절 시도 여부는 거주 형태에 따른 유의적인 차이가 나타나지 않았다.
4. 전체 대상자의 평소 신체 활동은 가벼운 활동이 83.5%로 가장 많았으며, 중등도 활동은 16.5%이고 심한 활동을 하는 대상자는 없었으며, 거주 형태에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 거주 형태에 따른 1회 운동 시간은 자가군은 30분 이내가 45.2%, 30분~1시간이 54.8%였으며, 기숙사군은 30분 이내 23.5%, 30분~1시간 52.9%, 1시간 이상 23.5%였고, 자취군은 30분 이내 18.8%, 30분~1시간 50.0%, 1시간 이상 31.3%로 운동 시간은 자취군, 기숙사군, 자가군의 순이었다($p<0.05$).
5. 연구 대상자의 식사 시간은 ‘규칙적이다(58.7%)’가 ‘불규칙적이다(41.3%)’보다 더 많았다. 거주 형태별 식사 시간은 규칙적으로 식사하는 대상자는 기숙사군(82.5%)이 많았고, 자가군(50.5%)과 자취군(47.5%)은 비슷하였다($p<0.001$). 전체 대상자의 과식 빈도는 거주 형태에 따른 유의차가 있으며 자취군에서 자주 과식을 하는 대상자가 35.6%로 기숙사군(19.0%), 자가군(12.6%)에 비해 많았다($p<0.05$).
6. 외식 빈도는 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 있으며($p<0.01$), 하루 2회 이상 외식을 하는 대상자는

자가군(13.7%)과 자취군(13.6%)이 기숙사군(4.8%)에 비하여 많았고, 짜게 먹는 빈도 역시 거주 형태에 따라 유의적인 차이가 나타났으며($p<0.05$), ‘매우 짜게 먹는다’고 응답한 대상자는 자취군(10.3%)이 자가군(1.0%)이나 기숙사군(1.6%)에 비하여 많았다.

7. 전체 대상자의 끼니별 결식률은 38.2%, 점심 0.9%, 저녁 21.3%로 나타났다. 아침식사 빈도는 거주 형태에 따라 유의적으로 차이가 있으며, 자취군의 결식률이 54.2%로 가장 많으며, 그 다음으로는 기숙사군(36.5%), 자가군(30.1%)의 순이었다($p<0.05$).
8. 대상자의 6개월간의 식습관은 아침 주식 종류, 아침 채소 섭취 빈도, 1일 과일 섭취 빈도에서 거주 형태별로 유의적인 차이가 있었다. 아침에 밥을 섭취하는 비율은 기숙사(68.3%), 자가군(61.9%), 자취군(47.7%)의 순이었다($p<0.05$).
9. 채소를 섭취하는 빈도는 점심과 저녁은 거주 형태에 따라 차이가 없었으나, 아침 식사에서 채소를 1회 분량 이상 섭취하는 비율은 기숙사군(42.8%), 자가군(36.9%), 자취군(20.6%)의 순이었다($p<0.01$).
10. 하루에 과일을 1회 분량 이상 섭취하는 비율은 자가군(36.3%), 자취군(20.7%)의 순이었고, 기숙사군은 전혀 없었다. 기숙사군은 하루에 과일을 1회 분량 이하 섭취하는 비율이 23.8%로 나타났으며, 과일을 전혀 섭취하지 않는 경우도 76.2%로 나타났다.

이상의 연구를 종합하면 기숙사군은 규칙적으로 운동하는 대상자가 많으며 규칙적인 식사와 아침에 채소 섭취 빈도가 높아 바람직하나, 과일 섭취 빈도가 매우 낮았다. 자취군은 과식 빈도가 높으며 짜게 먹는 습관을 가진 비율이 높고 아침 결식률과 아침에 채소를 섭취하는 비율이 낮게 나타났다. 자가군은 과식율이 낮고 아침 결식률이 낮은 편이며 과일 섭취 빈도가 높은 편이어서 바람직하나, 운동 실천율이 낮고 외식 빈도가 높다.

이상에서 살펴본 바와 같이 여대생은 거주 형태에 따라 생활 습관과 식품 섭취가 다르므로 거주 형태에 따라 올바른 생활 습관, 식습관을 기르도록 영양교육을 할 필요가 있으며, 특히 자취군에 대한 체계적인 영양교육이 시급하다.

본 연구는 전북지역 A대학에 재학하는 여대생을 대상으로 조사한 결과이므로 일반화하기에는 한계점이 있으며, 앞으로 보다 많은 표본을 대상으로 연구할 필요

가 있다.

주제어 : 여자 대학생, 거주 형태, 비만, 생활 습관, 식습관

REFERENCES

- Ahn B. R. M. & Park E. S. (2009) Perception of weight control, life style, and dietary habits to the obesity index of female college students. *Korean Association of Human Ecology*, 18(1), 167-179
- Bae Y. J., Lee J. C., & Kim M. H. (2007) Nutritional status and dietary quality of college students by residing types in Samcheok. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 13(4), 311-330
- Choi D. H. & Park E. S. (2005) A study on the obesity incidence rate and fat intake, serum total cholesterol / triglyceride concentrations by obese index in the elementary school students. *J East Asian Soc Dietary Life* 15(1): 29-39
- Choi J. K., Shin M. K., & Seo E. S. (2009) A study on self-evaluated obesity and food habits by residence type of college students in Ik-San area. *Korean Association of Human Ecology*, 13(1), 97-109
- Choi J. Y. & Cho M. S. (2012) Investigation of dietary behaviors according to residence status and ethnicity of university students in Yanbian, China. *Korean J Food Culture*, 27(1), 38-48
- Choi K. S., Shin K. Y., Huh S. M. & Chung K. H. (2010) Comparison of nutritional and physical status according to the residential type among college women in Seoul Women's University and Sahmyook University. *Korean J Nutrition*, 43(1), 86-96
- Choi M. K., Jun Y. S., & Park M. K. (2000) A study on eating patterns and nutrition intakes of college students by residences of self-boarding and home with parents in Chungnam. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 6(1), 9-16
- Jin E. H. (2007) A study of body image perception in male and female college students. *J Korean Academy of Public Health Nursing*, 21(1), 67-74
- Jung E. H. (2005) Dietary behavior by residence types of female college students in Chungbuk area. *Korean J Community Living Sciences*, 16(4), 115-123
- Kim M. S. (2004) A study of the eating behavior of the university students by type of residence in Taebaek city. *Journal of the Korean Home Economics Education*, 42(10), 1-10
- Kim S. H. (1995) Dietary patterns of university female students in Kongju city : comparisons among subgroups divided by residence type. *Korean J Nutrition*, 28(7), 653-674
- Kim S. H. (1997) Patterns of dietary fat intake by university female students living in Kongju city : comparisons among groups divided by living arrangement. *Korean J Nutrition*, 30(3), 286-298
- Kim S. Y., Kim C. E., Oh H. J., Seo J. H. & Chung Y. J. (1999). Study on the food habits, residence type and obesity index of college students in Taejon. Research of Chungnam Univ. Human Ecology Institute, 49-76
- Lee H. C., Choi J. M., Son L. S., Song J. I, Yoon T. Y., Park S. Y. & Lew D. J. (1997) A study on the body fatness and lifestyle of university students. *Journal of the Korean Society for the Study of Obesity*, 6(2), 169-184
- Lee J. H. (2012) A study on obesity index and attributes of selecting places to eat out by food-related lifestyle types-Focusing on Pusan University students. *The Korean Journal of Culinary Research*, 18(4), 47-58
- Lee K. A., Cho E. J., & Yoon H. S. (2010) A study of consumption of convenience foods of university students by residing types in Changwon and Masan area. *J Korean Diet Assoc*, 16(3), 279-290
- Lee Y. N. & Choi H. M. (1994) A study of body mass index and food habits in college students. *Korean Food Culture*, 9, 1-10

- Lee Y. S., Jung K. Y., & Kim S. M. (2006) The dietary behavior, nutrition intake status and INQ of college women residing in the Daegu area. *J East Soc Dietary Life*, 16(1), 65-76
- Ministry of Education, Science and Technology, Korean Educational Development Institute(2012) Annual Statistics on Korean Education 2012.
- Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Diseases Control & Prevention(2011) 「Korea Health Statistics 2011 : Korea National Health and Nutrition Examination Survey(KNHANES V-2)
- Park E. H., Jung H. K., & Kim Y. A. (2009) Dietary behavior of university students in Incheon area according to the residence types. *J East Asian Dietary Life*, 19(6), 909-920
- Park J. H., Jung J. H., & Kim H. S. (2011) Study on dietary habits of college women according to the residence type in Seoul. *J Korean Diet Assoc*, 17(4), 335-348
- Rhyu M., Lee S. H., Seo H. G. & Park H. S (2003) A survey on perception of obesity in general population. *J Korean Acad Fam Med*, 24, 265-270
- Ryu H. K., & Contento I. R. (2011) A study on body image perception and eating disorders by birth-place and the length of residence in USA in Korean American college students. *Korean J Community Nutr*, 16(1), 113-125
- Shi M. D., Kim D. Y., & Kim J. W. (2012) A study on eating habits, exercise habits and body perception according to body mass index among Chinese international students in Korea. *Journal of Leisure & Wellness*, 3(1), 31-42
- Suh J. E. (2001) Effect of obese index, body weight satisfaction, and eating disorder on body weight control and nutrient intake in male and female high school students. Education Master Thesis in Wonkwang University
- Yang J & Sohn J(2009) Nutritional status and dietary quality by residing types in college students. *Korean Association of Human Ecology*, 18(4), 959-970

접 수 일: 2013. 01. 22
수정완료일: 2013. 02. 28
게재확정일: 2013. 02. 28

