



대전지역 일부 남자 대학생의 군복무 경험이 바른식생활에 관한 인지도 및 실천에 미치는 영향

Effect of Military Service Experience of Male University Students in Daejeon Area on Recognition and Practice of Good Dietary Behaviors

임소빈 · 유경혜 · 이선영*

충남대학교 교육대학원 졸업 · 대전보건대학교 식품영양학과 교수 · 충남대학교 식품영양학과 교수

Lim, Sobin¹⁾ · Yu, Kyounghe · Ly, Sun Yung*¹⁾

Department of Food Science and Nutrition, Chungnam National University¹⁾

Department. of Food and Nutrition, Deajeon Health Institute of Technology

Abstract

The purpose of this study was to investigate the awareness and practice of good dietary behavior (environment, health, gratitude) and the relationship with military service experience. This survey was conducted on 250 male university students in the Daejeon area. The questionnaire was developed based on a guideline for adults to practice a good dietary lifestyle. The results are as follow. The military service finished group (MSF) comprised 109 (43.6%) persons, military service not served group (MSN) comprised 141 (56.4%) persons. The scores of awareness and practice of good dietary behavior in the MSF group were higher than those in the MSN group. The mean score of awareness for good dietary behavior was 3.68 ± 1.29 points and the score for the MSF group was higher than that of MSN group ($p < .05$). The average score of practicing good dietary behavior was 3.17 ± 0.41 points. The sub-items in which the MSF group's score was higher than that of the MSN group were 'using a private cup' ($p < .001$), 'do not use disposable products' ($p < .01$) and 'package the leftovers' ($p < .001$) in 'eco-friendly dietary behavior', 'dine together' ($p < .01$) 'happily dine' ($p < .001$), and 'rice-based diet' in 'healthy Korean style eating practice' and 'cooking together' ($p < .01$) and 'participating in food production' ($p < .01$), 'sharing food with neighbors' ($p < .05$) in 'eating behavior of appreciation and consideration'. There was a significant correlation ($p < .05$) between the awareness and practice of good dietary behavior ($p < .05$). In particular, the awareness showed a significant correlation with the 'eating behavior of appreciation and consideration' ($p < .01$).

KeyWords: Military service, Good dietary behaviors, Recognition, Practice

I. 서론

식습관은 어린 시절부터 서서히 만들어지며 일상생활 속에서 가족, 사회, 지역과 문화의 영향을 받아서 형성된다. 현대 사회에서 유행하는 질환의 상당부분은 잘못된

* Corresponding author: Ly, Sun Yung
Tel: +82-42-821-6838, Fax: +82-42-821-8968
E-mail: sunly@cnu.ac.kr

된 식습관과 관련이 있다. 국내 연구에서는 만성퇴행성 질환의 주된 위험요인이 영양과잉, 불규칙한 식사, 동물성 지방, 맵고 짠 음식의 과다한 섭취 등과 같은 식습관 요인들이라고 보고하였으며 식생활을 포함하여 바람직하지 않은 생활습관에 기인하는 성인병은 국민건강에 주요한 문제라고 지적하였다(Kant et al., 1995; 윤미정, 김영미, 2018; 하경호 외, 2016).

대한민국에서 국민 식생활교육의 청사진으로 활용하고자 하여 2010년에 제시한 ‘바른식생활’이란 ‘식품의 생산에서 소비까지 전 과정에서 에너지와 자원의 사용을 줄이고, 영양학적으로 우수한 한국형 식생활을 실천하며, 다양한 식생활 체험을 바탕으로 자연과 타인에 대한 배려와 감사를 실천하는 식생활’로 정의된다(기획재정부, 2010). 이후 2015년부터 시작된 제2차 식생활교육 기본계획에서는 ‘녹색식생활’ 대신 ‘바른식생활’로 명명하게 되었다. 한국형 바른식생활의 핵심가치는 물질적인 풍요를 넘어 정신적인 풍요를 추구하고, 자신 이외의 것들에 대한 배려를 기반으로 한 균형 잡힌 삶을 사는 것으로서 궁극적인 핵심가치는 ‘환경’, ‘건강’, ‘배려’의 세 가지로 정의된다고 하였다(기획재정부, 2010). 바른식생활 실태조사에 대한 선행연구(바른식생활정보 114, 2015)에서는 연령의 증가에 따라 실천 점수가 유의하게 증가하여 젊은 세대의 교육이 더 필요함을 강조하였다. 또한 남자의 평균 점수보다 여자의 평균점수가 높아 여자의 경우 유의적으로 높은 성취도를 보였다고 하였다. 그러면서 특히 수명이 짧은 남자의 경우 식생활 지식을 습득하고 생활의 실천을 높여야 할 것이라고 주장하였다.

남자 대학생에게 있어 군 복무 경험은 하나의 발달과업으로써, 또는 생활사건으로서 젊은이들의 인생에 상당한 영향을 끼치고 있으며, 특히 대학생 시기는 심리적·사회적 특성에서의 발달적 변화가 무엇보다도 급속하게 그리고 중요하게 나타나는 시기라고 할 수 있다(서봉연, 황상민, 1993). 이주영(1999)은 군 복무 여부가 남자 대학생의 식생활에 미치는 영향 연구에서 군대를 다녀온 이후 간식과 편식, 음주량이 줄어 규칙적인 군대생활이 식습관에 긍정적인 역할을 하였고 아침 결식율과 규칙적인 식사에도 영향을 미친다고 하였다. 군복무 기간에는 규칙적인 집단생활을 하게 되므로 장기간 생활 속에서 식습관 교정이 이루어질 수 있으므로 군 복무 여부에 따라 건강한 식생활에 대한 경험이 달라지고 제대 후의 식생활에 관한 인지도와 실천 정도가 달라질 수 있을 것으로 사료된다.

특히 바른식생활은 환경과 문화, 영양 모두를 포괄하는

개념으로 단순한 식생활 이상의 생활전반, 전통문화, 환경보호 등의 많은 면들을 사고하게 한다. 군 복무 기간 동안 남자 대학생들은 심리·사회적인 면이 발달하는 추이를 보이므로 군복무 경험이 식습관 개선, 특히 바른식생활 실천에 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대하여 이를 검증해 보고자 하였다. 그러므로 본 연구에서 남자 대학생은 군복무경험 유무에 따라 두 군으로 나누고 바른식생활에 관한 인지도와 실천도에 차이가 있는지를 분석하고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구에서는 군복무 경험에 따른 바른식생활에 관한 인지도 및 실천 정도를 알아보기 위하여 설문지를 개발하였다. 1차 개발한 설문지를 50명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며 문제점을 보완하여 최종 설문지를 완성하였다. 대전소재 대학교 도서관과 학생회관 등에서 연구자와 훈련된 보조 연구원 3명이 설문조사를 진행하였다. 회수된 280부 중 응답에 불성실하거나 분석에 쓸 수 없는 30부를 제외한 250부를 최종자료로 사용하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 조사에 사용된 설문지는 대전 지역 일부 남자대학생의 군복무 경험에 따른 바른식생활에 관한 인지도 및 실천도를 알아보기 위해 선행연구들(송은자, 2010; 김연아, 2010)의 설문지를 참고하여 본 연구의 방향에 맞게 수정하여 사용하였다. 조사 도구의 내용은, 일반사항 5 문항, 바른식생활에 관한 인지도 5 문항, 환경 친화적인 식생활 실천도 8 문항, 건강한 한국형 식생활 실천도 10 문항과 다양한 식품섭취 실천도의 5 문항, 감사하고 배려하는 식생활 실천도 7 문항으로 구성하였다.

일반사항으로는 군복무 경험 여부, 연령, 거주 형태, 경제 상황, 전공으로 구성된 총 5 문항으로 구성하였다. 바른식생활에 관한 인지도는 일반 영양지식과 바른식생활에 관한 내용으로 2자 택일형(alternative-response type)문항의 형태로 개발하였다. 바른식생활 실천도를 조사하기 위해 선정한 문항은 총 25 문항이었으며 평가척도는 리커트 5점 척도법을 사용하였다. 환경 친화적인 식생활 실천도

조사를 위한 설문 항목으로는 친환경 농산물 소비에 관한 문항 2개, 일회용품 사용 및 음식물 쓰레기에 관한 문항 3개, 근거리 농산물 소비에 관한 문항 3개로 구성하였다. 건강한 한국형 식생활의 실천도 조사를 위한 설문 항목으로는 골고루 알맞게 식사하기에 관한 문항 4개, 밥 중심의 전통 식생활에 관한 문항 4개, 함께 하는 식생활에 관한 문항 2개로 구성하였다. 이 중에 ‘다양한 식품섭취 실천도’ 문항은, 채소섭취, 과일 섭취, 육류 섭취, 생선 섭취, 유제품 섭취로 세분화하여 조사하였다. ‘감사하고 배려하는 식생활 실천도’의 조사를 위한 설문 항목으로는 다양한 식생활 체험에 관한 문항 4개, ‘음식은 소중하게 생산자에게는 감사하게’에 관한 문항 3개로 구성하였다.

3. 자료의 처리 및 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 통계 프로그램을 이용하여 입력하고 분석하였다. 바른식생활 실천도 조사를 위한 설문항목 간의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient를 산출하여 평가하였다. 연구대상자들의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 표시하였다. 군 복무 경험에 따른 바른식생활 인지도 및 실천도의 차이는 독립표본 t-test로 분석하였다. 인지도와 실천도간의 상관관계 및 연령과 인지도 및 실천도의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 검증하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 고찰

1. 바른 식생활 실천도 조사를 위한 설문항목 간 신뢰도

바른식생활에 관한 인지도 및 실천도를 측정하는 연구는 문항이 많지 않아 핵심가치인 환경, 건강, 배려에 대한 이

해와 실천여부를 측정하기 위하여 선행연구 중 영양지식, 식생활 지침에 관한 인지도 및 활용도 등을 조사한 연구 논문들의 설문항목들을 도입하여 바른식생활에 관한 인지도와 실천도를 측정할 수 있는 도구를 개발하고자 하였다. 연구 초기에 개발한 항목은 각 영역 별로 10개 항목씩 총 30개 문항이었으나 문항간 일치도를 측정된 결과 환경 친화적인 식생활 실천 문항에서 2개 문항, 배려하는 식생활 실천도에서 3개 문항이 적합하지 않아 제외하고 총 25개 문항에 대해 연구결과를 분석하고자 하였다. 문항 간 신뢰도 측정 값은 <표 1>과 같다.

2. 조사대상자의 일반적 특성

연구대상자들의 일반적인 특성은 <표 2>와 같다. 군복무 경험이 있는 남학생은 109명(43.6%)이었고 군복무 경험이 없는 남학생은 141명(56.4%)으로 군복무 경험이 없는 남학생들의 수가 다소 많았다. 연구대상자들의 평균 연령은 23.26±2.72세였으며 군복무 경험이 있는 남학생들은 평균이 25.48±4.52세, 군복무 경험이 없는 남학생들은 평균 21.04±0.92세(46.4%)로 군복무 경험이 있는 남학생들의 연령이 유의하게 높았다. 이는 군복무집단에 복학한 학생들의 수가 많기 때문이다. 연구대상자의 거주 형태는 자택이 123명(48.8%), 친척집 및 하숙이 16명(6.4%), 자취가 60명(24.0%), 기숙사가 51명(20.4%)으로 자택 거주자가 가장 많았으며 그 다음은 자취 및 기숙사에 거주하는 학생들이었다. 연구대상자들의 월 평균 용돈은 10만원 미만이 19명(7.6%)으로 가장 적었고 21만원~30만원 사이가 106명(42.4%)으로 가장 많았다. 연구대상자의 전공 중에서는 공학이 120명(48%)로 가장 많았고 인문계열이 61명(24.4%), 자연계열이 51명(20.4%)로 비슷하였으며 기타 전공은 18명(7.2%)였다. 연구대상자들 중 공학을 전공하는 학생들이 가장 많았던 이유는 공대의 남학생 비율이 높았기 때문으로 볼 수 있다.

<표 1> 바른식생활 실천도 설문항목의 신뢰도 분석 결과

	세부영역	문항수	Cronbach'a
바른식생활 실천도	환경	8	0.677
	건강	10	0.717
	배려	8	0.718
총합	-	26	0.809

〈표 2〉 연구대상자의 일반적인 특성

변 수	구 분	명(%)
군복무경험부	유	109(43.6)
	무	141(56.4)
	계	250(100.0)
연령	군복무한 남학생	25.48±4.52세
	군복무경험이 없는 남학생	21.04±0.92세
	계	23.26±2.72세
거주형태	자택	123(48.8)
	친척집/하숙	16(6.4)
	자취	60(24.0)
	기숙사	51(20.4)
	계	250(100.0)
용돈	10만원 이하	19(7.6)
	11만원~20만원	44(17.6)
	21만원~30만원	106(42.4)
	31만원~40만원	48(19.2)
	41만원 이상	33(13.2)
	계	250(100.0)
전공	인문계열	61(24.2)
	자연계열	51(20.4)
	공학계열	120(48.0)
	기타	18(7.20)
	계	250(100.0)

3. 군 복무 경험 여부에 따른 바른식생활 인지도 및 실천도

1) 군 복무 경험 여부에 따른 바른식생활 인지도

군 복무 경험에 여부에 따른 남자 대학생의 바른식생활 인지도를 알아본 결과는 <표 3>과 같다. 연구대상자들의 인지도는 5점 만점에 3.68±1.29점으로 ‘보통’보다 약간 높은 인지도를 보였다. 직접적인 비교는 어렵지만 가장 유사한 연령대를 대상으로 바른식생활에 관한 인지도를 조사한 연구로는 인천지역의 고등학생을 대상으로 조사한 연구가 있으며 이 논문에서는 고등학생들의 바른식생활 인지도는 5점 만점에 3.99±0.54점으로 보고하고 있다(박소현 외, 2015). 한편, 바른식생활에 관한 이해가 높을 것으로 추정되는 주부들을 대상으로 바른식생활 지침의 중

요소에 대한 인식을 조사한 연구결과에서는 훨씬 높은 점수를 나타내어 경험의 폭과 체험의 기회에 따라 인식도가 달라질 수 있음을 알 수 있다(하태정, 박동연, 2014).

본 연구에서 군복무경험에 따른 차이를 살펴보았을 때 군복무 경험이 있는 남학생들의 인지도는 평균 3.88±1.14점으로 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균 점수 (3.53±1.38점)보다 유의하게 높았다($p<0.05$). 즉, 바른식생활에 관한 인지도는 군에 다녀 온 학생들에서 더 높은 것을 확인할 수 있었다.

2) 군 복무 경험 여부에 따른 바른식생활 실천도

군 복무경험 여부에 따른 바른식생활 실천도의 차이를 알아보기 위해 바른식생활의 3대 핵심가치인 ‘환경’, ‘건강’, ‘배려’의 실천도를 분석한 결과는 <표 4>과 같다. 연

〈표 3〉 군복무 경험 여부에 따른 바른식생활 인지도

집단	인원수(명)	인지도(점)	t 값
군복무집단	109	3.88±1.14	2.718*
미복무집단	141	3.53±1.38	
계	250	3.68±1.29	-

* p < .05

구대상자들의 바른식생활 실천도는 3.17±0.41점으로 실천도는 ‘보통’ 수준에 머물렀으며 인지도에 비하여 실천도가 떨어지는 결과를 보여주었다. 세 가지 핵심가치 중 실천도 점수가 가장 높았던 핵심가치는 ‘건강’이었고 실천도 점수가 가장 낮았던 핵심가치는 ‘배려’이었다. 초등학생을 대상으로 바른식생활 교육의 평가요인을 개발하고자 한 선행연구에서도 바른식생활의 실천도는 세 가지 핵심가치 중 ‘배려’의 영역에서 가장 낮게 나와 본 연구에서와 유사한 결과를 보여주었다(유경혜 외, 2017).

바른식생활에 관한 모든 핵심가치의 실천도에서 군복무 경험이 있는 남학생들이 경험이 없는 학생들에 비하여 유의하게 높았다. ‘환경 친화적 바른식생활’의 실천도는 군복무 경험이 있는 남학생들에서 3.28±0.47점으로 군복무 경험이 없는 남학생들의 2.99±0.60점에 비하여 높았으며(p<.001) ‘건강한 한국 식생활’의 실천도는 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균이 3.43±0.39점이었고 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균은 3.27±0.48점으로 유의하게 낮았다(p<.001). ‘감사하고 배려하는 식생활’의 실천도 역

시 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균 3.18±0.50점에 비해 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균(2.93±0.69점)이 낮았다(p<.01). 바른식생활 실천도의 총점은 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균이 3.30±0.33점으로 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균 3.07±0.43점에 비하여 유의하게 높았다(p<.001). 연구결과, 바른식생활 인지도에 이어 모든 핵심가치의 실천도 역시 군복무 경험이 있는 남학생들이 우수한 것으로 나타났다. 군 생활 경험이 인간상에 어떻게 영향을 미치는지를 연구한 최병호(2002)의 연구에서는 군 복무 경험이 자립심, 솔선수범, 타인배려, 공동체 공헌, 자연보호개발, 정보 활용, 역사의식의 형성에 기여한다고 하였으며, 군생활 경험은 국가공동체 의식을 강화하고, 사회적 적응능력을 길러주며, 자아정체성 확립에 기여하고, 환경적응력을 배양시킨다고 하였다. 바른식생활은 건강한 식생활만이 아닌 환경과 사회, 문화 및 역사와 합일하는 식생활을 요구하고 있다. 군에서의 식생활은 일반 대학생들의 식생활에 비하여 보다 건강 지향적이고 실천적일 수 있으며 이러한 생활에서 2년 이상 훈련된 남자

〈표 4〉 군복무 경험 여부에 따른 바른식생활 실천도

	핵심가치	집단	인원수(명)	실천도(점)	t 값
바른식생활 실천도	환경	군복무 유경험자	109	3.30±0.33	4.560***
		군복무 무경험자	141	3.07±0.43	
	소계	-	250	3.12±0.57	-
	건강	군복무 유경험자	109	3.28±0.47	4.075***
		군복무 무경험자	141	2.99±0.60	
	소계	-	250	3.34±0.45	-
배려	군복무 유경험자	109	3.43±0.39	2.794**	
	군복무 무경험자	141	3.27±0.48		
소계	-	250	3.04±0.62	-	
총점	군복무 유경험자	109	3.18±0.50	3.093**	
	군복무 무경험자	141	2.93±0.69		
계	-	250	3.17±0.41	-	

** p < .01, *** p < .001

대학생들의 식생활이 보다 바람직하게 나타나는 것은 예측된 일로 볼 수 있다. 전반적으로 군복무는 국민의 생활 습관에 좋은 영향을 줄 수 있을 것으로 사료되며 따라서 군에서의 올바른 식생활 교육은 성인의 건강과 환경, 배려하는 바른식생활 습관의 형성에 매우 큰 영향력을 나타낼 수 있는 요인으로 보인다.

3) 군 복무경험 여부에 따른 세부항목별 바른식생활 실천도

(1) 환경친화적인 바른식생활 실천도

환경 친화적인 바른식생활 실천도를 알아보기 위해 조사한 8개의 세부항목에 대하여 비교 분석한 결과는 <표 5>에 제시하였다. 총 8개 항목 중 ‘개인 컵을 사용해서 종이컵 사용 줄이기’는 군복무 경험이 있는 남학생들의 실천도 점수가 3.54±0.88점으로 군복무 경험이 없는 남학생들의 2.78±1.21점에 비하여 상당히 높았고(p<.001), ‘일회용품이나 과대 포장된 식품 구매 안하기’ 항목에서는 군

복무 경험이 있는 남학생들의 평균이 3.21±0.90점, 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균이 2.80±1.05점(p<.01), ‘알맞게 주문하고 남은 음식은 포장해 가기’에서 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균은 3.18±0.91점, 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균은 2.70±1.09점(p<.001), ‘우리 고장 농산물 이용하기’에서 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균은 3.92±0.83점, 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균은 3.53±0.99점(p<.01)으로 세 항목 모두 군복무 경험이 있는 남학생들에서 실천도가 높았다. 그러나 나머지 4개 항목에서는 두 군 간의 유의한 차이를 볼 수 없었다. 이 항목들은 ‘친환경 인증표시 고려하기’와 ‘유기가공식품표시를 고려하기’ 등 식품 표시와 관련한 사항들과 ‘동네 시장, 농수산물 시장 등 직거래 장터에서 구매하기’, ‘원산지 표시를 확인하기’ 등으로 식품구매와 관련한 항목이었다. 즉, 이러한 항목들은 연구대상자들이 조리를 하기 위하여 직접 식품을 구매할 가능성이 낮은 남자대학생들이었고 식사준비를 담당해야하는 자취생들의 비율도

<표 5> 세부항목별 환경친화적인 바른식생활 실천도

분항	집단	인원(명)	실천도(점)	t 값
친환경 인증표시 고려하기	군복무 유경험자	109	2.89±0.96	0.863
	군복무 무경험자	141	2.81±0.98	
유기가공식품표시를 고려하기	군복무 유경험자	109	2.90±0.93	1.054
	군복무 무경험자	141	2.74±1.03	
개인 컵 사용/종이컵 사용 줄이기	군복무 유경험자	109	3.54±0.88	4.561***
	군복무 무경험자	141	2.78±1.21	
일회용품이나 과대 포장된 식품 구매 안하기	군복무 유경험자	109	3.21±0.90	2.870**
	군복무 무경험자	141	2.80±1.05	
알맞게 주문하고 남은 음식은 포장해 가기	군복무 유경험자	109	3.18±0.91	4.047***
	군복무 무경험자	141	2.70±1.09	
동네 시장, 농수산물 시장 등 직거래 장터에서 구매하기	군복무 유경험자	109	2.94±0.97	1.094
	군복무 무경험자	141	2.82±1.08	
원산지 표시 확인하기	군복무 유경험자	109	3.51±1.10	0.327
	군복무 무경험자	141	3.40±1.09	
우리 고장 농산물 이용하기	군복무 유경험자	109	3.92±0.83	2.938**
	군복무 무경험자	141	3.53±0.99	
계	군복무 유경험자	109	3.30±0.33	4.560***
	군복무 무경험자	141	3.07±0.43	

** p < .01, *** p < .001

25%미만으로 군복무 여부와 무관하게 유의미한 차이를 보이지 않은 것으로 추측된다. 인천의 고등학생을 대상으로 조사한 연구는 바른식생활에 관한 실천도를 조사한 연구로서 본 연구 결과와 직접 비교하기가 어렵지만 ‘일회용품 사용하기’에 관한 실천도는 3.16 ± 1.03 점으로 본 연구의 군복무 경험이 없는 남학생들에 비하여 높게, 그러나 군복무 경험이 있는 남학생들에 비하여 낮게 나타났다(박소현 외, 2015). 주부들은 환경친화적인 바른식생활의 실천도에서 남자 대학생들과 다르게 ‘필요한 만큼 구입’하고 ‘외식 시 알맞게 주문하기’ 등은 4점 이상으로 잘 실천하는 반면, ‘외식 시 남은 음식 가져 가기’ 등에서는 가장 저조한 것으로 나타났다(하태정, 박동연, 2014). 이러한 일련의 연구결과들은 바른식생활에 대한 인지도와 마찬가지로 체험과 실습 등의 교육기회가 상당히 중요할 수 있음을 인식하게 하므로 남학생들이나 남자들을 대상으로 하는 환경친화적인 바른식생활과 관련한 조리교육이나 식료품 구매 실습 등의 교육이 필요함을 알 수 있다. 다행히 최근 농림축산식품부의 식생활교육지원법에 의거하여 군대나 대학교양과정 등 각 단체를 중심으로 식생활교육이

이루어지고 있다.

(2) 건강한 한국형 바른식생활 실천도

건강한 한국형 식생활 실천도란 전통식생활 실천과 균형잡힌 영양소 섭취, 가족이 함께 하는 식생활 등을 어느 정도 실천하고 있는지를 평가하는 항목이다. 세부항목 10개에 대하여 연구대상자들의 상황을 살펴보기 위해 분석한 결과는 <표 6>에 제시하였다. 총 10 문항 중 ‘밥 중심의 한식 먹기’와 ‘가족 및 친구와 함께 식사하기’, ‘행복한 마음으로 식사하기’가 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. ‘밥 중심의 한식 먹기’는 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균이 3.83 ± 0.83 점으로 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균(3.52 ± 0.80 점)에 비하여 높았고($p < .01$), ‘함께 식사하기’ 항목에서는 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균이 4.04 ± 1.05 점으로 군복무 경험이 있는 남학생들 평균(3.66 ± 1.06 점)에 비하여 유의하게 높았다($p < .01$). ‘행복하게 식사하기’ 항목도 군복무 경험이 있는 남학생들에서는 평균 4.21 ± 0.70 점이었고 군복무 경험이 없는 남학생들에서는 평균 3.69 ± 0.91 점으로 유의한 차이가 있었다

<표 6> 세부항목별 건강한 한국형 바른식생활 실천도

문항	집단	인원(명)	실천도(점)	t 값
규칙적으로 식사하기	군복무 유경험자	109	3.53 ± 0.89	1.592
	군복무 무경험자	141	3.31 ± 1.20	
다양하게 식사하기	군복무 유경험자	109	3.32 ± 0.542	1.693
	군복무 무경험자	141	3.20 ± 0.595	
지방 섭취 줄이기	군복무 유경험자	109	2.59 ± 0.98	0.119
	군복무 무경험자	141	2.60 ± 1.06	
건강 체중 유지하기	군복무 유경험자	109	3.68 ± 0.94	0.677
	군복무 무경험자	141	3.60 ± 0.97	
밥 중심의 한식 먹기	군복무 유경험자	109	3.83 ± 0.83	3.037**
	군복무 무경험자	141	3.52 ± 0.80	
잡곡밥을 주로 먹기	군복무 유경험자	109	3.19 ± 0.96	0.724
	군복무 무경험자	141	3.10 ± 1.04	
나트륨 섭취 줄이기	군복무 유경험자	109	3.19 ± 0.99	0.627
	군복무 무경험자	141	3.11 ± 1.13	
제철 음식 즐기기	군복무 유경험자	109	3.24 ± 1.07	0.597
	군복무 무경험자	141	3.32 ± 1.05	
가족 혹은 친구와 함께 식사하기	군복무 유경험자	109	4.04 ± 1.05	2.795**
	군복무 무경험자	141	3.66 ± 1.06	
행복한 마음으로 식사하기	군복무 유경험자	109	4.21 ± 0.70	4.947***
	군복무 무경험자	141	3.69 ± 0.91	
계	군복무 유경험자	109	3.28 ± 0.47	4.075***
	군복무 무경험자	141	2.99 ± 0.60	

** $p < .01$, *** $p < .001$

($p < .001$). 그러나 다른 항목들에서는 두 군간의 유의한 차이를 볼 수 없었다. 최근 들어 학동기, 청소년들의 ‘고식(孤食)’이 증가하는 문제는 일본에서부터 큰 사회문제가 되고 있다. 어린 시절부터 혼자 식사하는 습관은 식생활을 좋지 않은 방향으로 이끌어 육체 뿐 아니라 정신적인 건강문제를 야기할 수 있다고 보고되어 있다(Adachi, 2000). 이러한 경향은 한국에서도 나타나고 있어(성순정, 권순자, 2010)에 의하면 초등학생의 11%가 주 3회 이상 혼자 식사한다고 하였다. 성인이 되어 사회생활을 하게 되면서 고식의 경향이 줄어들 것으로 사료되나 어린 시절의 고식 경험은 ‘가족과 함께 하는 식사’에 대한 필요성이나 긍정적인 효과에 대한 가치를 인식하지 못하여 추후 가정을 이루었을 때 가족이나 자녀의 식습관에도 바람직하지 않은 영향을 미칠 수 있다. 따라서 군 복무를 통하여 함께 식사하기를 실천하게 되는 기회는 개인의 식습관 교정에 효과적이고 개인의 생각을 바꿀 수 있는 계기가 되고 있으므로 바람직한 현상이라 할 수 있다. 그 외에 군복무 덕분에 한식에 대한 선호도와 식사시간의 즐거움이 증가하는 것도 긍정적인 결과로 볼 수 있다. 건강한 식생활과 전통 한식에 대한 선호도의 증가는 나이가 들어감에 따라 증가하게 되어있지만 대체로 식습관이 좋지 않은 청년기부터 식습관 교정을 수행할 수 있는 계기가 마련되는 것은 필요한 일이다.

건강한 한국형 식생활을 실천하고 있는지 파악하기 위한 하위 항목으로 ‘다양한 식품섭취 실천도’의 세부 내용을 파악하고자 5개 식품군에 대하여 조사하였으며 군복무 경험과의 관계를 <표 7>에 제시하였다. 채소, 과일, 육류, 어류, 유제품을 매일 섭취하는지에 대한 총 5 문항 중

군복무 여부에 따라 유의미한 차이를 보인 항목은 ‘매일 유제품 먹기’였다. ‘매일 유제품 먹기’ 항목에 대해 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균은 3.66 ± 0.98 점으로 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균 3.19 ± 1.11 점에 비해 높았다($p < .01$). 일반적 사항에 대한 설문에서 군복무가 영향을 준 식생활에 대해 설문한 질적 문항을 분석한 결과, 군복무 중 ‘우유를 잘 먹게 되었다’는 응답이 총 142개 중 11개 정도로 나타났던 것도 같은 맥락으로 해석된다. 한국인의 우유섭취량은 1990년대에 비하여 증가하고 있는 추세이나 유아, 학동기에는 많이 섭취하다가 점차 줄어들어 19세 이상 성인의 경우는 한국인 섭취기준의 50%에 불과한 상황이다(권세혁, 이정숙, 2017). 2016년 국민건강통계 보고서에 의하면(질병관리본부, 2017) 남자의 에너지 대비 우유군 섭취량($36.3g/1000kcal$)이 여자($47.1g/1000kcal$)보다 낮게 나타나 군복무 경험 후 증가하는 우유 섭취량은 긍정적인 결과라고 볼 수 있다. 대학생들의 우유 및 유제품 섭취실태에 관한 연구(정인경, 권성욱, 2002)에서도 우유 섭취 빈도는 여학생이 더 높게 나타났지만, 남자 대학생들은 우유를 음료수 대응으로, 여자들은 한 끼 식사로 섭취한다고 하였다. 또 남자 대학생의 성인을 위한 식생활 지침 실천정도에 대한 연구(정희정, 장경자, 2006)에서는 ‘채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자’는 항목의 실천도가 다른 항목에 비해 낮게 나타나서, 국민건강영양조사의 결과와 같은 현상을 보였다. 국내 학교영양사들을 대상으로 우유급식 현황을 조사한 연구에 의하면, 초등학교에서 중고등학교로 진급할수록 학교우유급식 참여율이 낮아지고 있는 실정이다(이영은 외, 2015). 한편, 중고등학생들을 대상으로 학교우유급식이 우유소비를 증가시키기

<표 7> 다양한 식품섭취 실천도

문항	집단	인원(명)	실천도(점)	t 값
매일 채소 섭취하기	군복무 유경험자	109	3.94 ± 0.75	0.090
	군복무 무경험자	141	3.94 ± 0.76	
매일 과일 섭취하기	군복무 유경험자	109	2.95 ± 0.97	0.517
	군복무 무경험자	141	2.89 ± 1.06	
매일 육류 섭취하기	군복무 유경험자	109	3.62 ± 0.85	0.002
	군복무 무경험자	141	3.62 ± 0.86	
매일 어류 섭취하기	군복무 유경험자	109	2.45 ± 0.87	0.667
	군복무 무경험자	141	2.38 ± 0.85	
매일 유제품 섭취하기	군복무 유경험자	109	3.66 ± 0.98	3.472**
	군복무 무경험자	141	3.19 ± 1.11	

** $p < .01$

위해 효과적인 수단인지를 밝히고자한 연구에서는 학교우유급식이 단순히 가정에서의 우유소비를 대체하는 수단이나 아니라 우유소비에 대한 건전한 식습관을 형성하게 하여 우유급식을 받는 학생들의 우유소비량이 더 많았으므로(장종근 외, 2007) 급식을 통한 우유 공급의 중요성을 강조하고 있다. 따라서 우유 및 유제품 섭취량이 군급식을 통하여 다시 증가할 수 있는 가능성이 있으며 아울러 군에서의 식생활 교육의 중요성이 강조되어야 할 이유로 볼 수 있다.

(3) 감사하고 배려하는 식생활 실천도

감사하고 배려하는 식생활 실천도 중 세부항목 7개의 개별적인 상황을 살펴보기 위하여 분석한 결과를 <표 8>에 제시하였다. 총 7 문항 중 ‘함께 요리하기’와 ‘먹을거리 생산 현장에 참여하기’, ‘어려운 이웃과 음식 나누기’ 항목에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. ‘함께 요리하기’는 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균이 3.37±1.04점, 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균이 2.96±1.10점으로($p<.01$), ‘먹을거리 생산 현장에 참여하기’에서는 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균이 3.11±1.15점, 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균이 2.67±1.30점으로($p<.01$) 군복무 경험이 있는 남학생들에서 유의하게 높았다. 또한 ‘어려운 이웃과 음식 나누기’는 군복무 경험이 있는 남학생들이 3.25±0.96점, 군복무 경험이 없는 남학생들의 평균이 2.93±1.10점으로($p<.05$) 모든 항목에서 군

복무 경험이 있는 남학생들의 실천도가 높았다. 두 군 간에 차이가 없었던 ‘전통 식문화에 참여하기’, ‘전통 조리법의 비법 알기’, ‘먹을 채소를 직접 기르기’, ‘먹을거리 생산 및 가공 과정 알기’ 등의 항목들은 식품 조리 및 생산과 관련된 항목으로 직접 식품을 구매하고 조리하는 경우가 적은 남자 대학생들에게는 큰 의의가 없었기에 유의미한 차이를 보이지 않았을 것이라고 추측된다. 군 복무 경험은 인간상, 정치 참여, 세계관 심지어 임금 결정까지도 영향력을 발휘한다(최병호, 2002; 유연웅, 2012). 감사하고 배려하는 식생활은 대상자가 사회와 문화에 관심과 애정을 갖는 것을 요구하고 있다. 군 복무 경험이 인간상에 미치는 영향을 연구한 최병호(2002)는 군 복무 경험은 솔선수범, 타인배려, 공동체 공헌에 기여 한다고 하여 본 연구에서 군복무 경험이 있는 남학생들이 ‘어려운 이웃과 음식 나누기’나 ‘먹거리 생산현장에 참여하기’ 등의 항목에서 높은 점수를 보인 것과 일치하는 결과라 볼 수 있다.

4. 바른식생활 인지도와 실천도 세부항목 간의 상관관계

바른식생활 인지도와 바른식생활 실천도간의 상관관계를 분석한 결과는 <표 9>에 제시하였다. 바른식생활 인지도와 전반적인 바른식생활 실천도 간에는 유의한 양의 상관성을 보여 주었다($p<.05$). 그러나 바른식생활 실천도 세부 항목 분석에서는 인지도와 환경 친화적 식생활 실천도

<표 8> 감사하고 배려하는 식생활 실천도

문항	집단	인원(명)	실천도(점)	t 값
함께 요리하기	군복무 유경험자	109	3.37±1.04	2.927**
	군복무 무경험자	141	2.96±1.10	
전통식문화에 참여하기	군복무 유경험자	109	2.76±1.08	1.089
	군복무 무경험자	141	2.61±1.09	
전통조리법의 비법 알기	군복무 유경험자	109	2.13±1.01	0.118
	군복무 무경험자	141	2.11±0.97	
먹을 채소를 직접 기르기	군복무 유경험자	109	3.05±1.05	0.022
	군복무 무경험자	141	3.04±1.30	
먹을거리 생산 현장에서 일해 보기	군복무 유경험자	109	3.11±1.15	2.758**
	군복무 무경험자	141	2.67±1.30	
먹을거리 생산 및 가공 과정 알기	군복무 유경험자	109	3.66±0.87	1.293
	군복무 무경험자	141	3.50±1.08	
어려운 이웃과 음식 나누기	군복무 유경험자	109	3.25±0.96	2.387*
	군복무 무경험자	141	2.93±1.10	
계	군복무 유경험자	109	3.43±0.39	2.794**
	군복무 무경험자	141	3.27±0.48	

* $p < .05$, ** $p < .01$

〈표 9〉 바른식생활 인지도와 실천도 간의 상관관계

		실천도 전반	실천도		
			환경	건강	배려
인지도		0.135*	0.044	0.077	0.177**
실천도	환경	-	-	0.381**	0.284**
	건강	-	-	-	0.346**
	배려	-	-	-	-

* p < .05, ** p < .01

나 건강한 한국형 식생활 실천도와는 유의한 상관관계를 보이지 않았고 감사하고 배려하는 식생활만 유의한 양의 상관성을 보여 주었다. 또한 환경 친화적 식생활은 건강한 한국형 식생활 및 감사하고 배려하는 식생활과 양의 상관관계를 보여(p<.01) 환경 친화적인 식생활 실천도가 높은 남학생은 건강한 한국형 식생활 실천도와 감사하고 배려하는 식생활 실천도도 높은 것으로 풀이되었다. 전반적으로 감사하고 배려하는 식생활 실천도는 모든 항목과 유의한 상관관계를 보여(p<.01) ‘감사와 배려의 마음 가짐’은 바른식생활 교육에서 매우 의미있는 요소이며 이 부분의 교육이 강조되어야 할 것으로 사료된다. 군복무 경험을 가진 학생들이 바른식생활 실천도가 높은 이유로는 바른식생활이 단순히 영양적으로 완전한 식생활만이 아닌 사회, 문화, 역사적으로 합일된 식생활이기 때문으로 볼 수 있다. 선행연구에 의하면 군복무 경험은 사회성, 정치 참여, 역사의식, 조직 및 리더십 역량 등에 영향을 미친다고 하였다(Wansink et al., 2008; 정용석, 김태현, 2016; 윤진, 김도환, 1995).

IV. 요약 및 결론

본 연구는 대전지역 남자 대학생을 대상으로 군 복무 경험 여부에 따라 바른식생활 인지도 및 실천도에 차이가 있는지를 살펴보고자 설문조사한 결과이다. 설문 항목은 바른식생활의 3대 핵심가치인 환경, 건강, 배려의 항목들에 대하여 개발하였다. 군복무 경험이 있는 남학생들은 109명, 군복무 경험이 없는 남학생들은 141명이었으며 군복무 경험이 있는 남학생들의 평균 연령은 높았다. 연구대상자들의 바른식생활 인지도의 평균은 3.68±1.29점이었고, 군복무 경험이 있는 남학생들의 인지도가 높았다(p<.05). 바른식생활 실천도의 전체 평균은 3.17±0.41점이었고, 환경

친화적 식생활 실천도 평균은 3.12±0.57점, 건강한 한국형 식생활 실천도 평균은 3.34±0.45점, 감사하고 배려하는 식생활 평균은 3.04±0.62점이었었다. 환경 친화적인 식생활 실천도를 조사한 세부항목 8 문항 중 ‘개인 컵 사용하기’(p<.001)와 ‘일회용품 사용 안하기’(p<.01), ‘알맞게 주문하고 남은 음식은 포장해 가기’(p<.001)의 3 문항에서 군복무 경험이 있는 남학생들에서 모두 높게 나타났다. 건강한 한국형 식생활 실천도를 조사한 총 10 세부항목 중 ‘밥 중심의 한식 먹기’(p<.01)와 ‘함께 식사하기’(p<.01), ‘행복하게 식사하기’(p<.001)의 3 문항에서 군복무 경험이 있는 남학생들에서 높게 나타났다. 감사하고 배려하는 식생활 실천도에서는 총 7 문항 중 ‘함께 요리하기’(p<.01)와 ‘먹을거리 생산 현장에 참여하기’(p<.01), ‘어려운 이웃과 음식 나누기’(p<.05)의 3 문항에서 군복무 경험이 있는 남학생들에서 높게 조사되었다. 바른식생활 인지도 및 실천도는 유의한 상관관계를 보였다. ‘감사하고 배려하는 식생활’의 실천도는 인지도 및 다른 세부 항목의 실천도와 모두 유의한 상관관계를 보였다(p<.01).

본 연구는 조사대상이 대전지역 남자 대학생들로 한정되어 있어 우리나라 전체 남자 대학生の 현황으로 일반화 시키기에는 한계가 있으며 연령 등 군복무 요인에 따라 변화하는 종속변수의 영향력을 충분히 통제할 수 없었다는 제한점이 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구의 결과는 군복무 경험이 바른식생활 인지도 및 실천도에 긍정적인 영향을 보여 군복무에 따른 긍정적인 효과를 보여주는 결과라 할 수 있다. 연구대상자들의 바른식생활 인지도와 실천도는 유의한 양의 상관관계를 보여주었으며 특히 배려하는 식생활 실천도에 더 크게 영향을 주었다. 그러므로 앞으로 군에서 바른식생활에 관한 교육을 실시하고 실천하게 된다면 청년기 식습관을 바람직하게 가져갈 수 있는 좋은 계기가 될 수 있을 것으로 생각된다.

주제어: 군복무 경험, 바른식생활, 인지도, 실천도

REFERENCES

- 권세혁, 이정숙(2017). 제 5기, 6기 국민건강영양조사 자료를 활용하여 성인의 우유 섭취와 만성질환 유병률 사이의 관련성 연구. *Journal of Nutrition and Health, 50(2)*, 158-170.
- 기획재정부, 교육과학기술부, 행정안전부, 문화체육관광부, 농림수산물식품부, 보건복지부, 환경부, 여성가족부, 농촌진흥청(2010). *2010-2014 식생활교육 기본계획*. 대전:기획재정부, 교육과학기술부, 행정안전부, 문화체육관광부, 농림수산물식품부, 보건복지부, 환경부, 여성가족부, 농촌진흥청.
- 김연아(2010). 남도전통음식의 세계화에 대한 광주지역 일부 대학생의 식생활 및 인지도 조사. 조선대학교 석사학위논문.
- 노혜림, 김희경, 박승희, 양지연, 이우재, 전지혜, 조민경, 심은정(2015). 군 복무 후 복학생들의 대학생활 적응 경험에 대한 혼합적 연구: 학업, 대인관계, 진로를 중심으로. *상담학연구, 16(4)*, 621-642.
- 바른식생활정보 114(2015). <http://www.greentable.or.kr/>에서 인출.
- 박소현, 손은주, 장경자(2015). 인천지역 고등학생의 녹색식생활 인지와 저탄소 녹색생활 실천이 건강관련 식습관에 미치는 영향. *동아시아식생활학회지, 25(6)*, 952- 962.
- 서봉연, 황상민(1993). 서울대생의 심리사회 성숙성에 관한 연구. *학생연구, 28(1)*, 1-31.
- 성순정, 권순자(2010). 혼자 또는 온 가족이 함께 하는 식사형태가 아동의 정신적, 신체적 건강에 관한 자각증상에 미치는 영향: 대전지역 일부 초등학생을 중심으로. *대한지역사회영양학회지, 15(2)*, 206-226.
- 송은자(2010). 고교생의 체형만족도와 영양지식이 체형관련행동, 식태도(식행동)에 미치는 영향. 목포대학교 석사학위논문.
- 유경혜, 박미화, 이선영(2017). 초등학생을 위한 녹색식생활 교육의 평가요인 개발과 교육 효과 평가. *한국생활과학회지, 26(2)*, 101-108.
- 유연웅(2012). 병사들의 군생활 만족에 미치는 영향요인 연구. *국군사회복지학, 5(2)*, 5-30.
- 윤미정, 김영미(2018). 한국인의 성별에 따른 나트륨 섭취태도 및 식행동과 대사증후군과의 관련성. *한국과학예술융합학회, 36*, 183-197.
- 이영은, 송예은, 전민선(2015). 우리나라 학교우유급식 관리현황 및 영양사들의 인식 조사. *대한영양사협회 학술지, 21(4)*, 291-307.
- 이주영(1999). 군복무 여부가 남자대학생의 식생활에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 질병관리본부(2017). *2016 국민건강통계 I*. 오송: 복지부.
- 장종근, 조웅제, 오승용, 김은미(2007). Tobit 모형을 이용한 중고등학교 우유급식이 우유소비에 미치는 효과 분석. *한국식생활문화학회지, 22(4)*, 498-502.
- 정용석, 김태현(2016). 군복무 경험의 효과에 관한 연구: 군복무 경험 특성이 역량 발전에 미치는 영향. *공사논문집, 67(2)*, 75-105.
- 정인경, 권성욱(2003). 전국 초·중·고등학생의 학교우유급식 실태 조사. *한국지역사회생활과학회지, 14(2)*, 71-81.
- 정희정, 장경자(2006). 식생활 실천 지침에 따른 남자 대학생의 체성분 분석. *동아시아식생활학회지, 16(3)*, 261-271.
- 최병호(2002). 군 생활에서의 교육적 경험이 인간상 형성에 미치는 영향 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 하경호, 정효지, 송윤주(2016). 한국인의 당류 섭취현황과 만성질환에 미치는 영향. *식품과학과 산업, 49(3)*, 2-11.
- 하태정, 박동연(2014). 울산지역 주부의 녹색식생활지침에 대한 인식 및 실천. *한국지역사회생활과학회지, 25(4)*, 533-548.
- Adachi, M. (2000). *알고 계십니까, 아이들의 식탁 - 식생활에서 몸과 마음이 보인다*. 모수미, 권순자, 이경신(2000). 서울: 교문사.
- Kant, A. K., Schatzkin, A., & Ziegler, R. G. (1995). Dietary diversity and subsequent cause-specific mortality in the NHANES I epidemiologic follow-up study. *Journal of the American College of Nutrition, 14(3)*, 233-238.
- Wansink, B. Payne, C. R. & Van Ittersum, K. (2008). Profiling the heroic leader: Empirical lessons from combat-decorated veterans of World War II. *The Leadership Quarterly, 19(5)*, 547-555.

Received 13 June 2019;

1st Received 17 August 2019;

2st Received 06 September 2019;

Accepted 13 October 2019