

## 모델전공여대생과 일반여대생의 영양지식 및 식습관 비교

### Comparison of Nutrition Knowledge and Food Habits Between Model Major and Female Students

박순희\* · 태보라

동덕여자대학교 모델과 부교수\* · 동덕여자대학교 방송연예과 조교수

Park, Sunhee\* · Tae, Bora

Department of Model Major, Dongduk Women's University

Department of Broadcasting & Entertainment, Dongduk Women's University

#### Abstract

This study involved a total of 275 students of model major female students (n=151) and general female students (n=124), attending D Women's University in Seoul, to examine their nutritional knowledge and eating habits. The average height and weight of model major female students showed 174.23 cm, 53.37 kg while the average height and weight of general female students was 162.83 cm and 51.73 kg. The study results are as follow. First, eating habits were slightly better for model major female students. However, both groups showed higher rates of eating habits which must be improved (model students=45.7%, general students=63.7%) than good eating habits (model students=8.6%, general students=2.4%) ( $\chi^2=10.948^{**}$ ). Second, there was no significant difference between the two groups in nutrition knowledge ( $\chi^2=1.774$ ). Third, the difference in nutrition practice showed higher rates of model major female students in terms of interest in nutrition information ( $\chi^2=10.906^*$ ) and nutrition information practice ( $\chi^2=9.899^*$ ). In conclusion, general female students' eating habits must be urgently improved through this study. Also, it is thought that various education initiatives regarding nutrition knowledge to raise awareness of eating habits are needed including practical improvement programs of eating habits and consolidation of theoretical education to improve eating habits and nutrition knowledge. In particular, it is believed that consolidation of nutrition knowledge education and regular evaluation, which are related to questions with a percentage of correct answers, are needed. Additionally, this paper proposes to develop more objective and systematized nutrition knowledge and measuring tools for eating habits, and empirical research targeting more diverse majors as well.

**Keywords:** Model major female students, General female students, Nutrition knowledge, Eating habits

#### I. 서론

대학생 시절의 식습관 및 영양 상태는 이후 성인기, 노년기 건강에 직접적인 영향을 미칠 수 있으며 질병

예측인자로 작용하기도 한다(최미자, 이영순, 2014). 건강한 식습관 중 하나인 규칙적인 아침식사는 비만과도 직접적인 관련이 있는데(Barton et al., 2005), 여대생 67.5%가 아침결식을 한다는 보고(이미숙, 곽충실, 2006)

본 논문은 2018년도 동덕여자대학교의 연구비 지원을 받아 작성된 것임.

\* Corresponding author: Park, Sunhee

Tel: +82-10-8763-6342, Fax: +82-02-741-0783

E-mail: psh4171@dongduk.ac.kr

© 2020, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

를 통해 여대생의 건강상태를 간접적으로 유추해 볼 수도 있다. 특히 여대생들은 외모나 체형에 대한 높은 관심으로 인해 식사 섭취량 감소나 불규칙한 식습관을 가질 우려가 크다(이승희, 장남수, 2007). 식생활 문화 변화 속에서 여대생들의 식습관 보고는 영양과잉, 영양부족, 건강상 위해 요소 등을 파악할 수 있기에 최근의 여대생 식습관 보고는 필요하다.

최근에는 다양한 방송매체를 통한 패션모델의 활동이 많아지면서 마른 몸매를 선호하는 여대생들이 증가하였다(유영준, 2007; 정은아, 손승영, 2010). 패션모델은 패션쇼, 패션화보, 의상 카탈로그 등으로 패션상품을 홍보하는 주체로서 현시대의 이상적 신체미를 대표하고 있다(양의식, 양혜술, 2008). 이런 패션모델들의 신체적 특성을 살펴보면 일반인 평균수치에 비해 큰 신장과 적은 체중을 갖고 있으며, 세계보건기구(WHO)의 저체중 기준치에도 미치지 못하는 경우가 절반을 넘는다(Morris et al., 1988). 이런 마른 몸매를 선호하는 패션모델과 일반 여대생의 체형 인식 변화는 영양 불균형 내지는 건강하지 못한 식습관 형성에 영향을 미칠 것으로 우려된다. 따라서 직업의 특성상 타 집단과는 다르게 체형관리에 각별한 주의를 기울여야 하는 패션모델의 영양지식과 식습관이 마른 체형을 선호하며 패션모델을 선망하는 일반 여대생들의 영양지식 및 식습관과 어떠한 차이와 공통점이 있는지 알아보고, 개선해야 할 부분에 대해 고찰하는 것은 큰 의미가 있을 것이다.

영양지식과 식습관에 관한 선행 연구를 살펴보면 좌혜진, 채인숙(2008)은 영양지식과 식이태도가 유의한 상관관계를 갖는다고 보았으며, 식이태도에 긍정적 영향을 미치는 영양지식 교육의 실질적인 필요성을 제기하였다. 또한 강현주, 변기원(2010)은 영양지식의 증가를 통해 식습관의 바람직한 변화가 나타난다고 보았다. 반면, 김혜경 외(2012)은 영양지식과 식습관에는 유의미한 차이가 없다고 보았으며, 김미자 외(2013)도 영양지식과 식습관은 상관관계가 없다고 하였다. 이와 같이 영양지식 및 식습관에 관련한 기존 연구들의 결과로 상반된 의견들이 다양하게 제시되고 있는 실정하기에 여대생을 대상으로 한 이 연구의 결과가 식습관과 영양지식 관련 연구에 새로운 근거 자료로서 활용되는 데 의의를 두고자 한다.

이 연구는 젊은 여성들의 선망이 되고 있으며 조화로운 신체미를 가졌다고 알려져 있는(Byrd-Bredbenner et al., 2005) 모델전공여대생들의 식습관과 영양지식을 고찰하여 다양한 시사점을 제공하고자 한다. 더불어 일반 여대생들과의 식습관 및 영양지식 비교를 통해 성인기 초기(young

adult)를 지내고 있는 여대생들의 식습관 및 영양지식 교육에 활용될 기초자료를 마련하고자 한다. 이와 같은 연구목적에 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 제시하였다. 첫째, 모델전공여대생과 일반여대생의 식습관은 어떠한 차이가 있는가? 둘째, 모델전공여대생과 일반여대생의 영양지식은 어떠한 차이가 있는가? 셋째, 모델전공여대생과 일반여대생의 영양지식 활용에는 어떠한 차이가 있는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 절차

이 연구는 2019년 1월 ~ 2019년 6월까지 6개월간에 걸쳐 오프라인 설문조사 형태로 이루어졌으며, 연구대상은 서울 소재 D여대 모델전공여대생 151명과 일반여대생 124명, 총 275명이다. 설문조사는 연구자와 보조 조사원이 직접 실시하였고, 설문지 작성은 연구자의 충분한 설명 이후 대상자가 읽고 직접 작성하는 자기평가기입법(self administration method)을 사용하였다. 설문지는 누락되거나 부실 기재된 경우가 없었으며 전량 회수되었다. 연구대상자의 일반적 특성은 키, 몸무게, 평균수면시간으로 구성하였으며 다음 <표 1>과 같다.

### 2. 조사 도구

#### 1) 식습관

식습관 행태를 알아보기 위해서 국내 보건소에서 활용된 바 있는 최혜미(2006), 원서진(2010)의 선행연구를 참고하여 식습관 설문지를 구성하였다. 식습관 행태 항목은 규칙적인 식생활, 균형잡힌 식생활, 식생활 건강 3가지로 구분하였다. 규칙적인 식생활의 주요문항으로는 ‘하루에 세 끼 식사를 한다’, ‘아침식사를 한다’가 있으며, 1주일 기준으로 5-7회, 3-4회, 0-2회로 구분하여 각각 5, 3, 1점으로 처리하였다. 또 다른 문항으로 ‘정해진 시간에 식사를 한다’, ‘여유 있게 천천히 식사를 한다’, ‘과식을 하지 않는다’가 있으며, 1일 기준으로 3회, 2회, 1회, 0회로 구분하여 각각 5, 3, 1, 0점으로 처리하였다. 균형잡힌 식생활의 주요문항으로는 ‘곡류음식을 매끼 먹는다’, ‘매끼 골고루 식사한다(곡류+육류+채소류)’ 등이 있으며 식생활과 건강의 주요문항으로는 ‘싱겁게 먹는다’, ‘과음 및 잦은 음주는 피한다’가 있다. 균형잡힌 식생활과 식생활 건강은 ‘그렇다’,

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성

(N=275)

	변인	모델(n=151)	일반(n=124)
키	160 이하	0.0	52(41.9)
	161-170	20(13.2)	64(51.6)
	171-180	126(83.4)	8(6.5)
	180 이상	5(3.3)	0.0
	평균	174.23	162.83
몸무게	45 이하	5(3.3)	22(17.7)
	46-50	39(25.8)	31(25.0)
	51-55	60(39.7)	39(31.5)
	56-60	36(23.8)	28(22.6)
	61 이상	11(7.3)	4(3.2)
	평균	53.37	51.73
평균수면시간	4시간 미만	4(2.6)	9(7.3)
	4-6 시간	52(34.4)	59(47.6)
	6-8 시간	83(55.0)	43(34.7)
	8시간 이상	12(7.9)	13(10.5)

‘아니오’로 구분하여 각각 5점, 0점으로 처리하였다.

2) 영양지식 및 영양정보

영양지식 정도 및 영양정보 활용 상태를 알아보기 위해 최은영(2004), 원서진(2010)의 선행연구를 참고하여 설문지를 구성하였다. 영양지식 주요문항으로 ‘지방은 단백질과 같은 열량을 낸다’, ‘고단백질 식품은 신장에 부담을 준다’ 등이 있으며 총 25문항으로 구성하였다. 각 문항에 정답은 5점으로, 오답은 0점으로 처리하였다. 영양정보 활용은 총 6문항으로 구성하였고, ‘어느 경로를 통해 영양정보를 얻습니까?’, ‘영양정보를 식생활에 활용하십니까?’ 등이 있다.

3. 자료처리

연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 하였으며, 모델전공여대생과 일반여대생의 식습관과 영양지식 및 활용상태를 비교하기 위하여 빈도분석, 교차분석,  $\chi^2$ 검증을 실시하였다.

III. 결과 및 논의

1. 모델전공여대생과 일반여대생의 식습관 차이

모델전공여대생과 일반여대생의 식습관 차이를 분석한 결과는 <표 2>, <표 3>과 같다. 우선 <표 2>는 식습관을 점수화하여 개선필수(0~30점), 보통(40~69), 양호(70점 이상) 등으로 구분하여 분석한 결과이다. 구체적으로 모델전공여대생은 양호 상태가 8.6%, 보통이 45.7%, 개선필수가 45.7%로 나타났고, 일반여대생은 양호 상태가 2.4%, 보통이 33.9%, 개선필수가 63.7%로 나타났다.  $\chi^2$ 검증에서는 모델전공여대생과 일반여대생 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=10.948^{**}$ ). 구체적으로 식습관 양호 상태는 모델전공여대생(n=13, 8.6%)이 일반여대생(n=3, 2.4%) 보다 더 높은 비율을 나타냈고, 개선필수 비율은 모델전공여대생(n=69, 45.7%) 보다 일반여대생(n=79, 63.7%)이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 3>은 식습관 문항에 대한 각 집단 간의 차이를 분석한 결과이다. 구체적인 내용은 다음과 같다. 1주일 기준으로 하루 세 끼 식사 여부 중 5-7회는 모델전공여대생(n=29, 19.2%)이 일반여대생(n=17, 13.7%) 보다 더 높은 비율을 나타냈다( $\chi^2=7.676^*$ ). 아침식사 여부 중 5-7회는 모델전공여대생(n=37, 13.5%)이 일반여대생(n=17, 6.2%) 보다 더 높은 비율로 나타났다( $\chi^2=10.693^*$ ). 기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는 여부에서는 모델전공여대생(n=47, 31.1%) 보다 일반여대생(n=63, 50.8%)이 더 높은 비율로 먹는 것으로 나타났고( $\chi^2=10.988^{***}$ ), 꾸준한 우유

〈표 2〉 모델전공여대생과 일반여대생의 식습관 점수별 차이

N(%)

항목	전공		전체	$\chi^2(p)$
	모델(n=151)	일반(n=124)		
개선필수	69(45.7)	79(63.7)	148(53.8)	10.948** (.004)
보통	69(45.7)	42(33.9)	111(40.4)	
양호	13(8.6)	3(2.4)	16(5.8)	
전체	151(100)	124(100)	257(100)	-

\*\* $p < 0.01$ 

섭취 비율은 모델전공여대생(n=31, 20.5%)이 일반여대생(n=15, 12.1%) 보다 높았다( $\chi^2=3.896^*$ ). 과일 채거 먹는 비율에서도 모델전공여대생(n=62, 41.1%)이 일반여대생(n=29, 23.4%) 보다 더 높게 나타났다( $\chi^2=9.604^{**}$ ). 가공식품 피하기 비율에서는 모델전공여대생(n=45, 29.8%)이 일반여대생(n=22, 17.7%) 보다 높았으며( $\chi^2=5.373^*$ ), 싱겁게 먹는 것에서는 모델전공여대생(n=51, 33.8%)이 일반여대생(n=23, 18.5%) 보다 높은 비율을 나타냈다( $\chi^2=8.026^{**}$ ), 동물성 기름 섭취 피하기에 있어서는 모델전공여대생(n=62, 41.1%)이 일반여대생(n=37, 29.8%) 보다 높은 비율을 보였다( $\chi^2=3.841^*$ ). 외식 자주 앓기에서는 모델전공여대생(n=71, 47.0%)이 일반여대생(n=41, 33.1%) 보다 높았고( $\chi^2=5.493^*$ ), 과음 안하기에서는 모델전공여대생(n=119, 77.8%)이 일반전공자(n=78, 62.9%) 보다 높게 나타났다( $\chi^2=8.477^{**}$ ). 꾸준한 운동 여부에 있어서는 모델전공여대생(n=52, 34.4%)이 일반여대생(n=16, 12.9%) 보다 높게 나타났으며( $\chi^2=16.963^{***}$ ), 영양지식 활용 여부는 모델전공여대생(n=60, 39.7%)이 일반여대생(n=25, 20.2%) 보다 더 높은 비율로 나타났다( $\chi^2=12.215^{***}$ ).

모델전공여대생은 패션컬렉션, 소셜 미디어, 패션 매거진 같은 패션현장의 잠재적 주요 구성원이다(김선영, 2017). 패션분야와 같은 유사 현장에서는 다양한 내외적 요인들이 좀 더 매력적인 모델을 활용하는 것이 일반적이다(이지현, 이동일, 2008). 이러한 외부 환경을 인지한 패션현장의 잠재적 구성원인 모델전공여대생이 일반여대생에 비해 좀 더 긍정적인 식습관을 유지해 자신의 가치를 만들어 가고자 했던 의지가 이러한 연구결과로 이어진 것으로 사료된다. 식습관을 묻는 대부분의 문항에서 모델전공여대생이 상대적으로 좀 더 긍정적인 식습관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 일반여대생의 식습관 개선필수 비율이 무려 60% 이상이라는 결과는 매스 미디어의 영

향으로 외모를 중시하고, 아름다움의 기준이 마른체형으로 인식되어 체중이 정상임에도 불구하고 무리하게 체중감량을 하거나 체중조절을 하는 행태가 연구결과로 나타난 것으로 판단된다(박수정, 손정락, 2002; 신경옥외, 2015; 이호성, 소영호, 2005).

더불어 모델전공여대생 역시 개선필수 상태가 절반에 가까웠다는 결과는 식습관 개선 교육 내지는 당사자들의 인식전환이 요구되고, 부모의 관리에서 벗어나 성인에 접어든 여대생들은 외모와 체형에 관심이 높고 자유로워진 시간으로 인해 과식과 편식으로 식습관 행태가 우려스럽다는 것을 알 수 있는 부분이다(한채정, 2015). 이제 갓 청소년기에서 성인기로 넘어간 대학 시절은 균형 잡힌 식습관으로 인한 영양섭취가 매우 중요할 뿐만 아니라 성년기의 중기와 후기 식습관에도 큰 영향을 미친다. 나아가 이 시기에 형성된 잘못된 식습관은 식이와 관련한 만성질환뿐만 아니라 정신질환에도 부정적인 영향을 미치기 때문에 이 시기의 바르지 못한 식습관은 추후 큰 문제를 야기할 수 있다(이정희 외 2001; Winkleby & Cubin, 2004). 무리한 다이어트 위험에 노출되어 있는 잠재적 패션모델 집단인 모델전공여대생 그룹보다 일반여대생 그룹에서 개선필수 비율이 상당히 높게 나온 것은 오히려 일반여대생이 건강한 식습관 교육의 사각지대에 놓여있음을 유추해 볼 수 있는 부분으로 이 연구의 의미 있는 결과 중 하나이다.

## 2. 모델전공여대생과 일반여대생간의 영양지식 차이

모델전공여대생과 일반여대생의 영양지식 차이를 분석한 결과는 <표 4>, <표 5>와 같다. 우선 <표 4>는 영양지식을 묻는 문항에 대한 정답과 오답을 점수화하여 총점을 하, 중, 상으로 나누어 분석한 결과이다. 하(50점 미만), 중(50~74점), 상(75점 이상)으로 구분하여 분석하였다. 그 결

〈표 3〉 모델전공여대생과 일반여대생의 식습관 문항별 차이

N(%)

변인		전공		전체	χ <sup>2</sup> (p)	
		모델(n=151)	일반(n=124)			
규칙적인 식생활	하루 세끼 식사	0-2회(1점)	71(47.0)	79(63.7)	150(54.5)	7.676* (.02)
		3-4회(3점)	51(33.8)	28(22.6)	79(28.7)	
		5-7회(5점)	29(19.2)	17(13.7)	46(16.7)	
	아침 식사	0-2회(1점)	73(48.3)	84(67.7)	157(57.1)	10.693* (.005)
		3-4회(3점)	41(27.2)	23(18.5)	64(23.3)	
		5-7회(5점)	37(13.5)	17(6.2)	54(19.6)	
	정해진 식사시간	1회(1점)	76(27.6)	62(22.5)	138(50.2)	.447 (.800)
		2회(3점)	57(37.7)	44(35.5)	101(36.7)	
		3회(5점)	18(11.9)	18(14.5)	36(13.1)	
	여유있는 식사	1회(1점)	57(37.7)	56(45.2)	113(41.1)	2.143 (.343)
		2회(3점)	58(38.4)	46(37.1)	104(37.8)	
		3회(5점)	36(23.8)	22(17.7)	58(21.1)	
	과식 삼가기	1회(1점)	53(35.1)	46(37.1)	99(36.0)	.121 (.941)
		2회(3점)	67(44.4)	53(42.7)	120(43.6)	
		3회(5점)	31(20.5)	25(20.2)	56(20.4)	
균형 잡힌 식생활	매끼 곡류음식 먹기	아니다(0점)	52(34.4)	39(31.5)	91(33.1)	.274 (.601)
		그렇다(5점)	99(65.6)	85(68.5)	184(66.9)	
	매끼 육류반찬 먹기	아니다(0점)	87(57.6)	76(61.3)	163(59.3)	.381 (.537)
		그렇다(5점)	64(42.4)	48(38.7)	112(40.7)	
	매끼 채소반찬 먹기	아니다(0점)	105(69.5)	84(67.7)	189(68.7)	.102 (.749)
		그렇다(5점)	46(30.5)	40(32.3)	86(31.3)	
	기름에 조리한 음식먹기	아니다(0점)	104(68.9)	61(49.2)	165(60.0)	10.988*** (.001)
		그렇다(5점)	47(31.1)	63(50.8)	110(40.0)	
	꾸준한 우유섭취	아니다(0점)	120(79.5)	109(87.9)	229(83.3)	3.896* (.049)
		그렇다(5점)	31(20.5)	15(12.1)	46(16.7)	
	과일 채거먹기	아니다(0점)	89(58.9)	95(76.6)	184(66.9)	9.604** (.002)
		그렇다(5점)	62(41.1)	29(23.4)	91(33.1)	
	매끼 골고루 식사하기	아니다(0점)	108(71.5)	94(75.8)	202(73.5)	.641 (.423)
		그렇다(5점)	43(28.5)	30(24.2)	73(26.5)	
	식생활과 건강	가공식품 피하기	아니다(0점)	106(70.2)	102(82.3)	208(75.6)
그렇다(5점)			45(29.8)	22(17.7)	67(24.4)	
단 음식 피하기		아니다(0점)	96(63.6)	81(65.3)	177(64.4)	.091 (.763)
		그렇다(5점)	55(36.4)	43(34.7)	98(35.6)	
싱겁게 먹기		아니다(0점)	100(66.2)	101(81.5)	201(73.1)	8.026** (.005)
		그렇다(5점)	51(33.8)	23(18.5)	74(26.9)	
동물성 기름 피하기		아니다(0점)	89(58.9)	87(31.6)	176(64.0)	3.841* (.05)
		그렇다(5점)	62(41.1)	37(29.8)	99(36.0)	
외식 자주 하지 않기		아니다(0점)	80(53.0)	83(66.9)	163(59.3)	5.493* (.019)
		그렇다(5점)	71(47.0)	41(33.1)	112(40.7)	
과음 피하기		아니다(0점)	32(21.2)	46(37.1)	78(28.4)	8.477** (.004)
		그렇다(5점)	119(78.8)	78(62.9)	197(71.6)	
꾸준한 운동		아니다(0점)	99(65.6)	108(87.1)	207(75.3)	16.963*** (.000)
		그렇다(5점)	52(34.4)	16(12.9)	68(24.7)	
영양지식 활용하기		아니다(0점)	91(60.3)	99(79.8)	190(69.1)	12.215*** (.000)
	그렇다(5점)	60(39.7)	25(20.2)	85(30.9)		

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

〈표 4〉 모델전공여대생과 일반여대생간의 영양지식 차이

N(%)

항목	전공		전체	$\chi^2(p)$
	모델(n=151)	일반(n=124)		
하	19(12.6)	10(8.1)	29(10.5)	1.774 (.412)
중	104(68.9)	93(75.0)	197(71.6)	
상	28(18.5)	21(16.9)	49(17.8)	
전체	151(100)	124(100)	275(100)	-

과 모델전공여대생과 일반여대생간에 유의한 차이는 없었다( $\chi^2=1.774$ ). <표 5>는 모델전공여대생과 일반여대생간의 영양지식 문항 간 정답률 차이를 분석한 결과이다. <표 5>에 따르면 문항7, ‘고단백질 식품은 신장에 부담을 준다(맞음)’ 문항13, ‘기름진 식품은 콜레스테롤 수치가 높다(틀림)’, 문항14, ‘비만인 사람은 동물성 지방보다 식물성 지방을 섭취하는 것이 좋다(맞음)’, 문항19, ‘철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다(맞음)’, 문항24, ‘HACCP(햇썩)은 식품안전에 관한 사후체계이다(틀림)’ 가 두 집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 정답률이 60%가 넘지 않는 영양지식 문항으로는 문항3 ‘섭취소는 몸에서 소화되지 않는다(맞음)’, 문항6 ‘단백질과 탄수화물은 같은 열량을 낸다(맞음)’, 문항7 ‘고단백 식품은 신장에 부담을 준다(맞음)’, 문항8 ‘모든 영양소를 다 포함하고 있는 완전식품은 없다(틀림)’, 문항9 ‘단백질 섭취가 부족하면 몸이 붓는다(맞음)’, 문항13 ‘기름진 식품은 콜레스테롤 수치가 높다(틀림)’ 문항17 ‘채소와 과일, 우유는 알칼리 식품이다(맞음)’, 문항 24 ‘HACCP(햇썩)은 식품안전에 관한 사후체계이다(틀림)’가 있었다.

정답률 60% 미만 문항 중 단백질 관련 문항이 3문항으로 나타났다. 단백질은 우리 신체 체조직을 구성하는 매우 중요한 성분이다. 또 당이나 지질을 대신해 에너지 공급원으로도 역할을 한다. 하지만 과도한 단백질 섭취는 신장에 부담을 주고 골다공증 위험을 증가시킨다(최지희, 김순경, 2008). 이처럼 중요한 단백질 영양소는 다른 영양소보다 섭취 시 포만감이 크고, 지방 산화까지 높여 체중관리 및 다이어트에도 효과적인 영양소이다(Hochstenbach et al., 2009). 이와 같은 단백질 기능은 다이어트에 관심이 많은 모델전공여대생 및 일반여대생들에게 단백질 관련 영양교육의 필요성을 시사한다. 가장 낮은 정답률은 모델전공여대생 22.5%, 일반여대생 13.7% 비율을 보인 ‘기름진 식품은 콜레스테롤 수치가 높다’이다. 이는 콜레스테롤에 대한

인식이 부족한 것으로 보인다. 물론 저밀도 지단백 콜레스테롤(LDL, low-density lipoprotein) 과다한 지방 섭취로 인해 생성되기도 하지만 올리브유, 참기름, 생선기름 같은 불포화지방에는 우리 몸에 좋은 고밀도 지단백 콜레스테롤(HDL, high-density lipoprotein) 형성에 긍정적인 영향을 미친다. 이러한 내용들에 비추어 볼 때 여대생들에게 콜레스테롤을 좀 더 다윈화된 개념으로 이해시킬 필요가 있다. 한편, 모델전공여대생들은 전공 특성상 평소 자신의 신체를 최상의 컨디션으로 유지해야 하고 꾸준한 다이어트를 요구 받기에(Park, 2017). 일반전공여대생 보다는 상대적으로 철분과 HACCP(햇썩) 등과 같은 영양지식을 더 많이 가지고 있는 것으로 사료된다.

### 3. 모델전공여대생과 일반여대생 간의 영양지식 활용 차이

<표 6>은 모델전공여대생과 일반여대생 간의 영양지식 활용 차이에 대한 분석결과이다. 영양정보 관심 여부와 영양정보 활용 여부에서 유의한 차이가 있었다. 영양정보 관심 여부에서는 모델전공여대생과 일반여대생 보다 더 높은 비율로 관심을 많이 가지고 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=10.906^*$ ), 영양정보 활용 여부 역시 일반여대생 보다 모델전공여대생이 더 높은 비율로 영양지식을 활용하고 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=9.899^*$ ). 이처럼 모델전공여대생들은 전공의 특성상 체중조절을 위해 적은 양의 식사를 하기 위한 거의 식사를 하더라도 영양에 대한 관심과 영양지식의 활용도가 높은 것으로 사료된다. 나이가서 잘못된 영양지식 습득과 이해는 영양밀도가 좋지 못한 식품 섭취로 연결되어 비만, 영양 불균형, 잘못된 섭식행태 등으로 연결될 수도 있기에 좀 더 다각적인 교육적 접근이 필요함을 시사하는 결과이다. 그리고 영양지식 점수가 높은 학생은 건강 뿐만 아니라 음식의 영양표시 인식에 있어서도 더 높은 관

〈표 5〉 모델전공여대생과 일반여대생간의 영양지식 문항간 정답률 차이

N(%)

영양지식 문항	전공		전체	χ <sup>2</sup> (p)
	모델(n=151)	일반(n=124)		
1.쌀밥보다 잡곡밥이 영양소 보완이 되어 좋다.	133 (88.1)	111 (89.5)	244 (88.7)	.141 (.708)
2.꿀이 설탕보다 영양적으로 우수하다.	137 (90.7)	115 (92.7)	252 (91.6)	.360 (.548)
3.섬유소는 몸에서 소화되지 않는다.	49 (32.5)	28 (22.6)	77 (28)	3.290 (.07)
4.무가당 주스는 당분이 없다.	113 (74.8)	101 (81.5)	214 (77.8)	1.727 (.189)
5.당뇨병환자는 단순당류보다 복합당류를 섭취한다.	89 (58.9)	82 (66.1)	171 (62.2)	1.496 (.221)
6.단백질과 탄수화물은 같은 열량을 낸다.	60 (39.7)	44 (35.5)	104 (37.8)	.523 (.469)
7.고단백질 식품은 신장에 부담을 준다.	73 (48.3)	83 (66.9)	156 (56.7)	9.587** (.002)
8.모든 영양소를 다 포함하고 있는 완전식품은 없다.	56 (37.1)	39 (31.5)	95 (34.5)	.956 (.328)
9.단백질 섭취가 부족하면 몸이 붓는다.	67 (44.4)	55 (44.4)	122 (44.4)	.000 (.998)
10.필요이상으로 섭취된 단백질은 체내에 저장되므로 매일 섭취하지 않아도 된다.	91 (60.3)	80 (64.5)	171 (62.2)	.523 (.469)
11.콜레스테롤은 몸에서 합성되지 않는다.	96 (63.6)	72 (58.1)	168 (61.1)	.870 (.351)
12.지방은 단백질과 같은 열량을 낸다.	113 (74.8)	88 (71.0)	201 (73.1)	.518 (.472)
13.기름진 식품은 콜레스테롤 수치가 높다.	34 (22.5)	17 (13.7)	51 (18.5)	6.650** (.01)
14.비만인 사람은 동물성 지방보다 식물성 지방을 섭취하는 것이 좋다.	116 (76.8)	106 (85.5)	222 (80.7)	3.960* (.05)
15.트랜스 지방은 혈액 내 나쁜 콜레스테롤 수치를 높일 뿐 아니라 좋은 콜레스테롤 수치를 낮춘다.	99 (65.6)	82 (66.1)	181 (65.8)	.01 (.922)
16.골다공증을 예방하기 위해서는 칼슘 뿐만 아니라 비타민D도 필요하다.	132 (87.4)	112 (90.3)	244 (88.7)	.575 (.448)
17.채소와 과일, 우유는 알칼리 식품이다.	74 (49.0)	64 (51.6)	138 (50.2)	.185 (.667)
18.과일은 많이 먹어도 살찌지 않는다.	125 (82.8)	104 (83.9)	229 (83.3)	.058 (.810)
19.철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다.	128 (84.8)	113 (91.1)	241 (87.6)	4.543* (.04)
20.비타민C는 항산화 기능을 한다.	115 (76.2)	103 (83.1)	218 (79.3)	1.976 (.160)
21.소아비만으로 인해 증가한 비만 세포 수는 살을 뺀 후에는 감소한다.	96 (63.6)	73 (58.9)	169 (61.5)	.636 (.425)
22.물도 많이 마시면 살이 찌 수 있다.	103 (68.2)	84 (67.7)	187 (68.0)	.007 (.934)
23.성인(20~29세)의 에너지 평균 필요량은 남자 2600kcal, 여자2100kcal.	109 (72.2)	100 (80.6)	209 (76.0)	2.671 (.102)
24.HACCP(햇썰)은 식품안전에 관한 사후체계이다.	62 (41.1)	33 (34.5)	95 (34.5)	6.285* (.012)
25.모유와 분유는 영양적으로 동일하다.	128 (84.8)	105 (84.7)	233 (84.7)	.000 (.983)
전체	151 (100)	124 (100)	275 (100)	-

\*p<0.05 \*\*p<0.01

〈표 6〉 모델전공여대생과 일반여대생 간의 영양지식 활용 차이

N(%)

항목	구분	모델전공	일반전공	전체	$\chi^2(p)$
영양정보 관심여부	매우관심	7(2.5)	5(1.8)	12(4.4)	10.906* (.028)
	비교적관심	53(19.3)	27(9.8)	80(29.1)	
	보통	61(22.2)	56(20.4)	117(42.5)	
	별로관심없다	25(16.6)	22(17.7)	47(17.1)	
	전혀관심없다	5(1.8)	14(5.1)	19(6.9)	
영양정보 획득경로	대중매체	121(44.0)	100(36.4)	221(80.4)	6.926 (.226)
	영양사	6(2.2)	0(0.0)	6(2.2)	
	전문서적	1(0.4)	2(0.7)	3(1.1)	
	운동트레이너	6(2.2)	3(1.1)	9(3.3)	
	영양교육과정	10(3.6)	12(4.4)	22(8.0)	
	기타	7(2.5)	7(2.5)	14(5.1)	
영양정보 만족여부	매우만족한다	8(2.9)	9(3.3)	17(6.2)	1.965 (.742)
	비교적만족	57(20.7)	40(14.5)	97(35.3)	
	보통이다	77(28.0)	68(24.7)	145(52.7)	
	별로만족못함	6(2.2)	6(2.2)	12(4.4)	
	전혀만족못함	3(1.1)	1(0.4)	4(1.5)	
영양정보 활용여부	매우자주활용	6(2.2)	7(2.5)	13(4.7)	9.899* (.042)
	비교적활용	52(18.9)	27(9.8)	79(28.7)	
	보통이다	54(19.6)	46(16.7)	100(36.4)	
	별로활용않함	36(13.1)	34(12.4)	70(25.5)	
	전혀활용않함	3(1.1)	10(3.6)	13(4.7)	
영양교육 필요성	필요하다	119(43.3)	100(36.4)	219(79.6)	.142(.707)
	필요하지않다	32(11.6)	24(8.7)	56(20.4)	
영양교육 받을 의향	있다	69(25.1)	55(20.0)	124(45.1)	.049(.824)
	없다	82(29.8)	69(25.1)	151(54.9)	
전체		151(100)	124(100)	275(100)	-

\* $p < 0.05$ 

심을 가진다고 한 류은순 외(2007)의 보고에 비추어 보았을 때 높은 영양지식 활용은 다양한 건강 요인에 영향을 미친다는 것을 유추할 수 있다.

#### IV. 요약 및 결론

이 연구는 서울 소재 D여자대학교에 재학 중인 모델전공여대생(n=151)과 일반여대생(n=124) 총 275명을 대상으로 식습관, 영양지식, 영양지식 활용을 알아보고자 실시하였다. 모델전공여대생의 평균키와 몸무게는 174.23cm, 53.37kg이며, 일반여대생의 평균키와 몸무게는 162.83cm,

51.73kg으로 나타났다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 식습관은 모델전공여대생이 조금 더 양호한 것으로 나타났다. 하지만 두 그룹 모두 양호한 식습관(모델전공여대생=8.6%, 일반여대생=2.4%) 보다 개선필수 식습관(모델전공여대생=45.7%, 일반여대생=63.7%)이 높은 것으로 나타났다( $\chi^2=10.948^{**}$ ). 둘째, 영양지식에서는 두 그룹 간에 유의한 차이는 나타나지 않았다( $\chi^2=1.774$ ). 하지만 문항 간 비교에서는 ‘고단백질 식품은 신장에 부담을 준다(맞음)’ 문항을 제외한 ‘기름진 식품은 콜레스테롤 수치가 높다(틀림)’, ‘비만인 사람은 동물성 지방보다 식물성 지방을 섭취하는 것이 좋다(맞음)’, ‘철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다(맞음)’, ‘HACCP(햇썰)은 식품안전에 관한 사후체

게이다(틀림)' 는 모델전공여대생이 더 높은 정답률을 보였다. 셋째, 영양지식 활용 차이에서는 영양정보 관심 여부, 영양정보 활용 여부에 있어서 모델전공여대생이 더 높은 비율로 나타났다.

결론적으로 이 연구를 통하여 여대생의 식습관 개선이 시급한 것으로 판단되며 식습관 개선과 영양지식 개선을 위해 실질적인 식습관 개선 프로그램 및 이론 교육 강화, 식습관 인식을 제고하기 위한 다양한 영양지식 교육 또한 필요한 것으로 사료된다. 특히 정답률이 상대적으로 매우 낮은 문항들과 관련이 있는 영양지식 교육강화 및 정기적 평가가 필요한 것으로 사료된다. 더불어 좀 더 객관적이고 체계화된 영양지식, 식습관 측정도구 개발을 제언하는 바이고, 좀 더 다양한 전공을 대상으로 하는 실증적인 연구를 제언한다.

주제어: 모델전공여대생, 일반여대생, 영양지식, 식습관

REFERENCES

강현주, 변기원(2010). 2년제 식품영양과 여대생의 전공과정 전과 이수 후 영양지식, 식태도, 식습관 변화에 대한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 15(6), 750-759.

김미자, 김기혁, 김혜영(2013). 대전지역 남녀 대학생의 영양지식, 식습관, 생활습관 비교 연구. *한국생활과학회지*, 22(6), 701-709.

김선영(2017). 현대 패션에 나타난 모델의 다양성과 가치. *한국디자인문화학회지*, 23(2), 51-65.

김혜경, 김진희, 정현경(2012). 울산지역 대학생의 성별과 체중상태에 따른 건강관련 생활습관, 영양지식, 식습관 및 혈액성분의 비교. *한국영양학회지*, 45(4), 336-346.

류은순, 배은영, 허은실, 이정혜(2007). 대도시 중, 고등학생의 패스트푸드에 대한 영양지식 및 정보 활용. *한국식품영양학회지*, 36(6), 727-734.

박수정, 손정락(2002). 인지 행동치료가 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 만족도, 자이존중감 및 우울에 미치는 효과. *한국심리학회지*, 7(3), 335-351.

박영숙, 이연화, 최경숙(1995). 대학생의 인식체형과 체격 지수에 의한 비만도의 차이 및 체중조절 태도. *한국*

*식생활문화학회지*, 10(5), 367-375.

신경옥, 최경순, 한경식, 최민석(2015). 서울지역 여자 대학생의 체질량지수에 따른 체형인식과 건강상태에 관한 연구. *동아시아식생활학회지*, 25(1), 49-63.

이미숙, 곽충실(2006). 대전지역 일부 대학생의 영양소 섭취상태, 식사의 질과 식습관에 있어서 남녀의 차이에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 11(1), 39-51.

이승희, 장남수(2007). 영양교육에 의한 체중감소군과 체중 증가군의 식습관 및 식사의 질 평가. *한국영양학회지*, 40(5), 463-474.

이지현, 이동일(2008). 상품의 패션성과 광고모델 매력도 유형의 적합성에 대한 연구. *상품학 연구*, 26(1), 93-103.

이정희, 김진숙, 이미영, 정선희, 장경자(2001). 인터넷 Web 강의를 수강하는 남녀 대학생에서의 체중조절 경험, 섭식장애 및 식이섭취 실태에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 6(4), 604-616.

이호성, 소영호(2005). 대학생들의 신체적 자기가치 인식이 다이어트 수행에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 25, 715-727.

양의식, 양혜술(2008). 패션모델의 직무분석. *한국콘텐츠학회논문지*, 8(9), 103-114.

유영준(2007). 모델 전공 여대생의 인체측정학적 특성. *한국의류산업학회지*, 9(4), 450-454.

원서진(2010). 서울지역 일부 성인의 규칙적인 운동이 식습관과 영양지식에 미치는 영향. 건국대학교 석사학위논문.

정은아, 손승영(2010). 패션모델의 노동경험 : '몸 프로젝트' 및 '프로정신'을 내세운 요구와 수용. *한국여성학*, 26(3), 1-30.

좌혜진, 채인숙(2008). 제주지역 고등학생의 체형만족도에 따른 영양지식, 식습관 및 체중조절 실태 분석. *한국식생활문화학회지*, 23(6), 820-833.

최미자, 이영순(2014). 대구지역 여대생의 식습관에 따른 영양소 섭취량과 체성분 분석. *동아시아식생활학회지*, 24(1), 42-52.

최은영(2004). 초등학교 영양교사를 위한 영양교육 프로그램 개발. 숙명여자대학교 석사학위논문.

최지희, 김순경(2008). 골밀도 분류에 의한 정상군과 골감소증군 여대생의 식사관련 요인 비교. *한국식품영양과학회지*, 37(7), 869-878.

- 최혜미(2006). *21세기 영양과 건강 이야기*. 서울: 라이프사이언스.
- 한 채정(2015). 뷰티패션전공과비전공 여대생의 식습관 관련 지식정도 및 미의식에 관한 비교연구. *동아/시아식생활과학회지*, 25(6), 970-978.
- Barton, B. A., Eldridge, A. L., Thompson, D., Affenito, S. G., Striegel-Moore RH, Franko, D. L., Albertson, A. M., & Crockett, S. J. (2005). The relationship of breakfast and cereal consumption to nutrient intake and body mass index: the national heart, lung, and blood institute growth and health study. *J AmDiet Assoc*, 105(9), 1383-1389.
- Byrd-Bredbenner, C., Murray, J., & Schlusel, Y. (2005). Temporal changes in anthropometric measurements of idealized females and young women in general. *Journal of Women & Health*, 41(2), 13-29.
- Hochstenbach, W. A., Veldhorst, M. AB., Nieuwenhuizen, A. G., Westerterp, P. M. S., & Westerterp, K. R. (2009). Comparison of 2 diets with either 25% or 10% of energy as casein on energy expenditure, substrate balance, and appetite profile. *Am J Clin Nutr*, 89(3), 831-838.
- Morris, A., Cooper, T., & Cooper, P. J. (1988). The changings shape of female fashion models. *International Journal of Eating Disorders*, 8(5), 593-596.
- Park Sun Hee. (2017). Comparison of body composition between fashion models and women in general. *The journal of Exercise Nutrition and Biochemistry*, 21(4), 050-054.ot1, 22-26.

Received 17 December 2019;

1st Received 20 February 2020;

Accepted 10 March 2020