



재한 중국인 유학생의 문화적응에 따른 스트레스와 식생활에 관한 연구

왕첩사 · 강영은 · 이심열[†]

동국대학교-서울 가정교육과

Stress and Dietary Behavior by Acculturation Level among Chinese Students Living in Korea

Jiesi Wang, Young-Eun Kang and Sim-Yeol Lee[†]

Dept. of Home Economics Education, Dongguk University, Seoul 04620, Republic of Korea

ABSTRACT

This study examined the dietary behavior and stress according to the acculturation level among Chinese students. A total of 257 Chinese students were recruited and a questionnaire-based survey was conducted. The data were analyzed using SPSS (ver.21.0). The students were classified into two groups based on the cultural adaptation score: low acculturation group (LA, n=186) and high acculturation group (HA, n=71). The mean length of residence was 19.0 months for Chinese students, and most of them immigrated to Korea to obtain their academic degrees (66.9%). The Korean speaking ability of the HA group was higher than that of the LA group ($p<0.001$). Both groups recorded the highest stress on ‘class preparation in Korean’ ($p<0.001$). ‘Not having a diverse menu in university cafeterias’ and ‘missing family and friends in their hometown’ were high stress factors in both groups. In dietary behavior, 46.7% of Chinese students skipped a meal, and the main reason for skipping a meal was ‘not having enough time’. In the food frequency questionnaire, the HA group consumed more potato ($p<0.05$), radish ($p<0.01$), chili ($p<0.01$) and grape ($p<0.05$) than the LA group. This study shows that the low acculturation group was under more stress. This stress affected the eating habits. Therefore, a nutrition education program and a guide to reasonable dietary behaviors are needed. These result can to be used to develop educational materials of desirable eating behaviors for foreign students, and improve their quality of life by identifying the stress of Chinese students.

Key words: acculturation degree, dietary behavior, stress, Chinese students

서 론

세계화 지향 정책에 의해 각 나라의 문화·경제적인 교류가 활발하게 이루어지고, 국제사회에서 한국의 위상이 신장되면서 한국 학생의 해외유학뿐 아니라, 한국으로 오는 외국인 학생의 수도 증가하고 있다(Song FF & Kim MJ 2015; Jang JS 2017). 국내에 등록된 외국인 유학생 수는 2009년 80,985명, 2014년 86,410명, 2017년 138,010명으로 점점 증가하는 추세를 보이고 있으며, 그 중에서도 중국인 유학생은 68,484명으로 전체 유학생의 49.6%로 가장 높은 비율을 차지하고 있다(Korea Immigration Service 2017).

유학생들은 고국을 떠나 다른 나라에서 생활하면서 기후, 거주환경과 같은 물리적인 변화에서부터 음식, 질병과 같은 생활적 변화, 그리고 언어, 인간관계와 같은 사회적 변화를 겪으며 새로운 환경에 적응을 하게 된다(Mallinckrodt B

& Leong FTL 1992). 유학생이 새로운 환경에 잘 적응하기 위해서는 문화의 특성을 이해함과 동시에 자국의 문화와 이질적일 수 있는 타국의 새로운 문화를 적극적으로 받아들이려는 자세가 필요하다(Papadaki A 등 2007; Song WY & Li N 2008; Ha KH 2010). 이러한 적응과정에서 언어문제, 사회적 문제들을 겪게 되는데, 이는 식사습관과 생활 스타일, 건강상태 등에 영향을 미치게 되며, 또한 일상적으로 섭취하는 음식의 종류에도 영향을 미친다(Zhang LW 2010).

유학생들은 자국의 익숙한 문화에서 다른 나라의 새로운 문화에 노출되어 적응하는 과정에서 경우에 따라서는 문화적 충격으로 인한 정신적, 육체적 스트레스를 경험하기도 한다(Holleran LK & Jung S 2005). 대부분의 유학생들은 언어의 장벽, 학비 및 생활비를 포함한 경제적 문제, 일상생활에서의 어려움 등의 유학생들의 스트레스로 인하여 우울감과 불안 등의 문제를 겪고 있다(Her ES & Park HJ 2013). 특히 식생활은 인간의 생명과 건강을 유지하는 가장 기본적인 요소이며, 가장 쉽게 접할 수 있는 요소이면서도 심리적·생리

[†] Corresponding author : Sim-Yeol Lee, Tel: +82-2-2260-3413, Fax: +82-2-2265-1170, E-mail: slee@dongguk.edu

적·사회적 요소를 충족시켜주기 때문에 유학생들이 받는 큰 스트레스 요인 중 하나로 작용하고 있다(Regev-Tobias H 등 2011). 스트레스에 직면한 사람들은 부적절한 생활습관 뿐만 아니라, 올바르지 않은 식생활을 하게 됨으로써 영양불량의 문제를 갖게 된다. 또한 유학생들은 갑자기 자유로워진 생활 형태로 인해 아침 결식, 잦은 외식 등 식생활이 불규칙할 가능성이 높으며, 이는 영양섭취 면에서 바람직하지 못한 문제를 초래할 수 있다. 따라서 이들이 새로운 환경에 성공적으로 적응하기 위해서는 올바른 식행동을 통한 충분한 영양섭취가 필수적이라고 할 수 있다(Li GT 2013). 일반적으로 유학생들은 젊기 때문에 건강문제에 크게 관심을 갖지 않고 있으며, 규칙적인 식사를 통한 균형 잡힌 영양 섭취의 중요성을 인식하지 못하는 경우가 많다(Ko MS 2007). 그러므로 유학생들의 삶의 질을 개선하기 위하여 바른 식생활을 위한 규칙적인 운동습관과 음식 선택에 대한 교육 및 정보제공이 필요할 것으로 보인다.

중국 유학생들 역시 한국에서 음식을 비롯한 여러 문화적응 스트레스를 겪게 된다. 특히 중국인 유학생들은 균형잡힌 영양섭취의 중요성을 인식하지 못하는 경우가 많았으며(Ko MS 2007), 불규칙한 식사, 결식, 외식빈도의 증가, 과음 등 식생활 관련 문제가 많은 것으로 나타났다(Zhu LL 2012; Li GT 2013). 지금까지 중국 유학생을 대상으로 한 선행연구들은 주로 식행동 및 식습관 변화(Gaowei 등 2013; Her ES & Park HJ 2013; Song FF & Kim MJ 2015; Ren L & Jang JS 2017), 식생활 실태(Li GT 2013), 문화적응 스트레스(Kim CG & Lee JS 2014), 생활적응 및 문화적응 스트레스의 영향요인(Kim HK 등 2010) 등이 대부분이며, 유학생의 문화적응과 스트레스 및 식생활과의 상호관련성에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 중국유학생들을 대상으로 문화적응정도에 따른 스트레스, 식생활 특성 등을 알아보다 이들 유학생들의 바람직한 식습관 형성을 위한 방안 모색과 적절한 유학적응을 돕는 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

연구방법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구에서는 2015년 1월에서 3월까지 서울지역에 거주하는 20대 중국인 유학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구의 목적과 취지를 상세히 설명한 후, 조사에 자발적으로 참여할 의사가 있는 유학생들에게 중국어로 작성된 설문지를 배부하였다. 설문지는 총 312부를 배부하였고, 이 가운데 총 305부(회수율 97.8%)의 설문지가 회수되었으며, 이중 답이 누락되거나 응답내용이 부실한 것을 제외한 257부

(분석률 84.2%)를 본 연구의 분석 자료로 이용하였다. 응답 대상자의 성별 구성은 남자 87명(33.9%), 여자 170명(66.1%)이었다.

2. 조사 방법 및 내용

본 연구의 설문조사는 자기 기입 방식으로 진행되었으며, 사용된 설문문항은 선행연구(Yoo SY 등 2004; Lu WF 2012; Zhu JF 2012)를 참고하여 본 연구의 목적에 맞도록 재구성하였다. 설문지는 5개의 영역으로 구성되었으며, 영역별 구성은 문화적응도 8문항, 일반적 사항 9문항, 스트레스 18문항, 생활습관 및 식생활 14문항, 식품섭취빈도 44문항으로 총 93 문항이었다. 조사대상자의 문화적응정도를 측정하는 문항은 선행연구(Song YJ 등 2004; Lu WF 2012; Zhu JF 2012)를 참고로 하였다. 한국어로 대화하는 정도, 일과 후 한국 사람과 어울리는 정도, 독서 시 한국어 사용 정도, 한국인 친구와 어울리는 정도, 한국음식 섭취 정도 등 총 8문항으로 구성되었으며, 다문항 측정도구의 신뢰도 검증을 위한 크론바하 α 값은 0.73으로 나타났다.

조사대상자들의 일반사항에 대한 문항은 성별, 연령, 소속, 거주기간 등 9문항으로 구성되었다. 중국인 유학생들의 스트레스 정도에 관한 문항은 Zhu JF(2012)의 연구를 참고로 하여 학업, 인간관계, 경제, 생활, 식생활 5개 영역으로 나누어 총 18문항으로 구성하였으며, 5단계 리커트 척도로 응답하도록 하였다. 생활습관 및 식생활 문항은 음주, 흡연, 운동, 식사횟수, 중국음식섭취 방법 등 총 14문항으로 구성되었다. 식품섭취빈도는 우리나라 국민건강영양조사 식품섭취빈도 조사 항목 112개를 기준으로 하여, 중국학생의 섭취유형에 관한 선행연구(Lu WF 2012; Zhu JF 2012)들을 참고로 재구성하여 최종적으로 44개 식품항목을 선정하였다. 각 식품들은 곡류, 육류·난류, 생선류, 두류·서류, 채소류, 해조류, 유제품류, 과일류, 음료·주류, 기타류 총 10개 군으로 분류하여 비교하였다.

3. 자료의 통계처리

모든 통계분석은 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 수행하였다. 조사대상자의 문화적응정도를 측정하는 문항은 선행연구를 바탕으로 하여(Yoo SY 등 2004; Lu WF 2012) 한국 생활문화 경험 횟수와 한국어 사용 정도에 따라 1점부터 5점까지 점수화한 후 산출된 점수를 중심으로 대상자의 문화적응정도를 판정하였다. 생활문화 경험을 측정하는 문항의 경우 경험 횟수에 따라 점수를 부여하였으며, 언어사용 정도를 측정하는 문항의 경우 한국어 사용 정도에 따라 점수를 부여하였다. 개인별 평균 점수가 3점 미만인 대상자는 낮은 적응 그룹(low acculturation; LA), 3점 이상인 경우는 높은 적응

그룹(high acculturation; HA)으로 대상자를 분류하였다(Suinn RM 등 1992). 대상자들의 일반사항, 생활습관, 식생활에 관한 항목들에 대하여는 빈도와 백분율, 문화적응 정도에 따른 두 그룹 간의 차이를 비교하기 위하여 χ^2 -test를 실시하였고, 기대치가 5 미만의 셀이 전체 셀의 20%를 넘는 경우 피셔의 정확검정을 수행하였다. 스트레스 요인과 식품섭취 빈도는 평균±표준편차로 나타내었으며, 두 그룹 간의 차이를 분석하기 위하여 *t*-test를 실시하였는데, 식품섭취빈도의 경우 거의 안 먹음, 1개월에 1회, 2~3회, 1주일에 1회, 2~3회, 4~6회, 1일 1회, 2회, 3회 9개의 구간으로 나누어 조사하여 1주일의 평균 섭취빈도를 계산하였다. 모든 데이터의 유의성 검정은 $\alpha=0.05$ 수준에서 이루어졌다.

결과 및 고찰

1. 대상자의 문화적응 정도

Table 1은 조사대상자의 문화적응 정도를 항목별로 나타낸 결과이다. 전체 조사대상자들의 문화적응도 평균점수는 5점 기준에 2.5점으로 나타났으며, 낮은 문화 적응도를 나타내는 LA 그룹은 186명(72.4%), 높은 문화 적응도를 나타내는 HA 그룹은 71명(27.6%)이었으며, HA 그룹의 평균 문화적응 점수는 3.4점으로 LA 그룹 2.2점에 비해 높게 나타났다($p<0.001$).

문화적응도를 평가하는 8개의 모든 항목에서 HA 그룹의

점수가 LA 그룹보다 높게 나타났다($p<0.001$). LA 그룹에서는 ‘한국 음악청취(3.0점)’나 ‘한국 TV시청(2.9점)’과 같이 매스미디어와 관련된 문항에서 보통 정도의 적응도를 보인 반면, 대인커뮤니케이션과 관련된 문항인 ‘30분 이상 한국어로 대화하는 정도(1.9점)’, ‘일과 후 한국 사람과 어울리는 정도(2.2점)’에서는 낮은 적응도를 보였다. 반면, HA 그룹에서는 ‘한국 음악청취(3.8점)’, ‘한국 TV시청(3.9점)’, ‘30분 이상 한국어로 대화하는 정도(3.9점)’, ‘일과 후 한국 사람과 어울리는 정도(4.0점)’ 문항에서 상대적으로 높은 점수를 보여 매스미디어와 커뮤니케이션 관련 적응도가 높은 것으로 나타났다. 특히 ‘30분 이상 한국어로 대화하는 정도’($p<0.001$), ‘일과 후 한국 사람과 어울리는 정도’($p<0.001$), ‘독서 시 한국어 사용정도’($p<0.001$) 항목은 HA 그룹이 LA 그룹에 비해 높은 점수를 보였다. 식생활 관련 문항에서 ‘일주일 한식 섭취빈도’는 LA 그룹 1.9회, HA 그룹 2.8회로 문화적응도가 높을수록 한식섭취빈도가 높은 것으로 나타났다($p<0.001$). 중국인 유학생들을 대상으로 한 Lu WF(2012)의 연구에서도 문화적응 정도를 8개 항목으로 나누어 조사한 결과, LA 그룹은 ‘한국 음악 청취’, ‘한국 TV 프로그램 시청’ 항목에서 점수가 높게 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

현지 언어의 습득은 현지 문화적응에 있어서 가장 중요한 요소이며(Kim SJ 등 2006; Lee SB & Kim DW 2009), 현지 언어 구사정도는 매스미디어의 이용정도에도 영향을 미친다(Kim JY 2003; Kim SN 2007). 따라서 유학생들의 언어능력

Table 1. Composition of acculturation scale and subjects' exposure to Korean culture

(Mean±S.D.)

| | Total (n=257) | LA (n=186) | HA (n=71) | <i>t</i> |
|--|------------------|---------------|--------------|------------|
| How many times a week do you speak Korean more than 30 minutes? ¹⁾ | 2.4±1.5 | 1.9±1.1 | 3.9±1.1 | -13.206*** |
| How many times a week do you play with Korean except class activity? ¹⁾ | 2.7±1.5 | 2.2±1.3 | 4.0±1.2 | -10.445*** |
| Which country's book do you mostly read? ²⁾ | 2.8±1.2 | 2.5±1.1 | 3.8±1.0 | -9.012*** |
| Which country's friends do you have most? ²⁾ | 2.0±0.8 | 1.8±0.7 | 2.6±0.8 | -8.998*** |
| Which country's TV programs do you mostly watch currently? ²⁾ | 3.2±1.1 | 2.9±1.0 | 3.9±0.8 | -7.406*** |
| Which country's music do you mostly listen currently? ²⁾ | 3.2±1.0 | 3.0±1.0 | 3.8±0.9 | -5.548*** |
| Which language do you speak at home? ²⁾ | 1.8±0.9 | 1.6±0.7 | 2.3±1.1 | -4.814*** |
| How many times a week do you have Korean meal? ³⁾ | 2.2±1.1 | 1.9±1.0 | 2.8±1.1 | -6.195*** |
| Total | 2.5±0.7 | 2.2±0.4 | 3.4±0.3 | -22.975*** |

*** $p<0.001$.

LA: low acculturation (acculturation score<3).

HA: high acculturation (acculturation score≥3).

¹⁾ 5 point scale (1: 0~1 time, 2: 2 times, 3: 3 times, 4: 4 times, 5: more than 5 times).

²⁾ 5 point scale (1: Chinese, 2: mostly Chinese, 3: half and half, 4: mostly Korean, 5: Korean).

³⁾ 5 point scale (1: 0~5 times, 2: 6~10 times, 3: 11~15 times, 4: 16~20 times, 5: more than 21 times).

은 문화적응과 밀접한 관련이 있는데, 본 연구결과에서도 문화적응도가 높은 그룹에서 언어를 이용한 대화나 미디어 이용항목의 점수가 높게 나타나 이를 뒷받침한다고 볼 수 있다. 따라서 유학생들의 적극적인 미디어 청취, 한국인들과의 커뮤니케이션, 조직 활동 참여는 문화적응에 도움이 될 것으로 보인다.

2. 문화적응 정도에 따른 대상자의 일반적 특성

문화 적응도 그룹별 대상자들의 일반사항을 비교하여 나타난 결과는 Table 2와 같다. 대상자들의 평균 연령은 22.3세, 한국에서의 평균 체류기간은 19.0개월이었다. 남학생은 33.9%, 여학생은 66.1%를 차지하였으며, LA 그룹과 HA 그룹간의 차이는 없었다. ‘어학원’ 재학(53.3%)중인 유학생이

Table 2. Comparison of general characteristics according to acculturation level

n(%)

| | | Total (n=257) | LA (n=186) | HA (n=71) | t/χ^2 |
|-------------------------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------------|
| | Age ¹⁾ | 22.3±2.55 | 22.1± 2.5 | 22.7± 2.5 | -1.608 |
| | Residence period (month) ¹⁾ | 19.0±15.6 | 18.9±16.0 | 19.5±14.4 | -0.292 |
| Sex | Male | 87(33.9) | 60(32.3) | 27(38.0) | 0.764 |
| | Female | 170(66.1) | 126(67.7) | 44(62.0) | |
| Belong | Language schools | 137(53.3) | 105(56.5) | 32(45.1) | 3.049 |
| | University | 96(37.4) | 66(35.5) | 30(42.3) | |
| | Graduate school | 24(9.3) | 15(8.1) | 9(12.7) | |
| Residence pattern | Dormitory | 51(19.8) | 35(18.8) | 16(22.5) | 0.900 ²⁾ |
| | Lodging | 5(1.9) | 3(1.6) | 2(2.8) | |
| | Living alone | 201(78.2) | 148(79.6) | 53(74.6) | |
| People | Han | 229(89.1) | 168(90.3) | 61(85.9) | 1.088 |
| | Korean-Chinese | 16(6.2) | 10(5.4) | 6(8.5) | |
| | Other minorities | 12(4.7) | 8(4.3) | 4(5.6) | |
| Korean ability | Elementary level | 43(16.7) | 39(21.0) | 4(5.6) | 21.952 ^{***} |
| | Intermediate level | 135(52.5) | 104(55.9) | 31(43.7) | |
| | Advanced level | 68(26.5) | 36(19.4) | 32(45.1) | |
| | Never taking | 11(4.3) | 7(3.8) | 4(5.6) | |
| Food expenses (won/month) | Less than 200,000 | 21(8.2) | 12(6.5) | 9(12.7) | 4.809 |
| | 200,000~300,000 | 71(27.6) | 50(26.9) | 21(29.6) | |
| | 300,000~400,000 | 86(33.5) | 61(32.8) | 25(35.2) | |
| | More than 400,000 | 79(30.7) | 63(33.9) | 16(22.5) | |
| Purpose of coming to Korea | Improve Korean language | 49(19.1) | 41(22.0) | 8(11.3) | 6.038 |
| | Diploma obtention | 172(66.9) | 122(65.6) | 50(70.4) | |
| | Korean popularity | 21(8.2) | 15(8.1) | 6(8.5) | |
| | Others | 15(5.8) | 8(4.3) | 7(9.9) | |

*** $p < 0.001$.

LA: low acculturation (acculturation score < 3).

HA: high acculturation (acculturation score ≥ 3).

¹⁾ Mean±S.D., t -value: age, residence period.

²⁾ Fisher's exact test was used to examine the significance of the association between the two kinds of classification.

가장 많은 것으로 조사되었는데, 부산지역 중국인 유학생들을 대상으로 한 연구(Song FF & Kim MJ 2015)에서도 ‘어학원’ 재학 중인 경우가 51.4%로 가장 높게 나타났다. 거주형태는 ‘자취·자택(78.2%)’, ‘기숙사(19.8%)’, ‘하숙(1.9%)’의 순으로 나타났으며, 민족분포를 보면 유학생의 89.1%가 ‘한족’이었는데, 재한중국 유학생들을 대상으로 한 다른 연구(Jang JS 2017)에서도 한족이 대부분(90.4%)인 것으로 나타났다. HA 그룹의 한국어 급수는 ‘고급(45.1%)’, ‘중급(43.7%)’, ‘초급(5.6%)’의 순으로 나타난 반면, LA 그룹은 ‘중급(55.9%)’, ‘초급(21.0%)’, ‘고급(19.4%)’의 순으로 나타나 문화적응도가 높은 그룹에서 한국어 능력이 뛰어난 것으로 조사되었다($p < 0.001$). 선행연구에서도 중국인 유학생들의 한국어능력시험의 급수가 높을수록 적응정도가 높은 것으로 나타나(Kim HK 등 2010), 유학생의 문화적응을 높이기 위해서는 한국어 능력을 향상시킬 수 있는 다양한 교육 프로그램이 필요할 것으로 보여진다. 한 달 식비는 ‘30만 원 이상’이 64.2%로 가장 많았으며, 한국 방문 목적은 ‘학위취득(66.9%)’이 가장 높게 나타났다. 중국인 유학생들을 대상으로 한 대부분의 연구(Ren L & Jang JS 2017; Gao RR & Kim JH 2018; Liu HN & Jang JS 2018)에서도 한국 체류목적이 ‘학위취득’이 가장 높게 나타났으며, 이외에 ‘한류에 대한 관심’, ‘한국어 습득’ 목적도 있는 것으로 조사되었다.

3. 문화적응 정도에 따른 스트레스 요인

중국인 유학생들의 스트레스 요인을 학업, 대인관계, 경제, 생활, 식생활 등 5개 영역으로 나누어 조사한 결과는 Table 3과 같다.

조사대상자의 항목별 스트레스 점수는 학업 3.0점, 대인관계 2.7점, 경제 2.8점, 생활 2.9점, 식생활 2.9점으로 나타났다. 학업스트레스 경우 LA 그룹은 평균 3.2점으로 HA 그룹 2.7점에 비해 높게 나타났으며($p < 0.001$), LA 그룹의 생활 스트레스 점수는 평균 3.0점으로 HA 그룹 2.6점에 비해 높게 나타나($p < 0.001$) LA 그룹이 학업, 생활 영역에서 HA 그룹에 비해 더 큰 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다.

학업관련 영역 중 ‘발표, 리포트 준비가 어렵다’ 항목에서는 전체 대상자의 평균 스트레스 점수가 가장 높은 3.6점으로 나타나 가장 많은 스트레스를 받고 있는 반면, ‘수업내용을 이해하기 힘들다’ 항목에서는 2.7점으로 가장 낮은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 즉, 조사대상 유학생들은 수업을 듣고, 이해하기에는 어려움이 적은 반면, 이해한 내용을 말하고 표현하는 데에는 많은 부담을 가지고 있는 것으로 보여진다. 학업관련 4개 항목 모두 LA 그룹이 HA 그룹에 비해 높은 스트레스 점수를 보였는데, 특히 ‘발표, 리포트 준비가 어렵다’ 항목과 ‘언어 표현력 때문에 학교시설 사용

이 어렵다’ 항목에서 스트레스 점수차가 상대적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스에 관한 연구에서도 한국어 능력이 낮을수록 문화적응 스트레스가 높은 것으로 나타났으며(Na IS 2006; Lee JM 2008; Kim HK 등 2010), 미국 유학생들을 대상으로 한 연구(Yeh CJ & Inose M 2003)에서도 영어실력이 문화적응에 중요한 영향요인으로 나타나 본 연구 결과와 유사하였다. 이처럼 학업스트레스는 한국어 능력과도 밀접한 관련이 있기 때문에 유학생의 높은 문화적응을 위해서는 한국어 능력을 향상시킬 수 있는 방안이 모색되어야 할 것으로 보인다.

대인관계 영역 중 ‘선후배와 친해지기 어렵다’는 항목에서 LA 그룹이 HA 그룹에 비해 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났는데($p < 0.05$), 이는 사회주의 국가에서 성장해 온 중국 유학생들이 한국에서 선·후배간의 위계질서, 예의존중을 중시하는 생활행동양식 등에 익숙하지 않아 이로 인한 대인관계에 어려움이 있는 것으로 보여진다. 식생활에 관련된 스트레스 중 ‘배달시 의사소통이 잘 되지 않는다’는 항목에서 LA 그룹의 스트레스 점수(3.1점)가 HA 그룹의 점수(2.6점)에 비해 더 높게 나타났는데($p < 0.001$), 이는 LA 그룹의 한국어 능력이 HA 그룹보다 낮았기 때문인 것으로 보인다.

생활관련 영역 중 ‘한국어 능력이 부족하여 한국 사람과 친해지기 힘들다’ 항목에서는 LA 그룹(3.2점)이 HA 그룹(2.5점)보다 더 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났으며($p < 0.001$), ‘한국인에게 무시를 받은 적이 있다’ 항목에서도 LA 그룹의 스트레스 정도가 더 심한 것으로 나타났다. ‘고향에 있는 가족, 친구들이 그리다’ 항목의 경우 전체 평균점수와 군별 평균점수 모두 전 스트레스 항목 중 가장 높게 나타나 중국인 유학생들의 고향에 대한 향수가 전체 스트레스에서 큰 비중을 차지하고 있는 것을 알 수 있었다. 외국인 노동자들을 대상으로 한 연구(Lee SH 등 2009)에서도 문화적응 스트레스 중 ‘나의 조국과 사람들이 그리다’의 점수가 가장 높게 나타났으며, 외국인 유학생을 대상으로 한 연구(Kim JE 2009)에서도 고향을 자주 그리워하는 것은 문화적응 7대 위험요인으로 나타나 고향과 가족에 대한 그리움이 문화적응 스트레스에 큰 요인으로 작용하는 것으로 보인다.

식생활 영역 중 ‘한국식당 메뉴의 다양성이 부족하다’ 항목에서 스트레스 점수(3.4점)가 전 영역 항목점수 중 가장 높게 나타나, 중국 유학생들이 한국 식당에서 음식 선택 시 어려움을 겪고 있을 것으로 보여진다. 이들이 외국인이기 때문에 학교 내 식당에서 기호에 맞지 않는 식사로 인하여 스트레스를 받는 것을 감안하여 향후 학교에서 이들 외국인 재학생들의 국적과 기호도를 고려한 다양한 종류의 식사제공이 우선 되어야 할 것으로 보인다.

Table 3. Comparison of stress level according to acculturation level

(Mean±S.D.)

| | | Total (n=257) | LA (n=186) | HA (n=71) | t |
|----------------------------|--|------------------|---------------|--------------|----------|
| Schoolwork | Class preparations (presentations or reports) in Korean are difficult for me. | 3.6±0.9 | 3.7±0.9 | 3.2±1.0 | 3.968*** |
| | I can understand about 50% of class contents. | 2.7±1.2 | 2.9±1.2 | 2.3±1.0 | 4.383*** |
| | I have problems to visit university facilities due to my poor Korean language skill. | 2.8±1.0 | 2.9±0.9 | 2.5±1.0 | 3.129** |
| | Words and sentences in Korean language textbooks are not used in actual conversations in Korea. | 3.0±1.0 | 3.1±0.9 | 2.7±1.0 | 3.313** |
| | | 3.0±0.7 | 3.2±0.7 | 2.7±0.6 | 5.024*** |
| Interpersonal relationship | I have problems to make a relationship with Korean. | 2.8±1.0 | 2.9±0.9 | 2.6±1.0 | 2.082* |
| | I don't understand Koreans' alcohol drinking habits. | 2.7±1.0 | 2.7±1.0 | 2.5±1.1 | 0.999 |
| | | 2.7±0.9 | 2.8±0.8 | 2.6±0.9 | 1.722 |
| Income | I often have a difficulty of lack of money. | 3.1±1.1 | 3.1±1.1 | 3.0±1.2 | 0.273 |
| | I have to work because I don't have enough money for living expenses in Korea. | 2.6±1.0 | 2.6±1.0 | 2.5±1.0 | 0.584 |
| | | 2.8±1.0 | 2.9±0.9 | 2.8±1.0 | 0.476 |
| Daily life | I have problems to make Korean friends because of my poor Korean language skill. | 3.0±1.0 | 3.2±0.9 | 2.5±0.9 | 5.322*** |
| | I have been suffered discrimination or prejudice by Koreans. | 2.8±1.0 | 2.9±1.1 | 2.5±1.0 | 2.858** |
| | I often miss my family and friends in my hometown. | 3.4±1.1 | 3.4±1.1 | 3.2±1.1 | 1.369 |
| | There are no Chinese markets near by my residence area. | 2.7±1.0 | 2.8±1.0 | 2.4±1.0 | 2.699** |
| | I often feel difficult to visit public office due to my poor Korean language skill. | 2.7±0.9 | 2.7±0.9 | 2.5±0.9 | 1.510 |
| | | 2.9±0.7 | 3.0±0.7 | 2.6±0.7 | 4.084*** |
| Dietary habits | I often skip meals because Korean foods are untasty to me. | 2.4±1.0 | 2.4±1.0 | 2.3±1.1 | 0.454 |
| | Korean foods are salty and spicy to me. | 2.7±1.0 | 2.7±1.1 | 2.6±1.0 | 0.846 |
| | I often feel hungry after meals because Korean foods are less oily than Chinese foods. | 2.8±1.0 | 2.8±1.0 | 2.9±1.0 | -0.147 |
| | Menus in university cafeterias are not diverse. | 3.4±1.1 | 3.5±1.1 | 3.2±1.1 | 1.429 |
| | I often experience the differences in between ordered and provided Korean meals due to my poor Korean pronunciation. | 3.0±1.0 | 3.1±0.9 | 2.6±1.0 | 3.585*** |
| | | 2.9±0.6 | 2.9±0.6 | 2.7±0.7 | 1.897 |
| Total | | 2.9±0.5 | 3.0±0.5 | 2.7±0.5 | 0.204*** |

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

LA: low acculturation (acculturation score<3).

HA: high acculturation (acculturation score≥3).

4. 문화적응 정도에 따른 생활습관

문화적응 그룹별 대상자들의 생활습관을 나타낸 결과는

Table 4와 같다. 음주 빈도를 보면 가끔 마시는 경우가 47.9%로 가장 높았으며, '마시지 않음'이 39.7%로 나타난 반

Table 4. Comparison of lifestyle according to acculturation level

n(%)

| | | Total (n=257) | LA (n=186) | HA (n=71) | χ^2 |
|------------------------------|--------------------------|------------------|---------------|--------------|---------------------|
| Alcohols drinking | Never | 102(39.7) | 72(38.7) | 30(42.3) | 6.095 ¹⁾ |
| | Sometimes | 123(47.9) | 94(50.5) | 29(40.8) | |
| | 1~3 times/week | 29(11.3) | 18(9.7) | 11(15.5) | |
| | 4~5 times/week | 2(0.8) | 2(1.1) | 0(0.0) | |
| | 7 times/week | 1(0.4) | 0(0.0) | 1(1.4) | |
| Smoking | Yes | 42(16.3) | 29(15.6) | 13(18.3) | 0.278 |
| | No | 215(83.7) | 157(84.4) | 58(81.7) | |
| Exercise (times) | Never | 51(19.8) | 37(19.9) | 14(19.7) | 2.916 ¹⁾ |
| | Sometimes | 141(54.9) | 106(57.0) | 35(49.3) | |
| | 1~2/week | 42(16.3) | 26(14.0) | 16(22.5) | |
| | 3~5/week | 16(6.2) | 12(6.5) | 4(5.6) | |
| | 7/week | 7(2.7) | 5(2.7) | 2(2.8) | |
| Hours of using computer | Less than 2 hours | 62(24.1) | 45(24.2) | 17(23.9) | 0.443 |
| | 2~4 hours | 87(33.9) | 61(32.8) | 26(36.6) | |
| | 4~6 hours | 79(30.7) | 58(31.2) | 21(29.6) | |
| | More than 6 hours | 29(11.3) | 22(11.8) | 7(9.9) | |
| Self-perception of weight | Need to increase | 25(9.7) | 16(8.6) | 9(12.7) | 1.161 |
| | Standard | 103(40.1) | 74(39.8) | 29(40.8) | |
| | Need to decrease | 129(50.2) | 96(51.6) | 33(46.5) | |
| Weight control experience | Yes | 97(37.7) | 70(37.6) | 27(38.0) | 0.003 |
| | No | 160(62.3) | 116(62.4) | 44(62.0) | |
| Methods of weight control | Dietary control | 37(38.1) | 29(41.4) | 8(29.6) | 3.805 |
| | Exercise | 20(20.6) | 11(15.7) | 9(33.3) | |
| | Dietary control+Exercise | 40(41.2) | 30(42.9) | 10(37.0) | |

LA: low acculturation (acculturation score<3).

HA: high acculturation (acculturation score≥3).

¹⁾ Fisher's exact test was used to examine the significance of the association between the two kinds of classification.

면, 흡연 여부를 보면 대상자의 83.7%가 '비흡연'인 것으로 나타났다. 중국인 유학생들을 대상으로 한 타 연구(Gao RR & Kim JH 2018)에서도 음주를 하지 않거나 가끔 하는 중국 유학생은 82.6%, 비흡연자는 88.1%로 나타나 본 연구 결과와 비슷하였다. 유학생들의 54.9%는 운동을 '가끔'하고 있었고, 대상자들의 하루 컴퓨터 사용 시간은 '2~4시간(33.9%)', '4~6시간(30.7%)', '2시간 이하(24.1%)'의 순으로 나타났다. 재한 중국 대학생의 인터넷 사용 특성과 심리적 양상에 대한 연구(Zhang L 등 2015)에서 4시간 이상 인터넷을 사용하는

중국인 유학생은 69.8%로 나타났다. 우리나라 20대의 하루 평균 인터넷 이용시간은 약 3.4시간(주 23.6시간)으로(Korea Internet & Security Agency 2018) 중국인 유학생들과 비교해 볼 때 대체적으로 인터넷 이용시간이 더 높은 것으로 보여진다. 이는 중국인 유학생들은 대인관계 등의 어려움으로 인하여 혼자 시간을 보내게 되면서 컴퓨터와 인터넷을 활용하는 것으로 보인다. 대상자들의 체중감량에 대하여 50.2%가 체중을 감량이 필요하다고 생각하고 있었으며, 유학생들의 37.7%가 현재 체중조절을 하고 있었다. 체중조절방법은 운

동과 식사조절이 41.2%로 가장 많았으며, 식사조절만 하는 경우는 38.1%로 나타났다. 한국 대학생들의 체형인식에 관한 연구(Jang IS & Kim YJ 2015)에서도 82.4%가 체중조절에 관심이 많았고, 50.1%가 자신의 체중에 만족하지 않았으며, 22.3%는 체중조절을 위해 운동을 하고 있는 것으로 나타났다. 국가나 시대에 따라 체형에 대한 인식이 달라질 수 있지만, 대다수의 중국과 한국 대학생들은 자신의 체중을 감량해야 할 필요가 있다고 생각하고 있었다. 날씬한 체형에 대한 맹목적인 선호성향은 잘못된 방법으로 체중조절을 시도하여 건강을 해칠 가능성도 있기 때문에 올바른 체형인식에 대한 사회적인 노력이 필요할 것으로 보이며, 음주, 흡연, 운동 등 조사대상자의 생활습관을 문화적응 정도에 따른 유의적인 차이를 보이지 않았다.

5. 문화적응 정도에 따른 식생활

Table 5는 조사대상자들의 문화적응도 그룹별 식생활을 나타낸 것이다. 하루 식사횟수가 불규칙하거나 결식하는 중국인 유학생들은 전체의 60.3%였으며, 결식 원인은 '시간이 없기 때문(55.6%)', '체중조절을 위해서(22.2%)'의 순으로 나타났다. 한국 대학생들을 대상으로 한 Choi BB(2016)의 연구에서도 하루 2회 식사를 하는 대학생이 55.0%로 가장 많았고, 결식 원인은 '시간이 없기 때문(55.5%)'이 가장 높게 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 그 외에도 대학생들을 식습관과 식행동을 조사한 연구(Jang SH 2010; Choi BB 2013)에서 결식 원인으로 '귀찮아서'가 20.6%, 10.7%로 높게 나타났다. 따라서 한국과 중국 대학생 모두 규칙적인 식사와 함께 올바른 식생활 확립이 필요할 것으로 보인다. 중국인 유학생의 84.0%가 한국에서도 중국음식을 섭취하고 있었는데, 이때 중국음식은 '직접 조리'하는 경우는 56.5%, '구매'하는 경우가 31.5%였으며, 그 외에는 중국에서 가져온 음식을 먹는 경우였다. 중국인 유학생들의 문화적응도에 따른 식생활요인에 대한 Ren L & Jang JS(2017)의 연구에서도 한국에서 중국음식을 섭취하는 대상자가 전체의 91.1%로 중국 유학생들의 대부분이 한국에서도 중국음식을 섭취하는 것으로 나타났으며, 특히 문화적응도가 낮은 LA 그룹의 중국음식 섭취비율이 HA 그룹에 비해 더 높은 것으로 나타났다. 대상자의 70.5%가 식생활이 건강에 미치는 영향이 매우 중요하다고 인식하고 있었다. 그러나 본 연구에서 중국인 유학생들의 결식율이 높은 것으로 보아, 올바른 식생활에 대하여 인지는 하고 있으나 실생활에서 실천되고 있지 않으며, 따라서 이들에게 규칙적이고 균형잡힌 식생활의 중요성을 강조하고 실천을 위한 동기 부여 등이 필요할 것으로 보인다. 본 연구에서 문화적응도에 따라 중국인 유학생들의 식생활에는 큰 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이는 LA 그룹과 HA 그

룹의 평균 거주기간이 각각 18.9개월, 19.5개월로 그룹별 거주기간 차이가 미미했기 때문인 것으로 보인다. 또한 이들의 평균 거주기간인 19개월이 식생활에 영향을 줄 만큼 길지 않았을 것으로 보여진다.

6. 문화적응 정도에 따른 식품 섭취 빈도

조사대상자의 식품별 섭취빈도를 일주일간 섭취횟수로 나타내면 Table 6과 같다. 44개의 식품항목 중 문화적응도에 따라 섭취횟수에 차이를 보인 식품으로는 '감자'(p<0.05), '무'(p<0.01), '고추'(p<0.01), '포도'(p<0.05)로 문화적응도가 높은 HA 그룹에서 이들 식품의 섭취빈도가 LA 그룹에 비해 높게 나타났다(p<0.05).

곡류 중 '쌀밥'의 일주일간 평균 섭취횟수는 8.8회로 가장 높게 나타났고, 빵 3.9회, 국수 3.0회였으며, '라면'의 섭취도 2.9회로 나타났다. Song FF & Kim MJ(2015)의 연구에서도 중국인 유학생들의 하루 '쌀밥'의 섭취횟수가 곡류 중 가장 높게 나타나 본 연구 결과와 비슷하였다. 라면의 경우 영양적 균형성 측면에서 바람직하지 않은 식품임에도 불구하고 섭취빈도가 높은 것으로 나타났는데, 이는 유학생들이 저렴한 가격으로 간편하게 끼니를 해결하기 위해 이용했기 때문인 것으로 보인다.

육류·난류 식품 중 '달걀'의 섭취횟수가 4.0회로 가장 높게 나타났는데, 부산지역 중국인 유학생들을 대상으로 한 연구(Song FF & Kim MJ 2015)에서도 육류군 중 '달걀'의 섭취 횟수가 가장 높게 나타났다. 이는 달걀은 유학생들이 저렴한 가격으로 가장 손쉽게 이용할 수 있는 동물성 식품의 급원이기 때문으로 보인다.

중국 유학생들의 일주일간 생선류 평균 섭취횟수는 0.8회로 다른 식품군에 비해서 상대적으로 낮은 섭취횟수를 보였으며, 이는 중국에서 주로 이용, 섭취되는 생선 종류의 차이와 한국에서 다른 식품류에 비해 생선류의 상대적으로 높은 가격 등이 영향을 주었을 것으로 보여진다. Asano KN 등(2015)의 일본인 여성결혼이민자들을 대상으로 한 연구에서 일본여성이 한국으로 이주 후 생선 섭취빈도가 감소한 것으로 나타났다.

'감자'의 주당 섭취횟수는 LA 그룹에서 2.2회로 HA 그룹 2.9회보다 낮게 나타났다(p<0.05). 중국인 유학생 대상 연구(Lu WF 2012)에서 평균 감자 섭취횟수가 2.7회였으며, Kim KN 등(2013)의 연구에서도 중국인 유학생의 감자 섭취횟수는 남자 2.3회, 여자 2.1회로 본 연구와 비슷한 결과를 보였다.

채소류의 평균 섭취횟수는 2.2회였으며, 이 중 '배추'의 섭취횟수가 3.9회로 가장 높았다. 특히 '무'와 '고추'의 섭취횟수가 HA 그룹에서 각각 3.1회, 4.1회로 LA 그룹 2.2회, 2.7회에 비해 높은 것으로 나타났다(p<0.01). 이는 한국의 대표적

Table 5. Comparison of dietary behavior according to acculturation level

n(%)

| | | Total (n=257) | LA (n=186) | HA (n=71) | χ^2 |
|---|-----------------------|------------------|---------------|--------------|---------------------|
| Meal frequency | 1 time/day | 7(2.7) | 3(1.6) | 4(5.6) | 7.682 ¹⁾ |
| | 2 times/day | 113(44.0) | 84(45.2) | 29(40.8) | |
| | 3 times/day | 91(35.4) | 61(32.8) | 30(42.3) | |
| | More than 4 times/day | 11(4.3) | 8(4.3) | 3(4.2) | |
| | Irregular | 35(13.6) | 30(16.1) | 5(7.0) | |
| Reason of skipping meal | No enough time | 143(55.6) | 98(52.7) | 45(63.4) | 5.067 ¹⁾ |
| | Weight control | 57(22.2) | 43(23.1) | 14(19.7) | |
| | Tasteless | 41(16.0) | 34(18.3) | 7(9.9) | |
| | Oversleeping | 12(4.7) | 8(4.3) | 4(5.6) | |
| | No appetite | 2(0.8) | 2(1.1) | 0(0.0) | |
| | Expensive | 2(0.8) | 1(0.5) | 1(1.4) | |
| Snack taking frequency | Everyday | 50(19.5) | 39(21.0) | 11(15.5) | 6.453 |
| | 4~6 times/week | 42(16.3) | 30(16.1) | 12(16.9) | |
| | 1~3times/week | 95(37.0) | 74(39.8) | 21(29.6) | |
| | Rarely | 70(27.2) | 43(23.1) | 27(38.0) | |
| Meal outside frequency | Everyday | 61(23.7) | 42(22.6) | 19(26.8) | 0.835 |
| | 5~6 times/week | 51(19.8) | 38(20.4) | 13(18.3) | |
| | 3~4 times/week | 80(31.1) | 58(31.2) | 22(31.0) | |
| | 1~2 times/week | 56(21.8) | 42(22.6) | 14(19.7) | |
| | Never | 9(3.5) | 6(3.2) | 3(4.2) | |
| Chinese food intake | Yes | 216(84.0) | 160(86.0) | 56(78.9) | 1.951 |
| | No | 41(16.0) | 26(14.0) | 15(21.1) | |
| Method of Chinese food intake | Cook for oneself | 122(56.5) | 83(51.9) | 39(69.6) | 6.202 |
| | Purchase | 68(31.5) | 54(33.8) | 14(25.0) | |
| | Bring from China | 26(12.1) | 23(14.4) | 3(5.4) | |
| Recognition of the importance of diet to health | Not important at all | 6(2.3) | 3(1.6) | 3(4.2) | 3.712 ¹⁾ |
| | Not important | 9(3.5) | 5(2.7) | 4(5.6) | |
| | Usually | 61(23.7) | 47(25.3) | 14(19.7) | |
| | Important | 114(44.4) | 81(43.5) | 33(46.5) | |
| | Very important | 67(26.1) | 50(26.9) | 17(23.9) | |

LA: low acculturation (acculturation score<3).

HA: high acculturation (acculturation score≥3).

¹⁾ Fisher's exact test was used to examine the significance of the association between the two kinds of classification.

인 음식인 김치 섭취와 관련이 있을 것으로 보여지는데, 유학생들이 한국 문화에 적응하는 과정에서 배추김치, 깍두기

등의 김치류 섭취가 증가하게 되어 무와 고추의 섭취가 증가되었을 것으로 보인다. 한국 음식은 중국 음식에 비해 고추

Table 6. Comparison of intake frequency of food consumption according to acculturation level (per week) (Mean±S.D.)

| | | Total (n=257) | LA (n=186) | HA (n=71) | <i>t</i> |
|------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|----------|
| Grains | Rice | 8.8±5.0 | 8.5±5.0 | 9.8±4.9 | -1.833 |
| | Bread | 3.9±3.3 | 3.9±3.2 | 3.9±3.5 | 0.076 |
| | Noodle | 3.0±3.4 | 2.9±3.5 | 3.2±3.4 | -0.514 |
| | Rice cake | 1.7±2.2 | 1.6±2.0 | 2.1±2.7 | -1.616 |
| | Ramen | 2.9±3.2 | 2.7±3.3 | 3.3±3.0 | -1.126 |
| | | 4.1±2.1 | 3.9±2.1 | 4.4±2.0 | -1.782 |
| Meats · eggs | Beef | 1.7±2.4 | 1.6±2.4 | 1.9±2.5 | -0.944 |
| | Chicken | 2.8±2.6 | 2.7±2.7 | 2.8±2.5 | -0.217 |
| | Pork | 3.1±3.0 | 3.0±2.8 | 3.6±3.3 | -1.459 |
| | Egg | 4.0±3.3 | 3.9±3.3 | 4.1±3.5 | -0.280 |
| | Ham · bacon | 1.6±2.2 | 1.5±2.2 | 1.7±2.3 | -0.785 |
| | | 2.6±1.8 | 2.6±1.7 | 2.8±2.0 | -1.108 |
| Fishes | Mackerel | 0.4±1.7 | 0.5±1.9 | 0.3±0.7 | 1.025 |
| | Fish paste | 1.0±2.2 | 0.9±2.1 | 1.1±2.4 | -0.648 |
| | Clam | 0.6±1.8 | 0.5±1.7 | 0.7±1.9 | -0.509 |
| | Squid | 1.0±1.7 | 1.0±1.7 | 1.2±1.7 | -0.867 |
| | | 0.8±1.2 | 0.7±1.1 | 0.8±1.4 | -0.442 |
| Beans · potatoes | Bean curd | 2.7±2.8 | 2.6±2.7 | 3.1±2.9 | -1.271 |
| | Potato | 2.4±2.2 | 2.2±2.2 | 2.9±2.2 | -2.365* |
| | Sweet potato | 1.8±2.7 | 1.7±2.5 | 2.0±3.1 | -1.021 |
| | | 2.3±1.9 | 2.2±1.9 | 2.7±2.0 | -2.001 |
| Vegetables | Chinese cabbage | 3.9±3.6 | 3.7±3.7 | 4.3±3.2 | -1.172 |
| | Radish | 2.6±2.9 | 2.2±2.7 | 3.5±3.1 | -3.214** |
| | Bean sprouts | 2.7±2.9 | 2.7±3.1 | 2.7±2.3 | -0.229 |
| | Cucumber | 1.9±2.4 | 1.9±2.4 | 2.1±2.1 | -0.594 |
| | Carrot | 1.7±2.3 | 1.6±2.4 | 2.0±2.1 | -1.248 |
| | Spinach | 1.0±2.2 | 1.1±2.2 | 1.0±2.1 | 0.275 |
| | Chili | 3.1±3.9 | 2.7±3.8 | 4.1±4.2 | -2.654** |
| | Pumpkin | 1.3±2.6 | 1.3±2.8 | 1.4±1.8 | -0.201 |
| | Mushroom | 2.1±2.8 | 1.8±2.5 | 2.6±3.4 | -1.837 |
| | Tomato | 2.2±2.9 | 2.2±3.0 | 2.3±2.9 | -0.215 |
| | | 2.2±1.5 | 2.1±1.5 | 2.6±1.5 | -2.397 |
| Seaweeds | Seaweed | 2.6±2.8 | 2.4±2.8 | 3.1±2.6 | -1.663 |
| | Weed | 2.7±3.0 | 2.6±3.2 | 3.0±2.7 | -0.905 |
| | | 2.7±2.6 | 2.5±2.7 | 3.0±2.3 | -1.425 |

Table 6. Continued

(Mean±S.D.)

| | | Total (n=257) | LA (n=186) | HA (n=71) | <i>t</i> |
|---------------------|------------------|------------------|---------------|--------------|----------|
| Dairy products | Milk | 5.1±4.5 | 4.9±4.5 | 5.8±4.4 | -1.420 |
| | Yogurt | 3.7±3.5 | 3.7±3.4 | 3.8±3.8 | -0.287 |
| | | 4.7±1.6 | 4.8±1.6 | 4.6±1.7 | 0.690 |
| Fruits | Mandarin | 2.4±3.2 | 2.4±3.4 | 2.6±2.6 | -0.588 |
| | Persimmon | 1.4±2.4 | 1.3±2.5 | 1.7±2.2 | -1.258 |
| | Pear | 1.6±3.1 | 1.6±3.2 | 1.8±3.1 | -0.476 |
| | Grape | 1.0±1.6 | 0.9±1.5 | 1.4±1.9 | -2.065* |
| | Apple | 2.1±2.8 | 1.9±2.7 | 2.6±3.0 | -1.593 |
| | | 1.7±1.9 | 1.6±2.0 | 2.0±1.5 | -1.581 |
| Beverage · alcohols | Carbonated drink | 2.3±3.0 | 2.1±3.1 | 2.8±2.9 | -1.610 |
| | Coffee | 3.4±3.4 | 3.2±3.4 | 3.9±3.3 | -1.464 |
| | Beer | 1.0±2.2 | 0.9±1.9 | 1.4±3.0 | -1.189 |
| | Soju | 0.8±2.6 | 0.8±2.6 | 0.7±2.6 | 0.371 |
| | | 1.9±1.7 | 1.8±1.8 | 2.2±1.6 | -1.737 |
| Seasonings | Gochujang | 2.4±3.2 | 2.2±3.0 | 3.1±3.7 | -1.933 |
| | Deanjand | 1.3±2.7 | 1.2±2.7 | 1.7±2.6 | -1.565 |
| | Chunjang | 0.7±2.1 | 0.8±2.4 | 0.5±0.8 | 0.962 |
| | Peanut oil | 3.1±4.1 | 3.0±4.3 | 3.4±3.6 | -0.697 |
| | | 1.9±2.0 | 1.8±2.1 | 2.2±1.7 | -1.512 |

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

LA: low acculturation (acculturation score<3).

HA: high acculturation (acculturation score≥3).

와 고추장을 넣은 음식이 많기 때문에(Han JS 등 1995), 문화 적응도가 높을수록 고추 섭취가 많을 것으로 보인다.

과일류의 평균 섭취횟수는 1.7회이며, 과일별 평균 섭취횟수를 보면 귤 2.4회, 사과 2.1회, 감 1.4회, 배 1.6회, 포도 1.0회의 순으로 나타났다. 이 중 ‘포도’의 경우 HA 그룹의 섭취횟수는 1.4회로 LA 그룹 0.9회에 비해 섭취횟수가 더 높은 것으로 나타났다($p<0.05$). Gaowei 등(2013)의 연구에서 중국 유학생들이 한국 유학 후 과일 섭취가 감소한 것으로 조사되었는데, 한국의 과일 가격은 중국보다 비싸기 때문에(Han JH 등 2015) 중국 유학생들이 매일 과일을 섭취하는 것은 매우 어렵기 때문인 것으로 사료된다.

음료류에서는 ‘커피’의 섭취횟수가 평균 3.4회로 가장 높게 나타났으며, 술 종류인 ‘맥주’(1.0회)와 ‘소주’(0.8회)의 섭취는 상대적으로 낮게 나타났다. 청주지역의 유학생들을 대상으로 한 연구(Kim KN 등 2013)에서도 남자 유학생들의

평균 커피 섭취횟수는 3.0회, 여자는 3.3회로 본 연구와 유사한 결과를 보였으며, 특히 ‘맥주’, ‘소주’의 경우 중국인 유학생들에게는 한국의 술 문화가 익숙하지 않기 때문에 주류의 섭취가 낮았던 것으로 보인다.

양념류의 평균 섭취횟수는 ‘땅콩기름’ 3.1회, ‘고추장’ 2.4회, ‘된장’ 1.3회, ‘춘장’ 0.7회의 순으로 나타났다. 유학생들은 여러 여건상 중국 양념인 ‘춘장’보다 한국 양념인 ‘고추장’과 ‘된장’의 섭취가 더 높은 것으로 나타났을 것으로 보이며, 중국인 유학생들의 된장과 고추장 섭취가 점차 증가되면 한국 식생활 적응에 도움이 될 것으로 보인다.

요약 및 결론

본 연구에서는 서울지역에 거주하고 있는 중국인 유학생 257명을 대상으로 문화적응정도에 따른 스트레스, 생활습관,

식생활 및 식품섭취빈도를 알아보고, 중국인 유학생이 겪고 있는 문제점을 파악하여 향후 제한 중국 유학생들의 바람직한 식습관 형성을 위한 영양교육과 적절한 유학적응 프로그램 개발을 위한 기초자료로 활용하고자 하였다. 본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자들의 문화적응도 평균점수는 5점 기준에 2.5점이었으며, 낮은 문화 적응도를 나타내는 LA 그룹은 전체의 72.4%, 높은 문화 적응도를 나타내는 HA 그룹은 27.6%였다. HA 그룹의 평균 문화적응점수는 3.4점으로 2.2점인 LA 그룹보다 높게 나타났으며($p<0.001$), 문화적응도를 평가하는 모든 항목에서 HA 그룹의 점수가 LA 그룹보다 높게 나타났다($p<0.001$).
2. 중국인 유학생들의 평균 연령은 22.3세, 한국에서의 평균 체류기간은 19.0개월이며, LA 그룹과 HA 그룹간에 차이는 없었다. 어학원 재학 중인 유학생이 53.3%로 가장 많았으며, 한국어 능력은 LA 그룹에 비해 HA 그룹이 우수한 것으로 나타났다($p<0.001$). 한 달 식비가 '30만 원 이상'인 유학생들은 전체의 64.2%로 가장 많았으며, 대상자의 66.9%가 '학위취득'을 위해 한국에 온 것으로 나타났다.
3. 조사대상자의 항목별 스트레스 점수는 학업 3.0점, 대인관계 2.7점, 경제 2.8점, 생활 2.9점, 식생활 2.9점으로 나타났다. 전반적으로 LA 그룹이 HA 그룹보다 더 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났으며($p<0.001$), 특히 학업스트레스 영역 중 '수업내용을 이해하기 힘들다'($p<0.001$), 생활스트레스 영역의 '한국 사람과 친해지기 어렵다'($p<0.001$), 식생활스트레스의 '배달시 의사소통이 잘 되지 않는다'($p<0.001$) 항목에서 두 그룹 간 큰 차이를 보였다. 식생활영역 중 '한국식당 메뉴의 다양성이 부족하다' 항목에서 스트레스 점수(3.4점)가 전 영역 항목점수 중 가장 높게 나타났다.
4. 전체 대상자의 음주행동을 보면 '가끔 마시는 경우'가 47.9%로 가장 많았으며, 전체의 83.7%가 '비흡연' 상태인 것으로 나타났다. 유학생들이 54.9%가 운동을 '가끔' 하였고, 하루 컴퓨터 사용시간은 '2~4시간'이 33.9%로 나타났으며, 그룹 간 생활습관 차이를 보이지 않았다.
5. 결식하는 중국인 유학생들은 전체의 60.3%였으며, 결식원인은 '시간이 없기 때문(55.6%)', '체중조절을 위해서(22.2%)'의 순으로 나타났다. 간식섭취횟수는 '일주일 1~3회'가 37.0%로 가장 많았으며, 외식은 '일주일 3~4회'가 가장 높게 나타났다. 중국인 유학생의 84.0%가 중국음식을 섭취하고 있었으며, '직접 조리'하여 섭취하는 비율이 56.5%로 가장 많았다. 식생활이 건강에 미치는 중요도에 대하여 대상자의 70.5%가 '중요'하거나 '매우 중요'한 것으로 인식하고 있었으나 이에 대한 실천은 낮은 것으로

나타났다.

6. 중국인 유학생들의 식품별 섭취빈도를 보면, LA 그룹에 비해 HA 그룹이 많이 섭취하는 식품으로 '감자'($p<0.05$), '무'($p<0.01$), '고추'($p<0.01$), '포도'($p<0.05$) 등이 있었다. 전체 식품 중 곡류군의 '쌀밥' 섭취가 8.8회로 가장 높게 나타났으며, '우유' 5.1회, '계란' 4.0회, '배추' 3.9회의 순이었다. 생선류 평균 섭취횟수는 0.8회로 다른 식품군에 비해서 상대적으로 낮은 섭취빈도를 보였다.

본 연구 결과, 중국인 유학생들의 문화적응정도가 낮은 군이 높은 군에 비해 더 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 특히 유학생들의 스트레스의 주된 원인은 부족한 한국어 능력이었으며, 식생활과 관련된 부분에서도 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 유학생들의 스트레스를 완화시키고 문화적응도를 높이기 위해서는 학업 및 한국어 능력을 도와 줄 수 있는 다양한 교육 프로그램들이 제공되어야 할 것으로 보인다. 또한, 대상자들이 학교 식당에서 메뉴 선택시 어려움으로 인한 스트레스 정도가 높게 나타나, 이들 유학생들의 기호도를 고려한 다양한 메뉴개발도 필요할 것으로 보인다. 또한 유학생들이 겪게 되는 스트레스에 대한 이해를 바탕으로 올바른 식생활교육을 제공한다면 이들의 건강증진과 일상적인 식생활 개선뿐만 아니라, 성공적인 식문화 동화를 통한 전반적인 문화적응이 가능해짐으로써 삶의 질 향상에도 기여할 것으로 사료된다. 따라서 본 연구에서 얻어진 결과들은 향후 국내에 체류할 외국인 유학생의 식생활 교육자료 개발 및 삶의 질 향상을 위한 정책개발에 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

REFERENCES

- Asano KN, Yoon JH, Ryu SH (2015) Japanese female marriage immigrants' dietary life and health-related characteristics by level of dietary adaptation after immigration to Korea. *J East Asian Soc Diet Life* 25(5): 765-778.
- Choi BB (2013) Dietary habits and behaviors of college students in the northern Gyeonggi-do region. *Korean J Food Nutr* 26(3): 404-413.
- Choi BB (2016) Recognition and consumption of meal alone and processed food according to major of college students. *Korean J Food Nutr* 29(6): 911-922.
- Gao RR, Kim JH (2018) Changes in dietary life and health-related lifestyle by stress level in Chinese international students in Korea. *J Korean Diet Assoc* 24(1): 75-91.
- Gaowei, Kim SY, Jang NS, Kim KN (2013) Dietary behavior and nutritional status among Chinese female college students

- residing in Korea. *Korean J Nutr* 46(2): 177-185.
- Ha KH (2010) Survey of Korean food acknowledgement and preference by Chinese students in Daejeon. *Korean J Food Nutr* 23(2): 186-195.
- Han JH, Jeon HJ, Kim BM (2015) Domestic consumers' purchase intention toward Chinese fruits. *J Korea Reg Econ* 31:69-81.
- Han JS, Huh SM, Kim MH (1995) American's acceptance of Korean foods. *J Resour Dev* 14: 93-99.
- Her ES, Park HJ (2013) Interrelations among acculturative stress and, recognitions, preferences and eating frequency of Korean traditional food by Chinese students in Korea. *Korean J Food Nutr* 26(2): 216-225.
- Holleran LK, Jung S (2005) Acculturative stress, violence, and resilience in the lives of Mexican American youth. *J loss Trauma* 8(2): 107-130.
- Jang IS, Kim YJ (2015) The level of body perception, obesity, and factors associated with stages of exercise and dietary habits change in university students. *J Muscle Joint Health* 22(3): 167-176.
- Jang JS (2017) The comparative study on the purchase of convenience foods according to the food-related lifestyle in Chinese students. *Korean J Food Nutr* 30(1): 105-111.
- Jang SH (2010) An investigation into dietary habit and food preference by university student's nutrition knowledge. MS Thesis Kunkook University, Seoul. pp 21-27.
- Kim CG, Lee JS (2014) The effects of Chinese students' cultural adjustment stress on mental health-mediating efforts of ego-resilience. *J Korea Contents Assoc* 14(2): 230-242.
- Kim HK, Son YJ, Lee MR, Lim KC, Chang HK, Han SJ, Yang NY, Yoo MR, Ko EJ (2010) Predictors of acculturative stress among Chinese students in Korea. *Korean J Adult Nurs* 22(2): 143-152.
- Kim JE (2009) Acculturation stress and adjustment program development for international students. MS Thesis Ajou University, Suwon. pp 71-73.
- Kim JY (2003) A study of media dependency theory: The relationships of international students' internet use, national identity, information needs, media dependency, and cognitive and behavioral effects. *J Commun Sci* 3(2): 119-154.
- Kim KN, Park EH, Oh EH, Lee MK, Choi HH, Cho JS (2013) Dietary behavior, dietary attitude, and food frequency of Chinese students studying in the university of Cheongju area. *J Hum Ecol* 17(1): 99-113.
- Kim SJ, Heo Y, Pak DH (2006) An activating method of Korean language and culture program for foreign student-focusing on the inducement to foreign students. *Lang Cult* 2(1): 1-17.
- Kim SN (2007) A study on communication strategies for enhancing Chinese students' college adaptation to Korean universities. *Korean Polit Sci Assoc* 10(1): 185-206.
- Ko MS (2007) The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan. *Korean J Community Nutr* 12(3): 259-271.
- Korea Immigration Service (2017) <http://www.moj.go.kr> (accessed on 20. 12. 2017).
- Korea Internet & Security Agency (2018) 2017 Survey on the internet usage. Korea Internet & Security Agency, Naju. p 33.
- Lee JM (2008) A study on the actual conditions of foreign students' the adaptation in Korea, MS Thesis Ewha Womans University, Seoul. pp 68-73.
- Lee SB, Kim DW (2009) Exploring influential factors on cultural adaptation of Chinese students in Korea. *Journal of Speech, Media & Communication Association* 11: 47-79.
- Lee SH, Lee YJ, Kim SY, Kim SJ (2009). Social support and acculturative stress in migrant workers. *J Korean Acad Nurs* 39(6): 899-910.
- Li GT (2013) The change of dietary environment and snacking habits of Chinese students in South Korea. MS Thesis Gachon University, Seongnam. pp 25-27.
- Liu HN, Jang JS (2018) A study on the dietary habits, life habits, drink preference and intake according to the Chinese students gender in Gyeonggi province. *Korean J Food Nutr* 31(2): 293-300.
- Lu WF (2012) Acculturation and changes in dietary habits of Chinese students living in Korea. MS Thesis Myongji University, Yongin. pp 11-12, 27.
- Mallinckrodt B, Leong FTL (1992) International graduate student, stress and social support. *J Coll Stud Dev* 33: 71-78.
- NA IS (2006) A study on the effects of acculturative stress and life stress among foreign students. *Korean Nonprofit Research* 5(2): 159-197.
- Papadaki A, Hondros G, Scott J, Kapsokefalou M (2007) Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite* 49(1): 169-176.

- Regev-Tobias H, Reifen R, Endevelt R, Havkin O, Cohen E, Stern G, Stark A (2011) Dietary acculturation and increasing rates of obesity in Ethiopian women living in Israel. *Nutrition* 28(1): 30-34.
- Ren L, Jang JS (2017) A study of dietary life related factor according to the acculturation degree on Chinese students in Korea. *Korean J Food Nutr* 30(4): 627-634.
- Song FF, Kim MJ (2015) Acculturation, food intake and dietary behaviors of Chinese college students in Busan by residential period. *J East Asian Soc of Diet Life* 25(4): 594-606.
- Song WY, Li N (2008) Chinese student's early psychological adaptation according to their acculturation type. *The Korean Journal of School Psychology* 5(2): 159-173.
- Song YJ, Richard HC, Hovell MF, Paik HR, LEE J, Veronica I (2004) Acculturation and health risk behaviors among californians of Korean descent. *Preventive Medicine* 39(1): 147-156.
- Suinn RM, Ahuna C, Khoo G (1992) The suinn-lew Asian self-identity acculturation scale: Concurrent and factorial validation. *Educational and Psychological Measurement* 52: 1041-1046.
- Yeh CJ, Inose M (2003) International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Couns Psychol Q* 16(1): 15-28.
- Yoo SY, Song YJ, Joung HJ, Paik HY (2004) Dietary assessment using dietary pattern analysis of middle school students in Seoul. *Korean J Nutr* 37(5): 373-384.
- Zhang LW (2010) Dietary behaviors, life style and food frequency of Han tribe Chinese children living in China and Korea. MS Thesis Inha University, Incheon. pp 1-4.
- Zhang L, Kim SY, Chang MS (2015) Internet usage and psychological maladaptation comparison of Chinese students studying in Korean university and Chinese university. *Korean J Educ Therap* 7(2): 167-180.
- Zhu JF (2012) Lifestyle changes and acculturative stress of Chinese international students living in Korea. MS Thesis Chungang University, Anseong. pp 53-67.
- Zhu LL (2012) A study of group arts therapy on released depression for the new Chinese students in Korea. MS Thesis Wonkwang University, Iksan. pp 95-97.

| | |
|---------------|---------------|
| Date Received | Jan. 25, 2019 |
| Date Revised | Jan. 25, 2019 |
| Date Accepted | Feb. 9, 2019 |