

## 평택지역 대학생의 성별 식습관 및 생활습관 비교 연구

안 서 현<sup>1</sup> · 김 성 영<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>경기대학교 교육대학원 영양교육전공 석사졸업, <sup>2</sup>경기대학교 교육대학원 영양교육전공 조교수

### Comparative Study of Eating Habits and Lifestyle by Gender among College Students in Pyeongtaek Region

Seo Hyeon Ahn<sup>1</sup> and Seong Yeong Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Master Graduate, Nutrition Education, Graduate School of Education, Kyonggi University, Suwon 16227, Republic of Korea

<sup>2</sup>Assistant Professor, Nutrition Education Major, Graduate School of Education, Kyonggi University, Suwon 16227, Republic of Korea

#### ABSTRACT

This study was a comparative study of eating habits and lifestyle by gender among college students (n=306) in the Pyeongtaek region. This research was conducted by the questionnaire method and analyzed using chi-square and *t*-tests by gender. Regularity of three meals and eating varied foods were better in boys than in girls ( $p<0.01$ ). However, boys displayed more overeating and rapid intake than girls ( $p<0.01$ ). Boys revealed higher eating frequency for 'energy drinks' ( $p<0.01$ ) and 'carbonated drinks' ( $p<0.001$ ) than girls. Eating-out frequency was higher in girls than in boys ( $p<0.05$ ). Main menu was 'meat' regardless of gender. Average sleeping time of college students was '6~8 hours', and girls went to bed earlier than boys ( $p<0.01$ ). Exercise frequency per week ( $p<0.001$ ) and time ( $p<0.001$ ) were higher in boys than in girls. Main leisure activity of boys (45.5%) was 'using computer', whereas the main activity of girls (36.5%) was 'TV watching' ( $p<0.001$ ). Drinking frequency was '1~2 times a week' regardless of gender. Drinking time and amount were higher values in boys than in girls ( $p<0.001$ ). Boys showed a higher smoking rate than girls ( $p<0.001$ ). Willpower of stopping smoking was high regardless of gender (boys, 78.4%; girls, 75.0%). In the overall analysis, boys showed more regular eating and exercise habits compared to girls. However, boys displayed more overeating, drinking, and smoking than girls. Therefore, nutrition education programs for healthier eating habits and lifestyle should be developed by considering gender characteristics among college students.

**Key words:** eating habit, lifestyle, drinking, smoking, college students

#### 서 론

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 시기에 해당되어 이 때 형성된 식습관은 성인기 및 노인기의 영양과 건강에 지대한 영향을 끼치게 된다(Hong SH 등 2013). 식습관은 인간이 여러 가지의 식품을 접하면서 나타나는 식품들에 대한 태도 및 행동을 의미하는 것으로 이유기를 시작으로 대학시기에 거의 고착된다(Kim BR & Kim YM 2005). 한 번 형성된 성인기의 식습관은 고치기 어려우며, 나이가 들수록 더욱 어려운 것으로 보고되고 있다(Kim KH 2003).

대학생들을 대상으로 한 식습관 조사 결과, 일정하지 않은 수업시간 및 자유로운 생활환경의 영향으로 아침결식이 잦고, 햄버거, 감자튀김, 치킨, 피자 등과 같은 패스트푸드류의

섭취 빈도가 높을 뿐만 아니라, 야식, 과식, 잦은 간식 및 외식습관을 가지고 있는 것으로 보고되고 있다(Shin AS & Roh SB 2000; Jin YH & You KH 2010). 대학생들의 잦은 인스턴트식품의 섭취는 체중 및 혈액 내 중성지방 및 콜레스테롤의 농도를 높이는 원인으로 작용하여 대학생들의 비만율이 증가하고 있으며(Jwa HJ & Chae IS 2008; Duffey KJ 등 2009), 여대생들은 마른체형을 선호하여 지나친 다이어트로 인해 저체중을 형성하고 있다(Magarey AM 등 2003). 특히, 자취 및 기숙사 생활을 하는 대학생들이 부모님과 거주하는 학생들에 비해 야식 및 외식의 빈도가 높으며(Kim MH 등 2011), 자취를 하는 학생들은 식사의 규칙성 또한 부족하여 영양 불균형을 초래한다고 보고되고 있다(Yang J & Shon CM 2009).

대학생들의 영양소 섭취조사를 통한 영양균형에 대한 선행연구 결과, 단백질, 지방, 나트륨, 인 등의 섭취량은 권장섭취량에 비해 과잉한 반면, 칼슘, 비타민 C, 엽산, 철분은 부족

\* Corresponding author : Seong Yeong Kim, Tel: +82-31-249-9295, Fax: +82-31-249-9036, E-mail: ksyseong@kgu.ac.kr

했다(Ko MS 2007; You JS 등 2008; You JS 등 2009; Kim SY 등 2013; Lim HS 등 2018). 대학생들의 식습관은 인스턴트식품 섭취는 과잉하고, 채소류 및 과일류의 섭취가 부족하기 때문이다. 채소류 및 과일류는 비타민과 무기질 및 식이 섬유소가 풍부하여 미량영양소의 좋은 공급원일 뿐만 아니라, 현대인들의 높은 유병율을 보인 비만, 심혈관계질환, 다양한 암 등의 예방에 좋은 식품들로 제안되고 있다(Gonzalez CA & Riboli E 2010; Nogay NH 등 2012). 대학생과 부모의 식습관에 대한 비교연구에서도 대학생들은 부모세대들에 비해 육류에 대한 선호도는 높은 반면, 콩류, 해조류, 채소류의 선호도는 낮았다고 보고되었다(Lee KA 등 2006).

또한 대학생들의 생활습관 조사 결과, 잦은 음주와 흡연을 하는 비율이 높았다(Lim HS 등 2018). 주요한 이유로 대학 생활 중 각종 동아리모임 및 체육대회 등의 행사에서 친구들과 과의 음주 문화가 형성되어 있기 때문인 것으로 여겨진다(Rho JO & Chang EH 2012). 또한 대학생들은 평소 컴퓨터 게임이나 핸드폰 사용과 같은 운동성이 없는 활동을 선호하였다. 대학생의 컴퓨터 사용 및 TV 시청시간에 대한 조사 결과에서 응답자의 40%가 하루 2시간 이상 사용한다고 응답하였다(Hwang JH & Lee HM 2007). 일반적으로 음주, 잦은 간식 및 외식을 습관적으로 즐기는 사람들은 비만한 경우가 많으며, 규칙적인 운동도 거의 하지 않아 각종 암 및 고혈압, 고지혈증, 동맥경화 등과 같은 심혈관계질환 등의 생활습관병에 걸릴 확률이 높은 것으로 보고되고 있다(Kim SH 등 2007). 건강한 식습관과 생활습관은 대학생들의 건강유지 및 건강증진뿐만 아니라, 평생의 건강관리에 영향을 주므로 질병예방을 위한 필수요건에 해당된다(Nogay NH 등 2012). 그럼에도 불구하고, 대학생들은 현재 젊고 건강하다는 생각때문에 건강에 대한 관심도가 낮으며, 영양균형에 대한 중요성 및 식행동에 대한 중요성 인식도도 낮게 형성되어 있다(Lee KA 1999; Lee MS & Kwak CS 2006). 대학생들의 암 예방의 식습관에 영향을 미치는 인자 중 성별의 차이 및 운동습관 등의 생활습관은 선행연구에서 유의적인 차이를 보인 인자였다(Nogay NH 등 2012). 또한 선행연구들에서는 대학생들의 일반적인 식습관을 포함한 간식, 외식과 더불어 음주, 흡연, 여가활동 등의 전반적인 식행동들에 대한 조사 연구는 부족한 상황이다.

따라서 본 연구에서는 평택 일부지역 대학생을 대상으로 세끼 식사와 관련된 식습관뿐만 아니라, 주요한 식품들의 주당 섭취 빈도, 외식 및 간식에 대한 식행동과 수면, 운동, 여가활동, 음주 및 흡연과 같은 전반적인 생활습관에 대해서도 함께 조사하였다. 본 연구 결과는 대학생들의 식행동 및 생활습관에 대한 문제점을 파악할 수 있는 자료로 향후 대학생들의 올바른 식행동 및 생활습관의 지도를 위한 영양교육의

기초자료로 유용할 것으로 판단된다.

## 연구 방법

### 1. 연구 대상 및 기간

연구 대상은 평택지역에 위치한 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 편의표본 추출하여 조사하였다. 연구대상자들은 본 연구과정 및 연구목적에 대해 충분한 설명을 들은 후 자발적으로 참여결정을 하였다. 연구기간은 2015년 5월 11일부터 5월 15일까지였다.

### 2. 연구 방법 및 내용

본 연구방법은 설문지법으로 자기기입식으로 조사되었다. 설문지는 본 연구와 관련된 선행연구들(Kwon YJ 2009; Jo HJ 2011)을 참조하여 본 연구목적에 적합하게 작성되었으며, 대학교에 재학 중인 학생 5명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 수정 및 보완하여 최종 설문지로 사용하였다. 연구조사 설문지 350부 중 응답이 불충분한 44부를 제외한 후 총 306부가 본 연구 분석을 위한 최종자료로 사용되었다.

설문지 내용은 식습관(세 끼 식사와 관련된 식습관, 식품 섭취 빈도, 외식 및 간식)과 생활습관(수면, 운동, 여가활동, 음주 및 흡연)에 관해 조사하였다. 세부항목은 다음과 같다.

식습관은 세 끼 식사와 관련된 식습관, 식품섭취 빈도, 외식 및 간식으로 구성되었다. 세 끼 식사의 규칙성은 ‘예’와 ‘아니오’로 질문한 후 ‘아니오’라고 응답한 학생들을 대상으로 결식끼니, 결식이유에 대해 각 1문항씩으로 총 3문항이었다. 이 외 식사시간의 규칙성, 소요시간, 식품의 다양성, 식사량에 대해 각 1문항씩으로 총 4문항이었다. 식품섭취 빈도는 한국인들이 일반적으로 섭취하는 ‘탄수화물류(백미, 현미, 국수류, 빵류)’ 4종, ‘단백질류(고기류, 생선류, 달걀, 콩류)’ 4종, ‘해조류’, ‘채소류’, ‘과일류’, ‘우유 및 유제품류’, ‘패스트푸드류’, ‘음료류(커피류, 탄산음료류, 에너지드링크류)’ 4종 및 ‘아이스크림류’로 총 17종이었다. 주당 섭취 빈도로 조사하였으며, ‘주당 0회(0점)’, ‘1~2회(1.5점)’, ‘3~4회(3.5점)’, ‘5~6회(5.5점)’ 및 ‘매일(7점)’로 조사하였다. 이 때 주당 섭취 빈도가 ‘1~2회’, ‘3~4회’ 및 ‘5~6회’에 해당되는 빈도는 범위에 해당되므로 두 개를 더한 후 2로 나눈 값을 평균 섭취 빈도로 여겨 점수를 부여한 후 산출하였다(Lee KA 2018). 외식은 주당 외식 빈도, 주요한 끼니, 외식이유, 주요한 외식 식품류 및 외식선택 시 고려 인자에 대해 각 1문항씩으로 5 문항이었다. 간식은 하루당 평균 간식섭취 빈도, 주요한 섭취시간대, 섭취이유, 섭취장소, 섭취 시 주요한 고려인자 및 주로 섭취하는 식품류(다중응답)에 대해 각 1문항씩으로 총 6문항이었다.

생활습관은 수면, 운동, 여가활동, 음주 및 흡연으로 구성되었다. 수면은 평균 수면시간 및 잠드는 시간대에 대해 각 1문항씩으로 2문항이었다. 운동은 주당 운동 빈도, 운동시간 및 주요한 운동종류에 대해 각 1문항씩으로 총 3문항이었다. 여가활동은 주요한 여가활동의 종류 1문항이었다. 음주는 주당 음주 빈도, 음주 이유, 섭취량 및 주요한 섭취시간대에 대해 각 1문항씩으로 총 4문항이었다. 흡연은 흡연 유무(‘예’, ‘아니오’)에 대해 질문한 후 ‘예’라고 응답한 응답자들에 대해 흡연량, 이유, 금연에 대한 의지에 대해 각 1문항씩 총 4문항이었다. 금연에 대한 의지(‘예’, ‘아니오’)에 ‘예’라고 응답한 응답자들에 대해서는 금연하려는 이유 1문항을 추가질문하였다.

### 3. 통계 처리

성별에 따른 식습관, 외식, 간식, 수면, 운동, 여가활동, 음주 및 흡연에 관한 특성들은 빈도와 퍼센트를 구한 후, 남학생과 여학생 간의 교차분석( $\chi^2$ -test)을 실시하였다. 성별에 따른 식품종류별 섭취 빈도는 평균과 표준편차를 구한 후, 남학생과 여학생 간의  $t$ -검정( $t$ -test)을 실시하였다. 본 연구 결과에 대한 자료 분석은 IBM SPSS(Statistics Package for Social Science, IBM Corp., Armonk, NY, USA) 프로그램 윈도우 버전 20.0을 사용하였으며, 유의적인 차이는 유의수준  $p < 0.05$ 에서 검증하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 식습관

연구대상자는 남학생이 202명(66.0%)이었으며, 여학생은 104명(34.0%)이었다. 세 끼 식사와 관련된 특성의 조사 결과, 식사의 규칙성에 대해 규칙적이라고 응답한 남학생이 24.8%, 여학생이 8.7%로 남학생이 여학생보다 규칙적이었다( $p < 0.01$ ) (Table 1). 결식끼니는 성별에 관계없이 아침식사(남학생, 87.5%; 여학생, 84.2%)가 가장 많았으며, 주요한 결식이유는 ‘시간이 없어서’였다. 식사시간의 규칙성에 대한 응답도 남학생(31.7%)이 여학생(10.6%)에 비해 규칙적이었다( $p < 0.001$ ). 그러나 식사에 소요되는 시간은 ‘10분 미만’이라고 응답한 비율이 남학생(13.9%)이 여학생(7.7%)보다 높은 반면, ‘20분 이상’이라고 응답한 비율은 여학생(49.1%)이 남학생(32.6%)보다 높아 여학생이 남학생보다 천천히 섭취하고 있었다( $p < 0.05$ ). 다양한 식품의 섭취에 대한 정도는 남학생(68.8%)이 여학생(52.9%)보다 높았다( $p < 0.01$ ). 식사량에 대해서는 ‘적당량 이하’의 섭취비율이 여학생(75%)이 남학생(57.9%)보다 높은 반면, 과식하는 비율은 남학생(42.1%)이 여학생(25%)보다 높았다( $p < 0.01$ ). 청소년을 대상으로 한 식습관 연구 결과

에서도 본 연구 결과와 마찬가지로 여학생이 남학생에 비해 식사가 불규칙적이었다고 보고하였다(Kiski-Rahkonen A 등 2004). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 대학생들의 불규칙한 식사패턴을 지적하면서 남학생보다 여학생의 아침결식이 매우 심각한 수준이라고 보고하였다(Brugman E 등 1998; Lee MS & Kwak CS 2006). 대학생들의 자유롭고 불규칙한 생활습관은 식사 및 식사시간의 규칙성 유지에 저해요인으로 작용할 뿐만 아니라, 영양균형과 관련된 식사의 질과 양적인 측면에도 영향을 준다고 보고하였다(Kim KH 2003; Lee MS & Kwak CS 2006). 또한 아침결식으로 인한 공복감은 피로감 유발의 원인으로 작용하여 신체활동 감소의 원인 및 점심 및 저녁식사 중 과식을 유도하여 비만으로 될 가능성이 높다고 보고하였다(Corder K 등 2011).

식품섭취 빈도는 한국인들이 주로 섭취하는 식품종류 17종에 대해 조사되었다. 남학생은 ‘육류’에 대한 섭취 빈도가 3.06점으로 가장 높았으며 그 다음으로는 ‘백미(2.94점)’와 ‘우유 및 유제품(2.94점)’, ‘채소류(2.91점)’, ‘탄산음료류(2.79점)’, ‘면류(2.66점)’ 순이었다(Table 2). 여학생은 ‘백미’에 대한 섭취 빈도가 3.37점으로 가장 높았으며, 그 다음으로는 ‘육류(3.02점)’, ‘채소류(2.91점)’, ‘우유 및 유제품(2.81점)’, ‘현미(2.49점)’ 순이었다. 가장 낮은 섭취 빈도는 남학생과 여학생 모두 ‘에너지드링크류’였으나, 남학생(1.18점)이 여학생(0.62점)보다 유의적으로 높았다( $p < 0.01$ ). 남학생(2.79점)은 ‘탄산음료류’에 대한 섭취 빈도도 여학생(2.05점)보다 유의적으로 높아( $p < 0.001$ ), 남학생들은 카페인 함유 음료인 에너지드링크류와 더불어 탄산음료류와 같은 고당함유 음료류의 섭취가 여학생보다 많았다. 청소년을 대상으로 한 탄산음료류의 성별 소비차이에 대한 선행연구에서도 남학생이 여학생보다 소비량이 많았다(Park EJ & Kim SY 2017). 또한 서울지역 대학생(Yoo HS & Sim KH 2014) 및 용인지역 고등학생(Park EJ & Kim SY 2017)을 대상으로 한 에너지음료류에 대한 소비실태 조사 결과에서도 남학생이 여학생보다 고카페인 함유 에너지음료류의 섭취 빈도가 높아, 본 연구 결과와 유사한 결과였다. 고카페인 음료의 적당량 섭취는 피로경감, 집중력 향상 효과를 보이거나, 과잉 섭취 시 중추신경계를 자극하여 불면을 비롯한 신경과민증상과 심장이상 및 식욕부진, 구토 등과 같은 위장관계의 내분비계에도 악영향을 끼치는 것으로 보고되고 있어 세심한 주의가 요구된다(Steinke L 등 2009; Sara M 등 2011).

외식 빈도 조사 결과는 남학생(64.9%)과 여학생(54.8%) 모두 ‘주당 1~2회’가 가장 많았으나, ‘주당 3회 이상’의 외식 빈도가 여학생(36.6%)이 남학생(20.3%)보다 높았다( $p < 0.05$ ) (Table 3). 주요 섭취끼니는 성별에 관계없이 ‘저녁시간(남학생 85.6%; 여학생 89.4%)’이 가장 많았으며 ‘친목도모(남학

Table 1. Difference of eating behaviors related to three meals by gender

| Variables                 |                    | Total      | Boys                   | Girls      | $\chi^2$ | <i>p</i> -value <sup>2)</sup> |
|---------------------------|--------------------|------------|------------------------|------------|----------|-------------------------------|
| Regularity                | Yes                | 59(19.3)   | 50(24.8) <sup>1)</sup> | 9( 8.7)    | 11.432   | 0.001                         |
|                           | No                 | 247(80.7)  | 152(75.2)              | 95(91.3)   |          |                               |
| Total                     |                    | 306(100.0) | 202(100.0)             | 104(100.0) |          |                               |
| Skipping meal             | Breakfast          | 213(86.2)  | 133(87.5)              | 80(84.2)   | 0.607    | 0.738                         |
|                           | Lunch              | 19( 7.7)   | 11( 7.2)               | 8( 8.4)    |          |                               |
|                           | Dinner             | 15( 6.1)   | 8( 5.3)                | 7( 7.4)    |          |                               |
| Reason for skipping meals | No appetite        | 39(15.8)   | 27(17.8)               | 12(12.6)   | 6.967    | 0.138                         |
|                           | No time            | 98(39.7)   | 52(34.2)               | 46(48.4)   |          |                               |
|                           | Tiresome           | 58(23.5)   | 42(27.6)               | 16(16.8)   |          |                               |
|                           | Habitually         | 33(13.4)   | 20(13.2)               | 13(13.7)   |          |                               |
|                           | Others             | 19( 7.7)   | 11( 7.2)               | 8( 8.4)    |          |                               |
| Total                     |                    | 247(100.0) | 152(100.0)             | 95(100.0)  |          |                               |
| Mealtime regularity       | Yes                | 75(24.5)   | 64(31.7)               | 11(10.6)   | 16.529   | <0.001                        |
|                           | No                 | 231(75.5)  | 138(68.3)              | 93(89.4)   |          |                               |
| Time required             | <10 min            | 36(11.8)   | 28(13.9)               | 8( 7.7)    | 8.479    | 0.037                         |
|                           | 10~19.99 min       | 153(50.0)  | 108(53.5)              | 45(43.3)   |          |                               |
|                           | 20~30 min          | 97(31.7)   | 55(27.2)               | 42(40.4)   |          |                               |
|                           | >30 min            | 20( 6.5)   | 11( 5.4)               | 9( 8.7)    |          |                               |
| Varied diet               | Yes                | 194(63.4)  | 139(68.8)              | 55(52.9)   | 7.505    | 0.006                         |
|                           | No                 | 112(36.6)  | 63(31.2)               | 49(47.1)   |          |                               |
| Amount of diet            | Insufficient       | 11( 3.6)   | 5( 2.5)                | 6( 5.8)    | 14.102   | 0.007                         |
|                           | A bit insufficient | 33(10.8)   | 15( 7.4)               | 18(17.3)   |          |                               |
|                           | Suitable           | 151(49.3)  | 97(48.0)               | 54(51.9)   |          |                               |
|                           | A little over      | 100(32.7)  | 77(38.1)               | 23(22.1)   |          |                               |
|                           | Over               | 11( 3.6)   | 8( 4.0)                | 3( 2.9)    |          |                               |
| Total                     |                    | 306(100.0) | 202(100.0)             | 104(100.0) |          |                               |

<sup>1)</sup> Data was expressed as n (%).

<sup>2)</sup> *p*-value was calculated by chi-square test.

생 38.6%; 여학생 35.6%)'가 주된 이유였다. 섭취식품은 주로 '고기류(남학생 68.3%; 여학생 56.7%)'였으며, 외식할 때 선택에 가장 중요한 영향을 주는 인자는 '맛(남학생 59.4%; 여학생 74.0%)'이었다.

일일 간식섭취 빈도는 성별에 관계없이 '1~2회(남학생 74.3%; 여학생 80.8%)'가 가장 많았다( $p<0.05$ )(Table 4). 주된 섭취시간대는 남학생(72.8%)과 여학생(76.9%) 모두 '오후 시간'에 섭취하는 비율이 가장 높았으나, 남학생(19.3%)은 여

학생(8.7%)에 비해 '저녁식사 이후' 섭취하는 비율이 높았고 여학생(14.4%)은 남학생(7.9%)보다 '아침시간대'에 섭취하는 비율이 높았다( $p<0.05$ ). 주요한 섭취이유는 '맛(남학생 33.7%; 여학생 44.2%)'과 '배고픔(남학생 41.6%; 여학생 36.5%)'이었으며, 섭취 시 고려인자 또한 '맛(남학생 61.9%; 여학생 79.8%)'이었다. 섭취장소는 성별에 관계없이 '편의점이나 슈퍼마켓(남학생 67.3%; 여학생 53.8%)'에서 섭취하는 비율이 가장 높았으나, 여학생(30.8%)은 남학생(17.3%)보다

**Table 2. Difference of intake frequency of food types by gender**

| Variables              | Boys (n=202)            | Girls (n=104) | t-value | p-value <sup>2)</sup> |
|------------------------|-------------------------|---------------|---------|-----------------------|
| Milled rice            | 2.94±2.37 <sup>1)</sup> | 3.37±2.42     | -1.484  | 0.139                 |
| Brown rice             | 2.52±2.33               | 2.49±2.26     | 0.123   | 0.902                 |
| Noodles                | 2.66±1.51               | 2.40±1.29     | 1.476   | 0.141                 |
| Breads                 | 1.85±1.48               | 2.10±1.46     | -1.417  | 0.158                 |
| Meats                  | 3.06±1.51               | 3.02±1.65     | 0.200   | 0.841                 |
| Fishes                 | 1.46±1.40               | 1.21±1.15     | 1.546   | 0.123                 |
| Eggs                   | 2.36±1.66               | 2.13±1.44     | 1.252   | 0.212                 |
| Beans                  | 1.96±1.62               | 1.81±1.55     | 0.767   | 0.443                 |
| Seaweed                | 1.71±1.68               | 1.63±1.55     | 0.420   | 0.675                 |
| Vegetables             | 2.91±1.89               | 2.91±1.77     | 0.010   | 0.992                 |
| Fruits                 | 2.54±1.88               | 2.55±1.69     | -0.049  | 0.961                 |
| Milk or dairy products | 2.94±1.93               | 2.81±1.94     | 0.538   | 0.591                 |
| Fast foods             | 2.23±1.55               | 2.03±1.55     | 1.048   | 0.295                 |
| Coffees                | 1.55±1.68               | 1.56±1.75     | -0.016  | 0.987                 |
| Carbonated drinks      | 2.79±1.78               | 2.05±1.64     | 3.562   | <0.001                |
| Energy drinks          | 1.18±1.58               | 0.62±1.30     | 3.326   | 0.001                 |
| Ice creams             | 2.09±1.56               | 2.17±1.55     | -0.409  | 0.683                 |

<sup>1)</sup> Score: 0, Zero a week; 1.5, 1~2 times a week; 3.5, 3~4 times a week; 5.5, 5~6 times a week; 7, everyday. Data was expressed as mean±S.D.

<sup>2)</sup> p-value was calculated by t-test.

**Table 3. Difference of eating-out behaviors by gender**

| Variables            | Total          | Boys       | Girls                  | $\chi^2$ | p-value <sup>2)</sup> |       |
|----------------------|----------------|------------|------------------------|----------|-----------------------|-------|
| Frequency<br>a week  | Zero           | 39(12.7)   | 30(14.9) <sup>1)</sup> | 9( 8.7)  | 12.253                | 0.016 |
|                      | 1~2            | 188(61.4)  | 131(64.9)              | 57(54.8) |                       |       |
|                      | 3~4            | 61(19.9)   | 34(16.8)               | 27(26.0) |                       |       |
|                      | ≥5             | 18( 5.9)   | 7( 3.5)                | 11(10.6) |                       |       |
| Time                 | Lunch          | 25( 8.2)   | 16( 7.9)               | 9( 8.7)  | 3.010                 | 0.222 |
|                      | Dinner         | 266(86.9)  | 173(85.6)              | 93(89.4) |                       |       |
|                      | Others         | 15( 4.9)   | 13( 6.4)               | 2( 1.9)  |                       |       |
| Reason               | Tiresome       | 58(19.0)   | 33(16.3)               | 25(24.0) | 3.649                 | 0.456 |
|                      | Get-acquainted | 115(37.6)  | 78(38.6)               | 37(35.6) |                       |       |
|                      | New foods      | 80(26.1)   | 57(28.2)               | 23(22.1) |                       |       |
|                      | Habitually     | 22( 7.2)   | 15( 7.4)               | 7( 6.7)  |                       |       |
|                      | Others         | 31(10.1)   | 19( 9.4)               | 12(11.5) |                       |       |
| Type<br>of food      | Meat           | 197(64.4)  | 138(68.3)              | 59(56.7) | 7.728                 | 0.102 |
|                      | Noodles        | 19( 6.2)   | 10( 5.0)               | 9( 8.7)  |                       |       |
|                      | Vegetables     | 10( 3.3)   | 5( 2.5)                | 5( 4.8)  |                       |       |
|                      | Instant foods  | 62(20.3)   | 35(17.3)               | 27(26.0) |                       |       |
|                      | Others         | 18( 5.9)   | 14( 6.9)               | 4( 3.8)  |                       |       |
| Consideration factor | Taste          | 197(64.4)  | 120(59.4)              | 77(74.0) | 7.253                 | 0.064 |
|                      | Price          | 64(20.9)   | 46(22.8)               | 18(17.3) |                       |       |
|                      | Amount         | 27( 8.8)   | 22(10.9)               | 5( 4.8)  |                       |       |
|                      | Others         | 18( 5.9)   | 14( 6.9)               | 4( 3.8)  |                       |       |
| Total                | 306(100.0)     | 202(100.0) | 104(100.0)             |          |                       |       |

<sup>1)</sup> Data was expressed as n (%).

<sup>2)</sup> p-value was calculated by chi-square test.

Table 4. Difference of snack intake behaviors by gender

| Variables                    |                                  | Total      | Boys                    | Girls      | $\chi^2$ | <i>p</i> -value <sup>3)</sup> |
|------------------------------|----------------------------------|------------|-------------------------|------------|----------|-------------------------------|
| Times a day                  | Zero                             | 27( 8.8)   | 24(11.9) <sup>1)</sup>  | 3( 2.9)    | 6.967    | 0.031                         |
|                              | 1~2                              | 234(76.5)  | 150(74.3)               | 84(80.8)   |          |                               |
|                              | ≥3                               | 45(14.7)   | 28(13.9)                | 17(16.3)   |          |                               |
| Time                         | Morning                          | 31(10.1)   | 16( 7.9)                | 15(14.4)   | 7.992    | 0.018                         |
|                              | Afternoon                        | 227(74.2)  | 147(72.8)               | 80(76.9)   |          |                               |
|                              | Evening                          | 48(15.7)   | 39(19.3)                | 9( 8.7)    |          |                               |
| Reason                       | Taste                            | 114(37.3)  | 68(33.7)                | 46(44.2)   | 3.900    | 0.273                         |
|                              | Hungry                           | 122(39.9)  | 84(41.6)                | 38(36.5)   |          |                               |
|                              | Habitually                       | 48(15.7)   | 33(16.3)                | 15(14.4)   |          |                               |
|                              | Others                           | 22( 7.2)   | 17( 8.4)                | 5( 4.8)    |          |                               |
| Place                        | Cafeteria in school              | 67(21.9)   | 35(17.3)                | 32(30.8)   | 10.430   | 0.034                         |
|                              | Convenience store or supermarket | 192(62.7)  | 136(67.3)               | 56(53.8)   |          |                               |
|                              | Large sized mart                 | 32(10.5)   | 22(10.9)                | 10( 9.6)   |          |                               |
|                              | Others                           | 15( 4.9)   | 9( 4.5)                 | 6( 5.8)    |          |                               |
| Consideration factor         | Taste                            | 208(68.0)  | 125(61.9)               | 83(79.8)   | 10.254   | 0.017                         |
|                              | Price                            | 57(18.6)   | 44(21.8)                | 13(12.5)   |          |                               |
|                              | Amount                           | 21( 6.9)   | 17( 8.4)                | 4( 3.8)    |          |                               |
|                              | Others                           | 20( 6.5)   | 16( 7.9)                | 4( 3.8)    |          |                               |
| Total                        |                                  | 306(100.0) | 202(100.0)              | 104(100.0) |          |                               |
| Variables                    |                                  | Total      | Boys                    | Girls      |          |                               |
| Confectionaries              |                                  | 194(63.4)  | 124(61.4) <sup>2)</sup> | 72(69.2)   |          |                               |
| Breads                       |                                  | 87(28.4)   | 58(28.7)                | 29(27.9)   |          |                               |
| Instant noodles              |                                  | 141(46.1)  | 110(54.5)               | 31(29.8)   |          |                               |
| Snacks                       |                                  | 125(40.8)  | 72(35.6)                | 53(51.0)   |          |                               |
| Chicken/pizza/hamburger      |                                  | 122(39.9)  | 94(46.5)                | 28(26.9)   |          |                               |
| Ice creams/carbonated drinks |                                  | 126(41.2)  | 78(38.6)                | 48(46.2)   |          |                               |
| Chocolates/candies           |                                  | 47(15.4)   | 17( 8.4)                | 30(28.8)   |          |                               |
| Fruits/vegetables            |                                  | 31(10.1)   | 20( 9.9)                | 11(10.6)   |          |                               |
| Milk/fruit juice             |                                  | 45(14.7)   | 33(16.3)                | 12(11.5)   |          |                               |

<sup>1)</sup> Data was expressed as n (%).

<sup>2)</sup> Multiple response.

<sup>3)</sup> *p*-value was calculated by chi-square test.

‘학교 내에 있는 매점’의 이용비율이 높은 것으로 나타났다 ( $p < 0.05$ ). 주된 간식의 종류는 남학생은 ‘과자류’, ‘라면’, ‘치킨/피자/햄버거’ 순이었다. 여학생도 ‘과자류’가 가장 많았으나, 그 다음으로는 ‘분식류’, ‘아이스크림/탄산음료류’ 순이었다. 충청지역 대학생을 대상으로 한 선행연구 결과(Lim HS 등 2018), 남학생이 여학생보다 패스트푸드류의 섭취가 많고 과식하고 있었다고 보고하였다. 대학생들의 영양소별 섭취에 대한 연구 결과에서도 단백질, 지방질, 콜레스테롤의 섭

취는 매우 높고(Ahn Y & Kim KW 2012; Lee YJ 등 2013), 칼슘, 비타민 A와 C와 같은 비타민과 무기질의 섭취량이 권장 섭취량보다 낮은 수준이라고 보고하였다(Lim HS 등 2018). 본 연구 결과에서도 남학생이 여학생보다 과식하는 식습관을 가지고 있으며, 외식할 때도 주로 육류를 선호하여 단백질과 지방질의 섭취량이 과잉될 수 있다. 이러한 결과는 서구화된 식습관과 일인 가족구성형태를 보이고 있는 현대사회의 생활패턴이 대학생들의 외식횟수를 증가시켰기 때문이

며, 과일류와 채소류의 섭취감소는 식이섬유소와 비타민 및 무기질의 감소를 가져와 건강상의 위해인자로 작용할 수 있다고 보고하고 있다(Chung KH 등 2010; You JS 등 2010).

## 2. 생활습관

대학생들의 평균 수면시간은 남학생(46.5%)과 여학생(44.2%) 모두 ‘6~8시간’이 가장 많았으며, 그 다음으로는

‘4~6시간 미만(남학생 36.6%; 여학생 40.4%)’이 많았다 (Table 5). 주로 잠드는 시간대는 남학생(55.4%)과 여학생(65.4%) 모두 ‘오후 12시~새벽 2시 사이’가 가장 많았으나, 남학생(24.3%)은 ‘새벽 2시 이후’가 여학생(6.7%)보다 많았고 여학생(27.9%)은 ‘오후 12시 이전’에 잠드는 비율이 남학생(20.3%)보다 높았다( $p<0.01$ ). 울산지역 대학생들을 대상으로 수면시간에 대한 조사 결과, 조사 대상자의 69.1%가 ‘7시

**Table 5. Difference of sleep and exercise characteristics, and leisure activity by gender**

| Variables        |                      | Total      | Boys                  | Girls      | $\chi^2$ | $p$ -value <sup>2)</sup> |
|------------------|----------------------|------------|-----------------------|------------|----------|--------------------------|
| Sleep            | Sleeping hours       |            |                       |            | 0.542    | 0.910                    |
|                  | <4 h                 | 11( 3.6)   | 7( 3.5) <sup>1)</sup> | 4( 3.8)    |          |                          |
|                  | 4~5.99 h             | 116(37.9)  | 74(36.6)              | 42(40.4)   |          |                          |
|                  | 6~8 h                | 140(45.8)  | 94(46.5)              | 46(44.2)   |          |                          |
| Sleep            | Sleeping time        |            |                       |            | 14.962   | 0.002                    |
|                  | Before 10 p.m.       | 15( 4.9)   | 10( 5.0)              | 5( 4.8)    |          |                          |
|                  | 10 p.m.-12 p.m.      | 55(18.0)   | 31(15.3)              | 24(23.1)   |          |                          |
|                  | 12 p.m.-1.99 a.m.    | 180(58.8)  | 112(55.4)             | 68(65.4)   |          |                          |
| Exercise         | Times a week         |            |                       |            | 23.861   | <0.001                   |
|                  | Zero                 | 55(18.0)   | 26(12.9)              | 29(27.9)   |          |                          |
|                  | 1~2                  | 142(46.4)  | 86(42.6)              | 56(53.8)   |          |                          |
|                  | 3~4                  | 72(23.5)   | 60(29.7)              | 12(11.5)   |          |                          |
| Exercise         | Time                 |            |                       |            | 36.129   | <0.001                   |
|                  | <30 min              | 100(32.7)  | 45(22.3)              | 55(52.9)   |          |                          |
|                  | 30 min~<1 h          | 93(30.4)   | 62(30.7)              | 31(29.8)   |          |                          |
|                  | 1~2 h                | 89(29.1)   | 75(37.1)              | 14(13.5)   |          |                          |
| Exercise         | Type                 |            |                       |            | 56.878   | <0.001                   |
|                  | >2 h                 | 24( 7.8)   | 20( 9.9)              | 4( 3.8)    |          |                          |
|                  | Aerobic exercise     | 174(56.9)  | 107(53.0)             | 67(64.4)   |          |                          |
|                  | Muscle strengthening | 81(26.5)   | 76(37.6)              | 5( 4.8)    |          |                          |
| Leisure activity | Stretching           | 24( 7.8)   | 4( 2.0)               | 20(19.2)   | 51.996   | <0.001                   |
|                  | Others               | 27( 8.8)   | 15( 7.4)              | 12(11.5)   |          |                          |
|                  | Exercise             | 14( 4.6)   | 12( 5.9)              | 2( 1.9)    |          |                          |
|                  | TV watching          | 66(21.6)   | 28(13.9)              | 38(36.5)   |          |                          |
|                  | Computer using       | 103(33.7)  | 92(45.5)              | 11(10.6)   |          |                          |
|                  | Sleep                | 26( 8.5)   | 13( 6.4)              | 13(12.5)   |          |                          |
| Leisure activity | Playing with friends | 76(24.8)   | 48(23.8)              | 28(26.9)   |          |                          |
|                  | Others               | 21( 6.9)   | 9( 4.5)               | 12(11.5)   |          |                          |
| Total            |                      | 306(100.0) | 202(100.0)            | 104(100.0) |          |                          |

<sup>1)</sup> Data was expressed as n (%).

<sup>2)</sup>  $p$ -value was calculated by chi-square test.

간 미만'이라고 보고하였으며(Kim HK 등 2012), 본 연구 결과에서도 남학생 40.1%, 여학생 44.2%가 '6시간 미만'의 수면시간을 보였다. 대학생의 적정수면 시간은 7~8시간으로 알려져 있어 대학생들의 수면시간은 부족하였다. 또한 본 연구 결과, 잠자리에 드는 시간이 '12시 이후(남학생 79.7%; 여학생 72.1%)'라고 응답한 학생들이 비율이 높았다. 이 이유는 대학생들이 저녁식사 후에 주로 과제를 준비하고 컴퓨터 게임, 핸드폰 사용 및 TV 시청과 같은 활동을 하느라 늦은 시간까지 잠들지 않기 때문인 것이라고 보고하였다(Hwang JH & Lee HM 2007).

주당 운동 빈도는 성별에 관계없이 '1~2회(남학생, 42.6%; 여학생, 53.8%)'가 가장 많았으나, 남학생(44.6%)은 여학생(18.2%)보다 '3회 이상'의 비율이 높았으며, 여학생(27.9%)은 남학생(12.9%)보다 '0회'의 비율이 높았다( $p<0.001$ ). 운동하는 시간도 '1시간 이상'을 하는 비율은 남학생(47%)이 여학생(17.3%)보다 높았으며, '30분 미만'에 대한 비율은 여학생(52.9%)이 남학생(22.3%)보다 높았다( $p<0.001$ ). 운동종류는 남학생(53.0%)과 여학생(64.4%) 모두 '유산소운동'을 주

로 하였으나, '근육운동'은 남학생(37.6%)이 여학생(4.8%)보다 많았으며, '스트레칭'은 여학생(19.2%)이 남학생(2.0%)보다 많았다( $p<0.001$ ).

쉬는 시간에 취미활동으로 남학생(45.5%)은 여학생(10.6%)보다 주로 '컴퓨터를 활용한 놀이'를 하는 비율이 높았으며, 여학생(36.5%)은 남학생(13.9%)보다 'TV시청'의 비율이 높았다( $p<0.001$ ). 그 다음으로는 남학생(23.8%)과 여학생(26.9%) 모두 '친구들과 논다'라고 응답한 비율이 높았다.

주당 음주 빈도는 남학생(55.0%)과 여학생(66.3%) 모두 '1~2회'가 가장 많았으며, 주요한 이유는 '친목도모(남학생, 79.3%; 여학생, 74.7%)'였다(Table 6). 음주량은 소주를 기준으로 여학생은 '3~4잔(33.7%)'이 가장 많았고, 그 다음으로 '1~2병'이 26.5%였던 반면, 남학생은 '1~2병(31.7%)'이 가장 많았고, 그 다음으로 '2병 이상(30.5%)'의 결과를 보여 남학생이 여학생 보다 음주량이 많았다( $p<0.001$ ). 섭취시간대는 남학생(57.9%)과 여학생(47.0%) 모두 '오후 9시~12시'라고 응답한 비율이 가장 높았으나, 남학생(18.9%)은 '오후 12시 이후'의 응답비율이 여학생(4.8%)보다 높았고, 여학생

Table 6. Difference of alcohol consumption behaviors by gender

| Variables        |                      | Total      | Boys                   | Girls      | $\chi^2$ | $p$ -value <sup>2)</sup> |
|------------------|----------------------|------------|------------------------|------------|----------|--------------------------|
| Frequency a week | Zero                 | 59(19.3)   | 38(18.8) <sup>1)</sup> | 21(20.2)   | 7.221    | 0.065                    |
|                  | 1~2                  | 180(58.8)  | 111(55.0)              | 69(66.3)   |          |                          |
|                  | 3~4                  | 49(16.0)   | 40(19.8)               | 9( 8.7)    |          |                          |
|                  | >5                   | 18( 5.9)   | 13( 6.4)               | 5( 4.8)    |          |                          |
| Total            |                      | 306(100.0) | 202(100.0)             | 104(100.0) |          |                          |
| Reason           | For pleasure         | 30(12.1)   | 21(12.8)               | 9(10.8)    | 2.645    | 0.266                    |
|                  | For socializing      | 192(77.7)  | 130(79.3)              | 62(74.7)   |          |                          |
|                  | Others               | 25(10.1)   | 13( 7.9)               | 12(14.5)   |          |                          |
| Amount           | Soju <3 cups         | 29(11.7)   | 20(12.2)               | 9(10.8)    | 27.845   | <0.001                   |
|                  | Soju 3~4 cups        | 45(18.2)   | 17(10.4)               | 28(33.7)   |          |                          |
|                  | Soju 0.5~0.99 bottle | 41(16.6)   | 25(15.2)               | 16(19.3)   |          |                          |
|                  | Soju 1~2 bottles     | 74(30.0)   | 52(31.7)               | 22(26.5)   |          |                          |
|                  | Soju >2 bottles      | 58(23.5)   | 50(30.5)               | 8( 9.6)    |          |                          |
| Drinking time    | Before p.m. 6        | 8( 3.2)    | 6( 3.7)                | 2( 2.4)    | 22.615   | <0.001                   |
|                  | p.m. 6~8.59          | 70(28.3)   | 32(19.5)               | 38(45.8)   |          |                          |
|                  | p.m. 9~12            | 134(54.3)  | 95(57.9)               | 39(47.0)   |          |                          |
|                  | After p.m. 12        | 35(14.2)   | 31(18.9)               | 4( 4.8)    |          |                          |
| Total            |                      | 247(100.0) | 164(100.0)             | 83(100.0)  |          |                          |

<sup>1)</sup> Data was expressed as n (%).

<sup>2)</sup>  $p$ -value was calculated by chi-square test.

(45.8%)은 남학생(19.5%)보다 ‘오후 6~9시 이전’의 비율이 높았다( $p<0.001$ ).

흡연 유무에 대한 조사 결과, ‘예’라고 응답한 비율은 남학생(48.0%)이 여학생(11.5%)보다 높았다( $p<0.001$ )(Table 7). 흡연하는 학생들을 대상으로 흡연량에 대해 조사한 결과는 성별에 관계없이 ‘10개비 미만(남학생, 53.6%; 여학생, 66.7%)’이라고 응답한 비율이 가장 높았으나, 남학생(42.3%)의 경우 ‘10~20개비’에 대한 비율이 여학생(8.3%)보다 높았다( $p<0.01$ ). 금연에 대한 의지는 남학생(78.4%)과 여학생(75.0%) 모두 높았으며, 주요한 이유는 건강에 대한 염려(남학생 56.6%; 여학생 88.9%) 때문이었다.

충청지역 대학생을 대상으로 음주 및 흡연에 대한 조사 결과(Lim HS 등 2018), 남학생(95.6%)이 여학생(75.3%)보다 평소에 음주를 한다고 응답한 비율이 높아, 본 연구 결과와 유사했다. 뿐만 아니라 흡연율도 남학생 60.3%, 여학생 28.0%로 남학생이 여학생보다 흡연율이 높았다. 규칙적인 운동습관에 대한 결과에서도 남학생 15%, 여학생 11%로 남학생의 운동습관이 여학생보다 높기는 하나, 대학생의 운동습관이 좋지 않았다. 여학생보다 남학생의 높은 흡연율이나, 여학생

이 남학생보다 낮은 운동습관은 본 연구 결과와도 유사한 결과였다. 또한 본 연구 결과에서 대학생들의 주요한 여가활동이 남학생(컴퓨터 활용)과 여학생(TV 시청) 모두 정적인 활동을 하여 운동량 확보가 안 되는 것이 문제였다.

## 요약 및 결론

평택 일부지역 대학생 306명을 대상으로 식습관(세끼 관련 식습관, 식품섭취 빈도, 외식, 간식)과 생활습관(수면, 운동, 취미활동, 음주 및 흡연)에 대해 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다. 연구 대상자는 남학생 66.0%(202명), 여학생 34.0%(104명)였다. 세끼식사와 관련된 결과 중 식사의 규칙성(남학생 24.8%; 여학생 8.7%)( $p<0.01$ ), 식사시간(남학생 31.7%, 여학생 10.6%)( $p<0.001$ ) 및 다양한 식품에 대한 섭취 빈도(남학생 68.8%; 여학생 52.9%)( $p<0.01$ )는 남학생이 여학생보다 우수하였으나, 남학생은 여학생보다 식사속도가 빠르고( $p<0.01$ ), 과식하는 비율이 높았다( $p<0.01$ ). 식품섭취 빈도는 남학생의 경우 육류(3.06점), 여학생은 백미(3.37점)에 대한 섭취 빈도가 가장 높았다. 섭취 빈도가 가장 낮은 식품

Table 7. Difference of smoking characteristics by gender

| Variables                  |                      | Total      | Boys                   | Girls      | $\chi^2$ | $p$ -value <sup>2)</sup> |
|----------------------------|----------------------|------------|------------------------|------------|----------|--------------------------|
| Yes                        |                      | 109(35.6)  | 97(48.0) <sup>1)</sup> | 12(11.5)   | 39.843   | <0.001                   |
| No                         |                      | 197(64.4)  | 105(52.0)              | 92(88.5)   |          |                          |
| Total                      |                      | 306(100.0) | 202(100.0)             | 104(100.0) |          |                          |
| Amount of cigarette        | <10                  | 60(55.0)   | 52(53.6)               | 8(66.7)    | 10.769   | 0.005                    |
|                            | 10~20                | 42(38.5)   | 41(42.3)               | 1( 8.3)    |          |                          |
|                            | >20                  | 7( 6.4)    | 4( 4.1)                | 3(25.0)    |          |                          |
| Reason                     | For pleasure         | 16(14.7)   | 14(14.4)               | 2(16.7)    | 8.663    | 0.034                    |
|                            | Habitually           | 53(48.6)   | 50(51.5)               | 3(25.0)    |          |                          |
|                            | For stress reduction | 28(25.7)   | 21(21.6)               | 7(58.3)    |          |                          |
|                            | Others               | 12(11.0)   | 12(12.3)               | 0( 0.0)    |          |                          |
| Willpower for stop smoking | Yes                  | 85(78.0)   | 76(78.4)               | 9(75.0)    | 0.070    | 0.792                    |
|                            | No                   | 24(22.0)   | 21(21.6)               | 3(25.0)    |          |                          |
| Total                      |                      | 109(100.0) | 97(100.0)              | 12(100.0)  |          |                          |
| Reason for stop smoking    | Unhealthy            | 51(60.0)   | 43(56.6)               | 8(88.9)    | 5.302    | 0.071                    |
|                            | High price           | 29(34.1)   | 29(38.2)               | 0( 0.0)    |          |                          |
|                            | Others               | 5( 6.0)    | 4( 5.2)                | 1(11.1)    |          |                          |
| Total                      |                      | 85(100.0)  | 76(100.0)              | 9(100.0)   |          |                          |

<sup>1)</sup> Data was expressed as n (%).

<sup>2)</sup>  $p$ -value was calculated by chi-square test.

은 성별에 관계없이 ‘에너지드링크류’였으나, 남학생(1.18점)이 여학생(0.62점)보다 자주 섭취하고 있었다( $p<0.01$ ). ‘탄산음료류’에 대한 섭취 빈도도 남학생(2.79점)이 여학생(2.05점)보다 높아( $p<0.001$ ), 남학생들은 여학생들에 비해 카페인 및 당의 함량이 높은 음료류에 대한 섭취가 많았다. 주당 외식 빈도는 여학생이 남학생보다 많았으며( $p<0.05$ ), 주된 외식메뉴는 ‘고기류(남학생 68.3%; 여학생 56.7%)’였다. 수면 시간은 평균 ‘6~8시간(남학생 46.5%; 여학생 44.2%)’이었으며, ‘새벽 2시 이후’의 잠드는 비율은 남학생(24.3%)이 여학생(6.7%)보다 많아, 남학생들이 여학생보다 늦게 잠자리에 들었다( $p<0.01$ ). 주당 ‘3회 이상’의 운동 빈도(남학생 44.6%; 여학생 18.2%) 및 ‘1시간 이상’의 운동시간 비율(남학생 47%; 여학생 17.3%)도 남학생이 여학생보다 높았다( $p<0.001$ ). 운동종류 중 ‘근육운동’은 남학생(37.6%)이 여학생(4.8%)보다 많았으며, ‘스트레칭’은 여학생(19.2%)이 남학생(2.0%)보다 많았다( $p<0.001$ ). 여가활동으로는 남학생은 주로 ‘컴퓨터 사용’, 여학생은 ‘TV시청’이 많았다( $p<0.001$ ). 주당 음주 빈도는 남학생(55.0%)과 여학생(66.3%) 모두 ‘1~2회’가 가장 많았으며, 음주량은 ‘소주 1병 이상’에 대해 남학생(62.2%)이 여학생(36.1%)보다 많았다( $p<0.001$ ). 남학생이 여학생보다 늦은 시간(오후 12시 이후)에 음주를 하고 있었다( $p<0.001$ ). 흡연비율은 남학생(48.0%)이 여학생(11.5%)보다 높았으며( $p<0.001$ ), 금연에 대한 의지는 남학생(78.4%)과 여학생(75.0%) 모두 높았다. 주된 이유는 건강에 대한 염려(남학생 56.6%; 여학생 88.9%) 때문이었다.

본 연구 결과는 평택지역의 대학생만을 조사하여 우리나라의 전체 대학생의 특성을 대표하기는 어려우나, 성별에 따른 식행동과 더불어 흡연 및 음주를 포함한 수면, 운동 및 여가활동의 전반적인 생활습관에 대한 특성들을 살펴봤다는 데 의의가 있다. 또한 남학생과 여학생들의 식행동과 생활습관의 상이한 특성들을 고려하여 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 여학생은 남학생에 비해 식사의 규칙성, 다양한 식품의 섭취유도 및 외식 빈도의 감소가 요구되었으며, 남학생은 여학생에 비해 과식과 빠른 식습관에 대한 개선이 요구된다. 둘째, 성별에 관계없이 수면시간이 부족했다. 특히 남학생은 여학생에 비해 늦게 자는 수면습관을 가지고 있으므로 이에 대한 개선이 요구된다. 셋째, 여학생이 남학생에 비해 운동량이 부족하였으며, 성별에 관계없이 여가시간에 컴퓨터 사용 및 TV 시청에 대한 비율이 높으므로 이에 대한 개선이 요구된다. 마지막으로 남학생은 여학생에 비해 음주량 및 흡연률이 높으므로 이에 대한 개선이 요구된다. 따라서 대학생들의 규칙적인 식습관과 건강한 생활습관을 유도하기 위해서는 본 연구 결과의 다양한 성별특성을 고려한 문제점 분석 및 개선점 제언을 통한 영양교육 프로그램이 지속적으로 실

시되어야 할 것으로 판단된다.

## REFERENCES

- Ahn Y, Kim KW (2012) Beliefs regarding vegetable consumption, self-efficacy and eating behaviors according to the stages of change in vegetable consumption among college students. *Korean J Community Nutr* 17(1): 1-13.
- Brugman E, Meulmeester JF, Spec-van der Wekke A, Verloove-Vanhorick SP (1998) Breakfast-skipping in children and young adolescents in the Netherlands. *Eur J Public Health* 8(4): 325-328.
- Chung KH, Shin KO, Jung TH, Choi KS, Jeon WM, Chung DK, Lee DS (2010) Study on the dietary habit, nutrient intake, and health status according to their majors among college women in Sahmyook university. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 39(6): 826-836.
- Corder K, van Sluijs EMF, Steele RM, Stephen AM, Dunn V, Bamber D, Goodyer I, Griffin SJ, Ekelund U (2011) Breakfast consumption and physical activity in British adolescents. *Br J Nutr* 105(2): 316-321.
- Duffey KJ, Gordon-Larsen P, Steffen LM, Jacobs DR Jr, Popkin BM (2009) Regular consumption from fast food establishments relative to other restaurants is differentially associated with metabolic outcomes in young adults. *J Nutr* 139(11): 2113-2118.
- Gonzalez CA, Riboli E (2010) Diet and cancer prevention: Contributions from the European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC) study. *Eur J Cancer* 46(14): 2555-2562.
- Hong SH, Yeon JY, Bae YJ (2013) Relationship among night eating and nutrient intakes status in university students. *J East Asian Soc Dietary Life* 23(3): 297-310.
- Hwang JH, Lee HM (2007) A study on lifestyles, dietary habits, nutrition knowledge and dietary behaviors of male university students according to residence type. *Korean J Community Nutr* 12(4): 381-395.
- Jin YH, You KH (2010) A study on the eating habit and eating out behavior of the university students in the Gyeonggi area. *Korean J Community Nutr* 15(5): 687-693.
- Jo HJ (2011) A study of drinking behaviors according to diet and nutritional knowledge of university students. MS Thesis Inje University, Gimhae. pp 37-42.
- Jwa HJ, Chae IS (2008) Body shape satisfaction, nutrition

- knowledge, dietary habits, and weight control attitude of Korean high school students. *Korean J Food Cult* 23(6): 820-833.
- Kim BR, Kim YM (2005) A study on the food habits and the evaluation of nutrient intakes of high school students in Chuncheon. *J Korean Home Econ Educ Assoc* 17(3): 35-52.
- Kim HK, Kim JH, Jung HK (2012) A comparison of health related habits, nutrition knowledge, dietary habits, and blood composition according to gender and weight status of college students in Ulsan. *Korean J Nutr* 45(4): 336-346.
- Kim KH (2003) A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Community Nutr* 8(2): 181-191.
- Kim MH, Jeong ES, Kim EJ, Cho HK, Bae YJ, Choi MK (2011) Night eating status of university students in partial area of Chungnam. *J East Asian Soc Diet Life* 21(4): 563-576.
- Kim SH, Kim JU, Ryu KA, Sohn CM (2007) Evaluation of dietary diversity and nutrient intakes in obese adults. *Korean J Community Nutr* 12(5): 583-591.
- Kim SY, You JS, Chang KJ (2013) Consumption of health functional food and dietary habits, nutrient intake and dietary quality of college students in Incheon. *Korean J Nutr* 46(2): 166-176.
- Kiski-Rahkonen A, Viken RJ, Kaprio J, Rissanen A, Rose RJ (2004) Genetic and environmental factors in breakfast eating patterns. *Behavior Genetics* 34(5): 503-514.
- 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.
- Kwon YJ (2009) The food preference, nutritional knowledge and hygiene state of college students in Daegu area. MS Thesis Keimyung University, Daegu. pp 57-64.
- Lee KA (1999) A comparison of eating and general health practices to the degree of health consciousness in Pusan college students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 28(3): 732-746.
- Lee KA (2018) Comparison of sugar eating habits, sweet foods preference and intake frequency according to dietary habits in elementary school students. *J Pract Arts Edu Res* 24(1): 95-110.
- Lee KA, Jeong BY, Moon SK, Kim IS, Nakamura S (2006) Comparisons of Korean adults' eating habits, food preferences and nutrient intake by generation. *Korean J Nutr* 39(5): 494-504.
- Lee MS, Kwak CS (2006) The comparison in daily intake of nutrients, quality of diets and dietary habits between male and female college students in Daejeon. *Korean J Community Nutr* 11(1): 39-51.
- Lee YJ, You JS, Chang KJ (2013) Dietary habits score, nutrients intake and dietary quality related to coffee consumption of college students in Incheon. *J Nutr Health* 46(6): 560-572.
- Lim HS, Ji SI, Hwang HJ, Kang JM, Park YH, Lee HH, Kim TH (2018) Relationship between bone density, eating habit, and nutritional intake in college students. *J Bone Metab* 25(3): 181-186.
- Magarey AM, Daniels LA, Boulton TJ, Cockington RA (2003) Predicting obesity in early adulthood from childhood and parental obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord* 27(4): 505-513.
- Nogay NH, Akinci AC, Sert H, Kurtulus Z, Gedik S (2012) Dietary habits contributing to the cancer prevention among health college students in Turkey. *Asian Pacific J Cancer Prev* 13(3): 963-968.
- Park EJ, Kim SY (2017) Caffeinated food consumption patterns and level among high school students in Yongin region. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 46(9): 1128-1136.
- Rho JO, Chang EH (2012) A Comparison of the preference and consumption status of non-alcohol and alcohol beverages of Korean and Chinese university students in Jeonbuk area. *Korean J Human Ecol* 21(4): 805-817.
- Sara M. Seifert, BS, Judith L. Schaechter, MD, Eugene R. Hershorin, MD, Steven E. Lipshultz, MD (2011) Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics* 127(3): 511-528.
- Shin AS, Roh SB (2000) Fast food consumption patterns of college students in Busan. *Korean J Diet Cult* 15(4): 287-293.
- Steinke L, Lanfear DE, Dhanapal V, Kalus JS (2009) Effect of "energy drink" consumption on hemodynamic and electrocardiographic parameters in healthy young adults. *Ann Pharmacother* 43(4): 596-602.
- Yang J, Shon CM (2009) Nutritional status and dietary quality by their residing types in college students. *Korean J*

- Human Ecol 18(4): 959-970.
- Yoo HS, Sim KH (2014) Survey on the high-caffeine energy drink consumption status of university students in Seoul. *J East Asian Soc Diet Life* 24(3): 407-420.
- You JS, Chin JH, Chang KJ (2009) Prevalence of constipation, bowel habits and nutrient intakes of college students in Incheon area. *Korean J Nutr* 42(8): 702-713.
- You JS, Chin JH, Kim MJ, Chang KJ (2008) College students' dietary behavior, health-related lifestyles and nutrient intake status by physical activity levels using international physical activity questionnaire (IPAQ) in Incheon area. *Korean J Nutr* 41(8): 818-831.
- You JS, Park JY, Chang KJ (2010) A case-control study on the dietary taurine intake, nutrient status and life stress of functional constipation patients in Korean male college students. *J Biomed Sci* 1(17 Suppl): S41.
- 

Date Received Jan. 17, 2020  
Date Revised Mar. 24, 2020  
Date Accepted Apr. 20, 2020