Check for updates
J East Asian Soc Diet Life
31(4): 213~225 (2021)
http://dx.doi.org/10.17495/easdl.2021.8.31.4.213

서울 · 경기지역 대학생의 성별에 따른 건강관심도와 우울 및 식습관과의 관계

박경애[1] · 김지원[2] · 최온정[2] · 송경희[3†]

[1]가야대학교 외식조리영양학부 부교수, [2]명지대학교 식품영양학과 석사졸업, [3]명지대학교 식품영양학과 교수

Relationship among Health Interest, Depression and Dietary Habits of College Students according to Sex in Seoul and Gyeonggi Areas

Kyung Ae Park[1], Jiwon Kim[2], Onjeong Cho[2] and Kyunghee Song[3†]

[1]Associate Proferssor, Dept. of Food Service and Nutrition, Kaya University, Gimhae 50830, Republic of Korea
[2]Master Graduate, Dept. of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin 17058, Republic of Korea
[3]Proferssor, Dept. of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin 17058, Republic of Korea

ABSTRACT

The study was performed to examine the health interest, dietary habits, and depression in male and female college students in Seoul and Gyeonggi-do area. The survey was conducted on 566 (269 males, 297 females) college students, aged 19~29 years. The online and written data were analyzed by using the SPSS WIN 21.0 program. Body weight, height, and body mass index (BMI) were higher in male students than in female students. In the category of health interest, the average score and the score for 'I arrange the menu for weight control' was significantly higher in female students than in male students, whereas the score for 'I tend to exercise everyday' was significantly higher in male students than in female students. For nutritional supplements, the intake of sports drinks, protein beverages and powders, vitamin A, vitamin B complex and calcium supplements showed significant differences according to sex. An analysis of dietary habits showed that the frequency of intake of seaweed, greasy food, processed food, and water was significantly higher in male students than in female students, while the frequency of intake of fruits, sweet food, and dairy products was higher in female students than in male students. The score for depression was significantly higher in female students compared to male students. Dietary habits were divided into appropriate dietary habits and inappropriate dietary habits. Health interest showed a significant positive correlation with BMI and appropriate dietary habits in both male and female students. In female students, inappropriate dietary habits were positively correlated with depression and negatively correlated with health interests. This study thus provides information on health interests, dietary habits and depression in college students according to sex and suggests further research to improve dietary habits in male and female college students with higher levels of depression.

Key words: health interest, dietary habits, depression, college students

서 론

대학생은 신체적, 정신적, 정서적 성장이 완성되어가고, 건강에 대한 관심도와 올바른 식습관을 통한 영양 섭취가 중요한 시기이다. 대부분의 대학생은 외부 활동이 많아지고, 여러 활동과 모임으로 인해 생기는 잦은 외식과 음주, 아침 결식, 단순해진 식사 내용 등 불균형한 식사를 하는 것으로 보고되고 있다(Cheong SH 등 2007). 또한, 체중이나 체형과 같은 자신의 외모와 이성에 대한 관심으로 무리한 다이어트를 시도함에 따라 특정 영양소의 결핍, 빈혈, 설사, 소화불량 등 건강 문제를 나타내고 있다(Lee JE 2014). 부적절한 식사, 흡연, 음주 및 스트레스는 암을 유발하는 위험 요인으로 보고되고 있어(Kim HY & Choi SY 2011; Ksouri R 2019), 평생 건강을 위해 대학생 시기에 건강한 식습관을 확립하는 것은 중요하다. 그러나, 대학생들은 질병 이환율이 낮아 건강에 대한 지각이 바람직하지 않으며(Lee HN & Sim HS 2013), 실제로 중년과 노인 연령층에 비하여 건강증진 행위 수준이 낮은 것으로 나타났다(Sung JS & Park CS 2005).

대학생 시기에 신체적 성장이 성년 수준에 이르렀으나, 정서적, 사회적으로 아직 미성숙한 단계이며, 새로운 환경에 대한 심리적 부적응, 대인관계 및 취업 문제로 우울과 불안 상태를 경험하고 있어 정신질환의 예방적 측면에서 정신건강 교육이 함께 실시되어야 할 필요가 있다(Moon WH 등 2012). 2019년 국민건강 · 영양조사(Statistics Korea 2021)에 따르면 우리나라 19~29세의 우울감 경험률은 13.0%로 70대

† **Corresponding author :** Kyunghee Song, Tel: +82-31-330-6206, Fax: +82-31-330-6200, E-mail: khsong@mju.ac.kr

이상 연령층 다음으로 우울감 경험이 높았다. 여자청소년의 우울 수준이 남자청소년보다 높았고(An YS 2018), 여자대학생의 우울감이 남자대학생에 비해 높았다고 보고하여(Kim SY 2018), 성별에 따라 우울 수준에 차이가 있었음을 알 수 있다. 청소년기의 우울은 식생활과 식태도를 변화시켜 심할 경우 섭식장애로 발전할 수 있고(Cheon SH 2007), 여고생에서 스트레스와 우울 증상이 심할수록 폭식 정도가 높았으며, 식행동과 식태도가 바람직하지 못한 것으로 나타났다(Park JE 등 2009). 대학생의 우울 증상은 사탕, 쿠키, 간식 및 패스트푸드와 같은 건강하지 않은 식품의 섭취와 유의한 양의 상관관계가 있었던 반면, 신선한 과일, 샐러드, 조리된 채소와 같은 건강한 음식 섭취와는 유의한 음의 상관관계를 나타냈다(El Ansari W 등 2014). 성인의 우울 증상은 가족과의 식사 여부, 식생활지침 인지 및 실천과 음의 상관관계를 나타냈던 반면, 적은 간식 및 외식 빈도와 양의 상관관계를 나타냈다(Lee JW & Kim SA 2011). 우울은 만성질환 발병의 주요 원인으로 작용하고 있어 신체적 건강뿐만 아니라, 정신적 건강 관리가 함께 요구된다(Moon WH 등 2012).

대학생 시기에 형성된 건강상태는 성인 및 노년기의 건강에도 영향을 줄 수 있는데, 대학생은 동일한 연령대나 성별의 일반인보다 건강에 대한 관심이 적고, 자신이 더 건강하다고 인식하고 있었다(Son YH 등 2015). 대학생의 건강에 대한 관심도는 성별에 따라 유의한 차이를 보여 남자대학생이 여자대학생에 비해 유의하게 높았다고 보고하였다(Kim BR 2006; Seo EY & Lee SL 2018). 간호대학생의 건강관심도는 식행동 및 식생활태도와 유의한 양의 상관관계를 보였고(Oh YJ 2020), 건강정보 미디어를 많이 이용할수록, 건강에 대한 관심이 많을수록 건강증진행위를 많이 하는 것으로 나타났다(Yang NY & Song MS 2019). 여자대학생의 건강관심도가 낮을수록, 신체상 점수가 높을수록 심리사회적 건강이 좋지 않았다고 보고하였다(Lee IS & Yang YM 2015). 건강관심도가 높은 대학생은 낮은 대학생에 비해 우유 및 유제품의 선호도와 섭취빈도가 높았고, 면류 선호도와 섭취빈도가 낮았으며(Jang JS & Hong MS 2016), 비타민 · 무기질 보충제를 섭취하는 비율이 높았다(Choi JH & Je YJ 2015). 한국 청소년들의 우울에 영향을 미치는 식습관 요인은 아침결식, 패스트푸드 및 탄산음료였고, 남자에 비해 여자에게서 식습관이 우울에 더 영향을 미쳤던 것으로 나타났다(An YS 2018). 성인의 건강관심도가 높을수록 건강과 삶의 질을 향상하기 위한 동기뿐만 아니라, 건강하고 자연적인 식품을 선택할 가능성이 높았다(Lee SH 등 2020). 유럽 4개국 대상 연구에서 우울은 건강에 해로운 식습관과 관련이 있고, 우울한 사람의 식행동은 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있으며, 체중 증가와 성인병을 유발한다고 보고하였다(Paans NPG 등 2018). 또한 대학생의 건강에 대한 관심이 높을수록, 건강한 식행동을 가질수록 비타민 · 무기질 보충제의 섭취율이 더 높게 나타났다(Choi JH & Je YJ 2015).

이와 같이 건강관심도와 우울 수준이 성별에 따라 차이를 보였고, 건강관심도, 우울 및 식습관이 서로 관련이 있음을 알 수 있었다. 그러나, 성인 초기에 해당하는 대학생을 대상으로 성별에 따라 건강관심도, 건강 관련 행위, 식습관 및 우울 등을 비교한 연구는 부족한 실정이며, 대학생들의 올바른 식습관을 확립하기 위해 우선적으로 건강에 대한 관심도를 파악하는 것이 필요할 것으로 생각된다. 따라서 본 연구는 서울 · 경기 지역 대학생을 대상으로 건강상태에 영향을 미칠 수 있는 건강관심도, 신체계측, 건강 관련 행위, 우울 및 식습관 등 여러 요인에 대해 성별에 따라 조사 · 분석함으로써 대학생들의 정신건강 및 식습관 양상과 문제점을 파악하고, 이에 따른 올바른 식습관에 대한 영양교육과 우울 대처 방법에 대한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 서울 · 경기 지역 대학교에 재학 중인 만 19세~29세의 남녀 대학생 566명을 대상으로 2020년 5월 13일부터 5월 31일까지 설문조사를 하였다. 예비조사는 2020년 4월에 25명의 대학생을 대상으로 실시한 후, 설문지를 수정, 보완하여 최종 완료하였다. 본 연구는 명지대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board, IRB)의 심의 및 승인을 거친 후 진행되었다(심의번호: MJU-2020-04-001-02).

2. 조사내용 및 방법

본 연구의 설문조사 방법은 한국사회과학데이터센터의 조사 및 통계자료 아카이브(KSDC DB)를 이용한 온라인 설문조사와 서면 설문조사 두 가지 방법으로 진행하였다. 서면 설문조사는 서울 · 경기 지역의 대학교 및 교회에 방문한 대학생을 대상으로 본 연구의 목적과 내용을 밝힌 후 연구대상자를 모집하여 설문지를 배부하였고, 본인이 직접 기록하게 하였다. 회수한 설문지 594부[온라인 설문조사 447부(남자 209부, 여자 238부)와 서면 설문조사 147부(남자 69부, 여자 78부)] 중 무응답이거나 누락된 응답이 있는 설문지 28부를 제외하여, 총 566부[온라인 설문조사 419부(남자 200부, 여자 219부), 서면 설문조사 147부(남자 69부, 여자 78부)]를 본 연구에 사용하였다.

1) 일반사항

조사대상자의 일반사항은 연령, 학년, 주된 식사 장소, 월

가구소득 및 용돈을 조사하였다. 신체계측은 자기기입식 방법으로 기록한 신장과 체중을 이용하여 체질량지수(Body Mass Index; BMI, 체중(kg)/신장(m^2))를 계산하였다. 비만도는 아시아 태평양 지역 권고기준(WHO Expert Consultation 2004)에 따라 저체중(18.5 kg/m^2 미만), 정상(18.5~22.9 kg/m^2), 과체중(23~24.9 kg/m^2), 비만(25 kg/m^2 이상)으로 분류하였다.

2) 건강관련행위

조사대상자의 건강관심도 조사는 선행연구(Kim MN 2013)를 수정, 보완하여 사용하였다. 건강관심도 조사는 총 10문항으로, 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 하여 계산하였으며, 점수가 높을수록 올바른 건강관리에 대한 실천 의지가 높은 것으로 평가하였다. 건강관심도 조사 도구의 신뢰도를 분석한 결과, Cronbach's α값은 0.81이었다.

영양 보충제의 섭취는 선행연구(Woo SI 등 1998)를 수정, 보완하여 사용하였다. 영양 보충제의 종류는 총 8가지로, 섭취빈도는 '전혀 안 먹음', '주 1~2회', '주 3회 이상'으로 분류하여 빈도와 백분율을 계산하였다.

3) 식습관 조사

식습관 조사는 국민건강영양조사 제5기 식품섭취빈도 조사표(2010~2012, 만 12세 이상)(Yun SH 등 2013)를 참고하여 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다(Kim NH 2019). 곡류, 육류, 채소, 과일, 유제품, 해조류, 기름진 음식, 단 음식, 탄산음료, 가공식품, 짜고 매운 음식, 카페인 및 물의 섭취 등 총 13문항으로 구성하였으며, 빈도는 '일 3회', '일 2회', '일 1회', '주 5~6회', '주 2~4회', '주 1회', '월 2~3회', '월 1회', '거의 안 먹음'으로 분류하여 표시하도록 하였다. 선행연구(Kim NH 2019)를 기초로 하여 1일 횟수로 환산을 하였으며, 환산계수는 '일 3회' 3, '일 2회' 2, '일 1회' 1, '주 5~6회' 0.79, '주 2~4회' 0.43, '주 1회' 0.14, '월 2~3회' 0.08, '월 1회' 0.03, '거의 안 먹음' 0으로 적용하여 계산하였다. 식습관의 상태는 적절한 식습관(곡류, 육류, 채소, 과일, 유제품, 해조류, 물의 섭취)과 부적절한 식습관(기름진 음식, 단 음식, 탄산음료, 가공 및 인스턴트 음식, 짜거나 매운 음식, 카페인의 섭취)으로 나누어 살펴보았다.

4) 우울감

조사대상자의 우울감은 Cho MJ & Kim KH(1993)의 연구에서 사용한 한국어판 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D)를 참고하여 총 20문항으로 구성하였다. 각 문항은 '거의 드물게' 0점, '때때로' 1점, '상당히' 2점, '대부분' 3점으로 계산하였으며, 총점은 60점으로 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 우울감의 정도는 15점 이하는 정상, 16점 이상은 경미한 우울, 21점 이상은 중한 우울, 25점 이상은 심한 우울로 평가하였다.

3. 통계 분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Version 21.0, SPSS Inc. Chicago, IL, USA)를 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 성별에 따라 일반적인 특성을 비교하기 위해 나이, 신장, 체중 및 BMI는 평균 및 표준편차를 산출하여 *t*-test를 실시하였다. 건강 관련 행위, 우울감 및 식습관을 비교하기 위해 빈도 및 백분율을 산출하였고, χ^2-test를 실시하였다. 또한 대학생의 건강관심도, 체질량지수, 우울 및 식습관 상태(적절한 식습관과 부적절한 식습관)의 관련성을 알아보기 위해 Spearman's correlation coefficient로 분석하였다. 통계적인 유의성은 $p<0.05$ 수준에서 검정하였다.

결 과

1. 일반적 특성

조사대상자의 성별에 따른 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 조사대상자의 연령은 평균 22.6세였고, 남학생은 평균 23.2세, 여학생은 평균 22.0세로 유의한 차이가 있었다($p<0.001$). 학년은 성별에 따라 유의한 차이를 보여 남학생은 저학년(1, 2학년)이 많았고 여학생은 고학년(3, 5학년 이상)이 많았다($p<0.05$). 식사 장소는 성별에 따라 유의한 차이가 없었고, 남학생(53.2%)과 여학생(60.9%) 모두 자택이 가장 많았다. 가정의 월 평균 소득은 성별에 따라 유의한 차이가 없었고, 남학생(30.9%)과 여학생(36.4%) 모두 600만 원 이상이 가장 많았다. 월 평균 용돈도 성별에 따라 유의한 차이가 없었고, 남학생(51.3%)과 여학생(53.2%) 모두 40만 원 미만이 가장 많았다.

조사대상자의 성별에 따른 체질량지수는 Table 2와 같다. 조사대상자의 평균 신장은 남학생 174.3 cm, 여학생 161.7 cm이었고, 평균 체중은 남학생 73.0 kg, 여학생 55.4 kg이었으며, 평균 BMI는 남학생 24.0 kg/m^2, 여학생 21.1 kg/m^2이었다. 남학생의 신장($p<0.001$), 체중($p<0.001$) 및 체질량지수($p<0.001$)는 여학생보다 유의하게 높았다. BMI 분포도 성별에 따라 유의한 차이를 보여($p<0.001$), 정상체중은 여학생(67.7%)이 남학생(46.1%)보다 많았고, 저체중도 여학생(13.5%)이 남학생(1.1%)보다 많았던 반면, 과체중은 남학생(22.7%)이 여학생(11.1%)보다 많았고, 비만도 남학생(30.1%)이 여학생(7.7%)보다 많았다.

Table 1. General characteristics of college students by sex

Classification	Men (n=269)	Women (n=297)	Total (n=566)	t or χ^2	p
Age (yrs)	23.2±2.3[1)]	22.0±2.0	22.6±2.2	6.198	<0.001***
Year					
Freshman	31(11.5)[2)]	22(7.4)	53(9.4)		
Sophomore	37(13.8)	26(8.8)	63(11.1)	11.436	0.022*
Junior	71(26.4)	96(32.3)	167(29.5)		
Senior	101(37.5)	103(34.7)	204(36.0)		
>Senor	29(10.8)	50(16.8)	79(14.0)		
Main place of eating					
House	143(53.2)	181(60.9)	324(57.2)		
Rented room	64(23.8)	54(18.2)	118(20.8)	7.993	0.092
Dormitory	13(4.8)	7(2.4)	20(3.5)		
College cafeteria	9(3.3)	5(1.7)	14(2.5)		
Eat out	40(14.9)	50(16.8)	90(15.9)		
Monthly household income (10^4 won/month)					
<200	31(11.5)	26(8.8)	57(10.1)		
200～<300	23(8.6)	28(9.4)	51(9.0)		
300～<400	50(18.6)	50(16.8)	100(17.7)	3.927	0.560
400～<500	47(17.5)	42(14.1)	89(15.7)		
500～<600	35(13.0)	43(14.5)	78(13.8)		
≥600	83(30.9)	108(36.4)	191(33.7)		
Monthly pocket money (10^4 won/month)					
<40	138(51.3)	158(53.2)	296(52.3)		
40～<50	55(20.4)	55(18.5)	110(19.4)	3.415	0.491
50～<60	25(9.3)	39(13.1)	64(11.3)		
60～<70	15(5.6)	13(4.4)	28(4.9)		
≥70	36(13.4)	32(10.8)	68(12.0)		

1) Mean±S.D.
2) n(%).
* $p<0.05$, *** $p<0.001$ by t-test or χ^2-test.

2. 건강 관련 행위

1) 건강관심도

조사대상자의 성별에 따른 건강관심도는 Table 3과 같다. 전체 건강관심도 평균 점수와 총점은 여학생이 남학생보다 유의하게 높았다($p<0.05$). '나는 체중조절을 위해 식사조절을 하고 있다' 항목의 점수는 여학생(2.9)이 남학생(2.6)보다 유의하게 높아($p<0.01$), 여학생이 식사를 일부러 조절하여 먹는 경우가 더 많았다. '나는 항상 비만을 우려하고 있다' 항목의 점수는 여학생(3.3)이 남학생(2.7)보다 유의하게 높아($p<0.001$) 여학생이 비만을 더 우려하고 있었다. '나는 영양지식이 높다고 생각하는 편이다' 항목의 점수는 여학생(2.7)이 남학생(2.5)보다 유의하게 높아($p<0.05$), 여학생이 영양지식이 높다고 생각하는 경우가 더 많았다. '나는 식품을 구매

Table 2. Height, weight and body mass index of college students by sex

Classification	Men (n=269)	Women (n=297)	Total (n=566)	t or χ^2	p
Height (cm)	174.3±5.8[1)]	161.7±5.0	167.7±8.3	27.571	<0.001***
Weight (kg)	73.0±12.0	55.4±8.7	63.7±13.6	19.887	<0.001***
BMI[3)] (kg/m^2)	24.0±3.6	21.1±3.0	22.5±3.6	10.118	<0.001***
BMI distribution[4)]					
Underweight	3(1.1)[2)]	40(13.5)	43(7.6)		
Normal	124(46.1)	201(67.7)	325(57.4)	89.601	<0.001***
Overweight	61(22.7)	33(11.1)	94(16.6)		
Obese	81(30.1)	23(7.7)	104(18.4)		

1) Mean±S.D.
2) n(%).
3) BMI, body mass index.
4) Underweight: <18.5 kg/m^2, Normal: 18.5~22.9 kg/m^2, Overweight: 23~24.9 kg/m^2, Obese: ≥25 kg/m^2.
*** p<0.001 by t-test or χ^2-test.

Table 3. Health interest score of college students by sex

Classification	Men (n=269)	Women (n=297)	Total (n=566)	t	p
I have taken nutritional supplements for my health and growth.	3.0±1.5[1)]	3.1±1.4	3.0±1.5	−0.893	0.372
I'm adjusting my diet for weight control.	2.6±1.3	2.9±1.2	2.8±1.3	−2.891	0.004**
I'm always worried about obesity.	2.7±1.5	3.3±1.4	3.0±1.4	−4.805	<0.001***
I tend to think that nutrition knowledge is high.	2.5±1.1	2.7±1.1	2.6±1.1	−2.097	0.036*
When I buy food, I check the nutrition label on the back of the package.	2.2±1.3	2.7±1.3	2.5±1.3	−4.728	<0.001***
I consider food choice for health care.	2.7±1.3	2.9±1.2	2.8±1.2	−1.991	0.047*
I watch TV programs related to health.	2.0±1.1	1.9±1.0	1.9±1.0	0.412	0.681
I tend to go to the hospital for a checkup if I have mild symptoms.	2.1±1.2	2.3±1.2	2.2±1.2	−1.790	0.074
I think nutrition is an important factor in eating food.	3.6±1.1	3.6±1.0	3.6±1.0	−0.494	0.622
I tend to exercise every day.	3.0±1.3	2.5±1.2	2.7±1.3	4.727	<0.001***
Average	2.6±0.8	2.8±0.7	2.7±0.7	−2.508	0.012*
Total	26.4±8.0	28.0±7.0	27.0±7.0	−2.508	0.012*

1) Mean±S.D.
* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 by t-test.

할 때 포장지 뒷면의 영양성분표기를 확인한다' 항목의 점수는 여학생(2.7)이 남학생(2.2)보다 유의하게 높아(P<0.001) 여학생이 영양성분을 확인하는 경우가 더 많았다. '나는 건강관리를 위해 음식 선택을 고려한다' 항목의 점수는 여학생(2.9)이 남학생(2.7)보다 유의하게 높아(p<0.05), 여학생이 건강관리를 위해 음식 선택을 고려하는 경우가 더욱 많았다. 반면 '나는 매일 운동을 한다' 항목의 점수는 남학생(3.0)이 여학생(2.5)보다 유의하게 높아(p<0.001), 남학생이 매일 운동을 하는 경우가 더 높았다.

2) 영양보충제의 섭취

조사대상자의 성별에 따른 영양보충제의 섭취는 Table 4

와 같다. 스포츠음료는 성별에 따라 유의한 차이를 보여($p<0.001$), 여학생은 스포츠음료를 '섭취하지 않는 경우'가 많았고, 남학생은 '주 1~2회', '주 3회 이상' 섭취하는 경우가 많았다. 단백질음료와 파우더는 성별에 따라 유의한 차이를 보여($p<0.001$), 여학생은 '섭취하지 않는 경우'와 '주 1~2회' 섭취하는 경우가 많았고, 남학생은 '3회 이상' 섭취하는 경

Table 4. Intake frequency of nutritional supplements of college students by sex

Classification	Men (n=269)	Women (n=297)	Total (n=566)	χ^2	p
Sports drinks (times/wk)					
Never	171(63.6)[1)]	240(80.8)	411(72.6)	25.570	<0.001***
1~≤2	69(25.7)	49(16.5)	118(20.8)		
≥3	29(10.8)	8(2.7)	37(6.5)		
Protein beverages and powders (times/wk)					
Never	214(79.6)	263(88.6)	477(84.3)	27.298	<0.001***
1~≤2	14(5.2)	25(8.4)	39(6.9)		
≥3	41(15.2)	9(3.0)	50(8.8)		
High sugar beverages (times/wk)					
Never	200(74.3)	212(71.4)	412(72.8)	0.628	0.730
1~≤2	43(16.0)	53(17.8)	96(17.0)		
≥3	26(9.7)	32(10.8)	58(10.2)		
Vitamin A (times/wk)					
Never	201(74.7)	234(78.8)	435(76.9)	10.497	0.005**
1~≤2	21(7.8)	36(12.1)	57(10.1)		
≥3	47(17.5)	27(9.1)	74(13.1)		
Vitamin B complex (times/wk)					
Never	189(70.3)	222(74.7)	411(72.6)	8.489	0.014*
1~≤2	20(7.4)	34(11.4)	54(9.5)		
≥3	60(22.3)	41(13.8)	101(17.8)		
Vitamin C (times/wk)					
Never	160(59.5)	170(57.2)	330(58.3)	5.069	0.079
1~≤2	37(13.8)	61(20.5)	98(17.3)		
≥3	72(26.8)	66(22.2)	138(24.4)		
Iron (times/wk)					
Never	231(85.9)	258(86.9)	489(86.4)	4.025	0.134
1~≤2	12(4.5)	21(7.1)	33(5.8)		
≥3	26(9.7)	18(6.1)	44(7.8)		
Calcium (times/wk)					
Never	234(87.0)	255(85.9)	489(86.4)	6.747	0.034*
1~≤2	9(3.3)	23(7.7)	32(5.7)		
≥3	26(9.7)	19(6.4)	45(8.0)		

[1)] n(%).
* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ by χ^2-test.

우가 많았다. 비타민 A(p<0.01)와 비타민 B 복합체(p<0.05)는 성별에 따라 유의한 차이를 보여, 여학생은 '섭취하지 않는 경우'와 '주 1~2회' 섭취하는 경우가 많았고 남학생은 '3회 이상' 섭취하는 경우가 많았다. 칼슘제도 성별에 따라 유의한 차이를 보여(p<0.05), 여학생은 '주 1~2회' 섭취하는 경우가 많았고, 남학생은 '주 3회 이상' 섭취하는 경우가 많았다. 고당질음료, 비타민 C 및 철분제 섭취는 성별에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

3. 식습관

조사대상자의 성별에 따른 식습관은 Table 5와 같다. '과일을 먹는다'(p<0.001), '우유나 요구르트 등 유제품을 먹는다'(p<0.05) 및 '단 음식을 먹는다'(p<0.05) 식습관 항목들의 빈도는 여학생이 남학생보다 유의하게 높았다. '미역, 김, 파래 등 해조류를 먹는다'(p<0.05), '기름진 음식을 먹는다'(p<0.01), '탄산음료를 마신다'(p<0.001), '가공식품이나 인스턴트식품을 먹는다'(p<0.01) 및 '물을 2 L 이상 마신다'(p<0.001) 항목들의 빈도는 남학생이 여학생보다 유의하게 높았다. '곡류 및 전분류 음식을 먹는다', '고기, 생선, 달걀, 콩 제품 중 하나 이상을 먹는다', '채소반찬을 먹는다', '짜고 매운 음식을 먹는다' 및 '카페인 음료를 마신다' 식습관 항목들의 빈도는 성별에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다. 적절한 식습관과 부적절한 식습관은 성별에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

4. 우울감

조사대상자의 성별에 따른 우울감은 Table 6과 같다. 여학생의 우울감 평균 점수(16.5)는 남학생(13.3)보다 유의하게 높았다(p<0.001). 우울감의 정도도 성별에 따라 유의한 차이를 보여(p<0.01), 정상인 경우 남학생 184명(68.4%), 여학생 156명(52.5%), 가벼운 우울의 경우 남학생 31명(11.5%), 여학생 55명(18.5%), 중간 우울의 경우 남학생 21명(7.8%), 여학생 26명(8.8%), 심한 우울의 경우 남학생 33명(12.3%), 여학생 60명(20.2%)이었다.

Table 5. Dietary habits score of college students by sex

Classification		Men (n=269)	Women (n=297)	Total (n=566)	t	p
Positive dietary habits	Eat grain and starch food	0.89±0.81[1)]	1.01±0.84	0.95±0.83	−1.599	0.110
	Eat meat, fish, egg or beans	1.09±0.79	1.03±0.73	1.06±0.76	0.963	0.336
	Eat vegetable side dishes	1.02±0.80	0.98±0.75	1.00±0.77	0.500	0.617
	Eat fruits	0.45±0.49	0.63±0.56	0.55±0.53	−3.939	<0.001***
	Eat dairy products such as milk and yogurt	0.52±0.52	0.61±0.55	0.57±0.54	−2.103	0.036*
	Eat seaweed such as laver and kelp	0.38±0.46	0.29±0.29	0.33±0.38	2.477	0.014*
	Drink more than 2 liters of water	0.66±0.63	0.43±0.52	0.54±0.59	4.539	<0.001***
Factor 1[2)]		5.01±3.05	4.99±2.57	5.00±2.81	0.077	0.939
Negative dietary habits	Eat greasy food	0.44±0.44	0.35±0.28	0.39±0.37	3.057	0.002**
	Eat sweet food	0.40±0.42	0.48±0.50	0.44±0.46	−2.091	0.037*
	Drink soda	0.39±0.44	0.25±0.34	0.32±0.40	4.105	<0.001***
	Eat processed or instant food	0.47±0.48	0.37±0.35	0.42±0.42	2.876	0.004**
	Eat salty and spicy foods	0.36±0.40	0.37±0.32	0.36±0.36	−0.370	0.711
	Drink caffeine	0.74±0.77	0.75±0.76	0.74±0.76	−0.256	0.798
Factor 2[3)]		2.80±2.07	2.57±1.62	2.68±1.84	1.437	0.151

1) Mean±S.D.
2) Total scores of positive dietary habits (Eat grain and starch food, Eat meat, fish, egg or beans, Eat vegetable side dishes, Eat fruits, Eat dairy products such as milk and yogurt, Eat seaweed such as laver and kelp and Drink more than 2 liters of water).
3) Total scores of negative dietary habits (Eat greasy food, Eat sweet food, Drink soda, Eat processed or instant food, Eat salty and spicy foods and Drink caffeine).
* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 by t-test.

Table 6. Depression score of college students by sex

Classification	Men (n=269)	Women (n=297)	Total (n=566)	t or χ^2	p
Depression score	13.3±9.7[1)]	16.5±10.1	15.0±10.0	−3.783	<0.001***
Level of depression					
Normal	184(68.4)[2)]	156(52.5)	340(60.1)		
Mild	31(11.5)	55(18.5)	86(15.2)	16.028	<0.001***
Moderate	21(7.8)	26(8.8)	47(8.3)		
Severe	33(12.3)	60(20.2)	93(16.4)		

1) Mean±S.D.
2) n(%).
*** p<0.001 by t-test or χ^2-test.

5. 건강관심도, 체질량지수, 우울 및 식습관 상태의 상관관계

조사대상자의 성별에 따른 건강관심도, 체질량지수, 우울 및 식습관 상태의 상관관계는 Table 7과 같다. 남학생의 건강관심도는 체질량지수(p<0.001) 및 적절한 식습관(p<0.01)과 유의한 양의 상관관계를 보였고, 적절한 식습관과 부적절한 식습관은 유의한 양의 상관관계를 보였다(p<0.001). 여학생의 건강관심도는 체질량지수(p<0.01) 및 적절한 식습관(p<0.001)과 유의한 양의 상관관계를 보였고, 부적절한 식습관과는 유의한 음의 상관관계를 보였다(p<0.01). 또한 우울과 부적절한 식습관은 유의한 양의 상관관계를 보였고(p<0.001), 적절한 식습관과 부적절한 식습관은 유의한 양의 상관관계를 보였다(p<0.05).

고 찰

본 연구는 대학생들의 성별에 따른 건강관심도, 우울 및 식습관과의 관계를 분석하고자 서울 · 경기 지역 일부 대학생 566명을 대상으로 온라인 및 서면 설문조사 방법을 통하여 건강관심도, 우울 및 식습관을 비교, 분석하였다.

Table 7. Correlation among health interest, BMI, depression and dietary habits of college students by sex

		Health interest[1)]	BMI	Depression	Factor 1	Factor 2
Men	Health interest					
	BMI[2)]	0.266***				
	Depression	−0.084	−0.022			
	Factor 1[3)]	0.203**	0.046	−0.092		
	Factor 2[4)]	−0.049	0.065	0.114	0.269***	
Women	Health interest					
	BMI	0.210**				
	Depression	−0.114	0.053			
	Factor 1	0.270***	0.074	−0.109		
	Factor 2	−0.181**	0.068	0.208***	0.129*	

1) Health interest, total scores of health interest.
2) BMI, body mass index.
3) Total scores of positive dietary habits (Eat grain and starch food, Eat meat, fish, egg or beans, Eat vegetable side dishes, Eat fruits, Eat dairy products such as milk and yogurt, Eat seaweed such as laver and kelp and Drink more than 2 liters of water).
4) Total scores of negative dietary habits (Eat greasy food, Eat sweet food, Drink soda, Eat processed or instant food, Eat salty and spicy foods and Drink caffeine).
* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 by Spearman's correlation coefficient.

조사대상자의 평균 신장과 평균 체중은 서울, 인천지역 대학생 결과(Sung MJ & Chang KJ 2007)와 유사하였다. 남학생은 여학생에 비해 체질량지수가 높았고, 과체중과 비만의 비율이 높았으며 저체중과 정상체중의 비율이 낮았는데, 이 결과는 청주 대학생 결과(Kim GY & Pae MK 2021)와 일치하였다. 남학생은 19~29세 한국인 영양소섭취기준 제정을 위한 체위기준(Ministry of Health and Welfare & The Korean Nutrition Society 2020)(남성 174.6 cm, 68.9 kg, 22.6 kg/m^2, 여성 161.4 cm, 55.9 kg, 21.4 kg/m^2)에 비해 신장은 비슷했으나 체중과 체질량지수가 높았던 반면, 여학생은 신장, 체중 및 체질량지수가 비슷한 수준이었다. 특히 남학생은 19~29세 한국인 영양소섭취기준 제정을 위한 체위 기준보다 높았고 여학생에 비해 체질량지수가 높았으므로, 체중을 정기적으로 측정하고 식사조절이나 운동 증가 등으로 정상체중 및 체위 기준을 유지 할 수 있도록 건강증진 행동을 교육하고 권장할 필요가 있다고 생각된다.

조사대상자의 건강관심도 점수는 2.7점으로, 간호대학생(2.9점)에 비해 낮았고, 대학생은 일반인에 비해 건강에 대한 관심도가 낮다고 하였다(Son YH 등 2015). 대학생은 스스로 젊다고 생각하고 질병 이환율이 낮으며 학업과 취업에 대한 부담감으로 인해 상대적으로 건강에 대해 덜 관심을 가지는 것으로 생각된다. 성별에 따른 건강관심도는 유의한 차이를 보여 여학생이 남학생보다 건강에 대한 관심이 많았는데, 이는 남학생의 건강관심도가 여학생보다 높았다고 보고한 대학생 대상 연구 결과(Seo EY & Lee SL 2018) 및 성별에 따라 건강관심도에 유의한 차이를 보이지 않았던 간호학과 대학생의 연구결과(Yang NY & Song MS 2019)와는 차이를 보였다.

'나는 건강과 관련한 TV 프로그램을 본다' 항목은 건강관심도 항목 중 가장 낮은 점수를 보였고, 성별 간 유의한 차이를 보이지 않았다. 이 결과는 '신문, 잡지, TV를 통해 건강정보를 얻는다' 항목의 점수가 가장 낮았고, 성별에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다는 부산지역 대학생 연구 결과(Lee KA 1999)와 유사하였다. 간호대학생의 건강정보 미디어 이용에 있어서 포털, 지식인, 블로그/온라인 카페 및 클럽 등의 인터넷을 이용하는 경우가 뉴스나 신문기사를 이용하는 경우에 비해 많았던 것으로 나타났다(Yang NY & Song MS 2019). 어느 연령을 막론하고 개인별로 스마트폰을 소지하고 있다고 해도 과언이 아닌 시대에 인터넷은 시간과 공간의 제약 없이 정보에 대한 접근성이 용이하여(Kim SJ 2012), 특히 대학생에게는 인터넷이 건강정보 제공원으로 많이 활용될 수 있음을 알 수 있다. 따라서 특히 인터넷을 이용하여 건강정보를 효과적으로 전달하기 위한 노력이 필요하며, 건강정보 탐색을 촉진하기 위하여 신뢰성 있는 인터넷 환경을 마련하여 건강정보를 효율적으로 전달하여 대학생에게 건강에 대한 관심을 높일 수 있어야 할 것이다.

'체중조절을 위해 식사조절을 한다' 건강관심도 항목의 점수는 여학생이 남학생보다 유의하게 높았다. 이는 여자대학생의 절반 이상은 다이어트를 시도하고 있었고, 주된 방법으로 식단조절을 가장 많이 이용하고 있었다는 Jeon HO (2014)의 연구와 비슷한 경향이었다. Seo EH(2015)의 대학생 대상 연구에서 건강관심도가 높은 여학생은 낮은 여학생에 비해 체중조절 시도는 차이가 없었으나, 체중조절의 목적은 '건강을 위해서'가 높았고, '몸매 아름다움을 위해서'가 적었다. 여학생을 대상으로 체중조절의 목적에 대해 정확히 주지시키고, 체중조절을 위한 바람직한 방법에 대한 영양교육을 통해 건강관심도를 증가시키는 것이 필요하다.

그러나, '나는 건강과 성장을 위해 영양 보충제를 섭취한다' 항목의 점수는 성별에 따라 유의한 차이를 보이지 않았는데, 이는 보충제 복용 비율이 성별에 따라 유의한 차이가 없었다는 대학생 대상 연구결과(Kim HK & Kim JH 2005)와 일치하였다. 따라서 여학생은 남학생에 비해 건강관심도가 높아 건강증진 행동을 실천할 것으로 생각되지만, 여학생은 남학생에 비해 체중조절을 위해 식사를 조절하였고, 항상 비만을 우려하고 있었으나 매일 운동을 하지 않았던 비율이 높았으므로, 특히 여학생을 대상으로 정상체중에 대한 올바른 인지와 정상체중을 위한 바람직한 식습관과 생활습관에 대한 영양교육 프로그램의 마련이 필요할 것으로 생각된다.

조사대상자들의 성별에 따른 영양보충제 섭취에서 남학생은 여학생보다 단백질음료와 파우더 섭취가 높았는데, 이 결과는 체중조절식품으로 남학생이 여학생보다 단백질 파우더 섭취가 많았다는 대학생 결과(Kim GY & Pae MK 2021)와 일치하였다. 한편, 비타민 C 섭취와 철 보충제 섭취는 성별에 따라 유의한 차이를 보이지 않았는데, 여학생이 남학생보다 비타민 C와 철 섭취가 더 높았다는 대학생 대상 연구 결과(Choi JH & Je YJ 2015)와는 차이를 보였다. 따라서 대학생을 대상으로 성별에 따른 영양보충제 섭취와 관련 영양교육 관련 연구를 좀 더 수행해야 할 것으로 생각된다.

조사대상자들의 성별에 따른 식습관에서 여학생은 남학생보다 과일과 유제품의 섭취빈도가 유의하게 높았는데, 이러한 결과는 여학생이 남학생보다 과일군 섭취빈도가 높았다는 결과(Lee MS & Kwak CS 2006)와 일치하였으나, 성별에 따라 과일군 섭취빈도가 차이가 없었고(Kim HS 2013) 유제품 식습관 점수가 차이가 없었다는 대학생 대상 연구결과(Kim BR 2006)와는 차이를 보였다. 남학생을 대상으로 과일류와 유제품 섭취 식습관 교육이 필요하다고 생각된다.

한편, 남학생은 여학생보다 해조류 섭취빈도가 유의하게 높았는데, 이는 남학생이 여학생보다 해조류를 매일 먹는 비

율이 높았던 고등학생 대상 연구(Park KA 등 2020)와 일치하였으나, 성별에 따라 유의한 차이가 없었다는 결과(Kim HS 2013)와 여학생이 남학생보다 해조류의 섭취 비율이 높다고 한 대학생 대상 연구결과(Noh JH 2009)와는 차이가 있었다. 대학생의 편식 실태 조사 결과, 여학생은 남학생보다 생선류, 해조류, 육류, 채소류 순으로 편식률이 높은 것으로 조사되었으므로(Kim HK & Kim JH 2005), 여학생에게 해조류 섭취에 대한 식습관 교육이 필요함을 알 수 있었다. '물을 2 L 이상 마신다' 식습관 항목의 빈도도 남학생이 여학생에 비해 유의하게 높았는데, 성별에 따라 물을 매일 마시는 비율이 유의한 차이가 없었다는 대학생 대상 연구결과(Ko MS & Kim SA 2006)와는 상반되었다. 대학생의 물 섭취에 대한 연구는 아직 많지 않은 실정이지만 여자대학생의 경우 건강과 관련된 신체 조성을 확보하기 위해 하루 동안 최소 5잔 이상을 섭취해야 한다고 하였으므로(Lee LR & Ko YS 2020), 특히 여학생들이 물 섭취를 충분히 섭취할 수 있도록 식습관 교육이 필요하다고 생각된다.

조사대상자의 평균 우울감 점수는 여학생이 남학생보다 유의하게 높았는데, 이 결과는 여학생의 우울감이 남학생보다 유의하게 높다고 보고한 대학생 대상 연구결과(Hong EK & Park YJ 2016; Lee HS & Bae SY 2019)와 일치하였다. 동일한 우울 척도를 사용했던 Lee HS & Bae SY(2019) 연구의 대학생 우울 점수에 비해 본 연구의 우울 점수가 높았는데, 대학생은 코로나19로 인한 외부활동 자제로 우울감을 느끼고 있다고 했으므로(Kang JH 등 2020), 코로나19로 인해 우울감이 상승했을 수 있다. 우울과 관련성을 보인 요인은 취업스트레스, 학업소진 및 불안의 관리였으므로(Lee HS & Bae SY 2019), 코로나19가 유행하는 시점에서 대학생의 우울 수준을 낮추기 위해서는 우울 수준에 영향을 미치는 요인들의 상호관계와 분석에 대한 연구가 좀 더 절실히 수행될 필요가 있다고 생각된다.

조사대상자의 건강관심도, 체질량지수, 우울감 및 식습관과의 상관관계를 살펴본 결과, 남학생과 여학생 모두 건강관심도는 체질량지수 및 적절한 식습관(곡류, 육류, 채소류, 과일류, 유제품, 해조류, 물)과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 건강관심도가 체질량지수와 유의한 양의 상관관계를 보였던 결과는 과체중과 저체중인 대학생의 건강관심도가 정상체중에 비해 유의하게 높다고 한 Kim HK 등(2012)의 연구와 유사하였다. 건강관심도가 적절한 식습관과 유의한 양의 상관관계를 보였던 결과는 건강관심도가 높은 대학생은 낮은 대학생에 비해 우유 및 유제품의 섭취빈도가 높았고(Jang JS & Hong MS 2016), 대학생의 건강점수와 식습관이 유의한 양의 상관관계를 보였으며(Kim BR 2006), 건강관심도가 높은 여대생일수록 생선류, 우유 및 유제품, 담색채소, 녹색채소 및 과일류의 섭취가 높았던 연구결과(Seo EH 2015)와 유사하였다. 또한 여학생의 건강관심도와 부적절한 식습관(기름진 음식, 단 음식, 탄산음료, 가공식품이나 인스턴트 식품, 짜고 매운 음식, 카페인음료)은 유의한 음의 상관관계를, 부적절한 식습관은 우울과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 이 결과는 건강관심도는 인스턴트식품 섭취의 식습관과 유의한 차이를 보이지 않았고, 기름요리 섭취의 식습관과 양의 상관관계를 보였던 대학생 대상 연구결과(Seo EH 2015)와 우울감은 기름진 음식 섭취의 식습관과 양의 상관관계를 보였으며, 고기, 생선, 달걀, 콩 및 채소 등 섭취의 식습관과 음의 상관관계를 보였던 50세 이상 성인 대상 연구 결과(Lee SJ 등 2014)와 일부 일치하였다. 대상의 차이는 있으나 당, 소금, 지방 함량이 높은 식품은 건강관심도와 음의 관련성이 있고, 우울과 양의 관련성이 있음을 알 수 있다. 대학생은 건강관심도가 높을수록 건강증진행위를 많이 했다고 보고하였으므로(Yang NY & Song MS 2019), 대학생을 대상으로 건강관심도를 증진하여 올바른 식습관을 확립하여 신체적, 정신적 건강에 도움이 될 수 있도록 해야 할 것으로 생각된다.

본 연구는 코로나19로 인해 많은 사람들을 만나지 못하는 상황으로 온라인과 자기기입식 방법을 병행하여 대학생을 대상으로 설문조사를 하여 성별에 따른 건강관심도, 우울 및 식습관 등을 비교, 분석하였으므로 연구결과를 전체 대학생으로 일반화시킬 수 없는 제한점이 있다. 또한, 단면 연구로 성별에 따라 건강관심도, 우울 및 식습관 등을 모두 한 개의 척도를 이용하여 측정하였으므로 이러한 차이를 유도하는 요인을 정확히 제시할 수 없는 제한점이 있다. 이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 대학생에서 건강관심도, 우울 및 식습관의 비교를 통해 향후 성별에 따른 대학생의 영양교육 및 영양중재를 위한 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 추후 대학생을 대상으로 성별과 건강관심도에 따른 우울 및 식습관과의 관련성에 대한 심도 있는 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 대학생들의 성별에 따른 건강관심도, 우울 및 식습관과의 관계를 분석하고자 서울 · 경기 지역 일부 대학생 566명을 대상으로 온라인 및 서면 설문조사조사 방법을 통하여 건강관심도, 우울 및 식습관을 비교, 분석하였다.

1) 조사대상자의 평균 연령은 22.6세이었고, 남학생은 평균 23세, 여학생은 평균 22.0세로 유의한 차이가 있었다.
2) 평균 체질량지수는 성별에 따라 유의한 차이를 보여, 남학생(24.0 kg/m^2)이 여학생(21.1 kg/m^2)보다 높았다.
3) 조사대상자의 건강관심도 평균 점수는 여학생이 남학

생보다 유의하게 높았다. '나는 체중조절을 위해 식사조절을 하고 있다', '나는 항상 비만을 우려하고 있다', '나는 영양 지식이 높다고 생각하는 편이다', '나는 식품을 구매할 때 포장지 뒷면의 영양성분표기를 확인한다' 및 '나는 건강관리를 위해 음식 선택을 고려한다' 건강관심도 항목들의 점수는 여학생이 남학생보다 유의하게 높았던 반면, '나는 매일 운동을 한다' 항목의 점수는 남학생이 여학생보다 유의하게 높았다.

4) 조사대상자의 성별에 따라 유의한 차이를 보였던 영양보충제 항목들은 스포츠음료, 단백질 음료&파우더, 비타민 A, 비타민 B 복합체 및 칼슘제이었다.
5) '과일을 먹는다', '우유나 요구르트 등 유제품을 먹는다' 및 '단 음식을 먹는다' 식습관 항목들의 섭취 빈도는 여학생이 남학생보다 유의하게 많았다. '미역, 김, 파래 등 해조류를 먹는다', '기름진 음식을 먹는다', '탄산음료를 마신다', '가공식품이나 인스턴트식품을 먹는다' 및 '물을 2 L 이상 마신다' 식습관 항목들의 섭취빈도는 남학생이 여학생보다 유의하게 많았다.
6) 조사대상자의 우울 점수는 성별에 따라 유의한 차이를 보여, 여학생이 남학생보다 높았다.
7) 조사대상자의 건강관심도, 체질량지수, 식습관 및 우울과의 상관관계를 분석한 결과, 남학생의 건강관심도는 체질량지수 및 적절한 식습관과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 여학생의 건강관심도는 체질량지수 및 적절한 식습관과 유의한 양의 상관관계를 보였고, 부적절한 식습관과는 유의한 음의 상관관계를 보였으며, 우울과 부적절한 식습관은 유의한 양의 상관관계를 보였다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때, 대학생은 건강관심도가 높을수록 체질량지수는 높고, 좋은 식습관을 하는 것으로 나타나, 건강에 대한 관심이 체질량지수와 식습관에 영향을 줄 수 있음을 알 수 있다. 또한 여자대학생의 우울 수준이 높을수록 부적절한 식습관을 하는 것으로 나타나, 우울이 식습관에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 대학생을 대상으로 성별과 건강관심도에 따라 우울 수준 및 올바른 식습관과 생활습관을 포함한 건강관련 요인 연구가 지속되어야 할 필요가 있다고 사료된다.

REFERENCES

An YS (2018) Effects of eating habits of Korean youth on depression. J Humanities Soc Sci 9(1): 911-924.

Cheon SH (2007) A study on eating behavior, depression, anger, anger expression and BAS/BIS in adolescent woman. Korean J Woman Health Nurs 13(4): 310-319.

Cheong SH, Na YJ, Lee EH, Chang KJ (2007) Anthropometric measurement, dietary behaviors, health-related behaviors and nutrient intake according to lifestyles of college students. J Korean Soc Food Sci Nutr 36(12): 1560-1570.

Cho MJ, Kim KH (1993) Diagnostic validity of the CES-D (Korean version) in the assessment of DSM-III-R major depression. J Korean Neuro Psychiatry Assoc 32: 381-399.

Choi JH, Je YJ (2015) Use of vitamin and mineral supplements and related variables among university students in Seoul. J Nutr Health 48(4): 352-363.

El Ansari W, Adetunji H, Oskrochi R (2014) Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. Cent Eur J Public Health 22(2): 90-97.

Hong EK, Park YJ (2016) Sensory processing pattern and its relation to depression and anxiety of university students. JKASI 14(2): 5-7.

Jang JS, Hong MS (2016) A comparative study on the dietary behavior and recognition on food labelling of processed foods according to the degree of health concern in university students. Korean J Food Nutr 29(4): 529-537.

Jeon HO (2014) Relations of self-assertiveness, self-esteem, depression and abnormal eating attitudes among female university students with weight control experience. JKAIS 15(4): 2207-2216.

Kang JH, Bak AR, Han ST (2020) A phenomenological study of the lifestyle change experiences of undergraduate due to COVID-19. Journal of KOEN 14(5): 289-297.

Kim BR (2006) A study on nutrition knowledge, dietary habits, health-related life style and health condition of college students in Chuncheon. J Korean Soc Food Sci Nutr 35(9): 1215-1223.

Kim GY, Pae MK (2021) Use of weight-control or health functional foods, associated weight-control behavior and perception among university students in Cheongju. Korean J Community Nutr 26(1): 23-36.

Kim HK, Kim JH (2005) Food habits and nutrition knowledge of college students residing in the dormitory in Ulsan area. J Korean Soc Food Sci Nutr 34(9): 1388-1397.

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 HS (2013) Dietary intake by a semi-quantitative food frequency questionnaire given to college students in Gyeonggi-do. Korean J Community Living Sci 24(1): 133-139.

Kim HY, Choi SY (2011) A comparative study of lifestyle with cancer patients and control group. JKDAS 13(3): 1225-1240.

Kim MN (2013) Adolescent's dietary behaviors, health interest, nutrition knowledge: Its effects on their intakes of nutritional supplements. MS Thesis Hanyang University, Gyeonggi. pp 16-19.

Kim NH (2019) Food habits, health behaviors, and dietary pattern according to the personality in Korean college students. MS Thesis Gachon University, Gyeonggi. pp 21-22.

Kim SJ (2012) An exploratory study of undergraduates' health information needs and seeking behaviors in social media. J Korean BIBLIA Soc Libr Inf Sci 23(4): 239-260.

Kim SY (2018) Mediating effects of dysfunctional belief in the relationship between depression and anger of university students. JLCCI 18(9): 1-21.

Ko MS, Kim SA (2006) A study of the dietary habits, diversity of food intake and nutrient intake of Silla University students. J Nat Sci 15: 31-44.

Ksouri R (2019) Food components and diet habits: Chief factors of cancer development. Food Qual Safet 3(4): 227-231.

Lee HN, Shim HS (2013) Factors influencing on health promotion behaviors in public health course of college students. J Korean Soc Dent Hyg 13(5): 863-871.

Lee HS, Bae SY (2019) Analysis of the convergent relationship between stress factors and depression levels in a college students. J Digit Converg 17(4): 219-227.

Lee IS, Yang YM (2015) The relationship among body image, appearance management behavior and pychosocial health of female undergraduates'. IJoC 15(2): 301-312.

Lee JE (2014) A survey on intake of protein supplement of university students majoring in physical education. J Korean Soc Food Sci Nutr 43(10): 1607-1613.

Lee JW, Kim SA (2011) A comparative study on eating habits and eating attitude of depressed and normal adults: Based on 2008 Korean National Health and Nutrition Examination Survey. Korean J Community Nutr 16(5): 548-558.

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 LR, Ko YS (2020) Relationship between water and coffee intake on health-related physical fitness and obesity of women's university student. KOCS 37(4): 649-658.

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 SH, Ryoo JY, Lee MA (2020) Analysis of food choice motivation according to health consciousness of overseas consumers: Focus on American and Japanese consumers. J Nutr Health 53(4): 431-444.

Lee SJ, Kim YR, Seo SH, Cho MS (2014) A study on dietary habits and food intakes in adults aged 50 or older according to depression status. J Nutr Health 47(1): 67-76.

Ministry of Health and Welfare, The Korean Nutrition Society (2020) Dietary Intakes for Koreans: Energy and Macronutrients. Ministry of Health and Welfare, The Korean Nutrition Society, Sejong. pp xxiv-xxv.

Moon WH, Chung KS, Kim MJ (2012) Mental health, stress, coping ability, and coping strategies among college students. Korean J Health Educ Promot 29(3): 103-114.

Noh JH (2009) Sexual differences of college students in health concerns, nutritional knowledge, and eating habits. MS Thesis Konkuk University, Seoul. pp 29-30.

Oh YJ (2020) Factors influencing dietary behavior in nursing students. J Converg Inf Technol 10(5): 83-91.

Paans NPG, Bot M, Brouwer IA, Visser M, Roca M, Kohls E, Watkins E, Penninx BWJH (2018) The association between depression and eating styles in four European countries: The Mood food prevention study. J Psychosom Res 108: 85-92.

Park JE, Kim SJ, Choue RW (2009) Study on stress, depression, binge eating, and food behavior of high school girls based on their BMI. Korean J Community Nutr 14(2): 175-181.

Park KA, Lee HM, Sonf KH (2020) Relationship between dietary habits, life stress and nutrition knowledge of high school students in Gyeonggi area. Korean J Community Nutr 25(2): 126-136.

Seo EH (2015) Survey on body image perception, dietary habits and nutrient intakes according to interest level in health of female university students in Gyeongnam area.

Korean J Fod Nutr 28(2): 281-294.

Seo EY, Lee SL (2018) Factors Influencing dietary behaviors and stress in male and female college students. Korean Soc Sch Health 31(3): 186-195.

Son YH, Cho HJ, Park JC (2015) Research on the survey of health-oriented consumer behavior. Journal of Consumer Studies 26(6): 179-206.

Statistics Korea (2021) 2020 Social Indicators in Korea. https://www.kostat.go.kr (accessed on 30. 3. 2021).

Sung JS, Park CS (2005) Health promoting behavior and health atatus in the elderly. J Korean Gerontol Nurs 7(1): 71-78.

Sung MJ, Chang KJ (2007) Correlations among life stress, sleep, anthropometric measurement and nutrient intakes of college students. J Korean Soc Food Sci Nutr 36(7): 840-848.

WHO Expert Consultation (2004) Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet 363(9403): 157-163.

Woo SI, Cho SS, Kim KW, Kim JH (1998) Nutrient supplement use, nutritional knowledge and nutrient intakes of athletes. Korean J Community Nutr 3(1): 94-106.

Yang NY, Song MS (2019) Effects of health information media use and health interest on health promoting behaviors in nursing students. J East-West Nurs Res 25(2): 148-157.

Yun SH, Shim JS, Kweon SH, Oh KW (2013) Development of a food frequency questionnaire for the Korean National Health and Nutrition Examination Survey: Data from the Fourth Korean National Health and Nutrition Examination Sruvey (KNHANES Ⅳ). Korean J Nutr 46(2): 186-196.

Date Received Jul. 13, 2021
Date Revised Aug. 10, 2021
Date Accepted Aug. 14, 2021