

경기 남부지역 대학생의 식행동에 따른 편의점 편의식품 이용실태 및 품질만족도

오 세 인¹ · 김 옥 선^{2*}

¹서일대학교 식품영양학과 교수, ²장안대학교 식품영양학과 조교수

Usage and Quality Satisfaction of Convenience Food at Convenience Stores according to the Eating Behavior of University Students in Southern Gyeonggi Province

Se-In Oh¹ and Ok-Sun Kim^{2*}

¹Professor, Dept. of Food and Nutrition, Seoil University, Seoul 02192, Republic of Korea

²Assistant Professor, Dept. of Food and Nutrition, Jangan University, Hwaseong 18331, Republic of Korea

ABSTRACT

This study investigated the eating behavior of university students and analyzed the use of convenience foods and the satisfaction with their quality at convenience stores according to the eating behavior to identify the related factors that influence the choice of such foods. A survey was conducted from May 22 to June 9, 2023, targeting university students living in Southern Gyeonggi who had experience using convenience stores, and the valid responses of a final set of 203 people (analysis rate of 88.0%) were analyzed. As per the results, 91 university students (44.8%) responded that they ate regularly, and 112 (55.2%) responded that their eating patterns were irregular. Both male and female students responded that their eating habits were irregular, but there was a tendency to eat regularly as they progressed to senior years. The majority of respondents (152, 74.9%) said they lived at home with their parents, and these students were more likely to eat regularly. Among the university students, 193 (95.1%) had experience purchasing convenience foods. Many university students responded that they purchased convenience foods once or twice a week, and the university students who ate irregularly appeared to have a high frequency of purchasing convenience foods. Convenience food purchases were most often made between 5 and 8 pm. There was a significant difference between meal regularity and convenience food purchasing time. There was a significant difference as the purchase amount was small, less than 5,000 won. Ramen was most often chosen as a meal replacement convenience food and university students who ate irregularly used convenience food as a meal replacement more than those who ate regularly. An assessment of their satisfaction with the quality of convenience foods showed that satisfaction with 'hygiene' was the highest, and that with 'nutrition' was the lowest.

Key words: convenience food, eating behavior, usage status, satisfaction

서 론

대학생은 성장기에서 성인기로 넘어가는 과도기로 이 시기의 식행동에 의해 성인기와 노년기의 건강상태가 결정되며, 졸업 이후 결혼을 통하여 가족을 구성하고 부모가 되어 가정과 사회의 식생활을 관리하는 역할을 해야 하므로 올바른 식생활과 매끼 균형 잡힌 영양섭취는 매우 중요하다(Kim KH 2003; Park SW 2004; Lee GM 2011; Kwon SJ 등 2012; Min KJ 등 2017). 그러나 대학생들은 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심이 낮고 중·고등학교와 다른 불규칙한 수업시간과 방과 후 아르바이트, 외모에 대한 관심, 제한된 경제력 등으로 인하여 아침 결식과 야식, 외식 등의 불규

칙한 식사 패턴이 나타나고 있다(Bae YJ 2007; Lee GM 2011). 또한 대학생들은 생활방식을 독립적으로 하면서 학교 생활의 부적응, 진로 문제, 취업 문제, 이성문제 등으로 스트레스를 받아 여러 가지 건강문제가 있으며(Jang JS & Hong MS 2013), 아침결식을 하는 대학생도 74%로 많았고, 식사를 불규칙하게 하는 대학생도 70%로 매우 높게 나타났으므로(Lee GM 2011) 이 시기의 대학생들은 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 인식하고 식생활에 대한 바른 가치관을 가지는 것이 중요하다(Kim KH 2003). 대학생들은 빈열량 식품 및 비타민과 무기질 등 미량영양소가 부족한 영양밀도가 낮은 간식 섭취, 과도한 음주, 편의식품 및 가공식품의 섭취 증가로 전반적인 식사의 질도 낮은 것으로 나타났다(Bae YJ 2007; Lee GM 2011; Kim MH 2013; Jun YS 등 2015).

편의점은 소매점과 슈퍼마켓, 패스트푸드점 이용에 대한

* Corresponding author : Ok-Sun Kim, Tel: +82-31-299-3680, Fax: +82-299-3609, E-mail: okboog@jangan.ac.kr

제한점을 보완하여 연중무휴, 24시간 영업, 다양한 프로모션을 통하여 소비자가 필요로 하는 생필품을 언제든지 가까운 거리에 있는 점포에서 신속한 구매가 가능하도록 편의성을 제공하는 소매업태로 인구구조, 세대구조, 취업구조, 소비구조, 라이프스타일의 변화로 등장하게 되었다(Terasaka A 1998; Kim HS & Cho JR 2010). 편의점에서 판매하는 편의식품은 소비자가 별도의 조리과정 없이 그대로 또는 단순한 조리과정만을 거쳐 섭취할 수 있도록 제조·가공·포장한 완전, 반조리 제품으로 신선편의식품, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 간편조리세트의 4가지 유형으로 판매하고 있으며, 직접 식사를 조리하는 것보다 비용과 시간을 절약하는 측면에서 효율적이기 때문에 편의식품의 요구 및 수요는 급진적으로 증가하는 추세에 있다(Kim YA 등 2014; Kwon SO 등 2022). 최근에는 페이스북, 인스타그램 등의 SNS와 유튜브, TV의 다양한 먹는 방송의 증가로 빠르게 편의식품에 대한 소개와 홍보가 광범위하게 이루어지고 있다(Shin GN 등 2017). 또한 같은 편의식품이라도 편리성을 추구하는 현대인의 요구에 따라 대학생들의 편의점을 이용한 편의식품의 구매가 증가하고 있으며(Moon SJ 등 2017), 대학생들은 건강에 대한 관심도가 낮고 제한된 영양지식, 제한된 경제력으로 저렴하고 간편하게 먹을 수 있는 편의점 편의식품을 식사대용으로 자주 섭취하고 있었고, 조리능력이 부족하여 편의식품의 조리방법으로는 전자레인지에 의하여 쉽게 데워먹는 방법을 선호하였다(Shin GN 등 2017). 2017년부터 편의식품 섭취현황을 조사한 청소년 건강행태 온라인조사에서 청소년 네 명 중 한 명이 균형 잡힌 영양을 기대하기 어려운 패스트푸드와 라면 같은 편의식품으로 주 3회 이상 식사를 대체하고 있는 것으로 보고하였으며(Kim JH 등 2018), 대학생들이 식사대용으로 많이 이용하는 편의식품으로는 컵라면, 김밥, 샌드위치, 햄버거 순으로 나타났다(Lim YS 등 2005). 청주지역 대학생의 편의점 편의식품 섭취빈도에 대한 연구에서는 일주일에 2~3회 정도 편의점 편의식품을 이용하는 대학생이 많았으며, 월 5회 이상 섭취하고 있는 대학생 군에서 불규칙한 식사 시간, 아침 결식, 빈번한 간식 및 야식 이용 등의 바람직하지 않은 식습관이 나타났다(Pae MK 2016). 편의식품은 고열량, 고지방, 고염식이 대부분으로 설탕과 지방 함량이 많고, 칼슘과 철 등의 무기질, 비타민 C, 엽산, 식이섬유소의 함량은 낮아 지나친 섭취는 영양불균형을 초래할 수 있다(Pae MK 2016; Park SK & Lee JH 2020). 선행연구에서 편의식품으로 식사를 대신하는 것은 신체적으로는 비만(Xu S & Xue Y 2016), 고혈압(Thompson J 2017), 아토피 피부염(Cho SI 등 2020)을 초래할 수 있으며, 성인에게는 관상동맥 질환(Duffey KJ 등 2007)을 야기할 수 있고 정신적 스트레스와 우울감을 증가시킨다고 하였다(Moon SJ 2017). 또한 편

의식품은 유통기한을 연장하고 기호성을 개선하기 위해 여러 가지 식품첨가물을 사용하고 있으므로 장기적으로 섭취하는 것은 인체에 위해를 줄 수 있다(Pae MK 2016).

대학생들의 편의점 편의식품 이용에 대한 선행연구에는 대학생의 거주형태에 따라 편의식품 이용실태(Lee KA 등 2010)를 보고한 연구, 대학가 주변 편의점 식사대용 편의식품의 영양을 평가한 연구(Shin GN 등 2017), 청주지역 대학생을 대상으로 편의점 편의식품 섭취 빈도에 따른 식습관 및 식품첨가물 관련 인식에 대한 연구(Pae MK 2016), 충북지역을 중심으로 대학생 대상 편의점 디저트 구매 실태, 선호도 및 만족도를 조사한 연구가 있었다(Lee GE 등 2021). 바람직하지 못한 식습관은 20대 후반부터 바꾸기 어렵다고 알려진 상황에서(Lee SL & Lee SH 2015), 이 시기의 대학생의 어떠한 식행동이 올바른 식품의 선택과 이용, 만족도에 영향을 주는지에 관한 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 성장기에서 성인기로 넘어가는 과도기의 대학생을 대상으로 식행동을 조사하고 식행동에 따른 편의점 편의식품 이용실태와 만족도를 분석하여 편의점 편의식품의 선택에 영향을 주는 식행동 관련 요인을 이해하고 영양교육의 기초자료를 마련하고자 한다.

연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 2023년 5월 22일부터 6월 9일까지 경기도에 거주하고 있으며, 편의점 이용 경험이 있는 230명의 대학생을 대상으로 설문지를 배포하고, 자기기입방식으로 작성하도록 하였다. 수거한 설문지는 응답이 불성실한 설문지 27부를 제외하고 최종 203명(분석률: 88.0%)의 유효응답을 분석에 활용하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구의 설문지의 구성은 대학생의 식행동, 편의점 편의식품 관련 선행연구(Rho JO & Chang EH 2012; Pae MK 2016; Shin GN 등 2017; Lee GE 등 2021)를 참고하여 작성하고 10명의 대학생에게 예비조사를 실시하고 수정·보완하여 설문지를 완성하였다. 인구통계학적 특성(성별, 학년, 거주형태, 아르바이트 유무, 월평균 소득)과 식행동에 관하여(식사의 규칙성, 아침식사 여부, 식사시간, 가공식품 선호도, 인스턴트 식품 섭취빈도, 야식 섭취빈도, 야식 섭취방법 등) 7개 문항을 조사하였다. 편의점 편의식품 이용현황에 대해서 편의식품 구매경험, 구매빈도, 구매시간, 구매금액 등 4개 문항을 조사하였고, 편의점에서 이용하는 편의식품과 편의점 편의식품을 선택하는 이유, 편의점 편의식품 품질만족도는

영양, 포장, 위생, 가격, 맛, 전반적인 품질을 5점 리커트 척도(1점 전혀 만족하지 않는다~5점 매우 만족한다)로 조사하였다. 식행동에 따른 편의점 편의식품 이용현황과 품질만족도를 분석하기 위해 식사의 규칙성과 주중 아침식사 횟수를 독립변수로 하여 인구통계학적 특성, 대학생의 편의식품 이용현황, 대학생들이 이용하는 편의식품, 편의식품 선택이유, 편의식품에 대한 품질만족도를 분석하였다.

3. 통계처리

본 연구의 통계분석은 SPSS(Statistics Package for the Social Science, Ver. 21.0. SPSS Inc., Chicago, IL, USA)를 이용하여 분석하였다. 경기지역 일부 대학생의 식행동 문항에 대해서 빈도와 백분율을 구하였고, 식사의 규칙성과 주중 아침식사 횟수를 독립변수로 하여 인구통계학적 특성, 편의점 편의식품 이용현황의 범주형 변수에 대하여 χ^2 -test(Chi-square analysis)를 실시하였고, 대학생들이 이용하는 편의식품에 대해서는 다중응답 교차분석을 실시하였다. 식사의 규칙성과 편의점 편의식품 품질만족도에 대해서 독립표본 t -검정과 주중 아침식사 횟수에 따른 편의점 편의식품 품질만족도 요인 간 차이를 분석하기 위해 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, Duncan's multiple range test를 이용하여 유의수준 $p < 0.05$ 에서 사후검정을 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 대학생의 식행동

경기 남부지역 대학생의 식행동에 대한 조사결과는 Table 1과 같다. 식사의 규칙성에 대하여 '규칙적'이라고 응답한 대학생은 91명(44.8%), '불규칙적'이라고 응답한 대학생은 112명(55.2%)으로 불규칙한 식사를 하고 있는 대학생이 더 많은 것으로 나타났으며, 선행연구에서도 대학생들은 자신의 식생활 개선점으로 불규칙한 식사라고 응답한 학생이 많았다(Kim KH 2003). 주중 아침식사 횟수를 조사한 결과 '주 1~2회 한다'라고 응답한 학생이 79명(38.9%)으로 가장 많았고, 다음으로 '아침 결식'이 70명(34.5%), '주 3~4회'가 29명(14.3%) 순으로 나타났다. Kim KH(2003)의 광주지역 대학생을 대상으로 한 연구에서 하루 식사 중 아침식사가 중요하다고 응답한 대학생이 많았으나 대학생들의 70% 이상이 아침에 결식한다고 하여 알고 있음과 행동의 차이가 있음을 알 수 있었고, 영양교육의 방향도 이 차이를 줄일 수 있는 방향으로 이루어져야 한다고 하였다. 식사시간은 '10~20분 미만'이 102명(50.2%)으로 가장 많았으며, 다음은 '20~30분 미만'이 67명(33.0%)으로 나타났으며, Pae MK(2016)의 연구에서도 대학생들은 '10~20분 미만' 식사시간을 사용한다는

Table 1. Dietary behaviors of the subjects

Characteristics		n(%)
Regularity of meals	Regular	91(44.8)
	Irregular	112(55.2)
Frequency of breakfast/wk	None	70(34.5)
	1~2 times	79(38.9)
	3~4 times	29(14.3)
	5 times	7(3.4)
	Every day	18(8.9)
Duration of meal time	<10 min	12(5.9)
	10~<20 min	102(50.2)
	20~<30 min	67(33.0)
	30~<40 min	13(6.4)
Preference for processed foods	40 min≤	9(4.4)
	Yes	154(75.9)
Frequency eating instant food/wk	No	49(24.1)
	None	3(1.5)
	1~2 times	77(37.9)
	3~4 times	92(45.3)
	5 times	20(9.9)
Reasons for eating instant food/wk	Every day	11(5.4)
	Convenience	127(62.6)
	Good taste	46(22.7)
	Low price	21(10.3)
	Diversity of products	5(2.5)
Frequency of night-eating/wk	Others	4(2.0)
	<1 time	46(22.7)
	1~2 times	107(52.7)
	3~4 times	44(21.7)
	5 times	4(2.0)
Methods of night-eating	Every day	2(1.0)
	Convenience store	47(23.2)
	Delivery	104(51.2)
	Take out	15(7.4)
Total	Restaurant	8(3.9)
	Cook it yourself	29(14.3)
Total		203(100.0)

응답이 가장 많아 본 연구와 같은 결과를 나타냈다. 가공식품 선호도에 대해서 154명인 75.9%가 선호한다고 응답하였으며, 주중 인스턴트 식품 섭취빈도에 대해서 92명(45.3%)이 ‘주 3~4회 한다’고 하였으며, 다음으로 1~2회가 77명(37.9%)으로 나타났다. 인스턴트 식품 섭취이유에 대해서는 127명(62.6%)이 ‘간편해서 이용한다’는 응답이 많았다. 주중 야식을 섭취하는 빈도에 대해서 대학생들은 ‘주 1~2회 한다’는 응답이 107명(52.7%)으로 가장 많았고, 다음으로 ‘섭취 안 함’이 46명(22.7%)으로 나타났다. Pae MK(2016)의 연구와 Lee GE 등(2021)의 연구에서는 ‘월 3~4회 야식한다’는 응답이 가장 많았으며, 다음으로 ‘주 2~3회’ 순으로 나타났는데, 청주지역과 경기 남부 지역의 연구로 지역에 따른 대학생들의 야식 섭취 빈도에 차이가 있음을 알 수 있었다. 야식 섭취방법에 대해서는 ‘배달’이 104명(51.2%)으로 가장 많았고, 다음으로 ‘편의점’이 47명(23.2%), ‘직접 조리’가 29명(14.3%) 순으로 나타났다. 대학생들의 식행동 관련 선행연구에서 대학생들의 불규칙한 식사 시간, 아침 결식, 가공식품 및 편의식품 과다 섭취, 야식 및 간식 등 바람직하지 못한 식

행동의 문제점을 보고하였다(Pae MK 2016; Lee KH 등 2019; Lee RZ & Kim JH 2019).

2. 대학생의 식행동에 따른 인구통계학적 특성

경기 남부지역 대학생의 식행동에 따른 인구통계학적 특성은 Table 2와 같다. 규칙적인 식사 여부에 대해서 여학생과 남학생 모두 ‘불규칙적’이라는 응답이 많았다. Lee MS & Woo MK(2003)의 연구에서 1993년과 2000년 사이 대학생들의 식행동 중 식사의 규칙성에서 가장 많은 변화가 있었다고 하였으며, 식사를 규칙적으로 하는 남학생은 5배 정도 증가하였고, 여학생들은 체중감량 등으로 30% 정도 규칙적인 식사가 감소한 것으로 나타났다. Pae MK(2016)의 연구에서는 편의점 편의식품 섭취를 ‘월 1회 이하’, ‘월 2~4회’, ‘월 5회 이상’으로 분류하여 특성을 보았고, ‘월 5회 이상’ 섭취군의 남성이 여성보다 식사를 더 불규칙하게 하는 것으로 나타났다. 식사를 규칙적으로 한다고 응답한 학생 91명 중 4학년이 39명 42.9%로 가장 많았으며, 다음으로 3학년이 29명 31.9%로 나타나 학년이 올라갈수록 식사를 규칙적으로 하는 경향

Table 2. Demographic characteristics of survey subjects according to eating behavior

Characteristics	Total (n=203)	Regularity of meals		χ^2 -value (p-value)	Frequency of breakfast(times/wk)					χ^2 -value (p-value)	
		Regular (n=91)	Irregular (n=112)		None (n=70)	1~2 (n=79)	3~4 (n=29)	5 (n=7)	Every day (n=18)		
Gender	Female	140(69.0) ¹⁾	64(70.3)	76(67.9)	0.143 (0.705)	52(74.3)	52(65.8)	17(58.6)	6(85.7)	13(72.2)	3.747 (0.441)
	Male	63(31.0)	27(29.7)	36(32.1)		18(25.7)	27(34.2)	12(41.4)	1(14.3)	5(27.8)	
Academic year	Freshman	8(3.9)	3(3.3)	5(4.5)	7.871* (0.049)	3(4.3)	1(1.3)	1(3.4)	1(14.3)	2(11.1)	26.735** (0.008)
	Sophomore	61(30.0)	20(22.0)	41(36.6)		28(40.0)	25(31.6)	4(13.8)	0(0.0)	4(22.2)	
	Junior	49(24.1)	29(31.9)	20(17.9)		12(17.1)	23(29.1)	5(17.2)	1(14.3)	8(44.4)	
	Senior	85(41.9)	39(42.9)	46(41.6)		27(38.6)	30(38.0)	19(65.5)	5(71.4)	4(22.2)	
Residence type	Home with parents	152(74.9)	78(85.7)	74(66.1)	10.342** (0.006)	47(67.1)	60(75.9)	23(79.3)	5(71.4)	17(94.4)	7.582 (0.475)
	Self-boarding	26(12.8)	7(7.7)	19(17.0)		11(15.7)	11(13.9)	2(6.9)	1(14.3)	1(5.6)	
	Dormitory	25(12.3)	6(6.6)	19(17.0)		12(17.1)	8(10.1)	4(13.8)	1(14.3)	0(0.0)	
Part-time job	Yes	105(51.7)	51(56.0)	54(48.2)	1.233 (0.267)	33(47.1)	36(45.6)	19(65.5)	6(85.7)	11(61.1)	7.870 (0.096)
	No	98(48.3)	40(44.0)	58(51.8)		37(52.9)	43(54.4)	10(34.5)	1(14.3)	7(38.9)	
Monthly allowance (1,000 won)	<500	55(27.1)	23(25.3)	32(28.6)	2.018 (0.569)	16(22.9)	25(31.6)	6(20.7)	2(28.6)	6(33.3)	7.967 (0.788)
	500~<1,000	89(43.8)	37(40.7)	52(46.4)		29(41.4)	37(46.8)	13(44.8)	4(57.1)	6(33.3)	
	1,000~<1,500	30(14.8)	16(17.6)	14(12.5)		13(18.6)	7(8.9)	5(17.2)	1(14.3)	4(22.2)	
	1,500≤	29(14.3)	15(16.5)	14(12.5)		12(17.1)	10(12.7)	5(17.2)	0(0.0)	2(11.1)	

¹⁾ n(%).

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ by Chi-square test.

을 보였으며, 규칙적인 식사 여부와 학년 사이에 유의적인 차이가 있었다($p < 0.05$). 학생들의 거주형태는 ‘부모님과 함께 자택 거주’가 152명 74.9%로 가장 많았으며, 식사를 규칙적으로 하는 학생들은 ‘부모님과 자택에 거주’하는 학생이 많았는데($p < 0.01$), 이러한 결과는 부모님께서 식사를 준비해 주시고 함께 식사를 해주시기 때문으로 사료된다. Lee YN 등(1996)의 연구에서도 ‘자택 거주’ 대학생이 가장 바람직한 식생활을 하고 있다고 하여 본 연구와 유사한 경향이 나타났으며(Seo BM 2017), 자택 외 거주형태를 가진 학생들의 식행동 진단 점수가 유의적으로 낮게 나타났는데 ‘자취’를 하는 대학생의 경우 불규칙한 식사와 가공식품 섭취 및 외식의 빈도가 높고 부적절한 식생활을 하기 때문이라고 하였다(Park EH 등 2009; Kim SJ 등 2015). 아르바이트를 하는 학생은 105명 51.7%로 나타났는데, 불규칙한 식사를 하는 학생이 아르바이트의 유무와 관계없이 많은 것으로 나타났다. 학생들의 용돈을 포함한 월평균 소득은 ‘50~100만 원 사이’가 가장 많았고, 다음이 ‘50만 원 미만’으로 나타났다. Pae MK(2016)의 청주지역 대학생의 연구에서 편의식품을 ‘월 5회 이상’ 섭취하는 군에서 용돈이 ‘40만 원 이상’으로 ‘월 1회’, ‘월 2~4회’ 섭취하는 군에 비하여 용돈이 많은 것으로 나타났으며 편의식품 이용도 많았다.

주중 아침식사 횟수에 대해서 여학생은 ‘아침 결식’과 ‘주 1~2회 한다’는 응답이 가장 많았으며, 남학생은 ‘주 1~2회 아침식사 한다’는 응답이 많았다. 아침식사 횟수에서 아침 결식을 하는 대학생은 2학년이 가장 많은 것으로 나타났고, 3학년과 4학년은 ‘주 1~2회 아침식사를 한다’는 응답이 많았고, 학년이 올라갈수록 아침식사 횟수는 증가하는 경향을 보였다($p < 0.01$). 주 1~2회 아침식사를 하는 대학생들은 ‘부모님과 자택에 거주’하고 있었으며, 아침 결식을 하는 대학생들은 ‘기숙사’에 거주하는 학생이 많았다. Lee GE 등(2021)의 연구에서도 대학생들의 아침식사 빈도가 주 1.99회로 매우 낮게 나타나 본 연구와 유사한 경향을 나타냈으며, 식생활의 문제점으로 불규칙한 식사시간을 꼽았다. 2019년 국민건강통계조사에서도 19~29세의 아침식사 빈도를 조사하였고 ‘거의 안 먹음’이 34.8%로 가장 많았으며, 다음이 ‘주 5~7회’ 27.6%, ‘주 1~2회’ 20.9% 순으로 나타났고, 전 연령대 중 ‘아침을 거의 먹지 않는다’고 응답한 대상자의 비율이 가장 높은 연령대로 나타나 본 연구결과와 유사한 경향을 보였다(Ministry of Health and Welfare & Korea Disease Control and Prevention Agency 2020).

3. 대학생의 식행동에 따른 편의식품 이용현황

경기 남부지역 대학생의 식행동에 따른 편의점 편의식품 이용현황에 대한 결과는 Table 3과 같다. 조사대학생 중 193

명 95.1%가 편의점 편의식품 구매경험이 있는 것으로 나타났다. 식사 규칙성에 따라서는 구매경험이 있는 대학생 193명 중 ‘불규칙적’이라고 응답한 학생이 106명으로 ‘규칙적’이라고 응답한 학생 87명보다 많았으며, 식사가 불규칙한 대학생일수록 편의점 편의식품 구매가 많음을 알 수 있었으나 유의적인 차이는 없었다. 식사가 규칙적, 불규칙적이라고 응답한 대학생 모두에서 편의식품을 ‘주 1~2회 구매한다’는 응답이 많았으며, 다음으로 ‘주 3~4회’, ‘매일’ 순으로 나타났다. Kim SJ 등(2015)과 Pae MK(2016)의 연구에서 대학생들은 편의점 편의식품을 ‘주 1~3회’ 또는 ‘주 2~3회’ 정도 구입하여 섭취하고 있다고 하였으며, 같은 편의식품이라도 편의점에서 구매하는 빈도가 높은 것으로 나타나 본 연구와 유사한 경향을 나타냈다(Han MH 등 2014). 편의식품 구매시간은 ‘오후 5~8시 사이’가 52명 25.6%로 나타났고, 다음이 ‘오전 11~오후 2시 사이’가 47명 23.2%, ‘오후 2~5시’ 순으로 나타났다. 식사의 규칙성에 따라서 ‘규칙적’이라고 응답한 학생들은 ‘오전 11~오후 2시 사이’의 점심시간에 이용이 많았고, 식사가 ‘불규칙적’이라고 응답한 학생들은 ‘오후 5~8시 사이’의 저녁시간에 이용이 많았으며, 다음이 ‘오후 2~5시’ 순이었다. 식사의 규칙성에 따른 편의점 편의식품 구매시간은 점심시간과 저녁시간에 집중되어 있었으며, 식사의 규칙성과 편의점 편의식품 구매시간 사이에 차이가 있었다($p < 0.05$). Pae MK(2016)의 연구에서 청주지역 대학생들은 ‘오후 2~6시 사이’의 점심과 저녁시간 사이에 편의점 편의식품 이용이 많아 본 연구와 다른 결과가 나타났다. 1회 평균 편의식품 구매금액은 ‘5,000~10,000원 미만’이 가장 많았으며, 다음으로 ‘5,000원 미만’, ‘10,000~15,000원 미만’ 순으로 나타났다. 식사의 규칙성에 따라서 규칙적이라고 응답한 대학생은 ‘5,000원 미만’이 42명 46.2%로 가장 많았고, 불규칙적이라고 응답한 대학생은 ‘5,000~10,000원 미만’이 59명 52.7%로 불규칙한 식사를 하는 학생일수록 1회 편의식품 구매금액이 많은 것으로 나타났다($p < 0.05$). 선행연구에서 청주지역 대학생들은 1회 편의식품을 구매하는데 3,000~6,000원을 소비하고 있어 본 연구와 유사한 경향을 보였다(Pae MK 2016).

편의식품 구매경험이 있는 대학생 중 ‘주 1~2회 아침식사를 한다’는 응답이 74명으로 가장 많았고, 다음이 ‘아침 결식’으로 67명이었으며, ‘주 3~4회 아침식사를 한다’는 응답은 29명으로 나타났다. 주 3~4회 아침식사를 하는 대학생들을 제외하고 모든 군에서 ‘주 1~2회’ 편의식품을 구매한다는 응답이 많았다. 아침결식을 하는 대학생들은 ‘오후 5~8시 사이’에 편의식품의 이용이 많았고, 주 1~2회 아침식사를 하는 대학생들은 ‘오후 2~5시 사이’, 매일 아침식사를 하는 대학생들은 점심시간인 ‘오전 11~오후 2시 사이’에 편의

Table 3. Status of convenience food use at convenience stores according to eating behavior

Characteristics	Total (n=203)	Regularity of meals		χ^2 -value (p-value)	Frequency of breakfast(times/wk)					χ^2 -value (p-value)	
		Regular (n=91)	Irregular (n=112)		None (n=70)	1~2 (n=79)	3~4 (n=29)	5 (n=7)	Every day (n=18)		
Purchase experience	Yes	193(95.1) ¹⁾	87(95.6)	106(94.6)	0.099 (0.753)	67(95.7)	74(93.7)	29(100.0)	7(100.0)	16(88.9)	3.729 (0.444)
	No	10(4.9)	4(4.4)	6(5.4)		3(4.3)	5(6.3)	0(0.0)	0(0.0)	2(11.1)	
Frequency of purchase	Every day	28(13.8)	12(13.2)	16(14.3)	2.355 (0.671)	14(20.0)	9(11.4)	3(10.3)	1(14.3)	1(5.6)	15.008 (0.524)
	3~4 times/wk	65(32.0)	27(29.7)	38(33.9)		19(27.1)	29(36.7)	12(41.4)	1(14.3)	4(22.2)	
	1~2 times/wk	82(40.4)	37(40.7)	45(40.2)		26(37.1)	33(41.8)	10(34.5)	3(42.9)	10(55.6)	
	1~2 times/mon	18(8.9)	11(12.1)	7(6.3)		8(11.4)	3(3.8)	4(13.8)	1(14.3)	2(11.1)	
	None	10(4.9)	4(4.4)	6(5.4)		3(4.3)	5(6.3)	0(0.0)	1(14.3)	1(5.6)	
Purchasing time	Before 9 am	15(7.4)	8(8.8)	7(6.3)	15.913* (0.014)	4(5.7)	4(5.1)	4(13.8)	2(28.6)	1(5.6)	30.927 (0.156)
	9~11 am	19(9.4)	10(11.0)	9(8.0)		3(4.3)	10(12.7)	1(3.4)	1(14.3)	4(22.2)	
	11 am~2 pm	47(23.2)	30(33.0)	17(15.2)		18(25.7)	15(19.0)	8(27.6)	1(14.3)	5(27.8)	
	2~5 pm	39(19.2)	18(19.8)	21(18.8)		12(17.1)	17(21.5)	8(27.6)	1(14.3)	1(5.6)	
	5~8 pm	52(25.6)	17(18.7)	35(31.3)		25(35.7)	15(19.0)	6(20.7)	2(28.6)	4(22.2)	
	8~11 pm	26(12.8)	6(6.6)	20(17.9)		7(10.0)	14(17.7)	2(6.9)	0(0.0)	3(16.7)	
	After 11 pm	5(2.5)	2(2.2)	3(2.7)		1(1.4)	4(5.1)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
Purchase amount (won)	<5,000	71(35.0)	42(46.2)	29(25.9)	11.492* (0.022)	15(21.4)	28(35.4)	10(34.5)	6(85.7)	12(66.7)	29.088* (0.023)
	5,000~<10,000	97(47.8)	38(41.8)	59(52.7)		38(54.3)	42(53.2)	13(44.8)	1(14.3)	3(16.7)	
	10,000~<15,000	27(13.3)	8(8.8)	19(17.0)		14(20.0)	6(7.6)	5(17.2)	0(0.0)	2(11.1)	
	15,000~<20,000	5(2.5)	1(1.1)	4(3.6)		1(1.4)	2(2.5)	1(3.4)	0(0.0)	1(5.6)	
	20,000≤	3(1.5)	2(2.2)	1(0.9)		2(2.9)	1(1.3)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	

¹⁾ n(%).* $p < 0.05$ by Chi-square test.

식품 구매가 많았다. 아침 결식, 주 1~2회, 주 3~4회 아침식사를 하는 대학생들은 1회 편의식품 구매금액으로 '5,000~10,000원 미만'을 사용하는 대학생이 많았으며, 아침식사 횟수가 많을수록 1회 구매금액은 '5,000원 미만'으로 적게 나타났다($p < 0.05$).

4. 대학생의 식행동에 따라 이용한 편의식품

경기 남부지역 대학생의 식사 규칙성과 주중 아침식사 횟수에 따라 이용한 편의점 편의식품에 대한 결과는 Table 4와 같다. 대학생들은 식사대용 편의식품으로 '라면'을 가장 많이 구매하였고, 다음으로 '음료류', '김밥류', '과자', '아이스크림' 순으로 구매가 많았다. Lee KA 등(2010)의 창원과 마산지역 대학생을 대상으로 한 연구에서도 라면, 컵라면,

편의점 김밥의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났고, Pae MK (2016)의 청주지역 대학생들의 연구에서도 식사대용 편의식품으로 라면류(라면, 우동 등)와 김밥류(김밥, 삼각김밥 등)를 가장 많이 섭취하고 있어 본 연구와 같은 경향을 나타냈다. 식사를 규칙적으로 하지 않는다고 응답한 대학생들은 식사를 규칙적으로 하는 대학생들보다 대부분의 식사대용 편의식품의 이용이 많았고, 식사의 규칙성에 따라 대학생들의 식사대용 편의식품의 종류 선택에는 차이가 없었다. 주중 아침식사 횟수에 따라서도 '아침 결식', '주 1~2회', '주 3~4회'의 경우에서도 식사의 규칙성과 같은 결과를 나타냈다.

5. 대학생의 식행동에 따른 편의식품 선택이유

경기 남부지역 대학생의 식행동에 따른 편의점 편의식품

Table 4. Types of convenience foods preferred by convenience stores according to eating behavior

Classification	Total	Regularity of meals ¹⁾		Frequency of breakfast(times/wk) ¹⁾				
		Regular	Irregular	None	1~2	3~4	5	Every day
Ramen	119(59.2) ²⁾	54(26.9)	65(32.3)	45(22.4)	44(21.9)	19(9.5)	3(1.5)	8(4.0)
Beverage	108(53.7)	43(21.4)	65(32.3)	42(20.9)	41(20.4)	16(8.0)	2(1.0)	7(3.5)
Gimbap	82(40.8)	41(20.4)	41(20.4)	25(12.4)	27(13.4)	15(7.5)	4(2.0)	11(5.5)
Snack	59(29.4)	26(12.9)	33(16.4)	27(13.4)	19(9.5)	7(3.5)	1(0.5)	5(2.5)
Ice cream	42(20.9)	19(9.5)	23(11.4)	17(8.5)	17(8.5)	4(2.0)	0(0.0)	4(2.0)
Bread	29(14.4)	11(5.5)	18(9.0)	8(4.0)	15(7.5)	4(2.0)	0(0.0)	2(1.0)
Sausages	28(13.9)	12(6.0)	16(8.0)	12(6.0)	9(4.5)	6(3.0)	0(0.0)	1(0.5)
Sandwiches	18(9.0)	9(4.5)	9(4.5)	7(3.5)	7(3.5)	0(0.0)	0(0.0)	4(2.0)
Topokki	18(9.0)	6(3.0)	12(6.0)	3(1.5)	13(6.5)	0(0.0)	1(0.5)	1(0.5)
Snacks for alcohol	15(7.5)	4(2.0)	11(5.5)	4(2.0)	7(3.5)	4(2.0)	0(0.0)	0(0.0)
Dairy product	14(7.0)	6(3.0)	8(4.0)	5(2.5)	7(3.5)	0(0.0)	1(0.5)	1(0.5)
Donburi	12(6.0)	5(2.5)	7(3.5)	3(1.5)	7(3.5)	2(1.0)	0(0.0)	0(0.0)
Lunch boxes	12(6.0)	4(2.0)	8(4.0)	5(2.5)	5(2.5)	1(0.5)	0(0.0)	1(0.5)
Others	6(3.0)	5(2.5)	1(0.5)	1(0.5)	2(1.0)	1(0.5)	1(0.5)	1(0.5)
Total	201(100.0) ³⁾	91(45.3)	110(54.7)	70(34.8)	77(38.3)	29(14.4)	7(3.5)	18(9.0)

¹⁾ Multiple responses.

²⁾ n(%).

³⁾ It differs from the total number of respondents due to non-response.

선택이유는 Table 5와 같다. 편의점 편의식품 선택이유에 대해서 ‘시간이 충분하지 않아서’라고 응답한 대학생이 78명 38.4%로 가장 많았고, 다음으로 ‘구매의 편리성’, ‘저렴한 가격’ 순으로 나타났다. Pae MK(2016)의 연구에서 편의점 편의식품 선택이유에 대해서 청주지역 대학생들은 ‘쉽게 살 수

있어서’라는 응답이 43.7%로 가장 많았으며, 다음이 ‘시간이 없어서’, ‘가격이 싸서’ 순으로 나타나 본 연구와 유사한 경향이 나타났다. Lee KA 등(2010)의 연구에서는 ‘조리의 간편성’ 때문에 편의식품을 선택한다고 하였으며, Kim SJ 등(2015)의 연구에서는 저렴하고 간편하게 먹을 수 있다는 장

Table 5. Reasons for choosing convenience food from convenience stores according to eating behavior

Characteristics	Total (n=203)	Regularity of meals		χ^2 -value (p-value)	Frequency of breakfast(times/wk)					χ^2 -value (p-value)
		Regular (n=91)	Irregular (n=112)		None (n=78)	1~2 (n=74)	3~4 (n=39)	5 (n=11)	Every day (n=1)	
Not enough time	78(38.4) ¹⁾	34(37.4)	44(39.3)		29(41.4)	28(35.4)	13(44.8)	1(14.3)	7(38.9)	
Easy to purchase	74(36.5)	36(39.6)	38(33.9)		22(31.4)	33(41.8)	6(20.7)	5(71.4)	8(44.4)	
A meal at a low price	39(19.2)	19(20.9)	20(17.9)	4.694 (0.320)	13(18.6)	15(19.0)	8(27.6)	1(14.3)	2(11.1)	13.803 (0.613)
Choice of various menus	11(5.4)	2(2.2)	9(8.0)		6(8.6)	2(2.5)	2(6.9)	0(0.0)	1(5.6)	
Others	1(0.5)	0(0.0)	1(0.9)		0(0.0)	1(1.3)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	

¹⁾ n(%).

점에서 식사대용으로 편의식품을 자주 이용한다고 하였다. 식사의 규칙성에 따라서 규칙적인 식사를 하는 학생들은 ‘이용의 편리성’ 때문에 선택한다는 응답이 많았고, 불규칙적인 식사를 하는 학생들은 ‘시간이 충분하지 않아서’라는 응답이 많았다. 다음으로 규칙적인 식사를 하는 학생들은 ‘시간이 충분하지 않아서’, 불규칙적으로 식사하는 학생은 ‘구매의 편리성’이라고 응답하였으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 주중 아침식사 횟수에 따라서 아침 결식과 주 3~4회 아침식사를 하는 대학생들은 ‘시간이 충분하지 않아서’라는 응답이 가장 많았고, 주 1~2회, 주 5회, 매일 아침식사를 하는 대학생들은 ‘구매의 편리성’이라고 응답한 대학생이 많았다. 대학생들은 유행에 민감하고 고등학교와 다르게 시간과 규율 면에서 자율성이 많이 주어지지만 불규칙한 수업시간과 통학시간의 증가, 거주형태의 변화, 제한된 경제력, 조리능력의 부족, 제한된 영양지식으로 인하여 편의식품 섭취가 높다고 하였다(Kim MH 등 2013).

6. 대학생의 식행동에 따른 편의식품 품질만족도

경기 남부지역 대학생의 식행동에 따른 편의식품 품질만족도에 대한 결과는 Table 6과 같다. 대학생들은 편의식품의 ‘위생’에 대한 만족도가 가장 높았으며, 다음으로 맛, 포장, 전반적인 품질 순으로 만족도가 높은 것으로 나타났고, ‘영양’에 대한 만족도가 가장 낮은 것으로 나타났다. 편의점 식사대용 편의식품의 영양평가 연구(Shin GN 등 2017)에서 1

회 제공량과 영양을 평가한 결과 떡볶이류의 경우 탄수화물과 당류 위주의 고열량 식품이었으며, 식사로 섭취할 경우 섭취량의 조절과 부족한 영양소를 보충할 수 있는 부식의 조합이 필요하다고 하였다. 또한 밥류 중 도시락의 경우 한 끼 열량은 충족하였으나 다른 밥류를 단품으로 섭취할 경우 한 끼 열량으로 충분하지 못한 것으로 나타나 편의식품에 다양한 영양상의 문제점이 있음을 보고하였다(Shin GN 등 2017). 또한 편의식품의 잦은 섭취에는 식품의 품질 개량, 보전성 또는 기호성을 증가시키기 위해 다양한 식품첨가물을 사용하고 있어 장기적으로 잦은 섭취는 위해를 일으킬 수 있다고 하였다(Lee YS 2010). 식사의 규칙성에 따라서 식사를 규칙적으로 하는 대학생은 ‘맛’에 대한 품질 만족도가 가장 높았고, 다음으로 ‘위생’, ‘포장’, ‘가격’ 순으로 나타났다. 식사가 불규칙한 대학생은 편의식품의 ‘전반적인 품질’에 대한 만족도가 가장 높았고, 다음으로 ‘위생’, ‘맛’, ‘포장’, ‘가격’ 순으로 나타났다. 식사의 규칙성과 ‘전반적인 품질’에 대한 만족도에서 유의적인 차이가 나타났는데, 불규칙한 식사를 하는 대학생이 규칙적으로 식사하는 대학생보다 ‘전반적인 품질’에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다($p<0.001$). 주중 아침식사 횟수에 따라서 아침 결식을 하는 대학생들은 편의식품의 ‘전반적인 품질’에 대한 만족도가 높게 나타났으며, 주 1~2회, 주 3~4회, 주 5회 아침식사를 하는 대학생들은 ‘맛’에 대한 만족도가 가장 높은 것으로 나타났고, 매일 아침식사를 하는 대학생들은 ‘가격’에 대한 만족도가 가장 높았다.

Table 6. Satisfaction with the quality of convenience food at convenience stores according to eating behavior

Characteristics	Total (n=203)	Regularity of meals		t-value (p-value)	Frequency of breakfast(times/wk)					F-value (p-value)
		Regular (n=91)	Irregular (n=112)		None (n=70)	1~2 (n=91)	3~4 (n=91)	5 (n=91)	Every day (n=91)	
Overall quality	3.49±0.77 ¹⁾	2.89±0.53	3.98±0.57	-14.061 ^{***} (0.000)	3.69±0.67 ^{b2)}	3.58±0.81 ^b	3.28±0.80 ^{ab}	2.86±0.39 ^a	2.94±0.64 ^a	12.843 ^{***} (0.000)
Nutrition	2.81±0.84	2.76±0.84	2.86±0.85	-0.833 (0.406)	2.80±0.86	2.84±0.87	2.97±0.68	2.86±1.22	2.50±0.71	0.883 (0.475)
Packaging	3.53±0.72	3.55±0.69	3.52±0.75	0.310 (0.757)	3.56±0.77	3.47±0.66	3.59±0.68	3.86±1.07	3.50±0.71	0.579 (0.678)
Hygiene	3.61±0.71	3.60±0.67	3.62±0.75	-0.116 (0.908)	3.67±0.72	3.52±0.71	3.72±0.65	3.71±0.76	3.56±0.78	0.700 (0.593)
Price	3.28±0.90	3.20±0.87	3.35±0.93	-1.180 (0.239)	3.27±0.88	3.16±0.91	3.34±0.94	3.00±0.82	3.83±0.79	2.272 (0.063)
Taste	3.57±0.72	3.62±0.73	3.54±0.71	0.787 (0.432)	3.49±0.74	3.57±0.67	3.72±0.70	3.86±0.69	3.56±0.86	0.858 (0.490)

¹⁾ Mean±S.D. Likert scale from 1 to 5 (1: Strongly disagree~5: Strongly agree).

²⁾ a,b Means with different superscripts in the same row are significantly different at the $p<0.05$ by Duncan's multiple range test.

*** $p<0.05$ by t-test and one-way ANOVA test.

주중 아침식사 횟수와 ‘전반적인 품질’ 만족도 사이에 유의적이 차이가 나타났고, 주중 아침식사 횟수가 많을수록 편의식품에 대한 ‘전반적인 품질’ 만족도가 낮아지는 것으로 나타났다($p < 0.001$).

요약 및 결론

본 연구는 성장기에서 성인기로 넘어가는 과도기의 대학생들을 대상으로 식행동을 조사하고 식행동에 따른 편의점 편의식품 이용실태와 품질만족도를 분석하여 편의식품 선택에 영향을 주는 식행동 관련요인을 알아보고자 2023년 5월 22일부터 6월 9일까지 경기 남부지역에 거주하고 있으며, 편의점 이용 경험이 있는 총 230명의 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 결과도출을위해 응답이 불성실한 설문지 27부를 제외하고 최종 203명(분석률: 88.0%)의 유효응답을 분석에 활용하였다.

대학생의 식행동 중 식사의 규칙성에 대하여 ‘규칙적으로 식사한다’고 응답한 대학생은 91명(44.8%), ‘불규칙적으로 식사한다’고 응답한 대학생은 112명(55.2%)으로 불규칙적인 식사를 하는 대학생이 많았다. 주중 아침식사 횟수에 대해서 ‘1~2회 한다’고 응답한 학생이 79명(38.9%)으로 가장 많았고, 식사시간은 ‘10~20분 미만’이 102명(50.2%)으로 가장 많았다. 응답자 중 154명인 75.9%가 ‘가공식품을 선호한다’고 하였으며, 주중 인스턴트 식품 섭취빈도에 대해서 92명(45.3%)이 ‘주 3~4회 섭취한다’고 하였다. 야식 섭취빈도에 대해서 ‘주 1~2회 야식한다’는 대학생이 107명(52.7%)으로 가장 많았고, 야식 섭취방법에 대해서는 ‘배달’이라는 응답이 가장 많았다. 규칙적인 식사 여부에 따른 인구통계학적 특성에서 남·여학생 모두 ‘불규칙적으로 식사한다’는 응답이 많았으며, 4학년으로 올라갈수록 식사를 규칙적으로 하는 경향이 있었다. 거주형태에 대해서 ‘부모님과 자택거주’한다는 응답이 152명 74.9%로 가장 많았으며, ‘부모님과 자택거주’하는 학생일수록 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다. 대학생들의 용돈을 포함한 월평균 소득은 ‘50~100만 원 사이’가 가장 많았다. 주중 아침식사 횟수에 대해서 여학생은 ‘아침결식’과 ‘주 1~2회 아침식사 한다’는 응답이 가장 많았으며, 남학생은 ‘주 1~2회 아침식사 한다’는 응답이 많았다. 아침결식 하는 대학생은 ‘2학년’이 가장 많았고, 주 1~2회 아침식사 한다는 대학생들은 ‘부모님과 자택거주’하는 학생이 많았으며, 아침에 결식하는 대학생들은 ‘기숙사 거주’가 많았다.

연구에 참여한 대학생 중 193명 95.1%가 편의식품 구매경험이 있었고, 식사의 규칙성에 따라서 ‘불규칙적’이라고 응답한 학생이 106명으로 ‘규칙적’이라고 응답한 학생 87명보

다 많았다. 대학생들은 ‘주 1~2회 편의식품을 구매한다’는 응답이 많았고, 식사를 불규칙하게 하는 대학생의 편의식품 구매빈도가 높은 것으로 나타났고, 편의식품 구매시간은 ‘오후 5~8시 사이’에 이용이 많았다. 식사를 규칙적으로 하는 대학생들은 점심시간인 ‘오전 11~오후 2시 사이’에 이용이 많았고, 불규칙적이라고 응답한 학생들은 ‘오후 5~8시 사이’에 이용이 많았다. 식사의 규칙성에 따른 편의식품 구매시간은 점심시간과 저녁시간에 집중되어 있었으며, 식사의 규칙성과 편의식품 구매시간 사이에 유의적인 차이가 있었다. 1회 평균 편의식품 구매금액은 ‘5,000~10,000원 미만’이 가장 많았으며, 식사를 규칙적으로 하는 대학생은 ‘5,000원 미만’의 편의식품 구매가 많았고, 식사를 불규칙하게 한 대학생일수록 1회 편의식품 구매금액이 많았다. 편의식품 구매경험이 있는 대학생 중 ‘주 1~2회’ 아침식사가 74명으로 가장 많았고, 아침에 결식하는 대학생들은 ‘오후 5~8시 사이’에 편의식품의 구매가 많았으며, 아침식사 횟수가 많을수록 1회 구매금액이 ‘5,000원 미만’으로 작게 나타나 유의적인 차이가 있었다. 대학생들은 식사대용 편의식품으로 ‘라면’을 가장 많이 선택하였고, 불규칙한 식사를 하는 대학생들은 식사를 규칙적으로 하는 대학생들보다 식사대용 편의식품의 이용이 많았다. 편의식품의 품질만족도에 대해서 대학생들은 편의식품의 ‘위생’에 대한 만족도가 가장 높았고, ‘영양’에 대한 만족도는 낮은 것으로 나타났다. 식사를 규칙적으로 하는 대학생은 ‘맛’에 대한 만족도가 가장 높았고, 불규칙적으로 식사를 하는 대학생들은 편의식품의 ‘전반적인 품질’에 대한 만족도가 가장 높은 것으로 나타났다. 식사의 규칙성과 ‘전반적인 품질’에 대한 만족도에서 유의적인 차이가 나타났는데, 식사를 불규칙적으로 하는 대학생이 식사를 규칙적으로 하는 대학생보다 ‘전반적인 품질’에 대한 만족도가 높았다. 주중 아침식사 횟수에 따라서 아침결식을 하는 대학생들은 편의식품의 ‘전반적인 품질’에 대한 만족도가 높았고, 주중 아침식사 횟수와 ‘전반적인 품질’ 사이에 유의적인 차이가 있었으며, 아침식사 횟수가 많을수록 편의식품에 대한 ‘전반적인 품질’ 만족도가 유의적으로 낮아졌다.

본 연구결과를 통하여 대학생들의 식행동이 편의점 편의식품의 이용과 선택에 영향을 주고 있음을 알게 되었으므로 성장기에서 성인기로 넘어가는 과도기의 대학생들을 대상으로 규칙적인 식사와 아침식사의 중요성을 알리고 올바른 식생활이 정착될 수 있도록 지속적인 영양교육 프로그램의 개발과 교육이 필요할 것으로 사료된다.

감사의 글

본 논문은 서일대학교 학술연구비에 의해 연구되었음.

REFERENCES

- Bae YJ, Lee JC, Kim MH (2007) Nutritional status and dietary quality of students by types in Sam-cheok. *J Korean Diet Assoc* 13(4): 311-330.
- Cho SI, Lee HJ, Lee DH, Kim KH (2020) Association of frequent intake of fast foods, energy drinks, or convenience food with atopic dermatitis in adolescents. *Eur J Nutr* 59(7): 3171-3182.
- Duffey KJ, Gordon-Larsen P, Jacobs DR Jr, Williams OD, Popkin BM (2007) Differential associations of fast food and restaurant food consumption with 3-y change in body mass index: The coronary artery risk development in young adults study. *Am J Clin Nutr* 85(1): 201-208.
- Han MH, Cho KB, Lyu ES (2014) Study on consumption patterns and degree of checking food-nutrition labeling of convenience foods at convenience stores by young adult workers in Busan. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 43(2): 309-317.
- Jang JS, Hong MS (2013) A comparative study on the dietary habits, life habits, physical symptoms and body composition of university students by gender differences in Incheon city. *Korean J Food Nutr* 26(4): 928-935.
- Jun YS, Choi MK, Bae YJ (2015) Night eating and nutrient intake status according to residence type in university students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 44(2): 216-225.
- Kim HS, Cho JR (2010) A Case Study on the Importance of Private Brand to Maximize Profit in the CVS. The Korean Society for Quality Management Conference KSQM. Korea, pp 141-145.
- Kim JH, Yun SH, Oh KW (2018) Convenience food consumption of Korean adolescents: Results of the 2017 Korea Youth Risk Behavior Survey. *Public Health Wkly Rep* 11(41): 1381-1385.
- 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): 181-182.
- Kim MH, Kim H, Lee WK, Kim SJ, Yeon JY (2013) Food habits and dietary behavior related to using processed food among male college students residing in dormitory and self-boarding in Gangwon. *Korean J Community Nutr* 18(4): 372-385.
- Kim SJ, Bu SY, Choi MK (2015) Preference and the frequency of processed food intake according to the type of residence of college students in Korea. *Korean J Community Nutr* 20(3): 188-196.
- Kim YA, Lee BC, Youn HW (2014) A study on single people's satisfaction of convenience foods and repurchase intention according to food-related lifestyle. *Journal of Tourism and Leisure Research* 26(5): 433-452.
- Kwon SJ, Kang JH, Kim NJ, Kim RJ, Kim SY, Kim SI, Han GS (2012) Relationships between dietary behaviors with smoking, drinking situations and subjective health status of university students. *J Dent Hyg Sci* 12(2): 145-153.
- Kwon SO, Choi IJ, Joo YJ, Yoon JH (2022) Problems encountered in analyzing the market size, purchase, and consumption of HMR in the Republic of Korea. *Korean J Community Nutr* 27(6): 480-491.
- Lee GE, Yang HI, Bae YJ (2021) Analysis of usage, preference, and satisfaction for convenience store dessert among university students in Chungbuk area. *J Biotechnol Bioind* 9: 63-71.
- Lee GM (2011) Consumption of convenience foods, nutrition knowledge, and dietary habits of college students. MS Thesis Mokpo National University, Mokpo. pp 5-6.
- Lee KA, Cho EJ, Yoon HS (2010) A study on consumption of convenience foods of university students by residing types in Changwon and Masan area. *J Korean Diet Assoc* 16(3): 279-290.
- Lee KH, Pak HR, Bae YJ (2019) A study on milk intake patterns and dietary habits among university students in Chungbuk. *Korean J Food Nutr* 32(5): 473-484.
- Lee MS, Woo MK (2003) Differences in the dietary and health-related habits and quality of diet in university students living in Daejeon. *Korean J Community Nutr* 8(1): 33-40.
- Lee RZ, Kim JH (2019) Analysis of dietary behaviors food consumption frequency and blood clinical indices by residence types of female college students in Seoul. *Korean J Community Nutr* 24(3): 183-196.
- Lee SL, Lee SH (2015) Survey on health-related factors, nutrition knowledge and food habits of college students in Wonju area. *Korean J Community Nutr* 20(2): 96-108.
- Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi H (1996) Study on the food habits of college students by residence. *Korean J Community Nutr* 1(2): 198-200.
- Lee YS (2010) The effects of university students' perception

- and knowledge about food additives on dietary life in Seoul. MS Thesis Konkuk University, Seoul. pp 1-3.
- Lim YS, Park HR, Han GJ (2005) Comparison of preference for convenience and dietary attitude in college students by sex in Seoul and Kyunggi-do area. *J Korean Diet Assoc* 11(1): 11-20.
- Min KJ, Jung HJ, Lee YJ, Kim MS, Choi IS (2017) University students eating habit, perception and acceptance of Korea food in Jeolabuk-do province. *Korean J Food Cook Sci* 33(5): 588-600.
- Ministry of Health and Welfare & Korea Disease Control and Prevention Agency (2020) Korea Health Statistics 2019: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VIII-1). Korean Disease Control and Prevention Agency. pp 153-155.
- Moon SJ, Kim JW, Kim HJ, Lee DK (2017) Association between dietary habits and mental health in Korean adolescents: A study based on the 10th (2014) Adolescent Health Behavior Online Survey. *Korean J Fam Pract* 7(1): 66-71.
- Pae MK (2016) Dietary habits and perception toward food additives according to the frequency of consumption of convenience food at convenience stores among university students in Cheongju. *Korean J Community Nutr* 21(2): 140-151.
- Park EH, Jung HK, Kim YA (2009) Dietary behavior of university students in Incheon area according to the residence types. *J East Asian Soc Diet Life* 19(6): 909-920.
- Park SK, Lee JH (2020) Factors influencing the consumption of convenience foods among Korean adolescents: Analysis of data from the 15th (2019) Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey. *J Nutr Health* 53(3): 255-270.
- Park SW (2004) The effect of eating habits and lifestyle on the food intake of university students in Daejeon. *J East Asian Soc Diet Life* 14(1): 11-19.
- Rho JO, Chang EH (2012) Comparison of dietary behaviors and lifestyles of Korean university students and Chinese international students in the Jeonbuk Area. *J East Asian Soc Diet Life* 22(4): 452-462.
- Seo BM (2017) A study on female college students' dietary habits and food frequency at the convenience store according to their residential types. MS Thesis Yonsei University, Seoul. pp 1-6.
- Shin GN, Kim MH, Kim YR (2017) Nutritional evaluation of convenience meals in convenience stores near the universities. *Korean J Community Nutr* 22(5): 375-386.
- Terasaka A (1998) Development of new store types: The role of convenience stores in Japan. *GeoJournal* 45(4): 317-325.
- Thompson J (2017) Hypertension now and then: Hypertensive adolescents who consume sugar sweetened beverages are associated with hypertension in adulthood. MS Thesis University of North Dakota, Grand Forks. pp 1-25.
- Xu S, Xue Y (2016) Pediatric obesity: Causes, symptoms, prevention and treatment. *Exp Ther Med* 11(1): 15-20.

Date Received Oct. 5, 2023
Date Revised Nov. 5, 2023
Date Accepted Nov. 28, 2023