

## 강원 영동지역 일부 남자 대학생에서 기숙사 거주와 자취에 따른 식습관 및 가공식품 이용관련 식행동 조사

김미현 · 김 현 · 이우근 · 김순주 · 연지영<sup>1)†</sup>

강원대학교 식품영양학과, <sup>1)</sup>식품의약품안전처 식품영양안전국 영양안전정책과

### Food Habits and Dietary Behavior Related to Using Processed Food among Male College Students Residing in Dormitory and Self-boarding in Gangwon

Mi-Hyun Kim, Hyun Kim, Woo Keun Lee, Soon Joo Kim, Jee-Young Yeon<sup>1)†</sup>

Department of Food and Nutrition, Kangwon National University, Samcheok, Korea

<sup>1)</sup>Nutrition Safety Policy Division, Food Nutrition and Dietary Safety Bureau, Ministry of Food and Drug Safety, Cheongwon-gun, Korea

#### Abstract

The purpose of this study was to examine food habits and dietary behavior related to using processed food among male college students residing in dormitory and self-boarding in Gangwon. A total of 344 students (dormitory group: 227, self-boarding group: 117) were surveyed from May to June of 2012. The results are summarized as follows: self-boarding group had a significantly higher frequency of skipping breakfast and lunch and frequency of out meal compared with the dormitory group ( $p < 0.05$ ,  $p < 0.05$ ,  $p < 0.05$  respectively). The self-boarding group had a significantly lower the score of 'eat vegetables and Kimchi at every meal' ( $p < 0.001$ ) and 'eat a variety of food everyday' ( $p < 0.001$ ) compared with the dormitory group. The self-boarding group had a significantly higher the preference for meat products ( $p < 0.05$ ) and canned food ( $p < 0.01$ ) for selecting processed food compared with the dormitory group. The consideration for selecting processed food was ranked by 'taste', 'price', 'expiration', 'appearance' and 'nutrition' in both dormitory and the self-boarding group. In the dormitory group, nutrition labels were identified certainly 2.6%, sometimes 12.8%, and rarely 17.2%. In the self-boarding group, nutrition labels were identified certainly 1.7%, sometimes 18.0%, and rarely 24.8%. The necessity of nutrition education was high in both dormitory group (51.6%) and the self-boarding group (62.4%). Therefore, development of an educational program and application of the information from nutrition labels for male college students, especially self-boarding students will be effective in improving dietary life in order to maintain healthy dietary habits. (*Korean J Community Nutr* 18(4) : 372~385, 2013)

**KEY WORDS** : dietary behavior · processed food · male college students · dormitory · self-boarding

## 서 론

청년기에서 성인기로 전환하는 과도기에 해당하는 대학생 시기의 잘못된 식생활 행동은 성인기의 식생활 태도로 이어져 건강상의 문제를 야기할 수 있기 때문에 좋은 식습관의 형성과 균형 잡힌 영양섭취가 무엇보다 중요한 시기이다(Ryu 1993; Han & Cho 1998). 그러나 대학생을 대상으로 한 연구나 20대의 젊은 성인을 대상으로 한 연구들에서 아침 결식과 야식 등의 불규칙한 식사패턴, 고열량식품 및 영양밀도가 낮은 부적당한 간식의 과다 섭취 및 잦은 외식, 편의식품 이용 증가 등의 바람직하지 않은 식습관 문제가 많은 것으로

접수일: 2013년 7월 5일 접수  
수정일: 2013년 8월 12일 수정  
채택일: 2013년 8월 13일 채택

†Corresponding author: Yeon, Jee-Young, Nutrition Safety Policy Division, Food Nutrition and Dietary Safety Bureau, Ministry of Food and Drug Safety, Cheongwon-gun 363-700, Korea  
Tel: (043) 719-2267, Fax: (043) 719-2250  
E-mail: yonwl@yahoo.co.kr

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

보고되고 있다(Lee 등 1998; Kim 등 1998; Lim 등 2005; Bae 등 2007). 이러한 대학생들의 좋지 못한 식습관이나 식행동의 문제점은 다양한 환경적 변화와 관계가 있을 것으로 생각된다. 즉 중·고등학교와는 달리 시간과 규율에서 많이 자유로워지고 자율성은 많이 주어지지만 불규칙한 수업시간과 방과 후 활동, 외모에 대한 관심과 그릇된 영양지식, 제한된 경제력, 조리능력의 부족 등이 고려될 수 있다. 또한 중요한 환경적 변화 요인으로써 거주형태의 변화를 볼 수 있다. 대학생은 학교의 위치에 따라 중·고등학교 때보다 거주 형태가 다양해지는데, 특히 지방 소재 대학교에 재학 중인 학생은 거리적인 이유로 자취, 하숙, 기숙사 거주 등 거주형태가 다양하다. 올바른 영양지식이나 식습관이 확립되지 않은 상태에서 식생활 관리자였던 부모와 떨어져 독립적으로 거주하는 것은 대학생의 식습관 및 영양상태에 부적절한 영향을 줄 가능성이 높은 것으로 보고되었다(Choi 등 2000; Yang & Shon 2009; Choi 등 2010). 즉 자택에서 통학하는 학생들에 비하여 자택이외에 거주하는 학생들이 식습관 점수가 낮았고, 불규칙한 식사를 하는 비율이 높았으며(Lee 등 1996; Chang 등 1998; Choi 등 2004), 아침 결식률이 높다는 보고(Lee 등 1996; Choi 등 2000)가 있었다. 한편, 자취하는 학생은 통학이나 하숙, 기숙사 거주하는 학생에 비하여 야채와 해조류의 섭취가 낮고, 기숙사에 거주하는 학생은 다른 집단의 학생에 비하여 인스턴트 면류의 섭취가 높고, 과일의 섭취빈도는 낮은 것으로 나타났다(Kim 2004). 이와 같이 대학생이 되면서 이루어지는 거주형태의 변화가 식습관과 영양상태에 변화를 초래함을 알 수 있다. 또한 스스로 식생활을 관리해야 하는 기숙사거주와 자취 대학생의 경우 빠르고 쉽게 식사나 간식을 해결하기 위해 편의식품 섭취가 높은 것으로 보고되었다(Kim 2003; Lee 등 2010). 이러한 편의식품의 잦은 섭취는 열량, 지방, 나트륨의 과잉을 초래하기 쉽고, 비타민 및 무기질의 부족으로 영양 불균형을 초래할 수 있으며(Yang & Shon 2009; Choi 등 2010), 편의식품과 같은 가공식품 구매시 남학생은 여학생에 비해 영양표시에 대한 이해도, 이용실태 및 구매행동이 낮은 것으로 보고되었다(Lee 등 2002; Jung & Jung 2008).

따라서 본 연구에서는 거주형태의 변화로 인해 식습관의 변화가 야기될 수 있는 대학생을 대상으로 식생활을 독립적으로 하는 자취생과 부모로부터 독립적인 식생활을 하지만 기숙사에 거주하면서 제공되는 식사를 섭취하는 대학생을 대상으로 식습관 및 가공식품 이용관련 식행동을 조사함으로써 대학생의 거주형태에 따른 식생활 문제점과 독립적인 식생활 관리 능력을 알아보고 그에 따른 영양교육의 기초자료

를 마련하고자 하였다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구 대상 및 시기

본 연구에서는 재학생들의 90% 이상이 기숙사에 거주하고 있는 강원대학교 제2캠퍼스 재학생을 대상으로 하였다. 이곳 기숙사는 두 가지 형태로 1일 3식이 제공되고 기숙사 내에는 음식을 조리할 수 있는 시설이 갖추어지지 않은 형태와 식사가 제공되지 않으며 기숙사내 음식을 조리할 수 있는 시설이 갖추어져 있는 형태가 있다. 이러한 기숙사에 거주하고 있는 남자 대학생들을 대상으로 식사가 제공되는 곳의 거주자를 기숙사군으로, 식사가 제공되지 않는 곳의 거주자를 자취군으로 분류하여 식행동 및 가공식품이용 실태 조사를 실시하였다. 설문지는 총 362부를 배부하여 이중 미수거 설문지 18부를 제외하였다. 식사의 제공유무에 따라 식사가 제공되는 기숙사군(227명)과 식사가 제공되지 않는 기숙사군은 자취군(117명)으로 분류하여 총 344명을 대상으로 최종 분석하였으며, 설문조사는 캠퍼스 생활이 안정된 시기로 보여지는 1학기 후반기인 2012년 5월부터 6월까지 실시하였다.

### 2. 연구 방법 및 내용

본 연구는 설문지법을 이용하였으며 사용된 설문지는 기존 문헌을 참고하여 작성한 후 예비조사를 거쳐 수정, 보완하였다(Lee & Woo 1999; Park 등 2008). 설문조사는 조사자가 기숙사를 방문하여 연구대상자들에게 배부하고 연구목적, 작성 요령 및 작성 실례를 설명한 후 연구대상자가 자기기입식으로 작성 후 회수하였다. 설문 내용은 일반 환경, 생활 습관, 식습관으로 구성하고, 일반 환경 조사 항목은 거주형태, 나이, 신장, 체중 등을 기입하게 하였고(Choi 등 2000; Jun 등 2000), 생활 습관(운동, 음주, 흡연 여부), 용돈 및 용돈 중 식비 비율, 식습관(식사 횟수 및 결식이유, 식사소요시간, 외식, 간식, 야식의 섭취 여부, 야식섭취시간 및 야식으로 인한 임상증상(식욕저하 및 불면증), 식생활 자가진단, 가공식품 관련 문항(선호도, 구매시 고려사항, 섭취이유, 선택기준), 영양표시에 관한 조사 문항(영양표시 확인여부 및 이유, 영양표시 확인 후 영향), 영양교육 필요성 및 영양정보 경로문항으로 구성하였다. 식생활 자가진단은 10문항으로 Mini Dietary Assessment Index(Kim 등 2003)를 이용하였으며, 바람직한 영양 태도의 경우 '항상 그렇다' 5점, '그렇다' 3점, '아니다' 1점을 주고, 바람직하지 않은 영양태도 문항의 경우 반대의 순서로 점수를 부과하여 34점을

만점으로 하였다. 따라서 영양 점수가 높을수록 바람직한 식습관을 가지고 있는 것으로 평가하였다. 가공식품 선호도는 ‘매우 좋다’ 5점, ‘좋다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘싫다’ 2점, ‘매우 싫다’ 1점으로 하였으며, 가공식품 구매시 고려하는 사항은 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘매우 그렇지 않다’ 1점으로 나누어 조사한 후 점수화하여 분석하였다. 영양표시에 관한 조사 문항으로 가공식품 이용시 영양표시 내용을 ‘확실히 확인한다’, ‘대체로 확인한다’, ‘가끔 확인한다’, ‘거의 확인하지 않는다’, ‘전혀 확인하지 않는다’로 구성되어 있으며, 영양표시를 확인하는 이유, 영양표시를 확인하지 않는 이유 등에 대해서도 조사하였다.

### 3. 통계분석

조사를 통해 얻어진 모든 결과는 SAS program(ver. 9.2)을 이용하여 빈도와 백분율로 표시하였으며, 자료의 유의성 검증은  $\chi^2$ -test로 하였다. 점수화한 자료의 경우 평균과 표준편차를 계산하였으며, 연령을 보정하여 유의성을 f-test에 의하여 검증하였다.

## 결 과

### 1. 일반사항 및 생활습관

연구대상자의 일반사항 및 생활습관에 대한 결과는 Table 1과 같다. 기숙사군과 자취군의 평균 연령은 각각 21.9세, 23.2세로 두 군간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 신장, 체중과 체질량지수는 기숙사군에서 각각 174.9 cm, 69.1 kg, 22.6 kg/m<sup>2</sup>, 자취군에서 175.3 cm, 69.3 kg, 22.6 kg/m<sup>2</sup>로 두 군간 유의적인 차이는 보이지 않았다.

규칙적 운동 여부에 대하여 조사한 결과, 기숙사군의 34.4%, 자취군 27.6%가 규칙적으로 운동을 하고 있다고 했으며, 두 군간 유의적인 차이는 보이지 않았다. 흡연 여부에 대해 기숙사군의 26.4%, 자취군 41.0%가 현재 흡연을 하고 있는 것으로 나타나 자취군의 흡연율이 유의적으로 높았고( $p < 0.05$ ), 음주 여부에 대해 기숙사군의 85.9%, 자취군 84.6%가 술을 마신다고 응답하였으며, 두 군간 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

용돈은 기숙사군에서 ‘200,000~300,000원’이라고 응답한 비율이 34.3%로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 ‘100,000~200,000원’(32.6%), ‘300,000~400,000원’(15.9%) 순으로 나타났으며, 자취군은 ‘200,000~300,000원’(34.2%), 그 다음으로 ‘300,000~400,000원’(32.5%), ‘400,000원 이상’(15.4%) 순으로 나타나 두 군

간 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 용돈 중 식비가 차지하는 비율에 대해 조사한 결과 기숙사군은 용돈 중 식비가 차지하는 비율이 ‘50% 이상’이라고 응답한 비율이 40.1%로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 ‘30~50%’(27.7%), ‘20~30%’(17.2%), ‘20% 미만’(14.1%)의 순으로 나타났고, 자취군은 ‘30~50%’(40.2%), 그 다음으로 ‘50% 이상’(34.2%), ‘20~30%’(19.6%), ‘20% 미만’(6.0%)의 순으로 나타났으며 두 군간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ).

### 2. 식습관

본 연구대상자들의 식습관에 대한 결과는 Table 2에 제시하였다. 평균 식사빈도 조사시 아침, 점심, 저녁 식사의 빈도는 기숙사군에서 2.9회/주, 6.1회/주, 6.1회/주, 자취군에서 2.4회/주, 5.6회/주, 5.9회/주로 나타나 아침, 점심의 식사 빈도가 기숙사군에서 유의적으로 높은 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ,  $p < 0.05$ ). 결식의 빈도가 가장 높았던 아침식사를 하지 않는 이유는 기숙사군에서 ‘시간이 없어서’ 61.7%, ‘귀찮아서’ 18.0%, ‘식욕이 없어서’ 8.7% 순으로 나타났고, 자취군에서 ‘시간이 없어서’ 69.7%, ‘식욕이 없어서’ 11.1%, ‘귀찮아서’ 10.1%로 나타났으며, 두 군간 유의한 차이는 없었다. 점심식사를 하지 않는 이유로 기숙사군에서는 ‘시간이 없어서’ 30.1%, ‘식사 장소가 적당하지 않아서’ 19.0%, ‘식욕이 없어서’ 14.3%, 자취군은 ‘식사 장소가 적당하지 않아서’ 34.2%, ‘돈을 절약하기 위해’ 18.2%, ‘시간이 없어서’ 11.4%로 나타났다. 저녁 식사를 하지 않는 이유로 기숙사군에서는 ‘귀찮아서’ 20.3%, ‘체중조절을 위해’ 18.8%, 식욕이 없어서 14.1%, 자취군에서는 ‘체중조절을 위해’ 27.8%, ‘식사 장소가 적당하지 않아서’ 13.9%, ‘돈을 절약하기 위해’ 11.1%로 나타났다. 식사속도에 대해 조사한 결과 기숙사군은 ‘10~20분’이라고 응답한 비율이 53.3%로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 ‘10분 미만’(32.2%), ‘20~30분’(12.8%), ‘30분 이상’(1.7%)의 순으로 나타났고, 자취군은 ‘10~20분’이라고 응답한 비율이 49.6%로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 ‘10분 미만’(30.8%), ‘20~30분’(16.2%), ‘30분 이상’(3.4%)의 순으로 나타났으며 두 군간 유의적인 차이는 없었다.

### 3. 외식, 간식 및 야식빈도

본 연구대상자들의 외식, 간식 및 외식빈도에 대한 결과는 Table 3에 제시하였다. 외식을 하는 빈도에 대해 기숙사군의 59.5%가 ‘1주일에 1~3회 정도’라고 응답하였으며, 그 다음으로 ‘거의 안함’(33.5%), ‘1주일에 4~7회’(7.0%)의 순으로 나타났고, 자취군은 ‘1주일에 1~3회’(65.0%), 그

**Table 1.** General and lifestyle characteristics of the subjects

Variable	Dormitory (n = 227)	Self-boarding (n = 117)	Total (n = 344)	F-value or $\chi^2$
Age (years)	21.9 ± 2.0 <sup>1)</sup>	23.2 ± 2.2	22.3 ± 2.2	-5.31***
Height (cm)	174.9 ± 5.0	175.3 ± 5.5	175.1 ± 5.2	-0.53
Weight (kg)	69.1 ± 9.5	69.3 ± 9.0	69.2 ± 9.4	-0.20
Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	22.6 ± 2.9	22.6 ± 2.7	22.6 ± 2.8	0.00
Underweight	6 ( 2.6) <sup>2)</sup>	3 ( 2.6)	9 ( 2.6)	1.65
Normal	132 ( 58.2)	69 ( 59.0)	201 ( 58.4)	
Overweight	45 ( 19.8)	28 ( 23.9)	73 ( 21.2)	
Obesity	44 ( 19.4)	17 ( 14.5)	61 ( 17.8)	
Regular exercise				
Yes	78 ( 34.4)	32 ( 27.6)	110 ( 32.2)	1.69
No	149 ( 65.6)	85 ( 72.4)	234 ( 67.8)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
Smoking				
Yes	60 ( 26.4)	48 ( 41.0)	108 ( 31.4)	7.65*
No (But in the past 'yes')	40 ( 17.6)	17 ( 14.5)	57 ( 16.6)	
No	127 ( 56.0)	52 ( 44.5)	179 ( 52.0)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
Alcohol drinking				
Yes	195 ( 85.9)	99 ( 84.6)	294 ( 85.5)	0.00
No	32 ( 14.1)	18 ( 15.4)	50 ( 14.5)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	342 (100.0)	
Pocket money				
< 100,000 won	27 ( 11.9)	5 ( 4.2)	32 ( 9.3)	34.33***
100,000~200,000 won	74 ( 32.6)	16 ( 13.7)	90 ( 26.2)	
200,000~300,000 won	78 ( 34.3)	40 ( 34.2)	118 ( 34.3)	
300,000~400,000 won	36 ( 15.9)	38 ( 32.5)	74 ( 21.5)	
≥ 400,000 won	12 ( 5.3)	18 ( 15.4)	30 ( 8.7)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
Proportion of food cost				
< 20%	32 ( 14.1)	7 ( 6.0)	39 ( 11.3)	9.15*
20~30%	39 ( 17.2)	23 ( 19.6)	62 ( 18.0)	
30~50%	63 ( 27.7)	47 ( 40.2)	110 ( 32.0)	
≥ 50%	91 ( 40.1)	40 ( 34.2)	131 ( 38.1)	
No response	2 ( 0.9)	0 ( 0.0)	2 ( 0.6)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	342 (100.0)	

1) Mean ± SD

2) N (%)

\*: p < 0.05, \*\*\*: p < 0.001 by F-test or  $\chi^2$ -test

다음으로 '거의 안함'(22.2%), '1주일에 4~7회'(12.8%)의 순으로 나타나 자취군의 외식 빈도가 더 높은 것으로 나타났다(p < 0.05).

간식의 빈도에 대해 조사한 결과 기숙사군의 경우 '하루 1회'가 35.2%로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 '이틀에 1회'(22.5%), '거의 안함'(19.8%), '하루 2회'(16.3%), '하루 3회 이상'(6.2%)의 순으로 나타났고, 자취군은 '하루

1회'(31.6%), '거의 안함'(27.4%), '이틀에 1회'(22.2%), '하루 2회'(13.7%), '하루 3회 이상'(5.1%)으로 두 군간 유의한 차이는 없었다.

야식의 섭취빈도는 기숙사군에서 '1주일에 2~3회'로 응답한 비율이 36.1%로 가장 높았으며, 그 다음으로 '1주일에 4~6회'(27.3%), '매일'(16.8%) 순으로 나타났고, 자취군은 '1주일에 2~3회'(31.6%), 그 다음으로 '1주일에

**Table 2.** Dietary habits of the subjects

Variable	Dormitory (n = 227)	Self-boarding (n = 117)	Total (n = 344)	F-value or $\chi^2$
Number of meals(/week)				
Breakfast	2.9 ± 0.2 <sup>1)</sup>	2.4 ± 0.2	2.76 ± 0.1	4.07*
Lunch	6.1 ± 0.1	5.6 ± 0.2	5.93 ± 0.1	4.44*
Dinner	6.1 ± 0.1	5.9 ± 0.2	6.02 ± 0.1	1.23
Reason for skipping breakfast <sup>2)</sup>				
No time	113 ( 61.7) <sup>3)</sup>	69 ( 69.7)	182 ( 64.5)	9.60
Inconvenient meal place	4 ( 2.2)	0 ( 0.0)	4 ( 1.4)	
No appetite	16 ( 8.7)	11 ( 11.1)	27 ( 9.6)	
Indigestion	2 ( 1.1)	2 ( 2.0)	4 ( 1.4)	
Habit	10 ( 5.5)	4 ( 4.1)	14 ( 5.0)	
For weight control	1 ( 0.6)	1 ( 1.0)	2 ( 0.7)	
Annoying	33 ( 18.0)	10 ( 10.1)	43 ( 15.2)	
To save money	1 ( 0.6)	2 ( 2.0)	3 ( 1.1)	
Others reasons	3 ( 1.6)	0 ( 0.0)	3 ( 1.1)	
	183 (100.0)	99 (100.0)	282 (100.0)	
Reason for skipping lunch <sup>4)</sup>				
No time	19 ( 30.1)	5 ( 11.4)	24 ( 22.4)	14.70
Inconvenient meal place	12 ( 19.0)	15 ( 34.2)	27 ( 25.3)	
No appetite	9 ( 14.3)	2 ( 4.5)	11 ( 10.3)	
Indigestion	3 ( 4.8)	3 ( 6.8)	6 ( 5.6)	
Habit	2 ( 3.2)	2 ( 4.5)	4 ( 3.7)	
For weight control	2 ( 3.2)	2 ( 4.5)	4 ( 3.7)	
Annoying	8 ( 12.7)	3 ( 6.8)	11 ( 10.3)	
To save money	3 ( 4.8)	8 ( 18.2)	11 ( 10.3)	
Others reasons	5 ( 7.9)	4 ( 9.1)	9 ( 8.4)	
	63 (100.0)	44 (100.0)	107 (100.0)	
Reason for skipping dinner <sup>5)</sup>				
No time	7 ( 10.9)	2 ( 5.6)	9 ( 9.0)	7.95
Inconvenient meal place	8 ( 12.5)	5 ( 13.9)	13 ( 13.0)	
No appetite	9 ( 14.1)	3 ( 8.3)	12 ( 12.0)	
Indigestion	7 ( 10.9)	3 ( 8.3)	10 ( 10.0)	
Habit	2 ( 3.1)	2 ( 5.6)	4 ( 4.0)	
For weight control	12 ( 18.8)	10 ( 27.8)	22 ( 22.0)	
Annoying	13 ( 20.3)	3 ( 8.3)	16 ( 16.0)	
To save money	2 ( 3.1)	4 ( 11.1)	6 ( 6.0)	
Others reasons	4 ( 6.3)	4 ( 11.1)	8 ( 8.0)	
	64 (100.0)	36 (100.0)	100 (100.0)	
Duration of meal time				
< 10 min	73 ( 32.2)	36 ( 30.8)	109 ( 30.8)	1.83
10~20 min	121 ( 53.3)	58 ( 49.6)	179 ( 49.6)	
20~30 min	29 ( 12.8)	19 ( 16.2)	48 ( 16.2)	
> 30 min	4 ( 1.7)	4 ( 3.4)	8 ( 3.4)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	

1) Mean ± SD

2) Except for the subject that breakfast eat everyday

3) N (%)

4) Except for the subject that lunch eat everyday

5) Except for the subject that dinner eat everyday

All variables have been age-adjusted.

\*: p < 0.05 by F-test or  $\chi^2$ -test

**Table 3.** Frequency of out meal, snack and night-eating of the subjects

Variable	Dormitory (n = 227)	Self-boarding (n = 117)	Total (n = 344)	$\chi^2$
<b>Frequency of out meal</b>				
4~7 times/week	16 ( 7.0) <sup>1)</sup>	15 ( 12.8)	31 ( 9.0)	6.53*
1~3 times/week	135 ( 59.5)	76 ( 65.0)	211 ( 61.3)	
None	176 ( 33.5)	26 ( 22.2)	102 ( 29.7)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
<b>The frequency of snack</b>				
> 3 times/day	14 ( 6.2)	6 ( 5.1)	20 ( 5.8)	2.74
2 time/day	37 ( 16.3)	16 ( 13.7)	53 ( 15.4)	
1 time/day	80 ( 35.2)	37 ( 31.6)	117 ( 34.0)	
1 times/two days	51 ( 22.5)	26 ( 22.2)	77 ( 22.4)	
None	45 ( 19.8)	32 ( 27.4)	77 ( 22.4)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
<b>Frequency of night-eating</b>				
Everyday	38 ( 16.8)	21 ( 18.0)	59 ( 17.1)	3.37
4~6 times/week	62 ( 27.3)	28 ( 23.9)	90 ( 26.1)	
2~3 times/week	82 ( 36.1)	37 ( 31.6)	119 ( 34.6)	
1 times/week	20 ( 8.8)	17 ( 14.5)	37 ( 10.8)	
1~3 times/month	20 ( 8.8)	12 ( 10.3)	32 ( 9.3)	
None	5 ( 2.2)	2 ( 1.7)	7 ( 2.0)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
<b>Night-eating time</b>				
19:00~21:00	7 ( 3.1)	7 ( 6.0)	14 ( 4.1)	11.54**
21:00~23:00	81 ( 35.7)	58 ( 49.6)	139 ( 40.4)	
23:00~01:00	127 ( 55.9)	44 ( 37.6)	171 ( 49.7)	
> 01:00	8 ( 3.5)	7 ( 6.0)	15 ( 4.4)	
No response	4 ( 1.8)	1 ( 0.8)	5 ( 1.4)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
<b>Reason for night-eating</b>				
Hungry	176 ( 77.5)	95 ( 81.2)	271 ( 78.8)	3.60
Habit	15 ( 6.6)	7 ( 6.0)	22 ( 6.4)	
Nutrient supplement	6 ( 2.6)	0 ( 0.0)	6 ( 1.7)	
Stress reduction	1 ( 0.4)	1 ( 0.9)	2 ( 0.6)	
Meeting	26 ( 11.6)	12 ( 10.2)	38 ( 11.0)	
Others reasons	3 ( 1.3)	2 ( 1.7)	5 ( 1.5)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
<b>No appetite</b>				
Yes	111 ( 48.9)	39 ( 33.3)	150 ( 43.6)	7.80
No	116 ( 51.1)	78 ( 66.7)	194 ( 56.4)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
<b>Sleeplessness</b>				
Yes	26 ( 11.4)	13 ( 11.1)	39 ( 11.3)	0.01
No	201 ( 88.6)	104 ( 88.9)	305 ( 88.7)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	

1) N (%)

\*: p < 0.05, \*\*: p < 0.01

4~6회’(23.9%), ‘매일’(18.0%) 순으로 나타났으며 두 군 간 유의적인 차이는 없었다. 야식 시간을 조사한 결과 기숙

사군은 ‘저녁 11~새벽 1시 이전’로 응답한 비율이 55.9%로 가장 높았으며, 그 다음으로 ‘저녁 9~11시 이전’

(35.7%), '새벽 1시 이후'(3.5%) 순으로 나타났고, 자취군은 '저녁 9~11시 이전'(49.6%), 그 다음으로 '저녁 11~새벽 1시 이전'(37.6%), '저녁 7~9시 이전'(6.0%), '새벽 1시 이후'(6.0%) 순으로 나타났으며, 두 군간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 야식을 먹는 이유로는 기숙사군의 경우 '배고파서'로 응답한 비율이 77.5%로 가장 높았으며, 그 다음으로 '모임'(11.6%), '습관적으로'(6.6%)로 나타났으며, 자취군은 '배고파서'(81.2%), 그 다음으로 '모임'(10.2%), '습관적으로'(6.0%) 순으로 나타났으며 두 군간 유의한 차이는 없었다. 야식을 한 후 아침 식사와 식욕저하 및 불면증을 조사한 결과 기숙사군은 각각 48.9%, 11.4%, 자취군은 33.3%, 11.1%로 나타났으며, 두 군간 유의한 차이는 없었다.

#### 4. 식생활 자가진단

식생활 자가진단 분석결과(Table 4), 총점은 기숙사군 29.5점, 자취군 27.3점으로 기숙사군이 유의적으로 높은 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ). 문항별 결과를 살펴보면, 기숙사군은 '식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 많다'가 4.1점으로 가장 높게 나왔으며, 그 다음으로 '아이스크림, 케이크, 스낵, 탄산음료를 간식으로 매일 먹는다' 4.1점, '튀김이나 볶음 요리를 2일에 1회 이상 먹는다' 3.4점, '김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다' 3.2점, '지방이 많은 육류를 3일에 1회 이상 먹는다' 3.2점, '모든 식품을 골고루 섭취하는 편이다' 3.1점 순으로 나타났으며, 자취군은 '아이스크림, 케이크, 스낵, 탄산음료를 간식으로 매일 먹는다' 3.9점으로 가장 높았으며, 그 다음으로 '식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 많다' 3.6점, '튀김이나 볶음

음 요리를 2일에 1회 이상 먹는다' 3.5점, '지방이 많은 육류를 3일에 1회 이상 먹는다' 3.4점, '모든 식품을 골고루 섭취하는 편이다' 2.7점 순으로 나타났다. 기숙사군은 '김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다'( $p < 0.001$ ), '식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 많다'( $p < 0.001$ ), '모든 식품을 골고루 섭취하는 편이다'( $p < 0.05$ ) 문항의 점수가 유의적으로 높은 것으로 나타났다.

#### 5. 가공식품 선호도, 구매 요인 및 인지도

가공식품 선호도 및 구매요인에 대한 결과는 Table 5와 같다. 가공식품 중 선호하는 종류에 대해 기숙사군에서 '우유 및 유제품'가 4.1으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 '면류' 4.0, '육가공품' 3.8, '과자 및 빵류'가 3.8의 순으로 나타났다. 자취군은 '육가공품' 4.1로 가장 높았고, 그 다음으로 '우유 및 유제품' 4.0, '과자 및 빵류' 3.9, '면류' 3.9 순으로 나타났으며, '육가공품'의 선호도가 기숙사군에 비해 유의적으로 높은 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). '통조림류'의 선호도는 기숙사군이 3.0, 자취군이 3.4로 자취군에서 선호도가 높은 것으로 나타났다( $p < 0.01$ ). 가공식품 구매 시 고려하는 사항에 대해 조사한 결과 기숙사군에서는 '맛'이 4.5로 가장 높게 나왔으며, 그 다음으로 '가격' 4.3, '유통기한' 3.8, '외관' 3.3, '영양' 3.0의 순으로 나타났다. 이는 자취군에서도 같은 양상을 보여 '맛' 4.5이 가장 높았고, 그 다음으로 '가격' 4.3, '유통기한' 3.9, '외관' 3.1, '영양' 3.1의 순으로 나타났으며, 두 군간 유의적인 차이는 보이지 않았다.

가공식품을 섭취하는 이유에 대해 조사한 결과(Table 6), 기숙사군 48.5%가 '간편해서'라고 응답하였으며, 그 다음으로는 '맛이 좋아서' 33.0%, '가격이 저렴해서' 7.5%로 나

**Table 4.** Dietary assessment of the subjects

Variable	Dormitory (n = 227)	Self-boarding (n = 117)	Total (n = 344)	F-value
Eat milk or dairy products everyday over one serving size	2.0 ± 0.1 <sup>1)</sup>	1.8 ± 0.1	2.0 ± 0.1	2.07
Eat meat, fish, egg, bean or tofu everyday over 3~4 serving	2.5 ± 0.1	2.4 ± 0.1	2.4 ± 0.1	0.54
Eat vegetables and Kimchi at every meal	3.2 ± 0.1	2.6 ± 0.1	3.0 ± 0.1	12.23***
Eat 1 serving size of fruit or fruit juice everyday	1.7 ± 0.1	1.5 ± 0.1	1.6 ± 0.1	1.34
Eat fried or stir-fried food over 3 times (1 serving size/week)	3.4 ± 0.1	3.5 ± 0.1	3.4 ± 0.1	0.48
Eat fatty meat over 2 times (1 serving size/week)	3.2 ± 0.1	3.4 ± 0.1	3.3 ± 0.1	0.87
Add table salt or sauce to food in general	4.1 ± 0.1	3.6 ± 0.1	4.0 ± 0.1	13.51***
Keep three regular meals a day	2.1 ± 0.1	1.9 ± 0.1	2.1 ± 0.1	1.52
Eat ice cream, cakes, snacks, soda between meals everyday	4.1 ± 0.1	3.9 ± 0.1	4.0 ± 0.1	1.53
Eat variety food everyday	3.1 ± 0.1	2.7 ± 0.1	3.0 ± 0.1	5.30*
Total	29.5 ± 0.3	27.3 ± 0.5	28.7 ± 0.3	14.08***

1) Mean ± SD

All variables have been age-adjusted.

\*:  $p < 0.05$ , \*\*\*:  $p < 0.001$

**Table 5.** Preference and consideration factor for selecting processed food of the subjects

Variable	Dormitory (n = 227)	Self-boarding (n = 117)	Total (n = 344)	F-value
The preference <sup>1)</sup> of processed food				
Biscuits & bread	3.8 ± 0.1 <sup>2)</sup>	3.9 ± 0.1	3.8 ± 0.1	0.76
Milk & dairy products	4.1 ± 0.1	4.0 ± 0.1	4.1 ± 0.1	0.94
Meat & meat products	3.8 ± 0.1	4.1 ± 0.1	3.9 ± 0.1	5.07*
Noodles	4.0 ± 0.1	3.9 ± 0.1	3.9 ± 0.1	1.11
Fishery products	3.3 ± 0.1	3.3 ± 0.1	3.3 ± 0.1	0.00
Frozen food	3.2 ± 0.1	3.5 ± 0.1	3.3 ± 0.1	3.85
Canned food	3.0 ± 0.1	3.4 ± 0.1	3.2 ± 0.1	8.59**
Carbonated drinks	3.6 ± 0.1	3.7 ± 0.1	3.6 ± 0.1	1.66
Consideration factor <sup>3)</sup>				
Nutrition	3.0 ± 0.1	3.1 ± 0.1	3.0 ± 0.1	0.73
Taste	4.5 ± 0.1	4.5 ± 0.1	4.5 ± 0.0	0.19
Price	4.3 ± 0.1	4.3 ± 0.1	4.3 ± 0.1	0.10
Appearance	3.3 ± 0.1	3.1 ± 0.1	3.2 ± 0.1	1.24
Origin	2.7 ± 0.1	3.0 ± 0.1	2.8 ± 0.1	2.75
Expiration date	3.8 ± 0.1	3.9 ± 0.1	3.9 ± 0.1	0.55
A manufacturing company	2.5 ± 0.1	2.6 ± 0.1	2.5 ± 0.1	0.53

1) 1 = dislike very much, 5 = like very much  
 2) Mean ± SD  
 3) 1 = do not consider at all, 5 = certainly consider  
 All variables have been age-adjusted.  
 \*: p < 0.05, \*\*: p < 0.01

**Table 6.** Use of processed food of the subjects

Variable	Dormitory (n = 227)	Self-boarding (n = 117)	Total (n = 344)	χ <sup>2</sup>
Reason for eating				
Low cost	17 ( 7.5) <sup>1)</sup>	13 ( 11.1)	30 ( 8.7)	12.54
Good taste	75 ( 33.0)	35 ( 29.9)	110 ( 32.0)	
Good nutrition	1 ( 0.4)	2 ( 1.7)	3 ( 0.9)	
Habit	11 ( 4.9)	7 ( 6.0)	18 ( 5.2)	
Convenience	110 ( 48.5)	48 ( 41.0)	158 ( 45.9)	
Save time	8 ( 3.5)	12 ( 10.3)	20 ( 5.8)	
Others reasons	5 ( 2.2)	0 ( 0.0)	5 ( 1.5)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
Criterion for selecting				
TV advertising	3 ( 1.3)	5 ( 4.3)	8 ( 2.3)	7.28
Impromptu	135 ( 59.5)	71 ( 60.7)	206 ( 59.9)	
Friend's selection	5 ( 2.2)	3 ( 2.6)	8 ( 2.3)	
Always the same	64 ( 28.2)	26 ( 22.2)	90 ( 26.2)	
Reliable products	14 ( 6.2)	8 ( 6.8)	22 ( 6.4)	
New products	3 ( 1.3)	0 ( 0.0)	3 ( 0.9)	
Others reasons	3 ( 1.3)	4 ( 3.4)	7 ( 2.0)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	

1) N (%)

타났고, 자취군은 ‘간편해서’ 41.0%가 가장 높았고, 그 다음으로 ‘맛이 좋아서’ 29.9%, ‘가격이 저렴해서’ 11.1%로 순

으로 나타났다. 또한 가공식품을 선택하는 기준에 대해 조사한 결과 기숙사군의 59.5%가 ‘즉흥적으로’ 응답하였으며,

그 다음으로 ‘늘 먹던 것으로’ 28.2%, ‘믿을 수 있는 제품’ 6.2%로 나타났고, 자취군은 ‘즉흥적으로’ 60.7%, ‘늘 먹던 것으로’ 22.2%, ‘믿을 수 있는 제품’ 6.8%로 기숙사군과 유사한 양상을 보였다.

**6. 가공식품 이용시 영양표시의 확인여부 및 영양교육의 필요성**

가공식품 이용시 영양표시를 확인하는지 여부에 대하여 분석한 결과 (Table 7), 기숙사군은 영양표시의 내용을 ‘거의 확인하지 않는다’가 42.8%로 가장 높았으며, 그 다음으로 ‘전혀 확인하지 않는다’ 24.2%, ‘가끔 확인한다’ 17.2%, ‘대체로 확인한다’ 12.8%, ‘확실히 확인한다’는 2.6%로 나타났다. 자취군은 ‘거의 확인하지 않는다’ 35.9%, ‘가끔 확인한다’ 24.8%, ‘전혀 확인하지 않는다’ 19.6%, ‘대체로 확인한다’ 18.0%, ‘확실히 확인한다’ 1.7%로 나타났으며, 두 군

간 유의적인 차이는 없었다. 가공식품 이용시 영양표시를 확인하는 이유에 대해 기숙사군의 28.4%가 ‘어떤 영양소가 많이 들어있나 확인하기 위해서’라고 응답하였으며, 그 다음으로 ‘체중관리를 위해서’ 25.7%, ‘건강관리를 위해서’ 24.3%, ‘그냥 심심해서’ 18.9%로 응답하였다. 자취군은 44.3%가 ‘어떤 영양소가 많이 들어있나 확인하기 위해서’라고 응답하였으며, 그 다음으로 ‘그냥 심심해서’ 19.2%, ‘건강관리를 위해서’ 17.3%, ‘체중관리를 위해서’ 15.4%라고 응답하였으며 두 군간 유의적인 차이는 없었다. 영양표시 확인 후 영양표시 내용에 영향을 받는다고 응답한 비율은 기숙사군 55.4%, 자취군 50.0%로 나타났으며, 두 군간 유의적인 차이는 없었다. 가공식품 이용시 영양표시를 확인하지 않는 이유에 대해 기숙사군의 63.2%가 ‘영양표시에 관심이 없어서’라고 응답하였으며, 그 다음으로 ‘표시가 너무 작거나 조잡하기 때문에’ 19.7%, ‘영양표시를 이해하기 어려워서’

**Table 7.** Identification of nutrition labels on processed food by the subjects

Variable	Dormitory (n = 227)	Self-boarding (n = 117)	Total (n = 344)	$\chi^2$
<b>Level of content identification</b>				
Certainly identify	6 ( 2.6) <sup>1)</sup>	2 ( 1.7)	8 ( 2.3)	5.56
Sometimes identify	29 ( 12.8)	21 ( 18.0)	50 ( 14.5)	
Rarely identify	39 ( 17.2)	29 ( 24.8)	68 ( 19.8)	
Nearly not identify	97 ( 42.8)	42 ( 35.9)	139 ( 40.4)	
Never identify	55 ( 24.2)	23 ( 19.6)	78 ( 22.7)	
No response	1 ( 0.4)	0 ( 0.0)	1 ( 0.3)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
<b>Reason for identifying the contents<sup>2)</sup></b>				
To confirm the high proportion of nutritive substance	21 ( 28.4)	23 ( 44.3)	44 ( 34.9)	5.91
Boredom	14 ( 18.9)	10 ( 19.2)	24 ( 19.1)	
For weight control	19 ( 25.7)	8 ( 15.4)	27 ( 21.4)	
For health management	18 ( 24.3)	9 ( 17.3)	27 ( 21.4)	
To compare nutrition label to other company products	2 ( 2.7)	1 ( 1.9)	3 ( 2.4)	
Others reasons	0 ( 0.0)	1 ( 1.9)	1 ( 0.8)	
	74 (100.0)	52 (100.0)	126 (100.0)	
<b>Purchase change after identification of nutrition labels<sup>2)</sup></b>				
Yes	41 ( 55.4)	26 ( 50.0)	67 ( 53.2)	0.36
No	33 ( 44.6)	26 ( 50.0)	59 ( 46.8)	
	74 (100.0)	52 (100.0)	126 (100.0)	
<b>Reason for not identifying the contents<sup>3)</sup></b>				
Not interested in nutrition labels	96 ( 63.2)	48 ( 73.9)	144 ( 66.4)	5.59
Too small and coarse labels to read	30 ( 19.7)	8 ( 12.3)	38 ( 17.5)	
Hard to understand labels	18 ( 11.8)	6 ( 9.2)	24 ( 11.0)	
Absence of nutrition labels	1 ( 0.7)	2 ( 3.1)	3 ( 1.4)	
Others reasons	7 ( 4.6)	1 ( 1.5)	8 ( 3.7)	
	152 (100.0)	65 (100.0)	217 (100.0)	

1) N (%)

2) Except for the subject that not identify nutrition labels

3) Except for the subject that identify nutrition labels

**Table 8.** Necessity of nutrition education and nutrition information related to the nutrition labels

Variable	Dormitory (n = 227)	Self-boarding (n = 117)	Total (n = 344)	$\chi^2$
Necessity of nutrition education				
Yes	117 ( 51.6) <sup>1)</sup>	73 ( 62.4)	190 ( 55.2)	3.22
No	107 ( 47.1)	44 ( 37.6)	151 ( 43.9)	
No response	3 ( 1.3)	0 ( 0.0)	3 ( 0.9)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	
Source of nutrition information				
Advertisement	29 ( 12.8)	12 ( 10.3)	41 ( 11.9)	2.77
TV	94 ( 41.4)	52 ( 44.4)	146 ( 42.4)	
Class	15 ( 6.6)	11 ( 9.4)	26 ( 7.6)	
Books	19 ( 8.4)	8 ( 6.8)	27 ( 7.8)	
Parents	21 ( 9.2)	7 ( 6.0)	28 ( 8.1)	
Magazines & newspapers	24 ( 10.6)	14 ( 12.0)	38 ( 11.1)	
Others sources	22 ( 9.7)	12 ( 10.3)	34 ( 9.9)	
No response	3 ( 1.3)	1 ( 0.8)	4 ( 1.2)	
	227 (100.0)	117 (100.0)	344 (100.0)	

1) N (%)

11.8%로 응답하였고, 자취군은 73.9%가 ‘영양표시에 관심이 없어서’, 그 다음으로 ‘표시가 너무 작거나 조잡하기 때문에’ 12.3%, ‘영양표시를 이해하기 어려워서’ 9.2% 순으로 기숙사군과 같은 양상을 보였다.

영양표시에 관한 영양교육의 필요성 여부에 관한 조사결과(Table 8), 기숙사군은 영양교육이 ‘필요하다’로 응답한 비율은 51.6%, 자취군은 62.4%로 나타났으며, 영양정보는 접하는 경로로는 기숙사군 TV(41.4%), 광고(12.8%), 잡지 및 신문(10.6%), 자취군은 TV(44.4%), 잡지 및 신문(12.0%), 광고(10.3%) 순으로 나타났다.

## 고 찰

본 연구는 남자대학생을 대상으로 거주형태에 따른 식습관 및 가공식품 이용관련 식행동을 조사하여 식생활의 문제점과 독립적인 식생활 관리 능력을 알아보고 그에 따른 영양교육의 기초자료를 마련하고자 조사되었다. 기숙사군과 자취군의 평균 연령은 각각 21.9세, 23.2세로 두 군간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 규칙적 운동 여부에 대하여 조사한 결과, 기숙사군의 34.4%, 자취군 27.6%가 규칙적으로 운동을 하고 있다고 했으며, 두 군간 유의적인 차이는 보이지 않았다. 대학생의 거주형태에 따른 식사의 질을 연구한 선행연구에서도 대학생들의 거주형태에 따른 체형 및 운동상태에서는 유의적인 차이를 보이지 않았다(Bae 등 2007). 흡연 여부에 대해 기숙사군의 26.4%, 자취군 41.0%가 현재 흡연을 하고 있는 것으로 자취군의 흡연율이 유의적으로 높은 것으로 나타났고( $p < 0.05$ ), 음주 여부에 대해 기숙사

군의 85.9%, 자취군 84.6%가 술을 마신다고 응답하였으며, 두 군간 유의적인 차이는 없었다. Choi 등(2000)의 연구에서는 자취생의 음주빈도가 자택통학생보다 유의하게 높다고 보고되었으나, Hwang & Lee(2007)의 남자대학생을 대상으로 하여 가족동거군, 기숙사군, 자취군, 실험실군으로 분류하여 조사한 연구에서는 거주형태에 따라 음주량이나 음주빈도는 군간 유의적인 차이를 보이지 않았고, Bae 등(2007)의 연구에서는 남학생은 거주형태별 음주사향이 유의한 차이를 보이지 않는 반면, 여학생의 경우 자취군이 자택거주군과 기숙사거주군에 비해 유의적으로 높은 음주빈도를 보이는 것으로 나타나 거주형태에 따른 대학생의 음주율은 일치하지 않은 연구결과들이 보고되고 있다. 그러나 거주형태를 고려하지 않더라도, 지나친 음주가 식생활 및 건강상에 미치는 악영향을 고려한다면 자율적이고 건강한 대학생활을 위해, 음주와 관련하여 대학생들의 올바른 생활지도와 교육이 이루어져야 할 것이다.

한편, 담배는 각종 암 뿐만 아니라 만성 기관지염, 심장순환기계 질환 등 여러 질환의 발병에 가장 중요한 위험인자이고, 여러 사망원인에 영향을 미치는 주요 위험인자이다(The Korea National Statistical Office 2006). 또한 흡연은 미각의 예민도와 식욕을 떨어뜨림으로써 술이나 카페인 음료를 선호하게 하고, 과일이나 채소류는 적게 섭취하게 한다고 보고되었다(Klesges 등 1990; Bolton-Smith 등 1991; McPhillips 등 1994). 이러한 흡연율이 본 연구에서와 같이 자취군에서 높다는 여러 선행 연구보고들이 있다. Bae 등(2007)의 선행 연구에서도 남학생의 경우 자취군의 현 흡연율이 자택거주군과 기숙사거주군에 비해 유의적으로

높게 나타났고, Choi 등(2000)의 연구에서는 자취생들이 자택거주통학생에 비해 흡연량이 높은 것으로 나타났다. Hwang & Lee(2007)의 남자대학생을 대상으로 한 연구에서도 가족동거 대학생과 기숙사군의 경우 자취군보다 흡연자의 비율이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 자취하는 대학생들을 대상으로 한 금연 교육의 필요성이 크다고 판단된다.

용돈 중 식비가 차지하는 비율에 대해 조사한 결과 기숙사군은 용돈 중 식비가 차지하는 비율이 '50% 이상'이라고 응답한 비율이 40.1%로 가장 높게 나타났고 그 다음으로 '30~50%' 27.7%로 나타난 반면, 자취군은 '30~50%'가 40.2%, '50% 이상' 34.2% 순으로 나타나 '30% 이상' 사용하는 비율은 자취군이 74.4%로 기숙사군(67.8%)에 비해 높게 나타났다( $p < 0.05$ ). 이는 기숙사군의 경우 식비가 기숙사비에 포함되어 있는 반면, 자취군의 경우 용돈을 이용하여 본인의 식생활을 해결해야하기 때문일 것이다. 그러나, 이러한 용돈 및 용돈 중 식비 지출비용의 차이가 실제로 기숙사에 거주하는 학생과 실질적으로 어떠한 차이를 보이는지에 대하여서는 향후 상세한 연구가 이루어져 비용적 지출과 실질적인 영양섭취의 차이 등이 규명되어질 필요성이 있을 것으로 생각된다.

평균 식사빈도 조사시 아침, 점심, 저녁 식사의 빈도는 기숙사군에서 2.9회/주, 6.1회/주, 6.1회/주, 자취군에서 2.4회/주, 5.6회/주, 5.9회/주로 나타나 아침, 점심의 식사 빈도가 기숙사군에서 유의적으로 높은 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ,  $p < 0.05$ ). 2011 국민건강통계(Korea Health Statistics [KHS] 2012)에 의하면 국민 전체 평균 아침 결식률이 20.3%인 반면 20대의 결식률은 37.4%로 보고되어 대학생들을 포함한 젊은 성인층의 아침 결식율이 매우 높음을 알 수 있다. 또한 대학생들의 아침 결식률이 높다는 것은 이미 다른 연구를 통하여서도 지속적으로 보고되고 있다(Lee & Choi 1994; Lee 등 1996; Kim 등 2006; Bae 등 2007). 아침 식사는 하루 식사의 질에 중요한 영향을 미치는 끼니로, 대학생의 높은 아침 결식율은 식사의 질을 떨어뜨리는 원인이 될 수 있다(Brevard & Ricketts 1996). 또한 2011 국민건강통계(KHS 2012)의 20대 성인의 점심과 저녁 결식율은 12.3%와 4.8%로 나타났으며 점심과 저녁결식률 또한 전체대상자 중 가장 높은 연령층으로 보고되었다. 이와 비교할 때 본 연구대상자의 경우 조사방법이 다르기 때문에 정확한 비교는 어려우나 점심식사의 결식률이 비교적 높게 나타나고 있다. 본 연구에서 점심식사의 결식 이유로 기숙사군은 '시간이 없어서'와 '식사 장소가 적당하지 않아서'를 자취군은 '식사 장소가 적당하지 않아서'와 '용돈을 절약하기 위해서'로 응답한 비율이 높았는데, 이와 관련

하여 점심식사 시간이 따로 정해져 있지 않은 대학의 특수한 환경에서 점심식사가 불규칙해지는 것은 당연한 결과일 수도 있다. 이로 인해 가장 활발히 활동할 시기에 영양섭취가 소홀해질 수 있고, 이러한 환경은 바람직하지 못한 식습관을 형성시킬 수도 있을 것이다. 따라서 스스로 점심 식사관리를 해야 하는 대학생의 경우 이들의 식생활을 향상시키기 위하여 아침식사의 중요성과 규칙성 및 식사의 규칙적인 섭취 등에 대한 지도가 필요하다고 생각한다.

외식을 하는 빈도에 대해 기숙사군의 59.5%가 '1주일에 1~3회 정도'라고 응답하였으며, 그 다음으로 '거의 안함'(33.5%), '1주일에 4~7회'(7.0%)의 순으로 나타났고, 자취군은 '1주일에 1~3회'(65.0%), 그 다음으로 '거의 안함'(22.2%), '1주일에 4~7회'(12.8%)의 순으로 나타나 자취군의 외식 빈도가 더 높은 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). Bae 등(2007)의 연구에서 대학생들을 대상으로 식사를 사먹을 경우 주로 선택하는 음식의 종류를 조사한 결과 한식(백반류), 분식류(김밥, 떡볶이, 라면, 국수 등), 중식류의 순으로 응답하였으며, 거주형태에 따른 군간에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않았고, 식사를 사먹을 경우 식품 선택의 가장 중요한 기준에 대하여 자취군과 자택거주군의 경우 '맛이 있다', '값이 싸다', '먹기 편하다'의 순으로 응답한 반면, 기숙사거주군의 경우 '맛이 있다', '값이 싸다', '양이 많다'의 순으로 응답한 것으로 나타났다. Lee 등(1996)의 연구에서 대학생의 거주형태에 따른 외식 빈도는 자취생이 기숙사생보다 높은 빈도를 보여 본 연구결과와 같은 결과를 보였다.

간식의 빈도에 대해 조사한 결과 기숙사군과 자취군은 '하루 1회'가 각각 35.2%, 31.6%로 가장 높게 나타났으며, 하루 1회 이상 간식을 섭취하는 비율은 기숙사군 57.7%, 자취군 50.4%로 나타났으나 두 군간 유의적인 차이는 없었다. 이는 Bae 등(2007)의 연구에서 1일 1~2번 간식을 섭취하는 대상자가 전체 대상자의 75% 이상으로 보고한 결과와 Lee 등(2010)의 연구에서 '하루 1회' 간식을 섭취하는 대상자는 기숙사군 63.5%, 자취군 50.0%로 본 연구결과와 차이를 보였으나, 선행연구 모두 본 연구결과와 동일한 거주형태에 따른 군 간의 간식빈도에는 유의한 차이를 보이지 않았다.

야식의 섭취빈도는 '1주일에 2~3회'로 응답한 비율이 기숙사군 36.1%, 자취군 31.6%로 가장 높았으며, 그 다음으로 '1주일에 4~6회', '매일'순으로 나타나 '주 2~3회 이상' 야식을 섭취하는 비율은 기숙사군 80.2%, 자취군 73.5%로 두 군 모두 높은 야식 빈도를 보였다. 야식을 먹는 이유로는 '배고파서'로 응답한 비율이 기숙사군 77.5%, 자취군 81.2%로 가장 높은 것으로 나타났다. 자택 이외에 부모님과 떨어져 독립적으로 거주하는 학생이 경우 미량 영양소의 섭취가

낮아 전반적인 식사의 질이 낮은 것으로 보고되고 있으며 (Bae 등 2007; Yang & Shon 2009), Kim 등 (2011)의 연구에서 주 6~7회 아침식사를 한다고 응답한 비율은 비야식군이 야식군에 비해 유의적으로 높은 것으로 보고하였다. 본 연구에서는 식사의 질을 평가 하지는 않았지만, 두 군 모두 아침결식 빈도와 야식빈도가 높고, 배고파서 야식을 섭취하는 응답자의 비율이 높은 것을 감안하여 볼 때 기숙사군과 자취군 모두 올바른 식생활에 대한 교육이 필요하다고 생각된다. 야식을 한 후 나타날 수 있는 문제점인 아침 식사의 '식욕저하를 느낀다'는 응답 비율은 기숙사군 48.9%, 자취군 33.3%로 나타났고, 야식 후 '불면증 있다'고 응답한 비율은 기숙사군 11.4%, 자취군 11.1%로 나타났다. 본 연구의 경우 야식에 따른 아침의 식욕부진 및 불면증 여부는 유의적인 차이를 보이지 않았으나 앞서 언급한 기숙사군의 '주 2~3회 이상' 야식빈도가 높게 나타난 것과 연관 지어 볼 때 야식으로 인한 문제점이 자취군에 비해 기숙사군이 높게 나타난 것으로 보인다.

식생활 자가진단 분석결과, 총점은 기숙사군 29.5점, 자취군 27.3점으로 기숙사군이 바람직한 식습관을 가지고 있는 것으로 나타났다 ( $p < 0.001$ ). 자취군은 '식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 많다' ( $p < 0.001$ ) 문항의 점수가 낮아 기숙사군에 비해 추가적인 양념을 많이 사용하는 것으로 나타났다. Yang & Sohn (2009)의 연구결과에서는 '식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 많다' 문항의 거주형태에 따른 차이는 보이지 않아 본 연구 결과와 차이가 있음을 보였다. 이는 자취생의 경우 자신의 입맛에 맞게 음식에 소금이나 간장을 사용하는 것이 기숙사군에 비해 손쉽게 사용할 수 있기 때문인 것으로 생각되며 나트륨을 과잉 섭취하지 않도록 주의가 요구된다. 기숙사군은 '김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다' ( $p < 0.001$ ), '모든 식품을 골고루 섭취하는 편이다' ( $p < 0.01$ ) 문항의 점수가 자취군에 비해 유의적으로 높은 것으로 나타났다. 이와 같이 자취군의 경우 다양한 식품을 섭취하는 부분에 대한 식습관 점수가 영양사에 의해 계획된 식사를 제공받는 기숙사군에 비하여 유의적으로 낮은 문제점이 지적되었다. 실제로 Bae 등 (2007)가 거주형태에 따른 대학생의 식사의 다양성을 조사하기 위해 식사섭취조사 자료를 이용하여 KDDS (Korean's Dietary Diversity Score)를 평가한 결과 다섯가지 주요식품군이 모두 포함된 식사 (KDDS=5)를 하는 조사대상자는 기숙사거주군에서 29.2%, 자취군에서 24.4%, 자택거주군에서 21.4%로 나타났으며, 하루에 다섯 가지 주요 식품군을 3군 이하로 섭취하는 연구대상자는 기숙사거주군 11.1%, 자취군 23.3%, 자택거주군 28.6%로 나타나 기숙사거주군

이 자취군과 자택거주군에 비해 식사의 다양성이 높은 경향을 보고하였다. 또한 대학생을 대상으로 한 Brevard & Ricketts (1996)의 연구결과에 따르면 기숙사외에 거주하는 군이 단백질로부터 열량 기여율과 혈중 중성지방 농도가 기숙사군에 비해 높은 것으로 나타나 거주형태에 따라 영양소 섭취량과 혈중 지질 농도에 영향을 주는 것으로 보고하였다.

가공식품 중 선호하는 종류에 대해 기숙사군은 '우유 및 유제품', '면류', '육가공품', '과자 및 빵류' 순으로 나타났고, 자취군은 '육가공품', '우유 및 유제품', '과자 및 빵류', '면류' 순으로 나타났다. 특히 '육가공품'과 '통조림류'는 자취군에서 기숙사군에 비해 선호도가 높은 것으로 나타났다. Lee 등 (2010)의 연구에서 대학생의 편의식품 섭취빈도를 살펴본 결과 자취군은 라면, 김밥, 훈제육류 순으로 나타났고, 기숙사군은 라면, 김밥, 김치 순으로 나타났으며, 자취군과 기숙사군의 통조림 섭취빈도는 유의한 차이를 보이지 않아 본 연구 결과와 차이를 보였다. 이는 끼니를 책임져야 하는 자취생은 간식보다 조리에서 사용되는 육가공품, 통조림류의 구매했기 때문에 선호도가 높았을 것으로 생각된다. 가공식품 구매 시 고려하는 사항에 대해 조사한 결과 기숙사군과 자취군 모두 '맛', '가격', '유통기한', '외관', '영양' 순으로 나타났으며 군간 유의한 차이는 보이지 않았다. 여대생을 대상으로 한 Bae & Yeon (2011)의 연구결과에 의하면 '맛'이 가장 높았고, '유통기한', '가격', '외관', '영양' 순으로 나타나 본 연구결과와 유사한 결과 보였다. 또한 Lee 등 (2010)의 대학생의 거주형태에 따른 편의식품 선택기준을 조사한 결과 '맛', '위생', '제조일자', '가격', '조리법의 간편성', '영양' 순으로 나타났으며 거주형태에 따른 차이는 보이지 않았다. 이는 대학생이 식품을 선택하는데 있어 영양보다 음식의 '맛', '가격' 등을 더 고려한다는 선행연구결과와 일치하였다. 가공식품을 섭취하는 이유에 대해 '간편해서'라고 응답한 비율이 가장 높게 나타났으며 그 다음으로 '맛이 좋아서'라고도 응답하여 조리방법에 서툰 대학생들은 편리성을 가장 우선시 하는 것으로 볼 수 있었다. 또한 가공식품을 선택하는 기준에 대해 '즉흥적으로' 응답자가 두 군 모두 60% 정도로 높은 것으로 나타나 가공식품을 선택하는데 올바른 식품을 선택할 수 있도록 지속적인 지도가 필요하다고 생각된다.

영양표시를 확인 여부에 대하여 '확실히 확인한다', '대체로 확인한다'는 비율이 기숙사군 2.6%, 12.8%, 자취군 1.7%, 18.0%로 나타났다. Bae & Yeon (2011)의 연구에서 여대생의 영양표시 확인여부는 '확실히 확인한다' 4.6%, '대체로 확인한다' 25.6%로 보고하였고, 2011 국민건강통계 (KHS 2012) 19~29세 남성의 영양표시 이용률은 29.1%로 보고되어 본 연구 대상자는 영양표시에 대한 관심

이 낮은 것으로 나타났다. 영양표시 확인 후 영양표시 내용에 영향을 받는다고 응답한 비율은 기숙사군 55.4%, 자취군 50.0%로 나타났으며, 2011 국민건강통계(KHS 2012) 19~29세 남성에서 69.0%가 영양표시에 영향을 보이는 것으로 보고되었다. 가공식품 이용시 영양표시를 확인하지 않는 이유에 대해 '영양표시에 관심이 없어서'라고 응답한 비율은 기숙사군 63.2%, 73.9%로 나타났고, 영양교육이 '필요하다'로 응답한 비율은 기숙사군 51.6%, 자취군 62.4%로 나타났다. 영양표시 교육에 관한 선행 연구결과 교육을 통해 활용과 인식이 향상되는 것으로 보고되었다(Lee & Lee 2004; Satia 등 2005; Misra 2007; Lee 2008). 따라서 본 연구 대상자는 영양표시에 대한 교육의 필요성은 인식하고 있으나 영양표시에 관심이 없다고 응답한 비율이 높은 것으로 볼 때 영양표시의 교육과 홍보를 통한 관심과 실천률을 높이는 방안이 필요할 것으로 사료된다.

이상과 같이 자취 남자대학생의 경우 결식, 외식, 다양하지 않은 식품섭취, 육류 가공품 및 통조림식품에 대한 선호와 같은 식습관 문제점이 기숙사에 거주하는 남자대학생에 비하여 높은 것으로 나타났다. 자취군의 경우 영양사에 의하여 계획된 식사를 제공받는 기숙사군에 비하여 본인이 직접 식품을 구입해서 섭취해야 하는 비중이 더 크지만 올바른 식사관리 능력이나 중요성에 대한 인지 등이 부족한 것으로 사료되며, 따라서 이들의 대상으로 한 실천적 영양교육이 이루어져야 할 것으로 보인다. 또한 가공식품 선택시 영양표시를 확인하는 비율은 낮은 것으로 나타났으며 영양교육이 '필요하다'로 응답한 비율은 높게 나타나 가공식품을 구입할 때 즉흥적으로 맛에 관심을 두고 식품을 구입하는 것이 아닌 영양표시를 확인하고 식품을 합리적으로 선택할 수 있도록 지속적인 교육 및 홍보가 필요하다.

## 요약 및 결론

본 연구에서는 연구대상자의 거주형태에 따른 식행동 및 가공식품이용 실태 조사를 실시하였으며 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 연구대상자는 남자 대학생 344명(기숙사군 227명, 자취군 117명)으로 평균연령, 기숙사군 21.9세, 자취군 23.2세로 나타났고 체질량지수는 군간 유의적인 차이는 없었다. 흡연율은 자취군이 기숙사군에 비해 유의적으로 높은 것으로 나타난 반면, 운동과 음주는 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 아침, 점심의 식사 빈도, 외식빈도가 자취군에서 기숙사군에 비해 더 높은 것으로 나타났다. 간식 빈도는 두 군간 유의한 차이를 보이지 않았고, 두군 모두 1주일에 2~3회가 가장 높은 비율을 보였다. 식생활 자가진단 분

석결과, 총점은 기숙사군 29.5점, 자취군 27.3점으로 기숙사군이 유의적으로 높았다( $p < 0.001$ ). 기숙사군은 '김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다'( $p < 0.001$ ), '식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 많다'( $p < 0.001$ ), '모든 식품을 골고루 섭취하는 편이다'( $p < 0.05$ ) 문항의 점수가 자취군에 비해 유의적으로 높았다. 가공식품 중 '육가공품'과 '통조림류'의 선호도가 기숙사군에 비해 자취군에서 유의적으로 높았다( $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ). 가공식품 구매 시 고려하는 사항은 두군 모두 '맛', '가격', '유통기한', '외관'순으로 나타났으며, 두 군간 유의적인 차이는 없었다. 가공식품을 섭취하는 이유에 대해 두 군 모두 '간편해서', '맛이 좋아서'라고 응답하였으며, 가공식품을 선택하는 기준으로는 '즉흥적으로', '늘 먹던 것으로', '믿을 수 있는 제품' 순으로 두 군간 유의적인 차이는 없었다. 영양표시를 확인 여부에 대해 기숙사군은 '대체로 확인한다' 12.8%, '확실히 확인한다' 2.6%로 나타났으며, 자취군은 '대체로 확인한다' 18.0%, '확실히 확인한다' 1.7%로 나타나 두 군간에 유의한 차이는 없었다. 영양표시를 확인하는 이유에 대해 두 군 모두 '어떤 영양소가 많이 들어있나 확인하기 위해서'라고 응답한 비율이 가장 많았으며, 영양표시 확인 후 영양표시 내용에 영향을 받는다고 응답한 비율은 기숙사군 55.4%, 자취군 50.0%로 나타나 두 군간 유의적인 차이는 없었다. 영양표시에 관한 '영양교육의 필요하다'고 응답한 비율은 51.6%, 자취군 62.4%로 영양교육의 필요성을 인식하고 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 여학생에 비하여 불균형한 식습관의 문제가 더 많이 보고되고 있는 남자대학생을 대상으로 식사가 제공되는 기숙사 거주군과 기숙사아기는 하지만 본인이 직접 식사를 준비해야 하는 형태의 기숙사에 거주하고 있는 대상자를 자취군으로 분류하여 식행동 및 가공식품이용 실태 조사를 실시한 결과 자취군이 기숙사군에 비하여 높은 흡연율, 높은 결식빈도 및 외식빈도, 다양하지 않은 식품섭취, 육류 가공품 및 통조림식품에 대한 선호와 같은 식습관 문제점이 높은 것으로 나타났다. 또한 영양표시 확인 비율은 낮은 것으로 나타났으며 영양교육이 '필요하다'로 응답한 비율은 높게 나타났다. 따라서 이를 반영한 다양한 교육 및 홍보를 통한 올바른 식품 선택을 유도가 필요할 것으로 생각된다.

## References

- Bae YJ, Lee JC, Kim MH (2007): Nutritional status and dietary quality of college students by residing types in Samcheok. *J*

- Korea Dietetic Assoc* 13(4): 311-330
- Bae YJ, Yeon JY (2011): Dietary behaviors, processed food preferences and awareness levels of nutrition labels among female university students living in middle region by breakfast eating. *J Korean Diet Assoc* 17(4): 387-402
- Bolton-Smith C, Casey CE, Gey KF, Smith WC, Tunstall-Pedoe H (1991): Antioxidant vitamin intakes assessed using a food-frequency questionnaire: correlation with biochemical status in smokers and non-smokers. *Br J Nutr* 65(3): 337-346
- Brevard PB, Ricketts CD (1996): Residence of college students affects dietary intake, physical activity, and serum lipid levels. *J Am Diet Assoc* 96(1): 35-38
- Chang YK, Oh EJ, Sun YS (1998): A study on the food habit & the health responses of college students to the today health index. *J Korea Home Economics Assoc* 16(1): 43-51
- Choi JG, Shin MK, Seo ES (2004): A study on self-evaluated obesity and food habits by residence type of college students in Ik-San area. *Korean J Human Ecology* 13(1): 97-110
- Choi KS, Shin KO, Huh SM, Chung KH (2010): Comparison of nutritional and physical status according to the residential type among college women in Seoul women's university and Sahmyook university. *Korean J Nutr* 43(1): 86-96
- Choi MK, Jun YS, Park MK (2000): A study on eating patterns and nutrient intakes of college students by residences of self-boarding and home with parents in Chungnam. *J Korea Dietetic Assoc* 8(1): 9-16
- Han MJ, Cho HA (1998): Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 13(4): 317-326
- 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
- Jun YS, Choi MK, Kim MH (2000): The effects of alcohol intake on nutritional intake status of college students in Chungnam. *J Korea Dietetic Assoc* 8(3): 204-249
- Jung HW, Jung LH (2008): A study on use of processed food for high school students in Gwangju. *Korean J Human Ecology* 11(2): 21-33
- 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, Chol HK, Bae YJ, Choi MK (2011): Night eating status of university students in partial area of Chungnam. *J East Asian Soc Dietary Life* 21: 563-576
- Kim KW, Lee MJ, Kim JH, Shim YH (1998): A study on weight control attempt and related factors among college female students. *Korean J Community Nutr* 3(1): 21-33
- Kim MH, Lee JC, Bae YS, Cho HK, Kim MH, Kim EY, Hong WJ, Sung SJ (2006): Nutritional status and diet quality of female college students by living together with or without parents. *J East Asian Soc Dietary Life* 16(6): 635-645
- Kim MS (2004): A study on the eating behavior of the university students by type of residence in Taebaek city. *J Korean Home Econ Assoc* 42(10): 1-10
- Kim WY, Cho MS, Lee HS (2003): Development and validation of mini dietary assessment index for Koreans. *Korean J Nutr* 36(1): 83-92
- Klesges RC, Eck LH, Isbell TR, Fulliton W, Hanson CL (1990): Smoking status: effects on the dietary intake, physical activity, and body fat of adult men. *Am J Clin Nutr* 51(5): 784-789
- Korea Health Statistics [KHS] (2012): Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES V-2) (2011). pp. 366, 368, 370, 387, 391
- Lee EJ (2008): The effect of the middle school home economics curriculum on the students's perception of nutrition labels and their choice of processed food. MS Thesis, Dongguk University, Seoul, Korea
- Lee HS, Lee JA, Paik JJ (1998): A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. *Korean J Community Nutr* 3(1): 34-43
- Lee IS, Choi BS, You DR, Park YM (2002): College students characteristics and utilization of the nutrition labels on food package. *Korean J Dietary Culture* 17(3): 299-308
- Lee MS, Woo MK (1999): Changes in food habit, nutrition knowledge and nutrition attitude of university students during nutrition course. *J Korea Nutr* 32(6): 739-745
- 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 KJ, Lee YH (2004): Consumer's recognition and using state about food-nutrition labeling system among twenties. *J East Asian Soc Dietary Life* 14(1): 54-63
- Lee YN, Choi HM (1994): A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. *Korean J Dietary Culture* 9(1): 1-10
- Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM (1996): Study on the food habits of college students by residences. *Korean J Community Nutr* 1(2): 189-200
- 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
- McPhillips JB, Eaton CB, Gans KM, Derby CA, Lasater TM, McKenney JL, Carleton RA (1994): Dietary differences in smokers and nonsmokers from two southeastern New England communities. *J Am Diet Assoc* 94(3): 287-292
- Misra R (2007): Knowledge, attitudes, and label use among college students. *J Am Diet Assoc* 107(12): 2130-2134
- Park SS, Kim NY, Han MJ (2008): Processed food preferences and food and nutrition labeling perceptions of middle school students. *Korean J Food Cookery Sci* 24(2): 164-173
- Satia JA, Galanko JA, Neuhauser ML (2005): Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among African-Americans in North Carolina. *J Am Diet Assoc* 105(3): 392-402
- The Korea National Statistical Office (2006): Annual report on the cause of death statistics: based on vital registration
- Ryu ES (1993): The study on the dietary behavior of university students in Busan area. *J Korea Society Dietary Culture* 8(1): 43-54
- Yang J, Shon CM (2009): Nutritional status and dietary quality by their residing types in college students. *Korean J Human Ecology* 18(4): 959-970