



ISSN 1229-8565 (print) ISSN 2287-5190 (on-line)
한국지역사회생활과학회지 35(2): 277~290, 2024
Korean J Community Living Sci 35(2): 277~290, 2024
<http://doi.org/10.7856/kjcls.2024.35.2.277>

대학생이 인지하는 건강문제 및 건강행태에 대한 질적 연구 - 식생활과 건강 교양교과 수강생을 대상으로 -

정영혜[†]

울산과학기술대학교 식품영양학과 교수

Qualitative Study on Health Problems and Health Behaviors Perceived
by College Students

Focusing on Students Registered in – Dietary Life and Health– Course for
General Education

Young Hye Jeong[†]

Assistant Professor, Dept. of Food & Nutrition, Ulsan College, Ulsan, Republic of Korea

ABSTRACT

This study explored the appropriate approach to guide proper dietary habits and health practices among college students through the general education course on 'Dietary Life and Health.' The study involved 120 male and female college students in the Ulsan region who were enrolled in the 'Dietary Life and Health' general education course. The research used a qualitative research method with an open-ended, self-reported questionnaire during the first week of the course. The survey results showed that the health problems perceived by college students included irregular daily patterns, improper eating behaviors, weight issues, stress, and lack of exercise. The reasons for consuming breakfast included hunger and supporting brain activity for academic studies. The reasons for skipping breakfast included oversleeping, lack of appetite, feeling lazy, diet through fasting, and physical discomfort after breakfast. The participants' motivation for exercise included managing body weight and enhancing physical performance and physique. The reasons for not exercising included lack of motivation, inconvenience, and time constraints from the academic schedule. This study suggests that an efficiently conducted 'Dietary Life and Health' course is essential for addressing the problems identified in college students' dietary habits and health. Understanding students' dietary habits and health behaviors and providing appropriate information and education should be prioritized to encourage improvements in students' dietary habits and health.

Key words: health problem, health behavior, dietary habits, college students,
qualitative study

This research was supported by the 2022 Research Foundation of Ulsan College.

Received: 23 April, 2024 Revised: 15 May, 2024 Accepted: 22 May, 2024

^{††}**Corresponding Author:** Young Hye Jeong Tel: 82-52-230-0755 E-mail: ykjeong@uc.ac.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.

I. 서론

대학생 시기는 취업에 대한 불안정, 진로에 대한 고민과 함께 결혼 및 가정을 꾸려야 할 준비 등 사회적, 경제적 활동을 스스로 계획하고 시작하는 단계이다.

대학생은 본인의 의지로 식품을 선택하게 되는 성인기 초반이며, 수업시간, 편의식품 선택 기회, 자취 생활로 인해 아침결식의 문제가 발생할 수 있다. 그러나 아침식사의 중요성에도 불구하고 결식하는 대학생이 많으며, 불규칙한 식사, 잘못된 생활습관, 가공식품 섭취 증가의 문제는 서서히 진행되어 성인기 이후에 나타나기 때문에 올바른 식습관을 형성할 필요가 있다(Bae & Yeon 2011).

대학생들은 올바른 식습관이나 건강에 대한 지식은 학습을 통해 인지하는 반면, 육체적으로 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심은 낮은 편이며 불규칙한 식습관으로 인한 영양불균형으로 건강상태가 악화되는 경우도 발생하고 있다(Park et al. 2011). 아침식사 결식, 잦은 외식과 회식, 서구화된 식생활, 즉석식품과 같은 간편식 섭취의 증가 등은 비만 외에도 여러 가지 만성질환의 원인이 되기 때문에 이른 시기부터 바람직한 식습관 및 식생활 태도의 형성은 매우 중요하다(Cho & Kim 2010). 대학생들은 식생활 습관이 불규칙적이고, 식습관에 대한 문제에 많이 노출되었기 때문에 건강한 생활습관 실천에 어려움이 예상되며 대학생들의 일상생활에 관한 식행동과 선호하는 음식 기호도를 파악하여 가정, 대학, 대학생들에게 지속적으로 바람직한 식생활 습관 및 건강 관련 식행동의 교육이 필요성이 강조된다(Min 2013).

2022년 국민건강영양조사 결과(Korea Disease Control and Prevention Agency 2022)에 따르면 우리나라 국민 중 남자 35.2%, 여자 32.8%가 아침식사를 결식하는 것으로 조사되었으며, 성별

과 관계없이 19~29세의 연령에서 가장 높은 아침 결식률을 보이고 있으므로 대학생들에게 아침식사의 중요성을 인식할 수 있도록 해야 한다. 아침식사는 현대인의 생활에 활력을 부여하고 다음 식사의 과식을 예방하며 학생들의 학습능력에 긍정적인 영향을 미치는 등, 그 역할과 중요성은 이전부터 지속적으로 강조되어 왔다(Dickle & Bender 1982).

남녀 대학생을 대상으로 결식에 따른 피로도와 노성분 변화에 관한 연구에서 여학생 결식집단이 결식으로 인한 피로의 증상과 노의 성분변화가 유의있게 나타나 정상적인 식사형태가 필요함을 증명하였다(Jeong & Shin 1998).

규칙적인 아침식사는 지방섭취를 감소시키고 잦은 간식 섭취를 줄이게 되며, 다음 식사의 과식을 방지할 수 있다. 아침결식은 식사시간의 불규칙성, 과식, 폭식, 음주 등 부적절한 식이섭취와 관련된 여러 문제점이 있으며, 영양상으로도 불균형을 초래할 위험이 있다(Lee & Woo 2003). 또한 아침결식은 다음 식사의 과식, 폭식, 간식으로 이어져 열량 과다가 될 수 있으며 비만 유발률과 큰 관련이 있고(Kim et al. 2007) 체중 및 체지방, 혈청 총 콜레스테롤, 혈압 등의 증가로 대사 증후군의 위험도가 가속되는 것으로 알려져 있다(Sakata et al. 2001; Alexander et al. 2009).

다인가구 청년보다 1인가구 청년에서 매 끼니 혼밥이 유의하게 나타나고 있으며(Kim 2018) 1인 가구의 경우 시간이 없거나 귀찮아서 끼니를 거르는 경우도 많고, 인스턴트 식품을 섭취하거나, 외식을 추구하는 경향이 높다(Heo & Shim 2016).

이와 함께 청년층 1인 가구의 경제적 어려움이 식생활에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(Yoo et al. 2017).

대학생들은 식생활과 관련된 영양정보를 인터

넷을 통해 접하는 경우가 많으나 인터넷의 다양한 정보들은 검증되지 못한 내용들이 산재해 있어 대학생들에게 올바른 정보를 제공할 필요가 있다 (Kang & Lee 2014). 대학생들은 COVID-19 이후 영양과 보조식품에 대한 관심은 증가하였으나 직접 조리보다는 외식이나 밀키트를 선호하고 있어 대학생 식생활교육의 새로운 접근의 필요성이 대두되고 있다(Jang & Choi 2021).

최근 20대 청년의 심리정서 건강상태가 급격하게 악화된 것으로 보고되고 있다. 정신건강을 위협하는 요소로는 학업성취도, 대인관계, 우울 등이 있으며 이는 대학생들의 전체적인 심리적 안녕감에도 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(Yi et al. 2005). 학점관리, 취업준비, 다양한 대인관계 갈등 등 여러 종류의 스트레스를 경험하게 되고, 이러한 스트레스의 관리가 적절하지 못할 경우 정신건강이 위협받는다(Yi et al. 2005). 대학생 스트레스 수준을 영역별로 살펴본 연구에 따르면 진로 및 취업, 학업, 건강, 대인관계 등이 대학생들의 주된 스트레스 요인으로 나타났다(Kim 2003). 이러한 요인들은 대학생 스트레스 관련 선행연구(Lee 2004; Park et al. 2009; Kang et al. 2020; Lee & Choi 2021)에서 일관되게 밝혀져 왔다. 최근 컴퓨터나 휴대폰을 이용한 인터넷의 과사용은 우울, ADHD증상, 충동성과 연관된다는 연구(Kim 2014)도 있어 정신적인 건강과 신체적인 건강을 위해서 인터넷 사용을 조절할 수 있어야 한다.

대학생의 스트레스 및 정신건강 관리를 위해 대학에서는 심리상담센터를 설치하여 운영하고 있는데 인성검사, 간이정신진단검사와 같은 여러 종류의 심리검사를 실시하여 정신적 건강문제를 조기에 발견하고, 학업과 대학생활, 진로 개발에 도움을 주고 있다. 이처럼 대학생의 정신건강은 대학생활에 성공적으로 적응하고 원만한 대인관계의 형

성 및 진로결정 등의 삶의 중요한 부분에서 큰 영향을 미치고 있으므로(Korea Trauma Stress Society 2020), 대학생의 정신건강에 대한 지속적인 관심이 필요하다.

대학생들은 고등학교 때까지 급식에 의존하다가 대학생활을 통해 새로운 식습관이 형성되는 계기를 맞는다(Ryu & Um 2002). 따라서 이 시기의 식행동과 건강행태는 본인의 의지에 의해 크게 달라질 수 있고, 올바른 식생활을 위한 적절한 지도와 관리가 필요하다. 영양보충제를 섭취하는 일부 대학생들에서 영양섭취가 충분한 경우에도 영양보충제 섭취를 지속하는 태도를 보이고 있으며 영양보충제의 선택에도 가족이나 친지 등을 통한 정보에 의한 것으로 나타나 대학생들을 위한 영양교육 프로그램의 개발과 교양수업의 개설이 필요함을 보고하였다(Choi & Je 2015). 코로나 이후 대학생들의 신체활동을 통한 면역력을 높이고 심리적인 측면의 효과를 위해서도 이론과 실천이 가능한 교과과정의 필요성이 나타나고 있다(Chae 2023). 이에 본 연구는 독립적인 사회 진출을 준비하며 신체적, 정신적으로 성숙해야 하는 시기에 있는 대학생을 대상으로 자신의 식행동과 건강관련행태 등에 대해 알아보고 대학생의 올바른 식생활과 건강생활실천 유도를 위한 '식생활과 건강' 교양교과의 올바른 접근방향을 모색하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구 대상 및 기간

대상은 '식생활과 건강' 교양과목을 수강신청한 울산지역 남녀 대학생 120명을 대상으로 2022년 3월과 9월, 개강 첫 주차에 실시하였다.

'식생활과 건강' 교양교과 수강신청 4개 분반 학생 160명 중 결석자를 제외한 총 150명에게 질문지를 배부하고 조사의 이유와 질문지 기록 방법

을 충분히 설명한 후 무기명으로 작성하여 40분간 실시하였다. 그 중 회수된 147부 중 응답이 미비한 질문지를 제외한 총 120부를 분석하여 자료로 활용하였다(Table 1).

Table 1. Classification of the respondents

Gender	N	%
Male	80	67%
Female	40	33%

2. 연구 방법 및 내용

조사는 개방형 질문지를 이용한 질적조사방법을 적용하여 자기기입식으로 2022년 1학기과 2학기의 각 개강 첫 주차에 학생들의 동의를 얻어 질문지를 배부하고 조사하였다. 해당 대학의 학생 20명을 대상으로 사전 예비조사를 실시하였고, 이

후 문항을 수정한 다음 질문지를 최종 확정하였다. 조사 내용은 자신이 인지하고 있는 자신의 건강문제 인식과 건강행태 측면으로 조사하였으며, 건강행태로는 아침식사 섭취 실태 정도와 이유, 운동실천 유무와 이유에 대한 내용으로 구성하였다. 질문지의 내용은 개방적이고 비구조화된 질문 형식으로 자신이 인지하고 있는 것에 대해 자연스럽게 기록하여 표현할 수 있도록 하였다.

3. 자료 분석

자료의 분석은 문항 별로 조사 대상자들이 기록한 주관식 응답을 모두 읽으면서 키워드를 표시하고 분류하여 이를 귀납적으로 정리한 후 범주화하였다(Table 2).

Table 2. Categorization of the key contents

Components	Sub-components
1. Awareness of one's health problems	1) Irregular daily pattern
	2) Improper eating behavior
	3) Issues with weight and body shape
	4) Stress
	5) Lack of exercise
	6) Physical illness
Breakfast pattern	1) Hunger
	2) Brain activity support
	3) Others
Reasons for consuming breakfast	1) Oversleeping
	2) Lack of appetite
	3) Feeling lazy
	4) Diet through fasting
	5) Physical discomfort
Reasons for skipping breakfast	1) Weight management
	2) Enhancing physical performance
	3) Enhancing physique
	4) Others
Exercising pattern	1) Lack of motivation
	2) Lack of spare time
Reasons for exercising	
Reasons for not exercising	

III. 결과 및 고찰

1. 자신의 건강문제

대학생이 인지하는 ‘자신의 건강문제’는 불규칙한 생활패턴, 잘못된 식행동, 체중문제, 신체적 질환, 스트레스라고 답하였다.

1) 불규칙한 생활 패턴

‘저의 건강문제는 불규칙한 수면패턴에 따른 스트레스와 피로라고 생각합니다. 게임 등 본인이 하고 싶은 것을 자야 할 시간에 하느라 피로와 건강 문제가 생긴 것 같습니다.’

‘온라인 수업에 익숙해져 버려서 밤 1~2시가 넘어서 자는 것이 이제 습관이 되었습니다.’

‘잠을 많이 잘 때는 14시간, 적을 땐 밤을 새우거나 3시간 정도 잔다. 학기 중에는 평일에 모자란 잠을 몰아서 자는 것 같다.’

‘밤, 낮이 바뀐 채로 생활하고 있어 학교 가는 날은 컨디션이 좋지 않습니다.’

‘코로나 이후에 늦게 자서 생활 패턴이 깨져 버린 것 같다.’

자신이 인지하는 불규칙한 생활패턴이라고 응답한 대상자들은 COVID-19로 인한 불규칙한 생활의 정착과 밤늦게 주로 활동하는 밤과 낮이 바뀐 것과 늦은 취침 시간 등이 자신의 건강문제라고 인식하고 있었다.

최근 발표된 COVID-19 국민 정신건강 실태 조사 결과에 따르면(Korea Trauma Stress Society 2020), COVID-19가 심각하게 확산되었던 2020년 3월에 전 국민 중 19%가 불안 위험군으로 17.5%가 우울 위험군으로 파악되었다. 2003년의 SARS 당시에도 신종 감염병을 경험했던 사람들은 경험 당시뿐만 아니라 회복한 이후에도 불안 및 우울

등의 정신건강 문제를 겪는 것으로 나타났다(Lee 2020). 본 연구에서도 자신의 건강문제를 불규칙한 생활패턴이라고 응답한 대상자들은 COVID-19로 인한 불규칙한 생활의 정착과 밤과 낮이 바뀐 것과 늦은 취침 시간 등이 자신의 건강문제라고 인식하고 있었다.

2) 식행동 문제

(1) 불규칙한 식사 시간

‘나는 아침을 먹지 않고 불규칙한 식사습관을 가지고 있다. 과음도 자주한다.’

‘식사패턴이 불규칙해져서 정해진 시간이 없이 아무 때나 먹고 싶을 때 먹게 되는 것 같다.’

‘불규칙한 식사 시간’

‘제대로 된 시간에 식사를 못 하고 앉아있는 시간이 많아 건강이 안 좋아진다.’

정해진 시간에 식사를 하지 않는 불규칙한 식사 시간과 패턴을 자신의 식행동 문제로 인식하고 있었다.

(2) 배달음식과 패스트푸드 이용의 과다

‘빈번한 배달음식, 모임에는 항상 술을 마셔야 하고 코로나 19로 배달음식을 많이 먹는 데 몸에는 안 좋을 것 같다.’

‘점심시간에 학교에 있으면 패스트푸드나 음식들을 사 먹을 수밖에 없다.’

‘패스트푸드, 기름진 음식을 좋아해서 건강이 나쁘다.’

‘요즘 자주 배달음식을 먹고 한 끼니를 대충 넘기려고 술을 먹고 그래서 친구를 만나는 경우가 많다.’

배달음식과 패스트푸드 선호, 패스트푸드 섭취

와 같은 기름진 음식 섭취가 자신의 식행동 문제라고 답하였다.

(3) 잦은 음주

‘늦게 저녁까지 술과 음식들을 자주 먹는다.’

‘위와 간, 잦은 음주와 자극적인 음식으로 부담이 됨’

‘술(주 2회 과음), 술을 많이 먹어서 건강이 나쁘다.’

‘잘 모르겠다. 아마 술인 것 같다.’

밤늦은 술자리, 잦은 음주, 과음 등이 자신의 식행동 문제라고 인식하고 있었다.

(4) 올바르게 못한 식품섭취

‘육류 섭취 과다가 문제(편식, 육류를 좋아함)
‘탄수화물 중독인 것 같고 일정하지 않은 식생활도 문제라 생각한다.’

‘자극적이고 매운 음식을 좋아합니다.’

‘인스턴트 음식을 자주 먹음, 야채 잘 안 먹음, 물 많이 안 마심’

‘너무 단 것을 많이 먹는 것’

‘과식, 탄수화물·당류 과다 섭취를 해서 건강이 염려될 때도 있다.’

식행동 문제를 자신의 건강문제로 인식하고 있는 조사 대상자들은 불규칙한 식사시간과 식생활이 원인이라 생각하고 있었고, 배달음식과 패스트푸드를 자주 이용하고는 있으나 건강에 좋지 않을 것이라 인식하고 있었다. 또한 잦은 음주와 편식 및 육류와 탄수화물의 과다 섭취, 자극적인 음식, 인스턴트 식품의 남용 등을 건강문제라고 생각하고 있었다. 2022년 국민건강통계에서 우리나라 19세 이상의 월간음주율은 남자 67.6%, 여자

47.5% 수준으로 보고되었으며 대전지역 남녀 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 대학생들의 불규칙한 식사, 아침결식, 간식의 과다섭취가 나타나 (Kim et al 2013) 본 연구와 비슷한 결과를 보임으로써 대학생의 불규칙한 식생활, 과식 등이 일상적임을 알 수 있었다.

3) 체중 및 체형에 대한 문제

‘마른 것 빼고는 건강하다고 생각한다.’

‘과체중 및 복부비만이 나의 건강 문제이다.’

‘코로나 이후에 체중이 많이 증가한 것’.

‘저는 밥을 안 먹다가 먹을 때는 마구 폭식을 해서 그런지 들쭉날쭉 고무줄 몸무게가 저의 건강문제라 생각합니다.’

‘마른 비만이다.’

‘저체중, 먹는 양이 많지 않다. 먹는 것을 별로 좋아하지 않기 때문에’.

‘너무 앉아있는 시간이 많고 통학 왕복 3시간이 걸리니 운동할 시간이 많지 않아 살이 찌는 것이고 ...’

체중 및 체형에 대한 문제로는 자신의 체형이 마른 것, 과식으로 인한 비만, 저체중 문제 등이라 답하였다. 조사 대상자들은 배달음식을 자주 이용하면서도 건강에 좋지 않을 것이라 인식하고 있었으며, 운동부족으로 인한 체중증가의 우려도 함께 가지고 있었다. 2022 국민건강통계에 의하면 우리나라 19세 이상의 비만 유병률은 남자 47.7%, 여자 25.7%이나 주관적 비만 인지율은 89.1%에 달하고 있다. 여자 20대의 저체중 유병률은 15.2%로 최근 10년 간 다른 연령대에 비해 가장 높은 것으로 나타났다. 이처럼 잘못된 체형인식과 불균형한 식습관, 특히 여대생에게 많이 나타나고 있는 잘못된 체중인식과 체중조절은 월경중단 등 심각한 영양문

제와 건강문제를 유발할 수 있으므로(Jeon & Ahn 2006) 정상체중과 자신의 체중에 대한 이해를 바탕으로 자신의 체중조절을 위해 올바른 방법을 적용할 수 있는 지도 및 교육이 필요하다.

4) 스트레스

‘취업을 위한 스트레스로 인해 수면을 제대로 취하지 못합니다.’

‘코로나 이후에 생활리듬도 깨지고 나 자신의 스트레스도 많아졌다.’

‘과제가 많아 힘들고, 운동도 못 해서 요즘은 스트레스가 쌓인다.’

졸업 후 취업에 대한 걱정과 성적에 영향을 미치는 많은 과제에 대한 부담으로 인한 스트레스가 수면 등 건강에 부정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

2022 국민건강통계에 의하면 19세 이상 스트레스 인지율이 남자 26.1%, 여자 30.3% 수준이었다. 우리나라 19세 이상의 대학생 스트레스 수준 연구에서도 진로 및 취업, 학업, 건강, 대인관계 등이 대학생들의 주된 스트레스 요인이었는데(Kim 2003) 이러한 요인들은 대학생 스트레스 관련 선행연구(Lee 2004; Park et al. 2009; Kang et al. 2020; Lee & Choi 2021)에서 일관되게 밝혀져 왔다. 20대 청년들이 사회로 나가지 못하고 있다는 것은 자신의 역할을 제대로 수행하지 못한다는 자괴감에 빠지기 쉽다. 대부분의 취업준비생들은 약간의 우울증을 겪고 있으며 구직 실패로 인한 좌절감에서 비롯된 ‘미취업 스트레스 증후군’을 극복하지 못한 경우가 대부분이다. 이로 인해 미취업자를 대상으로 하는 스트레스 예방 프로그램 등 대책 마련이 절실하다는 지적도 있다(Yun & Kim 2012).

5) 운동 부족

‘활동량이 적고 에너지 소모가 되지 않아 비만이 된다. 운동을 해야 되는데 과제, 시험 등 할 게 너무 많아서 마음의 여유가 없다.’

‘귀찮아서 운동을 자주(거의) 하지 않는다(지나친 운동 부족)’.

‘평소 힘이 없고 조금만 움직여도 몸에 힘이 안 들어간다. 운동을 하지 않고 매일 누워 있거나 앉아 있어서 걱정은 된다.’

‘밖에 나가지 않으니 운동할 일도 더 없고, 딱히 하고 싶은 운동도 없어 자신이 너무 움직이지 않는다고 생각한다’.

대상자들은 활동량 부족으로 인한 문제, 운동부족으로 인한 체중증가 및 건강에 대한 우려도 함께 가지고 있었다. 비운동군 대학생의 경우 운동군보다 저녁 식사에 비중을 두고 있었다는 연구(Kim 2012)와 비교하였을 때, 운동을 하지 않는 대상자들은 운동의 부족뿐 아니라 식생활과 관련된 또 다른 건강문제를 유발할 수 있음을 시사하고 있다.

6) 신체적 질환

‘알레르기성 비염과 컴퓨터 사용과다로 인한 거북목이라 생각한다’.

‘올바르지 않은 자세(다리 꼬기, 거북목 등)’
‘폰을 많이 봐서 시력이 더 안 좋습니다’.

‘공부로 인해 움직이는 시간이 적어 소화불량 등 건강 악화’.

대상자들은 컴퓨터의 장시간 이용, 휴대폰 과다 사용으로 인해 나타나는 신체적 질환 등을 자신의 건강문제로 인식하고 있었다. 실제로 남자들의 경우 게임을 위한 컴퓨터 사용시간이 많고 휴대폰의

과다사용은 우울성과도 상관이 있으며 생활습관과 일상의 모습을 변화시키는 결정적 매개가 되고 있는 상태로(LEE YS 2012) 컴퓨터와 휴대폰 사용시간의 적절한 조절이 필요하다.

2. 건강행태

조사 대상자들의 건강행태는 아침식사 행태, 운동실천에 관한 행태를 조사하였으며 결과는 다음과 같이 나타났다.

1) 아침식사에 대한 행태

(1) 아침을 먹는 이유

① 허기져서(배고픔)

‘점심까지 배고프지 않으려고 가정식을 주로 먹는다’.

‘아침을 먹지 않으면 배가 고파서 오히려 힘들다’.

‘공복 상태로 학교에 가면 배가 고파서’.

‘나중에 수업 때 배고픈 소리가 안 나게 하려고, 안 먹으면 힘이 안 난다’.

‘안 먹으면 배고파서 집중이 안된다’.

② 두뇌 활동을 위해

‘영양분이 공급되어야 두뇌 활동이 활발해지므로’

‘아침을 거르면 집중력과 활력이 떨어지는 느낌이 들어 웬만하면 간단하게 계란과 사과라도 챙겨 먹는 편이다’.

‘학교 가서 공부하려면 아침을 먹어야 뇌가 활동을 하는 것 같아서’

‘엄마가 항상 챙겨주셔서 먹고 아침밥을 먹으면 집중이 잘 된다’.

③ 기타

‘기숙사 학식을 신청해서 할 수 없이 먹고 있음’

‘어머니께서 차려 주셔서’

‘갑자기 먹고 싶을 때가 있어서 한 번씩 먹는다’.

‘일찍 일어났을 때 먹기도 한다’.

‘아침 수업이 없을 경우에는 바쁘지 않아서 먹는다’.

아침식사를 하는 대상자들은 단순히 배가 고파서 먹거나 학교공부를 위한 두뇌활동에 도움을 주고자 아침식사를 하였으며 기숙사 아침을 신청해서 먹게 되거나 어머니가 차려주기 때문에 먹게 된다고 하였다. 그 외 시간적 여유가 있을 때 아침식사를 하는 것으로 답하였다.

(2) 아침을 안 먹는 이유

① 늦잠

‘예전에는 먹었지만 지금은 불규칙한 수면시간 때문에 아침에 더 자고 싶고... (중략) 늦게 일어나서 먹지 않다가 이제는 습관이 됐습니다’.

‘식사시간보다 수면을 더 좋아하기 때문에 먹지 않을 때가 더 많다. 밥 먹을 시간이 없다’.

‘해야 할 일을 하고 부족한 수면을 채우기 위해 식사를 거른다. 그래서 아침을 안 먹어서 머리가 열량을 쓰지 못해서 멍해진다’.

‘밥보다는 잠을 더 자고 싶고, 아침을 먹지 않아도 아직까지 딱히 큰 문제가 없습니다’.

② 식욕부진

‘아침에는 식욕이 없음. 점심에 간단히 먹음’

‘아침에 밥이 잘 안 먹혀서, 입맛이 없어서’

‘일어나자마자 입맛이 없어서 먹고 싶지가 않다’.

③ 의욕 부족(귀찮음)

‘귀찮음, 고등학교 때부터 습관’

‘상차림이 귀찮아서, 큰 공복이 느껴지지 않음’

‘귀찮아서, 아침에 차리고 치우는 것 모든 게 귀찮다’.

④ 체중 걱정(다이어트)

‘체중관리를 하기 때문에 안 먹는다’.
‘아침을 안 먹으면 살이 빠질 것이다’.

⑤ 신체적 문제(먹으면 불편함)

‘아침에는 식욕이 없고, 먹게 되면 배가 아파서 안 먹습니다’.
‘먹는 경우 화장실을 자주 감(지각의 원인)’
‘배가 고프지 않고 혹시 먹고 나가는 길에 배탈이 날 수 있어서’
‘속이 더부룩해서 빵으로 대체’
‘아침에 뭔가를 먹으면 하루 종일 속이 더부룩합니다’.
‘아침 먹으면 자주 배가 아프다’.

아침식사를 하지 않는 대상자들은 늦잠 때문이거나 식욕부진, 귀찮아서 또는 아침결식으로 체중감량을 기대, 아침을 먹은 뒤 나타나는 신체적 불편함 때문이라고 답하였다.

선행연구에서 대학생은 성별에 상관없이 아침식사의 결식률이 높았으며 주요 결식 이유는 ‘시간이 없어서’였다(Ahn & Kim 2020). 본 연구에서도 늦잠으로 인한 시간부족이 결식의 주요인이었다. 대학생들은 체중에 민감하여 체중감량을 자주 시도하는데 이때 절식 등의 식사요법을 적용하거나 시판 다이어트 제품을 복용하는 사례가 많다(Kim & Kim 2010). 이 경우 체중감량이 일어나도 근육 손실량이 많으므로 신체조성이 건강에 불리한 상태가 되고 요요현상으로 인해 재증량이 되기 쉬우며, 영양상태 불량 등 건강에 부작용이 발생한다(Kim et al. 2013). 따라서 건강에 도움이 되는 체중관리를 위해서는 체중수치뿐만 아니라 체지방량, 근육량 등의 체성분 비율을 정상범위로

유지하도록 해야 하므로, 평소에 에너지섭취량과 함께 에너지소비량을 고려한 생활습관을 실천해야 한다(Park et al. 2004).

2) 운동실천 행태

(1) 운동을 하는 이유

① 체중 관리(다이어트)

‘다이어트가 주된 이유이고 구체적인 계획은 없습니다’.
‘살을 빼기 위해(목표 체중 75kg), 자기관리 * 러닝머신과 사이클(유산소 운동)’
‘비만이 심하여 헬스를 하고 있고 정상체중이 되는 것을 목표로 하고 있다’.
‘체중 관리를 위해 하고 있음. 헬스를 앞으로도 할 예정. 운동한 다음에는 피곤한 정도가 많이 줄어들었음’

② 체력 및 체격 증진

‘건강하게 살기 위해, 사이클 1시간’
‘짙은 음주로 인한 체력 부진을 커버하고 정신력 기르기가 목표임’
‘앞으로도 꾸준하게 운동을 하여 건강 유지(이유:운동 후 스트레스 해소와 몸이 좋아지는 느낌을 받는다.)’
‘건강관리와 체력관리를 위해서 주 3회씩 간단히 클라이밍을 합니다./체력이 좋아지는 것이 느껴집니다’.
‘기분전환이 가능하며 헬스장이나 근처 공원에 가서 운동을 하며 몸의 균형을 위해 운동을 합니다. 집에 계속 있으면 답답해서 운동을 하게 된 것 같습니다’.
‘움직이지 않으면 몸이 축축 처지고 기운이 없어서 동네 산책이라도 나가서 움직이려고 합니다. 실내 자전거 · 조깅 · 강아지 산책 등’

‘몸에 더 힘이 잘 들어가는 것 같고 무기력함이 사라지고 있다’.

③ 체형 개선

‘생활 근육을 키우기 위해서 간단한 스트레칭, 덤벨 운동, 팔굽혀펴기, 턱걸이’

‘스스로의 만족(체형 유지) / 주 4~5회 헬스’

‘헬스 주 5회, 몸이 바뀌는 게 보이기 때문’

‘근력운동, 운동 후 전보다 커진 몸을 보며 뿌듯해한다’.

④ 기타

‘흥미가 있어서(하는 운동 : 농구, 헬스)’

‘헬스를 하고 있고, 하루에 개운하게 시작할 수 있습니다’.

‘운동에 집중하면 잡생각을 버릴 수 있기 때문이다. 자전거 · 산책 등’

대상자들이 운동을 하는 이유로는 정상체중 유지와 자기관리 및 체중감량과 건강 및 체력관리 등의 체력 및 체격 증진, 그리고 시각적 만족감과 체형 개선을 위함으로 나타났으며 그 외에는 단순 흥미와 심리적인 만족이라고 답하였다.

(2) 운동을 하지 않는 이유

① 의욕 부족(귀찮음)

‘딱히 운동할 생각이 없어서’

‘귀찮고 남의 눈치 보기 싫어서, 비실비실한 상태’

‘운동을 하고 싶은 마음은 있으나 안 하고 있습니다. 그래서 근육량이 줄고 평소 컨디션이 좋지 않은 것 같습니다’.

‘동기가 부족한지 귀찮아 운동을 안하니까 체력이 점점 떨어지고 있다는 게 느껴집니다’.

‘운동이 귀찮고 힘들어서 안하고 있는데 운동을

안 하니 살이 찌서 몸이 무거워진다’.

‘평소 걷는 것도 힘든데 움직이기 귀찮다’.

② 시간 부족

‘시간이 나지 않고 운동하는 시간에 공부를 함’

‘예전에는 꾸준히 하다가 현실적으로 불가능하여 다이어트할 때만 운동을 진행하는 편임’

‘시간이 없어서 (나타나는 영향 : 체중증가)’

‘시간적 여유가 없고 운동할 생각이 없다. (나타나는 효과 : 과체중, 기초체력 미달)’

‘제일 큰 이유는 학교 다니느라 운동할 시간이 없다는 것이다’.

대상자들이 운동을 하지 않는 이유로는 귀찮음과 같은 의욕 부족과 학업 등으로 인한 시간부족으로 나타났다. 그러나 운동을 하지 않음으로 인해 살이 찌거나 건강하지 못하다고 인식하는 경우도 있었다.

청년을 대상으로 한 연구에서는 식품안정성과 높은 체질량지수(Gooding et al. 2012), 정신건강(Pryor et al. 2016)과 관련성이 있는 것으로 나타났다.

운동이나 스포츠 활동은 현대사회 구성원들의 문화로 정착하여 개인의 신체건강과 정신적 건강, 심리적 안녕감을 향상시킨다(Kim et al. 2012). 현대인에게 꾸준한 운동 습관은 평소 건강에도 매우 중요하고, 코로나 팬데믹과 같은 특수한 상황에서도 자신을 지킬 수 있는 방어막을 형성하기 위한 중요한 실천 항목 중 하나이다(Chae 2023). 그러나 대학생의 운동유무에 따른 체중조절 인식과 식습관에 대한 연구에서 대학생들은 체중조절을 위해 운동을 지속하고 있는 경우가 많았으며 그들이 희망하는 체중은 남자의 경우 정상체중을 원하였으나 외모에 대한 관심이 더 많은 여자의

경우 저체중 수준을 원하고 있음이 나타나고 있었다(Kim 2012). 이처럼 여대생의 잘못된 체중인식과 체중조절은 영양문제와 건강문제를 유발할 수 있으므로(Jeon & Ahn 2006) 정상체중과 자신의 체중에 대한 이해를 바탕으로 자신의 체중조절을 위한 올바른 방법을 적용할 수 있는 지도 및 교육이 되어야 한다. 또한, 운동에 참여한 여대생의 경우 긍정 정서가 높았으며 대학생들의 운동 참여 기간이 길수록 심리적 안녕감과 대학생활의 만족감이 높은 것으로 나타났으므로(Lee & Song 2013) 대학생의 지속적인 운동 참여를 독려할 필요가 있다.

본 연구에서 나타난 바와 같이 우리나라 대학생들의 건강은 결식, 영양불균형, 스트레스, 운동부족 등과 같은 많은 문제를 보유하고 있다. 그러나 실제 우리나라의 청년정책은 대부분 일자리나 재무관리에 국한되어 있으며, 식생활을 비롯한 건강과 관련된 정책은 대부분 아동/청소년, 노인을 대상으로 진행되고 있다(Noh 2018). 청년기본법을 근거로 청소년뿐만 아니라 청년(19~34세)까지 취약계층으로 분류해 지원해야 한다는 의견(Park 2018)이 나오고 있으며, 식생활교육 프로그램 개발 등 청년을 위한 정책적 지원의 필요성이 대두되고 있다. 청년 1인 가구를 위한 식생활교육 프로그램을 개발의 필요성(Joung et al. 2021)과 공유부역의 활성화로 청년의 식사 준비에 대한 어려움을 해소하고 청년의 식생활에 긍정적으로 작용할 수 있음(Yang et al. 2020)이 나타나고 있다.

대학생의 잘못된 식생활로 나타나는 영양불균형과 불규칙한 생활패턴, 운동부족, 패스트푸드의 남용과 배달음식의 일상화는 대학생 스스로 인지하는 식생활 개선에 대한 강한 의지와 변화의 필요성에 대한 자각 없이는 개선되기 어렵다. 그러므로 대학교육에서 식생활과 건강개선을 유도할 수 있는 교양교과목의 운영은 중요하며, 단순한 정보

와 지식의 주입만이 아니라 올바른 실천까지 유도할 수 있도록 그들의 요구를 반영한 교육과정을 적용하여 운영되어야 할 것이다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 대학생의 올바른 식생활과 건강생활 실천 유도를 위한 '식생활과 건강' 교양교과의 올바른 접근방향을 모색하고자 하였다. 대상은 '식생활과 건강' 교양과목을 수강 신청한 울산지역 남녀 대학생 120명을 대상으로 하였으며, 조사는 개방형 질문지를 이용한 질적조사방법을 적용하여 자기기입식으로 2022년 1학기과 2학기의 각 개강 첫 주차에 학생들의 동의를 얻어 조사하였다. 조사 결과 대학생이 인지하는 '자신의 건강문제'는 불규칙한 생활패턴, 잘못된 식행동, 체중문제, 스트레스, 신체적 질환이었다. 자신이 인지하는 건강문제가 불규칙한 생활패턴이라고 응답한 대상자들은 COVID-19로 인한 불규칙한 생활의 정착과 밤늦게 주로 활동하는, 밤과 낮이 바뀐 것과 늦은 취침 시간 등이 건강문제라고 인식하고 있었다. 잘못된 식행동을 자신의 건강문제로 인식하고 있는 대상자들은 불규칙한 식사시간과 식생활이 원인이라 생각하고 있었고, 배달음식과 패스트푸드를 자주 이용하고는 있으나 건강에 좋지 않을 것이라 인식하고 있었다. 또한 잦은 음주와 편식 및 육류와 탄수화물의 과다 섭취, 자극적인 음식, 인스턴트 식품의 남용 등이 문제라고 생각하였다. 체중 및 체형에 대한 문제로는 자신의 체형이 마른 것, 과식으로 인한 비만, 저체중 문제 등이라 답하였다. 조사 대상자들은 배달음식을 자주 이용하면서도 건강에 좋지 않을 것이라 인식하였으며, 운동부족으로 인한 체중증가의 우려도 함께 가지고 있었다. 졸업 후 취업에 대한 걱정과 많은 과제에 대한 부담이 스트레스로 작용하였으며 불규칙한 수면과

수면 부족 등이 건강에 부정적인 영향을 미치고 있다고 답하였다. 활동량 부족으로 인한 문제와 운동 부족으로 인한 체중증가 및 건강에 대한 우려도 함께 가지고 있었다.

건강행태 결과에서 아침을 먹는 대상자는 단순히 배가 고파서 먹거나 학교공부를 위한 두뇌 활동을 위해 아침식사를 하고 있었다. 아침식사를 하지 않는 대상자는 늦잠, 아침에 입맛이 없거나 귀찮아서, 아침결식으로 체중감량 기대 그리고 아침을 먹은 뒤 나타나는 신체적 불편함 때문이라고 답하였다. 대상자들이 운동을 하는 이유는 정상 체중 유지와 자기관리 및 체중 감량과 체력 및 체격 증진, 그리고 시각적 만족감과 체형 개선을 위함으로 나타났으며 그 외에는 단순 흥미와 심리적인 만족이었다. 운동을 하지 않는 이유로는 귀찮음과 같은 의욕 부족과 학업으로 인한 시간부족 등으로 나타났다. 연구결과로 나타난 대학생의 식생활과 건강관련 문제를 개선하기 위해서는 '식생활과 건강' 교양교과목의 효율적인 운영이 필요하다. 이를 위해서는 학생들의 식생활과 건강행태를 우선적으로 파악한 후 그들의 필요에 맞춘 올바른 정보제공 및 실천적인 교육을 통해 대학생들의 식생활 개선과 건강증진을 유도할 수 있어야 할 것이다.

References

- Ahn SY, Kim SY(2020) Comparative study of eating habits and lifestyle by gender among college students in Pyeongtaek region. *J East Asian Soc Diet Life* 30(2), 117-128
- Alexander KE, Ventura EE, Spruijt-Metz D, Weigensberg MJ, Goran MI, Davis JN(2009) Association of breakfast skipping with visceral fat and insulin indices in overweight Latino youth. *Obes* 17(8), 1528-1533
- 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
- Chae SW(2023) The effect of leisure competence of college students who participated in leisure exercise on exercise satisfaction, exercise self-efficacy, and exercise community intention. *Korean J Phys Educ* 62(1), 333-346
- Cho SH, Kim YS(2010) A study on the nutrition knowledge, attitude on dietary life and dietary habits by meal manager of high school students in Bucheon area. *Culin Sci Hospital Res* 16(2), 330-341
- Choi JH, Je YJ(2015) Use of vitamin and mineral supplements and related variables among university students in Seoul. *J Nutr Health* 4(4), 352-363
- Dickle NH, Blender AE(1982) Breakfast and performance in schoolchildren. *Br J Nutr* 48(3), 483-496
- Gooding HC, Walls CE, Richmond TK(2012) Food insecurity and increased BMI in young adult women. *Obes* 20(9), 1896-1901
- Ha JK, Lee SG(2017) The effect of health-related habitual consumption and lifetime on subjective health of one person households: focusing on comparison between non-one person households and generations. *Family Env Res* 55(2), 141-152
- Heo YK, Shim KH(2016) Dietary attitude of single households in metropolitan areas. *Korean J Food Nutr* 29(5), 735-745
- Jang IS, Choi MJ(2021) Changes in college students' adherence to dietary guidelines, food purchasing behavior, and cooking behavior before and after COVID-19. *Proceedings of the East Asian Society of Dietary Life Annual Conference*, 181-182
- Jeon YS, Ahn HS(2006) Influence of subjective perception of body image and weight management on obesity stress in college women. *J Korean Soc Esthetics Cosmeceutics* 1(2), 13-26
- Jeong WH, Shin MK(1998) A study on changes of the degree of fatigue and urine whether skipping meals or not. *Korean Public Health Res* 24(1), 138-152
- Joung SH, Lee JW, Bae DY, Kim YK(2021) Development of a dietary education program

- for Korean young adults in single-person households. *J Korean Home Econ Educ Assoc* 33(1), 151-167
- Kang EN, Lee MH(2016) Single-person households in South Korea and their policy implication. *Health and Welfare Policy Forum* 234, 47-56
- Kang JH, Bak AR, Han ST(2020) A phenomenological study of the lifestyle change experiences of undergraduate due to COVID-19. *J Korea Entertainment Indust Assoc* 14(5), 289-297
- Kang YE, Lee SY(2014) A study on the dietary habits and utilization of nutrition-related internet information among college students. *Proceedings of the East Asian Society of Dietary Life Annual Conference*, 165-165
- Kim AR(2018) Effect of health behaviors, dietary habits, and psychological health on metabolic syndrome in one-person households among Korean young adults. *J Digital Convergence* 16(7), 493-509
- Kim DG, Kim JS, Shin JH(2012) Verification of relationship model among self-esteem, immersion, psychological wellbeing and happiness of sports for all participants. *Korean J Sports Sci* 21, 335-346
- Kim DH(2014) Psychology, temperament and character inventory(TCI) of internet overuse group in Korean university student. Master's Degree Thesis, Chungnam National University Daejeon, Korea
- Kim HC, Kim MR(2010) Analysis on awareness and practices for diet according to lifestyles of college students. *Korean J Hum Ecol* 19(1), 157-165
- Kim JG(2012) Perception of body weight control and dietary habits in college students according to exercise regularity. *J Coaching Sci* 14(1), 115e23
- Kim MJ, Kim KH, Kim HY(2013) A study on nutrition knowledge, dietary habits and lifestyle of male female university students in Deajeon. *Korean J Hum Ecol* 22(6), 701-709
- Kim SH, Joung KH, Chae BS(2007) Dietary life and eating-out style related to breakfast frequency of male students in culinary college. *Korean J Community Nutr* 12(1), 13-24
- Kim SH, Lee HS, Lee KY, Lee OH(2013) Diet and healthy weight. Seoul: Powerbook, pp15-147
- Kim SK(2003) Life stress in freshman and adjustment to college. *Korea Youth Res Assoc* 10(2), 215-237
- Korea Disease Control and Prevention Agency (2022) Korea Health Statistics 2022: Korea national Health and Nutrition Examination Survey(KNHANES IX-1)
- Korea Trauma Stress Society(2020) 2020 Coronavirus Disease-19 National Health Status Survey
- Lee EH(2004) Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations. *Korean Psychol Assoc: Health* 9(1), 25-48
- Lee EH(2020) COVID-19 generation, how is your mental health? *Issues Diagnosis* 414, 1-25
- Lee KY, Song HJ(2013) The effect of exercise participation on the psychological well-being, college life satisfaction, and happiness index of college students. *Korean J Phys Educ* 52(2), 95-105
- 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 SY, Choi HJ(2021) Changes in daily life and internet addiction among youth due to the COVID-19 in Korea: a latent class analysis. *Korean Academy Soc Welfare* 53, 401-427
- Lee YB(2017) One-person households and their policy implications. *Health and Welfare Policy Forum* 252, 64-77
- Lee YS(2013) A study on the effect of mobile phone use addiction on teenage health: focused on neck pain. Master's Degree Thesis, Kwangwoon University
- Min KH(2010) Study on healthy food behavior and recognition of healthy asian food. *Korean J Food and Cookery Sci* 26(5), 521-529
- Ministry of Health and Welfare(2021) First Quarter 2021 COVID-19 National Mental Health Survey Results
- Ministry of Health and Welfare, Korea Centers for Disease Control and Prevention(2012) Korea Health Statistics 2011: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES V-2). Cheongwon: Korea Centers for Disease Control and Prevention 133-405
- Noh HJ(2018) Social relationships of young single-person households. *Health Soc Welfare*

- Rev 38(2), 71-102
- Park JA, Kim KJ, Yoon JS(2004) A comparison of energy intake and energy expenditure in normal-weight and over-weight Korean adults. *Korean J Community Nutr* 9(3), 285-291
- Park JH, Jung JH, Kim HS(2011) Study on dietary habits of college women according to the residence type in Seoul. *J Korean Dietetic Assoc* 17(4), 335-348
- Park MJ, Kim JH, Jung MS(2009) A qualitative study on the stress of university students for preparing employment. *Korean Counsel Assoc* 10(1), 417-435
- Park SN(2018) Analysis of the characteristics of NEES by generation. Available from http://kostat.go.kr/sri/srikor/srikor_pbl/6/1/index.board [cited 2021 september 30]
- Pryor L, Lioret S, van der Waerden J, Fombonne E, Falissard B, Melchior M(2016) Food insecurity and mental health problems among a community sample of young adults. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 51(8), 1073-1081
- Ryu MH, Um MJ(2002) A study on consumer satisfaction with food service purchase behavior-focused on university students. *J Korean Soc Food Cult* 17(5), 543-550
- Sakata K, Matumura Y, Yoshimura N, Tamaki J, Hashimoto T, Oguri S, Yanagawa H(2001) Relationship between skipping breakfast and cardiovascular disease risk factors in the national nutrition survey data. [Nihon Kosho Eisei Zasshi] *Japanese J Public Health* 48(10), 837-841
- Yoo HJ, Lee AR, Song EG, Ahn HR(2017) Analysis of consumption life characteristics of single-person households using consumption life indicators in Korea. *J Consumer Policy Stud* 48(2), 277-301
- Yun, SW, Kim KS(2012) The influence of university students' locus of control on stress towards employment. *J Korea Academia-Industrial Cooperation Soc* 13(2), 606-614
- Yang MA, Asano KN, Kim NA, Yoon JH(2020) Dietary characteristics and needs for community kitchens among young adults of single-person households in Seoul according to the cooking attitude. *Korean J Community Nutr* 25(3), 204-213
- Yi JP, Smith RE, Vitaliano PP(2005) Stress-resilience, illness, and coping: a person focused investigation of young women athletes. *J Behav Med* 28, 257-265