

# 대학생의 식습관과 식품위생안전인식에 관한 연구

김숙희, 채병숙  
해진대학교 제과제빵과  
e-mail:sookhee@hj.ac.kr

## A Study on the Dietary Habit, Food Hygiene Safety Perceptions of College Students

Suk-Hee Kim, Byoung-Sook Chae  
Dept. of Baking Science & Technology Hyejeon College

### 요약

본 연구는 대학생 시기의 규칙적인 식습관과 균형잡힌 식습관, 식품위생안전인식에 대한 인과 관계를 밝히고자 하였다. 연구결과 첫째, 규칙적 식습관과, 균형잡힌 식습관, 안전인식과, 안전교육의 내용을 담고 있는 식품위생안전인식으로 차원화 되었다. 둘째, 규칙적인식습관이 높을수록 균형 잡힌 식습관과 식품위생안전인식도 증대되는 것으로 나타났다. 아침식사를 포함한 하루세끼식사의 중요성과 적당한 양과 속도의 식사에 대한 교육성이 있는 것으로 나타났다. 따라서 규칙적인 식습관을 형성하여 균형적인 식습관과 긍정적 식품위생안전인식이 형성되도록 하는 것은 중요하다고 할 수 있다. 대학생의 접근 및 활용 가능성을 볼 때 SNS 등을 활용한 교육 앱이 필요함을 제언 한다. 본 연구의 실증분석을 통해 얻어진 결과는 식품안전생활에 대한 교육 프로그램 및 교재 개발에 필요한 기초자료로 사용되어지길 기대 한다.

### 1. 서론

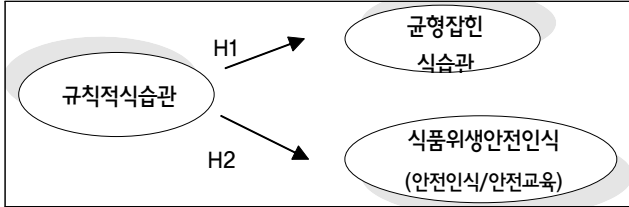
식품안전이란 식품으로 인해 그것을 섭취한 인간에게 위험이 생기거나 사고가 날 염려가 없는 상태로[14], 식품의 품질과 안전에 대한 “안전한”식품의 기준은 사회적 비용과 편익에 따라 사회경제적 요인과 심리적 요인에 영향을 받는 가변적인 것이다[17]. 식품안전이란 인간 생존의 기본요소인 의·식·주에 해당하여 기본적이며 필수적인 요소이나 잦은 식품안전사고의 발생은 식품안전에 대한 부정적인 인식으로 소비자의 불안감을 증폭시키고 있다. 식품안전에 대한 소비자의 인식은 단편적인 지식이나 부정확한 근거로 형성되는데 농산물 제품에 대한 재배 및 유통과정의 윤리적 가치는 인식은 경제적 만족과 장기적 신뢰 관계를 형성하며[8], 한번 형성된 부정적인 인식은 쉽게 바뀌지 않는 특성이 있다. 대학생의 시기에는 식품의 선택이 자유로워 새로운 식습관이 형성될 수 있으나 대부분의 대학생은 거주형태의 다양성과 학업, 아르바이트, 다이어트, 기타 일정으로 잦은 결식과 불규칙한 식사, 외식, 야식 섭취 등 바람직하지 못한 식습관의 문제점을 갖고 있다. 식습관 확립을 위해 가정의 식사환경 및 식습관지도가 중요하다 하였는데[18], 부모님과 떨어져 거주하는 학생의 식

습관은 불규칙하며[9] 아침 결식율이 매우 높아 영양소 섭취가 불량하다[4]. 자택에서 통학하는 학생은 식습관이 좋으며[3], 교육에 따라 좋은 식습관이 나타나며[13], 건강지식이 건강능력[22]이라하였으며 건강에 대한 신념이 식품안전영양에 대한 구매의도에 영향을 미친다 하였다[19]. 식품의 안정성에 대한 구매와 관련하여 교육과 홍보의 중요성에 대한 연구[6]와 식품의 정보제공에 대한 규제[14], 식생활을 결정하는 요인으로는 인성[16]에 대한 연구 등이 있다. 청소년을 대상으로 식사의 중요성을 교육해야한다[7]는 연구와 교육 방법으로 청소년은 대중매체에서 제공하는 정보의 영향을 많이 받으므로 스마트폰과 인터넷의 음식 콘텐츠를 활용하여 청소년의 식습관 개선의 동기 부여에 활용을 권장 하였다[12]. 대학생들은 부정적인 정서가 증가하는 청년기로서 현실에서 느끼는 강한 부정적 정서에 대한 집착으로 쉽게 긍정적인 정서로 전환되지 못하고 부정적인 경험을 기억하며 이에 대한 원인과 결과를 반복적으로 돌아보는 부적응적 정서 조절을 나타낸다[2], 따라서 이 시기의 식품안전이 적용된 올바른식습관과 식품위생안전인식이 매우 중요하다 하겠다. 그러나 규칙적인 식습관과 관련하여 균형잡힌 식습관과 식품위생안전인식, 균형잡힌 식습관에 관한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 대학생 시기의 규칙적인 식습관과 균형잡힌 식습관, 식품위생안전인식에 대한 인과 관계를 밝힘으로

서 식품위생안전생활에 대한 교육 프로그램개발 및 교재 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의설계

### 2.1 연구모형



[그림 1] 연구모형

본 연구는 규칙적식습관과 균형잡힌식습관, 식품위생안전인식 및 식품안전생활과의 영향관계를 파악하기 위하여 선행연구 및 문헌고찰을 통하여 연구모형과 가설을 설정하였으며, 설정된 연구가설을 [그림 1]과 같이 모형으로 제시하였다.

### 2.2 연구가설

본 연구에서는 연구의 이론적 모형에 따라 논리적으로 모호성을 배제하고 규칙적식습관과 균형잡힌식습관, 식품위생안전인식, 식품안전생활에 관한 관계를 검증하기 위하여 측정변수간의 인과관계를 토대로 가설을 설정 하였다. 가설설정 내용은 다음과 같다.

H1 : 규칙적식습관은 균형잡힌식습관에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2 : 규칙적식습관은 식품위생안전인식에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

### 3.3 조사대상 및 기간

본 연구에서의 조사 자료는 문헌 연구를 바탕으로 재구성하였으며, 응답자의 자기기입식 설문지로 구성 하였다. 조사 기간은 2018년 4월 15일부터 4월 30일 로 하였다. 연구의 대상은 대학생을 대상으로 하여 1053부를 배포하였으며, 회수된 설문지 중 불성실한 응답 5부를 제외한 1048부를 최종 분석에 사용 하였다.

## 3. 연구결과 및 고찰

### 3.1. 조사대상자의 일반적 특성

표본의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도 분석을 실시하였으며, 그 결과는 [표 1]과 같다.

[표 1] 조사대상자의 인구통계학적 특성(n=1048)

구분	빈도	퍼센트 (%)	구분	빈도	퍼센트 (%)
----	----	---------	----	----	---------

나이	19세이하	41	3.9	성별	남자	412	39.3	
	20세	628	59.9		여자	636	60.7	
	21세	157	15.0		식사시간	10분 미만	32명	3.1
	22-25세	118	11.3			10-14분	115명	11.0
26세이상	104	9.9	15-19분	104명		9.9		
없음	460	43.9	20-24분	271명		25.9		
손씻기 교육	년 1회	321	30.6	거주지역	25-29분	22명	2.1	
	년 2회	136	13.0		30-34분	406명	38.7	
	년 3회	83	7.9		35분이상	98명	9.4	
	년 4회 이상	48	4.6		자택	439	41.9	
거주지역	특별시	75	7.2	거주형태	자취	265	25.3	
	광역시	85	8.1		기숙사	321	30.6	
	시	485	46.3		기타	23	2.2	
	군	403	38.5		식품위생안전교육	5초 미만	54명	5.2
없다	558	53.2	5-9초	143명		13.6		
년 1회	240	22.9	10-14초	280명		26.7		
년 2회	107	10.2	15-19초	145명		13.8		
손씻기 시간(초)	년 3회	108	10.3	손씻기 시간(초)	20-24초	167명	15.9	
	년 4회 이상	35	3.4		25초 이상	259	24.7	

성별을 묻는 문항에서는 남자가 412명(39.3%)로 나타났으며, '여자'가 636명(60.7%)로 여자가 많은 것으로 나타났다. 나이를 묻는 문항에서는 '19세 이하'가 41명(3.9%)으로 나타났으며, '20세'가 628명(59.9%)으로 '20세'의 응답자가 가장 많은 것으로 나타났다. 거주지역을 묻는 문항에서는 '시 지역'에서 거주한다는 응답자가 485명(46.3%)으로 나타났으며, '군 지역'에 거주하는 응답자는 403명(38.5%)으로 대부분 '시 지역'(46.3%)과 '군 지역'(38.5%)에 거주하는 것으로 나타났다. 거주형태를 묻는 문항에서는 '자택'(41.9%)에 거주하는 응답자가 가장 많은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 대학 진학 시 집주변의 대학을 선호하는 결과라 여겨진다. 1회 식사시간을 묻는 문항에서는 응답자의 식사시간은 '30-34분'(38.7%)이 가장 많은 것으로 나타났다. 1회 손씻는 데 걸리는 시간을 초단위로 물어본 결과 '5초 미만'이라는 응답자는 54명(5.2%)으로 나타났으며, '5-9초'라는 응답자는 143명(13.6%)으로 나타났고 '10-14초'동안 손을 씻는다는 응답자가 280명(26.7%)으로 나타났다. '15-19초'동안 손을 씻는다는 응답자가 145명(13.8%)으로 나타났으며, '20-24초'동안 손을 씻는 응답자는 167명(15.9%)으로 나타났으며, '25초 이상'손을 씻는 응답자는 259명(24.7%)으로 나타났다. 최근 1년동안 식품위생안전교육을 받은 횟수를 묻는 문항에서는 '없다'고 응답한 응답자가 558명(53.2%)으로 나타났으며, 설문결과에서 최근 1년 동안 558명(53.2%)의 응답자가 식품위생안전교육을 받지 않은 것으로 나타났다. 손씻기 교육을 받지 않은 횟수에 대하여 묻는 문항에서는 손씻기 교육을 받지 않은 '없음'이라는 응답자가 460명(43.9%)으로 43.9%의 응답자가 교육을 받지 않은 것으로 나타났다.

### 3.2. 측정도구의 타당성과 신뢰성

본 연구는 가설의 검증을 위하여 각 문항에 대한 Cronbach  $\alpha$

값을 사용한 신뢰도 분석을 토대로 내적 일관성을 평가하여 측정항목의 신뢰성을 측정하였으며, 요인 분석을 실시하여 측정항목을 축소하고 구성 타당성을 검증하였다.

3.2.1 규칙적식습관에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

규칙적식습관에 관련된 타당성 검증을 위하여 탐색적 요인 분석과 신뢰도 분석을 실시한 결과는 [표 2]과 같으며, 요인분석의 적용 가능성에 대한 검정인 표준형성 적절성의 KMO=.760, 유의수준은 0.000으로 요인분석에 적합한 것으로 나타났다. 요인분석의 결과는 총 5문항이 분석에 이용되었다. 5개의 문항은 1개의 요인으로 나타났고, 분석된 요인명은 “규칙적식습관”으로 명명 하였다. 요인 적재치는 모두 0.6이상으로 본 연구의 “규칙적식습관”에 대한 측정 항목은 타당성이 있는 것으로 평가 되었다.

[표 2] 규칙적식습관에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	문항	성분	
		1	2
a규칙적식습관	a1세끼식사	.817	
	a3정해진시간식사	.815	
	a2아침식사	.790	
	a5적당량식사	.655	
	a4여유있고 천천히	.617	
고유값		2.765	
분산설명(%)		55.299	
누적설명(%)		55.299	
신뢰도		.796	
KMO=.760 Bartlett's test $\chi^2=1793.706$ (df=10, p=.000)			

3.2.2 균형잡힌식습관에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

균형잡힌식습관에 관련된 타당성 검증을 위하여 탐색적 요인 분석과 신뢰도 분석을 실시한 결과는 [표 3]과 같으며, 요인분석의 적용 가능성에 대한 검정인 표준형성 적절성의 KMO=.834, 유의수준은 0.000으로 요인분석에 적합한 것으로 나타났다. 요인분석의 결과는 총 6문항이 분석에 이용되었다. 6개의 문항은 1개의 요인으로 나타났고, 분석된 요인명은 “균형잡힌식습관”으로 명명 하였다. 요인 적재치는 모두 0.6이상으로 본 연구의 “균형잡힌식습관”에 대한 측정 항목은 타당성이 있는 것으로 평가 되었다.

[표 3] 균형잡힌식습관에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	문항	성분	
		1	2
b균형잡힌식습관	b3매끼채소반찬	.764	
	b5매일과일	.756	
	b2매끼단백질	.733	
	b1매끼곡류음식	.732	
	b6식품매합고려	.709	
	b4매일우유.유제품	.674	
고유값		3.190	
분산설명(%)		53.174	
누적설명(%)		53.174	
신뢰도		.823	
KMO=.834 Bartlett's test $\chi^2=2061.044$ (df=15, p=.000)			

3.2.3 식품위생안전인식에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

식품위생안전교육에 관련된 타당성 검증을 위하여 탐색적 요인 분석과 신뢰도 분석을 실시한 결과는 [표 4]과 같으며, 요인분석의 적용 가능성에 대한 검정인 표준형성 적절성의 KMO=.770, 유의수준은 0.000으로 요인분석에 적합한 것으로 나타났다. 요인분석의 결과, 8개의 문항은 2개의 요인으로 나타났고, 분석된 2개의 요인명은 각각 “안전인식”과 “안전교육”으로 명명 하였다. 요인 적재치는 모두 0.6이상으로 본 연구의 식품위생안전교육에 대한 측정 항목은 타당성이 있는 것으로 평가 되었다.

[표 4] 식품위생안전인식에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	문항	성분	
		1	2
c식품위생안전인식(안전인식)	가공식품안전	.854	
	농축수산물안전	.832	
	식품안전정보	.780	
	안전식품선택자신	.754	
	위생적식품취급자신	.649	
(안전교육)	씻기교육		.866
	기침에티켓		.825
	식품위생안전교육필요		.698
고유값		3.064	2.049
분산설명(%)		38.299	25.616
누적설명(%)		38.299	63.914
신뢰도		.797	
KMO=.770 Bartlett's test $\chi^2=3392.814$ (df=28, p=.000)			

3.3. 가설의 검증

3.3.1 가설 I의 검증

규칙적 식습관이 균형잡힌식습관에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중 회귀분석을 실시한 결과는 [표 7]과 같다. 분석결과 회귀모형의 설명력은 40.2%이고 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다(F=703.765 p=.000). 규칙적 식습관은 균형잡힌식습관에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

[표 5] 규칙적식습관과 균형잡힌식습관에 대한 유의성 검증

모형	비표준화 계수		표준화 계수		t	유의확률
	B	표준오차	베타	베타		
(상수)	4.901E-17	.024			.000	1.000
규칙적식습관	.634	.024	.634		26.529	.000
R <sup>2</sup> = .402 df2=1046 F=703.765 p=.000***						

\*p<.05, \*\*p<.005, \*\*\*p<.000

3.3.2 가설 II의 검증

규칙적식습관이 식품위생안전인식에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중 회귀분석을 실시한 결과는 [표 6], [표 7]과 같다. 분석결과 ‘안전인식’에 대한 회귀모형의 설명력은 40.2%(F=703.765 p=.000)이고, 규칙적 식습관은 식품위생안

전인식의 ‘안전인식’에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 규칙적인 식습관이 식품위생안전인식의 ‘안전교육’에 대한 회귀모형의 설명력은 2.7%(F=28.510 p=.000) 규칙적 식습관은 식품위생안전인식의 ‘안전교육’에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

[표 6] 규칙적식습관과 식품위생안전인식(안전인식)에 대한 유의성 검증

모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	-1.019E-16	.030		.000	1.000
규칙적식습관	.288	.030	.288	9.722	.000
R2=.083      df2=1046      F=94.521      p=.000***					

\*p<.05, \*\*p<.005, \*\*\*p<.000

[표 7] 규칙적식습관과 식품위생안전인식(안전교육)에 대한 유의성 검증

모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	-9.567E-17	.030		.000	1.000
안전교육	.163	.031	.163	5.340	.000
R2=.027      df1=1      df2=1046      F=28.510      p=.000***					

\*p<.05, \*\*p<.005, \*\*\*p<.000

#### 4. 결론

본 연구는 대학생 시기의 규칙적인 식습관과 균형잡힌 식습관, 식품위생안전인식에 대한 인과 관계를 밝힘으로서 식품위생안전생활에 대한 교육 프로그램개발 및 교재 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다. 매끼 균형잡힌 식습관은 규칙적인 식습관은 영양의 균형잡힌 식습관과 식품위생안전인식인 농수축산물등의 식품안전과 안전식품선택 및 취급에 정(+)이 영향을 미치고 있으며, 씻기나 기침에티켓, 식품위생 안전교육의 필요성에도 정(+)이 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 따라서 본연구의 결과를 적용하여 대학생의 선택 및 활용이 용이한 교육앱이 필요하다고 여겨진다. 본 연구는 추후 다양한 연구로 지속되어지길 기대하며 식품안전생활에 대한 교육 프로그램 및 교재개발에 필요한 기초자료로 활용 되어지길 기대한다.

#### 참고문헌

[1] 김민숙·윤순영(2017), “융복합시대 간호대학생의 식습관, 자기 효능감이 건강증진행위에 미치는 영향”, 융합정보논문지. 7(2). 111-117.  
 [2] 김선호(2017), 일부 대학생의 커피섭취량에 따른 커피섭취행동, 식습관 및 식사 영양소 섭취“, 한국영양학회지. 270-283  
 [3] 김현숙·이의숙·김선형·차연수(2019), “우리나라 청소년들

의 아침식사 여부에 따른 식생활 상태 평가”, 한국영양학회. 52(2). 217-226.  
 [4] 문행우·문보나(2019). “친환경 농산물 유통프랜차이즈 가맹본부의 윤리적 가치가 본사 이미지, 가맹점 만족, 신뢰, 추천 및 재계약 의도에 미치는 영향”, 외식경영연구. 22(1). 119-142.  
 [5] 배문경(2016), “청주지역 일부 대학생의 편의점 편의식 섭취 빈도에 따른 식습관 및 식품첨가물 관련 인식”, 대한지역사회영양학회지. 21(2). 140-151.  
 [6] 오민환·홍경의·김성은(2019), “서울 및 경기지역 고등학생의 음식 콘텐츠 이용 수준, 식습관 및 식이자기효능감의 관계”, 한국영양학회. 52(3). 297-309.  
 [7] 원선임·이승림(2019), “대학생의 생활습관요인, 식습관 및 영양소 섭취조사”, 한국식생활문화학회지. 34(1). 44-52.  
 [8] 윤여임(2014), “식품안전의 10대위해요인에 대한소비자 지식과 위험인식 및 위험수용도”, 툴릭대학교대학원 박사학위논문.  
 [9] 이선영·김진이심열(2019), “고등학생의 인성특성, 식습관 및 푸드 네오포비아에 관한 연구”, 대한지역사회영양학회지, 24(1). 38-46.  
 [10] 정중성(2012), “소비자의 식품안전민감도지수 개발 및 실증적 분석”, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.  
 [11] 차원·박소현·정세주·장경자(2019), “인천지역 부모의 식습관과 식사·편식지도가 유아의 식습관 및 식품 기호도에 미치는 영향”, 한국외식산업학회지 15(3), pp.31-43.  
 [12] 한춘미·박대섭(2018), “건강신념이 우유 및 유제품 섭취 의도와 구매의도에 미치는 영향”, 외식경영연구. 21(3), 101-124.  
 [13] Brown, J. E.(2005), Nutrition through the life cycle. Thomson.