

# 식습관 조사표 활용방안

박 미 선

(서울대학교병원 급식영양과)

한글  
2002.12.20  
21.36

생활이 여유로와지면서 사람들은 어떻게 하면 더욱 건강하고 더욱 오래도록 살아 갈 수 있을 까에 관심을 기울이고 있다. 어딘가가 아파서 병원을 찾지는 않더라도 과연 내가 건강한 상태인지 그리고 앞으로도 계속 건강할 지에 대해 매우 궁금해 하며 어떻게 해야 건강을 유지할 수 있는지에 대해 많은 관심을 갖기 시작하였다. 이제 대부분의 사람들은 현재 나의 건강이 과거 나의 먹거리와 무관하지 않고 미래의 어느날 생길 건강문제가 바로 오늘의 먹거리에 달려있다는 것에 동의한다. 사람들의 건강에 식생활이 매우 밀접한 관계가 있다는 연구보고가 시작되면서 영양소 하나하나, 식품 하나하나, 식행동 하나하나에 대한 연구가 진행되었고 이제는 각종 질환과 관련된 식생활에 관한 상당히 많은 역학조사결과가 여기저기서 나오고 있다. 식생활은 개인의 기호도 뿐아니라 사회적 경제적 영향에 의해서도 많은 부분이 달라지며 어떤 이유든지 이미 형성된 현재 또는 과거의 식생활은 우리의 건강에 영향을 미치게 되고 이를 조사하여 발생가능한 문제를 밝혀내고, 그 문제가 식생활의 어떤 부분과 연관되는 지를 알아내기 위해 식습관 조사표는 그 사용목적이나 대상자에 따라 매우 다양하게 개발되어 있다. 대표적인 방법으로는 현재 식사섭취의 정보를 얻기위한 식품기록법(food record) 또는 식품일기(food diary), 과거 식사섭취의 정보를 얻기위한 식사회상법(dietary recall), 식품섭취빈도조사(frequency method), 식사력(dietary history), 식행동과 관련된 설문조사 등이 사용되고 있으며, 식품 사용빈도조사나 식사력 및 식행동과 관련된 설문조사의 경우는 조사자의 의도에 따라 그 내용에 다소 차이가 있다.

한글  
2002.12.20  
21.36

본고에서는 이러한 식습관 조사표가 어떤 분야에서 어떻게 활용되고 있는지를 살펴봄으로써 식습관조사표를 좀 더 효과적으로 이용하기 위한 활용방안을 찾아보고자 한다.

## 1. 국민영양조사 방법

과거에는 식사와 연관된 대부분의 질환이 주로 결핍성 질환이었으나 현재는 영양과잉으로 인한 만성퇴행성 질환이 주종을 이루고 있으며, 더구나 이러한 질환들은 질병경과가 비가역적이어서 일단 발병하면 치료가 이루어진다해도 발병이전의 원상태로는 되돌아가지 않는 특성이 있어 치료보다는 예방의 중요성이 더욱 강조되고 있다.(안윤옥, 식이와 질병간의 관련성 연구-역학적 연구의 유형, 96(12) 7-12, 1996) 현재 우리나라에서 국가정부차원에서 이루어지고 있는 사업으로 국민영양조사는 국민의 영양개선 및 건강증진의

시행을 강구하기 위한 기초자료로 국민의 건강상태와 영양섭취상황을 조사하는 것이다. 국민영양조사는 국가기관에 의하여 비교적 동일한 조사방법에 의하여 시행되었으므로 지난 20년간의 식품섭취 추이, 영양섭취 추이의 관찰과 신체계측의 변화 및 식생활 관련요인의 변화를 보여주며, 이러한 결과는 식품수급이나 영양정책 결정에 영향을 미치는 중요한 기초자료가 될뿐 아니라(최영선, 박명희, 국내 영양조사(1960-1990년)에서 적용된 영양평가 방법의 내용 및 추이분석, 한국영양학회지 25(2) 187-199, 1992) 많은 영양관련 연구의 참고자료가 되고있다.

국민영양조사는 건강조사, 식품섭취조사, 식생활조사로 구분되며 식품섭취조사는 가정에서의 2일간 식품섭취를 측량하여 기록하는 식사기록법을 이용하고 있으며, 식생활조사표에는 간식, 야식을 포함한 음식섭취상황과 영양재보충상황 등을 조사한다. 조사결과는 영양섭취 실태조사, 식품섭취 실태조사, 건강조사, 생활환경조사로 분류하여 정리되고 있다.

## 2. 역학연구에서의 조사방법

역학연구자와 영양학자는 관심분야에 있어서 약간의 차이가 있기 때문에 같은 식이조사라 할지라도 그 방법이 다르고 결과도 공유하지 못하는 경우가 흔하다. 국민영양조사가 국가의 식량정책이나 국민영양상태의 파악에 그 목적을 두고 있다면 대부분의 역학연구는 질병의 원인과 식사와의 관련성을 밝히는 데 그 목적을 두고 있다. 따라서 관련성 조사(correlation study)와 같이 예외가 있기는 하지만, 일반적인 역학연구에서는 조사대상이 가구나 인구집단보다는 주로 개인이 되며 짧은 기간의 정확한 측정보다는 장기간에 걸친 음식섭취 양상을 조사하기 위해 실측법이나 24시간 회상법 보다는 식품섭취빈도조사법을 가장 많이 이용하고 있다.(이정권, 역학연구에서 식이조사방법, 한국영양학회지 27(5) 505-508, 1994) 섭취하는 식품의 내용 및 그 조리법은 지역적, 문화적으로 특성을 지니고 있기 때문에 외국의 식이조사 연구결과를 국내에 그대로 적용하는 데는 많은 문제가 있다. 따라서 질병발생에 중요하게 관여하고 있는 식사요인에 관한 우리나라대로의 연구가 활성화되어야 하며 이는 역학연구자와 영양학자의 원활한 협동연구를 통해 이루어질 수 있으리라 본다

## 3. 병원 및 보건소에서의 조사방법

병원이나 보건소 등에서 환자 또는 지역주민을 대상으로 행해지는 식이조사는 대부분이 개인의 영양섭취상태를 파악하기 위해 주로 24시간 회상법이나 반정량적 식품섭취빈도조

사법(semi-quantitative food frequency method)을 식사력이나 식습관 조사와 함께 사용하고 있다. 이러한 조사는 주로 영양상담 또는 역학연구를 목적으로 한다. 영양상담의 경우 이러한 식이조사를 통해 피상담자의 과거 및 현재 식사섭취상태, 평소식사의 강점과 보완점, 과거 또는 현재의 식사경향, 식사 및 영양에 관한 생각 등을 파악함으로써 상담의 효과를 높이고 피상담자로 하여금 실행가능한 목표설정 및 식사계획을 가능케 한다. 다음은 식사력 및 식습관, 식행동 등을 조사할 때 사용되는 문항들이다.

식  
습  
관  
조  
사

\* 식사력 조사 :

- 1) 곡류군의 식품을 얼마나 섭취하는가
- 2) 어육류군의 식품을 얼마나 섭취하는가
- 3) 채소군의 식품을 얼마나 섭취하는가
- 4) 지방군의 식품을 얼마나 섭취하는가
- 5) 우유군의 식품을 얼마나 섭취하는가
- 6) 과일군의 식품을 얼마나 섭취하는가
- 7) 설탕, 꿀, 케익, 잼, 청량음료, 과자류와 같이 단당류가 많은 식품을 얼마나 섭취하는가
- 8) 김치, 젓갈류, 국, 라면, 가공식품(햄, 소세지 등) 등의 염분이 많은 음식을 얼마나 섭취하는가
- 9) 얼마나 자주 술을 마시며 한 번에 얼마나 마시는가
- 10) 현재 자신의 식사에 대해 어떻게 생각하는가
  - \_\_\_ 나의 식사는 잘 균형잡혀 있다
  - \_\_\_ 나의 식사는 균형잡혀 있지 않다
  - \_\_\_ 나는 편식을 한다
  - \_\_\_ 나는 섭취량이 너무 적다
- 11) 음식의 모양이나 냄새 때문에 특정식품을 피하는 경향이 있는가
- 12) 새로운 음식은 먹지 않는 경향이 있는가
- 13) 매끼를 거르지 않고 먹는가
- 14) 유행하는 최신 다이어트 요법을 시도해 보는가
- 15) 생활습관중 식사에 나쁜 영향을 미치는 요인이 있는가.
- 16) 문화적, 종교적, 민족적 배경 때문에 식사에 나쁜 영향을 미치는가
- 17) 각종 매체의 식품광고가 식품선택에 큰 영향을 미치는가
- 18) 많은 식품광고들이 영양학적으로 잘못된 내용을 전달한다고 생각하는가
- 19) 영양이 중요하다고 생각하는가
- 20) 식사는 영양뿐 아니라 즐거움도 주어야 한다고 생각하는가

식습관

보통음식으로 섭취  
신선식품

24시간의 식습관

\* 식습관 조사 :

- 1) 건강식품이나 다이어트 식품, 인스턴트 식품 등을 자주 먹는지 ?  
먹고 있다면 식품들을 나열해라.
- 2) 비타민이나 영양제를 복용하고 있는가 ?  
있다면 어떤 종류를 얼마나 왜 먹고있는지를 나열해라
- 3) 문화식 또는 종교적인 식사관습이 있다면 나열해라
- 4) 식사는 정해진 시간에 먹는가? 하루에 몇번 식사하는가?  
정기적으로 간식을 하는가? 하루에 몇번 간식을 하는가?
- 5) 최근 평소식사량이나 식사형태에서 변화가 있었는가? 만약 있다면 그 정도와 이유는?
- 6) 음식준비나 식품저장과 관련하여 문제가 있는가 ? 만약 있다면 어떤 문제인지 나열해라  
(예 - 냉장고나 냉동고의 부족, 레인지나 오븐 등의 조리기구의 부족 등)
- 7) 장보기는 주로 누가 하는지? 음식준비는 누가하는지 ? 식사계획은 누가하는지 ?
- 8) 일반적으로 구입한 과일이나 야채는 얼마동안 저장하고 있는가 ?
- 9) 야채는 생채로 먹기보다 숙채로 먹는 것을 좋아하는지 ?  
그렇다면 얼만큼의 물에서 얼마나 오랫동안 끓이는지 ?
- 10) 튀김음식을 먹는지 ? 먹는다면 얼마나 자주 먹는지 ?
- 11) 외식은 얼마나 자주 하는지 ? 주로 어디에서 먹는지 ?
- 12) 정기적으로 운동을 하고있는지 ? 한다면 어떤운동을 얼마나 자주 하는지 ?
- 13) 주로 여가시간에는 무엇을 하고 있는지 ?

\* 식행동 조사 :

- 1) 열량이 많은 음식을 제한하는 편인가
- 2) 열량이 많으면서 영양가는 거의 없는 음식을 제한하는 편인가
- 3) 지방이 많은 음식을 제한하는 편인가
- 4) 과식을 하지 않는가
- 5) 절제를 못하고 먹게 되는 음식이나 식품이 있는가
- 6) 휴일이나 외식시 과식을 하게 되는가
- 7) 음식이 남지 않게 적당량만 준비하는 편인가
- 8) 장보기전에 식사계획을 먼저 하는가
- 9) 식품을 살 때 성분표를 자세히 읽어보는가
- 10) 배고프지 않을 때도 시간이 되면 식사를 하는 편인가
- 11) 무의식적으로 군것질을 하고 있는편인가(즉, 식후, 음식준비중, TV보는중...)

- 12) 지루할 때 먹는 것으로 해결할 때가 많은가
- 13) 화날 때 먹는 것으로 해결할 때가 많은가
- 14) 걱정이나 스트레스를 먹는 것으로 해결할 때가 많은가
- 15) 식사를 빨리 하는 편인가

\* 생활습관 조사 :

- 1) 학교나 직장생활이 식생활에 영향을 미치는가 ?
  - 학교나 직장에서 식사나 간식을 먹는 횟수와 분량은 ?
  - 아침을 먹고 출근 또는 등교하는가 ?
  - 휴식시간에 마시거나 먹는 식품의 횟수와 분량은 ?
  - 공부나 일을 하면서 먹는 습관이 있는지 ?
- 2) 가정생활이 식생활에 영향을 미치는가 ?
  - 집에서 식사를 하는 횟수는 ?
  - 매일 규칙적으로 식사를 하는지 ?
  - 자신의 음식은 스스로 준비하는지 ?
  - 혼자 식사하는지 ?
  - 하루에 몇시간 TV를 시청하는지 ? 그동안 무엇을 먹고 있는지 ?
- 3) 종교적 또는 문화적 믿음이 식생활에 영향을 미치는지 ?
- 4) 식습관에 영향을 미치는 생활습관이나 개인적인 믿음이 있는지
  - 편의식품을 먹는지... 자주 먹는 식품이 있다면 무엇인지 ?
  - 소위 다이어트 식품이라는 것을 먹는지... 있다면 어떤 식품을 먹고있는지 ?
  - 간이음식점에서 식사를 하는 횟수는 ?
  - 자주 가는 식당이 있다면 그 종류는 ?
- 5) 경제적인 문제가 식생활에 영향을 주는가 ?

#### 4. 컴퓨터 및 통신 프로그램을 이용한 조사방법

상담 또는 교육용 컴퓨터 프로그램이 개발되면서 식습관 조사 및 그에 따른 영양섭취량 계산, 식사상의 문제점 파악 등이 손쉬워졌으며 영양상담 및 교육을 효과적으로 행할 수 있게 하고 있다. 또한 컴퓨터 네트워크의 발달은 일반인들이 많은 양의 정보와 서비스를 쉽고 빠르게 접할 수 있게 하여 현재 PC통신에는 건강정보나 건강상담 또는 자가진단 등 여러 가지 형태로 일반인을 대상으로 한 의학접촉이 행해지고 있으며, 이러한 서비스에는 식습관조사를 포함한 식사처방도 주요한 부분을 차지한다. 또한 대한영양사회에서도 올해부터 영양정보 서비스의 실시를 통해 보다 정확한 영양정보와 전문가들의 의

건을 일반인들이 손쉽게 접할 수 있도록 하고 있다.

그러나 컴퓨터 및 통신 프로그램의 설문내용 및 그에 따른 분석방법 등이 표준화되어 있지 않고 그 효과를 인정받은 상담체계가 아직은 미흡하기 때문에 오히려 일반인들에게 잘못된 정보를 제공하여 혼란을 줄 수 있는 위험도 없지않다.

식생활이 건강에 미치는 영향에 대해서는 그 중요성이 점점 커지고 있다. 질병과 관련된 식사요인을 밝혀내기위해 많은 관심을 기울이고 있으며, 그와 함께 이의 해결을 위한 방안모색에도 힘쓰고 있다. 또한 일반인들도 식생활에 대한 관심이 높아져 자신의 식생활에 대한 평가 및 조언을 원한다. 그러나 개인이나 집단의 식생활 실태를 조사하는 것은 상당히 어려운 일이다. 식품섭취의 개인차가 심하며 표준화된 조사내용이 부족하고 섭취식품의 영양분석에도 제한점이 많기 때문이다. 식이조사는 조사대상자의 연령이나 교육수준·경제정도, 그리고 조사목적과 허용된 인적·물적 자원에 근거하여 적합한 방법을 선택하게 되는데, 조사방법이 실제로 어느정도 활용이 가능한가와 얼마나 타당성 있는 결과를 얻을수 있는가 등을 고려하여 선택해여된다. 조사방법은 어느 것이든 적은 노력으로 최대한의 효과를 얻을 수 있는 방법을 택하는 것이 바람직하다. 그리고 조사대상자에게 부담을 주지않고 평소의 섭취상황에 가까운 결과를 얻을 수 있어야 한다. (이영미, 식품섭취조사방법과 조사결과의 해석, 국민영양 94(12) 12-21, 1994) 또한 지난 몇십년 사이 우리의 식생활은 매우 많이 변화되어 왔으며 앞으로도 더욱 변화될 추세이다. 따라서 이러한 변화를 반영할 수 있도록 식이조사표의 지속적인 보완이 필요할 것이다.