

“한국인을 위한 식생활 지침”에 대한 인지도 조사

박모라 · 문은정. 상주대학교 식품영양학과

A Survey on Awareness about Dietary Guideline for Korean

Mo-Ra Park, Eun-Jung Mun. Department of food science and nutrition, Sangju National University, sangju. korea

바람직한 식생활은 질병을 예방하고 건강을 증진시킨다. 이에 식생활의 중요성이 강조되면서 국민 누구나 쉽게 이해하고 실행할 수 있는 식생활 지침이 각 기관에서 발표되었다. 그러나 그 활용도에 대한 분석결과가 없고 식생활 지침의 홍보도 현실적으로는 매우 미약한 수준이라 식생활 지침의 국민 건강증진에 대한 효과성 파악이 어려운 실정이다. 그러므로 본 연구는 식생활 지침의 활용도를 높이기 위한 전략사업의 기초로 일반인을 대상으로 식생활지침에 대한 인지정도를 조사하였기에 보고하는 바이다. 조사방법은 인터넷을 통한 질문지법을 사용하였고 조사대상은 20대에서 40대에 걸쳐 전국지역의 성인을 대상으로 2003년 2월 15일에서 10일간 조사하였다. 총 표본수는 493명으로 서울 162명, 인천 35명, 경기도 113명, 강원도 19명, 대전 16명, 충청도 28명, 광주 17명, 전라도 25명, 대구 18명, 울산 10명, 부산 25명, 경상도 22명, 제주도 3명이었다. 자료의 분석은 SPSS Win 10.1로 빈도, 백분율, 평균(3점 likert척도), 표준편차, Chi-square, T-test, ANOVA, Duncan mutiple range test로 실시하였다. 한국인을 위한 식생활 지침에 대한 인지 조사결과는 다음과 같다.

1. 본 조사의 성인들은 식생활에 대한 정보를 신문, 잡지, TV와 같은 대중매체(55.0%)를 통해 학습하고 본인의 영양에 대한 지식이나 식생활 정보의 수준은 $1.55 \pm .55$ 이며 영양지식의 필요성은 $2.20 \pm .51$ 로 조사되었다. 또 한국인을 위한 식생활지침에 대한 인지는 전체 조사대상의 23.1%만이 알고 있었고 식생활 지침이 식생활 개선에 도움이 되는가는 $2.01 \pm .44$ 로 조사되었다. 또한 식생활 지침의 인지 경로는 메스컴이 46.2%로 가장 높고, 다음이 인터넷(19.3%), 학교(13.4%) 등의 순이었으며 인지도구는 시청각 교재(36.1%)와 통신(29.4%)이 높은 빈도를 보였다. 그리고 식생활 지침을 설명할 수 있는가에 대해서는 $1.59 \pm .53$ 으로 조사되었다. 한편 식생활 지침의 홍보가 필요한가에는 $2.08 \pm .44$ 로 조사되었고 홍보방법으로는 비디오, TV, 라디오와 같은 통신(44.2%)과 시청각 교재(44.0%)가 좋은 방법이라 하였다.

2. 조사대상자의 사회인구학적 특성(성별, 연령, 결혼여부, 교육수준, 직업, 거주지역, 용돈수준)에 의한 한국인을 위한 식생활 지침의 인지 실태에 대한 차이검증 결과는 다음과 같다.

- 식생활 정보의 출처는 결혼여부($P < .05$), 교육수준($P < .05$)에 따라 유의한 차이를 보였다.
- 영양에 대한 지식이나 식생활 정보의 수준은 용돈의 수준($P < .05$)에 의해 유의한 차이를 보였고 영양지식의 필요성은 성별($P < .01$)에 따른 유의한 차이를 보였다.
- 한국인을 위한 식생활 지침의 인지정도는 유의한 차이가 없었고 식생활지침이 식생활 개선에 도움이 되는가는 결혼여부($P < .01$)에 따라 유의한 차이가 있었고 인지경로는 연령($P < .05$), 교육수준($P < .05$)에서 유의한 차이를 보였다. 인지도구는 연령($P < .01$), 결혼여부($P < .05$)에서 유의한 차이를 보였다.
- 식생활 지침을 설명할 수 있는가는 성별($P < .01$)에 따라 유의한 차이를 보였다.
- 식생활 지침의 홍보 필요성은 결혼여부($P < .05$)에서 유의한 차이를 보이고 홍보방법은 연령($P < .05$)에서 유의한 차이를 보였다.