지역에 따른 섭식태도 및 영양섭취 실태에 관한 조사연구

—서울·전남 일부지역을 中心으로—

The Study on Eating behavior and Nutrients intake about Seoul, Cheon Nam region.

연세대학교 식생활학과
대학원생 황 혜 선
교 수 손 경 희
Dept. of Foods & Nutrition, Yon Sei Univ
Graduate School Student: **Hye Sun Hwang.**
Prof.; **Kyung Hee Sohn.**

<목 차>

Ⅰ. 서 론
Ⅱ. 연구방법
Ⅲ. 결과 및 고찰
1. 일반사항
2. 섭식태도의 분석 및 차이점
3. 영양섭취실태 및 섭식태도와의 관련성
Ⅳ. 결론 및 제언
참고문헌

<Abstract>

This study was attempted to investigate the difference of eating behavior and nutrients intake according to Region.

The summarized results are as follows;

The economic values were most important scores and highest ranks for most of subjects, followed by health and social. Subjects in Cheon Nam consider health values more important than those in Seoul, who consider social values more important than former. Food habits of subjects in both regions belonged to "Fair" group, the score of food habitit in Cheon Nam was higher than those in Seoul. Though Subjects in both regions showed similar in level of nutrients intake, Cheon Nam are a little higher than Seoul(average 1~2%). This survey showed the more they concerned with health value, the better food habits and nutrients intake they had. The residents in Cheon Nam regarded health more importantly and had better food habits, and higher standard of nutrients intake than those in Seoul.

Ⅰ. 서 론

인간의 기본적인 생활중 가장 중요시되고 큰 비중을 차지하는 식생활은 인간의 생존을 위한 본능적·생리적요구와 자아실현 및 사회문화적 요구등을 충족시키는데 중요한 도구로 이용되어 왔다[1].

한 개인의 생활영역중 식생활에 대한 가치는 그 사람의 건강에 대한 가치를 반영하는 중요한 요인이 되며 영양섭취와 더불어 개인의 생활형태 안에서 인간성과도 깊은 관계가 있다[2]. 이러한 식생활양상은 여러 요인에 의하여 영향을 받는바 특히 개인의 가치관과 사회·물리적 환경등은 식생활태도에 영향을 미치고 더 나아가 영양섭취 상태를 결정짓는 요인으로 작용할 수 있다[3]. Yetley 등[4]에 의하면 건강에 대한 가치가 높을수록 식습관점수와 영양지식점수가 높으며 식품선택행동에 더 큰 관심을 보이는 것으로 나타났다. 안[5]은 식생활 행동 및 영양소 섭취상태가 건강상태에 영향을 미쳐 건강하다고 응답한 집단일수록 식생활 행동이 좋으며 영양상태가 양호하다고 보고했다. 고등[6]은 주관적 건강평가에서 좋다는 비율이 높을수록 식습관 점수가 높으며, 임은[7] 식습관 점수가 낮을수록 instant 식품의 섭취률이 높고 자각적 건강상태는 불량한 경향을 나타낸다고 하였다.

일부지역을 대상으로 식습관 및 영양섭취실태 조사보고에 의하면, 중학생 도시락의 영양실태와 기호조사에서[8] 대부분 영양소 섭취가 대전지역이 서울보다 높은 것으로 나타났다.

반면 제주지역의 영양섭취상태는 권장량에 미달되기는 하나 서울지역에 비해 큰 차이가 없는 것으로 나타났으며[9], 경남 일부지역의 영양 실태조사에서도[10] 대부분 영양소가 부족한 것으로 나타났다. 전라도의 경우, 섭식태도 및 영양섭취 실태에 관한 연구가 거의 드문 상태이고 특히 서울지역과 비교·연구한 논문은 아직 보고되지 않았다. 따라서 본 연구에서는 서울과 전남지역을 대상으로 식생활에 대한 가치와 태도·영양섭취실태등을 조사하여 두 지역을 비교·검토하고, 상호간의 관련성을 규명함으로써 지역사회를 위한 바람직한 식생활 향상을 모색하고자 한다.

Ⅱ. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 1987년 7월 10일 부터 18일까지 서울 일부지역과 전남일부지역(광주·목포·나주·여수·진도)의 일반인의 대상으로 실시하였다. 각층의 연령추출이 가능한 대학교, 중·고등학교, 국민학교 학부형과 대학생들에게 남·녀비율, 지역비율 1 : 1로 총 설문지 1,388부를 배부하였다. 회수된 설문지는 서울지역이 632부, 전남지역이 668부로 총 1,300부(회수율 93.7%)였으며 이중 분석가능한 943부가 통계처리에 이용되었다.

2. 조사방법 및 내용

(1) 일반사항

조사대상자의 연령·성별·현거주지역등을 조사하였다.

(2) 섭식태도에 관한 사항

1) 가치에 관한 사항

Yetley 와 Roderuck[4]의 연구와 정[11]의 질문을 변형하여 양성적인 질문으로 건강 3문항, 경제 3문항, 사회 2문항을 만들어 모두 8개 항목중 가장 가치를 둔다고 생각한 항목부터 차례대로 순서를 써넣도록 하였다. 차례를 합하여 평균점수로 건강 경제·사회에 대한 관심도를 평가하였다.

2) 식생활태도에 관한 사항

Atachi[12]와 이등[13]이 실시한 조사방법을 이용하였다. 총 20문항으로 되어있으며 합계점수가 80점이상이면 우수, 60~79점이면 양호, 60점 미만이면 불량의 3군으로 판정하였다.

(3) 영양소 섭취실태에 관한 사항

문[14]에 의해 한국인에게 적용할 수 있도록 고안된 간이 영양섭취 조사방법이 사용되었다. 일상적인 식품섭취 유형에 대한 15문항을 통해 7가지 식품군별 영양소의 환산계수를 이용하여 영양소섭취량을 계산하였다.

3. 자료의 분석 및 처리방법

자료분석은 SPSS Package Program 전자계산조직을 이용하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 일반사항

조사대상자의 일반사항은 표 1과 같다. 총 응답

〈표 1〉 조사대상자의 연령·성별 분포

지 역	나 이	남	여	합 계
		조사수(%)	조사수(%)	조사수(%)
전 체	20~29(세)	88(18.3)	83(17.9)	171(18.1)
	30~39(세)	83(17.3)	132(28.5)	215(22.8)
	40~49(세)	208(43.3)	172(37.1)	380(40.3)
	50~60(세)	101(21.1)	76(16.5)	177(18.8)
		480(50.9)	463(49.1)	943(100.0)
전 남	20~29(세)	40(15.9)	42(16.9)	82(16.4)
	30~39(세)	42(16.7)	70(28.1)	112(22.4)
	40~49(세)	113(44.8)	97(38.9)	210(41.9)
	50~60(세)	57(22.6)	40(16.1)	97(19.3)
		252(50.3)	249(49.7)	501(100.0)
서 울	20~29(세)	48(21.0)	41(19.2)	89(20.1)
	30~39(세)	41(18.0)	62(29.0)	103(23.3)
	40~49(세)	95(41.7)	75(35.0)	170(38.5)
	50~60(세)	44(19.3)	36(16.8)	80(18.1)
		228(51.6)	214(48.4)	442(100.0)

자 943명 가운데 전남 거주인이 501명(53.1%), 서울 거주인이 442명(46.9%)이었다. 성별로는 전남거주남자 252명(52.5%), 서울거주남자 228명(47.5%)이며, 전남거주여자 249명(53.8%), 서울거주여자 214명(46.2%)의 분포를 보였다. 연령별로는 20대에서 60대까지의 분포를 보였다.

2. 섭식태도의 분석 및 차이점

(1) 가치의 분석

조사대상자의 건강·경제·사회에 관한 가치의 상대적 중요도는 표 2와 같다. 대부분의 조사대상자가 경제적 안정과 질병예방에 가장 큰 관심을 나타냈다. 반면 "적당한 체격과 체중유지"에 대해서는 전남지역인이, "시간과 돈의 효율적사용"에 대해서는 서울지역인이 각각 더 큰 관심을 보여주었다. 한편 "식생활개선"에 대한 관심은 매우 낮아 이에 대한 중요성은 비교적 인식되지 않는듯 하였다. 조사 대상자 모두 경제·건강·사회적 가치의 순으로 관심을 나타냈으나, 건강에 대해서는 전남지역인이 사회적 가치에 대해서는 서울지역인이 더 깊은 관심을 보였다($p<0.05$).

또한 건강에 대해서는 연령이 증가할수록 여자가 더 큰 관심을 보였는데 특히 전남지역 30대 여자층의 인식수준이 매우 높았다. 경제에 관한 관심은 30~40대에서 두드러졌고, 사회적가치에 대해서는 서울지역 20대 남자층에서 가장 큰 관심을 보여주었다(표 3).

(2) 식생활 태도

표 4에 의하면 전남지역인의 식생활태도 평균점수는 72.7점, 서울지역인은 68.4점으로써 두 지역 모두 비교적 양호한 것으로 평가되었으나 전남지역인의 식생활태도 점수가 서울지역인에 비하여 유의적으로 더 높게 나타났다($p<0.001$).

전남 30대 여자의 식생활태도점수(평균 76.59점)가 가장 좋았고, 서울 20대 남자의 식생활태도점수(평균 59.29점)가 가장 낮은 것으로 나타났다.

3. 영양소 섭취실태 및 섭식태도와의 관련성

(1) 영양소 섭취수준

조사 대상자들의 1일 1인당 평균 영양소 섭취량을 한국인 영양권장량[15]의 섭취비율로 환산하여

〈표 2〉 조사대상자의 가치에 관한 점수 및 순위

가치분포	전남		서울		T-Value	Prob.
	평균점수	우선순위	평균점수	우선순위		
건강	4.472±0.054+	2	4.709±0.060	2	−2.96	*
적당한 체격과 체중유지	4.127±0.103	3	4.273±0.109	4	−0.97	N.S
질병예방 (성인병 포함)	3.954±0.103	2	4.133±0.108	2	−1.20	N.S
식생활 개선	5.385±0.083	6	5.769±0.086	8	−3.20	***
경제	3.846±0.050	1	3.853±0.052	1	−0.11	N.S
시간과 돈의 효율적 사용	4.129±0.092	4	4.074±0.094	3	0.42	N.S
경제적 안정	3.004±0.088	1	2.975±0.092	1	0.23	N.S
수입과 저축의 증대	4.397±0.088	5	4.509±0.093	5	−0.87	N.S
사회	5.489±0.073	3	5.137±0.086	3	3.13	*
명성유지와 존경을 받는 삶	5.459±0.105	7	4.972±0.125	6	2.98	**
여가 및 취미생활	5.536±0.099	8	5.248±2.138	7	2.01	*

N.S(Not Significant): 유의적인 차이 없음
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001 +평균±표준오차

〈표 3〉 지역, 연령, 성별에 따른 조사대상자의 가치에 관한 점수 분포

가치	전남								서울								전체	F-Value	Prob.
	20~29		30~39		40~49		50~60		20~29		30~39		40~49		50~60				
	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여			
건강	5.10+ ± 1.36+	4.79 ± 1.40	4.68 ± 1.18	4.02 ± 1.17	4.46 ± 1.07	4.42 ± 1.14	4.42 ± 1.21	4.33 ± 1.05	5.51 ± 1.10	5.31 ± 1.16	4.79 ± 1.24	4.36 ± 1.44	4.74 ± 1.22	4.35 ± 1.15	4.55 ± 1.20	4.32 ± 1.16	4.58 ± 1.24	5.578	*
경제	4.20 ± 0.89	4.33 ± 1.20	4.07 ± 1.09	3.83 ± 1.13	3.89 ± 1.11	3.50 ± 1.08	3.73 ± 0.92	3.68 ± 1.30	4.05 ± 1.07	4.19 ± 0.88	3.66 ± 1.05	3.69 ± 1.05	3.65 ± 1.10	3.82 ± 1.04	3.80 ± 1.17	4.39 ± 1.32	3.85 ± 1.11	3.081	*
사회	4.14 ± 1.73	4.31 ± 1.41	4.88 ± 1.53	6.16 ± 1.20	5.42 ± 1.62	6.08 ± 1.49	5.75 ± 1.40	5.91 ± 1.74	3.57 ± 1.64	3.58 ± 1.46	5.28 ± 1.84	6.02 ± 1.38	5.33 ± 1.74	5.83 ± 1.62	5.53 ± 1.47	4.96 ± 1.63	5.32 ± 1.73	15.480	*

+평균±표준편차 *p<0.001

〈표 4〉 조사대상자의 식생활 태도 점수 분포

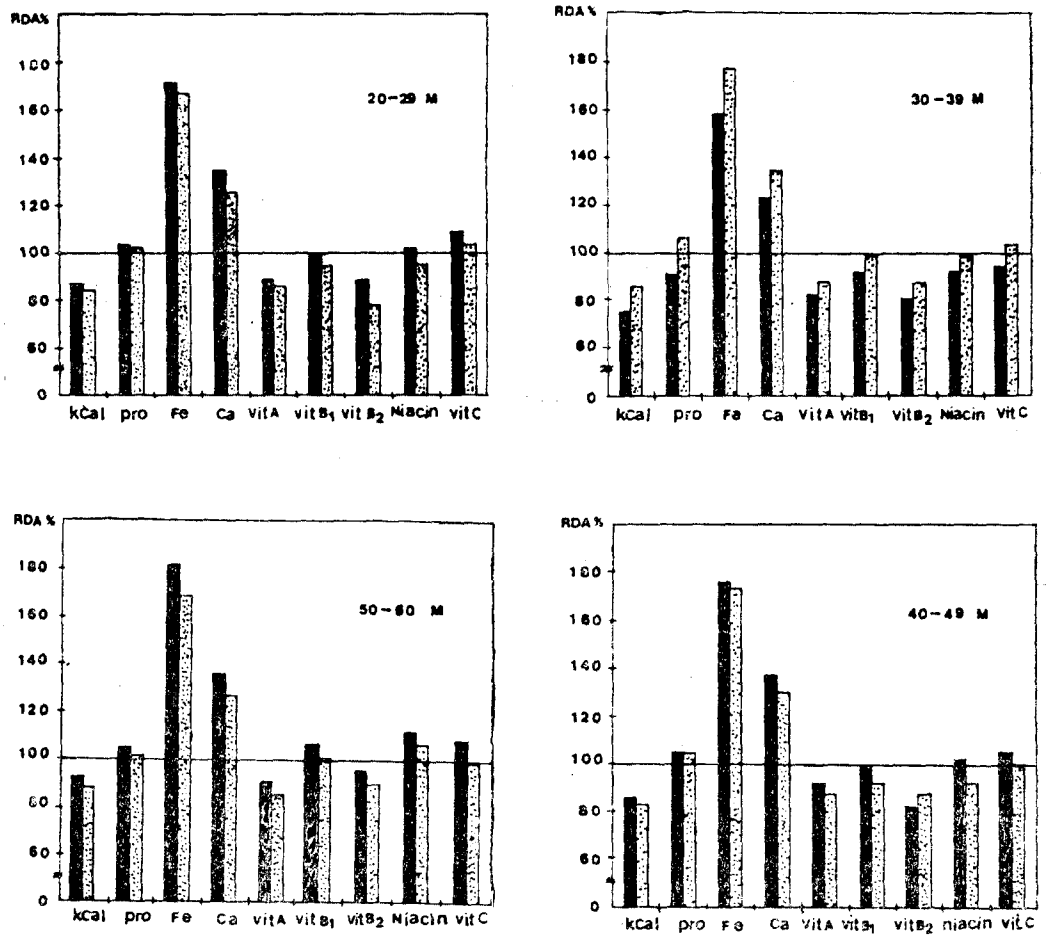
지역	조사대상수	식생활 태도 점수	T-Value	Prob.
전남	501	72.73±0.63+	4.28	*
서울	442	68.42±0.78		

+평균±표준편차 *p<0.001

〈표 5〉 지역, 연령, 성별에 따른 조사대상자의 영양권장량에 대한 영양소 섭취비율 RDA%

영양소	전남										서울										전체평균	
	20~29		30~39		40~49		50~60		평균		20~29		30~39		40~49		50~60		평균			
	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여
열량	86.8	91.5	76.8	101.6	85.8	97.1	92.7	110.9	85.5	100.3	85.4	94.6	85.0	96.9	82.1	101.0	89.7	108.0	85.5	100.1	85.5	100.2(97.1)+
단백질	102.1	102.9	90.9	114.0	105.1	109.7	105.6	113.4	100.9	110.0	101.9	106.3	104.9	111.7	105.1	116.5	102.0	108.3	103.5	110.7	102.2	110.4(110.2)
철분	170.0	83.3	157.0	95.6	176.0	92.8	182.0	180.0	171.3	113.0	166.0	85.0	178.0	90.0	173.0	93.9	169.0	164.0	171.5	108.2	171.4	110.6(90.1)
칼슘	134.2	118.8	122.4	140.1	137.6	132.5	136.5	138.5	132.7	132.5	126.4	125.4	134.5	125.5	130.9	136.4	127.6	126.3	129.9	128.4	131.3	130.5(129.8)
비타민 A	89.8	81.7	80.9	95.4	91.6	90.5	90.6	87.9	88.2	88.9	84.8	88.0	89.3	86.4	88.6	95.1	85.2	85.5	87.0	88.8	87.6	88.9(89.5)
비타민 B_1	99.2	105.0	90.8	122.0	99.2	116.0	108.3	136.7	99.4	120.0	94.6	105.0	99.2	110.0	91.5	113.0	101.7	127.8	99.8	114.0	98.0	117.0(111.8)
비타민 B_2	89.3	99.2	80.7	115.8	82.2	110.0	95.7	114.2	87.0	109.8	84.0	105.8	88.0	105.0	86.7	114.2	90.0	105.0	87.0	107.5	87.0	108.7(108.3)
나이아신	101.7	102.7	92.4	119.1	100.9	111.9	113.7	117.7	102.2	112.9	96.2	100.7	98.4	107.0	90.8	108.5	107.5	113.3	98.2	107.4	100.2	110.2(108.3)
비타민 C	108.0	99.1	95.6	108.4	103.6	107.8	109.6	119.1	104.2	108.6	104.0	104.7	102.5	105.1	100.7	108.0	99.8	106.2	101.8	106.0	103.0	107.3(105.5)

*가임기여성



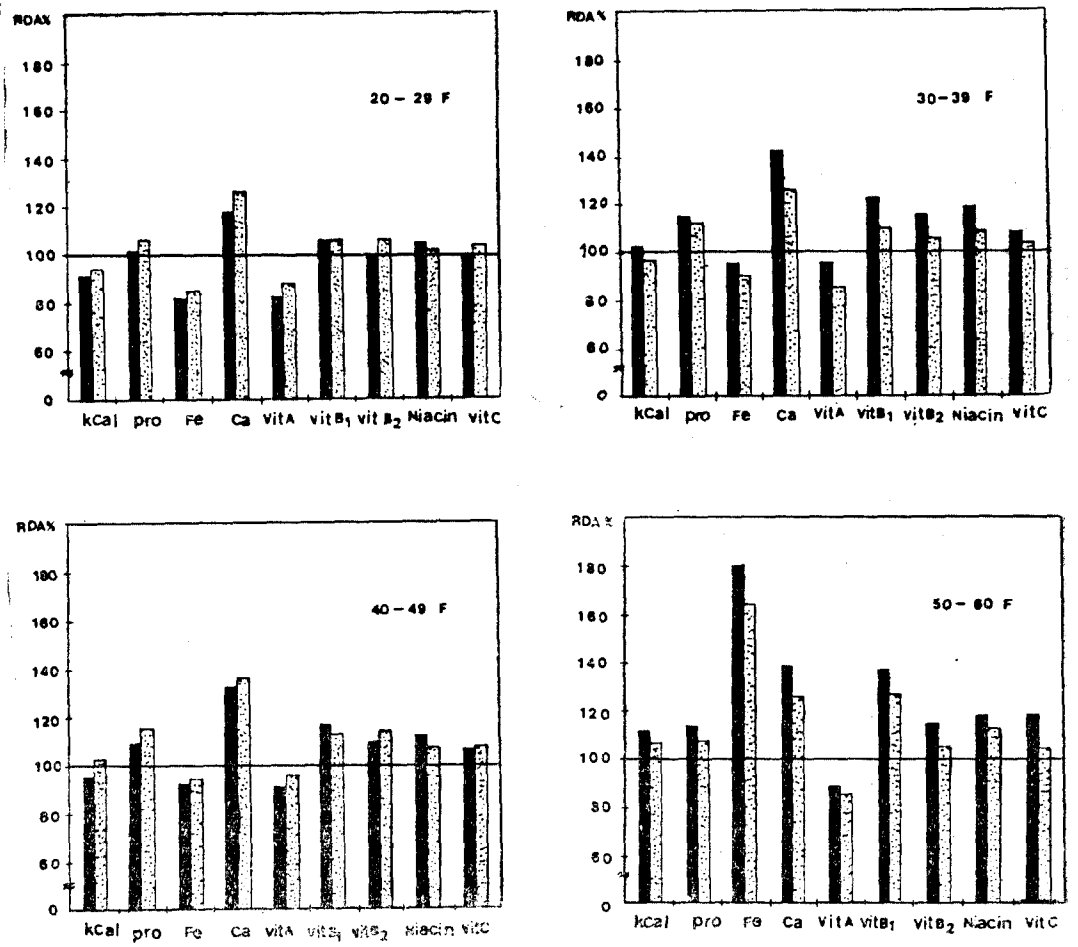
〈그림 1-1. 지역·연령·성별에 따른 한국인 영양권장량과 비교한 영양소 섭취비율〉
+RDA(Recommended Dietary Allowance): 한국인 영양권장량
+M(Male): 남자
■ 전남 ▨ 서울

표 5, 그림 1에 나타내었다. 표 5에 나타난 바와 같이 남자는 전 연령층에서 열량(85.5%), 비타민 A(87.6%), 비타민 B_2(87.0%)등이 권장량에 미달되었고 여자는 전 연령층에서 비타민 A(88.9%)가 미달되었으며, 또한 50대를 제외한 가임 여성 전체에서 철분(90.1%)이 부족한 것으로 나타났다.

지역·연령·성별로 영양소 섭취수준을 비교한 결과, 남자의 경우 전남지역이 서울지역에 비하여 30대를 제외한 전 연령층에서 영양소 섭취수준이 더 높게 나타났다. 한편 여자의 경우 20·40대는 서울이, 30·50대는 전남이 더 높게 섭취하고 있었다. 전반적으로 전남지역인의 영양소 섭취수준이 서울지역인에 비하여 평균 1~2%정도 높게 섭취되고 있었다(그림 1-1, 그림 1-2).

(2) 영양소 섭취량과 가치 및 식생활 태도와의 상관성

건강에 대한 가치와 식생활태도 및 영양소 섭취상태의 상호관계를 분석하여 표 6에 나타내었다. 건강에 대한 가치와 열량·당질·나이아신의 섭취량 사이에 정적인 상관성을 나타내어($p<0.05$)



〈그림 1-2. 지역·연령·성별에 따른 한국인 영양권장량과 비교한 영양소 섭취비율〉
+RDA(Recommended Dietary Allowance): 한국인 영양권장량
++F(Female): 여자
++ ■ 전남 ▨ 서울

이는 건강이 중요하다고 생각하는 사람일수록 열량 및 당질섭취량에 유의하고 있는 것으로 사료된다. 건강에 대한 가치의 평균점수와 식생활태도 점수와도 관련성이 나타나($p<0.001$) 건강에 대하여 가치를 많이 둘수록 식생활태도가 양호하였다. 식생활태도 점수와 대부분의 영양소 섭취량사이에도 정적인 상관성을 보이고 있어($p<0.05$) 식생활태도가 우수할수록 영양소 섭취상태가 양호함을 시사하였다.

이상을 종합하면, 건강에 가치를 많이 둘수록 식생활태도가 우수하며 영양소 섭취상태가 양호한 것으로 나타났다. 본 연구에서도 전남지역이 서울지역에 비하여 건강에 대하여 가치를 더많이 두었고($p<0.05$), 식생활태도가 더 양호했으며($p<0.001$), 영양소 섭취수준도 비교적 더 높게 나타났다(평균 1~2%이내).

Ⅳ. 결론 및 제언

서울지역과 전남지역(광주·목포·나주·여수·

〈표 6〉 조사대상자의 영양소 섭취량과 건강에 대한 가치 및 식생활 태도와의 상관관계

영 양 소	건 강 (상관계수)+	식생활태도 (상관계수)
열 량(Kcal)	0.0558*	0.1910
단백질(g)	0.0301	0.2413**
지 방(g)	0.0097	0.1746**
당 질(g)	0.0668*	0.1248**
철 분(mg)	−0.0020	0.3191**
칼 슘(mg)	−0.0107	0.2432**
비타민 A(R.E)	−0.0184	0.2167**
비타민 B_1(mg)	0.0440	0.2145**
비타민 B_2(mg)	−0.0104	0.2285**
나이아신(mg)	0.0641*	0.1195**
비타민 C(mg)	−0.0216	0.2243**
건 강		−0.1487**
식생활태도	−0.1489*	

*$p<0.05$
**$p<0.001$
+pearson's r

진도)에 거주하는 20~60세 일반인 943명을 대상으로 섭식태도와 영양섭취실태의 차이를 조사하여 다음과 같은 결론을 얻었다. 조사대상자 모두 상대적으로 중요하게 생각하는 가치는 경제·건강·사회의 순으로 나타났으나 건강에 관해서는 전남이, 사회적 가치에 관해서는 서울이 유의적으로 더 큰 관심을 보였다.

식생활 태도는 조사대상자 모두 양호집단에 속하였으나, 전남지역인의 식생활태도점수가 유의적으로 더 높게 나타났다.

두 지역의 영양소 섭취상태는 비슷한 양상을 보였으나, 전반적으로 전남지역인의 영양소 섭취수준이 서울지역인에 비하여 평균 1~2%정도 높은 것으로 나타났다. 건강에 대한 가치와 식생활태도 및 영양소 섭취상태에 일치된 상관성이 나타나, 건강에 가치를 많이둘수록 식생활태도가 우수하며 영양소섭취 상태가 양호하였다. 본 연구에서도 전남지역인이 서울지역인에 비하여 건강에 더 큰 가치를 두었고, 식생활태도가 더 양호했으며 영양소 섭취수준도 다소 높은 것으로 나타났다.

본 연구결과 나타난 문제점은, 대도시지역의 연령이 젊은계층 남자들이 건강에 대한 관심이 적고 식생활 태도가 불량했으며, 이는 영양섭취 상태에 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

따라서 연령이 젊은 성인남자들을 대상으로 건강 및 식생활에 대한 정보를 보다 정확하고 구체적으로 인식시켜야겠으며, 영양교육 프로그램 개발을 위한 활동이 더욱 확대·강화되어야겠다.

참 고 문 헌

1. Diva, S., Social and cultural perspectives in nutrition, Prentice-Hall Inc., 1982.
2. Foley, C. & Hertzler, A.A., Attitude and food habits a review, J.A.D.A., 73:13, 1979.
3. 손경희, 문수재, 이영미, 각 연령층에 따른 한국인의 섭식태도 및 영양섭취실태의 생태학적 연구, 연세논총 제18집, pp.325~355, 1981.
4. Yetley, E.A., & Roderuck, C., Nutritional knowledge and health goal of young spouses, J.A.D.A., 77:31, 1980.
5. 안인숙, 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구, 연세대학교 석사학위논문, 1986.
6. 고무석, 이현재, 여자대학생에 있어서 식단계획실시가 식습관 및 영양상태에 미치는 영향, 전남대학교 논문집, pp.181~191, 1984.
7. 임현숙, 식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 연구, 한국영양학회지, 14:9, 1981.
8. 안숙자, 대전지역 중학생 도시락의 영양실태 및 기호에 대한 조사연구, 대한가정학회지, 13:213, 1975.
9. 홍양자, 제주지역 여중학생의 영양실태와 성장발육에 관한 연구, 한국영양학회지, 8:155, 1975.
10. 이종미, 경남 일부지역의 영양실태조사, 대한가정학회지, 17:35, 1979.
11. 정순자, 김화영, 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구, 대한가정학회지, 23:101, 1985.
12. 足立己幸, 磯田厚子, 食事の健全自己點檢のにびや, 食の科學, 61:105, 1983.
13. 이영미, 도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치평가에 관한 연구, 연세대학교 박사

학위논문, 1986.
14. Soo Jae Moon, An Ecological study of the Health Status and Dietary habits of korean women in Menopause, The Medical Depa-rtment of Tokyo Univ, Doctorate Dissertation, 1982.
15. FAD한국협회, 한국인 영양권장량, 제 4개정판, 1987.