

## 중년기의 식습관 및 기호가 건강상태에 미치는 영향

황춘선 · 박모라 · 양이선  
효성여자대학교 가정관리학과  
(1991년 2월 18일 접수)

### Effect of Middle-Aged Food Habit and Preference on Health Status

Choon Sun Hwang, Mo Ra Park and Lee Sun Yang  
*Department of Home Management, Hyosung Women's University*  
(Received February 18, 1991)

#### Abstract

This research was attempted to investigate the correlation between food habits as well as preferences and health conditions of middle-aged people.

380 people living in Dae-gu, kimchon and kumrung gun in the 40's or 50's were selected for this research as subjects from July 1 to August 15, 1990. The data analysis was made by way of frequency, percentage,  $\chi^2$ -test and Pearson correlation using SAS package.

The summarized results are as follows.

1. Among the total subjects of this research, 200 people (52.6%) were male and 180 people (47.4%) were female. The regional distribution was like this; 115 people (30.3%) lived in large city, 154 people (40.5%) in small and medium city and 111 people (29.2%) in rural region.

2. The survey on food life attitude on the subjects showed that they had a relatively good attitude, and there were little significant differences ( $p < .05$ ) between men and women. But there were significant differences ( $p < .001$ ) between rural region and city.

3. On the preferences for taste, food and cooked food the subjects showed the lowest preferences for processed milk-fat food and the highest for soybean and processed soybean food.

4. The research on health condition

1) 30.8% of the subjects were obesity. And this research showed that the percentage of obesity was higher among men (33.5%) than women (27.8%), and higher in cities (40.4, 34.4%) than rural region (16.2%), ( $p < .05$ ,  $p < .01$ ). 2) 90.8% of the subjects showed negative according to Diabetes inspection. 3) 2.0% of the subjects were hypertensive, and the percentage was higher among women than men, and higher in rural region than cities. 4) 12.6% of the subjects were anemia, and the percentage was higher among women (17.8%) than men (8.0%), and higher in rural region (23.4%) than cities (7.0, 9.1%). 5) DMFT index and DMF rate of dental caries was higher among women (DMFT index; 10.6 DMF rate; 88.9) than men (DMFT index; 7.3 DMF rate; 81.5), and higher in rural region (DMFT index; 11.8 DMF rate; 90.1) than cities (DMFT index; 7.4, 7.9 DMF rate; 79.1, 85.7). 6) According to the survey on self-diagnosed health status of subjects, the percentages of articular · neuralgia (48.9%) was the highest. And that of stomach · digestion troubles (31.1%), headache (22.4%), anxiety · excitement (12.9%), spastic · constipation (12.4%), insomnia (9.7%), melancholia (7.9%) and etc (1.6%) followed. 7) People had allergied food which contained animal protein such as pork, chicken, mackerel, siakworm pupa, clam and so on. 8) In female cases, 46.7% of women became already menopausal and 13.3% of them was under menopause.

5. This research showed that there were significant correlation between food life attitude and health condition in obesity, anemia and dental caries but not in blood pressure.

6. And this research also showed that there were significant correlations between food preference and health condition in obesity, anemia and dental caries but not in blood pressure.

## I. 序 論

식생활은 그 지역의 문화적, 사회적 所産으로 식생활의 주 행동인 식품 섭취 상태에 주요한 영향을 미치는 동시에 생활의 질을 결정하기도 한다.<sup>1)</sup> 또한 쾌락적 가치를 포함하는 식품기호<sup>2)</sup>는 각 개인의 영양섭취 상태를 좌우하여 전 생애의 육체적, 정신적 건강상태에 반영된다.<sup>3)</sup>

최근 우리나라는 급속한 경제성장과 빈번한 문화교류로 인해 식생활도 많은 변화가 야기되었고, 이에 따라 질병도 상당히 변화되었다.<sup>4,5)</sup> 특히 식생활의 서구화는 영양편중과 불균형 현상을 가져와 비만증, 동맥경화증, 당뇨병, 고혈압 등과 같은 성인병의 발병을 더욱 가중시켰다.<sup>6)</sup> 따라서 일명 食源病이라고도 하는 성인병<sup>7)</sup>은 식생활의 비합리화로 유발되는 대표적인 질병<sup>8)</sup>이라 하겠다. 이러한 현상은 중년이 되면서 신체의 노화와 더불어 각종 질병과 함께 두드러지게 나타나는<sup>9)</sup> 것이다.

중년이라 함은 일반적으로 청년기와 노년기 사이 40대, 50대의 성인을 일컫는 것<sup>10)</sup>으로 이 시기에는 노화현상이 심화되어 체력의 감퇴 뿐만 아니라 쉽게 피로해진다. 또 신체 각 부위의 노화촉진으로 소화 및 흡수기능의 저하, 식욕감퇴 등의 현상이 나타나고,<sup>11)</sup> 더우기 심리적 위축상태로 인한 정서적 불안과 stress의 증가는 식생활을 전반적으로 불량하게 하므로 건강상태는 더 나빠진다.<sup>12,13)</sup> 이러한 노화현상은 'Middle Aged Disease' 로 표현할 정도로 불가항력적인 자연적 현상이라 보겠다. 그러나 영양과 식생활을 더욱 개선하고 환경을 보다 좋게하면 다소 지연시킬 수도 있는<sup>14)</sup> 것이라고 보고 있다.

이에 국내·외에서 식생활과 건강과의 관련성에 관해 많은 연구를 하였고,<sup>6-8,13)</sup> 또한 진행되고 있으며 그 대상도 유치부에서 노인<sup>15)</sup>에 이르기까지 매우 폭넓게 조사되었다. 그러나 사회의 중역이고 각종 질병이 많이 나타날 시기인 중년에 대해서는 그 연구가 드물고, 단지 중년 여성에 한해 생리적 변화에 따른 식습관 조사<sup>8,16-18)</sup>가 보고되어 있을 뿐이다.

더구나 오늘날 우리나라의 중년은 과거 불운한 역사적 환경과 근래의 고도경제성장으로 식생활에서도 많은 혼란을 거듭하였으리라 짐작된다. 박<sup>6)</sup>은 우리나라의 상당수가 아직도 만성적 영양불량 상태에 있음을 지적하였으며, 또 영양결핍 증상의 대표적인 빈혈은 여전히 현실적인 문제로 남아있는 실정이다.<sup>19)</sup>

뿐만 아니라 식품기호는 개인이 섭취하는 음식의 질이나 양에 영향을 주어 개인의 건강상태를 결정하며 나아가 국민건강을 좌우하는 것이다.

따라서 본 연구에서는 중년기의 식품관 및 기호를 조사하여 건강상태와의 관계를 분석하였기에 이에 보고하는 바이다.

## II. 研究內容 및 方法

### 1. 研究목적 및 내용

본 연구는 중년기의 식습관 및 기호가 건강상태에 미치는 영향을 조사하고자 하며 구체적 내용은 다음과 같다.

연구내용 1 : 식습관, 기호, 건강상태를 조사하여 성별, 지역별 차이를 비교하였다.

연구내용 2 : 식습관 및 기호가 건강상태에 미치는 영향을 분석하기 위하여 상관관계를 사용하였다.

### 2. 조사대상 및 방법

#### 1) 조사대상

대구시 김천시 금릉군에 거주하는 40대, 50대 남녀 380명을 조사대상으로 하였고 지역별 분포는 각각 115명, 154명, 111명이었다.

#### 2) 조사방법

① 조사기간 : 1990년 7월 1일에서 8월 15일까지 실시하였다.

② 조사방법 : 중년기를 모집단으로 단순 임의 표본추출법(simple random sampling)에 의거하여 설문조사하였다. 설문 항목은 조사자가 직접 면담을 통해 기입하였다. 설문문의 내용은 크게 4단계로 구분되며 예비조사(신뢰도  $r=0.80$ ) 후 수정·보완한 설문지를 이용하였다.

1단계 : 사회인구학적 특성

2단계 : 식생활 태도

村松功雄과 이의 검사지를 수정·보완하여 20개 항목으로 작성하였다. 평가는 1주일을 단위로 「항상 그렇다」 3점, 「때때로 그렇다」 2점, 「거의 그렇지 않다」 1점으로 하여 총 60점을 만점으로 하였다.

3단계 : 기호

맛, 식품, 조리음식에 대한 26항목을 5단계 기호척도(아주 좋아한다 : 5점, 좋아한다 : 4점, 그저 그렇다 : 3점, 싫어한다 : 2점, 아주 싫어한다 : 1점)로 평가하였다.

4단계 : 건강상태

비만, 당뇨, 혈압, 빈혈, 치아의 부식 등 8항목을 조사하였다. 그중 당뇨, 혈압, 빈혈검사를 위한 체형은 간호사가 담당하였고, 빈혈검사는 병원의 임상병리과에 의뢰하여 측정하였다.

a. 비만 : 비만은 신장과 체중을 이용한 Broca 지수<sup>20)</sup>를 이용하여 평가하였다.

표 1. Broca 지수에 의한 비만 측정 기준

Broca 지수	비만여부
< -10%	체중미달
-10% ≤ ≤ +10%	정 상
+10% < < +20%	체중초과
≥ +20%	비 만

$$\text{Broca 지수} = \frac{\text{실체체중} - \text{표준체중}}{\text{표준체중}(\text{신장} \times 0.56 - 38)} \times 100$$

표 2. 혈압의 구분

혈 압	최대(확장기)	최소(이완기)
고혈압	160 mmHg 이상	95 mmHg 이하
경계고혈압	140~159 mmHg	90~94 mmHg
정상혈압	139~100 mmHg	89~60 mmHg
저혈압	100 mmHg 미만	60 mmHg 미만

표 3. 정상적인 적혈구 및 Hemoglobin 농도

정상인	적혈구 농도	Hemoglobin 농도
남 자	40~48%	15.4 ± 1.5gm/dl
여 자	36~45	14.2 ± 1.5gm/dl

b. 당뇨: 소변정성검사법(Stick Method)<sup>21)</sup>에 의해 양성과 음성으로 구분하고 음성의 경우 정상으로 판정하였다.

c. 혈압: 수은혈압계에 의해 2회 측정 후 WHO의 기준치<sup>22)</sup>에 의거하여 분류하였다.

d. 빈혈<sup>21)</sup>: 채취한 혈액은 Micro Hematocrit법으로 분석하여 적혈구 농도를 측정하였고, 이 수치의 1/3을 대략 Hemoglobin 농도로 평가하였다. 그 결과 표 3의 정상치 이하를 빈혈이라 하였다.

e. 치아의 부식<sup>23)</sup>: 치아부식은 DMFT index와 DMF rate로 비교·평가하였다.

$$\text{DMFT index} = \frac{\text{피검자가 보유한 우식경험 영구치수}}{\text{피검자의 수}}$$

(Decayed Missing Filled Teeth Index : 우식경험영구치 치수)

$$\text{DMF rate} = \frac{\text{우식 경험 영구치를 가진자의 수}}{\text{피검자의 수}} \times 100$$

(Decayed Missing Filled rate : 우식 경험율)

③ 자료분석: 회수된 설문지는 SAS package를 사용하여 빈도, 백분율,  $\chi^2$ -square, ANOVA, Duncan's Multiple range test( $p < .05$ ), Pearson Correlation으로 처리하였다.

표 4. 조사대상자의 사회인구학적 특성

특 성		N	%
성 별	남	200	52.6
	여	180	47.4
거 주 지	대도시	115	30.3
	중소도시	154	40.5
	농촌	111	29.2
학 력	무	22	5.8
	국졸	136	35.8
	중졸	43	11.3
	고졸	66	17.4
	대졸이상	113	29.7
가족형태	독신	8	2.1
	부부중심	40	10.5
	부부자녀	238	62.6
	대가족	94	24.8
월평균수입	50만원 미만	99	26.0
	50-100만원 미만	199	52.4
	100-150만원 미만	63	16.6
	150-200만원 미만	14	3.7
	200만원 이상	5	1.3
종 교	기독교	49	12.9
	불교	169	44.5
	천주교	31	8.1
	무교	123	32.4
	기타	8	2.1

### III. 研究結果 및 考察

#### 1. 조사대상자의 사회인구학적 특성

조사대상자의 사회인구학적 특성은 표 4와 같고 40대는 193명(50.8%), 50대는 187명(49.2%)이었다.

#### 2. 식습관

조사대상자의 식생활 습관을 조사한 결과 표 5와 같으며, 전체 점수를 4등분하여 0~15점을 '아주 나쁘다'로, 16~30점을 '나쁘다'로, 31~45점을 '보통이다'로, 46~60점을 '좋다'로 구분하였다.

본 조사에서 전체 응답자 중 24.8%가 좋은 식생활 태도를 행하였고 보통의 수준까지 포함하면 96.8%나 되었다. 또한 전체 식생활 태도 평균 점수가 약 32.7점으로 조사되어 문<sup>1)</sup>의 조사에서처럼 비교적 양호한 식생활을 영위하고 있었다. 성별간 식생활 태도 점수는 별 차이가 보이지 않았으나( $p < .05$ ), 지역별로는 도시와 농촌에서 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 즉 식생활 태도가 좋은 집단에서 도시(38.3, 32.5%)가 농촌

표 5. 성별 · 지역별 비만의 측정

단위	성별 N(%)		지역별 N(%)		
	남	여	대도시	중소도시	농촌
체중미달	2(1.0)	8(4.4)	1(0.9)	2(1.3)	7(6.3)
정상	81(40.5)	68(37.8)	39(33.9)	60(39.0)	50(45.1)
체중초과	50(25.0)	54(30.0)	29(25.2)	39(25.3)	36(32.4)
비만	67(33.5)	50(27.8)	46(40.0)	53(34.4)	18(16.2)
계	200(100.0)	180(100.0)	115(100.0)	154(100.0)	111(100.0)
$\chi^2$ -test	df=3, 8.162*		df=6, 19.208**		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

표 6. 성별 · 지역별 식생활 태도의 각 항목별 차이

항목	성별		F-value DF=1
	남	여	
규칙적인 아침식사	2.53 ± 0.71	2.62 ± 0.65	1.92
일정량의 식사	2.51 ± 0.66	2.56 ± 0.56	0.51
식품배합	1.69 ± 0.73	1.66 ± 0.79	0.14
편식	1.83 ± 0.84	1.82 ± 0.87	0.01
식사시간의 장단	1.91 ± 0.78	1.86 ± 0.85	0.42
즐거운 식사	2.45 ± 0.64	2.56 ± 0.64	2.84
간식의 有無	1.63 ± 0.75	1.51 ± 0.74	2.41
식욕	2.52 ± 0.60	2.56 ± 0.65	0.41
화학조미료에 대한 주의	2.03 ± 0.81 <sup>b</sup>	2.25 ± 0.78 <sup>a</sup>	7.60**
식품첨가물에 대한 주의(색소, 방부제, 농약등)	2.32 ± 0.79	2.69 ± 0.59 <sup>a</sup>	25.91***
건강을 고려한 식사	1.73 ± 0.77 <sup>a</sup>	1.57 ± 0.78	3.70
인스턴트 식품 이용	1.48 ± 0.61 <sup>a</sup>	1.20 ± 0.42 <sup>b</sup>	25.61***
녹황색 채소의 매일섭취	1.72 ± 0.72	1.66 ± 0.71	0.77
과일의 매일섭취	1.96 ± 0.76	1.99 ± 0.74	0.20
채소류의 매일섭취	2.60 ± 0.61 <sup>b</sup>	2.89 ± 0.34 <sup>a</sup>	33.73***
단백질 식품 매일섭취	1.91 ± 0.67	1.82 ± 0.69	1.60
우유의 매일섭취	1.69 ± 0.77 <sup>b</sup>	1.88 ± 0.87 <sup>a</sup>	5.51*
해조류의 매일섭취	1.48 ± 0.59 <sup>b</sup>	1.62 ± 0.68 <sup>a</sup>	4.76*
유지류의 매일섭취	2.07 ± 0.78 <sup>b</sup>	2.41 ± 0.70 <sup>a</sup>	18.88***
규칙적인 3食	2.39 ± 0.69	2.51 ± 0.65	2.84

a, b: Duncan Grouping

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

(12.6%)에 비해 높은 수치를 보였다. 실제 농촌에 거주하는 대부분의 사람들이 식사를 배부리기 위해 행한다고 하였으며 더우기 식품 구입을 위한 시장이나 슈퍼마켓 등이 멀리 위치하는 관계로 대중 한끼를 때우는 식이었다.

식생활 태도의 각 항목별 차이를 성별, 지역별로 구분하여 조사한 결과는 표 6, 7과 같다. 가장 높은 점수를 보인 항목은 채소류의 매일섭취이고 가장 낮은 점수의 항목은 인스턴트 식품의 이용이었다. 장<sup>20)</sup>에 의하면 인스턴트 식품의 섭취가 많을수록 눈과 피부,

소화기, 구강과 항문, 피로감 등 신체적 자각이 높다고 하였는데 본 대상자들은 바람직한 식생활 태도를 보이고 있었다.

성별 식생활 태도의 각 항목별 차이는 화학조미료에 대한 주의( $p < .01$ ), 식품첨가물에 대한 주의( $p < .001$ ), 인스턴트 식품이용( $p < .001$ ), 채소류의 매일섭취( $p < .001$ ), 우유의 매일섭취( $p < .05$ ), 해조류의 매일섭취( $p < .05$ ), 유지류의 매일섭취( $p < .001$ )에서 유의한 차이를 보였으며 인스턴트 식품이용에서만 남성이 높은 실행율을 나타내었다. 식생활 태도 전체 평균은 남성이

표 7. 지역별 식생활 태도의 각 항목별 차이

항 목	지역별	M±S.D			F-value DF=2
		대 도시	중소도시	농 촌	
규칙적인 아침식사		2.50±0.74	2.58±0.68	2.63±0.62	1.15
일정량의 식사		2.51±0.57	2.56±0.63	2.51±0.66	0.24
식품배합		1.78±0.73 <sup>a</sup>	1.79±0.77 <sup>a</sup>	1.41±0.69 <sup>b</sup>	10.55***
편식		2.20±0.82 <sup>a</sup>	1.81±0.84 <sup>b</sup>	1.47±0.74 <sup>c</sup>	23.42***
식사시간의 장단		1.95±0.78	1.79±0.78	1.97±0.87	2.16
즐거운 식사		2.47±0.67 <sup>b</sup>	2.40±0.66 <sup>b</sup>	2.68±0.56 <sup>a</sup>	6.91
잔식의 有無		1.47±0.68 <sup>a</sup>	1.60±0.78 <sup>b</sup>	1.64±0.76 <sup>a</sup>	1.69
식욕		2.47±0.63 <sup>b</sup>	2.50±0.65 <sup>b</sup>	2.67±0.56 <sup>a</sup>	3.41*
화학조미료에 대한 주의		2.23±0.74 <sup>a</sup>	2.27±0.75 <sup>a</sup>	1.85±0.87 <sup>b</sup>	10.48***
식품첨가물에 대한 주의(색소, 방부제, 농약등)		2.43±0.74 <sup>a</sup>	2.46±0.73 <sup>b</sup>	2.61±0.70 <sup>c</sup>	2.14
건강을 고려한 식사		1.95±0.76 <sup>a</sup>	1.69±0.79 <sup>b</sup>	1.30±0.83 <sup>c</sup>	22.40***
인스턴트 식품 이용		1.32±0.52	1.41±0.58	1.30±0.52	1.59
녹황색 채소의 매일섭취		1.84±0.70 <sup>a</sup>	1.82±0.73 <sup>a</sup>	1.34±0.58 <sup>b</sup>	20.44***
과일의 매일섭취		1.97±0.71	1.99±0.71	1.97±0.83	0.03
채소류의 매일섭취		2.60±0.57 <sup>b</sup>	2.76±0.52 <sup>a</sup>	2.85±0.43 <sup>a</sup>	6.74**
단백질 식품의 매일섭취		1.91±0.63 <sup>a</sup>	2.03±0.67 <sup>a</sup>	1.59±0.67 <sup>b</sup>	15.04***
우유의 매일섭취		1.86±0.77 <sup>a</sup>	1.93±0.88 <sup>a</sup>	1.49±0.74 <sup>b</sup>	10.52***
해조류의 매일섭취		1.67±0.68 <sup>a</sup>	1.68±0.63 <sup>a</sup>	1.24±0.49 <sup>b</sup>	19.58***
유지류의 매일섭취		2.02±0.79 <sup>b</sup>	2.18±0.73 <sup>b</sup>	2.51±0.66 <sup>a</sup>	14.71***
규칙적인 3食		2.40±0.65	2.40±0.71	2.55±0.63	1.93

a, b, c: Duncan Grouping      \**p*<.05, \*\**p*<.01, \*\*\**p*<.001

31.77점이고 여성이 33.93점이었다.

지역별 식생활 태도의 각 항목별 차이는 식품배합에 대한 고려(*p*<.001), 편식(*p*<.001), 즐거운 식사(*p*<.01), 식욕(*p*<.05), 화학조미료에 대한 주의(*p*<.001), 건강을 고려한 식사(*p*<.001), 녹황색채소·단백질식품·우유·해조류·유지류의 매일 섭취(*p*<.001), 채소류의 매일섭취(*p*<.01)에서 유의한 차이를 보였다. 특히 편식과 건강을 고려한 식사 항목에서는 지역간 차이가 현저하였고(Duncan's test *p*<.05), 식생활 태도의 전체 점수에 대한 지역별 평균점수는 대도시가 33.90점, 중소도시가 33.63점, 농촌이 30.48점으로 농촌이 도시에 비해 나쁜 식생활을 행하고 있었다.

3. 기호도

식생활에서 기호는 식생동을 일으키는 하나의 동기로써 심리적 현상이다.<sup>25)</sup> 그러므로 아무리 영양이 우수한 식품일지라도 식성에 맞지 않으면 음식섭취를 기피하게 되어<sup>26)</sup> 건강에 영향을 미치는 것이다.

표 8, 9는 맛, 식품, 조리명에 대한 기호를 성별, 지역별로 구분하여 차이를 검정한 것이다.

1) 맛에 대한 기호

본 조사대상자들이 가장 좋아하는 맛은 매운맛이고 그 다음이 단맛이었다.

성별비교에서는 매운맛에 대한 남성의 기호가 여성에 비해 월등히 높은 수치를 보였고(*p*<.01), 지역별 비교에서는 짠맛, 매운맛에 대한 농촌의 기호가 도시에 비해 높은 수치를 보였고(*p*<.01, *p*<.05). 또한 표 9에서 보는바처럼 단맛, 쓴맛에서도 농촌의 기호도가 높은 경향을 보여(Duncan's test *p*<.05), 농촌이 도시보다 더 자극적인 맛을 선호하고 있는 것으로 조사되었다.

2) 식품에 대한 기호

식품에 대한 기호 중 가장 선호가 높은 항목은 콩·두부와 같은 콩제품이 있고 선호가 가장 낮은 항목은 버터·마아가린 같은 유지가공품이었다.

식품기호에 대한 성별차이는 표 8에서처럼 육류·생선류·해조류·서류·향신료류·젓갈류가 *p*<.001 수준에서, 조개류 및 갑각류·유지가공품은 *p*<.01 수준에서, 낙화생은 *p*<.05의 수준에서 유의한 차이를 보였다. 그 중 해조류와 서류는 여성이 남성에 비해 높은 기호를 나타내었다.

표 9는 지역별 비교로 콩 및 콩제품(*p*<.001), 해조류(*p*<.01), 유지류(*p*<.001), 낙화생(*p*<.05), 향신료류(*p*

표 8. 성별 기호항목별 차이

항목		성별	M±S.D		F-value DF=1
			남	여	
맛	단 맛		3.17±0.86	3.20±0.88	0.15
	짠 맛		2.73±0.89	2.75±0.91	0.07
	신 맛		2.49±0.90	2.44±0.97	0.28***
	쓴 맛		2.63±0.97	2.46±0.95	2.91
	매운맛		3.36±0.93 <sup>a</sup>	3.10±0.88 <sup>b</sup>	7.51**
식품	육 류		3.47±0.89 <sup>a</sup>	3.15±0.90 <sup>b</sup>	12.11***
	생선류		3.60±0.87 <sup>a</sup>	3.18±0.99 <sup>b</sup>	19.56***
	조개류및갑각류		3.55±0.90 <sup>a</sup>	3.26±0.99 <sup>b</sup>	8.89**
	콩 및 콩제품		3.87±0.66	3.88±0.61	0.08
	우유및유가공품		3.20±0.86	3.26±1.00	0.41
	녹황색채소		3.82±0.80	3.86±0.72	0.35
	해조류		3.57±0.85 <sup>b</sup>	3.93±0.63 <sup>a</sup>	22.10***
	알 류		3.11±0.84	3.06±0.92	0.36
	뼈째먹는생선		3.32±0.84	3.24±0.92	0.81
	유지가공품(버터 등)		2.38±0.98 <sup>a</sup>	2.07±0.87 <sup>b</sup>	10.43**
	유지류(참기름 등)		3.60±0.70	3.60±0.70	0.00
	낙화생		3.77±0.69 <sup>a</sup>	3.59±0.77 <sup>b</sup>	5.12*
	과일류		3.66±0.83	3.80±0.65	3.32
조리명	서 류		3.19±0.79 <sup>b</sup>	3.51±0.79 <sup>a</sup>	16.06***
	밀 및 밀가공품		3.45±0.86	3.34±0.83	1.48
	향신료류		3.60±0.82 <sup>a</sup>	3.27±0.72 <sup>b</sup>	16.52***
	젓갈류		3.37±0.88 <sup>a</sup>	2.97±1.02 <sup>b</sup>	16.69***
	튀김볶음전류		3.05±0.86	3.20±0.89	2.60
	김치류		3.62±0.72	3.59±0.75	0.17
	찌개류		3.80±0.69 <sup>a</sup>	3.61±0.70 <sup>b</sup>	6.91**
탕류(곰탕, 갈비탕)		3.67±0.88 <sup>a</sup>	3.21±1.04 <sup>b</sup>	21.29***	

a, b: Duncan Grouping \**p*<.05, \*\**p*<.01, \*\*\**p*<.001

표 9. 지역별 기호항목별 차이

항목		지역별	M±S.D			F-value DF=2
			대도시	중소도시	농촌	
맛	단 맛		3.17±0.83 <sup>ab</sup>	3.08±0.81 <sup>b</sup>	3.32±0.97 <sup>a</sup>	2.48
	짠 맛		2.61±0.97 <sup>b</sup>	2.65±0.81 <sup>b</sup>	2.99±0.91 <sup>a</sup>	6.58**
	신 맛		2.49±0.87	2.56±0.98	2.32±0.91	2.26
	쓴 맛		3.13±0.91 <sup>b</sup>	2.59±0.99 <sup>ab</sup>	2.67±1.00 <sup>a</sup>	2.70
	매운맛		1.95±0.78 <sup>b</sup>	3.17±0.88 <sup>b</sup>	3.43±0.94 <sup>a</sup>	3.81*
식품	육 류		3.27±0.85	3.29±0.86	3.41±1.03	0.74
	생선류		3.49±0.86	3.40±0.95	3.32±1.04	0.92
	조개류및갑각류		3.50±0.82	3.45±0.86	3.26±1.17	2.09
	콩 및 콩제품		3.90±0.59 <sup>a</sup>	3.73±0.71 <sup>b</sup>	4.05±0.51 <sup>a</sup>	8.65**
	우유및유가공품		3.32±0.79	3.14±0.98	3.26±0.99	1.41
	녹황색채소		3.96±0.79	3.76±0.78	3.82±0.70	2.25
	해조류		3.88±0.69 <sup>a</sup>	3.75±0.66 <sup>b</sup>	3.57±0.95 <sup>b</sup>	4.73**
	알 류		3.17±0.86	3.01±0.86	3.09±0.92	1.11

표 9. 계속

항 목	지역별	M ± S.D			F-value DF=2
		대 도시	중소도시	농 촌	
식품	빼빼먹는생선	3.40 ± 0.80 <sup>a</sup>	3.28 ± 0.90 <sup>ab</sup>	3.16 ± 0.92 <sup>b</sup>	2.08
	유지가공품(버터등)	3.33 ± 0.80 <sup>a</sup>	2.28 ± 0.96 <sup>ab</sup>	2.07 ± 1.02 <sup>b</sup>	2.45
	유지류(참기름등)	3.57 ± 0.73 <sup>a</sup>	3.45 ± 0.63 <sup>b</sup>	3.83 ± 0.70 <sup>a</sup>	10.23 <sup>***</sup>
	낙화생	3.60 ± 0.77 <sup>b</sup>	3.64 ± 0.73 <sup>b</sup>	3.83 ± 0.70 <sup>a</sup>	3.16 <sup>*</sup>
	과일류	3.83 ± 0.73	3.68 ± 0.77	3.69 ± 0.74	1.48
	서 류	3.23 ± 0.83 <sup>b</sup>	3.33 ± 0.78 <sup>ab</sup>	3.46 ± 0.81 <sup>a</sup>	2.21
	밀및밀가공품	3.29 ± 0.72	3.44 ± 0.85	3.47 ± 0.95	1.53
	향신료류	3.30 ± 0.76 <sup>b</sup>	3.45 ± 0.78 <sup>ab</sup>	3.58 ± 0.82 <sup>a</sup>	3.42 <sup>*</sup>
	젓갈류	3.17 ± 0.88	3.18 ± 0.97	3.20 ± 1.05	0.03
조리명	튀김볶음전류	2.99 ± 0.89 <sup>b</sup>	3.12 ± 0.83 <sup>ab</sup>	3.26 ± 0.91 <sup>a</sup>	2.70
	김치류	3.57 ± 0.68	3.60 ± 0.69	3.65 ± 0.84	0.31
	찌개류	3.77 ± 0.71	3.69 ± 0.66	3.68 ± 0.76	0.50
	탕류(곰탕, 갈비탕)	3.53 ± 0.99	3.46 ± 0.92	3.35 ± 1.06	0.95

a, b: Duncan Grouping \**p*<.05, \*\**p*<.01, \*\*\**p*<.001

표 10. 성별·지역별 비만의 측정

단위	성별 N(%)		지역별 N(%)		
	남	여	대도시	중소도시	농촌
체중미달	2(1.0)	8(4.4)	1(0.9)	2(1.3)	7(6.3)
정 상	81(40.5)	68(37.8)	39(33.9)	60(39.0)	50(45.1)
체중초과	50(25.0)	54(30.0)	29(25.2)	39(25.3)	36(32.4)
비 만	67(33.5)	50(27.8)	46(40.0)	53(34.4)	18(16.2)
계	200(100.0)	180(100.0)	115(100.0)	154(100.0)	111(100.0)
$\chi^2$ -test	df=3, 8.162 <sup>*</sup>		df=6, 19.208 <sup>**</sup>		

\**p*<.05, \*\**p*<.01

<.01)에서 유의한 차이를 보였고 해조류만 도시의 기호보다 농촌에 비해 높았다. 또한 빼빼먹는 생선, 유지가공품은 도시가, 서류는 농촌이 높은 기호도를 나타내었다(Duncan's test *p*<.05).

3) 조리식품에 대한 기호

튀김, 볶음, 전류와 같은 조리법은 지방을 많이 함유하고 있고 김치류나 찌개류는 비교적 염분이 많으며 곰탕, 갈비탕, 설렁탕과 같은 탕류는 역시 지방함량이 높은 음식이다.

이러한 조리음식에 대한 기호를 성별로 비교한 결과 찌개류(*p*<.01), 탕류(*p*<.001)에서 유의한 차이를 보였고 모두 남성이 기호점수가 높게 나타났다.

지역별 비교에서는 튀김·볶음·전류의 항목에서 농촌의 기호가 높은 것으로 조사되었다(Duncan's test *p*<.05).

4. 건강상태

조사대상자의 신장평균은 남자가 167.3 ± 5.2 cm, 여자가 157.1 ± 4.7 cm이었다. 몸무게 평균은 남자가 63.8 ± 8.4 kg이고 여자가 55.8 ± 6.8 kg이었다.

1) 비만

수명 뿐만 아니라 각종 질병의 원인이 되는 비만<sup>23)</sup>을 조사한 결과는 표 10과 같다.

전체 조사자 중 30.8%가 비만으로 평가되었고 체중 초과자를 포함하면 58.2%나 체중과다로 나타났다.

최근 우리나라는 남·녀, 도시·농촌 할것 없이 연령의 증가와 함께 체격지수가 높아지고<sup>27)</sup> 그 중 대부분의 비만인 사람이 단순비만이라고 하였으며,<sup>28)</sup> 이러한 비만의 원인이 과다한 칼로리 섭취에 기인한다<sup>3)</sup>고 하였다. 특히 비만은 30대, 40대 사이 현저히 증가하고 여성의 경우 폐경이후 비만현상이 증가한다<sup>18,29)</sup>고 보고되었다.

표 10에서처럼 성별 비만의 차이는 남성(33.5%)이 여성(27.8%)에 비해, 도시(40.0, 34.4%)가 농촌(16.2%)에

표 11. 성별·지역별 혈압의 측정

단위	성별 N(%)		지역별 N(%)		
	남	여	대도시	중소도시	농촌
고혈압	10(5.0)	22(12.2)	8(7.0)	13(8.4)	11(9.9)
경계혈압	69(34.5)	34(18.9)	42(36.5)	34(22.1)	27(24.3)
정상혈압	111(55.5)	113(62.8)	59(51.3)	101(65.6)	64(57.7)
저혈압	10(5.0)	11(6.1)	6(5.2)	6(3.9)	9(8.1)
계	200(100.0)	180(100.0)	115(100.0)	154(100.0)	111(100.0)
$\chi^2$ -test	df=3, 15.449***		df=6, 10.521*		

\*\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$

표 12. 성별·지역별, 수축기·이완기 혈압의 측정

단위	수축기혈압 N(%)		이완기혈압 N(%)		수축기혈압 N(%)			이완기혈압 N(%)		
	남	여	남	여	대도시	중소도시	농촌	대도시	중소도시	농촌
고혈압	5 (2.5)	11 (6.1)	8 (4.0)	19 (10.6)	2 (1.8)	7 (4.6)	7 (6.3)	7 (6.09)	10 (6.49)	10 (9.0)
경계혈압	48 (24.0)	24 (13.3)	68 (34.0)	35 (19.4)	28 (24.3)	26 (16.9)	18 (16.2)	42 (36.5)	34 (22.08)	27 (24.3)
정상혈압	124 (62.0)	121 (67.2)	112 (56.0)	111 (61.7)	73 (63.5)	108 (70.1)	64 (57.7)	60 (52.17)	101 (65.58)	62 (55.86)
저혈압	23 (11.5)	24 (13.3)	12 (6.0)	15 (8.3)	12 (10.4)	13 (8.4)	22 (19.8)	6 (5.2)	9 (5.8)	12 (10.8)
계	200 (100.0)	180 (99.9)	200 (100.0)	180 (100.0)	115 (100.0)	154 (100.0)	111 (100.0)	115 (100.0)	154 (100.0)	11 (100.0)
$\chi^2$ -test	df=3, 9.237**		df=3, 14.057***		df=6, 5.615			df=6, 8.320		

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 13. 성별·지역별 빈혈의 측정

단위	성별 N(%)		지역별 N(%)		
	남	여	대도시	중소도시	농촌
빈혈	16(8.0)	32(17.8)	8(7.0)	14(9.1)	26(23.4)
정상	184(92.0)	148(82.2)	107(93.0)	140(90.9)	85(76.6)
계	200(100.0)	180(100.0)	115(100.0)	154(100.0)	111(100.0)
F-value	df=1, 332.83***		df=2, 10.30***		

\*\*\* $p < .001$

비해 높은 분포를 보였다. 그러나 중년여성의 경우 27.8%가 비만으로 조사되었는데 이는 백<sup>17)</sup>(36.0, 40.0%)이나 김<sup>30)</sup>(37.9%)의 연구보다 낮은 비율이다.

2) 당뇨

당뇨는 당뇨 그 자체로 인한 사망보다 여러가지 합병증으로 인해 더욱 치명적인 질병이다.<sup>3)</sup> 더우기 성인병 질환으로써 보고된 것이 소아에게까지 보여지고 있고 발생률도 증가하는 추세이다.<sup>31)</sup>

당뇨에 대한 본 조사결과 전대상자의 98.9%가 음성으로 나타났다. 따라서 당뇨와 식습관 및 기호와의 관

계는 당뇨병자를 대상으로 그 관계를 유추함이 바람직하리라 본다.

3) 혈압

혈압은 여러가지 원인에 의해 변화되는데 아침보다 저녁이 높고 고령일수록 높으며, 운동시나 식사시 상승하며 또한 흥분시나 갱년기에 높아지고 여성보다 남성이 높다. 뿐만 아니라 전분질 섭취가 높은 지역은 자연히 식염 섭취량이 많아지므로 혈압이 높아진다.<sup>22)</sup>

혈압은 수축기와 확장기로 구분되고 그 중 어느 한 쪽만이라도 기준치를 넘게되면 기준혈압을 벗어나게



된다. 본 조사 결과 평균 수축기 혈압은  $123.2 \pm 17.6$  mmHg이고 평균 확장기 혈압은  $80.4 \pm 11.4$  mmHg이었다. 혈압은 연령의 증가에 비례한다<sup>31)</sup>고 하였는데 본 조사의 중년들이 조,<sup>15)</sup> 김<sup>32)</sup>이 연구한 노인 혈압평균치보다 낮았다.

표 11은 성별, 지역별 혈압의 정도를 비교한 것으로 고혈압은 전체의 2.9%였고 경계혈압까지 포함하면 21.8%이었다. 허<sup>33)</sup>의 연구에 의하면 비만그룹과 혈압은 유의적인 상관성이 있다고 보고하였는데 본 조사 결과 비만분포는 30.8%이고 비정상혈압은 전체의 39.9%나 되는 것으로 조사되었다.

혈압측정의 성별비교는 표에서 보는 바와 같이 고혈압은 여성이 높았고 경계혈압은 남성이 높은 분포를 보였으나 평균혈압(남;  $124 \pm 16.5/80.6 \pm 11.0$  mmHg, 여;  $122.3 \pm 18.7/80.2 \pm 11.8$  mmHg)은 비슷한 수치를 보였다. 지역별 비교에서는 경계혈압에서 대도시가 다른 비교 지역에 비해 현저한 차이를 보이고 있다. 그러나 평균혈압(대도시;  $123.8 \pm 15.8/82.3 \pm 10.5$  mmHg, 중소도시;  $123.3 \pm 16.7/79.0 \pm 10.6$  mmHg, 농촌;  $122.5 \pm 20.4/80.5 \pm 13.0$  mmHg)은 역시 별 차이가 나타나지 않았다. 표 12는 수축기, 이완기로 구별하여 성별, 지역별로 조사한 것이다.

4) 빈혈

영양성 빈혈은 대부분 그 원인이 영양섭취 불량 및 철분섭취의 부족으로 인해 발생되며 대부분 잘못된 식생활이나 식습관, 가정경제 상태 등에 의해 영향을 받는 것이다. 따라서 빈혈은 개개인의 건강상태를 평가하는 동시에 사회집단의 건강수준을 평가하는 유효한 지표로도 이용이 되는 것이다.<sup>22)</sup>

표 13은 성별·지역별 빈혈분포를 조사한 것으로 전체 조사자 중 12.6%가 빈혈이었고 남성보다 여성이, 도시보다 농촌이 높은 빈혈분포를 나타내었다.

이는 1979년 전국을 대상으로 한 성인의 빈혈분포(남; 17.1%, 여; 25.3%)<sup>19)</sup>보다 많이 낮아진 수치이나 빈혈이 연령의 증가에 따라 증가한다<sup>15)</sup>는 점을 감안하여 김 등<sup>30)</sup>이 조사한 노인여성의 빈혈정도(6.7%)와 비교할 때 본 조사의 중년여성의 빈혈분포(17.8%)는 매우 높은 수치를 보였다.

지역별 비교시는 농촌이 다른 비교 지역에 비해 현저한 차이를 보이고 있으나 1979년 조사에서는 중·소도시, 농촌, 서울의 순으로 조사되었다.

5) 치아부식

일명 '잇몸병'인 치주병은 연령의 증가와 비례하며 치주병의 발생이 잦거나 오랜기간 앓게되면 치아상태가 부실해져 식품섭취시 장애를 받게된다. 이러한 치주병의 발생 요인으로는 여러가지가 있겠으나 영양장애로 인한 부식도 무시할 수 없는 요인<sup>23)</sup> 중 하나이다.

치아의 부식에 대한 DMFT치와 DMF치를 조사한 결과 표 14, 15와 같다.

전체 조사대상자 중 부식이 전혀 없는 사람은 12명(3.2%)이고 모두 의치인 사람은 57명(15.0%)이었다. 개인당 평균 치아부식(DMFT치)은 여자가 남자에 비해, 또 농촌이 도시에 비해 높았다. 우식경험율(DMF치)은 남자보다 여자가, 도시보다 농촌에서 높은 경험율을 보였다.

6) 평소 자각부위

조사대상자가 평소 통증을 자각하는 부위를 조사한 결과 표 16과 같다.

통증을 가장 많이 자각하고 있는 부위는 신경통·관절부위이고 다음이 소화불량·위장, 두통, 불안·홍분, 변비통·변비, 우울증의 순이었다. 기타로는 심장, 근육경련, 간 등의 부위를 지적하였다.

성별로 살펴보면 표 17에서 보는바와 같이 소화불량

표 14. 성별·지역별 DMFT치

요인	성별(개)		지역별(개)		
	남	여	대도시	중소도시	농촌
DMFT	7.3	10.6	7.4	7.9	11.8

표 16. 평소 자각부위 N(%)

변비통 변비	두통	소화불량 위장	신경통 관절	불면	우울증	불안 흥분	기타
47 (12.4)	85 (22.4)	118 (31.1)	186 (48.9)	37 (9.7)	30 (7.9)	49 (12.9)	6 (1.6)

표 15. 성별·지역별 DMF치

단위	요인	성별 N(%)		지역별 N(%)		
		남	여	대도시	중소도시	농촌
부식 있음		16.3(81.5)	16.0(88.9)	91(79.0)	132(85.7)	100(90.1)
부식 없음		37(18.5)	20(11.1)	24(20.9)	22(14.3)	11(9.9)
계		200(100.0)	180(100.0)	115(100.0)	154(100.0)	111(100.0)
$\chi^2$ -test		df=31, 47.496*		df=62, 90.749**		

\*p<.05, \*\*p<.01

및 위장부위를 제외한 나머지 부위에서 여성이 남성보다 통증을 훨씬 많이 자각하고 있는 것으로 조사되었다. 더구나 여성의 경우 전체의 63.9%가 신경통 및 관절로 통증을 느낀다고 하였는데 이는 조<sup>15)</sup>·강<sup>34)</sup>의 조사율(44, 15.3%)보다 대단히 높은 수치이다. 또한 여성은 흥분·불안·우울증과 같은 정신적 질환에서도 남성보다 높은 자각율을 보였는데 이러한 증상은 중년기에 들어선 여성들이 갱년기를 맞아 호르몬의 생리적 균형이 파괴됨으로 보여지는 대표적인 증상<sup>35)</sup>으로

간주되고 있다.

지역별 조사결과는 표 18과 같으며 농촌이 도시에 비해 신경통 및 관절의 통증자각이 많아지고( $p < .01$ ), 배변통 및 변비는 대도시가 다른 지역에 비해 높은 자각율을 보였다( $p < .05$ ).

7) 알레르기 식품

조사대상자 중 26명(6.8%)이 알레르기 식품이 있다고 하였고 그러한 식품으로 돼지고기, 닭고기, 고등어, 번데기, 멸치, 조개 등 주로 동물성 단백질 식품을 지적

표 17. 성별 평소 자각 부위

단위	성별 N(%)		$\chi^2$ -test df=1
	남	여	
변비통·변비	18(9.0)	29(16.1)	4.420*
두통	25(12.5)	60(33.3)	32.679***
소화불량 위장	67(33.5)	51(28.3)	1.181
신경통·관절	71(35.5)	115(63.9)	30.554***
불면	14(7.0)	23(12.8)	3.598
우울증	6(3.0)	24(13.3)	13.912***
흥분·불안	10(5.0)	39(21.7)	23.429***
기타	4(2.0)	2(1.1)	0.482

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 18. 지역별 평소 자각 부위

단위	지역별			$\chi^2$ -test df=1
	대도시	중소도시	농촌	
변비통·변비	23(20.0)	15(9.7)	9(8.1)	9.020*
두통	27(23.5)	36(23.4)	22(19.8)	0.587
소화불량·위장	33(28.7)	47(30.5)	38(34.2)	0.844
신경통·관절	55(47.8)	64(41.6)	67(60.4)	9.208**
불면	10(8.7)	20(13.0)	7(6.3)	3.479
우울증	8(7.0)	17(11.0)	5(4.5)	3.987
흥분·불안	8(7.0)	26(16.9)	15(13.5)	5.829
기타	0(0.0)	3(2.0)	3(2.7)	2.882

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

표 19. 식생활 태도와 건강상태와의 상관관계

단 위	비 만	수축기혈압	이완기혈압	빈 혈	치아부식
규칙적인 아침식사	0.12964*	0.02145	0.01988	-0.09659	0.09471
일정량의 식사	0.11122*	0.05743	0.04687	-0.05942	0.04974
식품배합	0.14960**	0.01352	-0.00864	0.07431*	-0.25652***
편식	0.11205*	0.00417	-0.01149	0.11277*	-0.18936***
식사시간의 장단	-0.00342	0.12334*	0.10505*	-0.04676	0.11140*
즐거운 식사	0.09328	0.04242	0.06466	-0.25652***	0.01317
간식의 有無	-0.12909*	0.05928	0.01187	0.06725	0.01933
식욕	0.22984***	0.04023	0.12441*	-0.13424**	0.09278
화학조미료에 대한 주의	0.09486	0.08401	0.06620	0.02497	-0.02884
식품첨가물에대한주의(색소,방부제,농약등)	-0.05463	-0.00588	0.01300	-0.22852***	0.09203
건강을 고려한 식사	0.10119*	0.05949	0.02556	0.25206***	-0.19899***
인스턴트 식품이용	0.11650*	0.02744	-0.01106	0.18821***	-0.13148*
녹황색채소의 매일섭취	0.15244**	0.04037	0.01612	0.21431***	-0.10389*
과일의 매일섭취	0.01771	0.01594	0.04779	-0.10036	-0.04606
채소류의 매일섭취	-0.04708	-0.00756	0.04967	-0.42733***	0.10849*
단백질식품의 매일섭취	0.10270*	-0.00480	-0.02665	0.10174	-0.13103*
우유의 매일섭취	0.09386	-0.06865	-0.07412	0.01938	-0.15411**
해조류의 매일섭취	0.11114*	0.02514	-0.01365	0.07044	-0.11895*
유지류의 매일섭취	-0.03438	0.02085	0.02231	-0.32362***	0.12682*
규칙적인 3食	0.08385	0.02984	0.03422	-0.11036*	0.02885

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 20. 생활 태도의 건강상태와의 상관관계(성별)

항목	비		수축기혈압		이완기혈압		빈혈		치아부식	
	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여
규칙적인 아침식사	0.16172*	0.09241	-0.01518	0.06801	0.04316	-0.00354	-0.09327	-0.02439	0.05414	0.11693
일정량의 식사	0.17173*	0.02130	0.12702	-0.01773	0.13645	-0.06081	-0.04576	-0.04895	-0.01561	0.11641
식품배합	0.12464	0.24130**	0.05459	-0.02574	0.01695	-0.03399	0.08545	0.08443	-0.17680*	-0.33348***
편식	0.12731	0.10343	0.00280	0.00506	-0.01066	-0.01249	0.26771***	-0.00734	-0.10289	-0.27899***
식사시간의 장단	0.06276	-0.13321	0.05070	0.18551*	0.07077	0.13648	-0.09582	-0.09772	0.19170**	0.05205
즐거운 식사	0.04425	0.10166	0.07411	0.02055	0.06133	0.07158	-0.34396***	-0.17527*	0.00507	-0.00928
잔식의 有無	-0.04565	-0.14444	0.04897	0.06239	-0.02179	0.04423	-0.02527	0.07852	-0.06170	0.13152
식욕	0.15372*	0.23372**	0.06113	0.02485	0.19063**	0.06339	-0.25159***	-0.03162	0.17532*	0.00824
화확조미료에 대한 주의	0.10330	0.14935*	0.11650	0.06737	0.04896	0.09141	0.29648***	-0.02102	-0.08438	-0.02397
식품첨가물에 대한 주의	0.01413	0.00457	-0.04578	0.07611	-0.04505	0.10591	-0.13411	0.02777	0.04300	0.06125
(색소, 방부제, 농약 등)										
건강을 고려한 식사	0.20373**	-0.01796	0.13583	-0.02319	0.03736	0.01041	0.36551***	0.10361	-0.15735*	-0.21401**
인스턴트식품 이용	0.11347	0.08390	0.11070	-0.11863	0.09165	-0.17863*	0.03848	-0.01043	-0.11547	-0.06189
녹황색 채소의 매일섭취	0.24184***	0.02697	0.14751*	-0.06940	0.12958	-0.10380	0.30458***	0.18064*	-0.04547	-0.15114*
과일의 매일섭취	0.16481*	-0.10623	0.15028*	-0.11672	0.18404**	-0.09620	-0.13900*	-0.08413	-0.01684	-0.08668
채소류의 매일섭취	-0.00334	0.01211	-0.00097	0.02122	0.05127	0.07486	-0.45225***	-0.03959	0.12790	-0.04951
단백질식품의 매일섭취	0.11605	0.11436	0.10339	-0.11403	0.04867	-0.10478	0.01536	0.16743*	0.03284	-0.27443***
우유의 매일섭취	0.11010	0.4277	-0.03344	-0.08926	-0.06027	-0.08409	0.14480	0.13921	-0.11659*	-0.23575**
혜조류의 매일섭취	0.12071	0.08535	0.07265	-0.00499	-0.00585	-0.01735	0.21126**	0.19956**	-0.10836	-0.17130*
유지류의 매일섭취	-0.06070	0.03688	0.02721	0.03833	0.08291	-0.03804	-0.42062***	0.02957	0.07909	0.10757
규칙적인 3食	0.11928	0.01162	0.06854	-0.01108	0.13523	-0.07321	-0.15389*	0.05350	0.05639	-0.03171

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

표 21. 식생활 태도와 건강상태와의 상관관계(지역별)

항목	요인		비 단		수축기혈압		이완기혈압		빈 혈		치아부식				
	대도시	중소도시	대도시	중소도시	대도시	중소도시	대도시	중소도시	대도시	중소도시	대도시	중소도시			
규칙적인 아침식사	0.13841	0.09958	0.03205	-0.00607	0.10979	-0.05537	0.05748	0.10632	-0.10352	-0.18141	-0.00729	-0.07570	0.13811	0.05882	0.06179
일정량의 식사	0.10030	0.01099	0.17366	-0.16251	0.19671	0.05838	-0.22537	0.22061	0.06813	-0.10853	-0.04656	-0.04679	0.01942	0.05173	0.08354
식품배합	0.07856	0.14188	0.17713	-0.07903	0.07910	-0.03447	-0.10608	0.07096	-0.02042	-0.09484	0.09689	0.05581	-0.24348	-0.30657	-0.09320
편식	0.06316	0.02575	0.12592	-0.19581	0.07870	0.05381	-0.16503	0.00728	-0.01272	-0.06435	0.17094	0.00280	-0.07638	-0.23736	-0.08593
식사시간의 장단	0.04306	0.07482	-0.13774	0.05194	0.13429	0.16829	-0.00686	0.10860	0.16180	0.06080	-0.01854	-0.17673	0.11144	-0.05599	0.26476
즐거운 식사	-0.03103	0.10363	0.08367	-0.18088	0.12887	0.15917	-0.06517	0.18024	0.01979	-0.35351	-0.24274	0.01945	0.14961	-0.12077	-0.07292
잔식의 有無	0.00733	-0.01769	-0.09381	0.12563	-0.00902	0.10026	0.07107	-0.11840	0.14500	0.16722	0.10160	-0.04653	-0.11879	0.13584	-0.04758
식욕	0.11884	0.19546	0.22764	-0.05035	0.09328	0.06621	-0.01611	0.26144	0.09528	-0.02104	-0.18313	-0.09314	0.11154	0.1544	0.09884
확화조미료에 대한 주의	0.07621	-0.13090	0.11067	-0.08254	0.18452	0.08910	-0.04381	0.17276	0.05454	-0.10386	-0.11910	0.19402	0.11379	-0.04549	0.00453
식품첨가물에 대한 주의	-0.13057	-0.04529	-0.11457	-0.21675	0.13048	0.01807	-0.17035	0.12556	0.04900	-0.34036	-0.18449	-0.07597	-0.04934	0.06762	0.19705
(채소, 방부제, 농약 등)															
건강을 고려한 식사	0.16080	0.04569	0.10290	0.11215	-0.02035	0.10447	0.17970	-0.11494	0.01685	0.18981	0.26087	0.08259	-0.19284	-0.05458	-0.24770
인스턴트 식품이용	0.19551	0.18828	0.22195	-0.02298	0.04144	0.04914	0.01014	-0.06255	0.06113	0.22912	0.18276	0.11236	-0.22200	0.06517	-0.28600
녹황색채소의 매일섭취	0.06865	0.16462	0.05851	0.03109	0.00502	0.08010	0.06077	0.02837	-0.04465	0.08603	0.25162	0.06002	-0.01125	-0.02566	-0.11350
과일의 매일섭취	-0.07834	0.06469	0.12116	-0.03492	0.05836	0.00949	0.10424	0.07613	-0.01576	-0.25361	-0.09795	0.06058	-0.12931	-0.00130	-0.02826
채소류의 매일섭취	-0.27772	-0.01351	-0.01452	-0.16863	0.13575	-0.01773	-0.05228	0.16938	0.06101	-0.65142	-0.36186	-0.06541	0.25975	0.01336	-0.02955
단백질식품 매일섭취	0.03277	0.05529	0.22137	-0.07231	0.08021	-0.06952	0.02997	0.04067	-0.12476	-0.19747	0.17661	0.14005	-0.27938	-0.03178	0.01638
우유의 매일섭취	0.02479	-0.05644	0.13953	-0.07243	-0.09494	-0.08245	0.07157	-0.14797	-0.09877	-0.04986	-0.02113	-0.03634	-0.10998	-0.08733	-0.16385
해조류의 매일섭취	-0.07546	0.05490	-0.03720	-0.11755	0.09101	0.06542	-0.06588	0.05066	-0.04577	-0.24497	0.22854	-0.02294	-0.03588	-0.12260	-0.01145
유지류의 매일섭취	-0.19516	0.00742	-0.05612	-0.06140	0.08557	0.04824	-0.09921	0.11774	0.06724	-0.53698	-0.18910	-0.03665	0.24804	-0.16470	0.21729
규칙적인 3회	-0.02089	0.07844	0.07059	-0.07408	0.10720	0.02563	0.02065	0.06993	0.00280	-0.34481	0.14013	-0.17683	0.10961	-0.09038	0.04827

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

하였다. 그의 술이나 사과도 조사되었다.

8) 월경의 유무

여성의 경우 월경의 상태에 관해 조사한 결과 전체 여성 중 84명(46.7%)이 이미 폐경하였고, 규칙적이라 답한 사람은 72명(40.0%)이었다.

5. 식생활과 건강상태와의 관계

식습관이나 식품섭취의 태도는 건강과 매우 밀접한 관계를 가지고 있으며, 건강한 생애를 위해서는 좋은 식생활이 무엇보다 중요하다. 따라서 본 조사는 조사대상자의 건강상태 중 평가방법에서 과학적 근거가 분명한 항목 즉 비만, 혈압, 빈혈, 치아부식에 관해서만 분석하였다. 그 결과는 표 19, 20, 21과 같다.

1) 비만

표 19에서처럼 비만과 식생활태도간에는 매우 유의한 상관이 있는 것으로 조사되었다. 항목을 보면

아침식사를 규칙적으로 할수록( $p < .05$ ), 식사량이 적당한 양일수록( $p < .05$ ), 식품배합을 생각할수록( $p < .01$ ), 편식을 하지 않을수록( $p < .05$ ), 식사를 남기지 않을수록( $p < .05$ ), 식욕이 항상 일정할수록( $p < .001$ ), 건강을 고려한 식생활을 할수록( $p < .05$ ), 인스턴트 식품의 이용횟수가 많을수록( $p < .05$ ), 녹황색채소( $p < .01$ ), 단백질식품( $p < .05$ ), 해조류( $p < .05$ )를 매일 섭취할수록 비만이 될 수 있다고 조사되었다. 이중 인스턴트 식품 이용의 항목은 바람직한 식습관으로 권장되고 있었던 것인데 본 조사 결과와 유추해 보면 체중과다는 섭취열량 그 자체가 문제라기보다 소비열량과 조화를 이루지 못한 데서 나타난 현상이라 볼 수 있겠다. 또한 각 개인의 체질도 무시할 수 없는 생리적 현상이라 생각된다.

비만과 식생활 태도와의 관계를 성별·지역별로 구분한 결과 식욕은 성별에 관계없이, 인스턴트 식품의 이용은 지역별에 관계없이 유의적인 상관관계를 보였다

표 22. 기호도와 건강상태와의 상관관계

항 목		요 인	비 만	수축기혈압	이완기혈압	빈 혈	치아부식
맛	단 맛		-0.12687*	-0.04550	-0.09037	-0.13202**	-0.00640
	짠 맛		-0.06225	-0.02288	-0.01240	-0.04844	0.19537***
	신 맛		0.06720	-0.00531	-0.00362	0.09195	-0.13645**
	쓴 맛		0.08996	0.00521	0.02446	-0.01774	0.12222*
	매운맛		0.00105	-0.04245	-0.05264	0.10193*	0.00317
식품	육 류		0.11745*	0.05267	0.03294	0.08561	-0.11073*
	생선류		0.17123***	0.04073	-0.00097	0.24649***	-0.28505***
	조개류 및 갑각류		0.11140*	-0.02494	-0.06471	0.25817***	-0.17646***
	콩 및 콩제품		0.07694	0.07957	0.10622*	-0.02634	-0.08442
	우유 및 유가공품		-0.00338	-0.07788	-0.07400	0.05332	-0.10388*
	녹황색채소		0.05299	0.01789	-0.00727	-0.05673	-0.04867
	해조류		0.05342	-0.00902	-0.00838	-0.11000*	-0.06307
	알 류		-0.00755	0.07649	0.04402	0.04239	-0.05456
	뼈째먹는 생선		0.00959	0.04506	0.02767	0.07569	-0.15334**
	유지가공품(버터 등)		0.21597***	-0.03329	-0.06108	0.17758***	-0.26534***
	유지류(참기름 등)		0.02660	-0.02694	-0.03850	-0.09632	0.05659
	낙화생		-0.07137	-0.00847	-0.04069	0.03843	-0.01368
	과일류		0.00749	-0.08073	-0.05440	-0.04911	-0.06613
	서 류		-0.00595	0.07672	0.04754	-0.14398**	-0.05631
밀 및 밀가공품		0.01181	-0.05363	-0.03945	0.04191	-0.09335	
향신료류		0.14605**	-0.07120	-0.05605	0.10301*	-0.05520	
젓갈류		0.08993	0.06938	0.02659	0.17294***	-0.06697	
조리명	튀김볶음전류		0.05118	-0.04321	-0.08455	-0.08300**	0.00980
	김치류		0.02538	0.00319	-0.00534	-0.01760	-0.19984***
	찌개류		0.01565	-0.00937	0.00208	0.08915	-0.22586***
	탕류(곰탕, 갈비탕)						

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 23. 기호도와 건강상태와의 상관관계

항목	요인		비만		수축기혈압		이완기혈압		빈혈		치아부식	
	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여
맛	단 맛	-0.13606	-0.09463	0.08726	-0.17095*	-0.03699	-0.14390	-0.12621	-0.21523**	-0.05534	0.03482	
	짠 맛	-0.15125*	-0.12212	-0.01628	-0.02794	0.03249	-0.05724	-0.02905	-0.08787	0.26304***	0.12986	
	신 맛	0.03340	0.15618	0.00446	-0.01674	0.04642	-0.05244	0.05564	0.16182*	-0.03083	-0.23042**	
	쓴 맛	-0.03864	0.11973	-0.10348	0.10536	0.02081	0.02557	-0.17615*	-0.00792	0.10206	0.18045*	
	매운맛	-0.13178	0.09147	-0.09767	-0.00068	-0.09460	-0.01291	0.01013	0.00709	0.06747	-0.01325	
식	육류	0.00148	0.22211**	0.07511	0.01560	0.06846	-0.00841	-0.06931	-0.02075	0.06635	-0.23176**	
	생선류	0.15794*	0.24649***	0.17589*	-0.09524	0.12950	-0.12798	0.13622	0.13425	-0.21789**	-0.29087***	
	조개류 및 갑각류	0.14051*	0.14666*	-0.05603	-0.01199	-0.17528*	0.03329	0.21364**	0.22184**	-0.22019**	-0.09256	
	콩 및 콩제품	0.17094*	-0.03001	0.08352	0.07789	0.13672	0.07341	-0.01697	-0.03121	-0.07550	-0.10299	
	우유 및 유가공품	-0.00587	0.07550	-0.02920	-0.11583	0.01385	-0.15278*	0.08381	0.13401	0.00117	-0.20912**	
	녹황색채소	0.07828	-0.02746	0.09496	-0.08335	0.08087	-0.10873	-0.12707	0.07364	-0.00672	-0.11041	
	해조류	0.08905	0.10769	-0.03512	0.05268	-0.02572	0.02486	0.02986	0.15209*	0.05118	-0.19397**	
	알류	0.01909	-0.04418	0.10230	0.05087	0.12904	-0.03712	-0.08583	0.12789*	-0.04150	-0.05766	
	뼈째먹는 생선	0.04380	0.03017	0.05454	0.03244	0.07663	-0.02038	0.00207	0.13846	-0.15243*	-0.14325	
	유지가공품(버터 등)	0.22842	0.21023**	0.07265	-0.16798*	-0.05880	-0.07207	0.16835	-0.03099	-0.26512	-0.22166**	
음	유지류(참기름 등)	-0.05025	0.11045	0.00353	-0.05649	-0.00748	-0.07045	-0.16043	-0.08627	0.06086	0.05289	
	낙화생	-0.06813	-0.03645	0.04847	-0.06928	0.05797	-0.13659	-0.07605	-0.03272	0.00657	0.00707	
	과일류	0.08392	-0.04653	0.01670	-0.19683	0.04446	-0.18431*	-0.00121	0.05920	-0.05795	-0.12123	
	서류	0.11760	-0.11554	0.08887	0.08848	0.12584	-0.02407	0.04089	-0.07736	-0.19066	0.00087	
	밀 및 밀가공품	0.03452	0.04889	0.03406	-0.14842*	0.05124	-0.13812	-0.02139	0.02837	-0.09690	-0.07051	
	향신료류	0.05432	0.18102*	0.01785	-0.19799**	0.00478	-0.13934	-0.05432	-0.04802	-0.00566	-0.03675	
	저칼류	0.09832	0.16920*	0.09699	0.02988	0.11680	-0.05997	0.00626	0.09472	0.06487	-0.11724	
	튀김볶음전류	0.04418	0.09532	0.00905	-0.08474	-0.03544	-0.13128	-0.02578	-0.05151	0.02798	-0.03688	
	김치류	0.09277	0.00384	0.12194	-0.11106	0.13668	-0.14805*	-0.06195	-0.02068	-0.20638**	-0.19242**	
	찌개류	0.05031	0.02723	-0.05796	0.01577	-0.01641	0.04219	-0.06743	-0.27976***	-0.13489	-0.11798	
탕류(곰탕, 갈비탕)	0.13838	0.22966**	0.14329*	-0.06274	0.16168*	-0.10376	0.04769	0.03626	0.12436	-0.11798		

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

표 24. 기호도와 건강상태와의 상관관계(지역별)

항목	요인		수축기혈압		이완기혈압		빈혈		치아부식				
	대도시	중소도시	대도시	중소도시	대도시	중소도시	대도시	중소도시	대도시	중소도시			
맛	단맛	0.03710	-0.13211	-0.12300	0.08951	0.07106	-0.24312	0.1485	-0.00561	-0.26235	-0.14493	0.10258	-0.06256
	짠맛	-0.12283	-0.08351	-0.09821	-0.11675	-0.05825	0.10423	-0.10458	0.00562	0.05404	0.30410	0.04052	0.16645
	신맛	0.02082	0.07239	0.13997	0.02919	-0.02992	-0.00892	-0.01588	-0.00394	0.01849	0.01707	0.10436	0.58337
	쓴맛	0.03325	0.11283	0.08244	0.08285	0.07068	-0.11414	0.03821	0.13040	-0.07187	-0.20820	0.10108	0.08716
시	매운맛	0.07699	0.12485	-0.07813	0.20884	-0.18544	-0.07642	0.14256	-0.14410	-0.11251	0.11275	0.15572	0.15152
	육류	0.09806	0.09178	0.37598	0.01398	0.01872	0.11537	-0.10783	0.05330	0.11494	0.24340	0.05154	0.02205
	생선류	0.31764	0.15965	0.37231	0.11346	0.03609	-0.00788	0.06132	-0.00038	-0.05778	0.35426	0.24326	0.11739
	조개류 및 갑각류	0.22470	0.17170	0.16428	0.05297	0.02179	-0.11602	0.04967	0.02014	-0.21134	0.25350	0.19221	0.32259
음	콩 및 콩제품	0.01568	0.14299	0.15609	-0.01684	0.08788	0.18086	0.04913	0.06902	0.18790	-0.06485	0.03383	0.08427
	우유 및 유가공품	0.05227	-0.04708	0.07725	-0.05044	-0.13575	-0.53302	-0.08834	-0.11972	-0.04452	0.02815	0.14405	-0.04676
	녹황색채소	-0.02853	0.01437	0.07925	-0.01474	0.02142	0.38834	-0.10446	0.01111	0.01886	-0.17285	0.01936	-0.05173
	해조류	-0.11848	-0.16052	0.12358	-0.23101	0.12781	0.00051	-0.16718	0.05892	0.01588	-0.23941	-0.10621	-0.12611
음	알류	0.03820	0.04462	-0.08577	0.06042	0.17510	-0.01708	-0.00505	0.15293	-0.05650	0.02300	0.11397	-0.04017
	뼈째먹는 생선	0.09676	-0.03812	0.09747	-0.01108	0.19942	-0.09475	-0.03529	0.20095	-0.13508	-0.03256	0.04586	0.18547
	유지가공품(버터 등)	0.36516	0.19476	0.24798	0.07947	0.03565	-0.18732	-0.03731	0.02693	-0.17953	0.26384	0.08947	0.16196
	유지류(참기름 등)	-0.02564	0.13347	0.03771	-0.07857	0.04458	-0.04599	-0.15988	-0.02245	0.01852	-0.08900	0.02973	-0.12352
음	낙화생	0.09652	0.04332	-0.08964	-0.04626	0.11367	-0.10980	-0.09314	0.05623	-0.10125	0.12526	0.12412	-0.11037
	과일류	-0.10646	0.10122	-0.09769	-0.25474	0.03813	-0.09347	-0.14282	0.01698	-0.09923	-0.18106	0.07669	-0.13565
	서리	-0.00215	-0.06689	-0.12381	0.03129	0.12510	0.07264	-0.12153	0.17289	0.07527	-0.10246	-0.08914	-0.22191
	밀 및 밀가공품	-0.03459	0.09671	0.15354	-0.12035	-0.09309	0.03226	-0.07456	-0.08359	0.04880	0.07564	0.08190	0.00216
음	향신료류	0.22248	0.12324	0.23172	0.09928	-0.14531	-0.11022	0.12120	-0.13748	-0.08458	-0.03679	0.26414	0.14732
	차갈류	0.27574	0.20558	0.15977	0.15045	0.09928	-0.01506	0.01619	0.04901	0.01333	0.20347	0.17865	0.16687
	튀김부음류	0.10540	-0.01542	0.03426	-0.06369	0.07893	-0.15321	-0.18459	0.04367	-0.11713	-0.07770	-0.01249	-0.15554
	김치류	0.12428	0.08112	-0.01110	0.02262	-0.03092	0.02574	0.00097	0.03539	-0.04369	-0.00018	0.01988	-0.06014
음	짜개류	0.18454	-0.00644	0.10922	0.07366	-0.01832	-0.06534	0.04855	0.04033	-0.08621	0.12514	0.04982	0.09209
	탕류(곰탕, 감비빔)	0.29906	0.14466	0.34960	-0.02989	0.11730	0.01332	-0.08215	0.06011	0.06091	0.22764	0.08029	0.26466

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

(표 20, 21).

### 2) 혈압

혈압과 식생활 태도와와의 관계에서 유의적 상관관계를 보인 항목은 식사시간을 충분히 가지면서 식사할 경우 ( $p < .05$ )와 식욕이 일정할수록( $p < .05$ )에서이다.

성별비교를 보면 남성의 경우 과일의 매일섭취가 혈압과 유의적인 상관이 있음을 보였고 지역별로는 중·소도시의 경우 일정량의 식사, 화학조미료의 기피가 유의적인 관계가 있음을 나타내었다.

### 3) 빈혈

식품공업의 발달로 곡류가공품의 이용이 증가됨에 따라 철분결핍성 빈혈이 높아지고 있는데<sup>5)</sup> 본 조사에서도 매우 유의한 상관관계를 보였다. 즉 편식, 건강을 고려한 식사, 인스턴트 식품이용, 녹황색 채소의 매일섭취 항목은 正의 상관관, 즐거운 식사, 식욕, 식품첨가물, 채소류·유지류의 매일섭취는 否의 상관관 나타내었다(표 19).

성별비교를 보면 즐거운 식사, 녹황색 채소·해조류의 매일섭취는 성별에 관계없이 유의적인 상관이 있었고 지역별로는 주로 도시에서만 유의한 상관관 보였다.

### 4) 치아부식

치아부식과 식생활 태도와와의 관계는 표 19에서 보는 바와 같이 식품배합, 편식에 대한 주의, 건강을 고려한 식사, 인스턴트 식품의 이용, 녹황색채소·단백질식품·우유·해조류의 매일섭취에서 否의 관계를, 식사시간의 장단, 채소류·유지류의 매일섭취에 대해 正의 관계를 보였다.

그 중에서 식품배합, 건강을 고려한 식사, 우유의 매일섭취는 성별에 관계없이 유의한 관계를 보였으나 지역별에서는 지역간의 차이만 보여졌다.

## 6. 기호와 건강상태와의 관계

우리 몸에 필요한 영양소는 약 40여종에 이르고 이들 영양소를 알맞게 섭취하여야 인체는 보다 좋은 영양상태를 유지할 수 있는 것이다<sup>6)</sup> 그러므로 이러한 영양소는 식품을 통해 이루어지고 또한 식품은 개인의 기호에 영향을 받는 것이다.<sup>2)</sup> 따라서 기호에 의한 편식이 영양상 균형을 잃게하여 건강상태를 해친다고 하겠다. 기호와 건강상태와의 관계를 분석한 결과는 표 22, 23, 24와 같다.

### 1) 비만

비만과의 관계에서 유의적인 상관관 보인 항목은 단맛( $p < .05$ ), 육류( $p < .05$ ), 생선류( $p < .001$ ), 조개류 및 갑각류( $p < .05$ ), 유지가공품( $p < .001$ ), 향신료류( $p < .01$ ), 당류( $p < .001$ )에서 단맛을 제외하고 正의 관계를 보였다.

특히 생선류는 성별, 지역별에 관계없이 유의적인 상관관계를 나타내었으며(표 23, 24), 조개류 및 갑각류는 성별에 관계없이 유지가공품, 향신료류, 당류는 지역별에 관계없이 유의한 관계를 보였다.

### 2) 혈압

혈압과의 관계는 콩 및 콩제품이 이완기 혈압과 유의적인 관계가 있음을 보였다. 그러나 성별 비교에서는 생선류·조개류 및 갑각류, 우유 및 유가공품, 유지가공품, 과일류, 밀 및 밀가공품, 향신료류, 당류에서 유의적인 상관관 보였으며 당류는 성별에 관계없이 유의한 상관관 나타내었다.

지역별 비교를 살펴보면 단맛의 기호도에서 농촌이, 뼈째먹는 생선에서 중·소도시가 이완기·수축기 혈압 모두에 유의적인 상관관 보였으며(표 23, 24).

### 3) 빈혈

빈혈과 유의적인 상관관 보인 항목은 단맛, 해조류, 서류가 否의 관계로, 매운맛, 생선류, 조개류 및 갑각류, 유지가공품, 향신료류, 젓갈류, 당류는 正의 관계로 상관이 있음이 조사되었다.

그 중 조개류 및 갑각류는 성별, 지역별에 관계없이 유의적인 상관관계를 나타내었다.

### 4) 치아부식

치아부식과 기호도와와의 관계는 표 22에서 보는 바와 같이 짠맛, 쓴맛을 제외한 신맛, 육류, 생선류, 조개류 및 갑각류, 우유 및 유가공품, 뼈째먹는 생선, 유지가공품, 김치류, 찌꺼기에서 유의적인 否의 상관관계를 보였다.

더우기 생선류는 성별, 지역별에 관계없이, 김치류는 성별에 관계없이, 유지가공품은 지역별에 관계없이 유의한 상관관계를 나타내었다.

## IV. 結論 및 提言

본 연구는 중년기의 식습관 및 기호가 그들의 건강상태에 어떠한 영향을 미치는지에 관해 조사한 것이다. 조사는 7월 1일에서 8월 15일까지 대구, 김천, 금릉군에 거주하는 40대, 50대 남녀 380명을 대상으로 실시하였다.

분석한 결과는 다음과 같다.

1. 식생활 태도를 측정된 결과 비교적 양호한 편(96.8%가 보통수준 이상)이었으며 성별 점수는 유의한 차이를 보이지 않았으나 지역에 따라서는 도시가 농촌에 비해 식생활 태도가 양호하였다( $p < .001$ ).

2. 기호조사에서는 콩 및 콩가공품이 가장 높은 기호를, 유지가공품이 가장 낮은 기호를 보였다.

3. 건강상태조사

① 비만은 전체의 30.8%이었고 여자보다 남자가( $p$



<.05), 농촌보다 도시에서( $p < .01$ ) 높은 비율을 보였다.

② 당뇨는 전체의 98.9%가 음성으로 정상이었다.

③ 고혈압은 전체의 2.9%에서 나타났고 남자보다 여자가( $p < .001$ ), 도시보다 농촌에서( $p < .05$ ) 높은 비율이었으나 경계혈압은 남자와 대도시에서 더 높은 비율로 나타났다.

④ 빈혈은 전체의 12.6%이었고 남자보다 여자가( $p < .001$ ), 도시보다 농촌에서( $p < .001$ ) 높았다.

⑤ DMFT index와 DMF rate는 남자보다 여자가( $p < .05$ ), 도시보다 농촌에서( $p < .01$ ) 높은 비율을 보였다.

⑥ 평소 자각부위는 관절, 신경통이 가장 높은 비율을 보였고 다음은 위장·소화불량, 두통, 불안·흥분, 배변통, 변비, 불면, 우울증, 기타의 순이었다.

⑦ 알레르기 식품은 돼지고기, 닭고기, 고등어, 번데기, 멸치, 조개 등이었다.

⑧ 여성의 경우 46.7%가 이미 폐경하였고 13.3%는 폐경 중이었다.

4. 식생활 태도와 건강상태와의 관계는 비만, 빈혈, 치아부식에서 유의한 항목이 많았다. 특히 식욕, 즐거운 식사, 녹황색 채소·우유·해조류의 매일섭취, 식품배합, 건강을 고려한 식사의 항목은 성별에 관계없이, 또한 인스턴트 식품 이용은 지역에 관계없이 유의한 상관관을 보였다.

5. 기호도와 건강상태와의 관계에서는 비만, 빈혈, 치아부식에서 몇 개의 항목이 유의한 상관관을 보였다. 식품기호도 중에서 생선류, 조개류 및 갑각류는 성별, 지역별 구별없이 유의한 상관관계를 보였고 김치류는 성별 구별없이, 유지가공품, 향신료류는 지역별 구별없이 건강상태에 유의한 관계를 나타내었다.

이상의 결과에 의하면 중년기의 식습관 및 기호는 비만, 빈혈, 치아부식에 영향을 미친다고 할 수 있으며, 여성이나 농촌지역 주민보다 남성이나 도시지역 주민에게서 상관관계가 더 높았다. 따라서 건강상태에 영향을 미치는 식습관이나 기호에 대해서는 보다 과학적인 조사를 행함과 동시에 그러한 영향인자에 대해서는 각 방면으로의 계몽 및 지도가 필요하리라 본다. 아울러 본 조사의외의 항목에 관해서도 상관성을 조사하여 바람직한 국민식생활지침이 이루어지도록 노력하여야겠다.

**참고문헌**

1. Stewart GF, Amerine A. Introduction of Food Scie-

nce and Technology, p. 71, Academic Press, New York, 1982.

2. 村松功雄: 營養の心理 p. 177, 三共出版, 1985.

3. 이기열: 식이요법. p. 13, 수학사, 1975.

4. 최강원: 한국영양학회지. 3: 21, 1988.

5. 한국영양학회편: 한국영양학회지. 2: 19, 1988.

6. 박명윤. 한국영양학회지, 3: 21, 1988.

7. 이양자. 한국영양학회지, 6: 21, 1988.

8. Moon Soo Jae. An Ecological Study of the Health Status and Dietary Habits of Korean Women in Menopause, Doctorate Dissertation, Dep. Public Health and Nutrition, The Medical School of Tokyo University, 1982.

9. 이광옥, 최영희. 가정보건학, p. 5, 수문사, 1972.

10. 신광균. 중년기의 건강과 운동, 이우출판사, 1986.

11. 吉川政己, 營養と食糧, 6: 30, 1976.

12. 김천호. 신고특수영양학, 수학사, 1986.

13. Pelvorit SS, Nutrition in the Middle and later Years, Pl, John Wright, PSG Inc., Boston, 1983.

14. 유동준. 韓日건강·영양과 노인보건 Symposium, 1990.

15. 조영숙, 임현숙. 한국영양학회지, 5: 19, 1986.

16. 문수재. 대한가정학회지, 1: 26, 1988.

17. 김성미, 백문자. 계명대학교 생활과학론집, 10, 1983.

18. 문수재, 안인숙, 이영미. 대한가정학회지, 1: 26, 1988.

19. 한국영양학회편. 한국영양자료집, 신광출판사, 1989.

20. 김세림. 숙대 석사논문, 1986.

21. 이삼열. 임상병리검사법, 연세대출판부, 1981.

22. 모수미. 식사요법, p. 285, 교문사, 1986.

23. 김종배. 공중구강보건학, p. 255-257, 교문사, 1986.

24. 장유경, 오은주, 선영실. 대한가정학회지, 3: 26, 1988.

25. 坂本元子. 食生活研究, 83, 1975.

26. 松下幸子, 寺尾京子, 石間紀男. 家庭學雜誌, 3: 31, 1980.

27. 식생활개선 범국민 운동본부. 국민식생활 의식구조 조사보고서, 1989.

28. 김영실. 한국영양학회지, 5: 23, 1990.

29. Giffit HH, Washbon MB, Harrison GG. Nutrition, Behavior and Change, Prantice-Hall, Inc, New York, 1972.

30. 김영옥, 방 숙, 정해경. 식품과 영양, 2: 7, 1986.

31. 구광호, 김종숙, 박실무, 유인호, 이기환, 이상용. 대한가정학회지, 8: 19, 1976.

32. 김혜경, 윤진숙. 한국영양학회지, 3: 22, 1989.

33. 김은영, 이기열, 장미라, 허갑범. 한국영양학회지, 5: 23, 1990.

34. 강남이. 이화여대 대학원 석사논문, 1983.

35. Weiss MM. The Myth of Involutional Melancholia, JAMA, 242(742), 1979.