

## 서울지역 중상류층 성인의 식습관 변화\*

장 남 수

이화여자대학교 식품영양학과

### Changes in Dietary Habits of Adults with Middle and Upper Income Levels in Seoul

Namsoo Chang

*Department of Foods and Nutrition, Ewha Womans University, Seoul, Korea*

#### ABSTRACT

A rapid increase in urbanization and industrialization brings about a change in economic status which results in considerable changes in lifestyle including food habits and disease and mortality patterns. The purpose of the present study was to investigate recent food habit changes if any, reasons for food habit change, current food consumption patterns, and breakfast practices among urban adults with middle and upper income levels. Three hundred men and women, aged 20 - 60 years, were randomly selected and interviewed individually by trained interviewers. Among the twenty food groups studied, subjects reported that, compared to two years ago, they are now eating more fast foods, meats, fish, vegetables and fruits, and less rice, noodles, pastries, and salt. The changes in fast foods, fruits, and rice consumption patterns varied significantly between age, sex, income level, and BMI groups. The two most primary reasons for food habit changes were 'for my own health' and 'for my family's health', which shows that health seems to be the major concern in changing food habits. Among meals, the breakfast meal was rated as the most important one, and was not affected by the sociodemographic variables. However, the average rate of skipping breakfast was found to be as high as 33% with a greater rate in younger age groups. The rate of breakfast skipping was found to vary between different income, education, and BMI groups. Among the subjects who eat breakfast meals daily, a traditional Korean breakfast of rice and soup was found to be still a predominant choice, although younger age groups, upper income groups, and people with more education tended to eat a western-style breakfast more frequently. These findings are applicable at the planning and implementation stages of various nutritional improvement projects as a part of the National Health Promotion Law. (Korean J Nutrition 29(5) : 547~558, 1996)

**KEY WORDS** : food habits · food consumption pattern · breakfast practices.

#### 서 론

급속도로 진행되는 산업화, 도시화는 소득수준을 향상

채택일 : 1996년 4월 23일

\*본 연구는 1995년도 농심 켈로그 주식회사 연구비에 의하여 이루어졌음.

시키며 사람들의 생활양식과 식습관을 변화시키고, 영양상태와 질병패턴에 변화를 가져온다<sup>1-3)</sup>. 비교적 최근까지만 해도 개발국에서만 찾아볼 수 있었던 영양과잉의 증거가 이제는 개발도상국의 도시지역 중·상류층 주민들에게서도 나타나고 있으며, 전염성 질환의 발병과 사망률은 줄어들고 있는 반면 풍부한 식생활과 운동 부족 등은

로 인한 영양 과잉과 관련된 당뇨병, 고지혈증, 암 등 만성퇴행성 질환의 유병률과 사망률은 증가하고 있다<sup>4,5)</sup>.

이에 따라 건강하게 오래 살고자 하는 욕구가 증가하여 과거에는 생존에 필요한 열량과 영양소를 충분히 확보하는데 급급했으나 요즘에 와서는 건강보조 식품이나 건강에 보다 좋다고 생각되는 식품을 선별하여 먹기를 원하는 등 우리나라 사람들의 식생활 행동이 달라지고 있다<sup>6,7)</sup>. 동일한 시대에 사는 사람이라도 식품 구매 능력, 영양과 건강에 대한 태도나 가치관에 영향을 미칠 수 있는 연령, 성, 소득 수준, 또는 교육수준 등의 사회경제적 또는 인구학적 변인에 따라 식습관과 식생활 양식이 매우 다르게 나타날 수 있다.

최근 우리나라 정부에서는 식생활과 만성질환과의 연관성과 이러한 질환의 예방과 치료에 영양관리가 중요한 역할을 담당한다는 사실을 인식하면서 보건정책의 방향을 종래의 치료중심의 소극적 방법에서 보건교육, 영양개선, 건강생활실천 등 사전 예방적 사업으로 전환하여 국민건강증진을 도모하고자 국민건강증진법을 새로이 제정, 공포하기에 이르렀다<sup>8)</sup>. 영양개선을 통해 국민 건강증진을 도모하려면 먼저 우리나라 사람들의 식습관이 어떻게 변화하고 있으며 현재의 식품 섭취실태는 어떠한지에 대한 기초자료를 확보하는 일이 필요하다. 이러한 기초자료를 바탕으로 영양적으로 개선되어야 할 부분과 더욱 장려해야 할 부분을 확인할 수 있다.

본 연구는 소득수준이 중·상층에 속하는 서울지역 성인의 식습관 변화, 식습관이 변화된 이유, 현재의 식품섭취실태, 아침 식사 습관 등을 파악하고자 실시되었다. 이 연구에서 나타난 결과는 국민건강증진사업의 일환인 영양개선사업을 계획하고 수행하는데 기초자료로 활용될 수 있으리라 생각된다.

## 연구 방법

### 1. 조사대상자

1994년 11월 통계청의 자료를 근거로 다단계 확률 추출법으로 무작위 도표인 Kish Grid를 사용하여 무작위로 20~60세의 성인 남녀 300명을 추출하여 조사 대상으로 선정하였다. 먼저 서울시의 동과 통을 선택하고, 한 통에서는 통장 집의 왼쪽으로 3번째 집을 선택한 후 그 집을 찾아가 소득 수준이 중상류층에 속하는 지를 확인하였다. 월 수입이 165만원 이상이면 상류층, 100~165만원 사이이면 중류층으로 구분하였는데 수입에 대한 기준은 조사가 실시되었던 1995년 1~2월 당시 도시 가계 수입에 대한 자료를 참조하여 정하였다<sup>10)</sup>.

조사 대상자를 중상류층으로 제한시킨 이유는 이 소득

계층에서 식생활 양식에 나타나는 변화를 빨리 수용할 수 있는 경제적 여건이 마련되었으며 따라서 다른 소득층 보다 식습관의 변화가 더욱 두드러지게 나타났으리라고 생각되었기 때문이다. 소득 수준이 중상류층에 속하는 것으로 확인을 한 후 연령이 20~60세에 해당되는 가족 구성원을 찾아서 개별적으로 직접 면접 조사하였다.

면접 조사를 하는 과정에서 조사요원의 주관적 견해가 반영되는 등 조사 대상자의 응답에 면접을 실시하는 조사요원의 영향이 미치지 않도록 조사 요원들을 충분히 훈련시켰다.

### 2. 설문지

조사대상자에 대한 사회인구학적 정보, 신장과 체중, 식습관 변화, 식품섭취패턴, 아침 식사 습관 등에 관한 정보를 얻을 수 있도록 설문지를 구성하였다. 사회인구학적 정보 부문에서는 대상자의 연령, 성, 결혼 여부, 교육 정도, 소득 수준, 직업, 자녀의 수와 나이, 가족 수에 대한 자료를 얻었다.

식습관 변화는 우리가 섭취하는 식품 중 만성질환과 보다 관련이 있다고 생각되는 육·어·난류, 우유류, 곡류, 과일류, 야채류, 스낵류, 패스트 푸드, 소금, 설탕, 지방 등을 Table 1과 같이(연구결과 및 고찰 참조) 20여가지로 나누어 각 식품마다 2년전에 비해 현재 '더 많이 먹는다', '더 적게 먹는다', '변화없다', '먹지 않는다' 등의 항목에 체크를 하도록 하여 식습관이 어떻게 변화했는지와 식습관 변화의 원인을 알아보았다.

현재의 식품섭취실태에 관한 자료는 Table 6(연구결과 및 고찰 참조)에 열거된 식품의 섭취빈도를 조사하였다. 조사 대상자들을 대상으로 아침식사의 중요성과 결식률, 아침식사의 내용을 아울러 조사하였다.

### 3. 통계처리

조사대상자의 연령, 성, 소득과 교육수준이 식습관의 변화, 현재의 식품섭취실태, 아침 식사 습관 등에 영향을 미치는지 분석해 보았다. 아울러 조사대상자의 식습관과 식품 섭취실태가 신장과 체중에서 구한 신체질량지수(body mass index: BMI)에 따라 달라지는지 분석하였다. 자료에 대한 통계처리는 Chi-square 분석을 실행하여 빈도에 나타난 차이가 통계적으로 유의적인가를 판단하였고, 기대치와 계측치에 차이가 많은 경우 모비율 검증을 실시하였다.

## 연구결과 및 고찰

### 1. 사회인구학적 특성

조사대상자의 연령분포는 Fig. 1에서 보는 바와 같이 20~35세 54%, 36~45세 21.3%, 46~60세 24.7% 였

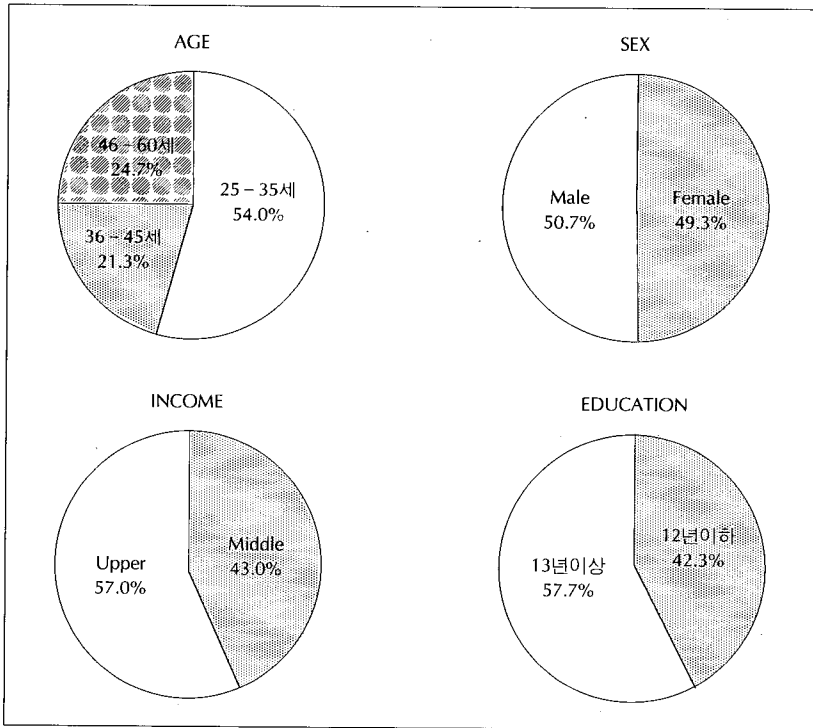


Fig. 1. Sociodemographic information of the subjects.

다. 서울시 성인중 20~34세에 해당되는 사람이 52.9% 임<sup>11)</sup>을 고려할 때 본 조사대상자의 연령 분포가 서울시 인구의 연령 분포를 비교적 잘 반영해 주었다고 볼 수 있다. 조사대상자의 성별 분포는 남녀 각각 50.7%, 49.3%로 서울시 인구의 남녀 비율인 50.6%, 49.4%<sup>11)</sup>와 거의 같게 나타났다. 소득수준은 월 165만원 이상의 상류층이 57%, 월 100~165원 사이의 중류층이 43%이었고, 교육 수준은 교육연수 12년 이하인 고졸 이하가 42.3%, 교육 기관에서 교육을 받은 연수가 13년 이상에 해당되는 사람의 비율은 57.7% 이었다.

조사대상자의 BMI 분포를 Fig. 2에 나타내었는데 총 대상자의 5.6%가 BMI 18.5 미만으로 나타났고, 정상범위에 속한다고 볼 수 있는 18.5~25 사이에 해당되는 사람이 81.7%, BMI가 25 보다 높은 사람은 12.7% 였으며, 남성보다 여성에게 BMI 18.5 미만의 여원 사람이 많았다.

BMI 25 이상을 과체중으로 판정지를 때 본 조사대상자의 과체중률은 한국성인의 평균 과체중률 20.9%<sup>12)13)</sup>보다 낮게 나타났는데 그 이유는 본 연구대상자들의 반 이상이 과체중 비율이 적은 20~35세에 편중되어 있기 때문인 것으로 보인다. 우리나라 사람의 체위에 대한 자료에 의하면 20~29세의 젊은 성인 남녀의 과체중률은 남자의 경우 16.7%, 여자의 경우 5.8%로 다른 연령층

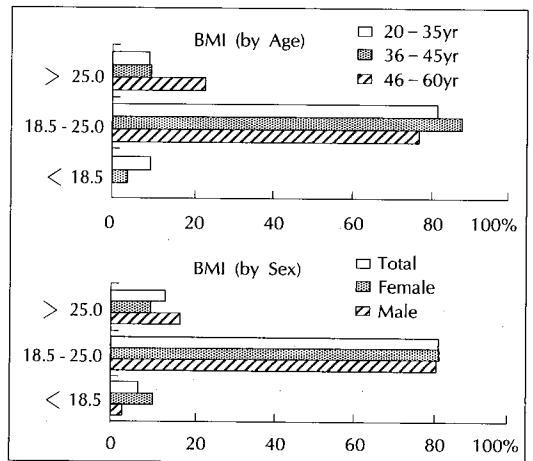


Fig. 2. Distribution of BMI values of the subjects by age and sex.

의 성인에 비해 훨씬 낮고, 젊은 성인의 경우는 여자보다 남자의 과체중률이 높은 특징이 있다<sup>14)</sup>.

본 조사 대상자들 중 46~60세에 해당되는 사람들의 과체중률이 23%로 다른 연령층보다 높게 나타났는데 이는 50~64세 연령층에 해당되는 사람들의 과체중률이 남녀 각각 32.5%, 34.5%로 가장 높다고 보고한 한국인의 체위자료<sup>14)</sup>와 비록 절대치는 다소 낮게 나타났으나 그 경향은 유사하다고 분석할 수 있다. 본 조사에서 나타

**Table 1.** Changes in consumption patterns of selected food items, all subjects

Food	Changes in consumption patterns			
	Now eat more	Now eat less	Same	Do not eat
Bread	17.7	28.7	38.0	15.7 <sup>1)</sup>
Rice	19.7	31.7	48.7	0
Noodles, pasta	19.0	37.0	31.0	12.7
Breakfast cereals	5.3	5.7	11.0	78.0
Potato/sweet potato	20.0	24.0	54.7	5.7
Vegetables	59.7	6.0	34.0	0.3
Fruits	61.0	10.3	28.3	0.3
Finned fish	48.0	10.0	39.3	2.7
Other seafood, crustaceans and shellfish	43.3	15.3	39.7	1.7
Beef, pork, mutton	35.7	27.7	35.0	1.7
Chicken/poultry	28.7	32.0	32.3	6.7
Eggs	24.0	26.0	45.7	4.3
Full cream milk	25.0	20.7	36.7	17.7
Reduced fat/skim milk	7.0	10.3	16.0	6.7
Soy milk	11.0	11.7	25.7	51.7
Pastries/biscuits/cakes	18.0	38.3	27.3	16.3
Snack products	16.0	23.7	28.7	31.7
Fast foods	28.3	18.0	18.3	35.3
Sugar	7.7	39.0	41.3	12.0
Fats	8.7	37.3	38.3	15.7
Salt	8.7	32.7	54.3	4.0

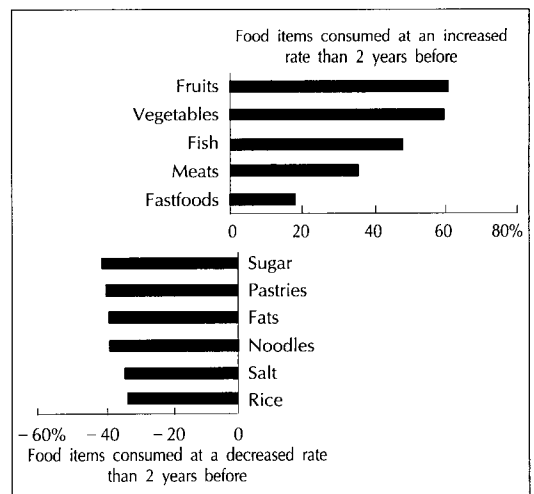
1) Percentage of the subjects

난 성인의 BMI가 전 연령층에 걸쳐 한국인 평균치보다 낮았던 또 다른 이유는 사람들이 체중은 실제 계측치보다 적게, 신장은 실제 계측치보다 크게 응답하는 성향 때문인 것으로 보인다<sup>15)</sup>.

**2. 식습관의 변화**

우리가 자주 섭취하는 식품 중 만성질환과 관련이 있다고 생각되는 20가지 식품에 대한 목록을 만들어 각 식품류별로 2년 전과 현재의 식품 섭취를 비교하여 더 많이 먹는지, 더 적게 먹는지, 변화 없는지, 전혀 먹지 않는지를 파악하여 식습관의 변화를 조사하였고 이에 대한 결과를 Table 1에 나타냈으며, 여러 종류의 식품 중 2년 전과 비교했을 때 현재의 섭취에 변화가 두드러지게 나타난 식품을 골라 그 변화정도를 Fig. 3에 비교해 보았다.

조사대상자 전체를 볼 때 현재 더 많이 먹는다고 응답한 식품으로는 육류, 어류, 야채류, 과일류, 패스트 푸드가 있었고, 반대로 현재 더 적게 먹는다고 응답한 것으로는 패이스트리류, 쌀, 국수, 설탕, 지방, 소금이 있었다. 과일류는 61.0%, 채소류는 59.7%에 해당되는 사람들이 2년 전에 비해 현재 섭취량이 늘었다고 응답하였고, 생선은 48.0%, 육류는 35.7%, 패스트 푸드는 28.3%에 해당되는 사람들이 현재 섭취량이 증가했다고 응답하였



**Fig. 3.** Percentage of the subjects reporting significant changes in food consumption(all subjects).

다. 그런가 하면 설탕, 패이스트리류, 기름, 국수, 소금, 쌀의 경우 각각 39.0%, 38.3%, 37.3%, 37.0%, 32.7%, 31.7%에 해당되는 사람들이 현재 섭취량이 감소했다고 응답하였다.

우리나라 사람들의 식품섭취 패턴에 나타나는 변화를 본 연구에 사용된 방법과 동일한 방법으로 조사했던 논문이 없어 본 조사 결과를 다른 연구 결과와 비교할 수

**Table 2.** Changes in consumptions patterns of the selected food items by age<sup>1)</sup>

Food	Now eat more			Now eat less			Same			Do not eat			x <sup>2</sup> analysis p value <sup>2)</sup>
	20-35	36-45	46-60	20-35	36-45	46-60	20-35	36-45	46-60	20-35	36-45	46-60	
Fish	52.5	39.1	46.0	11.7	10.9	5.4	32.1	48.4	47.3	3.7	1.6	1.4	0.640
Meats	40.1	28.1	32.4	25.3	29.7	31.1	33.3	40.6	33.8	1.2	1.6	2.7	0.123
Vegetables	59.9	57.8	60.8	7.4	4.7	4.1	32.7	35.9	35.1	0.0	1.6	0.0	0.530
Fruits	60.5	68.8	55.4	14.2	4.7	6.8	24.7	26.6	37.8	0.6	0.0	0.0	0.113
Fast foods	40.1	17.2	12.2	21.6	12.5	14.9	20.4	28.1	5.4	17.9	42.2	67.6	0.000**
Pastries	21.0	14.1	14.9	39.5	40.6	33.8	27.8	31.3	23.0	11.7	14.1	28.4	0.060
Rice	23.5	18.8	12.2	37.0	25.0	25.7	39.5	56.3	62.2	0.0	0.0	0.0	0.012*
Noodles	23.5	21.9	6.8	37.0	28.1	44.6	31.5	39.1	24.3	8.0	10.9	24.3	0.001**
Sugar	8.0	6.3	8.1	38.3	39.1	40.5	43.2	40.6	37.8	10.5	14.1	13.5	0.971
Fats	8.0	9.4	9.5	36.4	34.4	41.9	38.9	42.2	33.8	16.7	14.1	14.9	0.948
Salt	11.7	6.3	4.1	24.1	46.9	39.2	59.9	42.2	54.1	4.3	4.7	2.7	0.016

1) Percentage of the subjects

2) Significant differences were found in consumption patterns of fast foods, rice, noodles, salt by age.

(\*p < 0.05, \*\*p < 0.01)

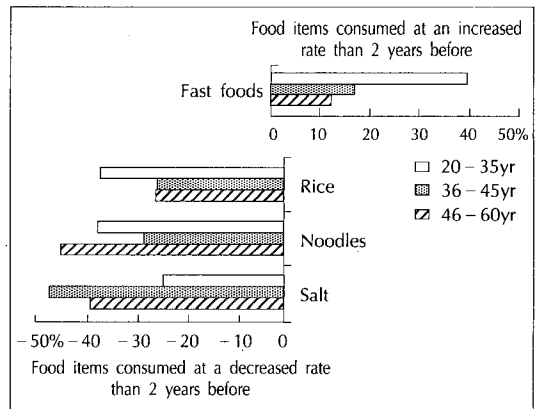
는 없지만 건강 증진을 위한 식생활 운동이 한참 진행되고 있던 1980년대 초 미국인을 대상으로 수행했던 조사에서 조사 대상자의 40%가 과일, 채소, 전곡을 이전에 비해 더 많이 섭취하며, 설탕, 동물성 지방, 소금을 더 적게 섭취한다고 보고했던 결과<sup>16)17)</sup>와는 유사하다 하겠다.

본 조사 결과에서 나타난 식품섭취실태 변화는 국민영양조사의 식품 섭취에 실제로 나타난 변화를 잘 반영해 주고 있다. 최근 몇년간의 국민영양조사의 식품섭취 실태에 관한 자료를 보면 쌀을 비롯한 곡류 섭취량은 지속적으로 감소하고 있는 반면, 채소와 과일류, 육류의 섭취량은 지속적으로 증가하고 있다<sup>14)</sup>. 우리나라 사람들의 쌀 섭취량의 감소는 1980년대 이후로 더욱 두드러지게 나타나고 있으며 1992년에서 1993년 한 해만 해도 304g에서 270g으로 10% 가량 감소되었다. 한편 육류의 섭취량은 1970년대 이후로 부터 서서히 증가하다가 1980년대에 들어와 그 증가율이 더욱 높아졌으며 1990년대에 와서는 증가폭은 줄어들었으나 1991년과 1993년의 2년 동안에 52.5g에서 58.3g으로 10% 이상 증가한 것을 보아 육류 섭취량은 아직도 계속 증가하는 추세에 있다.

**3. 연령, 성, 소득수준, BMI별 식습관 변화**

이제까지 열거한 식습관의 변화를 연령, 성, 소득수준, BMI 별로 분석해 보았다. 연령에 따라 섭취량의 변화가 유의적으로 다르게 나타난 식품류로는 Table 2와 Fig. 4에서 보는 바와 같이 패스트 푸드, 쌀, 국수, 소금 등이 있었다.

패스트 푸드의 섭취량 변화는 연령군에 따라 매우 유의적으로 다르게 나타났는데(p = 0.000), 20~35세에 해당되는 군에서 2년 전에 비해 더 많이 섭취한다고 응



**Fig. 4.** Percentage of the subjects reporting significant changes in food consumption by age.

답한 사람이 가장 많았다. 전 등과 김 등<sup>18)19)</sup>은 패스트 푸드 이용자의 85%가 14~30세의 젊은 연령층에 속한다고 보고하였으며, 심과 김<sup>20)</sup>은 햄버거, 피자 등 패스트 푸드에 대한 기호도가 청소년 중에서도 나이가 어릴수록 높으며, 패스트 푸드가 우리 입맛을 서구화시키고 주로 가정에서 식사를 하던 식생활 습관도 외식을 선호하는 쪽으로 변화시키는데 큰 영향을 미친다고 보고하였다.

쌀의 섭취는 패스트 푸드의 섭취와는 달리 20~35세 연령군에서 2년 전에 비해 감소했다고 응답한 사람이 유의적으로 많았다. 정부의 지속적인 쌀 소비 장려 정책에도 불구하고 쌀의 섭취량은 국민영양조사의 실제 섭취량 자료<sup>14)</sup>나 농림수산통계연보의 공급량 자료<sup>21)</sup>에서 나타난 바와 같이 계속 감소되고 있다. 나이가 어릴수록 맛이나 기호 뿐 아니라 생활양식과 가치관 등에 있어 중년 이상의 성인들이 고수하고 있는 밥 위주의 전통적 식문화에

서 점차 멀어지는 현상이 지속되면서 쌀 소비량은 더욱 감소될 것으로 생각된다.

국수는 46~60세 연령군에서, 소금은 36~60세 연령군에서 2년 전에 비해 그 섭취량이 감소했다고 응답한 사람이 유의적으로 많았다. 중년 이후 국수에 대한 선호도가 달라진다고 보고했던 문헌이 없어 잘 알 수는 없지만 일반적으로 나이가 들어가면서 국수 등 밀가루 음식에 대한 선호도가 감소되는 경향이 있음을 반영해주는 결과로 보인다. 20~35세보다 36~60세 집단에서 소금 섭취량이 감소했다는 응답이 유의적으로 많았던 이유는 아무래도 건강 관리에 보다 더 신경을 쓸 것으로 예상되는 36~60세 집단이 소금과 고혈압의 관계에 대해 잘 알고 있을 것이며 따라서 실제로 소금을 덜 섭취하거나 또는 설문에 대한 바람직한 답을 말하는 성향이 컸기 때문으로 보인다.

성별에 따른 식습관 변화는 Table 3에 나타냈는데 남성에 비해 여성의 과일류 섭취량이 증가했고, 반면 패이스트리류, 쌀, 국수 소비량이 감소했다고 응답한 사람은

남성보다 여성이 유의적으로 많았다. 여성들이 남성들보다 과일에 대한 선호도와 실제 과일 섭취량이 높다는 사실은 이미 보고된 적이 있다<sup>22)</sup>. 한편 패스트푸드 섭취량에 대한 남녀 차이를 모비올 검증으로 분석할 결과 지금 더 많이 먹는다고 답한 사람들 중 남성보다 여성이 유의적으로 ( $p = 0.0068$ ) 많았다. 여성들에게서 패스트푸드 섭취량이 증가했다고 보고한 사람이 더 많았던 것은 아마도 남성보다 여성들이 새로운 문화를 더 적극적으로 수용하는 일반적인 성향 때문일 것으로 생각된다.

식습관의 변화를 소득수준별로 분석하여 Table 4에 나타냈는데 소득수준에 따라 유의적인 변화가 나타난 식품은 단지 한가지로 패스트 푸드였다. 패스트 푸드의 섭취량은 소득수준이 상위권에 속하는 사람들에게서 증가했다고 응답한 사람이 유의적으로 많았고( $p = 0.025$ ), 소득수준이 중위권에 속하는 사람들 중 패스트 푸드를 먹지 않는다고 응답한 사람이 유의적으로 많았다. 이러한 결과는 우리나라의 경제수준을 고려할 때 패스트 푸

**Table 3.** Changes in consumptions patterns of the selected food items by sex<sup>1)</sup>

Changes in intake Food	Now eat more		Now eat less		Same		Do not eat		$\chi^2$ analysis p value <sup>2)</sup>
	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female	
Fish	43.4	52.7	11.8	8.1	41.5	37.2	3.3	2.0	0.363
Meats	37.5	33.8	24.3	31.1	37.5	32.4	0.7	2.7	0.267
Vegetables	56.6	62.8	6.6	5.4	36.8	31.1	0.0	0.7	0.489
Fruits	54.0	68.2	13.2	7.4	32.9	23.7	0.0	0.7	0.042*
Fast foods	22.4	34.5	21.1	14.9	19.7	16.9	36.8	33.8	0.112
Pastries	13.8	22.3	31.6	45.3	33.6	30.0	21.1	11.5	0.002**
Rice	23.7	15.5	23.0	40.5	53.3	43.9	0.0	0.0	0.004**
Noodles	25.0	12.8	27.6	46.6	35.5	27.0	11.8	13.5	0.002**
Sugar	7.9	7.4	35.5	42.6	42.1	40.5	14.5	9.5	0.459
Fats	9.9	7.4	36.8	37.8	36.2	40.5	17.1	14.2	0.726
Salt	7.2	10.1	29.6	35.8	57.2	52.0	5.9	2.0	0.185

1) Percentage of the subjects

2) Significant differences were found in consumption patterns of fruits, pastries, rice and noodles by sex.  
(\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ )

**Table 4.** Changes in consumptions patterns of the selected food items by income levels<sup>1)</sup>

Changes in intake Food	Now eat more		Now eat less		Same		Do not eat		$\chi^2$ analysis p value <sup>2)</sup>
	Middle	Upper	Middle	Upper	Middle	Upper	Middle	Upper	
Fish	46.5	49.1	10.1	9.9	41.1	38.0	2.3	2.9	0.944
Meats	34.1	36.8	24.8	29.8	38.8	32.2	2.3	1.2	0.507
Vegetables	58.1	60.8	5.4	6.4	35.7	32.8	0.8	0.0	0.632
Fruits	62.0	60.2	11.6	9.4	25.6	30.4	0.8	0.0	0.506
Fast foods	21.7	33.3	15.5	19.9	18.6	18.1	44.2	28.7	0.025*
Pastries	18.6	17.5	34.9	40.9	24.0	29.8	22.5	11.7	0.076
Rice	22.5	17.5	32.6	31.0	45.0	51.5	0.0	0.0	0.448
Noodles	18.6	19.3	38.0	36.3	31.8	31.0	11.6	13.5	0.963
Sugar	8.5	7.0	34.9	42.1	43.4	39.8	13.2	11.1	0.637
Fats	8.5	8.8	37.2	37.4	38.0	48.6	16.3	15.2	0.995
Salt	7.8	9.4	31.0	33.9	57.4	52.6	3.9	4.1	0.869

1) Percentage of the subjects

2) Significant differences were found in consumption patterns of fast foods by income levels(\* $p < 0.05$ ).

도가 값이 비싼 식품에 속한다는 사실을 잘 반영해 준다. 패스트 푸드의 가격이 비싸다는 견해는 다른 연구에서도 보고된 적이 있으며 전 등도 패스트 푸드의 가격 인하를 주장한 바 있다<sup>18)</sup>.

BMI별로 식습관의 변화를 분석했을 때 유의적으로 나타난 변화는 기름 섭취량에 대한 것으로서 BMI가 가장 높았던 군에 속한 사람들 중 기름 섭취량이 감소했다고 응답한 사람이 유의적(p = 0.030)으로 많았다. 이는 자신이 과체중이라는 점을 자각하고 기름의 섭취를 스스로 제한하려는 노력을 하기 때문이거나 또는 기름 섭취 제한이 바람직한 응답이라고 생각한 것으로 풀이된다.

본 조사 결과를 보면 같은 성인이라도 20~35세 군은 다른 두 연령층에 비해 볼 때 식습관이 매우 다르게 나타났다. 중장년 이후의 사람들은 밥 위주의 전통적인 식습관을 여전히 고수하고 있으나 젊은 성인들은 새로운 문화나 새로운 식품에 대해 거부감을 덜 느끼고 보다 쉽게 받아들이는 경향이 있다. 또한 남성보다는 여성이 새로운 식품의 수용력이 크다고 볼 수 있다. 실제로 패스트 푸드 섭취 습관에 나타난 결과를 보면 젊은 연령층과 여성에서부터 입맛과 식품기호의 서구화, 새로운 음식을 적극 수용하는 현상이 나타나는 것으로 보인다.

식생활 양식은 오랫동안 전해내려온 식습관과 새로운 생활 양식이 융합되면서 변화한다. 우리나라의 경우 급속도로 이루어진 경제성장과 서울 올림픽을 계기로 더욱 빈번해진 국제적 교류로 인해 식품 공급이 확대되면서 사람들이 다양한 식품을 접할 수 있게 되어 새로운 식품에 대한 수용의 폭이 커지게 된 것으로 보인다<sup>23)</sup>. 이러한 변화의 경향은 세계 경제가 WTO 체제로 들어가면서 더욱 가속화될 것으로 보인다.

변화되고 있는 식습관 중 패스트 푸드 섭취가 증가한다는 사실은 국민건강상의 문제를 제기할 수 있다. 패스트 푸드 음식점에서 제공되는 음식은 대부분 열량, 지방, 나트륨 등 만성 퇴행성 질환의 발생과 관련이 있는 영양

소의 함량이 높으면서, 비타민, 미네랄, 섬유질 등 이러한 질환의 예방과 관련이 있는 영양소의 함량은 적은 편이다<sup>24)25)</sup>. 우리나라 사람들이 차츰 이러한 음식을 먹는 식습관에 길들여지게 된다면 앞으로 비만 인구가 더욱 증가하고 질병의 패턴이 더욱 서구화될 우려가 있으므로 성인의 외식행동을 건강증진에 합당한 방향으로 지도할 필요가 있다고 생각된다. 아울러 영양적으로 우수한 우리 고유 음식의 패스트 푸드화에 대한 작업이 절실하게 필요하다고 생각한다.

4. 식습관 변화의 이유

2년 전에 비해 현재의 식습관이 어떠한 이유로 인해 변화했는가를 조사한 결과 Table 5에 나타난 바와 같이 연령(p = 0.009)과 성(p = 0.000)에 따라 식습관 변화 이유가 유의적으로 달랐다. 연령에 따라서는 20~35세 군의 '체중 증가에 대한 염려'와 36~45세군의 '가족의 건강', 46~60세군의 '자신의 병' 때문이라는 항목에서 유의적으로 다르게 나타났다. '자신의 병 때문에' 식습관이 변화했다고 응답한 사람들은 46~60세군에 더 많았으며 '체중을 염려해서'라고 응답한 사람들은 20~35세군에서 더 많았다. 한편 여성들은 남성에 비해 '가족의 건강', '체중 증가에 대한 염려' 때문이라고 응답한 사람이 유의적으로 많았다.

5. 현재의 식습관

건강과 관련이 있는 20여가지 식품들의 현재 섭취빈도를 전혀/아주 드물게, 월 1~3회, 주 1회, 주 3~4회, 매일 1회, 매일 3~4회 등으로 분류하여 조사한 결과는 Table 6과 같다.

연령에 따라 섭취빈도가 유의적으로 다르게 나타난 식품은 Table 7과 같이 육류, 우유, 밥, 잡곡류이었다. 우유는 20~35세군(p = 0.002), 밥(p = 0.041)과 잡곡류(p = 0.017)의 섭취빈도는 46~60세에 해당되는 사람들에게서 유의적으로 높았다.

Table 5. Self-reported reasons for food habit changes by age and sex groups

Reasons	Age			Sex	
	20 - 35yr	36 - 45yr	46 - 60yr	Male	Female
Concerned about my own health	29.6	31.3	33.8	40.8	20.9 <sup>1)</sup>
Concerned about my family's health	16.7	35.9	21.6	13.2	31.1
Because of my health condition	1.9	4.7	12.2	5.3	4.7
Worried about my weight gain	16.7	7.8	8.1	7.2	18.2
Concerned about food prices	1.9	1.6	1.4	0.7	2.7
Like to try new foods	6.8	1.6	2.7	4.6	4.7
Other reasons	25.9	17.2	20.3	28.3	16.9
X <sup>2</sup> analysis P values <sup>2)</sup>	0.009**			0.000**	

1) Percentage of the subjects

2) There were significant differences in the reasons for food habit changes by age and sex(\*\*p < 0.01).

**Table 6.** Current food consumption pattern of the subjects by food frequency

Food	Frequency					
	Never/rarely	1 - 3 /month	1/week	3 - 4/week	1/day	3 - 4/day
Potatoes(sweet, yam), 1 med	17.0	39.3	25.7	15.0	2.3	0.3 <sup>1)</sup>
Bread, 1 slice or 1 roll	25.0	20.3	22.7	25.0	6.0	0.7
Breakfast cereals, 1 cup	83.7	6.0	6.0	2.3	1.3	0.3
Rice, 1 bowl	0.7	0.3	0.3	1.7	22.3	74.7
Noodles, 1 bowl	17.7	22.3	33.0	21.7	4.7	0.7
Oats, rye, barley, corn, 1/2 cup	36.7	22.3	15.0	13.3	7.0	5.3
Green vegetables	1.0	3.7	18.0	35.3	30.0	12.0
Yellow vegetables	5.0	8.7	20.7	33.7	23.0	9.0
Seaweeds, 5 pieces	4.7	19.3	29.3	26.7	16.0	4.0
Citrus fruits, 1 piece	2.3	4.7	10.7	38.0	30.7	13.7
Other fruits, 1 piece	2.0	5.7	15.7	38.3	32.7	9.0
Lean beef or pork, 1 slice or poultry, 1 piece	8.3	19.3	39.7	24.0	7.7	0.7
Fatty meats, 100g(including sausage of any kind)	21.0	29.7	31.3	14.3	3.0	0.7
Fish, 1 piece	3.7	12.3	34.0	37.0	10.3	2.7
Seeds, nuts, beans, 1/2 cup	21.0	26.0	16.0	15.3	15.7	6.0
Other seafoods, shellfish	14.3	32.7	32.0	16.7	3.7	0.7
Eggs	6.7	8.0	21.3	38.3	24.0	1.7
Milk 1 cup cheese 1 slice, yoghurt 1 cup	17.7	6.3	8.3	23.3	39.3	4.7
Soy milk, 1 cup	65.3	10.3	11.0	4.0	5.7	0.3
Snacks (sweets, candies), 1 piece	52.0	18.3	11.3	14.3	3.0	1.0
Sweet beverage, 1 glass	39.3	13.3	14.0	18.0	12.3	3.0
Water, 1 cup	0.7	0.3	1.3	6.0	47.7	44.0
Alcohol (1 beer)	38.7	14.3	18.7	21.3	6.3	0.7

1) Percentage of the subjects

**Table 7.** Self-reported current food consumption patterns of the subjects by age

Food Frequency	Meats			Milk			Rice			Other grains		
	20 - 35yr	36 - 45yr	46 - 60yr	20 - 35yr	36 - 45yr	46 - 60yr	20 - 35yr	36 - 45yr	46 - 60yr	20 - 35yr	36 - 45yr	46 - 60yr
Never/rare	11.7	6.3	4.1	8.0	25.0	32.4	0.6	0	1.4	40.7	45.3	21.6 <sup>1)</sup>
1 - 3 times/month	20.4	28.1	9.5	7.4	6.3	5.4	0	1.6	0.0	22.2	20.3	24.3
1 time/week	39.5	32.8	46.0	7.4	9.4	9.4	0.6	0	0.0	18.5	7.8	13.5
3 - 4 times/week	21.6	23.4	29.7	25.9	18.8	21.6	1.2	4.7	0.0	11.1	10.9	20.3
1 time/day	6.8	9.4	8.1	44.4	39.1	28.4	28.4	18.8	12.2	4.3	9.4	10.8
3 - 4 times/day	0	0	2.7	6.8	1.6	2.7	69.1	75	86.5	3.1	6.3	9.5
X <sup>2</sup> analysis	0.03*			0.002**			0.041*			0.017*		
p values <sup>2)</sup>	0.03*			0.002**			0.041*			0.017*		

1) Percentage of the subjects

2) Food consumption patterns of meats, milk, rice, and other grains were significantly different by age (\*p &lt; 0.05, \*\*p &lt; 0.01)

**Table 8.** Self-reported current food consumption patterns of the subjects by sex

Food Frequency	Fish		Vegetables		Fruits	
	Male	Female	Male	Female	Male	Female
Never/rare	5.9	2.0	0.7	1.3	2.0	2.0 <sup>1)</sup>
1 - 3 times/month	10.5	14.2	6.6	0.7	8.6	3.4
1 time/week	42.8	25.0	17.8	18.2	17.1	14.2
3 - 4 times/week	31.6	41.9	28.3	42.6	38.9	30.4
1 time/day	7.9	12.8	34.2	25.7	29.6	35.8
3 - 4 times/day	1.3	4.1	12.5	11.5	4.0	14.2
X <sup>2</sup> analysis p values <sup>2)</sup>	0.005**		0.018*		0.011*	

1) Percentage of the subjects

2) Food consumption patterns of fish, vegetables, and fruits were significantly different by sex(\*p &lt; 0.05, \*\*p &lt; 0.01).



채소, 생선, 과일류의 섭취 빈도는 Table 8에서 보는 바와 같이 성별에 따라 유의적으로 다르게 나타났다. 과일을 하루 1회 이상 섭취하는 사람은 여성이 50%, 남성이 33.6%로 여성의 과일 섭취 빈도가 월등히 높았다. 앞서 식습관의 변화에서 2년 전에 비해 남성보다 여성들의 과일 섭취량이 더 많이 증가했다는 결과와 일관성 있게 과일류의 섭취빈도가 여성에게 높은 것으로 나타났는데 과일 섭취량에 성별의 차이가 나타난 또 다른 이유로는 흡연을 들 수 있겠다. 본 연구에서는 흡연 여부에 관해 조사를 하지는 않았으나 흡연자들이 과일을 적게 섭취하는 것으로 이미 여러 연구에서 보고된 적이 있으며<sup>26)27)</sup> 여자보다는 남자들 중에 흡연 인구가 훨씬 많기 때문에 과일 섭취 빈도에 차이가 있는 것으로 보인다.

년령이나 성과는 달리 본 연구에서 소득수준은 식품섭취 빈도에 영향을 주지 않았다. 소득 수준이 식품섭취 빈도에 영향을 주지 않게 나타난 이유는 본 조사 대상자들의 소득 수준이 중상류층에 해당되는 사람들로 제한되었기 때문으로 보인다. 육류나 과일류 등 비교적 값이 비싼 식품의 섭취빈도와 양은 소득수준과 관련이 깊은 것으로 보고된 적이 있다<sup>28)29)</sup>.

한편 교육수준은 Table 9와 같이 생선과, 우유, 밥의 섭취빈도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 고졸이하의 교육을 받은 집단의 생선 섭취빈도가 유의적으로 높았는데(p = 0.018) 이 결과는 비록 통계적으로 유의성이 있게 나타나지는 않았으나 13년 이상 교육을 받은 사람들의 갈비 등 육류 섭취빈도가 더 높은 것(p = 0.095)과 비교할 만하다. 우유의 섭취빈도는 교육수준이 높은 집단에서 유의적으로 높았고(p = 0.023), 우유를 전혀 또는 거의 마시지 않는 사람들은 교육 수준이 낮은 집단에서 유의적으로 많았다. 반면 밥은 교육 수준이 낮은 집단에서 섭취빈도가 높았다(p = 0.017).

건강을 염려해서 식습관이 변했다고 응답한 사람들의 식습관이 건강 증진에 부합하는지 알아보고자 앞의 식습관이 변화한 이유를 식습관 변화 실태와 비교 분석한 결과 자신의 건강과 가족의 건강 등 건강때문에 식습관이

달라졌다고 응답한 사람들과 그 밖의 다른 이유를 제시했던 사람들의 패스트 푸드(p = 0.059)와 쌀(p = 0.064) 섭취 변화에 차이가 있었다. 건강 때문에 식습관이 달라졌다는 사람들은 패스트 푸드를 먹지 않는다고 응답한 사람이 많았고, 쌀 소비량에는 변화가 없다는 사람들이 더 많았다. 건강을 중요하게 생각하는 사람들이 20~35세의 젊은 층 보다는 나이가 좀 더 들은 36~60세 집단에 치중되어 있기 때문에 이러한 결과가 나타난 것으로 보인다.

20~35세는 모든 신체 기능이 최대치에 달하고 유지되는 시기이며 건강과 식생활 습관에 거의 상관없이 만성 퇴행성 질환의 증세가 아직 나타나지 않는 시기이므로 젊은 성인들은 자칫하면 무절제한 식습관을 유지하기 쉬운 때이다. 중년이나 노년기에 이르러서야 건강을 생각해서 식습관을 바꾸기 보다는 젊었을 때부터 건강한 식습관을 배우고 익혀 실천을 하면 중년 이후에 만성 퇴행성 질환의 증세가 나타나는 시기를 지연시키거나 예방할 수 있다는 점에 대한 교육의 필요성이 절실하다고 생각된다.

### 6. 아침식사 습관

하루 세 끼 중 어느 끼니가 가장 중요하다고 생각하느냐고 물었을 때 다른 어느 끼니보다도 아침식사가 중요하다고 답한 비율은 평균 52.3%으로 아침 식사가 가장 중요한 비중을 차지하였고, 이 사항에 대해서는 연령별, 성별, 소득이나 교육 수준별 차이는 없이 모두가 아침 식사의 중요성에 대해 인식하고 있는 것으로 나타났다. 그러한 반면 아침식사의 결식율은 Table 10에서와 같이 평균 33%로 매우 높게 나타났다.

아침식사의 결식율에는 연령, 교육 수준, 소득 수준별로 유의적인 차이가 있었다. 연령이 낮은 20~35세 층에서는 46.3%에 해당되는 사람들이 아침을 거른다고 응답하였으며 연령이 증가할수록 아침식사를 거르는 사람들의 비율이 줄어들었다. 교육 수준과 소득 수준이 높은 집단 층에서 아침 식사를 거르는 사람들이 유의적으로 많게 나타났다. 또한 통계적 유의성이 있기에는 조금 못미

Table 9. Self-reported current food consumption pattern of the subjects by education levels

Food Frequency	Fish		Milk		Rice	
	≤ 12yr	> 13yr	≤ 12yr	> 13yr	≤ 12yr	> 13yr
Never/rare	3.2	4.8	26.8	11.0	0.0	1.2 <sup>1)</sup>
1-3 times/month	11.8	12.7	6.3	6.9	0.8	0.0
1 time/week	30.7	35.4	6.3	9.8	0.0	0.6
3-4 times/week	33.1	39.9	20.5	25.4	0.8	2.3
1 time/day	16.5	5.8	36.2	41.6	14.2	28.3
3-4 times/day	4.7	1.2	3.9	5.2	84.3	67.6
X <sup>2</sup> analysis p values <sup>2)</sup>	0.018*		0.023*		0.017*	

1) Percentage of the subjects

2) Food consumption patterns of fish, milk, and rice were significantly different by education levels(\*p < 0.05).

**Table 10.** Breakfast habit of the subjects by sociodemographic variables

		X <sup>2</sup> analysis p values <sup>1)</sup>		
		No % (N)	Yes % (N)	
Age	20 - 35yr	46.3 (75)	53.7 ( 87)	0.000**
	36 - 45yr	21.9 (14)	78.1 ( 50)	
	46 - 60yr	13.5 (10)	86.5 ( 64)	
Sex	Female	32.4 (48)	67.6 (100)	0.837
	Male	33.6 (51)	66.5 (101)	
Education	≤ 12yr	26.8 (34)	73.2 ( 93)	0.049*
	> 13yr	37.6 (65)	62.4 (108)	
Income	Middle	24.0 (31)	76.0 ( 98)	0.004**
	Upper	40.0 (68)	60.0 (103)	
BMI	< 18.5	52.9 ( 9)	47.1 ( 8)	0.063
	18.5 - 25	33.5 (82)	66.5 (163)	
	> 25	21.1 ( 8)	79.0 ( 30)	
Total		33.0 (99)	67.0 (201)	

1) Rates of breakfast skipping were significantly different between age, education, and income groups. (\*p<0.05, \*\*p<0.01)

**Table 11.** Percentage of the subjects eating a traditional Korean breakfast by sociodemographic variables

Variables	Groups	Eating a traditional breakfast		X <sup>2</sup> analysis p values <sup>1)</sup>
		%	(N)	
Age	20 - 35yr	93.1	( 81)	0.344
	36 - 45yr	98.0	( 48)	
	46 - 60yr	96.9	( 62)	
Sex	Female	96.0	( 95)	0.756
	Male	95.1	( 96)	
Education	≤ 12yr	98.9	( 92)	0.029*
	> 13yr	92.5	( 99)	
Income	Middle	98.0	( 96)	0.100
	Upper	93.1	( 95)	
BMI	< 18.5	100.0	( 8)	0.762
	18.5 - 25	95.1	(154)	
	> 25	96.7	( 29)	
Total		95.5	(191)	

1) There was a significant difference in the subjects eating a traditional Korean breakfast by education level(\*p < 0.05).

치게 나타났으나(p = 0.063) BMI가 18.5 미만의 여원 집단에서 아침 식사 결식율이 높게 나타났다.

우리나라 사람들의 아침 식사의 결식률이 전체적으로 높으며, 연령이 어릴수록 결식률이 높다는 결과는 다른 조사에서도 나타난 적이 있다. 연령이 13~59세, 대도시 에 거주하는 6,000명의 여성을 대상으로 아침식사 습관을 조사한 결과 평균 31%가 아침 식사를 거르며, 아침 식사의 결식률은 젊을수록 높게 나타났다<sup>30)</sup>. 우리나라 청소년의 아침식사 결식률은 중학생이 38.1%, 고등학생이 47.6%, 대학생이 33.7%로 보고된 적이 있으며 고등학생의 경우는 여학생의 아침 결식률이 더욱 높았다는 보고가 있다<sup>20)</sup>. 국내 한 대기업의 임직원 500명을 대상으로 한 조사에 의하면 평균 27.5%가 아침식사를 전혀 하지 않으며, 이를 연령별로 보면 젊은 성인들은 67%,

30~40대의 성인들은 40%, 40대 중반 이후의 사람들은 15%가 아침식사를 결식하는 것으로 나타났다.

아침 식사를 먹지 않는다고 응답한 사람들 중에는 점심 식사 전에 휴식시간을 이용하여 간단하게 아침식사나 간식을 하는 사람도 많으리라 생각된다. 아침을 먹지 않는 학생들이 간식을 많이 하는 것으로 보고된 바 있으며<sup>20)</sup> 실제로 아침 식사의 결식률은 '아침을 먹지 않는다'라고 설문응답하는 조사 결과에 나타난 것과는 좀 다른 것으로 보인다.

우리나라에서 국민영양조사를 실시할때 병행하여 아침 식사의 실제 결식률을 조사한 바에 의하면 20~59세 성인 남자의 7.4%, 여자의 8.5%가 아침을 결식한 것으로 나타났다<sup>31)</sup>. 참고로 일본과 비교를 해보면 일본 성인의 아침 식사의 실제 결식률은 남자 14%, 여자 9%로

우리나라보다 더 낮게 나타났다<sup>30)</sup>. 우리나라의 경우 20세 이상 성인 중에서는 20~29세의 결식률이 남자 10.2%, 여자 15.8% 제일 높게 나타났으며, 전 연령층에 걸쳐 결식률이 가장 낮은 연령군은 고등학교 학생에 해당되는 16~19세로 남자는 11.4%, 여자는 19.4%가 실제로 아침식사를 먹지 않았다.

본 조사 대상자가 아침식사를 거르는 이유로 답한 것으로는 '시간이 없어서'와 '입맛이 없어서'가 단연 우위를 차지하였는데 여성이 남성보다 입맛이 없어서( $p = 0.087$ )라는 이유로 식사를 거르는 것으로 나타났다. 일본 직장인들 역시 아침 식사를 결식하는 이유로 밤 늦게까지 일을 하고 아침에 일어나면 밥맛이 없기 때문을 들었다.

본 조사 대상자 중에서 아침식사를 규칙적으로 한다고 응답한 사람들의 95%는 Table 11과 같이 아침에 밥을 먹는다고 하였으며 빵 등 밥 이외의 음식을 먹는 빈도는 소득 수준이 중류 보다는 상류 층과 교육 수준이 높은 층에서 많았다( $p = 0.029$ ). 이는 적어도 우리나라 성인들은 밥에 대한 기호도가 상당히 크며 전통적인 식생활을 고수하고자 한다는 사실을 보여준다. 일본 사람의 경우 여대생을 대상으로 조사한 바에 의하면 밥과 빵 위주의 식사가 반반 정도이며<sup>32)</sup>, 4~6세의 어린이의 경우는 전통적인 밥 위주의 식사를 하는 어린이가 47.5%, 빵 등 서양식 식사를 하는 어린이가 43.4%로 보고되었다<sup>33)</sup>.

우리나라의 경우 대학입시를 앞둔 고등학생들은 학업 때문에 아침식사를 못하는 경우가 상당히 많다. 밤 늦게까지 일을 하고 아침 일찍 출근을 해야하는 직장생활을 하는 성인들도 역시 생활의 리듬이 깨져 입맛을 잃고 아침 식사를 제대로 하기가 어렵다. 또한 서울과 같은 대도시의 경우 교통문제 때문에 아침을 굶고 일찍 등교하거나 출근하는 경향이 있다. 이러한 젊은 청소년, 성인들을 위해 적절한 아침 식사용 식품을 개발할 필요가 있다고 생각한다.

우리나라에서는 예로부터 세 끼니 중 아침을 매우 중요한 식사로 여겨 왔다. 아침 식사를 결식하면 한 끼에서 얻을 수 있는 영양소를 섭취하지 못해서 다른 두 끼니를 아무리 잘 먹는다 하여도 부족했던 영양소를 모두 보충하기가 매우 어려우며, 아침 식사를 결식했을때 학업능력, 운동능력 등 기타 다른 신체 기능에 미치는 영향에 대해서는 여러 연구보고가 있다<sup>34)35)</sup>.

### 요약 및 제언

소득 수준이 중상류 층에 속하는 서울지역의 성인 남녀 300명의 식습관 변화를 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 2년 전에 비해 채소 및 과일류, 어패류, 육류, 패스트 푸드의 섭취량은 증가한 반면, 패이스트리류, 설탕, 국수, 지방, 쌀의 섭취량은 감소한 것으로 응답하였으며 이러한 식습관의 변화는 연령, 성, 소득수준에 따라 유의적으로 다르게 나타났다.

2) 식습관이 변화한 이유를 분석한 결과 여성은 남성보다 가족의 건강이나 체중 증가를 염려하기 때문 이라고 응답한 사람들이 유의적으로 많았으며, 건강 때문에 식습관이 변했다고 응답한 사람과 그렇지 않은 사람들의 현재 패스트 푸드와 쌀 섭취패턴에 차이가 있었다.

3) 현재의 식습관을 식품섭취 빈도 조사표를 이용하여 알아본 결과 우유, 잡곡류, 육류, 쌀은 연령에 따라, 과일류, 채소류, 생선류는 성에 따라, 쌀, 우유, 생선류는 교육 수준에 따라 식습관에 차이가 나타났다.

4) 과반수 이상의 사람들이 다른 끼니 보다도 아침 식사가 제일 중요하다고 인식을 하고 있기는 하나 아침 식사의 결식률이 33%로 매우 높게 나타났다. 아침 식사의 결식률에는 연령, 교육 수준, 소득 수준, BMI 에 따라 유의적인 차이가 나타났다.

5) 국민 건강증진 사업의 일환으로 영양개선 사업을 계획할 때 본 조사에서 나타난 결과중 건강 증진에 부합되는 식습관 변화는 더욱 장려하고, 패스트 푸드 섭취 증가등 합당하지 않는 것들은 만류 시키는 영양교육 프로그램의 개발과 수행이 필요하다고 생각된다. 아울러 영양적으로 우수하고 건강 증진을 도모할 수 있는 패스트 푸드 제품 개발이 절실히 필요하다고 생각된다.

### ■ 감사의 글

본 연구를 위해서 여러 모로 애써주신 농심 켈로그 주식회사의 이수진 선생님께 진심으로 감사드립니다.

### Literature cited

- 1) Sakamoto M, Chiu P, Chen CM, Chang NS, Leung SF, Rabuco LB, Tee ES, Winarno FG, Tontisirin K, Wahlqvist M, Howden J, Kasiwazaki H. Dietary pattern and food habit changes in Asia, a collaborative study. Proc 7th ACN. 54, 1995
- 2) Pushpamna P. Changing dietary patterns-policy intervention. Proc 6th ACN. 336, 1991
- 3) Food and Nutrition News. Changing dietary pattern. pp 52 : 2, 1981
- 4) 이흥규. 한국인의 각종 질병방생과 영양 : 영양/건강 연구의 필요성. 국민영양조사사업 개선방향 Workshop. 1995
- 5) 문수재. 한국인의 영양문제. 국민영양조사사업 개선방향 Workshop. 1995
- 6) 이상선 · 김미경 · 이은경. 서울지역 성인의 영양보충제 복용

- 용실태. *한국영양학회지* 23 : 287, 1990
- 7) 김미경 · 최보율 · 이상선. 영양보충제 복용에 영향을 미치는 인자에 대한 연구. *한국영양학회지* 25 : 264, 1992
  - 8) 김선효. 중년기의 비타민, 무기질 보충제 복용 실태 조사. *한국영양학회지* 27 : 236, 1994
  - 9) 법률 제 4,914 호 국민건강증진법. 1995년 1월 5일자 관보, 1995
  - 10) 1994 도시가계연보. 경제기획원 조사통계국, 1995
  - 11) National Statistical Office, Seoul Metropolitan Government, 1994
  - 12) 한국영양학회편. 한국인 영양권장량 자료집, 1995
  - 13) 이일하. 한국인의 식생활 양상의 변화가 건강 및 질병상태에 미친 영향. *한국식문화학회지* 8 : 359-372, 1993
  - 14) 대한민국 보건복지부. 1984-1993 국민영양조사보고서, 1995
  - 15) Rowland ML. Self-reported weight and height. *Am J Clin Nutr* 52 : 1125-33, 1990
  - 16) Schwerin HS, Stanton JL, Riley AM, Brett BE. How has the quantity and quality of the American diet changed during the past decade. *Food Tech* 35 : 50, 1981
  - 17) NRA survey shows Americans are changing their eating-out habits. *J Am Diet Assoc* 83 : 660, 1983
  - 18) 전미연 · 김복희 · 이경신 · 모수미. 패스트 푸드 식당 이용자의 식사 행동에 관한 실태 조사 연구. *대한가정학회지* 28 : 15-28, 1990
  - 19) 김초영 · 남순란 · 곽동경. Fast Foods의 이용실태조사 및 영양밀도 평가에 관한 연구. *한국식문화학회지* 5 : 361-369, 1990
  - 20) 심경희 · 김성애. 도시 청소년들의 패스트 푸드의 이용실태 및 의식구조. *한국영양학회지* 26 : 804-811, 1993
  - 21) 농림수산통계연보. 농림수산부, 1995
  - 22) Kant AK, Schatzkin A, Block G, Ziegler RG, Nestle M. Food group intake patterns and associated nutrient profiles of the US population. *J Am Diet Assoc* 91 : 1532-1537, 1991
  - 23) 오세영. 생물학적, 문화적 측면에서 본 한국인의 식생활 행동 : 지난 50여년을 중심으로. *한국식문화학회지* 8 : 373-380, 1993
  - 24) Ries CP, Kline K, Weaver SO. Impact of commercial eating on nutrient adequacy. *J Am Diet Assoc* 87 : 463-467, 1987
  - 25) Shannon BM, Parks SC. Fast foods : A perspective on their nutritional impact. *J Am Diet Assoc* 76 : 242, 1980
  - 26) Morabia A, Wynder EL. Dietary habits of smokers, people who never smoked and exsmokers. *Am J Clin Nutr* 52 : 933, 1990
  - 27) 강명희 · 박정아. 노인의 흡연 상태에 따른 식이 섭취 패턴. *한국영양학회지* 10 : 663-675, 1995
  - 28) Cronin FG, Krebs-Smith SM, Wyse BW, Light L. Characterizing food usage by demographic variables. *J Am Diet Assoc* 81 : 661-673, 1982
  - 29) 정혜경 · 김숙희. 한국의 도시 빈곤 지역과 농촌의 영양 섭취 실태. *한국영양학회지* 15 : 290, 1982
  - 30) Howden JA, Chong YH, Leung SF, Rabuco LB, Sakamoto M, Tchai BS, Tontisirin K, Wahlqvist ML, Winarno FG, Yap M. Breakfast practices in the Asian region. *Asia Pacific J Clin Nutr* 2 : 77-84, 1993
  - 31) 한국공업협회. 국민균형식 모형 개발을 위한 연구. 1992
  - 32) Shioiri T, Uwagawa S, Sekiguchi N, Saito R. The environmental survey on the dietary life of college women the patterns of breakfast and its cooked form. *Tokyo Kasei University Report* 21 : 243-249, 1987
  - 33) Nakagawa Y. Relationship between health conditions and dietary habit of pre-school children. Study on breakfast and between meal snacks. *Jap J Nutr* 49 : 81-90, 1991
  - 34) Dickie NH, Bender AE. Breakfast and performance. *Human Nutr : Appl Nutr* 36A : 46-52, 1982
  - 35) Wyon DP. Breakfast and lunch effects on work productivity. *J Cell Biochem* 16B(S) : 257, 1992