

## 서울경기지역 주민의 건강상태에 대한 인식조사

최희숙\*, 이정근\*\*

안산공과대학 식품공업과\*, 농심기술개발연구소\*\*  
(1999년 3월 22일 접수)

## A Survey of People on Awareness of Health in Urban Area

Hee-Sook Choi\* and Jung-Kun Lee\*\*

Department of Food Engineering, Ansan Technical College\*  
Research and Development Center, Nong Shim Co., Ltd.\*\*  
(Received March 22, 1999)

### Abstract

A survey was carried out to investigate consciousness level of health. A total of 499 people living in Seoul and the vicinities were asked to fill out the questionnaire during the period from the October 1997 to the January 1998. Among the 532 answers collected 33 was incomplete data, and 499 answers were used for the statistical analysis by using SPSS program. The most worried disease was cancer(27.6%), indigestion(23.0%), liver trouble(14.8%) and high blood pressure(14.8%). The perception of Korean on health and food habit indicated that food habit was considered the most important factor for the maintenance of health, as appeared in 28.9% of the subject. Eighty-seven percent of the respondents thought that health food is necessary for the health.

### I. 서 론

인간이 살아가는 데 의식주가 기본이지만 경제적인 발전으로 인해 이에 대한 욕구가 어느 정도 해소되었으며 이제는 얼마만큼 건강하게 사는가에 대한 관심이 모아지고 있다. 현대에 와서 건강의 개념이란 질병예방이나 위생상태 유지의 고전적 개념보다는 생활 전반에 걸친 제어(Control)의 의미를 나타내고 있다. 예전의 영양결핍이 문제시되었던 것과는 달리 영양과잉에서 오는 비만, 성인병 발생의 증가와 경제적인 여유로 인한 건강과 장수에 대한 기대감이 커져 건강 지향적 생활을 영위하고자 하는 욕구가 높아지게 되었다. 특히 성인병 및 암에 대한 생각은 단순한 걱정의 범위를 벗어나 공포증에 가까운 지경에 이르러 대다수의 국민들은 건강에 대한 나름대로의 지식을 바탕으로 스스로 건강을 지키려고 노력하고 있다. 1970년 이후에 세계적으로 시작된 건강증진분야의 연구결과에 대한 사회적

반응으로 육체운동량증가, 저지방음식섭취, 다량의 섬유질섭취, 금연운동 등의 새로운 생활양식이 선진국을 중심으로 유행처럼 퍼지고 있는 실정이다. 이러한 건강증진분야에서 주로 관심을 갖는 건강생활양식에 대해 오등<sup>1)</sup>은 균형있는 영양섭취, 체중조절, 적당한 육체운동, 금주, 금연, 약물남용방지 및 충분한 휴식과 수면, 그리고 스트레스의 해소 등이 바람직하다고 하였다. Harris 등<sup>2)</sup>은 대부분의 사람들이 자신의 건강을 보호하기 위한 방법으로 영양섭취, 운동, 휴식 등을 실천했으며 이 중 영양섭취, 음식류, 특수식품섭취를 통해 건강을 보호하려는 사람이 가장 많아 조사대상자의 71.3%에 달한다고 보고하였다.

또한 Laffrey 등<sup>3)</sup>은 일반적으로 성인이 할 수 있는 건강증진 노력을 영양, 운동, 심리적 안녕, 휴식 및 수면, 건강전문인과의 접촉, 작업, 위험요소 피하기, 도덕적 행위, 개인위생 및 환경유지라고 보고하였다. 이 등<sup>4)</sup>은 서

울, 경기지역의 성인 1000명을 대상으로 실시한 조사에서 건강유지를 위해 가장 중요하게 고려하는 사항은 식습관(39.8%)이라고 답하였으며 가장 염려되는 질병으로는 암(30.6%), 성인병(14.1%), 사고에 의한 질병(12.6%), 비만(10%)순으로 암을 가장 염려하는 질환으로 꼽았다.

따라서 본 연구에서는 서울과 경기에 거주하는 일반인을 대상으로 건강에 대한 인식과 올바른 식생활을 정립하기 위하여 현재의 건강상태에 대한 기초적 자료를 조사하였고 앞으로 진행되는 건강식품에 대한 인식과 현황에 대한 조사연구에 도움이 되고자 하였다. 현대사회에 있어 건강상태에 가장 큰 영향을 미치는 것은 스트레스로 알려져 있으며 이 스트레스은 직업에 따른 차이가 많은 것으로 알려져 있다. 또한 일반적으로 학교나 회사에 근무하는 사람들은 정기적인 건강진단을 받을 기회가 있지만 다른 직업에 종사하는 사람들은 특별히 건강에 신경쓰지 않는 한 정기적인 진단을 받기어려워 본 연구에서는 성별, 연령별, 직업별로 조사 분석하였다.

## II. 연구방법

### 1. 조사 대상 및 방법

본 연구는 서울과 경기지역에 거주하는 20세 이상의 성인 남여 499명을 대상으로 1997년 10월 설문조사를 실시하였다.

### 2. 조사내용

조사내용은 현재 자신이 생각하고 있는 자신의 건강상태, 건강유지를 위한 행동 및 식생활, 그리고 건강식품의 필요성에 대한 항목으로 구성하였으며 모든 항목은 연령별, 성별 및 직업별로 분류하여 분석하였다.

### 3. 자료처리방법

모든 자료는 SPSS 통계패키지를 이용하여 분석하였고 단순빈도와 백분율 및  $\chi^2$  test를 이용하여 요인간 유의성 검정을 실시하였으며 건강을 유지하는 방법, 식습관, 건강관리 및 질병상태를 연령별, 성별, 직업별과의 관계를 교차분석을 통해 연관성을 조사하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반적 상황

조사 대상자의 일반적 상황은 <표 1>과 같이 총 499명으로 남자(60.7%)가 여자(39.3%)보다 다소 많았고 연령별로 보면 20대, 30대, 40대가 각각 31.3%, 29.3%, 23.2%로 비슷한 분포였으며 50대 이상이 15.6%였다. 직업에 있어서도 사무직이 53.7%로 가장 높게 나타났으며 그 다음이 학생(14.0%), 주부 순이었다.

<표 1> 조사 대상자의 일반적 상황

구 분	비 도(%)
1. 연령	
20대	156(31.3)
30대	149(29.9)
40대	116(23.2)
50대이상	78(15.6)
2. 성별	
남 자	303(60.7)
여 자	196(39.3)
3. 직업	
무 직	21( 4.2)
학 생	70(14.0)
주 부	57(11.4)
사무직	268(53.7)
상 업	28( 5.6)
생산직	55(11.0)
계	499(100)

### 2. 일상생활에서 느끼는 피로도

일상생활에서 느끼는 피로도를 조사한 결과는 <표 2>에 나타난 바와 같이 '약간느낀다'가 58.1%로 가장 높게 나타났으며 '많이 느낀다'고 응답한 경우도 36.3%로 조사되어 조사대상자의 대부분이 일상생활에서 피로를 느끼는 것으로 조사되었다. 성별에 따른 차이는 없었으나 연령의 경우 유의적 차이를 보여(0.1% level) 연령이 증가할수록 피로를 느끼는 정도가 높아져 '많이 느낀다'의 경우 20대, 30대 및 40대는 각각 28.2%, 27.5%, 33.6%이었는데 비해 50대 이상에서는 64.3%로 조사되었다. 그리고 직업별로 유의적 차이를 나타내 무직과 상업인 경우 피로를 많이 느끼는 경향이 있는데 이는 연령이 높은 층이 무직인 경우가 높기 때문에 나타나는 상대적인 결과이며 그 다음으로 주부와 생산직에 종사하는 경우가 높게 조사되었다.

〈표 2〉 일상 생활에서 느끼는 피로도

구 분	못느낀다	느낀다		빈도(%)
		약간	많이	
1. 연령				
20대	9( 5.8)	103(66.0)	44(28.2)	
30대	8( 5.4)	100(67.1)	41(27.5)	$\chi^2 = 40.51^{***}$
40대	5( 4.3)	72(62.1)	39(33.6)	DF = 8
50대이상	3( 4.9)	25(32.1)	50(64.1)	
2. 성별				
남 자	17( 5.6)	188(62.0)	98(32.3)	$\chi^2 = 2.44$
여 자	8( 4.1)	112(57.1)	76(38.8)	DF = 2
3. 직업				
무 직	2( 9.5)	5(23.8)	14(66.7)	
학 생	7(10.0)	46(65.7)	17(24.3)	
주 부	3( 5.3)	26(45.6)	28(49.1)	$\chi^2 = 48.78^{***}$
사무직	11( 4.1)	185(69.0)	72(26.9)	DF = 22
상 업	1( 3.6)	10(35.7)	17(60.7)	
생산직	1( 1.8)	28(50.9)	26(47.3)	
계	25( 5.0)	300(60.1)	174(34.9)	499(100)

\*p &lt; 0.05, \*\*p &lt; 0.01, \*\*\*p &lt; 0.001

### 3. 자신의 건강상태

현재 자신의 건강상태에 대한 생각은 0.1% level에서

연령별, 직업별로 유의적 차이를 보였으며 응답자의 56%가 '조금 불안하다'라고 하여 가장 높았으며 그 다음이 '불안하다' (19.1%), '매우 불안하다' (6.2%)로 나타나 전반적으로 건강에 자신이 없는 것으로 나타났다(표 3). 정 등<sup>5)</sup>의 조사 결과 건강에 자신이 있다고 한 경우가 36.2%로 나타났고 일본인의 경우<sup>6)</sup> 46.7%가 건강에 자신을 갖고 있는 것으로 조사되어 본 결과보다 건강에 자신을 갖고 있는 비율이 높은 것으로 나타났다. 한편 성별에 따른 차이는 크지 않았으나 연령에 있어서는 연령이 증가할수록 건강에 대한 불안이 큰 것으로 조사되었다. 직업에 따라서는 상업에 종사하는 사람들이 사무직에 종사하는 경우보다 자신의 건강에 대해 더 불안해 하고 있으며 무직인 경우에는 고연령층이 많기 때문에 상대적으로 불안해 하는 비율이 높은 것으로 사료된다.

### 4. 건강유지를 위해 노력하고 있는 방법

자신의 건강을 위한 노력으로는 〈표 4〉와 같이 연령별, 성별, 직업별 모두 유의적 차이를 보였으며 올바른 식습관(28.9%)이 가장 높게 나타났고 그 다음이 규칙적인 운동(18.8%)순이었다. 성별에 따라서는 남자의 경우 등산과 조깅등 육체적인 운동을 하는 경우가 여자에 비해 높게 조사되었으며 연령별에 있어서는 2, 30대는 올바른 식습관이 가장 높은 데 비해 40대에서는

〈표 3〉 건강에 대한 자신감

빈도(%)

구 분	자신있다	조금	불안하다	매우불안하다	불안하다
1. 연령					
20대	40(25.8)	92(59.0)	15( 9.6)	8( 5.1)	
30대	22(14.8)	104(69.8)	20(13.4)	3( 2.0)	$\chi^2 = 106.34^{***}$
40대	21(18.1)	65(56.0)	26(22.4)	4( 3.4)	DF = 12
50대이상	6( 7.7)	22(28.2)	34(43.6)	16(20.5)	
2. 성별					
남 자	54(17.8)	175(57.8)	57(18.8)	17( 5.6)	$\chi^2 = 2.16$
여 자	35(17.9)	108(55.1)	38(19.4)	14( 7.2)	DF = 3
3. 직업					
무 직	2( 9.5)	2( 9.5)	10(47.6)	6(28.6)	
학 생	22(31.4)	37(52.9)	5( 7.1)	6( 8.6)	
주 부	5( 8.8)	29(50.9)	19(33.3)	4( 7.0)	$\chi^2 = 142.72^{***}$
사무직	52(19.4)	173(64.6)	37(13.8)	6( 2.2)	DF = 30
상 업	3(10.7)	12(42.9)	12(42.9)	1( 3.6)	
생산직	5( 9.1)	30(54.5)	12(21.8)	8(14.5)	
계	89(17.9)	283(56.8)	95(19.1)	31( 6.2)	498(100)

\*p &lt; 0.05, \*\*p &lt; 0.01, \*\*\*p &lt; 0.001

한약복용이 다른 연령층보다 높게 나타났다. 이 등<sup>7)</sup>에 의하면 건강유지를 위해 고려해야 할 사항으로 식습관과 운동이 가장 높은 것으로 조사되었으며 일본인의 경우에서도 건강을 지키기 위해서는 건전한 식습관이 가장 중요하다고 생각하고 있어<sup>6)</sup> 본 조사의 결과와 유사한 경향을 보였다.

한편 남녀직장인중 75%가 평소 운동량이 부족하다고 느끼지만 의지부족과 시간부족으로 운동을 하지 못하는 것으로 보고되어 일반적으로 자신의 건강유지방법에는 관심이 있으나 실제로 실천하는 경우는 적은 것으로 사료된다.<sup>8)</sup> 직업별로 유의적 차이를 나타냈으며 학생 및 사무직에 종사하는 경우에는 건강을 위하여 음리를 식습관이 가장 중요하다고 응답한 경우가 많으나 주부와 상업 및 생산직 종사자인 경우에는 규칙적인 운동이 중요하다고 조사되었다.

## 5. 가장 염려되는 질환

여러 가지 질환중 가장 염려되는 질환에 대해서는 암이 가장 높았으며 그 다음이 소화기 질환, 간장질환 및 고혈압 순이었다(표 5). 이를 성별로 분석한 결과 0.1% level에서 유의적 차이를 보였으며 남자는 암(24.9%), 간장질환(23.3%), 고혈압(16.3%)순 이었고 여자는 암(31.8%), 소화기질환(33.5%), 고혈압(12.4%)순 이었다.

이 등<sup>4)</sup>은 20세 이상 1000명을 대상으로 한 조사에서 가장 염려되는 질환은 암이 30.6%로 가장 높았으며 성인병(14.1%), 사고에 의한 질환(12.6%), 비만(10%), 소화기계질환(9.8%) 등의 순으로 보고하여 본 결과와 유사한 경향을 보여주었다.

암에 대한 불안감이 가장 높은 이유는 우리나라 연간 사망자 중 암으로 인한 사망자가 20.9%이고 인구 10만명당 사망자 수에서도 110.9명으로 가장 높으며 지속적으로 증가하는 경향이 원인으로 설명되어 진다.<sup>8)</sup> 간장질환에 있어서 남자는 23.3%로 나타났는데 비해 여자는 1.8%로 조사되어 남자가 음주 및 흡연으로 인한 간장질환에 대한 불안이 크게 작용하고 있는 것으로 사료된다. 이를 연령별로 보면 20대에서는 소화기질환(40.0%), 암(25.7%)순 이었으며 30대에서는 암(31.7%), 소화기질환(22.5%), 간장질환(18.3%)로 나타났다. 40대는 암(29.9%), 간장질환(22.7%), 고혈압(18.6%), 50대에서는 고혈압(41.4%), 암(21.4%)순으로 조사되었다.

특히 연령이 증가할수록 소화기질환에 대한 불안은 감소하는 반면 고혈압에 대한 불안은 크게 증가하며 간장질환에 대한 염려는 30대와 40대가 비교적 높아 사회생활이 왕성한 시기의 음주 및 흡연과 관련이 있는 것으로 사료된다. 직업별분석에서는 주부들이나 상업에 종사하는 경우 암에 대한 불안감이 비교적 높게

〈표 4〉 건강유지를 위해 현재 자신이 노력하고 있는 것은?

빈도(%)

구 분	조 경	규칙적인 운동	다이어트	건강식품 복용	올바른 식습관	한약복용	등 산	산 책	기 타
<b>1. 연령</b>									
20대	5( 4.0)	18(14.4)	7( 5.6)	5( 4.0)	52(41.6)	4( 3.2)	5( 4.0)	5( 4.0)	24(19.2)
30대	7( 5.9)	25(21.2)	8( 6.8)	13(11.0)	40(33.9)	3( 2.5)	7( 5.9)	5( 4.2)	10( 8.5) $\chi^2=122.77^{***}$
40대	7( 7.4)	18(18.9)	3( 3.2)	13(13.7)	15(15.8)	15(15.8)	16(16.8)	2( 2.1)	6( 6.4) DF=36
50대이상	7( 9.9)	16(22.5)	-	6( 8.5)	11(15.5)	9(12.7)	6( 8.5)	12(16.9)	4( 5.6)
<b>2. 성 별</b>									
남 자	20( 8.2)	50(20.5)	6( 2.5)	21( 8.6)	66(27.0)	17( 7.0)	29(11.9)	13( 5.3)	22( 9.0) $\chi^2= 23.28^{**}$
여 자	6( 3.6)	27(16.4)	12( 7.3)	16( 9.7)	52(31.5)	14( 8.5)	5( 3.0)	11( 6.7)	22(13.3) DF= 9
<b>3. 직업</b>									
무 직	2(10.5)	2(10.5)	-	2(10.5)	2(10.5)	3(15.8)	2(10.5)	4(21.1)	2(10.5)
학 생	4( 6.6)	10(16.4)	4( 6.6)	3( 4.9)	20(32.8)	1( 1.6)	1( 1.6)	4( 6.6)	14(23.0)
주 부	3( 5.6)	13(24.1)	3( 5.6)	7(13.0)	11(20.4)	8(14.8)	1( 1.9)	5( 9.3)	3( 5.6) $\chi^2= 147.36^{*}$
사무직	10( 5.2)	33(17.1)	7( 3.6)	15( 7.8)	71(36.8)	11( 5.7)	22(11.4)	7( 3.6)	17( 8.8) DF= 99
상 업	2( 7.4)	7(25.9)	2( 7.4)	2( 7.4)	5(14.8)	3(11.1)	5(18.5)	2( 7.4)	
생산직	5( 9.4)	12(22.6)	2( 3.8)	8(15.1)	10(18.9)	5( 9.4)	3( 5.7)	2( 3.8)	6(11.3)
계	26( 6.4)	77(18.8)	18( 4.4)	37( 9.0)	118(28.9)	31( 7.6)	34( 8.3)	24( 5.9)	44(10.7) 409(100)

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

〈표 5〉 가장 염려하는 질환은?

빈도(%)

구 分	암	당뇨병	고혈압	심장질환	소화기질환	골다공증	간장질환	기 타
<b>1. 연령</b>								
20대	36(25.7)	3( 2.1)	6( 4.3)	4( 2.9)	56(40.0)	6( 4.3)	18(12.9)	11( 7.9)
30대	38(31.7)	8( 6.7)	10( 8.3)	5( 4.2)	27(22.5)	6( 5.0)	22(18.3)	4( 3.3) $\chi^2 = 124.24^{***}$
40대	29(29.9)	7( 7.2)	18(18.6)	6( 6.2)	10(10.3)	2( 2.1)	22(22.7)	3( 3.1) DF = 28
50대이상	15(21.4)	7(10.0)	29(41.4)	8(11.4)	5( 7.1)	3( 4.3)	1( 1.4)	2( 2.9)
<b>2. 성 별</b>								
남 자	64(24.9)	18( 7.0)	42(16.3)	17( 6.6)	41(16.0)	5( 1.9)	60(23.3)	10( 3.9) $\chi^2 = 59.77^{***}$
여 자	54(31.8)	7( 4.1)	21(12.4)	6( 3.5)	57(33.5)	12( 7.1)	3( 1.8)	10( 5.9) DF = 7
<b>3. 직업</b>								
무 직	5(27.8)	1( 5.6)	4(22.2)	2(11.1)	4(22.2)	-	-	2(11.1)
학 생	20(30.3)	3( 4.5)	6( 9.1)	1( 1.5)	20(30.3)	4( 6.1)	8(12.1)	4( 6.1)
주 부	21(41.2)	3( 5.9)	17(33.3)	1( 2.0)	3( 5.9)	5( 9.8)	-	1( 2.0) $\chi^2 = 130.67^{**}$
사무직	50(23.4)	8( 3.7)	18( 8.4)	12( 5.6)	62(29.0)	6( 2.8)	47(22.0)	11( 5.1) DF = 77
상 업	10(40.0)	3(12.0)	5(20.0)	2( 8.0)	2( 8.0)	1( 4.0)	1( 4.0)	1( 4.0)
생산직	12(22.6)	7(13.2)	13(24.5)	5( 9.4)	7(13.2)	1( 1.9)	7(13.2)	1( 1.9)
계	118(27.6)	25( 5.9)	63(14.8)	23( 5.4)	98(23.0)	17( 4.0)	63(14.8)	20( 4.7) 427(100)

p\* &lt; 0.05, p\*\* &lt; 0.01, p\*\*\* &lt; 0.001

나타났으며 상업이나 생산직에 종사하는 사람들은 당뇨병에 대한 불안도 다른 직업을 갖고 있는 사람에 비해 높게 조사되었다. 또한 주부들은 고혈압에 대한 불안이 높았으나 사무직에 있는 사람들은 오히려 고혈압에 대한 불안이 적은 것으로 나타났다. 한편 소화질환에 대한 불안은 주부와 상업에 종사하는 사람이 비교적 낮았으며 골다공증은 주부, 간장질환은 사무직종사자가 제일 높게 나타났다.

## 6. 건강 유지를 위한 식생활

건강을 유지하기 위한 식생활을 위해서는 균형 있는 영양섭취, 규칙적인 식사가 가장 필요하다고 응답〈표 6〉하였으며 그 다음이 채소를 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 김에<sup>9)</sup> 의하면 성인들은 자신의 건강을 유지, 증진시키기 위한 식생활로 균형 있는 식사가 가장 중요하며 그 다음이 음식물의 선별섭취, 자연식순으로 여기고 있다고 보고하여 본 조사의 결과와 유사한 경향을 보였다. 이를 성별에 따라 분석한 결과 별 차이가 없었으나 연령에 따른 차이에서는 균형 있는 영양섭취에 있어 40대가 가장 높게 조사된 반면 50대 이상이 가장 낮았으며 규칙적인 식사가 필요하다고 응답한 경우는 20대와 30대가 비교적 높은 반면 40대가 낮게 조사되었다.

한편 채소 섭취가 필요하다고 한 경우는 50대 이상과 40대가 가장 높은 반면 20대와 30대는 다소 낮은 경향을 보여 연령이 증가할수록 채소섭취의 필요성을 높게 인식하고 있는데 이는 성인병에 대한 예방의지가 반영되었기 때문으로 사료된다. 직업별 분석의 경우에는 균형 있는 영양섭취가 필요하다고 한 경우가 학생, 주부에서 비교적 높게 나타났으며 규칙적인 식사가 필요하다고 한 경우는 무직과 사무직이 조금 높은 반면 상업이나 생산직에 종사하는 사람들이 낮은 것으로 나타났다. 야채를 많이 섭취하는 것이 필요하다고 생각하는 경우는 상업에 종사하는 사람들이 비교적 높게 조사되었고 학생들이 낮은 것으로 조사되었다.

## 7. 건강식품의 필요성

건강식품의 필요성에 대해서는 ‘조금 필요하다’(66.3%)가 가장 높았으며 그 다음이 ‘매우 필요하다’(21.3%)순으로 나타나 전반적으로 건강식품의 필요성에 대해 긍정적으로 생각하고 있는 것으로 조사되었다(표 7). 연령별, 직업별은 5% level에서 유의적 차이를 보였으며 성별에 있어서 큰 차이는 없지만 연령에 있어서는 연령이 증가할수록 건강식품의 필요성을 크게 느끼는 것으로 조사되었다. 한편 직업에 따라서는 생산직에 종사하는 경우가 건강식품의 필요성이 높게 나

〈표 6〉 건강을 위해 필요하다고 생각되는 식생활은?

구 분	균형있는 영양섭취	야채섭취	규칙적 식사	과식방지	식품첨가물 섭취방지	기 타
1. 연령						
20대	45(33.6)	13( 9.7)	60(44.8)	11( 8.2)	4( 3.0)	1( 0.7)
30대	51(37.5)	14(10.3)	58(42.6)	6( 4.4)	7( 5.1)	-
40대	42(41.6)	19(18.8)	21(20.8)	7( 6.9)	11(10.9)	$\chi^2 = 48.49^{***}$ DF = 20
50대이상	22(29.7)	17(23.0)	22(29.7)	12(16.2)	1( 1.4)	-
2. 성별						
남자	102(37.9)	36(13.4)	90(33.5)	22( 8.2)	17( 6.3)	$\chi^2 = 5.47$ DF = 5
여자	58(33.0)	27(15.3)	71(40.3)	14( 8.0)	6( 3.4)	-
3. 직업						
무직	3(15.0)	4(20.0)	8(40.0)	5(25.0)	-	-
학생	29(43.3)	7(10.4)	24(35.8)	7(10.4)	-	-
주부	23(41.8)	10(18.2)	16(29.1)	5( 9.1)	1( 1.8)	$\chi^2 = 70.69$ DF = 55
사무직	71(32.0)	27(12.2)	93(41.9)	9( 4.1)	21( 9.5)	1( 0.5)
상업	9(33.3)	7(25.9)	6(22.2)	3(11.1)	1( 3.7)	1( 3.7)
생산직	25(46.3)	8(14.8)	14(25.9)	7(13.0)	-	-
계	160(36.0)	63(14.2)	161(36.2)	36( 8.1)	23( 5.2)	2( 0.4)
						445(100)

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

타났다. 서울시민 473명을 대상으로 한 조사에서 78.5% 가 건강식품 섭취 경험이 있다고 보고 한 박 등<sup>10)</sup> 연

구 결과와 건강검진을 목적으로 방문하는 사람들을 대상으로 조사한 결과에서도 75%가 건강식품 섭취경험이 있다고 보고되어<sup>11)</sup> 본 조사에서 나타난 건강식품의 필요성에 대한 결과와 유사한 결과를 보였다. 그러나 안 등<sup>12)</sup>의 연구에서는 52.2%가, 또 다른 조사에서는 876명의 시민을 대상으로 조사한 결과 53.5% 만이 건강식품 섭취 경험이 있다고 보고되었다.<sup>13)</sup> 이는 조사 대상자의 구성, 설문의 방법, 건강식품에 대한 응답자의 불확실한 개념 등에 따라 차이가 있을 수 있으나 대부분 조사 대상자의 과반수 이상이 건강식품을 섭취한 경험이 있거나 필요성을 인식하고 있는 것으로 조사되었다.

구 분	매우필요	조금필요	필요없다	빈도(%)
1. 연령				
20대	23(14.8)	104(67.1)	28(18.1)	
30대	28(18.8)	101(67.8)	20(13.4)	$\chi^2 = 24.14^*$
40대	27(23.3)	79(68.1)	10( 8.6)	DF = 8
50대이상	28(35.9)	46(59.0)	4( 5.1)	
2. 성별				
남자	66(21.8)	204(67.3)	33(10.9)	$\chi^2 = 1.73$
여자	40(20.5)	126(64.6)	29(14.9)	DF = 2
3. 직업				
무직	9(42.9)	7(33.3)	5(23.8)	
학생	16(22.9)	42(60.0)	12(17.1)	
주부	15(26.3)	38(66.7)	4( 7.0)	$\chi^2 = 46.56^*$
사무직	37(13.9)	197(73.8)	33(12.4)	DF = 22
상업	7(25.0)	17(60.7)	4(14.3)	
생산직	22(40.0)	29(52.7)	4( 7.3)	
계	106(21.3)	330(66.3)	62(12.4)	498(100)

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

#### IV. 요약 및 결론

본 조사는 서울 및 경기지역에 거주하는 성인 499명 을 대상으로 자신의 건강상태에 대한 인식을 연령별, 성별, 직업별로 조사한 결과는 다음과 같다.

- 조사대상자의 대부분이(94.9%) 정도에 차이가 있지만 일상적인 생활에서 피로를 느끼는 것으로 나타났으며 연령이 증가할수록 피로정도가 높은 것으로 조사되었다.

2. 현재 자신의 건강상태에 대해서는 전체 대상자 의 82.1%가 불안을 느끼고 있으며 주부나 상업 에 종사하는 사람들의 불안이 다른 직종에 종사 하는 사람보다 상대적으로 높게 나타났다. 가장 염려되는 질환으로는 암이 가장 높게 나타났으 며 그 다음이 소화기질환, 간장질환, 고혈압 순 이었다.
3. 자신의 건강을 위해서 노력하고 있는 것으로는 올바른 식습관과 규칙적인 운동이며 올바른 식 습관이란 특별한 것을 먹는 것보다 규칙적인 식사가 중요하다고 생각하고 있는 것으로 조사되 었다.
4. 지금 자신의 건강상태에서 정도의 차이는 있지 만 87.6%가 건강식품의 필요성을 느끼고 있는 것으로 조사되었다.

이상의 결과에서 일반인들은 대체로 건강에 대한 자신감이 결여되었으며 학교나 회사와 같이 의무적인 건강진단의 기회가 적은 주부나 상업에 종사하는 사람 들의 불안이 상대적으로 높았고 건강유지를 위한 수단 으로 규칙적인 식사등 올바른 식습관 정립에 높은 관심을 보였다. 따라서 일반인들이 이해하고 쉽게 실행 에 옮길 수 있는 올바른 식습관에 대한 구체적인 방안 제시 및 건강식품에 대한 욕구에 맞는 제품개발이 시급하다고 사료된다.

#### ■참고문헌

- 1) 오희철: 건강생활양식의 측정. 한국영양학회지, 15(1): 14(1993)
- 2) Harris, D.M. and Guten, S.: Health protective behavior, An Exploratory study. *Journal of Health and Social Behavior*, 20: 17(1979)
- 3) Laffrey S.C.: An exploration of adult health behavior. *Western Journal of Nursing Research*, 12(4): 434(1990)
- 4) 이은주, 노승옥, 이철호: 건강식품에 대한 소비자 인식연구(I). *한국식품과학회지* 11(4): 475(1996)
- 5) 정혜경, 이정혜, 조미숙: 서울 주민의 음식을 통한 건강관리 연구. *한국 음식 문화 연구원 논문집*, 7: 525(1997)
- 6) 春原豊司: 消費者のヘルスニーズと特定保健用食品. *食品工業*, 39(6): 47(1996)
- 7) 이은주, 노승옥, 이철호: 건강식품에 대한 소비자 인식연구(II). *한국식품과학회지* 11(4): 487(1996)
- 8) 한국인 트랜드, 김경훈 편지, 실록출판사(1994)
- 9) 김애경: 성인의 건강개념과 건강행위에 대한 서술적 연구. *대한간호학회지* 25(3): 70(1994)
- 10) 박수정: 영양 보충제 및 건강식품의 섭취 실태와 식생활 및 건강과의 관계. *동국대 가정학과 석사학위논문*(1993)
- 11) 양윤준, 서홍관: 일부 건강식품 섭취실태 조사 연구. *인체의학*, 13(2): 221 (1992)
- 12) 안창수, 남길현: 건강식품에 대한 도시 지역 주민의 의식 조사 연구. *대한보건협회지* 33(12): 43 (1990)
- 13) 건강식품에 대한 정부 조치 필요하다. *식품산업* 10 (11): 26(1993)