

고학력 남자 직장인의 비만도에 따른 식생활 태도 조사

변진원 · 우인애 · 남혜원
수원여자대학 식품영양과

A Study on Dietary Attitude of Male Employees of Higher Education according to Obesity

Jin-Won Pyun, In-Ae Woo and Hae-Won Nam

Dept. of Food and Nutrition, Suwon Women's College

Abstract

The study purpose was to investigate pattern of dining-out and effects of obesity on the dietary attitude of the 213 male employees with high educational background. The results are as follows : Subjects were 20's, bachelor and unmarried mostly. Mean height, weight, BMI and fat(%) were 172.1cm, 70.5kg, 23.8 and 21.3% respectively. The most frequency for dining-out was 3~4 times/week. Younger, unmarried subjects had more dining-out. The most common meal for dining-out was dinner, there being no connection with age, education level, marriage and income. The most favorite food style among the subjects was Korean-style. Obese subjects answered that they took more consideration into nutritional balance, regularity and proper amount of diet. Also they showed more food-intake, especially animal protein and fats. All subjects had bad scores in dietary attitude, there being no connection with obesity. Despite of high education, they showed poor dietary attitude. Thus, it is necessary to develop the nutritional education program for proper nutritional status of employees.

Key words : dining-out, dietary attitude, obesity, BMI, fat(%)

서 론

현대 한국인의 식생활은 생활수준의 향상에 따라 안정되고 다채로워졌으며 산업화와 도시화의 과정에서 사회구조의 변모와 함께 생활양식과 식사양식의 변화가 점차적으로 복잡하고 다양해지면서 새로운 식생활구조가 형성되었다.¹⁻⁴⁾

우리 나라의 사망원인을 조사한 자료들에 의하면 1960년대까지는 감염 및 기생충 질환이나 소화기계와 호흡기계 질환이 주축을 이루었으나, 1970년을 분기점으로 이러한 질환들은 급격히 감소하는 추세를 보였다. 반면 풍부한 식생활과 운동부족으로 인한 영양과잉과 관련된 당뇨병, 고지혈증, 암 등 퇴행성 질환의 유병률과 사망률은 증가하고 있으므로 우리의 변

화된 식생활 구조를 파악한다는 것은 매우 의미 있는 일이라 하겠다.⁵⁻⁸⁾

한편 국가와 사회를 위한 발전은 단순히 기업행정 및 운영의 관리 발전뿐만 아니라 그곳에 근무하는 근로자를 존중하고 이들에 대한 건강관리를 철저히 함으로써 인적 자원의 손실없는 경영의 합리화가 달성되며 노동의 능률과 생산성 제고의 원동력이 되기 때문이다. 이들을 위한 영양 프로그램은 실로 국가 건설의 초석을 튼튼히 쌓는 일이며, 이는 국가 발전을 앞당기고 선진국으로의 진입을 앞당기는 지름길이라 할 수 있다⁹⁻¹⁰⁾. 아직까지 우리나라의 노동력은 여성보다 남성의 비율이 높으나 우리나라에서 이루어지고 있는 성인대상 식생활태도 조사는 극히 일부 성인 남성을 대상으로 한 연구¹¹⁻¹⁶⁾가 이루어졌으나 주로 여

* Corresponding author : Jin-Won Pyun

성을 대상으로 많이 이루어지고 있어 성인 남성들에 대한 조사가 체계적으로 이루어지지 않고 있으므로 한창 노동 생산성이 크고 노년기를 대비해야 할 청장년기에 비만을 예방하고 여러 가지 만성질환의 위험을 낮출 수 있도록 적절한 영양교육 또는 영양개선 프로그램이 설정되어야 하리라 생각된다.

이에 본 연구에서는 적절한 영양교육 프로그램 개발을 위한 기초자료로 고학력 남자직장인을 대상으로 하여 외식 및 식습관에 대한 실태조사를 실시하였다.

재료 및 방법

1. 대상 및 기간

본 조사는 공무원 교육원에 입소한 공무원을 대상으로 236명을 무작위로 추출하여 1998년 11월에서 12월에 걸쳐 설문조사 및 비만도 측정을 실시하였으며 이중 기재가 안된 설문지를 제외한 213부(회수율 90%)의 설문지 및 해당 응답자의 비만도를 분석자료로 사용하였다.

2. 설문지 조사

조사대상자를 소단위(10명 기준)로 나누어 영양사와 조사자가 연구의 목적 및 설문지 기재 요령을 설명한 후 개별적인 의문사항에 대하여 개별 면담하여 줌으로써 성실하고 정확한 응답을 유도하여 조사대상자의 일반조사(연령, 학력, 결혼 여부 및 월수입)와 외식형태(외식빈도, 선호음식), 식습관을 조사하였다. 식습관은 남¹⁷⁾ 등이 사용한 식습관 조사표를 참고로 식사의 규칙성 및 각 기초식품군별 식품 섭취의 균형을 측정하였는데 1주일을 기준으로 0~2회는 0점, 3~5회는 1점, 6~7일이면 2점을 주어 총 22점 만점으로 하였고 식습관 총점수가 17~22점인 경우는 '매우 좋음'(excellent), 13~16점은 ' 좋음'(good), 9~12점은 '보통'(fair), 8점 이하는 '나쁨'(poor)의 4단계로 구분하였다.

3. 신체계측 및 비만도 측정

전기저항(bioelectrical impedance)에 의한 체내 지방 측정기기인 「TBF-105」를 이용하여 임피던스(Bioelectrical Impedance Analysis, BIA)법으로 체중과 체지방량(fat mass), 체지방률(fat %), 체질량지수(body mass index: BMI), 체지방량(lean body mass: LBM) 및 체내 총 수분함량(total body water: TBW)를 측정하였다. 비만도는 BMI와 fat %의 2가지를 기준으로 평가하였다.

BMI의 경우 체중(kg)/신장(m²)으로 계산된 지수가 19.9 이하인 경우를 저체중군(underweight), 20.0~24.9를 정상체중군(normal), 25.0~26.9를 과체중군(overweight), 27.0 이상을 비만군(obesity)으로 분류하였으며, fat %는 사용했던 기기의 normal range를 기준으로 하여 14~23%를 정상체중군(normal), 14% 이하를 저체중군(underweight), 23% 이상을 과체중군(overweight)으로 구분하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS(statistical package for the social science)를 이용하여 각 항목별로 빈도와 백분율, 또는 평균과 표준편차를 산출하였다.

비만도간에 식습관이 어느 정도 달라지는지에 대한 유의성 검증은 χ^2 -test를 이용하여 통계적 유의성을 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 대상자들의 일반조사

대상자는 20대가 112명(52.6%)으로 가장 많았고, 30대 63명(29.6%), 40대 29명(13.6%), 50대 9명(4.2%)의 분포를 보였다. 이들 중 대부분이 대졸 출신(175명, 82.2%)이었으며, 석사가 24명(11.3%), 박사가 6명(2.8%)인데 반해 고등학교 졸업자는 8명(3.8%)밖에 되지 않아 전체적으로 높은 학력 수준을 지니고 있었다. 본 조사 대상자의 경우 62%(132명)가 아직 미혼이었는데, 이는 20대의 젊은 연령층이 많았기 때문으로 생각된다. 월 평균 수입은 100~200만원 사이가 129명(60.6%)으로 전체 응답자의 절반 이상의 비율을 보였고, 200~300만원 사이가 50명(23.5%), 300~400만원 사이와 400만원 이상인 사람들은 각각 14(6.6%), 13명(6.1%)으로 비슷한 비율을 보였고, 100만원 이하인 사람은 7명(3.3%)이었다.

조사 대상자들의 평균 신장은 172.1cm, 평균체중은 70.5kg으로 한국인 성인의 표준치(RDA: 170cm, 67kg)에 비해 약간 높은 경향이었으며 평균 BMI는 23.8, 체지방량 16.1kg, 체지방률 21.3%, 체지방량 55.4kg, 체내 총 수분함량 40.9kg으로 나타났다.

2. 외식행동에 관한 일반적인 사항

외식빈도에 대한 조사결과는 Table 1과 같다. 외식의 빈도는 전체 응답자 중 일주일에 3~4회(29.8%)가 가장 많았고 주 1~2회(23.1%), 하루 1회(18.8%), 하루 2회(16.3%), 한달에 1~2회(12.0%)의 순으로 나

Table 1. Frequency of dining-out

Unit : N(%)

		2/day	1/day	3-4/week	1-2/week	1-2/month	No answer	Total	χ^2
Age	20's	27(24.1)	18(16.0)	32(28.6)	28(25.0)	4(3.6)	3(2.7)	112(100)	34.834***
	30's	6(9.5)	11(17.5)	23(36.5)	12(19.0)	9(14.3)	2(3.2)	63(100)	
	40's	1(3.4)	8(27.6)	5(17.2)	6(20.7)	9(31.0)	0	29(100)	
	50's	0	2(22.2)	2(22.2)	2(22.2)	3(33.4)	0	9(100)	
Educational level	High school	0	2(25.0)	1(12.5)	1(12.5)	4(50.0)	0	8(100)	20.666
	Bachelor	32(18.3)	29(16.6)	50(28.6)	41(23.4)	18(10.3)	5(2.8)	175(100)	
	Master	2(8.4)	5(20.8)	10(41.6)	5(20.8)	2(8.4)	0	24(100)	
	Ph. D	0	3(50.0)	1(16.7)	1(16.7)	1(16.7)	0	6(100)	
Marriage	Yes	4(4.9)	15(18.5)	17(21)	24(29.6)	20(24.7)	1(1.3)	81(100)	34.357***
	No	30(22.7)	24(18.2)	45(34.1)	24(18.2)	5(3.8)	4(3.0)	132(100)	
Income (10,000won/month)	>100	1(14.3)	1(14.3)	1(14.3)	1(14.3)	3(42.8)	0	7(100)	19.815
	100~200	22(17.1)	21(16.3)	37(28.7)	29(22.5)	16(12.4)	4(3.1)	129(100)	
	200~300	5(10.0)	10(20.0)	17(34.0)	13(26.0)	5(10.0)	0	50(100)	
	300~400	1(7.1)	5(35.7)	3(21.5)	4(28.6)	1(7.1)	0	14(100)	
	400<	5(38.5)	2(15.4)	4(30.8)	1(7.7)	0	1(7.7)	13(100)	
Total		34(16)	39(18.3)	62(29.1)	48(22.5)	25(11.7)	5(21)	213(100)	

*** Significant at $p < 0.001$.

타났다. 박 등¹⁸⁾이 조사한 '직장 남성의 외식 빈도가 하루에 1회가 가장 많은 결과'와는 차이를 보이고 있으나 외식횟수가 연령, 결혼 여부에 따라 유의적($p <$

0.001) 차이가 있어 연령이 낮고 미혼일수록 외식횟수가 많은 결과가 나왔다. 이는 여성을 대상으로 한 장 등^{19~20)}의 연구에서도 나타났듯이 젊을수록 외식빈

Table 2. Time of dining-out

Unit : N(%)

		Breakfast	Lunch	Dinner	Irregular	No answer	Total	χ^2
Age	20's	0	27(24.1)	79(70.5)	3(2.7)	3(2.7)	112(100)	14.556*
	30's	0	8(12.7)	49(77.8)	4(6.3)	2(3.2)	63(100)	
	40's	0	10(34.5)	16(55.2)	3(10.3)	0	29(100)	
	50's	0	3(33.3)	4(44.5)	2(22.2)	0	9(100)	
Educational level	High school	0	2(25.0)	4(50.0)	2(25.0)	0	8(100)	13.955*
	Bachelor	0	37(21.1)	123(70.3)	10(5.7)	5(2.9)	175(100)	
	Master	0	5(20.8)	19(79.2)	0	0	24(100)	
	Ph. D	0	4(66.7)	2(33.3)	0	0	6(100)	
Marriage	Yes	0	21(25.9)	53(65.4)	6(7.4)	1(1.2)	81(100)	1.682
	No	0	27(20.5)	95(72.0)	6(4.5)	4(3.0)	132(100)	
Income (10,000 won/month)	>100	0	0	7(100)	0	0	7(100)	9.560
	100~200	0	24(18.6)	93(72.1)	8(6.2)	4(3.1)	129(100)	
	200~300	0	16(32.0)	30(60.0)	4(8.0)	0	50(100)	
	300~400	0	5(35.7)	9(64.3)	0	0	14(100)	
	400<	0	3(23.1)	9(69.2)	0	1(7.7)	13(100)	
Total		0	48(22.5)	148(69.5)	12(5.6)	5(2.4)	213(100)	

* Significant at $p < 0.05$

Table 3. Preferred food style of dining-out

Unit : N(%)

		Korean style	Chinese style	Japanese style	Western style	Fast food	Flour-based food	etc	No answer	Total	χ^2
Age	20's	92(82.1)	3(2.7)	3(2.7)	3(2.7)	2(1.8)	6(5.4)	0	3(2.7)	112(100)	31.910*
	30's	53(84.1)	3(4.8)	0	1(1.6)	2(3.2)	2(3.2)	0	2(3.2)	63(100)	
	40's	24(82.8)	0	2(6.9)	0	1(3.4)	1(3.4)	1(3.4)	0	29(100)	
	50's	5(55.6)	0	2(22.2)	0	0	1(11.1)	1(11.1)	0	9(100)	
Educational level	High school	5(62.5)	0	2(25.0)	0	0	1(10.0)	0	0	8(100)	26.318
	Bachelor	145(82.9)	4(2.3)	4(2.3)	4(2.3)	4(2.3)	7(4.0)	2(1.1)	5(2.9)	175(100)	
	Master	20(83.3)	1(4.2)	1(4.2)	0	0	2(8.3)	0	0	24(100)	
	Ph. D	4(66.7)	1(16.7)	0	0	1(16.7)	0	0	0	6(100)	
Marriage	Yes	64(79.0)	2(2.5)	4(4.9)	3(3.7)	3(3.7)	2(2.5)	2(2.5)	1(1.2)	81(100)	9.183
	No	110(83.3)	4(3.0)	3(2.3)	1(0.8)	2(1.5)	8(6.0)	0	4(3.0)	132(100)	
Income (10,000won /month)	> 100	4(57.1)	2(28.6)	0	0	1(14.3)	0	0	0	7(100)	41.394*
	100~200	109(84.5)	1(0.8)	1(0.8)	3(2.3)	2(1.6)	8(6.2)	1(0.8)	4(3.1)	129(100)	
	200~300	39(78.0)	2(4.0)	5(10.0)	1(2.0)	1(2.0)	1(2.0)	1(2.0)	0	50(100)	
	300~400	11(78.6)	0	1(7.1)	0	1(7.1)	1(7.1)	0	0	14(100)	
	400<	11(84.6)	1(7.7)	0	0	0	0	0	1(7.7)	13(100)	
Total		174(81.7)	6(2.8)	7(3.3)	4(1.9)	5(2.3)	10(4.7)	2(0.9)	5(2.4)	213(100)	

* Significant at $p < 0.05$

도가 높다는 결과와 일치하는 것으로 남성도 바쁜 직장생활로 외식의 기회가 많은 것으로 생각된다.

이를 연령대로 보면 20대와 30대의 29.4%와 37.7%가 1 주일에 3~4회로 가장 많았고 이들 연령대의 대부분이 학력은 학사나 석사이고 아직 미혼상태이며, 소득 정도도 100만원~200만원임을 감안할 때 학력, 결혼 여부, 수입 정도에 따라서도 같은 경향을 보였다. 40대와 50대의 31.0%와 33.3%는 월 1~2회, 기혼자의 30%는 주 1~2회 외식을 하는 것으로 나타났으며 박사학위 소지자의 50.0%는 하루에 한번 정도 외식을 하는 것으로 나타났고 소득수준이 높은 사람(400만원 이상)의 경우 하루에 2회 정도 하는 사람도 있었다.

외식을 하는 끼니에 대한 조사결과는 Table 2와 같다. 김 등^{21~22)}의 연구에서도 볼 수 있듯이 외식은 주로 모든 연령층, 학력, 결혼 여부, 수입 정도에 관계없이 저녁식사이었고 그 다음이 점심이며 아침 외식은 전혀 없는 것으로 나타났다. 그러나 박사학위 소지자의 경우 66.7%가 점심에 외식을 하는 것으로 나타났다.

외식 시의 음식종류는 Table 3에 나타난 바와 같이 응답자의 83.7%가 한식을 선호하였고 분식(4.8%), 일식(3.4%), 중식(2.9%), 패스트푸드(2.4%), 양식

(1.9%)의 순으로 나타났다. 이와 같은 결과는 박 등¹⁸⁾과 이²³⁾의 연구에서 한식을 가장 많이 선택한다는 보고와 일치하였으나 이²⁴⁾의 서울지역을 대상으로 조사한 보고에서의 중식을 선택한 결과와는 대조를 이루었다.

3. 비만도에 따른 식습관의 차이 비교

조사자를 BMI와 fat(%)에 의한 비만도 별로 각각 구분하여 분석한 식습관 결과는 Table 4, Table 5와 같다.

BMI에 따른 식습관 조사결과에 의하면 비만그룹은 정상인에 비해 규칙적인 식사와 적당한 식사, 영양적 균형면을 고려한다고 응답한 비율이 높은 것으로 나타나 비만의 경우 올바른 식생활을 위해 더 많은 고려를 하고 있는 것으로 나타났다.

식품섭취실태를 살펴보면 동물성 단백질 및 유지류의 섭취량은 비만그룹에서 매우 높게 나타났으며 유제품은 섭취빈도가 비교적 낮게 나타났다. 또 Fat(%)에 따른 식습관 조사결과에 의하면 저체중이나 정상그룹은 거의 매일 적당한 식사량을 섭취한다고 답한 빈도가 50%와 41.6%인데 반해 체중과다 그룹은 28.8%로 낮게 나타났다. 적당하지 않은 식사량 섭취

Table 4. Comparison of dietary attitude in different weight groups by BMI unit : N(%)

Question items	BMI ¹⁾							
	Underwt			No answer	Normal			No answer
	0-2d/w	3-5d/w	6-7d/w		0-2d/w	3-5d/w	6-7d/w	
Regular diet	6(28.6)	5(23.8)	10(47.6)	0	35(25.4)	42(30.4)	60(43.5)	1(0.7)
Diet of proper amount	0	11(52.4)	10(47.6)	0	12(8.7)	78(56.5)	47(34.0)	1(0.7)
Nutritional balance	14(66.7)	6(28.6)	1(4.8)	0	94(68.1)	35(25.3)	8(5.7)	1(0.7)
Green & yellow vegetables	4(1.9)	13(61.9)	4(19.0)	0	52(37.6)	62(44.9)	23(16.6)	1(0.7)
White vegetables	2(9.5)	16(76.2)	3(14.3)	0	26(18.8)	83(60.1)	28(20.2)	1(0.7)
Fruits	3(14.3)	13(61.9)	5(23.8)	0	51(36.9)	64(46.3)	22(15.9)	1(0.7)
Animal protein	6(28.6)	13(61.9)	2(9.5)	0	26(18.8)	84(60.8)	27(19.5)	1(0.7)
Soybean	5(23.8)	14(66.7)	2(9.5)	0	52(37.6)	69(50.0)	16(11.5)	1(0.7)
Milk & milk products	14(66.7)	5(23.8)	2(9.5)	0	51(36.9)	58(42.0)	28(20.2)	1(0.7)
Sea weed	10(47.6)	10(47.6)	1(4.8)	0	78(56.5)	51(36.9)	8(5.7)	1(0.7)
Fat & oils	9(42.9)	12(57.1)	0	0	38(27.5)	87(63.0)	12(8.6)	1(0.7)

Question items	BMI ¹⁾							
	Overwt.			No answer	Obesity			No answer
	0-2d/w	3-5d/w	6-7d/w		0-2d/w	3-5d/w	6-7d/w	
Regular diet	9(23.1)	7(17.9)	23(59.0)	0	3(20.0)	3(20.0)	9(60.0)	0
Diet of proper amount	4(10.2)	18(46.1)	16(41.0)	1(2.5)	1(6.7)	8(53.3)	6(40.0)	0
Nutritional balance	27(69.2)	10(25.6)	1(2.5)	1(2.5)	6(40.0)	3(20.0)	6(40.0)	0
Green & yellow vegetables	15(38.4)	20(51.2)	3(7.6)	1(2.5)	0	8(53.3)	7(46.7)	0
White vegetables	6(15.3)	29(74.3)	3(7.6)	1(2.5)	0	8(53.3)	7(46.7)	0
Fruits	15(38.4)	15(38.4)	8(20.5)	1(2.5)	6(40.0)	5(33.3)	4(26.7)	0
Animal protein	5(12.8)	22(56.4)	11(28.2)	1(2.5)	2(13.3)	10(66.7)	3(20.0)	0
Soybean	10(25.6)	23(58.9)	5(12.8)	1(2.5)	3(20.0)	7(46.7)	5(33.3)	0
Milk & milk products	17(43.5)	12(30.7)	9(23.0)	1(2.5)	8(53.3)	6(40.0)	1(6.7)	0
Sea weed	22(56.4)	13(33.3)	3(7.6)	1(2.5)	7(46.6)	6(40.0)	1(6.6)	1(6.6)
Fat & oils	9(23.0)	21(53.8)	8(20.5)	1(2.5)	7(46.6)	5(33.3)	2(13.3)	1(6.6)

1) BMI (body mass index : kg/m²), underwt.: group having BMI under 20, normal : group having BMI 20.0~24.9
overwt. : group having BMI 25.0~26.9, obesity : group having BMI over 27.

에 대한 부분이 과하다고 생각하는 것인지, 부족하다고 생각하는 것인지는 결과에 나타나지 않으나 본인 스스로 만족하지 않는 상태임을 알 수 있다. 또 이러한 결과는 BMI에 의한 구분보다는 fat(%)에 의한 구분에서 잘 규명되어지는 것으로 보아 fat(%)에 의한 비만도 측정이 보다 유효한 것으로 생각된다.

그러나 전체적으로 섭취빈도를 보면 비만그룹이 정상인보다 동물성 단백질, 유지류 등의 섭취빈도가 높고 또한 채소나 과일의 섭취빈도도 낮지 않아 무엇이든 많이 먹는 식습관을 나타내었다. 특히 유지류는 거의 매일 먹는다고 응답한 비율이 정상인 및 저체중에 비해 매우 높아 비만그룹은 잘못된 식습관을 가지고 있음을 알 수 있는데 이런 잘못된 식습관이 비만으로

이어지고 특히 열량, 지방 등 만성퇴행성 질환과 관계가 있는 영양소의 함량이 높아 위험요인으로 작용하리라 생각된다.

20~35세는 모든 신체기능이 최대치에 달하고 유지되는 시기이며 건강과 식생활습관에 거의 상관없이 만성퇴행성 질환의 증세가 아직 나타나지 않는 시기이므로 젊은 성인들은 자칫하면 무절제한 식습관을 유지하기 쉬운 때이므로⁶⁾ 비만도에 따라 식습관조사 점수를 구분지어 보았고 그 결과는 Table 6과 같다.

그룹과 무관하게 전체적으로 식습관 점수가 불량하게 나타났다. 이 결과를 보면 고학력 남성이라도 결코 좋은 식습관을 갖고 있지 않음을 알 수 있다. 또 그룹 내에서 비교해 보면 저체중이나 과체중에 비해 정상

Table 5. Comparison of dietary attitude in different weight groups by fat(%) unit : N(%)

Question items	Fat(%) ¹⁾							
	Underwt.			No answer	Normal			No answer
	0-2d/w	3-5d/w	6-7d/w		0-2d/w	3-5d/w	6-7d/w	
Regular diet	2(14.3)	6(42.9)	6(42.9)	0	32(25.6)	35(28.0)	57(45.6)	1(0.8)
Diet of proper amount	0	7(50.0)	7(50.0)	0	9(7.2)	64(51.2)	51(40.8)	1(0.8)
Nutritional balance	7(50.0)	6(42.9)	1(7.1)	0	89(71.2)	25(20.0)	10(8.0)	1(0.8)
Green & yellow vegetables	3(21.4)	10(71.4)	1(7.1)	0	41(32.8)	57(45.6)	26(20.8)	1(0.8)
White vegetables	1(7.1)	11(78.6)	2(14.3)	0	24(19.2)	72(57.6)	28(22.4)	1(0.8)
Fruits	3(21.4)	10(71.4)	1(7.1)	0	43(34.4)	55(44.0)	26(20.8)	1(0.8)
Animal protein	4(28.6)	8(57.1)	2(14.3)	0	25(20.0)	77(61.6)	22(17.6)	1(0.8)
Soybean	5(35.7)	9(64.3)	0	0	46(36.8)	60(48.0)	18(14.4)	1(0.8)
Milk & milk products	8(57.1)	3(21.4)	3(21.4)	0	50(40.0)	49(39.2)	25(20.0)	1(0.8)
Sea weed	7(50.0)	7(50.0)	0	0	67(53.6)	50(40.0)	7(5.6)	1(0.8)
Fat & oils	4(28.6)	10(71.4)	0	0	40(32.0)	75(60.0)	9(7.2)	1(0.8)

Question items	Fat(%) ¹⁾							
	Overwt.			No answer	Total			No answer
	0-2d/w	3-5d/w	6-7d/w		0-2d/w	3-5d/w	6-7d/w	
Regular diet	19(25.6)	16(21.6)	39(52.7)	0	53(24.8)	57(26.7)	102(47.8)	1(0.4)
Diet of proper amount	8(10.8)	44(59.4)	21(28.3)	1(1.3)	17(7.9)	115(53.9)	79(37.0)	2(0.9)
Nutritional balance	45(60.8)	23(31.0)	5(6.7)	1(1.3)	141(66.1)	54(25.3)	16(7.5)	2(0.9)
Green & yellow vegetables	27(36.4)	36(48.6)	10(13.5)	1(1.3)	71(33.3)	103(48.3)	37(17.3)	2(0.9)
White vegetables	9(12.1)	53(71.6)	11(14.8)	1(1.3)	34(15.9)	136(63.8)	41(19.2)	2(0.9)
Fruits	29(39.1)	32(43.2)	12(16.2)	1(1.3)	75(35.2)	97(45.5)	39(18.3)	2(0.9)
Animal protein	10(13.5)	44(59.4)	19(25.6)	1(1.3)	39(18.3)	129(60.5)	43(20.1)	2(0.9)
Soybean	19(25.6)	44(59.4)	10(13.5)	1(1.3)	70(32.8)	113(53.0)	28(13.1)	2(0.9)
Milk & milk products	32(43.2)	29(39.1)	12(16.2)	1(1.3)	90(42.2)	81(38.0)	40(18.7)	2(0.9)
Sea weed	43(58.1)	23(31.0)	6(8.1)	2(2.7)	117(54.9)	80(37.5)	13(6.1)	3(1.4)
Fat & oils	19(25.6)	40(54.0)	13(17.5)	2(2.7)	63(29.5)	125(58.6)	22(10.3)	3(1.4)

¹⁾ fat(%), underwt. : group having fat(%) under 14%, normal : group having fat(%) 14~23%, overwt. : group having fat(%) over 23%.

Table 6. Frequency distribution of scores on dietary attitude in different weight groups by BMI and fat(%) Unit : N(%)

Dietary attitude ³⁾	BMI ¹⁾						Fat(%) ²⁾			
	Total	Underwt.	Normal.	Overwt.	Obesity	χ^2	Underwt.	Normal	Overwt.	χ^2
Excellent	12	0	8(3.8)	2(0.9)	2(0.9)		0	8(3.8)	4(1.9)	
Good	28	3(1.4)	16(7.5)	6(2.8)	3(1.4)	9.284	1(0.5)	18(8.5)	9(4.2)	7.680
Fair	86	12(5.6)	51(24.0)	17(8.0)	6(2.8)	(0.411)	10(4.7)	44(20.7)	32(15.2)	(0.263)
Poor	84	6(2.8)	62(29.1)	13(6.1)	3(1.4)		3(1.4)	54(25.4)	27(12.7)	
No answer	3	0	1(0.4)	1(0.4)	1(0.4)		0	1(0.4)	2(0.9)	

1) same as Table 4, 2) Same as Table 5.

3) excellent: scoring 17~22, good: scoring 13~16, fair: scoring 9~12, poor: scoring under 9.

인의 경우 나쁜 식습관을 가진 비율이 높게 나타나 정상체중을 나타내는 직장인도 쉽게 영양과잉 또는 영양부족으로 될 소지가 높으리라 생각된다.

직장인의 올바른 영양관리를 위하여 건강한 식습관을 배우고 익혀 실천하면 비만의 개선도 가능해지고 중년 이후에 만성퇴행성 질환의 증세가 나타나는 시기를 지연시키거나 예방할 수 있다는 점에 대한 올바른 식습관 형성을 위해 영양교육체계의 필요성이 절실하다고 생각된다.

요 약

본 조사에서는 고학력 남성직장인을 대상으로 외식 형태 및 식습관을 조사하였는데 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

조사대상자는 20대가 112명(52.6%)으로 가장 많았고, 대부분이 대졸 출신(175명, 82.2%)이었으며, 62% (132명)가 아직 미혼이었다. 월 평균 수입은 100~200만원 사이가 129명(60.6%)으로 전체 응답자의 절반 이상의 비율을 보였다. 조사대상자들의 평균 신장은 172.1cm, 평균체중은 70.5kg으로 한국인 성인의 표준치(RDA: 170cm, 67kg)에 비해 약간 높은 경향이었으며, 평균 BMI는 23.8, 체지방률은 21.3%로 나타났다.

외식의 빈도는 일주일에 3~4회가 가장 많았는데 연령이 낮고 미혼일수록 빈도가 높게 나타났고 연령, 학력, 결혼 여부, 수입에 관계없이 저녁식사가 가장 많았으며, 외식시 선호음식으로는 한식이 가장 높게 나타났다.

비만 정도에 따른 식습관을 보면 비만그룹이 정상 그룹에 비해 규칙적인 식사와 적당한 식사량, 영양적 균형을 고려한다고 대답하였고 전체적인 식품의 섭취 빈도가 높았으며 특히 동물성 단백질과 유지류의 섭취 빈도가 높았다.

식습관의 점수분포는 비만도와 상관없이 전체적으로 나쁘게 조사되었는데 이는 고학력이 식습관에는 별 영향을 주지 않으므로 이를 통해 직장인의 올바른 영양관리를 위하여 직장내의 지속적인 영양교육체계가 수반되어야 하리라 생각된다.

감사의 말

이 논문은 1998년도 수원여자대학의 연구 과제 지원으로 수행된 연구 결과로 이에 감사드립니다.

참고문헌

1. 이기완, 박영심, 박태선, 김은경, 장미라 : 한국인의 식생활 100년 평가(I), 160~177, 신광출판사 (1998).
2. Sakamoto, M., Chiu, P., Chen, C. M., Chang, N. S., Leung, S. F., Rabuco, L. B., Tee, E. S., Winarno, F. G., Tontisirin, K., Wahlqvist, M., Howden, J. and Kasiwazaki, H.: Dietary pattern and food habit changes in Asia, a collaborative study. Proc 7th ACN, 54~65 (1995).
3. Pushpamna, P.: Changing dietary patterns-policy intervention, Proc 6th ACN, 336~348 (1991).
4. 조주은, 김주혜, 송경희 : 서울시내 중학생들의 식품섭취 실태와 비만과의 상관관계 연구, *한국영양식품학회지*, 23, 55~61 (1994).
5. 이기완, 명춘옥, 박영심, 박태선, 남혜원, 김은경, 장미라 : 한국인의 식생활 100년 평가(II), 187~203, 신광출판사 (1998).
6. 장남수 : 서울지역 중상류층 성인의 식습관 변화, *한국영양학회지*, 29, 547~558 (1996).
7. 이선희, 심정수, 김지윤, 분형아: 아침식사의 규칙성이 중년 남녀의 식습관 및 영양상태에 미치는 영향, *한국영양학회지*, 29, 533~544 (1996).
8. 조경옥 : 일부지역 보건소 당뇨병 환자의 영양상태와 당뇨병 관리 실태, *동아시아식생활학회지*, 5, 7~19 (1995).
9. 김정현, 이민준, 박미영, 문수재 : 한국남성의 식생활 행태에 관한 연구, *한국식생활문화학회지*, 11, 621~634 (1996).
10. 위성연, 박모라 : 김천 지역 중년 성인의 비만, 빈혈과 식생활태도 조사, *한국식품영양학회지*, 6, 25~30 (1993).
11. 정운정, 최미자 : 대구 지역 중년 남성의 영양섭취 상태와 생활습관 및 혈청지질에 관한 연구, *한국영양학회지*, 29, 277~285 (1996).
12. 이선희, 김화영 : 음주습관이 중상류층 중년 남성의 영양상태에 미치는 영향, *한국영양학회지*, 24, 58~65 (1991).
13. 이영주, 송경희 : 대학생의 체지방량과 혈청지질에 관한 연구, *한국영양식품학회지*, 25, 11~20 (1996).
14. 문수재, 이은경, 전형주, 고병고, 박승용, 김현경, 김봉균 : 운동이 성인 남자의 신체조성에 미치는 영향에 관한 연구, *한국영양학회지*, 25, 628~641 (1992).
15. 이상선, 김미경, 이은경 : 서울지역 성인의 영양보충제 복용실태, *한국영양학회지*, 23, 287~297 (1990).
16. 김혜경 : 산업체 근로자의 식습관과 영양상태에 관한 연구, *한국식생활문화학회지*, 10, 119~123 (1995).
17. 남혜원, 엄영숙, 정은정 : 서울과 경기도 일부지역의 소득수준별 미취학 아동의 식생활태도 및 영양상태에 관한 비교 연구 -1. 성장발육상태와 식생활태도 및 이에 영향을 주는 모계변수 요인을 중심으로-, *한국식생활문화학회지*, 13, 405~414 (1998).

18. 박금순, 신영자 : 도시지역 직장남성의 외식 행동에 관한 연구, *한국조리과학회지*, 12, 13~19 (1996).
19. 장현숙, 권정숙 : 경상북도 도시 및 농촌 거주 주부의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취 실태에 관한 조사, *한국영양식량학회지*, 24, 676~683 (1995).
20. 장남수, 우윤정, 이종미 : 서울시내 어린이집 교사의 식습관과 영양지식, *한국식생활문화학회지*, 13, 107~118 (1998).
21. 김두진 : 부산지역의 외식실태조사, *한국식품영양학회지*, 7, 239~249(1994).
22. 남궁 석 : 서울지역 거주자의 외식행동에 관한 연구, *동아시아식생활학회지*, 5, 75~86 (1995).
23. 이영미 : 지역, 연령, 성별에 따른 한국인의 섭식태도 및 기호도에 관한 실태조사, 연세대학교 대학원 석사학위논문, (1981).
24. 이정주 : 서울지역을 대상으로 한 식습관의 변화에 관한 연구, 중앙대학교 대학원 석사학위논문, (1985).

(1999년 9월 9일)