

경북 김천지역 성인의 식행동 특성

진영희

상주대학교 식품영양학과 겸임교수
(2001년 1월 20일 접수)

Dietary Behaviors of Adults in Kimcheon City

Young Hee Jin

Department of Food and Nutrition, Sangju National University
(Received January 20, 2001)

Abstract

This study was to investigate the changes in dietary practices, reasons for making dietary changes, current food consumption patterns, and eating habits. Data were collected from 515 parents whose children were attending an elementary school and a middle school in Kimcheon. Among the twenty food groups studied, subjects reported eating more fruit, vegetables, lower-fat meats, high-fat meats, reduced/skim milk, and eggs and less sugar, fats, rice, salt, potato/sweet potato, and chicken. The changes in dietary practices except high-fat meats and salt were significantly different between sex, age, education level, income level, or BMI groups. The primary reason for making dietary changes was 'concerned about family's health'. The average rate of never eating breakfast or less than 2 times per week was found to be 23.2% with a greater rate in younger age group. The rate of breakfast skipping was found to vary between different age and education groups. The regularity of mealtime and overeating practices were significantly different between age groups. Eating out practices were found to vary between different age, education, and income groups. People at younger age group in Kimcheon should be targeted for nutrition education about eating habits. These findings are applicable at the planning and implementation stages of various nutritional improvement projects.

Key Words: dietary changes, food consumption patterns, eating habits

I. 서론

인간의 생명과 가장 밀접한 관련이 있는 것이 식(食)과 건강(健康)으로 예로부터 동양에서는 의식동원이라 하여 우리가 섭취하는 음식과 식생활이 건강의 유지와 질병의 치료에 중요함을 가르쳐 왔다. 현대에 있어서 건강의 개념이란 단순히 질병이나 허약의 부재 상태가 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 건전한 상

태를 의미하며 인간은 일생을 통하여 그러한 안녕과 복지를 추구한다.¹⁾

우리의 식생활 양식은 오랫동안 지속적으로 지켜온 식습관과 새로운 생활 양식이 융합되는 변화속에서 이루어지고 있는 것이다. 어떤 사회 집단에서든 형성되는 특유한 식생활의 구축 또는 식습관은 집단 내에 존재하는 이용 가능한 식품을 사람들이 수용할 때 비로소 이루어지는 것이다. 그러므로 사람들의 식품 선택

에 대한 태도와 가치관 또한 우리의 영양상태를 좌우하는 중요한 요인이 될 것이다. 동일한 시대에 사는 사람이라도 식품 구매 능력, 영양과 건강에 대한 태도나 가치관에 영향을 미칠 수 있는 성, 연령, 소득수준 또는 교육수준 등의 인구학적 변인에 따라 식생활 양식이 매우 다르게 나타날 수 있다.

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.²³⁾

한국인의 식생활 양상을 검토하여 볼 때 일부 절대 열량의 부족과 영양 결핍에서부터 오늘날의 양호한 영양상태 수준으로 향상시키고 있다. 그러나 영양상태의 지표가 되는 어린이 성장 상황은 최근에도 계속 증가하고 있는 한편 영양 결핍증이 일부계층에 발견되고 있으므로 한국인의 식생활이 아직도 질적으로 미흡한 점이 있다고 간파할 수 있다. 또 다른 한편으로는 과잉 영양으로 인한 비만증이 발생하고 있는 실정으로 비만과 관련된 성인병이 급속도로 확산되고 있다. 그러므로 우리나라의 영양문제는 영양의 과부족 상태가 공존하는 점을 들 수 있겠다.⁴⁵⁾

영양취약 집단의 존재를 최소한 줄이기 위하여 조직적이고 과학성있는 실태조사와 이를 해소하기 위하여 대국민적 차원에서 적극적이고 능동적인 영양개선과 영양교육의 확대실시가 시급히 요청된다. 영양개선을 통해 국민 건강증진을 도모하려면 먼저 우리나라 사람들의 식생활이 어떻게 변화하고 있으며 현재의 식품 섭취실태는 어떠한 지에 대한 기초자료를 확보하는 일이 필요하다. 이러한 기초자료를 바탕으로 영양적으로 개선되어야 할 부분과 장려해야 할 부분을 확인 할 수 있다.

이에 본 연구는 김천지역 성인의 식생활 변화, 현재의 식품섭취실태, 아침식사 습관, 식사시간의 규칙성, 과식 행동, 외식 행동 등을 파악하고자 실시되었다. 이 연구에서 나타난 결과는 영양개선사업을 계획하고 수행하는 기초자료로 활용될 수 있으리라 생각된다.

II. 연구방법

1. 조사대상자 및 조사기간

본 연구는 경상북도 김천시에 위치한 J초등학교와 H중학교에 재학 중인 학생들의 학부형을 대상으로 실

시하였다. 조사기간은 2000년 6월 1일부터 6월 30일 까지 1달에 걸쳐 실시하였다. 배포된 설문지 640부중 회수된 설문지는 532부였으며, 이 중 불완전한 응답의 설문지를 제외한 515부를 통계처리에 사용하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구는 기존 문헌을⁶⁷⁾을 토대로 설문지를 개발하여 보완 수정하였다. 조사대상자에 대한 일반적 사항, 신장과 체중, 식생활 변화, 식품섭취패턴, 식사습관 등에 관한 정보를 얻을 수 있도록 설문지를 구성하였다. 일반적 사항 부문에서는 대상자의 성, 연령, 교육정도, 소득 수준, BMI에 대한 자료를 얻었다.

식생활 변화는 우리가 섭취하는 식품 중 만성질환과 보다 관련이 있다고 생각되는 육·어·난류, 우유류, 곡류, 과일류, 야채류, 스낵류, 패스트푸드, 소금, 설탕, 지방, 술등을 20여가지로 나누어 각 식품마다 2년 전에 비해 현재 '더 많이 먹는다', '더 적게 먹는다', '변화없다', '먹지 않는다' 등의 항목에 표시를 하도록 하여 식생활이 어떻게 변화했는지와 식생활 변화의 원인을 알아보았다.

현재의 식품섭취실태에 관한 자료는 20여가지의 열거된 식품의 섭취빈도를 조사하였다. 식사습관 조사는 아침식사 습관, 식사시간의 규칙성, 과식 행동, 외식 행동을 조사하였는데, '예', '가끔', '아니오' 항목에 표시를 하도록 하였다. 주3~4회 이상이면 예로, 주 1~2회이면 가끔, 거의 하지 않으면 아니오 라는 항목에 기록하도록 하였다.

3. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SAS 프로그램을 사용하여 기술통계(descriptive statistics)로 빈도, 백분율을 산출하였으며, 각 문항의 인구통계학적 변수와의 상관성은 χ^2 검정을 하였다. 모든 질문은 성, 연령, 교육정도, 월 평균 소득의 인구통계학적 변수에 의해 조사하였다. 아울러 모든 질문은 조사대상자의 신장과 체중에서 구한 신체질량지수(body mass index ; BMI)에 따라 달라지는지 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

본 연구는 경상북도 김천시에 소재하고 있는 J초등

학교와 H중학교 학생의 학부형들로서 이들의 성, 연령, 교육정도, 월 평균 소득을 조사하여 <Table 1>에 제시하였다.

<Table 1>에 나타난 바와 같이 조사대상자의 성별 분포는 남성이 25.1%, 여성이 74.9%로 나타났다. 조사대상자의 연령은 20대가 6.6%, 30대가 26.2%, 40대가 65.6%, 50대 이상이 1.6%로 30대와 40대의 비율이 91.8%를 차지하였다. 학력은 중졸 이하가 15.3%, 고졸이 59.9%, 전문대졸 이상이 24.9%였으며, 월 평균 소득은 100만원 미만이 17.5%, 100~199만원이 46.7%, 200~299만원이 21.7%, 300만원 이상이 14.0%로 나타났다.

조사대상자의 3.5%가 BMI 18.5 미만으로 나타났고, 정상범위에 속한다고 볼 수 있는 18.5~25 사이에 해당되는 사람이 84.5%, BMI가 25 보다 높은 사람은 12.0%였다. 남성보다 여성에게 BMI 18.5~25 사이에 해당되는 정상범위의 사람이 많았고, BMI 25 이상이 남녀 각각 22.7%, 8.2%로 남성이 여성보다 과체중인 사람이 많았다.

BMI 25 이상을 과체중으로 판정했을 때 본 조사대상자의 과체중률은 한국성인의 평균 과체중률 20.9%보다 낮게 나타났다.⁸⁾ 우리 나라 사람의 체위에 대한 자료에 의하면 20~29세의 젊은 남녀의 과체중률은 남자

의 경우 16.7%, 여자의 경우 5.8%로 다른 연령층의 성인에 비해 훨씬 낮고, 젊은 성인의 경우는 여자보다 남자의 과체중률이 높은 특징이 있다.⁹⁾ 본 연구에서도 29세 이하의 젊은 성인의 과체중률은 3.2%로 다른 연령층의 성인에 비해 매우 낮게 나타났다.

2. 식생활의 변화

우리가 자주 섭취하는 식품 중 만성질환과 관련이 있다고 생각되는 20여가지 식품에 대한 목록을 만들어 각 식품별로 2년 전과 현재의 식품 섭취를 비교하여 더 많이 먹는지, 더 적게 먹는지, 변화가 없는지, 전혀 먹지 않는지를 파악하여 식생활의 변화를 조사하였고 이에 대한 결과를 <Table 2>에 나타냈다.

조사대상자 전체를 볼 때 현재 더 많이 먹는다고 응답한 식품으로는 과일류, 야채류, 저지방육류, 고지방육류, 저지방/무지방 우유, 달걀이 있었고, 반대로 현재 더 적게 먹는다고 응답한 것으로는 설탕, 지방, 쌀, 소금, 감자/고구마, 닭고기가 있었다. 과일류는 57.2%, 채소류는 54.5%, 저지방육류는 32.5%에 해당되는 사람들이 2년 전에 비해 현재 섭취량이 늘었다고 응답하였고, 고지방육류는 31.7%, 저지방/무지방 우유는 30.9%, 계란은 29.7%에 해당되는 사람들이 현재 섭취량이 증가했다고 응답하였다. 그런가 하면 설탕, 지방, 쌀, 소금, 감자/고구마, 닭고기의 경우 각각 33.6%, 33.6%, 28.2%, 26.9%, 26.4%, 26.4%에 해당되는 사람들이 섭취량이 감소했다고 응답하였다.

우리 나라 성인의 식습관-암에 관련된 연구¹⁰⁾에서 예방이나 치료차원에서 또는 건강을 유지하기 위해 조사대상자의 37%가 식생활 변화를 실행하고 있다고 했다. 섭취증가식품으로는 채소, 과일, 전곡류, 저지방육류 있었고, 섭취감소식품으로는 술, 고지방육류, 지방, 스넥/케익, 소금, 백미류이었다. 건강 증진을 위한 식생활 운동이 한참 진행되고 있던 1980년대 초 미국인을 대상으로 수행했던 조사에서 조사대상자의 40%가 과일, 채소, 전곡류를 이전에 비해 더 많이 섭취하며, 설탕, 동물성지방, 소금을 더 적게 섭취한다고 보고했다.^{11,12)} 본 연구의 소도시 성인의 식생활변화는 위의 결과와 유사하다 하겠다.

본 조사 결과에서 나타난 식품섭취실태 변화는 국민영양조사의 식품 섭취에 실제로 나타난 변화를 잘 반영해 주고 있다. 최근 몇 년간의 국민영양조사의 식품섭취 실태에 관한 자료를 보면 쌀을 비롯한 곡류 및 그 제품의 섭취량은 지속적으로 감소하고 있는 반면, 과일류, 육류 및 그 제품, 난류, 우유류 및 그 제품의 섭취량은 점차 증가하고 있다.^{9,13)}

<Table 1> General characteristics of subjects

Category	Characteristics	Frequency	Percent(%)
Gender	Male	129	25.1
	Female	385	74.9
	Subtotal	514	100.0
Age	< 29	34	6.6
	30~39	135	26.2
	40~49	338	65.6
	> 50	8	1.6
	Subtotal	515	100.0
Education	<Middle school	78	15.3
	High school	306	59.9
	>Junior college	127	24.9
	Subtotal	511	100.0
Monthly income (10,000 won)	< 100	86	17.5
	100~199	230	46.7
	200~299	107	21.7
	> 300	69	14.0
	Subtotal	492	100.0
BMI	< 18.5	18	3.5
	18.5~25.0	431	84.5
	> 25.0	61	12.0
	Subtotal	510	100.0

<Table 2> Changes in dietary practices of selected food items

Changes in dietary practices	Eat more	Eat less	Same	Do not eat
Food	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)
Bread	128(25.0)	116(22.7)	208(40.7)	59(11.5)
Rice	88(17.3)	144(28.2)	278(54.5)	0(0)
Noodles	76(15.0)	129(25.4)	263(51.8)	40(7.9)
Breakfast cereals	40(8.0)	43(8.6)	68(13.5)	351(69.9)
Potato/sweet potato	72(14.2)	134(26.4)	247(48.7)	54(10.7)
Vegetables	278(54.5)	33(6.4)	199(38.8)	3(0.6)
Fruit	294(57.2)	52(10.1)	163(31.7)	5(1.0)
Finned fish	145(28.4)	102(20.0)	252(49.4)	11(2.2)
Shellfish/crustaceans	73(14.3)	121(23.8)	237(46.6)	78(15.3)
Lower-fat meats	166(32.5)	105(20.6)	210(41.2)	29(5.7)
High-fat meats	163(31.7)	130(25.3)	194(37.7)	27(5.3)
Chicken/poultry	120(23.4)	135(26.4)	229(44.7)	28(5.5)
Eggs	153(29.7)	91(17.7)	246(47.8)	25(4.9)
Whole milk	72(14.1)	57(11.2)	126(24.8)	254(49.9)
Reduced fat/skim milk	158(30.9)	48(9.4)	192(37.5)	114(22.3)
Soy milk	44(8.7)	78(15.4)	152(30.0)	233(46.0)
Cakes/biscuits/pies	83(16.3)	109(21.4)	193(37.8)	125(24.5)
Candies	72(14.1)	130(25.5)	169(33.1)	139(27.3)
Fast foods	65(12.8)	83(16.4)	134(26.5)	224(44.3)
Sugar	40(7.8)	172(33.6)	236(46.1)	64(12.5)
Fats	44(8.7)	170(33.6)	216(42.7)	76(15.0)
Salt/soy sauce	36(7.0)	138(26.9)	326(63.5)	13(2.5)
Alcohol	73(14.3)	114(22.3)	115(22.5)	209(40.9)

<Table 3> Changes in dietary practices of the selected food items by sex^{a)}

Changes in intakes	Eat more		Eat less		Same		Do not eat		χ^2
	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female	
Fruit	45.7	61.1	9.3	10.2	42.6	28.2	2.3	0.5	14.344*
Vegetables	52.7	54.8	7.8	6.0	39.5	38.4	0.0	0.8	2.383
Lower-fat meats	30.7	33.3	22.1	21.0	41.7	41.2	5.5	5.5	4.266
High-fat meats	34.1	31.1	24.0	25.6	38.8	37.3	3.1	6.0	3.619
Reduced fat/skim milk	21.1	34.0	9.4	9.4	46.1	34.6	23.4	22.0	10.934
Eggs	20.9	32.8	17.1	17.7	55.8	45.1	6.2	4.4	8.657
Sugar	7.0	8.1	23.4	37.2	44.5	46.3	25.0	8.4	27.915***
Fats	6.3	9.6	29.7	35.1	46.1	41.5	18.0	13.8	4.960
Rice	16.4	17.6	25.0	29.5	58.6	52.9	0.0	0.0	2.171
Salt/soy sauce	1.6	8.9	29.5	25.9	65.1	63.1	3.9	2.1	9.701
Potato/sweet potato	14.3	14.3	23.8	27.2	40.5	51.5	21.4	7.1	21.923***
Chicken/poultry	21.7	24.2	27.1	26.3	44.2	44.6	7.0	5.0	2.217

*P<0.05 ***P<0.001

a) Percentage of the subjects

3. 성, 연령, 교육수준, 소득수준, BMI별 식생활 변화

이제까지 열거한 식생활의 변화를 성, 연령, 교육수준, 소득수준, BMI별로 분석해 보았다. 성별에 따라 섭취량의 변화가 유의적으로 다르게 나타난 식품류는 <Table 3>에서 보는 바와 같이 과일류, 설탕, 감자/고구마가 있었다.

남성에 비해 여성의 과일류 섭취량이 증가했고, 반면 설탕, 감자/고구마 소비량이 감소했다고 응답한 사람은 남성보다 여성이 유의적으로 많았다. 여성들이 남성들보다 과일에 대한 선호도와 실제 과일 섭취량이 높다는 사실은 이미 보고된 적이 있다.^{14,15)}

연령에 따른 식생활 변화는 <Table 4>에 나타냈는데 유의적으로 다르게 나타난 식품류는 채소류와 쌀이 있었다. 채소류의 섭취량 변화는 연령에 따라 매우 유의적으로 다르게 나타났는데, 20대, 30대, 40대에 해당되는 군에서 2년 전에 비해 더 많이 섭취한다고 응답한 사람이 많았고 50세 이상에 해당되는 군에서 가장 적었다.

쌀의 섭취는 채소류의 섭취와는 달리 29세 이하의 연령군에서 2년 전에 비해 감소했다고 응답한 사람이 유의적으로 많았다. 서울지역 중상류층 성인을 대상으로 연구한 장⁷⁾의 보고도 20~35세의 젊은 연령층의 쌀 섭취가 감소했다고 응답한 사람이 많았다고 보고했다. 쌀의 섭취량은 국민영양조사의 실제 섭취량 자료^{9,13)} 농립수산통계연보의 공급량 자료¹⁶⁾에서 나타난 바와 같이 계속 감소되고 있다. 나이가 어릴수록 맛이나 기

호 뿐 아니라 생활양식과 가치관 등에 있어 중년 이상의 성인들이 고수하고 있는 밥 위주의 전통적 식문화에서 점차 멀어지는 현상이 지속되면서 쌀 소비량은 감소될 것으로 생각된다.

식생활의 변화를 교육수준별로 분석하여 <Table 5>에 나타냈는데 교육수준에 따라 유의적인 변화가 나타난 식품은 저지방/무지방 우유와 계란이었다. 저지방/무지방 우유의 섭취량은 고졸의 성인들에게서 증가했다고 응답한 사람이 유의적으로 많았다. 계란의 섭취량은 저지방/무지방 우유의 섭취량과 마찬가지로 고졸의 성인들에게서 증가했다고 응답한 사람이 많았고 고졸이하에 속하는 사람들 중 계란을 먹지 않는다고 응답한 사람이 유의적으로 많았다.

식생활의 변화를 소득수준별로 분석하여 <Table 6>에 나타냈는데 소득수준에 따라 유의적인 변화가 나타난 식품은 계란과 지방이었다. 계란의 섭취량은 월 평균 소득 300만원 이상의 사람들에게서 증가했다고 응답한 사람이 유의적으로 적었다. 지방의 섭취량은 월 평균 소득 300만원 이하의 사람들에게서 감소했다고 응답한 사람이 유의적으로 많은 반면에 월 평균 소득 100만원이하의 사람들에게서 감소했다고 응답한 사람이 유의적으로 적었다.

BMI별로 식생활의 변화를 분석했을 때 유의적으로 나타난 변화는 저지방우유, 계란, 감자/고구마, 닭고기가 있었다. <Table 7>에 나타난 것처럼 저지방우유의 섭취량은 BMI 25 이상의 과체중의 사람들에게서 증가

<Table 4> Changes in dietary practices of the selected food items by age^{a)}

Changes in intake	Eat more				Eat less				Same				Do not eat				χ ²
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Fruit	58.8	57.0	57.6	37.5	14.7	15.6	7.1	25.0	23.5	27.4	34.1	37.5	2.9	0.0	1.2	0.0	15.076
Vegetables	35.3	56.4	55.0	62.5	11.8	5.3	6.5	0.0	50.0	38.4	38.2	24.0	2.9	0.0	0.3	12.5	30.253***
Lower-fat meats	23.5	38.1	31.1	37.5	20.6	18.7	21.3	25.0	55.9	38.8	40.7	37.5	0.0	4.5	6.9	0.0	8.346
High-fat meats	32.4	37.8	29.7	12.5	20.6	23.0	26.1	50.0	44.1	32.6	39.2	37.5	2.9	6.7	5.0	0.0	8.355
Reduced fat/skim milk	17.7	28.6	33.2	25.0	8.8	11.3	8.6	12.5	44.1	36.1	37.4	37.5	29.4	24.1	20.8	25.0	5.481
Eggs	17.7	36.3	28.4	25.0	23.5	17.0	17.2	25.0	58.8	40.0	49.7	50.0	0.0	6.7	4.7	0.0	10.689
Sugar	8.8	7.5	8.0	0.0	38.2	40.3	31.0	12.5	50.0	41.8	46.3	75.0	2.9	10.5	14.3	12.5	10.405
Fats	14.7	10.8	7.5	0.0	29.4	38.5	32.3	25.0	55.9	35.4	43.7	62.5	0.0	15.4	16.5	12.5	14.188
Rice	17.7	24.8	14.3	12.5	50.0	23.3	28.1	25.0	32.4	51.9	57.6	62.5	0.0	0.0	0.0	0.0	16.970**
Salt/soy sauce	14.7	9.0	5.6	0.0	23.5	29.1	27.0	0.0	61.8	59.7	64.7	87.5	0.0	2.2	2.7	12.7	12.783
Potato/sweet potato	2.9	13.4	16.0	0.0	26.5	29.1	25.6	14.3	61.8	50.0	46.1	85.7	8.8	7.5	12.4	0.0	12.354
Chicken	29.4	23.3	23.4	0.0	29.4	30.1	23.7	62.5	41.2	40.6	46.9	37.5	0.0	6.0	5.9	0.0	11.600

P<0.01 *P<0.001

a) Percentage of the subjects

1; Under 29 2; 30~39 3; 40~49 4; Over 50

<Table 5> Changes in dietary practices of the selected food items by education levels^{a)}

Changes in intake Education	Eat more			Eat less			Same			Do not eat			χ^2
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Fruit	45.5	59.2	60.6	16.9	8.5	9.5	36.4	31.4	29.1	1.3	1.0	0.8	7.615
Vegetables	46.2	56.4	54.8	7.7	5.9	5.6	46.2	37.4	38.1	0.0	0.3	1.6	5.806
Lower-fat meats	29.0	31.0	37.8	29.0	21.5	14.2	36.8	40.9	44.1	5.3	6.6	3.9	8.534
High-fat meats	30.8	30.8	34.7	26.9	24.9	25.2	35.9	40.7	31.5	6.4	3.6	8.7	7.159
Reduced fat/skim milk	22.1	35.9	24.4	19.5	8.2	6.3	26.0	36.2	46.7	32.5	19.7	22.8	26.169***
Eggs	25.6	32.0	27.6	23.1	18.0	12.6	41.0	45.1	58.3	10.3	4.9	1.6	15.925*
Sugar	10.4	7.9	6.3	28.6	34.5	33.1	44.2	45.4	49.6	16.9	12.2	11.0	3.525
Fats	10.5	9.0	7.1	31.6	32.7	36.5	38.2	42.0	46.8	19.4	16.3	9.5	6.025
Rice	18.4	17.1	16.7	22.4	26.3	36.5	59.2	56.6	46.8	0.0	0.0	0.0	6.372
Salt/soy sauce	13.0	4.9	8.7	19.5	27.2	29.9	64.9	64.9	59.8	2.6	3.0	1.6	9.345
Potato/sweet potato	12.8	15.0	13.6	23.1	28.0	23.2	55.1	44.7	55.2	9.0	12.3	8.0	5.900
Chicken	15.4	23.4	27.6	28.2	26.1	26.0	51.3	44.2	42.5	5.1	6.3	3.9	5.021

*P<0.05 ***P<0.001

a) Percentage of the subjects

1; ≤Middle school 2; High school 3; ≥Junior college

<Table 6> Changes in dietary practices of the selected food items by income levels^{a)}

Changes in intake Income	Eat more				Eat less				Same				Do not eat				χ^2
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Fruit	47.7	60.3	59.8	56.5	14.0	7.9	12.2	8.7	37.2	31.0	27.1	34.8	1.2	0.9	0.9	0.0	7.363
Vegetables	50.0	54.6	50.0	63.8	3.5	7.4	5.7	8.7	45.3	37.6	43.4	27.5	1.2	0.4	0.9	0.0	8.947
Lower-fat meats	25.6	32.3	31.7	44.1	15.1	23.1	14.4	26.5	51.2	38.0	50.0	26.5	8.1	6.6	3.9	2.9	20.041*
High-fat meats	24.4	33.0	33.0	34.8	27.9	22.6	25.5	30.4	38.4	39.6	35.9	33.3	9.3	4.8	5.7	1.5	8.786
Reduced fat/skim milk	29.1	34.1	27.6	24.6	15.1	8.3	8.6	7.3	31.4	38.0	41.0	39.1	24.4	19.7	22.9	29.0	9.284
Eggs	31.4	33.0	32.7	14.5	18.6	20.0	12.2	18.8	44.2	41.3	49.5	65.2	5.8	5.7	5.6	1.5	17.989*
Sugar	9.3	6.1	11.2	8.8	29.1	34.2	29.9	42.7	40.7	47.4	47.7	39.7	20.9	12.3	11.2	8.8	11.784
Fats	8.3	7.9	12.4	7.5	22.6	34.4	34.3	43.3	40.5	41.9	45.7	41.8	28.6	15.9	7.6	7.5	23.815**
Rice	19.1	18.3	17.1	11.6	27.4	26.2	29.5	30.4	53.6	55.5	53.3	58.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.300
Salt/soy sauce	11.6	6.6	6.5	5.8	14.0	27.5	29.9	36.2	69.8	63.3	62.6	55.1	4.7	2.6	0.9	2.9	14.479
Potato/sweet potato	8.4	14.9	17.3	14.5	24.1	27.1	24.0	29.0	50.6	48.0	50.1	46.4	16.9	10.0	7.7	10.1	7.512
Chicken	20.2	25.2	23.4	26.5	31.0	25.2	21.5	27.9	42.9	43.5	49.5	44.1	6.0	6.1	5.6	1.5	5.538

*P<0.05 **P<0.01

a) Percentage of the subjects

1; Less 1,000,000won 2; 1,000,000~1,990,000won 3; 2,000,000~2,990,000won 4; Over 3,000,000won

했다고 응답한 사람이 유의적으로 적었다. 계란의 섭취량은 BMI가 가장 높았던 군에 속한 사람들 중 계란 섭취량이 증가했다고 응답한 사람이 유의적으로 적었다. 닭고기의 섭취량은 BMI 18.5 이하의 사람들에게서 감소했다고 응답한 사람이 유의적으로 적었다.

본 조사 결과를 보면 같은 성인이라도 중장년 이후

의 사람들은 밥 위주의 전통적인 식생활을 여전히 고수하고 있으나 젊은 성인들은 새로운 문화나 새로운 식품에 대해 거부감을 덜 느끼고 보다 쉽게 받아들이는 경향이 있다. 또한 남성보다 여성의 과일류 섭취량이 증가했고 설탕과 감자/고구마의 섭취량은 감소했다.

<Table 7> Changes in dietary practices of the selected food items by BMI^{a)}

Changes in intake BMI	Eat more			Eat less			Same			Do not eat			χ^2
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Fruit	61.1	57.0	57.4	16.7	9.8	9.8	22.2	32.3	31.2	0.0	0.9	1.6	1.896
Vegetables	33.3	54.2	61.7	5.7	6.5	6.7	61.1	38.8	30.0	0.0	0.5	1.7	7.002
Lower-fat meats	27.8	34.8	18.6	5.6	20.6	25.4	66.7	39.3	45.8	0.0	5.4	10.2	13.618*
High-fat meats	33.3	31.2	34.4	5.6	26.5	23.0	50.0	37.4	37.7	11.1	4.9	4.9	5.383
Reduced fat/skim milk	5.6	32.9	24.6	11.1	9.1	9.8	38.9	37.4	39.3	44.4	20.6	26.2	10.253
Eggs	38.9	31.3	18.0	0.0	19.0	13.1	50.0	45.9	57.4	11.1	3.7	11.5	17.524**
Sugar	11.1	7.9	6.6	5.6	34.8	31.2	61.1	45.6	47.5	22.2	11.7	14.8	7.680
Fats	5.6	9.5	5.0	11.1	34.8	28.3	66.7	40.9	50.0	16.7	14.9	16.7	8.401
Rice	27.8	16.2	23.0	27.8	27.9	29.5	44.4	55.9	47.5	0.0	0.0	0.0	3.615
Salt/soy sauce	11.1	7.2	4.9	22.2	27.2	23.0	61.1	63.2	68.9	5.6	2.3	3.3	2.470
Potato/sweet potato	5.6	15.1	11.5	22.2	26.7	27.9	72.2	48.8	37.7	0.0	9.4	23.0	16.308*
Chicken	44.4	24.1	13.1	16.7	27.8	21.3	27.8	44.2	50.8	11.1	4.0	14.8	21.753***

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

a) Percentage of the subjects

1; <18.5 2; 18.5~25 3; >25

4. 식생활 변화의 이유

2년 전에 비해 현재의 식생활이 어떠한 이유로 인해 변화했는지를 조사한 결과 <Table 8>에 나타난 바와 같이 연령과 교육수준에 따라 식생활 변화 이유가 유의적으로 달랐다. 연령에 따라서는 29세 이하의 연령군은 '다른 이유' 때문에 30대와 40대의 연령군은 '가족의 건강' 때문에 식생활이 변화했다고 응답했다. 응답자의 교육정도에 따른 영향은 모든 학력군에서 식생활 변화의 첫 번째 이유는 '가족의 건강' 때문이었고 중

학교 졸업 이하의 응답자들은 '시간이 없어서', 고등학교 졸업의 응답자들은 '체중 증가에 대한 염려', 전문대졸 이상의 응답자들은 '선호도'가 두 번째 이유였다.

5. 현재의 식생활

건강과 관련이 있는 20여가지 식품들의 현재 섭취빈도를 전혀/아주 드물게, 월1~3회, 주1회, 주3~4회, 매일1회, 매일3~4회로 분류하여 조사한 결과는 <Table 9>와 같다.

<Table 8> Reasons for food habit changes by age and education groups

Reasons	Age			Education		
	Under 29	30~39	40~49	≤Middle school	High school	≥Junior college
Concerned about family's health	5.9	32.7	46.9	39.5	41.6	38.6 ^{a)}
Because of health condition	0.0	4.6	3.2	7.0	3.3	2.4
Worried about my weight gain	23.5	20.9	14.2	11.6	19.2	12.1
Concerned about food prices	0.0	1.8	4.1	7.0	2.8	2.4
Like to try new foods	0.0	5.5	3.2	2.3	4.2	2.4
Lack of time	11.8	12.7	7.3	16.3	9.4	6.0
Preference	5.9	16.4	16.5	14.0	15.0	19.3
Other reasons	52.9	5.5	4.6	2.3	4.7	16.9
χ^2	72.469***			25.150*		

*P<0.05 ***P<0.001

a) Percentage of the subjects

<Table 9> Current food consumption pattern of the subjects

Food	Frequency					
	1	2	3	4	5	6
Potatoes(sweet, yam), 1 med	66.7	20.1	8.9	3.0	1.0	0.4 ^{a)}
Bread, 1 slice/1 roll	30.1	23.1	27.0	16.2	2.7	0.8
Breakfast cereals, 1 cup	79.0	9.0	5.9	3.3	2.4	0.4
Rice, 1 bowl	2.8	1.8	0.2	1.4	20.1	73.8
Noodles, 1 bowl	28.3	21.0	32.7	13.6	3.0	1.4
Oats, rye, barely, corn, 1/2 cup	48.9	14.0	11.4	7.1	9.1	9.5
Green vegetables	4.7	7.0	11.9	27.7	33.2	15.4
Yellow vegetables	19.8	10.7	20.8	23.8	17.6	7.3
Seaweeds, 5 pieces	34.5	23.0	24.8	13.9	1.8	2.2
Citrus fruits, 1 piece	27.1	21.4	23.2	18.6	7.1	2.6
Other fruits, 1 piece	8.9	10.7	14.2	29.2	28.3	8.7
Lower-fat meats, 1 slice	26.0	26.6	30.4	12.9	3.4	0.8
High-fat meats, 100g	41.3	21.2	22.6	10.7	2.8	1.4
Fish, 1 piece	15.5	23.5	34.1	20.9	4.5	1.6
Seeds, nuts, beans, 1/2 cup	32.8	22.5	17.7	15.7	8.0	3.4
Other seafoods, shellfish	53.6	22.2	15.8	6.8	0.8	0.8
Eggs	13.2	13.2	22.0	34.1	14.4	3.1
Milk, cheese, yoghurt, 1 cup	16.3	8.3	9.6	20.9	38.2	6.7
Soy milk, 1 cup	67.4	11.1	8.2	8.2	5.2	0.0
Snacks(sweets, candies)	40.5	13.5	14.1	18.0	11.5	2.3
Sweet beverage, 1 glass	28.0	11.6	13.4	22.6	20.3	4.1
Salt/soy sauce	1.6	0.2	0.6	1.8	22.4	73.5
Alcohol	59.8	13.2	10.8	12.0	2.8	1.4

a) Percentage of the subjects

1; Never/rarely 2; 1~3/month 3; 1/week 4; 3~4/week 5; 1/day 6; 3~4/day

<Table 10> Self-reported current food consumption patterns of the subjects by sex^{a)}

Food	Noodles		Fruit		Milk, cheese, yoghurt		Snacks		Alcohol	
	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female
Never/rarely	18.9	31.6	9.3	8.8	27.0	12.6	27.2	28.4	38.8	67.2
1~3 times/month	21.3	21.1	15.5	9.0	8.7	8.2	9.6	12.3	13.2	13.3
1 time/week	33.1	32.7	20.2	12.2	9.5	9.7	10.4	14.4	9.3	11.4
3~4 times/week	20.5	11.1	25.6	30.6	23.8	20.0	23.2	22.6	27.1	6.8
1 time/day	4.7	2.2	24.0	29.5	23.8	42.9	20.0	20.0	8.5	0.5
3~4 times/day	1.6	1.4	5.4	9.8	7.1	6.6	9.6	2.4	3.1	0.8
χ^2	20.096*		12.004*		23.430**		27.651**		106.281***	

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

a) Percentage of the subjects

성별에 따라 섭취빈도가 유의적으로 다르게 나타난 식품은 <Table 10>과 같이 국수, 과일류, 우유·치즈·요구르트, 스낵류, 술이었다. 남성은 여성보다 대체로

국수와 스낵류와 술의 섭취빈도가 높았다. 남성보다 여성은 과일류와 우유·치즈·요구르트의 섭취빈도가 높았다. 남성보다 여성이 현재의 식생활이 더 건강하

<Table 11> Self-reported current food consumption patterns of the subjects by age^{a)}

Food Age	Other fruit				High-fat meats				Snacks				Sweet beverage			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Never/rarely	2.9	12.2	8.1	16.7	17.7	34.6	45.6	83.3	14.7	35.1	45.5	28.6	5.9	20.2	33.3	28.6
1~3 times/month	17.7	10.7	9.6	33.3	26.5	19.6	21.5	16.7	14.7	15.7	12.2	28.6	5.9	9.0	13.2	14.3
1 time/week	29.4	13.7	13.1	0.0	32.4	31.6	18.4	0.0	26.5	16.4	12.2	0.0	5.9	14.9	13.2	28.6
3~4 times/week	29.4	35.1	27.2	16.7	23.5	10.5	9.7	0.0	35.3	18.7	16.1	14.3	38.2	26.9	19.8	0.0
1 time/day	14.7	21.4	32.2	33.3	0.0	3.0	3.0	0.0	8.8	11.9	11.6	14.3	44.1	23.9	16.5	14.3
3~4 times/day	5.9	6.9	9.9	0.0	0.0	0.8	1.8	0.0	0.0	2.2	2.4	14.3	0.0	5.2	3.9	14.3
χ^2	25.695*				29.657*				28.824*				41.607***			

*P<0.05 ***P<0.001

a) Percentage of the subjects

1; Under 29 2; 30~39 3; 40~49 4; Over 50

고 건강에 대한 의식이 높다고 하겠다. 앞서 식생활의 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 흡연자가 과일을 적게 섭취하는 것으로 이미 여러 연구에서 보고된 적이 있으며,¹⁷⁾ 여자보다 남자들 중에 흡연 인구가 훨씬 많기 때문에 과일 섭취빈도에 차이가 있는 것으로 보인다.

연령에 따른 차이를 살펴보면 과일류(감귤류 제외), 고지방육류, 스낵류, 가당음료가 섭취빈도가 유의적으로 다르게 나타난 식품이었다(Table 11). 고지방육류를 일주일에 3~4회 이상 섭취하는 사람은 20대가 23.5%, 30대가 14.3%, 40대가 14.5%, 50대는 0%로 20대의 고지방육류 섭취 빈도가 월등히 높았다. 20대의 연령층은 감귤류 이외의 과일류의 섭취 빈도가 가장 낮은 반면에 스낵류와 탄산음료같은 가당음료의 섭취 빈도가 가장 높았다. 20대의 연령층은 케익, 사탕, 탄산음료 같은 empty calories 식품의 섭취 빈도가 가장 높아서 20대의 연령층에게 특별한 관심을 쏟아야 할 것으로 생각된다.

20대는 모든 신체 기능이 최대치에 달하고 유지되는 시기이며 건강과 식생활 습관에 거의 상관없이 만성퇴행성 질환의 증세가 아직 나타나지 않는 시기이므로 젊은 성인들은 차치하면 무제한 식생활을 유지하기 쉬운 때이다. 중년이나 노년기에 이르러서야 건강을 생각해서 식생활을 바꾸기 보다는 젊었을 때부터 건강한 식생활을 배우고 익혀 실천을 하면 중년 이후에 만성퇴행성 질환의 증세가 나타나는 시기를 지연시키거나 예방할 수 있다는 점에 대한 교육의 필요성이 절실

하다고 생각된다.

교육수준은 <Table 12>와 같이 빵, 쌀, 황색채소, 해조류, 감귤류, 과일류(감귤류 제외), 저지방육류, 고지방육류, 우유·치즈·요구르트, 가당음료의 섭취빈도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중졸 이하의 교육을 받은 집단의 쌀 섭취빈도가 유의적으로 높았다. 반면에 빵, 황색채소, 해조류, 모든 과일류, 모든 육류, 우유·치즈·요구르트, 가당음료는 교육 수준이 높은 집단에서 섭취빈도가 높았다. 교육수준이 높은 집단은 육류와 우유의 섭취빈도가 높았고 교육수준이 낮은 집단은 밥의 섭취빈도가 높았다는 장⁷⁾의 연구결과와 유사하다 하겠다.

소득수준이 섭취빈도에 영향을 미치는 식품은 <Table 13>에서 보는 바와 같이 빵, 황색채소, 해조류, 감귤류, 과일류(감귤류 제외), 생선류, 다른 해산물(생선류 제외), 우유 등이 있었다. 월 평균 소득 200만원 미만의 소득 집단보다 200만원 이상의 소득수준이 높은 집단에서 빵, 황색채소, 해조류, 감귤류, 과일류(감귤류 제외), 생선류, 다른 해산물(생선류 제외), 우유 모두 섭취빈도가 높았다. 과일류나 생선류 등 비교적 값이 비싼 식품의 섭취빈도와 양은 소득수준과 관련이 깊은 것으로 보고된 적이 있다.¹⁸⁾

BMI에 따른 차이를 살펴보면 물과 술의 섭취빈도가 유의적으로 다르게 나타난 식품이었다(Table 14). 하루에 3~4번의 물을 마시는 응답자는 BMI 25 이상의 과체중의 사람들이 77.1%, BMI 18.5~25의 사람들은 73.9%, BMI 18.5 미만의 사람들은 50.0%로 BMI 수준이 높을수록 물의 섭취빈도가 높았다. BMI 18.5~25 사이의 정상범위에 속하는 사람들이 저체중이나 과체중의 사람들보다 술의 섭취빈도가 월등히 낮았다.

<Table 12> Self-reported current food consumption patterns of the subjects by education levels^{a)}

Food	Bread			Rice			Yellow vegetables			Seaweeds			Citrus fruit		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Never/rarely	48.7	29.9	17.6	2.6	3.3	1.6	32.1	20.1	11.2	50.7	34.6	25.4	43.6	27.4	16.9
1~3 times/month	16.7	24.3	24.8	3.9	1.7	0.8	12.8	9.7	11.2	20.8	24.2	20.6	24.4	20.7	19.4
1 time/week	20.5	26.6	32.0	0.0	0.3	0.0	15.4	23.2	19.2	14.2	24.8	30.2	15.4	23.1	29.0
3~4 times/week	11.5	16.4	19.2	2.6	0.7	2.4	18.0	25.8	22.4	7.8	13.1	19.8	6.4	20.1	22.6
1 time/day	1.3	2.6	4.0	13.2	17.2	31.2	12.8	15.8	24.8	2.6	0.7	4.0	6.4	6.7	8.9
3~4 times/day	1.3	0.0	2.4	77.6	76.8	64.0	9.0	5.4	11.2	3.9	2.7	0.0	3.9	2.0	3.2
χ^2	29.551***			20.098*			24.653**			29.517***			26.240**		

Food	Other fruit			Lower-fat meats			High-fat meats			Milk, cheese, yoghurt			Sweet beverage		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Never/rarely	15.8	9.7	3.2	37.7	26.9	17.6	58.6	44.0	24.8	27.3	15.3	11.8	25.0	33.7	16.7
1~3 times/month	11.8	10.7	10.3	26.0	25.5	28.0	17.3	20.0	27.2	11.7	8.7	4.7	11.8	11.6	11.9
1 time/week	15.8	12.3	16.7	19.5	31.2	35.2	16.0	22.3	26.4	9.1	9.0	11.8	22.3	12.5	10.3
3~4 times/week	32.9	31.3	21.4	11.7	12.1	16.0	5.3	8.7	18.4	20.8	19.0	24.4	21.1	18.5	33.3
1 time/day	17.2	26.7	39.7	3.9	4.4	0.8	1.3	3.7	1.6	28.6	39.0	43.3	15.8	19.8	23.0
3~4 times/day	6.6	9.3	8.7	1.3	0.0	2.4	1.3	1.3	1.6	2.6	9.0	3.9	4.0	4.0	4.8
χ^2	23.663**			22.817*			31.562***			21.050*			25.244**		

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

a) Percentage of the subjects

1; ≤Middle school 2; High school 3; ≥Junior college

<Table 13> Self-reported current food consumption patterns of the subjects by income levels^{a)}

Food	Bread				Yellow vegetables				Seaweeds				Citrus fruit			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Never/rarely	32.9	34.1	16.2	34.8	19.1	24.1	13.2	17.4	46.5	35.6	29.8	23.9	36.5	28.3	18.5	19.1
1~3 times/month	27.1	21.0	27.6	18.8	7.1	7.8	17.9	4.4	22.1	23.1	24.0	17.9	14.1	24.3	25.2	17.7
1 time/week	24.7	28.8	25.7	21.7	22.6	23.2	15.1	13.0	17.4	28.0	26.9	23.8	30.6	20.8	19.4	26.5
3~4 times/week	11.8	13.1	24.8	21.7	19.1	22.3	31.1	24.6	9.3	11.6	15.4	23.9	16.5	15.9	24.3	25.0
1 time/day	2.4	2.2	5.7	1.4	21.4	14.7	16.0	29.0	3.5	0.0	1.9	4.5	1.2	8.0	9.7	10.3
3~4 times/day	1.2	0.9	0.0	1.4	10.7	5.8	6.6	11.6	1.2	1.8	1.9	6.0	1.2	2.7	2.9	1.5
χ^2	25.781*				31.811**				30.929**				26.178*			

Food	Other fruit				Fish				Other seafoods				Milk, cheese, yoghurt			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Never/rarely	15.3	7.5	9.6	1.5	27.9	14.9	12.4	11.6	60.0	60.0	43.5	41.8	27.1	12.4	13.2	15.9
1~3 times/month	11.8	12.4	9.6	7.4	19.8	26.8	20.0	21.7	16.5	23.6	26.7	17.9	9.4	10.2	1.9	11.6
1 time/week	12.9	15.0	12.5	13.2	33.7	35.5	32.4	27.5	14.1	10.7	18.8	29.9	5.9	12.4	9.4	5.8
3~4 times/week	36.5	27.4	31.7	22.1	16.3	17.1	28.6	30.4	8.2	4.9	6.9	9.0	12.9	23.1	23.6	21.7
1 time/day	21.2	28.3	26.9	41.2	2.3	4.0	5.7	5.8	0.0	0.4	3.0	0.0	41.2	34.7	42.5	37.7
3~4 times/day	2.4	9.3	9.6	14.7	0.0	1.8	1.0	2.9	1.2	0.4	1.0	1.5	3.5	7.1	9.4	7.3
χ^2	26.349*				25.100*				31.865**				27.416*			

*P<0.05 **P<0.01

a) Percentage of the subjects

1; Less 1,000,000won 2; 1,000,000~1,990,000won 3; 2,000,000~2,990,000won 4; Over 3,000,000won

<Table 14> Self-reported current food consumption patterns of the subjects by BMI^{a)}

Food BMI	Water			Alcohol		
	<18.5	18.5~25	>25	<18.5	18.5~25	>25
Never/rarely	0.0	1.4	3.3	47.1	61.9	52.5
1~3 times/month	5.6	0.0	0.0	23.5	12.6	13.6
1 time/week	0.0	0.5	1.6	5.9	11.7	3.4
3~4 times/week	0.0	1.9	1.6	11.8	11.0	18.6
1 time/day	44.4	22.3	16.4	5.9	2.1	6.8
3~4 times/day	50.0	73.9	77.1	5.9	0.7	5.1
χ^2	36.583***			23.086**		

P<0.01 *P<0.001

a) Percentage of the subjects

6. 식사 습관

아침식사의 결식율은 <Table 15>와 같으며 주3~4회 이상 아침식사를 하는 사람들이 76.8%, 주1~2회 가끔 아침식사를 하는 사람들이 16.4%, 아침식사를 하지 않는 사람들이 6.8%로 나타났다. 아침식사를 전혀 하지 않거나 주 2회 이하로 아침식사를 하는 사람의 비율은 23.2%로 나타났다. 서울지역 중상류층 성인을 대상으로 한 연구⁷⁾에서의 아침식사의 결식율은 33%로 매우 높게 나타났고, 중년 남녀를 대상으로 조사한 이 등의

연구⁶⁾에서 아침식사 결식율은 남자 23.7%, 여자 31.1%로 매우 높게 나타났다.

아침식사의 결식율에는 연령, 교육수준별로 유의적인 차이가 있었다. 연령이 낮은 20대 층에서는 58.8%에 해당되는 사람들이 아침식사를 주 1~2회 하거나 거르다고 응답하였으며 연령이 증가할수록 아침식사를 거르는 사람들의 비율이 줄어들었다. 교육수준이 높은 집단 층에서 아침식사를 거르는 사람들이 유의적으로 많게 나타났다.

우리 나라 사람들의 아침식사의 결식률이 전체적으로

<Table 15> Breakfast habit of the subjects by sociodemographic variables

Category	Characteristics	Yes	Often	No	χ^2
		%(N)	%(N)	%(N)	
Gender	Male	82.8(106)	11.7(15)	5.5(7)	3.706
	Female	74.9(287)	17.8(68)	7.3(28)	
Age	Under 29	41.2(14)	29.4(10)	29.4(10)	39.772***
	30~39	76.3(103)	17.8(24)	5.9(8)	
	40~49	80.1(269)	14.9(50)	5.1(17)	
	Over 50	100.0(8)	0.0(0)	0.0(0)	
Education	≤Middle school	79.5(62)	15.4(12)	5.1(4)	11.550*
	High school	80.0(244)	15.4(47)	4.6(14)	
	≥Junior college	68.3(86)	19.1(24)	12.7(16)	
Monthly income (10,000 won)	Less 100	74.4(64)	18.6(16)	7.0(6)	6.504
	100~199	82.1(188)	12.7(29)	5.2(12)	
	200~299	74.8(80)	18.7(20)	6.5(7)	
	Over 300	69.1(47)	22.1(15)	8.8(6)	
BMI	<18.5	55.6(10)	22.2(4)	22.2(4)	8.456
	18.5~25.0	78.1(335)	15.9(68)	6.1(26)	
	>25.0	75.4(46)	18.0(11)	6.6(4)	
Total		76.8(394)	16.4(84)	6.8(35)	100.0(513)

*P<0.05 ***P<0.001

로 높으며, 연령이 어릴수록 결식율이 높다는 결과는 다른 조사에서도 나타난 적이 있다. 연령이 13~59세, 대도시에 거주하는 6,000명의 여성을 대상으로 아침식사 습관을 조사한 결과 평균 31%가 아침식사를 거르며, 아침식사의 결식률은 젊을수록 높게 나타났다.¹⁹⁾ 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. 대한영양사회에서 주관한 1994년 국민건강증진을 위한 영양교육²⁰⁾에서도 우리나라 전체인구 대상의 25% 정도가 아침식사를 제대로 안하고 있다고 보고한 바 있으며 연령별로 아침식사 습관을 조사한 Zab²¹⁾는 아침식사를 하지 않는 비율이 25~34세에 24%에 이르나 62세 이상이 되면 9%로 다시 감소한다고 하였다.

우리 나라에서는 예로부터 세 끼니 중 아침을 매우 중요한 식사로 여겨 왔다. 아침식사를 결식하면 한 끼에서 얻을 수 있는 영양소를 섭취하지 못해서 다른 두 끼를 아무리 잘 먹는다 하여도 부족했던 영양소를 모두 보충하기가 매우 어려우며, 아침식사를 결식했을 때 작업능력, 운동능력 등 기타 다른 신체 기능에 미치는 영향에 대해서는 여러 연구보고가 있다.^{22,23)}

식사시간의 규칙성은 <Table 16>에 나타난 바와 같이 응답자의 63.2%가 식사시간이 규칙적이었고 응답자의 17.4%가 가끔 규칙적이었고 응답자의 19.4%가 불규칙하였다. 식사시간의 규칙성은 연령 변수만이 유의적인 차이가 있었다. 아침식사의 결식율과 마찬가지로 20대의 식사시간이 가장 불규칙했으며 연령이 증가할수록 식사시간이 규칙적이었다. 경남지역 남자를 대상으로 연구한 식습관 조사²⁴⁾에서도 연령이 많을수록 아침식사를 한다는 비율이 높고 규칙적인 식사를 하는 것으로 본 연구 결과와 일치했다.

과식 습관은 <Table 17>에 나타난 바와 같이 전체 조사대상자의 17.0%가 과식을 하는 편이고 53.4%가 가끔 과식을 하며 조사대상자의 29.6%는 과식을 전혀 하지 않았다. 과식 습관은 연령 변수만이 유의적인 차이가 있었다. 앞의 아침식사의 결식율과 식사시간의 규칙성과 마찬가지로 20대가 과식을 가장 빈번히 하였으며 연령이 증가할수록 과식을 하지 않는 것으로 나타났다.

외식 행동은 <Table 18>과 같이 응답자의 12.1%가 외식을 자주하였고 56.6%는 가끔 31.3%는 외식을 전혀 하지 않는 것으로 나타났다. 외식 행동은 연령, 교육수준, 소득수준별로 유의적인 차이가 있었다.

연령에 따른 영향을 살펴보면 20대의 젊은 연령층의

<Table 16> Regularity of mealtime of the subjects by sociodemographic variables

Category	Characteristics	Yes	Often	No	χ ²
		%(N)	%(N)	%(N)	
Gender	Male	62.5(80)	16.4(21)	21.1(27)	5.070
	Female	63.5(242)	17.6(67)	18.9(72)	
Age	Under 29	35.3(12)	23.5(8)	41.2(14)	19.789**
	30~39	60.7(82)	17.0(23)	22.2(30)	
	40~49	67.1(224)	16.5(55)	16.5(55)	
	Over 50	62.5(5)	37.5(3)	0.0(0)	
Education	≤Middle school	63.6(49)	13.0(10)	23.4(18)	1.957
	High school	63.9(195)	18.0(55)	18.0(55)	
	≥Junior college	62.4(78)	18.4(23)	19.2(24)	
Monthly income (10,000 won)	Less 100	60.5(52)	17.4(15)	22.1(19)	5.247
	100~199	66.5(151)	18.1(41)	15.4(35)	
	200~299	61.7(66)	16.8(18)	21.5(23)	
	Over 300	54.4(37)	20.6(14)	25.0(17)	
BMI	<18.5	55.6(10)	22.2(4)	22.2(4)	4.274
	18.5~25.0	65.1(278)	16.6(71)	18.3(78)	
	>25.0	52.5(32)	21.3(13)	26.2(16)	
Total		63.2(323)	17.4(89)	19.4(99)	100.0(511)

**P<0.01

<Table 17> Overeating of the subjects by sociodemographic variables

Category	Characteristics	Yes	Often	No	χ^2
		%(N)	%(N)	%(N)	
Gender	Male	15.6(20)	56.3(72)	28.1(36)	5.447
	Female	17.2(66)	52.5(201)	30.3(116)	
Age	Under 29	41.2(14)	47.1(16)	11.8(4)	21.316**
	30~39	17.0(23)	54.1(73)	28.9(39)	
	40~49	14.0(47)	54.5(183)	31.5(106)	
	Over 50	37.5(3)	25.0(2)	37.5(3)	
Education	≤Middle school	16.7(13)	46.2(36)	37.2(29)	7.627
	High school	16.1(49)	52.8(161)	31.1(95)	
	≥Junior college	19.8(25)	59.5(75)	20.6(26)	
Monthly income (10,000 won)	Less 100	14.0(12)	51.2(44)	34.9(30)	7.690
	100~199	14.4(33)	56.3(129)	29.3(67)	
	200~299	22.4(24)	49.5(53)	28.0(30)	
	Over 300	25.0(17)	48.5(33)	26.5(18)	
BMI	<18.5	16.7(3)	33.3(6)	50.0(9)	5.991
	18.5~25.0	16.6(71)	53.1(228)	30.3(130)	
	>25.0	19.7(12)	59.0(36)	21.3(13)	
Total		17.0(87)	53.4(274)	29.6(152)	100.0(513)

**P<0.01

<Table 18> Eating out of the subjects by sociodemographic variables

Category	Characteristics	Yes	Often	No	χ^2
		%(N)	%(N)	%(N)	
Gender	Male	14.8(19)	57.8(74)	27.3(35)	2.879
	Female	11.0(42)	56.3(215)	32.7(125)	
Age	Under 29	41.2(14)	47.1(16)	11.8(4)	34.450***
	30~39	6.7(9)	61.5(83)	31.9(43)	
	40~49	11.3(38)	55.2(185)	33.4(112)	
	Over 50	12.5(1)	75.0(6)	12.5(1)	
Education	<Middle school	7.8(6)	41.6(32)	50.6(39)	34.992***
	High school	8.9(27)	59.7(182)	31.5(96)	
	>Junior college	23.0(29)	57.9(73)	19.0(24)	
Monthly income (10,000 won)	Less 100	5.8(5)	53.5(46)	40.7(35)	22.639***
	100~199	9.6(22)	57.0(130)	33.3(76)	
	200~299	13.1(14)	59.8(64)	27.1(29)	
	Over 300	26.5(18)	54.4(37)	19.1(13)	
BMI	<18.5	11.1(2)	77.8(14)	11.1(2)	5.338
	18.5~25.0	11.2(48)	56.3(241)	32.5(139)	
	>25.0	16.4(10)	52.5(32)	31.1(19)	
Total		12.1(62)	56.6(290)	31.3(160)	100.0(512)

***P<0.001

외식 빈도가 가장 높은 것으로 나타났다. 다른 외식 행동에 대한 연구에서도 연령은 외식빈도와 고객 만족에 영향을 미치는 강력한 인구 통계학적인 변수로 지적되었다.^{10,25)} 이들 연구에서는 20대가 이들보다 고령인 연령계층과 사회 문화적으로 매우 다른 특성을 지니고 있어, 서구의 최신 유행이나 사조에 노출될 기회가 어느 세대보다 많으며, 한나라의 소비 문화를 주도해나가는 계층으로 지적하고 있다.

교육수준과 소득수준에 따른 차이를 살펴보면 교육수준과 소득수준이 높은 층의 집단이 외식을 빈번히 하는 것으로 나타났다. 주부를 대상으로 한 연구²⁶⁾에서도 주부의 나이가 어릴수록, 학력이 높을수록, 월소득이 높을수록 외식 비율이 높아 본 연구의 결과와 일치한다고 하겠다.

20대의 연령층이 아침식사 결식율, 식사시간의 규칙성, 과식 행동, 외식 행동의 식사습관이 모두 가장 낮게 나타났다. 따라서 20대의 연령층이 올바른 식사습관과 바람직한 식생활을 유지하기 위하여 올바르게 실천적인 측면과 강화된 영양교육과 영양개선이 체계적으로 필요하다고 생각된다.

IV. 요약 및 결론

김천지역 성인 남녀 515명의 식생활 변화, 현재 식품섭취실태, 식사습관을 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 2년 전에 비해 과일류, 야채류, 저지방육류, 고지방육류, 저지방/무지방 우유, 계란의 섭취량은 증가한 반면, 설탕, 지방, 쌀, 소금, 감자/고구마, 닭고기의 섭취량은 감소한 것으로 나타났으며 고지방육류와 소금을 제외한 식품의 식생활 변화는 성, 연령, 교육수준, 소득수준, BMI에 따라 유의적으로 다르게 나타났다.

2. 식생활이 변화한 이유를 분석한 결과 30대와 40대의 연령군은 가족의 건강 때문이라고 응답한 사람들이 유의적으로 많았다. 모든 학력군에서 가족의 건강 때문에 식생활이 변했다고 응답한 사람들이 가장 많았으며, 중졸이하의 응답자는 시간이 없어서, 고졸 응답자는 체중증가에 대한 염려 때문에, 전문대졸 이상의 응답자는 선호도가 두 번째 이유였다.

3. 현재의 식생활을 식품섭취 빈도 조사표를 이용하여 알아본 결과 국수, 과일류, 우유·치즈·요구르트, 스낵류, 술은 성별에 따라, 고지방육류, 스낵류, 가당음료는 연령에 따라, 빵, 쌀, 황색채소, 해조류, 감귤류, 과일류, 저지방육류, 고지방육류, 우유·치즈·요구르트, 가당음료는 교육수준에 따라, 빵, 황색채소, 해조류, 감

귤류, 과일류, 생선류, 다른 해산물, 우유·치즈·요구르트는 소득수준에 따라, 물과 술은 BMI에 따라 식생활에 차이가 나타났다.

4. 아침식사를 전혀 하지 않거나 주 2회 이하로 아침식사를 하는 사람의 비율은 23.2% 이었다. 아침식사의 결식율은 연령, 교육수준에 따라, 식사시간의 규칙성은 연령에 따라, 과식 행동은 연령에 따라, 외식 행동은 연령, 교육수준, 소득수준에 따라 유의적인 차이가 나타났다.

5. 전국적으로 일률적인 사업 모델을 찾기보다는 김천 지역사회의 식생활 실태파악을 기초로 하여 우리 지역특성에 맞는 사업의 개발로 우선 순위를 정하는 것이 필요하다고 하겠다. 조사결과에 기초를 둔 영양개선과 영양교육은 소도시에 거주하는 성인들의 건강을 증진시키는 계기가 될 것이라 생각된다.

■참고문헌

- 1) 유영균, 이광배, 이한기, 전세열. 식품위생학. 대학서림. p.14-16, 1993
- 2) Song HS, Oh SY. The experience and intention of health food use among middle-aged men in urban areas. Korean J Community Nutrition 5(2): 193, 2000
- 3) Lee EJ, Ro SO, Lee CH. A survey on the consumer attitude toward health food in Korea (I)-consumer perception on health and food habit. Korean J Dietary Culture 11(4): 475, 1996
- 4) 문수재. 한국인의 영양문제. Korean J Nutr 29(4): 371, 1996
- 5) 이흥규. 한국인의 영양문제 : 한국인의 각종질병발생 양상과 영양-영양/건강 연구의 필요성. Korean J Nutr 29(4): 381, 1996
- 6) Lee SH, Shim JS, Kim JY, Moon HA. The effect of breakfast regularity on eating habits, nutritional and health status in adults. Korean J Nutr 29(5): 533, 1996
- 7) Chang N. Changes in dietary habits of adults with middle and upper income levels in Seoul. Korean J Nutr 29(5): 547, 1996
- 8) Recommended dietary allowances for Koreans. Korean Nutrition Society, 1995
- 9) 1984-1995 National nutrition survey. 보건복지부, 1997
- 10) Jin YH. Diet-cancer related nutrition knowledge, beliefs, and attitudes of Korean adults. Korean J Dietary Culture 15(2): 111, 2000
- 11) 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
- 12) NRA survey shows Americans are changing their eating-out habits. *J Am Diet Assoc* 83: 660, 1983
 - 13) Park HY. National nutrition and health survey. *Korean Diet Assoc* 201(9): 17, 1998
 - 14) 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, 1991
 - 15) Jin YH. Attitudes and behaviors related to fruit and vegetables among housewives in the small city. *Korean J Dietary Culture* 15(3): 175, 2000
 - 16) 농림수산통계연보. 농림수산부. 1995
 - 17) Morabia A, Wynder EL. Dietary habits of smokers, people who never smoked and exsmokers. *Am J Clin Nutr* 52: 933, 1990
 - 18) Cronin FG, Krebs-Smith SM, Wyse BW, Light L. Characterizing food usage by demographic variables. *J Am Diet Assoc* 81: 661, 1982
 - 19) Howden JA, Chong YH, Leung SF, Rabuco LB, Sakamoto M, Tchai BS, Tontisirin K, Wahlquist ML, Winarno FG, Yap M. Breakfast practices in the Asian region. *Asia Pacific Clin Nutr* 2: 77, 1993
 - 20) 94' 국민 건강 증진을 위한 영양교육 및 전 사회-직장인의 영양관리. p53-57 *Nutrition and Dietetics*. Korean Dietetic Assoc. 1994
 - 21) Zabi ME. Impact of ready-to-eat cereal consumption on nutrition intake. *Cereal Foods World* 32: 235, 1987
 - 22) Dickie NH, Bender AE. Breakfast and performance. *Human Nutr: Appl Nutr* 36A: 46, 1982
 - 23) Wyon DP. Breakfast and lunch effects on work productivity. *J Cell Biochem* 16B(S): 257, 1992
 - 24) Cheong HS. A study on the food habit and food preference on men in Kyung Nam area. *Korean J Dietary Culture* 14(3): 189, 1999
 - 25) Lee YM, Lee K, Chang HK. Eating out behaviors and attitude toward Korean foods in adults. *Korean J Dietary Culture* 11(3): 317, 1996
 - 26) Kim IS, Yu HH, Park SH. A survey on consciousness of eating out behaviors and food waste by housewives in Jeonbuk area. *Korean J Dietary Culture* 15(5): 325, 2000