

일부 도시 지역 직장인의 식생활 관리실태에 관한 연구(Ⅰ)

- 부산, 인천, 창원, 진주, 여수지역을 중심으로 -

김은실 · 정복미* · 진희정**

한림정보산업대학 전통조리과, *여수대학교 식품영양학과

**숙명여자대학교 식품영양학과

The survey of meal habits for the urban salaried workers

Eun-Sil Kim, Bok-Mi Jung* and Hui-Jung Chun**

Dept. of Traditional Cuisine, Hallym College of Information & Industry

Dept. of Food Science & Nutrition, Yosu National University

**Dept. of Food & Nutrition, Sookmyung Women's University

Abstracts

This study on the some urban salaried workers' eating habits was performed according to age, sex, and occupation. The results were as follows: 1. The subjects of Pusan amount to 14.2%, Yosu 25.3%, Changwon 26.8%, Chinju 13%, and Incheon 20.7%. The proportion of women to men is 29.5% to 60.5%. The subjects in there twenties and thirties were 40.4%, those in there forties and fifties 26.9%. 2. 84.6% of the subjects had breakfast regularly($p<0.005$). It turned out that males enjoyed breakfast more than females. The main reason for skipping breakfast was the shortage of appetite. 3. Over 80% of subjects enjoyed Korean food for breakfast. 4. Most subjects usually ate lunch at the cafeteria. They enjoyed stew and usually paid ₩3,500-4,000 for lunch($p<0.005$). 5. 71.8% of subjects always had dinner($p<0.005$). Younger people under 20 skipped dinner sometimes as a means of weight control. 6. 60% of subjects enjoyed eating out for dinner once or twice a week($p<0.005$). Women ate out more than men, and the young ate out more than the old. People aged 30 to 40 ate out most frequently. 7. The subjects thought dinner was the most important dish, followed by lunch and then breakfast. 8. 66.6% of subjects had meat once or twice a week($p<0.01$). 13.8% under 20 didn't eat meat at all as a means of weight control. Women enjoyed meat more than men. The reasons for not consuming meat were a dislike and insufficient financial resources. According to the survey, most urban salaried workers had breakfast and dinner regularly, preferred Korean food for breakfast, had lunch from mass food supplies, enjoyed eating out once or twice a week, and women ate out more frequently than men. This study indicates that it helps to develop the right eating habits and provide a more balanced and varied diet.

Key words: urban salaried workers, eating habit, eating out, meat

I. 서 론

우리 나라는 사계절 구분이 뚜렷하고 기후의 지역적인 차이가 있어, 각 지방마다 식품이 다양하게 생산되고 지역적 특성을 살린 음식들이 고루 잘 발달되었다. 한민족의 식생활 문화는 그 민족이 거주했던 곳의 기후 풍토와 사회, 정치, 경제, 문화적 배

경에 따라 형성 발전되어 왔으며 음식은 생존을 위한 절대적인 필수 요소이고 생명을 보존하려면 반드시 음식을 먹어야 하는 것이며 인간의 생활에서 사회성을 고양시키는데 중요한 매체가 되고 있다¹⁾. 이러한 식생활 행동은 문화적, 사회, 정치·경제적인 환경의 영향을 받는다²⁾. 특히 구성원이 속한 사회의 식문화는 식습관과 식품 섭취에 많은 영향을 미치므로 식생활 행동 형성, 유지, 변화를 알기 위해서는 구성원이 속한 사회의 문화를 연구하는 것이 목적이다^{3,4)}. 그래서 문화는 학습을 통해 얻는 것이기 때문에 같은 집단의 생활인은 같은 문화를 공유하게 되고 같은 고장의 생활인은 같은 음식을 만

Corresponding author: Hui Jung Chun, Sookmyung Women's University, 53-12, 2ga, Cheongpa-dong, Yong san-gu, Seoul, 140-742, Korea
Tel: 02-710-9467
Fax: 02-710-9467
E-mail: huijung@sookmyung.ac.kr

들어 먹으면서 생활하게 되어 식생활의 양식이나 관행도 같은 규범의 것을 시행하고 익히게 된다^{5,6)}. 식문화의 발전은 우리의 삶을 안정되고 풍요롭게 만들고, 현대인의 지나친 영양으로 인하여 건강에 대한 인식을 새롭게 하고 있다. 과거에는 단순히 허기를 채우기 위한 수단이었던 음식문화가 이제는 식도락을 즐기고 건강을 생각하는 단계에 돌입하였다. 그래서 식생활은 인간 생활에 있어서 가장 중요한 요소 중의 하나이고, 인간은 식사를 함으로써 적절한 영양을 공급받게 되며, 신체적 발달과 정신적 안정을 유지하게 된다. 이러한 식사활동은 식습관에 의해 이루어지며, 올바른 식습관 형성은 인간이 후천적으로 형성한 생활 양식으로서, 어떤 집단의 구성원에 의해 공유되는 습관이고, 사회·문화적 영향에 대응해서 공급이 가능한 식품의 적당량을 선택, 섭취하고 이용함으로써 형성될 뿐 아니라⁷⁾, 개인의 행동 양식과 정서 발달에 도움을 주게 되고 사회 적응에도 영향을 준다.⁸⁾ 이러한 식생활 습관에 관한 지금까지의 연구를 보면 초등학교생^{9,10)}, 중·고등학교생^{11,12)}, 대학생¹³⁻¹⁵⁾, 중년^{16,17)}, 노인^{18,19)}, 산업체 근로자²⁰⁾ 일부 지역 직장 남성 식습관에 대한 조사^{21,22)}가 연구되어 있다. 그러나 경기, 경남, 전남 일부지역별로 서로 비교하여 남녀 도시 직장인의 보다 광범위한 식생활 습관 조사는 연구되어 있지 않은 것으로 사료되어, 본 연구에서는 5개 도시 직장인의 연령별, 성별, 직종별에 따른 식생활뿐 아니라 건강 관리에 관한 전반적인 조사를 실시하여 급속히 발전해 나가는 외식산업운영에 기초자료로 이용하고자 본 연구를 실시하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

조사대상자는 본 연구자의 임의대로(부산, 여수, 창원, 진주, 인천) 등 5개 도시지역의 직장에 근무하는 20-60세의 남녀 직장인 977명을 대상으로 식생활 관리 전반적인 것에 관한 설문조사를 실시하였고, 조사기간은 1999년 3월부터 5월까지 실시하였다.

2. 조사내용

본 조사에 사용된 설문지는 본 연구자들에 의해 작성된 설문 문항과 타 연구자의 설문 문항 중에서 본 연구의 목적에 맞도록 재구성하여 작성하였고 조사내용은 다음과 같다.

- 1) 조사대상자의 일반적 사항으로 연령, 학력, 월수입, 거주형태를 조사하였다.

- 2) 식습관 평가를 위해 아침, 점심, 저녁의 식습관과 외식빈도, 육식에 관한 식습관에 대하여 조사를 실시하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

본 연구에서 조사된 자료의 처리는 SAS program을 이용하였으며, 전체 응답수에 대한 문항 응답수의 백분율로 계산하였다. 지역별, 성별, 연령별, 직종별에 따른 각 문항에 대한 유의성은 χ^2 -test로 검증하였다.

III. 결과분석 및 고찰

1. 일반사항 조사

조사 대상자의 일반사항은 Table 1과 같으며, 총 977명 중 지역별로는 부산 139명(14.2%), 여수 247명(25.3%), 창원 262명(26.8%), 진주 127명(13%), 인천 202명(20.7%)이었고, 성별로는 남자 591명(60.5%), 여자 386명(39.5%)이었다. 연령은 20세 이하 30명(3.1%), 21-30세 395명(40.4%), 31-40세 248명(25.4%), 41-50세 263명(26.9%), 51-60세 41명(4.2%)으로 나타났으며, 응답자의 39%가 미혼이었고, 61%가 기혼이었다. 학력은 응답자의 국졸 1.6%,

Table 1. Classification of the objects

Classification	Group	N(%)
Residence type	Owner	829(84.9)
	House	7(0.7)
	Self-boarding house	80(8.2)
	Relatives'	15(1.5)
	Others	46(4.7)
Region	Pusan	139(14.2)
	Yosu	247(25.3)
	Changwon	262(26.8)
	Chinju	127(13.0)
	Inchon	202(20.7)
Gender	Male	591(60.5)
	Female	386(39.5)
Age	<20	30(3.1)
	21-30	395(40.4)
	31-40	248(25.4)
	41-50	263(26.9)
	51-60	41(4.2)
Marital status	Married	596(61.0)
	Single	381(39.0)
Educational level to complete	Elementary school	16(1.6)
	Middle school	366(37.5)
	High school	493(50.5)
	College	64(6.5)
	Graduate	38(3.9)

중졸 2.5%, 고졸 37.5%, 대졸 50.5%, 대학원졸 4.0%, 기타 3.9%로 답하였다. 거주형태에 대한 조사에서는 자가인 경우가 84.9%로 가장 많은 비율을 차지하였고, 하숙 0.7%, 자취생활 8.2%, 친척집 1.5%, 기타 4.7%로 각각 나타났다.

2. 아침 식습관 조사

1) 아침 식습관

아침식사의 식습관 조사는 Table 2에 나타낸 것으로 아침은 항상 먹는다고 답한 경우가 진주지역에서 51.5% 인천 지역에서 62.4%로 나타났고, 전혀 먹지 않는 지역은 창원에서 26.0% 부산에서 23.0%였다. 성별로 볼 때 남자는 54.6%가 항상 아침식사를 하였고, 여자는 41.2%가 때때로 아침식사를 한다고 하였으며, 아침 식사는 남자가 여자보다 더 잘 챙겨먹는 것을 알 수 있었다. 이는 남성들 경우에는 대부분이 식사에 도움을 받기 때문에 아침을 잘 먹는 편이었고 여성들은 본인이 준비하여 먹어야 하므로 아침을 거르는 경우가 많은 것으로 나타났다. 연령별로 볼 때 30대 이상에서 50%이상인 항상 아침식사를 하였고, 21-30대에서는 42.5%가 가끔 아침

식사를 한다고 답하여 본 조사에서는 연령이 증가함에 따라 아침식사를 꼭 하는 것으로 나타났다. 신²²⁾의 연구에서도 연령이 높을수록 자신의 식습관에 대한 관심도가 높은 것을 알 수 있었고, 정²³⁾의 보고에서는 연령이 많을수록 아침식사를 꼭 한다는 답을 하였다. 이는 본 연구 결과와 일치하는 것을 알 수 있었다. Haines등²⁴⁾은 1965-1991년 사이에 미국 성인들을 대상으로 아침식사 섭취 추세를 살펴본 결과 아침식사 섭취는 26년 사이에 미국성인 86%에서 75%로 떨어졌으며, 연령별로 보았을 때 연령이 증가함에 따라 아침식사 섭취는 증가하는 것으로 보고하였다. 이는 본 연구와 비슷한 경향을 나타냄을 알 수 있었다. 전체적으로 볼 때 대부분의 사람들이 아침 식사를 하는 것을 알 수 있었다. 직업별로는 회사원 46.0%, 공무원 55.6%, 자영업 49.4%, 영업직 50.9%가 항상 아침식사를 하였고, 가끔 하는 경우는 생산직 52.0% 서비스직 58.3%로 나타났다. 아침식사를 안 한다고 답한 것은 서비스직이 33.3%로 나타났다. 공무원과 개인 사업을 하는 사람은 거의 아침식사를 하였으며, 서비스직이 가장 아침식사를 하지 않는 경향이였다. 신²²⁾의 연구에서

Table 2. Breakfast frequency

Classification	Description	Routine	Never	Sometimes	Total	N(%)	χ^2 -value
Region	Pusan	54(38.9)	32(23.0)	53(38.1)	139(14.2)	52.52*** df=8	
	Yosu	106(42.9)	44(17.8)	97(39.3)	247(25.3)		
	Chinju	135(51.5)	32(12.2)	95(36.3)	262(26.8)		
	Changwon	42(33.1)	33(26.0)	52(40.9)	127(13.0)		
	Inchon	126(62.4)	10(5.0)	66(32.7)	202(20.7)		
	Total	463(47.4)	151(15.5)	363(37.2)	977(100.0)		
Sex	Male	320(54.6)	62(10.6)	204(34.8)	586(60.3)	43.42*** df=2	
	Female	138(35.8)	89(23.1)	159(41.2)	386(39.7)		
	Total	458(47.1)	151(15.5)	363(37.2)	972(100.0)		
Age	<20	10(33.3)	5(16.7)	15(50.0)	30(3.1)	129.10*** df=8	
	21-30	119(30.1)	108(27.3)	168(42.5)	395(40.4)		
	31-40	131(52.8)	23(9.3)	94(37.9)	248(25.4)		
	41-50	171(65.0)	14(5.3)	78(29.7)	263(26.9)		
	51-60	32(78.1)	1(2.4)	8(19.5)	41(4.2)		
	Total	463(47.4)	151(15.5)	363(37.2)	977(100.0)		
Job	A company employee	196(46.0)	73(17.1)	157(36.9)	426(43.7)	27.40* df=14	
	Public servant	124(55.6)	26(11.7)	73(32.7)	223(22.9)		
	Expert	42(38.9)	20(18.5)	46(42.6)	108(11.1)		
	An independent enterprise	38(49.4)	9(11.7)	30(39.0)	77(7.9)		
	Manufacturers	12(48.0)	0(0.0)	13(52.0)	25(2.6)		
	Businessman	27(50.9)	11(20.8)	15(28.3)	53(5.4)		
	Serviceman	1(8.3)	4(33.3)	7(58.3)	12(1.2)		
	The others	22(42.3)	8(15.4)	22(42.3)	52(5.3)		
	Total	462(47.3)	151(15.5)	363(37.2)	976(100.0)		

*p<0.05 ***p<0.005

Table 3. Types of breakfast food

Classification Description						N(%)	
		Korean	Western	Korean+western	Others	Total	χ^2 -value
Region	Pusan	90(81.8)	1(1.0)	15(13.6)	4(3.6)	110(13.3)	13.45 df=12
	Yosu	172(84.2)	5(2.5)	25(12.0)	1(0.5)	203(24.5)	
	Chinju	203(87.4)	4(1.7)	21(9.1)	2(0.9)	230(27.7)	
	Changwon	74(77.7)	3(3.2)	15(16.0)	2(2.1)	94(11.3)	
	Inchon	162(83.9)	7(3.7)	21(11.0)	2(1.0)	192(23.2)	
	Total	701(84.6)	20(2.4)	97(11.7)	11(1.3)	829(100.0)	
Sex	Male	462(88.2)	15(2.9)	41(7.8)	6(1.2)	524(63.8)	21.98***
	Female	235(79.1)	5(1.7)	55(18.5)	2(0.7)	297(36.2)	df=3
	Total	697(84.9)	20(2.4)	96(11.7)	8(1.0)	821(100.0)	
Age	<20	16(64.0)	2(8.0)	6(24.0)	1(4.0)	25(3.0)	39.65*** df=12
	21-30	227(79.1)	4(1.4)	53(18.5)	3(1.1)	287(34.8)	
	31-40	203(90.2)	5(2.2)	16(7.1)	1(0.4)	225(27.2)	
	41-50	215(86.4)	9(3.6)	22(8.8)	3(1.2)	249(30.2)	
	51-60	40(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	40(4.8)	
	Total	701(84.8)	20(2.4)	97(11.7)	8(1.0)	826(100.0)	
Job	A company employee	231(81.6)	5(1.8)	41(14.5)	6(2.1)	283(37.5)	17.98 df=21
	Public service personnel	162(82.2)	11(5.6)	23(11.7)	1(0.5)	197(26.1)	
	Expert	73(83.0)	2(2.3)	12(13.6)	1(1.1)	88(11.6)	
	An independent enterprise	60(88.2)	0(0.0)	8(11.8)	0(0.0)	68(9.0)	
	Manufacturers	23(92.0)	0(0.0)	2(8.0)	0(0.0)	25(3.3)	
	Businessman	37(88.1)	1(2.4)	4(9.5)	0(0.0)	42(5.6)	
	Serviceman	7(87.5)	0(0.0)	1(12.5)	0(0.0)	8(1.1)	
	The others	37(84.1)	1(2.3)	6(13.6)	0(0.0)	44(5.8)	
	Total	630(83.5)	20(2.6)	97(12.8)	8(1.1)	755(100.0)	

***p<0.005

전문직, 관리직, 판매직은 식습관 관리를 잘하는 것으로 보고하여 비교적 출근시간이 빠른 근로자들은 이른 아침 식욕이 생기지 않아 아침식사를 잘 못하는 것을 알 수 있었다. 통계적으로 볼 때 지역별, 성별, 연령별은 유의수준 $p<0.05$ 에서, 직업별은 $p<0.005$ 수준에서 유의적인 차이가 있었다.

2) 아침식사 유형

아침식사 유형은 Table 3에 나타냈으며, 지역별에 따라 대상자의 80% 이상이 한식을 먹었고 인천과 창원지역에서는 3% 정도 양식을 먹었다. 성별로는 남자가 여자보다 한식을 더 즐겼고, 연령이 증가할수록 대체로 한식을 즐기며, 연령이 낮을수록 양식을 즐겼다. 직업별로는 대부분의 직업에서 한식을 먹었고, 공무원은 5.6%가 양식을 즐긴다고 하였다. 전체적으로 보아 지역, 연령, 직업에 상관없이 대부분이 한식으로 아침을 먹었다. 심²⁵⁾의 연구에서 재미한인들은 주로 한식을 즐겨 먹었고, 91% 이상이 밥을 먹었음을 보고하였다. 박²⁶⁾은 미국에 거주하는 한인 조사에서 57.4%가 아침에 한식을 먹었고, 손²⁷⁾의

보고에서는 대상자의 63.3%가 전통적인 식사를 하고 있었다. 이는 본 연구에서도 비슷한 결과를 나타내었고 성별, 연령별로 $p<0.005$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

3) 아침을 거르는 이유

아침을 거르는 이유는 Table 4에 나타난 바와 같이 부산, 진주, 창원지역에서는 시간이 부족해서였고, 인천지역에서는 특징적으로 식욕이 없는 것으로 나타났다. 성별로는 여자와 남자가 시간이 부족해서 안 먹는 경우가 각각 64.8%, 61.3%로 높았고, 식욕이 없어서 먹지 않는 경우 남자가 37.1%, 여자 28.4%로 나타났다. 연령별로 볼 때 20대 이하에서는 60%가 식욕이 부족해서 아침을 거르고, 체중조절을 위해서 먹지 않는다고 답한 경우가 20%, 식사시간 부족으로 먹지 않는 경우도 20%로 나타났다. 김²⁸⁾의 보고에서는 젊은 군에서 열량 및 영양소 섭취량이 낮게 나타나 식생활 태도가 건전하지 못한 경우가 많았고, 영양소 섭취량도 낮음을 알 수 있었다. 아침을 거르는 이유로 21-30대에서는 식사시간

Table 4. The reasons of skipping breakfast

							N(%)	
Classification	Description	Lack of time	Poor appetite	Routine	Meal habit	Total	χ^2 -value	
Region	Pusan	25(78.1)	6(18.8)	0(0.0)	1(3.1)	32(21.6)	39.26*** df=12	
	Yosu	22(52.4)	20(47.6)	0(0.0)	0(0.0)	42(28.4)		
	Chinju	25(78.1)	7(21.9)	0(0.0)	0(0.0)	32(21.6)		
	Changwon	22(66.7)	9(27.3)	1(3.0)	1(3.0)	33(22.3)		
	Inchon	1(11.1)	6(66.7)	2(22.2)	0(0.0)	9(6.1)		
	Total	95(64.2)	48(32.4)	3(2.0)	2(1.4)	148(100.0)		
Sex	Male	38(61.3)	23(37.1)	1(1.6)	0(0.0)	62(41.3)	3.82*** df=3	
	Female	57(64.8)	25(28.4)	2(2.3)	4(4.6)	88(58.7)		
	Total	95(63.3)	48(32.0)	3(2.0)	4(2.7)	150(100.0)		
Age	<20	1(20.0)	3(60.0)	0(0.0)	1(20.0)	5(3.3)	47.00*** df=12	
	21-30	83(76.9)	23(21.3)	1(0.9)	1(0.9)	108(72.0)		
	31-40	9(40.9)	12(54.6)	1(4.6)	0(0.0)	22(14.7)		
	41-50	2(14.3)	9(64.3)	1(7.1)	2(14.3)	14(9.3)		
	51-60	0(0.0)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.7)		
	Total	95(63.3)	48(32.0)	3(2.0)	4(2.7)	150(100.0)		
Job	A company employee	48(65.8)	23(31.5)	0(0.0)	2(2.7)	73(48.7)	49.15*** df=12	
	Public service personnel	15(57.7)	7(26.9)	3(11.5)	1(3.9)	26(17.3)		
	Expert	11(55.0)	9(45.0)	0(0.0)	0(0.0)	20(13.3)		
	An independent enterprise	6(75.0)	1(12.5)	0(0.0)	1(12.5)	8(5.3)		
	Businessman	7(63.6)	4(36.4)	0(0.0)	0(0.0)	11(7.3)		
	Serviceman	4(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(2.7)		
	The others	4(50.0)	4(50.0)	0(0.0)	0(0.0)	8(5.4)		
	Total	95(63.33)	48(32.0)	3(2.0)	4(2.67)	150(100.0)		

***p<0.005

Table 5. The way to have a lunch

							N(%)	
Classification	Description	Lunch box	Outside food	Catering	No eating	Total	χ^2 -value	
Region	Pusan	22(15.9)	57(41.3)	58(42.0)	1(0.7)	138(14.6)	57.57*** df=2	
	Yosu	33(14.0)	93(39.4)	110(46.6)	0(0.0)	236(25.0)		
	Chinju	22(8.4)	133(51.0)	103(39.5)	3(1.2)	261(27.6)		
	Changwon	6(4.8)	33(26.6)	79(63.7)	6(4.8)	124(13.1)		
	Inchon	26(14.0)	70(37.6)	90(48.4)	0(0.0)	186(19.7)		
	Total	109(11.5)	386(40.9)	440(46.5)	10(1.1)	945(100.0)		
Sex	Male	35(6.2)	242(42.6)	288(50.7)	0 3(0.5)	586(60.4)	46.84*** df=3	
	Female	74(19.9)	141(37.9)	150(40.3)	7(1.9)	72(39.6)		
	Total	109(11.6)	383(40.7)	438(46.6)	10(1.1)	940(100.0)		
Age	<20	8(29.6)	11(40.7)	7(25.9)	1(3.7)	27(2.9)	53.33*** df=12	
	21-30	46(11.7)	175(44.6)	166(42.4)	5(1.3)	392(41.5)		
	31-40	27(11.3)	105(44.1)	105(44.1)	1(0.4)	238(25.2)		
	41-50	24(9.7)	75(30.4)	148(59.9)	0(0.0)	247(26.1)		
	51-60	4(9.8)	20(48.8)	14(34.2)	3(7.3)	41(4.3)		
	Total	109(11.5)	386(40.9)	440(46.6)	10(1.1)	945(100.0)		
Job	A company employee	37(8.8)	150(35.7)	230(54.8)	3(0.7)	420(44.5)	93.69*** df=21	
	Public service personnel	32(14.6)	98(44.8)	89(40.6)	0(0.0)	219(23.2)		
	Expert	12(11.4)	37(35.2)	54(51.4)	2(1.9)	105(11.5)		
	An independent enterprise	18(27.3)	32(48.5)	15(22.7)	1(1.65)	66(7.0)		
	Manufacturers	0(0.0)	5(20.8)	18(75.0)	1(4.2)	24(2.5)		
	Businessman	7(13.2)	37(69.8)	9(17.0)	0(0.0)	53(5.6)		
	Serviceman	0(0.0)	7(58.3)	5(41.7)	0(0.1)	12(1.3)		
	The others	3(6.7)	19(42.2)	20(44.4)	3(6.7)	45(4.8)		
	Total	109(11.5)	385(40.8)	440(46.6)	10(1.1)	944(100.0)		

***p<0.005

부족이 76.9%, 식욕부진이 21.3% 순이었고 41-50대와 51-60대에서는 64.3%, 100%가 식욕부진으로 아침식사를 하지 않았다. 직업별로는 대부분 시간이 부족해서 식사를 하지 않았고, 대체로 식사를 거르는 이유는 대부분의 군에서 시간 부족과 식욕 부진으로 나타났으며, 20대 이하에서는 특이하게 체중 조절을 위해서 식사를 하지 않는다고 답하였다. 그런데 정²³⁾은 아침 식사는 밤에 쉬고 있었던 뇌에 영양을 공급해 주어, 두뇌 활동을 원활하게 하고 집중력과 운동 능력을 높일 수 있다고 하였다. 이로 미루어 아침은 거르지 않고 꼭 챙겨 먹는 것이 바람직한 식생활 관리로 사료된다. 통계적으로 볼 때 지역, 성별, 연령, 직업별로 $p < 0.005$ 수준에서 그룹간에 유의적인 차이가 나타났다.

3. 점심 식습관 조사

1) 점심 먹는 방법

점심식사 방법은 Table 5에 나타낸 것으로, 조사한 대부분의 지역에서 단체 급식을 받았고, 진주에서만 51.0%가 사 먹었으며, 도시락을 먹는 경우도 부산, 여수, 인천지역에서 각각 15.9%, 14%, 14%로 나타났다. 이로 미루어 아직도 많은 사람들이 도시

락을 가지고 다니는 것을 알 수 있었다. 성별로는 남자가 50-70%, 여자는 30-40%가 단체급식으로 점심식사를 하였고, 여자의 19.9%가 도시락을 가지고 다녔다. 연령별로는 20대 이하, 21-30대, 31-40대, 31-40대, 51-60대가 각각 40.7%, 44.6%, 44.1%, 48.8%로 점심을 사 먹었고, 41-50대의 59.9%는 단체급식을 받는 것을 알 수 있었다.

직업별로는 회사원, 전문직, 생산직이 각각 54.8%, 51.4%, 75%가 단체급식을 받았고, 공무원, 자영업, 영업직, 서비스직이 각각 44.8%, 48.5%, 69.8%, 58.3%가 사먹었다. 전체적으로 점심은 단체급식을 받는 경우가 대부분이고, 그 다음은 사먹었고, 도시락을 즐기는 순으로 나타났다. 선진국으로 발달하면서 점심시간과 비용 절약을 위해 많은 업체에서 단체 급식을 하고 있는 것으로 알 수 있었다. 통계적으로 직업별로는 $p < 0.05$ 수준, 성별, 연령별로는 $p < 0.01$ 수준, 지역별로는 $p < 0.005$ 수준에서 유의한 차이가 있었다.

2) 점심때 자주 섭취하는 음식

점심때 자주 선택하는 메뉴를 Table 6에 나타낸 결과는 지역별 여수, 연령별 21-30대에서 일품음식

Table 6. Menus frequently chosen at lunch

Classification	Description	One dish	Soup	Stew	Fry	Broiler	Noddle	Etc	Total	N(%)	χ^2 -value
Region	Pusan	110(2.7)	128(3.1)	165(4.1)	49(1.2)	5(0.1)	88(2.2)	50(1.2)	595(14.6)		
	Yosu	295(7.3)	219(5.4)	287(7.1)	47(1.1)	41(1.0)	144(3.5)	37(0.9)	1070(26.3)	163.34***	
	Chinju	175(4.3)	202(5.0)	376(9.2)	76(1.9)	40(1.0)	142(3.5)	29(0.7)	1040(25.6)	df=24	
	Changwon	147(3.6)	107(2.6)	179(4.4)	47(1.2)	18(0.4)	50(1.2)	27(0.7)	575(14.1)		
	Inchon	110(2.7)	199(4.9)	241(5.9)	75(1.8)	34(0.8)	84(2.1)	47(1.2)	790(19.4)		
	Total	837(20.6)	855(21.0)	1248(30.7)	294(7.2)	294(3.3)	508(12.5)	190(4.7)	4070(100.0)		
Sex	Male	449(11.0)	535(13.1)	820(20.2)	194(4.8)	107(2.6)	248(6.1)	77(1.9)	2430(59.7)	111.51***	
	Female	388(9.5)	320(7.9)	428(10.5)	100(2.4)	31(0.8)	260(6.4)	113(2.8)	1640(40.3)	df=6	
	Total	837(20.5)	855(21.0)	1248(30.7)	294(7.2)	138(3.4)	508(12.5)	190(4.7)	4070(100.0)		
Age	<20	9(0.2)	5(0.1)	3(0.1)	2(0.1)	1(0.0)	5(0.1)	5(0.1)	30(0.7)		
	21-30	408(10.1)	323(8.0)	482(12.0)	96(2.4)	40(1.0)	255(6.3)	91(2.3)	1695(42.1)		
	31-40	202(5.0)	220(5.5)	364(9.1)	75(1.8)	35(0.9)	120(3.0)	34(0.8)	1050(26.1)	111.45***	
	41-50	184(4.6)	263(6.5)	334(8.3)	99(2.5)	53(1.3)	102(2.5)	50(1.2)	1085(27.0)	df=24	
	51-60	23(0.6)	36(0.9)	54(1.3)	20(0.5)	9(0.2)	19(0.5)	4(0.1)	165(4.1)		
	Total	826(20.5)	847(21.0)	1237(30.8)	292(7.3)	138(3.4)	501(12.4)	184(4.6)	4025(100.0)		
Job	A company employee	356(8.8)	359(8.8)	555(13.6)	145(3.6)	59(1.5)	214(5.3)	97(2.4)	1785(44.0)		
	Public service personnel	200(4.9)	199(4.9)	295(7.3)	61(1.5)	32(0.8)	118(2.9)	35(0.9)	940(23.0)		
	Expert	102(2.5)	87(2.1)	143(3.5)	30(0.7)	20(0.5)	53(1.3)	25(0.6)	460(11.2)		
	An independent enterprise	48(1.2)	83(2.1)	84(2.1)	18(0.4)	12(0.3)	41(1.0)	14(0.3)	300(7.4)		
	Manufacturers	19(0.5)	34(0.8)	34(0.8)	10(0.3)	1(0.0)	16(0.4)	1(0.0)	115(2.8)	51.09	
	Businessman	52(1.3)	46(1.1)	69(1.7)	10(0.3)	10(0.3)	33(0.8)	5(0.1)	225(5.6)	df=42	
	Serviceman	11(0.3)	7(0.1)	13(0.3)	4(0.1)	0(0.0)	6(0.2)	4(0.1)	45(1.1)		
	The others	49(1.2)	40(1.0)	55(1.4)	16(0.4)	4(0.1)	27(0.6)	9(0.2)	200(4.9)		
	Total	837(20.5)	855(21.0)	1258(30.7)	294(7.2)	138(3.4)	508(12.5)	190(4.7)	4070(100.0)		

*** $p < 0.005$

Table 7. Lunch cost

Classification Description		500-1000	1500-2000	2500-3000	3500-4000	Others	Total	N(%)	x ² -value
		(Korean Won)							
Region	Pusan	0(0.0)	6(10.5)	33(57.9)	18(31.6)	0(0.0)	57(14.8)	44.54*** df=16	
	Yosu	1(1.1)	16(7.2)	32(34.4)	41(44.1)	3(3.2)	93(24.1)		
	Chinju	2(1.5)	7(5.3)	54(40.6)	68(51.1)	2(1.5)	133(34.5)		
	Changwon	0(0.0)	3(9.1)	14(42.4)	14(42.4)	2(6.1)	33(8.6)		
	Inchon	1(1.4)	2(2.7)	17(24.3)	42(60.0)	8(11.4)	70(18.1)		
	Total	4(1.0)	34(8.8)	150(38.9)	183(47.4)	15(3.9)	386(100.0)		
Sex	Male	4(1.7)	16(6.6)	85(35.1)	124(51.2)	13(5.4)	242(63.2)	13.90** df=4	
	Female	0(0.0)	17(12.1)	65(46.1)	57(40.4)	2(1.4)	141(36.8)		
	Total	4(1.0)	33(8.6)	150(39.2)	181(47.3)	15(3.9)	383(100.0)		
Age	<20	0(0.0)	1(9.1)	3(27.3)	6(54.6)	1(9.1)	11(2.9)	33.20** df=16	
	21-30	1(0.6)	26(14.9)	77(44.0)	69(39.4)	2(1.1)	175(45.3)		
	31-40	2(1.9)	4(3.8)	40(38.1)	55(52.4)	4(3.8)	105(27.2)		
	41-50	1(1.3)	2(2.7)	22(29.3)	43(57.3)	7(9.3)	75(19.4)		
	51-60	0(0.0)	1(5.0)	8(40.0)	10(50.0)	1(5.0)	20(5.2)		
	Total	4(1.0)	34(8.8)	150(38.9)	183(47.4)	15(3.9)	386(100.0)		
Job	A company employee	1(0.7)	14(9.3)	65(43.3)	66(44.0)	4(2.7)	150(39.0)	41.87* df=28	
	Public service personnel	1(1.0)	7(7.1)	34(34.7)	51(52.0)	5(5.1)	98(25.5)		
	Expert	1(2.7)	3(8.1)	13(35.1)	17(46.0)	3(8.1)	37(9.6)		
	An independent enterprise	0(0.0)	2(6.3)	8(25.0)	20(62.5)	2(6.3)	32(8.3)		
	Manufacturers	0(0.0)	1(20.0)	2(40.0)	2(40.0)	0(0.0)	5(1.3)		
	Businessman	1(2.7)	0(0.0)	16(43.2)	20(54.1)	0(0.0)	37(9.6)		
	Serviceman	0(0.0)	0(0.0)	3(42.9)	4(57.1)	0(0.0)	7(1.8)		
	The others	0(0.0)	7(36.8)	9(47.4)	2(10.5)	1(5.3)	19(4.9)		
	Total	4(1.0)	34(8.8)	150(39.0)	182(47.3)	15(3.9)	285(100.0)		

*p<0.05 **p<0.001 ***p<0.005

을 가장 많이 선택하였고, 전반적으로 지역, 연령, 직업에서 찌개류를 많이 섭취하였으며 그 중에서 된장찌개와 김치찌개를 가장 많이 먹는 경향이였다. 이는 김²¹⁾의 한국 근로자를 대상으로 한 연구에서도 찌개류 중에서 김치찌개를 가장 좋아한다고 하여 본 연구와 비슷한 결과를 나타내었다. 성별로는 남자가 여자보다 찌개류를 많이 선택하였다. 통계적으로는 p<0.005에서 유의한 차이를 나타내었다.

3) 점심값

점심값은 Table 7에 나타난 바와 같이 지역별로는 2,500-3,000원 수준이 부산, 여수, 창원에서 57.9%, 34.4%, 42.4%로 나타났고, 3,500-4,000원 사이는 진주, 인천에서 51.1%, 60.0%로 나타났다. 전체적으로 볼 때 3,500-4,000원이 47.4%로 가장 많은 비중을 차지하였다. 성별로는 남자의 경우 3,500-4,000원 사이가 46.1%가 되었다. 연령별로는 대부분의 연령에서 점심값으로 3,500-4,000원을 지출하는 것으로 나타났다. 김²¹⁾은 생산직 근로자의 1인당 한끼 식비는 500원~1,000원으로 보고하여, 직업별에 따라 다르지만 본 연구에서 훨씬 높게 나타났다.

4) 점심을 먹지 않는 이유

점심을 먹지 않는 이유를 Table 8에 나타낸 것으로 대부분의 지역, 성별과 연령에서 단체급식을 하기 때문에 답하였고, 직업에서는 자영업자만 시간이 없어서, 식욕부진, 습관적으로, 단체급식을 받기 때문에 고루 답하였다. 통계적으로 지역별 p<0.05 수준, 성별, 연령별, 직업별 p<0.005수준에서 유의한 차이가 있었다.

3. 저녁 식습관 조사

1) 저녁식사 여부

저녁식사를 하는지의 여부를 Table 9에 답한 것으로, 조사 전지역에서 71.8%가 항상 저녁식사를 하였고, 부산지역에서는 2.2%가 저녁식사를 하지 않았다. 성별에서는 남자가 여자보다 저녁식사를 항상 하였고, 여자는 가끔 식사를 한다가 42.9%로 나타났다. 연령별로 보면 20세 이하는 80%가 가끔 식사를 한다고 답하였는데, 이는 체중을 줄이기 위해 가끔 저녁식사를 끊는 것으로 나타났고, 20대에서 60대로 연령이 증가함에 따라 저녁식사를 항상 하였다. 직업별로는 영업직이 83.0%가 저녁을 꼭 먹는다고 하

Table 8. The reason of having no lunch

Classification	Description	1	2	3	4	5	6	7	8	others	Total	N(%)	χ^2 -value
Region	Pusan	5(8.2)	6(9.8)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(3.3)	37(60.7)	4(6.6)	7(1.5)	61(13.5)		
	Yosu	6(5.1)	11(9.3)	11(9.3)	2(1.7)	3(2.5)	1(0.9)	66(55.9)	5(4.2)	13(11.0)	118(26.1)		
	Chinju	8(8.1)	4(4.0)	9(9.1)	1(1.0)	5(5.1)	0(0.0)	61(61.6)	2(2.0)	9(9.1)	99(21.9)	46.91*	
	Changwon	12(16.9)	3(4.2)	4(5.6)	0(0.0)	5(7.0)	2(2.8)	37(52.1)	3(4.2)	5(7.0)	71(17.7)		df=32
	Inchon	10(9.7)	8(7.8)	1(1.0)	1(1.0)	9(8.7)	3(2.9)	54(52.4)	1(1.0)	16(15.5)	103(22.8)		
	Total	41(9.1)	32(7.1)	25(5.5)	4(0.9)	22(4.9)	8(1.8)	255(56.4)	15(3.3)	50(11.1)	452(100.0)		
Sex	Male	28(10.7)	15(5.7)	11(4.2)	2(4.2)	16(6.1)	2(0.8)	160(60.8)	4(1.5)	25(9.5)	263(58.3)		
	Female	13(6.9)	17(9.0)	14(7.5)	2(1.1)	6(3.2)	6(3.2)	94(50.0)	11(5.9)	25(13.3)	188(41.7)	21.04***	
	Total	41(9.1)	32(7.1)	25(5.5)	4(0.9)	22(4.9)	8(1.8)	254(56.3)	15(3.3)	50(11.1)	451(100.0)		df=8
Age	<20	0(0.0)	2(11.8)	3(17.7)	1(5.9)	0(0.0)	2(11.8)	5(29.4)	0(0.0)	4(23.5)	17(3.8)		
	21-30	14(8.4)	15(9.0)	16(9.6)	1(0.6)	4(2.4)	4(2.4)	91(54.5)	9(5.4)	13(7.8)	167(37.0)		
	31-40	11(9.8)	5(4.5)	3(2.7)	1(0.9)	7(6.3)	0(0.0)	65(58.0)	3(2.7)	17(15.2)	112(24.8)	63.36***	
	41-50	15(10.7)	10(7.1)	2(1.4)	1(0.7)	9(6.4)	2(1.4)	85(60.7)	1(0.7)	15(10.7)	140(31.0)		df=32
	51-60	1(6.3)	0(0.0)	1(6.3)	0(0.0)	2(12.5)	0(0.0)	9(56.3)	2(12.5)	1(6.3)	16(3.5)		
	Total	41(9.1)	32(7.1)	25(5.5)	4(0.9)	22(4.9)	8(1.8)	255(56.4)	15(3.3)	50(11.1)	452(100.0)		
Job	A company employee	21(9.5)	17(7.7)	9(4.1)	2(0.9)	7(3.2)	6(2.7)	132(59.5)	7(3.2)	21(9.5)	222(49.1)		
	Public service personnel	6(6.7)	6(6.7)	8(9.0)	0(0.0)	3(3.4)	1(1.1)	49(55.1)	3(3.4)	13(14.6)	89(19.7)		
	Expert	4(8.2)	2(4.1)	1(2.0)	0(0.0)	3(6.1)	0(0.0)	35(71.4)	1(2.0)	3(6.1)	49(10.8)		
	An independent enterprise	5(19.2)	4(15.4)	1(3.9)	0(0.0)	5(19.2)	1(3.9)	5(19.2)	1(3.9)	4(15.4)	26(5.8)		
	Manufacturers	0(0.0)	1(5.0)	2(10.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	15(75.0)	0(0.0)	2(10.0)	20(4.4)	80.54***	
	Businessman	1(6.3)	0(0.0)	3(18.8)	1(6.3)	1(6.3)	0(0.0)	7(43.8)	0(0.0)	3(18.8)	16(3.5)		df=56
	Serviceman	1(20.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(80.0)	0(0.0)	0(0.0)	5(1.1)		
	The others	3(12.0)	2(8.0)	1(4.0)	1(4.0)	3(12.0)	0(0.0)	8(32.0)	3(12.0)	4(16.0)	25(5.5)		
	Total	41(9.1)	32(7.1)	25(5.5)	4(0.9)	22(4.9)	8(1.8)	255(56.4)	15(3.3)	50(11.1)	452(100.0)		

1. Very busy

2. Lack of appetite, or non-digestive

3. No money

4. Bad condition

5. Habitual

6. On diet

7. Community food supply

8. Substitution of snack

9. Etc

*p<0.05 ***p<0.005

Table 9. Frequency of dinner

Classification	Description	Always	Never	Sometimes	Total	N(%)	χ^2 -value
Region	Pusan	79(57.3)	3(2.2)	56(40.6)	138(14.2)		
	Yosu	177(72.0)	2(0.8)	67(27.2)	246(25.3)		
	Chinju	204(77.9)	3(1.2)	55(21.0)	262(26.9)	37.24***	
	Changwon	76(60.3)	2(1.6)	48(38.1)	126(12.9)		df=8
	Inchon	163(80.7)	0(0.0)	39(19.3)	202(20.7)		
	Total	699(71.8)	10(1.0)	265(27.2)	974(100.0)		
Sex	Male	484(82.9)	2(0.3)	98(16.8)	584(60.3)		
	Female	212(55.1)	8(2.1)	165(42.9)	385(39.7)	89.89***	
	Total	696(71.8)	10(1.0)	263(27.1)	969(100.0)		df=2
Age	<20	5(16.7)	1(3.3)	24(80.0)	30(3.1)		
	21-30	238(60.3)	6(1.5)	151(38.2)	395(40.6)		
	31-40	198(80.8)	3(1.2)	44(18.0)	245(25.2)	109.58***	
	41-50	220(83.7)	0(0.0)	43(16.4)	263(27.0)		df=10
	51-60	38(92.7)	0(0.0)	3(7.3)	41(4.2)		
	Total	699(71.8)	10(1.0)	265(27.2)	974(100.0)		
Job	A company employee	292(68.7)	6(1.4)	127(29.9)	425(43.7)		
	Public service personnel	178(80.5)	3(1.4)	40(18.1)	221(22.7)		
	Expert	77(71.3)	1(0.9)	30(27.8)	108(11.1)		
	An independent enterprise	55(71.4)	0(0.0)	22(28.6)	77(7.9)		
	Manufacturers	20(80.0)	0(0.0)	5(20.0)	25(2.6)	33.64***	
	Businessman	44(83.0)	0(0.0)	9(17.0)	53(5.5)		df=14
	Serviceman	8(66.7)	0(0.0)	4(33.3)	12(1.2)		
	The others	25(48.1)	0(0.0)	27(51.9)	52(5.3)		
	Total	699(71.8)	10(1.0)	264(27.1)	973(100.0)		

***p<0.005

였으며, 그 외 기타 직업은 48.1%만 저녁식사를 꼭 한다고 하였다. 대체로 전체 지역별, 성별, 연령, 직업별로 71.8%가 저녁식사는 꼭 하는 것으로 나타났다. 아침 점심은 먹지 않는 경우도 많았지만 저녁에는 시간적인 여유도 있고 사업상으로도 저녁 식사를 꼭 하는 것으로 나타났다. 통계적으로 $p < 0.005$ 수준에서 전체 군이 유의적인 차이를 나타내었다. 정²³⁾의 연구에서는 하루 세끼 중 저녁, 점심, 아침 순으로 꼭 식사를 한다고 보고하였는데 이로 미루어 대체로 저녁식사를 상당히 중요시 여김을 알 수 있었다.

2) 저녁 외식 횟수

저녁 외식 횟수는 Table 10에 나타난 바와 같이 조사한 대부분의 지역에서 대상자의 60%가 일주일에 1-2회 정도하고, 18.6%는 외식을 전혀 하지 않는 것으로 나타났다. 이는 경제 사정이 어려워지면서 이런 현상이 대두 되는 것으로 알 수 있었다. 지역별로 볼 때는 창원이 외식 빈도가 비교적 다른 지역에 비해 높은 것으로 나타났다. 부산이나 인천 같은 대도시는 오히려 외식 빈도가 낮은 것으로 나타났다. 성별로는 남자보다 여자의 외식 빈도가 높았다. 연령별로는 대체로 연령이 높을수록 외식 빈도가 낮고, 활동이 왕성한 시기인 30-40대에 외식 빈도가 가장 높았다. 전체적으로 볼 때 외식빈도는 대

상자의 59.7%가 일주일에 1-2회 정도의 외식을 한다고 답하였다. 정²³⁾의 연구에서 20대는 거의 매일 외식을 한다고 하였으며, 60대에는 거의 외식을 하지 않는다고 보고하여 본 연구와 비슷한 경향이었으며, 그러므로 노인들은 변화에 쉽게 적응하지 못하고 영양 결핍과 칼슘이 상당히 부족한 상태라고 하였다. 손²⁷⁾의 보고에서 외식은 경제 수준과 교육 수준이 높고 젊은 층인 경우, 외식 횟수의 증가 비율이 높았다고 하였다. 앞으로도 외식의 비중은 점차 높아지고 영양, 보건적 측면에서 올바른 지식과 태도를 기르도록 교육하는 것이 중요하고, 상하이의 비즈니스는 식당에서 이루어진다는 보고에서 식생활의 중요성을 알 수 있었다²⁹⁾. 직업별로는 외식을 일주일에 1-2회 한다고 답한 것은 영업직이 71.2%, 전문직과 공무원은 각각 62.1%, 66.8%로 나타났다. 전체적으로는 사업가가 가장 외식 빈도가 높았고, 생산직은 외식 빈도가 비교적 낮은 것을 알 수 있었다. 이는 업무와 경제적인 이유 때문인 것으로 사료된다.

4. 기타

1) 대상자들이 가장 중요하다고 생각하는 식사 조사대상자들이 가장 중요하다고 생각되는 식사 (Table 11) 조사 전지역에서 저녁식사가 가장 중요하고(58.7%), 다음은 점심(35.2%), 아침(6.1%) 순이

Table 10. The number of outdoor dinner a week

Classification		Description	1-2	3-4	5-6	7	No eating	Total	N(%)	χ^2 -value
Region	Pusan		77(56.2)	18(13.1)	2(1.5)	0(0.0)	40(29.2)	137(14.5)	72.87*** df=16	
	Yosu		145(60.7)	49(20.5)	15(6.3)	3(1.3)	27(11.3)	239(25.3)		
	Chinju		143(56.8)	44(17.5)	10(4.0)	8(3.2)	47(18.7)	252(26.7)		
	Changwon		79(65.3)	30(24.8)	4(3.3)	2(1.7)	6(5.0)	121(12.8)		
	Inchon		120(61.2)	13(6.6)	4(2.0)	3(1.5)	56(28.6)	196(20.7)		
	Total		564(60.0)	154(16.3)	35(3.7)	16(1.7)	176(18.6)	945(100.0)		
Sex	Male		333(58.8)	80(14.1)	20(3.5)	12(2.1)	121(21.4)	566(60.2)	12.40*** df=4	
	Female		228(61.0)	74(19.8)	14(3.7)	3(0.8)	55(14.7)	374(39.8)		
	Total		561(59.7)	154(16.4)	34(3.6)	15(1.6)	176(18.7)	940(100.0)		
Age	<20		17(60.7)	7(25.0)	1(3.6)	0(0.0)	3(10.7)	28(3.0)	91.84*** df=16	
	21-30		226(58.9)	92(24.0)	21(5.5)	10(2.6)	35(9.1)	384(40.6)		
	31-40		163(67.6)	26(10.8)	5(2.1)	3(1.2)	44(18.3)	241(25.5)		
	41-50		139(55.2)	24(9.5)	8(3.2)	3(1.2)	78(31.0)	252(26.7)		
	51-60		19(47.5)	5(12.5)	0(0.0)	0(0.0)	16(40.0)	40(4.2)		
	Total		564(59.7)	154(16.3)	35(3.7)	16(1.7)	176(18.6)	945(100.0)		
Job	A company employee		231(55.5)	77(18.5)	14(3.4)	8(1.9)	86(20.7)	416(44.1)	38.94 df=28	
	Public service personnel		143(66.8)	33(15.4)	6(2.8)	2(0.9)	30(14.0)	214(22.7)		
	Expert		64(62.1)	15(14.6)	3(2.9)	3(2.9)	18(17.5)	103(10.9)		
	An independent enterprise		42(57.5)	7(9.6)	4(5.5)	0(0.0)	20(27.4)	73(7.7)		
	Manufacturers		9(37.5)	5(20.8)	1(4.2)	1(4.2)	8(33.3)	24(2.5)		
	Businessman		37(71.2)	6(11.5)	4(7.7)	2(3.9)	3(5.8)	52(5.5)		
	Serviceman		8(66.7)	0(0.0)	1(8.3)	0(0.0)	3(25.0)	12(1.3)		
	The others		29(58.0)	11(22.0)	2(4.0)	0(0.0)	8(16.0)	50(5.3)		
	Total		563(59.6)	154(16.3)	35(3.7)	16(1.7)	176(18.6)	944(100.0)		

*** $p < 0.005$

Table 11. The priority of meals importance

Classification		Description	Breakfast	Lunch	Dinner	Total	N(%)
							χ^2 -value
Region	Pusan		8(5.8)	59(43.1)	70(51.1)	137(14.1)	22.35*** df=8
	Yosu		12(4.9)	92(37.3)	143(57.9)	247(25.4)	
	Chinju		9(3.4)	87(33.2)	166(63.4)	262(26.9)	
	Changwon		10(7.9)	52(40.9)	65(51.2)	127(13.0)	
	Inchon		20(10.0)	53(26.3)	128(63.7)	201(20.6)	
	Total		59(6.1)	343(35.2)	572(58.7)	974(100.0)	
Sex	Male		31(5.3)	172(29.5)	381(65.2)	584(60.3)	25.98*** df=2
	Female		27(7.0)	170(44.2)	188(48.8)	385(39.7)	
	Total		58(6.0)	342(35.3)	569(58.7)	969(100.0)	
Age	<20		6(20.0)	14(46.7)	10(33.3)	30(3.1)	39.01*** df=8
	21-30		15(3.8)	171(43.4)	208(52.8)	394(40.5)	
	31-40		15(6.1)	76(30.8)	156(63.2)	247(25.4)	
	41-50		20(7.7)	69(26.3)	173(66.0)	262(26.9)	
	51-60		3(7.3)	13(31.7)	25(61.0)	41(4.2)	
	Total		59(6.1)	343(35.2)	572(58.7)	974(100.0)	
Job	A company employee		27(6.4)	170(40.1)	227(53.5)	424(43.6)	30.46** df=14
	Public service personnel		10(4.5)	58(26.1)	154(69.4)	222(22.8)	
	Expert		4(3.7)	45(41.7)	59(54.6)	108(11.1)	
	An independent enterprise		5(6.5)	23(29.9)	49(63.9)	77(7.9)	
	Manufacturers		2(8.0)	7(28.0)	16(64.0)	25(2.6)	
	Businessman		2(3.8)	15(28.3)	36(67.9)	53(5.5)	
	Serviceman		2(16.7)	3(25.0)	7(58.3)	12(1.2)	
	The others		7(13.5)	21(40.4)	24(46.1)	52(5.3)	
Total		59(6.1)	342(35.2)	572(58.8)	973(100.0)		

p<0.01 *p<0.005

Table 12. The regularity of meal time

Classification		Description	Regular	Irregular	Total	N(%)
						χ^2 -value
Region	Pusan		53(38.4)	85(61.6)	138(14.2)	7.98 df=4
	Yosu		104(42.1)	143(57.9)	247(25.4)	
	Chinju		119(45.6)	142(54.4)	261(26.8)	
	Changwon		55(43.3)	72(56.7)	127(13.1)	
	Inchon		105(52.5)	95(47.5)	200(20.6)	
	Total		436(44.8)	537(55.2)	973(100.0)	
Sex	Male		285(48.7)	300(51.3)	585(60.4)	9.71*** df=1
	Female		148(38.5)	236(61.5)	384(39.6)	
	Total		433(44.7)	536(55.3)	969(100.0)	
Age	<20		6(20.7)	23(79.3)	29(3.0)	67.11*** df=3
	21-30		123(31.2)	271(68.8)	394(40.5)	
	31-40		130(52.4)	118(47.6)	248(25.5)	
	41-50		149(57.1)	112(42.9)	261(26.8)	
	51-60		28(68.3)	13(31.7)	41(4.2)	
	Total		436(44.8)	537(55.2)	973(100.0)	
Job	A company employee		183(43.0)	243(57.0)	426(43.8)	26.65*** df=7
	Public service personnel		128(57.7)	94(42.3)	222(22.8)	
	An expert official		41(38.7)	65(61.3)	106(10.9)	
	An independent enterprise		27(35.1)	50(64.9)	77(7.9)	
	Manufacturers		10(40.0)	15(60.0)	25(2.6)	
	Businessman		17(32.1)	36(67.9)	53(5.5)	
	Serviceman		3(25.0)	9(75.0)	12(1.2)	
	The others		27(51.9)	25(48.1)	52(5.3)	
Total		436(44.8)	537(55.2)	973(100.0)		

***p<0.005

었고, 여자보다 남자가 저녁식사가 더 중요하다고 생각을 하였으며, 여자들은 점심과 저녁식사가 각각 44.2%, 48.8%로 비슷하게 중요한 것으로 생각하였다. 연령별로는 대부분의 연령에서 저녁이 중요하다고 하였는데, 20세 이하 여성만 46.7%가 점이 중요하다라고 답하여 젊은 여성일수록 저녁보다 점심을 더 중요시 여기는 것으로 나타났는데, 이는 체중조절과 관련이 높은 것으로 사료된다. 손^{30,31)}의 연구에서는 모든 연령에서 저녁식사가 중요함을 보고하여 본 연구와 일치하였다. 직업별로는 대부분의 직업이 저녁을 중요하게 생각하는 것으로 나타났는데 그 중에서도 사업가는 67.9%가 저녁을 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 한편 회사원 40.1%, 전문직 41.7%가 점심을 중요시 여긴다고 생각하였고, 식사의 중요성은 업무와 관련이 깊은 것으로 사료된다. 그러나 김³²⁾은 주부들을 대상으로 한 연구에서 연령이 높을수록, 교육수준이 낮을수록 아침을 중요하게 생각하는 것으로 보고하였다.

만 52.5%가 규칙적이라고 답하였다. 성별로는 여자 61.5%, 남자 51.3%가 불규칙적이라고 하였는데, 남자보다 오히려 여자가 더 불규칙적인 것으로 나타났다. 연령별로는 20세 이하, 21-30대에서 식사가 불규칙적이라고 하였고, 31세 이후의 세대에서 식사를 규칙적으로 하는 것으로 나타났다. 이는 연령이 증가할수록 식사를 규칙적으로 하는 경향이 있는 것으로 사료된다. 신²²⁾의 연구에서 나이가 많을수록 자신의 식습관에 대한 관심도가 높게 나타났고 직업과 식습관과의 상관도 높았다. 이는 본 연구의 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 직업별로는 공무원 57.7%가 식사를 규칙적으로 하였고, 나머지 직업에서는 불규칙적이라고 하였다. 특히 서비스직이 불규칙적인 식사를 하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 식사의 규칙성은 연령 증가에 따라 남자일수록, 그리고 공무원일수록 규칙적인 식사를 하는 것으로 알 수 있었다. 통계적으로 성별, 연령, 직업별로 p<0.005수준에서 유의한 차이가 나타났다.

2) 식사시간의 규칙성

식사시간의 규칙성은 Table 12에 조사된 대부분의 지역에서 불규칙적이라고 답하였으나, 인천지역에서

3) 육류 섭취도

육류 섭취 빈도 조사는 Table 13에서 지역별로 전체지역에서 66.6%가 1주일에 1-2회 육류를 먹는

Table 13. Frequency of having meats per week

Classification	Description	1-2	3-4	5-6	never	Total	N(%)
Region	Pusan	93(66.9)	32(23.0)	1(0.7)	13(9.4)	139(14.3)	26.71** df=12
	Yosu	166(68.0)	58(23.8)	12(4.9)	8(3.3)	244(25.2)	
	Chinju	177(68.3)	61(23.6)	8(3.1)	13(5.0)	259(26.7)	
	Changwon	91(72.8)	31(24.8)	1(0.8)	2(1.6)	125(12.9)	
	Inchon	118(58.4)	62(30.7)	12(5.9)	10(5.0)	202(20.9)	
	Total	645(66.6)	244(25.2)	34(3.5)	46(4.8)	969(100.0)	
Sex	Male	377(64.6)	165(28.3)	26(4.5)	16(2.7)	584(60.6)	23.20*** df=3
	Female	265(69.7)	77(20.3)	8(2.1)	30(7.9)	380(39.4)	
	Total	642(66.6)	242(25.1)	34(3.5)	46(4.8)	964(100.0)	
Age	<20	18(62.1)	6(20.7)	1(3.5)	4(13.8)	29(3.0)	15.85 df=12
	21-30	272(69.7)	89(22.8)	13(3.3)	16(4.1)	390(40.3)	
	31-40	167(67.9)	60(24.4)	9(3.7)	10(4.1)	246(25.4)	
	41-50	160(60.8)	80(30.4)	11(4.2)	12(4.6)	263(27.1)	
	51-60	28(68.3)	9(22.0)	0(0.0)	4(9.8)	41(4.2)	
	Total	645(66.6)	244(25.2)	34(3.5)	46(4.8)	969(100.0)	
Job	A company employee	285(67.1)	110(25.9)	10(2.4)	20(4.7)	425(43.9)	32.01 df=21
	Public service personnel	144(65.2)	57(25.8)	6(2.7)	14(6.3)	221(22.8)	
	An expert official	75(72.1)	23(22.1)	4(3.9)	2(1.9)	104(10.7)	
	An independent enterprise	45(59.2)	22(28.9)	6(7.9)	3(4.0)	76(7.9)	
	Manufacturers	15(60.0)	6(24.0)	2(8.0)	2(8.0)	25(2.6)	
	Businessman	36(67.9)	11(20.8)	6(11.3)	0(0.0)	53(5.5)	
	Serviceman	8(66.7)	2(16.7)	0(0.0)	2(16.7)	12(1.2)	
	The others	36(69.2)	13(25.0)	0(0.0)	3(5.8)	52(5.4)	
	Total	644(66.5)	244(25.2)	34(3.5)	46(4.8)	968(100.0)	

p<0.01*p<0.005

다고 대답하였고, 25.2%는 3-4회 육류를 즐긴다고 답하였다. 여자 69.7%는 1-2회의 육류를 즐긴다고 하여 남자보다 여자가 육류를 더 즐기는 것으로 나타났다. 김³³⁾의 연구도 강원지역 주부들은 쇠고기 16.28%, 돼지고기 40%, 닭고기 23% 중에 한가지를 1주일에 한 번씩 먹는다고 하였다. 비교적 여자들의 육류 소비가 높은 것으로 알 수 있었다. 연령별로 볼 때 전체적으로 1주일에 1-2회 육류를 즐기는 것으로 나타났다. 20세 이하에서 13.8%, 51-60대에서 9.8%가 전혀 육류를 하지 않는다고 하였다. 직업별로 볼 때 전문직이 72.1%로 1주일에 1-2회 육류를 한다고 하였고, 서비스직은 16.7%가 육류를 전혀 안 먹는다고 나타났다. 김²¹⁾의 보고에서는 육류와 생선을 사무직 30.2%, 생산직 27.8%가 매일 먹는다고 하였고, 일주일에 3-4번은 사무직 58.7%, 생산직 59.0%가 먹는다고 하여 본 연구와 비슷하게 비교적 육류를 소비하는 수준이 높게 나타났다. 이는 소득 수준 향상으로 인한 육류 소비 증가로 사료된다.

4) 육식을 하지 않는 이유

육식을 하지 않는 이유를 나타낸 것으로 Table 14에서 전체 지역 65.2%가 육식을 좋아하지 않아서

먹지 않는다는 이유를 나타냈고, 그 다음은 경제적인 이유를 내세웠다. 성별에서는 육식을 좋아하지 않기 때문에 안 먹는다고 답한 것이 남자보다 여자가 더 높게 나타났다. 연령별에서도 전체적으로 65.2%가 육식을 좋아하지 않아서 먹지 않는다고 답하였고, 직업별로는 66.7%가 동일하게 나타났다. 본 조사에서 육식을 하지 않는 주된 이유는 육식을 좋아하지 않는 것과 경제적인 이유였다.

IV. 요약

본 연구는 5개 지역 도시직장인의 연령별, 성별, 직종별 식생활습관에 대한 전반적인 조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 지역별 비율은 부산 14.2%, 여수 25.3%, 창원 26.8%, 진주 13%, 인천 20.7%, 성별로는 여자 29.5%, 남자 60.5%, 연령은 21~30대가 40.4%, 41~50대가 26.9%로 나타났다.
2. 아침 식습관 조사에서 대상자의 84.6%가 아침 식사를 하였고($p < 0.005$), 남자가 여자보다 아침 식사를 하는 비율이 높았으며, 아침을 거르는

Table 14. The reason of having no meat

Classification	Description	Expensive	Don't like meat	Health control	Religion	Total	N(%)	χ^2 -value
Region	Pusan	2(15.4)	7(53.9)	3(23.1)	1(7.7)	13(28.3)	5.79 df=12	
	Yosu	2(25.0)	5(62.5)	1(12.5)	0(0.0)	8(17.4)		
	Chinju	3(23.1)	8(61.5)	2(15.4)	0(0.0)	13(28.3)		
	Changwon	0(0.0)	2(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(4.4)		
	Inchon	1(10.0)	8(80.0)	1(10.0)	0(0.0)	10(21.7)		
	Total	8(17.4)	30(65.2)	7(15.2)	1(2.2)	46(100.0)		
Sex	Male	3(18.8)	9(56.3)	3(18.8)	1(6.3)	16(34.8)	2.40 df=3	
	Female	5(16.7)	21(70.0)	4(13.3)	0(0.0)	30(65.2)		
	Total	8(17.39)	30(65.2)	7(15.2)	1(12.7)	46(100.0)		
Age	<20	2(50.0)	2(50.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(8.7)	21.18 df=12	
	21-30	3(18.8)	9(56.3)	4(25.0)	0(0.0)	16(34.8)		
	31-40	3(30.0)	7(70.0)	0(0.0)	0(0.0)	10(21.7)		
	41-50	0(0.0)	10(83.3)	2(16.7)	0(0.0)	12(26.1)		
	51-60	0(0.0)	2(50.0)	1(25.0)	1(25.0)	4(8.7)		
	Total	8(17.4)	30(65.2)	7(15.2)	1(2.2)	46(100.0)		
Job	A company employee	3(15.0)	12(60.0)	5(25.0)	0(0.0)	20(43.5)	32.51 [*] df=21	
	Public service personnel	3(21.4)	10(71.4)	1(7.1)	0(0.0)	14(30.4)		
	An expert official	0(0.0)	2(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(4.4)		
	An independent enterprise	0(0.0)	3(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(6.5)		
	Manufacturers	1(50.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(50.0)	2(4.4)		
	Businessman	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		
	Serviceman	0(0.0)	1(50.0)	1(50.0)	0(0.0)	2(4.4)		
	The others	1(33.3)	2(66.7)	0(0.0)	0(0.0)	3(6.5)		
	Total	8(17.4)	30(65.2)	7(15.2)	1(2.2)	46(100.0)		

* $p < 0.05$

주된 이유는 식육부진으로 나타났다.

3. 아침식사 유형은 조사대상자의 80% 이상이 한식을 하였다.
4. 점심식사는 조사 대부분의 지역에서 단체급식을 받았으며($p<0.005$), 점심식사시 자주 선택하는 메뉴는 찌개류이며($p<0.005$), 점심값으로는 3,500~4,000원을 가장 많이 지출하였다($p<0.005$).
5. 저녁식사는 대상자의 71.8%가 항상 먹는다고 하였고($p<0.005$), 특징적으로 20세 이하에서는 체중조절을 위해 가끔 저녁을 먹지 않는다고 하였다.
6. 저녁외식 횟수는 대상자의 60%가 1주일에 1-2회 정도로 나타났으며($p<0.005$), 남자보다 여자의 외식빈도가 높았고, 연령이 높을수록 외식빈도가 낮고, 31~40대에서 외식빈도가 가장 높았다($p<0.005$).
7. 본 조사대상자들이 평소에 가장 중요하다고 생각하는 식사는 저녁이었고, 다음으로 점심, 아침 순으로 답하였다.
8. 육류섭취빈도는 대상자의 66.6%가 1주일에 1~2회 섭취한다고 하였으며($p<0.01$), 20대 이하에서는 대상자의 13.8%가 전혀 육식을 하지 않는다고 하였는데, 육식을 하지 않는 주된 이유는 체중조절을 위한 것으로 나타났다. 전반적으로 육식을 하지 않는 이유는 육식을 좋아하지 않아서와 경제적인 이유를 내세웠다.

본 연구 결과 도시직장인은 아침과 저녁 식습관이 대체로 양호한 편이었고, 대부분이 아침식사로 한식을 이용하였으며, 점심은 단체급식을 받았고, 외식은 1주일에 1-2회 정도 하였고, 남자보다 여자의 외식빈도가 높게 나타났다. 앞으로 본 연구를 통하여 도시 직장인의 식생활 관리뿐만 아니라 단체급식에서 도시 직장인의 보다 나은 급식 운영에 도움이 되었으면 한다.

참고문헌

1. 윤서석 : 식생활 문화와 역사. 신광출판사, 289, 1999
2. Wilson, C. S. : Food-custom and nature. *Journal of Nutrition Education*, Suppl. 1, 1979
3. Hertzler, A. A. and Oqen, C. : Sociological study of food habits-a review. I. Diversity in diet and scalogram analysis. II. Differentiation, accessibility, and solidarity. *J. Am. Diet. Assoc.*, 69:377, 1976
4. Kittler, P. G. and Sucher, K. P. : Diet counseling in a multicultural society. *The Diabetes Educator*, 16(2):127, 1990
5. 강인희 : 한국의 맛. 대한교과서 주식회사, 84, 1993
6. 김은실 : 한국 전통음식. 문지사, 123, 1999
7. Hertzler, A. A. : Classifying cultural food habits and meanings. *J. A. D. A.*, 80(5): 421, 1982
8. Pauline. Chau, et al : Dietary habits health beliefs, and food practices of elderly Chinese woen. *J. A. D. A.*, 90(4):579, 1990
9. 정상진외 3인 : 서울시내 일부 저소득층 비급식 국민학교 아동의 식생활에 관한 연구. *한국식문화학회지*, 6(4):369, 1991
10. 정효숙 : 어머니의 영양지식 및 식습관과 국민학교 아동의 식품기호와의 관계에 관한 연구. *대한가정학회지*, 33(3):207, 1995
11. 안순배, 김경애 : 광주 시내 여중학생의 도시락 영양 실태와 식품기호 및 환경요인과의 관계. *대한가정학회지*, 26(3):53, 1988
12. 홍성야, 김은숙 : 인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관한 연구. *대한가정학회지*, 27(4):59, 1989
13. 이기열외의 3인 : 대학생의 영양실태 조사. *한국영양학회지*, 13(2):73, 1980
14. 신미경, 서은숙 : 대학생의 식습관과 식품선호도에 관한 조사 연구. *대한가정학회지*, 33(4):89, 1995
15. 장유경, 오은주, 선영실 : 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. *대한가정학회지*, 26(3):43, 1988
16. 장현숙, 권정숙 : 도시지역 중년기 여성의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취에 관한 조사연구. *한국식생활문화학회지*, 10(4):227, 1995
17. 안인숙, 이영미, 문수재 : 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구. *대한가정학회지*, 26(1):43, 1988
18. 조영숙, 임현숙 : 일부지역 노인의 영양 및 건강상태에 관한 연구. *한국영양학회지*, 19(5):315, 1986
19. 이윤희, 이건순 : 노인의 영양지식과 식행동, 영양태도 및 식품 기호도에 관한 조사연구. *대한가정학회지*, 33(6):213, 1995
20. 김혜경 : 산업체 근로자의 식습관과 영양상태에 관한 연구. *한국식문화학회지*, 10(2):119, 1995
21. 김창숙, 안명수 : 한국근로자의 식품섭취 기호도에 관한 연구. *한국식문화학회지*, 8(1):1, 1993
22. 신영자외 : 도시지역 직장남성의 식습관에 관한 연구. *한국식문화학회지*, 10(5):435, 1995
23. 정효숙 : 경남지역 남자의 식습관 및 식품 선호도에 관한 연구. *한국식문화학회지*, 14(3):189, 1999
24. Haines, P. S. et al : Trends in breakfast consumption of US adults between 1965 and 1991. *J. Am. Diet. Assoc.*, 96(5):464, 1996
25. 심영자 : 재미한인을 위한 식이 섭취 빈도 조사 설문지에 관한 연구. *한국영양학회지* 30(5):520, 1997
26. 박은숙 : 미국거주 한국인의 식생활 적응에 영향을 미치는 요인 및 식습관 변화. *한국식문화학회지*, 12(5): 519, 1997
27. 노경희 : 도시주부의 식품소비 구조변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구. *한국음식문화연구논총* 1:493, 1988
28. 김경희 : 성인의 스트레스와 영양소 섭취와의 관계. *한국식문화학회지*, 14(5):507, 1999
29. 한국경제신문 2000년 8월 10일 목요일
30. 이기열 : 한국인 식생활 100년 (1880~1980). 연세논총, 1985

31. 이영미 : 도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치 평가에 대한 연구. 연세대학교, 박사 학위 논문, 1986
32. 김혜경 : 주부들의 영양 교육을 위한 사전 연구. 대한 가정학회지, 25(2):55, 1987
33. 김은실 : 강원 지역 농촌 주부들의 전통 식생활 관리 현황에 관한 실태 조사. 한국조리과학회지, 11(4):342. 1995

(2000년 12월 9일 접수)