

식사의 규칙성이 식생활 실태에 미치는 영향

김이수*

< 목 차 >

I. 서론	IV. 요약 및 결론
II. 연구방법	참고문헌
III. 연구 결과 및 고찰	Abstract

I. 서 론

식생활은 그 지역의 문화적, 사회적 소산으로 인간의 생명을 유지하고 건강을 지키는 가장 기본이 되므로 식생활과 건강의 관계는 밀접한 연관을 가지고 있다. 잘못된 식생활은 영양부족, 영양과잉 및 영양편중으로 인한 여러 질병을 유발하게 될 뿐 아니라, 비만증, 동맥경화증, 당뇨병, 고혈압과 같은 성인병의 발병을 더욱 가중시키게 된다. 이는 미국에서 사망한 사람 6명 중 1명은 잘못된 영양 섭취에 의하여 사망하므로 식생활을 개선한다면 심장병의 25%, 당뇨병의 50%, 암의 20%, 비만증의 80%를 감소시킬 수 있다고 하며, 일본에서도 미국과 같이 고혈압, 당뇨병, 동맥경화 등의 성인병이 어린이들에게 급격히 증가되자 몇 년 전부터 식생활을 바꾸어 나가자는 캠페인이 벌어지고 있으며, 어린이용 및 교사용 식생활 지침서를 발간하여 배포하였다.¹⁾ 또한 성인들의 식이 섭취는 건강과의 밀접한 관련성으로 인해 식이 섭취 양상과 건강상태의 관계에 대한 연구들이 행해져왔다. 과거와 비교해볼 때 현대인의 바쁜 사회생활, 여성의 사회 참여 등으로 한국인의 생활은 많이 변화되었다. 따라서 식생활 변화와 함께 식품을 섭취하는 태도인 식습관도 많은 차이를 보이게 되었으며, 이는 건강을 좌우하는 큰 요인이 되었다. 사람은 이 세상에 태어나서 생명이 다하는 날까지 필요한 영양공급을 위해 음식을 섭취하게 된다. 그러나 현대의 산업사회는 생활이 매우 분주해지면서 빠른 시간 내에 간단히 끼니를 해결할 방법을 간구 하게 되고, 서구 문물의 도래로 식생활 또한 서구화 되어 가는 추세이다. 이로 인해 만성 퇴행성 질환이 증가하고 있어 염려되는 바이다²⁾ 특히, 복잡한 생활 속에서 간편성이 추구하고, 외식산업

* 고려대학교 영양학과 박사과정

1) 박명윤, 우리나라 식생활 변천과 건강대책, 한국영양학회지, 21: 146-153, 1988

이 발전되면서 식생활에 인스턴트 식품이나 패스트 푸드의 이용이 급증하고 있으며, 이러한 가공식품은 편의성을 위해 소비자가 먹을 때까지 신선도를 오래 보존할 수 있도록 식품 첨가물을 부득이 사용하게 되어 현대인들의 건강을 해치게 되었다.³⁾ 이에 성인을 대상으로 식생활을 연구한 기존 연구에서는 음주습관이 영양상태 미치는 영향, 아침식사의 필요성과 중요성에 관한 연구⁴⁾, 노인의 영양상태 및 건강에 관한 연구⁵⁾ 등이 있으나, 식사의 규칙성과 식생활 양상과의 연구는 거의 없다. 따라서 본 연구는 서울지역에 사는 성인 남녀를 대상으로 식사의 규칙성에 따른 식품섭취 실태를 조사하여 더욱 바람직한 식생활을 유도하고 식생활에 기인하는 여러 질병을 예방하여 보다 건강한 삶을 살 수 있도록 하는 방향을 제시하고, 식사를 규칙적으로 하는 집단의 식생활 실태를 다각적이고 입체적인 시각으로 접근하여 식사를 불규칙적으로 하는 집단보다 좋은 식습관을 갖고 있다는 것을 알게 하여, 어려서부터 좋은 식습관이 형성될 수 있는 계기가 되고, 우리의 영양교육이 체계적이면서도 지속적으로 이어질 수 있는 실천방안이 마련되게 하며, 자신의 식생활을 잘 관리하여 건강을 유지할 수 있도록 하여, 식생활의 질적인 향상을 도모함을 목적으로 한다. 또한, 한국인의 체질에 맞고, 여러 가지 식품의 배합이 잘 이루어져, 날로 증가되는 만성 퇴행성 질병을 예방할 수 있는 전통 음식에 대한 올바른 인식과 이해를 갖게 하여, 전통 음식에 대한 재조명과 재평가의 기회가 되고자 한다.

-
- 2) 이일화, 한국인의 식생활 영양의 변화가 건강 및 질병상태에 미친 영향, 한국 식생활문화학회지, 8(4):3569-372, 1993.
 - 3) 윤서석, 한국 식생활 문화의 고찰, 한국영양학회지 19(2):107-113, 2986.
신민자, 한국 식생활 문화의 어제와 오늘, 국민영양 4:14-18, 1986
이종미, 한국인의 식생활 형성과정과 문제점, 충남대 가정교육연. 창간호:47-53, 1986
모수미, 김창임, 이심열, 윤은영, 이경신, 최경숙:패스트 푸드의 외식행동에 관한 실태 조사-여의도 아파트 단지를 중심으로-, 한국 식문화 학회지 1(3):295-309, 1986.
모수미, 한국외식문화의 발달과정, 9(2): 181-188, 1994
 - 4) 이선희·김화영. 음주습관이 중상류층 중년남성의 영양상태에 미치는 영향. 한국영양학회지 24: 58,65, 1991
 - 5) 조영숙·임현숙, 일부 노인의 영양 및 건강상태에 관한 연구1, 한국영양학회지 19:315-322, 1986

II. 연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구의 조사대상은 서울에 있는 20세 이상의 성인을 대상으로 2001년 4월6일에서 5월 30일까지 실시하였다. 설문지는 예비조사를 거쳐 총 700부를 배부하였고, 회수된 설문지 중 본 조사에 적합하지 않은 자료를 제외한 607부를 통계처리에 이용하였다.

2. 설문지 작성 및 내용

설문지 내용은 식생활 실태를 조사하기 위하여 조사대상자의 일반적 사항, 식사의 규칙성에 따른 식생활 환경, 운동여부, 영양지식, 식습관 등으로 나눠 조사하였으며, 영양지식은 10문항으로 구성하여 1문항당 1점씩 10점 만점으로 점수화하여, 3점 이하는 하, 4-7점은 중, 8-10점은 상으로 평가하였으며, 식습관은 1주간의 섭취일 수가 0-2일은 0점, 3-5일은 0.5점, 6-7일은 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화하여 3점이하는 하, 4-7점은 중, 8-10점은 상으로 평가하였다.

3. 조사자료의 분석방법

본 조사내용의 자료는 SPSS/PC+ 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율을 산출하였고, 집단간의 차이에 대한 검증은 χ^2 -test를 이용하여 $p < .05$ 수준에서 유의성을 살펴보았다.

4. 연구의 제한점

본 연구의 조사대상이 서울 지역이므로 이들이 전체 성인 집단을 대표한다고 볼 수 없으며, 본 연구에 사용된 설문지는 선행연구를 토대로 조사자가 작성한 것이므로, 표준화된 방법이라고 볼 수 없다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 표1과 같이 연령은 20대가 36.2%, 30대가 31.0%, 40대가 24.7%, 50대 이상이 8.1%였으며, 학력은 고졸 이하가 57.7%, 대졸이 36.9%, 대학원 이상 졸업이 5.4%로 나타났다. 성별로는 여자가 75.1%, 남자가 24.9%를 차지 하였고, 생활수준은 중에 속하는 집단이 61.9%, 상에 속하는 집단이 19.9%, 하에 속하는 집단이 18.2% 였으며, 한달 수입은 학생과주부가 많아 없는 경우가 32.5%를 차지하였고, 101-200 만원이 23.1%, 100만원 이하가 20.9%를 나타내었고, 배우자의 수입은 없다고 응답한 경우가 26.4% 101-200만원이 21.7%, 기타가 20.0%의 순서였다. 자녀수는 2명이 35.9%로 가장 많았고, 1명이 13.7%, 3명이 11.4%로 나타났으며, 가족형태는 핵가족이 79.7%, 확대가족이 10.9%, 기타가 5.4%, 혼자가 4.0% 였으며, 주거형태는 아파트가 48.9%, 연립주택이 26.0%, 양옥이 17.8%, 한옥이 7.3%로 나타났다. 직업은 전문직 28.2%, 주부 26.5%, 학생 22.7%, 서비스직 12.0%, 사무직 8.1%, 생산직 2.5%로 나타났다

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

구분		빈도(n)	백분율(%)
성별	남자	151	24.9
	여자	456	75.1
생활수준	상	121	19.9
	중	376	61.9
	하	110	18.2
배우자 수입	100만원이하	34	5.6
	101-200만원	132	21.7
	201-300만원	96	15.8
	301만원이상	64	10.5
	학생· 주부	160	26.4
	기타	121	20.0
자녀수	1명	83	13.7
	2명	218	35.9
	3명 이상	69	11.4
	없다	38	6.3
	기타	199	32.7

구분	빈도(n)	백분율(%)	
연령	20대	220	36.2
	30대	188	31.0
	40대	150	24.7
	50대 이상	49	8.1
학력	고졸이하	350	57.7
	대졸	224	36.9
	대학원 이상	33	5.4
주거형태	아파트	297	48.9
	연립	158	26.0
	양옥	108	17.8
	한옥	44	7.3
직업	무직	138	22.7
	생산직	15	2.5
	사무직	49	8.1
	전문직	171	28.2
	서비스직	73	12.0
	학생·주부	161	26.5
	Total	607	100.0
한달 수입	100만원이하	127	20.9
	101-200만원	140	23.1
	201-300만원	64	10.5
	301만원이상	34	5.6
	학생·주부	197	32.5
	기타	45	7.4
가족형태	핵가족	484	79.7
	확대가족	66	10.9
	혼자	24	4.0
	기타	33	5.4

2. 식사의 규칙성에 따른 식생활 환경

1) 외식

외식빈도에 있어서 평균 27.5%가 1달에 3-4번 정도 외식을 하는 것으로 조사되었으며, 외식횟수에 있어서 거의 안 한다(29.4%)는 경우가 식사가 규칙적인 집단일수록 가장 많아 외식 횟수가 타 집단보다 적음을 알 수 있었으며, 박 등의 급식학교와 비급식학교 아동의 식생활 습관에 관한 비교 연구에서는 거의 안 한다는 경우는 32%인데, 본 조사에서는 24.1%로 외식을 안 하는 경우는 줄었다. 다시 말해서 외식을 하는 경우가 더 늘은 셈이다. 식생활 관리학의 견지에서 볼 때 외식에 있어서 식품의 질, 위생, 영양, 경제성 등을 감안하면 외식횟수가 적음이 오히려 바람직한 현상이라고 볼 수 있다. 외식을 하는 이유는 23.6%가 간편해서라고 응답하여 대부분이 편리성 때문에 외식을 자주하고 있음을 알 수 있었다. 80년대 이르러 경제성장과 급속한 산업의 발달과 간소화, 편의성의 추가로 식생활의 변화를 초래한다는 연구 보고와 일치하는 결과였다⁷⁾

<표 2> 외식

구분 변인	내용	식사가 불규칙한 집단(%)	식사가 조금 더 칙칙한 집단(%)	식사가 규칙적 인 집단(%)	Total	
외식 빈도	매일	12(6.1%)	22(8.5%)	22(14.4%)	56(9.2%)	14.730 (.065)
	일주일에3-4번	19(9.7%)	36(14.0%)	21(13.7%)	76(12.5%)	
	일주일에1-2번	49(25.0%)	69(26.7%)	44(28.8%)	162(26.7%)	
	1달에3-4번	57(29.1%)	74(28.7%)	36(23.5%)	167(27.5%)	
	거의 안 함	59(30.1%)	57(22.1%)	30(19.6%)	146(24.1%)	
외식 이유	간편해서	48(24.5%)	52(20.2%)	43(28.1%)	143(23.6%)	8.329 (.759)
	사교	38(19.4%)	59(22.9%)	31(20.3%)	128(21.1%)	
	영양	5(2.6%)	10(3.9%)	6(3.9%)	21(3.5%)	
	맛있어서	29(14.8%)	34(13.2%)	17(11.1%)	80(13.2%)	
	분위기	41(20.9%)	55(21.3%)	26(17.0%)	122(20.1%)	
	시간이 없어	15(7.7%)	22(8.5%)	18(11.8%)	55(9.1%)	
기타	20(10.2%)	26(10.1%)	12(7.8%)	58(9.6%)		
Total		196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)	

6) 박경복, 김정숙, 한재숙, 허성미, 서봉순, 급식학교와 비급식교 아동의 식생활습관에 관한 비교연구, 한국식생활문화학회지, 11(1):23-35, 1996

7) 이경애, 장영애, 김우경, 남녀 대학생들의 한국 전통음식에 대한 지식 및 평가에 관한 연구2, 대한 가정학회지, 31(4), 1993.

2) 가정에서 식사 준비 방법

집에서 김치를 담그는지에 대해 살펴보면 70.0%가 직접 담근다고 응답하였고, 식사가 불규칙적인 집단은 70.9%, 조금 규칙적인 집단은 68.2%, 규칙적인 집단은 71.9%로 식사가 규칙적인 집단일수록 김치를 가정에서 직접 담그는 것을 알 수 있었으며, 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

김치는 채소류의 젖산 발효식품이므로 한국인의 식사에서 부족되기 쉬운 비타민 A, 엽산, 칼슘, 철분 및 식이섬유의 섭취량에 주요한 역할을 할 뿐만 아니라 독특한 풍미를 가지는 영양식이며, 건강식품으로서, 미래의 식품으로서 각광을 받을 것이다. 외식과 인스턴트 식품의 증가로 현재 우리의 식생활에 있어서 부족되기 쉬운 영양소를 김치를 통해 얻을 수 있도록 김치에 관한 많은 연구 결과를 홍보하여 맛과 영양의 우수성을 인지시키며, 담그는 방법과 재료도 간편화하고 다양하게 하여, 현대인의 생활과 입맛에 맞게 연구 하여 잊혀져 가는 우리 음식에 관해 관심을 갖게 하고 맥을 이어나갈 수 있도록 하는 방법을 모색하는 것이 시급한 과제라고 사료된다.

가정에 식단이 있는 가를 조사한 결과 68.9%가 가정에 식단이 있었으며, 식사가 불규칙한 집단은 62.2%, 조금 규칙적인 집단은 65.9%, 식사가 규칙적인 집단은 82.4%로 나타나 식사가 규칙적인 집단일수록 가정에 식단이 있는 경우가 많음을 알 수 있으며, 유의수준 $p < .000$ 수준에서 차이를 보였다.

<표 3> 가정에서 식사 준비 방법

구분		변인			Total	
		식사가 불규칙적인 집단 N(%)	식사가 조금 규칙적인 집단 N(%)	식사가 규칙적인 집단 N(%)		
집에서 김치를 담그는 지 여부	직접담근다	139(70.9%)	176(68.2%)	110(71.9%)	425(70.0%)	16.022 *(.042)
	사다 먹는다	21(10.7%)	25(9.7%)	13(8.5%)	59(9.7%)	
	얻어 먹는다	27(13.8%)	22(8.5%)	14(9.2%)	63(10.4%)	
	때때로 담근다	9(4.6%)	22(8.5%)	11(7.2%)	42(6.9%)	
	기타	0(0.0%)	13(5.0%)	5(3.3%)	18(3.0%)	
식단여부	있다	24(12.2%)	13(5.0%)	1(0.7%)	38(6.3%)	30.809 ***(.000)
	없다	122(62.2%)	170(65.9%)	126(82.4%)	418(68.9%)	
	때때로 있다	50(25.5%)	75(29.1%)	26(17.0%)	151(24.9%)	
Total		196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)	

* $p < .05$

*** $p < .001$

3) 간식

간식은 세 끼의 식사에서 충분하지 못한 에너지와 영양소를 보충하는 데 의의가 있다.

표 4에서와 같이 조사대상은 35.3%가 매일 간식을 먹는다고 응답하였으며, 식사가 불규칙적인 집단이 39.3%, 조금 규칙적인 집단이 31.0%, 규칙적인 집단이 37.3%로 식사가 불규칙적인 집단일수록 간식을 매일 섭취하고 있음을 알 수 있었으나, 유의적인 차이를 보이지 않았다.

<표 4> 간식

구분	변인	식사가	식사가 조금	식사가	Total	
		불규칙적인 집단N(%)	규칙적인 집단 N(%)	규칙적인 집단 N(%)		
간 식 빈 도	매일	77(39.3%)	80(31.0%)	57(37.3%)	214(35.3%)	5.981 (.425)
	1주일에 1-2번	40(20.4%)	61(23.6%)	31(20.3%)	132(21.7%)	
	1주일에 3-4번	30(15.3%)	57(22.1%)	29(19.0%)	116(19.1%)	
	안한다	49(25.0%)	60(23.3%)	36(23.5%)	145(23.9%)	
Total		196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)	

4) 편식

편식여부에 대해 살펴보면 편식을 한다고 응답한 경우가 49.3%로 가장 많았고, 이 중 식사가 불규칙인 집단이 57.1%, 조금 규칙적인 집단이 46.9%, 규칙적인 집단이 43.1%로 나타나, 식사가 불규칙적일수록 편식을 많이 하고 있음을 알 수 있으며, 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의적인 차이를 보임을 알 수 있다.

박 등의 아동을 대상으로 한 연구에서는 약 14%가 편식을 하고 있음으로 조사되었고, 이원묘⁸⁾의 중· 고등학생을 대상으로 한 연구에서는 25.9%가 편식을 하고 있다고 조사되어 연령이 증가할수록 편식을 더 많이 하고 있음을 알 수 있다. 따라서 우리는 어려서부터 좋은 식습관이 형성될 수 있도록 체계적인 영양교육과 실천방안이 마련되어야 한다고 생각되었다 사람은 식품에 대한 수용도는 개개인의 심리상태와 사회환경에 따라 점차 변화하기 때문에 식품에 대한 다양한 경험을 할 수 있게 하는 사회적인 여건 마련도 요구되었다.

다른 식구들도 편식을 하는지에 대해 살펴보면 가끔 한다고 응답한 경우가

8) 이원묘, 중· 고등학교의 학교급식이 나아가야 할 방향, 국민영양, 96-11

50.6%로 가장 많았으며, 편식을 하지 않는다고 응답한 경우는 규칙적인 집단이 41.2%로 평균37.2%에 비해 조금 높아, 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 따라서 식사가 규칙적인 집단일수록 본인도 편식을 하는 경우가 다른 집단에 비해 낮았고 가족 또한 편식을 하는 경우가 낮아, 서로 관련이 있음을 알 수 있었다. 식습관에 영향을 끼치는 사람은 대부분이 어머니(49.0%)라고 응답하여 특히, 여성을 대상으로 하는 영양교육의 필요성과 중요성을 알 수 있었다

<표 5> 편식

구분		변인	식사가 불규	식사가 조금	식사가 규칙	Total	
			칙적인 집단 N(%)	규칙적인 집단 N(%)	적인 집단 N(%)		
편식여부	안한다		26(13.3%)	34(13.2%)	31(20.3%)	91(15.0%)	11.085 *(.026)
	가끔한다		58(29.6%)	103(39.9%)	56(36.6%)	217(35.7%)	
	한다		112(57.1%)	121(46.9%)	66(43.1%)	299(49.3%)	
다른식구들의 편식여부	한다		27(13.8%)	25(9.7%)	22(14.4%)	74(12.2%)	10.510 *(.033)
	가끔 한다		89(45.4%)	150(58.1%)	68(44.4%)	307(50.6%)	
	안한다		80(40.8%)	83(32.2%)	63(41.2%)	226(37.2%)	
식습관에 영향을 주는 사람	어머니		102(52.0%)	126(48.8%)	70(45.8%)	298(49.1%)	13.683 (.321)
	아버지		56(28.6%)	63(24.4%)	41(26.8%)	160(26.4%)	
	할머니		11(5.6%)	7(2.7%)	4(2.6%)	22(3.6%)	
	할아버지		1(.5%)	6(2.3%)	2(1.3%)	9(1.5%)	
	형제, 자매		5(2.6%)	13(5.0%)	7(4.6%)	25(4.1%)	
	친구		2(1.0%)	7(2.7%)	4(2.6%)	13(2.1%)	
	무응답		19(9.7%)	36(14.0%)	25(16.3%)	80(13.2%)	
Total			196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)	

* $p < .05$

5) 인스턴트 식품과 관련

인스턴트 식품 섭취 빈도 대해 살펴보면 49.9%가 1주일에 1-2번 먹다가 가장 많았으며, 식사가 규칙적인 집단일수록 매일 인스턴트 식품을 먹는 경우가 가장 낮아, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였으며, 인스턴트 식품을 섭취하는 이유는 집단간에 차이가 없이 간편해서가 57.7%로 가장 많았다.

80년대 고도의 경제성장과 급속한 산업의 발달과 간소화, 편의성 추구 경향이 식생활 관리 시간을 줄일 수 있는 인스턴트식품의 소비를 증가시켰으며, 식생활의 변화를 가져왔다. 따라서 편리성이 강조된 외래 식품의 도입으로 전통조리법의

혼동을 초래하고⁹⁾ 우리 고유 음식에 대한 기호도도 매우 낮아짐을 우려하고 있는 실정이다¹⁰⁾ 가장 많이 이용하고 있는 인스턴트 식품의 종류로는 라면이 68.9%를 차지하고 있었으며, 라면은 우리가 손쉽게 구입하고, 조리할 수 있으며 값도 싸고 맛도 있기에 가장 많이 이용하지만, 소금과 지방이 많이 함유되어 있어 고혈압 및 각종 질병을 초래할 수 있기 때문에 맛과 영양과 건강을 고려한 식품개발 및 조리법 연구가 지금 우리가 해야할 시급한 과제라고 생각되었다. 식사가 불규칙적인 집단일수록 라면을 가장 많이 이용하여, 유의수준 $p < .05$ 수준에서 차이를 보임을 알 수 있었으므로, 올바르게 식품을 선택할 수 있는 영양교육이 요구되었다.

<표 6> 인스턴트 식품 섭취 실태

구분	변인	식사가 불규칙적인 집단	식사가 조금 규칙적인 집단	식사가 규칙적인 집단	Total	
		N(%)	집단 N(%)	N(%)		
인스턴트 식품이용빈도	거의안한다	5(2.6%)	9(3.5%)	16(10.5%)	30(4.9%)	33.109 *** (.000)
	1주일에 1-2번	96(49.0%)	141(54.7%)	66(43.1%)	303(49.9%)	
	1주일에 3-4번	22(11.2%)	46(17.8%)	37(24.2%)	105(17.3%)	
	매일 먹는다	73(37.2%)	62(24.0%)	34(22.2%)	169(27.8%)	
인스턴트 식품사용이유	간편해서	104(53.1%)	150(58.1%)	96(62.7%)	350(57.7%)	12.583 (.127)
	시간절약	70(35.7%)	84(32.6%)	34(22.2%)	188(31.0%)	
	영양이 우수	2(1.0%)		1(.7%)	3(.5%)	
	맛이 좋아서	18(9.2%)	19(7.4%)	18(11.8%)	55(9.1%)	
	값이 싸서	2(1.0%)	5(1.9%)	4(2.6%)	11(1.8%)	
인스턴트 식품종류	라면	147(75.0%)	162(62.8%)	109(71.2%)	418(68.9%)	23.154 *(.026)
	햄버거	13(6.6%)	27(10.5%)	21(13.7%)	61(10.0%)	
	탄산음료	4(2.0%)	20(7.8%)	6(3.9%)	30(4.9%)	
	과자	9(4.6%)	13(5.0%)	8(5.2%)	30(4.9%)	
	피자	5(2.6%)	11(4.3%)	2(1.3%)	18(3.0%)	
	레토르도 식품	1(.5%)	4(1.6%)	2(1.3%)	7(1.2%)	
기타	17(8.7%)	21(8.1%)	5(3.3%)	43(7.1%)		
Total		196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)	

*** $p < .001$ * $p < .05$

9) 김향희, 한국 절식의 시행실태에 관한 지역별 비교연구, 효성여대 대학원 석사 논문, 1998.8

10) 한 재숙, 김혜영, 김정숙, 서봉순, 한준표, 초등학생의 김치에 대한 의식과 선호 실태에 관한 연구, 한국조리과학회지, 13(3):259-265, 1997

6) 아침식사

표7과 같이 아침식사를 꼭 하는 경우가 48.1%로 거의 과반수의 남녀가 아침식사를 하는 것으로 조사되어 집단간에 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였으며, 대한영양사회에서 주관한 1994년 국민 건강 증진을 위한 영양교육¹¹⁾에서도 우리 나라 전체인구 대상의 25% 정도가 아침식사를 제대로 안하고 있다고 보고한 바 있으며, 연령별로 아침식사 습관을 조사한 Zabi¹²⁾는 나이가 들수록 아침식사를 하지 않는 비율이 증가해 25-34세에 24%에 이르나 62세 이상이 되면 9%로 다시 감소한다고 하였으며, 본 조사에서도 연령과 아침식사와의 관계는 부적의 관계로 나타나서 이들의 연구와 같은 결과를 나타냈다. 아침식사가 제대로 이뤄지지 않으면, 어지러움, 메스꺼림, 폭식, 결식, 간식 등으로 영양의 불균형이 초래된다는 연구가 많아 아침식사의 중요성은 대체적으로 알고 있으나, 시간이 부족하여 34.6%가 아침식사를 하지 못하고 있음을 알 수 있었으며, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 특히, 식사가 규칙적인 집단은 시간의 부족(32.7%)보다는 습관성(48.4%)으로 식사가 불규칙함을 알 수 있어서 규칙적으로 식사를 하는 집단의 문제점으로 지적되었다.

따라서 현대인의 하루 일과를 고려해 볼 때 아침식사를 대응할 수 있는 영양식 및 간단한 식단과 메뉴를 개발하여 아침식사의 결식을 줄여서, 규칙적인 식생활을 유지하여 건강한 삶을 유지할 수 있도록 유도하는 홍보가 요구된다.

하루일과의 규칙성은 조금 규칙적이다라고 응답한 경우가 43.0%가 가장 많았고, 식사가 불규칙적인 집단은 29.6%, 조금 규칙적인 집단은 59.3%, 규칙적인 집단은 32.7%로 식사가 조금 규칙적인 집단이 일과도 조금 규칙적으로, 식사가 규칙적인 집단이 일과도 규칙적인 것으로 나타나, 집단간에 깊은 상관관계를 보여, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

다른 식구들의 식사의 규칙성은 조금 규칙적인 경우가 44.5%로 가장 많았으며, 식사를 조금 규칙적으로 하는 집단의 식수(58.9%)들이 가장 많이 조금 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타난 반면에, 본인의 식사가 불규칙적인 집단이 다른 식구들의 식사가 규칙적인 경우(43.4%)가 가장 많아, 집단간에 서로 반대양상의 상관관계를 보여 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

11) 대한영양사회.94국민 건강증진을 위한 영양교육 및 전시회-직장인의 영양관리, 53-57, 1994

12) Zabi ME. impact of ready-to-eat cereal consumption on nutrition intake. Cereal Food world 32:235-239, 1987.

<표 7> 아침식사 섭취 실태

변인		식사가 불	식사가 조금	식사가 규칙	Total	
		규칙적인	규칙적인 집	적인 집단		
구분		집단 N(%)	단 N(%)	N(%)		
아침식사 여부	꼭한다	163(83.2%)	109(42.2%)	20(13.1%)	292(48.1%)	186.926 ***(.000)
	가끔한다	23(11.7%)	109(42.2%)	76(49.7%)	208(34.3%)	
	안한다	10(5.1%)	40(15.5%)	57(37.3%)	107(17.6%)	
아침식사 가 불규칙 한 이유	식욕부진	35(17.9%)	39(15.1%)	16(10.5%)	90(14.8%)	133.459 ***(.000)
	시간부족	55(28.1%)	105(40.7%)	50(32.7%)	210(34.6%)	
	체중감량	5(2.6%)	14(5.4%)	5(3.3%)	24(4.0%)	
	습관	15(7.7%)	49(19.0%)	74(48.4%)	138(22.7%)	
	기타	86(43.9%)	51(19.8%)	8(5.2%)	145(23.9%)	
일과의 규칙성	불규칙	120(61.2%)	67(26.0%)	17(11.1%)	204(33.6%)	195.557 ***(.000)
	조금 규칙적	58(29.6%)	153(59.3%)	50(32.7%)	261(43.0%)	
	규칙적	18(9.2%)	38(14.7%)	86(56.2%)	142(23.4%)	
다른 식구 들의 식사 의 규칙성	규칙적	85(43.4%)	40(15.5%)	24(15.7%)	149(24.5%)	100.596 ***(.000)
	조금 규칙적	69(35.2%)	152(58.9%)	49(32.0%)	270(44.5%)	
	조금 불규칙적	37(18.9%)	59(22.9%)	61(39.9%)	157(25.9%)	
	불규칙적	5(2.6%)	7(2.7%)	19(12.4%)	31(5.1%)	
Total		196 (100.0%)	258 (100.0%)	153 (100.0%)	607 (100.0%)	

***p<.001

3. 식사의 규칙성에 따른 건강 실태

1) 운동

조사대상의 52.1%가 매일 30분(32.3%)씩 운동을 하고 있었으며, 운동의 종류는 쉽게 할 수 있는 산책이 33.4%로 가장 많았으며, 특히 식사가 규칙적인 집단일수록 매일 운동을 하는 경우(57.5%)가 많아, 유의수준 p<.001 수준에서 유의적인 차이를 보임을 알 수 있다.

교통수단에 대해 살펴보면 전철을 이용한다가 39.7%가 나타났고, 식사가 불규칙한 집단일수록 전철 이용률이 낮고 자가용 이용률(33.2%)이 높아, 유의수준 p<.05 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

<표 8> 운동 실태

구분	변인	식사가 불규	식사가 조금	식사가 규칙	Total	
		칙적인 집단 N(%)	규칙적인 집 단N(%)	적인 집단 N(%)		
운동 여부	거의안함	19(9.7%)	29(11.2%)	15(9.8%)	63(10.4%)	4.092 (.664)
	1주일에 1-2번	52(26.5%)	62(24.0%)	28(18.3%)	142(23.4%)	
	1주일에 3-4번	27(13.8%)	37(14.3%)	22(14.4%)	86(14.2%)	
	매일한다	98(50.0%)	130(50.4%)	88(57.5%)	316(52.1%)	
운동 시간	30분	71(36.2%)	78(30.2%)	47(30.7%)	196(32.3%)	3.865 (.695)
	1시간	56(28.6%)	71(27.5%)	39(25.5%)	166(27.3%)	
	2시간	14(7.1%)	25(9.7%)	14(9.2%)	53(8.7%)	
	기타	55(28.1%)	84(32.6%)	53(34.6%)	192(31.6%)	
운동 종류	산책	77(39.3%)	88(34.1%)	38(24.8%)	203(33.4%)	45.697 *** (.000)
	베드민턴	12(6.1%)	9(3.5%)	2(1.3%)	23(3.8%)	
	테니스	2(1.0%)	7(2.7%)	2(1.3%)	11(1.8%)	
	수영	13(6.6%)	18(7.0%)	6(3.9%)	37(6.1%)	
	헬스	18(9.2%)	36(14.0%)	25(16.3%)	79(13.0%)	
	등산	22(11.2%)	13(5.0%)	6(3.9%)	41(6.8%)	
	기타	51(26.0%)	84(32.6%)	66(43.1%)	201(33.1%)	
교통수 단	도보	48(24.5%)	39(15.1%)	20(13.1%)	107(17.6%)	22.887 *(.011)
	자가용	65(33.2%)	67(26.0%)	40(26.1%)	172(28.3%)	
	전철	58(29.6%)	116(45.0%)	67(43.8%)	241(39.7%)	
	자전거	5(2.6%)	3(1.2%)	1(.7%)	9(1.5%)	
	오토바이	1(.5%)	2(.8%)	1(.7%)	4(.7%)	
	기타	19(9.7%)	31(12.0%)	24(15.7%)	74(12.2%)	
Total		196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)	

***p<.001 *p<.05

2) 체중조절

체중조절 여부에 대해 살펴보면 표9와 같이 45.8%가 체중조절을 한 적이 없다고 응답하였고, 식사가 불규칙적인 집단일수록 체중조절을 하지 않고(56.6%) 있었으며, 유의수준 p<.01 수준에서 유의적인 차이를 보임을 알 수 있다. 초등학생을 대상으로 조사¹³⁾한 연구에서는 체중조절 경험 여부에 있어서 체중조절 경험이 없다는 경우가 47.9% 나서 아직 다이어트에는 관심이 없는 것으로 나

타났지만, 성별에 따른 차이($p<.001$)를 보여 여학생(16.5%)이 남학생(13.8%) 보다 외모에 관심이 많음을 알 수 있었다.

체위에 대해 살펴보면 보통인 경우가 40.4%로 가장 많았고, 체위가 보통이다라고 응답한 응답자 중 식사가 불규칙적인 집단이 45.4%, 조금 규칙적인 집단이 40.3%, 규칙적인 집단이 40.4%의 순서로 나타났으며, 식사가 불규칙적인 집단이 보통의 체위에 가장 많이 속했으며 조사대상의 31.6%가 조금 살췌다고 응답해 대체로 보통 살이 찢음을 알 수 있으며, 유의수준 $p<.01$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

따라서 성인 남녀는 건강을 유지하기 위해서 매일 규칙적인 운동이 필요함이 절실히 요구되었고, 체중조절 방법에 있어서도 건전하고 올바른 방법을 선택할 수 있도록 교육하여, 자신의 건강을 유지할 수 있는 다양한 영양교육 프로그램 개발 또한 시급한 과제라고 생각했다.

<표 9> 체중조절

구분	변인	식사가 불규	식사가 조금	식사가 규칙	Total	
		칙적인 집단 N(%)	규칙적인 집 단N(%)	적인 집단 N(%)		
체중 조절	있다	57(29.1%)	98(38.0%)	52(34.0%)	207(34.1%)	15.208 **(.004)
	없다	111(56.6%)	101(39.1%)	66(43.1%)	278(45.8%)	
여부	해 볼 계획이다	28(14.3%)	59(22.9%)	35(22.9%)	122(20.1%)	20.990 **(.007)
	많이 말랐다	4(2.0%)	10(3.9%)	5(3.3%)	19(3.1%)	
	말랐다	36(18.4%)	21(8.1%)	17(11.1%)	74(12.2%)	
	보통	89(45.4%)	104(40.3%)	52(34.0%)	245(40.4%)	
	조금 살췌다	48(24.5%)	89(34.5%)	55(35.9%)	192(31.6%)	
	많이 살췌다	19(9.7%)	34(13.2%)	24(15.7%)	77(12.7%)	
Total		196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)	

** $p<.01$

3) 자신의 건강을 위해 할 일

자신의 건강을 위해 할 일에 대해 살펴보면 34.1%가 규칙적인 식사를 해야 한다고 가장 많이 응답하였으며, 식사가 불규칙한 집단은 규칙적인 식사를 해야한다고 응답한 경우가 44.9%로 평균보다 높은 반면에, 식사가 규칙적인 집단은 규칙

13) 김이수. 서울과 대전 지역의 초등학교 5학년 학생의 식생활 실태 및 관련변수, 고려대학교 교육대학원, 석사학위 논문, 1998

적인 운동(22.9%)이 가장 많아 집단간에 차이를 보여, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보임을 알 수 있다.

<표 10> 자신의 건강을 유지하기 위해서 할 일

구분	변인	식사가 불규	식사가 조금	식사가 규칙	Total	
		칙적인 집단 N(%)	규칙적인 집 단N(%)	적인 집단 N(%)		
건강 을 위해 할 일	균형잡힌 식사	45(23.0%)	36(14.0%)	19(12.4%)	100(16.5%)	79.110 *** (.000)
	규칙적인 식사	88(44.9%)	90(34.9%)	29(19.0%)	207(34.1%)	
	기호중시 식사	3(1.5%)	9(3.5%)	11(7.2%)	23(3.8%)	
	규칙적인 생활	23(11.7%)	32(12.4%)	16(10.5%)	71(11.7%)	
	규칙적인 운동	26(13.3%)	53(20.5%)	35(22.9%)	114(18.8%)	
	영양교육 실천	1(.5%)	3(1.2%)	2(1.3%)	6(1.0%)	
	기호식품 줄임	5(2.6%)	10(3.9%)	21(13.7%)	36(5.9%)	
	관심 없음	4(2.0%)	8(3.1%)	13(8.5%)	25(4.1%)	
	기타	1(.5%)	17(6.6%)	7(4.6%)	25(4.1%)	
Total	196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)		

*** $p < .001$

4. 영양지식 및 식습관 실태

1) 영양교육

표11과 같이 영양교육의 여부는 76.6%가 한 적이 있다고 응답하였으며, 특히, 규칙적인 식사를 하는 집단은 79.7%로 평균보다 높았으나, 집단간에 유의적 차이는 없었으며, 영양교육의 필요성에 대해서는 필요하지 않다는 응답이 61.4%로 조사대상의 성인들은 영양교육의 필요성을 느끼지 못하고 있음을 알 수 있었다. 특히, 식사가 불규칙적인 집단일수록 교육의 필요성을 알 지 못하고 있었으며 (70.9%), 유의수준 $p < .01$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

영양지식을 얻는 경로는 TV, 라디오, 신문 등을 통해서가 49.9%로 가장 많았으며, 이를 통해 대중매체의 역할이 매우 크다는 것을 알 수 있었으므로, 이들은 사명감을 갖고 올바른 내용만을 잘 선택하여 반영해야 할 임무가 있다고 생각하였으며, 또한 올바른 식습관 형성을 위해 대중매체를 잘 이용하면 보다 효과적인 영양교육을 할 수 있으므로, 보다 다양한 프로그램을 개발하는 방안이 요구되었다. 중학생을 대상으로 한 다른 연구¹⁴⁾에서는 영양지식을 얻는 경우가 학교수업보다는 부모님에게 영양지식을 얻는 경우가 많았고, 고등학생을 대상

으로 한 연구¹⁵⁾에서는 학교수업이 가장 많아 대상마다 다른 양상을 보였다. 따라서 영양교육에 있어서도 대상을 달리 하는 차별화 된 영양교육의 필요성과 실시가 대두되었다.

<표 11> 영양교육

구분		변인	식사가 불규	식사가 조금	식사가 규칙	Total	
			칙적인 집단 N(%)	규칙적인 집 단N(%)	적인 집단 N(%)		
영양 교육 여부	없다		51(26.0%)	60(23.3%)	31(20.3%)	142(23.4%)	1.595 (.450)
	있다		145(74.0%)	198(76.7%)	122(79.7%)	465(76.6%)	
영양 교육의 필요성	아니다		139(70.9%)	158(61.2%)	76(49.7%)	373(61.4%)	19.313
	그저그렇다		50(25.5%)	91(35.3%)	64(41.8%)	205(33.8%)	**
	그렇다		7(3.6%)	9(3.5%)	13(8.5%)	29(4.8%)	(.001)
영양 지식을 얻는 경로	TV, 라디오, 신문		111(56.6%)	125(48.4%)	64(41.8%)	300(49.4%)	18.876 (.092)
	컴퓨터		15(7.7%)	22(8.5%)	23(15.0%)	60(9.9%)	
	서적		25(12.8%)	36(14.0%)	18(11.8%)	79(13.0%)	
	학교		15(7.7%)	22(8.5%)	10(6.5%)	47(7.7%)	
	친구		9(4.6%)	9(3.5%)	10(6.5%)	28(4.6%)	
	부모		8(4.1%)	13(5.0%)	5(3.3%)	26(4.3%)	
생활실 천	아무생각없다		30(15.3%)	22(8.5%)	6(3.9%)	58(9.6%)	17.614 (.007)
	생각뿐 실천 을 안한다		99(50.5%)	153(59.3%)	85(55.6%)	337(55.5%)	
	앞으로 실천 할 계획이다		42(21.4%)	56(21.7%)	35(22.9%)	133(21.9%)	
	꼭 실천한다		25(12.8%)	27(10.5%)	27(17.6%)	79(13.0%)	
Total			196(100.0%)	258(100.0%)	153(100.0%)	607(100.0%)	

**p<.01

14) 조혜숙, 남녀 중학생의 식습관 및 기호도에 관한 연구, 고려대학교 교육 대학원, 석사학위논문, 1994

15) 이선화, 인문계·실업계 여고생의 체중조절에 대한 태도와 식생활 양상에 관한 비교연구, 고려대학교 대학원 석사학위 논문, 1997

영양지식을 생활 속에서 실천하는지에 대해 살펴보면 55.5%가 생각뿐 실천을 안한다고 가장 많이 응답하여, 우리의 영양교육이 교육으로만 끝나고 있음을 알 수 있었으며, 이는 현재 영양교육에 있어서 실생활과 연계되지 못하는 것이 가장 큰 문제점이라 생각되며, 나라에서는 먼 미래를 위해 자라나는 우리 새싹들에게 자신의 건강을 자신이 관리할 수 있는 능력을 키울 수 있는 구체적이고도, 체계적인 영양교육이 일관되게 이뤄져야 하며, 학교, 가정, 사회가 연계되어 배운 영양교육이 식생활에서도 실천될 수 있는 여건이 마련되어야 한다고 생각한다.

2) 영양지식 점수

영양지식 점수를 조사한 결과 상에 해당하는 경우가 72.1%로 가장 많았고, 식사가 불규칙적인 집단이 74.5%, 조금 규칙적인 집단이 73.6%, 규칙적인 집단이 66.4%로 나타났으며, 식사가 불규칙적인 집단일수록 영양지식 점수가 상인 경우가 가장 많았으나, 유의적인 차이를 보이지 않았다.

<표 12> 영양지식 점수

구분		변인	식사가 불규칙적인 집단N(%)	식사가조금 규칙적인 집단N(%)	식사가 규칙적인 집단 N(%)	Total	
		영양	상	146(74.5%)	190(73.6%)	101(66.4%)	
구분	중	43(21.9%)	51(19.8%)	42(27.6%)	136(22.4%)		
	하	7(3.6%)	17(6.6%)	9(5.9%)	33(5.4%)		
Total			196 (100.0%)	258 (100.0%)	152 (100.0%)	606 (100.0%)	

3) 식습관 점수

식습관 점수를 조사한 결과 표13과 같이 대부분이 중(55.1%)과 하(41.5%)에 속했으며, 하의집단은 오히려 규칙적인 집단(59.4%)이 많이 나타나, 식사의 규칙성과 식습관 점수와는 상관관계가 없는 것으로 나타났으며, 집단간에는 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

<표 13> 식습관 점수

구분		변인	식사가 불규칙적인 집단 N(%)	식사가 조금 규칙적인 집단 N(%)	식사가 규칙적인 집단 N(%)	Total	
		식습구	상	13(7.9%)	3(1.3%)	2(1.4%)	
분	중	111(67.3%)	128(55.9%)	54(39.1%)	293(55.1%)		
	하	41(24.8%)	98(42.8%)	82(59.4%)	221(41.5%)		
Total			165(100.0%)	229(100.0%)	138(100.0%)	532(100.0%)	

***p<.001

5. 식생활 실태와 변수와의 상호관계

1) 영양지식 점수와 식습관 점수와의 상호관계

표14와 같이 영양지식 점수가 높으면 식습관 점수가 높아 서로 상관관계(p<.01)가 있었다

<표 14> 각 변인과의 Pearson 상관관계

구분	영양지식점수	식습관 점수
영양지식점수	1.000	.006** (p<.01)
식습관 점수	.006** (p<.01)	1.000

p<.01(**)

2) 식생활 실태에 따른 각 변인과의 상관관계

표15와 같이 식사가 규칙적인 집단일수록 연령과 학력은 부적인 상관관계(p<.01)를 나타내어, 연령이 증가할수록, 학력이 낮을수록 규칙적인 식사를 하고 있었으며, 외식지출과 건강상태는 정적인 상관관계(p<.01)를 나타내어, 식사가 규칙적인 집단일수록 외식지출 비용이 적었으며, 건강 상태가 양호하였다. 반면, 아침식사와는 부적인 상관관계(p<.01)를 보였다.

<표 15> 각 변인과의 Pearson 상관관계

	연령구 분	학력구 분	외식지 출	생활수 준구분	직업유 무	운동여 부	건강상 태	아침식 사	식사규 칙	간식빈 도
연령구분	1.000	-.018	-.202 (**)	-.057	.150 (**)	.046	.024	-.240 (**)	-.197 (**)	-.064
학력구분	-.018	1.000	.024	-.142 (**)	.341 (**)	.038	-.017	.031	-.115 (**)	.088 (*)
외식지출	-.202 (**)	.024	1.000	-.121 (**)	-.010	.064	.049	.106 (**)	.194 (**)	-.003
생활수준구 분	-.057	-.142 (**)	-.121 (**)	1.000	.067	-.061	.048	.113 (**)	.057	-.036
직업유무	.150 (**)	.341 (**)	-.010	.067	1.000	-.003	.037	.131 (**)	-.023	-.007
운동여부	.046	.038	.064	-.061	-.003	1.000	-.043	-.095 (*)	-.046	.118 (**)
건강상태	.024	-.017	.049	.048	.037	-.043	1.000	.081 (*)	.120 (**)	.014
아침식사	-.240 (**)	.031	.106 (**)	.113 (**)	.131 (**)	-.095 (*)	.081 (*)	1.000	-.514 (**)	.020
식사규칙	-.197 (**)	-.115 (**)	.194 (**)	.057	-.023	-.046	.120 (**)	-.514 (**)	1.000	.037
간식빈도	-.064	.088 (*)	-.003	-.036	-.007	.118 (**)	.014	.020	.037	1.000
일과규칙	-.199 (**)	-.178 (**)	.155 (**)	.071	-.121 (**)	-.044	.131 (**)	.267 (**)	.486 (**)	.053
편식여부	.088 (*)	-.043	-.055	.025	-.030	.001	-.129 (**)	.041	.109 (**)	-.076
외식빈도	.092 (*)	-.053	-.129 (**)	-.007	-.029	-.067	-.001	-.064	-.053	-.071
가족과 식사를 하나 요?	-.005	.003	-.092 (*)	-.034	.052	-.031	-.028	.072	.070	-.050
영양교육	.002	.053	.052	-.028	-.039	.073	-.016	-.045	-.051	-.046
교육필요	-.106 (**)	-.107 (**)	.030	.100 (*)	-.003	-.108 (**)	-.009	.151 (**)	.167 (**)	-.046
생활실천	-.008	.051	.052	.016	-.032	.071	.019	-.057	.017	.068
영양점수	.139 (**)	-.199 (**)	-.067	.026	.077	.016	-.022	.017	.084 (*)	-.048
식습점수	-.087 (*)	.030	.044	.077	.035	.038	.049	.259 (**)	.284 (**)	.089 (*)

	일과 규칙	편식 여부	외식 빈도	가족과 식사를 하나요?	영양 교육	교육 필요	생활 실천	영양 점수	식습 점수
연령 구분	-.199 (**)	.088 (*)	.092 (*)	-.005	.002	-.106 (**)	-.008	.139 (**)	-.087 (*)
학력 구분	-.178 (**)	-.043	-.053	.003	.053	-.107 (**)	.051	-.199 (**)	.030
외식 지출	.155 (**)	-.055	-.129 (**)	-.092 (*)	.052	.030	.052	-.067	.044
생활수 준구분	.071	.025	-.007	-.034	-.028	.100 (*)	.016	.026	.077
직업 유무	-.121 (**)	-.030	-.029	.052	-.039	-.003	-.032	.077	.035
운동 여부	-.044	.001	-.067	-.031	.073	-.108 (**)	.071	.016	.038
건강 상태	.131 (**)	-.129 (**)	-.001	-.028	-.016	-.009	.019	-.022	.049
아침 식사	.267 (**)	-.041	-.064	.072	-.045	.151 (**)	-.057	.017	.259 (**)
식사 규칙	.486 (**)	-.109 (**)	-.053	.070	-.051	.167 (**)	.017	.084 (*)	.284 (**)
간식 빈도	.053	-.076	-.071	-.050	-.046	-.046	.068	-.048	.089 (*)
일과 규칙	1.000	-.112 (**)	-.103 (*)	-.026	-.055	.105 (**)	-.030	.045	.186 (**)
편식 여부	-.112 (**)	1.000	.027	.010	.066	.046	-.032	.034	-.077
외식 빈도	-.103 (*)	.027	1.000	.052	.056	.080 (*)	-.087 (*)	.054	-.016
가족과 식사를 하나요?	-.026	.010	.052	1.000	-.027	.043	-.081 (*)	.126 (**)	-.033

	일과 규칙	편식 여부	외식 빈도	가족과 식사를 하나요?	영양 교육	교육 필요	생활 실천	영양 점수	식습 점수
영양 교육	-.055	.066	.056	-.027	1.000	-.263 (**)	-.003	-.137 (**)	-.067
교육 필요	.105 (**)	.046	.080 (*)	.043	-.263 (**)	1.000	-.247 (**)	.140 (**)	.046
생활 실천	-.030	-.032	-.087 (*)	-.081 (*)	-.003	-.247 (**)	1.000	-.147 (**)	.098 (*)
영양 점수	.045	.034	.054	.126 (**)	-.137 (**)	.140 (**)	-.147 (**)	1.000	.006
식습 점수	.186 (**)	-.077	-.016	-.033	-.067	.046	.098 (*)	.006	1.000

식사가 규칙적인 집단일수록 일과도 규칙적으로 나타나 정적인 상관관계 ($p < .01$)를 보였으며, 편식여부에 있어서도 정적인 상관관계($p < .01$)를 보여 식사가 규칙적인 집단이 편식을 하지 않고 있음을 알 수 있었다.

영양교육의 필요성과는 정적인 상관관계($p < .01$)를 보여, 식사가 규칙적일수록 영양교육의 필요성을 잘 알고 있었으나, 영양지식 점수와 식습관 점수와는 부적인 상관관계($p < .01$)를 보여 점수가 다른 집단보다 낮았다

IV. 요약 및 결론

본 연구는 서울지역에 사는 성인 남녀를 대상으로 식사의 규칙성이 식습관 실태에 미치는 영향을 조사하기 위하여 식사가 규칙적인 집단, 조금 규칙적인 집단, 불규칙한 집단으로 나눠 그들의 식생활 양상을 다각적으로 살펴 보았다

조사대상의 27.5%가 1달에 3-4번 외식을 하고 있었으며, 식사가 규칙적인 집단일수록 외식을 거의 안 하는 경우가 19.6%로 가장 낮았으며, 외식을 하는 이유는 23.6%가 간편해서가 가장 많았으며, 김치를 직접 담그는 경우(71.9%)도 타 집단보다 높았고, 각 가정에 식단을 가지고 있는 경우도 82.4%로 가장 많아 바람직한 식생활을 영위하고 있었다.

편식여부에 있어서도 식사를 규칙적으로 하는 집단이 편식을 안 하는 경우

(20.3%)가 높아 좋은 식습관이 형성되어 있었음을 알 수 있었으며, 다른 식구들도 편식을 안 하는 경우(41.2%)가 높아, 서로 관련 있음을 알 수 있었다. 식습관에 영향을 미치는 사람은 어머니(49.1%)가 가장 많아 여성을 대상으로 하는 영양교육이 필요했다. 인스턴트 식품섭취에 있어서도 식사를 규칙적으로 하는 집단이 거의 안 하는 경우(10.5%)가 가장 높았으며, 반면에 인스턴트 식품을 매일 섭취하는 집단은 식사가 불규칙적인 집단(37.2%)이 가장 많았다. 인스턴트 식품을 이용하는 이유는 간편해서가 57.7%로 가장 많았고, 가장 많이 이용하는 식품으로는 라면이 68.9%였다. 라면은 소금의 양과 지방이 많아서, 비만 및 각종 성인병을 유발할 수 있으므로 올바른 영양교육을 통해 식품을 잘 선택할 수 있도록 하는 다양한 프로그램 개발이 요구되었다.

식사가 규칙적인 집단일수록 아침식사를 하지 않고(937.3%) 있었으며, 아침식사를 하지 않는 이유는 습관적인 경우(48.4%)가 많았다. 또한, 본인이 식사가 규칙적인 집단일수록 다른 식구들의 식사는 조금 불규칙적(39.9%)인 경우가 가장 많아서 서로 부적인 상관관계를 나타내었다.

식사를 규칙적으로 하는 집단이 운동도 거의 매일(57.5%) 30분 정도(30.7%) 하고 있었으며, 운동 종류로는 간단한 산책이 33.4%로 가장 많았다. 교통수단도 식사가 규칙적인 집단일수록 전철(43.8%)을 많이 이용하였으며, 식사가 불규칙적인 집단일수록 자가용(33.2%)을 많이 이용하였다.

식사가 불규칙적인 집단일수록 56.6%가 체중 조절을 한 적이 없었다.

조사대상자는 자신의 건강을 위해 할 일은 규칙적인 식사(34.1%)라고 응답한 경우가 가장 많았으며, 규칙적인 식사를 하고 있는 집단은 자신의 건강을 위해 할 일이 규칙적인 운동(22.9%)이라고 응답해 서로 다른 양상을 보였다.

재영양 교육을 받은 적이 있는가의 경우도 있다고 응답한 경우가 식사가 규칙적인 집단이 79.7%로 가장 많아 정적인 상관관계를 보였으며, 영양교육의 필요성도 그렇다고 응답한 경우가 85%로 가장 많았으나, 영양교육이 필요 없다고 응답한 경우는 식사가 불규칙적인 집단이 70.9%로 가장 많아 집단간에 다른 양상을 보였다. 또한 영양교육의 실천 여부에 있어서도 같은 양상을 보여서, 식사가 불규칙한 집단일수록 아무 생각이 없는 경우가 15.3%로 가장 많았으며, 영양지식 점수 및 식습관 점수는 식사가 규칙적인 집단이 낮게 나타났다.

따라서 식사의 규칙성이 외식, 간식, 편식 등 식생활 실태에 있어서 바람직한 양상을 보였으므로, 앞으로의 식생활에서는 식사가 규칙적으로 이루어질 수 있도록 올바른 영양교육과 건강관리 프로그램 개발, 다양한 식품과 조리방법 연구 및 우리 음식에 대한 재조명 등이 요구되었다.

참고문헌

- 박명윤, 우리나라 식생활 변천과 건강대책, 한국영양학회지, 1988
- 이일화, 한국인의 식생활 영양의 변화가 건강 및 질병상태에 미친 영향, 한국 식생활문화학회지, 1993.
- 윤서석, 한국 식생활 문화의 고찰, 한국영양학회지, 2086.
- 신민자, 한국 식생활 문화의 어제오 오늘, 국민영양, 1986
- 이종미, 한국인의 식생활 형성과정과 문제점, 충남대 가정교육연구. 창간호:, 1986
- 모수미, 김창임, 이심열, 윤은영, 이경신, 최경숙:패스트 푸드의 외식행동에 관한 실태조사-여의도 아파트 단지를 중심으로-, 한국 식문화 학회지 ,1986.
- 모수미, 한국외식문화의 발달과정, 9(2): 181-188, 1994
- 이선화· 김화영. 음주습관이 증상류층 중년남성의 영양상태에 미치는 영향, 한국영양학회지, 1991
- 조영숙· 임현숙, 일부 노인의 영양 및 건강상태에 관한 연구, 한국영양학회지 ,1986
- 박경복, 김정숙, 한재숙, 허성미, 서봉순, 급식학교와 비급식교 아동의 식생활습관에 관한 비교연구, 한국식생활문화학회지, 1996
- 이경애, 장영애, 김우경, 남녀 대학생들의 한국 전통음식에 대한 지식 및 평가에 관한 연구2, 대한 가정학회지, 1993.
- 이원묘, 중· 고등학교의 학교급식이 나아가야 할 방향, 국민영양, 96-11
- 김향희, 한국 절식의 시행실태에 관한 지역별 비교연구, 효성여대 대학원 석사논문, 1998.8
- 한 재숙, 김혜영, 김정숙, 서봉순, 한준표, 초등학생의 김치에 대한 의식과 선호 실태에 관한 연구, 한국조리과학회지, 13(3):259-265, 1997
- 대한영양사회. 94국민 건강증진을 위한 영양교육 및 전시회-직장인의 영양관리, 1994
- 김이수. 서울과 대전 지역의 초등학교 5학년 학생의 식생활 실태 및 관련변수, 고려대학교 교육대학원, 석사학위 논문, 1998
- 조혜숙, 남녀 중학생의 식습관 및 기호도에 관한 연구, 고려대학교 교육 대학원, 석사학위논문, 1994
- 이선화, 인문계· 실업계 여고생의 체중조절에 대한 태도와 식생활 양상에 관한 비교연구, 고려대학교 대학원 석사학위 논문, 1997

Abstract

The effect of regular meal on eating habits

Kim lee su

By study on the patterns of intake according to regulation of meal among men and women in seoul, Eating habits' improvement in quality can be encouraged.

The study shows that the more regular meal the group have, the fewer they eat out and less instant food they have.

Additionally, they are less likely to have an unbalanced diet, and make "kimchi" in their own way, and keep and follow their own menu.

Also, this group leads a regular life and takes a 3 - minute walk.

In nutrition, they have taken lessons about nutrition, and know a need of those lessons.

So they practice what they learn better compared other groups.

3인 익명심사 畢

2001년 8월 3일 논문접수

2001년 8월 21일 최종심사