

## 연령증가에 따른 영양지식 관심도와 식품섭취 및 식생활 양상에 관한 연구

김이수\*

< 목 차 >

I. 서론	IV. 요약 및 결론
II. 연구 방법	참고문헌
III. 연구 결과 및 고찰	ABSTRACT

### I. 서 론

인간의 기본적인 생활 중에서 식생활은 생명유지를 위한 가장 중요한 기본 행위이다. 즉, 식생활은 생존을 위한 본능적 욕구를 충족시키는 기본적인 기능으로 음식을 통해 안정감을 느끼고 어떠한 집단에 소속감을 얻을 수 있는 기능을 할 뿐만 아니라 개인의 생활수준이나 또는 사회적 지위의 상징으로 또는 자아실현의 욕구충족을 시킬 수 있는 도구가 되기도 한다. 한 개인의 식생활 형태는 무엇보다도 사회적, 문화적 영향을 받아가면서 형성되며, 이렇게 형성된 식생활 문화는 고도의 산업화와 국제화 추세 속에서 현대인의 사회생활이 점차 과학화, 합리화 되어 우리의 생활양식, 특히 식생활 양식이 크게 변화되고 있다. 신속성이 요구되는 현대인의 생활은 자연 간편성을 추구하게 되고, 생활수준이 향상될수록 점차 외식이 생활화되어, 손이 많이 가는 전통식 보다는 만들기 쉽고 간편한 서구의 양식이 우리 식생활에 깊숙히 침투되면서 신속히 먹을 수 있는 패스트푸드와 인스턴트 식품의 이용이 급증하게 되었다.<sup>1)</sup> 이는 대부분 몇 가지 식품으로 만들어져 영양균형보다는 간편성과 맛에 중점을 두기에 장기간 섭취 시 영양소 결핍을 유발할 수 있다.<sup>2)</sup> 따라서 영양의 불균형과 비만을 유발하여 좋지 못한 식습관으로 성인병 유발의 원인이 되기도 한다.

건강한 생활을 위해서는 균형있는 영양소의 섭취가 필수적이며, 영양상태는 섭

\* 고려대학원 박사과정

1) 양성희: 서울지역 남·여 중학생의 식습관과 인스턴트 섭취에 관한 연구, 숙명여자대학교 교육대학원, 석사학위 논문(1990)

2) 서기태: 가공식품과 영양, 식품과 영양 5(3), 14-16(1984)

취하는 식사의 질에 기본적으로 영향을 받게 되므로 국가에서는 영양정책의 개발 및 영양교육 프로그램을 계획하여 영양증진 사업에 필요한 기본 자료를 제공하는 것이 바람직하다.

선행조사에 의하면 1960년대에 들어와 경제성장 및 외국과의 교역이 활발해지면서 우리의 식생활은 쌀 위주의 전형적인 식생활에 분식과 혼식이 소개되고, 동물성 식품을 위주로 한 서구식사와 접목되는 등 식생활 양상이 다양하게 변화되었다. 1970년대에 와서는 산업발달과 더불어 식량생산의 증대와 식품가공의 활성화로 식습관이 지역별, 연령별, 소득계층에 따라 차이가 벌어지게 되어, 이들 조건이 건강문제로 거론되기 시작하였다.<sup>3)</sup> 과거에는 부족한 영양을 보충하는 것이 식사의 전부였지만, 오늘날에는 영양 외의 의미를 가지며, 식성이 서구화됨에 따라 국민건강에 관심이 모아지면서 영양평가를 하게 되었다.<sup>4)</sup> 비만, 동맥경화, 고혈압, 당뇨병, 심장병 등 각종 성인병 유발위험이 크므로 식생활 형태가 매우 중요함을 강조하지 않을 수 없다.

식습관은 이유기부터 형성되어 식품의 다양성에 따라 결정되어 일생동안 유지되는 것이므로 올바른 식생활 형성은 매우 중요하다.<sup>5)</sup> 나쁜 식습관은 영양불량을 유발하며, 발육이 지연되고, 각종 성인병이 야기될 경우가 높으므로 어려서부터 좋은 식습관 형성은 매우 중요하다. 좋은 영양은 올바른 영양지식에 의한 영양실천에서 이루어지며, 영양실천 과정에서 가장 중요한 것은 기호에 따라 섭취하는 음식의 질이나 양을 결정하게 되고 결과적으로 개개인의 건강상태에 영향을 미치게 된다. 그러나, 일단 형성된 성인의 식습관은 쉽게 교정하기가 힘들므로 어릴 때부터 올바른 영양교육 및 실천지도를 통해 식습관을 개선함으로써 영양적으로 균형잡힌 식사를 할 수 있도록 하는 것은 매우 중요하다.<sup>6)</sup>

기존의 논문은 단편적인 입장에서 특정 연령 상대를 대상으로 그들의 영양지식과 식생활을 조사하여 발표하였지만, 올바른 식습관 형성에는 효과를 주지 못하여 형식적인 영양교육이 계속 이어져 실제 생활에서는 영양교육의 실천이 이루어지지 않았다.

따라서 본 연구에서는 식생활을 영위함에 있어서 어머니로서, 아내로서, 며느리로서 가장 영향을 많이 미치는 여성을 대상으로 연령에 따른 영양지식의 관심도와 식

3) 백수경, 전미정, 모수미: 충북괴산군 농촌지역 국민학교 아동의 영양실태 조사, 대한가정학회지, 28(1) 43-56(1990)

4) 광동경: 공동조리 급식학교의 운영실태 및 영양사 업무평가, 한국식생활문화학회지, 9(2), 159-170.(1994)

5) 이수경, 모수미: 서울 시내 도시형 급식시범학교 어린이의 영양실태조사, 서울대학교 생활과학연구지, 16, 53-64(1991)

6) 임채영: 초등학교 고학년 아동의 편식교정을 위한 영양교육방법의 실제, 대한영양사회 학술대회 자료집, (1992)

생활 양상을 조사하여, 현재의 바쁜 생활로 인해 잘못 형성된 식습관을 교정 할 수 있는 효과적인 영양교육을 다각적인 입장에서 파악하고 이를 식생활에 실천하여, 건강하고 보다 향상된 삶의 질을 평생 영위해 나갈 수 있는 계기가 되고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 기간

본 연구의 조사대상은 서울에 있는 20세 이상의 성인을 대상으로 2001년 5월6일에서 6월 30일까지 실시하였다. 설문지는 예비조사를 거쳐 총 600부를 배부하였고, 회수된 설문지 중 본 조사에 적합하지 않은 자료를 제외한 456부를 통계처리에 이용하였다.

### 2. 설문지 작성 및 내용

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

### 3. 조사자료의 분석방법

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

### 4. 연구의 제한점

본 연구의 조사대상이 서울 지역이며, 연령분포에 있어서 50대의 빈도가 적어서, 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

##### 1) 인구사회학적 특성

조사대상자의 일반적인 특성에 대해 연령별로 살펴보면 <표 1>과 같이 20대가 34.6%, 30대가 32.2%, 40대가 25.7%, 50대가 7.5%로 20대가 가장 많았고, 학력은 고졸이하가 58.6%, 대졸이 36.0%, 대학원 이상 졸업이 5.5%로 고졸이 과반수 이상을 차지하였으며, 직업을 살펴보면, 없는 경우(55.9%)가 있는 경우(44.1%)보다 많았으며, 이는 주부와 학생이 많기 때문으로 추측된다.

생활수준은 중(63.8%)이라고 생각하는 경우가 많았으며, 가정의 수입은 200만원 이하가 23.9%로 가장 많았고, 자녀수는 2명 이상이 37.7%, 기타가 32.9%, 1명이 12.3%, 3명 이상이 11.6%, 없다가 5.5% 순이었으며, 가족형태는 핵가족이 81.8%로 압도적으로 많았으며, 주거형태는 생활이 편리한 아파트가 48.7%를 차지하였고, 연립(25.2%), 양옥(18.4%), 한옥(7.7%)의 순이었다. 농경사회를 배경으로 대가족 중심의 가족제도에서 생겨난 우리의 식습관은 사회의 복잡화, 기계문명의 발달, 환경의 악화, 경제적 제약 등의 여러 문제로 점차 자취를 감추고 있으며, 각종 의례시 전통적인 상차림이 간소화되고 있는 한편, 인스턴트 식품을 비롯한 보다 실용적이고 간편한 요리로 변화되고 있다. 이러한 식품은 소비자가 먹을 때까지 신선도를 유지하기 위해 식품첨가물을 부득이 사용하게 되어 건강을 해치게 한다.<sup>7)</sup>

따라서 한국인의 체질에 맞고, 여러 가지 식품배합이 잘 이루어져, 날로 증가되는 만성 퇴행성 질병을 예방할 수 있는 전통식에 대한 올바른 인식과 이해를 갖도록 하는 것이 중요하며, 우리 것에 대한 재평가와 재조명이 필요하다.

---

7) 신민자: 한국식생활 문화의 어제와 오늘, 국민영양 4:14-18, 1986

<표 1> 조사대상자의 일반적인 특성

		빈도	백분율
연령	20대	158	34.6
	30대	147	32.2
	40대	117	25.7
	50대이상	34	7.5
학력	고졸이하	267	58.6
	대졸	164	36.0
	대학원졸이상	25	5.5
직업유무	없다	255	55.9
	있다	201	44.1
생활수준	상	91	20.0
	중	291	63.8
	하	74	16.8
한달수입	100만원이하	107	23.5
	101-200만원	93	20.4
	201-300만원	34	7.5
	301만원이상	16	3.5
	없다	169	37.1
	기타	37	8.1
배우수입	100만원이하	19	4.2
	101-200만원	109	23.9
	201-300만원	86	18.9
	301만원이상	59	12.9
	없다	84	18.4
	기타	99	21.7

자녀수	1명	56	12.3
	2명	172	37.7
	3명이상	53	11.6
	없다	25	5.5
	기타	150	32.9
가족형태	핵가족	373	81.8
	확대가족	46	10.1
	혼자	16	3.5
	기타	21	4.6
주거형태	아파트	222	48.7
	연립	115	25.2
	양옥	84	18.4
	한옥	35	7.7
체위	많이 말랐다	11	2.4
	말랐다	49	10.7
	보통	172	37.7
	살찐다	161	35.3
	많이 살찐다	63	13.8
	Total	456	100.0

## 2) 체위

체위는 보통인 경우가 37.8%, 살찐다(35.3%), 많이 살찐다(13.8%), 말랐다(10.7%), 많이 말랐다(2.4%)의 순으로 나타났으며, 대체로 살찐 경우(49.1%)가 마른 경우(13.1%)보다 많아 이로 인한 비만과 각종 성인병과 질병이 우려된다. 따라서 어려서부터 바른 식습관과 영양교육을 실시하여 스스로의 체위를 관리하여 건강과 질병을 예방할 수 있는 능력을 키워주는 것이 영양교육의 필요성 및 식생활 실천 교육의 효과라고 생각한다.

## 2. 식생활 양상

### 1) 관련변수에 따른 영양지식에 관한 사항

#### (1) 영양교육 여부 및 필요성

<표2>와 같이 조사대상자는 재 영양교육을 받은 경우( 76.1%)가, 안 받은 경우 ( 23.9%)보다 많았으며, 재교육을 받은 경우를 연령별로 살펴보면 30대가 81.6%, 50대가 79.4%, 20대가 74.1%, 40대가 70.9%의 순으로 나타났으며, 이는 대부분 30대가 초등학교 학부모로서 학교급식에 참여하는 경우가 많아 재 영양교육을 받을 기회가 많았던 것으로 예상되며, 반면 40대가 가장 낮은 이유는 학교급식이 중·고등학교 때는 전반적으로 실시되고 있지 않아, 재교육을 받을 기회가 낮고, 자녀들의 뒷받침으로 시간이 없는 것으로 사료된다. 따라서 우리 나라는 학교급식이 전체적으로 실시되어야 하며, 이로 인한 영양교육의 확대와 효과를 널리 홍보해야 하며, 어려서부터 올바른 식습관이 형성될 수 있도록 일관적이고, 체계적인 영양교육이 필요하다. 학교급식은 올바른 영양지식과 사회성 및 사교성 등을 형성하게 하며, 식생활 예절과 위생관념을 갖게 하여, 스스로 식품을 선택하고 건강을 지킬 수 있는 능력을 갖게 하여 성인이 되어서도 각종 질병을 예방할 수 있으며, 이들의 부모 또한 정기적으로 영양교육을 시켜 아이들이 배운 교육을 가정에서도 실천·지도할 수 있게 하여 가정과 학교와 사회가 연계된 교육이 가능하게 된다. 한 개인의 식생활 형태는 무엇보다도 사회적, 문화적 영향을 받아 가면서 형성되며 이렇게 형성된 식생활 문화는 한 국가의 국민 체위, 나아가 국민건강에 영향을 미치게 되므로 올바른 영양관리가 중요하다.<sup>8)</sup>

이러한 영양관리는 올바른 영양실천에 의한 의도적인 노력에 의해서 해결되며, 이는 일생의 건강을 지배하고, 개인의 심리상태 즉 정서발달에도 영향을 미친다.<sup>9)</sup>

특히, 여성은 가정의 건강을 좌우하는 중요한 역할을 하기에 지속적인 영양교육이 필요하며, 연령에 따른 구체적이고, 체계적인 교육이 요구된다.

조사대상자는 영양교육의 필요성을 느끼는 경우(4.4%)보다 아닌 경우(62.7%)가 더 많아 우리의 영양교육이 문제가 있음을 알게 하며, 이는 연령에 따라 유의수준  $p < .001$ \*에서 유의적인 차이를 보였다. 영양교육을 생활에서 실천하는가에 따른 응답 역시 생각뿐 실천을 하지 않는 경우가 57.5%로 가장 많았으며, 연령에 따라 통계적 유의성( $p < .01$ \*)을 나타내었다.

위의 결과를 종합해 보면, 현재 우리는 영양교육을 실시하고는 있지만, 필요성을

8) 이미숙, 모수미: 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지 9: 7, 1976

9) 김기남: 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구, 한국영양학회지 15: 194, 1982

전혀 느끼지 못한 채, 형식적인 영양교육을 받고 있음을 알 수 있었으며, 이로 인해 생활에서도 전혀 실천하지 않고 있으므로, 앞으로의 영양교육은 좀더 재밌고, 쉽고, 정확한 내용을 연령에 따라 실시하여야 하며, 각종 도구나 매체를 이용하여 보다 효과적으로 영양교육의 중요성을 홍보하고 이를 생활에서 실천할 수 있는 실질적인 교육 방안을 마련하는 것 또한 시급한 과제라고 생각된다.

<표2> 조사 대상자의 영양지식 관련 사항

		20대	30대	40대	50대이상	Total	
영양교육	없다	41(25.9%)	27(18.4%)	34(29.1%)	7(20.6%)	109(23.9%)	4.756(.191)
	있다	117(74.1%)	120(81.6%)	83(70.9%)	27(79.4%)	347(76.1%)	
교육필요	아니다	79(50.0%)	109(74.1%)	80(68.4%)	18(52.9%)	286(62.7%)	24.933***(.000)
	그저그렇다	73(46.2%)	32(21.8%)	31(26.5%)	14(41.2%)	150(32.9%)	
	그렇다	6(3.8%)	6(4.1%)	6(5.1%)	2(5.9%)	20(4.4%)	
지식경로	TV, 라디오, 신문	81(51.3%)	65(44.2%)	65(55.6%)	14(41.2%)	225(49.3%)	47.078***(.000)
	컴퓨터	20(12.7%)	14(9.5%)	2(1.7%)	4(11.8%)	40(8.8%)	
	서적	10(6.3%)	33(22.4%)	20(17.1%)	4(11.8%)	67(14.7%)	
	학교	20(12.7%)	11(7.5%)	5(4.3%)		36(7.9%)	
	친구	5(3.2%)	8(5.4%)	6(5.1%)	3(8.8%)	22(4.8%)	
	부모	10(6.3%)	6(4.1%)	3(2.6%)	3(8.8%)	22(4.8%)	
	기타	12(7.6%)	10(6.8%)	16(13.7%)	6(17.6%)	44(9.6%)	
생활실천	아무생각없다	9(5.7%)	17(11.6%)	19(16.2%)	4(11.8%)	49(10.7%)	26.011**(.002)
	생각뿐 실천을 안한다	90(57.0%)	89(60.5%)	57(48.7%)	26(76.5%)	262(57.5%)	
	앞으로 실천할 계획이다	35(22.2%)	34(23.1%)	30(25.6%)	1(2.9%)	100(21.9%)	
	꼭 실천한다	24(15.2%)	7(4.8%)	11(9.4%)	3(8.8%)	45(9.9%)	
Total		158(100.0%)	147(100.0%)	117(100.0%)	34(100.0%)	456(100.0%)	

\*\*\*p<.001 \*\*p<.01

(2) 영양지식을 얻는 곳

조사대상이 영양지식을 얻는 곳은 TV, RADIO, 신문 등의 대중매체가 49.3%를 보였고, 서적이 14.7%, 기타가 9.6%였으며, 연령에 따라 통계적 유의성(p<.001\*\*)을 나타내었으며, 이 결과를 통해 대중매체의 역할이 중요하므로 이들은 사명감을 가지고 유익하고, 정확한 영양지식을 전달해야 하며, 영양교육의



효과적인 프로그램 개발도 요구된다. 반면, 초등학생을 대상으로 한 다른 연구<sup>10)</sup>에서는 영양지식을 얻는 곳이 TV, RADIO, 신문 등의 대중매체가 56.5.3%를 보였고, 중학생을 대상으로 한 연구<sup>11)</sup>에서는 학교보다 부모님이 가장 많았으며, 고등학생을 대상으로 한 연구<sup>12)</sup>에서는 학교수업이 가장 많아 학년마다 다른 양상을 보였다. 따라서 연령에 따라 영양지식을 얻는 곳도 다르므로 연령에 따른 영양교육의 차별화가 요구되며, 특히 부모와 학교와 대중매체의 영향이 크다는 것을 알 수 있었다.

### (3) 영양지식

#### ① 관련변수에 따른 영양지식 분포

조사대상자의 영양지식을 알아보기 위해 10문항을 마련하여 조사한 결과, <표 3>과 같이 칼슘이 많이 들어 있는 음식이 무엇인가(2번)라는 질문에 96.1%가 멸치라고 응답하여 이 문항을 가장 잘 알고 있음을 알 수 있었고, 다음으로는 변비 예방(5번)과 골다공증(6번)에 관한 정답이 각각 93.4%를 차지하였으며, 짜게 먹는 식습관으로 인해 유발되는 질병(9번)은 고혈압이라고 응답한 경우가 90.1%를 차지하여 전반적으로 우리가 많이 듣고 알고 있는 문항에서는 높은 점수를 보였으나, 밥·빵과 같이 대체할 수 있는 음식(8번)이 무엇인가와 칼로리가 적은 음식(10번)은 무엇인가, 에너지를 공급하지 않는 영양소(1번)는 무엇인가를 묻는 문항에서는 낮은 정답율을 보여, 이론적이고 많이 접하지 않는 문항에서는 영양지식이 떨어지므로 연령에 따라 쉽게, 자주, 많이, 구체적으로 영양교육을 실시하는 것이 효과적임을 알 수 있었다.

연령에 따른 영양지식을 수준을 살펴보면, 에너지를 공급하지 않는 영양소(1번)에 관한 정답은 20대가 75.3%, 30대가 71.4%, 40대가 60.7%, 50대가 55.9%로 연령이 증가함에 따라 정답율이 낮아지는 것을 알 수 있었으며, 유의수준  $p < .05^*$  수준에서 유의적인 차이를 보였고, 추위를 이겨내고 열을 많이 내는 영양소(7번)에 관한 정답율도 20대가 83.5%, 30대가 74.8%, 40대가 71.8%, 50대가 64.7%로 나타났으나( $p < .05^*$ ) 골다공증에 좋은 음식(6번)에 관한 정답은 오히려 50대가 97.1%, 30대가 96.6%, 40대가 94.9%, 20대가 88.6%의 순으로 나타나, 연령이 증가할수록 정답율이 높아 연령에 따른 차이( $p < .05^*$ )를 보였다.

10) 김이수: 서울과 대전지역의 초등학교 5학년 학생의 식생활 실태 및 관련변수, 고려대학교 교육대학원, 석사학위 논문, 1998

11) 조혜숙: 남녀중학생의 식습관 및 기호도에 관한 조사연구, 고려대학교 교육대학원, 석사학위 논문, 1994

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

이는 50대 이상이 자신의 질병에 따른 관심도가 영양지식에 반영된 결과라고 예상되며, 우리는 이 결과를 통해 연령에 따른 차별화 된 영양교육이 효과적임을 알 수 있으므로, 다각적인 영양교육 방법의 연구가 요구된다.

② 관련변수에 따른 영양지식 평가

영양지식 평가는 1문항 당 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화 하여 4점 이하는 하, 5 ~7점 이하는 중, 8~10점 이하는 상으로 평가하였다.

대부분이 상위(75.4%) 집단에 속했으며, 연령별로 살펴보면 상위집단에 20대가 79.0%, 30대가 78.9%, 40대가 70.1%, 50대가 61.8%를 차지하여 20대(79.0%)와 50(61.8%)대 간에 영양지식 평가점수가 차이가 났지만, 통계적인 유의성은 없었다.

<표3> 조사대상자의 영양지식 관심도

		연령구분				Total	
		20대	30대	40대	50대이상		
문제1	오답	39	42	46	15	142	9.842* (.020)
		24.7%	28.6%	39.3%	44.1%	31.1%	
	정답	119	105	71	19	314	
		75.3%	71.4%	60.7%	55.9%	68.9%	
문제2	오답	9	2	4	3	18	6.087 (.107)
		5.7%	1.4%	3.4%	8.8%	3.9%	
	정답	149	145	113	31	438	
		94.3%	98.6%	96.6%	91.2%	96.1%	
문제3	오답	31	21	29	7	88	4.681 (.197)
		19.6%	14.3%	24.8%	20.6%	19.3%	
	정답	127	126	88	27	368	
		80.4%	85.7%	75.2%	79.4%	80.7%	
문제4	오답	35	27	22	12	96	5.258 (.154)
		22.2%	18.4%	18.8%	35.3%	21.1%	
	정답	123	120	95	22	360	
		77.8%	81.6%	81.2%	64.7%	78.9%	
문제5	오답	13	6	8	3	30	2.482 (.479)
		8.2%	4.1%	6.8%	8.8%	6.6%	
	정답	145	141	109	31	426	
		91.8%	95.9%	93.2%	91.2%	93.4%	

연령증가에 따른 영양지식 관심도와 식품섭취 및  
식생활 양상에 관한 연구

문제6	오답	18	5	6	1	30	9.504* (.023)
		11.4%	3.4%	5.1%	2.9%	6.6%	
	정답	140	142	111	33	426	
		88.6%	96.6%	94.9%	97.1%	93.4%	
문제7	오답	26	37	33	12	108	8.606* (.035)
		16.5%	25.2%	28.2%	35.3%	23.7%	
	정답	132	110	84	22	348	
		83.5%	74.8%	71.8%	64.7%	76.3%	
문제8	오답	41	32	30	13	116	4.003 (.261)
		25.9%	21.8%	25.6%	38.2%	25.4%	
	정답	117	115	87	21	340	
		74.1%	78.2%	74.4%	61.8%	74.6%	
문제9	오답	19	9	13	4	45	3.486 (.323)
		12.0%	6.1%	11.1%	11.8%	9.9%	
	정답	139	138	104	30	411	
		88.0%	93.9%	88.9%	88.2%	90.1%	
문제10	오답	35	37	36	14	122	6.467 (.091)
		22.2%	25.2%	30.8%	41.2%	26.8%	
	정답	123	110	81	20	334	
		77.8%	74.8%	69.2%	58.8%	73.2%	
Total		158	147	117	34	456	
		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

2) 관련변수에 따른 식습관에 관한 사항

(1) 식습관

① 관련변수에 따른 식습관 분포:

연령에 따른 식습관을 알아보기 위해 <표4>와 같이 10문항으로 1주간의 섭취 일 수를 살펴본 결과 6~7일 동안 가장 규칙적인 식습관은 매 식사시에 적당량을 먹는다(2번)는 경우가 31.9%로 가장 많았으며, 다음으로는 과일을 매일 섭취한다(30.5%), 식사를 규칙적으로 한다(1번)는 순으로 나타났다.

한편 0~2일 동안 가장 불규칙적인 식습관은 매 식사시에 식품배합을 생각하지 않는다(3번)가 58.4%로 가장 많이 응답하였고, 해조류를 섭취하지 않는다(9번)가 53.7%, 녹황색 채소를 섭취하지 않는다(4번)가 52.0%의 순으로 나타났다.

연령별로 살펴보면 식사의 규칙성(1번)은 6~7일 동안 규칙적인 경우가 50대가 38.7%, 20대가 10.9%로 통계적인 차이( $p < .001^{***}$ )를 나타내었고, 매 식사시 적당량 식사량을 섭취하는가(2번)에 관한 사항도 50대가 30.0%, 20대가 20.9%로 통계적인 차이( $p < .05^*$ )를 보였고, 식품배합(3번)에 있어서도 50대가 17.9%, 20대

가 4.1%로 나타나 유의수준  $p < .001^{***}$ 에서 차이를 보였다.

식습관에 있어서는 50대 이상의 연령집단이 20대의 연령집단보다 규칙적인 식생활을 영위하고 있었으나, 대체적으로 연령에 관계없이 0~2일에 해조류(53.7%)·녹황색 채소(52.0%) 및 채소(41.5%)의 섭취가 많아 나타나, 이런 식품에 대한 기호도가 점차 줄어들고 있는 반면, 과일섭취(83.3%)와 육류의 섭취(71.1%)는 3일 이상 규칙적으로 섭취하고 있어 생활수준이 증가됨에 따라 이들의 소비양상이 달라짐을 알 수 있었으며, 이 결과로 현대인의 기호도가 서구화, 육식화 되어 가고 있음을 입증하였다. 식습관과 성격적 특성의 연구<sup>13)</sup>에서 육식을 좋아하는 집단은 자신감, 성취감, 인내력, 자율성이 높았으며, 청소년을 대상으로 한 이<sup>14)</sup>의 결과에서도 육식의 기호도가 높을수록 식생활 행동이 우수한 반면, 충동성과 사회성이 높은 것으로 조사되었으며, 반면에 김<sup>15)</sup>의 연구에 따르면 편식을 하는 사람일수록 과벽이 심하고 남의 눈치를 잘 보며 신경질이 많은 등 성격적 결함을 나타낸다고 하였다. 따라서 올바른 영양섭취는 정서발달에도 많은 영향을 미치므로 어려서부터 올바른 식습관을 잘 형성할 수 있도록 교육하는 것이 매우 중요함을 알 수 있었다.

한편, 우리의 기호도가 서구화됨에 따라 채소류를 기피하게 되어 당질 편중의 식사로 인해 단백질, 비타민 등이 부족하게 되어 영양균형이 파괴되어 각종 질병과 비만을 유발하게 되었다.

따라서 올바른 영양교육을 통해 다양한 식품을 잘 선택할 수 있는 능력을 배양해야 하며, 채소류 및 각종 식품에 대한 다양한 정보와 조리방법, 현대인의 기호도와 생활을 고려한 식품개발과 메뉴개발이 요구되며, 우리 체질에 적합한 우리 음식에 대한 재조명과 재평가가 요구된다.

또한, 우유의 섭취에 있어서 연령에 관계없이 46.9%가 0~2일간 섭취한다고 하여, 조사대상이 불규칙적으로 우유를 섭취하고 있음을 알 수 있었는데, 앞서 영양지식에 있어서는 골다공증 예방과 칼슘이 많이 들어 있는 식품이 우유(96.1%)라는 것을 가장 잘 알고 있으면서도, 실제로는 매일 섭취하고 있지 않음을 볼 때 우리의 영양교육이 지식으로만 끝나고 있음을 보여 주는 결과라고 생각되며, 이론과 실천이 병행되는 영양교육의 필요성을 절실하게 하는 계기가 되었다.

13) 이명희, 문수재: 어린이의 식생활 태도가 영양상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구 20(4):258-270, 1987  
14) 최주현: 서울 일부 중학생의 영양상태와 식행동 특성에 관한 생태학적 연구, 연세대학교 대학원, 석사학위 논문, 1996  
15) 김기남, 모수미: 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 20(4) 78, 1987

② 관련변수에 따른 식습관 평가

식습관 평가는 1주간 섭취일수에 따라 0~2일은 0점, 3~5일은 0.5점, 6~7일은 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화 하여 4점 이하는 하, 5~7점 이하는 중, 8~10이하는 상으로 평가하였다. 대부분이 중위(57.3%)집단에 속하였으며, 연령별로는 중위집단이 50대가 68.8%, 20대가 45.9%로 큰 차이를 보였고, 하위집단은 20대가 53.3%, 50대가 28.1%로 나타나 통계적 유의성(p<.01\*\*)을 나타냈다. 따라서 식습관 평가에 있어서는 50대 이상의 집단이 20대 집단보다 더 좋게 평가되어 영양지식 평가와는 다른 양상을 보였다.

<표4> 조사대상자의 식습관 양상

		연령구분				Total	
		20대	30대	40대	50대 이상		
습관 1	0-2일	65(44.2%)	23(16.0%)	24(22.9%)	8(25.8%)	120(28.1%)	49.136*** (.000)
	3-5일	66(44.9%)	70(48.6%)	39(37.1%)	11(35.5%)	186(43.6%)	
	6-7일	16(10.9%)	51(35.4%)	42(40.0%)	12(38.7%)	121(28.3%)	
습관 2	0-2일	47(31.8%)	20(14.1%)	21(19.6%)	8(26.7%)	96(22.5%)	20.915* (.002)
	3-5일	70(47.3%)	63(44.4%)	49(45.8%)	13(43.3%)	195(45.7%)	
	6-7일	31(20.9%)	59(41.5%)	37(34.6%)	9(30.0%)	136(31.9%)	
습관 3	0-2일	117(80.1%)	71(51.1%)	45(42.9%)	11(39.3%)	244(58.4%)	47.423*** (.000)
	3-5일	23(15.8%)	52(37.4%)	42(40.0%)	12(42.9%)	129(30.9%)	
	6-7일	6(4.1%)	16(11.5%)	18(17.1%)	5(17.9%)	45(10.8%)	
습관 4	0-2일	74(50.0%)	75(53.6%)	57(55.9%)	12(41.4%)	218(52.0%)	9.611 (.142)
	3-5일	45(30.4%)	53(37.9%)	31(30.4%)	11(37.9%)	140(33.4%)	
	6-7일	29(19.6%)	12(8.6%)	14(13.7%)	6(20.7%)	61(14.6%)	
습관 5	0-2일	41(27.7%)	30(21.6%)	34(31.8%)	8(27.6%)	113(26.7%)	6.250 (.396)
	3-5일	66(44.6%)	67(48.2%)	37(34.6%)	11(37.9%)	181(42.8%)	
	6-7일	41(27.7%)	42(30.2%)	36(33.6%)	10(34.5%)	129(30.5%)	
습관 6	0-2일	65(44.8%)	55(39.6%)	44(40.7%)	11(36.7%)	175(41.5%)	2.583 (.859)
	3-5일	63(43.4%)	66(47.5%)	50(46.3%)	17(56.7%)	196(46.4%)	
	6-7일	17(11.7%)	18(12.9%)	14(13.0%)	2(6.7%)	51(12.1%)	

습관7	0-2일	43(32.3%)	32(25.4%)	31(30.4%)	6(23.1%)	112(28.9%)	2.546 (.863)
	3-5일	65(48.9%)	66(52.4%)	49(48.0%)	13(50.0%)	193(49.9%)	
	6-7일	25(18.8%)	28(22.2%)	22(21.6%)	7(26.9%)	82(21.2%)	
습관8	0-2일	78(53.1%)	57(41.0%)	49(46.2%)	12(46.2%)	196(46.9%)	7.811 (.252)
	3-5일	36(24.5%)	37(26.6%)	28(26.4%)	10(38.5%)	111(26.6%)	
	6-7일	33(22.4%)	45(32.4%)	29(27.4%)	4(15.4%)	111(26.6%)	
습관9	0-2일	90(62.1%)	69(49.3%)	54(51.4%)	12(41.4%)	225(53.7%)	9.407 (.152)
	3-5일	47(32.4%)	55(39.3%)	40(38.1%)	12(41.4%)	154(36.8%)	
	6-7일	8(5.5%)	16(11.4%)	11(10.5%)	5(17.2%)	40(9.5%)	
습관10	0-2일	49(33.3%)	55(38.7%)	51(47.7%)	12(44.4%)	167(39.5%)	8.999 (.174)
	3-5일	74(50.3%)	56(39.4%)	42(39.3%)	11(40.7%)	183(43.3%)	
	6-7일	24(16.3%)	31(21.8%)	14(13.1%)	4(14.8%)	73(17.3%)	
Total		147(100.0%)	142(100.0%)	107(100.0%)	27(100.0%)	423(100.0%)	

<문항>

문항	1주일 동안 먹는 일수 (해당란에 0표를 하세요)		
	0~2일	3~5일	6~7일
1. 식사는 항상 규칙적입니까?			
2. 식사는 언제나 적당량을 먹습니까?			
3. 식사할 때는 식품배합을 생각해서 먹습니까?			
4. 매일 시금치, 당근 등의 녹황색채소를 먹습니까?			
5. 매일 과일을 먹습니까?			
6. 매일 신선한 채소를 먹습니까?			
7. 매일 고기, 생선, 달걀, 콩제품 중의 어느 것을 먹고 있습니까?			
8. 매일 한 컵 이상의 우유를 마십니까?			
9. 매일 미역, 다시다, 김 등의 해조류를 먹습니까?			
10. 매일 기름을 넣어 조리한 음식을 먹습니까?			

### 3. 식생활 양상과 변수와의 상관관계

#### 1) 연령에 따른 영양지식과 식습관 양상과의 상관관계

연령에 따른 영양지식점수와 식습관 점수와의 상관관계를 살펴보면 <표5>와 같이 연령이 낮아짐에 따라 영양점수는 정적인 상관관계( $p < .001^{**}$ )를 보이는 반면, 식습관 점수와는 부적의 상관관계( $p < .05^*$ )를 보였다. 따라서 연령이 증가할수록 영양지식은 부족하지만, 식습관은 규칙적으로 식품을 잘 배합하여 섭취하고 있음을 알 수 있었다. 젊은 연령 집단, 여성, 소득과 교육수준이 높은 집단에서의 식습관 형태가 불량하다는 장<sup>16)</sup>의 연구와 일치하였다.

<표5> 영양지식과 식습관 양상과의 상관관계

	영양점수	식습관 점수
영양 점수	.139(**)	-.087(*)
식습관 점수	-.087(*)	.139(**)

#### 2) 연령에 따른 다른 변인들과 식습관 양상과의 상관관계

연령에 따른 직업유무와 학력, 외식지출, 식단여부에 따른 상관관계를 살펴보면 <표6>와 같이 연령과 학력과는 부적의 상관관계를 보였지만, 연령과 외식지출 비용과는 크게 부적의 상관관계를 보여 유의적인 차이( $p < .01^{**}$ )를 보였다.

즉 연령이 낮을수록 외식지출 비용이 증가하여 불규칙적인 식생활을 유도하여 식습관에 부적의 영향을 주며, 식단여부도 연령이 증가할수록 가정에 식단을 가지고 있어서, 식습관에 정적인 상관관계를 가지고 있었다. 가정에서의 식단은 규칙적인 식사와 식사량, 식품배합에 영향을 주기 때문에, 연령이 높은 집단의 식습관 평가점수가 연령이 낮은 집단보다 높음을 알 수 있었다.

<표6> 다른 변인들과 식습관 양상과의 상관관계

	연령구분	학력구분	외식지출	영양점수	식습관구분
연령구분	1.000	-.018	-.202(**)	.139(**)	-.087(*)
학력구분	-.018	1.000	.024	-.199(**)	.030
외식지출	-.202(**)	.024	1.000	-.067	.044
영양점수	.139(**)	-.199(**)	-.067	1.000	.006
식습관구분	-.087(*)	.030	.044	.006	1.000

16) 장남수: 한국인의 아침식사 실태, 대한영양사회 학술지, 3(2) :216-222, 1997

3) 연령에 따른 각 변인과의 상관관계

연령에 따른 각 변인과의 상관관계를 살펴보면 <표7>과 같이 외식지출(p<.01\*\*), 외식빈도(p<.05\*), 아침식사(p<.01\*\*), 식사의 규칙성(p<.01\*\*), 일과의 규칙성(p<.01\*\*), 간식빈도(p<.05\*), 영양교육의 필요성(p<.01\*\*) 및 실천성 등은 연령과 부적의 상관관계를 보여, 연령이 증가할수록 올바른 식생활을 영위하고 있음을 알 수 있었다.

젊은 연령집단, 여성, 소득과 교육수준이 높은 집단에서부터 아침식사의 결식률이 증가하여 식사의 규칙성이 낮아지고 있다. 특히, 아침식사의 결식은 급속도로 진행되어 온 제 2의 물결, 즉 산업화로 소득 수준과 경제수준이 향상되어 식습관에 많은 변화를 가져오고 있고 이에 따라 영양상태의 질병 패턴에도 변화가 왔다. 규칙적인 아침식사가 건강한 생활을 영위하게 하는 올바른 건강습관의 일부라고 인정하고 있으며 사람들에게 규칙적인 아침식사를 하도록 권장하고 있다. 아침식사를 하지 않으면 허기가 저서 간식을 하게 되거나 다음 끼니에 더 많은 양의 음식을 먹게 되어 과식과 체중증가를 초래할 수 있는 것으로 나타났다<sup>17)</sup> 또한, 아침식사는 작업 능력과 인지 기능의 향상과도 연관이 있는 것으로 나타났다.<sup>18)</sup> 그럼에도 불구하고 상당히 많은 사람들이 아침식사를 거르고 있는 것이 현실이다. 따라서 아침식사를 하는 습관의 변화를 인식시켜 영양상태와 건강상태를 유지할 수 있는 국민건강을 위한 영양중재 프로그램 계획 시 올바른 아침식사 습관에 대한 구체적인 실천방안이 포함되어야 한다.

<표7> 연령에 따른 각 변인과의 상관관계

	연령구분	학력구분	외식지출	직업유무	아침식사	식사규칙	간식빈도	일과규칙	편식여부	외식빈도	영양교육	교육필요	생활실천	영양점수	식습구분
연령구분	1.00	-.01	-.20	.150	-.24	-.19	-.06	-.19	.088	.092	.002	-.10	-.00	.139	-.08
	0	8	2	(**)	0	7	4	9	(*)	(*)		6	8	(**)	7
			(**)		(**)	(**)		(**)				(**)			(*)
학력구분	-.01	1.00	.024	.341	.031	-.11	.088	-.17	-.04	-.05	.053	-.10	.051	-.19	.030
	8	0		(**)		5	(*)	8	3	3		7	(**)	9	(**)
					(**)	(**)	(**)	(**)			(**)		(**)	(**)	
외식지출	-.20	.024	1.00	-.01	.106	.194	-.00	.155	-.05	-.12	.052	.030	.052	-.06	.044
	2		0	0	(**)	(**)	3	(**)	5	9				7	
	(**)				(**)	(**)		(**)	(**)	(**)					

17) 이윤나, 최혜미: 대학생의 체격 지수와 식습관의 관계에 관한 연구, 한국식문화학회지, 9: 1-10, 1994

18) Wyon, D.P., Breakfast and lunch effects on work productivity, J. Cell Biochem, 16B(S): 257, 1992



연령증가에 따른 영양지식 관심도와 식품섭취 및 식생활 양상에 관한 연구 - 311 -

직업유무	.150 (**)	.341 (**)	-.01 0	1.00 0	.131 (**)	-.023	-.00 7	-.121 (**)	-.03 0	-.02 9	-.03 9	-.00 3	-.03 2	.077	.035
아침식사	-.24 (**)	.031	.106 (**)	.131 (**)	1.000	.514 (**)	.020	.267 (**)	-.04 1	-.06 4	-.04 5	.151 (**)	-.05 7	.017	.259 (**)
식사규칙	-.19 (**)	-.11 (**)	.194 (**)	-.02 3	.514 (**)	1.000	.037	.486 (**)	-.10 9	-.05 3	-.05 1	.167 (**)	.017	.084 (*)	.284 (**)
간식빈도	-.06 4	.088 (*)	-.00 3	-.00 7	.020	.037	1.00 0	.053	-.07 6	-.07 1	-.04 6	-.04 6	.068	-.04 8	.089 (*)
일과규칙	-.19 (**)	-.17 (**)	.155 (**)	-.12 (**)	.267 (**)	.486 (**)	.053	1.000	-.11 2	-.10 3	-.05 5	.105 (**)	-.03 0	.045	.186 (**)
편식여부	.088 (*)	-.04 3	-.05 5	-.03 0	-.041	-.109 (**)	-.07 6	-.112 (**)	1.00 0	.027	.066	.046	-.03 2	.034	-.07 7
외식빈도	.092 (*)	-.05 3	-.12 9	-.02 9	-.064	-.053	-.07 1	-.103 (*)	.027 0	1.00	.056	.080 (*)	-.08 7	.054 (*)	-.01 6
영양교육	.002	.053	.052	-.03 9	-.045	-.051	-.04 6	-.055	.066	.056	1.00 0	-.26 3	-.00 3	-.13 7	-.06 7
교육필요	-.10 (**)	-.10 (**)	.030	-.00 3	.151 (**)	.167 (**)	-.04 6	.105 (**)	.046	.080 (*)	-.26 3	1.00 0	-.24 7	.140 (**)	.046
생활실천	-.00 8	.051	.052	-.03 2	-.057	.017	.068	-.030	-.03 2	-.08 7	-.00 3	-.24 7	1.00 0	-.14 7	.098 (*)
영양점수	.139 (**)	-.19 (**)	-.06 7	.077	.017	.084 (*)	-.04 8	.045	.034	.054	-.13 7	.140 (**)	-.14 7	1.00 0	.006
식습구분	-.08 (*)	.030	.044	.035	.259 (**)	.284 (**)	.089 (*)	.186 (**)	-.07 7	-.01 6	-.06 7	.046	.098 (*)	.006	1.00 0

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 서울지역에 사는 20대 이상의 여성을 대상으로 연령에 따른 영양지식 관심도가 식생활 양상에 미치는 영향을 조사하기 위하여 20대, 30대, 40대, 50대 이상의 연령집단으로 나눠서 그들의 영양지식 및 식품 섭취 양상 및 태도를 다각적으로 살펴 보았다

조사대상자의 일반적인 특징을 살펴보면 연령은 20대가 34.6%로 가장 많았으며, 학력은 고졸이하가 58.6%, 무직이 55.9%, 생활수준은 중이라고 생각하는 사람이 많았으며, 가정의 수입은 200 만원 이하가 보편적 이었다. 자녀수는 2명 이하, 가족형태는 핵가족이 81.8%, 주거형태는 아파트가 48.7%를 차지하였고, 체위는 보통인 경우가 37.8% 였으나, 대부분이 살찐 경우(49.1%)가 마른 경우(13.1%)보다 많은 것이 특징 이었다. 이는 식생활의 서구화로 인해 비만이 많아 현대인의 건강을 위협하는 요인이 되므로 어려서부터 올바른 식습관 형성의 중요성이 요구되며, 또한 성인병 예방을 위한 우리 전통음식에 대한 재평가가 필요하다.

조사대상은 재 영양교육을 받은 경우가 76.1%로 안 받은 경우보다 높았으나, 영양교육에 대한 필요성은 62.7%가 느끼지 못하고 있었으며, 연령에 따라 통계적인 유의성을 나타내어 ( $p < .001^{***}$ ) 연령이 낮은 집단일수록 영양교육의 필요성을 느끼지 못하고 있음을 알 수 있었는데, 이들은 장차 가정을 이루어 이끌어 나갈 주인공으로서 이들이 영양교육의 필요성을 느끼지 못한다는 것은 장기적인 안목에서 큰 문제점이 아니라고 할 수 없다. 우리의 영양교육 및 지식이 생활에 반영되지 않고 실천하지 않는 것이 현재 영양교육의 문제점이라고 생각되며, 영양교육을 보다 잘 실천하기 위해서는 실제적이고, 구체적인 영양교육이 연령에 따라 실시되어야 하며, 국가적인 측면에서는 영양정책 개발 및 영양교육 프로그램을 계획하여 영양증진 사업에 기초가 되는 자료를 제공하는 것이 바람직하다고 생각한다.

조사대상이 영양지식을 얻는 곳은 대중매체가 49.3%를 차지하였으나, 다른 연구와 비교를 해 보면 연령에 따라 영양지식을 얻는 곳이 다르므로 대상을 차별화 한 영양교육의 실시가 절실히 요구되며, 그들의 생활주기에 적합한 영양지식을 보다 쉽고, 재있고, 정확하게 다양한 도구 및 교재 등을 사용하여 효과를 꾀해야 한다.

영양에 관한 지식은 대체적으로 잘 알고 있었으며 특히, 우리가 많이 듣고, 보고, 필요한 사항( 예를 들면, 칼슘이 많이 들은 식품)은 정답율이 96.1%를 차지한 반면, 다소 생소한 문항(예를 들면, 칼로리가 가장 낮은 식품, 에너지를 공급하지 않는 영양소 ) 에서는 연령이 낮아짐에 따라 확실한 차이( $p < .05^*$ )를 보여 연령에 따른

영양교육과 재교육의 필요성을 느꼈으며, 한편으로는 대중매체를 적극적으로 활용하여 영양교육의 극대화를 강구하는 방안 모색도 절실히 요구되었다.

영양지식 평가에 있어서는 상위 집단이 75.4%를 차지하였고, 연령에 따라 평가 점수는 차이를 보였으나, 통계적인 유의성은 없었다.

식품 섭취 및 식습관 실태를 조사한 결과 조사대상자는 식사량(31.9%)을 가장 잘 준수하고 있는 것으로 조사되었으며, 과일을 섭취한다가 30.5%, 식사를 규칙적으로 한다가 28.3%의 순으로 나타났다. 특히, 식사의 규칙성은 50대가 38.7%, 20대가 10.9%를 차지하여 연령에 따른 통계적 유의성( $P < .001^{***}$ )을 나타내었다. 식습관에 있어서 연령에 관계없이 0-2일에 해조류를 섭취하는 경우가 53.7%, 녹황색 채소를 섭취하는 경우가 52.0%를 나타내어 현대인의 식습관이 서구화됨에 따라 성격의 변화와 함께 영양섭취의 불균형을 초래하여 각종 성인병을 야기 시켰다.

따라서 어려서부터 식품의 홍수 속에서 자신의 건강과 영양을 생각하여 식품을 잘 선택하고 조리하는 방법을 알게 하여, 다양한 음식을 접하여 고른 영양소를 섭취하게 하며, 자신의 건강을 유지해 나갈 수 있는 능력을 갖게 하는 것 또한 영양교육의 과제라고 생각한다.

식습관 평가에 있어서는 중위집단이 57.3%를 차지하였고, 연령 증가에 따라 상반된 결과를 보여 통계적 유의성( $p < .01^{**}$ )을 나타내었다.

위의 내용을 종합해 보면 연령이 증가함에 따라 영양지식은 부족하여 영양점수와는 부적인 상관관계를 보인 반면, 식습관 점수와는 정적인 상관관계를 보였다. 즉 연령이 증가함에 따라 학력, 외식지출과 빈도, 아침식사, 식사의 규칙성, 일과의 규칙성, 간식빈도, 영양교육의 필요성 및 실천성 등에 다른 양상을 보여 바람직한 식생활을 영위하고 있음을 알 수 있었다. 따라서 앞으로의 영양교육은 연령에 따른 차별화 된 영양교육의 실시와 구체적이고 실제적인 영양교육 프로그램을 개발하고 도구 및 교재 등을 다양하게 이용하여 영양교육의 극대화를 꾀하여 이를 적극적으로 식생활에 실천하여 보다 건강하고 질적인 삶을 영위해 나갈 수 있는 계기가 되고자 한다.

그러므로 본 연구에서는 다음과 같은 제언을 할 수 있다.

연령에 따른 그들의 식행동을 변화시키고 양질의 식사를 선택할 수 있는 능력을 배양하기 위해서는 여러 종류의 교육이 진행되어야 하며, 여러 종류의 새로운 지식 및 정보를 이해하고 행동으로 실천하는 자신의 식행동을 변화시킬 뚜렷한 동기를 갖게 한다.

이에 따라 보다 효율적이며 실제적인 영양증진 사업을 위해 계획적인 모델의 확립과 평가가 요구되며, 식생활 및 건강 상태 전반에 걸친 구체적인 진단 아래 자신이 자신 스스로를 조절할 수 있는 능력을 키우면서 스스로 영양문제를 해결할

수 있도록 한다.

영양교육을 통해 영양개선의 효과를 높일 수 있도록 하며, 영양지식 증가, 태도 변화, 행동실천을 유도한다. 만약, 영양이 취약하면 만성질환 및 질환의 유병율을 높일 수 있으므로 연령을 달리한 질병예방 및 건강 증진의 목표 아래 여러 종류의 영양증진 사업을 시행하며, 식품구입 능력을 향상시켜 질병을 예방하고 건강을 증진시켜 삶의 질을 향상시키며, 미래의 영양교육은 영유아 및 임산부, 초등학생, 중고생, 대학생, 일반인, 중년기 성인 및 장년기를 대상으로 그들의 활동과 생활을 연구하여 보다 구체적이고 실용적인 영양교육을 실시하여, 이제는 국민의 전반적인 건강 증진을 목표로, 영양개선을 하는 것이 효과적이라고 생각한다.

따라서 각 단계에 대한 이해도를 파악하고 상담 및 교육에 사용한 방법 중 선호하는 방법을 알아본 후 영양교육을 실시하여 식생활 태도, 영양지식, 식행동의 바람직한 영양개선 사업의 방향을 제시한다.

**참고문헌**

- 1) 양성희: 서울지역 남.여 중학생의 식습관과 인스턴트 섭취에 관한 연구, 숙명여자대학교 교육대학원, 석사학위 논문(1990)
- 2) 서기태: 가공식품과 영양, 식품과 영양 5(3), (1984)
- 3) 백수경, 전미정, 모수미: 충북괴산군 농촌지역 국민학교 아동의 영양실태 조사, 대한가정학회지, 28(1) (1990)
- 4) 광동경: 공동조리 급식학교의 운영실태 및 영양사 업무평가, 한국식생활문화학회지, 9(2), .(1994)
- 5) 이수경, 모수미: 서울 시내 도시형 급식시범학교 어린이의 영양실태조사, 서울대학교 생활과학연구지, 16, 53-64(1991)
- 6) 임채영: 초등학교 고학년 아동의 편식교정을 위한 영양교육방법의 실제, 대한영양사회 학술대회 자료집, (1992)
- 7) 신민자: 한국식생활 문화의 어제와 오늘, 국민영양, 1986
- 8) 이미숙, 모수미: 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지 9, 1976
- 9) 김기남: 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구, 한국영양학회지 15:194, 1982
- 10) 김이수: 서울과 대전지역의 초등학교 5학년 학생의 식생활 실태 및 관련변수, 고려대학교 교육대학원, 석사학위 논문, 1998
- 11) 조혜숙: 남녀중학생의 식습관 및 기호도에 관한 조사연구, 고려대학교 교육대학원, 석사학위 논문, 1994
- 12) 이선화: 인문계 실업계 여고생의 체중조절에 대한 태도와 식생활 양상에 관한 비교연구, 고려대학교 대학원 석사학위 논문, 1997
- 13) 이명희, 문수재: 어린이의 식생활 태도가 영양상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구 20(4):1987
- 14) 최주현: 서울 일부 중학생의 영양상태와 식행동 특성에 관한 생태학적 연구, 연세대학교 대학원, 석사학위 논문, 1996
- 15) 김기남, 모수미: 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 20(4)1987
- 16) 장남수: 한국인의 아침식사 실태, 대한영양사회 학술지, 3(2) :216-222, 1997
- 17) 이윤나, 최혜미: 대학생의 체격 지수와 식습관의 관계에 관한 연구, 한국식문화학회지, 9:1994
- 18) Wyon, D.P., Breakfast and lunch effects on work productivity, J. Cell Biochem, 16B(S): 1992

ABSTRACT

**The study on the level of concern with nutritional knowledge and food intake according to increasing age and the mode of food life**

Yisu Kim

This study divided people into the age groups of their twenties, thirties, forties and more than fifties and multilaterally examined their nutritional knowledge and mode and attitude of food intake in order to survey the effects that the level of concern with nutritional knowledge according to age has on the mode of food life with a sample of women in more than their twenties who live in the region of Seoul.

If I examine the general characteristics of those who are surveyed, in age their twenties accounted for the most part of 34.6 percent, and in educational background people who did not graduate from high schools accounted for 58.6 percent and jobless people 55.9 percent and there were many people whose standard of living was thought to be in a middle level, and in the income of home, people with less than two million Won were universal, and in physical condition an average case accounted for 37.8 percent, but the case that most of people were fat(49.1%) was characterized by more than a thin case(13.1%).

In the object of survey the case of being nutritionally reeducated was as 76.1% higher than the case of not doing so, but the necessity for nutritional education was not felt by 62.7%, and statistical significance was indicated according to age ( $p < .001^{***}$ ) and in the sources of nutritional knowledge mass media accounted for 49.3%.

The knowledge about nutrition was well known as a whole and in evaluating nutritional knowledge, top group accounted for 75.4% and evaluating scores according to age showed differences, but had no statistical significance.

As a result of surveying the actual condition of food intake and food habit, those who are surveyed was surveyed to observe the quantity of a meal(31.9%) best, and they were revealed in the order of 30.5% of taking in

fruits and 28.3% of having meals regularly. In particular, in the regularity of meals, statistical significance according to age( $P < .001^{***}$ ) was indicated by their fifties accounting for 38.7% and their twenties 10.9%. In food habit, regardless of age, the case of taking in marine algae for 0 to two days indicated 53.7% and the case of taking in greeny yellow vegetables 52.0%, and we could see that modern people evade the kind of vegetables, and in the scores of evaluating food habit a middle group accounted for 57.3% and as age increases, the group of higher age showed more desirable mode of food life than the one of lower age, showing statistical significance( $p < .01^{**}$ ).

3인 익명심사 畢  
2001년 11월 3일 논문접수  
2001년 11월 30일 최종심사