

도시지역 성인의 식습관 및 식생활 의식에 관한 연구

최정숙[†] · 지선미 · 백희영* · 홍순명**

농촌생활연구소

*서울대학교 식품영양학과

**울산대학교 식품영양학과

A Study on the Eating Habits and Dietary Consciousness of Adults in Urban Area

Jeong-Sook Choe[†], Seon-Mi Ji, Hee-Young Paik* and Soon-Myung Hong**

National Rural Living Science Institute, RDA, Suwon 441-853, Korea

*Dept. of Food and Nutrition, Seoul National University, Seoul 151-742, Korea

**Dept. of Food and Nutrition, University of Ulsan, Ulsan 680-749, Korea

Abstract

The purpose of this study was to identify the eating habits and dietary consciousness of urban residents according to socioeconomic characteristics. The survey was administered by the nationwide 690 adults in February 2001. The survey was conducted by a questionnaire that was composed of 20 items. The results of this study show that 56.8% of the subjects had breakfast everyday and majority of them ate cooked rice (57.4%) or rice with mixed grain and bean (33.0%) as stable food for breakfast. 73.6% of the subjects ate out less than 5 times a month and, most of them preferred Korean dishes to Western dishes. The majority of the subjects had a meal regularly and they ate dinner abundantly with gusto compared to breakfast and lunch. Mean values of preference (5 point scales) for snack, salty and hot taste, and processed food were 3.07 ± 0.89 , 2.75 ± 0.83 , 3.28 ± 0.90 , 2.69 ± 0.84 respectively. Interest (4 point scales) in eating safe and fresh food, balanced diet, and overeating calorie · sugar · salt · fat were 3.26 ± 0.66 , 2.83 ± 0.70 , 2.89 ± 0.75 , respectively. As the purpose of eating, 44.8% of the subjects placed emphasis to supply nutrition but 16.6% put emphasis on physiologic desire. About half of the subjects needed to change their own eating habits. As improvement of their eating habits, the majority of them answered 'balanced diet'. There were significant differences in eating habits and dietary consciousness of the subjects by socioeconomic characteristics. As the age goes down and education level goes up, they had wrong eating habits generally. For occupation, housewives had right eating habits but students were not. For interest in food and nutrition, male, 20' age-group, students and over college graduation group were worse than the other groups within each socioeconomic characteristic. Consequently, nutrition education for them is needed preferentially, also their socioeconomic characteristics must be considered in nutrition education.

Key words: eating habits, dietary consciousness, adult

요 서 론

식생활은 인간의 가장 기초적인 생리적 욕구를 충족시키며 동시에 자아실현의 욕구를 충족시키는 등 인간의 주요 생활의 한 부분이고(1) 문화적 사회적 소산으로 건강상태와 생활의 질을 결정하는 중요한 요인이다(2). 따라서 인간이 행복한 삶을 영위하기 위해서 건강유지가 우선되어야 하며, 양호한 건강을 유지하기 위해서는 올바른 식생활의 실천이 중요하다고 하겠다.

현대 한국인의 식생활은 생활수준의 향상에 따라 안정되고 다채로워졌으며 산업화와 도시화의 과정에서 사회구조의 변모와 함께 생활양식과 식사양식의 변화가 점차적으로 복잡하고 다양해지면서 새로운 식생활 구조가 형성되었다(3-

6). 이러한 변화에 따라 체격과 영양상태가 증가하였지만 비만, 고혈압, 당뇨, 뇌졸중, 암 등의 만성퇴행성 질환의 유병율은 급속히 증가 추세에 있다(7). U.S. Department of Health and Human Services(8)에서는 각종 암 발생 원인 중 35%는 식습관에 기인하는 것이라고 보고하였으며, 국내 연구에서는 만성퇴행성 질환 발병의 주된 원인으로 적절하지 못한 식습관 때문으로 영양과잉, 불규칙적인 식사, 동물성 지방의 과다섭취와 맵고 짠 자극적인 음식의 과잉섭취 등으로 인한 것이라고 보고하여 잘못된 식생활을 비롯한 생활습관에서 기인하는 성인병이 국민 건강상 주요 문제점으로 대두되고 있다(9-11).

식습관은 많은 요인으로 인해서 형성되는데 그 요인으로서는 성별(12-15), 나이(12,16), 출생순위, 부모의 영향 및 지역

[†]Corresponding author. E-mail: choejs@rda.go.kr
Phone: 82-31-299-0591, Fax: 82-31-299-0553

적 특성을 들 수 있으며, 특히 사회적 변수로서 직업, 가족 수, 사회 경제 수준, 영양정보 매체 등이 큰 영향을 미친다고 하였다(13,16-20). 이와 같이 식습관은 여러 가지 사회경제적 요인 등의 대단히 복잡한 요인들에 의해 이루어지며, 바람직한 식습관의 여부는 개인의 신체적, 심리적 건강상태를 좌우하는 것으로서, 식습관이 불량할 경우에는 신체적 발육이 저해될 뿐만 아니라 개인의 정서 발달에도 좋지 않은 영향을 미치게 된다(21,22). 또한 식습관이 좋지 못한 사람은 성격이 원만하지 못하다고 보고하였으며(23), 식습관이 형성되는 단계인 아동들의 식습관은 아동의 사회적 능력과 기초 운동 능력(20), 건강상태 및 학업성취도에 많은 영향을 미친다고 주장하였다(24-26). 따라서 올바른 식습관의 정립은 본인의 신체적, 정신적 건강유지 뿐만 아니라 다음 세대의 식습관 형성에도 영향을 미치므로 매우 중요하다 할 수 있다. 한편 한 개인의 식행동은 과거 세대의 식습관을 반영할 뿐만 아니라 그 다음 단계인 성인기에 습관화된 식행동을 가장 잘 나타낸다고 할 수 있다. Kim 등의 연구(27)에서 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인으로 식생활에 대한 관심이나 교육수준, 정신 건강상태보다 가치관이 가장 주요한 영향 요인이라고 보고하였으며, 또한 식사의 목적이 단순히 '공복을 채우는 것'과 '간단히 끝낼 수 있는 것'인 사람들의 식행동 점수는 낮게 나타나 반면, '영양을 취하는 것과', '좋아하는 것을 먹는 것'에 가치를 두는 사람들의 식행동 점수는 매우 높게 나타나 식품의 선택 행동이 개인이 지니는 가치 구조에 의하여 좌우됨을 보여 식생활 개선이나 영양문제 해결을 위해서는 올바른 가치관 정립이 우선되어야 한다고 강조하였다.

따라서 만성 퇴행성 질환의 예방과 건강유지를 위해서는 올바른 식습관과 가치관 정립을 위한 영양교육이 실시되어야 하겠다. 또한 영양교육 시 교육 내용이나 방법이 대상자의 특성에 적절히 조화를 이루어야 교육의 효과를 높일 수 있으므로, 그에 앞서 현재 우리나라 국민의 인구·사회경제적 특성이 따라 식습관 및 식생활 의식의 파악이 우선되어야 하겠다.

이에 본 연구의 목적은 현재 우리나라 도시지역 성인들의 식습관 및 식생활 의식을 조사하여, 사회경제적인 특성이 개인의 식습관 및 식생활 의식과 어떤 관련성이 있는지를 알아보고, 앞으로의 식생활 개선을 위한 합리적인 목표를 설정하고 대상자의 특성에 맞는 영양교육 내용을 설정하는데 필요한 자료를 제공하고자 하였다.

조사방법 및 내용

조사대상 및 방법

본 연구는 2001년 2월 12일부터 2월 25일까지 약 2주간에 걸쳐 도시에 거주하는 20세 이상의 성인 690명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 지역은 경기·강원권, 충청권, 영남권, 호남권 등 4권역으로 분류하여 권역당 100~200명을 임의 추출하였으며, 해당시 농업기술센터 생활지도사와 각 지

역대학의 식품영양학 전공 학생들이 직접면접과 자기기입법·법을 병행하여 조사하였다.

조사내용

본 연구에 사용된 조사도구는 연구자에 의하여 고안된 설문 문항과 타 연구자(28,29)에 의해 제안된 설문 문항 중 이 연구에 적용할 수 있는 부분을 발췌하여 적용한 것으로, 복합적인 설문 형식으로 작성하였다.

조사내용으로는 대상자의 사회경제적인 특성과 식습관 및 식생활 의식에 관한 문항으로 구성하였다. 사회경제적인 특성으로 성별, 연령, 직업, 가족형태, 연간소득, 교육수준에 대해 조사하였다. 식습관 조사는 아침, 외식, 식사의 규칙성 및 식사속도, 식품배합, 푸짐하게 먹는 기니, 간식, 짠맛, 매운맛 가공식품 기호도와 화학 조미료의 사용 정도에 대해서 조사하였다(14문항). 식생활 의식은 식품 위생 및 영양에 대한 관심도와 식사의 목적, 자신의 식생활 개선 의지와 개선점 등으로 구성하였다(6문항). 그 중 간식, 짠맛, 매운맛, 가공식품의 기호도와 화학조미료 사용정도, 식품에 대한 관심도 등은 Likert척도를 사용하였다.

통계처리

수집된 자료는 윈도우즈 SPSS(version 10.1) 프로그램을 이용하여 조사항목별로 백분율, 평균 및 표준 편차를 산출하였고, 각 변수간에 χ^2 -test와 t-test, ANOVA를 실시하였으며, 상관관계는 Spearman's correlation coefficient로 구하였다

결과 및 고찰

조사대상자의 사회경제적 특성

조사 대상자들의 사회경제적 특성은 Table 1과 같다. 대상자들의 성별분포는 남자가 34.9%, 여자가 65.1%이었으며, 연령은 20대가 20.4%, 30대가 24.2%, 40대가 30.9%, 50대 이상이 24.2%로 나타나 고른 분포를 보였다. 대상자들의 직업은 자영업 및 판매서비스직이 9.5%, 생산직(농림어업, 기능공, 숙련공, 노무직)이 9.2%, 사무직(기술직, 전문직, 관리직 포함)이 36.7%, 가정주부가 31.3%, 학생 등이 13.3%로 집계되었다. 가족구성은 '부부'가 10.6%, 부모와 자녀로 이루어진 '2대가족'이 72.1%, 3대 이상 거주하는 '대가족'이 13.2%, '1인 및 기타'가 4.1%로 나타나 '2대가족'이 가장 많은 것으로 나타나 '2대가족(주로 부모와 미혼자녀로 이루어진 핵가족)'이 다른 가구형태에 비해 월등히 많았다. 연평균 가구소득은 '2,000만원 미만'이 225명(32.21%), '2,000만원~3,000만원'이 191명(28.1%), '3,000만원~4,000만원'이 135명(19.9%), '4,000만원 이상'이 128명(18.9%)으로 나타났다. 교육수준은 중졸 이하가 89명(13.0%), 고졸이 230명(33.6%), 대졸 이상이 366명(53.4%)으로 대졸이상이 가장 많은 분포를 차지하였다. 지역별로는 경기·강원권 대상자가 가장 많은 분포를 차지하였다.

Table 1. Socioeconomic characteristics of the subjects

Variable	Area	Kyunggi · Gangwon	Chungchoung	Youngnam	Honam	Total
Sex	Male	92(38.3) ¹⁾	42(17.5)	50(20.8)	56(23.3)	240(34.9)
	Female	240(53.6)	52(11.6)	112(25.0)	44(9.8)	448(65.1)
Age (yrs)	20's	82(59.0)	23(16.5)	9(6.5)	25(18.0)	139(20.4)
	30's	84(50.9)	13(7.9)	41(24.8)	27(16.4)	165(24.2)
	40's	93(44.1)	36(17.1)	59(28.0)	23(10.9)	211(30.9)
	50's over	69(41.1)	22(13.1)	53(31.5)	24(14.3)	168(24.2)
Occupation	Business, service	39(60.0)	8(12.3)	10(15.4)	8(12.3)	65(9.5)
	Manufacture	21(33.3)	6(9.5)	22(34.9)	14(22.2)	63(9.2)
	Official	97(38.6)	40(15.9)	60(23.9)	54(21.5)	251(36.7)
	Housewife	121(56.5)	24(11.2)	57(26.6)	12(5.6)	214(31.3)
	Student	50(54.9)	17(18.7)	12(13.2)	12(13.2)	91(13.3)
Type of family	Married couple	32(43.8)	6(8.2)	25(34.2)	10(13.7)	73(10.6)
	Nuclear	235(47.5)	76(15.4)	106(21.4)	78(15.8)	495(72.1)
	Expanded	46(50.5)	10(11.0)	26(28.6)	9(9.9)	91(13.2)
	Etc.	18(64.3)	2(7.1)	51(7.9)	3(10.7)	28(4.1)
Annual family income (won)	<2,000	101(44.9)	33(14.7)	53(23.6)	38(16.9)	225(32.2)
	2,000~3,000	94(49.2)	25(13.1)	39(20.4)	33(17.3)	191(28.1)
	3,000~4,000	62(45.9)	23(17.0)	33(24.4)	17(12.6)	135(19.9)
	≥4,000	70(54.7)	14(10.9)	33(25.8)	11(8.6)	128(18.9)
Education	Under middle school	30(33.7)	11(12.4)	37(41.6)	11(12.4)	89(13.0)
	High school	119(51.7)	29(12.6)	57(24.8)	25(10.9)	230(33.6)
	Over college	181(49.5)	53(14.5)	68(18.6)	64(17.5)	366(53.4)
Total		333(48.3)	95(13.8)	162(23.5)	100(14.5)	690(100)

¹⁾N (%).

식습관
아침식사 : Table 2에는 “귀하는 보통 1주일에 며칠 정도 아침식사를 하십니까?”라는 질문에 대한 응답결과가 제시되어 있다. 응답분포를 살펴보면, 조사대상자의 56.8%가 매일 아침식사를 하는 것으로 나타났으며, 일주일에 5~6회 10.7%, 3~4회 11.9%, 1~2회 10.6%, 안한다가 10.0%로 각각 나

Table 2. Frequency of eating breakfast of the subjects by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Every day	5~6 days	3~4 days	1~2 days	Nothing	χ^2 -test
Gender	Male	147(62.8) ¹⁾	21(9.0)	22(9.4)	25(10.7)	19(8.1)	6.63
	Female	233(53.4)	51(11.7)	58(13.3)	46(10.6)	48(11.0)	df=4
Age (yrs)	20's	47(33.8)	20(14.4)	21(15.1)	27(19.4)	24(17.3)	67.65 ^{***} df=12
	30's	81(49.7)	17(10.4)	22(13.5)	22(13.5)	21(12.9)	
	40's	128(62.7)	20(9.8)	25(12.3)	18(8.8)	13(6.4)	
	50's over	120(75.0)	15(9.4)	12(7.5)	4(2.5)	9(5.6)	
Occupation	Business, service	33(51.6)	5(7.8)	5(7.8)	6(9.4)	15(23.4)	42.52 ^{***} df=16
	Manufacture	35(62.5)	7(12.5)	2(3.6)	5(8.9)	7(12.5)	
	Official	140(56.5)	22(8.9)	37(14.9)	29(11.7)	20(8.1)	
	Housewife	135(65.2)	22(10.6)	23(11.1)	13(6.3)	14(6.8)	
	Student	36(39.6)	16(17.6)	13(14.3)	15(16.5)	11(12.1)	
Type of family	Married couple	39(54.9)	5(7.0)	9(12.7)	11(15.5)	7(9.9)	34.39 ^{**} df=12
	Nuclear	267(55.2)	64(13.2)	62(12.8)	47(9.7)	44(9.1)	
	Expanded	65(74.7)	2(2.3)	5(5.7)	6(6.9)	9(10.3)	
	The others	10(35.7)	1(10.7)	4(114.3)	6(24.4)	1(25.0)	
Annual family income (10,000 won)	<2,000	119(55.1)	23(10.6)	25(11.6)	20(9.3)	29(13.4)	13.03 df=12
	2,000~3,000	104(55.3)	25(13.3)	21(11.2)	22(11.7)	16(8.5)	
	3,000~4,000	79(59.4)	16(12.0)	18(13.5)	11(8.3)	9(6.8)	
	≥4,000	78(61.4)	6(4.7)	14(11.0)	16(12.6)	13(10.2)	
Education	Under middle school	54(66.7)	13(16.0)	8(9.9)	2(2.5)	4(4.9)	25.75 ^{**} df=8
	High school	142(63.1)	20(8.9)	21(9.3)	17(7.6)	25(11.1)	
	Over college	182(50.3)	39(10.8)	51(14.1)	52(14.4)	38(10.5)	
Total		382(56.8)	72(10.7)	80(11.9)	71(10.6)	67(10.0)	

¹⁾N (%). **p<0.01, ***p<0.001.

타나, 거의 매일 아침식사를 한다는 비율이 비교적 높았다. 서울시에 직장인을 대상으로 한 Choi 등의 연구(30)에서는 22.4%만이 매일 아침식사를 한다고 하였으며, 산업체 근로자를 대상으로 한 Ahn and Kim의 연구(31)에서는 23.3%만이 아침식사를 한다고 응답하여 본 조사와 차이를 보였다. 이는 본 조사 대상자 중 아침시간이 비교적 여유로운 가정주부의 비율이 30% 이상을 차지하여 직장인을 대상으로 한 연구결과보다 아침식사 빈도가 높은 것이라 생각된다. 아침식사와 사회경제적인 특성간에는 나이, 직업, 가족형태, 교육수준에 따라서 유의한 차이를 보였다. 성별로는 남자가 여자보다 아침식사를 하는 비율이 높았으나 유의한 차이를 보이지 않았으며, 연령별로는 연령이 높을수록 아침식사를 한다고 응답한 비율이 높았다($p < 0.001$). 1998년도 국민건강·영양조사(32)와 Choi 등의 연구(30)에서도 연령이 높을수록 아침 결식률이 낮아 비슷한 경향을 보였다. 직업별로 비교하였을 때는 가정주부가 주 5회 이상 아침식사를 하는 비율이(95.5%) 가장 높았으며, 그 다음이 생산직이며, 학생은 아침식사를 하는 비율이 가장 적어 직업별로 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 가족형태별로 보면 대가족이 다른 가족에 비해 매일 아침식사를 하는 비율이 높았고, 1인 및 기타 가족에서 아침식사 빈도가 낮았다($p < 0.01$). 소득 수준에 따라서 소득이 많을수록 매일 아침식사를 하는 비율이 높았으나 유의적인 차이는 없었으며, 교육 수준이 높을수록 아침식사를 거르는 비율이 높았다($p < 0.01$). 아침을 굶게 되면 혈당이 떨어져 두뇌

회전에 필요한 포도당 부족으로 집중력, 사고력이 떨어지고 심리적 불안감을 갖게 된다. 또 하루에 두끼만 하는 습관은 체내에서 에너지 소비량을 줄이려고 하기 때문에 기초 대사가 낮아져 조금만 먹어도 살이 찌는 등 오히려 비만해지기 쉽다. 뿐만 아니라 아침식사의 경시는 간식 섭취량을 증가시키고 점심과 저녁의 과다한 섭취를 초래하기 때문에 1일 영양소 필요량과 섭취량의 불균형을 유도하는 요인으로 지적되고 있는 반면 규칙적인 아침식사는 모든 사람의 건강상태 유지와 개선을 위한 행동으로 인식되고 있다(33). 따라서 아침식사의 중요성을 인식시키고, 3끼 고른 영양섭취에 관한 올바른 지식을 보급시키는 것이 무엇보다 필요하다고 생각된다.

Table 3에는 아침을 먹는 사람 중에서 식사의 형태에 관한 질문에 쌀밥으로 아침식사를 하고 있는 비율이 57.4%, 잡곡밥 33.0%로 밥류를 아침으로 먹는 비율이 91.4%였으며, 반면에 빵류 등은 9.6%에 불과하여 아침식사의 형태는 밥류가 주를 이루고 있음을 알 수 있다. 아침식사 형태와 모든 사회경제적인 특성간에 차이를 보였는데, 성별로 보면 남자가 여자보다 아침식사로 쌀밥을 먹는 비율이 높았고 반면에 여자가 남자보다 잡곡밥을 먹는 비율이 높았다($p < 0.001$). 연령과의 관계를 보면 쌀밥을 먹는 비율은 20, 30대 집단에서 각각 63.7%, 64.9%로 가장 높았고, 잡곡밥은 40, 50대 이상 집단에서 가장 높았다($p < 0.001$). 빵은 연령이 낮을수록 많이 먹는 것으로 나타나 전체적으로 볼 때 연령이 높을수록 밥류를

Table 3. Staple food for breakfast by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Rice	Rice with mixed grain or bean	Bread & others	χ^2 -test
Gender	Male	154(70.6) ¹⁾	44(20.2)	20(9.2)	26.86*** df=2
	Female	202(50.2)	160(39.8)	40(10.0)	
Age (yrs)	20's	72(63.7)	23(20.4)	18(15.9)	35.66*** df=6
	30's	96(64.9)	33(22.3)	19(12.8)	
	40's	105(53.0)	80(40.4)	9(5.8)	
	50's over	80(51.3)	67(42.9)	6(3.8)	
Occupation	Business, service	28(60.9)	15(32.6)	3(6.5)	51.04*** df=8
	Manufacture	38(65.5)	18(31.0)	2(3.4)	
	Official	143(62.4)	49(21.4)	37(16.2)	
	Housewife	91(44.6)	100(49.0)	13(3.7)	
	Student	53(67.1)	21(26.6)	5(6.3)	
Type of family	Married couple	34(50.7)	21(31.3)	12(17.9)	19.62** df=6
	Nuclear	260(57.9)	151(33.6)	38(8.5)	
	Expanded	50(61.0)	29(35.4)	3(3.7)	
	The others	12(57.1)	3(14.3)	6(28.6)	
Annual family income (10,000 won)	<2,000	121(61.1)	56(28.3)	21(10.6)	13.93* df=6
	2,000~3,000	107(61.5)	56(32.2)	11(6.3)	
	3,000~4,000	74(59.2)	39(31.2)	12(9.6)	
	≤4,000	50(43.5)	49(42.6)	16(13.9)	
Education	Under middle school	51(59.3)	31(36.0)	4(4.7)	32.21*** df=4
	High school	109(52.4)	91(43.8)	8(3.8)	
	Over collage	194(60.1)	82(25.4)	47(14.6)	
Total		357(57.4)	205(33.0)	59(9.6)	

¹⁾N (%). ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

먹는 비율이 높았고 연령이 낮을수록 빵류를 먹는 비율이 높았다. Kim 등의 연구(34) 결과에서도 마찬가지로 연령이 높을수록 밥류를 선호하였고, 연령이 적을수록 빵을 선호하는 경향을 보였다. 직업에 따라서 쌀밥은 생산직 종사자(65.5%)가 가장 많이 먹는 것으로 나타났고, 잡곡밥은 가정주부가(49.0%), 빵류는 사무직(16.2%)이 많이 먹는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 가족형태에 있어서는 1인 및 기타 가족이 다른 가족집단에 비하여 밥류를 먹는 비율은 낮은 반면 빵을 먹는 비율은 높았다($p < 0.01$). 소득수준과의 관계를 보면 소득수준이 높을수록 쌀밥을 먹는 비율이 낮고, 잡곡밥을 선호하는 경향을 보였다($p < 0.05$). 교육수준에 따라서는 고졸집단에서 잡곡밥을 가장 많이 먹고 있었으며, 대졸이상 집단에서 아침식사로 빵을 선호하는 것으로 나타났다($p < 0.001$). Kim 등의 연구(34) 결과에서도 학력이 높아질수록 빵류를 주식으로 하는 정도가 증가한 결과를 볼 때 교육 수준이 높을수록 급변하는 사회에 적응하는 식생활의 자세와 식습관의 변화가 더 용이하며, 교육수준이 낮을수록 전통적 식생활의 관습을 그대로 고수하려는 경향이 큰 것이 본 연구결과와 일치하였다.

외식 : 월간 외식 빈도(단체급식 제외)를 조사한 결과(Table 4) 대상자의 32.6%가 '거의 하지 않는다', 41.1%가 월 '5회 미만', 15.6%가 '5~10회', 10.8%가 '10회 이상' 외식을 한다고 응답하여 대상자의 대부분이 '월 5회 미만'으로 외식을 하고 있는 것으로 나타났다. 사회경제적 특성별로 살펴보면, 남자는 여자에 비하여 외식횟수가 많았으나 유의적인 차이는 보이지 않았고, 연령이 증가할수록 외식빈도가 감소하

는 경향을 보여($p < 0.001$) 1998년도 국민건강 영양조사(32)의 결과와 일치하였다. Lee 등의 연구(35)에서도 여자가 남자보다, 연령별로는 51세 이상 나이가 많은 집단이 20~40대보다 외식을 적게 하는 집단으로 조사되어 본 연구와 비슷한 경향을 보였다. 직업별 외식빈도를 살펴보면 학생이 가장 빈번하게 외식을 하는 것으로 조사되었으며, 가정주부와 생산직 종사자 경우 다른 직업집단에 비하여 외식을 하지 않는 비율이 매우 높았다($p < 0.001$). 가족형태별로 살펴보면 1인 및 기타 가족 형태가 외식을 가장 많이 하는 것으로 나타났으나 전체적으로 볼 때 가족형태에 따라 외식빈도는 큰 차이가 없는 것으로 나타났다. 한편 소득수준과 교육수준이 높을수록 외식을 많이 하는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 고학력 남자 직장인을 대상으로 한 Pyun 등의 연구(36)에서는 외식빈도가 '일주일에 3~4회'(29.8%)가 가장 많았고, '주 1~2회'(23.1%), '하루 1회'(18.8%), '하루 2회'(16.3%) 순으로 본 연구의 전체적인 빈도보다 월등히 높았으나, 교육수준이 높고, 남성이라는 특성을 고려한다면 본 연구와 일맥상통하다고 볼 수 있다.

한편 가족끼리 외식할 때 주로 어떤 음식을 즐기는가에 대해, 한식을 즐기는 경우가 80.5%로서 가장 높았고, 그 다음으로 중식 7.0%, 양식, 패스트푸드, 기타가 각각 4.5%, 4.8%, 3.1%로 나타났다(Table 5). 이것은 패밀리 레스토랑과 패스트푸드점들이 많이 생겼음에도 불구하고 아직까지는 가족끼리 외식을 할 때에는 한식을 선호함을 알 수 있다. 모든 연령 집단에서 한식을 가장 즐겨 먹는 것으로 나타났으나, 연령층이 낮을수록 다른 집단에 비하여 패스트푸드를 선호하는 경

Table 4. Frequency of eating out a month by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Never	<5 times	5~10 times	≥10times	χ^2 -test
Gender	Male	69(28.9) ¹⁾	93(38.9)	43(18.0)	34(14.2)	7.29 df=3
	Female	154(34.5)	189(42.3)	64(14.3)	40(8.9)	
Age (yrs)	20's	13(9.4)	44(31.7)	42(30.2)	40(28.8)	132.83*** df=9
	30's	43(26.1)	78(47.3)	28(17.0)	16(9.7)	
	40's	84(39.8)	94(44.5)	25(11.8)	8(3.8)	
	50's over	82(49.4)	63(38.0)	11(6.6)	10(6.0)	
Occupation	Business, service	24(36.9)	21(32.3)	8(12.3)	12(18.5)	119.66*** df=12
	Manufacture	32(50.8)	24(38.1)	2(3.2)	5(7.9)	
	Official	52(20.8)	108(43.2)	63(25.2)	27(10.8)	
	Housewife	98(46.0)	98(46.0)	13(6.1)	4(1.9)	
	Student	16(17.6)	30(33.0)	20(22.0)	25(27.5)	
Type of family	Married couple	22(30.1)	27(37.0)	5(20.5)	9(12.3)	7.18 df=9
	Nuclear	164(33.3)	205(41.6)	75(15.2)	49(9.9)	
	Expanded	32(35.2)	38(41.8)	11(12.1)	10(11.0)	
	The others	6(21.4)	12(42.9)	4(14.3)	6(21.4)	
Annual family income (10,000 won)	< 2,000	103(46.0)	76(33.9)	21(9.4)	24(10.7)	45.39*** df=9
	2,000~3,000	63(33.0)	83(43.5)	28(14.7)	17(8.9)	
	3,000~4,000	30(22.2)	64(47.4)	23(17.0)	18(13.3)	
	≥4,000	26(20.3)	53(41.4)	35(27.3)	14(10.9)	
Education	Under middle school	53(60.2)	28(31.8)	6(6.8)	1(1.1)	114.82*** df=6
	High school	108(47.2)	90(39.3)	20(8.7)	11(4.8)	
	Over college	62(16.9)	161(44.0)	81(22.1)	62(16.9)	
Total		224(32.6)	283(41.1)	107(15.6)	74(10.8)	

¹⁾N (%). *** $p < 0.001$.

Table 5. Kind of dishes for eating out with family by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Korea dishes	Chinese dishes	Western dishes	Fast food	The others	χ^2 -test
Gender	Male	184(78.6) ¹⁾	18(7.7)	12(5.1)	11(4.7)	9(3.8)	1.37 df=4
	Female	353(81.7)	28(6.5)	18(4.2)	21(4.9)	12(2.8)	
Age (yrs)	20's	103(79.8)	6(4.7)	4(3.1)	12(9.3)	4(3.1)	28.86** df=12
	30's	130(79.8)	4(2.5)	14(8.6)	9(5.5)	6(3.7)	
	40's	165(79.7)	20(9.7)	8(3.9)	9(4.3)	5(2.4)	
	50's over	135(82.8)	16(9.8)	4(2.5)	2(1.2)	6(3.7)	
Occupation	Business, service	48(77.4)	4(6.5)	5(8.1)	4(6.5)	1(1.6)	23.46 df=16
	Manufacture	46(75.4)	10(16.4)	2(3.3)	2(3.3)	1(1.6)	
	Official	189(76.2)	18(7.3)	15(6.0)	16(6.5)	10(4.0)	
	Housewife	178(85.2)	12(5.7)	7(3.3)	5(2.4)	7(3.3)	
	Student	71(86.6)	3(3.7)	1(1.2)	5(6.1)	2(2.4)	
Type of family	Married couple	62(86.1)	2(2.8)	5(6.9)	3(4.2)	0(0.0)	18.34 df=12
	Nuclear	385(80.7)	33(6.9)	18(3.8)	21(4.4)	20(4.2)	
	Expanded	68(77.3)	9(10.2)	6(6.8)	4(4.5)	1(1.1)	
	The others	20(71.4)	3(10.7)	1(3.6)	4(14.3)	0(0.0)	
Annual family income (10,000 won)	<2,000	177(82.3)	19(8.8)	5(2.4)	9(4.2)	5(2.3)	16.77 df=12
	2,000~3,000	153(81.0)	16(8.5)	9(4.8)	8(4.2)	3(1.6)	
	3,000~4,000	99(75.6)	7(5.3)	9(6.9)	7(5.3)	9(6.9)	
	≥4,000	100(81.3)	5(4.1)	6(4.9)	8(6.5)	4(3.3)	
Education	Under middle school	70(82.4)	11(12.9)	2(2.4)	1(1.2)	1(1.2)	14.08 df=8
	High school	181(80.8)	16(7.1)	12(5.4)	7(3.1)	8(3.6)	
	Over college	285(80.3)	19(5.4)	16(4.5)	23(6.5)	12(3.4)	
Total		538(80.5)	47(7.0)	30(4.5)	32(4.8)	21(3.1)	

¹⁾N (%). **p<0.01.

향을 보여(p<0.01) Park and Ahn의 연구결과(37)와 일치하고 있다. 가족과 외식에 있어 메뉴 선택에 있어서 성별, 직업, 가족형태, 소득수준, 교육수준에 따라 유의적인 차이가 없었다. 또한 친구와 외식을 하는 경우 역시 가족과 하는 것과

마찬가지로 한식(68.4%)을 가장 즐겨 먹는 것으로 나타났으나 가족과 외식할 때에 비해 양식(8.0%)이나 패스트푸드(10.7%)를 선호하는 비율이 높았다(Table 6). 사회경제적인 특성별로는 성별, 나이, 직업, 교육수준에 따라 외식 메뉴 선택

Table 6. Kind of dishes for eating out with friends by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Korea dishes	Chinese dishes	Western dishes	Fast food	The others	χ^2 -test
Gender	Male	158(78.6) ¹⁾	16(8.0)	8(4.0)	7(3.5)	12(6.0)	27.20*** df=4
	Female	217(62.5)	28(8.1)	35(10.1)	52(15.0)	15(4.3)	
Age (yrs)	20's	52(42.3)	3(2.4)	17(13.8)	44(35.8)	7(5.7)	138.38*** df=12
	30's	85(68.0)	12(9.6)	14(11.2)	12(9.6)	2(1.6)	
	40's	132(77.6)	18(10.6)	9(5.3)	3(1.8)	8(4.7)	
	50's over	102(80.3)	11(8.7)	4(3.1)	0(0.0)	10(7.9)	
Occupation	Business, service	39(72.2)	4(7.4)	4(7.4)	2(3.7)	5(9.3)	54.82*** df=16
	Manufacture	29(61.7)	9(19.1)	3(6.4)	2(4.2)	4(8.5)	
	Official	141(68.4)	13(6.3)	17(8.3)	27(13.1)	8(3.9)	
	Housewife	121(77.1)	15(9.6)	10(6.4)	6(3.8)	5(3.2)	
	Student	42(51.9)	3(3.7)	9(11.1)	22(27.2)	5(6.2)	
Type of family	Married couple	39(72.2)	3(5.6)	8(14.8)	4(7.4)	0(0.0)	13.66 df=12
	Nuclear	265(66.4)	36(9.0)	29(7.3)	45(11.3)	24(6.0)	
	Expanded	54(71.1)	4(5.3)	7(9.2)	8(10.5)	3(3.9)	
	The others	17(85.0)	1(5.0)	0(0.0)	2(10.0)	0(0.0)	
Annual family income (10,000 won)	<2,000	113(66.1)	21(12.3)	10(5.8)	18(10.5)	9(5.3)	13.79 df=12
	2,000~3,000	110(70.1)	10(6.4)	13(8.3)	18(11.5)	6(3.8)	
	3,000~4,000	81(69.8)	8(6.9)	11(9.5)	7(6.0)	9(7.8)	
	≥4,000	69(69.7)	5(5.1)	8(8.1)	14(14.1)	3(3.0)	
Education	Under middle school	45(68.2)	13(19.7)	2(3.0)	1(1.5)	5(7.6)	44.30*** df=8
	High school	130(73.9)	15(8.5)	16(9.1)	6(3.4)	9(5.1)	
	Over college	197(65.0)	16(5.3)	25(8.3)	52(17.2)	13(4.3)	
Total		376(68.4)	44(8.0)	44(8.0)	59(10.7)	27(4.9)	

¹⁾N (%). ***p<0.001.

에 있어서 차이가 있는 것으로 나타났다. 남자가 여자보다 한식을 선호한 반면, 여자는 남자보다 양식과 패스트푸드를 선호하였다($p < 0.001$). 연령이 낮을수록 양식과 패스트푸드를 선호하였고, 연령대가 높아질수록 한식을 선호하는 경향을 보였다($p < 0.001$). 소득수준과 교육수준이 낮은 그룹에서 중식을 선호하였고, 높을수록 양식과 패스트푸드를 선호하는 것으로 나타났다. 따라서 외식의 메뉴 선택에 있어서 가족과 함께 할 때보다 친구와 하는 경우에서 사회경제적 특성에 따라서 영향을 많이 받는 것으로 보여진다.

식사시간의 규칙성 및 식품배합 : Table 7에 나타난 것과 같이, “식사를 일정한 시간에 규칙적으로 하시는 편입니까?”에 대한 질문에서 응답자의 74.9%가 ‘항상 혹은 자주 그렇다’고 하였고, 8.3%는 ‘전혀 그렇지 않다’고 하여 규칙적인 식사의 중요성을 어느 정도 인식하고 있었다. 식사시간의 규칙성은 나이, 직업, 가족형태에 따라서 유의적인 차이를 보였다. 나이가 많을수록 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타났으며($p < 0.001$), Choi 등의 연구(30)에서도 20대 연령층에서 가장 불규칙하다고 하여 비슷한 결과를 보였다. 직업별로는 사무직 종사자와 가정주부가 다른 직업집단에 비하여 항상 혹은 자주 규칙적으로 식사를 하는 비율이 높았고, 자영업 판매/서비스직(20.0%)과 학생집단(16.5%)에서는 ‘규칙적으로 식사를 하지 않는다’고 응답한 비율이 높았다($p < 0.001$). 가족형태에 있어서는 항상 규칙적인 식사를 한다고 응답한 비율이 확대가족(36.7%)에서 가장 높았고, 1인 및 기타가족의 경우에 그 비율이 7.1%에 불과하였다($p < 0.001$). 규칙적인 식

사와 성별, 소득수준, 교육수준과는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

식사속도에 대해서는 응답자의 40.9%가 ‘빨리 한다’, 46.7%가 ‘보통이다’, 12.3%가 ‘천천히 한다’고 하여 천천히 하는 사람에 비하여 빨리 한다고 응답한 사람이 배 이상인 것으로 나타났다(Table 8). 성별로 보면 남자가 여자보다 식사를 빨리 하는 것으로 나타났다. 그러나 도시 직장인을 대상으로 한 연구에서는 반대의 결과를 보였는데(30) 본 연구의 경우 다수의 가정주부가 포함되어 있고, 가정주부는 직장 여성보다는 시간적인 여유가 있기 때문에 전체적으로 여성이 남성보다 천천히 한다는 결과를 보인 것으로 사료된다. 연령, 직업, 가족형태, 소득수준, 교육수준과 식사속도는 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 충분한 식사시간은 음식물의 소화뿐만 아니라 식사할 수 있는 환경을 조성하지만 빠르게 섭취한다면 음식물을 제대로 씹지 않고 넘기기 때문에 위의 부담을 가중시키게 되며 과식으로 이어질 수 있으므로(38) 식사속도에 대한 교육이 필요하겠다.

“식사시에는 식품의 배합을 생각하여 골고루 먹는 편입니까?”라는 설문에서 응답자의 78.8%가 항상 또는 자주 그렇다고 응답하였다(Table 9). 직업별로는 가정주부와 사무직 종사자가 다른 직업 종사자에 비해 항상 또는 자주 식품배합을 생각하여 골고루 먹는다고 응답한 비율이 높았으며($p < 0.05$), 가족 형태에 따라서는 확대가족의 경우 다른 가족형태에 비해 식품 배합을 생각하여 골고루 먹는다고 응답한 비율이 높았다. 식사시 식품배합을 생각하는 것과 성별, 나이, 소득수

Table 7. Regularity of meal by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Always	Often	Sometimes	Never	χ^2 -test
Gender	Male	41(17.1) ¹⁾	145(60.4)	30(12.5)	24(10.0)	5.69 df=3
	Female	77(17.2)	252(56.4)	85(19.0)	33(7.4)	
Age (yrs)	20's	12(8.6)	67(48.2)	38(27.3)	22(15.8)	37.85 ^{***} df=9
	30's	32(19.4)	98(59.4)	20(12.1)	15(9.1)	
	40's	38(18.0)	133(63.0)	28(13.3)	12(5.7)	
	50's over	35(21.0)	96(57.5)	28(16.8)	8(4.8)	
Occupation	Business, service	7(10.8)	31(47.7)	14(21.5)	13(20.0)	438.21 ^{***} df=12
	Manufacture	12(19.0)	32(50.8)	13(20.6)	6(9.5)	
	Official	48(19.1)	159(63.3)	31(12.4)	13(5.2)	
	Housewife	41(19.2)	124(58.2)	38(17.8)	10(4.7)	
	Student	9(9.9)	49(53.8)	18(19.8)	15(16.5)	
Type of family	Married couple	14(19.2)	46(63.0)	9(12.3)	4(5.5)	36.48 ^{***} df=9
	Nuclear	69(13.9)	293(59.2)	91(18.4)	42(8.5)	
	Expanded	33(36.7)	42(46.7)	7(7.8)	8(8.9)	
	The others	2(7.1)	15(53.6)	8(28.6)	3(10.7)	
Annual family income (10,000 won)	<2,000	33(14.7)	115(51.1)	53(23.6)	24(10.7)	18.66 ^{***} df=9
	2,000~3,000	30(15.7)	122(63.9)	26(13.6)	13(6.8)	
	3,000~4,000	28(20.9)	77(57.5)	18(13.4)	11(8.2)	
	≤4,000	27(21.1)	77(60.2)	16(12.5)	8(6.3)	
Education	Under middle school	15(16.9)	50(56.2)	19(21.3)	5(5.6)	3.89 df=9
	High school	35(15.2)	135(58.7)	41(17.8)	19(8.3)	
	Over college	66(18.0)	212(58.1)	54(14.8)	57(9.0)	
Total		118(17.1)	399(57.8)	115(16.7)	57(8.3)	

¹⁾N (%). *** $p < 0.001$.

Table 8. Eating speed by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Quickly	Moderately	Slowly	χ^2 -test
Gender	Male	113(47.1) ¹⁾	101(42.1)	25(10.4)	8.15* df=3
	Female	168(37.5)	220(49.1)	60(13.4)	
Age (yrs)	20's	50(36.0)	67(48.2)	22(15.8)	6.30 df=9
	30's	67(40.6)	81(49.1)	17(10.3)	
	40's	92(43.6)	95(45.0)	24(11.4)	
	50's over	70(41.7)	76(45.2)	22(13.1)	
Occupation	Business, service	30(46.2)	29(44.6)	6(9.2)	11.35 df=12
	Manufacture	25(39.7)	32(50.8)	6(9.5)	
	Official	107(42.6)	115(45.8)	29(11.6)	
	Housewife	87(40.7)	99(46.3)	28(13.1)	
Type of family	Student	32(35.2)	42(46.2)	17(18.6)	6.88 df=9
	Married couple	35(47.9)	27(37.0)	11(15.1)	
	Nuclear	191(38.6)	242(48.9)	61(12.3)	
Annual family income (10,000 won)	Expanded	41(45.1)	40(44.0)	10(11.0)	14.97 df=9
	The others	15(53.6)	10(35.7)	3(10.7)	
	<2,000	109(48.4)	89(39.6)	27(12.0)	
	2,000~3,000	79(41.4)	84(44.0)	27(14.1)	
Education	3,000~4,000	47(34.8)	70(51.9)	18(13.3)	1.36 df=6
	Over college	44(34.4)	71(55.5)	13(10.1)	
	Under middle school	37(41.6)	41(46.1)	11(12.4)	
Total	High school	90(39.1)	111(48.3)	29(12.6)	282(40.9)
	Over college	153(41.8)	167(45.6)	45(12.3)	

¹⁾N (%). *p<0.05.

Table 9. Concerns about balanced diet by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Always	Often	Sometimes	Never	χ^2 -test
Gender	Male	26(10.8) ¹⁾	163(67.9)	44(18.3)	7(2.9)	0.26 df=3
	Female	52(11.7)	301(67.5)	78(17.5)	15(3.4)	
Age (yrs)	20's	9(6.5)	91(65.5)	33(23.7)	6(4.3)	11.58 df=9
	30's	18(11.0)	111(67.7)	28(17.1)	7(4.3)	
	40's	24(11.4)	147(70.0)	34(16.2)	5(2.4)	
	50's over	26(15.5)	113(67.3)	25(14.9)	4(2.4)	
Occupation	Business, service	6(9.2)	45(69.2)	12(18.5)	2(3.1)	21.52* df=12
	Manufacture	4(6.3)	44(69.8)	10(15.9)	5(7.9)	
	Official	32(12.7)	172(68.5)	42(16.7)	5(2.0)	
	Housewife	31(14.6)	143(67.5)	32(15.1)	6(2.8)	
Type of family	Student	4(4.4)	57(62.6)	26(28.6)	4(4.4)	18.20* df=6
	Married couple	11(15.1)	49(67.1)	13(17.8)	0(0.0)	
	Nuclear	47(9.5)	340(69.0)	91(18.5)	15(3.0)	
Annual family income (10,000 won)	Expanded	18(19.8)	57(62.6)	12(13.2)	4(4.4)	5.92 df=6
	The others	2(7.1)	17(60.7)	6(21.4)	3(10.7)	
	<2,000	24(10.7)	148(65.8)	44(19.6)	9(4.0)	
	2,000~3,000	22(11.6)	125(65.8)	34(17.9)	9(40.9)	
Education	3,000~4,000	17(12.6)	93(68.9)	23(17.0)	2(1.5)	3.18 df=4
	Over college	15(11.8)	91(11.7)	19(15.0)	2(1.6)	
	Under middle school	9(10.1)	62(69.7)	16(18.0)	2(2.2)	
Total	High school	31(13.6)	155(68.0)	36(15.8)	6(2.6)	78(11.3)
	Over college	38(10.4)	245(66.9)	69(18.9)	14(3.8)	

¹⁾N (%). *p<0.05.

준, 교육 수준간에는 관련성이 없는 것으로 나타났다.

가장 푸짐하게 먹는 끼니 : 한국의 전통식사는 1일 3식을 원칙으로 하며 조식과 석식을 중시하였고 특히 아침식사를

중요시하여 손님접대 등은 아침에 하였다(30). 그러나 이러한 식생활 양식도 전반적인 생활양식의 변화에 따라 점차 바뀌고 있다. 하루 중 가장 푸짐하게 먹는 식사에 대한 조사

결과(Table 10) 저녁식사가 61.8%로 가장 많았고, 그 다음이 점심식사(30.8%), 아침식사(7.4%) 순으로 전체적으로 저녁을 푸짐하게 먹는 것으로 나타났다. 이것은 하루 일과를 끝낸 저녁시간이 여유가 있으며 또한 가족이 다 함께 다시 모이는 시간이기도 하기 때문인 것으로 생각된다. 사회경제적 특성 별로 살펴보면 푸짐하게 먹는 끼니와 성별, 나이, 교육수준에 따라 유의적인 차이를 보였다. 즉, 상대적으로 취업인구가 적고 시간의 여유가 있는 여자가 남자보다 아침이나 점심을 푸짐하게 먹는 비율이 높았다($p < 0.001$). 연령별로 살펴보면 20대를 제외하고는 아침과 점심을 푸짐하게 먹는 비율은 연령이 높을수록 증가하였으며, 반면에 저녁은 연령이 낮을수록 푸짐하게 먹는 비율이 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 교육수준에 따라서는 고졸 집단에서 다른 집단에 비해 아침을 푸짐하게 먹는 비율이 높고, 저녁을 푸짐하게 먹는 비율이 낮았다($p < 0.05$). 직업과 가족형태, 소득수준 별로는 유의적인 차이를 보이지 않았다. 저녁식사에 중점을 두는 식사형태는 종래 아침식사의 중점에서 변화된 것으로, 이는 사회적, 경제적 발전에 따른 것이다. 또한 경제활동에 따른 에너지소요량의 변화는 점심시간을 전후해서 절정을 이루고 저녁식사 시간을 기점으로 해서 점차 감소한다. 따라서 저녁식사에 중점을 두는 현재의 식사형태는 영양소의 섭취와 소모간에 불균형을 초래하기 쉽다. 또한 아침식사는 생활이 복잡해짐에 따라 흔히 거르거나 간단히 하는 경우가 점차 늘어나는데, 아침식사는 1일 활동에 가장 기본이 되는 것으로 1일 전체필요량의 1/4은 공급되어야 한다(39). 따라서 3끼 고른 영양섭취에 관

한 올바른 지식을 보급하는 것이 시급하다고 하겠다.

간식, 짠맛, 매운맛, 가공식품의 기호도와 화학조미료 사용정도: 식품섭취는 보통 식사(meal)나 간식(snack)으로 구분하는데 식사나 간식의 구분은 문화의 차이에 의한다고 하며, 현대로 갈수록 이것의 차이가 적어지면서 식품섭취 횟수가 증가한다고 한다. 우리나라의 경우 특히 젊은 층의 식사 형태에서는 식사와 간식의 구분이 모호해지고 있다. 조사대상자들의 간식 기호도를 알아보기 위해 5점 척도를 이용하여 '매우 좋아한다'에 5점, '좋아한다' 4점, '보통이다' 3점, '싫어한다', 2점, '매우 싫어한다'에 1점을 주어 계산하여 Table 11에 제시하였다. 간식 기호도는 평균 3.07 ± 0.89 으로 전체적으로 보통의 기호도를 가지고 있었으며, 간식 기호도와 성별, 나이, 직업, 교육수준에 따라서 유의적인 차이를 보였다. 여자가 남자보다 좋아하는 것으로 나타났으며($p < 0.01$), 연령이 낮을수록($p < 0.001$) 간식 선호도가 높았다. 직업과 교육수준에 따라서는 학생과 대졸 이상 집단에서 간식 선호도가 다른 집단에 비해 가장 높았다($p < 0.01$). 간식은 식사에서 충분하게 얻지 못한 열량과 미량 영양소를 보충하는데 의미가 있으나, 잦은 간식이나 과잉 섭취하면 다음 식사에 지장을 주며, 비만과도 큰 관련성을 가지므로 적절히 섭취할 수 있도록 교육이 필요하겠다.

우리나라 국민의 식습관 중 개선이 시급한 것은 염분의 과다섭취이다. 염분을 과잉 섭취하게 되면 세포 외액의 증가를 초래하여 심장과 신장에 과다한 부담을 주어서 고혈압을 유발할 뿐만 아니라, 뼈 속의 칼슘 배출을 증가시켜 골다공증에

Table 10. Meal eating abundantly with gusto of 3 meals by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Breakfast	Lunch	Dinner	χ^2 -test
Gender	Male	11(4.6) ¹⁾	55(22.9)	174(72.5)	18.82*** df=2
	Female	40(9.0)	156(35.2)	247(55.8)	
Age (yrs)	20's	7(5.1)	51(37.0)	80(58.0)	25.08*** df=6
	30's	7(4.2)	43(26.1)	115(69.7)	
	40's	10(4.8)	62(30.0)	135(65.2)	
	50's over	25(14.9)	52(31.0)	91(54.2)	
Occupation	Business, service	5(7.7)	23(35.4)	37(56.9)	9.33 df=8
	Manufacture	6(9.5)	20(31.7)	37(58.7)	
	Official	10(4.0)	74(29.7)	165(66.3)	
	Housewife	22(10.4)	62(29.4)	127(60.2)	
	Student	7(7.7)	31(34.1)	53(58.2)	
Type of family	Married couple	9(12.5)	18(25.0)	45(62.5)	9.63 df=6
	Nuclear	30(6.1)	152(30.9)	310(63.0)	
	Expanded	9(9.9)	28(30.8)	54(59.3)	
	The others	3(10.7)	13(46.4)	12(42.9)	
Annual family income (10,000 won)	< 2,000	8(4.5)	53(30.1)	115(65.3)	12.00 df=6
	2,000~3,000	14(7.4)	59(31.4)	115(61.2)	
	3,000~4,000	7(5.2)	34(25.2)	94(69.6)	
	≥4,000	12(9.4)	52(40.9)	63(49.6)	
Education	Under middle school	16(7.1)	65(29.1)	143(63.8)	10.20* df=4
	High school	22(9.6)	69(30.3)	137(60.1)	
	Over college	17(4.7)	112(30.7)	236(64.7)	
Total		51(7.4)	211(30.8)	423(61.8)	

¹⁾N (%). * $p < 0.05$, *** $p < 0.001$.

Table 11. Preference of snack, salty and hot tastes, processed food, and chemical seasoning by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Snack ¹⁾	Salty taste ¹⁾	Hot taste ¹⁾	Processed food ¹⁾	Chemical ²⁾ seasoning
Gender	Male	2.94±0.91 ³⁾	2.85±0.87	3.33±0.90	2.76±0.88	1.64±0.55
	Female	3.15±0.87	2.70±0.80	3.24±0.89	2.65±0.81	1.58±0.55
	t-value	-2.942**	2.251*	0.448	0.355	0.300
Age (yrs)	20's	3.50±0.86 ^a	2.78±0.76	3.50±0.97 ^{a4)}	3.21±0.77 ^a	1.71±0.52
	30's	3.01±0.84 ^b	2.73±0.84	3.32±0.92 ^{ab}	2.90±0.82 ^b	1.62±0.52
	40's	2.99±0.91 ^b	2.66±0.80	3.20±0.84 ^b	2.47±0.76 ^c	1.55±0.55
	50's over	2.89±0.81 ^b	2.87±0.89	3.16±0.84 ^b	2.34±0.73 ^c	1.57±0.58
	F-value	15.252***	2.145	4.659**	42.758***	2.447
Occupation	Business, service	3.06±0.83 ^b	2.85±0.83	3.42±0.93	2.71±0.86 ^b	1.75±0.53 ^a
	Manufacture	2.83±0.75 ^b	2.85±0.83	3.29±0.75	2.58±0.90 ^{bc}	1.70±0.59 ^{ab}
	Official	3.06±0.96 ^b	2.72±0.91	3.23±0.96	2.78±0.88 ^b	1.57±0.56 ^b
	Housewife	3.02±0.81 ^b	2.73±0.75	3.21±0.79	2.43±0.68 ^c	1.55±0.51 ^b
	Student	3.38±0.93 ^a	2.73±0.73	3.45±0.96	3.08±0.78 ^a	1.65±0.52 ^{ab}
F-value	4.106**	0.539	1.794	11.580***	2.699*	
Type of family	Married couple	3.01±0.84	2.74±0.97	3.29±1.01	2.70±0.81	1.49±0.58
	Nuclear	3.08±0.90	2.73±0.81	3.25±0.89	2.69±0.83	1.63±0.54
	Expanded	3.04±0.89	2.87±0.82	3.32±0.87	2.62±0.89	1.61±0.55
	The others	3.18±0.77	2.85±0.77	3.36±0.91	2.78±0.93	1.50±0.51
F-value	0.301	0.833	0.542	0.303	1.677	
Annual family income (10,000 won)	< 2,000	3.12±0.88	2.77±0.80	3.32±0.88	2.69±0.80	1.69±0.50 ^a
	2,000~3,000	3.05±0.88	2.80±0.86	3.26±0.97	2.73±0.80	1.64±0.58 ^a
	3,000~4,000	2.99±0.93	2.68±0.79	3.27±0.80	2.67±0.84	1.52±0.53 ^b
	≥4,000	3.08±0.85	2.72±0.87	3.26±0.88	2.65±0.96	1.55±0.53 ^b
	F-value	2.642	0.659	0.262	2.560	5.110***
Education	Under middle school	2.94±0.80 ^b	3.00±0.77 ^a	3.20±0.79	2.40±0.78 ^b	1.70±0.53 ^a
	High school	2.95±0.85 ^b	2.73±0.81 ^b	3.29±0.88	2.56±0.78 ^b	1.66±0.55 ^{ab}
	Over college	3.18±0.92 ^a	2.71±0.84 ^b	3.29±0.93	2.84±0.86 ^a	1.55±0.54 ^b
	F-value	9.304**	0.642*	0.350	14.345***	4.124*
Mean		3.07±0.89	2.75±0.83	3.28±0.90	2.69±0.84	1.60±0.55

¹⁾ Likert-5 scale (5: like very much, 1: dislike very much).

²⁾ Likert-3 scale (3: use mostly, 1: use a little).

³⁾ Mean±SD.

⁴⁾ Means with different superscripts within a column are significantly different at α=0.05 by Duncan's multiple range test.

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001.

걸릴 위험이 크게 증가하게 된다. 이 때문에 미국을 비롯한 선진국에서는 나트륨의 섭취량을 제한하고 있는데, 미국의 경우 2,400 mg(소금으로 환산시 6 g), 영국은 1,600 mg(소금 4 g), 일본은 3,930 mg(소금 10 g)으로 성인의 1일 나트륨 섭취량을 제한하고 있다. 우리나라의 경우 정부에서 정한 기준치는 없지만 한국영양학회에서 성인 1일 섭취 제한량을 3,450 mg(소금 8.7 g)으로 권하고 있다. 그럼에도 불구하고 우리나라 사람들의 식염 섭취량은 1일 평균 15~20 g으로 하루에 필요로 하는 소금의 양을 훨씬 능가하는 것으로 보고되었다. 이렇게 짜게 먹는 습관은 이미 6세 이전에 식습관으로 형성되어지는 것으로 보고되고 있다(30). 그런데 이와 같이 소금을 과잉 섭취하게 된 이유는 곡류를 주식으로 하고 찌소 등에 간을 하여 부식으로 곁들여 먹는 전통식문화와 더불어 예로부터 저장식품으로서 발효식품 혹은 침지식품 등의 발달 때문에 소금의 이용이 많았기 때문이다. 또한 염분의

과잉섭취가 줄어들지 않는 것은 최근에 와서는 가공식품의 이용이 증가하는 것과 무관하지 않다.

조사대상자들의 짠맛, 매운맛, 가공식품 기호도와 화학 조미료의 사용 정도에 대한 결과를 Table 10에 제시하였으며, 짠맛, 매운맛, 가공식품 기호도를 알아보기 위해 5점 척도를 이용하여 계산하였다. 짠맛 2.75±0.83점, 매운맛 3.28±0.90점, 가공식품 2.69±0.84점으로, 매운맛의 기호도가 가장 높았으며 짠맛과 가공식품의 기호도가 상대적으로 낮은 것으로 나타났다. Choi 등(30)의 연구에서는 평소에 선호하는 음식의 맛에 대한 분석결과 매운맛 음식을 40.3%로 가장 많이 선호하는 것으로 나타나 본 연구 경향과 비슷하였다. 짠맛의 기호도를 사회경제적 특성별로 살펴보면, 여자보다 남자가 짠맛의 선호도가 높았으며(p<0.05), 교육 수준이 낮을수록 짠맛을 선호하는 것으로 나타났다. 나이, 직업, 가족형태, 경제수준에 따라서 짠맛의 기호도와 관련성을 보이지 않았다. 매운맛

의 경우 연령이 낮을수록 기호도가 높았으나($p < 0.001$), 성별, 직업, 가족형태, 소득수준, 교육수준과에 따라 유의한 차이 없이 좋아하는 것으로 나타났다. 가공식품은 연령이 낮을수록, 교육 수준이 높을수록 선호하는 것으로 나타났으며, 직업별 가공식품의 선호도는 학생(3.08 ± 0.78)이 높았고, 생산직 종사자(2.83 ± 0.75)가 가장 낮았다($p < 0.001$).

화학조미료의 사용 정도는 3점 척도를 이용하여 '거의 모든 음식에 쓰는 편이다'에 3점, '몇가지 음식에만 쓴다'에 2점, '약간 혹은 그 이하로 쓴다'에 1점을 주어 계산하였다. 사회경제적인 특성별로 직업, 가족형태, 교육수준에 따라 사용 정도의 차이를 보였는데, 자영업 및 판매서비스직 종사자가 많이 사용하는 반면 사무직과 가정주부가 다른 직업에 비해 적게 사용한다고 응답하였다($p < 0.05$). 또한 소득 및 교육 수준이 낮을수록 화학 조미료를 많이 사용한다고 응답하였다. 화학 조미료에는 식염의 성분인 나트륨이 많이 함유되어 있기 때문에 나트륨 섭취량이 많은 우리나라의 경우 염분이 많은 조미료류는 사용량을 줄이고 염분이 적은 천연조미료 등의 활용도를 높이도록 권장하고 있어 적절한 교육이 요구되어진다. Table 12에서 짠맛, 매운맛, 가공식품 기호도와 화학 조미료 사용 정도에 대한 상관관계를 살펴본 결과, 짠맛, 매운맛, 가공식품의 기호도와 화학 조미료간에 양의 상관관계($p < 0.01$)를 보여 짠맛, 매운맛, 가공식품을 좋아할수록 화학 조미료의 사용이 많은 것으로 나타났다.

식생활 의식

식사(식품)에 대한 관심도 : 소득이 증가하게 되면 식품 소비가 고급화, 다양화되어 식품이 갖는 에너지나 영양소 외에 다른 특성 즉 맛, 신선도, 편의성, 위생 및 안전성, 기능성, 다양성 등에 대한 효용이 증가하게 된다. 최근 들어 생활수준의 향상에 따라 식품의 영양소 함량 뿐만 아니라 식품의 위생 및 안전성에 대한 관심이 그 어느 때보다도 높아지고 있다. 또한 우리나라 국민의 사망원인을 살펴보면, 뇌혈관 질환, 심장순환기 계통의 질환, 간장질환, 암, 당뇨병 등의 질환 발병률이 증가되면서 이로 인한 사망이 점차 10대 사망요인으로 부각되고 있다(40). 이처럼 현대인의 주요 사망원인이 되고 있는 심혈관계 질환, 암, 당뇨, 비만 등의 만성퇴행성 질환과 식생활이 매우 밀접한 관련이 있는 것으로 알려지면서 최근 이에 대한 연구가 활발해지고 있다. 몇 가지 만성질환과 그에 관련된 식이요인들을 살펴보면 심혈관계 질환의 경우에는

주로 지방과 콜레스테롤, 고혈압은 염분, 알코올, 열량과 관련성이 높으며 암은 부위에 따라 다르지만 주로 지방과 열량, 염분 등과 관련이 있는 것으로 보고하였다(41).

조사대상자들이 식사에 대한 관심도를 알아보기 위해 안전하고 신선한 식품을 섭취하는 것과, 하루 식사의 영양적인 균형을 어느 정도 고려하는지, 열량·염분·당분·지방 등의 과다 섭취에 얼마나 신경을 쓰는가에 대해 4점 척도를 이용하여 '많이 쓴다'에 4점, '약간 쓴다' 3점, '거의 쓰지 않는다' 2점, '전혀 쓰지 않는다'에 1점을 주어 계산하여 Table 13에 제시하였다. 안전하고 신선한 식품을 섭취하는 것에 대하여 전체 평균 3.26 ± 0.66 으로 전반적으로 식품위생에 신경을 쓰는 것으로 나타났다. 사회경제적인 특성별로 따라서는 성별, 나이, 직업, 소득수준, 교육수준에 따라서 식품위생에 대한 관심도의 차이를 보였다. 여자가 남자보다 신경을 많이 쓰는 편이었으며($p < 0.001$), 40대가 가장 관심도가 높은 반면, 20대가 가장 낮았다($p < 0.001$). 직업에 있어서는 가정주부(3.50 ± 0.58)가 다른 직업집단에 비하여 식품위생에 대한 관심이 가장 높았다($p < 0.001$). 또한 연간 소득이 높을수록 관심도가 높았으며, 교육수준별로는 고졸 집단에서 중졸이하와 대졸이상인 집단보다 관심도가 높은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 식사의 영양적인 균형을 어느 정도 고려하는가와 열량·염분·당분·지방 등의 과다 섭취에 얼마나 신경을 쓰는가에 대해 각각 평균 2.83 ± 0.70 , 2.89 ± 0.75 로, 안전하고 신선한 식품섭취에 대한 관심도에 비해 상대적으로 낮았다. 성별, 나이, 직업, 교육수준에 따라 관심도의 차이가 있었으며, 안전하고 신선한 식품 섭취에 대한 관심도와 비슷한 경향을 보여, 남자일 경우, 학생일 경우, 연령과 교육수준이 낮을수록 식사에 대한 관심도가 낮았다. 소득수준별로 영양적인 균형에 대해서는 4,000만원 이상 집단(3.08 ± 0.68)에서 가장 관심이 많은 것으로 나타났으나($p < 0.001$), 열량·염분·당분·지방 등의 과다 섭취에 대한 관심은 소득수준에 따라 유의적인 차이가 없었다.

식사에 대한 가치관 : 식품 섭취는 영양소 섭취를 결정하는 것으로 개인의 식생활에 대한 의사결정에 의한 선택행위로 볼 수 있다. 따라서 식습관이나 식생활 행동은 그 행위를 결정짓는 각 식품에 대한 가치판단과 그 가치형성에 관여하는 제반요인에 의하여 좌우된다. 즉 식생활은 생존을 위한 본능적인 욕구를 충족시키는 저차원의 기능으로부터 음식을 통하여 안정감을 느끼고 어떠한 집단 속에서 자기의 소속감을 얻을 수 있는 기능과 식생활을 개인 생활수준을 상징하는

Table 12. Correlation coefficients among preference of salty and hot testes processed food, and use of chemical seasoning

	Salty ¹⁾	Hot ¹⁾	Processed food ¹⁾	Chemical seasoning ²⁾
Salty ¹⁾	1			
Hot ¹⁾	0.395 ^{3)**}	1		
Processed food ¹⁾	0.157 ^{**}	0.220 ^{**}	1	
Chemical seasoning ²⁾	0.203 ^{**}	0.105 ^{**}	0.243 ^{**}	1

¹⁾Likert-5 scale (5: like very much, 1: dislike very much).

²⁾Likert-3 scale (3: use mostly, 1: use a little).

³⁾Values are Spearman's correlation coefficients. ** $p < 0.01$.

Table 13. Interest in food and nutrition of the subjects by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Interest in safe and fresh food ¹⁾	Consideration for balanced diet ¹⁾	Interest in overeating calorie, sugar, salt, fat ¹⁾
Gender	Male	3.05 ± 0.69 ²⁾	2.60 ± 0.67	2.54 ± 0.73
	Female	3.38 ± 0.62	2.96 ± 0.68	3.08 ± 0.69
	t-value	-6.245 ^{***}	-6.801 ^{***}	-9.252 ^{***}
Age (yrs)	20's	2.99 ± 0.63 ³⁾	2.46 ± 0.64 ^c	2.66 ± 0.75 ^c
	30's	3.21 ± 0.66 ^b	2.81 ± 0.64 ^b	2.76 ± 0.71 ^b
	40's	3.41 ± 0.65 ^a	3.02 ± 0.71 ^a	3.09 ± 0.71 ^a
	50's over	3.34 ± 0.63 ^{ab}	2.94 ± 0.67 ^{ab}	2.97 ± 0.76 ^a
	F-value	13.075 ^{***}	21.566 ^{***}	12.039 ^{***}
	Occupation	Business, service	3.20 ± 0.69 ^b	2.65 ± 0.74 ^{ab}
Manufacture		3.10 ± 0.73 ^b	2.63 ± 0.60 ^{ab}	2.67 ± 0.71 ^b
Official		3.20 ± 0.64 ^b	2.78 ± 0.69 ^b	2.81 ± 0.71 ^b
Housewife		3.50 ± 0.58 ^a	3.14 ± 0.61 ^a	3.20 ± 0.69 ^a
Student		3.03 ± 0.69 ^b	2.54 ± 0.69 ^c	2.63 ± 0.80 ^b
F-value		12.045 ^{***}	18.588 ^{***}	15.588 ^{***}
Type of family	Married couple	3.19 ± 0.64	2.84 ± 0.71	2.86 ± 0.71
	Nuclear	3.28 ± 0.66	2.84 ± 0.69	2.90 ± 0.74
	Expanded	3.25 ± 0.71	2.86 ± 0.72	2.94 ± 0.81
	The others	3.14 ± 0.65	2.61 ± 0.74	2.57 ± 0.84
	F-value	0.687	1.047	1.948
Annual family income (10,000 won)	<2,000	3.15 ± 0.68 ^b	2.71 ± 0.66 ^b	2.80 ± 0.75
	2,000~3,000	3.28 ± 0.63 ^b	2.83 ± 0.70 ^b	2.87 ± 0.76
	3,000~4,000	3.31 ± 0.60 ^a	2.84 ± 0.72 ^b	2.93 ± 0.71
	≥4,000	3.38 ± 0.70 ^a	3.08 ± 0.68 ^a	2.99 ± 0.73
	F-value	3.853 ^{**}	8.546 ^{***}	1.784
Education	Under middle school	3.24 ± 0.70 ^b	2.82 ± 0.63 ^b	2.86 ± 0.75 ^b
	High school	3.39 ± 0.65 ^a	3.00 ± 0.67 ^a	3.05 ± 0.73 ^a
	Over college	3.19 ± 0.65 ^b	2.74 ± 0.71 ^b	2.80 ± 0.75 ^b
	F-value	7.039 ^{**}	9.641 ^{***}	8.558 ^{***}
Mean		3.26 ± 0.66	2.83 ± 0.70	2.89 ± 0.75

¹⁾Likert-4 scale (4: consider very much, 1: consider almost never).

²⁾Mean ± SD.

³⁾Means with different superscripts within a column are significantly different at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

3., 혹은 사회적 지위의 표현으로, 자아실현의 욕구를 충족시킬 수 있는 도구로 이용될 수 있다(30).

Table 14에 나타난 바와 같이 전체 응답자 중 44.8%가 식사에서 가장 중점을 두는 점은 '영양을 취하는 것'이라고 응답하여 건강향상의 욕구에 가치를 둔 비율이 가장 높았다. 그 외에 생리적 욕구 충족에 가치를 둔 '공복감 해소'가 16.3%, '습관적인 것'이 13.9%, 즐거움에 가치를 둔 '가족이나 동료와 함께 하는 즐거운 것'과 '좋아하는 것을 먹는 것'이 각각 12.0%와 12.1%였다. 성별로는 남자의 경우 여자에 비해 '영양을 취하는 것'이라고 응답한 비율이 적은 반면 '공복감 해소'와 '습관적으로'라고 응답한 비율이 높아 성별에 따라 식사에 대한 가치관이 차이가 있었다($p<0.05$). 남성을 대상으로 한 Kim 등의 연구(34)에서도 30.9%가 식사시 영양에 대한 가치를 두었으나, 29.7%는 '기호 만족', 26.5%는 '공복을 채우는 것'으로 응답하여 본 연구와 비슷한 결과를 보였다. 또 연령이 증가할수록 '습관적인 것'이라고 응답한 비율이 높았으

며, 특히 50세 이상의 경우 '습관적으로'가 21.3%로 다른 연령대에 비하여 생리적 욕구 충족에 가치를 둔 비율이 높았으나 유의적인 차이는 없었다. 59세 이상 노인들을 대상으로 한 Sohn 등의 연구(42)에서는 전체 조사대상자의 76.5%가 '습관적으로 식사를 한다' 또는 '배고픔을 해결하기 위해 식사를 한다'라고 응답하였고 23.5%만이 '영양을 공급하기 위해서'라든지 '즐거움을 위해서'라고 응답하여 본 연구와 비슷한 경향을 보였다. 또한 Kim 등의 연구(34)에서는 20대의 경우 '기호만족'을 30~40대에는 영양을 함께 중요시하는 경향을 보이다가 나이가 들수록 공복을 채우는데 식사에 대한 가치를 두고 있는 것으로 나타나 점차 젊은 연령층의 식사에 대한 가치관이 기성 세대와는 다르게 변화되고 있음을 보고하였다. 교육수준에 따라서는 중졸이하의 집단에서 '공복감 해소'와 '습관적으로'에 높은 가치를 두었으나, 고졸 이상 집단에서는 '영양을 취하는 것'에 가치를 두어 교육수준에 따라 식사에 대한 가치관의 차이를 보였다. 본 연구에서는 성

Table 14. Purpose of eating food by socioeconomic characteristics

Variable	Group	To satisfy hunger	Habitually	To supply nutrition	Eating favorite food	Pleasure	The others	χ^2 -test
Gender	Male	45(19.1) ¹⁾	39(16.6)	100(42.6)	28(11.9)	19(8.1)	4(1.7)	11.53* df=5
	Female	64(14.8)	54(12.5)	199(46.0)	52(12.0)	62(14.3)	2(0.5)	
Age (yrs)	20's	29(21.6)	8(6.0)	58(43.3)	21(15.7)	16(11.9)	2(1.5)	32.61 df=15
	30's	31(19.4)	20(12.5)	76(47.5)	15(9.4)	17(10.6)	1(0.6)	
	40's	26(12.7)	29(14.2)	97(47.5)	25(12.3)	25(12.3)	2(1.0)	
	50's over	21(12.7)	35(21.3)	68(41.2)	19(11.5)	21(12.7)	1(0.6)	
Occupation	Business, service	11(17.5)	8(12.7)	28(44.4)	8(12.7)	7(11.1)	1(1.6)	22.20 df=20
	Manufacture	10(15.9)	12(19.0)	29(41.3)	6(9.5)	8(12.7)	1(1.6)	
	Official	35(14.5)	36(14.9)	111(46.1)	32(13.3)	25(10.4)	2(0.8)	
	Housewife	27(12.9)	25(12.0)	99(47.4)	25(12.0)	33(15.8)	0(0.0)	
	Student	25(28.1)	11(12.4)	34(38.2)	9(10.1)	8(9.0)	2(2.2)	
Type of family	Married couple	15(21.4)	7(10.0)	29(41.4)	9(12.9)	10(14.3)	0(0.0)	23.01 df=15
	Nuclear	71(14.7)	65(13.5)	227(47.1)	62(12.9)	53(11.0)	4(0.8)	
	Expanded	13(14.9)	16(18.4)	33(37.9)	9(10.3)	15(17.2)	1(1.1)	
	The others	10(35.7)	5(19.7)	6(32.1)	0(0.0)	3(10.7)	1(3.6)	
Annual family income (10,000 won)	< 2,000	44(20.0)	28(15.8)	80(45.7)	19(10.9)	24(10.9)	3(1.4)	11.96 df=15
	2,000~3,000	31(16.9)	29(15.8)	74(40.4)	21(11.5)	27(14.8)	1(0.5)	
	3,000~4,000	16(12.0)	20(15.0)	61(45.9)	21(15.8)	14(10.5)	1(0.8)	
	≥4,000	16(13.0)	16(13.0)	59(48.0)	16(13.0)	15(12.2)	1(0.8)	
Education	Under middle school	18(20.5)	19(21.6)	31(35.2)	10(11.4)	10(11.4)	0(0.0)	20.44* df=10
	High school	24(10.7)	31(13.8)	114(50.9)	28(12.5)	27(12.1)	0(0.0)	
	Over college	66(18.7)	42(11.9)	154(43.6)	42(11.9)	43(12.2)	6(1.7)	
Total		109(16.3)	93(13.9)	300(44.8)	80(12.0)	81(12.1)	6(0.9)	

¹⁾N (%). *p<0.05.

사에 대한 가치관이 직업과 가족형태, 소득수준에 따라서 유의적인 차이가 없었으나, Kim 등의 연구(34)에서는 1차

산업 종사자의 49.7%가 공복을 채우는데 가치를 두고 있었으며, 소득수준이 높을수록 영양을 취하거나 기호를 만족하

Table 15. Necessity to change eating habits by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Need	Don't know	Need not	χ^2 -test
Gender	Male	88(36.8) ¹⁾	104(43.5)	47(19.7)	27.11*** df=2
	Female	249(56.5)	115(26.1)	77(17.5)	
Age (yrs)	20's	79(56.8)	52(37.4)	8(5.8)	24.23*** df=6
	30's	76(46.9)	59(36.4)	27(16.7)	
	40's	98(46.9)	61(29.2)	50(23.9)	
	50's over	81(49.1)	45(27.3)	39(23.6)	
Occupation	Business, service	34(53.1)	22(34.4)	8(12.5)	19.37* df=8
	Manufacture	16(25.8)	27(43.5)	19(30.6)	
	Official	130(51.8)	77(30.7)	44(17.5)	
	Housewife	108(51.9)	60(28.8)	40(19.2)	
	Student	47(51.6)	32(35.2)	12(13.2)	
Type of family	Married couple	35(47.9)	22(30.1)	16(21.9)	3.28 df=6
	Nuclear	242(49.6)	162(33.2)	84(17.2)	
	Expanded	43(47.8)	27(30.0)	20(22.2)	
	The others	16(57.1)	9(32.1)	3(10.7)	
Annual family income (10,000 won)	< 2,000	105(41.7)	89(39.9)	29(13.0)	17.83** df=6
	2,000~3,000	84(44.7)	62(33.0)	42(22.3)	
	3,000~4,000	66(49.3)	40(29.9)	28(20.9)	
	≥4,000	74(58.7)	27(21.4)	25(19.8)	
Education	Under middle school	40(44.9)	34(38.2)	15(16.9)	8.31 df=4
	High school	101(45.1)	71(31.7)	52(23.2)	
	Over college	196(53.7)	112(30.7)	57(15.6)	
Total		337(49.4)	220(32.3)	125(18.3)	

¹⁾N (%). *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001.

는데 가치를 두어 본 연구와 차이를 보였다.

식생활 개선의 필요성 인식 및 개선점 : “귀하의 식생활은 앞으로 개선될 필요가 있다고 생각하십니까?”라는 질문에 대한 응답결과는 Table 15에 제시되었다. 전체 응답자 중 식생활을 ‘개선할 필요가 있다’가 49.4%, ‘잘 모르겠다’ 32.3% ‘개선할 필요가 없다’가 18.3%로 자신의 식생활에 문제가 있다고 인식하는 사람이 개선할 필요가 없다고 생각하는 사람보다 더 많은 것으로 나타났다. 사회경제적인 특성별로는 남자보다는 여자가($p<0.001$), 소득수준이 높을수록($p<0.01$) 식생활 개선의 필요성을 더 느끼고 있는 것으로 나타났다. 또한 20대가 개선이 필요하다고 응답한 비율이 가장 높았으며($p<0.01$), 소도시 주부를 대상으로 한 Park and Park의 연구(43)에서도 20대가 앞으로 식생활은 변화되어야 한다고 생각하는 경향이 가장 높아 본 연구 결과와 비슷한 경향을 보였다. 직업에 있어서는 사무직, 자영업, 가정주부, 학생 등은 과반수 이상이 식생활 개선의 필요성을 느끼고 있는 반면 생산직 종사자들은 개선할 필요성을 거의 느끼지 못하고 있었으며 ‘도르겠다’라고 응답한 비율도 다른 집단에 비해 높아 식생활에 대한 관심이 낮은 것으로 보여진다. 식생활 개선 의지는 가족구성파 교육수준에 따라서 유의한 차이를 보이지 않았다.

식생활을 개선할 필요가 있다고 한 응답자 중 42.8%가 ‘균형잡힌 식사(영양적 균형)’로 개선하길 원했고, 19.8%가 ‘규칙적인 식사’, 9.6%가 ‘저지방, 저칼로리 섭취’를 식생활 개선 사항으로 응답하였다. 사회경제적인 특성별로 살펴보면, 연령에 따라서는 20대의 경우 ‘규칙적인 식사’에, 30대 이상에서는 ‘균형잡힌 식사’라고 응답한 비율이 높았다($p<0.01$). 직업에 따라서는 생산직, 사무직, 주부는 ‘균형잡힌 식사’를, 자영업 및 판매서비스 종사자와 학생은 ‘규칙적인 식사’에 대해 과반수 정도가 개선하길 원하고 있었다. 연령, 직업에 따라 개선 사항에 차이가 있어 각 집단의 특성에 따라 영양교육이 이루어져야 할 것이다.

요 약

본 연구는 도시에 거주하는 20세 이상의 성인 690명을 대상으로 식습관 및 식생활 의식을 조사하여 사회경제적 특성별로 차이가 있는지를 알아본 결과 다음과 같았다. 대상자들의 성별분포는 남자가 34.9%, 여자가 65.1%였으며, 연령분포는 30~40대가 55.1%로 과반수를 차지하였다. 대상자들의 직업은 사무직이 36.7%, 가정주부가 31.3%, 학생이 13.3% 순으로 많았으며, 가족형태는 부모와 자녀로 이루어진 ‘2대가족’이 72.1%로 가장 많았다. 연평균 가구소득은 ‘2,000만원 미만’이 32.21%로 가장 많은 분포를 차지하였으며, 교육수준은 다졸 이상이 과반수였다. 조사 대상자의 56.8%가 매일 아침 식사를 하는 것으로 나타났으며 나이, 직업, 가족형태, 교육수준에 따라 아침식사 빈도의 차이가 있었다. 아침 식사는 쌀밥이 57.4%, 잡곡밥 33.0%인 반면 빵류는 5.6%에 불과하

였다. 월간 외식 빈도는 대상자의 73.6%가 월 5회 미만으로 외식을 하고 있었고, 연령, 직업, 소득 및 교육수준에 따라서 외식 횟수에 영향을 받는 것으로 나타났다. 외식 메뉴로 가족, 친구와 할 경우 둘 다 한식을 가장 즐겼다. 조사대상자의 74.9%가 규칙적으로 식사한다고 응답하였으며, 연령이 높을수록, 가정주부와 사무직의 경우, 확대가족에서 규칙적이라고 응답한 비율이 높았다. 식사속도는 40.9%가 ‘빨리 한다’고 하였으며, 남자가 여자보다 식사를 빨리 하는 경향을 보였다. 간식과 가공식품 기호도(5점 척도)는 각각 평균 3.07 ± 0.88 점, 2.69 ± 0.84 점이며, 나이, 직업, 교육수준에 따라 간식과 가공식품 기호에 영향을 받는 것으로 나타났으며, 간식의 경우 남성보다 여성의 기호도가 높았다. 짠맛과 매운맛의 기호도(5점 척도)는 각각 2.75 ± 0.83 점, 3.28 ± 0.90 점으로 대체적으로 매운맛을 더 좋아했으며, 짠맛의 경우 성별, 교육수준에 따라, 매운맛의 경우 연령에 따라 차이를 보였다. 또한 짠맛 매운맛, 가공식품의 기호도와 화학 조미료간에 양의 상관관계($p<0.01$)를 보여 짠맛, 매운맛, 가공식품을 좋아할수록 화학 조미료의 사용이 많은 것으로 나타났다. 안전하고 신선한 식품 섭취와 식사의 영양적인 균형, 열량·염분·당분·지방 등의 과다 섭취에 얼마나 신경을 쓰는가에 대해(4점 척도) 각각 평균 3.26 ± 0.66 점, 2.83 ± 0.70 점, 2.89 ± 0.75 점이며, 성별, 연령, 직업, 소득 및 교육수준에 따라서 관심도에 차이가 있는 것으로 나타났다. 식사에서 가장 중점을 두는 것은 44.1%가 ‘영양을 취하는 것’이라고 응답하였으며, 성별, 교육수준에 따라서 가치관에 차이를 보였다. 조사 대상자의 과반수 정도가 식생활 개선의지를 가지고 있었으며, 성별, 연령, 직업, 소득수준에 따라서 식생활 개선의지의 차이를 보였으며, 그 중 42.8%가 ‘균형잡힌 식사(영양적 균형)’, 19.8%가 ‘규칙적인 식사’를 개선사항으로 응답하였으며, 연령, 직업에 따라 유의한 차이를 보였다. 본 연구 결과를 종합해 볼 때, 도시지역 성인의 식습관과 식생활 의식은 사회경제적 특성에 따라 많은 차이를 보였는데, 연령이 낮을수록, 학생인 경우, 교육수준이 높을수록 전체적으로 식습관이 바르지 못했으며, 여자보다 남자가, 20대인 경우, 학생인 경우, 중졸과 대졸 이상 집단에서 식사의 관심도가 낮았다. 또한 남자와 연령이 낮을수록, 자영업 종사자와 소득수준이 높은 집단의 경우 높은 식생활 개선 의지를 보였다. 따라서 연령이 낮은 집단, 학생 집단, 교육 수준이 높은 집단이 전체적으로 바르지 못한 식습관을 가졌을 뿐 아니라 식사의 관심도가 낮으므로 식생활에 대한 가치관의 정립과 함께 식습관을 바로 잡을 수 있는 영양교육이 가장 시급하고 생각되며, 영양교육 시 각 집단 특성에 맞는 교육내용과 방법의 선택이 교육효과를 높일 것으로 사료된다.

문 헌

1. Schafer R, Yetley EA. 1975. Social psychology of food faddism. *J Am Diet Assoc* 66: 129-138.

2. Stewart GF, Amerine A. 1982. *Introduction of food science and technology*. Academic Press, New York.
3. 이기완, 박영심, 박태선, 김은경, 장미라. 1998. 한국인의 식생활 100년 평가(I). 신광출판사, 서울. p 160-177.
4. Sakamoto M, Chju PB, Tee ES, Winarno FG, Tontisirin K, Wahlqvist M, Howden J, Kasiwazaki H. 1995. Dietary pattern and food habit changes in Asia, a collaborative study. *Proc 7th ACN* p 54-65.
5. Pushpamma P. 1991. Changing dietary patterns-policy intervention. *Pro 6th ACN* p 336-348.
6. Cho JE, Kim JH, Song KH. 1994. A study on the relationship between dietary intakes and the obesity of middle school students in Seoul. *Korean Soc Food Nutr* 23: 55-61.
7. 이기완, 명춘옥, 박영심, 박태선, 남혜원, 김은경, 장미라. 1998. 한국인의 식생활 100년 평가(II). 신광출판사, 서울. p 187-203.
8. U.S. Department of Health and Human Service. Public Health Service. 1988. The surgeon general's report on nutrition and health. Washington: U.S. Govt. Printing Office. DHHS publication No.(PHS)88-50210.
9. Park MY. 1998. A review on changes of dietary life and mortality pattern in Korea. *Korean J Nutr* 21: 146-153.
10. 이일하. 1993. 한국인의 식생활 양상의 변화가 건강 및 질병 상태에 미친 영향. 1993년도 한국식문화학회 춘계학술대회.
11. Ministry of Health and Society. 1994. Report on 1994 national health and survey.
12. Anderson AS, Hunt K. 1992. Who are the 'healthy eaters'? Eating patterns and health promotion in the west of Scotland. *Health Educ J* 51: 3-10.
13. Baghurst KI, Syrette JA. 1987. The influence of gender and social class on the nutrient contribution of meat and meat products to the diet of a group of urban Australians. *CSIRO Food Res Q* 47: 37-44.
14. Mori D, Pliner PL. 1987. 'Eating lightly' and the self-presentation of femininity. *J Personality Soc Psychol* 53: 693-702.
15. Rolls BJ, Fedoroff IC, Guthrie JF. 1991. Gender difference in eating behavior and body weight regulation. *Health Psychol* 10: 133-174.
16. Blaxter M. 1990. *Health and lifestyles*. Routledge, London.
17. Yperman AH, Vermeersch JA. 1979. Factors associated with children's food habits. *JNE* 11: 72-83.
18. Lee MA, Lee LH. 1983. Relationships between growth, nutritional intakes and environmental factors of middle school girls in Seoul. *J Korean Home Economics Assoc* 21: 37-48.
19. 현기순. 1981. 식생활 관리학. 교문사, 서울. p 113-114.
20. 권지윤. 1998. 아동의 식습관이 아동의 사회적 능력 및 기초운동능력에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
21. Lee JM. 1976. A study on every possible correlation between daily food intakes and growth rate of kindergarten children. *Korean J Nutr* 9: 51-59.
22. Ahn HS, Lim HJ. 1994. Analysis of factors associated with the preschool children's nutrition awareness I. Assessment of the nutrition awareness and involvement in food-related activities. *Korean J Dietary Culture* 9: 525-532.
23. Kim SA. 1988. A study on dietary pattern of children in Busan area. *Korean J Nutr* 21: 182-188.
24. Lee JS, Rhie SG. 1997. Study for relations among the dietary behavior, physical status, and the degree of study achievement of the secondary school students. *Korean J Dietary Culture* 12: 137-147.
25. Ha JS, Lee HG. 1995. Effect of middle-school students' food behavior on health condition and degree of study accomplishment. *J Oreaan Home Economics Assoc* 33: 225-242.
26. Wurtman RJ, Wurtmain JJ. 1977. *Nutrition and brain, determinants of the availability of nutrients to the brain*. Raven Press, New York.
27. Kim JH, Lee MJ, Yang IS, Moon SJ. 1992. Analysis of factors affecting Korean eating behavior. *Korean J Dietary Culture* 7: 1-8.
28. 식생활개선범국민운동본부. 1989. 국민식생활의식구조 조사 보고서.
29. 日本總理府. 1996. 食料·農業·農村の役割に關する世論調査.
30. Choi MK, Kim JM, Kim JG. 2003. A study on the dietary habit and health of office workers in Seoul. *Korean J Food Culture* 18: 45-55.
31. Ahn B, Kim SY. 1999. A study on the eating behaviors and the preferences of industrial workers in Korean. *J East Asian Dietary Life* 9: 10-19.
32. Ministry of Health and Welfare. 1998. Report on 1998 national health and nutrition survey.
33. Haines PS, Guilkey DK, Popkin BIU. 1996. Trends in breakfast consumption of US adults between 1965 and 1991. *J Am Diet Assoc* 96: 464-470.
34. Kim JH, Lee MJ, Park MY, Moon SJ. 1996. A study for eating patterns of Korean men. *Korean J Dietary Culture* 11: 621-634.
35. Lee YM, Lee KW, Chang HK. 1996. Eating out behaviors and attitude toward Korean foods in adult. *Korean J Dietary Culture* 11: 317-326.
36. Pyun JW, Woo IA, Nam HW. 1999. A study on dietary attitude of male employees of higher education according to obesity. *Korean J Food & Nutr* 12: 462-469.
37. Park JW, Ahn SJ. 2001. A comparative study on Korean's dining-out behaviors classified by age and gender. *Korean J Dietary Culture* 16: 276-295.
38. Lee KH, Whang KJ, Her ES. 2001. A study on body image recognition, food habits, food behaviors and nutrient intake according to the obesity index of elementary children in Changwon. *Korean J Community Nutrition* 6: 577-591.
39. 한국식품개발연구원. 1990. 한국인의 식생활 현황과 평가에 관한 연구.
40. 재정경제원 조사통계. 1990. 사망원인 통계연보.
41. Paik HY, Moon HK, Choi YS, Ahn YO, Lee HK, Lee SW. 1997. *Diet and disease of Korean*. Seoul National University Press, Seoul.
42. Sohn KH, Kwak TK, Kim SH, Jung HJ. 1991. The comparative study of dietary attitude and nutrition intake urban and rural elderly. *Yonsei J Euthenics* 5: 65-73.
43. Park MR, Park EJ. 2001. The study on the consciousness of housewives eating habit in Sang-ju city according to ages. *Korean J Food Culture* 16: 225-234.

(2003년 5월 23일 접수; 2003년 8월 1일 채택)