

도시지역 성인의 식습관, 식품기호도 및 영양섭취의 세대간 비교 - 대학생과 부모 세대간 비교 -

이경애*[§] · 정보영** · 문수경** · 김인수** · Nakamura Soichiro***

부산교육대학교 실과교육과,* 경상대학교 해양과학대학/해양산업연구소,** 일본 Shinshu University***

Comparisons of Korean Adults' Eating Habits, Food Preferences, and Nutrient Intake by Generation

Lee, Kyoung-Ae*[§] · Jeong, Bo-Young** · Moon, Soo-Kyung** · Kim, In-Soo** · Nakamura Soichiro***

Department of Practical Arts Education,* Busan National University of Education, Busan 611-736, Korea
Department of Food Science/Institute of Marine Industry,** Gyeongsang National University, Tongyeong 650-160, Korea
Department of Bioscience and Technology,*** Faculty of Agricultural Sciences, Shinshu University,
Nagano 390-8621, Japan

ABSTRACT

This study compared eating habits, food preferences, and the nutrient intakes of university students and their parents. The subjects were 186 students (68 males and 118 females) and 143 parents (62 fathers and 81 mothers) in 2 middle-sized cities and 3 metropolises. Eating habits and food preferences were investigated by questionnaire, and nutrient intake by a self recoding for 24-hour. The university students ate out, and ate breads, fast foods, instant foods, and canned or frozen products more frequently than their parents. They had higher preferences for meats, but lower preferences for fish, beans and bean products, vegetables, and sea weeds than their parents. Students took in more energy, total fat, total cholesterol, and SFA (saturated fatty acids) than their parents. The energy ratio of carbohydrate to the total energy intake was lower in the students than in their parents, while the energy ratio of fat to the total energy intake was higher in the students than in their parents. The intake of fats by the students amounted to more than 25% of the total energy intake. In conclusion, the university students had developed a more Western eating pattern and food preference, and were exposed to more risk factors to health than their parents. They should therefore, learn how to manage their meals more carefully in order to reduce risk factors to health. (*Korean J Nutrition* 39(5): 494~504, 2006)

KEY WORDS : eating habits, food preferences, nutrient intake, adult, generation.

서 론

최근 우리사회가 산업화, 도시화, 세계화되면서 우리의 식생활은 점점 간편화, 편이화, 서구화되어가고 있으며 식품산업의 발달로 가공식품, 인스턴트식품, 냉동식품 등의 섭취가 많아지고 있다.¹⁾ 이러한 식생활의 변화와 관련하여 최근 식생활 관련 질병이 증가하고 있으며²⁾ 따라서 최근 우리의 식생활 변화 양상을 파악하고 이를 바탕으로 식생활과 관련한 질병 발생을 예방하기 위한 연구들이 진

행 중에 있다.²⁻⁴⁾

식생활은 신체 운동, 휴식과 더불어 건강을 좌우하는 결정적인 인자이며 개인의 식생활은 매일의 식사에 의해 결정되는데 개인의 식사와 식품의 선택은 또한 식습관 및 식품기호도에 따라 달라진다. 즉 한 개인의 식습관과 식품기호도는 영양섭취뿐 아니라 건강에까지 영향을 미칠 수 있다는 점에서 중요하게 다루어져야 할 요소이다. 특히 식습관은 초등학교 이전에 형성되어 20세 이전에 고착화된다는 점에서 볼 때 식습관이 형성되는 시기에 식습관에 영향을 미치는 인자들은 식습관 형성에 매우 중요하다고 하겠다. 식습관은 장기간에 걸쳐 형성되며 지역적 특성, 가정의 전통, 가족제도과 주거생활, 문화, 대중매체의 영향, 농업과 식품산업 기술, 경제생활수준, 식량정책 등 여러 가지 조건에 의해 영향을 받는다.⁵⁾ 우리나라 사회는 한 세대가 지남

접수일 : 2006년 2월 27일

채택일 : 2006년 5월 10일

[§]To whom correspondence should be addressed.

E-mail : kalee@bnue.ac.kr

에 따라 사회적, 문화적, 경제적 변화와 산업상의 변화를 겪어왔으며 이러한 변화는 식생활에 까지 영향을 미쳐 세대간의 식습관의 차이를 가져왔다.⁶⁾

식품에 대한 기호는 유전적으로 타고나지 않고⁷⁾ 출생 후 학습되어지는 것이라고 보는 견해가 많다.⁸⁾ 따라서 특정 식품에 대한 기호는 주변 환경에서의 식품에 대한 유용성에 따라 달라지지만 입맛이 형성되는데에는 상당한 시간이 걸리므로 쉽게 바뀌지 않고 한번 형성된 식품 기호는 거의 변화하지 않기 때문에 청소년기에 어떤 입맛에 익숙해지느냐에 따라 성인이 되었을 때의 입맛에까지 영향을 미치게 된다는 점을 고려한다면 입맛이나 음식문화가 세대 차이를 규정짓는 지표가 된다.⁶⁾

지금까지 행해진 연구들^{1,9-12)}에서 대학생들은 아침결식, 불규칙한 식사, 빈번한 외식, 열량과 지방 과다의 식품 섭취 등 식생활 상의 문제가 제기되었다. 그러나 그들의 이러한 문제들이 과거에 비해 얼마나 문제가 되며 이에 따라 앞으로 우리나라 사람들의 식생활 방향이 어떠해야 하는지를 알아내기 위해서는 산업화, 도시화, 세계화가 활발해지기 시작한 시기에 태어나 자란 세대인 대학생 세대와 아직 산업화, 세계화가 시작되지 않은 시기에 태어나 성인이 되면서 산업화를 맞이한 그들 부모세대간의 식습관, 식품기호도 등을 비교해 보는 것이 필요하다. 또한 이러한 연구는 현재 한국 성인의 전반적인 식생활 실태 뿐 아니라 산업화와 도시화의 진행에 따른 변화양상을 파악하여 미래의 방향을 제시할 수 있는 자료를 제공할 수 있다는 점에서 매우 의미 있는 일이라 하겠다.

이에 본 연구에서는 대학생들과 그들 부모들의 식습관, 식품기호도 및 영양섭취실태를 조사하고 비교함으로써 성인 세대들간의 식생활 경향을 알아보고 이를 바탕으로 우리나라 사람들의 바람직한 식생활 방향을 설정하는데 도움을 주고자 하였다.

연구방법

1. 조사대상

본 연구에서는 2003년 현재 우리나라 일부 대도시와 중도시 (부산, 대전, 광주, 안산, 진주)에 거주하는 성인 중 부모와 함께 자택에서 통학하는 대학생 남녀 각각 68명과 118명, 그들의 부모 각각 62명과 81명, 총 329명을 조사대상자로 하였다.

2. 조사방법 및 조사도구

본 조사는 2003년 9~11월까지 이루어졌으며 조사지

역에 소재한 대학교에 재학 중인 대학생을 통하여 설문지에 대한 자세한 설명과 함께 자신과 부모에 대한 설문지를 배부한 후 각자 질문에 응답하게 하고 영양섭취실태를 파악하기 위해 전날 섭취한 식품을 자세히 적게 한 후 회수하였다.

본 조사도구는 크게 두 종류로 그 중 하나는 설문지에 의한 조사대상자의 일반사항 (나이, 성별, 신장과 체중 등), 식습관 및 식품기호도의 조사도구이고 다른 하나는 하루 동안에 섭취한 식품 섭취량을 자세하게 기록하게 한 영양섭취실태 조사도구이었다. 식습관은 13개 항목에 대해 1주일 동안의 해당 횟수를 기록하게 하였으며 식품기호도 조사는 우리나라 사람들의 섭취빈도가 높은 식품 중 면류 4종, 육류 4종, 생선류 13종, 콩 및 콩제품 4종, 우유 및 유제품 3종, 채소류 15종, 해조류 3종, 과일류 9종, 차류 2종의 총 57종류의 식품에 대해 '매우 좋아한다'부터 '매우 싫어한다'의 5단계 Likert 척도로 구성된 조사지를 이용하였다.

3. 자료처리

수집된 자료는 SPSS/PC 12.0K로 통계분석하였다. 설문 자료는 세대 및 성별로 평균과 표준편차를 구하였고 세대와 성별을 독립변수로 하여 Generalized Linear Regression Model (GLM)를 이용해 2-way ANOVA를 실시하였으며 독립변수 중 유의적인 차이가 있는 변수만을 표에 제시하였다. 식품기호도는 '매우 좋아한다' 5점에서 '매우 싫어한다' 1점으로 점수화하여 분석하였다. 1일 영양소섭취량은 한국영양학회에서 개발한 CanPro2.0¹³⁾을 사용하여 식품섭취량으로부터 계산하였고 이를 한국인 1일 영양권장량¹⁴⁾과 비교하여 영양소섭취비율을 구하였다. 영양섭취량과 영양소섭취비율 또한 세대와 성별을 독립변수로 하여 GLM을 이용해 2-way ANOVA를 실시하였다. 체격지수 (신장, 체중, BMI)는 성별로 각각 세대간의 차이를 t-test로 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상자들의 일반사항

본 조사대상자들의 평균연령은 Table 1에서 보는 바와 같이 남녀 대학생은 각각 23.5 ± 2.5세, 22.8 ± 2.7세이었고 부모들은 각각 51.9 ± 5.3세, 48.7 ± 4.2세이었다. 조사대상자들의 평균 신장과 체중은 남자대학생은 175.6 ± 5.2 cm과 68.9 ± 8.4 kg, 여자대학생은 161.9 ± 4.6 cm과 51.3 ± 5.1 kg, 아버지들은 170.8 ± 5.2 cm과 68.4 ±

7.1 kg, 어머니들은 159.1 ± 4.6 cm과 56.9 ± 9.8 kg이었다. BMI (Body Mass Index)는 남녀 대학생은 각각 22.3 ± 2.4 kg/m²과 19.6 ± 1.9 kg/m²이었고 부모들은 각각 23.4 ± 2.2 kg/m²과 22.4 ± 3.5 kg/m²로 정상 수준이었다. 남대생과 아버지들, 여대생과 어머니들의 체격지수를 각각 t-test로 분석할 결과 (표로 제시하지는 않았음) 신장의 경우 남녀 모두 대학생들의 신장이 부모들의 신장보다 유의적으로 컸고 체중은 남자들은 세대간에 차이가 없었으나 여자의 경우 여대생들이 어머니들보다 체중이 유의적으로 적었다. BMI는 남녀 모두 대학생세대보다 부모세대가 높았다.

2. 식습관

본 조사대상자들의 식습관 조사 결과는 Table 2에서 보는 바와 같이 아침결식은 대학생이 일주일에 3회 정도, 부모세대는 1.6회 정도로 세대간 차이를 보였다. Jin¹⁵⁾의 연구에서도 20대가 아침결식율이 30대 이상의 성인들에 비해 높았다고 하였다. 대학생들은 아침식사의 중요성을 인식하고 있음에도 불구하고¹⁶⁾ 아침결식은 대학생에게 있어 중요한 식습관상의 문제로 제기되고 있다. 그러나 혼자 식사하는 횟수는 대학생세대와 부모세대 모두 일

주일에 3회 정도로 세대간의 차이가 없었다. 식사로 밥을 먹는 횟수가 부모세대는 일주일에 15~16회이었으나 대학생세대는 12~13회 정도로 대학생세대가 식사로 밥을 먹는 횟수가 적었다. 반면에 대학생세대는 빵식, 외식, 패스트푸드, 인스턴트 식품, 통조림/냉동식품, 캔커피/캔주스를 섭취하는 횟수가 부모세대보다 많았다. 특히 인스턴트 식품의 경우 부모세대들은 일주일에 평균 1회 이하로 섭취하는데 반해 대학생세대는 3회 정도 섭취하는 것으로 나타났으며 패스트푸드를 먹는 횟수도 부모세대는 일주일에 0.2~0.3회 정도인데 반해 대학생세대는 1.5회 이상이었다. Jin¹⁵⁾은 같은 성인이라도 중장년 이후의 사람들은 밥 위주의 전통적인 식생활을 여전히 고수하고 있으나 젊은 성인들은 새로운 문화나 새로운 식품에 대해 거부감을 덜 느끼고 보다 쉽게 받아들이는 경향이 있다고 하였고 대학생들을 대상으로 한 연구들^{1,9,11)}에서도 대학생들의 결식, 가공식품 섭취, 패스트푸드점의 이용 증가 등을 우려하고 있었다. 패스트푸드는 특히 동물성 식품과 음료가 주종을 이루고 있어 동물성 지방과 단백질의 섭취에 편중되고 영양면에서 균형적이지 못하므로 비만과 성인병 발생요인

Table 1. Age, height, weight and BMI (body mass index) of subjects

	Students		Parents	
	Male (n=68)	Female (n=118)	Male (n=62)	Female (n=81)
Age (years)	23.5 ± 2.52 ¹⁾	22.5 ± 2.70	51.9 ± 5.31	48.7 ± 4.19
Height (cm)	175.6 ± 5.17	161.9 ± 4.60	170.8 ± 5.17	159.1 ± 4.58
Weight (kg)	68.9 ± 8.42	51.3 ± 5.13	68.4 ± 7.13	56.9 ± 9.81
BMI (kg/m ²)	22.3 ± 2.4	19.6 ± 1.9	23.4 ± 2.2	22.4 ± 3.5

¹⁾ Mean ± SD

Table 2. Eating habits

(No./week)

	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Skipping breakfast	3.2 ± 2.45 ¹⁾	3.4 ± 2.37	1.6 ± 2.54	1.6 ± 2.19	G (37.3 ^{***})
Having a meal alone	3.4 ± 2.46	3.3 ± 3.60	3.2 ± 6.97	3.5 ± 4.30	
Eating breads as a meal	1.2 ± 1.50	1.6 ± 1.78	0.7 ± 1.31	0.8 ± 1.22	G (14.0 ^{***})
Eating noodles as a meal	2.6 ± 1.70	2.5 ± 1.69	2.6 ± 3.24	1.6 ± 1.66	S (5.22 [*])
Eating boiled rices	13.0 ± 5.32	11.5 ± 5.20	16.1 ± 5.02	15.6 ± 5.27	G (37.0 ^{***})
Eating soybean paste soups	3.4 ± 3.27	3.2 ± 1.79	4.1 ± 2.07	4.1 ± 2.94	G (22.4 ^{***}) S (3.95 [*]) G×S (4.05 [*])
Eating out	3.8 ± 3.79	4.2 ± 3.28	3.0 ± 2.88	1.7 ± 2.08	G (22.3 ^{***}) G×S (5.82 [*])
Eating fast foods	1.7 ± 2.21	1.5 ± 1.53	0.3 ± 0.90	0.2 ± 0.63	G (73.4 ^{***})
Eating instant foods	3.2 ± 2.91	2.8 ± 2.35	0.9 ± 1.37	0.93 ± 1.37	G (75.2 ^{***})
Eating canned/frozen goods	2.2 ± 2.86	1.6 ± 2.00	1.0 ± 1.91	0.8 ± 1.16	G (17.1 ^{***})
Drinking canned coffees/juices	6.3 ± 7.64	4.8 ± 4.61	3.3 ± 3.41	3.1 ± 6.32	G (13.2 ^{***})

¹⁾ Mean ± SD. G: generation, S: gender. *: p < 0.05, ***: p < 0.001

이 될 수 있다는 점에서 대학생세대의 인스턴트 식품 및 패스트푸드의 섭취에 대한 올바른 교육이 요구된다. Park과 Chung⁶⁾의 연구에서도 본 연구에서와 마찬가지로 캔커피나 캔녹차 등 캔제품의 음료를 월드컵세대가 베이비붐세대보다 많이 선호하는 것으로 나타났으며 이는 대학생세대가 부모세대보다 식품산업의 발달로 캔제품을 대할 기회가 많았기 때문으로 해석된다.

이상에서 볼 때 대학생세대는 부모세대보다 식습관이 간편화, 편이화, 서구화되어 있음을 알 수 있다. 대학생 세대의 이러한 아침결식, 인스턴트 식품 및 패스트푸드점 이용, 외식의 증가와 같은 바람직하지 못한 식습관은 대학생들이 중·고등학교 시절의 신체적·심리적 스트레스에서 벗어나 얻게 된 자유의 시간을 무절제 하게 보내는 경향이 있어 생활이 불규칙하고 또한 밖에서의 활동이 많아진 것이 원인 중의 하나라고 생각된다. 또한 식품 산업의 발달과 음식의 세계화가 대학생세대 식생활의 서구화 현상을 낳게 하는 원인으로 작용하였다고 볼 수 있다. 따라서 미래의 건강을 위해 대학생세대의 바람직하지 못한 식습관을 고칠 수 있도록 단순히 가정에서의 식사관리 뿐 아니라 대학생세대 개인이 식사나 식품을 선택할 때 자신에게 맞는 적절한 식품과 음식을 선택할 수 있는 식생활 관리 능력에 대한 실천적인 교육이 필요하다고 하겠다. 또한 20~35세의 성인기 초반은 모든 신체기능이 최고에 도달하고 유지되기 때문에 건강이나 식습관과 거의 상관 없이 성인병의 증세가 아직 나타나지 않는 시기이므로 젊은 성인들은 무절제한 식습관에 길들여지기 쉽고 중년기나 노년기에 이르러서야 건강을 생각하여 식습관을 바꾸고자 하나 이보다는 젊었을 때부터 건강에 도움을 줄 수 있는 바람직한 식습관을 가져 실천함으로써 중년 이후에 만성퇴행성질환의 증세가 나타나는 시기를 지연시킨다거나 예방할 수 있다는 점에 대한 교육도 이루어져야 할 것이다.¹²⁾ 반면에 식습관이 20세 이전에 고정된다고 볼 때 부모세대들은 아직 식품산업이 현재 만큼 발달되지 못하고 우리나라 사회에 서양음식의 소개가 아직 활발하지 않

은 시기에 식습관이 형성되었으므로 이들은 자녀세대인 대학생세대에 비해 식습관이 덜 간편화, 편이화, 서구화되었다고 볼 수 있다.

3. 식품기호도

본 조사대상자들의 식품기호도는 Table 3~11과 같다. 조사대상자들의 면류에 대한 기호도는 Table 3에서 보는 바와 같이 세대간의 차이를 보여 우동, 라면, 스파게티에 대한 기호도가 부모세대 보다 대학생세대에서 높아 대학생세대는 밀가루 음식에 대한 선호도가 높은 것으로 나타났다으며 특히 라면과 우동 대한 기호도가 높았다.

조사대상자들의 육류와 생선류에 대한 기호도는 Table 4, 5와 같다. 육류와 생선류는 두 세대 모두 보통 이상의 기호도를 나타내었고 전반적으로 대학생세대는 생선류 보다 육류에 대한 기호도가 높았고 부모세대들은 육류보다는 생선류에 대한 기호도가 높았다. 특히 육류에 대한 대학생세대의 기호도는 4점 정도로 높은 편이었으며 부모세대와 차이를 보였다. Jin¹⁵⁾의 연구에서도 고지방육류의 섭취빈도가 성인 연령층 중 20대가 월등히 높았다고 지적하였다. 반면에 생선류의 경우 대부분의 생선들에서 대학생세대보다 부모세대가 기호도가 높았다. 생선류 중 갈치, 조기, 고등어, 멸치에 대한 기호도는 대학생세대에서도 높은 편이었다. 이상의 동물성식품에 대한 기호도에서 볼 때 대학생세대는 부모세대보다 생선류보다는 육류를 더 좋아하는 경향을 보여 동물성식품에 대한 기호도가 서구화되어 가고 있음을 알 수 있다. 동물성식품 중 육류의 섭취는 동물성 지방의 섭취를 동반하게 되며 따라서 포화지방산과 콜레스테롤 섭취의 증가를 초래하여 심장순환계 질환 등 성인병 유발 가능성을 증가시킨다. 대학생세대는 자신이 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심도가 낮아¹⁷⁾ 아직 이에 대한 심각성을 인식하지 못하고 있으나 이러한 식습관이 계속된다면 부모세대들보다 더 이른 나이에 건강상의 위험을 초래할 수 있으므로 올바른 식습관을 지닐 수 있도록 식생활에 대한 바른 정보를 제공하고

Table 3. Preference for noodles¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Noodles (Woodong)	3.84 ± 0.89 ²⁾	3.81 ± 0.84	3.45 ± 0.95	3.26 ± 0.93	G (10.4 ^{***})
Ryamen	3.84 ± 0.99	3.70 ± 0.92	3.16 ± 1.03	2.86 ± 1.10	G (44.1 ^{***})
Buckwheat noodles	3.57 ± 0.94	3.54 ± 0.96	3.50 ± 0.97	3.62 ± 0.89	NS
Spaghetti	3.29 ± 1.11	3.80 ± 1.02	2.31 ± 1.00	2.62 ± 1.12	G (80.5 ^{***}) S (11.7 ^{***})

¹⁾ 5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much. ²⁾ Mean ± SD
G: generation, S: gender, NS: not significant. ***: p < 0.001

교육할 수 있는 방안이 강구되어야 할 것이다.

본 조사대상자들의 콩 및 콩제품에 대한 기호도는 두 세대 모두 콩보다 두부, 청국장, 고추장 등 콩제품에 대한 기호도가 높았으며 특히 두부와 고추장에 대한 기호도는 세대간의 차이 없이 높았다. 그러나 콩이나 청국장에 대한 기호도는 대학생세대보다 부모세대가 높아 세대간의 차이를 보였다 (Table 6). 콩에는 인체 내에서 estrogen 과 역할이 비슷한 식물성 estrogen인 isoflavone 중 genistein을 많이 함유하고 있으며 이 isoflavone은 성호르몬

의 생산, 대사, 세포내 효소, 단백질 합성, 성장인자의 작용에 관여하고 항암인자와 면역 조절제로서 기능을 갖는다고 보고되었으며¹⁸⁾ isoflavone을 함유한 콩단백질의 섭취는 난소를 절제한 쥐에게서 혈중 총 콜레스테롤과 중성지방, 간 지질의 함량을 낮추었고¹⁹⁾ 골무기질 함량을 증가시켜 골밀도를 향상시키는 효과가 보고되었다.²⁰⁾ 본 조사결과 특히 팥콩과 청국장은 세대간 차이 뿐 아니라 성별간의 차이를 보여 여자들의 기호도가 낮았는데 콩에 여성 호르몬인 estrogen과 비슷한 역할을 한다고 알려진 식물성

Table 4. Preference for meats¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Beef	3.97 ± 0.95 ²⁾	3.61 ± 0.95	3.50 ± 1.00	3.73 ± 0.96	G×S (7.23 ^{**})
Pork	4.04 ± 0.78	3.83 ± 0.77	3.77 ± 0.90	3.48 ± 0.96	G (10.4 ^{***}) S (6.94 ^{**})
Chicken	4.07 ± 0.94	3.99 ± 0.88	3.56 ± 0.95	3.38 ± 1.06	G (26.7 ^{***})
Thick beef soup	4.26 ± 0.82	3.70 ± 1.14	3.90 ± 1.00	3.85 ± 0.99	S (7.07 ^{***}) G×S (4.91 [*])

¹⁾ 5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much, ²⁾ Mean ± SD
G: generation, S: gender, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

Table 5. Preference for fishes¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Scabbard fish	3.74 ± 1.09 ²⁾	3.90 ± 1.14	4.02 ± 0.97	4.09 ± 0.83	G (1.05 [*])
Croaker	3.74 ± 1.13	3.55 ± 1.24	4.05 ± 0.98	4.10 ± 0.82	G (12.4 ^{***})
Fresh mackerel	3.62 ± 1.04	3.65 ± 1.10	3.79 ± 0.87	3.84 ± 0.97	NS
Salted mackerel	3.59 ± 1.05	3.41 ± 1.12	3.79 ± 0.82	3.77 ± 1.04	G (5.48 [*])
Anchovy	3.56 ± 0.94	3.44 ± 1.09	3.92 ± 0.78	3.95 ± 0.77	G (17.0 ^{***})
Sea bream	3.24 ± 1.17	2.86 ± 1.06	3.65 ± 0.89	3.60 ± 0.92	G (24.7 ^{***})
Codfish	3.06 ± 1.09	2.90 ± 1.07	3.81 ± 0.87	3.69 ± 0.85	G (47.2 ^{***})
Flatfish	2.90 ± 1.12	2.77 ± 1.03	3.76 ± 0.80	3.53 ± 0.94	G (52.2 ^{***})
Salmon	3.12 ± 0.93	2.97 ± 0.99	3.55 ± 0.99	3.42 ± 1.04	G (15.0 ^{***})
Tuna	3.19 ± 1.12	2.71 ± 1.03	3.42 ± 0.98	3.40 ± 1.01	G (14.9 ^{***}) S (4.64 [*])
Sardine	2.90 ± 1.06	2.54 ± 0.92	3.34 ± 0.94	3.28 ± 0.95	G (29.3 ^{***})
Sliced raw fish	3.96 ± 1.26	3.90 ± 1.37	4.32 ± 0.85	4.06 ± 1.09	NS
Salted fish	3.40 ± 1.07	3.29 ± 1.13	3.72 ± 0.99	3.60 ± 1.02	G (6.92 ^{**})

¹⁾ 5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much, ²⁾ Mean ± SD
G: generation, S: gender, NS: not significant. *: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

Table 6. Preference for beans and bean products¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Beans	3.07 ± 1.06 ²⁾	2.70 ± 1.22	3.89 ± 0.75	3.75 ± 1.03	G (59.3 ^{***}) G×S (4.44 [*])
Bean curd	4.09 ± 1.00	3.89 ± 1.03	4.26 ± 0.68	3.96 ± 0.97	S (5.21 [*])
Fermented soybean	3.50 ± 1.31	3.44 ± 1.19	4.05 ± 1.05	3.85 ± 1.11	G (13.1 ^{***})
Hot pepper paste	4.00 ± 0.91	4.03 ± 0.89	4.13 ± 0.74	3.79 ± 0.81	NS

¹⁾ 5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much, ²⁾ Mean ± SD
G: generation, S: gender, NS: not significant. *: p < 0.05, ***: p < 0.001

estrogen이 함유되어 있다는 점에서 여성들을 대상으로 한 콩이나 콩제품의 영양적 효과에 대한 교육도 필요하겠다.

우유 및 유제품에 대한 기호도는 Table 7에서와 같이 요구르트가 가장 기호도가 높았으며 대학생세대가 부모세대보다 우유, 요구르트, 치즈 모두를 더 좋아하는 것으로 나타났다. 그러나 Park과 Chung⁶⁾의 연구에서는 요구르트와 우유에 대한 선호도가 세대간의 차이가 없었다고 하여 본 연구 결과와 상반되었다. 우유와 유제품은 칼슘의 주요 공급원이라는 점에서 본 조사대상자들이 우유와 유제

품에 대한 기호도가 낮지 않았다는 것은 다행스러운 일이라 하겠다.

조사대상자들의 채소류, 해조류 및 과일류에 대한 기호도는 Table 8~10과 같다. Table 8에서 보는 바와 같이 채소류는 두 세대에서 모두 보통이상의 기호도를 나타내었고 대부분의 채소에서 대학생세대보다 부모세대들의 기호도가 높아 세대간의 차이를 보였다. 김치류에 대한 기호도가 4.2 이상으로 가장 높았고 채소류 중 오이와 배추, 호박, 토마토에 대한 기호도가 다른 채소류의 기호도

Table 7. Preference for milk and milk products¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Milk	3.94 ± 0.88 ²⁾	3.55 ± 1.10	3.23 ± 0.91	3.52 ± 0.96	G (10.9 ^{***})
Yoghurt	4.09 ± 0.86	4.08 ± 0.77	3.34 ± 0.83	3.69 ± 0.94	G (34.9 ^{***})
Cheese	3.41 ± 1.12	3.55 ± 1.11	2.47 ± 0.90	2.86 ± 1.12	G (42.6 ^{***}) S (4.57 [*])

¹⁾5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much, ²⁾Mean ± SD
G: generation, S: gender. *: p < 0.05, ***: p < 0.001

Table 8. Preference for vegetables¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Chinese cabbage	3.74 ± 1.09 ²⁾	3.90 ± 1.14	4.02 ± 0.97	4.09 ± 0.83	G (12.4 ^{***})
Radish	3.28 ± 0.93	3.53 ± 0.92	3.87 ± 0.82	3.96 ± 0.87	G (25.6 ^{***})
Cucumber	3.88 ± 0.86	3.89 ± 0.98	3.87 ± 0.82	3.89 ± 0.85	NS
Spinach	3.56 ± 0.87	3.52 ± 1.05	3.84 ± 0.79	3.90 ± 0.91	G (9.68 [*])
Pumpkin	3.53 ± 0.98	3.71 ± 1.12	3.95 ± 0.73	3.91 ± 0.87	G (8.08 ^{**})
Carrot	3.49 ± 0.94	3.26 ± 1.21	3.68 ± 0.90	3.60 ± 1.00	G (5.11 [*])
Garlic	3.65 ± 0.96	3.28 ± 1.16	4.10 ± 0.72	3.90 ± 0.90	G (22.8 ^{***}) S (6.27 [*])
Cabbage	3.51 ± 0.95	3.76 ± 0.96	3.68 ± 0.83	3.86 ± 0.92	S (4.23 [*])
Lettuce root	3.56 ± 0.95	3.87 ± 0.95	3.76 ± 0.86	3.83 ± 0.91	NS
Burdock	3.03 ± 1.21	3.05 ± 1.14	3.56 ± 0.82	3.57 ± 0.95	G (19.2 ^{***})
Lotus root	3.13 ± 1.15	3.07 ± 1.16	3.58 ± 0.82	3.68 ± 0.95	G (19.7 ^{***})
Sweet pepper	3.07 ± 1.08	3.32 ± 1.17	3.05 ± 0.88	3.60 ± 0.90	S (11.7 ^{**})
Tomato	3.91 ± 0.81	3.95 ± 1.02	3.77 ± 0.76	3.94 ± 0.86	NS
Cucumber preserved with salt	3.25 ± 1.04	3.51 ± 1.04	3.60 ± 0.93	3.68 ± 1.09	G (4.76 [*])
Kimchi	4.29 ± 0.74	4.22 ± 0.76	4.31 ± 0.64	4.31 ± 0.72	NS

¹⁾5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much, ²⁾Mean ± SD.
G: generation, S: gender NS: not significant. *: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

Table 9. Preference for seaweeds¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Dried laver	4.26 ± 0.79 ²⁾	4.15 ± 0.92	3.95 ± 0.78	4.16 ± 0.66	NS
Brown seaweed	3.76 ± 0.81	4.05 ± 0.90	4.08 ± 0.73	4.21 ± 0.92	G (5.89 [*]) S (4.54 [*])
Fusiform seaweed	2.93 ± 0.94	2.70 ± 1.05	3.36 ± 0.97	3.36 ± 1.14	G (21.2 ^{***})

¹⁾5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much, ²⁾Mean ± SD.
G: generation, S: gender NS: not significant. *: p < 0.05, ***: p < 0.001

보다 높았다. 세대간의 식생활문화 특성과 인식을 연구한 Park과 Chung⁶⁾의 연구에서도 김치는 세대간의 차이 없이 선호도가 4.0을 상회하는 높은 선호도를 보였다고 하여 본 연구결과와 일치하였다. 또한 부모세대들은 마늘에 대한 기호도가 김치류를 제외하고 채소류 중 가장 높았으며 마늘은 두 세대에서 모두 여자들보다 남자들이 더 좋아하는 것으로 나타났다. 해조류의 기호도 (Table 9)도 보통 이상이었으며 특히 미역과 김에 대한 기호도가 높았다. 김에 대한 기호도는 세대간의 차이가 없었으나 미역과 툇에 대한 기호도는 대학생세대보다 부모세대에서 더 높았다. 식품들 중 과일류에 대한 기호도가 가장 높았으며 (Table 10) 두 세대 모두 대부분의 과일을 모두 좋아하는 것으로 나타났고 부모세대보다 대학생세대가 과일류를 더 좋아하는 것으로 나타났으며 남자들보다 여자들이 과일에 대한 기호도가 더 높은 것으로 나타났다.

이상에서 볼 때 본 조사대상자 중 대학생세대는 부모세대보다 채식보다는 육식을 좋아하는 것으로 판단된다. Park과 Chung⁶⁾의 연구에서도 월드컵세대가 베이비붐 세대보다 육식을 더 좋아하는 경향을 보였으며 이는 다른 세대보다 월드컵세대가 서구화된 식생활에 다소 익숙해져 채식에 대한 선호도가 상대적으로 낮은 것으로 판단된다고

하였고 이는 본 연구결과와 일치한다.

Table 11에서 보는 바와 같이 조사대상자들은 커피보다 녹차에 대한 기호도가 높았으며 커피에 대한 기호도는 세대간의 차이가 없었으나 녹차에 대한 기호도는 세대간 차이를 보여 대학생 세대가 부모세대보다 녹차를 더 좋아하는 것으로 나타났다. 고칼로리, 고지방 식이의 섭취로 혈중 콜레스테롤 함량이 증가하여 심장순환계 질환의 원인으로 작용하면서 최근 이들 지질 수준을 낮출 수 있는 식품들에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있는데 그 중 하나가 녹차로서 녹차는 혈중 LDL-콜레스테롤과 LHR (LDL 콜레스테롤/HDL 콜레스테롤 비), 동맥경화 지수를 낮추었다고 보고되고 있다.^{21,22)} 이런 점에서 건강과 영양적 측면에서 문제가 제기되고 있는 커피보다 녹차에 대한 기호도가 높은 것은 매우 다행스러운 사실이라 할 수 있다. Byun과 Han²³⁾의 연구에서도 우리나라 성인들의 녹차에 대한 기호도가 보통이상의 비교적 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 일치한다.

4. 영양섭취실태

본 조사대상자의 영양소섭취량과 영양권장량에 대한 섭취비율은 Table 12, 13과 같다. 열량과 지방섭취량은 대학생세대가 부모세대보다 많았으나 단백질과 당질 섭취량

Table 10. Preference for fruits¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Mandarin orange	4.47 ± 0.72 ²⁾	4.64 ± 0.70	3.82 ± 0.88	4.28 ± 0.76	G (34.1****) S (13.5****)
Strawberry	4.35 ± 0.79	4.53 ± 0.82	4.00 ± 0.70	4.22 ± 0.87	G (13.1****) S (4.78*)
Pear	4.34 ± 0.80	4.13 ± 0.94	4.19 ± 0.67	4.14 ± 0.89	NS
Apple	4.25 ± 0.85	4.18 ± 0.94	3.97 ± 0.83	4.22 ± 0.74	NS
Water melon	4.40 ± 0.85	4.26 ± 0.96	4.21 ± 0.75	7.17 ± 0.79	NS
Grapes	4.25 ± 0.90	4.30 ± 0.92	4.08 ± 0.80	4.23 ± 0.95	NS
Peaches	4.29 ± 0.96	4.55 ± 0.78	3.94 ± 0.89	4.17 ± 0.93	G (13.4****) S (6.01*)
Pineapple	4.01 ± 1.03	4.25 ± 0.96	3.44 ± 0.86	3.75 ± 0.98	G (24.1****) S (6.37*)
Kiwi fruit	3.91 ± 1.00	4.16 ± 1.01	3.26 ± 1.12	3.83 ± 0.91	G (18.7****) S (12.9****)

¹⁾5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much, ²⁾Mean ± SD.
G: generation, S: gender NS: not significant, *: p < 0.05, ****: p < 0.001

Table 11. Preference for green tea and coffee¹⁾

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Green tea	3.82 ± 0.99 ²⁾	4.06 ± 0.94	3.47 ± 1.04	3.64 ± 1.04	G (11.7**)
Coffee	3.32 ± 1.20	3.26 ± 1.23	3.40 ± 1.12	3.37 ± 1.27	NS

¹⁾5: like very much, 4: like, 3: moderate, 2: dislike, 1: dislike very much, ²⁾Mean ± SD.
G: generation, NS: not significant, **: p < 0.01

은 두 세대간의 유의적인 차이가 없었다. 반면에 섬유소 섭취량은 대학생세대보다 부모세대가 많았다. Kim 등²⁴⁾의 연구에서도 남자대학생의 단백질섭취량이 77~86 g으

로 본 연구결과와 비슷한 수준이었으나 열량, 지방, 당질의 섭취량은 본 연구의 남자대학생 섭취량이 다소 낮았다. Kwon 등²⁵⁾의 연구에서 남자 평균 51.9세 여자 평균

Table 12. Nutrient Intakes

Foods	Students				Parents				F value
	Male		Female		Male		Female		
Energy (kcal)	2,085.6 ± 580.7 ¹⁾		1,771.2 ± 444.2		1,889.8 ± 425.2		1,627.0 ± 376.3		G (9.73 ^{**}) S (28.0 ^{***})
Proteins (g)	84.6 ± 30.6		67.3 ± 19.7		80.8 ± 22.3		66.7 ± 18.1		S (34.3 ^{***})
Lipids (g)	61.7 ± 31.5		52.6 ± 24.0		47.0 ± 23.4		39.5 ± 17.9		G (22.7 ^{***}) S (8.19 ^{**})
Carbohydrates (g)	293.3 ± 69.3		259.0 ± 62.8		273.2 ± 56.2		250.5 ± 59.2		S (14.8 ^{***})
Fiber (g)	6.35 ± 2.17		5.82 ± 2.27		7.34 ± 2.51		6.88 ± 2.41		G (13.5 ^{***})
Ca (mg)	591.7 ± 341.5		501.7 ± 210.0		536.4 ± 205.2		516.2 ± 188.5		NS
P (mg)	1,136.1 ± 454.9		913.9 ± 290.1		1,070.5 ± 277.4		945.4 ± 245.0		S (20.7 ^{***})
Fe (mg)	14.2 ± 5.45		11.7 ± 3.66		14.3 ± 3.16		12.2 ± 3.52		S (23.3 ^{***})
Na (mg)	5,217.3 ± 1,618.3		4,185.3 ± 1,496.4		5,477.1 ± 1,691.4		5,040.4 ± 1,431.5		G (9.18 ^{**}) S (15.9 ^{***})
K (mg)	2,809.4 ± 1,017.6		2,277.1 ± 695.0		2,868.9 ± 765.6		2,712.9 ± 916.3		G (6.10 [*]) S (11.8 ^{**})
Zn (mg)	9.34 ± 3.07		7.78 ± 2.51		9.67 ± 2.83		7.79 ± 2.52		S (29.7 ^{***})
Vitamin A (μgRE)	766.2 ± 437.8		722.1 ± 352.3		791.1 ± 455.6		672.3 ± 436.3		NS
Retinol (μg)	163.3 ± 191.6		131.6 ± 134.8		157.3 ± 285.8		106.5 ± 207.1		NS
β-carotene (μg)	3,487.7 ± 2,096.9		3,230.3 ± 1,993.4		3,618.1 ± 1,989.9		3,192.2 ± 1,849.3		NS
Vitamin B ₁ (mg)	1.45 ± 0.62		1.19 ± 0.56		1.26 ± 0.56		1.08 ± 0.49		G (5.06 [*]) S (11.3 ^{**})
Vitamin B ₂ (mg)	1.28 ± 0.59		1.06 ± 0.39		1.15 ± 0.38		1.00 ± 0.36		S (13.3 ^{***})
Vitamin B ₆ (mg)	2.27 ± 1.02		1.78 ± 0.66		2.14 ± 0.73		1.93 ± 0.67		S (14.7 ^{***})
Niacin (mg)	18.7 ± 7.19		14.9 ± 6.94		18.5 ± 7.12		14.9 ± 4.75		S (22.5 ^{***})
Vitamin C (mg)	90.2 ± 64.2		81.1 ± 49.9		101.7 ± 67.9		85.1 ± 44.5		NS
Folic acid (μg)	240.1 ± 77.5		206.8 ± 74.3		256.1 ± 93.5		240.6 ± 98.4		G (6.02 [*]) S (5.76 [*])
Vitamin E (mg)	14.1 ± 8.88		13.3 ± 6.56		11.0 ± 4.62		10.3 ± 5.35		G (15.6 ^{***})

¹⁾Mean ± SD. G: generation, S: gender, NS: not significant. *: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

Table 13. Nutrient Intakes as % RDA (recommended dietary allowance) for Koreans

(%)

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Energy	87.0 ± 22.9 ¹⁾	86.1 ± 20.8	81.2 ± 18.1	81.4 ± 18.6	G (4.77 [*])
Proteins	125.4 ± 41.0	134.9 ± 103.1	117.9 ± 33.1	116.7 ± 33.2	NS
Ca	81.4 ± 43.0	70.8 ± 29.4	77.7 ± 33.3	75.6 ± 33.3	NS
P	160.0 ± 60.8	132.8 ± 40.8	152.0 ± 43.1	133.8 ± 40.1	S (17.1 ^{***})
Fe	110.8 ± 36.8	78.6 ± 26.9	113.1 ± 32.3	87.7 ± 37.9	S (53.4 ^{***})
Zn	78.5 ± 24.4	77.3 ± 26.6	80.9 ± 23.4	77.6 ± 22.2	NS
Vitamin A	112.6 ± 58.9	107.0 ± 55.4	111.3 ± 65.0	92.5 ± 57.4	NS
Vitamin B ₁	118.1 ± 55.1	113.2 ± 45.8	105.7 ± 47.2	105.6 ± 44.1	NS
Vitamin B ₂	86.0 ± 38.7	87.5 ± 31.2	83.2 ± 28.6	81.0 ± 29.2	NS
Vitamin B ₆	159.6 ± 70.9	129.4 ± 47.4	152.5 ± 54.2	135.6 ± 50.1	S (12.9 ^{***})
Niacin	116.0 ± 42.0	113.6 ± 50.6	121.3 ± 46.0	107.8 ± 37.9	NS
Vitamin C	132.4 ± 90.6	110.5 ± 66.0	148.4 ± 101.1	121.7 ± 65.3	S (6.66 [*])
Folic acid	95.4 ± 28.3	84.4 ± 30.7	103.2 ± 40.0	93.8 ± 38.5	G (4.45 [*]) S (6.20 [*])
Vitamin E	143.3 ± 87.1	131.1 ± 66.2	105.0 ± 45.5	105.4 ± 54.7	G (17.0 ^{***})

¹⁾Mean ± SD. G: generation, S: gender, NS: not significant. *: p < 0.05, ***: p < 0.001

Table 14. Energy distribution of macronutrients

(%)

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Carbohydrates	57.9 ± 8.50 ¹⁾	58.9 ± 8.05	60.1 ± 8.59	62.1 ± 7.48	G (7.81 ^{**})
Proteins	16.2 ± 2.71	15.2 ± 2.77	17.6 ± 3.20	16.4 ± 3.00	G (14.1 ^{***}) S (9.73 ^{**})
Lipids	25.9 ± 7.34	25.9 ± 7.47	22.4 ± 7.14	21.4 ± 6.64	S (21.9 ^{***})

¹⁾Mean ± SD. G: generation, S: gender. **: p < 0.01, ***: p < 0.001**Table 15.** Intakes of cholesterol and fatty acids

Foods	Students		Parents		F value
	Male	Female	Male	Female	
Cholesterol (mg)	398.3 ± 299.8 ¹⁾	289.0 ± 153.2	327.8 ± 173.4	272.6 ± 165.2	S (12.0 ^{**})
Total fatty acids (g)	35.4 ± 24.3	27.8 ± 19.1	29.8 ± 27.4	23.2 ± 17.1	G (3.90 [*]) S (7.54 ^{**})
Saturated fatty acids (g)	12.30 ± 9.94	9.54 ± 8.55	9.40 ± 11.16	7.03 ± 6.95	G (6.29 [*]) S (5.63 [*])
Monounsaturated fatty acids (g)	13.5 ± 10.22	10.1 ± 7.86	12.1 ± 12.67	9.04 ± 7.59	S (8.32 ^{**})
Polyunsaturated fatty acids (g)	9.62 ± 5.91	8.18 ± 4.17	8.31 ± 4.45	7.17 ± 3.99	G (4.48 [*]) S (5.23 [*])
P/S ratio	1.05 ± 0.66	1.43 ± 1.03	1.41 ± 0.86	1.42 ± 0.84	NS

¹⁾Mean ± SD. G: generation, S: gender, NS: not significant. *: p < 0.05, **: p < 0.01

49.5세의 열량섭취량은 남녀 각각 평균 1,911.3 kcal, 1,718.0 kcal로 본 연구결과 보다 다소 많았으나 단백질 섭취량은 남녀 각각 74.1 g, 66.8 g, 지방섭취량은 45.9 g, 42.8 g으로 여자는 비슷하였으나 남자는 본 조사대상자의 단백질과 지질 섭취량이 많았다. 본 조사대상자들의 열량섭취량은 한국인 1일 에너지권장량¹⁾과 비교하면 대학생세대가 86~87%, 부모세대 81%대로 두 세대 모두 권장량에 미달되었고 대학생세대보다 부모세대의 열량섭취량이 권장량에 더 미달되었다. 반면에 단백질섭취량은 두 세대 모두 세대간의 차이 없이 한국인 1일 단백질권장량¹⁾ 이상으로 섭취하고 있었다. 열량영양소의 열량비율은 Table 14에서 보는 바와 같이 당질, 단백질, 지질의 열량비율이 모두 세대간에 차이를 보였다. 당질의 열량비율은 대학생세대가 58~59%로 60% 미만이었으나 부모세대는 60~62%로 대학생세대보다 높았고 지방 열량비율은 대학생세대 26% 정도인데 반해 부모세대는 21~22% 정도로 낮았다. 반면에 단백질 열량비율은 대학생세대가 15~16%, 부모세대가 16~17%로 부모세대에서 높았다. Shim 등³⁾의 연구에서도 대학생세대의 열량섭취량 중 지방이 차지하는 비율이 25.6%로 본 연구결과와 비슷한 수준이었으며 30대 이상의 성인은 18% 이하로 본 연구결과보다 적었다. Table 12에서 대학생세대가 부모세대보다 열량과 지방 섭취량이 많고 Table 14에서 당질의 열량비율은 낮은 반면 지방의 열량비율은 높았던 점들로 보아 대학생세대가 부모세대보다 성인병 유발 가능성을

더 많이 내포한다고 볼 수 있다.

고당질섭취는 혈청 중성지방 증가, HDL 수준 감소, 혈당 수준 증가, 고인슐린혈증과 같은 지질 및 당대사에 바람직하지 못한 영향을 미쳐 심장순환계질환 발병의 위험을 증가시키는 것으로 알려져 있다.²⁶⁻²⁸⁾ Chung 등²⁸⁾은 당질의 열량비가 50~60%일 때 심혈관질환의 위험도가 낮아지는 반면 60% 이상 수준이 되면 오히려 중성지방, HDL-콜레스테롤의 odds ratio가 1.0 이상으로 증가하여 바람직하지 않을 수 있다고 보고하였다. 이런 점에서 보면 본 연구의 부모세대들은 당질의 열량비가 60% 이상으로 고당질섭취의 위험을 생각해볼 수도 있으나 Oh 등²⁹⁾은 남자와 폐경 전 여자는 당질을 하루에 각각 400 g 이상과 350 g 이상 섭취해도 혈청 중성지방 수준에 유의한 차이가 없었으며 단지 폐경 후 여자의 경우 당질 섭취 증가에 따른 혈청 중성지방 수준의 증가를 보였다고 한다. 이러한 결과로 미루어 볼 때 본 조사대상자의 당질 섭취량은 남녀 모두 250~300 g 정도로 위험한 수준은 아니라고 할 수 있다. 반면에 지방의 열량비율이 대학생세대에서 25%를 넘는 것은 우려되는 바이다.

단백질의 섭취는 골격 건강에서 최대 골질량 형성과 유지에 중요한 요인으로 단백질의 섭취부족은 골다공증의 원인이 될 수 있다.³⁰⁾ 그러나 단백질의 과잉섭취는 오히려 골격건강에 부정적인 요인으로 보고되고 있어³¹⁾ 본 조사대상자들이 두 세대 모두 단백질 섭취량이 많다는 점은 골건강과 관련하여 문제가 될 가능성을 지닌다.

무기질 중 Ca, P, Fe, Zn 섭취량은 세대간의 차이를 보이지 않았으나 Na와 K 섭취량은 성별, 세대별 차이를 보였는데 특히 Na 섭취량은 대학생세대보다 부모세대에서 많아 부모세대들은 여전히 음식을 짜게 먹고 있음을 알 수 있었고 성별에 있어 여자들보다 남자들이 Na 섭취량이 많아 남자대학생들도 짜게 먹고 있는 것으로 나타났다. K 섭취량도 Na 섭취량과 같은 경향이였다. 한국인 1일 무기질권장량¹⁴⁾과 비교할 때 칼슘과 아연이 권장량에 비해 가장 적게 섭취하고 있었고 특히 칼슘은 세대간의 차이 없이 모두 권장량의 70~80%를 섭취하였고 반면에 인은 권장량¹⁴⁾의 130~160%를 섭취하고 있었다. Fe 섭취량은 남자들은 권장량의 110% 수준을 섭취하고 있었으나 여자들은 78~88%의 섭취에 그치고 있었고 여대생들이 어머니들보다 섭취수준이 더 낮았다. Kim 등²⁴⁾의 연구에서도 남자대학생의 칼슘섭취량이 540~600 mg 정도로 골격건강을 위해 칼슘섭취를 증가시킬 수 있는 영양지도가 필요하다고 지적하였고 Kwon 등²³⁾의 연구에서 남자 평균 51.9세, 여자 평균 49.5세의 칼슘과 철분섭취량은 각각 492.8 mg, 522.1 mg과 12.8 mg, 12.0 mg으로 본 조사대상자들의 칼슘과 철분 섭취량이 많았다. 본 조사대상자들의 칼슘과 인의 섭취량에서 볼 때 두세대 모두 칼슘 섭취량 부족도 문제가 되나 칼슘과 인의 섭취비율에서 인의 비율이 상대적으로 크다는 것도 골격건강상 문제가 될 소지를 가진다고 할 수 있다.

비타민 섭취량은 비타민 C를 제외한 대부분의 비타민 섭취량이 성별에 따른 차이를 보여 (Table 12) 남자들보다 여자들의 섭취량이 적었다. 세대간의 차이를 보인 비타민은 비타민 B₁과 엽산, 비타민 E로 비타민 B₁과 비타민 E는 대학생세대가 부모세대보다 섭취량이 많았던 반면 엽산은 대학생세대가 부모세대보다 적었다. Kwon 등²⁵⁾의 연구에서 나타난 남자 평균 51.9세, 여자 평균 49.5세의 비타민섭취량과 비교하면 비타민 A를 제외하고 본 조사대상자들의 비타민 섭취량이 더 낮았으며 여자에게서 특히 낮았다. 비타민 섭취량을 한국인 1일 권장량과 비교하여 보면 (Table 13) 비타민 B₂와 엽산을 제외한 비타민 A, 비타민 B₁, 비타민 B₆, 나이아신, 비타민 C, 비타민 E는 두 세대 모두 권장량¹⁴⁾ 이상을 섭취하고 있었다. 비타민 중 권장량보다 가장 부족되게 섭취하고 있는 비타민은 비타민 B₂로 세대와 성별에 관계없이 권장량의 80%대를 섭취하고 있었다. 권장량 대비 섭취량에서 성별간의 차이를 보인 비타민은 비타민 B₆, 비타민 C, 엽산이었으며 모두 남자보다 여자들에서 낮았다. 세대간의 차이를 보인 비타민은 엽산과 비타민 E로 엽산은 부모세대보다 대학생세대가 권장

량보다 더 적게 섭취하였고 비타민 E는 두세대 모두 권장량 이상으로 섭취하고 있었으나 부모세대보다 대학생세대가 더 많이 섭취하는 것으로 나타났다.

Table 15에서 보는 바와 같이 콜레스테롤 섭취량은 부모세대보다 대학생세대에서 많았고 특히 남자들이 여자들보다 많아 두 세대 모두 남자들은 콜레스테롤 섭취량이 하루 300 mg 이상이였다. Shim 등의 연구³⁾에서도 지방과 콜레스테롤의 섭취가 30대 이상의 성인들보다 대학생세대에서 높았다고 보고하였다. 포화지방산 및 불포화지방산의 섭취량도 부모세대보다 대학생세대에서 많았는데 이는 Table 12에서 보는 바와 같이 대학생세대가 부모세대보다 지방섭취량이 많았던 것에서 기인한다고 보겠다. 포화지방산 및 불포화지방산의 섭취량은 이와 같이 절대량에서는 대학생세대들이 부모세대보다 많았으나 P/S비에서는 세대간, 성별간 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 콜레스테롤과 포화지방산이 많은 식사, 섬유소가 적은 식사는 비만, 심장순환계질환, 당뇨 등 만성퇴행성질환 발생에 기여하는 중요한 위험인자로 널리 알려져 있으므로 대학생 세대들에게 이들 영양소의 과다 섭취로 미래에 건강을 해치지 않도록 이에 보다 적극적인 홍보와 실천 가능한 바른 섭취 방안을 제시하여야 할 것이다.

요약 및 결론

본 연구는 대학생세대들과 그들의 부모들을 대상으로 식습관, 식품기호도, 영양섭취실태를 조사·비교함으로써 성인 세대들간의 식생활 경향을 알아보고자 하였으며 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

대학생세대는 부모세대보다 빵식, 외식, 패스트푸드, 인스턴트 식품, 통조림/냉동식품, 캔커피/캔주스를 섭취하는 횟수가 많아 식생활이 부모세대보다 서구화, 편이화, 간편화되어 있음을 알 수 있었다. 대학생세대는 동물성식품 중 생선류보다는 육류에 대한 기호도가 높았고 콩류 및 콩제품, 채소류, 해조류에 대한 기호도가 부모세대보다 낮아 식품기호도에서도 건강상의 위험요소를 많이 내포하고 있었다. 영양소섭취량에서 대학생세대는 부모세대보다 열량과 지방섭취량은 많고 당질의 열량비율은 부모세대보다 낮은 반면 지방의 열량비율이 높았으며 특히 대학생세대의 지방의 열량비율은 25%를 넘었다. 또한 대학생세대는 총지방량 뿐만 아니라 콜레스테롤과 포화지방산 섭취량도 많아 대학생세대가 부모세대보다 만성퇴행성 질환이 더 빠른 나이에 발병할 가능성을 가지고 있었다. 또한 여자대학생은 Ca, Fe, 엽산의 섭취량이 낮아 남자대학생에 비해 골다공증과 빈혈의

위험을 더 많이 가지고 있었다.

결론적으로 대학생세대는 부모세대보다 간편하고 서구적인 식생활을 하고 있음을 알 수 있었으며 이는 대학생세대가 증장년이 되어 고지혈증, 동맥경화, 심장병, 당뇨 등과 같은 만성퇴행성 질환에 이환 될 가능성이 높음을 의미한다. 따라서 이러한 위험요소를 낮추기 위해서는 대학생 자신이 자기의 식생활을 스스로 관리할 수 있는 능력을 함양할 수 있도록 이와 관련한 구체적이고 실천적인 방안이 마련되어 교육되어야 할 것이다. 현재 대학생세대에서 이미 이러한 위험성을 내포하고 있으므로 가능한 빠른 시기에 대책들이 마련되어 시행되어야 국민건강에 도움이 될 것으로 여겨진다.

Literature cited

- 1) Shin AS, Roh SB. Fastfood consumption patterns of college students in Busan. *Kor J Dietary Culture* 15(4): 287-293, 2000
- 2) Choi MK, Kim JM, Kim JG. A Study on the dietary habit and health of office workers in Seoul. *Kor J Dietary Culture* 18(1): 45-55, 2003
- 3) Shim JE, Kim JH, Nam GY, Paik HY, Moon HK, Kim YO. Comparative analysis and Evaluation of Dietary Intake of Korean by Age Groups: (3) Risk Factors for Chronic Degenerative Disease. *Korean J Nutrition* 35(1): 78-89, 2002
- 4) Kim IS, Yu HH. Diet qualities by sex and age of adults over thirty years old in Jeon-Ju areas. *Korean J Nutrition* 34(5): 580-596, 2001
- 5) Chung HK. Nutrition Education. Hyung Seoul Publish. Seoul, 2001
- 6) Park YS, Chung YS. Characteristic and pattern of food and culture background. *Kor J Dietary Culture* 17(4): 435-445, 2002
- 7) Duffy VB, Bartoshuk LM. Food acceptance and genetic variation in taste. *J Am Dietetic Assn* 100: 647-655, 2000
- 8) Birch LL. Effects of per model's food choice and eating behaviors on preschooler's food preferences. *Child Dev* 51: 489-496
- 9) Oh HS, Min SH. A Study on Dietary Attitudes of College Students in Wonju areas. *Kor J Dietary Culture* 16(3): 215-224, 2001
- 10) Choi SN, Chung NY, Yoon ME. A Study on the food habit and dietary behaviors of university student in Seoul. *Kor J Dietary Culture* 17(1): 57-63, 2002.
- 11) Kim KH. A Study on the Factors influencing body mass index of university student in Gwangju area. *Kor J Dietary Culture* 18(3): 244-260, 2003
- 12) Lee JS, Chung HJ. A study of female college students' breakfast behavior and ideal breakfast type. *Kor J Dietary Culture* 16(4): 378-387, 2001
- 13) The Korean Nutrition Society. CAN Pro 2.0 (Computer Aided Nutritional analysis program 2.0), 2003
- 14) The Korean Nutrition Society. Recommended Dietary Allowances for Koreans. Corp of The Korean Nutrition Society, 2001
- 15) Jin YH. Dietary behaviours of adults in Kimcheon city. *Kor J Dietary Culture* 16(1): 43-57, 2001
- 16) Kim KH. A study on the dietary and the living habits of university freshman and graduated students. *Kor J Dietary Culture* 19(6): 620-629, 2004
- 17) Lee KA. A comparisons of eating and general health practice to the degree of health consciousness in Pusan college students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 28(3): 732-746, 1999
- 18) Coward s, Barnes NC, Schetchell KDR, Barnes S. Genistein, daidzein and their glucoside conjugates: Antitumor isoflavone in soybean foods from American and Asia diets. *J Agric Food Chem* 31: 394-396, 1993
- 19) Lee YM, Jung MH, Lee YS, Song JH. Effect of genistein and soy protein on lipids Metabolism in ovariectomized rats. *Korean J Nutrition* 38(4): 267-278, 2005
- 20) Choi MJ, Jung JW. Effects of soybean protein on bone mineral density and bone mineral content in ovariectomized rats. *Korean J Nutrition* 38(4): 279-288, 2005
- 21) Back SN, Yang JL, Jin HH, Kim YH. Effects of green tea composition on serum lipid profiles. *Korean J Nutrition* 35(8): 854-861, 2002
- 22) Shin MK, Kim DH, Han SH. Effects of dried green tea leaf powder of serum on lipid concentration in rat fed high fat. *Kor J Dietary Culture* 18(3): 2269-234, 2003
- 23) Byun JO, Han JS. A study on perception and actual status of utilization for green tea. *Kor J Dietary Culture* 19(2): 184-192, 2004
- 24) Kim MH, Bae YJ, Youn JY, Chung YS, Sung CJ. The study of life styles, dietary habits and nutrient intakes of korean male college students related to the bone mineral density. *Korean J Nutrition* 38(7): 570-577, 2005
- 25) Kwon ES, Ahn YJ, Shim JE, Paik HY, Park C, Kim KC, Ju YS, Kim DH. Within- and between- individual vaariation in nutrient intakes with day of the week and season in Korean adults. *Korean J Nutrition* 37(10): 917-927, 2004
- 26) Stempfer MJ, Krauss RM. Ma J, Balanche PJ. Sacks FM. Hennekens CH. A prospective study of triglyceride level, low-density lipoprotein particle diameter, and risk of myocardial infarction. *JAMA* 276: 882-888, 1996
- 27) Liu S, Willett WC, Stempfer MJ, Hu FB, Frenz M, Sampson L, Hennekens CH, Manson JE. A prospective study of dietary glycemic load, carbohydrate intake, and risk of coronary heart diseases in US women. *Am J Clin Nutr* 71: 1455-1461, 2000
- 28) Chung HK, Yang EJ. Song WO. Carbohydrate intake associated with risk factors of coronary heart diseases in the adults: NHANES III. *Korean J Nutrition* 33(8): 873-881, 2000
- 29) Oh KW, Nam CM, Kim CI, Lee YC. The Effects of dietary carbohydrate on serum triglyceride concentrations in Korea. *Korean J Nutrition* 37(6): 448-454, 2004
- 30) Barzel US, Massey LK. Excess dietary protein can adversely affect bone. *J Nutr* 128(6): 1051-1053, 1998
- 31) Tkatch L, Rapin Ch, Rozzoli R, Slosman D, Nydegger V, Vasey H, Bonjour JP. Benefit of oral protein supplementation in elderly patients with fracture of the proximal femur. *J Am Coll Nutr* 11(5): 519-525, 1992