

전남 무안 농촌지역 주민의 식습관 실태조사 연구

정복미[†] · 조유향¹⁾ · 정해옥²⁾

여수대학교 식품영양학과, 초당대학교 간호학과, ¹⁾ 초당대학교 조리과학부²⁾

A Study on the Dietary Habit in Residents of Rural District Muan of Chonnam

Bok-Mi Jung,[†] Yoo-Hyang Cho,¹⁾ Hae-Ok Jung²⁾

Department of Food Science and Nutrition, Yeosu National University, Yeosu, Korea

Department of Nursing,¹⁾ Chodang University, Muan, Korea

Department of Culinary Art,²⁾ Chodang University, Muan, Korea

ABSTRACT

This study was to investigate dietary habit for residents in the rural area of Chonnam, Muan. The subjects were composed of 61.2% male and 38.3% female (510 adults). In regularity of meal time, 56.3% of the subjects had meals regularly. The older people were significantly higher than the younger people at regular intervals of meal times ($p < 0.0001$). The majority of the subjects had appropriate meal amounts. 73.5% of the subjects had balanced diets. Unbalanced diet was higher in younger people than in older people. The highest frequency to dining out was once a month and the lower age was significantly higher than older age ($p < 0.001$). When dining-out, the most important criteria for selecting a meal was the taste of food. 62.4% of the subjects ate meat and greasy animal food more than once a week. The younger in age and higher in educational levels have increased meat intake frequency. In the eating methods of animal fat, 37.5% of the subjects were high by eating generally untouched. The older in age, lower in education level have more increased animal fat intake frequency. 60.7% of the subjects took snacks. The kinds of snacks were fruits, coffee, alcoholic drinks, candies and confectioneries, drinkables and tea, milk and dairy products, in order. Consequently, nutrition education is for them with special emphasis on regularity of meal times, unbalanced diets, dining-out and snacks to the younger people, whereas it is the necessary eating methods of animal fat and snacks to the older people. (*Korean J Community Nutrition* 11(1) : 83~97, 2006)

KEY WORDS : Chonnam Muan residents · dietary habit

서론

현대사회에서는 건강에 있어서 생의학적 방안의 기여도가 낮음이 많은 연구들에서 증명되고 사회학적 요인들 특히 개인의 생활양식과 행태가 건강결정요인으로 강조되고 있다. 현재 우리나라에서 경제성장과 사회 환경의 변화로 증가추세에 있는 만성퇴행성 질환과 같은 성인병은 위험인자가 다

수이고 발생 전 예방단계가 무엇보다 중요하며, 개인의 생활양식과 행태요인이 큰 부분을 차지한다. 특히 이 질병들은 식생활과 밀접한 관계가 있으므로 식습관 행태를 파악하고 개선할 수 있다면 질병발생은 물론 건강 증진에도 보탬이 될 것이다(Nam & Im 1996).

우리나라의 경우 급속히 산업화, 정보화, 핵가족화되고 다른 나라의 문화와 물자의 수입이 개방됨에 따라서 우리들 개개인이 경험하게 되는 식생활의 형태와 내용도 빠르게 변하고 있다. 각 세대별로 경험해 온 식생활문화가 크게 다름으로 인하여 여러 가지 요인별로 식습관과 식품선호도도 크게 다른 특징을 나타낼 것이다(Cheong 1999). 이와 같이 식습관은 여러 가지 요인에 의해 영향을 받는데 그 요인으로는 성별(Anderson & Hunt 1992), 나이(Blaxter 1990), 출생순위, 부모의 영향 및 지역적 특성을 들 수 있

접수일 : 2005년 11월 30일

채택일 : 2006년 2월 6일

[†]Corresponding author: Bok-Mi Jung, Yeosu National University, San 96-1, Dundeok-dong, Yeosu 550-749, Korea

Tel: (061) 659-3414, Fax: (061) 659-3410

E-mail: jbm@yosu.ac.kr

다. 지역별 환경의 차이로 인하여 섭취하는 식사의 형태와 식품의 구성내용에는 차이가 나타나게 되는데 즉 지역적으로 다른 기후와 풍토는 생산되는 식품자원의 종류와 양에 영향을 주고 이는 개인의 식품선택을 좌우하게 되어 개개인의 식습관과 식품선택도 형성에 영향을 미치는 요인이 된다(Hwang & Sohn 1988). 지역사회 주민 역시 사회가 발전하면서 사회복지의 개념과 함께 개인 및 집단의 건강상태에 대한 인식의 변화와 삶의 질을 높이기 위한 관심이 고조되고 있다(En & Han 1994). 그러나 지금까지 건강과 식습관에 관한 연구는 주로 서울 경기(Chang 1996), 대전(Yoon 등 1998), 대구(Choi & Jo 1999; Jang & Kwon 1995) 부산(Jo & Kang 2004), 광주(Lee 등 1999) 등 대도시 및 중소도시(Nam & Im 1996; Choe 등 2003; Shin 등 2002)에 집중되어 조사되어 왔으며 그 대상 또한 주로 아동, 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생 등 주로 학생들을 대상으로 하였으며, 성인의 경우 남자와 여자를 따로 조사한 연구가 많았으며, 농촌지역에 관한 연구(En & Han 1994; Jang & Kwon 1995)는 일부분으로 이들 연구는 주로 1990년대 건강상태와 식품 및 영양소 섭취상태에 관한 연구로 식습관에 관한 자료는 미미하다. Kim & Song (1996)은 우리나라의 계층별, 지역별 영양문제도 풍요와 빈곤이 공존하고 있음을 연구를 통하여 알 수 있었고, 이에 따라 각 지역주민의 현실에 맞는 적절하고도 구체적인 건강 및 영양교육이 필요한 실정이다. 보건복지부의 국민건강·영양조사(2002)에 의하면 만성질환 유병률은 1992년 20.5%에서 1995년 29.9%, 1998년 41.0%로 증가하였으며, 연령별, 행정단위별로 전국 만성질환의 현황 및 추세에서 잘못된 식생활습관에 의한 만성질환자의 비율이 도시보다 농촌에서 높게 나타났으며, 특히 만성질환병 중 뇌졸중, 심장질환의 경우 타 시도에 비하여 전남지역의 유병률이 가장 높게 나타난 것으로 분석되고 있다. Cho와 Park의 연구(2002)에 따르면 2002년 전남 무안군 주민들의 건강 실태 조사 결과 만성질환자가 10.6%를 차지하였으나, 현재까지 무안 지역 주민들을 대상으로 한 식습관에 관한 조사 자료가 거의 없는 실정이다. 그러므로 본 연구에서는 전남 무안지역 주민들의 식습관 상태를 조사하여 지역 주민에 알맞은 영양교육 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 수집하고, 지역 주민에게 영양교육을 실천함으로써 지역 주민의 질병예방과 건강 생활을 영위하여 삶의 질을 향상시키기 위한 목적으로 식습관에 관한 기초 자료를 수집하기 위한 설문조사를 실시하여 조사한 결과를 보고하고자 하였다.

조사대상 및 방법

1. 조사 대상 및 기간

본 조사는 전남 무안군에 거주하는 20세 이상 성인 510명을 대상으로 2004년 5월 1일에서 5월 31일까지 한 달 동안 가구 조사에 충분한 경험이 있는 대학생들이 설문조사 표에 대한 교육과 훈련을 받고 가구별로 가구주를 직접 방

Table 1. General characteristics of the subjects

| Variable | Group | N (%) |
|---------------------|--------------------------|-------------|
| Gender | Male | 312 (61.2) |
| | Female | 198 (38.3) |
| Age (years) | 20's | 53 (10.5) |
| | 30's | 39 (7.8) |
| | 40's | 129 (25.3) |
| | 50's | 113 (22.3) |
| | 60's | 103 (20.4) |
| | 70's | 73 (14.6) |
| | None | 89 (17.5) |
| Education level | Seodang | 8 (1.6) |
| | Elementary school | 112 (22.0) |
| | Middle school | 89 (17.5) |
| | High school | 133 (26.1) |
| | College | 79 (15.5) |
| Marital status | Single | 63 (12.4) |
| | Married | 409 (80.2) |
| | Separate | 38 (7.5) |
| Religion | None | 197 (38.6) |
| | Christian | 203 (39.8) |
| | Buddha | 76 (14.9) |
| | Catholic | 25 (4.9) |
| | Others | 9 (1.8) |
| Occupation | Company employee | 32 (6.3) |
| | Public service personnel | 15 (2.9) |
| | Student | 23 (4.5) |
| | Independent enterprise | 68 (13.3) |
| | Expert official | 15 (3.0) |
| | Manufacturer | 259 (50.8) |
| | Housewife | 52 (10.2) |
| | Others | 46 (9.0) |
| | Type of family | Single |
| Spouse | | 284 (55.7) |
| Children | | 42 (8.2) |
| Spouse and children | | 58 (11.4) |
| Parents | | 58 (11.4) |
| Others | | 10 (2.0) |
| Total | | 510 (100.0) |

문하여 전수 조사하였다.

2. 조사 방법 및 내용

본 연구에 사용된 조사도구는 “2001 국민건강·영양조사”(Ministry of Health and Welfare 2002) 및 일부 보건소 영양사업(Seoul Yeongdeungpo Community Health Center 2003)에서 사용된 조사도구를 참고로 개발하였다. 조사된 설문 내용은 대상자들의 일반사항, 식사에 관한 규칙성, 1일 식사회수, 식사섭취량, 편식정도, 외식, 육류와 동물

성 식품섭취, 간식에 관한 문항들로 구성된 설문지를 통하여 조사하였다.

3. 자료의 분석

수집된 자료의 통계 처리 방법은 조사 자료들을 SAS 통계 프로그램(Version 8.2)을 이용하여 빈도와 백분율을 구하였고, 조사대상자의 연령, 성별, 교육수준, 결혼상태, 직업, 종교 및 가족구성에 따른 집단간의 차이에 대한 통계적 유의성은 χ^2 -test를 이용하였다.

Table 2. Regularity of meal time of the subjects

| Variable | Group | Always | Sometimes | Never | χ^2 -value | N (%) |
|-----------------|--------------------------|------------|------------|-----------|-----------------|------------|
| Gender | Male | 94 (30.1) | 174 (55.8) | 44 (14.1) | 1.19 | N.S.* |
| | Female | 52 (26.3) | 113 (57.1) | 33 (16.7) | | |
| Age (years) | 20's | 12 (22.6) | 18 (34.0) | 23 (43.4) | 48.73 | p < 0.0001 |
| | 30's | 12 (30.8) | 25 (64.1) | 2 (5.1) | | |
| | 40's | 39 (30.2) | 73 (56.6) | 17 (13.2) | | |
| | 50's | 33 (29.2) | 70 (61.9) | 10 (8.9) | | |
| | 60's | 31 (30.1) | 64 (62.1) | 8 (7.8) | | |
| | 70's | 19 (26.0) | 37 (50.7) | 17 (23.3) | | |
| Education level | None | 25 (28.1) | 48 (53.9) | 16 (18.0) | 14.33 | N.S. |
| | Seodang | 2 (25.0) | 5 (62.5) | 1 (12.5) | | |
| | Elementary school | 30 (26.8) | 67 (59.8) | 15 (13.4) | | |
| | Middle school | 25 (28.1) | 53 (59.6) | 11 (12.4) | | |
| | High school | 40 (30.1) | 80 (60.2) | 13 (9.8) | | |
| Marital status | College | 24 (30.4) | 34 (43.0) | 21 (26.6) | 55.8 | p < 0.001 |
| | Single | 14 (22.2) | 26 (41.3) | 13 (36.5) | | |
| | Married | 127 (31.1) | 244 (59.7) | 38 (9.3) | | |
| | Separate | 5 (13.2) | 17 (44.7) | 16 (42.1) | | |
| Religion | None | 45 (22.8) | 117 (59.4) | 35 (17.8) | 11.76 | N.S. |
| | Christian | 58 (28.6) | 117 (57.6) | 28 (13.8) | | |
| | Buddha | 32 (42.1) | 55 (46.1) | 9 (11.8) | | |
| | Catholic | 7 (28.0) | 14 (56.0) | 4 (16.0) | | |
| | Others | 4 (44.4) | 4 (44.4) | 1 (11.1) | | |
| Occupation | Company employee | 4 (12.5) | 20 (62.5) | 8 (25.0) | 49.76 | p < 0.0001 |
| | Public service personnel | 6 (40.0) | 9 (60.0) | 0 (0.0) | | |
| | Student | 4 (17.4) | 9 (39.1) | 10 (43.5) | | |
| | Independent enterprise | 23 (33.8) | 36 (52.9) | 9 (13.2) | | |
| | Expert official | 6 (40.0) | 5 (33.3) | 4 (26.7) | | |
| | Manufacturer | 71 (27.5) | 158 (61.2) | 29 (11.2) | | |
| | Housewife | 20 (37.7) | 28 (54.7) | 4 (7.6) | | |
| Others | 12 (29.3) | 21 (86.3) | 13 (84.4) | | | |
| Type of family | Single | 8 (13.8) | 28 (48.3) | 22 (37.9) | 55.11 | p < 0.0001 |
| | Spouse | 95 (33.5) | 165 (58.1) | 24 (8.5) | | |
| | Children | 8 (19.1) | 30 (71.4) | 4 (9.5) | | |
| | Spouse and children | 17 (29.3) | 32 (55.2) | 9 (15.5) | | |
| | Parents | 15 (26.3) | 27 (47.4) | 15 (26.3) | | |
| | Others | 2 (20.0) | 5 (50.0) | 3 (30.0) | | |
| Total | | 146 (28.6) | 287 (56.3) | 77 (15.1) | | |

*N.S.: Not Significant

결 과

1. 조사대상자의 일반사항

조사대상 주민의 일반사항은 Table 1과 같다. 조사대상자의 성별은 남자가 전체 대상자의 61.2%, 여자가 38.3%로 나타났다. 연령은 40대가 25.3%로 가장 많았고 다음이

50대, 60대의 순으로 나타났다. 교육수준의 경우에 고졸이 26.1%로 가장 높았고 종교는 기독교가 39.8%로 가장 높았고, 직업의 경우는 제조업자(농/수/축산)가 50.8%로 가장 많았으며, 가족형태는 배우자와 사는 것이 55.7%로 가장 높게 나타났다.

2. 식사의 규칙성

조사대상자의 식사 시간의 규칙성은 Table 2에 제시되었

Table 3. Meal frequency per day of the subjects

| Variable | Group | 1 - 2 | 3 | > 4 | N (%) |
|-----------------|--------------------------|------------|------------|---------|---------------------|
| Gender | Male | 43 (13.8) | 263 (84.3) | 6 (1.9) | 6.30 N.S.* |
| | Female | 36 (18.2) | 162 (81.8) | 0 (0.0) | |
| Age (years) | 20's | 21 (39.6) | 32 (60.4) | 0 (0.0) | 47.25 p < 0.001 |
| | 30's | 4 (10.3) | 35 (89.7) | 0 (0.0) | |
| | 40's | 16 (12.4) | 109 (84.5) | 4 (3.1) | |
| | 50's | 11 (9.7) | 110 (88.5) | 2 (1.7) | |
| | 60's | 10 (9.7) | 93 (90.3) | 0 (0.0) | |
| | 70's | 17 (23.3) | 56 (76.7) | 0 (0.0) | |
| Education level | None | 18 (3.5) | 71 (13.9) | 0 (0.0) | 0.10 N.S. |
| | Seodang | 2 (25.0) | 6 (75.0) | 0 (0.0) | |
| | Elementary school | 12 (10.7) | 99 (88.4) | 1 (0.9) | |
| | Middle school | 13 (14.6) | 76 (85.4) | 0 (0.0) | |
| | High school | 14 (10.5) | 116 (87.2) | 3 (2.3) | |
| Marital status | Single | 25 (37.9) | 38 (58.7) | 1 (1.6) | 59.21 p < 0.0001 |
| | Married | 39 (9.5) | 365 (89.2) | 5 (1.2) | |
| | Separate | 15 (39.5) | 23 (60.5) | 0 (0.0) | |
| Religion | None | 36 (18.3) | 160 (81.2) | 1 (0.5) | 67.72 p < 0.0001 |
| | Christian | 29 (14.3) | 173 (85.2) | 1 (0.5) | |
| | Buddha | 9 (11.8) | 64 (84.2) | 3 (4.0) | |
| | Catholic | 3 (12.0) | 21 (84.0) | 1 (4.0) | |
| | Others | 2 (22.2) | 7 (77.8) | 0 (0.0) | |
| Occupation | Company employee | 9 (28.1) | 21 (85.6) | 2 (6.3) | 38.80 N.S. |
| | Public service personnel | 2 (13.3) | 13 (86.7) | 0 (0.0) | |
| | Student | 9 (39.1) | 4 (60.9) | 0 (0.0) | |
| | Independent enterprise | 11 (16.2) | 57 (83.8) | 0 (0.0) | |
| | Expert official | 3 (20.0) | 12 (80.0) | 0 (0.0) | |
| | Manufacturer | 26 (10.1) | 227 (88.0) | 4 (1.6) | |
| | Housewife | 5 (9.4) | 47 (90.6) | 0 (0.0) | |
| | Others | 13 (28.3) | 33 (71.7) | 0 (0.0) | |
| Type of family | Single | 22 (37.9) | 35 (60.3) | 1 (1.7) | 58.25 p < 0.001 |
| | Spouse | 23 (8.2) | 257 (90.5) | 4 (1.4) | |
| | Children | 4 (9.5) | 38 (90.5) | 0 (0.0) | |
| | Spouse and children | 9 (15.5) | 48 (82.8) | 1 (1.7) | |
| | Parents | 18 (31.6) | 39 (68.4) | 0 (0.0) | |
| | Others | 3 (30.0) | 7 (70.0) | 0 (0.0) | |
| Total | | 78 (15.3) | 425 (83.3) | 6 (1.2) | |

*N.S.: Not Significant

다. 전반적으로 식사시간이 규칙적인가라는 질문에서 가끔 이라고 응답한 비율이 56.3%로 가장 높게 나타났으며, “항상 규칙적이다” 라고 응답한 사람은 남성이 30.1%, 여성이 26.3%로, 식사시간이 불규칙적인 비율이 여성이 남성보다 높게 나타났으나 성별간의 유의성은 없었다. 연령별로 볼 때 20대에서 식사시간의 불규칙적인 비율이 가장 높았고, 다음으로 70대와 40대의 순으로 나타났으며, 연령별로 유의적인($p < 0.0001$) 차이를 나타냈다. 학력별로 볼 때 대

졸 출신이 불규칙적인 비율이 가장 높았으나 학력별 유의적인 차이는 없었고, 결혼상태에 따른 식사시간은 결혼한 사람이 규칙적이어서 혼자 사는 사람들에 비해 유의적인 차이가 있었다. 직업별로는 공무원과 전문직이 규칙적으로 나타났고 학생, 회사원은 불규칙적으로 나타나 유의적인($p < 0.0001$) 차이를 나타냈다. 가족형태를 볼 때 부모, 아이들과 같이 사는 사람은 식사가 규칙적이며 독신일 경우는 불규칙적이어서 유의적인 차이가 있었다.

Table 4. Meal amount of the subjects

| Variable | Group | 1 | 2 | 3 | N (%) |
|-----------------|--------------------------|-----------|------------|-----------|----------------------|
| Gender | Male | 66 (21.2) | 215 (68.9) | 31 (9.9) | 7.53 N.S.* |
| | Female | 28 (14.1) | 144 (72.7) | 25 (12.6) | |
| Age (years) | 20's | 18 (34.0) | 32 (60.4) | 3 (5.7) | 64.27 $p < 0.001$ |
| | 30's | 6 (15.4) | 32 (82.1) | 1 (2.6) | |
| | 40's | 33 (25.6) | 92 (71.3) | 4 (3.1) | |
| | 50's | 20 (17.7) | 82 (72.6) | 10 (8.9) | |
| | 60's | 11 (10.7) | 75 (72.8) | 17 (16.5) | |
| | 70's | 6 (8.2) | 46 (63.0) | 21 (28.7) | |
| Education level | None | 9 (10.1) | 62 (69.7) | 18 (20.3) | 39.58 $p < 0.01$ |
| | Seodang | 2 (25.0) | 3 (37.5) | 3 (37.5) | |
| | Elementary school | 18 (16.2) | 77 (69.4) | 16 (14.4) | |
| | Middle school | 15 (16.9) | 64 (71.9) | 10 (11.2) | |
| | High school | 29 (21.8) | 98 (73.7) | 6 (4.5) | |
| | College | 21 (26.6) | 55 (69.6) | 3 (3.8) | |
| Marital status | Single | 18 (28.6) | 41 (65.1) | 4 (6.4) | 14.00 N.S. |
| | Married | 73 (17.9) | 292 (71.4) | 43 (10.5) | |
| | Separate | 3 (7.9) | 26 (68.4) | 9 (23.7) | |
| Religion | None | 41 (20.8) | 134 (68.0) | 21 (10.7) | 12.62 N.S. |
| | Christian | 39 (19.2) | 136 (67.0) | 28 (13.8) | |
| | Buddha | 11 (14.5) | 60 (79.0) | 5 (6.6) | |
| | Catholic | 39 (12.0) | 21 (84.0) | 1 (4.0) | |
| | Others | 0 (0.0) | 8 (88.9) | 1 (11.1) | |
| Occupation | Company employee | 10 (31.3) | 20 (62.5) | 2 (6.3) | 50.21 N.S. |
| | Public service personnel | 4 (26.7) | 11 (73.3) | 0 (0.0) | |
| | Student | 7 (30.4) | 15 (65.2) | 1 (4.4) | |
| | Independent enterprise | 15 (3.0) | 48 (70.6) | 5 (7.4) | |
| | Expert official | 3 (20.0) | 11 (73.3) | 1 (6.7) | |
| | Manufacturer | 42 (16.3) | 187 (72.5) | 28 (10.9) | |
| | Housewife | 6 (11.5) | 37 (71.2) | 9 (17.4) | |
| | Others | 7 (15.2) | 29 (63.1) | 10 (21.8) | |
| Type of family | Single | 6 (10.3) | 42 (72.4) | 10 (17.3) | 48.33 $p < 0.05$ |
| | Spouse | 38 (13.4) | 217 (76.4) | 28 (9.9) | |
| | Children | 9 (21.4) | 27 (64.3) | 6 (14.3) | |
| | Spouse and children | 20 (34.5) | 30 (51.7) | 8 (13.8) | |
| | Parents | 19 (33.3) | 36 (63.2) | 2 (3.5) | |
| | Others | 2 (20.0) | 6 (60.0) | 2 (20.0) | |
| Total | | 94 (18.4) | 359 (70.4) | 56 (11.0) | |

*N.S.: Not Significant. 1) satiety, 2) moderate, 3) small or a bit of

3. 1일 식사횟수

Table 3은 조사대상자들의 하루식사 횟수를 나타낸 결과로 전체적으로 하루 3번이 83.3%로 가장 높게 나타났다. 연령별로는 하루에 3번 식사하는 경우 60대가 가장 높았으며 연령별로는 30~50대까지 비교적 높게 나타났으나 20대와 70대에서는 낮게 나타나 연령별 식사횟수에 대한 유의적인($p < 0.001$) 차이를 나타냈다. 결혼상태에서 기혼자의 경우 하루 3번 식사비율이 89.2%로 높은 반면에 미혼

(58.7%)이나 사별(60.5%)한 경우는 낮게 나타나 유의성이 있었다($p < 0.0001$). 종교별로 볼 때 종교가 있는 경우가 없는 경우에 비해 식사 빈도가 비교적 높게 나타나 유의성을 나타냈다($p < 0.0001$).

4. 식사섭취량

Table 4는 조사대상자들의 보편적인 식사섭취량을 나타낸 결과이다. 전체적으로 식사량이 배부를 정도로 먹는 경우는 18.4%이고 적당히 먹다가 70.4%로 나타났다. 또한

Table 5. Unbalanced diet of the subjects

| Variable | Group | None | A little | Severe | χ^2 -value | N (%) |
|-----------------|--------------------------|-------------|------------|-----------|-----------------|-------------|
| Gender | Male | 234 (75.0) | 74 (23.7) | 4 (1.3) | 1.68 | |
| | Female | 140 (71.1) | 52 (26.4) | 5 (2.5) | | |
| Age (years) | 20's | 31 (58.5) | 4 (7.6) | 18 (24.0) | 30.23 | $p < 0.001$ |
| | 30's | 28 (71.8) | 8 (20.5) | 3 (7.7) | | |
| | 40's | 99 (76.7) | 30 (23.3) | 0 (0.0) | | |
| | 50's | 91 (81.3) | 21 (18.8) | 0 (0.0) | | |
| | 60's | 75 (72.8) | 27 (26.2) | 1 (1.0) | | |
| | 70's | 50 (68.5) | 22 (30.1) | 1 (1.4) | | |
| Education level | None | 62 (69.7) | 25 (28.1) | 2 (2.3) | 16.09 | N.S. |
| | Seodang | 3 (37.5) | 5 (62.5) | 0 (0.0) | | |
| | Elementary school | 85 (76.5) | 25 (22.5) | 1 (0.9) | | |
| | Middle school | 66 (74.2) | 23 (25.8) | 0 (0.0) | | |
| | High school | 106 (79.7) | 24 (18.1) | 3 (2.3) | | |
| Marital status | College | 52 (65.8) | 24 (30.4) | 3 (3.8) | 16.49 | $p < 0.01$ |
| | Single | 37 (58.7) | 22 (34.9) | 3 (6.4) | | |
| | Married | 312 (76.5) | 91 (22.3) | 5 (1.2) | | |
| Religion | Separate | 25 (65.8) | 13 (34.2) | 0 (0.0) | 11.73 | N.S. |
| | None | 149 (76.0) | 42 (21.4) | 5 (2.6) | | |
| | Christian | 151 (74.4) | 50 (24.6) | 2 (1.0) | | |
| | Buddha | 51 (67.1) | 24 (31.6) | 1 (1.3) | | |
| | Catholic | 14 (56.0) | 10 (40.0) | 1 (4.0) | | |
| Occupation | Others | 9 (100.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 29.62 | $p < 0.05$ |
| | Company employee | 22 (68.8) | 10 (31.3) | 0 (0.0) | | |
| | Public service personnel | 11 (73.3) | 4 (26.7) | 0 (0.0) | | |
| | Student | 13 (56.5) | 7 (30.4) | 3 (13.0) | | |
| | Independent enterprise | 53 (77.9) | 14 (20.6) | 1 (1.5) | | |
| | Expert official | 11 (73.3) | 3 (20.0) | 1 (6.7) | | |
| | Manufacturer | 195 (75.9) | 60 (23.4) | 2 (0.8) | | |
| | Housewife | 35 (67.3) | 16 (30.8) | 1 (1.9) | | |
| Others | 34 (73.9) | 11 (23.9) | 1 (2.2) | | | |
| Type of family | Single | 36 (62.1) | 22 (37.9) | 0 (0.0) | 41.91 | $p < 0.001$ |
| | Spouse | 224 (79.2) | 55 (19.4) | 4 (1.4) | | |
| | Children | 29 (69.1) | 12 (28.6) | 1 (2.4) | | |
| | Spouse and children | 45 (77.6) | 13 (22.4) | 0 (0.0) | | |
| | Parents | 34 (59.7) | 20 (35.1) | 3 (5.3) | | |
| | Others | 6 (60.0) | 3 (30.0) | 1 (10.0) | | |
| Total | | 374 (73.5) | 126 (24.7) | 9 (1.8) | | |

*N.S.: Not Significant

소량 먹거나 아주 조금 먹는 경우는 남자의 경우 9.9%, 여자는 12.6% 정도로 낮게 나타났고, 성별로는 남자들이 여자들에 비해 배부를 정도로 먹는 사람이 많은 것으로 조사되었으나 유의성은 없었다. 연령별로 보면 노년층에서는 섭취량이 적다는 비율이 높게 나타난 반면 젊은층에서는 배부르게 먹는다는 비율이 높게 나타나 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.001$). 교육수준면에서는 교육수준이 높을수록

배부르게 먹었으며, 교육수준이 낮을수록 적게 먹는 경향을 나타내 유의성을 보였다($p < 0.01$). 가족형태에서는 소가족일수록 적게 먹었으며, 가족수가 증가할수록 많이 먹는 경향을 보였다($p < 0.05$)

5. 편식 정도

조사 대상자들의 편식에 대한 조사결과는 Table 5와 같다. 무안군의 20세 이상 조사 대상자들은 음식을 가리지 않

Table 6. The frequency of eating out of subjects

| Variable | Group | 0/week | 1/mon. | 2 - 3/mon. | 1 - 2/week | 3 - 4/week | Everyday | N (%) | χ^2 -value |
|-----------------|--------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|--------|-----------------|
| Gender | Male | 11 (6.3) | 57 (32.6) | 47 (26.9) | 22 (12.6) | 20 (11.4) | 18 (10.3) | 8.40 | N.S.* |
| | Female | 5 (5.3) | 40 (42.6) | 27 (28.7) | 11 (11.7) | 2 (2.1) | 9 (9.6) | | |
| Age (years) | 20's | 1 (2.1) | 5 (10.6) | 6 (12.8) | 9 (19.2) | 3 (6.4) | 23 (48.9) | 129.40 | $p < 0.001$ |
| | 30's | 3 (9.7) | 12 (38.7) | 11 (35.5) | 14 (12.9) | 1 (3.2) | 0 (0.0) | | |
| | 40's | 3 (3.2) | 36 (38.7) | 35 (37.6) | 10 (10.8) | 8 (8.6) | 1 (1.1) | | |
| | 50's | 5 (8.5) | 24 (40.7) | 17 (28.8) | 3 (5.1) | 7 (11.9) | 3 (5.1) | | |
| | 60's | 2 (9.1) | 10 (45.5) | 1 (4.6) | 6 (27.3) | 3 (13.6) | 0 (0.0) | | |
| | 70's | 2 (11.8) | 10 (58.8) | 4 (23.5) | 1 (5.9) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| Education level | None | 3 (18.8) | 9 (56.3) | 3 (18.8) | 1 (6.25) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 77.81 | $p < 0.001$ |
| | Seodang | 0 (0.0) | 1 (50.0) | 1 (50.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| | Elementary school | 2 (5.6) | 14 (38.9) | 11 (30.6) | 5 (13.9) | 3 (8.3) | 1 (2.8) | | |
| | Middle school | 3 (6.3) | 16 (33.3) | 10 (20.8) | 8 (16.7) | 10 (20.8) | 1 (2.1) | | |
| | High school | 6 (6.3) | 37 (38.5) | 37 (38.5) | 7 (7.3) | 6 (6.3) | 3 (3.1) | | |
| College | 2 (2.9) | 2 (2.9) | 20 (28.2) | 12 (16.9) | 3 (4.2) | 22 (31.0) | | | |
| Marital status | Single | 3 (5.7) | 8 (15.1) | 7 (13.21) | 9 (17.0) | 3 (5.7) | 23 (43.4) | 97.53 | $p < 0.0001$ |
| | Married | 13 (6.2) | 83 (40.0) | 67 (31.9) | 24 (11.4) | 19 (9.1) | 4 (1.9) | | |
| | Separate | 0 (0.0) | 6 (100.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| Religion | None | 6 (6.1) | 36 (36.7) | 22 (22.5) | 13 (13.3) | 9 (9.2) | 12 (12.2) | 19.17 | N.S. |
| | Christian | 5 (5.0) | 39 (35.8) | 29 (26.6) | 16 (14.7) | 11 (10.1) | 9 (8.3) | | |
| | Buddha | 3 (6.7) | 16 (35.6) | 19 (42.2) | 2 (4.4) | 2 (4.4) | 3 (6.7) | | |
| | Catholic | 2 (13.3) | 6 (40.0) | 3 (20.0) | 1 (6.7) | 0 (0.0) | 3 (20.0) | | |
| | Others | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 1 (50.0) | 1 (50.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| Occupation | Company employee | 1 (3.7) | 8 (29.6) | 7 (25.9) | 2 (7.4) | 2 (7.4) | 7 (25.9) | 133.12 | $p < 0.0001$ |
| | Public service personnel | 0 (0.0) | 6 (42.9) | 3 (21.4) | 4 (28.6) | 0 (0.0) | 1 (7.1) | | |
| | Student | 1 (5.0) | 1 (5.0) | 2 (10.0) | 4 (20.0) | 1 (5.0) | 11 (55.0) | | |
| | Independent enterprise | 2 (4.1) | 13 (26.5) | 18 (36.7) | 6 (12.2) | 8 (16.3) | 2 (4.1) | | |
| | Expert official | 0 (0.0) | 5 (45.5) | 2 (18.2) | 1 (9.1) | 0 (0.0) | 3 (27.3) | | |
| | Manufacturer | 4 (2.3) | 40 (44.9) | 29 (30.3) | 10 (11.2) | 10 (11.2) | 0 (0.0) | | |
| | Housewife | 3 (6.5) | 15 (51.6) | 8 (25.8) | 49 (12.9) | 1 (3.2) | 0 (0.0) | | |
| | Others | 4 (18.2) | 8 (36.4) | 5 (22.7) | 2 (9.1) | 0 (0.0) | 3 (13.6) | | |
| Type of family | Single | 2 (13.3) | 7 (46.7) | 3 (20.0) | 19 (6.7) | 0 (0.0) | 2 (13.3) | 105.76 | $p < 0.0001$ |
| | Spouse | 6 (4.5) | 57 (42.5) | 39 (29.1) | 13 (9.7) | 15 (11.2) | 4 (3.0) | | |
| | Children | 2 (6.7) | 14 (46.7) | 9 (30.0) | 2 (6.7) | 3 (10.0) | 0 (0.0) | | |
| | Spouse and children | 5 (13.5) | 11 (29.7) | 15 (40.5) | 6 (16.2) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| | Parents | 1 (2.1) | 6 (12.5) | 8 (16.7) | 9 (18.8) | 4 (8.3) | 20 (41.7) | | |
| | Others | 0 (0.0) | 2 (40.0) | 0 (0.0) | 2 (40.0) | 0 (0.0) | 1 (20.0) | | |
| Total | | 16 (5.9) | 97 (36.1) | 74 (27.5) | 33 (12.3) | 22 (8.2) | 27 (10.0) | | |

*N.S.: Not Significant

고 먹는다가 73.5%, 약간 가려서 먹는다가 24.8%, 매우 가려서 먹는다가 1.8%로 나타나 비교적 음식을 가리지 않고 식사를 하는 경향임을 알 수 있었다. 이를 연령별로 보면 젊은 층에서는 심하게 가려먹는 비율이 높게 나타난 반면 노인층에서는 골고루 섭취하는 편이 비교적 높게 나타나 유의성이 있었으며($p < 0.001$) 젊은층일수록 편식정도가 심하다는 것을 알 수 있었다. 또한 결혼하여 배우자와 안정된 생활을 하는 사람들의 편식율은 낮은 편이며, 독신인 경우의 편식율은 높은 편이었다($p < 0.01$).

6. 외식 빈도

Table 6은 조사대상자들의 외식 빈도 조사결과를 나타낸 것으로 외식을 거의 안한다가 5.9%, 월 1회가 36.1%로 가장 많았고, 월 2~3회는 27.5%, 주 1~2회는 12.3%, 주 3~4회는 8.2%, 외식을 거의 매일하는 경우가 10.0%정도 되었다. 연령별로 볼 때 젊은 층의 경우 외식 빈도수가 높게 나타난 반면 노인층의 경우 낮게 나타나 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.001$). 교육수준별로 볼 때 교육수준이 높을수록 외식 빈도가 높은 것을 알 수 있었고 유의성이 있

Table 7. The priority order of eating out of subjects

| Variable | | Group | Taste | Price | Nourishment | Sanitation | χ^2 -value | N (%) |
|-----------------|--------------------------|-------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------------|-------|
| Gender | Male | | 126 (72.0) | 25 (14.3) | 23 (13.1) | 1 (0.6) | 5.13 | |
| | Female | | 68 (72.3) | 13 (13.8) | 9 (9.6) | 1 (3.2) | N.S.* | |
| Age (years) | 20's | | 23 (48.9) | 22 (46.8) | 0 (0.0) | 2 (4.3) | | |
| | 30's | | 24 (77.4) | 2 (6.5) | 4 (12.9) | 1 (3.2) | | |
| | 40's | | 74 (79.6) | 4 (4.3) | 15 (16.1) | 0 (0.0) | 69.62 | |
| | 50's | | 42 (71.2) | 9 (15.3) | 6 (10.8) | 2 (3.4) | $p < 0.001$ | |
| | 60's | | 15 (68.2) | 1 (4.6) | 6 (27.3) | 0 (0.0) | | |
| | 70's | | 16 (94.1) | 0 (0.0) | 1 (5.9) | 0 (0.0) | | |
| Education level | None | | 12 (75.0) | 1 (6.3) | 3 (18.3) | 0 (0.0) | | |
| | Seodang | | 2 (100.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| | Elementary school | | 29 (80.6) | 2 (5.6) | 4 (11.1) | 1 (2.8) | 38.77 | |
| | Middle school | | 29 (80.6) | 2 (5.6) | 4 (11.1) | 1 (2.8) | $p < 0.001$ | |
| | High school | | 36 (75.0) | 6 (6.3) | 16 (17.0) | 2 (2.1) | | |
| College | | | 43 (60.6) | 24 (33.8) | 2 (2.8) | 2 (2.8) | | |
| | Single | | 26 (49.0) | 22 (43.1) | 2 (3.9) | 3 (3.9) | | |
| | Married | | 16 (77.6) | 16 (6.8) | 30 (14.6) | 2 (1.0) | 50.39 | |
| | Separate | | 6 (100.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | $p < 0.0001$ | |
| Religion | None | | 73 (74.5) | 18 (18.4) | 7 (7.1) | 0 (0.0) | | |
| | Christian | | 79 (72.5) | 10 (9.2) | 15 (13.8) | 5 (4.6) | | |
| | Buddha | | 29 (64.4) | 7 (15.6) | 9 (20.0) | 0 (0.0) | 18.33 | |
| | Catholic | | 12 (80.0) | 2 (13.3) | 1 (6.7) | 0 (0.0) | N.S. | |
| | Others | | 1 (50.0) | 1 (50.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| Occupation | Company employee | | 17 (63.0) | 5 (18.5) | 3 (11.1) | 2 (7.4) | | |
| | Public service personnel | | 11 (78.6) | 0 (0.0) | 3 (21.4) | 0 (0.0) | | |
| | Student | | 7 (35.0) | 12 (60.0) | 0 (0.0) | 1 (5.0) | | |
| | Independent enterprise | | 33 (67.4) | 6 (12.2) | 10 (20.4) | 0 (0.0) | 83.50 | |
| | Expert official | | 7 (63.6) | 2 (18.2) | 1 (9.1) | 1 (9.1) | $p < 0.0001$ | |
| | Manufacturer | | 78 (85.4) | 7 (5.6) | 8 (9.0) | 0 (0.0) | | |
| | Housewife | | 23 (74.2) | 2 (6.5) | 6 (19.4) | 0 (0.0) | | |
| | Others | | 17 (77.3) | 4 (18.2) | 1 (4.6) | 0 (0.0) | | |
| Type of family | Single | | 11 (73.3) | 2 (13.3) | 1 (6.7) | 1 (6.7) | | |
| | Spouse | | 101 (75.4) | 9 (6.7) | 23 (17.2) | 1 (0.8) | | |
| | Children | | 28 (93.3) | 1 (3.3) | 1 (3.3) | 0 (0.0) | 64.41 | |
| | Spouse and children | | 28 (75.7) | 5 (13.5) | 3 (8.1) | 1 (2.7) | $p < 0.0001$ | |
| | Parents | | 24 (50.0) | 20 (41.7) | 2 (4.2) | 2 (4.2) | | |
| | Others | | 2 (40.0) | 1 (20.0) | 2 (40.0) | 0 (0.0) | | |
| Total | | | 194 (72.9) | 38 (14.3) | 32 (12.0) | 2 (0.8) | | |

*N.S.: Not Significant

었다($p < 0.001$).

7. 외식 시 선택기준

외식 시 선택기준에 대한 조사결과는 Table 7과 같으며, 외식 시 선택의 우선순위는 맛이 72.9%로 가장 높았으며, 가격이 14.3%, 영양이 12.0%, 위생이 0.8%로 나타났다. 연령별로 볼 때 20대의 경우 맛 > 가격 > 위생 > 영양 순이었고, 30대, 40대와 60대의 경우는 맛 > 영양 > 가격 > 위

생 순이었고, 50대는 맛 > 가격 > 영양 > 위생 순이었고, 70대는 주로 맛이 주요 요인이었다. 교육수준에 따라서 외식을 할 때 무학과 서당 출신의 경우 주된 선택 기준은 맛인 반면 중학교 이상의 경우 영양과 위생을 우선 순위로 나타나 유의성이 있었다($p < 0.001$). 맛의 경우 독신보다 결혼한 사람들이 더 우선적으로 선택하였으나 가격은 독신인 경우 더 우선적으로 선택하여 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.0001$). 회사원, 공무원, 자영업 등 직업이 있는 사람들은 맛과 영양

Table 8. The frequency of meat and animal food intake of subjects

| Variable | | Group | Everyday | 5/week | 3/week | 1/week | 2-3/mon. | None | χ^2 -value | N (%) |
|-------------------|--------------------------|----------|----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------------|--------------|
| Gender | Male | | 6 (1.9) | 17 (5.5) | 56 (18.0) | 118 (37.8) | 99 (31.7) | 16 (5.1) | 3.59 | |
| | Female | | 1 (0.5) | 11 (5.6) | 28 (14.1) | 81 (41.0) | 64 (32.3) | 13 (6.6) | N.S.* | |
| Age (years) | 20's | | 2 (3.8) | 3 (5.7) | 15 (28.3) | 19 (35.9) | 13 (24.5) | 1 (1.9) | | |
| | 30's | | 0 (0.0) | 3 (7.7) | 6 (15.4) | 17 (43.6) | 13 (33.3) | 0 (0.0) | | |
| | 40's | | 2 (1.6) | 11 (8.5) | 26 (20.2) | 54 (41.9) | 32 (24.8) | 4 (3.1) | 45.28 | |
| | 50's | | 1 (0.9) | 5 (4.4) | 29 (17.7) | 49 (43.4) | 32 (28.3) | 6 (5.3) | $p < 0.01$ | |
| | 60's | | 0 (0.0) | 5 (4.8) | 12 (11.7) | 37 (35.9) | 39 (37.9) | 10 (9.7) | | |
| | 70's | | 2 (2.7) | 1 (1.4) | 5 (6.9) | 23 (31.5) | 34 (46.6) | 8 (11.0) | | |
| | Education level | None | | 1 (1.1) | 3 (3.4) | 13 (14.6) | 32 (36.0) | 30 (33.7) | 10 (11.2) | |
| Seodang | | | 1 (12.5) | 0 (0.0) | 1 (12.5) | 0 (0.0) | 5 (62.5) | 1 (12.5) | | |
| Elementary school | | | 1 (0.9) | 3 (2.7) | 11 (9.8) | 40 (35.7) | 49 (43.8) | 8 (7.1) | 46.98 | |
| Middle school | | | 0 (0.0) | 4 (4.5) | 19 (21.4) | 37 (41.6) | 25 (28.1) | 4 (4.5) | $p < 0.005$ | |
| High school | | | 2 (1.5) | 13 (9.8) | 23 (17.3) | 56 (42.1) | 35 (26.3) | 4 (3.0) | | |
| College | | 2 (2.5) | 5 (6.3) | 17 (21.5) | 34 (43.0) | 19 (24.1) | 2 (2.5) | | | |
| Marital status | Single | | 3 (4.7) | 2 (3.2) | 20 (31.8) | 23 (36.5) | 14 (22.2) | 1 (1.6) | | |
| | Married | | 3 (0.7) | 25 (6.1) | 63 (15.4) | 156 (38.1) | 134 (32.8) | 28 (6.9) | 31.62 | $p < 0.0005$ |
| | Separate | | 1 (2.6) | 1 (2.6) | 1 (2.6) | 20 (52.6) | 15 (39.5) | 0 (0.0) | | |
| Religion | None | | 4 (2.0) | 7 (3.6) | 33 (16.8) | 76 (38.6) | 65 (33.0) | 12 (6.1) | | |
| | Christian | | 3 (1.5) | 12 (5.9) | 27 (13.3) | 87 (42.9) | 64 (31.5) | 10 (4.9) | 17.06 | |
| | Buddha | | 0 (0.0) | 7 (9.2) | 19 (25.0) | 22 (29.0) | 25 (32.9) | 3 (4.0) | N.S. | |
| | Catholic | | 0 (0.0) | 1 (4.0) | 4 (16.0) | 10 (40.0) | 7 (28.0) | 3 (12.0) | | |
| | Others | | 0 (0.0) | 1 (11.1) | 1 (11.1) | 4 (44.0) | 2 (22.2) | 1 (11.1) | | |
| Occupation | Company employee | | 0 (0.0) | 3 (9.4) | 5 (15.6) | 14 (43.8) | 10 (31.3) | 0 (0.0) | | |
| | Public service personnel | | 1 (6.7) | 0 (0.0) | 2 (13.3) | 9 (60.0) | 3 (20.0) | 0 (0.0) | | |
| | Student | | 2 (8.7) | 1 (4.4) | 8 (34.8) | 8 (34.8) | 2 (8.7) | 2 (8.7) | | |
| | Independent enterprise | | 0 (0.0) | 5 (7.4) | 12 (17.7) | 27 (39.7) | 23 (33.8) | 1 (1.5) | 69.95 | |
| | Expert official | | 0 (0.0) | 3 (20.0) | 2 (13.3) | 7 (46.7) | 2 (13.3) | 1 (6.7) | $p < 0.01$ | |
| | Manufacturer | | 3 (1.2) | 12 (4.7) | 42 (16.3) | 101 (39.2) | 81 (31.4) | 19 (7.4) | | |
| | Housewife | | 1 (1.9) | 0 (0.0) | 7 (15.1) | 19 (35.9) | 22 (41.5) | 3 (5.7) | | |
| | Others | | 0 (0.0) | 4 (8.7) | 5 (10.9) | 14 (30.4) | 20 (43.5) | 3 (6.5) | | |
| Type of family | Single | | 1 (1.7) | 2 (3.5) | 7 (12.1) | 25 (43.1) | 20 (34.5) | 3 (5.2) | | |
| | Spouse | | 2 (0.7) | 13 (4.6) | 45 (15.9) | 115 (40.5) | 91 (32.0) | 18 (6.3) | | |
| | Children | | 1 (2.4) | 3 (7.1) | 3 (7.1) | 18 (42.9) | 15 (35.7) | 2 (4.8) | 30.98 | |
| | Spouse and children | | 1 (1.7) | 7 (12.1) | 10 (17.2) | 18 (31.0) | 18 (31.0) | 4 (6.9) | N.S. | |
| | Parents | | 2 (3.5) | 3 (5.3) | 17 (29.8) | 19 (33.3) | 14 (24.6) | 2 (3.5) | | |
| | Others | | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 2 (16.7) | 4 (33.3) | 4 (33.3) | 2 (16.7) | | |
| Total | | | 7 (1.4) | 28 (5.5) | 84 (16.5) | 199 (39.0) | 163 (31.9) | 29 (5.7) | | |

*N.S.: Not Significant

을 우선적으로 선택하였으나 학생들은 가격을 우선적으로 선택함을 알 수 있었다($p < 0.0001$).

8. 육류와 동물성식품 섭취 빈도

조사대상자들의 평상시 육류와 동물성 식품을 먹는 빈도에 관한 조사 결과는 Table 8과 같다. 육류와 동물성 식품을 매일 섭취한다는 사람이 1.4%, 일주일에 5회 이상이 5.5% 이었고 일주일에 3회 이상은 16.5%이었으며 일주일에 1

회인 경우는 39.0%로 나타났다. 한 달에 2~3회인 경우는 32.0%이었고 거의 먹지 않는 경우는 5.7%로 나타났다. 대상자의 62.4%가 일주일에 한번 이상 육류를 섭취하는 것으로 나타났다. 성별로 볼 때 비교적 남자가 여자보다 육류 및 동물성 식품을 많이 섭취하였으나 유의성은 없었다. 연령별로는 젊은 층이 노인층에 비해 육류를 자주 섭취하여 유의성이 있었고($p < 0.01$), 교육수준으로는 교육수준이 높을

Table 9. The eating method of animal fat

| Variable | | Group | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N (%) | χ^2 -value |
|-----------------|--------------------------|-------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-------|-----------------------|
| Gender | Male | | 128 (41.0) | 72 (23.1) | 63 (20.2) | 36 (11.5) | 13 (4.2) | | 7.01 |
| | Female | | 63 (31.8) | 50 (25.3) | 56 (28.3) | 19 (9.6) | 10 (5.1) | | N.S.* |
| Age (years) | 20's | | 11 (20.8) | 14 (26.4) | 14 (26.4) | 13 (24.5) | 1 (1.9) | | 53.53 $p < 0.0001$ |
| | 30's | | 13 (33.3) | 13 (33.3) | 12 (30.8) | 1 (2.6) | 0 (0.0) | | |
| | 40's | | 42 (32.6) | 32 (24.8) | 42 (35.6) | 12 (9.3) | 1 (0.8) | | |
| | 50's | | 49 (43.4) | 28 (24.8) | 19 (16.8) | 13 (11.5) | 4 (3.5) | | |
| | 60's | | 46 (44.7) | 23 (22.3) | 16 (15.5) | 10 (9.7) | 8 (7.8) | | |
| | 70's | | 30 (41.1) | 12 (16.4) | 16 (21.9) | 6 (8.2) | 9 (12.3) | | |
| Education level | None | | 42 (47.2) | 14 (15.7) | 17 (19.1) | 6 (6.7) | 10 (11.2) | | 62.83 $p < 0.0001$ |
| | Seodang | | 3 (37.5) | 1 (12.5) | 2 (25.0) | 1 (12.5) | 1 (12.5) | | |
| | Elementary school | | 52 (46.4) | 28 (25.0) | 19 (17.0) | 6 (5.4) | 7 (6.3) | | |
| | Middle school | | 27 (30.3) | 24 (27.0) | 20 (22.5) | 16 (18.0) | 2 (2.3) | | |
| | High school | | 55 (41.4) | 32 (24.1) | 35 (26.3) | 9 (6.8) | 2 (1.5) | | |
| | College | | 12 (15.2) | 23 (29.1) | 26 (32.9) | 17 (21.5) | 1 (1.3) | | |
| Marital status | Single | | 16 (25.4) | 16 (25.4) | 18 (28.6) | 12 (19.1) | 1 (1.6) | | 13.30 N.S. |
| | Married | | 160 (39.1) | 95 (23.2) | 91 (22.3) | 41 (10.0) | 22 (5.4) | | |
| | Separate | | 15 (39.5) | 11 (29.0) | 10 (26.3) | 2 (5.3) | 0 (0.0) | | |
| Religion | None | | 38 (34.5) | 51 (25.9) | 47 (23.9) | 20 (10.2) | 1 (5.6) | | 11.30 N.S. |
| | Christian | | 71 (35.0) | 49 (24.1) | 49 (24.1) | 25 (12.3) | 9 (4.4) | | |
| | Buddha | | 35 (46.1) | 17 (22.4) | 16 (21.1) | 7 (9.2) | 1 (1.3) | | |
| | Catholic | | 11 (44.0) | 4 (16.0) | 6 (24.0) | 2 (8.0) | 2 (8.0) | | |
| | Others | | 6 (66.7) | 1 (11.1) | 1 (11.1) | 1 (11.1) | 0 (0.0) | | |
| Occupation | Company employee | | 8 (25.0) | 10 (31.3) | 9 (28.1) | 5 (15.6) | 0 (0.0) | | 56.55 $p < 0.01$ |
| | Public service personnel | | 6 (40.0) | 6 (40.0) | 3 (20.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| | Student | | 2 (8.7) | 4 (17.4) | 11 (47.8) | 5 (21.7) | 1 (4.4) | | |
| | Independent enterprise | | 25 (36.8) | 14 (20.6) | 16 (23.5) | 12 (17.7) | 1 (1.5) | | |
| | Expert official | | 5 (33.3) | 5 (33.3) | 4 (26.7) | 1 (6.7) | 0 (0.0) | | |
| | Manufacturer | | 108 (41.9) | 66 (25.6) | 45 (17.4) | 25 (9.7) | 14 (5.4) | | |
| | Housewife | | 18 (34.0) | 12 (24.5) | 17 (32.1) | 2 (3.8) | 3 (5.7) | | |
| | Others | | 19 (41.3) | 4 (8.7) | 14 (30.4) | 5 (10.9) | 4 (8.7) | | |
| Type of family | Single | | 25 (43.1) | 14 (24.1) | 15 (25.9) | 2 (3.5) | 2 (3.5) | | 39.67 N.S. |
| | Spouse | | 115 (40.5) | 58 (20.4) | 62 (21.8) | 33 (11.6) | 16 (5.6) | | |
| | Children | | 8 (19.1) | 14 (33.3) | 13 (31.0) | 5 (11.9) | 2 (4.8) | | |
| | Spouse and children | | 24 (41.4) | 18 (31.0) | 12 (20.7) | 2 (3.5) | 2 (3.5) | | |
| | Parents | | 16 (28.1) | 15 (26.3) | 13 (22.8) | 12 (21.1) | 1 (1.8) | | |
| | Others | | 2 (20.0) | 3 (30.0) | 4 (40.0) | 1 (10.0) | 0 (0.0) | | |
| Total | | | 191 (37.5) | 122 (23.9) | 119 (23.3) | 55 (10.8) | 23 (4.5) | | |

1) eat generally untouched, 2) eat after removing large part, 3) eat after removing most part, 4) eat almost none, 5) eat none.
*N.S.: Not Significant

수록 육류섭취의 빈도가 높게 나타났다($p < 0.005$). 독신이 결혼한 사람들에 비해 육류섭취의 빈도가 높은 편이었으며 ($p < 0.0005$), 직업별로 볼 때 학생과 공무원이 다른 직업에 비해 약간 높게 나타났다.

9. 육류 기름 부위 섭취 방법

Table 9는 조사 대상자들의 육류 기름 부위를 섭취하는 방법에 대한 조사 결과를 나타낸 것으로, 전체적으로 그대로

먹는다는 37.5%, 큰 부분만 떼고 먹는다가 23.9%, 대부분 기름을 제거 후 섭취한다가 23.3%, 육류기름은 먹지 않는다가 10.8%, 육류기름은 전혀 안 먹는다가 4.5%로 나타났다. 성별로 보면 여자들의 경우는 기름을 제거한 후 섭취하는 비율이 남자들에 비해 비교적 높게 나타났으나 유의성은 없었다. 연령에 따라서도 육류 기름을 제거하지 않고 그대로 먹는 비율이 40대 이전까지 낮고, 나이가 들수록 높아

Table 10. The kind of snack intake of subjects

| Variable | | Group | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | N (%) | χ^2 -value |
|-----------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-------|-----------------|
| Gender | Male | | 46 (24.1) | 54 (28.3) | 33 (17.3) | 25 (13.1) | 4 (2.1) | 24 (12.6) | 5 (2.6) | | 34.72 |
| | Female | | 41 (33.3) | 3 (2.4) | 32 (26.0) | 21 (17.1) | 2 (1.6) | 21 (17.1) | 3 (2.4) | | $p < 0.0001$ |
| Age (years) | 20's | | 11 (23.9) | 3 (6.5) | 8 (17.4) | 16 (34.8) | 1 (2.2) | 7 (15.2) | 0 (0.0) | | |
| | 30's | | 10 (33.3) | 2 (6.7) | 10 (33.3) | 2 (6.7) | 0 (0.0) | 5 (16.7) | 1 (3.3) | | |
| | 40's | | 27 (32.1) | 12 (14.3) | 21 (25.0) | 6 (7.1) | 3 (3.6) | 3 (15.5) | 2 (2.4) | | 67.36 |
| | 50's | | 22 (31.0) | 17 (23.9) | 13 (18.3) | 4 (5.6) | 0 (0.0) | 12 (16.9) | 3 (4.2) | | $p < 0.001$ |
| | 60's | | 12 (23.1) | 15 (28.9) | 9 (17.3) | 7 (13.5) | 2 (3.9) | 5 (9.6) | 2 (3.8) | | |
| | 70's | | 5 (15.1) | 8 (25.8) | 4 (12.9) | 11 (35.5) | 0 (0.0) | 3 (9.7) | 0 (0.0) | | |
| Education level | None | | 14 (33.4) | 4 (10.3) | 6 (12.8) | 13 (30.8) | 0 (0.0) | 6 (12.8) | 0 (0.0) | | |
| | Seodang | | 0 (0.0) | 1 (25.0) | 1 (25.0) | 1 (25.0) | 1 (25.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| | Elementary school | | 12 (23.1) | 17 (30.8) | 10 (19.2) | 5 (9.6) | 0 (0.0) | 8 (15.4) | 1 (1.9) | | 79.90 |
| | Middle school | | 9 (15.5) | 13 (22.4) | 14 (24.1) | 3 (5.2) | 2 (3.5) | 13 (22.4) | 4 (6.9) | | $p < 0.0001$ |
| | High school | | 36 (38.7) | 14 (15.1) | 24 (25.8) | 8 (8.6) | 0 (0.0) | 8 (8.6) | 3 (3.3) | | |
| Marital status | College | | 16 (25.4) | 8 (12.7) | 10 (15.9) | 16 (25.4) | 3 (4.8) | 10 (15.9) | 0 (0.0) | | |
| | Single | | 12 (22.2) | 5 (9.3) | 10 (18.5) | 19 (35.2) | 1 (1.9) | 7 (13.0) | 0 (0.0) | | |
| | Married | | 70 (29.4) | 46 (12.9) | 52 (21.7) | 22 (8.9) | 5 (2.0) | 37 (15.3) | 8 (3.5) | | 31.71 |
| | Separate | | 5 (25.0) | 6 (30.0) | 3 (15.0) | 5 (25.0) | 0 (0.0) | 1 (5.0) | 0 (0.0) | | $p < 0.005$ |
| | None | | 27 (24.8) | 25 (23.9) | 14 (12.8) | 25 (22.9) | 1 (0.9) | 13 (11.9) | 3 (2.7) | | |
| Religion | Christian | | 43 (32.1) | 18 (13.4) | 31 (23.1) | 16 (11.9) | 3 (2.2) | 22 (16.4) | 1 (0.8) | | |
| | Buddha | | 12 (23.1) | 8 (15.4) | 16 (30.8) | 3 (5.8) | 2 (3.9) | 9 (17.3) | 2 (3.9) | | 63.80 |
| | Catholic | | 5 (38.5) | 4 (30.8) | 2 (15.4) | 1 (7.7) | 0 (0.0) | 1 (7.7) | 0 (0.0) | | $p < 0.0001$ |
| | Others | | 0 (0.0) | 1 (6.7) | 2 (33.3) | 1 (16.7) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 2 (33.4) | | |
| Occupation | Company employee | | 9 (37.5) | 2 (8.3) | 5 (20.8) | 4 (16.7) | 1 (4.2) | 3 (12.5) | 0 (0.0) | | |
| | Public service personnel | | 5 (41.7) | 2 (16.7) | 1 (8.3) | 2 (16.7) | 0 (0.0) | 2 (16.7) | 0 (0.0) | | |
| | Student | | 3 (15.0) | 1 (5.0) | 1 (5.0) | 12 (60.0) | 1 (5.0) | 2 (10.0) | 0 (0.0) | | |
| | Independent enterprise | | 12 (25.5) | 7 (14.9) | 19 (40.4) | 2 (4.3) | 0 (0.0) | 5 (10.6) | 2 (4.2) | | |
| | Expert official | | 4 (36.4) | 3 (27.3) | 1 (9.1) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 3 (27.3) | 0 (0.0) | | 83.91 |
| | Manufacturer | | 36 (27.1) | 3 (23.3) | 24 (17.8) | 18 (13.2) | 1 (0.8) | 18 (14.0) | 5 (3.9) | | $p < 0.05$ |
| | A military man | | 2 (50.0) | 0 (0.0) | 2 (50.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | | |
| | Housewife | | 11 (32.4) | 2 (5.9) | 7 (20.6) | 4 (11.8) | 2 (5.9) | 7 (20.6) | 1 (2.9) | | |
| Type of family | Others | | 7 (21.2) | 9 (27.3) | 7 (21.2) | 4 (12.1) | 1 (3.0) | 5 (15.2) | 0 (0.0) | | |
| | Single | | 7 (21.9) | 10 (31.3) | 0 (12.5) | 8 (25.0) | 0 (0.0) | 3 (9.4) | 0 (0.0) | | |
| | Spouse | | 52 (31.7) | 31 (18.9) | 36 (22.0) | 16 (9.8) | 4 (2.4) | 20 (12.2) | 5 (3.0) | | |
| | Children | | 10 (35.7) | 3 (10.7) | 3 (10.7) | 2 (7.1) | 1 (3.6) | 7 (25.0) | 2 (7.1) | | 66.48 |
| | Spouse and children | | 6 (16.7) | 5 (13.9) | 13 (36.1) | 4 (11.1) | 0 (0.0) | 7 (19.4) | 1 (2.8) | | N.S.* |
| | Parents | | 12 (25.0) | 8 (16.7) | 8 (16.7) | 14 (29.2) | 1 (2.1) | 5 (10.4) | 0 (0.0) | | |
| Total | | 87 (27.7) | 57 (18.2) | 65 (20.7) | 46 (14.7) | 6 (1.9) | 45 (14.3) | 8 (2.5) | | | |

1) fruits 2) alcoholic drinks 3) coffee 4) candies and confectioneries 5) milk and dairy products 6) drinkables and tea 7) others.

*N.S.: Not Significant

지는 경향을 나타내 유의적인 차이가 있었다($p < 0.0001$). 교육수준별로는 교육수준이 비교적 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 그대로 먹는다는 비율이 낮게 나타나 유의성이 있었으며($p < 0.0001$), 직업별로는 학생들이 육류의 기름을 제거하고 먹는 비율이 다른 직업에 비해 비교적 높게 나타나 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.01$).

10. 섭취하는 간식 종류

조사대상자의 섭취하는 간식 종류에 대한 조사 결과는 Table 9와 같다. Table에서 나타내지는 않았지만 간식을 하는 사람이 60.7%로 안하는 사람(39.3%)보다 많았고, 간식 횟수는 대부분이 하루에 1번이 56.7%, 하루에 두 번 36.6%이었으며, 하루에 3번 이상은 7.6%로 나타났다. 간식 종류는 과일류가 27.7%로 가장 높았으며, 다음이 커피 20.7%, 주류 18.2%, 사탕이나 과자가 14.7%, 음료 및 차가 14.3%, 우유 및 유제품 1.9%, 감자류 1.9%, 기타 0.6%로 나타났다. 성별로 보면 남자의 경우 주류가 28.3%로 가장 높게 나타난 반면 여자는 과일이 33.3%로 가장 높게 나타나 유의성이 있었다($p < 0.0001$). 연령별로도 유의성($p < 0.001$)이 있었는데 20대의 경우 사탕이나 과자류가 34.8%로 가장 높게 나타났으나, 30대의 경우에는 커피(33.3%)나 과일(33.3%)을 좋아하는 경향이었고 40대와 50대는 과일을 선호하는 경향이 각각 32.1% 및 31.0%로 나타났으며, 60대와 70대의 경우 주류가 28.9% 및 25.8%로 나타났다. 또 20대와 70대의 경우 사탕이나 과자류를 공통으로 좋아하는 경향을 알 수 있었다. 결혼한 사람들은 과일을 즐겨먹는 경향이었고, 독신들은 사탕이나 과자를 즐겨 먹는 경향으로 나타나 유의성이 있었다($p < 0.005$). 종교가 없는 사람들은 있는 사람들에 비하여 술을 즐겨 마시는 편이었고, 사탕이나 과자류를 즐기는 반면 종교가 있는 사람들은 커피를 즐겨 마시는 것으로 유의성이 있었다($p < 0.0001$).

고 찰

본 연구는 전남 무안군에 거주하는 20세 이상 70대까지 성인 남녀 510명을 대상으로 전반적인 식습관 실태조사를 실시하였다. 식습관 중 식사시간의 규칙성에서 여성이 남성에게 비해 비교적 불규칙한 것으로 나타났고, 다른 연령층에 비해 20대가 불규칙적이었으며, 독신일수록 식사시간이 불규칙적이고, 안정된 직업일수록 식사시간이 규칙적이었음을 본 연구결과에서 알 수 있었다. Lim (2005)의 직장여성의 식습관조사에서도 대상자의 44.3%가 불규칙적인 식사를 한다고 나타났는데 이는 직장여성들의 경우 대부분 직장

서의 업무활동 뿐만 아니라 가사활동을 감당함으로 인해 항상 피곤에 지칠 우려가 상대적으로 높고, 결혼한 여성들의 경우에도 아침에는 가족 돌보고, 점심에는 혼자 식사하는 등 남성들에 비해 비교적 식사시간이 불규칙적인 경향으로 각종 건강상 문제를 초래하기 쉬운 여건에 놓여 있다고 사료된다. 이와 같은 결과로 볼 때 20대의 젊은 연령층과 직장인들을 대상으로 규칙적인 식사습관을 유도할 교육이 필요하다고 본다. 부산 기장군의 경우(Gijanggun Health Center 2004) 65세 이상 노인을 대상으로 식습관을 조사한 결과 항상 규칙적인 경우가 72%로 나타나 본 조사결과보다 높게 나타났다. 또한 성별의 경우 부산 기장군 노인의 조사에서도 항상 규칙적으로 식사하는 습관이 남자가 75.5% 여자가 71.8%로 나타났으며, Lee & Woo (2002)의 전주지역 중, 노년층을 대상으로 실시한 식습관조사에서도 남성들이 여성들보다 식사시간이 규칙적이라고 응답한 비율이 높았다고 하여 대체적으로 남자의 식습관 상태가 여자보다 좋은 것을 알 수 있었다.

식사량에 있어서 유의성은 없었으나 남성들이 여성들에 비해 배부를 정도로 먹는 사람이 많은 것으로 조사되었으며, 연령별로 보면 노년층에서는 섭취량이 적다는 비율이 높게 나타난 반면 젊은층에서는 배부르게 먹는다는 비율이 높게 나타나 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.001$). Cheong (1999)은 경남지역 남자의 식습관조사에서 평상시 적당량의 식사를 한다는 비율은 66.8%뿐이고 배가 부른 듯이 먹는 비율이 31.0%로 나타났으며, 특히 20대는 다른 연령층에 비해 적당하게 먹는 비율이 가장 낮았다고 보고하여 이는 본 연구에서도 젊은층의 남성들이 식사섭취량이 많아 과식비만의 가능성이 있는 것으로 사료된다.

외식 빈도 조사결과에서 월 1회가 36.1%로 가장 많았으며, 이는 젊은 층에서 높게 나타난 반면 노인층의 경우 낮게 나타나 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.001$).

Jung 등(2003)의 전남 여수시의 일부 가정의 외식횟수는 월 1회가 가장 많았다고 하였고, Kim 등(2000)도 전북지역 주부들을 대상으로 한 외식행동 연구에서 외식횟수는 월 1~2회가 가장 높게 조사되었으며, Moon & Ahn (1996)은 부산지역 주부들을 대상으로 한 연구에서 1개월에 1~2회 외식한다고 응답한 비율이 가장 높게 나타났다고 보고하여 모두 본 조사결과와 비슷하였다. 국민건강·영양조사(2000)에 의하면 전체 조사대상자의 약 20%가 1일 1회 또는 2회 이상 외식을 하는 것으로 나타났으며, 외식 빈도는 하루 2회 이상 4.0%, 하루 1회 이상 16.6%, 주 1회 이상 21.1%, 월 1회 이상 25.4%이었으며, 특히 20~49세의 사회활동이 활발한 성인 연령층에서 외식 빈도가 높게 나타났

다고 보고하였는데 이는 본 연구에서 젊은 층의 외식 빈도수가 높게 나타난 반면 노인층의 경우 낮게 나타나 유의적인 차이를 나타낸 결과와 일치한다. Koh (1999)는 학력이 높을수록, 핵가족일수록 외식의 빈도수가 높다고 보고하였는데, 본 조사에서도 외식 빈도와 교육수준과의 관계에서 비슷한 경향을 나타내었다.

오늘날의 외식은 식생활의 일부로서 큰 의미를 갖고 있다. 그러나 외식음식은 간편성, 경제성, 미각성의 장점도 있으나 위생문제, 열량과다로 인한 비만 등의 원인으로 건강을 위협하기도 하므로 외식을 올바르게 선택하고 식사관리를 위한 지식과 태도(Kye & Moon 1995)는 프로그램개발을 통해 교육 및 상담으로 이어져야 할 것으로 사료된다. 외식 시 선택기준으로는 연령, 성별, 직업, 교육수준 등 모든 요인 별에 따라 맛이 가장 높게 나타났는데 이는 Park & Ahn (2001)의 서울지역 학생, 학부모들을 대상으로 한 연구에서 외식 시 음식점을 선택할 때 가장 중요시 하는 것이 음식의 맛이라고 나타난 결과와 일치하였다. 육류와 동물성 식품 섭취에 대해서 전체 대상자의 62.4%가 일주일에 한번 이상 육류를 섭취하는 것으로 나타났다. Lee (2005)는 장수인의 식생활 특성에서 장수노인들의 주당 식품군별 섭취횟수에서 고기, 생선 등의 평균섭취횟수가 3.9회로 나타났으며, 전반적으로 싫어하는 식품이 적었으나 싫어하는 대상자가 가장 많은 식품군이 우유 및 유제품, 다음으로 육류, 난류 등 동물성 식품군을 싫어하는 비율이 높게 나타났다고 보고하였고, Park 등(2001)은 남자근로자들을 대상으로 생화학적 분석치를 이용하여 정상군, 관리요망군, 질환 의심군으로 나누어 식품섭취빈도를 조사한 결과 육류의 섭취빈도는 정상군에 비해 유의성은 없었으나 관리요망군과 질환 의심군이 육류를 더 자주 섭취하는 경향으로 나타났다고 하였으며, Cho (2002)는 건강노인과 환자 노인을 대상으로 지방섭취와 심혈관계 질환과의 관계에 대한 연구에서 돼지고기, 닭고기 등 동물성 식품의 섭취빈도가 환자 노인 군에서 높게 나타났다고 함으로써 지방관련 식품의 섭취빈도가 높을수록 심혈관 질환 발병의 위험률이 높아진다고 하였는데 본 연구결과에서 젊은 층에 비해 노인층으로 갈수록 동물성 지방 섭취에 관심을 기울여야 함에도 불구하고 노인층에서 육류지방을 그대로 섭취하는 비율이 높게 나타나 노인층에 대한 올바른 식습관에 대한 교육과 홍보가 시급하다고 사료된다.

본 연구대상자들이 섭취하는 간식 종류로는 과일류가 가장 높았으며, 다음이 커피, 주류, 사탕이나 과자, 음료 및 차, 우유 및 유제품, 감자류 순이었다. 성별로 남자는 주로 주류, 여자는 과일이었으며, 연령별로는 20대와 70대는 사탕

이나 과자류, 30대는 커피, 과일, 40~50대는 과일, 60대는 주류를 선호하였다. 이러한 결과로 볼 때 본 조사대상자들은 간식으로 커피나 주류가 과일류 다음으로 차지하는 반면 우유 및 유제품 섭취가 상대적으로 부족하여 이에 대한 중요성을 주지시켜 간식으로 우유 및 유 가공 제품이 좋은 영양 식품임을 교육할 필요가 있다고 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 전라남도 무안군에 거주하는 20세 이상 주민 510명을 대상으로 식습관 실태조사를 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1) 조사대상자의 일반사항으로 성별은 남성이 전체 대상자의 61.2%, 여성이 38.3%로 나타났다. 연령은 40대가 25.3%로 가장 많았고, 교육수준의 경우에 고졸이 26.1%로 가장 높았으며, 종교는 기독교가 39.8%로 가장 높았고, 직업의 경우는 제조업자(농/수/축산업)가 50.8%로 가장 많았으며, 가족형태는 배우자와 사는 것이 55.7%로 가장 높게 나타났다.

2) 식사 시간의 규칙성은 전체적으로는 “때때로 식사시간이 규칙적이다”라고 응답한 비율이 56.3%로 가장 높게 나타났으며, 연령별로 볼 때 젊은수록 식사시간이 불규칙적인 반면 노인층일수록 식사시간이 규칙적이어서 유의성($p < 0.0001$)이 있었다.

3) 1일 식사 횟수는 전체적으로 하루 3번이 83.3%로 가장 높았으며, 이는 특히 60대가 가장 높았으며 20대와 70대에서는 낮게 나타나 유의적인($p < 0.001$) 차이를 나타냈다. 기혼자는 하루 3번 식사비율이 높은 반면 독신이나 사별한 경우는 낮게 나타나 유의성이 있었다($p < 0.0001$). 식사섭취량에서 적당히 먹는 비율이 가장 높았으며, 노년층에서는 비교적 섭취량이 적었고 젊은층에서는 섭취량이 높게 나타나 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.001$). 교육수준면에서 교육수준이 높을수록 배부르게 먹었으며, 교육수준이 낮을수록 적게 먹는 경향을 나타내 유의성이 있었다($p < 0.01$).

4) 무안군의 20세 이상 조사 대상자들은 비교적 음식을 가리지 않고 식사를 하는 경향이 높았으나 젊은층일수록 편식정도가 심하게 나타났으며, 결혼하여 배우자와 안정된 생활을 하는 사람들의 편식율은 낮은 편이며, 혼자사는 사람들의 편식율은 높은 편이었다($p < 0.01$).

5) 외식 빈도 조사결과에서 월 1회가 36.1%로 가장 많았고, 이는 젊은 층에서 높게 나타난 반면 노인층의 경우 낮게 나타나 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.001$). 외식 시 선

택의 우선순위는 맛이 72.9%로 가장 높았으며, 20대의 경우 맛 > 가격 > 위생 > 영양순이었고, 중년이후는 맛 > 영양 > 가격 > 위생순이었다. 교육수준이 낮은 경우 주된 선택 기준은 맛인 반면 높은 경우 영양과 위생을 우선순위로 나타났으며, 결혼한 사람들은 맛을, 독신인 경우 가격을 우선적으로 선택하여 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.0001$). 안정된 직업이 있는 사람들은 맛과 영양을, 학생들은 가격을 우선적으로 선택함을 알 수 있었다($p < 0.0001$).

6) 육류와 동물성 식품섭취에 대해서 대상자의 62.4%가 일주일에 한번 이상 육류를 섭취하는 것으로 나타났다. 육류 섭취의 빈도는 젊은 층일수록, 교육수준이 높을수록 독신일수록 높게 나타났다. 육류 기름 섭취 방법에서 그대로 먹는다가 37.5%로 가장 높았으며, 이는 노년층일수록, 교육수준이 낮을수록 높게 나타났다.

7) 섭취하는 간식 종류로는 과일류가 가장 높았으며, 다음이 커피, 주류, 사탕이나 과자, 음료 및 차, 우유 및 유제품 순이었다. 남자는 주로 주류, 여자는 과일이었으며, 20대와 70대는 사탕이나 과자류, 30대는 커피, 과일, 40~50대는 과일, 60대는 주류를 선호하였다. 결혼한 사람들은 과일, 독신들은 사탕이나 과자를 선호하였다.

이상과 같은 결과에서 전남 무안군 주민들을 대상으로 영양교육이 이루어질 경우 젊은 층의 경우 식사시간의 규칙성, 편식, 외식, 간식을 중심으로 이루어지도록 하고, 노인층의 경우 육류기름 섭취방법과 간식을 중심으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 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
- Blaxter M (1990): Health and lifestyles. Routledge, London
- Cheong HS (1999): A study on the food habit and food preference of men in Kyung Nam area. *Korean J Dietary Culture* 14(3): 189-201
- Chang NS (1996): Changes in dietary habits of adults with middle and upper income levels in Seoul. *Korean J Nutr* 29(5): 547-558
- Cheong HS (1999): A study on the food habit and food preference of men in Kyung Nam area. *Korean J Dietary Culture* 14(3): 189-202
- Cho KJ (2002): A study on the relationship between lipid intake style and cardiovascular disease of the elderly. *J Korean Home Economics* 40(5): 1-14
- Cho UH, Park YC (2002): Survey Report on 2002 Health and Nutrition in Muan. *Chonnam Muan Community Health Center*, p.12
- Choe JS, Ji SM, Baeg HY, Hong SM (2003): A study on the eating habits and dietary consciousness of adults in urban area. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 32(7): 1132-1146
- Choi MJ, Jo HJ (1999): Studies on nutrient intake and food habit of college students in Taegu. *Korean J Nutr* 32(8): 918-927
- En KS, Han MH (1994): A study on health care status in a rural area. *J Korea Community Health Nursing Academic* 8(1): 73-84
- Gijanggun Health Center of Pusan (2004): 2004 Gijanggun Old People' Nutrition Survey Report
- Hwang HS, Sohn KH (1988): The analysis of food preference according to region, age, sex. *Korean J Dietary Culture* 3(2): 177-185
- Jang HS, Kwon CS (1995): A study on the nutritional knowledge, food habits, food preferences and nutrient intakes of urban middle-aged women. *Korean J Dietary Culture* 10(4): 227-233
- Jang HS, Kwon CS (1995): A study on the nutritional knowledge, food habits, food preferences and nutrient intakes of housewives living in urban area and rural area. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 24(5): 676-683
- Jo GJ, Kang HJ (2004): A study on the food habits and dietary intakes of university students in Busan area. *Korean J Dietary Culture* 19(1): 70-82
- Jung BM, Jung HO (2003): A study on the status of eating out and flour preference of some houses in the Yosu, Chonnam area. *Korean Journal of Culinary Research* 9: 33-43
- Kim CI (1996): Nutritional issues in relation to income level and region. *Korean J Community Nutrition* 1(2): 291-300
- Kim IS, Yu HH, Park SH (2000): A survey on consciousness of eating out behavior and food waste by housewives in Jeonbuk area. *Korean J Dietary Culture* 15(5): 325-337
- Koh KH (1999): Relationship between dietary culture of housewives and their attitude of traditional fermented foods consumption-in Puchon city- *J Korean Home Economics* 37(11): 139-156
- Kye SH, Moon HK (1995): Assessment of nutrient content for providing nutrition information of dishes in restaurant and food service institutions- about Korean dishes. *Korean J Dietary Culture* 9(5): 447-454
- Lee MS (2005): The dietary habits of the nonagenarian population in longevity belt in Korea. *Korean J Community Nutrition* 10(4): 513-524
- Lee SS, Choi IS, Oh SH (1999): The eating behaviors and nutrient intakes of third grade primary school children in Kwangju. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 28(5): 1172-1179
- Lee MS, Woo MK (2002): A study of health-related habits, dietary behaviors and the health status of the middle-aged and the elderly living in the Chonju area (II). *J Community Nutrition* 7(6): 749-761
- Lim HJ (2005): A study on the food habit and seasonal difference of nutrient intake of adult working women. *Korean J Community Nutrition* 10(4): 501-512
- Ministry of Health and Welfare (2002): 2001 National Nutrition Survey Report, p.12
- Moon JW, Ahn JD (1996): A survey on housewives' dining-out behavior in Pusan. *Korean J Dietary Culture* 11(3): 359-368
- Nam WK, Im JE (1996): A study on the eating habits and its related factors of residents in urban area. *The Journal of Korean Society for Health Education* 13(2): 69-96
- Park JW, Ahn SJ (2001): A comparative study on Korean's dining-out behaviors classified by age and gender. *Korean J Dietary Culture* 16(4): 276-295
- Park MH, Choi YS, Choi BS (2001): Influence of food behavior and lifestyle behavior on health status in male industrial workers. *Korean J Community Nutrition* 6(3): 297-305

Shin KH, Chae KY, Yoo YJ (2002): A study on the breakfast habits of salaried people in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18(1): 119-128

Song GW (1996): Polarized nutritional problems in Community: Feast and Famine. *Korean J Community Nutrition* 1(2): 270-276

Yeongdeungpo Community Health Center of Seoul (2003): 2003 *Yeong-*

deungpo Nutrition Survey Report

Yoon EY, Lim YH, Wang SG, Koo NS (1998): Survey on food habits health condition and precaution for disease for the health improvement of community people in Taejon. *Korean J Life Sci* 7(1): 205-216