

서울, 경기지역 취업남성의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구

김지혜¹ · 정현정^{2†}

¹인하대학교 교육대학원 영양교육과, ²인하대학교 식품영양학과

Study on Nutrition Knowledge and Eating Habits of Male Employees in Seoul and Kyunggi Area

Ji-Hye Kim¹ and Hyun-Jung Chung^{2†}

¹Graduate School of Nutrition Education, Inha University, Incheon, Korea,

²Department of Food and Nutrition, Inha University, Incheon, Korea

Abstract

This study was carried out to investigate the effect of nutritional knowledge on food habits of male employees in Korea. A questionnaire was developed and distributed to 265 male employees of Seoul and Kyunggi area in Korea. The data were analyzed by t-test and ANOVA using SPSS (ver 12.0). Regarding the general aspects of subjects, the highest percent of ages were between the age 21-30 year old. Most respondents were graduates from a university. About twenty percent of male employees' average income was 1-2 million won per month. Most of their families were nuclear families. Eighty three percent of the respondents did not experience any education on nutrition and obtained food and nutritional information from television and internet. The respondents had a high level of perceived knowledge (86.2%); yet, the accuracy of knowledge was lower than the perceived knowledge (72.31%). Regarding the nutritional knowledge, single groups showed a lower score than married groups and groups living with family. Higher nutritional knowledge correlated with higher educational levels, among man in their twenties and thirties. With regards to their eating habits, the frequency of food intake within a weekly period was significantly different; a large percentage of respondents had high frequencies of instant food, alcohol consumption, and smoking. The higher scores regarding dietary habits were for age groups ranging from 41-60 year old, married individuals, nuclear family groups and educational groups with university degrees. Based on the results of this study, male employees have problem concerning food habits in that they are unbalanced and have a tendency to skip meals. Therefore, for the improvement of nutritional status and eating behavior of male employees, the importance of nutrition needs to be emphasized with proper nutritional education programs.

Key words : nutrition knowledge, eating habits, male employees, nutrition education

1. 서론

1960년대 이후 우리나라는 경제개발계획에 성공함에 따라

경제가 급성장하였고, 이에 따라 자연히 식생활도 곡류와 채소중심의 식생활에서 서구식의 식생활의 영향을 받기 시작했다. 국민영양조사에 의하면 우리나라 사람들의 식품 소비추세는 과거에 비해 육류의 소비는 증가하고 채소류, 곡류의 소비는 감소하고 있다(보건복지부 2006).

60년대까지만 해도 우리나라의 주요사망원인이 전염병이었던데 반하여 최근 5대 사망원인은 악성신생물(암), 뇌혈관질환, 심장질환, 고의적 자해(자살), 당뇨병으로 알려졌으며 그 중에서도 남성의 주요사망원인은 악성신생물, 뇌혈관질환, 심장질환 순이었다(통계청 2010). 이러한 만성질환의 증가는 개

[†]Corresponding author: Hyun-Jung Chung, 253 Yonghyundong Namgu, Department of Food and Nutrition, Inha University, Incheon, Korea

Tel: +82-32-860-8122

Fax: +82-32-862-8120

E-mail: hjchung@inha.ac.kr

인뿐 아니라 국가적으로도 치명적인 경제의 손실을 초래할 수 있는 일이다. 현재 만성질환에 관한 연구는 활발히 이루어지고 있으며, 특히 만성질환의 원인 중 식생활이 영향을 미친다는 연구도 많이 나오고 있다(정금주 2001). 고혈압의 경우 열량, 나트륨, 포화지방 등이 영향을 미치며 암의 경우 열량, 포화지방, 동물성단백질 등이 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Cambiens 등 1985). 이는 예방적 차원에서 보면 식습관을 잘 조절한다면 만성질환에 따른 사망률을 낮출 수 있다는 의미를 내포한다.

성인기의 신체기능은 20대 중반이 되면 완전히 발달하여 최고에 달하나, 그 후 점차 감소하나 이렇게 성장이 멈춘 성인기에는 식사요인이나 환경요인 등의 영향이 매우 크다. 성인기의 건강에 영향을 미치는 요인에는 스트레스, 흡연, 음주, 아침결식 등이 있다(Shim JE 등 2002).

우리나라의 중년남성의 경우에는 다른 나라의 중년남성에 비해 열악한 근무환경에서 일하고 있으며, 강도 높은 업무 때문에 스트레스를 많이 받고 있다(Kang MS 등 2008). 중년기 남성은 시간적, 경제적 여유를 상실하여 심리적으로도 스트레스가 많을 뿐 아니라 신체적으로도 심혈관계 질환 같은 문제를 가지게 된다(Kim JW 1995). 이러한 요인은 성인기 남성의 건강에 관한 유지 및 증진이 필요함을 시사하고 있다. 음주의 경우, 성인남성이 성인여성보다 과량의 음주를 하는 경향이 있으며 과잉 영양섭취 요인으로 나타났다 (Kim YJ 등 2006).

20~64세인 청·장년기의 주요건강목표는 신체적 최적화 및 사회적 잠재력 개발, 건강생활습관 및 교정, 만성질환 조기발견 및 관리로 볼 수 있다(이주열과 이윤석 2004). 이것은 이 시기가 잘못된 생활습관을 올바른 교육을 통해 교정하고, 만성질환을 예방할 수 있는 시기라는 것을 의미하며 이러한 관리로 인해 건강수명을 늘릴 수 있는 중요한 전환점이 될 수 있다는 것을 알게 한다.

현대는 대중매체의 발달로 막대한 양의 정보가 범람하고 있으며 최근의 영양정보는 일회성, 흥미위주이며 영양전문가가 아닌 사람들에 의하여 제작되어 전문성이 결여되는 경우가 빈번하다(구재옥 등 2007). 대중매체를 통한 영양교육이 제대로 되려면 교육자와 수용자와의 의견교환이나 상담이 가능해야 한다. 그러나 현실적으로 영양정보를 매개로 한 상호교환은 제대로 이루어 지지 않고 있으며, 정보를 모니터링 해줄 사회적인 제도는 제대로 마련되어 있지 않는 실정이다. 특히 '영양'이라는 전문적인 분야인 경우 이를 제대로 모니터링 해 줄 수 있는 전문 인력이 시급한 실정이며, 이에 대중매체라는 환경에 둘러싸여 있는 현대인의 잘못된 영양지식을 점검해줄 필요성이 더욱 대두되고 있다.

식습관을 올바르게 하기위해서 기초가 되어야 할 것은 올바른 영양지식이며, 합리적인 식사계획과 관리를 위하기 위해서 성립되어야할 조건 역시 영양지식이다. 이렇게 영양지식은 올바른 식태도, 식습관의 기초가 되기 때문에 항상 그릇된 영양정보를 가지고 있지는 않은지 살펴볼 필요가 있다.

현재까지 영양지식과 식습관의 관련성에 대해서 다양한 대상과 연령층을 대상으로 연구되어왔다. 초등학교생(Yon MY 등

2008), 중학생(Lee SW 2000), 여고생(Namgung KS 1998), 대학생(Song YS 1986), 주부(Lee HS 와 Chang YK 1985), 간호사(Youn HS 등 2003)등을 대상으로 조사한 연구에서 영양지식이 높을수록 식습관점수가 높게 나타난다고 하였고 대학생(Suk HJ 2004)과 영양사(Yoon HS 2000)를 대상으로 한 연구에서는 영양지식과 식습관의 관련성이 보고되지 않았다.

현재까지 취업남성을 대상으로 한 연구는 많지 않다. 이것은 그동안 가정에서 여성이 식사관련행동의 주체가 되었기 때문이다, 그러나 현대사회에서는 여성의 사회적 참여가 증가함에 따라 남성도 주체적인 영양지식이 필요하다. 따라서 이번 연구를 통하여 취업 남성의 영양지식이 어느 정도 인지, 잘못 알고 있는 영양지식은 주로 무엇인지를 알아보고, 영양지식과 식습관의 관계가 어떠한지를 규명하여 직장인을 대상으로 할 수 있는 영양교육 자료 개발에 활용하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상자, 기간 및 방법

본 연구의 조사대상자는 서울 및 경기소재의 직장내 근무하는 취업남성으로 미리 작성된 설문지를 본인이 직접 기록하는 자가 기록식 설문지를 사용하여 조사하였다. 이때 사용한 설문지는 문헌을 통하여 선행연구자 (Kim WY 1984, Kang NE 등 1992, Lee KS와 Lee HG 2000)에 의하여 고안된 설문 문항을 기초로 하였다. 예비조사를 실시하여 설문지문항의 문제점을 보완한 후 연구의 목적에 적합하도록 다시 구성하였다. 예비조사는 2009년 2월5일부터 2월 13일까지 실시하였으며, 예비조사 결과 문제가 나타났던 문항을 보완한 후 2009년 3월 14일부터 3월 18일까지 본 조사를 하였다. 설문지를 총 313부를 배포하였으나 자료처리에 가능한 설문지는 288명 (회수율 92.01%) 이었다.

2. 조사내용

조사내용은 대상자의 일반사항, 영양교육 경험 여부 및 영양지식, 영양정보 출처, 식습관 등 총 65문항으로 구성하였다. 세부적인 내용은 다음과 같다.

1) 일반사항

조사대상자들의 가정, 사회배경을 알아보기 위하여 결혼유무, 같이 거주하는 사람의 인원수, 직업군, 학력, 근무시간, 직장내 구내식당유무를 묻는 문항 등으로 구성하였다.

2) 영양교육

조사대상자들의 영양교육에 관한 사항을 파악하기 위하여 영양교육을 받은 경험유무, 자신이 자각하는 영양지식정도, 영양지식의 출처에 관한 사항을 조사하였다. 영양지식의 출처

에 관한 문항의 답변은 회사영양교육, 인터넷, 텔레비전, 주변인, 관련서적 중 순서대로 3개를 표시하게 하였다.

3) 영양지식

영양지식에 관한 설문문항은 식품과 영양, 영양소의 기능, 식품과 질병, 기타사항에 관해 구성된 총 32문항에 대해 '그렇다, 아니다, 모르겠다'로 응답하도록 하였다. 이러한 영양지식의 평가는 정답을 맞힌 경우 1점, 틀린 경우 0점을 부여하여 총 32점 만점으로 평가하여 평균을 내었다. '그렇다' 혹은 '아니다'에 답한 사람은 인지된 지식(perceived knowledge)이 있다고 판정하였으며, 이중에서 '정답'의 비율을 정확도(accuracy)로 판정하여 계산을 하였다(Kim WY 1984).

$$\text{인지도 (\%)} = \frac{\text{'그렇다' 또는 '아니다'에표한문항수}}{\text{전체문항수}} \times 100$$

$$\text{정확도 (\%)} = \frac{\text{맞는 답의수}}{\text{'그렇다' 혹은 '아니다'에표한문항수}} \times 100$$

4) 식습관

식습관세부사항은 아침, 점심, 저녁에 관한 사항으로 구성하였다. 대상자들의 아침식사에 관한 식습관을 조사하기 위하여 아침을 먹지 않는 이유, 하루 중 건너뛰는 식사, 과식하는 시기, 일주일에 한식이나 빵으로 먹는 횟수, 대용식사용의 유무 및 종류, 사용이유를 조사하였다. 점심식사에 관한 식습관 조사에서는 구내식당 이용횟수, 도시락이용횟수, 외식횟수를 조사하였고, 저녁식사에 관한 식습관 조사에서는 한식이나 빵으로 먹는 횟수, 외식횟수, 외식종류를 조사하였다.

3. 조사자료의 통계분석

연구 자료의 검증을 위해 SPSS ver 12.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였으며 유의수준 $p < 0.001$, $p < 0.01$, $p < 0.05$ 에서 검증하였다. 조사 대상자의 일반사항, 영양교육 경험 여부 및 영양지식 정도 인지, 영양정보 출처, 아침, 점심, 저녁의 식습관, 기타사항은 빈도분석을 실시하여 빈도와 백분율을 구하였으며, 기호도와 식습관조사는 기술통계로 평균과 표준편차를 구하였다. 영양지식과 식습관 분류에 따른 비만도 빈도 조사와, 일반사항별 아침 대용식의 차이는 카이제곱(χ^2) 검정을 실시하였으며, 인구통계학적 특성에 따른 영양지식의 정확도와 인지도의 차이, BMI에 따른 인지된 지식과 정확도의 차이, 인구통계학적 특성에 따른 영양지식 및 식습관 점수, BMI에 따른 영양지식과 식습관, 식습관과 영양지식 분류에 따른 영양지식과 식습관 점수는 t-test와 분산분석(ANOVA)에 의해 유의성을 검증하였고 분산분석결과 유의성이 나타나면 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

Table 1. General characteristics of subjects

	N	%	
Age	21-30	135	46.9
	31-40	84	29.2
	41-50	48	16.7
	51-60	21	7.3
	Total	288	100.0
Marriage	No	176	61.1
	Yes	112	38.9
	Total	288	100.0
Type of Family	Single	88	30.6
	Couple	38	13.2
	Nuclear Family	142	49.3
	Extended Family	20	6.9
	Total	288	100.0
Occupation	Office worker	74	25.7
	Specialist/Technician/ Administrative official	139	48.3
	Industrial worker	36	12.5
	Others	39	13.5
	Total	288	100.0
Education	High school	71	24.7
	University	174	60.4
	>University	43	14.9
	Total	288	100.0
Working hours	< 6	20	6.9
	6 - 8	61	21.2
	8 - 10	164	56.9
	10 - 12	30	10.4
	≥ 12	13	4.5
	Total	288	100.0
Cafeteria	Have	228	79.2
	None	60	20.8
	Total	288	100.0

III. 결과 및 고찰

1. 일반적 특성

일반적 특성 조사 결과는 Table 1과 같다. 연령대는 21-30세가 135명(46.9%)으로 가장 많았고, 31-40세 84명(29.2%), 41-50세 48명(16.7%), 51-60세 21명(7.3%) 순으로 나타났다. 결혼여부에 대해서는 미혼이 176명(61.1%), 결혼이 112명(38.9%)으로 나타났다. 가족형태는 핵가족이 142명(49.3%)으로 가장 많았고, 그 다음으로는 혼자 88명(30.6%), 부부 38명(13.2%), 대가족 20명(6.9%) 순으로 나타났다. 직업형태는 전문 행정 기술직이 139명(48.3%)으로 가장 많았고, 그 다음으로 사무직 74명(25.7%), 기타 39명(13.5%), 생산 및 기술직 36명(12.5%) 순으로 나타났다. 학력은 대학교 졸업이 174명(60.4%)으로 가장 많았고, 그 다음으로 고등학교 졸업 71명(24.7%), 대학교

이상 43명(14.9%)으로 나타났다. 근무시간은 8-10시간미만이 164명(56.9%)으로 가장 많았고, 그 다음으로는 6-8시간 미만 61명(21.2%), 10-12시간 미만 30명(10.4%), 6시간 미만 20명(6.9%), 12시간 이상 13명(4.5%) 순으로 나타났다. 회사내 구내식당 여부에 대한 조사 결과, 구내식당이 있는 경우가 228명(79.2%), 없는 경우가 60명(20.8%)으로 나타났다.

2. 영양교육 경험여부 및 정보원

1) 영양교육 경험 여부 및 본인의 영양지식 정도 인지

영양교육 경험 여부에 대한 조사 결과 (Table 2), 있는 경우가 49명(17.0%)이었고, 없는 경우가 239명(83.0%)으로 나타나, 대부분의 조사 대상자가 영양교육 경험이 없는 것으로 나타났다. 본인의 영양지식 정도에 대한 인식 조사 결과 (Table 2), '약간 알고 있다'가 176명(61.1%)으로 가장 많았고, 그 다음으로, '모른다고 생각한다' 89명(30.9%), '많이 알고 있다'가 23명(8.0%) 순으로 나타나, 절반 이상의 조사 대상자들이 '약간 알고 있다'고 생각하고 있는 것으로 나타났다.

Table 2. Experience of nutritional education and degree of self consciousness levels of nutrition knowledge

		N	%	t-value	F-value
Experience of Nutrition Education	Yes	49	17.0	-2.683*** ¹⁾	-
	No	239	83.0		
	Total	288	100.0		
Self consciousness of nutrition knowledge	Good	23	8.0	-	2.123***
	Fair	176	61.1		
	Poor	89	30.9		
	Total	288	100.0		

¹⁾***p<0.001

2) 영양정보 출처

영양지식을 제공받는 출처에 대해 조사한 결과(Table 3), TV가 121명(42.0%)으로 가장 많았고, 그 다음으로는 인터넷 115명(39.9%), 가족과 친구 36명 (12.5%), 관련서적 11명 (3.8%)순으로 나타났다. TV나 신문 등의 대중매체를 통해 정보를 얻는 경우, 부정확한 정보가 검증을 제대로 거치지 않은 채 방송되는 경우가 있으므로 대중매체를 통한 정보전달이 신뢰성 있게, 지속적으로 제시해야할 필요가 있다(Ryu HS 등 2003).

Table 3. Sources of nutrition knowledge

	N	%	significance
Company	5	1.7	
Internet	115	39.9	
TV	121	42.0	2.332*** ¹⁾
Parents, friends	36	12.5	
Books	11	3.8	
Total	288	100.0	

¹⁾ ***p(0.001)

3. 영양지식

1) 영양지식의 문항별 응답 분포 및 인지도와 정확도

영양지식의 문항별 응답 분포 형태와 인지도 및 정확도를 조사한 결과(Table 4), 인지도는 평균 86.2%, 정확도는 72.3%로 나타났다. 정확도가 80%이상의 높은 정확도를 보였던 문항은 주로 식품과 영양에 관한 문항들로 '마늘, 양배추, 생강은 암을 예방한다' (93.7%), '생선은 혈관계질환의 예방을 위해 육류보다 더 자주 섭취해야 한다' (89.8%), '비만과 심혈관질환은 관련성이 매우 높다' (89.4%), '우유는 칼슘을 공급해주는 식품이다' (88.6%), '알코올은 열량이 없으므로 많이 섭취해도 된다' (87.9%), '트랜스지방산은 가공식품에 많다' (86.5%), '동물로부터 섭취하는 단백질은 암을 예방한다' (85.9%), '채소의 식이섬유소는 혈당의 급격한 상승을 막아준다' (84.8%), '김치에는 많은 비타민 C가 있다' (83.2%), '설사가 갑자기 심한 경우, 모자란 영양소섭취를 위해 음식을 되도록 많이 섭취해야한다' (82.8%), '흡연을 하는 남성은 비타민C를 더 섭취해야한다' (82.7%), '오메가 3 지방산은 불포화지방산의 한 종류이다' (82.5%), '콜레스테롤은 몸에 필요하다' (81.0%), '체중감량은 일주일에 3kg 정도가 좋다' (80.5%) 이었다.

그러나 '채소, 과일도 콜레스테롤을 함유한다' (58.1%), '물도 열량을 낸다' (56.0%), '과일은 많이 먹어도 지방으로 축적되지 않는다' (58.3%), '건강을 위해서 되도록 많은 양의 비타민, 무기질을 먹어야 한다' (55.1%)의 문항이었다. 반면, 50% 미만의 정확도를 보인 문항은 '고혈압 예방을 위해 모든 채소는 나트륨이 적으므로 많이 섭취해도 좋다' (38.1%), '단 음식은 당뇨병을 유발한다' (38.0%), '비만으로 인한 당뇨병은 체중감량만으로 치료가 가능하다(35.5%)' 등의 질병과 관련된 영양지식에 관하여는 낮은 정확도를 보여 취업남성들에게 만성질환과 관련된 영양교육을 체계적으로 실시할 필요성이 있음을 알 수 있다.

인지도 점수측면에서 95% 이상의 높은 비율을 보인 문항은 '우유는 칼슘을 공급해주는 식품이다' (97.6%), '콜레스테롤은 몸에 필요하다' (95.1%)이었으며, 70% 미만의 낮은 비율을 보인 문항은 '곰팡이가 있는 음식도 암을 유발할 수 있다' (69.8%), '비타민D는 뼈의 성장에 필요한 영양소이

Table 4. Levels of perceived nutrition knowledge and accuracy

	Yes (N(%))	No (N(%))	Not sure (N(%))	Perceived knowledge (%)	Accuracy (%)
1. Fruits and vegetables are good source of cholesterol	104(36.1)	144(50.0)	40(13.9)	86.1	58.1
2. Milk is a good source of calcium	249(86.5)	32(11.1)	7(2.4)	97.6	88.6
3. Sugar-free juice contains no sugar	68(23.6)	205(71.2)	15(5.2)	94.8	75.1
4. As alcoholic beverages have no calory, it is no harm to drink a lot	32(11.1)	232(80.6)	24(8.3)	91.7	87.9
5. Kimchi contains a lot of vitamin C	208(72.2)	42(14.6)	38(13.2)	86.8	83.2
6. Water has caloric.	114(39.6)	145(50.3)	29(10.1)	89.9	56.0
7. To lose weight, meat should be removed from meals	66(22.9)	204(70.8)	18(6.3)	93.8	75.6
8. Consumption of excess fruits does not lead to extra fats stored	110(38.2)	154(53.5)	24(8.3)	91.7	58.3
9. Butter is made of milk	202(70.1)	62(21.5)	24(8.3)	91.7	76.5
10. Vitamin D is an important nutrient in bone growth	141(49.0)	48(16.7)	99(34.4)	65.6	74.6
11. Our body needs cholesterol	222(77.1)	52(18.1)	14(4.9)	95.1	81.0
12. Vitamins and minerals are nutrient for energy	83(28.8)	164(56.9)	41(14.2)	85.8	66.4
13. Omega-3 fatty acids are polyunsaturated fatty acid	175(60.8)	37(12.8)	76(26.4)	73.6	82.5
14. Fat and carbohydrate food has same caloric value	62(21.5)	181(62.8)	45(15.6)	84.4	74.5
15. Trans fatty acid is found largely in instant and processed foods	230(79.9)	36(12.5)	22(7.6)	92.4	86.5
16. To improve health, it needs to consume more vitamin and minerals	119(41.3)	146(50.7)	23(8.0)	92.0	55.1
17. Minerals are nutrients that are required to build bones and teeth	146(50.7)	83(28.8)	59(20.5)	79.5	63.8
18. Garlic, cabbage, and ginger are good for preventing cancer	252(87.5)	17(5.9)	19(6.6)	93.4	93.7
19. Proteins from animal origin prevent cancer	34(11.8)	207(71.9)	47(16.3)	83.7	85.9
20. Obesity is highly related to cardiac vascular diseases	235(81.6)	28(9.7)	25(8.7)	91.3	89.4
21. Vitamin A and Vitamin C prevent cancer	138(47.9)	72(25.0)	78(27.1)	72.9	65.7
22. Fish should be more consumed than meats to prevent cardiac disease	237(82.3)	27(9.4)	24(8.3)	91.7	89.8
23. All vegetables contains low sodium and thus it is desirable to consume lots of vegetables to prevent high blood pressure	156(54.2)	96(33.3)	36(12.5)	87.5	38.1
24. Molds from foods may induce cancer	131(45.5)	70(24.3)	87(30.2)	69.8	65.2
25. Fibers in vegetables prevent rapid blood pressure increase	201(69.8)	36(12.5)	51(17.7)	82.3	84.8
26. Sweet foods leads to Diabetes mellitus	168(58.3)	103(35.8)	17(5.9)	94.1	38.0
27. Losing weight helps improve Diabetes from obesity	88(30.6)	160(55.6)	40(13.9)	86.1	35.5
28. For lactose intolerance, cheese, soy milks are beneficial	155(53.8)	84(29.2)	49(17.0)	83.0	64.9
29. A patient with severe diarrhea should consume more food to compensate nutrient loss	43(14.9)	207(71.9)	38(13.2)	86.8	82.8
30. Desirable weight loss is 3 kg/week.	43(14.9)	177(61.5)	68(23.6)	76.4	80.5
31. Man have higher nutrition requirements than women	187(64.9)	68(23.6)	33(11.5)	88.5	73.3
32. Smoking male should consume more vitamin C	187(64.9)	39(13.5)	62(21.5)	78.5	82.7
Total				86.2	72.3

다 (65.6%) 이었다.

‘과일은 많이 먹어도 지방으로 축적되지 않는다’, ‘건강을 위해서 되도록 많은 양의 비타민, 무기질을 먹어야 한다’, ‘단음식은 당뇨병을 보인다’의 문항의 경우, 인지도는 대부분 90%이상으로 높은 비율을 보이나 정확도는 60% 하로 나타났다. 이는 자신이 영양지식을 잘 알고 있다고 인지하고

있으나, 실제로는 잘못된 정보를 가지고 있음을 나타낸다.

2) 일반사항에 따른 정확도와 인지도

일반사항에 따른 영양지식의 정확도를 비교한 결과 (Table 5), 연령에 따라 살펴보면, 21-30세(19.55±5.05)와 31-40세

Table 5. Relationship between perceived nutritional knowledge and accuracy based on general characteristics

		Accuracy		Perceived nutrition knowledge	
		M±SD	t or F	M±SD	t or F
Age	21-30	19.55±5.05 ^{a2)}	2.998 ^{**1)}	27.26±5.21	2.296
	31-40	19.46±4.35 ^a		27.05±4.76	
	41-50	21.21±3.40 ^{ab}		28.81±3.23	
	51-60	21.76±4.24 ^b		29.00±3.86	
Marriage	No	19.41±5.00	-2.747 ^{**}	27.18±5.21	-1.932
	Yes	20.83±3.75		28.21±3.83	
Type of Family	Single	18.95±5.35 ^d	3.675 [*]	27.01±5.68	2.141
	Couple	19.66±4.16 ^{ab}		27.24±4.29	
	Nuclear Family	20.83±4.11 ^b		28.25±4.09	
	Extended Family	18.80±4.19 ^{ab}		26.05±4.94	
Occupation	Office worker	19.69±4.90	1.321	27.66±4.45	0.254
	Specialist/Technician/Administrative office	20.26±4.33		27.47±4.89	
	Industrial worker	18.75±5.39		27.28±5.59	
	Others	20.54±4.11		28.13±3.97	
Education	High school	18.17±5.02 ^a	11.087 ^{***}	26.97±5.83	2.006
	University	20.16±4.46 ^b		27.53±4.57	
	Post University	22.14±3.19 ^c		28.79±2.99	
Working hours	〈6	21.20±4.24	1.777	28.55±4.14	1.553
	6-8	18.67±5.50		26.84±6.11	
	8-10	20.27±4.21		27.48±4.44	
	10-12	20.10±4.22		29.23±3.16	
	〉12	19.85±5.49		27.15±4.62	
Cafeteria	yes	19.93±4.71	-0.261	27.53±4.79	-0.366
	no	20.10±4.19		27.78±4.60	

¹⁾ * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

²⁾ Values within the same column with different superscripts differ significantly by

Duncan's multiple range test at p<0.05.

(19.46±4.35)는 51-60세(21.76±4.24)에 비해 유의적으로 낮은 것으로 나타났으며(p<0.05), 결혼한 경우(20.73±3.75)가 미혼인 경우(19.41±5.00)에 비해 유의적으로 높은 것으로 나타났다(p<0.01). 가족 형태에 따라서는 혼자 사는 경우(18.95±5.35)가 핵가족(20.83±4.11)에 비해 유의적으로 낮았으며(p<0.05), 학력에 따른 경우, 대학교 이상(22.14±3.19), 대학교 졸업(20.16±4.46), 고등학교 졸업(18.17±5.02) 순으로 나타나, 학력에 따라 유의적으로 정확도가 증가하는 것으로 나타났으며(p<0.001), 나머지 항목에서는 유의적 차이가 나타나지 않았다.

3) 영양지식정보출처에 따른 정확도와 인지도 차이

영양지식 정보출처에 따른 영양지식의 정확도를 살펴본 결

과(Table 6), '회사의 영양교육'이 13.00±9.00으로 인터넷(19.14±4.81), TV(20.53±3.83), 부모 및 친구(21.33±4.47), 관련서적(21.00±4.71)에 비해 유의적으로 낮았으며(p<0.001), 인지도의 경우에도 '회사의 영양교육'이 21.20±10.83으로 인터넷(26.79±5.46), TV(28.42±3.59), 부모 및 친구(28.36±3.46), 관련서적(27.00±4.94)에 비해 유의적으로 낮았다(p<0.01).

4. 식습관

1) 식습관

직장남성의 식습관 중 결식하는 식사와 과식하는 식사를 조사한 결과(Table 7), 결식하는 식사에 대해서는 아침을 결식

Table 6. Relationship between perceived nutrition knowledge and accuracy based on sources of nutritional education

Source of nutrition education	Accuracy	F value	Perceived nutrition knowledge	F value
	M±SD		M±SD	
Company	13.00±9.00 ^{a2)}	5.505 ^{***}	21.20±10.83 ^a	4.503 ^{**1)}
Internet	19.14±4.81 ^b		26.79±5.46 ^b	
TV	20.53±3.83 ^b		28.42±3.59 ^b	
Parents, friends	21.33±4.47 ^b		28.36±3.46 ^b	
Books	21.00±4.71 ^b		27.00±4.94 ^b	
소계	19.96±4.60		27.58±4.74	

¹⁾ ** p<0.01, *** p<0.001

²⁾ Values within the same column with different superscripts differ significantly by Duncan's multiple range test at p<0.05.

하는 경우가 144명(50.0%)으로 가장 많았고, 점심 19명(6.6%), 저녁 8명(2.8%) 순으로 나타났고, 과식하는 때는 저녁이 154명(53.5%)으로 가장 많았고, 없다 94명(32.6%), 점심 35명(12.2%), 아침 5명(1.7%) 순으로 나타났다. 이러한 결과는 시간이 부족하여 아침식사를 하지 않음으로써 그에 대한 보상 효과로 점심이나 저녁에 과식하는 경우가 많음을 의미한다. Lee KS와 Lee HG (2000)는 농촌의 주부보다 도시의 취업여성이 아침식사가 불규칙하다고 보고하였는데, 취업남성 또한 직장생활로 인한 것으로 불규칙한 아침식사패턴을 보이는 것으로 나타났다.

Table 7. Skipping meal and overeating meal

	N	%	significance	
Skipping meal	Breakfast	144	50.0	14.763 ^{***1)}
	Lunch	19	6.6	
	Dinner	8	2.8	
	None	117	40.6	
	Total	288	100.0	
Overeating meal	Breakfast	5	1.7	2.341 ^{***}
	Lunch	35	12.2	
	Dinner	154	53.5	
	None	94	32.6	
	Total	288	100.0	

¹⁾ *** p<0.001

2) 아침식사에 관한 식습관

아침식사에 관한 식습관 조사결과 (Table 8), 아침을 거르는 이유에는 '시간이 부족해서'가 68명(46.3%)으로 가장 많았고, 그 다음으로는, '습관적으로' 34명(23.1%), '식욕이 없어서' 26명(17.7%), '속이 더부룩해서' 8명(5.4%), '체중조절을 위해' 6명(4.1%), '기타' 5명(3.4%) 순으로 나타났다.

일주일에 한식으로 아침을 섭취하는 횟수에 대한 조사 결

과, '3-4회/주'가 64명(29.8%), '1-2회/주' 61명(28.4%), '5회 이상/주' 54명(25.1%), '1회/주' 36명(16.7%) 순으로 나타났고, 아침 식사로 빵을 섭취하는 횟수에 대해서는 '0회/주' 105명(48.8%), '1-2회/주' 85명(39.5%), '3-4회/주' 20명(9.3%), '5회 이상/주' 5명(2.3%) 순으로 나타났다.

아침식사를 대신하는 대용식 여부에 대한 조사 결과, '없다'가 208명(72.2%), '있다' 80명(27.8%)으로 나타났으며, 대용식 종류로는 '우유 및 유제품'이 33명(38.8%)으로 가장 많았고, 그 다음으로, '곡물가루류' 22명(25.9%), '감자, 고구마 및 떡류' 13명(15.3%), '과일류' 7명(8.2%), '햄버거, 핫도그'와 '기타'가 각각 모두 4명(4.7%), '견과류' 2명(2.4%) 순으로 나타났다. 대용식 사용 이유에 대해서는, '간편해서' 50명(58.8%), '시간절약을 위해' 23명(27.1%), '영양적이므로'와 '기타'가 모두 6명(7.1%) 순으로 나타났다. 대용식의 사용 이유는 Lee KS와 Lee HG (2000)의 결과와 같았으나, 대용식의 종류에서는 라면, 국수류가 (66.2%)로 본 조사에서 가장 빈도수가 높은 대용식종류인 우유류(38.1%)와 차이를 보였는데, Lee KS와 Lee HG (2000)의 연구는 3개의 대용식을 조사하였으며, 본 조사에서는 아침식사대신 사용하는 식품을 대용식으로 정의하였기 때문이다.

3) 점심식사에 관한 식습관

구내식당 이용횟수에 대한 조사 결과 (Table 9), '3-4회/주' 90명(31.3%), '5회 이상/주' 85명(29.5%), '0회/주' 69명(24.0%), '1-2회/주' 44명(15.3%) 순으로 나타났고, 도시락 이용횟수는 '0회/주' 238명(82.6%), '1-2회/주' 30명(10.4%), '5회 이상/주' 11명(3.8%), '3-4회/주' 9명(3.1%) 순으로 나타나 대부분의 취업 남성들이 도시락을 이용하지 않는 것으로 나타났다. 도시락 사용이유에 대해서는, '경제적이므로'가 28명(52.8%)으로 가장 많았고, '외식을 피하려고' 13명(24.5%), '시간을 절약하기 위해' 6명(11.3%), '기타' 5명(9.4%), '위생적이므로' 1명(1.9%) 순으로 나타났다. Lee KS와 Lee HG (2000)의 취업여성에 대한 연구에서는 도시락을 사용하지 않는 경우가 38.6%로, 취업 남성에 비해 도시락을 많이 이용하

Table 8. Food habits related to breakfast

		N	%	significance
Reason of skipping breakfast	For losing weight	6	4.1	4.494 ^{****1)}
	Lack of time	68	46.3	
	No appetite	26	17.7	
	Uncomfortable	8	5.4	
	Get used to it	34	23.1	
	Others	5	3.4	
Total		147	100.0	
Frequency of having a Korean style breakfast (per week)	0	36	16.7	1.286 [^]
	1-2	61	28.4	
	3-4	64	29.8	
	> 5	54	25.1	
	Total	215	100.0	
Frequency of having a bread for breakfast (per week)	0	105	48.8	5.109 ^{***}
	1-2	85	39.5	
	3-4	20	9.3	
	> 5	5	2.3	
	Total	215	100.0	
Meal replacement	Yes	80	27.8	12.669 ^{***}
	No	208	72.2	
	Total	288	100.0	
Type of meal replacement	Milk, Yogurt	33	38.8	7.351 ^{***}
	Cereal	22	25.9	
	Fruits and Vegetables	7	8.2	
	Nuts	2	2.4	
	Potato, Rice cakes	13	15.3	
	Hamburger/Hotdogs	4	4.7	
	Others	4	4.7	
	Total	85	100.0	
Reason to use meal replacement	Convenient	50	58.8	2.218 ^{***}
	Lack of time	23	27.1	
	Nutritionally good enough	6	7.1	
	Others	6	7.1	
	Total	85	100.0	

¹⁾ *p<0.05, ***p<0.001

는 것으로 나타났으며, 도시락을 사용하지 않는 이유에 대해서는 '혼자 먹기 싫어서'가 가장 많은 답변을 차지하였다.

구내식당이용을 제외한 외식횟수에 대한 조사 결과, '1-2회/주' 126명(43.8%)으로 가장 많았고, 그 다음으로는 '3-4회/주' 67명(23.3%), '0회/주' 52명(18.1%), '5회 이상/주' 43명(14.9%) 순으로 나타났다.

Table 9. Food habits related to lunch

		N	%	significance
Frequency of using cafeteria (per week)	0	69	24.0	5.484 ^{****1)}
	1-2	44	15.3	
	3-4	90	31.3	
	> 5	85	29.5	
	Total	288	100.0	
Frequency of using lunch box (per week)	0	238	82.6	8.137 ^{***}
	1-2	30	10.4	
	3-4	9	3.1	
	> 5	11	3.8	
Total		288	100.0	
Reason of taking lunch box	To save time	6	11.3	7.351 ^{***}
	To save money	28	52.8	
	Not to going out for food safety	13	24.5	
	Others	5	9.4	
	Total	53	100.0	
Frequency of going out for lunch (per week)	0	52	18.1	3.521 ^{***}
	1-2	126	43.8	
	3-4	67	23.3	
	> 5	43	14.9	
	Total	288	100.0	

¹⁾ ****p<0.001

4) 저녁식사에 관한 식습관

저녁식사에 한식으로 섭취하는 빈도를 조사한 결과 (Table 10), '3-4회/주' 137명(47.6%)으로 가장 많았고, 그 다음으로는 '5회 이상/주' 95명(33.0%), '1-2회/주' 39명(13.5%), '0회/주' 17명(5.9%) 순으로 나타났고, 빵류를 섭취하는 횟수에 대해서는, '0회/주' 170명(59.0%), '1-2회/주' 101명(35.1%), '3-4회/주' 13명(4.5%), '5회 이상/주' 4명(1.4%) 순으로 나타났다. 최자혜(23)의 연구에서도 저녁식사를 '빵류'로 '0회/주' 한 비율이 78.6%, '한식'으로 한 비율이 '4회 이상/주'가 94.9%로 저녁식사는 빵류 대신 한식으로 하는 비율이 높음을 알 수 있다. 구내식당 이용을 제외한 외식 횟수에 대한 조사 결과, '1-2회/주' 153명(53.1%), '0회/주' 63명(21.9%), '3-4회/주' 59명(20.5%), '5회 이상/주' 13명(4.5%) 순으로 나타났으며, 외식 종류에 대해서는 한식이 124명(49.0%)으로 가장 많았고, 그 다음으로는, 기타 32명(12.6%), 중국식과 양식이 각각 모두 29명(11.5%), 패스트푸드 22명(8.7%), 일본식 17명(6.7%) 순으로 나타났다.

Table 10. Food habits related to dinner

	N	%	significance
Frequency of having Korean style (per week)	0	17	5.9
	1-2	39	13.5
	3-4	137	47.6
	> 5	95	33.0
	Total	288	100.0
Frequency of eating bread (per week)	0	170	59.0
	1-2	101	35.1
	3-4	13	4.5
	> 5	4	1.4
	Total	288	100.0
Frequency of dining out (per week)	0	63	21.9
	1-2	153	53.1
	3-4	59	20.5
	> 5	13	4.5
	Total	288	100.0
Type of restaurant food for dinner	Korean	124	49.0
	Chinese	29	11.5
	Japanese	17	6.7
	Western style	29	11.5
	Fast foods	22	8.7
	Others	32	12.6
	Total	253	100.0

¹⁾ ***p<0.001

IV. 결론 및 요약

본 연구에서는 취업남성을 대상으로 영양지식, 기호도 및 식습관을 조사하여 관련성을 알아보고, 바람직한 식생활지도에 도움을 주고자 하였다.

첫째, 조사대상자의 연령대는 21-30대가 46.9%로 가장 많았으며, 60% 이상이 미혼이었다. 가족형태는 핵가족, 혼자, 부부, 대가족 순이었으며, 직업형태는 기술직이 가장 많았다. 근무시간은 8-10시간이 56.9%로 가장 높은 비율을 차지하였으며, 구내식당이 있는 경우가 79.2%로 구내식당이 없는 경우보다 많았다.

둘째, 영양교육 경험 여부에 대해서는 17% 정도만이 교육을 받은 것으로 나타났으며, 영양지식을 제공받는 출처에 대해서는 TV, 인터넷, 가족 및 친구의 순으로 나타났다.

셋째, 60% 이상의 조사대상자들이 자신의 영양지식정도에 대한 인식정도를 '약간 알고 있다'고 생각하고 있는 것으로 나타났다. 영양지식의 인지도는 86.%, 정확도는 인지도수준보다는 낮은 72.3%였다.

넷째, 직장남성의 식습관과 관련된 사항으로는 아침식사를 거르는 이유로 '시간이 부족해서(46.3%)'가 가장 많았으며, 과식하는 때는 저녁(53.5%), 없다(32.6%), 점심(12.2%), 아침(1.7%) 순으로 나타났다. 아침대용식은 대상자의 27.8%만이 사용하였으며 사용하는 이유는 '간편해서(58.8%)'가 가장 높은 순위를 차지하였다. 가장 많이 사용하는 아침대용식의 종류는 '우유 및 유제품'(38.8%)이었다. 아침식사로 한식을 섭취하는 경우는 1주일에 3-4회(29.8%)가 많았으며, 빵을 섭취하는 횟수는 1주일에 0회(48.8%)가 가장 많았으며, 선호하는 저녁식사의 외식종류는 '한식'(49.0%)이었다.

위의 결과를 종합해볼 때 취업남성의 영양지식은 비교적 높았으나, 실제 생활에서 유용하게 쓰일 수 있는 영양지식을 잘못알고 있는 경우도 많은 것으로 나타났다. 그동안 학교나 보건소에서 실시하는 영양교육은 주로 학생, 주부를 대상으로 하는 것으로, 만성질환에 취약한 성인 남성을 대상으로 하는 영양교육은 상대적으로 적었다. 따라서 성인남성이 올바른 영양지식을 가질 수 있도록 영양교육자료를 개발하고 영양프로그램을 실시하는 것이 중요하다고 사료된다.

V. 감사의 글

본 연구는 인하대학교 연구비 지원에 의하여 연구된 것으로 이에 감사드립니다.

참고문헌

보건복지부. 2006. 2005년 국민건강 영양조사-영양조사부분. 서울. p 40-43.

구재욱, 김경원, 김창임, 박동연, 박혜련, 윤은영. 2007. 영양교육의 이론과 실제. 파워북, 서울. p 353-355.

이주열, 이윤석. 2004. 생애주기별건강관리방법. 보건복지학술대회연계집 1(1): 138-144.

정금주. 2001. 쌀 중심의 식생활과 성인병 예방 효과를 중심으로. 대한 지역사회 영양학회지. 6: 890-892.

Cambiens F, Chretien JM, Ducimentiene P, Guize L. 1985. Relationship between blood pressure and cardiovascular on body mass index. Am J Epid 122:343-443

Kang MS, Chun YJ, Sohn TH. 2008. Work and family related stress and suicidal ideation among the middle-aged married men in Korea. J Family Relations. 13:105-134

Kang NE, Jeong EJ, Song YS. 1992. Differences in nutrition knowledge and food habits between nutrition major college women and non-major college women. Korean J Food Nutr

- 5(3):116-122
- Kim JW. 1995. A life cycle analysis of leisure activity patterns among metropolitan residents. Korean National University of Physical Education, Ph. D. Thesis.
- Kim YJ, Kim SG, Paek YM, KimMK. 2006. Comparison of the nutrient and fat intake between the hypertensive and normotensive male workers. Korean J Occup Environ Med 18(4):263-271
- Kim WY. 1984. Nutrition knowledge and food habits of college students. Korean J Nutr 17 (3):178-184
- Lee HS, Chang YK. 1985. A study on the homemakers knowledge and attitudes about nutrition. Korean J Nutr 18(2): 90-98
- Lee KS, Lee HG. 2000. A study on the nutritional knowledge, dietary behavior and food preference of the employed women in Korea. Korean J Soc Food Sci 16(4):301-310
- Lee SW. 2000. A study on nutrition knowledge, nutritional status, and food behavior among Korean middle school students. Master's Thesis. of Education Sookmyung Women's University.
- Namgung KS. 1998. The study on nutrition knowledge, eating behavior, and the home economics education of high school girls in Taejon area. The Graduate School of Education Dongguk University. Master's Thesis.
- National Statistical Office. 2010. Statistics of death causes.
- Ryu HS, Yang IS, Kim HS. 2003. The monitoring of information about food and nutrition throughout various television broadcast media. Korean J Nutri 36(5): 508-514
- Shim JE, Kim J, Nam G, Paik HY, Mook HK, Kim YO. 2002. Comparative analysis and evaluation of dietary intakes of Koreans by age group: (3) risk factors for chronic degenerative disease. Korean J Nutr 35(1): 78-89
- Song YS. 1986. The effect of nutrition course on nutrition knowledge and food habits in college students. Korean J Nutr 19(6): 420-426
- Suk HJ. 2004. Studies on nutritional knowledge, food habits, and nutritional status of college students in Gyeonggi area. The Graduate School of Myunji University. Master's Thesis.
- Yon MY, Han YH, Hyun TS. 2008. Dietary habits, food frequency and dietary attitudes by gender and nutrition knowledge level in upper-grade school children. Korean J Comm Nutr 13(3): 307- 322
- Yoon HS. 2000. Nutrition knowledge and dietary attitudes of the school foodservice dietitians working in Kyungnam area. Korean Nutr Soc 6(2): 178-189
- Youn HS, Choi YY, Lee KH. 2003. Evaluation of nutrition knowledge, dietary attitudes and nutrient intakes of nurses working in Kyungnam area. Korean Nutr Soc 9(4): 278-187