

ISSN 1229-8565 (print) ISSN 2287-5190 (on-line)

한국지역사회생활과학회지 26(1) : 39~49, 2015

Korean J Community Living Sci 26(1) : 39~49, 2015

<http://dx.doi.org/10.7856/kjcls.2015.26.1.39>

경기지역 사회초년 직장인의 식생활 태도, 영양지식 및 식품 기호도

전미란·이승교^{1)†}

(주) 산채원·수원대학교 식품영양학과¹⁾

New Employees' Dietary Attitudes, Nutrition Knowledge, and Food Preferences in Gyeonggi Area

Jun Miran · Rhie, Seung Gyo^{1)†}

Sanchewon(Ltd.) Goyang, Korea

Dept. of Food and Nutrition, University of Suwon, Hwaseong, Korea¹⁾

ABSTRACT

This study evaluates nutrition knowledge, dietary behaviors and food group acceptability based on a sample of 514 of new employees in Gyeonggi area. Among the respondents, 70.6% of male, and their age was 30.7 Most were college graduates (94.9%) and unmarried (86.3%). Based on the BMI males tended to be overweight, whereas females, normal. In terms of health consciousness based on five-point Likert-type scale, the average score for the health status was 4.18 indicating good health, and health attention was 4.88 indicating high health attention. Dietary behaviors were evaluated using five-point Likert-type scale. According to the results, the total score for regular diet based on 5 items was 9.6; that for a balanced diet based on 7 items was 22.2; and that for practical diet action based on 8 items was 22.3. That is, the respondents were on an irregular diet but tried to balanced diet through appropriate diet action. Food acceptability was evaluated using a five-point Likert scale ranging from “strongly dislike(1)” to “strongly like(5)”. The score of meat group was 3.67; that for the fish 3.43; and that for the vegetable group was 2.86. Females were slightly more like to accept fruits 3.60 than males 3.48;(p<0.05). The total score for nutrition knowledge based on 35 items was 20.5. A balanced diet was correlated with egg acceptability (p<0.01); energy-related knowledge with confectionery preferences (p<0.05); and vitamin knowledge, with snack affinity (p<0.05). Health attention was negatively correlated with seafood preferences for male(p<0.05) and with snacks for females(p<0.05). The respondents were strongly interested in and aware of their health, but this did not lead to their food preferences. These results suggests that dietary habits can lead to nutritional balance for maintaining the health of employees.

Key words: new employees, dietary attitude, nutrition knowledge, food preference

접수일: 2014년 11월 10일 심사일: 2014년 11월 10일 게재확정일: 2014년 12월 11일

†**Corresponding Author:** Rhie, Seung Gyo Tel: 82-31-220-2239 Fax: 82-31-220-2189

e-mail: sgr0303@hanmail.net

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

현대사회가 점차 복잡하고 다양화 된 사회 구조로 변화하고 생활수준이 향상됨에 따라 건강을 유지하기 위한 영양의 중요성을 인식함과 더불어 식생활에 대한 사람들의 관심은 더욱 고조되고 있다. 선택할 수 있는 식료품의 종류가 다양해지고, 언론매체들을 통해 건강 및 식품에 관한 정보들을 쉽게 접할 수 있어짐에 따라 건강에 대한 관심은 날로 높아져 가고, 이런 여러 가지 이유들은 우리들의 식생활에 많은 변화와 영향을 주고 있다.

노동력의 건전한 유지 향상을 피하며 기업의 생산성을 높이는데 필요한 건강관리의 가장 중요한 부분은 그 직종에 종사하는 근로자들에게 알맞은 충분한 영양섭취가 이루어져야 한다는 것이 첫 단계일 것이다(Kim 1995a). 또한, 근로자들에게 영양교육 및 다양한 영양 서비스를 제공하는 것이 근로자들이 건강에 대한 관심도를 높이고 식습관의 변화를 유도하여 근로자의 건강을 증진시킴으로써 궁극적으로 생산성을 향상시킬 수 있다고 하였다(Choue et al. 1996). Shin et al.(2002)은 서울 시내 직장인의 아침식사 식습관에 관한 연구에서 바람직한 식습관은 직장인들의 건강 상태에 영향을 미치며 정신적 발달과 성격, 그리고 작업능력까지 큰 영향을 주게 된다고 하였다. 산업체 근로자의 경우 작업환경과 직업 성격상 잦은 결식이나 부실한 외식, 각종 스트레스나 잦은 음주나 흡연, 운동 부족 등으로 여러 가지 성인병 등의 각종 질병이 발생하기 쉬운 것으로 보고되었다(Oh & Yoon 2000; Park et al. 2001). 영양섭취 향상으로 체격 발달과 평균수명이 지속적으로 높아졌으나, 근로자는 대부분 육체적으로 과중한 업무를 감당함으로써 인하여 항상 피곤에 지칠 우려가 상대적으로 높고 스트레스와 운동부족 등은 건강문제를 일으킬 수 있으며, 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 적절하지 못한 간식, 과다한 음주 등으로 식생활의 조화를 상실하기 쉽다(Choi et al. 2003). 이러한 양상은 비만 이환율의 증가와 함께 만성퇴행성 질환의 주요 발생 원인으로 밝혀져 있다(Park et al. 1999; Chung et al. 2010). 식품 기호도는 식품 선택의 주요 결정요인으로 작용하며(Briley 1989) 영양섭취

와 직결된다고 볼 수 있다. 그럼에도 근로자의 식습관과 영양섭취는 주야간근무나 근무기간 등에 따라 차이가 있으며(Park 2001) 건강 인식과 비만 등 다양한 요인이 영향을 미친다고 볼 수 있다(Kim 2007)

영양지식은 식생활 태도에 영향을 주고 식생활 태도는 건강 상태에 가장 큰 영향을 미치는 매개 변수이다(Cho & Kim 1993). 영양지식은 식습관 및 식행동의 변화를 일으킬 수 있는 기초가 되므로 중요성이 강조되고 있으나(Kim 1995b), 식행동과 영양지식 관계 연구(Kim & Kim 2012)에서는 식행동이 우수한 경우 영양지식이 더 높으며, 영양지식 부족은 식사의 중요성에 대한 인식이 부족하였고 아침결식 학생의 경우 5군 식품 섭취 횟수가 적다고 한다. Lee(2013)의 부산지역 직장인들의 영양지식을 조사한 결과, 성별에 따른 영양지식이 ‘높음/매우 높음’의 상위 수준이 여자가 남자보다 많았고, 연령은 30대가 가장 많았다. 또한 Park (2007)은 학생의 영양지식이 높을수록 식습관이 우수하고 학업성취도에서도 더 높은 경향을 보였다고 하였다.

본 연구는 사회초년 직장인들에 대하여 자신의 건강관심과 식생활 태도 및 영양지식을 파악하고, 이러한 요인이 식품을 선택하고 선호하는 식품 기호도와 어떠한 영향이 있는지 알아봄으로써, 청년층의 수요에 맞는 영양교육 방법을 설정하는데 도움이 되고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 2011년 9월 19일부터 9월 30일까지 경기 소재의 직장에 처음 입사 후 연수 중인 남녀 550명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구자가 직접 설문지를 나누어 주고 작성한 후 바로 회수하였고, 그 중 514(남자 363명, 여자 151명)명의 자료를 분석에 사용하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 조사는 설문지를 이용하여 실시되었으며 식

생활 태도는 규칙적인 생활, 균형 잡힌 식생활, 식생활 행동실천의 세부분으로 나누어 총 20문항으로 조사하였다. 규칙적인 식생활은 ‘하루에 3끼 식사를 한다’, ‘아침식사를 꼭 한다’, ‘정해진 시간에 식사를 한다’, ‘여유있게 천천히 식사를 한다’, ‘과식을 한다’의 세부항목으로 나누어 각 항목당 5점 척도로 평가 하였다. 균형잡힌 식생활은 ‘곡류음식을 매끼 먹는다’, ‘육류반찬을 매끼 먹는다’, ‘채소반찬을 매끼 먹는다’, ‘기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다’, ‘우유를 매일 마신다’, ‘과일을 매일 먹는다’, ‘매끼 골고루 식사한다’의 세부항목으로 나누어 각 항목당 5점 척도로 평가하였다. 식생활 행동실천은 ‘가공식품을 자주 먹는다’, ‘단 음식을 자주 먹는다’, ‘짜지 않게 먹는다’, ‘동물성 기름을 자주 먹는다’, ‘외식을 자주한다’, ‘과음을 한다’, ‘운동을 매일 한다’, ‘영양지식을 식생활에 활용한다’의 세부항목으로 나누어 각 항목별로 5점 척도로 평가하였으며 일부 항목에서는 역으로 점수화하였다. 식품기호도 조사(Cho 2011)에서는 육류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기), 어패류(생선류, 해산물, 해조류), 난류(달걀, 메추리알), 콩류, 우유 및 유제품(우유, 요구르트, 아이스크림), 채소류(시금치, 당근, 양배추, 오이, 무, 깻잎, 고추, 호박, 콩나물, 버섯), 과일류(사과, 귤, 바나나, 오렌지, 파인애플, 참외, 수박, 포도, 딸기, 메론), 분식류(떡볶이, 만두, 어묵, 순대, 튀김류), 과자류(과자류, 초콜릿, 껌&젤리), 기타류(피자, 치킨, 라면, 햄버거, 탕수육, 자장면, 스파게티, 빵 및 머핀류, 보쌈, 초밥)로 나뉘 9가지 식품군 영역 기호도를 5점 척도를 이용하여 평균을 비교 하였다. 분식류와 과자류 및 기타류로 구분한 것은 젊은 층의 식생활에서 비교적 높은 비중을 차지하고 있는 영역으로 보아 세분하였다. 대상자의 영양지식을 알아보고자 대학생에게 적용한 영양지식문항(Jang 2009)의 일부를 수정, 보완하여 35문항을 만든 후 ‘예’, ‘아니오’로 답하도록 하였다. 영양지식 문항은 총 35문항으로 구성되었으며 그 중에 에너지 지식 문항은 5문항, 무기질 지식 문항은 6문항, 비타민 지식 문항은 9문항이며 정답수를 점수로 하였다.

3. 자료의 통계처리

본 연구의 설문지는 통계처리 프로그램인 SAS (Statistical Analysis System ver. 8.3)을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성은 빈도분석(Frequency Analysis)으로 빈도 및 백분율을 제시하였고 성별 유의성 검증은 χ^2 test로 구하였다. 건강 인식 및 관심도와 식품기호도, 식태도는 Likert 5점척도를 점수화하여 영양지식은 정답수를 점수로 하여 평균 편차를 제시하고 student t - test로 성별 유의성을 분석하였다. 식품기호도와 영양지식 건강 인식 및 식태도와와의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient R 값으로 나타내고 p값으로 유의성을 알아보았다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반적 특성

본 연구에서 조사대상자는 514명 중 남자 363명으로 70.6%, 여자 151명으로 29.4%를 차지하였다.

연구대상자의 성별에 따른 일반적 특성은 Table 1에 제시하였다. 연령은 남자 30.66±2.67세, 여자 30.91±2.73세로 20대 후반에서 30대 초반으로 나타났다. 교육정도는 남녀 모두 94%이상 이대졸을 나타냈으며, 26(5.1%)명이 대학원졸 이상이였다. 이는 성인을 대상으로 한 다른 연구 집단의 학력수준보다 높았다(Han 2008 ; Park 2008). 월평균수입은 남녀 모두 200~299만원이 각각 337(92.8%)명, 138(91.4%)명으로 가장 높았으며, 거주형태 역시 남녀 모두 전세가 각각 326(89.8%)명, 132 (87.5%)명으로 자가나 월세보다 월등히 높게 나타났다. 남녀 모두 미혼이 315(86.7%)명, 129(85.4%)명으로 기혼보다 많았다. 운동여부는 남녀 모두 ‘안 한다’가 58.1%, 67.5%로 가장 높게 나타났다. 흡연여부는 남녀 모두 100% ‘마신다’로 응답하였으며, 흡연여부는 남자는 325(89.5%)명이 ‘피운다’에 응답하였고, 여자는 151(100%)명이 ‘피우지 않는다’에 응답하며 남자와 차이를 보였다. 대상자의 56.2%가 체중조절을 위해 노력 중 이었다.

남자의 평균 신장은 175.39±1.94 cm이고, 여자는 161.58±3.08 cm로 나타났다. 체중은 남자 평균

74.42±2.92 kg, 여자 평균 53.74±2.97 kg으로 남녀의 BMI를 구해보면 남자 24.20으로 과체중으로, 여자 20.60으로 정상 범위로 나타났다. 한국인 영양 섭취 기준(The Korean Nutrition Society 2010)에 나타나 있는 연령대별 평균치는 남성의 경우, 20대에는 신장 173 cm에 체중 65.8 kg, 30대와 40대에는 신장 170 cm에 체중 63.6 kg이며, 여성 20대는 신장 160 cm, 체중 56.3 kg, 30대와 40대는 신장 157 cm, 체중 54.2 kg으로서 남자 평균 체중은 더 높았으며, 여자는 평균과 비슷한 경향을 나타냈다.

국민건강 통계에 의하면 19세 이상 신장 남자 170.9 cm 여자 157.3 cm, 체중 남자 70.8 kg 여자 57.8 kg과 비교할 때 본 대상자가 남녀 모두 신장이 더 큼을 보였으나 체중에서 남자는 체중이 더 높고 여자는 더 낮음을 나타내었다(Ministry of health & Welfare · Korea Centers for Disease Control and Prevention 2012). 이러한 결과는 젊은 층의 남자에서 과체중 비율이 높음을 추정할 수 있었다.

Table 1. General characteristics by gender

		Male	Female	Total	X ² t
Education	College	345(95.0) ¹⁾	143(94.7)	488(94.9)	0.026ns
	Graduate school	18(5.0)	8(5.3)	26(5.1)	
Monthly income(KRW10,000won)	200~299	337(92.8)	138(91.4)	475(92.4)	0.318ns
	300~399	26(7.2)	13(8.6)	39(7.6)	
Housing	Own house	19(5.3)	9(5.9)	28(5.4)	0.714ns
	Full deposit	326(89.8)	132(87.5)	458(89.2)	
	Monthly rental	18(4.9)	10(6.6)	28(5.4)	
Marital Status	Married	48(13.3)	22(14.6)	70(13.7)	0.164ns
	Not married	315(86.7)	129(85.4)	444(86.3)	
Exercise	Fewer than twice/wk	83(22.8)	27(17.9)	110(21.5)	3.980ns
	3~5times/wk	69(19.1)	22(14.6)	91(17.7)	
	No exercise	211(58.1)	102(67.5)	313(60.8)	
Alcohol	Yes	363(100)	151(100)	514(100)	
Smoking	Yes	325(89.5)	0(0)	325(63.2)	0.318ns
	No	38(10.5)	151(100)	189(36.8)	
Weight Control	Not at all	8(2.2)	3(2)	11(2.2)	5.301ns
	Thought only	90(24.8)	51(33.8)	141(27.4)	
	Done before	50(13.8)	23(15.2)	73(14.2)	
	Want to	215(59.2)	74(49)	289(56.2)	
	total	363(70.6)	151(29.4)	514(100)	
Age	(years old)	30.66±2.67 ²⁾	30.91±2.73	30.73±2.69	-0.96ns
Height	(cm)	175.39±1.94	161.58±3.08	171.33±6.72	51.04***
Weight	(kg)	74.42±2.92	53.74±2.97	68.41±9.85	71.9 ***
BMI	(kg/m ²)	24.20±1.05	20.60±1.34	23.15±1.99	29.25***

¹⁾ N(%).

²⁾ Mean±SD

ns: non significant.

*** p<0.001.

2. 대상자의 건강에 대한 인식과 식생활행동

성별에 따른 건강에 대한 자각과 관심은 Table 2에서 제시하였다.

자기인지건강은 건강관련 삶의 질 평가에 사용되는 변수로서 본 대상자의 건강 자각을 보면 남녀 모두 4.18점을 보여 건강은 ‘좋다’ 이상으로 생각하고 있었으며 성별의 차이는 없었다. 젊은 층의 건강 인지의 차이는 자아효능감의 차이라고 본 Park(2000)의 제안에서 보는 바와 같이 자아효능감의 차이가 없어 보이는 대상자에게 성별차이는 없으며 대체로 높은 건강상태로 인지하고 있음을 보였다. 대학생 연구(Ock 2000)에서는 남학생이 여학생에 비해 건강군에 속하는 승산비(odds ratio)가 약 2.61배 높게 나타나 남가 여자보다 건강하게 생각하는 경향을 보였으나 본 연구결과와는 차이가 있었다.

건강 관심은 4.89점과 4.86점으로 남녀 모두 매우 관심이 높음을 알 수 있었으며 본 연구에서는 성별의 차이는 없었으나 춘천지역 대학생의 경우 성별차이가 있어 남학생이 여학생보다 건강 관심이 더 높음을 보였다(Kim 2006).

식생활은 규칙적인 식생활, 균형잡힌 식생활, 식생활 행동실천 3가지로 나누었다.

규칙적인 식생활 점수는 5항목 5점척도로 합한 최대 25점 중에 남자는 9.57점, 여자는 9.50점으로 성별에 따른 차이를 보이지 않았으며, 규칙적인 식생활이 남녀 모두 실천되고 있지 않음을 보였다. 이는 다른 대상인 초등학생을 대상으로 한 Roh (2005), 중고생을 대상으로 한 Song (2006), 중년기 남성을 대상으로 한 연구(Lee 1992; Lee 2006)에서 중간정도의 점수를 보인 것과 비교하여 규칙적인 식생활 실천율이 더 낮은 것으로 나타났다. Lee & Lee (2000)의 연구결과 농촌의 주부보다 도시의 취업여성이 식사가 불규칙적인 것으로 나타난 것으로 볼 때, 불규칙성은 대도시 직장인들의 직장생활로 인한 것으로 보인다. 고등학생의 경우 규칙적인 식사는 학업성취도에서 우수한 점을 볼 때(Choe et al. 2003) 중요한 식습관으로 볼 수 있어 젊은 직장인에서도 규칙적 식생활을 강조할 필요가 있다고 본다. 균형잡힌 식생활은 35점 중에 남자는 22.30점, 여자는 22.03점을 나타냈으며, 바른 식생활 행동실천은 40점 중에 남자가 22.25점, 여자는 22.40점으로 역시 비슷한 점수를 보였다. 이러한 점수의 분포는 젊은 층의 식생활이 균형잡힌 식생활이나 식행동 실천에서 미흡함을 보이고 있으며 영양교육을 통한 행동변화가 필요한 부분으로 나타났다.

Table 2. Health awareness and diet behavior scores by gender

		Male	Female	Total	t -value
Health awareness	Self-conscious ¹⁾	4.18±0.39 ⁶⁾	4.18±0.38	4.18±0.38	0.08ns
	Attention ²⁾	4.89±0.31	4.86±0.35	4.88±0.31	0.97ns
	Regular ³⁾	9.57±1.33	9.50±1.38	9.55±1.34	0.56ns
Diet practice	Balanced ⁴⁾	22.30±2.23	22.03±1.99	22.22±2.16	1.37ns
	Practical action ⁵⁾	22.25±2.96	22.40±3.05	22.30±2.98	-0.52ns
	Total	54.90±4.01	54.75±4.18	54.86±4.06	0.37ns

¹⁾Self-assessed health scoring: 5 (very good), 4 (good), 3 (average), 2 (bad), 1 (very bad)

²⁾Health attention scoring: 5 (a lot of interest), 4 (some interest), 3 (average), 2 (not interest), 1 (absolutely no interest)

³⁾Regular diet scoring: The sum of scores in each five-point Likert-type scale for three meals a day, breakfast, eating slowly, a fixed meal time, and no-overeating. The total scores was 25 points.

⁴⁾Balanced diet scoring: The sum of scores in each five-point Likert-type scale for every meal; cereal, vegetables, meat, fatty dishes and milk, fruit intake for every day. Total scores were 35 points.

⁵⁾Practical action scoring: The sum of reverse-coded scores in each five-point Likert-type scale for processed, sweet, salty, animal fat foods, dining-out, alcohol drinking, and in five-point Likert-type scores for exercise and applied nutrition knowledge in diet. The total score was 40 points.

3. 식품기호도

식품기호도 조사 결과는 Table 3과 같다. 전체 대상자의 기호도 조사를 위해 ‘매우 좋아한다’에서부터 ‘매우 싫어한다’의 5점 척도를 이용하여 평균을 비교 하였다.

육류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기)는 남자는 3.69점, 여자는 3.61점, 어패류(생선류, 해산물, 해조류)는 남자 3.42점, 여자 3.44점, 난류(달걀, 메추리알)는 남자는 3.20점, 여자는 3.34점으로 남녀 모두 비슷한 점수를 보이며 5점척도의 중간 이상으로 나타났다. 우유 및 유제품(우유, 요구르트, 아이스크림)은 남자가 2.99점, 여자는 2.92점, 채소류(시금치, 당근, 양배추, 오이, 무, 깻잎, 고추, 호박, 콩나물, 버섯)은 남자가 2.90점, 여자가 2.86점으로 남

녀 모두 중간보다 약간 낮은 기호도를 나타냈다. 과일류(사과, 귤, 바나나, 오렌지, 파인애플, 참외, 수박, 포도, 딸기, 멜론)은 남자가 3.48점, 여자가 3.60점으로 여자가 남자보다 조금 더 높은 선호도를 보였으며 유의적인 차이가 있었다(p<0.05). 분식류(떡볶이, 만두, 어묵, 순대, 튀김류)는 남자가 3.45점, 여자가 3.47점, 과자류(과자류, 초콜릿, 껌 및 젤리)는 남자가 3.08점, 여자는 3.12점, 기타 외식(피자, 치킨, 라면, 햄버거, 탕수육, 자장면, 스파게티, 빵 및 머핀류, 보쌈, 초밥)은 남자가 3.06점, 여자가 3.08점으로 남녀 모두 중간 이상의 선호도를 보였으며 과일류를 제외한 대부분 식품군에서 기호도에서 성별차이를 보이지 않았다.

전체 식품 기호도를 살펴보면 육류선호도가 3.67점으로 가장 높게 나타났고, 과일류 3.51점, 분식

Table 3. Differences in food preferences by gender

Food group	Male	Female	Total	t-value
Meat ¹⁾	3.69±0.61 ¹⁰⁾	3.61±0.73	3.67±0.65	1.17ns
Seafood ²⁾	3.42±0.64	3.44±0.71	3.43±0.66	-0.23ns
Eggs ³⁾	3.20±0.80	3.34±0.86	3.24±0.82	-1.69ns
Milk and dairy ⁴⁾	2.99±0.75	2.92±0.72	2.97±0.74	0.95ns
Vegetables ⁵⁾	2.90±0.39	2.86±0.37	2.89±0.39	1.17ns
Fruits ⁶⁾	3.48±0.61	3.60±0.55	3.51±0.60	-2.28*
Snacks ⁷⁾	3.45±0.79	3.47±0.87	3.46±0.81	-0.27ns
Confectionery ⁸⁾	3.08±0.65	3.12±0.64	3.09±0.65	-0.61ns
Other dining category ⁹⁾	3.06±0.41	3.08±0.38	3.06±0.40	-0.71ns

¹⁾Meat: Mean scores on five-point Likert-type scale preferences for beef, pork, and chicken, among others.

²⁾Seafood: Mean scores on five-point Likert-type scale preferences for fish, seafood, and seaweed, among others.

³⁾Eggs: Mean scores on five-point Likert-type scale preferences for eggs, and quail eggs, among others.

⁴⁾Milk and dairy: Mean scores on five-point Likert-type scale preferences for milk, yogurt, and ice cream, among others.

⁵⁾Vegetables: The mean scores on five-point Likert-type scale preferences to pinach, carrots, cabbage, and cucumbers, among others.

⁶⁾Fruits: The mean scores on five-point Likert-type scale preferences to Apples, oranges, bananas, and oranges, among others.

⁷⁾Snacks: The mean scores on five-point Likert-type scale preferences to Rice cake, dumplings, fish cakes, and sundaes, among others.

⁸⁾Confectionery: The mean scores on five-point Likert-type scale preferences to Confectionery, chocolate, jelly, and chewing, gum among others.

⁹⁾Other Dining Category: The mean scores on five-point Likert-type scale preferences to Pizza, chicken, noodles, and burgers, among others.

¹⁰⁾Mean±SD

*p<0.05 ns: non significant

류 3.46점, 어패류 3.43점 순으로 선호도가 높게 나왔다. 가장 낮은 선호도는 채소류로 2.89점, 유제품 2.97점을 보였다. Cho (2011)의 직장인을 대상으로 한 기호도 연구결과에서도 선호도가 높은 것은 과일과 육류이며, 선호도가 낮은 것은 유제품으로 비슷한 식품기호도 조사 경향을 보였다. 남성 근로자의 요리형태별로 조사된 기호도(Kim 2007)에서도 과일의 기호도가 가장 높았고 채소류는 비교적 낮은 기호도를 나타내어 본 조사결과와 유사하였다.

4. 영양지식

성별에 따른 영양지식 평균점수는 Table 4와 같다. 영양지식 문항에서 남자는 20.46점, 여자는 20.53점으로 나타났고, 에너지 지식은 에너지와 관

련된 문항 5문항에 대하여 정답수를 점수로 본 결과는 남자 3.06점, 여자 3.02점으로 역시 비슷한 점수 차이를 보였다. 무기질에 관한 문항 6문항 중 정답수를 지식점수로 보아 남자 4.07점, 여자는 4.01점, 비타민 지식 문항은 남자가 4.79점, 여자는 4.87점으로 역시 비슷한 점수 차이를 나타냈다. 이는 남자보다 여자의 영양지식점수가 더 높다는 다른 연구(Jin 2001; Park et al. 2002; Kim 2003; Jang 2009; Seo 2009)와 차이가 있었다.

4. 식습관과 식품군 별 기호도와 의 상관관계

1) 식생활행동과 식품군 별 기호도와 의 상관관계

식생활행동과 식품군 별 기호도의 상관관계는

Table 4. Nutrition knowledge scores by gender

Knowledge	Male	Female	Total	t-value
Overall nutrition ¹⁾	20.46±1.33	20.53±1.48	20.48±1.37	-0.35 0.725
Energy ²⁾	3.06±0.76	3.02±0.75	3.05±0.76	0.52 0.603
Minerals ³⁾	4.07±1.14	4.01±1.11	4.05±1.13	0.57 0.566
Vitamin ⁴⁾	4.79±0.64	4.87±0.50	4.81±0.60	-0.97 0.33

¹⁾Overall nutrition: The number of correct answers (a total of 35 items).

²⁾Energy: The number of correct answers (a total of 5 items).

³⁾Minerals: The number of correct answers (a total of 6 items).

⁴⁾Vitamin: The number of correct answers (a total of 9 items).

Table 5. Correlations between dietary practices and food preferences

Food group	Diet practice			
	regular	balanced	practical action	total
Meat	0.028 ¹⁾ 0.532 ²⁾	0.029 0.514	-0.004 0.925	0.025 0.572
Seafood	0.005 0.903	0.020 0.653	0.042 0.345	0.044 0.316
Eggs	-0.020 0.657	0.115 0.009	0.000 1.000	0.059 0.185
Milk and dairy	0.018 0.676	-0.049 0.263	0.026 0.556	0.002 0.971
Vegetables	-0.013 0.765	0.086 0.053	0.062 0.162	0.083 0.062
Fruits	0.005 0.907	0.070 0.115	-0.045 0.305	0.005 0.904
Snacks	0.003 0.948	0.015 0.726	-0.015 0.728	-0.007 0.867
Confectionery	0.046 0.294	-0.029 0.510	0.024 0.588	-0.004 0.926
Other dining category	0.020 0.656	-0.060 0.174	0.051 0.252	0.009 0.841

¹⁾Correlation R

²⁾p-value

Table 5와 같다. 식생활행동과 식품군 별 기호도에 서 난류를 제외하고는 상관관계가 거의 없는 것으로 나타났다.

균형식생활 점수가 높을수록 난류 식품 기호도가 높음을 보였다($p < 0.01$). Cho (2011)의 연구에서 역시 난류 기호도가 높은 것으로 나왔는데, 이는 삶은 달걀 등이 다이어트식이나 간편식으로 많이 애용되고 있기 때문인 것으로 사료된다. 다른 요 인들과는 식품군의 기호도 상관관계는 나타나지 않았다.

2) 영양지식과 식품군 기호도와의 상관관계
영양지식과 식품군별 기호도와 상관관계를 보 면 Table 6과 같다.

에너지 지식은 과자류의 기호와 양의 상관관계 를 보였으며, 비타민 지식은 스넥류(분식류)의 섭취와 음의 상관관계를 보였다. 에너지 지식은 과 자류의 기호를 높게 하였는데 이는 Cho(2011)의 연구에서도 분식류와 과자류의 경우, 영양지식이 낮은 군보다 높은 군에서 기호도가 유의적으로 높 은 것으로 나타나 비슷한 결과를 나타냈다. 그러 나 그 밖의 다른 식품군 기호도와 영양지식 간에

Table 6. Correlations between nutrition knowledge and food preferences

Food group	Overall nutrition knowledge		Energy knowledge		Minerals knowledge		Vitamin knowledge	
Meat	-0.048 ¹⁾	0.449 ²⁾	-0.084	0.056	-0.025	0.565	0.023	0.720
Seafood	0.067	0.286	0.020	0.656	-0.034	0.438	-0.032	0.609
Eggs	0.015	0.809	0.024	0.586	0.084	0.056	-0.109	0.083
Milk and dairy	-0.058	0.355	-0.011	0.796	-0.056	0.202	-0.012	0.853
Vegetables	0.014	0.829	-0.065	0.141	-0.030	0.504	0.054	0.390
Fruits	0.005	0.934	-0.011	0.799	0.048	0.277	-0.117	0.063
Snacks	-0.007	0.911	-0.053	0.228	-0.001	0.980	-0.151	0.016
Confectionery	0.045	0.480	0.113	0.011	0.075	0.091	-0.001	0.990
Other dining category	0.029	0.646	-0.039	0.380	0.030	0.494	0.021	0.743

¹⁾Correlation R

²⁾p-value

Table 7. Correlations between health awareness and food preferences

Food group	Male				Female			
	Self-perceived health awareness		Health attention		Self-perceived health awareness		Health attention	
Meat	-0.017 ¹⁾	0.748 ²⁾	-0.050	0.339	0.092	0.261	-0.102	0.215
Seafood	-0.037	0.479	-0.118	0.025	-0.005	0.954	-0.039	0.635
Eggs	-0.021	0.688	0.032	0.540	-0.014	0.862	-0.030	0.717
Milk and dairy	-0.019	0.717	-0.032	0.537	-0.022	0.790	0.072	0.381
Vegetables	0.062	0.244	-0.086	0.103	0.096	0.242	-0.034	0.678
Fruits	0.005	0.929	0.010	0.857	0.084	0.306	0.099	0.229
Snacks	-0.060	0.254	0.079	0.132	0.032	0.697	-0.160	0.049
Confectionery	-0.006	0.909	-0.013	0.810	0.150	0.067	-0.016	0.842
Other dining category	-0.019	0.716	-0.034	0.521	0.081	0.323	-0.145	0.077

¹⁾Correlation R

²⁾p-value

는 유의한 차이를 보이지 않았다. 부산지역 직장인에서 영양지식이 높을수록 편의식품 섭취빈도가 낮다고 하는 결과(Lee & Yoon 2013)는 본 조사의 비타민지식과 스낵류 섭취의 음의 상관관계를 보인 본 결과의 해석과 비슷한 경향으로 볼 수 있었다. 또한 영양에 대한 객관적 지식은 건강 추구, 편의성 추구, 감각성 추구 행동에 양의 영향을 미친다(Choi & Kim 2012)고 볼 때 본 조사에서의 초콜릿 젤리를 포함하는 과자류와 양의 상관을 보인 점이 감각성 추구하고 양의 상관성이 비슷하다고 볼 수 있었다.

3) 건강자각과 건강관심이 식품군 별 기호도와 상관관계

건강에 대한 자각과 관심이 식품군 별 기호도와 상관관계에 어떤 영향을 미치는지는 Table 7과 같다.

남자의 경우 건강관심 점수가 어패류 기호가 음의 상관관계를 보였고, 여자의 경우 건강관심 점수가 분식류 기호와 음의 상관을 보였다. 그 밖의 식품군의 기호도와 건강관심과 건강인지는 유의적인 상관관계를 보이지 않았다. 즉 건강 인지와 건강에 대한 관심은 높은 수준(Table 2)을 보이지만 식품군별 선호도와 상관관계가 낮음을 보여 직장인들에게 건강인지와 관심이 바른 식품 선택에 도움을 주어야 할 것이다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 경기지역 초임 직장인들의 영양지식에 따른 식습관 및 식품 기호도에 대하여 알아보 고자 하였으며, 응답자의 총원 514명을 대상으로 일반적인 특성, 식생활행동, 식품기호도, 영양지식에 대해 분석한 결과는 다음과 같다.

대상자의 남녀 비율은 남자 70.6%, 여자 29.4%를 차지하여 남자의 비율이 훨씬 높게 나타났다. 연령은 남자 30.66세, 여자 30.91세로 20대 후반에서 30대 초반으로 나타났다. 교육정도는 94.9%가 대졸이며, 월평균수입은 남녀 모두 200~299만원이 가장 높았다. 남녀 모두 미혼이 315(86.7%)명,

129(85.4%)명으로 기혼보다 많았으며, 음주여부는 남녀 모두 100% ‘마신다’로 응답하였으며, 흡연여부는 남자는 325(89.5%)명이 ‘피운다’에 응답하였고, 여자는 151(100%)명이 ‘피우지 않는다’에 응답하며 남자와 차이를 보였다. 대상자의 56.2%가 체중조절을 위해 노력 중이었다. 키와 몸무게로 BMI를 구하였는데 남자 평균은 24.20 kg/m²으로서 과체중이며, 여자 평균은 20.60 kg/m²으로 정상 범위로 나타났다.

성별에 따른 건강에 대한 자각과 관심은 건강자각을 보면 남녀 모두 4.18/5점을 보여 건강은 ‘좋다’ 이상으로 생각하고 있었으며 건강 관심은 4.89/5점과 4.86/5점으로 남녀 모두 매우 관심이 높음을 알 수 있었으며 성별의 차이는 없었다.

규칙적인 식생활 점수는 25점 중에 남자는 9.57점, 여자는 9.50점으로 성별에 따른 차이를 보이지 않았으며, 규칙적인 식생활이 남녀 모두 이루어지지 않는 것을 알 수 있었다. 균형잡힌 식생활은 35점 중에 남자는 22.30점, 여자는 22.03점을 나타냈으며, 바른 식생활 행동은 40점 중에 남자가 22.25점, 여자는 22.40점으로 남녀 간 차이는 보이지 않았으나 중간 정도의 점수를 보였다.

식품기호도 조사 결과 육류는 남자는 3.69점, 여자는 3.61점이며, 어패류 및 난류도 남녀 모두 비슷한 점수를 보이며 기호도가 3점을 넘어서 약간 높다고 볼 수 있었다. 그러나 우유 및 유제품과 채소류는 3점보다 낮아 보통보다 낮은 기호도를 나타냈다. 과일류는 남자가 3.48점, 여자가 3.60점으로 여자가 남자보다 조금 더 높은 선호도를 보였다($p < 0.05$). 분식류는 남자가 3.45점, 여자가 3.47점이며 과자류와 기타 외식은 3점 대를 유지하여 보통 정도의 기호도로 볼 수 있었다. 남녀 합계로 식품기호도를 살펴보면 육류선호도가 3.67점으로 가장 높게 나타났고, 과일류 3.51점, 분식류 3.46점, 어패류 3.43점 순으로 선호도가 높게 나왔다. 가장 낮은 선호도는 채소류로 2.89점, 유제품 2.97점을 보였다.

영양지식 문항에서 35점을 기준으로 남자는 20.46점, 여자는 20.53점으로 나타났고, 에너지 지식은 남자 3.06점, 여자 3.02점으로 역시 비슷한 점수 차이를 보였다. 무기질에 관한 문항 6문항 중

남자 4.07점, 여자는 4.01점, 비타민 지식 문항은 남자가 4.79점, 여자는 4.87점으로 역시 비슷한 점수 차이를 나타냈다.

식생활행동과 식품군 별 기호도의 상관관계는 균형식생활 점수가 높을수록 난류 식품 기호도가 높음을 보였으나($p<0.01$), 에너지 지식은 과자류의 기호와 양의 상관관계를 보였으며, 비타민 지식은 스넥류(분식류)의 섭취와 음의 상관관계를 보였다. 건강에 대한 인식과 관심이 높을수록 남자는 어패류, 여자는 분식류에 대한 기호도가 낮았다.

이상의 결과를 볼 때 경기지역 젊은 직장인의 식생활 태도 및 영양지식에 따른 식품기호도 조사 결과, 대체로 모든 음식에 대한 기호도에서 성별 차이를 보이지 않았고 단지 과일군에서만 여자에서 높게 나타났으며, 영양지식 점수와 성별, 비만도와와의 상관관계는 통계적으로 유의성이 없었다. 또한, 건강에 대한 관심과 자각이 높은 것으로 나타났는데 이런 관심과 자각을 통해 근로자의 건강 유지에 있어 필요한 영양적 균형 및 올바른 식습관 형성으로 이어질 수 있도록 체계적이고 지속적인 영양교육이 이루어져야 할 것이다.

References

Briley ME (1989) The determinants of food choices of the elderly, *J Nutr Elderly* 9(1), 39-45
 Cho DH (2011) Eating habits, nutritional knowledge and food preference survey on workers in big cities. Master's thesis, Ulsan University
 Cho JS, Kim KN (1993) Influence of entrance examinees' eating behavior on their health condition. *Korean J Human Ecology* 2(1), 25-31
 Choe JS, Chun HK, Chung GJ Nam HJ(2003) Relations between the dietary habit and academic achievement, subjective health judgement, physical status of high school students. *J Korean Society of Food Sci Nutr* 32(4), 627-635
 Choi JE, Kim YG (2012) The relationship between university students' nutrition knowledge, dietary self-efficacy, dietary habits and menu choice behavior. *J Foodservice Manag* 15(6), 249-275
 Choi MK, Kim JM, Kim JG(2003) Study on the dietary habit and health of office workers in Seoul. *Korean J Food Culture* 18(1), 45-55
 Choue RW, Hong JY, Lee HW, Lee SL (1996) A study

on the necessity and development of nutritional consultation during medical examination of employees and of worksite nutrition programs. *J Korean Diet Asso* 2(1), 20-28
 Chung JY, Lee MY, Kim MJ (2010) A study on the prevalence of chronic diseases, health-related habits and nutrients intakes according to the quality of life in Korean adults. *Korean J Community Nutr* 15(4), 445-459
 Han EY (2008) A study on the actual intake status and perception of functional foods. Master's thesis, Konkuk University
 Jang SH (2009) An investigation into dietary habit and food preference by university student's nutrition knowledge. Master's thesis, Konkuk University
 Jin YH (2001) The study on dietary habits, dietary behaviors and nutrition knowledge of middle school students in the small city. *J Korean Diet Asso* 7(4), 320-330
 Kim BR(2006) A study on nutrition knowledge, dietary habits, health-related life style and health condition of college students in Chuncheon. *J Korean Soc Food Sci and Nutr* 35(9), 1215-1223
 Kim EK(1995b) Nutrition knowledge of elementary school children in Seoul and Kangnung area. *J Nutr and Health* 28(9), 880-892
 Kim GR, Yoon HS (2002) An analysis of the correlation between health-related habits and the biochemical characteristics of the blood of bus drivers in the Masan area. *Korean J Comm Nutr* 7(2), 232-244
 Kim HK(1995a) Food habits and nutritional status of men working at industry. *J Korean Soc Diet Culture* 10(2), 119-123
 Kim HY(2007) Food habits and food preferences of men working. Master's thesis, Ulsan University
 Kim KH(2003) A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Comm Nutr* 8(2), 181-191
 Kim YS, Kim BR (2012) A study on nutrition knowledge, dietary behaviors and evaluation of nutrient intakes of high school female students in Chuncheon area by frequency of breakfast. *J Korean Home Econo Edu Asso* 24(4), 91-104
 Lee JY (1992) A study on the eating behavior of middle-aged Korean men. *Annual Bulletin of Seoul Health Junior College* 12, 23-32.
 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 (2006) A study on relationship between dietary habits and serum lipid levels of adult men in Yeo-Su area. PhD Thesis, Korea University
 Lee YJ(2013) Dietary habit, nutrition knowledge and

- perceptions on convenience foods of workers in Busan. Master's thesis, Dong-A University
- Lee YJ, Yoon EJ (2013) An exploratory study on dietary behaviors and consumption of convenience foods based on nutritional knowledge among salaried men in Busan. *J East Asian Soc Diet Life* 23(6), 690-703
- Lim HJ (2005) A study on the food habit and seasonal difference of nutrient intake of adult working women. *Korean J Comm Nutr* 10(4), 501-512.
- Ministry of health & Welfare · Korea Centers for Disease Control and Prevention(2012) 2012 National health statistics: Korea national health and nutrition examination survey [KNHANES V-3]. Ministry of health & Welfare division of Health policy Sejong, pp612-613
- Ock CM (2000) A study on the relationship between the health practices and health status among university students in Seoul. Mater's thesis, Ewha Womans University
- Oh HM, Yoon JS(2000) Health and nutritional ststus of industrial workers, *Korean J Comm Nutr* 5(1), 13-22
- Park HJ (2008) A study on intake of health functional food and its related factors in adults living in Busan and Gyeong Nam area. Master's thesis. Kyungnam University
- Park KH(2000) Factors related to self-perceived health of young adults. Mater's thesis, Yonsei University
- Park MB(2007) The effect of nutrition knowledge and diet and eating habits on physical health and academic achievement among high school students. Master's thesis, Korea University.
- Park MH, Choi YS, Choi BS(2001) Influence of food behavior and life-style behavior on health status in male industrial works, *Korean J Comm Nutr* 6(3), 297-305.
- Park MH, Choi YS, Lee MA, Choi BS, Jung HJ (1999) A Study on the food behaviors and nutritional status of industrial workers. *Korean J Comm Nutr* 4(2), 194-206.
- Park YO(2001) A study on the eating habits and nutrient intakes of industrial workers who works day and night. Master's thesis, Chonnam National University
- Park YO, Choi IS, Lee SS, Oh SH(2002) A study of the eating habits and nutrient intake of industrial workers who work day and night shifts. *Korean J Comm Nutr* 7(5), 615-627
- Roh SM (2005) The study of dietary habits, dietary attitudes and nutritional knowledge by teenager in Jeonnam province. Master's thesis, Kunsan National University
- Seo JH(2009) A study on the dietary habits and nutritional knowledge of construction workers in relation to late night snacking habits. Master's thesis, Sookmyung Women's University
- 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 SM (2006) A study on the co-relationship of fast food consumption patterns, food behavior, nutritional knowledge and obesity of middle and high school students. Master's thesis, Kosin University.
- The Korean Nutrition Society (2010) Dietary reference intakes for Koreans. Corporation The Korean Nutrition Society ISBN 89-953034-41 Seoul, p11-12