pISSN 1225-4339 eISSN 2287-4992
Korean J. Food Nutr. Vol. 28. No. 4, 612~619 (2015)
http://dx.doi.org/10.9799/ksfan.2015.28.4.612

THE KOREAN JOURNAL OF
한국식품영양학회지
FOOD AND NUTRITION

인천지역 주민들의 건강관련 생활습관과 식품선호도 및 체성분의 비교 연구

†장 재 선
가천대학교 식품영양학과

A Comparison of Health-Related Habits, Food Preference and Body Composition according to Gender and BMI of Community in Incheon Area

†Jae-Seon Jang
Dept. of Food & Nutrition, Gachon University, Seongnam 461-701, Korea

Abstract

The present study was designed to investigate health-related life habits, food preference, body composition for proper dietary habits, health promotion of communities in Incheon area. The effects of personal characteristics and health-related life habits such as gender, age, having breakfast, smoking, drinking, and exercise were analyzed using a surveying. 961 community subjects (262 males and 699 females) were investigated using a questionnaire and Inbody. Data were analyzed by descriptive statistics, chi squared test, and one-way ANOVA (analysis of variation) with SPSS/WIN 21.0. The result of gender distribution showed there were 262 males and 699 females, and with respect to the effect of gender on health-related life habits, smoking, drinking, and exercise showed significant differences (p<0.05), whereas having breakfast was not significantly difference (p>0.05). Therefore, the present provide evidence of a relationship between health-related life habits and gender. Regarding the effect of BMI on health-related life habits, exercise showed significant differences (p<0.05), whereas smoking, drinking, and having breakfast were not significantly difference (p>0.05). Thus, the present study also provides evidence of a relationship between health-related life habits and BMI. Our analysis shows that food preference and body composition were significant different from health-related life habits such as smoking, drinking, exercise, and having breakfast (p<0.05). Our analysis showed that body composition was significant differences from health related habits such as smoking, drinking, exercise, and breakfast (p<0.05). In conclusion, the present study suggests that diet guidelines support and improve health promotion designed by communities.

Key words: health-related life habits, food preference, body composition, communities

서 론

우리나라는 경제성장과 더불어 생활수준 향상 및 의학기술의 발달로 질병양상은 만성퇴행성 질환이 증가하는 추세로 변화하고 있다. 2014년 사망원인 통계에 의하면 암, 뇌혈관질환, 심장질환 등 만성퇴행성 질환으로 인한 사망자가 전체 사망자의 47.4%를 차지하고 있다(Statistics Korea 2014). 특히 암, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 퇴행성질환은 대부분 흡연이나 과도한 음주, 부적절한 식사 및 운동 부족 등 부정적인 생활습관과 관련이 있음이 보고되고 있으며(Kang JK 2003; Ahmed FE 2004; Oh DJ 2004), 또한 좋은 건강습관을 가질수록 조기사망을 예방하여 생명이 연장되며, 건강한 생활습관 요인으로 운동, 영양, 흡연, 음주, 수면, 안전벨트 사용 및 약물 복용 등 7가지를 제시하며, 생활습관과 건강유지 및

† Corresponding author: Jae-Seon Jang, Dept. of Food & Nutrition, Gachon University, Seongnam 461-701, Korea. Tel: +82-31-750-4767, Fax: +82-31-750-5974, E-mail: jangjs@gachon.ac.kr

증진과 밀접한 관계가 있음을 보고하고 있다(Breslow & Enstrom 1980). 따라서 일상에서의 작은 생활양식들의 개선은 급성질환이나 만성질환을 줄일 수 있어, 개인의 생활습관 개선에 대한 노력이 필요한 시점에 있다(Lee 등 2014).

건강관련 생활습관이란 건강에 영향을 미치는 지식, 태도, 행동과 신념을 모두 포함하며, 건강을 향상시키고 유지, 증진시키기 위한 계속적인 과정과 노력으로 건강상태와 수명에 영향을 미친다(Korea Occupational Safety & Health Agency 2007). 사망의 주요 원인 10가지 중 50%가 생활양식과 관련된다고 보고되고 있으며, WHO에서도 선진국에서 일어나는 사망의 70~80%, 후진국에서 일어나는 사망의 40~50%가 생활양식이 원인이 되는 질병 때문이라고 추정하고 있다(Gochman 등 1988).

식습관은 개인이 영위하는 식생활의 방식과 내용을 말하며, 개인의 식습관에 따라 섭취하는 음식의 질이나 양을 결정하게 되고, 결과적으로 개개인의 건강상태에 영향을 미치게 되는 것이다. 최근 생활양식의 변화로 식생활 패턴이 변화하고 있으며, 동물성 지방과 에너지, 식염의 과잉 섭취뿐 아니라, 비타민이나 무기질의 섭취 부족 등 영양소 섭취의 불균형이 문제시되고 있다(Kim MK 2004). 식사속도, 식사량, 먹고 싶은 충동, 기름기 많은 음식, 먹는 즐거움, 식사의 불규칙성 등의 항목이 비만군에서 유의하게 높게 나타났다. 이 외에도 결식, 간식, 야식, 인스턴트 식품의 섭취 등의 식습관이 비만을 일으킨다는 보고가 있다. 비만인들은 다른 영양소에 비해 지방조직 형성에 기여하는 고지방 식품에 대한 선호도가 더 높은 것으로 조사되었다(Kim 등 1994).

지금까지 건강관련 생활습관에 관련된 선행연구는 대학생의 성별과 체중상태에 따른 건강관련 생활습관, 영양지식, 식습관 및 혈액성분 비교(Jung HK 2014), 초등학교 아동 및 학부모의 생활양상과 신체상이 비만도에 미치는 영향(Kim MJ 2013). 또한 전문대학생의 생활습관과 체성분 및 삶의 질과의 관계(Park & Lee 2014), 서울시 지역주민의 건강습관 및 체질량지수에 따른 건강관련 삶의 질(Sohn 등 2010) 등이 있다. 또한 Park YH(2014)은 사무직 근로자의 체질량지수와 생활습관요인과의 연관성에 관한 연구에서 아침결식 빈도, 음주빈도, 대중교통 이용률 등이 과체중집단과 정상체중 집단간 통계학적으로 유의한 차이를 보인다고 하며, Lee 등(2014)은 사무직 근로자의 건강수준은 생활습관과 유의한 관계가 있으며, 생활습관 중 여가활동과 운동은 건강수준의 정신건강 영역과 유의한 상관관계가 있는 것으로 보고하고 있으며, Sung 등(2009)은 뇌졸중 환자를 대상으로 전체적으로 환자군은 대조군에 비해 흡연율이 유의적으로 높았고, 규칙적 운동습관이 유의적으로 낮았으며, 성별로는 남자는 흡연율과 규칙적인 운동 여부에서, 여자는 규칙적인 운동 유무에서 환자・대조군간 유의한 차이를 나타난다고 보고하고 있다. 그러나 일반주민을 대상으로 하여 흡연, 음주 및 운동과 같은 건강관련 생활습관과 식품선호도 및 체성분에 대한 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 인천지역 주민들을 대상으로 건강관련 생활습관, 식품선호도와 체성분을 조사하고, 건강관련 생활습관에 따른 식품선호도, 체성분의 연관성을 규명하여 지역주민들의 올바른 식습관의 확립과 건강증진을 도모하는 기초자료로 제공하고자 한다.

연구 내용 및 방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구에서는 인천지역 주민 980명을 대상으로 자기기록식 설문지(self-administering questionnaire)를 사용한 설문조사와 신체계측조사를 실시하였다. 연구기간은 2014년 4월에서 9월이었으며, 응답내용이 불충분한 자료 19부를 제외하고, 총 961부의 자료를 통계분석에 이용하였다.

2. 연구 내용 및 방법

본 연구는 설문지법을 이용하였으며, 사용된 설문지는 선행 연구(Jang & Hong 2013)를 참고하여 작성한 후 예비조사를 거쳐 수정보완하였다. 연구에 사용한 설문지 구성은 일반적인 특성으로 성별, 연령, 선호하는 식품과 건강관련 생활습관인 흡연 여부, 음주 여부, 운동 여부, 아침식사 빈도로 구성하였다.

식품 선호도를 조사하기 위해 좋아하는 식품을 복수응답법을 이용하여 조사하였으며, 신체계측 및 체성분 검사는 Inbody 3.0(Bio-electrical Impedance Fatness Analyzer)을 이용하여 신장, 체중, 체질량지수(BMI), 근육량, 체지방량, 골격근량, 복부지방률을 측정하였다.

3. 자료의 통계처리

수집된 설문 자료는 SPSS(version 21)을 사용하여 통계처리 하였으며, 조사대상자의 일반적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 성별과 체질량지수에 건강관련 생활습관의 차이를 살펴보기 위하여 교차분석을 실시하였다. 또한 건강관련 생활습관에 따른 식품 선호도와 체성분의 차이를 알아보기 위해 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 유의성 검증은 $p<0.05$에서 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 일반적 특성과 건강관련 실천양상

Table 1은 조사대상자의 일반적인 특성과 건강생활 실천양상을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과이다. 조사된 인천지역주민 961명의 일반적인 특성은 성별로는 남자 262명(27.3%), 여자 699명(72.7%)으로 여성의 비율이 높게 나타났으며, 연령별로 살펴보면 10대 43명(4.5%), 20대 469명(48.8%), 30대 171명(17.8%), 40대 83명(8.6%), 50대 109명(11.3%), 60대 54명(5.6%), 70대 이상 32명(3.3%)으로 20대와 30대가 전체의 67%로 20대와 30대의 비율이 높았다. 아침식사 빈도는 매일 먹는다 417명(43.4%), 주 3~4회 148명(15.4%), 주 1~2회 114명(11.9%), 전혀 안 먹는다 282명(29.3%)으로 일반적으로 아침식사를 하는 비율이 높은 반면, 안 먹는 경우도 상당히 높게 나타났다. BMI는 저체중, 정상군, 과체중, 비만이 각각 6.9%, 64.6%, 23.3%, 5.2%로 정상체중이 가장 많은 반면, 과체중 이상도 28.5%로 높은 비율로 나타났다. 또한 조사대상자의 건강관련 생활습관을 알아본 결과, 운동 여부는 하고 있다 636명(66.2%), 하고 있지 않다 325명(33.8%)으로 나타났으며, 흡연 여부는 하고 있다 92명(9.6%), 하고 있지 않다 869명(90.4%)으로 나타났고, 음주 여부는 하고 있다 550명(57.2%), 하고 있지 않다 411명(42.8%)으로 나타나, 본 연구대상자들에서 꾸준한 운동과 비흡연자 비율이 높게 나타난 반면, 음주자 비율은 비음주자 비율보다 다소 높은 경향을 나타났다. Sohn 등(2010)은 서울시 지역주민의 건강습관 및 체질량지수에 따른 건강관련 삶의 질 연구에서 조사대상자의 전체 흡연율은 22.3%(남성 45.6%, 여성 4%), 정상음주자의 비율은 67.4%, 규칙적인 운동은 53.4%, 과체중 이상 비만율은 전체 44%로 나타나, 본 연구 결과와 다소 차이가 나타났다. 이는 특히 본 연구대상자 중 주로 여성의 비율이 높았기 때문에 차이가 나타난 것으로 사료된다.

Table 1. Personal characteristics of survey group

Section	Specification	Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	Male	262	27.3
	Female	699	72.7
Age	10	43	4.5
	20	469	48.8
	30	171	17.8
	40	83	8.6
	50	109	11.3
	60	54	5.6
	70>	32	3.3
Breakfast	Everyday	417	43.4
	3~4 times	148	15.4
	1~2 times	114	11.9
	No	282	29.3
Exercise	Yes	636	66.2
	No	325	33.8
Smoking	Yes	92	9.6
	No	869	90.4
Drinking	Yes	550	57.2
	No	411	42.8
BMI	Under weight	66	6.9
	Normal	621	64.6
	Over weight	224	23.3
	Obesity	50	5.2

2. 성별 및 체질량지수에 따라 건강관련 생활습관 차이

Table 2와 3은 인천지역 주민들의 성별과 체질량지수에 따른 건강관련 생활습관의 차이를 분석한 결과이다. Table 2에서 보는 바와 같이, 성별에 따른 생활습관인 흡연, 음주, 운동 여부가 통계학적으로 유의적인 차이를 보인 반면(p<0.05), 아침식사 빈도는 유의한 차이를 보이지 않았다(p>0.05). 건강관련 생활습관 실천에서 흡연 여부를 보면 남자는 49명, 여자는 43명으로 나타났고, 비흡연인 경우 남자는 213명, 여자는 656명으로 남녀간에 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<0.05). 음주 여부를 살펴보면 음주인 경우 남자는 70명, 여자는 341명으로 나타났고, 비음주인 경우 남자는 192명, 여자는 358명으로 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<0.05). 운동 여부를 살펴보면, 운동하는 경우 남자는 55명, 여자는 270명으로 나타났고, 운동을 하지 않는 경우 남자는 207명, 여자는 429명으로 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<0.05). 또한 아침식사 빈도를 살펴보면 매일 식사하는 경우 남자는 116명, 여자는 301명으로, 주당 3~4회 식사하는 경우 남자는 32명, 여자는 116명, 주당 1~2회 식사하는 경우 남자는 31명, 여자는 83명, 전혀 먹지 않는 경우 남자는 83명, 여자는 199명으로 나타났으나, 성별에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다(p>0.05). 이는 Sung 등(2009)의 뇌졸중 환자를 대상으로 생활습관에서 전체적으로 환자군은 대조군에 비해 흡연율이 유의적으로 높았고, 규칙적 운동습관이 유의적으로 낮았으며, 성별로는 남자는 흡연율과 규칙적인 운동 여부에서, 여자는 규칙적인 운동 유무에서 환자·대조군 간 유의한 차이를 나타났으며, Lee 등(2014)의 연구에서는 사무직 근로자를 대상으로 생활습관에 따른 건강수준이 음주, 운동, 흡연 및 여가 활동에서 통계학적으로 유의한 차이가 있었다. 이에 본 연구결과와 일부 유사한 결과를 보였다.

Table 3에서 보는 바와 같이, 체질량지수에 따른 건강관련 생활습관인 운동 여부가 통계학적으로 유의적인 차이를 보인 반면(p<0.05), 음주, 흡연, 아침식사 빈도는 유의한 차이를 보이지 않았다(p>0.05). 이는 운동이 체질량지수에 영향을 미

치는 것으로 나타나, 규칙적인 운동 습관으로 건강증진에 기여하여야 한다고 사료된다. 건강관련 생활습관 실천에서 흡연 여부를 보면 저체중은 4명, 정상은 54명, 과체중은 30명, 비만은 4명으로 나타났고, 비흡연인 경우 저체중은 62명, 정상은 567명, 과체중은 194명, 비만은 46명으로 나타났으며, 음주 여부를 살펴보면 음주인 경우 저체중은 28명, 정상은 259명, 과체중은 102명, 비만은 22명으로 나타났고, 비음주인 경우 저체중은 38명, 정상은 362명, 과체중은 122명, 비만은 28명으로 나타나, BMI에 대한 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다(p>0.05). 반면, 운동 여부를 살펴보면, 운동하는 경우 저체중은 31명, 정상은 221명, 과체중은 59명, 비만은 14명으로 나타났고, 운동을 하지 않는 경우 저체중은 35명, 정상은 400명, 과체중은 165명, 비만은 36명으로 BMI에 따른 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<0.05). 또한 아침식사 빈도를 살펴보면 매일 식사하는 경우 저체중은 27명, 정상은 272명, 과체중은 102명, 비만은 16명으로, 주당 3~4회 식사하는 경우 저체중은 9명, 정상은 87명, 과체중은 41명, 비만은 11명으로, 주당 1~2회 식사하는 경우 저체중은 7명, 정상은 69명, 과체중은 31명, 비만은 7명으로, 전혀 먹지 않는 경우 저체중은 23명, 정상은 193명, 과체중은 50명, 비만은 16명으로 나타났으나, BMI에 따른 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다(p>0.05).

Park & Kim(2013)은 국민건강영양조사 결과, 19세 이상 성인의 비만 유병률(BMI>25 kg/m^2)은 1998년 25.8%에서 2005년 31.4%, 2008년 31%, 2010년 31.4%로 2005년 이후 비슷한 양상을 나타내고 있으므로, 우리나라 비만인구의 증가에 대한 위험성을 보고하였다. 현대인의 생활습관이 비만과 상관성이 있고, 일일활동량의 많은 부분이 작업 활동시간에 좌우된다고 하였는데, 작업시간에 활동적일수록 비만위험도가 감소하는 것으로 나타났다(Yoon GA 2003). 또한 비만은 개인의 생활양식과 깊은 관련이 있으며(Molarius & Seidell 1998), 직업이나 학력, 경제수준, 사회적 지위, 행동양식 및 식생활 패턴이 비만에 영향을 준다고 하였다(Galobardes 등 2000; Wen 등 2003). Park YH(2014)의 사무직 근로자를 대상으로 체질량지수와 생활습관 요인과의 연관성 연구에서 생활습관 요인 중 아침결식 빈도, 음주빈도, 대중교통 이용률 등이 과체중 집단과 정상체중 집단간 통계학적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나, 이에 본 연구결과와 유사한 결과를 보였다.

Table 2. Difference of health related life habits by gender

Section	Specification	Gender		χ^2
		Male	Female	
Smoking	Yes	49	43	34.676* (0.000)
	No	213	656	
Drinking	Yes	70	341	37.911* (0.000)
	No	192	358	
Exercise	Yes	55	270	26.477* (0.000)
	No	207	429	
Breakfast	Daily	116	301	3.110 (0.375)
	Three and four a week	32	116	
	One and two a week	31	83	
	No eat	83	199	

*p<0.05

Table 3. Difference of health related life habits by BMI

Section	Specification	BMI				χ^2
		Under weight	Normal	Over weight	Obesity	
Smoking	Yes	4	54	30	4	5.411 (0.144)
	No	62	567	194	46	
Drinking	Yes	28	259	102	22	1.021 (0.796)
	No	38	362	122	28	
Exercise	Yes	31	221	59	14	12.323* (0.006)
	No	35	400	165	36	
Breakfast	Daily	27	272	102	16	11.921 (0.734)
	Three and four a week	9	87	41	11	
	One and two a week	7	69	31	7	
	No eat	23	193	50	16	

*p<0.05

3. 건강관련 생활습관에 따른 식품선호도와 체성분의 비교

Table 4와 5는 인천지역 주민들의 건강관련 생활습관에 따른 식품선호도와 체성분의 차이를 분석한 결과이다. Table 4에서 보는 바와 같이 식품선호도는 생활습관인 음주, 흡연, 운동, 아침식사 빈도와 통계학적으로 유의적인 차이를 보여(p<0.05) 모두 건강관련 생활습관이 식품선호도에 영향을 미치는 것으로 나타내었다.

건강관련 생활습관 실천에서 음주 여부를 보면 육류 및 어류와 과일을 선호하는 비율이 비음주자는 각각 0.65회, 0.62회로 매일 음주자의 각각 0.59회, 0.59회에 비해 높게 나타나, 음주 여부에 따른 식품선호도는 통계학적으로 유의한 차이를 보이고 있었다(p<0.05) 흡연 여부에서는 과일을 선호하는 비율이 흡연자(0.46회)에 비해 비흡연자는 0.61회로 높게 나타나, 흡연 여부에 따른 과일선호도는 통계학적으로 유의한 차이를 보이고 있었다(p<0.05). 운동인 경우 야채, 대두, 과일을 선호하는 비율이 비운동자는 각각 0.42회, 0.32회, 0.55회였으며, 운동자는 각각 0.57회, 0.49회, 0.55회로 비운동자에 비해 상대적으로 높게 나타나, 운동 여부에 따른 식품선호도는 통계학적으로 유의한 차이를 보이고 있었다(p<0.05). 아침 식사인 경우 야채, 두류, 과일을 선호하는 비율이 아침을 매일 먹는 사람은 각각 0.58회, 0.46회, 0.59회로 나타난 반면, 아침을 먹지 않는 사람은 각각 0.41회, 0.30회, 0.51회로 아침 섭취자가 비섭취자에 비해 상대적으로 높게 나타난 반면, 육류 및 어류를 선호하는 비율은 아침을 먹는 사람이 0.64회로, 아침을 먹지 않는 사람 0.80회보다 상대적으로 낮게 나타나, 아침 식사여부에 따른 식품선호도는 식품별로 상이하게 유의한 차이를 나타내었다(p<0.05).

Table 5에서 보는 바와 같이, 체성분은 생활습관인 음주, 흡연, 운동, 아침식사 빈도와 통계학적으로 유의적인 차이를 보여(p<0.05) 생활습관이 키, 몸무게, 체지방량, 근육량, BMI,

Table 4. Differences in food preference and food-related life habits

Section	Specification	Food preference				
		Vegetable	Meat and fish	Soybean	Fruit	Other
Drink	No drink	0.53±0.500	0.65±0.478	0.44±0.497	0.62±0.487	0.03±0.169
	Once a month	0.45±0.498	0.80±0.401	0.37±0.485	0.62±0.488	0.04±0.187
	Two or three times a month	0.48±0.501	0.78±0.419	0.38±0.487	0.60±0.492	0.05±0.208
	Twice a week	0.43±0.497	0.86±0.346	0.32±0.468	0.44±0.498	0.01±0.085
	Daily	0.59±0.507	0.59±0.507	0.41±0.507	0.59±0.507	0.00±0.000
	F value	1.630 (0.165)	9.160* (0.000)	1.862 (0.115)	3.541* (0.007)	1.185 (0.316)
Smoke	Smoke	0.45±0.500	0.75±0.435	0.42±0.497	0.46±0.501	0.02±0.147
	Never smoked, but is not currently smokes	0.45±0.501	0.84±0.373	0.43±0.499	0.52±0.503	0.01±0.122
	Not smokes	0.49±0.500	0.72±0.447	0.39±0.488	0.61±0.489	0.03±0.177
	F value	0.592 (0.554)	2.031 (0.132)	0.393 (0.675)	4.424* (0.012)	0.446 (0.640)
Exercise	No	0.42±0.495	0.77±0.420	0.32±0.468	0.55±0.498	0.04±0.203
	One and twice a week	0.46±0.499	0.72±0.448	0.41±0.493	0.58±0.494	0.02±0.146
	Three and four a week	0.55±0.499	0.73±0.443	0.44±0.498	0.62±0.487	0.03±0.168
	Five and six a week	0.68±0.469	0.67±0.476	0.46±0.503	0.75±0.434	0.02±0.131
	Daily	0.57±0.500	0.65±0.483	0.49±0.505	0.55±0.503	0.02±0.140
	F value	5.089* (0.000)	1.491 (0.203)	3.138* (0.014)	2.479* (0.043)	0.781 (0.537)
Breakfast	Daily	0.58±0.495	0.64±0.481	0.46±0.499	0.59±0.492	0.03±0.180
	Three and four a week	0.44±0.498	0.84±0.364	0.37±0.485	0.67±0.472	0.03±0.163
	One and two a week	0.41±0.494	0.77±0.421	0.44±0.498	0.64±0.482	0.04±0.185
	No eat	0.41±0.492	0.80±0.397	0.30±0.461	0.51±0.501	0.02±0.156
	F value	8.193* (0.000)	12.835* (0.000)	5.812* (0.001)	4.357* (0.005)	0.194 (0.900)

*p<0.05

복부비만에 영향을 미치는 것으로 나타내었다. 건강관련 생활습관 실천에서 음주 여부를 보면 키, 몸무게, 근육량, BMI, 복부비만인 경우 음주자는 각각 165.68 cm, 64.94 kg, 46.48 kg, 23.64 kg/m^2, 9.29로 비음주자의 161.56 cm, 59.00 kg, 39.71 kg, 22.54 kg/m^2, 7.09에 비해 높게 나타나, 음주 여부에 따른 신체계측과 체성분은 통계학적으로 유의한 차이를 보이고 있었다($p<0.05$). 흡연자는 키, 몸무게, 근육량, BMI, 복부비만에서 각각 167.31 cm, 64.93 kg, 45.40 kg, 23.10 kg/m^2, 8.13으로 비흡연자의 162.68 cm, 59.42 kg, 40.49 kg, 22.37 kg/m^2, 6.65에 비해 상대적으로 높게 나타나, 흡연 여부에 따른 신체계측과 체성분은 통계학적으로 유의한 차이를 나타내었다($p<0.05$). 그리고 매일 운동을 하는 사람은 키, 몸무게, 근육량, BMI, 복부비만에서 각각 163.39 cm, 60.98 kg, 42.21 kg, 22.76 kg/m^2, 7.49로 운동을 하지 않는 사람 각각 162.34 cm, 57.82 kg, 39.49 kg, 21.86 kg/m^2, 6.26에 비해 상대적으로 높게 나타나, 운동 여부에 따른 신체계측과 체성분은 통계학적으로 유의한 차이를 나타내었다($p<0.05$). Park & Lee(2014)의 연구에서 생활습관에 따른 체성분 비교 결과, 운동자는 비운동자에 비해 단백질과 골격근량의 수치가 높았고, 흡연자가 비흡연자에 비해 체지방의 수치가 높았으며, 음주자는 비음주자에 비해 단백질과 골격근량의 수치가 높게 나타나 통계학적으로 유의한 차이를 나타나고 있어, 이에 본 연구결과와 유사한 결과를 보였다.

요약 및 결론

본 연구는 인천지역 주민들을 대상으로 건강관련 생활습관, 식품선호도와 체성분을 조사하고, 건강관련 생활습관에 따른 식품선호도, 체성분의 연관성을 분석하여 지역주민들의 올바른 식습관의 확립과 건강증진을 도모하는 기초자료로 제공하고자 한다.

1. 조사대상자의 일반적인 특성을 분석결과, 성별로는 남자 262명(27.3%), 여자 699명(72.7%)으로, 연령별 10대 43명(4.5%), 20대 469명(48.8%), 30대 171명(17.8%), 40대 83명(8.6%), 50

Table 5. Differences in body compositions and food-related life habits

Section	Specification	Body composition					
		Height(cm)	Weight(kg)	Body fat(kg)	Muscle(kg)	BMI	Abdominal fat
Drink	No drink	161.56±7.11	59.00±10.42	15.92±5.27	39.71±6.67	22.54±3.23	7.09±3.52
	Once a month	163.91±7.86	60.84±11.48	15.66±5.08	41.69±8.04	22.55±3.24	6.61±3.46
	Two or three times a month	164.75±7.74	60.08±10.96	14.73±5.05	41.88±7.63	22.04±3.05	6.36±3.33
	Twice a week	167.35±8.97	64.83±12.28	15.54±5.21	45.56±9.14	22.99±2.95	7.21±3.11
	Daily	165.68±4.93	64.94±7.76	14.70±3.11	46.48±5.94	23.64±2.40	9.29±3.72
	F value	17.101*	8.175*	1.895	17.808*	2.485*	4.288*
Smoke	Smoke	167.31±8.33	64.93±10.85	15.79±5.55	45.40±8.19	23.10±2.90	8.13±3.53
	Never smoked, but is not currently smokes	169.52±8.19	67.98±13.81	15.56±6.55	48.49±9.41	23.48±3.55	8.21±4.09
	Not smokes	162.68±7.49	59.42±10.58	15.51±4.99	40.49±7.15	22.37±3.13	6.65±3.30
	F value	36.855*	27.511*	0.123	49.524*	5.547*	13.205*
Exercise	No	162.34±7.39	57.82±10.63	15.00±5.21	39.49±6.73	21.86±3.20	6.26±3.50
	One and twice a week	164.24±7.56	61.78±11.55	15.85±5.43	42.37±7.79	22.80±3.23	7.17±3.38
	Three and four a week	164.28±8.61	61.99±11.32	15.61±4.84	42.81±8.72	22.86±3.06	7.18±3.39
	Five and six a week	164.93±8.94	63.47±10.17	16.87±5.52	42.96±8.06	23.30±3.00	7.49±3.67
	Daily	163.39±8.29	60.98±9.12	15.26±3.30	42.21±7.71	22.76±2.24	7.49±2.89
	F value	3.436*	7.929*	2.171	8.703*	5.823*	4.534*
Breakfast	Daily	163.04±7.97	60.02±10.20	15.43±4.80	41.14±7.51	22.50±2.87	7.45±3.49
	Three and four a week	163.62±7.18	61.70±11.77	16.41±5.14	41.74±7.94	22.93±3.42	6.82±3.30
	One and two a week	165.22±8.18	62.05±12.13	15.99±5.16	42.50±8.38	22.60±3.21	6.50±3.48
	No eat	163.78±8.03	60.09±11.71	15.16±5.62	41.56±7.91	22.29±3.38	6.28±3.29
	F value	2.348	1.682	2.577	0.957	1.363	7.280*

*$p<0.05$

대 109명(11.3%), 60대 54명(5.6%), 70대 이상 32명(3.3%)으로, 아침식사 빈도는 매일 먹는다 417명(43.4%), 주 3~4회 148명(15.4%), 주 1~2회 114명(11.9%), 전혀 안 먹는다 282명(29.3%)으로 나타났다. BMI는 저체중, 정상군, 과체중, 비만이 각각 6.9%, 64.6%, 23.3%, 5.2%로 나타났다. 또한 조사대상자의 건강관련 생활습관을 알아본 결과, 운동 여부는 하고 있다 636명(66.2%), 하고 있지 않다 325명(33.8%)으로, 흡연 여부는 하고 있다 92명(9.6%), 하고 있지 않다 869명(90.4%)으로 나타났고, 음주 여부는 하고 있다 550명(57.2%), 하고 있지 않다 411명(42.8%)으로 나타났다.

2. 성별에 따른 건강관련 생활습관양상의 차이를 분석한 결과, 성별에 따른 생활습관인 흡연, 음주, 운동 여부가 통계학적으로 유의적인 차이를 보인 반면($p<0.05$), 아침식사 빈도는 유의한 차이를 보이지 않았다($p>0.05$). BMI에 따른 건강관련 생활습관양상의 차이를 분석한 결과, 생활습관인 운동 여부가 통계학적으로 유의적인 차이를 보인 반면($p<0.05$), 음주, 흡연, 아침식사 빈도는 유의한 차이를 보이지 않았다($p>0.05$).

3. 건강관련 생활습관에 따른 식품선호도의 차이를 분석한 결과, 생활습관인 음주, 흡연, 운동, 아침식사 빈도가 통계학적으로 유의적인 차이를 보여($p<0.05$), 생활습관이 식품선호도에 영향을 미치는 것으로 나타내었다. 건강관련 생활습관에 따른 신체계측과 체성분의 차이를 분석한 결과, 생활습관인 음주, 흡연, 운동, 아침식사 빈도가 통계학적으로 유의적인 차이를 보여($p<0.05$), 생활습관이 키, 몸무게, 체지방량, 근육량, BMI, 복부비만에 영향을 미치는 것으로 나타내었다.

References

Ahmed FE. 2004. Effect of diet, life style, and other environmental/chemopreventive factors on colorectal cancer development, and assessment of the risks. *J Environ Sci Health C Environ Carcinog Ecotoxicol Rev* 22:91-147

Breslow L, Enstrom JE. 1980. Persistance of health habits and their relationship to mortality. *Preventive Medicine* 9:469-483

Galobardes B, Morabia A, Bernstein MS. 2000. The differential effect of education and occupation on body mass and overweight in a sample of working people in general population. *Annals of Epidemiology* 10:532-537

Jang JS, Hong MS. 2013. A study on the dietary habits, life habits, physical symptoms and body composition of university students gender in Incheon city. *Korean J Food Nutr* 26:928-935

Jung HK. 2014. A comparison of health related habits, nutrition knowledge, dietary habits, and blood composition according to gender and weight status of college students in Ulsan. Master's Thesis, Ulsan Univ. Kyeongnam, Korea

Kang JK. 2003. Concept of life style-related disease. *The Korean Journal of Medicine* 65:121-125

Kim MJ. 2013. The Effect of eating habit, life behavior and body image of higher grade elementary school children and parents in child obesity. *The Korean Journal of Growth and Development* 21:227-235

Kim MK. 2004. A study on dietary life of workers and development of nutritional convenient foods for workers. Master's Thesis, Yeungnam Univ. Kyeongnam, Korea

Kim MY, Lee SH, Shin YS, Park HS. 1994. Diet and eating behavior in obese patients. Diet and eating behavior in obese patients. *Korean Journal of Family Medicine* 15:353-362

Korea Occupational Safety & Health Agency. 2007. Lifestyle & Health Ⅰ(2007-12-895). Incheon

Lee JM, Kwon YS, Paek KS. 2014. The relationship between lifestyle and health status among white collar workers in a community. *Journal of Digital Convergence* 12:411-421

Molarius A, Seidell JC. 1998. Selection of anthropometric indicators for classification of abdominal fatness a critical review. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 22:719-727

Oh DJ. 2004. Lifestyle modification and diet. *Journal of the Korean Medical Association* 47:195-201

Park MS, Kim WG. 2013. The relative risk of cardiovascular disease risk factor according to the level of obesity in adults. *The Korea Journal of Sports Science* 22:977-986

Park MS, Lee YH. 2014. Relationship of life style on body composition and quality of life in college students. *J Digital Convegence* 12:397-405

Park YH. 2014. Relations of life style factors to body mass index in office worker. Master's Thesis, Sungkyunkwan Univ. Seoul, Korea

Sohn AE, Hong IO, Kim JA. 2010. Health-related quality of life assessment by health behavior and BMI among Seoul citizens. *Korean Public Health Research* 36:19-25

Statistics Korea. Cause of death statistics 2014. Statistics Korea

Sung SJ, Jung DG, Lee WK, Kin YJ, Lee HS. 2009. Life style and eating behavior of stroke patients in Daegu and Gyeongbuk province, Korea. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 38:319-332

Wen W, Gao YT, Shu XO, Yang G, Li HL, Jin F, Zheng W.

2003. Sociodemographic, behavioral, and reproductive factors association with weight gain in Chinese women. *International Journal of Obesity* 27:933-940

Yoon GA. 2003. Association of obesity with television watching and physical activity in adult female. *The Korean Nutrition Society* 36:769-776

Received 6 July, 2015
Revised 30 July, 2015
Accepted 11 August, 2015