

소비자교육을 위한 중년기 소비자의 성별, 비만도별 외식 행동, 식생활 라이프스타일 및 건강한 식생활역량의 차이 분석

박종옥[†]

충북대학교 소비자학과

Analysis of comparisons of eating-out, dietary lifestyles, and healthy dietary competencies among middle-aged consumers according to obesity status and gender for implications of consumer education

Park, Jong Ok[†]

Department of Consumer Science, Chungbuk National University, Cheongju, Chungbuk 28644, Korea

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to determine differences in eating-out, dietary life styles, and healthy dietary competencies among middle-aged consumers according to obesity status and gender for implications of consumer education.

Methods: Data were drawn from the 2016 Food Consumption Behavior Survey, and 3,022 subjects (male 1,388; female 1,634) who were middle-aged adults were investigated. Analysis of variance with Scheffé test, t-test, χ^2 -test, and factor analysis were performed using SPSS v.24. **Results:** Males showed less interest in diet than females. For both males and females, higher BMI degrees were associated with higher levels of interest in diet. For frequency, monthly average consumption expenditure, one-time cost for eating out, and drinking frequency, males showed higher levels than females. Especially for the male group, higher obesity status was associated with higher levels of eating out and drinking. Dietary lifestyles of males and females turned out to be very similar. For the male group, normal weight group was more likely to show 'health and high quality pursuit dietary life-style' than the other groups. For females, the normal weight group were more likely to show 'health and high quality pursuit dietary life-style' and 'safety pursuit dietary life-style' than the other groups. The level of 'healthy dietary competence' for females was found to be higher than that for males. For the female group, there were significant differences according to obesity status, and practice was more important than knowledge in determining a healthy dietary life. **Conclusion:** For dietary life-related education for obese middle-aged consumers, it is important to emphasize less eating-out and drinking and less overeating while eating-out based on the results that eating-out, drinking, and overeating in the obesity group were significantly higher than in the normal group. It is important to focus on the value of dietary life and diverse foods, based on the results that the obesity group was less likely to be have healthy dietary lifestyles and consume less diverse foods than the normal group.

KEY WORDS: middle-aged consumers, obesity, gender, dietary life style, healthy dietary competency

서 론

성인기에서 40대와 50대는 일반적으로 중년기라 일컫는다. 중년기는 사회에서 중간관리자 이상의 역할을 수행하게 되면서 다른 연령층보다 외식과 음주를 자주 하는 시기이다.¹ 또한 호르몬의 변화와 기초대사량의 감소 등으로

체중이 증가하고 허리둘레가 증가하는 특성을 보인다.² 2015년 국민건강영양조사 결과에 의하면 체질량지수 (body mass index, BMI) 25 이상인 비만율이 남성은 40대에서 45.6%로 가장 높았고, 50대에서는 40.3%이었으며, 여성은 40대에서 25.4%, 50대에서 36.2%로 점차 증가하는 성향을 보였다.³ 중년기의 비만은 대사증후군, 당뇨병, 고혈압,

Received: November 7, 2017 / Revised: November 27, 2017 / Accepted: December 4, 2017

[†] To whom correspondence should be addressed.

tel: +82-43-261-2744, e-mail: nekoyaon@snu.ac.kr

© 2018 The Korean Nutrition Society

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.

심혈관계 질환 등 만성질환의 위험을 증가시키므로 예방이 매우 중요하다.

비만은 유전적인 요인, 호르몬 관련 대사 이상 등과 함께, 섭취열량 대비 신체활동량 부족과 부적절한 식행동 등의 환경적 요인이 복합적으로 관련되어 발생된다.⁴ 비만을 초래하는 부적절한 식행동 요인을 밝혀내기 위해서는 중단연구가 가장 바람직하겠지만, 현재 비만인 집단과 정상체중 집단의 식품소비행태를 비교하여 차이점을 분석해보는 연구도 중요할 것으로 사료된다. 그리고 분석결과에 기초한 소비자교육을 통해 식행동 교정을 할 수 있다면 비만예방에 매우 큰 도움이 될 수 있을 것이다.

보건복지부·농림축산식품부·식품의약품안전처에서는 2016년 건강한 식생활을 위한 ‘국민공통식생활지침’으로 다양한 식품 섭취, 아침밥 먹기, 과식을 피하고 활동량을 늘릴 것, 술자리 피하기, 가족과 함께 식사횟수 늘리기, 덜 짜고·덜 달고·덜 기름지게 먹기, 단음료 대신 물마시기, 필요한 만큼 음식만들기, 우리 식재료 활용하기 등의 9가지를 발표하였다.⁵ 건강한 식생활 지침을 따르지 않는 식생활, 즉, 다양성 부족, 잦은 외식과 음주, 과식 등은 비만과 관련이 있다고 알려져 있다. 2007~2009년 국민건강영양조사에 참여한 여성 3,565명을 대상으로 성인의 비만도에 따른 식행동의 차이를 알아보기 위해 비만군과 정상군으로 나누어 분석한 결과, 비만군의 식사의 질과 다양성이 정상군에 비해 낮았다.⁶ 뿐만 아니라 최근의 체계적 고찰 연구에서 34개의 선행연구를 분석한 결과, 낮은 식사의 질과 다양성 부족은 비만과 관련되고 있음이 밝혀졌다.⁷

한국식품연구원 광창근 팀은 2007~2010년의 국민건강영양조사 결과를 이용해 20세 이상 7,960명 남성의 식생활을 분석해 비만에 대한 외식의 영향을 통계적으로 분석하였다. 식품섭취량은 공급원에 따라 가정식, 외식, 단체급식, 패스트푸드로 나누어 분석하였으며, 그 결과 가정식과 외식이 비만 유병률에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 외식의 경우 100g의 추가적인 섭취는 비만 유병률을 약 2.69% 높이는 데 반해 가정식은 0.98% 밖에 높이지 않는 것으로 나타났다. 이에 비해 단체급식과 패스트푸드는 유의성이 없었다.⁸ 부산지역 대학생을 대상으로 한 연구결과에서는 단순한 외식 횟수보다 패스트푸드 섭취 빈도가 비만도와 관련이 있는 것으로 나타났으며⁸ 이러한 결과는 외식 그 자체보다 외식으로 무엇을 섭취하는가가 비만도와 좀 더 밀접한 관계가 있을 수 있음을 시사한다. 또한 부산, 경남지역 주부를 대상으로 한 연구 역시 외식행동이 비만도와 관련이 있음을 밝혔으며, 특히 51세 이상의 여성 집단의 경우 다른 연령집단보다 외식이 비만도에 끼치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다.⁹

음주는 한국인의 주요 건강문제 중 하나로 폭음인구 비율은 OECD 국가 중 1위를 차지하고 있으며, 특히 여성 음주율이 급속히 증가하고 있다.¹⁰ 술은 높은 열량을 가지고 있을 뿐 아니라 일반적으로 술과 함께 고열량 안주를 섭취하게 되므로 잦은 음주는 비만을 초래하기 쉽다. 서울시민을 대상으로 한 비만실태 연구에서 고위험 음주는 비만 확률을 증가시키는 남녀 공통 개인요인들 중 하나라고 보고하였다.¹¹

식생활 라이프스타일을 비만과 관련이 있는 것으로 밝힌 선행연구도 있다. 식생활 라이프스타일은 식생활과 관련된 기본적인 욕구, 음식구매 및 소비, 식사방법, 외식 등 식생활 전반에 걸친 가치와 문화를 의미하는 것으로, 소비자의 식습관 및 식품소비 등 식생활 전반에 영향을 끼치기 때문이다.^{12, 13} 부산지역 대학생을 대상으로 실시한 한 연구는 식생활 라이프스타일을 5개 요인 즉 건강추구, 안전성추구, 분위기추구, 미식추구, 서양음식추구로 구분하였고 이에 따른 비만수준을 분석하였다. 그 결과, 저체중과 정상체중군은 건강에 관심이 높은 반면, 과체중과 비만체중군은 건강음식추구 보다는 미식과 서양음식추구를 선호하는 것으로 분석되었다. 또한 과체중군은 안전성추구를, 비만체중군은 분위기추구에서 높은 선호수준을 보였다.¹⁴ 대구와 의정부에 거주하는 남녀 20~39세 소비자를 대상으로 설문조사를 통하여 식생활 라이프스타일에 따른 다이어트 관련 태도를 살펴본 연구결과에 따르면, 식생활 라이프스타일을 요인분석한 결과 4개 요인 즉, 건강고려, 유행추구, 맛추구, 편의성추구 요인으로 분류되었다. 그리고 식생활 라이프스타일 집단별 다이어트 관련 태도의 차이를 분석한 결과는 다이어트 시행횟수, 시행기간, 감량목무게, 다이어트 식품구매여부, 다이어트 식품광고 신뢰정도에 있어서 유의한 차이를 보이지 않은 반면, 다이어트에 대한 관심과 다이어트 동기, 다이어트 식품구매 시 식품의약품안전처 인정제품 확인여부, 다이어트 식품구매시 판매자의 신뢰성확인여부, 허위과대광고에 관한 피해사례 및 부작용 확인여부, 그리고 소비자보호 관련 법률 인지도에서는 유의한 차이를 보였다.¹⁵ 이러한 측면에서 식생활 라이프스타일이 비만과 어떠한 관련이 있는가를 살펴보는 연구는 매우 의의가 크다고 사료된다.

가치분소득의 증가, 여성의 사회진출 가속화, 여가시간의 증대, 핵가족화 등의 영향으로 가정에서의 가사노동 시간이 줄면서 외식행동은 점차 늘어나게 되었으며 외식산업의 발달 역시 소비자의 외식을 활성화시키고 있다.¹⁶ 이러한 측면에서 그리고 40~50대 중년기 소비자의 경우 직장 등에서 중간관리자 등으로 회식자리를 자주 갖게 되는 경우 등을 고려할 때, 개인 소비자의 외식과 음주행동이 비만에

어떠한 영향을 끼치고 있는지를 파악하는 것은 매우 의미 있다고 할 수 있다. 특히 한 개인의 식생활을 전반적으로 지배하는 식생활 라이프스타일이 비만과 어떠한 관련이 있는지를 파악하는 것은 중년기 소비자의 비만 예방을 위해 매우 필요하다고 판단된다. 그리고 이러한 연구결과는 중년기 소비자의 비만예방을 위한 교육 시 주요한 시사점을 제시해 줄 것으로 기대한다. 특히 영양지식과 체질량지수와 관련이 없다는 연구결과¹⁷ 단순히 지식위주로 이루어지는 영양교육에 문제점이 있음을 시사하고 있으며 이러한 문제점을 개선할 수 있는 방안 측면에서도 시사점을 제시해 줄 것으로 기대한다.

본 연구의 목적은 2016년 식품소비행태조사에 참여한 40~50대 중년 소비자의 외식과 음주 빈도, 식생활 라이프스타일, 건강한 식생활역량 등에 있어서 성별, 비만도별로 차이가 있는지를 살펴보고, 이에 기초하여 건강한 식생활을 유지하기 위한 소비자교육 프로그램에 대한 시사점을 도출하는 것이다.

연구방법

연구자료 및 연구대상

연구자료는 한국농촌경제연구원의 2016년 식품소비행태조사의 원자료를 이용하였다. 이 자료는 우리나라 일반 가구 및 만 13세 이상 75세 미만의 모든 가구원을 모집단으로 하고 2010 인구주택총조사 조사구 명부에 기초를 두고 층화추출방법을 이용하여 표본을 추출함으로써 조사대상자의 대표성을 확보하고 있다. 또한 이 자료는 우리나라 소비자의 전반적인 식품구매행태, 식품선호변화, 식품정책에 대한 만족도 등을 파악하여 농업의 경쟁력 제고와 식품수요자인 소비자의 만족도 제고를 목적으로, 2013년부터 매년 3개 집단, 즉 식품주구매자, 성인, 청소년을 대상으로 설문조사를 실시하여 수집하고 있다.¹⁸ 이 중 본 연구는 2016년 성인을 대상으로 한 식품소비행태조사 자료를 이용하였으며 총 6,486명의 응답자 중 40대와 50대만 추출하여 총 3,022명 (남성 1,388명, 여성 1,634명)의 자료를 분석하였다.

연구내용

성인가구원 설문지는 식생활 행태, 식품 안전성, 식품 표시사항, 식품 관련 교육/홍보/정보, 식품 관련 피해/구제, 식품관련 소비자 정책, 식생활 라이프스타일, 소비자 역량 지수, 배경 질문 등 9개영역으로 이루어져 있으며, 본 연구에서는 식생활 행태, 식생활 라이프스타일, 소비자 역량 지수 중 건강한 식생활역량, 배경질문 문항을 분석하였다.

배경질문에는 성별, 연령, 교육수준, 직업, 가구형태, 평균 가구소득, 체중조절에 대한 관심과 식사량 조절 경험 등의 문항이 있으며 키와 체중을 기입하도록 되어 있다. 이 자료를 이용하여 BMI를 계산하였으며, BMI 23 미만은 정상군, 23~25 미만은 과체중군, 25 이상은 비만군으로 분류하였다.

식생활행태에는 외식빈도 (일주일간 총횟수 및 외식유형에 따른 횟수), 외식비용, 음주빈도 문항을 분석하였다. 외식빈도와 음주빈도는 지난 일년을 기초로 평균횟수를 조사하였으며 매일 (7점), 주 4~5회 (4.5점), 주 2~3회 (2.5점), 주 1회 (1점), 2주일에 1회 (0.5점), 1달 1회 (0.25점), 2~3달에 1회 (0.08점), 2~3달에 1회 미만 (0.05점), 없음 (0점)으로 측정하여 주당 횟수로 점수화하였다. 따라서 1의 값은 주 1회를 의미한다. 외식유형에 따른 외식빈도는 지난 일주일 간 아침, 점심, 저녁으로 외식을 한 평균 횟수를 조사하되, 외식유형으로는 ① 일반식당, ② 단체급식 (직장, 학교), ③ 카페·베이커리, ④ 백화점·마트, ⑤ 편의점, ⑥ 길거리 음식 (포장마차 등)으로 구분하여 조사하였다. 그리고 외식비용은 최근 1년을 고려하여 월평균 외식비용과 1회 외식비용 (1인당 지불비용 기준)을 조사하였다.

식생활 라이프스타일은 중년기 소비자가 자신의 돈과 시간을 어떻게 사용하는가를 의미하며 본 연구의 분석자료인 2016년 식품소비행태조사에서 사용한 23개 식생활 라이프스타일 측정문항을 그대로 이용하였다. 그리고 건강한 식생활역량 역시 은 건강한 식생활을 영위하기 위해 필요한 지식, 실천 (행동) 수준을 측정하는 10개 문항으로 역시 본 연구의 분석자료인 2016년 식품소비행태조사에서 사용한 10개 측정문항을 그대로 이용하였다. 구체적으로 지식 측정문항은 총 4개로 ‘아침식사는 건강을 유지하고 과식을 피하게 함’, ‘가족과 함께 식사하는 것은 식생활에서 중요한 의미를 가짐’, ‘건강을 위해 적정체중을 유지하기 위한 식사량 조절이 필요함’, ‘채소, 과일, 통곡류 등 건강에 좋은 농식품을 알고 있음’ 등이다. 실천 측정문항은 총 6개 문항으로 ‘아침식사를 챙겨먹고 규칙적으로 식사하는 편임’, ‘하루 한번 이상 가족 (가족 중 일부 또는 온가족) 과 함께 식사를 함’, ‘음식을 과식하지 않고 필요한 양만큼 섭취함’, ‘영양 균형을 위해 매끼 다섯 가지 기초식품군을 먹으려고 노력함’, ‘적절한 영양섭취를 위해 다양한 식품을 고루 섭취함’, ‘평소 채소, 과일, 통곡류를 많이 섭취함’ 등이다. 건강한 식생활역량 측정문항의 신뢰도는 Cronbach α 계수로 측정하였으며, 지식 측정문항은 0.61, 실천 측정문항은 0.74, 전체 10개 측정문항은 0.81로 각각 나타났다.

자료분석

본 연구의 분석은 SPSS v.24 통계프로그램을 이용하였으며, 조사대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율의 기술적 통계기법을 이용하였으며, 성별, 비만도별 차이를 분석하기 위해 t-test, 카이검증, 일원분산분석 (ANOVA)과 사후테스트로 Scheffé test를 이용하였다. 특히 일원분산분석 (ANOVA) 시 여성집단의 경우 집단 내 연령대 (40대와 50대 간), 교육수준 (고등학교 졸업 이하와 대학교졸업 이상 간)의 차이를 보정하여 분석하였다.

식생활 라이프스타일 분석은 남성, 여성집단 각각 요인 분석을 실시하여 식생활 라이프스타일 요인을 추출한 후 비만도별 라이프스타일 요인의 특성을 분석하였다. 요인 추출방법은 주성분분석과 VARIMAX 직각요인회전을 통하여 eigenvalue 1 이상의 요인을 추출하였다.

결 과

조사대상자의 일반적 특성

조사대상자 3,022명 중 남성은 45.9% (1,388명), 여성은 54.1% (1,634명)이었으며, 남성은 정상군 41.4% (575명), 과체중군 36.9% (512명), 비만군 21.6% (301명)의 분포를 보였고, 여성은 정상군 61.2% (1,000명), 과체중군 25.9% (423명), 비만군 12.9% (211명)의 분포를 보여 남성이 여성보다 정상군 비율이 낮은 반면 과체중군과 비만군 비율이 높은 특성을 보였다 ($\chi^2 = 119.74$, $p < 0.001$).

조사대상자의 일반적 특성을 성별, 비만도별로 나누어 살펴 본 결과는 Table 1과 같다. 연령은 40대 49.5% (1,497명), 50대 50.5% (1,525명)로 유사한 비율을 보였으며, 성별 차이는 없었다. 교육수준은 고졸 이하 60.9% (1,841명), 대졸 (전문대포함) 이상 39.1% (1,181명)이었으며, 남성은 여성보다 대졸 이상의 비율이 높았다 ($\chi^2 = 135.45$, $p < 0.001$). 직업의 경우 서비스·판매직이 31.5% (951명)로 가장 많았고, 관리자·전문직·사무직이 26.8% (809명), 주부·학생·기타 집단이 24.1% (731명), 농어업·기능·생산직이 17.6% (531명)이었다. 남성의 경우 관리자·전문직·사무직과 농어업·기능·생산직의 비율이 높은 반면, 여성의 경우 주부·학생·기타 집단과 서비스·판매직의 비율이 높아, 성별에 따라 유의한 차이가 있었다 ($\chi^2 = 973.83$, $p < 0.001$). 1인가구는 5.8% (175명)이었고, 평균가구소득은 300만 원 이상이 75.4% (2,356명)의 비율을 보였으며, 여성의 소득수준이 남성에 비해 유의하게 낮은 수준을 보였다 ($\chi^2 = 15.94$, $p < 0.01$).

비만도별 일반적 특성은 남성과 여성으로 분류한 후 각각 분석하였다. 남성은 비만도별로 전혀 유의한 차이를 보이지

않았으나, 여성은 연령, 교육수준, 직업에 있어서 유의적 차이를 나타냈다. 즉, 정상군의 연령은 40대 59.2%, 50대 40.8%의 분포이지만 비만군에서는 40대 31.8%, 50대 68.2%의 분포를 보였으며, 정상군의 교육수준은 고졸 이하 64.4%, 대졸 이상 35.6%이었으나 비만군에서는 고졸 이하 81.0%, 대졸 이상 19.0%로 비만군에는 50대와 고졸 이하의 비율이 높았다. 그리고 직업에서는 비만군의 경우 관리자·전문직·사무직의 비율이 낮고, 농어업·기능·생산직은 높았다.

조사대상자의 성별, 비만도별 체중조절경험 특성

Table 2는 조사대상자의 체중조절에 대한 관심도와 식사량조절경험 유무를 성별, 비만도별로 살펴본 결과이다. 체중조절에 대한 관심도는 5점 리커트 척도로 측정된 결과 남성이 3.10, 여성이 3.55로 여성의 관심이 유의적으로 높았다 ($p < 0.001$). 또한 남녀 모두 비만군에서 체중조절에 대한 관심이 가장 높았고, 과체중군, 정상군의 순이었다.

또한 식사량을 조절한 경험이 있는 대상자의 비율은 남성 22.1%, 여성 50.2%로 여성이 남성에 비해 유의적으로 높았다. 비만도별 식사량 조절 경험 분석결과는 남성은 식사량 조절 경험자의 비율이 정상군 (14.1%), 과체중군 (23.6%), 비만군 (34.9%)의 순으로 비만수준이 높을수록 높아지는 특성을 보였고, 여성은 과체중군 (60.8%)이 가장 높고, 정상군 (49.9%), 그리고 오히려 비만군 (30.8%)이 가장 낮아 남성과 매우 다른 특성을 보였다.

외식빈도 및 외식비용, 음주빈도

외식빈도 및 외식비용, 그리고 음주빈도를 성별, 비만도별로 분석한 결과는 Table 3과 같다. 총 외식빈도는 지난 일 년을 고려한 주 평균 외식빈도를 조사하였으며, 그 결과 일주일 평균 1.57 회로 나타났다. 성별에 따라서는 남성 1.89 회/주, 여성 1.26 회/주로 남성이 여성보다 빈번하게 외식을 하는 것으로 나타났다 ($p < 0.001$). 그러나 비만도에 따라서는 남성, 여성 모두 유의한 차이를 보이지 않았다.

외식유형에 따른 외식빈도는 지난 일주일 간 아침, 점심, 저녁으로 외식을 한 평균 횟수를 다양한 외식유형으로 분류하여 조사하였다. 그 결과 점심_일반식당, 저녁_포장마차 등 길거리 음식의 두 경우에서만 성별, 비만도에 따라 차이를 나타내어 Table 3에는 이 결과만을 제시하였다.

우선, 성별에 따른 차이로, 점심_일반식당의 경우 남성 (2.85 회/주)이 여성 (1.93 회/주)보다 높은 이용횟수 ($p < 0.001$)를 보였고, 저녁_포장마차 등 길거리 음식 역시 남성 (0.05 회/주)이 여성 (0.02 회/주)에 비해 높은 이용횟수

Table 1. Socio-demographic characteristics of middle-aged consumers by gender and obesity degree

Characteristics	Types	Total (n = 3,022)	Male (n = 1,388)				Female (n = 1,634)			
			Normal (n = 575)	Over weight (n = 512)	Obesity (n = 301)	χ^2 -value	Normal (n = 1,000)	Over weight (n = 423)	Obesity (n = 211)	χ^2 -value
Age	40s	1,497 (49.5) ¹⁾	283 (49.2)	237 (46.3)	143 (47.5)	.94	592 (59.2)	175 (41.4)	67 (31.8)	73.88***
	50s	1,525 (50.5)	292 (50.8)	275 (53.7)	158 (52.5)		408 (40.8)	248 (58.6)	144 (68.2)	
Education	Below high school	1,841 (60.9)	312 (54.3)	239 (46.7)	139 (46.2)	8.56	644 (64.4)	336 (79.4)	171 (81.0)	45.34***
	Over college	1,181 (39.1)	263 (45.7)	273 (53.3)	162 (53.8)		356 (35.6)	87 (20.6)	40 (19.0)	
	Manager · expert · white color job	809 (26.8)	228 (39.7)	224 (43.8)	135 (44.9)		165 (16.5)	39 (9.2)	18 (8.6)	
	Service · sales	951 (31.5)	146 (25.4)	139 (27.1)	71 (23.6)		377 (37.7)	150 (35.5)	68 (32.2)	
Job	Agri. · fishery · technician · blue color job	531 (17.6)	187 (32.5)	138 (27.0)	87 (28.9)	7.43	55 (5.5)	34 (8.0)	30 (14.2)	40.05***
	Housewife · student · others	731 (24.1)	14 (2.4)	11 (2.1)	8 (2.7)		403 (40.3)	200 (47.3)	95 (45.0)	
Household type	Single	175 (5.8)	28 (4.9)	27 (5.3)	13 (4.3)	.37	59 (5.9)	35 (8.3)	13 (6.2)	2.79
	Non-single	2,847 (94.2)	547 (95.1)	485 (94.7)	288 (95.7)		941 (94.1)	388 (91.7)	198 (93.8)	
	Under 200	236 (7.8)	42 (7.3)	22 (4.3)	21 (7.0)		75 (7.5)	43 (10.2)	33 (15.6)	
	Over 200 ~ 300	430 (14.2)	76 (13.2)	68 (13.3)	35 (11.6)		132 (13.2)	74 (17.5)	45 (21.3)	
Monthly income (10,000 won)	Over 300 ~ 400	786 (26.0)	144 (25.0)	150 (29.3)	75 (24.9)	.46	247 (24.7)	118 (27.9)	52 (24.6)	4.43
	Over 400 ~ 500	708 (23.4)	142 (24.7)	120 (23.4)	75 (24.9)		251 (25.1)	81 (19.1)	39 (18.6)	
	Over 500	862 (28.5)	171 (29.8)	152 (29.7)	95 (31.6)		295 (29.5)	107 (25.3)	42 (19.9)	

1) N (%), ** p < 0.01, *** p < 0.001 Significantly different by χ^2 test

Table 2. Interest and experience of weight control of middle-aged consumers

	Total (n = 3,022)	Male (n = 1,388)				Female (n = 1,634)						
		Normal (n = 575)	Over weight (n = 512)	Obesity (n = 301)	χ^2 -value	Normal (n = 1,000)	Over weight (n = 423)	Obesity (n = 211)	F/χ^2 -value			
Interest in weight control	3.28 ¹⁾	3.10	3.55	-15.24***	2.94 ^c	3.08 ^b	3.27 ^a	18.67***	3.40 ^c	3.55 ^b	3.69 ^a	20.89***
Experience of controlling the amount of food	1,127 (37.3) ²⁾	307 (22.1)	820 (50.2)	339.91***	81 (14.1)	121 (23.6)	105 (34.9)	50.69***	499 (49.9)	257 (60.8)	65 (30.8)	32.07***
	Yes	1,895 (62.7)	1,081 (77.9)	814 (49.8)	494 (85.9)	391 (76.4)	196 (65.1)		501 (50.1)	166 (39.2)	146 (69.2)	
	No											

1) Mean score of Likert scale (1: not at all, 2: little, 3: moderately, 4: very, 5: extremely) 2) N (%)
 *** p < 0.001 Significantly different by F-test, χ^2 test or ANOVA adjusted with age and education in case of female.
 a, b, c: Different letters within the same row are significantly different at 0.05 by Scheffé test.

Table 3. Frequencies of eating-out/alcohol drinking per week and cost of eating-out of middle-aged consumers

Types	Total (n = 3,022)	Male (n = 1,388)			Female (n = 1,634)							
		Male (n = 1,388)	Female (n = 1,634)	t-value	Normal (n = 575)	Over weight (n = 512)	Obesity (n = 301)	Normal (n = 1,000)	Over weight (n = 423)	Obesity (n = 211)	F-value	
Eating-out, total (average based on last year)	1.58	1.89	1.26	10.49***	1.81	1.94	1.97	1.26	1.27	1.27	0.32	0.01
Restaurant for lunch (average based on last week)	2.39	2.85	1.93	10.90***	2.76 ^a	3.13 ^a	2.56 ^b	2.05 ^a	1.88 ^a	1.49 ^b	5.74**	6.18**
Street food for dinner (average based on last week)	0.04	0.05	0.02	-5.09***	.02 ^b	.07 ^a	.10 ^c	.02	.01	.01	9.95***	0.81
Alcohol drinking (average based on last year)	0.85	1.19	0.36	24.39***	1.03 ^b	1.25 ^a	1.40 ^a	0.36	0.37	0.38	10.85***	0.25
Monthly average cost ¹⁾ for eating-out (won/mo)	104,209	121,731	86,687	11.98***	114,697 ^b	121,296 ^b	135,281 ^a	86,999	88,032	82,702	6.65**	0.37
Average cost ¹⁾ per eating-out (won)	19,504	21,135	17,873	6.07***	20,736 ^b	20,199 ^{ab}	23,339 ^a	18,207	17,509	16,991	3.97*	0.24

1) Average cost = sum of cost for eating out of only the respondents who were answering/number of only who were answering.
 * p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001 Significantly different by ANOVA adjusted with age and education in case of female.
 a, b, c: Different letters within the same row are significantly different at 0.05 by Scheffé test.

($p < 0.001$)를 보였다. 다음으로 비만도에 따른 차이로, 남성은 점심_일반식당 이용횟수의 경우 비만군이 정상군 혹은 과체중군 보다 유의하게 적었으나, 저녁_포장마차 등 길거리 음식 이용횟수는 비만군이 정상군에 비해 유의하게 높았다. 이에 비해 여성은 점심_일반식당 이용횟수는 남성과 동일하게 비만군이 정상군 혹은 과체중군 보다 유의하게 적었으나, 저녁_포장마차 등 길거리 음식 이용횟수는 비만도별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

최근 1년 동안 월평균 외식비용과 1회 평균 외식비용은 성별에 따라 유의한 차이를 나타냈다 ($p < 0.001$). 월평균 외식비용은 남성 121,731원, 여성 86,687원이었으며, 1회 평균 외식비용은 남성 21,135원, 여성 17,873원으로 남성의 외식비용이 여성보다 유의하게 높았다. 또한 비만도별 차이는 남성에서만 유의하게 나타났으며, 비만군은 과체중군과 정상군에 비해 월평균 외식비용이 많았으며 ($p < 0.01$), 1회 평균 외식비용은 비만군이 정상군에 비해 유의적으로 많았다 ($p < 0.05$).

음주빈도는 지난 일 년을 고려한 주 평균 음주횟수를 조사하였으며, 남성은 1.19 회/주, 여성은 0.36 회/주로 남성이 유의하게 높게 나타났다 ($p < 0.001$). 비만도에 따라서는 남성에서만 유의한 차이를 보였으며, 과체중군과 비만

군이 정상군에 비해 유의하게 더 자주 술을 마시는 것으로 나타났다.

식생활 라이프스타일

식생활 라이프스타일은 남성, 여성집단 각각 요인분석을 실시하여 식생활 라이프스타일 요인을 추출한 후 비만도별 라이프스타일 요인 특성을 분석하였다. 요인분석 결과 남성, 여성집단 모두 5개 요인이 추출되었으며, 5개 요인으로 설명된 총분산은 남성 52.91%, 여성 54.83%이다.

자료의 요인분석 적합성 기준이 되는 Barlett의 구형성 검정결과는 남성, 여성집단 모두 $p < 0.001$ 수준에서 적합한 것으로 나타났다. 또 다른 적합성 검증방법인 KMO 값은 남성집단 0.851, 여성집단 0.848로 모든 자료가 요인분석에 적합 (0.50 초과할 경우에 적합함)한 것¹⁹으로 분석되었다.

우선 남성집단의 요인분석결과, 23개 측정문항 중 4개 문항 (5, 8, 14, 15번)이 제거되었으며 회전된 성분행렬은 다음과 같이 5개 요인으로 분류되었다. 그리고 5개 식생활 라이프스타일에 대한 명명을 요인 I ‘간편추구 식생활’, 요인 II ‘맛추구 식생활’, 요인 III ‘건강 및 고급추구 식생활’, 요인 IV ‘가격추구 식생활’, 요인 V ‘안전추구 식생활’로 하였다 (Table 4).

Table 4. Factor analysis results of dietary life style of males_ rotated component matrix

(N = 1,388)

No	Questions	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5
1	More eating convenient food (grain powder, bread) rather than rice as a breakfast	.698	.101	.132	.199	-.024
2	Often have fast food or home made convenient food at restaurants	.722	.072	.086	.247	-.005
3	Don't care to buy and eat ready made kimchi and sauces	.671	.103	.022	.059	.130
4	Try to taste renowned restaurants for good taste	.299	.551	.330	.076	.070
6	Regard taste to be the most important when choosing foods	-.038	.724	.007	.062	.216
7	Like to try new foods	.170	.700	.132	.157	.124
9	Try to consider nutrition when having foods	.055	.175	.572	.115	.246
10	Try not to eat instant foods as long as possible	-.242	.046	.579	.039	.207
16	Like to eat at expensive restaurants	.285	.389	.532	-.009	.054
17	Can understand to eat more expensive dissert than the cost of one meal	.476	.087	.558	.038	.005
21	Often use organic foods and GAP (Good Agricultural Practices) foods	.174	-.002	.610	.215	.075
11	Often buy relatively cheap foods	.115	.085	-.014	.717	.059
12	Often buy foods after comparing prices among same kinds of foods produced by different companies	.175	.090	.115	.761	.138
13	Always check the prices versus qualities when buying foods	.142	.089	.331	.616	.059
18	Often buy small packaged foods	.212	.002	.217	.053	.655
19	More often buy foods at convenient stores or super markets as much as needed than buying a bundle at big markets	.179	.017	.078	.094	.747
20	Need to reduce a bundle size of food	.036	.160	.077	.005	.707
22	Prefer to eat at home for food safety as long as possible	-.316	.178	.224	.152	.545
23	Try not to eat the foods which were related to a certain food accident	-.210	.304	.037	.087	.585
5	Try to change menu every meal for diverse taste				deleted	
8	Eat selected foods for health				deleted	
14	Try to make a food purchase list before going market				deleted	
15	Buy foods produced by renowned companies even though those are expensive				deleted	

Table 5. Factor analysis results of dietary life style of females_ rotated component matrix

(N = 1,631)

No	Questions	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5
1	More eating convenient food (grain powder, bread) rather than rice as a breakfast	.740	.124	.120	.126	.036
2	Often have fast food or home made convenient food at restaurants	.728	.006	.123	.228	.027
3	Don't care to buy and eat ready made kimchi and sauces	.579	-.003	.188	.132	.053
8	Eat selected foods for health	.171	.643	.116	.148	.215
9	Try to consider nutrition when having foods	.018	.670	.136	.244	.188
10	Try not to eat instant foods as long as possible	.013	.762	.005	-.076	.072
11	Often buy relatively cheap foods	.252	.100	.645	-.169	.066
12	Often buy foods after comparing prices among same kinds of foods produced by different companies	.150	-.009	.783	.186	.114
13	Always check the prices versus qualities when buying foods	.033	.215	.597	.317	.031
4	Try to taste renowned restaurants for good taste	.363	.199	.119	.531	.068
15	Buy foods produced by renowned companies even though those are expensive	.071	.073	.115	.732	.120
16	Like to eat at expensive restaurants	.145	.003	.057	.785	.116
17	Can understand to eat more expensive disserf than the cost of one meal	.454	.122	-.014	.539	.052
18	Often buy small packaged foods	.197	.153	.076	.038	.670
19	More often buy foods at convenient stores or super markets as much as needed than buying a bundle at big markets	.137	.031	.017	.057	.751
20	Need to reduce a bundle size of food	.022	.098	-.004	.121	.728
22	Prefer to eat at home for food safety as long as possible	-.323	.360	.168	.064	.507
23	Try not to eat the foods which were related to a certain food accident	-.330	.221	.175	.141	.539
5	Try to change menu every meal for diverse taste				deleted	
6	Regard taste to be the most important when choosing foods				deleted	
7	Like to try new foods				deleted	
14	Try to make a food purchase list before going market				deleted	
21	Often use organic foods and GAP (Good Agricultural Practices) foods				deleted	

Table 6. Dietary life styles of middle-aged consumers

	Male (n = 1,388)				Female (n = 1,634)				
	Normal weight (n = 575)	Over weight (n = 512)	Obesity weight (n = 301)	F-value	Normal weight (n = 1,000)	Over weight (n = 423)	Obesity weight (n = 211)	F-value	
Factor I Convenient pursuit	2.81 ¹⁾	2.82	2.82	0.03	Factor I Convenient pursuit	2.89	2.76	2.72	2.21
Factor II Taste pursuit	3.50	3.46	3.42	1.95	Factor II Health pursuit	3.39	3.41	3.47	2.60
Factor III Health & high-quality pursuit	3.24 ^a	3.19 ^{ab}	3.13 ^b	4.58*	Factor III High-quality pursuit	3.25 ^a	3.17 ^{ab}	3.06 ^b	4.68**
Factor IV Price pursuit	3.22 ^{ab}	3.25 ^a	3.14 ^b	3.53*	Factor IV Price pursuit	3.35	3.29	3.29	1.56
Factor V Safety pursuit	3.57	3.56	3.49	2.63	Factor V Safety pursuit	3.62 ^a	3.61 ^{ab}	3.53 ^b	3.21*

1) Mean score of Likert scale (1: strongly disagree, 2: disagree, 3: so-so, 4: agree, 5: strongly agree)

* p < 0.05, ** p < 0.01 Significantly different by ANOVA adjusted with age and education in case of female.

a, b, c: Different letters within the same row are significantly different at 0.05 by Scheffé test.

여성집단의 요인분석결과 23개 측정문항 중 5개 문항 (5, 6, 7, 14, 21번)이 제거되었으며 회전된 성분행렬은 다음과 같이 5개 요인으로 분류되었다. 그리고 5개 식생활 라이프스타일에 대한 명명을 요인 I ‘간편추구 식생활’, 요인 II ‘건강추구 식생활’, 요인 III ‘고급추구 식생활’, 요인 IV ‘가격추구 식생활’, 요인 V ‘안전추구 식생활’로 하였다 (Table 5).

성별에 따른 식생활 라이프스타일로 동일한 요인은 간

편추구, 건강추구, 고급추구, 가격추구, 안전추구이다. 반면 서로 차이를 보이는 요인은 남성의 경우 맛추구 라이프스타일이 추출되고, 건강과 고급추구가 하나의 식생활 라이프스타일 요인으로 묶인 반면, 여성은 맛추구 라이프스타일은 추출되지 않았으며 건강과 고급추구 식생활 라이프스타일이 각각의 요인으로 추출되었다는 점이다.

비만도에 따른 차이는 남성의 경우, 건강 및 고급추구와 가격추구 식생활 라이프스타일 등 2개 요인이며, 이 중 건

Table 7. Healthy dietary life competence of middle-aged consumers

Sub-category	Questions	Male (n = 1,388)				Female (n = 1,634)							
		Total (n = 3,022)	Male (n = 1,388)	Female (n = 1,634)	t-value	Normal (n = 575)	Over weight (n = 512)	Obesity (n = 301)	F-value	Normal (n = 1,000)	Over weight (n = 423)	Obesity (n = 211)	F-value
Knowledges	Breakfast maintains good health and prevents overeating	3.76	3.78	3.74	1.39	3.74	3.80	3.80	1.26	3.77	3.69	3.70	2.70
	Having meals with family have important meaning in dietary life	3.81	3.82	3.79	1.04	3.77	3.85	3.86	2.04	3.83 ^a	3.79 ^a	3.64 ^b	5.34 ^{**}
	It is necessary to control the amount of meal because maintaining proper weight is good for health	3.65	3.61	3.69	-2.84 ^{**}	3.69 ^a	3.60 ^{ab}	3.50 ^b	6.59 ^{**}	3.72	3.65	3.61	2.93
	Know that vegetables, fruits, and whole grains are good for health	3.64	3.55	3.71	-6.23 ^{***}	3.56	3.54	3.57	0.28	3.74 ^a	3.68 ^{ab}	3.60 ^b	4.45 [*]
	Sub_total average	3.71	3.69	3.73	-2.37 [*]	3.69	3.69	3.68	0.10	3.74 ^a	3.67 ^{ab}	3.64 ^b	7.64 ^{***}
Practices	I try to have breakfast regularly	3.74	3.73	3.74	-0.59	3.72	3.74	3.73	0.06	3.76	3.74	3.69	0.63
	I am having meals with family at least once a day	3.67	3.68	3.66	0.95	3.68	3.69	3.67	0.08	3.66	3.62	3.69	0.50
	I try to eat foods from five basic food groups every meal for nutritional balance	3.48	3.44	3.52	-3.12 ^{**}	3.48 ^a	3.44 ^{ab}	3.35 ^b	3.22 [*]	3.57 ^a	3.46 ^{ab}	3.41 ^b	5.75 ^{**}
	I eat in adequate amounts without overeating	3.63	3.60	3.65	-1.85	3.62	3.60	3.56	0.77	3.70 ^a	3.60 ^{ab}	3.52 ^b	6.86 ^{**}
	I eat a variety of foods for adequate nutrition	3.59	3.53	3.65	-4.51 ^{***}	3.55	3.55	3.45	2.38	3.69 ^a	3.60 ^{ab}	3.53 ^b	5.90 ^{**}
Total average	I always have enough healthy foods such as vegetables, fruits, and whole grains	3.61	3.55	3.66	-4.83 ^{***}	3.55	3.55	3.53	0.08	3.71 ^a	3.63 ^{ab}	3.53 ^b	7.39 ^{**}
	Sub_total average	3.62	3.59	3.65	-3.35 ^{**}	3.60	3.60	3.55	1.23	3.69 ^a	3.61 ^{ab}	3.57 ^b	7.31 ^{**}
Total average		3.67	3.64	3.69	-3.14 ^{**}	3.64	3.64	3.60	0.70	3.72 ^a	3.64 ^{ab}	3.59 ^b	9.04 ^{***}

1) Mean score of Likert scale (1: strongly disagree, 2: disagree, 3: so-so, 4: agree, 5: strongly agree)

* p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001 Significantly different by ANOVA adjusted with age and education in case of female.

a, b, c: Different letters within the same row are significantly different at 0.05 by Scheffé test.

강 및 고급추구 요인에서 정상군이 비만군보다 해당 라이프스타일의 성향을 더 갖는 것으로 나타났다. 여성의 경우, 고급추구와 안전추구 식생활 라이프스타일 등 2개 요인이며, 모두 정상군이 비만군보다 해당 라이프스타일의 성향을 더 갖는 것으로 나타났다 (Table 6).

건강한 식생활역량

건강한 식생활역량은 건강한 식생활에 필요한 지식과 이러한 지식을 실천하는 수준으로 구성되고, 5점 리커트로 측정하여 성별, 비만도별로 분석하여 Table 7에 제시하였다.

성별에 따른 차이를 살펴보면, 건강한 식생활역량 총평균은 남성 3.64점, 여성 3.69점으로 중간점 3점을 훨씬 상회하는 수준을 보였으며, 유의하게 여성이 남성보다 높은 수준 (t -value: -3.23 , $p < 0.01$)을 보였다. 또한 건강한 식생활역량의 하위영역인 지식과 실천수준 분석결과로, 지식수준은 남성 3.69점, 여성 3.73점 (t -value: -2.37 , $p < 0.05$)이며, 실천수준은 남성 3.59점, 여성 3.65점 (t -value: -3.35 , $p < 0.01$)이고 모두 여성이 남성보다 높은 수준이었다. 특히 실천수준은 지식수준에 비해 남녀별 차이의 유의성이 더 높았다.

성별에 따라 유의한 차이를 보인 구체적인 측정 문항을 살펴보면, 우선 지식은 총 4개 중 2개 문항 즉, '건강을 위해 적정 체중 유지를 위한 식사량 조절은 필수임', '채소, 과일, 통곡류 등 건강에 좋은 농식품을 알고 있음'에서 유의한 차이를 보였다. 그리고 실천은 총 6개 중 3개 문항 즉, '영양 균형을 위해 매끼 다섯 가지 기초식품군을 먹으려고 노력함', '적절한 영양섭취를 위해 다양한 식품을 골고루 먹음', '평소 채소, 과일, 통곡류 등을 많이 섭취함'에서 유의한 차이를 보였다. 그리고 이상의 모든 측정문항에서 여성이 남성에게 비해 높은 수준을 보였다.

비만도에 따른 건강한 식생활역량의 차이는 남성의 경우 유의한 차이를 보이지 않는 반면, 여성은 매우 두드러진 차이를 보였다.

남성의 경우, 건강한 식생활역량 전체, 하위영역 모두 비만도별 차이를 보이지 않았으며, 오직 2개 문항에서만 유의한 차이를 보였다. 즉, 지식 측정문항 중 '건강을 위해 적정 체중 유지를 위한 식사량 조절은 필수임'과 실천 측정문항 중 '영양 균형을 위해 매끼 다섯 가지 기초식품군을 먹으려고 노력함'에서만 정상군이 비만군보다 높은 점수를 나타냈다.

반면, 여성의 경우, 건강한 식생활역량 전체 평균뿐 아니라, 하위영역인 지식 및 실천수준 모두 비만도에 따른 유의한 차이를 보였으며 모두 정상군이 과체중군 혹은 비

만군에 비해 높은 수준을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 건강한 식생활역량 전체는 정상군 (3.72점)이 과체중군 (3.64점)과 비만군 (3.59점)에 비해 유의하게 높은 수준을 보였다 (F -value = 9.04, $p < 0.001$). 하위영역인 지식수준은 정상군 (3.74점)이 과체중군 (3.67점), 비만군 (3.64점)에 비해 유의하게 높은 수준을 보였으며 (F -value = 7.64, $p < 0.001$), 실천수준은 정상군 (3.69점)이 과체중군 (3.61점)과 비만군 (3.57점)에 비해 유의하게 높은 수준을 보였다 (F -value = 7.31, $p < 0.001$).

구체적으로 비만도별 유의한 차이를 보인 측정문항을 살펴보면, 우선 지식 측정문항 4개 중 2개 문항 즉 '가족과 함께 식사하는 것은 식생활에서 중요한 의미를 가짐', '채소, 과일, 통곡류 등 건강에 좋은 농식품을 알고 있음' 문항에서 유의한 차이를 보였다. 다음으로 실천 측정문항 6개 중 4개 문항 즉, '영양 균형을 위해 매끼 다섯 가지 기초식품군을 먹으려고 노력함', '음식을 과식하지 않고 필요한 양만큼 섭취함', '적절한 영양섭취를 위해 다양한 식품을 고루 먹음', '평소 채소, 과일, 통곡류 등을 충분히 섭취'에서 유의한 차이를 보였다. 그리고 이상의 모든 문항에서 정상군이 과체중군 혹은 비만군에 비해 높은 수준을 보였다.

고 찰

식품소비행태조사 결과를 이용하여 체중조절 (다이어트)에 대한 관심도를 성별, 비만도별로 분석한 결과 남성보다 여성의 관심도가 높았고, 남녀 모두 비만도가 높을수록 관심도가 높은 특성을 보였다. 또한 실제 식사량 조절을 경험한 경우는 남성이 여성에 비해 매우 낮았으나, 남성은 비만수준이 높을수록 식사량 조절경험이 많은 반면, 여성은 과체중군이 가장 많았고 오히려 비만군이 가장 낮았다. 이러한 결과 중 여성의 경우 과체중군이 식사량 조절경험이 가장 높고, 비만군이 가장 낮은 이유는 앞으로의 연구에서 좀 더 밝힐 필요가 있다고 생각된다. 이러한 결과는 남녀별 비만도별로 비만관리 혹은 체중관리의 특성이 매우 다름을 반영하고 있으며, 이러한 체중관리 특성은 성인을 대상으로 하는 소비자교육을 효율적으로 수행하기 위해 식생활부분에서 반드시 고려해야 할 내용이다.

외식의 경우, 남성의 외식빈도는 평균 주 1.93회로 여성 (주 1.24회)보다 빈번한 외식빈도를 보였으나, 비만도별로 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 한국식품연구원 광창근 팀이⁸ 발표한 남성의 경우 외식이 비만에 끼치는 영향이 유의하다고 밝힌 결과와 다른 내용이다.

지난 일주일간의 외식유형에 따른 외식빈도 역시 남성

이 여성보다 높아, 점심_일반식당 (남성 2.85회 vs 여성 1.93회)과 저녁_포장마차 등 길거리 음식 (남성 0.05회 vs 여성 0.02회)의 특성을 보였다. 이는 사회인구학적 특성에서 직업과 밀접한 관련, 즉 여성의 경우 주부가 포함되어 있기 때문에 사료된다. 또한 비만도별 차이는 남녀 모두 비만군이 점심으로 일반식당을 이용하는 횟수가 정상군보다 적었으며, 특히 남성의 경우 비만군이 저녁으로 길거리 음식을 이용하는 횟수가 정상군보다 높았다. 이러한 결과는 단순히 외식빈도와 비만도가 관련이 있다기 보다는 외식으로 어떠한 음식을 섭취하는가가 비만 발생과 유의한 관련이 있음을 시사하며 선행연구 중 부산지역 대학생이 외식빈도보다 패스트푸드 섭취 빈도가 비만과 관련이 있다는 연구결과와⁹ 일치한다. 이러한 결과는 소비자교육 시 단순히 집밥이 좋다는 것을 강조하기 보다는 현실적으로 외식을 할 수밖에 없는 상황에서 포장마차 등 길거리 음식 혹은 패스트푸드와 같은 음식이 비만에 얼마나 유의한 관련이 있는가를 강조하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

월평균 외식비와 1회 외식에 따른 평균비용은 남성이 여성보다 유의하게 높은 수준을 보였고, 비만도별 차이는 남성의 경우에만 차이를 보였으며, 비만군이 정상군에 비해 높은 수준을 보였다. 이는 남성이 여성에 비해 전반적으로 외식을 많이 하며, 이러한 외식이 비만과 관련되어 있음을 시사한다. 이러한 결과 역시 소비자교육 시 외식비에 대한 내용을 별도로 간단히 기록을 하거나 영수증을 모아서 일주일 혹은 월별로 외식비가 증가 혹은 감소하는지를 중년기 소비자 스스로 체크해 보도록 함으로써 외식비를 줄여야함을 스스로 인지하여 실천할 수 있도록 하는 교육방법을 고려해 볼 수 있다.

음주는 남성 (주 1.31회)이 여성 (주 0.38회)에 비해 유의하게 높았으며, 비만도별로 남성의 경우만 유의한 차이를 보여 과체중군과 비만군이 정상군에 비해 더 자주 술을 마시는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 중년기 소비자의 비만예방 측면에서 회식자리 등에서의 권유하는 음주문화를 바꾸려는 노력을 소비자 스스로 할 수 있는 힘이 생기도록 교육을 통해 소비자의식을 바꾸는 노력이 필요함을 시사한다.

식생활 라이프스타일은 남성과 여성이 매우 유사하게 5개 요인으로 분류되었으나, 비만도별 특성은 성별에 따라 다르게 나타났다. 남성의 경우 비만군은 정상군에 비해 건강 및 고급추구와 가격추구 성향이 유의적으로 낮았으며, 이러한 성향 중 비만군이 건강추구 성향이 낮은 특성은 남성의 식생활 소비자교육 시 당연히 고려해야 할 점이다. 또한 고급추구 성향이 낮다는 것은 비만군이 정상군에 비해 식생활에 대한 가치를 두지 않음을 반영하며, 비만인을

대상으로 한 소비자교육 시 식생활에 대한 가치를 강조할 수 있는 교육이 필요함을 시사한다.

여성의 경우 5개 요인 중 비만군은 정상군에 비해 고급추구, 안전추구 성향은 유의적으로 낮았으며, 이는 남성과 마찬가지로 비만군이 정상군에 비해 상대적으로 식생활에 관한 가치를 크게 두지 않음에서 비롯된 것임을 시사한다. 이러한 연구결과를 선행연구 중 부산대학생을 대상으로 실시한 연구결과 즉, 정상체중이 건강에 관심이 높은 반면, 과체중과 비만체중이 맛과 서양음식추구를 선호한다는 결과와¹⁴ 비교해 볼 때 일부 서로 다른 특성을 보였다. 이는 물론 식생활 라이프스타일 측정도구가 다른 측면이 가장 크겠지만 분석대상의 연령대가 서로 다르다는 점과 식생활의 경우 남녀 차이가 큼에도 불구하고 선행연구가¹⁴ 남녀 구분을 하지 않음에서 비롯된 차이일 수 있음을 시사한다.

식생활 라이프스타일과 비만도와의 관계를 살펴본 연구는 아직 초기단계여서 앞으로 좀 더 다양한 라이프스타일과 비만도와의 관계를 살펴보아야 하겠지만, 본 연구결과는 중년기 소비자를 대상으로 한 식생활교육 시 기초자료로 참고할 가치가 있다고 판단된다.

건강한 식생활역량은 지식, 실천부분에서 남성이 여성에 비해 유의하게 낮은 수준을 보였으며, 특히 여성의 경우 지식보다는 실천부분에서 보다 많은 비만도별 차이를 보였다. 이는 중년기 여성들이 대부분 가정의 식생활을 담당하는데서 비롯된 것임을 시사하며, 이러한 결과를 식생활 소비자교육에 적극 반영하는 것이 바람직할 것으로 사료된다. 즉, 중년기 남성으로 하여금 건강한 식생활이 얼마나 중요한지를 인식하도록 함으로써 남성 스스로 식생활 교육에 참여할 수 있도록 하되, 단순한 지식 전달이 아닌, 지식이 실천으로 연결되어 실제 건강한 식생활이 이루어질 수 있도록 하는 교육 프로그램 개발이 중요할 것으로 판단된다. 또한 여성의 경우 비만자들을 대상으로 건강한 식생활 실천이 건강유지에 얼마나 중요한지를 본 연구결과를 비롯한 구체적이고 과학적인 사례를 제공함으로써 비만자의 건강한 식생활 실천력을 높이는 것이 교육의 초점이 되어야 함을 시사한다. 식생활 라이프스타일과 건강한 식생활 연구결과를 함께 고려해 볼 때, 식생활관련 소비자교육 내용에는 건강한 식습관을 유지할 수 있는 교육 프로그램을 지속적으로 포함시키되, 식생활 라이프스타일을 근본적으로 바꿀 수 있도록, 단순한 지식보다는 전반적인 식생활에 대해 생각해 볼 수 있는 다양하고 폭넓은 식생활교육 내용 (예, 식생활이 갖는 의미, 식문화 등)이 교육내용에 포함되는 것이 바람직할 것으로 판단된다.

이상의 고찰 내용을 소비자교육 측면에서 종합하면

비만군의 외식, 음주, 외식비 지출이 더 많았으므로 외식과 음주를 덜 하도록, 외식 시 과식하지 않도록, 건강추구, 고급추구, 안전추구 성향이 낮았으므로 식생활에 가치를 가질 수 있는 교육이 중년기 소비자의 식생활교육에 포함되어야 할 것이다. 또한 비만군이 다양한 식품을 덜 섭취하고 있으므로 다양하게 섭취하도록 하는 교육 역시 중년기 소비자의 식생활 교육에 포함되어야 할 것이다.

본 연구의 제한점은 정상군, 과체중군, 비만군을 분류할 때 신장과 체중을 직접 측정하지 않고 본인이 응답한 자료를 이용하여 계산하였다는 것이다. 그러나 통계청의 2010년 인구주택총조사 조사구를 표본 추출틀로 하고 층화추출방법으로 조사대상자 3,000명 이상을 대상으로 자료를 수집하여 성별, 비만도별로 외식 행동, 식생활 라이프스타일 및 건강한 식생활역량의 차이를 분석함으로써 중년기 소비자를 대상으로 식생활에 대한 교육 시 고려할 내용을 제시하였다는 데에 의의가 있다.

요 약

일생 중 중년기에 해당되는 연령 40~50대 소비자를 대상으로 성별, 비만도별 일반적 특성, 외식, 음주, 식생활 라이프스타일, 건강한 식생활역량의 차이를 살펴보고, 이를 위해 2016년 식품소비행태조사 자료를 이용하여 분석하였다.

그 결과, 첫째, 체중조절(다이어트)에 대한 관심도는 여성이 남성에 비해 유의하게 높았고, 남녀 모두 비만도가 높을수록 관심도가 높은 특성을 보였다. 실제 식사량 조절 경험 역시 여성이 남성에 비해 매우 높았으며, 남성은 비만수준이 높을수록 식사량 조절경험이 많은 반면, 여성은 과체중군이 가장 많았고 오히려 비만군이 가장 낮았다.

둘째, 외식, 음주와 비만과의 관계는 남성의 경우에만 유의한 것으로 나타났다. 즉, 외식빈도, 월평균 지출비용, 1회 지출비용 수준은 남성이 여성보다 모두 유의하게 높았으며, 이 중 월평균 지출비용, 1회 지출비용은 남성의 경우에만 비만군이 다른 집단에 비해 높은 수준을 보였다. 음주빈도 역시 남성이 여성보다 유의하게 높았으며, 남성의 경우에만 비만도별로 유의한 차이를 보이며 역시 비만군이 정상군보다 높은 수준을 보였다. 남성의 경우 외식유형 중 저녁을 포장마차 등 길거리음식으로 이용하는 횟수가 여성보다 더 높으며 비만군이 정상군보다 더 높다는 결과 역시 남성의 외식 및 음주 특성과 무관하지 않은 것으로 판단된다.

셋째, 식생활 라이프스타일은 남성과 여성 모두 유사한 요인으로 분류되었으며, 비만도에 따라 차이를 보인 것은

남성의 경우, 건강 및 고급추구와 가격추구 식생활 라이프스타일 등 2개 요인이며, 여성의 경우는 고급추구와 안전추구 식생활 라이프스타일 등 2개 요인이다. 그리고 남녀 모두 정상군이 비만군보다 해당 라이프스타일의 성향을 더 갖는 것으로 나타났다.

넷째, '건강한 식생활 역량' 수준은 여성이 남성에 비해 지식, 실천 수준 모두 높았으며, 비만도에 따른 차이는 여성의 경우에만 유의하였다. 즉, 여성 중 정상군은 비만군에 비해 건강한 식생활 역량의 지식, 실천 수준이 모두 유의하게 높았으며, 특히 실천부분이 비만도와 관련성이 더 큰 것으로 나타났다.

References

1. Lee EA. The relationships of the middle-aged married men and women's gender-role attitude and psychological adjustment. *Korean J Hum Ecol* 2006; 9(1): 25-42.
2. Lee YS, Lim HS, Ahn HS, Chang NS. Nutrition through the life cycle. 3rd edition. Paju: KyomoonSa; 2011.
3. Ministry of Health and Welfare, Korea Centers for Disease Control and Prevention. Korea Health Statistics 2015: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VI-3) [Internet]. Sejong: Korea Centers for Disease Control and Prevention; 2016 [cited 2017 Oct 10]. Available from: <https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/main.do>.
4. Sohn SM, Lim HS, Kim JH, Lee JH, Seo JS, Sohn CM. Clinical nutrition. 2nd edition. Paju: KyomoonSa; 2011.
5. Ministry of Health and Welfare (KR). National common dietary principles (Press release 2016.04.08) [Internet]. Sejong: Ministry of Health and Welfare; 2016 [cited 2017 Oct 10]. Available from: http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=330959&page=1.
6. Bae YJ. Evaluation of nutrient and food intake status, and dietary quality in Korean female adults according to obesity: based on 2007-2009 Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *Korean J Nutr* 2012; 45(2): 140-149.
7. Asghari G, Mirmiran P, Yuzbashian E, Azizi F. A systematic review of diet quality indices in relation to obesity. *Br J Nutr* 2017; 117(8): 1055-1065.
8. Yoon HJ. Men who enjoy eating-out are likely to be obesity [Internet]. Seoul: Brain Media; 2014 [cited 2017 Oct 10]. Available from: <http://kr.brainworld.com/BrainHealth/14007>.
9. Lee JH. The study on the relationships between dining-out activities, eating habits, and the frequency of fast food intake and obesity among the university students in the Busan area. *Korean J Culinary Res* 2009; 15(3): 225-235.
10. Lee JH, Lee BS, Park YH. A Study on obesity eating-out behaviors, and eating habits among the housewives in Busan and Gyeongnam Province. *Korean J Culinary Res* 2011; 17(3): 151-161.
11. Shon CW. Real conditions of obesity and plan for improving obesity for Seoul citizen. *Seoul Inst Policy Rep* 2017; 223: 1-18.
12. Kim JH, Jeon MS, Park DS, Kim SM, Paik JK, Hong WS.

- Korean restaurant satisfaction according to the food-related lifestyle: focused on Japanese and Chinese. *Korean J Food Cookery Sci* 2013; 29(5): 617-624.
13. Ko SH. Research on the consumer's delivery service quality perception and satisfaction in foodservice industry based on the types of food-related life-style. *J Korea Contents Assoc* 2014; 14(8): 406-415.
 14. Lee JH. A study on obesity index and attributes of selecting places to eat out by food-related lifestyle types: focusing on Pusan University. *Korean J Culinary Res* 2012; 18(4): 47-58.
 15. Park KH. Differences in diet-related attitudes and demographics by type of food-lifestyle: focused on adults in their 20s and 30s. *Fam Environ Res* 2015; 53(6): 655-665.
 16. Shon IN, Kim YS. Research on the dining-out behavior of Cheong-ju undergraduates by food-related lifestyle. *J Korea Contents Assoc* 2008; 8(11): 347-355.
 17. O'Brien G, Davies M. Nutrition knowledge and body mass index. *Health Educ Res* 2007; 22(4): 571-575.
 18. Korea Rural Economic Institute. Food survey [Internet]. Naju: Korea Rural Economic Institute; 2016 [cited 2017 May 16]. Available from: <http://foodsurvey.krei.re.kr>.
 19. Lee HS, Lim JH. SPSS 18.0 manual. Seoul: Jiphyeonjae; 2011.