

Research Article



대학생의 성격요인과 식습관 및 건강관련행태

김나현 ¹, 김진희 ², 계승희 ¹

¹가천대학교 교육대학원

²아주대학교 의과대학 예방의학교실

Food habits, health behaviors related to the personality in Korean college students

Nahyeon Kim ¹, Jinhee Kim ², and Seunghee Kye ¹

¹Graduate School of Education, Gachon University, Seongnam 13120, Korea

²Department of Preventive Medicine and Public Health, Ajou University School of Medicine, Suwon 16499, Korea



Received: Aug 27, 2019

Revised: Oct 28, 2019

Accepted: Oct 30, 2019

Correspondence to

Seunghee Kye

Graduate School of Education, Gachon University, 1342 Seongnam-daero, Sujeong-gu, Seongnam 13120, Korea.

Tel: +82-31-750-5507

E-mail: shkye@gachon.ac.kr


© 2020 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.

ORCID iDs

Nahyeon Kim 

<https://orcid.org/0000-0001-7242-9023>

Jinhee Kim 

<https://orcid.org/0000-0001-6570-0719>

Seunghee Kye 

<https://orcid.org/0000-0003-1308-9705>

Conflict of Interest

There are no financial or other issues that might lead to conflict of interest.

ABSTRACT

Purpose: This study identified the relationship between dietary habits and health-related behaviors depending on the Big Five personality factors (extraversion, openness, agreeableness, conscientiousness, neuroticism).

Methods: The NEO-II test was administered to 337 male and female college students in Seongnam City, Gyeonggi Province, and their dietary habits and health-related behaviors were surveyed.

Results: The male participants showed higher scores for extraversion, openness, agreeableness, and conscientiousness compared to that of their female counterparts, while the female participants showed higher scores for neuroticism. As for the results of multivariate logistic regression analysis, in the case of men, higher scores for extraversion were related to a lower intake of instant/fast foods and a higher intake of vegetables; higher agreeableness scores were related to a lower intake of fruit; and higher neuroticism scores were related to a heavy intake of high-cholesterol foods. It was found that higher openness scores were associated with a higher intake of burnt fish/meat and a lower intake of animal fat, while higher agreeableness scores were related to a lower intake of burnt fish/meat in women. Also, those subjects with higher openness and agreeableness scores were found to better consider the nutritional balance when having a meal. In the case of the male participants, higher openness scores were related to increased physical activity, while higher neuroticism scores were related to increased smoking and a lack of sleep. As for the women, those with higher extraversion scores smoked more, while those who recorded higher agreeableness scores were involved in more physical activities.

Conclusion: Differences were observed in dietary habits and health-related behaviors between men and women depending on personality factors, and the analysis results of some dietary habits according to personality factors were inconsistent with those of the overseas studies. Therefore, to provide customized nutritional counseling when considering each individual's personality factors, more research results from domestic samples should be collected and accumulated.

Keywords: NEO-II test, personality, college students, food habits, health behaviors

서론

인간은 삶을 영위하기 위한 가장 기본적인 행동으로 식품을 섭취하며 식습관을 형성한다. 영양이 불균형된 식사와 잘못된 식품선택 등과 같은 식습관은 당뇨병, 심혈관 질환, 비만 등 만성질환을 유도할 수 있으며, 성격은 이러한 식습관과 관련되어 있는 것으로 보고되어 왔다. 하지만, 식습관의 수정은 어렵고 건강에 대한 가치관에 따라 좌우될 수 있다[1]. 일반적으로 개인의 성격요인은 선천적인 유전적요인과 후천적인 환경적요인의 상호작용의 결과로 형성되지만, 그 출발은 유전적 성격요인에서 시작된다고 보고되었다 [2]. 사람의 성격에 따라 음식 선호도에 차이가 있을 수 있고, 특정유형의 성격은 건강한 식품들을 더 많이 선택하는 경향이 클 수도 있다 [3]. 식사의 질적 측면을 결정하는 요인으로 개인의 성격을 들 수 있으며 실제로 식사섭취에 있어서 연령, 교육 및 직업 등의 다른 요인보다 성격요인이 더 강하게 관련되어 있는 것으로 알려져 있다 [1].

성격검사는 Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), Personality Assessment Inventory (PAI) 및 Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) 등이 있다. MMPI와 PAI검사는 병원과 같은 임상적 상황에서 많이 활용될 수 있고, MBTI검사는 신경증적 해석이 없으므로 해석이 쉬운 이점이 있지만 두 검사 모두 성격적 정보가 제한적이다. 반면 5요인 특성이론에 기반하여 만들어진 5요인 모델 성격검사 (Five-Factor Model Personality)는 정상적인 사람들의 성격구조를 측정함과 동시에 성격적 취약성에 대한 정보도 제공하기 때문에 매우 포괄적인 검사로 알려져 있다. 5요인 성격요인을 측정하기 위해 만들어진 성격검사로 가장 알려진 것은 1985년 미국에서 개발된 NEO-Personality Inventory (NEO-PI)이다 [4]. 이 검사는 이후 1992년 NEO-PI-Revised (NEO-PI-R)로 개정되었다가 2010년 NEO-PI-3으로 다시 개정되었다 [2].

NEO 성격검사는 성격심리학 이론에 기반하고 있으며 NEO-PI 시리즈처럼 최근까지 널리 받아들여지고 있는 5요인 특성구조를 유지하되 각 특성요인을 구성하는 하위척도들이 한국문화권에서 타당하게 적용되도록 새로이 구성하여 개발된 검사이다. NEO 성격검사는 외향성 (Extraversion), 개방성 (Openness), 친화성 (Agreeableness), 성실성 (Conscientiousness), 신경증 (Neuroticism)에 대한 5가지 성격요인을 포함하고 있다 [2]. 성격검사에 측정되는 성격 5요인은 식습관 또는 건강 관련 행동지표와의 관련성이 단면적 연구들에서 검토되었다 [1,3,5-11]. 성격 5요인 중 개방성은 건강한 식사와 관련이 있는데, 신선한 과일, 채소, 생선 및 유제품 등 건강한 식사섭취를 하고, 단음식을 섭취할 가능성이 적은 것으로 나타났다 [5,6]. 또한 친화성과 성실성도 건강한 식생활과 관련성이 있는데, 건강한 식습관, 특히 과일과 채소를 많이 섭취하고, 지방과 염분을 적게 섭취하는 것과 관련이 있다고 보고되었다 [11]. 새로운 식품을 섭취하고자 하는 의지의 결과로 개방성이 제안된 것과 달리 [6], 성실성에서 높은 점수를 받은 사람들은 규칙적인 운동을 하고, 위험한 행동을 피하며, 과일과 채소를 섭취하는 행위를 실천할 가능성이 높은 것으로 제안되고 있다 [9]. 외향성 점수가 높은 성인들은 동물성 지방을 더 많이 섭취하고, 신경증 점수가 높을수록 염분과 당분을 많이 섭취하는 것으로 나타났다 [1].

성격요인은 건강관련행동과도 관련이 있다. 외향성점수가 높을수록 알코올 소비 증가, 알코올 관련 문제, 폭음, 흡연 [12-15], 위험한 운전행동 [16,17]과 관계가 있다. 미국에서 468명의 젊은 성인들을 대상으로 성격요인과 알코올 관련 문제에 대한 상관성을 연구한 결과에서

는 친화성 점수에서 높은 점수를 받은 대상자들은 알코올 섭취 및 알코올 장애가 감소할 것으로 예측되었다 [18]. 스페인에서 12개 대학 1,184명의 대학생들을 대상으로 성격요인과 건강관련 행동 및 태도와의 관계를 연구한 결과에서는 성격요인 중 성실성이 흡연과 음주량 감소, 운동 및 건강한 식습관 실천 등 건강행동을 강하게 예측할 수 있는 요인으로 분석되었다 [19]. 또한 신경증 점수가 높을수록 운동 실천 감소, 알코올 섭취 증가, 음주 관련 문제, 폭음 [14,18,20-22], 수면 질과 효율성의 저하 [23]와 관련이 있다고 보고되고 있다. 많은 연구에서 개방성과 건강행동 간의 유의적인 관련성은 관찰되지 않았지만 [16,20,24,25], 캐나다에서 264명의 대학생들을 대상으로 성격요인과 운동행위의 동기 및 장애와의 관계를 분석한 결과에서는 개방성과 운동 참여 간의 긍정적인 관련성을 보고하여 상반된 결과가 보고되기도 하였다 [26].

지금까지 앞서 언급하였던 성격요인과 식습관 및 건강관련행태와의 관련성을 보고한 선행 연구는 모두 외국에서 수행된 것으로 국내논문은 전무한 실정이다. 음식은 한 나라, 한 사회 그리고 작게는 한 가족의 생활과 문화를 보여주는 것으로 무엇을 어떻게 먹느냐하는 것은 국민성 및 그들의 생활습관까지도 포함하고 있는 것이다. 이러한 음식선택은 개인적인 차원에서 이루어지는 것이 아니라 대개의 경우 소속집단, 지역, 국가 혹은 문화에 그 바탕을 두고 있다 [27]. 또한 성격연구자들은 어린시절부터 성격 특성에서 성별 차이가 발견됨을 밝혀 왔으며, 특히 신경증과 외향성은 다양한 문화에서 일관적으로 발견되는 중요한 성별 차이이다 [28]. Costa 등 [29]는 36개 국가를 대상으로 연구를 실시한 결과 여성은 남성보다 정서불안정성과 친화성이 높으며, 남성은 여성보다 외향성이 높게 나타남을 확인하였다. 따라서 외국과 식문화가 다른 우리나라 사람들을 대상으로 성격요인과 식습관 등 다른 요인들과의 관련성은 다르게 나타날 수도 있으며, 성격특성에 미치는 영향력에서도 성별 차이가 존재할 것으로 생각할 수 있다.

이에 본 연구는 우리나라 대학생들을 대상으로 NEO 성격검사를 실시하여 성별 성격특성의 차이를 알아보고, 식습관 및 건강행태를 조사하여, 성격요인과 식습관 및 건강관련행태와의 관련성 및 성격요인 중 어떠한 요인들이 식습관, 건강관련행태에 영향을 미치는지 파악하고자 하였다.

연구방법

연구대상

본 연구대상자는 경기도 성남지역 대학교에 재학하고 있는 학생 중 설문조사 참여에 동의한 학생 337명으로, 이중 남학생은 133명, 여학생은 204명이었으며, 설문조사 기간은 2017년 11월 6일부터 2018년 4월 30일까지이었다. 본 연구는 가천대학교 생명윤리위원회심의위원회 (Institutional Review Board [IRB])의 승인을 받았다 (승인번호: 1044396-201708-HR-140-01).

연구도구

본 연구의 설문내용은 NEO 성격검사 208문항, 대학생의 일반사항 및 건강행태 10문항, Likert 척도를 이용한 식습관 조사 11문항으로 구성되었다.

Table 1. The NEO scales for assessing adult personality

| Factors | Sub-factors |
|-------------------|---|
| Extraversion | Gregariousness, assertiveness, excitement-seeking, activity |
| Openness | Fantasy, feelings |
| Agreeableness | Warmth, trust, tolerance, empathy |
| Conscientiousness | Competence, order, dutifulness, achievement striving |
| Neuroticism | Anxiety, angry hostility, depression, impulsiveness, social withdrawal, emotional shock, vulnerability, peculiarity, anti-sociality, ego damage |

NEO 성격검사는 외향성 32문항, 개방성 32문항, 친화성 32문항, 성실성 32문항, 신경증 80문항 등 5개 요인과 26개의 하위척도로 구성되어 있으며, 척도내용은 **Table 1**과 같다. NEO 성격검사의 각 문항들의 반응 형식은 5단계 Likert척도로 되어 있으며 이들은 ‘매우 그렇다’ 4점, ‘그렇다’ 3점, ‘보통이다’ 2점, ‘그렇지 않다’ 1점, ‘전혀 그렇지 않다’ 0점 중에서 하나를 선택하도록 되어있다. 본 NEO 성격검사의 내적합치도는 성격 요인별로 신뢰도 계수인 Cronbach α 0.82–0.93의 범위로 측정되었다.

연구대상자의 일반사항으로 성별, 연령, 신장과 체중은 직접 설문지에 기록하도록 하였으며, 이를 바탕으로 체질량 지수(body mass index [BMI]: 체중 [kg]/신장 [m²])를 구하였다. 조사대상자의 건강관련행태로는 체중조절 (최근 체중을 조절하기 위해 노력한 적이 있습니까?), 숨이 찬 정도의 신체활동 (현재 숨이 찬 정도의 신체 활동을 일주일에 150분 이상 하고 있습니까?), 흡연 (현재 흡연을 하고 계십니까?), 음주 (현재 음주를 하고 계십니까?), 충분한 수면 (현재 잠을 자는 시간이 피로회복에 충분하다고 생각하십니까?) 항목은 예, 아니오로 응답하도록 구성하였다. 아침식사 횟수 (최근 1주일동안 아침식사를 한 날은 며칠입니까? 우유나 주스만 먹은 것은 제외)는 1주일 기준으로 섭취횟수를 고르도록 작성하였다.

식습관 조사의 문항별 평가항목은 Kikuchi와 Watanabe [1]의 연구에서 수행한 설문내용을 참고하였다. 탄 생선·고기 (생선이나 고기가 일부 탔을 때 그냥 먹는다), 짠 음식 (평소 음식의 간은 짜게 먹는 편이다), 고콜레스테롤 음식 (콜레스테롤이 함량이 높은 음식 곱창, 달걀노른자, 오징어, 새우, 장어 등을 자주 먹는다), 동물성 지방 (동물성 지방, 갈비, 삼겹살 등을 자주 먹는다), 인스턴트·패스트푸드 (인스턴트 및 패스트푸드를 자주 먹는다), 단 음식 (푸딩, 케익, 비스킷, 초콜렛, 사탕 등을 많이 먹는다), 채소반찬 (채소반찬을 매 끼니 먹는다), 과일 (과일을 매일 1회 이상 먹는다), 음식의 영양적 균형 (음식을 먹을 때 영양적 균형을 고려하여 골고루 먹는다), 규칙적인 식사 (정해진 시간에 규칙적으로 식사를 한다) 외식 (외식을 자주 하는 편이다)으로 11문항으로 구성하였다. 식습관 문항별 배점은 Likert척도 (4점)를 이용하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘그렇다’ 3점, ‘매우 그렇다’ 4점을 부여하여 응답하도록 하였다.

자료 분석방법

대학생의 성격요인에 조사된 자료의 통계처리는 SAS Statistics version 9.4/PC package (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)를 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 성격요인별 점수에 대한 성별 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다. 조사대상자의 성격요인과 식습관 및 건강관련행태와의 관련성은 성격요인을 높은 점수 (55점 이상)와 낮은 점수 (55점 미만)로 분류하여 로지스틱 회귀분석을 실시하였으며, 연령 및 BMI가 통제되었다.

Table 2. General characteristics of participants

| Variables | Males (n = 133) | Females (n = 204) |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| Age (yrs) | 21.3 ± 2.8 | 20.0 ± 1.6 |
| Height (cm) | 175.4 ± 5.3 | 161.6 ± 4.4 |
| Weight (kg) | 71.3 ± 11.8 | 54.0 ± 7.9 |
| BMI ¹⁾ | 23.1 ± 3.4 | 20.7 ± 2.7 |

Values are expressed as mean ± SD.

BMI: body mass index.

¹⁾BMI calculated as weight (kg)/height (m)².

결과

일반사항

연구대상자의 일반적 특성은 **Table 2**와 같다. 연령은 남자의 경우 평균 21세, 여자의 경우 평균 20세이었다. 신장은 남자는 평균 175.4 cm, 여자는 평균 161.6 cm이었으며, 체중은 남자의 경우 평균 71.3 kg, 여자의 경우 평균 54.0 kg이었다. 체질량지수는 남자가 23.1, 여자가 20.7로 계산되었다.

성격요인별 점수

연구대상자의 성격요인별 점수의 평균 및 표준편차를 분석한 결과는 **Table 3**과 같다. 외향성은 남자가 평균 48.31점, 여자가 평균 45.79점이었으며 ($p < 0.05$), 개방성은 남자가 평균 50.24 점, 여자가 평균 47.44점으로 유의적인 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 친화성은 남자의 경우 평균 47.97점, 여자의 경우 평균 44.62점이었고 ($p < 0.01$), 성실성은 남자가 평균 48.41점, 여자가 평균 46.31점 ($p < 0.05$), 신경증은 남자가 평균 48.90점, 여자가 평균 52.68점으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다 ($p < 0.001$).

성격요인과 식습관 간의 관련성

식습관에 영향을 미치는 각 성격요인을 분석하기 위해 성별로 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과를 각각 **Table 4**와 **Table 5**에 제시하였다. 남자의 경우 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 탄 생선·고기, 짠 음식, 고콜레스테롤 음식, 동물성 지방 섭취의 오즈비 (odds ratio [OR])를 분석한 결과는 통계적으로 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 그러나 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 인스턴트·패스트푸드 섭취는 0.20 (95% confidence interval [CI], 0.06–0.66), 채소반찬 섭취는 3.02 (95% CI, 1.05–8.64)로 나타났다. 그러나 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 단 음식, 과일 섭취는 통계적으로 유의적인 차이를 보이지 않았다. 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 음식의 영양적 균형을 고려하거나, 규칙적인 식사를 하거나, 외식은 통계적으로 유의적인 차이가 관찰되지 않았다. 여자의 경우 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 탄 생선·고기 등 식습관에 포함된 각 해당 음식들 섭취도 통계적으로 유의적 차이를 보이지 않았다.

Table 3. Personality factor scores of participants

| Factors | Males (n = 133) | Females (n = 204) | Total (n = 337) | t | p ¹⁾ |
|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|
| Extraversion | 48.31 ± 10.39 | 45.79 ± 10.70 | 46.79 ± 10.63 | 2.14 | 0.033 |
| Openness | 50.24 ± 9.87 | 47.44 ± 11.22 | 48.54 ± 10.78 | 2.34 | 0.020 |
| Agreeableness | 47.97 ± 11.51 | 44.62 ± 9.03 | 45.94 ± 10.20 | 2.83 | 0.005 |
| Conscientiousness | 48.41 ± 9.64 | 46.31 ± 9.39 | 47.14 ± 9.53 | 1.98 | 0.049 |
| Neuroticism | 48.90 ± 8.19 | 52.68 ± 8.06 | 51.19 ± 8.31 | -4.18 | < 0.001 |

Values are expressed as mean ± SD.

¹⁾The p-values are from t-test.

Table 4. Odds ratios of eating habits on personality factor in male

| Eating habits | Extraversion | | | Openness | | | Agreeableness | | | Conscientiousness | | | Neuroticism | | |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------|-----------|-------|---------------|------------------|--------------|-------------------|-----------|-------|-------------|------------------|--------------|
| | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p |
| Burnt fish/meat | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.96 | 0.57-6.73 | 0.283 | 0.68 | 0.25-1.86 | 0.462 | 1.06 | 0.36-3.10 | 0.908 | 0.53 | 0.19-1.47 | 0.224 | 1.39 | 0.42-4.56 | 0.583 |
| Salty food | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.81 | 0.28-2.28 | 0.694 | 2.10 | 0.76-5.79 | 0.149 | 1.67 | 0.61-4.56 | 0.314 | 1.35 | 0.48-3.79 | 0.559 | 0.71 | 0.25-2.02 | 0.529 |
| Cholesterol rich food | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 2.87 | 0.99-8.27 | 0.050 | 1.83 | 0.71-4.69 | 0.208 | 1.23 | 0.48-3.16 | 0.660 | 2.13 | 0.81-5.56 | 0.121 | 3.03 | 1.06-8.67 | 0.038 |
| Animal fat | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.98 | 0.31-3.09 | 0.978 | 0.45 | 0.16-1.24 | 0.125 | 1.32 | 0.45-3.88 | 0.611 | 1.59 | 0.51-5.00 | 0.420 | 0.87 | 0.26-2.89 | 0.831 |
| Instant/fast food | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.20 | 0.06-0.66 | 0.008 | 0.72 | 0.25-2.04 | 0.538 | 0.38 | 0.13-1.14 | 0.085 | 0.76 | 0.25-2.33 | 0.640 | 0.98 | 0.27-3.59 | 0.982 |
| Sweet food | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.41 | 0.52-3.79 | 0.492 | 0.73 | 0.29-1.79 | 0.494 | 0.92 | 0.37-2.24 | 0.858 | 0.61 | 0.24-1.55 | 0.304 | 1.49 | 0.55-3.97 | 0.424 |
| Vegetable side dish | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 3.02 | 1.05-8.64 | 0.039 | 1.88 | 0.72-4.89 | 0.195 | 2.45 | 0.91-6.58 | 0.075 | 1.20 | 0.42-3.38 | 0.723 | 1.56 | 0.57-4.24 | 0.376 |
| Fruit | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.37 | 0.13-1.09 | 0.072 | 1.03 | 0.40-2.60 | 0.950 | 0.29 | 0.10-0.84 | 0.022 | 2.00 | 0.74-5.40 | 0.170 | 0.69 | 0.25-1.90 | 0.480 |
| Considering nutritional balance | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.83 | 0.28-2.42 | 0.735 | 1.03 | 0.38-2.82 | 0.944 | 0.63 | 0.21-1.83 | 0.408 | 0.89 | 0.30-2.59 | 0.830 | 0.70 | 0.23-2.10 | 0.533 |
| Regular meals | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.76 | 0.28-2.07 | 0.596 | 1.19 | 0.47-3.04 | 0.706 | 2.15 | 0.85-5.41 | 0.102 | 1.64 | 0.62-4.33 | 0.314 | 0.59 | 0.20-1.74 | 0.345 |
| Eating out | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.19 | 0.41-3.44 | 0.739 | 1.46 | 0.54-3.90 | 0.449 | 1.91 | 0.68-5.31 | 0.212 | 0.88 | 0.33-2.38 | 0.815 | 1.00 | 0.35-2.82 | 0.990 |

For logistic regression analyses, scores of the five personality factors were dichotomized into classified into 2 categories: high (≥ 55) vs. low (< 55). Adjusted for age and BMI. Values in bold indicate significant difference based on logistic regression analyses. The reference group of this analysis was the do not eat group for each category.

OR, odds ratio; CI, confidence interval; BMI, body mass index.

Table 5. Odds ratios of eating habits on personality factor in female

| Eating habits | Extraversion | | | Openness | | | Agreeableness | | | Conscientiousness | | | Neuroticism | | |
|---------------------------------|--------------|-----------|-------|-------------|-------------------|--------------|---------------|------------|-------|-------------------|------------------|--------------|-------------|-----------|-------|
| | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p |
| Burnt fish/meat | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.43 | 0.17-1.08 | 0.073 | 4.99 | 1.57-15.81 | 0.006 | 1.36 | 0.35-5.20 | 0.649 | 0.35 | 0.13-0.89 | 0.028 | 0.49 | 0.22-1.11 | 0.089 |
| Salty food | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.57 | 0.72-3.43 | 0.252 | 1.36 | 0.63-2.95 | 0.422 | 1.28 | 0.42-3.84 | 0.658 | 1.65 | 0.68-3.98 | 0.265 | 1.85 | 0.96-3.58 | 0.063 |
| Cholesterol rich food | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.96 | 0.43-2.13 | 0.934 | 0.87 | 0.39-1.93 | 0.745 | 0.79 | 0.27-2.29 | 0.673 | 0.48 | 0.20-1.14 | 0.098 | 1.51 | 0.77-2.96 | 0.222 |
| Animal fat | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.84 | 0.37-1.91 | 0.683 | 0.30 | 0.13-0.68 | 0.004 | 2.95 | 0.83-10.46 | 0.093 | 2.38 | 0.92-6.18 | 0.072 | 0.70 | 0.34-1.42 | 0.327 |
| Instant/fast food | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.31 | 0.55-3.11 | 0.527 | 1.14 | 0.49-2.63 | 0.752 | 0.64 | 0.20-2.00 | 0.441 | 0.60 | 0.24-1.47 | 0.266 | 0.94 | 0.46-1.90 | 0.864 |
| Sweet food | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.12 | 0.51-2.45 | 0.776 | 1.33 | 0.61-2.87 | 0.461 | 2.12 | 0.64-7.08 | 0.217 | 1.00 | 0.42-2.37 | 0.997 | 1.61 | 0.83-3.11 | 0.155 |
| Vegetable side dish | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.74 | 0.33-1.68 | 0.481 | 0.57 | 0.26-1.27 | 0.174 | 1.05 | 0.31-3.53 | 0.928 | 0.57 | 0.22-1.42 | 0.230 | 0.66 | 0.33-1.32 | 0.247 |
| Fruit | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.45 | 0.67-3.10 | 0.336 | 1.19 | 0.55-2.53 | 0.652 | 1.71 | 0.57-5.12 | 0.331 | 0.75 | 0.31-1.81 | 0.525 | 1.56 | 0.81-2.99 | 0.179 |
| Considering nutritional balance | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.30 | 0.51-3.31 | 0.573 | 3.16 | 1.24-8.01 | 0.015 | 1.31 | 0.36-4.72 | 0.671 | 2.72 | 1.01-7.33 | 0.047 | 0.90 | 0.40-2.03 | 0.816 |
| Regular meals | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 0.78 | 0.32-1.92 | 0.599 | 0.80 | 0.32-2.02 | 0.648 | 3.10 | 0.94-10.17 | 0.061 | 0.90 | 0.35-2.31 | 0.828 | 0.90 | 0.42-1.91 | 0.789 |
| Eating out | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.32 | 0.55-3.18 | 0.524 | 1.69 | 0.71-4.05 | 0.233 | 0.88 | 0.27-2.88 | 0.840 | 0.76 | 0.30-1.91 | 0.563 | 1.51 | 0.73-3.11 | 0.262 |

For logistic regression analyses, scores of the five personality factors were dichotomized into classified into 2 categories: high (≥ 55) vs. low (< 55). Adjusted for age and BMI. Values in bold indicate significant difference based on logistic regression analyses. The reference group of this analysis was the do not eat group for each category.

OR, odds ratio; CI, confidence interval; BMI, body mass index.

남자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 탄 생선·고기 등 다른 음식들 섭취는 통계적으로 유의적인 결과가 나타나지 않았으며, 음식의 영양적 균형을 고려하고, 규칙적인 식사를 하며 외식을 할 가능성도 유의적으로 관찰되지 않았다. 여자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 탄 생선·고기 섭취는 4.99 (95% CI, 1.57-15.81)로 나타났으며, 동물성 지방 섭취는 0.30으로 분석되었다 (95% CI, 0.13-0.68). 음식 섭취시 영양적 균형에 대한 고려 정도는 3.16 (95% CI, 1.24-8.01)으로 높아 통계적으로 유의한 결과를 나타냈다. 다른 음식을 섭취하거나 규칙적인 식사 및 외식의 오즈비는 통계적인 유의성이 관찰되지 않았다.

남자의 경우 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 과일 섭취는 0.29 (OR, 0.29; 95% CI, 0.10-0.84)이었으나, 탄 생선·고기 등 다른 음식들 섭취는 차이를 보이지 않았으며, 음식의 영양적 균형을 고려하고, 규칙적인 식사를 하며 외식을 할 가능성을 분석한 결과에서도 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 여자의 경우 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 식습관에 포함된 각 해당 음식을 섭취할 가능성은 유의적으로 나타나지 않았다.

남자의 경우 성실성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 탄 생선·고기 등 모든 식습관에 포함된 각 해당 음식들 섭취에 대한 분석 결과에서 통계적으로 유의성이 나타나지 않았다. 여자의 경우 성실성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 탄 생선·고기 섭취는 0.35 (OR, 0.35; 95% CI, 0.13-0.89)로 낮은 것으로 분석되었으며, 짠 음식 등 다른 음식 섭취는 유의적인 차이가 관찰되지 않았다. 음식 섭취시 영양적 균형을 고려 정도는 2.72 (95% CI, 1.01-7.33)로 높아 통계적으로 유의한 결과를 나타냈다. 성실성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 규칙적인 식사를 하며 외식을 할 가능성은 나타나지 않았다.

남자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 고콜레스테롤 섭취는 3.03 (95% CI, 1.06-8.67)으로 높게 나타났으나, 짠 음식 등 다른 음식을 섭취할 가능성은 관찰되지 않았다. 여자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 탄 생선·고기 등의 음식 섭취는 통계적으로 유의한 결과가 나타나지 않았다. 남자, 여자 모두 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 음식 섭취시 영양적 균형을 고려하고, 규칙적인 식사를 하거나 외식을 할 가능성은 통계적으로 유의성이 관찰되지 않았다.

본 연구결과 남자의 경우 성격요인 중 외향성 점수가 높으면, 인스턴트식품·패스트푸드 섭취를 적게 섭취하고, 채소반찬을 많이 섭취하며, 친화성 점수가 높으면 과일을 적게 섭취하는 것과 관련이 있으며, 신경증 점수가 높으면 고콜레스테롤 음식 섭취를 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 여성의 경우 개방성 점수가 높으면 육류나 어류의 탄음식을 더 섭취하며, 동물성 지방을 적게 섭취하며, 친화성이 높으면 탄 생선·고기를 적게 섭취하는 것으로 분석되었다. 그리고 개방성과 친화성 점수가 높은 경우 식사시 영양균형을 더 고려하는 것으로 분석되었다.

성격요인과 건강관련행태 간의 관련성

건강관련행태에 영향을 미치는 각 성격요인을 성별로 분석한 결과는 각각 Table 6과 Table 7에 제시하였다.

Table 6. Odds ratios of health-related behaviors on personality factor in male

| Health-related behavior | Extraversion | | | Openness | | | Agreeableness | | | Conscientiousness | | | Neuroticism | | |
|---------------------------|--------------|-----------|-------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------|-------|-------------------|-----------|-------|-------------|-------------------|-------------------|
| | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p |
| Physical activity | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.99 | 0.87-4.57 | 0.101 | 3.04 | 1.36-6.79 | 0.006 | 1.10 | 0.50-2.45 | 0.798 | 2.22 | 0.99-4.99 | 0.052 | 1.05 | 0.44-2.47 | 0.910 |
| Smoking | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 2.31 | 0.95-5.65 | 0.064 | 1.26 | 0.54-2.96 | 0.582 | 1.13 | 0.47-2.69 | 0.771 | 1.80 | 0.75-4.31 | 0.183 | 4.82 | 1.90-12.22 | < 0.001 |
| Drinking | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.18 | 0.38-3.61 | 0.765 | 0.97 | 0.35-2.68 | 0.953 | 1.39 | 0.47-4.13 | 0.545 | 0.78 | 0.28-2.16 | 0.636 | 0.93 | 0.31-2.80 | 0.908 |
| Sufficient sleep duration | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.03 | 0.44-2.38 | 0.944 | 1.47 | 0.67-3.21 | 0.333 | 0.58 | 0.26-1.30 | 0.189 | 1.06 | 0.47-2.37 | 0.880 | 0.33 | 0.13-0.85 | 0.021 |

For logistic regression analyses, scores of the five personality factors were dichotomized into classified into 2 categories: high (≥ 55) vs. low (< 55). Adjusted for age and BMI. Values in bold indicate significant difference based on logistic regression analyses. The reference group of this analysis was the do not perform group for each category.

OR, odds ratio; CI, confidence interval; BMI, body mass index.

Table 7. Odds ratios of health-related behaviors on personality factor in female

| Health-related behavior | Extraversion | | | Openness | | | Agreeableness | | | Conscientiousness | | | Neuroticism | | |
|---------------------------|--------------|-------------------|--------------|----------|-----------|-------|---------------|------------------|--------------|-------------------|-----------|-------|-------------|-----------|-------|
| | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p | OR | 95% CI | p |
| Physical activity | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 2.16 | 0.92-5.05 | 0.075 | 0.93 | 0.37-2.34 | 0.879 | 3.04 | 1.04-8.81 | 0.040 | 0.91 | 0.32-2.58 | 0.870 | 1.02 | 0.46-2.25 | 0.953 |
| Smoking | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 4.00 | 1.25-12.83 | 0.019 | 1.30 | 0.36-4.62 | 0.683 | 0.74 | 0.09-6.17 | 0.787 | ¹⁾ | - | - | 3.00 | 0.93-9.69 | 0.066 |
| Drinking | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 2.27 | 0.93-5.49 | 0.068 | 1.20 | 0.58-2.50 | 0.615 | 0.53 | 0.20-1.42 | 0.212 | 0.55 | 0.26-1.18 | 0.129 | 1.12 | 0.59-2.11 | 0.719 |
| Sufficient sleep duration | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yes/No | 1.07 | 0.52-2.19 | 0.844 | 1.52 | 0.77-2.98 | 0.217 | 1.08 | 0.40-2.86 | 0.890 | 0.48 | 0.20-1.12 | 0.091 | 0.89 | 0.49-1.63 | 0.719 |

For logistic regression analyses, scores of the five personality factors were dichotomized into classified into 2 categories: high (≥ 55) vs. low (< 55). Adjusted for age and BMI. The reference group of this analysis was the do not perform group for each category. Values in bold indicate significant difference based on logistic regression analyses.

OR, odds ratio; CI, confidence interval; BMI, body mass index.

¹⁾In the case of female subjects, there were no cases of smokers who belonged to high score group of conscientiousness and logistic regression model was not applied.

남자의 경우 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동, 흡연, 음주, 충분한 수면을 할 가능성을 분석한 결과에서 통계적으로 유의적인 결과가 나타나지 않았다. 여자의 경우 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 흡연은 4.00 (95% CI, 1.25-12.83)로 유의적 수준에서 높게 나타났다. 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동, 음주, 충분한 수면을 할 가능성은 유의적으로 관찰되지 않았다.

남자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동은 3.04 (95% CI, 1.36-6.79)로 높은 것으로 나타났다. 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 흡연, 음주, 충분한 수면을 할 가능성을 분석한 결과에서 통계적으로 유의적인 결과가 나타나지 않았다. 여자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동, 흡연, 음주, 충분한 수면을 할 가능성은 유의적으로 관찰되지 않았다.

남자의 경우 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동, 흡연, 음주, 충분한 수면을 할 오즈비는 유의적인 결과가 나타나지 않았다. 여자의 경우 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동은 3.04 (95% CI, 1.04-8.81)로 유의적 수준에서 높게 나타났다. 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 흡연, 음주, 충분한 수면을 할 가능성을 분석한 결과에서 통계적으로 유의적으로 나타나지 않았다.

남자, 여자 모두 성실성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동, 흡연, 음주, 충분한 수면을 할 가능성은 통계적으로 유의성이 관찰되지 않았다.

남자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 흡연은 4.82 (95% CI, 1.90-12.22)로 높게 나타났으며, 충분한 수면을 할 가능성은 적은 것으로 분석되었다 (OR, 0.33; 95% CI, 0.13-0.85). 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동, 음주를 할 가능성은 유의적으로 나타나지 않았다. 여자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동, 흡연, 음주, 충분한 수면을 할 가능성은 관찰되지 않았다.

본 연구결과 남성의 경우 개방성의 높은 점수는 신체활동의 증가와, 신경증의 높은 점수는 흡연 증가와 수면부족과 관련성이 있었다. 여자의 경우 외향성의 점수가 높을 때 흡연을 많이 하였으며, 친화성 점수가 높을 때 신체활동을 더 하는 것으로 나타났다.

고찰

본 연구는 경기 성남지역 남녀 대학생을 대상으로 성격요인과 식습관 및 건강관련행태와의 관련성을 알아보고자 하였다. 본 연구에서 연구대상자의 성격요인별 점수를 분석한 결과 남자의 경우 여자에 비해서 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 점수가 더 높았고, 여자는 신경증의 점수가 더 높게 나타났다. Costa와 McCrae [4]의 NEO-PI를 이용하여 성격을 평가한 연구와 Else-Quest 등 [28]의 성격요인의 성별차이를 분석한 연구에서, 남자는 여자에 비해 외향성 및 개방성의 점수가 더 높았고, 여자는 성실성, 신경증, 그리고 친화성의 점수가 더 높았다고 보고하였다. Kikuchi와 Watanabe [1]의 대학생의 성격과 식습관의 상관성에 관한 연구에서 남자는 성실성의 점수가 높았고, 여자는 친화성, 신경증의 점수가 높은 것으로 나타나, 연구에 따라 본 연구와 성격요인 중 일부 항목에서 일치하는 결과를 보였다.

Kikuchi와 Watanabe [1]의 연구에서 남자의 경우 외향성 점수가 높은 사람은 동물성 지방을 더 많이 섭취하는 것으로 나타났으나, 본 연구결과에서는 외향성 점수가 높은 사람이 동물성 지방을 더 많이 섭취할 가능성은 관찰되지 않았다.

본 연구결과에서 여자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 탄 생선·고기 섭취에 대한 오즈비는 4.996로 유의적으로 높게 나타났다. 그러나 Kikuchi와 Watanabe [1]의 연구에서 남자의 경우에만 개방성 점수가 높은 사람이 탄 생선·고기를 더 많이 섭취하는 것으로 보고되었다. 또한 본 연구에서 여자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 동물성 지방을 더 적게 섭취하는 것으로 분석되었는데, Kikuchi와 Watanabe [1]의 연구에서도 여자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 동물성 지방을 적게 먹는다고 보고되어 본 연구결과와 일치하였다. Möttus 등 [5]은 스코틀랜드 노인 1,091명을 대상으로 성격과 식사섭취 간의 상관성을 연구한 결과에서 개방성 점수가 높은 사람이 고기류 등 동물성 지방 음식을 적게 섭취하고, 신선한 과일과 채소, 생선을 더 섭취하는 건강한 식습관을 할 가능성이 컸다고 하였다. Möttus 등 [6]의 18-89세 에스토니아인들 1,691명을 대상으로 성격 특성과 식습관에 관한 연구에서도 개방성에서 높은 점수를 받은 사람들은 낮은 점수를 받은 사람들에 비해 과일과 채소 등을 더 섭취하고, 동물성 지방을 섭취할 가능성은 적은 것으로 나타났다. Brummett 등 [7]은 미국에

서 850명의 중년부부를 대상으로 성격과 식사섭취와의 관련성을 분석한 연구에서도 개방성이 건강한 식습관에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 이는 개방성 점수가 높은 사람들이 건강한 식품을 먹고자 하는 욕구보다는 새로운 식품을 섭취하고자 하는 의지의 결과로 설명하고 있다. Goldberg와 Stycker [3]는 미국에 거주하고 있는 22세부터 90세 연령까지 다양한 인종 750명을 대상으로 성격, 인구학적 특성, 정신 병리학적 요인, 기타 건강 관련 관행 및 직업적 관심을 포함한 식사 섭취에 영향을 미치는 요인을 조사한 결과, 개방성이 건강에 좋은 식습관들을 예측할 수 있는 가장 일관된 변수라고 하였다. 그러나 개방성과 식사실천 사이의 연관성은 연구의 역사적, 문화적 맥락에서 이해될 필요가 있고, 특정 유형의 음식과 개방성 사이의 관계가 다른 문화권들에서 동일하지 않을 수 있음을 강조하였다.

본 연구결과에서 남자의 경우 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 과일을 적게 섭취하는 것으로 나타났다. 그러나 Kikuchi와 Watanabe [1]의 연구에서는 남자, 여자 모두 친화성 점수가 높은 사람이 과일과 채소를 섭취할 가능성이 더 높게 분석되어, 본 연구결과와 상이한 경향을 보였다.

본 연구에서는 남녀 모두 성실성과 과일, 채소섭취와의 관련성에 대한 유의적인 결과는 관찰할 수 없는 것으로 나타났다. 그러나 de Bruijn 등 [10]의 네덜란드 26-87세 성인 405명을 대상으로 한 성격요인과 과일섭취에 관한 연구, de Bruijn [11]의 네덜란드 대학생 443명의 성격과 과일 및 채소섭취의 관련성에 관한 연구에서 성실성 점수가 높은 사람들은 과일과 채소를 많이 섭취하는 것으로 관찰되었다고 하였다. Raynor와 Levine [9]의 미국 대학생 583명을 대상으로 성격요인과 건강관련행위를 조사한 연구에서도 성실성 점수가 높은 사람이 과일과 채소를 섭취할 가능성이 높은 것으로 나타났으며, Kikuchi와 Watanabe [1]의 연구에서도 남자, 여자 모두 성실성 점수가 높은 사람이 과일, 채소를 더 많이 섭취하는 것으로 조사되었다. Brummett 등 [7]은 성실성은 건강과 관련된 행위와 관련이 있으며, 성실성 점수가 높은 사람들에게서는 질환으로 인한 총 사망률의 위험도가 낮았다고 보고하였다. Raynor와 Levine [9]은 미국 583명의 대학생들을 대상으로 실시한 온라인 조사에서 성실성 점수가 높을수록 과일과 채소를 더 많이 소비하고 여러 가지 건강증진행동과 양적인 상관관계가 있음을 확인하였으며, 성실성에서 높은 점수를 받은 사람은 규칙적인 운동을 하고, 위험한 행동을 피하며, 과일과 채소를 섭취하는 행위를 실천할 가능성이 높다고 제안하였다.

본 연구에서 남자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 고콜레스테롤 음식을 섭취하는 것으로 나타났다. 그러나 Kikuchi와 Watanabe [1]의 연구에서는 남자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 고콜레스테롤 음식을 적게 먹는 것으로 나타나, 본 연구와 상이한 결과를 보였다. 또한 동 연구에서 남자, 여자 모두 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 짠 음식, 단 음식을 더 많이 섭취하는 것으로 나타났으나 본 연구결과에서는 신경증 점수가 높은 남자, 여자 모두 짠 음식이나 단 음식을 더 섭취하는 결과는 나타나지 않아서 신경증과 식사섭취에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 생각된다.

본 연구에서 건강관련행태에 영향을 미치는 성격요인을 분석한 결과 여자의 경우 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 흡연을 할 가능성이 높게 나타났다. Spielberg와 Jacobs [15]의 955명의 대학생들을 대상으로 성격과 흡연행동에 관한 연구에서 외향성 점수가 높은 사람이 흡연을 할 가능성이 높은 것으로 보고되어 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

Allsopp [12]의 젊은 성인남자의 맥주 소비와 성격의 상관성에 관한 연구, Martsh와 Miller [13]의 대학생을 대상으로 한 성격과 폭음에 관한 연구, Benjamin과 Wulfert [14]의 여대생을 대상으로 한 중독성 행동과 성격과의 관계에 관한 연구에서 모두 외향성 점수가 높을수록 음주를 할 가능성이 높다는 결과가 나타났으나, 본 연구에서는 남자, 여자 모두 외향성 점수와 음주간 관련성은 관찰되지 않았다.

본 연구결과에서 남자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동을 할 가능성이 높게 나타났으며, 여자의 경우 유의적인 결과가 나타나지 않았다. 따라서 남자의 경우에만 개방적 성격이 건강한 신체활동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 관찰되었다. Courneya와 Hellsten [26]의 캐나다 대학생 264명을 대상으로 성격과 운동 관계에 대하여 연구한 결과에서는 외향성과 성실성은 운동행위와 정의 상관관계를, 신경증은 부의 상관관계를 나타냈다고 보고하였다.

본 연구에서 여자의 경우 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 신체활동을 할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 그러나 Rhodes와 Smith [24]의 신체활동과 성격에 관하여 메타 분석한 연구결과에서는 신체활동과의 상관변수로서 외향성 ($r = 0.23$), 신경증 ($r = -0.11$), 성실성 ($r = 0.20$)은 관련성이 있었으나, 친화성과 신체활동의 관련성은 관찰되지 않았다고 하였다. Martin과 Sher [18]는 468명의 젊은 성인을 대상으로 알코올장애와 성격 5요인의 상관성을 연구한 결과에서 친화성 점수에서 전반적으로 높은 점수를 받은 사람들은 알코올 섭취 및 알코올 장애가 감소할 것으로 분석되었다. 그러나 본 연구결과에서는 남자, 여자 모두 친화성 점수와 음주와의 관련성은 관찰되지 않았다.

Raynor와 Levine [9]의 대학생 583명을 대상으로 성격 5요인과 건강행태와의 관련성에 관한 연구에서는 성실성에서 높은 점수를 받은 사람들은 규칙적인 운동을 하였다고 보고되었다. 또한 성실성 점수가 높은 사람들이 건강위해요인 감소와 건강한 식사 순응도에 중요한 동기요인이 될 수 있음이 밝혀졌다. 즉, 성실성의 점수가 높을수록 운동의 증가[24], 무분별한 알코올 섭취 감소 및 흡연 감소 [18]와 깊은 관계가 있는 것으로 보고되었다. Lemos-Giráldez와 Fidalgo-Aliste [19]의 스페인의 12개 대학 총 1,184명의 대학생을 대상으로 한 성격과 건강관련행태에 관한 연구에서도 성실성과 친화성 점수가 높은 사람이 흡연과 음주량이 감소하였고, 운동 등 건강행동을 실천할 가능성이 높은 것으로 분석되었으며, 이 두 가지 성격 요인이 건강행동 및 인지적 태도를 예측할 수 있는 지표로 나타났다고 하였다. 그러나 Rhodes와 Smith의 연구 [24]에서는 친화성은 운동행동 수준과 관련되어 있지 않다고 보고되었다. 본 연구결과에서는 여자의 경우에서만 친화성 점수가 높은 사람이 신체활동을 할 가능성에 대한 오즈비가 높은 것으로 분석되었으며, 남 녀 모두에서 성실성 점수와 신체활동, 흡연, 음주, 충분한 수면과의 관련성은 나타나지 않았다.

본 연구결과 남자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 흡연을 할 가능성이 높은 것으로 나타났다. Spielberger와 Jacobs [15]의 955명의 대학생들의 성격과 흡연행동에 관한 연구와 McChargue 등 [22]의 137명의 남자 대학생의 성격이 니코틴 의존성에 미치는 영향에 관한 연구에서도 신경증 점수가 높은 사람이 흡연을 할 가능성이 높게 분석되어, 본 연구와 동일한 결과를 나타내었다. Martin과 Sher [18]의 알코올장애와 성격 5요인의 상관성에 관한 연구, Ruiz 등 [20]의 알코올 섭취 및 알코올 관련문제와 성격에 관한 연구, Benjamin

과 Wulfert [14]의 여대생을 대상으로 한 중독성 행동과 성격과의 관계에 관한 연구, Ham와 Hope [21]의 대학생의 음주문제에 관한 연구에서는 모두 신경증 점수가 높을수록 음주의 증가가 나타났다고 보고되었으나, 본 연구결과 신경증 점수가 높을수록 음주를 더 많이 할 가능성은 관찰되지 않았다. 본 연구에서 남자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 충분한 수면을 할 가능성이 적은 것으로 나타났다. Gray와 Watson [23]의 미국 대학생 334명을 대상으로 성격과 수면, 학업수행에 관한 연구에서도 신경증이 높은 사람이 수면 질과 효율성이 저하되었다고 보고되어, 본 연구결과와 일치하였다.

본 연구는 대학생을 대상으로 편의표집에 의하여 설문을 실시한 연구로서 모집단에 대한 대표성을 고려한 방법이라고 할 수 없으므로 본 연구의 결과를 일반화하기에는 제한점이 있다. 또한 본 연구를 통해 성격과 건강행태와 식습관과의 관련성은 파악할 수 있었지만, 성격요인이 식생활에 미치는 영향을 자세히 파악하려면 장기간에 걸친 식사섭취조사자료 분석을 통해야만 정확하게 설명될 수 있을 것으로 사료된다.

요약

본 연구의 목적은 성격 5요인(외향성, 개방성, 친화성, 성실성, 신경증)에 따른 식습관, 건강관련행태의 관련성을 파악하기 위하여 경기도 성남지역 대학생 남녀 337명을 대상으로 NEO 성격검사 (NEO-II test)를 실시하고 식습관 및 건강관련행태를 조사하여 비교분석하였다. 조사대상자의 일반사항은 전체 337명중 남자 133명, 여자 204명이었으며, 연령은 남자의 경우 평균 21세, 여자의 경우 평균 20세이었다. 조사대상자의 성격요인별 점수를 분석한 결과 남자의 경우 여자에 비해서 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 점수가 더 높았고, 여자는 신경증의 점수가 더 높게 나타났다. 조사대상자의 식습관에 영향을 미치는 성격요인을 분석한 결과 남자의 경우 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 인스턴트·패스트푸드 섭취는 0.20 (95% CI, 0.06-0.66), 채소반찬은 3.02 (95% CI, 1.05-8.64)이었으며, 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 과일 섭취는 0.29 (95% CI, 0.10-0.84)로 나타났다. 남자의 경우 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 고콜레스테롤 음식 섭취는 3.03 (95% CI, 1.06-8.67)로 분석되었다. 여자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 탄 생선·고기 섭취는 4.99 (95% CI, 1.57-15.81), 동물성 지방의 섭취는 0.30 (95% CI, 0.13-0.68)이었으며, 음식 섭취시 영양적 균형 고려는 3.16 (95% CI, 1.24-8.01)로 나타났다. 여자의 경우 성실성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 탄 생선·고기 섭취는 0.35 (95% CI, 0.13-0.89)이었으며, 음식 섭취시 영양적 균형성을 고려하는 정도는 2.72 (95% CI, 1.01-7.33)으로 분석되었다. 조사대상자의 건강관련행태에 영향을 미치는 각 성격요인을 분석한 결과, 남자의 경우 개방성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 신체활동은 3.04 (95% CI, 1.36-6.79)이었으며, 신경증 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 흡연은 4.82 (95% CI, 1.90-12.22), 충분한 수면 정도는 0.33 (95% CI, 0.13-0.85)으로 분석되었다. 여자의 경우 외향성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해서 흡연은 4.00 (95% CI, 1.25-12.83)이었으며, 친화성 점수가 높은 사람이 낮은 사람에 비해 신체활동은 3.04 (95% CI, 1.04-8.81)으로 나타났다. 본 연구결과와 성별로 성격요인에 따라 식습관, 건강관련행태의 차이를 보였으며, 일부 성격요인별 식습관의 분석결과에서는 외국의 연구결과와 상이하게 나타났다. 따라서 개인 성격특성을 반영한 맞춤형 영양상담이 되기 위해서는 보다 많은 국내 표본을 대상으로 연구결과의 축적이 요구되는 바이다.

REFERENCES

1. Kikuchi Y, Watanabe S. Personality and dietary habits. *J Epidemiol* 2000; 10(3): 191-198.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
2. Inpsy. NEO Personality test professional guide. Seoul; 2017.
3. Goldberg LR, Stycker LA. Personality traits and eating habits: the assessment of food preferences in a large community sample. *Pers Individ Dif* 2002; 32(1): 49-65.
[CROSSREF](#)
4. Costa PT Jr, McCrae RR. Domains and facets: hierarchical personality assessment using the revised NEO Personality Inventory. *J Pers Assess* 1995; 64(1): 21-50.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
5. Möttus R, McNeill G, Jia X, Craig LC, Starr JM, Deary IJ. The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychol* 2013; 32(4): 353-360.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
6. Möttus R, Realo A, Allik J, Deary IJ, Esko T, Metspalu A. Personality traits and eating habits in a large sample of Estonians. *Health Psychol* 2012; 31(6): 806-814.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
7. Brummett BH, Siegler IC, Day RS, Costa PT. Personality as a predictor of dietary quality in spouses during midlife. *Behav Med* 2008; 34(1): 5-10.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
8. Kikuchi Y, Inoue T, Ito M, Masuda M, Yoshimura K, Watanabe S. Health consciousness of young people in relation to their personality. *J Epidemiol* 1999; 9(2): 121-131.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
9. Raynor DA, Levine H. Associations between the five-factor model of personality and health behaviors among college students. *J Am Coll Health* 2009; 58(1): 73-81.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
10. de Bruijn GJ, Brug J, Van Lenthe FJ. Neuroticism, conscientiousness and fruit consumption: exploring mediator and moderator effects in the theory of planned behaviour. *Psychol Health* 2009; 24(9): 1051-1069.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
11. de Bruijn GJ. Who formulates self-regulatory action plans regarding fruit consumption? An application of the Big Five personality theory. *Health Educ J* 2011; 72(1): 24-33.
[CROSSREF](#)
12. Allsopp JF. Personality as a determinant of beer and cider consumption among young men. *Pers Individ Dif* 1986; 7(3): 341-347.
[CROSSREF](#)
13. Martsh CT, Miller WR. Extraversion predicts heavy drinking in college students. *Pers Individ Dif* 1997; 23(1): 153-155.
[CROSSREF](#)
14. Benjamin L, Wulfert E. Dispositional correlates of addictive behaviors in college women: binge eating and heavy drinking. *Eat Behav* 2005; 6(3): 197-209.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
15. Spielberger CD, Jacobs GA. Personality and smoking behavior. *J Pers Assess* 1982; 46(4): 396-403.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
16. Dahlen ER, White RP. The Big Five factors, sensation seeking, and driving anger in the prediction of unsafe driving. *Pers Individ Dif* 2006; 41(5): 903-915.
[CROSSREF](#)
17. Schwebel DC, Severson J, Ball KK, Rizzo M. Individual difference factors in risky driving: the roles of anger/hostility, conscientiousness, and sensation-seeking. *Accid Anal Prev* 2006; 38(4): 801-810.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
18. Martin ED, Sher KJ. Family history of alcoholism, alcohol use disorders and the five-factor model of personality. *J Stud Alcohol* 1994; 55(1): 81-90.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
19. Lemos-Giráldez S, Fidalgo-Aliste AM. Personality dispositions and health-related habits and attitudes: a cross-sectional study. *Eur J Pers* 1997; 11(3): 197-209.
[CROSSREF](#)
20. Ruiz MA, Pincus AL, Dickinson KA. NEO PI-R predictors of alcohol use and alcohol-related problems. *J Pers Assess* 2003; 81(3): 226-236.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)

21. Ham LS, Hope DA. College students and problematic drinking: a review of the literature. *Clin Psychol Rev* 2003; 23(5): 719-759.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
22. McChargue D, Cohen L, Cook JW. The influence of personality and affect on nicotine dependence among male college students. *Nicotine Tob Res* 2004; 6(2): 287-294.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
23. Gray EK, Watson D. General and specific traits of personality and their relation to sleep and academic performance. *J Pers* 2002; 70(2): 177-206.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
24. Rhodes RE, Smith NE. Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2006; 40(12): 958-965.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
25. Arthur W Jr, Graziano WG. The five-factor model, conscientiousness, and driving accident involvement. *J Pers* 1996; 64(3): 593-618.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
26. Courneya KS, Hellsten LM. Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: an application of the Five-Factor Model. *Pers Individ Dif* 1998; 24(5): 625-633.
[CROSSREF](#)
27. Lunn TE, Nowson CA, Worsley A, Torres SJ. Does personality affect dietary intake? *Nutrition* 2014; 30(4): 403-409.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
28. Else-Quest NM, Hyde JS, Goldsmith HH, Van Hulle CA. Gender differences in temperament: a meta-analysis. *Psychol Bull* 2006; 132(1): 33-72.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
29. Costa PT Jr, Terracciano A, McCrae RR. Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *J Pers Soc Psychol* 2001; 81(2): 322-331.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)