

식생활 유형 분석을 통한 효율적인 건강증진 방안 연구

Analysis on Habit of Dietary Life for Effective Health-promotion

이제영*, 장대자**

가톨릭관동대학교 광고홍보학과*, 한국식품연구원 식품기능연구본부**

JeI-Young Lee(jylee1231@empas.com)*, Dai-Ja Jang(djjang@kfri.re.kr)**

요약

본 연구에서는 논제의 해답을 얻기 위하여 주관성연구 분석방법을 활용하며, 이에 따른 연구문제는 첫째, 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 수용 유형은 어떠한가? 둘째, 이들 각 유형들 간의 동질적인 특성과 그 함의는 무엇인가? 등이다. 분석내용에서는, 대학생들의 '효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관'의 유형(주관적 성향)과 그에 따른 함의점을 알아보는데 주안점을 두었다. Q 방법론으로 분석한 결과, 총 3가지의 유형, 즉, 유형 I [(n=9) : 아침밥 먹기 유형(eating type in morning)], 유형 II [(n=11) : 야식 안 먹기 유형(type of no having a midnight meal)], 유형 III [(n=9) : 운동 후 밥먹기 유형(type of mealing after taking exercise)] 등으로 나누어 졌다. 최종적 차원에서, 추후 관련 주제에 관한 양적인 실증연구(R연구)와 해당 전문가들의 심층분석 등의 해결책이 보완되어진다면, 새로운 시대에 적합한 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관의 개선과 활성화 정책에 도출될 것으로 보여진다.

■ 중심어 : | 건강증진 | 식생활 습관 | Q방법론 | 주관성 연구 | Q-진술문 |

Abstract

This work was researched by practical methodology in-depth study of a subjectivity dimension study, in sloughing away a past habituation of functional quantity analysis on perception-effectivity and a habit of dietary life for effective health-promotion. The perception patterns be generated from this study were classified into three types in Q-method. They are as follows : it is that divided into 'I [(n=9) : eating type in morning], II [(n=11) : type of no having a midnight meal], III [(n=9) : type of mealing after taking exercise]'. Like this, it found that is very different type all over. Finally, this paper is to examine an acceptance behavior about reception type on effectiveness and a habit of dietary life for effective health-promotion ; to make a proposal in a developmental and creative opinion about it.

■ keyword : | Health-promotion | Habit of Dietary Life | Q-methodology | Subjective Study | Q-statement |

I. 서론

스마트한 현대사회에서, 식생활 문제는 올바른 건강한 삶과 직결된다. 균형잡힌 식생활 문화가 사회적 관

심을 모으고 있는 것은 어제 오늘의 이야기가 아니다. 이에 정부에서는 지난 2010년 국가영양정책 시행에 앞서 국민영양관리법을 제정했다. 국민영양관리법은 국가와 지방자치단체가 국민에게 영양·식생활 교육을 실

* 본 연구는 2019년 정부(과학기술정보통신부)의 재원으로 국가과학기술연구회 창의형 융합연구사업(No. CAP-16-07-KIOM)의 지원을 받아 수행된 연구임.

접수일자 : 2020년 06월 21일

수정일자 : 2020년 07월 31일

심사완료일 : 2020년 07월 31일

교신저자 : 장대자, e-mail : djjang@kfri.re.kr

시하고 필요한 프로그램과 자료를 개발해 보급한다는 내용이 담겨 있다.

국제적인 세계보건기구(WHO)에서 뿐만 아니라, 전 세계적으로 비만과 건강문제에 대한 관심이 높아지면서 다양한 식생활 교육과 개선에 대한 적극적인 요구 또한 활발하다. 특히, 경제협력개발기구(OECD, Organization for Economic Cooperation and Development)의 '2016 글로벌 식품 및 농업을 위한 대안적 미래보고서'에서 밝히고 있듯이, 지속가능한 건강하고 올바른 식생활을 유도하는 글로벌 식품정책의 변화와 개별 국가의 정크푸드 규제, 건강한 식생활 개선과 교육 등을 권장하고 있다. 이와 같이, 일반 대중의 건강증진과 삶의 질 향상 문제는 건강한 식생활 습관형성을 통한 다양한 질병을 예방하는데 효과적으로 대응하고, 디지털 웰빙시대를 맞이하여 문화생활인이 되기 위한 필수적인 요소가 되고 있다.

무엇보다도, OECD 국가에 속해있는 한국으로서는, 선진국들에 준하는 식생활 개선과 교육이 건강하고 건전한 식생활 환경조성을 통하여, 생활 속에서 이루어질 수 있도록 보다 능동적인 정책적 사안으로 다뤄져야 할 것이다.

조용운 외 2인(2018)은 최근 연구보고서에서, 건강생활서비스는 개인의 건강행태에 변화를 주어 건강상태를 개선한다. 건강행태는 건강생활양식의 일부이기 때문에 개인적 요인뿐 아니라 사회의 규범, 문화, 제도 등의 영향을 받아 오랜 시간에 걸쳐 형성된다. 따라서 개인의 건강행태 변화를 위해서는 개인뿐만 아니라 사회적 환경 모두를 고려하는 종합적인 지원이 이루어져야 하는 것이라고 밝히고 있다[1]. 이는 공공부문과 민간부문을 종합적으로 고려하여 개인의 건강행태 변화를 효과적으로 지원할 수 있는 방안이 필요하다는 의미로 이해할 수 있을 것이다.

이제, 100세 시대로 가는 행복하고 유익한 삶을 보려면 건강한 생활습관이 1순위일 것이다. 그중 건강한 식생활 영양관리는 가장 중요한 생활습관 중 하나이다. 최근 신종 코로나19 사회적 거리두기로 외출할 일이 없어지고 햇볕 쬐 일도 줄면서, 결핍된 영양소 섭취에 대한 관심이 증대되고 있다. 건강한 식습관은 질병 치료에 도움이 될 뿐만 아니라 질병을 예방하고 건강을

증진시킨다. 적절한 관리와 교육 및 의식개선을 통해 균형 잡힌 식생활을 유도함으로써 만성질환 예방 및 삶의 질 향상을 위해, 자신에게 필요한 영양소를 섭취함으로써 건강한 식생활을 유지하는 것이 중요하다[2].

이에 이 논문은 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관하여 대학생들의 의견에 대해서 좀 더 그 유형을 구조화하며, 각 유형별로 특징을 확인하고 파악하는데 기존의 체계보다 발견적이며 가설생성적인 측면에 핵심을 짚어볼 수 있는 Q방법론[3-8]을 활용한다. 이는 응답자들의 내면적인 심리 주관적 특성을 유형화함으로써, 타인과의 비교가 아닌 설문대상자 자신의 성향을 카테고리화하는 것이다. 특히, 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 대해서, 대학생 응답자들의 수용인식 유형을 알아본다. 기존의 계량적 방법론(R방법론)으로 객관적 통계분석도 가능하겠지만, Q방법론으로 분석하는 이 논문에서는 수용자, 즉 수용자들의 자아구조(schema) 속에 있는 요인들까지 확인할 수 있다는 점에서 통찰력 있는 분석을 도출할 수 있다. 또한 이 연구는 기존의 이론에서 연역적 가설을 도출하고 검증하는 종래의 연구방법과는 다르게, 일상적으로 사람들이 갖고 있는 주관적인 이미지에 영향을 의하여 새로운 가설을 발견(hypothesis abduction)하려는 목적을 가지고 있다[9]. 이에 이 연구는 이러한 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 주관성 유형을 Q방법론을 통하여 진단하고, 기능적인 측면에서 세부적인 유형적 효과요인들을 짚어봄으로써 향후 개선할 수 있는 시사점과 방향성을 알아보는 것이다.

II. 논의 및 선행연구 검토

1. 논의

일반적으로 대부분 올바른 식습관을 위한 실천으로, “천천히 먹어야 건강하다. 골고루 먹어야 한다. 알맞게 먹는다. 아침을 꼭 먹는다. 싱겁게 먹을 것. 올바른 간식 습관을 가져야 한다. 올바른 식습관을 가져야 한다.” 등과 같은 말이 익숙해질 만큼 현대인의 건강상태는 소득 증대에 따른 생활수준향상으로 인하여 식생활의 개선

과 건강에 대한 욕구를 증대시켰다. 이와 함께 운동부족, 스트레스, 음주, 흡연, 비타민과 무기질 등의 미량 영양소의 결핍 등으로 인한 영양의 불균형 등으로 암, 뇌혈관질환, 동맥경화증, 만성간질환 등의 만성적 질환의 비중은 한층 더 높아지고 있다. 주로 40대 이상의 성인들에게 나타난다고 해서 성인병이라고도 부르나 최근에는 생활습관의 잘못으로 기인한 생활습관병으로 고쳐서 부르고 있는 실정이다.

현대인의 식생활의 문제점으로 보면, 우선 인스턴트 가공식품의 범람 때문에 생긴 일부 영양소의 과/부족으로 인한 영양불균형 또한 심각한 수준이다. 과거 수많은 역사를 거치는 동안 인류는 주로 자연식과 일반식단을 해왔지만, 최근 들어 수많은 화학물질용, 산업혁명에 이은 대량 생산으로 충분한 음식 공급이 되면서 적지 않은 부작용들이 생겨나게 되었다. 불규칙적인 식사습관은 위장에 문제를 발생시킬 뿐 아니라, 살을 뺄 목적으로 적게 먹고, 나중에 폭식하는 습관 등으로 인하여 비만의 위험성은 갈수록 높아지고 있다. 언제나 그렇듯이 규칙적인 소식습관은 매우 중요하다. 건강증진을 위한 노력들은 흔히 체중 조절, 휴가, 정기적 건강검진, 규칙적 운동 등으로 이어졌다. 특히, 건강의 증진과 개선 및 유지에 대한 일반 대중들의 기대감을 해소하기라도 하듯, 건강보조식품이 국내외적으로 등장하였다. 이제는 삶의 질에 관한 관심과 필요성에 대한 요구가 보편화되면서 그 중요성이 더 확대되고 있는 현실이다.

살기 좋은 사회가 되어감에 따라, 고령화 사회의 불편화 현상은 각종 질병을 예방하는 것과 건강유지, 증진 대한 필요성을 증대시켰다. 동서양을 막론하고, 식생활의 패턴이 다양화됨에 따라, 지방의 과잉섭취, 채소 섭취의 부족, 햇빛을 많이 못 보는 것으로 인한 각종 영양 부족, 불필요한 식생활에 관한 오해 등의 원인들이 인하여 성인병 증가와 질병 질환으로 고생하는 현상이 높아지고 있다.

2019년에는 아래의 [표 1]에서 보는 바와 같이, 정부에서도 ‘국민건강증진법(2019)’ 시행령 개정을 통하여 ‘건강상태조사’, ‘식품섭취조사’, ‘식생활조사’ 등에 관한 경각심을 제기하며, 사회적 문제로 떠오르고 있음을 다시 한 번 강조하고 있다.

표 1. 국민건강증진법에 따른 ‘식생활 조사’ 개정사항

국민건강증진법 시행규칙 [시행 2019. 9. 27] [보건복지부령 제672호, 2019. 9. 27, 타법개정] 제12조(조사내용) 영 제21조제5항의 규정에 의한 조사사항의 세부내용은 다음 각호와 같다. (개정 2008. 3. 3., 2010. 3. 19.) 1. 건강상태조사 : 급성 또는 만성질환을 앓거나 앓았는지 여부에 관한 사항, 질병·사고등으로 인한 활동제한의 정도에 관한 사항, 혈압등 신체계측에 관한 사항, 흡연·음주등 건강과 관련된 생활태도에 관한 사항 기타 보건복지부장관이 정하여 고시하는 사항 2. 식품섭취조사 : 식품의 섭취횟수 및 섭취량에 관한 사항, 식품의 재료에 관한 사항 기타 보건복지부장관이 정하여 고시하는 사항 3. 식생활조사 : 규칙적인 식사여부에 관한 사항, 식품섭취의 과다여부에 관한 사항, 외식의 횟수에 관한 사항, 2세이하 영유아의 수유기간 및 이유보충식의 종류에 관한 사항 기타 보건복지부장관이 정하여 고시하는 사항 [전문개정 1998. 11. 6.]

2. 선행연구 검토

국내외적으로, 급격한 경제성장과 함께 건강에 대한 인식이 한층 더 중요해지면서, 지속적으로 강조되고 있는 효율적인 건강증진 방안에 대한 관심은 다양한 식생활 유형에 대한 개선과 변화적용과 맞물려, 특히 건강한 삶을 유지하려는 사회문화적 분위기를 타면서 더욱 중요하게 부각되고 실정이다. 특히, 효과적인 건강 증진과 식생활 습관에 관한 유형 및 개선과 관련하여 현재까지 진행되어온 논의내용을 살펴보면, 다음과 같다. 김덕수, 이민우(2017)는 농촌지역의 자립적 발전과 활성화화를 위해 요구되는 건강 기능성식품에 대한 개념과 산업상황을 살펴보고, 나아가 지역 특화작물을 활발히 육성하여 산업화하고 있는 지역 건강 기능성식품산업의 사례를 분석하였다. 하지만 지역 내 생산가공·마케팅·유통 등 비즈니스 시스템은 매우 열악하여 실질적인 비즈니스 전략의 개발이 시급한 실정이었다. 해결책으로, 건강 기능성식품산업의 발전방향으로 연합마케팅을 통한 합리적인 마케팅·유통체제의 확립을 제안하여 지역 특화소재의 건강 기능성식품산업을 위한 정책적 함의와 활성화 방안을 제시하였다[10]. 성낙웅(1999)은 혈액중에 콜레스테롤이나 중성지방 등 지질량이 증가하면 동맥경화를 일으키는 원인이 된다. 검사치가 불안하게 느껴지는 경우에는 매일의 식사에 야채나 해초류, 콩류 등을 많이 먹게 하여 식사 전체의 에너지양을 낮추도록 해야 한다고 주장하였다[11]. 성낙웅(1971)은 한국인의 일반적인 영양상태는 어떠한가?를 문제제기를 통하여, 영양소섭취상태, 단백질섭취상태, 지방섭취상태, 칼슘섭취상태 등 우리의 영양소섭취상태는 식물성식품에

의존하고 있으며 곡류에서 전체 80%이상의 영양소를 섭취하고 있어 국민체위는 크게 발전을 못하고 있다고 밝히고 있다[12]. 윤기선, 박정열(2015)은 국민건강증진을 위해 보건교육기관에서 실시하던 보건교육을 평생교육원의 보건교육으로 확대하여 보건교육의 기회를 넓혀 누구나 쉽게 가까운 장소에서 보건교육을 받을 수 있는 기회를 제공함으로써 보건교육을 증진시키고 의료비용을 절감 할 수 있는 방안에 대해서 주장하였다[13]. 유태중(1976)은 식생활과 보건관리는 직접 사람에게 직결되는 사항이고, 다른 여러 기술에 비해 일반국민의 관심이 높고 정부가 직접 개입하며, 이러한 기본적인 생각은 식품이나 의약품만 필요한 것이 아님은 오늘날의 생활환경을 생각해 보면 자명하다고 주장한다. 아울러, 어떠한 기술도 기본적인 인권이라고 할 수 있는 건강이라든가 생활환경 등의 기본적인 요구를 저해해서는 안 되는 것이라고 보았다[14]. 심지선 외 2인(2008)은 우리 국민의 식품안정성과 식사섭취의 관련성과 관련하여 조사분석한 결과, 식생활은 건강과 밀접한 관련이 있으므로 식품안정성과 건강 및 질병에 관한 후속 연구가 필요하며, 향후에는 저소득층의 안정적인 식품확보를 지원하는 정책을 마련하고 시행중인 정책의 효과 평가와 개선 방안을 모색할 필요가 있다고 주장하였다[15]. 배아정 외 3인(2019)은 제6기(2013-2015년) 국민건강영양조사 자료를 이용하여 전 기노인(65-74세)과 후기노인(75세 이상)의 식생활 및 건강 특성을 식품안정성에 따라 비교 분석하였는데, 두 연령집단에서 식품안정성에 따른 식생활 및 건강 특성은 다른 양상을 보였다. 향후 노인 대상 식품 및 영양지원 프로그램 설계 시 노인을 연령별로 세분화하고 식품안정성에 따라 다르게 나타난 양상을 고려할 필요가 있다는 점을 강조하였다[16]. 신경옥, 정근희(2010)는 삼육대학교에 재학 중인 여대생(식품영양학 전공 여대생 79명과 비전공 여대생 77명) 총 156명을 대상으로, 식품영양학 전공자와 비전공자의 식습관, 식생활 평가, 음주와 흡연 등의 기호식품 섭취 및 건강 관심도에 관한 사항 등을 비교, 실시(2009년 9월 - 2009년 12월)하였다. 분석결과, 식품영양 전공 여대생들의 식생활 평가는 비전공자 여대생에 비해 아주 우수한 편은 아니었으며, 영양소 섭취상태에서 비타민 C와 E의 섭취량이 높은

반면에, 비전공자들은 콜레스테롤의 섭취량이 높게 조사되었다[17].

이처럼, 식생활과 건강증진을 효율성을 위한 다각적인 연구들이 진행되었다. 여기에서 가장 중요한 점으로, 건강생활은 자신의 신체를 긍정적으로 파악하기 위하여 생활에 필요한 기초적인 행태를 교육받고, 건강하고 안전한 생활을 습관화해야 한다는 점일 것이다. 또한 신체 및 건강을 유지하고 증진시키기 위한 부분과 사회적으로 문제시되고 있는 건강악화를 해결하고자 하는 생활의 양질적인 측면을 효율적으로 고려하는 프로그램이나 방식을 습관화하는 여러 방향에서 실제적으로 제시되어야 할 것이다.

따라서, 인간의 가장 기본적인 생활요소 식생활 습관은 단시일에 쉽게 보완하기 어려운 것이며, 올바른 식생활 습관이 형성될 수 있는 방안의 모색이 필요하다.

III. 연구문제의 선정

앞서 살펴본 논의와 선행연구의 검토내용을 중심으로, 이 논문은 다음의 연구문제를 선정하였다. 본 연구에서는 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관하여 실증적이고 심층적 Q 분석을 통해 다각적인 분석을 실시하며, 제기된 사항들의 해답을 얻기 위하여 주관성 연구 분석방법을 활용한다. 이에 따른 연구문제는 아래와 같다.

연구문제 1 : 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 수용인식 유형은 어떠한가? 이 연구문제에서는 과거의 아날로그 시절과 달리, 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 인식 유형들은 어떠한 유형으로 분류되고 있으며, 어떠한 특성들을 지니고 있는지를 확인하고자 한다. 또한 이러한 특성들이 함유하는 의미들은 현재 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 수용인식과는 어떠한 연관성을 지니고 있는지를 알아보고자 한다.

연구문제 2 : 이들 각 유형들 간의 동질적이며 이질적인 특성과 그 함의는 무엇인가? 다음으로, 두 번째 연구문제에서는 위에서 살펴본 각 유형별 특성과 달리 모든 진술문들이 각 유형들 속에서 일치하고 유사한(동질

적) 특성은 어떻게 분류되고 있는지 살펴봄으로써 각 유형별로 분석된 의미들 간 어떠한 유사점이 있는지 등에 대해서 살펴보고자 한다. 이를 통해 Q방법론의 특성인 소수의 응답자들이 생각하는 의향, 즉 내면적인 주관적 이미지는 어떻게 보이고 있는지 알아보고자 한다.

위와 같은 연구문제를 통해, 본 논문은 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 의견유형 특성을 찾고자 한다. 그리고 유형별 특성에 따라 어떠한 차이점이 있는지를 분석하여, 향후 연구주제 관련 대학생들의 인식 변화를 가능하고자 한다.

이에 본 연구에서 진행되는 대학생들의 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 대한 Q방법론을 통한 분석논의는 객관적인 가치 분석이 가능하며, 연구를 보다 효율적으로 이해하는 데 도움이 된다. 또한 분석내용의 함의적 평가는 객관적인 가치규명뿐만 아니라, 효과적인 전략과 활용방법을 제시한다는 측면에서 긍정적인 논의방향으로 유도할 수 있다. 이 과정에서 응답 대상자들에게 시도되는 구체적인 Q진술문(Q-statements)의 도출작업은 논문 주제 관련 다양한 국내외 자료를 단계별로 정리하고, 조사대상자들을 중심으로 논의 주제 관련 대학생들의 의견을 청취한다. 이어 도출된 진술문들을 종합적으로 검토함으로써, 전체적인 진술문 정리과정을 거친다.

이러한 논의과정은 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 의견에 대한 Q방법론적 접근을 통해 응답자 스스로 정의를 내리고 구조화시킴으로써, 설문대상자가 총체적으로 인지하는 유형을 발견하고 논의하는데 초점을 두고 있다. Q방법론은 윌리엄 스티븐스(William Stephens)에 의해 창안되었고, 인간의 태도와 행동을 연구하기 위해 철학적, 심리학적, 통계적 그리고 심리측정과 관련된 개념을 통합한 방법론으로서 인간의 주관성을 정량적으로 분석할 수 있는 특수한 통계기법이다. 이는 개인간의 차이(inter-individual difference)가 아니라, 한 개인 내에서 항목들의 중요성의 차이(intra-individual difference in significance)를 다루는 것이므로 P표본(응답자)의 수에 아무런 제한을 받지 않는다[18]. 따라서 Q분석논의는 많은 수의 변인을 대상으로 한 횡단적 특성을 지닌 R방법론에 비하여 개인이나 소집단에

대한 깊이 있는 탐구가 가능하며, 다양한 분야에 관여하는 소비자 행동을 연구하는데 유용성이 높다.

이러한 논의배경은 연구자의 가정에서 출발하는 R방법론과는 차별되는 것이다. 행위자인 응답자 스스로 그들의 의견과 의미를 만들어 가는 자결적 정의(operant definition)의 개념에 대해서, 연구자가 조작적 정의(operational definition)로 채택하고 있는 핵심적 근거가 된다[19]. 이러한 방법이 과학적이라는 차원은 체계적이고 객관적인 방법을 적용하는 것이며, 특별히 요인분석이란 통계적 방법을 사용하는 것이다. R방법을 통한 요인분석은 변수(변인)를 요인화하지만, Q방법에서는 사람을 요인화한다[20].

IV. 연구설계

효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 수용유형 연구는 앞서 논의하였듯이, Q방법론이 행위자의 관점에서 출발하며 인간 개개인마다 다른 주관성 구조에 따른 서로 다른 유형에 대한 이해와 설명이 가능하기 때문에 차별적 논의 분석이 가능하다고 볼 수 있다.

또한 연구자는 대학생의 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 수용 유형에 관한 사항을 심도 있게 측정하기 위해서는 기존의 방법으로는 어느 정도 한계성이 있다고 생각하여, Q방법론적 접근을 시도하였다. 이를 위해 분석 작업은 진술문 형태의 카드를 분류하는 방법으로 행해졌다. 이 진술문 작성을 위하여 연구자는 본 논문과 관련된 국내문헌, 그리고 해당 응답자들과의 인터뷰를 통하여 Q모집단(concourse)을 구성하고, 이를 통하여 진술문(Q-statement)을 작성한 후, P샘플을 선정, 분류작업(sorting) 과정을 거쳐 얻게 되는 Q-sort를 PC QUANL 프로그램을 이용하였으며, Q요인분석(Q-factor analysis)을 통하여 진행되었다.

1. P표본(P-sample)의 선정

이 연구논의를 위한 Q표본 구성은 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 가치체계로

1단계에서 4단계로 구분하여 연구 진행

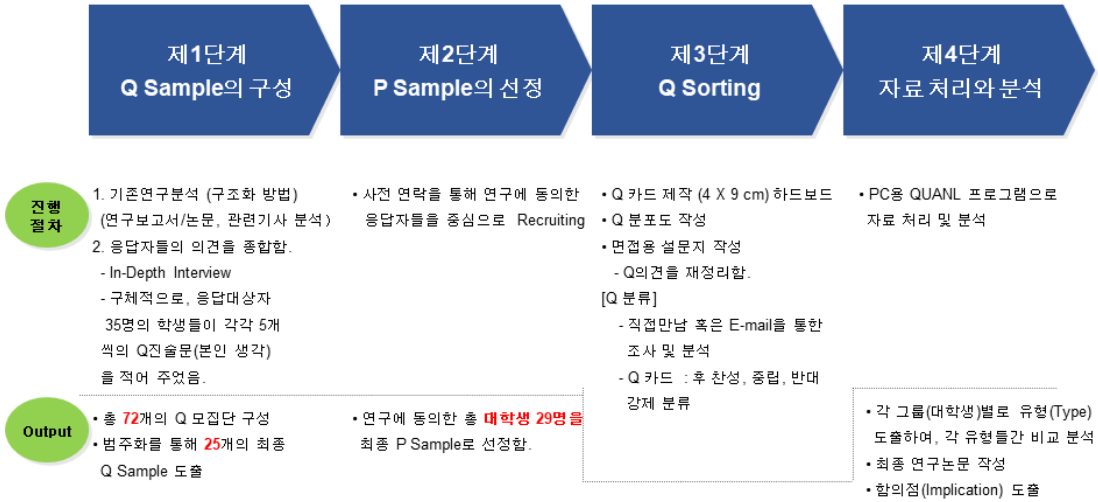


그림 1. 연구진행 절차

표 2. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관 Q표본

Q 진술문
1. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 간식을 적절히 먹기이다.
2. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 식이요법하기이다.
3. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 물을 많이 마시기이다.
4. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 편식하지 않기이다.
5. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 신선한 음식 먹기이다.
6. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 금연, 금주하기이다.
7. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 운동 후 밥먹기이다.
8. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 천천히 오래 씹어 먹기이다.
9. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 삼시세끼 제 때 챙겨먹기이다.
10. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 생식 섭취하기이다.
11. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 공한이 잘 맞는 음식 섭취하기이다.
12. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 야식 먹지 않기이다.
13. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 고기 적게 먹고, 야채와 과일 많이 먹기이다.
14. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 균형 잡힌 식사하기이다.
15. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 탄산음료 먹지 않기이다.
16. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 제철음식 챙겨먹기이다.
17. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 인스턴트(패스트푸드 음식) 제한하기이다.
18. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 과식하지 않기이다.
19. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 익혀먹고 끓여먹기이다.
20. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 자극적인 음식 줄이기이다.
21. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 건강증진 식품 챙겨먹기이다.
22. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 MSG(조미료) 들어간 음식 제한하기이다.
23. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 간헐적 단식하기이다.
24. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 배달음식을 줄이고, 집밥 먹기이다.
25. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 아침밥을 꼭 챙겨먹기이다.

구성된 진술문으로 구성되었다. 이 연구는 대학생들이 지니고 있는 전반적인 관념들과 느낌, 의견, 가치관 등을 종합적으로 얻기 위해 이 연구와 관련된 전문서적,

학술서적, 저널 등의 관련문헌 연구와 설문 응답자들을 대상으로 심층 인터뷰를 통하여 72개의 Q모집단(Q-population, concourse)을 추출하였다. 이어 Q모집단(Q-population)에 포함된 진술문은 주제에 관한 대표성이 가장 크다고 여겨지는 진술문을 임의로 선택하는 방법을 사용하여, 최종적으로 25개의 진술문 표본으로 선정한 것이다. 여기에서 선택된 25개의 진술문은 전체적으로 모든 의견들을 포괄하고, 긍정, 중립, 부정의 균형을 이룰 수 있도록 구성하였다[표 2].

Q방법론은 개인 간의 차이(inter-individual differences)가 아니라 개인 내의 중요성의 차이(intra-individual difference in significance)를 다루는 것이다. 또한 P샘플의 수에 아무런 제한을 받지 않는다. 특히 Q연구를 통한 목적의 내용은 표본의 특성으로부터 모집단의 특성을 추론하는 것이 아니기 때문에 P표본의 선정도 확률적 표집방법을 따르지 않는 것이다. 따라서 이 연구에서는 위에서 제시한 기준에 의거하여 논문 주제를 충분히 인지하고 있는 응답자(성별, 연령, 직업 등 인구학적 특성을 고려함)들이 포함되었으며, 이들 중에서 설문응답에 참여한 29명을 최종적으로 P샘플로 선정하였다.¹

1 P샘플과 Q표본에 포함되는 숫자의 의미는 인간적 내면의 주관

2. Q분류작업(P-sample)의 선정 및 자료처리

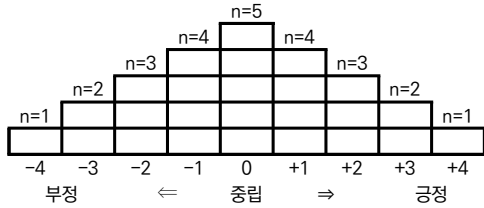


그림 2. Q표본 분류도

Q표본과 P표본의 선정이 끝나게 되면 P표본으로 선정된 각 응답자(Q-sorter)에게 일정한 방법으로 Q샘플을 분류시키는데 이를 Q분류작업(Q-sorting)이라 부른다. Q분류작업은 개인이 복잡한 주제나 이슈 또는 상황에 관한 자신의 마음의 태도를 스스로 모형화 하는 것으로서 각 응답자는 진술문을 읽은 후 그것들을 일정한 분포 속에 강제적으로 분류하게 된다.

일반적으로, Q분류과정은 Q표본으로 선정된 각각의 진술문이 적힌 카드를 응답대상자가 읽은 후 긍정(+), 중립(0), 부정(-)으로 크게 3개의 그룹으로 분류하도록 한다. 다음으로, 우측의 긍정적 진술문 중에서 가장 긍정하는 것을 차례로 선택하여 바깥에서부터(+4) 안쪽으로 분류를 진행하여 중립부분으로 모아지도록 정리한다. 마찬가지로 방법으로 부정 진술문들도 위와 같이 분류하도록 한다. 이때 양끝에 놓여진 1개의 진술문에 대해서는 각각의 코멘트(심층인터뷰)를 받아 두었으며, 이는 Q-factor 해석에 도움을 주는 논의사항을 제공해 준다.

표 3. 분포별 점수 및 진술문 수

분포도	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
점수배열	1	2	3	4	5	6	7	8	9
진술문 갯수	1	2	3	4	5	4	3	2	1

성을 유형화하며, 가설을 생성하는 작업이다. Q방법론에서 커다란 의미부여를 주지 않는다. 또한 이 분석에서 적용된 진술문(statement)은 연구자와 Q응답자들의 의견, 그리고 관련 문헌 연구 자료들을 정리한 것임을 밝힌다. 선정된 응답자들 또한 논문주제를 잘 이해된 응답자들을 대상으로 구성된 소그룹을 중심으로 조사와 분석이 이루어졌다. 여기에서, Q설문에 참여하는 인원의 의미는 논문데이터 분석이 최적으로 이루어질 수 있는가를 결부하고 있다.

효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 수용 유형을 분석하기 위해 P표본에 대한 조사가 완료된 후 수집된 자료를 점수화하기 위하여 Q표본 분포도에서 가장 부정적인 경우 (-4)를 1점으로 시작하여, 2점(-3), 3점(-2), 4점(-1), 5점(0), 6점(+1), 7점(+2), 8점(+3), 그리고 가장 긍정적인 경우 9점(+4)을 부여하였으며, 이를 점수화 하였다[그림 2]. 이 부여된 점수를 진술문 번호순으로 코딩하고, 이러한 자료를 PC용 QUANL 프로그램으로 처리하여 그 분석결과를 도출하였다.

V. 연구결과

효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 주관적 이미지와 성향을 살펴보기 위한 이 연구에서 Q요인분석을 한 결과 연구자가 요구한 대로 3개의 유형이 나타났다. QUANL 프로그램을 실시해 본 결과, 구성된 분석유형은 총 3개의 유형으로 나타났다. 이 결과내용은 전체변량의 약 58(57.94)%를 설명하고 있는 3개의 유형에는 각각 9명, 11명, 9명이 속하였다. Q논의에서는 인원수의 의미는 없다. 또한 인자가중치(weight, 설명력)가 1.0이상인 사람이 각각 8명, 7명, 4명이 속해 있어 제 1유형이 가장 큰 인자임을 확인하였다. 또한 [표 4]에서 보듯이, 각 유형의 변량 크기를 나타내는 3개 유형에 대한 아이겐 값(eigen value)은 11.7846, 2.9745, 2.0449 등으로 나타났다.

표 4. 선별 요인의 고유치와 설명변량

	요인 1	요인 2	요인 3
아이겐값	11.7846	2.9745	2.0449
설명변량	.4064	.1026	.0705
누적변량	.4064	.5089	.5794

표 5. P표본의 인구통계특성에 따른 인자가중치

유형	ID	성별	연령	직업	인자가중치
유형 I (n=9)	10	남	25	대학생	1.8641
	11	남	21	대학생	2.3329
	14	남	23	대학생	1.1091
	15	남	22	대학생	.2948
	16	남	24	대학생	1.1627
	17	남	25	대학생	1.2641
	18	남	22	대학생	2.4427
	21	남	24	대학생	1.2797
	22	남	23	대학생	1.1062

유형 II (n=11)	1	남	21	대학생	1.0989
	2	여	20	대학생	1.7265
	3	여	21	대학생	1.4111
	4	남	22	대학생	1.8900
	13	남	20	대학생	1.5264
	19	여	21	대학생	1.6194
	20	여	23	대학생	1.8187
	23	여	21	대학생	.8449
	24	여	20	대학생	.6586
	25	남	22	대학생	1.4379
	26	남	21	대학생	1.2480
유형 III (n=9)	5	남	24	대학생	.6995
	6	여	23	대학생	1.7357
	7	남	24	대학생	1.7233
	8	여	24	대학생	1.6123
	9	남	25	대학생	1.0995
	12	여	23	대학생	.6429
	27	여	22	대학생	.3461
	28	남	21	대학생	.3530
	29	남	23	대학생	.3663

[표 5]에서는 각 유형에 속하는 P표본들의 인구통계 특성 및 인자가중치(factor weight)를 제시하고 있다. 각각의 유형 내에서 인자가중치가 높은 사람일수록 그 유형을 대표할 수 있는 전형적인 인물이다. [표 6]은 각 유형간의 상관관계를 보여주고 있으며, 3개의 유형들은 서로 호의적인(positive) 관련성을 보이고 있음을 알 수 있다.

표 6. 각 유형간의 상관성 분석

	유형 1	유형 2	유형 3
유형 1	1.000	-	-
유형 2	.546	1.000	-
유형 3	.620	.463	1.000

1. 유형 I (n=9) : 아침밥 먹기 유형(eating type in morning)

표 7. 유형 I - 표준점수 ±1.00 이상의 진술문 분석

	진술문	표준점수
긍정	25. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 아침밥을 꼭 챙겨 먹기이다.	1.68
	21. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 건강증진 식품 챙겨먹기이다.	1.38
	24. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 배달음식을 줄이고, 집밥 먹기이다.	1.25
	2. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 식이요법하기이다.	1.10
	10. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 생식 섭취하기이다.	1.09
	11. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 균형이 잘 맞는 음식 섭취하기이다.	1.05
	19. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 익혀먹고 끓여먹기	-1.27

부정	이다. 16. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 제철음식 챙겨먹기	-1.51
	이다. 14. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 균형 잡힌 식사하기이다.	-1.61
	15. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 탄산음료 먹지 않기이다.	-1.70
	9. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 삼시세끼 제 때 챙겨먹기이다.	-1.84

아침식사는 하루 세끼의 식사 중 가장 중요한 식사이다. 밤 동안 휴식상태에 있던 뇌의 기능을 자극하는데 도움을 줌으로써 적절한 영양을 공급해 주어야 한다. 또한 아침식사가 부실해지면, 하루의 활력이 없어지는 것은 당연할 것이다. 이러한 사실로 볼 때, 25번, 21번, 24번 진술문들의 ‘아침밥 먹기’, ‘건강증진 식품 먹기’, ‘집밥 먹기’ 등은 응답자들의 호의적 성향을 확인할 수 있는 대목이라고 할 수 있다. 이에 제 1유형은 “아침밥 먹기 유형(eating type in morning)”이라고 명명지을 수 있겠다.

2. 유형 II (n=11) : 야식 안 먹기 유형(type of no having a midnight meal)

현대인들은 저녁에 막는 밥이 ‘살로 간다’, ‘야식, 많이 먹으면 건강에 해롭다’, ‘야식 중독이다’, ‘다이어트를 하기 위해 야식은 금물이다’ 등의 의견을 TV나 주변 동료들 사이에서 많이 듣는다. 두 번째, 유형은 12번 진술문에서 ‘야식 먹지 않기’에 가장 높은 표준점수를 보여주었는데, 또한 11번(궁합 맞는 음식 먹기), 7번(운동후 밥먹기) 등의 의견을 나타냈다. 이에 제 2유형은 “야식 안 먹기 유형(type of no having a midnight meal)”으로 대표 네이밍으로 선정하고자 한다.

표 8. 유형 II - 표준점수 ±1.00 이상의 진술문 분석

	진술문	표준점수
긍정	12. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 야식 먹지 않기이다.	1.41
	11. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 궁합이 잘 맞는 음식 섭취하기이다.	1.29
	7. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 운동 후 밥먹기이다.	1.22
	5. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 신선한 음식 먹기이다.	1.18
	25. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 아침밥을 꼭 챙겨 먹기이다.	1.13
	22. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 MSG(조미료) 들어간 음식 제한하기이다.	1.10

부정	19. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 익혀먹고 끓여먹기이다.	-1.34
	16. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 제철음식 챙겨먹기이다.	-1.66
	15. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 탄산음료 먹지 않기이다.	-1.72
	4. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 편식하지 않기이다.	-1.74

3. 유형Ⅲ(n=9) : 운동 후 밥먹기 유형(type of mealing after taking exercise)

표 9. 유형Ⅲ - 표준점수 ±1.00 이상의 진술문 분석

	진술문	표준점수
긍정	7. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 운동 후 밥먹기이다.	1.55
	20. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 자극적인 음식 줄이기이다.	1.53
	18. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 과식하지 않기이다.	1.48
	11. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 공함이 잘 맞는 음식 섭취하기이다.	1.40
부정	25. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 아침밥을 꼭 챙겨먹기이다.	1.33
	4. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 편식하지 않기이다.	1.24
	5. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 신선한 음식 먹기이다.	-1.01
	16. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 제철음식 챙겨먹기이다.	-1.07
	15. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 탄산음료 먹지 않기이다.	-1.27
	14. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 균형 잡힌 식사하기이다.	-1.42
	19. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 익혀먹고 끓여먹기이다.	-1.80

시대가 변화될수록, 인간의 운동량은 점점 줄어들고 있다는 뉴스들이 준비하는 기사가 넘쳐나는 가운데 아침 공복 유산소 운동이 체중감소에도 효과를 주며, 피하 조직과 간에 축적된 지방이 에너지원으로 사용되어 체지방을 줄이는 데에도 효과가 높다고 한다. 즉, 운동을 꾸준히 하는 사람들에게는 ‘밥 먹기 전후’ 운동은 언제 하는 것이 좋을 지는 어려운 질문일 수 있다. 대개는 늦은 시간을 제외한다면, 운동을 한 후에 밥을 먹는 것이 좋다는 의견이 지배적이다. 이에 제 3유형은 “운동 후 밥먹기 유형(type of mealing after taking exercise)”으로 정하고자 한다.

4. 일치항목 분석

[표 10]에서 보는 바와 같이, 본 연구에서 도출된 12개의 유형이 비슷하게 동의한 Q진술문은 전체적으로 두 항목에 대해서 긍정적 동의를 보였는데, 즉 이는 효

과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 대해서 적극적인 관심과 호의가 반영되고, 25개 진술문내용들에 대해서 공감하는 측면이 강하다고 할 수 있다.

표 10. 유형간 동의를 보이는 진술문 분석

	진술문	표준점수
긍정	25. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 아침밥을 꼭 챙겨먹기이다.	1.38
	11. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 공함이 잘 맞는 음식 섭취하기이다.	1.25
	24. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 배달음식을 줄이고, 집밥 먹기이다.	.84
	8. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 천천히 오래 씹어먹기이다.	.67
	17. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 인스턴트(패스트푸드 음식) 제한하기이다.	.14
	6. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 금연, 금주하기이다.	.07
부정	23. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 간헐적 단식하기이다.	-.32
	3. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 물을 많이 마시기이다	-.60
	14. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 균형 잡힌 식사하기이다.	-1.33
	16. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 제철음식 챙겨먹기이다.	-1.41
	19. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 익혀먹고 끓여먹기이다.	-1.47
	15. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관은 탄산음료 먹지 않기이다.	-1.57

이와 같이 이러한 요소들을 종합하면, 대부분의 대상자가 Q 진술문에 긍정적 동의를 하는 것으로 보아 적어도 보다 건전한 식생활문화와 건강증진 환경을 선호하며, 응답자들의 다양한 의견동의를 있다는 점을 확인할 수 있다.

VI. 결론

1. 분석결과의 요약

본 연구는 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 주관적 이미지와 성향을 살펴보기 위해서 Q방법론을 이용하였다. 본 논문의 연구문제는 “1. 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관이 대학생들에게 미치는 인식 유형은 어떻게 분류되고 있나? 2. 이들과 각 유형들 간의 동질적이며 이질적인 특성은 무엇인가?” 등이었다. 이를 분석결과, 3가지 유형으로 분류되었는데, 그 유형들은 유형 I (n=9): 아침밥 먹기 유형

(eating type in morning)], 유형II((n=11): 야식 안 먹기 유형(type of no having a midnight meal)), 유형III((n=9): 운동 후 밥먹기 유형(type of mealing after taking exercise)) 등이었다. 특히, 논문의 Q유형분석을 통한 유형논의 사항들은 설문응답자들로 하여금, '건강증진'과 '식생활 습관'에 관한 공통적인 공감대 형성이 필요하다는 점을 확인할 수 있었다.

다음으로, 일치하는 항목에 대한 분석에서는 대부분의 대상자가 12개 항목의 Q 진술문에 긍정적 동의를 하는 것으로 보아, 적어도 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 대해서는 '건강증진을 위한 중요한 식생활 습관'의 방향성에는 긍정적이고 호의적 차원에서 의견 일치를 보여주는 것으로 분석되었다.

결과적으로, 본 논문은 주요 유형별 분석에서 논의된 바와 같이, 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 주관적 이미지와 성향은 대부분 호의적인 성향을 보여 주었다. 또한 사회문화적 차원에서, 건강 증진과 식생활 습관에 대한 과학적이고도 합리적인 체계성 확립의 필요성은 검토되어야 한다. 이를 통해, 일반대중들의 적극적인 참여 자세와 개선책은 한층 더 요구된다.

Q논의를 활용하여, 본 연구는 효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관에 관한 대학생들의 주관적 이미지와 성향에 관한 수용인식을 파악하고, 이에 따른 다양한 함의점을 찾고자 하였다. '주관성 분석연구'는 대중의 여론과 태도, 대중집단의 트렌드 성향과 역할, 사회문화적 이슈, 각 분야에서의 의사결정사항 등을 포함하여, 광고, 선전, 가치, 신념, 개성(특성), 커뮤니케이션, 문학, 이미지, 아이디어, 아젠다 등 자아(self)가 포함된 모든 분야에서 유용하게 활용되고 적용될 수 있다[5].

2. 향후 논의방향

이 논문은 일상적으로 행해온 R방법론(설문지 조사 및 내용분석)과는 차별적으로 Q논의적용(주관성연구측정방법)을 중심으로 조사분석논의를 전개하였다.

앞에서 논의된 결과를 거울삼아, 후속연구를 위한 제언 및 전망을 덧붙이고자 한다. '효과적인 건강 증진을 위한 식생활 습관' 논의를 위한 다양한 응답자 군(群)에서의 Q적용 논의가 가능해지길 바라는 마음이다. 모든

분야에서의 'P샘플'에 관한 주관성 이미지분석과 성향 및 특성에 관한 논의들은 함축적(cumulative) 시사점을 얻어내는데 상당한 도움을 줄 것이다.

이에 이 논문에서는 본 연구의 결과를 토대로 스마트한 디지털미디어 시대에서 우선 실생활에 응용하고 적용할 수 있는 실질적인 '가이드라인'의 필요성을 제기할 수 있다. 다음으로, 식생활 개선의 계기를 마련되도록 다각적인 차원에서 미디어 정보의 정확한 전달과 이해를 제공할 수 있는 영양교육의 개선전략이 요청된다고 볼 수 있다.

아울러, 이 연구를 통하여 바라는 점은 이러한 Q분석 기법에 대한 보완수정을 통하여, 유용한 척도의 발견과 합리적인 진술문 문항 개발과 분류 등의 논의 개선작업이 요구된다는 점이다.

마지막으로, 이 연구의 한계점으로는 본 논문이 좀더 다각적이고, 객관성과 주관성을 골고루 설명할 수(논의될 수) 있기에는 부족하다는 것이다. 이를 위해, 제안하고 싶은 사항은 기존의 적용가능한 방법론적 논의와 구체적인 실증연구 작업이 함께 추진될 수 있는 '논의 사례'들이 필요하다는 점이다. 이러한 시도는 논의의 확장과 연구분석의 질적 다양성을 위해서 앞으로 다방면의 주제 연구 효과를 측정과 탐색작업에서 중요한 논의가 될 것이다.

참 고 문 헌

- [1] 조용운, 오승연, 김동겸, 건강생활서비스 공사 협력 방안, *연구보고서 2018-2*, 보협연구원, pp.1-170, 2018.
- [2] 오미나, "건강한 식생활로 건강증진 UP," 제주신문 오피니언, 2000.
- [3] S. Brown, *Political Subjectivity: Applications of Q Methodology*, New Haven: Yale University Press, p.46, 1980.
- [4] S. Brown, D. During, and S. Selden, *Q Methodology*, In G. Miller and M. Whicker, eds., *Handbook of Research Methods in Public Administration*, New York: Marcel Dekker, 1999.
- [5] J. Dryzek, *Discursive Democracy*, Cambridge:

Cambridge University Press, 1990.

[6] S. J. Simmon, "Health: A Concept Analysis," Int. J. Nurs. Study, Vol.26, No.2, pp.155-161, 1989.

[7] W. Stephenson, *The Study of Behavior : Q Technique & its Methodology*, Chicago : Univ. of Chicago Press, 1953.

[8] W. Stephenson, "Consciousness Out-Subjectivity," In, *The Psychological Record*, p.18, 1968.

[9] 선우동훈, "Q방법론에 의한 소비자행동 연구, 광고연구," *여름호(제11호)*, 한국방송광고공사, p.7, 1991.

[10] 김덕수, 이민우, "지역 건강 기능성식품 활성화 방안 연구 - 부안군 오디·봉 건강 기능성식품 사례를 중심으로," *한국자치행정정보*, Vol.31, No.4, pp.207-225, 2017.

[11] 성낙웅, *건강과 식생활 : 식사로 검사치 개선을 한다. 월간 산업보건 131*, 대한산업보건협회, pp.39-43, 1999.

[12] 성낙웅, *한국인의 영양실태*, 식품공업, Vol.4, pp.10-13, 1971.

[13] 윤기선, 박정열, "국민건강증진을 위한 보건교육확대 방안에 관한 연구," *한국콘텐츠학회논문지*, Vol.15, No.3, pp.303-317, 2015.

[14] 유태중, "국민생활의 과학화 - 식생활의 개선과 보건 관리," *과학과 기술*, Vol.9, No.7, pp.20-22, 1976.

[15] 심지선, 오경원, 남정모, "식품안전성과 식사섭취의 관련성; 국민건강영양조사 제3기(2005년)," *Journal of nutrition and health*, Vol.41, No.2, pp.174-183, 2008.

[16] 배아정, 윤지현, 윤소운, 아사노가나, "전기노인과 후기노인의 식품안전성에 따른 식생활 및 건강 특성 : 제6기 (2013~2015년) 국민건강영양조사 자료 분석," *Journal of nutrition and health*, Vol.52, No.1, pp.104-117, 2019.

[17] 신경옥, 정근희, "식품영양학 전공 및 비전공 여대생의 식습관 및 건강관심도에 관한 비교 연구 - 삼육대학교를 중심으로," *동아시아식생활학회지*, Vol.20, No.3, pp.341-351, 2010.

[18] 김홍규, *Q방법론의 이해와 적용*, 서강대 언론문화연구소, p.45, 1990.

[19] 김홍규, *Q방법론: 과학철학, 이론, 분석 그리고 적용*, 커뮤니케이션북스, 2008.

[20] 김홍규, "주관성 연구를 위한 Q방법론의 이해," *간호학 논문집*, Vol.6, No.1. pp.1-11, 1992.

저 자 소 개

이 제 영(Jei-Young Lee)

종신회원



- 2005년 2월 : 한국외국어대학교 신문방송학과 (정치학박사)
- 2005년 3월 ~ 2007년 8월 : (사) 미디어미래연구소 책임연구원
- 2008년 3월 ~ 현재 : 가톨릭관동대학교 광고홍보학과 교수

<관심분야> : 미디어콘텐츠, 광고홍보, 커뮤니케이션

장 대 자(Dai-Ja Jang)

종신회원



- 2003년 8월 : 건국대, 응용생물화학(이학박사)
- 2014 11월 ~ 2016년 12월: 대통령 소속 국가지식재산위원회 전문위원
- 1989년112월 ~ 현재 : 한국식품연구원 책임연구원

<관심분야> : 식품영양, 영양학, 생물바이오 정보