

서울지역 중상류층 성인의 식습관 변화와 영양태도, 영양지식에 관한 조사연구
장남수*, 이수진, 천정아. 호서대학교 식품영양학과, 농심켈로그 회사

급속한 도시화와 소득수준의 향상 등은 사람들의 생활양식과 식습관을 변화시키고 영양과 건강에 관한 태도에도 영향을 미친다. 본 연구는 서울지역 중상층에 속하는 성인의 현재 식품섭취패턴, 2년 전과 현재의 식습관 변화정도, 영양에 대한 태도, 영양지식, 건강에 대한 신념등을 파악하고자 실시되었다. 조사대상자로는 다단계 확률 추출법을 사용하여 통계청의 자료를 근거로 서울지역에서 무작위로 20-65세의 남녀 성인 300명 (총 시도건수 1297건 중 23.13%에 해당됨)을 선택하였다. 사회인구학적 정보, 식품섭취패턴, 식품과 건강에 대한 신념과 태도, 영양지식등에 관한 정보를 얻을 수 있도록 설문지를 구성하였고, 훈련된 면접원들이 직접 대상자들을 개별적으로 만나 조사를 실시하였다. 조사대상자의 연령별 분포는 20-35세가 54%, 36-45세가 21.3%, 46-60세가 25%였고 이는 서울시 전체 인구의 연령 분포와 비슷하였다. 2년 전과 현재의 식습관 변화를 분석한 결과 2년 전에 비해 육류, 어패류, 채소 과일류, fast food는 현재 더 많이 섭취하며, 쌀, 국수, 설탕, 기름, 소금, 케이크류는 덜 섭취하는 것으로 나타났다. 아침 식사의 결식률은 전체 대상자의 1/3로 다른 연령층에 대한 조사결과와 비슷하였으며 아침을 거르는 이유로는 '시간이 없어서'와 '밥맛이 없어서'가 각각 47.5%, 37.4%로 나타났다. 아침식사로는 93%가 밥을 먹는다고 답한 것으로 보아 성인들은 아직 밥 위주의 전통적 식사를 하는 것으로 나타났다. 금기식품에 대해 믿는다고 답한 사람이 41.3%로 아직도 우리나라 사람들의 금기식품에 대한 신념이 굳은 것으로 보였다. 식품과 영양에 관한 정보를 얻는 곳은 신문, TV, 친구나 친척, 식품표시, 의사, 간호사의 순으로 나타났고 영양사로 부터 이러한 정보를 얻는다고 답한 사람은 불과 0.7%에 지나지 않았다. 식품표시를 읽는다는 사람은 전체의 80%이었으며 식품표시에서 찾아보는 정보로는 제조일(64.7%), 만기일(45.3%), 원료(33%), 첨가물(33%) 등이었으며 영양소 함량에 관한 정보를 찾아본다는 사람들은 10% 미만(1.3 - 9.7%)으로 나타났는데 이는 일부 제한된 제품을 제외하고는 우리나라 식품중 영양소 함량에 관한 정보가 식품표시에 명기된 제품이 없기 때문인 것으로 보인다. 하지만 식품표시에 관해 응답자의 대부분(91.3%)이 영양정보가 첨가되기를 바라고 있었다. 최근 공포된 국민건강증진법에서는 식생활과 만성질환과의 관련성을 인식하고 이러한 질환의 예방과 치료에 영양관리가 중요한 역할을 담당한다는 사실을 인정하면서 보건교육, 질병예방, 건강생활의 실천과 아울러 영양개선사업을 중요한 사업으로 포함시키고 있다. 본 조사에서 나타난 식습관 변화 중 과일이나 채소, 어패류 섭취량의 증가는 국민건강 증진에 긍정적인 영향을 미칠 것이나, 서구식 fast food의 무분별한 소비증가는 국민 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있으리라 생각된다. 영양태도나 지식을 향상시키면 건강증진에 합당한 식생활 행동을 야기시키는데 도움이 되므로 정확하고 올바른 영양정보를 전달하는 것이 매우 중요하다고 생각된다. 이를 위해서는 영양전문가들의 영양정보 전달자 역할이 강화되어야 한다고 생각된다. 위 결과를 소도시나 농촌 등 다른 지역이나 다른 소득계층들의 결과와 비교하는 것도 흥미로울 것으로 보인다.