

## 성인의 영양 지식, 식품, 영양, 건강 태도에 관한 조사 연구.

장남수\* · 이수진. 이화여자대학교 식품영양학과, 농심켈로그 회사

지난 수십년간 우리 나라의 식생활은 점점 다양해지고 풍부해지고 있으며, 기대 수명과 노인 인구의 증가와 함께 만성 퇴행성 질환의 발생이 급격하게 증가하고 있다. 만성 퇴행성 질환의 예방에 영양이 중요한 역할을 담당하는 것으로 인식되면서 정부에서는 영양 개선을 통하여 이러한 질환을 예방 또는 지연시켜 국민 건강을 증진시키고자 국민 건강 증진법을 시행하게 되었다. 영양 개선을 하려면 개인 차원에서는 올바른 영양 지식과 이러한 지식을 실생활에 옮길 수 있는 동기 유발이 필요하며, 정부 차원에서는 영양 개선을 효과적으로 실현시키기 위해 구체적이고 실천적인 영양 정책을 수립해야 한다. 올바른 영양 지식과 건강, 영양에 대한 견해, 태도, 신념 등은 좋은 식습관을 실제로 실천하는데 매개 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 본 연구에서는 무작위로 추출된 서울 지역에 거주하는 20-60세의 성인 남녀를 대상으로 우리 나라 성인들의 영양 지식과 식품, 영양, 건강에 관한 견해, 태도, 신념 등을 알아보았다. 설문지는 조사 대상자의 식품, 영양, 건강에 관한 견해, 태도, 신념 등을 파악할 수 있게 만든 질문, 질병과 영양소와의 관계를 얼마나 바르게 인식하고 있는지 알아볼 수 있는 질문과, 식이 섬유질, 트랜스 지방산, 항산화 비타민, 영양 밀도 등 비교적 최근에 알려진 식품 영양 관련 전문 용어들에 대한 인식도를 파악할 수 있는 질문으로 구성되었다. 훈련을 잘 받은 조사 요원들이 조사 대상자를 직접 면접하여 물음에 대한 응답을 구하였다. 각 설문 항목에 대한 빈도가 연령, 성, 교육 수준, 소득 수준, BMI 에 따라 유의적으로 달라지는지 Chi-square 분석 방법으로 통계 처리하여  $\alpha = 0.05$  유의 수준에서 유의성을 검증하였다. 전통 식생활에 관한 질문에 대해서는 나이가 많은 46-60세층이 젊은 20-35세층보다, 남성이 여성보다 더 즐긴다고 응답하여 연령과 성에 따라 유의적으로 다르게 나타났다. 이와는 대조적으로 즉석식품, 인스턴트 식품에 대한 견해를 묻는 설문에서는 46-60세 층이 20-35세 층보다 이들 식품에 대한 수용도가 유의적으로 낮았고, 교육 수준도 인스턴트 식품의 수용도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 연령이 많은 층이 젊은 층보다 외식의 안전성, 농산물의 잔류 농약, 가공식품의 안전성에 대한 염려를 많이 하며, 교육 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 외식의 안전성이나 잔류 농약에 대해 덜 염려하는 것으로 나타났다. 식품 구입 시 광고에 영향을 받는다고 응답한 사람은 연령이 낮을수록 유의적으로 많았으며 잘 알려진 사람이 광고를 하면 식품을 구매하게 된다는 응답도 젊은 층에서 더 많았다. 영양소와 질병과의 관계에 대한 인지도를 조사하여 점수화한 결과 여성이 남성보다, 교육 수준이 높은 군이 낮은 군보다, 소득 수준이 높은 군이 낮은 군보다 점수가 유의적으로 높게 나타나 성, 교육 수준, 소득 수준에 따라 인지도가 유의적으로 달랐다. 동일한 시대, 동일한 지역에 사는 성인이라도 사회경제인구학적 지표에 따라 식품, 영양, 건강에 대한 견해, 태도, 신념과 영양 지식 수준이 유의적으로 다르다는 정보를 제공해주는 본 연구 결과는 앞으로 국민 건강 증진 사업의 일환인 영양 개선을 위해 구체적인 방법을 계획하고 수행하는데 기초 자료로써 그 활용 가치가 있다고 생각된다.