

## 유아를 둔 성인의 식생활 태도 및 식품 알레르기 실태 조사

한재숙<sup>1</sup> · 이연정<sup>1\*</sup> · 최석현

영남대학교 생활과학부<sup>1</sup>, 경동대학 식품조리과

본 연구는 유아를 둔 성인을 대상으로 알레르기 증상에 따른 특정 식품과의 관련성을 찾아보고, 이를 예방하기 위한 식생활 관리의 지침을 제시하고자 조사대상자들의 식생활 태도 및 알레르기 증상에 대해 조사하였다. 그 결과는 다음과 같다. 조사대상자들은 건강 유지를 위한 적합한 식생활을 "어느 정도 하고 있다"가 54.9%로 가장 높았고 남자(22.3%)가 여자(14.1%)보다 적합한 식생활을 "하고 있다"는 비율이 높았다( $P < 0.05$ ). 바람직한 1일 섭취량은 "대체로 알고 있다"가 41.2%로 가장 많았고 여자는 남자보다 우유와 과자류를, 남자는 여자보다 육류를 매일 1회 섭취한다는 비율이 높았다. 결식률은 여자가 남자보다 높았고 끼니별로 살펴보면 아침 77.2%, 점심 13.5%, 저녁 9.3%순으로 나타났다. 일주일 동안의 배변 횟수를 조사한 결과 남, 녀 모두 주 8회 이상이 남자 48.5%, 여자 28.8%로 가장 높게 나타났고 배변의 중요성에 대한 물음에 매일 하는 것이라 생각한다는 대답이 남, 녀 각각 86.3%, 84.4%로 가장 높게 나타났다. 발생빈도에서 남녀 모두에게서 높은 알레르기는 습진(남: 25%, 여: 29.9%)으로 나타났고 알레르기성 비염은 남자가 여자보다 약 2배 정도 자주 발생하고, 기관지 천식은 남자가 여자보다 약 3배 정도 자주 발생하는 것으로 조사되었다. 편식과 알레르기 유무와의 관계를 조사한 결과, 편식을 하는 사람이 하지 않는 사람보다 알레르기성 결막염, 식물 알레르기, 꽃가루 알레르기 등이 더 많이 발생하는 것으로 나타났고 꽃가루 알레르기의 연령대별 발생 유무를 본 결과 30대 연령의 사람들이 11.3%로 20대와 40대의 5.6%, 2.3% 보다 꽃가루 알레르기 발생 빈도가 높게 나타났다. 알레르기가 발생했을 시에 시행한 처치 방법은 남녀 모두 병원에 갔다는 반응이 각각 남자 36.3%, 여자 46.5%로 가장 많은 비율을 차지하였고 알레르기 원인에 대한 생각을 질의한 결과, 집안의 먼지, 진드기 등으로 생각하는 사람이 40.8%로 가장 많았고 그 다음으로 화분(꽃가루), 특정의 음식물, 기타 순으로 나타났다. 알레르기를 예방하기 위해 가장 신경을 써서 먹는 식행동은 '재료를 구입하여 직접 집에서 만든 식품섭취'라고 응답한 사람이 남자 35.4%, 여자 44.2%로 가장 높게 나타났고 그 다음으로 무농약 식품이었다.