

[P4-27]**흡연자와 비흡연자들의 식습관 실태 조사 및 현미, 과일, 채소 섭취에 관한 연구**

신경옥1), 정근희2)§

경희대학교 생활과학대학 식품영양학과1, 삼육대학교 식품영양학과2

본 연구는 흡연자와 비흡연자의 식습관 실태 조사 및 현미, 과일, 채소 섭취 상태를 파악하기 위해 서울과 경기지역의 남자 143명(흡연자 80명, 비흡연자 63명), 여자 92명(흡연자 10명, 비흡연자 82명)을 대상으로 하여 2003년 6월부터 2003년 9월까지 설문조사를 실시하였다.

평소 식사시간은 흡연자(9.3%)에 비해 비흡연자(14.0%)가 규칙적이었으며, 매일 아침식사를 하는 경우도 흡연자(12.2%)에 비해 비흡연자(22.0%)가 높게 나타났다. 과식을 거의 하지 않는 경우는 비흡연자가 26.7%, 흡연자가 24.0%이었고, 외식을 하는 빈도도 과식과 유사한 경향을 보이고 있었다. 간식은 하루에 1회(흡연자 : 40.0%, 비흡연자 : 50.0%)가 거의 반 이상을 차지하였다. 흡연자와 비흡연자의 편식에 대한 실태를 보면, 흡연자(27.3%)에 비해 비흡연자(36.7%)가 편식을 하지 않는 빈도가 높았다. 따라서 비흡연자의 경우 흡연자에 비해 평소의 식사시간이 불규칙하고, 아침식사를 거르는 경우 많은 것으로 나타났다.

주식으로 현미를 섭취하는 비율이 흡연자는 2.0%, 비흡연자는 18.7%으로 나타났으며, 잡곡을 섭취하는 비율도 흡연자(16.7%)에 비해, 비흡연자(29.3%)에서 높게 나타났다. 과일의 섭취는 흡연자 12.7%에 비해 비흡연자가 30.0%으로 높았다. 김치 등의 채소를 매일 섭취하는 빈도는 흡연자가 22.0%, 비흡연자가 35.3%으로 나타난 반면에, 채소를 섭취하지 않는 경우는 흡연자가 36.0%명, 비흡연자가 12.0%으로 비흡연자에 비해 흡연자가 채소를 싫어하는 경향을 보였다. 육류, 생선, 달걀 등을 섭취하는 비율에서는 흡연자 및 비흡연자 모두 큰 차이를 나타내지 않았다($p < 0.05$). 영양소 섭취 면에서는 흡연자가 비흡연자에 비해 Ca, Vit B₆, Vit C 등의 영양소 비율이 낮은 것으로 조사되었다.

본 연구의 조사 결과를 종합해 보면, 흡연자와 비흡연자의 식습관 및 영양소 섭취 비율에 있어서 현저한 차이를 나타내었다. 또한 흡연자가 올바른 식습관을 습득하는데 있어서 보다 현실적이고 체계화된 교육과 방법을 익히는 것이 중요할 것으로 사료된다.