

서울 시내 남 교사의 식습관과 건강상태에 관한 연구

김 정 선 · 조 신 호* · 이 효 지

한양대학교 가정대학 · 부천공업전문대학*

A Study on the Dietary Habit and the Health State of Male Teachers

Jung Sun Kim, Shin Ho Cho* and Hyo Gee Lee

College of Home Economics Han Yang Univ., Buchun Teeknical College*

Abstract

The subject of this study was to yield data of dietetic education which could help the male teachers to live a desirable dietary life by analyzing the degree of balance of the diet, the interests in health and the subjective symptoms in disease, and finding the problem in the present dietary habit and the health state.

Results were as follows:

1. The most regular meal in a day lunch and the most irregular was dinner. The sixties had meals most regularly.
2. The amount of smoking had influence on respiratory system and hepatobiliary system while daily amount of coffee intake influenced cardiobascalar system, diabetes mellitus and joint system. The amounts and the frequencies of alchol intake had no differences.
3. The factors which had meaningful relations with dietary habit were as follows: Salted food and so on had influences on cardiobascular system, spicy food on general disease, lipid intake including fried food, jun, bokchum on joint system, instant food and so forth on respiratory system. Fruit and so forth had influences on diabetes, salted food on hepatobiliary system.

I. 서 론

영양섭취는 개인의 건강과 밀접한 관계를 가지고 있으므로 건강유지를 위한 영양관리는 매우 중요하다¹⁻⁵⁾.

식습관에 영향을 주는 요인을 보면 GIFFI¹⁷⁾은 사회적·경제적·감정적·문화적·기술적·환경적 요인과 건강이라고 하였고, SCHEIDER¹⁸⁾은 사회 경제적 요인, 교육과 문명의 영향, 심리적 영향, 성별, 연령별 요인, 가족간의 영향, 특정식품의 유행과 식품에 대한 금기 및

그릇된 인식이라고 하였으며 사회속의 다른 변화처럼 민감하게 영향을 받지 않는다고 하였다^{8,9)}. 이렇게 식습관이 형성되는데는 여러가지 복합적인 요인이 작용하며 특히 사회적인 변수로서 직업, 가족 수, 사회 경제적 수준 등을 들 수 있다^{10~12)}.

식습관과 건강상태, 성격, 정서적 장애에 대하여 중·고생을 대상으로 한 조사^{13~20)}와 대학생을 대상으로 한 조사^{10,21~23)} 성인 남성의 건강에 대한 관심과 영양지식에 관한 보고^{24~26)} 등이 있다.

성인여성에 비하여 성인남성은 음주·흡연이 많으므로 이에 따른 건강상태의 차이가 많을 것으로 가정하여 본 연구에서는 남교사를 대상으로 식습관과 건강상태에 대한 관심도, 건강상태를 조사하여 식습관의 여러 요인이 각 질병군과 어떠한 관계에 있으며 식생활 태도의 유형에 따라 질병의 자각증상은 어떻게 나타나는지를 알아봄으로 남교사의 식생활의 문제점을 찾아내 올바른 식습관의 방향을 제시하여 의욕적인 생활을 하는데 보탬이 되고 건강유지에 도움을 줄 수 있는 영양교육을 위한 참고자료를 제시하는데 그 목적이 있다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 방법

서울시내 초·중·고등학교(20개교) 남교사 400명을 대상으로하여 설문지를 작성하여 1989년 12월 5일부터 3월 1일 사이에 예비조사를 거쳐 20부씩 20학교를 방문하여 본조사를 실시하였다. 회수된 340부(85%)중 317부(79%)의 설문지를 본 연구의 자료로 사용하였다.

2. 조사 내용

1) 조사대상자의 일반적 사항

연령, 신장, 체중, 가족사항, 교육경력, 1주일 수업 시간, 운동여부, 수면시간, 과거 또는 현재의 병력, 혈압 등을 조사하였다.

2) 균형식의 습관화 특징에 관한 조사

조사대상자들이 섭취하는 식사 내용의 영양적인 균형도와 식품섭취 빈도를 알아보기 위해 이²⁷⁾의 식습관 조사표를 참고로 하여 일주일을 기준으로 육류·어패류·채소류·과일류·해조류·유지류·유제품류 등의 9문항과 식사의 양, 식사할 때 식품 배합여부, 인스턴트 식품 섭취여부, 맛(단맛, 매운맛, 신맛, 짠맛)에 관한 기호,

식성, 음식량의 비 등을 조사하였다.

3) 기호품에 관한 조사

음주량, 일주일의 음주 횟수, 흡연량, 하루에 마시는 커피의 양, 수업 후 목이 아플때 마시는 것등을 조사하였다.

4) 건강에 대한 관심 조사

자각적 건강상태, 영양에 대한 관심, 교사가 잘 걸린다고 생각되는 질병, 질병에 대한 두려움, 건강에 대한 관심등을 조사하였다.

5) 건강 상태의 조사

건강상태의 조사는 일반적으로 병원에서 의사가 환자에게 질병의 자각증상을 묻는 방법을 조사하여 순환기계(심장병, 고혈압), 소화기계(위장병, 간장, 대장질환, 담석증), 호흡기계(폐질환, 기관지염), 내분기계(당뇨), 근육·골격계(관절), 비뇨기계(신장염) 등을 조사하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

자료는 SAS Package을 이용하여 전산처리하였다.

1) 조사대상자의 일반적 사항은 빈도와 백분율을 구하였고, 환경요인, 식생활 태도, 기호품, 식습관 득점과 질병과의 관계는 분산 분석하였다.

2) 건강상태는 질병의 자각증세를 구성하는 변인의 수가 많으므로 이들을 특성이 비슷한 변인끼리 묶기 위하여 주요인 분석법(principle factor analysis)을 이용하여 요인분석을 하였다. 검증을 위하여 필요에 따라 T-Test, F-Test, Durbin-Watson D를 하였고 다중비교 검증을 위하여 SNK Test를 실시하였다²⁸⁾.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 사항

연령은 30대가 33%, 40대가 14%, 20대가 12.0%, 50대가 11%, 60대가 3%였다.

가족사항은 기혼(배우자와 자녀)이 44.8%, 기혼(부모·배우자, 자녀)이 19.6%, 미혼(부모와 함께)이 14.5%, 기혼(배우자와 둘이서)이 11%, 미혼(자취나 하숙)이 10.1%였다.

교육경력은 5~10년이 32.3%, 2~5년의 25.9%, 10~20년이 19.3%, 20년 이상이 12.3%, 1~2년이 10.1%였다.

<표 1> 환경요인과 식습관 특징

구 분	평 균	사례수	구 분	자유도	평균자승	F	다중비교 검증결과
연령별							
20 대	9.09	70	집단간	4	7.829359	2.36*	1=2=3=4<5
30 대	9.50	159	집단내	312			
40 대	9.55	69	전 체	316			
50 대	9.21	14					
60 대	11.5	5					
체중별							
무거운편	9.04	82	집단간	2	9.438137	2.83*	3>2>1
보 통	9.57	166	집단내	314			
가벼운편	9.65	69	전 체	316			
병 력							
있 다	9.52	66	집단간	1	0.415005	0.12	1=2
없 다	9.43	250	집단내	314			
			전 체	315			
혈 압							
고혈압	9.50	27	집단간	2	0.495521	0.15	
정 상	9.43	277	집단내	312			1=2=3
저혈압	9.73	11	전 체	314			
자각적건강상태							
건강하다	9.66	130	집단간	2	12.406861	3.74**	1=2>3
그냥그렇다	9.44	150	집단내	314			
항상피곤하다	8.73	37	전 체	316			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

註 다중 비교검정을 위하여 SNK Test, Duncan's Multiple Range Test, Schesff's Test를 실시하였으며, 이중 SNK Test를 중심으로 결과해석을 하였다.

일주일 수업시간은 18~24시간이 50.5%, 10~18시간이 31.7%, 24시간 이상이 16.5%, 10시간 미만인 1.3%였다.

운동여부는 아주 가벼운 운동이 41.3% 보통 정도의 운동이 35.6%, 전혀 안함인 20.2%, 심한운동이 2.8%였다.

수면시간은 5~7시간이 78.5%, 8~0시간이 16.8%, 5시간 이하가 3.2%, 9시간 이상이 1.6%였다.

자신의 체중을 보통이라고 생각하는 비율이 52.4%, 무거운 편 25.9%, 가벼운편 21.8%였다.

혈압분포는 정상이 87.9%, 고혈압이 8.6%, 저혈압이 3.5%였다.

2. 환경요인이 균형식의 습관화 특징에 미치는 영향

환경요인이 균형식의 습관화 특징에 미치는 영향은 <표 1>과 같다.

연령별 균형식의 습관화 특징 평균 점수는 60대가 11.5점, 40대가 9.55점, 30대가 9.50점, 50대가 9.21점 20대가 9.09점으로 60대가 균형된 좋은 식습관을 갖고 있었다(p<.05).

체중은 가벼운편이 9.65점, 보통이 9.57점, 무거운편이 9.04점으로 가벼운편이 균형된 좋은 식습관을 갖고 있었다(p<.05).

과거 또는 현재의 병력은 있다가 9.52점, 없다가 9.43점으로 균형된 식습관과의 유의성이 없었다.

혈압은 저혈압이 9.73점, 정상이 9.43점, 고혈압이

<표 2> 식사의 규칙성, 아침식사 내용과 전체질병특점

구분	평균	사례수	구분	자유도	평균자승	F	다중비교 검증결과
식사의 규칙성							
아침 규칙적	-0.12	172	집단간	1	6.133283	1.12*	2=1
불규칙적	0.16	130	집단내	300			
			전체	301			
점심 규칙적	-0.13	261	집단간	1	14.356066	2.76*	2=1
불규칙적	0.52	39	집단내	298			
			전체	299			
저녁 규칙적	-0.12	155	집단간	1	1.976971	0.38*	2=1
불규칙적	0.04	145	집단내	298			
			전체	299			
아침식사 내용							
한식 0회	0.76	21	집단간	4	6.184845	1.13	1=2=3=4=5
1회	-0.03	15	집단내	298			
2~3회	-0.18	47	전체	302			
4~5회	-0.54	36					
매일	0.07	184					
빵식 0회	-0.02	160	집단간	4	4.806478	0.88	1=2=3=4=5
1회	-0.29	64	집단내	297			
2~3회	0.05	50	전체	303			
4~5회	0.96	12					
매일	0.41	16					

* $p < .05$

註 전체질병특점의 점수는 평균이 0, 표준편차가 1로 환산하였으며, 평균 점수가 낮을수록 건강상태가 좋은 것으로 해석하였다.

9.50점으로 균형된 식습관과의 유의성이 없었다.

자각적 건강상태는 건강하다가 9.66점, 그냥 그렇다가 9.44점, 항상피곤하다가 8.73점으로 자신이 건강하다고 생각하는 경우가 가장 균형된 식습관을 갖고 있었다($p < .01$).

3. 식생활 태도가 전체 질병특점에 미치는 영향

1) 식사의 규칙성, 아침식사 내용

식사의 규칙성, 아침식사 내용과 전체 질병특점과의 관계는 <표 2>와 같다. 식사의 규칙성과 질병과의 관계는 아침식사를 불규칙적으로 한 경우가 전체 질병특점 평균이 0.16점, 규칙적인 경우가 -0.12점이었고 점심식사를 불규칙적으로 한 경우가 -0.52점, 규칙적으로 한 경우가 -0.13점이었고, 저녁식사를 불규칙적으로 한 경우가 0.04점, 규칙적인 경우가 -0.12으로 아침, 점심,

저녁 모두 불규칙적으로 한 경우가 전체질병특점이 높았다($p < .05$).

아침 식사 내용은 한식이 4~5회가 -0.54점, 2~3회 -0.18점, 1회가 -0.03점, 매일이 0.07점, 0회가 0.76점으로 질병과의 유의성이 없었다.

빵식으로 1회가 -0.29점, 0회가 -0.02점, 2~3회가 0.05점, 매일이 0.41점, 4~5회가 0.96점으로 역시 질병과 유의성이 없었다.

식사의 규칙성은 질병과 관계가 깊어서 불규칙적으로 한 경우는 전체적으로 질병에 걸린 경우가 많았고 식사 내용은 질병과 관계가 없었다.

2) 점심식사 내용, 해결방법과 전체질병특점

점심식사 내용, 해결방법과 전체질병특점과의 관계는 <표 3>과 같다. 점심식사 내용에서 한식의 전체질병특점 평균점수는 1회가 -2.52점, 매일이 -0.10점, 4~5회

<표 3> 점심식사 내용, 해결방법과 전체질병특점

구 분	평 균	사례수	구 분	자유도	평균자승	F	다중비교 검증결과
점심식사내용							
한식 0회	5.20	3	집단간	4	32.432055	6.35***	1>3=4=5>2
1회	-2.52	4	집단내	298			
2~3회	1.11	17	전 체	302			
4~5회	-0.03	37					
매일	-0.10	242					
빵식 0회	-0.02	226	집단간	4	14.874817	2.78*	4>5≥2=3=1
1회	0.24	45	집단내	297			
2~3회	-0.12	24	전 체	301			
4~5회	3.56	2					
매일	2.36	5					
해결방법							
도시락	-0.02	19	집단간	3	47.233990	9.33	1=2=3=4
구내식당	-0.03	240	집단내	298			
매 식	-0.10	42	전 체	301			
빵·라면	11.88	1					

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

<표 4> 저녁식사 내용, 저녁식사후 음식먹는 버릇과 전체질병특점

구 분	평 균	사례수	구 분	자유도	평균자승	F	다중비교 검증결과
저녁식사내용							
한식 0회	-2.24	3	집단간	4	10.410934	1.93	1=2=3=4=5
1회	-0.68	3	집단내	298			
2~3회	-0.86	25	전 체	302			
4~5회	-0.07	72					
매일	0.18	200					
빵식 0회	-0.03	235	집단간	4	1.058139	0.19	
1회	0.07	45	집단내	296			
2~3회	0.11	18	전 체	300			
4~5회	-0.09	1					
매일	1.32	2					
저녁식사후 음식먹는 버릇							
있다.	0.51	46	집단간	2	18.472678	3.43*	1≥2≥3
때때로	1.00	185	집단내	300			
없다.	-0.60	72	전 체	302			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

가 -0.03점, 2~3회가 1.11점, 0회가 5.20점 순으로 집단간에 질병특점과 유의적이었다(p<.001).

빵식으로는 평균점수가 2~3회와 0회가 0.24, 매일이 2.36점, 4~5회가 3.56점 순으로 집단간에 유의차가 있

었다($p < .05$).

점심식사를 한식으로 한번도 하지 않은 경우와 빵식으로 4~5회나 매일하는 경우, 건강상태가 나빴다.

점심식사 해결방법은 매식이 -0.10점, 구내식당 이용이 -0.03점, 도시락 -0.02점, 빵, 라면이 1.88점으로 전체질병 득점과 유의차가 없었다. 빵과 라면으로 점심식사를 하는 경우 건강상태가 나빴다.

3) 저녁식사 내용, 저녁식사후 음식 먹는 버릇과 전체 질병득점

저녁식사 내용, 저녁식사후 음식 먹는 버릇과 전체질병득점과의 관계는 <표 4>와 같다. 저녁식사 내용에서 한식의 전체질병득점 평균점수는 0회가 -2.24점, 2~3회가 -0.86점, 1회가 -0.68점, 4~5회가 -0.07점, 매일이 0.18점으로 전체질병득점과 유의차가 없었다. 빵식은 4~5회가 -0.09점, 0회가 -0.03점 1회가 0.08점, 2~3회가 0.11점, 매일이 1.32점으로 전체질병득점과 유의차가 없었다.

4) 간식, 외식의 횟수와 종류 및 전체질병득점

간식의 횟수, 종류, 외식의 횟수와 종류 및 전체질병득점과의 관계는 <표 5>와 같다. 간식 횟수와 전체질병득점 평균 점수는 1~2회가 -0.05점, 0회식 0.08점, 3회 이상이 0.36점이었고, 종류는 우유 및 유제품 -0.99점, 빵류가 -0.60점, 음료류가 -0.01점, 과일류가 -0.06점, 과자·스낵류가 0.50점으로 간식의 횟수와 종류는 전체질병득점과 유의성이 없었다.

외식의 횟수는 6~10회 이상이 -0.36점, 2~4회가 -0.34점, 4~6회가 0.17점, 0~2회가 0.27점으로 전체질병득점과 유의성이 없었고, 외식의 종류는 한식(-0.29점), 중국식(-0.16점), 일식(0.01점), 양식(0.29점), 기타(0.526점)의 순으로 전체질병득점과 유의차가 있었다($p < .01$).

외식을 할때 양식, 일식, 중국식, 한식을 하는 순으로 건강에 좋지 않았다.

<표 5> 간식, 외식과 전체질병득점

구분	평균	사례수	구분	자유도	평균자승	F	다중비교검증결과	
간	횟수 0회	0.08	83	집단간	2	1.347551	0.24	1=2=3
	1~2회	-0.05	207	집단내	299			
	3회이상	0.36	12	전체	301			
식	종류			집단간	4	4.982869	0.93	1=2=3=4=5
	과일류	-0.06	190	집단내	274			
	우유, 유제품	-0.99	12	전체	278			
	과자, 스낵류	0.50	20					
	빵류	-0.60	11					
음료류	-0.01	46						
외	횟수 0~2회	0.27	135	집단간	3	8.611547	1.57	1=2=3=4
	2~4회	-0.34	110	집단내	295			
	4~6회	0.17	38	전체	298			
	6~10회이상	-0.36	16					
식	종류			집단간	4	24.413017	4.65**	5>4>3>2>1
	한식	-0.29	187	집단내	293			
	중국식	-0.16	33	전체	297			
	양식	0.29	38					
	일식	0.01	33					
기타	0.526	34						

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

<표 6> 식성, 음식량비와 전체질병특점

구 분	평 균	사 례 수	구 분	자 유 도	평 균 자 승	F	다 중 비 교 검 증 결 과
식 성							
채 식	-1.17	65	집 단 간	2	5.808676	1.06*	1=3>2
육 식	2.30	51	집 단 내	300			
채식육식중간	-0.15	187	전 체	302			
음식량비							
1:1:1	-0.60	65	집 단 간	3	13.316185	2.47*	1>2=3=4
2:1:1	1.60	3	집 단 내	298			
1:2:1	0.13	223	전 체	301			
1:1:2	0.61	11					

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

5) 식성, 섭취음식량의 비율과 전체질병특점

식성, 섭취 음식량의 비율과 전체질병특점과의 관계는 <표 6>과 같다.

식성, 전체질병특점 평균점수는 채식 -1.17점, 채식, 육식 중간이 -0.15점, 육식이 2.30점으로 육식과 채식, 육식 중간이 전체질병특점과 유의적이었다 (p<.05).

육식 위주의 식성은 건강에 좋지 않으므로 채식 위주의 식성으로 바꾸는 것이 좋겠다. 세끼 식사 섭취 음식량의 비율에서 전체질병특점 평균점수는 아침:점심:저녁이 1:1:1일 때 -0.60점, 1:2:1일 때 0.13점, 1:1:2일 때 0.61점으로 1:1:1일 때가 전체질병특점과 유의적이었다 (p<.05). 하루의 식사를 1:1:1로 일정한 양의 식사를 하는 것이 건강에 좋겠다.

5. 기호품과 각 질병군과의 관계

기호품으로는 주량, 일주일에 술 마시는 횟수, 흡연량, 커피마시는 양을 조사하였다.

강남 K병원 내과팀의 도움으로 질병의 자각증세 37문항을 주요인 분석법을 이용해 심장, 고혈압계 5항목, 일반, 질병계 6항목, 관절계 4항목, 기관지계 8항목, 당뇨계 8항목, 간장계 6항목등의 6군 요인으로 분석한 결과는 <표 7>과 같다.

심장고혈압계는 요인부하치 0.70762~0.27860 사이에 있는 5항목을, 일반 질병계는 요인부하치 0.48923~0.20316 사이에 있는 6항목을, 관절계는 요인부하치 0.74854~0.46806 사이에 있는 4항목을, 기관지

계는 요인부하치 0.81269~0.25017 사이에 있는 8항목을, 당뇨계는 요인부하치 0.41438~0.30626 사이에 있는 8항목을, 간장계는 요인부하치 0.45124~0.23701 사이에 있는 6항목을 규정함.

주량, 일주일에 술마시는 횟수, 흡연량, 하루에 마시는 커피의 양 등의 기호품과 각 질병군과의 관계는 표 8과 같다.

주량, 일주일에 술마시는 횟수는 전체질병특점과 유의성이 없었다. 흡연량은 기관지계 (p<.001), 간장계 (p<.01), 전체질병특점 (p<.01)과 유의적이었다.

하루에 마시는 커피의 양은 심장, 고혈압계 (p<.05), 관절계 (p<.05), 당뇨계 (p<.001), 전체질병특점 (p<.05)과 유의적이었다.

기호품중에서 담배를 하루에 1갑이상 피우게되면 기관지, 간장이 나빠지고 커피를 하루에 3잔이상 마시면 심장, 고혈압, 관절, 당뇨병에 걸리는율이 높으며 흡연량과 커피의 양은 전체질병특점이 높았으므로 담배와 커피를 삼가는 것이 건강을 위해서 바람직하다.

6. 식습관 요인과 각 질병군과의 상관관계

1) 심장, 고혈압계

심장, 고혈압계 질병은 우유 (p<.05), 생선·육류 섭취 (p<.001) 튀김·전·볶음섭취 (p<.05), 인스탄트식품의 섭취 (p<.05), 짬 음식 (p<.05), 체중조절을 위한 감량식 여부 (p<.01) 등의 식습관을 가진 경우와 유의적이었다. 심장·고혈압계 질병의 예방을 위해서는 지방, 짬 음식, 인스탄트식품의 섭취를 줄이고, 정상체중을 유

<표 7> 요인분석 결과표

		요 인 1		요 인 2	
		변 수	요인부하치	변 수	요인부하치
구 분	가슴이 아프다고 느끼는 일		0.70762	손가락이 뻣뻣해진다고 느낀 일	0.48923
	갑자기 왼쪽가슴이 찢어질듯 아픈 일		0.56133	설사를 하는일	0.40118
	가슴이 아프면 왼쪽가슴이 같이 아픈일		0.46750	가래에 피가 섞여 나오는 일	0.39632
	시력이 갑자기 나빠지는 일		0.36658	소변이 주황색 또는 적색으로 나온 일	0.38792
	숨쉬는 것이 힘들다고 느낀 일		0.27860	대변색이 희어지는 일	0.37575
		명칭 : 심장 고혈압계		명칭 : 일반 질병계	
		요 인 3		요 인 4	
		변 수	요인부하치	변 수	요인부하치
구 분	자고 일어날 때 무릎이나 관절이 아픈 일		0.74854	가래가 끊는 일	0.81269
	관절 부위가 붓거나 아픈일		0.68121	목구멍에 무엇이 막히는 일	0.56212
	팔다리가 저리고 통증이 계속 되는 일		0.46807	기침을 많이 하는 일	0.55353
	걸을 때 무릎이 아픈 일		0.46807	담배맛 떨어지고 쉬 구역질이 나는 일	0.39105
				신물이 넘어 온 일	0.33357
			식욕이 갑자기 떨어지는 일	0.26058	
			소변을 자주 보는 일	0.16903	
			몸이 푸석푸석하고 붓는 일	0.25017	
		명칭 : 관 절 계		명칭 : 기관지계	
		요 인 5		요 인 6	
		변 수	요인부하치	변 수	요인부하치
구 분	심장이 빨리 뛰는 것을 느낀 일		0.51438	가슴윗부분에 실핏줄같은 것이 뭉쳐 있 는 일	0.45124
	쉽게 숨이 차다고 느낀 일		0.46596	눈 흰자위가 누렇게 변하는 일	0.40377
	쉽게 목이 타는 일		0.45788	대변색이 검게 변환 일	0.36880
	목 뒷부분이 뻣뻣하다고 느낀 일		0.42057	갑자기 옆구리가 아픈 일	0.35972
	앉았다 일어날 때 어지러운 일		0.36599	오른쪽 윗부분 배가 아픈 일	0.26712
	식사량 많거나 자주 먹는 일		0.35512	변비가 있는 일	0.23701
	체중이 갑자기 많이 나가는 일		0.34495		
	아침이나 공복시에 속이 쓰린 일		0.30626		
		명칭 : 당뇨병		명칭 : 간장계	

지하여야하며 채식위주의 식생활이 필요하다.

2) 일반 질병계

일반 질병계 질병은 매운음식(p<.05), 채식, 육식등의 식성(p<.05), 찌음식(p<.05)등의 식습관을 가진 경우와 유의적이었다. 음식을 맵고 짜게 먹고 육식을 많이 하면 일반질병에 걸리므로 주의가 필요하다.

3) 관절계

관절계 질병은 튀김, 전, 볶음 섭취(p<.05), 단음식

(p<.05), 매운음식(p<.05) 등을 섭취한 식습관을 가진 경우와 유의적이었다. 맵고, 달고, 기름진 음식은 관절계 질병에 좋지 않았다.

4) 기관지계

기관지계 질병은 계란(p<.05), 인스턴트 식품(p<.05), 매운음식(p<.05), 찌음식(p<.05) 등을 섭취한 식습관을 가진 경우와 유의적이었다. 맵고, 짜고, 계란, 인스턴트 식품을 많이 섭취하면 기관지에 좋지 않

<표 8> 기호품과 각 질병군

구 분	회귀계수	표준오차	p
주 량			
심장고혈압계	-0.0248	0.0519	0.7459
일반질병계	0.0726	0.0505	0.2193
관절계	0.0234	0.0102	0.1782
기관지계	0.3672	0.0105	0.3762
당뇨계	0.4681	0.0201	0.4863
간장계	0.2724	0.0302	0.6584
전체질병특점	0.3821	0.0302	0.7772
일주일에 술 마시는 횟수			
심장고혈압계	-0.0101	0.0471	0.3892
일반질병계	-0.0236	0.0467	0.6091
관절계	0.0081	0.0473	0.8623
기관지계	0.0971	0.0450	0.8407
당뇨계	0.3474	0.0419	0.4041
간장계	0.0334	0.0391	0.9680
전체질병특점	-0.0060	0.1265	0.4290
흡연량			
심장고혈압계	0.0589	0.0421	0.1672
일반질병계	0.0105	0.0423	0.8041
관절계	-0.0312	0.0427	0.4630
기관지계	-0.1783	0.0409	0.0001***
당뇨계	-0.1425	0.0377	0.5557
간장계	0.3520	0.0361	0.001 **
전체질병특점		0.1143	0.0024**
하루에 마시는 커피의 양			
심장고혈압계	0.0127	0.0631	0.0476*
일반질병계	-0.0282	0.0627	0.6880
관절계	-0.1517	0.0601	0.0195*
기관지계	-0.0338	0.0562	0.5764
당뇨계	-0.1094	0.0531	0.0009***
간장계	0.0202	0.1709	0.7065
전체질병특점	0.3719	0.2594	0.0297

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

았다.

5) 당뇨계

당뇨계 질병은 과일(p<.01), 계란(p<.01), 튀김, 전, 볶음 섭취(p<.001) 인스턴트 식품 섭취(p<.05), 매운 음식(p<.01), 세끼 식사의 섭취 음식량의 비율(p<.001), 체중 조절을 위한 감량식 여부(p<.05)등을 섭취한 식습관을 가진 경우와 유의적이었다. 당뇨병은 식습관과 밀접한 관련이 있으므로 과일, 계란, 기름

진 음식, 매운 음식, 인스턴트 식품을 피하고 표준 체중을 유지하는 것이 바람직하다.

6) 간장계

간장계 질병은 계란(p<.05), 해조류(p<.01), 식사시 식품 배합을 고려하는지 여부(p<.05), 찌음식(p<.01), 세끼 식사의 섭취 음식량의 비율(p<.05)등을 섭취한 식습관을 가진 경우와 유의적이었다. 간장계 예방을 위해서는 계란, 찌 음식을 적게 먹고 식사시 식품배합을 고려하고 해조류를 많이 먹는 것이 바람직하다.

IV. 요약

서울시내 남교사를 대상으로 식습관과 건강 상태를 알아보기 위하여 설문지법을 이용하여 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 하루중 가장 규칙적인 식사는 점심이었고, 불규칙적인 식사는 저녁으로 연령별로는 60대가 가장 규칙적인 식사를 하였다.
2. 환경요인중 연령이 많을수록 체중이 가벼울수록 자각적 건강상태가 좋을수록 습관화된 균형식 특점이 높았으며 과거 또는 현재의 병력, 혈압등은 유의차가 없었다.
3. 식생활 태도중 식사가 불규칙적이고, 외식의 종류로 한식, 중국식, 양식, 일식에 속하지 않는 기타의 건강 상태가 가장 나빴고, 다음으로 일식, 양식이었다. 점심식사를 빵식으로 하고, 저녁 식사후 음식먹는 버릇이 있는 경우에 건강상태가 나빴다.
4. 흡연량은 기관지계(p<.001), 간장계(p<.01)에 영향을 미쳤고, 하루에 마시는 커피의 양은 심장, 고혈압계(p<.05), 관절계(p<.05), 당뇨계(p<.001)에 영향을 미쳤으며 주량과 술 마시는 횟수는 관계가 없었다.
5. 식습관 요인중 찌음식(p<.05)은 심장, 고혈압계와 매운 음식(p<.05)은 일반 질병계와 튀김, 전, 볶음(p<.01)은 관절계와 인스턴트 식품(p<.05)은 기관지계와 과일(p<.01)은 당뇨계와 찌음식(p<.01)은 간장계와 유의적이었는데 당뇨병은 식습관 요인과 가장 관계가 깊었다.

참 고 문 헌

- 1) 이기열 : 특수영양학. 신광출판사, p. 241~243, 1983.
- 2) 장명숙 외 : 영동지역 주부들의 식생활관리 및 영양지식에 관한 실태조사. 한국식량영양학회지, 13(4), p. 389, 1984.
- 3) 안인숙 : 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구. 연세대학교 대학원 석사논문, 1986.
- 4) 이희숙 : 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문, 1986.
- 5) 오수미 : 한국여성의 식습관과 영양문제에 관한 연구. 아세아여성연구 8권 p. 159, 1969.
- 6) Helel H Fifft, Marjorie B, Washbon, and Gail G, Harison: Nutrition behavior and change. Prentice-hall cliffs, 1972, Chap. 1
- 7) William L, Scheider: Nutrition, Macgrow Hill Inc., 1983.
- 8) 황정례, 김갑경 외 : 영양실태조사의 문헌적 고찰. 연세대학교 원우론집 제 1 권 1973.
- 9) 주진건 : 식생활 구조개선 시안. 한국영양학회지, 6, p. 161, 1973.
- 10) 임현숙 : 식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 14(1): 9, 1981.
- 11) 한인옥 : 전북지역 학령기 아동의 식습관과 영양실태 조사 연구. 전북대학교 대학원 석사논문, 1989.
- 12) Schorr, B.C., Dsonjur and E.C., Erickson: Teenage food Habits A Multidimesional Anylysis. *J. Am. Diet Assoc.*, Vo. 61, p. 415, 1972.
- 13) 한춘희 : 편식이 성장기 여학생의 건강에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사논문, 1975.
- 14) 김교천 : 고교생의 편식요인과 신체발달 및 성격특성에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원, 1977.
- 15) 홍양자 : 제주지역 여중생의 영양실태와 성장발육에 관한 연구. 한국영양학회지, 8(4), 1975.
- 16) 이현옥 : 고등학생의 영양섭취실태와 성장발육에 관한 연구. 한국영양학회지, 6(3), 1973.
- 17) 원재희 : 일부 중고등학생의 편식실태 조사연구. 한국영양학회지, 7(3), 1974.
- 18) 유마노 : 식습관이 건강 향호도에 미치는 영향에 관한 조사 연구. 충북대학교 대학원 석사학위논문, 1982.
- 19) 김기남 : 식습관과 성격적 특성에 관한 연구. 한국영양학회지, 15(3), 1982.
- 20) 김진희 : 여고생의 영양섭취 실태와 이에 영향을 미치는 요인. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문, 1988.
- 21) 오은주 : 일부 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한양대 대학원 석사논문, 1987.
- 22) 김기남 : 식습관과 성격특성 요인과 관계요인. 인하대학교 교육대학원 석사논문, 1984.
- 23) 장유경 외 : 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지, 26(3), 1988.
- 24) 노미정 : 성인 남성의 건강에 대한 관심과 영양지식에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사논문, 1988.
- 25) 조영숙 : 일부지역 노인의 건강 및 건강상태에 관한 연구. 한국영양학회지, 19(6), 1986.
- 26) 이선희 : 음주습관이 중년남성의 영양섭취실태와 체중에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사논문, 1989.
- 27) 이기열 : 식이요법. p. 31, 수학사, 1988.
- 28) Snedector, G.W. & Cochran, W.G.: *Statical methods* 6th ed. Iowa State Univ. Press, Ames, IA, 1977.