

한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석

김정현 · 이민준 · 양일선 · 문수재
연세대학교 생활과학대학 식품영양학과
(1991년 12월 20일 접수)

Analysis of Factors Affecting Korean Eating Behavior

Jung Huyn Kim, Min Joon Lee, Il Sun Yang, Soo Jae Moon
Department of Food and Nutrition, College of Home Economics, Yonsei university
(Received December 20, 1991)

Abstract

This study was carried out to evaluate Korean eating behavior which is highly correlated with their nutritional status, and to analyze the effect of various factors on eating behavior. The above information was used to develop a nutritional status for Korea.

The 2000 Korean people were selected with the stratified random sampling method. This study used a questionnaire as instrument tool. The questionnaire consists of :1)socio-demographic characteristics of the subjects; 2)the valuation of food and nutrition; 3)the concern of food and nutrition; 4) psychological health condition; 5)physical health condition; 6)nutrient consumption status and 7)analysis of eating behavior.

Data were analyzed by using a SPSS PC Package. Significant differences and correlation among variables were determined by the t-test, χ^2 -test, ANOVA, pearson's correlation coefficient and Multiple regression analysis.

The results of this study can be summarized as follow, All nutrient intakes were significantly correlated with eating behavior score ($p < 0.001$). Factors such as socio-economic status, valuation and concern on food and nutrition, and psychological health condition had significant relationship with eating behavior. But the physical health condition had no significant effect on it.

Multiple regression analysis showed that valuation of food and nutrition made the greatest contribution (35.6 % explained) and concern made the second greatest contribution (10.5% explained). The third was education level (9.8% explained), and the fourth psychological health condition (1.8% explained).

I. 서 론

우리의 사회 구조가 변화 되고 생활 수준이 점차로 향상됨에 따라 더욱더 건강에 대한 관심도가 심화되며, 건강을 유지하기 위한 영양의 중요성을 인식함과 더불어 식생활에 대한 관심이 더욱 고조되고 있다.

인간이 식사 활동을 영위하기 위해서 이루어지는 식생활은 개인의 생활 양식(Life-Style)의 일부분으로, 이는 식행동과 깊게 연관되어 있다.^{1,2)} 식행동은 한 사람의 생활 행태에 의해 결정이 되며, 개인의 행동 양식과도 상관이 있으며, 모든 인간의 행동(일, 사회적 활동, 휴식, 오락등)과 연관되어 변화되어 왔다. 한 개

인의 식행동은 과거 세대의 식습관을 반영할 뿐만 아니라 그 다음 단계인 성인기에 습관화될 식행동을 가장 잘 나타낸다고 할 수 있다. 식행동은 집단마다 각기 다른 시간적 문화적 배경을 가지며, 음식의 종류 또한 다양해서 연구에 어려움을 겪고 있으나, 현재까지 진행된 여러 연구를 종합해 보면, 개인의 식행동을 결정하는 식행동 형성 요인으로 먼저 사회 인구학적 변인³⁻⁸⁾과 개인의 신체적·정신적 조건,⁸⁻¹¹⁾ 지역적,¹²⁻¹⁴⁾ 경제적,^{3,4,15)} 문화·종교적,¹²⁾ 가족 구성원 특히 부모,^{6,13)} 교육 수준의 영향, 대중 매체의 효과등을 지적하고 있다. 그러나 식행동은 일시적으로 형성되는 것이 아니라 유아시기로부터 형성되어 일생동안 그 영향력을

가지며, 잘못된 식생활에서부터 초래되는 결과는 복합적인 것이어서 그것을 다른 여러 요인들로부터 분리하기는 힘들다. 또한 그러한 결과는 즉시 나타나는 것이 아니라 오랜 시간이 지난 후에야 나타나게 되므로 올바른 식행동으로부터 형성된 균형된 식생활의 필요성을 일반 대중에게 인식시키는 데는 큰 어려움이 있다. 그러므로 실제로 식생활에 적용시켜 합리적인 식생활을 영위하도록 하기위한 영양 교육을 효과적으로 실시하기 위해서는 현재의 식행동에 대한 파악과 그에 영향을 미치는 요인들의 분석이 우선되어야 하겠다.

그러므로 본 연구에서는 한 개인이나 집단의 영양상태와 밀접한 관련이 있는 식행동에 대해 다각적으로 분석해 보고자, 식행동 형성에 영향을 줄 수 있는 요인으로 (1) 사회 인구학적 변인, (2) 식생활에 대한 가치관, (3) 식생활에 대한 관심도, (4) 정신 건강과 그리고 (5) 신체 건강 등을 설정하였다. 이에 설정된 요인들이 식행동에 각각 독립적으로 작용시에는 어떻게 영향을 미치는 지에 대해 알아보고, 복합적으로 영향을 미칠 때에는 가장 영향력이 큰 변인이 무엇인지에 대해 분석하여, 그 변인들의 순위를 결정하고자 한다(그림 1). 이와같은 분석의 결과를 영양 교육을 위한 계획에 적용시킨다면, 지역 사회의 보다 나은 영양 상태를 이끄는데 도움이 될 수 있을 것으로 본다.

II. 연구의 가설 설정

본 연구의 연구 모형은 그림 1과 같으며, 식행동에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 다음과 같은 세가지 가설을 설정하여 수행하였다.

가설 1. 영양 상태는 개인이나 집단이 가지고 있는 식행동과 밀접한 관계를 가질 것이다.

가설 2. 개인의 사회 인구학적 변인, 식생활에 대한 가치관, 관심도, 그리고 정신 건강 및 신체 건강 상태는 각각 식행동에 중요한 영향을 끼칠 것이다.

가설 3. 가설 2에서 제시된 요인들이 식행동에 복합적으로 작용할 때에는 가장 큰 영향력을 가지는 것이 있을 것이며, 그 순위가 서로 다를 것이다.

III. 연구방법

조사 방법으로는 설문지법을 도입하여 관찰된 변인들을 상호 비교하였다.

1. 조사 대상자의 설정

본 연구에서의 정상인 표본 추출은 우리나라 국민 전체를 모집단으로 하여 표본의 수는 2000명을 임의로 정하였다.

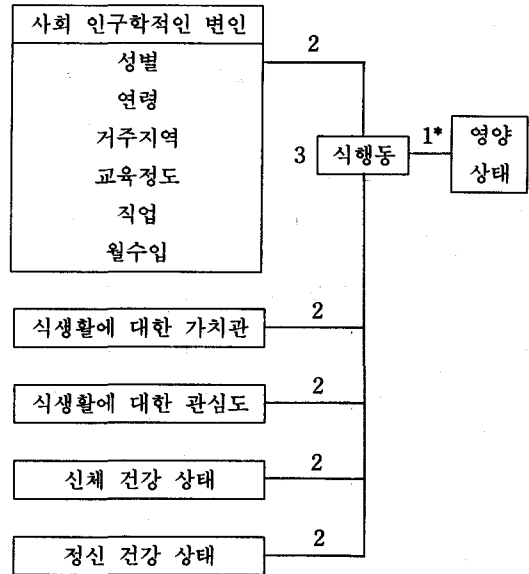


그림 1. 연구 모형

*번호는 앞의 가설 1,2,3,을 의미함

표본의 설계는 도시의 경우 1985년 인구 주택 센서스 자료를 이용하였으며, 농촌의 경우는 1988년부터 조사한 농가 경제 조사 표본 가구를 모집단으로 하였다. 표본의 크기는 지역별 인구 비례로 배분하는 것을 원칙으로 하여, 그림 2에서보는 바와 같이 도시 1600명, 농촌 400명을 표집하였다.

2. 조사 기간 및 방법

본 연구에서 행한 자료의 수집 방법은 선정된 가구에 조사원이 직접 방문하여 설문지를 배부, 조사 대상자에게 질문을 하여 얻은 자료를 직접 기입하였으며, 조사 기간은 1989년 7월 1일부터 7월 2일까지 2일간 실시되었다.

3. 설문지의 구성

본 연구에 사용된 설문지는 “국민 식생활 의식 구조”¹⁴⁾ 조사를 위해 설문된 문항들 중에서 식생활 구조와 관련된 문항들의 응답만을 발췌하여 분석하였다. 그러므로 본 연구에 이용된 설문은 (1) 조사 대상자의 사회 인구학적 특성을 규명하기위한 성별, 연령, 거주지역, 교육정도, 직업, 그리고 가구의 수입정도를 조사하였다. (2) 식생활에 대한 가치관은 식사시 특히 어느점에 유의하고 있는가를 질문하여 식생활에 대한 가치관이 아직 형성되지 않은 단계인 공복을 채우는 것, 식사를 간단히 끝낼 수 있는 것과 가치관 형성이 된 단계인 영양을 취하는 것과 좋아하는 것을 먹는것 중 어느것에

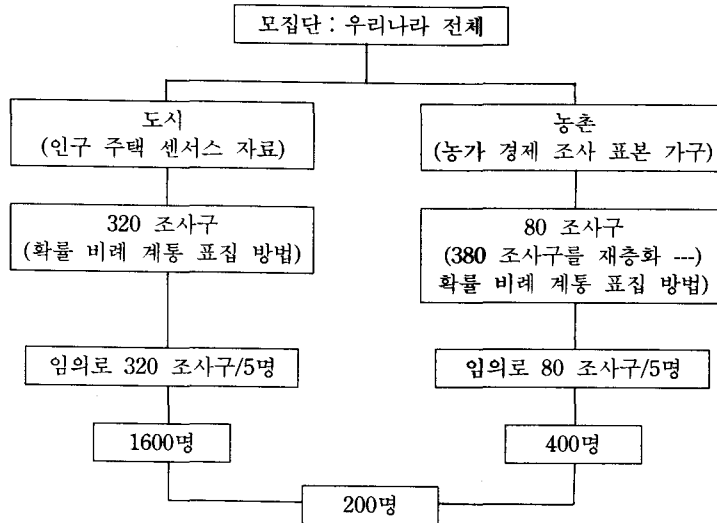


그림 2. 표본 추출 방법

속하는 지를 물었다. (3) 식생활에 대한 관심도는 조사 대상자가 일상적인 생활에서 식생활에 얼마나 관심이 있는지를 파악하고자 영양정보에 대한 민감 여부, 참여도, 그리고 식사시 태도로 구성된 11가지 문항을 제시하여 3가지단계(scale)로 나누어, 항상 노력한다(0점), 가끔 관심을 가진다(1점), 무관심하다(2점),로 측정하여 전체 0점에서 22점의 분포를 가지도록 하였다. 따라서 점수가 낮을 수록 관심도는 높은 것으로 측정되었다. (4)정신 건강 상태의 판정은 지역사회에서 우울증 환자를 일차적으로 탐색해 내는데 유용한 것으로, 미국에서 개발되어 현재 구미 여러나라에서 널리 이용되고 있는 The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale(CES-D)¹⁵⁾를 사용하였으며, 이를 연세대학교 의과대학 정신과 교실에서 한국인의 특성에 맞게 cut - off point를 설정하여 본 조사에 적용하여 분석하였다. 이것은 총 16문항으로, 각 문항에 대해 4가지 단계로 나누어져 있어 0점에서 48점의 분포를 보이며, 이 중 24점이상을 우울증 집단으로 분류하였다.⁵⁾ 신체 건강 상태는 질병 유무와 스스로 느끼고 있는 건강 상태를 조사하여 4가지 집단으로 나누었다. 즉 건강한 집단, 건강 상태는 보통이고 질병이 없는 집단, 건강 상태는 보통이나 질병이 있는 집단과 건강 상태는 나쁘지만 질병이 없는 집단을 한집단으로 하였고 그리고 건강 상태도 나쁘고 또 질병이 있는 집단 등으로 나누어 조사하였다. (6) 영양 섭취 상태는 문등¹⁶⁾에 의해 한국인에게 적용할 수 있도록 고안된 간이 영양 섭취 조사 방법을 이용하여 전 국민의 영양소 섭취 상태를 조사하였다. 즉, 일상적인 식품 섭취 유형을 24항목의 질문을 통해 파악한 후, 각 식품별 영양소의 환산 계수를

사용하여 설문 문항을 통해 조사된 7가지 식품군(육.어.란. 두류 제품, 우유 및 유제품, 과일, 야채, 곡류와 서류, 설탕류, 유지류)의 섭취 빈도에 근거, 이를 계산하여 영양소 섭취량을 측정하였다. (7) 식행동은 여러 선행 연구^{10,17-19)}를 바탕으로 수정·보안한 7가지 문항, 즉 당질·단백질·지방의 섭취빈도, 야채 해조류, 우유 그리고 과일을 섭취하려는 노력 여부에 대해 조사하였으며 0점에서 7점까지의 분포가 보이도록하여 분석하였다.

4. 조사 자료의 통계 분석 방법

자료의 처리는 SPSS Package Program²⁰⁾을 이용하여, 단순 빈도와 백분율, t-test, x²-test, Pearson correlation, ANOVA 및 Multiple regression analysis 등의 통계 기법을 이용하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 식행동과 영양소 섭취 상태

본 연구에서는 국민의 좋은 영양 상태를 결정하는데 중요 역할을 하는 식행동에 영향을 미치는 요인분석을 위해서 식행동과 영양소 섭취 상태가 밀접한 관련성이 있다는 가설을 다음과 같이 세웠다.

가설 1 : 영양상태는 개인이나 집단이 가지고 있는 식행동과 밀접한 관계를 가질 것이다.

만일 가설 1 이 채택된다면, 본 연구에서 분석하고자 하는 식행동을 종속 변수로 설정할 수 있다. 이는 본

표 1. 영양소 섭취 수준과 식행동과의 상관성

영양소	식행동과의 상관계수
단백질	0.1979*
지방	0.2894*
당질	0.0908*
철	0.2454*
칼슘	0.2954*
비타민 B ₁	0.2658*
비타민 B ₂	0.1291*
비타민 B ₆	0.3206*
니아신	0.0797*
비타민 C	0.2647*

* $p < 0.001$

연구에서 진행하는데 있어, 설정된 종속 변수인 식행동에 영향을 미치는 요인을 분석하는데 있어서 기초 작업이 된다. 식행동 점수와 영양소 섭취 상태의 상관성은 Pearson Correlation의 통계기법을 이용하였고, 이를 분석한 결과를 표1에 제시하였다. 단백질·지방·당질은 물론 철·칼슘·비타민B₁·비타민B₂·비타민B₆·니아신 그리고 비타민C의 섭취량은 식행동과 상관성이 높아 0.001수준에서 유의적으로 나타났다. 즉, 식행동 점수가 높을수록 영양소 섭취 상태가 양호한 것을 알 수 있다.

그러므로, 영양 상태에 영향을 주는 요인 분석에 있어, 식행동과 영양 상태는 상관성이 있으므로 본 연구에서 제시한 식행동과 영양 섭취 상태가 높은 상관성이 있다는 가설 1은 긍정적으로 채택되었다. 따라서, 식행동은 본 연구에서 종속 변수로 설정되었고, 이에 영향을 미치는 요인들을 분석해 보고자 한다.

2. 식행동 평가

본 연구 조사에서 실시된 식행동 평가 점수의 분포를 보면 표 2와 같다. 3점에서 5점 사이의 중간 점수에 속하는 사람들이 70.9%로 나타났으며, 1점에 불과하는 사람들도 3.5%나 되었는데, 이들은 식행동이 좋지 않아 불균형 식사를 하는 사람들로 예상할 수 있다. 또한, 6점이나 7점인 사람들은 14.5%로 이들은 올바른 식행동을 하고 있기 때문에 이들이 취하는 식사는 균형적인 것으로 평가된다.

3. 식행동에 영향을 주는 요인 분석

식행동에 영향을 주는 요인 분석을 함에 있어 다음과 같은 가설 2를 설정하였다.

가설 2 : 개인의 사회 인구학적 변인, 식생활에 대한

표 2. 한국인의 식행동 점수 분포

식행동 점수	빈도수	비율(%)
1	69	3.5
2	225	11.3
3	470	23.5
4	523	26.3
5	424	21.2
6	199	10.0
7	90	4.5
합계	2000	100.0

가치관, 관심도, 그리고 정신 건강 및 신체 건강 상태는 각각 식행동에 중요한 영향을 미칠 것이다.

1) 사회 인구학적 변인

사회 인구학적 변인으로(표 3) 우선, 성별에 따른 차이를 검토하였다. 식행동 평가 점수가 남자는 3.96점이고, 여자는 4.00점이므로 남녀간의 유의적인 차이는 없었다. 그러나 거주 지역별로 보면, 도시에 거주하는 사람인 경우 4.08인데 비해, 농촌에 거주하는 사람들은 3.58로 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). 또한, 교육 수준별에 따른 차이를 살펴 본 결과 교육 수준이 높아질수록 식행동이 좋은 것으로 나타났고, 이는 집단 간에 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). 직업에 따른 식행동 점수를 보면, 식생활에 대한 관심이 높고 가치관 형성이 된 경향을 보이는 전문 기술 관련직 및 행정 관리직 그리고 사무 관련직인 사람들이 식행동 점수가 매우 높았다. 그 다음으로 직업이 없는 주부의 점수가 4.1로 식행동이 비교적 좋은 것으로 나타났다. 주부는 식생활 담당자로, 특히, 직업이 없을 경우에는 더욱 식생활에 관심을 기울이며, 많은 정보와 접하려고 노력하기 때문에 다른 직업에 종사하는 사람들에 비해 식행동 점수가 높은 것으로 사료된다. 취업에 따른 식행동은 유의적인 차이($p < 0.001$)를 보였는데, 그 결과는 식생활에 대한 관심도와 마찬가지로 전문 기술직과 농업·축산업 종사자, 노무자와 생산직 사이에 현저한 차이를 보였다. 연령별에 따른 식행동 차이는 20대에서부터 50대 이전의 청·장년층에 있는 사람들의 식행동 점수가 4.0이상으로 비교적 높은 편이었고, 60세 이상의 노년층과 20세 이하의 청소년층은 낮은 것으로 나타나, 연령에 따른 식행동 역시 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$).

2) 가치관

가치관은 대상에 대한 단순한 관심이 아니라 선택·거부의 행동을 결정하는 기준이라 정의한 바 있다.²¹⁾ 가치관이란 하나의 개념이며, 내재적 가치관과 외재적

표 3. 사회 인구학적 변인에 따른 식행동 점수

사회 인구학적 변인		평균± 표준편차	유의적 수준
성 별	남	3.96± 1.396	N.S.
	여	4.00± 1.436	
지 역 별	도시	4.08± 1.47	p<0.0001
	농촌	3.58± 1.10	
교육수준	국졸 이하	3.60± 1.40	p<0.0001
	중졸	4.20± 1.50	
	고졸	4.20± 1.40	
	전문대졸	4.20± 1.30	
	대졸	3.80± 1.30	
	대학원졸	3.50± 1.30	
직 업 별	전문직과 관리직	4.92± 1.56	p<0.0001
	사무직	4.20± 1.47	
	판매직	4.07± 1.48	
	생산직	3.60± 1.15	
	단순노무자	3.97± 1.32	
	기타	3.63± 1.40	
	직업이 없는 주부	4.12± 1.46	
소 득	30만원 이하	3.56± 1.34	p<0.0001
	31-50만원이하	4.00± 1.40	
	51-100만원 이하	4.11± 1.43	
	101만원이상	14.00± 1.143	

가치관이 존재하며, 개인의 행동에 영향을 미치고, 경험으로부터 형성되며, 중요도에 따라 계층을 이룬다고 할 수 있다.

이러한 가치관을 식생활에 적용시켜 보면, 우선 식품에 대한 가치 구조가 사회·문화·경제의 발달과 함께 생리적 욕구, 안전의 욕구, 건강 향상의 욕구, 그리고 즐거움의 욕구로 변화되어 가고, 결국 식생활에 대한 가치관의 차이에 따라 나타나는 식행동은 서로 달라질 것이라 사료된다.

본 연구 결과에 의하면, 식사시에 유의하는 점이 "단순히 공복을 채우는것"과 "간단히 끝낼 수 있는 것"인 사람들은 각각 3.5 와 3.6으로 식행동 점수가 낮았다. 반면, "영양을 취하는 것"과 "좋아하는 것을 먹는 것"에 가치를 두고 있는 사람들은 4.0 으로 높은 식행동 점수를 나타냈다. 특히 "영양을 취하는것"에 가치를 두는 사람들의 식행동 점수는 4.64로 매우 높게 나타나, 다른 세가지에 가치를 두는 집단과는 유의적인 차이를 보였다(표 4). 그러므로 앞서 제시된 바와 같이 식생활에 대한 가치관은 사회·문화·경제의 발달과 함께 여러 가지 요인에 의해 형성되고, 각기 다른 가치관이 행동으로 표출되는 식행동에 이러한 가치관들은 다르게 영향을 미치는 것으로 사료된다.

표 4. 식생활에 대한 가치관에 따른 식행동 점수

가치관	식행동 점수
	평균± 표준편차
공복을 채우는 것	3.51± 1.32
간단히 끝낼 수 있는 것	1 3.55± 1.37
영양을 취하는 것	4.63± 1.36
좋아하는 것을 먹는것	4.10± 1.50

p<0.0001

3) 관심도

식이 섭취에 변화를 주는데 주요한 역할을 하는 것이 건강 및 영양에 대한 관심도인 것은 선행 연구²²⁾에서 제시된 바 있다. 따라서 식이 섭취에 변화를 초래하는 요인 중 관심도에 대해 알아보는 것은 영양 교육을 설계하는데 있어 바람직하다고 사료되어, 관심도를 측정하는 도구를 통해 얻은 점수와 식행동 점수 사이의 상관성을 검토하여 보았다. 즉, 식행동과 관심도는 -.4279로 부(否)의 상관 관계를 나타냈는데, 이는 관심도를 나타내는 점수가 낮을 수록 관심도가 높은 것을 의미하므로, 관심도가 높을수록 식행동을 나타내는 점수가 좋은 것으로 해석할 수 있다. 또한 p<0.001 수준에서 유의적인 상관성을 보였으므로 관심도가 높은

것은 좋은 식행동을 형성하는데 큰 영향을 줄 것이라고 사료된다.

4) 신체 및 정신 건강 상태

식행동은 과거 세대의 식습관을 반영할 뿐만 아니라, 청소년의 경우 그 다음 단계인 성인기에 습관화된 식행동을 가장 잘 나타낸다. 그러므로, 현재의 건강 상태에서 그 사람의 과거 식행동이 양 또는 불량하였는가를 추측해 볼 수 있으며, 체격 지수와도 관련이 있다는 보고가 있다.^{23,24)} 또한, “생활 불규칙성”은 남녀 모두 식습관 점수에 따라 유의적인 차이를 보였고, 식습관 점수가 높을 수록 우울증(Depression)증세 호소의 경향이 유의하게 낮았음을 나타내주는 보고가 있다.¹⁷⁾

본 연구에서 신체 건강과 정신 건강 상태에 따른 식행동 차이를 조사해 본 결과, 스스로 “건강하다”라고 느끼고 있는 사람들의 점수가 가장 높았으며, “나쁜편”이라고 느끼고 있는 사람들의 식행동 점수가 가장 낮아, 이들 두 집단간의 식행동 점수는 큰차이가 있음을 알수 있었다. 그러나, “아주 나쁘다”라고 응답한 사람들은, “나쁜편”이라고 답한 사람보다 점수가 높게 나타나는 현상을 보여, 집단간의 유의적인 차이를 보이지 않았다. 이러한 현상은 스스로 건강이 “아주 나쁘다”고 느끼는

사람들은 건강과 밀접한 관련이 있는 식생활에 많은 관심을 기울이고 있어 식행동 점수가 비교적 높게 나타난 것으로 사료된다(표 5).

신체 건강 상태에 따른 식행동 점수가 유의적으로 차이가 나지 않는데 비해, 정신 건강 상태는 식행동에 큰 영향을 주고 있음이 나타났다. 본 연구에서는 개인의 정신 건강을 측정하는 지표로 우울증을 판별하는 CES-D에 의해 측정된 두 집단과 식행동 점수와와의 관련성을 분석하였다(표 6). 즉 정신 건강 상태가 좋은 비우울증 집단 사람들은 4.00의 식행동 점수를 나타낸 반면, 정신건강 상태가 나쁜 우울증 집단 사람들은 3.65의 식행동 점수를 나타내, 두 집단 사이의 유의적인 차이를 보였다. 이러한 결과로부터, 식행동은 개인의 생활 양식의 한 부분이므로 다른 행동적 형태와 관계되어 개인의 모든 생활 양식이 개인의 정신 상태에 의해 지배된다는 사실을 추론할수 있겠다.

4. 한국인의 식행동에 영향을 미치는 요인들의 순위 조사.

한국인의 식행동에 영향을 미치는 요인들의 순위를 조사하기 위하여 다음과 같은 가설 3을 설정하여 분석을 시도하였다.

가설 3 : 가설 2에서 제시된 요인들이 식행동에 복합적으로 작용할 때에는 가장 큰 영향력을 가지는 것이 있을 것이며, 그 순위가 서로 다를 것이다.

식행동 형성에는 내적·외적 환경요인들이 영향을 끼치는데, 외적 요소로는 기후·토질 등 식품 생산 가능 조건 여부를 결정하는 자연환경과 기술·생산·저장·분배 등의 인위적인 환경, 종교·인종·경제수준, 사회·문화적 전통에 의한것 그리고 개인이 속해 있는 특수한 집단에서 식품을 선택하고 받아들이는 사회·문화적 환경등을 들수 있다. 한편, 내적으로는 개개인의 가치, 신념, 지식, 태도등이 식품 선택에 영향을 준다고 하였으며, 결과적으로는 이러한 내적·외적 환경 요인

표 5. 신체 건강 상태에 따른 식행동 점수

신체 건강 상태	식행동 점수
	평균± 표준편차
건강하다	4.04± 1.43
보통이다	3.93± 1.44
나쁜 편이다	3.38± 1.60
아주 나쁘다	3.71± 1.35

N.S.(Not Significant)

표 6. 정신 건강 상태에 따른 식행동 점수

정신 건강 상태	식행동 점수
	평균± 표준편차
좋다(비우울증)	4.00± 1.41
나쁘다(우울증)	3.65± 1.47

p<0.005

표 7. 식행동과 각 변수간의 다변인 회귀분석 종합표

독립변수	B	SE B	Beta	T	sig T
가치관	0.35582	0.06830	0.1207	5.209	0.0000
관심도	-0.10472	6.7480 E-3	-0.3638	-15.518	0.0000
교육수준	-0.09830	0.0291	0.0770	3.381	0.0007
정신건강상태	-0.01789	5.0901 E-3	-0.0768	-3.514	0.0005
Constant	4.93595	0.15634		31.572	0.0000

Multiple R=0.45263

Adjusted R square=0.20298

F=108.15401

R square=0.020487

SE=1.27286

sig P=0.000

들에 의해 개개인이 선택하는 식품의 폭이 달라지고 이러한 여러 요인들에 의해 식행동이 결정되며, 이 식행동에 따라 영양상태가 좌우된다고 할 수 있다.

그러므로, 본 연구에서는 영양 상태에 있어 식행동의 중요성을 인식하며, 식행동에 영향을 주는 사회인구학적 변인, 식생활에 대한 가치관과 관심도, 그리고 신체 건강 상태와 정신 건강 상태가, 각각 독립적으로 작용시에 미치는 영향에 대해 분석한 결과를 바탕으로, 이들 요인이 복합적으로 식행동에 작용할 때에는 어떠한 순위로 영향을 미치는지를 분석해 보았다. 각 변수간의 다변인 회귀분석을 stepwise로 한 결과는 표 7과 같다. 즉, 한국인의 식행동에는 가치관(35.6%의 설명력)이 가장 크게 영향을 주고 있었으며, 그 다음으로는 관심도(10.5%의 설명력)인 것으로 나타났다. 또한 교육수준(9.8%의 설명력)과 정신건강 상태(1.8%의 설명력)도 유의적으로 관련이 있는 것으로 나타나 이들 네 변인들은 식행동 형성에 상당한 기여를 한다고 할 수 있다. 이러한 결과는 개인의 식행동 결정에 있어 올바른 가치관 정립이 우선되어야 한다는 선행연구와 본 연구 결과가 일치함을 보여 주었다.^{25,26,27)} 또한, 영양지식이 높을수록 가족의 균형식사, 식습관 형성에 많은 영향을 주었다는 연구결과도²⁸⁾ 일치하였다.

V. 결론 및 제언

사회 환경이 복잡해 짐에 따라 식생활은 개인의 환경에 의해서만 결정되는 것이 아니라 유기적인 사회 조직에서, 즉 인구, 경제, 식량 정책, 산업 기술, 문화 등에 크게 영향을 받음을 알 수 있었다. 따라서, 국민들의 건강 및 영양 상태도 경제 발전과 함께 변천되어 새로운 건강 생활의 방법을 이해하고 개발하기 위한 영양 교육의 필요성 및 요구가 증가되고 있는 추세이다. 이러한 의미에서 보다 적합한 지역 사회의 영양 교육 실시를 위한 기초 자료로서, 우리나라 국민들의 현재 식생활 행동을 조사·분석하는 것은 큰 의의가 있다고 사료된다.

본 연구에서 산출된 결과에 의하면, 식행동 형성에는 여러 사회인구학적인 변인은 물론, 식생활에 대한 가치관과 관심도, 그리고 신체 및 정신 건강 상태들이 각각 영향을 미치는 것으로 나타나, 가설 2는 채택되었다. 식행동 형성요인 중 가장 큰 영향력을 가지고 있는 것은 가치관이었으며, 그 다음이 관심도, 교육수준, 그리고 정신 건강 상태였다. 그러므로, 식행동에 영향을 주는 요인들이 복합적으로 작용시에, 그 영향력에는 순위가 있을 것이라는 가설 3은 긍정적으로 지지되었다.

선행 연구들은 일부 특정 집단만을 대상으로 실시

되어 보편성이 결여된 반면에, 본 연구는 우리나라 전체를 모집단으로 하여 확률 비례 계통 표집 방법으로 조사대상을 선정하였기 때문에 그 결과는 한국인을 대표할 수 있다는데 보다 큰 의의가 있다고 본다. 또한, 한 개인이나, 집단의 영양소 섭취 상태는 식생활 행동과 높은 상관성을 나타내고, 그들 요인들은 단순히 한가지 요인으로서만 작용하는 것이 아니라 복합적으로 작용하므로 복합적으로 작용할때 관련성에 대해 분석해 볼 필요가 있다.

현대사회의 국민 영양 개선을 위한 직접적인 효과를 기대하기 위해서는 영양소 중심의 연구에서 보다 발전하여, 영양문제와 직접 간접적으로 관련이 되어있는 요인에 대한 실태를 파악한 후에 분석이 이루어져야만 근본적인 문제가 해결할 수 있다 그러므로 식행동에 관한 규명은 한국인의 식생활 개선에 중요한 기초자료가 될수 있으므로, 그 의의가 매우 크다고 보며, 이러한 방향으로의 후속 연구가 계속적으로 진행 되어져야 한다고 본다. 또한 이러한 결과는 영양 상태 개선, 영양문제 해결을 위한 영양 교육에 반드시 반영되어져야 하며, 동시에 건전한 식생활에 대한 가치관 정립과 건전한 정신 건강 상태 수립등에 중점을 둔 교육이 이루어져야 할것으로 사료된다.

참고문헌

1. 문수재 역, 小石秀夫 : 영양생태학, 신광 출판사(1989).
2. B.C. Schorr and D.Sanjur : Teen-age food habits, *J. Am. Diet. Assoc.*, **61**, 451 (1972).
3. R.Mazur and D.Sanders : Socio-economic factors associated with child health and nutrition in Peri-Urban Zimbabwe, *Ecol. Food. Nutr.*, **12**, 19 (1988).
4. G. Macneill, D. R. Ranyne and P.W.Rivers : Socio-economic and seasonal patterns of adult energy nutrition in South Indian village, *Ecol. Food. Nutr.*, **22**,85 (1988).
5. A.Worsley and D.Crawford : Dietary supplementers dietary descriptions, lifestyles and personal values, *Ecol. Food. Nutr.*, **22**,139 (1988).
6. M.L. Dundas and M.F.futrell : Socio-economic and cultural factors influencing nutritional status of children in three Sudaness villages, *J. Nutr. Educ.*, **19**(2), 49 (1987).
7. L.A. Macdonald : Factors affecting the dietary quality of adolescent girls, *Am. Diet. Assoc.*, **82**(3), 260 (1983).
8. R.I. Evan and Y. Hall : Social-psychologic perspective in motivating changes in eating behavior, *Am. Diet. Assoc.*, **72**, 378 (1978).
9. 김기남 : 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구, *한국영양학회지*, **15**(30), 194, (1982).

10. 임현숙 : 식습관과 건강 상태와의 관계성에 관한 연구, 한국영양학회지, **14**(1), 9 (1981).
11. H.M. Hodkinson : Diet and maintenance of mental health in the elderly, *Nutr. Review.*, **46**(2), 79 (1988).
12. A.C. Bell, A.M. Stewart and A.J.Radford : A method for describing food beliefs which may predict personal food choice, *J. Nutr. Educ.*, **13**(1), 22, (1981).
13. 문수재, 이명희 : 어린이의 식생활 태도가 영양 상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, **20**(40), 248, (1987).
14. 국민식생활 의식구조 조사 보고서, 식생활 개선 범운동본부, (1989).
15. 신승철 : 한국에서의 the Centre for Epidemiologic Studies - Depression Scale(CES-D) 의 사용. unpublished.
16. 문수재 : 간이 영양 조사법 검토, 연세 논총, p203, (1980).
17. 장유경, 오은주, 선영실 : 대학생의 식습관과 건강 상태에 관한 연구, 대한가정학회지, **26**(3), 43, (1988).
18. 안인숙, 이영미, 문수재 : 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사 연구, 대한 가정학회지, **26**(1), 43, (1988).
19. 김선희 : 일부 도시 지역 노인의 영양 섭취 실태와 그 관련 요인에 관한 조사 연구, **18**(1), 73, (1985).
20. M. J. Norusis : SPSS/PC%, SPSS inco, (1987).
21. 이영미 : 도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치 평가에 관한 연구, 연세 대학교 대학원 식생활학과 박사 학위 논문.
22. I.R. Cotente and B. M. Murphy : Psycho-social factors differentiating people who reported making desirable changes in their diets from those who did not, *J. Nutr. Educ.*, **22**(1), 6, (1990).
23. L.L.birch : A call for the explicit recognition of affect in models of human eating behavior, *J. Nutr. Educ.*, **13**(1), 49, (1981).
24. J.S.Absolon, G.A. Wearing and M.T.Behlme : Dietary quality and eating patterns of adolescent girls in southwestern Ontario, *J. Nutr. Educ.*, **20**(2), 77, (1988).
25. V.T. Boyd : Liking and disliking household objects : An empirical study of value, *J. Home. Econ. Res.*, **6**(4), 310, (1981).
26. 김화영 : 대학생의 영양 지식과 식습관에 관한 조사 연구, 한국영양학 회지, **17**(3), 173, (1984).
27. R. Prarrala : Teenage meal patterns and food choices in a Finnish city, *Eco. Food. Nutr.*, **22**, 285, (1988).
28. Y. Eppiright : Nutritional knowledge and attitudes of mothers, *J. Am. Home. Eco. Assoc.*, **62**, 327, (1970).