

경남지역 남자의 식습관 및 식품선호도에 관한 연구

정효숙

경남대학교 생명과학부 식품영양과학전공
(1999년 2월 24일 접수)

A Study on the Food Habit and Food Preference of Men in Kyung Nam Area

Hyo-Sook Cheong

Department of Food Science and Nutrition, Kyungnam University

(Received February 24, 1999)

Abstract

The study was carried out from March to May in 1998 to compare the food habits and food preference of 391 men in Kyung Nam area who were between twenties and sixties.

The summarized results are as follow:

1. The 30's were highest(173.8cm) and the 60's were lowest(168.3cm) in their average stature. The 30's were heaviest(68.2kg) and the 20's were lightest(62.3kg) in their average weight($P<0.001$).
2. Average BMI was highest in the 50's and lowest in the 20's.
3. The rate of not eating was highest in the breakfast and the subjects ate breakfast more as they were older($P<0.001$). The serious problem of food habit was irregular eating time. The subjects ate in the more irregular time as they were younger.
4. 88.9% of the subjects preferred cooked rice and cereals as their main food, kimchi as their side dish and fruit as their eating between meals.
5. We found great differences in the kinds and number of drinkings subjects preferred as their ages($P<0.001$). 20's preferred cider and cola. 30's, 40's and 50's preferred coffee and 60's preferred ginseng tea and citron tea.

The rate of smoking was higher in 30's and 40's than in 20's and 50's.

6. 72.9% of the 20's and 16.7% of the 60's ate instant food more than 2-3 times a week. They ate Ramen most often because of its convenience.

They ate out more as they were younger and preferred Korean food as their eating out menu.

7. The degree of preference in a sweet taste was highest in 20's and lowest in 40's ($P<0.01$) and the degree in the preference of a sour taste became lower as they were older($P<0.001$).

Only in the preference of a salty taste, we could find the difference of the BMI level. They showed high degree in the preference of a salty taste as the order of the over-weight group, normal group, under-weight group and fat group.

They showed meaningful correlation between the level of BMI and the degree of preference of a salty taste in 20's and 40's and between the food habit score and the level of BMI in 60's ($P<0.05$).

I. 서 론

인간은 자신들이 처한 자연적, 사회적, 경제적, 문화적 여러 환경에 적응하면서 살아 왔으며, 한 개인의 식생활 행동도 개인이 속하는 집단의 각기 다른 여러 환경 요인에 의하여 크게 영향을 받아 형성되어져 왔다.¹⁾

식습관은 그 사람이 속해 있는 집단의 여러 환경요인과 개인의 가치관, 태도등에 의하여 오랜 시일에 걸쳐 후천적으로 형성되는 생활양식이며^{2,3)} 개인이 영위하는 식생활의 방식과 내용을 포함한다. 또한 식습관은 개인의 식품선후도에도 영향을 미친다.⁴⁾

식품선후도는 특정식품에 대한 개개인의 수용도로서, 개인이 섭취하는 음식의 질이나 양에 영향을 주어서 개인의 건강 상태를 결정하는 요인이 된다.

과거부터 한국인의 식생활 양식이 주식, 부식, 기호식으로 구성되어 있는 점은⁵⁾ 현대에도 별로 달라지지 않았지만, 지역별 환경의 차이로 인하여 섭취하는 식사의 형태와 식품의 구성내용에는 차이가 나타나게 되었다. 즉 지역적으로 다른 기후와 풍토는 생산되는 식품자원의 종류와 양에 영향을 주고 이는 개인의 식품선택을 좌우하게 되어 개개인의 식습관과 식품선후도 형성에 영향을 미치는 요인이 된다.⁶⁾

이와 같은 지역적 요인 뿐만 아니라 남녀의 성별과 연령의 차이도 식습관과 식품선후도에 영향을 미치는 요인이 된다.^{7,8)}

남자는 출생시부터 여자와는 서로 다른 사회적 행동 규제를 받으며 자라게 되고, 성인기 이후가 되면서도 상이한 사회적, 환경적 요인에 처하게 된다. 이로 인하여 그들의 가치관이나 생활 양상에 뚜렷한 차이를 보이게 되어 식생활에 대한 관심도나 영양지식등에서도 차이를 나타내게 된다.⁷⁾

식습관과 식품선후도는 대부분 사춘기 이전에 형성되며, 이들은 지속성이 있어서 교육등의 변화 요인에 저항성을 가진다고 한다.⁹⁾ 그러나 최근 우리사회가 급속히 산업화, 정보화, 핵가족화 되고 다른 나라의 문화와 물자의 수입이 개방됨에 따라서 우리들 개개인이 경험하게 되는 식생활의 형태와 내용도 빠르게 변하고 있다. 각 세대별로 경험해 온 식생활 문화가 크게 다름으로 인하여 연령대별 식습관과 식품선후도도 크게 다른 특징을 나타낼 것이다.

식생활의 변화폭이 커짐에 따라 질병의 양상도 상당히 변화되었으며, 불규칙한 식사, 결식, 부적절한 간식등 바람직하지 못한 개인의 식습관으로 성인병의 발병율도 더욱 높아지는 경향을 보이고 있다.¹⁰⁾ 따라서 개인의 식습관과 식품선후도에 대한 연구는 성별, 연

령별, 지역별, 시대별로 계속하여 실시되어져야만 그에 맞는 합리적인 식생활 교육의 자료를 얻을 수 있다고 생각된다.

지금까지 개인의 식습관과 식품선후도에 대한 연구들은 대부분이 초등생,^{11,12)} 중·고등생,^{13,14)} 대학생,¹⁵⁻¹⁷⁾ 중년,^{10,18,19)} 노인^{20,21)} 등으로 특정 연령층을 대상으로 한 것이었다.

본 조사 연구에서는 경남 지역에 거주하는 20대에서 60대 이상까지의 남자들의 식습관과 식품선후도를 조사하여 이를 연령대별로 서로 비교해 보았다.

이 조사연구로 경남에 거주하는 성인 남자의 전반적인 식생활의 특징과 문제점을 알 수 있을 것이며, 또한 이런 특징과 문제점들이 연령대별로는 어떻게 다르게 나타나는지를 파악할 수 있을 것이다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 조사는 1998년 3월부터 5월 사이에 경남 도민을 대상으로 실시하였다.

식습관과 식품선후도에 대한 여러 선행연구^{10,15,16,20,21)}에서 사용된 내용을 참고로 하여 본 연구자가 재 작성한 설문지를 사용하였으며, 사전에 훈련된 경남대학교 가정교육과 학생들로 하여금 직접 설문지를 가지고 가정, 회사, 학교등을 방문하게 하여 조사하도록 하였다.

조사대상자의 연령 분포를 고르게 하기 위하여 20대, 30대, 40대, 50대, 60대 이상으로 나누어 각 100명씩을 대상으로 자료를 수집하였다.

수집된 설문지중에서 미응답 문항이 많거나 응답이 부실한 설문지를 제외한 391매를 분석 자료로 사용하였다.

2. 조사내용 및 방법

1) 일반적 사항

대상자의 교육수준, 직업, 종교 및 가정의 수입을 조사하였다.

2) 신체적 상황

대상자의 신장과 체중을 조사하였으며, BMI지수 (body mass index; 체질량지수; 체중(kg)/신장(m²))를 계산하여 수척 및 비만도를 판정하였다.

BMI지수는 20미만을 수척, 20-25미만을 정상, 25-30미만을 과체중, 30미만을 비만으로 판정하였으며, 실제 자신의 체격이나 영양상태에 대하여 가지고 있는 생각

도 조사하였다.

3) 식습관 점수 및 식품과 맛에 대한 기호도

이등¹⁵⁾이 사용한 방법을 참고로 하여 식품 섭취와 관련된 문항을 10개 제시하고 1주간의 섭취횟수를 1-2회, 3-5회, 6-7회로 구분하여 답하게 하여 식습관을 조사하였다.(부록1 참조) 이것을 다시 0점, 0.5점, 1.0점으로 점수화하여 개인별 식습관 점수로 환산하여 excellent(8.5점이상), good(8.4-6.5), fair(6.4-4.5), poor(4.4이하)의 4군으로 분류하였다. 식습관 점수가 높을수록 균형잡힌 식사를 하고 있어서 영양섭취가 충분하고 식습관이 우수한 것으로 해석하였다.

아침·점심·저녁·간식·기호식품 및 인스턴트 식품에 대한 식습관을 조사하고, 주식·부식·간식에 대한 선호도와 단맛·짠맛·매운맛·신맛의 4가지 맛에 대한 기호도를 조사하였다. 맛에 대한 기호도는 '아주 싫어함' 1점, '싫어함' 2점, '보통임' 3점, '좋아함' 4점, '아주 좋아함' 5점으로 점수화하여 개인의 기호도를 계산하였다.

또한 개인의 식생활에서 가장 문제가 된다고 생각하는 점과 외식 상황도 기술하도록 하였다.

3. 자료처리 방법

조사의 결과는 SAS package를 이용하여 분석하였다.

조사대상자의 일반적 사항에 대하여는 빈도와 백분율을 구하였다.

식습관점수, BMI지수 및 맛에 대한 기호도는 평균과 표준편차를 구하고, t-test로 연령에 따른 유의차를 검증하였다.

1주간의 식품 섭취상황, 식사의 섭취상황, 주식·부식·간식에 대한 선호도, 기호식품·인스턴트식품·외식의 섭취상황 등에 대하여는 빈도와 백분율을 구하였으며, χ^2 -test로 연령에 따른 차이를 알아 보았다.

BMI수준에 따른 맛에 대한 기호도의 차이는 F-test로 유의성을 검증하였으며, Pearson's correlation을 이용하여 각 변인들 간의 상관관계를 분석하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반사항은 <표 1>과 같다. 연령 분포를 같게 하기 위하여 각 연령대 별로 100명씩을 대상으로 조사하였으나 미회수되거나 응답이 불량한 설문

지를 제외한 후의 비율은 연령대별로 차이가 나타나 50대가 22.5%로 가장 많았다. 교육수준은 20대와 30대에서는 전문대졸 이상이, 40대와 50대에서는 고졸이 많았으나, 60대에서는 초등졸 이하가 가장 많았다.

직업은 30, 40, 50대는 자영업, 20대는 기타, 60대에서는 무직이 가장 많아서 전체적으로는 자영업이 가장 많았다. 기타에 응답한 20대의 대부분은 학생을 뜻하는 것이라 생각된다. 20대는 종교가 없는 비율이 높은데 비하여 30대 이상의 모든 연령대에서는 불교가 가장 많았다. 가정의 수입은 201만원 이상인 가정이 43.7%로 높은데 비하여 50만원 이하인 가정도 17.6%로 나타났다. 가정의 수입에 대한 질문에 수입이 별로 없는 노인 세대와 학생들이 자신의 수입만으로 응답한 경우가 많았기 때문에 가정의 수입에 대한 연령별 비율 차이는 별 의미가 없는 것이라 생각된다.

2. 조사대상자의 신체적 상황 및 체격과 영양상태에 대한 생각

조사대상자중 평균신장과 체중이 가장 큰 연령대는 30대였고 60대는 신장이, 20대는 체중이 가장 적었으며 체중과 신장에 있어서 연령대간에 크게 차이가 나타났다($P<0.001$).

평균 BMI수준은 50대가 23.5로 가장 높았고 20대가 21.0으로 가장 낮았으며, 그 내용에서도 40대, 50대에서는 과체중과 비만으로 판정된 비율이 수척으로 판정된 비율보다 높은데 비하여 20대에서는 수척으로 판정된 비율이 30.0%로 높게 나타나 연령대간에 유의차가 크게 나타났다($P<0.001$).

자신의 체격에 대한 생각을 다섯가지로 분류하여 알아 본 결과 전 연령대에서 실제의 BMI수준의 비율과는 다른 결과를 나타내었다. 다섯군 모두에서 '보통'이라고 응답한 비율이 BMI 정상범위에 속하는 비율보다 낮게 나타나 BMI수준이 정상범위에 속하는 사람들 중의 상당수가 실제보다 자신이 말랐거나 비만이라고 생각하고 있는 것으로 나타났다.

30대 이상에서는 대부분의 사람들이 현재 자신의 영양상태가 좋거나 보통이라고 답하였으나, 20대에서는 자신들의 영양상태가 나쁘다고 응답한 비율이 20.0%나 되었다. 이는 젊은 학생들이 자신의 식생활이 불규칙하기 때문에 따라서 영양상태도 좋지 않을 것이라고 생각하고 있는 결과라고 본다.

3. 식품 섭취 상황

우리 인체가 필요로 하는 여러 가지 영양소를 고르

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 사항

N(%)

일반적사항		20대	30대	40대	50대	60대	계
교육수준	초등졸이하	0(0.0)	0(0.0)	1(1.3)	7(8.0)	35(41.7)	43(11.0)
	중 졸	0(0.0)	3(4.2)	10(13.0)	10(11.4)	23(27.4)	46(11.8)
	고 졸	5(7.1)	24(33.3)	43(55.8)	51(58.0)	22(26.1)	145(37.1)
	전문대졸이상	65(92.9)	45(62.5)	23(29.9)	20(22.7)	4(4.8)	157(40.2)
직업	무 직	15(21.4)	1(1.4)	4(5.2)	5(5.7)	47(56.0)	72(18.4)
	농업(수산업)	2(2.9)	1(1.4)	0(0.0)	11(12.5)	15(17.9)	29(7.4)
	자영업	1(1.4)	27(37.5)	34(44.2)	27(30.7)	12(14.3)	101(25.8)
	회사원	5(7.1)	24(33.3)	22(28.6)	23(26.1)	4(4.8)	78(20.0)
	전문직	1(1.4)	8(11.1)	4(5.2)	3(3.4)	0(0.0)	16(4.1)
	공무원(교사)	1(1.4)	2(2.8)	6(7.8)	12(13.6)	3(3.6)	24(6.1)
	증권간부직	2(2.9)	2(2.8)	3(3.9)	3(3.4)	0(0.0)	10(2.6)
	최고경영자	0(0.0)	1(1.4)	1(1.3)	0(0.0)	0(0.0)	2(0.5)
	기 타	43(61.4)	6(8.3)	3(3.9)	4(4.6)	3(3.6)	59(15.1)
종교	불교	29(41.4)	33(45.8)	50(64.9)	51(58.0)	50(59.5)	213(54.5)
	기독교	7(10.0)	10(13.9)	5(6.5)	10(11.4)	8(9.5)	40(10.2)
	천주교	0(0.0)	7(9.7)	3(3.9)	6(6.8)	2(2.4)	18(4.6)
	무교	33(47.1)	22(30.6)	18(23.4)	21(23.9)	23(27.4)	117(29.9)
	기타	1(1.4)	0(0.0)	1(1.3)	0(0.0)	1(1.2)	3(0.8)
가정의 수입	50만원 이하	40(57.1)	0(0.0)	6(7.8)	3(3.4)	20(23.8)	69(7.6)
	51~100만원	1(1.4)	0(0.0)	2(2.6)	4(4.6)	10(11.9)	17(4.4)
	101~150만원	7(10.0)	16(22.2)	21(27.3)	8(9.1)	14(16.7)	66(16.9)
	151~200만원	7(10.0)	15(20.8)	14(18.2)	18(20.5)	14(16.7)	68(7.4)
	201만원이상	15(21.4)	41(56.9)	34(44.2)	55(62.5)	26(31.0)	171(43.7)
계		70(17.9)	72(18.4)	77(19.7)	88(22.5)	84(21.5)	391(100.0)

〈표 2〉 조사대상자의 신체적 상황

신체적 상황		20대	30대	40대	50대	60대이상	검증
신장(M±SD)		172.2±4.6	173.8±4.6	170.5±5.1	170.2±4.3	168.3±5.6	F=14.16***
체중(M±SD)		62.3±7.3	68.2±7.3	67.6±8.4	68.0±7.8	63.4±9.4	F= 9.21***
BMI	20미만(수척)	21(30)	8(11.1)	4(5.2)	9(10.2)	14(16.7)	$\chi^2=36.814***$ df=12
	20~25미만(정상)	47(67.1)	56(77.8)	57(74.0)	57(64.8)	56(66.7)	
	25~30미만(과체중)	2(2.9)	7(9.7)	15(19.5)	22(25.0)	13(15.5)	
	30이상(비만)	0(0.0)	1(1.4)	1(1.3)	0(0.0)	1(1.2)	
	평균(M±S.D.)	21.0±1.9	22.6±2.4	23.2±2.3	23.5±2.5	22.4±3.2	F=11.15***
체격에 대한 생각	아주 말랐다	11(15.7)	4(5.6)	4(5.2)	5(5.7)	11(13.1)	$\chi^2=24.403$ df=16
	조금 말랐다	17(24.3)	18(25.0)	13(16.9)	19(21.6)	25(29.8)	
	보통이다	33(47.1)	40(55.6)	42(54.6)	44(50.0)	36(42.9)	
	조금 비만이다	9(12.9)	8(11.1)	18(23.4)	19(21.6)	12(14.3)	
	아주 비만이다	0(0.0)	2(2.8)	0(0.0)	1(1.1)	0(0.0)	
영양상태에 대한 생각	좋다	10(14.3)	13(18.1)	10(13.0)	24(27.3)	20(23.8)	$\chi^2=14.425$ df=8
	보통이다	46(65.7)	53(73.6)	60(77.9)	54(61.4)	57(67.9)	
	나쁘다	14(20.0)	6(8.3)	7(9.1)	10(11.4)	7(8.3)	

***p<0.001

고 충분하게 공급하기 위하여 매일 매일의 식사가 균형있게 구성되어야 한다.

균형잡힌 식사가 되기 위하여 우리가 매일 섭취할 필요가 있다고 생각되는 식품을 골고루 충분하게 먹고 있는지를 알아보기 위하여, <부록 1>과 같은 10개의 문항을 제시하고, 그 각 문항에 대한 1주간의 섭취횟수를 조사하였다.

1주간의 섭취횟수에 따라서 0-2회는 0점, 3-5는 0.5점, 6-7회는 1점(총 10점 만점)의 식습관 점수로 환산하여 분석해 본 결과는 <표 3>과 같다.

식습관 점수의 평균은 연령대에 따라 크게 차이를 나타내어 ($P<0.001$) 다섯군 중에서는 50대가 가장 높고 20대가 가장 낮았다. 이를 다시 excellent(8.5점 이상), good(8.4-6.5점), fair(6.4-4.5점), poor(4.4점 이하)의 4군으로 나누어서 분석해 본 결과(표4 참조) 50대와 60대의 식습관 점수가 겨우 fair군에 속하였지만 나머지 군의 점수는 아주 낮아서 조사대상자들의 전체적인 식습관 점수는 poor군에 속하는 정도로 낮았다.

식습관이 좋다고 생각되는 excellent군과 good군에 속하는 비율도 전체 조사대상자의 11.0%뿐으로, 본 조사 대상자들의 식습관은 전체적으로 매우 좋지 못한 것으로 나타났다.

<표 5>는 1주간의 식품 섭취상황을 연령대별로 비교해 본 결과이다.

녹황색 채소와 기름에 조리한 음식의 섭취횟수는 $P<0.05$ 수준에서, 우유의 섭취횟수는 $P<0.01$ 수준에서, 나머지 전 문항에서는 각 연령대간에 $P<0.001$ 수준에서 큰 차이를 보여 10개의 전 문항에 있어서 연령대간의 섭취횟수에 차이를 보였다.

각 문항에서 6-7회의 섭취비율을 중심으로 연령대별

로 비교해 보면 20대는 한잔의 우유, 30대는 기름에 조리한 음식, 40대는 적당량의 식사, 멸치나 뱡어포 및 미역·김·다시마, 50대는 고기·생선·콩제품, 60대는 규칙적인 식사, 녹황색채소, 담색채소, 과일의 섭취에서 각각 다른 연령대보다 높은 비율을 나타내었다.

10개의 문항중 적당한 량의 식사를 규칙적으로 하고 있다고 응답한 비율은 대체적으로 높았으나, 멸치나 뱡어포, 미역·김·다시마, 기름에 조리한 음식을 매일 섭취한다는 비율과 매일 우유를 마시는 비율이 전체적으로 아주 낮아서, 지방과 무기질 특히 칼슘의 섭취에 문제가 있을 것으로 생각된다.

4. 식사 및 간식의 섭취상황

<표 6>은 하루 세끼의 식사와 간식의 섭취상황과 식사량 및 식사의 규칙성을 각 연령대별로 비교해 본 결과이다.

꼭 식사를 한다는 비율은 대체로 저녁, 점심, 아침의

<표 3> 조사대상자의 식습관 점수의 연령별 차이

구 분	식습관 점수	검 증
20대	3.24±1.61 ^{a)}	
30대	3.91±1.74	
40대	4.05±1.81	
50대	4.89±1.70	$F=7.26^{***}$
60대	4.51±1.53	
전체	4.08±1.73	

^{a)}m±S.D

*** $P<0.001$

<부록 1>

문 항	1주간의 섭취 횟수		
	0-2회	3-5회	6-7회
1. 아침은 매일 규칙적으로 먹고 있습니까?			
2. 식사는 언제나 적당한 양을 먹고 있습니까?			
3. 매일 한 접시분의 녹황색 채소(당근, 시금치, 상치 등)를 먹고 있습니까?			
4. 매일 한 접시분의 담색채소(배추, 무우, 오이, 양파 등)를 먹고 있습니까?			
5. 매일 한 개의 과일을 먹습니까?			
6. 매일 한 병의 우유를 마십니까?			
7. 매일 멸치나 뱡어포를 먹습니까?			
8. 1일 2끼 정도는 고기, 생선, 계란, 콩제품 중 어느 것인가를 먹고 있습니까?			
9. 미역, 김, 다시마 등의 해조류를 매일 먹고 있습니까?			
10. 기름을 넣고 조리한 음식(튀김, 전, 뷔어 등)을 매일 먹습니까?			

〈표 4〉 식습관 점수의 수준

N(%)

구 분	poor	fair	good	excellent	계	검 증
20대	52(74.3)	15(21.4)	3(4.3)	0(0.0)	70(100.0)	$\chi^2=20.308$ df=12
30대	44(61.1)	21(29.2)	7(9.7)	0(0.0)	72(100.0)	
40대	39(50.7)	28(36.4)	10(13.0)	0(0.0)	77(100.0)	
50대	40(45.5)	36(40.9)	11(13.0)	1(1.4)	88(100.0)	
60대	39(46.4)	34(40.5)	10(11.9)	1(1.2)	84(100.0)	
전체	214(54.7)	134(34.3)	41(10.5)	2(0.5)	391(100.0)	

〈표 5〉 1주간의 식품섭취상황

N(%)

구 분	20대			30대			40대			50대			60대			검 증
	0-2회	3-5회	6-7회													
규칙적인 식사	24 (34.3)	20 (28.6)	26 (37.1)	18 (25.0)	22 (30.6)	32 (44.4)	10 (13.0)	15 (19.5)	52 (67.5)	13 (14.8)	14 (15.9)	61 (69.3)	2 (2.4)	19 (22.6)	63 (75.0)	$\chi^2=45.603^{***}$
적당량의 식사	6 (8.6)	47 (67.1)	17 (24.3)	14 (19.4)	26 (36.1)	32 (44.4)	9 (11.7)	18 (23.4)	50 (64.9)	6 (6.8)	32 (36.4)	50 (56.8)	2 (2.4)	30 (35.7)	52 (61.9)	$\chi^2=48.395^{***}$
한접시분의 녹황색채소	36 (51.4)	22 (31.4)	12 (17.1)	30 (41.7)	27 (37.5)	15 (20.8)	37 (48.1)	26 (33.8)	14 (18.2)	27 (30.7)	42 (47.7)	19 (21.6)	21 (25.0)	43 (51.2)	20 (23.8)	$\chi^2=17.355^*$
한접시분의 담색채소	29 (41.4)	28 (40.0)	13 (18.6)	26 (36.1)	26 (36.1)	20 (27.8)	25 (32.5)	32 (41.6)	20 (26.0)	12 (13.6)	40 (45.5)	36 (40.9)	11 (13.1)	33 (39.3)	40 (47.6)	$\chi^2=34.941^{***}$
한개의 과일	48 (68.6)	15 (21.4)	7 (10.0)	25 (34.7)	37 (51.4)	10 (13.9)	38 (49.4)	27 (35.1)	12 (15.6)	47 (53.4)	25 (28.4)	16 (18.2)	30 (35.7)	38 (45.2)	16 (19.1)	$\chi^2=26.726^{***}$
한병의 우유	35 (50.0)	22 (31.4)	13 (18.6)	41 (56.9)	24 (33.3)	7 (9.7)	56 (72.7)	12 (15.6)	9 (11.7)	56 (63.6)	19 (21.6)	13 (14.8)	68 (81.0)	8 (9.5)	8 (9.5)	$\chi^2=25.085^{**}$
멸치나 벵어포	53 (75.7)	16 (22.9)	1 (1.4)	49 (68.1)	19 (26.4)	4 (5.6)	47 (61.0)	22 (28.6)	8 (10.4)	55 (62.5)	29 (33.0)	4 (4.6)	48 (57.1)	30 (35.7)	6 (7.1)	$\chi^2=10.679^{***}$
고기, 생선, 계란, 콩제품	21 (30.0)	38 (54.3)	11 (15.7)	21 (29.2)	35 (48.6)	16 (22.2)	21 (27.6)	37 (48.7)	18 (23.7)	13 (14.8)	45 (51.1)	30 (34.1)	25 (29.8)	41 (48.8)	18 (21.4)	$\chi^2=11.982^{***}$
미역, 김, 다시마	57 (81.4)	12 (17.1)	1 (1.4)	42 (58.3)	26 (36.1)	4 (5.6)	45 (58.4)	27 (35.1)	5 (6.5)	43 (48.9)	40 (45.5)	5 (5.7)	38 (45.2)	42 (50.0)	4 (4.8)	$\chi^2=25.481^{***}$
기름 조리음식	42 (60.0)	25 (35.7)	3 (4.3)	37 (51.4)	29 (40.3)	6 (8.3)	53 (69.7)	18 (23.7)	5 (6.6)	59 (67.1)	22 (25.0)	7 (8.0)	67 (79.8)	15 (17.9)	2 (2.4)	$\chi^2=18.024^*$

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

순으로 높았으며 결식율은 아침이 가장 높았다.

세끼의 식사 섭취상황중 아침 식사의 섭취상황에서 만 연령대간에 유의차를 보였다($P<0.001$). 연령이 많을수록 아침식사를 꼭 한다는 비율이 높은데 비하여 아침을 거의 먹지 않는다고 응답한 비율은 연령대가 낮을수록 높게 나타났다. 아침식사는 밤새 쉬고 있던 뇌에 영양을 공급해 주어 두뇌 활동을 원활하게 해주는 원동력이 된다. 아침을 먹지 않거나 식사 내용이 부실할 경우에는 점심식사 전에 빨리 공복감과 피로감이 오게 되고 집중력과 운동능력이 저하되므로 아침식사

를 거르는 것은 특히 좋지 못하다. 활동이 왕성하여야 하는 젊은 층에서 아침 결식율이 높게 나타난 것은 더욱 바람직하지 못한 결과이므로 아침식사의 중요성을 강조하는 교육이 시급히 이루어져야 할 것이다.

간식 섭취상황은 연령대간에 차이를 나타내어 ($P<0.05$) 간식을 꼭 먹는다는 비율은 30대가, 거의 간식을 먹지 않는다는 비율은 50대가 가장 높았으며, 연령이 많을수록 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다 ($P<0.001$).

평상시에 적당량의 식사를 한다는 비율은 66.8% 뿐

〈표 6〉 식사의 섭취상황

N(%)

구 분		20대	30대	40대	50대	60대	계	검증
아침식사	꼭 한다	29(41.4)	35(48.6)	52(67.5)	67(76.1)	69(82.1)	252(64.5)	$\chi^2=43.164^{***}$ df=12
	가끔 한다	21(30.0)	18(25.0)	10(13.0)	10(11.4)	8(9.5)	67(17.1)	
	간단히 한다	9(12.9)	9(12.5)	8(10.4)	5(5.7)	5(6.0)	36(9.2)	
	거의 안 한다	11(15.7)	10(13.9)	7(9.1)	6(6.8)	2(2.4)	36(9.2)	
점심식사	꼭 한다	48(68.6)	54(75.0)	63(81.8)	64(72.7)	63(75.0)	292(74.7)	$\chi^2=17.727$ df=12
	가끔 한다	14(20.0)	6(8.3)	9(11.7)	7(8.0)	9(10.7)	45(11.5)	
	간단히 한다	7(10.0)	12(16.7)	5(6.5)	17(19.3)	12(14.3)	53(13.6)	
	거의 안 한다	1(1.4)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.3)	
저녁식사	꼭 한다	61(87.2)	58(80.6)	62(80.5)	75(85.2)	71(84.5)	327(83.6)	$\chi^2=8.104$ df=12
	가끔 한다	4(5.7)	5(6.9)	8(10.4)	3(3.4)	7(8.3)	27(6.9)	
	간단히 한다	4(5.7)	9(12.5)	6(7.8)	9(10.2)	6(7.1)	34(8.7)	
	거의 안 한다	1(1.4)	0(0.0)	1(1.3)	1(1.1)	0(0.0)	3(0.8)	
간식	꼭 한다	6(8.6)	13(18.1)	3(3.9)	6(6.8)	2(2.4)	30(7.7)	$\chi^2=22.345^*$ df=12
	가끔 한다	41(58.6)	31(43.1)	39(50.7)	37(42.1)	40(47.6)	188(48.1)	
	간단히 한다	9(12.9)	10(13.9)	14(18.2)	18(20.5)	19(22.6)	70(17.9)	
	거의 안 한다	14(20.0)	18(25.0)	21(27.3)	27(30.7)	23(27.4)	103(26.3)	
식사의 규칙성	규칙적	17(24.3)	29(40.3)	34(44.2)	50(56.8)	57(67.9)	187(47.8)	$\chi^2=36.151^{***}$ df=8
	조금 불규칙적	41(58.6)	32(44.4)	35(45.5)	31(35.2)	24(28.6)	163(41.7)	
	아주 불규칙적	12(17.1)	11(15.3)	8(10.4)	7(8.0)	3(3.6)	41(10.5)	
평상시의 식사량	배가 고풀듯이	3(4.3)	2(2.8)	2(2.6)	1(1.1)	1(1.2)	9(2.3)	$\chi^2=15.738^*$ df=8
	적당하게	36(51.4)	42(58.3)	57(74.0)	64(72.7)	62(73.8)	261(66.8)	
	배부르게	31(44.3)	28(38.9)	18(23.4)	23(26.1)	21(25.0)	121(31.0)	
식사시 건강에 대한 고려	고려한다	11(15.7)	18(25.0)	18(23.4)	24(27.3)	32(38.1)	103(26.3)	$\chi^2=17.018^*$ df=8
	조금 고려한다	34(48.6)	31(43.1)	41(53.3)	43(48.9)	40(47.6)	189(48.3)	
	고려하지 않는다	25(35.7)	23(31.9)	18(23.4)	21(23.9)	12(14.3)	99(25.3)	

*p<0.05 ***p<0.001

이고 배가 부른 듯이 먹는 비율이 31.0%나 되어 과식, 비만의 가능성 있는 것으로 생각된다. 특히 20대는 다른 연령층에 비하여 적당하게 먹는 비율과 식사시 건강을 고려하는 비율은 가장 낮은데 비하여 배가 고풀거나 부른 듯이 먹는 비율과 건강을 고려하지 않고 식사를 하는 비율은 가장 높았다($P<0.05$).

〈표 7〉은 평소의 식생활에서 자신이 느끼는 문제점들을 기술하게 한 후 상위 6가지를 정리한 결과이다. 〈표 6〉에서의 결과와 같이 식사시간이 불규칙한 점이 가장 큰 문제였으며, 그 다음으로는 늘 먹는 음식만 먹음, 과식·폭식, 편식 등의 순이었다. 문제점이라고 생각하는 비율이 각 연령대간에 크게 차이를 보였으며 ($P<0.001$) 연령대가 낮을수록 식사시간이 불규칙한 점이, 연령대가 높을수록 늘 먹는 음식만 먹는다는 점이 더 문제가 되는 것으로 나타났다. 30대는 다른 연령대

에 비하여 과식·폭식을 하거나 급하게 식사하는 비율이 높았고, 자극성 음식을 선호하는 비율은 50대가 특히 높았다.

〈표 5〉, 〈표 6〉, 〈표 7〉의 결과에서 조사대상자들의 식생활에서 가장 문제가 되는 점은 식사시간이 불규칙적이고 식사량이 적당하지 못한 점이었다.

특히 20대는 다른 연령대에 비하여 건강을 고려하면서 식사를 하는 비율이 낮게 나타났는데, 이러한 점이 아침 결식율, 식사의 규칙성, 식사량의 적정성에 영향을 미치게 되어 건강한 신체를 유지하는데 나쁜 요인으로 작용하게 될 것이다. 평생 건강한 생활을 영위하기 위하여는 가능한한 낮은 연령대에서부터 식생활의 중요성을 알고 규칙적이고 균형잡힌 식생활을 실천할 수 있도록 교육하는 것이 필요하다고 본다.

〈표 7〉 식생활에서 가장 문제가 된다고 생각하는 것

N(%)

구 분	20대	30대	40대	50대	60대	계	검 증
불규칙한 식사시간	31(50.0)	29(42.0)	31(44.3)	24(30.0)	13(17.1)	128(35.9)	
편식	7(11.3)	6(8.7)	12(17.1)	5(6.3)	11(14.5)	41(11.5)	
과식·폭식	10(16.1)	13(18.8)	7(10.0)	11(13.8)	11(14.5)	52(14.6)	df=20
늘 먹는 음식만 먹음	8(12.9)	9(13.0)	11(15.7)	22(27.5)	28(36.8)	78(21.8)	$\chi^2=52.290^{***}$
자극성 음식 선호	1(1.6)	4(5.8)	3(4.3)	14(17.5)	9(11.8)	31(8.7)	
급한 식사	5(8.1)	8(11.6)	6(8.6)	4(5.0)	4(5.3)	27(7.6)	

***p<0.001

5. 주·부식 및 간식의 선호도

주식·부식 및 간식으로 선호하는 식품을 조사하여 연령대간의 차이를 비교해 본 결과는 〈표 8〉과 같다. 전체의 88.9%가 주식으로 쌀밥과 잡곡밥을 좋아하였으며, 그 중에서도 20대, 30대, 60대는 쌀밥을, 50대는 잡곡밥을 더 좋아하는 것으로 나타났다($P<0.05$).

곡류를 주식으로 하는 우리나라에서는 쌀밥보다 잡곡밥이나 현미밥을 먹는 것이 유리하다. 그러나 전체 조사대상자의 50.6%가 쌀밥을 가장 선호한다고 하였고, 그 중에서도 특히 20대의 70.0%가 주식으로 쌀밥을 선호한다고 응답한 것으로 보아서 곡류중의 당질 대사에 필수적인 비타민 B복합체를 주식 자체에서 해결하

기는 쉽지 않을 것으로 생각된다. 앞으로의 식생활 교육에서는 당질대사와 비타민 B복합체와의 관련성을 충분히 인식시켜서 비타민 B복합체의 함량이 많은 다양한 식품이 부식으로 섭취될 수 있도록 고려되어야 할 것이다.

부식으로 좋아하는 음식 중에서 응답율이 높은 상위 6가지를 뽑아서 연령대간의 차이를 비교해 본 결과 $P<0.01$ 수준에서 유의차를 나타내었다. 전 연령층에서 가장 높은 선호도를 나타낸 부식은 김치였고, 그 다음으로 선호도가 높은 부식은 20대는 김치찌개였으며 나머지 연령군에서는 된장찌개였다. 부식에 대한 선호도가 대체로 이들 6가지 음식에 집중되어 있다는 것은 대부분의 사람들이 음식을 골고루 섭취하지 않고 있다

〈표 8〉 주·부식 및 간식에 대한 선호도

N(%)

구 분	20대	30대	40대	50대	60대	계	검 증
주식	쌀 밥	49(70.0)	39(54.2)	33(43.4)	33(37.9)	43(51.2)	197(50.6)
	잡곡밥	14(20.0)	20(27.8)	33(43.4)	46(52.9)	36(42.9)	149(38.3)
	현미밥	4(5.7)	6(8.3)	5(6.6)	5(5.7)	2(2.4)	22(5.7)
	빵 류	1(1.4)	2(2.8)	2(2.6)	2(2.3)	2(2.4)	9(2.3)
	면 류	2(2.9)	5(6.9)	3(3.9)	1(1.1)	1(1.2)	12(3.1)
부식	김 치	23(35.4)	28(44.4)	40(59.7)	30(35.7)	31(40.8)	152(42.8)
	김치찌개	22(33.8)	12(19.0)	8(11.9)	8(9.5)	5(6.6)	55(15.5)
	된장찌개	11(16.9)	12(19.0)	11(16.4)	28(33.3)	23(30.3)	85(23.9)
	쇠고기요리	6(9.2)	9(14.3)	1(1.5)	9(10.7)	3(3.9)	28(7.9)
	돼지고기요리	3(4.6)	1(1.6)	5(7.5)	3(3.6)	6(7.9)	18(5.1)
	생선요리	0(0.0)	1(1.6)	2(3.0)	6(7.1)	8(10.5)	17(4.8)
간식	과 일	33(50.8)	44(61.1)	38(55.1)	52(65.8)	53(68.8)	220(60.8)
	과자류	11(16.9)	11(15.3)	8(11.6)	5(6.3)	6(7.8)	41(11.3)
	떡	1(1.5)	7(9.7)	7(10.1)	7(8.9)	16(20.8)	38(10.5)
	빵	3(4.6)	3(4.2)	6(8.7)	8(10.1)	1(1.3)	21(5.8)
	우유·유제품	13(20.0)	0(0.0)	5(7.2)	4(5.1)	1(1.3)	23(6.4)
	라면	4(6.2)	7(9.7)	5(7.2)	3(3.8)	0(0.0)	19(5.2)

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

는 것을 나타내고 있다. 주식에서 부족한 영양소를 부식에서 골고루 섭취하여야 한다는 관점에서 볼 때 이는 바람직 하지 못한 결과라 할 수 있으며, <표 3, 4, 5>에서 식습관점수가 낮게 나타났던 것과도 관계가 있는 결과라 하겠다.

간식에 대한 선호도를 응답율이 높은 상위 6가지를 뽑아서 비교해 본 결과 연령대 사이에 유의차가 크게 나타났다($P<0.001$). 전 연령층에서 가장 높은 선호도를 나타낸 간식은 과일이었으나 그 다음으로 선호도가 높은 간식으로 20대는 우유·유제품, 30대와 40대는 과자, 50대는 빵, 60대는 떡이었다.

떡에 대한 선호도가 20대 보다는 30대 이상에서 특히 높게 나타난데 비하여 우유·유제품에 대한 선호도는 20대는 높고 30대 이상에서는 낮게 나타나, 간식 선호도의 특징이 20대와 30대 이상의 연령대로 분리되는 경향이 있다고 보겠다.

신등¹⁶⁾은 대학생을 대상으로 한 조사에서 남자는

라면을 가장 좋아한다고 보고하였으나, 본 조사대상자의 라면에 대한 선호도는 20대가 6.2%, 전체적으로는 5.2%로 아주 낮은 편이었다.

6. 기호식품에 대한 선호도

즐겨 마시는 기호음료의 종류와 마시는 횟수에서 연령대간에 크게 차이를 보였다($P<0.001$).

가장 좋아하는 기호음료가 20대는 탄산음료, 30대, 40대, 50대는 커피, 60대는 인삼차·율무차·유자차 등이었고, 하루 1잔이상씩 마시는 비율은 30대가 84.7%로 가장 높았고 60대는 55.9%로 가장 낮았으며, 기호음료를 거의 마시지 않는 비율도 60대에서는 11.9%나 되었으나 30대는 1명도 없었다.

조사대상자중에서 1주에 1회정도 음주를 하는 사람이 전체의 66.6%였으며 나머지는 거의 또는 전혀 음주를 하지 않는다고 응답하였다. 1주에 1회이상씩 음주를

<표 9> 기호식품에 대한 선호도

N(%)

구 분		20대	30대	40대	50대	60대	계	검증
좋아 하는 음료	커피	18(25.7)	34(47.2)	34(44.2)	38(43.2)	19(22.6)	143(36.6)	$\chi^2=89.007^{***}$ $df=16$
	녹차	11(15.7)	9(12.5)	15(19.5)	14(15.9)	12(14.3)	61(15.6)	
	탄산음료(콜라, 사이د등)	31(44.3)	18(25.0)	9(11.7)	8(9.1)	5(6.0)	71(18.2)	
	인삼차·율무차·유자차 등	8(11.4)	8(11.1)	15(19.5)	24(27.3)	43(51.2)	98(25.1)	
	기타	2(2.9)	3(4.2)	4(5.2)	4(4.6)	5(6.0)	18(4.6)	
마시는 음료	하루 2~3회	30(42.9)	24(33.3)	26(33.8)	22(25.0)	7(8.3)	109(27.9)	$\chi^2=52.614^{***}$ $df=16$
	하루 1번 정도	28(40.0)	37(51.4)	25(32.5)	34(38.6)	40(47.6)	164(41.9)	
	1주 1~2회	6(8.6)	6(8.3)	13(16.9)	24(27.3)	15(17.9)	64(16.4)	
	1주 1회 정도	3(4.3)	5(6.9)	7(9.1)	4(4.6)	12(14.3)	31(7.9)	
	거의 안 마신다	3(4.3)	0(0.0)	6(7.8)	4(4.6)	10(11.9)	23(5.9)	
마시는 횟수	거의 매일	4(5.7)	9(12.5)	10(13.2)	10(11.4)	12(14.3)	45(11.5)	$\chi^2=33.496^{**}$ $df=16$
	1주 2~3회	21(30.0)	34(47.2)	28(36.8)	36(40.9)	14(16.7)	133(34.1)	
	1주 1회 정도	20(28.6)	14(19.4)	12(15.8)	16(18.2)	20(23.8)	82(21.0)	
	거의 안 마신다	23(32.9)	11(15.3)	18(23.7)	16(18.2)	27(32.1)	95(24.4)	
	전혀 안 마신다	2(2.9)	4(5.6)	8(10.5)	10(11.4)	11(13.1)	35(9.0)	
흡연량	5개피 미만	4(5.7)	8(11.1)	5(6.6)	2(2.3)	9(10.7)	28(7.2)	$\chi^2=27.806^{*}$ $df=16$
	10개피 미만	4(5.7)	14(19.4)	11(14.5)	8(9.1)	13(15.5)	50(12.8)	
	10~20개피	20(28.6)	22(30.6)	25(32.9)	30(34.1)	29(34.5)	126(32.3)	
	1갑 이상	7(10.0)	8(11.1)	14(18.4)	12(13.6)	4(4.8)	45(11.5)	
	안 피운다	35(50.0)	20(27.8)	21(27.6)	36(40.9)	29(34.5)	141(36.2)	
흡연 기간	6개월 이하	1(2.9)	1(1.9)	0(0.0)	1(1.9)	0(0.0)	3(1.2)	$\chi^2=28.294^{***}$ $df=12$
	1~2년	3(8.6)	2(3.9)	0(0.0)	0(0.00)	1(1.8)	6(2.4)	
	2~3년	6(17.1)	2(3.9)	1(1.8)	0(0.0)	3(5.5)	12(4.8)	
	3년이상	25(71.4)	47(90.4)	54(98.2)	53(98.2)	51(92.7)	230(91.6)	

p<0.01 *p<0.001

하는 비율은 30대가 79.1%로 가장 높았고 60대가 54.8%로 가장 낮았으나, 거의 매일 술을 마신다는 비율은 오히려 60대가 가장 높게 나타나, 음주비율과 음주횟수에서 연령대간에 차이를 보였다($P<0.01$).

30대와 40대는 72%정도의 높은 흡연율을 나타낸 반면 20대와 50대는 각각 50.0%, 40.9%로 흡연율이 다른 연령대보다 낮았으며, 전체로는 63.8%의 흡연율을 나타내었다. 하루 흡연량은 10~20개파 미만이 전 연령군에서 가장 많았고, 하루 1갑이상 피우는 비율은 40대가 가장 높았다. 또한 흡연자의 흡연기간이 3년 이상인 비율은 20대를 제외한 전 연령층에서 90% 이상으로 나타났으며 6개월 이하인 경우는 아주 적었다. 흡연비율($P<0.05$)과 흡연기간($P<0.001$) 모두에서 연령대간에 유의차가 나타났다.

20대의 흡연율이 다른 연령층에 비하여 낮고 흡연기간도 아직 짧다는 것은 매우 다행스러운 결과로 이들을 대상으로 하는 금연교육이 효과적으로 실시되어 더 이상의 흡연자가 생기지 않도록 하는 노력이 절실히 필요하다.

7. 인스턴트 식품의 섭취와 외식 상황

〈표 10〉은 인스턴트 식품의 섭취횟수, 자주 이용하는 식품, 섭취이유에 대한 결과이다. 인스턴트 식품의 섭취 수준은 연령대간에 큰 차이를 나타내어($P<0.001$) 1주에 2~3회 이상씩 인스턴트 식품을 먹는 비율이 20

대가 72.9%인데 비하여 60대는 16.7%였으며, 인스턴트 식품을 거의 먹지 않는다고 응답한 비율은 60대가 71.4%이고 20대는 15.7%밖에 되지 않았다.

많이 이용하는 식품으로는 라면이 전체의 77.2%로 가장 많았으며 그 다음으로 만두가 10.8%였고 다른 종류의 인스턴트 식품의 이용도는 아주 낮은 편이었다. 인스턴트 식품중 라면의 이용도가 가장 높았으나 〈표 8〉의 간식에서는 라면의 이용도가 낮았던 것으로 미루어 보아 본 조사대상자들은 라면을 간식으로서가 아니라 식사로서 섭취하고 있다는 것을 알 수 있다.

인스턴트 식품을 이용하는 가장 큰 이유는 간편성이었으며 그 외에도 시간이 절약되고 맛이 좋다는 것이 이유였으나 연령대간의 차이는 나타나지 않았다.

인스턴트 식품은 간편하고 시간이 절약되는 등의 장점이 있으나, 선택되어서 사용되는 식품재료의 종류나 신선도 등에서 한계를 가지며 인공첨가물의 첨부나 유통과정에서 발생할 수 있는 문제점 등을 가지고 있다. 따라서 인스턴트 식품의 섭취율이 높다는 것은 영양, 보건면에서 바람직하지 못한 일이라 하겠다. 장등¹⁷⁾도 인스턴트 식품을 많이 섭취할수록 피로감이나 피부 및 소화기의 장애를 호소하는 비율이 높았다고 했으며, 임¹⁸⁾은 식습관 점수가 낮은 집단일수록 인스턴트 식품의 섭취율이 높고 자각적 건강상태가 좋지 못하였다고 보고하였다.

본 조사 결과에서 보면 대체로 20대와 30대는 인스턴트 식품을 많이 이용하는 편이지만 40대 이후가 되

〈표 10〉 인스턴트 식품의 섭취상황

N(%)

구 분		20대	30대	40대	50대	60대	계	검 증
인스턴트 식품섭취 수준	매일 섭취	10(14.3)	13(18.1)	3(39)	4(46)	3(36)	33(8.4)	$\chi^2=101.195^{***}$ df=12
	1주 2~3회	41(58.6)	31(43.1)	14(18.2)	22(25.0)	11(13.1)	119(30.4)	
	한달 4~5회	8(11.4)	10(13.9)	25(32.5)	13(14.8)	10(11.9)	66(16.9)	
	거의 안먹음	11(15.7)	18(25.0)	35(45.5)	49(55.7)	60(71.4)	173(44.3)	
많이먹는 인스턴트 식품	라면	59(84.3)	56(77.8)	61(83.6)	59(73.8)	50(67.6)	285(77.2)	$\chi^2=43.134^{**}$ df=20
	햄, 소시지	4(5.7)	1(1.4)	1(1.4)	5(6.3)	1(1.4)	12(3.3)	
	피자	2(2.9)	2(2.8)	1(1.4)	0(0.0)	2(2.7)	7(1.9)	
	만두	5(7.1)	7(9.7)	2(2.7)	10(12.5)	16(21.6)	40(10.8)	
	레토르트식품	0(0.0)	5(6.9)	1(1.4)	4(5.0)	1(1.4)	11(3.0)	
	기타	0(0.0)	1(1.4)	7(9.6)	2(2.5)	4(5.4)	14(3.8)	
인스턴트 식품섭취 이유	간편성	48(68.6)	50(69.4)	51(68.0)	55(67.9)	43(57.3)	247(66.2)	$\chi^2=17.645$ df=16
	시간절약	11(15.7)	8(11.1)	6(8.0)	11(13.6)	15(20.0)	51(13.7)	
	맛이 좋다	7(10.0)	10(13.9)	6(8.0)	11(13.6)	9(12.0)	43(11.5)	
	가격이 싸다	2(2.9)	2(2.8)	3(4.0)	0(0.0)	3(4.0)	10(2.7)	
	기타	2(2.9)	2(2.8)	9(12.0)	4(4.9)	5(6.7)	22(5.9)	

** $p<0.01$ *** $p<0.001$

〈표 11〉 외식상황

N(%)

구 분		20대	30대	40대	50대	60대	계	검 증
외식횟수	거의 매일	17(24.3)	9(12.5)	1(1.3)	7(8.0)	1(1.2)	35(9.0)	$\chi^2=99.838^{***}$ df=16
	1주 2~3회	20(28.6)	5(6.9)	3(3.9)	5(5.7)	4(4.8)	37(9.5)	
	1주 1회	6(8.6)	11(15.3)	7(9.1)	16(18.2)	4(4.8)	44(11.3)	
	한달 1~2회	9(12.9)	27(37.5)	29(37.7)	28(31.8)	23(27.4)	116(29.7)	
	거의 안한다	18(25.7)	20(27.8)	37(48.1)	32(36.4)	52(61.9)	159(40.7)	
선호하는 음식	한식	48(69.6)	48(66.7)	57(74.0)	63(76.8)	66(80.5)	282(73.8)	$\chi^2=27.569^*$ df=16
	양식	11(15.9)	12(16.7)	7(9.1)	2(2.4)	1(1.2)	33(8.6)	
	중식	7(10.1)	7(9.7)	4(5.2)	8(9.8)	8(9.8)	34(8.9)	
	일식	1(1.5)	3(4.2)	2(2.6)	4(4.9)	4(4.9)	14(3.7)	
	기타	2(2.9)	2(2.8)	7(9.1)	5(6.1)	3(3.7)	19(5.0)	

*p<0.05 ***p<0.001

〈표 12〉 맛에 대한 기호도의 연령별 차이

구 분	20대	30대	40대	50대	60대	검 증
단 맛	3.50±0.78	3.18±0.94	2.92±0.82	3.16±1.04	3.36±0.99	F=4.18**
짠 맛	2.56±0.73	2.50±0.89	2.54±0.90	2.84±1.09	2.77±0.90	F=2.27
매운맛	3.29±1.01	3.64±0.94	3.34±0.94	3.57±1.07	3.36±1.03	F=1.83
신 맛	2.74±0.86	2.67±1.06	2.61±0.99	2.48±0.92	2.10±0.79	F=6.05***
F-test	19.02***	20.92***	12.13***	17.78***	35.09***	

p<0.01 *p<0.001

면서 인스턴트 식품의 이용도가 현저히 떨어지는 것을 알 수 있다. 이러한 결과가 젊은 세대의 생활 패턴을 그대로 반영한 것이라고 볼 수도 있겠으나 〈표 3〉에서 이들 젊은 세대의 식습관 접수가 특히 낮았던 것과도 무관하지 않은 결과라 생각된다.

학생이나 직장인이 형편상 밖에서 점심식사를 하는 것을 제외한 외식에 대하여 조사한 결과는 〈표 11〉과 같다. 외식횟수는 연령대간에 큰 차이를 나타내어 ($P<0.001$) 20대는 다른 연령대에 비하여 거의 매일 외식을 한다는 비율은 높고 거의 외식을 하지 않는다고 응답한 비율은 낮았으며, 60대에서는 그와 반대 현상을 나타내어 거의 외식을 하지 않는다는 비율이 61.9%나 되어 다른 연령층 보다 외식을 하는 비율이 아주 낮았다. 20대를 제외한 전연령대에서는 1달에 1~2번정도 외식을 하는 경우가 많았으며 대체로 연령대가 낫을수록 외식을 많이 하는 경향이었으나, 특이하게 40대는 50대 보다 오히려 외식을 더 적게 하는 것으로 나타났다.

전 연령층이 외식으로 한식을 가장 선호하였고 (73.8%) 일식에 대한 선호도가 가장 낮았다. 연령이 많을수록 한식에 대한 선호도는 높게 나타난데 비하여

양식에 대한 선호도는 아주 낮았다($P<0.05$). 한식에 대한 선호도가 전 연령층에서 특히 높게 나타난 것은 본 조사대상 지역인 경남이 바다를 접하고 있어서 대부분의 사람들이 생선회를 즐겨 먹고 있으며, 이 생선회를 모두 한식에 포함 시킨 결과라고 생각된다.

8. 맛에 대한 기호도와 BMI

4가지 맛에 대한 기호도를 연령대별로 비교해 본 결과는 〈표 12〉와 같이 단맛($P<0.01$)과 신맛($P<0.001$)에서는 연령대간에 기호도의 차이를 보였으나 짠맛과 매운맛에 대한 기호도에서는 차이를 나타내지 않았다. 단맛에 대한 기호도는 20대가 가장 높고 40대가 가장 낮았으며, 연령이 많을수록 신맛을 좋아하지 않는 것으로 나타났다.

동일 연령대 내에 있는 대상자들이 4가지 맛에 대하여 가지고 있는 기호도를 조사하여 F-test로 그 차이를 분석해 본 결과도 전 연령층에서 유의차를 나타내었다 ($P<0.001$). 가장 기호도가 높게 나타난 맛이 20대에서는 단맛인데 비하여 나머지 연령층에서는 모두 매운맛이

〈표 13〉 BMI수준에 따른 맛에 대한 기호도

맛	BMI수준	20미만 <수척군>	20~25미만 <정상군>	25~30미만 <과체중군>	30이상 <비만군>	검증
단 맛		3.23±0.93	3.27±0.89	3.05±1.09	2.00±1.73	F=2.58
짠 맛		2.43±0.87	2.62±0.90	3.05±1.01	2.33±0.58	F=5.16**
매운맛		3.23±1.13	3.43±0.98	3.69±0.97	3.33±1.15	F=2.10
신 맛		2.68±1.01	2.46±0.94	2.56±0.95	2.00±1.00	F=1.18

**p<0.01

〈표 14〉 BMI와 식습관 점수 및 맛에 대한 기호도와의 상관계수

구분	식습관점수	단맛	짠맛	매운맛	신맛
BMI	20대	-0.08	-0.11	0.26*	0.15
	30대	0.02	-0.21	0.19	0.13
	40대	-0.18	-0.03	0.27*	0.21
	50대	-0.03	0.10	0.01	0.08
	60대	0.22*	-0.03	0.09	0.06

*p<0.05

었으며, 가장 낮은 기호도를 보인 맛은 20, 30, 40대에서는 짠맛인데 비하여 50, 60대에서는 역시 신맛이었다.

전체 대상자들을 BMI수준에 따라서 4군으로 나누어 맛에 대한 기호도를 비교해 본 결과 〈표 13〉과 같이 짠맛에 대한 기호도에서만 BMI수준별로 P<0.01수준에서 유의치를 나타내었다. 짠맛에 대한 기호도는 과체중군, 정상군, 수척군, 비만군의 순으로 높았으며 단맛, 매운맛, 신맛의 기호도는 BMI수준에 따라서 차이를 나타내지 않았다.

〈표 14〉는 BMI수준과 식습관점수, BMI수준과 맛에 대한 기호도 사이의 상관관계를 나타낸 것이다. 20대와 40대에서는 BMI수준과 짠맛에 대한 기호도사이에서, 60대에서는 BMI수준과 식습관점수 사이에서 각각 P<0.05수준에서 유의적인 상관관계를 보였으나 다른 변수들 사이에서는 상관관계가 나타나지 않았다.

이들 결과를 종합해 보면 맛 중에서 연령에 따라서 기호도의 차이가 나타난 것은 단맛과 신맛이었으며, 그 중에서도 신맛에 대한 차이가 크게 나타났고 특히 연령이 높을수록 신맛을 싫어하는 것으로 나타났다. 짠맛에 대한 기호도만 BMI수준에 따라서 차이를 보였으며, 그 중에서도 특히 20대와 40대에서 유의적인 상관관계를 나타내었다.

IV. 요약 및 결론

경남에 거주하고 있는 남자들의 식습관과 식품선후도를 조사하여, 이를 연령에 따라서 비교해 보기 위하여 20대에서 60대 이상까지의 남자 391명을 대상으로 1998년 3월부터 5월 사이에 실시한 조사의 결과는 다음과 같았다.

- 조사대상자의 연령별 분포는 20대가 70명으로 가장 적고, 50대가 88명으로 가장 많았다. 교육수준은 20대와 30대는 전문대졸 이상, 40대와 50대는 고졸, 60대에서는 초등졸 이하가 가장 많았다. 직업은 20대는 대부분 학생, 30대, 40대, 50대는 자영업, 60대는 무직이 많았고, 종교를 가진 사람들 중에서는 불교가 가장 많았다.
- 평균신장은 30대(173.8cm)가 가장 크고 60대(168.3cm)가 가장 작았으며, 평균체중은 30대(68.2kg)가 가장 많고 20대(62.3kg)가 가장 적었다(P<0.001). BMI수준은 50대가 23.5로 가장 높았고 20대가 21.0으로 가장 낮았으며, BMI가 정상범위에 속하는 사람중에서도 상당수는 실제로 자신이 말랐거나 비만이라고 생각하고 있었다.
- 조사대상자의 평균 식습관점수는 4.08로 poor군에 속할 정도로 아주 낮았으며 특히 20대의 식습관점수가 3.24로 더욱 낮았다.
- 1주간의 식품 섭취상황에서 녹황색채소와 기름에 조리한 음식의 섭취횟수는 P<0.05수준에서, 우유의 섭취횟수는 P<0.01수준에서, 나머지 전 문항에서는 P<0.001수준에서 연령대간에 차이를 보였다.
- 하루 3끼의 식사중에서 꼭 식사를 한다는 비율은 저녁, 점심, 아침의 순으로 높아서 아침의 결식율이 가장 높았으며, 연령이 많을수록 아침식사를 꼭 한다는 비율이 높았다(P<0.001). 간식을 꼭 먹는다는 비율은 30대가, 거의 간식을 먹지 않는다는 비율은 50대가 가장 높았으며(P<0.05), 연령이 많을수록 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다(P<0.001). 일상의 식생활에서 가장 문제가 되는 점은 불규칙

- 한 식사시간이었으며 연령이 낮을수록 더 문제가 되었다($P<0.001$).
6. 주식으로는 전체의 88.9%가 쌀밥과 잡곡밥을 좋아하였으며, 20대, 30대, 60대는 쌀밥을, 50대는 잡곡밥을 더 좋아하는 것으로 나타났다($P<0.05$). 전 연령층에서 가장 높은 선호도를 나타낸 부식은 김치였으며, 그다음으로 선호도가 높은 부식은 20대는 김치찌개였고 나머지 연령군에서는 된장찌개였다($P<0.01$). 간식으로는 전 연령층에서 과일을 가장 선호하였다. 그외의 간식에 대한 선호도에서는 연령대간에 차이를 보여서 우유·유제품은 20대가, 빵은 50대가, 떡은 60대가 각기 다른 연령층보다 더 선호하는 것으로 나타났다($P<0.001$).
7. 좋아하는 기호음료의 종류와 마시는 횟수에서 연령 대간에 크게 차이를 보여서($P<0.001$) 20대는 탄산음료, 30대, 40대, 50대는 커피, 60대는 인삼차·율무차·유자차 등을 좋아하였고, 하루 1잔 이상씩 마시는 비율은 30대가 가장 높고 60대가 가장 낮았다. 1주에 1회 이상씩 음주를 하는 비율이 전체의 66.6%였고, 그중에서는 30대가 79.1%로 가장 높고 60대가 54.8%로 가장 낮았으나 거의 매일 술을 마신다는 비율은 오히려 60대가 가장 높았다($P<0.01$). 30대와 40대의 흡연율이 높은데 비하여 20대와 50대의 흡연율은 낮은편이었으며, 20대를 제외한 전 연령층의 90% 이상이 3년 이상 흡연을 한 것으로 나타났다.
8. 인스턴트 식품을 1주일에 2-3회 이상씩 먹는 비율이 20대는 72.9%인데 비하여 60대는 16.7%였다 ($P<0.001$). 가장 자주 먹는 인스턴트 식품은 라면이었으며, 간편하다는 것이 가장 큰 섭취이유였다. 20대는 다른 연령에 비하여 1주에 2-3회 이상씩 외식을 하는 비율이 높은데 비하여 60대는 거의 외식을 하지 않는다는 비율이 61.9%나 되어 대체로 연령대가 낮을수록 외식을 많이 하는 경향이었으며 ($P<0.001$), 외식시 선호하는 음식은 한식이 가장 많았다.
9. 4가지 맛 중에서 단맛과 신맛의 기호도에서만 연령 대간에 차이를 보였다. 단맛의 기호도는 20대가 가장 높고 40대가 가장 낮았으며($P<0.01$), 연령이 많을수록 신맛에 대한 기호도가 낮았다($P<0.001$). 가장 높은 기호도를 나타낸 맛이 20대는 단맛이었으나 나머지 연령대는 매운맛이었으며, 가장 낮은 기호도를 나타낸 맛은 20대, 30대, 40대는 짠맛인데 비하여 50대, 60대는 신맛이었다.
- 짠맛에 대한 기호도에서만 BMI수준간에 차이를 나

타내어 과제중군, 정상군, 수척군, 비만군의 순으로 짠맛에 대한 기호도가 높았다. 20대와 40대에서는 BMI수준과 짠맛에 대한 기호도 사이에서 60대에서는 BMI수준과 식습관 점수 사이에서 유의적인 상관관계를 보였다($P<0.05$).

본 조사 결과 경남 지역 남자의 식습관은 전체적으로 식습관 점수가 낮고 식품을 다양하게 섭취하지 않고 있으며 불규칙적인 식생활을 하는 것으로 나타났으며, 연령층이 낮을수록 이러한 경향은 더욱 높았다.

주식·부식·간식에 대한 선호도, 기호음료의 종류 및 섭취비율, 음주비율, 인스턴트 식품 섭취비율, 맛에 대한 기호도 등 대부분의 조사결과에서 연령대간에 서로 다른 차이를 나타내었다. 이를 결과의 특징을 연령대별로 대별해 보면 30대 이상의 연령층은 서로 비슷한 경향을 나타내는 경우가 많았는데 비하여 20대는 다른 연령층과는 좀 다른 경향을 나타내었다고 할 수 있겠다.

■ 참고문헌

- 1) 김혜영 외 4인, 문화와 식생활, 효일문화사 (1998)
- 2) 이정열, 특수영양학, 신광출판사 (1993)
- 3) Herskovit, M. F., Economic Anthropology, Alf. A. Knopf, Inc, New York (1952)
- 4) 윤서석, 안명수, 안숙자, 식생활관리, 수학사 (1997)
- 5) 윤서석, 한국식품사연구, 신광출판사 (1974)
- 6) 황혜선, 손경희, 지역, 연령, 성별에 따른 식품선호도에 관한 연구, 한국식문화학회지, 3(2), 177-185 (1988)
- 7) 김정현, 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석, 연세대학교 대학원 석사논문 (1990)
- 8) 손경희, 문수재, 이영미, 각 연령층에 따른 한국인의 섭식 태도 및 영양실태의 생태학적 연구, 연세논총, 18, 325-352 (1981)
- 9) Paul, F., Food and Nutrition, Chapman and Hall (1986)
- 10) 황춘선, 박모라, 양이선, 중년기의 식습관 및 기호가 건강상태에 미치는 영향, 한국식문화학회지, 6(4), 351-367 (1991)
- 11) 정상진 외 3인, 서울시내 일부 저소득층 비급식국민학교 아동의 식생태에 관한 연구, 한국식문화학회지, 6(4), 369-380 (1991)
- 12) 정효숙, 어머니의 영양지식 및 식습관과 국민학교 아동의 식품기호와의 관계에 관한 연구, 대한가정학회지, 33(3), 207-223 (1995)

- 13) 안순례, 김경애, 광주 시내 여중학생의 도시락 영양 실태와 식품기호 및 환경요인과의 관계, 대한가정 학회지, 26(3), 53-68 (1988)
- 14) 홍성아, 김은숙, 인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관한 연구, 대한가정학회지, 27(4), 59-71 (1989)
- 15) 이기열외 3인, 대학생의 영양실태 조사, 한국영양학회지, 13(2), 73 (1980)
- 16) 신미경, 서은숙, 대학생의 식습관과 식품선후도에 관한 조사 연구, 대한가정학회지, 33(4), 89-105 (1995)
- 17) 장유경, 오은주, 선영실, 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(3), 43-51 (1988)
- 18) 장현숙, 권정숙, 도시지역 중년기 여성의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취에 관한 조사연구, 한국식생활문화학회지, 10(4), 227-233 (1995)
- 19) 안인숙, 이영미, 문수재, 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구, 대한가정학회지, 26(1), 43-49 (1988)
- 20) 조영숙, 임현숙, 일부지역 노인의 영양 및 건강상태에 관한 연구, 한국영양학회지, 19(5), 315-322 (1986)
- 21) 이윤희, 이진순, 노인의 영양지식과 식행동, 영양태도 및 식품기호도에 관한 조사연구, 대한가정학회지, 33(6), 213-224 (1995)
- 22) 임현숙, 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구, 한국영양학지, 14(1), 9-15 (1981)