

## 울산시 주민의 건강을 위한 식행동 조사 연구

신 애 숙 · 김 광 기\*

양산대학 호텔조리과, 인제대학교 보건대학원\*

## Consumption Pattern of Meals among Ulsan City Residents

Ae-Sook Shin and Kwang-Kee Kim\*

*Dept. of Hotel Culinary Arts, Yangsan College*

*Graduate School of Public Health at Seoul, Inje University\**

### ABSTRACT

This is a descriptive study of consumption patterns of how to take meals in everyday life. The data used was collected from a probability sample by multi-stage cluster sampling, drawn from those who were living in the Ulsan Metropolitan Area. Face-to-face interviews were conducted by trained interviewers with a household member who was between the ages of 15 and 60 in 1989 and had the earliest birthday, resulting in a sample of 1,232 respondents. Univariate and bivariate analyses were made to describe behavioral patterns of taking meals. Meal-taking behaviors under this study include frequency of taking meals per day, regularity of taking meals, which meal to skip, number of frequency of taking a meal by oneself, reasons of skipping and irregular meals, and eating out. Half of the respondents reported to take meals three times a day, while those who skipped at least a meal reported breakfast as one most frequently skipped. Of reasons not to take a meal on a regular basis, "too busy to eat" was most frequently mentioned. Only 32.8% of the respondents reported dining-out once a week.

---

Key word : consumption pattern, Ulsan, meal-taking behavior, reasons skipping meals, dining-out.

### I. 서 론

건강을 결정하는 요인들 중 가장 중요한 것 중의 하나가 적절한 영양섭취<sup>1,2)</sup>이다. 균형잡힌 영양섭취는 질병예방과 건강증진의 중요한 관건이 되고 영양의 결핍과 과잉은 질병의 원인이 된다. 특히 대부분의 만성질환의 원인은 잘못된 영양섭취와 관계성이 높은 바, 올바른 영양은 만성질환의 예방에 매우 중

요한 것이다. 그러나 식품 및 외식산업의 발달, 가공식품의 범람과 식생활의 서구화 등의 영향으로 인하여 잘못되고 편향된 식습관이 확대되고 있다<sup>3)</sup>. 그러므로 우리나라 국민건강증진법에서는 영양섭취를 질병예방과 건강증진을 위한 중요한 정책으로 규정하여 국민들의 식생활 소비행태와 식습관을 올바른 방향으로 유도하기 위한 정책적, 제도적 노력을 하고 있다. 식습관은 심리적, 사회적, 문화적, 환경적 영향을 받아 행하는 식행동 과정이다. 우리가 식품을 선택

하고 섭취하는 식생활 소비행태는 일회적이고 우연한 것이라기 보다 어떤 패턴이나 규칙성을 갖는 것으로 이는 바로 문화적인 행동인 것이다<sup>4)</sup>. 따라서 식생활에 관련된 행동은 그 사회의 전통과 사회경제적 발전 정도, 기술수준 등에 따라 다르기 때문에<sup>5)</sup>, 지역에 따라 다양하게 나타날 수 있다.

미국 California주 Alameda county에서 성인 7천명을 대상으로 10년 동안 추적 연구한 결과<sup>6)</sup>에 의하면, 7~8시간 수면, 매일 아침먹기, 스낵 거의 안먹기, 체중조절, 운동, 절주, 흡연 중 6~7가지를 실천한 사람이 4가지 이하를 실천한 사람보다 건강이 좋거나 오래 살았다고 보고하고 있다. 이는 일상생활에서 식사가 건강유지와 증진 및 수명연장에 매우 중요한 요인이라는 것을 입증한다고 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 불규칙한 식습관이 건강과 사망에 영향을 미치는 정도와 요인에 대한 관심이 증가되고 있으며, 이 연구들에 의하면 식품섭취 빈도의 변화를 통해 신진대사의 변화가 유도될 수 있고<sup>7~10)</sup>, 궁극적으로 질병예방과 건강증진을 달성할 수 있을 것이다. 그리고 규칙적인 식습관이 건강과 관련하여 주목을 받는 또 다른 이유는 식습관과 다른 건강 실천행동과의 관련성 때문이다. 규칙적인 식습관을 가진 사람이면 다른 건강실천 행동도 실천할 가능성이 높은 것<sup>11)</sup>으로 알려져 있다.

이에 식습관과 식생활 소비행태에 관한 연구는 식문화 분야뿐만 아니라 보건학적 입장에서도 중요한 의미를 갖는다. 각 문화와 사회마다 다양하고 복잡한 식문화가 발달되어 있기 때문에 최근 식행동 및 식습관에 관한 의식 및 실천연구가 지역에 따라<sup>12~14)</sup>, 사회인구학적 특성<sup>15~17)</sup>에 따라 활발하게 연구되어 왔다. 특히 광범위한 지역사회 주민을 대상으로 건강한 생활실천을 위한 식행동에 관한 연구들<sup>18~21)</sup>이 두드러지는 것을 볼 수 있다. 본 연구도 이러한 노력의 일환으로 시행되었다.

본 연구에서는 식습관 및 식생활에 관한 지역연구의 하나로서 대상지역을 울산으로 하였다. 울산은 여타의 지역과는 다른 특성을 갖고 있다. 즉, 지리적으로 우리나라의 동남단에 자리잡고, 남으로는 부산, 북으로는 경주, 포항, 대구와 연결되는 중요한 위치에 있으며<sup>22)</sup> 대규모 공업도시로 성장을 거듭하는 도

시이다. 인구학적인 측면에서는 공업단지로 인한 외부인구 유입으로 현재 백만명<sup>23)</sup>에 이르는 도시이다. 전국 각지에서 유입된 인구는 울산의 식문화를 매우 다양하고 독특하게 형성할 것으로 여겨진다. 즉 다양한 식문화가 울산이라는 지역에서 결합하여 독특한 특성을 가질 수 있으며, 공업도시라고 하는 사회경제적 배경도 울산시 주민의 식문화형성에 크게 기여할 것이다. 이러한 맥락에서 울산의 식문화에 관한 연구는 의미가 있다고 할 수 있겠다. 최근 울산 지역을 대상으로 하는 식문화분야의 연구들<sup>24~26)</sup>이 있었으나 일부의 인구를 대상으로 하는 연구들이었으며, 울산시 전체를 모집단으로 하는 확률표본조사 연구는 부족한 실정이다.

이에 본 연구는 울산시 전체를 모집단으로 하여 울산시민의 건강생활 실천을 위한 식생활 행동을 분석하려는 것이 그 목적이다. 그리하여 지역에 맞는 보건의료 정책수립과 건전한 식문화 정착을 위한 새로운 서비스 프로그램의 개발에 필수적인 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

## II. 조사내용 및 방법

### 1. 조사대상 및 기간

울산시에 거주하는 주민들이 본 연구의 모집단이다. 울산시 전역에 걸쳐 다단계 집락표본추출법에 의해 선정된 1,232가구에 대하여 설문지를 사용한 가구방문 면접조사 방식으로 자료를 수집하였다. 선정된 가구의 15세~69세의 가구원 중 가장 생일이 빠른 가구원을 면접대상으로 하였다.

조사기간은 1998년 1월 14일부터 1월 24일까지 11일간이었으며, 면접훈련을 받은 대학생들이 선정된 가구를 방문하여 면접 설문조사를 실시하였다.

### 2. 조사방법

다단계 집락표본추출에 사용한 제1차 표본틀(primary sampling frame)은 1998년 1월 현재 울산시 각 동의 통별 주민등록 가구수로 하였다. 단순무작위 표본추출법에 의해 선정된 통별 가구를 제2차 표본틀(secondary sampling frame)로 하여 집락표본추출법에 의해 선정된 반의 전체가구를 대상으로 면

접대상으로 정한 후 울산시 인구의 각 구별 분포를 고려하여 면접대상의 가구수를 다소 조정하였다<sup>27)</sup>. 조사에 사용한 설문지는 한국보건사회연구원의 <한국인의 보건의식 행태><sup>28)</sup>에서 사용한 설문을 사용하였다.

3. 조사내용

본 연구는 울산시 주민들의 건강을 위한 식행동 중 평소의 일반적인 식생활과 식습관에 관한 조사로서 규칙적인 식사 및 고른 음식 섭취 여부, 세끼 식사에 관한 조사, 끼니를 거르는 이유, 식사가 불규칙한 이유, 혼자 식사하는 빈도, 매식빈도, 매식시 선호하는 장소 등을 분석하였다.

4. 자료분석

조사한 자료는 Spsswin<sup>29)</sup>을 이용한 기술통계적방법으로 분석하였으며, 두 변수간의 관계는  $\chi^2$ -test

로 통계적 유의성을 검증하였다. 또한 변수간의 관련성 정도를 측정하려고 하였다. 두 변수 모두 명목변수(성별, 결혼 유무)일 경우에는  $\lambda$ (lambda)를, 순위변수(연령별, 교육정도별, 월간 가구소득별)일 경우에는 Kendall's tau-c를 사용하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 사회인구학적 특성

조사대상자의 사회인구학적 특성은 Table 1과 같다. 전체 조사 대상자중 남자가 47.4%이고, 여자가 52.6%로 여자가 약간 많은 편이었으며, 연령별로는 30대가 39.5%로 가장 많은 비율을 차지하였고, 교육정도별로는 고졸자가 50.5%, 전문대졸 이상자가 20.0%로 전체 70% 이상이 고졸 이상의 교육을 받은 것으로 나타났다. 그리고 유배우자가 76.8%이었고, 월간가구소득은 101~150만원이 36.1%, 151~200만원이 21.6%로, 101~200만원의 월간 가구소득자가 57.8%로 과반수를 차지하고 있었다.

2. 사회인구학적 특성에 따른 식사의 규칙성과 고른 음식 섭취

세끼 식사 및 일정시간 규칙적인 식사 여부와 고른 음식 섭취 여부에 대한 조사결과는 Table 2와 같다.

이 표에 의하면 울산시 주민들이 건강생활 실천을 위해 하루 세끼식사를 한다고 응답한 비율은 56.4%로 과반수이었으며, 하루 세끼 식사를 하지 못하는 사람들이 43.6%를 차지하였다. 이는 성별( $p < 0.01$ ,  $\lambda = 0.012$ ), 연령별( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = -0.284$ ), 교육정도별( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = 0.110$ ), 결혼 유무( $p < 0.001$ ,  $\lambda = 0.060$ )에 따라 유의적인 차이가 있었으나 관련성은 약한 편이었다. 성별로는 세끼식사를 하는 비율이 남자가 여자보다 상대적으로 약간 높았으며, 연령별로는 50대 이상이 그 비율이 높았으나 대체로 연령이 많을수록 세끼식사를 하는 비율이 높아짐을 알 수 있었다. 교육정도별로는 중졸이하의 교육정도가 낮을수록 세끼식사를 하고 있다고 응답한 비율이 높았으며, 결혼 유무에 따라서는 미혼보다는 유배우자나 기타(이혼, 별거, 사별 등)에 해당하는 사람들이 세끼 식사를 하는 비율이 상대적으로 월등히 높았다. 이는 신

Table 1. Sociodemographic characteristics of the respondents

	Item	N	%
Gender	Male	584	47.4
	Female	648	52.6
Age (year)	under 20	76	6.2
	20 ~ 29	194	15.7
	30 ~ 39	486	39.5
	40 ~ 49	236	19.2
	50 ~ 59	115	9.3
Educational level to complete	60 over	125	10.1
	None	66	5.4
	Elementary school	122	9.9
	Middle school	176	14.2
Marrital status	High school	622	50.5
	College	246	20.0
Marrital status	Single	193	15.7
	Married	946	76.8
	Other(separated, divorced)	93	7.5
Monthly family income (unit: ten thousands won)	$\geq 50$	115	9.4
	51 ~ 100	186	15.2
	101 ~ 150	442	36.0
	151 ~ 200	264	21.6
	201 ~ 250	140	11.4
Total	251 $\leq$	78	6.4
	Total	1,232	100

**Table 2.** Regularity of meals by sociodemographic characteristics

		Taking meals of three times		Taking meals at regular time		Taking well-balanced meals	
		Yes	No	Yes	No	Yes	No
Gender	Male	353(60.8)	228(39.2)	358(61.6)	223(38.4)	489(84.2)	92(15.8)
	Female	340(52.6)	307(47.4)	310(48.0)	336(52.0)	505(77.9)	143(22.1)
	Statistics	$\chi^2 = 8.386^{**}$ df=1 $\lambda = 0.012$		$\chi^2 = 22.913^{***}$ df=1 $\lambda = 0.065$		$\chi^2 = 7.696^{**}$ df=1 $\lambda = 0.000$	
Age(year)	under 20	28(36.8)	48(63.2)	25(32.9)	51(67.1)	46(60.5)	30(39.5)
	20~29	73(37.6)	121(62.4)	80(41.2)	114(58.8)	147(75.8)	47(24.2)
	30~39	256(52.9)	228(47.1)	271(56.1)	212(43.9)	396(81.8)	88(18.2)
	40~49	159(77.2)	76(32.3)	131(55.7)	104(44.3)	206(87.3)	30(12.7)
	50~59	88(77.2)	26(22.8)	72(62.6)	43(37.4)	93(80.9)	22(19.1)
	60 over	89(71.2)	36(28.8)	89(71.8)	35(28.2)	106(85.5)	18(14.5)
	Statistics	$\chi^2 = 85.349^{***}$ df=5 tau-c = -0.284		$\chi^2 = 46.677^{***}$ df=5 tau-c = -0.194		$\chi^2 = 31.872^{***}$ df=5 tau-c = -0.105	
Educational level to complete	None	41(62.1)	25(37.9)	39(60.0)	26(40.0)	54(83.1)	11(16.9)
	Elementary school	87(71.3)	35(28.7)	83(68.0)	39(32.0)	104(85.2)	18(14.8)
	Middle school	117(66.5)	59(33.5)	90(51.4)	85(48.6)	149(84.7)	27(15.3)
	High school	313(50.6)	306(49.4)	328(52.9)	292(47.1)	492(79.2)	129(20.8)
	College	135(55.1)	110(44.9)	130(53.1)	115(46.9)	195(79.6)	51(20.4)
	Statistics	$\chi^2 = 27.920^{***}$ df=4 tau-c = 0.110		$\chi^2 = 11.310^*$ df=4 tau-c = 0.056		$\chi^2 = 4.692^{***}$ df=4 tau-c = 0.042	
Marital status	Single	72(37.3)	121(62.7)	82(42.5)	111(57.5)	137(71.0)	56(29.0)
	Married	566(60.1)	376(39.9)	535(56.9)	406(43.1)	778(82.5)	165(17.5)
	Other	55(59.1)	38(40.9)	53(57.0)	40(43.0)	79(84.9)	14(15.1)
	Statistics	$\chi^2 = 34.106^{***}$ df=2 $\lambda = 0.060$		$\chi^2 = 13.567^{**}$ df=2 $\lambda = 0.034$		$\chi^2 = 14.820^{**}$ df=2 $\lambda = 0.000$	
Total †		693(56.4)	535(43.6)	668(54.4)	559(45.6)	994(80.9)	235(19.1)

1) † Total may be different depending on missing cases.

2) \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

등<sup>30)</sup>이 연구한 도시직장 남성의 식습관 조사결과에 따르면 하루 평균 식사횟수와 식습관과의 관계에서 횟수가 1~2회일 경우 '나쁘다', 3~4회일 경우 '아주 좋다'의 응답에 유의성(p<0.001)이 인정되었는 바, 세끼 식사 여부가 좋은 식습관을 갖게 하며 나아가 건강한 생활을 유지하는데 매우 중요하다고 사료된다.

일정한 시간에 규칙적으로 식사한다고 응답한 비율을 살펴보면, 54.4%로 세끼 식사여부와 비슷한 결과를 보였는데, 이는 식사횟수와 시간이 불규칙한 인구계층이 1/3이상인 것으로 나타났던 서울시 조사

결과<sup>31)</sup> 성별(p<0.001,  $\lambda = 0.065$ ), 연령별(p<0.001, tau-c = -0.194), 교육정도별(p<0.05, tau-c = 0.056), 결혼유무(p<0.001,  $\lambda = 0.034$ )에 따라 강도는 약하나 유의적인 차이가 있었다. 성별로는 남자가 61.6%로 여자보다는 규칙적인 식사를 하는 비율이 상대적으로 높았으며, 연령별로는 연령이 많아질수록 규칙적으로 식사를 하는 비율이 현저히 높아지고 있었다. 홍 등<sup>32)</sup>이 울산지역 노인을 대상으로 식생활 연구를 한 것에 의하면 '규칙적'으로 식사한다고 응답한 남자가 74.6%로 여자보다 높은 것으로 보고하고 있

며, 교육정도별로는 교육 정도가 낮은 사람들이 대체로 규칙적으로 식사를 하고 있는 것으로 관찰되었다. 이를 60대 이상 연령층에서 규칙적인 식사의 비율이 높은 것과 함께 고려해 본다면 노인층의 교육수준이 다른 연령층에 비해 상대적으로 낮은 것과 연관이 있을 것으로 여겨진다. 또한 유배우자와 기타로 분류된 조사대상자가 규칙적으로 식사하는 비율이 높았다. 이는 불규칙적인 식사가 과체중과 연관성이 있으며<sup>33, 34)</sup> 노인집단에서는 고지혈증, 당뇨병, 혈청콜레스테롤치의 증가 및 허혈성 심장병 등과 연관되고<sup>35)</sup> 젊은 인구집단에서는 신진대사의 변화가 식사빈도나 변화와 연관하여 일어난다.<sup>36, 37)</sup>는 역학적 연구를 고려해 볼 때 규칙적인 식사는 건강 유지에 매우 중요한 요소인 것이다.

고른 음식 섭취 여부에 대한 결과를 살펴보면, 긍정적인 대답을 한 비율이 이 세 문항중 가장 비율이 높은 80.9%를 차지하여 대부분의 조사대상자가 음식을 고루 섭취하고 있다고 응답하였으며, 이는 성별 ( $p < 0.01$ ,  $\lambda = 0.000$ ), 연령별 ( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = -0.105$ ), 교육정도별 ( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = 0.042$ ), 결혼 유무 ( $p < 0.01$ ,  $\lambda = 0.000$ )에 따라 유의적인 차이가 있으나 그 관련성은 아주 미미한 것으로 나타났다. 성별로는 남자가 음식을 골고루 섭취한다는 비율이 상대적으로 약간 많은 편이며, 연령별로는 모든 연령층이 골고루 음식을 섭취하였으나 대체로 30대 후반의 사람들이 상대적으로 그 비율이 높았다. 교육정도별로는 고르게 음식을 섭취하는 비율이 80%정도로 비슷하였으

**Table 3.** Meals to skip

N(%)

		Breakfast	Hunch	Dinner	Statistics
Gender	Male	183(81.0)	37(16.4)	6( 2.7)	$\chi^2 = 20.394^{***}$ df=2 $\lambda = 0.000$
	Female	195(63.7)	86(28.1)	25( 8.2)	
Age(year)	under 20	31(64.6)	9(18.8)	8(16.7)	$\chi^2 = 26.588^{***}$ df=10 $\text{tau-c} = 0.008$
	20~29	87(72.7)	29(24.2)	4( 3.3)	
	30~39	165(72.8)	52(22.9)	10( 4.4)	
	40~49	60(81.1)	10(13.5)	4( 5.4)	
	50~59	12(48.0)	10(40.0)	3(12.0)	
	60 over	21(58.3)	13(36.1)	2( 5.6)	
Educational level to complete	None	13(52.0)	10(40.0)	2( 8.0)	$\chi^2 = 16.134^*$ df=8 $\text{tau-c} = 0.110$
	Elementary school	22(62.9)	11(31.4)	2( 5.7)	
	Middle school	35(60.3)	17(29.3)	6(10.3)	
	High school	219(72.0)	70(23.0)	15( 4.9)	
Marrital status	College	89(80.9)	15(13.6)	6( 5.5)	$\chi^2 = 9.925^*$ df=4 $\lambda = 0.000$
	Single	93(76.9)	17(14.0)	11( 9.1)	
	Married	25.9(69.4)	97(26.0)	17( 4.6)	
Monthly family income	Other	26(68.4)	9(68.4)	3( 7.9)	$\chi^2 = 7.058$ df=10 N.S.
	$\geq 50$	24(57.1)	15(35.7)	3( 7.1)	
	51~100	56(71.8)	19(24.4)	3( 3.8)	
	101~150	145(72.1)	45(22.4)	11( 5.5)	
	151~200	83(72.2)	24(20.9)	8( 7.0)	
	201~250	42(68.9)	14(23.0)	5( 8.2)	
251 $\leq$	26(78.8)	6(18.2)	1( 3.0)		
Total †		376(70.9)	123(23.2)	31( 5.8)	530(100)

1) † Total may be different depending on missing cases.

2) \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

3) N.S.: No significance

며, 결혼 유무에 따라서는 미혼자보다는 유배우자나 기타에 해당하는 사람들이 상대적으로 음식을 골고루 섭취하는 비율이 높은 것으로 나타났다.

규칙적으로 식사를 하는 사람이 세끼식사와 고른 음식 섭취도 할 것으로 생각하여 이들 세 변수간의 관계를 파악하기 위해 교차분석을 한 결과 변수들간의 관계가 있는 것( $\chi^2=13.876, p<0.001$ )으로 나타났다으나 그 정도는 아주 약한 것으로 나타났다(Grammer V=0.144).

3. 주로 거르는 끼니와 그 이유

매일의 세끼 식사를 하지 않는다고 응답한 조사대상자(N=535)에게 어떤 식사를 주로 거르는지를 분석하였다. 그 결과는 Table 3에 나타난 바와 같다.

울산시 주민들이 주로 거르는 끼니는 아침이라고 응답한 비율이 70.9%로 가장 높았으며, 점심 23.3%이었고 저녁은 5.3%에 불과하여 세끼 식사 중 저녁 식사를 중요시하는 것으로 나타났다. 이는 아침식사를 하지 않는 사람의 비율이 높고 학생과 젊은 연령층에서 그 비율이 높았다는 서울시민을 대상으로 조

사한 결과<sup>33)</sup>와도 일치하는 것이었다. 성별( $p<0.001, \lambda=0.000$ ), 연령별( $p<0.01, \text{tau-c}=0.008$ ), 교육정도별( $p<0.05, \text{tau-c}=0.110$ ), 결혼 유무( $p<0.05, \lambda=0.000$ )에 따라 강도는 매우 약하나 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다. 성별로는 세끼 식사 중 아침을 거르는 비율이 여자보다 남자가 상대적으로 높았으며 점심을 거르는 비율은 여자가 상대적으로 높게 나타나 직장인들이 아침식사를 거르고 출근하는 경우와 여자들이 점심을 거르는 경우가 많을 것으로 사료된다. 연령별로는 아침을 거르는 비율이 40대 이전인 사람이 상대적으로 높았으며, 점심은 50대 이후인 조사대상자가 현격히 비율이 높게 나타났고 저녁은 별 차이 없이 낮았다. 이는 김 등<sup>38)</sup>이 연구한 한국남성의 식생활 행태조사에서 모든 연령층이 저녁식사를 중요시하고, 연령이 높을수록 아침식사를 중요시한다고 보고한 것과 비슷한 결과이다. 또한 신 등<sup>30)</sup>의 연구결과 도시지역 직장 남성들도 하루중 중점식사를 저녁식으로 꼽았던 것과 일치하였고, 임 등<sup>39)</sup>의 연구결과 중도시 주부들은 고연령층일수록 아침식사의 비중이 유익적으로 높아지는 결과와도 일치하였다. 교육정도별로

Table 4. Reasons to skip a meal

							N(%)
		Lack of time to prepare	Too busy to eat	Lack of appetite	Taking snack	Weight control	Statistics
Gender	Male	84(37.4)	65(28.9)	66(29.3)	5(2.2)	5( 2.2)	$\chi^2 = 33.361^{***}$ df=4 $\lambda = 0.058$
	Female	70(23.1)	63(20.8)	119(39.3)	17(5.6)	34(11.2)	
Age(year)	under 20	13(27.1)	10(20.8)	16(33.3)	2(4.2)	7(14.6)	$\chi^2 = 36.220^*$ df=20 tau-c=0.065
	20~29	55(45.5)	19(15.7)	33(27.3)	5(4.1)	9( 7.4)	
	30~39	59(26.5)	58(26.0)	82(36.8)	11(4.9)	13( 5.8)	
	40~49	17(22.7)	26(34.5)	26(34.7)	1(1.3)	5( 6.7)	
	50~59	5(19.2)	8(30.8)	9(34.6)	1(3.8)	3(11.5)	
	60 over	6(16.7)	7(19.4)	19(52.8)	2(5.6)	2( 5.6)	
Educational level to complete	None	6(24.0)	3(12.0)	13(52.0)	2(8.0)	1( 4.0)	$\chi^2 = 20.249$ df=16 N.S.
	Elementary school	6(17.1)	8(22.9)	16(45.7)	0	5(14.3)	
	Middle school	15(25.4)	19(32.2)	16(27.1)	3(5.1)	6(10.2)	
	High school	89(29.7)	70(23.3)	109(36.3)	14(4.7)	18( 6.0)	
	College	39(35.5)	28(25.5)	31(28.2)	3(2.7)	9( 8.2)	
Total †		154(29.2)	128(24.2)	185(35.0)	22(4.2)	39( 7.4)	528(100)

1) † Total may be different depending on missing cases.

2) \* $p<0.05, ***p<0.001$

3) N.S. : No significance

살펴보면, 대체로 교육정도가 높을수록 아침을 거르는 비율이 높았고, 교육 정도가 낮을수록 점심을 거르는 비율이 높았다. 이 또한 주부들도 교육수준이 높은 계층에서 아침을 거르는 경우가 많았던 오 등<sup>40)</sup>의 연구결과와 일치하는 부분이었다. 결혼 유무에 따라서는 미혼이 아침을, 유배우자가 점심을 거르는 비율이 상대적으로 높게 나타났다. 월간가구 소득별로는 유의적인 차이는 없었으나 소득수준이 높은 사람들이 아침을, 소득수준이 낮은 사람들이 점심을 거르는 비율이 상대적으로 높은 편이었다.

하루 세끼 중 끼니를 거르는 조사 대상자중 그 이유에 대한 조사결과는 Table 4와 같다.

이 표에 의하면 끼니를 거르는 이유는 입맛이 없어서라고 응답한 비율이 35.0%로 가장 많았고, 식사 준비시간 부족이 29.2%, 바빠서 24.2%로 나타났다.

장<sup>41)</sup>의 연구결과 주부들은 건강에 대한 인식부족이 끼니를 거르는 이유였으며, 습관상, 귀찮아서 등의 이유가 대부분으로 나타났다. 그러므로 습관적 게으름으로 인한 결식이 많은 것으로 보인다. 강도는 약하나 성별( $p < 0.001$ ,  $\lambda = 0.058$ ), 연령별( $p < 0.05$ ,  $\text{tau-c} = 0.065$ )로 유의적인 차이가 있었는데, 성

별로는 남자의 경우 식사 준비시간 부족이 그 이유의 으뜸이었고, 여자의 경우 입맛이 없어서가 가장 비율이 높았다. 연령별로는 20대가 식사 준비시간 부족이라고 응답한 비율이 가장 높은 것을 제외하고는 입맛이 없어서가 끼니를 거르는 주요 이유로 꼽았다. 연령이 낮을수록 식사 준비시간 부족이 으뜸된 이유였으며, 또한 30~50대가 바빠서 끼니를 거르는 것으로 나타나 사회생활이 활발한 연령층임을 입증하였다. 체중조절을 이유로 꼽은 연령층은 10대가 많았으며 50대도 상대적으로 많아 자신의 체형에 대한 생각이 식사관리와 식생활 태도에 영향을 준다는 보고들<sup>42, 43)</sup>과 연령이 많을수록 비만지수가 높았던 고<sup>44)</sup>의 연구 등을 고려할 때 이는 다이어트와 성인병 예방 및 건강을 위한 체중조절이라 할 수 있겠다. 교육정도별로는 유의적인 차이는 없었으나 대체로 교육정도가 낮을수록 입맛이 없어서, 교육정도가 높을수록 식사준비시간 부족을 그 이유로 들었고, 오 등<sup>40)</sup>의 연구결과에서는 고졸 주부가 대졸 이상의 주부보다 매끼 식단에 대하여 덜 귀찮게 여긴다고 하였으며, 취업주부들이 식사준비 시간이 유의적으로 짧다고 하였다.

**Table 5.** Reasons not to take a meal on regular base

N(%)

		Lack of appetite	Too busy to eat	Taking snack	Others	Statistics
Gender	Male	40(18.1)	125(56.6)	11( 5.0)	45(20.4)	$\chi^2 = 32.223^{***}$ df=3 $\lambda = 0.039$
	Ffemale	80(24.0)	109(32.6)	31( 9.3)	114(34.1)	
Age(year)	under 20	11(21.6)	11(21.6)	7(13.7)	22(43.1)	$\chi^2 = 55.674^{***}$ df=15 $\text{tau-c} = 0.120$
	20~29	24(21.1)	39(34.2)	13(11.4)	38(33.3)	
	30~39	43(20.7)	90(43.3)	14( 6.7)	61(29.3)	
	40~49	19(18.3)	55(52.9)	79( 6.7)	23(22.1)	
	50~59	5(11.6)	31(72.1)	1( 2.3)	6(14.0)	
	60 over	17(50.0)	8(23.5)	0	9(26.5)	
Educational level to complete	None	10(38.5)	7(26.9)	0	9(34.6)	$\chi^2 = 22.030^*$ df=12 $\text{tau-c} = 0.071$
	Eelementary school	12(31.6)	15(39.5)	1( 2.6)	10(26.3)	
	Middle school	16(18.8)	46(54.1)	7( 8.2)	16(18.8)	
	High school	65(22.3)	113(38.8)	22( 7.6)	91(31.3)	
	College	17(14.8)	53(46.1)	12(10.4)	33(28.7)	
Total †		120(21.6)	234(42.2)	42( 7.6)	159(28.6)	555(100)

1) † Total may be different depending on missing cases.

2) \* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.001$

4. 식사가 불규칙적인 이유와 혼자 식사하는 빈도  
 규칙적인 식사를 하지 못한다고 응답한 조사대상  
 자들에게 그 이유에 대한 응답의 결과는 Table 5와  
 같다.

식사가 불규칙한 이유로는 바빠서가 42.2%로 가  
 장 많은 비율을 차지하였고, 기타의 이유가 28.6%,  
 식욕이 없어서 21.6%로 현대인의 바쁜 일상생활을  
 반영하고 있었다. 이는 성별( $p < 0.001$ ,  $\lambda = 0.039$ ), 연  
 령별( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = 0.120$ ), 교육정도별( $p < 0.05$ ,  
 $\text{tau-c} = 0.071$ )로 유의적인 차이가 있었으나 관련성  
 의 정도는 약하였다. 성별로는 남자가 바빠서 식사

가 불규칙한 비율이 상대적으로 높았으며, 여자는  
 기타의 이유가 상대적으로 더 높았다. 연령별로는  
 30~50대가 바빠서 식사가 불규칙하다는 비율이 높  
 았으며 10~20대가 기타의 여러 이유에서 불규칙하  
 다는 비율이 높았다. 교육정도별로는 중졸 이상자가  
 바빠서 식사가 불규칙하다는 비율이 높았고, 무학  
 및 초등학교 졸업자가 식욕이 없어서 식사가 불규칙  
 하다는 비율이 상대적으로 높았다.

혼자서 식사하는 빈도에 대한 결과는 Table 6과  
 같다.

이 표에 의하면 울산시 주민들은 혼자서 식사하  
 는 일이 거의 없다고 응답한 비율이 50.5%로 가장

Table 6. Frequency to take a meal by oneself N(%)

		At least one time/day	4~6 times/week	1~3 times/week	Seldom	Statistics
Gender	Male	149(25.8)	24(4.2)	75(13.0)	329(57.0)	$\chi^2 = 33.991^{***}$ df = 3 $\lambda = 0.048$
	Female	264(41.1)	31(4.8)	61( 9.5)	286(44.5)	
Age(year)	under 20	21(27.6)	5(6.6)	12(15.8)	38(50.0)	$\chi^2 = 27.833^{**}$ df = 15 $\text{tau-c} = 0.027$
	20~29	78(40.2)	9(4.6)	29(14.9)	78(40.2)	
	30~39	155(32.2)	24(5.0)	48(10.0)	254(52.8)	
	40~49	75(32.1)	10(4.3)	30(12.8)	119(50.9)	
	50~59	32(28.1)	6(5.3)	11( 9.6)	65(57.0)	
	60 over	52(43.3)	1(0.8)	6( 5.0)	61(50.8)	
Educational level to complete	None	29(44.6)	2(3.1)	3( 4.6)	31(47.7)	$\chi^2 = 18.805$ df = 12 N.S.
	Eelementary	36(30.8)	6(5.1)	5( 4.3)	70(59.8)	
	School	68(39.5)	6(3.5)	17( 9.9)	81(47.1)	
	Middle school	206(33.2)	29(4.7)	79(12.7)	306(49.4)	
	High school	74(30.2)	12(4.9)	32(13.1)	127(51.8)	
	Ccollege					
Marrital Status	Single	73(37.8)	9(4.7)	28(14.5)	83(43.0)	$\chi^2 = 38.703^{***}$ df = 6 $\lambda = 0.029$
	Married	285(30.5)	45(4.8)	101(10.8)	503(53.9)	
	Other	55(59.8)	1(1.1)	7( 7.6)	29(31.5)	
Monthly family income	≥ 50	53(46.9)	3(2.7)	4( 3.5)	53(46.9)	$\chi^2 = 33.907^{**}$ df = 15 $\text{tau-c} = 0.062$
	51~100	69(37.7)	5(2.7)	25(13.7)	84(45.9)	
	101~150	52(34.7)	21(4.8)	49(11.2)	216(49.3)	
	151~200	70(26.7)	12(4.6)	38(14.5)	142(54.2)	
	201~250	45(32.4)	12(8.6)	9( 6.5)	73(52.5)	
	251 ≤	23(29.5)	2(2.6)	10(12.8)	43(55.1)	
Total †		413(33.9)	55(4.5)	136(11.2)	615(50.5)	1,219(100)

1) † Total may be different depending on missing cases.

2) \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

3) N.S.: No significance



많이 차지하였고, 매일 한끼 이상 혼자 식사하는 비율이 33.9%로 나타났다. 이는 그 관련성의 정도는 매우 약하나 성별( $p < 0.001$ ,  $\lambda = 0.048$ ), 연령별( $p < 0.05$ ,  $\text{tau-c} = 0.027$ ), 결혼 유무( $p < 0.001$ ,  $\lambda = 0.029$ ), 월간가구 소득별( $p < 0.01$ ,  $\text{tau-c} = 0.062$ )로 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다. 성별로는 남자의 경우, 혼자 식사하는 빈도가 거의 없는 편이라고 응답한 조사대상자가 여자에 비해 상대적으로 높아 남성의 활발한 사회성을 반영하였고, 여자의 경우 매일 한끼 이상은 혼자서 식사하는 비율이 41.6%로 남자에 비해 상대적으로 높았다. 이는 주부나 노년층은 점심 한끼 정도 혼자 식사하는 경우가 많은 것과 관

련이 있다고 사료된다. 연령별로 살펴보면 과반수 이상이 혼자 식사하는 빈도가 거의 없는 편이었으나 매일 한끼 이상이라고 응답한 비율은 60대 이상과 20대가 그 비율이 상대적으로 높게 나타났다. 이는 홍 등<sup>26)</sup>의 연구결과에서 울산지역 노인들이 혼자 식사하는 경우가 남녀 모두 12.3%로 나타난 것보다 많은 비율을 차지하였다. 교육정도별로는 유의적인 차이는 없었으나 초등학교 졸업자가 혼자 식사하는 빈도가 거의 없는 편임이 59.8%로 상대적으로 높게 나타났고, 매일 한끼 이상이라고 응답한 비율은 무학자가 가장 높게 나타났다. 결혼 유무에 따라서는 유배우자가 혼자 식사하는 빈도가 거의 없는 편이었

Table 7. Frequency to eat outside

N(%)

		At least one time/day	4~6 times/week	1~3 times/week	Seldom	Statistics
Gender	Male	137(23.7)	34(5.9)	90(15.6)	316(54.8)	$\chi^2 = 103.998^{***}$ df=3 $\lambda = 0.126$
	Female	45( 7.0)	7(1.1)	86(13.4)	503(78.5)	
Age(year)	under 20	7( 9.2)	3(3.9)	15(19.7)	51(67.1)	$\chi^2 = 64.908^{***}$ df=15 $\text{tau-c} = 0.118$
	20~29	38(19.6)	11(5.7)	42(21.6)	103(53.1)	
	30~39	80(16.7)	17(3.5)	74(15.4)	308(64.3)	
	40~49	39(16.7)	8(3.4)	32(13.7)	154(66.1)	
	50~59	10( 8.7)	2(1.7)	9( 7.8)	94(81.7)	
	60 over	8( 6.6)	0	4( 3.3)	109(90.1)	
Educational level to complete	None	3( 4.7)	0	1( 1.6)	60(93.8)	$\chi^2 = 112.181^{***}$ df=12 $\text{tau-c} = -0.198$
	Elementary	6( 5.0)	2(1.7)	6( 5.0)	105(88.2)	
	School	19(11.0)	1(0.6)	16( 9.2)	137(79.2)	
	Middle school	95(15.4)	22(3.6)	94(15.2)	406(65.8)	
	High school	59(24.1)	16(6.5)	59(24.1)	111(45.3)	
Marital status	Single	44(22.8)	12(6.6)	40(20.7)	97(50.3)	$\chi^2 = 37.788^{***}$ df=6 $\lambda = 0.000$
	Married	128(13.7)	29(3.1)	129(13.8)	648(69.4)	
	Other	10(11.0)	0	7( 7.7)	74(81.3)	
Monthly family income	$\geq 50$	10( 8.8)	0	6( 5.3)	97(85.8)	$\chi^2 = 57.776^{***}$ df=15 $\text{tau-c} = -0.113$
	51~100	22(12.0)	6(3.3)	16( 8.7)	140(76.1)	
	101~150	74(17.0)	11(2.5)	63(14.5)	287(66.0)	
	151~200	36(13.7)	12(4.6)	41(15.6)	173(66.0)	
	201~250	21(15.0)	8(5.7)	27(19.3)	84(60.0)	
251 $\leq$	17(21.8)	4(5.1)	23(29.5)	34(43.6)		
Total †		180(14.9)	41(3.4)	176(14.5)	815(67.2)	1,212(100)

1) † Total may be differnt depending on missing cases.

2) \*\*\* $p < 0.001$

고, 기타에 해당하는 사람들이 매일 한끼 이상 혼자 식사하는 비율이 59.8%로 높게 나타났다. 이는 가족과 함께 생활하는 사람보다 독신자가 식습관이 나빠 규칙적이고 균형잡힌 식품섭취가 어려웠다는 임<sup>18)</sup>의 연구와도 일치하였다. 월간 가구소득별로는 월소득이 251만원 이상인 사람이 혼자 식사하는 빈도가 거의 없는 편이라고 응답한 비율이 상대적으로 높으며, 50만원 이하인 사람이 매일 한끼 이상 혼자서 식사를 한다고 응답한 비율이 상대적으로 높게 나타나, 월간소득 수준이 높을수록 혼자 식사를 거의 하지 않는 편이었으며, 낮을수록 매일 한끼 이상은 혼자서 식사를 하는 비율이 높은 것으로 나타났다.

##### 5. 매식 빈도와 매식을 선호하는 장소

울산시민들이 지난 일주일 동안 경험한 매식 빈도에 대한 결과는 Table 7과 같다.

이 표에 의하면 거의 매식을 하지 않는다고 응답한 비율이 67.2%로 가장 높았으며, 매일 한끼 이상이 14.9%, 주 1~3회 정도가 14.5%로 나타났다. 서울지역 성인 남녀 외식행동을 조사한 이 등<sup>45)</sup>의 연구에서 외식을 거의 하지 않는 비율이 31.6%인 것에 비하면 2배 정도 많은 편이었으며, 부산지역의 외식실태를 연구한 김<sup>46)</sup>의 연구결과에서도 점심, 저녁을 외식하는 비율이 32.3%이며, 대학생부터 50대에 이르기까지 비율이 상당히 높았고, 서울거주자들의 외식행동을 조사한 남궁<sup>47)</sup>의 연구에서 1주일에 5~6회가 26.9%, 1주일에 1~2회가 26.0%, 하루 2회 이상이 17.1%로 나타나, 지역에 따라 매식 또는 외식의 빈도가 차이가 있을 것으로 생각된다. 매식 빈도는 성별( $p < 0.001$ ,  $\lambda = 0.126$ ), 연령별( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = 0.118$ ), 교육정도별( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = -0.198$ ), 결혼 유무( $p < 0.001$ ,  $\lambda = 0.000$ ), 월간가구소득별( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = -0.113$ )로 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났으나 그 관련성 정도는 낮은 편이었다. 매식을 거의 하지 않는 비율이 여자의 경우 78.5%인 것에 비해 남자가 54.8%로 상대적으로 낮은 반면, 매일 한끼 이상 매식을 하는 비율이 남자가 23.7%로 여자보다 월등히 높아 사회생활을 많이 하는 남자들은 매일 한끼 정도는 매식을 하는 것으로 보인다. 연령별로는 50~60대가 매식을 거의 하

지 않는 비율이 높은 편이었으며, 10~20대가 주 1~3회 매식하는 비율이 상대적으로 높았고, 20~40대는 매일 한끼 이상 매식한다는 비율이 상대적으로 높게 나타나 활발한 사회활동의 시기에 매일 한끼 이상의 식사는 매식을 하게 되는 것으로 사료된다. 교육정도별로는 무학이 매식을 하지 않는 비율이 가장 높았으며, 대체로 교육정도가 낮을수록 매식을 하지 않는 비율이 높았고, 교육정도가 높을수록 매일 한끼 이상의 매식을 하는 비율이 상대적으로 높게 나타났다. 결혼 유무에 따라 기타에 해당되는 조사대상자가 거의 안하는 비율이 높고 미혼이 매일 한끼 이상의 매식을 하는 비율이 상대적으로 높았다. 월간가구 소득별로는 소득이 낮을수록 매식을 거의 하지 않는 비율이 높았고 소득이 높을수록 매일 한끼 이상과 주 1~3회 정도의 매식 비율이 상대적으로 높아지고 있음을 알 수 있었다.

매식시 선호하는 장소에 대한 결과는 Table 8과 같다.

울산시 주민들의 매식시 주로 선호하는 장소는 한식집이 47.8%로 가장 높았으며, 일정치 않다가 34.7%이고, 양분식집, 중국집, 편의점 등 기타의 순으로 나타나 서울거주자의 외식에 관한 조사를 한 안<sup>48)</sup>의 연구에서 한국음식점이 31.6%인 것보다 약간 상위하였다. 이는 성별( $p < 0.01$ ,  $\lambda = 0.021$ ), 연령별( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = -0.001$ ), 교육정도별( $p < 0.001$ ,  $\text{tau-c} = -0.092$ ), 결혼 유무( $p < 0.001$ ,  $\lambda = 0.007$ ), 월간 가구 소득별( $p < 0.05$ ,  $\text{tau-c} = -0.074$ )로 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났으나 그 정도는 아주 미약 하였다. 성별로는 남자의 경우 한식집을 선호하는 비율이 50.5%로 과반수 이상이었고, 여자의 경우 일정하지 않다가 남자에 비해 상대적으로 높은 편으로 나타났다. 연령별로는 30~40대의 과반수 이상이 한식집을 선호하였고, 연령이 높을수록 일정치 않다가의 비율이 높았으며, 연령이 높을수록 양분식집과 중국집 및 편의점 등 기타의 비율이 상대적으로 높았다. 이는 대학생이 주 1~2회 이상 패스트푸드점을 이용하고 있으며, 여학생이 패스트푸드를 더 선호하고 있다는 한<sup>49)</sup>의 연구결과와 일치하였으나 울산지역 대학생들의 패스트푸드점 이용실태를 연구한 김<sup>50)</sup>의 연구에서 거의 이용하지 않는 학생이

**Table 8.** Preference of a place to purchase a meal

N(%)

		Korean restaurant	Deli or pasta shop	Chinese restaurant	Japanese restaurant or Fastfood	Not specified	Statistics
Gender	Male	265(50.5)	44( 8.4)	35(6.7)	12( 2.3)	169(32.2)	$\chi^2 = 14.232^{***}$ df=4 $\lambda = 0.021$
	Female	259(45.3)	70(12.2)	18(3.1)	15( 2.6)	210(36.7)	
Age(year)	under 20	17(23.6)	23(31.9)	4(5.6)	8(11.1)	20(27.8)	$\chi^2 = 117.992^{***}$ df=20 tau-c=-0.001
	20~29	80(43.0)	30(16.1)	10(5.4)	8( 4.3)	58(31.2)	
	30~39	235(52.5)	32( 7.1)	31(6.9)	3( 0.7)	147(32.8)	
	40~49	103(50.7)	21(10.3)	5(2.5)	4( 2.0)	70(34.5)	
	50~59	44(48.4)	3( 3.3)	3(3.3)	2( 2.2)	39(42.9)	
	60 over	45(46.4)	5( 5.2)	0	0	47(48.5)	
Educational level to complete	None	19(35.8)	1( 1.9)	0	0	33(62.3)	$\chi^2 = 52.555^{***}$ df=16 tau-c=-0.092
	Elementary School	39(43.3)	7( 7.8)	1(1.1)	0	43(47.8)	
	Middle school	73(47.1)	10( 6.5)	6(3.9)	4( 2.6)	62(40.0)	
	High school	270(47.2)	65(11.4)	32(5.6)	15( 2.6)	190(33.2)	
	College	123(54.2)	31(13.7)	14(6.2)	8( 3.5)	51(22.5)	
Marital status	Single	62(33.2)	47(25.1)	9(4.8)	13(7.0)	56(29.9)	$\chi^2 = 89.503^{***}$ df=8 $\lambda = 0.007$
	Married	428(51.4)	63( 7.6)	44(5.3)	14(1.7)	283(34.0)	
	Other	34(43.6)	4( 5.1)	0	0	40(51.3)	
Monthly family income	≥ 50	35(37.2)	7( 7.4)	2(2.1)	1( 1.1)	49(52.1)	$\chi^2 = 32.803^*$ df=20 tau-c=-0.074
	51~100	68(44.4)	15( 9.8)	6(3.9)	2( 1.3)	62(40.5)	
	101~150	195(48.1)	42(10.4)	26(6.4)	12( 3.0)	130(32.1)	
	151~200	111(46.8)	26(11.0)	15(6.3)	4( 1.7)	81(34.2)	
	201~250	72(55.4)	14(10.8)	2(1.5)	5( 3.8)	37(28.5)	
	251 ≤	41(55.4)	9(12.2)	2(2.7)	3( 4.1)	19(25.7)	
Total †		524(47.8)	114(10.4)	53(4.8)	25( 2.3)	381(34.7)	1,097(100)

1) † Total may be different depending on missing cases.

2) \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

31.4%인 결과와는 차이를 보였다. 교육정도별로는 교육정도가 낮을수록 매식번호 장소가 일정치 않다는 비율이 높았으며, 교육정도가 높을수록 한식집을 선호하는 비율이 상대적으로 높았다. 결혼 유무에 따라 유배우자가 한식집을, 기타에 해당하는 사람들이 일정치 않다는 비율이 높고 미혼자가 양분식집을 선호하는 경향이 뚜렷하였다. 월간 가구 소득별로는 대체로 소득이 높을수록 한식집을 선호하는 비율이 높았으며, 소득이 낮을수록 일정치 않다는 비율이 높게 나타났다. 서울지역 대학생의 식습관을 조사한 이 등<sup>51)</sup>의 연구결과 가족과의 외식 시 이용음식점은 한식집이 69%를 차지하였으며, 한국성인의 식사형

태를 연구한 이 등<sup>52)</sup>의 연구에서는 주식과 부식에서 한식이 차지하는 비율이 매우 높게 나타나 한국인의 식생활에 전통성이 유지되고 있는 것으로 생각된다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 울산시 주민들을 대상으로 건강한 생활을 실천하기 위한 식생활 행동에 관하여 조사원이 직접 가구를 방문하여 면접 설문 조사한 결과이다. 조사표본은 다단계 집락표본 추출법에 의해 선정하였다. 분석결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자는 총 1,232명으로 남자 47.4%, 여

자 52.6%이었고, 30대가 39.4%로 가장 많았으며, 고졸자가 50.5%, 유배우자가 76.8%, 101~150만원의 월간가구 소득자가 36.1%를 차지하였다.

2. 평소의 규칙적인 식습관 조사에 있어서 세끼 식사를 하는 비율이 56.4%이며, 대체로 남자가, 40대 이후인 자, 교육정도가 중졸 이하인 사람, 유배우자가 세끼 식사를 하는 비율이 높았으며, 규칙적인 식사를 하는 비율은 54.4%인데, 남자가, 30대 이후인 사람, 교육정도가 낮을수록, 유배우자나 기타인 사람이 그 비율이 높았다. 또한 고른 음식 섭취를 하는 비율이 80.9%인데, 남자가, 20대 이후인 사람이 대체로 고른 음식을 섭취하고 있었으며 유의적인 차이가 있었다.
3. 주로 거르는 끼니는 아침이 70.9%로 가장 많았으며, 남자가, 연령이 낮을수록, 교육수준이 높을수록, 미혼자가 아침을 거르는 비율이 높았고 유의적인 차이가 있었으며, 그 주된 이유는 입맛이 없어서, 식사 준비시간 부족, 바빠서의 순이었고, 연령이 낮을수록 식사 준비시간이 부족하여 30~50대가 바빠서, 60대 이상이 입맛이 없어서의 비율이 높았고 교육정도가 높을수록 식사 준비시간이 부족하여 끼니를 거르고 있었다.
4. 식사가 불규칙적인 이유로는 바빠서가 42.2%로 가장 많았으며 이는 남자가, 30~50대가, 교육정도가 높을수록 그 비율이 높게 나타났다. 혼자 식사하는 빈도는 50.5%가 거의 없었으며, 매일 한끼 이상 혼자 식사하는 경우 여자가, 20대와 60대가, 무학자, 이혼, 별거, 사별한 사람, 가구소득이 낮을수록 그 상대적 비율이 높았으며 유의적인 차이가 있었다.
5. 울산시 주민들의 매식 빈도는 거의 안한다는 비율이 67.2%로 가장 많았으며, 매일 한끼 이상의 경우 남자, 20대, 전문대졸 이상, 미혼자, 251만원 이상의 월간 가구 소득자가 상대적으로 매식 빈도가 높게 나타났으며, 매식을 선호하는 장소는 47.8%가 한식집으로 그 중 남자가, 30~40대가, 전문대졸 이상인 사람, 유배우

자, 201만원 이상의 소득자가 그 비율이 높아 유의적인 차이가 있었다.

## V. 참고문헌

1. McKinlay, J. and McKinlay, S.: Medical measures and the decline of mortality in The sociology of health and illness, Critical perspective, edited by P. Conrad and R. Kern, New York, St. Martin's, 10, 1994.
2. Kwangkee Kim and Moody, P.: More resources better health? A cross-national perspective, Social Science and Medicine, 34(8): 837, 1992.
3. 변종화, 김혜련: 국민건강증진 목표와 전략, 한국보건사회연구원, 92, 1995.
4. Murcott, A.: The cultural significance of food and eating, Proc. Nutr. Soc. 41: 203, 1982.
5. 김혜영, 조은자, 한영숙, 김지영, 표영희: 문화와 식생활, 효일문화사:서울, 14, 1998.
6. Belloc, N. and Breslow, L.: Relationship of physical health status and health practices, Preventive Medicine, 1(3): 415, 1972.
7. Cohn, C., Joseph D.: Role of rate of ingestion of diet on regulation of intermediary metabolism, Metabolism, 9: 492, 1960.
8. Fabry, P. and Braun, T.: Adaption to the pattern of food intake, Some mechanism and consequences, Proc. Nutr. Soc., 26(2): 144, 1967.
9. Leveille, G.: The long-term effects of meal-eating on lipogenesis, enzyme activity and longevity in the rat., J. Nutr. 102: 549, 1972.
10. Tepperman, J., Brobeck, J. and Long, C.: The effect of hypothalamic hyperphagia and alteration of feeding habits on the metabolism of the albino rat., Yale, J. Biol. Med., 15: 855, 1943.
11. 안건용, 남정자, 최경수, 김태정: 1992년도 국민건강 및 보건의식 행태조사, 한국보건사회연구원, 57, 1993.
12. 장현숙, 권정숙: 도시지역 중년기 여성의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취실태에 관

- 한 조사연구 -대구 및 포항지역을 중심으로-, 한국식생활문화학회지, 10(4): 227, 1995.
13. 이경자: 전북지역 주부들의 식생활 관리실태에 관한 조사연구, 한국식생활문화학회지, 6(4): 403, 1991.
  14. 박영선: 한산도 지역 주부들의 전통음식에 관한 인지도, 한국조리과학회지, 14(5): 516, 1998.
  15. 문정원, 안재두: 부산지역 주부의 외식행동에 관한 조사연구, 한국식생활문화학회지, 11(3): 359, 1996.
  16. 정미숙, 강금지: 도시 남자 노인의 건강과 식품에 대한 인식 및 식습관 조사 -탑골공원 노인 대상으로-, 한국식생활문화학회지, 11(4): 455, 1996.
  17. 이정숙, 이경희: 대학 신입생의 영양지식, 식생활 가치관 및 거주형태에 따른 식생활 태도에 관한 연구, 한국식품영양과학회지, 27(5): 1000, 1998.
  18. 임현숙: 식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 연구, 한국영양학회지, 14(1): 9, 1981.
  19. 김기남: 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 15(3): 194, 1982.
  20. 김정현, 이민준, 양일선, 문수재: 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인분석, 한국식생활문화학회지, 7(1): 1, 1992.
  21. 신미경, 한성희: 식품기호가 성인의 건강상태에 미치는 영향 -익산시를 중심으로- 동아시아식생활학회지, 7(2): 199, 1997.
  22. 울산광역시: 울산시사, 울산광역시, 52, 1998.
  23. 울산광역시: 시정백서, 울산광역시, 17, 1998.
  24. 김혜경: 울산지역 대학생의 패스트푸드 이용실태에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 11(1): 131, 1996.
  25. 김혜경: 울산지역 중학교 여학생의 비만실태에 관한 연구, 동아시아식생활학회지, 6(1): 33, 1996.
  26. 홍순명, 최석영: 노인의 식생활 및 영양섭취 상태에 관한 연구, 한국식품영양과학회지, 25(6): 1057, 1996.
  27. 울산광역시, 인제대학교 보건과학연구소: 울산광역시 지역보건의료계획, 1998.
  28. 남정자, 최정수, 김태정, 계훈방: 1995년도 국민 건강 및 보건외식행태조사, 한국보건사회연구원, 85~103, 1996.
  29. 정충영, 최이규: spss win(3판), 무역경영사: 서울, 518, 1998.
  30. 신영자, 박금순: 도시지역 직장남성의 식습관에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 10(5): 440, 1995.
  31. 서울특별시: 서울시민 건강증진 목표설정 및 전략개발, 한국보건사회연구원, 118, 1998.
  32. 홍순명, 최석영: 노인의 식생활 및 영양섭취상태에 관한 연구, 한국식품영양과학회지, 25(6): 1057, 1996.
  33. Hejda, S. and Fabry, P.: Frequency of food intake in relation to some parameters of the nutritional status, Nutr. Diet, 6: 215, 1964.
  34. Metzner, H., Lamphiear, N., Wheeler, N. and Larkin, F.: The relationship between frequency of eating and adiposity in adult men and women in the Tecumseh community health study., Am. J. Clin. Nutr., 30: 712, 1977.
  35. Fabry, P. and Tepperman, J.: Meal frequency - A possible factor in human pathology, Am. J. Clin. Nutr., 23(8): 1059, 1970.
  36. Wadhwa, P. S., Young, E. A., Schmidt, K., Elson, C. and Pringle, D.: Metabolic consequences of feeding frequency in man., Am. J. Clin. Nutr., 3: 712, 1977.
  37. Young, C., Hutter, L., Scanlan, S., Rand, C., Lutwak, L. and Simko, V.: Metabolic effects of meal frequency on normal young men. J. Am. Diet. Assoc., 61:391, 1972.
  38. 김정현, 이민중, 박미영, 문수재: 한국남성의 식생활 행태에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 11(5): 625, 1996.
  39. 임국이: 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식조사, 대한가정학회지, 22(1): 117, 1984.
  40. 오혜숙, 윤교회: 서울지역 주부들의 건강과 관련된 식생활 의식구조, 한국식생활문화학회지, 10(3): 189, 1995.
  41. 장현숙: 도시 및 농촌거주 주부의 식습관에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(4): 15, 1988.

42. 이윤나, 최혜미: 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 9(1): 1, 1994.
43. 유영상: 대학생의 점심섭취 실태에 관한 연구, 대한가정학회지, 19(2): 165, 1981.
44. 고양숙: 신체계측값을 이용한 제주지역 여성들의 비만실태 조사연구, 한국식생활문화학회지, 8(1): 63, 1993.
45. 이영미, 이기완, 장학길: 성인남녀의 외식행동과 한국음식에 대한 의식조사, 한국식생활문화학회지, 11(3): 319, 1996.
46. 김두진: 부산지역의 실태조사, 한국식품영양학회지, 7(3): 241, 1994.
47. 남궁석: 서울지역 거주자의 외식행동에 관한 연구, 동아시아식생활학회지, 5(1): 78, 1995.
48. 안숙자: 서울 거주자를 대상으로 한 외식에 관한 조사연구, 한국조리과학회지, 1(1): 86, 1985.
49. 한명주: 서울지역 대학생들의 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태조사, 한국식생활문화학회지, 7(2): 93, 1992.
50. 김혜경: 울산지역 대학생의 패스트푸드 이용실태에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 11(1): 136, 1996.
51. 이영순, 임방영, 박광희: 서울지역 대학생들의 식문화에 대한 의식 및 실태 조사연구, 한국식생활문화학회지, 9(4): 372, 1994.
52. 이종미, 오세영: 한국성인의 식사에서의 전통식, 비전통식의 섭취실태 -서울지역을 중심으로-, 한국식생활문화학회지, 11(2): 153, 1996.