

## 경기 지역 종합 검진 영양 상담자의 연령별 식습관 비교

류 혜 숙

상지대학교 이공대학 식품영양학과

### A Study on the Dietary Habits of People in Gyeonggi Area by Age Groups - Based on the Nutrition Counseling Data of Medical Health Examination -

Hye-Sook Ryu

Department of Food and Nutrition, Sangji University, Wonju 220-702, Korea

#### Abstract

The purpose of this study was to analyze the dietary habits by age groups, based on the nutrition counseling data of medical health examination. The subjects were 5,811 adults(3,258 males and 2,553 females) who took comprehensive medical test in Gyeonggi area, and they were evaluated from January 1 to December 31 in 2005. Survey samples were divided by age groups : 30>, 30~39, 40~49, 50~59, 60~69, 70≤years. The subjects were composed of 56.1% male and 43.9% female. The results showed that the dietary habits of 50~59 group were relatively good. On the other hand, in 30>, 30~39 and 40~49 age groups, since they had irregular meals and high ratio of skipping breakfast, and they had meals out frequently, nutritional unbalance in these age groups was expected for the future. Therefore the correct nutritional facts should be taught to them so that they have a healthy dietary habit.

Key words: dietary behavior, the nutrition counseling, age groups

#### 서 론

균형 있는 식생활은 인간의 건강 상태와 생활의 질을 결정하는 중요한 요인이며, 질병을 예방하고 건강한 삶을 유지하기 위해서는 올바른 식습관이 무엇보다 중요하다<sup>1-2)</sup>. 식습관은 가족 특성이나 부모의 식습관, 사회적 문화적인 여러 가지 요인<sup>3)</sup>에 의해 영향을 받는데, 최근에는 직장을 통한 단체 활동의 영향을 받기도 하며, 특히 직장인들의 식습관은 개인의 건강 상태뿐만 아니라 작업 능력에 까지도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다<sup>4)</sup>. 각종 암 발생 원인 중 35%는 식습관에 기인한 것이라고 알려져 있으며, 국내 연구에서도 만성 퇴행성 질환 발병의 주된 원인이 잘못된 식습관

에 있다고 보고되면서, 불규칙한 식사나 영양 과잉, 동물성 지방의 과다 섭취 등 식생활 습관과 성인병과의 관련성 등이 활발하게 연구되어지고 있다<sup>5,6)</sup>. 이와 같이 식습관에 관한 연구는 대학생<sup>7-9)</sup>, 직장인<sup>10-12)</sup>, 노인<sup>13)</sup>등을 대상으로 주로 이루어지고 있다. 노인들을 대상으로 한 연구에 따르면, 일반적으로 연령이 많아질수록<sup>14)</sup> 질병에 대한 두려움이 커지기 때문에 과학적 근거가 없는 건강 식품을 많이 섭취하거나<sup>15)</sup>, 부정확한 영양 정보에 따른 식생활로 오히려 건강을 해칠 가능성도 큰 것으로 알려져 있다<sup>16)</sup>. 또 다른 연구에서 아침 결식과 야식, 폭식 및 편식 등의 불규칙한 식사 패턴과 과다한 간식이나 잦은 외식 등은 부적절한 식습관 형성의 주된 요인으로 보고되었으며<sup>17,18)</sup>, 이용이 편

† Corresponding author : Hye-Sook Ryu, Department of Food and Nutrition, Sangji University, Wonju 220-702, Korea.  
Tel : +82-33-738-7641, E-mail : rhs7420@hanmail.net

리한 간편식과 가공 식품의 빈번한 이용도 좋지 못한 식습관을 형성하기 쉬운 요인 중의 하나로 주목받고 있다<sup>19)</sup>.

따라서 본 연구에서는 경기 지역의 한 종합병원에서 2005년 1년 동안 종합 건강 검진을 받은 사람들 중 영양 상담을 받은 5,811명의 피상담자를 대상으로 연령에 따른 식습관 형태를 분석하여, 식생활 개선을 위한 기초 자료로 활용하고자 한다.

## 연구 방법

### 1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 경기도 소재한 A병원에서 2005년 1월 1일~2005년 12월 31일까지 1년간 종합 검진을 받은 사람들 중 영양 상담을 받은 5,811명의 피상담자를 대상으로 영양 상담시 기입한 식습관 대한 응답 내용을 분석하여 실시하였다.

### 2. 연구 방법

#### 1) 일반 사항 및 식습관 조사

검진 대상자의 성별, 연령, 신장, 체중 등을 조사하였고, 본 연구에서는 연령에 따른 식습관 실태를 중심으로 분석하였으며, 식습관 조사에서는 식사의 횟수, 식사의 규칙성, 아침 식사의 규칙성, 식사 속도, 과식 정도, 간식 정도, 외식의 빈도에 대해 분석하였다. 연령 구분은 30대 미만, 30대, 40대, 50대, 60대, 70대 이상으로 분류하였다.

### 3. 통계 분석

조사 자료는 SPSS/PC (Version 12.0)를 이용하여 분석

하였다. 대상자의 일반 사항에는 평균과 표준편차를 구하였고, 식습관 형태는 빈도와 백분율을 분석하였다. 연령별 빈도수 비교는  $\chi^2$ -test로 유의성을 검정하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상의 신체 계측 결과

조사 대상의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 분석 대상은 총 5,811명으로 남자가 3,258명(56.1%), 여자가 2,553명(43.9%)으로 남자가 많았다. 조사 대상자의 평균 연령은 남자가 47.8(14~90)세였고, 여자 평균 연령은 48.1(14~90)세로, 남·녀 평균 연령대는 47.9세 였다. 평균 신장과 체중은 남자의 경우 169.7 cm와 70.8 kg이었고, 여자의 경우 156.7 cm와 57.3 kg 였다.

### 2. 식습관 조사

#### 1) 식사의 횟수

식사의 횟수에 대한 연령별 분석 내용은 Table 2와 같다. 식사의 횟수에 대한 조사 결과 30대 미만에서 77%가 하루 3회 식사를 하고 있었으며, 다음으로 2회 식사가 22%였다. 30대에서는 3회 식사를 하고 있다는 응답자가 72%, 2회 식사가 27%였고, 40대에서는 3회 식사가 77%, 2회 식사가 21%였다. 50대에서는 3회 식사가 77%, 2회 식사가 21%였고, 60대에선 80%가 3회 식사, 20%가 2회 식사, 70대 이상의 연령층에서는 하루 3회 식사를 하고 있는 경우가 83%인 반면 2회 이하 식사가 17%로 나타나, 연령층이 많아질수록 하루 3회 식사를 하고 있는 비율이 높았다( $p<0.01$ ).

Table 1. General characteristics of the subjects

	Total(N=5811)	Groups	
		Male(N=3258)	Female(N=2553)
Age(year)	47.9±13.7	47.8±13.4	48.1±14.2
Height(cm)	164.0± 9.4	169.7± 7.7	156.7± 5.7
Weight(kg)	64.9±11.6	70.8±10.5	57.3± 8.0
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	24.0± 3.2	24.5± 3.0	23.4± 3.3

<sup>1)</sup> Mean±SD.

<sup>2)</sup> Body Mass Index.

Table 2. Meal frequency(per day) and regularity of meals by ages

		<30	30~39	40~49	50~59	60~69	>70	$\chi^2$ -test
Meal frequency	1 times	0( 0.00)	3( 0.21)	8( 0.43)	3( 0.29)	2( 0.22)	1( 0.37)	35.907**
	2 times	67(21.97)	394(27.17)	399(21.42)	219(21.35)	175(19.53)	46(16.97)	
	3 times	235(77.05)	1042(71.86)	1439(77.24)	795(77.49)	714(79.69)	224(82.66)	
	4 times	3( 0.98)	11( 0.76)	17( 0.91)	9( 0.88)	5( 0.56)	0( 0.00)	
Regularity of meals	Regular	186(60.98)	868(59.86)	1150(61.73)	649(63.26)	558(62.28)	180(66.42)	11.882
	Sometimes irregular	80(26.23)	347(23.93)	420(22.54)	233(22.71)	188(20.98)	55(20.30)	
	irregular	39(12.79)	235(16.21)	293(15.73)	144(14.04)	150(16.74)	36(13.28)	

\*\* $p<0.01$ .

## 2) 식사 시간의 규칙성

식사 시간의 규칙성에 대한 연령별 분석 내용은 Table 2와 같다. 규칙적인 식사를 하는 비율은 30대 미만에서 61%였으며, 30대에서 60%, 40대에서 62%, 50대에서 63%, 60대에서 62%, 70대 이상에서 66%가 규칙적으로 식사를 하고 있는 것으로 조사되었다. ‘가끔 규칙적이다’는 결과를 포함하면 86%가 규칙적인 식사를 하고 있는 결과를 보여주어, 연령에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았지만 70대 이상의 노인층에서 다른 연령층에 비해 더 규칙적으로 식사를 하고 있는 경향을 보였다. 이는 노인 대상의 한 연구에서 규칙적인 식사가 74%를 나타낸 연구 결과와<sup>20)</sup> 신경화 등<sup>21)</sup>의 연구 결과인 89.6%와도 비슷한 결과를 나타내었다.

## 3) 아침 식사 빈도

아침 식사의 빈도에 대한 조사에서는 Table 3에서

와 같이 주 3, 4회 이상 아침 식사를 하고 있다는 응답이 30대 미만에서 72%, 30대에서 70%, 40대에서 75%, 50대에서 77%, 60대 연령층에서 80%로 높게 나타났으며, 70대 이상에서는 82%로 나타나, 아침 식사에 대한 빈도는 연령층이 높을수록 유의적으로 높게 나타났다( $p<0.001$ ). 이러한 결과는 경제 활동 연령층에서 바쁜 직장 생활로 아침 식사를 소홀히 하고 있는 것으로 보이며, 이러한 연령층을 대상으로 간편하고 영양적인 아침 식사의 중요성<sup>22)</sup>을 깨달을 수 있도록 더욱 적극적인 영양 교육과 홍보가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

## 4) 식사 속도

식사 속도에 대한 연령별 분석 결과는 Table 3에 나타내었다. 30대 미만에서 56%가 빠르게 하는 것으로 나타났고, 30대에서 53%, 40대에서 55%, 50대에서 52%, 60대에서 55%, 70대 이상에서 52%가 빠르게 식

Table 3. Frequency of eating breakfast and speed of eating meal by ages

		<30	30~39	40~49	50~59	60~69	>70	$\chi^2$ -test
Eating breakfast	3~4 time per a week	219(71.80)	1017(70.14)	1396(74.93)	794(77.39)	713(79.58)	221(81.55)	46.3***
	1~2 time per a week	35(11.48)	182(12.55)	218(11.70)	108(10.53)	86( 9.60)	30(11.07)	
	None	51(16.72)	251(17.31)	249(13.37)	124(12.09)	97(10.83)	20( 7.38)	
Speed of eating meal	Fast	170(55.74)	770(53.10)	1022(54.86)	532(51.85)	497(55.47)	140(51.66)	8.268
	Normal	112(36.72)	600(41.38)	736(39.51)	436(42.50)	347(38.73)	112(41.33)	
	Slow	23( 7.54)	80( 5.52)	105( 5.64)	58( 5.65)	52( 5.80)	19( 7.01)	

\*\*\* $p<0.001$ .

**Table 4. Frequency of overeating meal and frequency of snacking by ages**

	<30	30~39	40~49	50~59	60~69	>70	$\chi^2$ -test	
Frequency of overeating meal	3~4 time per a week	58(19.02)	224(15.45)	269(14.44)	130(12.67)	109(12.17)	19( 7.01)	47.237***
	1~2 time per a week	140(45.90)	759(52.34)	958(51.42)	498(48.54)	439(49.00)	124(45.76)	
	None	107(35.08)	467(32.21)	636(34.14)	398(38.79)	348(38.84)	128(47.23)	
Frequency of snacking	3~4 time per a week	106(34.75)	476(32.83)	586(31.45)	303(29.53)	258(28.79)	74(27.31)	16.203
	1~2 time per a week	100(32.79)	531(36.62)	647(34.73)	404(39.38)	335(37.39)	101(37.27)	
	None	99(32.46)	443(30.55)	630(33.82)	319(31.09)	303(33.82)	96(35.42)	

\*\*\* $p<0.001$ .

사하고 있는 것으로 조사되었으며, 식사 속도에 대한 연령별 유의적인 차이는 보이지 않았다.

### 5) 과식

과식의 빈도는 Table 4에서 보는 바와 같이 30대 미만 연령층에서는 대상자의 19%가 주 3, 4회 이상 과식을 하고 있는 것으로 조사되었고, 30대에서는 15%, 40대에선 14%, 50대에서 13%, 60대에서 12%, 70대 이상에서는 7%가 과식을 하고 있는 것으로 조사되었다. 과식하는 빈도는 연령이 높은 층에서 유의적으로 낮게 나타났다( $p<0.001$ ). 이는 젊은 연령층의 직장에서의 회식 등을 통한<sup>23)</sup> 과식의 기회가 큰 영향을 미칠 것으로 사료된다. 한편, 간식의 빈도에 따른 연령별 유의적 차이는 보이지 않았으며, 외식의 빈도에 따른 연령별 조사에서는 70대 이상에서 57%가 주 1, 2회 이상 외식을 하는 것으로 조사되어 높은 연령층에서 외식의 빈도가 유의적으로 낮은 것을 알 수 있었다( $p<0.001$ ).

### 6) 간식 빈도

간식의 경우, Table 4에서와 같이 30대 미만 연령에서 34.8%가 주 3, 4회 이상 간식을 섭취하고 있었고, 30대에서는 32.8%, 40대 31.5%, 50대 29.5%, 60대 12.7%, 70대 이상에서는 7%가 주 3, 4회 간식을 섭취하고 있는 것으로 조사되었다. 이는 연령에 따른 유의적인 차이를 보이지 않았지만, 연령이 낮을수록 간식 섭취 비율이 높게 조사되었다.

### 7) 외식의 빈도

외식의 빈도에 대한 조사 결과(Table 5) 주 1, 2회 이상 외식을 한다고 응답한 경우가 30대 미만에서 72%, 30대와 40대에서 모두 72%, 50대에서 67%, 60대에서 64%, 70대 이상에서 57%로 나타났으며, 50대 이상의 연령층에서 외식의 빈도가 유의적으로 낮았음을 알 수 있었다( $p<0.001$ ).

## 요약 및 결론

**Table 5. Frequency of meal out by ages**

	<30	30~39	40~49	50~59	60~69	>70	$\chi^2$ -test	
Frequency of meal out	3~4 time per a week	83(27.21)	351(24.21)	469(25.17)	218(21.25)	171(19.08)	53(19.56)	54.362***
	1~2 time per a week	138(45.25)	698(48.14)	872(46.81)	466(45.42)	404(45.09)	102(37.64)	
	None	84(27.54)	401(27.66)	522(28.02)	342(33.33)	321(35.83)	116(42.80)	

\*\*\* $p<0.001$ .

본 연구는 경기 지역 종합병원 종합 건강 검진 대상자의 연령에 따른 식습관 실태를 분석하여, 올바른 식습관 형성과 개선을 위한 자료 제공에 도움이 되고자 실시하였다. 조사 대상자는 2005년도의 종합 검진 대상자 남자 3,258명과 여자 2,553명으로 총 5,811명의 식습관 실태를 분석하였다.

1. 조사 대상자의 성별 분포는 남자가 56.1%, 여자가 43.9%였으며, 평균 연령은 남자 47.8세, 여자 48.1세였다.
2. 식사의 횟수에 대한 연령별 차이는 70대 이상의 높은 연령층에서 하루 3회 식사를 하고 있는 경우가 83%, 2회 이하 식사를 하는 비율은 17%로 나타나 연령층이 높아질수록 하루 3회 식사를 하고 있는 올바른 식습관의 결과를 보여주었다 ( $p<0.01$ ).
3. 식사 시간의 규칙성에 대한 결과는 연령에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았으나 연령이 높은 70대 이상에서 규칙적인 식사를 하고 있는 경향을 보여주었다.
4. 아침 식사의 빈도 조사에서는 70대 이상에서 1주에 3, 4회 이상 식사하는 비율이 82%로 나타나, 아침 식사에 대한 빈도는 연령이 높은 층에서 유의적으로 높게 나타났다( $p<0.001$ ).

이상의 결과에서 나타난 것처럼 연령에 따른 다양한 식습관의 형태에 따른 적절한 영양 교육이 이루어져야 할 것으로 사료된다. 따라서 후속 연구에서는 검진 결과를 바탕으로 이러한 식습관이 건강에 직접적으로 어떠한 영향을 미치는지에 대한 분석이 이루어져 국민 건강 증진을 위한 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

### 참고문헌

1. Hun, ES. A study on dietary attitudes and nutrient intakes of Changwon university's students. The Graduate School of Changwon University. 1997
2. Lee, WH, Kim, MH and Han, JS. Investigation on food preference of middle school students in Daegu. *Korea Diet. Assoc.* 17(4):290-304. 1998.
3. Lee, SY. The research study on the eating habits and food preference of the elementary school students in Gwangju. *J. The Korean Society of Human Ecology* 4(1):46-61. 2001
4. Park, KS and Shin, YJ. A study of dining out behaviours of business men in urban regions. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.* 12(1):13-20. 1996
5. Park, MY. A review on changes of dietary life and mortality pattern in Korea. *Korean J. Nutr.* 21(2): 146-153. 1988
6. Ministry of Health and Society. Report on 1994 national health and survey. 1994
7. Kim, WK and Lee, KA. Effect of food behaviors on nutrients and food intake in college students. *J. Korean. Soc. Food Sci. Nutr.* 27(6):1285-1296. 1998
8. Han, MJ and Cho, HA. Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *J. Dietary Culture* 13(4):317-326. 1998
9. Park, YS, Lee, YW and Hyun, TS. Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J. Dietary Culture* 10(5):391-404. 1995
10. Oh, SI and Lee, MS. A study on the characteristics of dietary behaviors and food intake patterns of university students according to the obesity index. *Korean J. Food & Nutr.* 19(1):79-90. 2006
11. Choe, JS, Ji, SA, Paik, HY and Hong, SM. A study on the eating habits and dietary consciousness of adults in urban area. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.* 32(7):1132-1146. 2003
12. Ahn, B and Kim, SY. A study on the eating behaviors and the preferences of industrial workers in the Korean. *J. East Asian Dietary Life* 9: 10-19. 1999
13. Sook, JA and Soon, AK. A study on the food habits and dietary behaviors among the Korean elderly. *Korean J. Soc. Food Sci.* 15(1). 1999
14. Chang, HS and Kim, MR. A study on dietary status of elderly Koreans with ages. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.* 28:265-273. 1999
15. Koo, NS and Park, JY. Consumption pattern of health food by adults in Taejeon. *J. Community Nutrition* 5: 452-460. 2000
16. Woo, MK and Kim, SA. The health and nutritional status of middle aged men at worksite in Taejeon. *Korean J. Community Nutrition* 2:338-348. 1997

17. Lee, YN and Choi, HA. A study on relationship between body mass index and the food habits of college students. *Korean J. Dietary Culture* 9(1): 1-10. 1994
  18. Oh, HS and Min, SH. A study on dietary attitudes of college students in Wonju areas. *Korean J. Food Culture* 16(3):215-224. 2001
  19. Ahn, SJ. A study on the survey of dining out behaviors of college students in Seoul. *Korean J. Dietary Culture* 4(4):383-393. 1989
  20. Kang, NE. A nutrition survey of urban elderly in seoul with the analysis of dietary attitude after retirement. *Korean Journal of Nutrition* 19(1):52- 65. 1986
  21. Shin, KH, Chae, KY and Yoo, YJ. A study on the breakfast habits of salaried people in Seoul. *Korean J. Soc. Food Cookery Sci.* 18(1):119-128. 2002
  22. Yang, LS. Enhancing the school foodservice management through national school breakfast program. *Journal of the Korean Dietetic Association* 3(2):223-238. 1997
  23. Kim, HS and Chung, CE. A study on the eating out behavior of university students in Seoul. *Korean J. Dietary Culture* 16(2):147-157. 2001
- 
- (2006년 10월 30일 접수; 2006년 12월 15일 채택)