

성별에 따른 종합검진 영양상담자의 식이섭취 및 식습관에 관한 연구

류혜숙 · 김옥선* · 고재영**†

상지대학교 이공대학 식품영양학과 · 숙명여자대학교 생활과학대학 식품영양학전공* · 국민건강보험공단 일산병원 영양팀**

A Study on the Dietary Habits and Food intake Patterns by sex; base on the data of the nutrition counseling of comprehensive medical testing in Gyeonggi area

Hye - Sook Ryu · Ok - Sun Kim* · Jae - Young Ko**†

Dept. of Food and Nutrition, Sangji University

*Major in Food and Nutrition, College of Life Science, Sookmyung Women's University**

*National Health Insurance Corporation Ilsan Hospital***

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the dietary behaviors and food intake patterns by sex, based on the data of nutrition counseling of health medical examination. The subjects were 5811(3258 males and 2553 females) of groups taken comprehensive medical testing in Gyeonggi area, and the total period was from January 1, 2005 through December 31, 2005. The subjects are composed of 56.1% male and 43.9% female. The results of this study show that of the females group were higher than those of the males in the case of dietary patterns. The averages intakes of milk products and beverages were significantly higher in male. Animal food intake ratio in the meal was significantly higher in male. In view of these facts, the relation factors of nutrients intakes may vary by sex. The averages of nutrients intakes were higher in male compared to female. Therefore, appropriate nutritional education should be conducted so that they have a healthy dietary habit.

Key Words : Eating habit, Meal patterns, The nutrition consultation

서론

올바른 식생활은 인간의 건강상태와 생활의 질을 결정하는 중요한 요인이며, 질병을 예방하고 건강한 삶을 유지하기 위해서는 균형 있는 식사가 무엇보다

중요하다(1,2). 이처럼 현대인에 있어서 올바른 건강 유지는 균형된 식습관과 식이섭취에서 비롯된다(3). 100세 이상 노인의 장수요인에 대한 연구에 따르면 식사의 규칙성과 적당한 양 및 세끼식사와 야채식사의 규칙성 등의 식생활 습관이 중요한 요인으로 부각되고 있다(4). 외국의 연구에서(5) 각종 암 발생원 인중 35%는 식습관에 기인한 것이라고 보고 된 바 있으며, 국내 연구에서도 만성퇴행성 질환 발병의 주된 원인으로 잘못된 식습관에 기인된 것으로, 불

접수일 : 2006년 8월 31일, 채택일 : 2006년 10월 9일

† Corresponding author : Jae-Young Ko, National Health Insurance Corporation Ilsan Hospital, Baekseok-dong, Goyang-si, Gyeonggi-Do 411-360, Korea
Tel : 031)900-0421, Fax : 031)900-0423
E-mail : 1224kjo@hanmail.net

규칙적인 식사나 영양과잉, 동물성지방의 과다섭취 등 식생활 습관과 성인병과의 관련성이 활발하게 연구되어지고 있다(6,7). 이와 같이 식습관 형성은 현대인의 생활양식과 밀접한 관련을 갖고 있다(8,9). 아침 결식과 야식, 폭식 및 편식 등의 불규칙한 식사패턴과 과다한 간식이나 잦은 외식 등은 부적절한 식습관형성에 주된 요인이 되고 있으며(10,11), 이용이 편리한 간편식, 가공식품의 빈번한 이용도 좋지 못한 식습관을 형성하기 쉬운 요인 중에 하나이다(12-14). 영양지식의 부족으로 인한 식품 선택의 오류도 지적되고 있다(15). 식습관은 건강뿐만 아니라 원만한 성격형성에도 영향을 끼치는 것으로 보고 된 바 있다(16). 또한 일반적으로 연령이 많아질수록(17) 질병에 대한 두려움이 커지기 때문에 과학적 근거가 없는 건강식품을 많이 섭취하거나(18), 부정확한 영양정보에 따른 식생활로 오히려 건강을 해칠 가능성도 큰 것으로 알려져 있다(19). 따라서 본 연구에서는 경기 지역 한 종합병원에서 2005년 1년 동안 종합건강검진을 받은 사람들 중 영양상담을 받은 5811명의 식습관과 식이섭취 상태를 분석하여, 식생활 개선의 기초 자료로 활용하고자 한다.

연구대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 경기소재 A병원에서 2005년 1월 1일~2005년 12월 31일까지 1년간 종합검진을 받은 사람들 중 영양상담을 받은 5811명을 대상으로 영양상담 시 기입한 식습관 및 식이섭취상태에 대한 응답 내용을 분석하여 실시하였다.

2. 조사방법

1) 일반사항

검진대상자의 성별, 연령, 신장, 체중 등을 조사

하였고, 본 연구에서는 성별에 따른 식습관과 식이섭취 상태 중심으로 분석 하였다.

2) 식습관 및 식이섭취조사

식습관 조사에서는 식사의 횟수, 식사의 규칙성, 아침식사의 규칙성, 식사속도, 과식정도, 간식정도, 외식 빈도를 분석하였다. 식이섭취조사로는 명란, 달걀노른자, 대구 알 등 콜레스테롤이 높은 식품 섭취와 중국음식이나 튀긴 음식 등 지방함량이 높은 식품 섭취 조사와 염분, 식이섬유소, 단순당류, 갈습식품의 섭취실태와 음주 습관 등에 대해 분석 하였다.

3. 통계처리

조사 자료는 SPSS/PC(Version 12.0)를 이용하여 분석하였다. 분석 항목별 대상자의 분포나 비율은 백분율로 표현하였으며, 식습관, 식이섭취빈도는 평균과 표준편차를 구하였고, 성별, 연령, 신장, 체중 등 각 변수 간에 유의적 차이는 χ^2 -test와 t-test를 이용하여 분석 하였다.

연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항 및 신체계측 결과

조사대상의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 분석 대상은 총 5811명으로 남자가 3258명(56.1%), 여자가 2553명(43.9%)으로 남자가 많았다. 조사 대상자의 평균 연령은 남자가 47.8(14~90)세였고, 여자 평균 연령은 48.1(14~90)세였다. 평균 신장과 체중은 남자의 경우 169cm와 70.8kg이었고, 여자의 경우 156.7cm와 57.3kg로 나타나 한국인 표준 남자 170cm, 63.6kg, 성인 여자 157cm, 54.2kg(20)과 비교해 보면 남녀 모두 신장은 낮거나, 유사한 수준인 반면 체중은 표준체위에 비해 남, 여 각각 7.2kg과

Table 1. General characteristics of the subjects

	Groups		Total (N=5811)
	Male (N=3258)	Female (N=2553)	
Age (year)	47.8 ± 13.4 ¹⁾	48.1 ± 14.2	47.9 ± 13.7
Height (cm)	169.7 ± 7.7	156.7 ± 5.7	164.0 ± 9.4
Weight (kg)	70.8 ± 10.5	57.3 ± 8.0	64.9 ± 11.6
BMI ²⁾ (kg/m ²)	24.5 ± 3.0	23.4 ± 3.3	24.0 ± 3.2

¹⁾ Mean±SD

²⁾ BMI : Body Mass Index

3.1kg 높게 나타나 이는 종합검진 대상자들의 연령 분포가 높은 40대 중반 이후에 체중관리에 더 관심을 가져야 함을 보여주고 있는 결과라 할 수 있다.

2. 식습관

식습관에 대한 분석 내용은 Table 2와 같다. 식사의 횟수에 대한 조사 결과에서 남자는 하루 3회가 77.35%, 2회가 21.61%, 4회가 0.92%, 1회가 0.12%로 나타났고, 여자는 3회가 75.56%, 2회가 23.35%, 4회가 0.59%, 1회가 0.51%로 나타났다. 이는 1일 식사 횟수가 남자 2.79회, 여자 2.76회로 하루 세끼 식사 비율이 83%로 조사된(21) 연구결과와 유사한 경향을 보였으며, 이상의 결과는 남녀 각각 하루 1회 이상 결식하는 비율이 21.73%, 23.86%로 나타나, 결식에 대한 문제점도 제기되고 있는 결과라 할 수 있다. 식사의 규칙성의 경우에는 남자 63.2%와 여자 59.9%가 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타났다. 이는 노인 대상의 한 연구에서 규칙적인 식사가 74%를 나타낸 연구 결과(22)와 또 다른 연구(23)의 89.6%와도 비슷한 결과를 나타내었다. 아침식사의 빈도 조사에서는 조사대상자 남자 75.75%, 여자 74.11%가 주 3회 이상 아침식사를 하고 있는 것으로 조사되어, 남자 84.4%, 여자 66.3%로 남성이 아침식사를 더 성실하게 하는 것으로 나타난 다른 연구 결과(24)와 성별 차이에 대한 비슷한 경향을

Table 2. Food habits of the subjects

		N (%)	x ² -test
Meal frequency (per day)	Male	1 time	4(0.12)
		2 times	704(21.61)
		3 times	2520(77.35)
		4 times	30(0.92)
Meal frequency (per day)	Female	1 time	13(0.51)
		2 times	596(23.35)
		3 times	1929(75.56)
		4 times	15(0.59)
Regularity of meals	Male	Regular	2062(63.29)
		Sometimes irregular	733(22.50)
		irregular	463(14.21)
		Regular	1529(59.89)
Regularity of meals	Female	Sometimes irregular	590(23.11)
		irregular	434(17.00)
		3~4 time per a week	2468(75.75)
		1~2 time per a week	358(10.99)
Eating breakfast	Male	None	432(13.26)
		3~4 time per a week	1892(74.11)
		1~2 time per a week	301(11.79)
		None	360(14.10)
Speed of eating meal	Male	Fast	1791(54.97)
		Normal	1284(39.41)
		Slow	183(5.62)
		Fast	1340(52.49)
Speed of eating meal	Female	Normal	1059(41.48)
		Slow	154(6.03)
		3~4 time per a week	456(14.00)
		1~2 time per a week	1641(50.37)
Frequency of overeating	Male	None	1161(35.64)
		3~4 time per a week	353(13.83)
		1~2 time per a week	1277(50.02)
		None	923(36.15)
Frequency of snacking	Male	3~4 time per a week	964(29.59)
		1~2 time per a week	1211(37.17)
		None	1083(33.24)
		3~4 time per a week	839(32.86)
Frequency of snacking	Female	1~2 time per a week	907(35.53)
		None	807(31.61)
		3~4 time per a week	817(25.68)
		1~2 time per a week	1511(46.38)
Frequency of eating out	Male	None	930(28.55)
		3~4 time per a week	528(20.68)
		1~2 time per a week	1169(45.79)
		None	856(33.53)

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

보여주었다. 반면 아침식사를 하지 않는 그룹이 남자 13.26%, 여자 14.1%로 조사되어 23.3%만이 아침식사를 하는 것으로 조사된 또 다른 연구(25)와는 다소 차이를 보여 주었다. 식사속도의 경우 남자는 빠르게 먹는다는 응답이 54.97%, 보통이 39.41%, 느림이 5.62%로 나타났으며, 여자는 빠르게 먹는 경우가 52.49%, 보통이 41.48%, 느림이 6.03%로 나타났다. 과식빈도 조사의 경우 남자는 주 1-2회가 50.37%, 안함인 35.64%, 주 3-4회가 14% 여자는 주 1-2회가 50.02%, 안함인 36.15%, 주 3-4회가 13.83%로 나타났다. 간식 섭취 빈도에 따른 조사에서 남자 29.6%, 여자 32.9%가 주 3-4회 이상 간식섭취를 한다고 응답하여 남자보다 여자들의 간식섭취 비율이 높았다. 외식 빈도에 대한 조사결과 대상자의 남자 25.7%, 여자 20.7%가 주 3-4회 이상 하는 것으로 나타났으며, 주 1-2회는 남자 46.4%, 여자 45.8%, 전혀 하지 않는다는 응답이 남자 28.6%, 여자 33.5%로 나타나 이는 도시지역 성인의 식습관에 대한 또 다른 연구 결과(21)와 유사한 경향을 보였다.

3. 조사 대상자들의 식이섭취 빈도

콜레스테롤, 지방섭취에 기여하는 식품에 대한 섭취빈도에 대한 조사 결과는 Table 3에 나타내었다. 달걀 또는 명란 등의 섭취빈도조사 결과 남자는 주 3-4회 이상이 5.59%, 주 1-2회가 33.5%, ‘안먹음’이 60.9%였고, 여자의 경우 주 3-4회 이상이 5.37%, 주 1-2회가 29.81%, ‘안먹음’이 64.83%로 나타나 본 식품에 대한 섭취빈도가 남성에서 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.01$). 갈비탕, 선지국 등에 대한 식품 섭취 빈도 조사의 경우 남자는 ‘안먹음’이 48.19%, 주 1-2회가 46.15%, 주 3-4회가 5.16%였고, 여자는 ‘안먹음’이 54.09%, 주 1-2회가 42.07%, 주 3-4회가 3.84%로 나타나 남녀간에 유의적인 차이를 보여 주었다($p < 0.001$). 중국음식, 피자 등의 경우 남자는 ‘안먹음’이 69.46%, 주 1-2회가 29.04%, 주 3-4회가 1.5%였고, 여자는 ‘안먹음’이 75.21%, 주 1-2회가

Table 3. Frequency of cholesterol and fats rich food consumption

		N (%)	χ^2 -test
Eggs, cod roe	Male	3 time or more/week	182(5.59)
		1~2 time per a week	1092(33.52)
		None	1984(60.90)
	Female	3 time or more/week	137(5.37)
		1~2 time per a week	761(29.81)
		None	1655(64.83)
			9.83** (df=2)
Beef liver, pork liver	Male	3 time or more/week	23(0.71)
		1~2 time per a week	429(13.17)
		None	2806(86.13)
	Female	3 time or more/week	13(0.51)
		1~2 time per a week	282(11.05)
		None	2258(88.44)
			7.04* (df=2)
Squid, eel, shell fish	Male	3 time or more/week	47(1.44)
		1~2 time per a week	927(28.45)
		None	2284(70.10)
	Female	3 time or more/week	32(1.25)
		1~2 time per a week	632(24.76)
		None	1889(73.99)
			10.68** (df=2)
Butter, cream	Male	3 time or more/week	57(1.75)
		1~2 time per a week	559(17.16)
		None	2642(81.09)
	Female	3 time or more/week	53(2.08)
		1~2 time per a week	406(15.90)
		None	2094(82.02)
			2.31 (df=2)
Korean soups (Seolleongtang, Samgyetang)	Male	3 time or more/week	168(5.16)
		1~2 time per a week	1520(46.65)
		None	1570(48.19)
	Female	3 time or more/week	98(3.84)
		1~2 time per a week	1074(42.07)
		None	1381(54.09)
			22.00*** (df=2)
Beef rib, boned rib	Male	3 time or more/week	198(6.08)
		1~2 time per a week	1848(56.72)
		None	1212(37.20)
	Female	3 time or more/week	112(4.39)
		1~2 time per a week	1336(52.33)
		None	1105(43.28)
			25.98*** (df=2)
Chinese food, Pizza	Male	3 time or more/week	49(1.50)
		1~2 time per a week	946(29.04)
		None	2263(69.46)
	Female	3 time or more/week	24(0.94)
		1~2 time per a week	609(23.85)
		None	1920(75.21)
			24.55*** (df=2)
Fried potato fried food	Male	3 time or more/week	163(5.00)
		1~2 time per a week	1548(47.51)
		None	1547(47.48)
	Female	3 time or more/week	160(6.27)
		1~2 time per a week	1166(45.67)
		None	1227(48.06)
			5.26 (df=2)

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

23.85%, 주 3-4회가 0.94%로 나타났다($p<0.001\%$). 이는 향후 영양상담에서 남녀에게 차별적으로 콜레스테롤 및 지방섭취 기여하는 개별 식품에 대한 교육이 중점적으로 이루어져 함을 보여주는 결과 할 수 있다. 또한 이러한 식이 섭취 형태와 검진 결과에 나타난 혈청 콜레스테롤 수치 등을 비교 분석하여 영양교육(26)의 기초 자료로 활용 할 수 있어야 할 것으로 사료된다. 영양교육 전후의 혈청 총 콜레스테롤 변화를 조사한 한 연구(27)에서 영양교육 후 남녀 모두에서 혈청 LDL 콜레스테롤이 유의적으로 감소하는 경향을 보여주어, 이러한 결과를 토대로 한 영양교육의 필요성을 보여주는 결과라 할 수 있다.

Table 4에서 보여주는 김치류, 젓갈류 등의 염장 식품의 섭취 빈도 분석에서는 남자 주 3-4회가 49.36%, 주 1-2회가 32.14%, ‘안먹음’이 18.51%로 나타났고, 여자는 주 3-4회가 48.49%, 주 1-2회가 31.02%, ‘안먹음’이 20.49%로 나타나 남녀 간에 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 남녀 모두 짜게 먹는 식습관에 대한 문제점을 보여주었다. 라면 등의 인스턴트식품 섭취 빈도는 남, 여 간에 유의적 차이를 보여주는 결과로 남자 46.5%, 여자 41.7%가 주 1-2회 이상 이들 식품을 섭취하고 있었고, 남자 7.4%, 여자 5%가 주 3-4회 이상 섭취하고 있는 것으로 나타났다($p<0.001\%$). 음주 빈도에 대한 조사에서 남 32.4%, 여자 24.3%가 주 1-2이상 술을 마시고 있는 것으로 조사되어, 또 다른 연구의(28) 주 1회 이상 술을 마신다고 응답이 44%로 조사된 연구 결과와도 큰 차이를 보이지 않았다. Table 5의 신선한 채소 및 과일, 곡류 등 식이섬유소 섭취 빈도 분석에서는 각각 남자 45.5%와 50.5%, 여자 48.5%와 54.3%에서 주 3-4회 이상 섭취하고 있다고 응답하여 여자들의 식이섬유소 섭취 비율이 높게 나타났다. 잡곡과 콩류 섭취의 경우 남자는 주 3-4회가 50.52%, 주 1-2회가 34.07%, ‘안먹음’이 15.13%였고, 여자는 주 3-4회가 54.33%, 주 1-2회가 30.4%, ‘안먹음’이 15.28%로 나타났다. 반면 설탕, 사탕, 청량음료 등 단순 당 섭취에 대한 식이형태 분석에서는 남

Table 4. Frequency of salty food consumption

		N (%)	χ^2 -test
Salted food (Kim-chi, salted fish)	3~4 time per a week	1608(49.36)	3.67 (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1047(32.14)	
	None	603(18.51)	
	Female 3~4 time per a week	1238(48.49)	
	1~2 time per a week	792(31.02)	
	None	523(20.49)	
Salt, soy sauce, pepper sauce	3~4 time per a week	1195(36.68)	8.19* (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1331(40.85)	
	None	732(22.47)	
	Female 3~4 time per a week	997(39.05)	
	1~2 time per a week	1058(41.44)	
	None	498(19.51)	
Canned food	3~4 time per a week	11(0.34)	4.63 (df=2)
	Male 1~2 time per a week	894(27.44)	
	None	2249(69.03)	
	Female 3~4 time per a week	75(2.94)	
	1~2 time per a week	653(25.58)	
	None	1825(71.48)	
Processed food	3~4 time per a week	240(7.37)	35.31*** (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1515(46.50)	
	None	1503(46.13)	
	Female 3~4 time per a week	127(4.97)	
	1~2 time per a week	1065(41.72)	
	None	1361(53.31)	
Alcohol	3~4 time per a week	666(20.44)	108.59*** (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1055(32.38)	
	None	1537(47.18)	
	Female 3~4 time per a week	378(14.81)	
	1~2 time per a week	620(24.29)	
	None	1555(60.91)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

자 30%, 여자 29%가 주 3-4회 이상 섭취하고 있는 것으로 조사 되어 남녀 유사한 경향을 보였다. 우유나 유제품, 뼈째 먹는 생선 등에 대한 섭취 빈도는 유제품의 경우 남자 12.3%, 여자 11%가 주 3-4회 이상 섭취하고 있었으며, 주 1-2회 이상 응답자도 남자 40%, 여자 41%로 분석되어 남자 그룹보다 여자

Table 5. Frequency of fiber, sugar, milk products consumption

		N (%)	χ^2 -test
Vegetables	3~4 time per a week	1489(45.70)	4.49 (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1530(46.96)	
	None	239(7.34)	
	Female 3~4 time per a week	1238(48.49)	
	Female 1~2 time per a week	1135(44.46)	
	None	180(7.05)	
Seaweeds	3~4 time per a week	854(26.21)	1.47 (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1887(57.92)	
	None	517(15.87)	
	Female 3~4 time per a week	705(27.61)	
	Female 1~2 time per a week	1446(56.64)	
	None	402(15.75)	
Cereals and grain products	3~4 time per a week	1646(50.52)	10.84** (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1110(34.07)	
	None	493(15.13)	
	Female 3~4 time per a week	1387(54.33)	
	Female 1~2 time per a week	776(30.40)	
	None	390(15.28)	
Sugars and sweets	3~4 time per a week	967(29.68)	0.06 (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1160(35.60)	
	None	1131(34.72)	
	Female 3~4 time per a week	754(29.53)	
	Female 1~2 time per a week	905(35.45)	
	None	894(35.02)	
Milk and milk products	3~4 time per a week	400(12.28)	3.14 (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1289(39.56)	
	None	1569(48.16)	
	Female 3~4 time per a week	277(10.85)	
	Female 1~2 time per a week	1044(40.89)	
	None	1232(48.26)	
Anchovy, Oyster	3~4 time per a week	823(25.26)	1.03 (df=2)
	Male 1~2 time per a week	1941(59.58)	
	None	494(15.16)	
	Female 3~4 time per a week	616(24.13)	
	Female 1~2 time per a week	1549(60.67)	
	None	388(15.20)	

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

그룹에서 유제품에 대한 섭취도가 높음을 보여 주었다. 뼈째 먹는 생선 등에 대한 섭취 빈도는 남자 25.3%, 여자 24.1%가 주 3-4회 섭취, 남자 59.6%, 여자 60.7%가 주 1-2회 이상 섭취하고 있는 것으로

조사되어 이들의 남, 여 섭취 빈도는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

결론 및 제언

본 연구는 경기지역 종합병원 종합건강검진 대상자의 성별에 따른 식습관과 식이섭취 실태를 분석하여, 올바른 식습관 형성과 식이섭취 개선을 위해 기초 자료 제공에 도움이 되고자 실시하였다. 분석 기간은 2005년도의 종합검진 대상자 총 5811으로 남자 3258명과 여자 2553명으로 하였다. 분석 결과는 다음과 같다.

조사대상자의 성별 분포는 남자가 56.1% 여자가 43.9%였으며, 평균연령은 남자 47.8세, 여자 48.1세였다. 조사 대상자중 남자 77.4%, 여자 75.6%가 매일 하루 세끼의 식사를 하고 있었으나, 남녀 각각 하루 1회 이상 결식하는 비율이 21.73%, 23.86%로 나타나 결식에 대한 문제점이 제기되고 있다. 이러한 결과는 영양상담시 충분히 전달되어 식습관 개선에 활용되어야 할 것으로 사료 된다. 식사시간의 규칙성에 대한 결과로는 남자 63.3%, 여자 59.9%가 규칙적인 식사를 하고 있는 것으로 나타나 여자 보다는 남자들이 더 규칙적인 하루 세끼의 식사를 하고 있음을 보여주었다. 반면 간식의 섭취정도에 대한 결과는 남자 30%, 여자 32%가 주 3회 이상 간식 섭취를 하고 있었으며, 외식정도에서는 남자 25.7%, 여자 20.7%가 주 3-4회 외식을 하고 있는 것으로 나타나 회식이 잦은 남자들의 외식비율이 높은 것을 보여 주었다. 식이섭취 조사에 따른 분석 결과에서 주 1-2회 달걀노른자나 명란, 대구 알 등 콜레스테롤 식품을 즐겨먹는다는 그룹이 남자 33.5%, 여자 29.8%였고, 갈비탕이나 설렁탕 등 지방 식품을 즐겨 먹는다는 그룹이 남자 46.7%, 여자 42%로 조사되어 특히 남자들의 지방 식품 선호위주의 식습관 개선에 필요성을 보여주는 결과라 할 수 있다. 한편 신선한 채소나 과일 등을 통한 식이섬유

소 섭취에 대한 분석에서는 남녀 모두 45% 이상 주 3-4회를 섭취하고 있었으며, 여성들의 섭취 빈도가 남성들보다 높게 나타났다. 유제품과 뼈째 먹는 생선 등의 섭취를 통한 칼슘 식품 섭취도 비교적 양호한 수준의 결과를 보여주었고, 남자보다는 여자들이 칼슘식품 섭취 빈도가 높게 나타났다. 나트륨 함량이 높은 라면 등 인스턴트식품 섭취조사에서는 주 1-2회 섭취가 남자 46.5%, 여자 41.7%로 높게 조사 되어 남자 군에서 높았다. 또한 음주 횟수에 대한 조사에서 주 3-4회 음주비율이 남자 20.4%, 여자 14.8%로 남자 군에서 높게 나타났다. 이러한 연구 결과를 종합해 볼 때 종합검진 대상자들의 성별에 따른 식습관과 식이섭취 특성은 많은 차이를 보였는데, 식사의 규칙성에서는 남녀 모두 유사한 경향을 나타내었고, 식이 섭취 형태는 많은 부분에서 서로 다른 결과를 보여 주었다. 전체적으로는 지방 식품의 과잉섭취 등에서는 남자 그룹에서 더 높게 올바르게 섭취할 수 없는 경향을 나타내었고, 식이섭취소나 칼슘 등 섭취 빈도에서 여성의 식이형태가 남성들보다 적절한 경향을 보여주었으나, 전체적인 결과에서 남녀 모두 바람직하지 않은 식이 형태를 취하고 있는 결과를 보여 주었다. 이는 전체 국민을 대상으로 한 올바른 식습관과 식이섭취 형태에 대한 영양교육 필요성을 보여주는 결과라 할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 검진결과를 바탕으로 이러한 식습관과 식이섭취 형태와 혈중 콜레스테롤과의 관계, 체질량지수와와의 관련성, 골밀도와 관련성 등 건강에 미치는 영향이 심도 있게 분석되어져, 이와 같은 분석 결과가 영양 및 건강증진을 위한 영양교육 프로그램 개발에 기초 자료로 활용 될 수 있기를 기대한다.

참고 문헌

- Hun ES. A Study on Dietary Attitudes and Nutrient Intakes of Changwon University's Students. The Graduate School of Changwon University, 1997
- Chang NY, Choi SN. Body mass Index and Food Habit of University Students in Seoul. *Korean J soc Food Cookery sci*, Vol.18, No.5, 2002
- Lifshitz F, Tarum O, Smith MM. Nutrition in adolescence In endocrinology and metabolism. *Clinics of North America* 22(3):673-683, 1993
- Park, SC. Korea Elders Over 100 Years of Age. Seoul National University, 2002
- U.S. Department of Health and Human Service. Public Health Service. The surgeon general's report on nutrition and health. washington: U.S. Govt. Printing Office. DHHS publication No.(PBS)88-50211, 1988
- Park MY. Areview on changes of dietary life and mortality pattern in Korea. *Korean J Nutr* 21:146-153, 1988
- Ministry of Health and Society. Report on 1994 national health and survey, 1994
- Kim WK, 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
- Kim IS, Yu HH, Han HS. Effect of nutrition knowledge, dietary attitude, diet habit and life style on the health of college in the Chungnam Area. *Korean J Comm Nuri* 7(1):45-57, 2002
- Han MJ, Cho HA. Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area. *J Dietary Culture* 13(4):317-326, 1998
- Lee YN, 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
- Oh HS, Min SH. A study on dietary attitudes of college students in Wonju areas. *Korean J Food Culture* 16(3):215-224, 2001
- Park YS, Lee YW, Hyun TS. Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J Dietary Culture* 10(5):391-404, 1995
- Anh SJ. A study on the survey of dining out behaviors of college students in Seoul. *Korean J Dietary Culture* 4(4):383-393, 1989
- Kwon JS. Effect of a short period nutrition education program on the dietary behavior and the dietary intake of female college students with the different adiposity index. *J Dietary Culture* 8(4):321-330, 1993
- Kim SA. A study on dietary pattern of children in Busan

- area. *Korean J Nutr* 21:182-188, 1988
17. Chang HS, Kim MR. A study on dietary status of elderly Koreans with ages. *J Korean Soc food Sci Nutr* 28:265-273, 1999
 18. Koo NS, Park JY. Consumption pattern of health food by adults in Taejon. *J Community Nutrition* 5:452-460, 2000
 19. Woo MK, Kim SA. The health and nutritional status of middle aged men at worksite in Taejon. *Korean J Community Nutrition* 2:338-348, 1997
 20. 한국영양학회. 한국인 영양권장량 8차 개정, 2005
 21. Choe JS, Ji SA, Paik HY, 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
 22. 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
 23. Sook JA, Soon AK. A Study on the Food Habits and Dietary Behaviors among the Korean Elderly. *Korean J Soc Food Sci Vol.15*, No.1, 1999
 24. Shin KH, Chae KY, Yoo YJ. A Study on the Breakfast Habits of Salaried People in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci Vol.18*, No.1, 2002
 25. Ahn B, 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
 26. ADA. Medical Nutrition Terapy across the continuum of care, Second edition, 1998
 27. Kim SY, Sohn CM, Chung WY. Effect of Medical Nutrition Therapy on Food Habits and Serum Lipid Levels of Hypercholesterolemic Patients. *J Korean Diet Assoc* 11(1):125-132, 2005
 28. Oh SI, 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