

MBTI 선호 지표에 따른 대학생의 식행동 및 영양 섭취 상태 평가

최미경¹ · 조혜경² · 김명희³ · 김미현^{4*}

¹공주대학교 식품영양학과, ²안양대학교 식품영양학과, ³강릉원주대학교 식품과학과, ⁴강원대학교 식품영양학과

Evaluation of Dietary Behaviors and Nutrient Intakes in University Students according to MBTI Personality Type

Mi-Kyeong Choi¹, Hye-Kyung Jo², Myung-Hee Kim³ and Mi-Hyun Kim^{4*}

¹Dept. of Food and Nutrition, Kongju National University, Chungnam 340-702, Korea

²Dept. of Food and Nutrition, Aanyang University, Gyeonggi 430-714, Korea

³Dept. of Food Science, Kangnung-Wonju University, Gangwon 210-702, Korea

⁴Dept. of Food and Nutrition, Kangwon National University, Gangwon 745-711, Korea

Abstract

The purpose of this study was to investigate dietary behavior relative to personality type in young adults, and to offer basic data to apply during nutrition education and counseling. A total of 166 university students performed the MBTI (Mayers-Briggs Type Indicator) test along with questionnaire interviews, and 3 day 24-hr dietary recalls. MBTI personality preferences are presented and separated by 4 types of indices: Extraversion (E) and Introversion (I), Sensing (S) and Intuition (N), Thinking (T) and Feeling (F), and Judgement (J) and Perception (P). More subjects in the I type than the E type had lunch everyday or ate out more than once a week. Compared to the P type, the J type ate a higher proportion of meals with family, and seldom drank alcohol, but a lower proportion had a preference for salty taste. Compared to the N type, the S type had a higher proportion of subjects who consumed large quantities at regular meals as well as when under high amounts of stress. Also, the S type subjects had significantly higher lipid intakes than the N type subjects. Compared to the F type, a higher proportion of the T type subjects ate meals alone but a lower proportion had a dislike for bitter tasting foods. There were no significant differences in total food or energy intakes relative to the different personality types. In conclusion, individual personality type may influence dietary behavior, but additional studies are needed that contain individuals of various ages and include long term dietary surveys.

Key words : Dietary behavior, nutrient intake, university student, MBTI personality.

서 론

우리나라는 경제 발전과 세계화에 따라 생활 수준이 향상 되고 식생활이 서구화 되면서 질병 이환 양상이 크게 변화하였고 건강에 대한 관심이 크게 증가하였다(Korea National Statistical Office 2007). 과거 감염성 질환은 그 원인이 병원균과 같이 단순하고 분명하여 치료가 용이한 반면, 최근의 주요 사망 원인인 만성퇴행성 질환의 원인은 유전적 인자와 다양한 환경적 인자가 복합적으로 작용하기 때문에 치료보다는 다양한 환경적 인자를 일상생활에서 조절하여 질병을 예방하는 것이 효과적이다. 이와 같이 질병 예방 및 건강증진을 위한 가장 중요한 환경적 인자로서 적절한 영양을 위한 올바른 영양교육과 지도에 대한 관심과 요구가 크게 증가하고

있다.

영양교육 및 지도란 영양 상태의 개선을 위하여 지식과 태도뿐 아니라 궁극적으로 행동이 변화되도록 유도하는 것이다(구 등 2007). 이와 같은 목적을 달성하기 위해서는 교육자의 역할이 중요한데, 교육자 역시 한 인간으로서 타인과 구별되는 독특한 심리적 특성을 지닌 일정한 태도와 특성을 가지며, 이를 통하여 피교육자에게 학습의 과정을 경험하도록 하게 한다(Sears *et al* 1997). 영양교육 현장 역시 교육자나 피교육자의 개별적인 특성이나 성격의 유형에 대한 이해는 피교육자를 바람직한 방향으로 유도하도록 돕기 위한 기본적인고도 필수적인 과정이라고 생각한다. 즉, 영양교육이나 영양상담 시 대상자의 성격 유형을 활용하면 대상자를 보다 잘 이해하고 이들에게 적합한 영양지도 방법을 제시하는데 도움이 될 것이다.

MBTI(Myers-Briggs type indicator)는 Jung CG(1971)의 심

* Corresponding author : Mi-Hyun Kim, Tel : +82-33-570-6883, E-mail : mhkim1129@kangwon.ac.kr

리 유형론을 기초로 하여 인간의 성격을 16개의 심리 유형론 (psychological type)으로 그 특성을 분류하여 보다 쉽고 일상 생활에 유용하게 활용할 수 있도록 Myers와 Briggs가 고안한 자기보고식 성격 유형 지표이다(Myers & McCaulley 1985). MBTI는 세상을 바라보는 방식에 있어서, 정보를 수집하고 해석함에 있어서, 결정을 내리는 방법에 있어서, 그리고 어떻게 개인이 생활 양식을 선택하고 살아 남는가에 있어서 개인의 심리적 선호 경향에는 일관성이 있으며, 계속해서 나타나는 패턴이 있음을 나타내고 있기 때문에 개인의 학습 선호도, 교수 양식, 성격 특성을 확인하는데 도움을 준다(Martin C 1997).

MBTI의 기본적 선호 지표는 4가지 분리된 지표 즉, 외향성(E: Extraversion)과 내향성(I: Introversion), 감각적 인식(S: Sensing)과 직관적 인식(N: iNtuition), 사고적 판단(T: Thinking)과 감정적 판단(F: Feeling), 판단(J: Judgement)과 인식(P: Perception)으로 나타나며, 선호 지표는 사람들이 특정 상황에서 무엇에 주의를 하느냐 뿐만 아니라 내용에 대해 어떻게 결론을 내리는가에 영향을 미친다. 4개의 선호 지표는 역동적이고 복잡한 방식의 상호작용을 통하여 자신이 누구인지, 그리고 세상을 어떻게 바라보아야 할 것인가에 대해 설명하며, 선호 지표의 차이는 어떤 정신 기능의 사용을 선호하는가에 따라 인간관계나 일처리 방식에 있어서 두드러진 차이를 나타낸다는 것을 의미한다. 따라서 각각의 성격 특성은 관련된 특성들에 대한 개인적 선호 지표와의 역동적 상호작용을 통해 표현될 수 있다(Myers & McCaulley 1985).

MBTI 성격 유형 분류는 그동안 심리 치료 분야, 교육 분야, 인간 관계 훈련 분야 등에서 널리 사용되어 왔다. 생활 습관과 관련하여서는 성격 유형에 따른 식생활 행동 습관의 특성을 나타낸 황 등(2002)의 연구가 보고되고 있으며, 대학생들의 성격지표에 따른 식행태와 건강 행태를 조사한 Kim & Lee(2002), 고등학생을 대상으로 성격 유형에 따른 식생활 태도와 식품의 기호도를 조사한 Yoo *et al*(2003), 성격 유형 분류에 따른 운동 습관과 생활 습관 그리고 식사 태도를 조사한 Lee *et al*(2005)의 연구 정도가 보고되고 있다. 그러나 개인의 성격 유형 특성이 영양교육 및 지도에 활용되기 위해서는 보다 많은 연구 결과의 축적이 요구되며, 이를 위해서는 활발한 연구가 이루어져야 할 것이다.

따라서 본 연구에서는 MBTI 선호 지표에 따라 식행동 및 영양 섭취 상태의 차이를 살펴봄으로써 성격 유형과 식생활과의 관련성 자료와 함께 개인의 성격에 따른 영양지도나 영양교육 및 영양상담에 활용할 수 있는 기초 자료를 제시하고자 하였다. 이에 166명의 대학생을 대상으로 MBTI 성격 유형검사를 실시하고, 식사 섭취 상태를 조사하여 MBTI 선호 지표에 따라 식행동 및 영양 섭취 상태를 비교분석하였다.

연구 방법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 충청남도소재의 청운대학교(44명)와 경기도 소재의 수원여대(52명) 및 강원도 소재의 강원대학교(70명)에 재학하고 있는 학생 중 연구의 목적과 내용 및 진행 과정을 충분히 설명한 후 조사에 참여할 것에 동의한 학생 166명을 대상으로 하였으며, 이 중 남학생은 22명, 여학생은 144명이었다. 조사는 2006년 3월에 이루어졌다.

2. 조사 내용 및 방법

1) MBTI 검사

MBTI 검사지는 한국판 출판권과 저작권 보유자인 한국심리검사연구소 KPTI에서 구입하여 사용하였다. 4가지 선호 지표에 따른 성격적 특성의 유형을 4가지로 분류하기 위한 채점은 GS 자기채점식을 사용하였고, I, S, T, J일 경우 (큰 점수-작은 점수) $\times 2-1$, E, N, F, P일 경우 (큰 점수-작은 점수) $\times 2+1$, 동점일 경우 유형은 E, N, F, P이며, 환산점수는 1점으로 하였다. MBTI 성격 유형은 Table 1과 같고 성격 유형에 대한 결과, 프로파일은 조사대상자에게 제공하였다. 조사대상자는 EI, SN, TF, JP의 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 외향(E) 77명과 내향(I) 89명, 감각(S) 127명과 직관(N) 39명, 사고(T) 83명과 감정(F) 83명, 판단(J) 74명과 인식(P) 92명의 분포를 보였으며, 남녀 간 유의한 차이는 없었다.

2) 설문 조사 및 식사 섭취 조사

설문지는 본 연구와 관련이 있는 문헌(Kim & Lee 2002, Yoo *et al* 2003, Lee *et al* 2005)을 토대로 성, 연령, 신장, 체중의 일반 요인과 식사 횟수, 맛 선호도, 평소 식사량, 식사의 규칙성, 스트레스시의 식사량, 음주와 흡연 상태에 대한 문항과 식사 섭취 조사지로 구성하였다. 조사 방법은 조사자가 설문지를 조사 대상자에게 배부하고 연구 목적, 설문지 작성 요령 및 작성 실례를 설명한 후 조사 대상자가 자기 기입식으로 쓰도록 하였고 기입 시간은 약 30분이 소요되었으며, 기록 후에 즉시 회수하였다. 식사 섭취 조사는 24시간 회상법에 의해 3일간 섭취한 모든 식품의 종류와 분량을 기록하게 한 후 CAN-Pro 3.0(한국영양학회)을 이용하여 영양소 섭취량을 분석하였다.

3. 통계 분석

본 연구를 통해 얻어진 모든 결과는 SAS program을 이용하여 평균과 표준편차를 구하였다. MBTI 성격선호 경향 간 각 변수의 차이는 Student's unpaired *t*-test 및 χ^2 -test를 이용하여 분석하였으며, 통계적 유의성은 $p < 0.05$ 수준에서 검정

Table 1. MBTI character type

Four types of MBTI personality preferences	Sixteen types of MBTI characters				Four types of MBTI temperaments
E(Extraversion) ↔ I(Intraversion)	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	NT: INTJ, INTP, ENTP, ENTJ
S(Sensing) ↔ N(Nutrition)	ISTP	ISFP	INFP	INTP	NF: INFJ, INFP, ENFP, ENFJ
T(Thinking) ↔ F(Feeling)	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP	SJ: ISTJ, ISFJ, ESTJ, ESFJ
J(Judging) ↔ P(Perceiving)	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ	SP: ISTP, ISFP, ESTP, ESFJ

하였다.

성별 분포에는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

결 과

1. 일반사항

EI, SN, TF, JP의 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 조사대상자의 일반사항은 Table 2와 같이 평균 연령, 신장, 체중, 체질량지수는 MBTI 4가지 선호 지표에 따른 4군간에 모두 유의한 차이가 없었다. 대상자들의 체질량지수에 따라 18.5미만의 저체중, 18.5~25의 정상, 25이상의 비만으로 분류하여 비교한 결과 인식형(P)은 판단형(J)에 비하여 저체중의 비율이 낮고 비만의 비율이 높았다($p<0.05$). 또한, 성격지표에 따른

2. 식사 빈도

EI, SN, TF, JP의 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 조사대상자의 식사 빈도는 Table 3과 같다. 점심식사의 경우, 내향형(I)의 매일 식사한다는 비율이 73.26%로 외향형(E)의 53.95%보다 높아 EI에 따라 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 그밖에 식사 빈도는 MBTI 선호 지표에 따라 유의한 차이가 없었다.

3. 식행동

EI, SN, TF, JP의 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 조사대상자의 식행동에 대한 결과는 Table 4와 같다. 평소 식사량은

Table 2. General characteristics of the subjects by MBTI personality type

Variable	EI		SN		TF		JP	
	Extraversion (n=77)	Introversion (n=89)	Sensing (n=127)	Intuition (n=39)	Thinking (n=83)	Feeling (n=83)	Judging (n=74)	Perceiving (n=92)
Age (years)	22.6± 1.9 ¹⁾	22.2±2.5	22.3± 2.2	22.9±3.0	22.6±2.8	22.3± 1.9	22.7±2.6	22.3± 2.2
Height (cm)	163.9± 5.6	162.8±6.2	163.6± 5.6	163.1±7.0	163.6±6.4	162.9± 5.5	163.4±5.6	163.2± 6.2
Weight (kg)	57.5±11.0	55.0±8.5	56.6±10.0	54.3±9.9	56.1±9.6	55.9±10.0	54.4±8.9	57.3±10.2
BMI (kg/m ²)	21.3± 2.9	20.6±2.6	21.1± 2.6	20.3±3.0	20.8±2.7	21.0± 2.8	20.3±2.3	21.4± 2.9
BMI <18.5	26(33.77)	24(27.27)	38(29.92)	13(33.33)	28(33.73)	23(27.71)	29(39.19)	22(23.91)
BMI 18.5~25.0	45(58.44)	44(65.91)	80(62.99)	23(58.97)	51(61.45)	52(62.65)	43(58.11)	60(65.22)
BMI ≥25.0	6(7.79)	6(6.82)	9(7.09)	4(7.69)	4(4.82)	8(9.64)	2(2.70)	10(10.87)
	$\chi^2=0.991$ (df=2) N.S. ²⁾		$\chi^2=0.205$ (df=2) N.S.		$\chi^2=1.301$ (df=2) N.S.		$\chi^2=7.233$ (df=2) $p<0.05$.	
Sex								
Male	10(12.99)	12(13.64)	16(12.60)	6(15.38)	15(18.07)	7(8.43)	11(14.86)	11(11.96)
Female	67(87.01)	76(86.36)	111(87.40)	33(84.62)	68(81.93)	76(91.57)	63(85.14)	81(88.04)
	$\chi^2=0.015$ (df=1) N.S.		$\chi^2=0.201$ (df=1) N.S.		$\chi^2=3.353$ (df=1) N.S.		$\chi^2=0.302$ (df=1) N.S.	

¹⁾ Mean±standard deviation.

²⁾ Not significant difference between MBTI personality type by χ^2 -test.

Table 3. Eating patterns of the subjects by MBTI personality type

Variable	Criteria	EI		SN		TF		JP	
		Extraversion (n=77)	Introversion (n=89)	Sensing (n=127)	Intuition (n=39)	Thinking (n=83)	Feeling (n=83)	Judging (n=74)	Perceiving (n=92)
Breakfast	Everyday	15(19.74) ¹⁾	22(25.00)	29(23.02)	8(20.51)	18(21.95)	19(22.89)	15(20.27)	22(24.18)
	5~6 times/wk	10(13.16)	14(15.91)	21(16.67)	3(7.69)	13(15.85)	11(13.25)	13(17.57)	11(12.09)
	3~4 times/wk	16(21.05)	12(13.64)	18(14.29)	10(25.64)	11(13.41)	17(20.48)	11(14.86)	17(18.68)
	1~2 times/wk	22(28.95)	26(29.55)	37(29.37)	11(28.21)	20(24.39)	28(33.73)	22(29.73)	26(28.57)
	Never	13(17.11)	14(15.91)	21(16.67)	7(17.95)	20(24.39)	8(9.64)	13(17.57)	15(16.48)
		$\chi^2=2.065$ (df=4) N.S. ²⁾		$\chi^2=4.037$ (df=4) N.S.		$\chi^2=7.949$ (df=4) N.S.		$\chi^2=1.517$ (df=4) N.S.	
Lunch	Everyday	41(53.95)	63(73.26)	83(66.40)	22(57.89)	53(65.43)	52(63.41)	47(63.51)	58(65.17)
	5~6 times/wk	28(36.84)	18(20.93)	35(28.00)	11(28.95)	25(30.86)	21(25.61)	24(32.43)	22(24.72)
	Under 4 times/wk	7(9.21)	5(5.81)	7(5.60)	5(13.16)	3(3.70)	9(10.98)	3(4.05)	9(10.11)
			$\chi^2=6.568$ (df=2) $p<0.05$ ³⁾		$\chi^2=2.597$ (df=2) N.S.		$\chi^2=3.351$ (df=2) N.S.		$\chi^2=2.883$ (df=2) N.S.
Dinner	Everyday	34(44.74)	55(63.22)	69(42.07)	21(55.26)	49(59.76)	41(50.00)	42(56.76)	48(53.33)
	5~6 times/wk	19(25.00)	16(18.39)	28(22.22)	7(18.42)	13(15.85)	22(26.83)	17(22.97)	18(20.00)
	Under 4 times/wk	23(30.26)	16(18.39)	29(23.02)	10(26.32)	20(24.39)	19(23.17)	15(20.27)	24(26.67)
			$\chi^2=5.752$ (df=2) N.S.		$\chi^2=0.332$ (df=2) N.S.		$\chi^2=3.051$ (df=2) N.S.		$\chi^2=0.953$ (df=2) N.S.

¹⁾ N(%).

²⁾ Not significant difference between MBTI personality type by χ^2 -test.

감각형(S)이 직관형(N)보다 많은 편이라고 답한 비율은 높고, 적은 편이라고 답한 비율은 낮았으며($p<0.01$), 스트레스를 받을 때 식사량의 변화에 대해 감각형은 늘어나고 직관형은 감소한다고 답한 비율이 높아($p<0.05$) SN에 따른 유의한 차이를 보였다. 즐겨 식사하는 사람에 대해 사고형(T)은 감정형(F)보다 혼자 식사한다는 비율이 높았으며($p<0.05$), 판단형은 인식형보다 가족과 식사하는 비율은 높고 혼자하거나 누구나 즐겨한다는 비율은 낮아($p<0.01$) TF와 JP에 따른 유의한 차이를 보였다. 외식 빈도는 외향형이 내향형보다($p<0.05$), 인식형이 판단형보다($p<0.01$) 일주일에 한번 이상 한다는 비율이 높아 EI와 JP에 따른 유의한 차이를 보였다.

4. 음주 및 흡연 상태

EI, SN, TF, JP의 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 조사 대상자의 음주 및 흡연상태는 Table 5와 같다. 음주는 내향형이 외향형보다 거의 안하거나 한 달에 한 번 정도 한다는 비율이 높았으며($p<0.001$), 판단형이 인식형보다 음주를 하지

않는다는 비율과 1~3주에 한번 정도 한다는 비율이 높아($p<0.05$) EI와 JP에 따른 유의한 차이가 있었다. 흡연 정도는 MBTI 4가지 선호 경향에 따라 유의한 차이가 없었다.

5. 맛 선호도

EI, SN, TF, JP의 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 조사 대상자의 맛에 대한 선호도 결과는 Table 6과 같다. 외향형은 내향형에 비하여 매운맛을 매우 좋아하는 비율이 높았으며($p<0.05$), 사고형은 감정형에 비하여 쓴맛을 싫어하는 비율이 낮았고($p<0.05$), 판단형은 짠맛을 좋아하는 비율이 인식형에 비하여 낮았다($p<0.01$).

6. 영양소 섭취 상태

EI, SN, TF, JP의 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 조사 대상자의 영양소 섭취 상태에 대한 결과는 Table 7과 같다. 지방과 식물성 지방 섭취량은 감정형이 사고형보다 유의하게 높아 TF에 따른 유의한 차이가 있었으며(각 $p<0.05$), 철 섭취

Table 4. Eating behaviors of the subjects by MBTI personality type

Variable	Criteria	EI		SN		TF			JP	
		Extraversion (n=77)	Introversion (n=89)	Sensing (n=127)	Intuition (n=39)	Thinking (n=83)	Feeling (n=83)	Judging (n=74)	Perceiving (n=92)	
Amount of habitual meal	Large	26(33.77)	23(26.44)	39(30.95)	10(25.64)	24(29.27)	25(30.12)	22(29.73)	27(29.67)	
	Medium	48(62.34)	58(66.67)	84(66.67)	22(56.41)	52(63.41)	54(65.06)	46(72.88)	60(65.93)	
	Small	3(3.90)	6(6.90)	3(2.38)	7(17.95)	6(7.32)	4(4.82)	6(8.11)	4(4.40)	
		$\chi^2=1.523$ (df=2)		$\chi^2=12.679$ (df=2)		$\chi^2=0.452$ (df=2)			$\chi^2=1.018$ (df=2)	
		N.S.		p<0.01		N.S.			N.S.	
Regularity of meal amount	Regular	33(42.86)	31(35.23)	49(38.58)	15(38.46)	32(38.55)	32(38.55)	31(41.89)	33(35.87)	
	Irregular	44(57.14)	57(64.77)	78(61.42)	24(61.54)	51(61.45)	51(61.45)	43(58.11)	59(64.13)	
		$\chi^2=1.006$ (df=1)		$\chi^2=0.000$ (df=1)		$\chi^2=0.000$ (df=1)		$\chi^2=0.6279$ (df=1)		
		N.S.		N.S.		N.S.		N.S.		
Regularity of meal time	Regular	26(33.77)	26(29.55)	41(32.28)	11(28.21)	26(31.33)	26(31.33)	21(28.38)	31(33.70)	
	Irregular	51(66.23)	62(70.45)	86(67.72)	28(71.79)	57(68.67)	57(68.67)	53(71.62)	61(66.30)	
		$\chi^2=0.339$ (df=1)		$\chi^2=0.230$ (df=1)		$\chi^2=0.000$ (df=1)		$\chi^2=0.5390$ (df=1)		
		N.S.		N.S.		N.S.		N.S.		
Meal amount of stress condition	Increase	36(46.75)	48(54.55)	71(55.91)	14(35.90)	40(48.19)	45(54.22)	38(51.35)	47(51.09)	
	Same	19(24.68)	26(29.55)	35(27.56)	10(25.64)	26(31.33)	19(22.89)	22(29.73)	23(25.00)	
	Decrease	22(28.57)	14(15.91)	21(16.54)	15(38.46)	17(20.48)	19(22.89)	14(18.92)	22(23.91)	
		$\chi^2=3.8648$ (df=2)		$\chi^2=8.897$ (df=2)		$\chi^2=1.494$ (df=2)		$\chi^2=0.810$ (df=2)		
		N.S.		p<0.05		N.S.		N.S.		
Favorite member(s) having meals with	Alone	3(3.90)	11(12.50)	8(6.30)	6(15.38)	12(14.46)	2(2.41)	5(6.76)	9(9.78)	
	Close members like family	69(89.61)	71(80.68)	111(87.40)	30(76.92)	67(80.72)	74(89.16)	69(93.24)	72(78.26)	
	Every members	5(6.49)	6(6.82)	8(6.30)	3(7.69)	4(4.82)	7(8.43)	0(0.00)	11(11.96)	
		$\chi^2=3.975$ (df=2)		$\chi^2=3.393$ (df=2)		$\chi^2=8.308$ (df=2)		$\chi^2=10.376$ (df=2)		
		N.S.		N.S.		p<0.05		p<0.01		
Frequency of eating out	Over 4 times/week	21(27.27)	14(15.91)	26(20.47)	10(25.64)	16(19.28)	20(24.10)	17(22.97)	19(20.65)	
	1~3 times/week	40(51.95)	37(42.05)	58(45.67)	19(48.72)	40(48.19)	37(44.58)	27(36.49)	50(54.35)	
	Once/2~3 weeks	11(14.29)	20(22.73)	25(19.69)	6(15.38)	18(21.69)	13(15.66)	22(29.73)	9(9.78)	
	Less than once/a month	5(6.49)	17(19.32)	18(14.17)	4(10.26)	9(10.84)	13(15.66)	8(10.81)	14(15.22)	
		$\chi^2=9.986$ (df=3)		$\chi^2=1.068$ (df=3)		$\chi^2=2.095$ (df=3)		$\chi^2=12.261$ (df=3)		
		p<0.05		N.S.		N.S.		p<0.01		

1) N(%).

2) Not significant.

* p<0.05: significant difference between MBTI personality type by χ^2 -test.

Table 5. Drinking and smoking atatus of the subjects by MBTI personality type

Variable	Criteria	EI		SN		TF		JP	
		Extraversion (n=77)	Introversion (n=89)	Sensing (n=127)	Intuition (n=39)	Thinking (n=83)	Feeling (n=83)	Judging (n=74)	Perceiving (n=92)
Frequency of drinking	Never	6(7.89)	15(17.24)	15(12.00)	6(15.38)	14(16.87)	7(8.64)	12(16.22)	9(10.00)
	Once a month	15(19.74)	36(41.38)	38(30.40)	13(33.33)	24(28.92)	27(33.33)	17(22.97)	34(37.78)
	Once/2~3 weeks	29(38.16)	18(20.69)	36(28.80)	12(30.77)	23(27.71)	25(30.86)	29(39.19)	19(21.11)
	Once/a week	23(30.26)	17(19.54)	33(26.40)	7(17.95)	21(25.30)	19(23.46)	4(21.62)	24(26.67)
	Over twice/a week	3(3.95)	1(1.15)	3(2.40)	1(2.56)	1(1.20)	3(3.70)	0(0.00)	4(4.44)
		$\chi^2=16.310$ (df=4)		$\chi^2=1.261$ (df=4)		$\chi^2=3.669$ (df=4)		$\chi^2=12.335$ (df=4)	
		p<0.001		N.S.		N.S.		p<0.05	
Degree of smoking	Never	63(88.73)	73(92.41)	102(91.07)	35(89.74)	68(89.47)	69(92.00)	65(94.20)	72(87.80)
	1~10 cigarettes/day	4(5.63)	3(3.80)	6(5.36)	1(2.56)	5(6.58)	2(2.67)	3(4.35)	4(4.88)
	Over 11 cigarettes/day	4(5.63)	3(3.80)	4(3.57)	3(7.69)	3(3.95)	4(5.33)	1(1.45)	6(7.32)
		$\chi^2=0.596$ (df=2)		$\chi^2=1.552$ (df=2)		$\chi^2=1.429$ (df=2)		$\chi^2=2.974$ (df=2)	
		N.S.		N.S.		N.S.		N.S.	

¹⁾ N(%).

²⁾ Not significant.

* p<0.05: significant difference between MBTI personality type by χ^2 -test.

량은 감각형이 직관형보다 유의하게 높아 SN에 따른 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 성격 유형에 따라 권장 섭취량에 대한 섭취 비율을 분석한 결과는 Fig. 1에 제시하였으며, 성격 유형에 따른 유의적인 차이가 나타나지 않았다.

고 찰

Lee et al(2005)은 20대의 젊은 여성 300명을 대상으로 성격 유형 분류에 따른 운동 습관과 생활 습관 그리고 식사 태도를 조사했을 때 NT, NF, SP, SJ 성격기질에 따라 대상자의 연령, 신장, 체중 및 체질량지수는 유의한 차이가 없었으며, 이는 성격 기질의 분류에 따라 생활 습관의 차이를 설명하는데 있어 바람직한 결과라고 하였다. 본 연구에서도 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 일반사항이 유의한 차이가 없는 결과를 보여으나, 체질량지수에 따른 분류시 다른 성격지표에서는 유의적인 차이가 없었으나 인식형(P)은 판단형(J)에 비하여 저체중의 비율이 낮고 비만의 비율이 높게 나타났다.

MBTI 선호 지표에 따라 식사빈도를 살펴본 연구로서 444명의 대학생을 대상으로 성격지표에 따른 식행태와 건강행태를 조사한 Kim & Lee(2002)는 아침식사 빈도가 JP에 따라 유의한 차이를 보여 판단형(J)이 인식형(P)보다 매일 식사한다는 비율이 높다고 하였다. 판단형의 사람들은 구조화되고 조직화되는 것을 더 좋아하고 일이 정착되는 것을 더 선호하

여 계획에 따라 일을 추진하고 미리 준비하는 편이며, 인식형의 사람들은 자발적이고 유연한 생활양식을 선호하고 호기심이 많고 상황에 맞추어 적응하며 끝맺음보다는 개방된 상태를 선호하기 때문에 아침 식사의 규칙성이 판단형 대상자가 더 높게 나타난 것으로 설명하였다. 본 연구에서 식사 빈도는 JP에 따라 유의한 차이가 없었으나, 점심식사의 경우 내향형(I)의 매일 식사한다는 비율이 73.26%로 외향형(E)의 53.95%보다 높아 EI에 따라 유의한 차이를 보였다. Kim & Lee(2002)의 연구에서는 EI에 따라 아침식사 빈도가 유의한 차이가 없었고, Horacek & Betts(1998)는 외향형의 식사 섭취나 질이 내향형보다 우수하다고 보고하여 연구자마다 다른 결과를 보이며, 특히 본 연구 결과와도 다른 결과를 보이고 있다. 본 연구에서 내향형 대상자가 외향형보다 점심식사를 매일 한다는 비율이 높게 나타난 결과를 해석해 보면 다음과 같다. 내향형의 사람들은 직접 경험하기 전에 먼저 생각 속에서 이해하려고 하며, 개인적인 공간을 선호하고 혼자 처리하는 일을 선호하는 반면, 외향형의 사람들이 활동적이고 사고적이며 사람과 관계를 맺고 일어나는 상황에 참여하기를 좋아 하기 때문에(김 등 1995) 외향형의 사람들이 활동이 왕성한 점심시간에 식사를 놓칠 수 있는 가능성이 내향형의 사람들보다 더 높을 것으로 생각된다.

MBTI 선호 지표에 따라 식행태의 차이를 살펴보았을 때, 감각형은 직관형보다 평소 식사량이 많은 편이라고 답한 비

Table 6. Taste preference of the subjects by MBTI personality type

Variable	Criteria	EI		SN		TF		JP	
		Extraversion (n=77)	Introversion (n=89)	Sensing (n=127)	Intuition (n=39)	Thinking (n=83)	Feeling (n=83)	Judging (n=74)	Perceiving (n=92)
Sweet	Very like	13(16.9)	19(21.8)	23(18.1)	9(5.5)	10(12.2)	22(26.5)	16(21.9)	16(17.4)
	Like	31(40.3)	33(37.9)	51(40.2)	14(36.8)	39(47.6)	26(31.3)	25(34.5)	40(43.5)
	Moderate	21(27.3)	28(32.2)	39(30.7)	10(26.3)	24(29.3)	25(30.1)	20(27.4)	29(31.5)
	Dislike	11(14.3)	7(8.1)	14(11.0)	4(10.5)	8(9.8)	10(12.1)	11(15.1)	7(7.6)
	Very dislike	1(1.3)	0(0.0)	0(0.0)	1(2.6)	1(1.2)	0(0.0)	1(1.4)	0(0.0)
			$\chi^2=3.479$ (df=4) N.S.		$\chi^2=4.089$ (df=4) N.S.		$\chi^2=8.336$ (df=4) N.S.		$\chi^2=4.880$ (df=4) N.S.
Salty	Very like	5(6.5)	1(1.2)	5(3.9)	1(2.6)	3(3.7)	3(3.6)	3(4.1)	3(3.3)
	Like	16(20.8)	20(23.0)	29(22.8)	7(18.4)	14(17.1)	22(26.5)	7(9.6)	29(31.5)
	Moderate	32(41.6)	33(37.9)	51(40.2)	15(39.5)	34(41.5)	32(38.6)	37(50.7)	29(31.5)
	Dislike	17(22.1)	25(28.7)	31(24.4)	11(29.0)	25(30.5)	17(20.5)	21(28.8)	21(22.8)
	Very dislike	7(9.1)	8(9.2)	11(8.7)	4(10.5)	6(7.3)	9(10.8)	5(6.9)	10(10.9)
			$\chi^2=4.122$ (df=4) N.S.		$\chi^2=0.750$ (df=4) N.S.		$\chi^2=3.956$ (df=4) N.S.		$\chi^2=14.079$ (df=4) p<0.01
Sour	Very like	7(9.2)	8(9.3)	13(10.4)	2(5.3)	7(8.6)	8(9.8)	5(6.8)	10(11.1)
	Like	25(32.9)	25(29.1)	39(31.2)	11(29.0)	25(30.9)	25(30.5)	25(34.2)	25(27.8)
	Moderate	20(26.3)	37(43.0)	44(35.2)	13(34.2)	32(39.5)	25(30.5)	27(37.0)	30(33.3)
	Dislike	20(26.3)	12(14.0)	23(18.4)	10(26.3)	16(19.8)	17(20.7)	13(17.8)	20(22.2)
	Very dislike	4(5.3)	4(4.7)	6(4.8)	2(5.3)	1(1.2)	7(8.5)	3(4.1)	5(5.6)
			$\chi^2=6.544$ (df=4) N.S.		$\chi^2=1.806$ (df=4) N.S.		$\chi^2=5.450$ (df=4) N.S.		$\chi^2=2.058$ (df=4) N.S.
Bitter	Very like	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
	Like	0(0.0)	1(1.2)	1(0.8)	0(0.0)	0(0.0)	1(1.2)	0(0.0)	1(1.1)
	Moderate	6(7.9)	11(12.9)	13(10.5)	4(10.5)	10(12.5)	7(8.5)	4(5.6)	13(14.4)
	Dislike	40(52.6)	50(58.8)	69(56.6)	21(55.3)	52(65.0)	38(46.3)	39(54.2)	51(56.7)
	Very dislike	30(39.5)	23(27.1)	41(33.1)	13(34.2)	18(22.5)	36(43.9)	29(40.2)	25(27.8)
			$\chi^2=4.015$ (df=3) N.S.		$\chi^2=0.318$ (df=4) N.S.		$\chi^2=0.215$ (df=4) p<0.05		$\chi^2=5.731$ (df=3) N.S.
Hot	Very like	25(32.4)	16(18.4)	35(27.4)	6(15.8)	17(20.7)	24(28.9)	21(28.8)	20(21.7)
	Like	40(51.9)	44(50.6)	65(51.2)	20(52.6)	48(58.5)	37(44.6)	34(46.6)	51(55.4)
	Moderate	9(11.7)	20(23.0)	19(15.0)	10(26.3)	12(14.6)	17(20.5)	13(17.8)	16(17.4)
	Dislike	3(3.9)	3(3.5)	4(3.2)	2(5.3)	4(4.9)	2(2.4)	3(4.1)	3(3.3)
	Very dislike	0(0.0)	4(4.6)	4(3.2)	0(0.0)	1(1.2)	3(3.6)	2(2.7)	2(2.2)
			$\chi^2=9.765$ (df=4) p<0.05		$\chi^2=5.344$ (df=4) N.S.		$\chi^2=5.141$ (df=4) N.S.		$\chi^2=1.567$ (df=4) N.S.

¹⁾ N(%).

²⁾ Not significant.

* p<0.05: significant difference between MBTI personality type by χ^2 -test.

Table 7. Daily nutrient intake of the subjects by MBTI personality type

Variable	EI			SN			TF			JP	
	Extraversion (n=77)	Introversion (n=89)	Sensing (n=127)	Intuition (n=39)	Thinking (n=83)	Feeling (n=83)	Judging (n=74)	Perceiving (n=92)			
Food(g)	968.3± 368.1 ¹⁾	1001.1± 329.3	979.2± 364.3	1007.5± 287.3	985.1± 320.3	986.3± 373.8	964.5± 353.8	1002.4± 343.2			
Energy(kcal)	1693.8± 634.5	1657.1± 506.0	1651.2± 576.7	1750.9± 540.5	1607.0± 512.4	1740.0± 614.3	1684.1± 574.7	1666.6± 566.6			
Protein (g)	64.0± 31.6	62.1± 22.8	63.3± 28.3	61.9± 23.5	60.6± 23.7	65.2± 30.2	63.9± 31.1	62.2± 23.8			
Plant protein	30.2± 12.2	29.9± 12.7	29.6± 12.2	31.7± 13.1	29.5± 11.6	30.7± 13.3	30.9± 12.8	29.4± 12.2			
Animal protein	33.8± 23.7	32.1± 17.7	33.7± 21.1	30.2± 19.2	31.2± 18.4	34.6± 22.7	33.0± 23.1	32.9± 18.7			
Fat (g)	54.1± 27.4	50.7± 19.8	50.4± 23.3	58.6± 24.3	48.0± 20.6	56.5± 25.8*	52.4± 21.6	52.2± 25.4			
Plant fat	28.9± 17.2	27.0± 13.2	26.9± 15.3	31.1± 14.6	26.6± 15.1	29.2± 15.2*	29.5± 16.7	26.6± 13.8			
Animal fat	25.1± 20.5	23.8± 14.3	23.5± 16.1	27.5± 21.1	21.4± 14.9	27.3± 19.2	22.9± 13.7	25.6± 19.8			
Cholesterol (mg)	330.0± 271.1	263.4± 162.1	304.6± 234.3	261.8± 173.1	273.1± 202.0	315.7± 239.1	326.3± 269.6	269.9± 173.4			
Carbohydrate (g)	239.3± 86.0	239.4± 83.2	237.1± 85.8	246.9± 79.6	235.6± 82.1	243.1± 86.7	240.9± 90.4	238.2± 79.6			
Fiber (g)	4.4± 2.5	4.5± 2.6	4.6± 2.6	4.2± 2.2	4.6± 2.4	4.4± 2.7	4.2± 2.7	4.7± 2.4			
Ash (mg)	15.9± 8.4	15.0± 5.1	15.9± 7.1	13.7± 5.8	15.4± 6.2	15.4± 7.5	15.5± 8.1	15.3± 5.7			
Ca (mg)	404.9± 248.2	451.2± 226.8	435.1± 250.4	410.6± 190.0	454.2± 221.6	405.3± 251.0	428.1± 270.9	430.5± 209.1			
P (mg)	837.8± 452.4	839.2± 287.1	850.0± 396.9	800.7± 279.0	832.8± 309.1	844.1± 427.7	844.2± 462.7	834.2± 285.9			
Fe (mg)	10.3± 4.1	12.6± 14.3	12.1± 12.2	9.7± 3.3*	11.1± 7.0	11.9± 13.6	12.4± 15.3	10.8± 5.2			
Na (mg)	3684.8±2158.4	3461.1±1289.9	3704.9±1860.7	3106.0±1229.8	3585.8±1640.3	3546.9±1860.6	3678.9±2150.0	3477.9±1364.2			
K (mg)	2011.0± 910.4	2007.1± 706.5	2046.5± 856.3	1884.3± 603.7	1986.6± 753.2	2030.6± 858.6	1950.3± 936.9	2054.8± 688.6			
Zn (mg)	7.5± 3.4	8.2± 3.9	7.9± 3.8	7.8± 3.2	7.6± 4.0	8.1± 3.4	7.5± 3.7	8.1± 3.7			
Vitamin A (μgRE)	623.1± 39.8	596.1± 325.5	605.3± 334.7	620.3± 325.1	565.4± 335.4	651.1± 324.2	648.5± 375.9	577.7± 290.6			
Vitamin B ₁ (mg)	1.2± 0.6	1.1± 0.5	1.1± 0.6	1.2± 0.6	1.1± 0.5	1.2± 0.7	1.1± 0.5	1.2± 0.7			
Vitamin B ₂ (mg)	1.0± 0.5	1.3± 3.0	1.2± 2.5	1.0± 0.5	1.0± 0.5	1.3± 3.1	1.4± 3.3	1.0± 0.5			
Vitamin B ₆ (mg)	1.6± 0.7	1.7± 0.7	1.7± 0.7	1.6± 0.6	1.6± 0.7	1.7± 0.8	1.6± 0.7	1.7± 0.7			
Niacin (mg)	13.8± 7.4	13.3± 6.3	13.6± 6.8	13.4± 6.9	13.3± 6.7	13.7± 7.0	12.8± 6.7	14.1± 6.9			
Vitamin C (mg)	59.0± 31.2	63.4± 40.7	60.7± 34.9	63.4± 41.9	63.8± 39.7	58.9± 33.2	56.7± 33.2	64.9± 38.7			
Folate (μg)	186.7± 87.8	178.0± 73.4	184.6± 85.1	173.7± 62.4	180.6± 77.0	183.5± 83.9	171.9± 85.8	190.0± 75.3			
Vitamin E (mg)	13.1± 8.2	13.5± 6.4	13.3± 7.5	13.3± 6.5	12.4± 6.3	14.2± 8.1	13.7± 7.7	12.9± 7.0			

1) Mean±standard deviation.

* *p*<0.05; significant difference between MBTI personality type by *t*-test.

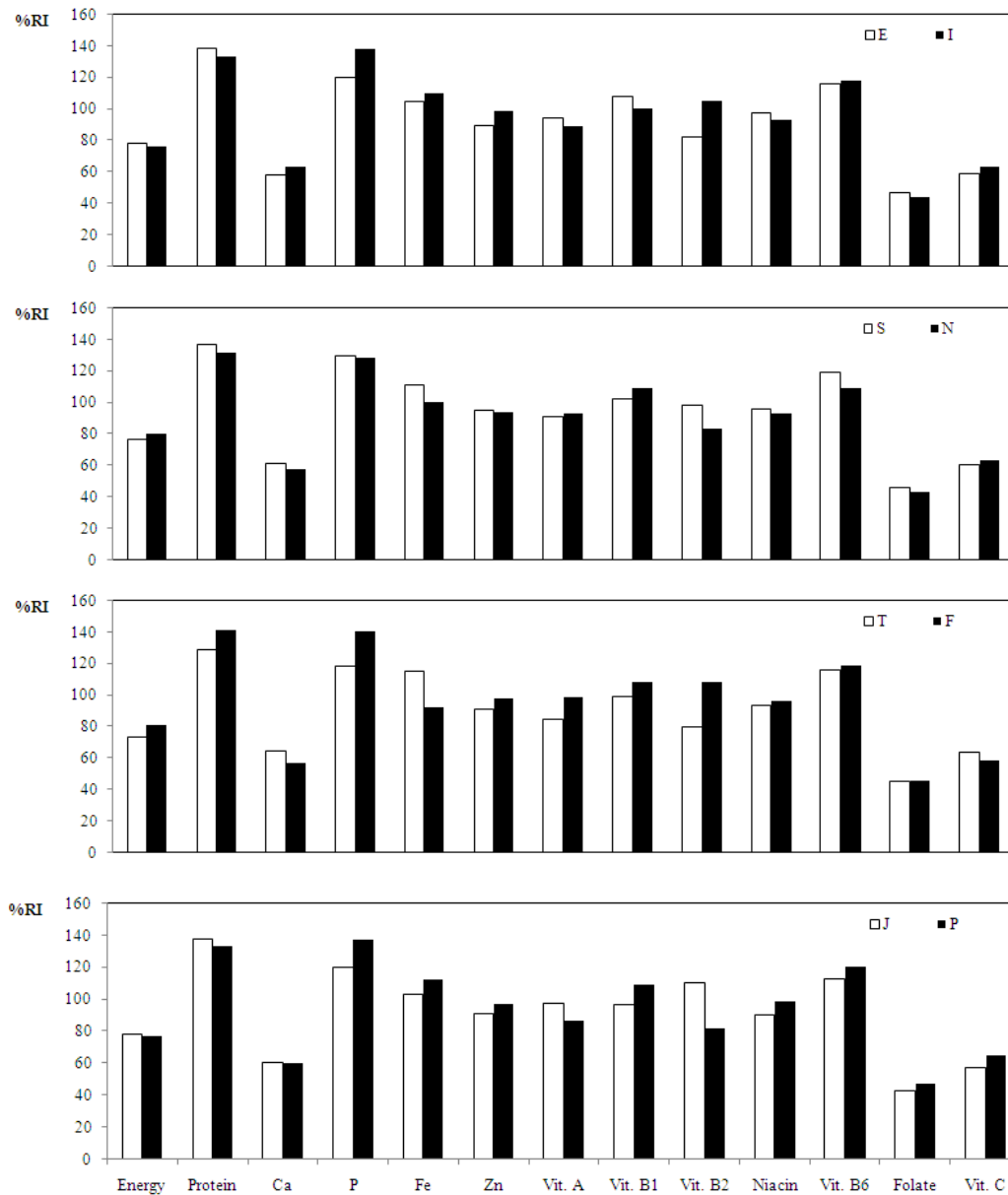


Fig. 1. Percentage of RI consumed for each nutrient of the subjects by MBTI personality type.

울과 스트레스를 받을 때 식사량이 늘어난다고 답한 비율이 높아 SN에 따른 유의한 차이를 보였다. 감각형의 사람들은 현재를 있는 그대로 즐기고 순서에 입각해서 차근차근 업무를 수행해 가는 근면 성실한 형으로서 오감을 통해 정보를 수집하고 구체적인 사실을 선호하는 반면, 직관형의 사람들은 현재에 머무르기보다 미래의 성취와 변화, 다양성을 더욱 즐기고 전체를 보기 위해 세밀한 사항을 간과하는 경향이 있으며, 육감을 통해 정보를 수집하고 상상, 공상, 추리, 고안하는 작업을 선호한다고 한다(김 등 1995). 이와 같은 특성 중 감각형의 사람들은 현재를 즐기고 오감을 통해 정보를 수집하는 특성 때문에 직관형 사람들보다 일상적인 식사를 즐기

고 에너지 소모가 많은 스트레스 감각에 대처하기 위해 평소나 스트레스 상태에서 식사량이 많은 결과를 보인 것으로 생각된다. 그러나 지금까지 성격 유형별 다양한 식행동의 차이를 살펴본 연구가 미흡하기 때문에 이에 대한 보다 정확한 결론을 얻기 위해서는 향후 후속 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

본 연구에서 MBTI 선호 지표에 따라 즐겨 식사하는 사람을 살펴보았을 때, 감정형이 사고형보다, 판단형은 인식형보다 가족과 식사하는 비율이 높았다. 사고형의 사람들은 일관성과 타당성을 중시하며 객관적이고, 논리적이며 원리원칙에 입각하여 결정하는 경향을 보이며, 감정형의 사람들은 인

간관계를 좋아하고 동정심이 많으며, 남을 인정할 줄 알고 자신의 결정이 다른 사람들에게 미칠 영향을 생각하는 경향이 있다고 한다(김 등 1995). 따라서 인간관계를 좋아하는 감정형이 사고형보다, 그리고 위에서 언급한 바와 같이 구조화되고 조직화되는 것을 더 좋아하는 판단형이 인식형보다 가족들과 식사하는 비율이 높은 결과를 보인 것으로 생각된다.

MBTI 선호 지표에 따른 식행동 중, 외식 빈도는 외향형이 내향형보다, 인식형이 판단형보다 일주일에 한번 이상 한다는 비율이 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 외향형의 사람들이 활동적이고 사교적이며 사람과 관계를 맺고 일어나는 상황에 참여하기를 좋아하는 특성이 있으며, 인식형의 사람들은 자발적이고 유연한 생활양식을 선호하고 호기심이 많고 상황에 맞추어 적응하며 끝맺음보다는 개방된 상태를 선호하는 특성이 있기 때문에(김 등 1995), 각각 내향형이나 판단형의 사람들보다 외식 빈도가 높았던 것으로 보인다.

MBTI 선호 지표에 따라 음주 및 흡연 상태를 살펴본 연구로서 Horacek & Betts(1998)는 여성의 경우 인식형이 판단형에 비해 알코올로부터 섭취되는 열량이 많았다고 하며, Kim & Lee(2002)는 남자 대학생의 경우 감정형이 사고형보다 알코올 섭취자의 비율이 높다고 하여 연구자마다 다른 결과를 보이고 있다. 본 연구에서 판단형과 인식형의 경우 음주를 한다는 비율은 Horacek & Betts(1998)의 연구 결과와 같이 인식형이 판단형보다 높았지만, 1~3주에 한 번 정도 음주를 한다는 비율은 판단형이 인식형보다 높아 성격 선호 지표별 음주상태는 음주량, 음주빈도, 성별에 따라 다른 것으로 보이며, 이에 대한 세부적인 연구가 필요하다고 생각한다. 본 연구에서 흡연 정도는 MBTI 4가지 선호 경향에 따라 유의한 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이는 본 연구의 주된 대상자인 여대생의 경우 성격의 선호 지표에 따라 흡연 상태에 유의한 차이가 없었다는 Kim & Lee(2002)의 연구 결과와 일치하였다.

MBTI 선호 지표에 따라 맛 선호도를 살펴보았을 때 외향형은 내향형에 비하여 매운맛을 매우 좋아하는 비율이 높았으며, 사고형은 감정형에 비하여 쓴맛을 싫어하는 비율이 낮았고, 판단형은 짠맛을 좋아하는 비율이 인식형에 비하여 낮았다. 이는 사교적이며 외향적인 외향형의 사람들은 매운맛을 선호하고, 계획에 따라 일을 추진하고 미리 준비하는 경향이 있는 판단형의 사람들은 유연한 생활양식을 선호하며, 호기심이 많고 상황에 맞추어 적응하는 인식형의 사람들에게 비하여 건강을 생각하여 사전에 짠 음식의 섭취를 덜 선호하는 결과를 보인 것으로 생각된다. Yoo *et al.*(2003)은 MBTI 선호 지표에 따라 네 가지 성격기질 유형으로 분류하여 맛 선호도를 살펴보았을 때, NT형, SJ형, SP형은 매운맛을 가장 선호하는데 반해, NF형은 단맛을 가장 좋아하는 것으로 나타났다 보고하였다. 이는 본 연구 결과와 함께 MBTI 선호

지표나 성격 유형에 따라 맛 선호도가 다르다는 것을 보여주고 있으며, 이러한 맛 선호도의 차이는 장기적인 식품 섭취에도 영향을 주어 궁극적으로는 건강 상태에도 영향을 미칠 수 있기 때문에 앞으로 성격 유형별 맛 선호도와 건강 상태와의 관계를 살펴보는 연구가 필요하다고 사료된다.

성격 선호 지표에 따른 영양소 섭취량의 차이를 살펴본 선행 연구가 미흡하기 때문에 앞서 논의한 본 연구의 식행동 결과와 연결시켜보면, 감정형은 사고형보다 가족이나 여러 사람과 어울려 식사한다는 비율이 높았고, 감각형은 직관형보다 평소 식사 섭취량이 많은 편이라고 응답한 비율이 높아 감정형이나 감각형이 직관형이나 사고형보다 지방과 철의 섭취량이 높았을 가능성을 생각해볼 수 있다. 그러나 전체 식품 및 에너지 섭취량이나 섭취 기준 대비 영양소 섭취 비율은 MBTI 4가지 선호 경향에 따라 유의한 차이가 없었는데, 이는 본 연구의 식사 섭취가 3일간의 단기간 조사로 분석되었기 때문으로 보인다. 따라서 성격 선호 지표가 영양소 섭취량에 미치는 영향은 보다 장기간에 걸친 식사 섭취 조사의 결과 분석을 통해 정확히 설명될 수 있을 것으로 사료되며, 앞으로 이에 대한 연구가 요구된다.

요약 및 결론

본 연구는 성격 유형과 식생활과의 관련성 자료와 함께 개인의 성격에 따른 영양지도나 영양교육 및 영양상담에 활용할 수 있는 기초 자료를 제시하고자 166명의 대학생을 대상으로 MBTI 성격 유형 검사를 실시하고 식사 섭취 상태를 조사하여 MBTI 선호 지표에 따라 식행동 및 영양 섭취 상태를 비교분석하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

식사 빈도는 점심식사의 경우 내향형이 외향형보다 매일 식사한다는 비율이 높았다. 평소 식사량은 감각형이 직관형보다 많은 편이라고 답한 비율이 높았으며, 스트레스를 받을 때 식사량의 변화에 대해 감각형은 늘어나고, 직관형은 감소한다고 답한 비율이 높았다. 즐겨 식사하는 사람에 대해 사고형은 감정형보다 혼자 식사한다는 비율이 높았으며, 판단형은 인식형보다 가족과 식사하는 비율은 높았다. 외식은 외향형이 내향형보다, 인식형이 판단형보다 일주일에 한번 이상 한다는 비율이 높았다. 음주는 내향형이 외향형보다 거의 안하거나 한 달에 한 번 정도 한다는 비율이 높았으며, 판단형이 인식형보다 음주를 하지 않는다는 비율과 1~3주에 한 번 정도 한다는 비율이 높았다. 맛 선호도는 외향형은 내향형에 비하여 매운맛을 매우 좋아하는 비율이 높았으며, 사고형은 감정형에 비하여 쓴맛을 싫어하는 비율이 낮았고, 판단형은 짠맛을 좋아하는 비율이 인식형에 비하여 낮았다. 지방과 식물성 지방 섭취량은 감정형이 사고형보다, 철 섭취량은 감각형이 직관형보다 유의하게 높았다. 그러나 전체 식품

및 에너지 섭취량이나 섭취 기준 대비 영양소 섭취 비율은 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 유의한 차이가 없었다. 이상의 연구 결과를 종합할 때 MBTI 4가지 선호 지표에 따라 평소 식사량과 스트레스 상태에서의 식사량 변화, 함께 식사하는 사람, 외식 빈도, 맛에 대한 선호도와 같은 식행동과 음주 빈도는 다른 양상을 보였으나 영양 섭취량은 뚜렷한 차이를 보이지 않았다. 향후 성격 선호 지표가 식행동이나 영양 섭취량에 미치는 영향과 이들 간의 관련성에 대해 보다 정확한 결과를 얻기 위해서는 다양한 대상자의 장기간에 걸친 식사 섭취 조사를 포함하는 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

문헌

- 구재욱, 김경원, 김창업, 박동연, 박혜련, 윤은영 (2007) 영양 교육의 이론과 실제. 파워북, 서울. pp 4-7.
- 김정택, 심혜숙, 제석봉 (1995) MBTI 개발과 활용. 한국심리 검사연구소, 서울.
- 황문숙, 한우진, 김혜영 (2002) 성격 유형과 식생활 행동과의 관계에 관한 연구. 용인대학교 학생생활연구소 10: 67-78.
- Horacek TM, Betts NM (1998) College students' dietary intake and quality according to their Myers Briggs Type Indicator personality preferences. *J Nutr Education* 30: 387-394.
- Jung CG (1971) Psychological type, The collected works of C. G. Jung (Vol. 6). Poutledge & Kegan Paul, University Press, London.
- Kim BS, Lee YE (2002) College students' dietary and health behaviors related to their Myers-Briggs Type Indicator personality preferences. *Korean J Community Nutrition* 7: 32-44.
- Korea National Statistical Office (2007) Annual report on the cause of death statistics. Korea National Statistical Office, Seoul.
- Lee SH, Bae YJ, Jang EJ, Jang MJ, Im EJ (2005) Variance of exercise and dietary habits and eating attitudes according to MBTI characters of young women. *J Coaching Development* 7: 275-281.
- Martin C (1997) Looking at type: The fundamentals, center for applications of psychological type. Gainesville, FL.
- Myers IB, McCaulley MH (1985) Manual: A guide to development and use of the Myers-Briggs Type Indicator. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.
- Sears S, Kennedy J, Kaye J, Gail L (1997) Myers-Briggs personality profiles of prospective educators. *J Educational Research* 90: 195-202.
- Yoo JE, You DR, Park GS (2003) The dietary behavior and food preference according to personality types of high school students in Gyeongju. *J East Asian Soc Dietary Life* 13: 371-378.

(2009년 2월 20일 접수, 2009년 6월 12일 채택)