

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.3.595

JCCT 2022-5-74

대학생과 노인의 건강 식습관 및 건강기능식품에 대한 태도와 기분 상태의 관계에 대한 비교 분석

A Comparative Analysis on the Relationship between Health Eating Habits and Health Functional Food Attitudes and Mood Conditions between University Students and the Elderly

김흥태*, 한택구**, 유지현***, 황혜영****, 김혜진*****, 서수진*****, 김현경*****

Heung-Tae Kim*, Taek-Gu Han**, Ji-Heon Yu***, Hye-young Hwang****, Hye-Jin Kim*****, Soo-Jin Seo*****, Hyun-Kyoung Kim*****

요약 서구화된 식습관의 부작용으로 질병의 발병률이 기하급수적으로 늘어나는 현 시기에서 건강한 식습관 및 건강기능식품에 대한 태도에 유의할 필요가 있다. 본 연구의 목적은 대학생과 노인의 건강한 식습관 및 건강기능식품에 대한 태도가 기분상태에 미치는 영향을 밝히는 것이다. 분석 결과 노인에서는 활력 정서에 대한 설명력이 대학생보다 낮으며, 건강 식습관만이 유의하게 설명하는 요인이었다. 불안-우울에 대해서는 노인에서만 건강 식습관이 불안-우울 정서의 감소를 적게나마 설명할 수 있는 것으로 나타났으며, 분노 정서에 대해서는 대학생과 노인의 모형 모두 유의한 설명력을 보이지 않았다. 건강기능식품의 인식과 건강한 식습관이 정서에 어떠한 영향을 미치는지에 관하여 더 폭넓은 집단과 다양한 정서를 바탕으로 실험적이고 실질적인 효과에 대한 추가적인 연구와 분석이 필요가 있음을 시사하는 바이다.

주요어 : 대학생, 노인, 건강기능식품, 식습관, 기분상태

Abstract It is necessary to pay attention to healthy eating habits and attitudes toward health functional foods at a time when the incidence of diseases increases exponentially due to side effects of westernized eating habits. The purpose of this study is to clarify the effect of healthy eating habits and attitudes toward health functional foods on mood states of college students and the elderly. As a result of the analysis, in the elderly, the explanatory power for vitality emotion was lower than that of college students, and only healthy eating habits were factors that significantly explained. For anxiety-depression, it was found that health eating habits could explain the decrease in anxiety-depression emotions even less only in the elderly, and for anger emotions, neither college students nor the elderly showed significant explanatory power. This suggests that it is necessary to further research and analyze the experimental and practical effects based on a wider group and various emotions on how health functional foods and healthy eating habits affect emotions.

Key words : University Students, The Elderly, Health Functional Foods, Eating Habits, Mood Conditions

*정회원, 서원대학교 생물교육과 조교수 (제1저자)

**정회원, 서원대학교 식품공학과 학생 (참여저자)

***정회원, 서원대학교 식품공학과 학생 (참여저자)

****정회원, 서원대학교 휴머니티교양대학 부교수 (참여저자)

*****정회원, 서원대학교 음악교육과 조교수 (참여저자)

*****정회원, 서원대학교 체육교육과 조교수 (참여저자)

*****정회원, 서원대학교 식품공학과 조교수 (교신저자)

접수일: 2022년 4월 30일, 수정완료일: 2022년 5월 6일

게재확정일: 2022년 5월 9일

Received: April 30, 2022 / Revised: May 6, 2022

Accepted: May 9, 2022

*****Corresponding Author: Kimhk4@seowon.ac.kr

Dept. of Food Science and Engineering, Seowon Univ, Korea

1. 서론

현대 과학이 발전함에 따라 인간의 수명이 연장되고 식생활에 사용되는 비용 또한 높아져 식습관이 서구화되는 경향을 보이고 있다. 서구화된 식습관의 부작용으로 질병의 발병률이 기하급수적으로 늘어나는 현재, 현대인들은 건강에 깊은 관심을 보이고 있다. 대부분의 사람들이 일반적으로 건강을 챙길 때 알아보는 것 중 하나로는 건강기능식품이 있다. 건강기능식품은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조(가공 포함)한 식품으로 모든 건강기능식품에는 기능성 원료나 성분의 기능성이 표시되어 있는데, 기능성이라 함은 인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건 용도에 유용한 효과를 얻는 것을 말한다 [1][2]. 예전에 비해 젊은 층도 자기의 건강관리에 대한 관심 증가로 건강기능식품 구입률이 매년 증가하면서 20~30대가 주요 소비계층으로 부상하고 있고, 부모님에게 선물하기 위해 구입했던 과거와 다르게 본인이 직접 섭취하기 위해 구입하고 있으며, 인터넷, 스마트폰의 급속한 보급으로 인해 건강기능식품에 대한 빠른 정보도 수집이 가능해졌다 [2]. 2022년에는 65세 이상 노인 인구가 전체 인구의 17.5%를 차지하고 있다 [3]. 현재 추세로 보아 고령사회에서 초고령사회의 과도기로 보인다. 한국의 인구는 2028년에 초고령 사회가 될 것으로 예상된다 [4]. 노인 인구의 급속한 확대와 만성질환의 증가에 따른 건강관리에 대한 관심의 증가와 소득 수준의 향상으로 건강기능식품의 선호도가 높아지고 있다 [5]. 따라서 본 연구에서는 여러 세대 중 젊은 세대의 식습관은 사람의 기호 성향에 따라 어려서부터 형성되고 익히 먹어온 음식에서 형성되며 이는 장기간에 걸쳐 식습관으로 굳어져 성인이 되어서는 고착되어 잘 고쳐지지 않아서 [6] 가장 중요한 시기라고 할 수 있는 대학생들과 현재의 사회문제인 고령사회의 노인층을 대상으로 한정하여 식습관과 건강기능식품에 대한 인식과 태도를 조사를 해보았고 그것에 더해 남성과 여성의 건강한 식생활 실천과 건강기능식품에 대한 태도의 긍정적 혹은 부정적인 태도의 상관관계를 조사하고 이를 토대로 기분상태와의 비교분석을 본 연구에서 알아보도록 하였다. 남성의 경우에는 식습관이 올바르게 형성되어 있을수록 우울 증상이 덜 한 것으로 나타났고 바람직하지 못한 식행동이 형성되어 있을수록

우울 정도가 심하고 올바른 식습관도 나타나지 않는 것으로 나타났다, 우울 정도가 심할수록 바람직하지 않은 식행동이 형성되어 있을수록 임상증상이 나타나는 것으로 조사되었다. 여성의 경우 식습관이 올바르게 형성되어 있을수록 우울 증상이 덜 한 것으로 나타났고 바람직하지 못한 식행동이 형성되어 있을수록 우울 정도가 심하고 올바른 식습관도 나타나지 않는 것으로 나타났다. 남학생과 비교하였을 때 여학생이 식행동에 따라 우울의 정도가 더 심한 것으로 나타났다. 신체에 발생하는 바람직하지 못한 임상증상은 올바른 식습관이 형성되어 있을수록 유발되지 않았고 우울 정도가 심할수록 바람직하지 않은 식행동이 형성된다 [6].

선행연구를 이어 현재 코로나 시국은 2019년 말 시작된 코로나-19 감염은 2020년 전 세계인들의 일상적인 삶의 패턴의 변화를 초래하였고, 백신 접종이 확대되고 있는 2021년 중반에 이르는 현재 상황에서도 확산의 감소와 증가가 반복되고 있다. 코로나-19 팬데믹으로 인한 가장 심각한 건강 문제로는 사회적 격리에 의한 건강에 유해한 일상생활 패턴과 정신적·생리적 스트레스가 지적되고 있다 [7]. 코로나19 팬데믹 상황에서 일상생활 변화가 생애주기에 따른 건강생활 및 정신건강에 미치는 요인에서 인스턴트식품 섭취는 전체 응답자의 12.0%가 '늘었다'로 응답하였는데, 노년기의 1.4%가 '늘었다'로 응답한 것에 비해 성인 초기에는 27.9%가 '늘었다'로 응답하였다. 배달음식 섭취는 전체 응답자의 20.3%가 '늘었다'로 응답하였는데, 노년기의 2.0%가 '늘었다', 성인 초기의 45.3%가 '늘었다'로 응답하였다. 성인 초기의 85.5%에서 친구나 이웃과의 만남의 횟수가 '줄었다'로 응답한 것에 비추어, 혼자 집에 있는 시간이 늘어남에 따라 배달 음식 섭취(45.3%)와 인스턴트 음식 섭취(27.6%)가 늘어난 것으로 보인다. 인스턴트식품 섭취의 '변화 없음' 군이 우울 유병이 높을 위험에 비해, '늘었다' 군이 1.28배 유의하게 높았고, 배달음식 섭취의 '변화 없음' 군이 우울 유병이 높을 위험에 비해, '늘었다' 군이 1.24배, '줄었다' 군이 1.14배 유의하게 높았고, 음주에 '변화 없음' 군이 우울점수가 높을 위험에 비해, '늘었다' 군이 1.58배, '줄었다' 군이 1.04배 유의하게 높았다 [8]. 이 연구로 코로나의 영향이 사람의 식습관과 정서에 어떠한 영향을 끼치는지 일부 알게 되었다. 선행연구에 이어 본 연구에서는 코로나의 팬데믹 사태로 코로나 이전의 자유로운 생활을 잊지 못하는

사회적 거리두기의 격리된 상황에서 대학생과 노인의 식습관과 관련하여 사람의 기분상태를 분노, 불안-우울, 활력의 3가지로 분류하였다. 이 분류로 대학생과 노인의 건강 식습관과 건강기능식품이 긍정적이거나 부정적인 정서를 유발하는 관계를 규명하고자 한다. 본 연구는 코로나 시국으로 인해 HMR 같은 밀키트 형식의 간편식과 배달음식 서비스의 발전으로 인한 망가져 버린 대학생과 노인의 식생활이 올바른 식습관과 건강기능식품의 적절한 섭취의 상반된 관계가 가까운 미래에 어떠한 방식으로 변화되는지 시사하려고 한다.

연구 문제

- 1) 노인과 대학생의 건강한 식생활 실천 정도
- 2) 대학생과 노인의 식습관과 건강기능식품에 대한 태도가 정서에 관한 영향을 주는 관계

II. 연구 방법

1. 조사대상

본 연구는 성인 중 20대의 청년층과 60대 이상의 노년층을 대상으로 한정하였으며, 청년층은 4년제 대학에 재학 중인 대학생, 노년층은 주로 복지관에 다니는 노인을 조사 대상으로 선정하였다. 우리나라 중부 지역의 C시에 위치한 4년제 S대학에 재학 중인 대학생을 대상

표 1. 조사 대상의 인구통계학적 정보

Table 1. Demographic information of the survey subjects

노인		인원(명)
성별	여자	95
	남자	52
합계		147
연령	61-65세	45
	66-70세	40
	71-75세	29
	76-80세	18
	81세 이상	15
합계		147
대학생		인원(명)
성별	여학생	94
	남학생	55
합계		149
학년	1학년	68
	2학년	31
	3학년	27
	4학년	23
	합계	

으로 네이버 폼으로 작성된 온라인 설문지에 149명이 참여하였다. 노인은 C시의 지역 노인 복지관에 다니는 노인을 중심으로 연구 조사에 동의를 표한 147명으로부터 네이버 폼을 활용한 온라인 설문지와 종이 설문지를 통해 조사가 이루어졌다. 조사에 참여한 대학생과 노인의 기본 정보는 표 1과 같다.

2. 조사도구: 건강 식습관 활동 및 건강기능식품에 대한 태도 설문지 개발과 기분 상태 측정

본 연구에서는 박사급 연구자 5인이 3회에 걸쳐 문항 선별 및 검토 논의를 하였고, 식건강 활동과 건강기능식품에 대한 태도를 확인하기 위한 문항을 개발하여 검사 도구로 활용하였다. 건강 식습관의 설문 문항은 규칙적인 식사, 건강에 좋은 음식, 영양균형을 고려한 식사, 자연식품 선호도를 묻는 문항으로 구성되었으며, 건강기능식품에 대한 태도는 건강기능식품의 유용성, 정보 및 관심도, 구매용이성을 평가하는 문항으로 구성되었다(표 2). 건강 식습관을 측정하는 문항의 내적 신뢰도는 대학생 0.872, 노인 0.834, 건강기능식품에 대한 태도 측정 문항의 내적 신뢰도는 대학생 0.845, 노인 0.865였다. 기분 상태 측정 도구는 [9]의 기분 상태 측정 도구(Profile of Mood States; POMS)를 활용하였으며, [10]의 연구에서 확인된 불안-우울, 활력, 분노의 3가지 정서를 기분 상태의 하위 요소로 간주하였다. 설문 조사 문항은 모두 5점 리커트 척도로 측정되었다.

표 2. 건강 식습관 및 건강기능식품 관심에 대한 설문을 위한 문항
 Table 2. Questionnaire for health eating habits and interest in health functional foods

구분	문항
건강 식습관	1. 나는 평소에 건강관리를 위해 규칙적인 식사를 한다.
	2. 나는 평소에 건강에 좋다고 알려진 음식을 섭취한다.
	3. 나는 평소에 적절한 영양을 고려하여 음식조절을 한다.
	4. 나는 평소에 가공식품보다는 자연식품을 주로 먹는다고 생각한다.
건강기능식품에 대한 태도	5. 나는 건강기능식품 섭취가 건강에 도움이 된다고 생각한다.
	6. 건강기능식품의 효능(기능)에 대해 정보가 필요하다고 생각한다.
	7. 건강기능식품에 관심을 가질 필요가 있다고 생각한다.
	8. 건강기능식품을 손쉽게 구매할 수 있다고 생각한다.

3. 통계분석

측정 변인에 대한 대상 및 성별 간 차이는 독립 표본 t 검정을 통해 확인하였다. 측정 변인들 간의 상관분석은 Pearson 상관계수 측정을 통해 이루어졌다. 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도에 따른 집단 유형을 파악하기 위하여, Hair and Black (2000)이 제안한 2단계 군집분석을 수행하였다. 1단계에서는 유클리디안 제곱 거리를 이용하는 Wards 방법을 적용한 계층적 군집분석으로 군집의 수를 정하였다. 2단계에서는 설정된 군집의 수를 토대로 군집의 중심에 가장 가까운 개체를 하나씩 포함해가는 비계층적 군집분석을 수행하여 최종 군집을 확정하였다. 군집분석을 통해 구분된 집단의 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도의 차이 유형을 확인하기 위하여 일원 변량 분석(ANOVA)을 적용하고 Scheffé 사후검증을 수행하였다. 집단 간 기분 상태의 3개 하위 요소의 차이 또한 일원 변량 분석(ANOVA)과 Scheffé 사후검증을 통해 확인하였다. 공차와 VIF (분산 확대 요인)를 확인한 결과, 허용 가능한 수준의 값을 보였기에 회귀분석을 위한 독립 변인 간의 공선성은 문제가 없는 것으로 판단하였다. 기분 상태의 하위 요소를 설명하는 모형에서 예측 변인인 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도의 상대적 설명력은 다중회귀 분석으로 분석하였다. 모든 통계 분석은 SPSS Version 21을 사용하여 수행하였다.

III. 연구 결과

1. 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도

조사 대상인 대학생과 노인에 대하여 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도를 비교한 결과, 노인이 대학생보다 건강 식습관에서 높은 값을 보였으며, 그 차이는 통계적으로 유의하였다(표 3). 대학생의 건강 식습관은 보통 수준인 3이하의 값을 보이면서, 전반적으로 일상에서 건강한 식습관을 실천하는 정도가 낮은 것으로 판단되었다. 건강기능식품에 대한 관심은 대학생과 노인 간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으며, 두 대상 모두 3 이상의 값을 보여 건강기능식품에 대해 관심이 있는 것으로 판단되었다.

조사 대상 대학생과 노인의 성별 간 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도를 비교한 결과(표 4), 남자 대학생이 여자 대학생보다 건강 식습관에서 통계적으로

유의하게 더 높은 값을 보였다. 즉, 남자 대학생이 여자 대학생보다 건강한 식생활을 실천하는 경향이 더 높은 것으로 판단되었다. 노인의 경우도 남성이 여성보다 건강 식습관의 값이 높았으나 통계적으로 유의하게 차이가 나지는 않았다. 건강기능식품에 대한 태도는 대학생과 노인 모두 남성과 여성 간에 차이는 없었다. 남성과 여성 모두 건강기능식품에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있는 것으로 판단되었다.

표 3. 조사대상의 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도 비교
Table 3. A Comparison of Health Eating Behavior and Attitudes toward Health Functional Foods in the Survey

요인	대학생		노인		t	p
	평균	SD	평균	SD		
건강 식습관	2.43	0.90	3.26	0.91	-7.92***	.000
건강기능식품에 대한 태도	3.59	0.93	3.44	0.80	1.53	.126

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$,

표 4. 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도의 성별 비교
Table 4. Gender Comparison between Healthy Eating and Health Functional Food Attitudes

대상	요인	여성		남성		t	p
		평균	SD	평균	SD		
대학생	건강 식습관	2.26	0.82	2.72	0.97	3.11**	.002
	건강기능식품에 대한 태도	3.51	0.92	3.73	0.95	1.38	.169
노인	건강 식습관	3.17	0.91	3.43	0.90	1.69	.093
	건강기능식품에 대한 태도	3.43	0.76	3.46	0.88	.20	.842

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$,

표 5. 대학생과 노인의 성별에 따른 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도 간의 상관계수

Table 5. Correlation coefficient between healthy eating habits and attitudes toward health functional foods according to gender of college students and the elderly

변인	대상	성별	건강기능식품에 대한 태도	
건강 식습관	대학생	여성	.268***	.370***
		남성	.479**	
	노인	여성	.302***	.370***
		남성	.484***	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$,

표 6. 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도에 따른 군집분석과 One-way ANOVA 결과

Table 6. Cluster Analysis and One-way ANOVA Results Based on Health Eating Habits and Attitudes toward Health Functional Foods

대상	변인	군집 1		군집 2		군집 3		F(2,144)	Scheffé
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
대학생	건강 식습관	3.65	0.57	2.27	0.58	1.78	0.67	91.70***	1>2>3
	건강기능식품에 대한 태도	4.32	0.70	3.90	0.57	2.49	0.61	100.61***	1>2>3
	인원 수(%)	32(21.5)		75(50.3)		42(28.2)			
노인	건강 식습관	4.06	0.57	2.44	0.59	3.31	0.63	99.83***	1>3>2
	건강기능식품에 대한 태도	4.09	0.54	3.42	0.57	2.61	0.54	82.39***	1>2>3
	인원 수(%)	53(36.1)		54(36.7)		40(27.2)			

대학생과 노인의 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도 간의 상관관계를 비교한 결과, 대학생과 노인의 상관계수는 유사한 값을 보였다(표 5). 성별에 따른 상관계수를 살펴보면, 대학생과 노인 모두 남성이 여성보다 상관계수의 값이 더 높았다. 두 변인의 상관관계가 남성에서 더 강하게 나타나고 있으며, 이는 여성보다 남성이 건강기능식품에 대해 긍정적 태도가 강할수록 건강한 식습관을 실천하는 경향이 보다 강할 수 있음을 의미한다.

표 7. 군집별 기분 상태에 대한 One-way ANOVA 결과
 Table 7. One-way ANOVA for mood states by cluster Result

	노인 집단	활력		불안-우울		분노	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
대학생	식건강 적극 실행 집단(I)	3.20	0.95	1.89	0.84	1.43	0.72
	식건강 우호 집단(II)	2.78	0.67	1.99	0.66	1.53	0.60
	식건강 무관심 집단(III)	2.27	0.79	1.87	0.66	1.39	0.50
	F(3,145)	13.41***		.49		.88	
	p	.000		.614		.418	
	Scheffé	I > II > III		I=II=III		I=II=III	
노인	식건강 적극 실행 집단(I)	2.78	0.67	1.81	0.64	1.63	0.62
	건강기능식품 관심 집단(II)	2.44	0.64	2.18	0.67	1.68	0.64
	식건강 실행 집단(III)	2.59	0.58	1.98	0.58	1.56	0.63
	F(2,144)	3.75*		4.49*		.37	
	p	.026		0.013		.689	
	Scheffé	I,II > III,II		II,III > III,I		I=II=III	

2. 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도에 따른 군집 유형과 기분 상태의 차이

건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도를 바탕으로 2단계 군집분석을 수행하였다. Wards 방법을 적용한 계층적 군집분석의 1단계에서 산출된 덴드로그램에서 해석 가능성을 고려한 결과, 대학생과 노인 모두 최적의 군집 수는 3개로 판정되었다. 최종 군집 수를 3개로 설정하여 2단계의 비계층적 군집분석을 실시한 결과, 대학생과 노인에서 각각 군집 1이 32명(21.5%)과 53명(36.1%), 군집 2가 75명(50.3%)과 54명(36.7%), 군집 3이 42명(28.2%)과 40명(27.2%)였다(표 6). 대학생과 노인에서 확인된 세 개의 군집을 구성하는 여성과 남성의 비율은 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

군집분석을 통해 도출된 각 군집에 대해 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도를 비교한 결과, 대학생의 3개 군집은 2개의 측정 변인 값에 대해 통계적으로 유의한 차이를 상중하로 보였다. 따라서 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도가 모두 높은 군집 1은 '식건강 적극 실행 집단', 2개의 변인에 대해 중간을 보인 군집 2는 '식건강 우호 집단', 가장 낮은 값을 보인 군집 3은 '식건강 무관심 집단'으로 명명할 수 있다.

노인의 경우는 두 변수 값이 모두 높은 군집 1은 '식건강 적극 실행 집단'이라 할 수 있지만, 대학생과 달리 다른 두 개의 군집은 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도가 상호교차로 높게 나타났다. 따라서 건강기능식품에 대해 긍정적이지만 상대적으로 건강 식습관이 낮은 군집 2는 '건강기능식품 관심 집단', 건강 식습관은 높으나 상대적으로 건강기능식품에 대한 긍정적 태도가

낮은 군집 3은 ‘식건강 실행 집단’으로 명명할 수 있다.

건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도에 따라 유형화된 집단의 기분 상태 구성 요소에서 차이를 비교한 결과, 대학생은 활력 정서에서만 세 집단 간에 유의한 차이가 나타났다(표 7). 노인의 경우는 활력과 불안-우울 정서에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 식건강 적극 실행 집단이 식건강에 대해 긍정적 태도만을 보이는 집단에 비해 활력 정서는 높고, 불안-우울 정서는 낮은 결과를 보였다. 이는 건강기능식품에 대해 긍정적이면서 건강 식습관을 적극적으로 실천하는 노인 집단이 건강 식습관을 실천하지 않는 노인 집단에 비해 활력은 높고 불안-우울 정서는 낮음을 의미한다.

3. 대학생과 노인의 기분 상태에 대한 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도의 설명력

건강 식습관 및 건강기능식품에 대한 태도와 기분 상태의 요소들 간 상관관계를 분석한 결과, 대학생과

노인 모두 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도가 활력 정서와 유의한 정적 상관관계를 나타냈다(표 8). 즉, 건강한 식생활 습관 및 건강기능식품에 대한 긍정적 태도는 활력 정서와 관계가 높은 것으로 판단되었다. 불안-우울과의 상관관계에서는 노인에서만 건강 식습관이 유의한 부적 상관관계수 값을 보였으며, 이는 노인의 경우는 건강한 식생활 실천이 불안-우울의 감소와 관계가 있음을 의미한다.

대학생과 노인의 기분 상태에 대한 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도의 설명력을 비교하기 위하여 중다회귀분석을 수행한 결과(표 9), 활력 정서를 설명하는 회귀 모형은 대학생과 노인이 각각 $R^2=0.245$ 와 0.067 로 약 24%와 6%의 설명력을 보였으며, 통계적으로 유의한 모형이었다(대학생: $R=.495$, $p<0.001$; 노인: $R=.258$, $p<0.01$). 대학생에서는 두 개의 독립 변인 모두 활력 정서의 변화를 설명할 수 있는 요인으로 나타났으나, 건강 식습관($Beta=.388$)이 건강기능식품에 대한 태도($Beta=.195$)보다 설명력이 더 높은 요인이었다.

노인에서는 건강 식습관만이 유의한 설명력을 보이는 요인이었다($Beta=.196$). 이러한 결과는 대학생에서는 건강한 식생활 실천과 건강기능식품에 대한 긍정적 태도 모두 활력 정서의 증진과 관계가 있지만, 노인의 경우는 건강한 식생활 실천이 주로 활력 정서의 증진을 설명하고 있음을 의미한다. 불안-우울 정서를 설명하는 회귀 모형은 노인에서만 통계적으로 유의하였으며, $R^2=0.060$ 으로 설명량은 약 6%밖에 되지 않았으며, 활력 정서에 대한 모형에서와 동일하게 건강 식습관이 유의한 설명력을 보이는 요인이었다($Beta=-.262$).

표 8. 건강 식습관 및 건강기능식품에 대한 태도와 기분 상태 간의 상관계수

Table 8. Correlation coefficient between attitude and mood state for healthy eating habits and functional foods

대상	변인	활력	불안-우울	분노
대학생	건강 식습관	.460***	-.040	.068
	건강기능식품에 대한 태도	.339***	.028	.007
노인	건강 식습관	.237**	-.237**	-.028
	건강기능식품에 대한 태도	.183*	-.029	.066

표 9. 대학생의 기분 상태에 대한 식 인문학적 성찰 활동 및 태도에 대한 모형

Table 9. A Study on the Behavior and Attitudes of College Students' Mood Conditions in Food and Humanities

	대상	활력			불안-우울			분노		
		Beta	t	p	Beta	t	p	Beta	t	p
건강 식습관	대학생	.388	5.016***	.000	-.059	-.663	.508	.076	.856	.393
	노인	.196	2.258*	.025	-.262	-3.008**	.003	-.060	-.676	.500
건강기능식품에 대한 태도	대학생	.195	2.519*	.013	.050	.562	.575	-.021	-.241	.810
	노인	.111	1.280	.203	.067	.775	.440	.088	.990	.324
R	대학생		.495***			.062			.071	
	노인		.258**			.245*			.087	
R ²	대학생		.245			.004			.005	
	노인		.067			.060			.008	

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

이러한 결과는 설명력은 높지 않지만 건강한 식생활을 실천하는 노인일수록 불안-우울 정서가 낮은 경향이 있음을 의미한다. 분노 정서를 설명하는 회귀 모형은 대학생과 노인 모두 통계적으로 유의하지 않았다.

IV. 결과 및 고찰

본 연구는 청년층과 노년층을 대상으로 건강 중심적 성향에서 건강 식습관을 실천하는 정도와 건강기능식품에 대한 인식과 태도의 변인을 대상과 성별에 따른 비교 분석한 후, 건강을 중심으로 생각하는 성향에 따라 분류되는 군집 별 기분상태에 미치는 영향의 차이를 대상 및 성별을 나누어 상관관계를 분석하고자 하였다. 이러한 분석과정을 통해 도출된 결론과 시사하는 바는 다음과 같다.

첫째, 일반적으로 청년보다 노인이 육체의 노화로 인한 건강에 대한 관심도가 증가함에 따라 건강한 식습관과 건강기능식품에 대한 인식과 태도가 높다고 알려져 있다. 본 연구에서 조사한 참여한 대학생과 노인은 건강에 대한 가치관의 인식이 상이하지 않았다. 노인이 대학생에 비해 건강한 식생활의 실천도가 높았고, 건강기능식품에 대한 관심을 대학생과 노인 모두 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단 모두 건강기능식품에 대해 관심도가 존재함을 보여주고 있다. 성별 비교에서는 대학생의 경우에는 남자 대학생이 여자 대학생보다 건강한 식생활을 실천하는 경향이 더 높은 것으로 판단되었다. 노인의 경우에도 남성이 여성보다 건강한 식생활의 값 자체는 높았지만, 통계적으로 값이 비슷하게 도출되어 비슷한 수준임을 볼 수 있다. 고로, 식품에 의한 건강 친화적인 태도의 관계성은 노인이 대학생보다 높지만, 남성이나 여성 모두 긍정적인 것으로 판단된다. 이를 정리하자면 건강한 식생활의 실천과 건강기능식품에 대한 긍정적 태도 간의 상관관계는 남성에서 높은 값을 보이는 것으로 보아 긍정적인 태도가 건강한 식습관을 실천하는 경향을 높인다는 것을 시사한다.

둘째, 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도를 바탕으로 2단계의 군집분석을 통하여 대학생과 노인 모두 3개의 최적의 군집으로 판정하였다. 대학생의 경우에는 3개 군집을 2가지 변인으로 인한 유의한 차이를 상, 중, 하로 보였다. 노인 집단은 2가지 변인 모두 높은 집단과 더불어 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도가 대

학생과 달리 상호 교차로 높은 두 집단으로 구분될 수 있다. 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도에 따라 유형화된 정서 구성 요소에서 차이를 비교해 보았을 때, 대학생은 상, 중, 하 집단 간에서는 활력의 정서에서만 세 집단 간에 명확하게 차이가 나타나고 있다. 노인 집단에서는 대체로 건강기능식품에 긍정적이고 건강한 식습관을 적극적으로 실천하는 노인 집단이 활력 정서가 높고 불안-우울 정서는 낮은 경향을 보이고 있다. 이로 인해 건강한 식생활과 건강기능식품의 섭취가 대학생과 노인 모두에게 긍정적인 정서를 증진시키고 부정적인 정서를 대체로 감소시킬 수 있다는 가능성을 가지게 될 수 있다는 것을 시사한다.

셋째, 건강 식습관과 건강기능식품에 대한 태도와 정서와의 관계에서 설명력을 비교를 해보면 대학생의 경우에는 활력 정서에서만 높은 관계를 보이는 반면, 노인의 경우는 활력 정서뿐만 아니라 건강한 식생활 실천이 불안-우울 정서의 감소에 관계를 보이고 있다. 대학생의 결과에서는 건강 식생활 습관과 건강기능식품에 대한 태도 모두 활력 정서에만 유의하게 설명하고 있으나 더 큰 설명력을 보이는 것은 건강 식습관 요인이다. 노인에서는 활력 정서에 대한 설명력이 대학생보다 낮으며, 건강 식습관만이 유의하게 설명하는 요인이다. 불안-우울 정서에서는 노인 집단만이 건강 식습관이 감소시킬 수 있음의 적게나마 설명할 수 있는 것으로 보였다. 이로 인해 규칙적이고 건강한 식생활이 노인들의 불안하고 우울한 정서의 감소에 도움이 될 수 있다는 것을 알 수가 있다. 분노 정서에서는 대학생과 노인의 모형 모두 유의한 설명력을 보이지 않았다. 그러므로 건강한 식생활의 실천에 대한 긍정적인 태도가 정서적인 면에서 활력 정서에 높은 관계를 보이고 불안-우울 정서에 감소시키는 관계를 바탕으로 최근 증가하는 우울증의 발병 추세를 감소시킬 수 있다는 가능성을 증명할 필요가 있다.

본 연구에서 도출된 결과는 흥미롭다 볼 수 있지만, 연구대상이 특정한 지역의 1개의 4년제 대학생과 노인 복지 프로그램의 참여를 위한 복지관의 노인을 중심으로 조사를 진행했으며, 직접적인 효과의 실험의 연구가 아닌 간략한 측정 도구를 사용하여 본 연구의 결과를 일반적인 결과로 해석하기에는 한계가 존재하므로 추가적인 연구가 필수적이다. 그럼에도 본 연구는 건강한 식생활의 실천과 건강기능식품의 인식과 태도가 사람

들의 정서에 어떠한 결과를 주며 유익한 상태를 이끌어
나올 수 있는 가능성의 기회를 제공하였다. 이는 성인
의 대상으로 건강한 식습관에 대한 태도의 필요성과 건
강기능식품에 대한 인식의 접근법에 대한 논의가 필요
하다. 연구의 결과로 노인 집단이 대학생 집단에 비해
노화한 육체와 정신을 가지고 있기에 건강한 식생활 실
천도가 높다. 하지만 대학생 집단 중 여성이 남성에 비
교해 건강한 식습관의 경향이 낮기에 여성을 대상으로
건강한 식생활의 인식에 대한 교육과 남자 대학생과 여
자 대학생에 미용효과를 중심으로 각자에 원하는 니즈
를 파악하여 정보를 전달하는 위주의 교육이 도움이 될
수 있다. 노인의 경우에는 남성과 여성의 건강한 식습
관의 실천도가 다소 유사하기에 교육보다는 건강기능
식품에 대한 접근성을 높이는 방안을 강구하는 것이 도
움이 될 수 있다. 따라서 연령별과 성별로 접근법을 다
르게 하여 할 필요가 존재한다. 앞으로 세부적으로 긍
정적인 태도와 건강기능식품의 인식에 정서에 어떠한
영향을 미치는지에 관하여 더 폭넓은 집단과 다양한 정
서를 바탕으로 실험적이고 실질적인 효과에 대한 연구
와 종단적인 분석이 추가적으로 이루어져야 한다.

지금의 건강한 식습관과 건강기능식품의 관심은 대
부분 연령의 높은 집단에 집중되어 있다. 하지만 노인
과 같은 건강기능식품과 같은 정보에 많이 노출되어 있
지 못하는 소외된 군집에 식습관과 건강기능식품에 대
한 긍정적인 인식과 태도가 긍정적인 정서에 많이 영향
을 줄 수 있다는 교육을 하는 등 식생활과 건강기능식
품에 대한 관심이 필요한 시기라고 보인다. 현대 과학
의 발전으로 인한 평균 수명의 연장과 출산율의 극단적
인 감소의 고령사회의 상황에서 규칙적인 식생활과 건
강기능식품의 적절한 이용으로 정서에 관한 병의 유발
에 도움이 될 수 있을 것이라 기대된다.

References

- [1] H.K. Kim, H.Y. Hwang, H.T. Kim, H.J. Kim, S. J. Seo., and H. K. Park., "Antioxidant activity evaluation of vegetable complex extract of pre-heat treatment process," *The Journal of the Convergence on culture Technology*. Vol. 8, No. 2, pp. 409-416. March 2022. <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.2.409>.
- [2] Korea Food & Drug Administration(KFDA). 2014. Available from <http://www.foodnara.go.kr>
- [3] S.J. Kim, "Perception and intake pattern of health functional food of college students," *MS Thesis*, Dankook Univ. Seoul, Korea, June 2014.
- [4] KOSIS, December 2021
- [5] Statistics Korea 2021
- [6] Y.J. Park, "Comparison of perception and factors between door to door salesman and consumers for purchasing health functional food," *MS Thesis*, Chungang Univ. Seoul, Korea, 2013
- [7] Y.J. Park, "A study on physical status, psychological status of university student gender and dietary status," Ulsan Univ, Ulsan, Korea, February 2011.
- [8] M.H. Kim, "Change of dietary habits and the use of home meal replacement and delivered foods due to COVID-19 among college students in Chungcheong province," *J Nutr Health*, Vol. 54, No. 4, pp. 383-397, August 2021. <https://doi.org/10.4163/jnh.2021.54.4.383>ISSN 2288-3959
- [9] M.R. Lim, "Factors of Daily life change affection Health life and Mental health according to the Life cycle under COVID-19 Pandemic situation-based on the 2020 Community health survey data," *MS Thesis*, February 2021.
- [10] Y.H. Shin, "A Study on the Feasibility of Tools (Profile of Mood States, POMS) for Measuring the Mood of the Elderly," *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 26, No. 4, pp. 743-758, December 1996.
- [11] D.M. McNair, M. Lorr, L.F. Droppleman, "Profile of Mood States Manual," San Diego, *Educational & Industrial Testing Service*, 1992.
- [12] B.H. Lee, J.G. Kim, 2019, "The Effect of Health Promotion Behavior on Emotional Happiness," *International Journal of Advanced Culture Technology*, Vol.7 No.1 pp. 20-27, March 2019. DOI:10.17703/IJACT.2019.7.1.20
- [13] K.H. Lee, "Patterns of Consumption and Recognition of Health Functional Foods for Seniors," *Master's degree thesis*, Hanyang Univ, Seoul, pp. 1-78, August 2009.
- [14] E.K. Cha, "(A) study on the customer perception & satisfaction of health functional food" *MS Thesis*, December 2006.
- [15] Albert, Umberto, et al. "Effect of SARS-CoV-2 (COVID-19) Pandemic and Lockdown on Body Weight, Maladaptive Eating Habits, Anxiety, and Depression in a Bariatric Surgery Waiting List Cohort," *Obesity Surgery Springer Science and Business Media LLC*, Vol. 31, No. 5, pp.1905 - 1911, February 2021. Doi:10.1007/s11695 - 021-052

- 57-5.
- [16]J.Y. Kim, "The Evaluation of OTC Drugs and Health Functional Food Use in Elderly People," *Yakhak Hoeji*, Vol. 53, No. 6, pp. 334-341, March 2009.
- [17]H.S. Lee, J.H. Kim, "Analysis of Food Consumption Behavior due to COVID-19: Focusing on MZ Generation," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 19, No. 3, pp. 47 - 54, March 2021. <https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.3.047>
- [18]Y.J. Park, "Functional foods consumption of some elderly in Gyeonggi area," *Master's degree thesis, Kookmin Univ, Seoul*, pp. 1-65, 2017.
- [19]S.H Kim, "A Study on the Use of Health Functional Foods and Its Related Influencing Factors of University Students in Korea," *Journal of the Korean Society of Food Culture* Vol. 25 No. 2, pp. 150 - 159, April 2010.
- [20]S.H. Kim, "A Survey on the Use of and Significant Variables for Health Functional Foods Among Korean Elderly," *Journal of the Korean Society of Food Culture*, Vol. 26, No. 1 / pp. 30-38, February 2011. <https://doi.org/10.7318/KJFC.2011.26.1.030>
- [21]H.R. Lieberman, B.P. Marriott, C. Williams, D.A. Judelson, E.L. Glickman, P.J. Geiselman, L. Dotson, and C.R. Mahoney, 2015. "Patterns of dietary supplement use among college students," *Clinical Nutrition*, Vol. 34, No. 5, pp. 976-985, October 2015. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2014.10.010>
- [22]R.L. Bailey, J.J. Gahche, C.V. Lentino, J.T. Dwyer, J.S. Engel, P.R. Thomas, J.M. Betz, C.T. Sempos, and M.F. Picciano, "Dietary supplement use in the United States, 2003-2006," *The Journal of Nutrition*, Vol. 141, No. 2, pp. 261-266, December 2011. <https://doi.org/10.3945/jn.110.133025>
- [23]I.K. Kim, 2018. "Factors affecting the level of confidence in the intake of health functional foods in University students," *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 8, No. 3, pp. 777-789, March 2018. <http://dx.doi.org/10.21742/AJMAHS.2018.03.84>
- [24]H. Lee, "A study of awareness and consumption pattern on health functional food of middle aged women in Ulsan," *Unpublished MS Thesis, Ulsan Univ, Ulsan*, 2004.
- [25]J.H. Yeo, and E.Y. Kim, "University students' health habits and relevant factors," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 16, No. 2, pp. 283-291, December 2010. <https://doi.org/10.5977/JKASNE.2010.16.2.283>
- [26]S.K. Lee, "A study on Dietary Habits and Stress score of College Students in Jeonnam Area," *MS Thesis, Mokpo Univ. Korea*, February 2008.
- [27]Y.M. Lee, K.Y. Lee, H.K Jang, "Eating out behavior sand attitude toward korea foods in adult," *Korea Society Food Culture*, Vol. 11, No. 3, pp. 317-326, July 1996.
- [28]M.S. Lee, M.K. Woo, "Differences in the Dietary and Health-Related Habits and Quality of Diet in University Students Living in Daejeon," *The Korean Society Of Community Nutrition.*, Vol. 8, No. 1, pp. 33-40, January 2003.
- [29]M.S. Lee, C.S. Kwak CS, "The Comparison in Daily Intake of Nutrients, Quality of Diets and Dietary Habits between Male and Female College Students in Daejeon," *The Korean Society Of Community Nutrition*, Vol. 11, No. 1, pp. 39-51, February 2006.
- [30]H.B. Lee, Y.S. Yoo, "A Study on Lunch Meal Practice of the College Students in Seoul Area," *The Korean Society of Food Culture*, Vol. 10, No. 3, pp. 147-154, July 1995.
- [31]M.S. Lee, M.K. Woo, "Changes in food habit. nutrition knowledge and nutrition attitude of university students during course," *The Korea Nutrition Society*, Vol. 32, No. 6, pp. 739-748, 1999.
- [32]Y.S. IM, "Effects of "Diet and Health" Course on Nutrition Knowledge and Dietary Attitudes of University Students in the Kang won Area," *The Korean Home Economics Association*, Vol. 44, No. 5, pp. 119-128, May 2006.
- [33]H.S. Yoon, "An Assessment on the Dietary Attitudes, stress Level and Nutrient Intakes by Food Record of Food and Nutrition Major Female University Students," *The Korea Nutrition Society*, Vol. 39 No. 2, pp. 145-159, March 2006.
- [34]Y.J. Park, "A study on physical status, psychological status of university student gender and dietary status," *MS Thesis Ulsan Univ, Ulsan., Korea*, 2011.
- [35]K.H. Kim, "A survey on the relation between stress and nutrition intake in adults," *Journal of the Korean Society of Food Culture*, Vol. 14, No. 5, pp. 505-515, December 1999.
- [36]H.S. Kim, L. Lee, "The prevalence of obesity and it's related factors of high school girls in

- the large cities,” *Korean J Nutr*, Vol. 26, No. 2, pp. 182-188, 1993.
- [37]H.S. Lee, “Depression and Related Risk Factors in the Elderly with a Focused on Health Habits, Mental Health, Chronic Diseases, and Nutrient Intake Status: Data from the 2014 Korea National Health and Nutrition Examination Survey,” *Journal of the Korean Dietetic Association*, Vol. 24, No. 2, pp. 169-180, May 2018. <https://doi.org/10.14373/JKDA.2018.24.2.169>
- [38]M.Y. Kwan, 2008. “Knowledge and consumption pattern of functional food in middle aged women of Busan,” *MS Thesis, Inje Univ, Korea*, 2008.
- [39]S.Y. Kim, J.S. You, K.J. Chang, “Consumption of health functional food and dietary habits, nutrient intake and dietary quality of college students in Incheon,” *Korean J Nutr* Vol. 46, No. 2, pp. 166-176, March 2013. <https://doi.org/10.4163/kjn.2013.46.2.166>
- [40]S.H. Kim, J.H. Han, W.Y. Kim, 2010 “Health functional food use and related variables among the middle-aged in Korea,” *Korean J Nutr* Vol. 43 No. 3, pp. 294-303, June 2010.
- [41]S.H. Kim, “A survey on the use of and significant variables for health functional foods among Korean elderly,” *Journal of the Korean Society of Food Culture*, Vol. 26, No. 1, pp. 30-38, February 2011. <https://doi.org/10.7318/KJFC.2011.26.1.030>
- [42]S.H. Kim, “A study on the use of health functional foods and its related influencing factors of university students in Korea,” *Korean J Food Cult*, Vol. 25, No. 2, pp. 150-159, April 2010.
- [43]M.Y. Lee, J.S. Kim, J.H. Lee, S.H. Cheong, K.J. Chang, 2001. “A study on usage of dietary supplements and related factors in college students attending web class via internet,” *Korean J Nutr*, Vol. 34, No. 8, pp. 946-955, December. 2001.

※ 본 연구논문은 연구재단의 인문사회기초연구(R&D)2021S1A5A2A03068781의 지원으로 수행하였으며 이에 감사 드립니다.