KOREAN J. DIETARY CULTURE
Vol. 10, No. 5 (1995)

도시지역 직장남성의 식습관에 관한 연구

신영자 · 박금순
대구효성카톨릭대학교 가정대학 가정관리학과

(1995년 10월 10일 접수)

A Study on Eating Habits of Businessmen in Urban Areas

Young-Ja Shin and Geum-Soon Park
Department of Home Management, Catholic University of Taegu-Hyosung

(Received October 10, 1995)

Abstract

This study is to investigate the eating habits of 420 businessmen living in urban areas (Taegu, Gumi, Youngchon and Changwon) in Kyungbuk and Kyungnam provinces. This survey was carried out by questionnaires. The results are summarized as the following in the association of demographic variables and eating habits, occupation ($p<0.001$), age ($p<0.01$), spouse's occupation, dwelling state, and monthly income ($p<0.05$) had statistically significant relationships. Middle aged adults placed more attention on eating habits than young adults. High-class professionals, managers and salesmen had a high frequency of "good" eating habits, while office-workers had a high frequency of "bad" eating habits. In the association of eating behavior, health status variables and eating habits, the frequency of meals, exercise, sleep, degree of fatigue, life styles, digestibility, and health status ($p<0.001$) had significant relationships. It seems that eating behavior and health conditions have direct effects on eating habits.

I. 서 론

식습관의 개념에는 영양학적 측면의 「습관」과 영양학 영역이 아닌 역사적 또는 사회적으로 풍속화된 「습관」이란 측면이 함께 내포되어 있다[1].

특히 사회학적인 매개변수로서는 연령, 직업, 가족수, 사회경제적 지위, 영양정보의 매체 등이 영향을 미친다고 하였으며 또한 식품의 선택동기는 성별, 교육 및 개인의 환경에 따른 심리적 반응에 따라 영향을 받는다고 하였다[2].

Schorr[3]는 식습관이란 한 사람의 생활형태 형성에 결정적인 것이며, 행동양식과도 관련이 있다고 주장하고 식품은 신체의 건강유지를 위해서만이 아니라, 사회적인 견지에서도 매우 중요하고 필수적인 것이라고 지적하였다.

이와 같이 식습관의 영향요인은 대단히 복잡할 뿐만 아니라 현대 과학의 발전에 따라 급속히 변모해 가는 사회속에서도 다른 변화처럼 민감하게 영향을 받지 않는 것이 또한 성인의 식습관이고, 인간의 식생활에 뿌리깊게 존재하고 있는 것이다.

더구나 바람직한 식습관의 여부는 개인의 신체적, 심리적 건강상태를 좌우하는 것으로서, 식습관이 불량할 경우에는 신체적 발육이 저해될 뿐만 아니라 개인의 정서 발달에도 좋지않은 영향을 미치게 된다고 보고되어 있다[4,5]. 또한 Murcott[6]에 의하면 식품선택과 행동은 우연한 것이 아니며 어떤 패턴이나 규칙성을 나타내고 있으며 음식에 관한 습관이 단순한 심리적 욕구충족의 수단이나 개개인의 기호문제라기 보다 문화적인 행동이며 사회적으로 조직화된 패턴으로 식생활을 영위하고 있다고 하였다.

Parrish[7]는 식습관이 최종적으로 완성되는 시기가 16세~20세라고 하였으며, 인간은 한가지 새로운 식품을 접할 때마다 그 식품에 특정한 정신적인 의미를 부여하고, 한번 부여된 상징적 의미는 좀처럼 변화되지 않는다고 했으며 Selling과 Ferraro[8]도 개인의 식습관 변화는 사춘기 이전에는 비교적 쉽게 이루어지나 연령이 증가할 수록 변경하기 어렵기 때문에 식습관 형성시기에 올바른 식생활 태도가 중요하다고 지적했다.

이와 같이 아동이나 청소년·대학생들의 식습관에 관한 연구[9-12]는 많이 진행되었으나 직장남성들의 식습

관에 관한 연구가 거의 보고되지 않아 본 연구에서는 도시지역 직장남성을 대상으로 환경변화에 따라 식생활에 영향을 주는 요인들과 식습관에 대해서 조사하였다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 방법

1995년 3월 2일부터 3월 16일까지 약 2주간에 걸쳐 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 조사대상은 경상남북도내의 도시지역(대구, 구미, 영천, 창원)에 거주하는 직장남성들로 구성되었고, 총 600부의 설문지를 배부하여 조사대상자로 하여금 직접 기록하게 하였고 불완전한 응답자를 제외한 총 420부를 본 연구의 분석자료로 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 설문지는 조사대상자의 일반적 특성에 관한 사항은 12개 항목을 조사하였으며, 식습관 조사에 관한 사항은 일본 후생성[13]의 식생활 사항 조사표를 일부 수정하여 사용하였다. 또한 식습관에 관한 종합평가지수는 영양섭취의 균형도를 평가하는 것으로 평가방법은 균형식에 관한 항목 10항에 대하여 1주간의 해당횟수가 1~2일은 0점, 3~5일은 0.5점, 6~7일은 1점 점수화하여 총점수가 8.5~10점인 경우 "아주 좋다", 6.5~8점인 경우 "좋다", 4.5~6점은 "나쁘다", 4점 이하는 "아주 나쁘다"로 분류하였다.

한편 조사대상자의 신체계측을 통하여 식습관과의 관계를 알아보기 위하여 표준체중 및 Broca의 변형된 비만도 공식[14,15]을 이용하여 판정기준에 따라 분류하였다.

3. 자료수집 및 분석

조사기간은 1995년 2월에 실시한 예비조사를 거쳐 문제점을 보완한 후 조사용 설문지를 완성하여 1995년 3월 2일부터 3월 16일까지 실시하였다.

모든 자료는 SAS(Statistical Analysis System) 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, 표준편차를 구하고 분산분석법(ANOVA)으로 유의성을 검정하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 일반적인 특성은 표 1과 같다. 대상자의 지역별 분포는 영천지역(39.3%)이 가장 많았고, 대구지역(28.6%), 구미(21.4%), 창원(15.7%) 순이었다.

표 1. 조사 대상자의 일반사항 N(%)

변 인	구 분	빈 도
지역	대구	120(28.6)
	구미	90(21.4)
	영천	144(39.3)
	창원	66(15.7)
연령(세)	20~29	142(33.8)
	30~39	165(39.3)
	40~49	89(21.2)
	50~59	24(5.7)
학력	중졸	3(0.7)
	고졸	237(56.4)
	전문대졸	56(13.3)
	대졸	107(25.5)
	대학원졸 이상	17(4.1)
직업	전문직	67(16.0)
	사무직	245(58.3)
	관리직	46(11.0)
	판매직	8(1.9)
	숙련직	47(11.2)
	비숙련직	1(0.2)
	기타	6(1.4)
주거형태	자택	298(71.0)
	하숙	5(1.2)
	친척집	4(1.0)
	기숙사	53(12.5)
	자취	14(3.3)
	기타	46(11.0)
주요성장지역	대도시	108(25.7)
	중·소도시	131(31.2)
	농촌·어촌·산촌	181(43.1)
결혼여부	기혼	309(73.6)
	미혼	111(26.4)
배우자의 직업	있다	75(24.3)
	없다	234(75.7)
월평균 수입 (만원)	60 미만	40(9.5)
	60~89	188(44.8)
	90~119	143(34.0)
	120~149	32(7.7)
	150~179	11(2.6)
	180 이상	6(1.4)
체격	신장(cm)	169.86± 5.51*
	체중(kg)	64.35± 7.69*

*M± S.D.

연령은 조사대상자 중 최저연령이 20세였고, 최고연령은 50세였으며 연령별 분포는 30~39세(39.3%)가 가장 많았고, 다음으로 20~29세(33.8%) 순이었다.

학력별은 고졸(56.4%)이 가장 많았으며, 대졸(25.5%), 전문대졸(13.3%) 순으로 나타났고 국졸은 없었다. 직업별은 사무직(58.3%)이 가장 많았으며 전문직(16.0%), 관리직(11.0%) 순으로 나타났다.

월평균 수입은 60만원에서 90만원(44.8%)이 가장 많고 90만원에서 120만원이 그 다음 순위로 나타났다.

주거형태별로 보면 자택(71.0%)이 대부분이었으며, 기숙사(12.5%)로 나타났다. 성장지역은 농촌(41.9%)이 가장 많았으며, 중소도시(31.2%), 대도시(25.7%) 순으로 나타났다.

결혼여부 조사에서 기혼자(73.6%)가, 미혼자(26.4%)보다 많았으며 기혼자 중 배우자가 직업이 있는 경우(24.3%)보다 직업이 없는 경우(75.9%)가 더 많았다.

2. 식생활 태도 및 건강상태조사

조사대상자의 식생활 태도를 알아보기 위하여 하루 평균식사 횟수, 하루중 중점을 두는 식사, 식사하는 이유, 도시락 지참여부, 인스탄트식품 이용횟수를 조사한 결과는 표 2와 같다.

조사대상자의 하루 평균식사 횟수는 3회(81.4%)가 가장 많았으며, 2회(16.2%), 4회 이상(2.2%) 순으로 나타나서 대부분의 조사대상자가 하루 3식을 하고 있는 것으로 나타났다. 또한 하루중 중점을 두는 식사는 저녁(58.6%)에 가장 큰 비중을 두고 있었으며 다음에 점심(29.0%), 아침(12.4%) 순으로 나타났다. 이것은 이[16]가 보고한 저녁 비중 69.14%보다는 좀 낮았으나 역시 저녁식사를 가장 비중을 둔다는 것을 알 수 있었으며 일본의 경우도 식사의 중점도가 아침 : 점심 : 저녁을 3 : 4 : 5로 두고 있다는 보고[17]와도 같은 경향이었다. 생활이 복잡해짐에 따라 아침식사를 생략하는 사람이 많아지고 있으며 아침식사를 완전히 생략하지는 않더라도 불충분하고 성급한 식사가 되기 쉽다는 것을 알 수 있었다. 식사의 이유는 습관적으로 식사를 한다(31.7%), 배고픔을 해결하기 위해서 식사를 한다(28.0%), 영양섭취를 위해서 식사를 한다(21.7%), 맛을 즐기기 위해서 식사를 한다(18.6%)의 순서로 나타나 습관적으로 식사를 하는 경우가 가장 많았다. 이[18]의 서울 시내 남녀 중학생의 섭식태도에서 나타난 것과 비교해 보면 중학생의 경우 공복감 해소가 가장 많았으며(35%), 그 다음이 영양섭취의 목적(33.4%), 먹는 즐거움(23.3%), 습관에 의해서(8.3%) 식사하는 것으로 나타나 성인 직장인들과는 아주 상이하게 나타났다.

인스탄트식품 이용횟수는 주 1~2회(72.6%)가 가장 높았고, 주 3~4회(21.0%), 주 5~6회(3.5%), 매일(2.9%) 순으로 나타났다. 건강에 대한 관심여부는 관심이 있다(86.2%)가 대부분이었으며 건강상태는 보통이다

표 2. 식생활 태도 및 건강상태 조사 N(%)

변 인	구 분	빈 도
하루평균 식사횟수	1회	1(0.2)
	2회	68(16.2)
	3회	342(81.4)
	4회 이상	9(2.2)
하루 중 중점식사	아침	52(12.4)
	점심	122(29.0)
	저녁	246(58.6)
식사의 목적	영양섭취	91(21.7)
	배고픔 해결	118(28.0)
	즐기기 위해	78(18.6)
	습관적	133(31.7)
도시락 지참여부	반드시 지참	21(5.0)
	때때로 지참	24(5.7)
	안한다	375(89.3)
인스탄트 이용횟수	1주 1~2회	305(72.6)
	1주 3~4회	88(21.0)
	1주 5~6회	15(3.5)
	매일	12(2.9)
평소 운동상태	매일 한다	43(10.2)
	때때로 한다	256(60.0)
	하지 않는다	121(28.8)
평소 수면상태	충분하다	234(55.7)
	부족하다	163(38.8)
	불면이다	23(5.5)
평소 피로감	피로가 곧 회복	197(46.9)
	피로가 남는다	175(41.7)
	언제나 피로하다	48(11.4)
생활 리듬	규칙적이다	162(38.6)
	때때로 불규칙	204(48.5)
	언제나 불규칙	54(12.9)
식사후 소화상태	잘 된다	310(73.8)
	때때로 안된다	95(22.6)
	소화가 안된다	15(3.6)
건강상태	건강하다	156(38.3)
	보통이다	218(58.4)
	건강하지 못하다	34(8.3)
건강관심	있다	362(86.2)
	없다	58(13.8)

(58.4%), 건강하다(38.3%)로서 대부분 좋게 나타났다. 평소운동의 여부는 때때로 하는 경우(60.0%), 하지 않는다(28.8%), 매일한다(10.2%) 순으로 나타나 조사대상자의 대다수가 운동을 하지 않는 것으로 나타났다.

평소의 수면상태는 충분하다(55.7%), 부족하다(38.8%), 불면인(5.5%) 경우로 나타나 직장인들의 약 44%가 수면부족으로 나타났다. 평소 피로감은 곧 피로가 회복된다(46.9%), 피로가 남는다(41.7%), 언제나 피로하다(11.4%)로 나타나 전반적으로 피로가 곧 회복되는 경우보다 피로하다는 경향을 보여 주었는데 이는 생활리듬에서 언제나 불규칙적(12.9%), 때때로 불규칙적(48.5%)의 결과로 생활리듬이 불규칙적인 것과 연관성이 있다고 사료되었다.

흡연과 음주가 건강에 미치는 영향에 관해서는 사회적·의학적 측면에서 많은 연구[19,20]가 되고 있다. 특히 지나친 흡연이나 음주는 신체의 정상적인 기능에 장애를 초래하며 생활이 복잡해짐에 따라 현대인은 흡연이나 음주를 누적되는 스트레스의 해결수단으로 삼고 있는 경향이 있다. 흡연과 음주가 식생활태도에 미치는 영향을 조사한 것이 표 3, 표 4이다. 흡연여부에서는 흡연을 한다(61.9%)가 흡연을 하지 않는다(38.1%)보다 많았으며, 흡연이 식사태도에 영향을 미치는 가에서는 다소 영향이 있다(45.5%), 영향이 있다(33.3%), 영향이 없다(21.2%)로 나타나 흡연과 식사태도는 유의성($p<0.001$)이 인정되었다.

음주 여부는 음주를 한다(77.4%)가 음주를 하지 않는다(22.6%)보다 많이 나타났으며, 음주가 식사태도에 영향이 있다(44.8%), 다소 영향이 있다(43.6%), 영향이 없다(11.7%)로 나타났으며 음주와 식사태도와는 유의성이 나타나지 않았다.

3. 인구통계학적 변인과 식습관과의 관계

식습관점수를 4집단으로 분류한 결과 "나쁘다"(37.4%)가 가장 많았으며 "좋다"(34.1%), "아주 좋다"(19.5%)로서 직장 남성들의 평균 식습관점수는 6.5로 좋다는 평가로 나타났다. 표 5는 인구통계학적 변인과 식습관과의 관계를 분산분석한 결과이며 이를 요약하면 아래와 같다.

1) 지역, 학력, 주요성장지역, 결혼여부 등의 변인과 식습관과는 유의성이 인정되지 않았다.

2) 연령, 직업과 식습관과의 관계

연령과 식습관 분석에서는 유의성($p<0.01$)이 나타났으며 나이가 많을 수록 자신의 식습관에 대한 관심도가 높다는 것을 알 수 있었으며 직업과 식습관과는 유의성($p<0.001$)이 높게 인정되었다..

전문직, 관리직, 판매직 등의 직업에서 식습관점수가 "좋다"는 반응이 많이 나타났으나 사무직일 경우에는 "나쁘다"는 반응이 많이 나타나 조사대상자중 사무직이 58.3%인 점을 감안할 때 사무직에 있는 사람들의 식생활을 개선할 필요가 있다고 사료되었다.

3) 주거형태, 배우자의 직업유무, 월수입과 식습관과의 관계

주거형태와 배우자의 직업유무, 월수입과 식습관과는 유의성($p<0.05$)이 인정되었다. 주거형태는 자택일 수록 식습관이 "좋다"라는 반응을 보여 주었고 하숙, 기숙사, 친척집, 자취 등은 대체로 "나쁘다"로 나타났다. 배우

표 3. 흡연과 식생활 태도 N(%)

흡연여부	영향이 있다	다소 영향이 있다	영향이 없다	계	X^2
	식 사 태 도				
예	72(17.1)	119(28.3)	69(16.5)	260(61.9)	15.740*** df=2
아니오	68(16.2)	72(17.2)	20(4.7)	160(38.1)	
계	140(33.3)	191(45.5)	89(21.2)	420(100)	

***$p<0.001$

표 4. 음주와 식생활 태도 N(%)

음주여부	영향이 있다	다소 영향이 있다	영향이 없다	계	X^2
	식 사 태 도				
예	146(34.8)	137(32.6)	42(10.0)	325(77.4)	2.615 df=2
아니오	42(10.0)	46(11.0)	7(1.6)	95(22.6)	
계	188(44.8)	183(43.6)	49(11.6)	420(100)	

표 5. 인구통계학적변인과 식습관과의 관계 N(%)

변인	단위	아주 나쁘다	나쁘다	좋다	아주 좋다	계	F-Value
지역	대구	12(10.0)	39(30.5)	41(34.2)	29(23.3)	120(100)	1.81
	구미	7(7.8)	31(34.4)	33(36.7)	19(21.2)	90(100)	
	영천	14(9.7)	58(40.3)	49(34.0)	23(16.0)	144(100)	
	창원	5(7.6)	29(43.9)	20(30.3)	12(18.2)	66(100)	
연령(세)	20~29	16(11.3)	57(40.1)	48(33.8)	21(14.8)	142(100)	5.24**
	30~39	18(10.9)	62(37.6)	52(31.5)	33(20.0)	165(100)	
	40~49	2(2.3)	30(33.7)	36(40.5)	21(23.5)	89(100)	
	50~59	2(8.3)	7(29.2)	8(33.3)	7(29.2)	24(100)	
학력	중졸	–	2(66.7)	1(33.3)	–	3(100)	1.47
	고졸	25(10.6)	92(38.8)	78(32.9)	42(17.7)	237(100)	
	전문대졸	4(7.1)	19(33.9)	17(30.4)	16(28.6)	56(100)	
	대졸	8(7.5)	37(34.6)	40(37.4)	22(20.5)	107(100)	
	대학원졸 이상	1(5.8)	6(35.3)	8(47.1)	2(11.8)	17(100)	
직업	전문직	5(7.5)	21(31.3)	26(38.8)	15(22.4)	67(100)	6.00***
	사무직	24(9.8)	104(42.5)	77(31.4)	40(16.3)	245(100)	
	관리직	1(2.2)	10(21.7)	20(43.5)	15(32.6)	46(100)	
	판매직	–	3(37.5)	4(50.0)	1(12.5)	8(100)	
	숙련직	7(14.9)	15(31.9)	15(31.9)	10(21.3)	47(100)	
	비숙련직	–	1(100.0)	–	–	1(100)	
	기타	1(16.7)	4(66.6)	1(16.7)	–	6(100)	
주거 형태	자택	25(8.4)	100(33.6)	68(36.2)	65(21.8)	298(100)	2.94*
	하숙	–	3(60.0)	2(40.0)	–	5(100)	
	친척집	1(25.0)	2(50.0)	–	1(25.0)	4(100)	
	기숙사	4(7.5)	26(49.1)	12(22.6)	11(20.8)	53(100)	
	자취	2(14.3)	8(57.1)	2(14.3)	2(14.3)	14(100)	
	기타	6(13.1)	19(4.3)	18(39.1)	3(6.5)	46(100)	
주요 성장 지역	대도시	8(7.4)	30(36.1)	39(36.1)	22(20.4)	108(100)	0.86
	중소도시	9(6.8)	50(38.2)	46(35.1)	26(19.9)	131(100)	
	농촌·어촌·산촌	21(11.6)	69(38.1)	57(31.5)	34(18.8)	181(100)	
결혼 여부	기혼	30(9.7)	104(34.7)	108(34.9)	67(21.7)	309(100)	2.92
	미혼	8(7.2)	49(44.2)	39(35.1)	15(13.3)	111(100)	
배우자 직업	있다	2(2.7)	27(37.3)	29(38.7)	16(21.3)	74(100)	3.13*
	없다	23(11.9)	80(34.0)	76(32.4)	51(21.7)	235(100)	
월수입 (만원)	60 미만	5(12.5)	16(40.0)	15(37.5)	4(10.0)	40(100)	2.44*
	60~89	19(10.1)	69(36.7)	63(33.5)	37(19.7)	188(100)	
	90~110	9(6.4)	55(38.7)	52(36.6)	26(18.3)	142(100)	
	120~149	4(12.5)	11(34.4)	9(28.1)	8(25.0)	32(100)	
	150~179	1(9.1)	2(18.2)	2(18.2)	6(54.5)	11(100)	
	180 이상	–	2(33.3)	4(66.7)	–	6(100)	

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

자의 직업유무는 배우자의 직업이 없을 경우에 "나쁘다"는 응답이 많이 나타났다. 월수입은 60만원에서 149만원에서는 "나쁘다"로 반응한 경우가 가장 많이 나타났으나 150만원에서 ~179만원까지는 "아주 좋다"라는 응답이 가장 많았고 180만원 이상에서 "좋다"가 가장 많아서 전반적으로 월수입이 150만원 이상에서 식습관이 "좋다"고 판정하였다.

4. 식생활 태도 및 건강상태를 나타내는 요인들과 식습관과의 관계

표 6은 조사대상자의 식생활 태도 및 건강상태와 식습관점수와의 관계를 분산분석한 것이다.

1) 하루 평균 식사횟수

하루평균 식사횟수와 식습관과의 관계에서는 식사횟수가 1회와 2회일 경우에는 "나쁘다"라고 응답한 경우가, 3회와 4회일 경우에는 "아주 좋다"라고 응답한 경우에서 유의성($p<0.001$)이 인정되었으며, 하루중 중점을 두는 식사와 식습관과의 관계에서는 유의성이 인정되지 않았다.

2) 매끼의 식사의 이유

매끼의 식사의 이유와 식습관과의 관계에서는 유의성($p<0.01$)이 인정되었다. 영양섭취가 목적인 경우와 습관적으로 식사를 할 경우에는 "나쁘다"라는 항목에서 유의성이 높게 나타났으나, 배고픔을 해결, 맛을 즐기기 위해서 식사를 하는 경우에는 "좋다"의 경우가 높게 나타났다. 또한 도시락 지참 여부와 식습관과는 유의성은 나타나지 않았으나 도시락 지참일 경우에는 식습관이 "좋다"라는 응답이 높게 나타났다.

3) 인스탄트 식품 이용 횟수

인스탄트 식품 이용 횟수와 식습관과의 관계에서 유의성은 나타나지 않았다. 그러나, 인스탄트 식품을 주 1~2회 먹는 경우가 "좋다"라고 응답한 사람이 많았으며, 인스탄트식품을 매일 먹는 경우에는 "나쁘다"라는 반응을 많이 나타내었다. 임[21]의 연구에서 독신자 혹은 식습관 점수가 낮을 수록 인스탄트식품 섭취율이 높다는 보고와도 일치했으며, 빈번한 인스탄트 식품의 이용은 식습관 형성에 부정적인 이미지를 나타내었다.

4) 평소 운동상태

평소 운동상태와 식습관과의 관계에서는 유의성($p<0.001$)이 인정되었다. 운동을 매일 하는 경우에는 "좋다"와 "아주 좋다" 라는 반응이 많이 나타났으나, 운동을 하지 않은 경우에는 "나쁘다"라는 응답이 많이 나타나서 평소 운동상태가 식습관에 큰 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

5) 수면상태

수면상태와 식습관과의 관계는 유의성($p<0.001$)이 인정되었다. 충분히 잔다의 경우에는 "좋다"라는 응답이 많이 나타났으나, 수면시간이 부족하다, 불면이다의 경우에는 "나쁘다"는 반응이 많이 나타났다. 그러므로 평소 생활에서 충분한 수면도 운동과 마찬가지로 좋은 식습관을 형성하는 요인이라 사료되었다.

6) 피로감

평소 느끼는 피로감과 생활리듬에 대한 식습관 관계에서는 상호 유의성($p<0.001$)이 인정되었다. 피로가 곧 회복될 경우에는 "좋다"라는 반응이 많이 나타났으나, 피로가 남는다와 언제나 피로하다의 경우에는 "나쁘다"라는 반응이 많이 나타났다.

7) 생활리듬

생활리듬도 규칙적일 경우에는 "좋다"라는 응답이, 때때로 불규칙적, 언제나 불규칙적일 경우에는 "나쁘다"라는 반응이 많이 나타났다. 이는 장[22]의 건강상태와 생활리듬간의 관계를 조사한 결과 ($p<0.001$)와 일치하는 것이었다.

8) 식사 후 소화상태

식사 후 소화상태와 식습관에 대해서는 상호 유의성($p<0.001$)이 인정되었다. 소화가 잘 될 경우에는 "좋다"라는 반응이 많이 나타났으나, 때때로 소화가 안되는 경우와 소화가 안되는 경우에는 "나쁘다"라는 반응이 많이 나타났다. 이는 평소에 규칙적인 식사시간을 지키고, 규칙적인 식사량이 식사후 소화에 도움을 준다고 하겠다.

9) 건강상태

건강상태와 식습관 관계에서는 유의성($p<0.001$)이 인정되었다. 건강할 경우에는 "좋다"로 나타났으나, 건강상태가 보통이다와 건강하지 못하다일 경우에는 "나쁘다"라는 반응이 많았다.

또한 비만도 측정[14,15]에서 Broca-Value와 식습관 점수간에 유의성($p<0.001$)이 인정되었다. 즉 체중이 정상(Normal)의 경우에는 "좋다"로 나타났으나 체중미달(Below)과 체중초과(Above) 그리고 비만(Obesity) 경우에는 "나쁘다"라는 반응이 많이 나타나, 체중이 정상일 경우가 가장 이상적인 식습관을 형성하고 있음을 나타내었다.

건강에 대한 관심여부와 식습관 점수간에서는 상호 유의성($p<0.001$)이 인정되었다. 건강에 관심이 있을 경우에는 "좋다"의 반응이 많이 나타났으나, 건강에 관심이 없을 경우에는 "나쁘다"라는 반응이 많았다.

IV. 요 약

도시지역(대구, 구미, 영천, 창원)에 거주하는 직장남성 420명을 대상으로 식생활에 영향을 주는 요인들과

표 6. 식생활 태도 및 건강상태 변인과 식습관과의 관계 N(%)

변 인	단 위	아주 나쁘다	나쁘다	좋다	아주 좋다	계	F-Value
하루 평균 식사 횟수	1회	–	1(100.1)	–	–	1(100)	6.18***
	1회	9(13.3)	34(50.0)	19(27.9)	6(8.8)	68(100)	
	3회	29(8.5)	120(35.1)	119(34.8)	74(21.6)	342(100)	
	4회 이상	–	2(22.2)	5(55.6)	2(22.2)	9(100)	
하루중 중점 식사	아침식사	2(3.8)	18(34.6)	21(40.4)	11(21.2)	52(100)	2.08
	점심식사	15(12.3)	42(34.4)	38(31.2)	27(22.1)	122(100)	
	저녁식사	21(8.5)	97(39.4)	84(34.2)	44(17.9)	246(100)	
매끼 식사의 목적	영양섭취	8(8.8)	34(37.4)	28(30.8)	21(23.0)	91(100)	4.66**
	배고픔을 해결	16(13.6)	44(37.3)	45(38.1)	13(11.0)	118(100)	
	즐기기 위해	4(5.1)	26(33.3)	26(33.3)	22(28.3)	78(100)	
	습관적	10(7.5)	53(39.9)	44(33.1)	26(19.5)	133(100)	
도시락 지참 여부	도시락 지참	1(4.8)	7(33.3)	10(47.6)	3(14.3)	21(100)	0.22
	때때로 지참	5(20.8)	6(25.0)	7(20.2)	6(25.0)	24(100)	
	안한다	32(8.5)	144(38.4)	126(33.6)	73(18.3)	375(100)	
인스탄트 이용 횟수	1주 1~2회	31(10.0)	98(32.2)	108(35.4)	68(22.3)	305(100)	1.29
	1주 3~4회	5(5.7)	46(52.3)	27(30.7)	10(11.3)	88(100)	
	1주 5~6회	2(13.3)	4(26.7)	6(40.0)	3(20.0)	15(100)	
	매일	–	9(75.0)	2(16.7)	1(8.3)	12(100)	
평소 운동 상태	매일 한다	–	8(18.6)	18(41.9)	17(39.5)	43(100)	17.24***
	때때로 한다	17(6.6)	102(39.8)	86(33.6)	51(20.0)	256(100)	
	하지 않는다	21(17.5)	48(39.2)	38(31.7)	14(11.6)	121(100)	
수면 상태	충분히 잔다	17(7.3)	78(33.3)	84(35.9)	55(23.5)	234(100)	6.99***
	수면시간이 부족	18(11.0)	68(41.7)	54(33.2)	23(14.1)	163(100)	
	불면이다	3(13.1)	11(47.8)	5(21.7)	4(17.4)	23(100)	
피로감	피로가 곧 회복	15(7.6)	59(30.0)	80(40.6)	43(21.8)	197(100)	7.18***
	피로가 남는다	17(9.7)	77(44.0)	46(26.3)	35(20.0)	175(100)	
	언제나 피로하다	6(12.5)	21(43.8)	17(35.4)	4(8.3)	48(100)	
생활 리듬	규칙적	4(2.5)	51(31.5)	68(42.0)	39(24.0)	162(100)	14.16***
	때때로 불규칙적	25(12.3)	86(43.0)	59(28.0)	34(16.7)	204(100)	
	언제나 불규칙적	9(16.7)	20(37.0)	16(29.6)	9(16.7)	54(100)	
식사후 소화 상태	잘된다	21(6.7)	105(33.9)	117(37.7)	67(21.7)	310(100)	11.39***
	때때로 소화 안됨	13(13.7)	46(48.4)	25(26.3)	11(11.6)	95(100)	
	소화가 안된다	4(26.7)	6(40.0)	1(6.7)	4(26.6)	15(100)	
건강 상태	건강하다	4(5.1)	47(30.1)	59(37.8)	42(27.0)	156(100)	17.24***
	보통이다	23(10.6)	11(41.7)	72(33.0)	32(14.7)	218(100)	
	건강하지 못함	6(17.7)	14(41.1)	8(23.5)	6(17.7)	34(100)	
Broca-Value	B (−10%)[a]	–	4(80.0)	1(20.0)	–	5(100)	0.78***
	N (± 10%)[a]	14(8.5)	57(34.6)	61(36.9)	33(20.0)	165(100)	
	A (11~19%)[a]	17(12.1)	51(36.2)	147(33.3)	26(18.4)	141(100)	
	O (20%) 이상[a]	7(6.4)	45(41.3)	34(31.2)	23(21.1)	109(100)	
건강 관심	있다	26(7.2)	26(34.8)	131(36.2)	79(21.8)	362(100)	29.32***
	없다	12(20.7)	26(44.8)	17(29.3)	3(5.2)	58(100)	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, [a] B: Below, N: Normal, A: Above O: Obesity

식습관에 대하여 조사하였다.

인구통계학적 변인들과 식습관의 관계에서 직업($p<0.001$)과 연령($p<0.01$)이 높은 유의성을 나타내었다. 전문직, 관리직, 판매직 등의 직업은 식습관이 "좋다"라는 반응이 많이 나타났으나 사무직에서 "나쁘다"라는 반응이 많이 나타났다.

연령에 있어서 청년층보다 장년층이 식습관에 대한 관심도가 높았으며 주거형태, 배우자의 직업 유무, 월수입도 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

식생활 태도 및 건강상태를 나타내는 변인들과 식습관과의 연관성은 하루 평균 식사횟수, 평소 운동상태, 수면상태, 피로감과 생활리듬, 식사 후 소화상태, 건강상태 등에서 상호 높은 유의성($p<0.001$)을 나타내어 식생활 태도와 건강상태가 식습관에 깊은 영향을 준다는 것을 알 수 있었다.

참고문헌

1. 이미숙, 모수미. 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구. 한국영양학회지 **9**(1): 7, 1976.
2. Yperman A.H. and J.A. Vermeersch. Factors associated with children's food habits. JNE **11**(2): 72, 1979.
3. Schorr, B.C., Sanjur, D. and Erickson, E.C. Teen-age Food Habit, A Multidimensional Analysis. J. Am. Diet. A. 415, 1972.
4. 이종미. 유치원 아동의 영양섭취실태와 성장발육에 관한 연구. 한국영양학회지 **9**(1): 51, 1976.
5. 안홍석, 임희진. 유아기 어린이의 영양인식과 관련된 요인 분석, I. 영양인식평가 및 식생활 참여정도. 한국식생활문화학회지 **9**(3): 525, 1994.
6. Murcott, A. The cultural significance of food and eating. Proc. Nutr. Soc. **41**: 203, 1982.
7. Parrish, J.B. Implication of changing Food Habits for Nutrition Educators. J. Nutr. **2**: 140, 1970.
8. Sellings, L.S. and Ferraro, M.A.S. Food Habits, Fats, Customs, and Aversions, The Psychology of Diet and Nutrition, W.W Norton and Company Inc. N.Y. p. 34, 1945.
9. 이혜상, 모수미. 서울시내 변두리 저소득층지역 유아원 어린이의 영양실태조사. 대한가정학회지 **24**(2): 38, 1986.
10. 유춘희, 정해랑. 농촌아동의 영양섭취실태와 이에 미치는 사회경제적인 요인에 관한 연구. 식품과 영양 **1**(3): 48, 1980.
11. 정순자, 김화영. 주부의 영양지식과 식습관에 관한연구. 대한가정학회지 **23**(4): 102, 1985.
12. 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지 **17**(3): 178, 1984.
13. 園田眞安, 馬場香代子. 食物嗜好に 關する 意識 調査. 營養學雜誌 **39**(3): 29, 1981.
14. 김세림. 일부 한국 여대생들의 영양상태 평가와 식단관리로 인한 전산화 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 1986.
15. 정복미. 일부 여대 신입생들의 영양상태 평가에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 1984.
16. 이영미. 지역, 연령, 성별에 따른 한국인의 섭식태도 및 기호도에 관한 실태조사. 연세대학교 대학원 석사학위논문, 1981.
17. 前川 當子. Nutrition Research and Life-time Research of Women's University Students, Bull. Fac. Domestic Science. Otsuma Woman's Univ., 16. 1976.
18. 이성운. 서울 시내 중학생의 섭식태도에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문, 1985.
19. Halsted, C.H. Nutritional Implications of Alcohol present knowledge in Nutrition 4th ed. The Nutrition Foundation Inc, N,Y, 1976.
20. Phyllis, S.H. Basic Nutrition in Health and Diesease. W.B. sannders, 1972.
21. 임현숙. 식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 연구. 한국영양학회지 **14**(1): 9, 1981.
22. 장순영. 여대생의 식습관에 관한 연구. 효성여자대학교 대학원 석사학위논문, 1987.