

**건강실천행위, 건강관심도 및 건강자각상태에 따른 건강한 성인 남자의 식행동  
비교 연구**

임경숙\*, 이태영, 김영주. 수원대학교 식품영양학과

**The comparisons of food behavior by health practices, health concerns  
and self-perceived health status in healthy male adults.** Kyeong Sook Yim\*,  
Tae Young Lee, Young Joo Kim., Dept. of Food & Nutrition, The University of Suwon,  
Suwon, Korea

최근 만성퇴행성질환의 증가와 보건의식의 향상에 따라, 질병의 치료 및 예방을 위한 건강보호활동에서 건강향상을 위한 적극적인 건강 증진의 단계로 보건의 목표가 확대되고 있다. 따라서 건강관리에 대한 개인의 참여와 책임이 강조되고, 건강증진행위와 이의 증대 효과에 대한 관심이 증가하고 있다. 이에 본 연구는 남자 직장인의 건강관련 요인에 따른 식행동의 변화를 비교하여 바람직한 식생활교육의 방향을 탐색하고 각 건강행위실천 정도에 따라 개별화된 영양교육자료를 제공하고자, 일부 대학 남자교직원을 대상으로 건강관련요인이 식사행동에 미치는 영향을 살펴보았다. 1997년 6월에 질문지에 의한 자기보고형식으로 조사하였으며, 총 176명이 응답자 중 만성질환 이환자 7명을 제외한 169명이 최종 분석되었다. 대상자는 평균 42.4세이었고, 교수가 81.5%이었으며, 88.4%가 대졸 이상의 학력이었다. 건강실천행위를 분석한 결과, 현재 흡연율은 50.9%이었고(평균흡연력 15.8년), 음주율은 65.7%, 규칙적인 운동비율은 34.9%, 수면시간은 평균 6.7시간이었고, 평균 체질량지수는 23.5로서 과체중군(BMI 25 이상)이 전체의 26.1%이었다. Alameda 기준에 의하여 건강실천행위를 분류하면 상위군이 23.1%, 중위군 26.6%, 하위군 50.3%이었다. 건강실천행위와 건강관심도 및 건강자각상태에 대한 상관관계를 분석한 결과 건강관심도와 건강자각상태는 뚜렷한 상관성을 보였으나( $r=.34$ ,  $p<.001$ ), 건강실천행위와 건강관심도, 또는 건강자각상태 사이에는 유의적인 상관성을 보이지 않았다. 각 건강관련요인에 따라 식행동을 비교하여 보았을 때, 흡연자는 비흡연자에 비해 식사시간 및 양이 불규칙하였으며, 두류, 유제품, 녹황색채소류, 과일류의 섭취빈도가 적었고, 가공식품을 자주 먹고 짜게 섭취하는 경향을 보였다. 음주자는 비음주자에 비해 녹황색채소류의 섭취빈도는 적으며, 짜게 먹는 경향이 있었고, 가공식품, 고콜레스테롤식품의 섭취빈도가 많았다. 규칙적으로 운동하는 대상자는 운동을 하지 않는 사람에 비해 식사시간이 규칙적이고 천천히 식사를 하였으며, 유제품, 녹황색 채소류 및 과일류의 섭취빈도가 많았다. 정상체중군은 과체중군에 비해 식사량이 비교적 일정하였고, 육류 및 간식의 섭취빈도가 높았다. 수면시간은 식행동에 아무런 영향을 미치지 않았다. 건강관심도가 높을수록 두류, 유제품, 녹황색채소류의 섭취빈도가 높았으며, 영양에 대한 지식을 식생활에 응용하려고 노력하였다. 건강자각상태가 불량한 군은 보통이거나 우수한 군보다 아침식사빈도가 낮았고, 식사속도가 빠른 것으로 나타났으나, 식사의 다양성은 비슷하였다. 전체 식행동점수에 대한 다중회귀분석결과, 연령, 흡연량, 체질량지수, 건강자각상태 점수가 식행동 변동의 유의적인 설명변수였다( $R^2=23.4\%$ ). 본 연구결과는 식생활이 건강실천행위, 건강관심도 및 건강자각상태 등에 의해 많은 영향을 받음을 강력히 지지하고 있으며, 대상자를 건강실천행위에 따라 분류한 후, 건강행위 실천 지침과 영양정보를 함께 제공하는 종합적인 건강증진전략의 필요성을 시사해준다.◎