

한국 남성의 식생활 행태에 관한 연구

김정현 · 이민준 · 박미영 · 문수재
연세대학교 생활과학대학 식품영양학과
(1996년 9월 24일 접수)

A Study for Eating Patterns of Korean Men

Jung-Hyun Kim, Min-June Lee, Mi-Young Park and Soo-Jae Moon
Department of Food and Nutrition, Yon Sei University, Seoul, Korea
(Received September 24, 1996)

Abstract

This study was conducted to investigate the eating patterns of Korean men by analyzing the relation among their socio-demographic characteristics, value toward food and nutrition, and eating behavior. Nine hundred twenty nine Korean men were selected by the stratified random sampling method. The socio-demographic characteristics of the subjects had a significant influence on their value toward food and nutrition. After in their sixties had meals for physiological needs rather than for nutrition or preference. Highly educated people, professional workers, office workers and people in the higher incomes, placed a higher value toward food and nutrition. In addition, rural inhabitants had a significantly lower value toward food and nutrition. They mainly ate to satisfy their hunger. The subjects' eating behavior had a significant difference according to their socio-demographic characteristics. The aged and the less educated valued breakfast the most, and showed a preference for rice as the staple food. The rate of skipping meals for this group was low. The higher their income, their eating behavior score was equally high, while the primary industrial workers and rural inhabitants had a low eating behavior score. Value toward food and nutrition had a significant influence on eating behavior. Those that placed a high value toward food and nutrition showed a marked tendency to choose bread or noodles rather than rice. In addition, those who placed a high value on food and nutrition skipped fewer meals and had a higher eating behavior score.

I. 서 론

한 개인의 식생활은 사회, 문화, 경제적 조건 등의 생활 양식에 의해서 영향을 받는다. 현대 한국인의 식생활은 생활수준의 향상에 따라 안정되고 다채로워졌으며, 산업화와 도시화의 과정에서 사회 구조의 변모와 함께 생활 양식 및 식사 양식의 변화가 점차적으로 복잡하고 다양하게 이루어지게 되어 새로운 식생활 구조가 형성되었다. 이로 인해 변화된 영양, 건강 상태는 현대 한국 남성에서 발병하는 많은 성인병의 근본 원인이 되고 있고, 이는 중년 남성의 주요 사망 원인으로 대두되고 있다. 그러므로 한국 남성들의 변화된 식생활 구조를 파악한다는 것은 매우 의미있는 일이지만, 남성의 경우 태어나면서부터 여성과는 서로 다른 사회적 행동 규제를 받으며 자라게 되며, 성인기 이후가

되면서 부여되는 상이한 사회적, 환경적 요인에 의해 그들의 가치관이나 생활습성이 뚜렷한 차이를 보이게 되므로¹⁻³⁾ 식생활 행동에 있어서도 여성들과는 다른 측면을 지니게 되는 것이 동양, 특히 한국에서는 매우 흔한 일이다. 즉, 식생활을 관리, 영위하는 영역은 전반적으로 여성에게만 국한된 영역으로 보는 관습이 통례로 되어 있다³⁻⁵⁾.

그러나 남녀를 불문하고 생활의 기본이 되는 식생활은 인간의 본능적인 욕구인 생존과 배고픔을 충족시켜 주는 것에서부터 자아실현의 욕구를 충족시키는데 이르기까지 모두 관련된 인간의 주요 생활이고⁴⁻⁷⁾ 양호한 영양 및 건강 상태를 결정하는 우선적인 요인임을 고려해볼 때, 남성들의 식생활에 관한 연구는 그 의미가 매우 크다고 할 수 있지만, 그에 관한 연구는 여러 사회적 제약 및 관념 등으로 인해 매우 미비한 실정

이다.

식품을 섭취하여 양호한 영양건강상태를 유지한다고 하는 것은 하나의 의사결정에 의한 선택 행위이므로 가치관에 관여하는 재반요인에 의해 좌우된다고 볼 수 있다. 이러한 식품 및 식생활에 대한 가치 부여 이론을 인간 행동과 태도를 설명하는 Maslow의 욕구 계층 이론에 의해 설명한다면⁷⁾, 식품이 가지는 생리적 욕구, 안전 욕구, 사회적 욕구에 대한 충족은 하위 욕구에 포함되며, 더 나아가 존경, 자아 실현에 대한 의지로서의 식품의 선택은 상위 욕구로 분류될 수 있다.

Yetley⁸⁾는 건강에 대한 가치가 높을수록 식습관 점수와 영양지식 점수가 높으며 식품선택 행동에 더 큰 관심을 보인다고 주장했는데, 이는 황 등⁹⁾의 연구결과와도 같은 경향을 보인 것으로 보고되었다. 또한, Jalso 등¹⁰⁾은 여러 사회 경제 계층의 성인들을 대상으로 하여 조사한 결과 융통성이 높을수록 영양습관의 점수가 높음을 보였으며, 안 등¹¹⁾의 연구에서는 정서적으로 안정되고 사려성 높은 집단의 식행동 평가 점수가 그렇지 못한 집단에 비해서 유의적으로 더 높음을 보고했다. 국내에서 진행된 김의 연구결과⁷⁾에서도 식사 시에 유의하는 점이 단순히 '공복을 채우는 것'과 '간단히 끝낼 수 있는 것'인 사람들의 식행동 점수는 낮게 나타난 반면, '영양을 취하는 것'과 '좋아하는 것을 먹는 것'에 가치를 두고 있는 사람들은 식행동 점수가 높았다. 특히 '영양을 취하는 것'에 가치를 두는 사람들의 식행동 점수는 매우 높게 나타나 식품의 선택 행동이 개인이 지니는 가치 구조에 의하여 좌우됨을 보였다. 이러한 식생활과 관련된 가치 구조는 성별에 따라 서로 다르다. 남학생의 경우 여학생보다 식품 기호도와 성격과의 상관 정도가 더 높았으며, 남학생들은 식습관이 불량한 경우 성격도 원만하지 못하므로 사회적으로 적응하는데 어려움이 많은 것으로 알려지고 있다¹²⁾. 그러므로, 식(食)에 대한 가치관은 남녀 차이가 확연히 나타나는데, 특히 어린 시절 일단 형성된 식습관은 지속적이며, 교육등의 변화 요인들에 가장 큰 저항력을 지니므로¹³⁾ 남성들을 대상으로 한 영양 교육은 매우 큰 의미가 있으며, 이러한 교육을 실시할 때 개인이 지니고 있는 식(食)에 대한 가치관을 파악한다는 것은 대단히 중요하다.

성별에 따른 식생활에 대한 관심도를 연구한 김의 조사⁷⁾에서는 여성이 남성보다 식생활에 대한 관심도가 더 높았으며, 교육 수준이 높을수록, 전문직 종사자일수록 관심도가 더 높았다. 또한, 영양의 균형, 건강 정보에 대한 관심정도에서도 여학생이 남학생보다 더 높았으며, 영양 지식 측면에서도 남성보다 여성의 경우 영양 지식이 더 많은 것으로 나타났다¹⁴⁾. 한국 중년기

남성의 영양상태에 영향을 미치는 생태학적 요인들을 분석한 문 등¹⁵⁾의 연구결과에서는 사회 경제적 수준이 높을수록 전체 열량 중 당질의 섭취 비율은 낮아지고 지방의 섭취 비율은 높아지며, 연령이 많아짐에 따라 당질의 섭취 비율이 높아졌다. 한편, Appright 등¹⁶⁾은 주부의 교육 정도가 가구의 수입보다 식행동에 더 큰 영향을 미친다고 주장하였는데, 이는 안 등¹¹⁾의 중년 여성을 대상으로 한 연구에서 영양지식의 점수가 높은 집단일수록 식생활 행동의 판정 점수가 더 높게 나타난 결과와 유사하여 주부의 교육 정도, 가구의 경제 수준이 가족의 식생활 행동을 양호한 방향으로 이끄는 면은 동서양 모두 공통성이 있다고 생각된다.

그러므로, 본 연구에서는 한국 남성 전체를 모집단으로 하여 선별 추출한 남성 929명을 대상으로 하여 식에 대한 가치관, 주식형태 및 식생활 행동 등의 식생활 행태를 분석하여, 올바른 식습관 확립을 위한 기초자료로서 제시하고자 하였다.

II. 연구 방법

본 연구는 한국 전체 남성들을 모집단으로 하여 층화 추출된 929명을 대상으로 식생활 행태를 파악하고자 이들의 일반적 특성, 주식 형태, 식(食)에 대한 가치관, 식생활 행동을 분석하였으며, 각 변수간의 상호 관계를 파악하는 동시에 이러한 변인들이 식생활 행동에 미치는 영향 정도를 규명하기 위하여 설문지법을 도입하여 조사, 분석하였다.

1. 조사 대상자의 선정

본 연구에서의 정상인 표본 추출은 우리나라 전체를 모집단으로 정한 후, 거주지에 따른 분류로 도시와 농촌으로 분류하였다. 연구 대상자의 수는 기존에 조사한 자료를 이용하여 표준 편차와 변동 계수를 산출하여 적정수를 결정하는 것이 바람직하나, 929명을 임의 추출하여 정하였다(그림 1). 표본 실계를 보면, 우선 도시의 경우는 1990년 인구 주택 센서스 자료를 이용하였으며, 농촌의 경우는 1988년부터 조사하는 농가 경제 조사 표본가구를 모집단으로 하였다. 한편, 표본이 균일하게 추출되도록 지역별, 인구비별로 도시에 거주하는 남성 773명, 농촌에 거주하는 남성 156명을 표집하였다. 도시의 경우는 지역별로 가구수, 인구수, 산업별, 직업별, 거처의 종류, 주택의 종류 등의 요인에 의하여 층화시켰으며, 이것을 확률 비례 계통 표집 방법에 의해 338조사구를 선정하여 가구별로 만 16세 이상되는 남성의 목록을 작성한 후, 임의로 773명을 추출하였다. 농촌의 경우는 1988년 농수산부에서 농가

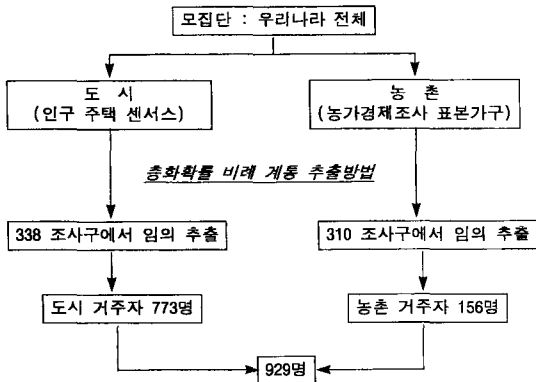


그림 1. 표본 설계 방법.

경제 조사를 위하여 선정해 놓은 310개의 조사구를 토대로 하여 156명을 임의 추출하였으며, 이 조사 지역은 도시 근교, 평야 지대, 중간 지대로 구분하고, 이를 다시 답작, 전작, 과수, 채소, 특용, 잠업 등으로 재층화하였으며, 이것을 확률 비례 계통 표집 방법으로 선정하였다¹⁷⁾.

2. 조사 기간 및 방법

본 연구에서 이용한 자료의 수집 방법은 선정된 가구에 조사원이 직접 방문하여 사전에 배부한 설문지를 토대로 연구 대상자에게 질문하여 얻은 자료를 직접 기입하는 면접 청취 조사 방법으로 하였다. 조사 기간은 1992년 7월 4일(토)부터 7월 5일(일)까지 2일간 실시 하였다.

본 연구에 사용된 설문지는 ‘국민 식생활 의식구조’¹⁷⁾ 조사를 위해 작성된 설문 문항들 중에서 식생활 행동과 관련된 문항들 중 남성 대상자들의 대답만을 발췌하여 분석하였다. 그러므로, 본 연구에 이용된 설문은 조사 대상자의 (1) 사회 인구학적 변인 (2) 식(食)에 대한 가치관 (3) 하루 중 중점 식사 (4) 주식 형태 그리고 (5) 식생활 태도 등을 알아보는 문항들로 구성되었다.

1) 사회 인구학적 변인 조사

조사 대상자들의 사회 인구학적 특성을 규명하기 위한 문항으로는 연령, 교육정도, 직업, 가구의 월수입, 거주지역을 조사하였다.

2) 식(食)에 대한 가치관

본 연구에서는 Moslow의 욕구 계층 이론에 근거하여⁷⁾ 평소 식사 시 특히 어느 점에 유의하고 있는가를 질문하여 공복을 채우는 것(생리적 욕구), 식사를 간단히 끝낼 수 있는 것(안전의 욕구), 영양을 취하는 것(건강 향상의 욕구), 그리고 좋아하는 것을 먹는 것(즐거움의 욕구) 중 어느 것에 속하는지를 구분하였다.

3) 하루 중 중점 식사

하루의 아침, 점심, 저녁의 식사 중 어떤 식사를 중 요시 여기는 지에 대해 조사하였다.

4) 주식 형태

한국 남성들의 하루 3끼 식사의 형태를 알아보고자 결식 여부와 주식의 형태를 밥류, 국수류, 빵류 등으로 분류하여 조사하였다.

5) 식생활 태도

본 조사에서는 식생활 태도를 알아보기 위하여 이와 문 등⁴⁾에 의해 특별히 개발된 설문지를 사용하여 식 행동을 평가하였다. 설문지의 문항은 식사태도에 관한 4문항, 반찬의 조화 12문항, 생활과의 조화 4문항 등 총 20문항으로 구성되었다. 식생활 태도를 평가하는 도구는 0점에서 100점의 점수화 된 것으로 점수가 80점 이상은 식생활 태도가 ‘우수’, 60~79점은 ‘양호’, 60 점 미만은 ‘불량’으로 구분하여 측정하는 것을 이용 하였다.

4. 조사자료의 통계 분석방법

자료의 처리는 SAS software package program을 이용한 전자계산 조직을 이용하여, χ^2 -test, Pearson correlation, ANOVA 및 Logistic Regression을 시행하였 다.

III. 연구 결과 및 고찰

1. 사회 환경적인 변인에 따른 분석

한 개인의 식습관 형성에 관여하는 여러 요인들 중 사회 환경적 변인은 가장 기본적인 것으로 보고되고 있다. 특히, 현대 산업사회로 오면서 사회, 문화, 경제적 환경의 변모와 함께 변화되기 어려운 식습관도 다소 변화되었다.

1) 식(食)에 대한 가치관

가치관 관심을 두고 있는 사물에 대한 반응으로 바람직하고 영향력있는 선택행동의 개념으로 대상에 대한 단순한 관심이 아니라 선택, 거부, 행동을 결정하는 기준이 된다. 식품을 섭취하는 것은 궁극적으로 우리 신체에 어떤 영양소 섭취를 공급할 것인가를 선택하여 결정하는 것이다. 즉, 한 개인의 식행동은 그가 지닌 식(食)에 대한 가치관에 많은 영향을 받게 된다. 따라서, 남성들이 지닌 식에 대한 가치관은 그들이 나타내는 식행동에 매우 많은 영향을 끼칠 것이라 사료된다.

한국 남성들이 지닌 식(食)에 대한 가치관은 다음과 같다(표 1). 청소년층인 경우 공복을 채우는데 비중을 두는 경우가 가장 많았으며, 20대에는 기호를, 30~40 대에는 영양을 함께 중요시하는 경향을 보이다가 나

이가 들수록 다시 공복을 채우는데 식에 대한 가치를 두고 있는 것으로 나타나 연령에 따른 유의적 차이가 있었다($p < .05$). 이것은 도시 주부들을 대상으로 한 조사에서 연령이 높을수록 습관적으로 식사를 한다는 비율이 높고, 연령이 낮을수록 식사를 즐거운 일로 생각하는 경향이 있는 것으로 나타난 손 등¹⁸⁾의 연구결과와는 차이가 있었다. 한편, 중학생을 대상으로 실시한 이 등¹⁹⁾의 연구에서 연구대상자 중 35%로 가장 많은 수가 공복감 해소로 식에 대한 가치를 두고 있었으며, 다음으로 영양섭취, 먹는 즐거움, 습관에 의해서 순서로 조사되어, 본 연구결과인 20세미만인 청소년 집단이 공복을 채우는데 가치를 두는 것과 거의 유사하게 나타났다. 따라서 이들의 경우 대부분이 아직은 가치관 형성이 제대로 확립되지 않은 상태이므로 식생활 영역에서도 마찬가지로 자신 나름대로의 가치관 형성이 되지 않은 것으로 볼 수 있다. 교육 수준별로 보면, 학력이 낮을수록 공복을 채우는데 비중을 두는 경우가 많았으며, 교학력층으로 갈수록 영양과 기호를 중요시 하는 것으로 나타나 유의적인 차이가 있었다($p < .0001$). 많은 연구자들에 의하면 일반적으로 영양태도와 식행동

사이에는 약한 상관관계가 있으나²⁰⁾, 영양지식과 식행동 사이에는 상관관계가 없다는 견해를 보이고 있다²¹⁾. Brush 등은 영양교육을 받은 군에서 영양태도와 식행동 사이에 상관관계가 있다고 보고하였으며²²⁾, 이는 도시 저소득층 주부들을 대상으로 한 강 등²³⁾의 연구결과와도 같은 경향을 나타내고 있다. 또한, 사회 심리학자들도 행동의 변화는 태도의 변화에 따라 나타날 수 있는 것이며, 태도 변화가 선행되어야 지식, 행동의 변화가 올 수 있는 것으로 주장하므로²⁴⁾, 교육을 통해 저학력층의 식생활에 대한 영양태도 변화가 우선되어야 하겠다.

직업별로 살펴보면, 1차 산업에 종사하는 사람 중 50%가 공복을 채운다는 가장 하위개념인 생리적 욕구충족에 식(食)에 대한 가치관을 두는 반면, 사무관련직, 전문직종으로 갈수록 영양, 기호를 중시하는 것으로 나타나 가치관이 상승함을 볼 수 있었다($p < .0001$). 1차 산업 종사자들의 경우, 김 등⁷⁾의 보고에서 나타난 바와 같이 관심도 부족과 그외 지리적인 특색으로 전 사회 등 각종 영양 교육을 접할 기회가 많지 않고, 또한 아직까지는 우리나라의 유통 구조망 확립이 불완전하기

표 1. 사회 환경적 변인에 따른 식(食)에 대한 가치관 명(%)

항 목	인 원	공복을 채움	간단히 끝냄	영양을 취함	기호 만족	
연령*	20세 미만	40	13(32.5)	6(15.0)	10(25.0)	11(27.5)
	20대	120	30(25.0)	15(12.5)	32(26.7)	43(35.8)
	30대	280	50(17.9)	31(11.1)	97(34.6)	102(36.4)
	40대	196	54(27.6)	29(14.8)	67(34.2)	46(23.5)
	50대	166	53(31.9)	25(15.1)	46(27.7)	42(25.3)
	60세 이상	127	46(36.2)	14(11.0)	35(27.6)	32(25.2)
교육수준***	국졸이하	172	77(44.8)	25(14.5)	34(19.8)	36(20.9)
	중 졸	155	50(32.3)	23(14.8)	31(20.0)	51(32.9)
	고 졸	395	91(23.0)	52(13.2)	136(34.4)	116(29.4)
	전문대졸	47	5(10.6)	5(10.6)	14(29.8)	23(48.9)
직업***	대 졸	160	23(14.4)	15(9.4)	72(45.0)	50(31.3)
	전문기술관련직	110	12(10.9)	17(15.5)	39(35.5)	42(38.2)
	사무관련직	160	22(13.8)	19(11.9)	74(46.3)	45(28.1)
	판매 서비스직	165	33(20.0)	26(15.8)	46(27.9)	60(36.4)
	1차 산업종사자	151	75(49.7)	16(10.6)	26(17.2)	34(22.5)
	생산관련직	214	61(28.5)	28(13.1)	64(29.9)	61(28.5)
소득수준***	기 타	129	43(33.3)	14(10.9)	38(29.5)	34(26.4)
	60만원 미만	119	44(37.0)	18(15.1)	26(21.9)	31(26.1)
	60-100만원	388	115(29.6)	59(15.2)	108(27.8)	106(27.3)
	100-140만원	270	49(18.2)	32(11.9)	102(37.8)	87(32.2)
거주지역***	140만원 이상	152	38(25.0)	11(7.2)	51(33.6)	52(34.2)
	도 시	773	167(21.6)	103(13.3)	261(33.8)	242(31.3)
	농 촌	156	79(50.6)	17(10.9)	26(16.7)	34(21.8)
합 계	929	246(26.5)	120(12.9)	287(30.9)	276(29.7)	

* $p < .05$, *** $p < .0001$

때문에 기호식품 등 다양한 식품을 소비할 여건이 되지 않았기 때문인 것으로 여겨진다.

한편, 소득 수준이 증가할수록 식(食)에 대한 가치관이 유의적으로 상승했다($p < .0001$). 소득 수준의 증가는 경제적인 풍요를 의미하며, 음식에 대한 기호가 개인이 먹던 습관, 맛에 대한 경험에 의해서 영향을 받고, 이러한 점들이 바탕이 되어 가치관이 형성된다고 가정해 볼 때, 저소득층의 경우 영양을 골고루 얻기 위해 소요되는 비용 문제라든지 특별히 음식의 맛을 즐기기 위해 구입한다든지 하는 등의 기호가 많지 않았기 때문인 것으로 사료된다. 손등의 도시 주부들을 대상으로 한 연구에 의하면¹⁸⁾, 경제 수준, 교육 수준이 높은층에서 식사를 하는 목적을 영양 및 즐거움을 추구하는 일이라고 응답한 비율이 높은 것으로 나타나, 본 연구 결과와 같은 경향을 보였다. 거주 지역에 따른 차이를 보면, 농촌 거주자의 과반수가 공복을 채우기 위한 것으로 생각하는 반면, 도시 거주자는 영양(33.8%), 기호 충족(31.3%), 공복(21.6%)을 위해 식사를 하는 것으로 나타나 농촌 거주자와 유의적 차이가 있었다($p < .0001$).

식품을 섭취하는 것은 하나의 의사 결정에 의한 선택 행위의 결과이며 식생활 행동은 그 행위를 결정짓는 각 식품에 대한 가치 판단과 그 가치 형성에 관여하는 제반 요인에 의하여 좌우된다. 각 식품에 대하여 형성되는 가치평가도 성 및 연령에 따라 차이가 나는데, 임 등²⁵⁾의 연구에 의하면, 식품 선택시 고려되는 요소로 연령이 적은 경우는 영양을 중요시한 반면, 연령이 많을수록 맛을 중요하게 생각한다고 하였다. 특히 남성의 경우 반복감이 있는 식품에 대하여 높게 평가하는 경향이 있는 것으로 나타난 반면, 여성의 경우 기름지고 부드러운 맛이 있는 식품과 아주 자극적인 맛을 지닌 식품에 대하여 높게 평가했다⁴⁾. 이는 음식 선택시 비교적 질적인 면보다는 양적인 면을 중요시하는 남성에게 비해 여성의 섭취와 체중과의 관련성을 중요시하여 선택하는 여자의 심리적 차이로 설명될 수 있을 것이다. 이러한 결과는 김 등⁷⁾의 연구에서 보고된 바와 같이 남성의 경우는 여자에 비해 공복을 채우는 것에 가치를 두고 있다는 것과도 연결된다. 또한, 본 연구결과 남성들이 지닌 식(食)에 대한 가치관은 식품을 대하는 태도에 있어서 연령(세대) 차이와 교육 수준의 차이, 직업 및 경제적 수준, 지역적인 차이에 따른 영향을 받는 것으로 나타났다.

2) 하루 중 중점 식사

한국 남성들의 사회 인구학적 변인에 따른 하루 중 중점 식사에 대한 연구 결과를 표 2에 제시하였다. 연령별 특징을 보면, 모든 연령층에서 저녁식사를 가장

중요시하나, 연령이 낮아질수록 저녁식사에 대한 중점도가 높아지고, 점심과 아침식사를 경시하는 경향이 있었다. 한편, 연령이 높을수록(60세이상) 아침식사를 중시하는 정도가 더 높았다. 이러한 연령에 따른 차이는 한 단체가 외부의 영향을 받게 될 때, 젊은층이 더 빨리 변하게 되는 것이 종종 관찰되었다고 한 결과에 미루어 생각해 볼 수 있다⁴⁻⁶⁾. 또한, Lowenberg 등²⁷⁾은 제한된 지역내에서 생활할 경우 원래의 식습관을 고수하려는 경향이 강하다고 했는데, 이러한 경우는 May²⁸⁾가 보고한 한 집단의 식습관은 그 집단의 현재 처한 환경과 과거 역사의 생산물로 본다고 한 것과 연결될 수 있겠다. 즉, 본 연구 결과 농촌 거주자의 경우 점심식사보다 아침식사에 더 비중을 두어 도시 거주자의 경우와 상이한 결과를 보였는데, 이러한 경향은 도시에 비해 모든 면에서 제한된 지역인 농촌지역에서의 전통적 식습관 보유가 더 용이했으리라 생각할 수 있다.

교육 수준에 따른 차이점을 보면, 저학력층의 경우 고학력층에 비해 아침식사에 중점을 두는 정도가 더 높았으며, 고졸이상의 학력일 경우, 점심 식사에 두는 비중이 아침 식사보다 더 높았다. 1차 산업 종사자의 경우, 다른 집단에 비해 아침 식사에 두는 비중이 높았으며, 저소득층일수록 저녁 식사에 두는 비중이 기타 집단에 비해 낮았다. 이는 낮은 경제 수준으로 인한 식생활의 무관심을 나타내는 것으로 생각된다. 한편, 임 등²⁵⁾의 중도시 주부들을 대상으로 한 연구 조사에서도 고연령층으로 갈수록 아침 식사에 비중을 두는 정도가 유의적으로 높았으며, 대졸 주부의 80.2%가 저녁 식사에 중점을 두었으며, 저학력층으로 갈수록 3개의 식사비중이 거의 비슷하게 나타나 본 연구 결과와 같았다. 또한, 손 등¹⁸⁾의 도시 주부들을 대상으로 한 식품소비 구조에 대한 연구에서는 경제 수준과 교육 수준이 높을수록 저녁 식사에 중점을 두는 비율이 높았고, 경제 수준과 교육 수준이 낮을수록 아침 식사를 중요시하고 있었으며, 직업을 가진 경우에는 아침과 점심 식사에 중점을 두는 비율이 높은 것으로 나타났다. 손의 연구²⁹⁾에 의하면, 젊은층일수록 저녁 식사에 대한 중점도가 더 높고 점심과 아침을 소홀히 하고 있었다. 그러므로 본 연구결과 하루 중 중점을 두는 식사에 따라 하루 동안 섭취해야 할 식사량에 차이가 있으므로, 저녁 한끼에 중점적으로 섭취하는 것은 인체의 생리면이나 에너지 균형 측면에서 볼 때 바람직하지 못하고 아침 식사로 공급되는 영양소는 1일 활동에 가장 기본이 되므로 영양 교육시 3끼 식사의 중요성이 강조되어야 할 것으로 사료되었다.

한국의 전통식사는 1일 3식을 원칙으로 하며, 아침 식사와 저녁 식사를 중시하였고, 특히 아침식사를 중

표 2. 하루 중 중점을 두는 식사

명(%)

항 목	인 원	아 침	점 심	저 녁	
연령***	20세 미만	40	7(17.5)	5(12.5)	28(70.0)
	20대	120	14(11.7)	19(15.8)	87(72.5)
	30대	280	33(11.8)	54(19.3)	193(68.9)
	40대	196	38(19.4)	36(18.4)	122(62.2)
	50대	166	34(20.5)	32(19.3)	100(60.2)
	60세 이상	127	43(33.9)	21(16.5)	63(49.6)
교육수준*	국졸이하	172	46(26.7)	32(18.6)	94(54.7)
	중 졸	155	32(20.7)	19(12.3)	104(67.1)
	고 졸	395	60(15.2)	74(18.7)	261(66.1)
	전문대졸	47	4(8.5)	11(23.4)	32(68.1)
	대 졸	160	27(16.9)	31(19.4)	102(63.8)
	직업	전문기술관련직	110	21(19.1)	24(21.8)
	사무관련직	160	23(14.4)	31(19.4)	106(66.3)
	판매 서비스직	165	27(16.4)	36(21.8)	102(61.8)
	1차 산업종사자	151	37(24.5)	24(15.9)	90(59.6)
	생산관련직	214	33(15.4)	36(16.8)	145(67.8)
소득수준	기 타	129	28(21.7)	16(12.4)	85(65.9)
	60만원 미만	119	27(22.7)	25(21.0)	67(56.3)
	60-100만원	388	74(19.1)	64(16.5)	250(64.4)
	100-140만원	270	45(16.7)	42(15.6)	183(67.8)
	140만원 이상	152	23(15.1)	36(23.7)	93(61.2)
거주지역	도 시	773	134(17.3)	142(18.4)	497(64.3)
	농 촌	156	35(22.4)	25(16.0)	96(61.5)
	합 계	929	169(18.2)	167(18.0)	593(63.8)

* $p < .05$, *** $p < .0001$

요시하여 손님 초대 등은 아침에 하였다. 이러한 식생활 양식이 사회구조가 변화되고, 직업의 분업화, 전문화와 함께 생활 양식의 변화에 따라 점차 변화되었다³⁰⁾. 즉, 도시에 거주하는 경우 대부분의 사람들이 정시에 출근함으로써 가족이 함께 식사하는 기회가 줄어들고, 또한 보다 간편한 형태를 원하게 됨으로 인해 자연스럽게 저녁 식사를 보다 중시하게 되었다.

하루 중 중점을 두는 식사는 건강유지와 하루 활동량에 요구되는 에너지 공급면에 있어 의미가 있는 것으로 여겨진다. 1일 중 중점두는 식사는 응답자의 63.8%가 저녁 식사에 중점을 두며, 아침의 경우 18.2%, 점심은 18.0%로 조반과 점심을 경시하는 경향을 보이고 있다. 저녁 식사에 중점을 두는 식사형태는 전통적으로 아침식사에 비중을 두던 식생활 양식의 변화를 의미하며, 이는 생활의 변화에 따른 것으로 여겨진다. 1일 활동량에 의한 에너지 소요량 변화에 대한 주 등³¹⁾의 연구 조사 결과, 에너지 소요량은 점심 식사를 전후해서 가장 절정을 이루며, 저녁 식사 시간을 기점으로 점차 낮아졌다. 이는 저녁 식사에 중점을 두는 현대인의 식사

형태와 비교해 볼 때, 영양소의 섭취와 소모간에 불균형을 이룰 수 있으며, 현대인에게 새로운 질병으로 대두된 비만 및 성인병과의 상관성을 고려해볼 때, 3개의 고른 영양 섭취에 관한 올바른 지식의 보급이 요망된다.

2) 주식의 형태

하루 3끼에 대한 주식의 형태에 대해 조사한 결과는 다음과 같다(표 3-5).

(1) 아침 식사

연령별로 보면, 고연령층으로 갈수록 밥을 주식으로 하는 경향이 높아지고, 결식을 하는 경우는 더 낮아졌다. 또한, 연령이 낮아질수록 밥을 주식으로 하는 경향은 낮아진데 반해, 빵을 주식으로 하는 경우는 증가했다($p < .005$). Sellings와 Ferraro³²⁾은 미국으로 이민 온 유럽인들을 예로들어 개인의 식습관을 변화시키기가 매우 어려움을 지적하였고, 사춘기 이전에는 식습관 변화가 비교적 쉽게 이루어지나, 연령 증가에 따라 더욱 변경시키기 어려운 것을 고려할 때, 고연령층일수록 전통적 주식인 밥을 선호하며, 연령이 낮아질수록 빵을 주식으로 하는 경우가 증가하는데 대한 이유가 될 수

있겠다.

교육 정도에 따른 차이점을 보면, 저학력층으로 갈수록 밥을 주식으로 하는 경우가 증가했으며, 학력이 높아질수록 빵류를 주식으로 하는 정도가 증가했다($p < .0001$). 임²⁵⁾의 연구결과, 교육수준이 높고 연령이 적은 주부일수록 아침주식을 빵으로 대체하는 경향이 증가하여, 본 결과와 일치했다. 따라서, 교육 수준이 높을수록 급변하는 사회에 적응하는 식생활의 자세와 식습관의 변화가 더 용이하며, 교육 수준이 낮을수록 전통적 식생활의 관습을 그대로 고수하려는 경향이 큼을 알 수 있었다.

직업별로 보면, 전문직, 사무직등에 종사하는 화이트 칼라의 경우 기타 집단에 비해 빵류를 주식으로 하는 경향이 더 높게 나타났으며, 1차 산업 종사자의 경우 기타 집단과 비교시 가장 낮은 결식율을 보였으며, 98.7%가 밥으로 하고 있어 직업간 유의적 차이가 있었다($p < .005$). 소득 수준별 차이를 보면, 소득이 낮아질수록 밥을 주식으로 하는 경향은 증가한 반면, 고소득층으로 갈수록 빵으로 대체하는 경향은 증가하여 소득수준에 따른 유의적 차이가 있었다($p < .005$). 거주 지역에 따른

차이를 보면, 모든 경우에 있어 도시와 농촌간 유의적 차이가 있었으며($p < .005$), 농촌의 경우 1차 산업 종사자와 마찬가지로 98.7%가 쌀밥을 주식으로 하고 있는 것으로 나타났다. 전반적인 우리나라 남성들의 아침식사 형태는 쌀밥이 90.3%로 거의 대부분을 차지하여 남성들에 있어서 우리의 식생활은 아직은 '밥' 또는 '한식'이라는 전통적 음식이 주식이 되고 있음을 알 수 있었다.

(2) 점심 식사(표 3)

연령별로 보면, 연령이 높을수록(50세이상) 밥에 대한 선호도가 높게 나타난 반면(80.7%, 73.2%), 연령이 낮아질수록(10, 20대) 기타 연령층에 비해 빵류에 대한 선호도가 높은 것으로 나타났다. 전체적으로 국수에 대한 선호도가 아침에 비해 높게 나타나, 20~40대의 경우, 30% 정도가 국수류를 선택하는 것으로 나타났으며, 연령에 따른 유의적 차이가 있었다($p < .0001$). 교육 수준에 따른 차이를 보면, 밥에 대한 선호도는 학력이 낮아질수록 증가하였으며, 국수류의 선호도에 있어 학력이 높아질수록 그 경향이 증가했다($p < .005$). 직업별로 보면, 국수류의 선호도에 있어 사무직, 서비

표 3. 아침 식사의 주식 형태

명(%)

항 목	인 원	결 식	밥류	국 수	빵 류	
연령**	20세 미만	40	2(5.0)	34(85.0)	0(0.0)	4(10.0)
	20대	120	9(7.5)	100(83.3)	2(1.7)	9(7.5)
	30대	280	20(7.1)	241(86.1)	2(0.7)	17(6.1)
	40대	196	10(5.1)	180(91.8)	1(0.5)	5(2.6)
	50대	166	5(3.0)	160(96.4)	0(0.0)	1(0.6)
	60세 이상	127	3(2.4)	124(97.6)	0(0.0)	0(0.0)
교육수준***	국졸이하	172	5(2.9)	167(97.1)	0(0.0)	0(0.0)
	중 졸	155	3(1.9)	151(97.4)	1(0.7)	0(0.0)
	고 졸	395	27(6.8)	350(88.6)	3(0.8)	15(3.8)
	전문대졸	47	2(4.3)	39(83.0)	0(0.0)	6(12.8)
	대 졸	160	12(7.5)	132(82.5)	1(0.6)	15(9.4)
직업**	전문기술관련직	110	9(8.2)	95(86.4)	0(0.0)	6(5.5)
	사무관련직	160	10(6.3)	137(85.6)	0(0.0)	13(8.1)
	판매 서비스직	165	8(4.9)	151(91.5)	0(0.0)	6(3.6)
	1차 산업종사자	151	2(1.3)	149(98.7)	0(0.0)	0(0.0)
	생산관련직	214	10(4.7)	198(92.5)	4(1.9)	2(0.9)
	기 타	129	10(7.8)	109(84.5)	1(0.8)	9(7.0)
	소득수준**	60만원 미만	119	1(0.8)	113(95.0)	2(1.7)
60-100만원	388	14(3.6)	361(93.0)	2(0.5)	11(2.8)	
100-140만원	270	25(9.3)	234(86.7)	0(0.0)	11(4.1)	
140만원 이상	152	9(5.9)	131(86.2)	1(0.7)	11(7.2)	
거주지역**	도 시	773	48(6.2)	685(88.6)	5(0.7)	35(4.5)
	농 촌	156	1(0.6)	154(98.7)	0(0.0)	1(0.6)
합 계	929	49(5.3)	839(90.3)	5(0.5)	36(3.9)	

* $p < .05$, *** $p < .0001$

스직 등의 경우 기타 직업인에 비해 높은 비율을 보인 반면, 1차 산업 종사자에게서 가장 낮은 선호도를 보였으며, 이들 1차 산업종사자들은 쌀밥을 선택하는 비율이 84.8%로 기타 직업인에 비해 훨씬 높게 나타나 대부분 배고픔을 해결하기 위한 수단으로 식사를 한다는 이들의 식에 대한 가치관과 연관해 볼 때, 습관적으로 밥을 선택하는 것으로 사료되었다($p < .0001$). 소득 수준별로 볼 때, 저소득층의 경우(60만원 미만) 점심 결식율이 기타 소득층에 비해 매우 높게 나타났으며, 밥의 선호도도 높게 나타났다. 한편, 60만원 미만인 경우 빵류에 대한 선호도가 기타 소득층 중 가장 높게 나타난 것은 특이할 만한 사항이었다. 거주 지역별로 보면, 빵, 국수류로의 대응식에 있어 도시, 농촌 거주자간 유의적 차이가 있어($p < .0001$), 도시 거주자의 경우 31.4%인 반면, 농촌 거주자는 9.6%로 나타났으며, 농촌 거주자의 경우 거의 90%가 아직도 밥을 선호하고 있는 것으로 나타나, 여전히 전통적이고 보수적인 식생활을 유지하고 있는 것으로 사료되었다.

(3) 저녁 식사(표 4)

아침, 점심 식사와 달리 사회 인구학적 변인에 따라

유의적 차이를 보이지 않았다. 연령별로 보면, 50대를 제외한 대부분의 연령층에서 90% 이상이 밥을 선호하고 있었으며, 결식을 하는 경우와 국수류에 대한 선호도도 유사한 경향을 보였다. 한편, 20세 미만의 경우 빵류에 대한 선호도가 기타 연령층에 비해 높게 나타났다. 50대인 경우 결식율과 국수류에 대한 선호도가 기타 연령층보다 높게 나타난 것은 특이할 만한 사항이었다. 교육 수준별로 보면, 국졸 이하를 제외한 대부분의 경우 유사한 경향을 보였으며, 국졸이하인 경우 결식율, 국수류에 대한 선호도가 기타 학력층에 비해 높았으며, 대졸자의 빵류에 대한 선호도 또한 기타 학력층에 비해 높게 나타났다. 직업별로 보면, 전문직, 1차 산업 종사자의 경우 결식율이 기타 직업인에 비해 높게 나타났으며, 전문직 종사자의 경우 빵류에 대한 선호도는 기타 직업인에 비해 높게 나타났으나 밥에 있어서는 더 낮은 경향을 보였다. 소득 수준별로 볼 때, 소득의 고저에 관계없이 유사한 결과를 보였으나, 국수류에 있어 소득이 높아질수록 선호도가 낮아지는 경향을 보였으며, 고소득층(140만원 이상)에서 빵류에 대한 선호도가 다른 소득층에 비해 높게 나타났다.

표 4. 점심 식사의 주식 형태

명(%)

항 목	인 원	결 식	밥류	국 수	빵 류	
연령***	20세 미만	40	0(0.0)	30(75.0)	5(12.5)	5(12.5)
	20대	120	7(5.8)	75(62.5)	32(26.7)	6(5.0)
	30대	280	6(2.1)	185(66.1)	86(30.7)	3(1.1)
	40대	196	3(1.5)	132(67.4)	59(30.1)	2(1.0)
	50대	166	2(1.2)	134(80.7)	30(18.1)	0(0.0)
	60세 이상	127	5(3.9)	93(73.2)	26(20.5)	3(2.4)
교육수준**	국졸이하	172	5(2.9)	144(83.7)	23(13.4)	0(0.0)
	중 졸	155	3(1.9)	107(69.0)	41(26.5)	4(2.6)
	고 졸	395	10(2.5)	274(69.4)	103(26.1)	8(2.0)
	전문대졸	47	1(2.1)	27(57.5)	16(34.0)	3(6.4)
	대 졸	160	4(2.5)	97(60.6)	55(34.4)	4(2.5)
직업***	전문기술관련직	110	3(2.7)	78(70.9)	28(25.5)	1(0.9)
	사무관련직	160	2(1.3)	103(64.4)	54(33.8)	1(0.6)
	판매 서비스직	165	4(2.4)	104(63.0)	52(31.5)	5(3.0)
	1차 산업종사자	151	2(1.3)	128(84.8)	21(13.9)	0(0.0)
	생산관련직	214	5(2.3)	154(72.0)	52(24.3)	3(1.4)
	기 타	129	7(5.4)	82(63.6)	31(24.0)	9(7.0)
소득수준	60만원 미만	119	6(5.0)	84(70.6)	25(21.0)	4(3.4)
	60-100만원	388	10(2.6)	278(71.7)	93(24.0)	7(1.8)
	100-140만원	270	3(1.1)	181(67.0)	82(30.4)	4(1.5)
	140만원 이상	152	4(2.6)	106(69.7)	38(25.0)	4(2.6)
거주지역***	도 시	773	22(2.9)	509(65.9)	223(28.9)	19(2.5)
	농 촌	156	1(0.6)	140(89.7)	15(9.6)	0(0.0)
합 계	929	23(2.5)	649(69.9)	238(25.6)	19(2.1)	

* $p < .05$, *** $p < .0001$

밥에 대한 선호도를 제외하고는 다른 주식 형태에 대해서는 유의적이지는 않으나 도시 거주자인 경우 농촌 거주자 보다 선호가 비교적 높은 경향을 보였다. 즉, 빵, 국수류의 선호도에 있어서는 도시 거주자의 선호도가 더 높게 나타났으나, 결식율은 농촌 거주자가 더 높게 나타났다. 1970년대에 혼, 분식 정책이 강력하게 실시된 이래 빵이나 국수를 한끼의 식사로 대용하게 되었고, 국제화로 인한 문화교류가 증가함에 따라 밥만을 고수하는 우리나라 전통의 주식형태가 점차 변화되고 있는 실정이다. 이러한 경향은 성별, 연령 등의 사회적 요인 이외 경제적, 문화적으로인등이 복합적으로 작용해 주식에 대한 개개인의 식행동이 서로 다르게 나타나는 것으로 보인다. 도시 주부의 소비구조에 대해 연구한 손 등¹⁸⁾에 따르면 밥 이외 식품을 식사로 대용하는 경향이 월 평균수입, 교육수준, 직업유무 등에 따라 차이가 있어 경제 수준이 높을수록 대용식을 사용하는 비율이 높았고 교육 수준이 높은 경우와 직업이 없는 경우 대용식을 사용하는 비율이 높게 나타났다고 했다. 한편, 남녀에 따른 차이도 비교적 뚜렷하게 나타났는데, 부부의 식품기호에 대해

조사한 강 등¹⁹⁾의 연구결과 빵과 국수류에 대한 남편과 부인의 기호 정도에서 차이를 보였는데, 대용식에 대한 부인의 기호도가 훨씬 높게 나타나, 여성의 경우 남성에 비해 주식형태의 다양성을 보였다. 대학생들의 식행동에 대해 조사 연구한 류³³⁾의 연구 결과, 점심 식사에서의 면류 대용이 매우 높게 나타나 60.6%가 밥을 선택한 반면, 25.9%가 면류로 대용한다고 응답했으며, 여학생이 남학생보다 점심 식사로 면류, 스낵류를 더 많이 선택하고 있는 것으로 나타나 다른 선행 연구들과 유사한 경향을 보였다.

청소년을 대상으로 식품에 대한 가치 구조를 분석한 문 등³⁴⁾의 연구에 의하면, 서구에서 수입된 비전통적 음식인 햄버거 및 핫도그가 전통 음식인 밥이나 국수에 비해 기호성이 유의적으로 높게 나타났으나, 남학생이 여학생에 비해 밥에 대한 기호 성향 및 맛에 대한 평가를 유의적으로 높게 하였으며, 여성보다 남성이 밥에 대해 색, 모양, 냄새 등 관능적 차원에서도 유의적으로 높게 평가하는 경향을 보였다고 한다. 한편, 이³⁵⁾의 연구에 의하면 연령이 낮을수록 밥 대신 빵이나 국수를 한끼의 식사로 대용할 수 있는 가능성이 높은 것으로

표 5. 저녁 식사의 주식 형태

명(%)

항 목	인 원	결 식	밥류	국 수	빵 류	
연령	20세 미만	40	0(0.0)	36(90.0)	2(5.0)	2(5.0)
	20대	120	2(1.7)	112(93.3)	4(3.3)	2(1.7)
	30대	280	3(1.1)	252(90.0)	14(5.0)	11(3.9)
	40대	196	0(0.0)	183(93.4)	11(5.6)	2(1.0)
	50대	166	6(3.6)	145(87.4)	12(7.2)	3(1.8)
교육수준	60세 이상	127	0(0.0)	119(93.7)	7(5.5)	1(0.8)
	국졸이하	172	4(2.3)	153(89.0)	13(7.6)	2(1.2)
	중 졸	155	0(0.0)	145(93.6)	8(5.2)	2(1.3)
	고 졸	395	4(1.0)	361(91.4)	21(5.3)	9(2.3)
직업	전문대졸	47	0(0.0)	44(93.6)	2(4.3)	1(2.1)
	대 졸	160	3(1.9)	144(90.0)	6(3.8)	7(4.4)
	전문기술관련직	110	3(2.7)	95(86.4)	5(4.6)	7(6.4)
	사무관련직	160	1(0.6)	152(95.0)	4(2.5)	3(1.9)
	판매 서비스직	165	2(1.2)	150(90.9)	12(7.3)	1(0.6)
소득수준	1차 산업종사자	151	4(2.7)	137(90.7)	9(6.0)	1(0.7)
	생산관련직	214	0(0.0)	193(90.2)	16(7.5)	5(2.3)
	기 타	129	1(0.8)	120(93.0)	4(3.1)	4(3.1)
	60만원 미만	119	2(1.7)	108(90.8)	9(7.6)	0(0.0)
거주지역	60-100만원	388	3(0.8)	350(90.2)	24(6.2)	11(2.8)
	100-140만원	270	3(1.1)	250(92.6)	12(4.4)	5(1.9)
	140만원 이상	152	3(2.0)	139(91.5)	5(3.3)	5(3.3)
합 계	도 시	773	7(0.9)	705(91.2)	43(5.6)	18(2.3)
	농 촌	156	4(2.6)	142(91.0)	7(4.5)	3(1.9)
합 계		929	11(1.2)	847(91.2)	50(5.4)	21(2.3)

*p<.05, ***p<.0001

나타나 한국인의 식생활 패턴이 변화할 수 있음을 시사해 주었다.

이러한 남녀에 따른 차이는 교육과 환경의 영향에 의한 것으로 생각되며, 연령에 의한 차이는 식품을 대하는 태도에 있어서 세대차이와 지식의 차이에 기인된 것이라 사료된다. 앞선 연구결과 연령의 차이에 따라 한끼의 식사로써 밥에 대한 비중을 많이 두는 것이 점차 달라지고 있으며, 밥과 국수, 빵에 대한 선호성향도 달라짐을 추측할 수 있다. 또한, 본 연구에 의해서도 이와 유사한 경향이 관찰되었다.

4) 식생활 행동 평가

본 연구에서는 한국 남성들의 식생활 행동을 이 등⁴⁾이 고안한 측정도구를 이용, 점수화하여 사회 인구학적 변인에 따른 영향정도를 분석 요약한 후, 그 결과를 표 6에 제시하였다.

연령별로 보면, 유의적 차이는 없었으나 식행동이 우수한 것으로 판정된 경우에 대해 연령이 높아질수록 우수한 것으로 판정된 비율이 높아졌다. 교육 정도에 대해 보면, 저학력층(국졸 이하)인 경우 식행동이 불량한 것으로 판정된 비율은 기타 집단에 비해 가장

높았으나(13.4%), 중졸 이상에서는 별차이가 보이지 않았다. 직업별로 보면, 전문 관련직이나 1차 산업종사자인 경우 기타 집단보다 식행동 점수가 불량한 것으로 판정된 비율이 훨씬 높았으며(15.5%, 15.9%), 1차 산업종사자의 경우 식행동 점수가 우수한 것으로 판정된 비율도 기타 집단에 비해 매우 낮아(39.7%), 남성들의 직업과 식행동 점수사이에 유의적 차이가 있었다($p < .05$). 수입 정도에 대해서 볼 때, 수입이 증가할수록 식행동이 불량한 것으로 판정된 비율은 감소한 반면, 식행동이 우수한 것으로 판정된 비율은 증가하여 부의 상관성을 보였다($p < .001$). 거주 지역별로 볼 때, 유의적 차이가 있어 농촌 거주자가 도시 거주자에 비해 식행동이 불량한 것으로 판정된 비율은 높은 반면, 식행동이 우수한 것으로 판정된 비율은 더 낮았다.

전반적으로 남성들의 식생활 행동은 사회 인구학적 변인에 따른 차이를 보였으며, 그 중 소득수준과 지역에 따른 영향을 가장 많이 받았다. 즉, 소득 수준이 높은 도시 거주자의 경우 식생활 행동이 바람직하게 나타나고 있음을 알 수 있었다.

2. 식(食)에 대한 가치관에 따른 분석

가치관 관심을 두고 있는 사물에 대한 반응으로 바람직하고 영향력 있는 선택행동의 개념으로 대상에 대한 단순한 관심이 아니라 선택, 거부의 행동을 결정하는 기준이 된다³⁶⁾. 식품을 섭취하는 것은 궁극적으로 우리 신체에 어떤 영양소 섭취를 공급할 것인가를 선택하여 결정하는 것이다. 즉, 한 개인의 식행동은 그가 지닌 식(食)에 대한 가치관에 많은 영향을 받게 된다. 따라서, 남성들이 지닌 식에 대한 가치관은 그들이 나타내는 식행동에 매우 많은 영향을 끼칠 것이라 사료된다.

1) 하루 중 중점식사

식(食)에 대한 가치관에 따른 하루 중 중점 식사에는 유의적인 차이가 없었으나, 식사 시 ‘영양을 취하는 것’에 유의한다고 응답한 사람들이 아침을 중시하는 정도가 기타 집단에 비해 높게 나타났(22.3%) (표 7). 이는 식(食)에 대한 가치관이 확립된 사람들의 경우 하루 중 아침식사의 중요성을 인식하는 비율이 높은 것으로 보인다. 반면 ‘좋아하는 것을 먹는 것’에 중점을

표 6. 식생활 행동 평가

항 목	인원	평균 ¹⁾	표준 편차	
연령	20세 미만	40	75.3	13.1
	20대	120	75.1	14.5
	30대	280	76.5	13.2
	40대	196	78.8	12.0
	50대	166	76.4	13.8
	60세 이상	127	78.5	13.1
교육수준*	국졸이하	172	74.5	13.9
	중 졸	155	77.3	12.9
	고 졸	395	77.4	13.3
	전문대졸	47	77.5	10.6
직업**	대 졸	160	78.3	13.2
	전문기술관련직	110	75.9	14.6
	사무관련직	160	78.8	12.0
	판매 서비스직	165	78.8	12.1
	1차 산업종사자	151	74.3	13.9
	생산관련직	214	77.2	12.8
소득수준*	기 타	129	76.2	14.2
	60만원 미만	119	73.1	15.1
	60-100만원	388	76.5	12.9
	100-140만원	270	78.3	13.1
거주지역**	140만원 이상	152	78.9	12.3
	도 시	773	77.4	13.1
	농 촌	156	75.1	13.9

¹⁾식태도 점수: 60점 미만: ‘불량’, 60-79점: ‘양호’, 80점 이상: ‘우수’, * $p < .05$, *** $p < .005$

표 7. 식(食)에 대한 가치관에 따른 중점 식사 명(%)

	인원	공복을 채움	간단히 끝냄	영양 충족	기호 만족
아 침	169	50(20.3)	20(16.7)	64(22.3)	35(12.7)
점 심	167	38(15.5)	27(22.5)	49(17.1)	53(19.2)
저 녁	593	158(64.2)	73(60.8)	174(60.6)	188(68.1)

두는 사람들의 경우 저녁에 대한 중점도가 가장 높았으며, 이는 대체적으로 시간적인 여유와 함께 음식의 향미를 음미할 수 있는 저녁식사를 중시하는 것으로 보인다. 한편, '간단히 끝낼 수 있는 것'에 중점을 두는 사람들이 점심식사를 중요시하는 정도가 기타 집단에 비해 가장 높게 나타난 것은 특이할 만한 사항이었다.

2) 주식의 형태

아침의 경우를 보면, 식사시 '공복을 채우는 것'에 가치를 두는 경우, 쌀밥을 선택하는 경향이 기타 집단에 비해 가장 높게 나타났으며(93.5%), '좋아하는 것을 먹는 것'에 중점을 두는 경우, 빵류나 국수류를 선택하는 정도가 기타 집단에 비해 높게 나타났다. 결식율은 좋아하는 것을 먹는 것에 식의 가치를 두는 사람들이 가장 낮게 나타났다(표 8).

점심의 경우를 보면, 식사시 '공복을 채우는 것'에 유의하는 경우, 기타 집단과 비교시 가장 높게 나타난(4.5%) 반면, '영양을 취하는 것'이라고 응답한 경우 결식을 거의 하지 않는 것으로 나타나(0.4%), 유의적인 차이가 있었다($p < .05$) 또한, '영양을 취하는 것'과 '좋아하는 것을 먹는 것'이라고 응답한 경우, 빵과 국수류를 선택하는 정도가 기타 집단에 비해 높게 나타났다.

저녁의 경우를 보면, 식사시 '영양을 취하는 것'에 유의하는 경우 기타 집단에 비해 결식율은 가장 낮게 나타난(0.7%) 반면, 쌀밥을 선택하는 경향은 가장 높게 나타났다(92.7%). 한편, 식사시 '간단히 끝낼 수 있는 것'이라고 응답한 경우 국수류를 선택하는 정도가 기타 집단과 비교시 2배 이상의 차이를 보여 기타 대용식보다 영양적으로 우수한 쌀밥을 선택하는 집단에 비해 저녁식사를 간편하고 가벼운 면류로 대충 해결하고자

하는 이들의 식(食)에 대한 가치관이 잘 반영되어 있음을 알 수 있었다.

3) 식생활 행동

한국 남성들이 지닌 식에 대한 가치관에 따른 식생활 행동을 평가하여 요약한 결과는(표 9). 평소 식사시 유의하는 점이 '공복을 채우는 것'과 '간단히 끝낼 수 있는 것'인 사람들은 '영양을 취하는 것'과 '좋아하는 것을 먹는 것'에 가치를 두고 있는 사람들에 비해 식태도 점수가 낮게 나타나, 특히, '영양을 취하는 것'에 가치를 두는 경우 기타 집단에 비해 식태도 점수가 가장 높게 분석되어 식에 대한 가치관과 식행동 점수간에 유의적인 차이가 있었다($p < .0001$).

한 사람의 행동이 이루어지는데는 여러 환경 요인과 그 사람의 가치관, 태도, 지식 등이 관여하는 것으로 알려져 있다³³⁻³⁵. 대학생을 대상으로 한 류³³의 연구에 의하면, 성별에 따른 식행동을 평가한 결과 남학생과 여학생사이에 유의적인 차이는 없었으나, 남학생이 여학생보다 좀더 나은 식행동을 하는 것으로 보고하였다. 한편, 식사시 영양을 섭취하는 것에 가치를 둔 학생의 식행동 점수가 공복을 채우는 것에 가치를 둔 학생보다 유의적으로 높았으며, 지역별 노인의 생활실태에 대해 조사한 결과³⁵, 도시 거주 노인의 경우 식사시 영양, 기호를 고려하는 정도가 농촌 거주 노인보다 높았으며, 농촌 거주 노인의 경우 식사를 배고픔의 해결, 습관적 행동으로 간주하는 정도가 도시 거주 노인보다 높아 도시와 농촌간 식에 대한 가치관에 차이가 있었으며, 이들의 식습관 점수를 분류한 결과, 식사시 영양, 맛에

표 8. 식(食)에 대한 가치관에 따른 식사 주식의 형태 명(%)

	인원	공복을 채움	간단히 끝냄	영양 충족	기호 만족
아침 결식	49	11(4.5)	7(5.8)	19(6.6)	12(4.4)
쌀밥	839	230(93.5)	106(88.3)	258(89.9)	245(88.8)
국수	5	1(0.4)	1(0.8)	0(0.0)	3(1.1)
빵류	36	4(1.6)	6(5.0)	10(3.5)	16(5.8)
점심 결식	23	11(4.5)	5(4.2)	1(0.4)	6(2.2)
쌀밥	649	176(71.5)	91(75.8)	203(70.7)	179(64.9)
국수	238	54(22.0)	22(18.3)	76(26.5)	86(31.2)
빵류	11	5(2.0)	2(1.7)	7(2.4)	5(1.8)
저녁 결식	11	2(0.8)	2(1.78)	2(0.7)	5(1.8)
쌀밥	847	225(91.5)	102(85.0)	266(92.7)	254(92.0)
국수	50	12(4.9)	14(11.7)	11(3.8)	13(4.7)
빵류	21	7(2.9)	2(1.7)	8(2.8)	4(1.5)

표 9. 식(食)에 대한 가치관에 따른 식생활 행동 평가 점수 (점)

항목	인원	평균 ¹⁾	표준편차
공복을 채움 ^{a)2)}	246	73.7	13.4
간단히 끝냄 ^{a)}	120	73.2	14.6
영양을 취함 ^{b)}	287	81.2	11.9
좋아하는 것 ^{b)}	276	77.2	12.5

¹⁾식태도 점수: 60점미만인 경우 '불량', 60-79점인 경우 '양호', 80점이상인 경우 '우수'

²⁾a와 b는 통계적으로 유의한 차이가 있음

표 10. 식생활 행동 점수와 각 변인간의 상관관계

변 인	상관 계수
식에 대한 가치관	0.1492***
가구의 월수입	0.1173**
교육정도	0.0786*
연 령	0.0647*

* $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .0001$

대한 인식이 높은 도시 거주 노인이 농촌 거주 노인에게 비해 식습관 점수가 우수 양호 집단에 속한 비율이 높아 식에 대한 가치관과 식행동간 정적 상관 관계를 보였다고 하였다. 또한, 한국인 전체를 대상으로 한 김⁷⁾의 연구에서도 동일한 결과를 보여 식사시 유의하는 점이 단순히 '공복을 채우는 것'과 '간단히 끝낼 수 있는 것'인 사람들의 식행동 점수는 '영양을 취하는 것'과 '간단히 끝낼 수 있는 것'인 사람들의 식행동 점수에 비해 낮았으며, 특히 '영양을 취하는 것'에 가치를 두는 사람들의 식행동 점수는 매우 높아 다른 세가지에 가치를 두는 집단과 유의적인 차이를 보였다고 보고하여 본 연구 결과와 일치함을 알 수 있다.

5. 식생활 행동에 영향을 주는 사회, 환경적 변인과 식(食)에 대한 가치관의 순위 결정 분석

앞선 연구 결과를 총괄하는 의미에서 식생활 행동에 영향을 줄 수 있다고 규명된 사회 인구학적 변인과 식에 대한 가치관이 각기 독립적으로 작용시에는 어떠한 영향을 주고 있는지 표 10에 제시하였다.

식행동 형성에 가장 뚜렷한 영향을 주고 있는 변수는 상관분석을 한 결과 식에 대한 가치관, 가구의 월수입, 교육정도, 연령의 순서로 나타났다. 그러나, 식생활 태도는 한가지 변인에 의해 영향을 받는 것이 아니라 여러 변인이 복합적으로 작용하여 영향을 주기 때문에 각각의 독립적인 상관성에 대한 연구와 더불어, 이들이 복합적으로 작용시 그 영향력이 어떠한지에 대한 연구가 필요하리라고 사료된다.

그러므로, 본 연구에서는 이들 요인들이 식행동에 복합적으로 작용할 때 영향력의 크기를 알아보고자 Logistic Regression을 이용하여 분석하였다. 분석한 결과는 표 11에 제시하였다. 즉, 한국 남성들의 식생활 태도는 연령(15.6%의 결합도)이 가장 큰 영향력을 작용하는 것으로 나타났다. 즉, 연령이 증가할수록 식생활 태도가 양호한 경향을 나타내는 것으로 분석되었는데, 이러한 순위는 상관 분석의 결과와 약간의 차이가 있음을 알 수 있다. 즉, 연령의 증가는 모든 신체, 정신적 변화 양상을 초래하므로 이는 식(食)에 대한 가치관의 변화를 가져와 결국 식생활 태도를 결정하는 것으로

표 11. 식생활 행동과 각 변인간의 Logistic Regression 분석 결과

Variable	Parameter Estimate	Standard Error	Wald Chi-square	Pr> Chi-square	Standardized Estimate
연령	-0.0203	0.00505	16.1166	0.0001	0.155839
가구의 월수입	-0.00356	0.00136	6.8985	0.0086	0.112750
식에 대한 가치관	-0.1688	0.0589	8.2007	0.0042	0.108357

Somers'D=0.503, Gamma=0.507

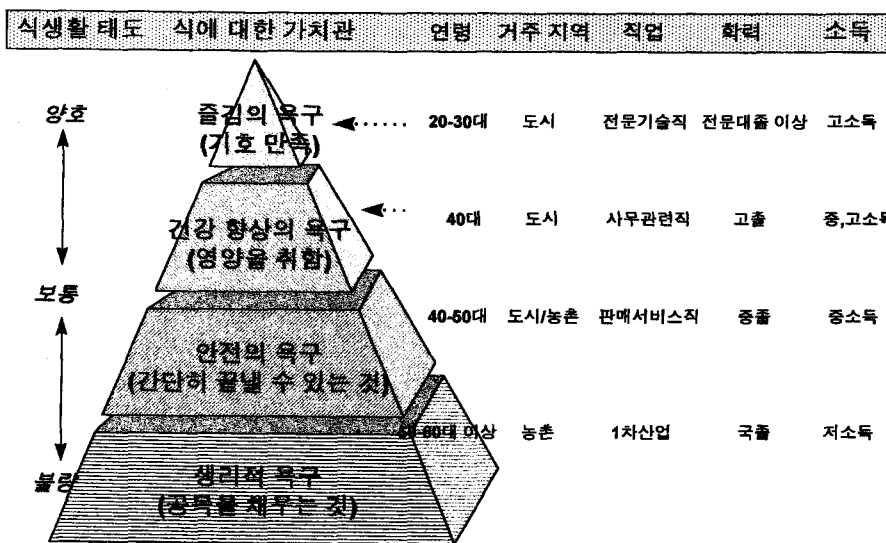


그림 2. 한국 남성의 식(食)에 대한 가치관을 결정하는 사회환경적 요인.

예측할 수 있다. 그러므로 그림 2에서도 도식화 된바와 같이 한국 남성의 식생활 행태는 사회, 환경적 변인이 중요한 영향력을 가지고 있었으며, 연령이 높은 50대 이후의 남성의 경우, 농촌에 거주하는 경우, 소득 수준이 낮은 경우, 교육 수준이 낮은 경우, 그리고 1차 산업에 종사하고 있는 남성의 경우 식(食)에 대한 가치관이 저차원적인 생리적 욕구나 안전의 욕구를 추구하는 것에 그치고 있었고 이들의 식생활 태도가 불량한 것으로 분석되었다. 그러므로 한국 남성들의 올바른 식생활 행태의 확립을 위해서는 그들이 가지고 있는 사회 환경적 변인에 따른 적절한 영양 교육이 요망되며, 우선적으로 식(食)에 대한 가치관 확립이 이루어져야 함을 제시하는 바이다.

IV. 결론 및 제언

본 연구에서는 한국 남성 전체를 모집단으로 하여 층화 추출법에 의해 추출된 929명을 대상으로 하여 그들이 지닌 식생활 행태를 알아보고자 사회 인구학적 특성, 식에 대한 가치관, 하루 중 중점 식사, 주식의 형태를 파악하였으며, 식생활 태도 등을 분석하였다.

1) 한국 남성들의 사회 인구학적 변인(연령, 교육수준, 직업, 소득수준, 거주지역)에 따른 식에 대한 가치관은 청소년층과 노년층의 경우 공복을 채우는 데 많은 비중을 두는 반면, 20~40대는 영양충족이나 기호만족에 더 유의하는 것으로 나타나 연령에 따른 차이가 있었으며($p < .05$), 고학력층으로 갈수록 식에 대한 가치관이 상승하여 저학력층과 차이가 있었다($p < .0001$). 또한, 사무 관련직, 전문직종에 종사하는 경우와 소득수준이 증가할수록 식에 대한 가치관이 유의적으로 상승했다($p < .0001$). 한편, 농촌 거주자는 도시 거주자와 비교시 대체적으로 하위 가치관을 지닌 것으로 나타나 거주 지역에 따른 유의적 차이가 있었다($p < .0001$).

2) 한국 남성들이 하루중 중점을 두는 식사를 살펴봤을 때, 연령과 교육수준에 따른 유의적 차이를 보여, 고연령층, 저학력층으로 갈수록 아침식사에 중점을 두는 비율이 증가한 반면, 저녁식사에 중점을 두는 비율은 감소했다. 주식의 형태에 대해 살펴봤을 때, 아침식사와 점심식사의 경우 고연령층, 저학력층, 저소득층, 1차 산업 종사자, 농촌 거주자일수록 쌀밥에 대한 선호도가 유의적으로 높아지는 경향을 보였으며, 아침 결식율이 있어서는 이와 반대의 양상이 나타남을 알 수 있었다. 한편, 식생활 행태는 소득이 증가할수록 우수한 것으로 판정된 비율이 증가하는 경향을 보였으며($p < .005$), 직업과 거주지역에 따른 유의적 차이도 있어 1차 산업 종사자, 농촌거주자의 경우 식생활 행동 점수가 낮았다

($p < .05$).

3) 한국 남성들이 지닌 식(食)에 대한 가치관에 따른 분석을 한 결과, 하루 중 중점을 두는 식사와 아침 식사와 저녁 식사의 주식 형태에 대해서는 유의적인 차이가 나타나지 않았으나, 점심 식사의 형태에 있어서는 그들이 식사시 영양 충족과 기호 만족등으로 식(食)에 대한 가치관을 두는 경우 빵과 국수류의 선택율이 증가했으며, 결식율은 더 낮아지는 경향이였다. 또한, 식(食)에 대한 가치관에 따른 식생활 태도 평가 시에도 식사시 '영양을 취하는 것'에 유의하는 경우 기타 집단에 비해 식행동 점수가 훨씬 높았다($p < .0001$).

4) 사회 환경적 변인과 식(食)에 대한 가치관의 변인들이 식생활 행태에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위해 이들이 각기 독립적으로 작용할 때와 복합적으로 작용했을 때를 구분하여 분석하였다. 분석결과, 독립적으로 작용했을 때는 식에 대한 가치관(14%), 소득수준(11%) 순으로 분석되었으나 복합적으로 작용 시에는 연령(-16%), 소득수준(-11%), 식에 대한 가치관(-11%)의 순으로 나타났다. 따라서 연령에 따라 식에 대한 가치관의 차이가 나타나고, 이에 따라 식생활 행태가 결정되는 것으로 분석되었다.

본 연구결과로 부터 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

식생활은 각 사람의 사회, 문화, 경제적 조건 등의 생활형태에 의해서 결정되는 것이므로 모든 인간의 행동양식과 밀접하게 연관되어 변화되어왔다. 한편, 남녀는 서로 다른 생활습성과 가치관을 지니고 있으며, 이러한 차이는 그들의 식생활 행태에 있어서도 나타나게 된다. 본 연구에서는 한국 남성들의 식생활 행태를 파악한 결과, 사회 인구학적 변인인 연령, 교육수준, 직업, 소득수준, 거주지역과 식에 대한 가치관이 관련성을 가지고 있음을 제시하였다. 이러한 결과는 도시와 농촌 거주자로 구분하여 본 경우에 대해서도 마찬가지로 나타나 과거와 달라진 현대인의 생활양식이 식생활 부문에 있어서도 많은 영향을 주고 있음을 알 수 있었다. 따라서, 한국 남성들의 바람직한 식생활 행태를 위해서는 그들이 가지고 있는 사회 환경적 변인에 따른 적절한 영양 교육이 필요하며, 단순히 그들의 섭취상태를 평가하는데 그칠것이 아니라 보다 넓은 의미로서, 식에 대한 가치관 평가 등의 측면도 함께 고려해야 될 것으로 사료된다.

이상의 결과를 근거로 하여 다음과 같이 몇가지 측면을 제언하고자 한다.

현대사회로 오면서 변화된 남성들의 개개인이 지닌 식에 대한 가치관은 매우 중요한 변인으로 작용함이 분석되었다. 이에 식에 대한 가치관과 확립을 위한 광

범위하고 총체적인 요인분석을 하여 영양교육시 활용할 수 있는 자료 개발을 위한 더 많은 연구가 이루어져야 할 것이다. 또한, 단순한 연관관계에서만 그칠 것이 아니라 더 나아가 개인의 성격 및 정신 건강상태에 대한 더 많은 연구가 있어야 할 것이다. 따라서 보다 바람직한 한국 남성의 식생활 행태 확립을 위해서는 집단내 특성과약을 부문별로 정확하게 판단하여 적용할 수 있는 영양학자, 심리학자, 사회학자, 의사 등의 관련부문 전문가들의 보다 긴밀한 협력으로 다각적이고 심도있는 연구가 진행되어 성인병 질병 구조 발병의 예방 및 치료에 도움이 되어야 할 것이다.

참고문헌

1. 박병석. 인간행동과 사회환경, 홍익재, 1985.
2. 문수재 역. 영양생태학. 신광출판사, 1989.
3. Alexander, G. and Schauss, M.A. Nutrition and behavior. *J. Appl. Nutr.* **35**(1): 30-43, 1983.
4. 이영미. 도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치평가에 관한 연구. 연세대학교 대학원 박사논문, 1986.
5. Schafer, R. and Yetley, E.A. Social psychology of food faddism *J. Am. Diet. Assoc.* **66**: 129-133, 1975.
6. Sherif, M., Sherif, C.W. and Social Psychology, N.Y. Harper and Row, 1969, pp.27-33.
7. 김정현. 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인분석. 연세대학교 대학원 석사논문, 1990.
8. Yetley, E.A. and Roderuck, C. Nutritional knowledge and health goal of young spouses. *J. Am. Diet. Assoc.* **77**: 31-41, 1980.
9. 황혜선, 손경희. 지역에 따른 섭식태도 및 영양섭취 실태에 관한 조사 연구. *대한가정학회지* **26**(1): 63-71, 1988.
10. Jalso, S.B., Burns, M.M. and Rivers, T.M. Nutritional beliefs and practices: relation to demographic and personal characteristics. *J. Am. Diet. Assoc.* **47**: 263, 1965.
11. 안인숙, 이영미, 문수재. 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구. *대한가정학회지* **26**(1): 43-49, 1988.
12. 김기남. 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구. *한국영양학회지* **15**(3): 194-200, 1982.
13. Paul, F. Food and Nutrition. Chapman and Hall, 1986, pp.4-36.
14. 강남이. 영양지식, 식품기호 그리고 식행동에 나타난 남녀차이에 관한 연구. *한국식품영양학회지* **5**(1): 33-40, 1992.
15. 문수재. 중년기 남성의 영양건강지표와 이에 영향을 미치는 생태학적 요인에 관한 연구. *생활과학논집*, 제4호, 1990, pp.31-47.
16. Apprigh, E.S., Fox, H.M. and Fryer, B.A. Nutrition knowledge and attitudes of mother. *J. Hom. Eco.* **62**: 327-332, 1970.
17. 국민 식생활 의식구조 조사보고서. 1992, 식생활 개선 범국민 운동본부.
18. 손경희, 문수재. 도시 주부의 식품소비구조 변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구. *대한가정학회지* **26**(4): 53-65, 1988.
19. 이성운. 서울시내 남녀 중고등학생의 섭식태도에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1985.
20. Sims, L.S. Toward an understanding of attitude assessment in nutrition research. *J. Am. Diet. Assoc.* **78**: 460-466, 1981.
21. Schwarz, N.E. Nutritional knowledge, attitudes, and practices on high school graduates. *J. Am. Diet. Assoc.* **66**: 28-31, 1975.
22. Brush, K.H., Woolcott, D.M. and Kawash, G.F. Evaluation of an affective-based adult nutrition education program. *J. Nutr. Ed.* **18**(6): 258-264, 1986.
23. 강명희, 송은주. 도시 저소득층 주부의 영양태도, 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과. *영양학회지* **25**(2): 162-178, 1992.
24. Swanson, J.C. Second thoughts on knowledge and attitudes effects upon behavior. *J. School Health* **42**: 363-365, 1972.
25. 임국이. 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식 조사. *대한가정학회지* **22**(1): 117-128, 1984.
26. 김정현, 이민준, 문수재. 한국인의 우울상태에 따른 식행동, 영양섭취상태 및 생활습성에 관한 생태학적 분석. *영양학회지* **26**(9): 1129-1137, 1993.
27. Lowenberg, M.E. Food & Man, N.Y: John Wiley & Sons 1968, pp.85-124.
28. May, J.M. The Geography of Food and Cooling. *Int. Record. Med.* **170**: 231, 1957.
29. 손경희, 문수재, 이영미. 각 연령층에 따른 한국인의 섭식태도 및 영양 실태의 생태학적 연구. *연세논총* **18**: 325-352, 1981.
30. 배종찬. 한국 식품소비 패턴의 변화. *식품과학* **13**(1): 22, 1980.
31. 주진순. 식생활 구조 개선 시안. *영양학회지* **6**: 161, 1973.
32. Sellings, L.S. and Ferraro, M.A.S. Food Habits, Fads, Customs and Aversions, The Psychology of Diet and Nutrition, W.W. Norton and Company Inc. N.Y. 1945.
33. 류은순. 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사연구. *식문화학회지* **8**(1): 43-54, 1993.
34. 문수재, 이영미. 청소년의 식품에 대한 가치구조의 분석연구. *한국식문화학회지* **1**(2): 142-156, 1986.
35. 이영미. 지역 연령 성별에 따른 한국인의 섭식태도 및 기호도에 관한 실태조사. 연세대학교 대학원 석사논문, 1981.
36. Dorcus, R.M. Food habit their origin and control. *J. Am. Diet. Assoc.* **18**: 738, 1942.