

# 음식섭취행동이 식습관 및 구강건강의 주관적 평가에 미치는 영향

임근옥 · 우승희<sup>1</sup> · 곽정숙<sup>1</sup>

선문대학교 치위생학과, <sup>1</sup>목포과학대학 치위생과

## Impact of eating behavior on dietary habits and subjective oral health evaluation

Kun-Ok Lim · Seung-Hee Woo<sup>1</sup> · Jung-Suk Kwak<sup>1</sup>

*Dept. of Dental Hygiene, Sunmoon University*

<sup>1</sup>*Dept. of Dental Hygiene, Mokpo Science College*

---

### ABSTRACT

**Objectives** : The purpose of this study was to examine the eating behavior of patients in a bid to facilitate the improvement of their eating behavior, as eating behavior seemed to affect oral health and dietary habits.

**Methods** : The subjects in this study were 235 patients who visited the dental hygiene practice lab at C college in South Jeonla Province. After a survey was conducted, the collected data were analyzed with the statistical package SPSS 12.0.

**Results** : 1. When their self-awareness of dietary habits and oral health was checked in consideration of eating behavior, those who thought they had very good dietary habits and were in good oral health had meals three times a day. Their eating time was very irregular, and they took 15 to 20 minutes to eat. Their overeating frequency was three or four times a week, and their frequency of eating between meals was once or twice a week. 2. On the contrary, the daily eating frequency of the patients who found themselves to have very bad dietary habits and to be in bad oral health was not fixed, and their eating time was neither regular nor irregular. They spent less than 10 minutes having a meal, and their overeating frequency was once or twice a week. Their frequency of having a snack was three or four times a week, and as for food preference, they had a liking for meat. 3. The patients considered themselves to be in better health when they had balanced meals and good eating behavior, namely good dietary habits. And they rated their own dietary habits higher when they were in a good oral state, had no experiences to feel pain in the mouth and didn't receive any dental treatment, namely when they were in good oral health.

**Conclusions** : This study attempted to investigate the influence of eating behavior on oral health awareness. Another limitation of this study is that the geographic scope was just confined to an urban community in South Jeonla Province without checking any possible regional gaps. However, it's quite evident that eating behavior exerts an influence on oral health awareness, and it seems worth doing to examine a larger number of subjects by utilizing objective oral health guidelines. (J Korean Soc Dent Hygiene 2011 ; 11(4) : 441-451)

**Key words** : dietary habits, impact of eating behavior, oral health

**색인** : 구강건강, 식습관, 주관적 평가

## 1. 서론

과거 건강의 개념은 신체적으로 질병이 없는 것만을 의미하였다면 현재 건강의 개념은 신체적인 질병과 정신적인 장애, 그리고 사회적으로 공존함에 있어 무리가 없어야 하는 등 통합적인 의미로 변화하였다. 또한 인간이 일상생활을 함에 있어 가장 중요한 요인이 되어, 최적의 건강상태를 유지하기 위해서는 무엇보다도 적극적인 건강에 대한 올바른 생활습관의 필요성이 대두되었다.

최근 실시된 우리나라 연구에서도 건강에 영향을 미치는 가장 큰 요인이 개인의 생활습관(52%)으로 조사되면서, 지역사회와 보건과 건강증진을 위해서는 식생활 등의 생활 습관을 개선시키는 것이 의료서비스보다 훨씬 우선되어야 할 요소라고 입증된 바 있다<sup>1)</sup>. 특히 우리나라에서는 1995년 국민건강증진법이 제정되면서, 체계적인 국민의 식생활과 영양 상태를 조사하게 되었고 이를 토대로 영양개선 방안을 연구하고 영양지도를 시행하도록 규정하였다. 그 결과 보건교육, 질병예방, 영양개선 및 건강생활실천을 강조하면서 질환을 예방함으로써 의료비를 절감하고 국민의 건강증진을 도모하고 있다.

2003년 보건복지부에서 발표한 「국민건강증진종합계획」을 통해 지역주민의 식생활 개선시키고 궁극적으로 지역주민 전체의 건강유지와 건강한 상태로의 생명을 연장시키며 이에 따라 주민의 삶의 질을 향상시키고자 노력해온 것이다. 따라서 지역사회 영양학의 관점에서는 국민 전체의 건강한 삶을 영위하기 위해서는 식생활의 개선은 반드시 필요하다.

특히 구강은 신체 다른 기관의 건강상태를 유지하는데 가장 근본적인 역할을 한다. 기본적으로 음식을 섭취하고, 입안으로 들어온 음식물이 치아와 하악운동에 의해 잘게 분쇄되며 칩과 씹이는 소화라는 과정과 입안에서 저작된 음식물 덩어리가 인두에서 식도로 내려가 위로 들어가는 연하라는 과정을 통해 음식물 중에 들어 있는 영양소를 체내로 흡수할 수 있는 상태로 만드는 역할을 하는 매우 중요한 기관이다. 인간의 생명을 유지하기 위해 음식을 섭취해야 하는 것은 필수불가결한 문제이며 균형 있는 음식의 섭취는 구강건강은 물론이고 건강과도 밀접한 관계가 있다.

이에 본 연구에서는 전남 소재 C대학교 치위생학과 치위생학실습실 내원 환자를 대상으로 음식 섭취 행동에 따른 식습관 및 구강건강에 대한 인식을 조사함으로써 식생활 태도 및 식습관의 향상이 필요함을 인지시키고, 식습관의 중요성과 바른 식습관 정립을 위해서는 올바른 음식 섭취 행동이 필요함을 강조하기 위함이다.

## 2. 연구대상 및 방법

### 2.1. 연구대상

본 연구는 2009년 3월 1일부터 6월 30일까지 전라남도 소재 C대학교 치위생학과 내의 치위생실습실에 내원하는 방문 환자 284명을 대상으로 식습관과 구강건강에 관한 설문내용을 담당교수로부터 교육받은 치위생학과 학생들이 담당 환자로 하여금 작성하도록 한 후 회수하였고, 회수된 284부 설문지 중 응답내용이 부실한 29부의 설문 자료를 제외한 235부의 자료를 최종분석대상으로 하였다.

### 2.2. 연구방법

본 연구는 치위생실습실 내원 방문 환자에게 음식섭취행동에 따른 식습관 및 구강건강에 대한 주관적 평가에 미치는 영향을 알아보기 위한 내용으로, 세부 조사항목으로는 연구대상자의 일반적 특성인 성별과 연령 2문항, 평소 식습관에 대한 인식 2문항과 구강건강에 대한 주관적 평가 3문항, 그리고 음식섭취행동에 관한 6문항으로 구성되었다.

### 2.3. 통계분석

수집된 자료는 통계처리 프로그램 SPSS 12.0을 이용하여 연구대상자의 일반적 특성과 식습관 및 구강건강에 대한 주관적 평가, 그리고 음식섭취행동에 대해서는 빈도와 백분율로 계산하였고, 음식섭취행동에 따른 식습관 및 구강건강에 대한 주관적 평가의 차이는  $\chi^2$  검정으로 분석하였다. 또한 식습관과 구강건강에 대해 교차분석을 통하여 연관성에 대해 분석하였다.

### 3. 연구성적

#### 3.1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자들의 성별과 연령을 조사한 결과는 <표 1>과 같다. 남자가 66.8%인 157명이고, 여자가 33.2%인 78명이었고, 연령은 55.7%가 21세 이상에서 30세 미만으로 가장 많았으며 다음 순으로는 29.4%인 20세 이하인 것으로 조사되었다.

#### 3.2. 음식섭취행동

연구대상자들의 평소 음식섭취행동을 조사한 결과는 <표 2>와 같다. 식사 횟수는 일일 3회라는 응답이 48.1%로 가장 높았고, 식사시간은 44.7%가 일정한 시간에 '규칙적'이라는 응답이 가장 높은 것으로 조사되었으며, 식사시 소요되는 시간은 '15~20분'이 37.9%로 가장 높은 것으로 나타났다. 그리고 일주일 간 과식 및 간식의 빈도를 조사한 결과, 두 가지 항목 모두 '주 1~2회'라는 응답이 각각 52.3%, 40.9%로 가장 높게 나타났고, 선호하는 음식의 형태는 '골고루 섭취한다'가 55.3%로 가장 높게 나타났다.

#### 3.3. 식습관과 구강건강에 대한 주관적 평가

식습관과 구강건강에 대한 연구대상자들의 주관적 평가를 조사한 결과 59.6%는 자신은 균형적인 식사를 하고 있으며 48.5%는 본인의 음식섭취행동이 '보통이다' 평가하였으며, 51.5%는 본인의 최근 구강건강상태가 '양호하다'고 평가하고, 29.4%는 최근 구강내 통증을 경험한 것으로 나타났다<표 3>.

#### 3.4. 음식섭취행동에 따른 주관적 평가

##### 3.4.1. 음식섭취행동에 따른 식습관의 주관적 평가

음식섭취행동에 따른 식습관의 주관적 평가를 조사한 결과는 <표 4>와 같다. 먼저 본인의 식습관이 양호하다고 평가하는 경우는 일일 식사 횟수가 3회, 식사 소요시간은 15~20분, 과식 및 간식의 빈도는 주 1~2회, 선호하는 음식의 형태는 골고루인 것으로 나타났고, 반면 본인의 식습관이 나쁘다고 평가하는 경우는 일일 식사 횟수가 2회, 식사하는 시간은 불규칙한 편이고 식사소요시간은 15~20분, 과식 빈도는 주 1~2회, 간식 빈도는 주 3~4회인 것으로 조사되었으며 선호하는 음식의 형태는 '육식위주'인 것으로 나타났다.

##### 3.4.2. 음식섭취행동에 따른 구강건강의 주관적 평가

음식섭취행동에 따른 구강건강의 주관적 평가를 조사한 결과는 <표 5>와 같다. 본인의 구강건강이 '양호하다'고 인식하는 사람은 일일 식사 횟수가 3회, 식사시간은 불규칙, 식사소요시간은 15~20분, 과식 빈도는 주 1~2회, 간식 빈도는 주 1~2회, 선호하는 음식의 형태는 골고루 섭취하는 것으로 나타났고, 본인의 구강건강이 '나쁘다'고 평가하는 사람은 일일 식사 횟수가 불규칙, 식사 시간은 보통, 식사소요시간은 15~20분, 과식 빈도는 주 1~2회, 간식 빈도는 주 1~2회와 3~4회, 선호하는 음식의 형태는 골고루 섭취하는 것으로 조사되었다.

#### 3.5. 주관적 식습관 평가와 주관적 구강건강 평가의 연관성

##### 3.5.1. 식습관에 따른 구강건강의 주관적 평가

주관적 구강건강 평가가 '양호하다'는 경우, 균형식

표 1. 일반적 특성

특 성	구 분	N(%)
성별	남	157( 66.8)
	여	78( 33.2)
연령	20세 이하	69( 29.4)
	21~30세	131( 55.7)
	31세 이상	35( 14.9)
합 계		235(100.0)

표 2. 음식섭취행동

특 성		N(%)
일일 식사 횟수	1회	3( 1.3)
	2회	82( 34.9)
	3회	113( 48.1)
	4회 이상	11( 4.7)
식사하는 시간	불규칙함	26( 11.1)
	규칙적	105( 44.7)
	보통	45( 19.1)
	불규칙	85( 36.2)
식사 소요시간	10분 미만	46( 19.6)
	15분 미만	70( 29.8)
	15~20분	89( 37.9)
	21~30분	7( 3.0)
일주일 동안 과식 빈도	거의 안 함	58( 24.7)
	주 1~2회	123( 52.3)
	주 3~4회	44( 18.7)
	주 5회 이상	10( 4.3)
일주일 동안 간식 빈도	거의 안 함	38( 16.2)
	주 1~2회	96( 40.9)
	주 3~4회	57( 24.3)
	주 5회 이상	44( 18.7)
선호하는 식품의 형태	육식 위주로 섭취	71( 30.2)
	채식 위주로 섭취	31( 13.2)
	생선 위주로 섭취	3( 1.3)
	골고루 섭취	130( 55.3)
합 계		235(100.0)

사를 하고, 본인의 음식섭취행동이 양호하다고 응답하였고, 반면 본인의 구강건강 상태를 '나쁘다'고 평가한 경우에는 균형적인 식사는 하고 있으나 음식섭취행동이 '나쁘다'고 스스로 평가하는 것으로 나타났다. 이는 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보였다.

### 3.5.2. 구강건강에 따른 식습관의 주관적 평가

주관적인 식습관의 평가가 '양호'한 경우 자신의 구강건강상태는 '양호하다'고 응답하였고, 최근 구강통증에 대한 경험이 없으며 치과치료 경험 역시 '없다'가 더

높은 것으로 조사되었다. 반면 식습관의 주관적 평가에 '나쁘다'고 응답한 경우 자신의 구강건강상태는 '보통이다'고 응답하였고, 최근 구강통증에 대한 경험이나 치료 경험은 '없다'가 더 높았으나 치료한 경험 역시 46.0%를 보이며 높은 편임을 보인 결과였다.

## 4. 총괄 및 고안

생명을 유지하고 건강을 증진시키기 위한 가장 기본적인면서 중요한 식생활은 신체의 성장 발육에 주된 역

표 3. 식습관과 구강건강에 대한 주관적 평가

특 성		구 분	N(%)
식습관	균형식사	예	95( 40.4)
		아니오	140( 59.6)
	음식섭취형태	나쁨	58( 24.7)
		보통	114( 48.5)
		양호	63( 26.8)
구강건강	최근 구강건강상태	나쁨	12( 5.1)
		보통	102( 43.4)
		양호	121( 51.5)
	최근 구강통증 경험	예	69( 29.4)
		아니오	166( 70.6)
	최근 치과치료 경험	예	108( 46.0)
아니오		127( 54.0)	
합 계			235(100.0)

할을 하고 음식물 섭취를 통해 심리적 안정감을 느끼게 하는 등 우리 인체에 많은 영향을 준다. 특히 우리 인체에 빈번하게 발생하는 만성질환의 원인 역시 식생활과 관계가 깊은 것으로 조사되면서<sup>1)</sup>, 식생활의 중요성은 사회적 이슈가 되었다. 또한 식생활과 밀접한 관계를 가지는 구강 및 치아 역시 음식물을 섭취하고 저작하는 소화 과정의 입문단계로서 생명을 영위하고 일상생활을 유지함에 매우 중요한 기능을 담당하고 있기 때문에 적절한 구강건강 유지가 반드시 필요하다. 이에 보건복지부<sup>2)</sup>는 만성질환의 주요 원인으로 지목된 부적절한 식습관을 개선시키고, 구강건강을 증진하기 위해 2010년 국민 건강수명 75세를 겨냥한 국민건강증진종합계획의 일환으로 ‘한국인을 위한 식생활 목표 및 지침 개발’ 사업을 시행하였다. 이 사업의 목적은 국민의 바람직한 식생활 습관을 구축하고 당면한 건강과 영양 문제를 최소화하여 궁극적으로 건강증진과 개인 삶의 질 향상에 기여를 위해 실시하였다. 또한 대한영양사협회<sup>3)</sup>에서도 건강 향상을 위해 식습관 진단표를 제시하였고, 그 내용으로는 아침식사를 포함해 일일 식사 3회, 규칙적으로 느리게 식사할 것을 규정하였으며 과식과 간식의 횟수를 줄이고 기름진 육식이나 자극적인 음식의 섭취량을 줄이는 대신 식이섬유가 많이 함유된 채소와 과일을 권장해야 한

다고 제시하였다.

이에 본 연구에서는 음식섭취행동이 식습관 및 구강건강의 주관적 평가에 어떠한 영향을 미치는지 조사하기 위하여 전남 소재 대학교 치위생학과 내의 치위생실 습실을 방문한 235명을 대상으로 음식섭취행동, 식습관, 구강건강을 조사하였다.

우선 식습관에 대한 주관적 평가가 음식섭취행동에 따라 다른가를 확인하기 위해 본인의 식습관이 ‘양호하다’고 평가하는 사람과 ‘나쁘다’고 평가하는 사람의 음식섭취행동을 비교분석해 보았다. 우선 ‘양호하다’고 평가하는 사람은 일일 식사 횟수가 3회란 응답이 높았고, ‘나쁘다’고 평가한 사람은 일일 식사 횟수가 2회 또는 불규칙이란 응답이 높았다. 그리고 식사 시 소요되는 시간은 ‘양호하다’고 평가하는 사람은 15~20분 소요된다고 응답하였고, ‘나쁘다’고 평가한 사람은 15분 미만이라고 응답함으로써 식사 속도가 빠를 경우 본인의 식습관이 나쁘다고 인식하는 것을 알 수 있었다. 또한 간식의 빈도와 섭취하는 음식의 형태에서도 차이를 보였다. 본인의 식습관이 ‘양호하다’고 평가하는 사람은 간식 빈도가 주 1~2회이고, 섭취하는 음식의 형태도 골고루인 것으로 조사되었고, ‘나쁘다’고 평가한 사람은 주 3~4회이고, 음식의 형태도 육식위주인 것으로 나타났

표 4. 음식섭취행동에 따른 식습관의 주관적 평가

음식섭취행동	식습관의 주관적 평가			N(%)	유의확률	
	나쁨	보통	양호			
일일 식사 횟수	1회	3( 1.3)	0( 0)	0( 0)	3( 1.3)	0.000**
	2회	26(11.1)	41(39.8)	15( 6.4)	82(34.9)	
	3회	12( 5.1)	63(26.8)	38(16.2)	113(48.1)	
	4회 이상	3( 1.3)	6( 2.6)	2( 0.9)	11( 4.7)	
식사하는 시간	불규칙	14( 6.0)	4( 1.7)	8( 3.4)	26(11.1)	0.000**
	규칙적	18( 7.6)	16( 6.8)	16( 6.8)	50(21.3)	
	보통	23( 9.8)	24(10.2)	10( 4.3)	57(24.3)	
식사 소요시간	불규칙	17( 7.3)	74(31.5)	37(15.7)	128(54.4)	0.046*
	10분 미만	12( 5.1)	26(11.1)	8( 3.4)	46(19.6)	
	15분 미만	15( 6.4)	39(16.6)	19( 8.1)	70(29.8)	
	15~20분	22( 9.4)	36(15.3)	28(11.9)	89(37.9)	
	20~30분	8( 3.4)	11( 4.7)	4( 1.7)	23( 9.8)	
일주일 동안 과식 빈도	30분 이상	1( 0.4)	2( 0.9)	4( 1.7)	7( 3.0)	0.145
	거의 안 함	8( 3.4)	28(11.9)	22( 9.4)	58(24.7)	
	주 1~2회	31(13.2)	64(27.2)	28(11.9)	123(52.3)	
일주일 동안 간식 빈도	주 3~4회	16( 6.8)	18( 7.7)	10( 4.3)	44(18.7)	0.033*
	주 5회 이상	3( 1.3)	4( 1.7)	3( 1.3)	10( 4.3)	
	거의 안 함	4( 1.7)	20( 8.5)	14( 6.0)	38(16.2)	
	주 1~2회	18( 7.7)	45(19.1)	32(13.6)	96(40.8)	
선호하는 식품 형태	주 3~4회	19( 8.1)	31(13.2)	8( 3.4)	57(24.3)	0.018*
	주 5회 이상	17( 7.2)	18( 7.7)	9( 3.8)	44(18.7)	
	육식 위주	29(12.3)	29(12.3)	13( 5.5)	71(30.1)	
	채식 위주	4( 1.7)	13( 5.5)	14( 6.0)	31(13.2)	
생선 위주	생선 위주	1( 0.4)	2( 0.9)	0( 0)	3( 1.3)	0.018*
	골고루 섭취	24(10.2)	70(29.8)	36(15.3)	130(55.3)	
	골고루 섭취	24(10.2)	70(29.8)	36(15.3)	130(55.3)	

\* by the chi-square test and fisher's exact test at  $\alpha=0.01$  or  $\alpha=0.05$

다. 즉, 일일 3회 규칙적인 식사를 하고, 식사 소요시간이 15~20분이며, 주 간식의 빈도가 1~2회, 그리고 골고루 음식을 섭취하는 경향을 보이는 집단에서는 본인의 식습관이 '양호하다' 라는 주관적 평가를 하는 것으로 나타났다. 반면 일일 2회 또는 불규칙한 식사를 하거나 15분 미만의 식사소요시간을 가지거나 주 3~4회 간식을 섭취하며 육식위주의 음식 형태를 섭취하는 집단은 본인 스스로 식습관이 '매우 나쁘다' 고 평가하는 것을

알 수 있다. 다음으로는 구강건강에 대한 주관적 평가가 음식섭취행동에 따라 다른가를 조사한 결과, 본인의 구강건강이 '양호하다' 고 평가하는 사람은 일일 식사 횟수가 3회이고 식사 소요시간은 15~20분이며, 간식 섭취 빈도는 주 1~2회, 선호하는 음식의 형태는 골고루 섭취하는 것으로 나타났고, 본인의 구강건강이 '나쁘다' 고 평가하는 사람은 일일 식사 횟수가 불규칙하고 식사 소요시간이 15~20분이며 간식 빈도는 주 1~2회 또는

표 5. 음식섭취행동에 따른 구강건강의 주관적 평가

음식섭취행동		구강건강의 주관적 평가			N(%)	유의확률
		나쁨	보통	양호		
일일	1회	0( 0)	2( 0.9)	1( 0.4)	3( 1.3)	0.153
식사 횟수	2회	4( 1.7)	42(17.8)	36(15.3)	82(34.8)	
	3회	4( 1.7)	43(18.3)	66(28.1)	113(48.1)	
	4회 이상	0( 0)	4( 1.7)	7( 3.0)	11( 4.7)	
	불규칙	4( 1.7)	11( 4.7)	11( 4.7)	26(11.0)	
식사하는 시간	규칙적	2( 0.9)	21( 9.0)	27(11.5)	50(21.3)	0.341
	보통	5( 2.1)	27(11.5)	25(10.6)	57(24.3)	
식사 소요시간	불규칙	5( 2.2)	54(23.0)	69(29.3)	128(54.4)	0.487
	10분 미만	3( 1.3)	16( 6.8)	27(11.5)	46(19.6)	
	15분 미만	3( 1.3)	31(13.2)	36(15.3)	70(29.8)	
	15~20분	4( 1.7)	40(17.0)	45(19.1)	89(37.9)	
	20~30분	2( 0.9)	9( 3.8)	12( 5.1)	23( 9.8)	
과식 빈도	30분 이상	0( 0)	6( 2.6)	1( 0.4)	7( 3.0)	0.415
	거의 안 함	2( 0.9)	19( 8.1)	37(15.7)	58(24.7)	
	주 1~2회	7( 3.0)	56(23.8)	60(25.5)	123(52.3)	
	주 3~4회	3( 1.3)	21( 8.9)	20( 8.5)	44(18.7)	
간식 빈도	주 5회 이상	0( 0)	6( 2.6)	4( 1.7)	10( 4.3)	0.559
	거의 안 함	0( 0)	15( 6.4)	23( 9.8)	38(16.2)	
	주 1~2회	5( 2.1)	43(18.3)	48(20.4)	96(40.9)	
	주 3~4회	5( 2.1)	26(11.1)	26(11.1)	57(24.3)	
식품선호도	주 5회 이상	2( 0.9)	18( 7.7)	24(10.2)	44(18.7)	0.371
	육식 위주	5( 2.1)	33(14.0)	33(14.0)	71(30.2)	
	채식 위주	1( 0.4)	18( 7.7)	12( 5.1)	31(13.2)	
	생선 위주	0( 0)	2( 0.9)	1( 0.4)	3( 1.3)	
	골고루 섭취	6( 2.6)	49(20.9)	75(31.9)	130(55.3)	

\* by the chi-square test and fisher's exact test at  $\alpha=0.01$  or  $\alpha=0.05$

3~4회인 것으로 조사되었다. 이 두 가지의 결과를 정리해보면 자신의 식습관 및 구강건강에 대해 주관적인 평가함에 있어 기준이 되는 것은 규칙적인 식사 횟수와 규칙성, 식사속도, 간식 및 과식 빈도, 음식 선호 형태인 것을 알 수 있다.

먼저 식사 횟수는 대한영양사협회에서 권고했듯이 일일 3회 규칙적인 것이 좋다. 본 연구에서도 식사 횟수가 3회 규칙적인 집단은 스스로 식습관 및 구강건강을 평

가하였을 때 매우 좋다고 하였다. 그러나 일일 3회라는 응답 48.1%를 제외한 51.9%는 불규칙한 것으로 나타났다. 그 이유로는 응답자의 55.7%가 21~30세로, 대부분 대학생 또는 직장인인 결과 아침식사를 거르는 경향이 많아 2회라는 응답이 34.9% 높은 것으로 나타났으나, 올바른 식습관을 형성하기 위해서는 활동량이 하루 중 가장 많을 것으로 예상되는 아침에는 식사를 반드시 해야 한다. 그리고 장의 연구<sup>4)</sup>에서 규칙적인 식사가 좋은

표 6. 식습관에 따른 구강건강의 주관적 평가

식습관		구강건강의 주관적 평가			N(%)	유의확률
		나쁨	보통	양호		
균형식사	예	3(1.3)	28(11.9)	64(27.2)	95(40.4)	0.000**
	아니오	9(3.8)	74(31.5)	57(24.3)		
음식섭취행동	나쁘다	5(2.1)	36(15.3)	17(7.3)	58(24.7)	0.001*
	보통	4(1.7)	51(21.7)	59(25.1)		
	좋다	3(1.3)	15(6.4)	45(19.1)		

\* p<0.05, \*\* P<0.01 수준에서 유의하다.

식습관을 형성함에 가장 큰 기여를 한다는 사실을 참고 하였을 때도 규칙적인 3회 식사는 반드시 필요하다고 사료된다. 또한 올바른 식습관 및 구강건강을 위해서는 적당한 식사속도도 매우 중요하다. 식사 시 15분 미만의 시간이 소요됐다는 것은 음식물 섭취 시, 충분한 저작을 하지 않아 치아운동력 저하와 음식물 연하곤란을 야기 할 수 있다. 또한 바쁘다는 이유로 식사를 빠르게 하는 경향이 많은데 너무 빠른 식사속도는 위식도 역류질환을 일으키는 주요 원인이 되고, 정과 홍<sup>5)</sup>의 연구에서 언급했듯이 빨리 먹는 습관은 과식과 연관되어 과열량으로 이어져 비만으로 진행될 가능성이 높아진다. 본 연구에서도 49.4%가 식사 시 소요시간이 15분 미만이라는 결과가 나타나 식습관의 문제점을 여실히 보여주고 있다. 국민의 식습관을 개선시킬 때 빠른 식사속도는 간과할 수 없는 문제점이라 사료된다. 그리고 간식 및 과식의 빈도 역시 식습관을 형성하는데 중요한 작용을 한다. 특히 간식의 섭취 빈도는 치아우식증을 비롯한 구강병과 관련성이 높기 때문에 구강건강과 많은 상관성이 있고, 구강건강을 위해서는 최소화해야 할 것이다. 주로 간식은 정제하는 과정에서 점조도를 증가시키고, 설탕의 사용이 필수인 경우가 많아서 치아우식증을 발생시키는 주요인이 되고 있기 때문이다. 그리고 많은 연구<sup>6,7)</sup>에서도 식생활 및 간식 문화가 서구화 또는 간편화되면서 사람들의 선호하는 간식의 형태 역시 많은 변화를 가지고 왔다고 주장하였고, 인스턴트식품, 패스트푸드, 탄산음료 등을 더욱 선호하는 식습관의 변화로 비만과 영양섭취 불균형을 초래하는 원인으로 작용하고 있다고 하였으며, 다음 식사를 거르는 것에도 큰 영향을

준다고 주장하였다. 결국 간식 및 과식 빈도가 올바르게 못한 음식섭취행동 양상을 띠게 하고, 구강병 유발로 구강건강상태를 양호하지 못한 결과를 초래할 수 있으며, 이에 식습관 및 구강건강을 위해, 과식 및 간식 섭취의 빈도를 줄이는 것과 간식의 종류에 대한 교육, 그리고 올바른 음식섭취행동 유도를 위한 교육이 필요할 것으로 사료된다. 그리고 선호하는 식품의 형태도 식습관 및 구강건강이 나쁘다고 평가하는 그룹에서는 육식 위주로 섭취한다는 응답이 높게 나타났는데, 구강건강에 도움을 주는 채소나 과일보다 저작압으로 인해 치아에 손상을 줄 수 있는 육류의 섭취가 더 높을 경우 구강건강에 이상 신호가 올 수 있을 것으로 판단되므로 구강건강을 위해서는 육식위주의 섭취를 자제하고, 채소나 과일의 섭취를 권장해야 할 것으로 사료된다. 그러나 조 등<sup>8)</sup>의 연구에서 언급했듯이 94.2%가 채소나 과일을 섭취하는 것이 육식을 섭취하는 것보다 건강에 좋다는 것을 알고는 있으나 37.6%만 채소 및 과일을 섭취한다고 응답했다. 결국 채소나 과일이 건강에 좋다고 생각은 하지만 꼭 먹어야 한다는 인식이나 실제 섭취하고 있는 빈도는 그다지 높지 않은 것으로 나타났다. 실제 채소나 과일에는 비타민과 섬유소를 함유하고 있고, 특히 섬유소는 저작 도중 치아의 자정작용을 일으켜 치아우식증 예방에도 도움을 준다. 그렇기 때문에 채소나 과일의 섭취를 늘이는 것은 구강건강에도 도움을 줄 것으로 사료된다.

이렇듯 많은 부분에서 식습관과 구강건강은 상호 비례적인 관계를 맺고 있다. 본 연구에서도 자신의 주관적 식습관이 ‘매우 좋다’는 연구대상자들은 구강건강상태가 양호하다고 응답하였고, 반면에 본인의 주관적 식습

표 7. 구강건강에 따른 식습관의 주관적 평가

구강건강		식습관의 주관적 평가			N(%)	유의 확률
		나쁨	보통	양호		
최근 구강건강상태	나쁨	5( 2.1)	4( 1.7)	3( 1.3)	12( 5.1)	0.001*
	보통	36(15.3)	51(21.7)	15( 6.4)	102(43.4)	
	양호	17( 7.3)	59(25.1)	45(19.1)	121(51.5)	
최근 구강통증 경험	예	24(10.2)	26(11.1)	19( 8.1)	69(29.4)	0.022*
	아니오	34(14.5)	88(37.4)	44(18.7)	166(70.6)	
치근 치과치료 경험	예	30(12.8)	54(23.0)	24(10.2)	108(46.0)	0.275
	아니오	28(11.9)	60(25.5)	39(16.6)	127(54.0)	

\* by the chi-square test and fisher's exact test at  $\alpha=0.05$

관 평가가 ‘매우 나쁘다’는 연구대상자들은 구강건강상태가 보통이라고 응답하였다. 다시 말하면 식습관이 좋은 경우 구강건강상태도 건강하다고 느끼는 비율이 높다는 것이다. 이 결과는 장과 김의 연구<sup>9)</sup>와 유사한 결과로, 음식물에 대한 저작 및 섭취 능력은 구강건강에 중요한 관련을 가지고 있음을 보여준다. 또한 그 결과는 김 등<sup>10)</sup>과 원<sup>11)</sup>의 연구에서도 동일함을 보임으로써, 식습관과 구강건강은 높은 상관관계에 있으며, 최 등<sup>12)</sup>의 연구에서도 구강건강에 대한 주관적 평가가 나쁠수록 삶의 질이 낮아지고, 구강건강문제는 정서적인 행복과 그들의 사회성에 영향을 미친다고 주장하였다. 또한 주 등<sup>13)</sup>의 연구결과 잘못된 식습관은 단순히 신체건강뿐만 아니라 행동장애까지 유발시킬 수 있다고 보고하였다. 많은 연구들의 결과와 본 연구의 결과를 볼 때, 음식섭취행동으로 진단한 식습관은 구강건강뿐만 아니라, 신체건강 및 정신건강에까지 영향을 미치므로 올바른 식습관을 갖고 스스로 건강을 지킬 수 있는 실질적인 건강관리가 필요하다고 사료된다. 또한 향후 구강건강을 위한 올바른 식습관을 정립하도록 음식섭취행동에 대한 지침을 구체화하고 체계적인 프로그램을 제작하여 구강보건교육에 활용할 수 있는 기초 자료가 마련되어야 할 것으로 사료된다. 또한 본 연구에서는 구강건강에 대한 문항 수의 부족과 일부 도시 거주자만을 대상으로 시행하여 객관성과 대표성이 결여된 제한점을 보이고 있다. 앞으로 이런 제한점을 보완하여 객관적인 구강건강 지침을 토대로 표본 집단의 규모를 확대시켜 연구할 만한

가치가 있다고 사료된다.

## 5. 결론

본 연구는 음식섭취행동이 구강건강 및 식습관에 영향을 미칠 것으로 판단하여, 올바른 음식섭취행동을 조사하고 개선시키기 위하여, 전남 소재 C대학교 치위생학실습실에 내원한 환자 235명을 대상으로 조사한 자료를 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 연구대상자의 일반적 특성, 식습관 및 구강건강에 대한 주관적 평가를 조사한 결과, 성별은 남자 66.8%, 여자 33.2%로 남자가 더 많았고, 연령은 21~30세가 55.7%로 가장 많았으며, 48.5%가 자신의 식습관은 ‘보통’ 수준이라 인식하고, 구강건강에 대해서도 51.5%는 ‘양호’ 하다고 인식하였다.
2. 음식섭취행동에 따른 식습관 및 구강건강 인식을 조사한 결과, 식습관이 매우 좋고, 구강건강이 양호하다고 인식하는 경우는, 일일 식사 횟수가 3회, 식사 시간은 매우 불규칙, 식사 소요시간은 15~20분, 과식 빈도 주 3~4회, 간식 빈도 주 1~2회, 선호하는 음식의 형태는 ‘골고루 섭취’인 것으로 나타났다.
3. 반대로, 식습관이 매우 나쁘고, 구강건강이 나쁘다고 인식하는 경우는, 일일 식사 횟수가 불규칙하고, 식사 시간은 보통이며, 식사 소요시간은 10분 미만, 과식 빈도는 주 1~2회, 간식 빈도가 주 3~4회, 선호하

**450** 음식섭취행동이 식습관 및 구강건강의 주관적 평가에 미치는 영향

는 음식의 형태는 '육식 위주'인 것으로 나타났다.

4. 균형식사를 하고, 음식섭취행동이 좋은 경우, 즉 식습관이 좋은 경우에 구강건강 평가가 높고, 현재 구강상태가 양호하고, 구강 통증 경험이 없고, 치과치료 경험이 없는 경우, 즉 구강건강이 양호한 경우에 식습관 평가가 좋은 것으로 나타났다.

## 참고문헌

1. 박노레. 보건교육. 개정 제 3판. 서울:수문사;2003:3.
2. 보건복지부. 2006년 국민건강실태조사결과 발표자료. <http://khidi.or.kr/>
3. 보건복지부. 2006년 국민영양실태조사결과 발표자료. <http://dietitian.or.kr/>
4. 장혜순. 군산시 중년여성의 체지방률에 의한 비만도 분류에 따른 체중조절행동, 식습관 및 건강관련 생활습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 2010;15(2):227-239.
5. 정순임, 홍순명. 울산지역 남자 중학생의 체질량 분류군별 식습관 차이 분석. 대한지역사회영양학회지 2010;15(3):342-350.
6. 박인자, 박양원. 광주지역 고등학생의 수면부족에 따른 간식 및 군것질 섭취에 따른 실태조사. 한국식생활문화학회지 2009;24(3):256-266.
7. 권미영, 원영순, 김운신. 노인의 식습관과 구강건강 상태에 관한 연구. 한국치위생교육학회지 2009;9(2):13-24.
8. 조현선, 김명희, 최미경. 충남지역 중학생의 채소 섭취실태와 식습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 2010;15(4):525-535.
9. 장경애, 김동열. 부산 경남지역 노인의 구강보건행동과 주관적 구강건강인식도 조사. 한국치위생교육학회지 2008;8(4):1-7.
10. 김남희, 김현덕, 한동현, 진보형, 백대일. 서울지역 노인복지회관 이용 노인의 주관적 구강증상과 주관적 구강건강 상태와의 관련성. 대한구강보건학회지 2006;30(2):141-150.
11. 원영순. 노인의 구강상태와 식습관 및 건강의 관계 [석사학위논문]. 서울:연세대학교 보건대학원;2003.
12. 최준선, 이영주, 전수빈 외3명. 주관적으로 인지한 구강건강문제와 구강건강관련 삶의 질과의 연관성. 대한구강보건학회 2010;34(3):411-421.
13. 주나미, 김성희, 박희나 외 3명. 아동의 간식섭취가 주의력 결핍과잉행동에 미치는 영향. 한국식생활문화학회지 2006;21(2):193-201.