



ISSN 1229-8565 (print)

ISSN 2287-5190 (on-line)

한국지역사회생활과학회지

35(2): 251~264, 2024

Korean J Community Living Sci

35(2): 251~264, 2024

<http://doi.org/10.7856/kjcls.2024.35.2.251>

세대별 식생활, 건강행동 및 영양소 섭취에 대한 연구: 2016~2019년 국민건강영양조사 자료를 이용하여

진 다 슝 · 정 복 미^{†1)}

전남대학교 교육대학원 영양교육전공 석사 · 전남대학교 식품영양과학부 교수¹⁾

A Study on Diet, Health Behavior, and Nutrient Intake by Generation: Using Data from the Korea National Health and Nutrition Survey from 2016 to 2019

Da-Som Jin · Bok-Mi Jung^{†1)}

Master Student, Major in Nutrition Education, Graduate School of Education, Chonnam National University,
Gwangju, Korea

Professor, Division of Food and Nutrition, Chonnam National University, Gwangju, Korea

ABSTRACT

This study sought to analyze the diets, health behaviors, and nutrient intakes by generation using data from the Korea National Health and Nutrition Survey. The frequency of eating out and breakfast skipping rates were highest among Gen Z(1995~). The analysis of food group intake showed that the consumption of potatoes, beans, seeds, vegetables, fruits, seaweed, and fish and shellfish was highest in Gen X(1965~1979), while the intake of grains, seasonings, and vegetable oils was highest in Gen M(1980~1994) and Z. Nutrient intake analysis revealed that the intake of energy, protein, polyunsaturated fatty acids, n-6 fatty acids, cholesterol, and riboflavin was high in Gen M and Z, while the intake of water, n-3 fatty acids, phosphorus, and vitamin C was high in Gen X and M. Gen Z showed the highest intake of sodium, fat, unsaturated fat, monounsaturated fatty acid, and retinol. The results showed that the diet of the youth was generally worse than that of the middle-aged. Thus, for Gen Z, it is desirable to reduce eating out, lower the rate of skipping breakfast, increase the intake of vegetables and fruits, and reduce that of sugars and beverages.

Key words: generation, diet, health behavior, nutrient intake, National Health and Nutrition Survey

Received: 6 February, 2024 Revised: 24 April, 2024 Accepted: 4 May, 2024

[†]Corresponding Author: Bok-Mi Jung Tel: 82-62-530-1353 E-mail: jbm@jnu.ac.kr

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

세대란 중요한 발달 단계에서 출생 연도, 나이, 위치 및 중요한 인생 사건을 공유하는 식별 가능한 그룹으로 정의하였다(Kupperschmidt 2000). 세대를 구분하는 기준은 사회적, 역사적으로 특수성이 존재하기 때문에 국가나 지역별로 상이하다(Cennamo & Gardner 2008). 한국의 세대 구분 기준은 3가지가 있다. 첫째로 역사적 사건과 시대적 특성을 반영하는 방법, 둘째는 나이 또는 생애주기 단계에 따라 구분하는 방법, 셋째로 문화적·행태적 특성을 반영하는 방법이 있다(Park 2009). X세대는 1966~1980년생들의 동시 출생 그룹으로 높은 경제 성장률과 산업화의 영향을 받아 청년에 해당하고, M세대는 1981~1995년생으로 청년에 속하며 이들은 서울 올림픽, 월드컵 개최와 같은 역사적 경험을 했으며, Z세대인 1996~2010년생은 생애주기 상 청소년으로 모바일 시장 성숙기를 맞이한 연령에 해당한다(Lim 2018). 또한 Park(2019)은 베이비부머(1950~1964년생), X세대(1965~1979년생), Y세대(1980~1995년생), Z세대(1996~2010년생)로 구분하고 있다. Kim & Park(2014)은 식생활 환경은 경제성장, 과학의 발달, 문화교류 등 산업 환경의 변화에 따라 현대인의 식생활에 풍족한 식품공급은 물론 식생활의 사회화와 다양한 외식문화로 이어진다고 하였다. 이와 같은 환경 변화는 생애주기별로 식생활에 대한 가치관과 인식 차이에 영향을 미쳐 사회적으로 세대를 구별하는 지표가 되기도 하였다(Park & Chung 2002). 다양한 생활환경에서 초래되는 질병의 유형, 식생활 형태 및 영양문제도 다양한 성격을 띠므로 해결 방안의 모색에도 대상에 따라 다른 접근방법이 필요하다고 하였다(Jeong 2005). 다른 연령층에 비해 청소년을 포함한 젊은 층에서 아침을 거르는 경향이 컸고(Kim & Kim 2012),

특히 청소년기에는 정신적, 신체적, 생리적 성장과 발달이 활발하게 일어나는 시기로 청소년기의 식습관은 성인이 된 후 각종 질병이나 비만 등 건강 문제와 직결되어 있어(Ayranci et al. 2010) 올바른 성장을 위한 균형 잡힌 영양 섭취는 필수적이다(Park & You 2017). 생활 습관 개선으로 개인의 건강행태가 달라지고 이에 따라 만성질환을 예방하고 증상 악화를 지연시켜 건강을 위협하는 행동 요인 관리 중요성이 높아지면서(Lee et al. 2020) 신체활동의 중요성이 강조되고 있다(Bang & Hyeon 2018).

지금까지 세대와 식생활과의 연구는 Park & Chung(2002)의 세대별 한국인의 식생활 문화 특성과 인식유형, Ahn & Hur(2008)의 세대별 여성 소비자들의 식생활 라이프 스타일 연구, Kim & Park(2014)의 성별, 세대별 식생활 인식이 식품군별 섭취 빈도와와의 관계, Park(2018)의 베이비붐세대와 에코세대의 식행동과 식생활 관련 연구, Yun et al.(2022)의 코로나 19 이후 Z세대의 식생활 변화 연구만 발표되어 있으며, 국민건강조사 자료를 이용하여 세대별로 식생활, 건강 행동, 영양소 섭취에 대해 자세히 분석한 자료는 없는 실정이다.

젊은 세대들은 식생활에서 편리함을 추구하고 소비지향적이지만 기성세대는 가치관이나 행위양식이 이미 확립되어 있어 변화에 즉시 적응하지 못하는 경향이 있어 선호하는 식생활 문화가 다르고 또 같은 식품을 두고 그것을 평가하는 기준이 세대마다 상이함을 주장하였다(Park & Chung 2002).

베이비붐세대와 에코세대 간의 소득과 소비를 비교한 연구(Shon 2015)에 따르면 두 세대 모두 소비생활분야에서 가장 중요한 분야 1순위를 식생활이라 하였으며 식생활이 삶에서 가장 기본적인 부분을 차지한다는 차원에서 세대와 상관없이 중

요시되고 있음을 시사하였다(Park 2018). Kim & Park(2014)은 초등학생, 대학생, 중장년층을 대상으로 식품군별 섭취빈도 조사 결과 세대별 영양 인식뿐 아니라 식품 섭취빈도에서도 차이가 나타났다. 이와 같이 세대간 식생활을 비교분석하여 세대별 영양문제를 도출하고 맞춤형 영양교육이 이루어져 영양문제를 해결하는 정책이 필요할 수 있다. 따라서 본 연구는 코로나 이전인 국민건강영양조사 제7기(2016~2018), 제8기 1차 연도(2019) 자료를 이용해 대상자를 X세대, M세대, Z세대로 구분하여 식생활, 건강행동 및 영양소 섭취에 관해 비교분석 하여 세대별 영양문제를 도출하고 세대별 맞춤형 영양교육에 필요한 기초자료를 수집하고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 국민건강영양조사 제7기(2016~2018)와 제8기 1차 연도(2019)의 자료를 이용하였다. 2016~2019년 국민건강영양조사 대상자 32,379명의 표본 중 X, M, Z세대에 해당되는 18,132명을 추출하여, X세대(45~59세) 5,654명, M세대(30~44세) 4,954명, Z세대(15~29세) 2,554명으로 통계청(2012)의 분류 중 베이비부머 세대를 제외하고 X, Y, Z세대를 변형하여 2016년에서 2019년 당시 연령을 기준으로 X(1965~1979년), M(1980~1994년), Z세대(1995년 이후)로 분류하였다. 그중 영양조사에 참여한 15,449명을 추출하였으며, 이 중 하루 에너지 섭취량이 500 kcal 미만이거나 5,000 kcal 이상인 대상자와 임신부, 수유부, 건강 설문 조사 및 영양조사 문항에 '모름 또는 무응답' 이라고 응답한 대상자를 제외한 13,162명을 최종 대상으로 선정하여, 식생활, 건강행동 및 영양소 섭취를 비교 분석하였다. 본 연

구는 전남대학교 생명윤리위원회의 심의를 승인받고 규정을 준수하며 수행하였다(1040198-230405-HR-036-01).

2. 연구 도구

1) 일반적 특성

일반적 특성에서 성별은 남성과 여성, 거주 지역은 '동'인 경우 '도시', '읍면'인 경우는 시골로 구분하였다. 가구원 수는 1명, 2명, 3명, 4명, 5명, 6명 이상으로 구분하였고, 소득수준은 '상', '중상', '중', '중하', '하'로 구분하였으며, 주택형태는 '단독주택', '아파트', '연립주택 및 다세대주택', '기타'로 구분하였다.

2) 식 행동 특성

(1) 식습관 조사

식 행동 특성은 아침 식사 결식 빈도는 '주 5~7회', '주 3~4회', '주 1~2회', '거의 안 한다(주 0회)'로 구분하였다. 끼니별 식사 빈도는 최근 1년 동안의 아침, 점심, 저녁 식사에 관한 질문으로 '주 5~7회', '주 3~4회', '주 1~2회', '거의 안 한다(주 0회)'로 구분하였다. 외식 빈도는 가정에서 조리한 음식 이외의 외식(배달 음식, 포장 음식, 급식, 종교단체 제공 음식)을 최근 1년 동안을 평균으로 '하루 2회 이상', '하루 1회', '주 5~6회', '주 3~4회', '주 1~2회', '월 1~3회', '거의 안 한다(월 1회 미만)'로 구분하였다.

(2) 영양 교육

영양교육 여부와 영양표시 이용 및 영향 여부를 변수로 선정하여 영양교육 여부는 최근 1년간 보건소, 구청, 주민센터, 복지시설, 학교, 병원 등에서 실시된 영양교육 및 상담을 받은 적이 있느냐는 질문에 '예', '아니오'로 구분하였다. 영양표시 이

용 여부는 ‘예’, ‘아니오’로 구분하였으며, 영양표시 영향 여부도 ‘예’, ‘아니오’로 구분하였다.

3) 건강행동

신체활동 여부와 정도를 파악하기 위해 고강도 신체활동 여부는 일과 장소 이동 시의 신체활동을 제외한 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동에 대한 여부 질문에 ‘예’, ‘아니오’로 구분하였다. 중강도 신체활동 여부 또한 일과 장소 이동 시의 신체활동을 제외하고 평소 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동에 대한 여부 질문에 ‘예’, ‘아니오’로 구분하였다. 걷기일수는 출퇴근 또는 등하교, 이동 및 운동을 위해 걷는 것을 포함하여 1주일 동안 한 번에 적어도 10분 이상 걷는 일수 여부 질문에 ‘전혀 하지 않음’, ‘1일’, ‘2일’, ‘3일’, ‘4일’, ‘5일’, ‘6일’, ‘7일(매일)’로 구분하였다. 근력운동 일수는 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력운동을 한 날이 며칠인지에 관한 질문에 ‘전혀 하지 않음’, ‘1일’, ‘2일’, ‘3일’, ‘4일’, ‘5일 이상’으로 구분하였다. 유산소 신체활동도 실천율은 ‘일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서 각 활동에 상당하는 시간을 실천하지 않음’은 ‘실천하지 않음’으로 ‘일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서 각 활동에 상당하는 시간을 실천함’은 ‘실천함’으로 구분하였다.

4) 식품 및 영양소 섭취량

(1) 식품군별 섭취량

식품군별 식품 섭취량을 파악하기 위해 24시간 회상조사를 이용한 식품 섭취 조사의 식품군 분류 2를 기반으로 곡류 및 그 제품, 감자 및 전분류, 당류 및 그 제품, 두류 및 그 제품, 종실류 및 그 제품, 채소류, 버섯류, 과일류, 육류 및 그 제품, 난류, 어패류, 해조류, 우유류 및 그 제품, 유지류, 음료 및 주류, 조미료류, 조리가공식품류로 분류하여 분석하였고, ‘곡류 및 그 제품’, ‘당류 및 그 제품’, ‘두류 및 그 제품’, ‘종실류 및 그 제품’, ‘육류 및 그 제품’, ‘우유류 및 그 제품’은 ‘및 그 제품’을 생략한 뒤 표기하였다.

(2) 영양소 섭취량

영양소 섭취량은 24시간 회상법을 이용한 식품 섭취 조사의 영양소 섭취량을 기반으로 에너지, 수분, 단백질, 지방, 포화지방산, 단일불포화지방산, 다가불포화지방산, n-3계 지방산, n-6계 지방산, 콜레스테롤, 탄수화물, 식이섬유, 당, 칼슘, 인, 철, 나트륨, 칼륨, 비타민 A(레티놀 당량), 베타카로틴, 레티놀, 티아민, 리보플라빈, 나이아신, 엽산, 비타민 C 등 총 26가지 영양소의 1일 섭취량을 분석하였다.

3. 통계처리

본 연구는 국민건강영양조사 원시자료를 활용하였고, 국민건강영양조사의 원시자료는 임의표본 추출이 아닌 층화집락표본추출을 통해 추출되어 복합표본설계 내용을 반영하도록 권고하고 있다. 따라서 본 연구에서도 분산추정층, 조사구, 건강·검진·영양조사 가중치를 적용하여 복합표본분석을 시행하였고, 진행한 복합표본 분석 방법은 첫째, 세대별 범주형 특성을 비교하기 위해 카이 제

급 검정(Rao-Scott χ^2 test)을 실시하였다. 둘째, 세대간 연속형 특성을 비교하기 위해 일반선형모형(General linear model) 분석을 시행하였다. 통계분석을 위해 SPSS Statistics 26(IBM SPSS Cengage, Boston, MA, USA)을 활용하였고, 유의수준 $p < 0.05$ 를 기준으로 통계적 유의성 여부를 판단하였다.

III. 결과

1. 일반적 특성

Table 1은 연구 대상자의 일반적 특성을 나타낸 결과이다. 성별은 X세대 남성 49.8%, 여성 50.2%, M세대 남성 51.3%, 여성 48.7% 그리고

Z세대 남성 53.1%, 여성 46.9%로 나타났다. 주택 유형은 X세대의 경우 단독주택 27.8%, 아파트 59.1%, 다세대주택 10.0%, 기타 3.0%로 나타났고, M세대는 단독주택 20.5%, 아파트 66.3%, 다세대주택 10.2%, 기타 3.0%, Z세대는 단독주택 32.2%, 아파트 53.7%, 다세대주택 9.7%, 기타 4.3%로 나타났다. 아파트 거주 비율은 M세대에서 높았고, Z세대는 단독주택의 비율이 높았다. 가구 소득의 경우 X세대가 상에 해당하는 비율이 가장 높았고, Z세대는 하 수준에 해당하는 비율이 높았다($p < 0.001$). 가구원 수는 Z세대에서 1인 가구의 비율이 가장 높았다.

거주 지역은 X세대의 경우 도시 85.6%, 시골

Table 1. General characteristics according to generation

| Variables | Categories | Generation ¹⁾ | | | χ^2 -value | p-value |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------|-------------|-----------------|---------|
| | | X (n=5,654) | M (n=4,954) | Z (n=2,554) | | |
| Sex | Male | 2,251(49.8) ²⁾ | 2,029(51.3) | 1,196(53.1) | 8.56* | 0.035 |
| | Female | 3,403(50.2) | 2,925(48.7) | 1,358(46.9) | | |
| House type | Detached house | 1,599(27.8) | 938(20.5) | 796(32.2) | 173.54*** | 0.000 |
| | Apartment | 3,377(59.1) | 3,438(66.3) | 1,421(53.7) | | |
| | Multi-household house | 511(10.0) | 446(10.2) | 232(9.7) | | |
| | Others | 167(3.0) | 132(3.0) | 105(4.3) | | |
| Household income | Low | 413(6.7) | 198(3.9) | 268(10.6) | 239.16*** | 0.000 |
| | Mid-low | 867(14.8) | 756(14.5) | 406(15.8) | | |
| | Middle | 1,091(19.6) | 1,270(25.6) | 549(21.5) | | |
| | Mid-high | 1,433(25.8) | 1,481(29.5) | 608(24.1) | | |
| | High | 1,850(33.1) | 1,249(26.5) | 723(27.9) | | |
| Number of household members | 1 | 460(6.7) | 308(7.2) | 285(11.0) | 261.44*** | 0.000 |
| | 2 | 1,454(22.4) | 659(15.4) | 346(13.8) | | |
| | 3 | 1,745(32.1) | 1,414(28.9) | 763(30.7) | | |
| | 4 | 1,599(31.2) | 1,912(36.4) | 901(34.6) | | |
| | 5 | 332(6.5) | 522(9.5) | 229(8.9) | | |
| | ≥6 | 64(1.1) | 139(2.6) | 30(1.1) | | |
| Residence area | Urban | 4,631(85.6) | 4,299(89.5) | 2,273(91.4) | 74.07*** | 0.000 |
| | Rural | 1,023(14.4) | 655(10.5) | 281(8.6) | | |

¹⁾Generation X(1965~1979), M(1980~1994), Z(1995~)

²⁾N(%)

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$; p-values were obtained based on Rao-Scott Chi-squared test

14.4, M세대는 도시 89.5%, 시골 10.5% 그리고 Z세대는 도시 91.4%, 시골 8.6%로 나타났다. X세대에서 M세대, Z세대로 갈수록 도시 거주 비율이 높았다.

2. 식생활

세대별 외식 빈도, 아침 식사 빈도, 저녁 식사 빈도와 식생활 태도에 관한 결과는 Table 2와 같다. 외식 빈도는 X세대의 경우 하루 1회 21.2%, M세대는 하루 1회 27.7%, Z세대는 하루 1회 28.2%로 Z세대의 외식 빈도가 높은 반면 X세대의 외식 빈도가 가장 낮았다. 아침 식사를 잘 챙겨 먹는 비율은 X세대에서 가장 높았으나, Z세대는

아침 결식 비율이 가장 높았다($p < 0.001$). 점심 식사 역시 아침 식사와 마찬가지로 X세대가 가장 잘 챙겨 먹었고, Z세대는 점심 식사 결식 비율이 가장 높았다. 저녁 식사도 아침, 점심 식사와 마찬가지로 X세대에서 저녁 식사를 가장 잘 챙겨 먹었고, Z세대는 가장 낮았다. 식생활 형편에서는 M세대가 다른 세대에 비해 식사를 충분하고 다양하게 섭취하는 비율이 높았다.

3. 영양 교육

세대별 영양교육 여부, 영양표시의 이용 정도와 영양표시에 관한 결과는 Table 3과 같다. 영양교육 여부는 세대별 차이가 없었고, 영양표시 이용은

Table 2. Dietary habits according to generation

| Variables | Categories | Generation ¹⁾ | | | χ^2 -value | p-value |
|-------------------------|------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-----------------|---------|
| | | X (n=5,654) | M (n=4,954) | Z (n=2,554) | | |
| Frequency of eating out | Twice/day | 397(8.1) ²⁾ | 429(10.6) | 360(14.5) | 586.89*** | 0.000 |
| | Once/day | 1,098(21.2) | 1,263(27.7) | 710(28.2) | | |
| | 5~6/week | 1,111(20.1) | 988(20.5) | 548(21.3) | | |
| | 3~4/week | 625(11.0) | 680(12.9) | 415(16.4) | | |
| | 1~2/week | 1,279(21.2) | 1,118(20.1) | 340(13.0) | | |
| | 1~3/month | 935(15.1) | 430(7.4) | 155(5.7) | | |
| | None | 209(3.2) | 46(0.8) | 26(0.9) | | |
| Breakfast frequency | 5~7/week | 3,812(67.0) | 2,123(41.5) | 802(31.0) | 1236.15*** | 0.000 |
| | 3~4/week | 619(10.8) | 833(16.5) | 454(18.1) | | |
| | 1~2/week | 557(10.1) | 949(19.4) | 543(21.5) | | |
| | None | 666(12.1) | 1,049(22.6) | 755(29.5) | | |
| Lunch frequency | 5~7/week | 5,178(91.6) | 4,352(88.4) | 2,212(87.0) | 63.08*** | 0.000 |
| | 3~4/week | 307(5.4) | 418(7.8) | 245(9.4) | | |
| | 1~2/week | 82(1.5) | 118(2.3) | 63(2.3) | | |
| | None | 87(1.5) | 66(1.5) | 34(1.3) | | |
| Dinner frequency | 5~7/week | 5,123(91.1) | 4,312(87.5) | 2,122(83.5) | 116.98*** | 0.000 |
| | 3~4/week | 400(6.8) | 517(10.2) | 352(13.5) | | |
| | 1~2/week | 103(1.7) | 104(1.9) | 61(2.3) | | |
| | None | 28(0.4) | 21(0.5) | 19(0.7) | | |
| Dietary conditions | Enough, various | 3,144(55.7) | 3,121(63.9) | 1,433(56.7) | 84.81*** | 0.000 |
| | Enough, not various | 2,376(42.0) | 1,778(35.0) | 1,079(41.5) | | |
| | Sometimes insufficient | 116(1.9) | 48(1.0) | 37(1.5) | | |
| | Often insufficient | 18(0.3) | 7(0.1) | 5(0.3) | | |

¹⁾See Table 1

²⁾N(%)

*** $p < 0.001$; p-values were obtained based on Rao-Scott Chi-squared test

Table 3. Nutrition knowledge status according to generation

| Variables | Categories | Generation ¹⁾ | | | x ² -value | p-value |
|---------------------------------------------------|------------|--------------------------|-------------|-------------|-----------------------|---------|
| | | X(n=5,654) | M(n=4,954) | Z(n=2,554) | | |
| Experience of nutrition education | Yes | 270(4.4) ²⁾ | 278(5.3) | 131 (5.0) | 4.29 | 0.184 |
| | No | 5,384(95.6) | 4,676(94.7) | 2,423(95.0) | | |
| Use nutrition labels when food is consumed | Yes | 1,646(27.9) | 2,059(39.4) | 969(38.4) | 172.87*** | 0.000 |
| | No | 4,008(72.1) | 2,895(60.6) | 1,585(61.6) | | |
| Effects of nutrition labels when food is consumed | Yes | 1,389(23.3) | 1,726(32.4) | 742(29.4) | 103.05*** | 0.000 |
| | No | 4,265(76.7) | 3,228(67.6) | 1,812(70.6) | | |

¹⁾See Table 1

²⁾N(%)

***p<0.001; p-values were obtained based on Rao-Scott chi-squared test

M세대, Z세대에서는 높게 나타났으며, X세대의 이용이 낮아 차이가 있는 것으로 나타났다. 식품을 소비할 때 영양표시에 의한 영향은 M세대에서 가장 영향이 많고 다음으로 Z세대, X세대 순으로 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.001).

4. 건강행태

세대별 유산소 신체활동, 고강도 신체활동, 근력운동, 중강도 신체활동 그리고 걷기운동 빈도를 통해 건강행태를 분석한 결과는 Table 4와 같다.

Table 4. Health behavior according to generation

| Variables | Categories | Generation ¹⁾ | | | x ² -value | p-value |
|------------------------------------------------|------------|---------------------------|-------------|-------------|-----------------------|---------|
| | | X (n=5,654) | M (n=4,954) | Z (n=2,554) | | |
| Aerobic physical activity | Yes | 2,463(44.9) ²⁾ | 2,322(48.8) | 1,619(64.8) | 340.69*** | 0.000 |
| | No | 3,191(55.1) | 2,632(51.2) | 935(35.2) | | |
| High-intensity physical activity | Yes | 563(11.4) | 696(15.5) | 505(20.4) | 130.28*** | 0.000 |
| | No | 5,091(88.6) | 4,258(84.5) | 2,049(79.6) | | |
| Number of days of muscular exercise in a week | None | 4,267(73.9) | 3,822(75.7) | 1,690(64.2) | 187.27*** | 0.000 |
| | 1 day | 204(3.9) | 225(4.8) | 152(6.0) | | |
| | 2 days | 276(5.1) | 304(6.3) | 201(8.1) | | |
| | 3 days | 359(6.8) | 269(5.6) | 199(8.3) | | |
| | 4 days | 141(2.6) | 105(2.4) | 111(4.7) | | |
| | ≥5 days | 407(7.7) | 229(5.1) | 201(8.7) | | |
| Medium-intensity physical activity | Yes | 1,505(27.5) | 1,364(28.6) | 837(33.1) | 32.11*** | 0.000 |
| | No | 4,149(72.5) | 3,590(71.4) | 1,717(66.9) | | |
| Number of days of walking activities in a week | None | 1,035(18.1) | 834(16.2) | 192(7.0) | 417.69*** | 0.000 |
| | 1 day | 380(6.7) | 375(7.1) | 136(5.0) | | |
| | 2 days | 607(10.1) | 604(11.9) | 206(7.3) | | |
| | 3 days | 737(13.4) | 657(12.6) | 281(10.9) | | |
| | 4 days | 431(7.6) | 363(7.0) | 220(8.1) | | |
| | 5 days | 658(11.8) | 635(12.7) | 374(14.5) | | |
| | 6 days | 326(6.2) | 269(5.9) | 205(8.4) | | |
| | 7 days | 1,480(26.1) | 1,217(26.6) | 940(38.8) | | |

¹⁾See Table 1

²⁾N(%)

***p<0.001; p-values were obtained based on Rao-Scott chi-squared test

유산소 신체활동은 Z세대에서 가장 높았고 다음으로 M세대, X세대 순으로 나타나 유산소 신체활동의 실천율은 유의성이 있었다($p < 0.001$). 고강도 신체활동에서는 Z세대에서 가장 높았고, M세대, X세대 순으로 실천율이 높았다($p < 0.001$). 근력운동을 하는 비율은 X와 M세대에 비해 Z세대에서 가장 높았다($p < 0.001$). 중강도 신체활동을 하는 비율 또한 X세대에서 M세대, Z세대로 갈수록 실천율이 높았다($p < 0.001$). 걷기운동은 Z세대에서 매일 실천하는 비율이 가장 높았고, X세대와 M세대는 Z세대에 비해 낮았다($p < 0.001$).

5. 식품군 섭취량

Table 5는 세대별 식품군별 섭취량을 나타낸 결과로 세대별 bonferroni 보정을 통해 다중비교를 실시한 결과 M세대와 Z세대의 곡류 섭취량이 각각 296.05 g, 296.14 g으로 X세대보다 유의하게($p < 0.01$) 높았고, 양념류와 식물성 유지류는 M세대 42.09 g, 8.10 g, Z세대 41.85 g, 8.31 g으로 유의하게($p < 0.001$) 높았다. 감자, 두류, 종실류는 X세대는 각각 37.65 g, 38.57 g, 7.98 g으로 M세대와 Z세대보다 섭취량이 유의하게($p < 0.001$) 높았으며, 당류, 육류, 우유류, 동물성 유지류, 음

Table 5. Food intake according to generation

| Variables | Generation ¹⁾ | | | F-value | p-value |
|-------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|---------|
| | X (n=5,654) | M (n=4,954) | Z (n=2,554) | | |
| Grain | 284.03 ± 2.60 ^a | 296.05 ± 2.91 ^b | 296.14 ± 4.04 ^b | 6.23 ^{**} | 0.002 |
| Potato | 37.65 ± 1.67 ^b | 30.96 ± 1.27 ^a | 29.42 ± 1.38 ^a | 8.69 ^{***} | 0.000 |
| Sugar | 9.08 ± 0.28 ^a | 11.25 ± 0.36 ^b | 13.17 ± 0.50 ^c | 36.81 ^{***} | 0.000 |
| Beans | 38.57 ± 1.18 ^b | 32.70 ± 1.17 ^a | 28.27 ± 2.08 ^a | 12.50 ^{***} | 0.000 |
| Nuts | 7.98 ± 0.43 ^b | 5.90 ± 0.36 ^a | 4.46 ± 0.85 ^a | 12.99 ^{***} | 0.000 |
| Vegetables | 345.46 ± 3.65 ^c | 288.26 ± 3.34 ^b | 217.08 ± 3.73 ^a | 327.53 ^{***} | 0.000 |
| Mushroom | 6.89 ± 0.36 | 7.79 ± 0.38 | 6.45 ± 0.44 | 2.71 | 0.067 |
| Fruits | 211.59 ± 5.65 ^c | 136.97 ± 4.14 ^b | 86.00 ± 3.84 ^a | 188.57 ^{***} | 0.000 |
| Seaweed | 32.67 ± 1.91 ^c | 25.18 ± 1.44 ^b | 16.72 ± 1.44 ^a | 27.15 ^{***} | 0.000 |
| Seasoning | 36.60 ± 0.57 ^a | 42.09 ± 0.71 ^b | 41.85 ± 0.96 ^b | 22.85 ^{***} | 0.000 |
| Oil(Plant) | 6.28 ± 0.13 ^a | 8.10 ± 0.18 ^b | 8.31 ± 0.23 ^b | 55.64 ^{***} | 0.000 |
| Etc(Plant) | 0.89 ± 0.25 ^b | 0.24 ± 0.06 ^a | 0.15 ± 0.04 ^a | 4.30 [*] | 0.014 |
| Meat | 106.87 ± 2.35 ^a | 155.37 ± 3.09 ^b | 178.87 ± 4.44 ^c | 154.55 ^{***} | 0.000 |
| Egg | 32.42 ± 0.76 | 34.03 ± 0.92 | 31.70 ± 1.11 | 1.50 | 0.223 |
| Fish | 123.11 ± 3.27 ^c | 108.94 ± 2.75 ^b | 76.18 ± 2.69 ^a | 78.98 ^{***} | 0.000 |
| Milk | 77.97 ± 2.30 ^a | 91.96 ± 2.67 ^b | 118.11 ± 3.95 ^c | 42.02 ^{***} | 0.000 |
| Oil(Animal) | 0.22 ± 0.03 ^a | 0.45 ± 0.04 ^b | 0.63 ± 0.07 ^c | 20.32 ^{***} | 0.000 |
| Etc(Animal) | 0.35 ± 0.14 | 0.34 ± 0.08 | 0.43 ± 0.16 | 0.13 | 0.878 |
| Beverage | 188.25 ± 4.80 ^a | 286.84 ± 6.19 ^b | 316.47 ± 9.06 ^c | 129.27 ^{***} | 0.000 |
| Alcohol | 154.39 ± 6.68 ^b | 171.15 ± 7.41 ^b | 110.33 ± 7.29 ^a | 18.60 ^{***} | 0.000 |

¹⁾See Table 1

Mean ± SE

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; p-values were obtained from general linear model

Different alphabets indicate significant differences; Values are presented as mean ± standard error adjusted for sex.

료는 X세대보다 M세대가, M세대보다 Z세대가 유의하게($p < 0.001$) 높았다. 채소류, 과일류, 해조류, 어패류는 Z세대보다 M세대가, M세대보다 X세대가 유의하게($p < 0.001$) 높았고, 주류는 Z세대보다 X세대와 M세대의 섭취량이 유의하게($p < 0.001$) 높았다.

6. 영양소 섭취

Table 6은 세대별 영양소 섭취량을 나타낸 결과

이다. 세대별 차이를 검증하기 위해 bonferroni 보정을 통해 다중비교를 실시한 결과, 에너지 섭취량은 M세대 2,146.10 g, Z세대 2,117.30 g으로 M세대의 에너지 섭취량이 높았다. 단백질은 Z세대가 81.27 g으로 높았고, 콜레스테롤 또한 305.80 g으로 Z세대가 높게 나타났다. 다가불포화지방산, n-6계 지방산, 리보플라빈 섭취량은 M세대, Z세대가 X세대보다 유의하게($p < 0.001$) 높

Table 6. Nutrient intake according to generation

| Variables | Generation ¹⁾ | | | F | p-value |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|---------|
| | X (n=5,654) | M (n=4,954) | Z (n=2,554) | | |
| Energy(kcal) | 2,053.49 ± 14.17 ^a | 2,146.10 ± 15.91 ^b | 2,117.30 ± 22.96 ^b | 11.07 ^{***} | 0.000 |
| Water(g) | 1,132.36 ± 11.65 ^b | 1,105.55 ± 11.78 ^b | 941.32 ± 13.71 ^a | 66.99 ^{***} | 0.000 |
| Protein(g) | 73.44 ± 0.63 ^a | 80.72 ± 0.73 ^b | 81.27 ± 1.07 ^b | 40.84 ^{***} | 0.000 |
| Fat(g) | 45.18 ± 0.53 ^a | 55.79 ± 0.61 ^b | 60.84 ± 0.99 ^c | 139.72 ^{***} | 0.000 |
| Saturated fatty acid(g) | 14.30 ± 0.19 ^a | 18.15 ± 0.22 ^b | 20.69 ± 0.37 ^c | 163.50 ^{***} | 0.000 |
| Monounsaturated fatty acid(g) | 14.43 ± 0.20 ^a | 18.13 ± 0.23 ^b | 19.83 ± 0.37 ^c | 118.25 ^{***} | 0.000 |
| Polyunsaturated fatty acid(g) | 11.99 ± 0.14 ^a | 13.94 ± 0.17 ^b | 14.20 ± 0.25 ^b | 53.57 ^{***} | 0.000 |
| n-3(g) | 1.98 ± 0.03 ^b | 2.00 ± 0.04 ^b | 1.78 ± 0.04 ^a | 12.07 ^{***} | 0.000 |
| n-6(g) | 9.99 ± 0.12 ^a | 11.92 ± 0.14 ^b | 12.37 ± 0.22 ^b | 76.83 ^{***} | 0.000 |
| Cholesterol(mg) | 251.00 ± 3.69 ^a | 298.78 ± 4.30 ^b | 305.80 ± 5.37 ^b | 54.78 ^{***} | 0.000 |
| Carbohydrate(g) | 304.03 ± 2.02 ^c | 295.13 ± 2.17 ^b | 284.40 ± 2.82 ^a | 18.11 ^{***} | 0.000 |
| Dietary fiber(g) | 28.34 ± 0.26 ^c | 23.78 ± 0.22 ^b | 20.29 ± 0.28 ^a | 270.78 ^{***} | 0.000 |
| Sugar(g) | 65.07 ± 0.78 ^a | 64.57 ± 0.76 ^a | 68.09 ± 1.13 ^b | 3.78 [*] | 0.023 |
| Calcium(mg) | 552.14 ± 5.73 ^c | 522.74 ± 5.04 ^b | 497.40 ± 7.18 ^a | 20.96 ^{***} | 0.000 |
| Phosphorus(mg) | 1,127.27 ± 8.44 ^b | 1,143.72 ± 8.66 ^b | 1,096.65 ± 12.42 ^a | 4.58 [*] | 0.010 |
| Iron(mg) | 12.29 ± 0.12 ^c | 11.92 ± 0.14 ^b | 10.93 ± 0.16 ^a | 27.04 ^{***} | 0.000 |
| Sodium(mg) | 3,611.75 ± 33.27 ^b | 3,758.93 ± 38.72 ^c | 3,412.01 ± 46.89 ^a | 17.41 ^{***} | 0.000 |
| Potassium(mg) | 3,097.51 ± 26.51 ^c | 2,869.38 ± 21.98 ^b | 2,534.07 ± 28.72 ^a | 110.74 ^{***} | 0.000 |
| Vitamin A(μ gRE) | 412.85 ± 7.99 | 405.48 ± 7.74 | 388.33 ± 12.31 | 1.54 | 0.216 |
| β -carotene(μ g) | 3,189.28 ± 48.63 ^c | 2,741.80 ± 43.47 ^b | 2,215.25 ± 109.66 ^a | 52.12 ^{***} | 0.000 |
| Retinol(μ g) | 146.94 ± 6.40 ^a | 176.60 ± 6.39 ^b | 202.83 ± 7.27 ^c | 17.33 ^{***} | 0.000 |
| Thiamine(mg) | 1.35 ± 0.01 | 1.39 ± 0.01 | 1.38 ± 0.02 | 2.63 | 0.073 |
| Riboflavin(mg) | 1.66 ± 0.02 ^a | 1.77 ± 0.02 ^b | 1.76 ± 0.02 ^b | 15.74 ^{***} | 0.000 |
| Niacin(ng) | 13.72 ± 0.12 ^a | 15.07 ± 0.15 ^c | 14.47 ± 0.21 ^b | 26.34 ^{***} | 0.000 |
| Folic acid(μ gDFE) | 361.11 ± 3.04 ^c | 315.89 ± 2.93 ^b | 265.66 ± 3.21 ^a | 270.10 ^{***} | 0.000 |
| Vitamin C(mg) | 70.45 ± 1.56 ^b | 67.20 ± 1.84 ^b | 56.16 ± 1.58 ^a | 23.67 ^{***} | 0.000 |

¹⁾See Table 1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; p-values were obtained from general linear model; Different alphabets indicate significant differences; Values are presented as mean ± standard error adjusted for sex.

았다. 수분, n-3계 지방산, 인, 비타민 C 섭취량은 X세대, M세대가 Z세대보다 유의하게($p < 0.001$) 높았으며, 지방, 포화지방, 단일불포화지방산, 레티놀 섭취량은 Z세대에서 가장 높았고 다음으로 M세대, X세대 순이었다($p < 0.001$). 당류 섭취량은 Z세대 68.09 g 으로 X세대, M세대보다 유의하게($p < 0.001$) 높았고, 나트륨 섭취량은 M세대가 3,758.93 g으로 X세대, Z세대보다 유의하게($p < 0.001$) 높았으며, 나이아신 섭취량은 M세대에서 가장 높았고 다음으로 Z세대, X세대 순으로 나타났다($p < 0.001$).

IV. 고찰

본 연구는 국민건강영양조사 제7기(2016~2018)와 코로나19 이전인 제8기 1차 연도(2019)의 원시자료를 이용하여 국민건강영양조사에 참여한 15~60세 미만 대상자 13,162명을 X세대, M세대, Z세대로 나누어 식생활, 건강행동 및 영양소 섭취를 비교분석 하였다. 세대별 식생활 태도에서 외식 빈도는 Z세대가 가장 높았고, 끼니별 식사는 X세대가 가장 잘 챙겨 먹는 것으로 나타났다. 특히 Z세대는 아침 식사 결식률이 X, M세대보다 높았다. 국민건강통계(2022)에 의하면 하루 1회 이상 외식률은 2017년 19~29세가 39%에서 2019년 40%로 증가하였고 30~39세는 39%에서 35%로 감소한 반면, 40~49세는 33%에서 35%로 증가하였다. Lee & Ryu(2021) 연구에서도 청소년의 1일 1회 이상 외식 빈도율이 45.2%, 주 5~6일의 경우에도 49.8%로 나타나 다른 연령에 비해 청소년의 외식 빈도가 높은 것으로 나타났다. 아침 식사 결식률은 국민건강통계 자료(2022)에 의하면 2017년 19~29세가 52%에서 2019년 57%로 증가되었고 30~39세는 37%에서 39%, 40~49세는 26%에서 27%로 증가되었다. 이는 모든 연령

층에서 아침식사 결식률이 증가하는 추세이며 특히 연령이 낮은 경우 비율이 더 높게 나타난 것을 알 수 있어 본 연구의 세대별로 차이가 있는 것과 동일한 결과로 생각된다. Kim et al.(2023)은 청소년 외식 빈도는 전체의 49.3%는 매일 외식, 47.0%는 1주일에 3~6회 외식을 하여 대부분의 청소년들이 거의 매일 외식하고 있었다고 보고하여 본 연구결과와 유사하였고, Choi et al.(2023)에 따르면 아침식사 섭취군이 결식군보다 에너지, 단백질, 지방, 탄수화물 이외에 비타민과 무기질 등 성장에 중요한 영양소 섭취가 높으며, 특히 탄수화물은 뇌의 에너지 급원으로 활발한 학업수행을 위해서는 매우 중요하다고 한 바 청소년들의 아침식사 결식률을 줄이기 위해서는 청소년을 대상으로 한 영양교육이 반복적으로 이루어져야 할 것으로 보인다.

세대별 건강행동에서 Z세대의 건강행동 실천 비율은 X세대, M세대에 비해 높았다. 그러나 모든 세대에서 고강도 신체활동, 근력운동, 중강도 신체활동을 실천하지 않는 비율이 훨씬 높았다. 신체활동은 만성질환에서 수정 가능한 위험요인으로(Cho et al. 2019) 최근에는 건강 유지와 향상을 위해 중요한 요인으로 강조되고 있다(Park 2015). 또한 신체활동 부족이 만성질환 증가의 독립적인 위험요인으로 작용하는 것을 개선하기 위해 건강정책의 필요성을 점차 높이고 있다(Cho et al. 2019). 세계보건기구(WHO)에서도 18~64세에 해당하는 대상자는 건강을 유지하기 위한 규칙적인 신체활동을 적어도 일주일 내내 중강도 신체활동은 최소 150분 이상 시행하거나 고강도 신체활동은 최소 75분을 병행하도록 권장하였다(WHO 2018). 국민건강통계(2022)에 의하면 신체활동 실천율과 근력운동 실천율은 연령이 낮을수록 높게 나타났다. 본 연구에서도 젊은 층의 신체활동이 높았으나

중년층 이상의 경우 고강도 신체활동을 할 시간적 여유가 부족하거나 나이가 들수록 다칠 우려가 있어 가벼운 신체활동을 선호할 수 있는 가능성도 배제할 수 없을 것으로 생각된다. 따라서 세대별로 모든 신체활동을 독려하면서 단계별로 신체활동을 증진할 수 있는 생활체육을 통하여 일반 국민들에게 보급할 필요성이 있을 것으로 사료된다. 본 연구대상자의 영양지식 상태는 전체적으로 영양교육 경험이 부족한 것으로 나타났고, 영양표시 이용률도 낮게 나타났다. 2016년 식품소비행태조사 자료를 이용하여 베이비붐세대(50대)와 에코세대(30대)를 조사한 결과 식생활관련 소비자교육 경험률이 전체적으로 매우 낮게 나타났다고 보고(Park 2018)하였으며, 본 연구에서는 X세대보다 M, Z세대가 식품 구입 시 영양표시제를 더 많이 활용하는 것으로 나타났는데 Kim & Lee(2009)의 부산지역 주민의 연령별 식품영양표시에 대한 인지도 및 이용실태 조사에서 나이 든 사람들에 비해 젊은 사람들의 영양표시제 인식도가 높고 이용도가 높게 나타났는데 이는 본 연구와 동일한 결과를 나타냈다. 따라서 여러 기관에서 많은 국민들을 대상으로 영양교육과 식생활교육이 지속적으로 이루어질 필요가 있으며 특히 고 연령층의 사람들을 대상으로 한 영양표시 활용교육이 많이 이루어질 수 있도록 하는 정책이 필요하며 미래로 갈수록 오프라인 교육보다 모바일매체를 통한 온라인 교육 정보제공이 더 효과적일 것으로 생각된다.

식품군별 섭취량은 M세대와 Z세대에서 곡류, 양념류, 식물성 유지류의 섭취량이 많았고, 감자, 두류, 종실류, 기타 식물은 X세대의 섭취량이 많았다. 당류, 육류, 우유류, 동물성 유지류, 음료는 Z세대에서 섭취량이 많았고, 채소류, 과일류, 해조류, 어패류는 X세대에서 많았으며, 주류는 Z세대보다 X세대와 M세대의 섭취량이 많았다. Kim &

Park(2014)의 연구에 따르면 대학생이 초등학생과 성인보다 육류의 섭취 빈도가 많았지만, 콩류, 곡류, 채소류, 해조류는 초등학생과 성인보다 대학생이 섭취 빈도가 적은 것으로 조사되었다. 또한 초등학생은 버섯류, 우유류, 견과류의 섭취 빈도도 높았다. Lee et al.(2012)은 총 식품 섭취 빈도가 초등학생에서 고등학생으로 진학할수록 낮아진다는 결과가 나왔고 이는 고등학생에서 대학생까지 추세가 이어지는 것으로 예측했다. 대학생들은 이전까지 가정이나 학교로부터 식생활을 유지하다 이후 스스로 식생활을 관리해야 하는 환경에 처하게 되면서 결국 다양한 식품을 섭취하기보다는 간편하고 쉽게 섭취할 수 있는 식품을 선택하는 것으로 나타나(Kim & Park 2014) Z세대의 경우 당류와 음료류 섭취가 높게 나타난 것을 볼 수 있다. 또한 Bae(2016)의 연구 결과에서 저 연령층에서 외식으로부터 열량 섭취가 높았으며, 곡류, 채소류, 해조류, 과일류의 섭취량이 적은 것은 본 연구결과와 유사하였으나, 주 4회 이상 음주자의 비율이 높게 나타난 것은 본 연구결과와 상반되었다. 이는 Z세대가 미성년자가 포함된 이유도 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 영양소 섭취량 분석 결과 성별을 보정했을 때 비타민 A, 티아민을 제외한 모든 영양소 섭취량이 세대별로 차이를 보였고, Bonferroni 보정으로 다중비교를 했을 때 에너지, 단백질, 다가불포화지방산, n-6계 지방산, 콜레스테롤, 리보플라빈 섭취량은 M세대와 Z세대가 높았다. 수분, n-3계 지방산, 인, 비타민 C 섭취량은 X세대, M세대에서 높았으며, 지방, 포화지방, 단일불포화지방산, 레티놀 섭취량은 Z세대에서 높았고, 탄수화물, 식이섬유, 칼슘, 철, 칼륨, 베타카로틴, 엽산 섭취량은 X세대가 높았다. 당류 섭취량은 Z세대, 나트륨 섭취량과 나이아신 섭취량은 M세대가 높았다. 국민건강영양조사 통계 결과(2017)

중 에너지 섭취 분석에 따르면 저 연령군이 고 연령군에 비해 비타민 A와 철의 섭취량이 감소했음을 나타냈다. 본 연구에서는 비타민 A와 티아민을 제외한 모든 영양소 섭취에서 유의성을 나타냈지만, 비타민 A의 섭취량이 Z세대로 갈수록 낮게 나타나는 결과는 국민건강영양조사 결과와 유사하게 나타났다. 또한 국민건강영양조사 결과(2017)에 따르면 연령이 높을수록 탄수화물, 칼슘의 섭취량이 증가했고, X세대에서 탄수화물 섭취량이 높게 나타난 것과 유사하였다. 에너지와 단백질, 지방은 M세대, Z세대로 갈수록 높게 섭취하였는데 이는 국민건강영양조사와 유사한 경향이였다. 앞서 Z세대의 경우 신체활동과 근력운동 실천율 등이 타 세대보다 높지만 식생활(식품군별 섭취량, 영양소 섭취량)에서는 X세대가 가장 긍정적인 결과로 나타났는데 국민건강 영양조사 자료를 이용한 성인의 신체활동 연구(Lim & Kim 2018)에서 청장년층이 노년층에 비해 고강도와 중강도 신체활동이 높다고 나타나 대체로 젊은 층에서 신체활동이 높았고, 연령이 증가할수록 식생활의 경험과 더불어 건강에 대한 관심이 높을 수밖에 없고 식사 인식은 높은 것으로 보인다는 연구결과(Kim & Park 2014)와 유사하였다.

세대별로 식품군 섭취와 영양소 섭취 비교는 연령, 세대구분, 조사항목이 모두 다르며 최근의 연구가 아닌 경우가 대부분이므로 비교하기 어려웠다. 그럼에도 본 연구는 세대별로 나누어 식생활, 건강행동, 식품군과 영양소 섭취를 비교 분석하였다는 점과 이러한 결과를 바탕으로 세대별 영양문제를 알고 이를 위한 해결방안을 모색하기 위한 기초자료를 수집하였다는 점에서 의의를 두었다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 2016~2019년 국민건강영양조사 자료를 이용하여 X세대(45~59세), M세대(30~44세), Z세대(15~29세)로 나누어 식생활과 건강행동, 영양소 섭취를 분석하기 위해 수행되었다. 외식 빈도와 아침 식사 결식률은 Z세대에서 가장 높았다. 세끼 식사 섭취빈도는 X세대에서 가장 높았고, M세대는 식사를 충분하고 다양하게 섭취하였다. 식품소비 시 영양표시 이용률과 효과는 M세대에서 높았다. 건강행태에서 전반적인 신체활동 실천율은 Z세대가 다른 세대보다 높았다. 식품군 섭취량은 감자, 두류, 종실류, 채소류, 과일류, 해조류, 어패류의 섭취량은 X세대가 가장 높았고, 곡류, 양념류, 식물성 유지류는 M세대와 Z세대에서 높게 나타났다. 당류, 육류, 우유류, 동물성 유지류, 음료의 섭취는 Z세대에서 가장 많았으며, 주류 섭취량은 X세대와 M세대에서 높게 나타났다. 영양소 섭취량은 M세대와 Z세대에서 에너지, 단백질, 다가불포화지방산, n-6계 지방산, 콜레스테롤, 리보플라빈의 섭취량이 많았다. 수분, n-3계 지방산, 인, 비타민 C의 섭취량은 X세대와 M세대에서 많이 나타났으며, 나트륨, 지방, 불포화지방, 단일불포화지방산, 레티놀 섭취량은 Z세대에서 가장 높았다. 본 결과에서 중장년층에 비해 청소년층의 식생활이 전반적으로 좋지 않은 것으로 나타났다. 그러므로 Z세대를 대상으로 외식을 줄이고, 아침식사 결식률을 낮추며, 식품섭취량에서 채소와 과일류 섭취량을 증가시키고, 당류와 음료섭취를 줄이는 것이 바람직하다. 또한 영양소 섭취에서는 에너지와 나트륨, 콜레스테롤 섭취를 줄이는 교육을 통하여 만성질환예방을 위한 노력이 필요한 것으로 사료된다.

References

- Ahn JH, Hur WM(2008) Study on female's food-related lifestyles among the mature, baby boomers, and the generation X. *Market Essay* 16(4), 81-104
- Ayranci U, Erenoglu N, Son O(2010) Eating habits, lifestyle and weight status of Turkish private educational institution students. *Nutr* 26(7-8), 772-778. doi:10.1016/j.nut.2009.07.007
- Bae YJ(2016) Evaluation of dietary intake in Korean adults according to energy intake from eating-out: based on 2013~2014 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *J Nutr Health* 49(6), 483-494. doi:10.4163/jnh.2016.49.6.482
- Bang SY, Hyeon SS(2018) Comparison of physical activity and eating habits according to obesity in men and women in Korea: data from the 7th National Health and Nutrition Survey VII-1(2016). *J Digital Contents Soc* 19(8), 1527-1534. doi:10.9728/dcs.2018.19.8.1527
- Cennamo L, Gardner D(2008) Generational differences in working values, outcomes, and individual organizational values are appropriate. *J Manage Psychol* 23(8), 891-906. doi:10.1108/02683940810904385
- Cho YH, Park CH, Yoon SM(2019) Predictors of physical activity and risk of chronic disease in adult male. *J Korean Soc Wellness* 14(2), 529-540. doi:10.21097/ksw.2019.05.14.2.529
- Choi SA, Chung SS, Rho JO(2023) A prediction model for adolescents' skipping breakfast using the CART algorithm for decision trees: 7th (2016-2018) Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *J Nutr Health* 56(3), 300-314. doi:10.4163/jnh.2023.56.3.300
- Jeong KH(2005) Analysis of Korea's nutritional problems. *Health and Welfare Forum* 100, 66-74
- Kim GY, Park MR(2014) Effects of the dietary consciousness on intake frequency of foods by gender and generations. *J East Asian Soc Diet Life* 24(4), 503-513
- Kim NY, Lee JS(2009) A study on perception and utilization of food-nutrition labeling by age in Busan residents. *Korean Soc Food Sci Nutr* 38(12), 1801-1810
- Kim SY, Choi SA, Rho JO(2023) A study on the status of dietary behavior and nutrient intakes according to the gender and the level of physical activity of adolescents: using the 7th (2017-2018) Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *J Nutr Health* 56(6), 683-701. doi:10.4163/jnh.2023.56.6.683
- Kim YS, Kim BR(2012) A study on nutrition knowledge, dietary behaviors and evaluation of nutrient intakes of high school female students in Chuncheon area by frequency of breakfast. *Korean Home Econ Educ Assoc* 24(4), 91-104
- Kupperschmidt BR(2000) Multigeneration employees: Strategies for effective management. *Health Care Manage* 19(1), 65-76
- Lee MS, Lee KS, Lee JJ, Hwang TY, Lee JY, Yoo WS, Hwang BY(2020) Directions and current Issues on the policy of prevention and management for hypertension and diabetes, and development of chronic disease prevention and management model in Korea. *J Agric Med Community Health* 45(1), 13-40. doi:10.5393/JAMCH.2020.45.1.013
- Lee YM, Shim JE, Yoon JH(2012) Change of children's meal structure in terms of temporal and spatial dimensions: analysis of the data from the Korea National Health and Nutrition Examination Surveys of 1998 and 2009 Korean J Community Nutr 17(1), 109-118. doi:10.14253/KJCN.2012.17.1.109
- Lee SJ, Ryu HK(2021) Dietary lifestyle status of adolescents: analysis of large-scale survey data in Korea. *J Food Nutr Sci* 50(1), 95-111. doi:10.3746/jkfn.2021.50.1.95
- Lim HJ, Kim EJ(2018) Trends of physical activity among Korean adults using complex samples analysis: based on the 2014 KNHANES. *Korean J Measurement Evaluation Physical Educ Sport Sci* 20(4), 1-14
- Lim HT(2018) born in 1990 is coming. Seoul: Whale Book
- Ministry of Health and Welfare, Korea Disease Control and Prevention Agency(2019) Korea Health Statistics 2017: Korea National Health and Nutrition Examination Survey(KNHANESVI-3). Sejong: Ministry of Health and Welfare, Korea Disease Control and Prevention Agency
- Ministry of Health and Welfare, Korea Disease

- Control and Prevention Agency(2022) Korea Health Statistics 2020: Korea National Health and Nutrition Examination Survey(KNHANESVI-3). Sejong: Ministry of Health and Welfare, Korea Disease Control and Prevention Agency
- Park DH, Kim CS, Kim KJ(2015) Consideration of physical activity guidelines and exercise intensity for adults. *Exercise Sci* 24(2), 99-107
- Park JH(2009) A critical review of the discourse of generational names and generational conflicts. *Economy Soc* 81, 10-34(2), 99-107
- Park JH, You SY(2017) Study on skipping breakfast in adolescents classified by household type. *Korean J Community Living Sci* 28(2), 329-340
- Park JO(2018) The differences of dietary behaviors, dietary life consumer education related current situations competencies and dietary lifestyles between baby-boom and echo generations. *J Nutr Health* 51(2), 153-167. doi:10.4163/jnh.2018.51.2.153
- Park TW(2019) Generation XYZ with the personalities of circles, squares, and triangles. *Glocal creative culture research* 8(1), 6-9
- Park YS, Chung YS(2002) Characteristic and pattern of food and cultural background-focused on cohort effect-, *Korean J Diet Cult* 17(4), 435-445
- Shon JY(2015) The characteristics and implications of income and consumption expenditure of baby-boom and echo generations. *Eumseong, Korea Consumer Agency* 65, 1-18
- World Health Organization(2018) Physical activity-key facts. Retrieved July 15, 2019, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yun YE, Choi NE, Kim SY(2022) A study on dietary behavior change of generation Z after Covid-19. *Proceedings of HCIK* pp 378-382