

패스트푸드 섭취빈도와 건강실천

홍승희

신한대학교 식품조리과학부 식품영양학전공

Fast Food Intake Frequency and Health Practices

Seung-Hee Hong

Food and Nutrition Major, Division of Food Science and Culinary Arts, Shinhan University, Uijeongbu, Korea

Background: The purpose of this study was to examine the effect of fast food awareness, dietary behaviors, and health practices according to the fast food intake frequency in Korean adults.

Methods: The investigation was conducted using a self-completed questionnaire for adults. Chi-square test, correlation analysis, and multiple regression analysis were performed to evaluate the association between intake frequency of fast food and related factors.

Results: The frequent intake group's (more than twice a week) results were 38.6%, the normal intake group (less than twice a week) was 33.3%, and the non-intake group (less than once a month) was 28.1%. Subjects who frequently consumed fast food were positively aware of their fast food consumption. The frequent intake group showed significantly higher body weight gain after fast food intake than other groups. They consumed more foods containing oil and wheat flour than the non-intake group whose intake was mainly protein-sourced foods, green vegetables, and fruits, and dietary behavior showed statistically significant differences according to intake frequency of fast food. The fast food non-intake group was significantly better at practicing health practices such as maintaining health and normal weight, regular exercise, and correct posture than other groups. It was seen that the higher frequency of fast food intake group appeared to follow fewer health practices than other groups.

Conclusions: High frequency of fast food intake is associated with undesirable dietary behaviors such as high caloric intake and low health practices, suggesting the need for appropriate information to reduce the nutritional imbalance caused by fast food intake.

Korean J Health Promot 2020;20(2):58-69

Keywords: Fast foods, Intake frequency, Dietary behaviors, Health practices

서론

패스트푸드는 최소한의 준비과정을 거쳐서 빠르게 음식이 제공되는 신속성이 특징으로 바쁘게 활동하는 현대인이

간편하게 먹을 수 있는 비교적 저렴한 가격의 음식들로,¹⁾ 주로 햄버거, 피자, 치킨, 샌드위치 등이 포함된다.²⁾ 외국은 1960년대부터 패스트푸드가 보급되기 시작하였고, 국내는 1970년대 후반에 처음으로 처음으로 패스트푸드가 시작되어 1980년대에 패스트푸드의 수요가 증가하였으며 젊은 연령대가 초기의 주요 이용 고객으로 보고되었다.^{3,4)} 청소년을 대상으로 한 패스트푸드 종류별 섭취빈도를 조사한 결과에 의하면 선호하는 패스트푸드는 치킨, 피자, 햄버거 순으로 나타났다.^{5,6)}

대학생을 대상으로 한 연구 결과에 따르면 63%가 한 달에 1회 이상 패스트푸드점을 이용하였고, 70%가 햄버거나 치킨 등 열량이 높은 패스트푸드를 선호하였다.⁷⁾ 중학생을

■ Received: Apr. 6, 2020 ■ Revised: May 22, 2020 ■ Accepted: Jun. 1, 2020

■ Corresponding author : **Seung-Hee Hong, PhD**

Food and Nutrition Major, Division of Food Science and Culinary Arts,
Shinhan University, 95 Hoam-ro, Uijeongbu 11644, Korea
Tel: +82-31-870-3571, Fax: +82-31-870-3509
E-mail: hsh@shinhan.ac.kr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7190-2165>

■ This work was supported by the Shinhan University Research Fund, 2020.

대상으로 하는 패스트푸드 섭취에 대한 연구에서는 42.3%가 일주일에 1회 이상 섭취하고 있는 것으로 나타났다.⁸⁾ 전국의 청소년을 대상으로 하는 패스트푸드 섭취 실태 조사에서 40.4%가 한 달에 1회에서 2회 패스트푸드점을 방문하는 것으로 보고되었다.⁹⁾ 패스트푸드는 간편성 및 기호도 등의 특징으로 인하여 선호도가 높아지고 이용률이 증가하면서 패스트푸드 시장은 꾸준히 성장해왔다.

패스트푸드는 육류와 지방 함량이 많은 음식으로 영양불균형을 유발하고 고열량, 고지방, 고염식으로 건강에 좋지 않는 영향을 주는 것으로 알려졌다.¹⁰⁾ 패스트푸드가 열량이 높고 포화지방산과 나트륨 함량은 높은 반면, 과일 및 채소의 부족으로 비타민과 무기질의 섭취 부족을 초래하여 불규칙한 식습관 형성 및 비만의 원인으로 보고되었다.⁹⁾ 한국소비자원(2003)에서 패스트푸드 세트메뉴의 열량, 지방, 나트륨 함량을 조사한 결과, 1인 분량의 햄버거세트의 열량은 650-1,065 kcal로 나타나, 10-12세 여자 어린이를 기준으로 권장 열량의 33-53%의 차지하고 있으며, 최대의 경우 하루 필요한 열량의 절반 이상을 차지하였다. 지방 함량은 22-41 g으로 1일 지방 섭취량 50 g과 비교하여 44-82%를 차지하고 있으며, 나트륨 함량은 675-1,693 mg으로 1일 나트륨 섭취량 3,500 mg 대비하여 19-48%를 차지하고 있다. 그러므로 패스트푸드의 섭취가 비만이나 고혈압 등 건강상의 문제를 유발할 수 있다고 보고하였다. 또한 패스트푸드의 섭취는 활동량 감소 등 현대인의 생활 패턴과 더불어 비만과 체지방을 증가하여 성인병의 원인이 될 수 있을 것으로 보고되었다.¹¹⁾ 반면에 비만이나 성인병을 예방하기 위하여 균형된 식생활을 습관화할 경우에 건강지표나 영양 상태를 개선할 수 있는 것으로 나타났다.¹²⁾

웰빙 트렌드와 함께 삶의 질 향상에 대한 요구들이 높아지면서 건강에 대한 관심이 증가하고 있다. 건강증진에 영향을 미치는 요인으로 영양 및 식습관, 운동, 음주, 흡연, 생활습관, 스트레스 등이 보고되었다.¹³⁾ 건강행위는 질병을 예방하고 건강을 유지 혹은 증진하기 위하여 취해지는 행위이다.¹⁴⁾ 올바른 건강행위는 규칙적인 운동, 비흡연, 알코올 섭취의 제한, 정상체중 유지, 스트레스 관리 등으로 건강관련 실천행위라고 할 수 있다.¹⁵⁾ 특히, 영양 및 식습관은 건강을 유지하는 데 중요한 요인으로 알려져 있다. 하지만 청소년 건강행태조사 결과에 따르면 일주일에 3회 이상 패스트푸드 섭취율이 2017년 20.5%, 2018년 21.4%, 2019년 25.5%로 지속적으로 증가하고 있는 것으로 나타났다.¹⁶⁾ 2018년 패스트푸드점을 이용한 2만 명 이상의 소비자를 대상으로 빅데이터 분석을 한 결과, 치킨, 햄버거, 피자의 중복 이용률이 55.3%이고 치킨과 햄버거가 24.3%로 나타났다. 또한 heavy user의 비율이 39%로 light user보다 거래 빈도가 3.4배 높고, 5배 더 많이 구매하였다.¹⁷⁾ 이와 같이 패스트푸드의 소

비는 늘어나고 있지만 패스트푸드를 이용한 연구는 주로 실태조사와 식습관이나 영양에 미치는 영향에 집중되어 있다. 또한 패스트푸드가 건강에 영향을 주는 것으로 생각하고 있지만, 패스트푸드 섭취와 건강행위에 관한 연구는 부족한 실정이다.

기존의 패스트푸드에 관련된 연구는 주로 청소년과 대학생 등 일부 젊은 연령층으로 제한되어 있었다. 그러므로 본 연구에서는 일부 연령층이 아닌 전 연령층을 대상으로 패스트푸드 섭취빈도를 알아보고 섭취빈도와 관련하여 패스트푸드에 대한 인식, 식사행동, 건강실천과의 관련성을 분석하고자 하였다.

방 법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 패스트푸드 섭취빈도에 따른 패스트푸드 인식, 식사행동, 건강실천에 미치는 영향을 분석하기 위하여 서울 및 경기도에 거주하는 성인들을 대상으로 2018년 10월부터 2019년 3월까지 설문조사를 실시하였다. 조사 대상자들이 자기기입식 방법으로 직접 설문을 작성하도록 하고 회수하였다. 회수된 설문지 중에서 응답 내용이 불충분한 자료를 제외하고 최종 306부를 통계 분석에 이용하였다.

2. 조사 내용 및 방법

설문지는 패스트푸드 섭취빈도에 따른 일반사항, 패스트푸드 섭취실태, 패스트푸드 인식, 패스트푸드 섭취빈도에 따른 식사행동 및 건강실천 등의 내용으로 선행연구^{18,19)}를 바탕으로 구성하였다. 조사 대상자의 일반사항으로는 성별, 연령, 직업, 가구유형, 건강상태, 흡연, 음주, 일주일 동안 운동횟수 등 항목을 측정하였다. 패스트푸드 섭취실태는 섭취 시간, 패스트푸드 선택에 대한 정보원, 패스트푸드 선택할 때 중요하게 생각하는 것, 패스트푸드 섭취 후 신체적 변화를 측정하였다. 패스트푸드에 대한 인식으로 패스트푸드가 건강 및 영양에 미치는 영향을 포함하였다. 식사행동은 단백질 공급원 식품섭취, 우유 등 유제품 섭취, 녹황색 야채 및 과일 섭취, 밀가루 섭취 등을 포함하여 5개의 항목으로 구성하였으며, 5점 리커트 척도를 이용하여 ‘매우 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 범위 중에서 응답하는 방법으로 평가하였다. 건강실천에 대한 내용은 정상체중 유지, 건강을 유지하기 위한 노력, 규칙적인 운동, 바른 자세 유지, 집에 오면 손 씻기, 스트레스를 받으면 적절한 방법으로 풀기 등 6개의 항목으로 구성하였으며, 역시 5점 리커트 척도를 이용하여 평가하였다.

조사 대상자의 패스트푸드 섭취빈도에 따른 구분은 선행 연구²⁰⁾를 토대로 ‘자주섭취군’, ‘보통섭취군’, ‘비섭취군’으로 분류하였다. 패스트푸드 섭취빈도를 일주일에 2회 섭취

를 기준으로 ‘자주 섭취군’과 ‘보통섭취군’으로 구분하였다. ‘자주섭취군’은 패스트푸드를 일주일에 2회 이상 섭취하는 대상자이고, ‘보통섭취군’은 일주일에 2회 미만 섭취하는 대

Table 1. General characteristics of participants

Variable	Frequent intake (n=118)	Normal intake (n=102)	Non-intake (n=86)	Total (n=306)
Gender				
Male	44 (37.3)	29 (28.4)	29 (33.7)	102 (33.3)
Female	74 (62.7)	73 (71.6)	57 (66.3)	204 (66.7)
Marital status				
Married	45 (38.1)	59 (57.8)	62 (72.1)	166 (54.2)
Single	73 (61.9)	43 (42.2)	24 (27.9)	140 (45.8)
Age				
20's	63 (53.4)	31 (30.4)	20 (23.3)	114 (37.3)
30's	33 (28.0)	16 (15.7)	8 (9.3)	57 (18.6)
40's	14 (11.9)	32 (31.4)	22 (25.6)	68 (22.2)
>50's	8 (6.8)	23 (22.5)	36 (41.9)	67 (21.9)
Occupation				
Student	3 (2.5)	1 (1.0)	2 (2.3)	6 (2.0)
Employee	42 (35.5)	35 (34.3)	22 (25.6)	99 (32.4)
Public official	9 (7.6)	2 (2.0)	3 (3.5)	14 (4.6)
Professional	17 (14.4)	14 (13.7)	12 (14.0)	43 (14.1)
Self-employment	8 (6.8)	8 (7.8)	7 (8.1)	23 (7.5)
Service business	21 (17.8)	18 (17.6)	14 (16.3)	53 (17.3)
Other	18 (15.3)	24 (23.5)	26 (30.2)	68 (22.2)
Family type				
One person	11 (9.3)	5 (4.9)	3 (3.5)	19 (6.2)
Two person	11 (9.3)	9 (8.8)	11 (12.8)	31 (10.1)
Three person	38 (32.2)	21 (20.6)	14 (16.3)	73 (23.9)
Four person	53 (44.9)	55 (53.9)	51 (59.3)	159 (52.0)
>Five person	5 (4.2)	12 (11.8)	7 (8.1)	24 (7.8)
Health awareness				
Very bad	4 (3.4)	1 (1.0)	1 (1.2)	6 (2.0)
Bad	22 (18.6)	17 (16.7)	9 (10.5)	48 (15.7)
Normal	69 (58.5)	65 (63.7)	55 (64.0)	189 (61.8)
Good	19 (16.1)	18 (17.6)	18 (20.9)	55 (18.0)
Very good	4 (3.4)	1 (1.0)	3 (3.5)	8 (2.6)
Drinking				
Yes	67 (56.8)	58 (56.9)	45 (52.3)	170 (55.6)
No	51 (43.2)	44 (43.1)	41 (47.7)	136 (44.4)
Smoking				
Yes	27 (22.9)	12 (11.8)	8 (9.3)	47 (15.4)
No	91 (77.1)	90 (88.2)	78 (90.7)	259 (84.6)
Exercise				
Everyday	3 (2.5)	3 (2.9)	3 (3.5)	9 (2.9)
4-5 times per week	13 (11.0)	11 (10.8)	21 (24.4)	45 (14.7)
2-3 times per week	53 (44.9)	36 (35.3)	27 (31.4)	116 (37.9)
1 time per week	28 (23.7)	22 (21.6)	20 (23.3)	70 (22.9)
No	21 (17.8)	30 (29.4)	15 (17.4)	66 (21.6)

Values are presented as number (%).

상자를 포함하였다. ‘비섭취군’은 패스트푸드를 거의 이용하지 않는 대상으로, 한 달에 1회 미만 섭취하는 대상자를 포함하였다.

3. 자료의 분석

수집된 설문자료는 SPSS Package (version 22.0; IBM Co., Armonk, NY, USA)를 사용하여 통계 분석하였다. 조사 대상자의 패스트푸드 섭취빈도에 따른 일반적인 특성과 패스트푸드 인식에 대한 이유를 파악하기 위하여 빈도와 백분율을 이용하였다. 패스트푸드 섭취 실태와 인식을 파악하기 위하여 교차분석을 실시하였다. 패스트푸드 섭취빈도가 식사행동 및 건강실천에 미치는 영향은 분산분석(analysis of variance)을 실시하였으며, 사후검정은 Duncan's multiple range test를 실시하여 변수들 사이의 유의성을 검증하였다. 건강

실천 행동 사이의 상관성을 분석하기 위하여 상관분석을 실시하였다. 패스트푸드 섭취빈도, 인식, 건강상태에 대한 인식, 식사행동, 연령이 건강실천에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 패스트푸드 섭취빈도는 비섭취군을 기준으로 하고, 연령은 20대를 기준으로 하여 더미변수로 변환하여 이용하였다. 패스트푸드에 대한 인식, 식사행동, 건강실천은 각 항목의 값을 더하여 평균변수로 변환하여 이용하였다.

결 과

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도를 분석한 결과는 표 1과 같다. 전체 응답자 306명 중에서 자주

Table 2. Fast food intake behavior

Variable	Frequent intake (n=118)	Normal intake (n=102)	Non-intake (n=86)	Total (n=306)	X ²
Fast food intake time					6.841
Breakfast	1 (0.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.3)	
Between breakfast and lunch	4 (3.4)	4 (3.9)	2 (2.3)	10 (3.3)	
Lunch	33 (28.0)	20 (19.6)	29 (33.7)	82 (26.8)	
Between lunch and dinner	43 (36.4)	40 (39.2)	30 (34.9)	113 (36.9)	
After dinner	37 (31.4)	38 (37.3)	25 (29.1)	100 (31.7)	
Factors influencing selection					23.970 ^a
Electronic media (TV, radio)	40 (33.9)	42 (41.2)	34 (39.5)	116 (37.9)	
Internet	24 (20.3)	14 (13.7)	6 (7.0)	44 (14.4)	
Family	12 (10.2)	25 (24.5)	14 (16.3)	51 (16.7)	
Friend	24 (20.3)	17 (16.7)	19 (22.1)	60 (19.6)	
Other	18 (15.3)	4 (3.9)	13 (15.1)	35 (11.4)	
Important factors related to choice					32.826 ^b
Price	11 (9.3)	4 (4.0)	8 (9.3)	23 (7.5)	
Taste	69 (58.5)	82 (81.2)	51 (59.3)	202 (66.2)	
Service	13 (11.0)	2 (2.0)	2 (2.3)	17 (5.6)	
Nutrition	11 (9.3)	3 (3.0)	3 (3.5)	17 (5.6)	
Hygiene	4 (3.4)	4 (4.0)	10 (11.6)	18 (5.9)	
Brand	10 (8.5)	6 (5.9)	12 (14.0)	28 (9.2)	
Body changes after fast food intake					21.499 ^c
Weight gain	41 (34.7)	30 (29.4)	25 (29.1)	96 (31.4)	
Skin disorder	13 (11.0)	9 (8.8)	2 (2.3)	24 (7.8)	
Indigestion	30 (25.4)	25 (24.5)	22 (25.6)	77 (25.2)	
Nutritional imbalance	13 (11.0)	9 (8.8)	3 (3.5)	25 (8.2)	
No	21 (17.8)	29 (28.4)	34 (39.5)	84 (27.4)	

Values are presented as number (%).

Calculated by chi-square test.

^a $P < 0.01$.

^b $P < 0.001$.

^c $P < 0.05$.

섭취군은 118명(38.6%), 보통섭취군은 102명(33.3%), 비섭취군(28.1%)은 86명으로 패스트푸드를 일주일에 2회 이상 섭취하는 자주섭취군의 비율이 가장 많았다. 성별로는 남자가 102명(33.3%), 여자가 204명(66.7%) 나타났고, 기혼은 166명(54.2%), 미혼은 140명(45.8%)으로 나타났다. 연령은 20대가 114명(37.3%), 30대 57명(18.6%), 40대 68명(22.2%), 50대 이상이 67명(21.9%)이고, 20대는 자주섭취군이 53.4%로 가장 많았고 50대 이상은 비섭취군이 41.9%로 가장 많았다. 직업은 회사원이 99명(32.4%), 서비스업이 53명(17.3%), 전문직이 43명(14.1%)이고, 회사원이 자주섭취군 35.5%와 보통섭취군 34.4%로 주로 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 함께 거주하고 있는 가족구성원 수는 4인 가족이 159명(52.0%), 3인 가족이 73명(23.9%), 2인 가족이 31명(10.1%)으로 나타났다. 본인의 건강상태에 대한 인식은 보통으로 인식하고 있는 응답자가 189명(61.8%), 좋다고 생각하는 응답자가 55명(18.0%), 나쁘다고 생각하는 응답자가 48명(15.7%)으로 나타났다. 매우 나쁘다고 생각하는 응답자를 포함하여 자주섭취군의 22.0%가 건강상태가 나쁘다고 응답하였고, 매우 좋다는 응답자를 포함하여 비섭취군의 24.4%가 건강상태가 좋다고 응답하였다. 음주를 하는 경우는 170명(55.6%)이고 흡연을 하는 경우는 47명(15.4%)으로 나타났고, 자주섭취군의 22.9%가 흡연을 하여 보통섭취군 11.8%와 비섭취군의 9.3%보다 높았다. 일주일 동안 운동하는 횟수는 전체적으로 2-3회 37.9%, 1회 22.9% 순으로 나타

났다. 일주일에 2-3회 운동하는 경우는 보통섭취군의 35.3%와 비섭취군의 31.4%보다 자주 섭취군이 44.9%로 많았다. 그러나 일주일에 4-5회 운동하는 경우는 비섭취군이 24.4%로 자주섭취군의 11.0%와 보통섭취군의 10.8%보다 높았다.

2. 패스트푸드 섭취실태

패스트푸드 섭취실태를 조사한 결과는 표 2와 같다. 패스트푸드를 섭취하는 시간은 점심에서 저녁 사이가 113명(36.9%)으로 가장 많았고 저녁 이후가 100명(31.7%)으로 나타났으며, 패스트푸드 섭취빈도에 따른 유의한 차이를 보이지 않았다. 패스트푸드 선택의 정보원으로는 TV광고, 라디오 등 매스컴이 116명(37.9%)으로 가장 많았고 친구가 60명(19.6%)으로 나타났다. 인터넷을 통하여 정보를 얻는 경우는 자주섭취군이 20.3%로 보통섭취군 13.7%와 비섭취군 7.0%에 비하여 높았다. 보통섭취군은 다른 섭취군에 비하여 가족을 통하여 주로 정보를 얻고 있었으며(24.5%) 비섭취군은 친구를 통하는 경우(22.1%)가 높았으며, 통계적으로($P<0.01$) 유의한 결과를 나타냈다. 패스트푸드 선택에서 가장 중요하게 생각하는 것은 202명(66.2%)이 맛으로 응답하였고 각 섭취군 간에 통계적으로($P<0.001$) 유의한 결과를 보였다. 자주섭취군은 서비스(11.0%)와 영양(9.3%)을 다른 섭취군에 비하여 더 중요하게 생각하였으며, 비섭취군은 브랜드(14.0%)와 위생

Table 3. Concern about fast food intake

Variable	Frequent intake (n=118)	Normal intake (n=102)	Non-intake (n=86)	Total (n=306)	X ²
Awareness of intake					18.129 ^a
Positive	29 (24.6)	14 (13.7)	4 (4.7)	47 (15.4)	
Normal	75 (63.6)	75 (73.5)	63 (73.3)	213 (69.6)	
Negative	14 (11.9)	13 (12.7)	19 (22.1)	46 (15.0)	
Influence on health					16.546 ^b
Very bad	9 (7.6)	8 (7.8)	7 (8.1)	24 (7.8)	
Bad	54 (45.8)	47 (46.1)	43 (50.0)	144 (47.1)	
Normal	44 (37.3)	45 (44.1)	35 (40.7)	124 (40.5)	
Good	11 (9.3)	1 (1.0)	0 (0.0)	12 (3.9)	
Very good	0 (0.0)	1 (1.0)	1 (1.2)	2 (0.7)	
Influence on nutrition					18.258 ^b
Very bad	8 (6.8)	9 (8.8)	6 (7.0)	23 (7.5)	
Bad	46 (39.0)	46 (45.1)	40 (46.5)	132 (43.1)	
Normal	49 (41.5)	45 (44.1)	39 (45.3)	133 (43.5)	
Good	12 (10.2)	1 (1.0)	0 (0.0)	13 (4.2)	
Very good	3 (2.5)	1 (1.0)	1 (1.2)	5 (1.6)	

Values are presented as number (%).

Calculated by chi-square test.

^a $P<0.001$.

^b $P<0.05$.

(11.6%)을 더욱 고려하고 있었다. 맛은 보통섭취군(81.2%)이 자주섭취군(58.5%)과 비섭취군(59.3%)에 비하여 높게 나타나서, 보통섭취군이 다른 군에 비하여 패스트푸드 선택에서 맛을 더욱 중요하게 생각하고 있었다. 패스트푸드 섭취 후 신체의 변화는 체중 증가가 96명(31.4%)으로 가장 많았고 신체의 변화가 없는 경우가 84명(27.4%), 소화불량이 77명(25.2%) 순으로 나타났다. 체중 증가는 자주섭취군(34.7%)이 보통섭취군(29.4%)과 비섭취군(29.1%)에 비하여 높았으며, 통계적으로($P<0.05$) 유의한 차이를 보였다. 신체의 변화가 없는 경우는 비섭취군(39.5%)이 다른 군에 비하여 높게 나타났다. 그러므로 자주섭취군은 체중이 증가하는 신체적 변화를 더 많이 경험하였으며 비섭취군은 신체적 변화를 경험하지 않은 것으로 나타났다.

3. 패스트푸드 섭취 및 건강과 영양에 미치는 영향에 대한 인식

패스트푸드 섭취에 대한 인식을 조사한 결과는 표 3과 같다. 패스트푸드 섭취에 대한 인식이 보통으로 생각하는 경우가 213명(69.6%)으로 나타났으며, 자주섭취군(63.6%)에 비하여 보통섭취군(73.5%)과 비섭취군(73.3%)에서 높게 나타났으며, 통계적으로($P<0.001$) 유의한 차이를 보였다. 긍정적이라는 인식은 자주섭취군(24.6%)이 보통섭취군(13.7%)과 비섭취군(4.7%)에 비하여 통계적으로($P<0.001$) 유의하게 높

았다. 부정적이라는 인식은 비섭취군(22.1%)이 자주섭취군(11.9%)과 보통섭취군(12.7%)에 비하여 높게 나타났다. 패스트푸드 섭취를 긍정적으로 인식하고 있는 이유는 맛이 좋아서(55.3%), 먹기 편하여(29.8%), 시간 절약(10.6%) 순으로 나타났다(Figure 1). 부정적으로 인식하고 있는 이유는 높은 열량(37.0%), 과다한 식품첨가물(32.6%), 불균형한 영양(28.3%) 순으로 나타났다. 패스트푸드 섭취가 건강에 미치는 영향은 나쁘다고 응답한 경우가 144명(47.1%)이고 보통이 124명(40.5%) 순으로 나타났고, 통계적으로($P<0.05$) 유의한 차이를 보였다. 나쁘다고 응답한 경우는 비섭취군(50.0%)이 다른 섭취군에 비하여 높았으며, 보통이라고 응답한 경우는 보통섭취군(44.1%)이 다른 군에 비하여 높았다. 패스트푸드 섭취가 영양 상태에 미치는 영향은 보통이 133명(43.5%), 나쁨이 132명(43.1%) 순으로 응답하였고, 통계적으로($P<0.05$) 유의한 차이를 보였다. 보통섭취군(45.1%)과 비섭취군(46.5%)이 자주섭취군(39.0%)에 비하여 더 나쁘다고 생각하고 있었으며, 자주섭취군(10.2%)은 다른 섭취군에 비하여 좋다는 응답이 높았다. 그러므로 비섭취군은 다른 군에 비하여 패스트푸드가 건강과 영양에 미치는 영향이 좋지 않다고 생각하고 있는 것으로 나타났다.

4. 패스트푸드 섭취빈도에 따른 식사행동 차이

패스트푸드 섭취빈도에 따른 식사행동에 대한 조사 결과

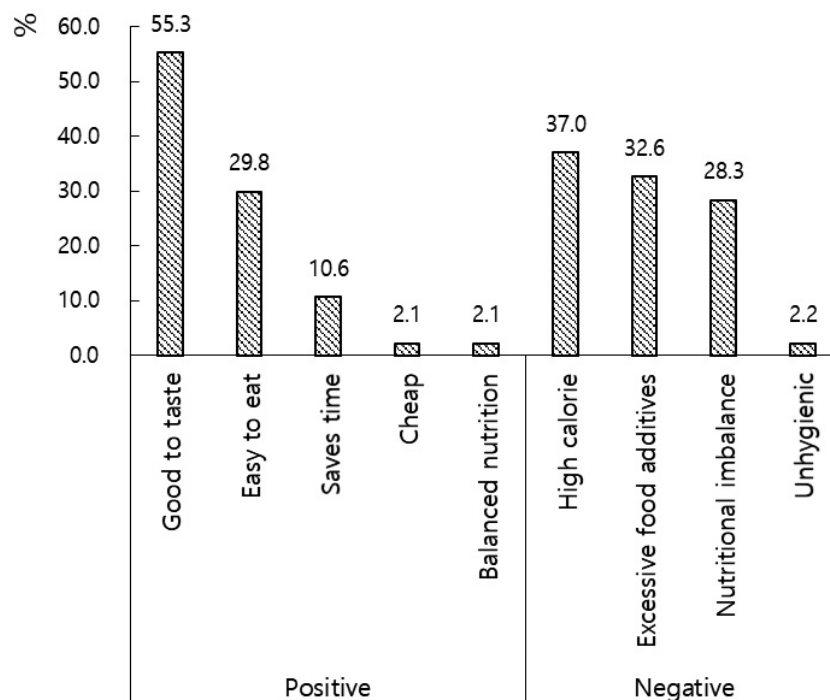


Figure 1. Reasons for positive or negative awareness of fast food intake.

는 표 4와 같다. 육류, 생선, 계란, 콩 등 단백질 공급원 식품을 하루에 2회 이상 섭취하는 행동은 비섭취군(3.28), 보통섭취군(3.09), 자주섭취군(2.99) 순으로 나타났다. 기름이나 마요네즈가 포함된 식품을 하루에 2회 이상 섭취하는 행동은 자주섭취군(3.00)이 보통섭취군(2.52)과 비섭취군(2.34)에 비하여 높게 나타났으며, 통계적으로($P<0.001$) 유의한 차이를 보였다. 우유나 요구르트를 매일 섭취하는 행동은 패스트푸드 섭취빈도에 따른 차이를 보이지 않았다. 녹황색 야채와 과일을 매일 먹는 행동은 비섭취군(3.33)과 보통섭취군(3.23)이 자주섭취군(2.96)에 비하여 통계적으로($P<0.05$) 유의하게 높게 나타났다. 빵이나 면류 같은 밀가루 음식을 매일 먹는 행동은 자주섭취군(3.44), 보통섭취군(3.14), 비섭취군(2.72) 순으로 나타났으며, 통계적으로($P<0.001$) 유의한 차이를 보였다. 전체적으로 패스트푸드 섭취빈도에 따른 식사행동의 차이를 보면, 자주섭취군은 기름이나 마요네즈가

포함된 식품과 빵이나 면류와 같은 밀가루 음식을 많이 섭취하였으며, 비섭취군은 단백질 공급원 식품과 녹황색 야채와 과일을 많이 섭취하는 것으로 나타나 패스트푸드 섭취빈도가 높을수록 야채와 과일보다 기름이나 밀가루 음식을 많이 섭취하는 것을 알 수 있었다.

5. 패스트푸드 섭취빈도에 따른 건강실천 차이

패스트푸드 섭취빈도에 따른 건강실천의 조사 결과는 표 5와 같다. 비섭취군(3.77)이 자주섭취군(3.31)과 보통섭취군(3.52)에 비하여 통계적으로($P<0.001$) 유의하게 건강을 유지하려고 노력하는 것으로 나타났다. 정상 체중을 유지하기 위하여 체중 조절을 실천하는 경우는 비섭취군(3.62)이 자주섭취군(3.34)과 보통섭취군(3.25)에 비하여 통계적으로($P<0.05$) 유의하게 높게 나타났다. 비섭취군(3.08)이 자주섭

Table 4. Dietary behaviors according to fast food intake

Variable	Frequent intake (n=118)	Normal intake (n=102)	Non-intake (n=86)	Total (n=306)	F
Eat protein-based foods such as meat, fish, eggs, and beans at least twice a day	2.99±0.95 ^a	3.09±0.98 ^{a,b}	3.28±0.93 ^b	3.10±0.96	2.293
At least twice daily consumption of food containing oil or mayonnaise	3.00±0.88 ^b	2.52±0.89 ^a	2.34±0.98 ^a	2.65±0.95	14.867 ^d
Daily consumption of dairy products, e.g., milk and yogurt	3.03±1.07	3.10±1.17	3.09±1.16	3.07±1.13	0.141
Daily consumption of green vegetables and fruits	2.96±0.90 ^a	3.23±0.94 ^b	3.33±0.90 ^b	3.15±0.93	4.542 ^c
Daily consumption of flour products, e.g., bread and noodles	3.44±0.87 ^c	3.14±0.94 ^b	2.72±0.95 ^a	3.14±0.96	15.223 ^d

Values are presented as mean±standard deviation.

Calculated by analysis of variance.

^{a,b,c}Values with a, b, and c were significantly different at $P<0.05$ by Duncan's multiple range test.

^d $P<0.001$.

^e $P<0.05$.

Table 5. Health practices according to fast food intake

Variable	Frequent intake (n=118)	Normal intake (n=102)	Non-intake (n=86)	Total (n=306)	F
Try to maintain my health	3.31±0.89 ^a	3.52±0.82 ^a	3.77±0.84 ^b	3.51±0.87	7.347 ^c
Weight control for maintaining normal weight	3.34±0.85 ^a	3.25±0.90 ^a	3.62±0.90 ^b	3.39±0.89	4.439 ^d
Always wash hands after coming home	3.97±0.87	4.02±1.01	4.20±0.68	4.05±0.87	1.849
Use of stress relief techniques when stressed	3.39±0.88	3.41±1.05	3.47±0.93	3.42±0.95	0.159
Exercise regularly	2.88±1.03 ^{a,b}	2.64±1.04 ^a	3.08±1.10 ^b	2.86±1.07	4.200 ^d
Normally sit and walk in the correct posture	3.03±0.93 ^a	2.80±0.82 ^a	3.33±0.94 ^b	3.04±0.92	7.901 ^c

Values are presented as mean±standard deviation.

Calculated by analysis of variance.

^{a,b}Values with a and b were significantly different at $P<0.05$ by Duncan's multiple range test.

^c $P<0.001$.

^d $P<0.05$.

취군(2.88)과 보통섭취군(2.64)에 비하여 규칙적으로 운동하는 것을 알 수 있었다. 평소에 바른 자세로 앉거나 걷는 행동은 비섭취군(3.33)이 자주섭취군(3.03)과 보통섭취군(2.80)에 비하여 통계적으로($P<0.001$) 유의하게 더 잘 실천하고 있는 것으로 나타났다. 그러므로 건강 및 정상체중 유지, 규칙적인 운동, 바른 자세 유지와 같은 건강실천은 패스트푸드 비섭취군이 자주섭취군과 보통섭취군에 비하여 높은 실천 행동을 보였다.

건강실천 행동 간의 상관성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과는 표 6과 같다. 건강실천의 항목들 간에 전부 양의 상관관계를 보였으며, 통계적으로 유의한 결과를

보였다. 정상 체중을 유지하기 위하여 체중 조절을 하는 경우와 건강을 유지하려고 노력하는 경우가 0.596으로 가장 높은 상관관계를 보였다. 그 다음으로는 바른 자세를 유지하려는 경우와 규칙적으로 운동하는 경우가 0.509로 역시 높은 상관관계를 나타냈다. 그러므로 건강을 유지하려고 노력하는 경우는 정상 체중을 유지하려는 실천을 같이 하는 것을 알 수 있었다. 규칙적으로 운동을 하려는 경우는 바른 자세를 유지하려는 실천을 같이하고 있는 것으로 나타났다.

Table 6. Correlation between health practices according to fast food intake

	1	2	3	4	5	6
1. Try to maintain my health	1					
2. Weight control for maintaining normal weight	0.596 ^a	1				
3. Always wash hands after coming home	0.343 ^a	0.187 ^b	1			
4. Relieve stress by a proper way when stressed	0.327 ^a	0.224 ^a	0.371 ^a	1		
5. Exercise regularly	0.405 ^a	0.444 ^a	0.113 ^c	0.287 ^a	1	
6. Normally sit and walk in the correct posture	0.351 ^a	0.329 ^a	0.186 ^b	0.231 ^a	0.509 ^a	1

Values are presented as Pearson correlation coefficient.

Calculated by correlation analysis.

^aThe correlation coefficient is at 0.001 level (both sides).

^bThe correlation coefficient is at 0.01 level (both sides).

^cThe correlation coefficient is at 0.05 level (both sides).

Table 7. Contribution of age, fast food intake behavior, fast food awareness, health awareness and dietary behavior to health practices

Variable	Regression coefficient (β)	Standard error	Standard coefficient (β)	<i>t</i>	<i>P</i>	VIF
Constant	2.205	0.233		9.478	0.000 ^c	
30's ^a	0.054	0.084	0.037	0.643	0.521	1.224
40's ^a	0.089	0.084	0.065	1.062	0.289	1.377
More than 50's ^a	0.073	0.088	0.053	0.837	0.403	1.486
Frequent fast food intake ^b	-0.206	0.082	-0.175	-2.500	0.013 ^d	1.818
Normal fast food intake ^b	-0.256	0.078	-0.211	-3.296	0.001 ^e	1.526
Fast food awareness	-0.050	0.043	-0.061	-1.161	0.247	1.025
Health awareness	0.135	0.043	0.170	3.171	0.002 ^e	1.070
Dietary behavior	0.341	0.056	0.330	6.055	0.000 ^c	1.102

Calculated by multiple regression analysis.

$R^2=0.200$, adjusted $R^2=0.178$, F value=9.256, $P=0.000$.

Abbreviation: VIF, variance inflation factor.

^aReference is 20's.

^bReference is non-intake.

^c $P<0.001$.

^d $P<0.05$.

^e $P<0.01$.

6. 패스트푸드 섭취빈도가 건강실천에 미치는 영향

패스트푸드 섭취빈도, 패스트푸드 인식, 건강상태에 대한 인식, 식사행동, 연령이 건강실천에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 표 7과 같다. 전체 요인들이 건강실천에 미치는 영향의 설명력(R^2)이 20%로 나타났다. F 값은 9.26으로 $P<0.001$ 유의수준에서 통계적으로 유의한 회귀모델임이 확인되었다. 20대를 기준으로 더미변수로 변환하여 분석한 결과, 30대, 40대, 50대 이상의 연령에서 건강실천에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 건강상태에 대한 인식($\beta=0.135$, $t=3.171$)과 식사행동($\beta=0.341$, $t=6.055$)은 $P<0.01$ 과 $P<0.001$ 유의수준에서 건강실천에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자주섭취군과 보통섭취군은 비섭취군을 기준으로 더미변수로 변환하여 회귀분석을 하였다. 자주섭취군($\beta=-0.206$, $t=-2.500$)과 보통섭취군($\beta=-0.256$, $t=-3.296$)은 통계적으로 유의하게 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러므로 패스트푸드의 섭취빈도가 높으면 건강한 생활의 실천을 적게 하고 있는 것으로 나타났다.

고 찰

본 연구에서는 패스트푸드 이용빈도가 일주일에 2회 이상이 38.6%로 가장 많았고 일주일에 2회 이하가 33.3%, 한 달에 1회 미만이 28.1%로 가장 작게 나타났다. 원주지역 청소년을 대상으로 한 연구에서는 29.5%가 패스트푸드를 일주일에 1회 이상 섭취하였고,⁵⁾ 대도시와 중소도시에 거주하는 청소년을 대상으로 한 연구에서는 일주일에 1회 이상 섭취군이 17.9%로 나타나²¹⁾ 본 연구 결과와 차이가 있다. 대전지역 대학생을 대상으로 한 연구에서는 일주일에 2회 이상 섭취하는 경우가 30.1%로 나타났고,²⁰⁾ 광주지역 대학생은 일주일에 2회 이상 패스트푸드를 섭취하는 경우가 6.7%로 나타나,²²⁾ 연구 결과들 사이에 차이가 있는 것을 알 수 있었다. 이러한 연구 결과의 차이는 연구가 수행된 지역 및 연구시점으로 인하여 발생한 것으로 생각된다. 부산지역의 성인을 대상으로 패스트푸드의 섭취빈도를 조사한 결과, 일주일에 2회 이상 섭취하는 경우가 18.4%이고 한 달에 2회 이하로 섭취하는 경우가 59.9%로 본 연구 결과와 차이를 보이고 있다.²³⁾ 이러한 차이는 첫 번째는 지역 간의 차이일 수 있고, 두 번째는 본 연구에서는 50대 연령층이 21.9%를 차지하지만, 선행연구에서는 50.0%로 연령이 높아질수록 패스트푸드 섭취빈도가 낮아지는 것이 반영된 것으로 생각된다. 선행연구에 따르면 패스트푸드 섭취빈도는 연령과 음의 상관관계를 보이는 것으로 보고되었다.²⁴⁾

패스트푸드는 지방, 열량, 나트륨이 높은 반면, 무기질과 비타민 등이 부족한 영양적으로 불균형한 식품이다. 그러므

로 패스트푸드 이용률의 증가는 영양불균형을 초래하고 비만의 원인으로 지목되고 있다.⁹⁾ 본 연구에서도 패스트푸드 섭취 후에 나타나는 신체변화로 자주섭취군이 다른 군에 비하여 통계적으로 유의하게 체중의 증가로 응답하였다. 청소년 및 대학생을 대상으로 한 선행연구에서도 패스트푸드는 지방이 풍부하여 체중을 증가시키는 것으로 나타났다.^{5,6,22)} 또한 패스트푸드 이용군별로 영양소 섭취실태를 분석한 결과, 패스트푸드 이용이 높을수록 지질의 섭취가 증가하는 것으로 나타났다.²⁰⁾ 그러므로 패스트푸드를 자주 섭취하는 경우 열량 및 지방의 섭취가 증가하고 비만 등을 유발하여 성인병 등을 일으킬 가능성이 높을 것으로 생각된다.

패스트푸드 섭취에 대한 인식은 자주섭취군은 긍정적으로 생각하고 있으며 비섭취군은 부정적으로 인식하고 있었으며, 통계적으로 유의한 결과를 나타냈다. 패스트푸드 섭취를 긍정적으로 인식하는 가장 큰 이유는 맛있고, 부정적으로 인식하는 이유는 높은 열량으로 응답하였다. 이러한 결과는 선행연구에서 패스트푸드를 섭취하는 가장 중요한 이유로 맛을 고려하고 있다는 결과들과 일치한다. 청소년 및 대학생을 대상으로 한 연구에서 패스트푸드를 맛이 있어서 섭취하고 있지만, 높은 열량 등으로 인하여 건강에는 좋지 않다고 생각하고 있는 것으로 나타났다.^{5,6,25)} 청소년을 대상으로 패스트푸드 섭취빈도에 따라 군별로 나누어 연구한 선행연구에서 자주섭취군 및 비섭취군 모두 패스트푸드를 맛이 있어서 섭취하고 있는 것으로 나타났다.⁵⁾ 대학생들은 패스트푸드 섭취로 인한 영양불균형으로 가장 우려하는 것이 높은 열량과 체중의 증가로 인식하고 있어서 본 연구의 결과와 일치하는 것을 알 수 있었다.²⁵⁾ 본 연구에서 패스트푸드를 자주 섭취하는 경우에 보통섭취군이나 비섭취군에 비하여 패스트푸드의 섭취가 건강과 영양에 나쁜 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 청소년을 대상으로 한 선행연구에서도 패스트푸드 자주섭취군이 보통섭취군과 비섭취군에 비하여 패스트푸드가 영양에 좋고 건강에 도움을 주는 것으로 인식하였다.⁵⁾ 그러므로 패스트푸드를 자주 섭취할수록 패스트푸드가 영양적이고 건강에 좋은 긍정적인 인식을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다.

패스트푸드 섭취빈도에 따른 식사행동은 자주섭취군, 보통섭취군, 비섭취군에서 차이를 보였다. 자주섭취군은 기름이나 마요네즈가 포함된 식품과 빵이나 면류와 같은 밀가루 음식을 보통섭취군 및 비섭취군에 비하여 통계적으로 유의하게 많이 섭취하였다. 반면에 자주섭취군은 녹황색 야채와 과일을 다른 군에 비하여 통계적으로 유의하게 적게 섭취하는 것으로 나타났다. 청소년을 대상으로 한 선행연구에서 채소와 과일을 먹는 행동이 자주섭취군과 보통섭취군에 비하여 비섭취군에서 유의적으로 높은 것으로 보고되어 본 연구의 결과와 일치한다.⁵⁾ 패스트푸드 이용군별로 식행동을

조사한 결과, 패스트푸드를 자주 이용하는 군은 녹황색 채소를 다른 군에 비하여 적게 섭취하였으며, 비이용군에 비하여 외식의 빈도가 높고 가공식품을 많이 섭취하는 행동에 유의적이 차이를 보이는 것으로 나타났다.²¹⁾ 그러므로 패스트푸드를 많이 섭취하는 경우 야채와 과일 등 다양한 식품의 섭취가 부족하고 가공식품의 섭취빈도가 높아서 영양학적으로 불균형한 식사행동을 보이는 것을 알 수 있었다. 또한 비만할수록 패스트푸드를 선호하였으며, 패스트푸드 섭취빈도가 비만도와 상관관계가 있는 것으로 나타났다.^{24,26)} 패스트푸드 자주섭취군은 지방과 열량이 높은 식품으로 알려져 있는 패스트푸드를 자주 섭취하고, 식사행동으로 패스트푸드를 적게 섭취하는 군에 비하여 기름이 포함된 식품이나 밀가루 음식을 더 많이 섭취하고 있어 매우 높은 열량을 섭취할 가능성을 확인할 수 있었다. 그러므로 패스트푸드를 자주 섭취하는 경우에 패스트푸드 자체의 고열량 및 고지방뿐만 아니라, 고열량의 식사행동이 더해져 높은 열량 및 지방의 섭취로 건강에 좋지 않는 영향을 미칠 것으로 생각된다.

건강증진을 통한 삶의 질을 향상하려는 요구가 높아지면서 건강에 대한 관심은 더욱 커지고 있다. 건강을 증진하기 위하여 중요한 것은 올바른 식생활로 좋은 영양상태를 유지하게 해주며 건강한 삶을 가능하게 해준다. 본 연구에서 패스트푸드 섭취빈도가 건강실천에 미치는 영향을 분석한 결과에 따르면 패스트푸드 비섭취군이 자주섭취군과 보통섭취군에 비하여 통계적으로 유의하게 건강 및 정상체중 유지, 규칙적인 운동, 바른자세 유지와 같은 건강을 위한 행동을 실천하고 있는 것으로 나타났다. 또한 패스트푸드 섭취빈도가 건강실천에 미치는 영향을 분석하기 위하여 회귀분석을 한 결과, 통계적으로 유의하게 패스트푸드 섭취빈도가 높으면 건강한 생활을 실천을 적게 하는 것으로 나타났다. 건강상태에 대한 인식과 식사행동이 통계적으로 유의하게 건강실천에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체활동을 많이 하는 경우 올바른 식습관을 실천하고 있는 것으로 나타나, 식습관과 신체활동이 연관되어 있다는 것을 알 수 있었다.²⁷⁾ 패스트푸드 섭취 정도에 따른 건강상태에 대한 선행연구 결과 패스트푸드 섭취빈도가 높을수록 낮에 졸리고, 손발이 차고 피부가 거칠어지는 증상을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.⁵⁾ 그러므로 패스트푸드를 자주 섭취하는 경우 건강을 유지하기 위한 실천율이 낮고, 바람직하지 못한 식사행동과 연관되어 건강 증진에 영향을 미칠 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫 번째는 연구 대상자가 수가 적고 일부 지역에만 국한되어 있어 일반화하기 어려운 점이 있다. 두 번째는 연구지역이 서울을 비롯한 수도권으로 도시지역에 국한되어 있어 패스트푸드 섭취빈도에 차이가 있을 것으로 보이는 농촌 등 다양한 지역을 대상에 포함

하지 못한 한계가 있다. 세 번째는 연구의 도구로 사용한 설문지에 건강에 대하여 중요하다고 생각되는 일부 내용만 포함하여 건강과 관련된 모든 내용을 질문에 포함하지 못한 제한점이 있다. 후속연구에서는 이러한 제한점을 극복하기 위하여 연구 대상자를 다양한 지역을 포함할 수 있도록 확대하고, 식사행동 및 건강실천 연구 내용을 포괄하여 표준화하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구는 기존의 청소년과 대학생 등 일부 젊은 연령층을 대상으로 이루어진 패스트푸드 섭취실태와 관련된 연구와 달리 전 연령층을 대상으로 패스트푸드 섭취빈도를 분석하고, 섭취빈도의 차이가 패스트푸드에 대한 인식, 식사행동, 건강실천에 미치는 영향을 연구하였다. 패스트푸드 섭취빈도가 높을수록 비섭취군에 비하여 지방이 풍부한 식품과 밀가루 음식을 더 많이 섭취하고 채소와 야채는 적게 섭취하는 바람직하지 않은 식사행동을 보였다. 또한 패스트푸드 섭취빈도가 높으면 건강을 유지하려는 실천을 적게 하는 것으로 나타났다. 그러므로 패스트푸드로 인한 영양불균형을 줄이고 건강을 유지하기 위하여 올바른 식사행동 및 건강을 증진하기 위한 행동을 실천할 수 있도록 적절한 정보의 제공 등이 필요할 것으로 사료된다.

감사의 글

본 논문은 2020년도 신한대학교 학술연구비 지원으로 연구되었다.

요 약

연구배경: 본 연구는 한국인 성인을 대상으로 패스트푸드 섭취빈도에 따른 패스트푸드 인식, 식사행동, 건강실천에 미치는 영향을 알아보기 위하여 수행하였다.

방법: 서울 및 경기도에 거주하는 성인들을 대상으로 설문을 자기기입식으로 실시하여 자료를 분석하였다. 패스트푸드 섭취실태, 인식, 식사행동, 건강실천 등을 비교 분석하기 위하여 교차분석, 상관분석, 다중회귀분석 등을 이용하였다.

결과: 패스트푸드를 일주일에 2회 이상 섭취하는 자주섭취군이 38.6%, 일주일에 2회 미만 섭취하는 보통섭취군이 33.3%, 한 달에 1회 미만 섭취하는 비섭취군이 28.1%로 나타났다. 패스트푸드 섭취빈도가 높을수록 패스트푸드 섭취에 대하여 긍정적으로 인식하고 있었다. 비섭취군이 자주섭취군과 비교하여 패스트푸드가 건강 및 영양에 안 좋은 영향을 미치는 것으로 응답하였다. 자주섭취군은 패스트푸드 섭취 후에 신체변화로 다른 군에 비하여 통계적으로 유의하게 체중 증가를 경험한 것으로 나타났다. 자주섭취군

은 기름이 포함된 식품과 밀가루 음식을 많이 섭취하였고, 비접취군은 단백질 공급원 식품과 녹황색 야채를 주로 섭취하여 식사행동에 유의적인 차이를 보였다. 건강 및 정상 체중 유지, 규칙적인 운동, 바른 자세 유지와 같은 건강실천은 패스트푸드 비접취군이 자주접취군과 보통접취군에 비하여 유의하게 더 잘 실천하고 있는 것으로 나타났다. 패스트푸드 섭취가 건강에 미치는 영향에 대한 인식과 식사행동은 건강실천에 유의하게 영향을 주었다. 회귀분석 결과 패스트푸드 섭취빈도가 높을수록 건강실천을 적게 하는 것으로 나타났다.

결론: 높은 패스트푸드 섭취빈도는 고열량의 바람직하지 못한 식사행동 및 낮은 건강실천과 관련되어 있는 것으로 나타났다. 그러므로 패스트푸드로 인한 영양불균형을 줄이고 올바른 식사행동 및 건강을 증진하기 위한 행동을 실천할 수 있도록 적절한 정보의 제공이 필요할 것으로 사료된다.

중심 단어: 패스트푸드, 섭취빈도, 식사행동, 건강실천

ORCID

Seung-Hee Hong <https://orcid.org/0000-0001-7190-2165>

REFERENCES

1. Cho KS, Im BS, Kim SE, Kim GW. A survey on consumption behaviors of the fast-foods in university students. *Korean J Human Ecol* 2005;14(2):313-9.
2. Chung SJ, Kim JH, Lee JS, Lee DH, Kim SH, Yu CH. A suggestion to develop a nutrition policy on food and nutrition labeling and education systems for fast food and carbonated soft drinks in Korea. *Korean J Nutr* 2004;37(5):394-405.
3. Jeon MJ, Kim BH, Lee KS, Mo SM. A survey of fast food dining out behaviors. *Family Environ Res* 1990;28(2):15-29.
4. Sim KH, Kim SA. Utilization state of fast-foods among Korean youth in big cities. *Korean J Nutr* 1993;26(6):804-11.
5. Kim BR. Fast food consumption pattern and food habit by fast food intake frequency of middle school students in Wonju area. *J Korean Home Econ Educ Assoc* 2009;21(4):19-33.
6. Bae YK, Kim YN. A study on the kinds and characteristics of fast foods-by highschool students in Daejeon. *J Korean Home Econ Educ Assoc* 2016;28(2):41-50.
7. Kim HK. Fast food consumption patterns of college students in Ulsan. *J Korean Soc Food Cult* 1996;11(1):131-41.
8. Kim K, Park E. Nutrient density of fast-food consumed by the middle school students in Cheongju city. *Korean J Comm Nutr* 2005;10(3):271-80.
9. Kim JH, Lee DY. Factors associated with consumption of fast food by Korean adolescents-Analysis of 2007 survey data from the National Youth Policy Institute. *Korean J Obesity* 2012; 21(1):37-44.
10. Lee JS. A comparative study on fast food consumption patterns classified by age in Busan. *Korean J Comm Nutr* 2007;12(5): 534-44.
11. Lee JJ. Survey on the fast food consumption and nutrition knowledge of middle school students in Pohang [dissertation]. Gyeongsan: Yeungnam University; 2009. Korean.
12. Jung JY. Effect of university students' awareness about health information and their level of knowledge on their dietary behavior [dissertation]. Wonju: Sangji University; 2007. Korean.
13. Kim HY. The study of the health promoting behavior for sixth grade elementary school students. *Korean Central J Med* 1996;61(12):995-1003.
14. Pack NH, Lee HJ. A critical review of health behavior studies of adolescents conducted in Korea. *J Korean Acad Community Health Nurs* 2002;13(1):98-114.
15. Belloc NB, Breslow L. Relationship of physical health status and health practices. *Prev Med* 1972;1(3):409-21.
16. Ministry of Health and Welfare. The 15th Korea youth risk behavior survey, 2019 [Internet]. Sejong: Ministry of Health and Welfare; 2020. [Accessed Feb 15, 2020]. Available from: http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=DT_117_12_Y047&conn_path=I3.
17. The Nielsen Company (US), LLC. 2018 Korea QSR market review report [Internet]. Seoul: the Nielsen company (US), LLC; 2019. [Accessed Jan 30, 2020]. Available from: <https://www.nielsen.com/wp-content/uploads/sites/3/2019/04/website-korea-qsr-market-review-report-1.pdf>.
18. Kim YA. Fast food utilization and recognition survey on fast food nutrition labeling of university students around Gyeonggi partial area [dissertation]. Seoul: Kyunghee University; 2011. Korean.
19. Noh HI. A comparative study on the relationship of health knowledge to health attitude and health practical behaviors among high school students in Seoul [dissertation]. Seoul: Ewha Womans University; 2003. Korean.
20. Kim GW, Sin EM, Mun EH. A study on fast food consumption, nutritional knowledge, food behavior and dietary intake of university students. *J Korean Diet Assoc* 2004;10(1):13-24.
21. Her ES, Lee KH, Bae EY, Lyu ES. Interrelations among fast food intake, food behavior, and personality in adolescents. *Korean J Comm Nutr* 2007;12(6):714-23.
22. Um MJ, Kim SH, Lee SK, Jung MR, Jung H. Correlation of fast food consumption during adolescent period on height and obesity. *Medical J Chosun Univ* 2008;33(2):172-9.
23. Lee JS. Comparison of perception and fast food usage patterns of adults classified by age in Busan. *J Korean Diet Assoc* 2017; 23(3):285-99.
24. Kim KH. A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J Comm Nutr* 2003;8(2):181-91.
25. Jang JS, Oh SC. A study on fast food consumption patterns and behaviors of university students. *Korean J Food Nutr* 2013; 26(2):301-9.
26. Lee JH. The study on the relationships between dining-out activities, eating habits, and the frequency of fast food intake and obesity among the university students in the Busan area. *Culi Sci Hos Res* 2009;15(3):225-35.
27. You JS, Chin JH, Kim MJ, Jang KJ. College students' dietary behavior, health-related lifestyles and nutrient intake status by

physical activity levels using international physical activity questionnaire (IPAQ) in Incheon area. J Nutr Health 2008; 41(8):818-31.