

한국 성인의 커피 섭취량에 영향을 미치는 요인

김명관¹, 김승대^{2*}

¹경북대학교 대학원 보건학과, ²위덕대학교 보건관리학과

Factors Affecting Coffee Intake in Korean Adults

Myung-Gwan Kim¹, Seung-Dae Kim^{2*}

¹Graduate School of Department of Public Health, Kyungpook National University

²Department of Health Management, Uiduk University

요약 본 연구는 한국 성인들이 커피 섭취 시 어떠한 상황에 가장 많이 마시게 되는지를 살펴보고, 커피 섭취와 건강증진에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다. 이 연구는 국민건강영양조사 제7기 2차년도인 2017년 원시 데이터를 활용하였고, 연구대상자는 만 19세 이상 성인에 대해 결측값을 제외한 3,325명이었다. 이는 최근 1년간 커피의 평균 섭취량이 1잔 이상인 경우만을 추출한 수이다. 커피 섭취량에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 일반적 특성으로 성별, 연령, 가구소득, 교육수준, 직업, 건강행태로는 흡연여부, 음주여부, 일 및 여가로서 고강도, 중강도, 걷기 신체활동 실천 여부, 수면시간, 스트레스, 우울여부 등에 영향을 받는지를 모형에 포함하였다. 연구결과 남자보다 여자의 커피 섭취량이 낮았고, 20-39세보다 40-64세, 무직보다는 육체적 직업, 비흡연자보다는 흡연자, 낮은 스트레스보다 높은 스트레스를 받는 경우가 커피 섭취량을 증가시키는 요인이었다. 이러한 요인을 가진 대상자들은 커피 섭취에 의한 카페인 과다 섭취의 위험 군으로 판단된다. 본 연구결과와 위험 군을 대상으로 커피의 과다 섭취가 건강에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구가 추후 필요할 것으로 생각된다.

Abstract This study aims to provide the basic data for coffee intake and health promotion by examining the conditions in which Korean adults consume the most coffee. The study used raw data from the second year of the 7th National Health and Nutrition Examination Survey (2017), and 3,325 subjects who were 19 years of age or older and who were not missing the required values. This number used as the average amount of coffee drank per day in the past year is at least one cup. In order to identify factors that affect coffee intake, the model included general characteristics such as gender, age, household income, education level, occupation, health behaviors such as smoking, drinking, high intensity and moderate intensity exercises, walking, physical activity during work and leisure, sleep time, stress and depression. The results showed that coffee intake was lower among women than men, coffee intake was higher for people 40-64 years than people 20-39 years old, physical occupations rather than non-physical occupations, smokers rather than non-smokers, and for high stress rather than low stress in life. Subjects with these factors are considered to be at risk of excessive caffeine intake from coffee. The risk group of this study should be studied for the effect of excessive consumption of coffee on personal health.

Keywords : Coffee Consumption, Eating Behavior, Adult, Health Behavior, Korea National Health and Nutrition Examination Survey

*Corresponding Author : Seung-Dae Kim(Uiduk Univ.)

email: sdkim@uu.ac.kr

Received December 10, 2019

Accepted March 6, 2020

Revised January 2, 2020

Published March 31, 2020

1. 서론

1.1 연구의 필요성

현재 우리의 생활과 밀접해져가는 커피는 과거 서양의 고급음료로 취급되었지만, 커피는 현대 사회에 언제 어디서나 쉽게 접할 수 있는 음료로 시내 중심지는 물론 대학가 주변 등 커피 전문점을 쉽게 접할 수 있게 되었다. 커피는 세계적으로 가장 인기 있는 음료 중의 하나이며 점차 소비가 증가하고 있다[1]. 한국 성인이 섭취하는 커피의 양은 우유보다 5배나 많고, 탄산음료와 비교했을 때 10배 이상이나 많다[2]. 전체인구의 주당 커피 섭취빈도는 11.99잔이며, 남성은 14.34잔, 여성은 9.60잔으로 조사 되었다[3]. 이렇듯 커피에 대한 인기가 점점 높아지면서 소비량이 증가되고, 커피에 대한 대중들의 관심과 중요성이 증대되고 있다[4]. 이렇게 커피 섭취량이 증가하고 있지만, 커피 섭취가 건강에 미치는 효능과 부작용에 대하여 확실히 밝혀진 바 없으며, 커피 섭취에 대한 권장기준이 설정되지 않은 미흡한 상태이다. 커피는 카페인 섭취의 가장 큰 부분을 차지하고 있으며, 카페인 등의 성분으로 인한 여러 가지 약리적 작용을 하는 식품이기에, 커피 섭취량이 증가하는 지금 좀 더 건강증진과 관련 연구 되어야 할 것이다[5]. 또한, 커피 섭취가 많아지면서 커피 전문점이 활성화 되고 경쟁력 있는 프랜차이즈가 되기 위해 커피와 함께 케이크, 쿠키, 샌드위치, 아이스크림 등 다양한 먹거리를 판매하고 있어, 바쁜 생활로 제때 식사를 못하는 사람들에게 한 끼 식사대용 또는 포만감을 주는 간식이 되기도 한다[6]. 커피 섭취량이 많은 성인들은 일상생활에서의 커피 섭취 여부와 관련하여 생활습관이나 커피 섭취 장소, 커피 섭취 시 동반자, 커피 섭취 시간, 자주 이용하는 커피 전문점 커피 중 선호 하는 커피 메뉴, 섭취 시의 습관은 다양하게 나타난다[7].

커피의 장기적 복용이 건강에 미치는 효능과 권장기준이 명확하지 않은 상태이기에 밝혀지기 전까지는 건강에 위해가 없을 수준으로 개인들 스스로가 커피 섭취량을 적당하게 조절할 필요가 있다. 이런 상황인 만큼 어떤 상황과 특성을 가진 인구집단이 커피 섭취를 많이 하게 되는지 파악하여 커피 섭취와 건강에 대한 연구의 원활한 진행을 위해서는 본 연구가 필요할 것으로 판단하였다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 한국 성인들이 커피 섭취 시 어떠한 상황에서 가장 많이 마시게 되는지를 살펴보고, 섭취량에 영향을 미치는지 알아봄으로 올바른 커피 섭취 및 건강증진에

필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상자

이 연구는 국민건강영양조사 제7기 2차년도인 2017년 원시 데이터를 활용하였다[8]. 이 중 건강 설문조사 항목의 데이터와 식품섭취빈도조사 항목의 데이터를 합하여 사용하였다. 최종 분석 대상자는 만 19세 이상 성인에 대해 결측값을 제외하고서 3,325명이었는데, 이는 최소 최근 1년간 커피의 평균 섭취량이 1잔 이상인 경우만을 원시 데이터에서 추출하였다.

2.2 연구 설계 및 변수선정

종속변수인 커피 섭취량은 최근 1년간 커피의 평균 섭취량으로 이 연구의 목적에 의거하여 커피를 마시는 사람만을 추출하여 그 섭취량이 어떠한 일반적 특성이나 건강행태에 의해 차이를 나타내는지 파악하고자 하였다.

독립변수 중 일반적 특성에는 성별은 남자와 여자 양측 다 포함하였고, 연령은 20-39세의 청년층, 40-64세 중년층, 65세 이상 노년층으로 구분하였다. 가구소득은 소득 4분위수로서 경제력 수준에 따른 등급이 상, 중상, 중하, 하로 구분되었다. 교육수준은 초등학교 졸업 이하, 중학교 졸업, 고등학교 졸업, 대학 졸업 이상으로 구분하였으며, 직업 구분은 관리자 및 전문가, 사무종사자, 영업 및 서비스직을 비육체적 직업으로 합하였고, 농림어업직 종사자, 기능직, 단순 노무직은 육체적 직업군으로 구분하였다. 주부 및 학생을 포함하여 직업이 없는 자는 무직으로 구분하였다.

커피 섭취량에 영향을 미칠 수 있는 건강행태에서 흡연 여부는 현재 흡연자인 경우를 흡연자, 그렇지 않은 경우를 비흡연자로 구분하였고, 음주 여부는 최근 1년간 월 1회 이상 음주한 적이 있는 경우를 음주자, 그렇지 않은 경우를 비음주자로 구분하였다. 일 및 여가로서 고강도 신체활동은 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 활동은 주 3일과 20분 이상한 경우와 그렇지 않은 경우로 구분하였고, 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 활동인 일 및 여가로서 중강

한 경우와 그렇지 않은 경우로 구분하였다. 수면시간은 ALAMEDA 7에서 제시한 적정 수면시간을 근거로 하여 수면시간이 부족한 경우인 6시간 이하와 적절한 수면시간인 7-8시간, 과도한 수면시간인 9시간 이상으로 구분하

였다. 스트레스는 스트레스를 많이 느끼는 경우를 높은 스트레스, 스트레스가 거의 없거나 낮게 느끼는 경우를 낮은 스트레스로 구분하였다. 우울은 2주 이상 연속으로 우울감을 느끼는 경우와 그렇지 않은 경우로 구분하였다.

2.3 분석방법

이 연구의 분석은 오픈 소스 통계 소프트웨어인 R version 3.6.0을 이용하였다[9]. 모든 통계적 분석의 유의확률은 0.05 미만으로 정하였다.

일반적 특성, 건강행태의 분포를 파악하기 위하여 빈도분석을 시행하였다. 커피 섭취량의 최소값과 최대값, 평균 섭취량을 파악하기 위하여 기술통계량 분석을 시행하였다. 일반적 특성에 따른 커피 섭취량과 건강행태에 따른 커피 섭취량을 파악하기 위하여 독립 t-test 및 ANOVA를 시행하였고, ANOVA 시 사후검정은 Scheffe test를 시행하였다. 커피 섭취량에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 다중 회귀분석을 시행하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성의 분포

연구대상자들의 일반적 특성의 분포 중 성별은 남자 43.9%, 여자 56.1%였으며, 연령은 20-39세 청년층이

Table 1. General Characteristics

Variable	n(%)
Gender	
Male	1,461(43.9)
Female	1,864(56.1)
Age	
20-39	741(22.3)
40-64	1,765(53.1)
≥65	819(24.6)
House-Hold Income	
High	1,006(30.3)
Middle-High	930(28.0)
Middle-Low	786(23.6)
Low	603(18.1)
Education Level	
≥College	1,348(40.5)
High School	957(28.8)
Middle School	349(10.5)
≤Elementary School	671(20.2)
Occupation	
Non-physical	1,283(38.6)
Physical	849(25.5)
Inoccupation	1,193(35.9)
Total	3,325(100.0)

22.3%, 40-64세 중년층이 53.1%, 65세 이상 노년층이 24.6%였다. 가구소득은 상군이 30.3%, 중상군은 28.0%, 중하군은 23.6%, 하군은 18.1%이었다, 교육수준은 대학 졸업 이상이 40.5%, 고등학교 졸업 28.8%, 중학교 졸업 10.5%, 초등학교 졸업 이하 20.2%였다. 직업군은 비육체적 직업이 38.6%, 육체적 직업은 25.5%, 주부 및 학생과 직업이 없는 자는 35.9%였다[Table 1].

3.2 건강행태의 분포

연구대상자들의 건강행태는 흡연자 18.7% 비흡연자 81.3%였으며, 음주자는 58.0%, 비음주자는 42.0%였다. 일로서 고강도 신체활동을 하는 자는 1.1%, 일로서 중강도 신체활동을 하는 자는 5.9%였으며, 여가로서 고강도 신체활동을 하는 자는 9.8%, 여가로서 중강도 신체활동을 하는 자는 22.8%였다. 걷기를 주 5일, 30분 이상으로 실천하는 경우는 36.7%였다. 수면시간은 6시간 이하로

Table 2. Health Behavior

Variable	n(%)
Smoking	
Smoker	622(18.7)
Non-smoker	2,703(81.3)
Drinking	
Drinker	1,927(58.0)
Non-drinker	1,398(42.0)
Work-High Physical Activity	
Yes	37(1.1)
No	3,288(98.9)
Work-Moderate Physical Activity	
Yes	197(5.9)
No	2,128(94.1)
Leisure-High Physical Activity	
Yes	327(9.8)
No	2,998(90.2)
Leisure-Moderate Physical Activity	
Yes	758(22.8)
No	2,567(77.2)
Walk	
Yes	1,219(36.7)
No	2,106(63.3)
Sleep hour	
≤6	1,274(38.3)
7-8	1,736(52.2)
≥9	315(9.5)
Stress	
High	869(26.1)
low	2,456(73.9)
Depression	
Yes	389(11.7)
No	2,936(88.3)
Total	3,325(100.0)

부족한 시간의 수면을 취하는 자는 38.3%였고, 7-8시간으로 적정수면을 취하는 자는 52.2%, 9시간 이상으로 과다한 시간의 수면을 취하는 자는 9.5%였다. 스트레스를 높게 받는다고 응답한 자는 26.1%였고, 낮은 스트레스나 스트레스를 거의 받지 않는 자는 73.9%였다. 2주 연속으로 우울감을 경험하고 있는 자는 11.7%였으며, 그렇지 않은 자는 88.3%였다[Table 2].

3.3 커피 섭취량의 분포

연구대상자들의 최근 1년 이내의 하루 평균 최소 커피 섭취량은 1잔이었으며, 최대 커피 섭취량은 10잔이었다. 그리고 커피 섭취량의 평균은 1.78잔이었다[Table 3].

Table 3. Coffee Intake

Variable	Value
Number of Coffee Intake	
Max	10
Mean(SD)	1.75(1.08)
Min	1

3.4 일반적 특성에 따른 커피 섭취량의 차이

연구대상자들의 일반적 특성에 따른 최근 1년 이내의 하루 평균 커피 섭취량에서 성별 중 남자 2.02잔, 여자 1.54잔으로 여자보다 남자의 커피 섭취량이 많은 것으로 차이가 나타났다($p < .001$). 연령층에 따라서는 20-39세 청년층은 1.57잔, 40-64세 중년층은 1.90잔, 65세 이상 노년층은 1.59잔으로 차이가 나타났는데, 사후검정 결과 20-39세인 청년층과 65세 이상의 노년층보다 40-64세의 중년층의 커피 섭취량이 가장 많았다($p < .001$). 가구 소득에 따른 커피 섭취량은 차이가 나타나지 않았다($p > .05$). 교육수준에 따라서는 대학 졸업 이상인 경우 1.70잔, 고등학교 졸업 1.85잔, 중학교 졸업은 1.83잔, 초등학교 졸업 이하는 1.66잔으로 차이가 나타났는데, 사후검정 결과 초등학교 졸업 이하보다 고등학교 졸업인 경우의 커피 섭취량이 많은 것으로 나타났다($p = .001$). 직업은 비육체적 직업이 1.76잔, 육체적 직업이 1.96잔, 주부 및 학생과 직업이 없는 자는 1.58잔으로 차이를 나타내어, 사후검정 결과 주부 및 학생과 직업이 없는 자보다는 비육체적 직업이 더 많은 커피를 섭취하였고, 이보다는 육체적 직업이 가장 많은 커피를 섭취하였다($p < .001$) [Table 4].

Table 4. Coffee Intake according to General Characteristics

Variable	M(SD)	t or F (p) Scheffe
Gender		
Male	2.02(1.31)	12.369
Female	1.54(0.81)	(<.001)
Age		
20-39 ^a	1.57(0.95)	36.037
40-64 ^b	1.90(1.20)	(<.001)
≥65 ^c	1.59(0.86)	a,c<b
House-Hold Income		
High	1.74(1.00)	.307
Middle-High	1.77(1.17)	(.820)
Middle-Low	1.76(0.99)	
Low	1.72(1.19)	
Education Level		
≥College ^a	1.70(0.98)	5.642
High School ^b	1.85(1.19)	(.001)
Middle School ^c	1.83(1.32)	b>d
≤Elementary School ^d	1.66(0.97)	
Occupation		
Non-physical ^a	1.76(1.06)	30.832
Physical ^b	1.96(1.24)	(<.001)
Inoccupation ^c	1.58(0.96)	c<a<b
Total	1.75(1.08)	

3.5 건강행태에 따른 커피 섭취량의 차이

연구대상자들의 건강행태에 따른 최근 1년 이내의 하루 평균 커피 섭취량에서 흡연 여부 중에선 흡연자는 2.33잔, 비흡연자는 1.61잔으로 흡연자의 커피 섭취량이 더 많은 것으로 나타났다($p < .001$). 음주 여부 중에선 음주주자는 1.81잔, 비음주자는 1.66잔으로 음주자의 커피 섭취량이 더 많은 것으로 나타났다($p < .001$). 일로서 고강도 신체활동을 하는 경우의 커피 섭취량은 차이가 나타나지 않았다($p > .05$). 일로서 중등도 신체활동을 하는 경우의 커피 섭취량은 1.95잔이고 그렇지 않는 경우는 1.74잔으로 일로서 중등도 신체활동을 하는 경우의 커피 섭취량이 더 많았다($p = .038$). 여가로서 고강도 신체활동을 하는 경우와 여가로서 중강도 신체활동을 하는 경우의 커피 섭취량은 차이가 없었다($p > .05$). 수면시간은 6시간 이하로 부족한 수면시간을 취하는 경우 1.82잔, 7-8시간으로 적절한 수면시간을 취하는 경우 1.71잔,, 9시간

이상으로 과도한 수면시간을 취하는 경우는 1.65잔으로 차이가 나타났고, 사후검정 결과 9시간 이상으로 수면을 취하는 경우보다 6시간 이하로 부족한 수면시간을 취하는 경우의 커피 섭취량이 더 많았다($p=.009$). 스트레스를 많이 받는 경우의 커피 섭취량은 1.83잔, 낮은 스트레스를 받거나 거의 스트레스를 받지 않는 경우는 1.72잔으로 스트레스가 높은 경우의 커피 섭취량이 더 많았다($p=.017$). 우울에 따라서는 커피 섭취량이 차이가 나타나지 않았다($p>.05$) [Table 5].

Table 5. Coffee Intake according to Health Behavior

Variable	M(SD)	t or F (p) Scheffe
Smoking		
Smoker	2.33(1.58)	10.848
Non-smoker	1.61(.088)	(<.001)
Drinking		
Drinker	1.81(1.12)	3.986
Non-drinker	1.66(1.03)	(<.001)
Work-High Physical Activity		
Yes	2.03(1.32)	1.576
No	1.74(1.08)	(.115)
Work-Moderate Physical Activity		
Yes	1.95(1.42)	2.083
No	1.74(1.06)	(.038)
Leisure-High Physical Activity		
Yes	1.75(1.06)	.022
No	1.75(1.08)	(.982)
Leisure-Moderate Physical Activity		
Yes	1.70(1.03)	-1.448
No	1.76(1.10)	(.148)
Walk		
Yes	1.72(1.05)	-.956
No	1.76(1.10)	(.339)
Sleep hour		
≤6 ^a	1.82(1.16)	4.769
7-8 ^b	1.71(1.02)	(.009)
≥9 ^c	1.65(1.09)	a>c
Stress		
High	1.83(1.19)	2.392
low	1.72(1.04)	(.017)
Depression		
Yes	1.71(1.15)	-.745
No	1.75(1.08)	(.456)
Total	1.75(1.08)	

3.6 커피 섭취량에 영향을 미치는 요인

커피 섭취량에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 다중 회귀분석을 시행한 결과 Model Fit은 Durbin-Watson 통계량이 2.037로 2에 최대한 근접함으로써 자기상관의 문제가 없었다. 수정된 모형설명력으로서 Adj R²=.105의 수치를 나타내어, 10.5%의 모형설명력이 있었다. 공차한계(Tolerance)는 최소=.374, 최대=.971로 1.0을 초과하는 값이 없었고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor)는 최소 1.030, 최대 2.670으로 나타나 4.0를 초과하는 값이 없어 다중공선성의 문제가 없었다.

커피 섭취량에 영향을 미치는 요인은 일반적 특성 중 성별의 경우 남자보다 여자일 경우 $\beta=-.143(p<.001)$ 으로 커피 섭취량이 적었다. 연령에서는 20-39세 청년층보다 40-64세인 중년층이 $\beta=-.152(p<.001)$ 으로 커피 섭취량이 많았다. 직업에 따라서는 무직인 경우보다 육체적 직업인 경우가 $\beta=-.050(p=.013)$ 으로 커피 섭취량이 많았다.

건강행태 중에서는 비흡연자보다는 흡연자가 $\beta=-.180(p<.001)$ 로 커피 섭취량이 많았으며, 스트레스를 적게 받는 사람보다 많이 받는 사람이 $\beta=-.044(p=.013)$ 로 커피 섭취량이 많았다[Table 6].

4. 고찰

본 연구는 한국 성인을 대상으로 일반적 특성과 건강행태가 커피 섭취량에 미치는 영향요인을 알아보고자 하였다.

커피 섭취량을 일반적 특성에 따라 분석하였을 때 남자는 2.02잔, 여자는 1.54잔으로 남자에서 커피 섭취량이 높았다. 이는 커피 전문점이나 카페 등에서의 음료 소비 행태가 남자들은 단일적으로 커피 계열의 음료를 선호하여 주문하는 반면 여자들은 홍차나 녹차, 에이드 계열의 다양한 음료를 선호하여 주문하는 경향이 있는 것으로 생각된다. 연령에 따라서는 중년층이 1.90잔, 노년층이 1.59잔, 청년층이 1.57잔으로 중년층의 커피 섭취량이 많았다. 우리나라의 중년층은 직장에서의 중간관리자, 부장, 상사 급의 직업 현장에서의 주역들이므로 그만큼의 업무량과 더불어 줄임과 피로를 감내하기 위하여 다른 음료들보다는 카페인이 포함되어 있는 커피 계열 음료를 더 선호할 것으로 생각된다. 이와 관련하여 선행 연구에서는 2001년 과거에 비해 2011년으로 최근 50대

Table 6. Factor Affecting Coffee Intake

Variable	B	β	p	Tolerance	VIF
(Constans)	1.791		<.001		
Sex: Female (ref :Male)	-.311	-.143	<.001	.700	1.430
Age: 40-64 (ref: 20-39)	.329	.152	<.001	.552	1.811
Age: ≥65 (ref: 20-39)	.025	.010	.709	.374	2.670
House-Hold Income	-.025	-.025	.210	.678	1.476
Education Level	-.009	-.010	.665	.520	1.923
Occupation: Non-Physical (ref :Inoccupation)	.077	.035	.098	.617	1.621
Occupation: Physical (ref: Inoccupation)	.124	.050	.013	.664	1.507
Smoking: Smoker (ref: Non-smoker)	.500	.180	<.001	.775	1.291
Drinking: Drinker (ref: Non-Drinker)	-.007	-.003	.859	.862	1.160
Wokr-High Physical Activity: Yes (ref: No)	.028	.003	.873	.934	1.070
Work-High Physical Activity: Yes (ref: No)	-.139	-.030	.075	.921	1.086
Work-Moderately Physical Activity: Yes (ref: No)	.050	.014	.440	.849	1.178
Leisure-High Physical Activity: Yes (ref: No)	.072	.028	.120	.840	1.191
Leisure-Moderately Physical Activity: Yes (ref: No)	-.011	-.005	.769	.971	1.030
Sleep Hour: 6hr (ref: 7-8hr)	.062	.028	.102	.920	1.087
Sleep Hour: 9hr (ref: 7-8hr)	.007	.002	.907	.896	1.116
Stress: High (ref: Low)	.107	.044	.013	.881	1.135
Depression: Yes (ref: No)	.079	.024	.178	.880	1.137
Model Fit	Durbin-Watson=2.037, R ² =.110, Adj R ² =.105, F=22.749, p<.001				

이상의 남성과 여성 모두 커피 섭취량이 증가하였고 하루 1회 이상 커피 섭취 빈도는 남성이 여성보다 훨씬 높은 것으로 보고하였다[10]. 교육수준의 경우 고등학교 졸업에 해당하는 군이 1.85잔으로 직업군에 따라서는 육체적 직업이 1.96잔으로 가장 많은 커피 섭취량을 나타내었고, 비육체적 직업 1.76잔, 무직은 1.58잔인 결과를 보아 커피 섭취량에 있어 남자, 40-64세 중년층, 고등학교 졸업, 육체적 직업이라는 이 요소 간에는 업무 동인의 피로, 졸음방지 등 카페인 의 약성에 의거한 커피 섭취량의 소비 증가와 상관성이 있을 것으로 생각된다.

건강행태에 따른 커피 섭취량은 흡연자가 2.33잔, 음주자가 1.81잔으로 비흡연자, 비음주자보다 커피 섭취량이 많았는데 이는 기호식품으로서의 소비적 심리가 반영된 것으로 보인다. 즉, 기호식품 소비에 대한 습관적 중독이 반영되는 것으로 보인다. 또한 앞서의 기술에서 남자, 40-64세 중년층, 고등학교 졸업, 육체적 직업이라는 집단의 특성에는 흡연자와 음주자 비율 역시 높았다. 그에 이어 결정적으로 일로서 중강도 신체활동을 하는 군이 1.95잔으로 그렇지 않은 군이 1.74잔보다 더 많은 커피 섭취량을 보여 연결성이 나타났다. 수면시간과 관련해서는 6시간 이하로 수면을 취하는 군이 1.82잔, 7-8시간으로 수면을 취하는 군이 1.71잔, 9시간 이상으로 수면을 취하는 군이 1.65잔으로 수면시간이 낮을수록 커피 섭취

량이 많아지는 경향을 나타내었는데, 이는 역으로 커피 섭취량이 많기에 카페인 의 약성 작용으로 수면시간이 감소하는 것으로 보이며, 수면의 질을 악화 시킨다[11]. 스트레스의 경우 많은 스트레스를 받는 경우가 커피 섭취량이 1.83잔으로 그렇지 않은 경우보다 많이 섭취하는 것으로 나타났기에 커피에 의한 카페인 의 약성 작용이 일시적으로 스트레스를 해소하는 것처럼 느껴지는 효과가 있을 것으로 보인다[12-13]. 이를 종합하여 볼 때 육체적 직업, 40대와 50대의 중년층 스트레스와 관련된 선행연구로 40-50대 산업체 근로자들 중 직무스트레스가 가장 높은 군에서의 커피 섭취량은 다른 군에 비해 가장 많았고, 직무 스트레스가 가장 높은 군에서의 커피 섭취에 대한 인식도에 있어서도 적당히 마시면 도움이 되고 해롭지 않다고 생각하는 비중이 57.1%나 되며, 직무스트레스와 커피 섭취량의 상관성이 있음을 보고하였다 [14-15]. 이는 스트레스는 카페인 음료를 섭취해 본 사람들을 대상으로 카페인 의 약성에 따라 커피 섭취에 대한 심리적 접근성도 높이는 것임을 나타낸 것이다.

다중 회귀분석을 통한 커피 섭취량에 영향을 미치는 요인 중에서는 여자보다는 남자가, 40-64세 중년층이, 육체적 직업군이, 흡연자일 경우, 스트레스가 높은 경우가 커피 섭취량에 영향을 미치는 강력한 요인이었다.

본 연구의 의의는 연구결과에 따른 고찰로서 과다하게

커피 섭취를 하는 위험군을 파악해내었고, 그로인해 추후 커피 섭취에 따라서 건강에 어떤 영향력을 미치는지에 대해 파악하고자 하는 연구자에게 도움이 될 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점은 일반적 특성과 건강행태에 따른 커피 섭취량의 정도 차이를 분석한 바, 그 이후의 커피 섭취량에 대한 건강영향에 대해서는 이번 연구에서는 분석할 수 없었다. 국민 건강을 위하여 본 연구를 선행연구로 활용하여 커피 섭취량에 따른 한국 성인의 건강영향에 대한 연구가 추후 요구된다. 또한 더욱 다양한 커피 섭취량에 영향을 미칠만한 지역사회와 생태학적 환경 요인에 대해서도 이번 연구에서는 분석할 수 없었으므로 이 점에 대해 후속 연구가 이루어져야 할 것이다.

5. 결론

본 연구는 한국 성인들이 커피 섭취 시 어떠한 상황에 가장 많이 마시게 되는지를 살펴보고, 섭취량에 영향을 미치는지 알아봄으로 올바른 커피 섭취 및 건강증진에 필요한 프로그램을 제시하고자 기초자료를 제공하고자 하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째 일반적 특성 중 남자가 2.02잔, 중년인 40-64세가 1.90잔, 고등학교 졸업이 1.85잔, 육체적 직업 1.96잔으로 커피 섭취량이 그렇지 않은 군보다 많았다.

둘째, 건강행태 중 흡연자 2.33잔, 음주자 1.81잔. 일로서 중강도 신체활동을 하는 경우 1.95잔, 수면시간이 6시간 이하인 경우 1.82잔, 높은 스트레스를 받는 경우 1.83잔으로 커피 섭취량이 그렇지 않은 군보다 많았다.

셋째, 종합적으로 남자, 40-64세 중년, 고등학교 졸업, 육체적 직업, 흡연자, 음주자, 일로서 중강도 신체활동을 하는 경우, 수면시간이 6시간 이하인 경우, 높은 스트레스를 받은 경우는 서로 연관성이 있을 것으로 생각되며, 커피 섭취에 의한 카페인 과다 섭취의 위험군으로 판단된다.

본 연구결과의 위험군을 대상으로 커피의 과다 섭취가 건강에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구가 추후 필요할 것으로 생각된다.

References

- [1] Grigg D. The words of tea and coffee : Patterns of consumption. *Geojournal*. 57:283-294. 2002. <https://www.jstor.org/stable/41147739>
- [2] EJ Jung, Ae-hee Song. Relation between beverage consumption pattern and oral health status among Korean adults, *Korean Academy of Dental Hygiene Education*, Vol. 18 No.5. 2018. DOI: <https://doi.org/10.13065/iksdh.20180067>
- [3] Korea Health Statistics, Korea national health and nutrition examination survey, Ministry of health and welfare and Korea centers for diseases control and prevention. 2014.
- [4] JW Lee. Coffee and green tea consumption and the association of stroke in the Korean population : The Health Examination(HEXA) Study. Dept. of Nutrition Science & Food management, The Graduate School of Ewha Womans University. pp.1-72. 2017. <http://www.riss.kr/link?id=T14390504>
- [5] SJ Kang. The Association Between Mental Stress and Coffee Intake. Division of Public Health, Major in public Health Nutrition, Graduate School of Public Health, Seoul National University. pp.1-49, 2013. <http://www.riss.kr/link?id=T13439479>
- [6] MT news. The Lerner and Brunch Increases in the Coffee Speciality Shop Available from. 2010 <http://news.mt.co.kr>
- [7] BM Jang. Intake of Coffee and Recognition on Caffeine of University Students in Jeollabukdo. Dept. of Nutrition Education. Graduate School of Education, Kongju National University. pp.1-41, 2016. <http://www.riss.kr/link?id=T14179946>
- [8] Korea Centers for Disease Control and Prevention. The Seventh Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VII-2), 2017.
- [9] The R Project for Statistical Computing. R version 3.6.0, 2019. <https://www.r-project.org/>
- [10] CH Lee, ST Oh. Changes of Coffee Intake according to the Sociodemographic Characteristics of the People over 50 and the Elderly in Korea: Analysis of data from the 2001/2011 Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. *The Korean Journal of Culinary Research*. pp.64-79, 30(3), 2014. <http://www.ndsl.kr/ndsl/commons/util/ndslOriginalView.do?dbt=JAKO&cn=JAKO201426955811549&oCn=JAKO201426955811549&pageCode=PG11&journal=NJO00294664>
- [11] Hall, S. Desbrow, B. Anoopkumar-Dukie, S. Davey, A.K. Arora. D. McDeermott. C.Schubert, M.M. Perkins, A.V. Kiefel, M.J. Grant, G.D. A review of the bioactivity of coffee, caffeine and key coffee constituents on inflammatory responses linked to depression. *Food research international*. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2015.07.027>
- [12] JS Yim. Effect of Working Pattern and Job Stress on Caffeine Intake of Employees, Dept. of Food and

[1] Grigg D. The words of tea and coffee : Patterns of

- Nutrition, Graduate School of Chosun University, pp.1-89. 2014.
<http://www.riss.kr/link?id=T13548605>
- [13] MJ Kim. A stress on job stress and sleep quality in dental hygienists. Master thesis, Dankook University, Seoul Korea. pp43-44. 2012.
<http://www.riss.kr/link?id=T13105685>
- [14] JS Yim, JJ Lee. Relationships between job stress and caffeine intake in industrial workers. Journal of Nutrition and Health. pp.367-377, 49(50), 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4163/jnh.2016.49.5.367>
- [15] SY Lim, KC Jung. Relationships Occupational Stress, Stress Coping Styles, Coffee Consumption Motive and Caffeine Intake. The Korean Psychological Association, Vol. 2017 No.8. pp.381. 2017
<http://www.riss.kr/link?id=A103479875>
-

김 명 관(Myung-Gwan Kim)

[정회원]



- 2013년 8월 : 경북대학교 보건대학원 역학 및 건강증진학과(보건학석사)
- 2017년 8월 : 경북대학교 일반대학원 보건학과 (보건학박사)

<관심분야>

건강행태, 보건교육, 보건의료정책, 지역사회보건

김 승 대(Seung-Dae Kim)

[정회원]



- 1991년 8월 : 대구한의대학교 보건대학원 보건학과(보건학석사)
- 2007년 2월 : 경북대학교 일반대학원 보건학과 (보건학박사)
- 1990년 4월 ~ 2007년 5월 : 대구 가톨릭대학병원 의무기록실장
- 2008년 3월 ~ 현재 : 위덕대학교 보건관리학과 교수

<관심분야>

보건의료정보관리, 병원관리, 건강증진, 의무기록정보분석실무, 압 등록