

# 都市主婦의 食品消費構造變化와 未來의 食生活 向上을 위한 研究

Research for Changes in Food Consumption Patterns of Urban  
Resides and Future Perspective of Dietary Life

연세대학교 가정대학 식생활학과  
교 수 孫 敬 喜·文 秀 才  
연구조교 李 旻 俊·崔 恩 靜·黃 惠 善  
배재대학 교육대학 가정교육학과  
조 교 수 李 明 熙

*Dept. Food and Nutrition, College of Home Economics, Yonsei University*

Prof.; **Kyung Hee Shon, Soo Jae Moon**

Research Assistant; **Min June Lee, Eun Jeong Choi, Hye Sun Hwang**

*Dept. of Home Economics Education, Paichai College*

Assistant Prof.; **Myung Hee Lee**

## < 목 차 >

- |                |             |
|----------------|-------------|
| I. 서 론         | IV. 결론 및 제언 |
| II. 연구 내용 및 방법 | 참고문헌        |
| III. 결과 및 고찰   |             |

## < Abstract >

In the study, the dietary survey was conducted in Seoul, Dae-jeon, Gwangju, Pusan, from March to April in 1988. A Questionnaire was prepared and distributed to 1583 house wives in order to find out their attitude of meal management and their way of thinking in dietary life.

The results were summarized as follows:

- 1) 34.4% of the subjects prepared daily menu. In planning menu, the major consideration shifted from husband to all family members and the most emphasizes meal changed from breakfast to supper.
- 2) Most of the subjects were making use of substitute food. They were satisfied with the convenience and taste of the convenience foods. Improvements in nutrition, sanitation and

price of convenience food made increase of its consumption.

3) The survey has shown that the main purpose of eating is to satisfy nutrition. And in the choice of food, most subjects regarded its taste as the most important factor.

## 서 론

식생활은 인간이 영위하는 여러 생활 현상 중 가장 기본적이며 중요한 요소로서, 인간의 생리적 욕구 뿐 아니라 사회적·심리적 욕구까지 충족시켜 주는 기능을 갖고 있다. 또한 먹는다는 것 그 자체가 인간 생활의 한 과정이므로 식생활 문화는 인간이 계승해 온 문화 가운데 가장 중요한 위치를 차지한다.

식생활에 담겨진 문화성은 민족 생활의 유적으로, 한 민족의 식품 소비구조, 조리법 및 식습관은 긴 역사의 조류 속에서 환경적인 영향을 받으며 형성되어 온 것이다.<sup>1)</sup> 즉 사회, 경제, 문화, 교육, 종교 및 전통적인 관습 등이 식생활에 직접 혹은 간접으로 영향을 미친다.<sup>2)</sup>

한국인의 전통 식습관은 서구인과 많은 차이가 있었으나, 식량 생산의 증대와 이에 따른 식품 공업의 발달, 대량 매체를 통한 정보 교환 가능성과 세계적인 교류의 증가, 생활 수준의 향상 및 영양에 대한 인식 변화 등으로 사회적 환경이 변모됨에 따라 변화되기 어려운 식습관도 다소 변화되었다. 이러한 변화는 앞으로도 계속되어 식품에 대한 기호 성향은 육류와 기호 식품 중심으로 더욱 높아지고, 식사를 가정에서 준비, 조리하는 과정이 짧아지면서 가공, 반가공 식품의 소비 성향이 높아지고, 외식 산업이 더욱 번창할 것으로 전망된다.<sup>3-5)</sup> 이로 인해 특정 음식의 편향 섭취에서 초래되는 영양의 불균형과 관련된 질병의 발생이 증가될 것이며, 동시에 전통 식문화의 손실이 우려된다.

그러므로 가속적으로 변화되어 가고 있는 현 사회 환경 속에서 식생활을 어떻게 개선하여 가족 생활과 조화시킬 것인가에 대하여 국민 전체의 미래를 향한 올바른 식생활 지침이 수립되어야 할 것이다. 한편 한 가정에서 주부의 식생활에 대한 이해와 태도는 가족 전체의 식품 섭취에 영향을 미치게 되고, 나아가

서 가족의 건강에 직접적인 영향을 주게 된다. 그러므로 새로운 세대와 기성세대 중 식생활을 관리하는 주부를 대상으로 영양적으로 균형된 음식의 선택과 전통 식생활의 장점에 대하여 적절한 교육이 요구된다.

지금까지 주부들의 영양 교육을 위한 연구의 일환으로 그들의 영양지식과 태도, 식습관 등에 대한 연구들<sup>6-11)</sup>이 이루어졌으나, 한 가정의 식생활 관리자인 주부를 통해 전반적인 식생활의 실태 파악과 식생활에 대한 의식구조에 관한 측면에서 이루어진 연구는 미비한 실정이다.

본 연구에서는 국민 보건 향상을 위하여 미래의 식생활 방향을 예측하고, 건전한 식생활 방향을 제시하는데 그 목적을 두고 다음과 같은 연구를 실시하였다.

식생활에 대한 의식구조와 식생활 관리 태도 및 식습관이 생태적 요인에 따라 차이가 있을 것이라는 가설을 설정하고, 우리나라의 각 연령층의 도시 주부들을 대상으로 그들의 식생활 관리 태도 및 식습관, 식생활에 대한 의식 구조를 조사하여 생태적 요인에 따른 이들의 차이를 검토해 보고자 하였다. 이러한 연구를 통해서 현재 한국인의 식생활과 관련된 의식 구조를 파악함으로써, 앞으로 국민 체위 및 체력의 향상을 위하여 실생활에 절실히 요구되어지는 식생활 지침을 수립하는데 기초 자료로 삼고자 하였다.

## II. 연구 내용 및 방법

### 1. 조사 대상 및 표본의 설정

조사 대상자의 설정을 위해 연구자가 임의로 전국의 대도시를 4개지역(서울, 대전, 광주, 부산)으로 구분하고, 각 지역에서 거주하고 있는 주부들을 3개의 연령층(34세 이하, 35~44세, 45세 이상)으로 층화하여, 각 층에서 인구 분포에 비례하여 표본을 확률적으로 추출하여 선정하였다.

조사 표본의 크기는 서울 1000명, 대전 250명, 광주 300명, 부산 400명으로 하고, 각 연령층의 추출이 가능한 국민학교, 중고등학교 및 대학교 학부형들에게 협조를 구하였다.

## 2. 조사 방법 및 기간

본 연구에서 사용된 도구는 설문지로서 문항의 성질에 따라 응답자가 해당 사항을 선택하거나 필요한 내용을 기술하게 하였다. 설문지는 연구자에 의해 구성된 설문 문항과 타 연구자에 의해 고안된 설문 문항 중에서 본 연구에 적용할 수 있는 부분을 발췌하여 작성하였다.

설문지의 내용은 조사 대상자의 일반 환경, 식생활 태도, 식생활에 대한 의식 구조 등을 파악할 수 있는 문항들로 이루어졌다.

본 연구를 위한 설문지 조사는 1988년 3월부터 4월까지 1개월 동안 실시하였으며, 총 1950부(서울 1000부, 대전 250부, 광주 300부, 부산 400부)를 배부하였고, 이중 1583부(서울 756부, 대전 215부, 광주 297부, 부산 283부)를 회수하여(회수율 81.2%) 자료 처리에 이용하였다.

## 3. 자료의 처리 및 분석 방법

자료의 처리는 SPSS Package Program을 이용한 전자 계산 조직을 사용하였다.

조사된 내용의 분석을 위해 전체 응답인수에 대한 각 문항의 응답인 수의 백분율을 계산하였다. 연령, 경제 수준, 교육 수준과 주부의 취업 유·무에 따른 식생활 태도와 의식 구조를 알아보기 위하여 각각의 독립 변수에 대한 중속 변수의 2원 교차표를 작성하여 각각의 뜻수와 전체에 대한 백분율을 계산하였고, 이들간의 비율의 차이는  $X^2$ -test로 유의성을 검증하였다.

# III. 결과 및 고찰

## 1. 조사 대상자의 일반 사항

본 조사에 응답한 조사 대상자의 평균 연령은 40세로, 35~44세가 전체 응답자의 51.6%, 45세 이상이

25.9%, 34세 이하가 22.5%였으며, 지역별로는 서울 48.8%, 대전 13.9%, 광주 19.1%, 부산 18.2%의 분포를 보였다.

조사 대상자의 월 평균 수입, 교육 수준, 취업 상태를 보면 경제 수준을 월 평균 수입에 따라 하류(19만원 이하), 중류(20~59만원), 중상류(60~99만원), 상류(100만원 이상)로 분류한 결과, 중류 이하인 응답자가 52.9%, 그 이상인 경우가 47.1%이었다.

응답자의 교육 수준은 고등학교 졸업이 41.2%, 대학교 졸업 이상이 26.1%, 중학교 졸업 이하가 32.7%로 나타나 비교적 고른 교육 수준의 분포를 보였다. 또한 조사 대상자중 직업을 가진 경우는 29.8%로 나타났다(표 1).

〈표 1〉 조사 대상자의 일반 사항

변 수	Number (%)
〈연 령〉	
34세 이하	355 (22.5)
35~44세	816 (51.6)
45세 이상	408 (25.9)
〈평균 한달 수입〉	
190 이하	64 ( 4.1)
200~390	309 (19.9)
400~590	449 (28.9)
600~790	309 (19.9)
800~990	172 (11.1)
1,000 이상 (단위 : 1,000원)	250 (16.1)
〈교육적인 배경〉	
국민학교 중퇴	23 ( 1.5)
국민학교 졸업	167 (10.6)
중학교 졸업	324 (20.6)
고등학교 졸업	648 (41.2)
대학교 졸업	376 (23.9)
대학원 졸업	34 ( 2.2)
〈주부의 직업 유무〉	
직업이 있다	1087 (70.2)
직업이 없다	462 (29.8)

〈표 2〉 식단 계획 여부

Number(%)

상황 변수	집 단	한 다	하지않는다	합 계	비 고
연 령	34세 이하	158(44.8)	195(55.2)	353(100.0)	$x^2=25.9$ df=2 p<0.0001
	35~44세	275(33.9)	537(66.1)	812(100.0)	
	45세 이상	111(27.3)	296(72.7)	407(100.0)	
	합 계	544(34.6)	1028(65.4)	1572(100.0)	
월 평균 수입	19만원이하	16(25.8)	46(74.2)	62(100.0)	$x^2=16.9$ df=5 p<0.005
	20~39만원	86(27.9)	222(72.1)	308(100.0)	
	40~59만원	171(38.3)	275(61.7)	446(100.0)	
	60~79만원	97(31.5)	211(68.5)	308(100.0)	
	80~99만원	63(36.8)	108(63.2)	171(100.0)	
	100만원이상	101(40.9)	146(59.1)	247(100.0)	
합 계	534(34.6)	1008(65.4)	1542(100.0)		
교육수준	국문해독	2(9.1)	20(90.9)	22(100.0)	$x^2=42.0$ df=5 p<0.0001
	국민학교졸업	34(20.5)	132(79.5)	166(100.0)	
	중학교졸업	91(28.3)	230(71.7)	321(100.0)	
	고등학교졸업	241(37.5)	402(62.5)	643(100.0)	
	대학교졸업	153(40.8)	222(59.2)	375(100.0)	
	대학원졸업	19(55.9)	15(44.1)	34(100.0)	
합 계	540(34.6)	1021(65.4)	1561(100.0)		
직업 유무	없 다	382(35.4)	698(64.6)	1080(100.0)	$x^2=0.87$ df=1 N.S.
	있 다	151(32.9)	308(67.1)	459(100.0)	
	합 계	533(34.6)	1006(65.4)	1539(100.0)	

## 2. 식생활 태도에 관한 조사

### 1) 식생활 관리 태도에 관한 조사

식생활 관리에 있어서 식단의 계획 여부에 관하여 조사한 결과, 불과 34.4%의 주부만이 계획적인 식생활 관리를 하고 있었으며, 이 중에도 과반수 이상인 71%의 주부는 하루나 이틀 분의 식단을 사전에 계획하고 있었고, 일주일 분을 장기적으로 계획하여 실시하고 있다고 응답한 자는 28%에 해당하였다.

각 집단별로 식단 계획 여부의 차이를  $X^2$  검증을 통해 분석한 결과 연령(p<0.0001), 월 평균 수입(p<0.005), 교육 수준(p<0.0001)에 따라 유의적인 차이가 있었다(표 2). 즉, 연령층이 낮고, 경제 수준과 교육 수준이 높은 경우 식단 계획을 하고 있는 비율이 높게 나타나, 점차 젊은 세대로 갈수록 식생활

관리가 개선되어 가고 있는 것을 볼 수 있으며, 교육 수준에 따른 차이가 큰 점으로 보아 앞으로 주부 또는 예비 주부들을 대상으로한 영양교육이 이루어진다면 큰 효과를 거두어 건전한 방향으로 식생활이 개선될 수 있을 것으로 기대된다. 또한 주부의 취업 여부에 따른 유의적인 차이는 없었으나, 취업 주부의 경우 비취업 주부보다 식단 계획을 하고 있는 비율이 낮았다.

문<sup>10)</sup>의 취업모의 식생활 관리 태도에 관한 연구에 의하면, 전문직에 종사하는 조사 대상자중 32.9%가 식단 계획을 하고 있는 것으로 나타났고, 김<sup>12)</sup>의 맛벌이 가정과 일반 가정의 식생활 현황 조사에서는 취업 주부의 31.4%, 가정 주부의 26.8%가 식단 계획을 하고 있었다고 보고된 바 있다. 또한 김<sup>6)</sup>에 의하면 취업 주부의 37.1%, 비취업 주부의 61.5%가 식단 계

〈표 3〉 중점을 두는 식사

Number(%)

상황 변수	집 단	아 침	점 심	저 녀	합 계	비 고
연 령	34세 이하	57(16.1)	6(1.7)	292(82.3)	355(100.0)	x <sup>2</sup> =25.9 df=2 p<0.0001
	35~44세	166(20.4)	26(3.2)	622(76.4)	814(100.0)	
	45세 이상	90(22.1)	9(2.2)	308(75.7)	407(100.0)	
	합 계	313(19.9)	41(2.6)	1222(77.5)	1576(100.0)	
월 평균 수입	19만원이하	21(33.3)	6(9.5)	36(57.1)	63(100.0)	x <sup>2</sup> =52.6 df=10 p<0.0001
	20~39만원	87(28.2)	12(3.9)	209(67.9)	308(100.0)	
	40~59만원	93(20.9)	7(1.6)	345(77.5)	445(100.0)	
	60~79만원	50(16.2)	5(1.6)	253(82.1)	308(100.0)	
	80~99만원	27(15.7)	4(2.3)	141(82.0)	172(100.0)	
	100만원이상	32(12.8)	7(2.8)	211(84.4)	250(100.0)	
합 계	310(20.0)	41(2.7)	1195(77.3)	1546(100.0)		
교육수준	국문해독	9(40.9)	0(0.0)	13(59.1)	22(100.0)	x <sup>2</sup> =41.3 df=10 p<0.0001
	국민학교졸업	39(23.5)	5(3.0)	122(73.5)	166(100.0)	
	중학교졸업	95(29.5)	9(2.8)	218(61.7)	322(100.0)	
	고등학교졸업	114(17.6)	15(2.3)	518(80.1)	647(100.0)	
	대학교졸업	50(13.3)	10(2.7)	315(84.0)	375(100.0)	
	대학원졸업	5(14.7)	2(5.9)	27(79.4)	34(100.0)	
합 계	312(19.9)	41(2.6)	1213(77.5)	1566(100.0)		
직업 유무	없 다	196(18.1)	19(1.8)	868(80.1)	1083(100.0)	x <sup>2</sup> =15.0 df=2 p<0.005
	있 다	106(23.0)	20(4.3)	334(72.6)	460(100.0)	
	합 계	302(19.6)	39(2.5)	1202(77.9)	1543(100.0)	

획을 하고 있다고 하여, 지금까지 이루어진 여러 조사와 비교하여 볼 때 식단 계획을 실시하고 있는 비율은 가장 높았으나, 항상 식단 계획을 하고 있다고 응답한 비율은 각각 7.9%, 9.5%로서 대부분 가끔씩 식단을 계획하고 있었다. 이러한 결과로 미루어 아직까지 우리의 식생활은 관리적인 측면에서 볼 때 불합리적인 것으로 나타나 앞으로는 보다 개선된 합리적 식생활의 실천이 요구된다.

2) 식습관에 관한 조사

(1) 1일중 중점을 두는 식사에 관한 조사

하루의 식사 중 가장 중점을 두는 식사를 조사한 결과 응답자의 77.2%가 저녁 식사를 가장 중요하게 여긴다고 하였으며 월 평균 수입(p<0.0001), 교육 수준(p<0.0001), 직업 유무(p<0.005)에 따라 유의적 차이가 있었다(표 3). 즉, 경제 수준과 교육 수준이

높을수록 저녁 식사에 중점을 두는 비율이 높았고, 경제 수준과 교육 수준이 낮을수록 아침 식사를 중요시하고 있었으며 직업을 가진 경우에는 아침과 점심 식사에 중점을 두는 비율이 높은 것으로 나타났다.

손<sup>13)</sup>의 연구에 의하면, 모든 연령층에서 저녁 식사를 가장 중요시하나, 낮은 연령층일수록 저녁 식사에 대한 중점도가 더 높고 점심과 아침을 소홀히 하고 있었다. 김<sup>14)</sup>은 연령이 많을수록 아침 식사에 중점을 두고 있으며, 교육 수준이 낮을수록 아침 식사에 중점을 두고 점심 식사에는 거의 관심이 없다고 보고하여, 3끼 식사의 고른 배율의 중요성을 인식할 수 있는 교육이 요구된다고 하였다. 본 연구에서도 모든 연령층에서 저녁 식사를 가장 중요시하고 있는 것으로 나타났다으며, 연령에 따른 차이는 보이지 않았다.

(2) 가정의 식생활 형태에 관한 조사

우리나라는 고도의 경제 성장과 국민 소득의 향상

〈표 4〉 식생활 형태

Number (%)

상황 변수	집 단	전통식	별미식	절충식	영 양 건강식	신경쓰지 못 함	합 계	비 고
연 령	34세 이하	219(61.7)	36(10.1)	55(15.5)	16(4.5)	29( 8.2)	355(100.0)	$x^2=17.5$ df=8 p<0.05
	35~44세	541(66.3)	52( 6.4)	102(12.5)	48(5.9)	73( 8.9)	816(100.0)	
	45세 이상	241(59.1)	39( 9.6)	48(11.8)	29(7.1)	51(12.5)	408(100.0)	
	합 계	1001(63.4)	127( 8.0)	205(13.0)	93(5.9)	153( 9.7)	1579(100.0)	
월 평 균 수 입	19만원이하	33(51.6)	2( 3.1)	4( 6.3)	1(1.6)	24(37.5)	64(100.0)	$x^2=218.3$ df=20 p<0.0001
	20~39만원	191(62.0)	16( 5.2)	21(16.8)	11(3.6)	69(22.4)	308(100.0)	
	40~59만원	314(70.2)	35( 7.8)	40( 8.9)	21(4.7)	37( 8.3)	447(100.0)	
	60~79만원	200(64.7)	25( 8.1)	45(14.6)	26(8.4)	13( 4.2)	309(100.0)	
	80~99만원	103(60.2)	19(11.1)	35(20.5)	11(6.4)	3( 1.8)	171(100.0)	
	100만원이상	139(55.6)	28(11.2)	57(22.8)	23(9.2)	3( 1.2)	250(100.0)	
합 계	980(63.3)	125( 8.1)	202(13.0)	93(6.0)	149( 9.6)	1549(100.0)		
교육수준	국문해독	13(59.1)	1( 4.5)	0( 0.0)	0(0.0)	8(36.4)	22(100.0)	$x^2=186.0$ df=20 p<0.0001
	국민학교졸업	107(64.5)	7( 4.2)	6( 3.6)	4(2.4)	42(25.3)	166(100.0)	
	중학교졸업	222(68.5)	20( 6.2)	20( 6.2)	13(4.0)	49(15.1)	324(100.0)	
	고등학교졸업	423(65.4)	53( 8.2)	79(12.2)	52(8.0)	40( 6.2)	647(100.0)	
	대학교졸업	209(55.7)	43(11.5)	89(23.7)	22(5.9)	12( 3.2)	375(100.0)	
	대학원졸업	21(61.8)	3( 8.8)	8(23.5)	2(5.9)	0( 0.0)	34(100.0)	
합 계	995(63.5)	127( 8.1)	202(12.9)	93(5.9)	151( 9.6)	1568(100.0)		
직업 유무	없 다	681(62.8)	85( 7.8)	151(13.9)	69(6.4)	99( 9.1)	1085(100.0)	$x^2=4.3$ df=4 N.S.
	있 다	296(64.2)	39( 8.5)	51(11.1)	24(3.2)	51(11.1)	461(100.0)	
	합 계	977(63.2)	124( 8.0)	202(13.1)	93(6.0)	150( 9.7)	1546(100.0)	

으로 식생활 양상이 달라지고 있다. 김<sup>14)</sup>이 보고한 우리나라 사람들의 식생활을 영위하는 형태 5가지를 인용하여 조사 대상자 가정에서 영위하는 식생활 형태를 알아보았다.

식사의 형태를 살펴 보면 한국의 전통적인 식사를 하는 가정이 63.3%, 하루 한끼는 빵과 우유로 대체하는 절충식을 하는 경우가 13.0%, 신경 쓰지 못한다고 응답한 경우가 9.7%로 우리나라 가정에서는 아직까지 대부분 한식의 형태를 유지하고 있었다.

각 집단별  $X^2$  검증을 실시한 결과 연령(p<0.05), 월 평균 수입(p<0.0001), 교육 수준(p<0.0001)에 따라 유의적 차이가 있었다(표 4). 모든 연령층에서 한식을 하는 가정이 가장 많았으나, 연령이 낮을수록 절충식의 비율이 높았고, 연령이 높을수록 영양 건강식의 비율이 높았으며, 신경쓰지 못하고 되는데로 먹

는다는 비율도 높은 것으로 나타났다. 또한 경제 수준, 교육 수준이 높을수록 별미식, 절충식을 한다고 응답한 비율이 높고, 경제 수준, 교육 수준이 낮을수록 신경쓰지 못한다는 비율이 높았다.

### (3) 대용식의 사용에 관한 조사

1970년대에 혼·분식 정책이 강력하게 실시된 이래 빵이나 국수를 한끼의 식사로 대용하는 인구가 증가하고 있다.

본 연구에서 한국인의 식사 내용이 어떻게 변화하고 있는가를 조사한 결과, 밥 이외의 식품을 식사로 대용하는 경우가, 전체 조사 대상자의 82.1%였으며, 이러한 결과는 월 평균 수입(p<0.0001), 교육 수준(p<0.005), 직업 유무(p<0.0005)에 따라 차이가 있었다(표 5). 즉, 경제 수준이 높을수록 대용식을 사용하는 비율이 높았고 교육 수준이 높은 경우, 직업

〈표 5〉 대용 식품 사용 여부

Number (%)

상황 변수	집 단	사용한다	하지않는다	합 계	비 고
연 령	34세 이하	288(82.8)	60(17.2)	353(100.0)	$x^2=25.9$ df=2 N.S.
	35~44세	660(81.5)	150(18.5)	810(100.0)	
	45세 이상	351(86.1)	56(13.8)	407(100.0)	
	합 계	1299(83.0)	266(17.0)	1565(100.0)	
월 평 균 수 입	19만원이하	40(65.5)	21(34.4)	61(100.0)	$x^2=30.3$ df=5 p<0.0001
	20~39만원	236(76.6)	72(23.4)	308(100.0)	
	40~59만원	365(82.6)	77(17.4)	442(100.0)	
	60~79만원	265(86.6)	41(13.4)	306(100.0)	
	80~99만원	149(87.1)	22(12.9)	171(100.0)	
	100만원이상	218(87.6)	31(12.4)	249(100.0)	
합 계	1273(82.8)	264(17.2)	1537(100.0)		
교육수준	국문해독	18(81.8)	4(18.2)	22(100.0)	$x^2=21.0$ df=5 p<0.005
	국민학교졸업	126(76.8)	38(23.2)	164(100.0)	
	중학교졸업	251(78.7)	68(21.3)	319(100.0)	
	고등학교졸업	531(82.6)	112(17.4)	643(100.0)	
	대학교졸업	335(89.8)	38(10.2)	373(100.0)	
	대학원졸업	28(84.8)	5(15.2)	33(100.0)	
합 계	1289(82.9)	265(17.1)	1554(100.0)		
직업 유무	없 다	918(85.4)	157(14.6)	1075(100.0)	$x^2=12.6$ df=1 p<0.0005
	있 다	358(78.0)	101(22.0)	459(100.0)	
	합 계	1276(83.2)	258(16.8)	1534(100.0)	

〈표 6〉 대용식으로 사용되는 식품

식품명	Number (%)
국수 라면류	1022(64.4)
빵 우유	436(27.5)
햄버거 핫도그류	43( 2.7)
떡 류	21( 1.3)
기 타	30( 1.9)
무 응 답	31( 2.0)
합 계	1583(100.0)

〈표 7〉 대용식의 사용 이유

이 유	Number (%)
간편해서	787(49.7)
반찬이 없을때	193(12.2)
영양적으로 우수하여	179(11.3)
기호에 맞아서	357(22.6)
기 타	34( 2.1)
무 응 답	33( 2.1)
합 계	1583(100.0)

이 없는 경우에 대용식을 사용하는 비율이 높은 것으로 나타났다.

주로 선택하는 대용 식품의 종류로는 국수나 라면류를 선택하는 경우가 전체 조사 대상자의 64.6%로

가장 많고(표 6), 빵과 우유 27.5%, 햄버거, 핫도그류가 2.7%로 나타나, 남·녀 중학생을 대상으로 한 이<sup>10)</sup>의 연구 결과와 같은 경향을 보여주었다.

대용식을 사용하는 이유를 조사한 결과 표 7에서

〈표 8〉 각종 편이 식품의 사용 빈도

종류	빈도	Number(%)					합 계
		자주사용	보통사용	가끔사용	거의사용않음	무응답	
라 면 류		322(20.3)	404(25.5)	735(46.4)	87( 5.5)	35( 2.2)	1583(100.0)
레토르트 식품		61( 3.9)	173(10.9)	699(43.2)	543(34.3)	107( 6.8)	1583(100.0)
스 프 류		51( 3.2)	134( 8.5)	532(33.6)	734(46.4)	132( 8.4)	1583(100.0)
만 두 류		141( 8.9)	299(18.9)	792(50.0)	249(15.7)	102( 6.5)	1583(100.0)
즉석튀김		70( 4.4)	150( 9.5)	517(32.7)	711(44.9)	135( 8.6)	1583(100.0)
피 자		31( 2.0)	91( 5.7)	257(16.2)	1039(65.6)	165(10.5)	1583(100.0)
양념된 고기류		248(15.7)	302(19.1)	291(18.4)	610(38.5)	132( 8.4)	1583(100.0)
햄 & 소세지		409(25.8)	515(32.5)	436(27.5)	131( 8.3)	92( 5.8)	1583(100.0)
어 목		279(17.6)	372(23.5)	526(33.2)	278(17.6)	128( 8.1)	1583(100.0)
각종 통조림		124( 7.8)	269(17.0)	621(39.2)	458(28.9)	111( 7.0)	1583(100.0)

〈표 9〉 편이 식품 사용 빈도 변화의 차이

상황 변수	집 단	Number(%)				합 계	비 고
		크 게 늘고있다	점 차 늘고있다	변화없다	점 차 줄고있다		
연 령	34세 이하	29( 8.2)	162(45.6)	148(41.7)	16( 4.5)	355(100.0)	$x^2=22.9$ df=6 p<0.001
	35~44세	59( 7.2)	354(43.5)	330(40.5)	71( 8.7)	814(100.0)	
	45세 이상	50(12.3)	196(48.3)	142(35.0)	18( 4.4)	406(100.0)	
	합 계	138( 8.8)	712(45.2)	620(39.4)	105( 6.7)	1575(100.0)	
월평균 수입	19만원이하	3( 4.7)	14(21.9)	41(64.1)	6( 9.4)	64(100.0)	$x^2=65.5$ df=15 p<0.0001
	20~39만원	24( 7.8)	133(43.3)	126(41.0)	24( 7.8)	307(100.0)	
	40~59만원	41( 9.2)	228(51.1)	152(34.1)	25( 5.6)	446(100.0)	
	60~79만원	23( 7.5)	166(34.2)	105(34.2)	13( 4.2)	307(100.0)	
	80~99만원	22(12.9)	78(45.6)	59(34.5)	12( 7.0)	171(100.0)	
	100만원이상	24( 9.6)	77(30.8)	125(50.0)	24( 9.6)	250(100.0)	
합 계	137( 8.9)	696(45.0)	608(39.4)	104( 6.7)	1545(100.0)		
교육수준	국문해독	4(19.0)	8(38.1)	8(38.1)	1( 4.8)	21(100.0)	$x^2=25.2$ df=15 p<0.05
	국민학교졸업	7( 4.2)	89(53.3)	64(38.3)	7( 4.2)	167(100.0)	
	중학교졸업	25( 7.8)	158(49.4)	121(37.8)	16( 5.0)	320(100.0)	
	고등학교졸업	68(10.5)	279(43.2)	257(39.8)	42( 6.5)	646(100.0)	
	대학교졸업	30( 8.0)	161(42.8)	148(39.4)	37( 9.8)	376(100.0)	
	대학원졸업	4( 1.8)	13(38.2)	16(47.1)	1( 2.9)	34(100.0)	
합 계	138( 8.8)	708(45.3)	614(39.3)	104( 6.6)	1564(100.0)		
직업 유무	없 다	93( 8.6)	488(45.1)	435(40.2)	67( 6.2)	1083(100.0)	$x^2=2.6$ df=3 N.S.
	있 다	42( 9.2)	204(44.4)	175(38.1)	38( 8.3)	459(100.0)	
	합 계	135( 8.7)	692(44.9)	610(39.6)	105( 6.8)	1542(100.0)	

조사된 바와 같이 간편해서 사용한다는 응답자가 전체 조사 대상자의 49.7%로 가장 많으며, 기호에 맞아

서 22.6%, 반찬이 없을 때 12.2%, 11.3%는 영양적으로 우수하여서 사용한다고 응답하였다.



**(4) 편이 식품의 사용에 관한 조사**

현대 식품 산업의 급속한 성장으로 인스턴트 식품, 냉동 식품, 간이 식품등 새로운 기술에 따른 신제품이 계속해서 만들어지고 있으며, 이로 인해 식생활의 양상도 바뀌어가고 있다.

본 연구에서는 인스턴트 식품, 레토르트 식품, 냉동 식품, 가공 식품, 간이 식품등을 편이 식품의 범주로 넣고 가정에서 이들 식품을 얼마나 자주 사용하고 있는가를 조사함으로써 현대인의 식생활 변화를 파악하고자 하였다.

표 8에는 가정에서 이들 편이 식품의 사용 빈도를 조사한 결과를 제시하였다. 사용 빈도가 비교적 높은 식품은 라면류, 햄·소세지, 냉동 만두, 어묵, 각종 통조림, 찌개 조합류로 나타났고, 피자, 냉동 튀김류, 스프류는 사용치 않는 비율이 높았다.

식품 산업의 발전 속도로 본다면 전반적으로 편이 식품의 사용 횟수가 과거에 비해 점차 증가하는 추세이며 이러한 경향은 앞으로도 계속될 전망이다. 그러나 최근 몇년동안 각 가정에서 편이 식품을 사용하는 횟수가 변화하였는가라는 질문에 대해 응답자의 45% 정도는 변화가 없거나, 점차로 줄고 있다고 하여, 이용 횟수가 크게 증가하지 않은 것으로 나타났다(표 9). 집단별로는 유의적인 차이는 없으나 45세 이상의 연령층과 중류층에서 높았고, 중류층에서 이용도가 높은 것으로 나타났다.

김<sup>16)</sup>은 울산 지역 주부들을 대상으로 실시한 연구에서 현재의 인스턴트 식품이 영양이나 가격에 있어서 주부들의 관심을 덜 받고 있다고 지적한 바 있으며, 본 연구 결과에서도 각종 편이 식품의 이용도가 크게 증가하지 않았으며 그 사용 이유로도 주로 간편함을 들고 있었다. 따라서 현재 많은 종류의 편이 식품들이 조리시의 간편성과 시간 절약이나 기호면에서는 어느 정도 주부들을 충족시켜 주고 있다고 볼 수 있으나, 위생면, 영양면이나 가격면에서 품질이 개선되어야 그 이용도가 더욱 증가할 것으로 사료되며, 품목의 다양화에 있어서 전통 식품의 개발이 시급하다고 본다.

**(5) 외식에 관한 조사**

모<sup>16)</sup>는 외식 일반화의 확대를 촉구하는 여러 요인

으로 소득 증대와 생활 수준의 상승, 소비 내용의 변화 여성의 직장 진출과 사회 참여 증가, 주부의 시간 가치 상승, 사회의 레저 지향화, 식품 및 식생활을 둘러싸고 있는 여러 가지 관련 산업의 기술 혁신, 도시화, 국제화, 세계화 등을 들고 있으며, 앞으로 외식의 비중이 점차 높아져 영양학적 측면에서의 문제도 일으킬 수 있다고 지적하였다.

그러므로 앞으로 바람직한 외식 산업의 방향을 제시하기 위해서는 현 시점에서 우리나라 사람들의 외식에 대한 의식 구조와 외식 실태에 대한 기초 자료가 절실히 요구된다.

본 연구에서 외식 횟수의 변화에 대해 조사한 결과 대상자의 47%가 과거와 비교하여 별로 변화가 없다고 하였고, 31.8%는 점차 늘고 있다, 12.9%는 점차 줄고 있다고 응답하였으며, 조사 대상자의 4.9%는 크게 늘고 있다고 하여, 응답자의 36.6%가 외식 횟수가 증가하고 있다고 하였다(표 10).

이를 연령별로 검토하여 보면, 34세 이하의 대상자 중에서 과거에 비해 외식 횟수가 늘고 있다고 응답한 비율이 높았고(34세 이하>45세 이상>35~44세의 순으로), 또한 경제 수준과 교육 수준이 높을수록 외식 횟수 증가의 비율이 높았으며, 직업 유·무에 따른 차이는 없었다.

한편, 외식을 하는 이유에 대해서는 표 11에 제시된 바와 같이, 특별히 계획해서 하는 경우가 50%, 식사 준비가 번거롭기 때문이 18.3%, 사교적 모임을 위해서 외식을 한다는 경우는 16.2%로 나타났다.

우리 나라에서도 증가되는 외식화 추세에서 외국 브랜드의 fast food의 범람등 서구식이 만연하고 있으나, 우리의 전통식을 간편히 즐길 수 있도록 '우리의 것'을 찾아야겠고, 외식은 소비자 스스로 선택해야 하므로 영양, 보건적인 측면에서 올바른 지식과 태도를 갖추도록 하여, 바람직한 방향으로 외식 산업의 발전이 이루어져야할 것이다.

특히 청소년층에서의 fast food 이용은 급격히 증가하고 있는 실정이다. 또한 YWCA 사회 문제부<sup>17)</sup>의 조사에 따르면 fast food점에 자주 가는 학생일수록 외국 음식이 더 맛있다고 응답한 것으로 나타나 있다. 그러므로 fast food의 주 소비층인 학생들의 교

<표 10> 외식 횟수의 변화

Number(%)

상황 변수	집 단	크 게 늘고있다	점 차 늘고있다	변화없다	점 차 줄고있다	합 계	비 고
연 령	34세 이하	22(6.4)	135(39.0)	154(44.5)	35(10.1)	346(100.0)	$\chi^2=16.6$ df=6 p<0.05
	35~44세	32(4.1)	235(30.0)	396(50.5)	121(15.4)	784(100.0)	
	45세 이상	23(5.0)	133(33.5)	193(48.6)	48(12.1)	397(100.0)	
	합 계	77(5.0)	503(32.9)	743(48.7)	204(13.4)	1527(100.0)	
월평균 수입	19만원이하	1(1.7)	9(15.5)	39(67.2)	9(15.5)	58(100.0)	$\chi^2=48.5$ df=15 p<0.01
	20~39만원	9(3.1)	75(25.7)	160(54.8)	48(16.4)	292(100.0)	
	40~59만원	17(3.9)	144(33.3)	215(49.8)	56(13.0)	432(100.0)	
	60~79만원	17(5.6)	105(34.9)	144(47.8)	35(11.6)	301(100.0)	
	80~99만원	12(7.1)	74(43.5)	72(72.4)	12( 7.1)	170(100.0)	
	100만원이상	21(8.5)	87(35.4)	100(40.7)	38(15.4)	246(100.0)	
	합 계	77(5.1)	494(33.0)	730(48.7)	198(13.2)	1499(100.0)	
교육수준	국문해독	0(0.0)	4(20.0)	12(60.0)	4(20.0)	20(100.0)	$\chi^2=37.3$ df=15 p<0.005
	국민학교졸업	4(2.6)	41(26.3)	92(59.0)	19(12.2)	156(100.0)	
	중학교졸업	15(4.9)	86(28.3)	160(52.6)	43(14.1)	304(100.0)	
	고등학교졸업	25(3.9)	211(33.2)	314(49.4)	86(13.5)	636(100.0)	
	대학교졸업	31(8.4)	149(40.3)	144(38.9)	46(12.4)	370(100.0)	
	대학원졸업	2(5.9)	11(32.4)	16(47.1)	5(14.7)	34(100.0)	
	합 계	77(5.1)	502(33.0)	738(48.6)	203(13.4)	1520(100.0)	
직업유무	없 다	46(4.4)	347(33.0)	523(49.8)	135(12.8)	1051(100.0)	$\chi^2=6.4$ df=3 N.S.
	있 다	31(7.0)	146(32.7)	202(13.5)	67(15.0)	446(100.0)	
	합 계	77(5.1)	493(32.9)	614(3.3)	202(13.5)	1497(100.0)	

<표 11> 외식의 이유

이 유	Number(%)
특별히 계획하여 가족친지와	792(50.0)
학교나 직장에서 도시락대신	45( 2.8)
사교 모임으로	256(16.2)
식사준비가 번거로워서	290(18.3)
기 타	116( 7.3)
무 응 답	84( 5.3)
합 계	1583(100.0)

육 과정에서 주체성을 갖도록 하는 외식 교육이 필요하며, 성장기 영양의 중요성을 고려해 볼 때 이들을 대상으로 한 영양 교육, 나아가 이들을 가정에서 지도해야 하는 입장에 있는 기성 세대 주부들을 대상으

로 올바른 식생활을 위한 영양 교육의 필요성이 그 어느 시기보다 크다고 본다.

### 3. 식생활에 대한 외식 구조 조사

본 연구에서는 주부의 식생활에 대한 외식 구조를 알아보기 위해 식사에 대한 가치관과 식품 선택시의 가치관에 대하여 조사하였다.

#### 1) 식사에 대한 가치관 조사

조사 대상자의 식생활 외식 중 매끼의 식사를 하는 목적을 조사한 결과 영양 섭취가 목적이라고 응답한 비율이 50.9%로 가장 높았으며, 즐거운 일이므로, 습관적으로, 배고픔의 해결을 위해서라고 응답한 비율이 각각 21.7%, 17.4%, 8.3%에 해당하였다(표 12).

이<sup>15)</sup>의 중학생을 대상으로 실시한 연구에서는 공복

<표 12> 식사에 대한 가치관

Number(%)

상황 변수	집 단	영양섭취	배고픔해결	즐거움일	습 관 적	합 계	비 고
연 령	34세 이하	176(50.3)	24( 6.9)	87(24.9)	63(18.0)	350(100.0)	$x^2=13.6$ df=6 p<0.05
	35~44세	430(53.5)	72( 9.0)	180(22.4)	122(15.2)	804(100.0)	
	45세 이상	199(49.4)	36( 8.9)	77(19.1)	91(22.6)	403(100.0)	
	합 계	805(51.7)	132( 8.5)	344(22.1)	276(17.7)	1557(100.0)	
월평균 수입	19만원이하	30(46.9)	16(25.0)	5( 7.8)	13(20.3)	64(100.0)	$x^2=116.4$ df=15 p<0.01
	20~39만원	134(44.2)	56(18.5)	53(17.5)	60(19.8)	303(100.0)	
	40~59만원	243(55.2)	29( 6.6)	81(18.4)	87(19.8)	440(100.0)	
	60~79만원	147(48.2)	17( 5.6)	83(27.2)	58(19.0)	305(100.0)	
	80~99만원	100(58.5)	2( 1.2)	41(24.0)	28(16.4)	171(100.0)	
	100만원 이상	136(55.5)	10( 4.1)	73(29.8)	26(10.6)	245(100.0)	
합 계	790(51.7)	130( 8.5)	336(22.0)	272(17.8)	1528(100.0)		
교육수준	국문해독	9(40.9)	5(22.7)	3(13.6)	5(22.7)	22(100.0)	$x^2=124.9$ df=15 p<0.0001
	국민학교졸업	62(37.3)	38(22.9)	24(14.5)	42(25.3)	166(100.0)	
	중학교졸업	166(52.0)	36(11.3)	51(16.0)	66(20.7)	319(100.0)	
	고등학교졸업	347(54.5)	41( 6.7)	134(21.0)	115(18.1)	637(100.0)	
	대학교졸업	200(53.8)	9( 2.4)	120(32.3)	43(11.6)	372(100.0)	
	대학원졸업	19(55.9)	2( 5.9)	11(32.4)	2( 5.9)	34(100.0)	
합 계	803(51.8)	131( 8.5)	343(22.1)	273(17.6)	1550(100.0)		
직업유무	없 다	571(53.3)	81( 7.6)	234(21.8)	186(17.4)	1072(100.0)	$x^2=4.7$ df=3 N.S.
	있 다	220(48.7)	47(10.4)	100(22.1)	85(18.8)	452(100.0)	
	합 계	791(51.9)	128( 8.4)	334(21.9)	271(17.8)	1524(100.0)	

<표 13> 식품 선택시 고려하는 점

Number(%)

	중점을 둔다	그저 그렇다	상관하지 않는다	무 응 답	합 계
영 양 면	984(62.2)	468(29.6)	56( 3.5)	75( 4.7)	1583(100.0)
맛	349(85.2)	135( 8.5)	10( 0.6)	89( 5.6)	1583(100.0)
분 량	543(34.3)	618(39.0)	277(17.5)	145( 9.2)	1583(100.0)
체중 문제	373(23.6)	531(33.5)	532(33.6)	147( 9.3)	1583(100.0)
경험 관습	514(32.5)	602(38.0)	298(18.8)	169(10.7)	1583(100.0)
호 기 심	252(15.9)	759(49.9)	406(25.6)	166(10.5)	1583(100.0)
색 채	485(30.6)	647(40.9)	293(18.5)	158(10.0)	1583(100.0)
냄 새	771(48.7)	500(31.6)	159(10.0)	153( 9.6)	1583(100.0)
소 화 성	921(58.2)	447(28.2)	95( 6.0)	120( 7.6)	1583(100.0)
식품의 모양	450(28.4)	684(43.2)	299( 8.9)	150( 9.5)	1583(100.0)

감해소가 35%로 가장 많으며, 다음으로 영양 섭취, 먹는 즐거움, 습관에 의해서의 순으로 조사된 바 있다.

이와 같은 가치관 형성에 사회적 변인이 어떻게 영향미치는가를 알아보기 위하여 집단별 X<sup>2</sup> 검증을 한 결과 연령(p<0.05), 월 평균 수입(p<0.0001), 교육

수준 ( $p < 0.0001$ )에 따라 유의적 차이가 있어, 전 연령층에서 영양 섭취를 위해 식사를 한다고 응답한 비율이 가장 높았으며, 연령별로는 35~44세 > 34세 이하 > 45세 이상의 순으로 비율이 높았다. 또한 연령이 높을수록 습관적으로 식사를 한다는 비율이 높고 연령이 낮을수록 식사를 즐거운 일로 생각하는 경향이 높아 기성 세대에 비해 식사에 대한 가치관이 점차 변화될 것이라 예측된다. 또한 경제 수준, 교육 수준이 높은 층에서 영양 섭취, 즐거운 일이라고 응답한 비율이 높은 것으로 나타났다.

## 2) 식품 선택시의 가치관 조사

표 13에는 조사 대상자의 식품 선택시 가장 고려하는 점을 조사하여 그 결과를 제시하였다.

식품 선택시에 가장 중요시 여기는 것은 맛이 85.2%, 영양이 62.2%, 소화성이 58.2%, 냄새 48.7% 순이고, 체중 문제와 호기심 등에 대해서는 상관치 않는 비율이 높은 것으로 나타났다(각각 33.6%, 25.6%).

이<sup>15)</sup>의 중학생을 대상으로 조사한 연구에 의하면, 맛, 냄새, 신장의 발육, 영양의 순으로 나타난 바 있고, 이<sup>16)</sup>의 청소년을 대상으로 실시한 식품에 대한 가치 구조의 분석 연구에서는 대부분의 식품에서 추출된 제 1요인은 주관적인 가치 평가 요인과 식품에 대한 객관적 가치 평가를 나타내는 관능적 요인 중에서 맛에 대한 평가가 하나의 같은 차원의 평가 요인으로 추출되었다. 또한 주관적 가치 평가 요인에 관여하는 식품의 질적 요인으로는 맛이 가장 큰 역할을 하며, 그 다음이 냄새, 모양, 색, 영양가, 위생성의 순으로 나타났다.

한편, Nonabe<sup>17)</sup>의 연구에서는 식품은 기능적인 측면에서 관능적인 측면으로, 그리고 사회 심리적인 측면으로 그 가치 부여 정도가 달라지고 있다고 지적하여, 초기에는 열량이나 영양소를 중요시하고, 다음은 풍미를 즐기는 단계이며, 마지막에는 하나의 유희로써 변화되어 간다고 주장한 바 있다.

이러한 측면에서 본 연구 결과 우리나라 주부들은 식품 구매 혹은 음식 선택시, 관능적 요인과 건강적 요인에 따라 가장 많이 좌우될 것으로 예측할 수 있다.

## IV. 결론 및 제언

본 연구에서는 도시 주부들을 대상으로 설문 조사를 실시하여 식생활 관리 실태와 식습관, 식생활에 대한 의식 구조 및 식품 선택의 기호도를 파악하고자 하였으며 다음과 같은 결과를 얻었다.

식생활 관리에 있어서 불과 34.4%의 주부만이 식단 계획을 하고 있었으며 점차 젊은 세대로 갈수록 식생활 관리의 측면에서 개선되어 가고 있음을 보여 주었다. 앞으로 식단의 중요성과 작성 요령에 대한 영양 교육 프로그램을 실시하고, menu bank의 이용이 대중화되어 일반 가정에서 이를 쉽게 이용할 수 있도록 한다면 식생활 관리에 많은 도움을 줄 수 있을 것이다.

한국의 전통적인 식사는 1일 3식을 원칙으로 하며 아침과 점심을 중요시 하였으나 사회구조가 변화되고 직업의 분업화, 전문화에 따른 생활 양식의 변화 등으로 중점을 두는 식사 역시 변화하여 본 연구 결과, 조사 대상 중 77.2%의 가정에서 저녁 식사에 가장 중점을 두고 있었다. 그러나 하루의 섭취해야 할 식사량을 저녁 한끼에 중점적으로 섭취하는 것은 인체의 생리면이나 에너지 균형 측면에서 볼 때 바람직하지 못하고 아침 식사로 공급되는 영양소는 1일 활동에 가장 기본이 되므로 주부를 대상으로한 영양교육시 세끼 식사의 중요성에 대해 강조되어야 할 것이다.

대용식으로는 국수나 라면류의 이용율이 가장 높았고 경제 수준과 교육 수준이 높은 경우, 직업이 없는 경우에 그 사용 비율이 높은 것으로 나타났다.

편이 식품으로는 라면류, 햄, 소세지, 냉동 만두, 어묵, 각종 통조림, 찌개 조합류의 사용 빈도가 높았고, 종류중에서 이용도가 높은 것으로 나타났다. 또한 많은 종류의 편이 식품들이 조리면이나 기호면에서는 어느 정도 주부들을 충족시켜 주고 있으나, 위생, 영양, 가격면에서는 개선되어야 그 이용도가 더욱 증가될 것으로 사료되며 품목에 있어서 전통 식품의 개발이 시급하다고 본다.

외식 횟수의 변화에 대해서는 응답자의 36.7%가

외식 횟수가 증가하고 있다고 하였으며 경제 수준과 교육 수준이 높고, 젊은층인 경우 외식 횟수의 증가 비율이 높았다. 앞으로도 외식의 비중은 점차 높아질 것이며, 또한 외식은 소비자 스스로 선택해야 하므로 영양 보건의 측면에서 올바른 지식과 태도를 기르도록 영양 교육이 실시되어야 할 것이다. 지금까지의 영양 교육은 '영양소 선택형 교육'과 '식품 선택형 교육'으로 진행되어 왔다. 이러한 교육 방식은 피교육자의 영양 지식의 향상에 큰 기여를 하였지만 지식을 바탕으로 식생활에 응용하기에는 어려운 점이 많다. 또한 최근의 외식 증가 추세와 더불어 '선택적 소비'로 소비의 패턴이 변화하고 있으므로 음식을 먹는 사람을 대상으로 고른 영양의 섭취를 꾀할 수 있는 '음식 선택형 영양 교육'이 필요하다고 사료된다.

한편, 식품을 섭취하는 것은 하나의 의사 결정에 의한 선택 행위의 결과이며, 식생활 행동은 그 행위를 결정짓는 각 식품에 대한 가치 판단과 그 가치 형성에 관여하는 제반 요인에 의하여 좌우된다.

본 연구에서는 조사 대상자의 식사에 대한 가치관은 영양 섭취가 목적이라고 응답한 비율이 과반수를 차지하였고, 식품 선택시 가장 중요시 여기는 것은 맛, 영양, 소화성, 냄새의 순이었다. 또한 조사 대상자의 생태적 요인에 따라 식품 선택의 가치에 차이가 있어 생태적 요인에 가장 영향을 받는 것은 '영양면'이었으며, 생태적 요인중 연령이 식품 선택의 가치에 가장 영향을 주는 것으로 나타났다.

영양 부족과 과잉이 공존하는 우리나라의 현 시점에서 취약 계층의 영양 개선은 물론 영양 섭취 과잉 및 영양적 불균형에서 초래되는 성인병을 최대로 예방하여 국민 보건을 향상시키기 위해서는 다각적인 측면에서 계층별로 범국민적인 영양 교육이 효율적으로 실시되어야 할 것이다.

### 참 고 문 헌

- 1) Eckstein, Food, People & Nutrition, AVI, 1980.
- 2) 연세대학교 가정대학 생활과학연구소, 주문식단 제 발전 방안 연구(연구 보고서), 1985.
- 3) 이명희, 우리나라 식생활 형태의 변화 추이, 배재대학 논문집, 제 7집, 1986.
- 4) 모수미, 외식 산업의 발달이 국민 영양 및 식생활에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19(2):120, 1986.
- 5) 이기열, 한국인 식생활 100년(1880~1980), 연세논총, 1985.
- 6) 김혜경, 주부들의 영양 교육을 위한 사전 연구, 대한가정학회지, 25(2):55, 1987.
- 7) 정순자, 김화영, 주부의 영양 지식과 식습관에 관한 연구, 대한가정학회지, 23(4):101, 1985.
- 8) 이희숙, 장유경, 주부들의 영양 지식과 태도에 관한 연구, 한국영양학회지, 18(2):90, 1985.
- 9) 임국이, 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 외식 조사, 대한가정학회지, 22(1):117, 1984.
- 10) 문수재, 이민준, 취업모의 식생활 관리 태도에 관한 연구, 연세대학교 생활과학논문집, 제 1집, 1987.
- 11) 김정자, 주부의 식생활 관리 실태에 관한 조사 연구, 성신여자대학교, 석사 학위 논문, 1980.
- 12) 김미리, 맛별이 가정과 일반가정의 식생활 현황에 관한 비교 연구, 한국영양식량학회지, 13(1):107, 1984.
- 13) 손경희, 문수재, 이영미, 각 연령층에 따른 한국인의 섭식태도 및 영양실태의 생태학적 연구: 섭식태도 및 그 영향 인자에 대한 조사, 연세논총, 1981.
- 14) 김숙희, FAO 식량의 날 특별기고, 1981.
- 15) 이성운, 서울 시내 남·녀 중학생의 섭식 태도에 관한 연구, 연세대학교, 석사 학위 논문, 1985.
- 16) 주간 한국 식품, 현장 외식 산업의 현주소, 1988, 3, 28.
- 17) 서울 YWCA 사회 문제부, 청소년의 fast food 점 이용 실태에 관한 조사, 1988.
- 18) 이영미, 도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치 평가에 대한 연구, 연세대학교, 박사 학위 논문, 1986.
- 19) 野邊取, 消費者 行動 調査 解説論, 日經廣告研究所, 所報, 1971.