

## 서울 지역 주부들의 건강과 관련된 식생활 의식구조

오혜숙\* · 윤교회\*\*

\*상지대학교 이공과대학 식품영양학과

\*\*대웅제약 학술개발부

(1995년 5월 4일 접수)

## Health-related Dietary Attitudes and Behaviours among Mealmanagers in Seoul Area

Hae-Sook Oh\* and Kyo-Hie Yoon\*\*

\*Department of Food & Nutrition, Sang-Ji University

\*\*Department of Medical Science, Dae Woong Pharm. Co., Ltd.

(Received May 4, 1995)

### Abstract

In this survey, we investigated the way of thinking about meal management of housewives including the sincerity to meal preparation, the eating practices and chronic degenerative diseases related dietary behaviors, and studied the effects of above factors on the real food intakes. We also investigated the trends of health-foods and nutrient supplements usage. The results obtained from 506 housewives in Seoul were summarized as follows. Although our subjects prepared their meals habitually without special concern, they did not prefer the use of convenient foods. The food preference of housewives who had more child and referred higher life status was similar with other family members. The dietary attitudes were good in large family, the higher income and the more child group. The highly educated group skipped breakfast more frequently. The mealmanagers with better education career and good living status considered for the restriction of salty foods, sweet foods, animal fats and pungent foods, and for the nutritionally balanced diet. The high income group showed great concerns about weight gain at meal times. The nutritional qualities expressed by the frequency of food group intakes were high in the better educated and living status groups, and their eating frequencies of animal protein foods and calcium sources were significantly high. Mealmanagers who had no job intaked vegetable oils through frying foods frequently. The use of health-foods and nutrient supplements was influenced by age, educational and economic level and self-estimated living status, but the trends in prevalence of both were not consistent. Health-foods were preferred by the groups of high educational career, affluent income and advanced living status, and low educational career, low income and low living status groups favored the nutrient supplements. The restrictive intake of animal fat and the use of health-food were positively correlated, which seemed that the subjects used health-foods as supplements in compensation for nutritional unbalance caused by the avoidance of animal protein foods.

### I. 서 론

식생활관리란 가정의 경제수준 및 식생활관리자의 시간적 여유, 가족의 기호 등의 제반 여건을 고려하면서 궁극적으로 적절한 영양을 섭취하는데 그 목적을 두고 있다<sup>1)</sup>. 식생활 양상은 사회·문화적 환경에 의해 장, 단기적으로 영향을 받으며, 가정단위로 볼 때 가족진체의 식품 섭취와 영양적 균형여부는 식생활관리자의

의식구조 및 식습관에 의해 좌우된다<sup>2,3)</sup>. 합리적인 식생활을 영위하기 위해서는 우선 식생활관리자 특히 주부들의 식생활태도가 중요한데, 이는 이미 습관화된 전통이나 기호성, 올바른 정보의 제공여부 그리고 주부의 특성 즉, 취업여부, 식생활에 대한 지식수준, 지식을 실천하고자 하는 의욕 및 가치관 등에 의해 크게 영향받는 것으로 알려졌다<sup>2-11)</sup>.

최근의 식생활 변화의 주된 원인은 급속한 경제성

장과 활발한 문화교류라고 할 수 있다. 또한 식품산업의 발달로 다양한 형태의 가공식품이 유용하게 되었을 뿐 아니라, 여성의 사회 진출 혹은 가치관의 변화로 인해 식생활관리 시간이 감소하게 되는 경우 이를 보완하는 수단으로 가공식품을 수용하게 되었다. 실제로 취업주부들은 식사준비 시간의 부족을 간편식을 이용하거나 외식을 함으로써 부분적으로 해결하고 있다<sup>5,7-9,12)</sup>. 그러나 주부들이 가사 이외의 활동에 점차 관심을 갖게 됨에 따라 식생활관리 실태는 주부의 취업여부와 상관없이 유사한 양상을 갖게 될 것으로 여겨진다<sup>7)</sup>.

현대인들은 건강지향적이므로 건강정보에 민감하다<sup>13)</sup>. 경제적인 여유가 생기면서 건강과 장수에 대한 기대감이 크게 증대되었고, 이러한 시대적 추세에 따라 건강에 대한 정보를 요구하게 되었으나, 그럼에도 불구하고 잘못된 식생활에서 연유하는 성인병이 국민보건상 주요 문제점으로 대두되고 있다<sup>14,15)</sup>. 이들이 접하는 건강정보중 식이와 관련된 것은 대중매체에 흔히 등장하는 제품들에 대한 것이 많다. 즉, 칼슘과 섬유질의 섭취를 높이려고 하는 반면 소금과 지방의 섭취는 줄이려고 하며<sup>16)</sup>, 또한 영양보충제를 섭취하는 사람의 수도 증가하고 있다<sup>17,18)</sup>. 그러나 이들 정보는 신뢰성에 대해 미처 검토되지 못한 상태에서 대부분이 무비판적으로 실생활에서 남용되고 있는 실정이며<sup>17,18)</sup>, 정보 선행 건강지향형 주부들이 실제로 식품을 바르게 선택한다고 보기는 어렵다.

건강은 섭식과 운동, 적절한 휴식이 조화를 이루어야 가능하다. 음식물에 의한 영양소의 섭취는 건강유지의 기본조건이기 때문에 영양소의 과·부족은 모두 질병의 원인이 된다<sup>19,20)</sup>. 균형잡힌 영양이란 정제된 영양소를 단순히 혼합복용함으로써 달성할 수 있는 목표가 아니고, 여러 종류의 식품을 적정량 섭취하는 식습관에 의해서 가능하다. 식습관은 일단 형성된 후에는 재조정이 어려우며, 식생활관리자의 영양지식의 정도가 높을수록 가족의 식사가 영양적으로 균형을 이루며 바른 식습관이 형성된다고 한다<sup>21)</sup>. 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인을 분석한 결과, 식행동과 영양소 섭취상태는 유의적인 상관관계를 보였고, 식행동을 결정하는 요인으로 식사에 관한 가치관이 가장 크게 작용하며, 그 외에 식생활에 대한 관심도 및 정신건강상태 등도 상당히 관련이 있는 것으로 나타났다<sup>2)</sup>. 따라서 개인의 식행동을 바르게 유도함으로써 균형된 영양상태를 유지할 수 있으며, 이를 위해서는 식사에 대한 올바른 가치관의 정립이 우선되어야 한다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 문화의 교류가 활발한 서울거주 주부들 중에서 가정에서의 역할이 가장 많이 요구되는 30~40대를 대상으로 식생활관리에 대한 의식구조를

조사하고, 식품의 섭취태도 및 건강유지와 관련된 행동에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다.

## II. 연구 방법

### 1. 조사 대상 및 방법

서울시에 거주하는 30~40대 주부를 대상으로 하였으며, 1993년 6월 1일부터 6월 15일 사이에 강남구, 송파구, 종로구, 구로구, 마포구에 소재하는 초, 중, 고등학교에서 1학년씩을 임의로 선정하여 1,015명의 학부모들에게 설문지를 배포하였다. 회수된 설문지 중에서 본 연구의 연령층에 맞는 자료의 수는 612부였으며, 불완전한 자료를 제외한 506부에 대해 분석을 실시하였다.

### 2. 조사 내용 및 조사 도구

기존의 문헌<sup>16,22)</sup>을 토대로 설문지를 개발하여 50명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 수정, 보완하였다. 설문지에 포함된 내용은 크게 4부류로서, 조사대상자의 일반적 특성에 관한 8 문항과 식생활에 관한 의식구조 16 문항, 섭취내용에 관한 사항, 그리고 건강보조제제의 이용에 관한 사항 등이었다. 식생활 의식구조에 대한 문항은 Likert의 5점 척도를 사용하였으며, 이들 문항에 대해 요인분석을 실시한 결과 식사준비와 관련된 의식구조, 식사실시 태도, 성인병과 관련된 식생활 행동의 3군으로 대별하였다.

### 3. 자료의 통계처리

자료는 SPSS/PC+ PROGRAM을 사용하여 통계처리하였다. 각 항목에 대한 빈도와 백분율을 구하였고, t-test,  $\chi^2$ -test, ANOVA를 실시하여 변수간의 유의성을 검증하였으며, 집단간의 유의성 검증은 Scheffe의 다중범위분석을 이용하였다. 또한 요인분석을 통하여 변수들 사이의 상호 독립적 특성을 규명하여 집단화하였고, Pearson 상관계수로서 각 변수간의 상관관계를 구하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 표 1과 같다. 연령 분포는 31~35세가 9.1%, 36~40세 32.0%, 41~45세 34.4% 그리고 46~50세가 24.5%였다. 이들의 가족구성 형태는 대부분이 핵가족이었으며(88.4%), 주택의 형태는 단독주택에 비해 아파트나 연립주택 등 다세대주택이 2배 이상이었다(69.6%). 자녀수는 2명이 가장 많

표 1. 조사 대상자의 일반 사항

	N	%
<b>연령 구분</b>		
31~35세	46	9.1
36~40세	162	32.0
41~45세	174	34.4
46~50세	124	24.5
계	506	100.0
<b>가족 구성</b>		
핵가족	442	88.4
대가족	58	11.6
계	500	100.0
<b>자녀수</b>		
1명	56	11.3
2명	312	62.8
3명	107	21.5
4명 이상	22	4.4
계	407	100.0
<b>막내아이의 연령층</b>		
미취학 아동	102	20.8
국민학생	200	40.7
중학생	124	25.3
고등학생	65	13.2
계	491	100.0
<b>주부의 직업 유무</b>		
있다	77	15.5
없다	419	84.5
계	496	100.0
<b>교육수준</b>		
중졸 이하	35	6.9
고등학교 졸업	165	32.6
대졸 이상	306	60.5
계	506	100.0
<b>한달 평균 소득</b>		
100만원 미만	80	16.1
100~150만원	111	22.4
150만원 이상	305	61.5
계	496	100.0
<b>생활수준 자각정도</b>		
하류층-중하류층	110	22.1
중류층	252	50.6
중상류층-상류층	136	27.3
계	498	100.0
<b>주택형태</b>		
단독주택	151	30.4
다세대 형태	345	69.6
계	496	100.0

있고(62.8%), 막내아이는 미취학아동에서부터 고등학생까지 다양하였다. 취업을 하고 있는 주부는 15.5%였으며, 교육수준은 대졸 이상이 60.5%로 가장 많았고, 중졸 이하의 학력 소지자는 6.9%이었다. 또한 한달 평균소득이 150만원 이상인 경우가 61.5%, 100만원 미만인 가정이 16.1%였으며, 스스로 생각하는 생활수준은 중류층에 속한다고 응답한 사람이 50.6%를 차지하였다.

## 2. 식생활에 관한 의식구조

### 1) 식사 준비에 관련된 의식구조

식단에 대한 생각 및 실제 계획여부, 장보기 등을 귀찮아하는 정도는 식생활관리자의 일반적 특성에 의해 거의 영향받지 않았으며, 대개 '그저 그렇다'와 '그렇지 않다' 사이로서 큰 어려움없이 거의 습관적으로 식사준비를 하는 것으로 여겨진다. 다만 매끼식단을 생각하는 것에 대해 고졸 주부가 대졸 이상 혹은 중졸 이하의 학력을 갖는 주부들보다 덜 귀찮게 여기는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ , 표 2). 기존의 연구 결과를 살펴보면, 식사준비시 식단을 미리 작성하는 경우는 극히 드물고 대개의 경우 그때그때 생각하는 음식을 만든다고 하였으며<sup>4)</sup>, 김<sup>23)</sup>은 학력이 낮을수록 의무감으로 식사준비를 하는 경향이 컸다고 하였고, 고학력 혹은 저연령층의 주부들이 식단을 계획하는 경우가 많다는 연구 결과도 있다<sup>4,24)</sup>. 또한 취업 주부들이 식사준비에 드는 시간은 직업이 없는 경우보다 유의적으로 짧다고 한다<sup>4,5,12,23)</sup>.

가공식품에 대해 주부들은 '편리하다'는 인식을 많이 가지고 있으나 아직까지 이용도는 낮은 편으로<sup>23)</sup> 본 조사결과에서도 가공 혹은 반가공식품을 자주 이용하는 편은 아니었으며, 이용빈도는 주부의 연령이나 자녀수, 소득정도 등에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았고, 주부들의 취업여부도 가공식품의 이용빈도에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 가공 혹은 편의식품의 이용에 관한 연구결과<sup>25-28)</sup>들을 고찰해 보면, 연령이 낮을수록<sup>25)</sup> 그리고 교육수준이 높을수록<sup>26)</sup> 이들 식품을 많이 사용하였으며, 부부만 사는 경우나 자녀가 1명일 때는 가공식품을 자주 이용하는 편이나 자녀수가 많아지면 오히려 가공식품의 선호경향이 낮았다고 한다<sup>27)</sup>. 정<sup>28)</sup>의 보고에 의하면 일정 범위내에서는 소득이 커짐에 따라 편의식품의 이용도 많았으며, 김등<sup>26)</sup>은 가계소득이 높을수록 인스턴트식품의 소비가 증가한다고 하였다.

한편 자녀수가 많을수록( $p < 0.01$ ) 그리고 생활수준이 높다고 여길수록( $p < 0.01$ ) 식품에 대한 주부의 선호도가 다른 가족과 차이가 적었는데, 이는 식습관의 동화

표 2. 식사준비와 관련된 의식구조(귀찮아 하는 정도<sup>A</sup>)

	식단에 대한 생각	식단 작성의 실제	장보기에 대한 생각	가족과의 식품선호도 차이	편의식품 이용정도
<b>연령구분</b>					
31~35세	3.39±0.88	3.33±0.83	3.67±0.87	3.26±0.95	3.48±1.03
36~40세	3.24±0.88	3.40±0.85	3.84±0.69	3.29±0.97	3.63±0.92
41~45세	3.19±0.86	3.26±0.92	3.83±0.74	3.19±1.05	3.51±0.93
46~50세	3.34±1.00	3.38±0.94	3.88±0.84	3.18±1.01	3.63±0.88
	F=0.9660	F=0.5343	F=0.8084	F=0.3956	F=0.7897
<b>가족구성</b>					
핵가족	3.26±0.89	3.36±0.88	3.84±0.77	3.23±1.01	3.59±0.93
대가족	3.21±0.95	3.20±0.98	3.74±0.74	3.12±0.96	3.52±0.84
	t=0.39	t=1.26	t=0.92	t=0.81	t=0.56
<b>막내아이의 연령</b>					
미취학 아동	3.30±0.94	3.36±0.91	3.91±0.79	3.37±0.99	3.55±0.98
국민학생	3.24±0.89	3.32±0.91	3.82±0.74	3.25±1.01	3.55±0.92
중학생	3.24±0.87	3.35±0.92	3.80±0.77	3.17±0.98	3.67±0.87
고등학생	3.23±0.91	3.34±0.73	3.78±0.78	3.02±1.02	3.57±0.93
	F=0.1137	F=0.0448	F=0.5428	F=1.8416	F=0.4538
<b>자녀수</b>					
1명	3.11±1.05	3.16±1.03	3.76±0.90	2.96±1.12 <sup>a</sup>	3.27±1.03
2명	3.27±0.89	3.40±0.89	3.84±0.74	3.17±0.99 <sup>a</sup>	3.62±0.91
3명	3.31±0.87	3.33±0.80	3.89±0.76	3.50±0.96 <sup>b</sup>	3.67±0.92
4명 이상	3.27±0.94	3.18±0.96	3.68±0.84	3.41±0.85 <sup>ab</sup>	3.23±0.81
	F=0.6128	F=1.3529	F=0.6206	F=4.6915 <sup>**</sup>	F=3.6622
<b>직업 유무</b>					
있다	3.19±0.97	3.25±1.02	3.84±0.75	3.30±1.01	3.64±1.01
없다	3.27±0.89	3.36±0.87	3.83±0.77	3.21±1.00	3.57±0.91
	t=0.67	t=0.99	t=0.18	t=0.68	t=0.62
<b>교육수준</b>					
중졸 이하	3.19±0.86 <sup>ab</sup>	3.25±1.05	4.00±0.61	2.97±1.04	3.48±0.97
고졸	3.41±0.90 <sup>b</sup>	3.42±0.84	3.85±0.81	3.18±1.05	3.56±0.97
대졸 이상	3.19±0.90 <sup>a</sup>	3.32±0.90	3.80±0.75	3.28±0.97	3.60±0.90
	F=3.5068 <sup>*</sup>	F=0.7738	F=1.1216	F=1.7672	F=0.2866
<b>한달 평균 소득</b>					
1,000,000>	3.28±0.94	3.39±0.90	3.77±0.72	3.09±1.03	3.70±0.89
(1.0~1.5)×10 <sup>6</sup>	3.30±0.90	3.34±0.94	3.86±0.79	3.20±1.08	3.48±1.03
1,500,000<	3.24±0.89	3.34±0.88	3.84±0.77	3.29±0.96	3.58±0.89
	F=0.1757	F=0.0867	F=0.3691	F=1.2958	F=1.2922
<b>생활 수준의 자각 정도</b>					
중하류층 이하	3.25±0.89	3.31±0.89	3.75±0.77	2.99±0.92 <sup>a</sup>	3.45±0.99
중류층	3.25±0.88	3.28±0.90	3.83±0.77	3.23±1.05 <sup>ab</sup>	3.58±0.90
중상류층 이상	3.32±0.94	3.49±0.88	3.88±0.74	3.40±0.94 <sup>b</sup>	3.68±0.90
	F=0.2883	F=2.6815	F=0.7481	F=5.2379 <sup>**</sup>	F=1.8878

<sup>A</sup>: 1-매우 그렇다, 2-그렇다, 3-그저 그렇다, 4-그렇지 않다, 5-전혀 그렇지 않다

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

현상과 다양한 식품을 선택할 수 있는 경제적 여유 때문으로 각각 해석된다.

식사준비를 위해 식품을 선택하는데 있어 주부들은 남편이나 자식의 선호도를 먼저 고려한다는 연구보고<sup>23)</sup>와 함께 이러한 의식구조가 식사준비에 영향을 미칠 것으로 여겨지므로, 자녀수와 생활수준은 식생활에 간접적으로 영향을 미칠 것으로 여겨진다.

## 2) 식사 실시 태도

건강한 식생활의 영위와 관련하여 3끼 식사의 중요성은 균형식과 함께 항상 강조되어 왔다. 섭식과 관련된 식행동으로 하루중 칼을 한번도 사용하지 않는 정도, 식욕부진 정도, 아침과 점심의 결식 정도, 혼자 저녁 식사를 하는 정도 등 5가지를 조사한 결과, 표 3에 나타난 바와 같이 전반적인 식사실시태도는 대가족인 경우( $p < 0.05$ )와 자녀수가 많을수록( $p < 0.01$ ), 그리고 소득이 많을수록( $p < 0.05$ ) 좋았고, 주부의 연령 및 직업의 유무, 교육수준 등은 영향을 미치지 않았다. 또한 31~35세의 연령층( $p < 0.01$ )과 대가족의 식생활관리자( $p < 0.05$ ) 및 고소득층의 주부들( $p < 0.001$ )이 식욕이 없는 경우가 적다고 답하였다. 본 조사대상자들은 대부분이 3끼 식사를 하는 것으로 나타났으나, 아침식사는 3명의 자녀를 둔 주부들이 자녀수가 그보다 많거나 적은 경우에 비해 충실하게 먹었으며( $p < 0.05$ ), 교육수준이 높은 계층에서 오히려 아침을 걸르는 경우가 많았다( $p < 0.05$ ).

이<sup>4)</sup>가 실시한 주부들의 식생활관리 실태조사에서 조사대상자의 반정도는 하루 3번 상차림을 한다고 응답하였고, 2회 하는 경우는 22%, 4회 하는 경우는 16%였다. 하루중 가장 중점을 두는 끼니는 저녁식사이며, 식사준비시 남편의 기호를 중시하는 경향이 크다고 한다<sup>23)</sup>. 장<sup>9)</sup>은 주부의 건강에 대한 인식부족을 결식이유로부터 지적하였다. 결식이유는 습관상(47%), 귀찮아서(37%), 건강상 이유(14%)로 그리고 절약하기 위해서(1%)의 순으로서 습관상 또는 게을러서 결식하는 경우가 대부분이었으며, 건강상 결식하는 경우는 연령이 높을수록 많았다고 한다.

## 3) 성인병과 관련된 식생활행동

일본의 국립영양조사 결과 식생활의 질은 60세 이상의 고령자와 부모의 보호를 받는 학생층에서 좋게 평가되었고, 반면 성인이 되어 식생활에 자기의 주장이 들어가게 되면서 식생활의 질이 갑자기 떨어져 20~29세의 연령층이 가장 나빴다고 한다<sup>29)</sup>.

표 4에는 건강과 관련된 식생활 의식구조 조사결과를 나타내었다. 조사대상자들의 건강과 관련된 식생활 의식구조는 비교적 양호한 편이었으며, 특히 주부의 교육수준과 생활수준의 자각정도에 따라 유의적인 차이를

나타냈다. 주부의 교육수준이 높을수록 영양의 고려를 생각하며 식사한다고 답했으며( $p < 0.01$ ), 짠 음식( $p < 0.001$ )과 단 음식( $p < 0.05$ ), 동물성 식품( $p < 0.001$ )의 섭취에 대한 고려를 한다고 하였다. 자신의 생활수준이 높다고 여기는 계층에서는 짠 음식( $p < 0.01$ )과 동물성 식품( $p < 0.001$ ) 및 자극성 식품( $p < 0.001$ )의 섭취를 되도록 피하려고 하였다. 또한 동물성 식품에 대한 관심은 30대 후반의 주부들에게서( $p < 0.05$ ), 자극성 식품의 섭취에 대해서는 취업 주부들에게서( $p < 0.05$ ) 더 높게 나타났다. 식단내용은 식성, 영양, 맛 등에 의해 좌우되는데, 주부의 학력이 높을수록 영양이 차지하는 비중이 크다고 한다<sup>4)</sup>. 장<sup>30)</sup>은 주부의 학력이 낮을수록 영양이 있는 음식을 영양성분이 고루 들어 있는 음식보다 유향이 많은 음식이라 답한 경우가 많았다고 하며, 정책적 차원에서의 영양교육의 필요성을 제시하였다.

우리나라 도시주부들의 비만현상은 점차 증가하고 있으며<sup>31,32)</sup>, 연령이 많을수록 비만지수들도 높았고<sup>33)</sup>, 자신의 체형에 대한 생각이 식사관리와 식생활태도에 영향을 준다는 보고들이 있다<sup>34-37)</sup>. 식사시 체중증가에 대한 관심정도는 소득이 높은 가정의 주부들이 저소득층의 주부들보다 더 컸으며( $p < 0.05$ ), 조사대상자들의 연령이나 직업유무, 교육수준 등 다른 요인에 의해서는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

## 3. 식생활 태도

식생활태도는 조사 전일의 식사를 기준으로 평가하였다. 표 5에는 하루 3끼 식사중 야채와 서류, 동물성 단백질 식품, 식물성 단백질 식품, Ca 급원식품 및 식물성 식용유의 사용빈도에 대한 총점수를 영양적 충실도로 나타내었고, 3끼 식사중 균형식단(주식, 야채 반찬, 육류 반찬이 고루 함유된 식단)의 빈도를 제시하였다. 영양적 충실도는 주부의 교육수준과 생활수준의 자각 정도에 의해 유의적 차이를 나타내었는데, 교육수준이 낮거나 생활수준이 낮다고 여길수록 낮은 점수를 받아 영양적으로 균형잡힌 식사를 하지 못하는 것으로 여겨진다( $p < 0.01$ ). 또한 1일 균형식 섭취 횟수 역시 영양적 충실도와 같은 양상을 보였는데, 대졸 주부는 하루 3끼 식사가 모두 균형식이라고 한 반면, 중졸 이하인 경우 1끼 이하가 기대치보다 많았다( $p = 0.000$ ). 소득 및 생활수준에 따라서도 유의적인 차이를 나타내어 고소득층에서는 3끼의 식사가 균형식이었고( $p = 0.000$ ), 중류층에서는 2끼를, 중상류층에서는 3끼 식사에서 균형잡힌 식생활을 하고 있었다( $p = 0.000$ ). 이러한 결과를 성인병과 관련된 식생활행동 조사결과(표 4)와 비교하여 볼 때 고학력 그리고 생활수준이 높다고 여기는 주부들의 식생활은 그들의 의식구조와 일치한

표 3. 식사 실시 태도<sup>A</sup>: 식사준비 및 결식정도

	하루중 칼을 전혀 사용하지 않는 정도	식욕부진 정도	아침식사 결식 정도	점심식사 결식 정도	저녁식사를 혼자 먹는 정도	전반적인 태도
<b>연령구분</b>						
31~35세	4.35±0.90	3.83±0.82 <sup>b</sup>	4.24±0.92	4.24±0.79	4.15±0.92	4.16±0.52
36~40세	4.35±0.96	3.64±1.12 <sup>ab</sup>	3.83±1.23	4.16±0.88	4.14±0.94	4.02±0.68
41~45세	4.23±0.97	3.40±0.99 <sup>ab</sup>	3.91±1.15	4.12±0.93	4.26±0.90	3.99±0.59
46~50세	4.26±1.06	3.32±1.02 <sup>a</sup>	3.68±1.39	4.23±0.91	4.34±0.94	3.95±0.68
	F=0.4876	F=4.3460**	F=2.4937	F=0.4800	F=1.2919	F=1.2520
<b>가족구성</b>						
핵가족	4.26±1.01	3.44±1.03	3.82±1.23	4.17±0.87	4.24±0.91	3.98±0.63
대가족	4.53±0.78	3.78±1.01	4.12±1.13	4.23±1.02	4.23±1.04	4.20±0.63
	t=2.37	t=2.35*	t=1.78	t=0.49	t=0.06	t=2.39
<b>막내아이의 연령</b>						
미취학 아동	4.09±1.11	3.29±1.03	3.57±1.42	4.25±0.91	4.27±1.00	3.89±0.64
국민학생	4.41±0.91	3.51±0.97	3.91±1.16	4.15±0.88	4.38±0.77	4.07±0.61
중학생	4.32±0.87	3.61±1.09	4.00±1.11	4.21±0.90	4.11±1.01	4.05±0.59
고등학생	4.18±1.14	3.45±1.06	3.88±1.27	4.09±0.84	4.03±1.00	3.93±0.71
	F=0.6803	F=1.9469	F=2.5225	F=0.5717	F=3.4984	F=2.2899
<b>자녀수</b>						
1명	3.85±1.27 <sup>a</sup>	3.20±1.07	3.44±1.37 <sup>a</sup>	4.08±0.96	3.98±1.03	3.69±0.75 <sup>a</sup>
2명	4.31±0.96 <sup>b</sup>	3.47±1.03	3.88±1.22 <sup>ab</sup>	4.21±0.86	4.29±0.88	4.03±0.60 <sup>b</sup>
3명	4.42±0.89 <sup>b</sup>	3.67±1.01	4.07±1.14 <sup>b</sup>	4.10±0.95	4.22±0.98	4.10±0.62 <sup>b</sup>
4명 이상	4.50±0.51 <sup>b</sup>	3.68±0.23	3.82±1.14 <sup>ab</sup>	4.18±0.91	4.32±0.95	4.10±0.56 <sup>b</sup>
	F=4.6618**	F=2.7465	F=3.2640*	F=0.6271	F=1.8128	F=5.5096**
<b>직업 유무</b>						
있다	4.21±1.10	3.57±1.11	3.71±1.40	4.30±0.92	4.08±1.16	3.97±0.78
없다	4.30±0.96	3.48±1.02	3.89±1.19	4.15±0.89	4.26±0.87	4.02±0.61
	t=0.74	t=0.68	t=1.08	t=1.38	t=1.30	t=0.56
<b>교육수준</b>						
중졸 이하	4.00±1.32	3.19±1.09	3.88±1.41 <sup>ab</sup>	4.31±0.78	4.42±0.76	3.91±0.68
고졸	4.40±0.87	3.53±1.00	4.09±1.11 <sup>b</sup>	4.12±0.88	4.27±0.90	4.09±0.58
대졸 이상	4.26±0.99	3.51±1.04	3.74±1.25 <sup>a</sup>	4.18±0.91	4.19±0.95	3.97±0.66
	F=2.5244	F=1.5361	F=4.3328**	F=0.7085	F=1.0035	F=2.1151
<b>한달 평균 소득</b>						
1,000,000>	4.06±1.12	3.08±1.07 <sup>a</sup>	3.86±1.33	3.96±0.97	4.13±1.06	3.82±0.70 <sup>a</sup>
(1.0~1.5)×10 <sup>6</sup>	4.33±0.99	3.66±1.02 <sup>b</sup>	3.83±1.13	4.23±0.82	4.17±0.99	4.03±0.62 <sup>ab</sup>
1,500,000<	4.34±0.93	3.55±1.01 <sup>b</sup>	3.88±1.24	4.22±0.88	4.28±0.87	4.06±0.62 <sup>b</sup>
	F=2.5574	F=8.2062***	F=0.0438	F=2.9271	F=1.0475	F=4.0324*
<b>생활 수준의 자각 정도</b>						
중하류층 이하	4.08±1.12 <sup>a</sup>	3.43±1.04	3.85±1.29	4.17±0.82	4.20±0.91	3.95±0.64
중류층	4.40±0.89 <sup>b</sup>	3.50±1.03	3.95±1.18	4.21±0.89	4.23±0.95	4.06±0.63
중상류층 이상	4.26±0.99 <sup>ab</sup>	3.53±1.06	3.73±1.26	4.13±0.93	4.28±0.89	3.98±0.63
	F=4.1642*	F=0.3083	F=1.3646	F=0.3992	F=0.2356	F=1.1747

A: 1-매우 그렇다, 2-그렇다, 3-그저 그렇다, 4-그렇지 않다, 5-전혀 그렇지 않다

\**p*<0.05, \*\**p*<0.01, \*\*\**p*<0.001

표 4. 건강과 관련된 식생활 행동<sup>A</sup>

	영양균형 에 대한 관심도	체중증가 에 대한 우려 정도	짙 음식의 기피 정도	단 음식의 기피 정도	동물성지방 기피 정도	자극성식품 기피 정도
<b>연령구분</b>						
31~35세	3.41±0.88	2.89±1.32	3.80±0.65	3.76±0.71	3.48±0.92 <sup>ab</sup>	3.59±0.80
36~40세	3.56±0.86	3.29±1.19	3.90±0.71	3.90±0.78	3.51±0.92 <sup>b</sup>	3.67±0.79
41~45세	3.44±0.86	3.03±1.23	3.96±0.60	3.89±0.73	3.44±0.93 <sup>ab</sup>	3.57±0.80
46~50세	3.36±0.87	3.02±1.24	3.90±0.71	3.89±0.68	3.19±0.94 <sup>a</sup>	3.55±0.80
	F=1.2937	F=2.0082	F=0.7116	F=0.4708	F=3.0204*	F=0.6181
<b>가족구성</b>						
핵가족	3.44±0.88	3.05±1.24	3.92±0.69	3.88±0.76	3.39±0.94	3.60±0.81
대가족	3.52±0.78	3.34±1.10	3.90±0.48	3.91±0.51	3.43±0.96	3.62±0.70
	t=0.61	t=1.74	t=0.27	t=0.44	t=0.30	t=0.21
<b>막내아이의 연령</b>						
미취학 아동	3.41±0.87	3.00±1.28	4.00±0.65	3.97±0.66	3.24±0.95 <sup>a</sup>	3.47±0.89
국민학생	3.42±0.83	2.99±1.21	3.86±0.65	3.86±0.71	3.34±0.90 <sup>ab</sup>	3.60±0.73
중학생	3.55±0.87	3.16±1.25	3.93±0.65	3.88±0.79	3.62±0.96 <sup>b</sup>	3.70±0.84
고등학생	3.45±0.97	3.35±1.15	3.92±0.76	3.86±0.79	3.40±0.95 <sup>ab</sup>	3.62±0.74
	F=0.7446	F=1.6859	F=1.0655	F=0.5843	F=3.4830*	F=1.5461
<b>자녀수</b>						
1명	3.18±0.94	2.98±1.16	3.75±0.87	3.75±1.00	3.33±1.05	3.42±0.96
2명	3.49±0.83	3.10±1.22	3.95±0.63	3.89±0.69	3.43±0.94	3.60±0.78
3명	3.44±0.94	3.07±1.30	3.87±0.67	3.95±0.69	3.39±0.86	3.73±0.75
4명 이상	3.68±0.65	3.41±1.26	3.95±0.49	3.86±0.56	3.23±1.02	3.41±0.80
	F=2.5085	F=0.6470	F=1.7474	F=0.9939	F=0.4164	F=2.3312
<b>직업 유무</b>						
있다	3.51±1.00	3.28±1.35	3.99±0.77	4.03±0.71	3.49±1.01	3.78±0.84
없다	3.45±0.84	3.07±1.21	3.90±0.65	3.86±0.73	3.39±0.92	3.57±0.79
	t=0.53	t=1.35	t=1.09	t=1.89	t=0.86	t=2.16*
<b>교육수준</b>						
중졸 이하	3.06±1.00 <sup>a</sup>	.03±1.36	3.44±0.89 <sup>a</sup>	3.62±0.89 <sup>a</sup>	2.97±1.03 <sup>a</sup>	3.31±0.87
고졸	3.35±0.80 <sup>ab</sup>	3.04±1.19	3.87±0.62 <sup>b</sup>	3.81±0.75 <sup>ab</sup>	3.22±0.91 <sup>a</sup>	3.62±0.74
대졸 이상	3.55±0.87 <sup>b</sup>	3.14±1.24	3.98±0.65 <sup>b</sup>	3.95±0.69 <sup>b</sup>	3.55±0.91 <sup>b</sup>	3.62±0.81
	F=6.6264**	F=0.4121	F=10.9452***	F=4.5122*	F=10.7724***	F=2.4065
<b>한달 평균 소득</b>						
1,000,000>	3.30±0.92	2.77±1.26 <sup>a</sup>	3.86±0.66	3.82±0.72	3.24±0.96	3.46±0.76
(1.0~1.5)×10 <sup>6</sup>	3.47±0.79	3.13±1.19 <sup>b</sup>	3.93±0.63	3.90±0.74	3.26±1.00	3.51±0.88
1,500,000<	3.49±0.89	3.16±1.24 <sup>b</sup>	3.92±0.69	3.89±0.74	3.49±0.90	3.67±0.77
	F=1.4933	F=3.1963*	F=0.3169	F=0.3232	F=3.6565	F=3.1610
<b>생활 수준의 자각 정도</b>						
중하류층 이하	3.30±0.89	3.01±1.18	3.73±0.71 <sup>a</sup>	3.77±0.80	3.04±0.98 <sup>a</sup>	3.32±0.85 <sup>a</sup>
중류층	3.49±0.81	3.12±1.22	3.94±0.64 <sup>b</sup>	3.94±0.66	3.47±0.91 <sup>b</sup>	3.67±0.76 <sup>b</sup>
중상류층 이상	3.51±0.95	3.10±1.31	3.99±0.66 <sup>b</sup>	3.86±0.80	3.54±0.88 <sup>b</sup>	3.68±0.77 <sup>b</sup>
	F=2.1756	F=0.3039	F=5.4371**	F=2.0478	F=10.5042***	F=8.4400***

A: 5-매우 그렇다, 4-그렇다, 3-그저 그렇다, 1-그렇지 않다, 5-전혀 그렇지 않다

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

표 5. 식생활 태도: 영양적 충실도 및 1일 균형식 횟수

	영양적 충실도 <sup>A</sup>	균형잡힌 식사 횟수		
		3끼	2끼	1끼 이하
<b>연령구분</b>				
31~35세	9.36±2.09	15( 15)	22( 21)	9( 10)
36~40세	9.43±2.12	52( 52)	76( 74)	34( 35)
41~45세	9.53±1.86	63( 56)	76( 79)	33( 38)
46~50세	9.08±1.81	32( 39)	56( 56)	34( 27)
		162	230	110
	F=1.2991	df=6, $\chi^2=5.32$ , $p=0.504$		
<b>가족구성</b>				
핵가족	9.31±1.93	134(138)	207(202)	92( 93)
대가족	9.80±2.04	22( 18)	21( 26)	13( 12)
		156	228	105
	t=1.77	df=2, $\chi^2=2.30$ , $p=0.317$		
<b>막내아이의 연령</b>				
미취학 아동	9.16±1.75	30( 32)	40( 47)	30( 21)
국민학생	9.34±1.98	61( 63)	99( 92)	38( 42)
중학생	9.44±2.01	45( 40)	56( 58)	23( 27)
고등학생	9.59±2.01	20( 21)	32( 30)	13( 14)
		156	227	104
	F=0.7027	df=6, $\chi^2=6.98$ , $p=0.323$		
<b>자녀수</b>				
1명	9.24±1.59	14( 18)	25( 25)	16( 12)
2명	9.42±1.96	104(101)	140(143)	66( 67)
3명	9.38±2.05	35( 34)	48( 49)	23( 23)
4명 이상	9.45±2.40	7( 7)	14( 10)	1( 5)
		160	227	106
	F=0.1345	df=6, $\chi^2=6.93$ , $p=0.327$		
<b>직업 유무</b>				
있다	9.58±2.05	22( 25)	37( 35)	17( 17)
없다	9.33±1.94	140(137)	192(194)	93( 93)
		162	229	110
	t=1.01	df=2, $\chi^2=0.509$ , $p=0.779$		
<b>교육수준</b>				
중졸 이하	8.26±1.71 <sup>a</sup>	6( 11)	9( 16)	20( 8)
고졸	9.15±1.79 <sup>ab</sup>	46( 52)	78( 74)	37( 35)
대졸 이상	9.60±2.02 <sup>b</sup>	110( 99)	143(140)	53( 67)
		162	230	110
	F=8.3890**	df=4, $\chi^2=30.697$ , $p=0.000$		

표 5. 계속

영양적 충실도 <sup>A</sup>	균형잡힌 식사 횟수			
	3끼	2끼	1끼 이하	
<b>한달 평균 소득</b>				
1,000,000>	8.89±1.81	16( 26)	33( 37)	31( 17)
(1.0~1.5)×10 <sup>6</sup>	9.38±1.80	32( 35)	54( 51)	24( 24)
1,500,000<	9.49±2.04	111( 98)	141(140)	52( 66)
		159	228	107
F=2.8250		df=4, $\chi^2=20.11, p=0.000$		
<b>생활 수준의 자각 정도</b>				
중하류층 이하	8.84±1.60 <sup>a</sup>	23( 35)	50( 50)	35( 23)
중류층	9.33±2.04 <sup>ab</sup>	75( 81)	125(116)	51( 54)
중상류층 이상	9.81±1.96 <sup>b</sup>	61( 44)	54( 63)	21( 30)
		159	229	107
F=7.3321**		df=4, $\chi^2=21.55, p=0.000$		

A: 5가지 식품군의 1일 섭취 빈도수의 총점수. \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ , ( ): 기대도수

다고 볼 수 있다. T.V나 라디오(40%), 그리고 친지의 조언(38%), 책자(15%), 신문과 잡지(7%), 요리학원(1%) 등은 주부들이 식생활에 필요한 영양지식이나 정보를 얻는 도구들로서, 도시 주부들, 고학력 혹은 저연령층의 주부들은 친지의 조언보다는 책이나 신문 등을 더 많이 이용하여 전문적인 지식을 얻는다고 한다<sup>23)</sup>.

실제 식사내용은 살펴보면(표 6) 하루 3끼 식사 중 채소류 및 서류의 섭취는 조사대상자들의 일반적인 특성에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. 생선, 육류, 달걀 등 동물성단백질 식품의 섭취양상은 교육 및 소득수준, 생활수준의 자각정도 등의 요인에 의해 영향을 받았는데, 주부의 학력이 대졸 이상인 경우( $p=0.000$ ), 고소득층 가정의 식사에서( $p=0.000$ ), 그리고 생활수준이 중류층 이상이라고 인식하는 주부들의 식단에서( $p=0.000$ ) 하루에 3끼를 먹는 것으로 나타났다. 대졸 주부들의 경우 1일 2회 유제품과 뼈째먹는 생선류 등 Ca 급원 식품을 먹는다고 답했으며( $p=0.000$ ), 직업이 없는 주부들은 하루에 2끼는 튀김, 전, 부침 등의 조리를 통하여 식물성 기름을 섭취하고 있었다( $p=0.042$ ).

식사시 영양의 균형을 비교적 많이 생각하는 사람들은 하루식사중 균형식이 3끼로서( $p=0.000$ ) 식생활에 대한 의식구조가 실생활에 잘 반영되었음을 알 수 있으며, 이들은 특히 야채류( $p=0.005$ ), 동물성 식품류( $p=0.003$ ), 식물성 기름( $p=0.003$ )의 섭취에 관심을 가졌으나( $p<0.01$ ), 식물성 단백질과 칼슘 급원식품에

서는 유의적 차이를 보이지 않았다(표 7). 이에 대한 원인의 하나로 응답자들이 식물성 단백질에 '콩이나 두부 등의 대두제품'에 된장, 순두부 등을 포함시키지 않은 것으로 여겨지며, 또한 콩을 이용한 식품의 종류가 다양하지 않은 것도 한 이유가 될 것이다. 조사대상자의 연령층이 30~40대인 점을 감안할 때 우유 섭취시 우당불내성의 문제와 뼈째 먹는 생선류를 짠 맛을 지닌 밑반찬으로 주로 이용하는 점은 칼슘식품의 선택에 제한되는 원인으로, 특히 우유 이외의 칼슘 급원식품 및 이들을 이용한 음식에 대한 홍보가 필요할 것으로 여겨진다.

#### 4. 건강보조 식품의 이용실태

건강식품의 이용경험 및 영양보충제의 복용실태를 통하여 건강에 대한 관심도를 파악하였다. 조사대상자의 50~60% 정도가 사용해 본 경험이 있는 건강식품은 주부의 연령, 막내아이의 연령, 교육수준, 소득수준 및 생활수준 등에 의해 영향받았는데, 대졸 학력, 월 150만원 이상의 고소득층, 생활수준이 중상류층이라고 생각하는 계층에서 유의적으로 많이 이용하였고, 46~50세의 연령층은 이용한 경험이 적다고 답했다( $p=0.000$ ). 영양보충제의 이용상태를 살펴보면, 항상 이용한다 15~16%, 가끔씩 이용한다 42% 정도, 전혀 이용한 적이 없다가 43% 정도였다. 연령에 따른 차이는 유의적인 것으로서 46~50세는 전혀 복용하지 않은 경우가 많았으며, 36~40세는 전혀 이용하지 않은 경



표 6. 계속

	아채 및 서류			유제품 및 뼈째 먹는 생선			어유류 및 알종류			대두 제품류			식물성 기름류		
	3개	2개	1개 이하	3개	2개	1개 이하	3개	2개	1개 이하	3개	2개	1개 이하	3개	2개	1개 이하
직업 유무															
있다	35(30)	19(25)	22(21)	13(12)	20(25)	41(37)	18(16)	36(35)	22(25)	14(10)	20(21)	40(43)	21(16)	45(54)	10(6)
없다	165(170)	143(138)	118(119)	65(66)	149(144)	206(210)	87(89)	195(196)	144(141)	54(58)	121(120)	247(224)	86(91)	309(300)	30(34)
합 계	200	162	140	78	169	247	105	231	166	68	141	287	107	354	40
	df=2, $\chi^2=2.37$ , p=0.306			df=2, $\chi^2=2.00$ , p=0.369			df=2, $\chi^2=0.82$ , p=0.663			df=2, $\chi^2=2.00$ , p=0.368			df=2, $\chi^2=6.32$ , p=0.042		
교육수준															
중졸 이하	11(14)	9(11)	15(10)	1(5)	8(11)	23(16)	3(7)	11(16)	21(12)	4(4)	7(9)	21(19)	6(8)	22(25)	7(3)
고졸	62(64)	54(53)	46(45)	33(25)	45(54)	80(79)	28(34)	70(74)	64(54)	17(22)	36(46)	108(93)	31(35)	120(114)	10(13)
대졸 이상	127(122)	100(99)	79(85)	44(48)	117(105)	144(152)	74(64)	150(141)	82(102)	48(42)	98(86)	158(176)	71(66)	212(216)	23(24)
합 계	200	163	140	78	170	247	105	231	167	69	141	287	108	354	40
	df=4, $\chi^2=4.77$ , p=0.311			df=4, $\chi^2=13.60$ , p=0.009			df=4, $\chi^2=20.93$ , p=0.000			df=4, $\chi^2=10.78$ , p=0.029			df=4, $\chi^2=8.89$ , p=0.064		
한달 평균소득 (원)															
1,000,000>	22(32)	26(26)	32(22)	15(12)	29(26)	32(38)	10(17)	30(37)	40(27)	9(10)	17(21)	51(45)	15(17)	58(56)	7(6)
(1.0~1.5)×10 <sup>6</sup>	49(44)	33(36)	28(30)	15(17)	38(37)	56(54)	17(23)	56(51)	37(37)	15(14)	30(30)	65(64)	26(24)	74(78)	10(9)
1,500,000<	126(121)	102(99)	77(84)	47(48)	100(104)	155(151)	75(63)	142(141)	88(102)	42(40)	90(84)	170(176)	66(66)	216(214)	22(24)
합 계	197	161	137	77	167	243	102	228	165	66	137	286	107	348	39
	df=4, $\chi^2=9.37$ , p=0.052			df=4, $\chi^2=2.60$ , p=0.626			df=4, $\chi^2=16.67$ , p=0.002			df=4, $\chi^2=2.606$ , p=0.626			df=4, $\chi^2=1.17$ , p=0.883		
생활수준의 자가 정도															
중하류층 이하	41(43)	36(36)	32(30)	13(16)	32(36)	59(52)	12(22)	46(50)	51(36)	12(15)	21(30)	73(61)	24(23)	71(76)	13(9)
중류층	98(99)	77(82)	76(70)	39(39)	78(85)	131(124)	49(52)	119(116)	83(83)	33(34)	76(70)	139(144)	57(54)	178(177)	16(20)
중상류층 이상	57(54)	49(44)	30(38)	24(21)	58(47)	54(68)	41(28)	64(63)	31(45)	23(19)	41(38)	72(79)	26(29)	100(96)	10(11)
합 계	196	162	138	76	168	244	102	229	165	68	138	284	107	349	39
	df=4, $\chi^2=3.35$ , p=0.501			df=4, $\chi^2=8.94$ , p=0.063			df=4, $\chi^2=22.00$ , p=0.000			df=4, $\chi^2=7.74$ , p=0.102			df=4, $\chi^2=4.22$ , p=0.377		

( ): 기대도수

표 7. 영양의 균형에 대한 의식 정도가 섭취 태도에 미치는 영향

	식사시 영양의 균형을 고려하는 정도				
	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그저 그렇다	비교적 그렇다	매우 그렇다
야채 3끼 및 2끼 서류 1끼 이하	6( 6) 3( 5) 5( 4)	15( 22) 20( 18) 21( 16)	50( 57) 45( 47) 49( 40)	108(102) 91( 84) 59( 71)	19( 11) 4( 9) 4( 8)
df=8, $\chi^2=22.11$ , $p=0.005$					
어육류 3끼 및 2끼 알종류 1끼 이하	3( 3) 3( 7) 8( 5)	9( 12) 22( 26) 25( 19)	25( 30) 61( 66) 58( 48)	56( 54) 134(119) 68( 85)	11( 6) 10( 12) 6( 9)
df=8, $\chi^2=22.37$ , $p=0.003$					
대두 3끼 2끼 제품류 1끼 이하	2( 2) 1( 4) 10( 8)	10( 8) 9( 16) 36( 32)	14( 20) 36( 40) 91( 81)	38( 36) 85( 74) 134(148)	5( 4) 10( 8) 12( 16)
df=8, $\chi^2=15.45$ , $p=0.510$					
칼슘 3끼 급원 2끼 식품 1끼 이하	2( 2) 4( 5) 7( 7)	5( 9) 18( 19) 31( 27)	14( 23) 51( 49) 78( 71)	49( 40) 89( 87) 116(126)	8( 4) 7( 9) 12( 13)
df=8, $\chi^2=12.98$ , $p=0.113$					
식물성 3끼 2끼 기름류 1끼 이하	3( 3) 6( 10) 5( 1)	15( 12) 37( 40) 4( 5)	24( 31) 109(102) 11( 12)	56( 55) 185(181) 16( 21)	9( 6) 14( 19) 4( 2)
df=8, $\chi^2=23.73$ , $p=0.003$					
균형식 3끼 2끼 횟수 1끼 이하	7( 5) 2( 6) 5( 3)	15( 18) 25( 26) 16( 12)	30( 47) 24( 66) 40( 31)	95( 84) 118(118) 44( 55)	15( 9) 10( 12) 2( 6)
df=8, $\chi^2=28.41$ , $p=0.000$					

( ) : 기대도수

우가 적은 반면 항상 이용하는 사람이 많았다. 교육수준도 영양제 복용에 영향을 주었는데, 고졸 주부가 많이 이용하였고 대졸 주부의 이용은 유의적으로 적었다( $p=0.000$ ). 영양제를 전혀 이용한 적이 없다고 답한 사람들은 저소득층과 중하류층 이하의 생활을 하는 사람들이 유의적으로 적었고, 고소득층과 중상류층 이상에서는 적었다( $p=0.000$ ). 건강식품의 경우와 마찬가지로 조사대상자의 일반적 특성 중 연령, 막내아이의 연령, 교육수준, 소득수준 및 생활수준 등에 의해 영향받았으나 그 양상은 달랐는데 이는 건강식품은 약효를 가진 식품으로 부작용이 거의 없고, 영양보충제는 약품으로 생각하는 데에 기인하는 것 같다. 한편 김<sup>17)</sup>은 40~59세의 중년층을 대상으로 비타민, 무기질 보충제

이용실태를 조사하였는데, 이들은 보충제에 대한 전문적인 지식없이 주로 광고나 주변의 권유에 의해 무분별하게 이용하였으며, 경제적으로 여유가 있거나 건강과 영양정보에 많이 접할수록 그리고 건강상태가 나쁠 때 건강유지의 수단으로 이용하는 경향이었고, 식사의 질과는 무관한 것으로 나타났다. 따라서 과잉복용시의 독성 등을 고려하여 균형식을 통한 영양섭취가 우선임과 보충제를 바르게 복용할 수 있도록 영양교육을 실시할 필요가 있다고 하였다.

건강식품의 효능에 대한 응답 결과(표 9)는 이용한 경험이 있는 사람들은 그렇지 않은 경우에 비해 효과가 있다고 하였고( $p=0.000$ ), 이용 경험이 없는 경우 건강식품의 효능이 없다고 생각하는 정도가 기대값보다

표 8. 건강보조제품의 이용실태:건강식품과 영양보충제의 이용

	건강식품 이용경험		영양보충제 이용 실태		
	있다	없다	이용 안함	가끔	항상
<b>연령구분</b>					
31~35세	29( 27)	17( 19)	22( 19)	18( 20)	6( 7)
36~40세	110( 96)	51( 65)	48( 67)	70( 68)	42( 25)
41~45세	107(102)	65( 70)	68( 72)	84( 74)	21( 27)
46~50세	53( 75)	71( 50)	71( 52)	43( 53)	10( 20)
합 계	229( 53.1)	204( 46.9)	209( 41.6)	215( 42.7)	79( 15.7)
	df=3, $\chi^2=20.41$ , $p=0.000$		df=6, $\chi^2=34.12$ , $p=0.000$		
<b>가족구성</b>					
핵가족	257(257)	175(175)	183(182)	179(182)	70( 69)
대가족	35( 35)	23( 23)	23( 24)	27( 24)	8( 9)
합 계	202( 50.5)	198( 49.5)	206( 42.0)	206( 42.0)	78( 15.9)
	df=1, $\chi^2=0.02$ , $p=0.901$		df=2, $\chi^2=0.59$ , $p=0.743$		
<b>막내아이의 연령</b>					
미취학 아동	44( 61)	58( 41)	58( 42)	35( 43)	8( 16)
국민학생	114(117)	83( 80)	82( 83)	92( 84)	24( 31)
중학생	90( 74)	34( 50)	40( 52)	51( 52)	33( 20)
고등학생	43( 39)	22( 26)	25( 27)	28( 27)	12( 10)
합 계	296( 60.4)	194( 39.6)	205( 42.0)	206( 42.2)	77( 15.8)
	df=3, $\chi^2=21.57$ , $p=0.000$		df=6, $\chi^2=26.15$ , $p=0.000$		
<b>자녀수</b>					
1명	33( 32)	21( 22)	26( 23)	22( 23)	6( 8)
2명	179(185)	132(126)	131(130)	127(133)	54( 49)
3명	67( 64)	40( 43)	44( 45)	47( 46)	16( 17)
4명 이상	15( 13)	7( 9)	5( 9)	15( 9)	1( 3)
합 계	299( 60.3)	197( 39.7)	206( 41.7)	211( 42.7)	77( 15.6)
	df=3, $\chi^2=1.67$ , $p=0.645$		df=6, $\chi^2=9.49$ , $p=0.148$		
<b>직업 유무</b>					
있다	40( 46)	37( 31)	33( 32)	31( 33)	13( 12)
없다	258(252)	167(173)	175(176)	184(182)	66( 67)
합 계	298( 59.2)	204( 40.8)	208( 41.4)	215( 42.8)	79( 15.7)
	df=1, $\chi^2=2.07$ , $p=0.150$		df=2, $\chi^2=0.26$ , $p=0.878$		
<b>교육수준</b>					
중졸 이하	8( 21)	27( 14)	22( 15)	12( 15)	1( 6)
고졸	86( 96)	76( 66)	91( 68)	56( 70)	16( 26)
대졸 이상	205(182)	101(124)	96(127)	147(130)	62( 48)
합 계	299( 59.4)	204( 40.6)	209( 41.6)	215( 42.7)	79( 15.7)
	df=2, $\chi^2=29.38$ , $p=0.000$		df=4, $\chi^2=36.09$ , $p=0.000$		

표 8. 계속

	건강식품 이용경험		영양보충제 이용 실태		
	있다	없다	이용 안함	가끔	항상
한달 평균 소득					
1,000,000>	32( 47)	47( 32)	51( 34)	24( 34)	5( 12)
(1.0~1.5)×10 <sup>6</sup>	61( 66)	49( 45)	45( 46)	47( 47)	17( 17)
1,500,000<	201(182)	104(123)	111(128)	140(130)	54( 47)
합 계	294( 59.5)	200( 40.5)	207( 41.9)	211( 42.7)	76( 15.4)
	df=2, $\chi^2=17.76, p=0.000$		df=4, $\chi^2=20.499, p=0.000$		
생활 수준의 자각 정도					
중하류층 이하	46( 64)	62( 44)	68( 46)	31( 47)	10( 17)
중류층	151(149)	100(102)	99(105)	116(108)	35( 38)
중상류층 이상	96( 81)	40( 55)	40( 57)	66( 59)	30( 21)
합 계	293( 59.2)	202( 40.8)	207( 41.8)	213( 43.0)	75( 15.2)
	df=2, $\chi^2=19.73, p=0.000$		df=4, $\chi^2=30.40, p=0.000$		

( ): 기대도수

표 9. 건강식품의 효과에 이용 경험이 미치는 영향

건강식품 복용효과	건강식품의 이용 경험	
	있다	없다
효능이 있다	60( 40)	4( 25)
어느 정도 있다	200(194)	115(121)
효능이 없다	39( 65)	67( 41)
	299	186
	df=2, $\chi^2=62.93, p=0.000$	

( ): 기대도수

훨씬 컸다. 본 논문에는 제시하지 않았으나 조사대상자들이 이용한 건강식품의 종류는 알로에가 129건으로 가장 많았고, 스쿠알렌 117건, 현미효소가 97건, 로얄제리 67건의 순이었으며, 그 밖에 한약재와 야채즙, 화분 등이었다.

5. 각 변수간의 상관관계

영양의 균형 여부 즉, 식생활 내용과 체중, 소금 섭취 및 동물성 지방 섭취에 대한 관심도, 교육수준, 소득수준, 생활수준, 건강식품과 영양보충제의 사용 여부 사이의 상관관계를 표 10에 제시하였다.

하루 3끼 식사에서 여러 식품이 고루 함유된 정도를 나타내는 영양적 충실도는 교육수준, 소득수준, 생활수준이 높아질수록 좋았고( $p=0.000$ ), 소금 섭취에 대

한 관심도와 양의 상관관계를 보였다( $p=0.04$ ). 체중 증가에 대한 관심도가 클수록 동물성 지방을 기피하는 경향이었고( $p=0.000$ ), 건강식품의 이용 경험이 많았다( $p=0.011$ ). 짠음식의 섭취를 제한하려는 정도는 동물성지방의 섭취 제한과 양의 상관관계를 나타냈으며( $p=0.000$ ), 이는 교육수준이 높을수록 컸다( $p=0.000$ ). 콜레스테롤 등 동물성 지방의 섭취와 다른 변수와의 관계를 살펴보면, 교육수준( $p=0.000$ ), 소득수준( $p=0.004$ ), 생활수준( $p=0.000$ )이 높을수록, 체중증가에 대한 염려 정도( $p=0.000$ )와 짠음식 기피 정도( $p=0.000$ )가 커짐에 따라 덜 먹으려고 하였다. 또한 영양보충제의 복용( $p=0.024$ )이나 건강식품의 이용 경험( $p=0.000$ )과도 양의 상관관계를 나타내었고, 동물성 식품의 섭취를 제한함으로써 생기는 영양 불균형상태를 이들을 이용하여 보충하려는 심리가 작용한 것으로 해석된다.

IV. 결론 및 제언

식생활의 기본 목적인 균형잡힌 영양은 식사를 통해서 성취될 수 있으며, 식이섭취 양상은 식사준비에 대한 의식구조, 식품의 기호성, 식품 선택능력 및 건강에 대한 관심도 등이 영향을 미친다. 30~40대 주부들이 이루는 가정의 구성원들은 성장기 어린이를 포함하여 가장 활발하게 사회활동을 하는 시기이다. 주부들의 식생활에 대한 의식구조는 가족의 식품 섭취에 지대한 영향을 미치므로 이 의식구조가 바르게

표 10. 각 변수간의 상관관계

	영양적 총실도	교육 수준	소득 수준	생활 수준	체중증가 기피정도	짠 음식 기피정도	동물성지방 기피정도	영양제 복용	건강식품 이용
영양적 총실도	1.0000 (0.000)	0.1610 (0.000)	0.0990 (0.033)	0.1632 (0.000)	0.0927 (0.045)	0.1319 (0.004)	0.0511 (0.271)	0.0752 (0.105)	-0.0680 (0.142)
교육수준	0.1610 (0.000)	1.0000 (0.000)	0.4218 (0.000)	0.4335 (0.000)	0.0250 (0.591)	0.1787 (0.000)	0.1885 (0.000)	-0.2526 (0.000)	-0.2477 (0.000)
소득수준	0.0990 (0.033)	0.4218 (0.000)	1.0000 (0.000)	0.5348 (0.000)	0.0995 (0.032)	0.0189 (0.684)	0.0934 (0.044)	-0.1812 (0.000)	-0.1999 (0.000)
생활수준	0.1632 (0.000)	0.4335 (0.000)	0.5348 (0.000)	1.0000 (0.000)	0.0184 (0.692)	0.1343 (0.004)	0.1660 (0.000)	-0.2221 (0.000)	-0.1989 (0.000)
체중증가 관심도	0.0927 (0.045)	0.0250 (0.591)	0.0995 (0.032)	0.0184 (0.692)	1.0000 (0.000)	-0.0158 (0.734)	0.2439 (0.000)	-0.0084 (0.856)	-0.1183 (0.011)
짠 음식 기피 정도	0.1319 (0.004)	0.1787 (0.000)	0.0189 (0.648)	0.1343 (0.004)	-0.0158 (0.734)	1.0000 (0.000)	0.2200 (0.000)	-0.0709 (0.127)	-0.0840 (0.070)
동물성지방 기피 정도	0.0511 (0.271)	0.1885 (0.000)	0.0934 (0.004)	0.1660 (0.000)	0.2439 (0.000)	0.2200 (0.000)	1.0000 (0.000)	-0.1049 (0.024)	-0.2240 (0.000)
영양제 복용	0.0752 (0.105)	-0.2526 (0.000)	-0.1812 (0.000)	-0.2221 (0.000)	-0.0084 (0.856)	-0.0709 (0.127)	-0.1049 (0.024)	1.0000 (0.000)	-0.3121 (0.000)
건강식품 사용	-0.0680 (0.142)	-0.2477 (0.000)	-0.1999 (0.000)	-0.1989 (0.000)	-0.1183 (0.011)	-0.0840 (0.070)	-0.2240 (0.000)	-0.3121 (0.000)	1.0000 (0.000)

( ): 2-tailed significance

정립될 때 국민 건강이 좋은 방향으로 개선될 수 있을 것이다.

본 조사에서는 식사준비에 대한 성실성, 식사 실시 태도 및 성인병과 관련된 식생활 행동 등 식생활에 관련된 의식구조와 건강보조제품의 이용현황을 알아보고, 이들이 실제 식품섭취에 미치는 영향을 조사하였다.

식사를 준비하는데 있어 본 조사대상자들은 특별한 관심을 기울이지도 않았으며 동시에 큰 어려움없이 거의 습관적으로 행하는 것으로 나타났고, 가공식품 등의 편의식품은 자주 이용하는 편이 아니었다. 주부의 식품선택도는 자녀수가 많거나 생활수준이 높다고 여길수록 다른 가족과의 차이가 적었다. 전반적인 식사 실시 태도는 비교적 양호한 편으로 특히 대가족인 경우, 고소득층에서, 자녀수가 많을수록 좋았으며, 교육수준이 높은 계층에서 아침을 거르는 경우가 많았다. 성인병과 관련된 짠 음식, 단 음식, 동물성 지방, 자극성 음식의 섭취 제한 정도와 영양 균형의 고려정도를 조사한 결과 교육수준 및 생활수준이 높다고 여길수록 바람직한 방향으로 생각하였으며, 식사시 체중증가에

대한 관심은 고소득층에서 큰 것으로 나타났다. 여러 식품군의 섭취빈도에 대한 영양적 총실도 역시 교육수준 및 생활수준이 높은 층에서 좋았으며, 이들은 특히 동물성 단백질군과 Ca 급원 식품의 섭취빈도가 유의적으로 높았다. 비교적 시간이 많이 드는 튀김류, 전류, 부침류 등의 조리를 통한 식물성 기름의 섭취는 미취업 주부들에게서 더 많았다. 건강식품류와 영양보충제의 이용실태는 연령과 교육수준, 소득수준, 생활수준에 의해 영향을 받았는데, 건강식품의 경우는 고학력, 고소득 그리고 생활수준이 높은 층에서 많았으나, 영양보충제는 반대의 경향을 보였다. 또한 동물성 지방의 섭취 정도와 건강보조제품의 이용도는 음의 상관관계를 나타내었다.

식생활관리자의 교육수준 및 생활수준, 소득수준은 성인병과 관련된 식생활 행동과 영양적 총실도, 건강보조제품의 이용실태에 공통적으로 영향주는 요인이었다. 따라서 영양적 측면에서 식생활을 관리하기 위해서는 여러 계층의 식생활관리자의 특성에 맞는 교육매체를 다양하게 개발하고 단계별로 교육을 실시함으로써 여건에 따라 식품을 적절하게 선택할 수 있도록

하고, 식생활에 대한 바른 가치관을 심어주어야 할 것이다.

### 참고문헌

1. 현기순. 식생활 관리학. 교문사, 1993.
2. 김정현, 이민준, 양일선, 문수재. 한국식문화학회지 7 (1): 1, 1992.
3. I.R. Cotente and B.M. Murphy. J. Nutr. Educ. 22(1): 6, 1990.
4. 이경자. 한국식문화학회지 6(4): 403, 1991.
5. B. Ortiz, M. MacDonald, N. Ackerman and K. Goebel. Home Econ. Reser. J. 9(3): 200, 1981.
6. J.L. Hafstrom and V.R. Schram. Home Econ. Reser. J. 11(3):245, 1983.
7. 모수미. 한국영양학회지 19(2): 120, 1986.
8. 김미리. 한국영양식량학회지 13(1): 107, 1984.
9. 장현숙. 대한가정학회지 26(4): 15, 1988.
10. 문수재 역. 영양생태학. 신광출판사, 1989.
11. V.T. Boyd. Home Econ. Reser. J. 11(4): 310, 1981.
12. K.P. Goebel and C.B. Hennon. Home Econ. Reser. J. 12(2): 169, 1984.
13. 中村丁次. 食品工業 (6): 86, 1989.
14. 이일하. 한국식문화학회지 8(4): 359, 1993.
15. 보건사회부. 보건사회통계연보, p66, 282, 1994.
16. 齊藤 隆. 食品工業 (11): 44, 1989.
17. 김선효. 한국영양학회지 27: 236, 1994.
18. J.M. Merkel, S.J. Croquette and R. Mullis. J. ADA 90(3): 426, 1990.
19. M.M. Birch. J. Nutr. Educ. 13(1): 49, 1981.
20. J.S. Absolon, G.A. Wearring and M.T. Behlme. J. Nutr. Educ. 20(2): 77, 1988.
21. Y. Eppiright. J. Am. Home. Econ. Asso. 62: 327, 1970.
22. 이영미. 연세대학교 박사학위 논문, 1987.
23. 김우경. 한국식문화학회지 7(2): 157, 1992.
24. 손경희, 문수재, 이민준, 최은정, 황혜선, 이명희. 대한가정학회지 26(4): 53, 1988.
25. 안숙자. 한국조리과학회지 5(2): 75, 1989.
26. 김미향, 한재숙, 이효숙. 대한가정학회지 26(3): 69, 1988.
27. 류은순, 강현주. 고신대학교 논문집, 1994.
28. 정연주. 이화여자대학교 석사학위논문, 1986.
29. 金勢公一郎. 食品工業 (2): 52, 1988.
30. 정순자, 김화영. 대한가정학회지 23(4): 102, 1985.
31. 박갑선, 최영선. 한국영양학회지 23: 170, 1990.
32. 김석영, 윤진숙, 차복경. 한국영양학회지 25: 221, 1992.
33. 고양숙. 한국식문화학회지 8(1): 63, 1993.
34. 이윤나, 최혜미. 한국식문화학회지 9(1): 1, 1994.
35. 유영상. 대한가정학회지 19(2): 165, 1981.
36. 임현숙. 대한가정학회지 18(1): 47, 1980.
37. 김은숙. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1991.

1995년 한국식생활문화학회  
창립 10주년 기념 춘계학술심포지움

# 한국 식생활 문화와 환경

일 시: 1995년 6월 10일 (토) 09:30~17:00

장 소: 연세대학교 알렌관

주최: 한국식생활문화학회