

연구논문

## 원주지역내 농촌생활권 주부들의 건강관련 식생활태도 및 식행동에 관한 조사

오혜숙 · 원향례  
상지대학교 이공과대학 식품영양학과

Dietary attitudes and eating behaviors of housewives in  
Wonju-Gun rural area

Hae Sook Oh · Hyang Rye Won  
Department of Food & Nutrition, Sang-Ji University

**ABSTRACT** : The purpose of this study was to find out the dietary attitudes and behaviors, intake frequencies of food groups, health-related opinions and practices, and sociodemographic characteristics of housewives in Wonju-Gun rural area. Interviewers asked 413 housewives about above informations and then recorded. The results were as follows :

Using the factor analysis processing, 17 questions about dietary attitudes and behaviors were categorized into 5 groups such as fidelity of diet, the healthful dietary attitudes, the eating practices concerning about items and amount, eating speed and the extent of coincidence in food preference within a family. The role of the housewives was a major factor affecting the dietary attitudes and behaviors. Those who work as housewives and farmers concurrently had good dietary practices concerning about items and amount, but they were interested about health-directed dietary attitudes at a significantly lower level. Food frequencies of 9 groups, animal protein food, fruits and vegetables, milk and milk products, small fishes such as anchovy, soybean curd and beans, seaweeds, vegetable oil, frying food, soybean paste were significantly associated with subjects' age, role, and education and income level. Whether or not intake of soybean paste was considered, protein food intake was altered, and the difference between two situations increased much more as age was higher. We noticed that intake of soybean paste improved the status of protein nutrition. Our subjects ate calcium sources and dishes using vegetable oil insufficiently. Those who had much interests for good health, revealed to be an active practitioner in the aspects of healthful dietary attitudes, but fidelity of diet, eating practices concerning about items and amount showed significant association with balanced life style.

**Key Words** : rural area, healthful dietary attitude, food frequency

### I. 서론

식품들은 각기 함유하고 있는 영양소의 종류 및

함량이 다르므로 균형있는 영양섭취를 위해서는 여러 가지 식품이 고루 함유된 식사를 해야 한다. 건강과 질병 구조는 개인이나 집단의 식생활 양상에 따라 영향을 받게 되는데(이기열과 문수재

1997), 식생활 양상은 사회·문화적 환경에 의해 장, 단기적으로 영향을 받으며, 가정단위로 볼 때 가족전체의 식품섭취와 영양균형여부는 주부의 의식구조 및 식습관에 의해 좌우된다(김정현 등 1992, Cotente와 Murphy 1990). 최근 식생활 변화의 주요 원인으로 급속한 경제성장과 활발한 문화 교류 등을 들 수 있으며, 또한 식품산업의 발달과 여성의 사회진출 증가 추세에 따른 가공식품의 다양성 및 조달용이성 역시 식품섭취형태를 변화시키는 원인으로 작용하고 있다(모수미 등 1986, 이철호 등 1988, Axelson et al 1983).

건강은 섭식과 운동, 적절한 휴식이 조화를 이룰 때 유지될 수 있으며, 식사에 의한 영양섭취의 과다는 모두 질병의 원인이 된다(Absolon et al 1988, Birch 1981). 균형잡힌 영양이란 정제된 영양소를 단순히 혼합복용함으로써 얻어질 수 있는 것이 아니며, 다양한 종류의 식품을 적정량 섭취하는 식습관에 의해서 가능하다. 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인을 분석한 결과, 영양소 섭취상태는 식행동과 유의적인 상관관계를 보였고, 식행동에 영향을 주는 요인으로는 식사에 관한 가치관이 가장 크게 작용하며, 그외에 식생활에 대한 관심도 및 정신건강상태 등도 유의적인 관련이 있는 것으로 나타났다(김정현 등 1992). 이 결과는 식사에 대한 올바른 가치관이 정립되도록 하고 개인의 식행동을 바르게 유도함으로써 균형된 영양상태를 유지할 수 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다.

원주지역은 주변에 공단지역이 적은 규모로 형성되어 있을 뿐 크게 도시문화권과 농촌문화권이 공존하고 있으며, 이중 농촌문화권은 전국적으로 실시되는 국민영양조사시 농촌주민들의 영양상태를 파악하기 위한 표본지역이 되어왔다. 이 지역은 소득수준이 비교적 낮은 편이고, 농사일의 특성상 일반 근로소득자가 많은 도시지역과는 다른 식생활문화가 형성되어 있다. 본 연구에서는 농촌권에 속하는 원주지역주민들의 건강관련 식생활태도 및 식행동에 대해 조사하고, 이들 변인이 사회인구학적 특성 및 건강관련 의식구조들에 의해 어떻게 영향받는지 알아보았다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 방법

본 연구는 원주권내에서 농촌지역으로 분류되는 통합이전 원주군 소재 주부들을 대상으로 하였고, 조사대상자의 수는 통합이전 원주군의 전세대수가 14,315가구(1993년도 통계자료)였으므로 400명 이상으로 하였다. 설문조사는 1994년 11월 1일부터 20일까지 진행되었으며, 조사원은 식생활 조사의 필요성을 설명한 후 그 지역 주부들에게 질문을 하고 직접 기입하였다.

### 2. 조사 내용 및 조사도구

기존의 문헌들(김정현 등 1992, 오혜숙과 윤교회 1995, 오혜숙 등 1997)을 토대로 설문지를 개발하여 원주군 보건소에 내소하는 30명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 수정, 보완하였다. 설문지에 포함된 내용은 크게 4부류로서 조사대상자의 일반적 특성에 관한 사항 8문항과 식생활태도에 관한 17문항, 9가지 식품군별 섭취빈도에 관한 문항, 기타 건강관련문항 등 총 51문항이었다. 식생활태도는 Likert의 5점 척도를 사용하였고, 이들 문항에 대해 요인분석을 실시하여 5개의 요인으로 집단화한 후 분석하였다.

조사대상자의 영양섭취상태를 파악하기 위한 간편한 도구로 기초식품군을 이용한 예비조사 결과 우유 및 유제품과 튀김류의 섭취가 조사대상자에 따라 크게 달랐고, 된장의 이용정도가 매우 높은 것으로 나타났다. 따라서 5가지 기초식품군을 변형시켜 기본적인 식품인 곡류 및 감자류는 제외하고 제 1군을 수조어육류와 콩이용 식품류, 된장의 3가지 군으로, 제 2군을 우유 및 유제품과 뼈째 먹는 생선류의 2가지 군으로, 제 3군인 채소 및 과일류를 과채류와 해조류의 2가지 군으로, 유지류의 섭취상태는 나물 등 조리시 첨가되는 것과 튀김류의 2가지 군으로 세분하여 모두 9가지 식품군의 섭취상태를 조사하였다. 우리나라의 식습관상 유지류는 대개 나물이나 무침 등의 조리시 부재료의 형태로 소량씩 첨가되며, 이에 비해 튀김류는 식

품재료에 비교적 많은 양이 흡수되므로 이를 고려하여 나물 등에 사용하는 경우와 튀김류로 나누었다. 섭취빈도는 조사실시전 1주일 동안 섭취하였던 식사내용을 중심으로 매끼 식사에서 섭취, 매일 1회정도 섭취, 주 3~4회 섭취, 주 1~2회 섭취, 거의 섭취하지 않음 등으로 응답하도록 하였다.

### 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 이용하여 여러개의 변수들 중 불필요한 변수를 제거하고 공통된 것들끼리 집단화시켰으며, 변수들간의 관련성 및 상호관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

## Ⅲ. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상 주부들의 사회인구학적 특성은 표 1과 같다. 연령분포는 20대와 60대, 70대가 각각 10% 정도였고, 30대, 40대, 50대가 대략 20% 정도씩을 차지하였다. 이들의 약 반정도는 농사일과 가사를 같이 하고 있었으며, 농사일 이외의 업종에 취업이 되어있는 경우가 12.7%였다. 41.4%는 농사일을 하지 않는 사람들로서 가사를 전담하거나 보조하는 역할을 하고 있었으며, 이들중 상당수는 대가족 가정의 노인들과 생활보호대상자들이었다. 가족구성은 핵가족이 69%로 대가족을 이루고 있는 가정보다 월등히 많았는데, 노인들만 사는 가족구성형태도 많았다. 교육수준은 50% 이상이 초등학교 졸업 이하의 학력을 가지고 있었으며, 이들중 약 10% 정도는 국문해독이 불가능한 상태였다. 농사에 의존하는 가정의 경우 일반 근로소득자와 달리 소득정도를 정확히 확인하기 어려웠으며, 대부분의 경우 연 1~2회 수확되는 농작물의 경제적 가치에 대해 정확히 인식하고 있지 못하였

〈 표 1 〉 조사대상자의 일반적 특성

	빈도수	%
연령분포		
20 대	56	13.6
30 대	85	20.6
40 대	77	18.6
50 대	96	23.2
60 대	50	12.1
70 대	49	11.9
합 계	413	100.0
주부의 역할		
가사	169	41.4
취업 주부	52	12.7
가사와 농사일	187	45.8
합 계	408	100.0
가족구성		
대가족	121	31.0
핵가족	269	69.0
합 계	390	100.0
자녀수		
0 명	96	24.7
1 명	105	27.1
2 명	139	35.8
3 명	48	12.4
합 계	388	100.1
교육정도		
국문독해 불가	19	4.7
국문해독 가능	76	18.8
초등졸	112	27.7
중졸	66	16.3
고졸	116	28.6
대졸이상	16	4.0
합 계	405	100.0
소득수준		
50만원 미만	103	26.1
50~80만원	83	21.1
80~100만원	93	23.6
100~150만원	83	21.1
150만원 초과	32	8.1
합 계	394	100.0
주변환경		
주택가	61	14.8
상가 지역	17	4.1
농촌 지역	335	81.1
합 계	413	100.0
배우자 직업		
농업	184	49.5
축산업	7	1.9
사무직	92	24.7
상업	43	11.6
노동	12	3.2
기술직	34	9.1
합 계	372	100.0

다. 이들이 살고 있는 주변환경은 81%가 농촌지역이었고, 그밖에 일반 주택가가 14.8%, 상가지역이 4.1%였다. 배우자의 직업은 50%정도가 농업에 종사하고 있었으며, 사무직과 상업, 기술직도 각각 5%, 12%, 9% 정도를 차지하였다.

## 2. 식생활태도와 식사의 중요성에 대한 인식

17개 문항을 통해 조사한 식생활태도는 요인분석을 실시하여 2개의 문항을 빼고, 식사충실도(4문항), 건강지향적 식생활태도(4문항), 식사량 및 식사내용(5문항), 식사속도(1문항), 가족 및 주부의 식품선호도 일치정도(1문항)의 5항목으로 요약하였다. 이들중 식사충실도에는 아침결식정도와 점심결식정도, 저녁을 혼자 먹는 빈도, 식사의 규칙성 등 4문항이, 건강지향적 식생활태도에는 찌음식, 단음식, 자극성음식, 동물성지방의 기피정도 등 4문항이 각각 속하였고, 식사량, 식욕부진에 관한 문항, 간식 섭취정도, 편의식 이용정도, 체중증가에 대한 우려 등 5문항은 식사량 및 식사내용의 항목으로 구분되었다.

표 2에서 볼 수 있는 바와 같이 분류된 5항목중 식사충실도, 건강지향적 식생활태도, 식사의 내용 및 식사량은 양호하거나 적극적인 편이었고, 식사속도와 가족과 주부의 식품선호도 일치정도는 개선의 여지가 있거나 소극적인 편이었다. 특정 식품의 제한 노력과 관련된 건강지향적 식생활태도는 주부의 역할 및 교육정도에 의해 영향받았는데, 가사일만 하거나 다른 업종에 취업하고 있는 주부들에 비해 가사와 농사일을 동시에 하고 있는 경우에 관심이 낮았고( $p < 0.05$ ), 고졸이상의 주부들이 초등학교만 졸업한 사람들보다 유의적으로 양호한 태도를 보였다( $p < 0.05$ ). 식사의 내용 및 양과 관련된 식생활태도는 연령이 높아질수록, 농사일과 가사를 모두 하는 사람들이, 그리고 교육 및 소득수준이 낮을수록 좋았다(각각  $p < 0.001$ ,  $p < 0.01$ ,  $p < 0.001$ ,  $p < 0.01$ ). 위 식생활태도들, 즉 건강지향적 식생활태도와 식사의 내용 및 식사량의 결과로 미루어 농사일에 매이거나 교육의 기회가 적은 집단에서는 식욕부진이나 체중에 대한 염려

등의 이유로 식사량과 섭취음식의 종류를 크게 제한하지 않으며, 간식이나 편의식의 이용보다는 집에서 만든 음식의 섭취정도가 상대적으로 높은 것으로 여겨진다.

매끼 식사섭취여부에 대한 식사충실도와 식사속도, 가족과의 식품선호도 일치정도는 일반 특성에 의해 영향받지 않았다. 선행연구결과들(오혜숙과 윤교회 1995, 오혜숙 등 1997)과 비교하여 보면 주부들의 식생활태도는 연령 및 도시와 농촌에 따라 다른 결과를 보였다. 같은 원주지역중 도시권내에 거주하는 2,30대 주부들의 식사충실도는 본 조사대상자들보다 더 나쁜 편이었고, 건강지향적 식생활태도는 비슷하였다(오혜숙 등 1997). 서울주부들의 건강과 관련된 식생활의식구조 조사결과 식사충실도와 유사한 식사실시 태도는 대가족가정과 자녀수가 많을때, 소득이 높을수록 좋았으며, 또한 가족과의 식품선호도 차이는 자녀가 많을수록, 생활수준이 높다고 여길수록 적었는데, 이는 식습관의 동화과정과 다양한 식품을 선택할 수 있는 경제적 여유 등이 작용했기 때문이라고 하였다(오혜숙과 윤교회 1995).

대개의 조사대상자들은 식사가 건강유지에 중요하다고 여기고 있었으며, 그 정도는 연령, 자녀수, 교육수준 및 소득수준에 따라 유의적으로 달랐다(각각  $p < 0.01$ ). 연령별 차이를 살펴보면 30대가 식사의 중요성을 가장 크게 생각하였으나 60대를 제외한 다른 연령층과는 유의적인 차이는 아니었고, 3명이상으로 자녀수가 많은 가정의 주부와 중졸 이상의 학력을 가진 사람들, 그리고 월평균 소득이 높을 때 유의적으로 높았다.

이상과 같이 5가지 식생활태도중 건강지향적 식생활태도와 식사의 내용 및 양이 조사대상자의 특성에 따라 유의적인 차이를 나타냈기 때문에 조사대상자의 일반 특성과 이들 식생활태도를 구성하는 각 문항과의 관련성을 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시하였다(표 3). 건강지향적 식생활태도 중 찌음식과 단음식은 연령이 낮을수록(각각  $p < 0.001$ ,  $p < 0.01$ ), 교육수준(각각  $p < 0.001$ ) 및 소득수준(각각  $p < 0.01$ ,  $p < 0.05$ )이 높을수록 적게 섭

원주지역내 농촌생활권 주부들의 건강관련 식생활태도 및 식행동에 관한 조사

< 표 2 > 조사대상자의 일반적 특성별 식생활태도와 식사의 중요성 인지도의 비교

	식 생활 태 도 <sup>A</sup>					식사의 중요성 인지도
	식사의 총실도	건강지향적 식생활태도	식사내용 및 식사량	식사속도	가족과 주부 의	
연령분포						
20 대	3.46±0.74	3.31±0.54	3.23±0.55 <sup>a</sup>	2.84±1.04	2.98±1.09	4.29±0.59 <sup>ab</sup>
30 대	3.73±0.73	3.35±0.66	3.47±0.46 <sup>ab</sup>	2.72±0.92	2.84±1.01	4.44±0.57 <sup>b</sup>
40 대	3.45±0.80	3.34±0.59	3.44±0.41 <sup>ab</sup>	2.71±1.04	2.79±1.06	4.27±0.64 <sup>ab</sup>
50 대	3.52±0.79	3.30±0.67	3.61±0.47 <sup>b</sup>	2.77±1.07	2.81±1.03	4.16±0.64 <sup>ab</sup>
60 대	3.56±0.95	3.28±0.72	3.64±0.38 <sup>b</sup>	2.80±1.07	2.84±0.99	3.98±0.77 <sup>a</sup>
70 대	3.78±0.83	3.21±0.71	3.71±0.58 <sup>b</sup>	3.18±1.22	2.83±0.86	4.27±0.64 <sup>ab</sup>
	F=1.84	F=0.32	F=7.66***	F=1.54	F=0.27	F=3.71**
가정에서의 역할						
전업 주부	3.54±0.77	3.41±0.65 <sup>a</sup>	3.45±0.52 <sup>ab</sup>	2.85±1.08	2.87±1.04	4.32±0.66
취업 주부	3.51±0.72	3.32±0.57 <sup>a</sup>	3.41±0.44 <sup>a</sup>	2.73±0.99	2.98±1.03	4.25±0.48
농사일	3.63±0.85	3.22±0.65 <sup>b</sup>	3.60±0.47 <sup>b</sup>	2.81±1.06	2.79±0.97	4.18±0.68
	F=0.83	F=3.57*	F=5.76**	F=0.24	F=0.79	F=2.00
가족구성						
대가족	3.57±0.79	3.28±0.63	3.51±0.47	2.82±1.04	2.78±0.99	4.23±0.65
핵가족	3.64±0.80	3.34±0.67	3.52±0.54	2.81±1.09	2.99±1.05	4.33±0.60
	t=0.84	t=0.94	t=0.24	t=0.07	t=1.89	t=1.39
자녀수						
0 명	3.62±0.84	3.34±0.67	3.59±0.53	2.85±1.12	2.81±1.00	4.19±0.63 <sup>a</sup>
1 명	3.52±0.83	3.20±0.64	3.44±0.51	2.88±1.06	2.90±0.93	4.18±0.69 <sup>a</sup>
2 명	3.65±0.72	3.28±0.64	3.51±0.46	2.76±1.03	2.86±1.06	4.30±0.58 <sup>ab</sup>
3명 이상	3.53±0.86	3.47±0.58	3.53±0.46	2.73±1.01	2.81±1.04	4.52±0.58 <sup>b</sup>
	F=0.68	F=2.07	F=1.60	F=0.38	F=0.15	F=3.88**
교육정도						
미취학	3.65±0.88	3.23±0.69 <sup>ab</sup>	3.76±0.50 <sup>a</sup>	3.00±1.22	2.88±0.98	4.19±0.67 <sup>ab</sup>
초등졸	3.49±0.85	3.19±0.71 <sup>a</sup>	3.49±0.44 <sup>b</sup>	2.71±0.98	2.88±1.01	4.08±0.71 <sup>a</sup>
중졸	3.62±0.74	3.31±0.58 <sup>ab</sup>	3.50±0.44 <sup>b</sup>	2.55±1.06	2.74±0.99	4.42±0.53 <sup>b</sup>
고졸이상	3.55±0.74	3.43±0.53 <sup>b</sup>	3.36±0.47 <sup>b</sup>	2.88±0.97	2.86±1.04	4.34±0.59 <sup>b</sup>
	F=0.78	F=3.24*	F=14.09***	F=2.98*	F=0.33	F=5.48**
소득수준(월평균)						
50만원 미만	3.65±0.88	3.28±0.72	3.62±0.50 <sup>a</sup>	2.72±1.11	2.76±1.03	4.02±0.75 <sup>a</sup>
50~100만원	3.48±0.77	3.29±0.58	3.46±0.46 <sup>b</sup>	2.85±1.03	2.86±0.96	4.29±0.60 <sup>b</sup>
100만원 초과	3.55±0.77	3.37±0.68	3.43±0.48 <sup>b</sup>	2.79±1.02	2.87±1.13	4.37±0.57 <sup>b</sup>
	F=1.46	F=0.70	F=4.78**	F=0.49	F=0.37	F=9.04**

mean ± SD

<sup>A</sup>식생활태도에 관한 15문항을 요인분석을 통하여 5개로 집단화하였음

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

<sup>ab</sup>문자가 다르게 표시된 집단은 AVOVA-one way 분석과 Scheffe의 다중범위분석으로 검증한 결과 차이가 있음

취하려고 하였으며, 반면 동물성지방의 섭취 제한 노력은 이와 반대의 경향을 보였고(각각  $p < 0.05$ ), 자녀의 수가 많을수록 짬음식의 기피정도는 크지만( $p < 0.05$ ) 동물성식품의 섭취를 제한하지 않는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 자극성음식의 섭취는 여러 특성들과 유의적인 관련성을 보이지 않았다. 식사의 내용 및 식사량으로 분류된 문항들 중 간식과 가공·편의식의 이용도, 체중증가에 대한 염려 정도는 연령과 음의 상관관계를 나타내었고(각각

$p < 0.01$ ,  $p < 0.001$ ,  $p < 0.001$ ), 연령이 높을수록 식욕부진 빈도가 높았다( $p < 0.01$ ). 또한 자녀의 수가 많을수록 과식하지 않으려고 하며( $p < 0.01$ ), 살찌는 것에 대한 우려를 많이 하는 편이었다( $p < 0.001$ ). 교육정도가 높을수록 가공식품과 간편식을 많이 이용하였고, 평소 살찌는 것에 대한 생각을 많이 하였으며(각각  $p < 0.001$ ), 소득수준은 식욕부진 정도와 음의 상관관계를( $p < 0.01$ ), 살찌는 것에 대한 우려와는 양의 상관관계를 나타내었다( $p < 0.001$ ).

〈 표 3 〉 조사대상자의 일반적 특성과 일부 식생활태도의 상관관계

	연 령	자녀의 수	교육수준	소득수준
건강지향적 식생활태도				
짬음식의 섭취는 피하려고 한다	-0.18***	0.11*	0.22***	0.16**
단음식의 섭취는 피하려고 한다	-0.14**	0.10	0.23***	0.11*
자극성음식의 섭취는 피하려고 한다	0.08	0.01	-0.04	-0.01
동물성지방의 섭취는 피하려고 한다	0.11*	-0.11*	-0.06	-0.11*
식사의 내용 및 양				
과식하지 않고 적당량을 먹는 편이다	0.07	0.13**	-0.05	-0.07
식욕이 없는 경우가 많다	0.16**	-0.08	-0.11	-0.16**
간식을 많이 하는 편이다	-0.13**	0.02	0.07	0.06
가공·편의식을 자주 이용하는 편이다	-0.23***	0.04	0.24***	0.07
살찌는 것에 대해 생각을 많이 한다	-0.33***	0.19***	0.33***	0.22***

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

### 3. 9가지 식품군의 섭취빈도에 영향주는 인구통계학적 특성들

수조어육류, 과채류, 우유 및 유제품, 뼈째먹는 생선, 두부 및 콩제품, 해조류, 볶음 및 나물류, 튀김류, 된장이용 식품 등 9가지 식품군의 섭취빈도와 조사대상자의 일반 특성들과의 관련성을 비교한 결과는 표 4와 같다. 조사대상자의 일반 특성 중 연령, 자녀수, 교육수준, 소득수준 등과 같이 양적자료의 특성을 갖는 변인들에 대해서는 상관관계분석을, 가족구성 및 주부의 역할과 같이 질적자료값을 갖는 변인은 교차분석을 실시하여 상관계수와  $\chi^2$  값으로 나타내었다.

대부분의 식품군들의 섭취빈도는 조사대상자의 연령, 주부의 역할, 교육수준 및 소득수준과 유의적인 상관성을 보였고, 가족구성은 이들 식품군의 섭취빈도에 유의적인 영향을 주지 않았다. 이를 식품군별로 살펴보면 수조어육류는 연령이 낮은 층에서, 교육수준 및 소득수준이 높을수록 섭취빈도가 높았고(각각  $p < 0.001$ ), 같은 단백질 식품인 콩류 이용 식품은 연령 및 교육수준은 수조어육류의 경우와 유사한 양상을 보였으며(각각  $p < 0.01$ ,  $p < 0.001$ ), 소득수준은 유의적인 상관성을 보이지 않은 반면, 자녀수가 많을수록 많이 이용하는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 된장의 경우는 수조어육류와 정반대의 경향을 보였는데, 즉 연령이 높을

〈 표 4 〉 조사대상자의 일반적 특성과 식품군별 섭취빈도와와의 관계 비교

특성 섭취식품군	연 령 <sup>A</sup>	주부의 역할 <sup>B1</sup>	가족구성 <sup>B2</sup>	자녀의 수 <sup>A</sup>	교육수준 <sup>A</sup>	소득수준 <sup>A</sup>
수조어육류	-0.39***	12.85	1.02	0.08	0.40***	0.26***
과채류	0.06	15.31*	3.69	-0.02	-0.09	-0.06
우유 및 유제품	-0.41***	47.45***	2.48	0.14**	0.45***	0.32***
뼈째먹는 생선	-0.22***	19.99**	8.28*	0.10*	0.24***	0.10
두부 및 콩제품	-0.17**	11.43	6.76	0.13*	0.21***	0.08
해조류	-0.22***	18.40**	2.68	0.18***	0.26***	0.16**
볶음 및 나물류	-0.27***	34.93***	7.62	0.12*	0.25***	0.21***
튀김류	-0.16**	18.33**	1.07	0.09	0.18***	0.17**
된장이용 식품	0.24***	14.87*	5.77	0.09	-0.19***	-0.12*

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

A : pearson's correlation, B1 : X<sup>2</sup>-value and df=6, B2 : X<sup>2</sup>-value and df=3

수족 (p<0.001), 교육 및 소득수준이 낮을수록(각각 p<0.001, p<0.05) 섭취빈도가 높았다. 표로 제시하지는 않았지만 20대의 경우 된장의 실제 섭취 빈도는 주 3-4회 정도였고, 40대 이상의 주부들은 매일 1개 이상의 식사준비시 된장을 이용하여 조리한다고 응답하여, 농촌지역에서의 된장의 역할은 조미료로서 뿐만 아니라, 이로부터 섭취되는 단백질 및 기타 여러 기능성물질의 양이 비교적 클 것으로 기대된다.

유제품과 뼈째먹는 생선 등 칼슘급원식품군들의 섭취빈도는 연령이 낮을수록, 교육수준이 높을수록 컸으며(각각 p<0.001), 유제품은 소득수준이 높을수록 더 자주 섭취하는(p<0.001) 반면, 뼈째먹는 생선류는 소득수준과 무관하였다. 실제 섭취 빈도는 조사대상자 중 20~30대의 경우 유제품의 평균 섭취빈도는 2일에 1회 정도였고, 40대 이상에서는 1주에 1~2회 정도에 불과하였으며, 이것도 주로 발효유를 섭취하는 것으로 나타났다. 콩종류의 볶음이나 나물류와 튀김음식을 통한 유지류와 해조류의 섭취는 연령이 낮을수록, 교육 및 소득수준이 높을수록 빈도가 높아 유제품의 섭취빈도와 유사한 경향을 보였다. 우리나라의 경우 튀김음식에 대한 선호도는 초·중·고등학생들과 같은 젊은 층에서 높지만 유지류는 아직까지 볶음이나

나 나물의 조리시 주로 첨가된다. 본 조사결과에서도 튀김류는 거의 먹지 않거나 1달에 1회정도, 전이나 볶음, 나물류의 섭취빈도는 주 1~3회 정도 먹는 것으로 파악되었다.

조사한 9가지 식품군들 중에서 과채류는 조사대상자의 특성에 의해 영향받는 정도가 적었고 주부의 역할에 의해서만 유의적인 상관성을 보였다.

#### 4. 건강관련 의식 및 생활태도의 영향

건강관련 의식은 식사의 의미, 건강관심도, 자신의 현재 식사에 대한 만족도를 통하여 조사하였고, 균형잡힌 생활이란 운동, 휴식, 일 등 생활전반의 균형정도에 대한 것이다. 표 5는 이들이 식생활태도 및 영양보충제와 건강보조식품의 이용에 미치는 영향에 대해 나타낸 것으로, 5가지 식생활태도중에서 식사충실도와 건강지향적 식생활태도를 포함시켰다. 식사충실도는 건강관련 의식구조들에 의해 유의적인 차이를 보이지 않은 반면, 균형잡힌 생활을 할수록 좋았다(p<0.01). 이에 반해 건강지향적 식생활태도는 건강에 대한 관심도가 높은 경우(p<0.001), 현재 자신의 식사가 건강유지에 바람직하다고 여길수록(p<0.01) 더 좋게 나타났다. 결식정도와 식사의 규칙성 등 식사태도를 반영하는 식사충실도는 생활태도에 의해, 건강을

〈 표 5 〉 건강관련 문항별 식생활태도 및 영양보충제와 건강보조식품의 이용여부와와의 관계 비교

	식생활태도		영양보충제의 이용		건강보조식품의 이용	
	식사의 충실도	건강지향적 식생활태도	이용안함	이용함	이용함	이용안함
식사목적						
영양섭취	3.52±0.73	3.32±0.62	105(40.9)	58(39.5)	50(38.6)	113(24.4)
배고픔 해결	3.65±0.85	3.25±0.65	95(37.0)	49(33.3)	20(33.9)	123(09.1)
습관적 혹은 즐거운 행위	3.55±0.87	3.37±0.67	57(22.2)	40(27.2)	25(22.5)	70(72.5)
	F=1.03	F=1.14	X <sup>2</sup> =1.38		X <sup>2</sup> =12.21**	
건강관심도						
매우 높다	3.61±0.81	3.48±0.62 <sup>a</sup>	90(34.5)	65(43.6)	42(43.8)	113(36.3)
그저 그렇다	3.60±0.79	3.21±0.61 <sup>b</sup>	146(55.9)	70(47.0)	48(50.0)	165(53.1)
관심없다	3.34±0.87	3.15±0.77 <sup>b</sup>	25(9.6)	14(9.4)	6(6.3)	33(10.6)
	F=1.89	F=9.83***	X <sup>2</sup> =3.54		X <sup>2</sup> =2.65	
현재의 식사에 대한 만족도						
바람직하다	3.60±0.83	3.49±0.62 <sup>a</sup>	50(19.2)	33(22.1)	24(25.0)	58(18.8)
개선 필요	3.53±0.76	3.31±0.62 <sup>ab</sup>	144(55.4)	87(58.4)	62(64.6)	168(54.4)
모르겠다	3.67±0.88	3.13±0.68 <sup>b</sup>	66(25.4)	29(19.5)	10(10.4)	83(26.9)
	F=1.14	F=7.03**	X <sup>2</sup> =1.98		X <sup>2</sup> =11.37**	
균형잡힌 생활 정도						
항상 그렇다	3.75±0.86 <sup>a</sup>	3.35±0.74	50(19.2)	25(17.1)	19(20.0)	56(18.2)
가끔 그렇다	3.67±0.80 <sup>a</sup>	3.29±0.59	116(44.6)	65(44.5)	39(41.1)	139(45.1)
문제가 크다	3.39±0.76 <sup>b</sup>	3.31±0.66	94(36.2)	56(38.4)	37(38.9)	113(36.7)
	F=6.95**	F=0.20	X <sup>2</sup> =0.35		X <sup>2</sup> =0.50	

mean ± SD

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

<sup>ab</sup> 문자가 다르게 표시된 집단은 AVOVA-one way 분석과 Scheffe의 다중범위분석으로 검증한 결과 차이가 있음

위해 일부 식품의 섭취를 제한하는 노력과 관련된 건강지향적 식생활태도는 건강관련 의식에 의해 유의적인 차이를 보여 식사태도와 섭취음식물의 내용에 영향주는 요인이 서로 다를 수 있었다.

한편 영양보충제의 이용은 건강관련 의식구조나 태도와 유의적인 관련성을 보이지 않았으나 건강보조식품의 경우에는 식사의 목적과 현재의 식사에 대한 만족도에서 유의적인 상관성을 나타내었다(각각 p<0.01). 영양보충제와 건강보조식품

의 이용에 대한 결과는 서울지역 주부들의 경우(오혜숙과 윤교희 1995)에서도 같은 영향을 미치는 것으로 확인된 바 있다.

#### IV. 결 론

주부들의 식생활에 관한 의식구조 및 태도는 여러 환경적 요인에 영향받는다. 농촌지역은 문화교류의 속도가 도시의 경우와 다를 뿐 아니라, 지속적인 이농과 탈농현상으로 특히 새로운 문화에 쉽



게 접근할 수 있는 청장년의 비율이 적기 때문에 환경변화에 따른 영향이 비교적 적을 것으로 예측된다. 본 연구는 농촌권에 속하는 원주지역 주부들의 식품섭취상태에 영향주는 요인들에 대해 알아보기 위하여 실시되었으며, 그 결과는 다음과 같다.

조사대상자 대부분은 식사가 건강유지에 중요하다고 여기고 있었으며, 건강에 대한 관심도가 높을수록 건강지향적 식생활태도가 적극적인 것으로 나타났다. 식생활태도들은 주부의 역할에 따라 큰 차이를 보였으며, 연령과 교육 및 소득수준 등에 의해서도 영향을 받았다. 특히 가사와 농사 일을 동시에 하는 농촌 주부들이 식사량, 간식이나 편의식의 섭취, 식육부진 등에 대한 식생활태도가 양호한 반면, 특정성분의 섭취제한과 관련된 건강지향적 식생활태도는 관심이 적었다. 그러나 이들은 동일지역에 거주하면서도 가정일만 하거나 취업주부들과 달리 자신의 평소 섭취내용이 건강에 도움이 되는지에 대한 확신이 적은 편이었으며, 식사가 건강유지에 중요하다고 생각은 하면서도 실제로는 어떠한 형태로든 한끼를 해결하는 경우가 많았다. 9가지 식품군중 칼슘급원식품과 유지류의 섭취정도는 모든 계층에서 충실하지 못하였고, 단백질식품중 수조어육류와 콩류 이용 식품의 섭취빈도는 연령 및 교육수준에 의해 유의적인 차이를 보였으나 매일 혹은 2일에 1회정도로 섭취빈도가 매우 높은 된장의 경우는 이들과 정반대의 경향을 보였다. 일과 운동, 휴식이 균형잡힌 생활을 하는 사람들이 식사충실도가 좋았고, 건강에 대해 긍정적인 의식을 가지거나 적극적으로 실천하는 사람들이 실제 식품의 섭취내용이 좋았다.

한 지역의 영양상태를 파악하는 것은 많은 시간과 노력이 드는 작업이며, 섭취량을 정량적으로 평가하기 위해서는 1회분량에 대한 교육 및 조사대상자의 응답에 대한 신뢰성을 점검해야 하는 어려움이 수반되기 때문에 본 조사에서는 섭취빈도를 통하여 대략적인 섭취실태를 알아보려고 하였다. 조사결과 된장의 실제 섭취빈도가 매일 혹은 2일에 1회정도임을 고려할 때 이로부터 섭취되는

단백질량에 대한 정량 및 평가가 필요하다고 여겨지며, 급원식품의 종류와 조리법이 다양하지 못하고 1회 사용량이 제한적인 칼슘식품과 유지류 섭취에 대한 교육 역시 필요한 것으로 생각된다. 이들 식품군의 이용을 높이기 위한 교육을 계획할 때는 본 조사대상자들의 학력 및 경제수준을 고려하여 지역에서 유용한 식품재료 및 이를 이용한 조리법의 실예 등을 마련하여야 실용적일 것이다. 동시에 균형식의 의미를 식사의 양적, 내용적 측면에서 알기 쉽고 확실하게 반복적으로 전달하므로써, 무방비적으로 전달되는 건강관련 내용들의 선별능력 함양을 위한 대책이 적극적으로 필요하다고 할 수 있다.

## V. 참고문헌

- 김정현·이민준·양일선·문수재, 1992 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석, 한국식문화학회지 7(1) : 1-7.
- 모수미·김창임·이심열·윤은영·이경신·최경숙, 1986 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태조사, 한국식문화학회지 1(3) : 295-309.
- 백희영·문현경·최영선·안윤옥·이홍규·이승욱, 1997, 한국인의 식생활과 질병, pp267-301, 서울대학교 출판부.
- 오혜숙·윤교회, 1995 서울지역 주부들의 건강과 관련된 식생활 의식구조, 한국식생활문화학회지 10(3) : 185-200.
- 오혜숙·이명희·문수재, 1997, 원주지역 어머니들의 식생활태도가 영유아 영양법 및 이유실태에 미치는 영향, 한국식생활문화학회지 12(1) : 41-51.
- 이기열·문수재, 1997, 최신영양학, p50, 수학사.
- 이철호·주용재·안기욱·류시생, 1988 지난 일세기 동안의 한국인의 식습관의 변화와 보건영양상태의 추이 분석, 한국식문화학회지, 3(4) : 397-406.
- Absolon J. S., Wearing G. A., Behlme M. T., 1988 Dietary quality and eating patte군 of

- adolescent girls in southwestern Ontario, J. Nutr. Educ. 20(2) : 77-81.
- Axelsson M.L., Brinberg D., Durand J. H., 1983 Eating at a fast-food restaurant a social-psychological analysis, J. Nutr. Educ. 15(2) : 94-98.
- Birch, M.M., 1981 A call for the explicit recognition of affect in models of human eating behavior, J. Nutr. Educ. 13(1) : 49-53.
- Cotente I.R., Murphy B.M., 1990 Psycho-social factors differentiating people who reported making desirable changes in their diets from those who did not, J. Nutr. Educ. 22(1) : 6-10.