

## 취업여성의 영양지식, 식행동 및 식품 기호도에 관한 연구

이경숙 · 이효지  
한양대학교 생활과학대학

### A study on the nutritional knowledge, dietary behavior and food preference of the employed women in Korea

Lee Kyoung Suk and Lee Hyo Gee

College of Human Ecology, Han Yang University

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the nutritional knowledge, dietary behaviour and food preference of the employed women in Korea. This study used a constructed questionnaire as instrument tools. The results obtained were summarized as follow : The average score of nutritional knowledge was 18.4. The subjects who had breakfast irregularly were above 50%. The main reasons that they had breakfast irregularly were that they had no time to eat. Main meal styles for breakfast, lunch, and dinner were Korean foods. Most of the study subjects had used the cafeteria in the company for lunch if the company had the cafeteria. The subjects who had meals irregularly were 27.8%, and those who had overeating were 25.0%. The subjects tended to prefer Korean-style foods to American-style foods.

Key words: employed women, nutritional knowledge, dietary behavior, food preference

#### I. 서 론

영양은 건강 증진과 질병 예방에 결정적인 요소가 된다<sup>1)</sup>. 영양소의 결핍이 없는 건강한 생활을 유지하기 위해서는 여러 종류의 식품을 질적·양적으로 충분하고 빠르게 선택·배합하여 섭취해야 하며<sup>2,3)</sup>, 여기에서 바른 영양지식과 그에 따른 식행동의 중요성이 강조된다<sup>4)</sup>.

올바른 식행동 및 식습관은 바른 영양지식과 영양교육으로 형성된다. 가정에서도 가족들의 영양을 책임지고 있는 주부가 가족의 건강과 직결되는 식품선택 및 배합을 현명하게 하기 위해서는 충분한 영양지식이 필요하다<sup>5,7)</sup>.

여성은 사춘기 이후 폐경기를 맞을 때까지 임신, 수유, 갱년기 등으로 인해 생리적인 영양의 요구량이 달라지며 이에 따른 특별한 영양관리가 필요하다<sup>3,5,8)</sup>. 또한 여성은 한 가정의 주부로서, 가족 구성원 모두의 식생활을 계획하고 준비하기 때문에 주부의 식생활에 대한 이해와 태도는 가족 전체의 식품 섭취와 건강에 직접적인 영향을 주게 되며, 자녀의 성장과 발육에도 영향을 미치게 된다<sup>9,10)</sup>. 실제로 부모 중 어머니 쪽이 자녀의 식습관에 더 큰 영향을 미치며, 어머니에 의한 자녀의 식습관 변화율

은 70% 이상이라고 한다<sup>11,12)</sup>. 또한 사회가 발전하면서, 여성은 가정에서 뿐 만 아니라 사회적 경제활동에도 그 역할이 증대되고 있다. 우리나라에서도 1960년대 이후 가속화된 산업화 과정을 거치면서 경제발전과 교육수준의 향상, 여성의 사회적지위 향상 등으로 여성이 사회에 진출하는 비율이 계속해서 높아지고 있다<sup>13,15)</sup>.

미혼 취업여성들의 대부분이 체계적으로 영양지식을 습득할 수 있는 과정은 고등학교 교과목 수준으로 끝나는 경우가 많고, 교양과목으로 영양지식을 접할 수 있는 기회가 적어서 단편적인 영양정보를 대중매체를 통해 비판없이 수용하고 있는 현실이기 때문에 그것만으로는 올바른 식생활의 가치관이 정립되기 어렵다<sup>11,16,17)</sup>. 또한 기혼여성중 취업주부는 가족의 식생활 뿐 만 아니라 본인의 식생활에도 영향을 미칠 수 있으며 조리 및 취사시간의 부족이나 육체적 피로감 등으로 인해 식생활이 소홀하게 될 우려가 많다<sup>18,19)</sup>. 취업주부는 이처럼 제한된 시간과 노력으로 가정의 식생활을 담당하여 가족의 영양과 건강을 맡아야 하는 가중된 역할<sup>7,20,21)</sup>을 수행하므로 전업주부의 가정과 다른 식생활 양상을 보일 수 있다.

이러한 중요한 의미를 갖는 여성의 영양지식과 식행동

에 관하여 많은 선행연구가 있지만, 대부분 대학생<sup>8,16,22-25)</sup>이나 주부를 대상으로 한 연구<sup>6,7,21,26-30)</sup>들이 있을 뿐, 취업 여성을 대상으로 한 연구<sup>18)</sup>는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 미혼인 취업여성과 기혼인 취업 주부를 포괄하는 취업여성을 그 대상으로 삼아, 이들의 영양지식, 식행동 및 식품기호도를 조사하여 바람직한 방향으로 영양교육을 실시하는데 기초자료로서 도움이 되길 바란다.

## II. 연구 내용 및 방법

### 1. 조사대상 및 기간

서울과 인천소재의 직장에 근무하는 취업여성을 대상으로 공무원, 간호사, 교사, 일반회사를 대상으로 미리 작성된 설문지를 본인이 직접 기록하는 자기기록식 설문지(self-administering questionnaire)를 사용하였다. 설문지 배포 총인원은 310명이었지만 자료처리에 이용이 가능한 설문지는 회수율 86.5%인 257명이었다.

설문지는 본 조사 이전에 50명을 대상으로 예비조사(per-test)를 실시하여 신뢰도(reliability) 검정을 통하여 영양지식, 식행동, 기호도에 대한 문항을 선행연구<sup>17,18,31)</sup>들에 의해 제안된 문항들을 수정, 보완하여 최종 설문지를 작성한 뒤 1998년 3월 20일부터 4월 10일까지 20일간 본 조사를 실시하였다.

### 2. 조사 내용 및 방법

사용된 설문지의 구성 및 평가 방법은 다음과 같다.

#### (1) 조사 대상자의 일반적 특성

연령, 가족형태, 결혼유무, 직업, 근무시간, 교육정도, 소득정도 등 7문항으로 구성하여 조사하였다.

#### (2) 영양지식 조사

##### ① 영양지식 문항 구성과 평가 방법

영양소 관련문항, 균형식, 식품구성, 결핍증, 식이요법 등 총 22문항으로 각 문항별 응답은 맞다, 모르겠다, 틀리다로 하게 하였고, 맞으면 1점, 모르겠다, 틀리다의 경우 0점으로 가산하여 22점을 만점으로 계산함으로써 조사대상자의 영양지식 수준 차이를 판별하였다.

#### (3) 식행동 조사

식사의 규칙성, 식사형태, 구내식당 이용 및 도시락 이용 여부, 외식의 횟수 및 종류, 대용식품, 식사시 유의점, 식생활의 문제점, 편식하는 식품 및 편식 이유 등을 20문항으로 구성하였다.

#### (4) 식품 기호도 조사

##### ① 식품 기호도 문항 구성과 평가 방법

주식, 부식, 간식의 세 분야로 나누어, 주식은 밥류,

국수류, 한그릇 음식류, 부식은 국류, 찌개류, 무침류, 나물·생채류, 볶음류, 구이류, 찜류, 전류, 김치류, 젓갈류, 가공식품류, 간식은 과일류, 우유·유제품류, 빵·떡·과자류, 음료류 등 총 124문항으로 구성하였고, Likert-type scale을 사용하여 매우 좋아한다 5점, 약간 좋아한다 4점, 그저 그렇다 3점, 약간 싫어한다 2점, 매우 싫어한다 1점으로 점수화하였다.

### 3. 자료처리 및 분석방법

자료처리는 SAS 통계 Package를 사용하였으며 일반 사항과 식행동을 단순빈도와 백분율로 처리하였으며 영양 지식점수와 기호도 점수는 평균과 표준편차로 나타내었다. 일반적인 특성과 영양지식과의 관계에 대한 유의성 검증은 T-Test를 각각의 식품들 간의 평균 기호도 점수의 유의성 검증은 one-way ANOVA 분석을 실시하였다<sup>32)</sup>.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 일반적인 특성

일반적인 특성은 표 1과 같다.

본 조사의 대상자는 총 257명으로 기혼은 105명(41%), 미혼은 151명(59%)이었다. 가족형태는 핵가족이 59.5%로 가장 많았고, 확대가족이 15.6%, 독신 등 미혼은 14.4%, 자녀없이 부부만 사는 경우는 8.2%였다. 직장 내 구내식당이 있는 경우는 82.5%였고, 구내식당이 없는 경우는 17.5%로 구내식당이 있는 경우가 더 많았다.

직업은 전문·기술·행정직이 52%로 가장 많았고 일반 사무직이 39%였으며 생산 및 근로직은 5.9%를 차지해 전문·기술·행정직이 많았다.

연령은 20대가 가장 많아 59.1%를 차지했고, 그 다음이 30대가 26.5%, 40대 이상이 9.3%였으며, 평균연령은 29.4세였다.

교육수준(중퇴는 졸업으로 포함시킴)은 전문대·대졸이 55.3%로 가장 많았고 고졸이 41.1%, 중졸이하는 2.4%로 교육수준이 높음을 알 수 있었다.

한달 총수입(월급, 이자, 임대료, 중권, 보너스, 토지수입원을 모두 합한 평균수입)은 90-150만원이 34.2%로 가장 많았고, 210만원 이상이 28.7%, 150-210만원은 13.8%였다.

하루평균 근무시간은 8시간이 49.4%로 가장 많았고, 9시간이 29.2%, 10시간 이상은 17.6%였으며, 평균 근무시간은 8.6시간이었다.

### 2. 영양지식과 일반적 특성과의 관계

조사대상자들의 평균 영양지식점수는 22점 만점에

**Table 1. General Features of Examine**

Characteristics	Classification	Frequency	%
Type of Family	Extend Family	40	15.6
	Nuclear Family (Couple + child)	153	59.5
	Couple Only	21	8.2
	Single	37	14.4
	Others	6	2.3
	Total	257	100.0
Marriage	Married	105	41
	Single	151	59
	Total	256	100
Cafeteria	Have	212	82.5
	None	45	17.5
	Total	257	100.0
Occupation	Office worker	99	39
	Specialist/Technician/ Administrative official	132	52
	Industrial worker	15	5.9
	Others	8	3.1
	Total	254	100.0
Ages	10 s	13	5.1
	20 s	152	59.1
	30 s	68	26.5
	40 s	15	5.8
	50 s	9	3.5
	Total	257	100.0
Educational Level	Middle school ≤	6	2.4
	High school	104	41.1
	Graduated Univ.	140	55.3
	Post Graduated school ≥	3	1.2
	Total	253	100.0
Total Monthly Income (10,000 Won)	60-90 ≤	58	23.4
	90-150 ≤	85	34.2
	150-210 ≤	34	13.8
	210 ≥	71	28.7
	Total	248	100.0
Working Hours	7hr ≤	10	4
	8hr ≤	127	49.4
	9hr ≤	75	29.2
	10hr ≥	45	17.6
	Total	257	100.0

18.4±1.20으로 상당히 높은 편이었다.

일반적 특성과 영양지식과의 관계는 표 2와 같이 가족형태에 따른 영양지식은 통계적으로 유의한 차이가 없었으나 연령이 높은 경우 낮은 경우보다 유의하게 영양지식 점수가 낮았다. 또한 직업이 생산관련 근로적인 경우와 교육수준이 중졸인 경우 영양지식점수가 유의적으로 낮았으며 소득수준이 210만원 이상인 경우 영양지식점수가 유의하게 높았다. 이러한 결과는 교육수준이 높은 경우 영양지식점수가 그렇지 않은 경우보다 유의하

**Table 2. Relationship b/w General feature & nutritional knowledge (N=257)**

	Common Feature	Average	SD	Significance
Type of Family	Extend Family	18.44	1.62	NS
	Nuclear Family (Couple + child)	18.63	1.70	
	Couple Only	18.21	1.30	
	Single	18.78	1.24	
Ages	10S	18.12	1.91	**
	20S	18.54	1.45	
	30S	18.96	1.62	
	40S	18.88	1.42	
	50S	16.93	2.15	
Occupation	Office worker	18.27	1.51	***
	Specialist/Technician /Administrative official	19.06	1.38	
	Industrial worker	16.69	1.38	
Educational Level	Middle school ≤	16.20	2.00	***
	High school	18.05	1.69	
	Graduated Univ.	19.14	1.21	
	Post Graduated school ≥	18.13	1.28	
Total Monthly Income (10,000 Won)	60-90 ≤	18.01	1.64	***
	90-150 ≤	18.61	1.43	
	150-210 ≤	18.16	1.65	
	210 ≥	19.16	1.51	
	Total	18.81	1.56	
Marriage	Married	18.8	1.62	*
	Single	18.45	1.54	
Cafeteria	Have	18.81	1.56	NS
	None	18.55	1.59	

\*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001.

NS : Not significant.

게 높았다는 기존의 연구결과들<sup>17,19,28)</sup>과 일치함을 알 수 있었다.

또한 연령이 높은 경우 낮은 경우보다 유의하게 영양지식 점수가 낮았는데 이러한 결과 역시 연령이 낮을수록 영양지식 점수가 높았다고 보고한 김<sup>19)</sup>의 연구결과와 연령에 따른 급원식품에 대한 지식점수는 20대와 30대가 높은 경향이었다고 보고한 노<sup>33)</sup>의 연구결과와 연령이 높을수록 인지된 지식 비율과 정확도가 점점 감소한다고 보고한 정<sup>11)</sup>의 연구결과와 일치하였다. 따라서, 연령이 높은 여성들을 대상으로 영양지식에 대한 영양교육 프로그램 실시가 요구된다<sup>34)</sup>.

한편, 결혼여부에 따른 영양지식 점수는 기혼여성이 미혼여성보다 영양지식이 유의하게 높았는데 이는 기혼여성의 경우 가족의 건강등을 생각하여 식품영양에 대한 관심이 높아짐으로서 보다 폭넓은 영양지식을 갖게 된 것으로 사료된다<sup>5,11)</sup>.

구내식당의 유무와 영양지식과는 유의한 관련성이 없

었다.

이상과 같이 직업, 교육수준, 소득수준과의 관계는 교육수준에 따라 직업이 결정되고 직업에 따라 소득수준이 결정되기 때문에 서로가 관련성이 있는 것<sup>5,11,29)</sup>으로 생각된다.

**Table 3. Eating Behavior Related to breakfast**

Breakfast	Classification	Frequence	%
Regularity of Breakfast	Yes	112	43.6
	Occasionally	59	23.0
	No	86	33.5
	Total	257	100.0
Frequency of breakfast per week	1-2times	58	22.7
	3-4times	50	19.5
	5times ≥	115	44.9
	Not once	33	12.9
	Total	256	100.0
Reason of irregular breakfast	No appetite	20	10.5
	Lack of time	108	56.8
	For losing weight	2	1.1
	Get use to it	43	22.6
	Annoying	10	5.3
	Others	7	3.7
Total	190	100.0	
Meal easy to skip	Breakfast	181	70.4
	Lunch	5	1.9
	Dinner	14	5.4
	All meals	2	0.8
	None	55	21.4
Total	257	100.0	
Reason of going w/o meal	lose appetite	46	21.1
	For having a diet	22	10.1
	For enjoying a next meal	7	3.2
	For saving money	0	0
	lack of time	130	59.6
	others	13	6.0
Total	218	100.0	
Time of overeating	Breakfast	3	1.2
	Lunch	39	15.2
	Dinner	187	72.8
	All meals	2	0.8
	None	26	10.1
Total	257	100.0	
Having a Korean style breakfast per week	Much (7days)	65	25.7
	Moderate (3-6days)	88	34.8
	Not much (3-4days)	39	15.4
	less (1-2days)	29	11.5
	None	32	12.6
Total	253	100.0	
Eating bread in breakfast per week	5times ≥	6	2.3
	3-4times	18	7.0
	1-2times	84	32.8
	0	148	57.8
Total	256	100.0	

### 3. 식행동

#### 1) 아침식사에 대한 식행동

아침식사에 대한 식행동은 표 3과 같다. 아침식사를 규칙적으로 하는 경우는 전체 조사대상자의 43.6%였으며, 그렇지 않은 경우는 33.5%, 가끔 그렇다는 23% 정도로서 50% 이상의 취업여성들이 아침식사를 규칙적으로 하지 않음을 알 수 있었다. 이러한 결과를 이<sup>35)</sup>의 농촌주부를 대상으로 한 조사에서 규칙적인 식사를 하는 주부 71%, 식사시간의 절반정도는 불규칙한 주부 24%, 식사시간이 항상 불규칙한 주부 5%인 보고와 비교해볼 때 도시에서 취업한 여성들의 경우 바쁜 하루생활의 시작으로 인해 아침식사가 농촌주부들에 비해 규칙적으로 행하지 못하는 것으로 생각된다.

일주일 동안의 아침식사 횟수는 5회 이상이 44.9%로 가장 많고 1-2번은 22.7%, 3-4번은 19.5%, 한 번도 먹지 않은 경우가 12.9%였다. 최<sup>36)</sup>의 연구에서 여교사들은 1주일 중 4-5번이상 아침식사를 하는 경우가 94.9%로 본 연구의 조사대상자보다 매우 많은 숫자가 아침식사를 하는 것으로 나타났다. 이는 틀린 직종으로 인해 아침식사횟수와 관련된 식행동에 차이가 나타난 것으로 사료된다.

아침식사가 불규칙적인 이유는 조사대상자의 56.8%가 시간이 없어서라고 응답하였으며 그 다음은 습관이 되어서(22.6%), 식욕이 없어서(10.5%) 등의 순이었다.

표 3에 제시된 바와 같이 결식하기 쉬운 끼니는 조사대상자의 70.4%가 아침이라고 응답함으로써 아침식사의 불규칙함을 더욱 더 시사하고 있다. 이와 같이 결식을 하는 경우 결식하는 이유는 시간에 쫓겨서 조사대상자의 59.6%로 가장 많았고, 입맛이 없어서 21.1%, 다이어트 하려고 10.1%, 다음 식사를 맛있게 먹으려고 3.2%의 순이었다.

일주일간의 아침 식사의 형태를 보면 한식을 하는 경우는 5-6회가 34.8%로 가장 많았고 7회 모두가 25.7%, 3-4회는 15.4%로 아침식사를 주로 한식으로 이용하였다. 최<sup>36)</sup>의 연구에서도 여교사들의 아침식사 형태는 한식으로 4-5번 먹는 경우가 72.3%, 빵식으로 1번이나 1번도 안먹는 경우가 77.3%로 아침식사의 대부분이 한식이었으며, 밥과 국을 중심으로 한 식사형태가 72.3%였다.

아침식사를 빵식으로 한 경우는 한 번도 하지 않다가 57.8%, 5회 이상이 2.3%로 빵식을 많이 이용하지 않는 것으로 나타났다. 김<sup>18)</sup>의 연구에서도 매일 아침 밥을 먹는 경우가 6-8%, 매일 아침 빵식을 하는 경우가 7.4%였으며, 일주일에 한번정도 빵식을 하는 경우가 2.4%, 빵식과 밥을 교대로 하는 경우가 12.1%로 주부들이 매일 아침 주식은 밥으로 하고 있는 것을 알 수 있

**Table 4. Eating Behavior Related to lunch**

Lunch		Classification	Frequency	%
Having a Cafeteria case	Frequency of using a cafeteria per week	Much (7days)	97	45.8
		Moderate (5-6days)	100	47.2
		Not much (3-4days)	7	3.3
		less (1-2days)	3	1.4
		None	5	2.4
		<b>Total</b>		<b>212</b>
None cafeteria case	Frequency of using a lunch box per week	Much (7days)	9	20.5
		Moderate (5-6days)	3	6.8
		Not much (3-4days)	5	11.4
		less (1-2days)	10	22.7
		None	17	38.6
		<b>Total</b>		<b>44</b>
None cafeteria case	Reason of not using a lunch box	Lack of time	0	0
		Eating out	8	26.7
		Not proper side dishes	1	3.3
		Annoying	10	33.3
		Bother for eating alone	11	36.7
		<b>Total</b>		<b>30</b>

었다.

2) 점심식사에 대한 식행동

점심식사에 대한 식행동은 구내 식당이 있는 경우 일주일간의 구내식당이용횟수와 구내식당이 없는 경우 점심식사시 도시락 이용횟수와 도시락을 이용하지 않는 이유에 관해 조사하여 표 4에 제시하였다.

구내식당이 있는 경우 일주일간의 구내식당 이용횟수는 5-6회가 조사대상자의 47.2%로 가장 많았고 7회 모두 이용하는 조사대상자는 45.8%로 구내식당이 있는 경우 90%이상이 구내식당을 이용하고 있음을 알 수 있었다.

구내식당이 없는 경우 일주일간 도시락 이용횟수는 한 번도 이용하지 않은 경우가 38.6%로 가장 많았고 1-2회는 22.7%, 7번 모두 이용한 경우 20.5%의 순으로 조사대상자의 약 28% 정도만 도시락을 준비하여 사내에서 섭취하고 있었다. 이와 같이 도시락을 이용하지 않는 이유는 혼자 먹기 싫어서가 조사대상자의 36.5%, 귀찮아서가 33.3%, 외식을 함으로써가 26.6%로 응답하였다.

따라서, 구내식당이 있는 경우 조사대상자 대다수가 구내 식당을 이용하므로 구내식당에서 영양적으로 균형잡힌 식단제공이 매우 중요함을 알 수 있다.

3) 저녁식사에 대한 식행동

일주일간의 저녁식사에 대한 식행동은 표 5와 같다. 일주일간의 저녁식사 중 한식횟수는 5-6회가 40.2%로 가장 많았으며, 7번 모두 한식이 32.0%, 3-4번 22.3%, 한식이 아닌 경우는 1.2%로 저녁식사를 주로 한식을 하고 있었다.

일주일간의 저녁식사에서 빵식은 한번도 먹지 않은 경우

**Table 5. Eating Behavior Related to dinner**

Dinner		Classification	Frequency	%	
Frequency of having a Korean style dinner per week	Frequency of having a Korean style dinner per week	Much (7days)	82	32.0	
		Moderate (5-6days)	103	40.2	
		Not much (3-4days)	57	22.3	
		less (1-2days)	11	4.3	
		None	3	1.2	
		<b>Total</b>		<b>256</b>	<b>100.0</b>
Frequency of eating bread in dinner per week	Frequency of eating bread in dinner per week	5times ≥	6	2.3	
		3-4times	12	4.7	
		1-2times	98	38.3	
		None	140	54.7	
		<b>Total</b>		<b>256</b>	<b>100.0</b>
		Frequency of going out for dinner per week	Frequency of going out for dinner per week	Much (7days)	5
Moderate (5-6days)	18			7.1	
Not much (3-4days)	48			18.8	
less (1-2days)	120			47.1	
None	64			25.1	
<b>Total</b>				<b>255</b>	<b>100.0</b>
Types of outside food for dinner	Types of outside food for dinner	Korean	101	44.9	
		Chinese	14	6.2	
		Japanese	7	3.1	
		Western style	9	4.0	
		Fast foods(Pizza, Fried chicken, Ham Hamburger etc.)	26	11.6	
		Flour-based meal (cholmyun, Duckbokggi, Korean sushi, Sundai, Fish cake, Korean Dimsum, Noodle etc.)	63	28.0	
		Others	5	2.2	
		<b>Total</b>		<b>225</b>	<b>100.0</b>

가 54.7%, 1-2회가 38.3%, 3-4회가 4.7%, 5회 이상이 2.3%였다. 최<sup>30)</sup>의 연구에서도 저녁식사를 빵식으로 한번도 하지 않은 경우가 78.6%로 저녁식사에 빵식보다는 한식으로 하고 있음을 알 수 있었다.

저녁식사 중 외식횟수는 1-2회가 47.1%로 가장 많았고 한 번도 하지 않은 경우 25.1%, 3-4회 한 경우 18.8%, 7회 모두 한 경우는 2.0%에 불과했다. 최<sup>30)</sup>의 연구에서 한 달간 여교사들의 외식횟수는 2-3번 45.3%, 4-5번 29.4%, 6-7번 9.4%, 1번 9.4%, 10번 이상 4.7%로 일반 가정보다 외식하는 횟수가 많았으며, 연령이 낮고, 월수입이 많으며 외식횟수가 잦을수록 식생활비 지출이 많았다. 외식하는 끼니는 저녁이 74.1%로 가장 많았고 아침에 외식하는 일은 없었으며 연령이 많고 식생활비 지출이 많을수록 저녁에 외식하였다.

저녁식사중 외식의 종류는 44.9%가 주로 한식이었으며 분식(쫄면, 떡볶기, 김밥, 순대, 오뎅, 만두, 우동등)은 28.0%, Fast food류(피자, 후라이드치킨, 햄버거 등) 11.6%였다. 최<sup>30)</sup>의 연구에서도 한식이 57.1%로 가장 높

Table 6. Substitution food

Substitution food	Classification	Frequency	%
Types of choose	Ramyun, Noodles	166	66.1
	Bread (Dimsum), Milks	44	17.5
	Hamburger, Hoi-dog	25	10.0
	Rice cakes	6	2.4
	Potato, sweet potato	3	1.2
	Others	7	2.8
	Total	251	100.0
Times of choose	Breakfast	33	12.9
	Lunch	77	30.1
	Dinner	74	28.9
	All meal	4	1.6
	Luncheon	33	12.9
	Not specifically have	35	13.7
Total	256	100.0	
Reason for choosing	Convenient	157	69.2
	Lack of time	26	11.5
	Not much have side dishes	13	5.7
	Suitable for favor of family	30	13.2
	Nutritionally good enough	1	0.4
	Inexpensive	12	5.0
Total	227	100.0	

았으며 연령이 높을수록 중국식을 선호하였다.

#### 4) 대용식품에 대한 식행동

대용식품에 대한 식행동은 표 6과 같다.

대용식품의 종류는 라면, 국수류가 66.1%로 가장 많았고, 빵(만두)·우유류등이 17.5%, 햄버거·핫도그류가 10.0%였다. 대용식품을 이용하는 끼니는 점심이 28.9%로 가장 많았고 저녁이 28.9%, 간식과 아침이 12.9%였다. 최<sup>30)</sup>의 연구에서는 점심이 가장 많아 위의 결과와 일치했으나 저녁이 가장 적었으며, 연령이 낮고 가족수가 적을수록 대용식을 많이 이용하고 있었고 연령이 낮을수록 국수나 라면류를 이용하였다. 신<sup>37)</sup>의 연구에서 인스턴트 식품 이용횟수는 주1-2회(72.6%)가 가장 높았으며 주 3-4회(21.0%), 주5-6회(3.5%), 매일(2.9%) 순이었다고 김<sup>9)</sup>의 연구에서는 주3회 이상이 6.8%, 주 1회 이하가 86.3%, 안한다가 6.8%였다. 대용식품을 이용하는 이유는 간편해서가 69.2%로 가장 많았고 가족의 기호에 맞아서 13.2%, 시간이 없어서 11.5%의 순이었다. 김<sup>7)</sup>의 연구에서도 대용식품 이용의 이유로 간편해서(78.6%), 위생적이어서(9.5%), 맛이 있어서(6.4%), 가격이 적게 들므로(5.5%)의 순이었으며, 최<sup>36)</sup>의 연구에서도 편해서가 50.3%로 가장 많았고 기호에 맞아서 25.1%였다. 김<sup>9)</sup>의 연구에서도 편리하다가 67.3%로 주된 이유였고 그 다음으로 가족의 식성에 따라 선택하는 비율이 27.8%였고, 기타의 이유로는 조리시간 단축과 선전이나 광고에 의한 호기심으로 인한 선택 등이었다.

Table 7. Eating Habit

Eating Habit	Classification	Frequency	%
Reason for taking a meal	For filling an empty stomach	90	35.4
	For taking a simple diet	40	15.8
	For gaining an energy	22	8.7
	For keeping health by taken a nutrition	88	34.6
	Take a low calory diet for losing weight	14	5.5
	Total	254	100.0
If have a problem in eating habit	Unbalanced diet	27	10.7
	Go without a meal	12	4.8
	Overeat	63	25.0
	Irregular diet	70	27.8
	Insufficient diet	29	11.5
	Having a salty food	24	9.5
	Enjoy taking an instant food	19	7.5
	Others	8	3.2
	Total	252	100.0
Types of unbalanced diet food	Certain vegetable, Fruits	10	4.0
	Oily food	69	27.5
	Beans	31	12.4
	Poultry & Meat	23	9.2
	Fishes & Shell fishes	14	5.6
	Milk & Daily products	9	3.6
	None	95	37.8
	Total	251	100.0
Reason of having an unbalanced diet	Allergy reaction	2	1.3
	Digestion & absorbtion disorder	45	29.0
	Upset a stomach	73	47.1
	Dislike an appearance	4	2.6
	Cannot taste	20	12.9
	Others	11	7.1
Total	155	100.0	

이상과 같이 대용식품을 이용하는 주된 이유는 간편하기 때문이므로 향후 간편하면서도 영양적으로 균형잡힌 음식메뉴 개발 및 상품화가 이루어져야 할 것으로 생각된다.

#### 4. 식습관

조사대상자들의 식습관은 표 7과 같다.

취업여성들이 식사를 하는 이유는 공복을 채우기 위하여가 35.4%로 가장 높았으며, 건강을 유지하기 위하여가 34.6%, 간단히 끼니만 때우기 위하여 15.8%의 순이었다. 이러한 연구결과는 김<sup>19)</sup>이 성남시내 직장인의 식습관을 조사한 보고에서는 배고픔 해결이 38.9%, 영양섭취를 위해서가 24.5%, '식사하는 것 자체가 즐거워서'와 '습관에 의해서'가 18.3%로 본 연구결과와 거의 유사한 경향을 보였다.

취업여성들의 식생활에서 주로 문제가 되는 식습관은 불규칙한 식사가 27.8%, 과식이 25.0%였으며 영양적



Table 9. continue

Classification		Average	SD	Significance
Streamed dishes	Beef Rib	4.22	0.97	
	Pork rib	3.95	1.09	
	Fish	3.77	1.11	*
	Egg	4.18	0.92	
	Crab	4.41	0.89	
Grilled	Meat	3.81	1.04	
	Fish	3.82	1.03	
	Egg	4.09	0.87	
	Tofu	3.90	0.97	
	Kimchi	4.41	0.81	*
	Pumpkin	4.10	0.96	
	Potato	4.32	0.85	
	Spring onion	4.25	0.94	
Mung-bean	4.17	0.97		
Kimchi	Cabbage	4.46	0.68	
	Young radish	4.47	0.72	
	Pickled young radish	4.52	0.77	
	Gat Kimchi	3.69	1.20	*
	Slice radish	4.23	0.86	
	Pickled radish	4.18	0.86	
Watery Kimchi	3.93	0.95		
Pickled sea food	Salted oysters with hot pepper	3.01	1.33	
	Salted pollack cav. ar	3.15	1.36	
	Salt-pickled pollack guts	2.98	1.33	*
	Salted clam with hot pepper	2.95	1.28	
	Salted squid with hot pepper	3.61	1.18	
Instant food	Sausage	3.15	1.12	
	Ham	3.29	1.14	
	Bacon	3.19	1.21	*
	Fish cake	3.51	1.09	
	Crab cake	3.56	1.12	

\*P&lt;0.05.

(4.56점)에 대한 기호도가 가장 높았으며 생선찌개에 대한 기호도가 가장 낮았다. 이는 본 연구 조사자들이 비린 음식을 싫어하기 때문인 것으로 생각된다. 무침류 중 기호도가 가장 높은 것은 오이지무침(4.09점)이었으며 기호도가 가장 낮은 것은 달래무침(3.69점)이었다. 나물·생채류 중에서는 오이생채(4.25점)에 대한 기호도가 가장 높았으며 호박오가리나물에 대한 기호도가 가장 낮았다. 볶음류 중에는 김치볶음, 감자볶음, 버섯볶음에 대한 기호도가 높은 반면 닭고기, 낙지, 멸치와 같은 단백질 및 칼슘공급원 식품에 대한 기호도가 낮았다. 구이류에서는 각 구이류에 대한 기호도가 거의 비슷한 결과를 보였다. 찜류 중에는 꽃게찜(4.41점)에 대한 기호도가 가장 높았으며 생선찜(3.77점)에 대한 기호도가 가장 낮았다. 전류 중에는 김치전(4.41점)에 대한 기호도가 가장 높았으며 그 다음으로 좋아하는 것은 감자전(4.32점), 파전(4.25점)이었으며 가장 기호도가 낮은 것은 고기전(3.81점)이었다. 기호도가 가장 높은 김치류는 열무김치(4.47점), 배추김

Table 10. Preference of food in luncheon

Classification		Average	SD	Significance
Fruits	Apple	4.33	0.86	
	Pear	4.44	0.78	
	Tomato	4.13	0.97	
	Mandarin orange	4.51	0.71	
	Peach	4.29	0.93	
	Grape	4.41	0.84	
	Strawberry	4.60	0.68	*
	Water melon	4.48	0.80	
	Melon	4.26	0.93	
	Banana	3.78	1.09	
	Kiwi	3.95	1.07	
	Persimmon	4.08	1.06	
	Dries persimmon	3.81	1.17	
Plum	3.85	1.11		
Milk & Daily products	Milk	3.79	1.00	
	Yoghurt	4.08	0.87	*
	Ice cream	3.78	1.09	
	Cheese	3.28	1.13	
Bread	Rice cake	3.91	0.93	
	Bread	4.05	0.93	
	Korean dimsum	3.95	0.96	
Rice cake	Pizza	4.16	0.89	*
	Cake	3.65	1.11	
Snacks	Korean fried cake	3.46	1.10	
	Biscuit, snacks	3.53	1.08	
	Candy, Jelly, Chocolate	3.10	1.15	
Beverages	Coffee	3.99	1.04	
	Tea	2.86	1.03	
	Cocoa	3.29	1.16	
	Ginger tea	2.96	1.14	
	Cinnamon flavored persimmon punch	3.67	1.12	
	Fermented rice punch	4.04	0.93	*
	Ginseng tea	2.61	1.18	
	Chinese date	3.00	1.22	
	Arrowroot	2.51	1.17	
	Juice	4.13	0.97	
	Soft drinks	4.51	0.71	
	Ion drinks	4.29	0.93	

\* P&lt; 0.05

치(4.46점)였으며 갓김치에 대한 기호도가 가장 낮았다. 젓갈류에 대한 기호도는 다른 식품들의 기호도보다 다소 낮은 점수를 보여 본 연구의 조사대상자들은 젓갈류를 별로 선호하지 않고 있음을 알 수 있었다. 한편, 젓갈류 종류에 따른 기호도 점수는 유의한 차이가 없었다.

가공식품류 중에서 기호도가 가장 높은 것은 계맛살(3.56점)이었으며 기호도가 가장 낮은 것은 소시지(3.15점)였다.

### 3) 간식에 대한 기호도

간식에 대한 기호도는 표 10과 같다. 과일류 중 기호도가 가장 높은 것은 딸기였으며, 기호도가 가장 낮은 것은 바나나로 나타났다. 김<sup>19)</sup>의 연구에서도 사무지, 생산



직 모두 딸기를 가장 좋아했으며 사무직은 바나나를 가장 싫어하였고 생산직은 자두를 가장 싫어하였다와 일치하였다.

기호도가 가장 높은 유제품은 요쿠르트였으며, 치즈에 대한 기호도가 다른 유제품보다 유의하게 낮았다. 한편, 빵·떡·과자류에서는 피자에 대한 기호도가 다른 제품들보다 유의하게 높았으며, 기호도가 가장 낮은 것은 사탕·젤리·초콜릿(3.10점)이었다.

기호도가 유의하게 가장 높은 음료는 탄산음료(4.51점), 이온음료(4.29점)였으며, 기호도가 가장 낮은 음료는 차(2.51점), 인삼차(2.61점), 홍차(2.86점)였다.

이상과 같이 본 연구의 조사대상자들의 주식, 부식, 간식 등에 대한 기호도 평가는 단체급식 또는 식품업체에서 식단작성 및 신제품 개발시 폭넓게 활용될 수 있으나 지나치게 그들의 기호도만 고려한 식단은 영양적으로 문제를 유발할 수 있으므로 취업여성들의 기호도와 영양학적 측면을 함께 고려한 영양교육과 식단제시 및 개발이 요구되어진다.

#### IV. 요약 및 결론

서울과 인천 소재의 직장에 근무하는 취업여성을 대상으로 그들의 영양지식, 식행동, 식품기호도를 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 평균영양지식 점수는 22점 만점에 18.4로 상당히 높았으며 교육수준이 높고 결혼한 여성의 영양지식점수가 그렇지 않은 경우보다 유의하게 높았다.
2. 아침식사에 대한 식행동은 아침식사를 규칙적으로 하는 경우는 전체 조사대상자의 43.6%였으며, 그렇지 않은 경우는 33.5%, 가끔 그렇다는 23% 정도로서 50% 이상의 취업여성들이 아침식사를 규칙적으로 하지 않고 있었다. 아침식사가 불규칙적인 이유는 조사대상자의 56.8%가 시간이 없어서라고 응답하였으며 그 다음은 습관이 되어서(22.6%), 식욕이 없어서(10.5%) 등의 순이었다.
3. 구내식당이 있는 경우 조사대상자의 90% 이상이 구내식당을 이용하고 있었다.
4. 대용식품으로는 라면, 국수류를 섭취하는 경우가 66.1%로 가장 많았고, 빵(만두)·우유류등이 17.5%, 햄버거·핫도그류가 10.0%였다.
5. 조사대상자들의 식생활의 문제점으로는 불규칙한 식사가 27.8%, 과식이 25.0%였으며 영양적으로 떨어지는 식사가 11.5%, 편식이 10.7%순이었다. 주로 편식을 하는 식품으로는 기름진 음식(조사대상자의 27.5%)였다.
6. 조사대상자들의 식품에 대한 기호도 점수를 보면

전반적으로 한식에 대한 기호도가 양식류보다 높은 경향을 보였다.

이상의 결과를 통해 취업여성들의 영양지식 정도와 식행동 및 기호도를 알 수 있었다. 본 연구의 조사대상자들의 영양지식 점수가 상당히 높음에도 불구하고 바람직하지 못한 식행동을 지닌 조사대상자 수가 상당수임을 지적해 볼 때 그들이 알고 있는 영양지식을 행동으로 옮기는 적용력이 매우 낮음을 알 수 있다. 따라서 지식을 실생활에 응용하려는 실천력을 길러줄 수 있는 교육이 절실하다고 생각된다. 또한, 구내 식당이 있는 경우 조사대상자의 대다수가 구내식당을 이용하고 있었으므로 구내식당의 효율적이며 영양적으로 균형잡힌 식사제공이 이루어져야 할 것이다. 한편 본 연구에서 제시된 조사대상자들의 주식, 부식, 간식 등에 대한 기호도 평가는 단체급식 또는 식품업체에서 식단작성 및 신제품 개발시 폭넓게 활용될 수 있으나 지나치게 그들의 기호도만 고려한 식단은 영양적으로 문제를 유발할 수 있으므로 취업여성들의 기호도와 영양학적 측면을 함께 고려한 식단 개발이 국가적 영양정책 지원하에 이루어져야 할 것으로 사료된다.

#### 참고문헌

1. 송이정 : '90 국민영양정책, 국민영양 통권 116호, 1990
2. 함인숙 : 주부의 식품선택에 영향을 미치는 요인분석에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문. 1984
3. Newell GK, et al. : Strategies to improve nutrition knowledge and food behavior of mothers. *J Nutr Ed* 17(1):10-14, 1985
4. Eckstein. : Food, people & Nutrition. Avi pp. 211-216, 1980
5. 안인숙, 이영미, 문수재 : 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사 연구. 대한가정학회지, 26(1):43-49, 1986
6. 김혜경 : 주부들의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. 대한가정학회지, 25(2):55-68, 1987
7. Penner KP, Kolasa KM. : Secondary teachers' nutrition knowledge, attitudes and practices. *J Nutr Ed*, 14(4): 141-145, 1983
8. 박성효, 정낙원, 이효지 : 서울사내 남녀 고등학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한국조리과학회지, 7(1): 67-80, 1991
9. Emmons L. : Nutrition knowledge of mothers and children. *J Nutri Ed*, 5(2):134-139, 1973
10. 모수미 : 생활주기영양학, 효일문화사. 1995
11. 정순자, 김희영 : 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구. 대한가정학회지, 23(4):101-108, 1985
12. Eppright ES, et al. : Nutrition knowledge and attitudes of mothers. *J Home Ecs*, 62(5):327-331, 1970

13. 한국의 사회지표 1996년, 통계청 p. 162. 1996. 12. 24 발행
14. 한국통계월보 제 39권 12호(97년 12월호), 통계청, pp. 94-95, 1997, 12월 29일
15. 국제통계연감 1997, 통계청, pp. 92-93, 1997년 7월
16. 강남이, 정은자, 송요숙 : 식품영양학 전공 여대생과 비전공 여대생의 영양지식 및 식습관의 차이, 식품영양학회지 Vol. 5, No. 3, 1992
17. 강명희, 송은주, 이미숙 등 : 도시저소득층 주부의 영양상태. 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과. 한국영양학회지, 25(2):162-178, 1992
18. 김미리 : 맞벌이 가정과 일반가정의 식생활 현황에 관한 비교연구. 한국영양식량학회지, 13(1):107-112, 1984
19. 김윤정 : 성남시내 직장인의 식습관과 영양지식 인지도에 관한 연구. 경희대학교 산업정보대학원 석사학위논문. 1987
20. 오혜숙, 윤교회 : 서울지역 주부들의 건강과 관련된 식생활 의식구조. 한국소생활문화학회지, 10(3):185-200, 1995
21. 이진순 : 농촌주부의 영양지식, 식생활행동 및 영양섭취상태에 관한 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문. 1990
22. 구난숙 : 대전지역 대학생들의 한국 전통 음식에 대한 인식 및 기호도조사. 한국식생활문화학회지, 10(4), 1995
23. 김춘련 : 일부 대학생의 식습관 및 식품기호에 관한 조사연구, 관동대학교 논문집. 6:45-56, 1978
24. Lewis M, Brun J, Talmage H et al. : Teenager and Food choices: The impact of nutrition education program. *J Nutr Ed*, 20(6):336, 1988
25. 류은순 : 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사연구. 한국식문화학회지, 8(1):43-54, 1993
26. 김혜경 : 주부들의 영양교육을 위한 사전연구. 1. 주부들의 영양지식과 식습관이 관한 조사연구-울산지역을 중심으로- 대한가정학회지, 25(2):55-68, 1987
27. 임국이 : 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식조사. 대한가정학회지, 22(1):117-128, 1984
28. 이희숙, 장유경 : 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구. 한국영양학회지, 18(2):90-97, 1985
29. 장현숙, 권정숙 : 도시지역 중년기 여성의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취상태에 관한 조사연구-대구 및 포항지역을 중심으로-. 한국식생활문화학회지, 10(4):227-233, 1995
30. 장현숙, 권정숙 : 경상북도 도시 및 농촌 거주 주부의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취상태에 관한 조사연구. 한국영양식량학회지, 24:676-683, 1995
31. Dugdale AE, Chandle, D. : Knowledge and belief in nutrition. *Am J Clin Nutr*, 32:441-445, 1979
32. Marija JN. : SPSS/PC. SPSS inc. 1996
33. 노미정 : 성인남성의 건강에 대한 관심과 영양지식에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원, 석사학위논문. 1987.
34. Brush KH, Woolcott DM, Kawash GF. : Evaluation of an affective-based adult nutrition education program. *J Nutr ED*, 28(6):258, 1986
35. 이진순 : 농촌 청소년의 식품 기호, 식생활 행동 및 영양섭취 상태에 관한 연구. 동국대학교 대학원 가정학과 박사학위 논문. 1995.
36. 최지혜, 정낙원, 이효지 : 중고등학교 여교사의 영양지식과 식습관에 관한 연구. 한국조리과학회지 제6권 제3호. 1990
37. 신영자 : 도시지역 직장남성의 식습관 및 외식행동에 관한 실증적 연구. 효성여자대학교 대학원 석사학위논문. 1990

---

(1999년 10월 2일 접수)