

맞벌이 가정과 전업주부 가정 자녀의 영양 섭취 상태와 식생활 비교 연구

†이 현 옥

안양과학대학 호텔조리영양학부

A Comparison of Nutrient Intakes and Food Lifestyles between Double Income Families' and Full-time Housewives' Children

†Hyun-Ok Lee

School of Hotel Culinary Art and Nutrition, Anyang Technical College, Anyang 430-749, Korea

Abstract

The purpose of this study was to compare the nutrient intakes and food lifestyles between double income families' children and full-time housewives' children. The subjects included 525 children ages 4 to 7 years old. The proportion of children receiving regular meals was 77.8%. One of the primary reasons for skipping breakfast was 'no appetite'(49.9%). In terms of food habit score 20.8% of the subjects belonged to the 'good' category and children from double income families had significantly higher scores than in full-time housewives' children($p<0.01$). The first consideration for meal preparation was significantly different between the two types of families : for 44.3% of the children from it was double income families it was 'favorite', while for 42.8% of full-time housewives' children it was 'nutrition'($p<0.001$). Mothers' attention to food for the health of their children was the primary reason in the response 'have regular meals each day'(90.6%). Vitamin C and fat intakes were significantly different between double income families' children and in full-time housewives' children($p<0.01$, $p<0.05$). In conclusion, double income families' children have a lower frequency for eating breakfast and lower intakes of nutrients, such as Ca, P, K, vitamin A, vitamin B₁, B₂, and vitamin C than full-time housewives' ones.

Key words: nutrient intakes, food habits, double income families' children, full-time housewives' children.

서 론

최근 여성의 사회 진출이 크게 증가함에 따라 기혼 여성의 취업률이 1980년대 말과 1990년대 초 미혼 여성의 취업률을 앞질렀으며, 그 증가는 여성 취업의 증가와 함께 계속되고 있는 추세이다¹⁾. 기혼 여성의 취업으로 주부가 전담해오던 가정의 식생활 관리는 남편, 친척, 자녀 등이 분담하게 되었으며, 인스턴트 식품의 이용 증가, 외식의 증가와 같은 식생활의 변화로 스스로 식생활 관리가 어려운 어린 자녀의 영양 상태에 미치는 영향이 클 것으로 생각된다. 2003년 보육통계²⁾에 의하면 우리나라 보육시설은 24,000여 개소로 맞벌이 가

정이 늘어나면서 하루 7~9시간을 보육시설에서 보내고 있는 유아의 수가 늘어나고 있어 영양 불량, 비만, 편식, 간식, 아침 결식, 식사 시간의 불규칙성 등의 영양문제와 이들의 식생활에 대한 세심한 지도와 관리가 요구되고 있다^{3~7)}. 식습관 형성은 식사할 때의 감정적 요인, 음식의 양, 환경, 식사 시간 등에 따라 차이를 보이며, 가정뿐 아니라 사회 환경 등의 요소와도 밀접한 관련을 가지고 있다^{8~10)}. 특히 학령기에 접어들면서 혼자 먹는 행동을 익히게 되고, 식품에 대한 기호가 형성되는 등 어느 정도 독립적인 식생활이 가능해지기 때문에 취학 전 단계인 유아기는 그 어느 시기보다 식생활 관리자의 필요성이 높다고 볼 수 있다. Sin 등¹¹⁾은 어머니

† Corresponding author: Hyun-Ok Lee, School of Hotel Culinary Art and Nutrition, Anyang Technical College, San 39-1 Anyang 3-dong, Manan-Gu, Anyang 430-749, Korea.

Tel: +82-31-441-1335, Fax: +82-31-441-1339, E-mail: lho59@hanmail.net

가 유아의 영양 섭취의 중요성에 대한 관심이 많을수록 유아의 좋은 식습관을 가지게 되고, 유아의 섭취하는 식사의 영양소 적절도와 식사의 다양성이 좋다고 보고하였다. 또한, 유아기 때 영양 부족은 신체 발달의 지연을 초래하며, 영양 과잉은 비만으로 연결되어 이 시기에 형성된 비만은 성장기 이후에 영양 과잉으로 초래된 비만보다 치료가 어려운 것으로 보고되고 있다^{1,4)}. 식생활 관리자로서의 역할이 소홀해질 수 있는 맞벌이 가정 자녀의 영양 상태와 식습관이 전업주부 가정과 다를 것으로 생각되지만, 이에 대한 연구는 아직 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구는 앞으로도 계속 증가할 취업 주부와 맞벌이 가정 자녀의 영양 섭취를 살펴보고 바람직한 영양관리 방안을 마련할 수 있는 연구가 필요하다고 생각하여, 맞벌이 가정 자녀와 전업주부 가정 자녀의 영양 섭취 상태, 식행동, 자녀의 건강관리를 위한 어머니의 식생활 관심도를 조사하여 기초 자료로 제시하고자 하였다.

연구 대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 조사는 경기도 군포시와 의왕시 보육시설 중 부모가 연구 협조에 동의한 맞벌이 가정 유아 272명과 전업주부 가정 유아 253명을 대상으로 하여 2005년 4월에서 6월에 걸쳐 실시하였다.

2. 조사내용

1) 식생활 조사

일반 환경 사항으로는 출생 순위, 형제 수, 어머니의 연령과 교육 정도 등을 조사하였으며, 식습관에 대한 내용으로는 아침 식사 메뉴, 식사 소요 시간과 식사 횟수, 선호하는 식품 등에 관한 항목을 조사하였다. 식사량, 간식 여부, 야식, 식품을 골고루 섭취하는가에 대한 내용 등도 함께 조사하였다.

2) 자녀에 대한 어머니의 식생활 태도 조사

가정에서 식사 준비 시에 고려하는 점, 식사를 잘 하지 않는 자녀에 대한 식사 지도 방법과 자녀의 건강을 위해 식사 규칙성, 편식, 안전식품, 과식, 외식 등 식생활 태도에 관한 16항목을 조사하였다.

3) 식이 섭취 조사

식이 섭취 조사는 어린이집에서 섭취한 것과 가정에서 섭취한 식품에 대해 주중 1일간을 24시간 회상법에 의해 섭취

한 음식의 종류와 목적량을 기입하도록 한 후 CAN-Pro 2.0 (Korean Nutrition Society)을 이용하여 영양소 섭취량을 분석하여 한국인 영양섭취기준¹²⁾으로 비교하였으며, 영양 상태를 판정하기 위해 신장과 체중을 이용한 카우프 지수를 사용하였다.

3. 통계처리

본 연구에서 조사된 모든 자료의 분석은 SAS 프로그램 (ver 9.1)을 이용하여 항목의 빈도와 백분율을 산출하였으며, 두 그룹간의 유의성 검증에는 *t*-test를 이용하였고, 각 변수에 따른 유의성 검증은 Chi-square test ($\alpha=0.05$)로 하였다.

결과 및 고찰

1. 식생활 조사

1) 일반 환경 사항

유아의 일반 환경 사항은 Table 1과 같이 남아가 283명, 여아가 241명이었다. 연령은 6세가 35.1%로 가장 많았고, 3세도 13.0%를 차지하였다. 출생 순위는 첫째가 전체의 56.7%였고, 둘째가 34.4%를 차지하였으며, 형제 수는 본인을 포함하여 2명 이상인 경우가 71.8%로 가장 많았으며, 독자인 경우도 15.8%를 나타내었다. 어머니 연령대는 30대가 89.5%로 가장 많았으며, 어머니 학력은 99.6% 이상이 고졸 이상이었다. 맞벌이 가정 자녀 272명(51.8%), 전업주부 자녀가 253명으로 맞벌이 비율이 서울시내 보육시설 유아를 대상으로 한 조¹³⁾의 77.3%보다는 낮았으나, 구미시의 보육시설 유아를 대상으로 한 신 등¹¹⁾의 36.9%보다는 높게 나타났다.

유아의 영양 상태 판정에 많이 이용되는 카우프 지수에 의한 결과는 분석 가능한 자료가 425명으로 Table 2와 같다. 14.0 미만의 허약이 12.9%로 전업주부 자녀(11.6%)보다 맞벌이 주부 자녀(14.40%)의 비율이 높았고, 17.0~18.5의 비만 경향을 보이는 경우는 각각 12.9%, 12.5%로 비슷한 비율이었으며, 18.5 초과인 비만인 경우는 6.8%로 맞벌이 주부 자녀(4.5%)보다 전업주부 자녀(8.9%)의 비율이 높았으나, 유의적인 차이를 보이지는 않았다.

2) 식행동 조사

유아의 식행동을 알아 본 결과는 Table 3과 같다. 아침 식사를 매일하는 경우가 66.2%로 나타났으나, 전업주부 자녀(74.5%)보다 맞벌이 주부 자녀(58.4%)의 비율은 매우 낮게 나타나 유의적인 차이($p<0.001$)를 보였다. 또한, 아침을 먹지 않는 이유는 '아이가 입맛이 없어서'라는 대답이 49.9%로 가장 높았는데, 전업주부 자녀의 경우가 44.1%에 비해 맞벌이

Table 1. General characteristics of children

Items		Double income families' children	Full-time housewives' children	Total	Significance
Sex	Boy	156(57.4)	127(50.4)	283(54.0)	$\chi^2=2.548$
	Girl	116(42.6)	125(49.6)	241(46.0)	NS
Age	3yr	29(11.5)	39(14.5)	68(13.0)	$\chi^2=4.849$
	4yr	57(22.6)	61(22.6)	118(22.6)	
	5yr	81(32.1)	72(26.7)	153(29.3)	NS
	6yr	85(33.7)	98(36.3)	183(35.1)	
Rank of birth	First	156(61.7)	141(52.0)	297(56.7)	$\chi^2=7.704$
	Second	77(30.4)	103(38.0)	180(34.4)	
	Third	18(7.1)	27(10.0)	45(8.6)	NS
	Fourth	2(0.8)	0(0.0)	2(0.4)	
Number of siblings	1	28(11.1)	55(20.2)	83(15.8)	$\chi^2=10.416$
	2	194(76.7)	183(67.3)	377(71.8)	
	3	24(9.5)	27(9.9)	51(9.7)	NS
	4≤	4(1.6)	2(0.7)	6(1.1)	
Mother's age(yr)	20~29	10(4.0)	8(2.9)	18(3.4)	$\chi^2=0.473$
	30~39	225(89.3)	244(89.7)	469(89.5)	
	40~49	17(6.7)	20(7.4)	37(7.1)	NS
Educational level of mother	Middle school	2(0.8)	0(0.0)	2(0.4)	$\chi^2=3.903$
	High school	141(55.7)	143(52.6)	284(54.1)	
	College	103(40.7)	116(42.6)	219(41.7)	NS
	Graduate	7(2.8)	13(4.8)	20(3.8)	

Table 2. Distribution of children by Kaup index

Kaup index	Double income families' children	Full-time housewives' children	Total	χ^2	N(%)
<14.0	29(14.4)	26(11.6)	55(12.9)	$\chi^2=3.765$	NS
14.0~17.0	137(68.2)	150(67.0)	287(67.5)		
17.0~18.5	26(12.9)	28(12.5)	54(12.7)		
>18.5	9(4.5)	20(8.9)	29(6.8)		
Total	201(100.0)	224(100.0)	425(100.0)		

주부 자녀는 56.6%로 높게 나타났으며, '아이가 늦게 일어나서'라는 대답도 36.6%를 차지하여 유의적인 차이($p<0.001$)를 보였다. 이는 충남지역 맞벌이 가정 자녀를 대상으로 한 명 등¹⁾의 연구에서 아침 식사가 불규칙한 이유로 시간이 없어서(43.6%), 밥맛이 없어서(41.0%)로 나타난 결과와 남양주시 보육시설 학력 전 아동을 대상으로 한 박 등¹⁴⁾의 연구에서 밥맛이 없어서(49.0%), 늦잠을 자서(32.1%)로 나타난 결과와는 차이를 보였다. 결식율이 높을수록 전체 식사 질이 불량하고 결식에 이은 폭식 및 잦은 간식 등의 문제가 야기되며, 이러한 결식 후의 과식이 체지방의 축적을 촉진하여 비만을 일으키는 원인이 될 수 있다는 연구 보고^{15,16)}가 있어

결식하는 어린이들의 영양관리에 특히 관심을 가져야 하리라 본다. 아침 식사의 종류로 밥과 국(한식)을 섭취하는 경우는 맞벌이 가정 자녀가 87.1%, 전업주부 가정 자녀가 85.9%로 평균 86.5%를 차지하였고, 빵과 우유를 섭취하는 경우는 각각 7.4%, 7.3%였으며, 씨리얼과 우유를 섭취하는 경우는 각각 3.3%, 1.6%로 나타나 정 등¹⁷⁾의 초등학교 아침 식사 연구와 일치하였다. 식사 속도는 보통이다(10~20분)라는 대답이 57.9%로 가장 많이 차지하였고, 어머니의 직업 유무에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았다. 또한, 가장 선호하는 식사 내용으로는 골고루 다 잘 먹는다는 대답(29.1%)이 가장 많았으며, 다음으로 육식이 28.2%를 차지하였으며, 생선식이

Table 3. Eating behavior of children

N(%)

Items		Double income families' children	Full-time housewives' children	Total	Significance
Frequency of having breakfast for week	Always	157(58.4)	187(74.5)	344(66.2)	$\chi^2=15.604$ $P<0.001$
	4~5 times	57(21.2)	40(15.9)	97(18.7)	
	2~3 times	43(16.0)	13(5.2)	56(10.8)	
	Never	12(4.5)	11(4.4)	23(4.4)	
Reason for skipping breakfast	Get up late	69(35.4)	63(38.0)	132(36.6)	$\chi^2=21.113$ $P<0.001$
	No appetite	86(44.1)	94(56.6)	180(49.9)	
	No time	29(14.8)	5(3.0)	34(9.4)	
	Mother is busy	11(5.6)	4(2.0)	15(4.2)	
Breakfast menu	Cooked rice	236(87.1)	213(85.9)	449(86.5)	$\chi^2=8.604$ NS
	Bread & milk	20(7.4)	18(7.3)	38(7.3)	
	Cereal & milk	9(3.3)	4(1.6)	13(2.5)	
	Fruits	3(1.1)	1(0.4)	4(0.8)	
	Others	3(1.1)	12(4.8)	15(2.9)	
Speed of meal consumption	Fast(<10 min)	41(15.1)	26(10.4)	67(12.8)	$\chi^2=3.111$ NS
	Normal(10~20 min)	157(57.7)	146(58.2)	303(57.9)	
	Slow(>30 min)	68(25.0)	72(28.7)	140(26.8)	
	Irregular	6(2.2)	7(2.8)	13(2.5)	
Regularity of having meals	Always	40(14.7)	31(12.4)	71(13.6)	$\chi^2=5.479$ NS
	Often	164(60.3)	172(68.5)	336(64.2)	
	Ordinary	49(18.0)	39(15.5)	88(16.8)	
	Sometimes	18(6.6)	8(3.2)	26(5.0)	
	Never	1(0.4)	1(0.4)	2(0.4)	
Most favorite meal menu	Meat	78(28.8)	69(27.5)	147(28.2)	$\chi^2=5.017$ NS
	Vegetable	20(7.4)	12(4.8)	32(6.1)	
	Meat & vegetable	34(12.5)	45(17.9)	79(15.1)	
	Fish	52(19.2)	44(17.5)	96(18.4)	
	Anything	77(28.4)	75(29.9)	152(29.1)	
Others	10(3.7)	6(2.4)	16(3.1)		

18.4%, 채식이 6.1%로 나타나, 채식보다는 육식과 생선식을 선호하는 것으로 나타났다.

또한, 유아들의 식사량, 간식, 야식, 식품의 다양한 섭취, 녹황색 채소, 과일, 생선 등 단백질 식품, 해조류 식품, 우유 섭취 등의 식사 습관을 점수화하여 우수, 양호, 불량으로 구분

하여 살펴본 결과 59.4%가 '양호'한 상태였으며, '우수'한 상태는 맞벌이 가정 자녀(25.7%)가 전업주부 가정 자녀(15.4%)보다 많았으며, '불량'한 상태는 19.8%로 맞벌이 가정 자녀(18.4%)보다 전업주부 가정 자녀(21.3%)가 많아 유의적인 차이($p<0.01$)를 보였다(Table 4).

Table 4. Food habit score of children

N(%)

Grade	Double income families' children	Full-time housewives' children	Total	Significance
Good	70(25.7)	39(15.4)	109(20.8)	$\chi^2=8.499$ $P<0.01$
Normal	152(55.9)	160(63.2)	312(59.4)	
Bad	50(18.4)	54(21.3)	104(19.8)	
Total	272(100.0)	253(100.0)	525(100.0)	

3) 유아에 대한 어머니의 식생활 태도

유아에 대한 어머니의 식생활 태도에서 어머니가 식사 준비 시 가장 고려하는 사항은 Table 5와 같이 맞벌이 주부는 유아의 식성을 고려(44.3%)하는 반면 전업주부는 영양을 고려(42.8%)하여 준비하는 경우가 높게 나타나, 맞벌이 가정과 전업주부 가정 간에 유의적인 차이($p<0.001$)가 있었다. 또한, 유아가 식사 시간에 바람직하지 못한 행동을 보일 때는(Table 6) 52.4%가 '잘 달래어서 먹게 한다'라고 답하여 조¹³⁾의 연구와 유사하였으며, 맞벌이 주부와 전업주부 간의 유의적인 차이($p<0.01$)를 보였다.

또한, 어머니가 유아의 건강을 위해 신경 쓰고 있는 식생활 태도 항목을 알아본 결과는 Table 7과 같다. '식사를 규칙적으로 하도록 한다'는 대답이 90.6%로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 '녹황색 야채, 과일 등을 많이 먹도록 한다'는 대답이 82.4%로 나타났으며, 각각 맞벌이 주부와 전업주부 간의 유의적인 차이($p<0.01$)를 보였다. 또한, '여러 식품군을 골고루 먹도록 한다'(71.9%)와 '과식하지 않도록 한다'(48.9%) 등에서도 각각 맞벌이 주부와 전업주부 간의 유의적인 차이($p<0.05$)를 보였다. '안전한 식품을 먹도록 한다'가 79.9%로 맞벌이 주부와 전업주부 간의 유의적인 차이가 나타나지 않았으며, '외식하지 않도록 한다'라는 항목은 가장 낮은 27.9%로 나타나 외식으로 인한 문제점에 대한 주부들의 인식이 낮음을 알 수 있었다.

2. 영양 섭취 상태

영양 섭취 상태를 살펴보면 Table 8과 같이 총열량 섭취량은 1,447.4 kcal로 맞벌이 가정 자녀(1,448.0 kcal)와 전업주부 가정 자녀(1,446.9 kcal)의 섭취량이 거의 유사하게 나타났다. 이는 명 등¹⁾의 연구에서 전업주부 가정의 자녀 섭취량(1,138.2 kcal)이 맞벌이 가정 자녀 섭취량(1,034.2 kcal)보다 매우 높게 나타난 결과와는 차이를 보였다. 1일 평균 단백질 섭취량은 57.4 g으로 권장섭취량(20~25 g)보다 매우 높게 나타났다. 지방의 섭취량은 맞벌이 가정 자녀 38.6 g, 전업주부 자녀 40.6 g으로 나타나 유의적인 차이($p<0.05$)를 보였으며, 명 등¹⁾의 27.2 g보다 높은 수준이었다. 칼슘 섭취량의 경우 544.6 mg으로 권장섭취량(600~700 mg)의 77.8~90.7%로 2004 국민건강영양조사¹⁸⁾의 결과보다는 높게 나타났으나, 성장기 칼슘 섭취 부족은 최고 골질량 감소로 성장기 이후 골다공증 발생에 영향을 주는 것으로 알려져 있다¹⁹⁾. 또한, 철분의 경우 10.2 mg으로 정 등³⁾, 임 등²⁰⁾의 연구보다 높게 나타났다. 철분은 뇌의 발달, 주의 집중력, 지적 기능, 학업 등과 관련이 있다고 보고되고 있으며²¹⁾ 성장기에 조혈성분으로 결핍되기 쉬운 영양소인데, 본 조사 대상자들은 권장 섭취량(7~9 mg)보다 높은 수준을 보였다. 비타민 섭취량은 비타민 A의 경우, 525.8 RE를 섭취하였으며, 비타민 B₁의 섭취량은 0.99 mg, 비타민 B₂ 섭취량은 1.08 mg으로 나타나 다른 연구^{21~23)}들과 권장섭취량보다 높게 나타났다. 또한, 비타민 C의 섭취량은

Table 5. First considered item in meal preparation

Items	Double income families' children	Full-time housewives' children	Total	Significance
Nutrition	89(32.8)	108(42.8)	197(37.7)	$\chi^2=16.539$ $P<0.001$
Favorite	120(44.3)	70(27.8)	190(36.3)	
Cost	0(0.0)	1(0.4)	1(0.2)	
Health	57(21.0)	65(25.8)	122(23.3)	
Information	5(1.8)	8(3.2)	13(2.5)	
Total	271(100.0)	252(100.0)	523(100.0)	

Table 6. Mother's response to child's unbalanced diet

Items	Double income families' children	Full-time housewives' children	Total	Significance
Try to persuade child	157(58.4)	115(46.0)	272(52.4)	$\chi^2=10.894$ $P<0.05$
Try to suggest to eat meals	14(5.2)	12(4.8)	26(5.0)	
Let the child what he/she want to do	75(27.9)	101(40.4)	176(33.9)	
Get away the dishes	9(3.3)	9(3.6)	18(3.5)	
Express anger or to scold	2(0.7)	4(1.6)	6(1.2)	
Others	12(4.5)	9(3.6)	21(4.0)	
Total	269(100.0)	250(100.0)	519(100.0)	

Table 7. Food attention of the parents for the health of children

N(%)

Items		Double income families' children	Full-time housewives' children	Total	Significance
Keep regular meals a day	Yes	236(87.4)	238(94.1)	474(90.6)	$\chi^2=6.830$
	No	34(12.6)	15(5.9)	49(9.4)	$p<0.01$
Try to eat pleasure	Yes	195(72.2)	183(72.3)	378(72.3)	$\chi^2=0.001$
	No	75(27.8)	70(27.7)	145(27.7)	NS
Try to have a meal with family	Yes	157(28.1)	150(59.3)	307(58.7)	$\chi^2=0.070$
	No	113(41.9)	70(27.7)	216(41.3)	NS
Try to eat various food	Yes	184(68.1)	192(75.9)	376(71.9)	$\chi^2=3.873$
	No	86(31.9)	61(24.1)	147(28.1)	$p<0.05$
Eat the balanced diet	Yes	207(76.7)	205(81.0)	412(78.8)	$\chi^2=1.486$
	No	63(23.3)	48(19.0)	111(21.2)	NS
Eat food slowly	Yes	172(63.7)	172(68.0)	344(65.8)	$\chi^2=1.063$
	No	98(23.3)	81(32.0)	179(34.2)	NS
Try not to eat very much at a time	Yes	144(53.3)	112(44.3)	256(48.9)	$\chi^2=4.295$
	No	126(46.7)	141(55.7)	267(51.1)	$p<0.05$
Try take vegetables and fruits	Yes	210(77.8)	221(87.4)	431(82.4)	$\chi^2=8.259$
	No	60(22.2)	32(12.6)	92(17.6)	$p<0.01$
Try to eat legumes and seaweeds	Yes	164(60.7)	166(65.6)	330(63.1)	$\chi^2=1.331$
	No	106(39.3)	87(34.4)	193(36.9)	NS
Try to drink milk every day	Yes	203(75.2)	184(72.7)	387(74.0)	$\chi^2=0.410$
	No	67(24.8)	69(27.3)	136(26.0)	NS
Try not to have fatty foods	Yes	97(35.9)	87(34.4)	184(35.2)	$\chi^2=0.136$
	No	173(64.1)	166(65.6)	339(64.8)	NS
Try not to have sweet foods and soft drinks	Yes	151(55.9)	156(61.7)	307(58.7)	$\chi^2=1.771$
	No	119(44.1)	97(38.3)	216(41.3)	NS
Try not to have instant foods	Yes	153(56.7)	166(56.9)	297(56.8)	$\chi^2=0.003$
	No	117(43.3)	109(43.1)	226(43.2)	NS
Try to eat safety foods	Yes	209(77.4)	209(82.6)	418(79.9)	$\chi^2=2.202$
	No	61(22.6)	44(17.4)	105(20.1)	NS
Try not to have eating out	Yes	78(28.9)	68(26.9)	146(27.9)	$\chi^2=0.263$
	No	192(71.1)	185(73.1)	377(72.1)	NS
Pay attention to the prevention of adult disease	Yes	130(48.1)	129(51.0)	259(49.5)	$\chi^2=0.421$
	No	140(51.9)	124(49.0)	264(50.5)	NS

권장 섭취량인 40~60 mg보다도 높은 76.4 mg으로 맞벌이 가정 자녀 섭취량(84.0 mg)이 전업주부 가정의 자녀 섭취량(69.3 mg)보다 매우 높게 나타나 유의적인 차이($p<0.05$)를 보였다.

요약 및 결론

경기도 군포시와 의왕시 맞벌이 가정 유아 272명과 전업주부가정 유아 253명을 대상으로 영양 섭취 상태와 식생활

을 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 유아의 일반 환경 사항은 남아가 283명, 여아가 241명이었으며, 연령은 6세가 35.1%로 가장 많았다. 출생 순위는 첫째가 전체의 56.7%였고, 둘째가 34.4%를 차지하였으며, 형제 수는 본인을 포함하여 2명 이상인 경우가 71.8%로 가장 많았고, 어머니 연령대는 30대가 89.5%로 가장 많았으며, 어머니 학력은 95.8% 이상이 고졸 이상을 나타내었다. 카우프 지수에 의한 영양 상태

Table 8. Daily nutrient intakes of the subjects

Variables	Double income families' children(n=272)	Full-time housewives' children(n=253)	Total (n=525)
Energy(kcal)	1,448.09±208.70 ¹⁾	1,446.90±217.90	1,447.40±213.30
Protein(g)	57.40± 11.00	57.50± 10.90	57.40± 10.90
Fat(g)* ²⁾	38.60± 11.10	40.60± 11.80	39.60± 11.50
Carbohydrate(g)	222.90± 33.90	218.00± 34.20	220.40± 34.10
Ca(mg)	551.70±184.50	538.00±167.70	544.60±176.00
P(mg)	924.00±192.00	905.00±177.00	915.00±185.00
Fe(mg)	10.00± 2.00	10.00± 2.00	10.00± 2.00
Na(mg)	3,093.00±780.00	3,115.00±834.00	3,105.00±808.00
K(mg)	2,186.00±471.50	2,140.00±462.20	2,163.00±466.80
Vitamin A(RE)	547.40±312.90	502.50±398.90	525.80±360.40
Vitamin B ₁ (mg)	1.01± 0.28	0.98± 0.29	0.99± 0.29
Vitamin B ₂ (mg)	1.09± 0.50	1.07± 0.31	1.08± 0.41
Niacin(mg)	11.70± 3.69	11.30± 3.49	11.50± 3.59
Vitamin C(mg)*	84.00± 55.80	69.30± 37.50	76.40± 47.70

¹⁾ Mean±standard deviatio,

²⁾ Significant difference between double income families' and full-time housewives' children as determined by Student's *t*-test at $p<0.05$.

평가는 허약이 12.9%로 전업주부 자녀(11.6%)보다 맞벌이 주부 자녀(14.40%)의 비율이 높았고, 비만인 경우는 6.8%로 맞벌이 주부 자녀(4.5%)보다 전업주부 자녀(8.9%)의 비율이 높았으나, 유의적인 차이를 보이지는 않았다.

2. 유아의 식행동 중 아침 식사를 매일 하는 경우가 66.2%로 나타났으나, 전업주부 자녀(74.5%)보다 맞벌이 주부 자녀(58.4%)의 비율은 매우 낮게 나타나, 유의적인 차이($p<0.001$)를 보였다. 또한, 아침을 먹지 않는 이유는 '아이가 입맛이 없어서'라는 대답이 49.9%로 가장 높았으며, 유의적인 차이($p<0.001$)를 보였다. 아침 식사 종류로는 밥과 국(한식)이 86.5%를 차지하였고, 식사 속도는 '보통이다(10~20분)'라는 대답이 57.9%로 가장 많이 차지하였고, 어머니의 직업 유무에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았다. 또한, 가장 선호하는 식사 내용으로는 골고루 다 잘 먹는다는 대답(29.1%)이 가장 많았으며, 다음으로 육식이 28.2%를 차지하였다.
3. 유아의 식사량, 간식, 야식, 식품의 다양한 섭취, 녹황색 채소, 과일, 생선 등 단백질 식품, 해조류 식품, 우유 섭취 등의 식사 습관은 59.4%가 '양호'한 상태였으며, '우수'한 상태는 맞벌이 가정 자녀(25.7%)가 전업주부 가정 자녀(15.4%)보다 많아 유의적인 차이($p<0.01$)를 보였다.
4. 어머니가 식사 준비 시 가장 고려하는 사항은 맞벌이

주부인 경우는 유아의 식성을 고려(44.3%)하는 반면, 전업주부의 경우는 영양을 고려(42.8%)하여 준비하는 경우가 높게 나타나 유의적인 차이($p<0.001$)가 있었으며, 유아가 식사 시간에 바람직하지 못한 행동을 보일 때는 52.4%가 '잘 달래어서 먹게 한다'라고 하여 유의적인 차이($p<0.01$)를 보였다.

5. 어머니가 유아의 건강을 위해 신경 쓰고 있는 식생활 태도 항목은 '식사를 규칙적으로 하도록 한다'(90.6%), '녹황색 야채, 과일 등을 많이 먹도록 한다'(82.4%), '여러 식품군을 골고루 먹도록 한다'(71.9%)와 '과식하지 않도록 한다'(48.9%)로 나타나, 맞벌이 주부와 전업주부 간의 유의적인 차이($p<0.05$)를 보였다.
6. 맞벌이 가정 자녀와 전업주부 가정 자녀의 열량 섭취량은 각각 1448.0 kcal와 1446.9 kcal로 거의 유사하게 나타났다. 지방의 섭취량은 전업주부 자녀(40.6 g)가 맞벌이 가정 자녀(38.6 g)보다 높게, 비타민 C의 섭취량은 맞벌이 가정 자녀(84.0 mg)가 전업주부 자녀(69.3 mg)보다 높게 나타나 유의적인 차이($p<0.05$)를 보였다. 비타민 섭취량은 비타민 A(525.8 RE), 비타민 B₁(0.99 mg), 비타민 B₂(1.08 mg), 나이아신(11.5 mg)으로 나타나 모두 권장섭취량보다 높게 나타났다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 맞벌이 가정 자녀가 전업주부 자녀보다 아침 결식, 식사 시간, 식사 규칙성, 식사 준비 시 영양보다 기호에 치중하는 등이 문제점으로 나타났으며, 건

강 관련 식생활 관심도가 식사의 규칙성, 녹황색 야채와 과일 섭취 권장, 편식 교정 등에 높은 반응을 나타낸 것은 유아의 건강 증진과 올바른 영양관리를 위해 바람직한 현상이라 생각된다. 또한, 지방과 비타민 C의 섭취량에서 맞벌이 가정 자녀와 전업주부 자녀간의 유의적인 차이를 보임은 패스트푸드의 선호나 야채 식품의 기피 등 유아 식생활의 특성을 시사 하는 부분이라 사료되어 보다 충분한 영양관리의 검토와 보완이 이루어지도록 시도하는 연구가 요구된다.

참고문헌

1. Myung, KH, Shin, SM and Choi, MK. A comparison of growth development and nutrient intakes between double income families' and full-time housewives' preschool children. *J Kor. Dietetic Assoc.* 10:407-416. 2004
2. www.educare.or.kr
3. Yperman, AM and Vermeersch, JA. Factor associated with children's food habits. *J. Nutr. Educ.* 11:72-75. 1979
4. 최영선. 시급성이 요구되는 영유아 영양관리대책, 저출산, 고령화 시대의 국민영양관리대책 대토론회 자료집. pp.57-60, 대한영양사협회. 서울. 한국. 2004
5. Kim, YK and Chyun, JH. Food habits and its relation to the obesity of preschool children living in urban area. *Kor. J. Dietary Culture.* 15:349-360. 2000
6. Joung, HJ, Lee, NH, Choi, YS and Cho, SH. Baseline dietary behaviors of children for nutritional management programs at child care centers in Korea. *Kor. J. Nutr.* 33: 890-900. 2000
7. Lee, NH, Joung HJ, Cho, SH and Choi, YS. A survey of eating behavior and food preference of children in preschool nursery facilities. *Kor. J. Community Nutr.* 5:578-585. 2000
8. Chung, SJ, Lee, YN and Kwon, SJ. Factors associated with breakfast skipping in elementary school children in Korea. *Kor. J. Community Nutr.* 9:3-11. 2004
9. Harrill, I, Smith, C and Gangfever, JA. Food acceptance and nutrient intake of preschool children. *J. Nutr. Educ.* 4:103-120. 1972
10. Moon, HK, Park, SY and Paik, HY. Evaluation of factors associated with health and diet of preschool children by nutritional status. *J. Kor. Soc. Food Sci. Nutr.* 28:722-731. 1999
11. Sin, EK and Lee, YK. Menu development and evaluation through eating behavior and food preference of preschool children in day-care centers. *Kor. J. Food Culture.* 20:1-14. 2005
12. Dietary Reference Intakes For Koreans. Kor. Nutr. Assoc. pp.20-23, Seoul. Korea. 2005.
13. Cho, MS. Nutrition and health status of day-care center children. *Kor. J. Dietary Culture.* 15:313-323, 2000
14. Park, SY, Paik, HY and Moon, HK. A study on food habit and dietary intake of preschool children. *Kor. J. Nutr.* 32:419-429. 1999
15. Kim, KA and Shim, YH. Cognitive performance and hyperactivity in terms of eating behavior and physical growth among preschoolers-A survey on eating behavior of preschoolers. *Kor. J. Dietary Culture.* 10:255-267. 1995
16. Lim, HJ. A study on the food habit and the evaluation of nutrient intake of preschool children in Pusan. *J. Kor. Soc. Food Sci. Nutr.* 28:1369-1390. 1999
17. Chung, SJ, Lee, YN and Kwon, SJ. Factors associated with breakfast skipping in elementary school children in Korea. *Kor. J. Community Nutr.* 9:3-11. 2004
18. Ministry of Health and Welfare. 2004 National Health and Nutrition Survey-Overview, Health Examination, Nutrition Survey I, II. 2005
19. Prentice, A. Calcium requirements of children. *Nutr. Rev.* 53:37-45. 1995
20. Lim, HJ, Assessment of dietary intake of preschool children in Busan. *Kor. J. Community Nutr.* 6:3-15. 2001
21. Hurtado, EK, Claussen, AH and Scott, KG. Early childhood anemia and mild or moderate mental retardation. *Am. J. Clin. Nutr.* 69:115-119. 1999
22. Lee, HO, A study on improvement of food habits program for preschool children (I)-based on food habits and eating behavior-, *Kor. J. Food & Nutr.* 19:343-351. 2006
23. Lim, SJ, Ahn, HS and Kim, WJ, Analysis of factors associated with the preschool children's nutrition awareness:III. Dietary intakes and nutrition awareness of children. *Kor. J. Dietary Culture.* 10:345-355. 1995
24. Park, SM, Choi, HS and Oh, EJ. A survey on anthropometric and nutritional status of children in three different kinds of kindergarten in Cheonan. *J. Kor. Dietetic Assoc.* 3:112-122. 1997

(2008년 2월 20일 접수; 2008년 3월 26일 채택)