

# 전남 여수시에 거주하는 일부 주부들의 식생활관리 실태조사에 대한 연구

정 복 미\* (여수대학교 식품공·영양학부 식품영양학과)

안 창 범 (여수대학교 식품공·영양학부 식품영양학과)

주부들의 식생활에 대한 이해와 태도는 가족 전체의 식품 섭취에 영향을 미치게 되고, 그 결과 가족의 건강에 직접적인 영향을 주게 된다. 본 연구는 전남 여수시에 거주하는 주부들의 식생활관리 실태를 파악하는데 그 목적이 있다. 조사대상은 전남 여수에 거주하는 주부들을 대상으로 설문조사를 하였으며, 내용은 조사대상자의 일반사항, 식단작성의 유무, 식품 구매, 외식 등 가정에서의 전반적인 식생활 현황에 대한 문항으로 구성되었다. 주부들의 연령은 40-49세가 39%로 가장 많았고, 조사 대상 주부들의 44.5%가 직장에 다녔으며, 학력은 고졸이 53%로 가장 높았다. 가정의 월수입은 100만원-200만원이하가 50.1%로 가장 많았으며, 가족구성은 부부와 자녀로 구성된 비율이 75.6%로 가장 높았고, 가족 수는 3-4명이 57%로 가장 높고, 주거형태는 아파트가 67.1%, 주택의 소유형태는 자가 69.9%로 가장 높았다. 학력이 높을수록 식단 작성 및 필요성의 비율이 유의적으로 높았으며 ( $P<0.0001$ ), 식단작성을 해 주었을 때 실천여부에서는 연령이 낮을수록 실천율이 유의적으로 증가하였다. 식품 구매 시 충동구매보다 미리 생각하여 구매하는 비율이 높았으며, 이는 직장이 없는 주부들에서 더 높게 나타났다. 식품구매장소는 재래시장이 가장 높게 나타났으나 이는 연령이 높을수록, 학력이 낮을수록 재래시장에서 구입하는 비율이 높았으며, 연령이 낮을수록, 학력이 높을수록 마트, 아파트 상가, 슈퍼 순이었다( $P<0.0001$ ). 주거형태에서 아파트 거주 주부들은 마트를, 주택 거주 주부들은 재래시장을 선호하였다. 식품 구매시 우선 고려하는 요인은 재료의 신선도, 다음으로 가격, 영양, 맛 순이었다. 식품구매는 2-3일에 1번 보는 비율이 가장 높았으며, 구매시 대부분 유효기간 및 성분을 확인한다고 답하였다. 구매 식품의 종류는 주로 신선한 식품이며, 가족의 외식횟수는 1개월에 1회가 가장 많았으며, 연령이 낮을수록, 학력이 높을수록 외식횟수가 증가하였고, 외식은 주로 한식이었다. 김치는 집에서 담근다가 가장 높았고, 다음으로 친정이나 시댁에서 받는다고 하였다. 김치 외 반찬 가지수는 3-4개가 가장 많았고 아침에 먹는 주식의 형태는 대부분이 밥이었고, 분식류는 가족이 일주일에 2-3회가 가장 많았으며, 분식류의 종류는 라면이 가장 높았고, 이용하는 식수는 수돗물이 대부분을 차지하였다. 이들 결과로 볼 때 여수지역 주부들의 식단작성에 대한 관심도는 연령이 낮을수록 높다고 볼 수 있으며, 구매는 주로 재래시장에서 미리 생각하여 재료의 신선도를 우선적으로 고려하여 구매함을 알 수 있었다. 외식은 주로 한식으로 빈도는 낮았으며, 김치도 대부분 집에서 담궈 먹었으며, 식사도 분식류 대신 주로 밥을 주식으로 섭취함을 알 수 있었다.