

주부들의 영양교육을 위한 사전 연구

I. 주부들의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구

—울산지역을 중심으로—

A Preliminary Study on Nutrition Education for Mothers:

I. Nutrition Knowledge and Food Behavior of Mothers.

울산대학교 가정관리학과

부교수 김혜경

Dept. of Home Management, Ulsan Univ.

Associated Prof.; **Hye Kyung Kim**

<목 차>	
I. 서론	3. 조사자료의 처리 방법
II. 이론적 배경	IV. 결과 및 고찰
III. 연구 방법	V. 결론 및 요약
1. 조사대상 및 기간	참고 문헌
2. 조사방법 및 내용	

<Abstract>

This study was conducted to assess the knowledge and attitudes toward nutrition and behavior of mothers by using 30-item nutrition knowledge test and questionnaire.

Results were summarized as follows;

1. Nutrition knowledge

1) The average score of nutrition knowledge and perceived knowledge were respectively 18.0, 26.0(the highest marks 30) and the accuracy of the knowledge was 68.4%.

Knowledge about energy and nutrients scored lower marks than food composition and disease.

2) Nutrition knowledge had significant correlation with age, education level and total income. With increasing education level, total income and decreasing age, nutrition knowledge score were getting higher.

2. Attitudes about nutrition

1) Most important sources of nutrition information were by order of radio, T.V., newspapers, magazines and neighbors

2) 56.2 percent of mothers said that they do meal planning and the greatest main concern which had influence on meal planning was their husband.(62.1%)

3) Among the mothers who responded 43.8 percent reported that they bring shopping list with them.

4) 72.6 percent of them wanted to participate re-education.

3. Food behavior

1) Most of mothers(93.1%) used instant food, regarding the reason for using

instant food, 67.3 percent of them responded that it is convenient for cooking and 27.8 percent responded that it is for their families' preference.

2) Mothers who had higher education level, tend to regard nutrition as the most important thing to cook, and with lower education level, they care more about taste.

3) Supper was the most main meal among three meals of day.(75.9%)

4) 53.4 percent of mothers said that they eat bread as a meal.

This study provided baseline data for planning nutrition education programming for mothers.

I. 서 론

인간의 식생활은 건강한 삶을 유지하는데 중요한 영향을 미친다. 개인이나 가족의 식생활에 사회, 경제, 문화, 교육, 종교 및 전통적인 관습 등의 환경이 직접 혹은 간접으로 영향을 미친다.¹⁾

외부적인 환경요인과 아울러 한 가정의 식생활 관리자로서 주부 자신의 영향력도 무시되어질 수 없다.^{2,3)} 사회적으로 여성의 역할 변화와 함께 직업, 교육, 생활면에서 주부의 지식, 기술, 능력의 필요성이 강조되었고 근래에 와서는 우리나라에서도 평생교육이나 재교육의 일반화로 교육의 기회가 많아졌으므로 주부들을 위한 영양교육이 건전한 식생활체공에 바람직하다고 본다.

영양교육이란 영양지식을 과학정보와 사회과학이나 행동과학등의 여러 분야와 관계를 맺고 개인이나 집단의 식습관에 변화를 유도하여 최대의 건강과 사회적 만족을 주되자 한다.⁴⁾ 과거에는 식품과 영양소에 대한 정보제공에만 그치던 것이 오늘날에 와서는 직면하고 있는 현실의 영양상태에 대한 정보와 설명이 축점이 되고 있다.⁵⁾

이⁶⁾의 연구에 의하면 건강과 영양상태는 섭취하는 음식의 질과 양에 따라 좌우되며 이는 개인의 기호나 영양에 대한 지식의 부족등으로 식사의 불균형이 발생한다고 했다. 따라서 본 연구는 주부들의 영양지식과 식습관을 측정하여 앞으로의 영양교육을 실시하는데 기초 자료로서 도움이 되코자 한다.

II. 이론적 배경

최근의 영양교육 연구는 영양프로그램의 계획과

평가, 그리고 학습목표와 교육방법에 초점을 두고 있다. 교육방법으로는 대상자인 피교육자에게 직접 교육하는 방법과 피교육자에게 영향력을 미칠 수 있는 대상에게 간접적으로 교육시켜 전달하는 방법을 제시하고 있다. 영양교육 프로그램의 다양성은 피교육자의 요구와 관심에 따라 달라진다.

Gillespie⁷⁾ 등에 의하면 우편으로 직송되는 영양 수업 방법이 각 대상에게 긍정적인 효과를 영양지식이나 식품행동에서 나타냈다고 한다.

Soliah⁸⁾ 등은 국민학교 교사의 영양지식과 태도 및 식습관 조사에서 대학에서 영양교육 과정을 받은 사람이 받지 않은 사람보다 영양지식이 높게 나타났으며 영양지식과 태도는 비례관계를 나타냈다. 아동들에게 영양교육의 실시 결과 대부분 식습관의 향상을 가져왔다고 했으며 교육내용으로는 아침식사의 중요성, 건강에 좋은 간식, 우유 마시기, 치아건강, 식품의 적절한 취급 및 식품첨가물에 대한 것이었다.

중등교사들의 영양에 관한 지식, 태도, 습관이 학생들을 위한 영양교육에서 중요한 역할을 한다. 연구⁹⁾에서 가정학을 전공한 교사들이 사회과학 전공 교사들보다 높은 점수를 나타냈으나 인간은 식품을 섭취하는 것이지 영양소 자체를 섭취하는 것이 아니기 때문에 식품과 관련된 여러 분야 교사들에게 영양교육이 필요하다고 주장했다.

Bedgood 과 Tuck 의 연구에서 운동코치는 선수들의 식사요법에 중요한 영향을 미치므로 운동선수들을 위한 효과적인 영양교육은 코치를 통해 훈련시키는 것이 바람직하다고 했으며 고등학교 운동코치들은 대학에서의 영양에 관한 교육 부족과 영양에 관한 정보와 지식에 관한 조사에서 낮은 점수를 나타내 코치들을 위한 보다 효과적인 영양교육 프로그램의 필요성을 나타냈다.

〈표 1〉 일반적인 상황

상황변수	집 단	N	%
연 령	29세 이하	49	12.3
	30~39세	153	38.3
	40~49세	158	39.5
	50세 이상	37	9.2
	무응답	3	0.7
교육수준	국졸 이하	56	14.0
	중 졸	85	21.2
	고 졸	172	43.0
	대졸이상	78	19.5
	무응답	9	2.2
월 수 입	29만원 이하	27	6.7
	30~39만원	84	21.0
	40~49만원	94	23.5
	50~59만원	84	21.0
	60만원 이상	100	25.0
	무응답	11	2.7
가 족 수	2명 이하	17	4.3
	3~4명	182	45.5
	5~6명	155	38.8
	7~8명	44	11.0
	9명 이상	1	0.3
	무응답	1	0.3
가족형태	핵가족	342	85.5
	확대가족	56	14.0
	무응답	2	0.5
거주지역	도 시	363	90.7
	농 촌	26	6.5
	어 촌	7	1.8
	기 타	3	0.7
	무응답	1	0.3
종 교	불 교	204	51.0
	천 주교	35	8.8
	기 독교	69	17.2
	무	89	22.3
	기 타	2	0.5
	무응답	1	0.3
건강상태	건강하다	141	35.2
	보통이다	188	47.0
	나쁘다	64	16.0

	모르겠다	4	1.0
	무응답	3	0.7
직업유무	있 다	89	22.3
	없 다	310	77.5
	무응답	1	0.3
가정부유무	있 다	4	3.5
	시간제(파출부)	25	6.3
	없 다	360	90.0
	무응답	1	0.3
계		400	100.0

주부들의 영양지식과 식품행동을 개선시키기 위한 연구¹¹⁾에서 사회경제적 인구학적인 특성에 근거한 교육자 중심의 영양정보와 피교육자 중심의 영양정보 전달에 대한 비교로 두 집단간의 영양지식, 식품구매습관과 24시간 식품섭취량 조사를 하였다. 그 결과 교육자 중심의 영양정보 교육이 높은 영양지식과 행동의 변화를 나타냈고 식사의 질, 특정 영양소의 섭취량, 식품구매 접수가 거주지역에 따라 다르게 나타났다. 주부의 영양지식은 가족에게 제공하는 식사의 질이나 식품구매 태도와 밀접한 관계가 있었다.

Seiler와 Fox¹²⁾의 보고에 의하면 경제상태와 교육수준은 질이 좋은 식단을 선택하는 능력과 상관관계가 있다고 했다. 주부들의 영양조사¹³⁾에서 식품구매에 대한 교육이 영양지식에 관한 교육보다 더욱 효과적이었다고 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 조사는 1986년 9월 15일부터 30일까지 울산시를 중심으로 한 지역의 주부를 대상으로 중·고등학교 재학생의 어머니나 주부모임을 통하여 설문지를 배부하였다. 총 배부된 설문지는 500부였고 회수된 설문지는 427부(회수율 85.4%)였으며 이중 분석 가능한 400부를 주대상으로 하였다.

2. 조사방법 및 내용

설문지법을 이용하여 조사대상자의 일반적 상황

과 영양지식, 영양에 관한 태도 및 식습관을 조사하였다. 설문지의 내용은 Newell과 Fox등^{8,11)} 관련 선행 연구들이 사용한 질문사항을 참고로 하였다.

1) 일반적 상황

조사대상자의 연령, 교육수준, 월수입, 식생활비, 가족형태, 직업유무등을 설문지를 통하여 조사하였다.

2) 영양지식의 측정

영양지식에 대한 설문은 30개의 문항으로서 그 내용은 일상생활에서 자주 접하게 되는 열량, 영양소, 급원식품(식품구성) 및 성인병에 관한 것을 다루었다. 응답은 「그렇다」, 「아니다」, 「모르겠다」로 했으며 영양지식의 평가는 정¹²⁾의 연구와 같이 맞은답 한 항목에 1점씩을 주어 30점 만점으로 평가하였고, 응답내용 중 「그렇다」와 「아니다」에 답한 것은 주부자신의 의견이 있다는 뜻으로 보고 인지된 지식(perceived knowledge)의 비율로 계산하였으며 「모르겠다」에 답한 것은 그 질문에 대해 아무 의견이 없다고 간주하였다. 또한 인지된 지식이 모두 올바른 지식은 아니므로 이 중에서 맞은 답의 비율을 정확도(accuracy)로 판정 계산하였다.

3) 영양에 관한 태도 및 식습관 조사

식품과 영양을 중심으로 한 설문으로 20개 문항으로 구성되어 있고 식품의 선택 및 조리, 식단계획, 영양정보의 급원과 식생활관리에 관한 것을 다루었다.

3. 조사자료의 처리방법

1) 조사대상자의 일반적 상황은 빈도와 백분율을 구했다.

2) 영양지식은 전체적인 영양지식 점수, 인지된 지식, 정확도에 대해 각각 평균 점수를 구했으며 연령과 교육수준 및 월수입에 따른 영양지식의 차이는 F-검증을 하였다.

3) 영양에 관한 태도 및 식습관에 관한 조사는 각 문항별 빈도와 백분율을 구하고 연령과 교육수준 및 월수입에 따른 집단간의 상관도는 χ^2 검증 방식을 사용하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 일반적 상황

본 연구 조사대상자의 일반적 상황은 <표 1>과 같다. 연령은 40~49세가 40%로 가장 많았으며, 다음이 30~39세, 29세이하 순이었다. 교육수준은 조사대상자의 65%가 고등학교 졸업이상이었고 월총수입은 60만원이상이 가장 많았으며 다음이 40~49만원, 30~39만원 순이었다. 이중 식생활비가 차지하는 비율(엔겔계수)의 평균은 33.8%로서 1983년 한국경제년감에 보고된 38.8%보다는 작은 수치이나 우리 가정의 가계소비는 기본생활충당에 머물러 있는 것으로 나타났다.

2. 영양지식

조사대상자의 전체적인 영양지식 분포는 <표 2>에서와 같이 총 30점 만점중 16~20점 사이가 53.5%로 가장 많았으며 질문내용에 따른 정답 비율은 <표 3>과 같았다. 열량과 영양소에 대한 인식이 식품구성, 질병에 관한 인식율보다 낮은 경향으로 나타나李¹³⁾의 보고와는 다소 상반된 결과를 보였으며, 전체적으로는 67.5%의 인식율을 나타냈다.

「물을 많이 마시면 살이 쪼다」와 「꿀은 많이 먹어도 살찌지 않는다」에 대해 각각 대상자의 47%, 41%가 잘못 인식하고 있었으며 돼지고기가 닭고기의 단백질이 쇠고기에 비해 떨어지지 않는다는 것을 대상자의 81%가 인식하고 있었다. 식품외에 비타민과 무기질이 들어있는 약을 많이 먹으면 몸에 좋다고 대상자의 59%가 잘못 인식하고 있었으며, 비타민의 결핍증에 대해서는 68%가 인식하고 있는 반면 과잉증에 대해서는 35%만이 인식하고 있었다. 식품과 성인병의 관련 여부에 대해서는 조사대상자들이 비교적 많이 인식하고 있었으며(77%) 그밖에 모든 연령층에 있어서 우유의 중요성에 대해 대부분(94%)이 인식하고 있었다.

1) 연령에 따른 영양지식

조사대상자의 연령에 따른 영양지식 점수에 대해서는 <표 4>에서와 같이 29세 이하가 18.8로서 가장 높았고 50세이상에서는 가장 낮은 16.6을 나

〈표 2〉 영양지식 점수의 분포

점 수	10점 이하	11~15	16~20	21~25	26점 이상	계
Number	13	81	214	87	5	400
%	3.3	20.2	53.5	21.8	1.2	100

〈표 3〉 영양지식의 정답 비율

영양지식	열 량 (Energy)	영 양 소 (Nutrient)	식 품 구 성 (Food Composition)	질 병 (Disease)	계
%	58.2	60.8	73.0	78.2	67.5

〈표 4〉 연령에 따른 영양지식 점수

영양지식	29세 이하 (Mean±SD)	30~39세 (Mean±SD)	40~49세 (Mean±SD)	50세 이상 (Mean±SD)	계 (Mean±SD)
전체영양지식	18.8±3.8	18.2±3.5	17.9±3.3	16.6±3.8	18.0±3.5
인지된 지식	26.5±3.0	26.1±3.1	26.0±3.0	25.0±3.9	26.1±3.1
정 확 도	0.71±0.10	0.69±0.10	0.68±0.09	0.66±0.10	0.69±0.10

〈표 5〉 교육수준에 따른 영양지식 점수

영양지식	비졸이하 (Mean±SD)	중 졸 (Mean±SD)	고 졸 (Mean±SD)	대졸이상 (Mean±SD)	계 (Mean±SD)
전체영양지식	17.2±3.7	17.3±3.2	17.9±3.5	19.7±3.4	18.0±3.5
인지된 지식	25.2±3.5	25.6±3.1	26.0±3.1	27.2±2.7	26.0±3.1
정 확 도	0.67±0.09	0.67±0.08	0.68±0.10	0.72±0.09	0.69±0.09

〈표 6〉 월수입에 따른 영양지식 점수

영양지식	29만원이하 (Mean±SD)	30~39만원 (Mean±SD)	40~49만원 (Mean±SD)	50~59만원 (Mean±SD)	60만원이상 (Mean±SD)	계 (Mean±SD)
전체영양지식	16.3±3.5	17.5±3.5	18.0±3.1	18.3±3.1	18.7±3.5	18.0±3.5
인지된 지식	25.1±3.7	25.2±3.5	26.2±3.0	26.4±3.0	26.7±3.0	26.1±3.1
정 확 도	0.65±0.09	0.69±0.09	0.68±0.10	0.69±0.08	0.70±0.10	0.69±0.09

〈표 7〉 영양지식의 F-검증값

상 황 변 수	영 양 지 식	인 지 된 지 식	정 확 도
연 령	2.895*	1.775	1.682
교 육 수 준	8.306***	5.722***	3.955*
월 수 입	3.108**	3.391**	1.701

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

〈표 8〉 식품이나 영양에 관한 지식 및 정보

상황변수	집 단	T.V. 및 듣더오 N(%)	신문·잡지 N(%)	강연회 N(%)	전문가 N(%)	친지나 이웃 N(%)	기 타 N(%)	계	비 고
연 령	29세이하	20(44.4)	16(35.6)	0(0.0)	0(0.0)	9(20.0)	0(0.0)	45(100.0)	$x^2=29.4$ df=15 p<0.01
	30~39세	70(50.4)	43(30.9)	3(2.2)	2(1.4)	18(12.9)	3(2.2)	139(100.0)	
	40~49세	78(51.3)	25(16.4)	4(2.6)	3(2.0)	24(15.8)	18(11.8)	152(100.0)	
	50세이상	17(50.0)	5(14.7)	1(2.9)	0(0.0)	7(20.6)	4(11.6)	34(100.0)	
	계	185(50.0)	89(24.1)	8(2.2)	5(1.4)	58(15.7)	25(6.8)	370(100.0)	
교육수준	국졸이하	31(57.4)	1(1.9)	0(0.0)	0(0.0)	16(29.6)	6(11.1)	54(100.0)	$x^2=62.6$ df=15 p<0.001
	중 졸	48(59.2)	12(14.8)	2(2.5)	2(2.5)	12(14.8)	5(6.2)	8(100.0)	
	고 졸	86(54.4)	38(24.1)	5(3.2)	2(1.3)	19(12.0)	8(5.1)	158(100.0)	
	대졸이상	18(25.4)	37(52.1)	1(1.4)	1(1.4)	11(15.5)	3(4.2)	71(100.0)	
	계	183(50.3)	88(24.2)	8(2.2)	5(1.4)	58(15.9)	22(6.0)	364(100.0)	

〈표 9〉 식단 계획의 여부

상황변수	집 단	예 N(%)	아니오 N(%)	가 끔 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세 이하	8(16.7)	17(35.4)	23(47.9)	48(100.0)	$x^2=32.3$ df=6 p<0.001
	30~39세	11(7.2)	48(31.6)	93(61.2)	152(100.0)	
	40~49세	17(10.8)	83(52.9)	57(36.3)	157(100.0)	
	50세 이상	0(0.0)	24(66.7)	12(33.3)	36(100.0)	
	계	36(9.2)	172(43.8)	185(47.1)	393(100.0)	
교육수준	국졸이하	2(3.6)	46(82.1)	8(14.3)	56(100.0)	$x^2=62.5$ df=6 p<0.001
	중 졸	4(4.7)	48(56.5)	33(38.8)	85(100.0)	
	고 졸	18(10.6)	55(32.4)	97(57.1)	170(100.0)	
	대졸이상	12(15.8)	18(23.7)	46(60.5)	76(100.0)	
	계	36(9.3)	167(43.2)	184(47.5)	387(100.0)	
직업유무	유	7(7.9)	56(62.9)	26(29.2)	89(100.0)	$x^2=17.1$ df=2 p<0.001
	무	29(9.5)	118(38.5)	159(52.0)	306(100.0)	
	계	36(9.1)	174(44.1)	185(46.8)	395(100.0)	

타냈으며 통계적으로 집단간에 유의한 차이가 있었다.〈표 7〉 ($F=2.895$, $df=3/393$, $p<0.05$) 인지된 지식이나 정확도에 있어서도 유사한 결과를 나타냈으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 최근 영양에 대한 관심이 증가되고 T.V.나 잡지등을 통해 모든 연령층에서 쉽게 지식이나 정보를 얻을 수 있기 때문으로 볼 수 있다.

2) 교육수준에 따른 영양지식

주부들의 교육수준에 따른 영양지식을 살펴본 결과 〈표 5〉와 같고, 〈표 7〉에 의하면 교육수준에 따른 영양지식 ($F=8.306$, $df=3/387$, $p<0.001$), 인지된 지식 ($F=5.722$, $df=3/387$, $p<0.001$)과 정확도 ($F=3.955$, $df=3/387$, $p<0.05$) 모두에서 집단간에 유의적인 차이를 나타냈다. 즉 교육수준이 높아질수록 평균치가 높아지는 경향을 보여

〈표 10〉 식단체획시 고려하는 가족 구성원

상황변수	집 단	할 머 니 N(%)	남 편 N(%)	자 녀 N(%)	주부자신 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	6(12.8)	34(72.3)	6(12.8)	1(2.1)	47(100.0)	$x^2=15.8$ df=9 p<0.05
	30~39세	10(6.9)	93(64.1)	38(26.2)	4(2.8)	145(100.0)	
	40~49세	7(4.5)	92(58.6)	55(35.0)	3(1.9)	157(100.0)	
	50세이상	5(13.9)	20(55.6)	9(25.0)	2(5.6)	36(100.0)	
	계	28(7.3)	239(62.1)	108(28.1)	10(2.6)	385(100.0)	
교육수준	국졸이하	5(9.1)	33(60.0)	15(27.3)	2(3.6)	55(100.0)	$x^2=5.8$ df=9 p<0.7 (n.s.)
	중 졸	7(8.4)	48(57.8)	27(32.5)	1(1.2)	83(100.0)	
	고 졸	12(7.1)	112(66.7)	41(24.4)	3(1.8)	168(100.0)	
	대졸이상	3(4.1)	45(61.6)	22(30.1)	3(4.1)	73(100.0)	
	계	27(7.1)	238(62.8)	105(27.7)	9(2.4)	379(100.0)	
직업유무	유	6(7.1)	44(51.8)	29(34.1)	6(7.1)	85(100.0)	$x^2=12.0$ df=3 p<0.01
	무	22(7.3)	197(65.4)	78(25.9)	4(1.3)	301(100.0)	
	계	28(7.3)	241(62.4)	107(27.7)	10(2.6)	386(100.0)	

Eppright¹⁶⁾의 보고와 일치하는 결과를 나타냈다.

3) 월수입에 따른 영양지식

가정의 월수입에 따른 영양지식은 〈표 6〉에서와 같이 평균점수가 60만원 이상이 18.7, 50~59만원이 18.3, 40~49만원이 18.0, 30~39만원이 17.5, 29만원 이하가 16.3을 나타내 일반적으로 월수입이 많을수록 영양지식 점수도 높은 것으로 나타났고, 영양지식(F=3.108, df=4/384, p<0.01)과 인지된 지식(F=3.391, df=4/384, p<0.01)에서 통계적으로 집단간에 유의한 차이가 있었다(표 7)

3. 영양에 관한 태도 및 식습관

1) 영양에 관한 태도

(1) 식생활에 필요한 영양지식이나 정보는 Radio, T.V.를 통해 50.3%, 신문과 잡지가 24.2%, 친지나 이웃을 통해서가 15.9%, 강연회 2.2%, 전문가가 1.4%순으로 나타나 임¹⁷⁾의 결과보다 높은 편이다. 각 집단별 x^2 검증결과 〈표 8〉에서 같이 주부의 연령(p<0.01)과 교육수준(p<0.001)에 따라 유의차가 있었다. 교육수준이 높고 연령이 적은 경우 주로 신문, 잡지를 통해서 영양지식을 얻고 있었으며 교육수준이 낮고 연령이 많은 경우 T.V.나 Radio를 통해서나 친지나 이웃들에게

영양지식을 얻고 있는 것으로 나타났다.

(2) 식생활관리에 있어서 식단작성을 미리계획하는가에 대해서는 〈표 9〉에서와 같이 각 집단별 x^2 검증 결과 주부의 연령(p<0.001), 교육수준(p<0.001)과 주부의 직업유무(p<0.001)에 따라 유의차가 있었다. 교육수준이 높고, 연령이 적으며 직업을 갖고 있지 않는 경우가 식단체획을 하고 있는율이 높게 나타났다. 이러한 결과는 아직까지 식생활관리면에서 계몽이 널리 안된 것으로 보고 앞으로 이의 생활화가 요구되며 또한 직업을 가지고 있는 주부일수록 시간의 경제성을 위해서도 더욱 식단체획이 필요하다고 본다.

(3) 식단체획을 할 때 가장 고려하는 가족구성원에 대해서는 남편이 62.1%, 자녀가 28.1%, 그 다음이 할머니(7.3%), 주부자신(2.6%)이었다(표 10) 각 집단별 x^2 검증결과 주부의 연령(p<0.05)과 직업유무(p<0.01)에 따라 다소 유의차가 있었고, 교육수준에 따라서는 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 즉 연령이 적을수록 남편을 고려하여 식단을 계획하는가 하면 연령이 많을수록 자녀를 고려하는 율이 높게 나타났고 주부가 직업을 갖고 있는 경우가, 없는 경우보다 주부자신을 고려하는 율이 높게 나타났다.

〈표 11〉 시장보러 갈 때 구입품목 작성여부

상황변수	집 단	예 N(%)	아니오 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	32(66.7)	16(33.3)	48(100.0)	$\chi^2=25.2$ df=6 p<0.001
	30~39세	76(50.7)	74(49.3)	150(100.0)	
	40~49세	54(34.2)	104(65.8)	158(100.0)	
	50세이상	10(27.0)	27(73.0)	37(100.0)	
	계	172(43.8)	221(56.2)	393(100.0)	
교육수준	국졸이하	9(16.1)	47(83.9)	56(100.0)	$\chi^2=49.3$ df=6 p<0.001
	중 졸	23(27.7)	60(72.3)	83(100.0)	
	고 졸	88(51.2)	84(88.8)	172(100.0)	
	대졸이상	51(68.0)	24(32.0)	75(100.0)	
	계	171(44.3)	215(55.7)	386(100.0)	
월 수입	29만원이하	9(36.0)	16(64.0)	25(100.0)	$\chi^2=18.9$ df=8 p<0.02
	30~39만원	28(33.3)	6(66.7)	84(100.0)	
	40~49만원	33(35.1)	61(64.9)	94(100.0)	
	50~59만원	46(56.1)	36(43.9)	82(100.0)	
	60만원이상	52(52.5)	47(47.5)	99(100.0)	
계	168(43.8)	216(56.2)	384(100.0)		

〈표 12〉 자녀들의 이유 시기

상황변수	집 단	6개월 이하 N(%)	6~12개월 N(%)	12개월이상 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	16(40.0)	20(50.0)	4(10.0)	40(100.0)	$\chi^2=23.6$ df=6 p<0.001
	30~39세	50(33.6)	83(55.7)	16(10.7)	149(100.0)	
	40~49세	26(17.7)	82(55.8)	39(26.5)	147(100.0)	
	50세이상	7(20.1)	23(65.7)	5(14.3)	35(100.0)	
	계	99(26.7)	208(56.1)	64(17.3)	371(100.0)	
교육수준	국졸이하	11(22.0)	24(48.0)	15(30.0)	50(100.0)	$\chi^2=27.3$ df=6 p<0.001
	중 졸	11(13.6)	56(69.1)	14(17.3)	81(100.0)	
	고 졸	44(26.7)	93(56.4)	28(17.0)	165(100.0)	
	대졸이상	32(45.7)	32(45.7)	6(8.6)	70(100.0)	
	계	98(26.8)	205(56.0)	63(17.2)	366(100.0)	

(4) 시장보러 갈 때 구입품목의 작성여부에 대한 결과는 〈표 11〉과 같다. 「예」가 43.8%, 「아니오」가 56.2%를 나타내고 각 집단별 χ^2 검증결과주부의 연령(p<0.001)과 교육수준(p<0.001)에 따라 유의차를 보였고 월수입에 따라서도 다소 차이

를 나타냈다. 교육수준이 높고 연령이 적을수록 품목을 미리 적어가는 경향이 있으며 또한 비교적 월수입이 많은 경우 작성하는 율이 높다.

(5) 부모가 자녀의 식습관 및 건강에 중요한 영향을 미친다는 관점에서 자녀들의 이유시기를 보

〈표 13〉 간식제공 여부

상황변수	집 단	예 N(%)	아니오 N(%)	가 끄 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	26(60.5)	0(0.0)	17(39.5)	43(100.0)	$\chi^2=24.4$ $df=6$ $p<0.001$
	30~39세	94(62.3)	3(2.0)	54(35.8)	151(100.0)	
	40~49세	65(41.4)	15(9.6)	77(49.0)	157(100.0)	
	50세이상	14(37.8)	2(5.4)	21(56.8)	37(100.0)	
	계	199(51.3)	20(5.2)	169(43.5)	388(100.0)	
교육수준	국졸이하	8(14.3)	12(21.4)	36(64.3)	56(100.0)	$\chi^2=73.9$ $df=6$ $p<0.001$
	중 졸	33(38.8)	4(4.7)	48(56.5)	85(100.0)	
	고 졸	102(60.4)	4(2.4)	63(37.3)	169(100.0)	
	대졸이상	51(70.8)	0(0.0)	21(29.2)	72(100.0)	
	계	194(50.8)	20(5.2)	168(44.0)	382(100.0)	
월 수 입	29만원이하	7(26.9)	5(19.3)	14(53.8)	26(100.0)	$\chi^2=29.4$ $df=8$ $p<0.001$
	30~39만원	34(41.5)	6(7.3)	42(51.2)	82(100.0)	
	40~49만원	45(47.9)	5(5.3)	44(46.8)	94(100.0)	
	50~59만원	47(58.8)	1(1.2)	32(40.0)	80(100.0)	
	60만원이상	65(66.3)	3(3.1)	30(30.6)	98(100.0)	
계	198(52.1)	20(5.3)	162(42.6)	380(100.0)		

〈표 14〉 주부들의 재교육 참여 여부

상황변수	집 단	예 N(%)	아니오 N(%)	모르겠다 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	40(81.6)	1(2.1)	8(16.3)	49(100.0)	$\chi^2=18.4$ $df=6$ $p<0.005$
	30~39세	123(80.9)	7(4.6)	22(14.5)	152(100.0)	
	40~49세	102(65.4)	15(9.6)	39(25.0)	156(100.0)	
	50세이상	21(56.8)	6(16.2)	10(27.0)	37(100.0)	
	계	286(72.6)	29(7.4)	79(20.1)	394(100.0)	
교육수준	국졸이하	34(60.7)	9(16.1)	13(23.2)	56(100.0)	$\chi^2=18.4$ $df=6$ $p<0.001$
	중 졸	51(60.7)	10(11.9)	23(27.4)	84(100.0)	
	고 졸	133(78.2)	4(2.4)	33(19.4)	170(100.0)	
	대졸이상	64(83.1)	4(5.2)	9(11.7)	77(100.0)	
	계	282(72.9)	27(7.0)	78(20.2)	387(100.0)	

면 〈표 12〉에서와 같다. 전체적으로 이유 적령기인 6개월 이하가 26.7%, 6~12개월이 56.1%로 대부분을 차지했고 12개월 이상이 17.3%를 나타냈고 각 집단별 χ^2 검증결과 주부의 연령($p<0.001$)과 교육수준($p<0.001$)에 따라 유의적인 차이가

있었다. 교육수준이 높고 연령이 적을수록 이유시기가 빨라진 것을 볼 때 이유식의 다량 상품화와 이유의 중요성에 대한 인식이 젊은층의 주부에게서 생활화되고 있는 것을 알 수 있다. 그러므로 앞으로 계속 유아들의 식품기호와 소화력에 주의

〈표 15〉 인스턴트 식품의 사용 빈도

상황변수	집 단	자 주 N(%)	가 끄 N(%)	안한다 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	3(6.2)	45(91.8)	1(2.0)	49(100.0)	$x^2=6.9$ $df=6$ $p<0.3$ (n.s.)
	30~39세	10(6.6)	134(88.7)	7(4.7)	151(100.0)	
	40~49세	12(7.6)	132(83.5)	14(8.9)	158(100.0)	
	50세이상	2(5.4)	30(81.1)	5(13.5)	37(100.0)	
	계	27(6.8)	341(86.3)	27(6.8)	395(100.0)	
교육수준	국졸이하	5(8.9)	46(82.2)	5(8.9)	56(100.0)	$x^2=12.0$ $df=6$ $p<0.06$ (n.s.)
	중 졸	5(6.0)	68(81.0)	11(13.0)	84(100.0)	
	고 졸	10(5.8)	157(91.3)	5(2.9)	172(100.0)	
	대졸이상	7(9.1)	66(85.7)	4(5.2)	77(100.0)	
	계	27(6.9)	337(86.6)	25(6.4)	289(100.0)	

〈표 16〉 인스턴트 식품의 사용 이유

상황변수	집 단	편 리 N(%)	영 양 N(%)	가 격 N(%)	가족의기호 N(%)	기 타 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	30(84.8)	0(0.0)	0(0.0)	5(10.9)	2(4.3)	46(100.0)	$x^2=21.6$ $df=12$ $p<0.05$
	30~39세	86(60.6)	1(0.7)	0(0.0)	49(34.5)	6(4.2)	142(100.0)	
	40~49세	105(70.9)	0(0.0)	1(0.7)	36(24.3)	6(4.1)	148(100.0)	
	50세이상	19(55.9)	0(0.0)	0(0.0)	10(29.4)	5(14.7)	34(100.0)	
	계	249(67.3)	1(0.3)	1(0.3)	100(27.0)	19(5.1)	370(100.0)	
교육수준	국졸이하	39(75.0)	0(0.0)	0(0.0)	11(21.2)	2(3.8)	52(100.0)	$x^2=10.3$ $df=12$ $p<0.5$ (n.s.)
	중 졸	45(57.0)	0(0.0)	1(1.3)	28(35.4)	5(6.3)	79(100.0)	
	고 졸	109(66.9)	1(0.6)	0(0.0)	45(27.6)	8(4.9)	163(100.0)	
	대졸이상	50(71.4)	0(0.0)	0(0.0)	16(22.9)	4(5.7)	70(100.0)	
	계	243(66.8)	1(0.3)	1(0.3)	100(27.5)	19(5.2)	364(100.0)	
직업유무	유	66(82.5)	0(0.0)	0(0.0)	13(16.2)	1(1.3)	80(100.0)	$x^2=11.7$ $df=4$ $p<0.01$
	무	183(62.9)	1(0.3)	1(0.3)	87(29.9)	19(6.5)	291(100.0)	
	계	249(67.1)	1(0.3)	1(0.3)	100(27.0)	20(5.4)	371(100.0)	

하여 질이 좋은 이유식의 개발이 요망된다.

(6) 자녀에게 간식을 제공하는가에 대해서는〈표 13〉에서와 같이 거의 대부분(94.8%)이 제공하는 것으로 「예」는 매일, 「가끔」은 주 3회정도 정규식 사외에 간식을 제공한다고 나타났다. 각 집단별의 유의성 검증결과 주부의 연령($p<0.001$), 교육수준($p<0.001$)과 월수입($p<0.001$)에 따라 유의적인 차가 있었다. 교육수준이 높고 연령이 적을수

록 또한 월수입이 많을수록 간식을 제공하는율이 높게 나타났다. 아동기에 있어서 간식의 제공은 열량과 영양소의 보충이외에 규칙적인 식습관 형성에 기여하므로 성인기. 건강을 위해서도 주부들이 신경을 써야 될 문제이다.

(7) 평생교육 혹은 재교육의 일환으로 주부들에게 교육의 기회가 있을 때 참여여부는 〈표 14〉와 같다. 전체적으로 「예」라고 긍정적으로 대답한 주

〈표 17〉 식품의 조리시 고려하는 요소

상황변수	집 단	영 양 N(%)	맛 N(%)	식 성 N(%)	가 격 N(%)	기 타 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	9(20.0)	8(17.8)	26(57.8)	1(2.2)	1(2.2)	45(100.0)	$x^2=10.1$ $df=15$ $p<0.8$ (n.s.)
	30~39세	36(27.9)	17(13.2)	72(55.8)	3(2.3)	1(0.8)	129(100.0)	
	40~49세	30(19.2)	32(20.5)	88(56.4)	5(3.2)	0(0.0)	156(100.0)	
	50세이상	10(27.0)	6(16.2)	20(54.1)	1(2.7)	0(0.0)	37(100.0)	
	계	85(23.2)	63(17.2)	206(56.1)	10(2.7)	2(0.5)	367(100.0)	
교육수준	국졸이하	5(9.1)	14(25.5)	34(61.8)	2(3.6)	0(0.0)	55(100.0)	$x^2=31.9$ $df=9$ $p<0.001$
	중 졸	12(14.5)	14(16.9)	55(66.3)	2(2.4)	0(0.0)	83(100.0)	
	고 졸	38(23.9)	26(16.4)	89(56.0)	5(3.1)	1(0.6)	159(100.0)	
	대졸이상	29(44.6)	8(12.3)	27(41.5)	0(0.0)	1(1.5)	65(100.0)	
	계	84(23.2)	62(17.1)	205(56.6)	9(2.5)	2(0.6)	362(100.0)	

〈표 18〉 하루의 식사 중 가장 증점을 두는 식사

상황변수	집 단	아 침 N(%)	점 심 N(%)	저 녁 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	8(16.3)	2(4.1)	39(79.6)	49(100.0)	$x^2=10.1$ $df=15$ $p<0.8$ (n.s.)
	30~39세	20(13.3)	4(2.7)	126(84.0)	150(100.0)	
	40~49세	47(29.7)	3(1.9)	108(68.4)	158(100.0)	
	50세이상	11(29.7)	0(0.0)	26(70.3)	37(100.0)	
	계	86(21.8)	9(2.3)	299(75.9)	394(100.0)	
교육수준	국졸이하	19(33.9)	0(0.0)	37(66.1)	56(100.0)	$x^2=31.9$ $df=15$ $p<0.001$
	중 졸	27(32.1)	2(2.4)	55(65.5)	84(100.0)	
	고 졸	28(16.3)	2(1.2)	141(82.5)	171(100.0)	
	대졸이상	11(14.5)	5(6.6)	60(78.9)	76(100.0)	
	계	85(22.0)	9(2.3)	293(75.7)	387(100.0)	

부가 72.6%이고 「아니오」가 7.4% 「모르겠다」가 20.1%를 나타내서 아직까지도 주부들의 환경적인 요인이 전적으로 재교육을 받을 수 없음을 알 수 있다. 각 집단별 x^2 검증결과 주부의 연령($p<0.005$)과 교육수준에 따라 유의차가 있었는데 교육수준이 낮고 연령이 많을수록 재교육에 부정적인 반응을 보였다.

2) 식습관에 관한 조사

(1) 인스턴트 식품의 사용에 대한 질문에는 「자주(주 3회 이상)」가 6.8%, 「가끔(주 1회이하)」이 86.3%, 「안한다」가 6.8%를 나타냈고 각 집단별

x^2 검증결과 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 〈표 15〉 또한 인스턴트 식품을 사용하는 이유에 대해서는 〈표 16〉에서와 같이 편리하다가 67.3%로 가장 주된 이유였고 다음이 가족의 식성에 따라 선택하는 율이 27.8%를 나타낸 반면 영양이나 가격면에서는 선택되지 않았다. 이것은 현재의 인스턴트 식품이 영양이나 가격에 있어서는 주부들의 관심을 덜 받고 있다는 것을 알 수 있다. 기타의 이유로서는 조리시간 단축과 선진이나 광고에 의한 호기심으로 선택하였다 등을 들 수 있다. 각 집단별 x^2 검증 결과 주부의 연령($p<0.05$)과 직

〈표 19〉 식사로 빵을 대용하는 가의 여부

상황변수	집 단	예 N(%)	아니오 N(%)	가 끔 N(%)	계 N(%)	비 고
연 령	29세이하	14(29.2)	15(31.3)	19(39.6)	48(100.0)	$x^2=16.8$ $df=6$ $p<0.01$
	30~39세	19(12.5)	65(42.8)	68(44.7)	152(100.0)	
	40~49세	17(10.8)	83(52.9)	57(36.3)	157(100.0)	
	50세이상	6(16.7)	20(55.6)	10(27.8)	36(100.0)	
	계	56(14.2)	183(46.6)	154(39.2)	393(100.0)	
교육수준	국졸이하	4(7.1)	42(75.0)	10(17.9)	56(100.0)	$x^2=34.7$ $df=6$ $p<0.001$
	중 졸	5(5.9)	46(54.1)	34(40.0)	85(100.0)	
	고 졸	26(15.3)	69(40.6)	75(44.1)	170(100.0)	
	대졸이상	19(25.0)	26(34.2)	31(40.8)	76(100.0)	
	계	54(14.0)	183(47.3)	150(38.8)	387(100.0)	

업유무에 따라 유의차가 있었다. 즉 연령이 적고 직업이 있는 경우 편리하다는 측면을 강조하였고, 연령이 많고 직업이 없는 경우 가족의 기호를 더 중요하게 생각하는 경향이 있었다.

(2) 음식을 만들 때 중요하게 생각되는 고려요소로는 〈표 17〉에서와 같이 연령이 우선순위에 영향을 주고 있지 않는 것으로 나타났으며 교육수준에 따라서는 유의적인 차가 있었다. ($p<0.001$) 교육수준이 높을수록 영양면을 중요시하고 있는데 반해 교육수준이 낮은 경우 가족의 식성과 맛을 중요시하는 결과를 보였고 전체적으로는 가족의 식성(56.6%), 영양(23.2%), 맛(17.1%), 가격(2.5%) 순으로 나타났다. 이러한 것은 교육수준이 높은 주부들이 식품조리에서 영양을 먼저 생각하는 것은 식품조리에 대한 인식이 높고 영양에 대한 지식과 정보를 얻은 후 실천을 잘한다고 볼 수 있다. 그러므로 모든 교육수준에서 쉽게 생활화할 수 있는 영양교육의 확대가 필요하다고 본다.

(3) 하루의 식사 중 가장 중점을 두는 식사는 저녁이 75.8%, 아침 22%, 점심 2.3%의 순으로 나타나 다른 연구¹⁷⁾와 같은 결과를 나타냈다. 〈표 18〉 각 집단별 x^2 검증 결과 주부의 연령 ($p<0.01$)과 교육수준 ($p<0.001$)에 따라 유의차가 있었다. 연령이 많을수록 아침식사에 중점을 두고 있으며 대졸주부는 78.9%가 저녁식사에 중점을 두고 있음이 나타났다. 또 교육수준이 낮을수록 아침식사

에 중점을 두고 점심 식사에는 거의 관심이 없음을 나타내 하루 세끼 식사의 고른 배율의 중요성을 인식할 수 있는 교육이 필요하다.

(4) 식사로 빵을 대용하는가에 대해서는 〈표 19〉에서와 같이 「예(주 3회이상)」 14.2%, 「가끔(주 1회이하)」 39.2%, 「아니오」가 46.6%를 나타냈다. 각 집단별 x^2 검증 결과, 주부의 연령 ($p<0.01$)과 교육수준 ($p<0.001$)에 따라 유의차가 있는데 교육수준이 낮고 연령이 많을수록 거의 대용하지 않으며 교육수준이 높고 연령이 적을수록 빵을 대용하는 주부들이 많았다. 이는 사회의 변화에 따라 생활개선에 적응하는 현상을 볼 수 있다.

(5) 건강식품이라고 생각되는 식품에 있어서는 응답자의 63%가 채소류를 들었고 그 다음이 우유(25%), 콩(22%), 생선(15%), 벌꿀·인삼(11%) 순으로 나타나서 비교적 식품과 건강과의 관계를 잘 인식하고 있는 것으로 나타났다.

V. 결론 및 요약

울산시를 중심으로 하여 주부 400명을 대상으로 영양지식과 식습관에 관한 조사결과는 다음과 같았다.

1. 영양지식

1) 영양지식의 평균점수는 18.0(30점만점). 인

지된 지식점수 26.0, 정확도는 68.4%로 나타났고 열량과 영양소에 관한 지식이 식품구성이나 질병에 관한 지식에 비해 낮은 점수를 보였다.

2) 영양지식은 주부의 연령, 교육수준, 월수입에 따라 통계적으로 유의한 차가 있었고 인지된 지식이나 정확도에 있어서는 교육수준과 월수입에만 통계적인 차이가 나타났다. 교육수준이 높고 연령이 적을수록 그리고 월수입이 많을수록 영양지식의 수준이 높아지는 경향을 보였다.

2. 영양에 관한 태도

1) 영양지식 및 정보의 급원으로는 Radio 나 T.V.를 통해서 (50.3%), 신문·잡지(24.2%), 친지나 이웃을 통해서(15.9%)의 순으로 나타났고 식단체회시 가장 고려하려 가족구성원으로는 남편(62.1%)이 가장 높게 나타났다.

3) 시장보러 갈 때 구입품목의 작성에 있어서는 주부들의 43.8%만이 하고 있었다.

4) 재교육의 참여에 있어서는 72.6%가 긍정적인 반응을 보였다.

3. 식습관에 관한 조사

1) 인스턴트 식품의 사용에 있어서는 자주 혹은 가끔이 93.1%를 나타냈고 그 이유로서는 편리(67.3%)와 가족의 식성(27.8%)이었다.

2) 음식을 만들때 고려되는 요소는 교육수준이 높은 경우 영양을, 교육수준이 낮을수록 가족의 식성과 맛을 중요하게 생각하고 있었다.

3) 하루 식사중에서 가장 중점을 두는 식사는 저녁(75.8%)으로 나타났다.

4) 식사로 빵을 대용하는 경우는 53.4%로 나타났다.

본 조사의 결과 영양지식이나 올바른 식습관 형성등이 주부의 연령이나 교육수준에 의해 많은 영향을 받고 있는 것으로 나타나서 이미 학교 정규 교육을 끝마친 이들에게 연령이나 교육수준에 따른 다양하고 체계적인 영양지식의 보급이 필요하다고 생각된다. 또한 이들 주부의 영양지식 급원으로는 Radio 나 T.V. 또는 신문·잡지등 매스컴을 통해서 얻는 경우가 많은 것으로 나타났는데 이는 대중매체를 통한 보다 정확하고 구체적인 영

양지식 및 식생활 계획에서부터 소비, 평가에 이르기까지 폭넓은 교육 프로그램 개발과 아울러 지역사회에 있어서 영양학 전공자의 활동이 확대되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

1. Eckstein. Food, People & Nutrition, Avi. 1980, pp.211~216.
2. Leann, Lipps, Birch. The relationship between childrens' food preferences and those of their parents. J. Nutr. Ed.,12(1), 1980, pp.14~18.
3. 김기남, 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구. 한국영양학회지 15(3), 1982, pp.187~193.
4. Jessie, Craig and Obert. Community Nutrition John Wiley & Sons, New York, 1978, p.249.
5. 김혜경, A study on the methodology of the nutrition education. 대한가정학회지 22(4), 1984, pp.27~38.
6. 이현옥, 한국인 성인 여자의 식품 기호와 식품섭취량에 관한 연구. 대한가정학회지 22(4), 1984, pp.59~76.
7. Gillespie, A.H., J.P. Yarbrough, and C.E. Roderuck. Nutrition communication program: A direct mail approach. J. Am. Dietet. A., 82(3), 1983, pp.254~259.
8. Soliah. L., GK. Newell, A.G. Vaden, and A.D. Dayton. Establishing the need for nutrition education: Elementary teachers' nutrition knowledge, attitudes and practices. J. Am. Dietet, A. 83(4), 1983, pp. 447~453.
9. Penner. K.P. and K.M. Kolasa. Secondary teachers' nutrition knowledge, attitudes and practices. J. Nutr. Ed. 14(4), 1983, pp.141~145.
10. Bedgood. B.L. and M.B. Tuck. Nutrition knowledge of high school athletic coaches

- in Texas. *J. Am. Dietet. A.* **83**(4), 1983, pp.672~677.
11. Newell. G.K., H.M. Fox, W.D. Brewer and N.E. Johnson. Strategies to improve nutrition knowledge and food behavior of mothers. *J. Nutr. Ed.* **17**(1), 1985, pp. 10~14.
 12. Seiler. J. and H.M. Fox. Adolescent pregnancy: Association of dietary and obstetric factors. *Home Ecs. Research J.* **1**(2), 1973, pp.188~194.
 13. Emmons. L. and M. Hayes. Nutrition knowledge of mothers and children. *J. Nutr. Ed.* **5**(2), 1973, pp.134~139.
 14. 정순자, 김화영, 주부의 영양 지식과 식습관에 관한 연구. *대한가정학회지.* **23**(4), 1985, pp. 101~108.
 15. 이희숙, 장유경, 주부들의 영양 지식과 태도에 관한 연구. *한국영양학회지.* **18**(2), 1985, pp. 90~97.
 16. Eppright. E.S., H.M. Fox, B.A. Fryer, G.H. Lamkin and V.M. Vivian. Nutrition knowledge and attitudes of mothers. *J. Home Ecs.* **62**(5), 1970, pp.327~331.
 17. 임국이, 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식조사. *대한가정학회지.* **22**(1), 1984, pp. 117~128.