

主婦들의 食生活實態와 그 形成要因에 관한 調査研究

韓良一 · 南宮 錫* · 薛旻瑛**

西原大學 食品營養學科
서울保健專門大學 食品營養科*
檀國大學校 食品營養學科**

(1989.10. 1.수리)

Womens Actual Condition and Formative Factors of Dietary Habits

Yang-il Han, Sok Namkung, Min-young Seol

Dept. of Food and Nutrition, Seowon University

*Dept. of Food and Nutrition, Seoul Health Junior College**

*Dept. of Food Science and Nutrition, Dankook University***

(Received October, 1, 1989)

ABSTRACT

This investigation revealed not only the women's actual condition of dietary habits, but also the factors related to the formation of them.

The subjects were 400 women at Seoul area.

The results were as follows :

1. It was observed that their home discipline, the school education and consciousness were all related to the formation and their dietary habits, and that the practice and experience of preparing meals were most important in order to cultivate their good dietary habits.
2. Actual condition of dietary habits were generally not satisfactory.

I. 序 論

食生活은 健康한 生活을 유지하기 위하여 필 수적이며 더욱이 主婦들의 食생활에 대한 思考方式이나 實踐意志는 家族構成員 모두의 健康을 좌우하므로 중요하다.

또한 食習慣은 좀처럼 變化되기 어려운 保守的인 것이나 國民들의 社會文化的 變遷에 따라 조금씩 變化되고 있고 이에 是 主부들의 역할이 크게 作用되고 있다.

한편 主婦의 教育水準이 높을수록 營養知識이 많다고 한 報告³⁾는 家庭의 食生活 管理가 主부의 營養지식에 따라 큰 影響을 받는다고 생각할 때 父母와 主婦들의 營養知識과 態度를 이해하므로써 營養教育을 效果的으로 수행할 수 있는 食習慣과 意識을 파악할 수 있다.

이러한 입장에서 볼 때 우리나라의 食生活 實態에 관한 調查 研究^{4,5,6,7)}는 많으나 主婦의 食生活 實態와 形成要因^{8,9)}에 관한 調查 研究는 충분하지 않다.

따라서 본 調查 研究에서는 서울 市內 居住 主婦들의 食생활 實態, 食생활 形成에 關係되는 要因들을 파악함으로써 問題點을 改善하기 위한 資料와 보다 적절한 家庭의 食生活을 이룩하고 앞으로 健康한 活動을 이룩하기 위한 方法을 제시하고자 본 調查를 실시하였다.

II. 調查研究方法

1. 調查對象, 期間 및 方法

본 研究의 調查對象은 서울 市內에 거주하는 主婦 400 名을 無作為로 추출하여 調查對象者로 하였으며, 調查期間은 1988 年 10 月 1 日부터 12 日까지이었고, 調查方法은 設問紙를 사용하였다.

2. 調查內容

조사내용은 다음과 같이 조사대상자의 기초상

황, 食생활 充實도, 食생활 形成에 關係되는 사항이었다.

1) 調查對象者의 基礎狀況

조사대상자의 기초상황인 主부의 연령, 學力, 職業의 有無, 月收入, 食費比重, 結婚연령 등을 조사한 내용은 表 1 과 같다.

2) 食生活 充實度

조사대상 主부의 일상 食生活 전반에 걸친 實態를 파악하기 위하여 19 가지 項目에 의한 조사를 했다.

그 내용은 食生活의 規律性, 營養面, 營養教育, 衛生面, 嗜好品 등에 대한 내용으로서 이 設問作成에는 몇 가지의 食生活 調查²⁾를 참고로 했다.

表 1. 調查 對象者의 基礎狀況

分 類		人員數(名)	百分率(%)
연령분포	20 대	58	15.1
	30 대	132	34.4
	40 대	150	39.1
	50 대	35	9.1
	60 대	9	2.3
結婚연령	25 세 미만	194	50.5
	25 세 이상	190	49.5
학 력	국졸	37	9.7
	중졸	73	19.0
	고졸	184	47.9
	대졸	90	23.4
직 업	유 무	125	32.6
		259	67.4
월 수 입	30 만원 미만	30	7.8
	30~50 만원	112	29.2
	50~70 만원	101	26.3
	70 만원 이상	141	36.7
식비비중	1/2 정도	54	14.1
	1/3 정도	160	41.6
	1/4 정도	104	27.1
	1/5 정도	66	17.2
출 생 지	대도시	101	26.3
	지방	283	73.7

또한 回答에 대한 正確도를 높이기 위해 기억이 분명한 調査前日의 食事狀況에 대하여 조사했고, 回答은 4 단계의 尺度法에 의하여 구하고 이를 4 點에서 1 點까지로 配點해서 各 項目의 平均點과 各 調査對象者의 點數를 算出했다.

3) 食生活 形成에 關係되는 事項

조사대상 주부의 食生活 形成에 관한 要因을 파악하기 위하여 15 가지 項目에 의한 조사를 실시했다. 그 내용은 父母의 食事에 관한 態度, 食事禮節, 飲食物, 學習의 興味와 經驗, 食生活 教育에 관한 意識 등에 관한 內容이었다.

이러한 내용에 대한 配點도 尺度法에 의하였고 各 項目의 平均點으로서 各 調査對象者의 點數를 算出했다.

III. 調査結果 및 考察

1. 調査對象者의 一般的 狀況

조사대상자의 年齡分布는 表 1에서 보는 바와 같이 20대 15.1%, 30대 34.4%, 40대 39.1%, 50대 9.1%, 60대 2.3%이고 30~40대 주부가 73.5%로서 대부분이었다. 主婦의 全體 平均年齡은 40.2세 이었으며, 結婚年齡은 25세 미만에 결혼한 경우가 50.5%이고 25세 이후에 결혼한 경우가 49.5%였으며, 平均 結婚年齡은 24.4세 였다.

出生地別로 보면 大都市地域이 26.3%였고 地方이 73.7%이었다.

學歷은 國卒 9.7%, 中卒 19.0%, 高卒 47.9%, 大卒 23.4%로서 高卒이 제일 많았고 高卒 以上 大卒까지가 71.3%로서 높은 學歷水準이었다.

조사대상자 主婦가 職業을 갖고 있는 경우가 32.6%, 직업이 없는 경우가 67.4%로서 일반적인 주부취업율보다는 높은 편이었다.

調査對象 家庭의 月收入이 30만원 미만이 7.8%, 30~50만원이 29.2%, 50~70만원이

26.3%, 70만원 이상인 경우가 36.7%로서 제일 많았고, 月收入에서 食費로 지출되는 비율이 1/2인 경우가 14.1%, 1/3인 경우가 41.6%, 1/4인 경우가 27.1%, 1/5인 경우가 17.2%로서 家庭月收入의 1/3을 食費로 지출하는 경우가 제일 많았다.

2. 食生活 充實度

식생활 충실도에 관한 조사결과는 表 2와 같다.

이러한 결과를 전반적으로 보면 食事を 거르는 경우, 食單作成, 家族 모두와 함께 食事 등 食生活의 規律性和 해조류 섭취, 육류 섭취 등의 영양면에서 상당히 낮은 점수 였다.

기타의 項目中 채소섭취, 콩·뼈째 먹는 생선, 우유 및 유제품 등의 영양에 관한 항목에서도 결코 양호하다고 할 수 없으며 加工食品購入이 높은 점은 주부의 식생활 태도에서 문제가 있다고 생각된다.

또한 주부가 職業을 갖고 있을 때와 없을 때는 間食回數와 食品購入 項目을 제외하고는 有意差가 없음을 알 수 있었다. 間食回收와 식품구입을 家族의 意見에 따라 결정하는 경우는 직업을 갖고 있는 주부일 경우가 유의성이 있는 높은 점수로서 직업으로 인한 가정 식생활의 추세라고 볼 수 있다.

3. 食生活 形成要因

1) 食生活 形成에 관한 要因의 平均得點數.

食生活 形成에 관한 조사결과는 表 3과 같다.

이 表에서 보는 바와 같이 주부가 어렸을 때 父母의 태도에 있어서 父親의 食事에 대한 관심과 부업일에 대한 태도 항목을 제외하고는 良好한 得點이었으며, 國民學校때 飲食物 學習의 興味는 높으나 실천도는 낮았음을 알 수 있었다.

食生活 教育에 관한 意識으로서 食事에 대한 관심을 많으나 5 基礎食品을 고려해서 飲食을 준비하는 데는 미흡하였으며, 딸이 부업일을 하는

表 2. 食生活 充實度 平均點數

分 類	調査番號	調査項目 內容	全 體	無 職	有 職	有無職別 t檢定
食生活의 規律性	1	식사를 거르는 경우	2.161	2.173	2.137	
	2	식단작성	2.234	2.215	2.214	
	3	간식횟수	3.343	3.287	3.444	※
	4	가족식사횟수	2.266	2.295	2.177	
營養面	5	채소 섭취	2.643	2.637	2.632	
	6	해조류 섭취	2.402	2.375	2.376	
	7	콩·씨앗 먹는 생선 섭취	2.671	2.649	2.701	
	8	육류 섭취	1.947	1.940	2.060	
	9	식물성 기름 섭취	3.037	3.080	2.940	
	10	우유 및 유제품 섭취	2.987	3.016	2.932	
	11	조미료 사용	2.810	2.825	2.778	
	12	소금·설탕 사용	3.329	3.371	3.274	
	13	영양교육	2.793	2.765	2.795	
	14	식품구입의견	3.102	3.048	3.197	※
衛生面	15	가공식품 구입	3.614	3.657	3.530	
	16	위생에 대한 주의	3.687	3.689	3.650	
	17	식품세척방법	3.787	3.777	3.752	
嗜好品	18	후식	3.380	3.398	3.342	
	19	커피	3.008	3.108	2.769	

表 3. 食生活形成에 관한 要因의 平均得點數

分 類	調査番號	調査項目內容	平均得點數
父母의 態도와 家庭禮節	20	부친의 식사관심	2.842
	21	모친의 식사관심	3.135
	22	모친의 요리흥미	2.995
	23	부친의 부역일 태도	2.886
	24	모친의 부역일 태도	3.060
	25	가정식사 예절	3.548
飲食物學習의 興味와 經驗	26	국교배 음식물 학습 흥미	2.602
	27	음식물 학습 실천도	2.172
食生活教育에 관한 意識	28	식사에 대한 관심	3.405
	29	요리 만드는데 흥미	3.063
	30	다섯가지 기초식품 지식	3.266
	31	다섯가지 기초식품 고려 음식준비	2.848
	32	남편의 부역일에 대한 생각	3.016
	33	아들의 부역일에 대한 생각	2.955
	34	딸의 부역일에 대한 생각	3.765

데 대한 생각은 상당히 높은 점수였으나 아들이나 남편이 부엌일을 하는데 대한 생각은 낮은 점수였다.

2) 食生活 充實度の 上中下位群別 比較

食生活 充實度の 결과에 따라 平均點 3.00 이상을 上位群, 2.60~2.99를 中位群, 2.59 이하를 下位群으로 나누어 家庭, 學校에서의 상황이나 本人의 意識 등이 이러한 上中下位群에 따라서 어떻게 달라지는가를 알기 위하여 우선 上中下位群의 分布를 정리한 것이 表 4 이다.

表 4. 食生活 充實度の 3段階區分과 人員數 比率

群 別	平均點	人員數(%)	百分率(%)
上位群	3.00 이상	137	35.68
中位群	2.60~2.99	194	50.52
下位群	2.59 이하	53	13.80
全 體		384	100.00

表에서 보는 바와 같이 上位群은 35.7%, 中位群은 50.5%, 下位群은 13.8%로서 전반적으로 성적이 좋은 것으로 판단된다.

또한 各 群別 食生活의 形成에 관한 要因의 上中下位群別 平均得점수를 정리한 것이 表 5 이다.

우선 對象 主婦가 어렸을 때 父母의 食事に 대한 관심을 上中下位群別 平均點으로 비교하면 父親의 食事に 대한 관심은 전체적으로 볼 때 各

群間に 差異가 있으며, 母親의 食事に 대한 관심, 배려 등도 마찬가지로 현상이었으나 부친보다는 모친의 관심이 큰 것을 알 수 있었고 이러한 父母의 食事に 대한 태도가 직접 主婦들의 食生活에 반영된다고 할 수 있다.

그리고 남편, 아들, 딸이 부엌일을 하는데 대한 主婦의 생각에는 各 群間に 별 차이가 없었으나 남편이나 아들보다 딸이 부엌일을 하는데 대하여는 많은 관심을 가지고 기대하고 있으며 男女間의 부엌일에 대한 思考方式 差異가 큰 것을 알 수 있었다.

家庭에서의 식사예절은 各 群中 上, 下位群에서 차이를 보이는데 이러한 것은 가정에서의 식사예절과 그에 수반되는 各자의 體驗이 食生活을 영위하는데 重要な 要因으로 되는 것으로 판단된다.

主婦가 國民學校 때 飲食物 學習의 興味에 대한 平均點은 전반적으로 낮으며, 上, 下位群間에 차이가 나고 있고, 음식물 학습의 실천도는 낮았으며 群別 차이가 없었다.

주부의 食事に 대한 관심, 料理에 대한 흥미, 5 基礎食品 知識, 5 기초식품을 고려한 식사준비 등에 대한 점수는 상당히 높았으며 이러한 項目에서는 上中下位群別로 뚜렷한 差異가 나타나고 있다.

以上の 結果를 綜合해 볼 때 家庭, 學校, 本人의 意識中 어느 것이나 食生活 形成에 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

表 5. 食生活形成에 관한 要因의 上中下位群別 平均得點數

調査番號	調査項目內容	群別	平均點	t-檢定
20	부친의 식사관심	상	2.934] *
		중	2.840	
		하	2.547	
21	모친의 식사관심	상	3.226] *] **
		중	3.093	
		하	2.792	

22	모친의 요리 흥미	상	3.153] ※] ※ ※
		중	2.933		
		하	2.830		
23	부친의 부엌일 태도	상	2.847] ※	
		중	3.021		
		하	2.887		
24	모친의 부엌일 태도	상	3.146		
		중	3.000		
		하	3.132		
25	가정식사에 절	상	3.628] ※	
		중	3.536		
		하	3.396		
26	국교때 음식물 학습 흥미	상	2.752] ※	
		중	2.562		
		하	2.358		
27	음식물학습 실천도	상	2.292		
		중	2.139		
		하	2.075		
28	식사에 대한 관심	상	3.635] ※ ※ ※] ※ ※ ※
		중	3.314		
		하	3.151		
29	요리만드는 데 흥미	상	3.219] ※ ※] ※ ※ ※
		중	3.052		
		하	2.698		
30	5기초식품지식	상	3.504] ※ ※ ※] ※ ※ ※
		중	3.206		
		하	2.830		
31	5기초식품 고려 음식준비	상	3.204] ※ ※ ※] ※ ※ ※
		중	2.753		
		하	2.283		
32	남편의 부엌일에 대한 생각	상	3.022		
		중	2.995		
		하	3.037		
33	아들의 부엌일에 대한 생각	상	2.964		
		중	2.892		
		하	3.075		
34	딸의 부엌일에 대한 생각	상	3.788		
		중	3.711		
		하	3.755		

특히 가정의 영향이 크고, 父母의 食事に 대한 배려와 本人의 실천의지가 중요하다고 생각된다.

學校에서의 飲食物 學習에 관한 態度에서도 本人의 食習慣이나 食事教育에 대한 생각도 그 기본은 우선 가정에서 이루어진다고 볼 때, 飲食物 教育, 營養教育에서 이러한 사항들을 충분히 고려해서 연관성을 항상 지켜나가야겠다.

IV. 結 論

食生活 教育의 기초자료를 목적으로 서울시내 居住 主婦 400 名을 대상으로 食生活에 관한 조사를 실시하여 그 實態를 파악하고 食生活 形成에 영향을 미치는 여러가지 要因을 알아본 결과 다음과 같이 결론을 내릴 수 있었다.

1. 食生活 實態調査中 食事의 規律性, 營養面, 衛生面 등 여러 면에서 개선해야될 점이 많았다.

2. 對象者 全體를 上中下位의 3 群으로 나누어 食事に 對한 어렸을 때의 父母의 關心, 學校狀況, 主婦의 意識등 여러가지 要因의 관련성을 본 바 上中下位群間에 明確한 差異가 있었다.

3. 어린 시절의 家庭環境, 특히 풍부한 食生活 經驗은 食生活 形成에 중요한 意味를 갖고 있으며 女子보다 男子가 食生活에 대한 인식이 낮으므로 男子에 대한 食生活 教育도 중요하고, 飲食物 教育의 充實, 主婦의 意識變化가 必要하다.

V. 參考文獻

1. 송효숙 : 식품영양학 교양과목이 대학생의 영

양지식과 식습관에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19 (6) 420(1986).

2. 한양일 : 대학생의 식생활 실태와 그 형성요인, 청주사범대학 논문집, 제 19 집, 215 (1987).

3. 이희숙, 장유경 : 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구, 한국영양학회지, 18(2), 40 (1985).

4. 장혜순 : 전북 일부 지역의 여자 중·고·대학생의 식습관 조사연구, 군산대학 새마을연구소, 3, 79(1985).

5. 최경자 : 서울시내 여고생들의 환경과 영양지식이 영양섭취 실태에 미치는 영향, 이대 교육대학원 석사학위논문(1981).

6. 이방자 : 일부 도시지역 여자 대학생의 영양섭취에 관한 조사연구, 대한가정학회지, 16 (4) (1978).

7. 임현숙 : 일부지역 여대생의 식생활실태조사, 대한가정학회지, 18 (1) (1980).

8. 太田昌子·絲賀都子 : 男子 大學生の食生活に南方る 實態と意識(第一報)-實態と意識-, 日本家庭科教育學會誌, 22 (2) (1979).

9. 同上 : 同上(第二報) -形成要因について- 同上, 22 (2) (1979).

10. Review : The effects of a balanced lunch program on the growth and nutritonal status of school children, *Nutr. Rev.* 23 : 35(1965).

11. Wharton, M.A : Nutritive intake of adolescents, *J. Am. Dietet. Assoc.* 42 : 306(1963).