

## 여대생과 그들 어머니의 영양지식 및 식습관이 영양 섭취상태에 미치는 영향

강남이 · 송요숙\*

서울보건전문대학 식품영양과, 전주우석대학 식품영양학과\*

## Effects of Nutrition Knowledge and Food Habits on the Nutrient Intakes in College Women and Their Mothers

Nam-E Kang · Yeo-Sook Song\*

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

*Dept. of Food and Nutrition, Jeonju Woosuk University, Korea\**

### ABSTRACT

This survey was carried out to investigate the effect of the daily average nutrient intakes, self-consciousness of nutrition knowledge and health on the nutrition knowledge and food habits between college women and their own mothers. Questionnaires were completed by 214 college women who do major in nutrition and by 173 their mothers.

The college women scored significantly higher than that of their mothers in the nutrition knowledge. And their mothers scored significantly higher than that of college women in the food habits. Most of the subjects belonged to 'Fair' food habit group, which was considered to be relatively good.

The correlation of the scores between nutrition knowledge and food habits of the college women and their mothers was low. The daily average nutrient intakes of all women were higher than the recommended dietary allowance except for that of Iron. There was a significant and negative correlation between the nutrition knowledge score and daily average nutrient intakes in college women.

But there was not a significant correlation in the nutrient intakes in their mothers. And also there was a significant and positive correlation between food habits score in their mothers but there was not a significant correlation score in college women.

The higher the women had a self-consciousness of health, the higher their mothers had a food habit score, but they had daily average nutrient intakes were lower than their daughter's (college women).

And the women that had a self-consciousness of health were healthier, daily nutrient intakes in their own mothers were higher in the food habits scores than that of the college women.

The main curriculum for a good food habits is that it is important that one has a responsible nutrition education. For the improvement of nutrition education program we should transmit the nutritional information through an effective mass media (i.e. Radio, TV, Newspaper).

## I. 서 론

올바른 식품섭취, 즉 올바른 식습관은 건강유지에 중요하며, 개인의 식생활이나 식습관은 가정주부인 어머니 및 대중매체, 직업 및 경제수준, 문화, 영양지식, 기타 여러가지 요인의 영향을 받는다<sup>1)</sup>.

영양과 식품에 대해 올바르게 이해된 지식을 실제생활에 응용할 때보다 합리적인 식생활이 이루어진다고 볼 수 있으나 지식과 행동은 항상 일치하는 것이 아니어서 아는 것을 그대로 생활에 적용하지 못하는 경우도 많다<sup>2)</sup>.

김<sup>3)</sup>은 대학생들의 영양지식 점수가 높을수록 식습관이 양호하다고 보고하였고 주부의 학력이 높을수록 가족의 영양섭취 상태가 좋았다는 보고도 있다<sup>4)</sup>.

Eppright<sup>5)</sup> 등은 미국 주부의 영양지식과 균형된 식사계획과는 관계가 있음을 발견하여 영양지식 수준이 높을수록 이를 실제로 식생활에 적용하여 식습관이 양호해진다고 주장하였다.

Soliah<sup>6)</sup> 등은 국민학교 교사의 영양지식과 식습관이 영양교육 program을 이수한 사람이 이수하지 않은 사람보다 높게 나타나 영양지식과 식습관의 비례관계를 보고하였다.

그러나 Schwartz<sup>7)</sup>는 고등학교 졸업자 중에서 영양지식과 식사행동 사이의 상관관계가 없음을 보고하고, Carruth<sup>8)</sup>는 영양교육 program에 참여한 후, 참가자의 식습관이 개선되지 않음을 발견하여 영양지식과 식습관은 비례적이지 않음을 보고하였다. 여대생에 관한 연구에서도<sup>9~11)</sup> 지적되었듯이 외모에 대한 관심으로 지나친 체중조절과 불규칙한 식습관은 빈혈 등과 같은 건강장애를 초래하는 문제점이 지적되고 있다. 한편 여대생의 식습관은 자기 자신뿐 아니라 훗날 가족 전체의 식생활에 큰 영향을 미칠 수 있다고 본다.

따라서 본 연구에서는 식품영양학을 전공하는 여대생과 그들 어머니들의 영양지식, 식습관, 건강자각 정도 및 영양섭취 상태를 조사하여 영양교육이 식생활관리에 미치는 영향을 알아보려 시도되었다.

## II. 조사대상 및 방법

### 1. 조사대상 및 시기

본 연구는 식품영양학을 전공하는 여대생인 전북 전주우석대학생 78명, 경기도 성남시 서울보건전문대학생 136명과 그들 어머니를 대상으로 설문지법과 24시간 기억법을 이용하여 영양지식, 식습관, 1일 영양소 섭취량, 건강에 대한 자각 정도 등을 조사하였으며 분석상 자료가 정확하다고 인정되는 여대생 총 214명과 어머니 총 173명의 자료만을 비교 분석하였다.

조사기간은 1990년 6월4일~8일로 학교행사가 없어 일상적인 대학생활을 한다고 생각되며, 따라서 평상시의 자료를 얻을 수 있다고 생각되어 공휴일을 피한 평일로써 임의의 1일을 선택하게 하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

#### 1) 영양지식 조사

영양지식에 관한 설문내용은 송<sup>1)</sup> 및 김<sup>3)</sup>의 연구에서 사용된 내용을 변형하여 작성한 20개항의 설문제정, 옳오 답하도록 하였고 각 문항마다 1점씩을 배점하여 20점 만점으로 평가하였다. 또 (맞는 답의 수÷문항수)×100으로 계산하여 영양지식의 정확도를 구하였다.

#### 2) 식습관 조사

송<sup>1)</sup>, 이<sup>12)</sup> 등이 사용한 균형식사에 대한 설문내용 10항으로 조사하였다. 설문내용 10항에 대하여 1주일간의 섭취해당횟수 0~2일, 3~5일, 6~7일에 표하게 하여 각각에 0점, 0.5점, 1점을 주어 총점을 구하였고, 총점이 8.5~10점이면 Excellent, 6.5~8.4점이면 Good, 4.5~6.4점이면 Fair, 4.5미만이면 Poor로 4단계 평가를 하였다.

#### 3) 영양섭취 실태조사

24시간 기억법을 이용하여 1일의 식품섭취량을 조사한 후 1인분 음식의 분량 및 조리 레시피의 목적량에 대한 한국식품공업협회 식품연구소에서 개발한 눈대중량 책자<sup>13)</sup>를 참고로 섭취한 식품명과 중량을 상세히 기록하게 하였다. 이 섭취된 식품량은 1986년

에 발행된 농촌진흥청의 식품성분 분석표<sup>14)</sup>에 의해 영양소 섭취량으로 환산하였고, 이 영양소 섭취량을 한국인 영양권장량<sup>15)</sup>과 비교하였다.

#### 4) 영양지식 및 건강에 대한 자각 정도 조사

설문지를 이용하여 영양지식 및 건강에 대해 영양지식은 '많다', '보통이다', '적다', 건강은 '건강하다', '보통이다', '약하다', '건강하지 않다' 등으로 나누어 본인이 자각하는 정도를 표시하도록 하였다.

### 3. 자료처리

여대생과 어머니를 대상으로 조사된 영양지식 및 식습관 점수, 1일 영양소 섭취량은 평균 및 표준편차를 구한 후 T-test로 두 집단 평균간의 유의성을 검증하였고, 영양지식 및 건강에 대한 자각 정도는  $\chi^2$ -test로 두 집단간의 유의성을 검증하였다.

영양지식 점수와 식습관 점수와의 상관관계, 영양지식 및 식습관 점수와 1일 영양소 섭취량과의 상관관계는 Pearson's 상관계수를 구하여 분석하였다. 영양지식 및 건강에 대한 자각 정도에 따른 식습관 점

수, 1일 영양소 섭취량의 평균±표준편차를 구하고 여대생과 어머니집단의 평균간의 차이를 T-test에 의해 유의성을 검증하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 영양지식점수와 식습관점수

Table 1 및 Table 2에서와 같이 식품영양학을 전공한 여대생과 그들 어머니 사이의 영양지식 점수 및 식습관 점수, 영양지식점수와 식습관 점수의 상관관계를 나타내었다.

영양지식 점수는 여대생의 경우 총20문항중 정답을 맞춘 항목은 평균  $14.0 \pm 2.0$ , 어머니의 경우  $13.3 \pm 2.6$ 으로 두 평균간에  $P < 0.01$ 의 유의한 차이를 보였다. 이것으로 정확도를 계산해 보면 여대생의 경우 70.1%, 어머니의 경우 66.5%로 나타났다. 여대생의 영양지식 점수는 송<sup>1)</sup>의 교양과목으로 영양학 강의를 받은 비전공 대학생(평균 13.7점, 정확도 68.

Table 1. The scores of nutrition knowledge and food habits, and their correlation

	College women	Their mother	Sig.**
Nutrition knowledge score(A)	$14.0 \pm 2.0$	$13.3 \pm 2.6$	$P < 0.01$
Food habits score(B)	$4.6 \pm 1.5$	$5.4 \pm 1.5$	$P < 0.001$
Correlation coefficients between A and B*	0.0232(N.S)	0.0537(N.S)	

\*Mean±S.D.

\* : Pearson's correlation coefficients

\*\* : T-test

Table 2. Distribution of nutrition knowledge group according to nutrition knowledge score

Nutrition knowledge score	College women % (No)	Their mother % (No)	$\chi^2$
0~ 5	0.0(0)	0.6(1)	11.1*
6~ 10	5.6(12)	15.0(26)	
11~ 15	72.0(154)	65.9(114)	
16~ 20	22.4(48)	18.5(32)	
Total	100.0(214)	100.0(173)	

\* $P < 0.05$

7%)보다 높은 경향을 보여 영양학을 전공하는 대학생은 비전공 대학생이나 어머니보다 영양지식은 많음을 알 수 있었다. 한편 어머니의 경우 영양지식의 정확도가 김<sup>2)</sup>, 김<sup>16)</sup>, 장<sup>17)</sup>의 주부대상 연구보고에 나타난 영양지식의 정확도 51.6%, 68.4%, 73.7%와 비교할 때 비교적 높은 수준이었다.

식습관 점수는 Table 1에 제시된 바와 같이 영양지식 점수와는 달리 10점 만점중 여대생 평균 4.6점, 어머니 평균 5.4점으로 어머니가 여대생보다 유의적으로 높았다. 이것은 김<sup>2,3)</sup>의 조사에서 여대생 식습관이 20~40대 주부의 식습관보다 훨씬 나쁘다는 결과와 일치한다.

다시 식습관 점수를 4단계로 평가하면(Table 3) excellent군과 good군, 즉 식습관이 비교적 좋다고 생각되는 군에 속하는 여대생은 15.9%, 어머니는 27.8%이고 식습관이 좋지 못하다고 할 수 있는 poor군이 여대생 42.1%, 어머니 21.4%로 어머니가 여대생보다 식습관이 좋다는 것을 확실히 보여주고 있다. 김<sup>3)</sup>, 장<sup>18)</sup>등의 남, 녀 대학생의 평균 식습관 점수가 모두 poor군에 속했던 것과 비교해 보면 본 조사의 여대생은 평균 4.6점으로 fair군에 속하여 남자대학생보다 여자대학생의 식습관이 더 좋은 경향을 보였다고 생각된다. 어머니의 평균 식습관 점수는 5.4점으로 fair군에 속하여 이는 김<sup>2)</sup>의 결과와 일치하고 유의 조사<sup>19)</sup>에서 poor군 43.4%, fair군 32.3%인 것에 비해 식습관이 더 좋게 나타났다.

영양지식 점수와 식습관 점수와 상관을 본 결과가 Table 1에 제시되었다. 영양지식 점수는 그대로 식습관 점수와 연결되는 것이 바람직하나 본 조

사에서는 두 변수 간에 낮은 상관계수를 보여 두 집단 모두 유의한 관계를 보이지 않았다. 이와 같은 결과는 어머니의 경우, 김<sup>2)</sup>의 결과와 같이 주부들의 식생활 관리가 지식보다는 경험에 의해 습관적으로 이루어지고 있음을 보여주었고 여대생은 비교적 주부보다 식사관리에 관심이 적으며 대학시절의 영양 전문 교육이 식습관 형성에는 이미 늦은 시기거나 기존의 아는 지식을 식생활에 적용시키지 못함을 말해준다고 본다.

## 2 1일 영양소 섭취량

1일 1인당 평균 영양소 섭취량은 Table 4에 나타난 바와 같다.

### 1) 열 량

여대생 및 그들 어머니의 1일 1인당 평균 섭취 열량은 영양 권장량을 충족시키는 수준으로 나타났으며 특히 여대생의 열량섭취는 과거 우리나라 여대생들의 열량섭취가 낮다는 여러 조사<sup>12,20,21)</sup>와 비교해 볼 때 높은 섭취량을 보여주는 것은 실제 섭취량이 증가한 결과인지 아니면 조사방법에서 오는 결과인지 알 수 없었다.

### 2) 단 백 질

본 조사 대상자들의 1일 단백질 섭취량은 여대생이 79.7g, 어머니가 86.2g으로 양적으로 충분하였다. 이것은 1978년 및 1983년도에 조사된 이<sup>20)</sup>등 및 이<sup>22)</sup>의 여대생의 단백질 섭취량 65g, 68.6g보다 많았으나 이<sup>12)</sup> 등의 여대생 섭취량 77g과는 비슷한 수준의 단백질을 섭취하여 우리나라 여대생의 단백질 섭취량은 양호한 것으로 생각된다.

Table 3. Distribution of food habit group according to food habit score

Food habit score	College women %. (No)	Their mother % (No)	$\chi^2$
Poor	42.0(90)	21.3(37)	20.5***
Fair	42.1(90)	50.9(88)	
Good	14.0(30)	24.9(43)	
Excellent	1.9(4)	2.9(5)	
Total	100.0(214)	100.0(173)	

\*\*\*P<0.001

Table 4. The daily nutrient intakes and percentage of RDA

Nutrients	Nutrient intakes			% of RDA	
	College women	Their mother	Sig*	College women	Their mother
Calorie(cal)	$2,085 \pm 699$	$2,042 \pm 714$	N.S	$104 \pm 35$	$102 \pm 36$
Protein(g)	$79.7 \pm 34.6$	$86.2 \pm 36.4$	N.S	$133 \pm 58$	$144 \pm 61$
Vit. A(I.U)	$4,965 \pm 3,772$	$12,592 \pm 18,358$	$P < 0.001$	—	—
Vit. B <sub>1</sub> (mg)	$1.43 \pm 0.80$	$1.53 \pm 0.92$	N.S	$143 \pm 79.6$	$154 \pm 92$
Vit. B <sub>2</sub> (mg)	$1.49 \pm 0.70$	$1.65 \pm 0.90$	N.S	$124 \pm 58.0$	$137 \pm 75$
Niacin(mg)	$18.2 \pm 9.9$	$22.8 \pm 14.0$	$P < 0.001$	$140 \pm 76.3$	$176 \pm 108$
Vit. C(mg)	$155 \pm 169$	$162 \pm 173$	N.S	$282 \pm 309$	$295 \pm 314$
Ca(mg)	$640 \pm 294$	$630 \pm 347$	N.S	$107 \pm 49.0$	$105 \pm 58$
Fe(mg)	$12.8 \pm 11.1$	$17.2 \pm 12.2$	$P < 0.001$	$70.8 \pm 61.8$	$95 \pm 68$

\* : Mean  $\pm$  S.D

\* : T-test

### 3) 비타민 및 무기질

비타민 A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 나이아신, C의 섭취량이 여대생, 어머니 모두 권장량 이상으로 충분한 수준이었다.

무기질 중 칼슘의 섭취량은 권장량을 충족시키는 수준으로 나타났으나 철분의 경우 여대생 12.8mg, 어머니 17.2mg으로 여대생, 어머니 모두 권장량 이하로 섭취하였으며 특히 여대생이 어머니보다 유의적으로 적게 섭취하였다.

이것은 이<sup>12)</sup>등의 보고에서와 같이 여대생의 철분 부족으로 오는 빈혈문제 등을 고려하여 다른 어떤 영양소보다 여대생의 철분 부족의 중요성은 강조될 필요가 있다고 본다.

### 3. 영양지식 및 식습관 점수와 1일 영양소 섭취량과의 상관관계

영양지식 및 식습관 점수가 영양소 섭취량에 미친 영향을 본 결과는 Table 5에 제시된 바와 같다.

영양지식 점수와 영양소 섭취량과의 상관관계는 여대생의 경우, 열량, 나이아신, 철분의 섭취량이 유의적인 음(-)의 상관관계를 보여 영양지식 점수가 높을수록 열량, 나이아신, 철분의 섭취량이 낮은 결과를 보였으나, 어머니의 경우 각 영양소 섭취량이

영양지식 점수와 유의적인 상관관계가 없었다. 이것은 여대생은 영양지식이 많을수록 비만에 가장 영향을 미친다고 생각되는 열량의 섭취를 감소시키려는 노력의 결과라고 여겨진다.

한편 식습관 점수와 영양섭취량과의 상관관계는 유의성은 없었으나 여대생의 경우 열량과 비타민 C를 제외한 모든 영양소의 섭취량이 높을수록 식습관 점수가 높았으며, 어머니의 경우 식습관 점수가 좋을수록 대부분 영양소 섭취량이 증가하는 유의적인 양의 상관관계를 보여주었다.

이것은 어머니의 영양지식은 식습관 형성 및 영양소 섭취량에 영향을 미치지 못하나 일단 형성된 식습관은 영양소 섭취량에 영향을 미치는 것으로 나타나 좋은 식습관 형성이 올바른 영양소 섭취를 가져올 수 있다고 생각되어 좋은 식습관을 형성하는 것이 바른 식생활을 위해 중요하다고 생각된다.

### 4. 영양지식 및 건강에 대한 자각 정도

영양지식 및 건강에 대해 본인이 스스로 자각한 정도는 Table 6에 나타난 바와 같다.

어머니는 여대생에 비하여 영양지식은 적다고 생각하며(여대생 12.2%, 어머니 25.5%), 건강 정도는 좋지 않다(여학생 21%, 어머니 31.2%)고 응답한 사

**Table 5. Daily nutrient intakes according to nutrition knowledge and food habits, and their correlation**

Nutrients	Nutrition knowledge		Food habits	
	College women	Their mother	College women	Their mother
Calorie (cal)	-0.1351*	-0.0227	-0.0602	0.1283*
Protein (g)	-0.0811	-0.0257	0.0432	0.2587***
Vit. A (I.U)	0.0199	-0.0298	0.0359	0.1915**
Vit. B <sub>1</sub> (mg)	0.0722	-0.0196	0.0118	0.0567
Vit. B <sub>2</sub> (mg)	-0.0158	0.0691	0.0924	0.2199**
Niacin (mg)	-0.1383*	0.0600	0.0006	0.2397***
Vit. C (mg)	0.0381	0.0390	-0.1175	-0.0285
Ca (mg)	-0.0078	0.0216	0.0642	0.1344*
Fe (mg)	-0.1574*	0.0102	0.0197	0.2744***

\*P&lt;0.05, \*\*P&lt;0.01, \*\*\*P&lt;0.001

level between two groups by Pearson's correlation

**Table 6. Degree of self-consciousness on nutrition knowledge and health**

Item	Degree	College women % (No)	Their mother % (No)	$\chi^2$
Self-consciousness of nutrition knowledge	High	9.3(20)	9.8(17)	11.9*
	Moderate	78.5(168)	64.7(112)	
	Low	12.2(26)	25.5(44)	
	Total	100.0(214)	100.0(173)	
Self-consciousness of health	Good	34.1(73)	24.3(42)	15.1*
	Fair	44.9(96)	44.5(77)	
	Ill	18.2(39)	19.1(33)	
	Very ill	2.8(6)	12.1(21)	
	Total	100.0(214)	100.0(173)	

\*P&lt;0.01

람이 유의적으로 많은 것으로 나타났다.

### 5. 영양지식 및 건강에 대한 자각 정도와 식습관 점수와의 관계

영양지식 및 건강에 대한 자각 정도가 식습관 점수에 미치는 영향을 분석한 결과는 Table 7과 같다.

여대생 및 어머니의 영양지식 점수와 식습관 점수와의 Table 1에서와 같이 유의적인 상관관계가 없었다. 그러나 영양지식 정도에 따른 식습관 점수는

Table 7에서 보는 바와 같이 여대생 및 어머니 모두 본인이 영양지식이 많다고 생각할수록 식습관 점수가 높은 경향을 보였다. 이상의 결과로 미루어 영양지식 점수보다는 영양지식이 본인이 많다고 자각할수록 식습관이 좋다고 생각된다.

건강자각 정도에 따른 식습관 점수는 여대생에서는 일정한 경향이 없었지만 어머니에서는 건강이 좋지 않다고 자각한 경우, 건강이 보통 이상이라고 자각한 경우보다 식습관 점수가 높은 경향을 보였다.

**Table 7. Food habit score according to self-consciousness of nutrient knowledge and health**

Item	Degree	Food habit score		F-test
		College women(No)	Their mother(No)	
Self-consciousness of nutrition knowledge	High	5.7±1.8(20)	6.1±1.8(17)	P<0.001
	Moderate	4.6±1.6(168)	5.4±1.8(112)	
	Low	3.8±1.6(26)	5.3±1.6(44)	
Self-consciousness of health	Good	4.6±1.6(73)	5.5±1.7(42)	N.S
	Fair	4.6±1.7(96)	5.2±1.8(77)	
	Ill	5.0±1.6(39)	5.5±1.8(33)	
	Very ill	4.3±1.6(6)	6.1±2.0(21)	

이것은 여학생보다 어머니가 건강에 대한 염려 및 이 건강에 대해 식생활의 미치는 영향도 크다고 생각하며 따라서 식습관에 대한 관심도도 높았음을 나타냈다고 생각된다.

#### 6. 영양지식에 대한 자각 정도와 1일 영양소 섭취량과의 관계

Table 8에는 영양지식에 대한 자각 정도에 따른 1일 영양소 섭취량을 나타내었다.

영양지식 자각 정도는 여대생 및 어머니 모두 본

인이 보통 이상의 영양지식이 있다고 자각한 경우 영양지식이 없다고 자각한 것보다 대부분 영양소 섭취량이 높아 기존의 인지하고 있는 영양지식이 본인이 많다고 생각한 경우 정확한 영양지식 점수와는 무관하게 1일 영양소 섭취량이 높은 경향을 보였다 고 생각한다.

#### 7. 건강에 대한 자각 정도와 1일 영양소 섭취량과의 관계

건강자각 정도에 따른 영양소 섭취상태를 알아본

**Table 8. Daily nutrient intakes according to self-consciousness of nutrition knowledge**

Item	Group	Degree	Calorie (cal)	Protein (g)	Vit. A (I, U)	Vit. B <sub>1</sub> (mg)	Vit. B <sub>2</sub> (mg)	Niacin (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Self-consciousness of nutrition knowledge	College women	High	2,168±732	88.0±59.6	5,924±3,942	1.56±11.9	1.61±7.91	16.0±6.75	135±123	676±319	19.2±10.1
		Moderate	2,089±668	79.3±30.3	4,733±2,924	1.44±7.54	1.49±6.71	18.6±9.92	164±182	645±298	19.8±11.1
		Low	1,993±872	75.5±36.1	5,723±7,115	12.8±6.97	1.42±7.92	17.4±11.9	110±106	582±251	19.1±11.3
	Sig*	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S
Their mother	High	High	2,092±581	91.7±39.9	11,428±17,282	1.63±7.21	1.77±7.77	24.7±12.5	165±154	654±344	25.8±12.2
		Moderate	2,022±761	84.9±34.3	13,902±19,794	1.52±10.3	1.65±9.84	22.3±15.1	160±182	635±362	23.1±12.0
		Low	2,055±736	80.9±40.6	6,975±7,261	1.39±6.23	1.31±4.42	22.0±10.3	169±165	541±238	19.8±12.9
	Sig*	N.S	N.S	P<0.05	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S

\*ANOVA test

Table 9. Daily nutrient intakes according to self-consciousness of health

Item	Group	Degree	Calorie (cal)	Protein (g)	Vit. A (I, U)	Vit. B <sub>1</sub> (mg)	Vit. B <sub>2</sub> (mg)	Niacin (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Self-consciousness of health	College women	Good	2,059±601	82.9±40.0	5,859±4,281	1.46±7.44	1.63±8.23	17.6±8.59	176±175	651±327	19.4±11.1
		Fair	2,198±667	81.4±33.1	4,755±3,028	1.52±8.71	1.46±6.26	15.0±11.4	150±181	646±278	21.2±12.1
		Ill	1,893±589	70.8±25.6	3,575±2,270	1.23±7.05	1.34±6.12	13.2±8.43	132±139	601±279	16.6±8.70
		Very ill	1,839±500	71.0±34.1	6,466±9,933	1.00±4.26	1.36±3.64	11.7±6.49	117±78.8	656±259	18.2±8.46
		Sig*	N.S	N.S	P<0.05	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S
	Their mother	Good	1,944±509	85.2±33.0	15,001±18,924	1.51±6.63	1.64±7.21	16.5±12.8	165±146	557±265	21.7±10.7
		Fair	2,128±903	87.0±36.7	12,431±19,618	1.64±11.7	1.72±10.8	18.5±15.4	185±206	666±398	24.2±12.7
		Ill	1,854±480	73.3±24.9	9,694±12,932	1.26±4.53	1.36±5.79	12.9±8.70	129±142	580±299	20.3±8.73
		Very ill	2,222±496	105.8±48.5	12,916±20,193	1.64±8.48	1.83±8.57	12.8±16.9	128±119	725±341	29.5±16.9
		Sig*	N.S	P<0.05	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S

\*ANOVA

결과는 Table 9와 같다.

건강자각 정도는 여대생의 경우 본인의 건강이 보통 이상 건강하다고 생각할수록 비타민 A, 칼슘을 제외한 모든 영양소에서 섭취량이 높았다. 어머니의 경우, 반대로 본인이 건강하지 않다고 자각한 경우, 비타민 C, 나이아신을 제외한 모든 영양소의 섭취량이 보통 이상으로 건강하다고 자각한 경우보다 높은 경향을 보였다.

이것은 Table 5 및 Table 7에서 나타난 결과와 관련이 있는 것으로, 학생에 비해 나이가 많은 어머니의 경우 건강이 좋지 않다고 생각할수록 식습관 점수는 높은 경향이고 이에 따라 영양소 섭취량도 높게 나타난 것이다.

#### IV. 결론 및 요약

식품영양학을 전공한 여대생 214명과 그들 어머니 173명을 대상으로 영양지식 및 식습관, 1일 영양섭취

량, 영양지식 자각 정도, 건강 자각 정도를 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 영양지식 점수는 20점 만점중 여대생은 평균 14.0점, 어머니는 13.3점으로 여대생이 어머니보다 영양지식이 유의적으로 많았다.
2. 식습관 점수는 10점 만점중 여대생이 평균 4.6점, 어머니 평균 5.4점이었고, 4단계 평가에 의한 식습관도 Excellent와 Good군 및 Poor군에 속하는 여대생이 각각 15.9%, 42.1%이고 어머니 중에서는 각각 27.8%, 21.4%로 어머니가 식품영양학을 전공하는 여대생보다 영양지식 점수는 낮으나 식습관이 좋게 나타났다.
3. 1일 영양소 섭취량 조사결과 여대생, 어머니 모두 철분을 제외한 나머지 영양소의 섭취는 1일 권장량을 충족하는 양호한 상태로 나타나 우리나라 성인 여자들의 빈혈문제 등을 고려할 때 철분 섭취의 중요성을 인식시킬 필요가 있겠다.
4. 영양지식 및 식습관 점수와 1일 영양소 섭취량과



의 상관관계는 영양지식 점수가 어머니보다 높은 여대생은 영양지식 점수가 높을수록 열량 및 나리아신, 철분 섭취량이 유의적으로 감소되었고, 식습관 점수는 모두 영양소 섭취량이 유의적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 식습관 점수가 여대생보다 높은 어머니는 1일 영양소 섭취량이 영양지식과는 유의적인 상관이 없는 반면 식습관 점수와는 비타민 B<sub>1</sub>과 C를 제외한 모든 영양소와 유의적인 상관을 보였다.

5. 영양지식 및 건강에 대한 자각 정도가 식습관 점수와 1일 영양소 섭취량에 미친 영향을 보면 여대생, 어머니 모두 영양지식이 많다고 자각한 경우 적다고 자각한 경우보다 식습관 점수가 높은 경향이었고 1일 영양소 섭취량도 높은 경향을 보였다. 건강 자각 정도에 따른 식습관 점수는 여대생보다 건강에 관심이 더 많은 어머니에서만 건강하다고 생각하는 경우 건강하지 않다고 생각하는 경우보다 높았고, 이에 따라 영양소 섭취량도 비타민 C와 나리아신을 제외한 모든 영양소의 섭취량이 건강하다고 생각하는 어머니보다 건강하지 않다고 생각하는 어머니가 높은 경향을 보였다.

본 조사의 결과, 초·중·고등학교때부터 올바른 식습관 형성에 도움을 줄 수 있는 체계적인 영양교육을 정규교육 과정에 포함시킬 필요가 있으며 여대생의 경우 전문적인 영양지식을 실제 식생활에 반영시키지 못해 지식과 식행동의 상관관계가 낮으므로 영양교육, 식생활 관리 등의 응용능력을 길러줄 수 있는 교과과정을 확대시켜야 하겠다.

어머니의 경우, 여대생보다 지식의 영향을 받기보다는 습관과 경험에 의해 식생활을 영위하고 있으므로 식생활 개선을 위한 동기유발의 방안이 마련될 때 더욱 올바른 식습관을 형성할 수 있다. 그러므로 영양정보 전달의 효과적인 대중매체를 통한 책임있는 영양교육의 Program개발 및 질적 향상이 시급하다.

## V. 참고문헌

1. 송요숙 : 식품영양학 교양과목이 대학생의 영양지식과 식습관에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19(6), 420(1986)
2. 김화영, 정순자 : 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구, 대한가정학회지, 23(4), 2(1985)
3. 김화영 : 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 17(3), 182(1984)
4. 이일화, 이미애 : 서울 시내 여자 중학생들의 성장 발육과 영양 섭취 실태 및 환경요인과의 관계, 대한가정학회지, 21(1), 37(1983)
5. Eppright, E. S., Fox, H. M., Fryer, B. A., Lamkin, G. H. and Vivian, V. M. : Nutrition knowledge and attitudes of mothers, *J. Home. Ec.*, 62, 327(1970)
6. Soliah, L., Newell G. K., Vaden, A. G. and Dayton, A. D. : Elementary teacher's nutrition knowledge, attitudes and practices, *J. Am. Dietet. Assoc.*, 83(4), 447(1983)
7. Shwartz, N. E. : Nutrition knowledge, attitudes and practices of high school graduates. *J. Amer. Diet. Assoc.*, 66, 28(1975)
8. Carruth, B. R., Mangel, M and Anderson, H. L. : Assessing change-proneness and nutrition-related behaviors, *J. Amer. Diet. Assoc.*, 70, 47(1977)
9. Stasch, A. R., Johnson, M. M. and Spangler, G. J. : Food Practices and preferences of some college students, *J. Am. Diet. Assoc.*, 57, 523(1970)
10. 김용주, 손경희 : 여고생의 체중조절과 관심도에 따른 섭식태도 및 식품의 가치평가에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(4), 31(1988)
11. 임현숙 : 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구, 한국영양학회지, 14(1), 9(1981)
12. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙 : 대학생의 영양 실태조사, 한국영양학회지, 13(2), 73(1980)
13. 한국식품공업협회 식품연구소 : 식품섭취 실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량(1988)

14. 농촌진흥청, 농촌영양개선 연수원 : 식품성분표, 제3개정판(1986)
  15. 한국인구보건연구원 : 한국인의 영양권장량, 제5차 개정(1989)
  16. 김혜경 : 주부들의 영양교육을 위한 사전연구, I. 주부들의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구, 대한가정학회지, 25(2), 55(1987)
  17. 이희숙, 장유경 : 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구, 한국영양학회지, 18(2), 90(1985)
  18. 장유경, 오은주, 선영실 : 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(3), 43(1988)
  19. 유희정, 송경희 : 서울시내 주부들의 영양지식과 태도 및 식생활 실태에 관한 조사연구, 대한가정학회지, 28(2), 47(1990)
  20. 이명희, 문수재 : 여대생의 습식태도 및 생활시간에 관한 연구조사, 한국영양학회지, 16(2), 97(1983)
  21. 민정기 : 일부 지역 여대생의 영양 실태조사, 한국식품영양학회지, 1(2), 86(1988)
  22. 이방자 : 일부 도시지역 여자 대학생의 영양섭취에 관한 조사 연구, 대한가정학회지, 16(4), 51(1978)
- 
- (1991년 2월 20일 수리)