

부산·경남지역 주부들의 비만도와 외식행동 및 식생활습관에 관한 연구

이복섭·박영희¹⁾·이종호[¶]

부산정보대학 호텔조리계열¹⁾·경성대학교 외식서비스경영학과[¶]

A Study on Obesity, Eating-out Behaviors, and Eating Habits among the Housewives in *Busan* and *Gyeongnam* Province

Bok-Seup Lee · Young-Hee Park¹⁾ · Jong-Ho Lee[¶]

Dept. of Food Service Management, Kyungsung University.[¶]

Dept. of Hotel Culinary Arts, Busan Collage of Infomation Technology¹⁾

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationships among obesity, eating-out behaviors, and eating habits in the housewives living in *Busan* and *Gyeongnam* Province. In order to analyze the data obtained from 249 housewives, SPSS statistical program 17.0 was used. Also, frequency, factors, χ^2 -test, and cluster analyses were conducted as well as one-way ANOVA analysis. The results of the analyses have shown that their average height was 160.75 cm, and their average weight was 57.51 kg. Their BMI was investigated resulting in normal weight being 56.6%, overweight and obesity 37.0%. Concerning the number of eating out opportunities a month, 65.5% said under four times. Their per capita cost of eating out was between 7001 Won and 11,000 Won, being 34.9%. The purpose of eating out was family occasions being 44.2%. Those who were accompanied by them were their family members and relatives being 63.8%. Their favorite restaurants were public restaurants being 47.8%. It was investigated that they got the information about eating-out through their acquaintances being 79.1%. According to the results of the cluster analysis by the factor of their eating habits, Cluster 1 was named as Intermediate Eating Habits group, Cluster 2 as Not Good Eating Habits group, and Cluster 3 as Good Eating Habits group. There were significant difference ($P<0.01$) in the difference analysis between the three clusters and the eating habits factor. This study showed that 37% of housewives in the *Busan* and *Gyeongnam* area were classified as overweight and obese and needed to change their eating behavior. The reason why obesity in the age group of those over 51 was higher than those under 30 was their going through menopause.

Key words: obesity, eating-out behaviors, housewives, eating habits

I. 서 론

오늘날 경제성장과 소득증가로 인하여 식생활 문화적환경이 많은 변화를 가져왔다. 가공식품의 발달과 외식산업 팽창으로 외식비중이 늘어났고,

그 배경에는 소득증대, 소비의식의 변화, 여성의 사회참여 증가, 핵가족화 등에서 요인을 찾을 수 있겠다. 특히 여성들의 사회진출에 따른 외식증가로 식사에 대한 올바른 가치형성을 이루어야 할 시점에 와 있다(Lee JH 2009). 이와 같이 외식

¶ : 이종호, 010-5641-0138, johlee@ks.ac.kr, 부산광역시 남구 수영로 309(대연동)

의 증가는 가정에서 식생활패턴에 많은 변화를 가져와, 우리나라 도시지역 성인들의 식생활습관은 연령이 높을수록 가정주부와 사무직, 확대가족에서 식생활이 규칙적이며, 반대로 연령이 낮을수록 교육수준이 높은 집단에서 식습관이 바르지 못한 것으로 보고되었다(Choe JS 등 2003). Lim YH·Na MI(2008)은 대전시 주부들의 식습관에 관한 연구에서 55.5%는 규칙적으로 식사를 하며, 아침, 점심, 저녁식사 중 점심을 규칙적으로 하고, 식습관의 문제점으로는 자극적인 음식을 좋아한다고 하였다. 이와 같이 주부들의 잘못된 생활습관은 장년 및 노년기에 심장혈관 질환, 암, 골다공증 등의 생활습관 병을 유발하는 것으로 보고되어 있지만(Choe JS 등 2003), 주부들의 올바른 식습관과 생활습관을 통해 이러한 질병을 예방할 수 있다. 일단 형성된 개인의 식습관은 고치기 힘들지만, 영양, 식품, 식습관의 중요성에 관한 지식을 터득하게 되면 스스로 바람직한 음식을 선택할 능력이 생기고, 식품선택이 반복되어 기호가 바뀌게 되면 새로운 식습관이 형성될 수 있다(Park KA 2003). Jung HJ 등(2009)은 중년여성의 비만도에 따른 생활습관 연구에서 비만집단의 경우 전반적으로 야채섭취량은 다른 집단에 비해 낮은 반면 육류섭취량이 높았으며 생활의 만족도 낮은 것으로 조사되었다. Chung HS(2010)은 군산시 중년여성들의 비만도는 식사의 규칙성과 식품배합, 생선류·채소류·콩제품의 섭취, 식습관 점수와는 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 한편 정부의 농림수산물부에서는 식생활교육지원법을 2009년에 제정하여, 2010년 올해는 식생활 교육기본계획을 수립하여 식생활 조사·연구, 식생활 지침 개발·보급, 전통식 생활문화 및 농어촌 식생활 체험 활성화, 식생활 교육기관 지정 및 학교에서의 식생활 교육을 통하여 올바른 식생활 가이드라인을 제시하고, 지속적으로 관심을 가지고 건전한 식생활 문화가 정착되도록 노력하고 있다(장덕기 2010). 따라서 행복하고 건강한 가정을 이루기 위한 주부들의 역

할이 어느 때 보다도 중요한 시점이라 하겠다. 이와 같은 가정의 건강을 책임질 주부들의 외식행동과 식생활 습관은 매우 중요한 의미가 있는 것으로 판단되어진다. 하지만 기존의 식생활습관과 외식행동 연구들은 대학생들을 대상으로 한 Kim KH(2003), Kim MJ(2008), Jin YH(2007), Kim BR(2006), Woo KJ등(2005)이 있고, 직장인들을 대상으로 한 Kwon SH(2003), Kim DH등(2007)의 연구가 있다. 하지만 주부들을 대상으로 한 연구는 대전시 주부들의 외식행동과 식습관에 관한 조사연구(Lim YH·Na MI 2008)와 영남지역 기혼여성들의 사회경제적 수준이 외식행동과의 연구(Kim SM·Lee YS 2004)에서 외식비는 수입과 학력이 높아짐에 따라 증가하는 것으로 나타났다고 하였다. 이상의 선행연구들은 조사대상자들의 식생활습관을 식생활 행동에 초점을 두고 연구하였다. 하지만 대부분의 주부들은 외식을 할 때 본인의 외식행동보다는 가족들의 선호하는 음식에 따라 메뉴를 선택하는 경우가 많다(Yu JL·Park DY 2002). 이에 본 연구는 부산·경남지역 주부들을 대상으로 외식행동과 본인들의 식생활습관과 비만도와와의 관계를 조사하여 주부들의 건강관리에 대한 식생활문화 개선에 기초자료로 제시하고자 하였다.

II. 조사대상 및 방법

1. 조사대상 및 방법

본 연구는 설문조사 방법에 의해 수행되었다. 조사기간은 2010년 4월 30일부터 5월 30일까지 실시하였으며, 개발된 설문지는 부산·경남지역 주부들을 대상으로 예비조사를 실시한 후 문제점들을 수정·보완하여 설문지를 완성하였다. 설문지는 훈련 받은 대학원생들이 설문지의 내용을 설명하고, 그 자리에서 설문대상자들에게 직접 기입하도록 하였다. 설문지는 총 300부를 배부하여 그 중 260부를 회수하여 불충분하게 응답한 11부를 제외한 249부를 분석 자료로 사용하였다.

2. 설문지의 구성

설문지는 조사대상자에 대한 일반사항, 체질량 지수 (BMI : body mass index)를 평가하는 키와 체중, 외식소비행동(Kwon SH 2003 : Kim DH · Beik GY 2005 : Park KA 2003 : Lee JH · Jung HY 2006) 식생활 습관(Cho KJ · Kang HJ 2003: Lee JS 2007)으로 구성하였다. 일반사항으로는 거주지, 나이, 학력, 직업, 소득, 가족 수 포함시켰으며, 외식소비행동은 외식 빈도, 비용, 외식 목적, 선택장소, 선호 음식점, 외식 동반자 등으로 구성하였다. 주부들의 식생활 습관은 전혀 그렇지 않다(일주일 0일), 그렇지 않다(일주일 1-2일), 보통이다(일주일 3-4일), 그렇다(일주일 5-6일), 매우 그렇다(7일)로 측정하였다. 식생활 습관과 태도는 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지 5점 리커트 척도를 이용하였다.

3. 통계처리

자료의 분석은 SPSS 17.0(Statistical Package for the Social Science 17.0)을 이용하여 인구통계

적변수를 보기 위해서 빈도분석을 하였다. 식생활 습관 항목의 평균값 및 내적일관성을 확인하기 위해 기술 통계분석 및 신뢰도 분석을 하였다. 식생활 습관항목에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 하였다. 나이에 따른 외식행동은 χ^2 -test를 이용하여 분석하였고, 식생활 습관요인을 집단으로 세분화하기 위해 군집분석을 실시하였는데, 군집분석은 계층적 군집분석을 통해 도출된 군집화 일정표를 바탕으로 군집의 수를 파악하여 비 계층적 군집분석의 K-평균법을 실시하였다. 그리고 군집간의 만족도 평균값의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산을 실시하고, 사후 검정 방법으로 DMR-Test(Duncan's multiple range test)를 실시하였다.

III. 실증 분석

1. 조사 대상자들의 인구통계학적 특성

조사대상자들의 249명의 인구통계학적 특성 <Table 1>에 제시되어 있다. 부산지역142명

<Table 1> Demographic features of the subjects

N=249

	Index	Frequency(persons)	Percentage(%)
Inhabited place	Busan	142	57.0
	Gyeongsangnam-do	107	43.0
Age	≤30	28	11.2
	31-40	66	26.5
	41-50	86	34.5
	51≤	69	27.7
Educational background	High school graduate or less	125	50.2
	College graduate	70	28.1
	University graduate	36	14.5
	More than graduate school	18	7.2
Occupation	Housewife	117	47.0
	Company employee	56	22.5
	Business person	53	21.3
	Professional	23	9.2
Income	Less than 1 million	26	10.4
	1 -2 million	84	33.7
	2 -3 million	56	22.5
	More than 3 million	83	33.4
Number of family members	1	16	6.4
	2	32	12.9
	3	46	18.5
	4≤	155	62.2

(57%),경남지역 107명(43%)로 조사대상자는 부산지역이 조금 더 많았다. 나이는 30세 이하 28명(11.2%), 31-40세 66명(26.5%), 41-50세 86명(34.5%), 51이상은 69명(27.7%)이다. 학력은 고졸 이하 125명(50.2%), 전문대학 졸업 70명(28.1%), 대학교 졸업 36명(14.5%), 대학원 졸업 18명(7.2%)으로 고졸이하가 제일 많은 것으로 조사되었는데, 이러한 결과는 Lim YH·Na MI(2008)의 연구에서 대전시 주부들의 학력이 고등학교 졸업 이하가 47.0%로 보고하고 있어 본 연구보다 낮은 것으로 조사되었다. 직업은 가정주부 117명(47.0%), 회사원 56명(22.5%), 자영업 53명(21.3), 전문직 23명(9.2%)로 가정주부가 가장 많은 것으로 조사되었다. 소득은 100만 원 이하가 26명(10.4%), 101-200만원이 84명(33.7%), 201-300만원 56명(22.5%), 301만 원 이상 83명(33.4%)으로 나타났다. 가족 수는 1인이 16명(6.4%), 2인 32명(12.9%), 3인이 46명(18.5%), 4인 이상이 155명(62.2%)으로 4인 이상 가족 수가 제일 많은 것으로 조사되었다.

2. 조사대상자의 신장, 체중 및 비만도

조사대상자의 체중과 신장 및 체질량지수(BMI)는 <Table 2>와 같다. 부산·경남지역의 주부들의 평균키는 160.75 cm, 체중은 57.51 kg으로 나타났다. 체질량지수(BMI : Body Mass Index)의 경우 대한 비만학회에 따르면 동양인의 경우 25

이상일 때 비만으로 분류하고, 18.5이하이면 저체중, 18.6-22.9는 정상, 23-24.9는 과체중, 25-29.9는 비만, 30이상은 고도비만이라고 한다(Jung HJ 등 2009). 따라서 본 연구도 이 기준에 따라 체질량 지수를 분류하였다. 나이별 체질량 지수를 보면 30대 이하에서 저체중이 17.9%, 정상체중이 57.1%, 과체중이 14.3%, 비만이 10.3%로 나타났는데 비하여 51세 이상에서는 저체중 2.9%, 정상체중 42.0%, 과체중 27.5%, 비만체중 27.5%를 나타내어 나이가 많을수록 비만도의 비중은 올라가는 것으로 나타나 있다. 주부들의 비만도는 과체중과 비만체중이 37.0%로 조사되어 체중관리가 필요할 것으로 사료된다. Jung HJ등(2009)은 중년 여성의 비만도를 보면, 50-55세에서 저체중이 17%인데 비하여 과체중과 비만체중은 각각 23%, 25%로 나타내었다. 이는 Jung HJ 등 (2009)의 연구에서는 측정치를 사용하였으나 본 연구에서는 키와 몸무게를 자기기입 방법으로 작성하여 실측치와 오차가 생겼기 때문인 것으로 볼 수 있다.

3. 식생활 습관에 대한 기술 통계분석 및 신뢰도 분석

식생활습관의 14개 변수에 대한의 기술통계분석과 신뢰도분석 결과는 <Table 3>과 같다. 신뢰도분석은 측정변수들의 내적일관성을 나타내는 크론바하 알파계수(Cronbach's α)를 구하였다. 주부들의 식생활습관을 살펴보면 건강에 좋지 않은

<Table 2> Results of subjects' height, weight and BMI level

Feature	Age				Total(N=249)	Significance level (F-value)	
	≤30(N=28)	31-40(N=66)	41-50(N=86)	51≤(N=69)			
Height(cm)	165.32±8.89	161.67±4.85	160.00±4.51	158.96±5.69	160.75±5.86	9.799***	
Weight(kg)	57.43±9.83	57.94±8.12	55.92±6.75	59.10±7.49	57.51±7.77	2.267*	
BMI ¹⁾							
Under weight	≤18.5	5 (17.9)	6(9.1)	3(3.5)	3(2.9)	16(6.4)	22.537***
Normal weight	18.6-22.9	16(57.1)	38(57.6)	58(67.4)	29(42.0)	141(56.6)	(df=9)
Overweight	23-24.9	4(14.3)	12(18.2)	14(16.3)	19(27.5)	49(19.7)	
Seriously obese	25-29.9	3(10.3)	10(15.2)	11(12.8)	19(27.5)	43(17.3)	

¹⁾BMI(body mass index : weight(kg)/height(m²), *p<0.10, ***p<0.01

<Table 3> Descriptive statistics and reliability analysis of eating habits

Eating habits			
Name of variable	Mean±SD	Confidence coefficient	
		Without the index	Total
Do you eat meals slowly?	3.06±0.91	0.619	0.626
Do you always have a meal for a proper amount?	3.07±0.95	0.636	
Do you often have greenish-yellow vegetables?	3.32±0.97	0.610	
Do you often have fruits?	3.28±0.99	0.599	
Do you drink dairy products like milk every day?	3.02±1.08	0.577	
Do you often have seaweeds?	3.14±0.89	0.593	
Do you often have fish?	3.07±0.92	0.603	
Do you often have foods made from beans?	3.17±0.94	0.600	
Do you often have meat?	2.84±0.91	0.622	
Do you often have instant food?	2.32±0.95	0.599	
Do you often have fried food?	2.21±0.84	0.614	
Do you often have fast food?	2.06±0.87	0.600	
Do you often have processed food?	2.25±0.95	0.620	
Do you often drink soda?	2.17±0.95	0.623	

음식은 대체로 평균값이 낮게 나타내었는데, 패스트푸드 M=2.06, 탄산음료 M=2.17로 나타내어 가장 적게 먹는 것으로 조사되었다. 건강에 좋은 음식은 녹색채소 M=3.32, 과일 M=3.28로 높게 조사되었으며, 좋은 식사습관은 식사적당량 M=3.07, 식사 천천히 M=3.06을 나타내었다. Cho HY·Lee JH(2010)의 연구에 의하면 미혼보다 결혼을 한 사람들이 식생활 습관이 양호하고, 나이가 많을수록 식생활습관이 양호한 것으로 조사되어 본 연구와 비슷한 결과를 나타내었다. 주부들의 식생활습관에 대한 전체신뢰도는 0.626로 값을 나타내었다.

4. 주부들의 식생활 습관에 따른 요인 및 신뢰도 분석

식생활습관에 관한 요인 및 신뢰도 분석내용을 보면 건강에 좋지 않은 음식자주섭취, 건강에 좋은 음식자주섭취, 좋은 식사습관 3개의 요인으로 추출되었다. 신뢰도는 건강에 좋지 않은 음식자주섭취에서 0.836, 건강에 좋은 음식자주섭취에

서 0.786, 좋은 식사습관에서 0.648을 나타내어 일반적으로 사회과학에서 신뢰도 계수가 0.8-0.9 이상이면 바람직하고, 0.6-0.7이면 수용할 만한 것으로 여겨진다(이학식·임지훈 2007). 따라서 본 연구에서 신뢰도는 0.6이상으로 수용할 수 있는 것으로 나타났다. KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 값은 0.823으로 높게 나타내었는데, KMO 값은 변수 쌍들 간의 상관관계가 다른 변수에 의해 설명되는 정도를 나타내는데, 이 값이 적으면 요인 분석을 위한 변수들의 선정이 좋지 못함을 나타낸다. KMO값이 0.9이상이면 상당히 좋은 값이고, 0.8이상이면 좋은 것이며, 0.7이상은 적당하며, 0.6이상이면 보통이다(Choi BK 등 2005). 누적 분산력은 56.869%로 조사되었고, 변수들 간의 상관이 0인지를 검정하는 Bartlett의 구형성 검정 통계값이 1190.62 (p=0.000)로서 상관행렬이 요인분석하기에 적합하다고 해석할 수 있다.

5. 주부들의 외식행동

부산·경남지역주부들의 외식행동은 <Table 5>에

〈Table 4〉 Factor and reliability analysis of eating habits

Facts	Measurement items	Facts loading	Eigen value	Variance ratio	Cronbach's α
Frequently eating food bad for health	Do you often have fast food?	0.870	4.277	30.548	0.836
	Do you often have instant food?	0.837			
	Do you often have processed food?	0.812			
	Do you often have fried food?	0.761			
	Do you often drink soda?	0.592			
	Do you often have meat?	0.513			
Frequently eating food good for health	Do you often have seaweeds?	0.738	2.504	17.882	0.786
	Do you often have greenish-yellow vegetables?	0.713			
	Do you often have fruits?	0.711			
	Do you often have foods made from beans?	0.693			
	Do you often have fish?	0.664			
	Do you drink dairy products like milk every day?	0.613			
Good eating habits	Do you eat meals slowly?	0.838	1.181	8.439	0.648
	Do you always have a meal for a proper amount?	0.812			
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin measure		0.823		
Bartlett	Chi-square approximation		1190.626		
	Significant			0.000	
Total cumulative				56.869	

나타난 것과 같이 월 평균 외식 빈도는 나이에 따라서 골고루 분포되어 있으며, 4회 이하가 65.5%를 차지하였으며, 9-12회가 7.6%가장 낮게 조사되었다. 나이에 따른 외식비용의 차이를 보면 30세 이하에서 1만 오천 원 이상이 50%이고, 31-40세는 36.4%, 41-50세는 30.2%, 51세 이상은 30.4%로 나이가 많을수록 외식비용은 줄어드는 것으로 조사되었다. 주부들의 외식목적은 가족들과 즐거운 시간을 보내기 위해서가 44.2%로 가장 높았으며 단순끼니 해결이 10.4%로 가장 낮게 조사되었다. 대학생들의 외식목적은 친구동료와 친목도모가 45.1%이고 가족과 어울림은 17.9%로 나타나서(Lee JH · Jung HY2006), 주부들과의 외식목적의 차이를 알 수 있다. 주부들의 외식동반자들은 대부분 가족·친지 63.8%이고, 혼자서 외식하는 경우는 5.3%에 불과하였다. 선호식당은 일반대중식당 47.8%, 고기집 35.7%, 횡집 10.0%, 패밀리레스토랑 4.4%순으로 조사되었는데, 일반

대중식당은 41-50세, 고기집은 30세 이하와 31-40세, 51세 이상에서 상대적으로 선호하는 경향을 나타내었다. 외식정보는 친구와 주위사람들의 구전으로 알게 되었다는 응답이 79.1% 가장 많았고, 전단지 유인물 9.6%, TV·신문광고 등 7.2%, 인터넷 4.0% 순으로 조사되었다. Jin YH(2007)는 외식구매행동에서 대학생들의 외식업체 정보 수단으로 주위의 권유가 50.3%, 전단지 30.1%, 인터넷 10.4%순으로 나타나어 외식정보는 세대 간 큰 차이가 없는 것으로 조사되었다.

6. 나이에 따른 식생활 습관의 분산분석

부산·경남지역 주부들의 나이에 따른 식생활 습관은 나이가 많을수록 식생활 태도가 양호한 것으로 나타나 있다. 건강에 좋지 않은 음식 자주 섭취의 평균값을 보면 30세 이하에서 M=2.70인데 비하여 51세 이상에서는 M=1.98로 나이가 많을수록 건강에 좋지 않은 음식의 섭취비율이 낮

<Table 5> Eating-out behaviors, and eating habits among the housewives in Busan and Gyeongnam Province

N=249(%)

Feature	Age				Total	Significance level (χ^2 -test)
	≤30	31-40	41-50	51≤		
Frequency of dining out per month						
≤ 4 times	13(46.4)	48(72.7)	53(61.6)	49(71.0)	163(65.5)	10.454
5-8 times	7(25.0)	12(18.2)	17(19.8)	11(15.9)	47(18.9)	(df=9)
9-12 times	5(17.9)	3(4.5)	7(8.1)	4(5.8)	19(7.6)	
13times≤	3(10.7)	3(4.5)	9(10.5)	5(7.2)	20(8.0)	
Average cost for dining out						
≤7000 won	2(7.1)	7(10.6)	17(19.8)	16(23.2)	42(16.9)	11.627
7001-11000 won	9(32.1)	25(37.9)	27(31.4)	26(31.7)	87(34.9)	(df=9)
11001-15000 won	3(10.7)	10(15.2)	16(18.6)	6(8.7)	35(14.1)	
15001won≤	14(50.0)	24(36.4)	26(30.2)	21(30.4)	85(34.1)	
Purpose for dining out						
For daily meal	8(28.6)	3(4.5)	12(14.0)	3(4.3)	26(10.4)	29.313***
For hanging out with friends and colleagues	9(32.1)	20(30.3)	18(20.9)	13(18.8)	60(24.1)	(df=12)
To spend a good time with family	9(32.1)	33(50.0)	40(46.5)	28(40.6)	110(44.2)	
To celebrate special days	1(3.8)	4(15.4)	9(34.6)	12(46.2)	26(10.4)	
To try new foods	1(3.7)	6(9.1)	7(8.1)	13(18.8)	27(10.8)	
Company for eating						
Friends	17(60.7)	15(22.7)	13(15.1)	18(26.1)	63(25.3)	25.659***
Family, relatives	9(32.1)	48(72.7)	65(75.6)	44(19.7)	166(63.8)	(df=6)
Alone	2(7.1)	3(4.5)	8(9.3)	7(10.1)	20(5.3)	
Preference for restaurants						
Public restaurants	10(35.7)	20(30.3)	43(50.0)	33(4.3)	106(47.8)	23.704**
Restaurants offering meat	11(39.3)	30(45.5)	30(34.9)	18(26.1)	89(35.7)	(df=12)
Japanese restaurants	2(7.1)	3(4.5)	10(11.6)	10(14.5)	25(10.0)	
Family restaurants	2(7.1)	4(6.1)	3(3.5)	2(2.9)	11(4.4)	
Etc.	3(10.7)	9(13.6)	0(0)	6(8.7)	27(7.2)	
Information about dining out						
TV, newspaper, magazine advertisement	4(14.3)	5(7.6)	4(4.7)	5(7.2)	18(7.2)	12.706
From acquaintances like friends and relatives	21(75.0)	48(72.7)	71(82.6)	57(82.6)	197(79.1)	(df=9)
From handout advertisement	1(3.6)	7(10.6)	10(11.6)	6(8.7)	24(9.6)	
From the Internet	2(7.1)	6(9.1)	1(1.2)	1(1.4)	10(4.0)	

p<0.05, *p<0.01

은 것으로 조사되었다. 반면에 건강에 좋은 식품 자주섭취요인에서는 30세 이하에서 M=2.80인데 비하여 51세 이상에서는 M=3.34로 나이가 많을수록 건강에 좋은 음식을 자주 섭취하는 것으로

나타났다. 한편 좋은 식습관에 대하여서도 30세 이하가 M=2.78인데 비하여 51세 이상에서는 M=3.33로 나이가 많을수록 좋은 식습관을 가지고 있는 것으로 조사되었다. 나이에 따른 식생활

〈Table 6〉 Analyzing eating habits according to age groups

Eating habits	Age (n=28)	31-40 (n=66)	41-50 (n=86)	51 ≤ (n=69)	F-value
Frequently eating food bad for health	2.70±0.84 ^b	2.65±0.66 ^b	2.19±0.59 ^a	1.98±0.50 ^a	18.09 ^{***}
Frequently eating food good for health	2.80±0.94 ^a	2.98±0.62 ^a	3.28±0.60 ^b	3.34±0.58 ^b	7.28 ^{***}
Good eating habits	2.78±1.06 ^a	2.93±0.72 ^a	3.05±0.74 ^{ab}	3.33±0.75 ^b	4.42 ^{**}

p<0.05, *p<0.01, Duncan's multiple range test : a<b

습관은 건강에 좋지 않은 음식자주 섭취와 건강에 좋은 음식자주 섭취에서 P<0.01에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 좋은 식습관요인에서는 P<0.05에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 한편 Choe JS 등(2003)의 연구에서 연령이 높을수록, 가정주부와 사무직, 확대가족에서 규칙적인 식생활을 하는 것으로 조사되었고, Lim YH · Na MI(2008)는 대전시 주부들의 식습관에서 30세 미만의 주부들은 62.8%가 불규칙적인데 비하여 51세 이상의 주부에서는 40.5%만 불규칙적으로 식사습관이 있는 것으로 조사되어 본 연구와 비슷하게 나이가 많을수록 좋은 식습관을 유지하는 것으로 나타났다.

7. 식생활 습관에 대한 군집 간 차이분석

부산·경남지역 주부들의 식생활습관에 대한 집단 간의 특성을 분석하기 위하여 군집분석과 차이분석을 병행하였다. 현실적으로 많이 사용되는 계층적 방법의 ward 방식의 유클리드 제곱거리를 이용하여 계층군집분석을 실시하였다. 군집화 일정표의 단계별 계수 값을 비교한 결과, 군집화 계수 3개의 군집에서 급격히 증가(496.809→603.744→744.000)하였기에 3개의 군집으로 결정

하였다. 〈Table 7〉에 나타난 각 군집별 특성을 보면 군집1(중도적 식생활습관 군), 군집2(나쁜 식생활습관 군), 군집3(좋은 식생활습관 군)로 분류하였다. 군집1은 건강에 좋지 않은 음식자주섭취 요인 M=-0.270 건강에 좋은 음식자주섭취 M=-0.066, 좋은 식사습관 -0.544를 나타내었고, 군집2는 건강에 좋지 않은 음식자주섭취 요인 M=1.280, 건강에 좋은 음식자주섭취 M=-0.229, 좋은 식사습관 M=0.210을 나타내었으며, 군집3은 건강에 좋지 않은 음식자주섭취 M=-0.725 건강에 좋은 음식자주섭취 M=0.375, 좋은 식사습관 0.946을 나타내었다. 여기서 건강에 좋지 않은 음식자주섭취는 평균값이 낮은 것이 좋은 것이므로 즉, 건강에 좋지 않은 음식을 자주먹지 않는다는 것이다. 이밖에 건강에 좋은 음식자주섭취와 좋은 식사습관은 평균값이 양호한 식사형태를 나타낸 것이다. 따라서 이상의 3개의 군집 군에서 군집3이 건강에 좋은 음식섭취습관과 좋은 식사습관을 가지고 있음을 알 수 있겠다. 3개의 군집과 3개의 요인에 대한 분산 분석에서 통계적으로 p<0.01에서 유의한 것으로 분석 되었다.

〈Table 7〉 Distribution analysis of eating habits by the clusters

Name of factor	Name of cluster	Cluster1(N=128)	Cluster2(N=61)	Cluster3(N=60)	F-value
Frequently eating food bad for health		-0.270±0.68 ^b	1.280±0.68 ^c	-0.725±0.58 ^a	161.598 ^{***}
Frequently eating food good for health		-0.066±1.02 ^a	-0.229±0.83 ^a	0.375±1.02 ^b	6.369 ^{**}
Good eating habits		-0.544±0.68 ^a	0.210±1.06 ^b	0.946±0.67 ^c	75.290 ^{***}

p<0.05, *p<0.01 Duncan's multiple range test : a<b<c

VI. 결론 및 요약

본 연구는 부산·경남지역 주부 249명을 대상으로 이들의 외식행동과 식생활습관 및 비만도와외 관계에 대한 조사내용을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 부산·경남지역의 주부들의 평균키는 160.75 cm, 체중은 57.51 kg으로 나타내었으며, 나이별 체질량 지수를 보면 30세 이하에서는 저체중이 17.9%, 정상체중이 57.1%, 과체중이 14.3%, 비만이 10.3%로 나타났는데 비하여 51세 이상에서는 저체중 2.9%, 정상체중 42.0%, 과체중 27.5%, 비만체중 27.5%를 나타내어 나이가 많을수록 비만도의 비중은 올라가는 것으로 나타나 있다. 전체 주부들의 비만도는 과체중과 비만체중은 37.0%로 조사되어 체중관리가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 식생활습관에 관한 요인 및 신뢰도 분석 내용을 보면 건강에 좋지 않은 음식 자주섭취, 건강에 좋은 음식 자주섭취, 좋은 식사습관 3개의 요인으로 추출되었다. 신뢰도는 건강에 좋지 않은 음식 자주섭취에서 0.836, 건강에 좋은 음식 자주섭취에서 0.786, 좋은 식사습관에서 0.648을 나타내었다.

셋째, 주부들의 외식행동은 한달에 4회 이하가 65.5%로 가장 많았으며, 1회 평균 외식비는 7001-11000원이 34.9%이고, 외식목적은 가족과 함께 즐거운 시간을 보내기 위해서가 44.2%, 외식동반자는 가족 및 친지가 63.8%를 나타냈다. 선호식당은 일반대중식당이 47.8%이며, 외식정보는 친구, 친지 등 주위사람들을 통해서가 79.1%로 가장 높았다.

넷째, 주부들의 나이에 따른 식생활 습관은 나이가 많을수록 식생활 태도가 양호한 것으로 나타나 있다. 건강에 좋지 않은 음식 자주섭취의 평균값을 보면 30세 이하에서 $M=2.70$ 인데 비하여 51세 이상에서는 $M=1.98$ 이었다. 반면에 건강에 좋은 식품 자주섭취요인에서는 30세 이하에서 $M=2.80$ 인데 비하여 51세 이상에서는 $M=3.34$ 로

나이가 많을수록 건강에 좋은 음식을 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 한편 좋은 식습관에 대하여서도 30세 이하가 $M=2.78$ 인데 비하여 51세 이상에서는 $M=3.33$ 로 나이가 많을수록 좋은 식습관을 가지고 있는 것으로 조사되었다.

다섯째, 주부들의 식생활습관에 대한 집단 간의 특성을 분석하기 위하여 군집분석 특성을 보면 군집1(중도적 식생활습관 군), 군집2(나쁜 식생활습관 군), 군집3(좋은 식생활습관 군)으로 분류하였다. 3개의 군집과 3개의 식생활습관 요인에 대한 분산 분석에서 통계적으로 $p<0.01$ 에서 유의한 것으로 분석되었다.

이상에서의 연구결과에서 부산·경남지역 주부들을 대상으로 외식행동과 본인들의 식생활습관과 비만도와외 관계를 조사하였는데, 주부들의 37.0%가 과체중과 비만체중을 나타내어, 식생활습관의 변화가 필요한 것으로 사료된다. 젊은 주부들에 비하여 나이가 많은 주부들이 건강에 좋은 식품과 규칙적인 식생활 습관을 가지고 있는 것으로 조사되었다. 하지만 비만도에서는 51세 이상에서 30세 이하보다 높게 나타난 것은 51세 이상의 주부들이 폐경기를 겪으면서 비만의 원인이 되는 것으로 사료된다. 또한 주부들의 외식행동에서 본인이 좋아하는 음식보다는 가족과 함께 즐기는 것으로 볼 수 있겠다. 본 연구의 한계점으로는 주부들의 체질량지수를 연구자가 직접 측정하지 못하고, 본인들이 직접 기입하게 함으로서 체중과 키에 대한 신뢰성 확보에 문제점을 있을 수 있으며, 지역적으로 부산·경남지역으로 한정하였다는데, 연구의 한계점을 들 수 있겠다.

한글 요약

본 연구의 목적은 주부들의 비만도와 외식행동 및 식생활습관과의 관계를 알아보기 위하여 부산·경남지역 주부 249명을 대상으로 조사하였다. 이를 확인하기 위하여 SPSS통계프로그램 17.0을 활용하여 빈도분석, 요인분석, χ^2 -test, 군집

분석과 One Way ANOVA 분석을 실시하였다. 분석결과는 주부들의 평균키는 160.75 cm, 평균체중은 57.51 kg로 조사되었고, 주부들의 체질량지수(BMI)를 보면 정상체중이 56.6%, 과체중과 비만체중이 37.0%로 조사되었다. 한 달 외식하는 횟수는 4회 이하가 65.5%이고, 1인당 외식비는 7001원에서 11000만원사이가 34.9%로 나타났으며, 외식목적은 가족과 함께 44.2%, 외식동반자는 가족·친지가 63.8%, 선호식당은 일반대중식당이 47.8%, 외식정보는 주위사람들을 통해서가 79.1%로 조사되었다. 식생활습관요인에 따른 군집분석결과 군집1은 (중도적 식생활습관집단), 군집2는 (좋지 않는 식생활습관집단), 군집3은 (좋은 식생활습관집단)으로 명명하였고, 3개의 군집과 식생활습관요인과의 차이분석에서 ($P < 0.01$) 유의한 결과를 나타내었다. 따라서 부산·경남지역 주부들은 37.0%가 과체중과 비만체중을 나타내어, 식생활습관의 변화가 필요한 것으로 사료된다. 또한 젊은 주부들에 비하여 나이가 많은 주부들이 건강에 좋은 식품과 규칙적인 식생활 습관을 가지고 있지만, 비만 도에서는 51세 이상에서 30세 이하보다 높게 나타난 것은 51세 이상의 주부들이 폐경기를 겪으면서 비만의 원인이 되는 것으로 사료된다.

참고문헌

- 이학식·임지훈(2007). SPSS 12.0 매뉴얼. 법문사 122-123, 서울.
- 장덕기(2010). 식생활 교육지원 지원법 시행에 따른 전남도 식생활교육기본계획 수립방향. 리전인포 제209호: 1-40.
- Chang HS(2010). A Study on Weight Control Behaviour, Eating Habits and Health-related Life Habits according to Obesity Degree by Body Fat Percentage among Middle-aged Women in Gunsan City. *Korean J Community Nutr* 15(2): 227-239.
- Cho HY·Lee JH(2010). The Effect of Hotel and Restaurant Employees' Eating Habits on Their Dining-out Behavior. *Korean J Culinary Res* 16(4): 124-138.
- Cho KJ, Kang HJ(2003). A Study on the Food Habits and Dietary Intakes of University Students in Busan Area. *Korean J Food Culture* 19(1): 70-82.
- Choe JS, Ji SM, Paik HY, Hong SM(2003). A Study on the Eating Habits and Dietary Consciousness of Adults in Urban Area. *J Korean Soc. Food Sci. Nutr* 32(7): 1132-1146.
- Choi BK, Ko PS, Cho MS (2005). The Behavior of Spending Money on Eating-out and the Perception of Food Taste for College Students. *J Culture & Tourism Res* 7(1):25-46.
- Jim YH(2007). The Comparative Study on Consumer's Purchase Behaviors by Sexuality. *Korean J Culinary Res* 13(1): 224-234.
- Jung HJ·Cha JH·Kwon JH(2009). Comparison of Daily Behavior and Health-Related Fitness in Middle-Aged Women by BMI. *The Korean Journal of Growth and Development* 17(2): 81-87.
- Kim BR(2006). A Study on Nutrition Knowledge, Dietary Habits, Health-related Life Style and Health Condition of College Students in Chuncheon. *J Korean Soc. Food Sci. Nutr* 35(9):1215-1223.
- Kim DH, Beik GY(2005). A Study on the Eating-out Behavior of City Workers(I) -The Relationship between General Characteristics and Eating-out Behavior-. *Korean J Food & Nutr* 18(3): 241-253.
- Kim DH, Beik GY, Kim SJ(2007). A Study on the Eating-out Behavior of Daegu City Works (II). *Korean J Culinary Res* 13(2): 240-253.
- Kim KH(2003). A Study on the Dietary Habit, the

- Nutritional Knowledge and the Consumption Patterns of Convenience Foods of University Students in the Gwangju Area. *Korean J Community Nutr* 8(2): 181-191.
- Kim MJ(2008). A Survey of Dining-out Behaviors and Menu Preferences of University Students in the Seoul Area. *Korean J Food Cookery Sci* 24(4): 525-535.
- Kim SM, Lee YS(2004). The Effect of Socioeconomic Status on Eating-out Behavior of Married Females in Youngnam Area. *J East Asian Soc Dietary Life* 14(2):103-112.
- Kwon SH(2003). The Relationship between General Characteristics and Eating-out Behaviors of Industrial Workers. *J East Asian Soc Dietary Life* 13(6) : 501-513.
- Lee JH(2009). The Study on the Relationships between Dining-out Activities, Eating Habits, and the Frequency of Fast Food Intake and Obesity among the University Students in the Busan Area. *Korean J Culinary Res* 15(3): 225-235.
- Lee JH, Jung HY (2006). A Study on University Students' Eating-out Behavior and Attitude to Coupons and Alliance Cards. *Korean J Culinary Res* 12(3):186-200.
- Lee JS(2007). A Comparative Study on Fast Food Consumption Patterns Classified by Age in Busan. *Korean J Community Nutr* 12(5): 534-544.
- Lim YH, Na MI(2008). A Survey on Dining-out Behaviors and Food Habits of Housewives in Daejeon. *Korean Food Culture* 23(1):1-9.
- Park KA(2003). Food Preferences and Dietary Habits of University Students in Kyungbuk Province. *J East Asian Soc Dietary Life* 13(6): 527-541.
- Woo KJ, Yang HS, Rho JO(2005). A Study on the Eating out Behavior and Its Factors in Restaurant Selection of University Students. *J East Asian Soc Dietary Life* 15(2): 235-245.
- Yu JL·Park DY(2002). Korean Families' Eating-out Behavior in Relation to Family Life Cycle. *Korean J Community Nutr* 7(2): 188-198.

2011년 1월 19일 접 수
 2011년 3월 28일 1차 논문수정
 2011년 4월 13일 2차 논문수정
 2011년 5월 17일 3차 논문수정
 2011년 6월 16일 게재확정