

도시지역 중년기 여성의 영양지식, 식습관, 식품기도도
및 영양소 섭취실태에 관한 조사연구
-대구 및 포항지역을 중심으로-

장현숙 · 권정숙*

경북대학교 사범대학 가정교육과

*안동대학교 생활과학대학 식품영양학과

(1995년 5월 10일 접수)

A Study on the Nutritional Knowledge, Food Habits, Food Preferences and Nutrient Intakes of Urban Middle-Aged Women

Hyun-Sook Jang and Chong-Suk Kwon*

Department of Home Economics Education, Kyungpook National University

**Department of Food and Nutrition, Andong National University*

(Received May 10, 1995)

Abstract

This nutritional survey was conducted from February 8 to March 10, 1994, in order to investigate the nutritional knowledge, food habits, nutritional attitude, food preferences and nutrient intakes of urban middle-aged women living in Daegu and Pohang district. The subjects of this survey were 164 urban middle-aged women living in Daegu and Pohang Area. The completely answered questionnaires were analyzed for nutritional knowledge, food habits, nutritional attitude, food preference and nutrient intakes of urban middle-aged women. The results obtained are summarized as follows: The subjects had a high level of perceived knowledge (82.9%), that is the knowledge that each subject believed she had, but the accuracy of the knowledge was only 66.1%. The average nutrition knowledge score was 8.26 out of possible 15 points, and food habit score was 5.50 out of 10 points. Most of the subjects belonged to "Fair" or "Good" food habit group, which is considered to be relatively good. With increasing age, the percentage of perceived knowledge, accuracy, and nutrition knowledge score were getting lower. But food habit score and nutritional attitude score were getting higher at 40's women than 30's women. The correlation between nutritional knowledge score and food habit score was low ($r=0.0748$). The correlation between nutritional attitude score and food habit score was low, too ($r=-0.0653$). Food preferences for kimchi, potato, cooked rice, beef, noodle, cabbage and milk were high. Average calorie and protein intake of the subjects were 1967.4 ± 27.8 Kcal, 75.8 ± 1.4 g respectively. Carbohydrate, protein and fat ratio on energy composition was 63.3%:15.5%:21.2%.

I. 서 론

인간의 식생활은 건강한 삶을 유지하는데 중요한 영향을 미친다. 개인이나 가족의 식생활과 식습관은 여러가지 복합적인 인자들에 의하여 좌우된다. 경제, 교육, 종교 및 전통적인 관습등은 모두 식생활에 직접, 간접으로 영향을 미치고 있으며¹⁻⁵⁾ 생활목표 및 가치관도 식품섭취에 영향을 미친다⁶⁾. 현대인의 생활목표 중 경제, 사회, 건강면이 강조되고 있으며, 주부들이

건강에 관심이 많을수록 식습관은 양호하다고 보고되었다⁷⁾.

산업화로 보다 풍족한 식생활을 누리게 되었으나 영양에 관련된 지식의 부족과 그릇된 개념 그리고 바람직하지 못한 식습관으로 말미암아 우리나라 일부 사회계층에서는 에너지 불균형의 문제가 대두되고 있다. 이로 인하여 중년기에서 흔히 볼 수 있는 비만현상을 초래하고, 비만으로 인한 성인병의 위험을 증가시킨다.

1990년 주부들을 대상으로 실시한 선행연구⁷⁾에서 파चे중을 포함한 비만율은 34~36%로 보고되고 있다.

영양과 식품에 대하여 올바르게 이해하고 이러한 지식을 실제생활에서 응용할 때 합리적인 식생활이 이루어진다고 볼 수 있다. 그러나 지식과 행동은 항상 일치하는 것이 아니어서 알고 있는 것을 그대로 생활에 적용하지 못하는 경우도 많다.

중년여성은 가족내에서 핵심적인 역할을 수행하며, 한 가정의 주부로서 가족구성원 모두가 섭취할 식품의 계획, 구입, 조리 등, 가족의 식생활을 좌우하는 중요한 역할을 담당하고 있다. 따라서 중년여성의 바람직한 식생활 행동과 건강상태는 자신뿐 아니라 가족 구성원 개개인의 영양섭취상태에 직접, 간접으로 큰 영향을 미칠 수 있다⁸⁾.

Eppright 등⁹⁾은 미국주부에 있어서 영양지식과 균형된 식사계획간에 상관관계가 있음을 발견하였는데, 즉 영양지식 수준이 높을수록 이를 실제로 식생활에 적용하여 식습관이 양호해 진다고 하였다. 그러나 Caruth¹⁰⁾는 영양교육 program에 참여한 후 참가자의 식습관이 개선되지 않았음을 발견하였고, 영양지식과 식습관은 항상 비례관계만을 보이지는 않는다고 하였다.

한편 정 등⁵⁾ 및 권 등¹¹⁾의 도시빈곤지역 및 농촌지역 주부들의 영양지식과 식습관에 관한 연구에서도 영양 지식점수와 식습관의 상관관계는 매우 낮았으며, 주부들은 지식을 행동에 응용하려는 노력보다는 습관과 경험에 의한 식생활을 영위한다고 하였다.

이에 본 연구는 현재까지 조사가 되어 있지 않은 지역인 대구 및 포항지역 주부들을 대상으로 주부들의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취상태를 파악하고, 그 결과를 선행연구와 비교하여 분석하고, 주부들의 영양지식과 식습관과의 상관관계를 검토하여 이들을 위한 앞으로의 영양교육을 실시하는데 기초자료로서 도움이 되고자 하였다.

II. 조사대상 및 연구 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구의 조사대상자는 대구 및 포항지역에 거주하는 30대 64명과, 40대 100명으로 총 164명의 주부를 대상으로 조사를 실시하였다. 조사기간은 1994년 2월 8일부터 3월 10일까지 32일간에 걸쳐 조사하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 연구도구는 연구자에 의하여 고안된 설문 문항과 타 연구자에 의해 제안된 설문 문항

중 본 연구에 적용할 수 있는 부분을 발췌하여 적용한 것으로, 복합적인 설문의 형식으로 작성하였다. 설문지의 내용은 5부분으로 나누어, 영양지식, 식습관, 영양에 관한 태도, 식품기호도, 영양소 섭취상태를 측정할 수 있도록 구성하였다.

영양지식의 정도는 Dugdale¹²⁾에 의해 제시되고 김 등¹³⁾에 의해 한국인에 적용하도록 고안된 문항 15개 항목의 정, 오 문제로 일상생활에서 자주 접하게 되는 문제를 중심으로 다루었으며, 각 항목의 답은 “맞는다”, “틀린다”, “모른다”로 답하도록 하였다. 영양지식의 평가는 맞는 답 한 항목에 1점씩을 주어 15점 만점으로 평가하였다. 또한 주부들의 “맞는다” 혹은 “틀린다”에 답한 것은 그들이 특정한 질문에 대하여 자기대로의 의견을 가지고 있다는 것을 의미하며 “모른다”에 답한 것은 아무 의견도 없다는 것을 뜻한다. 그러므로 본 자료를 분석하는 데 있어 “맞는다” 혹은 “틀린다”에 답한 사람은 인지된 지식(perceived knowledge)이 있다고 판정하여 인지된 지식의 비율을 계산하였으며, 인지된 지식이 모두 정확한 지식은 아니므로 인지된 지식 중에서 맞는 답의 비율을 정확도(accuracy)로 판정하여 인지된 지식중 정확도의 비율로 계산하였다.

식습관은 이 등¹¹⁾이 사용한 방법을 약간 변형하여 사용하였으며 설문의 식품섭취내용 10항에 대하여 1주일간의 섭취해당횟수 0~2일, 3~5일, 6~7일에 표하게 하여 각각에 0점, 0.5점, 1점을 주어 그 합을 내었으며 그 결과 합이 8.5점 이상이면 excellent, 6.5~8.0점이면 good, 4.5~6.0점이면 fair, 4.0점 이하이면 poor 등 4단계로 나누어 평가하였다.

영양에 관한 태도의 조사는 강 등¹⁴⁾이 사용한 방법을 사용하였으며, Likert-type scale을 사용하여 바람직한 영양태도에는 매우 그렇다 : 1점, 그렇다 : 2점, 잘 모르겠다 : 3점, 아니다 : 4점, 전혀 아니다 : 5점의 5가지를 사용하여 점수를 주었고 바람직하지 않은 영양태도에는 위와는 반대의 순서로 점수를 주었다. 즉 본 논문에서 사용된 이러한 점수체계로는 영양태도점수가 낮은 사람이 식습관이나 영양태도를 바람직한 방향으로 쉽게 바꿀 수 있는 사람으로 평가되며 반면 영양태도점수가 높은 사람은 식습관이나 영양태도가 융통성이 없이 엄격하고 쉽게 바뀌지 않는 사람으로 평가된다.

식품의 기호도에 대한 조사는 일상적으로 흔히 접하는 식품 20종류에 대해 매우 좋아한다, 약간 좋아한다, 그저 그렇다, 약간 싫어한다, 매우 싫어한다로 나누어 표하게 하였으며, Likert-type scale을 사용하여 각각에 대하여 5, 4, 3, 2, 1점으로 점수를 주었다.

조사대상 주부의 영양소 섭취조사는 문 등¹⁵⁾에 의해 한국인에 적용할 수 있도록 고안된 간이 영양섭취조사

(convenient method)로 조사하였다. 각 식품별 영양소의 환산계수를 사용하여 설문 문항을 통해 조사된 7가지 식품군(육·어·란 및 두류, 우유 및 그 가공식품, 곡실횐류, 야채류, 곡류·감자·고구마류, 설탕·엿류, 유지류)의 섭취빈도에 근거해서 영양소의 섭취량을 산출하였다.

3. 자료의 분석 방법

본 자료는 30대 주부 및 40대 주부로 나누어 평균치 차이는 Student's t-test로 유의성 검정을 하였으며, 항목간의 상관관계는 Pearson's correlatin coefficient로 나타내었다.

III. 결과 및 고찰

1. 영양 지식도, 식습관

본 조사의 대상자는 30대 주부 64명, 40대 주부 100명으로 총 164명이었다. Table 1에는 영양지식 문제에 대한 인지된 지식(perceived knowledge)의 비율과 정확도(accuracy)를 수록하였다. 본 조사 대상 주부들은 전체 문제중 82.9%에 대하여 인지된 지식을 가지고 있었으며, 이 중 66.1%만이 맞는 답이어서 이들이 알고 있는 지식의 33.9% 정도는 잘못된 것임을 알 수 있었다. 연령별로 살펴보면 30대 주부들이 40대 주부들보다 인지된 지식의 비율과 정확도의 비율이 더 높았으나, 통계적으로 유의성을 나타내지는 않았다. Cho와 Fryer¹⁶⁾은 대학생들을 대상으로 영양지식을 조사함에 있어서, 각 항목에 대한 자신도를 5단계로 구분하여 답하게 한 결과, 학생들이 질문에 대하여 틀리게 답을 한 경우라도, 그 틀린 답에 대하여 학생들은 대단히 자신이 있어 했음을 보고하여, 그들의 잘못된 영양지식에 대하여도 그것이 맞는 의견이라고 강하게 믿고 있음을 보고했다. 본 조사에서는 자신도는 조사하지 않았으며, 인지된 지식의 비율이 높음을 볼 때, 주부들이 영양에 대해 자기 나름대로 이해하고 있다고 믿고 있었으며, 그러나 믿고 있는 지식의 33.9% 정도는 잘못된 정보임을 시사하고 있는 것이다.

권 등¹¹⁾의 연구에서 농촌지역 주부들의 영양지식 인지도는 79.9%, 정확도는 66.5%로 나타났으며 이 결과를 본 연구결과와 비교해 볼 때 큰 차이는 없었고, 인지도는 도시지역 주부가 82.9%로 조금 더 높게 나타났으나, 정확도는 도시지역이 66.1%로 조금 더 낮게 나타났다. 1985년 정 등¹⁷⁾의 서울지역 주부들을 대상으로 실시한 조사 결과, 영양지식 문제에 대한 인지된 지식의 비율은 85.8%, 정확도는 51.6%로 나타나서, 주부들이 갖고 있는 지식의 반정도는 잘못된 것임을 알 수 있었다. 그러나 본 연구에서는 정확도가 66.9%로 나타났고, 정확도의 이러한 증가는 연구실시 시기의 차이에 기인한 것으로 생각되어지며, 약 10년동안 영양에 관한 여러 정보가 다양한 매체를 통해 많이 보급된 때문이라고 사료된다.

Table 2에는 조사대상 주부들의 영양지식점수와 식습관 점수를 연령별로 나타내고 있다. 영양지식점수는 15점중 30대가 8.47, 40대가 8.13으로 30대의 점수가 더 높게 나타났다. 식습관 점수는 10점 만점중 30대가 5.25, 40대가 5.67로 나타나서 40대 주부들이 식습관이 더 좋은 것으로 나타났다. 영양지식 점수와 식습관 점수 사이의 상관관계는 매우 낮게 나타났고($r=0.0748$), 선행연구¹¹⁾의 결과와 비슷한 경향을 나타내었다. 대학생 집단에서는 영양지식 점수와 식습관 점수 사이에 높은 상관관계를 보여 남학생 0.85, 여학생 0.70, 전체로는 0.81의 상관관계를 나타낸 보고¹⁸⁾가 있다. 따라서 대학생 집단에서는 영양에 대한 이해를 하고 있으면, 식사행동에 이를 반영하고 있음을 의미한다고 볼 수 있으나, 본 연구의 결과 중년 부인의 경우에는 식생활 운영에 있어서 알고있는 지식을 적용하려고 노력하기 보다는 경험에 의해 습관적으로 행하고 있음을 입증해 주는 것이라고 볼 수 있다.

Table 3에는 식습관 점수에 따라 Excellent, Good, Fair, Poor group에 속하는 주부의 비율과 이들의 영양지식 점수를 나타내었다. 식습관 점수가 8.5점 이상이 되는 Excellent군에 속한 사람은 3.0%, 6.5~8.0점인 Good군에 속한 사람은 31.7%, 4.5~6.0점인 Fair군에는 40.2%, 4.0점 이하인 Poor군에 속한 사람은 25%로 대

Table 1. The levels of perceived nutritional knowledge and accuracy of the housewives.

Age group	Perceived knowledge (%)		Accuracy (%)	
	mean (S.E.)	range	mean (S.E.)	range
31~40	84.17(1.59)	53.3~100.0	67.13(1.88)	25.0~100.0
41~50	82.06(1.54)	28.0~100.0	65.43(1.34)	17.0~100.0
P-value	0.3623		0.4528	
Total	82.88(1.13)	28.0~100.0	66.10(1.09)	17.0~100.0

부분의 주부가 Fair-Good의 식습관에 속하는 것으로 나타났다.

이를 연령별로 비교해 보면 Excellent군은 30대에서 6.3%, 40대에서는 1.0%로 나타나서 30대가 더 높게 나타났고, Good군은 30대에서는 26.6%, 40대에서는 35%가 이에 속하는 것으로 나타났다. Fair군은 30대가 35.9%, 40대가 43%로 나타났고, Poor군은 30대가 31.2%, 40대가 21%로 나타났다. 본 연구의 결과를 비슷한 시기에 농촌주부를 대상으로 조사한 결과¹¹⁾와 비교해 보면, 농촌주부의 식습관은 대부분이 Fair-Poor군에 속하는 것으로 나타났음을 볼 때, 지역간 주부들의 식습관이 차이가 있음을 나타낸다.

2. 영양에 관한 태도

Carruth 등¹⁰⁾은 바람직한 식행동과 상관관계를 가지는 요인으로 영양지식의 정도보다 오히려 태도의

융통성을 지적하였다. 융통성있는 태도는 식습관을 쉽게 바꿀 의지가 있는 것으로 간주되고, 긍정적인 영양태도를 지니는 것이며, 영양 개선 프로그램에 쉽게 따를 것이다. 실제로 Jalso 등¹⁹⁾은 성인들을 대상으로 조사한 결과 융통성이 높을수록 식습관 점수가 높아진다고 보고하였다.

따라서 본 연구에서는 도시주부의 연령별 영양태도의 융통성을 알아 볼 수 있는 조사를 강 등¹⁴⁾의 방법과 같은 방법으로 조사하였으며, 그 결과는 Table 4와 같다.

20문항 모두의 점수를 합산하여 각 연령군별로 그 평균을 비교해 보면 30대에서는 68.86점, 40대 68.99점, 전체평균 68.91점으로 나타났다.

본 연구에 사용된 영양태도 점수체계로는 영양태도 점수가 낮을수록 융통성이 있고, 영양에 대한 태도를 쉽게 바꿀 수 있는 사람으로 평가되나, 본 연구결과

Table 2. The score of nutritional knowledge and food habit and their correlation.

Age group	Nurtition knowledge score		Food habit score		Correlation coefficient
	mean (S.E.)	range	mean (S.E.)	range	
31~40	8.47(0.25)	4.0~14.0	5.25(0.24)	1.0~10.0	-0.0387
41~50	8.13(0.20)	3.0~14.0	5.67(0.18)	0.5~12.0	0.1645
P-value	0.2898		0.1672		0.1597
Total	8.26(0.16)	3.0~14.0	5.50(0.15)	0.5~12.0	0.0748

Table 3. Number and nutrition knowledge score of the subjects belonging to each food habit group according to their food habit scores.

Food habit group	Excellent		Good		Fair		Poor	
	subject No.	nut.knowl. score ^{a)}	subject No.	nut.knowl. score ^{a)}	subject No.	nut.knowl. score ^{a)}	subject No.	nut.knowl. score ^{a)}
31~40	4(6.3)	8.50(0.87)	17(26.6)	8.82(0.57)	23(35.9)	8.17(0.36)	20(31.2)	8.50(0.49)
41~50	1(1)	8.00(0.00)	35(35.0)	8.00(0.39)	43(43.0)	8.14(0.27)	21(21.0)	8.29(0.41)
P-value		0.8130		0.2384		0.9453		0.7408
Total	5(3.0)	8.25(0.75)	52(31.7)	8.41(0.42)	66(40.2)	8.15(0.31)	41(25.0)	8.40(0.45)

^{a)} mean (S.E.).

Table 4. The scores of nutrition attitude and their correlation with food habit scores.

Age group	Nurtition attitude score		Food habit score		Correlation coefficient
	mean (S.E.)	range	mean (S.E.)	range	
31~40	68.86(0.82)	56~82	5.25(0.24)	1.0~10.0	-0.0607
41~50	68.99(0.59)	48~82	5.67(0.18)	0.5~12.0	0.1385
P-value	0.9357		0.167		0.2731
Total	68.91(0.49)	48~82	5.50(0.15)	0.5~12.0	-0.0653

30대와 40대 주부의 태도점수는 거의 비슷한 점수를 나타내었고 따라서 영양에 관한 태도의 차이가 거의 없음을 나타내었다.

Swanson²⁰⁾에 의하면 태도는 매우 변화하기 어렵다고 했고, Brush 등²¹⁾은 성인을 대상으로 영양교육 program을 실시한 후에 영양태도를 분석해 보았으나 태도의 변화가 나타나지 않은 것으로 보고했다. 그러나, Lewis 등²³⁾은 중·고등 학생을 대상으로 영양교육을 시킨 후, 그들의 태도변화를 살펴 본 결과, 훨씬 긍정적으로 바뀌었다는 보고도 있음을 고려해 볼 때, 중년주부들의 식습관을 개선하기 위해서는, 성인이 되고 난 이후의 교육보다는 초·중·고등학교 시기의 학교교육을 통해 올바른 영양지식을 전달하는 것이 훨씬 더 효과적일 수 있다는 사실을 시사한다고 볼 수 있겠다.

영양에 대한 태도와 식습관간의 상관관계는 매우 낮게 나타났다($r = -0.0653$).

3. 식품에 대한 기호도 조사

본 연구 대상자들의 식품에 대한 기호를 조사한 결과는 Table 5에 나타난 바와 같다.

생활수준의 향상 및 식생활의 다양화는 풍부한 식생활을 영위하기 위해 영양성과 더불어 기호성이 우수한 식품을 요구하게 되었다²³⁾. 식품기호에 영양을 주는 요인으로는 문화, 사회, 경제, 교육정도, 종교, 식

습관, 연령, 직업, 가족구성, 식품에 대한 정보 등이 있다²⁴⁾. 아무리 영양적으로 잘 짜여진 식단이라 할지라도 기호에 맞지 않아 그 음식이 모두 섭취되지 않는다면 필요한 영양이 섭취되지 못하는 결과를 가져오게 되고, 따라서 식품에 대한 기호는 영양 섭취에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다^{25,26)}. 오늘날과 같이 시장에 여러 종류의 식품이 범람하는 경우, 식품의 선택은 기호에 의해 좌우되기 쉽다.

주부의 식품기호성은 식품 선택에 영향을 미치게 되고, 가족 및 어린이들의 기호성 형성에도 영향을 줄 수 있다고 생각된다. 따라서, 주부의 식품에 대한 기호의 문제는 주부자신의 영양섭취 뿐만 아니라, 자라나는 아이들의 건전한 신체발육은 물론 성격형성에도 간접적으로 중대한 영향을 미칠 수 있다고 생각되어진다. 주부들이 자주 접하게 되는 20가지 식품 및 음식에 대한 기호 조사 결과(Table 5)에서 기호도가 높은 식품으로는 김치, 감자, 쌀밥, 쇠고기, 국수, 양배추, 우유 등의 순으로 나타났다. 권 등¹¹⁾의 농촌주부들의 식품기호조사 결과에서는 기호도가 높은 식품으로 김치, 밥, 감자, 우유, 쇠고기, 닭고기 순으로 나타났고, 장²⁷⁾은 남·녀 중학생을 대상으로 식품기호를 조사한 결과, 기호도가 높은 식품으로 떡볶기, 돈까스, 핫도그, 쇠고기, 쌀밥, 김치, 닭고기, 감자등의 식품으로 나타났다. 따라서 식품에 대한 기호가 연령 및 지역에 따라

Table 5. The food preference test scores of urban housewives.

Food	Age group 31~40 mean (S.E.)	41~50 mean (S.E.)	P-value	Total mean (S.E.)
Beef	3.86(0.12)	3.99(0.07)	0.3082	3.94(0.06)
Pork	3.34(0.13)	3.41(0.10)	0.6954	3.38(0.08)
Chicken	3.48(0.12)	3.22(0.10)	0.1068	3.32(0.08)
Beef liver	2.13(0.15)	2.11(0.12)	0.9435	2.12(0.09)
Carrot	3.88(0.11)	3.73(0.08)	0.2997	3.79(0.07)
Cabbage	3.91(0.09)	3.86(0.08)	0.7113	3.88(0.06)
Onion	3.69(0.12)	3.88(0.09)	0.1954	3.80(0.07)
Udong	3.48(0.12)	3.32(0.10)	0.3165	3.38(0.08)
Bread	3.67(0.14)	3.62(0.11)	0.7786	3.64(0.08)
Portdog	3.00(0.15)	2.64(0.11)	0.0664	2.78(0.09)
Pork cutlet	3.31(0.14)	3.04(0.11)	0.1290	3.15(0.08)
Dukdoki	3.69(0.12)	3.46(0.10)	0.1667	3.55(0.08)
Kimchi	4.47(0.09)	4.43(0.07)	0.7475	4.45(0.06)
Egg	3.47(0.10)	3.48(0.09)	0.9410	3.48(0.07)
Sausage	2.53(0.13)	2.54(0.12)	0.9623	2.54(0.09)
Cooked rice	3.84(0.12)	4.07(0.09)	0.1305	3.98(0.07)
Noodle	3.83(0.12)	3.97(0.10)	0.3870	3.91(0.08)
Potato	4.28(0.09)	4.14(0.09)	0.3056	4.20(0.07)
Chocolate	2.75(0.17)	2.92(0.13)	0.4303	2.85(0.11)
Milk	4.00(0.12)	3.76(0.11)	0.1547	3.85(0.08)

Table 6. Energy and nutrient intake of urban housewives.

Age group Nutrients	32~40 mean (S.E.)	41~50 mean (S.E.)	P-value	Total mean (S.E.)
Energy (Kcal)	2029.29(41.43)	1932.31(36.70)	0.1125	1974.43(27.78)
Carbohydrate (Kcal)	1297.70(29.30)	1217.15(28.94)	0.0608	1248.56(21.19)
Protein (Kcal)	306.63(9.19)	300.93(6.87)	0.6134	303.19(5.50)
Fat (Kcal)	417.98(16.89)	414.36(13.40)	0.8723	415.77(10.47)
Carbohydrate (g)	368.18(44.17)	304.28(7.24)	0.0889	329.21(17.88)
Protein (g)	76.66(2.30)	75.21(1.72)	0.6109	75.78(1.38)
Fat (g)	46.44(1.88)	46.04(1.49)	0.8712	46.20(1.16)
Calcium (mg)	666.64(96.52)	620.18(27.90)	0.5823	638.31(41.19)
Iron (mg)	18.90(1.31)	20.71(1.23)	0.3397	20.01(0.91)
Vitamin A (IU)	4704.86(191.52)	4805.35(142.46)	0.6756	4766.14(114.19)
Vitamin B ₁ (mg)	1.50(0.21)	1.23(0.04)	0.1409	1.29(0.05)
Vitamin B ₂ (mg)	1.40(0.08)	1.53(0.15)	0.4882	1.48(0.09)
Niacin (mg)	19.30(0.80)	19.30(0.64)	1.0000	19.30(0.50)
Vitamin C (mg)	57.16(2.38)	59.38(2.16)	0.5058	58.51(1.61)

Table 7. Calorie composition of urban housewives.

Age group Nutrients	31~40 mean (S.E.)	41~50 mean (S.E.)	P-value	Total mean (S.E.)
Energy (Kcal)	2022.29(41.63)	1932.31(36.70)	0.1125	1967.43(27.78)
Carbohydrate (%)	64.36(0.80)	62.60(0.86)	0.1667	63.29(0.61)
Protein (%)	15.10(0.30)	15.76(0.32)	0.1609	15.51(0.23)
Fat (%)	20.55(0.59)	21.64(0.62)	0.2327	21.21(0.44)

다르게 나타났으나, 밥 및 김치에 대한 기호는 중학생이나 농촌주부, 도시주부 모두에게서 높게 나타났음을 보여주었다. 그러므로 전통적인 쌀을 주식으로 하는 민족으로서 쌀문화가 특성이 한국인의 식생활 패턴을 보여주고 있고, 현재 식생활이 전반적으로 서구화 추세속에서도, 수십 세기간의 한국인의 음식문화가 쉽사리 변화되지 않으리라는 것을 알 수 있으며, 따라서 우리의 고유한 전통을 계승 발전시켜 가면서, 영양적으로 균형잡힌 좋은 식습관을 가지도록 다 함께 현명한 대책을 세워야 할 것이다.

4. 영양소 섭취상태 조사

조사대상 주부들의 일일 평균 영양소 섭취량은 Table 6에 제시하였다. 조사대상 주부전체의 1일 평균 에너지섭취량은 1967.4±27.8 Kcal로 1992년 국민영양조사²⁸⁾의 성인 1인 1일 평균치인 1875 Kcal보다 92 Kcal 정도 더 많이 섭취한 것으로 나타났고, 또 한국인의 영양권장량²⁹⁾과 비교해 보면, 권장량의 98.4%를 섭취하는 것으로 나타났다. 또 이들의 에너지 섭취구성비를 한국영양학회가 권장하는 바람직한 한국인의 에

너지 구성비율인 당질 65%, 단백질 15%, 지방 20%와 비교하면, 전체 조사대상자의 평균 에너지 구성비율은 각각 64.4%, 15.1%, 20.6%로서(Table 7), 거의 이상적인 비율과 일치하는 것으로 나타났다. 각 영양소의 섭취량을 한국인 영양권장량과 비교해 보면, 권장량 이하로 섭취한 영양소는 열량 뿐이었다. 또한 영양소의 섭취 실태를 30대와 40대로 나누어 비교해 보면, 모든 영양소 섭취에 있어서 유의적 차이는 없는 것으로 나타났다.

IV. 결론 및 제언

대구 및 포항지역의 30대, 40대 도시주부 164명을 대상으로 그들의 영양지식, 식습관, 영양에 대한 태도, 식품기호도 및 영양소섭취상태를 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 영양지식조사에서, 인지된 지식은 82.9%였고 영양지식의 정확도는 66.1%로 나타나서 주부들이 이해하고 있다고 생각하는 정보중 33.9%는 잘못된 정보를 갖고 있었다. 영양지식의 평균점은 15점을 기준으로 하여 8.26점이었으며, 식습관의 평균점수는 10점을 기

준으로 하여 5.50점으로, 식습관 군으로 나누어 볼 때 대부분이 Fair-Good군에 속하여 비교적 좋은 식습관을 가지는 것으로 나타났다.

2. 영양에 대한 태도의 평균점은 100점을 기준으로 하여 68.9점이었으며, 영양에 대한 태도와 식습관과의 상관관계도 낮게 나타났다.

3. 식품에 대한 기호도 조사에서 기호도가 높은 식품들로는 김치, 감자, 밥, 쇠고기, 국수, 양배추, 우유의 순으로 나타났다.

4. 조사대상자들의 일일 총에너지 섭취량은 1967.4 ± 27.8 Kcal였고, 한국인 영양권장량에 대한 백분율은 98.4%로 나타나 거의 권장량 수준으로 섭취하는 것으로 나타났다.

본 연구의 결론을 마치며 한가지 제언을 하면 다음과 같다.

도시 중년 여성들은 그들이 알고 있는 영양지식을 행동으로 옮기는 적용력이 매우 낮게 나타났고, 따라서 지식을 실생활에 응용하려는 실천력을 길러줄 수 있는 교육이 절실하다고 생각한다. 이러한 발전을 위해서는 국가적 차원에서 영양정책에 관한 적극적인 대책을 수립해야 하며 다각적인 각도에서 지원하고 추진시켜야 함은 당연한 것이라고 사료된다.

참고문헌

1. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙. 대학생의 영양실태조사. 한국영양학회지 13(2): 73-81, 1980.
2. 이희숙, 장유경. 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구. 한국영양학회지 18(3): 90-97, 1985.
3. 김숙희. 영양실태 조사에 의한 연령과 사회, 경제적 계층별 영양상태판정. 식품영양정보 창간호 5-37, 1984.
4. 임국이. 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식조사. 대한가정학회지 117-128, 1984.
5. 정혜경, 김숙희. 한국의 도시빈곤지역과 농촌의 영양 섭취실태. 한국영양학회지 15(4): 290-300, 1982.
6. Yetley, E.A and Roderuck, C. Nutrition knowledge and health goals of young spouses. J. Am. Diet. Assoc. 77: 31-41, 1980.
7. 박갑선, 최영미. 대구시내 아파트 거주 주부들의 비만 실태와 비만 요인에 관한 연구. 한국영양학회지 23(3): 170, 1990.
8. 안인숙, 이영미, 문수재. 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구. 대한가정학회지 26(1): 43-49, 1988.
9. Eppright, E.S., Fox, H.M., Fryer, B.A., Lamkim, G.H. and Vivian, V.M. Nutrition knowledge and attitudes of mothers. J. Home Eco. 62: 327-332, 1970.
10. Carruth, B.R., Mangel, M. and Anderson, H.L. Assessing Change-proneness and nutrition-related behaviors. J. Am Diet. Assoc. 70: 47-52, 1977.
11. 권정숙, 장현숙. 경상북도 안동군 농촌지역 주부들의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취실태에 관한 조사연구. 동아시아식생활학회지 4(3): 31-40, 1994.
12. Dugdale, A.E., Chandler, D. and Bahgurst, K. Knowledge and belief in nutrition. Am. J.Clin. Nutr. 32: 441-445, 1979.
13. 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지 17(3): 178, 1984.
14. 강명희, 송은주, 이미숙, 박옥진. 도시저소득층 주부의 영양상태. 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과. 한국영양학회지 25(2): 162-178, 1992.
15. 문수재, 이기열, 김숙영. 간이식 영양조사법을 적용한 중년부인의 영양 실태. 연세논총 17: 221, 1980.
16. Cho, M. and Fryer, B. Nutrition knowledge of college physical education majors. J. Am. Diet Assoc. 65: 30-34, 1974.
17. 정순자, 김화영. 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구. 대한가정학회지 23(4): 101-108, 1985.
18. 장현숙. 대학생의 영양지식, 식습관, 영양에 관한 태도 연구. 안동대학교 기초과학연구소 논문집 1: 91-102, 1990.
19. Jalso, S.B., Burns, M.M. and Rivers T.M. Nutritional beliefs and practices: relation to demographic and personal characteristics. J. Am. Diet Assoc. 47: 263-265, 1965.
20. Swanson, J.C. Second thoughts on knowledge and attitudes effects upon behavior. J. School Health 42: 363, 1972.
21. Brush, K.H., Woolcott, D.M. and Kawash, G.F. Evaluation of an affective-based adult nutrition education program. J. Nutr. Ed. 18(6): 258, 1986.
22. Lewis, M., Brun, J., Talmage, H. and Rasher, S. Teenagers and Food choices: The impact of nutrition education. J. Nutr. Ed. 20(6): 336, 1988.
23. 황춘선, 박모라. 식품색에 대한 여성의 기호조사 II. 대한가정학회지 32(1): 133-150, 1994.
24. 김창숙, 안명수. 한국 근로자의 식품섭취 기호도에 관한 연구. 한국식문화학회지 8(1): 1-9, 1993.
25. Einstein, M.A. and Horstein, I. Food preferences of college students and nutritional implications. J. Food Sci. 35: 429-436, 1970.
26. Starch, A.R., Johnson, M.M. and Spangler, G.J. Food practices and preferences of some college students. J. Am. Diet. Assoc. 59: 523-527, 1970.
27. 장현숙. 남·녀 중학생의 영양지식, 영양에 관한 태도 및 식품기호의 비교연구. 동아시아식생활학회지 3(2): 63-72, 1993.
28. 보건사회부. 1992년도 국민영양조사보고서. 국민영양 9: 13-19, 1994.
29. 한국 보건사회연구원. 한국인의 영양권장량(제5차 개정). 고문사, 서울, 1989.