

## 嶺東地域 主婦들의 食生活管理 및 營養知識에 관한 實態調查

張 明 淑·黃 載 姬

關東大學 家政教育科  
(1984년 7월 16일 접수)

### Research on the Status of the Meal Management and Nutritional Knowledge of the Housewives Living in Yong-dong Area

Myung-Sook Jang and Jae-Hie Hwang

*Department of Home Economics Education, Kwan Dong College, Kangnung, Korea*  
(Received July 16, 1984)

#### Abstract

This study was undertaken to investigate the current meal management situation and nutritional knowledge of the housewives living in Yong-dong area during the period February 10th to 25th in 1984.

Among the housewives who responded, 83.5% of them said that they didn't develop a budget for the meal planning, nor a menu plan. 31.7% of the housewives purchased foodstuffs once for 2 days, whereas the remainder did daily purchasing between meal when they needed foodstuffs. They gave higher score to the taste than to nutrition when they prepared meals. Most of the housewives concerned about good snacks, and they responded that it was hard to correct the unbalanced diet.

36.4% of the housewives earned the knowledge and information on dietary life through the media of radio, television, newspapers, or magazines. 57.9% of them learned how to cook in a cooking class, and sometimes they experimented it (how to cook) on their everyday life. Most of them concerned about nutritional status of their family members.

This study showed that the degree of knowledge about nutrition was generally low. They said that they knew well about infant and child nutrition, the harm of the unbalanced diet and fatness, nutrition of the pregnancy and lactation. They thought they had enough knowledge about the foodstuffs for the growth of the children, the relationship between food and nutrition, constituents in milk, nutrition of old men. In general, the nutrition knowledge of the housewives was correspondingly higher to their higher education levels.

#### 序 論

食生活은 人間の 基本生活에 가장 큰 比重을 차지하고 있는 것으로 生活水準의 向上과 社會의 急速한

變化에 따라 많은 影響을 받게 된다.

차<sup>1)</sup> 등에 의하면, 잘못된 食生活 態度는 人間生活의 不幸과 貧困을 招來하게 된다고 하였다.

食生活 形成에는 여러가지 複合的인 要因이 관여하는데, 특히, 年齡, 職業, 家族數, 社會經濟水準, 營

營養報의 媒體등이 관여하며<sup>2),3),4)</sup>, Schaik<sup>5)</sup>은 居住 地域에 따라서도 影響을 받는다고 하였다. 食生活는 家庭을 中心으로 이루어지게 되므로 父母의 食習慣 및 構成員의 食習慣이 한 家庭의 食事形態에 많은 影響을 미치게 된다<sup>6),7)</sup>.

모<sup>8)</sup>에 의하면 주부는 한 家庭의 食生活 主導者로서 食品選擇時에 營養 및 맛을 고려함은 물론 家族의 올바른 食習慣形成을 念頭に 두어야 한다고 하였다.

또한 모<sup>9)</sup>, 안<sup>9)</sup>, 金<sup>10)</sup>등은 子女의 食習慣에 대한 부모의 影響은 어머니쪽이 더 크다고 하였다.

이와같이 重要한 食生活 行動을 合理的으로 영위 하기 위하여는 올바른 食習慣의 形成을 위한 營養教育이 必要하다. 좋은 營養은 올바른 營養知識에 의한 營養實踐에서 이루어지며, 올바른 營養知識은 營養教育 또는 營養指導를 통해서 얻게 된다<sup>11),12)</sup>.

따라서 家族의 健康을 맡고있는 主婦의 올바른 食生活 管理態度 및 營養知識이 家族에게 바른 食習慣을 形成시켜서 家族의 健康 및 나아가서는 國民의 健康과 體位를 向上시키는데 중요한 役割을 함은 明白한 事實이다.

그러므로 본 研究는 嶺東地域 主婦들의 食生活 管理態度 및 營養知識程度를 조사하여 앞으로의 영양 지도에 基礎資料가 되고자 하는데 그 目的이 있다.

## 研究 方法

### 1. 調査對象方法 및 期間

調査對象은 嶺東地域(강릉, 속초, 주문진, 고성,

양양)의 主婦들로서 random sampling하여 800 명을 選定한 후 關東大學 家政教育科 學生들이 調査對象 家庭을 訪問하여 質問紙를 配付하였으며, 統計處理가 不可能한 質問紙를 除外한 總 654 부를 分析資料로 使用하였다.

本 研究에 使用된 質問紙는 研究者에 의하여 作成된 것으로 調査對象者의 一般의 狀況과 食生活 計劃 및 管理, 營養教育實態, 營養知識程度 등을 調査하였다.

調査期間은 1984년 2월 10일~25일로 하였다.

## 2. 資料處理方法

調査結果는 主婦의 年齡別, 教育程度 및 家庭의 收入別로 集計하여 百分率로 計算하였으며, 집단간의 상관도는 Chi-square ( $\chi^2$ )에 의하여 산출하였다. 모든 자료의 통계처리는 전자계산조직을 利用하였다.

## 結果 및 考察

### 1. 調査對象者의 年齡, 教育水準, 收入狀況

本 研究의 調査對象者의 年齡, 教育水準, 收入狀況은 Table 1 과 같다.

主婦의 年齡은 40代가 가장 많았고, 30代가 그 다음의 順으로 나타났다. 教育水準은 고등학교 졸업자가 가장 많았으며, 다음은 中卒, 國卒, 大卒, 그리고 대학원 이상의 順이었다. 家庭의 收入은 月收入이 31~40 萬원인 家庭이 가장 많았고, 21~30 萬원인 家庭이 다음의 順으로 나타났다.

Table 1. Age, educational levels, and average monthly income of subjects

	Group	Number(persons)	Percentage
Age of housewives	~30	113	17.3
	31~40	160	24.4
	41~50	232	35.5
	51~	149	22.8
Educational level of housewives	Elementary school	149	22.8
	Middle school	182	27.8
	High school	227	34.7
	College	86	13.2
	Post-graduate	10	1.5
Average monthly income of householders (income unit 10,000won)	~20	101	15.4
	21~30	172	26.3
	31~40	206	31.5
	41~50	122	18.7
	50~	53	8.1
Total		654	100.0

## 2. 食生活計劃 및 管理

## (1) 食生活費豫算計劃

食生活費의 豫算計劃은 Table 2에 나타난 것처럼 주식만 세우고 부식은 적당히 구입하는 主婦가 가장 많았으며(33.6%), 반드시 豫算을 세우고 실행하는 主婦는 16.5%에 불과하며 1977년의 安<sup>9)</sup>의 食生活費豫算에 관한 조사결과와 비슷하게 나타났다. 食生活費豫算을 세우는 家庭은 83.3%로써 安<sup>9)</sup>의 93.3%, 1980년 유<sup>10)</sup>의 78%와 같이 많은 主婦가 食生活費豫算을 세우고 있음을 알 수 있다.

또 食生活費豫算을 세우고 實踐하는 主婦가 16.5%로 安<sup>9)</sup>의 17.9%와 비슷한 현상이었다. 앞의 結果에서 볼 수 있듯이 食生活費豫算計劃은 과거와 현재가 별차이없이 實行이 잘 안되는 形便임을 알 수 있다.

全般的으로 食生活計劃의 必要性을 느끼며, 家計를 科學的이며 合理的으로 運營하기 위해서, 올바른 食生活費豫算을 세워, 食品을 選擇하는 食生活態度가 重要하다고 생각된다.

食生活費 豫算作成과 상황변수와의 관계는 각 집단별  $X^2$  검증결과 Table 2에 나타난바와 같다. 食生活費 豫算作成은 主婦의 教育水準( $p < 0.001$ )과 主婦의 年齡( $p < 0.001$ )에서 유의한 差異가 있었다. 즉, 主婦의 教育水準에서는 國졸이 71.2%에 비해, 高졸이 90.3%로써 豫算을 세우는 비율이 높고, 主부

의 年齡이 낮을수록 豫算을 세우는 비율이 높았다. 또, 家庭의 收入面 ( $p > 0.5$ )에 있어서는 유의한 차이가 없었다.

食生活費 豫算을 세우지않는 理由는 습관이 되지 않아서가 54.4%로 대부분이었고, 收入이 일정하지 않아서가 19.9%, 물가가 변동되기 때문인가 19.0%, 家族數가 변동하기 때문인가 6.7%의 順으로 나타났다.

## (2) 食單計劃과 實踐程度

食單計劃은 Table 3에서 보는 바와같이 食單을 1주일 또는 2~3일씩 計劃하여 實踐하는 主婦는 30.5% 정도이고, 시장에 가서보고 적당히 구입하거나(45.0%), 하루의 食單을 아침에 計劃(24.5%)하며 生活하고 있다.

學歷別로는 「시장에 가보고 적당히 구입한다」가 國졸에서 가장 높았고, 학력이 높을수록 食單을 計劃하여 食品을 購入하고는 있으나, 대졸이상 學歷에서 38.6%로 높은 비율을 나타내어, 알고있는 知識을 食生活에 實踐하지 않는 것으로 사료된다. 이러한 食單計劃 및 食品購買態度는 上揚되어야 하며, 營養必要量에 基準을 둔 食品選擇을 할 수 있도록 營養教育指導가 시급하다고 본다.

食單計劃時 중점을 두는 사항은 Table 4에서 보는 바와같이 가족이 좋아하는 음식위주로 食單을 計劃하는 主婦가 가장 많았으며, 營養위주 또는 계절

Table 2. Budget plan for the meal of subjects

Group	Budget plan and execution for staples	Budget plan for staples	Budget plan, but hardly executed	No budget plan	Total	Remark	
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)		
Age of housewives	~30	41(36.3)	27(23.9)	40(35.4)	5 (4.4)	113(100.0)	df=9
	31~40	25(15.6)	69(43.1)	51(31.9)	15 (9.4)	160(100.0)	$x^2=79.30$
	41~50	29(12.5)	82(35.3)	79(34.1)	42(18.1)	232(100.0)	$p < 0.001$
	51~	13 (8.7)	42(28.2)	47(31.5)	47(31.5)	149 (99.9)	
Educational level of housewives	Elementary school	8 (5.4)	45(30.2)	53(35.6)	43(28.8)	149(100.0)	df=12
	Middle school	19(10.5)	77(42.3)	53(29.1)	33(18.1)	182(100.0)	$x^2=94.51$
	High school	40(17.6)	81(35.7)	84(37.0)	22 (9.7)	227(100.0)	$p < 0.001$
	College	35(40.7)	16(18.6)	25(29.1)	10(11.6)	86(100.0)	
	Post-graduate	6(60.0)	1(10.0)	2(20.0)	1(10.0)	10(100.0)	
Average monthly income of householders (income unit 10,000won)	~20	11(10.9)	31(30.7)	40(39.6)	19(18.8)	101(100.0)	df=12
	21~30	35(20.3)	54(31.4)	56(32.6)	27(15.7)	172(100.0)	$x^2=9.72$
	31~40	32(15.5)	72(34.9)	65(31.6)	37(18.0)	206(100.0)	$p > 0.5$
	41~50	18(14.8)	43(35.2)	43(35.2)	18(14.8)	122(100.0)	
	51~	12(22.6)	20(37.7)	13(24.5)	8(15.1)	53(99.9)	
Total	108(16.5)	220(33.6)	217(33.2)	109(16.7)	654(100.0)		

Table 3. Menu planning

	Group	Menu for one week N(%)	Menu for 2-3 days N(%)	Planning for one day in the morning N(%)	No menu plan N(%)	Total N(%)	Remark
Age of housewives	~30	34(30.1)	17(15.0)	29(25.7)	33(29.2)	113(100.0)	df=9
	31~40	33(20.6)	27(16.9)	36(22.6)	64(40.0)	160(100.0)	$\chi^2=42.35$
	41~50	19(8.2)	33(14.2)	63(27.2)	117(50.4)	232(100.0)	$p<0.001$
	51~	15(10.1)	22(14.8)	32(21.5)	80(53.7)	149(100.0)	
Educational level of housewives	Elementary school	8(5.4)	7(4.7)	33(22.1)	01(67.8)	149(100.0)	df=12
	Middle school	19(10.4)	22(12.1)	46(25.3)	95(52.2)	182(100.0)	$\chi^2=101.29$
	High school	43(18.9)	48(21.1)	56(24.7)	80(35.2)	227(99.9)	$p<0.001$
	College	25(29.1)	20(23.3)	25(29.1)	16(18.6)	86(100.1)	
	Post-graduate	6(60.0)	2(20.0)	—	2(20.0)	10(100.0)	
Average monthly income of householders (income unit 10,000 won)	~20	5(4.9)	14(13.9)	25(24.8)	57(56.4)	101(100.0)	df=12
	21~30	21(12.2)	20(11.6)	50(29.1)	81(47.1)	172(100.0)	$\chi^2=30.70$
	31~40	32(15.5)	38(18.4)	51(24.8)	85(41.3)	206(100.0)	$0.001<p<0.005$
	41~50	33(27.0)	19(15.6)	22(18.0)	48(39.3)	122(99.9)	
	51~	10(18.9)	8(15.1)	12(22.6)	23(43.4)	53(100.0)	
	Total	101(15.4)	99(15.1)	160(24.5)	294(45.0)	654(100.0)	

Table 4. Primary concern in meal planning

	Number(persons)	Percentage
Family	301	46.0
Nutrition	171	26.1
Seasonal foods	134	20.5
Budget	48	7.4
Total	654	100.0

Table 5. Reference for menu planning

	Number(persons)	Percentage
No reference	196	30.0
Books or magazines	169	25.8
Price	149	22.8
Past menu	140	21.4
Total	654	100.0

Table 6. Primary concern in meal preparation

	Number(persons)	Percentage
Husband	403	61.6
Children	122	18.7
Parents-in-law	100	15.3
Herself	16	2.4
Others	13	2.0
Total	654	100.0

식품 이용이 20~30%, 경제를 가장 염두에 두는 경우는 10% 이하로 나타났다.

食單을 作成할때에 참고로 하는 사항은 Table 5에서 보는 바와같이 그냥 생각나는대로 한다가 30.0%이며, 책이나 잡지를 보고 작성한다가 25.8%, 물가에 맞춘다가 22.8%, 과거의 식단을 참작한다가 21.4% 順으로 나타났다.

또한 음식을 장만할 때 누구를 우선으로 생각하여 조리를 하는가에 대하여 Table 6에서 나타난바와 같이 남편이 61.6%로 다수를 차지했고, 자녀가 18.7%, 시부모가 15.3%, 주부자신이 2.4%, 기타 2.0%의 順으로 나타났다. 이러한 결과로 보았을 때, 가부장 중심적인 食生活이 서울지역을 中心으로 한 안<sup>9)</sup>의 연구(남편위주 13.4%)에서 보다 훨씬 높게 나타났다. 따라서 온 가족의 기호와 욕구를 충족시킬 수 있는 음식만들기와 균형있는 食生活이 요구된다.

食單評價에 대하여는 때때로 평가한다가 57.3%, 하지않는다가 30.6%, 항상 평가한다가 12.1%로 나타났다.

### (3) 食品購入횟수, 장소, 대용 식품

食品을 購入할때에는 食品에 대한 올바른 知識을 갖고, 食品의 品質을 선별함과 동시에 중량 및 가격을 정확히 알아서 차질없고 합리적인 선택이 중요하리라 생각된다.

食品購入횟수는 2일에 1회가 가장 많았고, 그다음으로 주 2회, 매일 1회, 계획없이 적당히 購入한다, 주 1회의 順으로 나타났으며, 집단별  $X^2$ 의 결

과는 주부의 교육수준 ( $p < 0.001$ ), 주부의 연령 ( $p < 0.01$ ), 가정의 수입 ( $p < 0.001$ )에 있어서 유의한 차이가 있었다.

主婦의 年齡이 낮고, 教育水準이 높고 家庭의 收入이 많을수록 食品購入 횟수가 많았다.

食品을 購入할 場所를 택할 때 염두에 두는 것으로 食品의 品質과 값을 우선으로 고려하는 비율이 52.8%로 가장 높았고, 時間과 거리를 생각하여 선택한다가 20.3%, 습관적으로가 19.1%, 보관시설이 7.8%의 順으로 나타났다.

食品購入時 計劃했던 食品이 없을 때 주부들이 대용식품구입을 어떻게 하였는지 알아본 결과, 영양가를 생각하여 다른 食品을 산다가 30.1%, 적당히 산다가 30.1%, 돈에 맞추어 다른 食品을 산다가 24.5%, 사지않는다가 15.4로 나타났다.

食品購入時 저울 사용방법은 불충 알지만 달아주는 대로 산다가 65.9%로 과반수 이상을 차지했고, 눈금을 보고, 적당히 購入하는 비율이 34.1%로 나타났다.

따라서 정확한 저울계측을 할 수 있도록 중량을 알아두고, 저울눈금을 보고 購入할 수 있는 合理的인 生活態度가 중요하다고 생각된다.

#### (4) 調理時 重要하게 고려하는 점

調理時 중점을 두는 것은 음식의 맛에 중점을 두는 비율이 가장 높았고, 식성, 영양, 조리시간, 조리된 후의 음식모양이나 색, 별 생각없이 조리한다의 順으로 나타났다.

#### (5) 家庭管理에 대한 主婦의 관심도

家庭管理에 대한 主婦의 關心度는 자녀교육 및 가족돌보기가 39.4%로 가장 높았고 가족영양 및 음식만들기는 20.5%를 나타냈다. 1976년 김, 모<sup>10)</sup>의 조사에서 家族의 營養에 대한 관심도가 높았고, 1977년 안<sup>11)</sup>의 研究에서도 가족영양 및 음식만들기가 높은 비율을 차지했다. 그러나 本 調査에서는 가족영양 및 음식만들기에 대한 관심도가 별로 높은 비율을 차지하지 않았는데, 이것은 서울지역과 영동지역의 차이점으로, 아직도 지방에서는 영양계몽 및 영양교육의 보급이 미진함을 엿볼 수 있다. 따라서 조속한 시일내에 영양교육이 실시되어야 함을 인지할 수 있다. 또한 집단간의 상관도를 살펴보면 학력별( $0.1 < p < 0.5$ ), 연령별( $p < 0.001$ ), 수입별( $0.001 < p < 0.005$ )로 유의한 차가 있었음을 알 수 있었다.

調理에 대한 主婦의 관심도에 있어서 調理는 주부

가 거의 하는 경우가 81.3%로 과반수 이상을 나타내었고, 가정부 및 기타가 18.7%로 나타나서, 일반적으로 調理는 주부가 담당하고 있음을 보여 다양한 일이라 생각된다.

요리시 영향을 주는 요인으로는 내 나름대로 한다가 37.7%, 시댁의 관습에 따라서가 24.2%, 친정의 관습에 따라서가 19.7%, 요리책이나 강습회가 16.4%로 나타나, 식생활 및 영양에 대한 주부의 자질이 중요하리라 본다.

음식을 준비할 때 하루의 밥짓는 횟수는 1일 2회가 75.4%로 가장 높게 나타났고, 매끼 짓는 경우 1일 1회의 順으로 높게 나타났다.

또한 반찬의 分量은 아침, 점심용을 한꺼번에 준비한다가 65.4%로 가장 높았고, 가급적 한 끼 음식을 준비한다, 세 끼 음식을 한꺼번에 준비한다의 順으로 나타났다. 따라서 음식을 한꺼번에 준비해두면 食品의 영양손실 및 맛의 저하가 일어나므로 食單作成을 하여 1끼의 食事を 준비하는 것이 바람직 하겠다.

먹고 남은 음식의 처리방법은 다시먹는 경우가 68.3%, 버리는 경우가 31.7%로 나타났는데, 식단체획에 의해 알맞은 分量의 음식을 만들어, 버리는 일이 없어야겠다.

食事時 1끼 반찬의 수는 밥, 국, 김치를 제외하고 과반수 이상인 57.8%가 3~4가지를 준비했고 1~2가지가 29.2%, 5~6가지가 12.2%, 7~8가지가 0.8% 順으로 나타났다. 따라서 여러종류의 반찬수는 시간과 에너지, 연료의 낭비가 되므로 영양적, 과학적, 합리적인 방향으로의 간편한 食生活 개선이 필요하다.

調理方法中 가장 많이 이용하는 것은 찌개가 34.2%로 가장 많이 이용했고, 다음으로 국, 나물, 조림 튀김, 볶음, 찜, 구이의 順으로 나타났으며, 지방 섭취가 부족한 실정에서<sup>14)</sup> 튀김이나 볶음요리를 많이 권장해야 되리라 본다.

#### (6) 혼·분식에 대한 態度

혼식·분식이 영양식으로 좋다고 하는 主婦가 52.1%로 가장 많았고, 경제적으로 좋다고 하는 主婦가 25.5%, 맛이 좋다가 13.0%, 모르겠다가 6.4%로 나타났다.

잡곡은 가끔 씹는다가 37.6%, 거의 씹지 않는다가 33.5%, 매끼 씹는다가 28.9%인데, 흰 쌀밥에 부족한 영양소의 보충과 또한 우리나라에서 많이 생산되는 잡곡을 이용한다는 의미에서도 혼식은 권장

되어야 하리라 본다<sup>15)</sup>.

분식은 1주일에 한 끼 정도가 51.7%, 이틀에 한 끼가 31.3%, 거의하지 않는다가 17.0%로 나타났다.

아침식사형태에 대해서 매일 아침이 빵식인 가정은 6.1%에 불과했고, 밥이 93.9%로 대부분의 가정이 아침식사는 밥으로 하고 있음을 알 수 있었다. 안<sup>9)</sup>의 연구에서 아침식사를 밥으로 하는 비율이 63.7%로 나타나 지방에 있는 가정들이 서울지역에 있는 가정들보다 아침식사를 밥으로 많이 하고 있음을 알 수 있었다.

아침에 빵식이 되지 못하는 이유는 빵식을 아침식사로 생각조차하지 않은 가정이 42.4%, 남편이 싫어해서가 35.3%, 주부 자신이 싫어서가 14.5%, 아이들이 싫어서가 7.8%로 나타났다.

#### (7) 편식·간식에 대한 관심도

편식은 고치려고 노력하지만 쉽게 되지 않는다가 63.8%로 과반수 이상이었으며, 싫어하는 음식을 구태여 먹일 필요가 없다는 28.4%, 편식은 건강에 큰 지장은 없다는 7.8%로 나타나, 결과적으로 편식에 대해 무관심하거나 고쳐지지 않고 있음을 알 수 있다.

이 결과는 안<sup>9)</sup>의 연구와 유사하며, 따라서 주부의 바른 食生活管理에 의하여 어릴때부터 편식습관이 형성되지 않도록 다양한 조리법의 研究로 편식을 고쳐야겠다.

어린이 간식에 대하여는 경우에 따라 필요하다는 47.2%, 반드시 필요하다는 33.2%, 별로 필요치 않다는 19.6%로 나타났다. 간식의 必要性을 느끼는 주부가 많음을 알 수 있었다.

또, 간식을 주부가 선택하여 사준다가 43.1%로 가장 많았고, 집에서 만들어준다가 29.7%, 어린이에게 돈을 주어 사먹게 한다는 14.1%, 별로 간식을 주지 않는다가 13.1%로 나타나, 어린이에게 돈을 주어 사먹게 하거나, 간식을 주지 않는 비율이 27.2%로 안<sup>9)</sup>의 연구에서 9.3%, 김·모<sup>13)</sup>의 연구에서 9.8%와 비교하면 보다 높은 비율을 차지했는데, 이것은 지방에 사는 주부들이 서울에 사는 주부들보다 영양에 대한 인식의 부족함 탓인듯 하다.

또, 텔레비전이나 라디오 등에서 선전된 것은 한번쯤 사먹인다는 主婦는 64.2%로 과반수를 차지했고, 주로 광고에 나오는 것을 산다가 18.7%, 별로 관심이 없다는 17.1%로 나타났다.

따라서 간식에 대한 主婦의 관심도는 높으나 보다

더 올바른 영양지식에 바탕을 둔 간식의 選擇이 요구된다고 할 수 있겠다.

### 3. 營養教育 現況實態

食生活에 必要한 知識은 신문이나 잡지 또는 라디오와 텔레비전을 통해서 가장 많이 얻고 있음을 알 수 있었다.

집단간의 상관도를 보면 연령별, 교육별, 수입별에서 모두  $0.01 < p < 0.05$  수준에서 유의한 차이가 나타났음을 알 수 있었다.

또 요리강습에 가본 경험은 한두번 있다가 57.9%로 과반수 이상이고, 전혀 가본 경험이 없다는 24.6%, 여러번 있다가 15.5%이다.

텔레비전을 보거나 요리강습에 다녀온 후 음식 만드는 횟수는 한두번 만든다가 44.9%, 별로 만들지 않는다가 40.7%, 자주 만든다가 14.4%이다.

텔레비전에 방영되는 요리시간은 가끔 본다가 68.2%, 꼭 본다, 별로 안 본다가 각각 15.9%를 보였다.

요리에 관한 책자를 가끔 사서 읽는 경우가 56.6%, 관심이 없다는 31.3%, 정기구독한다는 12.1%로 나타났다.

다섯가지 기초식품군에 대하여 잘 알고 있다가 43.9%, 들어보았지만 모르겠다가 48.5%, 들어본 일이 없다는 8.6%이다. 따라서 균형있는 식사를 하기 위한 영양교육이 아직도 잘 이루어지지 않고 있음을 알 수 있었다.

음식과 營養섭취와의 관계성에 대하여 관계가 있다는 비율이 70.8%, 잘 모르겠다가 23.7%, 별로 생각하지 않는다가 5.5%로 나타났다.

가족영양에 대하여 늘 생각한다는 60%, 가끔 생각한다는 35.9%, 별로 생각하지 않는다가 4.1%로 나타났다.

또한 대부분의 主婦가 食生活의 간소화가 필요하다고 생각하고 있으며, 食生活에서 가장 불편한 점은 부엌시설의 불편이 29.1%, 한식의 반찬수가 많은 점이 27.1%, 조리방법이 25.8%, 조리시간이 18.0%로 나타났다.

### 4. 食品섭취빈도

식품섭취상황을 살펴보면 다음과 같다.

거의 먹지않는 食品으로는 버터가 43.9%로 가장 높게 나타났으며, 쇠고기 또는 돼지고기, 생선류, 해조류등의 섭취율은 11~39% 정도로 안<sup>9)</sup>의 연구결

과와 비슷하며, 매일 먹는 것으로는 김치류가 83.3%로 가장 높은 비율을 보였고, 과일류(50.9%), 채소류(50.1%), 우유(41.3%), 계란(35.0%)의 순으로 섭취율이 높았다. 일반적으로 동물성 단백질식품의 섭취율이 낮으며, 좋은 식물성 단백질 급원인 콩의 섭취율도 20.6% 밖에 되지 않았다.

집단간 상관도를 살펴보면 교육별로 김치, 장아찌, 콩이 각각  $p > 0.5$ 수준에서 유의한 차이가 없었고, 나머지 모두는 유의한 차이가 있었음을 알 수 있었다.

연령별로는 딸치가  $p > 0.5$  수준에서 유의한 차이가 없었고, 나머지는 유의한 차이가 있었다. 수입별로는 콩이  $p > 0.5$  수준에서 유의한 차이가 없었고, 나머지는 유의한 차이가 있었음을 알 수 있었다.

5. 營養知識 檢討

연령이 낮은층 주부들이 대체적으로 영양에 대하여 잘 안다고 대답한 반면 연령이 높은 주부일수록 조금밖에 모른다고 대답한 율이 높았다. 연령이 낮은층 일수록 임신부 영양과 어린이 영양에 대하여 잘 안다고 하였다.

교육수준별로는 고졸이상의 주부들이 영양에 대하여 잘 알거나 조금 안다라고 대답한 율이 국졸이나 중졸 주부들 보다 높았고, 집단간의 유의있는 차가 나타났었다( $0.001 < p < 0.005$ ). 한편 수입별로는 집단간에 유의차가 없었다( $p > 0.001$ ).

일반적으로 식품 및 영양소의 지식이 낮았으며, 김, 모<sup>10)</sup>의 연구결과와 안<sup>9)</sup>의 결과 보다 더 낮은 수준을 보여주었는데 지역적인 계몽 부족인 듯 함을 알 수 있다. 또 영양에 대한 계몽의 희망도는 92.5%였으며, 나머지 7.5%는 희망하지 않는 것으로 나타났었다.

Table 7. The fields of the desire on the nutrition education

	Number(persons)	Percentage
Family nutrition	245	37.5
Sanitation	112	17.1
Cookery	61	9.3
Kitchen improvement	65	7.9
Budget plan	56	8.6
Menu plan	66	10.1
Composition of foods	62	9.5
Total N(%)	564	100.0

지도계몽을 희망하는 분야는 Table 7 에서와 같이 가족영양이 37.5%로 제일 많았다.

要 約

영동지역 주부들의 食生活管理 및 營養知識에 관한 實態調査의 結果는 다음과 같다.

1. 食生活計劃 및 管理

① 食生活費 豫算計劃과 實行이 잘되지 않거나 또 主食만 세우고 副食은 적당히 購入하는 主婦가 많았다.

② 食單을 計劃하여 生活하는 主婦가 30.5% 程度로 대체적으로 食單計劃은 잘되지 않고 있었다.

③ 食品購入횟수는 일반적으로 잦은 편이었다. 食品을 購入할 場所를 택할 때 食品의 品質과 값을 우선으로 생각하는 비율이 가장 많았고, 다음이 時間과 거리, 습관적인 편, 보관시설의 順이었다.

④ 調理時 중점적으로 고려하는 점은 음식의 맛이 43.7%로 가장 높았고, 식성, 영양의 順이었다.

⑤ 家庭管理에 대한 主婦의 관심도 중 가족영양 및 음식만들기가 20.5%로 자녀 및 가족돌보기 보다 낮은 관심도를 나타내었다.

⑥ 아침, 점심용 밥을 한꺼번에 준비하는 율이 가장 높았고, 먹고 남은 음식은 대부분 다시 먹었다. 食事時 한 끼 반찬의 수는 57.8%가 3~4가지를 준비했고, 調理方法中 가장 많이 이용하는 것은 찌개, 국, 나물의 順이었다.

⑦ 혼식은 대체로 자주하고 있으며, 분식은 1주일에 한 끼 정도가 51.7%로 가장 많았다. 그러나 매일 아침 빵식인 家庭은 6.1%로 대부분의 家庭은 아침 식사로 밥을 좋아하였다.

⑧ 편식을 고치는 것이 어렵다고 하였으며, 어린이 간식에 대하여는 깊은 관심을 나타냈다.

2. 營養教育 現況實態

① 食生活에 필요한 知識은 신문이나 잡지, 라디오와 텔레비전을 통해서 대체로 얻고 있다.

② 음식과 영양섭취와의 관계성이 있다고 답한 主婦는 70.8%이었으며, 家族의 營養에 대하여 늘 생각하는 주부는 60%이었다.

3. 식품섭취 빈도

거의 먹지않는 食品으로 버터가 43.9%로 가장 높

았고, 육류의 섭취율이 낮았다. 반면, 김치와 채소류의 섭취율은 높았다.

집단간의 상관도를 보면 교육별로 김치, 장아찌, 콩이 각각  $p > 0.5$  수준에서 유의한 차가 없었고, 나머지는 유의한 차가 있었다. 연령별로는 멸치가 유의한 차가 없었고( $p > 0.5$ ), 수입별로는 콩이 유의한 차가 없었다( $p > 0.5$ ).

#### 4. 營養知識 검토

家庭生活에 必要한 一般의인 營養知識은 대체적으로 낮은 편이었다.

어린이 영양, 편식의 해로움, 비만증의 해로움, 임신부 그리고 수유부 영양에 대하여는 일반적으로 알고있다고 하였으며, 그다음으로 이유기 영양, 어린이 발육에 필요한 식품, 식품과 영양소와의 관계, 우유의 성분, 노인영양에 대하여 잘알고 있는 비율이 낮았으며, 인체의 영양소, 식단작성여부, 간식의 이론, 식품감별법에 대하여는 가장 낮은 비율을 나타냈다.

각 영양지식은 교육정도가 높을수록 영양지식이 높았고, 교육별 집단간의 유의한 차가 나타났다 ( $0.001 < p < 0.005$ ).

영양제목을 희망하는 주부는 92.5%였으며, 희망분야는 가족영양이 37.5%로 제일 많게 나타났다.

이상의 결과로 볼때 올바른 식생활 관리 및 영양에 관한 지식을 얻어 실생활에 활용할 수 있도록 교육의 기회가 많이 주어지는 것이 바람직하며, 지역적인 특성을 고려한 영양교육지도 방안이 마련되는 것이 중요하다고 사료된다.

## 文 獻

- 1) 박일화 · 김숙희 · 모수미 : 영양원리와 식이요법 (이화여자대학교 출판부, 서울)(1976)
- 2) Schorr, B. C., Sanjur, D., and Erickson, E. C. : *Jr. A. D. A.*, **61**, 415(1972)
- 3) Dickins, D. : *Jr. Home. Ec.*, **57**, 427(1965)
- 4) Aucoin, D. : *Canadian Journal of Public Health*, **63**: March-April, 143(1972)
- 5) Schaik, T. F. : *Jr. Home. Ec.* **56**, 225(1964)
- 6) Hertzler, A. A. : *Jr. A. D. A.* **83**(5), 555 (1983)
- 7) Eppright, E. S. and Fox, H. M. : *Jr. Home. Ec.* **62**(5), 327(1970)
- 8) 모수미 : 아세아 여성연구, **8**, 159(1969)
- 9) 안숙자 : 대한가정학회지, **15**(3), 19(1977)
- 10) 김기남 · 모수미 : 한국영양학회지, **9**(1), 34 (1976)
- 11) Martin, E. A. : Holt, Rinehart and Winston, Inc., New York, 11(1982)
- 12) 한양일 · 이강자 : 영양교육(수학사, 서울) 12 (1980)
- 13) 유영상 : 대한가정학회지, **18**(1), 53(1980)
- 14) 이기열 · 문수재 : 기초영양학(수학사, 서울) 65(1983)
- 15) 현기순 : 식생활관리학(교문사, 서울) 83(1983)