

주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구

—서울을 중심으로—

Nutrition Knowledge and Food Habits of Housewives

단국대학교 식품영양학과

교수 : 정 순 자

이화여자대학교 식품영양학과

조교수 : 김 화 영

Dept. Food & nutr. Dankook University

Professor; **Soon Ja Chung**

Dept. Food & Nutr. Ewha Womans University

Assistant Prof.; **Wha Young Kim**

<목 차>

I. 서 론

II. 조사대상 및 방법

III. 결과 및 고찰

IV. 결론 및 요약

참고문헌

<Abstract>

The completely answered questionnaires were analyzed for the nutrition knowledge, food habits, value orientation, and the sources of nutrition information of housewives of 20's to 40's.

The subjects had a high level of perceived knowledge (85.8%), that is the knowledge that each subject believed she had, but the accuracy of the knowledge was only 51.6%. The mean nutrition knowledge score was 6.63 out of possible 15 points, and food habit score was 5.31 out of 10 points. Most of the subjects belonged to "Good" to "Fair" food habit group, which is considered to be relatively good.

With increasing age and decreasing level of education, the percent of perceived knowledge and accuracy, and nutrition knowledge score were getting lower. However, the food habit score was getting higher with increasing age. This suggests that food habit was dependent more upon the length of married life than the nutrition knowledge in housewives. The correlation between nutrition knowledge score and food habit score was low.

The economic area was the most concerned area of the subjects, followed by hea-

lth and social. The scores of nutrition knowledge and food habits of the subjects who ranked the health the highest were not different from those of economic and social.

TV, radio, newspapers, and magazines were the most important sources of nutrition information.

I. 서론

개인의 식생활이나 식습관은 여러가지 복합적인 인자들에 의하여 좌우된다. 경제, 교육, 종교, 전통 등은 모두 식생활에 직접 간접으로 영향을 미치고 있으며^{1~7)} 또한 생활목표 및 가치관도 식품섭취에 영향을 미친다⁸⁾.

영양과 식품에 대하여 올바르게 이해하고 있으며 이러한 지식을 실제로 생활에서 응용할때 합리적인 식생활이 이루어진다고 볼 수 있겠다. 그러나 지식과 행동은 항상 일치하는 것은 아니어서 아는 것을 그대로 생활에 적용하지 못하는 경우도 많다. 김은⁹⁾ 우리나라 대학생들은 영양지식이 높을수록 식습관이 양호하다고 보고하였고 주부의 학력이 높을수록 가족의 영양 섭취 상태가 좋았다는 보고도 있다¹⁰⁾. Eppright 등은¹⁰⁾ 미국 주부의 영양지식과 균형된 식사계획과는 관계가 있음을 발견하여 영양지식 수준이 높을수록 이를 실제로 식생활에 적용하여 식습관이 양호해진다고 주장하였다. 그러나 Schwartz는¹¹⁾ 고등학교 졸업자 중에서 영양 지식과 식사행동 사이에 상관성이 적었다고 보고했고 Carruth는¹²⁾ 영양교육 program에 참여한 후 참가자의 식습관이 개선되지 않았음을 발견하여 영양지식과 식습관은 항상 비례관계만을 보이지는 않는다고 하였다.

한 가정에서 주부의 식생활에 대한 이해와 태도는 가족 전체의 식품섭취에 영향을 미치게 되고 나아가서 가족의 건강에 직접적인 영향을 주게 된다. 그러므로 식생활 개선을 위한 가장 효과적인 교육 대상은 주부라고 볼 수 있겠다. 그럼에도 불구하고, 이들은 이미 학교를 졸업한 사람들로써 교육 과정을 통한 체계적인 영양지식을 전달받을 기회가 없는 사람들이다. 그러므로 본 조사에서는 20~40대의 주부들의 영양지식의 정도를 파악하고 이

것을 실생활에 어느정도 적용하는가를 알아보았다. 자녀를 가진 어머니들은 정확한 영양정보를 제공받기를 희망하고 있음이 보고되었으므로¹³⁾ 주부들이 주로 영양정보를 얻는 source가 무엇인가도 조사하였다.

또한 생활목표에 따라 식생활에 차이가 있는가도 알아보고자 하였다. 현대인의 생활목표중 경제 사회·건강면이 강조되고 있고 Yetley와 Roderuck¹⁴⁾의 연구에서는 주부들이 건강에 관심이 많을수록 식습관은 양호하다고 보고되었다.

본 조사에서도 주부들의 생활목표중 건강에 두는 관심이 경제·사회면에 비하여 어떻게 다르며 건강에 관심이 많은 사람의 영양지식과 식습관이 다른 사람들에 비하여 차이가 있는가를 알아보았다. 이러한 연구를 통하여 영양지식 혹은 생활목표와 식습관과 밀접한 관계가 있다면 영양지식 전달이나 생활목표의 방향 설정은 식생활 개선을 위한 방안이 될 수 있을 것이다.

II. 조사대상 및 방법

본 연구는 1985년 5월부터 6월에 걸쳐 서울에서 주부 모임이나 혹은 국민학교 학생의 어머니에게 설문지를 배부하여 조사한 후 회수된 설문지 중 모든 문항을 제대로 답한 20~40대의 주부 951명을 대상으로 하였다.

설문지의 내용은 4부분으로 나누어 영양지식·식습관, 식품영양에 관한 정보를 얻는 source 및 생활의 목표를 평가하기 위한 항목으로 나누어 조사하였다.

설문지는 김⁹⁾의 연구와 같이 영양지식에 대한 설문은 15개 항목의 정·오 문제로 일상생활에서 자주 접하게 되는 문제를 중심으로 다루었으며 각 항목의 답은 “맞는다” “틀린다” “모른다”로 답하도록 하였다. 영양지식의 평가는 맞은 답 한 항목

에 1점씩을 주어 15점 만점으로 평가하였다. 또한 주부들이 “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 분석하는데 있어 “맞는다” 혹은 “틀린다”에 답한 사람은 인지된 지식(perceived knowledge)이 있다고 판정하여 인지된 지식의 비율을 계산하였으며 인지된 지식이 모두 바른지식은 아니므로 이 중에서 맞은 답의 비율을 정확도(accuracy)로 판정하여 인지된 지식중 정확도의 비율로 계산하였다.

식습관은 이¹²⁾등이 사용한 방법을 약간 변형하여 사용하였으며 설문지 식품섭취 내용 10항에 대하여 1주일간의 섭취 해당 횟수 0~2일, 3~5일, 6~7일에 표하게 하여 각각에 0점, 0.5점, 1점을 주어 그 합을 내었으며 또한 합이 8.5 이상이면 excellent, 6.5~8.4점이면 good, 4.5~6.4점이면 fair 4.5점 이하이면 poor 등 4단계로 나누어 평가하였다.

식품영양 정보 source에 대한 조사는 ① 의사나 간호원, ② 친지, 이웃, 클럽, ③ 신문, 잡지, ④ 주간지, ⑤ 영양사, 영양학자, ⑥ TV, 라디오 ⑦ 전문지, 요리책, ⑧ 강연회, 세미나 등 8개 항목 중 가장 영향을 미치는 항목 3개를 골라 1, 2, 3 순으로 답하도록 하였다.

일상생활에서 건강에 대한 관심도가 식생활에 영향을 미치리라고 생각되어 건강에 대한 관심도를 경제 혹은 사회적 목표와 견주어 어느 위치에 있는가를 알아보기 위하여 생활목표를 판정하기 위한 문항을 포함시켰다. Yetley와 Roderuck의¹³⁾ 질문을 변형하여 건강·사회·경제에 해당하는 질문을 각각 3개씩 만들어 모두 9개의 항목중에서 가장 가치를 둔다고 생각하는 것부터 차례대로 순서를 써넣도록 하였다. 건강에 관한 문항으로는 식생활 개선, 성인병 예방, 적당한 체격과 체중 유지, 경제적 문항으로는 시간과 돈의 효율적 사용, 수입과 저축의 증대, 경제적 안정을, 사회적 문항으로는 지역사회에서의 활동, 다른 사람들과 부부의 존경, 집안의 장식등을 포함시켰다. 본 자료를 분석하는데 있어서는 건강에 해당하는 문항

3개, 사회의 3문항, 경제의 3문항의 차례를 합하여 건강·사회·경제에 대한 관심도의 정도를 평가하였다. 그러므로 이 항목에서는 차례의 합이 낮을수록 관심도는 높은 것이 된다.

본 자료는 연령별로 분류하여 비교하였으며 또한 30대 주부의 학력 분포가 고르므로 30대 주부만을 대상으로 학력 별로도 처리하였다. 학력은 중졸, 고졸, 대졸의 집단으로 구분하였다.

각 group간의 유의성 검정은 modified t·test를 사용하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

본 조사의 대상자는 20대 주부 294명, 30대 주부 332명, 40대 주부 325명으로 총 951 명이었다. 이들을 다시 학력별로 나누어보면 중학교 졸업자는 395명, 고등학교 졸업자는 231명, 대학 졸업자는 325명이었고 20대에는 대학 졸업자가 많았고 40대에는 중학졸업자가 많았으며 30대의 학력 분포

<Table 1> Age distribution and the level of education of the subject housewives.

Age	Level of education	Number of subjects
20's	M	23
	H	87
	C	184
	Total	294
30's	M	94
	H	107
	C	131
	Total	332
40's	M	278
	H	37
	C	10
	Total	325
Total		951

M: middle school graduates

H: high school graduates

C: college graduates

〈Table 2〉 Sum of the rank order of the value orientation of the housewives^{1,2)}

Subjects	Health	Social	Economic
Age group			
20's(294)	14.3±0.2	18.3±0.2	12.4±0.2
30's(332)	13.3±0.2	19.3±0.2	12.3±0.2
40's(325)	14.3±0.2	14.8±0.2	9.1±0.2
mean	13.9±0.3	17.5±1.0	11.2±0.6
Education group among 30's			
M (94)	13.5±0.4	19.0±0.4	12.5±0.4
H(107)	13.8±0.4	19.1±0.4	12.0±0.4
C(131)	12.8±0.4	19.7±0.3	12.5±0.3
mean	13.3±0.2	19.3±0.2	12.3±0.2

1) This is the sum of the rank order from 1 through 9, of health, social, and economic statements. Therefore the lower the score is, the greater the value orientation is.

2) Values are means±SEM
() number of subjects.

〈Table 3〉 The levels of perceived nutritional knowledge and accuracy¹⁾

Subjects	Perceived knowledge(%)	Accuracy(%)
Age group		
20's(294)	90.0±0.1	54.2±0.1
30's(332)	85.7±0.1	51.9±0.1
40's(325)	82.3±0.1	48.5±0.1
mean(951)	85.8±0.1	51.6±0.1
Education group among 30's		
M (94)	80.5±0.2	49.1±0.2
H(107)	85.2±0.2	52.5±0.2
C(131)	89.7±0.1	53.4±0.2
mean	85.7±0.1	51.9±0.1

1) values are means±SEM
() number of subjects.

는 비교적 균등하였다(Table 1).

이들의 생활목표를 판정하기 위하여 건강·사회

경제문항의 차례의 합을 Table 2에 수록하였다. Yetley와 Roderuck⁹⁾의 결과에서 나타난 미국 주부와 마찬가지로 본 조사에서도 각 연령층에서 모두 경제적인 면에 가장 큰 관심을 보이고 있었으며 다음이 건강·사회의 순이었다. 30대 주부를 학력별로 나누어 비교해 보아도 큰 차이는 없었으나 건강에 대한 관심은 대졸 주부에서 경제에 대한 관심은 고졸 주부에서 높게 나타났다.

Table 3에는 영양지식 문제에 대한 인지된 지식(perceived knowledge)의 비율과 정확도(accuracy)를 수록하였다. 이들은 전체 문제의 85.8%에 대하여 인지된 지식을 가지고 있었으나 이중 51.6%만이 맞는 답이어서 이들이 가지고 있는 지식의 반 정도는 잘못된 것임을 알 수 있었다. 나이별로 보면 나이가 많을수록 인지된 지식 비율과 정확도는 점점 감소함을 볼 수 있었다. 또한 30대의 주부 332명을 학력별로 조사해 보면 교육 수준이 높을수록 인지된 지식 비율과 정확도가 증가하였다.

이것은 같은 문제를 가지고 조사한 대학생과 비슷한 수준으로¹⁰⁾ 여기의 주부들이 특별한 교육과정을 밟고 있는 사람이 아님을 고려할때 정확도 51.6%는 비교적 양호하다고 할 수 있겠다. Dugdale 등¹⁴⁾은 미국의 영양교육을 받지 않은 신학생들의 영양지식 정확도가 36%임을 보고 하였었는데 이와 비교해 볼때 서울에 거주하는 주부들의 영양지식 정확도는 비교적 양호한 편이라고 볼 수 있겠다.

이들의 영양지식과 식습관 점수는 Table 4에 수록하였다. 영양지식 점수는 가능한 15점중 20대 주부가 7.32, 30대가 6.68, 40대가 5.99로 정확도와 같은 경향으로 나이가 많을수록 유의성 있게 감소했으나 식습관 점수는 10점 만점 중 각각 4.83, 5.05, 6.00으로 나이가 많을수록 높음을 볼 수 있었다. 또한 영양지식과 식습관 점수의 상관도는 매우 낮았다. 이것을 30대 주부의 학력별로 구분해 보았을때 학력이 높을수록 영양지식 점수는 높았고 식습관 점수는 중졸과 고졸 주부 사이에서는 차이가 없었고 대졸 주부에서만 높은 경향을 보였다. 또한 영양지식 점수와 식습관 점수 사이의 상관관계는 모든 학력군에서 유의성은 없었으나 대졸 주부의 상관관계가 중·고졸업자 보다 높았다. 그러

<Table 4> The scores of nutrition knowledge and food habits, and their correlation^{1, 2)}

Subjects	Nutrition knowledge	Food habit	Correlation ³⁾
Age group			
20's(294)	7.32±0.12 ^a	4.83±0.10 ^a	0.12
30's(332)	6.68±0.11 ^b	5.05±0.10 ^a	0.18
40's(325)	5.99±0.10 ^c	6.00±0.09 ^b	0.20
mean	6.63±0.14	5.31±0.30	0.21
Education group among 30's			
M (94)	5.93±0.20 ^a	4.62±0.18 ^a	0.16
H(107)	6.71±0.20 ^b	4.82±0.16 ^a	0.18
C(131)	7.18±0.17 ^b	5.56±0.15 ^b	0.36
mean	6.68±0.11	5.05±0.10	0.18

- 1) Values are means±SEM.
 - 2) Means in the same column within each age or education group not sharing a common superscript letter are significantly different at p<0.05
 - 3) Pearson's correlation
- () number of subjects

므로 영양지식과 식습관은 학력이 높을수록 좋은 반응을 나타내는 것을 알수 있었으며 또한 고학력 집단에서는 영양지식이 어느정도까지는 식행동으로 나타난다고 말할수 있겠다. 또한 건강에 대한 관심도도 대학 졸업자에게서 높았던 것은 주목할 만한 것으로(Table 2)이 집단에서는 비교적 경제적으로나 사회적으로 안정되어 있으므로 건강에 큰 관심을 보이며 이것이 식사 행동으로 반영된 것으로 생각할 수 있다.

대학생 집단에서는 영양지식 점수와 식습관 점수 사이에 높은 상관관계를 보여³⁾ 지식이 곧 행동으로 옮겨짐을 시사했었다. 그러나 본 조사에서 나타난 영양지식과 식습관 사이의 낮은 상관계수는 주부들은 식생활을 운영하는 데 있어 알고있는 지식을 응용하려고 노력하기 보다는 경험에 의해 습관적으로 행하고 있음을 말해주는 것이라고 볼 수 있겠다. 이러한 것은 영양지식 점수는 가장 낮으나 가정생활을 가장 오래 영위한 40대 주부의 식습관 점수가 유의적으로 높은 것에서도 단적으로 나타나고 있다고 본다.

Table 5에는 식습관 점수에 따라 Excellent, Good, Fair, Poor group에 속하는 주부의 비율과 이들의 영양지식 점수, 건강에 대한 문항의 차례

<Table 5> Percentage, Nutrition knowledge score, and the sum of rank order of health statements of the subjects belonging in each food habit group according to their food habit score^{1, 2)}

Subjects (age group)	Excellent		Good		Fair		Poor					
	% nutrition knowledge	health	% nutrition knowledge	health	% nutrition knowledge	health	% nutrition knowledge	health				
20's	5.1 (15)	6.40 ^{N.S.} ±0.5	14.5 ±1.0	34.0 (100)	7.30 ±0.21	13.6 ±0.4	42.9 (126)	7.40 ±0.20	14.7 ±0.4	18.0 (53)	7.28 ±0.25	14.8 ±0.5
30's	3.6 (12)	6.92 ^a ±0.62	12.4 ±1.0	39.8 (132)	6.92 ^a ±0.19	13.1 ±0.4	41.9 (139)	6.44 ^b ±0.15	13.5 ±0.4	14.8 (49)	6.61 ^{ab} ±0.28	14.7 ±0.6
40's	1.2 (4)	8.25 ^a ±0.24	17.3 ±1.3	33.2 (108)	5.87 ^b ±0.16	14.2 ±0.3	55.7 (181)	6.08 ^b ±0.13	14.4 ±0.3	9.9 (32)	5.59 ^b ±0.36	13.7 ±0.6
Mean	3.3 (31)	6.83 ^{N.S.} ±0.42	14.4 ±0.4	35.7 (340)	6.70 ±0.26	13.6 ±0.2	46.9 (446)	6.57 ±0.28	14.2 ±0.2	14.1 (134)	6.63 ±0.16	14.1 ±0.3

- 1) Values are means±SEM
 - 2) Nutrition knowledge score means in the same row not sharing a common superscript letter are significantly different at p<0.05.
- N.S. not significantly different
() number of subjects.

의 합을 수록하였다. 식습관 점수가 8.5점 이상되는 Excellent 군에 속한 사람은 3.3%, 6.5~8.4점인 Good 군에 속한 사람은 35.7%, 4.5~6.4점인 Fair 군에는 46.9%, 4.4점 이하인 Poor 군에 속한 사람은 14.1%로 대부분의 주부가 Fair-Good의 식습관군에 속하고 있었다.

각 식습관군에 속한 사람의 영양지식 점수는 6.83~6.57로 각군간에 차이가 없었으며, 이들의 건강에 대한 관심도에도 큰 차이가 없었으나 Good에 속한 사람들의 건강에 대한 관심도가 약간 큰 편이었다. 이것을 연령별로 나누어 보면 20대 주부의 각 식습관군의 영양지식 점수에는 유의적 차이가 없었고 Good에 속한 사람들의 건강에 대한 관심도는 큰 편이었다. 30대 주부는 Excellent와 Good에 속한 주부의 영양지식 점수가 Fair와 Poor군 보다 높았고 건강에 대한 관심도에는 별 차이가 없었다. 40대의 Excellent군의 영양지식 점수는 다른군에 비하여 높기는 하였으나 여기에 속한 사람은 4명 뿐이므로 의의가 있다고 볼 수는 없었다.

본 조사의 결과 서울 시내 20~40대 주부의 식습관은 대학생의 식습관 보다 좋은 것으로 판정되었다. 이들은¹⁾ 연세대 신입생을 대상으로 한 조사에서 이들의 대부분이 Fair군에 속했음을 보고했고 김은²⁾ 대학생 전반에 걸친 조사에서 55.17%

의 학생이 Poor한 식습관을 보였다고 하였다.

김의³⁾ 조사 대상이었던 20대의 여자 대학생과 본 조사의 대상인 20대 주부의 영양지식과 식습관 점수를 비교해 보면 차이를 발견하게 된다. 이들 20대 주부는 같은 연령층의 대학생에 비하여 영양지식 점수는 낮으나(7.32 vs. 7.74) 식습관 점수는 높은 편이었다(4.83 vs. 4.18). 이들을 식습관군으로 나누어 보면 주부는 5.1%가 Excellent, 34.0%가 Good, 42.9%가 Fair, 18.0%가 Poor한 식습관을 보였는데 반해 여자 대학생은 각각 1.22%, 13.39%, 30.22%와 55.17%를 보여 여자 대학생의 식습관이 같은 연령층의 주부의 식습관 보다 훨씬 나쁜 것을 알 수 있다. 이것은 영양지식과 상관없이 가정생활을 하던 생활 스케줄이나 생활태도 등이 안정되고 규칙적이 되면서 식생활도 규칙성을 갖게 되는 것이라고 생각할 수 있겠다.

생활목표중 건강을 중요하게 생각하는 것이 이들의 식습관이나 영양지식에 영향을 미치는가를 알아보기 위하여 생활태도 문항의 차례의 합에 의하여 경제, 사회 혹은 건강을 생활목표중 가장 중요하다고 답한 사람들을 group으로 나누어 그들의 영양지식 점수와 식습관 점수를 Table 6에 수록하였다.

건강이 가장 중요하다고 답한 주부는 951명 중 262명이었고 사회는 98명 경제는 591명이었으며 이

<Table 6> Scores of nutrition knowledge and food habit of the subjects who ranked either health, economic, or social values the highest

Values	Nutrition knowledge				Food habit			
	20's	30's	40's	Mean	20's	30's	40's	Mean
Health (262)	7.23 ^{N.S.} ±0.21 (93)	6.79 ^{N.S.} ±0.17 (129)	5.85 ^{N.S.} ±0.34 (40)	6.0 ^{N.S.} ±0.30 (262)	5.07 ^{N.S.} ±0.17	5.38 ^a ±0.16	5.91 ^{N.S.} ±0.28	5.35 ^{N.S.} ±0.29
ocial (98)	7.34 ±0.41 (32)	6.66 ±0.31 (32)	6.18 ±0.32 (34)	6.71 ±0.46 (98)	4.75 ±0.25	4.53 ^b ±0.24	6.46 ±0.23	5.27 ±0.47
Economic (591)	7.36 ±0.16 (169)	6.59 ±0.16 (171)	5.98 ±0.11 (251)	6.55 ±0.21 (591)	4.71 ±0.16	4.91 ^b ±0.13	5.95 ±0.10	5.30 ±0.18

1) Values are means±SEM

2) Means in the same column not sharing a common superscript letter are significantly different at $p < 0.05$

() number of subjects.

〈Table 7〉 Percentage of housewives ranking sources of nutritional knowledge first, second, and third

Source	20's			30's			40's			Total		
	1st	2nd	3rd	1st	2nd	3rd	1st	2nd	3rd	1st	2nd	3rd
Physicians/Nurses	2.4	3.4	2.0	4.5	5.4	5.4	4.3	3.7	4.0	3.8	4.2	3.9
Friends/Club	15.6	16.6	18.6	20.7	10.2	21.6	17.9	18.8	23.1	18.2	15.1	21.2
Newspaper/Magazine	30.2	21.0	23.7	25.5	24.6	15.9	25.2	30.5	19.7	26.9	25.5	19.6
Weekly magazines/ Popular books	1.7	7.5	2.4	1.5	3.0	6.3	1.5	3.1	4.9	1.6	4.4	4.6
Nutritionist/Dietitian	4.8	3.7	4.4	4.2	5.7	3.9	2.2	3.7	4.6	3.7	4.4	4.3
TV/Radio	28.8	25.1	23.7	31.5	36.0	15.9	38.2	28.0	17.9	33.0	29.9	19.0
Cook books/Nutrition books	15.3	19.7	22.7	10.8	12.3	26.1	9.9	9.9	20.3	11.9	13.8	23.1
Lecture/Seminar	1.4	3.1	2.4	1.2	2.7	4.8	1.0	2.5	5.5	1.2	2.7	4.3

들의 영양지식 점수는 각각 6.80, 6.71, 6.55로 각 군간에 차이가 없었고 식습관 점수도 5.35, 5.27, 5.30으로 생활목표에 따른 차이가 없었다. 이것을 연령별로 나누어 조사해 보아도 영양지식 점수에는 생활태도에 따른 차이가 없었으나 식습관 점수는 20대와 30대에서는 건강에 관심이 큰 사람이 사회나 경제에 관심이 높은 사람에 비하여 높은 경향을 나타냈으며 30대에서는 그 차이가 유의적이었다. Yetley와 Roderuck⁹⁾는 미국의 20대 주부를 조사한 결과 건강에 대한 관심이 클수록 영양 지식과 식습관 점수가 높았다고 보고했었는데 우리나라에서는 이러한 경향이 뚜렷하진 않았으나 20대와 30대의 식습관 경향은 주목해야 하리라고 본다. 전체적으로는 우리나라의 주부들은 건강에 대한 관심만 있었지 이것을 달성하기 위한 구체적인 방안을 세우고 있지 않음을 알 수 있었다.

영양정보를 얻는 source로는 모든 연령층에서 단연 TV, 라디오, 신문, 잡지 등의 대중매체가 우세하였다(Table 7). 40대에서는 TV, 라디오 등의 시청각 매체가 20대에서는 신문, 잡지등의 인쇄매체가 더욱 중요한 source로 나타났는데 41)도 대전 시대 주부의 영양정보 source 조사에서 나이가 많을수록 시청각 매체에의 의존도가 높았음을 보고하였다. 대중매체 다음으로는 친지, 이웃, 요리책, 전문지등에서도 정보를 얻고 있었는데 20대에서는 전문지의 의뢰도가 30, 40대에서는 친지에의

의뢰도가 높은 경향을 보였다. 영양사등의 전문인 혹은 강연등을 통한 정보 수집은 거의 없는 상태였다. 그러므로 TV나 신문 등을 통한 규칙적이고 책임있는 영양교육의 방안이 마련되어야 하리라고 본다.

IV. 결론 및 요약

20~40대의 주부 951명을 대상으로 식습관에 영향을 주는 인자르세 영양지식과 생활 목표와의 관계를 조사하였고 이들이 식품영양 정보를 얻는 source를 조사하였다. 영양지식 조사에서 인지된 지식은 85.8%, 정확도는 51.6%로 주부들의 대부분이 질문 문항에 대하여 이해하고 있다고 생각하고 있었으나 이중 반 정도는 잘못된 정보를 갖고 있었다. 영양지식 점수는 가능한 15점중 6.63이었고 식습관 점수는 가능한 10점중 5.31로 이것을 식습관관점으로 나누어 볼때 대부분이 Good-Fair 군에 속하여 비교적 양호한 편이었다.

연령별로 조사해 보면 나이가 증가할수록 인지된 지식과 정확도는 감소하였으며 또한 영양지식 점수도 유의적으로 감소하였다. 그러나 식습관 점수는 이와는 반대로 나이가 많을수록 좋은 반응을 보여 영양지식 점수와 식습관의 상관계수는 매우 낮았다. 이것은 주부 집단에서는 대학생 집단과는 달리 영양지식을 곧 식생활에 적용하지 못함을 말

해 주며 안정된 가정생활을 오래 영위할수록 규칙적이고 합리적인 식생활을 하고 있음을 알수 있었다. 즉 주부들은 지식을 행동에 응용하려는 노력보다는 습관과 경험에 의한 식생활을 영위한다고 할 수 있을 것이다.

30대 주부중 이들의 학력별로 조사해보면 학력이 높을수록 인지된 지식, 정확도, 영양지식 점수, 식습관 점수가 모두 높은 경향을 보였으며 대졸 주부중에서는 영양지식 점수와 식습관 점수 사이의 상관도도 비교적 높았다.

이들 주부들의 생활목표중 가장 중요하게 생각하는 것이 경제, 건강, 사회의 순으로 나타났으며 영양지식이나 식습관 점수는 건강에 대한 관심이 높은 사람이 다른 사람에 비하여 높으리라는 예상과는 달리 생활태도에 따른 차이가 없었다.

본 조사의 결과 영양지식이나 생활목표와 이것을 행동으로 옮기는 식사행동과의 상관관계는 매우 낮았는데 식생활 개선을 위한 동기를 유발시킬 수 있는 방안과 지식을 실생활에 응용하는 능력을 길러줄 수 있는 교육이 시급하다고 생각된다.

이들 주부들이 식품영양 정보를 얻는 source로는 TV, 라디오, 신문, 잡지등이 대부분이었고 40대에서는 TV, 라디오등의 시청각 매체가, 20, 30대에서는 신문 잡지등의 인쇄 매체가 더욱 중요하였다. 그러므로 이러한 대중매체를 이용한 책임있는 영양교육 program의 질과 확대 방안에 대하여 구체적인 배려가 있어야 할 것이다.

참 고 문 헌

1. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙, 대학생의 영양 실태 조사. 한국영양학회지 13(2), 1980, 73-81.
2. 이희숙, 장유경, 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구. 한국영양학회지 18(3), 1985, 90-97.
3. 김숙희, 영양실태 조사에 의한 연령과 사회·경제적 계층별 영양상태 판정. 식품영양정보 창간호 1984, 5-37.
4. 임국이, 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식조사. 대한가정학회지 22(1), 1984, 117-128.
5. 정혜경, 김숙희, 한국의 도시 빈곤 지역과 농촌의 영양섭취실태. 한국영양학회지 15(4), 1982, 290-300.
6. 이일하, 이미애, 서울시내 여자 중학생들의 성장 발육과 영양섭취 실태 및 환경요인과의 관계. 대한가정학회지 21(1), 1983, 37-48.
7. 안숙자, 서울 주부들의 영양교육 현황에 관한 실태 연구. 대한가정학회지 15(3), 1977, 19-32.
8. Yetley, E.A. & Roderuck, C. Nutrition knowledge and health goals of young spouses. *J. Amer. Diet. Assoc.*, 77, 1980, 31-41
9. 김화영, 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. 한국영양학회지 17(3), 1984, 182-188
10. Eppright, E.S., Fox, H.M., Fryer, B.A., Lamkin, G.H. & Vivian, V.M. Nutrition knowledge and attitudes of mothers. *J. Home. Ec.*, 62, 1970, 327-332.
11. Schwartz, N.E. Nutrition knowledge, attitudes and practices of high school graduates. *J. Amer. Diet. Assoc.*, 66, 1975, 28-31.
12. Carruth, B.R., Mangel, M. & Anderson, H.L. Assessing change-proneness and nutrition-related behaviors. *J. Amer. Diet. Assoc.*, 70, 1977, 47-52.
13. 정순자, 국민학교 아동의 편식에 대한 실태 조사. 대한가정학회지 20(1), 1982, 107-112.
14. Dugdale, A.E., Chandler, D. & Bahgurst, K. Knowledge and belief in nutrition. *Amer. J. Clin. Nutr.*, 32, 1979, 441-445.