

식품에 대한 지식이 조리방법에 미치는 영향에 관한 조사연구

박 윤 정 · 조 신 호* · 이 호 지

한양대학교 가정대학 *부천공업 전문대학

The Effect of Knowledge about Foods on the Cooking Method

Yun Chung Park · Shin Ho Cho and Hyo Gee Lee

Abstract

A special form of questionnaire was prepared and distributed to 502 housewives in seoul from Feb. 8th to 22nd in 1989.

The results were as follows:

In cooking methods, they tended to follow in the steps of their mother, and it took about half an hour or an hour to prepare a meal. They cooked fried foods once or twice a month. Whenever they fried foods they need new oil.

Followings were details of cooking method mainly used by housewives. Fishes were tended to be roast, vegetables to be dressing and seasoning.

Highly milled boiled rice was best preferred as the cheif food, and it was cooked by following procedure;

First rice was washed, and steeped in water for the time being. Next, the water was poured out and water was filled again, then rice with the water was boiled.

Fish *Chige* was cooked in the way that fish was put into the boiled soup.

Fermented *sao-bean* paste *Chige* was cooked using water in which rice had been washed.

Hard-boiled beef with soy sauce was made using the method that soy sauce was properly poured after beef was boiled.

A Spinach was boiled shightly with salty water.

In view of those results, there were many cases that housewives did not only ytilize their knowlege about foods in real dietary life, but also fell short of endeavor to do so. They chiefly made use of the cooking mehtods instructed from their mother or husband's mother.

In conclusion, in order to illuminate housewives to have an exact nutritional knowledge about foods and cooking methods getting out of the loss of nutritions, nutritional education program must be provided for housewives.

I. 서 론

인간의 생명과 건강유지는 식품을 올바르게 섭취할때 이루어진다. 그러므로 영양과 식품에 대하여 올바로 이해하고 이러한 지식을 실제로 생활에 응용할때 참다운 식생활이 이루어진다고 볼 수 있겠다¹⁾. 가족의 성장과 건강을 위하여 합리적인 식생활은 무엇보다도 중요하다. 그러므로 매일의 활동을 수행할 수 있도록 영양과 식품에 대한 올바른 지식을 식생활에 적용 해야한다²⁻⁴⁾. 또한 좋은 영양은 본능적인 식욕이나 기호에 의한 만족감이나 만족에서 얻어지는 것이 아니라 올바른 영양지식을 가지고 실천함으로써 이루어진다⁵⁾. 영양실천에서 가장 중요한 것은 개인의 좋은 습관 형성으로⁶⁾ 이는 올바른 영양지식과 영양교육의 보급에서 얻어지게 된다. 습관은 개인의 연령, 성별, 경제수준, 교육정도, 직업, 영양정보의 매체등에 의해 영향을 받으나⁷⁻⁹⁾ 급속한 사회 변화속에서도 다른 변화처럼 예민하게 영향을 받지 않는다¹⁰⁾고 했다. 또 주부의 영양지식은 가족의 영양에 대한 관심도와 새로운 요리에 대한 진취적인 태도에서 이룩되며 연령이 낮고 교육수준과 경제수준이 높을수록 많다고 보고되었다¹¹⁻¹³⁾. 따라서 본 연구는 식품에 대한 지식이 식품을 조리할때 어떻게 적용되고 있는지의 관계를 알아봄으로서 가정의 식생활 관리자가 습관적이고 무의식적인 조리방법을 탈피하고 좀더 과학적인 조리방법을 선택할 수 있도록 지도하기 위하여 바람직한 기본자료를 마련하고자 하는데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 조사방법

서울지역에 거주하는 국민학교, 중학교, 고등학교 학생들의 어머니를 무작위로 추출하여 대상으로 삼았으며 1989년 2월 640부의 설문지를 배부하여 544부(회수율 85%)를 회수하여 이중 분석에 사용된 자료는 기재미비한 설문지를 제외한 502부였다. 본 연구에서 사용한 설문지는 일반적 사항으로 연령, 가족수, 월평균 수입, 월평균 식생활비, 교육정도, 직업등을 조사하였고 영양지식으로는 영양소의 기능과 다섯가지 기초식품군에 관하여 조사하였으며 영양지식의 급원, 조리 방법에 미치는 요인, 식사준비시 중요요인, 소요시간, 그리고 조리방

법에 관한 내용등을 조사하였다.

2. 자료처리 및 분석방법

모든 자료처리 과정은 SPSS 및 SAS 통계 Package를 사용하였다. 통계분석 방법으로 영양지식에 대한 T-test 및 Kolmogorov-Smirnov test를 하였으며 본 연구에서 두개 이상의 수준 사이의 모평균의 차이가 유의적으로 존재하는가를 알아보기 위해 분산분석을 하였고, SNK 다중비교검정을 통하여 집단간에 차이를 분석하였다. 또한 독립성 검정을 통하여 두변수 사이에 독립성이 존재하는가를 알아보았다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 연령은 40~49세가 63.5%로 가장 많았고, 대상자의 평균연령은 42.7세(표준편차 5.179), 가장 많은 빈도수는 43세로 모두 52명 이었다. 가족수는 5~6인이 54.4%로 가장 많았고, 월평균 수입은 41~70만원 사이가 41.1%로 가장 많았다. 월평균 식생활비는 21~30만원에 31.3%로 가장 많았다. 조사대상자의 교육정도는 고졸이 37.1%로 가장 많았으며 현재 직업을 갖고있는 사람이 30.1%였으며 없는 사람은 69.9%로 대부분이 가정관리자로서의 역할만을 하고 있었다.

2. 영양지식

1) 영양지식의 점수

영양지식의 평균 점수는 20점 만점에 14.721점(정답율 73.6%, SD=2.687)으로 최빈수는 16점(88명)이었다. 영양지식의 점수 분포는 14~17점이 55.7%로 가장 많았고 10~13점(26.1%), 18점 이상(14.4%), 6~9점(3.4%), 5점이하(0.4%)순이었다. 영양지식을 계층별로 구분하는 객관적 임계점을 결정한다는 것에 어려움이 있으므로 $\bar{X} - S.D$ 를 중심으로 상위층과 하위층을 임의로 구분하였다. 이렇게 하므로써 조사대상자의 영양지식에 대한 계급을 구분함에 있어서 주관적 판단을 배제하였다. 즉 $\bar{X} - S.D$ 이하인 전체의 18.1%를 하위층(Low) $\bar{X} - S.D$ 이상인 전체의 14.3%를 상위층(HIGH) 나머지 67.5%를 중위층으로 구분하였다. 영양지식의 인식율은 영양소의 기능이 82.2% 가장 높은 인식율을 보였고, 다섯가지 기초식품군 중 1군, 2군, 3군까

표 1. 집단간 지식습득후 활용하지 않는 이유 비교

구분	영양지식			연령			가족수			월수입			식생활비					교육정도			직업					
	LOW	MID	High	30대	40대	50대	2-4	5-6	7인 이상	40만 이하	41-70	71-100	101만 이상	10만 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만 이상	국졸	중졸	고졸	대졸 이상	유	무	
	9	41	13	21	36	6	27	32	4	5	19	28	11	4	16	19	8	7	9	3	3	26	31	16	47	
활용도	(9.9)	(12.1)	(18.1)	(15.8)	(11.3)	(12.0)	(15.0)	(11.7)	(8.2)	(6.2)	(9.2)	(19.6)	(15.3)	(8.3)	(11.3)	(12.1)	(9.4)	(18.4)	(28.1)	(5.8)	(2.6)	(14.0)	(20.8)	(10.6)	(13.4)	
조리시간이 오래 걸림	13	58	16	21	62	4	39	40	8	10	34	28	15	7	16	33	18	8	5	9	21	27	30	31	56	
재료가 싸다	32	87	13	37	47	20	42	85	15	32	57	32	11	18	35	45	27	4	4	20	43	52	17	37	95	
조리기구 미비	14	36	5	12	38	5	18	28	9	15	11	18	11	7	16	17	5	6	4	9	7	18	21	19	36	
분대로 되 지 않는다	8	45	11	26	34	4	22	36	6	5	24	22	13	3	15	23	11	8	4	2	9	27	26	9	55	
습씨가 없 다	2	1	0	0	3	0	1	2	0	0	2	0	1	0	2	0	1	0	6	0	2	1	0	1	2	
번거롭다	13	71	14	22	99	11	27	50	7	14	29	39	10	9	42	20	15	5	6	9	30	35	24	38	50	
계	91	339	72	133	319	50	180	273	49	81	206	143	72	48	142	157	85	38	32	52	115	186	149	151	351	
χ^2	$\chi^2=18.0$ df=12 N.S	$\chi^2=19.4$ df=12 N.S	$\chi^2=10.2$ df=12 N.S	$\chi^2=62.5$ df=18 P<.001	$\chi^2=46.7$ df=30 P<.05	$\chi^2=72.4$ df=18 P<.001	$\chi^2=12.8$ df=6 P<.05																			

※ () 숫자는 %

지가 4군, 5군보다는 인식율이 높았다. 항목별로는 칼슘의 기능을 가장 잘 알고 있었으며(99.2%) 칼슘의 함유 식품도 잘 알고 있었다(96.4%).

2) 집단간의 영양지식 비교

연령에 따른 주부들의 영양지식 평균치는 40~49세가 14.78점으로 가장 높았으나 통계적으로 유의차는 없었다. 가족수에 따른 영양지식은 4인 이하인 경우 15.1점으로 가장 높았으나 집단간에 유의차는 없었다. 월평균 수입에 따른 주부들의 영양지식은 집단간에 유의차를 보였다($p < 0.001$). 수입이 적을수록 영양지식이 낮았으며 수입이 많을수록 영양지식이 높아짐을 알수 있었다. 이러한 결과는 김¹⁴⁾의 보고와도 일치한다. 월간식생활비에 따른 영양지식의 평균치는 유의차를 보였다($p < 0.001$). 식생활비의 지출이 많을수록 영양지식의 수준도 높은 경향을 보였다. 이것은 이¹⁵⁾의 보고와도 일치되는 결과이다. 교육정도에 따른 영양지식은 유의차를 보였다($p < 0.001$) 대졸이상이 16.1점으로 가장 높았고 교육수준이 높을수록 영양지식의 점수도 높았으나 통계적으로 국졸과 중졸사이에는 점수차가 없었다. 직접 유무에 따른 주부들의 영양지식은 유의차를 보이지 않았다.

3. 집단간 조리방법에 대한 태도비교

1) 지식습득후 식생활 활동정도

T.V의 요리프로그램이나 요리책을 본 후 또는 요리강습에 다녀온 후 그 음식을 실제로 만들어 보는가에 대한 질문으로 「한두번쯤 만들어 본다」가 49.6%였고, 「별로 만들지 않는다」가 46%로 높게 나타났다. 각 집단간의 영양지식($p < .01$), 가족수($p < .05$), 월수입과 식생활비 그리고 교육정도($p < .001$)에 따라서 유의차를 보였다. 즉 영양지식과 교육정도가 높고 월수입과 식생활비가 많을수록 그리고 가족수가 적을수록 지식 습득후 실제로 적용하는 것을 볼수 있는데 이것은 경제 수준이 높아짐에 따라 주부들의 가사노동이 간소화되고 여가시간이 많아지기 때문이라고 생각된다. 영양지식 습득후 활동하지 않는 이유는 「재료가 비싸다」가 26.3%로 가장 많았고 「번거롭고 귀찮다」가 19.6%였으며 집단간의 비교에서는 월수입과 교육정도($p < .001$) 그리고 식생활비와 직업($p < .05$)에 따라서 유의차를 보였으며 표1과 같다. 직업이 있고 생활이 안정된 주부일수록 지식습득후 번거롭고 귀찮아서 활용하지 않는다고 하였다. 이러한 결과는 주부들이 지식을 습득해도 실제로 적용하려는

노력도 부족하지만 재료가 비싸거나 조리기구의 미비로 활용할 수 없는 경우도 있으므로 쉽게 구할 수 있는 식품을 사용한 영양교육프로그램이 필요하다.

2) 조리방법에 영향을 미치는 요인

조리방법에 영향을 미치는 요인은 친정의 관습이 50%로 가장 많았고 시댁의 관습이 34.1%였다.

각 집단간의 월수입($p < .05$), 교육정도($p < .001$)에 따라 유의차를 보였으며 표2와 같다. 월수입이 적을수록 친정과 시댁의 관습을 따르는 것으로 나타났고, 교육정도가 높을수록 학교에서 배운 지식이나 대중매체의 지식을 활용하였으나 15.9%로 그수는 적었다.

3) 식사준비시 중요시하는 요인

식사 준비시 중요시하는 요인은 가족의 기호(38.4%), 맛(29.9%), 영양(25.9%) 순으로 김¹⁶⁾의 보고에서와 같이 기호를 우선으로 생각하는 것에서 일치하며 유¹⁷⁾의 보고와 같이 맛이 영양보다 더 고려된다는 결과와도 일치하였다. 이러한 현상을 김¹⁸⁾은 생활수준이 향상됨에 따라 기호 추구 성향이 높아져 기호에 맞지 않으면 아무리 영양가 있는 음식이라도 먹지 않으려고 하기 때문이라고 지적하였다. 이에 영양의 고려도를 높이기 위해서는 가족의 기호를 고려하면서 식품이 가지고 있는 영양가를 최대한도로 활용하려는 과학적인 식습관 태도를 갖는 것이 중요하다.

각 집단간의 영양지식과 월수입($p < .01$), 식생활비와 교육정도($p < .05$)에 따라 유의차를 보였다. 영양지식이 높을수록 가족의 기호를 중시하였고, 낮을수록 맛을 고려하였다. 교육정도에 있어서 국졸은 가족의 기호를 고졸은 맛을 대졸이상은 영양을 제일 많이 고려하였다. 그리고 월수입과 식생활비가 많을수록 영양을 고려하였으며 집단간의 비교는 표 3과 같았다.

4) 식사준비시 소요시간

식사준비에 소요되는 시간은 30분~1시간이 62.4%로 가장 많았다.

각 집단간에는 월수입($p < .001$), 식생활비($p < .05$) 교육정도($p < .01$)에 따라 유의차를 보였으며 표 4와 같다. 즉 교육정도가 높을수록 조리시간이 길어지며 월수입과 식생활비가 많을수록 시간도 길어진다.

4. 조리방법

1) 고기·생선·채소요리의 조리법

고기요리에 있어서는 구이(40.6%)를 생선요리 또한

표 2. 집단간 조리방법에 영향을 미치는 요인 비교

구분	영양 지식			연령			가족 수			월 수			식생활 비			교육 정도			직업						
	LOW	MID	High	30대	40대	50대	2-4	5-6	7인 이상	40만 이하	41-70	71-100	101만 이상	10만 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만 이상	국졸	중졸	고졸	대졸 이상	유무	
요인																									
친경의 관습	42 (46.2)	174 (51.3)	35 (48.6)	61 (45.9)	159 (62.0)	31 (62.0)	86 (47.8)	136 (49.8)	29 (59.2)	45 (55.6)	107 (51.9)	68 (47.6)	31 (43.1)	26 (54.2)	71 (50.0)	74 (47.1)	47 (55.3)	19 (50.0)	14 (43.8)	31 (59.6)	58 (50.4)	101 (54.3)	61 (40.9)	80 (53.0)	171 (48.7)
시대의 관습	40 (44.0)	112 (33.0)	19 (26.4)	52 (39.1)	104 (32.6)	15 (30.0)	57 (31.7)	99 (36.3)	15 (30.6)	29 (35.8)	76 (36.9)	43 (30.1)	23 (31.9)	20 (41.7)	50 (35.2)	58 (24.7)	21 (31.6)	12 (31.6)	10 (29.5)	19 (36.5)	47 (40.9)	61 (32.8)	44 (29.8)	45 (35.9)	126 (35.9)
학교에서 배운 지식	3 (3.3)	8 (2.4)	4 (5.6)	4 (2.8)	9 (4.0)	2 (4.0)	6 (3.3)	9 (3.3)	0 (0.0)	3 (3.7)	4 (2.8)	4 (2.8)	4 (5.6)	1 (2.1)	3 (4.5)	7 (2.4)	2 (2.6)	1 (3.1)	1 (3.1)	0 (0.0)	1 (0.9)	6 (3.2)	8 (5.4)	4 (2.6)	11 (3.1)
요리책, T.V 강습, 계	6 (6.6)	45 (13.3)	14 (19.4)	16 (12.0)	47 (14.7)	2 (4.0)	31 (17.2)	29 (10.6)	5 (10.2)	4 (4.9)	19 (9.2)	28 (19.6)	14 (19.4)	1 (2.1)	18 (12.7)	18 (11.5)	15 (17.6)	6 (15.8)	7 (21.9)	2 (3.8)	9 (7.8)	18 (9.7)	36 (24.2)	22 (14.6)	43 (12.3)
계	91 (100)	339 (100)	72 (100)	133 (100)	319 (100)	50 (100)	180 (100)	273 (100)	49 (100)	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	48 (100)	142 (100)	157 (100)	85 (100)	38 (100)	32 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)	151 (100)	351 (100)
χ^2	$\chi^2=11.7$ df=6 N.S			$\chi^2=7.5$ df=6 N.S			$\chi^2=7.5$ df=6 N.S			$\chi^2=18.8$ df=9 P<.05			$\chi^2=14.8$ df=15 N.S			$\chi^2=34.5$ df=9 P<.001			$\chi^2=2.1$ df=3 N.S						

() 숫자는 %

표 3. 집단간 식사준비시 중요시하는 요인 비교

구분	영양 지식			연령			가족 수			월 수			식생활 비			교육 정도			직업						
	LOW	MID	High	30대	40대	50대	2-4	5-6	7인 이상	40만 이하	41-70	71-100	101만 이상	10만 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만 이상	국졸	중졸	고졸	대졸 이상	유무	
요인																									
가족의 기호	25 (27.5)	137 (40.4)	31 (43.1)	48 (36.1)	120 (37.6)	25 (50.0)	75 (41.7)	95 (34.8)	23 (46.9)	26 (32.1)	85 (41.3)	54 (37.8)	28 (38.9)	14 (29.2)	61 (43.0)	62 (39.5)	31 (36.5)	9 (23.7)	16 (50.0)	23 (44.2)	39 (33.9)	76 (40.9)	55 (36.9)	60 (39.7)	133 (37.9)
영양	27 (29.7)	75 (22.1)	28 (38.9)	36 (27.1)	83 (26.0)	11 (22.0)	53 (29.4)	72 (26.4)	5 (10.2)	22 (27.2)	42 (20.4)	42 (29.4)	24 (33.3)	13 (27.1)	32 (22.5)	44 (28.0)	18 (21.2)	13 (34.2)	10 (31.3)	8 (15.4)	34 (29.6)	43 (23.1)	45 (30.2)	43 (28.5)	87 (24.8)
맛	32 (35.2)	107 (31.6)	11 (15.3)	39 (29.3)	100 (31.3)	11 (22.0)	46 (25.6)	86 (31.5)	18 (36.7)	23 (28.4)	67 (32.5)	41 (28.7)	19 (26.4)	14 (29.2)	38 (26.8)	48 (30.6)	30 (35.3)	14 (36.8)	6 (18.8)	15 (28.8)	33 (28.7)	59 (31.7)	43 (28.9)	36 (23.8)	114 (32.5)
물	7 (7.7)	15 (4.4)	2 (2.8)	6 (4.5)	15 (4.7)	3 (6.0)	4 (2.2)	17 (6.2)	3 (6.1)	10 (12.3)	11 (5.3)	2 (1.4)	1 (1.4)	7 (14.6)	10 (7.0)	2 (1.3)	4 (4.7)	1 (2.6)	0 (0.0)	6 (11.5)	8 (7.0)	8 (4.3)	2 (1.3)	10 (6.6)	14 (4.0)
조리시간	0 (0.0)	5 (1.5)	0 (0.0)	4 (3.0)	1 (0.3)	0 (0.0)	2 (1.1)	3 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.5)	4 (2.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.7)	1 (0.6)	2 (2.4)	1 (2.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	4 (2.7)	2 (1.3)	3 (0.9)
계	91 (100)	339 (100)	72 (100)	133 (100)	319 (100)	50 (100)	180 (100)	273 (100)	49 (100)	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	48 (100)	142 (100)	157 (100)	85 (100)	38 (100)	32 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)	151 (100)	351 (100)
χ^2	$\chi^2=21.7$ df=8 P<.01			$\chi^2=11.2$ df=8 N.S			$\chi^2=14.4$ df=8 N.S			$\chi^2=28.6$ df=12 P<.01			$\chi^2=32.3$ df=20 P<.05			$\chi^2=22.7$ df=12 P<.05			$\chi^2=5.1$ df=4 N.S						

() 숫자는 %

표 4. 집단간 식사준비시 소요시간 비교

구분	영양지식			연령		가축수		월수		월수입		식생활비				교육정도			직업							
	LOW	MID	High	30대	40대	50대	2-4	5-6	7인 이상	40만 이하	41-70	71-100	101만 이상	10만 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만 이상	구출	중출	고출	대졸 이상	유	무	
시간																										
30분 이하	6 (6.6)	29 (8.6)	2 (2.8)	4 (8.0)	29 (9.1)	4 (8.0)	15 (8.3)	18 (6.6)	4 (8.2)	12 (14.8)	15 (7.3)	8 (5.6)	2 (2.8)	6 (12.5)	12 (8.5)	8 (5.1)	8 (9.4)	0 (0.0)	3 (9.4)	7 (13.5)	8 (7.0)	14 (7.5)	8 (5.4)	16 (10.6)	21 (6.0)	
30분 ~ 1시간	65 (71.4)	205 (60.5)	43 (59.7)	79 (64.0)	202 (63.3)	32 (64.0)	104 (57.8)	180 (65.9)	29 (59.2)	56 (69.1)	142 (68.9)	80 (65.9)	35 (48.6)	33 (68.8)	97 (68.3)	97 (61.8)	51 (60.0)	17 (44.7)	18 (56.3)	32 (61.5)	79 (68.7)	125 (67.2)	77 (51.7)	97 (64.2)	216 (61.5)	
1시간 ~ 1시간 30분	17 (18.7)	86 (25.4)	23 (31.9)	44 (33.1)	72 (22.6)	10 (20.0)	53 (29.4)	59 (21.6)	14 (28.6)	10 (12.3)	39 (18.9)	48 (33.6)	29 (40.3)	5 (10.4)	31 (21.8)	45 (28.7)	21 (24.7)	16 (42.1)	8 (25.0)	9 (17.3)	20 (17.4)	41 (22.0)	56 (37.6)	30 (19.9)	96 (27.4)	
1시간 30분 이상	3 (3.3)	19 (5.6)	4 (5.6)	6 (4.5)	16 (5.0)	4 (8.0)	8 (4.4)	16 (5.9)	2 (4.1)	3 (3.7)	10 (4.9)	7 (4.9)	6 (8.3)	4 (8.3)	2 (1.4)	7 (4.5)	5 (5.9)	5 (13.2)	3 (9.4)	4 (7.7)	8 (7.0)	6 (3.2)	8 (5.4)	8 (5.3)	18 (5.1)	
계	91 (100)	339 (100)	72 (100)	133 (100)	319 (100)	50 (100)	180 (100)	273 (100)	49 (100)	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	48 (100)	142 (100)	157 (100)	85 (100)	38 (100)	32 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)	151 (100)	351 (100)	
χ^2	$\chi^2=7.9$ df=6 N.S			$\chi^2=10.6$ df=6 N.S		$\chi^2=5.2$ df=6 N.S		$\chi^2=34.8$ df=9 P<.001		$\chi^2=30.5$ df=15 P<.05		$\chi^2=24.3$ df=9 P<.01				$\chi^2=5.5$ df=3 N.S										

() 숫자는 %

구이(39%)를 가장 많이 사용하고 있다.

고기요리의 조리법은 각 집단간에 영양지식(p<.05), 교육정도와 월수입(p<.001), 식생활비(p<.01)에서, 생선요리의 조리법은 교육정도와 월수입(p<.001), 식생활비(p<.05)에 따라 유의차를 보였으며 각각 표 5, 표 6과 같다. 영양지식과 교육정도가 높고, 식생활비와 월수입이 많을수록 구이를 사용하였고, 적을수록 국이나 찌개등을 이용하였다. 연령에 따라서 30대는 생선구이 40대는 튀김과 조림, 50대는 고기구이 조리법을 사용하였지만 유의차는 보이지 않았다.

채소요리의 조리법은 나물(74.5%)을 많이 사용하였다. 연령이 낮을수록 생채소를, 높을수록 나물을 많이 사용하였는데 연령이 높을수록 한국식 조리법으로 된 나물이나 생채의 필요가 높게 나타났다고 보고한 이¹¹⁾의 결과와도 일치했다. 채소요리의 조리법에 있어 집단간의 유의차는 없었다.

2) 튀김요리의 빈도수·기름사용

튀김요리의 이용횟수는 한달에 1~2회가 44.2%도 가장 많았으며 연령과 월수입(p<.05)에 따라 유의차를 보였으며 표 7과 같다. 월수입이 많고 40대에 자주 튀김요리를 하였다.

튀김용 기름은 항상 새기름을 사용한다(35.7%), 새기름과 사용한기름을 섞어서 사용한다(33.5%), 두번정도 사용한다(23.5%), 상관하지 않는다(7.4%)의 순이었으며 집단간에는 월수입(p<.01), 교육정도(p<.001)에 따라서 유의차가 있었다. 즉 월수입·교육정도가 낮을수록 튀김용기름의 사용에 상관하지 않는 것으로 나타났다.

3) 밥짓기와 쌀씻기

가장 즐겨 짓는 밥의 종류는 흰쌀밥(55%)이 가장 많았다. 집단간에는 월수입과 식생활비(p<.05), 교육정도(p<.01)에 따라 유의차가 있었으며 표 8과 같다. 월수입과 식생활비가 적고 교육정도가 낮을수록 흰쌀밥을 선호하였다. 밥을 지을때 쌀은 언제 씻으며 밥물은 어느 것을 이용하는지를 알아본 결과에서 쌀을 씻어 담가두었다가 그 물을 밥물로 이용하는 경우가 34.5%였다. 호화에 필요한 수분이 쌀의 중심부까지 충분히 흡수되는 방법을 이용하였으나 쌀을 담가두었던 물로 밥물을 이용하지 않는 경우가 더 높아 쌀을 주식으로하는 우리의 식사에서 쌀씻는 방법에 대한 지식이 보급되어야겠다.

표 5. 집단간 고기요리의 조리법 비교

구분	월 수 입				식 생 활 비						교 육 정 도			
	10만 이하	41-70	71-100	101만 이상	10만 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만 이상	국졸	중졸	고졸	대졸 이상
구 이	16 (19.8)	80 (38.8)	75 (52.4)	33 (45.8)	8 (16.7)	50 (35.2)	80 (51.0)	35 (41.2)	14 (36.8)	17 (53.1)	14 (26.9)	39 (33.9)	69 (37.1)	82 (55.0)
점	6 (7.4)	14 (6.8)	8 (5.6)	7 (9.7)	2 (4.2)	12 (8.5)	8 (5.1)	7 (8.2)	3 (7.9)	3 (9.4)	4 (7.7)	8 (7.0)	15 (8.1)	8 (5.4)
전	0 (0.0)	1 (0.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)
국	21 (25.9)	35 (17.0)	33 (23.1)	18 (25.0)	15 (31.3)	25 (17.6)	35 (22.3)	15 (17.6)	11 (28.9)	6 (18.8)	11 (21.2)	19 (16.5)	40 (21.5)	37 (24.8)
튀 김	1 (1.2)	5 (2.4)	4 (2.8)	2 (2.8)	1 (2.1)	2 (1.4)	3 (1.9)	4 (4.7)	2 (5.3)	0 (0.0)	1 (1.9)	2 (1.7)	7 (3.8)	2 (1.3)
찌 계	29 (35.8)	40 (19.4)	14 (9.8)	8 (11.1)	18 (37.5)	25 (17.6)	26 (16.6)	14 (16.5)	5 (13.2)	3 (9.4)	18 (34.6)	31 (27.0)	28 (15.1)	14 (9.4)
조 림	6 (7.4)	22 (10.7)	8 (5.6)	3 (4.2)	3 (6.3)	20 (14.1)	5 (3.2)	6 (7.1)	3 (7.9)	2 (6.3)	3 (5.8)	13 (11.3)	18 (9.7)	5 (3.4)
기 타	2 (2.5)	9 (4.4)	1 (0.7)	1 (1.4)	1 (2.1)	8 (5.6)	0 (0.0)	3 (3.5)	0 (0.0)	1 (3.1)	1 (1.9)	2 (1.7)	9 (4.8)	1 (0.7)
계	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	48 (100)	142 (100)	157 (100)	85 (100)	38 (100)	32 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)
χ^2	$\chi^2=51.6$ df=21 P<.001				$\chi^2=64.6$ df=35 P<.01						$\chi^2=53.5$ df=21 P<.001			

* () 숫자는 %

표 6. 집단간 생선요리의 조리법 비교

구분	월 수 입				식 생 활 비						교 육 정 도			
	10만 이하	41-70	71-100	101만 이상	10만 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만 이상	국졸	중졸	고졸	대졸 이상
구 이	18 (22.2)	61 (29.6)	78 (54.5)	39 (54.2)	16 (33.3)	38 (26.8)	68 (43.3)	39 (45.9)	18 (47.4)	17 (53.1)	13 (25.0)	28 (24.3)	70 (37.6)	85 (57.0)
점	2 (2.5)	9 (4.4)	5 (3.5)	1 (1.4)	4 (4.2)	5 (3.5)	7 (4.5)	2 (2.4)	1 (2.6)	0 (0.0)	2 (3.8)	4 (3.5)	4 (2.2)	7 (8.7)
전	0 (0.0)	1 (0.5)	1 (0.7)	2 (2.8)	0 (0.0)	1 (0.7)	1 (0.6)	0 (0.0)	2 (5.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	3 (2.0)
국	1 (1.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)
튀 김	23 (28.4)	48 (23.3)	22 (15.4)	6 (8.3)	14 (29.2)	28 (19.7)	33 (21.0)	17 (20.0)	4 (10.5)	3 (9.4)	15 (28.8)	29 (25.2)	37 (19.9)	18 (12.1)
찌 계	18 (22.4)	39 (18.9)	17 (11.9)	6 (8.3)	6 (12.5)	34 (23.9)	23 (14.6)	10 (11.8)	3 (7.9)	4 (12.5)	11 (21.2)	26 (22.6)	29 (15.6)	14 (9.4)
조 림	19 (23.5)	47 (22.8)	20 (14.0)	18 (25.0)	9 (18.8)	36 (25.4)	25 (15.9)	16 (18.8)	10 (26.3)	8 (25.0)	11 (21.2)	25 (21.7)	46 (24.7)	22 (14.8)
기 타	0 (0.0)	1 (0.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)
계	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	48 (100)	142 (100)	157 (100)	85 (100)	38 (100)	32 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)
χ^2	$\chi^2=58.6$ df=21 P<.001				$\chi^2=56.2$ df=35 P<.05						$\chi^2=55.0$ df=21 P<.001			

* () 숫자는 %

4) 고기국의 조리법

고기국을 끓일때 사용하는 조리방법은 기름에 볶다가 물을 붓고 오래 끓이는 경우가 43.4%로 가장 많았고, 찬물에 넣고 약한불에 오래 끓이는 경우는 30.9%였다. 각 집단간에는 교육정도(p<.01)에 따라 유의차가 있었으며 표 9와 같다. 대졸 이상은 기름에 볶다가 물을 붓

고 끓이는 방법을, 고졸은 찬물에 넣고 약한불에 끓이는 방법을 많이 사용하오 있었다.

5) 생선찌개 조리법

국물이 끓기 시작할때 생선을 넣는 경우가 47.6%로

표 7. 집단간 튀김요리의 빈도수 비교

구분	연령			월수입			
	3	5	0	0	4	3	1
매일	(2.3)	(1.6)	(0.0)	(0.0)	(1.9)	(2.1)	(1.4)
일주일 1회	36 (27.1)	68 (21.3)	13 (26.0)	15 (18.5)	45 (21.8)	36 (25.2)	21 (29.2)
일주일 2회	14 (10.5)	64 (20.1)	3 (6.0)	10 (12.3)	26 (12.6)	29 (20.3)	16 (22.2)
한달에 1~2회	68 (51.1)	131 (41.1)	23 (46.0)	37 (45.7)	94 (45.6)	64 (44.8)	27 (37.5)
기타	12 (9.0)	51 (16.0)	11 (22.0)	19 (23.5)	37 (18.0)	11 (7.7)	7 (9.7)
계	133 (100)	319 (100)	50 (100)	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)
x^2	$x^2=18.8$ df=8 P<.05			$x^2=22.0$ df=12 P<.05			

* () 숫자는 %

표 9. 집단간 고기국의 조리방법 비교

구분	교육정도			
	국졸	중졸	고졸	대졸 이상
찬물에 넣고 약한 불에 오래 끓인다	14 (26.9)	30 (26.1)	68 (36.6)	43 (28.9)
강한 불에 단시간 끓인다	4 (7.7)	16 (13.9)	12 (6.5)	8 (5.4)
기름에 볶다가 물을 붓고 오래 끓인다	22 (42.3)	48 (41.7)	74 (39.8)	74 (49.7)
끓는 물에 고기를 넣고 다시 끓인다	6 (11.5)	17 (14.8)	29 (15.6)	22 (14.8)
기타	6 (11.5)	4 (3.5)	3 (1.6)	2 (1.3)
계	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)
x^2	$x^2=28.0$ df=12 P<.01			

* () 숫자는 %

표 8. 집단간 밥의 종류 비교

구분	월수입				식생활비						교육정도			
	10만원 이하	41-70	71-100	101만원 이상	10만원 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만원 이상	국졸	중졸	고졸	대졸 이상
흰 쌀 밥	47 (58.0)	123 (59.7)	75 (52.4)	31 (43.1)	28 (58.3)	93 (65.5)	84 (53.5)	43 (50.6)	17 (44.7)	11 (34.4)	33 (63.5)	71 (61.7)	104 (55.9)	68 (45.6)
현미 밥	3 (3.7)	13 (6.3)	11 (7.7)	9 (12.5)	2 (4.2)	12 (8.5)	7 (4.5)	6 (7.1)	5 (13.2)	4 (12.5)	3 (5.8)	7 (6.1)	8 (4.3)	18 (12.1)
보리 밥	7 (8.6)	27 (13.1)	24 (16.8)	15 (20.8)	3 (6.3)	10 (7.0)	28 (17.8)	18 (21.2)	5 (13.2)	9 (28.1)	4 (7.7)	14 (12.2)	24 (12.9)	31 (20.8)
콩 밥	20 (24.7)	34 (16.5)	22 (15.4)	9 (12.5)	11 (22.9)	25 (17.6)	25 (15.9)	12 (14.1)	6 (15.8)	6 (18.8)	10 (19.2)	21 (18.3)	38 (20.4)	16 (10.7)
팥 밥	1 (1.2)	3 (1.5)	6 (4.2)	1 (1.4)	1 (2.1)	0 (0.0)	6 (3.8)	3 (3.5)	1 (2.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.9)	5 (2.7)	5 (3.4)
조 밥	1 (1.2)	0 (0.0)	2 (1.4)	0 (0.0)	1 (2.1)	0 (0.0)	2 (1.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	1 (0.5)	1 (0.7)
기타	2 (2.5)	6 (2.9)	3 (2.1)	7 (9.7)	2 (4.2)	2 (1.4)	5 (3.2)	3 (3.5)	4 (10.5)	2 (6.3)	1 (1.9)	1 (0.9)	6 (3.2)	10 (6.7)
계	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	48 (100)	142 (100)	157 (100)	85 (100)	38 (100)	32 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)
x^2	$x^2=32.5$ df=18 P<.05				$x^2=48.4$ df=30 P<.05						$x^2=35.3$ df=18 P<.01			

* () 숫자는 %

표 10. 집단간 생선찌개 조리시 생선을 넣는 시기 비교

구분	월 수 입				식 생 활 비						교 육 정 도			
	10만 이하	41-70	71-100	101만 이상	10만 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만 이상	국졸	중졸	고졸	대졸 이상
시기														
찬물과 함께	21 (25.9)	35 (17.0)	19 (13.3)	4 (5.6)	9 (18.8)	35 (24.6)	17 (10.8)	15 (17.6)	1 (2.6)	2 (6.3)	13 (25.0)	24 (20.9)	30 (16.1)	12 (8.1)
국물이 끓기 시작할 때	35 (43.2)	104 (50.5)	63 (44.1)	37 (51.4)	22 (45.8)	61 (43.0)	80 (51.0)	37 (43.5)	19 (50.0)	20 (62.5)	25 (48.1)	56 (48.7)	91 (48.9)	67 (45.0)
국물이 끓고난 후	20 (24.7)	53 (25.7)	58 (40.6)	28 (38.9)	15 (31.3)	39 (27.5)	55 (35.0)	25 (29.4)	16 (42.1)	9 (28.1)	10 (19.2)	28 (24.3)	53 (28.5)	68 (45.6)
대중없다	4 (4.9)	12 (5.8)	1 (0.7)	2 (2.8)	1 (2.1)	6 (4.2)	4 (2.5)	7 (8.2)	0 (0.0)	1 (3.1)	3 (5.8)	6 (5.2)	8 (4.3)	2 (1.3)
기 타	1 (1.2)	2 (1.0)	2 (1.4)	1 (1.4)	1 (2.1)	1 (0.7)	1 (0.6)	1 (1.2)	2 (5.3)	0 (0.0)	1 (1.9)	1 (0.9)	4 (2.2)	0 (0.0)
계	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	48 (100)	142 (100)	157 (100)	85 (100)	38 (100)	32 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)
x^2	$x^2=27$ df=12 P<.01				$x^2=35.5$ df=20 P<.05						$x^2=32.1$ df=12 P<.01			

* () 숫자는 %

표 11. 집단간 장조림의 조리방법 비교

구분	월 수 입				식 생 활 비						교 육 정 도			
	10만 이하	41-70	71-100	101만 이상	10만 이하	11-20	21-30	31-40	41-50	51만 이상	국졸	중졸	고졸	대졸 이상
조리법														
물을 끓인후 고기를 넣고 마지막에 간장	20 (24.7)	57 (27.7)	30 (21.0)	14 (19.4)	14 (29.2)	37 (26.1)	44 (28.0)	12 (14.1)	9 (23.7)	5 (15.6)	10 (19.2)	32 (27.8)	43 (23.1)	36 (24.2)
맹물에 고기를 넣고 끓인후 간장을 넣는다	29 (35.8)	79 (38.3)	78 (54.5)	43 (59.7)	14 (29.2)	56 (39.4)	71 (45.2)	49 (57.6)	18 (47.4)	21 (65.6)	15 (28.8)	41 (35.7)	88 (47.3)	85 (57.0)
고기와 간장을 함께 넣고 조리다	31 (38.3)	62 (30.1)	31 (21.7)	13 (18.1)	19 (39.6)	44 (31.0)	39 (24.8)	22 (25.9)	9 (23.7)	4 (12.5)	25 (48.1)	39 (33.9)	46 (24.7)	27 (18.1)
기 타	1 (1.2)	8 (3.9)	4 (2.8)	2 (2.8)	1 (2.1)	5 (3.5)	3 (1.9)	2 (2.4)	2 (5.3)	2 (6.3)	2 (3.8)	3 (2.6)	9 (4.8)	1 (0.7)
계	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	48 (100)	142 (100)	157 (100)	85 (100)	38 (100)	32 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)
x^2	$x^2=21.5$ df=9 P<.05				$x^2=25.1$ df=15 P<.05						$x^2=31.4$ df=9 P<.001			

* () 숫자는 %

가장 많았고, 국물이 끓고난후 넣는 경우가 그 다음으로 31.7%였다. 영양지식과 식생활비(p<.05), 월수입과 집단간에는 교육정도(p<.01), 연령(p<.001)에 따라 유의차를 보였으며 표 10과 같다.

6) 된장찌개의 조리법

쌀뜨물에 된장을 풀어서 끓이는 경우가 41%로 가장 많았다. 집단간에 가족수와 식생활비(p<.05), 월수입

(p<.01), 교육정도(p<.001)에 따라 유의차를 보였다.

7) 장조림의 조리법

맹물에 고기를 넣고 끓인후 간장을 넣어 조리하는 경우가 45.6%로 가장 많았고, 고기와 간장을 함께 넣고 조리하는 경우는 27.3%였다. 집단간에는 월수입과 식생활비(p<.05) 교육정도(p<.001)에 따라 유의차를 보였으며 표 11과 같다. 월수입과 식생활비가 많고 교육정도가

표 12. 집단간 시금치를 데칠때의 방법 비교

구분	영 양 지 식			월 수 입				교 육 정 도			
	LOW	MID	High	10만 이하	41-70	71-100	101만 이상	국졸	중졸	고졸	
방법 대졸 이상											
뚜껑열고 맹물에	22 (24.2)	54 (15.9)	4 (5.6)	19 (23.5)	38 (18.4)	14 (9.8)	9 (12.5)	15 (28.8)	26 (22.6)	24 (12.9)	15 (10.1)
뚜껑닫고 소금물에	11 (12.1)	36 (10.6)	7 (9.7)	6 (7.4)	31 (15.0)	12 (8.4)	5 (6.9)	5 (9.6)	14 (12.2)	27 (14.5)	8 (5.4)
뚜껑열고 소금물에	57 (62.6)	239 (70.5)	57 (79.2)	54 (66.7)	130 (63.1)	114 (79.7)	55 (76.4)	32 (61.5)	69 (60.0)	132 (71.0)	120 (80.5)
뚜껑열고 증조에	1 (1.1)	10 (2.9)	4 (5.6)	2 (2.5)	7 (3.4)	3 (2.1)	3 (4.2)	0 (0.0)	6 (5.2)	3 (1.6)	6 (4.0)
계	91 (100)	339 (100)	72 (100)	81 (100)	206 (100)	143 (100)	72 (100)	52 (100)	115 (100)	186 (100)	149 (100)
χ^2	$\chi^2=13.2$ df=6 P<.05			$\chi^2=18.5$ df=9 P<.05				$\chi^2=29.4$ df=9 P<.001			

* () 숫자는 %

높을수록 맹물에 고기를 넣고 끓인후 간장을 넣었다.

8) 시금치를 데칠때의 방법

뚜껑을 열고 소금물에 데치는 경우가 70.3%로 가장 많아 푸른색을 유지하면서 비타민의 손실을 적게하는 방법을 알고 있었다. 집단간에는 영양지식과 월수입 (p<.05) 교육정도(p<.001)에 따라 유의한 차이를 보였으며 표 12와 같다. 영양지식과 교육정도가 높고 월수입이 많을수록 영양손실을 적게하는 방법을 알고 있었다.

IV. 요약 및 제언

서울지역에 거주하는 주부 502명을 대상으로 식품에 대한 지식이 조리방법에 미치는 영향에 관해 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 영양지식과 교육정도가 높고 월수입과 식생활비가 많고 가족수가 적을수록 지식을 습득한후 실제로 적용하고 있었다. 그러나 지식을 습득한 후에도 실생활에 적용하려는 노력이 부족하고 재료가 비싸거나 조리기구의 미비로 활용할 수 없는 경우도 있다.

2) 조리방법은 친정에서 배운 방법을 그대로 답습하고 있었으며 식사준비 시간은 30분~1시간 정도였다. 고기·생선 요리는 구이를, 채소는 나물을 많이 이용하였고, 튀김은 한달에 1~2회 하였으며 항상 새기름을 사용

하였다. 밥은 흰쌀밥의 선호도가 가장 높았으며, 쌀을 씻어 담가 두었다가 물은 버리고 밥물을 새로 부어 지었다. 고기국은 고기를 볶다가 물을 붓고 끓이는 방법을 가장 많이 사용하였다. 생선찌개를 끓일때는 국물이 끓은 다음에 생선을 넣고 된장찌개는 쌀뜨물에 된장을 푼어서 끓였다. 장조림은 맹물에 고기를 넣고 끓인후에 간장을 넣는 방법을 많이 이용하였다. 시금치는 뚜껑을 열고 소금물에 데치는 방법이 가장 많이 이용된 것으로 나타났다.

이상과 같은 결과에서 볼때 주부 자신이 식품에 대한 지식을 갖고 있어도 실제의 식생활에 적용되지 못하는 경우가 많았으며 조리시에 활용하려는 노력 또한 부족한 것으로 나타났다. 또한 조리방법은 친정과 시댁에서 전수받은 그대로 이용하고 있고 학교에서 배운 과학적인 지식의 활용도가 낮으므로 주부들을 위하여 정확한 영양 지식, 조리시 영양손실을 막을수 있는 방법등을 알려주는 영양교육 프로그램이 마련되어야 하겠다.

참 고 문 헌

- 1) 정순자, 김희영 : "주부들의 영양지식과 식습관에 관한 연구", 대한 가정학회지, 23(4), 102, 1985
- 2) 이희숙 : "주부들의 영양지식과 태도에 관한연구", 한양대학교 대학원 석사논문, 1984
- 3) 보건사회부 보건국 보건교육과 : "한국인을 위한 식사

- 지침” 한국영양학회지, 19(2), 81, 1986
- 4) 김화영: “대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구” 한국영양학회지, 17(2), 179, 1984
 - 5) 김기은: “어머니의 영양지식과 학교교육을 통한 영양 지식이 여고생 식사행동에 미치는 영향”, 강원대학교 교육대학원 석사논문 1985
 - 6) 김기남, 오수미: “자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사연구”, 한국영양학회지, 9(1), 26, 1976
 - 7) 안인숙: “중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구” 연세대학교 대학원 석사논문 1986
 - 8) 김숙희: “영양실태 조사에 의한 연령과 사회적 계층별 영양상태관정” 식품영양 정보
 - 9) Garn. S.M. Bailey. S.M. Cole. P.E., Higgins. I.T.: Level of education, level of income and level of fatness in adult. *Am. J. Clin. Nutr.*, Vol. 30, 1977
 - 10) 이미숙, 오수미: “어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구”, 한국영양학회지, 9(1), 7, 1976
 - 11) 현기순: “식생활 관리학”, 교문사, 35~176, 1981
 - 12) 안숙자: “서울 주부들의 영양교육현황에 관한 실태연구”, 대한가정학회지, 15(3), 19, 1977
 - 13) 임국이: “서울 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식조사 — 대전을 중심으로 —”, 대한가정학회지 22(1), 117, 1984
 - 14) 김혜경: “주부들의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구”, 대한가정학회지, 15(2), 55, 1987
 - 15) 이병숙: “농촌 소도시 주부들의 영양지식과 식생활 태도에 관한 조사 연구”, 충북대학교 교육대학원 석사 학위 논문, 1987
 - 16) 김인방: “주부들의 식단작성 관심도에 관한 연구”, 숙명여대 교육대학원 석사논문, 1984
 - 17) 유영상: “식생활 관리실태에 관한 연구” 대한가정학회지, 18(1), 55, 1980
 - 18) 김옥대: “식생활 관리에 관한 실태조사”, 강원대학교 교육대학원 석사논문, 1982
 - 19) 이정주: “서울지역을 대상으로 한 식습관의 변화에 관한 연구”, 중앙대학교 대학원 석사논문, 1985