

## 경상북도 안동군 농촌지역 주부들의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소섭취실태에 관한 조사 연구

권정숙\* · 장현숙

\*안동대학교 생활과학대학 식품영양학과  
경북대학교 사범대학 가정교육과

### A Study on the Nutritional Knowledge, Food Habits, Food Preferences and Nutrient Intakes of Rural Housewives.

Chong-Suk Kwon\*, Hyun-Sook Jang

*Dept. of Food and Nutrition, Andong National University.*

*\*Dept. of Home Economics Education, Kyungpook National University.*

#### Abstract

This nutritional survey was conducted from January 20 to February 8, 1994, in order to investigate the nutritional knowledge, food habits, nutritional attitude, food preferences and nutrient intakes of housewives living in Andong district, rural area of Korea. The subjects of this survey were 181 rural housewives living in Andong area. The completely answered questionnaires were analyzed for nutritional knowledge, food habit, nutritional attitude, food preferences and nutrient intakes of rural housewives.

The results obtained are summarized as follows :

The subjects had a high level of perceived knowledge (79.9%), that is the knowledge that each subject believed she had, but the accuracy of the knowledge was only 66.6%. The average nutritional knowledge score was 7.93 out of possible 15 points, and food habit score was 5.08 out of 10 points. Most of the subjects belonged to "Fair" or "Poor" food habit group, which is considered to be relatively bad.

With increasing age, the percentage of perceived knowledge, accuracy, and nutritional knowledge score were getting lower. Food habit score and nutritional attitude score were getting lower with increasing age, too. The correlation between nutritional knowledge score and food habit score was low ( $r=0.01$ ). The correlation between nutritional attitude score and food habit score was low, too ( $r=0.15$ ).

Food preferences for kimchi, cooked rice, potato, milk, beef, chicken, and carrot were high. Average calorie and protein intakes of the subjects were 1915.7Kcal and 77.0g respectively. The ratio of caloric nutrients intake was carbohydrate 65.9%, protein 14.9%, and fat 19.2%.

## 서 론

우리나라는 1960년대부터 시작된 경제개발계획으로 높은 경제성장율을 이룩함으로써, 1990년에는 국민 1인당 GNP가 5,659달러, 1991년에는 6,498달러로<sup>1)</sup> 국민 1인당 GNP가 약 5,000달러를 넘어서면서, 기능성 식품과 무공해식품 및 냉동식품에 대한 관심이 증가되었고, 국민의 평균 영양섭취상태가 향상되었다. 1992년 국민영양조사보고<sup>2)</sup>에 의하면 전국 1인 1일당 단백질 섭취량은 74.2g, 이 중 동물성단백질의 비율은 46.6%였고, 곡류의 에너지비는 66.2%였으며 열량 영양소의 에너지 섭취구성비는 당질 : 단백질 : 지방의 비율이 67.6% : 15.8% : 16.6%로 보고되었다. 그러나, 지역별 영양소 섭취량으로 비교해보면 단백질 섭취량은 도시평균이 84.9g, 농촌지역은 76.8g으로, 농촌지역의 섭취량이 8.1g 정도 더 적었으며, 이를 권장량에 대한 비율로 보면, 도시평균이 121.5%, 농촌지역 112.8%로 이 비율 역시 농촌지역이 약 8.7% 정도 더 낮게 나타났다.

또 각 영양소별로 영양권장량의 75%미만을 섭취하는 가구수의 비율로 보면 에너지의 경우 전국평균이 31.9%인데 비해 도시는 33.6%, 농촌은 28.2%로 도시지역이 농촌지역보다 더 적게 섭취했으나, 단백질의 경우 전국평균이 18.0%인데 비해 도시는 17.2%, 농촌은 19.5%로 나타났으며, 칼슘은 전국평균이 51.8%인데 비해 도시는 49.7%, 농촌은 56.5%로 단백질과 칼슘의 경우는 농촌지역이 도시지역보다 권장량의 75%미만을 섭취하는 가구수가 더 많은 것으로 보고되었다.

한 가정에서 주부의 식생활에 대한 이해와 태도는 가족의 식생활을 좌우하는 중요한 역할을 담당하고 있고, 따라서 가족구성원의 식품섭취에 영향을 미치며 나아가서 가족의 건강에 직접적인 영향을 주게 된다. 이들은 이미 학교를 졸업한 사람들로서 교육과정을 통한 체계적인 영양지식을 전달받을 기회가 없는 사람들이다.<sup>3)</sup> 주부들의 바람직한 식생활 행동은 자신뿐 아니라

가족개인의 영양섭취 상태에 직접, 간접으로 큰 영향을 미칠 수 있다.<sup>4)</sup>

Appright 등<sup>5)</sup>은 주부의 영양지식과 균형된 식사계획과는 관련성이 있다고 보고하였고, 영양지식 수준이 높을수록 이를 식생활에 적용하여 식습관이 양호해진다고 주장하였다. 그러나 Schwartz<sup>6)</sup>는 영양지식과 식사행동 사이는 상관이 적었다고 보고했으며, Carruth<sup>7)</sup>는 영양교육 Program에 참여한 후 참가자의 식습관이 개선되지 않았음을 발견하여 영양지식과 식습관은 항상 비례관계만을 보이지 않는다고도 하였다.

한편 정등<sup>8)</sup>의 주부들의 영양지식과 식습관에 관한 연구에서도 영양지식점수와 식습관의 상관관계는 매우 낮았으며, 주부들은 지식을 행동에 응용하려는 노력보다는 습관과 경험에 의한 식생활을 영위한다고 하였다.

이에 본 연구는 영양불량문제가 흔히 나타날 수 있는 한국사회의 저소득계층이라 할 수 있는 농촌지역을 선정하여, 특히 현재까지 정확한 영양섭취 실태에 관한 자료가 거의 없는 안동지역 농촌 주부들의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취실태를 연령별로 비교 분석하고, 영양지식과 식습관과의 상관관계를 검토하여 이들의 식생활 향상에 도움이 되고자 하였다.

## 조사 대상 및 연구 방법

### 조사대상 및 기간

조사대상자는 안동지역에 거주하는 20~50대의 농촌 주부로 총 181명을 대상으로 조사를 실시하였다. 조사기간은 1994년 1월 20일부터 2월 8일까지 20일간에 걸쳐 조사하였다.

### 조사내용 및 방법

설문지의 내용은 5부분으로 나누어 영양지식, 식습관, 영양에 관한 태도, 식품기호도, 영양소 섭취상태조사를 위한 항목으로 나누어 조사하였다.

영양지식에 대한 조사방법은 김<sup>9)</sup>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 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 아무의견도 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 바른 지식은 아니므로 이 중에서 맞는 답의 비율을 정확도(accuracy)로 판정하여 인지된 지식중 정확도의 비율로 계산하였다. 식습관은 이등<sup>9)</sup>이 사용한 방법을 사용하였으며 설문의 식품섭취 내용 10항에 대하여 1주일간의 섭취해당횟수 0~2일, 3~5일, 6~7일에 표하게 하여 각각에 0점, 0.5점, 1점을 주어 그 합을 내었으며 또한 합이 8.5점이상이면 excellent, 6.5~8.0점이면 good, 4.5~6.0점이면 fair, 4.0점이하이면 poor등 4단계로 나누어 평가하였다.

영양에 관한 태도의 조사는 강 등<sup>10)</sup>이 사용한 방법을 사용하였으며, Likert-type scale을 사용하여 Bore 등<sup>11)</sup>에 따라 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 연구에서 사용된 이러한 점수체계로는 영양태도점수가 낮은 사람이 식습관이나 영양태도를 점수가 높은 사람은 식습관이나 영양태도가 윗통성이 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 5, 4, 3, 2, 1점으로 점수를 주었다.

조사대상자의 영양소섭취조사는 문 등<sup>12)</sup>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, 과실류, 야채류, 곡류, 감자, 고구마류, 설탕, 엿류, 유지류)의 섭취빈도에 근거해서 영양소의 섭취량을 산출하였다.

### 자료 처리 방법

본 자료는 연령별로 분류하여 비교하였으며, 각 group간의 유의성 검정( $p < 0.05$ )은 SPSS-PC 통계 package를 이용하여 Duncan's multiple range test를 하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 영양 지식도, 식습관

본 조사의 대상자는 20대 주부 7명, 30대 주부 114명, 40대 주부 56명, 50대 주부 4명으로 총 181명이었다. 대상자들의 평균연령은 39세였고, 30대가 63.0%로 가장 많았다.

Table 1. Subjects distribution by age

Age group	numbers	%
20~30	7	3.83
31~40	114	62.98
41~50	56	30.94
51~60	4	2.21
Total	181	100.00

Table 2에는 영양지식 문제에 대한 인지된 지식(perceived knowledge)의 비율과 정확도(accuracy)를 수록하였다. 본 조사 대상 주부들은 전체 문제의 79.9%에 대하여 인지된 지식을 가지고 있었으나, 이 중 66.5%만이 맞는 답이어서 이들이 가지고 있는 지식의 33.5% 정도는

잘못된 것임을 알 수 있었다. 연령별로 살펴보면 연령이 많을수록, 인지도 지식의 비율과 정확도가 점점 감소하였으나, 통계적으로 유의한 수준은 아니었다.

Cho와 Fryer<sup>13)</sup>는 대학생들을 대상으로 영양 지식을 조사함에 있어서, 각 항목에 답한 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, 인지도 지식의 비율이 높음을 볼 때, 주부들이 영양에 대해 자기 나름대로 이해하고 있다고 믿고 있으며, 이 믿고 있는 지식의 33.5% 정도는 잘못된 정보임을 시사하고 있는 것이다.

정 등<sup>14)</sup>의 연구에서 서울에 거주하는 주부들의 영양지식 정확도는 51.6%로 본 조사 대상 주부들의 정확도인 66.5%에 비교해 볼 때 농촌 주부의 영양지식 정확도가 14.9% 정도 더 높게 나타났고, 정확도의 이러한 차이는 정 등<sup>14)</sup>의 연구는 1985년도 서울지역 주부들을 대상으로 했고, 본 연구의 연구시기는 1994년도로서, 이후

9년동안 영양에 관한 여러 정보가 다양한 매체를 통해 전국적으로 보급된 것이 농촌지역 주부들의 영양지식 정확도가 더 높게 나타난 이유로 사료된다. 이들의 영양지식 점수와 식습관 점수는 Table 3에 수록하였다.

영양지식 점수는 15점중 20대 주부가 8.57, 30대가 7.96, 40대가 7.84, 50대가 7.50으로 정확도와 비슷한 경향으로 나이가 많을수록 감소했으며, 식습관 점수도 10점 만점중 각각 4.21, 5.28, 4.81, 4.50으로 조사대상자수가 적은 20대를 제외하고는 나이가 많을수록 감소했으며 또한 영양지식 점수와 식습관 점수사이의 상관관계는 매우 낮았다.

대학생 집단에서는 영양지식 점수와 식습관 점수사이에 높은 상관관계를 보여<sup>15)</sup> 지식이 곧 행동으로 옮겨짐을 시사했었다. 그러나, 본 조사에서 나타난 영양지식과 식습관사이의 낮은 상관관계는, 주부들은 식생활을 운영하는데 있어서 알고있는 지식을 적용하려고 노력하기 보다는 경험에 의해 습관적으로 행하고 있음을 입증해 주는 것이라고 볼 수 있다. 이러한 것은 영양지식 점수는 20대가 8.57로 가장 높았으나, 식습관 점수는 30대가 5.28, 40대가 4.81로 20대보다 더 높은 것에서도 나타나고 있다고 본다.

Table 2. The levels of perceived nutritional knowledge and accuracy of the housewives

Age group	Perceived knowledge(%)		Accuracy(%)	
	mean±S.E.	range	mean±S.E.	range
20~30	84.77 <sup>ns1)</sup> ±5.39	60.0-100.0	67.51 <sup>ns1)</sup> ±2.57	60.0-76.9
31~40	80.59±1.28	47.0-100.0	66.19±1.09	40.0-100.0
41~50	78.10±2.03	46.7-100.0	67.30±1.65	41.7-100.0
51~60	78.18±5.64	66.7-93.0	64.93±5.14	50.0-73.0
Total	79.93±1.05	60.0-100.0	66.55±0.86	40.0-100.0

<sup>1)</sup> ns : not significant at P<0.05.

Table 3. The score of nutritional knowledge and food habits and their correlation

Age group	Nurtition knowledge score		Food habit score		Correlation coefficient
	mean±S.E.	range	mean±S.E.	range	
20~30	8.57 <sup>ns1)</sup> ±0.61	6.0-11.0	4.21 <sup>ns1)</sup> ±0.46	2.0-6.0	0.2653
31~40	7.96±0.18	4.0-12.0	5.28±0.16	1.0-9.5	-0.0488
41~50	7.84±0.25	4.0-11.0	4.81±0.22	0.5-8.0	0.1235
51~60	7.50±0.29	7.0-8.0	4.50±0.54	3.5-6.0	0.8018
Total	7.93±0.14	4.0-12.0	5.08±0.12	0.5-9.5	0.0118

<sup>1)</sup> ns : not significant at P<0.05.

Table 4에는 식습관 점수에 따라 Excellent, Good, Fair, Poor group에 속하는 주부의 비율과 이들의 영양지식 점수를 나타내었다. 식습관 점수가 8.5점 이상이 되는 Excellent군에 속한 사람은 2.76%, 6.5~8.0점인 Good군에 속한 사람은 19.89%, 4.5~6.0점인 Fair군에는 48.07%, 4.0점 이하인 Poor군에 속한 사람은 29.28%로 대부분의 주부가 Fair-Poor의 식습관에 속하고 있었다. 이를 연령별로 비교해 보면 Excellent군은 30대에서 4.4%로 나타났다.

Good군은 30대에서는 21.9%, 40대에서는 19.6%가 이에 속하는 것으로 나타났다. 20대에서는 조사대상 주부의 57.1%가 Poor군에 속했으며, 40대에서는 Fair군이 50%, Poor군이 30.4%로 나타났고, 50대에서는 Fair와 Poor군이 각각 50.0%씩 나타났다.

각 식습관에 속한 사람의 영양지식 점수는 7.0~9.0으로 각 군간에 유의적인 차이가 없었다. 이러한 결과는 정 등<sup>3)</sup>의 도시주부를 대상으로 조사한 결과에서는 영양지식 점수가 5.5~8.0으로 나온 것보다는 다소 높은 점수를 나타내었다.

본 조사의 결과 농촌지역 20대~50대 주부의 식습관은 정 등<sup>3)</sup>의 서울지역 20대~40대 주부들의 식습관이 대부분 Fair-Good group에 속했던 결과와 비교해 볼 때, 영양지식 점수는 많이 높아졌으나, 식습관은 더 나쁜 것으로 판정되었으며, 연구실시 시기가 9년정도나 차이가 났음에도 불구하고 농촌지역의 주부들의 식습관이 도시지역보다 여전히 뒤떨어져 있다는 사실을 보여주었다.

## 2. 영양태도

영양에 대한 태도는 획득한 영양지식을 이용하여 좋은 식습관을 실행하는데 중재 역할을 한다.<sup>6)</sup>

Carruth 등<sup>7)</sup>은 바람직한 식행동과 상관관계를 가지는 요인으로 영양지식의 정도보다 오히려 태도의 융통성을 지적하였다. 융통성 있는 태도는 식습관을 쉽게 바꿀 의지가 있는 것으로 간주되고, 긍정적인 영양태도를 가지고 있으며 영양 개선 프로그램에 쉽게 따를 것이다. 실제로 Jalso 등<sup>11)</sup>은 성인들을 대상으로 조사한 결과 융통성이 높을수록 식습관 점수가 높아진다고 보고하였다.

따라서 본 연구에서는 농촌주부의 연령별 영양태도의 융통성을 알아 볼 수 있는 조사를 강<sup>10)</sup> 등이 사용하였던 방법으로 조사하였으며, 그 결과는 Table 5와 같다.

20문항 모두의 점수를 합하여 각 연령군별로 비교해 보면 20대에서는 66.71점, 30대 69.67점, 40대 69.25점, 50대 62.00점으로 나타났다.

본 연구에서 사용된 영양태도 점수체계로는 영양상태 점수가 낮을수록 융통성이 있고 영양태도를 쉽게 바꿀수 있는 사람으로 평가되므로, 영양태도 점수의 결과로 볼 때 20대와 50대 주부의 태도가 더 융통성이 있어서 영양태도의 변화가 더 쉬운 것으로 나타났으나, 본 조사연구대상자 중 20대 및 50대 주부의 참여숫자가 7명, 4명이었으므로 통계적인 유의성을 인정하기는 어렵다고 보겠다.

Table 4. Percentage and nutrition knowledge score of the subjects belong to each food habit group according to their food habit score

Food habit group	Excellent(8.5이상)		Good(6.5~8.0)		Fair(4.5~6.0)		Poor(4점이하)	
	subject No.(%)	nut.knowl. score <sup>1)</sup>	subject No.(%)	nut.knowl. score <sup>1)</sup>	subject No.(%)	nut.knowl. score <sup>1)</sup>	subject No.(%)	nut.knowl. score <sup>1)</sup>
20~30	0(0)	0	0(0)	0	3(42.9)	9.00±1.53	4(57.1)	8.25±0.25
31~40	5(4.4)	7.80±0.45	25(21.9)	7.76±0.42	54(47.4)	7.89±0.23	30(26.3)	8.27±0.33
41~50	0(0)	0	11(19.6)	7.91±0.39	28(50.0)	7.82±0.36	17(30.4)	7.82±0.51
51~60	0(0)	0	0	0	2(50.0)	8.00±0.00	2(50.0)	7.00±0.00
Total	5(2.76)	7.80±0.45	36(19.9)	7.81±0.31	87(48.1)	7.91±0.19	53(29.3)	8.08±0.27

1) mean± S.E.

강<sup>10)</sup> 등의 도시 저소득층 30대의 주부들을 대상으로 1989년에 조사한 영양태도 점수 결과는 영양교육 실시 전 영양에 대한 태도 점수가 52.0 이었고 영양교육 실시 후 50.1으로 감소함을 나타내었다. 따라서 본 조사대상자중 30대 농촌주부의 영양에 대한 태도 점수인 69.67과 비교해 볼 때 농촌주부들의 영양에 대한 태도가 훨씬 더 융통성이 없고, 영양개선 프로그램에 쉽게 따르지 않을 것이라는 사실을 예측할 수 있다. 이러한 사실은 이들의 영양지식 점수는 도시주부들의 점수보다 더 높았으나 식습관은 더 나쁘게 나타난 것과도 일치하는 사실을 뒷받침해 준다고도 볼 수 있겠다. 또한 본 연구결과, 영양에 대한 태도와 식습관간의 상관관계는 매우 낮게 나타났다.

Swanson<sup>15)</sup>에 의하면 태도는 매우 변화하기

어렵다고 했고, Brush 등<sup>16)</sup>은 성인을 대상으로 영양교육 program을 실시한 후에 영양태도를 분석해 보았으나 태도의 변화가 나타나지 않은 것으로 보고했다. 그러나, Lewis 등<sup>17)</sup>은 중·고등학교 학생을 대상으로 영양교육을 시킨 후, 그들의 태도변화를 살펴 본 결과, 훨씬 긍정적으로 바뀌었다는 보고도 있음을 고려해 볼 때, 농촌지역주부들의 식습관을 개선하기 위해서는 성인이 되고 난 이후의 교육 보다는 국민학교, 중·고등학교시기의 학교교육을 통해 올바른 영양지식을 전달하는 것이 훨씬 더 효과적일 수 있다는 사실을 시사한다고 볼 수 있겠다.

### 3. 식품에 대한 기호도 조사

연령별로 주부들의 식품에 대한 기호를 조사한 결과는 Table 6에 나타난 바와 같다.

Table 5. The score of nutritional knowledge and food habits and their correlation

Age group	Nurtition attitude score		Food habit score		correlation coefficient
	mean± S.E.	range	mean± S.E.	range	
20~30	66.71 <sup>ns1)</sup> ± 1.60 <sup>ab2)</sup>	61-75	4.21± 0.46 <sup>ns</sup>	2.0-6.0	0.3044
31~40	69.67± 0.48 <sup>a</sup>	59-84	5.28± 0.16	1.0-9.5	0.0851
41~50	69.25± 0.61 <sup>a</sup>	57-78	4.81± 0.22	0.5-8.0	-0.0165
51~60	62.00± 3.63 <sup>b</sup>	54-71	4.50± 0.54	3.5-6.0	-0.1914
Total	69.25± 0.38	54-71	5.08± 0.12	0.5-6.6	0.1487

1) ns : not significant

2) Within a column, means with different superscripts are significantly different from each other at p<0.05.

Table 6. The food preference test scores of rural housewives

Age group	20~30	31~40	41~50	51~60	Total
	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.
Food group					
Beef	3.71± 0.29 <sup>ab1)</sup>	3.77± 0.09 <sup>a)</sup>	4.09± 0.13 <sup>b)</sup>	4.25± 0.25 <sup>ab)</sup>	3.88± 0.07 <sup>1)</sup>
Pork	3.43± 0.20 <sup>ns</sup>	3.76± 0.10	3.77± 0.14	3.75± 0.25	3.75± 0.08
Chicken	3.86± 0.34 <sup>ns</sup>	3.80± 0.10	3.89± 0.14	3.75± 0.25	3.82± 0.08
Beef liver	1.71± 0.29 <sup>ab</sup>	2.03± 0.11 <sup>a</sup>	2.43± 0.18 <sup>b)</sup>	3.50± 0.65 <sup>c)</sup>	2.16± 0.09
Carrot	3.43± 0.20 <sup>ns</sup>	3.72± 0.11	3.77± 0.14	4.75± 0.25	3.75± 0.08
Cabbage	3.29± 0.42 <sup>ns</sup>	3.69± 0.09	3.77± 0.13	4.50± 0.50	3.72± 0.07
Onion	3.57± 0.20 <sup>ns</sup>	3.61± 0.10	3.91± 0.13	4.25± 0.48	3.72± 0.08
Udong	3.86± 0.34 <sup>ns</sup>	3.67± 0.09	3.47± 0.17	3.00± 0.41	3.59± 0.08
Bread	4.14± 0.26 <sup>ns</sup>	3.76± 0.10	3.66± 0.14	3.25± 0.48	3.73± 0.08
Hotdog	3.86± 0.26 <sup>ns</sup>	3.76± 0.09	3.68± 0.12	2.50± 0.50	3.33± 0.09
Pork cutlet	4.29± 0.18 <sup>ns</sup>	3.62± 0.11 <sup>ab</sup>	3.36± 0.18 <sup>ab</sup>	2.50± 0.50 <sup>b)</sup>	3.54± 0.09
Dukdoki	4.14± 0.34 <sup>ns</sup>	3.91± 0.10	3.64± 0.15	3.25± 0.25	3.82± 0.08
Kimchi	4.43± 0.20 <sup>ns</sup>	4.53± 0.06	4.39± 0.11	5.00± 0.00	4.50± 0.05
Egg	4.00± 0.31 <sup>ns</sup>	3.75± 0.09	3.77± 0.14	3.25± 0.25	3.76± 0.07
Sausage	3.71± 0.29 <sup>ns</sup>	3.08± 0.11	3.09± 0.17	3.00± 0.71	3.09± 0.09
Cooked rice	4.00± 0.31 <sup>a</sup>	4.37± 0.07 <sup>ab</sup>	4.56± 0.09 <sup>ab</sup>	5.00± 0.00 <sup>b)</sup>	4.43± 0.05
Noodle	2.71± 0.42 <sup>a</sup>	3.65± 0.10 <sup>b)</sup>	3.82± 0.15 <sup>b)</sup>	4.50± 0.50 <sup>b)</sup>	3.69± 0.08
Potato	4.14± 0.34 <sup>ns</sup>	4.13± 0.08	3.98± 0.15	4.75± 0.25	4.12± 0.07
Chocolate	3.14± 0.55 <sup>ns</sup>	3.01± 0.14	2.96± 0.18	3.00± 0.00	2.98± 0.11
Milk	4.14± 0.46 <sup>ns</sup>	3.93± 0.11	4.04± 0.11	4.00± 0.58	3.98± 0.08

1) Within a row, means with different superscripts are significantly different from each other at P<0.05.

생활수준의 향상 및 식생활의 다양화는 풍부한 식생활을 확보하기 위해 영양성과 더불어 기호성이 우수한 식품을 요구하게 되었다.<sup>18)</sup> 특히 영양에 대한 요구 못지않게 기호에 대한 인간의 요구는 식품의 관능적 품질특성을 더욱 개발해야 하는 문제에 직면하게 되었다. 식품기호에 영향을 주는 요인으로는 문화, 사회, 경제, 교육정도, 종교, 식습관, 연령, 직업, 가족구성, 영양상태, 식품에 대한 정보등이 있다.<sup>19)</sup> 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.<sup>20, 21)</sup> 오늘날과 같이 시장에 여러 종류의 식품이 범람하는 경우, 식품의 선택은 기호에 의해 좌우되기 쉽다. 먹는 것에 대한 욕구가 생기는 원인은 공복감과 식욕에 의하고, 공복감은 간뇌에 의해 지배되고 있고, 먹을 대상이 없어도 공복현상이 일어나는 것은 생리적 욕구를 충족시키려 하기 때문이다. 식욕은 대뇌가 지배하고 있으며, 학습이나 경험에 의하여 형성된다. 기호의 개인차는 유아기에서부터 형성되며 10대 후반에 정착된다. 주부의 식품기호성은 식품 선택에 영향을 미치게 되고, 가족 및 어린아이들의 기호성 형성에도 영향을 줄 수 있다고 생각된다.

또 한편으로 편중된 식품의 섭취가 성격 형성에 미치는 영향이 논의되고 있기도 하다.<sup>22)</sup> 즉 채식주의자들은 비경쟁적이고, 육식을 즐겨 먹는 사람들은 자유분방하고 자기중심적 사고방식을 지닌 사람이 많다고 한다. 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 6에서 기호도가 높은 식품으로는 김치, 밥, 감자, 우유, 쇠고기, 닭고기, 당근등의 순으로 나타났다.

장<sup>23)</sup>은 중학생을 대상으로 식품기호를 조사한

결과, 기호도가 높은 식품으로 떡볶기, 돈까스, 향도그, 쇠고기, 쌀밥, 김치, 닭고기, 감자, 우유 등의 식품으로 나타났으며, 본 조사대상 주부들의 식품에 대한 기호와 비교해 볼 때 식품에 대한 기호가 연령에 따라 혹은 지역에 따라 다르게 나타남을 볼 수 있었으나, 밥 및 김치에 대한 기호는 중학생이나 농촌주부 모두에게서 높게 나타나고 있음을 알 수 있었다. 따라서 전통적인 미식민족으로서 미식문화가 독특한 한국인의 특성을 나타내고 있음을 알 수 있다. 그러므로, 우리의 식생활이 전반적으로 서구화 되어가고 있는 추세이나, 수십 세기간의 한국인의 음식문화가 쉽사리 없어지리라고 예측하기는 어려운 것이라 사료되며, 우리의 고유한 전통을 계승 발전시켜 나가면서 영양적으로 균형잡힌 좋은 식습관을 가지도록 다 함께 노력해야 할 것이다.

#### 4. 영양소섭취상태조사

조사대상 주부들의 일일 평균 영양소 섭취량은 Table 7에 제시하였다. 조사대상자 전체의 1일 평균 에너지섭취량은 1915.7Kcal로 1992년 국민 영양조사의 성인 1인 1일 평균치인 1875Kcal와 비교해보면, 40Kcal정도 더 많이 섭취한 것으로 나타났고, 또 한국인의 영양권장량과 비교해 보면, 권장량의 91.6%를 섭취하는 것으로 나타났다. 또 이들의 에너지 섭취구성비율을 한국영양학회<sup>24)</sup>가 권장하는 바람직한 한국인의 에너지 구성비율인 당질 65%, 단백질 15%, 지방 20%와 비교하면, 전체 조사대상자의 평균 에너지 구성비율은 각각 63.8%, 15.9%, 20.3%로서 (Table 8), 거의 이상적인 비율로 섭취하는 것으로 나타났다. 또 1992년 국민영양조사 결과에서 나타난 전국 평균 비율인 당질 67.6% : 단백질 15.8% : 지방 16.6%와 비교하면, 단백질은 0.1% 더 많고 지방은 3.7% 더 많이, 당질은 3.8% 더 적게 섭취한 것으로 나타났다. 각 영양소의 섭취량을 한국인 영양권장량과 비교해보면, 권장량 이하로 섭취한 영양소는 에너지 및 철분으로 나타났다.

영양소의 섭취실태를 조사대상 주부의 연령 별로 비교해보면, 특히 50대 주부의 경우 에너지,

Table 7. Energy and nutrient intake of rural housewives

Nutrients	Age	20~30	31~40	41~50	51~60	Total
	group	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.
Energy(Kcal)		1902.40± 126.43 <sup>ab1)</sup>	1947.32± 28.99 <sup>a)</sup>	1875.26± 39.91 <sup>ab)</sup>	1605.90± 167.47 <sup>b)</sup>	1915.47± 23.07
Carbohydrate(Kcal)		1237.91± 66.28 <sup>ns)</sup>	1216.78± 15.53 <sup>a)</sup>	1199.56± 24.25	1137.80± 136.85	1210.53± 12.83
Protein(Kcal)		281.66± 30.27 <sup>ab)</sup>	315.21± 7.43 <sup>a)</sup>	299.18± 10.32 <sup>a)</sup>	208.00± 22.07 <sup>b)</sup>	306.59± 5.86
Fat(Kcal)		382.76± 57.65 <sup>ab)</sup>	416.08± 12.84 <sup>a)</sup>	375.56± 19.67 <sup>ab)</sup>	259.88± 13.51 <sup>b)</sup>	396.33± 10.65
Carbohydrate(g)		309.16± 16.72 <sup>ns)</sup>	304.03± 3.88	299.99± 6.05	284.48± 34.22	302.54± 3.21
Protein(g)		70.41± 7.57 <sup>ab)</sup>	79.38± 1.77 <sup>a)</sup>	74.69± 2.58 <sup>a)</sup>	52.00± 5.52 <sup>b)</sup>	77.97± 1.44
Fat(g)		42.53± 6.41 <sup>ab)</sup>	46.23± 1.43 <sup>a)</sup>	41.93± 2.20 <sup>ab)</sup>	28.88± 1.95 <sup>b)</sup>	44.37± 1.17
Calcium(mg)		527.80± 60.92 <sup>ab)</sup>	604.84± 18.36 <sup>ab)</sup>	621.34± 36.24 <sup>ab)</sup>	70.44± 117.64 <sup>b)</sup>	595.91± 17.18
Iron(mg)		16.23± 1.33 <sup>ab)</sup>	18.21± 0.36 <sup>a)</sup>	18.06± 0.60 <sup>a)</sup>	12.49± 1.11 <sup>b)</sup>	17.96± 0.31
Vitamin A(IU)		4421.71± 384.02 <sup>ab)</sup>	4839.48± 137.79 <sup>a)</sup>	4798.75± 206.86 <sup>a)</sup>	2824.53± 287.94 <sup>b)</sup>	4766.19± 110.83
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)		2.10± 0.98 <sup>a)</sup>	1.18± 0.02 <sup>b)</sup>	1.20± 0.03 <sup>b)</sup>	0.94± 0.09 <sup>b)</sup>	1.21± 0.04
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)		1.21± 0.11 <sup>ns)</sup>	1.42± 0.09	1.37± 0.06	0.74± 0.07	1.38± 0.06
Niacin(mg)		18.71± 0.98 <sup>a)</sup>	19.88± 0.49 <sup>a)</sup>	18.98± 0.45 <sup>a)</sup>	11.45± 3.96 <sup>b)</sup>	19.37± 0.36
Vitamin C(mg)		57.14± 8.18 <sup>ns)</sup>	58.33± 1.79	61.90± 4.38	38.75± 7.90 <sup>b)</sup>	58.95± 1.81

1) Within a row, means with different superscripts are significantly different from each other at P<0.05.

Table 8. Calorie composition of rural housewives

Nutrients	Age	20~30	31~40	41~50	51~60	Total
	group	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.	mean± S.E.
Energy(Kcal)		1902.40± 126.43 <sup>ab)</sup>	1947.32± 28.99 <sup>a)</sup>	1875.26± 39.91 <sup>ab)</sup>	1605.90± 167.43 <sup>b)</sup>	1915.47± 23.07
Carbohydrate(%)		65.67± 2.38 <sup>ns)</sup>	62.97± 0.59 <sup>a)</sup>	64.50± 1.16	70.39± 1.70	63.71± 0.53
Protein(%)		14.69± 0.86 <sup>ab)</sup>	16.06± 0.21 <sup>a)</sup>	15.88± 0.35 <sup>a)</sup>	12.96± 0.34 <sup>b)</sup>	15.87± 0.18
Fat(%)		19.64± 1.80 <sup>ns)</sup>	21.01± 0.43	19.62± 0.86 <sup>ab)</sup>	16.65± 1.72	20.32± 0.40

1) Within a row, means with different superscripts are significantly different from each other at P<0.05.

단백질, 지방, 칼슘, 철분, VT.A, VT.B<sub>1</sub> 및 niacin 섭취량이 다른 연령에 속한 주부들보다 유의적으로 적게 섭취하는 것으로 나타났다. 또 하루 총 섭취에너지중 단백질의 총에너지에 대한 섭취비율 역시 50대주부의 경우 20대, 30대, 40대, 주부들보다 유의적으로 더 적게 섭취하는 것으로 나타났다.

## 결론 및 제언

안동지역의 20~50대 농촌주부 181명을 대상으로 그들의 영양지식, 식습관, 영양에 대한 태도, 식품기호도 및 영양소섭취상태를 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 조사대상자들의 연령분포는 31세~40세가 57%로 가장 높은 비율이었고, 평균연령은 39세였다.

2) 영양지식조사에서, 인지된 지식은 79.9%,

정확도는 66.5%로 주부들이 이해하고 있다고 생각하는 정보중 33.5%는 잘못된 정보를 갖고 있었다. 영양지식의 평균점은 15점을 기준으로 하여 7.97점이었으며, 식습관의 평균점수는 10점을 기준으로 하여 4.70점으로 식습관으로 나누어 볼 때 대부분이 Fair-Poor군에 속하여 비교적 좋지않은 식습관을 가지는 것으로 나타났다. 연령별로 조사해보면 나이가 증가할수록 인지된 지식과 정확도가 감소하였으며, 영양지식 점수는 역시 감소하였다. 영양지식 점수와 식습관의 상관계수는 매우 낮게 나타났다. 즉, 주부들은 지식을 행동에 응용하려는 노력보다는 습관과 경험에 의해 식생활을 영위한다고 생각한다.

3) 영양에 대한 태도의 평균점은 100점을 기준으로 하여 69.3점이었으며, 영양에 대한 태도와 식습관과의 상관관계도 낮게 나타났다.

4) 식품에 대한 기호도 조사에서 기호도가



높은 식품들로는 김치, 밥, 감자, 우유, 쇠고기, 닭고기, 당근등의 순으로 나타났다.

5) 조사대상자들의 일일 총에너지섭취량은 1915.74Kcal였고, 한국인 영양권장량에 대한 백분율은 95.8%로 나타났다.

본 연구의 결론을 마치며 한가지 제언을 하면 다음과 같다.

본 연구의 결과 농촌지역 주부들은 그들이 알고 있는 영양지식을 행동으로 옮기는 적응력이 매우 낮게 나타났고, 따라서 지식을 실생활에 응용하려는 실천력을 길러줄 수 있는 교육이 시급하다고 생각된다. 이러한 발전을 위해서는 국가적 차원에서 영양정책에 관한 적극적인 대책을 수립해야 하며 다각적인 각도에서 지원하고 추진시켜야 함은 당연한 것이라고 사료되는바, 그 한 예로 농촌지역 보건소에 영양사를 배치하도록 제도화하고, 대중매체를 이용한 책임있는 영양교육 program의 확대방안에 대하여 지속적인 배려가 있어야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

1. 통계청, 한국통계월보, 1992.
2. 보건사회부, 국민영양조사 보고서, 1992.
3. 정순자, 김화영. 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구, 대한가정학회지, 23(4) : 101~108, 1985.
4. 안인숙, 이영미, 문수재. 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구 대한가정학회지, 26(1) : 43~49, 1988.
5. Appright, E.S., Fox, H.M., Fryer, B.A., Lamkim, G.H., & Vivian, V.M. Nutrition knowledge and attitudes of mothers, J. Home Ec., 62, 327~332, 1970.
6. Schwartz, N.E. Nutrition knowledge, attitudes and practices of high school graduates, J. Am. Diet. Assoc., 66, 28~31, 1975.
7. Carruth, B.R., Mangel, M. & Anderson, H.L. Assessing Change-proneness and nutrition-related behaviors, J. Am Diet. Assoc., 70, 47~52, 1977.
8. 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 17(3) : 182~188, 1984.
9. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙. 대학생의 영양실태조사, 한국영양학회지, 13(2) : 73~81, 1980.
10. 강명희, 송은주, 이미숙, 박옥진. 도시저소득층 주부의 영양상태, 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과, 한국영양학회지, 25(2) : 162~178, 1992.
11. Boren, A.R., Dixon, P.N., Reed D.B. Measuring nutritional attitude among university students. J. Am. Diet. Assoc., 82(3) : 251, 1983.
12. 문수재, 이기열, 김숙영. 간식 영양조사법을 적용한 중년부인의 영양 실태, 연세논총 제17집, 221, 1980.
13. Cho, M., Fryer, B. Nutrition knowledge of college physical education majors, J. Am. Diet Assoc. 65, 30~34, 1974.
14. Jalso, S.B., Burns, M.M., Rivers T.M. Nutritional beliefs and practices : relation to demographic and personal charactsrostocs, J. Am. Diet Assoc. 47, 263~265, 1965.
15. Swanson, J.C. Second thoughts on knowledge and attitudes effects upon behavior, J School Health, 42, 363, 1972.
16. Brush, K.H., Woolcott, D.M., kawash G.F. Evaluation of an affective-based adult nutrition education program, J. Nutr. Ed. 18(6) : 258, 1986.
17. Lewis, M., Brun, J., Talmage, H., Rasher, S. Teenagers and Food choices : The impact of nutrition education, J. Nutr. Ed. 20(6) : 336., 1988.
18. 황춘선, 박모라. 식품색에 대한 여성의 기호 조사II, 대한가정학회지, 32(1) : 133~150., 1994.
19. 김창숙, 안명수. 한국 근로자의 식품섭취 기

- 호도에 관한 연구, 한국식문화학회지, 8(1) : 1~9, 1993.
20. Einstein, M.A., Hornstein, I. Food preference of college students and nutritional implications, J. Food Sci, 35, 429~36, 1970.
  21. Stasch, A.R., Johnson, M. M., Spangler, G.J. Food practices and preferences of some college students, J. Am. Diet. Assoc. 59, 523~527, 1970.
  22. Sadalla, E., Burroughs, J. Profiles in eating psychology today, 51~57, 1981.
  23. 장현숙. 남녀 중학생의 영양지식, 영양에 관한 태도 및 식품기호의 비교연구, 동아시아 식생활학회지, 3(2) : 63~72, 1993.
  24. 한국 보건사회연구원, 한국인의 영양권장량 (제5차 개정), 고문사, 서울, 1989.