

경상북도 도시 및 농촌 거주 주부의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취실태에 관한 조사연구

장현숙[†] · 권정숙*

경북대학교 가정교육과

*안동대학교 식품영양학과

A Study on the Nutritional Knowledge, Food Habits, Food Preferences and Nutrient Intakes of Housewives Living in Urban Area and Rural Area

Hyun-Sook Jang[†] and Chong-Suk Kwon*

Dept. of Home Economics Education, Kyungpook National University, Daegu 702-701, Korea

*Dept. of Food and Nutrition, Andong National University, Andong 760-749, Korea

Abstract

This nutritional survey was conducted from January to March 1994, in order to investigate the nutritional knowledge, food habits, nutritional attitude, food preferences and nutrient intakes of housewives living in urban area and rural area. The subjects of this survey were 164 urban housewives living in Daegu and Pohang area and 170 rural housewives living in Andong area. The results obtained are summarized as follows: The subjects had a high level of perceived knowledge (81.2%), that is the knowledge that each subject believed she had, but the accuracy of the knowledge was only 66.3%. Most of the urban housewives belonged to "Fair" or "Good" food habit group, while rural housewives belonged to "Fair" or "Poor" food habit group. The correlation between nutritional knowledge score and food habit score was low. And the correlation between nutritional attitude score and food habit score was low, too. Food preferences for kimchi, cooked rice, potato, milk were high in both group. Most of the nutrient intakes of the urban and rural housewives were not significantly different each other at $p < 0.05$.

Key words : urban & rural housewives', nutrient intake, food habit

서 론

완전영양은 본능적인 식욕에 의해서 자연적으로 얻어지는 것이 아니고, 올바른 영양지식과 이의 실생활에의 적용 및 실천이 따를 때 달성될 수 있다(1).

그러나 주부들의 영양지식은 다양한 source에서 얻어지고 있으며, 모든 source의 정보가 반드시 옳은 것은 아니기 때문에 잘못된 지식을 갖는 경우가 있으며, 옳지 않은 지식을 실제 실생활에 적용하는 경우가 생기게 된다(2).

따라서 한 가정에서 식생활 담당자인 주부들의 식습

관에 대한 이해와 태도는 가족 전체의 식품 섭취에 영향을 미치게 되고 그 결과 가족의 건강에 직접적인 영향을 미치게 된다(3). 그러므로 식생활 개선을 위한 가장 효과적인 교육대상은 주부라고 볼 수 있다. 가정 주부들의 식품과 영양에 대한 의식화는 가정의 건강은 물론 국력향상에 중요한 요소가 되며, 식생활의 합리화와 과학화에 필연적 과제라고 할 수 있다.

주부들에게 올바른 영양지식을 전하기 위해서는 효과적인 영양교육 program이 필요하고, 바람직한 영양교육의 목적은 올바른 식습관의 확립과 영양상태의 개선에 있다고 할 수 있다.

Eprright 등(4)은 미국 주부의 영양지식과 균형된 식사 계획과는 관계가 있음을 발견하였고, 즉 영양지식

[†]To whom all correspondence should be addressed

수준이 높을수록 이를 실제로 식생활에 적용하여 식습관이 양호해진다고 하였다. 그러나 Carruth 등(5)은 영양교육 program에 참여한 후 참가자의 식습관이 개선되지 않았음을 발견하였고, 영양지식과 식습관은 항상 비례관계만을 보이지는 않는다고 하였다.

한편, 정과 김(6) 및 권과 장(7)의 연구에서도 주부들의 영양지식 점수와 식습관과의 상관관계는 매우 낮았으며, 주부들은 지식을 행동에 응용하려는 노력 보다는 습관과 경험에 의한 식생활을 영위한다고 하였다.

이에 본 연구는 현재까지 비교분석되어있지 않은 경북지역내의 도시 및 농촌에 거주하는 주부들을 대상으로 그들의 영양지식, 식습관을 조사하여 비교 분석하고, 영양에 대한 태도, 식품기호도 및 영양소 섭취 상태를 연령별, 지역별로 조사하여, 바람직한 방향으로 영양교육을 실시하는데 기초자료로서 도움이 되고자 한다.

조사대상 및 연구방법

조사대상 및 기간

본 연구의 조사대상자는 대구 및 포항지역에 거주하는 30, 40대의 주부 164명과 안동지역에 거주하는 30, 40대 주부 170명을 대상으로 조사를 실시하였다. 조사기간은 1994년 1월 20일부터 3월 10일까지 50일간에 걸쳐 조사하였다(Table 1).

조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 연구도구는 연구자에 의해서 고안된 설문문항과 타연구자(2,8-10)에 의해 제안된 설문문항 중 본 연구에 적용할 수 있는 부분을 발췌하여 적용한 것으로, 복합적인 설문지의 형식으로 작성하였다. 설문지의 내용은 5부분으로 나누어, 영양지식, 식습관, 영양에 관한 태도, 식품기호도, 영양소 섭취 상태를 측정할 수 있도록 구성하였다. 조사방법은 대구, 포항, 안

동지역 중고등학교에 재학중인 학부모들을 대상으로 설문지를 배포하였으며 총 500부 중 334부를 회수하여 회수율은 66.8%였다.

영양지식도

영양지식의 정도는 Dugdale 등(11)에 의해 제시되고 김(2)에 의해 한국인에 적용하도록 고안된 문항 15개 항목의 정·오 문제로 일상생활에서 자주 접하게 되는 문제를 중심으로 다루었으며, 각 항목에 대한 답은 "맞는다" "틀린다" "모른다"로 답하도록 하였다. 영양지식의 평가는 맞는 답 한 항목에 1점씩을 주어 15점 만점으로 평가하였다. 또한 주부들이 "맞는다" 혹은 "틀린다"에 답한 것은 그들이 특정한 질문에 대하여 자기 대로의 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 지식이라고 해서 모두가 정확한 지식은 아니므로 인지된 지식 중에서 맞는 답의 비율을 정확도(accuracy)로 판정하여 인지된 지식 중 정확도의 비율로 계산하였다.

식습관

식습관은 이 등(8)이 사용한 방법을 약간 변형하여 사용하였으며, 설문의 식품섭취 내용 10항에 대하여 1주일간의 섭취해당 횟수인 0~2일, 3~5일, 6~7일에 포함하여 8.5점 이상이면 excellent, 6.5~8.0점이면 good, 4.5~6.0점이면 fair, 4.0점 이하이면 poor 등 4단계로 나누어서 평가하였다.

영양에 관한 태도

영양에 관한 태도의 조사는 강 등(9)이 사용한 방법을 사용하였으며: Likert-type scale을 사용하여, 바람직한 영양태도에는 매우 그렇다; 1점, 그렇다; 2점, 잘모르겠다; 3점, 아니다; 4점, 전혀 아니다; 5점의 5가지를 사용하여 점수를 주었고, 바람직하지 않은 영양태도에는 위와는 반대의 순서로 점수를 주었다. 즉 본 연구에서 사용된 이러한 점수체계로는 영양태도의 점수가 낮은 사람이 식습관이나 영양에 관한 태도를 바람직한 방향으로 쉽게 바꿀 수 있는 사람으로 평가되며 반면 영양태도의 점수가 높은 사람은 식습관이나 영양태도가 융통성이 없고 엄격하고 쉽게 변화되지 않는 사람으로 평가된다. 영양태도만을 측정하도록 고안되었으며 이

Table 1. Subjects distribution by age and area

Age	Area	Numbers	%
30's	Urban	64	19.2
	Rural	114	34.1
	Subtotal	178	53.3
40's	Urban	100	29.9
	Rural	56	16.8
	Subtotal	156	46.7
Total		334	100.0

영양태도 척도법은 영양지식과는 연관이 없이 독립적으로 특히 태도의 융통성과 엄격성을 파악할 수 있도록 한 문항들로 구성되었다.

식품 기호도

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.

영양소섭취 조사

조사대상 주부의 영양소섭취 조사는 문항(10)에 의해 한국인에 적용할 수 있도록 고안된 간이 영양섭취 조사(convenient method)로 조사하였다. 각 식품군별 영양소의 환산계수를 사용하여 설문 문항을 통해 조사된 7가지 식품군(육·어·란 및 콩류, 우유 및 그 가공식품, 과일류, 야채류, 곡류·감자·고구마류, 설탕·엿류, 유지류)의 섭취빈도에 근거해서 영양소의 섭취량을 산출하였다.

자료의 분석방법

본 자료는 도시 및 농촌지역 주부들을 연령별로 분류하여 비교하였으며, 각 group간의 유의성 검정은 SPSS-PC 통계 package를 사용하여 Duncan's multiple range test를 하였다.

결과 및 고찰

영양지식도, 식습관

본 조사의 대상자는 도시거주 30대 주부 64명, 40대

주부 100명과 농촌거주 30대 주부 114명, 40대 주부 56명으로 총 334명이었다.

Table 2에는 영양지식 문제에 대한 인지된 지식(perceived knowledge)의 비율과 정확도(accuracy)를 수록하였다. 본 조사 대상 주부들은 전체 문제 중 30대가 81.88%, 40대가 80.62%에 대하여 인지된 지식을 갖고 있었으며, 지역별로 비교해 보면 도시 주부들은 30대 84.17%, 40대 82.06%, 농촌 주부들은 30대 80.59%, 40대 78.06%의 인지율을 보여서, 도시 주부의 영양지식인 지 비율이 약간 더 높게 나타났다. 그 중 정확도의 비율을 살펴 보면 도시 주부의 경우에는 30대 67.13%, 40대 65.43%, 농촌 주부의 경우 30대 66.19%, 40대 67.3%로서 지역간의 차이를 거의 볼 수 없었다. 연령별로 비교해 볼 때 30대 주부 및 40대 주부들의 인지율은 각각 81.88, 80.62%로서, 40대 주부들이 30대 주부들 보다 인지된 지식 및 정확도의 비율이 더 낮게 나타났다.

Cho와 Fryer(12)는 대학생들을 대상으로 영양지식을 조사한 결과, 그들의 잘못된 영양지식에 대하여도 그것이 맞는 의견이라고 강하게 믿고 있음을 보고했다.

본 조사에서, 주부들의 인지된 지식의 비율이 도시와 농촌에서 차이가 거의 없음을 나타내었고, 동시에 상당히 높게 나타났음을 볼 때, 주부들이 영양에 대해 자기 나름대로 이해하고 있다고 믿고 있는 것으로 나타났으나, 그들이 믿고 있는 지식 중 34% 정도는 잘못된 지식임을 시사하고 있다.

이들의 영양지식 점수와 식습관 점수는 Table 3에 수록하였다. 영양지식 점수는 도시 주부의 경우 30대가 8.47점, 40대가 8.13점이었고, 농촌 주부의 경우 30대가 7.96점, 40대가 7.84점으로 나타나 지역에 따른 유의적인 차이가 나타나지 않았으며, 연령별로는 30대 주부의 영양지식 점수가 더 높게 나타났다.

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

Age	Area	Perceived knowledge(%)		P-value	Accuracy(%)		P-value
		Mean±S.E	Range		Mean±S.E.	Range	
30's	Urban	84.17±1.59	53.3~100.0	0.0879	67.13±1.88	25.0~100.0	0.6401
	Rural	80.59±1.28	47.0~100.0		66.19±1.09	40.0~100.0	
	Total	81.88±1.01	47.0~100.0		66.53±0.97	25.0~100.0	
40's	Urban	82.06±1.54	28.0~100.0	0.1193	65.43±1.34	17.0~100.0	0.3914
	Rural	78.06±2.02	46.7~100.0		67.30±1.65	41.7~100.0	
	Total	80.62±1.23	28.0~100.0		66.10±1.04	17.0~100.0	
All	Urban	82.88±1.13	28.0~100.0	0.0475	66.10±1.09	17.0~100.0	0.7476
	Rural	79.77±1.09	46.7~100.0		66.55±0.91	40.0~100.0	
	Total	81.25±1.19	28.0~100.0		66.32±0.99	17.0~100.0	

Table 3. The scores of nutrition knowledge and food habit and their correlation

Age	Area	Nutrition knowledge score	P-value	Food habit score	P-value	Correlation coefficient (R)
30's	Urban	8.47±0.25	0.0911	5.25±0.24	0.9249	-0.0387
	Rural	7.96±0.18		5.28±0.16		-0.0488
	Total	8.14±0.15		5.27±0.13		-0.0452
40's	Urban	8.13±0.20	0.3662	5.67±0.18	0.0045	0.1645
	Rural	7.84±0.25		4.81±0.22		0.1235
	Total	8.03±0.15		5.36±0.14		0.1663
All	Urban	8.26±0.16	0.1030	5.50±0.15	0.0532	0.0748
	Rural	7.92±0.14		5.12±0.13		0.0091
	Total	8.09±0.17		5.32±0.16		0.0952

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

Age group	Food habit group Area	Excellent (>8.5)		Good (6.5~8.0)		Fair (4.5~6.0)		Poor (<4.0)	
		Subject No.	Nut.knowl. score	Subject No.	Nut.knowl. score	Subject No.	Nut.knowl. score	Subject No.	Nut.knowl. score
		(%)		(%)		(%)		(%)	
30's	Urban	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
	Rural	5 (4.4)	7.80±0.97	25 (21.9)	7.76±0.42	54 (47.4)	7.89±0.23	30 (26.3)	8.27±0.37
	Total	9	8.11±0.63	42	8.19±0.35	77	7.97±0.19	50	8.36±0.29
	P-value		0.6167		0.1334		0.5007		0.7015
40's	Urban	1 (1)	8.00±0.00	35 (35)	8.00±0.39	43 (43)	8.14±0.27	21 (7.8)	7.82±0.51
	Rural	0 (0)		11 (19.6)	7.91±0.39	28 (50.0)	7.82±0.36	17 (30.4)	8.00±0.32
	Total	1	8.00±0.00	46	7.98±0.31	71	8.01±0.22	38	8.21±0.05
	P-value				0.9026		0.4697		0.4591
All	Urban	5 (3.0)	8.40±0.68	52 (31.7)	8.27±0.33	65 (39.6)	8.15±0.21	41 (25.0)	8.39±0.32
	Rural	5 (2.9)	7.80±0.97	36 (21.2)	7.81±0.31	82 (48.2)	7.87±0.19	47 (27.6)	8.11±0.30
	Total	10 (3.0)	8.06±0.72	88 (26.3)	1.09±0.32	147 (43.8)	7.99±0.24	88 (26.2)	8.29±0.40
	P-value		0.6258		0.3265		0.4697		0.5157

식습관 점수는 도시 주부의 경우 10점 만점 중 30대가 5.25점, 40대가 5.67점이었고, 농촌 주부의 경우 30대가 5.38점, 40대가 4.81점으로 나타나서 지역별, 연령별로 유의적인 차이는 없는 것으로 나타났다.

대학생 집단을 대상으로 조사한 연구(13)에서 영양 지식 점수와 식습관 점수 사이에는 높은 상관관계를 보였고, 따라서 대학생 집단에서는 영양에 대한 바른 이해를 하고 있으면, 식사행동에 이를 반영하고 있음을 의미한다고 볼 수 있으나, 본 연구의 결과 30대, 40대 주부의 경우는 거주 지역에 관계없이, 식생활 운영에 있어서 그들이 알고있는 지식을 실제생활에 적용하려고 노력하기 보다는 경험에 의해 습관적으로 식생활을 운영하고 있음을 입증해 주는 것이라 보여진다.

Table 4에는 식습관 점수에 따라 excellent, good, fair, poor군에 속하는 주부의 비율과 이들의 영양지식 점수

를 나타내었다, 식습관 점수가 10점 만점 중 8.5점 이상 되는 excellent군에 속한 사람은 30대 도시 주부의 경우 6.3%, 30대 농촌 주부의 경우 4.4%, 40대 도시 주부에서 1%, 40대 농촌 주부의 경우 0%로 나타났다.

식습관 점수가 6.0 이상 8.5점 미만인 good군에 속한 사람은 30대 도시 주부에서 26.6%, 30대 농촌 주부에서 21.9%, 40대 도시 주부에서 35%, 40대 농촌 주부에서 19.6%로 나타났다.

식습관 점수 4.5~6.0점인 fair군에 속한 사람은 30대 도시 주부에서 35.9%, 30대 농촌 주부에서 47.4%, 40대 도시 주부에서 43.0%, 40대 농촌 주부에서 50.0%로 나타났다. 식습관 점수 4.0점 이하인 poor군에 속한 사람은 30대 도시 주부의 경우 31.2%, 30대 농촌 주부의 경우 26.3%, 40대 도시 주부의 경우는 7.8%, 40대 농촌 주부의 경우 30.4%로 나타났다.

따라서 지역별로 볼 때 도시 주부의 식습관은 대부분이 good-fair군에 속하는 것으로 나타났고, 농촌 주부의 식습관은 fair-poor군에 속하는 사람이 대부분인 것으로 나타났음을 볼 때 지역간 주부들이 식습관에 차이가 있음을 나타내고 있다.

영양에 관한 태도

Carruth 등(5)은 바람직한 식행동과 상관관계를 가지는 요인으로 영양지식의 정도 보다 오히려 태도의 융통성을 지적하였다. 융통성있는 태도란 식습관을 쉽게 바꿀 의지가 있는 긍정적인 태도를 의미하며, 따라서 영양 개선 프로그램에 쉽게 따르는 태도이다. Jalso 등(14)의 연구에서, 성인들을 대상으로 영양에 관한 태도조사한 결과, 영양에 대한 태도에서 융통성이 높게 나타날수록 식습관 점수가 높아진다고 보고하였다.

본 연구에서는 도시 주부 및 농촌 주부의 영양에 관한 태도의 융통성을 알아 볼 수 있는 조사를 강 등(9)의 방법과 같은 방법으로 조사하였고, 본 연구에서 사용된 영양태도 점수 체계로는 영양태도 점수가 낮을수록 융통성이 있고, 영양에 대한 태도를 쉽게 바꿀 수 있는 사람으로 평가된다.

영양태도에 관한 20문항의 점수를 합산한 결과 지역별, 연령별로 비교해 보면, 30대의 경우 도시 주부의 점수가 68.86이었고, 농촌 주부는 69.67이었으며, 40대의 경우 도시 주부는 68.94, 농촌 주부는 69.25로 나타나서, 지역별, 연령별로 유의적인 차이는 보이지 않았다(Table 5).

일반적으로 영양교육의 효과로서 영양지식도의 증가는 쉽게 나타나나, 태도의 변화는 매우 어렵다. Brush 등(15)은 성인을 대상으로 10시간의 영양교육을 한 후 영양지식 점수가 유의적으로 증가하였으나, 영양에 대

한 태도의 변화가 나타나지 않았다고 보고하였고, Ross (16)는 간호대학생을 대상으로 영양교육을 실시한 후 영양 지식은 증가하였으나, 태도의 변화는 찾아보기 어렵다고 보고하였다. 그러나 Lewis 등(17)은 중·고등학교생을 대상으로 영양교육을 시킨 후 영양 지식이 증가하였고, 태도의 변화를 살펴 본 결과, 훨씬 긍정적으로 바뀌었다는 보고를 하였다.

따라서 영양태도를 조사한 여러 선행연구 결과들을 종합해 볼 때, 주부들의 식습관을 개선하기 위해서는, 성인이 되고 난 이후의 교육 보다는 초·중·고등학교 시기의 교육을 통해 올바른 영양 지식을 가르치는 것이 훨씬 더 효과적이라는 것을 시사함을 알 수 있겠다.

주부들의 영양에 대한 태도와 식습관과의 상관관계는 매우 낮게 나타났다.

식품에 대한 기호도 조사

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 신체발육에도 중대한 영향을 미칠 수 있다고 생각되어진다.

생활수준의 향상 및 식생활의 다양화는 풍부한 식생활을 영위하기 위해 영양성과 더불어 기호성이 우수한 식품을 요구하게 되었다(18). 식품의 기호에 영향을 주는 요인으로는 문화, 사회, 경제, 교육 정도, 종교, 식습관, 연령, 직업, 가족 구성, 식품에 대한 정보 등이 있다(19). 아무리 영양적으로 잘 짜여진 식단이라 할지라도 기호에 맞지 않아 그 음식이 모두 섭취되지 않는다면, 필요한 영양소가 섭취되지 못하는 결과를 초래하게 되고, 따라서 식품에 대한 기호는 영양섭취에 영향을 미

Table 5. The scores of nutrition attitude and food habit and their correlation coefficient (R)

Age	Area	Nutrition attitude score			Food habit score			Correlation coefficient (R)
		Mean±S.E	Range	P-value	Mean±S.E	Range	P-value	
30's	Urban	68.86±0.82	56.0~82.0	0.3664	5.25±0.24	1.0~10.0	0.9249	-0.0607
	Rural	69.67±0.48	59.0~84.0		5.28±0.16	1.0~ 9.5		0.0851
	Total	69.38±0.43	56.0~84.0		5.27±0.13	1.0~10.0		-0.0495
40's	Urban	68.94±0.60	48.0~82.0	0.7375	5.67±0.18	0.5~10.0	0.0045	0.1385
	Rural	69.25±0.61	57.0~78.0		4.81±0.22	0.5~ 8.0		-0.0165
	Total	69.05±0.61	48.0~82.0		5.36±0.14	0.5~10.0		-0.0233
All	Urban	68.91±0.49	48.0~82.0	0.3128	5.50±0.15	0.5~10.0	0.0532	-0.0653
	Rural	69.53±0.38	57.0~84.0		5.12±0.13	0.5~ 9.5		0.0461
	Total	69.22±0.53	48.0~84.0		5.32±0.16	0.5~10.0		0.0238

치는 것으로 보고되고 있다(20,21). 특히 오늘날과 같이 여러 종류의 식품이 범람하는 경우에는 식품의 선택은 기호에 의해 좌우되기 쉽다.

본 연구결과 주부들이 자주 접하게 되는 20가지 식품 및 음식에 대한 기호 조사 결과(Table 6)에서, 기호도가 높은 식품으로는 김치, 쌀밥, 감자, 국수, 쇠고기 등이었고, 특히 거주 지역별로 유의성 있는 차이를 나타낸 식품으로는 돼지고기, 소세지, 쌀밥으로 이들 3가지 식품은 연령에 관계없이 농촌 주부가 도시 주부 보다 기호성이 높게 나타났다. 특히 흥미로운 결과는 주부의 거주지역 및 연령에 관계없이 김치 및 쌀밥의 기호가 높게 나타났다. 따라서 전통적인 미식민족으로서 미식 문화가 특정한 한국인의 식생활 패턴을 나타내고 있고, 식생활 패턴의 서구화 추세속에서도, 수십세기간 지속되어온 한국인 고유의 음식문화가 헐사리 없어지지 않으리라는 것을 알 수 있다. 따라서 우리의 고유한 문화 및 전통을 계승발전시켜 가면서, 영양적으로 균형잡힌 좋은 식습관을 가지도록 다 함께 노력해야 할 것이다.

영양소 섭취 상태 조사

조사대상 주부들의 일일 평균 영양소 섭취량은 Table 7에 제시하였다. 에너지섭취는 30대 주부의 경우 도시 지역 평균 에너지 섭취량 2022kcal였고, 농촌 주부는 1947kcal로 도시 주부의 에너지 섭취량이 더 많은 것으

로 나타났다. 40대 주부에서는 도시 평균이 1932kcal였고, 농촌 평균은 1875kcal로 역시 도시지역 주부의 에너지 섭취가 더 많은 것으로 나타났다. 이를 주부 1일 권장량 2,000kcal와 비교해 볼 때 30대 도시 주부만을 제시하고 모두 권장량에 약간 미달임을 보여 주었다. 특히 에너지 공급원으로서 당질의 섭취량이 30, 40대 모두에서 도시지역 주부의 섭취량이 더 많은 것으로 나타났다.

이상적인 에너지 섭취 구성비율인 당질 65%, 단백질 15%, 지방 20%와 비교해 볼 때, 도시 주부들의 평균 에너지 구성비율은 30대 및 40대에서 각각 64.3~62.6%, 15.1~15.8%, 20.5~21.6%였고, 농촌 주부들은 30, 40대에서 각각 62.6~64.8%, 16.1~15.8%, 23.2~19.3%로서(Table 8) 거의 이상적인 비율과 일치하는 것으로 나타났다. 각 영양소 섭취량에 있어서 지역에 따른 유의적인 차이를 보인 영양소로는 30대 주부에서는 당질의 열량 및 비타민 B1 섭취에서 도시 주부가 농촌 주부 보다 유의적으로 더 많이 섭취하는 것으로 나타났고, 40대 주부에서는 지방의 열량이 역시 도시주부가 농촌주부 보다 유의적으로 더 많이 섭취한 것으로 나타났다. 그 외의 다른 영양소의 섭취에서는 지역에 따른 유의적인 차이는 없는 것으로 나타났다.

Table 6. The food preference test score of urban and rural housewives

Food	Age		P-value	40's		P-value	All		P-value	
	Area	30's		Urban	Rural		Urban	Rural		Urban
Beef		3.86±0.12	3.77±0.09	0.5448	3.99±0.07	4.09±0.13	0.4465	3.94±0.06	3.88±0.07	0.5087
Pork		3.34±0.13	3.76±0.10	0.0104	3.41±0.10	3.77±0.14*	0.0395	3.76±0.08	3.38±0.08*	0.0008
Chicken		3.48±0.12	3.80±0.10	0.0512	3.22±0.10	3.89±0.14	0.0004	3.32±0.08	3.83±0.08*	0.0003
Beef liver		2.13±0.15	2.03±0.11	0.5844	2.11±0.10	2.39±0.18	0.1812	2.12±0.09	2.16±0.09	0.7472
Carrot		3.88±0.11	3.72±0.11	0.3412	3.73±0.08	3.77±0.14	0.8051	3.79±0.07	3.74±0.08	0.6348
Cabbage		3.91±0.09	3.69±0.09	0.1405	3.86±0.08	3.77±0.13	0.5221	3.88±0.06	3.72±0.08	0.1012
Onion		3.69±0.12	3.61±0.10	0.6063	3.88±0.09	3.93±0.13	0.7592	3.80±0.07	3.71±0.08	0.3613
Fish cake		3.48±0.12	3.67±0.09	0.2412	3.32±0.10	3.43±0.17	0.5625	3.38±0.08	3.59±0.08	0.0783
Bread		3.67±0.14	3.76±0.10	0.5868	3.62±0.11	3.66±0.14	0.8199	3.64±0.08	3.73±0.08	0.4465
Hot-dog		3.00±0.15	3.41±0.12*	0.0330	2.64±0.11	3.16±0.18*	0.0114	2.78±0.09	3.33±0.10*	0.0001
Pork-cuttlet		3.31±0.14	3.62±0.11	0.0897	3.04±0.11	3.36±0.18	0.1080	3.15±0.08	3.54±0.10*	0.0026
Dukboki		3.69±0.12	3.91±0.10	0.1575	3.46±0.10	3.63±0.15	0.3592	3.55±0.08	3.82±0.08*	0.0173
Kimchi		4.47±0.09	4.53±0.06	0.5814	4.43±0.07	4.41±0.11	0.8827	4.45±0.06	4.48±0.06	0.6377
Egg		3.47±0.10	3.75±0.09	0.0529	3.48±0.09	3.80±0.14*	0.0481	3.48±0.07	3.75±0.08*	0.0075
Sausage		2.53±0.13	3.08±0.11*	0.0027	2.54±0.12	3.05±0.17	0.0128	2.54±0.09	3.08±0.09*	0.0001
Cooked rice		3.84±0.12	4.37±0.07*	0.0001	4.07±0.09	4.57±0.09*	0.0005	3.98±0.07	4.44±0.06*	0.0001
Noodle		3.83±0.12	3.65±0.10	0.2754	3.97±0.10	3.82±0.15	0.4078	3.91±0.08	3.71±0.09	0.0725
Potato		4.28±0.09	4.13±0.08	0.2551	4.14±0.09	4.05±0.14	0.5836	4.20±0.07	4.08±0.07	0.2546
Chocolate		2.75±0.17	3.01±0.14	0.2554	2.92±0.13	2.89±0.18	0.9029	2.85±0.11	2.99±0.11	0.3581
Milk		4.00±0.12	3.93±0.11	0.6780	3.76±0.11	4.07±0.14	0.0846	3.85±0.08	3.96±0.08	0.3476

*Significantly different at p<0.05

Table 7. Average energy and nutrient intake of urban and rural housewives.

Nutrient	Age 30's		P-value	Age 40's		P-value	All		P-value	
	Area	Urban		Rural	Urban		Rural	Urban		Rural
Energy (kcal)		2022.30±41.63	1947.32±28.99	0.1331	1932.31±36.70	1875.26±39.91	0.3221	1967.43±27.78	1923.58±23.55	0.2282
Protein (kcal)		306.63±9.19	315.21±7.34	0.4740	300.85±6.87	299.18±10.32	0.8896	303.10±5.50	309.93±5.99	0.4025
Fat (kcal)		417.98±16.89	416.60±12.90	0.9487	414.36±13.40	367.57±20.25	0.0478	415.77±10.47	400.45±11.03	0.3150
Carbohydrate (kcal)		1297.70±29.30	1216.78±15.53	0.0080	1217.10±28.94	1199.56±24.25	0.6822	1248.56±21.19	1211.11±13.10	0.1308
Protein (g)		76.65±2.30	79.38±1.77	0.3532	75.21±1.72	74.69±2.58	0.8617	75.78±1.38	77.83±1.46	0.3075
Fat (g)		46.44±1.88	46.23±1.43	0.9277	46.04±1.49	41.93±2.20	0.1134	46.20±1.16	44.81±1.21	0.4093
Carbohydrate (g)		368.18±44.17	304.03±3.88	0.0566	304.28±7.24	299.99±6.05	0.6887	329.21±17.88	302.70±3.27	0.1388
Calcium (mg)		666.64±96.52	6094.84±18.36	90.4185	620.28±27.90	619.54±36.09	0.9889	838.31±41.19	809.68±17.06	0.5159
Iron (mg)		8.90±1.31	18.21±0.36	0.5253	20.71±1.23	18.06±0.60	0.1223	20.01±0.91	18.06±0.31	0.0518
Vt. A (IU)		4704.86±191.52	4839.48±137.79	0.5646	4805.35±142.46	4798.75±206.86	0.9786	4766.14±142.29	4826.07±114.47	0.7114
Vt. B1 (mg)		1.39±0.13	1.18±0.02	0.0300	1.23±0.04	1.20±0.03	0.6005	1.33±0.09	1.18±0.01	0.0942
Vt. B2 (mg)		1.40±0.08	1.42±0.09	0.8666	1.53±0.15	1.37±0.06	0.4058	1.48±0.09	1.40±0.07	0.4903
Niacin (mg)		19.30±0.80	19.88±0.49	0.5171	19.30±0.64	18.94±0.45	0.7265	19.30±0.50	19.58±0.35	0.6454
Vt. C (mg)		57.16±2.38	58.33±1.79	0.6957	59.38±2.16	61.90±4.38	0.5653	58.51±1.61	59.50±1.88	0.6901

Table 8. Carorie composition of urban and rural housewives

Nutrient	Age 30's		P-value	Age 40's		P-value	All		P-value	
	Area	Urban		Rural	Urban		Rural	Urban		Rural
Carbohydrate		64.36±0.80	62.59±0.71	0.1179	62.60±0.86	64.79±1.17	0.1323	63.29±0.61	63.32±0.62	0.9730
Fat		20.53±0.59	23.15±2.23	0.3876	21.63±0.62	19.27±0.91	0.0287	22.21±0.44	21.87±1.53	0.6825
Protein		15.10±0.30	16.06±0.21	0.0087	15.77±0.32	15.84±0.35	0.8808	15.51±0.23	15.99±0.18	0.1019

요 약

대구 및 포항지역의 30, 40대 도시 주부 164명과 안동지역에 거주하는 30, 40대 농촌 주부 170명을 대상으로 그들의 영양지식, 식습관, 영양에 대한 태도, 식품기호도 및 영양소 섭취 실태를 조사한 결과는 다음과 같다. 1) 영양지식 조사에서 인지된 지식의 비율은 도시 주부에서 30대 84.17%, 40대 82.06%, 농촌 주부는 30대 80.59%, 40대 78.06%였고, 영양지식의 정확도는 도시 주부의 경우 30대 67.13%, 40대 65.43%, 농촌 주부는 30대 66.19%, 40대 67.3%로 나타났다. 따라서 주부들이 이해하고 있다고 생각되는 정보 중에서 도시 주부의 경우는 32.87~34.57%에서, 농촌 주부에서는 32.70~33.81%가 잘못된 정보를 갖고 있었다. 식습관은 도시 주부는 대부분이 Fair-Good군에, 농촌 주부의 경우는 대부분이 Fair-Poor군에 속하는 것으로 나타났다. 2) 영양에 대한 태도의 평균점은 100점을 기준으로 하여 도시 주부 30대 68.86점, 40대 68.94점, 농촌 주부 30대 69.67점, 40대 69.25점으로 유의적인 차이가 없었고, 영양에 대한 태도와 식습관의 상관관계는 낮게 나타났다. 3) 식품에 대한 기호조사에서 기호도가 높은 식품은 지역에 따른 차이가 거의 없이 김치, 감자, 쌀밥, 쇠

고기, 국수 등으로 나타났다. 4) 영양소 섭취 상태 조사 결과 지역별 섭취량에 차이가 있는 영양소로, 30대의 경우 당질 열량 및 비타민 B1 섭취에서 도시 주부가 더 많이 섭취한 것으로 나타났고, 40대의 경우 지방질 열량 섭취에서 도시 주부가 더 많이 섭취한 것으로 나타났다. 본 연구의 결론을 마치면서 몇가지 제언을 하던 다음과 같다. 본 연구의 결과 도시 및 농촌지역 주부들은 영양지식, 영양에 대한 태도에서는 차이가 없었으나, 식습관에서는 농촌지역 주부들이 도시지역 주부들보다 더 낮은 점수를 나타내어서 지역에 따른 식습관의 차이를 볼 수 있었다. 뿐만 아니라 주부들은 그들이 알고 있는 영양지식을 행동으로 옮기는 적용력이 매우 낮게 나타났고, 따라서 지식을 실생활에 응용하려는 실천력을 길러 줄 수 있는 교육이 절실하다고 생각된다. 이러한 발전을 위해서는 국가적 차원에서 영양 정책에 관한 적극적인 대책을 수립해야 하며, 그 한가지 방법으로서 농촌지역 보건소에 영양사를 배치하여 농촌지역 영양개선프로그램을 활성화하고, 한편 대중매체를 이용한 책임있는 영양교육 program의 확대방안에 대하여 지속적인 배려가 있어야 할 것이다.

문헌

1. 박일화, 김숙희, 모수미 : 영양원리와 식이요법. 이화여대 출판부 개정판, p.54 (1976)
2. 김화영 : 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 17, 178 (1984)
3. 안인숙, 이영미, 문수재 : 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구. 대한가정학회지, 26, 43 (1988)
4. Eppright, E. S., Fox, H. M., Fryer, B. A., Lamkin, G. H. and Vivian, V. M. : Nutrition knowledge and attitudes of mothers. *J. Home. Ec.*, 62, 327 (1970)
5. Carruth, B. R., Mangel, M. and Anderson, H. L. : Assessing change-proneness and nutrition-related behaviors. *J. Am. Diet. Assoc.*, 70, 47 (1977)
6. 정혜경, 김숙희 : 한국의 도시빈곤지역과 농촌의 영양섭취실태. 한국영양학회지, 15, 290 (1982)
7. 권정숙, 장현숙 : 경상북도 안동군 농촌지역 주부들의 영양지식 · 식습관 · 식품기호도 및 영양소 섭취실태에 관한 조사연구. 동아시아식생활학회지, 4, 31 (1994)
8. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙 : 대학생의 영양실태 조사. 한국영양학회지, 13, 73 (1980)
9. 강명희, 송은주, 이미숙, 박옥진 : 도시 저소득층 주부의 영양태도 · 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과. 한국영양학회지, 25, 162 (1992)
10. 문수재, 이기열, 김숙영 : 간이식 영양 조사법을 적용한 중년부인의 영양실태. 연세논총 제17집, p.221 (1980)
11. Dugdale, A. E., Chandler, D. and Bahgurst, K. : Knowledge and belief in nutrition. *Am. J. Clin. Nutr.*, 32, 441 (1979)
12. Cho, M. and Fryer, B. : Nutrition knowledge of college physical education majors. *J. Am. Diet. Assoc.*, 65, 30 (1974)
13. 장현숙 : 대학생의 영양지식 · 식습관 · 영양에 관한 태도 연구. 안동대학교 기초과학연구소 논문집, 제1집, p.91 (1990)
14. 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 (1965)
15. Brush, K. H., Woolcott, D. M. and Kawash, G. F. : Evaluation of an affective-based adult nutrition education program. *J. Nutr. Ed.*, 18, 258 (1986)
16. Ross, J. K. : Nutrition attitudes and knowledge of nursing students. *J. Am. Diet. Assn.*, 84, 687 (1984)
17. Lewis, M., Brun, J., Talmage, H. and Rasher, S. : Teenagers and food choices : The impact of nutrition education. *J. Nutr. Ed.*, 20, 336 (1988)
18. 황춘성, 박모라 : 식품색에 대한 여성의 기호조사 II. 대한가정학회지, 32, 133 (1994)
19. 김창숙, 안명수 : 한국 근로자의 식품섭취 기호도에 관한 연구. 한국식문화학회지, 8, 1 (1993)
20. Einstein, M. A. and Horstein, I. : Food preferences of college students and nutritional implication. *J. Food Sci.*, 35, 429 (1970)
21. Starceh, A. R., Johnson, M. M. and Spangler, G. T. : Food practices and preferences of some college students. *J. Am. Diet. Assoc.*, 57, 523 (1970)

(1995년 8월 22일 접수)