

주부들의 식생활태도 유형에 따른 스트레스와 자기건강에 관한 연구

김 선 희
조선대학교 식품영양학과

The Relationship between Stress from Housewives' Attitudes toward Dietary Life and their Health

Sun-Hee Kim
Dept. of Food and Nutrition, Chosun University

Abstract

The consciousness and eating habits of the housekeeper directly influence the stress level and health quality of the household occupants. In Korea, most housewives are in charge of dietary life. Accordingly, their attitudinal clusters toward dietary (eating) life were researched in relation to their stress and health. The research results showed that irregular eating habits cause stress. Therefore, it is necessary for housewives to have a regular eating habit. The results were as follows. The house wives' attitudes toward dietary life were categorized into 5 clusters: regular and speedy overeating, regular and frequent eating, regular and light eating, irregular and light eating, irregular and speedy overeating. The cluster of regular and frequent snacks was 24.3%. The cluster of irregular and speedy overeating caused the most stress. Especially the house wives' group belonging to the cluster of irregular and speedy overeating were under social and emotional stress, while the cluster of regular and light eating and the cluster of irregular and light eating were under concentration stress. The cluster of regular and frequent snacks and the cluster of irregular and light eating had negative effect on their health, while the cluster of regular and speedy overeating had negative effect on their family's health by their social stress.

Key words : eating habit of dietary life, housewives, stress and health

1. 서 론

한국의 전통 식생활문화는 기후, 풍토에 따라 형성돼 왔지만 경제성장과 문화 등 다양한 환경에 따라 변화되고 있다(윤서석 2003). 식생활 양상에 관여하는 여러 요인 가운데 식생활 태도가 차지하는 비중이 크다고 볼 수 있다. 이는 전통이나 기호성, 올바른 정보제공여부, 개인적 특성, 지식수준, 의욕 및 가치관에 따르는 것으로 밝혀졌고, 식생활에 대한 관심도 및 정신

건강상태 등은 상당한 연관성을 갖는 것(JL Jafstrom과 VR Schram 1983)(KP Goebel과 CB Hennon 1984)으로 나타났다. 그러므로 가족전체의 식품섭취와 영양상태는 식생활관리자의 의식구조와 식습관에 따라 크게 좌우된다고 할 수 있다(김정현 등 1992, 김교현과 전경구 2003).

현대인들은 각종 성인병과 같은 만성질환에 시달리고 있다. 만성질환의 주요 원인은 부적절한 식생활 습관에서 나온다고 볼 수 있다. 보건복지부 등 관계기관에서도 우리 국민의 질병양상과 식생활 특성에 따른 적절한 식생활 목표와 식생활 지침(한국보건산업진흥원 2003, 보건복지부 2003)을 발표하고 있다. 한국인을 위한 식생활 태도는 우리 국민의 바람직한 식생활 습관을 구축하고 당면한 건강, 영양 문제를 최소화시키

Corresponding author : Sun-Hee Kim, Dept. of Food and Nutrition,
Chosun University, Seoseok-dong 375 Dong-gu Gwangju Korea
Tel : 062-262-7085
Fax : 062-225-7726
E-mail : ksh42ksh@hanmail.net

며, 궁극적으로 건강증진과 개인의 삶의 질 향상에 기여하게 된다.

우리나라의 경우 급속한 환경의 변화 속에서도 아직까지는 가정의 식생활관리는 주부들이 도맡아 하는 경우가 대부분이다(임정빈 등 1990). 다시 말하면 식생활 관리자가 대부분 주부들이다. 가정의 식생활 관리자로서의 현대의 주부들의 역할 또한 더욱 복잡해지고 가치관에 있어서도 많은 변화를 가져오게 되었다. 주부를 포함한 상당수의 여성들의 경우, 사회 여건상 남성과는 또 다른 가사일, 육아 등 다양한 역할이 주어지고, 유전적 요인, 신경 내분비적 요인 등 생리적 요인들이 스트레스의 원인이 되고 있다(장윤옥 1997, 장윤옥과 정서린 1996). 주부인 여성들의 경우 남성과 달리 사회적, 문화적 요인이 가중되어 스트레스를 더욱 많이 받게 된다.

식생활관리자의 의식구조와 식습관에 따라 가족 전체의 영양상태가 영향을 받을 수 있다는 점에서 주부의 정신건강은 중요하다 할 수 있고, 식생활에 있어서도 그 영향을 받음에 따라(권태완과 강세기 1993) 이에 대한 많은 연구가 다양하게 진행되고 있다(유연상과 노정미 1996, 이경자 1991, 류은순과 강현구 1993, 고양숙 1986). 이러한 점에서 가족의 건강을 책임져야하는 현시대의 주부의 정신건강상태를 정확하게 파악하고 식생활 태도와 연관성을 규명하는 일은 매우 중요하다. 실제로 주부들의 체형과 관련된 식생활 태도와와의 관계에 대한 조사(윤진숙과 최미자 2003)를 제외하고는 식사태도에 관련된 조사는 아직 미흡한 실정이다.

식생활 태도는 다양한 형태로 나타나고, 식생활 태도 유형을 구분하여 스트레스간의 상관관계를 규명한 경우도 거의 없다. 이에 대한 규명과 함께, 스트레스로 인한 식생활태도 유형의 변화가 자기건강에 어느정도 영향을 미치는 지에 대해 분석할 필요가 있다. 함께 생활하는 가족건강에도 어느 정도 영향을 미칠 것이라는 가설은 가족의 식생활을 주부가 주로 통제하기 때문에 설정하는 것이 가능하다.

따라서 식단을 제공하는 주부를 중심으로 그들의 식생활 태도를 파악하고 식생활 태도유형에 따른 스트레스와 자기건강에 미치는 영향관계를 분석했다. 이로써 가족들의 건강을 위해 주도적 역할을 하는 주부들 자신의 건강관리는 물론이고 사회적으로도 올바른 식생

활 태도를 이끌어 내는데 있어서 기초자료가 되고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구의 조사대상자는 광주광역시 여성발전센터 참여활동 주부를 대상으로 2006년 4월부터 5월까지 두 달 동안 구조화된 설문지를 이용하여 면접조사로 진행됐다. 설문지는 300부를 목표로 배부하였으나 266부가 회수됐으며, 불명확하고 불성실하다고 판단된 설문지 8부를 제외한 255부를 유효 표본으로 설정하여 통계분석에 활용했다

2. 변수 및 조사도구

본 연구의 주요 변수는 식생활 태도, 가족의 심리적 지지, 생활만족도이다. 설문지는 선행연구 및 관계기 관에서 발표한 자료를 바탕으로 고안해 5점척도로 측정했다.

1) 식생활 태도 변수

식생활태도는 생활방식이나 행동양식과 관련된다고 볼 때 자기개발 활동을 하는 주부의 경우 생활습관의 조화를 잃을 수 있다. 결국 주부의 식생활 태도는 자신의 스트레스와 건강과 더불어 가족의 식생활습관과 연결된다. 이러한 관점에서 식생활태도 변수는 보건복지부에서 2003년 발표한 국민식생활 지침과 한국보건산업진흥원의 국민의 연령층별 식생활 지침(국민의 연령층별 식생활 지침의 개발 및 보급 2002)에서 제공한 지표를 중심으로 본 연구에 맞게 가공하여 20개 문항으로 질문을 구성했다.

2) 스트레스와 자기건강, 가족건강 변수

인간의 마음의 평형상태를 위협하거나 깨려고 하는 모든 내적 외적 자극을 스트레스(stress)라고 하는데 본 연구에서는 기존의 측정항목(Cavte, J Cruel 1972)을 중심으로 연구에 맞게 생활 스트레스를 중심으로 20문항으로 재구성했다. 자기 건강에 비중을 두고, 자기건강과 가족건강변수는 주관적 지표로 매우 건강하다부터 매우 건강하지 않다까지 5점척도로 측정했다.

3. 조사대상자의 구성

본 연구의 조사대상자는 광주광역시 여성발전센터에 참여하는 주부 전체를 대상으로 표본을 설정했다. 전업주부는 84.7%, 직업과 근로를 병행하는 근로주부는 15.3%에 해당됐다. 연령별로는 40세에서 45세미만이 25.9%, 35세에서 40세미만이 24.7%, 35세미만 18.0%, 50세이상 16.9%, 45세에서 50세미만 14.5%로 구성됐다 (Table 1).

4. 연구모형

식생활습관에 따른 건강과의 관계는 매우 밀접한 관계(성낙음 1998, 이경숙 2005)를 갖고 있는 것으로 파악됐지만 식생활태도 유형에 따른 스트레스와 자기건강에 대한 연구는 미진한 실정이다. 따라서 과연 식생활습관과 태도가 주부들이 받는 생활스트레스와 자기건강에 직접적인 영향을 미치는가를 파악하는 구조로 연구모형을 설정했다(Fig. 1).

Table 1. General characteristics of subjects

Variables	Division	N	%
Age (yr)	<35	46	18.0
	35-39	63	24.7
	40-44	66	25.9
	45-49	37	14.5
	>50	43	16.9
Number of children	0	16	6.3
	1	26	10.3
	2	156	61.9
	3 or over	54	21.4
Religion	Yes	162	63.5
	No	93	36.5
Academic background	high school	101	40.1
	college	52	20.6
	university or above	99	39.3
Employment	No	216	84.7
	Yes	39	15.3
Cooking lesson	Yes	117	45.9
	No	138	54.1
Total		255	100.0

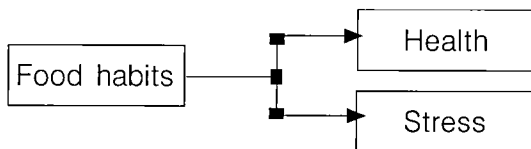


Fig. 1. Research Model

5. 연구모형

자료의 통계처리는 SPSS를 이용하여 분석하였다. 조사자료는 260부가 회수되었으나 무응답이 현저히 많은 등 불성실하다고 판단된 5부를 제외한 255부를 통계처리에 사용하였다. 자료의 분석방법은 변수의 신뢰도분석에서는 내적일관성을 검토하는 Cronbach-alpha를 이용하였으며, 변수간 타당성을 파악하고 변수를 구분하기 위해 요인분석을 실시했다. 요인분석의 회전방법으로는 Varimax법을 적용했다.

응답자의 식생활태도에 따라 유형을 분류하기 위해 K-평균에 의한 군집분석을 실시하여 유형을 조작적으로 정의했다. 일반적 특성에 따른 자료의 동질성은 Chi-square검증으로 확인하였으며, 변수의 특성에 따른 차이분석은 t-test, ANOVA를 실시하고, 변수간 영향관계분석은 Stepwise다중회귀분석을 이용하여 분석했다.

6. 식생활태도변수의 타당성과 신뢰도

식생활태도 관련 18문항을 묶어내기 위해 요인분석을 실시하여 변수를 정의하여 타당성과 신뢰도를 검증했다. 식생활태도 측정 문항에 대한 요인분석결과 Eigen-value를 기준으로 5개 요인으로 정리됐다. 요인 1은 식사시간이 일정하고 규칙적으로 식사하는 유형으로 규칙성으로 정의되며, 요인 2는 과식과 폭식하는 경우로 과식성으로, 요인 3은 식사를 급히 하며 씹지 않고 섭취하는 급식성으로, 요인 4는 과자류, 야식, 간식 등을 섭취하는 간,야식성으로 요인 5는 튀김, 패스트푸드, 기름진 음식 등을 선호하는 인스턴트성으로 정의된다.

식생활태도요인의 신뢰도는 내적일관성의 지표인 Cronbach-alpha를 통해 파악한 결과 주로 .60이상으로 나타나 신뢰성이 대체로 인정된다(Table 2).

7. 스트레스 변수의 타당성과 신뢰도

스트레스는 15문항에 대해 측정하여 이들 문항을 묶어내기 위해 요인분석을 실시한 결과 감정적 스트레스, 사회적스트레스, 집중력스트레스 등 3개 요인으로 정리됐다. 요인 1은 정서적으로 매사에 신경질적이며, 피로, 짜증 등 항목이 주로 포함돼 감정적 스트레스로 명명하였으며, 요인 2는 대인기피, 대중기피 등의 항목이 주로 포함돼 사회적 스트레스로 정의했다. 요인 3은 집중력, 침착성 미흡 등의 항목이 주로 포함돼 집

중력 스트레스라고 조작적으로 정의했다. 스트레스 각 변수별 신뢰도는 .78이상으로 나타나 높은 내적일관성이 있는 것으로 분석됐다(Table 3).

8. 자료의 동질성 분석

조사표본이 여성센터에서 교육과 취미활동에 참여하는 주부를 대상으로 실시하였기 때문에 연령별로 다양한 계층이 포함되어 있어 보편적인 현상이 나올 수 있다. 이에 따라 표본이 무작위로 추출되었는가를 파악하고 계층별 차이가 없는 것을 파악하는 것이 선결과제라고 할 수 있다. 조사대상자의 식생활 태도유형과

연령층별에 따라 분석한 결과 Chi-square통계량이 상당히 작아 모집단이 동일하다는 귀무가설을 채택하게 됐다. 따라서 식생활 태도 분석이 참여 주부의 연령층에 따른 차이가 없이 비슷한 속성을 갖는다고 할 수 있어 모집단을 대표할 수 있다(Table 4).

III. 결과 및 고찰

1. 주부들의 식생활 태도 실태

식생활 태도변수를 기준으로 식생활관리자들을 집단화하기 위해 군집분석을 통해 파악했다. 군집의 수를

Table 2. Factor & reliability analysis of attitudes toward dietary life

Variables	Items	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5	Reliability
Regularity	regular meal time	.853	-.093	.021	-.077	.080	.8354
	regular breakfast	.830	-.040	-.019	.007	.025	
	3 meals a day	.824	.038	.008	-.072	.076	
	regular meals	.746	-.153	-.196	-.056	-.183	
Overeating	overeating	-.161	.805	.220	.094	.159	.8166
	overeating at one time	-.100	.782	.240	.017	.025	
	gluttony	.017	.763	.176	.226	.068	
Speed	hasty	.028	.241	.873	-.106	.053	.8420
	speedy	-.079	.215	.824	-.010	-.037	
	no chewing	-.075	.107	.814	.040	-.050	
Between or midnight snack	kind of cookies	-.019	.116	-.136	.758	.150	.6170
	midnight	-.049	.260	.109	.633	.125	
	between	.047	.116	-.167	.628	.176	
Instant	unbalanced	-.243	-.219	.211	.617	-.094	.6102
	fried	.040	.093	-.121	.098	.768	
	fish	.073	-.397	.121	-.070	.640	
	oily	.084	.311	.023	.206	.586	
Instant	instant	-.220	.181	-.020	.333	.558	

Table 3. Factor & reliability analysis of stress factor

Variables	Items	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Reliability
Emotional	annoyed & moody	.818	.121	.211	.8303
	nervous	.769	.227	.176	
	lethargic	.698	.382	.111	
	tired	.619	-.034	.225	
	uneasy & irritated	.617	.286	.107	
	bitterly insulted	.452	.394	.335	
Social	anthrophobia	.215	.810	.123	.7797
	avoidance of other's eye	.059	.809	.239	
	frustration	.523	.601	.191	
	uncomfortable with family	.190	.522	.329	
Consentration	distraction	.042	.286	.738	.8025
	frequent mistakes	.142	.318	.665	
	unable to be calm	.423	.044	.639	
	unable to restraining feelings	.448	.103	.617	
	unable to concentrate	.249	.530	.579	

결정하기 위해 계층별군집분석을 실시하였으며, 이러한 결과로 나타난 유클리디안 거리계수가 급격히 5단계에서 증가해 군집의 수를 5개로 결정했다. K-평균군집분석을 실시한 결과, 군집 1은 17.3%, 군집 2 24.3%, 군집 3 17.7%, 군집 4 19.3%, 군집 5 21.4%로 분류됐다. 이에 따라 군집 2의 성향이 가장 많은 분포를 차지하며, 군집 5, 군집 4 등의 순으로 분포한다(Table 5).

군집별 식생활태도변수에 대하여 분산분석을 통해 특성을 파악한 결과, 군집 1(규칙적, 과급식형)은 규칙적인 식사를 하지만 과식과 급식하는 성향의 식생활태도를 갖는 유형이며, 군집 2(규칙적, 다식간식형)는 규칙적으로 식사를 하고 있으나 간식과 야식, 다식성을 내포하고 있다. 군집 3(규칙적, 소식형)은 규칙적으로 적게 먹는 식생활 태도를 갖고 있는 유형이며, 군집 4(불규칙, 소식형)는 불규칙적이며, 소식하는 유형, 군집 5(불규칙, 과급식형)는 불규칙적이며 과식과 급식하는 태도를 갖는 유형으로 분류된다(Table 6).

2. 식생활 태도유형에 따른 스트레스

현대인의 질병의 50-70%정도가 스트레스에 의한 것(Oh JJ 등 1998)이고, 스트레스는 외부로부터의 위협이 반응 능력수준을 넘어선 개념으로 정의되는데, 이러한 스트레스의 수준을 측정하는 것은 사회심리학적 건강 수준을 예측할 수 있게 되는 것이다(Kim YH와 Park HS 1992, Kim JH 등 1993). 특히 중년 여성의 경우 남성에 비해 신체적, 정신적인 요인에 의해 많은 변화를 겪게 되는 과정에서 스트레스요인들에 노출되어있다.

식사준비에 대한 주부들의 생각이 식사준비를 한다는 자체를 상당히 번거롭고 귀찮은 일이라고 생각하는 사람이 연령대에 따라 유의한 결과를 나타낸 것과 맥을 같이 한다고 생각되고, 특히 1900년도 중반 당시 20-29세인 주부들의 경우 여성의 사회적 활동증가로 인해 시판되는 가공식품을 자주 이용한다는 결과는 주목할 만하다(김은실 1995). 또한 2000년 이후의 여성들의 경우 취업으로 인한 다중 역할(정진희와 이정우 2005, 안선자와 이정우 1996, 신기영과 옥선화 2000)로

Table 4. Homogeneity test of clusters

Age	Cluster 1	Cluster 2	Cluster 3	Cluster 4	Cluster 5	Total
Below 35	3(7.1%)	13(22.0%)	7(16.3%)	9(19.1%)	13(25.0%)	45(18.5%)
35-39	14(33.3%)	19(32.2%)	6(14.0%)	9(19.1%)	13(25.0%)	61(25.1%)
40-44	8(19.0%)	14(23.7%)	11(25.6%)	13(27.7%)	16(30.8%)	62(25.5%)
45-49	7(16.7%)	5(8.5%)	9(20.9%)	10(21.3%)	5(9.6%)	36(14.8%)
Above 50	10(23.8%)	8(13.6%)	10(23.3%)	6(12.8%)	5(9.6%)	39(16.0%)
Total	42	59	43	47	52	243

Chi-square 21.066 p=.176 df=16

Table 5. Frequances of each cluster

Cluster	Cluster 1	Cluster 2	Cluster 3	Cluster 4	Cluster 5	Total
N	42	59	43	47	52	243
%	17.3	24.3	17.7	19.3	21.4	100.0

*무응답자료가 포함된 12명은 군집에서 제외됨

Table 6. Analysis of the characteristics of each cluster's attitude

Cluster	N	Regular	Overeating	Speedy	Between or midnight snack	Instant
1	42	3.90	3.33	3.75	2.39	2.26
2	59	3.91	3.01	2.74	2.72	2.58
3	43	4.33	1.93	2.36	2.20	2.25
4	47	2.67	2.43	2.63	2.38	2.15
5	52	2.60	3.72	3.55	3.09	2.74
Total	243	3.46	2.91	3.00	2.59	2.42

Cluster/1=Regular and speedy overeating, 2=Regular, much and frequent eating, 3=Regular and light eating

4=irregular and light eating, 5=irregular, over and speedy eating

인해 가정에 충실하지 못함으로써 상당수의 주부가 우울증을 경험(홍선경 1997, 홍영상 1998, 유숙자 등 2000)하고 우울증의 한 증상으로써 신체적, 즉 식습관의 변화도 유발될 수 있는 것이다(Berkman LF와 Syme SL 1979).

따라서 식생활관리자의 스트레스는 다양한 요인으로 제기되지만 가정에서 주된 활동영역이라고 할 수 있는 가족의 식사준비와 그에 따른 식습관에 의해 달라질 수 있다. 본 조사에 의하면 식생활태도 유형별로 식생활관리자들이 겪는 스트레스가 다른 것으로 파악됐다(Table 7).

스트레스 가운데 감정적 스트레스는 불규칙하고 과급식형(군집 5)에서 스트레스 평균 2.94로 가장 높고, 불규칙 소식형(군집 4)와 규칙적 다간식형(군집 2)가 각각 평균 2.61, 규칙적 과급식형(군집 1)은 평균 2.51, 규칙적 소식형(군집 3)은 평균 2.34 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 사후검증 결과 불규칙 과급식형(군집 5) 식생활관리자들은 규칙적 과급식형(군집 1)과 소식형(군집 3) 주부보다 감정적 스트레스가 현저하게 높은 것으로 나타났다.

사회적 스트레스에서는 불규칙하며 과급식형(군집 5) 식생활관리자들이 평균 2.44로 가장 높은 것으로 나타났으며 규칙적 과급식형(군집 1)은 평균 2.13, 군집 4는 평균 2.09, 규칙적 다간식형(군집 2)는 평균 2.03

Table 7. Analysis of the difference in stress from each cluster toward dietary life

Stress Cluster	N	M	SD	F	p	Post hoc multiple comparisons	
emotional	1	42	2.51	.61	5.644	.000	①-⑤ ③-⑤
	2	59	2.61	.61			
	3	43	2.34	.61			
	4	47	2.61	.75			
	5	52	2.94	.60			
social	1	42	2.13	.61	5.886	.000	②-⑤ ③-⑤
	2	59	2.03	.57			
	3	43	1.84	.59			
	4	47	2.09	.70			
	5	52	2.44	.67			
concentration	1	42	2.26	.60	6.712	.000	①-⑤ ③-⑤ ④-⑤
	2	59	2.33	.53			
	3	43	2.07	.73			
	4	47	2.28	.63			
	5	52	2.69	.60			

이며, 규칙적 소식형(군집 3)이 가장 낮은 평균 1.84로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 사후검증 결과 불규칙 과급식형(군집 5) 식생활관리자들이 규칙적 다간식형(군집 2)과 규칙적 소식형(군집 3) 식생활관리자보다 스트레스를 크게 받고 있는 것으로 분석됐다.

집중력 스트레스의 경우는 불규칙 과급식형(군집 5) 식생활관리자들이 평균 2.69로 가장 높게 받고 있는 것으로 나타났다. 이들 유형은 사후검증에서도 규칙적 과급식형(M= 2.26), 규칙적 소식형(M=2.07), 불규칙 소식형 식생활관리자(M=2.28)보다 훨씬 더 스트레스를 크게 받게돼 차이가 심한 것으로 나타났다($p < 0.001$).

그러나 식생활관리자의 식생활태도 유형에 따라 자신의 건강과 가족의 건강 자각에 대한 차이에서는 유의하지 않는 것으로 파악됐다($p > 0.05$)(Table 8).

3. 식생활 태도유형에 따른 식생활관리자의 스트레스와 자기건강과 가족건강의 관계분석

1) 스트레스와 자기건강, 가족건강과의 관계분석

인간의 마음의 평형상태를 위협하거나 깨려고 하는 모든 내적 외적 자극을 의미하는 스트레스는 성별에 따른 차이가 있는 것으로 조사됐다. 일반적으로 남자보다 여자가 더 많이 받고, 건강관련요인에 있어서는 남자가 더 받는 것으로 보고된 바 있다(최덕경과 이정우 1993, 전은미와 조동숙 2005). 한국보건사회연구원의 국민영양조사 결과에 따르면 우리나라 성인의 83.3%가 일상생활에서 스트레스를 느끼고 24.9%가 지난 1년간 자살을 생각한 경험이 있는 것으로 나타나 국민

Table 8. Analysis of the difference in housewife's and family's health

Dependent variable	Cluster	N	M	SD	F	p
housewife's health	1	42	3.64	.618	1.067	.374
	2	59	3.51	.774		
	3	43	3.77	.812		
	4	47	3.53	.718		
	5	52	3.48	.918		
family's health	1	42	3.67	.612	.168	.955
	2	59	3.58	.593		
	3	43	3.65	.613		
	4	47	3.62	.677		
	5	52	3.63	.561		

Cluster/1=Regular and speedy overeating, 2=Regular, much and frequent eating, 3=Regular and light eating, 4=irregular and light eating, 5=irregular, over and speedy eating

들의 정신건강상태가 위험수위에 이르는 것을 알 수 있다.

온전한 정신건강은 육체적 건강을 위한 필수조건일 뿐만 아니라 활기찬 생활의 바탕이 되므로 매우 중요하게 다뤄야 할 문제이며, 식생활과도 깊은 연관성을 갖는 것이다. 더구나 식생활 태도는 식단을 제공하는 주부의 역할이 중요하게 반영되기 때문 이에 대한 연구는 바람직하다고 할 수 있다. 우리나라 주부들의 식생활관리 실태에 관한 조사는 1980년대부터(유영상 1980) 현재에 이르기까지(김진향과 김선희 2005) 진행돼 왔다.

식생활관리자들이 인지하는 스트레스에 따라 자기 건강에 미치는 영향관계를 파악하기 위해 다중회귀분석을 통해 검증했다. 분석결과 감정적, 사회적, 집중력 스트레스 가운데 식생활관리자의 건강에 영향을 미치는 요인은 감정적 스트레스가 유의한 것으로 나타났다($p < 0.001$). 감정적 스트레스가 식생활관리자 자신의 건강에 부정적으로 영향($\beta = -.278$)을 주게 된다. 그러나 사회적 스트레스와 집중력 스트레스는 식생활관리자들의 건강과 직접적인 연관성이 없는 것으로 조사됐다($p > 0.05$). 또한 식생활관리자들이 느끼는 스트레스가 가족의 건강까지 영향을 주는 전체적인 분석에서는 그렇지 않는 것으로 분석됐다($p > 0.05$)(Table 9).

Table 9. Regression analysis of influence on the housewife's and family health by stress

Variables	dependent Variables	B	SE	Beta	t	p
emotional stress	housewife	-.331	.099	-.278	-3.333	.001
	family	-.109	.079	-.117	-1.378	.169
social stress	housewife	.016	.101	.013	.160	.873
	family	-.069	.080	-.074	-.871	.385
concentration stress	housewife	-.031	.105	-.025	-.293	.770
	family	-.064	.083	-.067	-.771	.442

Table 10. Regression analysis of stress on the housewife's and family's health by dietary life

Stress	dependent Variables	Cluster 1		Cluster 2		Cluster 3		Cluster 4		Cluster 5	
		Beta	p	Beta	p	Beta	p	Beta	p	Beta	p
emotional	housewife	-.028	.902	-.344	.036	-.294	.130	-.568	.004	.078	.676
	family	-.261	.198	-.058	.726	-.075	.705	-.271	.209	.162	.389
social	housewife	-.351	.099	.088	.592	.101	.597	.069	.689	.127	.565
	family	-.524	.007	.162	.341	-.029	.884	-.092	.639	.010	.965
concentration	housewife	.119	.591	.184	.238	-.100	.606	-.136	.426	-.221	.376
	family	.335	.092	-.149	.352	-.135	.502	-.143	.460	-.126	.614

Cluster/1=Regular and speedy overeating, 2=Regular, much and frequent eating, 3=Regular and light eating,

4=irregular and light eating, 5=irregular, over and speedy eating

2) 식생활 태도유형별 스트레스와 자기건강과

가족건강과의 관계분석

식생활관리자의 식생활 태도 군집별로 세부적으로 구분하여 스트레스유형이 자신의 건강과의 관계를 분석한 결과 규칙적 다식형($\beta = -.344$)과 불규칙적 소식형($\beta = -.568$) 식생활관리자들의 경우 감정적 스트레스가 자신의 건강에 부정적으로 영향을 주는 것으로 나타났으며 이해 대하여 다른 식생활 유형군집에서는 스트레스유형이 자신의 건강에 연관성이 없는 것으로 나타났다. 식생활관리자의 식생활 태도 유형별로 스트레스가 가족의 건강에 미치는 영향력을 분석한 결과 규칙적이고 과급식형($\beta = -.524$) 주부들의 경우 사회적 스트레스가 가족의 건강에 매우 부정적으로 영향을 주는 것으로 나타났으며, 다른 유형에서는 유의하지 않는 것으로 나타났다(Table 10).

IV. 결 론

식생활관리자의 의식구조와 식습관에 따라 스트레스와 자신의 건강에 직접적인 영향을 미치게 된다. 가정의 식생활 관리자로서의 주부들의 역할 또한 더욱 복잡해지고 가치관에 있어서도 많은 변화를 가져왔다. 이러한 점에 착안하여 본 연구는 주부 255명을 중심으로 식생활태도를 파악하고 식생활 태도에 따른 스트레스와 자기건강에 미치는 영향관계를 분석하여 보다 효율적인 식생활을 위한 개선점을 찾고자 하였다.

식생활관리자의 식생활태도 유형과 이에 따른 스트레스, 자기건강과의 관계에 대한 조사결과 식생활관리자의 불규칙적인 식습관은 자신의 스트레스를 자극하는 것으로 나타났다. 따라서 식생활관리자의 건강관리를 위해서는 규칙적인 식습관을 형성하는 것이 요구된

다.

조사결과는 다음과 같다.

1. 식생활관리자의 식생활 태도 유형은 규칙적 과급식형, 규칙적 다식간식형, 규칙적 소식형, 불규칙 소식형, 불규칙 과급식형 등 5개 유형으로 구분된다. 규칙적 다식간식형에 해당 그룹이 가장 많고, 규칙적 급식형이 가장 적은 분포를 차지한다.
2. 불규칙적이고 과급식형의 식생활관리자들이 다른 식생활 유형보다 감정적, 사회적, 집중력 등 모든 스트레스가 높은 것으로 분석됐다. 그러나 규칙적 소식형 식생활관리자는 모든 스트레스에서 가장 적게 받고 있어 식사습관에 따른 스트레스 차이가 심한 것으로 나타났다.
3. 스트레스와 식생활관리자의 건강 및 가족의 건강과의 관계분석 결과 감정적 스트레스가 식생활관리자 자신의 건강에 가장 부정적으로 영향을 주는 요인이다.
4. 규칙적 다식형과 불규칙적 소식형 식생활 태도를 갖고 있는 식생활관리자의 경우 감정적 스트레스가 자신의 건강에 부정적인 영향을 주게 된다. 그러나 규칙적 과급식형 식생활관리자들의 경우에는 사회적 스트레스가 가족의 건강에 매우 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.
5. 결론적으로 식생활관리자의 건강은 규칙적이지만 과식하거나 또는 불규칙적이면서 소식하는 경우 스트레스에 따라 악영향을 끼치게 된다. 사회활동이 많은 식생활 관리자의 스트레스는 규칙적이면서 급식형 식습관이 오히려 가족의 건강에 부정적으로 작용하게 돼 규칙적이고 안정적인 식생활 태도가 요구된다.

참고문헌

고양숙. 1986. 제주지역 주부들의 식생활태도에 관한 연구 -식품기호중심- 제주대학교 논문집 제 22권. pp 185

국민의 연령층별 식생활 지침의 개발 및 보급. 2002. 1차년도 성인, 노인. 한국보건산업진흥원.

권태완, 강세기. 1993. 식품공업의 발달과 우리의 식생활. 식문화학회 추계학술대회(식생활 최근 50년 변화)

김교현, 전경규. 2003. 한국주부의 생활스트레스와 대처양상. 한국심리학회. 8(1). pp 1-39

김은실. 1995. 강원 지역 농촌 주부들의 전통 식생활 관리 현황에 관한 실태 조사(1) -식생활에 대한 태도와 일반적 현황을 중심으로-. 한국조리과학회지 11(4). pp 342-350

김정현, 이민준, 양일선, 문수재. 1992. 한국식품화학회지 7(1).

김진향, 김선효. 2005. 일부 벽지 농촌 가정주부의 식생활관리 실태조사. 한국식생활문화학회지 20(2). pp 131-143

류은순, 강현구. 1993. 부산지역 주부들의 식생활태도에 대한 조사연구, 보건과학연구소 제3집. pp 22

보건복지부. 2003. 한국인을 위한 식생활 지침. pp 1

성낙웅. 1998. 건강과 식생활. 건강을 위한 식생활 지침. 대한산업보건협회 5. pp 38-41

신기영, 옥선화. 2000. 중년기 기혼취업여성의 가족역할과 직업역할의 보상/비용에 따른 심리적 복지. 대한가정학회지 38(8). pp 29-51

안선자, 이정우. 1996. 직업지위가 낮은 취업주부의 가정관리 능력. 한국가정학회지 14(2). pp 185-200

유숙자, 양 수, 윤개연. 2000. 중년여성의 우울 정도와 사회적 지지 및 성 역할장애의 관계. 정신간호학회지 9(4). pp 619-631

유연상, 노정미. 1996. 서울지역 주부들의 식생활관리 실태조사연구. 동아시아식 생활학회지 5(3). pp 263

유영상. 1980. 식생활관리. 대한가정학회지 18(1). pp 52-66

윤서석. 1984. 한국 식품사 연구. 신광출판사. 서울. pp 8

윤진숙, 최미자. 2003. 대구지역 주민들의 식행동과 일부 건강상태 지표와의 관련성 (1) -주부들의 식행동과 비만 정도를 중심으로-. 한국식생활문화학회지 18(1). pp 17-28

이경숙. 2005. 건강과 장수. 바른식생활은 건강과 장수의 기본. 대한산업공학회 12(3). pp 50-51

이경자. 1991. 전북지역 주부들의 식생활관리 실태에 관한 조사연구. 한국식품화학회지 6(4). pp 403

임정빈, 서병숙, 이효지, 장유경. 1990. 라이프 스타일과 식생활. 대한가정학회지 28(3). pp 33-52

장윤옥, 정서린. 1996. 가정자원 적정도 지각에 따른 스트레스 대처방식이 주부의 가정자원관리 스트레스에 미치는 영향. 대한가정학회지 34(6). pp 353-366

장윤옥. 1997. 가정자원 통제소재 및 스트레스 대처방법이 주부의 가정자원관리 스트레스에 미치는 영향. 한국가정관리학회지 15(4). pp 287-302

전은미, 조동숙. 2005. 여성의 스트레스 증상, 암예방 행위와 삶의 질과의 관계. 여성건강간호학회지 11(2). pp 156-162

정진희, 이정우. 2005. 판매직 주부의 공평성인지도, 역할스트레스 및 생활만족도에 관한 연구. 대한가정학회지 43(2). pp 81-100

최덕경, 이정우. 1993. 가정관리행동시 주부의 스트레스와 관련변인 연구. 한국 가정관리학회지 11(2). pp 96-110

한국보건산업진흥원. 2003. 국민의 연령층별 식생활 지침의 개발 및 보급. pp 197

홍선경. 1997. 중년기 여성의 성 역할 태도와 우울간의 연구. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문. 서울

홍영상. 1998. 여성 건강추구행위 구축 모형. 중앙대학교 박사학위논문. 서울

Berkman LF, Syme SL. 1979. Social network, host resistance and mortality: A none year follow-up study of Alameda country residents. American Journal of Sociology 93. pp 1031-59

- Cavte, J Cruel. 1972. poor and brutal nations. Honolulu University of Hawaii Press.
- JL Hafstrom, VR Schram. 1983. Home Econ. Reser. J. 11(3). pp 245
- Kim JH, Lee MJ, Moon ssSJ, Shin SC, Kim MK. Ecological. 1993. analysis of food behavior and life style affecting the prevalence of depression in Korea. J. Korean Nutrition Society 26(9). pp 1129-1137
- Kim YH, Park HS. 1992. Stressful life events and somatic symptoms of Urban women, J.Korean Aca of Nursing 22(4).
- KP Goebel, CB Hennon. 1984. Home Econ. Reser. J. 12(2). pp 169
- Oh JJ, Choi SK, Kim TH, Kim ES, Oh JK. 1998. The relationship between stress and life styles in businessman. J.Korean Acad Fam Med 19(4). pp 394-403
-
- (2006년 7월 14일 접수, 2006년 12월 2일 채택)