

일부지역 성인여성의 사회경제적요인, 건강관련의식구조 및 식생활태도와 채소류 소비에 미치는 영향

오 혜 숙
상지대학교 식품영양학과

Influences of Socio-demographic Factors, Health-related Recognitions and Dietary Behaviors on Use and Purchasing of Vegetables among Adult Women

Oh, Hae Sook
Dept. of Food and Nutrition, Sangji University, Wonju, Korea

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effects of socio-demographic and health-related perceptions and twenty dietary behaviors on the superiority and preference, convenient use of and purchase motives of vegetables among 370 women(mean age 43.9) in Seoul and metropolitan and Gangwon area. Data was collected using a questionnaire developed in advanced studies. Almost all subjects rated vegetables more predominantly than grains or meats on the basis of health, diversity, and convenience to purchase. Recognition of healthy functions of diet, purpose of diet and some dietary behaviors had influence on preference for vegetables. Those who recognized that diet had the function of disease control and prevention, knew the healthy options vegetables provide us, such as, preventing us from geriatric diseases, good sources of vitamins and minerals and considered other motives aside from health issues. From Pearsons's correlation analysis, it was revealed that sufficient time for meal preparation and pleasant eating and desirable life style and dietary attitudes, and a better understanding of nutrition were positively correlated with consumption of more vegetables and convenient use of vegetables. The subjects who recognized the ability of food to help prevent diseases, had a preference for vegetables and attitude to use nutritional knowledge and also considered the nutrition values of vegetables and environment friendliness. Everyday use of vegetables such as consuming a variety of different vegetables, a families favorite vegetables and variation of cooking methods had correlated positively with purchase motives. Therefore to encourage consumption of vegetables, it is important to notice three points continuously; first, practical information of nutritive values of vegetables, the contribution of vegetables in current animal protein foods

이 논문은 2006년도 상지대학교 교내 연구비 지원에 의한 것으로 감사드립니다.

접수일: 2008년 8월 27일 채택일: 2008년 9월 28일

Corresponding Author: Oh, Hae Sook Tel: 82-33-730-0498 Fax: 82-33-730-0403

e-mail: hsoh@sangji.ac.kr

centered diet and healthful functionalities. Second, the importance of regular diet and steadfast attitude and lifestyle. Finally, the quality of the market where the products are bought such as, quality control of freshness, sanitation, expression of producer and a pleasant environment to shop in.

Key words: vegetables, healthful functions of diet, preference, convenient use, purchase motives

I. 서론

채소류의 건강기능성은 풍부한 엽산, 비타민 A와 C, 칼륨 등과 식이섬유소, 파이토 케미칼로부터 유래된다. 이들은 심혈관계 질환과 암 등 만성 질환 위험으로부터 보호해주기 때문이다(CDC 2008). 따라서 여러 나라에서는 식사지침에서 채소류를 곡류 다음으로 많이 섭취하도록 권장하고 있다(한국영양학회 2005).

심혈관계 질환, 당뇨 등은 유병율이 높을 뿐 아니라 우리나라 주요 사망원인이 되며, 산화 스트레스가 주요 원인으로 지적됨에 따라 항산화 성분을 다량 함유하고 있는 과채류의 섭취 효과에 대해 많은 연구들이 이루어진 바 있다. 강지연 등(2005)은 20대 여대생을 대상으로 당근, 적피망, 아스파라거스, 셀러리, 레드비트, 양상치, 시금치, 파슬리 등 혼합 채소주스를 보충하였을 때 혈액 내 지질 수준이 개선되고 항산화 지표들의 활성이 증가하였으므로, 영양취약 집단인 20대 여성과 심혈관계 질환 위험군의 평소 식이에 채소주스를 보충하는 것이 필요하다고 하였다. Wark 등(2004)은 감귤류, 유채속 식물, 파와 마늘을 상용 시 직장점막의 해독체계로서 암예방에 유익한 Glutathione (GSH)/glutathione S-transferase(GST)의 활성이 높았다고 하였다. Pool-Zobel 등(1997) 역시 27-40세의 건강한 비흡연 남성 23명에게 여러 종류의 carotenoid를 함유한 채소제품을 섭취시켰을 때 DNA 손상 억제 효과를 확인함으로써 암 예방 효과를 나타낸다는 가설을 입증하였다.

식습관은 성별과 연령에 따라 큰 차이가 있다(구언희·서정숙 2005; Fu et al. 2007; Bante et al. 2008; Baker & Wardle 2003; Prättälä et al. 2007). 건강에 바람직하지 않은 섭식행동을 하는 대다수의 아동들은 학업수행도가 나쁠 가능성이 매우

높은 주지의 사실이다(구언희·서정숙 2005; Fu et al. 2007). 대만의 초등학교생들의 경우 학업 수행도가 나쁠 때 단음식이나 튀김음식 등 질이 낮은 음식을 많이 섭취하고 있었으며, 유제품과 영양밀도가 높은 과채류, 육류, 어류 및 난류 등의 섭취는 낮았다고 하였다(Fu et al. 2007). 채소기피아동들은 결과적으로 비타민 A, 엽산 및 Ca, Fe, Zn 등 미량 영양소의 섭취가 매우 부족하였으며, 영양지식이 부족하고 식행동이 좋지 못하다는 보고도 있다(구언희·서정숙 2005). Bante 등(2008)은 미취학 아동의 섭식행위가 부적절할수록 과채류 섭취량은 증가하였으나 과채류에 대한 선호도는 낮았다는 연구 결과를 통해 아동의 식습관 형성 방법과 건강에 좋은 식품에 대한 아동의 선호도와 수용도 촉진방법에 대해 알려주고 권유하는 프로그램을 개발할 필요가 있다고 하였다.

일반적으로 남성은 육류를 여성은 과일과 채소를 더 자주 섭취하며(Baker & Wardle 2003; Prättälä et al. 2007), 과채류 섭취는 교육수준이 높거나 도시 거주자가 더 많았다고 한다(Prättälä et al. 2007). 노인 대상 연구에서 남성 노인들의 과채류 섭취량은 1일 2.52serving으로 여성의 3.47serving보다 유의적으로 적었으며, 낮은 섭취량의 주요 원인은 과채류의 섭취 기준에 대한 인지도와 영양지식이 낮기 때문으로 나타났으며, 반면 과채류에 대한 선호도나 태도, 체중조절을 위한 식사조절 여부는 영향 주는 요인이 아니었다(Baker & Wardle 2003).

새로운 식품의 선택 여부는 여성 혹은 주부들의 경우 구매과정에서 결정되며, 아동은 식사 중에 판단을 한다. 또한 건강을 중요시하는 부모와 달리 아동에게는 친숙함이 중요하나 일단 맛을 보면 거부감이 감소한다고 하였다(Sondergaard & Edelenbos 2007). 폴란드의 대도시 주민들의 경우

식품선택 시 관능적 요소, 기능적 요소, 건강적 요소 및 가격 등이 영향을 주었고, 광고의 영향은 매우 적었으며, 식품선택 동기는 연령, 성별에 의존적이었고, 정도는 낮으나 거주지, 거주공간의 크기, 경제조건, 교육수준 등도 관련이 있다고 하였다(Wadołowska et al. 2008).

국민건강증진종합계획 2010(2008)에 의하면 과채류를 1일 500g 이상 섭취하는 만 6세 이상의 인구 비율이 50%가 되도록 목표를 설정하고 있다.

1969년 이래 실시된 국민(건강)영양조사 결과에 의하면 우리 국민의 1인 1일 평균 채소류 섭취량은 1969년 271.0g, 1975년 246.0g, 1985년 273.0g, 1995년도 286.2g, 1998년도 283.5g, 2001년 290.8g, 2005년 327.0g으로 점차 증가하였다. 이는 김치류, 마늘, 파, 콩나물, 시금치, 양파의 섭취량을 집계한 것으로, 김치류는 연도별로 큰 변화는 없었고 20세 이상 성인의 평균 1일 섭취량은 100g 이상이나 연령이 많을수록 섭취량이 높았다. 마늘 섭취량은 모든 연령층에서 증가하는 경향을 보였으며, 양파 역시 3-6세의 유아와 65세 이상 노인을 제외한 모든 연령층에서 점차 많이 섭취하는 것으로 나타나, 양념 채소류의 섭취가 늘고 있다고 보고하였다(질병관리본부·한국보건산업진흥원 2007). 결과적으로 우리 국민의 채소류 섭취량은 아직 충분한 편은 아니며, 채소류 섭취량을 늘리려는 노력이 필요함을 알 수 있다.

본 연구는 만성질환의 예방 및 관리 차원에서 그 중요도가 더욱 커진 채소류의 섭취 증대를 유도하기 위한 기초자료를 얻기 위하여 서울 및 수도권, 강원지역에 거주하는 성인 여성을 대상으로 채소류의 선호도와 섭취빈도 등 이용실태를 알아보고, 조사대상자의 인구사회학적 특성, 건강관련 의식구조 및 식생활태도가 채소류의 우수성, 선호도, 이용 편리성 및 구매 동기에 미치는 영향을 조사하였다.

II. 연구대상 및 방법

1. 조사대상 및 조사방법

본 연구는 서울 및 수도권, 강원지역에 거주자 중 가정에서의 역할 상 가족의 건강과 밀접한 관

련이 있는 성인 여성 600명을 임의로 선정하여 우편조사를 통해 실시하였다. 조사 기간은 2006년 10월 한 달에 걸쳐 이루어졌으며, 총 434부가 회수되었고(회수율 72.3%), 그중 성실하게 응답한 390부에 대해 통계분석을 실시하였다.

2. 설문 내용

설문내용은 일반적 특성, 건강관련 의식구조, 식생활태도 및 채소류에 대한 인식 등 크게 4부분으로 구성되었다.

일반적 특성은 연령, 거주지, 가족형태 및 경제적 형편 등을 조사하였으며, 건강관련 의식구조에는 주관적 건강상태, 식사 목적, 식사의 질병예방 효과에 대한 인식 여부 등을 포함시켰다. 식생활태도는 20문항으로 구성된 도구(문수재 등 1994)를 사용하였고, 채소류에 대한 인식과 관련하여 분석 시에는 채소류 선호도와 밀접한 상관성을 보인 7문항 즉, ‘즐거운 식사 섭취실태’, ‘채소반찬 섭취실태’, ‘균형식 섭취실태’, ‘3종 이상 반찬 섭취실태’, ‘식사준비시간의 충분한 정도’, ‘생활의 균형 실태’ 및 ‘알고 있는 영양지식의 활용실태’ 등을 중심으로 파악하였다. 채소류에 대한 인식은 채소류 선호도와 채소류의 우수성, 채소류 이용 편리성 및 채소류 구매 시 고려 요인 등을 통해서 알아보았다. 채소류의 선호도는 Likert 5점 척도를 이용하였고, 채소류의 우수성은 ‘맛’, ‘향기’, ‘질감’ 등의 관능적 특성과 ‘영양가’ 및 ‘건강유익성’, ‘종류 및 조리법의 다양성’, ‘가격’, ‘구매 용이성’ 및 ‘위생성’ 등을 우리 국민의 다소비 식품인 곡류 및 육류와 비교하였다. 또한 채소류의 건강기능성은 만성질환 예방 식품 및 비타민과 무기질의 급원으로서의 인식 정도를 통하여 조사하였다. 채소류의 이용 편리성은 ‘채소류 이용에 어려움 없음’, ‘채소류 섭취 증가 노력’, ‘가족의 채소 선호도’, ‘채소류 조리법의 제공 필요’, ‘전처리 제품의 필요’, ‘채소용 양념류의 필요’, ‘전통조리법 선호’ 등 7개 항목에 동의하는 정도를, 그리고 채소류 구매 시 고려 요인은 ‘가격’, ‘신선도’, ‘포장단위’, ‘위생상태’, ‘다듬어진 상태’, ‘포장상태’, ‘생산자 표시 여부’, ‘친환경 여부’ 및 ‘영양가’ 등에 대해 각각 Likert 5점 척도로 측정

하였다.

설문지는 선행연구들(이용학 1994; 여정성 1997; 장호민 등 2005)을 이용하여 설문지를 개발한 후 원주지역 주부 35명을 대상으로 예비조사를 실시하고 수정·보완하였다. 예비조사 결과 채소류 사용 편리성 및 구매 시 채소류 특성 고려정도에 대한 신뢰도분석 결과 Cronbach α 값이 최소 0.67로 신뢰성을 인정할 수 있었다.

3. 통계 처리

자료의 분석은 SPSS WIN(version 10.0) 프로그램을 이용하여 변수의 특성에 따라 백분율과 평균 및 표준편차를 구하였다. 여러 변인들 사이의 관련성을 구하였는데 즉, 건강관련 의식구조와 선호도 사이 및 채소류의 우수성과 선호도 사이의 관련성은 교차분석으로, 채소류 선호도와 식생활태도, 선호도에 영향을 주는 것으로 파악된 7가지 식생활태도와 채소류 이용 편리성 및 구매 시 채소류 특성 고려정도 사이의 상호관련성 정도는

Pearson의 상관분석을 통해, 거주지와 가정형편 및 일부 건강관련 의식구조가 채소류 이용 편리성과 구매 시 채소류 특성 고려정도에 미치는 영향은 분산분석과 Tukey법에 의한 사후검정 및 t-분석을 이용하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반 특성 및 건강관련 의식구조

조사대상자는 30대 미만 8.1%, 30대 24.2%, 40대 40.4%, 50대 22.1% 및 60대 이상 5.2%의 연령 분포를 보였으며, 이들의 22.9%는 서울에, 32.6%는 수도권에 그리고 44.5%는 강원지역에 거주하였다. 가족구성은 부부만 사는 가정(15.7%)을 포함하여 80.2%가 핵가족을 이루고 있었으며 독신 가정은 17.1%였고 대가족이 2.6%였다. 경제적 형편은 매우 부유함 1.0%, 부유함 6.8%, 보통 79.0%, 빈곤함 10.7%, 매우 빈곤함 2.4%로 대부분

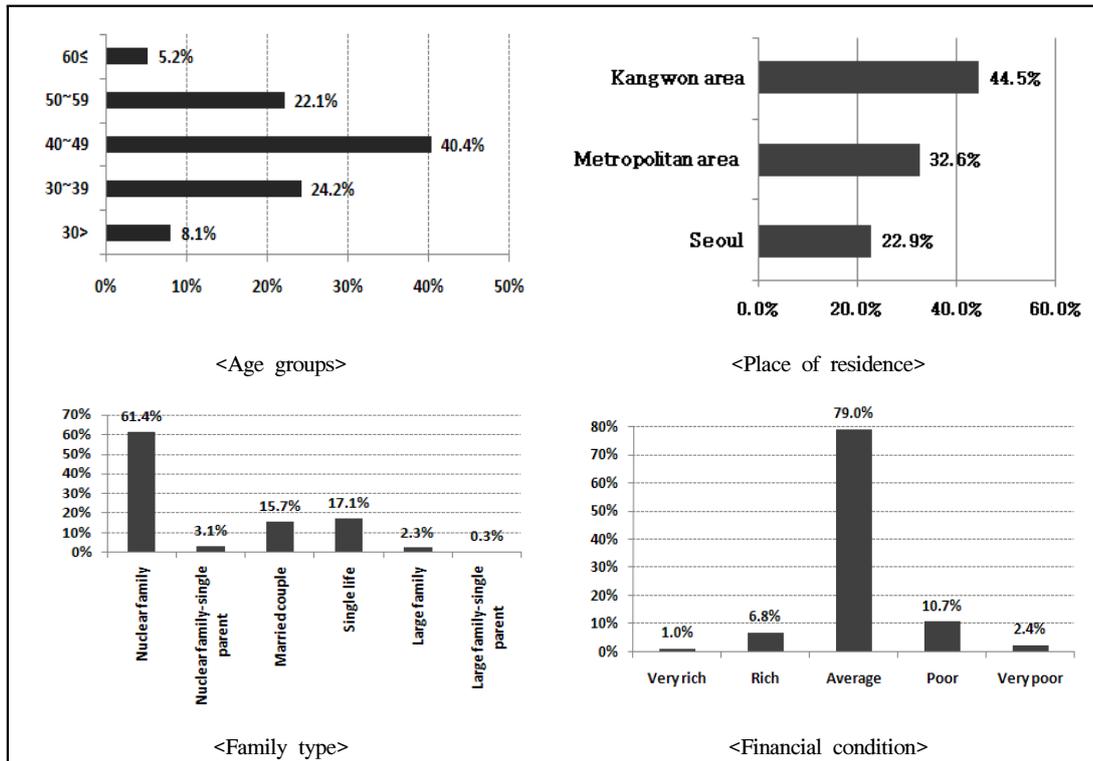


Fig. 1. General characteristics of subjects

중산층으로 여기고 있었다(Fig. 1).

건강상태에 대한 자가 인식수준은 ‘매우 건강하다’ 9.0%, ‘건강하다’ 51.0%, ‘보통이다’ 29.5%, ‘약하거나 질병이 있다’ 10.5%로서 대개가 건강에 문제가 없는 것으로 인식하고 있었다. 식사의 목적은 ‘영양섭취를 위하여’ 44.2%, ‘선호 음식을 즐기기 위해서’ 21.2%, ‘끼니를 때우기 위해서’ 19.1%, ‘배고픔을 없애기 위해서’ 15.6%의 순으로 나타났다. 한편, 81.5%가 ‘식사를 통해 질병을 예방하거나 치료할 수 있다’고 응답하였는데, 이는 ‘영양섭취를 위해’ 식사를 한다는 비율(44.2%)의 거의 2배에 달하는 것으로 식사의 목적과 기능에 대한 인식 사이에 상당히 큰 차이가 있음을 알 수 있었다(Fig. 2).

2. 채소류의 선호도에 영향을 미치는 요인

채소류에 대한 선호도는 ‘좋아한다’ 83.0%(‘매우 좋아한다’ 33.4%, ‘좋아한다’ 49.6%), ‘그저 그렇다’ 16.5%, ‘매우 싫어한다’ 0.5%로, 대부분 채

소류를 선호하였다.

건강관련 의식구조가 채소류의 선호도에 미치는 영향은 Table 1에 정리하였다. 본 조사대상자들은 식사를 건강과 관련하여 인식하고 있을 때 채소류를 더 선호하는 것으로 보인다. 즉, ‘식사를 통해서 질병을 예방하거나 치료할 수 있다’고 여기는 경우 채소류를 ‘매우 좋아한다’고 응답한 비율이 36.4%로 ‘식사가 질병과 관련이 없다’고 여기는 경우의 21.6%에 비해 유의적으로 높았으며($p < 0.05$), ‘영양섭취를 위해’ 식사하는 경우 채소류 선호도에 ‘그저 그렇다’고 응답한 비율이 9.4%에 불과한 반면, ‘배고픔 해결’이나 ‘끼니 해결’ 및 ‘즐기기 위해서’라고 응답한 비율은 각각 20.0%, 26.3% 및 17.8%로 2~3배에 달하였다($p < 0.01$). 건강상태 그 자체는 채소류 선호도와 유의적인 관련이 없었다. 따라서 주관적 건강상태와 달리 식사를 질병 예방 및 건강증진과 관련하여 적극적으로 인식하고 행동하는 경우 부정적이거나 소극적인 대상자들보다 채소류를 더 선호하는

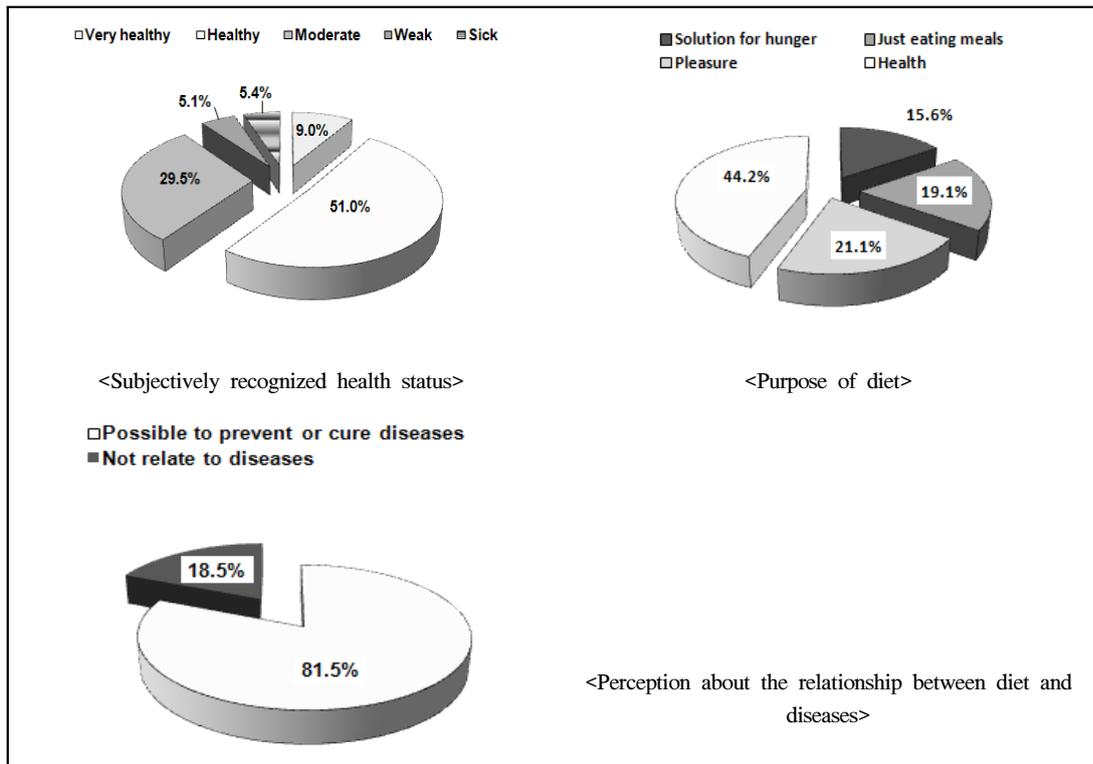


Fig. 2. Subjectively recognized health status and perceptions about diet

Table 1. Effect of some health-related recognitions on the preference for vegetables

Preference for vegetables	Perception about the relationship between diet and diseases		Purpose of diet				Subjectively recognized health status		
	Possible to prevent or cure diseases	Not relate to diseases	Solution for hunger	Just eating meals	Pleasure	Health	(Very) healthy	Moderate	Weak or sick
Very like	112 (36.4%)	16 (21.6%)	17 (30.9%)	13 (17.1%)	27 (37.0%)	66 (41.3%)	85 (36.8%)	33 (28.7%)	11 (28.2%)
Like	152 (49.4%)	38 (51.4%)	27 (49.1%)	43 (56.6%)	33 (45.2%)	79 (49.4%)	114 (49.4%)	56 (48.7%)	22 (56.4%)
Moderate	44 (14.3%)	20 (27.0%)	11 (20.0%)	20 (26.3%)	13 (17.8%)	15 (9.4%)	32 (13.9%)	26 (22.6%)	6 (15.4%)
Total	308 (100%)	74 (100%)	55 (100%)	76 (100%)	73 (100%)	160 (100%)	231 (100.0%)	115 (100.0%)	39 (100.0%)
χ^2 -value	9.70**		20.27**				5.83		

** p<0.01

것으로 사료된다.

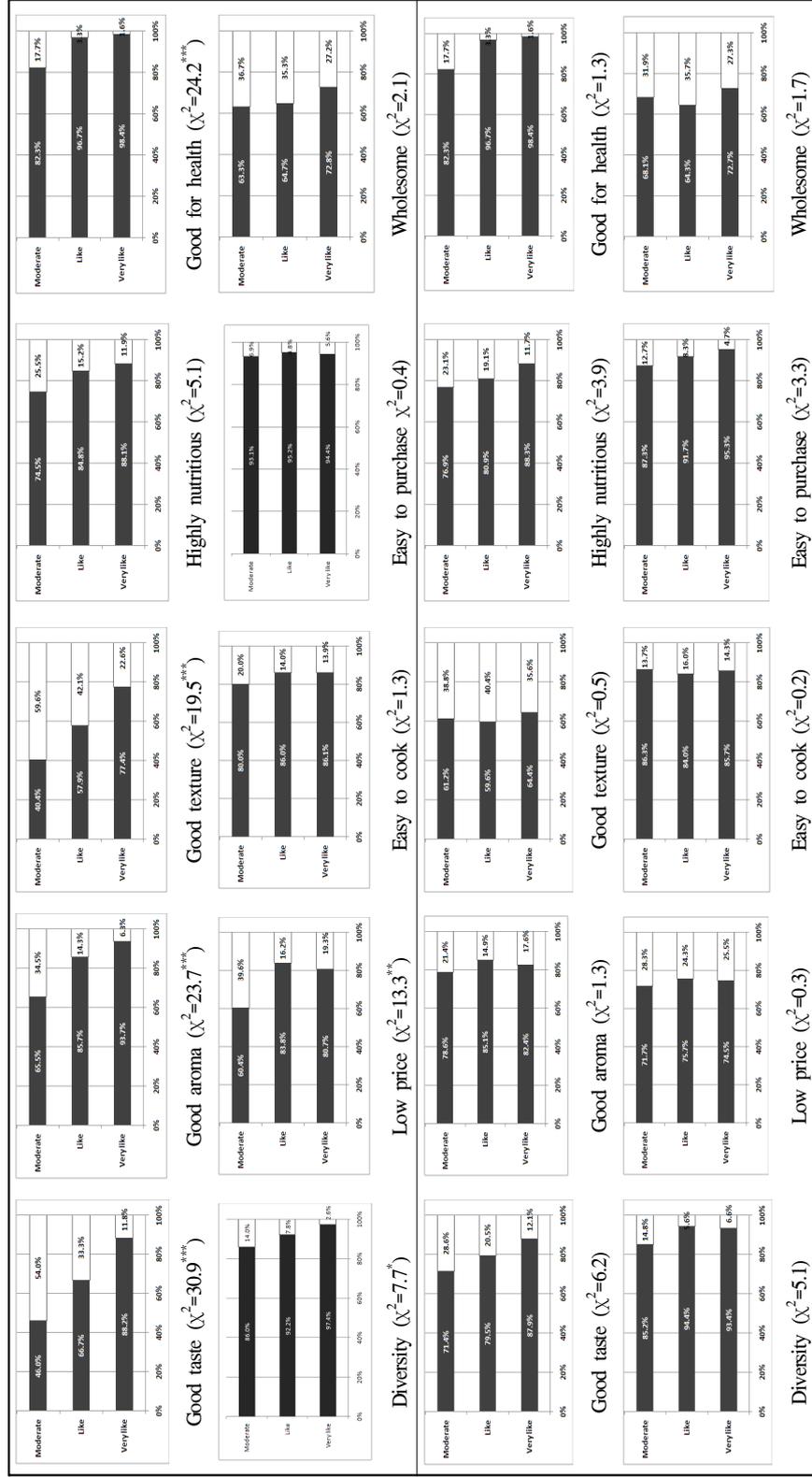
한편 조사대상자들의 식생활태도와 채소류 선호도 사이의 상관관계를 분석한 결과는 Table 2에 제시하였다. ‘즐거움 식사’(p<0.05), ‘채소반찬 섭취정도’(p<0.05), ‘균형식 섭취정도’(p<0.05), ‘반찬의 다양성’(p<0.05), ‘제철식품 사용정도’(p<0.01), ‘생활의 균형’(p<0.05), ‘영양지식 실천정도’(p<0.05) 등과는 양의 상관관계를 보여, 식사를 충실하게 하고 ‘매일의 생활이 균형 잡혔다’고 여기는 경우 그리고 실생활에서 ‘알고 있는 영양지식을 실천’하는 등 바람직한 태도를 가졌을 때 채소류를 더 선호함을 알 수 있었다. 반면, ‘식물성기름 섭취정도’와는 음의 상관관계를 나타내었다(p<0.05).

새로운 식품의 선택 시 건강을 중요성을 고려하는 것은 여러 연구에서 보고된 바 있다(김철원 · 김태희 2004; Sondergaard & Edelenbos 2007; Wadołowska et al. 2008). 김철원 등(2004)은 남성에 비해 여성이 채소의 맛과 건강에 대해 높게 평가하였으며, 또한 남 · 녀 모두 채소의 소비 빈도는 맛, 건강 및 가격에 대한 인식 수준과 양의 상관관계가 있음을 보고한 바 있다. 전남지역 성인들을 대상으로 한 연구에서도 건강, 분위기, 편의성, 감각적 매력성과 몸무게를 중요하게 여기는 경우 채소 소비를 많이 하였다고 하였다(강종현 · 정향진 2008).

Table 2. Relationships with preference for vegetables and dietary behaviors by Pearson’s correlation

Attitude toward meal		Harmony with life		Eating practices					
Pleasant eating	0.11 ^{a)} *	Balanced life style	0.12*	Vegetable side dishes	0.11*	Plant oil	- 0.13*	Natural foods	0.06
Sufficient eating time	- 0.01	Intake of supplements	- 0.06	Protein foods	0.05	Milk & its products	0.06	Suitable time foods	0.18**
Skipping meals	0.06	Application of nutrition knowledge	0.13*	Balanced diet	0.12*	Domestic products	0.07	Food expenses	0.08
Over eating	- 0.02	Current healthful dieting	0.05	Diversity of side dishes	0.11*	Pungent foods	0.05	Enough time for cooking	- 0.01

^{a)}Pearson’s correlation coefficient, * p<0.05, ** p<0.01



Upper 10 figures are the result of comparison with meat and lower 10 figures are those with grain
 Legend : ■superior, □inferior, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Fig. 3. Comparison of quality of characteristics of vegetables with meat and grain according to preference for vegetables

3. 채소류의 우수성에 대한 인식에 영향을 미치는 요인

Fig. 3은 채소류의 우수성을 10개 특성별로 육류 및 곡류와 비교하여 채소류 선호도에 따라 교차분석을 실시한 결과이다. 조사대상자 전체에 대한 값을 제시하지는 않았으나 모든 특성에 대해 채소류가 육류나 곡류보다 더 우수하다고 응답하였으며, 특히 ‘건강 유익성’(육류 및 곡류와 비교 시 각각 94.8%와 94.5%), ‘종류의 다양성’(육류 및 곡류와 비교 시 각각 92.9%와 92.5%) 및 ‘구매의 편리성’(육류 및 곡류와 비교 시 각각 94.6%와 92.4%)은 조사대상자의 92~95%가 더 우수하게 평가한 반면, ‘질감’(육류 및 곡류와 비교 시 각각 61.5%와 61.4%)과 ‘위생성’(육류 및 곡류와 비교 시 각각 67.2%와 67.8%)은 우수하다고 여기는 비율이 낮았다. 선호도에 따른 차이를 살펴보면, 곡류와 비교하였을 때 채소류는 모든 특성에서 선호도에 따라 유의적 차이를 보이지 않았으나, 육류와 비교 시에는 ‘맛’, ‘향기’, ‘질감’ 등 관능적 특성과 ‘건강 유익성’, ‘종류의 다양성’ 및 ‘가격’ 등에 대해서는 채소류 선호도가 낮을 때 우수성도 낮게 인식하는 것으로 나타났으며, ‘영양가’, ‘조리 및 구매 용이성’, ‘위생성’은 선호도에 따라 우수성 인식 정도에 차이가 없었다.

이상의 결과를 통해 본 조사대상자들은 채소류의 영양적·관능적 가치를 곡류나 육류보다 높게 평가하고 있으며, 이는 채소류의 선호도와 무관하지 않다고 여겨진다. 그럼에도 영양적 우수성을

인지하고 있는 성인에게 조차 채소류의 강한 맛과 향, 질감 등은 채소류의 선호도를 저하시키는 요인이 됨을 알 수 있었다. 강종현과 정항진 등(2008)의 보고에 의하면 매일 먹는 음식이 건강에 도움이 된다고 여기는 정도, 매일 먹는 음식이 스트레스나 기분 전환에 도움이 되는 정도를 나타내는 분위기, 감각적 매력성 즉, 좋은 냄새, 외관, 질감 등 관능적 특성에 대한 평가, 적은 양의 칼로리와 지방을 함유하여 몸무게 관리에 도움이 된다고 여기는 정도는 채소 소비에 유의적으로 영향을 미친다고 하였으나, 편의성은 채소 소비에 영향을 주지 못하였다고 한다. 또한 아동의 경우 채소류 기피현상이 특히 강하므로 이들이 성인이 되었을 때 채소류 소비의 장애요인이 되지 않도록 실질적 행동 교육을 통해 아동들의 채소에 대한 기호도를 향상시키기 위한 노력이 필요하다는 주장(장순옥·이견숙 1995; 진영희 2000)에도 관심을 가져야 할 것이다.

만성질환 예방 식품 및 비타민과 무기질의 공급원으로서의 인식 정도를 통해 파악한 채소류의 건강기능성(Table 3)은 거주지역과 건강상태 및 식사의 목적 등에 의해서 영향을 받지 않았으나, 질병을 예방하거나 치료하는데 식사가 도움이 될 것이라고 생각하는 대상자들은 채소류의 만성질환 예방 효과 및 비타민과 무기질 공급 기능에 대해 더 강하게 인식하고 있었고(각각 $p<0.001$), 가정형편이 좋은 경우 경제적으로 어려움을 느끼는 사람들에 비해 채소류의 비타민과 무기질의

Table 3. Recognition level of healthful functions of vegetables according to subjects' characteristics

Healthful functions	Perception about the relationship between diet and diseases		Financial condition		
	Possible to prevent or cure diseases	Not relate to diseases	(Very) rich	Average	(Very) poor
Good for geriatric diseases	3.42±0.55 ¹⁾	3.09±0.64	3.61±0.57	3.34±0.57	3.31±0.59
	t=4.47***			F=2.87	
Good for vitamins and minerals	3.30±0.63	2.99±0.70	3.50±0.58 ^a	3.24±0.62 ^{ab}	3.11±0.73 ^b
	t=3.74***			F=3.39*	

¹⁾Values are mean±S.D. (5: agree very strongly ~ 1: disagree very strongly)

* $p<0.05$, *** $p<0.01$

^{a,b}Values in the column with different superscripts are significantly different by ANOVA test

급원 기능에 대해 잘 알고 있었다(p<0.05).

사람들은 어린 시절에 식습관이 발달되어 일생을 걸쳐 유지되며, 식품선택과 관련된 지식은 식사패턴에 영향을 미친다. Covey 등(1998)은 미국의 청소년을 대상으로 채소류 섭취와 관련된 지식에 대해 조사한 결과, 하루 섭취해야 할 serving 횟수나 1회분량에 대한 지식, 각 채소류의 주요 영양소에 대한 지식은 낮은 편이었다. 따라서 청소년의 채소류 섭취를 질적, 양적으로 증가시키기 위해서는 채소류 필요량에 대한 교육이 필요하다고 하였다. 과채류 소비량이 적은 호주인을 대상으로 한 연구 결과 권장하는 1회분량과 섭취 횟수, 1일 식사에서의 분배 요령, 육류 및 당질식품에 대한 과채류의 기여도와 과채류의 관능특성에 대한 교육과 인지 노력이 필요하다고 보고하였다(Dixon et al. 2004).

4. 채소류의 이용 편리성에 영향을 미치는 요인

조사대상자의 거주지역, 가정형편, 건강상태와 2개의 건강관련 인식에 따라 채소류의 이용 편리

성에 대한 인식이 어떻게 차이를 나타내는지 분산분석 및 t-분석을 통해 알아보았다. 이중 건강상태와 식사의 목적은 7가지 채소류의 이용 편리성 중, '채소류 이용에 어려움 없음', '가족의 선호도', '채소조리용 양념류의 필요' 등은 조사대상자의 여러 특성들에 의해 유의적인 차이를 보이지 않았다. Table 4는 위의 유의적 차이를 보이지 않은 변인들을 제외한 결과만 제시한 것이다. 채소류의 전처리에 대한 요구도는 '필요하지 않다'에 해당하는 2점 정도로 매우 낮았으며, '채소류 섭취를 늘리려는 노력' 정도는 3점('그저 그렇다'에 해당)을 약간 넘어 '다양한 조리법에 대한 요구'나 '전통조리방법 선호' 보다 높게 나타났다. 강원지역 여성들은 샐러드 등 현대식 조리법 보다는 전통조리법을 더 선호하였으며(p<0.05), 경제적으로 어려운 경우 가격상승 요인인 '다듬기에 대한 필요도'가 매우 낮았고(p<0.05), 식사의 질병관리 기능을 아는 대상자들은 채소를 더 많이 먹으려고 하였다(p<0.05).

채소류 선호도에 영향 주었던 7개의 식생활태도와 채소류의 이용 편리성에 대한 인식도 사이

Table 4. Association of recognition level of convenient use of vegetables according with some subjects' characteristics

	Convenient use of vegetables			
	Effort for intake more vegetables	Need for various cooking method	Need for pre-prepared product	Preferred traditional cooking method
Place of residence				
Seoul	2.95±0.62 ¹⁾	2.74±0.76	1.93±1.11	2.63±0.94 ^a
Metropolitan area	3.05±0.76	2.68±0.83	1.72±1.19	2.74±0.95 ^{ab}
Gangwon area	3.02±0.74	2.91±0.79	1.83±1.20	2.93±0.87 ^b
F-value	1.00	0.45	0.81	3.51 [*]
Financial condition				
(Very) rich	3.11±0.74	2.57±0.96	2.25±1.14 ^{ab}	2.67±0.92
Average	3.01±0.72	2.77±0.77	1.83±1.19 ^a	2.82±0.91
(Very) poor	3.04±0.68	2.86±0.84	1.45±1.06 ^b	2.83±0.97
F-value	0.28	0.91	4.31 [*]	0.35
Perception of diet and diseases				
Possible to cure or prevent disease	3.06±0.74	2.77±0.82	1.81±1.17	2.80±0.92
Not relate to diseases	2.85±0.63	2.72±0.71	1.86±1.17	2.81±0.91
t-value	2.48 [*]	0.55	0.35	0.09

¹⁾Values are mean±S.D. from Likert 5 point scale (5: agree very strongly ~ 1: disagree very strongly)

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

^{a,b}Values in the row with different superscripts are significantly different by ANOVA test

Table 5. The results of pearsons's correlation analysis between convenient use of vegetables and seven dietary behaviors

Convenient use of vegetables	Eating behaviors					Life style	
	Pleasant eating	Vegetable side-dishes	Balanced diet	Diversity of side-dishes	Enough time for cooking	Well balanced living	Applying of nutritional knowledge
Not difficult to use vegetables	0.15**	- 0.03	0.04	0.17**	0.14**	0.04	0.09
Effort for using more vegetables	0.08	0.10	0.12*	0.14**	0.19***	0.17**	0.26***
Family preference of vegetables	0.12*	0.17**	0.12*	0.08	0.17**	0.14**	0.14**
Need for various cooking method	0.08	0.00	0.03	0.14**	0.02	- 0.04	0.06
Need for seasoning to cook	- 0.06	- 0.11*	- 0.05	- 0.03	- 0.11*	- 0.03	- 0.01
Preferred traditional cooking method	0.06	0.02	0.07	0.03	0.12*	0.06	0.09

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

의 상관관계를 분석한 결과(Table 5 참조), 흥미로운 사실은 식사준비시간은 채소 이용 편리성 관련 인식들 중 ‘새로운 조리법 요구도’ 및 ‘전처리 제품에 대한 요구도’를 제외한 모든 항목과 유의적인 상관관계를 보였다. 즉, ‘식사준비시간의 충분성’은 ‘채소류의 이용에 어려움을 느끼지 않음’(p<0.01)과 ‘더 많은 채소류 섭취 노력’(p<0.001), ‘가족의 채소류 선호도’(p<0.01) 및 ‘전통조리법 선호도’(p<0.05)와는 양의 상관관계를 나타내었고, ‘채소 조리용 양념류의 필요성’과는 음의 상관관계를 보였다(p<0.05). 반찬이 다양할수록 ‘채소류의 이용에 어려움을 느끼지 않음’(p<0.01)과 ‘더 많은 채소류 섭취 노력’(p<0.01) 및 ‘새로운 조리법에 대한 요구도’가 컸다(p<0.05). 또한 즐겁게 식사한 횟수가 많을수록 ‘채소류의 이용에 어려움을 느끼지 않음’과 ‘가족의 채소류 선호도’와 양의 상관관계를 나타내었으며(각각 p<0.01, p<0.05), 식사의 내용이 균형식에 가까울수록, 생활이 균형 잡혔다고 생각할수록 그리고 알고 있는 영양지식을 실천하려고 노력하는 경우 ‘더 많은 채소류 섭취 노력’에 대한 인지도(각각 p<0.05, p<0.01, p<0.001)와 ‘가족의 채소류 선호도’(각각 p<0.05, p<0.01, p<0.01)와 양의 상관관계를 보였다.

더 많은 채소류를 섭취하려는 노력 및 가족의 채소 선호도는 충분한 식사준비시간, 즐거운 식사 횟수, 균형잡힌 식사와 생활 그리고 이에 영향을 줄 수 있는 영양지식 실천도와 양의 상관관계를 보였다. 따라서 주부의 식생활에 대한 가치관 정

립과 영양지식 함양은 채소류의 소비 증가 뿐 아니라 식습관이 형성되는 아동들에게 어릴 때부터 채소반찬을 소개하는데 도움을 줄 수 있는 기본 조건이 된다 할 수 있다. 최근 식생활의 편의를 추구하는 경향에 힘입어 신선편의 채소류나 다양한 양념소스들이 개발 시판되고 있으므로 식사준비시간의 확보가 어렵고, 가사노동에 대한 가치관이 낮은 취업주부들에게 도움이 될 수 있을 것으로 보이거나 비용에 대한 부담은 또 다른 장애요인이 되는 것도 사실이다. 농산물의 이용 편리성을 위하여 농가가공식품의 개발이 필요하다는 이용학(1994)의 보고와 달리 아직까지는 채소류의 경우 다듬기나 포장에 대한 필요성을 덜 느끼는 것으로 보인다.

강종현과 정항진(2008)은 매일 먹는 음식이 요리하기 쉬운지, 요리하는데 시간이 많이 소비되는지 및 간단하게 요리할 수 있는지 여부로 파악한 편의성은 채소류 소비에 직접적으로 영향을 주지는 않았다고 하였다. Reid(1999)는 WIC(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children) 프로그램 참여자의 채소 이용 촉진 방안으로 손쉬운 레시피 및 쿠폰 제공, 실제적인 생산·구매·저장하기, 식성이 까다로운 사람을 다루는 방법 등 이용편리성을 강조한 바 있다.

5. 채소류의 구매동기에 영향을 미치는 요인
식품의 구매 여부는 여러 요인들에 의해 영향을 받는다. 채소류는 주로 신선한 상태로 판매되

Table 6. Summary of the results of statistical analysis between degree of nine purchase motives and some subjects' characteristics

Purchase motives	Perception about the relationship between diet & diseases(t-value)	Financial condition (F-value)	Pearson' correlation analysis (r-value)				
			Preference for vegetables	Pleasant eating	Diversity of side dishes	Well balanced living	Applying of nutritional knowledge
Price	0.02	0.67	0.09	0.06	0.12*	0.10	0.05
Freshness	2.71**	0.34	0.16**	0.17**	0.12*	0.03	0.06
Packing unit	0.78	2.19	0.08	0.05	0.07	-0.02	-0.04
Sanitation condition	1.80	1.46	0.18***	0.12*	0.09	0.05	0.11*
Trimming state	0.60	0.45	-0.04	-0.01	0.02	-0.02	-0.03
Packaging state	0.04	1.35	0.00	0.08	-0.00	0.03	-0.03
Expression of producer	1.51	3.31*	0.15**	0.06	0.05	0.04	0.10
Environment friendliness	2.94**	3.47*	0.14**	0.05	0.02	-0.00	0.16**
Nutritive value	3.05**	0.86	0.13*	0.09	0.11*	0.09	0.16**

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

기 때문에 '가격', '신선도', '위생상태', '다듬어진 정도', '포장단위' 및 '포장상태', '생산자 표시 여부', '친환경 여부' 및 '영양가' 등을 구매 시 고려 요인 즉, 구매동기로 선정하였다.

조사대상자의 거주지, 가정형편 등 일반 특성과 건강관련 인식, 7개의 식생활태도들이 구매동기에 얼마나 영향을 미치는지 알아보기 위하여 변수 특성에 따라 t-분석과 분산분석 및 상관관계 분석을 실시하였고, 그중 유의성 있는 결과를 Table 6에 요약하였다. 구매동기들 중 '다듬어진 정도'와 '포장단위' 및 '포장상태'는 조사대상자의 여러 특성들에 의해 유의적 관련성을 보이지 않았으며, 거주지, 가족구성, 건강상태 및 식생활태도 중 '채소반찬 섭취실태', '균형식 섭취실태', '식사준비시간의 충분한 정도'와 9개 구매동기의 정도와도 상관관계가 매우 낮은 것으로 나타났다. 반면, 가정의 경제적 형편이 좋을 때 '생산자 표시 여부'(p<0.05)와 '영양가'(p<0.05)를 더 많이 고려하고 있었으며(Table 7), '식사가 질병의 예방 및 치료 효과가 있다'고 여기는 사람들은(Table 8) 채소류 구매 시 '신선도'(p<0.01)와 '친환경성'(p<0.01), '영양가'(p<0.01) 등을 더 많이 생각하고 있었다. 상관관계 분석 결과, '채소류 선호도'는 '신선도'(p<0.01), '위생상태'(p<0.001), '생산자 표시

여부'(p<0.01), '친환경성'(p<0.01) 및 '영양가'(p<0.05)에 대한 고려 정도와 양의 상관관계를 나타내었으며, '영양지식 실천 정도'가 높을수록 '위생상태'(p<0.05) 및 '친환경성'(p<0.01) 등 채소류의 안전성 관련 요인들과 '영양가'(p<0.01)에 대한 고려도 역시 높았다. 그 밖에 '즐거움 식사 실시 횟수'와 '신선도'(p<0.01)와 '위생상태'(p<0.05), '반찬의 다양성'과 '가격'(p<0.05), '신선도'(p<0.05) 및 '영양가'(p<0.05)는 모두 양의 상관관계를 보였다.

Table 7. Association of degree of some purchase motives with financial condition - environment friendliness and expression of producer

Purchase motives	Purchase motives	
	Environment friendliness	Expression of producer
(Very) rich	2.86±0.97 ^{1a}	3.36±0.83 ^a
Average	2.60±1.04 ^{ab}	2.98±0.90 ^{ab}
(Very) poor	2.19±1.08 ^b	2.79±1.00 ^b
F-value	4.38*	3.47*

¹⁾Values are mean±S.D. from Likert 5 point scale (5: agree very strongly ~ 1: disagree very strongly)

* p<0.05

^{ab)}Values in the row with different superscripts are significantly different by ANOVA test

Table 8. Association of degree of some purchase motives with perception about the relationship between diet and disease - freshness, environment friendliness and nutritive value of vegetables

	Purchase motives		
	Freshness	Environment friendliness	Nutritive value
Possible to prevent or cure diseases	3.62±0.52 ¹⁾	3.04±0.92	2.98±0.80
Not relate to diseases	3.43±0.55	2.70±0.89	2.65±0.94
t-value	2.71**	2.88**	2.78**

¹⁾Values are mean±S.D. from Likert 5 point scale (5: agree very strongly ~ 1: disagree very strongly)
** p<0.01

채소류의 이용 편리성에 대한 인식도는 조사대상의 일반 특성 및 식생활태도와 달리 채소류 구매 시 고려 요인들과 매우 높은 양의 상관관계를 가지는 것으로 나타났다(Table 9). 여러 요인들 중 채소류의 '영양가'는 채소류 이용 편리성과 관련된 모든 특성을 강하게 인식할수록 고려 정도가 컸다. 특히 '채소류 조리법의 제공 필요' 정도

는 모든 고려 요인들과 유의적인 양의 상관관계를 보였으며, '채소류 섭취 증가 노력' 정도와 '가족의 채소류 선호도'는 각각 '다듬어진 상태' 및 채소류의 '가격' 이외의 모든 고려 요인들과 유의적인 양의 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 즉, 채소류 섭취에 적극적인 태도를 보이거나 가족 모두 좋아하는 경우에는 채소류 구매 시에도 신중한 태도를 가질 가능성이 크다 할 수 있다. 또한 채소 이용에 어려움을 못 느낄수록 채소류의 '신선도'(p<0.05), '위생조건'(p<0.001), '생산자 표기 여부'(p<0.001), '친환경성'(p<0.05) 및 '영양가'(p<0.001)에 대한 고려 정도가 컸고, '전처리된 제품의 요구도'가 높을수록 '포장단위'(p<0.05)와 '포장상태'(p<0.001)와 '다듬어진 상태'(p<0.05), '친환경성'(p<0.01) 및 '영양가'(p<0.01)를 더 크게 생각하였으며, 샐러드 보다는 '전통적 조리법을 선호'한다고 응답한 대상자들은 '가격'(p<0.05), '위생조건'(p<0.001), '생산자 표기 여부'(p<0.001) 및 '영양가'(p<0.001)에 대해서 그리고 '채소류 조리용 양념류의 필요성'이 클수록 '포장단위'(p<0.05), '다듬어진 상태'(p<0.01) 및 '영양가'(p<0.01)에 대해 더 많이 생각하는 것으로 파악되었다.

이용학(1994)은 농가생산 가공식품의 마케팅 관점은 건강관리 의식 등 소비자의 요구에 맞는 고

Table 9. Pearson's correlation analysis between degree of nine purchase motives and convenient use of vegetables

Purchase motives	Convenient use of vegetables					
	Not difficult to use vegetables	Effort for using more vegetables	Family preference of vegetables	Need for various cooking method	Need for seasoning to cook	Preferred traditional cooking method
Price	0.07	0.12*	0.05	0.15**	- 0.00	0.04
Freshness	0.13*	0.21***	0.26***	0.22***	0.03	0.10*
Packing unit	0.04	0.17**	0.11*	0.22***	0.11*	0.01
Sanitation condition	0.20***	0.32***	0.24***	0.15**	0.01	0.11*
Trimming state	0.04	0.09	0.12*	0.13*	0.15**	- 0.03
Packaging state	0.04	0.21***	0.20***	0.16**	0.06	- 0.01
Expression of producer	0.20***	0.36***	0.24***	0.20***	0.07	0.14**
Environment friendliness	0.11*	0.32***	0.22***	0.22***	0.09	0.09
Nutritive value	0.20***	0.38***	0.31***	0.27***	0.15**	0.13*

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

품질의 안전성이 확인된 제품을 대량생산이 아닌 한정 생산하고 포장단위의 소단위화와 외관, 생산자 표기 등 포장상태에 맞추어져야 한다고 하였다. 그러나 본 연구결과에 의하면 신선한 채소류의 경우 구매 시 다듬어진 상태, 포장상태나 포장단위 등은 다른 요인들에 비해 차별성을 덜 주는 것으로 보인다. 채소류 구매 시 고려 요인들은 조사대상자의 특성 및 채소류의 이용 편리성과 유의적인 관련이 있음을 확인할 수 있었다. 즉, 채소류 선호도는 신선도, 위생상태, 생산자 표시 여부, 친환경성 및 영양가와, 영양지식 활용도는 위생상태, 친환경성 및 영양가와 높은 양의 상관관계를 보였다. 또한 채소류 이용 편리성에 대한 인식도가 높을수록 채소류 구매 시 영양가와 신선도, 생산자 표시여부에 대한 고려도가 높았으며, 가격이나 다듬어진 상태와는 유의적인 상관관계를 보인 것은 상대적으로 적었다. 여정성(1997)은 고가격 식품에 대한 지불 용의에 대한 조사 결과, 소비자들은 고가격 식품이 값이 비싼 만큼 품질이 우수해서가 아니라 안심할 수 있을 것 같아서 비용을 지불한다고 하여 본 조사 결과와 유사하였다.

따라서 채소류 소비 증대를 위해서는 판매장소에서 신선도와 위생상태를 철저히 관리하도록 유도하고, 생산자 표시 및 친환경성 여부 표시와 이 표시에 대해 소비자의 신뢰를 얻을 수 있도록 해야 하며, 영양가에 대한 관심이 표명되었으므로 각종 채소류의 영양표시제도 도입 뿐 아니라 만성질환과 관련하여 유익한 기능성을 강조하는 것도 효과적일 것으로 여겨진다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 만성질환의 예방 및 치료를 위해서 채소류 섭취 증가 필요성이 강조되고 있는 상황에서 채소류 섭취 및 구매 행동에 영향 주는 요인들을 파악하였고 그 결과는 다음과 같다

1. 조사대상자의 연령분포는 30대 미만 8.1%, 30-40대 64.6%, 50대 이상 27.5%였고, 55.5%는 서울과 수도권에, 44.5%는 강원지역에 거주하였으며, 80.2%가 핵가족으로 대개가 중산층이었다. 대

부분 건강에 문제가 없었으며, 식사 목적은 44.2%가 영양섭취를 위해서라고 하였으나 식사의 질병 예방 및 치료 기능 인지비율은 81.5%였다.

2. 조사대상자의 0.5%만이 채소류를 싫어한다고 응답하였으며, 식사의 질병 예방 및 치료 기능을 인지하거나 식사목적이 영양섭취 일 때 채소류를 더 선호하였다. ‘즐거운 식사’, ‘채소반찬 섭취정도’, ‘균형식 섭취정도’, ‘반찬의 다양성’, ‘제철식품 사용정도’, ‘생활의 균형’, ‘영양지식 실천정도’ 등의 식생활태도는 채소류 선호도와 양의 상관관계를, ‘식물성기름 섭취정도’와는 음의 상관관계를 나타내었다.

3. 조사대상자의 92-95%는 ‘건강유익성’, ‘종류의 다양성’ 및 ‘구매 편리성’에서 채소류가 육류나 곡류보다 더 우수하다고 여기는 반면, ‘질감’과 ‘위생성’에 대한 평가는 상대적으로 낮았다. 채소류 선호도에 따른 채소류 우수성의 인지도 차이는 육류에서만 나타났는데, ‘맛’, ‘향기’, ‘질감’ 등과 ‘건강유익성’, ‘종류의 다양성’ 및 ‘가격’ 등은 채소류 선호도가 낮을 때 우수성도 낮게 평가하고 있었다. 만성질환 예방 식품 및 비타민과 무기질의 급원으로서의 인식도는 경제형편과 식사의 질병관리 능력 인지 여부에 따라 유의적으로 차이를 보였다.

4. 채소류 이용 편리성 중 전처리에 대한 요구도가 가장 낮았으며 경제적으로 어려울 때 특히 낮았다. 식사의 질병관리 기능을 인지할 때 채소류 섭취 노력을 더 많이 하였으며, 식사준비시간이 충분하고, 즐거운 식사 및 균형식 빈도가 높을수록, 알고 있는 영양지식을 실천할수록 채소류 이용에 어려움을 덜 느꼈다. 채소류 섭취 증가 노력과 가족의 채소 선호도는 충분한 식사준비시간, 즐거운 식사 횟수, 균형잡힌 식사와 생활 그리고 이에 영향을 줄 수 있는 영양지식 실천도와 양의 상관관계를 보였다.

5. 채소류 구매 시 여러 특성들을 고려하는 정도는 경제형편이 좋을 때는 ‘생산자 표시’와 ‘영양가’를, 식사의 질병관리 능력을 인지할수록 ‘신선도’와 ‘친환경성’, ‘영양가’를, 채소류를 좋아할수록 ‘신선도’, ‘위생상태’, ‘생산자 표시’, ‘친환경성’ 및 ‘영양가’를, 영양지식을 실천할수록 ‘위생

상태' 및 '친환경성' 및 '영양가'에 대해 더 많이 생각하였으며, 식생활태도 중에서는 즐거운 식사를 많이 할수록 '신선도'와 '위생상태'와, 반찬이 다양할수록 '가격', '신선도' 및 '영양가'와 유의적인 양의 상관관계를 보였다. 채소류의 이용 편리성은 채소류 구매 시 여러 요인들의 고려 정도와 매우 높은 상관관계를 가지고 있었으며, 특히 '채소류 조리법의 제공 필요', '채소류 섭취 증가 노력' 정도와 '가족의 채소류 선호도'는 채소 구매 시 대부분의 고려 요인들과 유의적인 양의 상관관계를 보였다.

만성질환은 국가적 정책 사안이 될 정도로 심각성과 만연도가 크다 할 수 있으며, 영양학적 대응방안 중 하나가 식이섬유소와 천연 항산화물질의 섭취 증가이다. 따라서 채소류 섭취를 강조할 수 밖에 없는 바, 국민건강종합계획 2010에 따르면 과채류를 하루 500g 이상 섭취하는 인구 비율이 2010년까지 50% 이상이 되도록 하는 것이다. 따라서 여러 연구자들이 제안한 바와 본 연구 결과를 토대로 채소류 섭취를 증가시키기 위한 방안을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 채소류의 주요 영양소에 대한 지식 제공은 필수적이다. 식사의 질병 예방 및 관리 능력에 대한 인식이나 식사 목적 등 건강관련 의식구조가 바람직할 때, 식생활과 생활 전반이 균형이 잡혔을 때 그리고 알고 있는 영양지식을 실천하는 경우 채소류 선호도가 높았으므로 영양지식의 내용에는 채소류 자체의 영양가 뿐 만 아니라 육류 및 당질식품에 대한 채소류의 기여도에 대한 내용이 포함되도록 해야 하며, 건강생활의 중요성을 강조하는 것도 간접적으로 채소류 선호도를 높일 수 있을 것이다.

둘째, 식사준비시간이 충분한 경우, 채소류 섭취 증가 노력과 가족의 채소 선호도와 강한 양의 상관관계를 보였으므로 가정에서 식생활을 책임지는 여성을 대상으로 다양한 경로를 통해 식생활의 중요성과 식단 운영 요령 등 구체적 정보를 제공하는 것은 채소류의 소비에 직접적으로 영향을 줄 것으로 생각된다. 이에 1회 분량과 1일 식사에서의 분배 요령 등을 포함한 권장 섭취량과 손쉬운 레시피와 적절한 저장방법 및 식성이

까다로운 사람을 다루는 방법 등이 포함되도록 하면 좋을 것이다. 이는 특히 식습관이 형성되는 아동들에게 어릴 때부터 채소반찬을 소개하는데 중요한 환경을 마련하는 효과도 기대할 수 있다.

셋째, 채소류의 신선도와 위생상태, 생산자 표시 및 친환경성 여부 표시 등의 철저한 관리와 소비자의 영양가에 대한 높은 관심에 대한 배려와 만성질환과 관련하여 채소류 섭취 유익성을 강조하기 위하여 영양표시제도의 자발적 도입을 권장하는 것도 바람직한 방법이라 생각된다.

본 조사는 일부 지역 여성을 임의 선정하였기 때문에 거주지역과 소득수준이 고루 분포되지 못하는 등 연구의 한계를 가지고 있으나 가족의 식사를 담당할 여성의 채소소비에 대한 태도를 유추할 수 있는 근거를 제시할 수 있을 것으로 여겨진다. 만성질환 관리에서 식이섬유소의 섭취 증가를 위해 충분한 과채류의 섭취 인구 비율이 제시될 정도로 중요한 목표이다. 따라서 채소 섭취량과 증가시켜야 할 섭취량을 구체적으로 파악하는 것이 필요하며, 가족의 채소 섭취 증가를 위해 주부들이 필요로 하는 정보가 무엇인지 등을 정확하게 규명하는 연구가 수행되어야 할 것이다.

참고문헌

- 강중헌·정항진(2008) 전남지역 성인들의 음식 물입이 채소 소비에 미치는 간접효과의 분석. 한국식생활문화학회지 23(1), 97-104.
- 강지연·김수연·이민숙·안홍석(2005) 채소주스 보충을 통한 여대생의 혈청지질 및 항산화능 개선 효과. 대한지역사회영양학회지 10(2), 183-188.
- 구인희·서정숙(2005) 채소 기피 아동의 영양소 섭취 상태와 채소 기피 관련 요인. 대한지역사회영양학회지 10(2), 151-162.
- 국민건강증진종합계획 2010(2008) http://2010.hp.go.kr/goal/goal_1.aspx
- 김철원·김태희(2004) 인식과 소비행동의 상관분석을 통한 식품 선택요인에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 19(5), 524-531.
- 문수재·이명희·이영미·조성숙·이민준·이송미(1994) 영양교육 - 실무와 실습을 위한 핸드북. 서울: 효일문화사. 203-206.
- 박혜영·김시월(2005) 유전자재조합식품(GMO)에 대한 소비자 정보요구도 연구. 대한가정학회지 43(2), 175-189.
- 여정성(1997) 고가격 식품에 대한 소비자의 안전성

- 인지와 지불용의. *대한가정학회지* 35(4), 269-281.
- 이용학(1994) 농가생산 가공식품에 대한 소비자 반응 조사 및 마케팅 제언. *상품학 연구* 11.
- 장순옥 · 이견숙(1995) 채소기피 아동에 대한 영양교육 효과. *대한영양사협회 학술지* 1(1), 37-56.
- 장호민 · 성봉석 · 황경연(2005) 수입 생명공학제품에 대한 소비자 인지와 구매 의도: GM 농산물 및 식품을 중심으로. *무역학회지* 30(2), 133-162.
- 진영희(2000) 수도권 주부의 과일과 채소에 관련된 행동과 태도에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 15(3), 175-188.
- 질병관리본부 · 한국보건산업진흥원(2007) 국민건강영양조사 제 3기 (2005) 심층분석 : 영양부문 161-162.
- 한국영양학회(2005) 한국인 영양섭취기준. 서울: 도서출판 국진기획. 337.
- Bante H, Elliott M, Harrod A, Haire-Joshu D(2008) The use of inappropriate feeding practices by rural parents and their effect on preschoolers' fruit and vegetable preferences and intake. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 40(1), 28-33.
- Baker AH, Wardle J(2003) Sex differences in fruit and vegetable intake in older adults. *Appetite* 40(3), 269-275.
- CDC(2008) Fruit & vegetable benefits. <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits/index.html>.
- Covey L, Lamb M, Schiefelbein R, Albrecht JA(1998) Vegetable knowledge and preferences of youth ages 12-15. *Journal of the American Dietetic Association* 98(9, Supplement 1), A67.
- Dixon H, Mullins R, Wakefield M, Hill D(2004) Encouraging the consumption of fruit and vegetables by older australians: An experiential Study. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 36(5), 245-249.
- Fu ML, Cheng L, Tu SH, Pan WH(2007) Association between unhealthful eating patterns and unfavorable overall school performance in children. *Journal of the American Dietetic Association* 107(11), 1935-1943.
- Henry H, Reicks M, Smith C, Reimer K, Atwell J, Thomas R(2003) Identification of factors affecting purchasing and preparation of fruit and vegetables by stage of change for low-income African American mothers using the think-aloud method. *Journal of the American Dietetic Association* 103(12), 1643-1646.
- Pool-Zobel BL, Bub A, Muller H, Wollowski I, Rechkemmer G(1997) Consumption of vegetables reduces genetic damage in humans: first results of a human intervention trial with carotenoid-rich foods. *Carcinogenesis* 18, 1847-1850.
- Prättäläl R, Paalanen L, Grinberga D, Helasoja V, Kasmel A, Petkeviciene J(2007) Gender differences in the consumption of meat, fruit and vegetables are similar in Finland and the Baltic countries. *The European Journal of Public Health* 17(5), 520-525.
- Reid HC(1999) Increasing fruit and vegetable intake advice from wic focus groups. *Journal of the American Dietetic Association* 99(9, Supplement 1), A98.
- Sondergaard HA, Edelenbos M(2007) What parents prefer and children like - Investigating choice of vegetable-based food for children. *Food Quality and Preference* 18(7), 949-962.
- Wądołowska L, Babicz-Zielińska E, Czarnocińska J(2008) Food choice models and their relation with food preferences and eating frequency in the Polish population: POFPRES study. *Food Policy* 33(2), 122-134.
- Wark PA, Grubben M J.A.L., Peters W H.M., Nagengast FM, Kampman E, Kok FJ, Veer P(2004) Habitual consumption of fruits and vegetables: associations with human rectal glutathione S-transferase Carcinogenesis. 25(11), 2135-2142.