

전업 주부와 직업주부의 식생활, 영양소 섭취상태 및 건강에 대한 관심도 비교 연구

신경옥¹ · 윤진아² · 이준식¹ · 정근희¹ · 최순남^{1*}
¹삼육대학교 식품영양학과, ²배화여자대학 식품영양과

A Comparison Study on Interest of Dietary Life Behavior, Nutrient Intake and Health between Full-Time and Working Housewives

Kyung Ok Shin¹, Jin A Yoon², Jun Sik Lee¹, Keun Hee Chung¹, Soon Nam Choi^{1*}

¹Department of Food and Nutrition, Sahmyook University

²Department of Food and Nutrition, Baewha Women's College University

Abstract

The purpose of this study was to compare the awareness of dietary patterns and health of full-time and employed housewives. The investigation gathered information on general characteristics, dietary lifestyle, nutritional status, and health by questionnaire as well as anthropometric measurements. The subjects included housewives living in Seoul and Gyeonggi Province (86 full-time and 127 working housewives) during November 2009 to January 2010. The average age, height, and weight of the housewives were 45.8±7.6 yr, 161.0±8.4 cm, and 55.7±6.3 kg, respectively. The average monthly income of the households was 3 million to 5 million won (31.4% full-time and 37.0% working housewives), and their average food expense was 200,000 to 500,000 won (46.5% full-time and 48.1% working housewives). More than 90% of the studied homes were nuclear families and the most common number of children was 2 to 3 (79.1% full-time and 76.4% working housewives). The ratio of employed housewives who ate regular meals was 35.4%, but that of the full-time housewives was 48.2% ($p < 0.05$). Of the working housewives, 7.1% never ate breakfast and the primary reason for skipping breakfast was 'busy in the morning' (61.1%). The type of food that the housewives preferred when eating out was Korean food, both for the full-time and employed housewives (76.0%). All the housewives overate calories and the full-time housewives ate more protein, fat, vitamin A, vitamin B₁, vitamin B₆, niacin, vitamin C, vitamin E, folic acid, and cholesterol than the employed housewives ($p < 0.05$). Both the full-time and employed housewives were more satisfied with supper than with other meals. About 30.6% of the full-time and 33.9% of the working housewives had no interest in health, but answered that regular exercise was very important for health (33.3% full-time and 39.7% working housewives). In conclusion, working housewives have poor dietary habits and nutrient intakes, thus substantial measures to improve these problems are urgently needed.

Key Words: working housewives, housewives, eating habits, nutrient intakes, health and exercise

1. 서 론

최근 여성의 취업률이 증가하고 있어 주부들이 많은 종류의 역할을 수행해야 하는 부담감을 가지고 있다. 직장 근무 뿐만 아니라, 가정에서 주부·아내·엄마 등의 다양한 역할이 뒤따르고 있다. 통계청 보고(Korea National Statistical Office 2007)에 따르면, 여성의 경제 활동 참여율이 1995년 48.4%에서 2006년 50.3%로 지속적인 증가 추세를 보이고 있다고 하였으며, Choi 등(2002)의 연구에서 여성의 경제활동 참가율이 지속적으로 상승하는 것은 주로 여성의

고학력화, 혼인·출산 형태의 다양화, 다양한 근로 형태의 확산 등에서 비롯된다고 보고하였다.

우리나라는 옛날부터 전해오는 전통적인 사고방식에 따라 직업을 가진 여성이라도 전업주부와 마찬가지로 가정 내에서의 역할이 중시되고 있다(Choi & Chung 2006). 취업 주부들은 전업주부와는 달리 직업을 통해 지위와 소득을 얻을 수 있으며, 직업적인 경력을 통해 자아실현을 할 수 있는 기회를 얻을 수 있는 반면에, 주부 역할에 충실하지 못한데서 오는 죄책감과 역할 갈등을 경험하게 된다(Bellante & Foster 1984; Choi 등 2002). 또한 전업주부는 가사 노동

*Corresponding author: Soon Nam Choi, Department of Food and Nutrition, Sahmyook University, Seoul 139-742, Korea
Tel: 82-2-3399-1653 Fax: 82-2-3399-1655 E-mail: choisn@syu.ac.kr

에 대한 소득을 획득하지 못하며, 주부의 역할에만 전념하게 되어 고립감이나 소외감 등을 느낄 수 있는 반면에(Choi 등 2002), 가정에서의 일과 아이들 양육에 충실할 수 있는 장점을 가지고 있다. Choi 등(2002)의 연구에서는 전업주부는 우울감을 많이 느낄수록 건강증진생활 양식이 나쁘고, 취업주부는 스트레스를 많이 느끼고 가사 일이 많을수록 건강증진생활 양식이 나쁘다고 보고하였다.

가정에서 식생활을 담당하는 주부의 식생활 이해와 태도는 가족 전체의 식품의 섭취와 영양소의 섭취 상태에 영향을 미치며, 이는 가족의 건강에 직접적인 영향을 주므로 아주 중요하다. 가족의 식생활의 개선과 올바른 식생활을 유지하기 위해서는 주부의 역할이 중요하며, 주부가 어떤 식품을 선택하고, 어떤 식생활을 하느냐는 가족 전체의 건강을 책임질 수 있는 중요한 요인이 되고 있다. 따라서 주부들에게 올바른 영양지식을 전하기 위해서는 효과적인 영양교육 프로그램이 필요하다. Eppright 등(1970)은 주부의 영양지식과 균형 잡힌 식사계획과는 연관성이 있어 영양지식 수준이 높을수록 식생활적응 능력이 뛰어나다고 보고하였으며, Kwon과 Jang의 연구(1994)에서는 농촌지역 주부들은 알고 있는 영양지식을 행동으로 옮기는 적응력이 매우 낮으므로 영양지식을 실생활에 응용하려는 실천력을 길러 줄 수 있는 교육이 필요하다고 강조하였다. 도시와 농촌 주부들의 영양지식과 식습관을 비교한 선행연구(Jang & Kwon 1995)에서는 도시주부와 농촌주부들의 영양지식이나 영양에 대한 태도에서는 차이는 없었으나 식습관 점수는 도시지역의 주부들이 더 높았다고 보고하였다.

최근 여성의 사회 진출이 증가하면서 여성에 관한 정책 도입이 활발하게 이루어지고 있으며, 사회복지증진 사업들이 이루어지고 있다. 그러나 아직은 취업 주부들의 식생활이나 건강과 관련된 정보 등 실질적인 혜택이 미흡한 실정이다.

이에 본 연구는 서울특별시와 경기도 일부 지역에 거주하는 전업 주부와 직업주부를 대상으로 식생활, 영양소 섭취 상태 및 건강에 대한 관심도를 비교하여 주부들의 식생활의 차이 및 건강의 문제점 개선 방향과 식생활 향상에 도움을 주는 기초자료로 활용하고자 실시하였다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 시기

본 연구는 서울특별시와 경기도 일부에 거주하는 주부 213명(직업주부 127명, 전업주부 86명)을 대상으로 2009년 11월부터 2010년 1월 사이에 실시하였다. 본 조사내용은 설문지를 통해 주부들의 일반사항, 식습관, 영양소 섭취 조사 및 건강관련 사항을 조사하였고, 신체계측 조사를 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

1) 일반사항 및 신체계측 조사

주부들을 대상으로 한 체위 측정은 신장 및 체중을 각각 신장계(삼화계기, Korea)와 체중계(Tanita corporation, Japan)를 이용하여 측정하였고, 이를 이용하여 체질량지수 [Body Mass Index: BMI, 체중(kg)/신장(m²)]를 산출하였다. 또한 일반사항으로는 주부의 직업, 직업의 형태, 가계의 월 평균 수입, 한 달 사용되는 식비, 자녀수, 가족 구조의 형태 등에 대한 사항을 설문지를 이용하여 조사하였다.

2) 식습관 조사

주부들의 식습관 조사는 식사 시간의 규칙성, 아침식사의 여부, 아침식사 결식 이유, 과식, 과식을 하는 이유, 외식, 외식할 때 선호하는 음식, 편식의 여부, 편식을 하는 이유 등에 관한 내용을 조사하였다.

3) 식생활평가

주부들의 식생활을 진단하기 위해서 10문항으로 구성된 식생활 평가(Kim 등 2003)를 이용하여 식생활을 간단하게 평가하였다. 설문 문항의 항목으로는 '우유나 유제품(요구르트, 요플레 등)을 매일 1병 이상 마신다', '육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 끼니마다 먹는다', '김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다', '과일(1개)이나 과일쥬스(잔)를 매일 먹는다', '튀김이나 기름에 볶는 요리를 주 2회 이상 먹는다', '지방이 많은 육류(삼겹살, 갈비, 장어 등)를 주 2회 이상 먹는다', '식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 많다', '식사는 매일 세끼를 규칙적으로 한다', '아이스크림, 케이크, 과자류, 탄산음료(콜라, 사이타 등)를 간식으로 주 2회 이상 먹는다', 및 '모든 식품을 골고루 섭취하는 편이다.(편식을 하지 않는다.)' 등이었다. 이 설문지는 본인이 각 문항을 읽고 행동에 일치되는 정도에 따라 각 문항을 3점 척도(3=항상 그런 편이다~1=아닌 편이다)로 답하도록 하였다.

4) 영양섭취조사

식이 섭취 조사는 식품섭취 빈도조사 Food-Frequency Questionnaire(FFQ) 방법을 사용하였으며, Lim과 Oh (2002)의 식품섭취빈도 조사지를 응용하여 식품섭취와 계절적인 변이를 고려하여 주부들의 식이 섭취조사에 맞게 보강 및 수정하여 식품의 종류를 선택하였다. 본 연구에 사용된 빈도조사지는 곡류 및 전분류 14종, 육류 및 그 제품 10종, 어패류 및 그 제품 16종, 난류 2종, 두류 및 그 제품 2종, 채소류 18종, 버섯류 1종, 해조류 2종, 과일류 13종, 견과류 1종, 음료 7종, 우유 및 유제품 6종, 유지 및 당류 6종, 스낵류 2종 등 총 100종의 식품을 포함하고 있다. 식품섭취

빈도는 지난 한 달간의 평균 섭취횟수로 일주일 기준의 7단계(1일 1회, 1일 2회 이상, 일주일에 1~2회, 3~4회, 한 달에 1회, 2~3회, 거의 안 먹음)로 나누어 표시하고, 섭취 분량은 3개 범주(보통보다 적게, 보통, 보통보다 많이)로 표시하였다.

조사된 식이섭취 자료는 한국영양학회에서 개발한 Computerized Nutrient Analysis Program 3.0(The Korean Nutrition Society, 2006)에 의해 영양소별로 분석하였다. 조사대상자의 영양소 섭취 상태 평가는 한국인 영양섭취기준(KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans 8th revision, 2005)에 나와 있는 여자 30~49세의 영양섭취기준 중 식사섭취 평가 시 활용되는 열량 필요추정량, 평균필요량(Estimated Average Requirement: EAR), 권장섭취량(Recommended Intake: RI) 및 충분섭취량(Adequate Intake: AI)과 비교하였다.

5) 건강관련 사항

건강관련 사항으로는 건강에 대한 관심도, 건강을 유지하기 위해 가장 중요한 부분, 운동 여부, 일주일 동안의 운동 횟수, 운동 시 소요되는 시간 등을 조사하였다.

3. 통계처리

수집된 모든 자료는 SPSS package(version 13.0) 프로그램을 이용하여 평균과 표준편차를 구하였다. 식생활평가에 따라 나눈 두 집단의 평균치 비교는 t-test 방법(p<0.05)에 따라 실시하였다. 조사 항목에 따라 빈도, 백분율을 구하였고, 각 변인간의 통계의 유의성 검증은 p<0.05 수준에서 χ^2 -test로 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 신체계측 및 일반사항

주부들을 대상으로 측정한 신체계측치와 일반사항은 <Table 1>에 제시하였다. 본 조사에 응한 주부들의 평균 연령은 45.8±7.6세였으며, 신장과 체중의 평균값은 각각 161.0±8.4 cm와 55.7±6.3 kg으로 조사되었다. 본 연구에서의 주부들의 신장은 한국인 체위 기준치(30~49세 성인 여성: 신장 157 cm, 체중 54.2 kg)에 비해 4.0 cm 더 컸으며 체중은 1.5 kg 정도 높게 조사되었다. 신장과 체중을 이용하여 계산한 값인 체질량지수의 평균값은 22.1±10.7 kg/m²으로 조사되었다. 직업주부의 신장과 체중값은 각각 162.5±3.4 cm와 56.3±6.1 kg으로 조사되었으며, 전업주부의 신장과 체중값은 각각 158.0±12.2 cm와 55.6±5.5 kg으로 조사되었다. 체질량지수는 직업주부의 경우 21.3±2.3 kg/m², 전업주부의 경우는 23.7±16.5 kg/m²으로 조사되었으나 두 군 간에 유의적인 차이는 없었다. 2002년에 발표된 연구(Choi 등 2002)에서는 대전지역 일부 주부들의

신장과 체중의 평균값은 각각 160.20 cm와 54.05 kg이었으며, 전업주부의 신장과 체중은 각각 160.71 cm와 54.28 kg, 취업주부의 신장과 체중은 각각 159.67 cm와 53.81 kg으로 보고하였다. 또한 Choi와 Chung의 연구(2006)에서는 전업주부의 신장이 160.7 cm로 취업주부의 신장(159.6 cm)에 비해 컸으나 체질량지수에는 차이가 없었다고 보고하였다. 1990년에 용인지역에 거주하는 40대 주부들을 대상으로 한 연구(Rhie 등 1990)에서는 신장과 체중이 각각 156 cm와 54 kg으로 보고하였으며, 이를 본 연구의 결과와 비교해 보면, 본 연구의 신장과 체중의 평균값이 각각 5 cm와 1.72 kg이 더 증가한 것을 알 수 있었다.

직업주부의 경우 직업의 종류로는 영업(도소매, 운전, 농수산업, 부동산, 음식점 등)과 전문직(의사, 약사, 변호사, 교수, 종교인, 예술가, 교육공무원 등)이 34.6%로 가장 많은 비율을 차지하였으며, 그 다음으로 단순근로(청소부, 노동, 수위 등)와 사무직(회사원, 은행원, 일반공무원 등)이 15.0%, 관리직(고급공무원, 기업체 간부 및 경영진 등)이 0.8%를 차지하였다. 또한 전일제 근무를 하는 주부는 74.0%, 시간제 근무를 하는 주부는 26.0%로 조사되었다. 두 군 모두 가계의 월평균 수입은 300~500만원(직업주부 가정 37.0%, 전업주부 가정 31.4%)이 가장 많은 비율을 차지하였다. Choi와 Chung의 연구(2006)에서는 월 평균 가정의 소득에 있어서 각각 전업주부는 200~300만원이 40.0%, 취업주부는 400만원 이상이 49.0%로 가장 많은 비율을 차지하였다고 보고하였으며, 울산광역시에서 거주하는 주부들을 대상으로 한 연구(Seo 등 2000)에서는 가정의 월 평균 수입이 150~200만원이라고 응답한 비율이 27.7%로 가장 많은 비율을 차지하였다. 또한 Lyu 등(2007)의 연구에서는 월수입 현황이 151~250만원이 35.4%로 가장 높게 조사되었다. 한 달 가정에서 사용되는 식비는 20~50만원(직업주부 가정 48.1%, 전업주부 가정 46.5%)이 가장 많은 비율을 차지하였으며, 전업주부가 있는 가정에서는 100만원 이상 식비로 지출한다고 응답한 비율이 16.3%로 조사되었다. Kim의 연구(1992)에서는 생활비 중 식비가 차지하는 비율이 20~40%인 경우가 81.7%로 가장 많은 비율을 차지하였다고 보고하였다.

본 연구에 응한 주부들의 자녀의 수는 2~3명(직업주부 가정 76.4%, 전업주부 가정 79.1%)이 가장 많은 비율을 차지하였으며, 가족 구조의 형태는 90% 이상이 핵가족이었다. Jung와 Ahn의 연구(2002)에서도 부부와 자녀로 구성된 핵가족이 75.6%로 가장 많은 비율을 차지하였다고 보고하였으며, 2007년 발표된 부산지역 주부들을 대상으로 한 Lyu 등의 연구(2007)에서도 핵가족의 비율이 87.8%, 대가족의 비율은 12.2% 라고 보고하였다. 이보다 앞선 가족형태를 조사한 선행연구(Lee 1991)에서도 핵가족이 81.0%, 확대가족이 19.0%로 보고하여 우리나라의 대부분의 가정이 핵가족화 되어 있는 것으로 조사되었다.

<Table 1> Anthropometric and demographic characteristics of subjects

Variables	Mean±SD	Working housewives (n=127)	Housewives (n=86)	p-value
Physiological characteristics				
Age (yr)	45.8±7.6 ¹⁾	44.5±8.1	47.8±6.5	0.05 ²⁾
Height (cm)	161.0±8.4	162.5±3.4	158.0±12.2	0.05
Weight (kg)	55.7±6.3	56.3±6.1	55.6±5.5	NS ³⁾
BMI (kg/m ²)	22.1±10.7	21.3±2.3	23.7±16.5	NS
Demographic characteristics				
Occupation	Labor	19(15.0) ⁴⁾	-	
	Sales or service	44(34.6)	-	
	Official	19(15.0)	-	
	Management	1(0.8)	-	
	Specialized	44(34.6)	-	
	Jobless	-		86(100.0)
Occupation form	Full-time work	94(74.0)		
	Part time work	33(26.0)		
Monthly income (unit: won×10 ⁴)	<100	6(4.7)	7(8.1)	
	100-200	20(15.7)	11(12.8)	
	200-300	25(19.7)	19(22.1)	NS ⁵⁾
	300-500	47(37.0)	27(31.4)	
	≥500	29(22.9)	22(25.6)	
Food expenses (unit: won×10 ⁴)	<20	5(3.9)	5(5.8)	
	20-50	61(48.1)	40(46.5)	NS
	50-100	46(36.2)	27(31.4)	
	≥100	15(11.8)	14(16.3)	
Number of children	1	26(20.5)	17(19.8)	
	2-3	97(76.4)	68(79.1)	NS
	4-5	4(3.1)	1(1.1)	
Type of Family	Nuclear family	114(89.8)	78(90.7)	NS
	Extended family	13(10.2)	8(9.3)	

¹⁾Mean±SD

²⁾Significant at p<0.05 by t-test

³⁾NS: statistically no significant difference at p<0.05 by t-test

⁴⁾N(%): number of adults, the relative % of adults

⁵⁾NS: statistically no significant difference at p<0.05 by χ^2 -test

BMI: body mass index (kg/m²)

2. 식습관

조사대상자의 식습관에 사항은 <Table 2>와 같다. 전체 주부들의 40.6%만이 매일 식사를 규칙적으로 한다고 답하였으며, 11.3%는 식사 시간이 매우 불규칙적이라고 답하였다. 직업을 가진 주부의 경우 35.4%만이 식사를 규칙적이라고 한다고 답하여 전업주부(48.2%)에 비해 식사 시간이 매우 불규칙적으로 조사되었다(p<0.05). Lim과 Na의 연구(2008)에서는 대전시에 거주하는 주부의 경우 식사를 규칙적으로 하느냐는 질문에는 55.5%가 '그렇다'고 대답하였고, 불규칙적이라는 응답도 44.4%로 나타나 본 연구와 비슷한 양상을 보였다. 또한 Lee와 Shim의 중년기 성인의 식습관과 영양 및 건강상태에 관한 연구(1999)에서 서울에 거주하는 주부들의 경우 불규칙적이라는 응답이 61.8%, 규칙적이라는 응답이 38.2%로 보고하였다. 아침식사의 여부를 묻는 질문에서는 전업주부의 44.9%가 매일 한다고 답하였으며, 7.1%는 전혀 아침식사를 하지 않는 것으로 조사되었다. 그

러나 전업주부의 경우는 60.0%가 매일 아침식사를 한다고 답하였으며, 단지 3.5%만이 아침식사를 전혀 하지 않는 것으로 조사되었다. 아침식사를 결식하는 이유로는 전체 조사대상자들이 '아침에 바빠서'가 61.1%로 가장 많은 비율을 차지하였으며, 그 다음으로 '챙겨 먹기 귀찮아서'가 15.8%, '전날 밤 과식으로 인하여'가 11.9%, '늦게 일어나서'가 11.2%로 조사되었다. 또한 전업주부의 14.1%는 '늦게 일어나서' 출근 준비로 바빠 아침식사를 하지 못한다고 답하였다. 선행연구(Lim & Na 2008)에서는 주부들이 아침식사를 꼬박꼬박 잘 챙겨 먹는 경우가 43.7%로 나타나 본 연구의 전업주부들의 아침식사 양상과 같았다. Choi 등(2003)의 연구에서는 아침식사를 규칙적으로 하는 비율이 56.8%로 보고하였으며, Park 등(2005)의 연구에서는 아침식사를 규칙적으로 하는 주부들이 68.7%였으며, 10.6%는 아침식사를 먹지 않는 것으로 보고하였다. Lim과 Na의 연구(2008)에서는 식사를 불규칙하게 하는 이유에 대해서는

<Table 2> Eating habits stratified in working housewives and housewives

Eating habits		Working housewives	Housewives	Total	p-value
Meal times	Regularly	45(35.4) ¹⁾	41(48.2)	86(40.6)	0.05 ²⁾
	Sometimes	65(51.2)	37(43.5)	102(48.1)	
	Irregularly	17(13.4)	7(8.3)	24(11.3)	
	Total	127(100.0)	85(100.0)	212(100.0)	
Breakfast	Every day	57(44.9)	51(60.0)	108(51.0)	NS ³⁾
	5-6 times/week	23(18.1)	13(15.3)	36(17.0)	
	3-4 times/week	21(16.5)	13(15.3)	34(16.0)	
	1-2 times/week	17(13.4)	5(5.9)	22(10.4)	
	Not at all	9(7.1)	3(3.5)	12(5.6)	
	Total	127(100.0)	85(100.0)	212(100.0)	
Reason of skipping meal	Too busy	65(70.7)	28(46.7)	93(61.1)	NS
	Due to previous overeat	5(5.4)	13(21.7)	18(11.9)	
	Hate to prepare	9(9.8)	15(25.0)	24(15.8)	
	Oversleep	13(14.1)	4(6.6)	17(11.2)	
	Total	92(100.0)	60(100.0)	152(100.0)	
Overeating	Almost Never	45(35.4)	30(35.3)	75(35.4)	NS
	Sometimes	77(60.6)	51(60.0)	128(60.3)	
	Often	5(4.0)	4(4.7)	9(4.3)	
	Total	127(100.0)	85(100.0)	212(100.0)	
Reason of overeating	Hungry	26(24.1)	17(23.3)	43(23.8)	NS
	Delicious food	59(54.6)	35(47.9)	94(51.9)	
	Habitually	10(9.3)	6(8.2)	16(8.8)	
	Get rid of stress	13(12.0)	15(20.6)	28(15.5)	
	Total	108(100.0)	73(100.0)	181(100.0)	
Eating out	Almost Never	61(48.0)	42(50.6)	103(49.0)	0.05
	Sometimes	53(41.8)	33(39.8)	86(41.0)	
	Often	13(10.2)	8(9.6)	21(10.0)	
	Total	127(100.0)	83(100.0)	210(100.0)	
Kind of preference for food	Korean dishes	97(80.2)	58(69.9)	155(76.0)	NS
	Western food	8(6.6)	14(16.9)	22(10.8)	
	Chinese dishes	6(5.0)	1(1.2)	7(3.4)	
	Fast food	10(8.2)	10(12.0)	20(9.8)	
	Total	121(100.0)	83(100.0)	204(100.0)	
Unbalanced meals	Almost Never	4(3.2)	4(4.8)	8(3.8)	NS
	Sometimes	52(40.9)	28(33.3)	80(37.9)	
	Often	71(55.9)	52(61.9)	123(58.3)	
	Total	127(100.0)	84(100.0)	211(100.0)	
Reason of unbalanced meals	Allergy	17(24.3)	9(21.4)	26(23.2)	NS
	An unpleasant experience	10(14.3)	7(16.7)	17(15.2)	
	Without reason	43(61.4)	26(61.9)	69(61.6)	
	Total	70(100.0)	42(100.0)	112(100.0)	

¹⁾N(%): number of adults, the relative % of adults

²⁾Significant at p<0.05 by χ^2 -test

³⁾NS: statistically no significant difference at p<0.05 by χ^2 -test

39.8%의 주부가 ‘바빠서’라는 대답이 가장 높아 본 연구와 같은 결과를 보였다. 따라서 아침식사를 못하는 주부들이 50% 정도를 차지하므로 주부들의 아침식사의 결식률에 문제가 있음을 알 수 있었다.

전체 주부들의 35.4%는 전혀 과식을 하지 않는 것으로 조사되었으며, 60.3%는 가끔 과식을 하는 것으로 조사되었

다. 과식을 하는 이유로는 ‘좋아하는 음식이 많이 있어서’가 51.9%로 가장 많은 비율을 차지하였으며, ‘이전 끼니를 거르고 배가 고파서’가 23.8%, ‘스트레스를 풀려고’가 15.5%, 그리고 ‘습관적으로’가 8.8%로 조사되었다. 전체 조사대상자들의 49.0%는 외식을 전혀 하지 않는 것으로 조사되었으며, 41.0%는 가끔 외식을 하는 것으로 조사되었다(p<0.05).

외식할 때 선호하는 음식으로는 직업주부와 전업주부 모두 한식을 선호하는 것(76.0%)으로 조사되었다. 선행연구 (park 등 2005)에서는 외식횟수가 한 달에 2~3회 한다고 답한 전업주부들이 66.0%로 가장 많았고, 외식을 하는 이유로는 가족간의 화목을 위해서(25.3%)하며, 주로 한식 (81.2%)을 선택한다고 보고하였다. 58.3%의 주부들은 편식을 하는 것으로 조사되었으며, 단지 3.8%만이 편식을 하지 않는다고 답하였다. 편식을 하는 이유로는 ‘아무런 이유가 없이’가 61.6%, ‘몸에서 거부반응이 일어나서(소화가 잘되지 않거나 알레르기반응...)’가 23.2%, ‘과거 나쁜 경험 때문에’가 15.2%로 조사되었다.

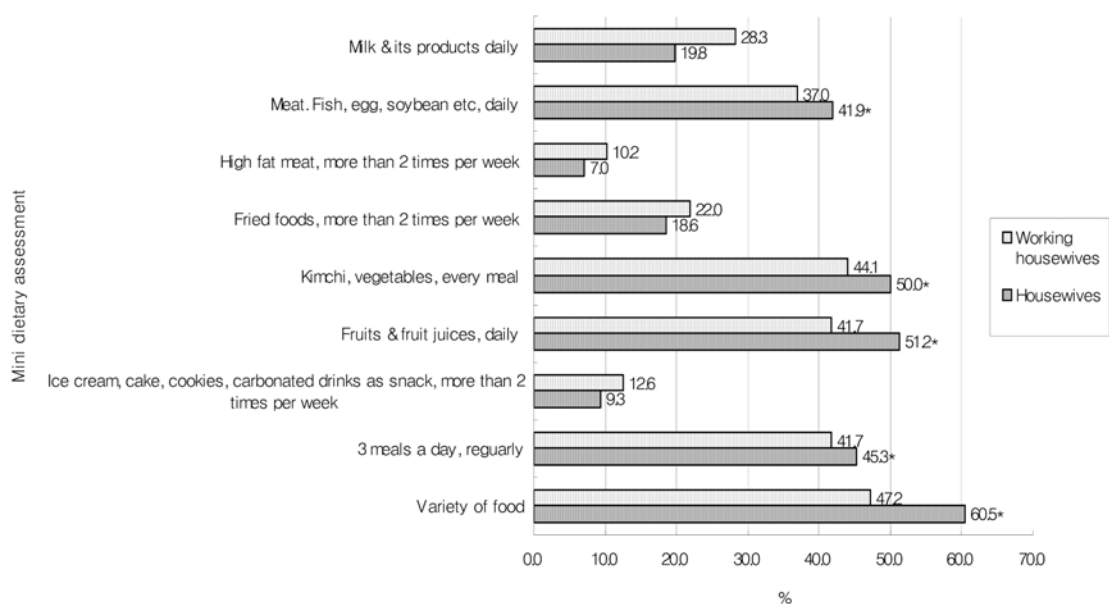
3. 식생활평가

전체 주부들의 식생활평가는 <Figure 1>에 제시하였다. 우유나 유제품(요구르트, 요플레 등)을 매일 1병 이상 마시는 비율은 직업주부가 28.3%, 전업주부가 19.8%로 조사되었다. 튀김이나 기름에 볶는 요리를 주 2회 이상 먹는 비율과 삼겹살·갈비 등 지방이 많은 육류를 주 2회 이상 먹는 비율은 직업주부의 경우 각각 22.0%와 10.2%로 조사되었다. 육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 끼니마다 먹는 비율은 전업주부가 41.9%로 직업주부(37.0%)에 비해 높은 비율을 차지하였다(p<0.05). Choi와 Chung (2006)의 연구에서도 전업주부가 육류, 난류, 동물성 유지류 등 동물성 식품 섭취량이 매우 높게 나타났으며, 이에 대한 각별한 식생활지도가 필요하다고 강조하였다. 전업주부들은 김치 이외의 채소를 식사 때마다 먹는 비율이 50.0%, 과일(1개)이나 과일 주스(1잔)를 매일 먹는 비율이 51.2%로 직업주부에 비해 유의하게 높았다(p<0.05). 매일 세끼를 규칙적

으로 하는 비율은 직업주부가 41.7%, 전업주부가 45.3%로 조사되었으며, 전업주부가 식사를 더 규칙적으로 하고 있었다(p<0.05). 또한 전업주부들은 직업주부들에 비해 식품을 골고루 다양하게 섭취하는 비율이 60.5%로 매우 높았다(p<0.05). 여러 식품이 적절히 함유된 균형 잡힌 식사는 중·노년기의 건강유지에 매우 중요하다(Woo 등 2003, Min & Kim 2004). 특히 여러 기능의 저하가 시작되는 중년기의 식생활 관리로 건강한 노후를 보낼 수 있으므로 식생활 태도가 매우 중요하다. 또한 폐경 후 여성들은 미각 변화와 우울증 등 생리적, 정신적 변화로 인한 식욕감퇴로 식품 섭취량이 감소되어 영양상태가 저하될 수 있기 때문에 중년의 건강관리를 위한 영양의 중요성이 강조된다(Lee & Son 2004; Bae & Sung 2005).

4. 영양소 섭취상태

전체 조사대상자들의 영양소 섭취실태 조사는 <Table 3>에 제시하였다. 직업주부와 전업주부의 열량 평균섭취량(섭취율)은 각각 2400.6±929.1 kcal(125.3%), 2363.9±911.6 kcal(124.4%)로 두 군의 섭취율이 거의 같았으며, 한국인 영양섭취기준(KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans 8th revision, 2005)의 필요 추정량인 1,900 kcal에 비해 두 군 모두 높게 나타났다. 용인시에 거주하는 농촌 주부들을 대상으로 한 연구(Rhie 등 1990)에서는 하루의 열량 섭취량이 1770.3±249.2 kcal로 보고하였으며, 이 보다는 본 연구의 열량 평균값 이 609.80 kcal나 높은 수치를 보였다. Park과 Choi의 연구(1990)에서는 대구에 거주하는 일부 주부들의 경우 열량의 평균 섭취량은 2247.0±415.0 kcal 이었으며, 비만인 주부들의 경우 2157.0±375.0



<Figure 1> Mini dietary assessment by healthy eating index in working housewives and housewives Significant at p<0.05 by χ^2 -test

<Table 3> Nutrient intakes calculated by food frequency questionnaire

Nutrients ¹⁾	Working housewives				Housewives				p-value
	Mean ± SD	%EER ³⁾	%RI ⁴⁾	%AI ⁵⁾	Mean ± SD	%EER	%RI	%AI	
Energy (kcal)	2400.6±929.1 ²⁾	125.3	-	-	2363.9±911.6	124.4	-	-	NS ⁶⁾
Carbohydrate (g)	395.8±159.2	-	-	-	405.8±222.1	-	-	-	NS
Protein (g)	96.2±45.9	-	213.8	-	113.6±62.6	-	252.4	-	0.05 ⁷⁾
Fat (g)	51.1±25.8	-	-	-	63.7±46.2	-	-	-	0.05
Vitamin A (µgRE)	1131.4±538.6	-	174.1	-	1340.0±577.8	-	206.2	-	0.05
Vitamin B ₁ (mg)	1.7±0.7	-	154.5	-	2.0±1.0	-	181.8	-	0.05
Vitamin B ₂ (mg)	2.0±1.1	-	166.1	-	2.2±1.2	-	183.3	-	NS
Vitamin B ₆ (mg)	2.9±1.4	-	207.1	-	3.5±1.8	-	250.0	-	0.05
Niacin (mg)	20.8±9.6	-	148.6	-	24.9±14.9	-	177.9	-	0.05
Vitamin C (mg)	172.0±95.6	-	172.0	-	223.0±131.0	-	223.0	-	0.05
Vitamin E (mg)	17.0±10.7	-	-	170.0	20.5±13.6	-	-	205.0	0.05
Folic acid (µg)	432.8±237.4	-	108.2	-	494.2±220.7	-	123.6	-	0.05
Calcium (mg)	1032.2±467.3	-	147.5	-	1116.1±419.4	-	159.4	-	NS
Iron (mg)	21.8±11.7	-	155.7	-	23.6±11.9	-	168.6	-	NS
Zinc (mg)	14.2±7.8	-	177.5	-	14.5±8.8	-	181.3	-	NS
Phosphorus (mg)	1548.5±651.6	-	221.2	-	1621.8±606.5	-	231.7	-	NS
Sodium (mg)	6511.2±3656.7	-	-	434.1	6598.2±3098.4	-	-	439.9	NS
Fiber (g)	36.1±17.9	-	-	157.0	41.7±27.8	-	-	181.3	NS
Cholesterol (mg)	321.5±184.0	-	-	-	404.3±228.0	-	-	-	0.05

¹⁾KDRIs: Dietary Reference Intakes for Koreans, 2005

²⁾Mean±SD

³⁾EER: Estimated energy requirements

⁴⁾RI: Recommended intake

⁵⁾AI: Adequate intake

⁶⁾NS: statistically no significant difference at p<0.05 by t-test

⁷⁾Significant at p<0.05 by t-test

kcal을 섭취하는 것으로 보고하였다. 또한 Jang의 연구(1991)에서는 열량 평균 섭취량이 2123.7±518.4 kcal로 나타났으며, Oh 등(1987)의 연구에서는 1969.9 kcal 및 Yoon의 연구(1988)에서는 1640.8 kcal로 조사되어 본 연구의 결과가 높은 것으로 조사되었다. 이러한 차이는 조사 시기 및 지역적인 차이로 인해 열량을 비롯한 영양소 섭취량에 차이가 있을 것이라고 사료된다.

전업주부의 단백질과 지방의 섭취량은 각각 113.6±62.6 g과 63.7±46.2 g으로 직업주부(단백질 96.2±45.9 g, 지방 51.1±25.8g)에 비해 섭취량이 높게 조사되었으며(p<0.05), 단백질의 경우 두군 모두 권장 섭취량보다 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 비타민 A의 평균 섭취량은 직업주부는 1131.4±538.6 µg, 전업주부는 1340.0±577.8 µg을 섭취하고 있었으며, 권장섭취량인 650 µg에 비해 직업주부는 174.1%, 전업주부는 206.2%의 섭취율이 나타나 높게 섭취하는 것으로 조사되었다(p<0.05). 비타민 B₁의 섭취량은 전업주부의 경우 2.0±1.0 mg으로 직업주부(1.7±0.7 mg)에 비해 유의하게 높게 섭취하였다(p<0.05). 비타민 B₆의 평균 섭취량(섭취율)은 직업주부가 2.92±1.36 mg(207.1%), 전업주부는 3.53±1.84 mg(250.0%)을 섭취하는 것으로 조사되었다(p<0.05). 나이아신의 섭취율은 직업주부와 전업주부가 각각 148.6, 177.9%로 권장섭취량인 14 mg 보다 높게 섭취하였으며, 전업주부의 나이아신 섭취량이 유의하게

높았다(p<0.05). 비타민 C의 섭취량은 두 군 모두 권장섭취량인 100 mg 보다 높게 섭취하였으며, 전업주부(223.0±131.0 mg)의 경우는 직업주부(172.0±95.6 mg)에 비해 유의하게 높게 섭취하였다(p<0.05). 비타민 E의 섭취율은 직업주부가 170.0%, 전업주부가 205.0%로 KDRIs의 충분섭취량인 10 mg 보다 높게 섭취하고 있었다(p<0.05). 엽산의 섭취량(섭취율)은 직업주부가 432.8±237.4 µg(108.2%), 전업주부는 494.2±220.7 µg(123.6%)을 섭취하고 있었다(p<0.05). 전체 조사대상자들의 칼슘, 철, 아연, 인, 나트륨 및 식이섬유의 섭취량은 권장섭취량보다 모두 높게 섭취하고 있었으며, 특히 나트륨의 경우 KDRIs의 충분 섭취량 1500 mg 보다 약 4배 정도 과잉 섭취하는 것으로 조사되었다. 선행연구(Rhie 등 1990; Yoon 등 1990)에서는 나트륨 섭취량이 4330.0±1779.2 mg으로 보고하였으며, 일부산업체 근로자의 나트륨 섭취량은 5190 mg으로 보고하였다. 따라서 Chang의 연구(2006)에서는 나트륨의 과잉 섭취는 중년기 이후에 고혈압과 관계가 높으므로 성장기나 젊은 성인 시기에 저염식에 대한 중요성의 인식, 가공식품의 저염화 및 나트륨의 영양표시 등의 제도를 강화시킬 필요가 있음을 강조하고 있다.

콜레스테롤의 섭취량은 직업주부의 경우 321.54±184.0 mg, 전업주부의 경우 404.31±228.0 mg으로 전업주부의 콜레스테롤 섭취가 높은 것으로 조사되었다(p<0.05). 콜레

<Table 4> Assessment of meal

Variables	Score (Mean±SD)	Working housewives (n=127)	Housewives (n=86)	p-value
Breakfast	Satisfaction of quantity & quality	71(55.9) ¹⁾	55(64.0)	NS ²⁾
	Satisfaction of quantity & dissatisfaction of quality	33(26.0)	23(26.7)	
	Dissatisfaction of quantity & quality	23(18.1)	8(9.3)	
Lunch	Satisfaction of quantity & quality	70(55.1)	60(69.8)	NS
	Satisfaction of quantity & dissatisfaction of quality	47(37.0)	21(24.4)	
	Dissatisfaction of quantity & quality	10(7.9)	5(5.8)	
Dinner	Satisfaction of quantity & quality	93(73.2)	70(81.4)	NS
	Satisfaction of quantity & dissatisfaction of quality	26(20.5)	10(11.6)	
	Dissatisfaction of quantity & quality	8(6.3)	6(7.0)	

¹⁾N(%): number of adults, the relative % of adults

²⁾NS: statistically no significant difference at p<0.05 by χ^2 -test

스테롤 섭취량은 전 세계적으로 1일 300 mg을 초과하지 않도록 권장하고 있고, 관상동맥질환의 예방을 위하여 1일 콜레스테롤의 섭취량을 1000 kcal 당 100 mg 또는 1일 300 mg 미만으로 제한하는 것을 권장하고 있어(Lee & Kwak 2006), 본 조사에서 전업주부의 경우 섭취량이 높은 것으로 나타나 앞으로의 식생활에 주의가 요망된다. Park의 연구(1994)에서는 주부들의 영양소 섭취가 지역별로 차이가 났으며, 지방섭취는 대구지역이 높았고, 철분, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 나이아신 및 비타민 C의 섭취량은 한산도 지역이 높다고 보고하였다.

5. 식사평가

현재 주부들이 먹고 있는 아침, 점심 및 저녁식사의 식사평가의 만족도는 <Table 4>와 같다. 직업주부와 전업주부 모두 세끼 식사 중 저녁식사에 식사의 질과 양에 만족하는 비율이 높았으며, 특히 아침식사의 질과 양에 만족하는 비율은 다른 두 끼에 비해 낮은 경향을 보였다. 이는 세끼 식사 중 저녁식사 시간이 모든 가족이 모일 수 있는 가장 적절한 시간이며, 가족들을 위해 주부들이 식사를 준비하는데 많은 시간을 할애함으로써 저녁식사의 식사 질과 양에 만족하는 비율이 가장 높은 것으로 사료된다.

6. 건강관련 사항

주부들의 건강에 관한 사항은 <Table 5>에 제시하였다. 건강에 대한 관심도 조사에서는 직업주부의 18.1%와 전업주부의 14.1%만이 건강에 관심이 높은 것으로 조사되었으며, 직업주부의 33.9%와 전업주부의 30.6%가 전혀 관심이 없는 것으로 조사되었다(p<0.05). 건강을 유지하기 가장 중요한 부분으로는 규칙적인 운동(직업주부 39.7%, 전업주부 33.3%)을 가장 중요시하였다(p<0.05). 운동 여부를 묻는 질문에서 직업주부의 50.4%와 전업주부의 63.5%가 운동을 한다고 답하였다. 직업주부의 일주일 동안의 운동 횟수로는 48.1%가 일주일에 1~2번 운동을 한다고 답하였으며, 그 다음으로 일주일에 3번이 31.6%, 일주일에 4~5번이 15.2%

로 조사되었다. 전업주부의 일주일 동안의 운동 횟수로는 75.0%가 3~5번 운동을 한다고 답하였으며, 일주일에 1~2번 운동을 한다고 답한 주부는 16.1%였다. 운동시 소요되는 시간은 두 군 모두 30분에서 1시간 정도 운동을 한다고 답한 비율이 가장 높았다. 40~59세의 중년기 주부들은 고혈압, 당뇨 등 성인병이 두드러지는 시기이며, 폐경에 따른 갱년기 건강문제 및 내분비계 등 건강관련 문제점을 안고 있다(Choi 2009). 특히 40대 이후 폐경이 되어 여성 호르몬의 분비가 감소되면 복부에 지방 축적이 많아지게 되는데, 중년남성에 비해 중년여성은 상체형 비만, 즉 체지방의 복부 축적 경향이 나타나 남성보다 성인병의 위험요인을 더 많이 가지고 있다(Lee 1996; Choi 2009). 건강한 장수를 위해서는 만성병 유병율이 높아지는 중년기의 건강관리가 매우 중요하며(Lee 등 2005), 올바른 식습관·운동습관·음주습관 및 비만조절 습관은 건강한 생활습관을 형성하게 되어 비만예방 및 질병예방을 할 수 있기 때문에 영양교육과 운동교육은 매우 중요하다고 하겠다(Choi 2009). 특히 중년기 주부들의 운동은 전문가와 상담 후에 자신의 건강에 맞는 운동을 선택하는 것이 중요하다고 사료된다. 중년기의 주부들의 운동은 무리한 다이어트 보다는 자신의 건강을 위한 운동으로 이어져야 할 것이다. 서울과 수도권에 거주하는 주부들을 대상으로 한 연구(Park 등 2005)에서는 주부들의 건강관리 방법이 식사조절(56.0%)과 운동(53.9%)을 통하여 관리한다고 하였으며, 자신의 체중을 줄여야 한다고 답한 비율이 52.7%나 된다고 보고하였다.

영양보충제 복용여부와 종류에 관해서는 <Figure 2>에 제시하였다. 영양보충제의 경우 직업주부의 52.0%와 전업주부의 50.0%가 복용하는 것으로 조사되었다. 복용하는 영양보충제의 종류로는 직업주부의 경우 종합영양제가 42.1%로 가장 많은 비율을 차지하였으며, 그 다음으로 비타민제제가 38.2%, 철분 및 칼슘제제가 21.1% 순으로 조사되었다. 전업주부의 경우 비타민제제의 복용이 60.0%로 가장 많은 비율을 차지하였으며, 그 다음으로 종합비타민제가 31.1%, 철분 및 칼슘제제가 22.2% 순이었다(p<0.05). Lee

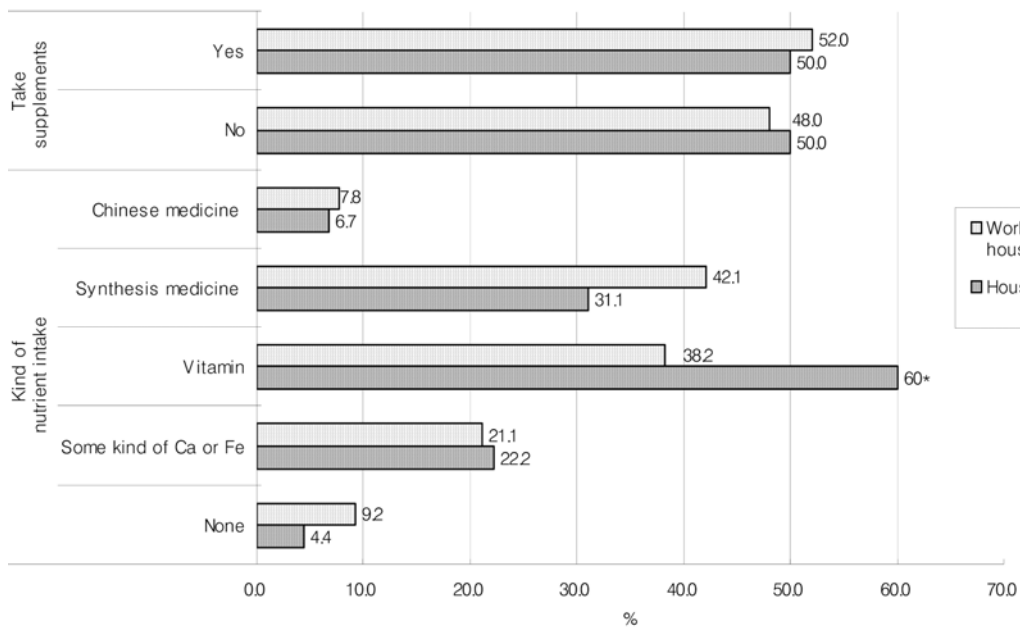
<Table 5> Selected physiological characteristics of the full-timer and housewives

		Working housewives	Housewives	p-value
Show interest in health	Very often	23(18.1) ¹⁾	12(14.1)	0.05 ²⁾
	Sometimes	61(48.0)	47(55.3)	
	Almost never	43(33.9)	26(30.6)	
	Total	127(100.0)	85(100.0)	
A key to health	A good rest & sleep	41(32.5)	23(27.4)	0.05
	Regular exercise	50(39.7)	28(33.3)	
	Regular meals & taking nutrition	26(20.6)	27(32.1)	
	Prohibition of smoking & drinking	4(3.2)	1(1.2)	
	Supplement intake	5(4.0)	5(6.0)	
	Total	126(100.0)	84(100.0)	
Daily the sleeping hours	<3 hours	1(0.8)	-	0.05
	4-5 hours	23(18.1)	13(15.3)	
	6-8 hours	89(70.1)	63(74.1)	
	>8 hours	14(11.0)	9(10.6)	
	Total	127(100.0)	85(100.0)	
Exercise	Yes	64(50.4)	54(63.5)	NS ³⁾
	No	63(49.6)	31(36.5)	
	Total	127(100.0)	85(100.0)	
Frequency of weekly exercise	1-2 times/W	38(48.1)	9(16.1)	NS
	3 times/W	25(31.6)	21(37.5)	
	4-5 times/W	12(15.2)	21(37.5)	
	Every day	4(5.1)	5(8.9)	
	Total	79(100.0)	56(100.0)	
Duration of daily exercise	<30 minutes	13(16.5)	4(7.1)	NS
	30 minutes-1 hour	41(51.9)	24(42.9)	
	1 hour-2 hours	19(24.1)	19(33.9)	
	≥2 hour	6(7.5)	9(16.1)	
	Total	79(100.0)	56(100.0)	

¹⁾N(%): number of adults, the relative % of adults

²⁾Significant at p<0.05 by t-test

³⁾NS: statistically no significant difference at p<0.05 by χ^2 -test



<Figure 2> Take a supplements in working housewives and housewives

Significant at p<0.05 by χ^2 -test

등(2001)의 연구에서는 특수 영양 및 건강보조식품의 섭취 이유로는 건강증진, 영양보충, 피로회복 등을 위해 섭취한다고 보고하였다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 서울특별시와 경기도 일부에 거주하는 주부들을 대상으로 전업 주부와 직업주부로 각각 나누어 식생활의 차이 및 건강에 대한 관심도를 비교하여 올바른 개선점을 모색하고, 식생활 향상에 도움을 주는 기초자료로 활용하고자 실시하였다.

1. 본 조사에 응한 주부들의 평균 연령은 45.8 ± 7.6 세였으며, 신장과 체중의 평균값은 각각 161.0 ± 8.4 cm와 55.7 ± 6.3 kg으로 조사되었다. 체질량지수는 직업주부의 경우 21.3 ± 2.3 kg/m², 전업주부의 경우는 23.7 ± 16.5 kg/m²으로 조사되었으나 두 군 간에 유의적인 차이는 없었다.

2. 가계의 월평균 수입은 300~500만원(직업주부 가정 37.0%, 전업주부 가정 31.4%)이 가장 많은 비율을 차지하였으며, 한 달 가정에서 사용되는 식비는 20~50만원(직업주부 가정 48.1%, 전업주부 가정 46.5%)이 가장 많은 비율을 차지하였다. 주부들의 자녀의 수는 2~3명(직업주부 가정 76.4%, 전업주부 가정 79.1%)이 가장 많은 비율을 차지하였으며, 가족 구조의 형태는 90% 이상이 핵가족이었다.

3. 직업을 가진 주부의 경우 35.4%만이 식사를 규칙적으로 한다고 답하여 전업주부(48.2%)에 비해 식사 시간이 매우 불규칙적으로 조사되었다($p < 0.05$), 직업주부의 7.1%는 전혀 아침식사를 하지 않았으며, 아침식사를 결식하는 이유로는 전체 조사대상자들이 '아침에 바빠서'가 61.1%로 가장 많은 비율을 차지하였다. 외식할 때 선호하는 음식으로는 직업주부와 전업주부 모두 한식을 선호하는 것(76.0%)으로 조사되었다.

4. 우유나 유제품(요구르트, 요플레 등)을 매일 1병 이상 마시는 비율은 직업주부가 28.3%, 전업주부가 19.8%로 조사되었다. 그러나 전업주부는 육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 끼니마다 먹는 비율이 41.9%, 김치 이외의 채소를 식사 때마다 먹는 비율이 50.0%, 과일(1개)이나 과일주스(1잔)를 매일 먹는 비율이 51.2%로 직업주부에 비해 유의하게 높았다($p < 0.05$). 또한 전업주부는 직업주부에 비해 식사는 매일 세끼를 규칙적으로 하였으며, 식품을 골고루 다양하게 섭취하는 비율을 하였다.

5. 전체 조사대상자들은 과잉의 열량을 섭취하고 있었으며, 전업주부인 경우 직업주부에 비해 단백질, 지방, 비타민 A, 비타민 B₁, 비타민 B₆, 나이아신, 비타민 C, 비타민 E, 엽산 및 콜레스테롤의 섭취가 높게 조사되었다($p < 0.05$).

6. 직업주부의 33.9%와 전업주부의 30.6%는 건강에 전혀 관심이 없는 것으로 조사되었다($p < 0.05$). 그러나 건강을 유지하기 가장 중요한 부분으로는 규칙적인 운동(직업주부

39.7%, 전업주부 33.3%)을 가장 중요시하였다($p < 0.05$). 주부들이 복용하는 영양보충제의 종류로는 종합영양제와 비타민제가 많았다.

이상의 결과에서 보면, 우리나라의 가족의 구성은 핵가족화 되어 있었으며, 주부들의 자녀의 수는 2~3명이 가장 많은 비율을 차지하였다. 직업주부는 아침시간이 바쁘다는 이유로 아침식사를 결식하는 경우가 많았고, 식사시간도 불규칙적이었으며, 영양소의 섭취상태도 전업주부에 비해 섭취상태가 낮은 것으로 조사되었다. 또한 전반적인 식생활평가 결과도 전업주부에 비해 빈약하였다. 이에 비하여 전업주부는 식사시간이 규칙적이었으며, 매일 세끼 식사 및 모든 식품 섭취를 골고루 다양하게 섭취하였고, 영양소 중 단백질, 지방, 비타민 A, 비타민 B₁, 비타민 B₆, 나이아신, 비타민 C, 비타민 E, 엽산 및 콜레스테롤의 섭취는 매우 높게 조사되었다.

따라서 불규칙한 식생활을 개선하기 위해서는 직장에서 쉽게 접할 수 있는 다양한 패턴의 영양교육이 필요하며, 자신의 건강을 관리할 수 있는 본인의 노력과 사회적인 여건의 조성이 시급하다. 또한 주부들 스스로 자신의 식습관을 진단할 수 있는 프로그램의 개발도 시급하다고 사료된다.

■ 참고문헌

- Bae YJ, Sung CJ. 2005. A comparison between postmenopausal osteoporotic women and normal women of their nutrient intakes and the evaluation of dietary quality. *Korean J. Comm Nutr*, 10(2):205-215
- Bellante D, Foster AC. 1984. Working wives and expenditure on services. *J. Consumer Research*, 11:700-707
- Chang SO. 2006. The amount of sodium in the processed foods, the use of sodium information on the nutrition label and the acceptance of sodium reduced ramen in the female college students. *Korean J. Nutr*, 39(6):585-591
- Choi JH, Lee TY, Chung YJ. 2002. Factors influencing a health-promoting lifestyle among highly educated, married, employed and unemployed women. *Korean J. Nutr*, 35(10):1089-1103
- Choi JH, Chung YJ. 2006. Evaluation of diet quality according to food consumption between highly educated, married, employed and unemployed women. *Korean J. Nutr*, 39(3):274-285
- Choi MK, Kim JM, Kim JG. 2003. A study on the dietary habit and health of office workers Seoul. *Korean J. Food Culture*, 18(1):45-56
- Choi MS. 2009 Effects of nutrition education and exercise intervention on health and diet quality of middle-aged women *Korean J. Nutr*, 42(1):48-58
- Computerized Nutrient Analysis Program 3.0. 2006. The Korean Nutrition Society. Seoul, Korea.
- Dietary Reference Intakes for Koreans. 2005. The Korean Nutrition

- Society, 8th Revision, Seoul, Korea
- Eppright ES, Fox HM, Fryer BA, Lamkin GH, Vivian VM. 1970. Nutrition knowledge and attitudes of mothers. *J. Home Ec*, 62:327-332
- Jang HS. 1991. A study on nutrient intake of rural housewives. *J. Korean Soc Food Nutr*, 20(5):433-439
- Jang HS, Kwon CS. 1995. A study on the nutritional knowledge, food habits, food preferences and nutrient intakes of rural housewives living in urban area and rural area. *J. Korean Soc Food Nutr*, 24(5):676-683
- Jung BM, Ahn CB. 2002. A study on the interest in menu and food purchase of some homemakers in Yosu, Chonnam area. *J. Korean Soc Food Sci Nutr*, 31(4):703-712
- Kim WK. 1992. A study on the housemaker's interest in dietary life and the knowledge of cooking principle and method. *Korean J. Dietary Culture*, 7(2):157-171
- Kim WY, Cho MS, Lee HS. 2003. Development and validation of mini dietary assessment index for Koreans. *Korean J. Nutr*, 36:83-92
- Korea National Statistical Office. 2007.
- Kwon CS, Jang HS. 1994. A study on the nutritional knowledge, food habits, food preferences and nutrient intakes of rural housewives. *J. East Asian Soc Dietary Life*, 4(3):31-40
- Lee HG, Shim JS. 1999. A study on the relationship between dietary habits status of the middle-aged adults. *Korean J. Home Economics Asso*, 37(4):17-27
- Lee JY. 1996. A study on the eating behavior and nutrition status of middle-aged women. *Annual Bulletin of Seoul Health Junior College*, 16:9-19
- Lee KJ. 1991. A survey on the status of the homemakers's meal management in Jeonbuk area. *Korean J. Dietary Culture*, 6(4):403-411
- Lee KJ, Chang CJ, Yoo JH, Yi YJ. 2005. Original articles: Factors effecting health promoting behaviors in middle-aged women. *J. Korean Acad Nurs*, 35(3):494-502
- Lee MY, Kim JS, Lee JH, Cheong SH, Chang KJ. 2001. A study on usage of dietary supplements and related factors in college students attending web class via internet. *Korean J. Nutr*, 34:946-955
- Lee EJ, Son SM. 2004. Dietary risk factors related to bone mineral density in the postmenopausal women with low bone mineral density. *Korean J. Comm Nutr*, 9(5):644-653
- Lee MS, Kwak CS. 2006. The comparison in daily intake of nutrients quality of diets and dietary habits between male and female college students in Daejeon. *Korean J. Community Nutr*, 11(1):39-51
- Lim Y, Oh SY. 2002. Development of a semi-quantitative food frequency questionnaire for preschool children in Korea. *Korean J. Community Nutr*, 7:58-66
- Lim YH, Na MI. 2008. A survey on dining-out behaviors and food habits of housewives in Daejeon. *Korean J. Food Culture*, 23(1):1-9
- Lyu ES, Lee DS, Chung SK. 2007. Housewives preference and consumption of commercialized basic side dishes in the Busan area. *J. East Asian Soc Dietary Life*, 17(3):312-321
- Min SH, Kim JS. 2004. A study of dietary behavior of middle-aged in Danyang area. *Location Culture Study*, 3:98-119
- Oh YZ, Hwang IJ, Woo SJ. 1987. Nutrient intake of rural housewives in Yeo-ju area. *Korean J. Nutr*, 20(5):301-308
- Park KS, Choi YS. 1990. A study on prevalence of obesity and its related factors in housewives residing in apartments in Taegu. *Korean J. Nutr*, 23(3):170-178
- Park YS. 1994. A study on image and consumption about instant food of homemakers in Ullungdo, Hansando, and Daegu. *J. East Asian Soc Dietary Life*, 4(1):37-47
- Park YS, Myung CO, Lee KW, Nam HW. 2005. A study on the well-being related awareness and dietary life pattern in urban housewives. *Korean J. Food Culture*, 20(5):574-583
- Rhie SG, Lee DT, Kim HN, Kim AJ, Sung CJ. 1990. The comparison mineral intakes with lipids and minerals in some rural housewives. *J. Korean Soc Food Nutr*, 19(5):411-417
- Seo JH, Hong SM, Yu KH, Hwang HJ, Yeum SK, Kim HJ, Yang JA, Seo YE. 2000. Pro-environmental food consumption behavior : comparison of house keeper and cook. *J. Korean Soc Food Nutr*, 29(6):1155-1161
- Woo KJ, Chyun JH, Choe EO, Rho JO. 2003. A comparison study of the daily food intake and its related factors of the elderly living in Incheon. *J. East Asian Soc Dietary Life*, 13(5):379-390
- Yoon HS. 1988. The nutritional survey of Gapoe-dong in Masan city. *Korean J. Nutr*, 21(2):122-128
- Yoon YO, Kim ES, Ro HK. 1990. Sodium intakes of some industrial workers. *Korean J. Nutr*, 23(1):37-43