

여성 베이비부머들의 식생활 태도와 미래 식생활 요구도 조사

†남혜원 · 명춘옥* · 박영심**

수원여자대학교 외식산업과, *오산대학교 호텔조리계열, **신흥대학교 식품영양과

A Study on the Dietary Behaviors of Female Baby Boomers and the Needs for Future Perspectives of Dietary Life

†Haewon Nam, Choonok Myung* and Youngsim Park**

Dept. of Foodservice Industry, Suwon Women's College, Hwasung 445-890, Korea

**Dept. of Food and Culinary Art, Osan University, Osan 447-749, Korea*

***Dept. of Food and Nutrition, Shinheung College, Uijeongbu 480-701, Korea*

Abstract

The purpose of this study is to examine female baby boomers' dietary habits and their attitudes together with their needs for future perspectives of dietary life. Our aim is to use these findings as a basic data when forecasting for food-related industries or policy making. A survey is being carried out for a total of 358 female baby boomers and analyzed by SPSS 12.0. The following is a summary of this study. The average age is 52.6 years old, most of them graduated from highschool (63.1%) and had a nuclear type of family (76.1%). Only 39.0% is composed of housewives, others had either full-time or part-time jobs. Self-assessment of stress is not so high and only 8.1% are dissatisfied with their lives. 38.2% are either overweight or obese in terms of BMI, and most of them are non-smokers (97.2%) or non-drinkers (63.0%). Their mean dietary habit scores are 70.6 ± 11.8 , and the scores show significant relations with their education levels ($p < 0.01$), monthly income ($p < 0.01$), life satisfaction rates ($p < 0.001$), stress levels ($p < 0.001$), smoking habits ($p < 0.05$), drinking habits ($p < 0.05$), regular exercises ($p < 0.001$) and regular health check-ups ($p < 0.05$). The rate of skipping breakfast, lunch and dinner are 18.2%, 1.1%, 5.2% respectively. The main reason for skipping breakfast is the 'lack of time'. With regards to the frequency of grocery shopping, almost half of the subjects (55.7%) said '1~2 times per week' and bought mainly raw food sources such as vegetables, fruits, and meats. The majority of the subjects (91.3%) report that they cooked meals at homes, and took about 1 hour of time. The subjects also point out that cooking was a bothering task, and only 46.4% would prepare meals at home, while others would rather eat out or eat convenience foods. The main reasons for not wanting meal services in the elderly welfare facility are because they didn't want to live such places (48.4%) and the meals are tasteless (31.3%). As for delivery meal services, 60.1% are aware of it, and 39.9% would consider using it in the future. Factors to be considered when using the delivery meal service are sanitation (43.7%), nutrition (28.7%), taste (18.4%), price (6.3%), and brand name (2.9%). This study is expected to be used as useful information when developing food-related strategies for baby boomers in the future.

Key words: female baby boomers, dietary behavior, needs for future dietary life

서론

베이비붐(Baby boom)이란 출생률이 다른 시기에 비해 현저하게 상승하는 인구학적 현상이라고 할 수 있다(Kim HN

† Corresponding author: Haewon Nam, Dept. of Foodservice Industry, Suwon Women's College, Hwasung 445-890, Korea. Tel: +82-31-290-8934, Fax: +82-31-290-8924, E-mail: namhaewon@hanmail.net

2010; Cho WH 2012; Hwang SA 2012). 그 시기는 각 나라의 사정에 따라 달랐지만 통상적으로 미국의 경우 제2차 세계대전 이후인 1946년부터 1965년 사이에 출생한 세대를 지칭하고 있고, 일본은 1947년부터 1949년 사이에 출생한 세대를 베이비붐 세대라 한다. 한국의 베이비붐 세대에 대한 정의는 학자마다 이견이 있었으나, 한국전쟁이 종료된 이후 출산율이 급격하게 증가하는 시점인 1955년에 태어나 산아제한이 시작되기 직전, 눈에 띄게 출생률이 둔화되었던 1963년까지의 출생자를 베이비붐 세대로 정의하는 것이 통상적이다(Kim HN 2010; Kim YW 2010; Hwang SA 2012; Park M 2012). 우리나라의 베이비붐 세대는 총 695만 명으로 전체 인구의 14.5%를 차지하고 있는 거대한 인구집단으로, 1960년생이 87만 명으로 가장 많고, 1955년생이 65만7천 명으로 가장 적으로 보고되고 있다(통계청 2012).

우리나라의 베이비부머들은 산업화, 민주화, 외환위기, 글로벌 금융위기 등 급격한 사회경제변화 속에서도 국가와 자신의 발전을 위해 끊임없이 노력했던 성장 동력 세대이다. 이들의 특성은 현재의 고령세대에 비해 고학력 전문 집단이자 현재 우리나라에서 가장 높은 소비력을 가지고 있는 중상계층을 형성하고 있는 세대들이며, 가치관에 있어서는 가족 중심적이고 자녀 중심의 가치체계를 보유한다. 또한 자신들의 노후 보장과 자산의 안정적인 성장 및 보장 등을 주된 관심사로 생각하고 있는 것으로 조사되고 있다(Cho WH 2012; Oh KS 2013). 생활수준의 향상과 의료기술의 발달로 기대수명이 크게 늘어나 한국의 베이비 붐 세대가 노년에 진입하기 시작하는 2018년에 고령사회로, 베이비붐 세대의 막내격인 1963년 출생자들이 노년기에 진입하게 되는 2026년에는 초고령사회에 진입하게 된다(통계청 2009, 통계청 2010). 그런데 이렇게 노년기로 곧 진입할 베이비붐 세대들은 이전 세대에 비해 활동적이고 신체적으로도 건강하며 식생활, 운동 등 건강생활습관 혹은 건강행위들이 과거의 노인들과는 달리 새로운 라이프스타일을 형성해 나가고 있음에 따라, 이들이 향후 노인세대가 되었을 때 기존과는 다른 소비패턴 및 새로운 산업적 수요를 발생시킬 것으로 예측되고 있다(Park SH 2010; Cho WH 2012; Oh KS 2013).

2010년 베이비붐 세대가 본격적으로 은퇴하기 시작하면서 베이비붐 세대의 특징과 이들 세대의 은퇴 후 있을 경제적, 복지적 측면의 문제점에 대한 논의가 활발하게 전개되고 있다. 베이비붐 세대에 대한 연구는 노동 산업에 미치는 영향에 관한 연구와 실버산업과 관련된 연구, 중년층의 노후 준비 및 노년층의 생활만족 연구가 주를 이루고 있다. 그러나 이러한 논의는 주로 남성 베이비붐 세대를 중심으로 하고 있어 여성 베이비부머의 특성을 고려한 대응체계 구축 방안에 대한 논의는 미흡한 실정이다. 여성 베이비부머의 경우, 이미 노년기

에 있는 여성들과는 달리 대부분 교육의 수준이 상향화 되어져 있으며, 가사노동뿐만 아니라 가계수입 및 지출에 상당히 관여하고 있다(Oh KS 2013). 라이프스타일 또한 다양해짐에 따라 삶에 대한 태도가 기존의 전통적인 여성들과는 확연히 다를 것이고, 이에 따라 예비노인층이라고 볼 수 있는 이들의 생활유형을 파악하고, 원하는 라이프스타일에 따른 노후 준비를 대비하는 것이 중요하다. 특히 여성의 경우 가정 내에서 가족 구성원 모두가 섭취할 식품을 구입하고 조리하여 식탁을 마련하는 등 온 가족의 식생활과 건강을 좌우하는 중요한 역할을 담당하고 있으므로 주부의 바람직한 영양지식 수준과 식생활 행동은 자신뿐 아니라, 가족 구성원 전체의 영양섭취와 건강상태에 직접적인 영향을 미치게 된다. 이렇게 가족의 식생활 행동에 큰 영향력을 가지고 있는 주부들이 과거에 비해 교육 수준과 취업률이 높아지고, 식품산업의 발달로 인한 가공식품 및 즉석식품의 생산이 증가되었으며, 다양해진 식생활 형태 등으로 인해 종래의 전통적인 자연식품보다 가공식품, 편의식품을 더 찾게 되었다(Kim & Kim 2005; Jang YI 2008; Lee HY 2009; Seo JH 2011).

식생활은 인간이 생존하기 위해 영양물을 제공하는 음식물과 관련된 일체의 생활상을 의미하므로, 한 개인의 식생활은 각각의 사회, 문화, 경제적 조건 등의 생활 형태에 의해 영향을 받게 된다. 식습관과 식행동은 식생활 전반을 지배하게 되므로 보다 나은 영양 및 건강상태로 전환하기 위해서는 식습관 및 식행동을 평가분석하여 변화시키는 것이 중요하다. 이에 향후 고령인구의 절반에 해당되며, 기존의 노령세대와 구별되는 여성 베이비부머들의 현황과 특징을 파악하고, 이들의 식생활 태도와 미래 식생활 요구도를 알아보고자 한다. 본 연구를 통해 가족의 식사와 건강을 책임지는 여성 베이비부머들의 다양한 욕구와 의식 변화들이 바람직한 식생활 관리 및 구매행동에 관한 기초 자료를 제공하고, 향후 고령사회에서 식생활 관련 산업에 마케팅적 지침을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

연구 방법

1. 조사 대상 및 방법

본 연구는 여성 베이비부머들의 현재와 미래의 식생활 태도를 알아보기 위해 조사 대상자를 베이비붐 세대로 한정하여 설문 조사를 실시하였다. 서울 및 수도권에 거주 중인 50대 여성을 편의추출하여 연구자들에 의해 작성된 설문지를 피설문자가 자가기입하도록 하였으며, 조사기간은 2013년 6월 중에 이루어졌다. 설문지 420부를 배부하여 405부를 회수하였으며, 이중 불성실하거나 애매한 응답 47부를 제외한 358부를 최종 통계 분석에 이용하였다.

2. 조사 내용

설문 내용은 조사 대상자의 일반 사항, 건강 및 생활습관, 식생활 습관 및 식행동, 미래 식생활 요구도에 관한 문항으로 구성하였다. 일반사항으로는 연령, 교육 및 소득 수준, 직업 여부, 거주 형태, 가구 유형, 삶의 만족도, 스트레스 정도에 대하여 조사하였다. 식생활 습관은 보건복지부에서 개발하여 운영하고 있는 건강길라잡이(<http://www.hp.go.kr/>) 사이트 중 식생활 진단에서 발췌하여 수정, 보완하여 사용하였다. 총 20 문항으로 구성하였으며, 바람직한 식습관에 관한 문항은 최고 5점, 보통 3점, 최하 1점의 점수체계로 측정하였고, 바람직하지 않은 식습관에 대한 문항은 그 반대의 순서로 점수를 주어 점수가 높을수록 식습관이 양호한 것으로 평가하였다. 식행동은 3끼 식사 여부와 장소 및 형태, 끼니를 거르는 이유, 외식 횟수, 식재료 구매 횟수 및 종류, 식사 준비 담당자와 소요 시간 등에 관하여 명목척도로 구성하였다. 미래 식생활 요구도는 가령에 따른 가사일, 특히 조리시의 문제점, 원하는 식사 형태, 시설급식에 대한 의견, 배달급식업체에 관한 인지도와 구입 의향, 지불 가능 금액 및 구입 시 고려사항 등에 관하여 조사하였다.

3. 통계분석

모든 자료는 SPSS WIN 12.0 통계 패키지를 이용하여 처리하였다. 조사 항목에 따라 빈도와 백분율 및 평균±표준편차를 구하였고, 각 변인 간 통계의 유의성 및 상관성 검증은 $p < 0.05$ 수준에서 χ^2 -test와 ANOVA로 검증하였고, ANOVA에서 결과의 차이가 있는 경우 Duncan의 다중 범위 검정을 통하여 유의성을 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반사항

일반사항으로 총 7가지 항목에 대해 조사했다. 이들 항목에 따라 식생활 태도 및 요구도가 다르리라 예상하기 때문이다. 조사 결과는 Table 1과 같다. 응답자들의 연령 분포는 50~59세로 평균 52.6±2.3세이었으며, 학력은 고등학교 졸업이 63.1%, 대졸 이상이 26.2%이었다. 세대의 월 평균 수입은 200만 원 미만이라고 응답한 사람들이 44.3%로 가장 많았다. 응답자 중 전업주부는 39.0%, 종일제 직장 근무 29.7%, 시간제 근무 10.7%로 나타났다. 2012년 통계청 자료에 따르면 직장에 다니는 여성은 20대가 71.4%, 30대 55%로 하락하였다가 40대부터 증가하여 50~54세에는 62.3%라고 보고된 바 있다(Bae 2013). 대상자의 58.8%는 아파트에 거주하고 있었으며, 이어 단독주택(18.1%)과 연립주택(16.9%) 순이었다. 조사 대상자의 76.1%가 부부와 자녀로 이루어진 핵가족 형태를 보였으며, 3세대

Table 1. General characteristics of subjects

	Characteristics	N(%)
Education	<High school	37(10.7)
	High school	219(63.1)
	College ≤	91(26.2)
Family income per month (₩10,000)	<200	153(44.3)
	200~less than 300	76(22.0)
	300~less than 400	52(15.1)
	400~less than 500	33(9.6)
	500~less than 600	10(2.9)
Occupation	600 ≤	21(6.1)
	Housewife	138(39.0)
	Full-time job	105(29.7)
	Part-time job	38(10.7)
Type of residence	Others	73(20.6)
	Detached house	64(18.1)
	Row house	60(16.9)
	Apartment	208(58.8)
	Others	22(6.2)
Type of family	Alone	14(3.9)
	Couple only	31(8.7)
	Couple & offsprings	270(76.1)
	Over 3 generation	22(6.2)
	Others	18(5.1)
Life satisfaction	Satisfaction	119(33.4)
	Moderate	208(58.4)
	Dissatisfaction	29(8.1)
Stress level	Low	46(12.9)
	Moderate	269(75.6)
	High	41(11.5)

이상 대가족은 6.2%, 1인 가구는 3.9%에 불과하였다. 현재의 삶에 대해 8.1%만이 불만족하다고 응답한 반면, 33.4%는 만족한다고 하였다. 스트레스 정도에 대해 75.6%가 약간 느낀다고 하여 스트레스가 매우 심하거나(11.5%) 거의 없다(12.9%)는 비율보다 훨씬 많았다.

우리나라의 베이비붐 세대에 대한 통계청의 조사(2012)에 의하면 베이비부머가 있는 515만 가구의 세대 구성은 부부와 미혼 자녀로 구성된 2세대 가구가 336만 가구(65.3%)로 가장 많았으며, 1세대 가구 14.7%, 1인 가구 11.2% 순이었고, 교육 정도는 고등학교가 44.7%, 27.7%가 대학 이상의 교육을 받았다. 이들 중 59.6%가 자기 집을 소유하고 있었고, 아파트에 거주하는 비율이 52.3%로 가장 높았다고 보고된 바 있다. 통계청 인구주택 총 조사 결과(2012)를 보면, 1980년 4.5%였던 1인

가구 비율은 2010년 23.9%로 급증하였고, 2012년에는 25.3%로 추정하고 있다. 이렇게 1인 가구 비중의 빠른 증가 추세는 노년층과 40~50대 중년 남성 1인 가구가 많아지기 때문인 것으로 분석되고 있다. 본 조사는 중년 여성을 조사 대상으로 하였기에 1인 가구의 비율이 낮았던 것으로 보인다.

2. 건강 및 생활습관

조사 대상자의 건강 및 생활습관에 관한 사항은 Table 2와 같다. 평균 신장과 체중은 각각 159.4 ± 4.5 cm, 57.0 ± 6.4 kg이었다. 응답한 신장과 체중을 토대로 BMI(체질량지수)를 계산한 결과, BMI 18.5 이하인 저체중에 속하는 응답자는 10명(2.8%), BMI 18.5~23 미만 정상군 209명(59.0%), BMI 23 이상~25 미만 과체중군 105명(29.7%), BMI 25 이상 비만군 30명(8.5%)으로 나타나 중년 여성의 38.2%가 체중 과다 및 비만으로 판정되었다. 50대 이상 중년 여성의 경우 여성호르몬의 감소와 함께 폐경 이후 기초대사량이 감소하고 체지방이 증가하기 때문에, 남성들에 비해 과체중이 되는 경우가 많다(Yoo CK 2003). 실제로 「2011년도 국민건강영양조사」 남녀별 연령에 따른 비만을 분포를 살펴보면, 40대까지는 남자의 비만율이 여자보다 높았으나, 50대에서는 남녀의 유병률이 비슷해지고, 60대에서부터는 여자 비만율이 남자보다 약 10% 정도 높아진 것으로 분석됐다. 갱년기 복부 비만은 심혈관계 질환, 심장병, 당뇨병, 뇌졸중 등의 합병증들을 일으킬 수 있으므로 안전하고 체계적인 관리가 필요하다.

건강에 영향을 미치는 생활요인들 중 하나인 흡연 여부에 대하여 조사하였다. 최근 정부의 강력한 금연정책으로 우리나라의 전체 흡연 인구는 큰 폭으로 줄고 있다. 특히 남성 흡연율은 2001년 60.9%에서 2011년 47.3%로 급감했다. 하지만 여성 흡연율은 2001년 5.2%에서 2011년 6.8%로 소폭이지만 매년 느는 추세다(보건복지부 2011). 여성 흡연은 남성 흡연보다 건강을 더 위협하여 같은 양의 담배를 피워도 여성이 폐암이나 심장마비, 관상동맥질환 및 유방암과 자궁경부암의 위험도가 높아지고, 폐경도 일찍 오게 하고, 체내지방 대사율을 낮춰 오히려 살이 찌는 체질로 바꾸는 등 많은 문제를 야기하므로(Kim HK 2007), 여성들의 흡연은 사회적으로도 적극 대처해야 할 과제이다. 그러나 본 조사 결과, 응답자의 2.8%(10명)만이 현재 흡연 중이라고 답하였다. Ryu PK(2011)도 주부들의 흡연율이 1.9%라고 하여 전반적으로 낮은 흡연율을 보이고 있다. 한편, 「2011년도 국민건강영양조사」에서는 50대 여성의 현재 흡연율이 5.2%라고 보고되어, 본 조사 대상자들의 흡연율보다 높은 것으로 보고되었다.

우리나라에서 음주로 인한 의료비, 조기사망, 재산피해 및 생산성 감소 등 사회 경제적 손실 비용은 총 14조 9천억 원, 음주로 인한 질병으로 발생하는 비용은 약 2조 7천억 원으로

추산된다(보건복지부 2005). 그러나 이 같은 음주로 인한 폐해에도 불구하고 한국인의 음주율은 해마다 증가 추세에 있다. 「2011년도 국민건강영양조사」에 의하면 만 19세 이상 성인의 전체 음주율은 79.2%이었으며, 특히 여성의 음주율이 71.1%로 드러나 2007년 이후 꾸준히 증가하고 있다. 여성은 남성보다 체내 수분이 적고 지방이 많기 때문에 같은 양을 마시고도 남성보다 쉽게 취하고, 그 결과 과음으로 인한 피해도 남성보다 쉽고 빠르게 받는다. 즉, 여성이 남성보다 음주로 인해 뇌, 췌장 및 간의 손상을 더 쉽게 받으며, 지속적인 과음은 생리불순, 조기 폐경, 불임, 태아성 알코올 증후군 등을 초래할 수 있다(Kwon HJ 2007). 그러나 50대 여성을 대상으로 한 본 연구조사에서는 비음주자가 63.0%로, 일반 주부를 대상으로 한 Ryu PK(2011)의 결과와는 유사하였으나, 2007년부터 2009년까지 시행된 제 4기 국민건강영양조사 중 음주 항목의 자료를 이용하여 음주 내용을 분석한 Lee JH(2012)는 50대 여성의 음주율이 68.0%라고 하여 본 조사와는 차이를 보였다.

규칙적인 운동은 현대 생활에서 건강을 위협하는 운동 부족, 정신적 스트레스, 비만 등의 문제를 해소할 수 있는 현대인들의 건강 유지 및 증진에 필수적인 수단이다. 「2011년도 국민건강영양조사」에서는 중등도 이상 신체활동 실천율이 남자 50.9%로 여자 43.1%보다 높았으며, 연령별로는 남녀 모두 20대에서 가장 높았고, 남자 40대, 여자 70세 이상에서 가장 낮았다고 발표한 바 있다. 본 조사에서 하루 30분 이상 규칙적인 운동을 하지 않고 있다고 한 응답자가 42.9%로 가장 많았으며, 1주일에 1~2회 정도 하고 있다고 답한 비율은 30.5%, 주 5회 이상 규칙적으로 실시하고 있다고 한 응답자는 8.1%에 불과하였다. 이는 주부들의 운동 횟수가 주 1~3회 31.8%, 월 1~3회 16.6%, 하지 않는 사람이 42.5%라고 한 Ryu PK(2011)의 연구 및 2009~2011년 건강검진 수검자 중 하루 30분 이상 중등도 신체활동을 주 5~7일 이상 실시한 50대 여성의 비율이 8.8%라고 발표한 국민건강보험(2013)의 통계결과와 유사하였다.

최근 급격한 고령화와 만성질환의 증가로 인해 국민의료비의 증가와 삶의 질 저하 등 여러 가지 문제가 야기되고 있는 시점에서 질병으로 진행되기 전 사전에 예방하고, 조기에 발견하는 방법으로 건강검진은 매우 중요하다. 건강검진 후 적극적인 사후관리를 통해 만성질환을 사전에 예방하고, 삶의 질을 향상시킬 수 있을 것이다(Shin DH 2010; Choi HS 2012). Hwang SA(2012)은 베이비붐 세대의 건강검진 수검률에 있어 무검험자가 57.7%라고 하였으나, 본 연구 대상자의 경우 정기적으로 건강검진을 받고 있다고 응답한 사람은 78.0%였다. 「2011년도 국민건강영양조사」에서 50대 여성의 건강검진수진율(최근 2년 동안 건강을 위해 건강검진을 받은 비율)

Table 2. Health related characteristics by socio-demographic factors

N(%)

Characteristics	BMI (Body mass index)				Current smoking		Current drinking				Regular exercise				Regular health-check-up		
	Under weight	Normal	Over weight	Obesity	No	Yes	Seldom	1~2/ week	3~4/ week	5≤/ week	Seldom	1~2/ week	3~4/ week	5≤/ week	Yes	No	
Total	10 (2.8)	209 (59.0)	105 (29.7)	30 (8.5)	347 (97.2)	10 (2.8)	225 (63.0)	110 (30.8)	19 (5.3)	3 (0.8)	153 (42.9)	109 (30.5)	66 (18.5)	29 (8.1)	277 (78.0)	78 (22.0)	
Education	<High school	3 (7.3)	26 (63.4)	10 (24.4)	2 (4.9)	37 (100.0)	0 (0)	33 (89.2)	3 (8.1)	1 (2.7)	0 (0)	21 (56.8)	13 (35.1)	0 (0)	3 (8.1)	31 (83.8)	6 (16.2)
	High school	4 (1.8)	130 (59.6)	66 (30.3)	18 (8.3)	209 (95.9)	9 (4.1)	115 (52.5)	85 (38.8)	16 (7.3)	3 (1.4)	89 (40.6)	62 (28.3)	47 (21.5)	21 (9.6)	166 (76.5)	51 (23.5)
	College≤	3 (3.2)	53 (55.8)	29 (30.5)	10 (10.5)	90 (98.9)	1 (1.1)	69 (75.8)	20 (22.0)	2 (2.2)	0 (0)	39 (43.8)	30 (33.7)	16 (18.0)	4 (4.5)	71 (78.9)	19 (21.1)
	χ^2/p				2.883/0.823		3.332/0.189		25.593/0.000***		12.384/0.044*				1.043/0.594		
Family income per month (₩10,000)	<200	3 (2.0)	95 (62.5)	43 (28.3)	11 (7.2)	146 (95.4)	7 (4.6)	89 (58.2)	53 (34.6)	10 (6.5)	1 (0.7)	70 (45.8)	45 (29.4)	24 (15.7)	14 (9.2)	119 (78.3)	33 (21.7)
	200~less than 300	3 (4.0)	39 (52.0)	28 (37.3)	5 (6.7)	74 (97.4)	2 (2.6)	50 (65.8)	22 (28.9)	4 (5.3)	0 (0)	34 (45.3)	24 (32.0)	13 (17.3)	4 (5.3)	52 (70.3)	22 (29.7)
	300~less than 400	3 (5.8)	28 (53.8)	16 (30.8)	5 (9.6)	50 (98.0)	1 (2.0)	33 (64.7)	15 (29.4)	2 (3.9)	1 (2.0)	23 (45.1)	13 (25.5)	11 (21.6)	4 (7.8)	38 (73.1)	14 (26.9)
	400~less than 500	1 (3.1)	23 (71.9)	5 (15.6)	3 (9.4)	33 (100.0)	0 (0)	18 (78.3)	13 (13.0)	1 (4.3)	1 (4.3)	8 (24.2)	12 (36.4)	9 (27.3)	4 (12.1)	28 (84.8)	5 (15.2)
	500~less than 600	0 (0)	5 (50.0)	4 (40.0)	1 (10.0)	10 (100.0)	0 (0)	6 (60.0)	3 (30.0)	1 (10.0)	0 (0)	4 (40.0)	2 (20.0)	3 (30.0)	1 (10.0)	10 (100.0)	0 (0)
	600≤	0 (0)	12 (57.1)	4 (19.0)	5 (23.8)	21 (100.0)	0 (0)	18 (85.7)	2 (9.5)	1 (4.8)	0 (0)	7 (33.3)	8 (38.1)	4 (19.0)	2 (9.5)	19 (90.5)	2 (9.5)
	χ^2/p				16.548/0.347		3.607/0.607		12.153/0.667		9.872/0.828				8.872/0.11433		
Occupation	Housewife	4 (2.9)	72 (52.6)	46 (33.6)	15 (10.9)	137 (99.3)	1 (0.7)	92 (67.2)	39 (28.5)	6 (4.4)	0 (0)	51 (37.5)	43 (31.6)	31 (22.8)	11 (8.1)	94 (69.1)	42 (30.9)
	Full-time job	3 (2.9)	67 (64.4)	28 (26.9)	6 (5.8)	104 (99.0)	1 (1.0)	69 (65.7)	30 (28.6)	5 (4.8)	1 (1.0)	52 (49.8)	31 (29.5)	13 (12.4)	9 (8.6)	88 (83.8)	17 (16.2)
	Part-time job	2 (5.3)	20 (52.6)	10 (26.3)	6 (15.8)	38 (100.0)	0 (0)	19 (50.0)	14 (36.8)	3 (7.9)	2 (5.3)	22 (57.9)	11 (28.9)	4 (10.5)	1 (2.6)	32 (84.2)	6 (15.8)
	Others	1 (1.4)	46 (63.9)	22 (30.6)	3 (4.2)	65 (89.0)	8 (11.0)	41 (56.2)	27 (37.0)	5 (6.8)	0 (0)	27 (37.0)	22 (30.1)	16 (21.9)	8 (11.0)	59 (81.9)	13 (18.1)
	χ^2/p				10.246/0.331		22.258/0.000***		15.372/0.081		12.113/0.207				9.744/0.021*		
Type of residence	Detached house	2 (3.2)	38 (61.3)	16 (25.8)	6 (9.7)	63 (98.4)	1 (1.6)	51 (79.7)	10 (15.6)	3 (4.7)	0 (0)	33 (51.6)	21 (32.8)	7 (10.9)	3 (4.7)	51 (79.7)	13 (20.3)
	Row house	3 (5.0)	39 (65.0)	13 (21.7)	5 (8.3)	59 (98.3)	1 (1.7)	30 (50.0)	26 (43.3)	3 (5.0)	1 (1.7)	29 (48.3)	19 (31.7)	7 (11.7)	5 (8.3)	48 (80.0)	12 (20.0)
	Apartment	4 (1.9)	116 (56.0)	69 (33.3)	18 (8.7)	200 (96.6)	7 (3.4)	129 (62.3)	64 (30.9)	12 (5.8)	2 (1.0)	78 (37.9)	62 (30.1)	47 (22.8)	19 (9.2)	158 (76.7)	48 (23.3)
	Others	0 (0)	13 (59.1)	8 (36.4)	1 (4.5)	21 (95.5)	1 (4.5)	10 (45.5)	11 (50.0)	1 (4.5)	0 (0)	12 (54.5)	4 (18.2)	4 (18.2)	2 (9.1)	18 (85.7)	3 (14.3)
	χ^2/p				6.414/0.698		1.133/0.769		17.184/0.046*		11.480/0.244				1.166/0.761		
Type of family	Alone	1 (7.1)	7 (50.0)	5 (35.7)	1 (7.1)	14 (100.0)	0 (0)	12 (85.7)	2 (14.3)	0 (0)	0 (0)	9 (64.3)	3 (21.4)	2 (14.3)	0 (0)	10 (71.4)	4 (28.6)
	Couple only	0 (0)	17 (54.8)	10 (32.3)	4 (12.9)	30 (96.8)	1 (3.2)	22 (71.0)	8 (25.8)	1 (3.2)	0 (0)	10 (32.3)	11 (35.5)	8 (25.8)	2 (6.5)	22 (71.9)	9 (29.0)
	Couple & offsprings	6 (2.2)	157 (58.6)	85 (31.7)	20 (7.5)	262 (97.0)	8 (3.0)	163 (60.4)	92 (34.0)	12 (4.4)	3 (1.1)	119 (44.0)	78 (28.9)	50 (18.5)	23 (8.5)	206 (76.6)	63 (23.4)
	Over 3 generation	1 (4.5)	14 (63.6)	3 (13.6)	4 (18.2)	22 (100.0)	0 (0)	15 (68.2)	3 (13.6)	4 (18.2)	0 (0)	8 (38.1)	9 (42.9)	3 (14.3)	1 (4.8)	21 (100.0)	0 (0)
	Others	2 (11.1)	12 (66.7)	3 (16.7)	1 (5.6)	17 (94.4)	1 (5.6)	10 (55.6)	6 (33.3)	2 (11.1)	0 (0)	7 (38.9)	6 (33.3)	2 (11.1)	3 (16.7)	16 (88.9)	2 (11.1)
	χ^2/p				14.441/0.273		1.577/0.813		16.742/0.160		9.466/0.663				8.699/0.069		

Table 2. Continued

Characteristics	BMI (Body mass index)				Current smoking		Current drinking				Regular exercise				Regular health-check-up		
	Under weight	Normal	Over weight	Obesity	No	Yes	Seldom	1~2/ week	3~4/ week	5≤/ week	Seldom	1~2/ week	3~4/ week	5≤/ week	Yes	No	
Satisfaction	1 (0.8)	73 (61.9)	37 (31.4)	7 (5.9)	118 (99.2)	1 (0.8)	80 (67.2)	31 (26.1)	6 (5.0)	2 (1.7)	43 (36.1)	35 (29.4)	25 (21.0)	16 (13.4)	98 (82.4)	21 (17.6)	
Life satisfaction	Moderate	8 (3.9)	117 (56.8)	62 (30.1)	19 (9.2)	199 (96.1)	8 (3.9)	124 (59.9)	70 (33.8)	12 (5.8)	1 (0.5)	91 (44.2)	69 (33.5)	33 (16.0)	13 (6.3)	152 (74.1)	53 (25.9)
	Dissatisfaction	1 (3.4)	17 (58.6)	7 (24.1)	4 (13.8)	28 (96.6)	1 (3.4)	18 (62.1)	10 (34.5)	1 (3.4)	0 (0)	19 (65.5)	3 (10.3)	7 (24.1)	0 (0)	25 (86.2)	4 (13.8)
	χ^2/p	5.215/0.517				2.571/0.277		4.055/0.689				18.179/0.006**				4.211/0.122	
Stress level	Low	2 (4.3)	28 (60.9)	13 (28.3)	3 (6.5)	46 (100.0)	0 (0)	30 (65.2)	15 (32.6)	1 (2.2)	0 (0)	15 (32.6)	8 (17.4)	15 (32.6)	8 (17.4)	37 (80.4)	9 (19.6)
	Moderate	6 (2.3)	159 (59.8)	80 (30.1)	21 (7.9)	259 (96.6)	9 (3.4)	165 (61.3)	83 (30.9)	18 (6.7)	3 (1.1)	116 (43.3)	91 (34.0)	43 (16.0)	18 (6.7)	206 (77.2)	61 (22.8)
	High	2 (4.9)	20 (48.8)	13 (31.7)	6 (14.6)	40 (97.6)	1 (2.4)	27 (67.5)	13 (32.5)	0 (0)	0 (0)	22 (55.0)	8 (20.0)	7 (17.5)	3 (7.5)	32 (80.0)	8 (20.0)
	χ^2/p	4.296/0.637				1.642/0.440		5.202/0.518				18.979/0.004**				0.361/0.835	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ by χ^2 -test

은 69.4%로 보고된 바 있다.

사회인구학적 변수들이 상기의 건강 및 생활습관 요인들에 미치는 영향을 분석한 결과(Table 2), 흡연, 음주, 운동 및 건강검진에서 유의미성을 발견할 수 있었다. 흡연의 경우, 직업에 따른 차이가 있는 것으로 나타났으나($p<0.001$), 이는 기타 부분의 차이에 기인한 것으로 전업주부와 직장인 간의 특이성은 보이지 않았다. 음주 여부는 교육 수준($p<0.001$)과 거주형태($p<0.05$)에 따른 차이를 보여, 고졸 미만의 응답자에게서 비음주자가 89.2%로 가장 많았고, 음주 횟수도 적었으며, 아파트나 연립주택보다는 단독주택 거주자의 비음주 비율이 더 높았다. 교육($p<0.05$), 삶의 만족도($p<0.01$), 스트레스 정도($p<0.01$)에 따라 운동 횟수에 차이가 났는데, 교육 수준에 따라서는 고졸 미만인 응답자들에게서 운동을 하지 않는다는 비율이 가장 높았고, 삶의 만족도가 높을수록, 스트레스 정도가 낮을수록 운동 횟수가 많아졌다. 또한 전업주부보다는 직장을 가진 응답자들의 경우 정기적인 건강 검진 비율이 더 높은 것으로 나타났다($p<0.05$).

3. 식습관 조사

식행동이란 식품을 구입하고, 조리, 가공, 섭취하기까지의 전반적인 과정에 걸쳐서 나타나는 모든 행동으로, 영양 및 건강에 대한 지식과 태도에 의해 영향을 받으며, 집단의 사회, 문화, 심리적 영향 속에서 반복됨으로써 식습관이 된다(이미숙 등 2012). 식습관이 만성퇴행성질환의 발생과 밀접한 관련이 있음은 이미 잘 알려져 있는 사실이다. 본 연구에서는 한국건강증진재단의 건강길라잡이에서 실시하고 있는 방법을 기본으로 하여 식생활 습관을 평가하였다. 총 20문항으로

Table 3. Food habits according to socio-demographic & health related factors

Characteristics	Food habits	F value	
Education	<High school	66.1±12.7 ^a	4.871 **
	High school	70.4±11.5 ^b	
	College≤	73.2±12.0 ^b	
Family income per month (₩10,000)	<200	70.0±11.6 ^a	3.433 **
	200~less than 300	69.1±11.0 ^a	
	300~less than 400	69.5±10.9 ^a	
	400~less than 500	75.7±12.1 ^{ab}	
	500~less than 600	71.1±10.5 ^a	
Occupation	600≤	77.8±11.6 ^b	1.264
	Housewife	71.9±10.6	
	Full-time job	70.5±12.5	
	Part-time job	67.8±15.1	
Type of residence	Others	70.4±11.0	0.889
	Detached house	69.2±12.5	
	Row house	69.5±10.0	
Type of family	Apartment	71.5±12.1	3.280 *
	Others	70.0±11.9	
	Alone	62.9± 8.6 ^a	
	Couple only	73.5±14.3 ^{bc}	
	Couple & offsprings	70.5±11.2 ^{bc}	
Life satisfaction	Over 3 generation	75.8±11.6 ^c	21.153 ***
	Others	68.1±12.2 ^{ab}	
	Satisfaction	75.8±11.8 ^c	
	Moderate	68.7±10.2 ^b	
	Dissatisfaction	63.9±15.3 ^a	

Table 3. Continued

Characteristics		Food habits	F value
Stress level	Low	78.4±11.0 ^b	13.991 ***
	Moderate	70.0±11.2 ^a	
	High	66.2±13.2 ^a	
BMI	Underweight	67.4±11.8	1.169
	Normal	71.4±11.8	
	Overweight	69.2±11.6	
	Obesity	72.0±12.8	
Self-assessment of health status	Good	71.3±11.7	1.248
	Moderate	69.1±11.6	
	Poor	71.43±13.1	
Drug consumption	Yes	70.2±11.4	-0.451
	No	70.8±12.0	
Smoking	Non-smoker	70.9±11.8	2.439 *
	Smoker	61.8± 8.5	
Drinking	Seldom	71.4±12.2 ^b	3.553 *
	1~2/week	69.8±10.7 ^b	
	3~4/week	69.0±11.9 ^b	
	5/week≤	50.7± 6.4 ^a	
Regular exercise	Seldom	67.8±11.6 ^a	7.451 ***
	1~2/week	70.9±11.4 ^{ab}	
	3~4/week	74.7±12.1 ^{bc}	
	5/week≤	75.4±10.1 ^c	
Regular health-check-up	Yes	71.4±12.2	2.107 *
	No	68.2±10.3	
Sleeping hours	<5	63.8±11.3 ^a	2.953 *
	5~less than 6	68.1±10.9 ^{ab}	
	6~less than 7	71.2±11.7 ^b	
	7~less than 8	72.0±12.1 ^b	
	8≤	73.0±11.8 ^b	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ by χ^2 -test

100점을 기준으로 하여 80점 이상이면 '우수', 50~79점 사이는 '보통', 50점 미만은 '불량'으로 판단하였다. 그 결과, 본 조사 대상자의 평균 점수는 70.6±11.8점으로 '보통'군에 속하고 있는 것으로 나타났다.

이들의 식습관 점수를 사회인구학적 변인 및 건강생활습관 변수 특성에 따라 유의성 및 상관성을 분석한 결과(Table 3), 사회인구학적 변인 중에서는 교육($p<0.01$) 및 소득 수준($p<0.01$), 가족 형태($p<0.05$), 삶의 만족도($p<0.001$), 스트레스 정도($p<0.001$)에 따라 유의적인 차이를 보였다. 즉, 학력과 소득 수준이 높을수록, 또한 독신이나 핵가족 형태보다는 대가족인 경우 식습관 점수가 더 높았다. 삶에 대한 만족도가 높

을수록 식습관 점수 역시 높았던 반면, 스트레스를 심하게 느끼는 경우, 스트레스가 거의 없다고 응답한 사람들에 비해 유의적으로 낮은 점수를 보이는 것으로 나타났다. 건강 및 생활습관 요인 중에서는 흡연과 음주, 규칙적 운동 실시 여부, 정기적인 건강검진 유무 및 수면시간과 관계가 있어서 담배를 피우지 않는 사람이 피우는 사람에 비해서 식습관 점수가 높았고($p<0.05$), 음주 횟수가 잦을수록 점수가 낮아졌다($p<0.05$). 하루 30분 이상 규칙적인 운동을 주 5회 이상 할 경우, 그보다 적게 하는 사람들에 비해 식습관 점수가 높았고($p<0.001$). 정기적으로 건강 검진을 하는 사람들이 그렇지 않은 사람보다 더 높았다($p<0.05$). 수면시간 역시 유의적인 영향을 주어 8시간 이상 충분히 수면한 응답자의 경우 식습관 점수가 높은 것으로 조사되었다($p<0.05$).

4. 식생활 행동

조사 대상자들의 하루 3끼 식사 형태는 Fig. 1과 같다. 「2011년도 국민건강영양조사」에서 보면 우리나라 전체 성인의 결식률은 하루 세 끼니 중 아침식사가 20.3%로 가장 높았고, 점심 및 저녁식사 결식률은 각각 6.4%, 3.7% 수준이었다. 이 중 본 조사 대상자와 비슷한 연령인 50~64세 여성의 아침식사 결식률은 11.3%, 점심식사 5.4%, 저녁식사 5.3%로 보고되고 있는데, 본 연구 응답자들의 3끼 결식률은 각각 18.2%, 1.1%, 5.2%이었다. 아침식사 식습관을 조사한 Son JE(2013)는 남자보다 여자가 아침식사를 한다는 응답이 더 높았으며, 연령별로는 50대가 아침식사를 매일 먹는 경우가 44.2%으로 가장 많았다고 하였다. 아침식사의 경우, 응답자의 78.2%가 집에서 식사를 하고 있었고, 점심식사는 직장에서 해결하고 있다는 응답률이 43.2%로 집에서 먹는 응답자들 33.3%에 비해 더 높았다. 이는 본 연구 대상자들 중 순수한 주부는 39.0%에 불과하고, 많은 여성들이 일을 하고 있는 것과 관련이 있는 것으로 보인다. 그러나 저녁식사의 경우, 다시 가정 내에서 섭취하는 경우가 73.5%에 달해, 일반적으로 음주 및 외식이 잦은 남

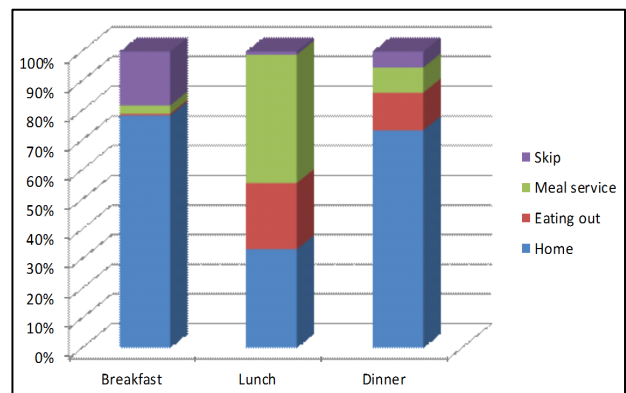


Fig. 1. Type of three meals.

성 직장인들과 비교가 되었다. 아침식사를 거르는 이유(Table 4)는 응답자의 39.7%가 시간이 없기 때문이라고 하였는데, 이는 전술한 바와 같이 본 조사 대상자의 상당수가 직업을 갖고 있기 때문인 것으로 보인다. 그 외에 식욕이 없거나(26.0%) 습관적으로(20.2%) 아침식사를 거른다고 응답한 경우가 체중조절을 위해서(3.7%) 혹은 귀찮아서(8.3%) 먹지 않는 경우보다 많았다. 즉 아침에 결식하는 이유가 체중을 줄이기 위한 목적보다는 바쁜 일과를 보내는 현대인들의 생활태도와 관련이 있는 것으로 보인다. Fig. 1에서 보듯이 습관적인 점심 식사 결식은 1.1%에 불과하였으나, 그 이유에 대하여 조사한 결과, 공복감을 느끼지 않거나(30.7%), 혼자 먹기 싫어서(28.0%) 점심식사를 거른다고 응답한 비율이 높았다. 한편, 시간이 없어서 점심을 거른다고 한 사람들도 21.2%에 달해 조사 대상자들의 직업과 관련이 있을 것으로 판단된다. 저녁 식사 결식 이유에 대해서는 혼자 먹기 싫어서라는 응답이 많았는데(27.6%), 조사 대상자의 연령을 감안할 때 남편은 바깥 일에 몰두하고 자식들은 각자 독립적이 되면서 가정 내 홀로 남는 경우가 많기 때문일 것으로 사료된다. 주부들의 식습관을 조사한 Ryu PK(2011)는 식사를 거르는 이유에 대해 시간이 없어서가 41.4%, 습관적으로 16.6%, 식욕이 없어서 15.5%라고 보고한 바 있다. Lee YJ(2013)는 직장인 결식 이유로 시간 부족이 31.4%로 가장 많았고, 이어 식욕 부진(16.8%), 수면(14.5%), 습관(9.1%), 체중 감량(8.6%), 기타(7.3%), 소화 불능(6.8%), 간식(5.5%) 순이라고 하였다. 세 끼 규칙적인 식생활을 통해서 모든 영양소들을 균형 있고 적시에 적절히 공급해 주어야만 생활의 원동력을 제공하는 대사활동과 에너지 생산이 가능해짐은 자명한 사실이다. 특히 골다공증을 비롯한 갱년기 증상이 나타나는 50대 여성의 경우는 건강 위험 예방을 위하여 규칙적인 식생활이 더욱 필요한 시기이다.

직장 여성의 증가 및 핵가족화와 가사일보다는 개인의 자유시간을 더욱 중시하는 사회문화 등으로 인하여 외식의 비중이 높아지고 있다. 실제로 농촌경제연구원이 발간한 '식품수급의 최근 동향과 시사점(2012)'에서도 식료품비 지출에서 외식비가 차지하는 비중이 1990년 20%에서 2003년 44%, 2011년에는 46.6%까지 올라갔다고 보고된 바 있다. 「2011년도 국민건강영양조사」에서 50대 여성의 외식섭취빈도는 월 1~3회 25.9%, 주 1~회 21.0%, 주 5~6회 14.7%, 거의 하지 않는다가 9.2%이며, 전체 성인을 대상으로 하였을 때 주 1회 이상 외식률은 27.2%로, 여자보다 남자에서 높고, 전반적으로 12~29세에 높았으며, 소득 수준이 높을수록 더 높았다고 보고된 바 있다. 본 조사 대상자들의 외식 빈도는 월 1~3회 (32.4%) 및 주 1~2회(28.5%)라는 응답이 가장 많았고, 거의 외식을 하지 않는다는 경우도 20.0%에 달하여 「2011년도 국민건강영양조사」보다 약간 높은 경향을 보여주고 있다.

Table 4. Dietary life of subjects

	Characteristics	N(%)
Reason for skipping breakfast	Lack of time	96(39.7)
	Poor appetite	63(26.0)
	Indigestion	5(2.1)
	Habitual	49(20.2)
	Bother	20(8.3)
	Weight control	9(3.7)
Reason for skipping lunch	No hunger	58(30.7)
	Eating alone	53(28.0)
	Poor side dishes	6(3.2)
	Bother	24(12.7)
	Lack of time	40(21.2)
	Weight control	8(4.2)
Reason for skipping dinner	No hunger	37(18.2)
	Eating alone	56(27.6)
	Bother	18(8.9)
	Weight control	43(21.2)
	Poor appetite	18(8.9)
	Others	31(15.3)
Frequency of eating out	Everyday	1(0.3)
	5~6/week	11(3.1)
	3~4/week	56(15.8)
	1~2/week	101(28.5)
	1~3/month	115(32.4)
	Seldom	71(20.0)
Frequency of grocery shopping	Everyday	18(5.0)
	3~4/week	79(22.1)
	1~2/week	199(55.7)
	1/2 weeks	46(12.9)
	1/month	15(4.2)
Type of foodstuff	Fresh foods	284(79.6)
	Processed foods	45(12.6)
	Prepared foods	5(1.4)
	Snacks	8(2.2)
	Others	15(4.2)
Way of making side dishes	Cooking at home	299(84.0)
	Grocery stores	46(12.9)
	Frozen or convenience foods	10(2.8)
	Home delivered meals	1(0.3)
Kitchen duty	In person	327(91.3)
	Husband	13(3.7)
	Children	12(3.4)
	Housekeeper	2(0.6)
	Others	4(1.1)

Table 4. Continued

	Characteristics	N(%)
Reason for not preparing meals personally	Lack of time	62(26.5)
	Unknowingness	33(14.1)
	Sickness	21(9.0)
	Bother	58(24.8)
	No one to eat	39(16.7)
	Others	21(9.0)
Time for preparing meals	<30 min	32(9.0)
	30 min~1 hr	166(46.5)
	1~1.5 hr	112(31.4)
	1.5~2 hr	39(10.9)
	2~2.5 hr	6(1.7)
	2.5≤	2(0.6)

식재료 구매 횟수는 1주에 1~2회가 55.7%로 가장 많았고, 1주일에 3~4회(22.1%)라고 응답한 비율이 뒤를 이었다. 반면, 매일 장을 본다는 응답자는 5.0%에 불과하였다. 도시 주부들의 식생활을 조사한 Bae JY(2013)의 조사에서는 신선한 제품을 사기 위해 필요할 때마다 장을 본다고 답한 사람(40.7%)이 가장 많았고, 35.7%가 1주일에 2~3회라고 답하였으며, 매일 장을 본다는 사람(3%)은 매우 적었다고 하였다. Jung HK(2011)은 식품을 구매하는 장소별로 월 평균 장보는 횟수에 대해 조사하였더니 집 근처 슈퍼마켓이나 상점의 경우 8.2회로 장보는 횟수가 가장 많았으며, 그 다음으로는 재래시장이 월평균 6.1회, 대형할인마트 3.8회, 백화점 2.6회로 나타나, 집에서 거리가 가까울수록 월 평균 장보는 횟수가 많았으며, 장을 보는 횟수가 적을수록 한번 장을 볼 때 많은 양의 식품을 구매하고, 많은 양의 식품을 구매할수록 장을 볼 때 요구되는 시간이 길어지므로 월 평균 장보기 횟수는 1회 평균 장 보는 시간에 영향을 미치는 요인이 될 수 있다고 하였다. 마트나 시장에서 주로 구매하는 식재료는 채소와 과일, 육류와 같은 식재료가 가장 많았으며(79.6%), 가공식품은 12.6%에 불과하였다. 그러나 앞으로 1인 가구 및 여성의 사회진출 증가로 인한 라이프스타일의 변화로 신선식품보다는 간편식 구매 경향이 증가되리라고 예측된다. 전국 성인 남녀 2,500명을 대상으로 가공식품에 대한 인식을 조사·분석한 농식품부의 ‘가공식품 소비자 태도 보고서(2013)’에서도 간단히 조리해 먹을 수 있는 간편식을 구매한 경험이 있는 소비자의 비율이 2011년 40.5%에서 2012년에는 55.3%로 증가하였으며, 간편식을 구매하는 이유로는 조리시간 부족이 35.1%, 비용 절약도 22.3%라고 하였다. 소득 수준의 향상과 여성의 사회적 진출 증가로 식품 구매 형태에 변화가 예상됨에 따라 이에 대비한 적절한 식품 형태의 공급이 이루어져야 할 것이다.

식사를 준비하면서 가장 걱정되는 부분이 바로 반찬이다. 이에 반찬을 어떻게 준비하는지에 대하여 조사하였더니, 84.0%가 직접 집에서 만들어 먹는다고 응답하였고, 12.9%만이 구입하여 먹고 있었다. Hyun MS(2013)도 반찬을 취득하는 경로에 대해 전체 응답자의 77.0%가 직접 집에서 만들어 먹고 있고, 23.0%만이 구입하여 먹는다고 응답하였다고 하였다. Bae JY(2013)는 마트나 시장에서 구매하는 편의식 종류가 연령대에 따라 달라서 나이가 많을수록 밀반찬류를 선택한 비율이 높았으며, 대신 젊은 층에서는 라면류, 참치, 김 등 간편 반찬의 선호도가 높았고, 냉동식품은 어느 연령대에서나 비교적 높은 선호율을 차지하고 있다고 하였다. 현대적인 식품기술의 도입과 급변하는 사회여건 및 가정생활의 변화는 우리 식탁에 큰 영향을 주어 편의성을 강조하는 식생활로 변하고 있음에 따라(Hyun MS 2013) 앞으로 시판 반찬 전문점은 증가하리라 예측된다.

한편, 가정 내에서 식사를 준비하는 사람은 본인이라고 응답한 사람이 91.3%로 가장 많았고, 이어 남편 3.7%, 자녀 3.4% 순으로 여전히 주부가 한 가정의 식생활을 책임지고 있음을 알 수 있었다. 본인이 직접 조리하고 있지 않은 이유에 대해서는 시간이 없기 때문이라는 응답이 26.5%로 나타났는데, 이는 본 조사 대상자들의 경우 전업주부는 39.0%에 불과하고, 나머지 응답자들은 현재 전일 혹은 시간제 근무를 하고 있는 사회환경적 요인과 관련이 있는 것으로 보인다. 한편, 귀찮아서 하지 않는다고 응답한 비율도 24.8%로 나타났던 바, 우울, 피로감, 무력감 등 50대 여성의 갱년기 증상과도 연관이 있는 것으로 추정된다. Bae JY(2013)도 업무 등으로 요리할 시간이 부족하다고 답한 사람(28.9%)과 귀찮다고 답한 사람(25.8%)과 비슷하게 나타났다고 하여 본 연구와 유사한 결과를 보이고 있다. 하루 중 평균 식사 준비시간은 과반수에 가까운 46.5%가 30분~1시간이라고 응답하였고, 31.4%는 1시간~1시간 30분, 10.9%는 1시간 30분~2시간 걸린다고 하였다. Hyun MS(2013)은 45.4%가 2시간 걸린다고 하였고, 42.1%는 1시간 걸린다고 하여 대다수가 1~2시간 정도 걸리는 것으로 조사되었다던 반면, 4시간 이상 투자하는 경우는 없다고 하였다. Bae JY(2013)는 30분~1시간 미만(46.7%)이 가장 많았고, 1시간~1시간 30분(39.7%)이 그 다음으로 대부분이 식사 준비에 30분에서 1시간 30분 정도를 할애하고 있다고 하여 본 연구와 유사한 결과를 보이고 있다. 그러나 앞으로는 가족 구조의 변화, 여성의 사회참여 확대, 식생활의 편의화 등으로 식사 준비 시간이 더욱 단축되리라 예상된다.

5. 미래 식생활 요구도

연구 대상자들이 나이가 들었을 때 거동이 가능함을 전제로, 향후 원하는 식사 서비스 형태를 조사하였다(Table 5). 나

이가 들면서 가장 어려울 것으로 생각되는 가사일은 식사 준비라고 한 응답자가 49.4%, 이어 청소가 33.8%로 나타났다. Bae(2013)는 50대 여성의 경우, 식사 준비가 보람된다고 한 응답자는 8.8%, 귀찮다고 한 비율은 11.7%라고 하여 대부분의 주부들이 식사 준비에 대해 많은 부담을 느끼며 번거로워한다고 하였다. 본 연구에서도 과반수에 가까운 응답자들이 식사 준비를 매우 부담스러워하고 있음을 알 수 있었다. 향후 나이가 더 들어서 조리를 할 경우, 가장 문제가 되는 점에 대해 과반수이상인 55.2%가 조리하기가 점점 귀찮아진다는 점이라고 답하였다. Table 4의 현재의 식생활 행동 조사에서도 본인이 식사 준비를 하지 않고 있는 이유가 귀찮기 때문이라는 응답이 가장 많았는데(24.8%), 나이가 들수록 그 정도가 심해지는 것으로 보인다.

미래에 원하는 식사 형태에 대해서 조사한 결과, 46.4%만이 본인들이 직접 조리하여 먹겠다고 하였고, 외식을 하거나 (17.3%) 편의식품을 구입하여 집에서 간단히 조리해 먹겠다고 (17.9%)는 응답이 전체 대상자의 1/3 이상을 차지하였다. 현대인들의 식생활이 과거 대가족 중심의 가족과 함께 하던 패턴에서 시간 절약과 편리를 추구하는 식생활로 변화하고 있음에 따라 가정에서 식사를 해결하는 전통적인 방법보다는 외식을 하거나 조리된 음식을 구매 식사를 하는 경우가 많아진다고 한 Oh WK(2008)의 의견과 같이 본 조사 대상자들의 가정내 식사 준비 경향은 현재 84.0%였으나(Table 4), 미래에는 46.4%로 라고 답하여 확연히 감소할 것으로 예측된다. 미래 요구하는 식사 형태에 대하여 조사 대상자의 사회인구학적 요인들 중 가족 형태($p<0.05$)와 유의미한 차이는 보여(Table 6), 1인 가구의 경우 직접 조리에서부터 외식이나 복지시설 이용 등 미래 식사 형태에 대한 분포도가 다양했으나, 가족 형태가 확대될수록 가정에서 직접 조리하겠다는 응답률이 더 높게 나타났다.

과거 또는 현재의 노인들은 건강 문제와 경제적 빈곤이 가장 큰 고통이자 일반적인 노인 문제였으나, 미래의 예비 노인 세대들은 양호한 건강을 유지할 뿐 아니라, 자식들에게 의존하기보다는 자립의지가 강하며, 노후를 위한 경제력을 가진 노인들의 수가 많아지고 있다. 이런 변화된 노인들의 욕구를 반영하며 이들의 성공적인 독립을 위한 새로운 주거 개념으로 실버타운이 등장하게 되었다. 현재 우리나라는 노인복지 시설에 대한 이용 욕구가 급증하고 있으며, 앞으로도 지속적인 증가가 예상된다(Jeong JH 2012; Seo EH 2012). 이러한 추세에 따라 조사 대상자들에게 향후 실버타운을 포함한 노인 복지시설에서의 급식을 원하는 이유를 알아본 바, 영양사가 계획한 건강한 음식을 먹을 수 있기 때문(40.7%)이라는 응답과 식사 준비에서 해방될 수 있기 때문이라는 응답(36.3%)이 많았다. 이러한 기대감과 더불어 앞으로 노인급식이 더욱 고

Table 5. Needs for future dietary life

	Characteristics	N(%)
Difficult housework	Cleaning	121(33.8)
	Laundry	27(7.5)
	Cooking	177(49.4)
	Others	33(9.2)
Problem of preparing meals	Going to a market	30(8.5)
	Lack of time	38(10.8)
	Forgetting to cook	11(3.1)
	Bother	195(55.2)
	No one to eat	65(18.4)
Type of meal in the future	Others	14(4.0)
	Cooking meals at home	166(46.4)
	Eating-out	62(17.3)
	Convenience foods	64(17.9)
	Senior center meals	18(5.0)
	Home delivered meals	26(7.3)
Reason for using meal service in the elderly welfare facility	Elderly welfare facility meals	22(6.1)
	Free from preparing meals	90(36.3)
	Cheap	26(10.5)
	Healthy	101(40.7)
Reason for not using meal service in the elderly welfare facility	Tasty	31(12.5)
	Dislike of living such places	145(48.8)
	Dislike of eating with others	20(6.7)
	Dislike of moving	39(13.1)
Recognition of home delivered meals	Having no taste	93(31.3)
	Yes	214(60.1)
	No	142(39.9)
Intention to use home delivered meals	Yes	143(40.4)
	No	211(59.6)
Type of home delivered meals	Soup & side dishes	109(33.3)
	Only soup	28(8.6)
	Only side dishes	99(30.3)
	Therapeutic diets	18(5.5)
	Dishes a la carte	14(4.3)
	Only ingredients	59(18.0)
Average expense per month of purchasing home delivered meals (₩10,000)	5~10	91(26.8)
	10~15	132(38.9)
	15~20	82(24.2)
	20~25	12(3.5)
	25~30	15(4.4)
Important factor of home delivered meals	30≤	7(2.1)
	Sanitation	152(43.7)
	Taste	64(18.4)
	Nutrition	100(28.7)
	Price	22(6.3)
	Brand name	10(2.9)

급화, 다양화, 전문화 성향을 보일 것으로 전망되고, 급식관리 뿐 아니라 영양상담, 치료식 등의 영양관리가 강화되어야 할 필요가 있으므로 노인복지시설에 전문영양사 배치 및 제도적인 뒷받침이 마련되어야 한다고 사료된다. 반면, 시설급식을

원하지 않는 응답자도 있었다. 그 이유로는 과반수에 가까운 48.8%의 응답자가 노인복지시설에서 살고 싶지 않기 때문이라고 하였는데, 노인복지시설에 대해 무의탁 노인들이 모여 사는 양로원이라는 고정관념이 걸림돌로 작용하고 있는 것으

Table 6. Future dietary life by socio-demographic factors

N(%)

Characteristics	Type of meal in the future						Intention to use home delivered meals		
	Cooking meals at home	Eating-out	Convenience foods	Senior center meals	Home delivered meals	Elderly welfare facility meals	Yes	No	
Education	<High school	15(40.5)	4(10.8)	10(27.0)	5(13.5)	2(5.4)	1(2.7)	7(20.0)	28(80.0)
	High school	106(48.4)	37(16.9)	37(16.9)	11(5.0)	16(7.3)	12(5.5)	89(40.6)	130(59.4)
	College≤	41(45.1)	20(22.0)	15(16.5)	2(2.2)	7(7.7)	6(6.6)	42(46.7)	48(53.3)
	χ^2/p	11.915/0.291						7.258/0.023*	
Family income per month (₩10,000)	<200	67(43.8)	20(13.1)	33(21.6)	13(8.5)	11(7.2)	9(5.9)	57(37.0)	94(63.0)
	200~less than 300	30(43.5)	16(23.2)	7(10.1)	9(13.0)	2(2.9)	5(7.2)	36(47.4)	40(52.6)
	300~less than 400	33(53.2)	13(21.0)	9(14.5)	5(8.1)	0(0.0)	2(3.2)	17(33.3)	34(66.7)
	400~less than 500	13(72.2)	4(22.2)	1(5.6)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	13(39.4)	20(60.6)
	500~less than 600	11(42.3)	8(30.8)	3(11.5)	2(7.7)	0(0.0)	2(7.7)	3(30.0)	7(70.0)
	600≤	9(45.0)	5(25.0)	3(15.0)	0(0.0)	1(5.0)	2(10.0)	9(42.9)	12(57.1)
χ^2/p	24.938/0.456						3.452/0.631		
Occupation	Housewife	66(47.8)	26(18.8)	24(17.4)	4(2.9)	9(6.5)	9(6.5)	55(40.1)	82(59.9)
	Full-time job	47(44.8)	20(19.0)	19(18.1)	8(7.6)	7(6.7)	4(3.8)	43(41.0)	62(59.0)
	Part-time job	16(42.1)	6(15.8)	7(18.4)	2(5.3)	4(10.5)	3(7.9)	17(45.9)	20(54.1)
	Others	35(47.9)	10(13.7)	14(19.2)	4(5.5)	6(8.2)	4(5.5)	25(35.2)	46(64.8)
	χ^2/p	5.947/0.981						1.264/0.738	
Type of residence	Detached house	25(39.1)	13(20.3)	12(18.8)	5(7.8)	4(6.3)	5(7.8)	22(34.4)	42(65.6)
	Row house	32(53.3)	7(11.7)	12(20.0)	3(5.0)	2(3.3)	4(6.7)	25(42.4)	34(57.6)
	Apartment	97(46.6)	40(19.2)	35(16.8)	8(3.8)	19(9.1)	9(4.3)	85(41.3)	121(58.7)
	Others	12(54.5)	2(9.1)	4(18.2)	1(4.5)	1(4.5)	2(9.1)	7(33.3)	14(66.7)
	χ^2/p	10.570/0.782						1.500/0.683	
Type of family	Alone	3(21.4)	3(21.4)	1(7.1)	3(21.4)	2(14.3)	2(14.3)	6(42.9)	8(57.1)
	Couple only	11(39.3)	3(10.7)	5(17.9)	4(14.3)	2(7.1)	3(10.7)	13(41.9)	18(58.1)
	Couple & offsprings	134(49.4)	50(18.5)	49(18.1)	10(3.7)	19(7.0)	9(3.3)	101(37.7)	167(62.3)
	Over 3 generation	11(50.0)	1(4.5)	4(18.2)	1(4.5)	2(9.1)	3(13.6)	12(57.1)	9(42.9)
	Others	7(38.9)	2(11.1)	5(27.8)	0(0.0)	1(5.6)	3(16.7)	9(50.0)	9(50.0)
χ^2/p	34.325/0.024*						4.013/0.404		
Life satisfaction	Satisfaction	62(52.1)	24(20.2)	10(8.4)	6(5.0)	9(7.6)	8(6.7)	51(64.6)	68(35.4)
	Moderate	89(42.8)	36(17.3)	47(22.6)	11(5.3)	16(7.7)	9(4.3)	78(38.0)	127(62.0)
	Dissatisfaction	15(51.7)	2(6.9)	7(24.1)	1(3.4)	1(3.4)	3(10.3)	12(42.9)	16(57.1)
	χ^2/p	15.937/0.101						0.824/0.662	
Stress level	Low	26(56.5)	8(17.4)	4(8.7)	3(6.5)	3(6.5)	2(4.3)	16(34.8)	30(65.2)
	Moderate	126(46.8)	49(18.2)	47(17.5)	14(5.2)	20(7.4)	13(4.8)	105(39.3)	162(60.7)
	High	14(34.1)	5(12.2)	13(31.7)	1(2.4)	3(7.3)	5(12.2)	20(51.3)	19(48.7)
	χ^2/p	14.012/0.172						2.639/0.267	

* $p < 0.05$ by χ^2 -test

로 보인다. 또 시설급식이 맛이 없을 것이라는 의견도 31.3%나 되었다. 우리가 음식을 섭취하는 목적은 생명을 유지하기 위한 에너지 및 필수영양소를 공급받자 하는 1차적 기능도 있으나, 향, 맛, 색 등 식품에 기호를 부여하는 감각기능으로서의 기능도 있고, 실제로 음식을 선택할 때 가장 중요하게 고려하는 부분이 바로 이 부분일 것이다. 따라서 급식서비스에서는 고객들의 만족도를 높이기 위하여 음식의 핵심적인 속성인 맛과 간을 중점적으로 관리해야 할 것으로 사료된다.

맛벌이 부부의 증가와 소비수준 향상 등으로 국민들의 라이프스타일이 바뀌면서 집에서 조리해 먹는 일이 점점 더 어려워지고 있음에 따라 국이나 반찬 배달 전문업체가 증가하고 있다(Kang HY 2012). 본 조사 대상자의 60.1%는 현재 이러한 배달음식업체가 있음을 알고 있었으나, 39.9%는 그러한 업체가 있다는 사실도 모르고 있었던 것으로 나타났다. 향후에 이러한 배달식업체로부터 국이나 반찬을 정기적으로 배달하여 먹을 의향이 있는가라는 질문에 응답자의 40.4%가 긍정적으로 답하였는데, 교육 수준에 따라 유의적인 차이($p<0.05$)가 있어서 학력이 높을수록 배달식을 이용하겠다는 의사를 보였다. 그러나 기타 사회인구학적 요인에 따라서는 별 차이가 없었다(Table 6). 배달식업체를 이용할 경우, 국과 반찬 모두 구입하겠다는 응답자는 33.3%이었고, 30.3%는 반찬만 배달시키겠다고 하였으며, 식재료만 이용하겠다는 비율도 18.2%이었다. 배달식 지출금액에 대하여 38.9%가 10~15만 원을, 26.8%는 5~10만 원, 24.2%가 15~20만 원이라고 응답하였다. 배달식을 이용할 경우, 조사 대상자들이 가장 고려하는 사항은 위생(43.7%), 영양(28.7%), 맛(18.4%), 가격(6.3%), 회사의 인지도(2.9%) 순이었다. 이상의 결과들을 종합해 보면, 양질의 급식 서비스를 제공하기 위해서는 식자재 및 급식시설의 위생, 균형 잡힌 식단, 음식의 맛과 간, 메뉴의 다양성, 합리적인 가격, 소비자로부터의 지속적인 신뢰 확보 등이 이루어져야 할 것이다.

요약 및 결론

베이비붐 세대는 현재와 미래에 영향력 있는 주 소비계층으로 기존 노인세대와는 차별화된 식행동을 보이고, 다양한 라이프스타일로 새로운 시장을 형성할 것으로 예측되는 바, 본 연구에서는 예비노년층인 50대 베이비부머 세대 여성들을 대상으로 현재의 건강과 생활습관, 식습관 상태, 그리고 식생활 행동 양식 및 미래 식생활 요구도를 조사, 분석하였다. 본 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 평균 연령은 52.6 ± 2.3 세이었고, 대부분 고졸 학력(63.1%)에 핵가족 형태(76.1%)를 이루고 있었으며, 58.8%가 아파트에 거주하고 있었다. 전업주부는 39.0%이었고, 29.7%

가 종일제 직장을 갖고 있었으며, 한 달 수입은 200만 원 미만이라고 응답한 사람들이 44.3%로 가장 많았다. 현재의 삶에 대해 8.1%만이 불만족하다고 응답하였고, 스트레스 정도는 75.6%가 약간만 느낀다고 하여 스트레스가 매우 심하거나(11.5%), 거의 없다(12.9%)는 비율보다 훨씬 많았다.

2. 조사 대상자들의 BMI는 59.0%가 정상군이었으나, 38.2%가 체중 과다 및 비만으로 평가되었다. 현재 응답자의 2.8%만이 흡연을 하고 있었고, 비음주자가 63.0%로서 음주 및 흡연률은 높지 않은 것으로 나타났다. 그러나 과반수에 가까운 42.9%의 응답자는 규칙적인 운동을 하고 있지 않다고 하였고, 정기적으로 건강검진을 받고 있다고 응답한 사람은 78.0%이었다.

3. 식생활 습관을 평가한 결과, 100점 기준 본 조사 대상자의 평균 점수는 70.6 ± 11.8 점으로 '보통'군에 속하였다. 식습관 점수는 교육 수준($p<0.01$), 소득 수준($p<0.01$), 가족 형태($p<0.05$), 삶의 만족도($p<0.001$), 스트레스 정도($p<0.001$)에 따라 유의적인 차이를 보였다. 또한 건강 및 생활습관 요인 중 흡연($p<0.05$)과 음주($p<0.05$), 규칙적 운동 실시 여부($p<0.001$), 정기적인 건강검진 유무($p<0.05$), 수면시간($p<0.05$)과 관계가 있어 건강한 생활습관을 가진 사람들의 경우, 식습관 점수가 유의적으로 더 높았다.

4. 하루 3끼 결식률은 아침, 점심, 저녁식사 각각 18.2%, 1.1%, 5.2%이었다. 외식 빈도는 월 1~3회(32.4%)와 주 1~2회(28.5%)라는 응답이 많았다. 식재료 구매 횟수는 55.7%가 1주에 1~2회 정도라고 하였으며, 주로 구매하는 물품은 채소와 과일, 육류와 같은 식재료로서(79.6%), 응답자의 84.0%가 직접 집에서 반찬을 만들고 있었다. 가정 내에서 식사를 준비하는 사람은 주부 본인인 경우가 91.3%로 가장 많았고, 평균 식사 준비시간은 1시간 내외이었다.

5. 미래 식생활 요구 형태를 조사하였던 바, 나이가 들면서 가장 어려울 것으로 예상되는 가사일인 식사 준비(49.4%)가 문제가 되는 이유는, 조리하기가 점점 귀찮아지기 때문(55.2%)이었으며, 향후 노인이 되었을 때는 46.4%만이 본인들이 직접 조리하여 먹겠다고 하였다. 실버타운을 포함한 노인복지 시설에서의 급식에 대하여 영양사가 계획한 건강한 음식이고(40.7%), 식사 준비에서 해방될 수 있을 것이라는(36.3%) 긍정적인 반응이 있던 반면, 시설급식을 원하지 않는 이유는 노인복지시설에서 살고 싶지 않거나(48.8%), 시설급식이 맛이 없을 것이라는 선입견도 31.3%나 되었다. 국이나 반찬 배달 전문업체에 대한 인지도 조사 결과, 조사 대상자의 60.1%는 이미 알고 있었고, 응답자의 39.9%가 향후 이러한 배달식업체로부터 국이나 반찬을 정기적으로 배달하여 먹을 의향이 있다고 하였으며, 학력이 높을수록 배달식을 이용하겠다는 경향이 높았다($p<0.05$). 배달식업체를 이용할 경우, 국과 반찬

모두 구입하겠다는 응답자는 33.3%이었고, 가능한 지출금액은 38.9%가 10~15만 원을, 26.8%는 5~10만 원이라고 응답하였다. 배달식을 이용할 경우 고려하는 사항으로는 위생(43.7%), 영양(28.7%), 맛(18.4%), 가격(6.3%), 회사의 인지도(2.9%) 순으로 나타났다.

이상의 결과들을 종합해볼 때 베이비부머 세대는 경제발전과 건강 및 교육 수준의 향상, 그리고 이에 따른 사회·문화적 욕구의 상승 등으로 인해 식생활 형태에서 기존의 노령세대와는 다름을 알 수 있었다. 일례로 본 연구에서 지적되었듯이 많은 응답자가 식사 준비를 귀찮아하고 있음에 따라 외식을 하거나, 편이식품을 구입하여 집에서 간단히 조리해 먹겠다는 경향을 보이고 있다. 가족관계 및 사회경제적인 다양한 요인들로 인해 가정 내 식생활 패턴이 변화되고 있는 것이다. 이러한 라이프스타일의 변화에 맞추어 가정에서 짧은 시간에 간편하게 조리할 수 있는 가공식품이나 반찬 전문 서비스 사업, 조리에 대한 부담과 시간을 덜어주는 배달 메뉴의 이용은 앞으로 새로운 트렌드를 형성해 나갈 것으로 전망된다. 현재 노년 여성과 현 중년 여성의 이러한 여러 상황의 차이를 고려하고, 베이비부머 세대의 식생활 가치 및 식생활 행동에 초점을 맞추어, 고령화시대에 중요한 위치에 있지만 상대적으로 연구가 이루어지지 않은 이들 세대에 대한 적절한 식생활 모델의 개발이 이루어져야 한다고 사료된다.

References

- Bae JY. 2013. Research on dietary behaviors of Korean housewives living in cities and demanding of community kitchen according to their life style. MS Thesis, Yonsei Uni. Seoul. Korea
- Cho WH. 2012. A study on the preparation among baby boomers for old age according to their lifestyle: focusing on Daejeon area. MS Thesis, Korea Uni. Seoul. Korea
- Choi HS. 2012. A research on how national medical examination service have effects on health promotion. MS Thesis, Hansung Uni. Seoul. Korea
- Hwang SA. 2012. A study on factors affecting retirement preparation. MS Thesis, Hoseo Uni. Cheonan. Korea
- Hyun MS. 2013. Utilization and preference on the basic side dishes: survey of housewives in Seoul and Gyonggi area. MS Thesis, Hankyong Uni. Ansong. Korea
- Jang YJ. 2008. Analysis on the practical use and cognition toward processed foods in the school meal service in Daejeon. MS Thesis, Kongju National Uni. Kongju. Korea
- Jeong JH. 2012. The relationship of satisfaction with food related life, food service quality and quality of life. MS Thesis, Ewha Women's Uni. Seoul. Korea
- Jung HK. 2011. Consumer survey and hazard analysis for the improvement of food hygiene and safety in purchase. MS Thesis, Korea Uni. Seoul. Korea
- Kang HY. 2012. An analysis on working wives' use of HMR products developed by major companies and market shares through conjoint analysis. MS Thesis, Yonsei Uni. Seoul. Korea
- Kim HC, Kim MR. 2005. Consumer attitudes towards food additives. *J East Asian Soc Dietary Life* 15:126-135
- Kim HK. 2007. The differences from blood lipid, body composition, fitness and function of pulmonary, depending on 20~30's women's smoking. MS Thesis, Chungang Uni. Seoul. Korea
- Kim HN. 2010. Life style with consumer values and consumer behaviors of baby-boom generation. MS Thesis, Ewha Womans Uni. Seoul. Korea
- Kim YW. 2010. A study of Korean baby boom generation's preparation for aged life. MS Thesis, Sangji Uni. Wonju. Korea
- Kwon HJ. 2007. An empirical study on women's drinking and alcohol addiction -focused on married middle aged women-. MS Thesis, Hoseo Uni. Asan. Korea
- Lee HY. 2009. Understandings and recognition about consumption of processed foods and food additives by housewives in Busan area. MS Thesis, Kosin Uni. Busan. Korea
- Lee JH. 2012. Analysis for drinking behavior in Korean adults and proposal of screening tool for at-risk drinking: result from the fourth Korea national health and nutrition examination survey. Ph.D. Thesis. Ewha Womans Uni. Seoul. Korea
- Lee YJ. 2013. Dietary habit, nutrition knowledge and perception convenience foods of workers in Busan. MS Thesis, Dong-A Uni. Busan. Korea
- Oh KS. 2013. Study on female from babyboom generation's perception and preparation for aged life. MS Thesis, Kwang-woon Uni. Seoul. Korea
- Oh WK. 2008. A study on the HMR marketing strategy of dietary life style through analysis. MS Thesis, Kyonggi Uni. Suwon. Korea
- Park M. 2012. The first generation of baby boomers on health behavior research. MS Thesis, Korea Uni. Seoul. Korea
- Park SH. 2010. A study on influence and countermeasure of the retirement of baby boom generation. MS Thesis, Korea Uni. Seoul. Korea
- Ryu PK. 2011. The study on eating habits as the degrees of

- obesity among married women in Changwon, Korea. MS Thesis, Inje Uni. Kimhae. Korea
- Seo EH. 2012. Studies on demand for dietitian role and need for appointment of dietitian in silver town. MS Thesis, Kyungnam Uni. Changwon. Korea
- Seo JH. 2011. The effect of parents' food consumption pattern on children's eating habits and food preference. MS Thesis, Kyungpook National Uni. Daegu. Korea
- Shin DH. 2010. Study on the difference in health card utilization amount and disease pattern beteen screening and non screening group check up program by national health insurance corporation. MS Thesis, Korea Uni. Seoul. Korea
- Son JE. 2013. Metropolitan workers cohabiting family members, according to age, gender, breakfast eating habits related behaviors and undernourished. MS Thesis, Konkuk Uni. Seoul. Korea
- Yoo CK. 2003. Serum lipid profile and body weight changes after hormone replacement therapy in postmenopausal women. MS Thesis, Dongduk Women's Uni. Seoul. Korea
- 국민건강보험 통계자료실. http://sis.nhis.or.kr/site/sis/ggog021m01?#38;open_main=6&open_sub1=2&open_sub2=0. 2013.10.05. 방문
- 농림수산물부, 한국농수산물유통공사. 2012 가공식품 소비자 태도 조사. pp. 140-150
- 보건복지부, 질병관리본부. 2011 국민건강통계 국민건강영양조사 제 5기 2차년도. pp. 52-53
- 보건복지부, 한국보건사회연구원. 2005. 절주 및 알코올 정책 수립을 위한 지표개발. pp. 3-5
- 이미숙, 박영숙, 현화진, 김순경, 송은승, 이경애, 이선영, 현태선, 김희선, 윤은영. 2012. 리빙토픽 영양과 식생활. 교문사. pp. 7-10
- 통계청. 2009. 향후 10년간 사회변화 요인분석 및 시사점. pp. 10
- 통계청. 2010. 통계로 본 베이비붐 세대의 어제, 오늘 그리고 내일. pp. 17
- 통계청. 2012 인구주택총조사에서 나타난 1인 가구 현황 및 특성. pp. 1
- 통계청. 2012. 베이비부머 및 에코세대의 인구·사회적 특성 분석 -2010년 인구주택총조사 중심으로- pp. 1-36
- 한국건강증진센터 건강길라잡이 http://www.hp.go.kr/hpPortalCont.dia?method=contSubView&fld=hlife01&pgid=04_01_2. 2013.04.10. 방문
- 한국농촌경제연구원. 2012. 식품 공급의 최근 동향과 시사점. pp. 8

접 수 : 2013년 10월 18일
 최종수정 : 2013년 12월 8일
 채 택 : 2013년 12월 11일