



경기도 시흥지역 주부들의 연령에 따른 영양표시 인식과 이용실태

이금옥¹ · 조우균^{2,*}

¹가천대학교 교육대학원 영양교육전공, ²가천대학교 식품영양학과

Recognition and Use of Nutrition Labeling According to Age Groups of Housewives in Siheung, Gyeonggi Province

Keum-Ok Lee¹, Wookyoun Cho^{2,*}

¹Major in Nutrition Education, Graduate School of Education, Gachon University

²Department of Food & Nutrition, Gachon University

Abstract

In this study, 294 housewives in Siheung, Gyeonggi-do, were surveyed to evaluate the differences in the recognition and use of nutrition labeling according to age and to present data for nutrition education. The younger the age, the more aware the consumer was of the information on the nutrition label. Housewives who were younger than 60 years were more likely to check the nutrition labels. The lower the age, the higher the reliance on the nutritional labeling content of the food, and the higher the recognition level of nutritional labeling. It was found that the lower the age, the easier it was for the consumer to understand the nutritional labeling. Among housewives in their 30s and younger, 89.5 percent said they believed checking nutrition labels would help their health. In the younger age group knowledge and information on nutrition labeling was acquired from the internet, and in the older age group, knowledge was acquired from television, radio, and newspapers. Research conducted on housewives in other regions in the future could provide more detailed information suitable for the population of each region. This would serve as data for nutrition education on the recognition and use of nutrition labeling for a healthy diet.

Key Words : Nutritional labeling, customer recognition, dietary habits

1. 서 론

현대사회에서는 산업화가 고도화되고, 여성들의 사회적 진출이 늘어나면서 조리편리성과 간편성에 중점을 둔 즉석식품이나 가공식품에 대한 요구도 높아지고 있으며, 이에 부응하여 식품산업이 발전하고 있다(Lee & Lee 2014; Kim 2021).

또한, 사회적 구조와 식생활의 변화로 인해 동물성 식품의 섭취가 증가하고 있고, 과거와는 달리 영양결핍보다는 부적절한 식습관 및 영양불균형 문제가 중요하게 대두되고 있는데, 이러한 문제로 인해 만성질환의 조기 발병 및 사망률이 증가하고 있다. 이에 따라, 식품 선택 시 영양표시 활용이 중요하게 되었는데, 이는 영양표시가 제공하는 정보를 통해 소비자들이 건강한 식습관과 영양균형을 유지할 수 있기 때문이다(Park 2010; Kim & Yeon 2019; Kim & Jung 2023).

우리나라의 영양표시제도는 식품, 식품첨가물, 건강기능식품,

축산물에 들어있는 영양성분의 양 등 영양에 관한 정보를 표시하는 제도이다. 1994년에 처음 도입된 이후 관련법의 제·개정을 거쳐 현재는 ‘식품 등의 표시 광고에 관한 법률 시행규칙’에 근거하고 있다. 영양표시 대상 식품으로는 레토르트 식품, 과자류·빵류·떡류, 빙과류, 코코아 가공품류·초콜릿류, 당류, 잼류, 두부류·묵류, 음료류, 식용유지류, 특수의료용도식품, 특수영양식품, 면류, 절임류·조림류, 장류, 조미식품, 농산물가공식품류, 식육가공품, 알가공품류, 유가공품, 수산가공식품류, 즉석식품류, 건강기능식품이 있다(Kim & Lee 2016; Laws and Regulations 2023; Ministry of Food and Drug Safety 2023). 표시대상 영양성분에는 열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤 기타 영양강조표시를 원하는 성분(무기질, 비타민, 식이섬유)이 포함된다(Lee et al. 2019; Laws and Regulations 2023).

*Corresponding author: Cho, Wookyoun, Department of Food & Nutrition, Gachon University, 1342 Seongnam-daero, Sujeong-gu, Seongnam-si, Gyeonggi-do 13120, Korea
Tel: +82-31-750-5972 E-mail: wkcho@gachon.ac.kr

국내에서는 1994년 가공식품 영양표시제 도입 이후 지속적인 영양표시의 품목 확대 및 표시방법 개정을 해 오고 있으나, 소비자의 영양표시 이용률은 여전히 낮은 수준으로 나타나고 있으며, 특히 50대 이상이 낮은 이용률을 보이고 있다(Kim & Yeon 2019). 영양표시는 일반인들에게 건강가이드라인을 제시하고 특정 대사성 질환을 보유한 개인에게 유용한 정보를 줄 수 있다(Ahn et al. 2020; Cho & Kye 2023).

질병관리교육을 받았을 때 영양표시를 더 적극적으로 활용하는 것으로 나타나 질병관리와 합병증 예방을 위해 건강한 식습관이 필요한 만성질환자들에게 중요하며 영양표시 활용률은 질병관리 지침을 실천하는 인구 비율 예측에도 좋은 지표가 될 수 있다(Jin et al. 2023). 국민건강영양조사 자료를 이용하여 분석한 결과, 남성과 70대 이상 군에서 영양표시 이용군의 뇌졸중 유병률이 낮게 나타났다(Park et al. 2022b). 65세 이상 노인의 무기질과 비타민의 섭취량과 영양표시에 대한 인지와와 관계를 다중 로지스틱 회귀분석으로 분석한 결과 영양표시 인지여부가 비타민과 무기질 섭취상태에 유의한 영향을 미쳤으며, 노인을 대상으로 영양표시에 대한 영양교육이 식생활개선에 도움이 될 것이라고 하였다(Park et al. 2022a).

영양표시 관심 영양소 군과 LDL 콜레스테롤 조절 정도의 연관성 연구에서, 영양표시 내용 중 총열량을 확인할 때 LDL콜레스테롤 조절이 잘 됨을 확인하였다(Ahn et al. 2020). 유아를 둔 주부들을 대상으로 유기농 식품 구매 및 영양표시 인식을 조사한 결과, 구매는 대부분 슈퍼마켓에서 이루어졌으며, 영양표시는 ‘영양성분’을 가장 많이 확인한다는 것을 밝혔다(Choi & Kang 2015).

선행연구에서 영양표시 이용여부가 특정 대사성 질환을 보유한 개인에게 도움이 되며 개인의 건강에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 반면, 영양표시를 제대로 활용하기 위해서는 소비자들의 영양표시에 대한 인지도와 이용도 측면에서의 평가와 개선이 필요하다. 특히, 가정에서 식생활 관리를 하는 주부들은 영양표시제도에 대한 인식과 이용도가 높아야 하며(Kim & Lee 2009), 주부들을 대상으로 한 영양교육의 필요성이 있으나, 주부들만을 대상으로 차이를 조사한 연구는 제한적으로 이루어져 왔다.

따라서 본 연구에서는 주부들의 인구통계학적 특성 중 차이를 보인 연령군을 선별하여 영양표시 인식과 이용에 대한 실태파악을 통해 영양교육의 기초자료를 제시하고자 한다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 가천대학교 생명윤리심의위원회의(Institutional Review Board: IRB)의 사전승인(1044396-20610-HR-085-01, 1044396-20610-HR-085-02)을 받아 경기 시흥지역의 주부를 대상으로 하여 실행되었다. 가정에서 조리를 주로 담당

하는 인구의 영양표시에 대한 인식과 이용현황을 조사하기 위해 여성만을 대상으로 한정하였고, 조사기간은 2018년 6-7월까지로 편의표본추출법을 활용해 경기 시흥지역에 거주하는 주부를 대상으로 하여 각 50부씩 6곳의 아파트단지에서 설문지를 배부하였고, 자기기입식으로 직접 답변을 작성하도록 하였다. 회수된 300부 중 부실응답 6부를 제외한 294부(98%)가 최종 분석에 사용되었다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구를 위해 설문지의 측정척도 마련을 위해 식품·영양표시 이용실태와 인식도 및 식습관(Hyun 2015), 가공식품 섭취실태와 영양표시에 대한 인식도(Kim 2016), 소비자들이 쉽게 볼 수 있게 표시사항 구체화(Jeon & Lee 2016; Lee 2017)의 선행연구를 참고하여 본 연구의 목적에 맞도록 재구성하였고, 사전조사 과정 후 수정·보완하여 본 조사에 사용되었다.

설문 내용은 일반 사항, 영양표시 인지 및 활용도, 영양표시 이용 요구도 등으로 구성되었다. 일반사항은 연구 대상자 연령, 가족의 구성형태, 최종학력, 직업유무, 가정의 월평균 소득으로 구성되었다. 영양표시 인지 및 활용도는 식품 구매 시 제품에 표기된 영양표시 인지도, 확인정도, 영양표시 내용에 대한 신뢰도 문항으로 구성되었다. 영양표시 이용 요구도는 라면제품의 영양표시를 제시한 후 영양표시에 대한 인지수준을 측정하였고, 영양표시 사항 이해 정도, 영양표시 지식 및 정보 습득 경로, 영양표시를 확인하는 것이 건강 유지에 얼마나 도움이 되는지, 식품에 표시된 영양표시가 어렵다고 느끼는 이유의 문항으로 구성되었다. 영양표시에 대한 인지수준은 라면제품에 표시된 영양정보에 대한 인지수준을 5점 만점으로 조사하였다. 영양표시에 대한 신뢰도(5점: 매우 신뢰한다, 1점: 전혀 신뢰하지 않는다)와 영양표시 이해 정도(5점: 매우 어렵다, 1점: 매우 쉽다)는 5점 리커트 척도를 사용하였다.

3. 자료처리

모든 통계분석은 SPSS (Statistical Package for the Social Science) WIN 23.0을 사용하였고, 분석기법으로는 연구대상자의 일반적 특성 파악을 위해 빈도와 백분율 산출을 하였으며, 영양표시 인지와 영양표시 이용 요구도를 분석하기 위해 교차분석(χ^2 -test), 빈도분석, 독립표본 T검정(t-test) 및 일원분산분석(one-way analysis of variance)을 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

조사대상 인구통계학적 특성을 분석한 결과는 <Table 1>과 같다. 294명 중 연령별로는 40대가 115명(39.1%)으로 가장 많았으며, 다음으로 50대 98명(33.3%), 60대 이상 46명

<Table 1> Demographic Characteristics

Variables	Criteria	N(%)
Age	Under 30s	35(11.9)
	40s	115(39.1)
	50s	98(33.3)
	Over 60s	46(15.6)
Final Education	Middle school graduate	16(5.4)
	High school graduate	184(62.6)
	College graduate	88(29.9)
	Graduate school or higher	6(2)
Family Composition	Married couple	67(22.8)
	Married couple with children	208(70.7)
	Grandparents, married couple, and children	9(3.1)
	Stepparents and children	7(2.4)
Employment	Other	3(1)
	Full-time housewife	139(47.3)
Monthly Income (10,000won)	Dual-income housewife	155(52.7)
	Under 200	20(6.8)
	201-300	42(14.3)
	301-400	92(31.3)
	401-500	60(20.4)
Total	Over 501	80(27.2)
	Total	294(100)

(15.6%), 30대 이하 35명(11.9%)순으로 나타났다. 최종학력별로는 고졸이 84명(62.6%)으로 절반 이상이었고, 다음으로 대졸 88명(29.9%), 중졸 16명(5.4%), 대학원 졸업 이상 6명(2.0%) 순으로 나타났다. 가족의 구성형태별로는 부부 및 자녀가 208명(70.7%)으로 대부분을 차지하였으며, 다음으로 부부 67명(22.8%), 조부모, 부부, 자녀가 함께 사는 3대 가족 9명(3.1%), 편부모 및 자녀 7명(2.4%), 기타 3명(1.0%) 순이었다. 직업 유무별로는 맞벌이가 155명(52.7%)으로 전업주부보다 139명(47.3%)보다 많았다. 가정의 월평균 소득별 301-400만 원이 92명(31.3%)으로 가장 많았으며, 다음으로 501만 원 이상 80명(27.2%), 401-500만 원 60명(20.4%), 200만 원 이하 20명(6.8%) 순으로 나타났다. 전국 주부를 대상으로 한 설문 연구에서 평균연령이 54세로 가장 많았고, 교육수준은 고등학교 졸업이 56%, 대도시 주거하는 비율이

가장 많았으며, 가구 월수입은 200-400만 원 사이가 44.8%를 보여 본 연구 대상 주부집단과 유의한 특성을 보였다(Ahn et al. 2022).

2. 영양표시 인지 및 활용도

1) 식품 구매 시 제품 표기 영양표시 인지

주부들이 식품을 구매할 때 제품에 표기된 영양표시에 대한 결과는 <Table 2>와 같다. 연령별로 30대 이하, 40대, 50대, 60대 이상의 순으로 연령이 낮은 주부들 그룹 순서로 제품에 표기된 영양표시에 대해 더 잘 알고 있었다(p<0.01). 30대 이하-40대는 80%이상의 주부가 알고 있다고 답한 반면 60대 이상은 56.5%가 알고 있다고 답해 연령군별 차이를 보였다. 국민건강영양조사(2016-2018년)에서 한국 청소년의 영양표시 이용에 따른 식생활과 건강행태를 연구한 결과, 만 12-18세 청소년들은 91.9%가 영양표시를 인지하고 있는 것으로 나타났다(Kim & Lee 2021). 이는 본 연구에서 60대 이상의 주부 56.5%에 비해 30세 이하의 주부들 82.9%가 영양표시를 인지하는 것과 비교해볼 때 12-18세 청소년들의 인지가 더 높은 것으로 보아 어릴수록 영양표시제도에 대한 교육이 이루어져서 높은 인식률을 나타냄을 알 수 있었다.

2) 식품 구매 시 영양표시 확인

주부들의 식품 구매 시 영양표시 확인 정도는 <Table 3>과 같다. 30대 이하, 40대, 50대 주부들은 영양표시를 확인하는 편이라고 답한 비율이 많았으나(각각 44.8, 47.3, 56.6%) 60대 이상에서는 확인하지 않는다는 비율이 유의적으로 높았다(46.2%). 30대 이하에서는 꼭 확인한다(31%)가 높은 응답비율을 보였고, 40대-50대 주부들은 확인하지 않는다(각각 39.8, 30.3%)는 응답비율이 그다음으로 차이를 보였다. 60대 이상 주부들은 꼭 확인한다(26.6%)와 확인하는 편이다(26.6%)가 같은 응답률을 보였다. 지역사회건강조사 자료(2018)를 활용한 고혈압·당뇨병 진단자의 영양표시 활용과 질환관리교육에 대한 연관성 조사(Jin et al. 2023)에서 영양표시 사용률은 젊은 연령, 고학력, 고소득, 전문직 및 사무직에서 유의하게 높게 나타나 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 국민건강영양조사(2015-2019)에서 한국 성인을 대상으로 한 영양표시의 영향력과 뇌졸중 유병률과의 연관성 조사(Park et al. 2022b)에서도 젊을수록, 가구소득 수

<Table 2> Nutritional Labeling Recognition When Purchasing Food

Variables	Criteria	Know	Don't Know	Total (%)	χ^2	p
Age	Under 30s	29(82.9)	6(17.1)	35(11.9)	12.16	0.007**
	40s	93(80.9)	22(19.1)	115(39.1)		
	50s	76(77.6)	22(22.4)	98(33.3)		
	Over 60s	26(56.5)	20(43.5)	46(15.6)		
Total		224(76.2)	70(23.8)	294(100.0)		

**p<0.01

<Table 3> Nutritional Labeling Checking When Purchasing Food

N(%)

Variables	Criteria	Confirm	Prefer to confirm	Do not confirm	Total	χ^2	p
Age	Under 30s	9 (31.0)	13 (44.8)	7 (24.1)	29 (12.9)	13.08	0.042*
	40s	12 (12.9)	44 (47.3)	37 (39.8)	93 (41.5)		
	50s	10 (13.2)	43 (56.6)	23 (30.3)	76 (33.9)		
	Over 60s	7 (26.9)	7 (26.9)	12 (46.2)	26 (11.6)		
Total		38 (17.0)	107 (47.8)	79 (35.3)	224 (100.0)		

*p<0.05

<Table 4> Reliability on Nutritional Labeling of Food Products

Variables	Criteria	Mean	SD	F or t	p
Age	Under 30s	3.8	0.406	5.26	0.002**
	40s	3.43	0.784		
	50s	3.49	0.596		
	Over 60s	3.20	0.778		
Total		3.46	0.70		

**p<0.01

<Table 5> Relationship between the Reliability of Nutrition Labeling on Food and the Degree of Recognition and Confirmation of Nutrition Labeling

Variables	Criteria	Mean	SD	F or t	p
Nutritional Labeling Recognition	Known	3.58	0.63	3.84	0.001***
	Unknown	3.00	1.00		
Nutritional Labeling Checking	Confirm	3.92	0.428	26	0.001***
	Prefer to confirm	3.72	0.49		
	Do not confirm	3.18	0.787		

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

준과 교육 수준이 높은 군에서 영양표시에 영향을 받는 비율이 높다는 결과가 나타나 본 연구와 일치하고 있었다. 이에 만성질환예방을 위한 영양표시제도의 활용을 위해서는 연령이 높을수록 영양교육이 더욱 필요함을 알 수 있었다.

3) 식품에 표기된 영양표시 내용 신뢰도

식품에 표기된 영양표시 내용 신뢰도는 <Table 4>와 같다. 리커트 5점 척도(매우 신뢰한다: 5점, 전혀 신뢰하지 않는다: 1점)로 신뢰도를 조사한 결과 연령별 차이를 보였다(p<0.000). 연령이 낮아질수록 신뢰도가 높아지는 경향을 보여, 30대 이하에서 가장 높은 신뢰도를 보였다(3.8±0.406). 40대와 50대는 유사한 점수를 보였으며(각각 3.45±0.784, 3.49±0.596), 60대 이상이 가장 낮은 신뢰도를 보였다(3.20±0.778). 식품에 표기된 영양표시에 대한 부산지역 성인여성 대상 인식, 만족도 및 이용실태를 조사한 Lee (2018)의 연구에서는 30대, 40대, 50대의 신뢰도는 20대, 60대, 70대에 비해 높게 나타나 부분적으로 일치하는 결과를 보였다. Kim & Lee (2009)의 부산지역의 연령별 식품영양표시에 대한 연구를 하였는데 영양표시의 정보를 신뢰한다고 답한 비율을 살

펴보면, 초등학생(76.3%), 중·고등학생 (62.7%), 20-30대 (65.1%), 40-50대(51.7%), 60대 이상(50.4%) 순으로 나타나 연령이 어릴수록 영양표시에 대한 신뢰도가 높은 것으로 나타나 본 연구와 일치하는 경향이였다.

4) 식품에 표기된 영양표시 내용 신뢰도와 영양표시 인식 및 확인 정도와의 관계

식품에 표기된 영양표시 내용에 대한 신뢰도와 영양표시 인식 및 확인 정도와의 관계를 살펴본 결과 <Table 5>와 같다. 영양표시를 인식하고 있는 그룹(3.58±0.63)에서 영양표시를 모른다는 그룹(3.00±1.00)보다 신뢰도가 높게 나타났고 영양표시를 꼭 확인한다(3.92±0.428)는 그룹이 확인하는 편이다(3.72±0.49)와 확인하지 않는다(3.18±0.787)는 그룹보다 신뢰도가 높게 나타나(p<0.001), 영양표시에 대한 신뢰도가 높을수록 영양표시 인식과 활용도가 높아졌다.

3. 영양표시 이용 요구도

1) 식품에 표기된 영양표시 인지수준

영양표시에 대한 인지수준을 비교한 결과는 <Table 6>와

<Table 6> Awareness Level about Nutrition Labeling

Variables	Criteria	Mean	SD	F or t	p
Age	Under 30s	3.63	1.35	14.6	0.000***
	40s	3.31	1.65		
	50s	2.24	1.89		
	Over 60s	1.74	2.00		
Total		2.75	1.88		

***p<0.001

<Table 7> Understanding Level of Nutrition Labels

Variables	Criteria	Mean	SD	F or t	p
Age	Under 30s	2.66	0.765	7.83	0.000***
	40s	2.97	0.873		
	50s	3.06	0.757		
	Over 60s	3.5	0.782		
Total		3.05	0.837		

***p<0.001

<Table 8> Acquisition of Knowledge and Information on Nutritional Labeling of Food

Variables	Criteria	Internet	TV/Radio/ Newspaper	Food Packaging	Advertising	Other	Total	χ^2	p
Age	Under 30s	14 (40.0)	7 (20.0)	9 (25.7)	4 (11.4)	1 (2.9)	35 (11.9)	53.22	0.000***
	40s	29 (25.2)	40 (34.8)	29 (25.2)	13 (11.3)	4 (3.5)	115 (39.1)		
	50s	19 (19.4)	46 (46.9)	24 (24.5)	2 (2.0)	7 (7.1)	98 (33.3)		
	Over 60s	3 (6.5)	27 (58.7)	4 (8.7)	1 (2.2)	11 (23.9)	46 (15.6)		
Total		65 (22.1)	120 (40.8)	66 (22.4)	20 (6.8)	23 (7.8)	294 (100.0)		

***p<0.001

같다. 주부들의 식품영양표시 인지수준을 알아보기 위해 A 사 라면제품의 영양표시를 제시한 후 영양표시에서 알 수 있는 총 내용량, 섭취칼로리, 나트륨 함량, 나트륨 섭취량, 포화지방 섭취량에 대한 문제를 5점 만점으로 점수 산출을 하여 비교하였다. 연령이 낮아질수록 점수가 높아지는 것을 볼 수 있는데 30대 이하가 가장 높은 인지수준을 보였고 (3.63±1.35), 50대 이상으로 갈수록 3점미만의 점수로 낮은 인지수준을 보였다(p<0.000). Lee (2018)의 식품에 표기된 영양표시에 대한 부산지역 성인여성의 인식, 만족도 및 이용실태 조사에서 연령은 식품영양표시에 대한 인식, 수요, 교육 및 홍보의 필요성, 영양지식과 음의 상관관계가 있다고 하여 본 연구와 일치하는 것으로 나타났다.

2) 영양표시에 대한 이해정도

영양표시에 대한 이해정도를 리커트 5점 척도(5: 매우 어

렵다, 1: 매우 쉽다)로 측정하여 비교한 결과에서도 연령별 차이를 보였다<Table 7>. 연령이 낮을수록 이해하기 쉽다고 느끼고 있었는데, 30대 이하-40대는 3점 미만(각각 2.66±0.765, 2.97±0.873)으로, 50대-60대 이상은 3점 초과(각각 3.06±0.757, 3.50±0.782)로 나타나 연령이 높을수록 어렵게 느끼고 있었다. 이는 연령이 높을수록 영양표시에 대한 인지수준이 낮아지는 결과와 일치하며, 영양표시에 대한 인식확산과 더불어 연령이 높을수록 식행동변화를 유도할 수 있는 영양교육 프로그램 강화가 필요함을 알 수 있었다.

3) 영양표시에 대한 정보를 주로 얻는 경로

식품 영양표시에 대한 주부들의 지식 및 정보를 습득하는 경로에 대해 살펴 본 결과는 <Table 8>과 같다. 연령이 낮을수록 인터넷으로 정보를 얻는 경향이 높았고, 연령이 높을수록 TV·라디오·신문에서 정보를 얻는 경향이 높았다. 식품

<Table 9> Perceptions of the Extent to which Nutrition Label Checking Helps Maintain Health

N(%)

Category	Variable	Will help maintain health	Might help	Don't know	Total	χ^2	p
Age	Under 30s	11 (31.4)	20 (57.1)	4 (11.4)	35 (11.9)	13.85	0.031*
	40s	33 (28.7)	45 (39.1)	37 (32.2)	115 (39.1)		
	50s	22 (22.4)	44 (44.9)	32 (32.7)	98 (33.3)		
	Over 60s	11 (23.9)	13 (28.3)	22 (47.8)	46 (15.6)		
Total		77 (26.2)	122 (41.5)	95 (32.3)	294 (100.0)		

*p<0.05

<Table 10> The Reason why Nutrition Labeling on Food is Difficult

Variables	N(%)
The letters are small and complicated and difficult to read	97(53.3)
I don't have any knowledge about nutrition, including the functions of nutrients.	43(23.6)
It is difficult to interpret the nutrient content of the product.	36(19.8)
It is difficult to understand the nutrition label itself.	6(3.3)
Total	182(100)

포장지에서 정보를 얻는 경우는 30대 이하-50대까지는 약 25% 정도로 비슷한 경향을 보이거나, 60대 이상에서는 8.7%로 낮은 수준을 보였다. 광고에서 정보를 얻는다는 답변은 30대 이하와 40대에서 약 11%로 비슷하고, 50대와 60대가 약 2%로 비슷하게 광고가 정보 제공에 있어 낮은 효율을 보이고 있었다. 경기지역에 거주하는 주부들을 대상으로 영양표시 확인 여부를 조사한 Lee & Lee (2014)의 연구에서는 영양표시 정보의 습득 경로로 대중매체 66.2%, 전문서적 19.5%, 친구 또는 주변 11.3%, 영양교육프로그램 3.0% 순으로 조사되어 본 연구결과와 일치하고 있다.

국민건강영양조사(2016-2018) 한국 청소년의 영양표시 이용에 따른 연구결과(Kim & Lee 2021)에 따르면 영양표시를 이용하는 청소년은 27.9%로 낮은 인지율과 이용률을 보였으며, 영양표시 정보를 수동적으로 획득하고 있는 것으로 볼 때 본 연구에서 30대 이하 주부들이 인터넷에서 영양정보를 얻는다고 답한 것과는 차이가 있었다.

4) 식품영양표시의 확인과 건강 유지에 도움이 되는 정도에 대한 인식

식품영양표시의 확인과 건강 유지에 도움이 되는 정도에 대해 주부들의 인식을 살펴본 결과는 <Table 9>와 같다. 연령별로 살펴보았을 때 30대 이하 주부는 영양표시 확인이 건강에 도움이 될 것 같아 확인한다(57.1%), 도움이 될 것이다(31.4%)의 비율이 89.5%로 높았고, 잘 모르겠다고 답한 비율이 11.4%로 세 번째 순위인 반면, 40대-50대에서는 도움이 될 것 같아 확인한다의 비율이 가장 높지만(각각 39.1, 44.9%) 그 다음 순위는 잘 모르겠다(각각 32.2, 32.7%)이고, 그 다음이 건강유지에 도움이 된다(각각 28.7, 22.4%)로 나타나, 30대 이하의 연령대와 차이를 보였다. 한편 60대 이상

에서는 잘 모르겠다고 답한 비율이 47.8%로 가장 높았고, 그 다음은 도움이 될 것 같아 확인한다(28.3%), 확인한다(23.9%)의 순으로 나타나 연령대별 차이를 보였다. 연령대가 높아질수록 영양표시 확인이 건강에 도움이 되는지 잘 모르겠다는 비율이 높아서 영양표시에 대한 신뢰도가 낮아지는 경향을 보였다. 연령이 증가할수록 식생활변화가 거의 없고, 건강행태가 바뀌기 어려운 것으로 설명될 수 있겠다(Kim & Jung 2023).

5) 식품에 표시된 영양표시가 어렵다고 느끼는 이유

영양표시에 대한 이해정도를 살펴본 결과는 <Table 9>와 같다. 영양표시가 이해하기 “어렵다” 또는 “매우 어렵다”고 답한 주부들을 대상으로 식품 영양표시가 이해하기 어려운 이유는 “글자가 작고 복잡해서 알아보기 힘들어서”가 97명(53.3%), 다음으로 “영양소의 기능 등 영양에 대한 지식이 없어서”가 43명(23.6%), “해당제품의 영양소 함량을 해석하기 어려워”가 36명(19.8%) 순이었다. “영양표시 내용 자체를 이해하기 어려워”는 6명(3.3%)으로 가장 낮은 비율이었다. Park (2022)의 편의식품 이용사의 영양표시 인식 연구에서 영양표시를 확인하지 않는 이유가 ‘관심이 없어서’, ‘귀찮아서’, ‘보는 방법을 몰라서’, ‘내용이 어려워’ 순으로 나타났고, Lee (2018)의 식품의 영양표시에 대한 부산지역 거주 성인여성들의 인식, 만족도 및 이용실태 조사에서도 표시사항을 이해하기 어려운 주요 원인으로 “소문자, 다양한 형태”를 51.3%로 답하여 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 주부들의 인구통계학적인 변수에 따른 영양표

시 인식과 이용에 대한 차이를 살펴보고 영양교육의 기초자료를 마련하기 위해 시행되었다. 건강한 식생활을 위해 1994년 도입된 영양표시제도는 연령별로 이용도와 이해도가 다르게 나타났다. 연령이 낮을수록 영양표시를 잘 인지하고 있었고 60대 이상에 비해 연령이 낮은 주부들이 영양표시를 더 잘 확인하는 편이었다. 식품에 표기된 영양표시 내용에 대한 신뢰도는 연령이 낮을수록 높았고 영양표시에 대한 인지수준도 연령이 낮을수록 이해를 잘하는 것으로 나타났다. 30대 이하 주부들은 영양표시 확인이 건강에 도움이 될 것으로 생각하는 비율이 89.5%에 달했다. 연령이 낮을수록 영양표시 지식 및 정보 습득은 인터넷이 많았고, 연령이 높을수록 TV·라디오·신문이 많았다.

1994년도에 도입된 영양표시 제도가 20여년 이상 시행되면서 30대 이하의 연령에서는 식생활 교육 등의 교육과정에서 접할 수 있는 기회가 다른 연령대에 비해 많았고 영양표시에 대한 인지수준, 이해정도가 높았던 것으로 보인다. 또한 영양표시에 대한 신뢰도나 건강에 도움이 될 것이라는 믿음이 높아서 영양표시를 더 잘 확인하고 있었다. 반면, 40대 이상의 연령대에서는 영양표시 제도를 교육과정에서 접할 수 있는 기회가 상대적으로 적어 영양표시 제도에 대한 인지수준, 이해정도가 낮았으며, 영양표시에 대한 신뢰도나 건강에 도움이 될 것이라는 믿음도 30대 이하에 비해 상대적으로 낮았다. 특히 60대 이상에서는 영양표시를 확인하지 않는다고 답한 인구비율이 가장 높았다.

따라서 영양표시에 대한 교육은 연령대별로 다르게 수행할 필요가 있는데, 영양표시를 확인하지 않는 인구비율이 높은 60대 이상에서는 주로 사용 매체인 TV·라디오·신문을 통한 교육이 필요하다. 또한 각 지역의 주거지의 경로당, 문화센터, 보건소 등을 활용하여 고령층의 영양교육이 이루어진다면 식품영양표기를 이해하고 적극적으로 활용하는데 도움이 될 것이다. 영양표시에 대한 신뢰도는 영양표시의 인식 및 활용에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났으므로, 영양교육 시 영양표시제도의 신뢰도를 제고하는 것에 초점을 두어야 할 것으로 보인다.

한편, 주부들이 식품의 영양표시 확인을 하지 않는 이유로 글자가 작고 복잡해서라는 답변이 가장 많았는데, 이는 영양표시 방법에 대한 제도적 개선이 필요할 것이다. 최근 QR 코드표시, 활자 크기를 확대, 문자 표시 이외에 그림이나 그래프 등이 병행표기가 될 수 있도록 개선된다면 연령이 높은 주부뿐만 아니라 연령이 낮은 아동, 청소년들도 보다 쉽게 영양표시를 활용할 수 있을 것으로 예측된다. 아울러 고령층의 디지털 문해 교육이 이루어질 수 있는 환경이 제도적으로 갖추어지길 기대한다.

본 연구는 경기도 시흥지역 주부들로 한정되어 있어 전국 단위 일반화가 어려웠지만, 타 지역의 생애주기별 영양표시 인식과 이용에 대한 실태 조사 결과들을 종합하여 볼 때 주부대상 영양표시제도 교육에서의 연령별 차별화가 필요함을

알 수 있었다. 그 밖에 주부들의 최종학력, 직업유무, 가정의 월평균 소득에 따라 식품영양표시제도에 대한 인식과 활용에 차이가 있음을 알게 되었다. 본 연구의 의의는 향후 지역별 인구집단의 특성에 알맞은 식품영양정보를 제공함에 있어 건강한 식생활을 영위하기 위한 영양교육의 기초자료가 될 수 있을 것으로 생각된다.

Author biography

Keum-Ok Lee (Major in Nutrition Education, Graduate School of Education, Gachon University, Graduate student, 0009-0000-1345-5010)

Wooyoun Cho (Department of Food & Nutrition, Gachon University, Professor, 0000-0001-6852-5557)

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

- Ahn SH, Kwoun JS, Kim KM, Kim HK. 2022. Development and evaluation of a nutrition education program for housewives to reduce sodium intake: application of the social cognitive theory and a transtheoretical model. *J. Nutr. Health*, 55(1):174-187
- Ahn SH, Lee JW, Lee JH. 2020. Relationship of Low Density Lipoprotein Cholesterol Level and Interest Nutrition on Nutrition Label in Korean Adults: 2008-2011 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Korean J. Fam. Pract.*, 10(5):371-377
- Cho ML, Kye SH. 2023. Nutrition Literacy Levels and Influencing Factors among Korean Adults. *J. Korean Soc. Food Cult.*, 38(4):258-269
- Choi KY, Kang KO. 2015. Survey on the Purchasing Status and Perceptions of Housewife with Young Children on Food-Nutrition Labeling of Organic Food. *Foodserv. Ind. J.*, 11(3):29-38
- Hyun JS. 2015. Study on utilization and perception of the food-nutrition labeling and dietary habits of university students in Jeju, Master's degree thesis, Jeju University, Korea, pp 43-44, 55
- Jin MR, Kim JY, Yoon KH. 2023. The association between nutrition label utilization and disease management education among hypertension or diabetes diagnosed in Korea using 2018 Community Health Survey: a cross-sectional study. *Korean J. Community Nutr.*, 28(1):38-47
- Kim EH. 2016. A Study on the Intake Status of Processed Food and Level of Awareness on the Nutrition Labeling by Middle School Students in the Seoul Region, Master's degree thesis, Chung-Ang University, Korea, pp 5-7, 51-

- Kim JA, Lee SY. 2021. The Study of Dietary Habits and Health Behaviors according to Nutrition Label Utilization in Korean Adolescents: Based on the 2016-2018 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *J. Home Econ. Educ. Res.*, 33(2):45-56
- Kim JY, Jung BM. 2023. Comparison of the Health Behavior and Nutrient Intake of the Korean Elderly Before and After the Start of the COVID-19 Pandemic: Data from the 8th Korea National Health and Nutrition Examination Survey (2019-2020), *Korean J. Community Living Sci.*, 34(3):353-364
- Kim MH, Yeon JY. 2019. Development and Evaluation of Nutritional Education Program on Nutrition Labeling for Adults. *J. Korean Soc. Food Cult.*, 34(1):34-43
- Kim NY, Lee JS. 2009. A Study on Perception and Utilization of Food-Nutrition Labeling by Age in Busan residents. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 38(12):1801-1810
- Kim YR. 2021. A study on the impact of nutritional knowledge and food-related lifestyle on online grocery shopping, Department of Nutrition Education, Graduate School of Education, Master's degree thesis, Jeju National University, Korea, pp 3-35
- Lee JS. 2018. Awareness, Satisfaction, and Usage Patterns of Female-Consumers for Food-Nutrition Labeling in Busan. *J. Korean Diet. Assoc.*, 24(4):312-329
- Lee MS, Kim WS, Lee SY, Hyun TS, Jo JA. 2019. Living Topics: Diet for You. *Gyomoonsa*. pp 226-229
- Lee SH, Lee SL. 2014. The Effect of the Use of Nutrition Labeling on Dietary Attitudes, Dietary Habits, Nutrition Knowledge and Application of Nutrition Information to Daily Life among Housewives in Gyeonggi-provincial Area. *Korean J. Hum. Ecol.*, 23(3):453-465
- Lee YE. 2017. Influence of nutrition education on processed food purchase and nutrition labeling awareness in Gyeongbuk area high school boarding students. Master's degree thesis, Hanyang University, Korea, pp 5, 49-52
- Park BR. 2010. The Recognition of Housewives with Elementary School Children for Processed Food and Nutrition Labeling. Master's degree thesis, Youngnam University, Korea, pp 25-26, 33-35
- Park HJ, Yun HK, Kim JS, Park YS, Jeong JM. 2022a. Association between the Influence of Nutrition Label and the Prevalence of Stroke in Korean Adults: Results from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2015-2019. *Korean J. Fam. Prac.*, 12(5):326-332
- Park SH, Kim DS, Joo NM. 2022b. The Relationship between the Elderly's Mineral and Vitamin Intake Pattern and Awareness Level of Nutrition Facts Labeling through Multiple Logistic Regression: Using 2019 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Culin. Sci. Hosp. Res.*, 28(4):21-34
- Jeon DH, Lee HY. 2016. Segmentation of indicators for consumers to see easily. Food and Nutrition Safety Department. Available from: <https://www.yesform.com/wdata/doc-414731.php> [accessed 2023.10.29.]
- Kim DY, Lee KY. 2016. Nutritional Labeling in Korea and Canada: Policy Implications, Korea Institute for Health and Social Affairs. Available from: <https://www.kihasa.re.kr/publish/regular/hsw/view?seq=22666&volume=20374> [accessed 2023.9.17.]
- Law and Regulations(an easy to find system). 2023. Nutrition labelling system. Available from: https://www.easylaw.go.kr/CSP/CnpClsMain.laf?popMenu=ov&csmSeq=1007&ccfNo=3&cciNo=1&cnpClsNo=2&menuType=cnpcls&search_put= [accessed 2023.9.17.]
- Ministry of Food and Drug Safety 2023. from: <https://www.mfds.go.kr/eng/index.do> [accessed 2023.9.17.]

Received October 4, 2023; revised October 31, 2023; accepted November 17, 2023