

제주지역 주부들의 식생활태도에 관한 연구

-식품기호 중심-

高 良 淑

A Survey on Meal Management of Husewives in Cheju City

-Food Preference as a Determinant of Food Behavior-

Ko Yang-sook

Summary

In order to carry out a survey in Cheju city on meal management, food preference, and intake frequency, 310 housewives were sent questionnaire between 3rd and 12th Dec., 1984.

1. Meal Management

1. 45.5% of housewives surveyed make a monthly meal budgeting plan but 11.9% do not make any plan.
2. 25.8% of housewives plan meals weekly and every 3days.
3. 15.2% of housewives have bread for breakfast and 82.9% have mainly boiled rice for breakfast, lunch and dinner.
4. Side dishes in order of importance are kimchi(98.4%), soup(91.3%), namul(73.2%), soybean paste and soy sauce(59.7%), and stew(51.6%).

In order of cooking preference housewives liked stew, soup, namul, broiled, deep fried, panbroiled, and boiled in soy foods.

2. Food Preference and Intake Frequency

Of the 310 Cheju City housewives surveyed through questionnaire the majority preferred laver and strawberries and generally liked laver, sesame oil, cucumber, beef, fish, lettuce, tomato, milk, tangle in addition to various fruits. Housewives did not like canned fish, liver, cheese, butter, margarine, eggplant and instant noodle.

Boiled rice, tangerine, sesame oil, cucumber, beef, fish, lettuce, tomato, egg, milk and different fishes were frequently consumed. Liver, canned fish and fruit, cheese, redbean rice, soybean rice, eggplant, and bracken were however infrequently eaten.

Housewives over 50 years old and less educated (elementary school) had low preference and frequency.

Household monthly income had more direct influence on food frequency than preference.

序 論

식품의 기호성은 생리적인 감각 특히 미각과 촉각에 대한 식품의 생리적 및 심리적 반응으로 나타나는 것이라고 말할 수 있다. 이에 관련되는 요소로는 생리적 공복, 식욕등의 느낌과 같은 본질적인 것에서 개인의 나이, 성별, 교육정도, 가치성향, 건강상태, 가족수, 가족생활주기(life-cycle stage), 및 민족적 배경, 계절, 지리적위치, 종교, 도시화등도 관련이 있다(Sanjur, 1982).

Pilgrim(1957)은 일반적으로 기호는 acceptance를 잘 예견하고 있다고 한다. 식품 섭취란 그 식품의 획득과 관련되는 행동으로 특정 식품을 선택하는 것인데 그러한 행동은 식품기호와 밀접한 관계가 있기 때문에 영양섭취에 바로 직결된다고 볼 수 있다. 보다 풍요로운 사회에서는 식품기호는 영양섭취의 indicator가 될 것이다. 생활여건이 향상되면서 사람들은 먹고 싶은 음식을 먹으려 하기 때문에 그들의 영양섭취는 수입보다는 식품기호에 더 관련이 깊은지도 모른다(Sanjur, 1982). 일반적으로 소득이 향상되면 육어류, 유제품, 난류, 유지류, 과실류의 소비는 증가되고, 곡류, 감자류, 채소류는 감소된다고 한다. Dickins(1965)는 식품기호는 생의 초기에 결정이 되고 사회가 비교적 안정되어 있으면 식품의 기호 또한 안정이 되고 지속이 된다고 하였다. 그러나 현대의 복잡한 생활양식에서는 외식의 경향, 여러나라의 민속음식의 소개, 대중매체의 영향과 사회활동을 통한 다양한 식품의 섭취 기회로 젊은 사람들의 식품기호는 형성되어 가는 단계로 가변적이라 할 수 있다.

어린이들은 자기와 익숙한 식품을 먹음으로써 새로운 음식은 먹으려 하지 않는다고 하며(Hertzler, 1983) 어머니에게 익숙하지 않은 식품은 어린자녀에게도 익숙하지 않은 식품이고 기호에도 반영되고 있다(Metheny et, al, 1962). 또한 많은 연구자들이 어린이들의 food acceptance는 부모와 주위의 친한 어른들의 본을 받는다고 결론을 내렸다(Ssnjur, 1982).

Breckenbridge(1959)도 부모와 자녀의 식습관 일치를 보고 하였으며, Stasch(1970)는 대학생들의 식품기호 조사에서 어머니의 영향이 있음을 보고하였다. 우리나라 연구에서는 김과모(1976)는 어린이 식습관에 부모의 영향이 있으며 특히 어머니의 영향이 크다고 하였다. 이처럼 어린시절에 형성되는 식품기호 및 식습관에 주부의 역할은 막중하며, 개인의 영양 및 나아가 국가영양에 큰 역할을 하고 있다. 영양실천에서 가장 중요한 것은 개인의 올바른 식습관 형성으로서 모(1969)는 식품선택과 관련하여 한 가정의 식생활을 건전하게 영위하는 책임이 주부에게 있다고 하였다.

따라서 지역사회 주민의 영양상태를 올바르게 파악하기 위함과 동시에 보다 나은 영양상태를 만들기 위한 방향을 모색하기 위해서 본 논문은 제주 지역 주부들의 식생활 태도, 식품기호 및 그에 영향 받는 식품섭취빈도의 경향과 영향 인자를 알아보고자 하였다. 어떤 식품에 대한 기호도 및 상용식품의 섭취빈도에 관한 조사는 식단체획 및 식품공업의 발달과 식품 판매 전략에도 기초가 되며, 식생활 개선의 기초자료로 활용이 되리라 생각된다.

研 究 方 法

1. 조사대상자 및 기간

본조사는 1984년 12월 3일에서 12일까지 제주 시내에 거주하는 주부들 대상으로 실시하였다. 주부들에게 총 500매를 배부하였고, 회수된 자료중 응답이 미비한 것을 제외한 310매를 본 연구의 분석자료로 사용하였다.

2. 조사방법 및 내용

설문지를 이용하였으며, 설문지는 다음과 같이 그 내용을 구성하였다.

- 1) 조사대상자의 일반 상황
- 2) 식생활 현황
- 3) 식품기호 및 섭취빈도

3. 조사자료의 처리방법

모든 질문 사항에 대하여 빈도와 백분율을 구하였다.

식품기호도에 관한 분석방법은 「매우 좋아 한다」에 5점 「좋아한다」에 4점 「보통이다」에 3점 「싫어한다」에 2점 「매우 싫어한다」에 1점의 척도를 주어 평균 기호도를 구하였다. 각 식품의 섭취빈도수도 「매일 먹고 있다」에 5점 「자주 먹고 있다」에 4점 「보통이다」에 3점 「가끔 먹는다」에 2점 「거의 먹지 않는다」에 1점의 척도를 주어 평균 섭취 빈도수를 구하

였다.

조리방법의 기호도에 대한 조사대상자의 일반 상황과의 유의성 검증은 1순위로 택한것의 빈도수로 χ^2 -test를 하였다. 식품기호도와 섭취빈도수의 일반 상황과의 유의성 검증은 F-test를 하였다.

結果 및 考察

1. 조사대상자의 일반 상황

본 연구 대상자의 일반 상황은 Table 1과 같다.

Table 1. General characteristics of the subjects

Variables	Groups	Frequency	Percentage
Age of housewives (yrs.)	-30	51	16.5
	31-40	140	45.2
	41-50	82	26.5
	51-	37	11.9
Educational level of housewives	Elementary school	42	13.5
	Middle school	79	25.5
	High school	121	39.0
	College	68	21.9
Average monthly income of household (income unit 10,000 won)	-20	50	16.1
	21-30	101	32.6
	31-40	73	23.5
	41-50	62	20.0
	51-	24	7.7
Food expenditure of household (expenditure unit 10,000 won)	-10	72	23.2
	11-15	91	29.4
	16-20	88	28.4
	21-25	16	5.2
	26-	43	13.9
Family size (persons)	-3	25	8.1
	4	86	27.7
	5	103	33.2
	6	58	18.7
	7-	38	12.3
Employment of housewives	Employed	93	30.0
	Unemployed	217	70.0
Total		310	100

2. 식생활 현황

1) 가정부 유무

가정부를 두고 있는 가정이 6.8%이며 과출부를 이용하는 가정은 4.5%로서 거의 대부분의 가정이 (84.8%) 자신이 직접 식생활을 하고 있었다.

2) 주방의 구조

조사 대상자 절반 이상이(51.9%) 입식 부엌을 이용하며, 절충식 부엌은 약 27.1%가 되었다. 그러나 아직도 재래식 부엌에서 일하는 주부가 21.0%나 되며 이는 위생적인 면과 능률적인 면에서 하루속히 개선됨이 바람직하다고 본다.

3) 사용연료

가스(48.8%)와 석유(43.0%)를 주 연료로 사용하는 가정은 비슷한 비율이며 가스 사용시는 주로 가스만을 주 원료로 많이 사용하나, 석유를 주로 이용하는 가정은 연탄이나 전기등의 보조 연료를 많이 사용하고 있었다.

4) 식생활비 예산 계획

식생활에 대한 예산 생활은 가계를 합리적으로 운영하기 위하여 반드시 필요하다.

본 조사 대상자들은 「하루 단위 계획한다」는 21.0% 「주 단위로 계획한다」는 21.6%, 「월 단위로 계획한다」는 45.5%, 「전혀 계획하지 않는다」가 11.9%로서 예산계획은 월단위가 지배적이었고 이는 유(1980)의 연구와 같다.

5) 식단 계획

이(1980)의 조사에 의하면 실생활에 있어서 식단의 필요성은 전반적으로 인식하고 있는 반면에 그 실천율은 낮다고 하였다.

본 조사에서는 조사 대상자의 59.4%가 매일 혹은 시장가서 식단을 준비한다고 하였으며 단지 25.8%의 주부만이 1주일 내지 3일 단위 식단으로 계획하고 있었다. 이것은 고(1985)의 조사에서 식품 구입시 매일 혹은 이틀에 한번 시장가는 주부가 60%라

는 것과 비슷한 경향을 보여주고 있다.

식단을 계획하므로써 시장에 매일 가는 일을 줄일 수 있고 식비 예산을 계획하고 실천할 수 있으며, 또한 가족들에게 적절한 영양공급을 해줄 수 있다는 점을 생각하면 식단계획의 중요성 및 실천방안에 대한 영양교육이 필요하다고 생각된다.

6) 식사형태

세끼를 밥 위주로 하는 가정이 82.9%로 현재 제주지역 가정에서의 식사형태는 세끼 밥 위주로 하고 있음이 분명하다.

서울시내 대졸 출신 주부들을 대상으로 한 조사에서 보면(유, 1982) 아침 식사를 빵으로 하는 경우가 40%나 되며 제주지역에서는 15.2%로 나타난 것은 점차 서구화 되어가는 식생활의 변화에 따라 한끼 식사는 빵으로 대응하리라 예상된다.

7) 반찬 가지수

아침의 반찬수는 3~4가지(66.8%), 점심에는 2~3가지(72.9%), 저녁에는 3~5가지(78.4%)로 저녁·아침·점심의 순으로 식사의 비중을 두고 있음을 알 수 있다. 임(1984)의 조사에서 반찬가지 수가 많은 것은 우리 식생활의 개선되어야 할 점이라고 지적된 것에 비추어 특히 반찬수가 식사의 질을 좌우하는 것은 아니며 반찬수가 많은 것은 관습에 의한 것으로 생각되므로 점차 간소화되어야 할 점이라 생각한다.

8) 식사준비 소요시간

식사준비 시간은 아침(80.6%), 저녁(73.9%)에는 1시간에서 1시간30분, 점심에는 30분에서 1시간(96.8%)을, 특히 22.3%의 조사대상자가 저녁 준비에 2시간 이상을 소비한다고 하였다. 반찬가지수와 함께 하루 식사중 저녁에보다 비중을 두고 있으며 아침식사를 중요하게 생각하던 전통적인 관습에서 벗어나 사회변화에 부응하여 식사관습이 바뀌는 것을 알 수 있다.

9) 인스턴트 식품에 대한 인식

최근 우리나라의 경우 경제발전으로 소득증가, 인

구의 도시집중, 핵가족화, 여성의 사회진출 증대 등의 생활양식이 바뀌었다. 이에 따라 식생활도 변모하여 인스턴트 식품에 대한 선호도가 증대 되었고 또한 식품 공업의 발달로 여러가지 인스턴트 식품들이 많이 개발 보급되었다.

제주지역 주부들은 인스턴트 식품에 대해 「잘 알고 있다」고 응답한 경우는 38.4%이며 그냥 막연히 알고 있는 경우가 59.7%이며 전혀 모른다고 한 경우도 1.9%였다. 또한 인스턴트 식품의 좋은점에 대하여는 87.1%가 조리 간편 및 시간절약이라고 하였으며, 12.3%는 가족의 기호라고 하였고, 단지 영양만이 우수해서 선택한다고 한 경우는 없었다.

우리 식생활이 점차 편리한 방향으로 바뀌어 가고 있음을 생각하여 인스턴트 식품에 대한 영양교육이 필요하다고 보며, 김(1984)의 조사에서 식생활의 지닌 문제점으로 주부들이 시간이 많이 걸린다는 점을 가장 많이 지적하고 있는 것으로 보아, 한국음식은 준비시간이 너무 길기 때문에 조리 시간은 단축시키면서 기호에 맞고 영양을 충분히 제공할 수 있는 다

양한 가공식품의 발달이 식생활 개선의 한 방법이 되리라 본다.

10) 조리방법의 기호 및 습관

상에 자주 오르는 조리방법으로는 김치(98.4%), 국(91.3%), 나물(73.2%), 장류(59.7%), 찜 및 찌개(51.6%)의 순이었고, 조림(17.1%)이나 구이(34.8%)는 사용 빈도수가 낮으며 전유어는 거의 사용되고 있지 않았다. 주부의 연령이 많고 교육수준이 낮으면 찜 및 찌개류 사용 빈도수가 적고 생활비가 많아지면 찜 및 찌개류, 조림, 구이의 방법이 상에 오르는 횟수가 많아지는 경향이였다. 즉 가장, 기본적으로 사용되는 조리방법으로는 김치, 국, 나물이며, 생활여건이 좋아지면서 찜 및 찌개류, 구이, 조림 등의 조리법을 더 참가하는 경향이였다.

조리방법의 기호에 있어서는 가장 첫번째로 선택하는 것은 국이나 찜 및 찌개였고 우선 선택하는 것에 비중을 두어 기호도를 평가하였을 때 찜 및 찌개, 국, 나물, 구이, 튀김, 볶음, 조림의 순이였다.

Table 2. Cooking method chosen preferably by housewives in Che-ju city.

Cooking Method	Bockem ¹	Soup	Deepfrying	Stew	Chorim ²	Kui ³	Namul ⁴
Frequence*	8.1	34.5	8.1	34.2	2.3	4.8	8.1
Preference**score	43.9	142.3	49.7	166.5	43.2	56.8	97.7

* Frequence of cooking method firstly chosen by housewives.

** Scores are based on a 3-point scale. with 3=first choice. 2=second choice. 1=third choice.

1. panbroiled food 2. food boiled in soy 3. broiled food 4. cooked vegetable with spices.

이로 미루어 보아 국은 가장 기본이 되는 조리방법으로서 먼저 선택이 되어지고 나서 다음 부식을 선택할 때 찜 및 찌개류, 나물, 구이를 좋아하는 경향이였다. 습관적 조리방법과 비교해서 찜 및 찌개류가 나물류보다 좋아하는 기호도는 높으나 나물류를 더 자주 섭취하게 되는 것은 사용 식품에 제한을 받기 때문이라고 생각된다.

또한 대부분의 조사 대상자들이 국물있는 요리를 더 선호하고 자주 섭취하고 있음을 볼 수 있다. 박과 이(1985)는 한국성인의 수분 섭취량과 노량이 구미인에 비해 그 절대량에 있어서나 섭취 열량 및 체

중의 차이를 고려해도 월등히 많음을 관찰하고, 이는 한국인의 식사중 식염의 양이 많기 때문이라고 일치된 견해를 보인다고 한 것에 비추어 보아 생리적 필요에 의하여 누적된 우리의 식습관이라 볼 수 있다.

3. 식품의 기호도 및 섭취빈도

1) 조사식품에 대한 전반적인 기호도 및 섭취빈도는 Figure 1과 Figure 2에 나타내었고, Table 3에 「매우 좋아한다」와 「매우 싫어한다」는 것과

Table 4에는 「매일 먹는다」와 「거의 먹지 않는다」고 한 식품의 빈도수를 나타내었다. 기호도에 있어서는 전반적으로 과일류가 제일 높

으며, 과일류를 제외한 식품으로는 김, 참기름, 오이, 쇠고기, 생선류, 상추, 토마토, 우유, 미역 등을 많은 조사대상자들이 좋아하고 있었다. 좋아하지

Table 3. Frequency of most liked and most disliked food experienced by housewives in Cheju city.

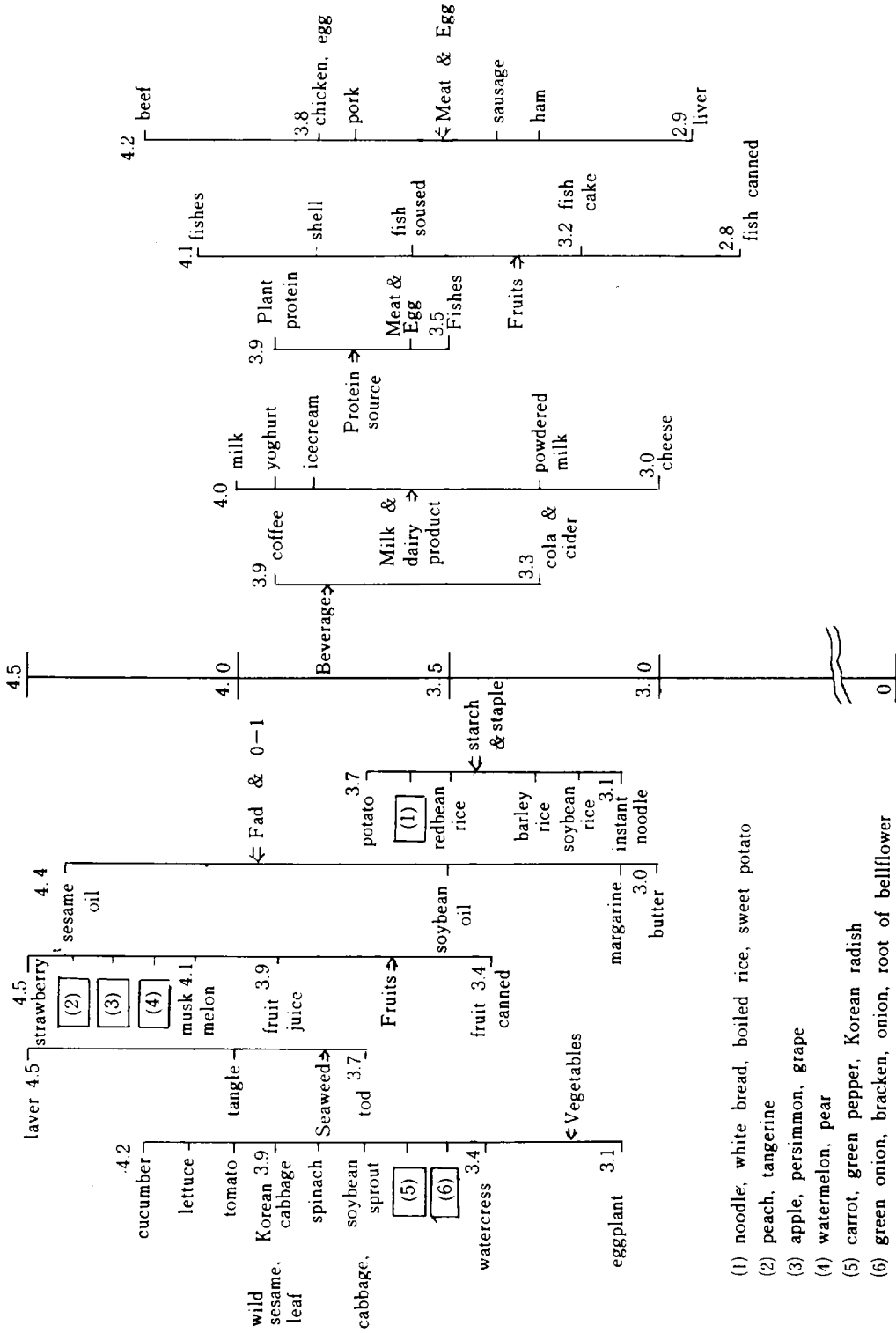
Items	Most liked(%)	Items	Most disliked(%)
Laver	57.1	Liver	11.9
Strawberry	55.8	Cheese	11.6
Peach	52.3	Fish, canned	9.4
Sesame oil	50.0	Butter	8.1
Tangerine	49.7	Soybean rice	5.8
Persimmon	47.7	Ham	5.8
Apple	45.5	Margarine	5.5
Water-melon	44.2	Instant noodle	4.8
Pear	38.4	Mayonnaise	4.5
Beef	36.8		
Coffee	36.1		

Table 4. Frequency of daily intake and scantily intake food responded by housewives in Cheju city.

Items	Daily intake(%)	Items	Scantily intake(%)
Boiled rice	54.8	Liver	43.2
Milk	40.6	Fish, canned	41.0
Sesame oil	40.3	Cheese	40.0
Tangerine	37.4	Fruits, canned	36.8
Coffee	35.8	Soybean rice	27.1
Korean cabbage	32.3	Redbean rice	27.1
Egg	31.3	Butter	26.8
Laver	30.3	Powdered milk	26.8
Soybean paste	29.7	Ham	25.2
Soybean oil	24.2	Boiled rice with barley	21.6
Fishes	23.5		

않은 식품으로는 생선통조림, 간, 치즈, 라면, 가지, 버터, 마아가린, 콩밥, 햄 등이 있다. 섭취빈도가 높은 식품으로 나타나는 것은 쌀밥, 꿀, 참기름, 계란, 된장, 김, 배추, 우유, 생선류이

고 잘 섭취되고 있지 않은 식품으로는 간, 생선통조림, 과일통조림, 치즈, 팔밥, 콩밥, 버터, 고사리, 가지, 햄 등이 있었다.



- (1) noodle, white bread, boiled rice, sweet potato
- (2) peach, tangerine
- (3) apple, persimmon, grape
- (4) watermelon, pear
- (5) carrot, green pepper, Korean radish
- (6) green onion, bracken, onion, root of bellflower

Figure 1. Weighted score of preference for experienced by housewives in Cheju city.

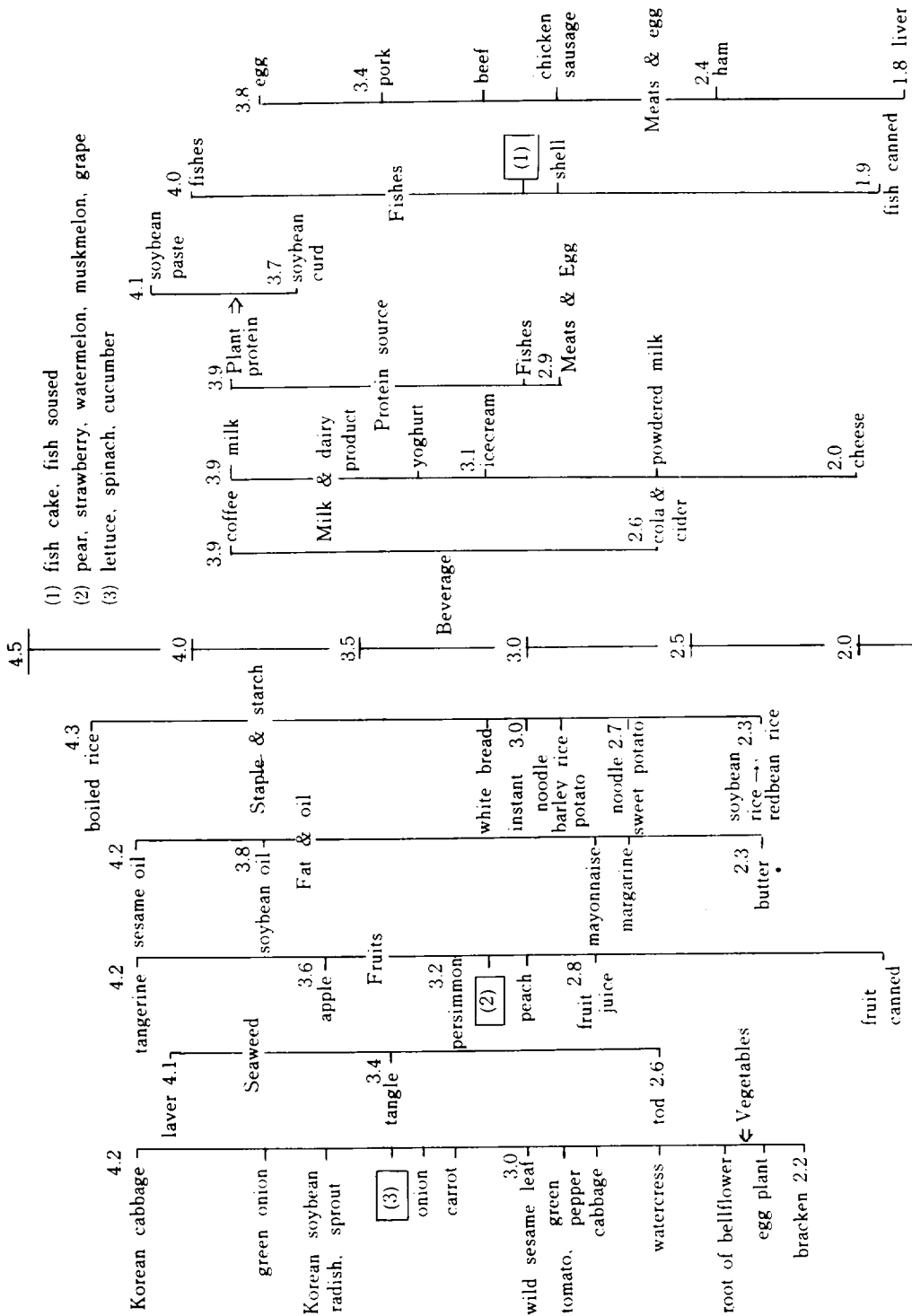


Figure 2. Weighted score for intake frequency by housewives in Cheju city.

경향은 아니었다. 즉 식생활이 기호대로만 이루어지지 않는 것이며, 경제적 여건, 계절적 영향, 영양교육의 정도, 가족의 기호, 문화적 배경등이 영향을 주고 있다고 생각된다. 전반적으로 볼때 기호에 비해 섭취빈도가 낮은 식품은 대부분의 과일류와 고사리, 쌀밥, 간, 쇠고기, 도라지, 토마토, 치즈, 툇등이 그 경향이 높은 식품이다. 특히 우유, 어묵, 라면,

커피는 익숙한 식품으로 정착이 되어 있지만, 기타 가공식품들은 가격과 습관이 되지 않는 탓으로 기호도에 비해 섭취가 낮거나 혹은 기호도와 섭취빈도가 모두 낮은 것으로 생각된다.

2) 주식 및 전분질 식품

Figure 3에 의하면 전분질 식품에서 기호는 서류

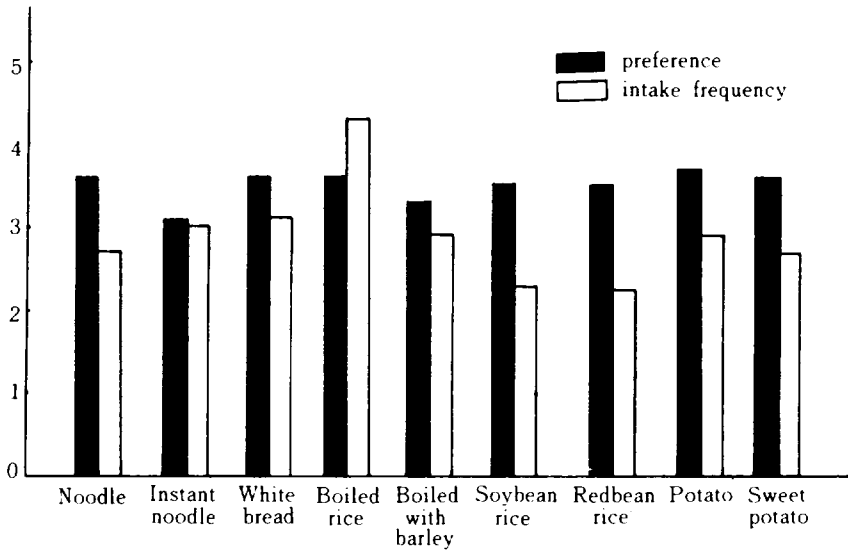


Figure 3. Score of preference and intake frequency on staple and starch food by housewives in Cheju city

가 가장 높으며 밥 종류에 대한 기호는 쌀밥, 보리밥, 콩밥, 팔밥의 순이었다. 대학생들은 보리밥보다 콩밥을 더 좋아하나(정 1984, 이 1984), 주부들인 경우는(이 1984) 본 조사와 비슷한 결과였다. 쌀밥은 나이, 교육정도, 월수입에 관계없이 기호도가 일정하나 보리밥, 콩밥, 팔밥과 같은 혼식밥은 나이가 많아지면서 기호가 좋아지는 경향이었으나 유의적이지는 않았다. 밥 대용식으로 할 수 있는 식빵이나 국수에 대한 기호는 쌀밥보다 낮으나 혼식밥 보다는 높으며 특히 식빵은 나이가 많을수록, 교육정도가 낮을수록 기호도가 낮으며($P < 0.01$), 라면 역시 기호도가 낮은 식품이며, 나이가 많고 월수입이 많은 가정에서는 기호도가 낮은 경향이었다($P < 0.01$).

섭취빈도에 있어서는 쌀밥이 가장 높으며, 기호보다는 습관에 의해 더 많이 섭취되고 있음을 알 수 있다. 콩밥이나 팔밥의 섭취빈도는 쌀밥의 절반도 안되며 기호도에 관계없이 낮게 나타났다. 쌀에 부족된 아미노산을 보충한다는 의미에서 혼식밥의 영양적 의미는 높게 인식하고 있으나(고, 1985) 실생활에서의 실천은 그리 높지 않은 경향이이다.

식빵의 섭취는 나이가 많고 교육수준이 낮은 주부가 덜 섭취하며 월수입이 많은 가정은 더 많이 섭취되는 것으로 나타났다($P < 0.01$).

김(1984)은 일반 가정에서 많이 이용되는 인스턴트 식품이 라면이라고 한 것과 같이 본 조사에서도 기호도는 낮지만 국수보다는 그 섭취를 더 많이 하

Table 5. Items showing significant relation between preference and age, educational level of housewives and income of household in Cheju city.

Older aged housewives	The tendency to more preference	N.S.	barley rice, redbean rice, sweet potato, soybean paste	
			P<0.05	soybean curd (over 50 Yrs. old)*, tod(n)
Less educated housewives	The tendency to less preference	N.S.	soybean rice(n)	
			P<0.01	fish canned(n) Tangerine(n), pear, grape
	The tendency to more preference	Sig.	apple(n)	
			P<0.01	instant noodle(n), white bread, fish cake(n), sausage(n), ham(n), ice cream(n) yoghurt(n), cheese(n), coffee(n), cola & cider(n), margarine(n), butter(n) mayonnaise(n).
The more income household	The tendency to more preference	N.S.	barley rice, soybean rice, egg plant, bracken, Korean radish, lettuce.	
			P<0.05	soybean paste, soybean curd, green onion (elementary graduated)
	The tendency to less preference	Sig.	persimmon	
			P<0.01	mayonnaise
The more income household	The tendency to more preference	N.S.	boiled rice (elementary graduated),	
			P<0.05	white bread(n), egg(n), sausage(n), ham(n), ice cream(n), yoghurt(n)
	The tendency to less preference	Sig.	milk(n), cheese(n), tangerine(n), strawberry(n), grape(n), fruit juice(n), apple, margarine(n), butter(n), coffee(n), cola & cider(n).	
			P<0.01	redbean rice (above 500,000 won), cheese(n), mayonnaise(n), margarine(n).
The more income household	The tendency to more preference	N.S.	white bread(n), butter, colar & cider.	
			P<0.05	barley rice, sausage, tangerine, fruit juice(n), fruit canned(n)
	The tendency to less preference	Sig.	fish cake(n), coffee(n).	
			P<0.05	soybean rice, spinach.
			instant noodle(n), pork (above 400,000 won)	

* Variables in parenthesis are the one showing higher or lower preference.

Table 6. Items showing significant relation between intake frequency and age, educational level of housewives and income of household in Cheju city.

Older aged housewives	The tendency to more intake frequency	N.S.		soybean paste
		Sig.	P<0.05	fish cake
	The tendency to less intake frequency	N.S.		strawberry (over 50 Yrs. old)*, muskmelon(ⁿ)
Less educated housewives	The tendency to more intake frequency	Sig.	P<0.05	chicken(ⁿ), beef(ⁿ), onion(ⁿ), cabbage(ⁿ), watermelon(ⁿ), grape(ⁿ) sesame oil(ⁿ), Mayonnaise(ⁿ).
			P<0.01	white bread(ⁿ), sausage(ⁿ), ham(ⁿ), icecream(ⁿ), yoghurt(ⁿ), cheese(ⁿ) pear(ⁿ), apple(ⁿ), margarine(ⁿ), butter(ⁿ), cola & cider(ⁿ), coffee(ⁿ).
		N.S.		Korean radish (elementary graduated).
	The tendency to less intake frequency	Sig.	P<0.05	fish cake
		N.S.		redbean rice, fish canned, fruit juice(ⁿ), fruit canned(ⁿ).
		Sig.	P<0.05	root of bellflower, laver(ⁿ), persimmon(ⁿ), pear
The more income house hold	The tendency to more intake frequency	Sig.	P<0.01	white bread(ⁿ), chicken, beef, sausage(ⁿ), ham(ⁿ), fishes, shell, icecream(ⁿ) yoghurt(ⁿ), milk(ⁿ), cheese(ⁿ), apple(ⁿ), margarine(ⁿ), butter, sesame oil mayonnaise, coffee(ⁿ), colar & cider(ⁿ).
		N.S.		ham, shell, fish soused, milk, onion, root of bellflower, watercress, cabbage, pear, strawberry, peach, apple, watermelon, muskmelon, grape soybean oil.
		Sig.	P<0.05	cheese, Korean radish (above 500,000 won), cucumber.
	The tendency to less intake frequency		P<0.01	white bread (above 400,000 won), pork (200,000 ~ 400,000 won), beef, fishes laver, tangerine, mayonnaise, margarine, butter.
		N.S.		instant noodle (above 500,000 won), barley rice(ⁿ), sausage(ⁿ), fish cake(ⁿ) powdered milk(ⁿ).
		Sig.	P<0.01	soybean rice(ⁿ), redbean rice(ⁿ).

* Variables in parenthesis are the one showing higher or lower intake frequency

는 것은 그 조리상의 편리와 가족의 기호도 때문이라고 볼 수 있으며, 따라서 라면과 같은 인스턴트 식품은 일품요리로서 갖추어야 될 고른 영양소의 함유와 위생면이 고려된 다양한 제품 개발등이 요망된다.

3) 단백질 식품

① 식물성 단백질 식품

두부, 된장은 양질의 단백질을 제공해 줄 수 있는 한국의 상용음식으로 Figure 4에서 보듯이 기호도도 높고 섭취빈도도 높으며 비슷한 경향이다. 교육수준이 낮을수록 연령이 많아질수록 기호도는 높은 경향이다.

② 육류 및 난류식품

Figure 4에서 보듯이 쇠고기, 계란, 닭고기,

돼지고기, 소세지, 햄, 간의 순으로 좋아하며 섭취빈도는 계란, 돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 소세지, 햄, 간의 순이었다. 여대생과 주부(이, 1984). 여고생(원, 1976)의 기호 조사에서도 육류 중에서 쇠고기를 가장 좋아하며 연령이 적을수록 돼지고기를 싫어하고 연령이 많을수록 돼지고기를 좋아한다고 하였다(임, 1984).

「매우 싫어한다」고 응답한 식품중에서 가장 높은 비율을 나타내는 식품이 간(11.9%)으로 (Table 3), 「거의 먹지 않는다」고 한 대상자도 43.2%나 되었다(Table 4). 이와같은 간에 대한 혐오는 어느 연령층(김 1973, 이 1978, 원 1976, 임 1976) 또는 어느 나라(Schorr et. al. 1972)의 기호조사에서도 흔히 나타나는 바이지만 철분과 비타민의 좋은 공급원이 되는 점을 고려하여 다양한 조리방법의 개발 및 간 요리



Figure 4. Weighted score of preference and intake frequency on protein source food by housewives in Cheju city.

의 우수성에 대한 영양교육이 동시에 필요하다고 본다. 주부들은 대학생들에 비해 육류 가공품인 소세지, 햄의 기호도가 낮다고 했는데(이 1984) 본 조사에도 간 다음으로 기호도와 섭취빈도가 낮음을 볼 수 있다. 소세지, 햄은 주부의 나이 교육수준에 계란은 주부의 교육수준에 돼지고기는 가정의 월수입에 따라 그 기호가 유의적인 것으로 나타났다($P < 0.01$)(Table 5).

질이 우수한 동물성 단백질 식품이면서도 비교적

가격이 싼 계란은 31.3%의 주부들이 「매일 먹는다」고 하였으며 기호도도 높고 다른 육류에 비해 더 많이 섭취되고 있었다.

월수입이 50만원 이상인 주부는 쇠고기를, 20~40만원 대의 주부들은 돼지고기를 더 많이 섭취하는 것으로 보아($P < 0.01$) 경제 상태가 이들 식품의 섭취에 영향을 주는 것으로 보인다. 또한 닭고기, 쇠고기, 소세지, 햄의 섭취는 주부의 나이와 교육수준에 유의적이었다($P, 0.01$)(Table 6).

③ 생선류와 그 가공 식품

Figure 1, Figure 2, Figure 4에서 보듯이 단백질 식품중 쇠고기 다음으로 기호도가 높은 식품은 생선류로서 조사대상자중 23.5%가 「매일 먹고 있다」고 하고(Table 3), 51.9%는 「자주 먹고 있다」고 한것으로(Table 4) 보아 제주도의 지리적 특수성에 의한 식품의 이용도(availability)가 기호에 반영된 것임을 알 수 있고 그 섭취에 있어서 주부의 교육수준이 높고 월수입이 많은 가정은 보다 더 많이 섭취되는 경향이였다($P < 0.01$)(Table 6). 그러나 그 저장 식품인 젓갈류는 기호도에 비해 섭취빈도는 낮고, 가공 식품인 어묵이나 생선 통조림은 기호도가 낮은 식품으로 나타났다. 어묵은 소세지, 햄에 비해 기호도는 낮지만 섭취빈도는 조금 높은 경향으로 30~40대의 중졸, 고졸 주부들이 더 많이 섭취하고 있는 것으로 나타났다($P, 0.05$)(Table 6). 유의적 관계는 아니지만 월수입이 적은 가정일수록 더 많이 섭취되는 경향과 국민학교 아동들의 도시락 반찬 실태조사에서 자주 이용되는 식품으로 나타나는 것으로 보아(임 1978, 홍 1981) 자녀들의 기호와 소세지, 햄에 비해 저렴한 가격이 기호와 관계없이 자주 이용하게 하는 것이 아닌가 여겨진다.

과일 통조림과 함께 생선 통조림은 그 섭취빈도가 아주 낮은 식품중의 하나였다. 특히 생선 통조림은 기호도도 아주 낮은 식품으로서 제주지역의 지리적 여건이 신선도가 높은 생선을 통조림보다 저렴한 가격으로 구입할 수 있기 때문이라고 생각된다. 조개류는 기호도는 높은 반면 섭취빈도는 그리 높지않은 경향이며 교육수준에 유의적이였다($P < 0.01$).

4) 우유 및 유제품

우유, 요구르트, 아이스크림은 아주 좋아하는 식품으로 나타난 반면 치즈는 기호도가 아주 낮은 식품이였다(Figure 5). 우유의 경우 기호도도 높은 반면 「매일 먹는다」한 주부는 40.6%로서(Table 4) 그 섭취빈도 또한 높음을 알 수 있으나, 요구르트와 아이스크림 같은 간식 식품은 그 기호성에 비해 섭취빈도는 낮게 나타났다. 그러나 치즈의 경우는 기호도가 간 다음으로 싫어하는 식품으로 나타났으며 40.0%의 주부가 「저의 먹지 않는다」고 한 것으

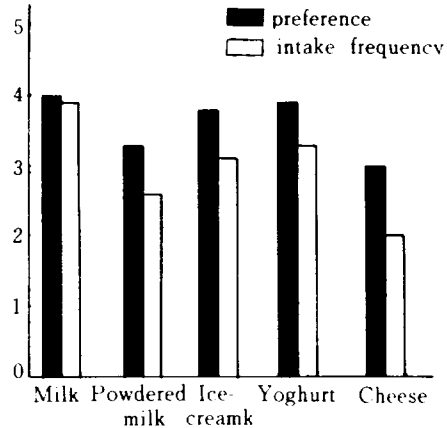


Figure 5. Weighted score of preference and intake frequency on milk and dairy products by housewives in Cheju city.

로 보아 한국인 일상 식이로 아직 보편화되어 있지 않은 식품 중의 하나이고, 익숙하지 않은 점과 특이한 맛으로 기호도가 낮음을 알 수 있다. 그러나 월수입이 많은 가정일수록 더 많이 섭취되고 있었다($P < 0.05$)(Table 6).

우유와 유제품의 섭취와 기호는 주부들의 나이 교육수준에 특히 영향을 받는 것으로 나타났는데 50대의 국졸 주부들의 경우 아이스크림, 요구르트, 치즈를 더 싫어하고($P < 0.01$) 우유와 함께 그 섭취빈도 유의적으로 더 낮았다($P, 0.01$)(Table 5.6).

5) 채소류 및 해조류

채소류와 해조류는 과일류와 함께 전반적으로 기호도가 높은 식품으로 나타났다(Figure 6, Figure 7). 여대생과 주부(이 1984), 유치원 원아(모와수 1984)를 대상으로 한 조사에서 오이에 대한 기호도가 높은 것으로 나타났는데 본 조사에서도 오이가 채소류중 가장 좋아하는 식품이며, 가치는 기호가 가장 낮은 것으로 나타났다.

섭취빈도에 있어서는 기호도가 높은 과일류에 비해 전반적으로 더 높고 특히 배추, 파, 무우, 콩나물이 가장 자주 먹는 채소류로 나타났다. 그러나 고사리, 도라지, 토마토, 양배추, 깻잎, 가지, 미나리, 오이들은 기호도에 비해 그 섭취율이 낮고 이는

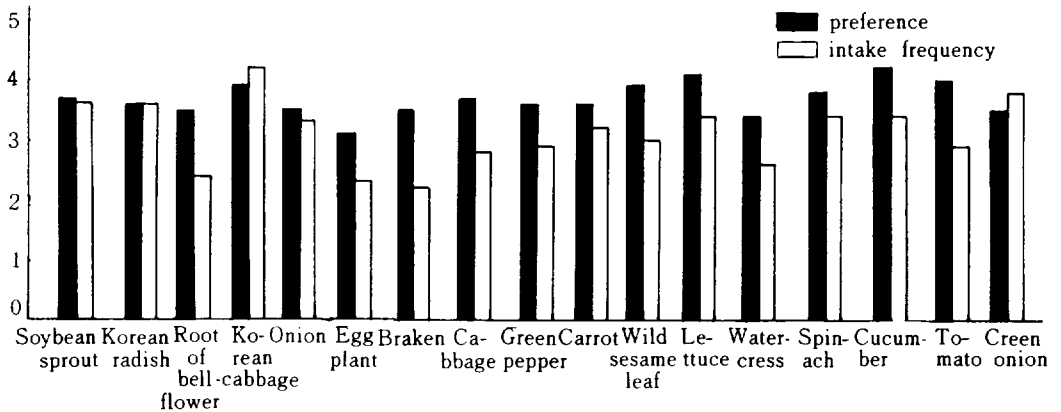


Figure 6. Weighted score of preference and intake frequency on vegetables by housewives in Cheju city.

가격과 계절적 요인이 작용했으리라 생각된다. 기호도에 있어서는 파는 주부의 교육 수준이 낮을수록 더 좋아하며 ($P < 0.05$). 섭취빈도에 있어서는 50대 주부들은 양파와 양배추를, 교육수준이 낮을수록 도라지를 덜 섭취하고 월수입이 많아지면서 무우와 오이의 섭취는 증가하는 경향이었다 ($P < 0.05$) (Table 6).

미역, 김, 툇의 해조류는 Figure 7에서 처럼 기호도가 높고 특히 김은 조사 대상자의 57.1%가 「매우 좋아한다」고 하여 (Table 3) 조사 식품 중에서 가장 기호도가 높은 식품이며, 또한 김의 섭취는 교육수준이 높을수록 ($P < 0.05$) 월수입이 많아질수록 ($P < 0.01$) 더 많이 섭취되고 있었다 (Table 6).

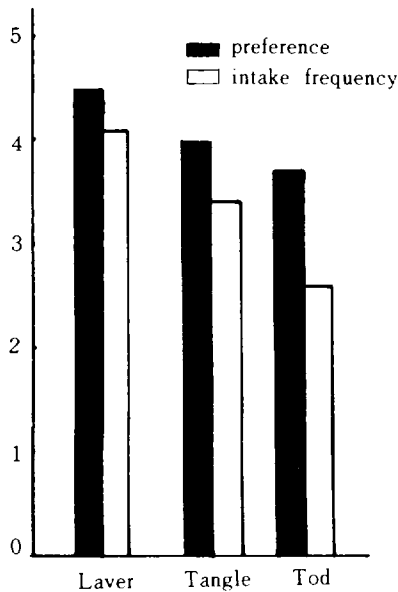


Figure 7. Weighted score of preference and intake frequency on seaweed by housewives in Cheju city.

6) 과일류

Figure 1에서 보듯이 과일류는 조사식품 중 기호도가 가장 높게 나타났고 특별히 싫어하는 종류도 없었다. 딸기, 귤, 복숭아등이 사과, 배 보다 더 좋아하며 또한 과일쥬스나 과일 통조림보다 과일류를 훨씬 더 좋아하고 있었다. 50대 주부들은 감, 수박, 참외와 같은 시지 않은 과일을 제외하고는 모든 종류의 과일의 기호가 전반적으로 낮고 특히 사과의 기호는 유의적이었다 ($P < 0.05$).

교육수준이 낮을수록 귤, 딸기, 사과, 포도, 과일쥬스를 ($P < 0.01$), 감은 교육수준이 높을수록 덜 좋아하고 있었다 ($P < 0.01$) (Table 5).

Figure 8에서 보듯이 귤이 제일 많이 섭취되는 과일로 나타났는데, 이것은 귤이 제주지역의 특산품인 동시에 조사시기에도 영향을 받은 것으로 여겨진다.

귤을 제외한 모든 과일류가 그 기호에 비해 제일 섭취빈도가 낮은 식품임을 알 수 있다. 이것은 특히 계절적 영향과 경제적 여건이 주된 영향이라 생각되며 일반적으로 소득이 증가할 수록 과일의 소비가

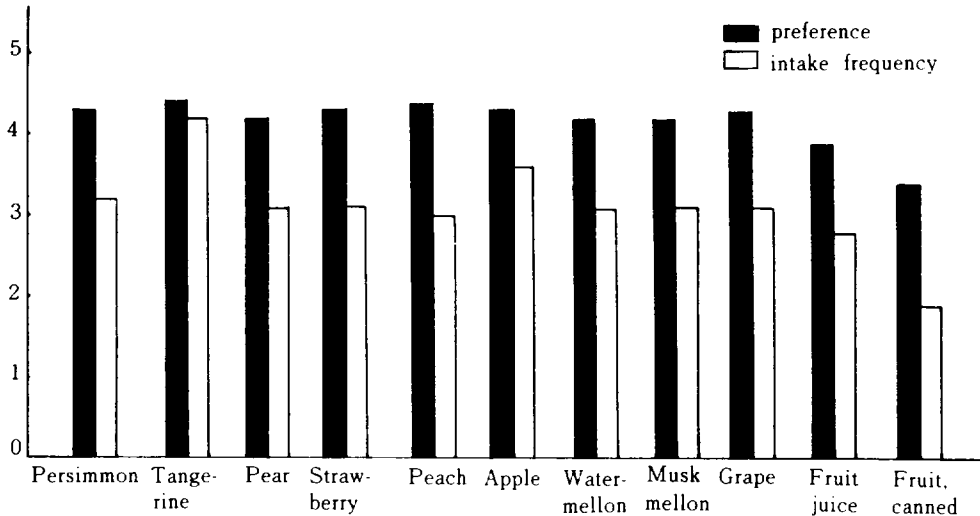


Figure 8. Weighted score of preference and intake frequency on fruits by housewives in Cheju city.

증가된다고 하였다(Sanjung, 1982). 본 조사에서도 과일 통조림을 제외한 모든 과일이 수입이 증가하면서 더 많이 섭취하는 경향이나 꿀만이 유의적 관계였다($P < 0.01$). 그외에도 연령이 많으면 배, 사과($P < 0.01$), 수박, 포도($P < 0.05$)에 교육수준이 낮으면 감, 배($P < 0.05$), 사과($P < 0.05$)의 섭취가 낮은 것으로 나타났다(Table 5. 6).

7) 유지류

조사대상자 50%가 참기름을 「매우 좋아한다」고 한 것처럼 참기름은 기호나 섭취빈도가 다 높은(Figure 9) 한국인 식탁에서 빼놓을 수 없는 식품임을 알 수 있다. 그러나 버터와 마아가린은 기호도와 섭취빈도가 다 낮은 식품이며 마요네즈와 함께 나이가 많고 교육수준이 낮고 수입이 적으면 그 기호도와 섭취빈도가 다 낮은 것으로 나타났다($P < 0.01$)(Table 5. 6).

8) 음료

Figure 10에서 보듯이 커피는 기호도와 섭취빈도가 높은 식품이나 콜라, 사이다 등의 청량 음료는 커피에 비해 그 기호도와 섭취빈도가 낮다.

특히 연령이 많고 교육수준이 낮은 주부들의 커피

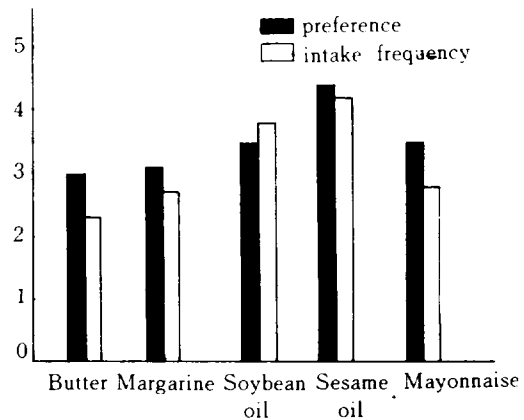


Figure 9. Weighted score of preference and intake frequency on fat and oil by housewives in Cheju city.

와 청량음료의 기호도($P < 0.01$) 및 섭취빈도($P < 0.05$)가 낮은 것으로 나타났다(Table 5. 6).

이러한 모든 결과를 종합해 보면 첫째, 식품의 기호도에서 과일류, 우유, 생선류 등이 높게 나타난 것과, 우유와 계란, 생선류, 두부, 된장등의 양질의 단백질 식품의 섭취빈도가 높게 나타난 것은 국민 영양상 바람직한 일이나 치즈, 간동의 일부 식품의 지나친 혐오는 그 식품의 영양적 가치를 고려할

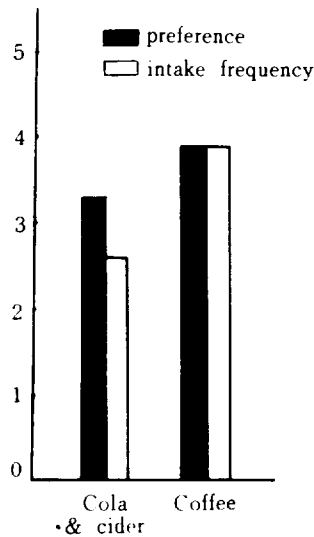


Figure 10. Weighted score of preference and intake frequency on beverages by housewives in Cheju city.

때 식품에 대한 올바른 인식과 식품 조리방법의 개발에 대한 영양교육이 바람직하다고 본다.

둘째, 연령이 많고 교육수준이 낮은 주부들은 좋아하고 섭취되는 식품의 폭이 좁다. 다양한 식품을 접하고 식품에 대한 관심을 갖는 것이 주부들은 자신의 건강뿐만 아니라 가족의 올바른 식습관 형성을 위하여 필요한 것이라는 것을 인식하도록 노력해야 한다.

셋째, 최근 급격한 경제성장의 발달과 식생활 향상으로 많은 가공식품의 출현과 함께 그 기호성을 갖고 있는 연령층이 형성되고 있다. 그러나 현 제주 지역 주부들은 기호도가 낮게도 어묵, 라면과 같은 식품의 섭취비율이 높은 것은, 가족의 기호와 조리의 편이성 때문인 것 같다. 따라서 앞으로 점점 가공식품의 소비증가추세를 예견할 수 있으므로, 가공식품의 영양성분 및 안전성, 가격등에 관한 홍보활동이 필요하다고 본다.

摘 要

제주시내 거주하는 주부 310명을 대상으로 1984년

12월 3일에서 12일까지 주부의 식생활 관리태도, 식품기호, 섭취빈도를 설문지를 통하여 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 식생활 현황

1) 조사대상자의 84.8% 가정부나 파출부의 도움없이 직접 식생활을 하고 있었다.

2) 조사대상자의 51.9%가 입식부엌에서 27.1%가 절충식부엌, 21.0%가 재래식부엌에서 일한다고 하였다.

3) 가스(48%)와 석유(43.0%)를 주로 사용하며 석유 사용시는 연탄과 전기등의 보조연료를 더 많이 사용한다고 하였다.

4) 45.5%의 주부가 월단위로 식생활비를 계획하며 11.9%의 주부는 전혀 식생활에 대한 예산계획을 하지 않는 것으로 나타났다.

5) 단지 25.8%의 주부만이 1주일 내지 3일 단위의 식단을 계획하고 59.4%의 주부는 매일 혹은 시장가서 식단을 계획하는 것으로 나타났다.

6) 82.9%의 주부가 세끼식사는 밥 위주로 한다고 하였으며 15.2%의 주부는 아침에 빵식을 대용하고 있는 것으로 나타났다.

7) 반찬가지 수는 아침에 3~4가지(66.8%), 점심에 2~3가지(72.9%), 저녁에는 3~5가지(78.4%)로 나타났다.

8) 식사준비에는 아침(80.6%), 저녁(73.9%)에는 1시간~1시간 30분, 점심(96.8%)에는 30분~1시간을 소비하고 있었다.

9) 인스턴트 식품에 대하여 잘 알고 있다고 하는 주부는 38.4%뿐이며, 또한 인스턴트 식품의 장점에 대해서는 87.1%와 12.3%의 주부가 조리간편 및 시간절약과 가족의 기호때문이라고 하였다.

10) 자주 상에 오르는 반찬으로는 김치(98.4%), 국(91.3%), 나물(73.2%), 장류(59.7%), 찜 및 찌게(51.6%)이다.

조리방법의 기호도에 있어서는 찜 및 찌게, 국, 나물, 구이, 튀김, 볶음, 조림의 순으로 대부분의 조사대상자들이 국물있는 요리를 더 선호하는 경향이 있었다.

2. 식품의 기호 및 섭취빈도

조사 식품중 기호도가 가장 높은것은 김과 딸기로 나타났고, 과일류를 전반적으로 좋아하고 있으며 과일류를 제외한 식품으로는 김, 참기름, 오이, 쇠고기, 생선류, 상추, 토마토, 우유, 미역 등이 많은 주부들이 좋아하고 있으며, 생선통조림, 간, 치즈, 라면, 가지, 버터, 마아가린 등은 좋아하지 않는 식품으로 나타났다. 섭취빈도가 높은 식품으로는 쌀밥, 굴, 참기름, 계란, 된장, 김, 배추, 우유, 생

선류 등이었고 섭취가 저조한 식품으로는 간, 생선통조림, 과일통조림, 치즈, 팔밥, 콩밥, 버터, 고사리, 가지등이 있었다.

섭취빈도가 높은 식품은 기호도가 모두 높은 반면에 기호도가 높은 식품이 반드시 섭취를 많이하는 경향은 아니었다.

주부의 연령이 많고 교육수준이 낮은 주부들은 보다 식품을 좋아하고 섭취하는 폭이 낮게 나타났다. 또한 가정의 월수입이 식품기호에는 직접적으로 크게 영향을 미치지 않는 않지만 섭취빈도에는 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

參 考 文 獻

- 안숙자, 1977. 서울 주부들의 영양교육 현황에 관한 실태 조사, 대한가정학회지, 15 : 19-32. .
- Breckenbridge. M. E. 1959, Food attitudes of five to twelve year old children. *J. Am. Diet. Assoc.* 35 : 704.
- 성영진, 1984. 대학생의 음식기호 조사, 한국영양학회지 17 : 10-19.
- Dickins. D. 1965. Factors related to food preferences. *J. Home. econ.* 57 : 427.
- Hertzler. A. a. 1983. Children's food pattern-a view : II. Family and group behavior. *J. Am. diet. Assoc.* 83 : 555.
- 홍양자. 1981. 제주지역 국민학교 아동의 도시락 영양실태에 관한 조사연구, 제주대학교 논문집, 12 : p. 299-309.
- 현기순, 1984. 식생활 관리학, p. 56-135. 교문사.
- 김정자, 1980. 주부의 식생활관리 실태에 관한 조사연구. -대전지역을 중심으로- 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문 p. 23.
- 김혜영, 1973. 단체급식에 관한 연구, 대한가정학회지, 11(1) : 55-72.
- 김기남, 모수미, 1976. 子女의 食習慣 育成에 미치는 父母의 影響에 關한 調査研究, 한국영양학회지 9 : 25-42.
- 김미리, 1984. 맛벌이 가정과 일반 가정의 식생활 현황에 관한 비교 연구, 한국 영양 식량 학회지 13 : 107-116.
- 고양숙, 1985. 제주지역 주부들의 식생활 태도에 관한 연구 -식품 구매 행동을 중심으로-, 제주대학교 논문집, 20 : 165-176.
- 박태선, 이기열, 1985. 한국 대학생의 Sodium과 Potassium 섭취량 및 대사에 관한 연구, 한국영양학회지, 18 : 201-208.
- 이은경, 1980. 부산지역 주부들의 식생활 관리 실태에 관한 조사연구, 동아대학교 대학원, 석사학위 논문, p. 12-13.
- 이현옥, 1984. 한국인 성인 여자의 식품기호와 식품섭취량에 관한 연구. (II). 식품기호와 식품섭취량에 관한 연구. 대한가정학회지, 22 : 59-76.
- 이미숙, 1978. 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 9 : 7-15.
- 임현숙, 1976. 취학전 아동의 식품기호와 식습관 조사연구, 한국영양학회지, 9 : 60-68.
- 임국이, 1984. 중도시 주부들의 식품 및 영양에 대한 의식 조사 -대전을 중심으로-, 대한가정학회지, 22 : 117-128.
- 임영희, 1978. 도시지역(대전) 일부 국민학교 아동의 도시락 실태 조사 연구, 한국영양학회지, 11 :

- 39-48.
- 유혜경, 1982. 대학 출신 주부들의 식생활 실태에 관한 연구, 이대 대학원 석사학위 논문, p.14,
- 유영상, 1980. 식생활 관리 실태에 관한 연구, 대한 가정학회지, 185-66.
- Metheny, N. Y., F. E. Hunt, M. B. Patton, and H. Heye, 1962. The diets of preschool children. I. Nutritional sufficiency findings and family marketing practices. II. Factors in food acceptance. *J. Home. Econ.* 5 : 297.
- 모수미, 1969. 한국 여성의 식습관과 영양문제에 관한 연구, 아세아 여성 연구, 8 : 159-176.
- 모수미, 우미경, 1984. 식생활환경의 요인에 따른 유치원 원아의 식행동, 대한가정학회지, 22(2) : 51-62.
- Pilgrim, F. 1957. The Components of food acceptance and their measurement. *Am. J. Clin. Nutr.* 5 : 171.
- Sanjur, D. 1982. Social and Cultural perspectives in nutrition, p.123-146, Prentice-Hall, Englewood cliffs.
- Schorr, B. C., Sanjur, D., and Erickson, E. C. 1972. Teen-age food habits, *J. Am. Diet. Assoc.*, 61 : 415-420.
- Stash, A. R., M. M. Johnson and G. J. Spangler, 1970. Food practices and preferences of some college students *J. Am. diet. Assoc.* 57 : 523-527.
- 원재희, 1976. 일부 중·고등학생의 편식 실태 상황에 관한 조사 연구, 한국영양학회지. 7 : 15-26.