

# 제주지역 주부들의 영양 섭취 실태 및 식생활 태도에 관한 연구

고 양 숙

## A Study on the Dietary Survey and Behavior of Meal Management of Homemakers in Jeju Area

Yang-Sook Ko

### Summary

This paper was intended to investigate the nutritional intake, behavior of meal preparation, and nutritional knowledge of homemakers dwelling in Jeju area. The survey was conducted to 531 persons from Oct. 27 to Nov. 7 in 1982, and was researched by means of questionnaires.

The results of this survey showed as follows.

#### A. Average nutrient intake per day

1. Total energy intake 1724 Cal. and were not sufficient as 86.2% of the RDA.

The ratio of carbohydrate : lipid : protein among total calorie intake was 71:15:15%, which was regarded as favorable one.

2. Protein intake were 63.1g and 90.2% of the RDA, and was relatively near to the recommended level.

The ratio of animal protein intake to total protein intake was 37.2%.

3. Calcium and iron intake were 515.6mg, 13.7g and were 85.9%, 76.3% of the RDA respectively.

4. Vitamin intake were sufficient quantitatively and were above the recommended level.

#### B. Behavior and concern degree of meal preparation

The result of this survey showed us that Jeju homemakers laid importance on, firstly, family health (40.3%), food habits of family (38.2%), and family nutrition (10.9%) in their preparation for meal. Their average concern of meal preparation revealed the statistical order as follows: family health, taste, food habits of family, family nutrition, food cost, convenience, mass-media, and homaker's own food habits.

When they were relatively young with high education and good finance, then they paid much attention to the major items above, but hardly to food cost.

#### C. Nutritional knowledge.

Knowledge about the sex difference of their iron requirement was the lowest percentage (45%) among 9 nutritional knowledges. The mean score of nutritional knowledge was  $7.2 \pm 1.6$  and was significant younger homemaker, high educational level of homemaker, high income of their family ( $p < 0.001$ ).

### 緒 言

식사는 신체 건강을 위해서 뿐만 아니라 社會心理的 이유로도 모든 人間에게 필수적인 것이며(玄,

1977), 더 나아가 건강 증진과 각종 질병의 예방을 위해 좋은 영양의 유지가 필수 불가결한 요건이 된다. 좋은 영양(good nutrition)이란 본능적인 식욕과 기호에 의한 만족감이나 만족만으로 얻어지는 것은 아니며, 올바른 영양 지식에 의한 균형 食事를 통하여

이루어 진다(박동, 1976).

食事와 관련된 모든 活動과 의사 결정 및 그 실천이 식생활 관리이고, 그 책임을 맡은 사람을 식생활 관리자라 한다(玄, 1977). 대부분 가정에서 그 역할은 주부에 의해 수행되고 있고, 개인의 食事は 가정을 중심으로 이루어지고 있으므로, 주부의 식생활 태도와 영양 지식은 그 가족 구성원의 영양 섭취 및 건강에 직접 영향을 미치리라 생각된다.

몇몇 연구 결과 보고에서도 어머니의 나이, 교육수준, 직업 유무뿐만 아니라 영양 지식과 태도가 조사 대상자의 영양 섭취에 미치는 영향의 중요성을 강조하고 있었고, 이들 영향은 가족 구성원의 연령이 어릴수록 크다고 한다.(Caliendo et. al., 1977, Sanjur, 1982, 김, 1983, Schwartz, 1975, Eppiright et. al., 1970, 이농, 1976). 뿐만 아니라 식품 기호나 식습관도 다른 환경 요인과 함께 어머니의 영향이 지배적이라고 한다(김등, 1976). 이처럼 주부의 합리적 식생활 태도나 올바른 영양 지식, 식습관은 가족에게 바른 식습관을 형성시키며 가족의 건강 향상 및 나아가서는 국민 체위 향상에 중요한 역할을 맡게 된다.

식생활 관리자인 주부들은 가정의 수준이나 가족 구성원의 요구에 맞추어 화폐라는 비인적 자원과 時間, 에너지, 지식, 기술등의 인적 자원을 活用하여 食生活에 대한 의사 결정을 하게 되므로(玄, 1977), 식생활 관리 태도는 각 가정의 사회·경제적 환경에 따라 차이가 있을 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 제주 지역 주부들의 식생활 태도와 영양 지식, 영양 섭취 실태를 연령, 교육 수준, 경제 수준, 가족수에 따라 조사 분석 하므로써 이를 기본으로 제주 지역 가정내의 식생활 태도 및 식이 섭취상의 문제점을 파악하여 지역 사회 식생활 향상을 위한 개선점을 찾고 영양 교육의 기본 자료를 얻는데 기여하고자 한다.

## 研究 方法

### 1. 조사 대상 및 방법

연구 目的에 따라 만든 질문지는 수집의 편의 뿐만 아니라 성장기 자녀를 둔 주부들의 보다 성실한 답을 얻기 위하여 취학 자녀를 둔 제주 지역 주부들을 대상으로 총 700매를 배부 하였다. 협력 학교는 신제주 국민학교, 한림 국민학교, 제주 여중, 성산 중학교, 오현 고등학교, 신성 여고, 고산 상고, 표선 상고이었다. 이중 회수되어 통계 처리가 가능한 설문지는 총 531매였다.

### 2. 조사 기간 및 방법

조사 기간은 1982년 10월 27일에서 11월 7일까지였다.

질문지 내용은 크게 네 범주로 나누어 조사하였다.

첫째, 조사 대상자의 환경 특성,

둘째, 조사 대상자의 식생활 태도 및 관심도,

셋째, 조사 대상자의 영양 지식,

넷째, 24-시간 기억 방법에 의한 식이 섭취 실태,

환경 변인으로는 나이, 교육수준, 경제수준, 가족수를 조사 하였고, 식생활 태도는 8개 항목 중에서(표 3 참고) 식사 준비시 우선적으로 고려하는 요소와 관심의 정도를 조사하였다. 이 고려 요소에 관한 문항은 유(1980), 김(1980), Schafer(1978), 유(1982)의 논문에 기초를 두고 작성하였다. 주부들의 영양 지식은 안(1977), 정(1981), Sanjur(1982)의 보고를 참고로 하고 9 가지 문항을 작성하여 조사하였다.

### 3. 조사 자료의 처리

조사 대상자의 환경 변인 분포에 대해서는 빈도와 백분율을 구하였다. 식이 조사에서 얻어진 식품 분량은 식품 분석표(1981)에 준하여 주부들의 영양 섭취 현황을 분석하였다.

식생활 태도에 대한 관심의 정도는 「매우 고려한다」에 5점, 「대체로 고려한다」에 4점, 「약간 고려한다」에 3점, 「별로 고려하지 않는다」에 2점, 「전혀 고려하지 않는다」에 1점의 척도를 두어, 평균 관심도를 구하였다.

영양 지식에 관해서는 각 문항에 대한 정답과 오답

의 배분율을 구하였으며, 정답인 경우 1 점을 주고, 오답인 경우 0 점을 주어 영양 지식의 평균 점수를 구하였다.

식생활 태도와 영양 지식, 영양 섭취량과 환경 변인과의 유의성 조사는 F - 검증을 적용하였다. 영양 섭취 분석을 제외한 모든 자료는 KAIST의 협력을 얻어 Computer 에 의해 처리되었다.

## 結果 및 考察

### 1. 조사 대상자 환경 변인의 일반적 특성

표 1에 나타난 바와 같이 제주시에 거주하는 주부는 전체 조사 대상자의 55.2%였고, 기타 지역에는 44.8%의 분포를 보였다. 주부의 연령은 30대와 40대 주

부가 87%로 가장 많고, 20대, 50대 주부의 분포는 각각 6%와, 7%로 낮은 분포를 보이고 있었다. 교육수준에 있어서는 전체의 47%가 무학 또는 국민학교 졸업자이고, 47.6%는 중학 또는 고등학교 졸업자였다. 20만원 이하의 수입을 갖는 가정이 31.6%, 20만원~30만원의 수입을 갖는 가정은 25.6%로 조사 대상자 절반 이상이 30만원 이하의 수입으로 살고 있으며, 50만원 이상의 수입으로 사는 가정도 12.4%나 되었다. 5명 이상의 가족이 함께 사는 가정이 74.6%로 비교적 가족수가 많은 경향을 보이고 있다.

### 2. 영양 섭취 실태

열량 및 각 영양소의 1일 1인당 평균 섭취량과 권장량에 대한 비율은 표 2와 같다. 영양 권장량에 있어 50세 이상의 여성들은 50세 이하 여성들 보다 열량

Table 1. Basic characteristics of the respondents.

variables		frequency	%
Region	Jeju city residents	293	55.2
	Others	238	44.8
Age	below 30 Yrs.	32	6.0
	31 to 40 Yrs.	240	45.2
	41 to 50 Yrs.	222	41.8
	above 51 Yrs.	37	7.0
Education level	non-education	31	5.8
	elementary	212	39.9
	middle school	120	22.6
	high school	132	24.9
Income range	above college	36	6.8
	below 200,000 ₩	168	31.6
	210,000 - 300,000 ₩	136	25.6
	310,000 - 400,000 ₩	83	15.6
	410,000 - 500,000 ₩	78	14.7
Family size	above 500,000 ₩	66	12.4
	below 3 person	35	6.6
	4 "	100	18.8
	5 "	156	29.4
	6 "	113	21.3
Total	above 7 "	127	23.9
		531	100.0

Table 2. Average daily nutrient intake of homemakers.

Calorie	Potein g	Fat g	Calcium mg	Iron mg	Vitamin A I.U.	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic acid mg	Animal Protein g
1724*	63.1	23.2	515.6	13.7	6887	1.44	1.31	20.9	149.5	23.5
±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±
545.9	19.4	14.9	214.7	5.3	5784	0.58	0.54	7.1	93.2	14.3
(86.2)**	(90.2)	(-)	(85.9)	(76.3)	(344.4)	(144.0)	(108.9)	(161.0)	(299.0)	(-)

\* Mean ± SD.

\*\* Percentage of the RDA

및 리보플라빈, 나이아신, 철분의 권장량은 약간 낮게 책정되어 있으나, 본 조사에서 50세 이상의 주부가 전체 대상자의 7%이므로 근소한 차이일 것이라 사료되어 따로 고려하지 않았음을 밝히는 바이다.  
그리고 대강의 섭취 수준을 알기 위하여 한국인 영

영 권장량(1980)에서 권장하고 있는 열량이나 각 영양소 섭취량에 못 미치고 있거나, 권장량의 2/3 수준에 이르지 못하고 있는 조사 대상자의 백분율을 구하고 그 결과를 그림 1에 나타내었다.

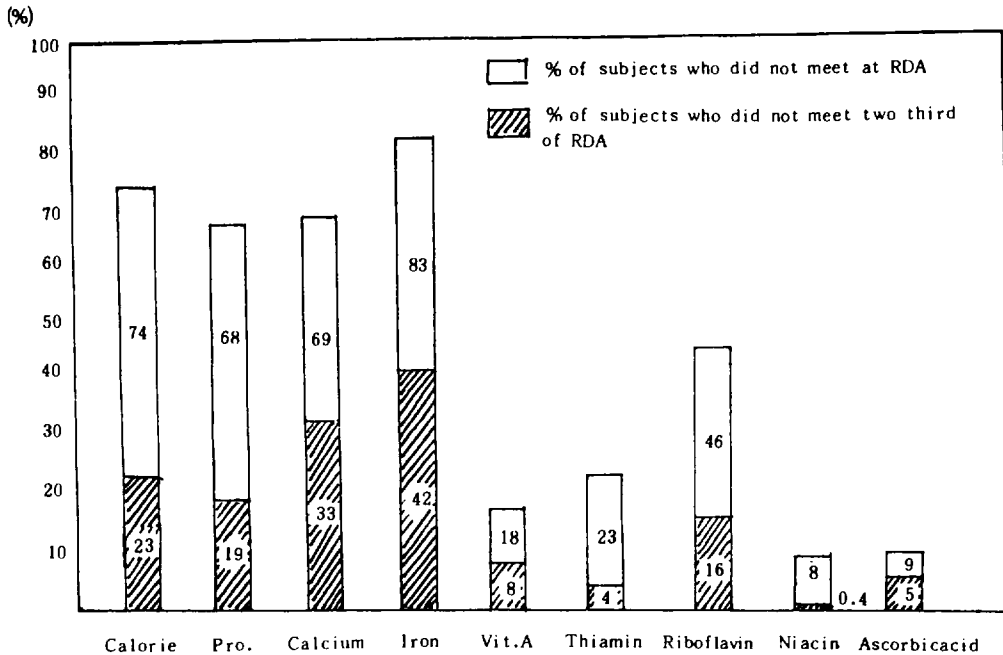


Fig. 1. The percentage distribution of subjects who did not meet at RDA and two third intakes of RDA in each nutrient.

1) 열량 섭취

제주 지역 주부들은 하루 평균 1724Cal. 를 섭취하고 있으며, 이 양은 한국인 영양 권장량의 86.2% 였다. 조사 대상자 중에서 23%는 권장량의 2/3 이하를 섭취하고 있음이 나타났는데, 지나친 열량 섭취의 부족은 체중 감소, 활동력 감소 및 저항력 약화 뿐만 아니라 농촌 주부들은 노동 수행시에 피곤함이 더 나타난다는 보고도 있다(윤, 1982). 또한 열량섭취량이 충분해야 단백질 절약 작용을 할 수 있고, 단백질 이용 효율도 증가 된다고 한다(Goodhart et.al, 1973). 환경 변인과의 상관 관계는 무학과 20만원 이하의 수입을 갖는 가정의 주부들은 열량 섭취가 유의적으로 높게 나타났다( $p < 0.05$ ).

총 열량에 대한 탄수화물 : 지방 : 단백질의 3대 영양소 구성 비율은 71:15:15%로서 한국인 영양 권장량(1980)에서 권하는 76:12:12%와 거의 일치되는 경향이였다.

2) 단백질 섭취

단백질은 하루 평균 63.1g 섭취하고 이는 권장량의 90.2%로서 유(1982)가 조사한 서울의 대학 출신 주부들의 79g 보다는 낮고, 윤(1982)이 조사한 농촌 지역 주부들의 62.7g과는 비슷한 수준을 보이고 있었다. 동물성 단백질 섭취량은 23.5g으로 전체 단백질 섭취량의 37.2%로서 1/3 이상을 동물성 식품에서 얻어지고 있으며 이는 바람직한 결과로 보여진다. 동일지역에서 대학생(홍, 1983), 고령자(고, 1981), 고등학생(고, 1983), 임신부(홍, 1982) 등 생리 상태가 특수한 대상을 조사한 연구에서도 단백질의 양적인 부족은 특히 성장기와 임신 동안에 심각하나, 질적인 면에서는 적절하다고 하며 이는 생선류 섭취 빈도와 관련이 있는 것으로 식생활 패턴에 지리적 여건이 영향을 준다고 여겨진다.

특히 권장량의 2/3 수준에 미달되는 19%의 조사 대상자들은 성인기에도 적당량의 단백질 섭취가 건강 유지 및 여러 대사의 균형을 위해 반드시 필요하다는 사실을 인식시켜야 함이 시급하다고 하겠다.

학력이 높을수록 동물성 단백질 섭취량 증가는 유의

적이였다( $p < 0.05$ ).

3) 지방 섭취

도시 지역 주부들은 37g(유, 1982)이고, 농촌 주부들은 13.8g(윤, 1982) 섭취 한다고 하나, 제주지역 주부들의 지방 섭취량은 28.2g이고, 또한 30대 주부와( $p < 0.05$ ), 고학력일수록( $p < 0.001$ ), 경제수준이 좋을수록( $p < 0.05$ ) 유의적으로 높게 나타났다. 이는 한국 음식 조리법의 복잡한 특성에 의해 보다 조리 다양성을 고려할 수 있는 집단일수록 그 섭취량이 증가되는 경향을 보여주고 있다.

4) 칼슘과 철분의 섭취

칼슘의 경우는 하루 평균 515.6mg으로 권장량의 85.9% 섭취하고 있었고, 전체 조사 대상자중 33%가 권장량의 2/3 수준에 못 미치고 있었다. 또한 한국인 식사 패턴상 칼슘 섭취 금액이 대부분 흡수율이 낮은 식물성 식품에서 취해지고 있으므로 동물성 식품의 섭취 증가에 의한 칼슘의 질적·양적 향상이 시급하다고 본다. 특히 바쁜 노후 생활을 위해 칼슘 섭취를 충분히 하므로써 노인에 나타나기 쉬운 허리 굴곡, 골 다공증, 골 연화증의 질병을(서, 1968) 미리 예방함이 바람직 하다.

철분의 섭취는 13.7g으로 권장량의 76.3%를 섭취하고 있었다. 조사 대상자 83%가 권장량 이하의 섭취 수준이고, 42%가 권장량의 2/3 수준에 미달되고 있어 칼슘과 함께 가장 부족되기 쉬운 영양소였다.

빈혈은 전 세계적으로 빈도가 높은 영양 결핍증의 하나이며, 경도의 빈혈도 작업 능률과 연령 기전에 영향을 미쳐 저항성을 떨어뜨린다고 지적(Baggs, 1973), 우리나라 여성들의 빈혈 원인이 주로 월경으로 인한 철분 손실과 함께 그에 상응하는 철분 섭취 부족에서 오는 것 같다고 한다(채등, 1981). 또한 임등(1982)의 보고에서도 철분의 섭취 수준과 혈청 철분량과도 유의적 관계를 보인다고 하므로, 가임기 여성들에게는 흡수율이 높은 철분 식품의 선택 및 철분 필요량의 성차에 대한 인식을 갖도록 하는 영양 교육적 배려가 요망된다.

5) 비타민 섭취

본 조사에서는 비타민 A, 타이아민, 리보플라빈, 나이아신, 비타민 C의 섭취가 각각 권장량 이상 섭취되고 있음이 나타났다. 특히 비타민 A와 비타민 C의 평균 섭취량이 높게 나타난 것은 조사 시기가 쌀의 첫 수확철인 관계로 그 섭취량이 영향을 준 것이다.

그러나 평균 섭취량이 권장량을 훨씬 웃돌고 있으나 비타민 A는 조사 대상자 18%가 타이아민은 23%가 리보플라빈은 46%가 나이아신은 8%가 비타민 C는 9%가 권장량 이하 섭취하고 있었고, 특히 리보플라빈의 경우는 조사 대상자 16%가 권장량의 2/3 수준에 미달되고 있었다. 비타민 A 섭취량에는 변인과의 유의적 관계로 연령( $p < 0.05$ )이 낮고, 교육수준( $p < 0.001$ )과 경제수준( $p < 0.05$ )이 높을수록 그 섭취량이 증가되었다.

계절적인 요소를 고려하고, 비타민 A를 제외한 수용성 비타민들은 조리시 손실되는 양을 감안할때 그 실제 섭취량이 약간 감소될 것이며, 리보플라빈의 섭취는 주로 식물성 식품에서 취해지고 있으므로 양적·질적으로 충분하다고 판정 내릴수는 없을 것으로 본다.

### 3. 식생활 태도 및 관심도 분석

食事준비시 주부들의 관심의 방향에 따라 食事준비 내용이 달라질 것으로 본다. Schafer(1978)는 주부의 食生活 태도에 영향을 주는 것으로 크게 3가지로 나누어, 주부 자신의 영향, 가족 구성원의 영향, 식품 가격과 친구 및 학교 교육, 매스컴을 통한 영양 정보등의 가족 밖의 영향이 있다고 하였다. 그리고 美國 주부들은 食品 선택시에 영양, 맛, 가격, 건강, 편리, 식습관, 체중 조절의 문제, 모양, 질감, 새로운 상품의 순으로 영향을 받는 것으로 나타났다고 한다. 유(1980)와 김(1980)이 조사한 우리나라 주부들이 반찬 만들때 우선적으로 고려하는 것은 가족의 食性, 음식의 맛, 영양, 비용, 조리 時間의 순으로 나타났다.

표 3에 나타난 바와 같이 제주 지역 주부들이 조리시에 우선적으로 고려하는 요소는 가족의 건강(40.3%)이고, 이어서 식구들의 食性(38.2%)과, 가족의 영양(10.9%)의 순으로 나타났다. 매스컴의 영향이나 주부 자신의 食性을 먼저 생각 한다는 주부는 조사 대

Table 3. The factors influenced preferentially when homemakers prepare meal.

factors	frequency	%
family nutrition	58	10.9
food habits of family	203	38.2
family health	214	40.3
food habits of homemakers	0	0
convenience	23	4.3
taste	16	3.0
food cost	17	3.2
mass media	0	0

상자중 한명도 없었고, 이 결과는 식사 준비시 자기 자신의 영양과 건강을 고려한다는 美國 주부들과는 아주 다른 경향을 보인다(Schafer, 1978).

각 항목별 관심의 크기를 최저 1점에서 최고 5점의 척도로 나누어서 평균 관심도를 표 4에 나타내었다. 평균 관심도는 가족의 건강(4.16), 음식의 맛(4.08), 가족의 食性(3.95), 가족의 영양(3.89), 식품 가격(3.57), 조리 편이(3.12), 매스컴의 영향(2.85), 주부 자신의 食性(2.77)의 순으로 나타났다. 이상의 결과에서 영양에 대한 관심이 건강이나 食性, 맛보다 낮게 나타남을 볼때 제주 지역 주부들은 아직도 영양이 건강에 직결된다는 인식이 부족하다고 볼 수 있으므로 영양의 중요성에 대한 계몽이 시급하다고 본다.

식생활 관심도에 대한 변인과의 관계를 보면 나이에 따라서 가족의 건강, 식품의 가격, 조리편이 ( $p < 0.05$ ) 및 매스컴의 영향이( $p < 0.001$ ), 교육 수준에 있어서는 가족의 건강, 가족의 영양, 조리 편이( $p < 0.001$ ), 및 매스컴의 영향( $p < 0.05$ )이 유의적으로 나타났다. 경제 수준에 있어서는 가족의 건강, 음식의 맛, 가족의 영양, 식품 가격, 매스컴의 영향, 조리 편이( $p < 0.05$ )와 가족의 食性( $p < 0.001$ )이, 가족수에 있어서는 가족의 영양, 가족의 건강( $p < 0.05$ )에 대한 관심도가 유의적으로 나타났다.

대체로 제주 지역 주부들은 연령이 낮고 학력이 높고, 수입이 많을수록 가족의 건강, 음식의 맛, 식성, 영양등에 대한 관심이 높게 나타났다. 그러나 食品

Table 4. The degree of concern of meal Preparation.

variable	factors																										
	Jeju city residents	Others	T - value	below 30 Yrs.	31 to 40 Yrs.	41 to 50 Yrs.	above 51 Yrs.	F - value*	non-education	elementary school	middle school	high school	above college	F - value	below 200,000 ₩	210,000 - 300,000 ₩	310,000 - 400,000 ₩	410,000 - 500,000 ₩	above 510,000 ₩	F - value	below 3 person	" 4 "	" 5 "	" 6 "	above 7 "	F - value	Total ave age
	3.59	3.55	0.59	3.56	3.46	3.66	3.72	3.063**	3.70	3.63	3.53	3.53	3.34	1.559	3.76	3.51	3.53	3.48	3.38	4.006**	3.45	3.41	3.57	3.61	3.69	2.154	3.57
	4.13	4.01	1.88	3.97	4.08	4.10	4.08	4.492**	3.97	4.05	4.08	4.06	4.39	1.795	3.97	4.13	4.09	4.03	4.29	2.445**	4.01	4.07	4.03	4.05	3.96	1.065	4.08
	3.08	3.16	1.01	3.04	2.98	3.28	3.12	4.492**	3.07	3.30	3.11	2.90	2.92	4.719**	3.30	2.97	3.19	2.91	3.12	3.796**	3.10	3.00	3.03	3.26	3.20	1.750	3.12
	4.07	3.81	3.63*	3.87	4.000	3.91	3.94	1.944	3.71	3.90	3.91	4.04	4.19	2.179	3.74	4.03	3.99	4.11	4.07	4.743*	4.08	4.00	4.02	3.88	3.85	1.307	3.95
	3.92	3.86	0.97	4.00	3.96	3.81	3.78	1.944	3.67	3.77	3.92	3.95	4.42	6.357*	3.77	3.82	3.91	4.04	4.13	3.685**	3.74	0.71	3.88	3.94	3.77	2.536**	3.89
	2.73	2.82	1.03	2.82	2.66	2.85	2.95	1.950	2.6	2.79	2.7	2.61	3.00	1.895	2.81	2.67	2.64	2.82	2.97	1.625	2.89	2.72	2.73	2.75	2.70	0.412	2.77
	4.22	4.09	1.84	4.19	4.27	4.09	3.80	4.096**	3.90	4.07	4.12	4.28	4.58	5.168*	4.01	4.12	4.19	4.29	4.42	4.234**	4.23	4.23	4.18	4.29	3.94	3.653**	4.16
	2.87	2.81	.77	3.10	2.99	.72	2.52	5.848**	2.71	.73	2.82	2.95	3.085**	3.085**	2.71	2.74	2.97	2.98	3.14	3.854**	2.78	2.75	2.81	2.89	2.81	0.570	2.85

\* Significant P<0.001    \*\* Significant P<0.05

가격의 경우는 보다 연령이 많고 교육과 경제 수준이 낮을수록 관심의 폭이 큰 경향이였다. 유(1982)가 조사한 서울 지역 주부들은 가격을 고려할수록 식사의 質이 낮아진다고 하였으며, 美國의 경우도 가격이 식품 소비 패턴에 큰 영향을 미치고 있으며, 수입이 낮은 가정일수록 영양을 고려한 식품 선택보다는 가격에 의한 선택의 경향이 높다고 한다. (Sanjur, 1982). 따라서 食事 준비시 가격만을 고려하게 되면 食品의 영양을 고려한 선택이 잘 안되므로 가격이 싸면서도 영양이 풍부한 식품을 선택할 수 있는 영양 교육의 확대가 필요하다고 사료된다.

우리나라 주부들은 자신의 건강이나 식습관 보다는 남편 또는 자녀의 건강에 대한 관심이 높으며(유, 1982), 본 조사에서도 주부 자신이 식습관에 대한 관심도는 다른 요소들 중에서 가장 낮게 나타났으며 변인과의 유의성도 없었다. 그러나 연령이 낮고, 교육 및 경제 수준이 높고, 가족수가 적은 가정의 주부들은 보다 관심을 갖는 경향이였다. 따라서 주부 자신이 바른 식습관을 확립하여 적극적인 관리 태도를 실천에 옮길때 가족들의 영양 및 식습관 향상에 도움이 되리라 여겨진다.

안(1977)의 서울 주부들을 대상으로 한 영양교육 실태 조사에서, 신문, 잡지, T.V 등의 매스컴을 통해 영양지식을 가장 많이 얻고 있었고, 李(1976)의 매스컴에 의한 상품 광고 조사에서도 주부들이 호의적 반응을 나타내며, 구매 동기에 영향을 받는 주부가 과반수 이상이라고 나타났다. 그러나 본 조사에서는 매스컴에 대한 관심도가 다른 식생활 고려 요소들 보다 크게 나타나지 않았으나, 관심의 정도는 연령이 낮고( $p < 0.001$ ) 교육 및 경제 수준이 높을수록( $p < 0.05$ ) 유의적으로 높게 나타났다. 앞으로 본도 주부들도 食生活에 관련된 정보를 얻기 위하여 대중 매체에 대한 관심이 증가될 것으로 예견되므로 매스컴에 대한 대중의 호반응을(조, 1974) 고려하여 특정 식품에 대한 과잉 광고와 보도, 특히 영양 지식 및 건강에 대한 오보가 없도록 주의해야 한다고 사료된다.

이상 주부들의 식생활 관심도에는 나이, 교육수준, 경제수준의 변인이 크게 작용하고 있음으로 보아 이런

태도의 크기가 실제 어떠한 실천 상황을 거쳐 가족 구성원의 영양 섭취에 영향을 주는가에 대한 연구가 계속되어지기를 바라는 바이다.

#### 4. 영양 지식 실태

본 조사 대상 주부들에게 다음 9 가지 영양에 관한 질문을 하고 영양지식을 평가하였다.

1. 식품구성에 대한 균형식, 2. 영양제 남용,
3. 단백질 상호 보완 작용에 대한 균형식, 4. 철분 필요량의 性差, 5. 가공 식품의 영양소 손실 여부,
6. 과체중에 대한 건강 판정, 7. 고혈압 환자의 식이 요법, 8. 성장기의 우유 섭취 필요성, 9. 비타민 A의 급원 식품.

표 5에는 각 문항에 대한 정답과 오답의 백분율을 나타내었고, 과체중에 대한 건강 판정과 고혈압 환자의 소금제한에 관한 식이요법에 대해서는 조사 대상자 90% 이상이 바로 알고 있었고, 균형식 1과 균형식 3에 관련된 지식 및 성장기 우유 필요성에 대해서도 80% 이상의 정답율을 보이고 있었다. 그러나 영양제 남용, 가공 식품의 영양 손실 여부, 비타민 A의 급원 식품에 대해서는 70%정도만이 정답을 대답하였다. 특히 철분 필요량의 性差에 대한 문항은 조사 대상자 45%만

Table 5. Subjects response of nutritional knowledge.

nutrition knowledge item	frequency		%	
	false	true	false	true
1	95	436	17.9	82.1
2	154	377	29.0	71.0
3	61	470	11.5	88.5
4	292	239	55.0	45.0
5	133	398	25.0	75.0
6	41	490	7.7	92.3
7	38	493	7.2	93.0
8	57	474	10.7	89.3
9	115	416	21.6	78.3

이 정답을 한 것으로 나타나, 조사 대상자 절반 이상이 여성에게 왜 철분이 더 필요한지를 인식하지 못하



고 있었으며 홍(1982)이 조사한 제주지역 여대생들도 54.2%가 철분의 급원 식품을 모르고 있었음을 나타낸 것으로 보아 이 방면에 대한 영양 교육이 시급하다고 본다.

영양 지식 평균 점수와 변인과의 관계는 표 6에 나타나 있고 제주지역 주부들의 9개 문항에 대한 평균 점수는  $7.2 \pm 1.6$ 으로 다른 연구 문헌들과 조사 문항이 다르기 때문에 비교될 수는 없으나 조사 대상자들 사이에서는 지역간 그리고 나이, 교육과 경제수준에 따라서 점수 분포가 유의적 ( $p < 0.001$ )임을 알 수 있었

다. 주부의 연령이 낮고, 교육과 경제 수준이 높을수록 영양지식의 점수가 높게 나타났으며, 가족수와의 관계는 일관성 있는 결과를 보이지 않고 있음이 나타났다.

따라서 본 조사에서는 영양지식과 변인과의 상관 관계가 높게 나타난 바, 실제 주부들이 알고 있는 영양 지식 활용에 대한 연구는 계속되어질 필요가 있다고 사료된다.

## 摘 要

제주 지역 주부 531명을 대상으로 그들의 영양 섭취 실태, 식생활 관심도와 영양 지식 실태에 관한 조사를 요약하면 다음과 같다.

### 1. 영양 섭취 실태

주부들은 하루 평균 1724 Cal. 섭취하고 있으며 이는 권장량의 86.2%이고, 탄수화물 : 지방 : 단백질의 비율은 71:15:15%로 이상적인 비율에 가깝다고 하였다.

단백질 섭취량은 63.1g으로 권장량의 90.2%이며 총 단백질 양에 대한 동물성 단백질 섭취 비율도 37.2%로 바람직 하다고 나타났다. 지방의 섭취는 28.2g이고, 칼슘과 철분의 경우는 각각 515.6mg과 13.7g으로 권장량의 85.9%와 76.3%이나, 칼슘과 철분은 비교적 가장 부족되기 쉬운 영양소였고, 비타민의 섭취는 권장량 이상 섭취되고 있음이 나타났다. 그러나 전체 조사 대상자중 열량 섭취는 74%, 단백질 섭취는 68%, 칼슘 섭취에는 69%, 철분 섭취에는 83%가 되는 비율이 권장량 이하 섭취하고 있었다.

열량 섭취에는 교육수준과 경제수준이 낮은 집단이 유의적 증가를 보이며 ( $p < 0.05$ ), 또한 학력이 높을수록 동물성 단백질 섭취량이 유의적으로 높게 나타났다. ( $p < 0.05$ ), 비타민 A 섭취량도 주부의 연령이 낮고 ( $p < 0.05$ ), 교육수준 ( $p < 0.001$ )과 경제수준 ( $p < 0.05$ )이 높을수록 증가되었다.

### 2. 식생활 태도 및 관심도

Table 6. Subjects' Mean Score of nutritional knowledge.

variables		Mean Score
Region	Jeju city residents	7.4
	Others	6.9
	T - value	3.28 *
Age	below 30 Yrs.	7.66
	31 to 40 Yrs.	7.5
	41 to 50 Yrs.	6.9
	above 51 Yrs.	6.5
	F - value	8.836 *
Education level	non-education	5.8
	elementary school	6.9
	middle school	7.2
	high school	7.6
	above college	8.3
	F - value	17.491 *
Income range	below 200,000 ₩	6.52
	210,000 - 300,000 ₩	7.08
	310,000 - 400,000 ₩	7.52
	400,000 - 500,000 ₩	7.72
	above 500,000 ₩	7.85
	F - value	15.038 *
Family size	below 3 person	6.9
	" 4 "	7.3
	" 5 "	7.4
	" 6 "	7.2
	above 7 "	6.9
	F - value	1.769
Total average		7.2 ± 1.58

\* Significant  $P < 0.001$

조사 결과 제주 지역 주부들은 食事 준비시에 우선적으로 가족의 건강(40.3%), 가족의 食性(38.2%), 가족의 영양(10.9%)을 고려한다고 하였다.

평균 관심도는 가족의 건강, 음식의 맛, 가족의 食性, 가족의 영양, 식품의 가격, 조리 편이, 마스크의 영향, 주부 자신의 食性的 순으로 나타났다. 연령이 낮고, 학력과 경제력이 높을때 가족의 건강, 食性, 영양 및 음식의 맛에 대한 관심이 높게 나타나나, 가격의 관심도는 낮게 나타났다.

### 3. 영양 지식 실태

전체 조사 대상자중 45%만이 절분 필요량의 性층에 대한 정답을 알고 있었고 나머지 8 가지 영양 지식

에 대한 정답율은 71%에서 93%로 높게 나타났으며, 평균 점수는  $7.2 \pm 1.6$ 이었다. 이 영양 지식 평균 점수에는 주부의 연령이 낮을수록, 교육수준과 경제수준이 높을수록 유의적으로 높게 나타났다( $p < 0.001$ ).

이상에서 보아 주부들의 영양 섭취 실태, 식생활 태도 및 영양 지식에 주부들의 나이, 교육 수준 및 가정의 경제력이 영향을 끼친다고 나타났다. 특히 우리나라 주부들은 그들의 합리적 식생활 관리 태도와 영양 지식의 활용이 주부 자신의 영양 섭취 보다는 가족 구성원 특히 학생들과 학령기 아동들에게 미치는 영향이 더 클 것으로 예견되므로 지역사회 영양 개선의 기초 자료를 얻기 위하여 이와 관련된 연구가 계속되기를 바라는 바이다.

## 引用文獻

- 玄己顯(1977), 식생활 관리학, 교문사, 서울.
- 박명윤, 장영자, 서정숙, 모수미(1980), 농촌 보건사업 지역의 아동 영양 실태 조사, 한국 영양학회지, 13; 15-26.
- 김진희(1980), 여고생의 영양 섭취 실태와 이에 미치는 사회·문화적 요인, 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 고양숙(1983), 제주 지역 고등학생의 영양 섭취 실태 조사 연구, 제주 대학교 논문집 16; 209-219.
- 이미숙, 모수미(1976), 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구, 한국 영양 학회지, 9; 7-15.
- 김기남, 모수미(1976), 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사연구, 한국 영양 학회지, 9; 25-42.
- 유영상(1980), 식생활관리 실태에 관한 연구 - 서울 시내 주부를 중심으로 -, 대한 가정 학회지, 18; 53-66.
- 안숙자(1977), 서울 주부들의 영양교육 현황에 관한 조사실태연구, 대한 가정 학회지, 15; 19-32.
- 김정자(1980), 주부의 식생활 관리 실태에 관한 조사 연구 - 대전 지역을 중심으로 -, 성신 여자 대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 유혜경(1982), 대학 출신 주부의 식생활 실태에 관한 연구, 이화 여자 대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 성혜경(1981), 한국의 도시 빈곤 지역과 농촌의 영양 섭취 실태 및 그 관련 요인에 대한 연구, 이화 여자 대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 농촌진흥청(1981), 식품 분석표, 농촌 진흥청 농촌 영양 개선 연구원.
- 김숙희(1982), 1982년 춘계 학술 강연회 초록 - 식이 섭취 실태 조사 -, 한국 영양 학회지, 15; 131-137.
- FAO 한국협회(1980), 한국인 영양 권장량, 제 3 개정판, 국제 연합 식량 농업 기구(FAO) 한국협회.
- 윤군애(1982), 농촌 주부의 활동량과 식이 섭취량에 관한 조사 연구, 이화 여자 대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 홍양자(1983), 제주 지역 대학생의 영양 실태 조사연구, 제주 대학교 논문집, 16; 197-207.

- 홍양자(1982), 제주 지역 임신부의 산전 관리와 영양 섭취 실태에 관한 조사 연구, 제주 대학교 논문집, 14;195-204.
- 고양숙(1981), 제주 지역 고령자 영양 실태 조사 연구, 대한 가정 학회지, 19;41-53.
- 서순규(1968), 노인병과 영양, 한국 영양 학회지, 1;133-134.
- 채범석, 상은주, 이혜숙, 한정호(1981), 한국인 빈혈 빈도에 관한 연구, 한국 영양 학회지 14;182-189.
- 임현숙, 황금희(1982), 일부 농촌 지역 부인의 영양 실태 및 혈액 성상에 관한 연구. 한국 영양 학회지, 15;171-180.
- 李基春(1976), 소비자의 구매 행동을 중심으로 한 소비자 행동의 행동 과학적 연구, 서울 대학교 가정 대학 논문집, 1;1-20.
- 조창숙(1974), 주요 일간 신문 가정란의 분석과 주부의 반응, 건국 대학교 학술지 17.
- Caliendo, M. A, D. Saujur, J. Wright, and G. Cummings(1977), "Nutritional status of preschool children," J. Am. Dietet. Assoc. 71;20~26.
- Schwartz, N. E.(1975), "Nutritional knowledge, attitudes, and practices of high school graduates," J. Am. Dietet. Assoc. 66;28~31.
- Eppiright, E.S., H.M. Fox, B.A. Fryer, G.H. Larkin, and V.M. Vivian(1970), "Nutrition knowledge and attitudes of mothers," J. Home. Econ. 62;327~332.
- Sanjur, D.(1982), *Social and Cultural perspectives in nutrition*, Prentice-Hall, inc.; Englewood Cliffs.
- Schafer, R.B.(1978), "Factors affecting food behavior and the quality of husbands and wives diets, J. Am. Dietet. Assoc. 72;138~143.
- Baggs, R.B. and S.A. Miller.(1973), "Nutritional iron defficiency as a determinant of host resistance in the rat." J. Nutr. 103;1544~1560.
- Goodhart, R.S. and M. Shils(1973), *Modern nutrition in health and disease*, 5th ed, Lea & Febiger; Philadelphia.