

결혼이주여성의 식생활 적응 및 영양소 섭취실태*

김지명^{1§} · 이희승¹ · 김민화²

한북대학교 식품영양학과,¹ 한북대학교 영유아보육학과²

Food adaptation and nutrient intake of female immigrants into Korea through marriage*

Kim, Ji-Myung^{1§} · Lee, Hee Seung¹ · Kim, Min Hwa²

¹Department of Food and Nutritional Sciences, Hanbuk University, Dongducheon 483-120, Korea

²Department of Child Care and Education, Hanbuk University, Dongducheon 483-120, Korea

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate Korean food adaption, eating behavior and dietary intakes of married female immigrants by age, number of residence years in Korea and level of income. The survey included 67 female marriage immigrants attending the Korean language class at the multicultural family support center within the northern part of Kyonggi province from October 2010 to July 2011. General characteristics, Korean dietary life adaptation, and eating behavior were collected and dietary intakes were assessed using 24-hour recall. The home countries with regards to all subjects were Vietnam (40.3%), China (23.9%), Japan (11.9%), Philippines (7.0%), and Mongolia (3.0%). Total energy intake was 1432.5kcal and there were significant differences in nutritional intake concerning vitamin B1 and vitamin B2 by age ($p < 0.05$). More than 50% of subjects did not meet estimated average requirements for calcium (56.7%), zinc (52.2%), vitamin C (55.2%), and folic acid (76.1%). Food adaptation scores were significantly correlated with general characteristics (age, residence year, drinking alcohol and acquisition of nationality), total scores of eating behavior, and nutritional intake (energy, protein, fat, fiber, calcium, phosphorus, sodium, potassium, niacin, vitamin E, and zinc). These results might suggest that the better their Korean food adaptation, the more desirable their eating behavior and nutritional status. (Korean J Nutr 2012; 45(2): 159 ~ 169)

KEY WORDS: female immigrants, food adaptation, nutritional intake, multicultural family.

서론

최근 한국사회에서는 국제화, 출산고령화와 지역별 혼인수급의 불균형 등으로 국제결혼이 급증하게 되면서 다문화가정이 사회적 관심으로 부각되고 있다.¹⁻³⁾ 통계청 자료에 의하면 2010년 외국인과의 혼인 건수는 34,235건으로 전체 결혼 비율은 10.5%로 보고되고 있다.⁴⁾ 이는 1990년에 국제결혼의 비율이 전체 결혼의 1.2% 정도였던 것과 비교 할 때 약 10배 가량 증가한 수치로서 다문화 가족은 현재 우리 사회의 새로운 가족의 한 유형으로 자리매김하고 있다.⁵⁾

결혼을 통해 한국으로 이주해 온 결혼이민여성의 경우 이민

후 바로 국내 가족의 한 구성원으로 영입되어 새로운 가정문화 및 환경에 적응해야 하지만 충분한 시간을 가지지 못한 채 한국의 생소한 문화 및 언어에 노출되어 많은 어려움을 겪고 있는 실정이다.⁶⁻⁸⁾ 국제결혼으로 인한 여러 가지 사회적 문제가 제기되고 있으며,^{2,6,9)} 그 중 우리 생활과 가장 밀접한 식생활 문제도 크게 대두되고 있다.

식생활 문화는 지역적 특성과 인종적 그리고 종교적 특성 등 다양한 영향 요인에 따라 변화되는데,^{3,10-11)} 결혼이주 여성의 새로운 문화로의 적응은 식생활의 변화를 가져오며 따라서 이주여성의 식생활 변화에 대한 연구는 이민 후 질병예방 및 건강유지를 위해 꼭 필요하다고 보고되었다.¹²⁻¹⁶⁾

지금까지 다문화가정의 식생활을 중심으로 이루어진 연구

접수일: 2012년 3월 20일 / 수정일: 2012년 4월 2일 / 채택일: 2012년 4월 5일

*This research was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea (NRF) funded by the Ministry of Education, Science and Technology (2011-0011486).

[§]To whom correspondence should be addressed.

E-mail: doublekim@hanmail.net

© 2012 The Korean Nutrition Society

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

들을 살펴보면 한국음식의 적응실태 및 요인,^{10,17)} 다문화가정의 영양교육 실태^{6,8)} 및 요구도 조사,¹⁸⁾ 식생활 변화양상,^{12,19,20,26)} 결혼이주여성의 식습관 및 식행동,^{2,7-9,21)} 일부 영양섭취상태^{22,23)}에 대한 연구가 이루어져 왔다. Kang²⁾은 이주여성들에게 한국 음식문화에 대한 이해를 높이는 것은 영양불균형을 해소하고 가족 간의 화목을 유도하고 행복한 가정생활을 정착시킬 수 있다 하였다. Kim & Lee²²⁾의 연구에 따르면, 결혼이민여성은 한국 식생활에 잘 적응하지 못하고, 본국 음식을 접할 기회가 부족하며, 충분한 영양섭취가 이루어지지 않는 것으로 나타난다고 보고하여, 식생활 적응과의 관련성을 시사한 바가 있으나, 영양섭취와의 정확한 상관성을 파악하지는 못하였다. 식생활 적응과 관련하여서는 국적,^{17,21,24)} 연령,^{24,25)} 한국어 수준,²⁴⁾ 거주기간^{17,24)} 및 월평균소득^{24,25)}이 영향을 주는 것으로 보고된 바 있다. 그러나, 결혼이주여성의 영양섭취상태에 대해 분석한 연구는 매우 부족하며, 특히 가족의 건강에 까지 영향을 미칠 수 있는 결혼이주여성의 식생활 적응이 영양섭취에 미치는 영향에 대해 살펴본 연구는 거의 없다.

따라서 본 연구에서는 결혼이주여성들의 연령, 거주기간, 소득에 따른 전반적인 식생활 실태 및 영양섭취상태를 분석하고, 식생활적응과 식행동 및 영양섭취상태와의 관련성을 살펴보고자 하였다.

연구 방법

연구대상자 및 기간

본 연구는 경기북부지역의 동두천시에 위치한 다문화가정 지원센터 한국어교실에 참여한 결혼이주여성 67명을 대상으로 조사하였다. 조사기간은 2011년 5월 26일~6월 16일까지 3주 동안 이루어졌다. 설문조사는 훈련된 조사자에 의해 표준화된 방법으로 진행되었고 3개 국어 (영어, 중국어, 베트남어)로 번역된 설문지를 이용하여 조사하였다.

연구내용 및 방법

설문조사 내용

설문문항은 연령, 월평균소득, 최종학력, 직업, 국적, 국적취득여부, 질병유무, 흡연 및 음주 여부 등의 일반사항 조사와 대상자들의 한국식생활 적응 정도와 식행동을 알아보는 내용으로 구성하였다.

식생활적응

식생활 적응도는 Park의 연구³³⁾에서 사용한 설문 문항을 수정·보완하여 이용하였다. 한국식생활의 적응 정도를 알아보는

문항으로 한국 음식을 좋아하는 정도, 한국 음식에 대한 관심, 한국음식의 이용, 모국 음식을 그리워하는 정도, 모국 식품을 사기 위한 노력, 본인이 생각하는 식습관의 변화 등 여섯 항목에 대하여 Likert 5점 척도로 측정하였으며 부정문항에 대해서는 역으로 환산하였다. 총 30점 만점으로 식생활적응 점수가 높을수록 한국 음식에 대한 적응을 잘 하는 것으로 해석된다.

식행동조사

식행동조사는 선행연구³⁾에서 사용하였던 문항을 수정·보완하여 이용하였다. 그 내용에는 우유 및 유제품, 단백질, 채소 및 과일류의 섭취빈도와 간식섭취 빈도, 편식유무, 식사의 규칙성 등 총 10문항으로 구성하였다. Likert 5점 척도에 의하여 50점 만점으로 측정하였으며 부정문항에 대해서는 역으로 환산하였다.

식이섭취조사

식이섭취상태를 평가하기 위해 1일 24시간 회상법을 이용하였으며, 식이섭취조사는 훈련된 조사원들에 의해 개인면담으로 진행되었다. 24시간 회상지는 전날의 식사를 아침, 오전간식, 점심, 저녁, 오후간식으로 분류하여 음식명, 주재료, 분량 등을 최대한 자세하게 조사하였고, 1회 분량에 대한 이해를 돕기 위해 식품사진을 이용하였다. 전반적인 식품섭취량, 영양소 섭취량, 식품군별 섭취량 등을 분석하기 위해 CAN pro (한국영양학회, ver 3.0, 2006)를 이용하였다.

통계 처리 및 자료 분석

자료 분석은 SPSS program (version 12.0)을 이용하여 각 항목별로 평균과 표준편차 또는 % (number)로 표시하였다. 연령, 거주기간, 소득에 따른 한국식생활 적응 정도와 식생활 조사, 영양소 섭취량과 식품군의 차이를 알아보기 위하여 independent t-test를 실시하였다. 그리고 식생활 적응과 관련 변수와의 상관성을 보기 위해 Pearson's correlation coefficients를 구하였다. 유의수준은 5%에서 검정하였다.

결 과

일반적 특성

조사대상자의 일반적인 사항은 Table 1과 같다. 전체 조사대상자들의 평균 연령은 30.0세였고 한국에서의 평균 거주기간은 3.9년으로 조사되었다. 가구당 월평균 수입은 200만원 미만이 전체 70.1% (47명)를 차지하였다. 최종학력은 고등학교 졸업이 38.8% (26명)로 가장 많았으며, 전문대 또는 대학을 졸업한 자가 29.9% (20명), 중학교 졸업이 23.9% (16명), 초등

학교 졸업이 7.5% (5명)로 나타났다. 직업은 86.6% (58명)가 주 부라고 응답하였으며, 출신국가로는 베트남이 전체의 40.3% (27명)로 가장 많았고, 중국 23.9% (16명), 일본 11.9% (8명), 필리핀 7.5% (5명), 몽골 3.0% (2명) 순으로 높은 비율을 보였다.

Table 1. General characteristics of the subjects

	All (n = 67)
Age (years), average	30.0 ± 7.9 ¹⁾
Height (cm)	158.4 ± 4.3
Length of residence (year)	3.9 ± 3.5
Body weight (kg)	52.8 ± 7.8
Age distribution	
< 20 year	7 (10.4) ²⁾
20–29 year	26 (38.8)
30–39 year	26 (38.8)
40–49 year	7 (10.4)
50–59 year	1 (1.5)
Monthly incomes (10,000 won)	
< 100	13 (19.4)
100–200	34 (50.7)
200–300	17 (25.4)
≥ 300	3 (4.5)
Education	
Primary school	5 (7.5)
Middle school	16 (23.9)
High school	26 (38.8)
College or higher	20 (29.9)
Occupation	
Housewife	58 (86.6)
Student	3 (4.5)
Office work	3 (4.5)
Professional	2 (3.0)
Blue collar	1 (1.5)
Nationality	
Vietnam	27 (40.3)
China	16 (23.9)
Japan	8 (11.9)
Philippines	5 (7.5)
Mongolia	2 (3.0)
Others	9 (13.4)
Illness	
Yes	1 (1.5)
No	66 (98.5)
Smoking	
Yes	2 (3.0)
No	65 (97.0)
Drinking alcohol	
Yes	5 (7.5)
No	62 (92.5)

1) Mean ± SD 2) N (%)

다. 질병유무를 조사한 결과 ‘질병이 없다’라고 응답한 비율이 98.5% (66명)였으며, 흡연여부에 대해서는 ‘흡연하지 않는다’가 97.0% (65명)로 조사되었다. 음주여부에 대해서는 ‘음주를 하지 않는다’라고 응답한 비율이 92.5% (62명)로 나타났다.

식생활적응 및 식행동조사 결과

대상자의 식생활적응 및 식행동조사 결과는 Table 2와 같다. 전체 다문화가정 이주여성들의 식생활적응 총점은 30점 만점에 20.8 ± 3.8점으로 나타났다. 연령에 따른 식생활 적응 정도를 살펴보면, ‘나는 모국 음식을 사기 위해 노력한다’ 문항에서 두 군간에 통계적으로 유의적인 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 또한 거주기간에 따라 유의적인 차이를 보인 문항으로는 ‘나는 한국 음식을 좋아한다’ ($p < 0.001$), ‘나는 한국 음식에 대해 관심이 있다’ ($p < 0.05$)로 거주기간이 4년 이상인 그룹이 거주기간 4년 미만인 그룹보다 더 높게 나타났으며, 식생활적응 총점에서도 거주기간 4년 이상인 그룹이 22.3 ± 3.6점으로 거주기간 4년 미만의 그룹 총점 19.6 ± 3.6점보다 유의적으로 더 높게 나타났다 ($p < 0.01$). 소득에 따른 차이를 살펴보면, ‘나는 모국음식을 그리워한다’, ‘나는 모국음식을 사기 위해 노력한다’의 문항에서 월평균소득이 200만원 이하인 그룹이 200만원 이상인 그룹보다 유의적으로 모국 음식을 더 그리워하고, 모국 식품을 사기 위한 노력을 더 많이 하는 것으로 나타났다 ($p < 0.05$). 식행동 조사에서 연령에 따른 차이를 분석한 결과, ‘나는 아이스크림, 케익, 과자류, 탄산음료를 간식으로 주 2회 이상 먹는다’의 문항에서 유의적인 차이를 보였고 30세 이상인 그룹 (3.5 ± 1.6)이 30세 미만의 그룹 (2.6 ± 1.5)보다 유의적으로 더 높게 나타나 ($p < 0.05$) 연령이 높을수록 바람직한 식행동을 보였다. 거주기간에 따른 차이를 살펴보면, ‘나는 과일이나 과일쥬스를 매일 먹는다’의 문항에서 거주기간이 4년 이상인 그룹이 4.7 ± 0.8점으로 거주기간이 4년 미만인 그룹의 4.0 ± 1.3점보다 유의적으로 더 높은 점수를 보였다 ($p < 0.05$). 식행동조사 총점 또한 두 군간에 유의적인 차이를 보였다. 식행동점수 총점 50점 만점에 거주기간이 4년 이상인 그룹이 37.1 ± 4.2점으로 거주기간 4년 미만인 그룹의 34.6 ± 5.4점보다 더 높게 나타났다 ($p < 0.05$). 소득에 따른 차이를 살펴 본 결과, ‘나는 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다’의 문항과 식행동 총점에서 각각 유의적인 차이를 보였다 ($p < 0.05$).

식품군별 섭취량

대상자의 식품군별 섭취량은 Table 3과 같다. 전체 대상자의 총 동물성 식품의 섭취량은 250.5 ± 151.1 g이고, 총 식물성 식품의 섭취량은 774.1 ± 262.1 g으로 조사되었다. 연령에

Table 2. Dietary life adaptation and dietary behavior of the subjects

	All (n = 67)	Age		Length of residence (year)		Monthly incomes (10,000 won)	
		< 30 yrs (n = 33)	≥ 30 yrs (n = 34)	< 4 yrs (n = 38)	≥ 4 yrs (n = 29)	< 200 (n = 47)	≥ 200 (n = 20)
Dietary life adaptation							
1. I like Korean food	3.9 ± 0.9 ¹⁾	3.7 ± 0.8	4.1 ± 0.9	3.6 ± 0.8	4.3 ± 0.7***	3.9 ± 0.8	3.8 ± 1.0
2. I am interested in Korean food	3.9 ± 1.1	3.9 ± 1.1	3.9 ± 1.1	3.7 ± 1.0	4.2 ± 1.1*	3.9 ± 1.1	3.9 ± 1.0
3. I use some Korean condiment such as doenjang (soybean paste), gochujang (red pepper paste) and kimchi for cooking	3.9 ± 1.1	3.9 ± 1.1	3.9 ± 1.1	3.7 ± 1.2	4.2 ± 1.0	3.8 ± 1.2	4.1 ± 0.9
4. I miss comfort food mother made in my country ²⁾	2.4 ± 1.2	2.2 ± 1.1	2.6 ± 1.2	2.3 ± 1.2	2.6 ± 1.1	2.2 ± 1.0	2.9 ± 1.4*
5. I try to buy local food from my motherland ²⁾	3.0 ± 1.1	2.7 ± 1.1	3.3 ± 1.1*	2.8 ± 1.0	3.2 ± 1.2	2.8 ± 1.0	3.4 ± 1.3*
6. My eating habits have changed since I got here in Korea	3.7 ± 1.1	3.7 ± 1.2	3.7 ± 1.1	3.6 ± 1.0	3.8 ± 1.3	3.5 ± 1.2	4.1 ± 0.9
Total scores (30)	20.8 ± 3.8	20.1 ± 3.4	21.5 ± 4.1	19.6 ± 3.6	22.3 ± 3.6**	20.3 ± 3.6	22.1 ± 4.0
Dietary behavior							
1. I drink more than one bottle of milk or diary products every day (e.g. yogurt, yoplait)	3.3 ± 1.5	3.3 ± 1.3	3.4 ± 1.7	3.5 ± 1.4 ¹⁾	3.1 ± 1.8	3.3 ± 1.5	3.5 ± 1.7
2. I eat meat, fish, egg, bean, and bean curd (tofu) at every meal	3.8 ± 1.3	4.0 ± 1.2	3.6 ± 1.4	3.8 ± 1.4	3.8 ± 1.3	3.6 ± 1.3	4.2 ± 1.2
3. I eat vegetables other than kimchi at every meal	4.3 ± 1.1	4.3 ± 1.1	4.2 ± 1.1	4.2 ± 1.2	4.3 ± 1.0	4.1 ± 1.2	4.7 ± 0.7*
4. I eat any kind of fruit (1EA) or fruit juice (1Cup) every day	4.3 ± 1.1	4.3 ± 1.1	4.3 ± 1.2	4.0 ± 1.3	4.7 ± 0.8*	4.2 ± 1.2	4.5 ± 0.9
5. I eat fatty meats [pork belly (sam-kyop-sal), rib (galbi), broiled eels] more than twice a week ²⁾	3.2 ± 1.6	2.9 ± 1.5	3.4 ± 1.7	3.1 ± 1.4	3.3 ± 1.8	3.1 ± 1.6	3.2 ± 1.6
6. I eat fried food or stir-fried dishes more than twice a week ²⁾	3.2 ± 1.6	2.9 ± 1.5	3.5 ± 1.7	2.9 ± 1.5	3.6 ± 1.7	3.3 ± 1.6	3.0 ± 1.7
7. I tend to eat salty food ²⁾	3.7 ± 1.5	3.3 ± 1.5	3.5 ± 1.6	3.4 ± 1.5	3.4 ± 1.6	3.4 ± 1.5	3.4 ± 1.7
8. I eat ice cream, cake, cookies, and carbonated drink between meals more than twice a week ²⁾	3.0 ± 1.6	2.6 ± 1.5	3.5 ± 1.6*	2.9 ± 1.5	3.1 ± 1.8	3.0 ± 1.6	3.2 ± 1.7
9. I am not a picky eater, so I tend to ingest a broad variety of foods	3.3 ± 1.5	3.4 ± 1.4	3.5 ± 1.6	3.2 ± 1.5	3.7 ± 1.4	3.2 ± 1.5	3.9 ± 1.4
10. I eat three meals on a regular basis	3.8 ± 1.6	3.7 ± 1.6	3.9 ± 1.6	3.6 ± 1.7	4.0 ± 1.5	3.7 ± 1.6	4.1 ± 1.5
Total scores (50)	35.7 ± 5.1	34.5 ± 5.6	36.9 ± 4.3	34.6 ± 5.4	37.1 ± 4.2*	34.9 ± 5.0	37.7 ± 4.6*

1) Mean ± SD 2) Reverse coding

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

Table 3. Food intakes of the subjects

	All (n = 67)	Age		Length of residence (year)		Monthly incomes (10,000 won)	
		< 30 yrs (n = 33)	≥ 30 yrs (n = 34)	< 4 yrs (n = 38)	≥ 4 yrs (n = 29)	< 200 (n = 47)	≥ 200 (n = 20)
Meat and meat products (g)	49.8 ± 52.1 ¹⁾	57.9 ± 53.5	41.9 ± 50.2	52.8 ± 52.0	45.8 ± 52.9	46.2 ± 52.4	58.2 ± 52.0
Fishes and shellfish (g)	53.3 ± 65.7	47.6 ± 71.4	58.8 ± 60.1	47.7 ± 78.1	60.6 ± 44.9	55.2 ± 72.7	48.8 ± 46.5
Eggs and egg products (g)	29.4 ± 34.2	21.2 ± 27.7	37.5 ± 38.2	24.6 ± 34.3	35.8 ± 33.7	32.6 ± 35.7	22.3 ± 30.0
Milk and milk products (g)	106.0 ± 115.3	143.0 ± 125.2	70.1 ± 93.1*	52.8 ± 120.9	45.8 ± 109.5	101.5 ± 119.0	116.8 ± 108.1
Fat and oil (g)	7.7 ± 6.6	6.9 ± 7.2	8.5 ± 6.0	8.0 ± 7.4	7.3 ± 5.5	8.1 ± 7.2	6.8 ± 5.0
Total animal (g)	250.5 ± 151.5	258.4 ± 143.0	242.9 ± 161.0	223.9 ± 140.0	285.4 ± 161.1	240.1 ± 153.5	275.1 ± 147.5
Cereal and cereal products (g)	227.3 ± 90.1	235.9 ± 82.5	219.0 ± 99.1	223.8 ± 78.9	231.8 ± 106.0	226.2 ± 91.9	229.7 ± 91.1
Potatoes and starch products (g)	23.9 ± 58.7	30.8 ± 63.3	17.2 ± 53.9	24.1 ± 57.8	23.7 ± 60.8	24.5 ± 57.5	22.6 ± 62.8
Beans and bean products (g)	51.1 ± 3.9	30.4 ± 33.0	71.3 ± 148.1	33.9 ± 38.9	73.7 ± 158.6	57.7 ± 128.7	35.7 ± 30.9
Nut and seeds products (g)	1.0 ± 3.8	1.2 ± 5.2	0.7 ± 2.0	1.1 ± 4.9	0.9 ± 2.1	1.2 ± 4.6	0.4 ± 0.8
Vegetables (g)	228.1 ± 148.3	232.6 ± 158.1	223.8 ± 140.5	214.5 ± 143.2	246.1 ± 155.5	213.2 ± 124.3	263.2 ± 192.8
Mushrooms (g)	1.1 ± 5.2	0.2 ± 0.9	2.1 ± 7.2	0.5 ± 2.5	1.9 ± 7.4	1.3 ± 5.8	0.8 ± 3.4
Seaweeds (g)	5.0 ± 8.5	4.7 ± 6.8	5.3 ± 10.0	5.3 ± 7.0	4.6 ± 10.3	5.6 ± 9.5	3.5 ± 5.6
Fruit (g)	171.4 ± 42.0	186.4 ± 152.7	156.8 ± 131.3	169.6 ± 137.1	173.7 ± 150.6	149.5 ± 129.9	222.7 ± 158.7
Sugar and sugar products (g)	6.5 ± 10.5	3.8 ± 4.2	9.2 ± 13.7	4.8 ± 6.4	8.7 ± 13.9	6.4 ± 8.0	6.7 ± 14.9
Seasoning (g)	23.1 ± 15.3	22.0 ± 16.6	24.0 ± 14.1	21.6 ± 15.3	25.0 ± 15.3	23.9 ± 16.3	21.0 ± 12.6
Total plant (g)	774.1 ± 262.1	780.0 ± 254.4	768.4 ± 273.0	741.1 ± 253.0	817.4 ± 271.8	748.6 ± 261.8	834.0 ± 259.5

1) Mean ± SD

*: p < 0.05

Table 4. Nutrient intakes of the subjects

	All (n = 67)	Age		Length of residence (year)		Monthly incomes (10,000 won)	
		< 30 yrs (n = 33)	≥ 30 yrs (n = 34)	< 4 yrs (n = 38)	≥ 4 yrs (n = 29)	< 200 (n = 47)	≥ 200 (n = 20)
Energy (kcal)	1432.5 ± 367.2 ¹⁾	1506.3 ± 329.3	1360.9 ± 392.1	1450.9 ± 345.8	1408.3 ± 398.4	1410.9 ± 355.6	1483.2 ± 397.8
Total protein	58.3 ± 19.1	58.4 ± 15.5	58.1 ± 22.3	57.0 ± 20.0	60.0 ± 18.1	58.4 ± 19.3	57.9 ± 19.2
(g)	(40.4 ± 7.6) ²⁾	(38.9 ± 6.6)	(42.0 ± 8.2)	(38.7 ± 7.3)	(42.7 ± 7.4)*	(41.1 ± 7.6)	(38.9 ± 7.3)
Total fat	40.2 ± 16.4	42.7 ± 16.0	37.9 ± 16.7	39.4 ± 15.8	41.4 ± 17.3	39.8 ± 16.0	41.3 ± 17.8
(g)	(27.7 ± 7.8)	(28.3 ± 8.1)	(27.0 ± 7.6)	(26.6 ± 7.4)	(29.0 ± 8.3)	(27.8 ± 8.0)	(27.4 ± 7.4)
Carbohydrate	211.7 ± 57.9	223.1 ± 55.7	200.6 ± 58.7	217.2 ± 51.4	204.5 ± 65.8	205.6 ± 56.8	226.1 ± 59.5
(g)	(149.0 ± 22.1)	(148.4 ± 21.2)	(149.6 ± 23.2)	(151.6 ± 20.9)	(145.8 ± 23.5)	(147.2 ± 22.8)	(153.4 ± 20.1)
Fiber	16.9 ± 6.0	17.2 ± 6.4	16.6 ± 5.6	16.2 ± 5.6	17.8 ± 6.4	16.8 ± 6.5	17.0 ± 4.5
(g)	(12.0 ± 3.5)	(11.4 ± 3.7)	(12.5 ± 3.3)	(11.2 ± 3.2)	(12.9 ± 3.7)*	(12.0 ± 3.6)	(11.9 ± 3.3)
Calcium	482.2 ± 192.8	481.5 ± 172.6	482.8 ± 213.2	454.6 ± 180.1	518.3 ± 205.9	484.9 ± 205.5	475.8 ± 163.6
(mg)	(338.0 ± 113.9)	(320.9 ± 93.2)	(354.6 ± 130.2)	(312.4 ± 96.3)	(371.5 ± 127.6)*	(345.4 ± 125.9)	(320.6 ± 78.9)
Phosphorus	837.8 ± 278.2	844.2 ± 253.4	831.6 ± 304.1	815.7 ± 298.2	866.8 ± 251.8	849.3 ± 297.6	810.9 ± 230.9
(mg)	(581.0 ± 117.4)	(557.7 ± 100.9)	(603.6 ± 129.0)	(551.4 ± 110.0)	(619.7 ± 117.4)*	(594.4 ± 125.1)	(549.5 ± 92.4)
Iron	11.2 ± 4.3	11.4 ± 4.8	11.0 ± 3.8	10.8 ± 4.4	11.6 ± 4.2	11.0 ± 4.1	11.6 ± 4.7
(mg)	(7.8 ± 2.5)	(7.5 ± 3.0)	(8.1 ± 2.0)	(7.5 ± 2.6)	(8.3 ± 2.3)	(7.8 ± 2.4)	(8.0 ± 2.9)
Sodium	3727.7 ± 1410.9	3679.1 ± 1477.1	3774.8 ± 1364.2	3598.2 ± 1373.6	3897.3 ± 1465.2	3609.8 ± 1439.5	4004.6 ± 1335.3
(mg)	(2651.5 ± 934.5)	(2466.4 ± 931.8)	(2831.2 ± 915.0)	(2513.9 ± 844.0)	(2831.8 ± 1028.5)	(2596.2 ± 916.9)	(2781.4 ± 986.4)
Potassium	2284.7 ± 756.1	2337.2 ± 844.3	2233.8 ± 668.4	2296.3 ± 746.1	2269.5 ± 782.0	2291.9 ± 844.1	2267.9 ± 510.3
(mg)	(1623.9 ± 497.4)	(1564.2 ± 559.7)	(1681.9 ± 429.1)	(1591.9 ± 428.0)	(1665.8 ± 581.4)	(1629.4 ± 512.9)	(1611.1 ± 471.6)
Zinc	6.8 ± 2.0	7.1 ± 1.7	6.6 ± 2.2	7.0 ± 2.0	6.6 ± 2.0	6.9 ± 2.0	6.6 ± 1.8
(mg)	(4.8 ± 0.8)	(4.8 ± 0.9)	(4.8 ± 0.6)	(4.8 ± 0.8)	(4.7 ± 0.7)	(4.9 ± 0.7)	(4.5 ± 0.8)
Vitamin A	632.6 ± 350.8	570.0 ± 407.9	693.4 ± 631.4	580.7 ± 429.1	700.6 ± 646.0	556.7 ± 363.6	810.9 ± 786.2
(μg RE)	(451.7 ± 371.5)	(387.0 ± 292.8)	(514.6 ± 429.7)	(408.2 ± 316.6)	(508.8 ± 432.3)	(396.9 ± 233.4)	(580.7 ± 568.0)
Vitamin B ₁	1.0 ± 0.4	1.0 ± 0.3	0.9 ± 0.3*	0.9 ± 0.4	1.0 ± 0.4	0.9 ± 0.3	1.0 ± 0.4
(mg)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)	(0.6 ± 0.2)	(0.6 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)
Vitamin B ₂	1.0 ± 0.4	1.1 ± 0.4	0.9 ± 0.4*	1.0 ± 0.4	1.0 ± 0.4	1.0 ± 0.4	1.1 ± 0.4
(mg)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)	(0.7 ± 0.2)
Vitamin B ₆	2.6 ± 8.8	3.8 ± 12.5	1.6 ± 0.6	3.4 ± 10.6	1.7 ± 0.6	1.6 ± 0.6	5.2 ± 16.0
(mg)	(1.9 ± 6.3)	(2.6 ± 9.0)	(1.2 ± 0.4)	(2.4 ± 8.4)	(1.2 ± 0.4)	(1.1 ± 0.4)	(3.7 ± 11.5)
Niacin	12.7 ± 5.3	13.1 ± 5.7	12.3 ± 4.9	13.0 ± 5.7	12.4 ± 4.9	12.8 ± 5.6	12.4 ± 4.7
(mg NE)	(8.8 ± 2.5)	(8.6 ± 2.7)	(9.0 ± 2.3)	(8.8 ± 2.7)	(8.8 ± 2.3)	(8.9 ± 2.6)	(8.4 ± 2.3)
Vitamin C	95.9 ± 71.8	95.8 ± 80.4	96.0 ± 63.4	85.5 ± 59.7	109.6 ± 84.2	93.8 ± 75.3	100.9 ± 64.2
(mg)	(70.4 ± 59.3)	(64.7 ± 60.6)	(75.9 ± 58.4)	(59.3 ± 42.5)	(84.9 ± 74.3)	(67.0 ± 55.6)	(78.3 ± 68.2)
Folate	236.8 ± 115.4	242.4 ± 132.8	231.3 ± 97.5	236.8 ± 111.0	236.7 ± 123.0	233.1 ± 117.8	245.3 ± 112.3
(μg DFE)	(169.4 ± 84.3)	(164.6 ± 97.3)	(174.0 ± 70.6)	(168.9 ± 87.4)	(169.9 ± 81.6)	(166.7 ± 78.7)	(175.5 ± 98.1)
Vitamin E	11.7 ± 6.3	10.8 ± 6.1	12.5 ± 6.4	10.7 ± 6.0	13.0 ± 6.5	11.9 ± 6.9	11.1 ± 4.5
(mg α-TE)	(8.3 ± 4.4)	(7.1 ± 3.5)	(9.5 ± 4.9)*	(7.4 ± 3.7)	(9.6 ± 5.0)*	(8.4 ± 4.4)	(8.1 ± 4.6)

1) Values are Mean ± SD 2) Intake adjusted for 1,000 kcal of energy intake

*: p < 0.05

다른 식품군별 섭취량의 차이를 살펴보면, 우유 및 유제품류에서 유의적인 차이를 보였으며 30세 미만의 그룹이 143.0 ± 125.2 g로 30세 이상인 그룹의 섭취량 70.1 ± 93.1 g보다 높게 나타났다 ($p < 0.05$). 그 외 거주기간 및 소득에 따른 식품군별 섭취량의 차이는 나타나지 않았다.

영양소 섭취량

영양소 섭취량과 1,000 kcal로 보정한 영양밀도를 살펴 본 결과를 Table 4에 제시하였다. 전체 대상자의 총 에너지 섭취량은 1432.5 kcal였으며, 연령에 따른 차이를 살펴보면 비타민 B₁과 비타민 B₂의 영양소 섭취량에서 유의적인 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 그 외 거주기간 및 소득수준에 따른 영양소 섭취량에는 유의적인 차이가 없었다. 영양소 섭취량의 영양밀도를 알아보기 위해 1,000 kcal로 보정하여 연령, 거주기간 및 소득수준에 따른 차이를 살펴보았다. 연령에 따라서는 비타민 E ($p < 0.05$)의 섭취량에서 유의적인 차이를 보였고, 거주기간에 따라서는 4년 이상 거주한 그룹이 4년 미만 거주한 그룹보다 총단백질 ($p < 0.05$), 식이섬유 ($p < 0.05$), 칼슘 ($p < 0.05$), 인 ($p < 0.05$), 비타민 E ($p < 0.05$)에서 유의적으로 더 높은 섭취량을 보였다.

영양소 섭취상태

대상자의 영양소 섭취상태는 Table 5에 제시하였다. 전체 대상자에서 평균필요량을 만족하지 못하는 사람의 비율이 50%가 넘는 영양소를 보면 칼슘 (56.7%), 아연 (52.2%), 비타민 C (55.2%), 엽산 (76.1%)이 이에 속하였다. 연령, 거주기간, 소득수준별로 살펴보면, 칼슘, 비타민 C, 엽산이 모든 그룹에서 평균필요량을 만족하지 못하는 비율이 50%가 넘는 결과를 보였다. 그러나 연령, 거주기간 및 소득수준에 따른 영양소의 섭취상태는 유의적인 차이가 없었다.

Table 5. Assessment of nutrient intakes: Proportion below the EAR

	All	Age		Length of residence (year)		Monthly incomes (10,000 won)	
	(n = 67)	< 30 yrs (n = 33)	≥ 30 yrs (n = 34)	< 4 yrs (n = 38)	≥ 4 yrs (n = 29)	< 200 (n = 47)	≥ 200 (n = 20)
Protein	9 (13.4) ¹⁾	5 (15.2)	4 (11.8)	6 (15.8)	3 (10.3)	6 (12.8)	3 (15.0)
Calcium	38 (56.7)	19 (57.6)	19 (55.9)	23 (60.5)	15 (51.7)	27 (57.4)	11 (55.0)
Phosphorus	13 (19.4)	6 (18.2)	7 (20.6)	9 (23.7)	4 (13.8)	9 (19.1)	4 (20.0)
Iron	29 (43.3)	16 (48.5)	13 (38.2)	18 (47.4)	11 (37.9)	21 (44.7)	8 (40.0)
Zinc	35 (52.2)	18 (54.5)	17 (50.0)	20 (52.6)	15 (51.7)	21 (44.7)	14 (70.0)
Vitamin A	33 (49.3)	19 (57.6)	14 (41.2)	19 (50.0)	14 (48.3)	23 (48.9)	10 (50.0)
Vitamin B ₁	32 (47.8)	11 (33.3)	21 (61.8)	18 (47.4)	14 (48.3)	24 (51.1)	8 (40.0)
Vitamin B ₂	33 (49.3)	14 (42.4)	19 (55.9)	20 (52.6)	13 (44.8)	26 (55.3)	7 (35.0)
Vitamin B ₆	18 (26.9)	11 (33.3)	7 (20.6)	12 (31.6)	6 (20.7)	15 (31.9)	3 (15.0)
Niacin	25 (37.3)	11 (33.3)	14 (41.2)	14 (36.8)	11 (37.9)	17 (36.2)	8 (40.0)
Vitamin C	37 (55.2)	20 (60.6)	17 (50.0)	22 (57.9)	15 (51.7)	27 (57.4)	10 (50.0)
Folate	51 (76.1)	25 (75.8)	28 (76.5)	30 (78.9)	21 (72.4)	37 (78.7)	14 (70.0)

1) N (%)

식생활적응과 일반적 특성, 식행동 및 영양소 섭취와의 상관관계

대상자의 식생활적응 정도와 일반적 특성, 식행동 및 영양소 섭취와의 관계를 분석한 결과는 Table 6에 제시하였다. 식생활적응 정도와 연령 ($p < 0.05$, $r = 0.283$), 거주기간 ($p <$

Table 6. Correlation coefficients between dietary life adaptation and general characteristics, dietary behavior total scores, nutrient intake, food intakes

	Dietary life adaptation
General characteristics	
Age	0.283*
Residence year	0.321**
Acquisition of Korean Nationality ¹⁾	0.242*
Alcohol drinking ²⁾	0.300*
Dietary behavior total scores	0.298*
Nutrient intakes	
Energy	0.320**
Protein	0.361**
Fat	0.302*
Fiber	0.343**
Calcium	0.342**
Phosphorus	0.416***
Sodium	0.291*
Potassium	0.241*
Niacin	0.255*
Vitamin E	0.343**
Zinc	0.346**
Food intakes	
Sugar and sugar products	0.241*
Beans and bean products	0.262*

1) Coded: 0 = Non acquisition of Korean Nationality, 1 = Acquisition of Korean Nationality 2) Coded: 0 = Non alcohol drinking, 1 = Alcohol drinking

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$ by pearson's correlation

0.01, $r = 0.321$)과는 각각 양의 상관관계를 보였다. 또한 국적을 취득한 경우에 식생활적응을 더 잘하는 것으로 나타났으며 ($p < 0.05$, $r = 0.242$), 음주여부에 대해서는 음주를 하는 경우 식생활적응을 더 잘하는 것으로 나타났다 ($p < 0.05$, $r = 0.300$). 그리고 식행동 총점 ($p < 0.05$, $r = 0.298$)과는 양의 상관관계를 보여 식생활적응을 잘할수록 바람직한 식행동이 형성되었음을 알 수 있었다. 각 영양소 섭취량과의 관계에서는, 열량 ($p < 0.01$, $r = 0.320$), 단백질 ($p < 0.01$, $r = 0.361$), 지방 ($p < 0.05$, $r = 0.302$), 식이섬유 ($p < 0.01$, $r = 0.343$), 칼슘 ($p < 0.01$, $r = 0.342$), 인 ($p < 0.001$, $r = 0.416$), 나트륨 ($p < 0.05$, $r = 0.291$), 칼륨 ($p < 0.05$, $r = 0.241$), 나이아신 ($p < 0.05$, $r = 0.255$), 비타민 E ($p < 0.01$, $r = 0.343$), 아연 ($p < 0.01$, $r = 0.346$)에서 유의한 결과를 보였다. 식품군별 섭취량과는 당류 ($p < 0.05$, $r = 0.241$)와 두류 ($p < 0.05$, $r = 0.262$)에서 각각 유의적인 양의 상관관계를 나타냈다.

고 찰

본 연구에서는 경기북부지역의 동두천시에 위치한 다문화 가정지원센터 한국어교실에 참여한 결혼이주여성 67명을 대상으로 연령, 거주기간, 소득수준별 식생활 적응도와 식행동 및 영양섭취상태를 파악하여 올바른 한국식생활 적응을 위한 식생활지도 및 영양교육의 방향을 제시하고자 하였다.

본 연구결과 결혼이주여성의 한국식생활 적응 정도를 살펴보면, 거주기간이 4년 이상인 이주여성이 거주기간 4년 미만인 여성보다 식생활적응 총점이 유의적으로 더 높게 나타나 ($p < 0.01$) 거주기간이 길어질수록 식생활적응을 더 잘하는 것으로 보여진다. 대구지역 결혼이주여성들의 식생활 실태를 보고한 Woo의 연구⁹⁾에 따르면, 한국음식에 대한 선호도 조사에서 대부분 '보통이다', '좋아한다'로 응답하였고 체류기간이 1~3년 정도 지나면 대체적으로 한국음식에 대해 적응한다고 보고하였다. 여성결혼이민자의 한국 식생활 적응요인 및 식행동을 분석한 Han의 연구보고¹⁷⁾에서도 한국음식 만족도는 국적별, 거주기간별로 유의적인 차이를 보였고 국적별로는 필리핀 여성이 다른 국가에 비해 높은 만족도를 나타냈고, 거주기간별로는 '한국음식을 매우 좋아함'이라고 응답한 빈도가 거주기간이 길어질수록 증가하는 추세를 보여 본 연구결과와 유사한 경향을 나타내었다. 본 연구에서는 식생활적응 세부항목으로 '나는 한국에 와서 식습관이 변화하였다'의 항목을 조사하였으며, 그 결과 한국으로 이주 이후의 식습관 변화에 있어서 연령, 거주기간 및 소득수준에 따른 유의적인 차이가 나타나지는 않았다.

본 연구결과 소득수준에 따른 식생활적응 세부항목에서는

소득수준이 낮은 그룹에서 모국음식에 대한 그리움 항목의 점수가 유의적으로 더 높게 나타났다. Nam의 연구²⁷⁾에서는 식품에 대한 기호는 문화적, 사회적 배경은 물론 가족의 소득에도 밀접한 관련이 있음을 제시하였고, 국제결혼 이주여성을 대상으로 한 Lee의 연구에서도²⁸⁾ 가계의 소득수준이 높을수록 문화적응도가 높아진다는 결과를 보였다. 본 연구에서 나타난 결과는 한국 사회에서의 경제적 어려움이 고국에 대한 그리움과 향수병 등으로 인해 표출된 것으로 여겨진다.

본 연구에서 간이식생활진단표를 이용하여 식행동을 조사한 결과 연령 및 소득수준에 따른 식행동 총점에서는 유의적인 차이가 나타나지 않았으나 거주기간에 따라서는 거주기간이 4년 이상인 이주여성이 거주기간 4년 미만인 여성보다 식행동 총점에서 유의적으로 높은 결과를 보였다 ($p < 0.05$). 국제결혼 이주여성의 식생활을 조사한 Kim²²⁾과 Yang²⁹⁾의 연구에서는 거주기간이 길수록 '규칙적인 식사', '과일섭취', '균형적인 음식 섭취'의 점수가 높아 전체적으로 편식 없이 균형 있는 식사를 한다고 하여 본 연구의 결과와 유사하였다. 반면에 Lee의 연구¹⁹⁾에서는 이주 기간이 길어지면서 가족에 대한 책임이 커짐에 따라 스트레스가 높아지는 경향이 나타났으며, 이에 결혼이민자에게서 한국으로 이주 후 증가된 스트레스가 대체적으로 영양소 섭취상태, 식습관 및 건강 상태에 부정적인 영향을 끼치는 것으로 본 연구와 상반된 결과를 보여 앞으로 다문화여성의 식습관 및 식행동과 관련한 연구가 계속적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

본 연구에서 대상자의 식품군별 섭취량을 조사한 결과, 30세 이상인 그룹에서 30세 미만인 그룹보다 우유 및 유제품류의 섭취가 유의적으로 낮게 나타났으며 ($p < 0.05$), 그 외 거주기간 및 소득에 따른 식품군별 섭취량의 차이는 나타나지 않았다. Kim과 Lee²²⁾의 대구지역 다문화 가정 이주여성의 식생활 실태를 분석한 연구보고에 따르면, 나이가 많을수록 고기류 및 생선류, 칼슘군, 당질군, 감자류 등의 섭취가 낮아졌으나, 체중과 BMI는 증가하여 올바른 식생활 지도가 필요할 것으로 보고하였다. 본 연구에서 나타난 결혼이주여성의 우유 및 유제품류의 섭취량의 차이는 식생활의 서구화 등으로 인한 연령에 따른 식생활의 차이가 나타난 것으로 여겨지며, 특히 30대 미만의 가임기 여성에게서 우유 및 유제품류의 섭취가 높았을 것으로 생각된다.

본 연구에서 전체 대상자의 총 에너지 섭취량은 1,432.5 kcal였으며, 연령에 따른 차이를 살펴보면 비타민 B₁과 비타민 B₂의 영양소 섭취량에서 유의적인 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 그 외 거주기간 및 소득수준에 따른 영양소 섭취량에는 유의적인 차이가 없었다. 평균 연령의 한국인 에너지 필요 추정량 (1,900 kcal)과 비교할 때, 본 조사대상자의 에너지섭

취량이 매우 낮은 것으로 나타났다. 베트남 현지 중년여성의 영양상태를 조사한 Lien 등의 연구³⁰⁾와 비교해 보았을 때 베트남 도시에 거주하는 중년여성의 에너지 섭취량 1,932 kcal 보다는 낮고 영양섭취상태가 불량한 베트남 지방에 거주하는 중년여성의 섭취량 1,475 kcal와 비슷한 수준이었다. 영양섭취상태가 불량한 베트남 여성결혼이민자의 특성 및 거주기간에 따른 식습관 변화 양상을 보고한 Lyu의 연구³⁰⁾에서도 이들의 평균 에너지 섭취량은 1,490 kcal로 동일 연령대의 한국인 에너지 필요추정량 (2,100 kcal)과 베트남 영양권장량 (2,200 kcal)보다 낮았고, 칼슘, 철, 비타민 A, 비타민 B₂, 비타민 C, 엽산 등의 영양소 섭취가 한국인 평균 필요량보다 낮았으며 한국인 배우자도 유사한 식이섭취로 충분한 영양섭취가 이루어지지 않았다고 보고하였다. Kim의 연구¹²⁾에 따르면, 베트남 결혼이민여성의 경우 한국인 배우자와 같이 철, 아연, 비타민 A, 비타민 B₂, 엽산 및 그 외에도 칼슘, 비타민 C 등의 영양상태가 불량하다고 하였다.

본 연구에서 조사한 영양소 섭취량을 한국인영양섭취기준과 비교·평가해 보았을 때, 평균필요량을 만족하지 못하는 사람의 비율이 50%가 넘는 영양소를 보면 칼슘 (56.7%), 아연 (52.2%), 비타민 C (55.2%), 엽산 (76.1%)이 이에 속하였으며, 연령, 거주기간 및 소득수준에 따라 비교하였을 때, 각각 칼슘, 비타민 C, 엽산이 평균필요량을 만족하지 못하는 비율이 50%가 넘는 유사한 경향을 보였다. 베트남 결혼 이민자와 한국인 여성의 하루 섭취량을 비교한 Cho의 연구에서는²³⁾ 베트남 결혼 이민자의 단백질, 지방, 콜레스테롤, 비타민 A, 비타민 B₆, 엽산, 칼슘, 나트륨, 칼륨, 섬유소, 비타민 C, 비타민 E의 영양소 섭취량이 유의적으로 낮은 것으로 나타났다. 또한 스트레스가 높을 경우, 베트남 여성의 영양섭취상태 및 식생활이 불량해 지는 것으로 나타났다.³¹⁾ 또한 베트남 결혼 이민자의 식품 불안정성 수준을 파악한 Choi의 연구³²⁾에서는 베트남 여성이 경제적인 이유로 나타나는 식품 불안정성에 대해서 한국인 남편에 비해 5배 높게 인지하고 있었다. 이처럼 한국사회에서 결혼이주여성들의 낮은 경제적 수준이 이들의 영양섭취상태를 불량하게 만드는 큰 요인으로 작용할 것으로 여겨진다. 본 연구결과 여러 베트남 결혼이민자를 대상으로 한 선행연구와 비슷한 경향을 보였는데 이는 본 연구 조사대상자의 40%가 베트남 출신으로 구성되어 있어 많은 유사점이 있었던 것으로 생각된다.

영양소 섭취량의 영양밀도를 알아보기 위해 1,000 kcal로 보정하여 차이를 살펴 본 결과, 30세 이상의 연령에서 비타민 E ($p < 0.05$)의 섭취량이 30세 미만군보다 유의적으로 높게 나타났고, 거주기간에 따라서는 4년 이상 거주한 군에서 총단백질 ($p < 0.05$), 식이섬유 ($p < 0.05$), 칼슘 ($p < 0.05$), 인 (p

< 0.05), 비타민 E ($p < 0.05$)의 섭취량이 4년 미만 거주한 군보다 유의적으로 높게 나타났다. 이러한 결과를 통해 볼 때, 결혼이주여성의 영양섭취상태가 매우 불량하나, 거주기간이 늘어나면서 식품의 선택 시 질적으로 영양밀도가 높은 식품을 선택하고자 하는 것으로 보여진다. 그러므로 결혼이주여성들의 전반적인 영양섭취상태를 정확히 파악하고 대상자들의 영양상태 개선을 위한 다각적인 노력이 필요할 것으로 생각된다.

대상자의 식생활적응 정도와 일반적 특성, 식행동 및 영양소 섭취와의 상관관계를 살펴보면, 식생활적응 정도와 연령, 거주기간과는 각각 양의 상관관계를 보였다. 또한 국적을 취득한 경우에 식생활적응을 더 잘하는 것으로 나타났으며 ($p < 0.05$), 음주여부에 대해서는 양의 상관관계를 보여 음주를 하는 경우 식생활적응을 더 잘하는 것으로 나타났다 ($p < 0.05$, $r = 0.300$). 그리고 식행동 총점과는 양의 상관관계를 보여 식생활적응을 잘할수록 바람직한 식행동이 형성되었음을 알 수 있었다. 여성결혼이민자의 식생활적응, 문화적응 스트레스 및 부부갈등에 미치는 관련 변인들을 분석한 Oh의 연구²⁴⁾에서는 결혼이민자의 개인적 변인 중 국적, 연령, 최종학력, 거주기간, 한국어 수준과 월평균소득에 따라 여성 결혼이민자의 식생활 적응에 유의한 차이를 보였다. 이는 연령이 많을수록 오랫동안 모국의 문화와 자신만의 사고방식을 유지하고 있기 때문에, 최종학력이 낮을수록 타문화에 대한 이해수준이 부족하고, 거주기간이 길어질수록 한국의 식생활에 익숙해지기 때문에 식생활 적응에 차이가 나는 것으로 보고하였다. 본 연구결과 대상자의 식생활적응 정도와 각 영양소 섭취량과의 관계에서는, 식생활 적응을 잘할수록 열량, 단백질, 지방, 식이섬유, 칼슘, 인, 나트륨, 칼륨, 나이아신, 비타민 E, 아연의 섭취량이 증가하였고, 식품군별 섭취량에서는 당류와 두류의 섭취량이 각각 증가하였다. 이상을 통해 볼 때, 이주 후 한국 식생활에 적응을 잘할수록 식행동이 긍정적으로 변화하였으며 이와 더불어 각 영양소의 섭취량도 증가하는 등 식생활 전반에 걸쳐 바람직한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 볼 때, 한국 식생활에 대한 적응은 한국문화의 적응을 보다 용이하게 할 것이며, 배우자가 가족생활 적응과 밀접히 연관 될 것으로 여겨진다.

본 연구결과 결혼이주여성의 연령, 거주기간 및 소득수준에 따라 한국 식생활에 대한 적응, 식행동 및 영양섭취상태에 차이를 보였으며, 이는 현재 시행하고 있는 보건복지부의 다문화 가정을 위한 생애주기별 맞춤형 교육에도 적용할 필요가 있을 것으로 보인다. 본 연구 결과는 결혼이주여성들의 영양상태를 파악하는 데 도움을 줄 것으로 예상되며, 이들의 식생활지도 및 영양교육의 지도를 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 사료된다. 더 나아가, 지속적으로 증가하고 있는

이주 여성들의 식생활에 대한 심도 있는 연구가 더욱 필요할 것으로 보인다.

요약 및 결론

본 연구는 경기북부지역의 동두천시에 위치한 다문화가정 지원센터 한국어교실에 참여한 결혼이주여성 67명을 대상으로 연령, 거주기간 및 소득수준에 따른 식생활 실태를 알아보고 식생활적응과 일반적 특성, 식행동 및 영양소 섭취와의 상관성을 살펴보고자 하였다.

그 결과 연령에 따른 식생활 적응에서 '나는 모국 음식을 사기 위해 노력한다' ($p < 0.05$), 거주기간에 따라서는 '나는 한국 음식을 좋아한다', '나는 한국 음식에 대해 관심이 있다'에 대한 문항과 식생활적응 총점에서 유의적인 차이를 보였고, 소득수준에 따라서는 '나는 모국음식을 그리워한다', '나는 모국음식을 사기 위해 노력한다'의 문항에서 월평균소득이 200만원 이하인 그룹이 200만원 이상인 그룹보다 유의적으로 모국 음식을 더 그리워하고, 모국 식품을 사기 위한 노력을 더 많이 하는 것으로 나타났다 ($p < 0.05$). 연령에 따른 식행동 조사에서는 '나는 아이스크림, 케익, 과자류, 탄산음료를 간식으로 주 2회 이상 먹는다'의 문항에서, 거주기간에 따라서는 '나는 과일이나 과일주스를 매일 먹는다'의 문항과 식행동조사 총점에서 유의적인 차이를 보였고, 소득에 따라서는 '나는 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다'의 문항에서 유의적인 차이를 보였다 ($p < 0.05$).

대상자의 영양소 섭취량을 살펴 본 결과, 총 에너지 섭취량은 1,432.5 kcal였으며, 연령에 따라서 비타민 B₁과 비타민 B₂의 영양소 섭취량에서 유의적인 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 전체 대상자에서 평균필요량을 만족하지 못하는 사람의 비율이 50%가 넘는 영양소를 보면 칼슘 (56.7%), 아연 (52.2%), 비타민 C (55.2%), 엽산 (76.1%)이 이에 속하였다. 연령, 거주기간, 소득수준별로 살펴보면, 칼슘, 비타민 C, 엽산이 모든 그룹에서 평균필요량을 만족하지 못하는 비율이 50%가 넘는 결과를 보였다.

대상자의 식생활적응 정도와 일반적 특성, 식행동 및 영양소 섭취와의 상관성을 살펴 본 결과, 식생활적응 정도와 연령 ($p < 0.05$), 거주기간 ($p < 0.01$)과는 각각 양의 상관관계를 보였다. 또한 국적을 취득한 경우에 식생활적응을 더 잘하는 것으로 나타났으며 ($p < 0.05$), 음주여부에 대해서는 양의 상관관계를 보여 음주를 하는 경우 식생활적응을 더 잘하는 것으로 나타났다 ($p < 0.05$, $r = 0.300$). 그리고 식행동 총점과는 양의 상관관계를 보여 식생활적응을 잘할수록 바람직한 식행동이 형성되었음을 알 수 있었다.

이상의 연구결과를 통해 볼 때, 결혼이주여성의 연령, 거주기간 및 소득수준 등 일반적인 특성에 따라 식생활적응, 식행동 및 영양섭취상태에 차이를 보였고 식생활 적응을 잘할수록 식행동이 긍정적으로 변화하였으며 이와 더불어 각 영양소의 섭취량도 증가하는 등 식생활 전반에 걸쳐 바람직한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 증가하고 있는 결혼이주여성들의 영양 상태를 파악하여 한국식생활의 적응을 유도하고 식생활지도 및 영양교육의 기초자료로 활용하여 이들의 올바른 식습관 형성과 영양섭취상태 개선에 도움을 주고 더 나아가 한국식생활의 적응에도 영향을 끼칠 것으로 사료된다.

Literature cited

- 1) Kwak DW. Research to ingestion of food and an attitude from food and drink of multicultural family [Master thesis]. Daejeon: Woosong University; 2009
- 2) Kang IJ. A survey on nutrition knowledge and dietary life of women in multi-cultural families [Master thesis]. Gyeongsan: Yeungnam University; 2011
- 3) Kim JE, Kim JM, Seo SH. Nutrition education for female immigrants in multicultural families using a multicultural approach: In-depth interviews with female immigrants and nutrition education professionals. *Korean J Nutr* 2011; 44(4): 312-325
- 4) Statistics Korea(2011). Available from: <http://kostat.go.kr/>
- 5) Hyun KJ, Kim YS. Development of a Korean life adaptation measure for female marriage immigrants. *Health Soc Welf Rev* 2011; 31(4): 63-100
- 6) Jin HS. Effect of nutrition education on food habit, dietary attitude, nutrition knowledge and nutrient intake of female married immigrants [Master thesis]. Jeonju: Chonbuk National University; 2010
- 7) Ko HJ. A study on the dietary habits and nutritional knowledge of marriage-immigrant females in Gwangju and Chonnam province [Master thesis]. Gwangju: Chonnam National University; 2010
- 8) Lee YO. Status of diet life and nutritional education of immigrants women internationally married in the multicultural family which is the subject of Nutriplus Program in Jeonbuk province [Master thesis]. Gunsan: Kunsan National University; 2010
- 9) Woo SY. A study about the dietary life conditions of Daegu international immigrant women [Master thesis]. Gyeongsan: Daegu Haany University; 2010
- 10) Park YI. A study on multi-cultural family wives adapting to Korean cuisine and dietary patterns [Master thesis]. Seoul: Sookmyung Women's University; 2009
- 11) Tucker KL. Dietary patterns, approaches, and multicultural perspective. *Appl Physiol Nutr Metab* 2010; 35(2):211-218
- 12) Kim SH, Kim WY, Lyu JE, Chung HW, Hwang JY. Dietary intakes and eating behaviors of Vietnamese female immigrants to Korea through marriage and Korean spouses and correlations of their diets. *Korean J Community Nutr* 2009; 14(1): 22-30
- 13) He J, Klag MJ, Wu Z, Qian MC, Chen JY, Mo PS, He QO, Whelton PK. Effect of migration and related environmental changes on serum lipid levels in southwestern Chinese men. *Am J Epidemiol* 1996; 144(9): 839-848
- 14) Huang B, Rodriguez BL, Burchfiel CM, Chyou PH, Curb JD, Yano

- K. Acculturation and prevalence of diabetes among Japanese-American men in Hawaii. *Am J Epidemiol* 1996; 144(7): 674-681
- 15) Yang EJ, Chung HK, Kim WY, Bianchi L, Song WO. Chronic diseases and dietary changes in relation to Korean Americans' length of residence in the United States. *J Am Diet Assoc* 2007; 107(6): 942-950
- 16) Kim J, Sim YJ. Relationship of acculturation to demographics and dietary habits among Korean Americans. *Korean J Community Nutr* 2001; 6(2): 243-249
- 17) Han YH, Shin WS, Kim JN. Influential factor on Korean dietary life and eating behavior of female marriage migrants. *Comp Korean Stud* 2011; 19(1): 115-159
- 18) Jeong MJ, Jung EK, Kim AJ, Joo N. Nutrition knowledge and need for a dietary education program among marriage immigrant women in Gyeongbuk region. *J Korean Diet Assoc* 2012; 18(1): 30-42
- 19) Lee SE. Association between stress, and nutritional and health status of female immigrants to Korea in multi-cultural families [Master thesis]. Seoul: Ewha Womans University; 2009
- 20) Lyu JE, Yang YJ, Lee SE, Chung HW, Kim MK, Kim WY. Nutritional status of Vietnamese female marriage immigrants to Korea in relation to length of residence in Korea. *Ann Nutr Metab* 2009; 55(4): 317-324
- 21) Jang BS. A study on dietary life of immigrant women [Master thesis]. Seoul: Kyung Hee University; 2009
- 22) Kim JM, Lee NH. Analysis of the dietary life of immigrant women from multicultural families in the Daegu area. *J Korean Diet Assoc* 2009; 15(4): 405-418
- 23) Cho YA. A study on evaluation of food behavior and nutritional risks of Vietnamese female immigrants in Korea [Master thesis]. Seoul: Kyung Hee University; 2010
- 24) Oh KS. Marital conflict in relation with dietary adaptation and acculturation stress among married immigrant women [Master thesis]. Jeonju: Chonbuk National University; 2010
- 25) Park SY. Acculturation and eating practices of Korean American families living in California -focused on families with adolescents- [Master thesis]. Seoul: Seoul National University; 2002
- 26) Lv N, Cason KL. Dietary pattern change and acculturation of Chinese Americans in Pennsylvania. *J Am Diet Assoc* 2004; 104(5): 771-778
- 27) Nam IS, Ahn S. Comparison of stress, social support, and marital satisfaction between married immigrant women in urban and rural areas. *Korean J Women Health Nurs* 2011; 17(2): 99-108
- 28) Lee JS. The variables affecting acculturative stress of women in international marriages. *Korean J Hum Ecol* 2010; 19(6): 919-932
- 29) Yang SJ, Kim JA, Kim SN, Choi HY, Park CS, Dan HJ. Health concept, health status and health service utilization of marital immigrant women in urban and rural areas in Korea. Seoul: Ewha Womans University Management Center for Health Promotion; 2009
- 30) Lien DTK, Thanh HK, Giay Y. Nutritional status of population in Thuong Tin village, Ha Tay province, Vietnam. *Vietnam Med Mag* 1997; 7: 13-17
- 31) Hwang JY, Lee SE, Kim SH, Chung HW, Kim WY. Psychological distress is associated with inadequate dietary intake in Vietnamese marriage immigrant women in Korea. *J Am Diet Assoc* 2010; 110(5): 779-785
- 32) Choi HN, Chung HW, Hwang JY, Chang N. Intrahousehold discrepancy regarding food insecurity within intermarried couples of Vietnamese wives and Korean husbands in South Korea. *Nutr Res Pract* 2011; 5(5): 471-480
- 33) Park ES. Factors of food adaptation and changes of food habit on Koreans residing in America. *Korean J Diet Cult* 1997; 12(5): 519-529