

A Study of Managing Dietary Lifestyle for
Urban Koreans
– Focuses on Health Food –

By : Yong-Bum Cho*

Dong-Eui University
Division. of Food Service & Restaurant Management



2005 Culinary Society of Korean Academy and
National Polytechnic Culinary Cambodia Association

Cambodia, JULY 12-13, 2005

한국 현대도시인의 식생활관리에 관한 연구

-건강음식을 중심으로-

조 용 범

동의대학교 외식산업경영학전공

A Study of Managing Dietary Lifestyle for Urban Koreans

- Focuses on Health Food -

Yong-Bum Cho*

Dong-Eui University

Division. of Food Service & Restaurant Management

ABSTRACT

Korean adults have dietary habits of eating full three meals a day: breakfast, lunch and dinner evenly. The latest survey showed that people who have dinner most was 61.8%, and who have lunch most was 30.8% and then breakfast most was 7.4%.

The Korean Nutrition Association suggests that daily required amount of salt intake is 3,450 mg (8.7 g). But the daily amount of salt intake of Korean people is 15~20 g which surpasses the required amount. needed with 15 ~20g a day, which is usually formed before the age 6 as a dietary habit.

When Koreans eat out, they choose Korean food(80.5%), Chinese food(7.0%), Western food(4.5%), fast food(4.8%), etc.(3.1%).

The monthly frequency of the urban adults' eating out indicated 32.6% "seldom", 41.1% "less than 5 times monthly", 15.6% "5-10 times", 10.8% "more than 10 times". Most of them responded less than 5 times a month for eating out.

If we look into dietary habits of the urban adults, the monthly eating out frequency of the respondents, was 73.6% of eating out by less than 5 times a month and was 74.9% of the respondents dine regularly.

Keyword : three meals, dietary habit, Health Food

* Asst. Professor

Division. of Food Service & Restaurant Management

Dong-Eui University Pusan, South Korea

E-mail : ybcho22@deu.ac.kr

1. 서론

현대인의 식생활은 인간의 가장 기초적인 생리적 욕구를 충족시키며 동시에 자아 실현의 욕구를 충족시키는 등 인간의 주요 생활의 한 부분이고 문화적 사회적 소산으로 건강상태와 생활의 질을 결정하는 중요한 요인이다. 인간이 행복한 삶을 영위하기 위해서 건강유지가 우선되어야 하며 양호한 건강을 유지하기 위해서는 올바른 식생활의 실천이 중요하다고 하겠다(1).

최근 들어 한국인의 식생활은 생활수준의 향상에 따라 안정되고 다채로워졌으며 산업화와 도시화의 과정에서 사회구조의 변모와 함께 생활양식과 식사양식의 변화가 점차적으로 복잡하고 다양해지면서 새로운 식생활 구조가 형성되었다(2,3). 이러한 변화에 따라 체격과 영양상태가 증가하였지만 비만, 고혈압, 당뇨, 뇌졸중, 암 등의 만성퇴행성 질환의 유병율은 급속히 증가 추세에 있다(4). U.S. Department of Health and Human Services(5)에서는 각종 암 발생 원인 중 35%는 식습관에 기인하는 것이라고 보고하였으며, 국내 연구에서는 만성퇴행성 질환 발병의 주된 원인으로 적절하지 못한 식습관으로 영양과잉, 불규칙적인 식사, 동물성 지방의 과다섭취와 맵고 짠 자극적인 음식의 과잉섭취로 인한 것이라고 보고하여 잘못된 식생활을 비롯하여 생활습관에서 기인하는 성인병이 국민 건강상 주요 문제점으로 대두되고 있다(6,7).

Kim 등의 연구(8)에서 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인으로 식생활에 대한 관심이나 교육수준, 정신 건강상태보다 가치관이 가장 주요한 영향 요인이라고 보고 하였으며, 또한 식사의 목적이 단순히 '공복을 채우는 것' 과 '간단히 끝낼 수 있는 것'인 사람들의 식행동 점수는 낮게 나타난 반면, '영양을 취하는 것'과 '좋아하는 것을 먹는 것'에 가치를 두는 사람들의 식행동 점수는 매우 높게 나타나 식품의 선택 행동이 개인이 지니는 가치 구조에 의하여 좌우됨을 보여 식생활 개선이나 영양 문제 해결을 위해서는 올바른 가치관 정립이 우선되어야 한다고 강조하였다.

현대인의 식생활 습관은 많은 요인으로 인해서 형성되는데 그 요인으로는 성별(9-11), 나이(9,12), 출생순위, 부모의 영향 및 지역적, 계절적인 특성을 들 수 있으며, 특히 사회적 변수로서 직업, 가족 수, 교육, 사회 경제 수준, 식문화정보 매체 등이 큰 영향을 미친다고 하였다(10,12-14). 이와 같이 현재 우리나라 국민의 인구·사회경제적 특성에 따라 식생활은 여러 가지 사회경제적 요인과 환경 등에 의한 대단히 복잡한 요인들에 의해 이루어지며, 바람직한 식습관의 여부는 개인의 신체적, 심리적 건강상태를 좌우하는 것으로서, 식습관이 불량할 경우에는 신체적 발육이 저해될 뿐만 아니라 개인의 정서 발달에도 좋지 않은 영향을 미치게 된다(15,16).

따라서 본 연구에서는 현대인의 식생활에서 중요한 것은 성인 질환의 예방과 건강유지를 위해서는 올바른 식습관과 가치관 정립이 필요하고 올바른 영양교육을 통하여 현대인의 식생활에 맞는 식습관은 물론 건강과 관련한 음식을 많이 개발하여 산업화하고 지역 식문화산업 발전에 도움이 되는 연구가 절실히 필요하다고 사료된다.

II. 이론적 배경

한국 도시인의 식생활에서 건강을 유지하기 위한 여러 가지 음식들이 개발되어 상품화 되고 있으며 well-being 관련 식품이 시중에 판매되고 있으나, 우리 주변의 식단이나 주식·부식으로 다양하게 개발되어야 한다. 그러나 자연에서 생산된 식품은 대부분 水分이 많기 때문에 상온에서는 식품자체 내에 들어있는 효소(酵素)나 식품에 부착된 미생물(微生物)의 작용으로 빨리 변패(變質), 부패(腐敗)되기 쉽고 그대로 먹을 수 없는 것이 많다.

계절적(季節的), 지리적(地理的)으로 수확기(收穫期)나 어획기(漁獲期)의 시간의 한정으로 식품의 보존성(保存性)과 수송(輸送)이 중요하다. 식품섭취(食品攝取)의 편리성이나 장거리수송에 용이한 상품의 가치를 높이고자 하는 노력으로 식품가공 기술력향상(技術力 向上)에 큰 역할을 하게 되었다.

우리나라에서는 성인들의 식생활에서 주식(主食)으로 곡물(穀物)을 많이 소비하는데, 穀物에는 녹말(綠末)은 많이 들어 있으나 단백질(蛋白質)의 함량(含量)이 적을 뿐만 아니라 질(質)도 좋지 않다.

성인이 하루에 섭취해야 하는 단백질의 권장량은 남 75g, 여 60g이므로 양질의 단백질을 많이 섭취하는 것이 바람직하며, 단백질은 우리의 인체를 구성(構成)하는 역할을 하므로 모든 연령층에서 단백질의 섭취가 반드시 필요하다. 따라서 어류, 닭고기, 우유, 콩, 두부류 등을 많이 섭취하는 것이 좋고, 쇠고기, 돼지고기 등의 기름을 포함하는 동물성단백질(動物性 蛋白質)은 섭취량(攝取量)과 횟수 조절이 필요하다.

현대인의 식생활에서 건강장수식품(健康長壽食品)중의 주식(主食)은 쌀, 보리, 좁쌀 등의 잡곡류이고 부식(副食)은 두부나 메주, 콩자반 등의 콩류와 녹색 채소류, 다시마, 미역, 김 등의 해조류가 장수식품으로 알려져 있는데, 장수하는 사람들의 공통점은 여러 가지 종류의 음식을 골고루 소량씩 섭취 하였고, 이 식품들은 모두 우리나라 전통식품으로 콩과 관련한 식품과 두부, 버섯류, 김치류, 해조류 등을 개발하고 보급하는 것이 급선무라 하겠다.

Ⅲ. 연구 방법

한국도시인의 식생활에서 성인들이 즐기는 식습관과 도시지역 현대인의 외식형태를 분류하여 조사하여 보면 다음과 같다. 최(1)교수의 연구에 의하면 도시지역 성인들이 식습관에 몇 가지 문제점을 찾을 수 있다.

1) 가장 푸짐하게 먹는 식습관

우리나라 성인의 전통식사방법은 1일 3식을 원칙으로 하며 조식, 중식, 석식을 골고루 섭취하는 것을 중시하였으나 현대인의 식생활에서 생활양식도 전반적인 변화의 흐름을 따라 점차 바뀌고 있다. 하루 중 가장 푸짐하게 먹는 식사에 대한 조사 결과 저녁식사가(61.8%)로 가장 많았고, 그 다음이 점심식사(30.8%), 아침식사(7.4%) 순으로 전체적으로 저녁을 푸짐하게 먹는 것으로 나타났다. 이것은 하루 일과를 끝낸 저녁시간이 여유가 있으며 또한 가족이 다 함께 다시 모이는 시간이기도 하기 때문인 것으로 생각된다.

사회경제적 특성별로 살펴보면 푸짐하게 먹는 끼니와 성별, 나이, 교육수준에 따라 유의적인 차이를 보였다. 즉, 상대적으로 취업인구가 적고 시간의 여유가 있는 여자가 남자보다 아침이나 점심을 푸짐하게 먹는 비율이 높았다. 연령별로 살펴보면 20대를 제외하고는 아침과 점심을 푸짐하게 먹는 비율은 연령이 낮을수록 푸짐하게 먹는 비율이 높은 것으로 나타났다. 교육수준에 따라서는 고졸 집단에서 다른 집단에 비해 아침을 푸짐하게 먹는 비율이 높고, 저녁을 푸짐하게 먹는 비율이 낮았다. 저녁식사에 중점을 두는 식사형태는 종래 아침식사의 중점에서 변화된 것으로, 이는 사회적, 경제적 발전에 따른 것이다. 또한 경제활동에 따른 에너지소요량의 변화는 점심시간을 전후해서 절정을 이루고 저녁식사 시간을 기점으로 해서 점차 감소한다. 따라서 저녁식사에 중점을 두는 현재의 식사형태는 영양소의 섭취와 소모 간에 불균형을 초래하기 쉽다. 또한 아침식사는 생활이 복잡해짐에 따라 흔히 거르거나 간단히 하는 경우가 점차 늘어나는데, 아침식사는 1일 활동에 가장 기본이 되는 것으로 1일 전체필요량의 1/4은 공급되어야 한다(17). 따라서 3끼 고른 영양섭취에 관한 올바른 지식을 보급하는 것은 시급하다고 하겠다.

2) 간식, 짠맛, 매운맛, 가공식품의 기호도

도시지역 성인의 식습관 중 개선이 시급한 것은 염분의 과다섭취이다. 염분을 과잉 섭취하게 되면 위액의 증가를 초래하여 심장과 신장에 과다한 부담을 주어서 고혈압을 유발할 뿐만 아니라, 뼈 속의 칼슘 배출을 증가시켜 골다공증에 걸릴 위험

이 크게 증가하게 된다. 이 때문에 미국을 비롯한 선진국에서는 나트륨의 섭취량을 제한하고 있는데, 미국의 경우 2,400mg(소금으로 환산시 6g), 영국은 1,600mg(소금 4g), 일본은 3,930mg(소금 10g)으로 성인의 1일 나트륨 섭취량을 제한하고 있다. 우리나라의 경우 정부에서 정한 기준치는 없지만 한국영양학회에서 성인 1일 섭취제한량을 3,450mg(소금 8.7 g)으로 권하고 있다. 그럼에도 불구하고 우리나라 사람들의 식염 섭취량은 1일 평균 15~20g으로 하루에 필요로 하는 소금의 양을 훨씬 능가하는 것으로 보고 되었다. 이렇게 짜게 먹는 습관은 이미 6세 이전에 식습관으로 형성되어지는 것으로 보고 되고 있다(18). 그런데 이와 같이 소금을 과잉 섭취하게 된 이유는 곡류를 주식으로 하고 채소 등에 간을 하여 부식을 곁들여 먹는 전통식문화와 더불어 예로부터 저장식품으로서 발효식품 혹은 침지식품 등의 발달 때문에 소금의 이용이 많았기 때문이다. 또한 염분의 과잉섭취가 줄어들지 않는 것은 최근에 와서는 가공식품 이용율이 증가하는 것과 무관하지 않다. 또한 간식은 식사에서 충분히 얻지 못한 열량과 미량영양소를 보충하는데 의미가 있으나, 짠 간식이나 영양소 등을 과잉섭취하면 다음 식사에 지장을 주며, 비만과도 큰 관련성을 가지므로 적절히 섭취할 수 있도록 조절이 필요하다.

3) 식사(식품)에 대한 관심도와 식생활 의식

소득이 증가하게 되면 식품소비가 고급화, 다양화되어 식품이 갖는 에너지나 영양소의 다른 특성 즉 맛, 신선도, 편의성, 위생 및 안전성, 기능성, 다양성 등에 대한 효용이 증가하게 된다. 최근 들어 생활수준의 향상에 따라 식품의 영양소 함량뿐만 아니라 식품의 위생 및 안전성에 대한 관심이 그 어느 때보다도 높아지고 있다. 또한 우리나라 국민의 사망원인을 살펴보면, 뇌혈관 질환, 심장순환기 계통의 질환, 간장 질환, 암, 당뇨병 등의 질환 발병률이 증가되면서 이로 인한 사망이 점차 10대 사망요인으로 부각되고 있다(19). 이처럼 현대인의 주요 사망원인이 되고 있는 심혈관계 질환, 암, 당뇨, 비만 등의 만성퇴행성 질환과 식생활이 매우 밀접한 관련이 있는 것으로 알려지면서 최근 이에 대한 연구가 활발해지고 있다. 몇 가지 만성질환과 그에 관련된 식이요인들을 살펴보면 심혈관계 질환의 경우에는 주로 지방과 콜레스테롤, 고혈압은 염분, 알코올, 열량과 관련성이 높으며 암은 부위에 따라 다르지만 주로 지방과 열량, 염분 등과 관련이 있는 것으로 보고하였다(20).

<표 1> 성별에 따른 식품의 섭취형태

분 류	여 성	남 성
식사 속도	느리다	빠르다
식습관 개선 의지	낮다	높다
식습관의 관심도	높다	낮다
식생활의 영양적 균형의 관심도	높다	낮다
간식 식품 섭취	높다	낮다

4) 외식형태

가족끼리 외식할 때 주로 어떤 음식을 즐기는가에 대해, 한식을 즐기는 경우가 80.5%로서 가장 높았고, 그 다음으로 중식 7.0%, 양식, 패스트푸드, 기타가 각각 4.5%, 4.8%, 3.1%로 나타났다. 이것은 패밀리 레스토랑과 패스트푸드점들이 많이 생겼음에도 불구하고 아직까지는 가족끼리 외식을 할 때에는 한식을 선호함을 알 수 있다. 모든 연령집단에서 한식을 가장 즐겨 먹는 것으로 나타났으나, 연령층이 낮을수록 다른 집단에 비하여 패스트푸드를 선호하는 경향을 보여 Park and Ahn의 연구결과(21)와 일치하였다. 가족과 외식에 있어 메뉴 선택에 있어서 성별, 직업, 가족형태, 소득수준, 교육수준에 따라 유의적인 차이가 없었다. 또한 친구와 외식을 하는 경우 역시 가족과 하는 것과 마찬가지로 한식(68.4%)을 가장 즐겨먹는 것으로 나타났으나 가족과 외식할 때에 비해 양식(8.0%)이나 패스트푸드(10.7%)를 선호하는 비율이 높았다. 사회경제적인 특성별로는 성별, 나이, 직업, 교육수준에 따라 외식 메뉴 선정에 있어서 차이가 있는 것으로 나타났다. 남자가 여자보다 한식을 선호한 반면, 여자는 남자보다 양식과 패스트푸드를 선호하였다. 연령이 낮을수록 양식과 패스트푸드를 선호하였고, 연령대가 높아질수록 한식을 선호하는 경향을 보였다. 소득수준과 교육수준이 낮은 그룹에서 중식을 선호하였고, 높을수록 양식과 패스트푸드를 선호하는 것으로 나타났다. 따라서 외식의 메뉴 선택에 있어서 가족과 함께 할 때보다 친구와 하는 경우에서 사회경제적 특성에 따라서 영향을 많이 받는 것으로 보여 진다.

<표 2> 연령별 식품 선호도

구 분	선호 음식	외식의 선호도	Wellbeing Food	식품에 대한 관심도
초등학생	햄버거, 소시지	매우 높음	유제품, 카레	맛, 모양, 색
고등학생	피자, 치킨	높음	육류, 곡류	맛, 다양성, 편리성
대학생	패스트푸드 육류	보통	과일류, 어패류, 육류	편리성, 기능성, 다양성
성인	찌개류, 육류	낮음	채소류, 두류, 과일류, 어패류	안전성, 위생성, 영양성
노인	두류, 해조류	매우 낮음	곡류, 채소류, 과일류, 두류, 어패류, 해조류	위생성, 안전성, 영양성, 신선도

도시지역 성인의 월간 외식 빈도를 조사하여 보면 결과(표 3)에 대상자 성인 30~40대의 32.9%가 ‘거의 하지 않는다.’, 45.9%가 월 ‘5회 미만’, 14.4%가 ‘5~10회’, 6.7%가 ‘10회 이상’ 외식을 한다고 응답하여 대상자의 대부분이 ‘월 5회 미만’으로 외식을 하고 있는 것으로 나타났다. 사회경제적 특성별로 살펴보면, 남자는 여자에 비하여 외식횟수가 많았으나 유의적인 차이는 보이지 않았고, 연령이 증가할수록 외식 빈도가 감소하는 경향을 보여 1998년도 국민건강 영양조사(23)의 결과와 일치하였다. Lee 등의 연구(16)에서도 여자가 남자보다, 연령별로는 51세 이상 나이가 많은 집단이 20~40대보다 외식을 적게 하는 집단으로 조사되어 본 연구와 비슷한 경향을 보였다. 직업별 외식 빈도를 살펴보면 학생이 가장 빈번하게 외식을 하는 것으로 조사되었으며, 가정주부와 생산직 종사자의 경우 다른 직업집단에 비하여 외식을 하지 않는 비율이 매우 높았다. 가족형태별로 살펴보면 1인 및 기타 가족형태가 외식을 가장 많이 하는 것으로 나타났으나 전체적으로 볼 때 가족형태에 따라 외식 빈도는 큰 차이가 없는 것으로 나타났다. 한편 소득수준과 교육수준이 높을수록 외식을 많이 하는 것으로 나타났다. 고학력 남자직장인을 대상으로 한 Pyun 등의 연구(24)에서는 외식 빈도가 ‘일주일에 3~4회’(29.8%)가 가장 많았고, ‘주 1~2회’(23.1%), ‘하루 1회’(18.8%), ‘하루 2회’(16.3%)순으로 본 연구의 전체적인 빈도보다 월등히 높았으나, 교육수준이 높고, 남성이라는 특성을 고려한다면 본 연구와 일맥상통하다고 볼 수 있다. 따라서 이들의 건강과 즐거운 외식을 하기 위한 음식을 개발하고 보급 하는 방법이 필요하다고 사료된다.

5) 도시지역 성인의 식습관

도시에 거주하는 20세 이상의 성인 690명을 대상으로 식습관 및 식생활 의식을 조사하여 사회경제적 특성별로 차이가 있는지를 알아본 결과 다음과 같았다(1). 대상자들의 월간 외식 빈도는 대상자의 73.6%가 월 5회 미만으로 외식을 하고 있었고, 연령, 직업, 소득 및 교육수준에 따라서 외식 횟수에 영향을 받는 것으로 나타났다. 외식 메뉴로 가족, 친구와 할 경우 둘 다 한식을 가장 즐겼다. 조사대상자의 74.9%가 규칙적으로 식사한다고 응답하였으며, 연령이 높을수록, 가정주부와 사무직의 경우, 확대가족에서 규칙적이라고 응답한 비율이 높았다. 식사속도는 40.9%가 '빨리한다'고 하였으며, 남자가 여자보다 식사를 빨리 하는 경향을 보였다. 간식과 가공식품 기호도(5점 척도)는 각각 평균 3.07 ± 0.89 점, 2.69 ± 0.84 점이며, 나이, 직업, 교육수준에 따라 간식과 가공식품 기호에 영향을 받는 것으로 나타났으며, 간식의 경우 남성보다 여성의 기호도가 높았다. 짠맛과 매운맛의 기호도(5점 척도)는 각각 2.75 ± 0.83 점, 3.28 ± 0.90 점으로 대체적으로 매운맛을 더 좋아했으며, 짠맛의 경우 성별, 교육수준에 따라, 매운맛의 경우 연령에 따라 차이를 보였다. 또한 짠맛, 매운맛, 가공식품의 기호도와 화학조미료 간에 양의 상관관계를 보여 짠맛, 매운맛, 가공식품을 좋아할수록 화학조미료의 사용이 많은 것으로 나타났다. 안전하고 신선한 식품섭취와 식사의 영양적인 균형, 열량·염분·당분·지방 등의 과다 섭취에 얼마나 신경을 쓰는가에 대해 평균 3.26 ± 0.66 점, 2.83 ± 0.70 점, 2.89 ± 0.75 점이며, 성별, 연령, 직업, 소득 및 교육수준에 따라서 관심도에 차이가 있는 것으로 나타났다. 식사에서 가장 중점을 두는 것은 44.8%가 '영양을 취하는 것' 이라고 응답하였으며, 성별, 교육수준에 따라서 가치관에 차이를 보였다. 조사대상자의 과반수 정도가 식생활 개선의지를 가지고 있었으며, 성별, 연령, 직업, 소득수준에 따라서 식생활 개선의지를 가지고 있었으며, 성별, 연령, 직업, 소득수준에 따라서 식생활 개선의지의 차이를 보였으며, 그 중 42.8%가 '균형 잡힌 식사(영양적 균형)', 19.8%가 '규칙적인 식사'를 개선사항으로 응답하였으며, 연령, 직업에 따라 유의한 차이를 보였다.

<표 3> Frequency of eating out a month by socioeconomic characteristics

Variable	Group	Never	<5 times	5~10 times	≥10 times
Age	20's	13(9.4)	44(31.7)	42(30.2)	40(28.8)
	30's	43(26.1)	78(47.3)	28(17.0)	16(9.7)
	40's	84(39.8)	94(44.5)	25(11.8)	8(3.8)
	50's over	82(49.4)	63(38.0)	11(6.6)	10(6.0)
Occupation	Business, service	24(36.9)	21(32.3)	8(12.3)	12(18.5)
	Manufature	32(50.8)	24(38.1)	2(3.2)	5(7.9)
	Official	52(20.8)	108(43.2)	63(25.2)	27(10.8)
	Housewife	98(46.0)	8(46.0)	13(6.1)	4(1.9)
	Student	16(17.6)	30(33.0)	20(22.0)	25(27.5)
Education	Under middle School	53(60.2)	28(31.8)	6(6.8)	1(1.1)
	High School	108(47.2)	90(39.3)	20(8.7)	11(4.8)
	Over college	62(16.9)	161(44.0)	81(22.1)	62(16.9)

*자료출처: 최정숙, 지선미, 백희영, 홍순명 도시지역 성인의 식습관 및 식생활 의 식에 관한 연구
J. Korean Soc, Food Sci. Nutr 32(7), p1132~1146(2003)

계절별 식품군별 섭취량에 있어서 남자는 감자류의 섭취량이 여름철에 유의적으로 높고 버섯류의 섭취량에 있어 계절별 차이가 나타나지 않았다. 여자의 경우 곡류, 당류, 두류, 채소류, 과일류, 조미료류, 음료 및 주류, 육류, 우유류, 어패류의 섭취량이 겨울철에 유의하게 높았으며, 중실류, 해조류, 난류의 섭취량은 계절에 따른 차이가 없었다. 조사대상자들의 연평균 1일 총 식품 섭취량은 594.4±186.1g이었으며 이 중에서 513.5±161.2g(86.4%)는 식물성 식품군으로부터 섭취하였고 79.3±56.7g(13.3%)는 동물성 식품군으로부터 섭취하였다. 섭취량이 가장 높았던 식품군은 곡류였으며 그 다음이 채소류, 과일류, 어패류, 음료 및 주류, 조미가공식품류, 두류, 육류, 우유류, 감자류 등의 순 이었다. 도시지역 성인들의 음식별 섭취빈도는 밥류에 있어서는 쌀밥의 섭취비율이(80.1~89.2%)로 가장 높았으며 국과 찌개류에서는 쇠고기국, 된장국, 된장찌개의 섭취 비율이 높았다. 어육류 식품의 경우 조기구이의 섭취비율(9.4~12.4%)이 높았고, 각 계절마다 계절식품의 섭취비율이 높았다. 김치류의 경우 배추김치의 섭취비율이 4계절 모두 70%이상으로 높게 나타났다. 일품 요리류는 손쉽게 조리할 수 있는 라면과 국수의 섭취비율이 높았다.

본 조사를 종합해 보면, 도시지역 성인의 식습관과 식생활 의식은 사회경제적 특성에 따라 많은 차이를 보였는데, 연령이 낮고 학생인 경우, 교육수준이 높을수록 전체적으로 식습관이 바르지 못했으며, 여자보다 남자가, 20대인 경우, 학생인 경우, 중졸과 대졸 이상 집단에서 식사의 관심도가 낮았다. 또한 남자와 자영업 종사자,

소득수준이 높은 집단의 경우 높은 식생활 개선 의지를 보였다.

따라서 연령이 낮은 집단, 학생 집단, 교육 수준이 높은 집단이 전체적으로 바르지 못한 식습관을 가졌을 뿐 아니라 식사의 관심도가 낮으므로 식생활에 대한 가치관의 정립과 함께 식습관을 바로 잡을 수 있는 영양교육이 시급하고 생각되며, 다양한 조리방법과 건강관련 음식을 많이 개발하여 보급하는 것이 필요하다고 사료된다.

VI. 결과 및 고찰

1. 건뇌식품(健腦食品)

1) 콩은 밭에서 나는 고기

콩은 밭에서 나는 고기라고 할 만큼 영양가가 풍부한 양질의 단백질 - 40%와 지방 - 18%로 콩 단백질은 농작물 중에서 최고이며 단백질의 주성분은 글리신(glycine)이고 구성아미노산의 종류도 다양하다. 콩 중의 지방은 약 50%가 리놀산(Lynol acid)이고, 리놀레인산(Lynolreïn acid)도 6%나 들어있다. 불포화지방산은 동물성지방의 과잉 섭취에서 오는 콜레스테롤을 분해하는 역할을 한다.

2) 콩기름 중에는 노화방지효과(老化防止 效果)가 탁월한 콩에 함유된 기름 비타민 E가 10.4mg이나 들어 있어서 노화방지와 심장병, 고혈압 예방식품으로 선진국에서는 콩을 가공한 식품이 많이 발달되어 있다.

3) 콩은 사포닌과 레시틴이 풍부한 건뇌식품(健腦食品)으로 사포닌은 인체 내에서 과산화지질의 생성을 억제하는 힘을 가지고 있는데 콩은 뇌의 활동을 돕고 신경을 안정시키며 피를 맑게 하고 레시틴이 혈관에 부착된 콜레스테롤을 제거하여 지방대사를 촉진하고 간장에 지방이 축적되는 것을 억제한다.

4) 콩과 두부의 소화율(消和律)을 살펴보면 콩은 여러 가지 영양소를 풍부하게 지닌 식품이지만 조직(組織)이 단단하여 콩을 그대로 삶거나 볶아서 먹으면 소화 및 흡수가 잘 안된다. 따라서 콩을 가공하여 소화율과 영양과를 높이는 것이 좋다. 즉 콩 가공품 중 중요한 것은 간장, 된장, 두부, 낱두, 콩나물 등이 있는데, 볶은 콩의 소화율은 50~70%정도이고 두부의 소화율은 95%나 되므로 두부로 가공하여 섭취

하는 것이 훨씬 소화가 잘되는 것을 알 수 있다.

5) 콩 단백질의 특성은 콩에 들어있는 단백질을 물로 추출하면 90%가 녹아 나오는데 80% 이상이 globulin에 속하는 글리시닌(glycinin)이다. 콩 단백질은 열변성(熱變性)을 잘 일어나 탈지할 때 끓는점이 낮은 n-헥산(hexane)을 추출 용매로 사용하면 단백질 변성이 덜되어 단백질 용해도가 비교적 높아진다.

6) 사포닌의 특성은 콩에는 사포닌이 들어있는데 오래 복용하면 “안색이 좋아지고 흰머리를 검게 바꾸고 노쇠하지 않게 하며 피를 살리고 모든 독을 푼다”. 『본초강목』 즉 콩을 불로장수 식품으로 나타낸 대목이다. 또한 콩에는 용혈작용을 하고 유해성이 전혀 없는 사포닌인(소야사포닌 I, II와 A1,2,3)의 5가지 종류가 있는데, 콩의 사포닌에는 노화를 방지하고 젊음을 유지시키는 대단한 효과가 있다.

7) 콩나물에는 아스파라긴산이 있는데 강한 알코올의 대사산화물을 제거하여 숙취 해소에 도움이 된다. 또한 섬유소와 비타민 C, 저칼로리 아미노산군과 효소군을 함유하고 있는 콩나물은 장내 숙변완화 및 간 기능에 도움을 주며 감기, 몸살, 알코올성 체질환에 효과가 있어, 고려 고종 때의 의서인 향약구급방에는 콩을 싹틔워 햇볕에 말린 “대두황”이 약으로 이용된다는 기록이 있으며, 감기, 몸살 때 뜨거운 콩나물국으로 효과를 볼 수 있고 머리가 깨인다. 콩나물은 뇌세포에 산소공급을 원활히 하는 성분이 있어 맑은 머리를 유지할 수 있다.

2. 두부의 영양과 청국장

1) 두부

건강과 관련하여 많은 관심을 모으고 있는 well-being식품으로 두부와 콩, 해조류, 버섯류로 두부(豆腐)는 우리나라 전통식품(傳統食品) 중에서 가장 뛰어난 영양소를 지닌 식 가공품으로 우리의 전통음식이 세계적 식품으로 호응을 얻고 있는 3대 식품 「불고기, 김치, 두부」 중의 하나이다. 또한 두부는 대두중의 수용성성분을 추출한 후 수용성 단백질에 응고제를 첨가하여, 응고시킨 후 탈수(脫水) 성형한 것으로 소화성(消化性)이 좋고 경제적인 gel상태의 양질의 단백질 식품이다. 두부의 유래를 살펴보면 명나라의 「본초강목」과 우리의 「명물기략」 「재물보」 등의 문헌에는 B.C 2세기에 전한의 회남왕[淮南王]이 발명하였다한다.

두부에 대한 첫 문헌은 시노다에 의하면 송나라 초기의 「청이록」에 두부에 관한 기록이 있으므로 기원 연대는 한대까지는 올라가지 않는다고 하였다. 중국에서

는 남북조에서 당대에 걸쳐서 북방의 유목민이 중원에 들어옴으로 유 가공품으로 특히 유부가 알려졌는데 중원에 들어오니 목축이 성하지 않으므로 우유의 대용품으로 당대 중기 이후에는 두유를 쓰게 된듯하다.

두부의 “부”는 썩은 것의 뜻이 아니고 마치 뇌수처럼 연하고 물렁물렁 하다는 뜻이라 하였고 유목민들의 유부는 치즈의 모체라 볼 수 있고 젓의 대용으로 두유를 쓰게 되었다고 하며 송나라 때에 이르러 일반에게 두부가 보급된 듯하며 콩의 원산지가 만주인 점을 미루어 두부는 동이족인 우리조상의 발명품 일지 모른다고 전해진다. 우리나라의 문헌 중에 두부에 관해서는 고려말 이색의 「목은집(牧隱集)」에 두부에 관한 시가 실려 있고 「수문사설」 「성호사설」 「재물보」 「명물기략」 등에도 두부를 포(泡)라 하는데 그 유래는 정약용의 「아언각비」에 “두부는 숙유(菽乳)이다”. 두부의 본디 이름은 백아순(白雅馴)인데 우리나라 사람들은 방언이라 생각하여 따로 이름하여 「포」라 하였다.

<표 4> 두부의 칼로리 및 영양성분표(100g 기준)

식품명	칼로리(kcal)	단백질	탄수화물	칼슘	칼륨
두부	84	9.3	1.2	126	90
순두부	47	4.7	1.0	48	95
연두부	41	5.2	0.7	62	95

*전은자: 영양급식과 조리 식품영양분석표 홍익제 p.542, 2000

2)청국장

최근에는 청국장에 함유된 고분자 핵산이 항암기능에도 탁월한 효과가 있다는 의학계의 연구결과가 나오고 있다. 무엇보다 청국장은 ‘건강한 다이어트’를 이끄는 최고의 식품이다. 살을 빼기 위해 식사량을 줄이면 단백질이나 비타민, 무기질 등이 부족해진다. 영양분이 부족해지니 건강을 해칠 수밖에! 그런데 청국장은 단백질, 비타민, 무기질이 풍부하고 체내 흡수율이 98%나 되는 건강식품이다. 비만인 사람들은 대부분 신진대사가 낮다. 그런데 청국장의 비타민, 무기질은 신진대사를 촉진시켜 별도로 영양 보충제를 복용할 필요가 없다. 또한 청국장에 함유된 레시틴과 사포닌 성분은 혈액 내 지방을 배출해 비만을 막아주는 기능을 한다. 청국장을 먹으면 요구르트를 먹을 필요가 없다. 유산균 음료 1그램에 100만 개의 유산균이 있는 반면, 청국장 1그램에는 10억 개 이상의 유산균이 있다. 더군다나 유산균의 장내 생존율이 30%에 불과한 반면, 청국장의 생존율은 70%나 된다. 청국장의 섬유질과 효소 등은 정상 작용뿐만 아니라 피부를 곱게 만들어주는 미용효과도 있다.

이러한 청국장 건강·다이어트 기능을 최대화시키는 방법은 무엇일까. 전문가들은 끓여 먹지 말고, 생으로 먹을 것을 추천한다. 요구르트나 우유에 생청국장 한 숟가락을 타서 먹는 것도 좋고, 야채샐러드에 청국장드레싱을 얹어 먹는 것도 좋다. 청국장드레싱 만드는 법은 현미식초와 식용유를 1:4로 비율로 맞춘 뒤 다진 마늘, 파, 생강, 참기름을 넣은 장에 청국장 알갱이를 섞으면 고소하면서도 상큼한 맛을 즐길 수 있다. 위에서 제시한 내용들은 본 연구 취지와 동일한 점을 들 수 있으며, 최근 한국의 전통음식을 상품화하고 국제화하기 위한 학술발표와 연구가 여러 각도에서 재조명되고 있으며 문헌 보존과 관리에 역점을 두고 많은 연구가 진행되고 있음을 알 수 있다. 이에 따라 한국의 전통음식이 현대인의 식생활 관리 방법과 건강을 위한 상품화가 계속 발전되고 새로운 조리개발상품으로 개발되어 세계적인 수출 전략 상품이 될 수 있도록 지속적인 연구가 절실히 요구되는 시점으로 사료된다.

참고문헌

1. 최정숙, 지선미, 백희영, 홍순명 도시지역 성인의 식습관 및 식생활 의 식에 관한 연구 J. Korean Soc, Food Sci. Nutr 32(7), p1132~1146(2003)
2. 이기완, 박영심, 박태선, 김은경, 장미라, 1998, 한국인의 식생활 100년 평가(1), 신광출판사, 서울, p 160-170
3. Sakamoto M, Chju PB, Tee ES, Winarno FG, Tontisirin K, Wahlqvist M, Howden J, Kasiwaki h, 1995. Dietary pattern and food habit change in Asia a collaborative study, Proc 7th ACN p 54-65
4. 이기완, 박영심, 박태선, 김은경, 장미라, 1998, 한국인의 식생활 100년 평가(II), 신광출판사, 서울, p 187-203
5. U.S Department of Health and Human Service, Public Health Service, 1988. The surgeon general's report on nutrition and health. eashington: U.S Govt. printing Office. DHHS publication No. (PHS) 88- 50210
6. Park MY, 1998. A review on changes of dietary life and mortality pattern in Korean . Korean J Nutr 21: 146-153.
7. 이일하. 1993 한국인의 식생활 양상의 변화가 건강 및 질병 상태에 미친 영향,

1993년도 한국식문화학회 춘계학술대회 발표

8. Kim JH, Lee MJ, Yang IS, Moon SJ. 1992 Analysis of factory affecting Korean eating behavior, Korean J Dietary Culture 7: 1-8
9. Anderson AS, Hunt K. 1992. Who are the 'healthy eaters?' Eating patterns and health promotion in the west of Scotland Health Educ J 51: 3-10
10. Baghurst KI, syrette JA. 1987. The influence of gender and soneal class in the nutrient contribution of meat and meat products to the diet of a group of urban Australian. CSIRO Food Res Q 47: 37-44
11. Mori D, Pliner PL, 1987. 'EAting lightly' and the self-pre sentation of ferminity. J Personality Soc Psychol 23: 693-702
12. Blaxter M. 1990, Health and lifestyles. Routledge, Lodon.
13. 현기순, 1981. 식생활 관리학, 교문사, 서울, p 113-114
14. 권지윤, 1998, 아동의 식습관이 아동의 사회적 능력 및 기초 운동능력에 미치는 영향, 고려대학교 교육 대학원 석사 학위 논문.
15. Lee JM, 1976, A study on every possible correlation between daily food intakes and growth rate of kindergarten children. Korean J Nutr 9: 51-59
16. Ahn HS, Lim HJ. 1994. Analysis of factors associated with the preschool children's nutrition awareness I. Assesment of the nutrition awareness and in volvement in food-related activtion. Korean J Dietary Culture 9: 525-532
17. 한국식품개발 연구원. 1990. 한국인의 식생활 현황과 평가에 관한 연구.
18. Choi MK, Kim JM, Kim JG. 2003. A study on the dietary habit and heath of office workers in Seoul. Korean J Food culture 18: 45-55
19. 재정경제원 조사통계. 1990. 사망원인 통계연보
20. Paik HY, Moon HK, Choi YS, Ahn YO, Lee HK, Lee SW. 1997. Diet and

disease of Korean. Seoul National University Press. Seoul.

21. Park JW. Ahn SJ. 2001. A comparative study on Korean's dining-out behaviors classified by age and gender. Korean J Dietary Culture 16: 276-295
22. Lee YM. Lee KW, Chang HK. 1996. Eating out behaviors and attitude toward Korean foods in adult. Korean J Die-tary Culture 11: 317-326.
23. Ministry of Health and Welfare. 1998. Report on 1998 national health and nutrition survey
24. Pyun JW. Woo IA. Nam HW. 1999. A study on dietary attitude of male employees of higher education according to obesity. Korean J Food & Nutr 12: 462-469
25. 박상욱, 하귀현 대전지역 대학생들에 의한 대학급식소의 급식평가 Korean J, Food & Nutr. Vol 11,5,528(1998)
26. 백지원 구보경, 김규종, 이연경, 이성국, 이혜성 경북성주지역 장수지역의 계절 별 식품섭취 상태 j Korean Soc, Food Sci Nutr 29(4) 691(2000)