

食生態學的 觀點에서 본 곰탕類 攝取에 관한 豫備的研究

權純子·足立己幸·牟壽美*·崔景淑*·金姝慧*·高希姪*

女子榮養大學(日本) 食生態學研究室

*서울대학교 家政大學 食品營養學科

(1991년 11월 23일 접수)

A Preliminary Study of Ecological Aspects of Food on a Kind of Gom-Tang(Beef Soup made with Internal Organs and Bone) Intake

Sunja Kwon, Miyuki Adachi, Sumi Mo*, Kyung Suk Choi*, Ju-Hye Kim*, Hee-Jung Koh*

Ecology of Human and Food, Dept. of Nutrition Sciences, Jyosi Eiyu University, Japan

**Dept. of Food and Nutrition, College of Home Economics, Seoul National University*

(Received November 23, 1991)

Abstract

This study was conducted to investigate the intake of a kind of Gom-Tang (Beef soup made with internal organs and bone), which is the Korean traditional food, and factors affecting the eating behavior of customers. Two hundred male customers of a H Korean Restaurant specialized in Gom-Tang, which is a well-known restaurant in Seoul, were surveyed from June 26 to 29, 1990. The results were shown as follows.

(1) 「Frequency of intake」 and 「preference」 were very high. Those who took a kind of Gom-Tang 「more than once a week」 were 66.5% of the subjects. Those who evaluated 「good」 for the taste and flavor were 86.5% and 59.0% of the subjects, respectively.

(2) The reasons why they chose a kind of Gom-Tang from among many Korean traditional foods were 「preference」 and 「physiological condition」 in 「high frequency of intake」 group. 「Physiological condition」 was more critical factor than 「preference」 in 「low frequency of intake」 group.

(3) The effect of the intake of a kind of Gom-Tang on health was evaluated as 「healthy」 (80.5%). 「No effect」 and 「harmful」 were 30.5% and 6.5%, respectively.

(4) 「High frequency of intake」 group, mainly more than 50 years of age, had a high 「preference」 and 「food knowledge」 as well as positive 「eating behavior」 and 「healthy state」. 「Middle frequency of intake」 group, mainly the forties, had a high 「preference」, but had less positive 「eating behavior」 than 「high frequency of intake」 group. 「Low frequency of intake」 group, mainly the twenties and thirties, had a medial 「preference」. They took a kind of Gom-Tang for reasons of 「on the recommendation of friends」 better than 「preference」.

Foregoing results showed that 「a kind of Gom-Tang」 was a typical food recognized as 「healthy」 as well as 「delicious」. This may suggest that 「a kind of Gom-Tang」 is a candidate for the effective food on nutritional education.

I. 序 論

現代社會의 발달은 사람들의 생활양식을 多樣化하여 食生活에 많은 변화를 초래하였으며,¹⁻³⁾ 가정으로의 加工食品의 導入⁴⁾이나 外來食文化의 범람은 섭취영양소의 불균형이라든지 次世代에의 傳統的 食文化의 계

승발전에도 영향을 미치고 있다고 한다.⁵⁻⁸⁾ 더구나, 경제발전에 따른 食生活의 향상에도 불구하고 현재까지도 섭취영양소의 불균형이 지적되고 있다.⁹⁻¹¹⁾ 또한, 西洋化된 식사보다 그 나라의 傳統的인 식사가 보다 健康에 좋고 바람직하며, 成人病의 예방에도 관련되어 있다는 예도 보고되어 있다.^{12,13)} 따라서, 食生活의 西

洋화가 진행되고 있는 現代에 살아가고 있는 우리가 보다 바람직한 食生活를 영위하기 위해서는 傳統食에 관한 營養學的 再檢討가 필요하다고 본다.

곰탕류는 예로부터 虛弱體質, 病中病後, 疲勞回復時에 營養補給을 하기위한 食品으로서, 한국인의 食生活에서 중요한 위치를 차지하고 있으며, 영양성분조사나 調理方法의 검토 등에 의해 칼슘과 단백질의 좋은 공급원인 것으로 나타났다.¹⁴⁻¹⁹⁾ 그러나, 곰탕류에 관한 文化人類學的 내지는 食文化的인 視點에서의 연구는 곰탕류 자체에 焦點이 있는 것이 대부분이며, 곰탕류를 섭취하고 있는 人間側에서의 食行動에 대해서는 연구된 것이 아직 부족한 실정이다.

이상으로 보아, 한국인의 食生活에서 곰탕류는 어떤 요인으로 섭취되어지며 어떤 행동에 관련되어 있는가, 또 어떤 면에서 유익하게 작용하고 있는가 등을 食生活學的으로 검토하여, 곰탕류의 섭취와 그것에 관련되는 要因間的 相互關係를 명확히 하는 것은 앞으로의

次世代에의 營養教育을 하는 데에 있어서의 하나의 단서를 얻는데에 대단히 意義있는 일이라 여겨진다. 그래서 本 研究에서는 그 첫단계로서 곰탕전문점의 손님들 대상으로 調査를 실시하였다.

II. 方 法

1. 연구대상·시기·방법

本 調査는 서울시내의 H곰탕전문점에 와서 곰탕을 섭취한 손님들 대상으로 1990年 6月 26日(火)에서 29日(金)까지의 4일간 연구자들에 의해 실시되었다. 연구자들에 의해 미리 作成된 설문지에 섭취 후 記入받아 현장에서 回收하고, 一部는 우송망을 통하여 回收하였다(郵送分 回收率 44%). 女性과 未成年者의 비율이 극히 적었기 때문에 本 研究에서는 成人男性만(200명)을 集計하였다. 대상자의 배경은 표 1에 제시하였다.

表 1. 對象者の 背景

特 性	年 齡 層					合 計
	20代	30代	40代	50代	60歲以上	
對象者數(%)	37(18.5)	69(34.5)	34(17.0)	40(20.0)	20(10.0)	200(100.0)
身體狀況(平均±標準偏差)						
身長(cm)	172.4±4.3	171.0±5.9	171.2±4.5	170.3±4.6	170.0±4.6	171.1±5.0
體重(kg)	66.8±7.8	66.4±8.3	66.3±5.5	67.3±8.3	67.4±6.6	66.7±7.6
學歷(%)						
高等學生	0(0.0)	2(2.9)	0(0.0)	1(2.5)	0(0.0)	3(1.5)
大學生	1(2.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)
大學院生	0(0.0)	1(1.4)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)
中卒	0(0.0)	1(1.4)	0(0.0)	1(2.5)	1(5.0)	3(1.5)
高卒	11(29.7)	14(20.3)	10(29.4)	3(7.5)	5(25.0)	43(21.5)
大卒	19(51.4)	43(62.3)	21(61.8)	32(80.0)	11(55.0)	126(63.0)
大學院卒	5(13.5)	7(10.1)	3(8.8)	3(7.5)	3(15.0)	21(10.5)
無應答	1(2.7)	1(1.4)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(1.0)
計	37(100.0)	69(100.0)	34(100.0)	40(100.0)	20(100.0)	200(100.0)
職業(%)						
事務職	26(70.3)	39(56.5)	12(35.3)	14(35.0)	1(5.0)	92(46.0)
商業	1(2.7)	8(11.6)	13(38.2)	15(37.5)	1(5.0)	38(19.0)
專門職	2(5.4)	12(17.4)	3(8.8)	5(12.5)	2(10.0)	24(12.4)
서비스業	7(18.9)	7(10.9)	2(5.9)	1(2.5)	0(0.0)	17(8.5)
無職	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(7.5)	14(70.0)	17(8.5)
勤勞職	0(0.0)	1(1.4)	1(2.9)	1(2.5)	0(0.0)	3(1.5)
學生	1(2.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)
기타	0(0.0)	1(1.4)	3(8.8)	1(2.5)	2(10.0)	7(3.5)
無應答	0(0.0)	1(1.4)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)
計	37(100.0)	69(100.0)	34(100.0)	40(100.0)	20(100.0)	200(100.0)

2. 연구내용

조사내용은 1) 곰탕, 설렁탕, 도가니탕 등(곰탕류로 칭함)의 섭취상황, 2) 곰탕류를 선택하는 요인으로서 i) 食嗜好, ii) 飲食·食事觀, iii) 食知識, iv) 生理的狀態의 네 視點에서의 검토, 3) 곰탕류 섭취 후 健康面에서의 主觀的·心理的評價에 대하여 검토하였다. 더 나아가서는, 이들 곰탕류 섭취에 관련된 要因들의 相互關係를 밝히고자 하는 觀點에서 分析하였다.

3. 解析方法

데이터의 集計 및 cross 集計에 의한 分析에는 NEC의 통계처리 시스템인 秀吉(Hideyoshi)의 소프트웨어 프로그램을 사용하였다. 곰탕류 섭취에 관련된 요인들의 相互關係의 分析에는 多變量解析인 林(Hayashi)式 數量化III類를 이용하였다.

III. 結 果

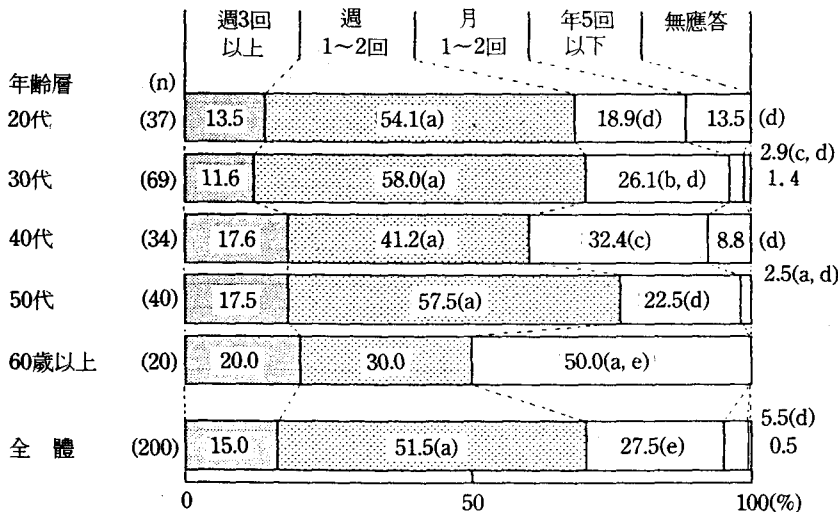
1. 곰탕류의 섭취상황

곰탕류의 섭취빈도를 그림 1에 나타내었다. 週 3회 이상 섭취하는 사람의 비율은 15% 週 1~2회는 51.5%로, 전체의 약 67%는 週 1~2회 이상 곰탕류를 섭취하고 있는 상황이었으며 각 섭취빈도간에는 有意한 差가 있었다. 섭취빈도에 있어서의 年齡差는 보이지 않았다. 그림으로 제시하지는 않았지만 95.5%의 사람이 주로 점심식사시에, 또 73.0%의 사람이 겨울에 제일 많이 곰탕류를 섭취하였다.

2. 곰탕류에 대한 嗜好度

그림 1에서 나타난 바와 같이 곰탕전문점에 온 사람들은 70%가 가까이 週 1~2회 이상은 곰탕류를 섭취하고 있었다. 인간이 음식을 선택할 때에 希求하는 것에는 「좋은 맛」이라고 하는 요인이 있다. 그래서 곰탕류의 맛이나 냄새에 대한 嗜好度에 관하여 검토하여 각각 그림 2와 3에 나타내었다. 맛에 대하여 「대단히 좋아함」 또는 「좋아함」이라고 답한 사람의 비율은 전체의 87%이었다(그림 2). 맛에 대한 嗜好度を 섭취빈도별로 본 경우, 「대단히 좋아함」 또는 「좋아함」이라고 답한 사람의 비율은 섭취빈도가 週 3회 이상에서는 100%, 週 1~2회에서는 86.4%, 月 1~2회에서는 85.5%, 年 5회以下에서는 54.6%로, 곰탕류의 맛에 대한 嗜好도가 일반적으로 높게 나타났다. 특히 「대단히 좋아함」이라고 응답한 群과 그렇지 않은 群간에는 有意한 差가 있었으며 섭취빈도가 높을수록 嗜好도가 높게 나타나 섭취빈도와 맛에 대한 嗜好度간에는 높은 相關성을 보였다($p < 0.001$).

또한, 곰탕류의 냄새에 대하여 전체의 59.0%는 「대단히 좋아함」 또는 「좋아함」이라고 답하고, 37.5%는 보통이라고 답하였다(그림 3). 냄새에 대한 嗜好度を 섭취빈도별로 보면, 「대단히 좋아함」 또는 「좋아함」이라고 답한 사람의 비율이 섭취빈도가 週 3회 이상에서는 80.0%, 週 1~2회에서는 56.3%, 月 1~2회에서는 54.5%, 年 5회以下에서는 45.5%로 일반적으로 양호하였다. 이것은 맛에 대한 嗜好度보다는 약간 낮은 評價였으나, 「대단히 좋아함」과 「좋아함」이라고 肯定的으로 評價한



a, b, c는 週3회이상과의 有意性 각각 $p < 0.001$, $p < 0.01$, $p < 0.05$ 를 나타냄
 d, e는 週1~2회와의 有意性 각각 $p < 0.001$, $p < 0.01$ 을 나타냄

그림 1. 곰탕類의 攝取頻度

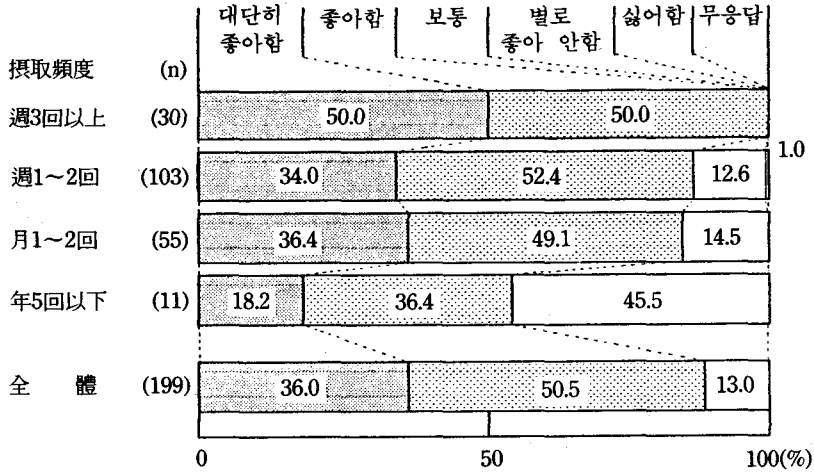
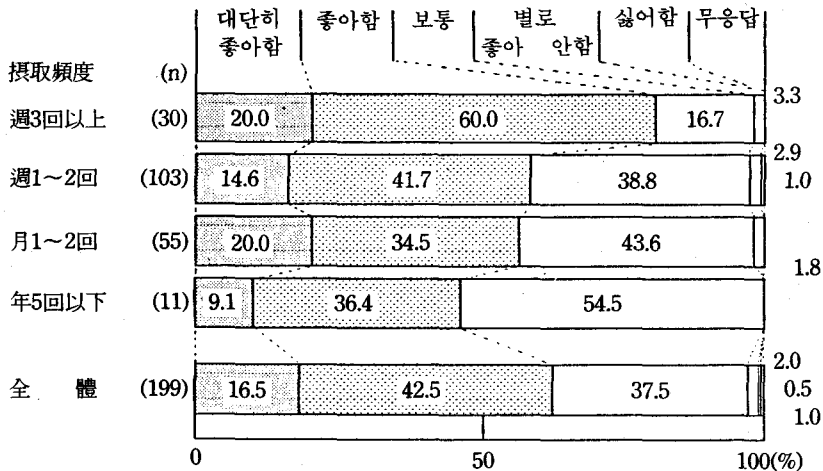


그림 2.攝取頻度別로 본 곰탕類의 맛에 대한 嗜好度 (χ^2 檢定 $p < 0.05$)



(「좋아함」以上과 未滿으로 두군으로 나누었을 때 χ^2 檢定 $p < 0.05$)

그림 3.攝取頻度別로 본 곰탕類의 냄새에 대한 嗜好度

群과 그렇지 않은 群으로 대별하면 두 群間에는 有意한 差를 보여 섭취빈도가 높을 수록 냄새에 대한 嗜好도가 높게 나타나, 맛에 있어서와 마찬가지로 섭취빈도와와의 相關성을 보였다($p < 0.05$).

3. 곰탕전문점에 온 이유

그림 2와 3으로부터 곰탕류 섭취에는 食嗜好面이 强하게 작용하고 있는 것으로 밝혀졌다. 그래서 食嗜好面 이외에 어떠한 요인으로 곰탕전문점에 오고 있는가를 섭취빈도별로 검토하여 그 결과를 표 2에 제시하였다.

「곰탕류를 좋아해서」, 「맛이 좋아서」, 「뜨거운 국물이 좋아서」의 食嗜好面의 비율이 전체의 73.0%로 제일

높았으며($p < 0.001$), 섭취빈도에 따른 비율의 差는 그다지 보이지 않았다.

週 3회以上的의 섭취빈도군에서 食嗜好面 다음으로 많은 답은 「단골로 늘 온다」라고 하는 食嗜好面의 關係로 46.7%이었다. 이하, 「음식이 빨리 준비되므로」, 「음식점이 가까워서」 등의 食嗜好面의 環境(36.7%), 「유명한 食嗜好面이어서」, 「친구의 소개로」 등의 情報(26.7%), 「영양가가 풍부하고 소화가 잘 되므로」라고 하는 食知識(26.7%), 「傳統음식이므로」라고 한 食嗜好面(16.7%)의 순이었다. 이 중에서 섭취빈도가 높아짐에 따라 비율이 높아지는 경향이 있었던 요인은 「곰탕류를 좋아해서」($p < 0.001$), 「단골로 늘 온다」($p < 0.001$)로 食嗜好面이나 食嗜好面과의 關係가 强하게 나타났다. 한편, 「영

表 2. 攝取頻度別로 본 곰탕 專門店에 온 理由(複數回答^a, %).

要 因	全體	攝 取 頻 度				χ^2 檢定
		週3回以上	週1~2回	月1~2回	年5回以下	
食嗜好	73.0	70.0	76.7	69.1	63.6	
곰탕類를 좋아해서	48.0	60.0	48.5	45.5	27.3	$p < 0.001^*$
맛이 좋으므로	47.0	40.0	50.5	45.5	36.4	
뜨거운 국물이 좋음	20.0	26.7	20.4	12.7	36.4	
飲食店의 環境	32.0	36.7	33.0	25.5	36.4	
飲食이 빨리 나옴	20.5	23.3	19.4	18.2	27.3	
飲食店이 가까워서	12.0	13.3	15.5	3.6	18.2	
價格이 適當해서	9.0	13.3	6.8	10.9	9.1	
衛生的이고 快適해서	7.0	6.7	7.8	5.5	9.1	
情報	30.0	26.7	27.2	29.1	72.7	$p < 0.001^{**}$
有名한 飲食店이어서	20.0	20.0	20.4	14.5	45.5	$p < 0.001^{**}$
친구의 紹介로	11.0	6.7	8.7	14.5	27.3	$p < 0.001^{**}$
飲食店과의 關係	26.0	46.7	22.3	27.3	0.0	$p < 0.001^*$
단골로 늘 옴	26.0	46.7	22.3	27.3	0.0	$p < 0.001^*$
食知識	16.5	26.7	14.6	14.5	18.2	
營養價 豊富하고 消化良好	16.5	26.7	14.6	14.5	18.2	
食事觀	14.5	16.7	13.6	14.5	18.2	
傳統飲食이므로	14.5	16.7	13.6	14.5	18.2	
기타	3.5	0.0	2.9	5.5	9.1	
偶然히 들어왔음	3.5	0.0	2.9	5.5	9.1	
無應答	1.0	0.0	1.0	1.8	0.0	

^a複數回答이므로 %의 合計는 100이 되지 않음

*攝取頻도가 높아지면 그 要因이 增加하는 傾向이 있음

**攝取頻도가 낮아지면 그 要因이 增加하는 傾向이 있음

양가가 풍부하고 소화가 잘 되므로」라고 하는 食知識은 有意한 差는 없었지만 週 3回以上の 섭취빈도군에서는 약간 증가하는 경향을 보였다.

한편, 年 5回以下の 섭취빈도군에서 곰탕전문점에 온 이유로서는 「유명한 음식집이어서」(45.5%), 「친구의 소개로」(27.3%) 등의 情報面을 든 비율이 72.7%로 다른 요인들에 비해 높았으며($p < 0.001$), 情報面과 섭취빈도와의 관련성이 보였다($p < 0.001$).

이상과 같이, 곰탕전문점에 오는 이유에는 섭취빈도가 높은 群은 食嗜好面이나 음식집과의 관계라고 하는 要因이 강하게 관련되어 있는 반면, 섭취빈도가 낮은 群일수록 食嗜好面 이외에 情報面이 더 강하게 관련되어 있었다.

4. 다른 韓國料理보다 곰탕類를 선택하는 이유

많은 韓國料理中에서 어떠한 이유로 곰탕類를 선택하는 가를 섭취빈도별로 검토하여 표 3에 나타내었다. 표 2에서 곰탕전문점에 오는 제일요인이 食嗜好面이었던 것처럼, 여기에서도 전체적으로 봐서 生理的狀

態(68.0%)와 食嗜好面(65.0%)이 강하게 영향을 미치고 있었다.

週 3回以上の 섭취빈도군에서는 「평소에 특히 좋아 하므로」, 「따뜻한 국물이 마시고 싶어서」라고 하는 食嗜好面(66.7%)이 제일 높았으며, 다음으로 生理的狀態(63.3%), 食事觀(26.7%), 食知識面(20.0%)의 순이었다. 「食慾이 없을 때」, 「배가 고프을 때」, 「술을 마셨을 때」 등의 生理的狀態는 月 1~2回以上の 섭취빈도군에서는 食嗜好面과 마찬가지로 높았으며, 다른 요인과는 有意한 差가 있었다($p < 0.001$). 그러나 年 5回以下の 적은 섭취빈도군에서는 生理的狀態를 든 비율이 81.8%로 食嗜好面(45.5%)을 훨씬 상회하여, 다른 섭취빈도군에 비해 有意하게 높아 섭취빈도와의 관련성이 보였다($p < 0.05$).

한편, 「宿醉를 깨기 위해서」, 「不健康時의 營養補給을 하고 싶을 때」 등의 食知識面을 든 비율은 섭취빈도가 週 3回以上인 群보다는 未滿인 群쪽에서 높은 傾向은 있었지만($p < 0.05$), 食知識面 전체로는 섭취빈도와의 관련성은 보이지 않았다.

表 3. 다른 韓國料理보다 곰탕類를 選擇하는 理由(複數回答^a, %)

要 因	全體	攝 取 頻 度				χ ² 檢定
		週3回以上	週1~2回	月1~2回	年5回以下	
食嗜好	65.0	66.7	68.0	63.6	45.5	p<0.01*
평소에 특히 좋아함	34.0	50.0	30.1	36.4	18.2	p<0.001*
따뜻한 국물이 좋음	48.5	43.3	55.3	41.8	36.4	
生理的狀態	68.0	63.3	69.9	65.5	81.8	p<0.05**
食慾이 없을 때	33.0	30.0	39.8	23.6	27.3	
食後 胃에 負擔을 주지않기 위해서	18.0	16.7	18.4	18.2	18.2	
배가고파 滿腹感을 얻기위하여	11.0	10.0	7.8	20.0	0.0	p<0.05
不健康時의 營養補給 ^b	15.5	10.0	13.6	23.6	9.1	p<0.05
술을 마신 直後	10.5	10.0	9.7	10.9	18.2	
날씨 때문에	8.5	6.7	11.7	5.5	0.0	
食事觀	30.0	26.7	30.1	29.1	36.4	
천천히 食事할 餘유가 없을 때	15.5	20.0	15.5	10.9	27.3	p<0.05
마땅한 것이 없어서	22.0	16.7	23.3	23.6	9.1	p<0.05
食知識	31.5	20.0	35.0	32.7	27.3	
宿醉를 깨우기 위해	21.0	13.3	27.2	12.7	27.3	p<0.01
不健康時의 營養補給 ^b	15.5	10.0	13.6	23.6	9.1	p<0.05
無應答	2.0	6.7	1.9	0.0	0.0	

^a複數回答이므로 %의 合計는 100이 되지 않음

^b生理的狀態와 食知識 양쪽에 包含됨

*攝取頻度가 높아지면 그 要因이 增加하는 傾向이 있음

**攝取頻度가 낮아지면 그 要因이 增加하는 傾向이 있음

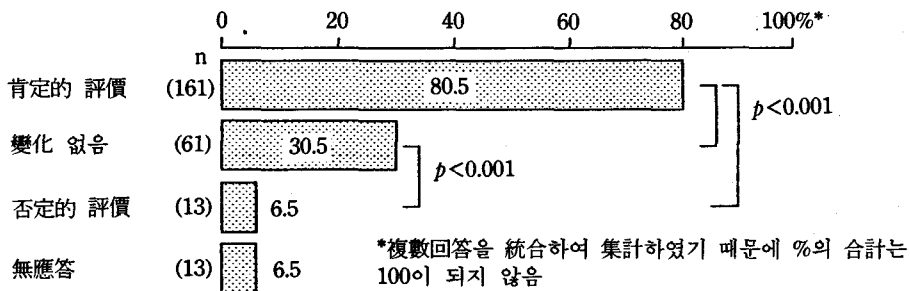


그림 4. 攝取後 健康面에서의 主觀的·心理的 評價

5. 곰탕류 섭취후 健康面에서의 主觀的, 心理的 評價

표 3에서 보듯이, 섭취빈도가 낮고 높음에 관계없이 다른 韓國料理보다 곰탕류를 선택하는 이유의 제일요인으로서 生理的狀態를 들고 있다. 그래서 다음으로, 곰탕류를 섭취한 후에 健康面에서 어떻게 느끼고 있는가를 조사하여 그 결과를 그림 4에 나타내었다.

「滿腹感이 있으며 든든하다」(48.5%), 「소화가 잘 된다」(41.5%), 「食慾이 좋아졌다」(31.5%), 「疲勞가 가셨다」(17.0%), 「스태미너가 늘었다」(13.0%) 등 肯定的 평가를 한 비율이 80.5%로 가장 높았다(p<0.001). 이

것에 비해 「특별한 변화가 없다」가 30.5%, 「기름기가 많아서 成人病이 걱정된다」라고 하는 否定的인 평가는 6.5%로 낮았다. 이들 평가에 있어서의 섭취빈도에 의한 차는 보이지 않았기 때문에 전체를 集計한 結果만을 제시하였다.

6. 섭취빈도에 영향을 미치는 그밖의 요인

Cross 集計에 의한 곰탕류의 섭취빈도와 관련성을 보인 요인중 앞에서 記述하지 않은 요인들을 食意識面·食行動面의 觀點에서 食嗜好面을 포함하여 표 4에 나타내었다. 우선 食嗜好面에서는 그림 2에서 이미 나

表 4. 攝取頻度와 關聯이 있는 要因

攝取頻度	食嗜好面		食意識面		食行動面	
	맛을 좋아함		칼슘攝取에 留意		贅을 넣음	
	名數(%)	名數(%)	名數(%)	名數(%)	名數(%)	名數(%)
週3回以上	30	30(100.0)	15	50.0)	14	46.7)
週1~2回	103	89(86.4)	28	27.2)	23	22.3)
月1~2回	55	47(85.5)	18	32.7)	18	32.7)
年5回以下	11	6(54.6)	1	9.1)	2	18.2)
χ^2 檢定	$p < 0.001$		$p < 0.05$		$p < 0.01$	

타난 바와 같이 맛에 대한 嗜好度가 높을 수록 섭취 빈도가 증가하는 경향이 보였다($p < 0.001$).

다음으로 평소 칼슘섭취에 유의하고 있다고 하는 食意識面에서는, 섭취빈도가 週 3回以上인 群에서는 50.0%, 週 1~2回인 群에서는 27.2%, 月 1~2回인 群에서는 37.2%, 年 5回以下인 群에서는 9.1%로, 섭취빈도와와의 關連性이 보였다($p < 0.05$).

贅을 넣도록 주문했다고 하는 食行動面의 비율은, 섭취빈도가 週 3回以上인 群에서는 46.7%, 週 1~2回인 群에서는 22.3%, 月 1~2回인 群에서는 32.7%, 年 5回以下인 群에서는 18.2%이었으며, 食嗜好面이나 食意識面과 마찬가지로 섭취빈도와와의 關連性이 보였다($p < 0.01$).

7. 곰탕類 섭취에 關連되는 要因의 年齡層別 推移

곰탕類는 傳統料理이며 더군다나 요근래 外來食文化의 氾濫이 問題視되고 있는 것으로 봐서, 비록 섭취 빈도와 年齡層과의 關連性은 보이지 않았지만(그림 1), 곰탕類의 섭취에 關連되는 要因을 年齡層別로 검토해 볼 필요가 있어, 그 결과를 표 5에 나타내었다.

우선 맛에 대한 食嗜好面에서 「대단히 좋아함」이라고 답한 비율은 40代까지는 그다지 差가 없었으나, 50代와 60歲以上으로 年齡層이 높아짐에 따라서 증가하였다($p < 0.001$). 냄새에 대한 食嗜好面에서 「대단히 좋아함」이라고 답한 비율은 50代까지는 그다지 差異가 없었지만, 60歲以上이 되면 현저하게 증가하였다($p < 0.001$). 그리고 곰탕類의 느끼함에 대하여 「淡泊하다」라고 답한 비율은 20代에서는 18.9%인 것에 대하여 60歲以上에서는 55.0%로 연령이 높아짐에 따라 증가하는 경향이 있었다($p < 0.001$).

다음으로, 生理的狀態에서는 「食後 胃에 부담을 주지않기 위하여」라고 답한 비율은 年齡이 높아짐에 따라 有意하게 증가하여, 年齡層과 강한 關連性이 있었다($p < 0.001$). 한편 이에 비해 「食慾이 없을 때」, 「宿醉일 때」, 「배가 고파 滿腹感을 얻기 위하여」 등의 요인은 연령이 낮아질수록 비율이 높아지는 關連性을 보였다($p < 0.001$, $p < 0.05$, $p < 0.01$ 의 순). 이에 반해 「不健康時의 營養補

給을 하기 위하여」라고 답한 비율은 60歲以上과 20代에서 높고 도리어 40代 中年層에서는 낮은 경향을 보였으나 有意한 差는 아니었다. 이상의 5가지 要因을 統合한 生理的狀態는 年齡層과 강한 關連性을 보였다($p < 0.001$).

食事觀에 있어서는 「傳統飲食이므로」($p < 0.01$), 「유명한 음식점이므로」($p < 0.001$), 「가격이 적당하여」($p < 0.001$) 등의 요인은 연령이 높을 수록 비율이 높은 경향을 보인 반면, 「친구의 소개로」라는 요인은 연령이 낮아질 수록 증가하는 경향을 보였다($p < 0.01$).

食知識面에 있어서 「영양가가 풍부하고 소화가 잘된다」라고 하는 요인은 20代에서는 5.4%인 것에 비해, 연령이 높아질 수록 증가하여 60歲以上에서는 30.0%로, 연령이 높을 수록 실질적이고 실리적인 요인에 의해 곰탕類의 選擇이 유인되는 것으로 나타났다($p < 0.001$).

「평소 칼슘섭취에 유의하고 있다」라고 하는 食意識面에서는 20代(24.3%)와 30代(18.8%)보다 40代(38.2%), 50代(40.0%)에서 높고 60歲以上에서는 55.0%로 더욱 높아져, 연령이 높아질 수록 意識的으로 칼슘섭취에 유의하고 있는 것으로 나타났으며 연령과의 關連性이 보였다($p < 0.05$).

섭취 후 健康面에서 느낀 主觀的·心理的評價 중 특히 「소화가 잘된다」, 「스테미너가 늘었다」 등의 요인은 연령이 높아질 수록 비율이 증가하여 강한 關連性을 보였으나(각각 $p < 0.001$), 이 이외의 요인은 연령에 따른 확실한 差를 보이지는 않았다.

표 2에 나타난 것처럼 섭취빈도가 높은 群에서 높은 비율로 나타난 「단골로 항상 온다」라고 하는 요인은 20代에서는 8.1%이나 연령이 높아짐에 따라 그 비율이 증가하여 60歲以上에서는 55.0%나 되어 關連性이 높게 나타났다($p < 0.001$).

8. 要因間의 相互關係

곰탕類를 자주 섭취한다는 것에는 어떠한 요인이 關連되어 있는가를 上記의 표나 그림에 나타내었지만 그들 개개의 결과가 과연 전체적으로 본 경우에도 그러한지, 또 相互 어떠한 關係에 있는지 알아보기 위하여, 多變量解析인 林(Hayashi)式 數量化III類를 이용하여 解析한 결과를 그림 5에 나타내었다.

上記의 표나 그림의 결과 섭취빈도와 有意하게 關連性이 있는 요인중 섭취빈도가 높아짐에 따라 비율이 높아지는 경향, 낮아짐에 따라 비율이 높아지는 경향, 그리고 有意한 關連性은 보이지 않았던 요인으로 분류하여, 그 分布의 樣相을 검토하였다.

그림 5에서 보듯이 섭취빈도와 年齡層은 대체로 세로축 방향으로 分布하였으며, 섭취빈도가 「週 3回以上」의 주위에는 섭취빈도가 높아짐에 따라 비율이 높아

表 5. 곰탕類 攝取에 關聯된 要因의 年齡層別 推移(複數回答^a, %)

要 因	全體	年 齡 層					χ^2 檢定
		20代	30代	40代	50代	60歲以上	
食嗜好面							
맛을「대단히 좋아함」	36.0	27.0	31.9	26.5	47.5	60.0	$p < 0.001^*$
냄새「대단히 좋아함」	16.5	16.2	11.6	11.8	12.5	50.0	$p < 0.001^*$
淡泊하다	31.0	18.9	27.5	35.3	32.5	55.0	$p < 0.001^*$
生理的狀態							
食後 胃에 負擔을 주지않기위해	18.0	5.4	8.7	23.5	27.5	45.0	$p < 0.001^*$
食慾이 없을 때	33.0	51.4	31.9	35.3	27.5	10.0	$p < 0.001^{**}$
宿醉일 때	21.0	29.7	31.9	14.7	10.0	0.0	$p < 0.05^{**}$
배가고파 滿腹感을 얻기위해	11.0	16.2	15.9	11.8	2.5	0.0	$p < 0.01^{**}$
不健康時 營養補給 ^b	15.5	21.6	14.5	2.9	12.5	35.0	
食事觀							
傳統飲食이므로	14.5	13.5	2.9	11.8	30.0	30.0	$p < 0.01^*$
有名한 飲食店이어서	20.0	8.1	15.9	26.5	30.0	25.0	$p < 0.001^*$
價格이 適當해서	9.0	2.7	1.4	11.8	22.5	15.0	$p < 0.001^*$
친구의 紹介로	11.0	24.3	10.1	8.8	5.0	5.0	$p < 0.01^{**}$
食知識							
營養價豐富 消化良好	16.5	5.4	8.7	26.5	25.0	30.0	$p < 0.001^*$
不健康時 營養補給 ^b	15.5	21.6	14.5	2.9	12.5	35.0	
食意識							
칼슘攝取에 留意함	31.0	24.3	18.8	38.2	40.0	55.0	$p < 0.01^*$
健康面에서의 主觀的·心理的 評價							
消化가 잘 된다	41.5	21.6	34.8	50.0	50.0	70.0	$p < 0.001^*$
스태미너가 늘었다	13.0	8.1	7.2	8.8	17.5	40.0	$p < 0.001^*$
飲食店과의 關係							
단골로 늘 온다	26.0	8.1	18.8	20.6	45.0	55.0	$p < 0.001^*$

^a複數回答이므로 %의 合計는 100이 되지 않음

^b生理的狀態와 食知識 양쪽에 包含됨

*年齡이 높아지면 그 要因이 增加하는 傾向이 있음

**年齡이 낮아지면 그 要因이 增加하는 傾向이 있음

지는 경향이 있는 요인들이 대부분 分布하였다. 이에 반해 「年 5回以下」의 주위에는 섭취빈도가 낮아짐에 따라 비율이 높아지는 경향이 있는 요인들이 分布하였으며, 그 중간에 위치한 「週 1~2回」 및 「月 1~2回」 주위에는 양쪽 요인들이 混在하였다. 이해를 돕기 위하여 편의상 「週 3回以上」을 「高攝取頻度群」, 「週 1~2回」 및 「月 1~2回」를 「中攝取頻度群」, 「年 5回以下」를 「低攝取頻度群」으로 하여, 원으로 구획하여 크게 3개의 群으로 나누어 각각의 群에 分布하는 주된 요인을 살펴보았다.

「高攝取頻度群」은 50代와 60歲以上の 年齡層으로 「평소에 특히 좋아하므로」 「영양가가 풍부하며 소화가 잘되므로」라는 이유로 곰탕류를 선택하였으며, 곰탕류에 대한 嗜好도가 매우 높고 그 음식점의 「단골」인

경향이 있었다. 健康狀態에 대한 自覺으로서는 「健康」하였고, 평소에 意識으로 칼슘의 섭취에 신경을 쓰며, 食行動面에서 곰탕 주문시 脛을 넣도록 주문하였다. 이외에 개개의 데이터에서는 섭취빈도와 의 有意한 관련성은 없었지만 「우리나라 傳統飲食이므로」, 「가격이 적당해서」, 「위생적이고 쾌적해서」, 「食後 胃에 부담이 가지않게 하기 위해」 등의 선택 이유와 「疲勞가 가셨다」, 「스태미너가 늘었다」, 「食慾이 좋아졌다」와 같은 食後 健康面에 있어서의 主觀的·心理的 評價에 관련 요인, 健康狀態가 「나쁘다」 등의 요인이 元내에 分布하였다.

한편으로, 「中攝取頻度群」은 주로 年齡層이 40代였으며, 「평소에 특히 좋아하므로」, 「배가 고파 滿腹感을 얻기 위하여」, 「不健康時 營養補充을 위하여」, 「천천히

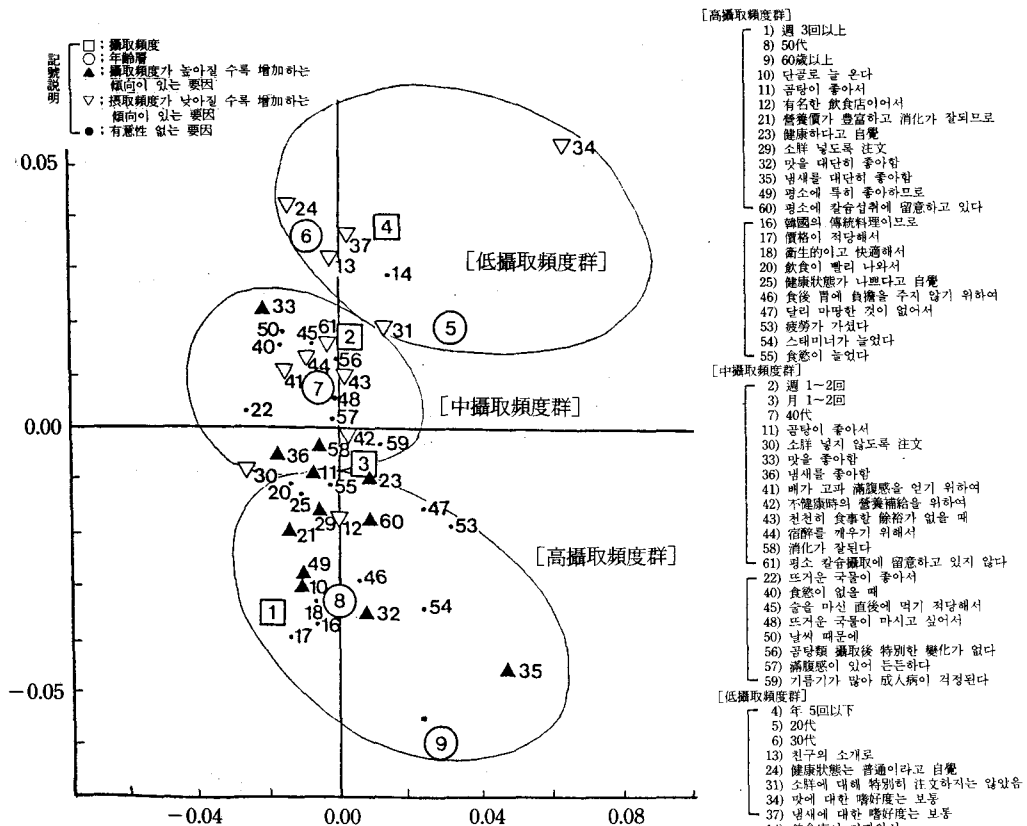


그림 5. 곰탕류 섭취에 관련되는 要因間의 相互關係

식사할 시간이 없을 때, 「宿醉를 깨우기 위해」 곰탕류를 선택하였으며, 곰탕류에 대한 嗜好도가 높은 편이었다. 섭취 후 「소화가 잘된다」라고 느끼고 있었고, 칼슘의 섭취에는 평소에 별로 신경을 쓰고 있지 않았으며, 食行動面에서 곰탕 주문시 脛을 넣지 않도록 주문하였다. 이 이외에 개개의 데이터에서는 섭취빈도와 의 有意한 相關성은 없었지만 「뜨거운 국물이 좋아서」 「食慾이 없을 때」 「술 마시고 바로 먹기 적당해서」 「날씨 때문에」 등의 선택이유와 「특별한 변화가 없다」 「滿腹感이 있어 든든하다」 「기름기가 많아 成人病이 걱정」과 같은 식후 健康面에 있어서의 主觀的·心理的評價에 관한 요인 등이 원내에 分布하였다.

「低攝取頻度群」은 주로 20代와 30代의 年齡層으로 「친구의 소개로」 곰탕 전문점을 찾았으며 곰탕류에 대한 嗜好도는 「보통」이었으며, 健康狀態에 대한 自覺도 「보통」이었다. 食行動面에서 곰탕 주문시 脛을 넣는지에 대해서는 특별히 주문하지는 않았다. 이 이외에 개개의 데이터에서는 섭취빈도와 의 有意한 相關성은 없었지만 「음식점이 가까워서」라는 요인이 원내에 分布하였다.

이상에서 보듯이, 各 群의 境界面에 分布하여 어느 한쪽으로만 分類하기에는 곤란하며 양쪽 群과의 깊은 相關성을 시사해주고 있는 요인도 몇 있었으나, 대부분은 섭취빈도의 높고 낮음에 따라 相關성이 있는 요인의 性向이 명확하게 구별될 수 있었다. 또한 비록 개개의 데이터에서는 섭취빈도와 의 有意한 相關성은 없었던 요인들도 各 群에 따라 그 性向이 명확히 구별될 수 있는 것이 많았다. 이렇게 하여, 各 群의 圓내에 서로 가까이 分布하는 요인들은 密接한 相互關係를 가지며 곰탕류의 섭취에 영향을 주고 있음을 전체적으로 볼 수 있었다.

IV. 考 察

본 연구의 결과, 곰탕전문점에 오는 손님의 約 67%는 週 1~2회 以上 곰탕류를 섭취하며, 다른 음식보다 곰탕류를 선택하는 데에는 食嗜好面이 매우 강하게 작용하며, 또한 섭취하는 사람의 生理的狀態, 즉 健康面에 관한 意識과 밀접한 相關이 있음이 시사되었다. 곰탕류의 영양가에 관해 보면, 「園幸之卵整理儀軌」

(1795)에 宮中 日常食의 미음상에 나오는 고음은 補陽을 위하여 미음처럼 마시는 개념의 것이라 하였으며 또한 訪信榮의 「조선요리제법」에는 胘을 잘게 이겨서 重湯을 해서 끓이든지 밥술에 넣어서 익히든지 해서 정한 배보자기에 꼭꼭 짜서 그 물에 호초가루를 쳐서 먹나니 약한 자에게 크게 보함이 된다고 하였다.²⁰⁾ 또 근대의 한국인의 건강유지에 설령탕과 같은 음식이 기여하고 있다고 일본학자도 그 우수성을 인정하고 있다.²¹⁾ 근래에는 곰탕류와 그 재료에 대한 영양성분 조사와 조리법이 연구되어 단백질과 칼슘의 給源으로 우수하다고 한다.¹⁴⁻¹⁹⁾ 뿐만 아니라 장시간의 가열에 의해 무기질이나 유리아미노산 등이 국물쪽으로 용출되므로 소화흡수되기 쉽고 용출된 風味成分은 곰탕류의 맛에 기여하는 것으로 생각되어지고 있다.¹⁸⁾

이상에서 곰탕류의 이와 같은 영양가·소화성·맛이 사람들이 곰탕류를 선택하는 데에 큰 영향을 미쳤으리라 생각된다. 실제로 표 3에서 보듯이 전체적으로 봐서 「食慾이 없을 때」나 「食後 胃에 부담을 주지 않기 위해서」 등의 生理的狀態에 관한 요인이 곰탕류를 선택하는 제일요인으로서, 「좋아함」이라고 하는 食嗜好面과 동등하게 중요한 요인으로 작용하고 있는 것은 타당한 결과라고 생각된다. 또 섭취 후 健康面에서 느낀 主觀的·心理的評價는 섭취빈도에 관계없이 「滿腹感이 있어서 든든하다」, 「소화가 잘된다」, 「食慾이 좋아졌다」 등의 肯定的 評價가 높은 것으로 봐서(그림 4), 예로부터 전하는 곰탕류에 대한 認識은 아직도 뿌리 깊은 것으로 생각된다.

인간이 어떤 식품이나 음식을 선택하여 섭취하는 가에는 많은 요인이 관여하지만, 크게는 食嗜好, 飲食·食事觀, 食知識, 生理的狀態 등을 들 수 있다.²²⁾ 이들 요인은 서로 영향을 주면서 그 인간이 어떤 식품이나 음식을 선택하여 먹도록 한다. 이 때에 요인과 요인이 부딪치면 어느 정도 타협하고 협력하여 이들 네 요인이 되도록 만족되는 것으로 결정된다고 사료된다. 그러므로 食嗜好面, 飲食·食事觀, 食知識, 生理的狀態의 모든 요인이 만족되는 식품이나 음식의 경우에는 그 섭취빈도가 매우 높아지리라 생각된다. 예를 들면 어떤 사람이 A라는 식품이나 음식을 좋아하며 영양가가 풍부하고 소화가 잘 되고 食慾이 좋아진다는 것을 알고 있다면 그것을 선택할 가능성은 대단히 높아질 것이며 더우기 生理的狀態가 좋지 않을 때에는 더 높아질 것이다. 즉, 어떤 식품이나 음식의 섭취빈도는 그것에 대한 食嗜好面과 健康面에 관한 認識이 일치할 때에 가장 높아진다고 생각된다. 이는 여러가지 요인이 한국인의 食行動에 복합적으로 작용할 때, 영양을 취하는 것과 좋아하는 것을 먹는다는 「식생활에 대한 가치관」이 가장 큰 영향력을 가진다는 보고와도 일치한다.²³⁾

그림 5에서 섭취빈도에 관한 요인을 高攝取頻度群, 中攝取頻度群, 低攝取頻度群으로 나누어 검토한 결과로 보아 명백한 것처럼, 곰탕류는 食嗜好面과 健康面에 관한 認識이 일치하는 대표적인 음식이라 생각된다.

胘은 단백질과 칼슘의 좋은 給源이며, 胘의 칼슘의 80%는 上皮細胞層(검은부분)에 존재한다고 한다.¹⁹⁾ 따라서 조리시 이 上皮細胞層을 제거할 경우 영양소의 손실이 많으므로 잘 씻어서 그대로 이용하는 것이 좋다고 한다. 표 4에서 볼 수 있듯이 섭취빈도가 높을수록 평소에 칼슘섭취에 유의하고 있는 사람이 많았으며($p < 0.05$), 곰탕주문시 胘을 넣도록 주문하는 비율이 높았다($p < 0.01$). 이것은 곰탕류의 섭취빈도가 높을수록 健康에 관한 意識面이나 食行動面에서 적극적인 것을 시사하는 것이라 하겠다.

곰탕류가 가진 영양가와 健康面에 관한 認識 등으로 볼 때 傳統飲食의 價値에 대한 認識을 높혀 널리 보급시킬 필요가 있다고 생각된다. 이때 곰탕류의 섭취에 관련된 요인 중에서 世代間에 差가 있는 요인은 없는지 검토할 필요가 있다(표 5).

우선 곰탕류의 맛이나 냄새를 좋아해서 선택한다는 食嗜好面에서 20대가 나타난 비율은 60歲 이상의 1/3에 지나지 않는다. 이 差는 오랜동안 곰탕류를 섭취해왔는지 아닌지의 食習慣과 外來食文化의 영향을 받은 世代의 味覺의 변화 등이 원인이 아닌가 생각된다. 인간은 익히 먹어온 식품이나 음식을 보다 더 選好하며 섭취한 경험이 없는 식품이나 음식을 덜 選好한다는 食行動²⁴⁾을 고려한다면, 위와 같은 世代間的 嗜好의 경향은 타당하다 하겠다.

食行動은 일생에서 매우 이른 시기에 형성되어 평생의 攝食패턴의 토대가 된다는 점에서, 어릴 때의 生活經驗이 중요하다고 말해지고 있다. 本研究의 결과에서도 일찍부터 곰탕류를 섭취하기 시작한 사람일수록 일찍부터 자주 섭취하게 되는 경향이 있었다. 60歲 이상에서는 곰탕류를 처음으로 섭취하기 시작한 연령이 5歲 이하의 비율이 다른 年齡層에 비해 높은 경향이 있었다. 자주 섭취하게 된 연령은 20대에서 최고가 되었으며 모든 年齡層에서 같은 경향이 보였다. 이것은 成年이 되어 취직 등으로 사회활동이 활발하게 되어 外食의 기회가 많아지는 시기이며, 주로 가정에서보다는 外食에 의해 곰탕류를 섭취하고 있는 것으로 생각되었다. 또 빠른 시기(15세이하)부터 곰탕류를 자주 섭취하게 된 것은 祖父母나 兩親과 같은 血緣關係인 사람의 영향이 가장 강하게 나타났다. 이것에 반해 16세 이후부터 자주 섭취하게 된 것은 친구나 직장관계인 사람의 영향이 제일 강하게 나타났다.

이상으로 봐서 곰탕류를 평생의 식생활에 도입하려면 外食에 의존하는 것 이외에도 가정에서의 食經驗을

풍요롭게 넓히는 것이 장래의 食行動에 크게 영향을 미치리라 생각된다. 그러나 이때 조리법에 더욱 연구할 필요가 있을 것이다. 本 研究의 결과, 맛에 비해 냄새에 대한 嗜好度가 약간 저조하였는데(그림 2, 3), 이것은 곰탕류의 맛은 좋아하지만 냄새는 그렇게까지는 좋아하지 않는다는 것이다. 일반적으로 곰탕류는 잘 조리되어 있지 않으면 냄새에 민감한 사람이나 어린이는 싫어하는 경향이 있다. 그러므로 음식을 섭취할 때에는 맛을 느끼기 전에 우선 냄새를 느낀다는 것을 고려하여, 곰탕류의 냄새를 경감할 수 있는 조리법의 개선 방안의 모색이 필요하다고 본다.

곰탕류 등의 傳統飲食이 점점 잊혀져 가고 있는 것에 대해 어떻게 생각하고 있는지 자유로이 記述하도록 한 결과 「안타깝고 섭섭하다», 「더욱더 보급하도록 계몽·노력해야 한다», 「어린이에게 교육한다», 「조리법을 교육한다», 「현대에 맞게 새로운 방향성을 찾아내어 대중화할 수 있도록 해야한다」 등의 의견이 128건 있어, 적극적으로 傳承하려고 하는 意識이 강하게 나타났다. 이것은 前述한 바와 같이 곰탕류의 食嗜好面과 健康面에 관련된 認識의 두 측면이 동시에 강하게 認識되고 있기 때문으로 생각된다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 곰탕류는 營養教育을 할 때에 사회적으로 어필하기 쉽다는 점에서 대단히 有效한 음식이며, 전통음식과 영양보충식으로 전승할 가치가 매우 높은 것으로 사료된다.

本 研究에서는 곰탕전문점에 온 손님을 대상으로 하였기 때문에 여기에서 얻어진 결과를 곧 일반화하기에는 약간 문제가 있다고 생각된다. 왜냐하면 곰탕류에 대한 意識이 높기 때문에 곰탕전문점을 찾아오는지도 모르기 때문이다. 그러나 이 첫단계 조사에서 얻은 결과는 앞으로의 조사를 하는 데에 있어서 매우 有效한 방향성을 提示하고 있다고 생각된다. 앞으로 이것들을 기반으로 하여 營養教育이라는 차원에서 젊은 세대에 주목하여, 또한 가정에서 식사준비를 담당하는 사람이나 곰탕전문점을 이용하지 않는 사람도 포함하여 조사할 예정이다.

V. 要 約

1. 本 研究의 目的은 한국인의 食生活에서 각별한 위치를 차지하고 있는 곰탕류의 섭취와 그 배경이 되는 요인의 相互關係를 규명하여, 앞으로 次世代에의 營養教育을 하는 데에 있어서 하나의 단서를 얻기 위함에 있다. 그 첫 단계로 곰탕 전문점을 찾는 손님을 대상으로 食生態學的 접근방법을 사용하여 調査하였다.

2. 대상자의 약 67%는 일주일에 1~2회以上, 15%는 3회以上 곰탕류를 섭취하고 있었다. 섭취빈도에 있어

서의 年齡差는 보이지 않았다.

3. 섭취빈도가 높을수록 맛이나 냄새에 대한 「嗜好度」가 높고($p < 0.001$), 칼슘섭취에 유의하고 있었으며($p < 0.05$), 소양(胖)도 넣어 먹도록 配慮하고 있었다($p < 0.01$).

4. 곰탕전문점에 온 이유로서는 전체적으로 봐서 食嗜好面이 가장 높은 비율이었다. 섭취빈도가 높은 쪽에서는 食嗜好面이 강하게 나타난 데에 비해, 섭취빈도가 낮은 쪽에서는 食嗜好面외에 그 음식점의 有名度나 친구의 소개 등의 情報面이 강하게 나타났다.

5. 다른 韓國料理보다 곰탕류를 선택하는 이유로서는 섭취빈도가 높은 쪽에서는 食嗜好面이나 生理的狀態에 관한 요인이 가장 강하게 작용하는 데에 비해, 섭취빈도가 낮은 쪽에서는 生理的狀態에 관한 요인이 가장 강하게 작용하고 있었다.

6. 곰탕류 섭취 후 健康面에서의 主觀的·心理的 評價에 대해서는(複數回答) 80.5%가 肯定的, 30.5%가 특별한 변화가 없고, 6.5%가 否定的인 것으로 봐서, 대부분의 사람이 곰탕류는 健康에 좋다고 認識하고 있었으며, 그 認識에는 섭취빈도에 따른 差異는 보이지 않았다.

7. 연령이 높을 수록 곰탕류의 맛이나 냄새에 대한 嗜好度가 有意하게 높았으며, 健康과의 관련에서는 「식후 소화가 잘 된다」라는 이유로 곰탕류를 선택하였으며, 연령이 낮을 수록 「食慾이 없을 때», 「宿醉일 때」에 선택하는 경향이 강한 것으로 봐서, 연령에 따른 섭취빈도의 差는 없으나, 곰탕류를 선택할 때의 嗜好·意識·健康에의 관심·行動面에는 약간의 差가 나타났다.

8. 多變量解析의 結果, 高攝取頻度群은 주로 50代以上이며 곰탕류에 대한 嗜好度가 매우 높고 食意識面이나 食行動面, 健康面에서 肯定的이었다. 이에 반하여 中攝取頻度群은 주로 40代였으며 곰탕류에 대한 嗜好度가 높았으나 高攝取頻度群에 비해 食意識面이나 食行動面에서 덜 積極인 경향이였다. 低攝取頻度群은 주로 20代와 30代였으며 곰탕류에 대한 嗜好度가 보통이었으며, 食嗜好面보다 「친구의 소개로」 등에 의해서 섭취하고 있었다.

참고문헌

1. 朴衿美, 牟壽美: 택시 運轉技士의 食行動과 營養問題에 관한 研究, 大韓保健協會誌, 5, 43-54(1979).
2. 禹美卿, 玄泰姪, 李心烈, 牟壽美: 一部 都市 職業人 및 學生의 아침 食事を 中心으로 한 食生態에 관한 研究, 大韓家政學會誌, 24(3), 103-118(1986).
3. 食生活情報サービスセンター: 「サラリーマンの殘業

- と食行動調査」(1988).
4. 磯田厚子：家庭への加工食品の導入と食事の栄養素構成との關係, 民族衛生, 54(6), 283-296(1988).
 5. 牟壽美, 金昌任, 李心烈, 尹殷英, 李敬信, 崔景淑：패스트 푸드의 外食行動에 관한 實態調査, 韓國食文化學會誌, 1(3), 295-309(1986).
 6. 牟壽美, 錢美廷, 白秀景, 李秀景：패스트푸드의 外食行動에 관한 2次 實態調査, 韓國食文化學會誌, 4(1), 83-94(1989).
 7. 牟壽美：우리나라 外食産業 發展方向과 國民保健 · 營養, 大韓保健協會誌, 13(1), 3-18(1987).
 8. 牟壽美：우리나라의 外食文化와 營養問題, 大韓醫學協會誌, 33(1), 27-31(1990).
 9. 保健社會部：1988년도 국민영양조사보고서, 國民營養, 91-1 · 2, 10-15(1991).
 10. 厚生統計協會：國民衛生の動向, 東京, 98-99(1989).
 11. 絲川嘉則：カルシウムの所要量と攝取量, 臨床營養, 74, 臨時增刊 5, 597-606(1989).
 12. 足立己幸 編著, 秋山房雄 共著, 食生活論, 醫齒藥出版, 東京, 104-118(1987).
 13. 本田真美, 足立己幸：日本茶の飲用實態と食事—埼玉縣坂戸市内中學生の場合—, 營養學雜誌, 47(5), 241-249(1989).
 14. 박동연, 이연숙：사골뼈(四骨) 溶出液中의 營養成分, 韓國營養食糧學會誌, 11(3), 47-52(1982).
 15. 박동연, 이연숙：소의 사골(四骨) 中の 영양성분 용출에 대한 산, 알카리 처리효과, 韓國營養食糧學會誌, 12(2), 146-149(1983).
 16. 조정자：쇠고기 곰탕의 아미노酸 組成과 칼슘, 鐵 및 磷의 含量에 관한 研究, 大韓家政學會誌, 22(1), 107-116(1984).
 17. 조은자：쇠고기 곰국의 조리 중 지방산 및 Cholesterol 조성변화, 韓國營養食糧學會誌, 13(4), 363-371(1984).
 18. 임희수, 안명수, 윤서석：설농탕 주재료의 가열시간별 성분변화에 관한 연구, 韓國調理科學會誌, 1(1), 8-17(1985).
 19. 이연숙：소 양(Cow's Rumen-reticulum : tripe)의 영양학적 조리학적 연구, 韓國飲食文化研究院論叢, 553-568(1988).
 20. 李盛雨：韓國料理文化史, 敎文社, 109-113(1990).
 21. 黑田嘉一郎：潛在性營養失調の研究—血液水分からみた國民營養—, 醫學書院, 東京, 70-77(1952).
 22. 足立己幸 編著, 秋山房雄 共著, 食生活論, 醫齒藥出版, 東京, 43-51(1987).
 23. 김정현：한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석, 연세대학교 학위논문(1990).
 24. 今田純雄：圖解 · 食行動の科學 1. 特殊飢餓, 臨床營養, 75(5), 613-619(1989).