

觀光 부페 食堂 喫食者의 攝食實態에 관한 事例研究

- A Survey on Food Intakes by Patrons at Tourist Buffet Restaurant -

서울대학교 家政大學 食品營養學科
牟壽美·金昌任

Dept. of Food and Nutrition, College of Home Economics,
Seoul Natl. Univ.

Professor: Mo, Sumi

Graduate School Student: Kim, Chang Im

목 차

- | | |
|----------------|-------------|
| I. 서론 | IV. 요약 및 제언 |
| II. 연구내용 및 방법 | 참고문헌 |
| III. 연구결과 및 토의 | |

<Abstract>

A survey was conducted to identify patrons' eating behavior at the buffet styled restaurant during dinner time.

The average frequency of taking food was 4.1 ± 0.9 and this was statistically significant by age group. The frequency of taking food after satiety was 1.2 ± 0.8 . From the menu, 15 seafood items were the most popular which were chosen more than twice. The average of consumed food items was 24.9 ± 8.9 out of 198. The average seafood items which were chosen by each individual was 5.8, desert items was 4.5, salad items with dressing was 4.2. The total weight of the consumed food was $954 \pm 365.1g$.

Mostly gruel, soup and salad chosen the first time. Alcoholic beverages and drinks were chosen also first time. Seafood was chosen the 1.2 times and meat was chosen the first, second, and third time. Rice and soup, bread and noodles were chosen the second and third time. Desert was chosen the third time.

The consumption of calories and nutrients were compared with the Korean Recommended Dietary Allowances. The average consumption of calories was 49.6%

* 본 논문은 (주)미원 미원문화재단의 연구비 지원에 의해 수행되었음.

Korean RDAs, protein 71.4%, vitamin A 65.0%, thiamin 74.3%, riboflavin 71.8%, niacin 89.8%, ascorbic acid 72.7%, iron 68.1%, and calcium 108.3%. In one meal, the data shows over eating.

The caloric consumption of desert was 275.5Kcal and seafood was 174.1Kcal. The protein consumption of seafood was 23.5g and meat was 7.5g. According to this research, customers have a lot of good chances to be exposed to the variety of food. This is desirable to correct the food habits with a experience. On the other hand, excessive food consumption is a problem. Therefore we suggest the provision of nutrition information about desirable order of eating a meal and the health problems due to overeating. We expect other research of nutritional evaluation in a meal in the different foodservice systems to be made in the future.

I. 서 론

현재 우리나라 사회는 급격한 경제 성장과 사회화에 따라 크게 변모하고 있다. 식생활 양상의 변화에 있어서 특히 주시되는 사항은 간편화, 가공식품화, 레저화, 외식화 및 국제화의 경향이다. 도시가구의 월평균 식료품비에 대한 외식비가 꾸준히 증가하고,¹⁾ 외식산업은 사회의 레저지향으로 인해 먹는 것에서 즐거움을 찾는 경향의 증가로 더욱 성장하고,²⁾ 종류도 다양해지고 있다. 외식을 정의하는데 있어서는 먹는 장소 또는 조리하는 장소에 따른 여러 해석이 있으나 일반적으로 가정외에서 조리된 음식을 먹는 것을 외식으로 규정하고 있다.³⁾

외식을 하는 경우에 있어서도 복잡하고 시간이 소요되는 전통음식에서 서서히 벗어나 간편하면서도 손쉬운 서구적 패스트푸드점을 선호하고 있다.⁴⁾ 이러한 외식에 대한 선호를 충족시키면서, 규모도 과거의 요식업 형태에서 벗어나 기업의 형태를 갖춘 외식산업이 발전하고 있다.⁵⁾

양대 올림픽을 치르면서 호텔이 증가되고, 현대의 호텔이 단순기능에서 벗어나, 사회 문화적 기능이 확대되면서 각종의 편의시설을 갖추므로,⁶⁾ 각 호텔들의 부대시설로 부페식당이 생겨났다.

초기 완전히 서양음식으로 구성되던 식단이 점차 중식, 일식, 한식을 포함하면서 다국적 음식으로 보편화되고, 수적으로 증가되면서 고객의 환심을 일으키고 있다. 또한 고급형의 전문 부페식당과 중, 저가형의 부페식당이 생기므로 인해 이제는 하나의 외식

산업으로 자리잡고 있다.

원래 부페(buffet)의 사전적인 의미는 '찬장'이란 뜻⁷⁾이었으나, 그 이후 역동에서 '서서 음식을 먹는 장소'로 의미가 확대되었다.

우리 전통의 상차림인 독상이나 두레상은 모두 모든 음식을 한꺼번에 차려내는 공간전개형 식사법이다. 서양이나 중국의 경우는 시간전개형 식사법이다.⁸⁾ 그러나 부페의 경우 서양에서 유래되었으나 공간형 상차림으로 인해 별 저항없이 쉽게 동화될 수 있었다.

최근 수요 외식산업으로는 서구식 패스트 푸드를 취급하는 프랜차이즈점, 면류동 고유의 음식을 패스트 푸드화한 면류점, 도시락 등의 음식은 집으로 사가지고 갈 수 있는 테이크 아웃점, 차와 간단한 식사를 함께 할 수 있는 카페, 가족단위의 외식이 중심이 되는 패밀리 레스토랑등이 있다.⁹⁾

부페는 다양한 식단과 화려한 음식진열, 아름다운 실내장식, 한꺼번에 많은 사람이 함께 식사할 수 있는 점, 다른 웨일리 레스토랑에 비해 좌석의 효율성이 큰 점등으로 인해 더욱 발전하고 있으나, 경제성, 맛, 고유성과, 과식, 편식등 영양면에서 많은 문제점이 소재되어 있다. 그러므로 부페의 실태를 파악하여 합리적으로 정리할 필요가 있다. 그러나 앞서 언급한 여러 외식형태중 패스트푸드점¹⁰⁾⁻¹³⁾, 테이크아웃점¹⁴⁾⁻¹⁹⁾등은 조사연구가 행하여 졌으나 부페에 대한 연구가 국내에서 거의 없는 실정이다.

이에 본 연구에서는 부페식당 이용자의 식사행동을 파악하기위해 부페식당의 이용도, 부페음식에 대한 기호 및 수용도, 부페식당에서의 식사순서 및 행

동, 한끼 부페식사시 섭취하는 에너지 및 영양소의 섭취량을 조사 분석하여, 바람직한 부페식사 행동을 연구함으로써 부페의식산업의 발전에 기여할 수 있도록 올바른 영양정보를 제공하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 표본의 설정

조사 대상 부페 식당은 선행연구²⁷⁾— 부페식당 이용자의 식생활 태도에 관한 설문조사—를 실시하였던 영등포구 여의도동 DL빌딩내 부페 식당을 선택하였고, 각식행동을 일반 손님을 대상으로 하기에는 큰 무리가 있다고 판단하여 미리 연구팀과 관계가 있는 사람들의 각종모임을 조사 대상 부페식당에서 실시하도록하여, 그 모임의 참석자를 피험자로 하였다.

2. 조사기간 및 조사방법

1990년 2월에서 4월까지 2개월에 걸쳐, 저녁식사의 음식섭취를 조사하였다.

1) 사회연구학적 변인 및 부페에 관한 견해조사
조사대상자의 연령, 거주지역, 교육정도, 해외경험유무, 직업등의 사회연구학적특성과, 평소 부페에 대한 견해와 향후 발전 방향에 대한 의견을 미리 도구화된 설문지를 이용하여 조사하였다.

2) 음식 섭취실태에 대한 조사
조사대상자들이 부페식당에서 한끼식사로 먹은 음식의 종류와 양을 조사하기위해, 실제 피험자들이 선택하여 가져온 음식을 먹기전에 각각의 음식의 종류와 무게를 직접 칭량하고, 식사후에 남긴 음식의 종류와 양을 다시 측정하였다. 이를 매회 음식을 가져올 때 마다 반복하여 전체 한끼의 식사량과 음식의 종류를 조사하였다.

3. 자료의 처리

조사대상자들의 사회연구학적인 변인은 빈도와 평

균±SD를 구하고, 조사대상자들의 식품 섭취량은, 조리사들의 도움을 받아 레시피를 정확히 작성한 후 내용물을 실험조리와 식품연구소의 책자¹⁴⁾를 참고로 하여 내용물을 조리전 무게로 환산한 후 식품성분포¹⁵⁾와 Food values of portions commonly used,¹⁶⁾ Food composition tables for the near east¹⁷⁾를 근거로 FORTRAN¹⁸⁾을 이용하여 영양성분의 섭취량을 계산하였다. SPSS²⁸⁾를 이용하여 계산된 영양성분과 음식을 가져온 회수 각 음식별의 섭취량을 평균±SD를 구하고 F-test를 통하여 변인간의 차이를 검증하였다. 한국인의 영양권장량¹⁹⁾으로 영양소 섭취량의 각 연령간 차이를 상대화 시켜 식사상태를 평가하였다.

III. 연구 결과 및 토의

1. 조사 대상자의 일반 환경

1) 연령, 직업, 교육 수준

8회에 걸쳐 조사된 총 97명의 조사 대상자의 연령, 직업, 교육수준의 분포는 <표 1>과 같다. 연령은 한국인 영양 권장량의 분류를 모두 포함하도록 조사대상자를 선정하였다. 직업은 전문직이 가장 많은 37.5%를 차지하였으며, 교육 수준은 대학원졸이 40.2%, 또한 조사 대상자의 75.0%가 해외 거주 및 여행의 경험이 있는 등 비교적 사회적 수준이 높은 집단이었다.

2) 평소 부페 식당에 대한 경험

조사 대상자들의 평소 부페 식당에 대한 이용 정도는 한주에 1-2회가 4.2%, 한달에 1-2회가 11.6%, 서너달에 1-2회가 55.8%, 일년에 1-2회가 20.0%, 처음이다가 8.5%였다.

평소 부페 식당에 대한 기호도는 '대단히 좋아하는'는 18.5%, '좋아한다'가 33.7%, '보통이다'가 45.7%, '싫어한다'가 2.2%로, '대단히 싫어한다'의 경우는 없어서 피험자로서의 부적격자는 없다고 판단된다.

3) 조사 부페에 대한 경험

조사대상자들의 조사 부페 식당에 대한 경험은 '처음이다' 34.4%, '아주 가끔은다' 27.1%, '가끔은다' 33.

〈표 1〉 조사대상자의 연령 직업 교육수준의 분포
단위 명(%)

연령	1~3	3(3.1)	
	4~6	3(3.1)	
	7~9	2(2.0)	
	10~12	4(4.1)	
	13~15	7(7.2)	
	16~19	5(5.2)	
	20~29	15(15.5)	
	30~49	23(23.7)	
	50~64	16(16.5)	
	65세 이상	19(19.6)	
소 계		97(100.0)	
직업	전문직	36(37.5)	
	사무직	5(5.2)	
	학생	30(31.3)	
	상업	2(2.0)	
	서비스업	1(1.0)	
	가정주부	11(11.5)	
	무직	6(6.3)	
	기타	5(5.2)	
	소 계		96(100.0)
교육수준	유아	4(4.1)	
	학생	국민학교	5(5.2)
		중학교	3(3.1)
		고등학교	6(6.3)
		대학교	2(2.1)
		대학원	9(9.4)
	성인	무학	2(2.1)
		고졸	3(3.1)
		대졸	24(24.7)
		대학원졸	39(40.2)
소 계		97(100.0)	

3%, '자주온다' 5.2%로 나타났다.

이 결과는 선행연구²⁰⁾에서 보여진 일반 이용자들의 응답 결과와 비슷한 결과를 보였으므로 지식행동에 관한 연구에서, 조사대상자는 조사 부폐식당의 경험이 일반 이용자와 유사하다고 할 수 있으므로 피험자로의 선정이 적합했다고 볼 수 있다.

2. 지식 행동

1) 음식을 가지고 온 회수

조사 대상자들을 한국인 영양 권장량의 나이 구분

에 따라 분류한 후, 이에 따라 음식을 가지고 온 회수와 만족감을 느낀 후 더 음식을 가지고 온 회수는 〈표 2〉과 같다. 전체의 평균±SD는 4.1±0.9회로 나타났다. 13-15세가 6.3±0.9회로 가장 많았고, 65세 이상이 2.5±0.9로 가장 적은 회수를 보였다. 만족감을 느낀 후 더 음식을 가져온 회수는 전체의 평균이 1.2±0.8였고, 20-29세가 2.1±1.2회로 가장 많았고, 1-3세가 0.0회였다.

음식을 가지고 오는 회수나 만족감을 느낀 후 음식을 더 가지고 온 회수 모두 연령에 따라 유의한 차이(p<0.001)를 보였는데, 이를 회수가 비슷한 집단끼리 묶어보면 유아기의 어린이와 노인, 국민학교 학생, 중·고등학생과 20대, 30-50대로 된다.

현재, 부폐 식당에서는 어린이와 성인으로만 가격을 구분하고 있는데, 이번 조사의 결과는 현재 부폐 식당의 가격 체계를 조절하는 합리적인 근거가 될 수 있으리라 생각된다.

〈표 2〉 연령별 식사회수 .만족감을 느낀 후에 더 먹은 회수

나이	식사회수	단위 : 회수	
		만족감 후 식사회수	
1~3	1.0 ± 0.0	0.0 ± 0.0	
4~6	3.7 ± 1.5	1.0 ± 1.0	
7~9	4.0 ± 0.1	1.0 ± 0.0	
10~12	3.7 ± 0.9	2.0 ± 1.4	
13~15	6.3 ± 0.9	2.0 ± 1.4	
16~19	4.6 ± 1.3	2.0 ± 1.4	
20~29	5.3 ± 1.8	2.1 ± 1.2	
30~49	4.4 ± 1.2	1.5 ± 0.9	
50~64	2.1 ± 0.8	1.6 ± 0.7	
65세 이상	2.5 ± 0.9	0.7 ± 0.8	
평균	4.1 ± 0.9	1.2 ± 0.8	
F 값	10.257	3.095	
Prob.	0.000	0.001	

2) 조사대상의 식단 분류와 기호

조사 부폐 식당의 식단을 비슷한 재료 혹은 함께 먹는 음식으로 나누어 9가지로 분류하였고 이는 〈표 3〉과 같다. 즉, 스프류에는 6가지, 샐러드 및 소오스류에 31가지, 어류 및 패류에 30가지, 육류에 19가지, 밥 및 국류에 8가지, 빵 및 면류에 13가지, 나물

〈표 3〉 조사 부페식당의 식단

구분	종 류	가지수
죽 스프	호박죽 전복죽 보양대추죽 계살상어지느러미수프 옥수수크림수프 인삼수스프	6
샐러드 & 소스	양상치 양송이 채리토마토 오이 연어샐러드 옥수수샐러드 맛살샐러드 당근 샐러리 올리브 무순 알팔파 애기옥수수 들깨순 크레송 안디브 붉은양배추 치커리 레드치커리 납두 그린비타민 감자샐러드 마카로니샐러드 카이브 레드비이즈 사과굴샐러드 타운즈드드레싱 치즈드레싱 당근소스 마요네즈 프렌치드레싱	31
어류 & 패류	멍게 문어 훈제연어 전복점 참치 생굴 굴요리 전새우 장어말이 장어구이 도미튀김 훈제생선 소라회 창란젓 명란젓 오양맛살무침 계장 해파리냉채 낙지볶음 새우튀김(통) 새우만두 새우튀김(살) 전유어 오징어튀김 홍합 오징어순대 아나고 달팽이요리 꼬막무침 해산물볶음	30
육 류	천엽 송아지요리 바베큐소세지 오향장육 칠면조요리 거위간요리 치즈 햄 편육 육회 순대 탕수육 류산슬 양고기요리 갈비구이 로스트비프 콘비프 사슴요리 슈파츨	19
밥&국	초밥 현미밥 김밥 찰밥 보리밥 볶음밥 된장국 국수	8
빵 & 면류	냉면 마늘빵 롤빵 국수 스파게티 우동 보리빵 하드롤 모카빵 모밀 피자 쟀 버터	13
나물 & 튀김	백김치 김치 상치 물미역 고추 마늘 삶은양배추 마탕 절인오이 청포묵 달래무침 단무지 우메보시 느타리버섯무침 시금치무침 씬바귀무침 물김치 가지 오복채 락교 호박전 감자전 고구마튀김 양송이튀김 동치미 더덕 고추장 겨자간장 된장 양파튀김 고추튀김 고사리나물 나라즈께 냉이 비름 생강 참기름	38
후식류	푸딩 양갱 크림슈제 화이트케익 사과파이 인절미 슈크림 건살구 깨엿 글라제일 리치 굴 사과 강정 땅콩 식혜 과일모듬카테일 수정과 오미자차 감 딸기 배 참외 수박 아이스크림	

구분	종 류	가지수
	피칸파이 과일바바로와즈 모카케익 깁강 무스 체리쥬브레 내쇼날케익 초코케익 치즈케익 커피 카나페 팝콘 파인애플	38
주류 & 음료	위스키 포도주 맥주 오렌지쥬스 파인쥬스	5

및 튀김에 38가지, 후식류에 38가지, 주류 및 음료에 5가지로 총 198가지수의 음식이 차려져 있었다.

각군별 음식중 조사대상자들에 의해 많이 선택된 음식은 죽, 스프류에서는 호박죽과 전복죽이 각각 조사대상자의 40.5%에 의해 선택되었고, 샐러드류에서는 옥수수샐러드가 51.2%, 어류 및 패류에서는 훈제 연어가 102.5%, 생굴이 75.0%였고, 육류에서는 탕수육이 73.6%, 갈비가 53.0%, 밥류에서는 김밥과 초밥이 각각 72%로 나타났다. 조사 대상자들에 의해 많이 선택된 이들음식은 기호도가 높은 음식이라 할 수 있으므로, 위에서 제시된 이 음식들이 각군별로 식당이용자들의 기호가 가장 높다고 말할 수 있겠다.

이들 메뉴 중 한사람에 의해 2회 이상 선택된 음식은 〈표 4〉와 같다. 2회 선택된 음식에는 어류와어패류가 15가지로, 전체 메뉴의 50%로 가장 많았으며, 그 다음이 후식류로 13가지(34.2%), 샐러드류로 10가지(32.3%), 육류로 7가지(36.8%) 순이었다.

3회 선택된 음식에는 무순, 양상치, 해파리, 굴, 연어, 탕수육, 육회, 김밥, 스파게티, 마탕, 김치, 아이스크림, 딸기, 수정과였고, 4회 선택된 것이 양상치, 6회 선택된 것도 있었는데 순대였다.

2회 이상 선택된 음식은 음식의 수용도 및 기호도가 높다²⁰⁾ 할 수 있으며, 9개의 음식군에서는 어류와 어패류와 후식이 가장 기호도가 높다고 할 수 있겠다.

3) 섭취 음식의 음식군별 분포

조사 대상자들의 먹은 음식을 무게와 가지수를 음식군별로 보면 〈표 5〉와 같다. 음식의 가지수는 2회 이상 선택된 것의 경우에는 중복을 피한 것이다. 섭취한 음식의 가지수는 평균 24.9±8.9였고, 가장

〈표 4〉 2회이상 선택된 식단

단위:음식명 / 인원수

구분	죽, 스프	샐러드	어류 어패류	육류	밥류	빵,면류	나물, 튀김류	후식류
2회	옥수수	양상치 / 3	생굴 / 8	탕수육 / 5	찰밥 / 3	냉면 / 3	청포묵 / 3	과일카테일 / 3
	크림스프 / 2	옥수수 Sal / 3	연어 / 6	육회 / 2	김밥 / 9	스파게티 / 2	백김치 / 1	딸기 / 1
		안디브 / 1	새우튀김 / 9	갈비 / 2	초밥 / 5	마늘빵 / 2	호박전 / 1	크렘슈제 / 3
		연어 Sal / 2	해파리 / 2	소세지 / 1	현미밥 / 1		마탕 / 5	감 / 2
		양송이 Sal / 1	새우만두 / 1	오향장육 / 2	볶음밥 / 1			사과 / 2
		체리토마토 / 2	달팽이 / 1	칠면조 / 1				아이스크림 / 5
		낫또 / 3	명게 / 3	천엽 / 1				배 / 1
		무순 / 3	참치 / 6					식혜 / 1
		마카로니 Sal / 2	전새우 / 1					굴 / 2
		감자 Sal / 1	전복 / 1					화이트케익 / 2
			문어 / 1					슈크림 / 1
			전유어 / 1					참외 / 1
			소라 / 1					수박 / 1
		장어구이 / 2						
		굴요리 / 1						
3회		무순 / 1	해파리 / 1	탕수육 / 2	김밥 / 1	스파게티 / 1	마탕 / 2	아이스크림 / 1
		양상치 / 1	굴 / 1	육회 / 1			김치 / 1	딸기 / 1
			연어 / 1					수정과 / 1
4회		양상치 / 1						
6회				순대 / 1				

Sal: Salad

〈표 5〉 연령과 음식 종류별 섭취한 음식의 가지수

단위 : 가지수

연령 음식종류	1~3	4~6	7~9	10~ 12	13~ 15	16~ 19	20~ 29	30~ 49	50~ 64	65 이상	F	Prob.
죽, 스프	0.0	0.7	0.5	0.5	0.6	0.8	1.1	0.6	0.5	0.4	1.94	0.08
샐러드	2.0	1.3	0.0	1.5	4.4	5.0	5.1	4.0	6.1	3.5	2.97	0.000
어류&어패류	1.3	2.7	1.0	2.3	3.9	5.8	8.6	7.5	4.2	5.8	7.12	0.000
육류	1.3	2.3	1.5	4.3	5.1	4.4	5.4	3.0	2.8	1.6	4.26	0.000
밥류	0.7	1.7	1.0	2.0	2.1	1.6	2.7	1.9	1.8	1.1	2.28	0.02
빵 & 면류	0.3	1.0	2.0	2.8	5.3	3.0	1.7	1.6	1.2	1.0	6.02	0.000
나물류	0.7	1.0	0.5	1.5	2.0	0.8	3.3	4.7	2.7	2.2	5.03	0.00
후식류	1.3	1.7	5.0	3.3	6.9	7.2	6.7	4.5	4.1	2.5	3.90	0.00
주류 및 음료	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.6	4.91	0.00
합계	7.3	12.7	11.0	18.2	30.3	28.6	34.6	27.9	23.6	18.7		

많은 가지수의 음식을 먹은 연령군은 20-29세로 34.6가지였으며, 최소가지를 먹은 연령군은 1-3세로 7.3가지였다. 섭취한 음식의 가지수는 연령별 유의한

차이를 보였다(p<0.05).

다양한 종류의 음식 섭취는 고령 영양 섭취를 위해 매우 바람직한 현상이다. 일본의 식사지침²⁶⁾에는

식품의 형태로 하루 30가지 이상을 섭취하도록 권하고 있다. 부패식사가 영양적인 면에서 바람직한 점이 바로 다양한 음식의 섭취라 할 것이다. 그러나 자세한 음식군별로 나누어 살펴보면 가장 많이 선택된 종류는 어류와 어패류가 5.8가지였고, 후식류가 4.5가지, 샐러드와 소스가 4.2가지, 육류가 3.3가지이고, 나물류는 1.9가지였다. 이는 특히 연령에 따라 차이가 심하게 나타나 중·고등학생의 경우 후식류를, 20-49세의 성인의 경우 주로 어류 및 어패류를 가장 많이 먹은 반면 20세 이하의 경우 나물류를 2가지 이하로 먹었다. 이런 결과는 현재 부패식당의 다양한 식단중에서 지나치게 기호면에 치우쳐 음식을 선택함으로써, 균형된 식사를 하지 못하고 있음을 보여준다. Carlsons²⁰ 등의 연구에 의하면 소비자들은 외식시 영양을 어느 정도 고려한다는 경우가 85%로 나타나, 각 식당에서 적절한 영양지식을 제공하는 것 식당이용자의 식사목표 달성을 위해 필요하다고 보고하고 있다. 그러나 실제 식당에서의 영양정보 제공방법은 제대로 확립되어 있지않으나, 식탁받침이나 메뉴내에 영양정보를 넣는 등의 방법이 있을 수 있다는 보고²¹⁻²²가 있다. 이런 결과를 바탕으로 올바른 식사 선택을 위한 영양정보의 제공이 필요하리라 생각된다.

섭취한 음식의 무게별로 볼 때 전체 평균은 954.1 ± 351.6g이었고, 가장 많이 섭취한 연령군은 16-19세로 1247.0g이었고, 1-3세는 122.5g으로 가장 적게 섭취하였다. 가장 많은 양이 섭취된 음식은 후식류

로 250.5g이었고, 어류와 어패류가 175.5g, 육류가 106.0g의 순이었다. 후식류의 경우 수분이 많은 음료도 포함되어 있으므로 무게는 높은 것으로 생각된다.

주재료가 식물성 식품인 경우 식물성 음식, 동물성 식품인 경우 동물성음식이라 했을 때, 식물성 음식은 15.8±5.0가지를, 동물성 음식은 9.0±3.6가지를 먹었다. 식물성 음식을 가장 많이 먹은 집단은 남자 13-15세로 20가지를, 가장 적게 먹은 집단은 남자 4-6세로 6.6가지의 음식을 먹었다. 동물성 음식의 경우 남자 20-29세가 최다 가지수로 12가지였다. 가장 적은 음식을 먹은 남자 1-3세는 4.2가지의 음식을 먹었다.

4) 음식을 가져온 회수별 음식 종류의 섭취량

〈표 6〉에서 보는 바와 같이 죽과 스프, 샐러드류는 주로 1회에 선택되어지고 어류와 어패류는 1, 2회에, 육류는 1, 2, 3회에, 밥과 국은 2, 3회에, 빵과 면류는 2, 3회에, 나물과 튀김류는 1-2회에, 후식류는 3회 이후에, 주류 및 음료는 1회째에 선택되어지고 있었다.

1회째 각 음식의 종류별 가장 많은 양을 먹은 음식 그룹중에서 죽과 스프는 남자 13-15세가 108.7g, 샐러드는 남자 16-19세가 130.0g, 어류와 어패류는 남자 65세 이상이 179.7g, 육류는 남자 50-64세가 110.0g, 밥과 국은 여자 10-12세가 40.1g, 빵과 면류는 여자 65세 이상이 80.0g, 나물과 무침은 남자 50-

〈표 6〉 각 음식군의 음식을 가져온 횟수별 섭취량

단위 : g

회수	사람수	죽, 스프	샐러드와 소스	어류 & 어패류	육류	밥 & 국	빵 & 면류	나물류 & 튀김류	후식류	주류 & 음료
1 회	97	50.2	59.2	81.1	29.9	19.9	15.6	14.7	02.1	20.7
2 회	94	13.0	23.6	57.9	41.3	32.5	24.1	19.9	20.0	0.3
3 회	87	9.7	7.9	24.7	26.5	22.8	29.7	11.2	61.7	0.0
4 회	72	3.1	3.7	10.6	9.6	11.3	29.1	8.7	86.6	0.0
5 회	47	4.0	2.0	7.5	4.2	3.6	17.7	0.8	99.5	3.2
6 회	24	10.1	0.2	3.5	3.5	3.7	6.6	0.8	73.2	0.0
7 회	11	0.0	0.0	0.0	1.8	0.0	3.6	0.0	133.1	0.0
8 회	6	16.6	0.0	0.0	3.3	0.0	0.0	0.0	130.0	0.0
9 회	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	80.0	0.0
10 회	1	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	85.0	0.0

〈표 7〉 연령별 일인당 섭취한 부패음식의 무게 열량 및 영양소

구분	무게 g	열량 Kcal	단백질 g	지방 g	탄수 화물 g	칼슘 mg	철 mg	비타민 A R.E	티아민 mg	리보 플라빈 mg	니아신 mg	아스코 르브산 mg
1~3	122.5	117.8	3.5	4.8	14.9	50.2	0.8	29.7	0.04	0.09	0.6	1.4
4~6	447.3	228.1	7.8	10.5	25.7	82.9	1.7	72.9	0.11	0.21	2.1	16.5
7~9	610.0	462.3	11.7	11.4	78.1	214.	6.0	226.9	0.35	0.66	6.0	72.7
10~12	791.2	638.6	23.6	21.3	88.5	214.4	6.0	174.9	0.56	0.62	7.3	31.0
13~15	1120.3	1044.9	48.2	35.5	126.6	265.1	10.7	229.4	0.85	1.14	14.0	49.0
16~19	1247.0	1157.3	51.7	42.4	160.5	480.0	13.3	385.0	0.67	1.21	15.0	72.9
20~29	1215.8	1113.5	52.3	39.8	140.7	438.1	15.1	422.0	0.84	0.96	14.1	37.9
30~49	1096.2	845.3	60.6	29.8	113.3	498.7	13.8	401.8	0.69	1.06	13.5	50.0
50~64	849.6	703.1	38.8	28.7	70.4	493.2	11.2	251.7	0.48	0.64	9.9	40.3
65이상	763.4	674.0	50.6	22.6	76.1	333.8	13.3	256.4	0.66	0.76	12.0	22.6
평균	954.1	809.4	46.9	28.9	99.9	414.0	12.0	387.0	0.64	0.87	11.8	39.8

64세가 38.7g, 후식류는 남자 4-6세가 120g, 주류 및 음료는 남자 65세 이상이 75g 먹었다.

이로보아 부패식당에서의 식사순서는 음식종류에 의한 순차적인 시간전개형의 식사*를 하고 있다기보다는, 먹고 싶은 음식을 종류에 관계없이 먼저 먹는 전통적인 공간형의 식사**를 하고 있음을 알 수 있다.

3. 식품 및 영양소 섭취 실태 조사

1) 연령별 열량 및 영양소

부패 식당에서 조사 대상자가 한끼 저녁으로 섭취한 각 연령별 에너지 및 영양소의 섭취량은 〈표 7〉과 같다. 이는 한국인 영양 권장량에 대한 비율로 표시해 보았을 때 그 결과는 그림 1과 같다. 한국인 영

양 권장량에 대한 비율은 연령별, 성별, 섭취량의 절대량을 상대화시킬 수 있었다.

〈표 7〉에서 보듯이 9세 이하의 어린이와 65세 이상의 노인의 경우는 음식을 먹는 정도가 차이가 나므로 부패 식당에서 가격체계에 약간의 조정이 있어야 할 것으로 생각되어진다. 이를 남여별로 보았을 때, 열량과 철분은 통계적인 유의차를 보였고($p < 0.05$), 그의 영양소는 유의적인 차이가 없었다.

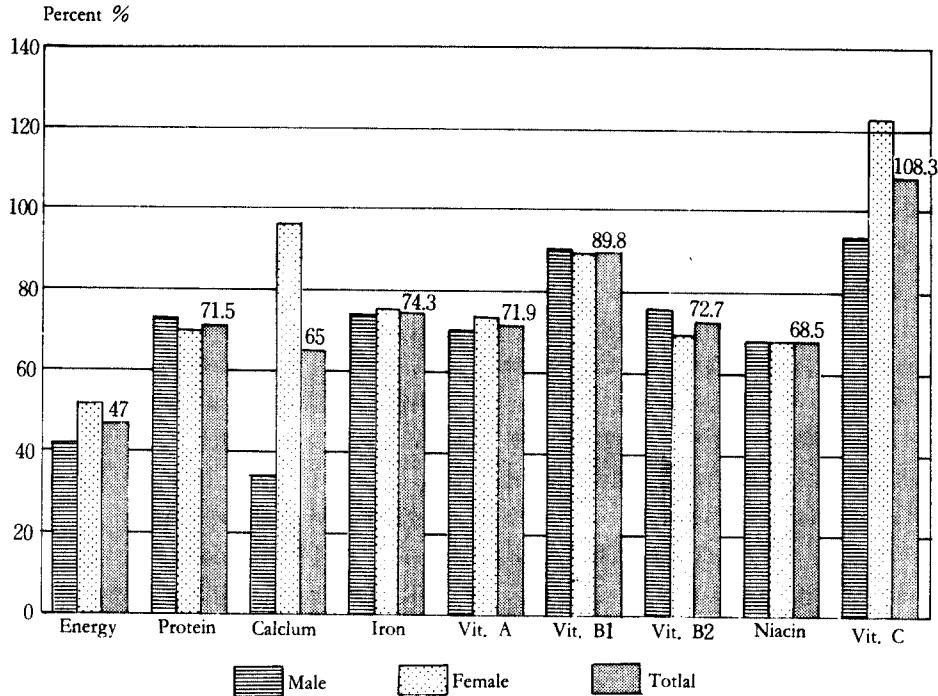
연령으로 보았을 때 1-6세의 어린이는 권장량의 10-30%를 먹었으며, 성인의 경우 단백질, 리보플라빈, 니아신, 아스코르브산, 칼슘이 하루권장량의 100% 넘게 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 이로 보아 다른 외식장소에 비해 부패 식당에서 다양한 음식을 섭취하는 장점이 있는 반면 지나치게 과식하는 단점이 있음을 지적할 수 있다. 이는 앞서 설명된 만족감을 느낀후의 식사가 계속되고 있음과 일치한다. 그러므로 지나친 과식을 삼가하고 고른 음식의 섭취가 이루어지는 건강지향의 부패가 될 수 있도록 해야한다.

2) 음식을 가져온 회수별 열량 및 영양소의 섭취 실태

조사 대상자는 부패 식당에서 한끼 식사에 1회에 10회까지 식사를 하였다. 음식을 가져온 회수별 1일 영양 권장량에 대한 비율은 〈표 8〉과 같다. 음

* 시간전개형 식사 : 서양음식이나 중국음식에서와 같이 음식을 먹는 순서에 중점이 주어지는 식사형의 의미로 본 논문에서 사용하였다. 예를 들면 서양 음식의 경우 식사순서는 오르되브르→빵→에피타이저→수프→생선요리→서벳→육류요리→샐러드→후식의 순으로 이루어진다.²⁹⁾

** 공간형식사 : 우리나라의 교차상차림에서와 같이 모든 음식을 한꺼번에 차려놓고 음식 종류별 먹는 순서에는 구분이 없는 식사형의 의미로 본 논문에서는 사용하였음.



*도표상의 수치는 전체집단의 비율임.

〈그림 1〉 1 끼니식사의 일일한국인 영양권장량에 대한 비율(%)

식을 가져온 회수가 증가할수록 열량 및 영양소도 함께 증가하고 있었다.

1회를 먹은 경우가 3명, 2회가 7명, 3회가 15명, 4회가 25명, 5회가 23명, 6회가 13명, 7회가 5명, 8회가 5명, 10회가 1명이었다.

〈표 8〉은 2회까지 식사를 한 경우에도 일일영양권장량의 1/3를 넘어서고 있어 한끼의 식사로 충분함을 보여주고 있다. 그러므로 2회까지만 식사를 한 10.3%를 제외한 나머지 89.7%는 부패식당에서 과식을 하고 있음이 나타났다.

〈표 8〉 음식을 가져온 회수별 일인당 열량 및 영양소 섭취량의 일일 한국인 영양권장량에 대한 비율

단위 : %

회수	열량	단백질	비타민A	티아민	리보플라빈	니아신	아스코르브산	철	칼슘
1	15.0	25.3	05.0	18.5	14.7	34.7	35.0	14.2	29.0
2	37.2	54.1	37.7	63.6	47.3	59.7	38.9	51.9	92.0
3	44.7	89.9	30.0	80.8	75.2	100.1	42.7	80.0	126.8
4	45.4	62.3	117.0	65.5	64.7	80.1	95.8	58.7	96.6
5	45.6	81.6	35.2	74.6	72.1	90.1	57.5	72.9	118.5
6	57.3	77.3	48.1	97.9	97.3	119.0	52.6	72.6	132.2
7	64.6	109.1	49.7	95.0	116.3	124.8	173.6	105.6	102.2
8	86.4	106.1	52.8	110.5	136.6	122.6	180.6	124.2	92.2
9	98.6	120.9	184.7	125.0	121.6	169.6	157.8	145.4	264.0
평균	46.9	71.4	65.0	74.3	71.8	89.8	72.7	68.1	108.3

3) 음식군별 열량 및 영양소의 섭취 분포

음식군별 열량 및 영양소의 섭취량이 <표 9>와 같다. 가장 많은 열량이 섭취된 음식은 후식류로, 전체 열량의 30.8%를 섭취하였고, 그다음이 어류와 어패류로 21.5%, 육류 8.8% 순이었다.

이는 미국의 NIH 카페테리아에서 조사된 결과²⁵⁾와 비교해 보면 후식류에서 20.3%, 육류에서 21.3%, 샐러드에서 17.9%의 에너지가 섭취되었고, 어류 및 어패류에서는 단지 4.6%의 에너지만이 섭취되었다. 미국인과 우리나라 사람의 음식종류별 기호도가 차이가 남을 보여주며, 부폐식당의 메뉴가 초창기 순서양식에서 점차 한국인의 기호에 맞는 메뉴로의 전환이 당연하다 하겠다. 단백질이 가장 많이 섭취된 음식은 어류와 어패류로 50.11%였다. 이는 국민영양조사보고서²⁶⁾의 결과, 전국조사의 경우 곡류에서 28.11%였다. 이는 국민영양조사보고서²⁶⁾의 결과, 전국조사의 경우 곡류에서 28.14%로 가장 많은 단백질을 섭취하였고 대도시의 경우 어패류에서 29.43%로 가장 많은 단백질을 섭취한 결과와 비교해보면 지나치게 많이 한종류의 음식에서 단백질의 섭취가 이루어지고 있다 하겠다.

IV. 요약 및 제언

1) 끼식 행동

음식을 가지고 온 총횟수는 평균 4.1 ± 0.9 회였고, 연령별로 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 반복감을 느낀후 음식을 가져온 횟수는 1.2 ± 0.8 회였다.

총 식단에서 한사람에 의해 2회이상 선택된 음식에는 어류 및 어패류가 15가지로 가장 많았다. 섭취 음식의 가지수는 전체의 198가지의 음식가지수중 평균 24.9 ± 8.9 가지로, 음식군별 가장 많이 선택된 종류는 어류와 어패류가 5.8가지, 후식류가 4.5가지, 샐러드 및 소오스류가 4.2가지였다. 섭취한 음식의 총 무게는 954.1 ± 356.1 g이었다.

음식을 가지고 오는 횟수별 음식의 종류는 죽과 스프, 샐러드는 1회째에, 어류와 어패류는 1, 2회째에, 육류는 1, 2, 3회째에, 밥과 국, 빵과 면류는 2, 3회째에, 후식류는 3회에, 주류와 음료는 1회째에 주로 선택되어지고 있었다.

2) 열량 및 영양소의 섭취량

열량 및 영양소의 섭취량은 일일 한국인 영양권장량에 대한 비율의 평균으로 보았을 때 열량 49.6%, 단백질 71.4%, 비타민 A 65.0%, 티아민 74.3%, 리보플라빈 71.8%, 니아신 89.8%, 이스코르브산 72.7%, 철 68.1%, 칼슘 108.3%로 나타나 한끼의 식사량으로는 대단히 과식하고 있음을 보여주었다.

음식군별 열량의 섭취량은 후식류에서 275.5Kcal, 어패류에서 174.1Kcal를 섭취했으며, 단백질은 어패류에서 23.5g, 육류에서 7.5g을 섭취하였다.

이상과 같은 연구 결과 부폐식사는 여러가지 식품과 다양한 음식을 접하여 식습관을 개선하고 음식에 대한 경험을 높인다는 바람직한 면이 있는 반면, 음식의 과잉 섭취가 큰 문제로 나타났다. 따라서 본 연구진은 부폐식당 이용시 과식으로 인한 건강문제, 바

<표 9> 음식군별 일인당 열량 및 영양소 섭취량

음식종류	열량 Kcal	단백질 g	지방 g	탄수화물 g	칼슘 mg	철 mg	티아민 mg	리보플라빈 mg	니아신 mg	아스코르브산 mg
죽, 스프	49.6	1.9	1.8	5.8	18.2	0.5	0.03	0.04	0.6	1.1
샐러드	69.2	2.3	4.6	4.8	26.0	1.0	0.06	0.08	0.7	7.8
어패류	174.1	23.5	6.8	3.7	168.0	4.7	0.18	0.26	4.4	0.8
육 류	71.1	7.5	2.6	4.1	17.0	1.2	0.10	0.13	3.0	0.5
밥 류	67.3	3.6	1.4	9.8	32.4	1.3	0.04	0.04	0.5	1.9
면, 빵류	57.2	1.9	2.1	7.7	11.6	0.4	0.07	0.03	0.4	0.2
나물튀김	29.5	0.7	1.4	3.3	25.9	1.3	0.03	0.04	0.2	3.0
후식류	275.5	5.4	7.9	59.2	112.3	2.2	0.11	0.23	1.8	19.4
음 료	15.6	0.1	0.0	1.3	02.4	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0

랍직한 식사순서등에 대한 영양정보의 제공이 필요함을 제시하며, 다른 종류의 외식에서도 이와같이 한끼의 식사로서의 영양적 평가가 이루어지는 연구가 활발히 이루어져야함을 강조하는 바이다.

【참고문헌】

- 1) 경제기획원, 도시가계연보, 1989, 6.
- 2) 손경희, 문수재, 이명희, 도시주부의 식품 소비구조 변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구, 한국음식문화연구원논총, 1988.
- 3) 모수미, 외식산업의 발달이 국민영양 및 식생활에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19(2), 1986.
- 4) 월간식당, 한국인의 식생활 패턴 양보다 맛있는 것을 원한다. 11, 1990.
- 5) 한국영양학회편, 한국영양자료집, 신광출판사, 1989.
- 6) 오승일, 관광호텔의 사회 문화적 기능에 관한 연구, 관광연구 논집, 4, 1987.
- 7) 장왕록, Webster's English-Korean Dictionary, 한영출판사, 1978.
- 8) 염초애, 전정희, 이효지, 세계의 가정요리, 삼성출판사, 1978.
- 9) 모수미, 김창임, 이심열, 윤은영, 이경신, 최경숙, 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태조사—여의도 아파트단지를 중심으로—, 한국식문화학회지, 1(3), 1986.
- 10) 모수미, 전미정, 백수경, 이수경, 패스트푸드의 외식행동에 관한 2차실태조사—여의도 아파트 단지를 중심으로—, 한국식문화학회지, 4(1), 1989.
- 11) 김초영, 남순란, 광동경, Fast Foods의 이용실태 조사 및 영양밀도 평가에 관한 연구, 한국식문화학회지, 5(3), 1990.
- 12) 박영숙, 모수미, 시판 포장도시락의 생산과정, 영양가 및 소비행동에 관한 조사, 대한보건협회지, 12(2), 1986.
- 13) 모수미, 박영숙, 이은화, 일본형 포장도시락의 생산 서어비스과정과 소비자의 지식행동에 관한 실태조사, 대한보건협회지, 15(2), 1989.
- 14) 한국식품공업협회 식품연구소, 식품섭취 조사방법 확립을 위한 연구, 1988.
- 15) 농촌진흥청, 식품성분포, 1986.
- 16) Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church, FOOD VALUES of Portions Commonly Used, 14th. ed., 1985.
- 17) FAO, food composition tables for the near east, 1982.
- 18) 우태수, 고건, FORTRAN, 정익사, 1985.
- 19) 한국인구보건원, 한국인의 영양권장량, 제 5개정, 1989.
- 20) Carlson, B.L. et al, Meeting consumer nutrition information needs in restaurants, J. Nutr. Educ., 18(5), 211, 1986.
- 21) Hughes, G. M., Placemats as Nutrition teaching tools, J. Nutr. Educ., 20:22D, 1988.
- 22) Gillis, D. et al, A Nutrition Education Program for Restaurant patrons, J. Nutr. Educ., 20:22B, 1988.
- 23) Zifferblatt, S.M. et al, Understanding foodhabits, J. Am. Dietet, A. 76:9, 1980.
- 24) Francis, J.P., The components of Food acceptance and Their measurement, Am. J. clin. Nutr., 5(2), 171, 1957.
- 25) 足立巳幸, 秋山房雄 共著, 食生活論, 醫齒業出版株式會社, 1987.
- 26) 보건사회부, 국민영양조사보고서, 1987.
- 27) 모수미, 김창임, 최경숙, 이윤나, 김원경, 최선혜, 관광 부패 식당 객식자의 식행동에 관한 연구, 미간행.
- 28) Nie, N.H., Hadlaihull, C., Jenkins, J.G., Steinberer, K., and Bent, D.H., Statistical Package for the Social Science, 2nd ed., McGraw-Hill, 1975.
- 29) 황혜성, 김경진 외, 러브 쿠킹 1200, 9, 생활요리교실, p.267-8, 삼성출판사, 1990.