

1989년도 국민영양조사에 따른 한국인의 식사양상

문현경 · 정해랑 · 조은영* · 최혜미*

한국식품연구소

*서울대학교 가정대학 식품영양학과

(1992년 9월 14일 접수)

Analysis of Meal Patterns from the Korean National Nutrition Survey in 1989

Hyun Kyung Moon, Hae Rang Chung, Eun Young Cho* and Hay Mie Choi*

Korea Advanced Food Research Institute

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

(Received September 14, 1992)

Abstract

In this report, we investigated meal patterns by area, age, profession from the data of the Korean National Nutrition Survey which had been carried out in 1989. The proportion of home prepared meal was about 90% at breakfast and dinner, and 46.3% at lunch. People had meals outside of home mainly at lunch(31.1%), and usually ate restaurant meal(17.7%). The proportion of meal skipped was 7.1% at breakfast, 3.9% at lunch, and 1.2% at dinner. At large city, 10.3% of people skipped breakfast, it was the highest proportion among three areas(large city, small city, and rural area). Also, the proportion of meal outside of homes was the highest among all areas. In rural area, home prepared meal was prevalent for all meals. Among all age groups, people between 20 and 49 ate out most frequently. For people between age 16 and 19, meal skipping was frequent for breakfast and dinner, especially, 20.5% of girl skipped breakfast. At lunch, the proportion of meal skipping was the highest in age higher than 50 groups. Among all professions, people in service job skipped lunch and dinner at the highest proportion. Manager and deskworker skipped breakfast by 12.9% and they ate out at lunch by 82.5%.

I. 서 론

급속한 경제발전과 서구문물의 도입은 우리의 생활양식에 커다란 변화를 일으키고 있다. 그 중 도시화, 산업화에 따른 핵가족화, 여성의 취업증가, 외식산업의 발전 등은 식생활 전반에 큰 영향을 미치고 있어서 식품이나 음식의 소비형태나 식사의 양상이 크게 달라지고 있다. 식사 양상의 변화로 들 수 있는 점은 첫째로, 종래에는 주로 가정에서 식사를 하였으나 점차 외식의 비중이 커지고 있다는 것이다.¹⁾ 우리나라 국민의 가구당 식료품비는 1981년의 93,000원에서 1990년에는 219,500원으로 10년동안 136%가 증가한 반면, 가구당 외식비는 81년의 3,700원에서 90년의 44,800원으로 무려 1110.8%가 증가하여 외식비가 가구당 식료

품비의 1/5를 차지하는 것으로도 이를 알 수 있다. 또한 외식산업의 연간 매출액은 1990년의 경우 10조원으로 연평균 32%씩 증가추세에 있다.²⁾ 이는 비단 우리나라에만 국한된 것이 아니고 경제수준이 높아지면서 일어나는 현상으로 이웃 일본의 국민영양조사에서도 이러한 외식의 증가는 이미 지적되었다.³⁾

둘째로는 과거와 같이 빈곤으로 인해 식사를 하지 못하는 것이 아니라 바쁜 생활패턴으로 인하여 시간에 쫓겨서 식사를 거르는 사람이 많아졌다는 점이다. 끼니를 거르는 경우에는 아침식사를 거르는 경우가 가장 많다고 하는데,^{4,5)} 이러한 습관적인 결식은 두뇌활동의 약화를 야기하고 젊은 여성의 경우 빈혈을 일으킬 우려도 있으며, 한끼니를 결식한 후에 식이를 과다하게 섭취하게 됨으로써 피하지방의 발달을 촉진하여 비만을

일으킬 위험도 있다고 한다.⁶⁾

이처럼 식사의 양상이 달라졌다고는 하나 아직까지는 일부 연령층을 대상으로 하여 결식 혹은 외식에 대해서만 다루거나, 특정 끼니에 대해 다룬 자료는 있으나⁷⁾ 우리나라 사람들의 전반적인 식사양상을 다룬 자료는 빈약한 실정이다.^{5,17)}

한편 국민영양조사는 1969년 이래 매년 우리나라 국민의 식품섭취량과 영양상태, 건강과 관련된 체위 및 식품경제상태 등을 파악하기 위하여 실시되어 왔으나 영양섭취실태자료와 식품섭취실태자료만이 분석되었을 뿐 아직까지 우리나라 사람들의 식사양상에 대한 분석을 시도해 본 적이 없다.

그래서 본 보고에서는 지금까지 영양소섭취실태와 식품섭취실태만을 분석해 온 국민영양조사자료를 재분석하여 지역, 연령, 직업 등에 따른 식사의 양상을 분석하고자 하였다. 우리가 분석한 자료는 1989년도의 식생활조사였다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 조사기간

국민영양조사는 1989년 10월 11일부터 11월 5일 사이의 휴일을 제외한 2일간 행하였다. 조사표본은 제주도도를 비롯한 모든 섬지역을 제외하고, 14개 시·도를 대도시지역 48, 중소도시지역 22, 군부 30개 지구(총 100개지구) 구분한 후 지구당 20가구씩을 추출하여 총 2,000가구를 대상으로 하였다. 이 경우 혈연, 비혈연에 관계없이 한지붕 밑에서 한술의 밥을 먹고 생활을 같이하는 모임을 조사대상가구로 하였다.¹⁸⁾ 총 조사대상 인원은 2,000가구의 구성원 중 식사양상이 제대로 기입된, 1세 미만자를 제외한 7,991명(남자 3,856, 여자 4,135)이었고 직업별 식사양상의 대상인원은 직업이 기타 혹은 무직에 해당되는 사람을 제외한 6,580명(남자 3,206, 여자 3,374)이었다.

2. 자료의 처리

식생활조사의 일부인 끼니별 식사양상을 이용하여 끼니별 식사를 크게 가정식, 외식, 결식으로 나누고, 가정식에는 가정에서 식사한 것과 가정에서 마련한 도시락을 가정 이외의 장소에서 섭취한 경우를 포함시켰고, 학교에서나 직장에서 급식을 한 경우나 사먹는 경우(매식), 혹은 이웃집이나 친척집에서 식사를 한 경우를 외식으로 하였다. 특히 매식의 경우는 외부에서 사거나 배달해와서 가정에서 먹는 것도 포함시켰다. 연령별 분석시 연령은 1989년 9월 1일을 기준으로 한 만연령으로 하였다.

이 자료를 컴퓨터에 입력하여 통계패키지로 SPSS-

X를 사용하여 지역별, 연령별, 직업별로 식사의 백분율을 내어 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 끼니별 식사양상

끼니별로 가정식, 외식, 결식의 비율을 합하여 100%로 보고 가정식을 가정에서 식사를 하는 것과 가정에서 만든 도시락을 먹은 경우로, 외식은 학교급식, 직장급식, 매식, 이웃집이나 친척집에서 먹은 경우로 세분하였을 때 식사양상의 비율을 살펴보았다(표 1).

아침에는 90%가량이 가정에서 식사를 하는 것으로 나타났다. 아침에 외식을 하는 사람은 거의 없고(2.3%), 하는 경우 남자가 여자보다 월등하였다. 결식비율은 7.1%로 성별로도 비슷하였다.

점심은 가정에서 먹는 비율과(46.3%) 도시락을 싸거나 혹은 그 외 밖에서 식사를 하는 비율(49.9%)이 거의 비슷하였다. 이를 남, 여별로 볼 때 남자는 여자에 비해 가정에서 식사를 하는 비율이 20%가량 낮고, 외식비율이 그만큼 높았다. 점심에 외식을 하는 경우는 주로 매식을 하였고(17.7%) 직장급식을 하는 경우도 7.7% 정도였다. 남자의 경우 매식은 24.9%였고 여자는 11.0%였다. 점심의 결식은 아침보다는 훨씬 낮은 3.9%이나 여자가 남자보다 약간 높았다.

저녁은 아침과 비슷한 비율인 88.6%가 가정에서 식사를 하고 매식을 하는 경우도 6.2% 정도였으며, 결식비율은 세끼니 중 가장 낮아 1.2%(남, 여 모두)였다. 여자는 가정에서 식사를 하는 비율이 91.3%로 남자보다 6% 가량 높았다. 외식은 역시 매식을 주로 하여서 남자는 8.6% 여자는 3.9%가 매식을 하는 것으로 나타났다.

전체적으로 볼 때 가정에서 식사를 하는 비율은, 아침과 저녁에 90%가량으로 높았고, 외식은 점심에 가장 높고 아침과 저녁은 10% 이하였으며, 결식비율은 아침이 가장 높고 점심, 저녁의 순이었다. 식생활개선 범국민운동본부의 결과도 같은 순서였다.⁵⁾ 남녀별로 볼 때에는 남자의 외식비율이 세끼 모두 높고, 특히 점심의 외식비율은 월등히 높았다.

일본의 국민영양조사에 따른 1989년도 식사양상 결과를 보면 가정식, 외식, 결식비율이 아침, 저녁은 우리와 거의 비슷하나 점심은 조금 달라서, 점심의 외식비율이 43.5%로 우리나라보다 10% 이상 높고 이로 인해 가정식의 비율이 10% 가량 낮다. 이를 남녀별로 볼 때 남자는 우리나라와 비슷하나 여자의 외식비율이 35.5%로 우리나라에 비해 10% 이상 높다.³⁾ 이러한 외식비율의 차이는 일본 여성들이 우리나라 여성들보다

표 1. 끼니별 식사양상 (%)

식사양상	끼니			
	아침	점심	저녁	
(조사대상자수)	(7,991)	(7,991)	(7,991)	
계	가정식	90.5	46.3	88.6
	도시락	0.0	18.8	0.6
	외식			
	학교급식	0.0	1.0	0.0
	직장급식	0.6	7.7	1.2
	매식	0.9	17.7	6.2
	이웃집	0.8	4.7	2.3
	혹은 친척집			
	결식	7.1	3.9	1.2
	계	100.0	100.0	100.0
(조사대상자수)	(3,856)	(3,856)	(3,856)	
남	가정식			
	가정	90.1	37.0	85.7
	도시락	0.1	19.1	0.8
	외식			
	학교급식	0.0	1.1	0.1
	직장급식	0.8	11.7	1.7
	매식	1.6	24.9	8.6
	이웃집	0.7	3.3	2.0
	혹은 친척집			
	결식	6.7	2.9	1.2
계	100.0	100.0	100.0	
(조사대상자수)	(4,135)	(4,135)	(4,135)	
여	가정식			
	가정	90.9	55.0	91.3
	도시락	0.0	18.4	0.5
	외식			
	학교급식	0.0	0.9	0.0
	직장급식	0.3	4.0	0.7
	매식	0.3	11.0	3.9
	이웃집	0.9	5.9	2.5
	혹은 친척집			
	결식	7.5	4.8	1.2
계	100.0	100.0	100.0	

* 1세미만 제외

직업을 가지고 있는 경우가 더 많기 때문일 것으로 추측되며, 우리나라도 여성의 사회참여의 증가에 비례하여 외식비율이 늘 것으로 보인다.

2. 지역별 끼니별 식사양상

전국을 대도시, 중소도시, 농촌으로 나누어 끼니별

식사양상을 살펴보았다(표 2).

아침식사는 농촌에서 93.5%, 중소도시에서는 92.6%가 가정식을 하는 반면 대도시에서는 87.8%만이 가정식을 하는 것으로 나타났다. 이는 대도시에서 결식을 많이 하기 때문이다(10.3%). 아침 외식은 2-3%정도로 거의 하지 않는 것으로 나타났고 중소도시 남자가 3.8%로 가장 높았다.

점심은 대도시의 경우 외식비율이 36.5%로 농촌의 22.3%에 비해 상당히 높았고, 농촌은 대도시나 중소도시에 비하여 가정식의 비율이 월등히 높은 73.3%였다. 이러한 차이는 여자보다 남자에서 더 뚜렷하였다. 결식비율은 거의 비슷한 수준이어서 동농간 결식율에 차이가 나는 식생활개선행국민운동본부의 보고¹⁾와는 달랐다.

저녁에 가정식을 하는 비율은 아침과 같은 경향으로 농촌이 91.6%로 가장 높았고 대도시에서는 87.6%로 낮았다. 이는 여자보다 남자에서 뚜렷하게 나타나서, 농촌남자의 경우 저녁의 가정식비율이 89.3%로 대도시나 중소도시에 비해 3-5%가량 높았으나 여자는 모두 90% 이상의 수준이었다. 외식비율은 가정식 비율과 반대로 대도시, 중소도시, 농촌의 순으로 높았다. 이러한 비율은 남자의 외식에서 기인하였다. 결식비율은 지역에 큰 차이가 없었다.

중소도시와 농촌은 아침, 저녁의 가정식비율이 거의 90% 이상인 반면 대도시에는 두끼니 모두 90%가 안되었고 점심의 가정식비율도 낮아 세끼니 모두 가정식 비율이 낮았고, 이처럼 가정식 비율이 낮은 대신 아침에는 결식비율이, 점심,저녁에는 외식비율이 가장 높았다.

이러한 양상은 일본의 경우에도 마찬가지로여서 인구수에 따라 도시를 구분하였을 때, 대도시로 갈수록 가정식이 감소하고 외식이 증가하며, 아침결식도 증가한다고 한다.²⁾

또한 결식에 관한 다른 보고³⁾에서도 끼니를 거르는 경우는 아침이 가장 많고, 지역별로 볼 때 대도시, 중소도시, 농촌의 순으로 결식율이 높다고 하여 본 보고와 일치하며 식생활개선행국민운동본부의 보고⁴⁾에서도 농촌보다 도시의 아침결식율이 높음을 지적하였다.

이처럼 도시화가 될수록 결식율이 높은 것은 도시인의 바쁜 생활패턴으로 인한 것으로 보이며, 중소도시는 모든 비율이 대도시와 농촌의 중간정도의 수치를 나타내었다. 그러므로 지역에 따른 생활패턴의 차이가 식생활의 양상에 큰 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

3. 연령별 끼니별 식사양상

영양권장량의 성인환산치에서 구분한 것과 동일하게 연령을 구분하고 그 중 20-49세와 50-64세는 각각 20-

표 2. 지역별 식사양상

(%)

지역		전 국	대 도시	중소도시	농 촌	
식사양상						
(조사대상자수)		(7,991)	(3,850)	(1,759)	(2,382)	
계	아 침	가정식	90.6	87.8	92.6	93.5
		외식	2.3	1.9	2.8	2.7
		결식	7.1	10.3	4.6	3.8
		계	100.0	100.0	100.0	100.0
	점 심	가정식	65.1	60.1	64.7	73.3
		외식	31.0	36.5	30.8	22.3
		결식	3.9	3.3	4.5	4.3
		계	100.0	100.0	100.0	100.0
	저 녁	가정식	89.2	87.6	89.2	91.6
		외식	9.7	11.2	9.5	7.4
		결식	1.2	1.2	1.3	1.0
		계	100.0	100.0	100.0	100.0
(조사대상자수)		(3,856)	(1,867)	(855)	(1,134)	
남	아 침	가정식	90.1	87.3	92.2	93.2
		외식	3.2	2.7	3.8	3.5
		결식	6.7	10.0	4.0	3.3
		계	100.0	100.0	100.0	100.0
	점 심	가정식	56.1	49.5	56.0	67.2
		외식	41.0	48.4	40.6	29.0
		결식	2.9	2.0	3.5	3.9
		계	100.0	100.0	100.0	100.0
	저 녁	가정식	86.4	84.5	86.6	89.3
		외식	12.4	14.3	12.0	9.7
		결식	1.2	1.2	1.3	1.0
		계	100.0	100.0	100.0	100.0
(조사대상자수)		(4,135)	(1,983)	(904)	(1,248)	
여	아 침	가정식	90.9	88.2	93.0	93.8
		외식	1.5	1.2	1.8	1.9
		결식	7.5	10.6	5.2	4.3
		계	100.0	100.0	100.0	100.0
	점 심	가정식	73.4	70.1	73.0	79.0
		외식	21.8	25.3	21.6	16.3
		결식	4.8	4.5	5.4	4.7
		계	100.0	100.0	100.0	100.0
	저 녁	가정식	91.7	90.6	91.6	93.7
		외식	7.1	8.2	7.0	5.3
		결식	1.2	1.2	1.3	1.0
		계	100.0	100.0	100.0	100.0

* 1세미만 제외

29세, 30-39세, 40-49세와 50-59세, 60-64세로 세분하여 연령별 식사양상을 살펴보았다(표 3).

아침은 대부분의 연령층에서 가정식의 비율이 90% 이상으로 높은 반면 16-29세에서는 가정식비율이 85% 이하였고 특히 16-19세는 82.9%로 가장 낮았다. 전체적으로 볼 때 16-19세를 중심으로 하여 연령이 낮아질수록 혹은 연령이 높아질수록 가정식의 비율이 높아진다. 남녀별로 볼 때에는 남자의 경우는 20-29세의 가정식비율이 83.3%로 가장 낮고 그 다음이 30-39세인 반면, 여자는 16-19세의 가정식비율이 79.1%로 가장 낮았고 이 다음이 20-29세였다. 외식은 전체 연령층에서 4% 이하였고 20-39세 남자의 외식비율이 5% 가량 되었다. 결식비율은 16-19세가 가장 높아서 전체의 15.6%였고 여자가 남자의 두배인 20.5%나 되었다. 결식비율은 가정식과는 반대로 16-19세를 중심으로 연령이 낮아지거나 높아질수록 감소한다. 다른 결과에서도 이러한 경향이 나타나며⁵⁾ 일본에서는 20-24세를 중심으로 연령이 낮아지거나 높아질수록 결식이 감소하며, 여자보다 남자에서 결식율이 높아 우리나라와는 차이가 난다.³⁾ 이러한 청소년의 아침결식은 다른 보고에서도 논의된 바 있고^{8-10,13)} 아침결식의 이유로 식욕부진과 시간부족을 가장 큰 이유로 꼽고 있어서 결국 학업으로 인한 피곤함과 스트레스, 등교준비로 인한 바쁜 상황이 결식의 큰 이유가 된다고 하겠다. 신체의 성장을 위한 요구량으로 보나 활동량으로 보나 어느때 보다도 충분한 열량과 영양소가 필요한 시기에 한끼는 거르는 습관으로 필요한 영양소의 양을 충족시키는 것은 어려운 것으로 보이며 이에 따른 학습능력의 저하도 우려된다. 또한 16-19세 다음으로 20-29세에서 결식율이 높은 것으로 보아서 아침결식이 습관화 되어 청소년기 이후로도 지속됨으로서 그릇된 습관을 유지하게 될 가능성도 있다. 대학생들 대상으로한 설문조사에서 결식의 이유를 물었을 때 결식이 습관화되었다는 대답이 15%가량이 되었던 점으로도⁹⁾ 이러한 우려를 갖게 된다.

점심은 15세 이하까지는 가정식의 비율이 80% 이상으로 높은 편이나 20-29세는 38.7%만이 가정식을 하였으며, 30-59세 사이도 가정식의 비율이 50% 정도이다. 20-29세에서는 가정식이 적은 만큼 외식의 비율이 높아서 58.2%가 외식을 하였고 30-59세도 외식비율이 40% 가량 되었다. 18-26세의 남녀 대학생들 대상으로한 안⁷⁾의 보고에서는 점심의 외식이 증가추세이고, 그 이유로 87.2%가 편리하다는 점을 든다고 하였다. 이러한 외식비율의 증가는 20세 이후 남자에서 특히 뚜렷하여서 20-29세는 74.0%, 30-39세는 67.6%가 외식을 하였다. 여자는 20-29세가 44.1%로 외식비율이 가장 높고 30세 이후가 되면 20% 내외로 감소하였다.

그만큼 30세 이후가 되면 남자와의 외식비율의 차이가 심해졌다. 이는 20-29세의 여성의 경우는 취업이나 학업 때문에 가정 외에 있게 될 상황이 많아지게 되지만 30세 이후가 되면 대부분이 결혼을 하여 직업 혹은 학업을 그만두기 때문으로 보인다. 남자의 외식은 20-29세에서 가장 높고 나이가 들수록 점차 감소하며 정년퇴직시기인 60세를 기점으로 크게 감소한다. 점심의 결식율은 60세 이상이 높은 편이었고 여자는 60-64세 사이가, 남자는 65세 이상이 결식율이 높았다. 13-15세의 청소년기부터 49세까지는 아침결식율이 세끼니중 가장 높다가 50세 이상이 되면 아침결식율은 감소하고, 점심결식율이 아침보다도 높아지는데 이처럼 노인의 점심결식율이 높은 것은 김 등¹²⁾도 지적하였으며 식욕부진을 가장 큰 이유로 꼽고 있는데 일본에서는 나타나지 않는 현상이다.³⁾

저녁은 15세 이하, 65세 이상에서만 가정식 비율이 90% 이상이었고 20-29세에서 80.3%로 가정식의 비율이 가장 낮았다. 역시 이 연령층을 중심으로 연령이 낮아지거나 높아질수록 가정식의 비율이 증가하였다. 남녀별로 볼 때 남자는 20-39세에서는 80%가 안되었고 여자는 20-29세가 85.2%로 가장 낮았다. 아침의 가정식 저조는 결식이 큰 원인이나, 저녁에 가정식이 적은 것은 주로 외식의 영향이다. 저녁의 외식비율은 20-29세가 18.3%로 가장 높았고 남자는 23.6%나 되었고 여자도 어느 연령층에서보다 외식비율이 높은 13.6%였다. 저녁의 결식율은 전 연령층에서 2% 이하였고 남녀별로 볼 때에도 마찬가지였다.

세끼를 통털어 볼 때 가정식의 비율이 90% 이상인 연령층은 10-15세이고 가정식의 비율이 가장 낮고 외식비율이 가장 높은 것은 20-29세였다. 결식은 50세를 기점으로하여 이하의 연령층에서는 아침에, 이상의 연령층에서는 점심에 많이 하였다.

4. 직업별 끼니별 식사양상

직업에 따른 끼니별 식사양상은 표 4에 나와있다. 아침에 가정식을 하는 비율은 주부가 94.0%로 가장 높았고 농·임·수산·광·채석업종사자나 학생도 90% 이상으로 높은 편이었다. 농·임·수산·광·채석업종사자의 경우 남자보다 여자에서 가정식 비율이 높았고(96.5%) 학생은 남학생은 가정식이 92.5%였으나 여학생은 88.4%에 불과했다. 가정식 비율이 가장 낮은 직종은 군인으로 77.5%였고 여자는 관리·사무직에서 가정식비율이 79.2%로 낮았다. 외식의 비율은 군인에서 매우 높았고(18.8%) 그 다음으로 교통·통신업과 단순노무자가 높았다. 이는 남녀별로도 마찬가지였다. 결식비율은 관리·사무직이 12.9%로 가장 높았고 농·임·수산·광·채석업이 2.2%로 가장 낮았다. 남녀별

표 3. 연령별 식사양상

(%)

연령		1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-64	65이상	
식사양상	(조사대상자수)	(356)	(391)	(551)	(538)	(534)	(664)	(991)	(1,329)	(1,053)	(909)	(301)	(374)	
	아침	가정식	95.8	94.8	95.9	93.8	91.2	82.9	84.4	89.5	90.3	93.3	93.5	92.9
		외식	0.7	1.0	0.5	0.6	0.4	1.5	3.5	3.2	3.2	2.8	3.7	4.1
		결식	3.5	4.2	3.6	5.7	8.4	15.6	12.1	7.4	6.5	3.9	2.8	2.9
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	점심	가정식	85.3	81.2	88.0	90.7	92.1	73.9	38.7	53.0	51.6	55.1	68.1	76.6
		외식	11.4	15.0	9.7	7.2	6.1	22.7	58.2	42.4	43.8	40.0	24.9	17.8
		결식	3.4	3.8	2.3	2.1	1.8	3.5	3.1	4.6	4.6	4.9	7.0	5.6
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	저녁	가정식	94.1	93.2	96.4	97.0	96.2	88.6	80.3	85.7	87.0	88.9	88.9	92.2
		외식	4.6	6.6	3.1	2.7	3.4	10.0	18.3	12.9	11.8	9.2	9.5	6.6
		결식	1.3	0.1	0.5	0.3	0.5	1.4	1.4	1.5	1.1	1.9	1.7	1.2
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
남	(조사대상자수)	(184)	(189)	(264)	(280)	(270)	(310)	(466)	(621)	(513)	(472)	(134)	(153)	
	아침	가정식	95.1	96.0	96.2	94.8	93.3	87.3	83.3	85.2	88.8	92.6	92.9	93.5
		외식	0.3	0.5	0.2	0.2	0.7	2.7	5.6	5.2	4.7	3.4	4.5	3.6
		결식	4.6	3.4	3.6	5.0	5.9	10.0	11.2	9.6	6.5	4.0	2.6	2.9
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	점심	가정식	85.3	83.6	88.4	90.2	92.8	75.5	24.0	29.7	36.1	42.8	61.2	74.2
		외식	11.4	12.4	9.1	7.7	6.1	21.8	74.0	67.6	61.8	53.1	33.6	18.6
		결식	3.3	4.0	2.5	2.1	1.1	2.7	1.9	2.7	2.1	4.1	5.2	7.2
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	저녁	가정식	93.2	94.7	94.9	97.3	96.7	87.7	74.8	79.2	82.7	85.5	86.9	92.2
		외식	4.9	5.3	4.4	2.1	3.1	11.1	23.6	20.0	16.4	12.2	10.8	6.5
		결식	1.9	0.0	0.8	0.5	0.2	1.1	1.6	0.8	1.0	2.3	2.2	1.3
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
여	(조사대상자수)	(172)	(202)	(287)	(258)	(264)	(354)	(525)	(708)	(540)	(437)	(167)	(221)	
	아침	가정식	96.5	93.6	95.6	92.6	89.0	79.1	85.4	93.2	91.8	94.2	94.0	92.5
		외식	1.2	1.5	0.7	1.0	0.0	0.4	1.7	1.3	1.9	2.1	3.0	4.5
		결식	2.3	5.0	3.7	6.4	11.0	20.5	12.9	5.4	6.4	3.8	3.0	2.9
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	점심	가정식	85.2	79.0	87.6	91.3	91.5	72.5	51.8	73.5	66.4	68.3	73.7	78.3
		외식	11.3	17.3	10.3	6.6	6.1	23.4	44.1	20.3	26.7	26.0	18.0	17.2
		결식	3.5	3.7	2.1	2.1	2.5	4.1	4.1	6.2	6.9	5.7	8.4	4.5
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	저녁	가정식	95.1	91.8	97.7	96.7	95.6	89.3	85.2	91.3	91.2	92.6	90.4	92.3
		외식	4.4	7.9	1.9	3.3	3.6	9.0	13.6	6.6	7.5	6.1	8.4	6.6
		결식	0.6	0.2	0.3	0.0	0.8	1.7	1.1	2.0	1.3	1.4	1.2	1.1
		계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

* 1세미만 제외

표 4. 직업별 식사양상

(%)

직업		전문· 기술직	관리· 사무직	판매직	농·임·수산 광·채석업	교통· 통신업	단순 노무자	서비스 업	군인	학생	주부	
(조사대상자수)		(251)	(684)	(370)	(716)	(102)	(445)	(231)	(40)	(2,394)	(1,347)	
계	가정식	84.9	85.3	85.4	93.7	84.3	85.4	87.4	77.5	90.5	94.0	
	외식	4.8	1.8	4.1	4.1	7.4	7.4	4.3	18.8	0.8	1.1	
	결식	10.4	12.9	10.5	2.2	8.3	7.2	8.2	3.8	8.7	4.9	
	계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	가정식	25.5	16.4	45.9	71.0	22.5	28.4	54.5	23.8	82.5	74.7	
	외식	72.9	82.5	49.5	24.0	76.5	69.7	38.5	76.3	15.0	18.3	
	결식	1.6	1.1	4.6	5.0	1.0	1.9	6.9	0.0	2.5	7.0	
	계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	가정식	76.3	77.5	87.3	90.5	73.0	80.7	82.0	76.3	93.3	92.9	
	외식	23.7	21.1	11.9	8.1	26.0	17.3	13.6	23.8	5.9	5.7	
	결식	0.0	1.4	0.8	1.4	1.0	2.0	4.3	0.0	0.8	1.3	
	계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	(조사대상자수)		(201)	(506)	(236)	(476)	(100)	(322)	(120)	(40)	(1,205)	-
	남	가정식	85.3	87.5	85.8	92.3	84.0	85.6	88.8	77.5	92.5	-
		외식	5.5	2.2	4.2	4.9	7.5	7.5	5.8	18.8	1.1	-
		결식	9.2	10.3	10.0	2.8	8.5	7.0	5.4	3.8	6.4	-
계		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
가정식		20.6	12.8	41.5	65.9	22.0	25.0	49.2	23.8	82.0	-	
외식		77.6	86.3	55.9	29.2	77.0	73.0	45.8	76.3	15.9	-	
결식		1.5	0.9	2.5	4.9	1.0	2.0	5.0	0.0	2.1	-	
계		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
가정식		76.1	77.0	86.7	88.7	72.5	80.3	78.3	76.3	92.3	-	
외식		23.9	22.0	12.5	9.9	26.5	17.9	17.9	23.8	6.8	-	
결식		0.0	1.0	0.8	1.4	1.0	1.9	3.8	0.0	0.9	-	
계		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
(조사대상자수)		(50)	(178)	(134)	(240)	(2)	(123)	(111)	-	(1,189)	(1,347)	
여		가정식	83.0	79.2	84.7	96.5	100.0	85.0	86.0	-	88.4	94.0
		외식	2.0	0.6	3.7	2.5	0.0	7.3	2.7	-	0.6	1.1
		결식	15.0	20.2	11.6	1.0	0.0	7.7	11.3	-	11.0	4.9
	계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	가정식	45.0	26.4	53.7	81.3	50.0	37.4	60.4	-	83.0	74.7	
	외식	53.0	71.9	38.1	13.8	50.0	61.0	30.6	-	14.2	18.3	
	결식	2.0	1.7	8.2	4.9	0.0	1.6	9.0	-	2.8	7.0	
	계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	가정식	77.0	78.9	88.4	94.2	100.0	81.7	86.0	-	94.0	92.9	
	외식	23.0	18.5	10.8	4.6	0.0	15.9	9.0	-	5.0	5.7	
	결식	0.0	2.6	0.7	1.2	0.0	2.4	5.0	-	0.7	1.3	
	계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	

*1세미만, 기타, 무직 제외

로 보았을 때에도 이와 같은 경향이었는데 특히 관리·사무직인 여자는 결식율이 20.2%로 표 3의 16-19세 여학생의 결식율과 비슷하게 높았다.

점심의 가정식비율은 아침과 같은 경향으로 농·임·수산·광·채석업과 학생, 주부에서 70%이상으로 높았고, 학생이 82.5%로 가장 높았다. 학생에서는 도시락의 비율이 높았을 것으로 생각된다. 이는 남녀별로 보았을 때에도 마찬가지였다. 점심에 외식을 하는 비율은 관리·사무직에서 82.5%로 높았고 농·임·수산·광·채석업은 24.0%만이 외식을 하는 것으로 나타나 관리·사무직과는 60% 가량이 차이가 났다. 점심에 결식을 하는 비율은 주부와 서어비스업이 높았다.

저녁의 가정식비율도 아침이나 점심과 마찬가지로 경향으로 농·임·수산·광·채석업, 학생, 주부에서는 90%이상을 나타냈다. 이는 남녀별로 보아도 농·임·수산·광·채석업에 종사하는 남자를 제외하고는 마찬가지였고 특히 농·임·수산·광·채석업인 여자는 가정식비율이 94.2%나 되었다. 외식비율은 전문·기술직, 관리·사무직, 교통·통신업, 군인 등에서 20% 이상으로 전문·기술직, 관리·사무직에서는 남, 녀 모두 외식비율이 높은 편이었고 교통·통신업, 군인의 외식비율이 높은 것은 남자에 기인한 것이었다. 외식비율이 낮은 직업은 역시 농·임·수산·광·채석업 이었다. 결식은 서어비스업에서 4.3%로 가장 높았는데 이는 남녀별로 보았을 때에도 마찬가지였다.

전체끼니를 통해 볼 때 직종에 따라 아침, 점심, 저녁의 식사양상이 비슷한 편으로, 농·임·수산·광·채석업의 경우는 세끼 모두 다른직종보다 가정식비율이 월등히 높아 지역별로 보았을 때의 농촌의 식사양상(표 2)과 같은 맥락을 이루었다. 서어비스업은 점심, 저녁의 결식율이 높아 불규칙한 생활의 단면을 볼 수 있다. 관리·사무직은 아침결식이 높고 점심외식이 높아 전형적인 도시직장인의 식생활 양상을 보여준다. 우 등¹⁰⁾은 이들 직장인의 아침결식도 학생들에서의 마찬가지로 시간부족과 식욕부진이 가장 큰 이유라고 하고, 이¹⁹⁻²⁰⁾는 직장인 중 은행원이 결식율이 가장 높고 또한 식욕부진인 비율도 가장 높았다고 한다. 아침결식과 점심, 저녁의 외식 증가는 우리나라 식사양상 변화의 가장 큰 특징으로 결국 관리·사무직 종사자가 도시화와 산업화에 따른 식생활의 변화를 가장 확연하게 보여준다고 하겠다. 더불어 아침결식에 점심을 외식으로 하고 혹은 저녁도 외식으로 할 경우 대부분의 영양소를 외식에서 섭취하게 된다는 점이 문제가 된다. 아침결식 후 식사를 하게 될 때 평소 자신의 식량보다 과식을 하게 될 위험이 높아지는데다가 외식의 경우 선택의 폭이 좁기 때문에 이로 인한 영양의 불균형, 식염의 과다섭취 등의 우려도 있다.²¹⁻²²⁾

IV. 결 론

1. 전반적인 식사양상을 보면 가정에서 식사를 하는 비율은 아침과 저녁의 경우 거의 비슷하였고 점심이 가장 낮았으며, 외식은 주로 점심에 하며 매식을 하는 경우가 가장 많았고, 결식은 아침, 점심, 저녁의 순으로 많았다.

2. 지역별 식사양상을 볼 때 대도시는 아침결식율이 높고, 외식비율이 높았다. 그리고 농촌은 모든 끼니에서 가정식의 비율이 가장 높았다. 이러한 식사양상은 주로 남자들의 식사양상의 차이에 기인하는 것이었다. 중소도시는 가정식, 외식, 결식비율이 대도시와 농촌의 중간정도의 양상을 나타내었다.

3. 연령별 식사양상을 살펴본 결과 15세 이하의 거의 모든 끼니에서 가정식 비율이 90% 이상이었으며, 20-49세는 모든 끼니에서 외식비율이 가장 높았다. 결식비율은 아침과 저녁에는 16-19세에서 가장 높았으나 점심은 50세 이상에서 높았다. 어느 연령층보다도 충분한 열량이 필요한 16-19세의 결식율이 다른 연령층에 비해 오히려 높고 그 중 여학생들의 아침 결식율이 20.5%나 되었다.

4. 직장에 따라서도 끼니별 식사양상이 상당히 다를 수 있고 특정 직장에 따라서는 아침, 점심, 저녁의 경향이 비슷하였다. 농·임·수산업이나 광부·채석업은 주부, 학생과 더불어 가정식의 비율이 세끼나 모두 가장 높았다. 서어비스업 종사자는 점심, 저녁의 결식율이 높았고, 관리·사무직은 아침결식율이 높고, 점심의 외식율이 높았다.

참고문헌

1. 모수미. 한국영양학회지 19(2): 120, 1986.
2. 경제기획원. 도시가계연보, 1990.
3. 厚生省保健醫療局健康増進營養課 監修. 國民營養の現狀, 1989.
4. 한국식품개발연구원. 한국인의 식생활 현황과 평가에 관한 연구, 1990.
5. 식생활개선범국민운동본부. 국민식생활의식구조 조사 보고서, 1989.
6. 구재욱, 모수미, 이정원, 최혜미. 생활주기영양학, 한국방송통신대, 1992.
7. 안숙자. 한국식문화학회지 4(4): 383, 1989.
8. 이경신, 최경숙, 모수미, 박준교. 대한보건협회지 16(1): 29, 1990.
9. 정영진, 이정원, 김미리. 한국영양학회지 15(2): 107, 1982.
10. 우미경, 현대선, 이심열, 모수미. 대한가정학회지 24(3): 103, 1986.
11. 손경희, 문수재, 이명희. 한국음식문화연구원논총 p.

- 493, 1988.
12. 김혜경, 윤진숙. 한국영양학회지 22(3): 175, 1989.
 13. 임국이, 김선효. 한국영양학회지 18(3): 225, 1985.
 14. 안숙자. 대한가정학회지 1(1): 82, 1985.
 15. 이은화, 모수미, 서정숙. 대한보건협회지 8(2): 47, 1982.
 16. 정상진, 최선혜, 모수미, 이수정. 한국식문화학회지 6(4): 369, 1991.
 17. 한국보건사회연구원. 우리나라의 건강과 관련되는 생활양식의 실태와 문제점, 1989.
 18. 보사부. 국민영양조사지침서, 1989.
 19. 이경자, 김숙배. 기전여자전문대학 논문집 6, 1986.
 20. 이경자. 기전여자전문대학 논문집 6, 1986.
 21. 모수미. 대한의학협회지 33(1): 27, 1990.
 22. Kim BH, Lee YN, Kim WK, Choi SH, Mo SM. JARAHE 1: 31, 1991.