

한국 성인의 식사에서의 전통식, 비전통식의 섭취 실태 —서울지역을 중심으로—

이종미* · 오세영**

*이화여자대학교 가정과학대학 식품영양학과

**경희대학교 가정대학 식품영양학과

(1996년 2월 15일 접수)

Traditional and Modern Food Use in Korean Adults in Seoul

Jong Mi Lee* and Se-Young Oh**

*Department of Food and Nutrition, College of Home Economics, Ewha Womans University

**Department of Food and Nutrition, College of Home Economics, Kyung Hee University

(Received February 15, 1996)

Abstract

This study examined 'traditional' and 'modern' food use in Korean adults. Using a 24 hour recall method, trained interviewers assessed dietary intakes of 240 subjects aged 20's to 50's living in Seoul. Depending on the cultural characteristics of foods, 495 different kinds of foods eaten by the subjects were classified into 6 (Korean, Western, Eastern, modified Korean, modified Western, modified Eastern) types. The foods were also divided into 3 ('main dish', 'side dish', 'others') categories. Based on these categories, the dietary intakes of the subjects were analyzed in terms of proportionate frequencies of individual food items. The most frequently eaten food was the Korean food (67.68%), followed by the Western (22.61%), modified Eastern (2.31%), modified Western (1.65%), and modified Korean (1.36%) foods. Regarding the main dish category, the Korean food received the highest proportion due to the Korean's frequent intake of rice. Korean style foods were the most frequently consumed side dish (43.97% of total food consumption). In particular, kimchi consisted of 27.4% of the foods consumed as a side dish. In the 'others' category, Western style foods obtained the highest proportion owing to coffee consumption. The results of the study indicates some methodological problems and suggests a need for further studies.

I. 서 론

한 나라의 식생활 문화는 그 나라의 지리·풍토적 자연환경과 정치·경제·사회적 여건, 그리고 역사 속에서 누적된 그 민족 특유의 문화적 배경에 의해서 형성된다. 따라서 식생활 양식은 오래동안 지켜온 식습관과 새로운 생활 양식이 융합됨에 따라 변화한다¹⁾. 이러한 변화가 일어나기 위해선 유용할 수 있는 식품이 있어야 함은 물론, 그러한 식품은 특정 문화 집단의 구성원에 의해 수용되어야 한다²⁾. 식품의 선택이나 수용, 정착 과정은 생물학적, 문화적 요인 등 복잡한 과정에 의해 이루어지며 시간이 지남에 따라 어떤 원형

적인 특수성을 나타내 일정한 형태의 전통성을 갖게 된다. 이렇게 형성되어진 식문화는 부분적인 변용은 보여주면서도 기본적인 전통성유지라는 특성을 가지고 있다.

지난 30여 년간 한국인의 식생활 양상의 변화를 대 표하는 것은 한국인의 현대 식생활 연구에서 거의 빠 지지 않고 언급되는 단어인 "서구화"라 할 수 있다. 식생활의 서구화는 두가지 측면에서 풀이해 볼 수 있다. 첫째는 영양소 섭취양상이 서구라과 사람의 양상과 비슷하거나, 다른 나라 식품이나 음식에 대한 기호도가 높아가는 경우와 같이 음식 자체에 관련된 것이고, 두 번째는 현대 생활 양식을 반영하는 가치관이 식생활

행동으로 나타난 것이다³⁾. 예를 들어 식사시간을 줄이기 위한 외식과 편의 식품이용의 증가는 두번째 경우에 해당한다 하겠다. 이러한 식생활의 변화는 서구적 식생활 패턴과 관련된 질병이 증가하고 있는 것과 관련되어 한국인의 식생활 양상에 대한 염려로 대두되었다.

한 사회가 경제적으로 여유로워짐에 따라 식생활에 나타나는 현상 중의 하나가 식생활의 비지역화이다. 식생활이 비지역화되어 간다는 것은 개인의 식생활에 있어 상업적인 경로를 통해, 그가 살고있는 지역에서 보다 멀리 떨어진 지역에서 생산된 식품이 그의 식이에서 차지하는 비중이 높아지는 것을 말한다⁴⁾. 식생활의 비지역화는 'supermarket monoculture'의 현상을 야기시켜 섭취하는 식품의 종류 뿐 아니라 식품에 대한 인식도 변화시킨다⁵⁾.

식이섭취 양상의 변화는 영양인류학적 측면에서 여러 각도로 분석된다. 첫째로 주식으로 이용되는 몇몇 특정 식품의 섭취양상의 변화, 즉 섭취빈도, 부식과의 조화, 열량섭취비율 등에 초점을 맞추어 고찰하는 것이다⁶⁾. 실제로 이러한 접근방법의 예는 호구지책의 농업에서 환금작물 위주의 농업으로 전환할 때 일어나는 식생활에서의 변화를 연구하는 여러 본문에서 찾아 볼 수 있다⁷⁻¹⁰⁾.

또 다른 널리 알려진 접근방법은 섭취한 음식·식품을 "core", "secondary core", "periphery"로 분류하여 고찰하는 것이다¹¹⁾. Bennett¹¹⁾는 섭취빈도와 식이에서 차지하는 비중에 기초하여, "core"는 빈번히 섭취되는 주식으로 쓰이는 음식·식품, "secondary core"는 주식 보다는 덜 빈번하게 섭취되나 주식과 대체될 수 있는 음식·식품, "periphery"는 최근에 유행하는 음식·식품(예: 과자류, 통조림 음식)이나 특별한 행사 때에 섭취되는 호사스운 음식으로 분류하였다. 이와 관련하여 Jerome¹¹⁾은 다소 다른 분류방법을 제시하였다. 특정집단의 적어도 25%의 구성원에 의해 1주일에 2~3회 이상 섭취되는 음식·식품을 "core", 1주일에 1회정도 섭취되는 음식·식품을 "secondary core", 1달에 2~3회정도 섭취되는 음식·식품은 "periphery"라 하였다. "Core"에 속하는 음식·식품의 섭취 양상은 대체로 안정되어 있는 반면에, 새롭게 소개된 음식·식품은 "periphery" 그룹에 속하고 이러한 식품에 대한 기호도와 섭취는 개인에 따라 뚜렷한 차이를 보인다고 하였다.

사회적, 문화적 변화에 따른 식생활 변화의 가장 두드러진 현상은 전통적으로 섭취하는 음식·식품이 전체 식사에서 차지하는 위치가 변화한다는 것이다. 전통적인 식생활의 변화는 다음 두가지 입장에서 설명된다. 하나는 전통식이 비전통식으로 대체되어 전통식이 식사에서 차지하는 중요성이 점점 떨어진다는

것이고, 또 다른 입장은 식이의 기본을 이루는 전통식은 그대로 유지되면서 비전통적인 음식이 식사에 첨가된다는 것이다^{12,13)}.

역동적이고 다양한 식생활 문화의 특성이 제대로 파악되지 못할 때, 식생활 문화 양상은 잘못 해석될 여지가 많다. 그 예로 한국인의 육류섭취 증가를 식생활의 서구화로 보는 견해를 들 수 있다. 동서양을 떠나 소득이 증가하면 소득탄성치가 높은 육류 섭취 증가는 채식주의자와 같은 특수집단을 제외하고는 보편적으로 나타나는 현상이다. 또한 한국인의 육류섭취는 대부분 전통적인 육류 요리인 너비아니, 갈비구이 또는 갈비찜의 형태로 이루어지고 있음은 단순히 육류섭취 증가를 식생활의 서구화로 간주하는데 무리가 있음을 제시한다. 그러나 이러한 연구의 기본 자료가 되는 전통식과 비전통식의 체계적 구분이 아직 확립되지 않았기 때문에 사회변화에 따른 전통 식생활의 변화를 고찰하는데 어려움이 있다.

개념이 이론화되기 위해서는 그러한 개념이 가지는 타당성이 실제 연구를 통해 규명되어야 한다. 식생활 양상이 지니는 의미는 매우 복잡하기 때문에 이러한 양상을 연구하는데 적합한 방법론이 요구된다. 문화적 측면에서의 식이섭취 변화에 관하여 주로 서양식사를 바탕으로 몇몇 연구방법이 제시되어 있기는 하지만, 한국인의 식생활 특성에 적합한 식이섭취의 체계적인 문화적 고찰은 아직 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구는 현대 한국인의 식생활을 전통식/비전통식 시각에서 조명하기 위해 새로운 접근방법을 모색하여 식생활 문화 연구에 도움이 되고자 시도되었다.

II. 연구 방법

1. 조사대상자

서울지역에 거주하는 성인을 대상으로 랜덤추출법과 할당추출법을 이용하여 조사대상자 240명을 선정하였다. 우선 서울지역의 12개동을 난수표에 의해 무작위로 추출한 후 각 동에서 20가구씩 임의로 선정하였다.

2. 조사내용 및 방법

조사자는 대학에서 식품영양학을 전공하는 4학년 학생들로 교육과 훈련을 통해 면담방법과 목적량에 대한 기준을 익혔다. 식품섭취 실태는 24시간 회상법을 이용하여 훈련된 조사자가 대상자를 면담하여 조사하였다. 조사자는 조사대상자들이 일상적으로 섭취한 음식, 식품명, 섭취분량을 측정하였다. 섭취량의 단위는 목적량을 기준으로 하였다. 예를 들면, 김은 장수로, 과일은 갯수로, 잡채는 접시로 섭취량을 조사하였다.

본 연구에 포함되지 않은 20여명을 대상으로 실시한 예비조사의 결과는 음식·식품의 조사단위를 정하는데 참고되었다. 음식의 섭취량 단위를 설정하는데는 기존 조리서¹⁴⁻¹⁹⁾도 참고하였다. 음식·식품의 섭취량 조사 단위는 또한 연구자와 식품영양학 전공자의 토의 하에 정하였는데, 이와 같이 섭취량 조사 단위가 결정된 음식·식품은 34가지 이었다. 설정한 섭취량 조사 단위의 적용이 모호한 음식·식품의 섭취량은 자세히 기입하도록 하여 자료분석시 섭취분량을 1인 1회 섭취량에 기준하여 정하도록 하였다. 조사시, 조사자는 식품모델과 기준단위 식기등을 지참하여, 조사대상자의 섭취분량을 측정하는데 이용하였다.

본 연구에서 사용된 설문지에서는 조사대상자의 성별, 나이, 월수입, 가족수 및 가족의 연령을 포함하는 일반사항 부분과 섭취실태를 조사하였다. 모든 자료는 1995년 2~3월에 걸쳐 수집되었다.

3. 자료처리방법

자료는 서술적인 통계기법을 이용하여 분석되었다.

III. 결 과

1. 섭취음식을 평가하는 척도 개발

1) 질적인 척도

조사된 총 음식·식품의 종류는 495가지로 나타났다. 음식·식품의 특성은 '주식', '부식', '기타'로 분류되었고, '주식'은 밥류, 한그릇 음식으로, 부식은 국, 탕·찌개, 조림, 볶음, 전·부침, 찜, 구이, 회, 튀김, 김치, 절임·장아찌, 젓갈, 나물·무침, 쌈·쌈장으로, '기타'는 주류, 음료, 과일, 빵·과자류, 떡, 기타로 세분류 되었다. 조사된 495가지 음식·식품을 비슷한 것들은 한데 묶어 133가지로 정리한 후, 식품영양학 전공자의 견해와 기존 조리서¹⁴⁻¹⁹⁾에 나타난 음식의 구분을 참고로 하여, 섭취음식은 음식의 재료와 조리방법의 특성에 따라 다음의 6가지로 분류하였다.

(1) 한국식

전통적으로 전해 내려오는 한국고유의 조리법과 재료에 의해 만들어진 음식

(2) 서양식

서양에서 전래된 조리법과 재료로 만들어진 음식. 즉, 우리나라에서 아무런 변형이 이루어지지 않은 서양음식

(3) 동양식

일본이나 중국고유음식 재료와 조리법으로 만들어진 우리나라에서 아무런 변형이 이루어지지 않은 동양음식

(4) 한국절충식

고유한국음식을 만드는 데는 쓰이지 않는 재료를 고유의 한국음식 조리법으로 만든 음식

(5) 서양절충식

고유 한국음식 재료를 서양 조리법으로 만든 음식

(6) 동양절충식

한국이나 서양음식 재료를 동양(주로 일본, 중국)에서 주로 이용되는 조리법으로 만든 음식.

위의 척도를 바탕으로 분류된 음식 종류는 표 1에 제시되어 있다.

2) 양적인 척도

각 음식·식품은 '주식', '부식', '기타'이냐에 따라 섭취량이 다르게 되기 때문에 전체 섭취량만으로 식탁에서의 비중을 평가하는데는 무리가 있다. 섭취한 음식의 문화적 특성에 초점을 둔 본 연구에서 1인 1회 섭취분량을 기준으로 섭취량을 측정하는 것은 섭취 음식·식품의 양적 특성을 충분히 반영해 줄 있다고 사려되어, 양적인 척도는 1인 1회 섭취분량을 기준으로 하였다. 문헌¹⁵⁻²⁰⁾을 참고하였고, 169가지의 1인 1회 섭취량 설정이 모호한 음식은 연구자와 식품영양학 전공자들의 토의를 거쳐 정하였다. 섭취한 음식·식품의 양적 특성은 섭취한 횟수와 1회 섭취량에 근거하여 정하였다. 예를 들면 특정음식의 1회 섭취량이 그 음식의 1인 1회 섭취량의 2배에 해당하면 2배의 가중점을 주었다. 본 연구에서 개발한 각 음식·식품의 양적인 척도는 다음과 같다.

특정 음식·식품의 비중(%)=

$$\left(\frac{\text{총 조사대상자의 특정 음식·식품의 섭취 횟수}}{\text{총 조사대상자의 모든 음식·식품의 섭취횟수}} \right) \times 100$$

2. 일반사항

조사대상자의 약 2/3은 여성이었고(65.2%) 나머지 1/3은 남성이었다. 평균연령은 20대가 52%, 30대가 23%, 40대가 15%이었고, 50대 이상은 10%에 불과하였다.

3. 섭취 음식의 평가

섭취음식은 전체 조사대상자의 1일간 섭취한 총 음식·식품을 100으로 하였을 때의 상대적인 비율로 평가하였다. 표 2에서 나타난 바와 같이 한식이 67.68%로 식사의 가장 높은 비율을 차지하였고, 서양식(22.61%), 동양절충식(4.86%), 동양식(2.31%), 서양절충식(1.65%), 한국절충식(1.36%) 순이었다.

주식에 있어 한식의 비율(15.83%)이 가장 높았고, 동양절충식, 서양식이 그 다음을 차지하였다. 음식별로

표 1. 음식 분류

1. 한식

밥류 ¹	쌀밥, 보리밥, 현미밥, 조밥, 콩밥, 팥밥, 찰밥, 수수밥, 수수보리밥, 오곡밥, 잡곡밥, 누룽지, 쌀죽*
한그릇음식 ¹	비빔밥, 산채비빔밥, 설렁탕, 돌솥비빔밥, 갈비탕, 육계장, 삼계탕, 감자탕, 콩나물국밥, 도가니탕, 칼국수, 냉면, 떡국, 떡반두국, 만두국, 국수, 비빔국수, 수제비
국 ²	김치국, 무우국, 아욱국, 쑥국, 우거지국, 실파장국, 미역국, 오이냉국, 된장국, 쑥된장국, 시금치된장국, 시래기된장국, 북어국, 동태국, 명태국, 굴국, 조개국, 오징어국, 대구탕, 추어탕, 무우쇠고기국, 곰국, 탕국, 사골국, 쇠고기 두부국, 시골 배추국
탕, 찌개 ²	알탕, 병어매운탕·해물탕·오징어 전골, 해물전골, 쇠고기 찌개, 김치찌개, 두부김치찌개, 돼지고기김치찌개, 쇠고기김치찌개, 된장찌개, 두부된장찌개, (콩)비지찌개, 청국장, 순두부찌개, 감자 두부찌개, 조개찌개, 동태찌개, 도미찌개, 오징어찌개, 고등어찌개, 게찌개
조림 ²	우엉조림, 고추조림, 연근조림, 깻잎조림, 콩조림, 두부조림, 멸치조림, 고추멸치조림, 감자멸치조림, 닭(다리)조림, 쇠고기 장조림, 새우조림, 콩치조림, 북어조림, 고등어 조림, 갈치조림, 이면수 조림, 명태조림, 가자미조림, 오징어 조림
볶음 ²	김치볶음, 쇠고기김치볶음, 미역줄기볶음, 감자볶음, 멸치볶음, 오징어볶음, 마른오징어볶음, 낙지볶음, 쇠고기볶음, 제육볶음, 닭고기볶음, 떡볶음
전, 부침 ²	녹두전, 두부전, 파전, 호박전, 고추전, 김치전, 감자부침, 부추전, 빈대떡, 김치빈대떡, 고기완자전, 굴전, 동태부침, 새우전, 꼬치전
찜 ²	옥수수찜, 계란찜, 감자찜, 북어찜, 명란알찜, 아구찜, 갈비찜, 사태찜, 돼지고기편육, 돼지족발, 닭찜
구이 ²	조기구이, 굴비구이삼치구이, 고등어구이, 갈치구이, 꼬치구이, 북어구이, 청어구이, 이면수구이, 오징어구이, 뱀어포구이, 삼겹살구이, 불고기, 소갈비, 양구이, 산적구이, 김구이, 버섯구이
회 ²	참치회, 생굴, 광어회, 향어회, 전복
튀김 ²	미역튀김, 김부각
김치 ²	배추김치, 무우김치, 통무, 총각김치, 열무김치, 깍두기, 오이소박이, 오이김치, 갓김치, 파김치, 물김치, 동치미, 백김치, 나박김치, 고춧잎김치, 고들빼기, 무말랭이
절임, 장아찌 ²	마늘쫑, 마늘절임, 마늘고추장절임, 고추절임
젓갈 ²	명란젓, 창란젓, 아가미젓, 어리굴젓, 오징어젓, 새우젓갈, 멸치젓갈
나물, 무침 ²	도라지나물, 무나물, 시금치나물, 숙주나물, 고구마순, 콩나물, 취나물, 시래기나물, 고사리나물, 우거지나물, 호박나물, 가지나물, 토란잎나물, 오이나물, 더덕나물, 아주까리나물, 호박오가리나물, 열갈이, 무우청나물, 피마자, 다래순나물, 애호박무침, 달래무침, 냉이무침, 해초무침, 미역무침, 미역초나물무침, 오이초무침, 겨울초무침, 양파무침, 무생채무침, 무우채무침, 부추무침, 동치미무침, 두부무침, 깻잎무침, 오징어무침, 해물무침, 파무침, 파래무침, 김무침, 풋고추무침, 도토리묵무침, 개고기무침
쌈, 쌈장 ²	상차, 깻잎, 생마늘, 양배추, 고추, 오이, 미역, 들미나리, 보쌈, 썩갓, 당근, 쌈장, 고추장, 된장, 간장
주류 ³	막걸리
음료 ³	인삼차, 쌍화차, 생강차, 영지버섯다림차, 울무차, 유자차, 오미자차, 식혜, 수정과, 미숫가루, 꿀물, 모과꿀냉차
과일 ³	사과, 배, 귤, 딸기, 토마토, 홍시, 단감, 꽃감, 청포도
빵, 과자류 ³	강냉이, 약과
떡 ³	흰떡, 백설기, 찰떡, 시루떡, 인절미, 호박떡
기타 ³	삶은 계란, 메추리알삶은것, 찢감자, 땅콩, 오징어, 쥐포, 실오징어, 호두, 순대, 두부김치, 군고구마, 순두부, 청포묵, 조개바지락, 잣, 잣죽*, 채소죽*, 엿, 붉은고추, 마른안주(땅콩+오징어+강냉이), 북어포

2. 동양식

한그릇음식 ¹	쇠고기 덮밥, 생선초밥, 유부초밥, 모듬초밥
면류 ¹	모밀국수
튀김 ²	새우튀김, 탕수육
주류 ³	소주
음료 ³	녹차, 녹즙
과일 ³	금귤
빵, 떡 ³	속빈빵, 찹쌀떡
기타 ³	오뎅, 간pong기, 물만두, 군만두, 찢만두, 건수박씨

3. 서양식

한그릇 음식 ¹	치킨도리아, 스파게티·토스트, 샌드위치, 피자, 햄버거, 휘시커틀렛, 비후까스, 스테이크, 콘후레이크, 쇠고기스튜, 훈제연어, 감자튀김, 닭튀김, 돈까스
나물, 무침 ²	야채샐러드, 감자샐러드, 양상치, 콘샐러드
음료 ³	맥주, 칵테일, 위스키, 커피, 아이스크림, 카푸치노, 홍차, 아이스티, 코코아, 우유, 커피우유, 딸기쥬스, 오렌지쥬스, 포도쥬스, 포도봉봉, 후르토피아, 콜라, 사이다·데미소다, 포카리스웨트, 요구르트, 떠먹는 요구르트
과일 ³	바나나, 키위, 체리토마토, 멜론, 자몽, 파인애플, 과일샐러드
빵, 과자류 ³	케익, 롤케익, 카스테라, 버터롤, 마늘빵, 슈크림빵, 브레드스틱, 쿠키류, 초콜렛류, 아이스크림, 사탕, 카라멜, 후라이드치킨, 마카로니, 스프, 양파스프, 페스츄리, 샐러드빵, 머핀, 도너츠, 핫도그, 칠리치즈핫도그, 치즈버거, 크래커, 버터, 잼, 딸기잼, 땅콩잼, 포테이토스킨, 크림치즈, 식빵, 블루베리치즈파이, 쏘세지파이, 빵, 비스켓(KFC), 비스켓, 초코파이, 스낵류

4. 한국 절충식

한그릇음식 ¹	김치볶음밥, 참치볶음밥
찌개 ²	부대찌개, 참치김치찌개, 라면김치찌개, 참치찌개
튀김 ²	조기튀김, 고등어튀김, 오징어튀김, 계란튀김
무침 ²	단무지 무침
음료 ³	녹즙, 베지밀, 당근쥬스, 사과쥬스
과자 ³	호도과자, 호떡

5. 동양 절충식

한그릇음식 ¹	달걀비빔밥, 채소볶음밥, 짜장볶음밥, 잡채밥, 회덮밥, 김밥
라면류 ¹	라면, 떡라면, 컵라면, 치즈라면, 라면볶음
면류 ¹	짜장면, 유부국수, 짬뽕
국 ²	유부된장국, 무우오뎅국, 계란국
조림 ²	오뎅조림, 메추리알조림
볶음 ²	오뎅볶음
전, 부침 ²	계란부침
구이 ²	소고기소금구이, 군만두
회 ²	굴+양념
튀김 ²	고구마튀김, 고구마 맛탕, 오징어튀김, 야채튀김
김치 ²	단무지
절임, 장아찌 ²	마늘장아찌
나물, 무침 ²	다시마무침, 오뎅무침
빵, 과자류 ³	붕어빵, 찹과자튀김

6. 서양절충식

한그릇음식 ¹	하이라이스, 오프라이스
볶음 ²	(양송이)버섯볶음, 피망볶음, (비엔나)쏘세지, 햄볶음
찜 ²	참치캔
구이 ²	햄구이, 쏘세지구이, 멧돼지구이, 양구이, 전기통닭
빵 ³	팥빵, 크림빵, 소보로빵
기타 ³	양념치킨

¹주식, ²부식, ³기타

*쌀죽은 식사로 하였으므로 밥류로 구분하였고, 잣죽, 채소죽은 간식으로 하였기에 기타로 분류하였음.

표 2. 식이 섭취의 상대적 비율

(총 합계=100)

	한식	서양식	동양식	한국 절충식	서양 절충식	동양 절충식	
주식							소계
밥류	13.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.68
한그릇 음식	1.24	0.00	0.19	0.25	0.13	1.04	1.85
라면, 면류	0.92	0.13	0.19	0.00	0.00	1.42	2.66
빵류, 양식류	0.00	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	2.22
소계	15.83	2.34	0.38	0.25	0.13	2.46	21.29
부식							
국, 찌개	8.58	0.10	0.00	0.38	0.00	0.16	8.74
김치류	12.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	12.60
나물, 무침	6.27	0.60	0.00	0.00	0.00	0.19	6.46
쌈, 찜장	2.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.23
젓갈, 절임류	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	1.42
조림(주로 육류)	2.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	2.16
볶음(육·어류, 채소류)	1.55	0.00	0.00	0.00	0.25	0.16	1.96
전(육·어류, 채소류)	1.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	1.71
찜(주로 육·어류)	0.76	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.98
구이(주로 육·어류)	7.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.35	7.79
회(어류)	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.35
튀김(육·어류, 채소류)	0.13	0.29	0.38	0.16	0.22	0.13	1.31
소계	43.97	0.99	0.38	0.57	1.14	2.15	48.71
기타							
주류	0.03	0.86	0.51	0.00	0.00	0.00	1.40
음료	0.75	14.10	0.60	0.44	0.00	0.00	15.89
과일	4.43	0.51	0.03	0.00	0.00	0.00	4.67
빵	0.10	2.56	0.03	0.06	0.35	0.25	3.35
떡	0.32	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	0.45
기타	2.25	1.30	0.29	0.00	0.03	0.00	3.87
소계	7.88	19.28	1.55	0.54	0.38	0.25	29.88
총합계	67.68	22.61	2.31	1.36	1.65	4.86	100.00

Note: 모든 수치는 반올림된 값이기 때문에 소계나 총합계의 수치가 다소 차이가 있을 수 있음.

볼 때 밥류가 가장 높은 비율(13.68%)을 차지하여, 가장 빈번히 섭취되는 주식이었다고, 그 다음으로는 라면·면류, 빵류·서양식 식사, 한그릇 음식 순으로 주식을 섭취하는 것으로 나타났다.

한국인이 섭취하는 매우 다양한 부식의 종류를 본 연구에서는 국·찌개류, 김치류, 숙채, 생채로 분류하였고 이러한 구분에 포함되지 않는 음식은 조리법에 기준하여 분류하였다. 부식에서도 역시 한식이 차지하는 비율(43.97%)은 매우 높았다. 한식형 부식 중에서 김치류가 가장 빈번히 섭취(12.06%)되었고 국·찌개류, 구이, 숙채류 순으로 섭취되었다. 서양식, 동양식, 한국절충식의 구분에 속하는 부식 섭취는 매우 낮았고 동양절충식의 비율(2.15%)이 상대적으로 다소 높았다.

음식종류별로 볼 때 역시 김치의 비율이 가장 높았고 국·찌개류, 나물류(숙채, 생채) 비율도 높았으며 조리법으로는 구이형태의 음식이 가장 빈번하게 섭취되는 것으로 나타났다.

표 2에 제시된 바와 같이 한식 형태의 부식섭취율이 높은 이유는 우리식생활에서 주·부식의 개념이 서양 요리에서의 주식, 주식에 곁들여 내는 음식(main dish, side dish)의 개념과 다르기 때문이라 생각된다. 우리 식생활에서 부식은 평이한 맛의 주식과 어울리는 음식이어야 하나, 동·서양식사의 side dish는 우리의 부식에 비해 상대적으로 양념이 진하지 않기 때문에, 우리 식생활에서 부식으로 이용되는데는 변형이 필요하다고 본다. 이는 서양절충식(1.14%), 동양절충식(2.15%) 형

태의 부식이 서양식(0.99%), 동양식(0.38%) 형태보다 빈번하게 섭취되는 것에 의해서도 생각해 볼 수 있는 가정이다. 다양한 조리법으로 만들어진 동양절충식 형태의 부식의 비율(2.15%)은 서양식 부식(주로 샐러드임) 섭취비율(0.99)보다는 높았다. 본 연구의 결과는 연구 목적과 방법의 차이는 있으나 음식에 대한 기호도나 외식의 실태를 조사한 선행 연구들²⁰⁻²³⁾들과 비슷한 양상을 보이고 있다. 선행 연구들에서도 우리나라 성인의 한식에 대한 기호도가 높게 나타났고, 외식 시에도 한식의 섭취비율이 높았다.

주·부식과는 달리 기타에서는 서양식의 섭취비율(19.28%)이 높았다. 이러한 높은 섭취 비율은 서양식 음료 섭취(14.10%)에 기인한 것이며, 이는 커피의 섭취 빈도가 높기 때문인 것으로 조사되었다. 주류에서도 서양식비율이 가장 높았는데 이는 맥주 소비로 인한 것이다. 기타 한식으로는 과일의 비율이 가장 높았고, 한국식 음료는 서양식 음료에 비해 섭취 빈도가 매우 낮았다. 기타 분류에서 한국절충식, 서양절충식, 동양절충식 형태의 음식의 섭취 빈도는 매우 낮았다.

IV. 결론 및 요약

본 논문은 한국인의 섭취음식을 전통·비전통식의 측면에서 접근하는 방법에 중점을 둔 연구이다. 섭취 음식을 음식재료와 조리방법에 따라 한식, 서양식, 동양식, 한국절충식, 서양절충식, 동양절충식으로 분류한 후, 총 섭취음식 빈도에 대한 상대적 비율로 도시에 거주하는 성인의 식사를 분석하였다. 분석된 결과는 한식이 차지하는 비율이 매우 높음을 보여주었다. 서양식 음식 섭취의 대부분은 간식, 특히 커피의 섭취에 의한 것으로 조사되었다. 서양식 외식산업이 증가와 맞물려 식생활이 서구화가 많이 논의 되고 있으나 서양식 식사의 비율은 음료를 제외하면 약 8.5%로 낮은 편이었다.

본 연구에서는 커피를 서양식으로 구분하였으나 Jerome⁹⁾에 의하면 현대 한국인에게 커피는 식이의 "core"로, Bennett⁸⁾에 의하면 "periphery"로 분류될 수 있다. 또한 서양식 패스트푸드점의 증가를 식사의 서구화로 볼 때는 "secondary core" 수준에서의 변화를 의미한다고 볼 수 있다. 이와 같이 문헌에서 제시된 식생활 분석방법을 한국인의 식생활에 적용하였을 때 '서구화'가 식사의 어느 수준에서 일어나고 있는지 파악하기가 어렵다. 한국인의 식생활의 문화적 특성은 외국 식생활 양상을 분석하는 틀에 의해 분석될 때 문제점이 내포될 수 있으므로, 식생활 문화 이론을 수용한 우리 문화적 특성에 맞는 식생활 연구 방법의

정착이 필요하다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 앞서 서론에서 전통식 변화의 2가지 입장(① 전통식의 비중이 감소되고 비전통식의 비중이 증가됨; ② 전통식의 비중은 유지되면서 비전통식의 비중도 증가)이 제시되었는데, 본 연구의 상대적 비율을 이용한 자료 분석은 ①의 가정 하에 진행된 것으로 두 가설의 검증을 위해선 보다 양적인 측면에서 자료를 종합 분석하는 방법이 요구된다고 본다.

아울러 자료 분석에 사용되는 음식·식품 목록의 선택도 고려되어야 할 사항이다. 한국인의 식사에서 밥과 김치가 차지하는 비율은 매우 높다는 것은 본 연구의 결과에서도 나타났다(전체 식이 섭취 빈도의 약 1/4을 차지함). 그러나 한식이 아닌 음식들이 한국인의 식사에서 밥과 김치와 비교하여 그 특성이 비교될 만하지 못하기 때문에 이러한 특성을 지닌 음식의 포함은 재고되어야 할 것이다. 서양식에서 가장 높은 비율을 차지한 커피도 이와 비슷한 경우이다. 즉, 집단의 대부분 사람이 항상 섭취하는 음식은 변수로서 변이가 매우 적어 통계상 문제가 되기 때문이다.

마지막으로 본 연구에서 제시된 연구 방법은 간단하여 전통식 섭취 외의 식생활 특성을 고찰하는 연구에도 응용될 수 있으리라 본다. 연구하고자 하는 주제의 정의가 명확하지 않을 때, 민속학적으로 접근하여 연구의 대상이 되는 인구 집단이 관련 주제에 대해 가지고 있는 견해를 파악하여, 연구에 응용하는 것은 영양인류학 연구에서 많이 사용되고 있는 방법이기도 하다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 한국인이 섭취하는 식사를 한식, 서양식, 동양식, 한국절충식, 서양절충식, 동양절충식으로 구분하여 섭취 빈도로 전체 식이에서 차지하는 비율을 조사한 결과 한국식이 67.68%로 가장 높았고 서양식은 22.61%, 동양절충식은 2.31%, 서양절충식은 1.65%, 한국절충식은 1.36%이었다.

2. 주식에서 한국식의 비율이 가장 높았는데(15.83%), 이는 밥류가 차지하는 비율(13.68%)이 높기 때문인 것으로 나타났다. 부식에서도 한식의 비율이 가장 높았으며, 특히 김치의 섭취 빈도가 높았다. 한식형 부식에서 김치가 차지하는 비율은 27.4%이었다. 부식에서 한식이 차지하는 비율이 높은 것은 우리의 식생활에서 밥과 반찬이 외국 음식의 주요리와 주요리에 곁들여 내는 요리와는 특성이 다르기 때문이라 생각한다. 기타음식에서는 빈번한 커피 섭취로 인해 서양식의 섭취 비율이 가장 높았다.

3. 본 연구의 결과는 음식·식품목록 선정의 문제점을 제시하며, 한국인의 식이 섭취를 문화적 측면에서 고

찰하기 위해 방법론적인 연구가 필요함을 제시한다.

참고문헌

1. Jerome NW. Diet and Acculturation: The Case of Black American In-Migrants. In *Nutritional Anthropology: Contemporary Approaches to Diet and Culture*, Jerome NW, Kandel RF, Pelto GH (eds.), Redgrave, Pleasantville, NY, 1980.
2. Harrison GG. Culture and food choices. In *Issues in nutrition for the 1980s*. Tobias AL, Thompson PJ (eds). Wadsworth Health Sciences Division, Monterey, California, 1980.
3. 오세영. 생물학적, 문화적 측면에서 본 한국인의 식생활 행동: 지난 50여년을 중심으로. *한국식생활문화학회지* 8(4): 373, 1993.
4. Pelto GH, Pleto PJ. Diet and Delocalization: Dietary Changes since 1750. *J Interdisciplinary History* 14 (Autumn): 507, 1983.
5. Gussow JD, Contento I. Nutrition Education in a Changing World: A Conceptualization and Selective Review. *World Rev Nutr Diet* 44: 1-56, 1984.
6. Goode JG. Cultural Patterning and Group-shared Rules in the Study of Food Intake. In *Research Methods in Nutritional Anthropology*, Pelto GH, Pelto PJ, Messer E (eds) The United Nations University, Tokyo, 1989.
7. Gross DR, Underwood BA. Technical Change and Caloric Costs: Sisal Agriculture in Northeastern Brazil. *Am Anthropologist* 73: 725, 1971.
8. Marchione TJ. Food and Nutrition in Self-reliant National Development: The Impact on Child Nutrition of Jamaican Government Policy. *Medical Anthropology* 1: 57, 1977.
9. Dewey KG. The Impact of Agricultural Development on Child Nutrition In Tabasco, Mexico. *Medical Anthropology* 4(Winter): 21-43, 1980.
10. Allen LH. The Mexican Food System: Traditional and Modern. *Ecology Food Nutr* 27: 219, 1992.
11. Benett J, Smith H, Passin H. Food and Culture in Southern Illinois. *Am Sociol Rev* 7: 645, 1942.
12. Pelto GH, Pelto PJ, Lung'aho MS. "Modern" and "Traditional" Food Use in West Finland: An Example of Quantitative Pattern Analysis. *Nutr Res* 1: 63, 1981.
13. Grivetti LE. Nutritional anthropology: An Integrated Approach to Pregnancy and Delivery. In *Modern Nutrition in Health and Disease*, 8th ed. Shills ME, Olson JA, Shike M (eds.) Lea & Febiger, Philadelphia, 1994.
14. 강인희. 한국의 맛. 대한교과서주식회사, 1990.
15. 이영순. 외국조리. 효일문화사, 1995.
16. 전순자. 한국조리. 신평출판사, 1990.
17. 제일제당주식회사. 단체급식을 위한 메뉴 365일. 제일제당주식회사, 1992.
18. 한복선 외 4인. 365일 우리집식단. 효성출판사, 1992.
19. 황혜성 외 2인. 한국의 전통음식. 교문사, 1992.
20. 문수재, 이영미. 청소년의 식품에 대한 가치구조의 분석. *한국식생활문화학회지* 1(2): 142, 1986.
21. 이경애 외 2인. 남녀대학생들의 한국전통음식에 대한 지식 및 평가에 대한 연구. *대한가정학회지* 31(3): 187, 1993.
22. 노정미, 유영상. 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(I). *대한가정학회지* 27(2): 65, 1989.
23. 장현숙, 권정숙. 조시지역 중년기 여성의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양소 섭취실태에 관한 조사연구-대구 및 포항 지역을 중심으로. *한국식생활문화학회지* 10(4): 227, 1995.