

서울 가정의 일상 식사내용에 관한 실태조사 연구

한 경 선

상지대학교 병설 전문대학 식품영양과

The Study on Daily Meal Pattern in Seoul Families

Kyoung-Sun Han

Dept. of Food and Nutrition, Sangji junior college

Abstract

The purpose of this study is to explore the daily meal pattern in Seoul families. The informations of this study were obtained from 443 housewives in Seoul during August 20 to September 20, 1994, by using questionnaires. The χ^2 test was applied to see the individual data. The following observations were made in this study. 57% of Seoul families had rice with side dish set three times a day, the first choice for rice substitute was bread in breakfast and noodle in lunch, 98% of the subjects had rice in dinner. The change of the meal pattern from boiled rice to bread and noodle was the result of social changes such as urbanization, heightening up of education level of woman and the resulting increase of woman employment. They were consumed 2~5 varieties of side dishes. The favorite were Kimchi and Cigaé and Guk. The major meal pattern in Seoul is still the traditional one composed of boiled rice and side dishes.

Key words : daily meal pattern, breakfast, lunch, dinner, bread, noodle, side dishes

서 론

한민족의 일상식의 기본을 볼 때 음식의 내용은 그 나라에서 많이 생산되는 식품을 주재료로 하여 그 식품의 특성과 그 고장의 풍토에 맞추어서 타당한 방법으로 조리, 가공한 것을 가공음식으로 하여 구성되어 있고, 차림의 양식은 각시대의 주거 양식, 가족제도, 기타 문화상황에 따라 수정과 변천을 거쳐오고 있다.

한국은 쌀농사국이고 한편 잡곡도 경작하고 있으므로 한국의 일상식은 쌀밥 또는 쌀과 콩류, 쌀과 보리나 조와 같은 잡곡을 섞어 지은밥을 주식으로 하고 여기에다 반찬을 배합하여 밥과 반찬으로 구성된 밥상차림으로써 이것은 벼농사국으로 이어오는 동안 계속되어 온 전통이다.¹⁾ 그러나 우리나라는 오랜 농업경제체제에서 벗어나 산업경제체제로 진화하면서 가족제도, 주

기양식, 가정의례, 관습 등이 크게 변동되었다. 특히 2,000여년을 계속 쌀, 보리, 조와 같이 입식형태 음식을 만들기에 편리한 곡물을 주식곡으로 재배하여 사용하던 것이 1960년대 이후로 밀이 도입되면서 분식형태 음식이 증대하게 되었다. 그리고 식품가공업의 발달로 인하여 다양한 종류의 가공식품류들이 생산되면서 그 소비가 급증하고 있다.^{2,3)} 또한 치즈, 햄, 소세지 등 가공식품의 생산과 그 발전에 따라 우리의 식습관은 많은 변화를 일으켜서 식생활 양식이 점차 서구형으로 변하고 있다.⁴⁾ 이에 본조사는 1987년의 전국을 대상으로 한 연구⁵⁾에 이어 산업사회 환경에서 일상식의 구조가 어떻게 달라졌는지를 파악해 보고자 하였다. 전국을 대상으로 하여야 하겠으나 먼저 가장 산업화, 도시화한 서울을 중심으로 실태조사하였다. 이는 현재의 일상식의 구조를 파악하게하고 과거와의 비교는 물론 미래의 일상식을 생각해보는 기초연구가 될 것으로 생각된다.

Corresponding author : Kyoung Sun Han

연구방법

1. 조사대상 및 조사기간

서울을 각구로 나누어 주부 500명을 대상으로 하여 조사하였다. 그 대상을 주부의 연령, 학력, 월수입, 직업, 가족수로 나누어 조사하였다. 조사기간은 1994년 8월 20일에서 9월 20일까지 30일에 걸쳐 조사하였다.

2. 조사방법

조사방법은 질문지법을 사용하였다. 조사원들이 거주지역을 중심으로 각 가정을 방문하여 질문지의 내용을 설명한 후 질문지를 배부, 회수하였다.

3. 자료분석

총 443부를 분석자료로 사용하였다. 조사대상자의 일반적 상황을 파악하기 위해 연령, 학력, 직업, 월수입, 가족수를 조사하여 빈도수와 백분율을 구했으며 각 집단별로 χ^2 -test로 유의성을 검증하였다. 모든 자료의 통계처리는 Computer로 처리하였다.

연구결과 및 고찰

1. 밥상차림의 상용실태

한국에서 상용한 일상식의 차림은 밥과 반찬으로 구성된 밥상차림이었다. 밥상차림에서 밥과 반찬의 내용 구성은 영양, 맛, 시각성 등에서 상호보완성을 기본원칙으로 다듬어져 있고 이것을 모두 한상에다 모아 차리는 양식으로 정착되었다.¹⁰⁾ 그러나 사회환경의 변천, 생활양식의 변화로 빵, 면류의 이용도가 많아짐에 따라 세끼를 모두 밥과 반찬으로 이루어진 밥상차림의 일상식의 양식이 변모하였을 것으로 짐작한다. 먼저 현재 하루에 밥과 반찬의 식사를 하는 횟수를 보면 <표 1>과 같이 하루 한끼 6.8%, 하루 두끼 36.1%, 하루 세끼 56.4%, 한끼도 없다 0.7%로써 세끼모두를 밥과 반찬의 식사를 하는 비율이 높다. 주부의 연령이 많고, 가족수가 많고, 주부의 학력이 낮고, 전업주부일수록 하루 세끼를 모두 밥과 반찬의 식사를 하는 비율이 높은 경향이고 주부의 연령이 작고, 가족수가 적고, 학력이 높고, 주부가 직장을 갖고 있을수록 밥과 반찬의

식사를 하루 한끼 또는 두끼하는 경향이었다($p < .001$). 1983년의 서울지역을 대상으로한 보고¹¹⁾를 보면 세끼 모두를 밥위주의 식사를 하는 어머니가 87%였고 1984년¹²⁾에는 세끼모두를 밥위주의 식사를 하는 어머니의 비율이 52.8%로써 나타났었는데 10년전의 결과와 비슷한 수준으로 50% 이상이 하루 세끼를 모두 밥과 반찬의 식사를 하고 있었다.

위의 조사들은 서울지역을 대상으로 조사한 것이고 대학생자녀를 둔 중상층 이상의 가정을 대상으로 한 것으로 우리나라의 전반적인 실태를 알기는 어렵다. 전국을 대상으로한 1987년의 보고⁹⁾에 의하면 하루 세끼 밥상차림의 식사를 하는 경우가 72%, 하루 두끼가 23%, 하루 한끼가 3%였다. 주부의 연령이 많고, 학력이 낮고, 농가 단독주택에 살고, 월수입이 적고, 가족수가 많을수록 세끼 모두를 밥상차림의 식사를 하는 경향이었다($p < .01$). 1990년의 전국의 부작위추출조사¹³⁾를 보면 밥의 식사를 세끼 모두 해야한다는 비율이 79.3%, 하루 두끼 16.4%, 하루 한끼 1.7%로 전국에서 조사한 보고들에서 세끼 모두를 밥으로 식사하는 비율이 높았다.

2. 아침의 식사형태

서울가정에서 아침의 식사형태를 보면 <표 2>에서 보는 바와 같이 밥과 반찬 72%, 빵과 음료 18.6%, 아무것도 안먹는다 4.8%, 콘후레이크와 음료 3.2%, 음료만 0.9%, 죽 0.5%로 밥과 반찬의 비율이 높으며 이는 연령이 많고, 가족수가 많고, 학력이 낮고, 주부가 직장에 다니지 않을수록 밥과 반찬으로 먹는 비율이 높고, 연령이 적고, 가족수가 적고, 학력이 높고, 주부가 직장에 다닐수록 빵과 음료가거나 아무것도 안먹는 경향이었다($P < .001$).

그리고 아침의 식사 내용으로 밥과 반찬의 식사를 한다면 그 이유는 <표 3>과 같이 식구들이 맛이 좋아 위함으로가 75.6%였고, 경제적이므로 12.2%, 식사준비가 쉬워서 8.9%, 시간이 적게 들으므로 3.3%로 나타났는데 이는 변인간에 유의적인 차이가 없었다. 밥과 반찬의 식사를 계속하는 이유는 그것이 기호에 맞기 때문인 것으로 나타났다.

밥과 반찬의 식사를 할 때 반찬의 수를 보면 2~3가지 55%, 4~5가지 38.4%, 6가지 이상 5%, 1가지 1.

표 1. 밥상차림의 상용실태

%(N)

구분	내용	하루한끼	하루두끼	하루세끼	한끼도없다	계	비고
연령별	20~29세	12.0(14)	49.6(58)	38.4(45)	0(0)	100.0(117)	df=9 $\chi^2=35.6$ p<.001
	30~39세	3.5(3)	43.0(37)	53.5(46)	0(0)	100.0(86)	
	40~49세	4.3(6)	25.2(35)	69.8(97)	0.7(1)	100.0(1)	
	50세이상	6.9(7)	29.7(30)	61.4(62)	2.0(2)	100.0(101)	
	계	6.8(30)	36.1(160)	56.4(250)	0.7(3)	100.0(443)	
가족 수별	2인	11.4(8)	60.0(42)	28.6(20)	0.0(0)	100.0(70)	df=9 $\chi^2=38.5$ p<.001
	3~4인	7.3(16)	34.0(74)	57.3(125)	1.4(3)	100.0(218)	
	5~6인	4.3(6)	29.1(41)	66.7(94)	0.0(0)	100.0(141)	
	7인이상	0.0(0)	18.2(4)	81.8(18)	0.0(0)	100.0(22)	
	계	6.7(30)	35.7(161)	57.0(257)	0.6(3)	100.0(451)	
학력별	국졸	0.0(0)	10.0(1)	90.0(9)	0.0(0)	100.0(10)	df=9 $\chi^2=36.5$ p<.001
	중졸	1.8(1)	28.8(16)	68.4(39)	1.0(1)	100.0(57)	
	고졸	5.4(11)	28.0(57)	66.2(135)	0.5(1)	100.0(204)	
	대졸이상	8.6(15)	50.0(87)	40.8(71)	0.6(1)	100.0(174)	
	계	6.1(27)	36.1(161)	57.2(255)	0.6(3)	100.0(446)	
직업별	가정주부	4.3(11)	29.3(76)	65.6(170)	0.8(2)	100.0(259)	df=9 $\chi^2=28.2$ p<.001
	자유업	14.1(12)	37.7(32)	48.2(41)	0.0(0)	100.0(85)	
	시간제직장	11.1(2)	55.6(10)	33.3(6)	0.0(0)	100.0(18)	
	정규직장	4.9(4)	48.2(39)	45.7(37)	1.2(1)	100.0(81)	
	계	6.6(29)	35.4(157)	57.3(254)	0.7(3)	100.0(443)	
월 수입별	60만원이하	6.8(3)	20.5(9)	70.5(31)	2.2(1)	100.0(44)	df=9 $\chi^2=16.7$ N.S
	61~100	4.7(5)	44.9(48)	50.5(54)	0.0(0)	100.0(107)	
	101~150	6.4(8)	40.8(51)	52.0(65)	0.8(1)	100.0(125)	
	151만원이상	8.7(12)	29.7(41)	61.6(85)	0.0(0)	100.0(138)	
	계	6.7(28)	36.0(149)	56.8(235)	0.5(2)	100.0(414)	

N.S : no significant

6%로서 주로 2~3가지의 반찬으로 식사를 하는 것을 알 수 있었다. 아침의 식사에서 가장 필요하다고 생각하는 반찬은 김치가 77%로 가장 높았고, 두번째가 국 13.5%, 나물 6.8%, 찌개 2.8%로서 아침 식사를 밥과 반찬의 식사를 한다면 그반찬의 내용은 김치, 국, 나물로 이루어진 식사를 하고 있다고 볼 수 있었다.

아침의 식사 종류에서 2번째를 이루고 있는 빵과 음

료를 보면 빵을 먹을 때 그 이유는 <표 4>에서 보는 바와 같이 식사 준비가 쉬워서 42%, 시간이 적게 들므로 39.1%, 식구들이 맛이 좋아 만족하므로 11%, 경제적 이유로 7.9%였고 연령이 많을수록 식사 준비가 쉬워서 많이 선택하고, 연령이 적을수록 시간이 적게 들므로의 비율이 높게 나타났다 (p <.01). 아침에 빵을 먹는 이유는 기호보다는 시간을 절약하고 보다 간편하고

표 2. 아침의 식사형태

%(N)

구분	내용	밥과 반찬	빵과 음료	죽	콘푸레이 크와음료	음료만	아무것도 안먹는다	비고
연령별	20~29세	51.7(60)	29.3(34)	1(1)	7(8)	1.8(2)	9.5(11)	df=15
	30~39세	67.4(58)	20.9(18)	0(0)	3.5(3)	1.2(1)	7.0(6)	χ ² =52.19
	40~49세	89.1(123)	7.3(10)	1(1)	1.5(2)	0.0(0)	1.5(2)	p<.001
연령별	50세이상	75.8(75)	20.2(20)	0(0)	1.0(1)	1.0(1)	2.0(2)	df=15
	계	72.0(316)	18.6(82)	0.5(2)	3.2(14)	0.9(4)	4.7(21)	χ ² =52.19 p<.001
가족수별	2인	50.0(34)	35.3(24)	1.5(1)	4.4(3)	2.9(2)	5.9(4)	df=15 χ ² =36.08 p<.001
	3~4인	71.0(154)	18.9(41)	0.5(1)	3.2(7)	0.5(1)	6.0(13)	
	5~6인	82.1(115)	12.1(17)	0.0(0)	2.9(4)	0.7(1)	2.1(3)	
	7인이상	95.5(21)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	4.6(1)	
	계	72.5(324)	18.3(82)	0.5(2)	3.1(14)	0.9(4)	4.7(21)	
학력별	국졸	100.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	df=20 χ ² =46.97 p<.001
	중졸	85.7(48)	8.9(5)	0.0(0)	0.0(0)	1.8(0)	3.6(0)	
	고졸	80.8(164)	9.9(20)	0.5(1)	3.5(7)	0.5(1)	5.0(10)	
	대졸이상	56.7(98)	32.4(56)	0.6(1)	4.1(7)	0.6(1)	5.8(10)	
	계	72.5(321)	18.3(81)	0.5(2)	3.2(14)	0.7(2)	4.8(22)	
직업별	가정주부	79.7(24)	11.5(37)	0.4(1)	3.1(8)	0.4(1)	2.0(5)	df=15 χ ² =45.42 p<.001
	자유업	75.3(64)	11.8(10)	0.0(0)	3.5(3)	2.4(2)	7.1(6)	
	시간제직장	50.0(9)	33.3(6)	0.0(0)	0.0(0)	5.6(1)	11.1(2)	
	정규직장	51.9(42)	33.3(27)	1.2(1)	3.7(3)	0.0(0)	9.9(8)	
	계	72.5(319)	18.2(80)	0.5(2)	3.2(14)	0.9(4)	4.7(21)	
월수입별	60만원이하	81.8(36)	4.6(2)	0.0(0)	2.3(1)	2.3(1)	9.1(4)	df=15 χ ² =17.90 N.S
	61~100만원	66.7(70)	21.9(23)	0.0(0)	4.8(5)	0.0(0)	6.7(7)	
	101~150만원	70.4(88)	20.8(26)	0.8(1)	4.0(5)	1.6(2)	2.4(3)	
	150만원이상	73.2(101)	19.6(27)	0.7(1)	0.7(1)	0.7(1)	5.1(7)	
	계	71.6(295)	18.9(78)	0.5(2)	2.9(12)	1.0(4)	5.1(20)	

N.S: no significant

자 하는 필요 때문에 주로 선택하고 있음을 알 수 있었다.

빵을 먹을 때 같이 먹는 음료의 종류는 여러 변인들 간에 관계없이 우유 71%, 커피 16%, 주스10%, 물 2%, 스포류 1%로서 우유의 비율이 가장 높았다.

1988년의 연구¹⁴⁾에서는 아침에 밥을 먹는 비율이 농

촌은 100%이고, 도시는 86.7%가 밥과 반찬의 식사를 하고 13.3%가 빵, 죽, 기타로 보고되어 현재 서울에서 아침식사로 밥이외의 것으로 식사하는 비율이 많이 늘어났다고 볼 수 있겠다. 앞으로 주부의 취업이 늘고 더욱 도시화 됨에 따라 아침식사로 밥과 반찬의 식사가 아닌 다른 것, 특히 빵과 음료로 식사하는 가정이 더욱

표 3. 아침식사로 밥을 먹는 이유

%(N)

구분	내 용	경제적이므로	시간이 적게 들므로	식사준비가 쉬워서	식구들이 맛이 좋아 만족감을 느끼므로	비 고
연령별	20~29세	15.3(13)	3.5(3)	8.2(7)	72.9(62)	df=12 $\chi^2=13.26$ N.S
	30~39세	13.6(9)	6.1(4)	7.6(5)	71.2(47)	
	40~49세	12.7(16)	3.2(4)	7.9(10)	76.2(96)	
	50세이상	7.2(6)	0.0(0)	12.1(10)	80.7(67)	
	계	12.2(44)	3.3(11)	8.9(32)	75.6(272)	

N.S: no significant

표 4. 아침식사로 빵을 먹는 이유

%(N)

구분	내 용	경제적이므로	시간이 적게 들므로	식사준비가 쉬워서	식구들이 맛이 좋아 만족감을 느끼므로	비 고
연령별	20~29세	10.9(9)	47.1(41)	36.8(32)	2.3(2)	df=15 $\chi^2=35.95$ p<.01
	30~39세	1.8(1)	47.4(27)	42.1(24)	8.8(5)	
	40~49세	8.1(6)	35.1(26)	43.2(32)	12.2(9)	
	50세이상	1.9(1)	22.6(12)	49.1(26)	26.4(14)	
	계	6.3(17)	39.1(106)	42.1(114)	12.5(30)	

N.S: no significant

늘어날 것으로 보여진다.

3. 점심의 식사 형태

서울 가정의 점심의 식사 형태는 <표 5>에서 보는 바와 같이 73.7%가 밥과 반찬의 식사를 하고 있었고, 17.6%가 국수류, 5.3%가 라면류로서 일반적인 면류가 23%를 차지했고 빵과 음료는 3.4%였다. 이는 가족수가 많을수록 점심에 밥과 반찬의 식사를 하고 가족수가 적을수록 면의 식사를 하는 경향이었다 ($p < .01$).

밥을 먹는 이유는 식구들이 맛을 좋아 만족감을 느끼므로가 62.9%로 가장 높고, 경제적이므로 16.8%, 식사 준비가 쉬워서 15.8%였고, 시간이 적게 들므로 4.5%였는데 연령이 많을수록 맛이 좋아 먹는 경우가 많고, 연령이 적을수록 식사 준비가 쉽고 경제적이므로의 비율이 높게 나타나 유의적이었다. ($P < .001$) 면을 먹는 이유를 물어 본 결과 식사 준비가 쉬워서 43.6%, 시간이 적게 들므로 23.6%이고 맛이 좋아 만족감

을 느끼므로 22.8%로서 밥과 달리 면을 점심으로 선택하는 이유는 맛보다는 시간 절약의 편리함 때문에 먹고 있음을 알 수 있었다.

점심에 밥을 먹을 때 반찬의 가짓수는 2~3가지 63.8%, 4~5가지 31.8%, 1가지 2%, 6가지 이상 2.4%로 아침보다 적은 수의 반찬으로 식사를 하는 것을 알 수 있었다. 점심 식사시 꼭 필요한 반찬은 김치가 67.7%로 역시 제일 높고 두 번째로 필요한 반찬으로 마른반찬이나 장아찌가 21.9%로 많았고, 구이 20%, 찌개 19.4%여서 점심에 밥과 반찬의 식사를 할 경우 식사내용은 김치, 마른 반찬이나 장아찌, 찌개, 구이로 이루어진 식사를 주로 하는 것을 알 수 있었다.

4. 저녁의 식사 형태

저녁의 식사 형태를 보면 <표 8>에서 보는 바와 같이 변인간에 관계없이 밥과 반찬의 식사가 대부분으로 98%이상이었다. 저녁의 반찬 가짓수를 보면 <표 9>에서 보는 바와 같이 김치를 제외하고 4~5가지가 62.

표 5. 점심의 식사형태

%(N)

구분 \ 내용		밥과 반찬	빵과 음료	국수류	라면류	계	비고
연령별	20~29세	72.6(85)	6.0(7)	12.8(15)	8.6(10)	100.0(117)	df=9 χ²=16.50 N.S
	30~39세	66.7(56)	6.0(5)	21.3(18)	6.0(5)	100.0(84)	
	40~49세	76.1(105)	0.7(1)	18.1(25)	5.1(7)	100.0(138)	
	50세이상	77.8(77)	2.0(2)	19.2(19)	1.0(1)	100.0(99)	
	계	73.8(323)	3.4(15)	17.6(77)	5.1(23)	100.0(438)	
가족 수별	2인	56.5(39)	10.1(7)	24.6(17)	8.7(6)	100.0(69)	df=9 χ²=14.59 p<.01
	3~4인	77.8(168)	2.8(6)	15.2(33)	4.2(9)	100.0(216)	
	5~6인	77.8(109)	1.4(2)	16.4(23)	4.3(6)	100.0(140)	
	7인이상	81.8(18)	0.0(0)	9.1(2)	9.1(2)	100.0(22)	
	계	74.7(334)	3.4(15)	16.8(75)	5.1(23)	100.0(447)	
학력별	국졸	90.9(9)	0.0(0)	10.1(1)	0.0(0)	100.0(10)	df=9 χ²=12.16 N.S
	중졸	87.5(49)	0.0(0)	8.9(5)	3.6(2)	100.0(56)	
	고졸	75.1(151)	2.0(4)	17.0(34)	5.9(12)	100.0(201)	
	대졸이상	70.0(121)	5.2(9)	19.7(34)	5.1(9)	100.0(173)	
	계	75.1(331)	3.0(13)	16.8(74)	5.1(23)	100.0(441)	
직업별	가정주부	73.0(186)	2.3(6)	19.2(49)	5.5(14)	100.0(255)	df=9 χ²=7.53 N.S
	자유업	74.1(63)	5.9(5)	16.5(14)	3.5(3)	100.0(85)	
	시간제직장	88.9(16)	0.0(0)	11.1(2)	0.0(0)	100.0(18)	
	정규직장	75.3(61)	3.7(3)	13.6(11)	7.4(6)	100.0(81)	
	계	74.3(326)	3.2(14)	17.3(76)	5.2(23)	100.0(439)	
월 수입별	60만원이하	79.6(35)	4.6(2)	11.4(5)	4.6(2)	100.0(44)	df=9 χ²=5.77 N.S
	61~100	72.8(75)	4.9(5)	14.6(15)	7.7(8)	100.0(103)	
	101~150	71.8(89)	3.2(4)	21.0(26)	4.0(5)	100.0(124)	
	151만원이상	72.5(100)	2.2(3)	19.6(27)	5.7(8)	100.0(138)	
	계	73.1(299)	3.4(14)	17.9(73)	5.6(23)	100.0(409)	

N.S : no significant

표 6. 점심식사로 밥을 먹는 이유

%(N)

구분	내용	경제적이므로	시간이 적게 들므로	식사준비가 쉬워서	식구들이 맛이 좋아 만족감을 느끼므로	비고
연령별	20~29세	28.2(29)	6.8(7)	9.7(10)	55.3(57)	df=9 χ²=32.77 p<.01
	30~39세	20.2(14)	5.7(4)	27.2(19)	47.1(33)	
	40~49세	9.2(11)	4.2(5)	13.3(16)	73.3(88)	
	50세이상	11.5(10)	1.2(1)	17.2(15)	70.1(61)	
	계	16.8(64)	4.5(17)	15.8(60)	62.9(239)	

N.S: no significant

표 7. 점심식사로 면을 먹는 이유

%(N)

구분	내 용	경제적이므로	시간이 적게 들므로	식사준비가 쉬워서	식구들이 맛이좋아 만족감을 느끼므로	비 고
연령별	20~29세	14.1(11)	30.8(24)	38.5(30)	16.6(13)	df=9 $\chi^2=14.83$ N.S
	30~39세	11.1(7)	23.8(15)	44.4(28)	20.7(13)	
	40~49세	4.9(4)	19.5(16)	53.6(44)	22.0(18)	
	50세이상	10.5(6)	19.3(11)	35.1(20)	35.1(20)	
	계	10.0(28)	23.6(66)	43.6(20)	22.8(64)	

N.S: no significant

표 8. 저녁의 식사형태

%(N)

구분	내 용	밥과 반찬	빵과 음료	국수류	라면류	비 고
연령별	20~29세	95.7(111)	1.7(2)	0.9(1)	1.7(2)	df=9 $\chi^2=13.95$ N.S
	30~39세	98.8(84)	0.0(0)	1.2(1)	0.0(0)	
	40~49세	100.0(139)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	
	50세이상	98.0(99)	0.0(0)	2.0(2)	0.0(0)	
	계	98.2(433)	0.5(2)	0.9(4)	0.4(2)	

N.S: no significant

표 9. 저녁의 반찬가짓수(김치제외)

%(N)

구분	내 용	1가지	2~3가지	4~5가지	6가지 이상	비 고
연령별	20~29세	0.9(1)	24.4(28)	62.6(72)	12.1(14)	df=12 $\chi^2=16.77$ N.S
	30~39세	1.2(1)	25.8(22)	64.7(55)	7.2(6)	
	40~49세	0.0(0)	17.4(24)	63.0(87)	19.6(27)	
	50세이상	1.0(1)	18.0(18)	60.0(60)	21.0(21)	
	계	0.7(3)	21.0(92)	62.6(60)	15.5(68)	

N.S: no significant

6%이고, 2~3가지 21%, 6가지 이상이 16%, 1가지 0.4%로서 저녁이 가장 많은 수의 반찬으로 식사를 하면서 중점을 두고 있다는 것을 알 수 있다. 이는 하루 세끼의 식사중 가장 중점을 두는 식사는 저녁이 75.8%, 아침 22%이고¹⁵⁾ 손의 연구¹⁶⁾에는 저녁 77.2%, 아침 19.9%로 역시 저녁의 비중이 컸는데, 이 보고도 역시 저녁을 대부분 밥과 반찬의 식사를 하며 4~5가지

의 많은 수의 반찬으로 중점적인 식사를 하는 것을 알 수 있었다. 저녁 반찬에 꼭 있어야 한다고 생각하는 것은 김치 63.1%로 역시 제일 높고 두 번째가 구이 28.4%, 국 27.7%, 찌개 24.9%여서 김치, 구이, 국이나 찌개가 저녁의 주반찬으로 나타났다.

고찰 및 결론

사회변화에 따라 우리나라 가정의 일상 식사유형이 크게 변화되었을 것으로 생각했으나 위에서 살펴본 바와 같이 87년 72%, 88년 63.3%, 95년 56.4%로 줄어 들고는 있으나 여전히 한국의 일상식사유형은 밥과 반찬으로 구성된 밥상차림이었다. 가장 도시화 된 서울 가정에서 밥상차림의 식사를 하는 비율은 아침 72%, 점심 73.7%, 저녁 98%로 아침에 밥이 아닐 다른 것으로 먹는 비율이 높다. 아침에 밥이 아닐 때 주된 식사내용은 빵과 음료 18.6%, 콘후레이크와 음료 3.2%였고, 점심의 밥이 아닐 때 주된 식사내용은 국수류 17.7%, 라면류 5.3%, 빵과 음료 3.4%였다.

1991년의 밀가루의 용도별소비량을 보면 제면용이 48.6%, 제과, 제빵용이 22.3%로 제면용의 소비는 계속 증가되나 제과, 제빵용은 1985년 이후 변화없이 일정양을 유지하고 있다¹⁶⁾. 본 조사에서도 빵의 식사대용율보다 국수나 라면의 이용이 높다. 이것은 빵이 식사대용보다는 간식으로 많이 이용되고 있다는 것을 알 수 있으며, 즐겨먹는 간식품목을 조사한 연구¹⁴⁾에서도 빵이 36.5%로 가장 높게 나타나 빵은 식사대용보다는 간식으로 많이 이용되고 있는 것 같다.

밥과 반찬의 식사를 할 때 반찬의 가짓수는 아침은 55%가 2~3가지, 점심은 63.8%가 2~3가지, 저녁은 62.6%가 4~5가지여서 저녁식사에 비중을 두고 있었다. 식사에서 꼭 있어야한다고 생각하는 반찬은 세끼 모두 김치였으며 아침에는 국, 나물, 점심에는 장아찌, 마른반찬, 찌개, 저녁에는 찌개, 국, 구이로 구성된 식사를 주로 하는 것으로 나타났다. 즉 가장 도시화 되었다는 서울에서의 이결과는 우리나라의 일상식은 여전히 우리의 식성에 맞게 전통 조리방법대로 조리한 김치 찌개, 국 등을 주요반찬으로 하는 밥과 반찬의 일상식이 계속되고 있음을 알 수 있다.

우리나라와 같은 쌀문화권의 나라인 일본의 주식형태를 비교해보면 일본의 1965년의 한 지방도시의 주부 대상조사¹⁹⁾에서 보면 밥은 67%의 가정에서 세끼 모두의 주식이었으며, 밥이 아닐 때 빵을 주식대용으로 하는 가정이 39%, 우동, 국수, 라면 등 면류를 대용하는 가정이 27%였다.

우리나라의 1인당 국민소득과 식품소비유형이 비슷한 년도인 1971년의 일본의 주식형태를 보면 대·중·소도시의 24,000명의 주부를 대상으로한 조사¹⁹⁾에서 세끼 모두를 쌀밥으로 먹는 비율이 66.5%로 우리나라와 비슷한 비율이었다. 그 조사에서 아침의 식사에서 밥은 83%, 빵 11.1%, 면 0.5%였고, 점심은 밥 79.5%, 빵 8.6%, 면 10.5%이며, 저녁은 밥 95.6%, 빵 0.5%, 면 2.4%로 세끼 모두의 식사내용은 밥이지만 특히 저녁의 식사유형이 밥이고 밥이 아닐 때 아침은 빵의 비율이 높고 점심은 면의 비율이 높은 우리나라와 같은 경향이였다.

1971년의 대도시의 중상층의 주부 330명을 대상으로 조사한 石毛直道²⁰⁾ 보고에서는 아침에 밥을 먹는 비율이 21%, 빵이 74%, 면류가 5%로 아침은 많은 가정이 빵을 먹고 있었다. 점심은 밥(흰밥, 볶음밥, 카레라이스)이 64%, 빵 12%, 면류(우동, 볶음국수, 라면, 스파게티 등) 22%, 기타 2%로 밥과 면의 형태로 먹는 가정이 더 많았다. 저녁에는 밥이 88%로 압도적이며 그중 백반이 85%다. 이 보고는 대도시의 경제수준이 중상층인 주부를 대상으로 하여 일본 전체의 식사형태라고는 말할 수 없으나 앞의 보고보다 빵으로 식사하는 비율이 높아 일본도 대도시이고 고소득층일수록 한끼는 빵을 먹는 경향임을 말해주며 한국의 서울의 조사보다 훨씬 많은 비율이 빵의 식사를 하고 있었다. 그보다 10년뒤인 1981년의 대·중·소도시·시골에 거주하는 10-60대 남녀 1,200명을 대상으로 조사한 보고²¹⁾에는 아침식사로 쌀밥 73.2%, 빵 20.6%, 면류 3.8%이고 점심에는 쌀밥 74.5%, 빵 12%, 면류 19.6%이고, 저녁은 쌀밥 86.1%, 빵 2.1%, 면류 18.2%였다. 이것은 1971년의 같은 대상의 연구와 비교할 때 저녁에는 밥을 먹는 비율이 높고 밥이 아닐 때 아침에는 빵이 많으며 점심에는 면이 많은 비율인 것은 비슷하나 빵을 먹는 비율이 아침에는 1971년에는 11.1%, 1981년 20.6%, 점심은 각각 8.6, 12%, 저녁은 0.5, 2.1%로 한끼를 빵으로 먹는 비율이 약 2배가량 증가되고 있다.

일본과 비교해 볼 때 그리고 젊은 연령의 주부들에게서 아침식사로 빵을 먹는 비율이 많으며 그 이유가 간편성과 시간절약 효과때문으로 나타난 것을 볼 때 앞으로 아침식사를 빵으로 하는 비율이 더 늘어날것임

을 추측하게 한다. 그러나 밥, 국, 찌개, 김치등 매일의 일상식이 계속되면서 형성된 기호는 쉽게 변할수 없는 것으로 옛부터 먹었던대로 먹는 식사형태가 우리의 영양의 충족은 물론 정신적인 만족감을 준다. 따라서 우리의 전통 일상식사유형은 계속 유지되어 질 것이다. 또한 계속적인 일상식사유형의 유지를 위해 보다 편리한 방식으로 우리의 식사를 즐길 수 있는 방법이 모색되어져야 할 것이다.

참고문헌

1. 윤서석의 2 : 식생활관리. 수확사. P.249~250. 1990.
2. 식생활 개선 범국민운동본부 : (국민 식생활 의식구조 조사 보고서) 1989.
3. 안숙자 : '한국주부의 가공식품에 대한 인식및 이용실태에 관한연구' - 경기도 일부지역을 중심으로 - 한국조리과학회지 5(2) P.75~90. 1989.
4. 정용선 : 소득수준 향상과 식품품비의 변화에 관한 연구 경남대 경제학과 박사학위 논문. 1989.
5. 보건사회부 : 국민영양조사보고서, 1969~1988.
6. 식생활개선 범국민운동본부 : '국민식생활 의식구조 조사보고서' 1989.
7. 손경희의 2 : 도시주부의 식품소비 구조변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구. 한국식문화 연구원 논총. P.493~531, 1988.
8. 한국식품과학회 : 유가공산업의 발전 방향, 추계학술세미나, 1990.
9. 한경선의 1 : 한국가정의 일상식의 구조에 관한연구 대한가정학회지 25(2). 1987.
10. 윤서석 : 한국식품사연구, 신광출판사 P.21, 1985.
11. 이해옥 : 개인의 가치관과 식생활과의 관계분석, 이대석사논문 1983.
12. 이현옥 : 한국 성인여자의 식품기호와 식품섭취량에 관한연구 대한가정학회지 22(4). 1984.
13. 한국 갤럽조사 연구소 : 한국인의 식생활 라이프스타일. 1990.
14. 장현숙 : 도시 및 농촌기주 주부의 식습관에 관한 연구, 대한가정학회지 26(4) 1988, P15-30.
15. 김혜경 : 주부들의 영양교육을 위한 사전연구, 대한가정학회지 25(2), P.66, 1987.
16. 손경희의 2 : 각연령층에 따른 한국인의 섭식태도 및 생태학적연구, 연세논총, 1981.
17. 한국제분공업협회 : 1991
18. 宮本常一 외 1 : 食生活構造. 中央精版社. 1978.
19. 内野陵仔 : 人口變動 と 食生活. 第一出版社. 1973.
20. 石毛直道 : 食事の考現學. 1972. P165-180.
21. 社團法人 食品需給研究 : 日本形 食生活の 形成と 定着研究. 1981. 日本家政學會誌. 41(8). 1990. P689-695.

(1995년 10월 2일 수리)