

전남일부지역 대학생들의 식생활 행동 및 한국음식에 대한 의식조사

조 희 숙

목포대학교 생활과학대학 식품영양학과 강사

(1997년 8월 5일 접수)

A Study on College Students' Dietary Behavior and Consciousness of Korean Traditional Food in Junlanamdo

Hee-Sook Cho

Lecturer, Department of Food and Nutrition, Mokpo National University

(Received August 5, 1997)

Abstract

This study was undertaken to investigate college students' dietary behavior and consciousness of Korean traditional food during in 1996. 490 students in junlanamdo were asked to fill out the questionnaires. The data was analyzed SAS package. The results were summarized as follows; 1. The average height and weight were 172.8 cm, 63.8 kg for male and 160.9 cm, 49.2 kg for female. Students' living their own home were 52.6% and self lodging students were 24.9%. 2. Eating type of college students appeared that they preferred to cooked rice at breakfast, dinner and lunch. 85.3% of college students prefer Korean food. Male have a meal for hunger and female for pleasure ($p < 0.002$). 3. The standard of food choice were taste of food. Majority of college students(85.9%) think that the Korean traditional food should be succeeded and developed. However, they want the taste of Korean traditional food to be changed for their preference (58.2%). Opinion of students on traditional food to be improved are the cookery (38.8%), the sanitation (26.7%), the presevation (24.7%), the taste (6.7%) and the nutrition (3.1%).

I. 서 론

한 나라의 식생활 문화는 그 나라의 지리적 위치와 정치, 경제, 사회적 여건 그리고 역사 속에서 누적된 그 민족 특유의 문화적 배경에 의해서 형성된다. 특히 음식은 누구에게나 기본적으로 일상적인 것으로 민족 형성기의 생활문화 중에서도 기본 유형의 형성이나 내용의 발전상이 빠르고 보편성과 토착성이 짝이며 민족 고유의 문화와 맥을 같이 한다¹⁾고 볼 수 있다.

우리나라의 전통음식은 우리 민족의 생활 여건에 가장 알맞게 창안되어 우리 전통문화와 함께 발전되어 온 한국인의 음식을 말하는 것으로 왕실, 반가의 화려했던 궁중음식과 일반서민의 소박한 요리 그리고 교장마다 특색있게 지켜내려온 향토음식 등을 통털어 말한다²⁾.

농경사회를 배경으로 생겨난 전통음식은 전통적인 대가족 중심의 가족제도하에서는 주부들이 식생활에 대해 많은 관심을 갖고 있었고 따라서 음식의 조리방

범도 많이 알고 있는 등의 전통음식을 고수, 계승하여 왔다. 그러나 사회가 도시화, 산업화, 핵가족화 됨으로써 식생활도 점차 간소화, 편의성을 추구하는 경향으로 흘러 각종 의례시 전통적인 상차림이 간소화 되었다³⁾. 뿐만 아니라 식품공업의 발달은 식생활의 편의와 간편화를 가져다 주었으며 수입 개방화와 국제화는 외래식품이나 음식의 선택폭을 확대시키고 있고, 여성의 사회 진출 및 외식산업이 증가됨에 따라 식습관이 점차 서구화되어가고 있으며, 이러한 경향은 구세대에 비해 신세대들에게 더 급속히 확산되고 있다^{4,5)}.

대학생들의 식습관은 규정된 식탁문화(가정식탁문화)에서 자유식탁문화로 전환되는 시기의 연령으로 규칙적인 식생활에서 불규칙적인 식생활로 전환되는 시기로서 과거세대의 식습관을 반영하며 새로운 시대의 새로운 식품에 의한 식습관을 형성하는 시기라는 보고⁶⁾가 있다. 특히 대학생들은 현재 우리 식문화의 일부를 구성하고 있을 뿐만 아니라 미래의 문화를 형성하고 발전시켜 나가야 할 매우 중요한 위치에 있지만 많은

대학생들이 편리한 인스턴트 식품이나 외래식품에 대한 선호도가 높아지면서 점차로 전통적으로 전해내려온 우리의 한국음식을 접할 기회가 줄어들고 있다. 따라서 대학생들에게 한국음식이 쉽게 접근될 수 있는 방법을 모색하며 이들 식품을 계승·발전시키는 노력이 필요하다고 생각된다.

지금까지 한국음식에 관한 근래의 연구를 분류해보면 한국음식에 대한 지식 및 평가 연구^{5,7)}, 한국식생활에 대한 의식 및 실태조사^{3,8-13)}, 한국음식에 대한 기호도 연구¹⁴⁻¹⁷⁾, 한국음식 현황에 관한 연구^{18,19)} 또는 이용 실태에 관한 연구²⁰⁻²²⁾ 등이 이루어져 왔으나 외식의 빈도가 매우 높으며 국제사회를 살아가는 대학생들의 한국음식에 관한 연구는 이 등^{5,7)}의 연구 및 구¹⁷⁾의 기호도 조사 등으로 극히 제한되어 있는 실정이다. 이에 본 연구에서는 아직 연구 조사가 되지 않는 전남 일부 지역을 중심으로 대학생들의 식생활 행동 및 한국음식에 대한 의식을 조사함으로써 대학생들의 올바른 전통식생활 문화를 계승·발전시키는데 필요한 연구의 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 기간

본 조사는 전남 일부 지역의 4개 남·녀 공학 대학교를 대상으로 1996년 4월 초부터 5월초까지 실시하였다. 각 대학별로 150명을 무작위 추출하여 조사원이 설문지를 배부한 뒤 조사대상자가 직접 기록하도록 하였다. 총 600명의 응답자 중 기재가 불충분한 것을 제외한 총 490부를(남학생 253명, 여학생 237명) 본 연구의 자료로 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 조사를 위한 설문지는 기존의 문헌을 참고하여 작성하였으며 설문지에 포함된 내용은 조사대상자의 일반적 배경, 식생활 행동, 한국음식에 대한 의식 등으로 구성되었다.

1) 일반적 배경

일반적 배경에는 조사대상자의 성별, 키, 몸무게, 주거형태, 건강상태 등을 포함시켰다.

2) 식생활 행동 조사

식생활 행동은 식사의 형태, 하루중 중점을 두는 식사, 식사에 대한 가치관, 식품 선택시 고려점 등을 포함시켰다. 식사에 대한 가치관은 Nonabe의 이론을 기초로 생리적인 욕구인 공복을 채우는 것, 안전에 대한 욕구인 식사를 간단히 끝내는 것, 건강향상에 관한 욕구인 영양을 섭취하는 것, 즐기기 위한 욕구인 좋아하는

것을 먹는것의 4단계로 구성하였다²³⁾.

3) 한국음식에 대한 의식조사

한국음식에 관한 의식 조사에는 한국음식을 좋아하는 이유, 한국음식의 조리방법에 대한 견해, 한국음식의 계승·발전에 대한 견해, 한국음식을 계승·발전시켜야 하는 이유, 한국음식의 소비를 증가시키기 위한 개선책, 한국음식의 개선점, 한국음식의 편의식품 섭취시 영양적 균형상태에 대한 의견 등을 포함시켰다.

3. 통계자료분석

수집된 자료는 SAS를 이용하여 전산처리 하였다. 통계처리 방법은 각 항목에 대한 빈도, 백분율을 구하였고 남·녀 또는 변인간 유의적 차이를 χ^2 -test로 검정하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자는 총 490명으로 남학생 253명, 여학생 237명 이었으며 남학생의 신장은 172.8 ± 4.8 cm, 여학생이 평균 160.9 ± 5.3 cm 였으며 체중은 남·녀가 각각 평균 63.8 ± 9.2 kg, 49.2 ± 2.0 kg인 것으로 나타났다(표 1). 이것은 조사 대상자의 연령에 대한 한국인 표준치²⁴⁾와 비교했을 때, 남자의 경우 표준 신장과 체중은 172.6 cm, 66.4 kg이고 여자의 경우 표준 신장과 체중은 159.4 cm, 53.4 kg으로 조사 대상자의 신장은 표준치와 비슷하였으나 조사 대상자의 체중은 미달되는 것으로 나타났다. 조사 대상자의 성별에 따른 주거형태, 주거도시, 건강상태 자각 정도는 표 2에서 보는 바와 같다. 주거형태는 자택이 전체의 52%를 나타내었다. 자취를 하는 대학생은 24.9%였고 기숙사 거주자는 13.3%, 하숙하는 대학생은 남·녀 합하여 4.3%로 나타났다. 특히 자취생 및 기숙사에 거주하는 비율이 류²⁵⁾의 부산지역 16.9%, 3.4% 김²⁵⁾의 울산지역 16.3%, 3.1% 이 등²⁶⁾의 서울지역 17.4%, 2.7%와 비교할 때 본 조사에서는 자취생 및 기숙사 거주자가 24.9%, 13.3%로 높게 나타났다. 건강상태 자각 정도는 '건강하다', '보통이다', '약한 편이다'로 나누었을 때 자신의 건강 상태가 '보통이다'라고 대답한 대학생이 47.8%로 가장 많았고

표 1. 조사 대상자의 신체계측치 및 분포도
(성별, 신장, 체중)

성별	인원수(명)	신장(cm)	체중(kg)
남	253	172.8 ± 4.8	63.8 ± 9.2
여	237	160.9 ± 5.3	49.2 ± 2.0

표 2. 조사 대상자의 일반적 환경 N(%)

조사 항목	남	여	합계
주거형태			
자택	110(43.5)	145(61.2)	255(52.0)
하숙	18(7.1)	3(1.3)	21(4.3)
기숙사	37(14.6)	28(11.8)	65(13.3)
자취	72(28.5)	50(21.1)	122(24.9)
친척집	16(6.3)	11(4.6)	27(5.5)
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)
주거도시			
중도시	140(55.3)	121(51.1)	261(53.3)
소도시	58(22.9)	61(25.7)	119(24.3)
농촌	50(19.8)	52(21.9)	102(20.8)
어촌	4(1.6)	3(1.3)	7(1.4)
산촌	1(0.4)	0(0.0)	1(0.2)
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)
건강상태 자각			
정도			
건강하다	98(38.7)	81(34.2)	179(36.5)
보통이다	111(43.9)	123(51.9)	234(47.8)
약한 편이다	44(17.4)	33(13.9)	77(15.7)
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)

남·녀 대학생 15.7%는 '약한 편이다' 라고 대답하였다.

2. 조사 대상자의 식생활 행동 조사

1) 식사 형태

남·녀 대학생들의 식사 형태는 표 3과 같다. 아침 식사는 전체의 85.9%가 밥을 먹는것으로 나타났다. 다음으로 많이 먹는 아침식사의 종류는 스낵류가 5.8%, 면류는 4.3%, 빵은 4.1%로 나타났으며 남학생이(88.9%) 여학생(82.6%)보다 밥에 대한 선호도가 약간 더 높았다. 점심식사는 65.5%가 밥, 26.5%가 면류, 6.9%가 빵, 1.0%가 스낵류의 순이었으며, 여학생들이 남학생보다 면류, 스낵류, 빵을 더 많이 선택하고 있는 것으로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p < 0.000$). 인²⁷⁾과 류²³⁾의 조사에 의하면 점심식사시 여학생이 남학생보다 면류, 빵, 스낵류를 더 많이 선택하고 있는 것으로 나타나 본 조사 결과와 일치하였다. 그러나 외국 대학생을 대상으로 연구한 Johnson 등²⁸⁾의 보고에서는 남학생이 여학생보다 스낵류를 더 많이 이용하고 있는 것으로 나타나서 우리나라 대학생들과 다른 결과를 보였는데 이것은 식문화와 식생활 양상이 다르기 때문인 것으로 생각된다. 저녁식사의 형태는 밥이 84.1%로 가장 선호도가 높았고 빵은 1.0%로 가장 낮았다.

표 3. 조사 대상자의 식사 형태 N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
아침식사				
밥	225(88.9)	190(82.6)	415(85.9)	
면류	5(2.0)	16(7.0)	21(4.3)	$X^2 = 13.11295$
빵	3(1.2)	17(7.4)	20(4.1)	$p = 0.0033$
스낵류	20(7.8)	7(3.0)	27(5.6)	
합계	253(100.0)	230(100.0)	483(100.0)	
점심식사				
밥	187(73.9)	134(56.5)	321(65.5)	
면류	53(20.9)	77(32.5)	130(26.5)	$X^2 = 45.27128$
빵	12(4.7)	22(9.3)	34(6.9)	$p = 0.0001$
스낵류	1(0.4)	4(1.7)	5(1.0)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	
저녁식사				
밥	228(90.1)	184(77.6)	412(84.1)	
면류	18(7.1)	28(11.8)	46(9.4)	$X^2 = 26.17320$
빵	2(0.8)	3(1.3)	5(1.0)	$p = 0.0001$
스낵류	5(1.9)	22(9.3)	27(5.5)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

대학생들의 하루중 중점을 두는 식사는 표 4에서 보는 것과 같이 남학생의 경우 저녁식사(46.2%), 아침 식사(28.9%), 점심식사(23.7%)의 순서로 나타났고, 여학생의 경우는 점심식사(40.1%), 아침식사(30.4%), 저녁식사(28.7%)의 순서로 나타나 남학생과 여학생 사이에 중점을 두는 식사시간이 달랐으며 유의적인 차이가 나타났다($p < 0.001$). 이러한 결과는 류²³⁾의 부산지역 대학생의 중점을 두는 식사시간과 비슷한 경향을 보였다.

2) 식생활 현황

남·녀 대학생들의 식생활 양상을 살펴보기 위해 좋아하는 식사 형태, 식사의 가치관, 식품선택시 가장 고려하는 점을 조사하였다. 표 5에서 보는 바와 같이 남·여 대학생들의 85.3%가 한식을 좋아한다고 대답하였고, 8.8%는 양식, 2.2%는 일식, 1.6%는 중국식, 1.0

표 4. 하루중 중점을 두는 식사 N(%)

조사 항목	남	여	합계	비고
아침	73(28.9)	72(30.4)	145(29.6)	
점심	60(23.7)	95(40.1)	155(31.6)	$X^2 = 25.87902$
저녁	117(46.2)	68(28.7)	185(37.8)	$p = 0.0000$
기타	3(1.2)	2(0.8)	5(1.0)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

표 5. 조사 대상자의 식생활 현황

조사 항목	남	여	합계	비고
N(%)				
좋아하는 식사형태				
한식	223(88.1)	195(82.3)	418(85.3)	X ² = 8.523
양식	18(7.1)	25(10.5)	43(8.8)	
일식	3(1.2)	8(3.4)	11(2.2)	N.S.
중국식	5(2.0)	3(1.3)	8(1.6)	
분식	1(0.4)	1(0.4)	2(0.4)	
한식과 양식 기타	1(0.4) 2(0.8)	4(1.7) 1(0.4)	5(1.0) 3(0.6)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	
식사의 가치관				
공복을 채우는 것	85(33.6)	45(19.0)	130(26.5)	X ² = 18.293 p<0.002
영양을 섭취하는 것	40(15.8)	42(17.7)	82(16.7)	
음식을 간단히 먹는 것	43(17.0)	55(23.2)	98(20.0)	
좋아하는 것을 먹는 것	81(32.0)	93(39.2)	174(35.5)	
기타	4(1.6)	2(0.8)	6(1.2)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	
식품선택시 고려점				
영양	20(7.9)	21(8.9)	41(8.4)	X ² = 13.362 p<0.009
맛	210(83.0)	204(86.0)	414(84.4)	
분량	14(5.5)	4(1.7)	18(3.7)	
냄새	8(3.2)	7(3.0)	15(3.1)	
기타	1(0.4)	1(0.4)	2(0.4)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

N.S.: not significant at p=0.05.

%는 한식과 양식 그리고 0.4%는 분식의 순서로 나타났으며 남·녀간의 유의적 차이는 없었다.

식생활에 대한 가치관이나 관심도는 식생활 행동이나 식이 섭취에 중요한 영향을 주는 것으로 식사에 대한 가치관이 '단순히 공복을 채우는 것'과 '간단히 끝낼 수 있는 것'인 사람은 식행동 점수가 낮은 반면 '영양을 섭취하는 것'과 '좋아하는 것을 먹는 것'에 가치를 두고 있는 사람들은 높은 점수를 보이며 특히 '영양을 취하는 것'에 가치를 두는 사람이 식생활 행동 점수가 가장 높았으며 건강이나 영양에 대한 관심도가 높을수록 식생활 행동 점수가 높아 좋은 식습관을 형성하는데 큰 영향을 준다²⁹⁾ 하였다. 본 연구에서는 남·녀 대학생의 식사에 대한 가치관은 35.5%가 '좋아하는 것을 먹는 것'이라고 대답해서 사회적 교류 및 즐거움에 가치를 둔 비율이 가장 높았으며, 생리적 욕구 충족에 가치를 둔 '공복을 채우는 것'이 26.5%, 안전에 대한 욕구를 충족시키는 '음식을 간단히 먹는 것'이 20.0%, 건강 향상의 욕구에 가치를 둔 '영양을 섭취하는 것'은 16.7%, 기타 1.2%의 순서로 나타났다. 식

사에 대한 가치관은 남·녀 대학생간에 유의적 차이를 보였는데(p<0.002) 남학생은 생리적인 욕구를 충족시키기 위해서(33.6%) 식사를 한다는 경우가 많았고, 여학생은 즐기기위한 욕구를 충족시키기 위해 식사를 하는 것으로 나타났다. 구¹⁷⁾의 대전지역 대학생들의 식생활에 대한 연구에서 식사의 목적이 즐거운 일이 35.7%, 배고픔 해결이 26.8%, 습관적인일이 20.1%, 영양섭취가 7.0%의 순서로 나타났는데 즐거움에 가치를 둔 비율이 가장 높은 것은 본 조사 결과와 일치하는 경향을 보였다.

대학생들이 식품선택시 고려하는 점으로 84.4%가 맛을 가장 고려한다고 답하였고, 그 다음으로 8.4%가 영양을 고려하였으며, 분량 3.7%, 냄새 3.1%의 순으로 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 1988년 손 등³⁰⁾은 식품선택시 가장 중요시 여기는 것은 맛(85.2%)이라고 보고했고, 1989년 안²⁷⁾의 서울지역 대학생들의 외식행동에 대한 조사에서도 음식선택 기준으로 영양보다 맛을 우선적으로 고려하는 경향을 나타내었으며, 1995년 구¹⁷⁾의 연구도 음식을 선택할 때 84%가 맛을 고

려한다고 대답하였으며, Bruhn³¹⁾ 등의 조사에 의하면 미국 소비자들이 식품선택시 가장 중요하게 생각하는 요인으로 ‘맛’, ‘식품의 안전성’, ‘영양’의 순으로 본 연구 결과와 매우 비슷한 경향을 보였다. 류²³⁾의 조사에서도 대학생들이 실제 식사를 할 때 아직은 영양균형에 대해서 크게 관심을 갖지 않고 있다고 하였다. 또한 김²⁵⁾의 연구 결과에서도 대학생들이 맛이나 기호, 친교를 위한 식생활을 하고있는 것으로 나타났다. 식생활 개선 범국민 운동 본부에서는 음식을 섭취하는 것의 궁극적인 목적은 영양에 있으나 먹고싶다는 동기를 유발시키는 것은 영양이 풍부해서가 아니라 관능적인 면이 더 크게 작용한다고 하였다. 본 연구에서도 많은 대학생들이 영양가가 있는 음식을 선택하기보다는 맛 위주로 음식을 선택하여 식사를 즐기므로 영양적인 면에서 소홀하다는 것을 알려주고 있어서 대학생들에게 올바른 영양교육이 매우 필요함을 느낄 수 있었다.

3. 한국음식에 대한 의식조사

1) 한국음식에 대한 인식

대학생들이 한국음식을 좋아하는 이유는 표 6과 같이 ‘친숙한 맛 때문에’가 62.8%로 가장 많았고, ‘맛이 좋아서’는 25.9%, ‘영양이 풍부’ 또는 ‘조리방법의 독특함’은 13%로 가장 낮았다. 이 등¹⁸⁾의 연구에서도 52.6%의 주부들이 맛에 익숙해져 한국음식을 좋아한다고 하였다. 최근 장 등¹⁷⁾의 연구에서도 44.8%의 주부들이 맛이 다양하므로 한국음식을 자랑스럽게 생각한다고 하였으며 외국인수들도 52.9%가 맛이 좋아서 한국음식을 좋아한다고 보고했고¹⁴⁾, 구¹⁷⁾도 대전지역 대학생들의 90%가 한국음식을 맛 때문에 좋아한다고 대답했는데 본 연구에서도 대학생의 88%가 맛 때문에 한국음식을 좋아하는 것으로 나타나 일치되는 경향을 보였다.

한국음식의 조리방법에 대한 대학생들의 견해를 알아보고 그 결과는 표 7에 나타내었다.

남학생의 64.8%, 여학생의 70.9%가 조리방법이 복잡하다고 했으며 남학생의 4.0%, 여학생의 2.9%는 한

표 6. 한국음식을 좋아하는 이유 N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
영양이 풍부	9 (3.6)	4 (1.7)	13(2.7)	
맛이 좋아서	63(24.9)	64(27.0)	127(25.9)	X ² =
친숙한 맛 때문에	152(60.0)	156(65.8)	308(62.8)	4.869
모양과 색의 조화	23(9.1)	6(2.5)	29(5.9)	N.S.
조리방법의 독특함	6(2.4)	7(2.9)	13(2.7)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

표 7. 한국음식의 조리방법에 대한 견해 N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
복잡하다	164(64.8)	168(70.9)	332(67.8)	
간단하다	10(4.0)	7(2.9)	17(3.5)	X ² =1.973
과학적이다	50(19.8)	40(16.9)	90(18.3)	N.S.
합리적이다	29(11.4)	22(9.3)	51(10.4)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

N.S.: not significant at p=0.05

국음식의 조리방법이 간단하다고 대답해서 많은 대학생들이 한국음식의 조리방법은 복잡하다고 생각하고 있었다. 이것은 박¹⁵⁾과 장¹⁶⁾의 연구 결과와 일치하였다. 현대의 복잡하고 산업화된 사회에서 조리방법이 복잡하고 번거롭다는 것은 한국음식의 대중화를 위한 저해요소라고 할 수 있을 것이다⁹⁾. 대학생들은 점점 간편함이나 편리함을 추구하고자 하는 경향을 보이므로 한국음식이 우리 식생활에 맞게 개발되는 점에 대한 대학생들의 의식을 살펴보면 표 8과 같이 남학생의 47.4%, 여학생의 51.1%가 한국음식이 부분적으로 우리 식생활에 맞게 개발될 필요가 있다고 했으며, 남학생의 24.5%, 여학생의 23.6%는 즉석식품으로 개발될 필요가 있다고 대답하였다. 장 등¹⁷⁾의 연구 결과에서도 73.7%의 주부들이 한국음식은 부분적으로 개발되어야 한다고 생각하고 있어서 본 결과와 일치하였다.

2) 한국음식을 계승·발전시키는데 따른 인식

남·녀 대학생들의 한국음식 계승·발전에 대한 견해는 표 9에 나타난 바와 같이 대부분 긍정적인 대답으로 ‘한국음식은 계승·발전시켜야 한다’가 남·녀 대학생의 85.8%로 가장 높았다. 한국음식을 계승·발전시켜야 하는 이유는 표 10과 같이 남·녀 대학생간에 유의적 차이를(p<0.001) 보였는데 남학생의 50.2%, 여학생의 39.7%가 한국음식이 한국인의 기호에 맞기 때문에 계승·발전시켜야 한다고 대답하였다. 이것은 한국음식이 우리의 식습관을 형성해 왔기 때문이라고 생각된다.

표 8. 한국음식을 우리 식생활에 맞게 개발하는 일에 대한 견해 N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
손쉽게 구입	51(20.2)	50(21.1)	101(20.6)	
부분적으로 개발	120(47.4)	121(51.1)	241(49.2)	X ² =
옛날 그대로 전수	20(7.9)	10(4.2)	30(6.1)	1.843
즉석식품으로 개발	62(24.5)	56(23.6)	118(24.1)	N.S.
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

N.S.: not significant at p=0.05

표 9. 한국음식의 계승·발전에 대한 견해

N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
계승·발전시켜야 한다	220(86.9)	201(84.8)	421(85.9)	X ² =2.623 N.S.
계승·발전시키지 않는다	23(9.1)	22(9.3)	45(9.2)	
그저 그렇다	10(4.0)	14(5.9)	24(4.9)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

N.S.: not significant at p=0.05

표 10. 한국음식을 계승·발전시켜야 하는 이유

N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
미풍양속이므로	13(5.1)	22(9.3)	35(7.1)	X ² =26.459 p<0.001
한국인의 기호에 맞기 때문에	127(50.2)	94(39.7)	221(45.1)	
식생활문화의 계승	46(18.2)	52(21.9)	98(20.0)	
우리음식의 질적향상	65(25.7)	67(28.3)	132(26.9)	
기타	2(0.8)	2(0.8)	4(0.8)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

구¹⁷⁾의 대전지역 대학생을 대상으로 한 연구에서도 '우리의 식성에 맞기 때문에'가 39.2%로, 김 등³²⁾의 조사에서는 34.1%가 '한국인의 기호에 맞기 때문'이라고 대답하여 본 연구 결과와 일치하였으나 장 등¹⁾의 주부들을 대상으로한 연구에서는 '식생활 문화 계승'이 48.9%로 가장 많아서 주부들의 견해는 대학생들과 약간 차이를 보였다.

한국음식의 소비를 증가시키기 위한 개선책은 표 11과 같다. 젊은층의 기호에 맞게 한국음식의 맛을 개선하는 것이 남·녀 대학생의 58.2%로 가장 높았으며 종류가 다양하고 먹기 편한 음식이 15.3%, 조리법의 단순화가 13.9%, 대량생산하여 저렴한 가격으로 판매하는 것이 12.0%의 순으로 나타나서 젊은 세대들의 한국음식에 대한 소비성향을 엿볼 수 있었다. 이는 구¹⁷⁾의 연구에서도 한국전통음식의 소비를 증기시키기 위해서 젊은층 기호에 맞게 개선하는 것이 57.0%로 가장 높아서 본 연구 결과와 비슷한 경향을 보였다. 사회가

점점 서구화, 산업화로 급속히 진행됨에 따라 식생활에도 많은 변화가 생긴 요즘, 편의식품과 편리한 가공식품이 점점 가정의 일상식으로 자리잡아 젊은 세대들은 이러한 음식문화에 익숙해져 있으므로⁵⁾ 신세대 소비층의 의견을 반드시 고려해 보는 것이 매우 바람직하다고 사료된다. 우리의 전통만을 고집하면서 외국 편의식품을 선호하는 젊은층의 기호 변화를 타하기 보다는 그들의 기호를 고려한 다양하고 먹기 편한 한국음식을 상품으로 생산하고³³⁾ 식생활 문화에 쉽게 접근할 수 있도록 간편하고 단순한 조리법을 개발해 내거나 저렴한 가격으로 한국음식을 판매할 때 자연스럽게 젊은층들에게 한국음식 소비가 증가될 것으로 생각된다.

한국음식의 개선에 대한 의견은 표 12에서와 같이 조리방법의 개선이 38.8%, 위생적인면의 개선이 26.7%, 저장성이 24.7%, 맛이 6.7%, 영양적인면이 3.1%의 순서로 나타났다. 박¹⁵⁾이 한국음식의 개선점에 대해 조

표 11. 한국음식의 소비를 증가시키기 위한 개선책

N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
종류가 다양하고 먹기편한 음식	43(17.0)	32(13.5)	75(15.3)	X ² =5.692 N.S.
젊은층 기호에 맞게 개선	149(58.9)	136(57.4)	285(58.2)	
조리법의 단순화	28(11.1)	40(16.8)	68(13.9)	
대량생산하여 싸 가격으로 판매	31(12.2)	28(11.8)	59(12.0)	
기타	2(0.8)	1(0.4)	3(0.6)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

N.S.: not significant at p=0.05

표 12. 한국음식의 개선에 대한 견해

N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
저장성	47(18.6)	74(31.2)	121(24.7)	
위생적인면	87(34.4)	44(18.6)	131(26.7)	X ² =23.215 p<0.001
맛	15(5.9)	18(7.6)	33(6.7)	
조리방법	94(37.1)	96(40.5)	190(38.8)	
영양적인면	10(4.0)	5(2.1)	15(3.1)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

표 13. 한국음식의 편의식품 섭취시 영양적 균형상태에 대한 견해

N(%)

조사항목	남	여	합계	비고
양은 풍부하나 영양분이 부족하다	82(32.4)	49(20.7)	131(26.7)	X ² =12.238 N.S.
아주 영양적이다	51(20.2)	61(25.7)	112(22.9)	
영양적이지 않지만 서양 편의식품보다 충분하다	104(41.1)	107(45.1)	211(43.1)	
서양 편의식품과 영양적인 면에서 비슷하다	15(5.9)	19(8.0)	34(6.9)	
기타	1(0.4)	1(0.4)	2(0.4)	
합계	253(100.0)	237(100.0)	490(100.0)	

N.S.: not significant at p=0.05

사한 결과 조리방법이 45.1%, 영양적인 면이 20.2%, 저장성이 16.2%, 위생적인 면 15.3%의 순으로 나타난 것과 비교해보면 영양적인 면은 많이 개선되어진 것을 알 수 있다. 대체로 먹어본 경험이 적은 음식일수록 싫어하는 경향이 뚜렷하고 동일한 식품이라도 조리방법에 따라 기호도에 큰 차이를 보이는데 본 연구에서도 조리방법의 개선이 38.8%로 가장 높게 나타나서 전통의 조리법을 고집하기보다는 소비층의 기호를 감안하여 제조법 개발에 대한 연구가 매우 필요하다고 하겠다.

한국음식의 편의식품 섭취시 영양적 균형상태는 표 13에 나타난 바와 같다. 한국음식이 '영양적이지 않지만 서양의 편의식품보다 충분하다'가 남·녀 대학생 43.1%, '양은 풍부하나 영양분이 부족하다'가 26.7%, '아주 영양적이다'가 22.9%, '서양 편의식품과 영양적인면에서 비슷하다'가 6.9%, 기타 0.4%의 순으로 나타나 대체로 서양 편의식품보다는 한국음식이 양과 질 모두 우수하다고 생각하고 있었다. 김 등³²⁾의 조사에 의하면 한국음식의 편의식품 섭취시 청소년층에서는 아주 영양적이라고 생각하는 비율이 높았던 반면 장년층에서는 영양적이지 않지만 서양 편의식품보다는 충분하다고 생각하는 비율이 높게 나타나서 본 연구 결과와 거의 일치하였다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 전남 일부 지역 대학생 490명을 대상으로

식생활 행동 및 한국음식에 대한 의식조사를 실시하였으며 조사결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 평균신장과 체중은 남학생이 172.8 cm와 63.8 kg이었으며, 여학생이 160.9 cm와 49.2 kg으로 대학생이 해당되는 연령군의 표준치에서 신장은 비슷하였으나 체중은 약간 미달되었다. 조사 대상자의 자택 거주자는 52.6%, 하숙하는 학생은 4.3%, 기숙사 거주자는 13.3%, 자취생은 24.9%로 다른 지역 대학생들보다 자취생과 기숙사 거주자의 비율이 높았다.

2. 식사형태에서 조사 대상자의 80% 이상이 아침식사, 저녁식사를 밥 형태의 식사를 하고 있었으나 점심 식사는 65.5%가 밥을, 26.5%는 면류를, 6.9%는 빵을, 1.0%는 스낵류로 식사를 하고 있었다. 좋아하는 식사로는 전체 조사 대상자의 85.3%가 한식이라고 대답하였으며 식사에 대한 가치관은 남·녀 대학생들간에 유의적인 차이를 보여(p<0.002) 남학생은 생리적인 욕구충족을 위해, 여학생은 즐기기 위한 욕구충족을 위해 식사를 하는 것으로 나타났다. 음식선택시 조사 대상자의 84.4%가 맛을 가장 고려하였다.

3. 한국음식에 대해 88%의 대학생들이 맛 때문에 좋아하는 것으로 나타났으며 한국음식의 조리방법에 대해 67.8%의 대학생들이 복잡하다고 대답하였다. 한국음식을 우리 식생활에 맞게 개발하는 것에 대해서는 50% 정도의 대학생들이 부분적으로 개발할 필요가 있다고 하였다. 대부분의 대학생들은 한국음식이 계승·발전되어야 한다는 생각(85.9%)이었고, 그 이유를 한

국인의 기호에 맞기 때문(45.1%)이라고 하였다. 한국 음식이 계속적으로 소비 증가되려면 젊은층의 기호에 맞는 맛으로 개선되어야 한다고 대답하였다. 한국 음식이 개선되어야 할 사항으로는 조리방법의 개선(38.8%), 위생적인면(26.7%), 저장성(24.7%), 맛(6.7%), 영양적인면(3.1%)의 순으로 나타났다.

이상의 결과들을 살펴볼 때 대학생들의 식생활에 대한 가치관 정립과 올바른 영양지식을 바탕으로 한 식생활 교육이 절실히 필요하다고 본다. 대부분의 대학생들은 한국음식을 계승, 발전시켜야 한다는 견해를 나타냈지만 우리 고유의 식생활 문화를 유지하며 한국음식을 계속적으로 소비, 증가시키면서 계승하려면 조리방법의 개발 및 위생적인 면의 질적인 향상과 더불어 신세대 젊은층의 변화된 기호에 맞게 한국음식의 맛이 개선되어야 할 필요가 있는 것으로 사료된다.

참고문헌

1. 장은주, 이윤경, 이효지. 전통음식에 대한 의식과 식생활 행동에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 11(2): 179, 1996.
2. 윤서석. 한국 식생활 문화의 개요. 국민영양, 1988.
3. 한양일, 남궁석, 설민영. 주부들의 식생활 태도와 그 형성요인에 관한 조사연구. 한국식생활문화학회지 2(2): 1, 1989.
4. 권태완, 강세기. 식품공업의 발달과 우리의 식생활. 한국식문화학회지 8(4): 351, 1993.
5. 이경애, 장영애, 김우경. 남녀대학생들의 한국전통음식에 대한 지식 및 평가에 관한 연구(I). 대한가정학회지 31(3): 187, 1993.
6. 정영진. 대학생의 음식기호조사. 한국영양학회지 7(1): 1984.
7. 이경애, 장영애, 김우경. 남녀대학생들의 한국전통음식에 대한 지식 및 평가에 관한 연구 (II). 대한가정학회지 31(4): 1993.
8. 임양순. 의례음식에 대한 주부의 의식조사 연구 - 강원도지역을 중심으로 - 사회과학연구 제 20 집, 1984.
9. 조연숙, 홍상욱, 한재숙. 전통음식에 관한 도시주부들의 의식조사연구. 한국식문화학회지 3(3): 281, 1988.
10. 이경자. 전북지역 주부들의 식생활 관리 실태에 관한 조사연구. 한국식문화학회지 6(4): 403, 1991.
11. 김미숙. 여중생의 한국전통 식생활에 관한 실태조사. 경상대학교 석사학위논문, 1993.
12. 안인숙. 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구. 연세대학교 석사학위논문, 1986.
13. 손유미. 서울 거주 주부의 통과의례에 대한 의식과 의례음식의 이용실태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문, 1990.
14. 계승희, 윤석인. 한국전통음식에 대한 외국인운동선수들의 기호도 조사. 한국식문화학회지 3(1): 79, 1988.
15. 박미선. 한국음식에 대한 여고생의 의식과 기호에 관한 조사연구 - 광주, 전남지역을 중심으로 -. 전남대학교 석사학위논문, 1991.
16. 김윤신. 남녀 중학생들의 전통음식에 대한 의식과 기호도 조사 연구 - 서울과 전주를 중심으로 -. 고려대학교 석사학위논문, 1993.
17. 구난숙. 대전지역 대학생들의 한국전통음식에 대한 인식 및 기호도 조사. 한국식생활문화학회지 10(4): 357, 1995.
18. 이영남, 신민자, 김복남. 전통음식의 현황에 관한 연구. 한국식문화학회지 6(1): 71, 1991.
19. 한 역. 전통식품의 가공기술 현황 및 발전방향. 한국식품개발연구원, 1993.
20. 계승희, 윤석인, 이 철. 주부들의 한과류 이용에 관한 실태조사. 한국식문화학회지 2(2), 1987.
21. 윤계순. 전통 밀반찬의 인지도와 이용실태에 관한 조사연구 I - 장아찌류 -. 한국식생활문화학회지 10(5): 457, 1995.
22. 윤계순, 송요숙. 전통 밀반찬의 인지도와 이용실태에 관한 조사연구(II) - 마른반찬 및 자반류 -. 한국식생활문화학회지 11(5): 593, 1996.
23. 류은순. 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사연구. 한국식문화학회지 8(1): 43, 1993.
24. 윤태영, 최중명, 박순영, 이종미. 한국인의 체위 기준치. 한국영양학회 추계심포지움, 1994.
25. 김혜경. 울산지역 대학생의 패스트푸드 이용실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 11(1): 134, 1996.
26. 이희분, 유영상. 서울지역 대학생의 점심식사 실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 10(3): 149, 1995.
27. 안숙자. 서울지역 대학생들의 의식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지 4(4): 383, 1989.
28. Johnson, J.R. and Driskell, J.A., Mant factors influence college students' eating patterns, J. Am. Diet. Assoc., 91: 1380, 1991.
29. 김정현, 이민준, 양일선, 문수재. 한국인의 식생활 행동에 영향을 주는 요인분석. 한국식문화학회지 7(1): 1, 1992.
30. 손경희, 문수재. 도시주부의 식품소비 변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구. 대한가정학회지 26(4): 1988.
31. Bruhn, C.M., Cotter, A., Diaz-Knauf, K., Sutherland, J.W.E., Wightman, N., Williamson, E. and Yaffee, M. Consumer attitudes and market potential for foods using fat substitutes. Food Technol. 46(4): 81, 1992.
32. 김혜영, 최선희, 주선의. 편의식품 이용실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 11(1): 71, 1996.
33. 이철호. 전통식품의 공업화와 표준화의 과제. 제 1 회 인제식품과학 Forum 춘총 155, 1993.