

미국 거주 한국인의 식생활 적응에 영향을 미치는 요인 및 식습관 변화

박 은 숙

원광대학교 사범대학 가정교육과
(1997년 11월 8일 접수)

Factors of Food Adaptation and Changes of Food Habit on Koreans Residing in America

Eun sook Park

Department of Home Economics Education, College of Education, Wonkwang University
(Received November 8, 1997)

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the factors of food adaptation and the changes of food habit on Koreans residing in America. The subject was 89 Koreans residing in Knoxville, TN. The survey was undertaken from October to December of 1995. Demographic characteristics, food behavior, composite adaptation score(CAS), composition of Korean and American foods in 1 day, and frequency and preference changes of foods was determined. The results were summarized as follows : The mean CAS for all subjects was 17.6 with individual scores ranging from 9 to 23. The CAS were significantly different in residing age, American friends, English speaking ability, eat with Koreans, American food experience before, American food experience now, breakfast type in weekday, breakfast type in weekend, and self-food habits change at $p < 0.05$. No significant differences in CAS could be attributed to sex, marital status, children, and job. Food consumption patterns for breakfast was Korean style 58%, American style 39.3%. For lunch both style was almost same, and for supper Korean style was 78.2%. The intake of food most frequent was rice, and then Kimchee. The preference of Korean foods was increased, though the frequency was decreased. The preference and frequency of American foods were increased respectively.

I. 서 론

미국에 거주하는 한국인은 1997년 1월 현재 동포와 체류자를 포함하여 2,000,438명으로 해외 거주자의 약 36%를 차지하고 있다¹⁾. 해외 거주자들은 언어의 장벽, 이질적인 문화, 관습, 생활 양식 및 식생활의 어려움을 겪고 있다. 그러나 해외 거주자의 현지 적응 문제는 개인 문제로 인식될 뿐이다²⁾. 국제화 시대를 맞이하여 해외 거주자의 현지 적응은 국가적인 차원의 문제로 다루어져야 한다.

특정 사회의 영양 상태를 연구하려면 식생활 행동과 그에 영향을 주는 인자를 알아야 한다³⁾. 식생활 행동은 문화적, 사회적, 경제적인 환경의 영향을 받는다⁴⁾. 특히

구성원이 속한 사회의 문화는 식습관과 식품 섭취에 많은 영향을 미치므로 식생활 행동의 형성, 유지, 변화를 알기 위해서는 구성원이 속한 사회의 문화를 연구하는 것이 필수적이다^{5,6)}. 그러므로 영양교육 프로그램에 문화를 토대로 한 식생활 및 식습관을 포함시켜야 한다^{7,9)}.

개인의 식습관은 변하지 않거나 지속적으로 조금씩 변하지만 식습관이 전혀 다른 외국에 이주한 사람들의 식습관의 변화는 급격히 일어날 수밖에 없다¹⁰⁾. 미국과 중국에 거주하는 중국인 사이에 식습관의 차이가 있어 환경에 따른 식습관의 변화를 알 수 있다¹¹⁾. 그러나 다른 환경에서 새로운 언어를 익히며 지내야 하는 외국 생활에서 고국 음식의 섭취는 모국 문화와 연결이 되는 한 방법이며 안정감과 만족감을 갖도록 하기도 한다. 미국

*본 논문은 1997학년도 원광대학교 교비지원에 의해서 연구됨.

에 사는 중국인은 중국에서 태어난 중국인, 미국에서 태어난 2세, 3세 모두 중국식의 식생활이 그들의 식생활의 주된 부분을 차지하고 있음이 이를 뒷받침해 준다¹²⁾.

미국에 거주하는 한국인의 식생활에 관련된 연구로는 미국 미시간주 앤 아버에 거주하는 한국인의 영양 섭취 실태 조사¹³⁾, 미국 캘리포니아주 LA에 거주하는 한국 중·고등학생들의 영양실태조사와¹⁴⁾ 재미 한인을 위한 식이섭취 빈도 조사 설문지에 관한 연구¹⁵⁾, 노인의 영양상태¹⁶⁾와 노인의 식이중 칼슘 섭취에 관한 연구¹⁷⁾가 있다.

본 연구는 미국 테네시주에 거주하는 한국 성인의 식생활 적응도에 영향을 미치는 요인과 식습관의 변화를 알아보기 위하여 수행되었으며, 재미 한국인의 영양교육에 도움이 되고자 한다.

II. 연구 방법

본 연구의 대상자는 미국 동남부에 위치한 Tennessee주 Knoxville시에 거주하는 20세 이상의 한국인 89명이다. 직접 방문이나 전화로 연구의 취지를 설명한 후 수락 의사가 있는 대상자에게 1995년 10월 15일에서 12월 15일에 설문지를 배부하여 측정하였다.

설문지는 연구대상자의 인구학적 특성과 식습관, 식생활 적응도(composite adaptation scores, CAS), 식품 섭취 빈도, 식품에 대한 기호도 및 섭취 빈도로 구성하였다. 인구학적 특성과 식습관은 성별, 연령, 미국 거주를 시작한 나이, 결혼 여부, 배우자, 가족중 어린이 여부, 미국인 친구, 영어 구사력, 직업, 식사를 같이하는 사람, 과거와 현재의 미국 음식 섭취 빈도, 식비 지출, 아침식사 형태 등으로 구성하였다. 식생활 적응도는 Yang과 Fox의 설문지¹⁸⁾를 기초로 미국 음식을 좋아하는 정도, 미국 음식에 대한 관심, 인스턴트 식품의 이용, 한국 음식을 그리워하는 정도, 한국 식품을 사기 위한 노력, 본인이 생각하는 식습관의 변화 등 여섯 항목에 대하여 5단계 Likert 척도법에 의하여 30점 만점으로 측정하였으며, 점수가 높을수록 미국 음식에의 적응도가 높은 것이다. 식품 섭취는 24시간 recall법으로 아침, 점심, 저녁 식사 및 간식으로 섭취하는 음식의 종류와 식품명을 기입하도록 하였다. 기록한 음식은 한국식 음식과 미국식 음식으로 구분하여 섭취 횟수를 대상자의 수로 나누어 1일 및 끼니별 빈도수로 나타내었다. 식품에 대한 기호도 및 섭취 빈도는 미국 거주 전(과거)과 미국 거주 후(현재)의 한국 음식과 미국 음식, 그리고 일반 식품에 대하여 5단계 Likert 척도법에 의하

여 나타내었다.

자료의 분석은 SPSS program¹⁸⁾을 이용하여 유효한 항목에 대하여 통계 처리를 하였다. 연구대상자의 인구학적 특성과 식습관 특성은 빈도와 백분율로 나타내었으며, 신장과 체중, 식생활 적응도, 1일 및 끼니별 식품 섭취 빈도, 식품에 대한 기호도 및 섭취 빈도는 평균과 표준편차를 구하였고, 유의성은 두 군인 경우는 t-test, 세군 이상인 경우는 ANOVA 후 LSD(least-significant difference)로 사후검증을 하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 연구대상자의 인구학적 특성

연구대상자의 인구학적 특성은 Table 1과 같다. 전체 연구대상자는 89명이며, 남자는 53.9%, 여자는 46.1%였다. 연령은 20~25세 11.2%, 26~30세 37.1%, 31~35세 36.0%, 36세 이상 15.7%였다. 미국에서 거주하기 시작한 연령은 20세 이하가 7.9%, 21~25세 18.0%, 25~30세 58.4%, 31~35세 10.1%, 36세 이상은 5.6%였다. 결혼 여부는 미혼이 24.7%, 기혼이 75.3%로 기혼자가 많았으며, 기혼자 중 97.0%가 한국인 배우자였다. 가족중 어린이가 있는 성인은 57.3%였고, 미국인 친구가 많은 대상자는 44.9%, 조금 있는 경우는 38.2%였으며, 전혀 없는 대상자는 16.9%였다. 영어로 의사 소통하는데 전혀 어려움이 없는 경우는 14.6%, 거의 어려움이 없는 경우는 22.5%, 약간의 어려움을 느끼는 경우는 39.3%, 아주 어려움이 많다는 경우는 22.5%였다. 직업은 어학원생 5.6%, 대학생 9.0%, 대학원생 41.6%로 56.2%가 유학생이었으며, 가정주부 34.8%, 기타 9.0%였다.

연령 군에 따른 평균 신장과 체중은 Table 2와 같다. 남자의 신장은 20~25세 176.5 cm, 26~30세 174.3 cm, 31~35세 172.7 cm, 36세 이상 173.4 cm이었으며, 여자의 신장은 20~25세 163.0 cm, 26~30세 160.0 cm, 31~35세 158.5 cm, 36세 이상 157.4 cm였다. 한국 성인 남자의 평균 신장 20~29세 172 cm, 30~49세 170 cm와 비교하여 볼 때 본 대상자의 신장은 모든 연령층에서 한국 남자의 평균치보다 컸으며, 한국 성인 여자의 평균 신장 20~29세 160 cm, 30~49세 158 cm와 비교하여 볼 때 본 대상자 중 20~25세의 신장은 한국인의 평균치보다 조금 컸으며, 26~30세, 31~35세는 한국 성인의 평균치와 같았고, 36세 이상은 한국인의 평균치보다 약간 작았다¹⁹⁾. 남자의 체중은 20~25세 70.0 kg, 26~30세 68.0 kg, 31~35세 68.4 kg, 36세 이

Table 1. Demographic characteristics of subjects

Variables		Subjects	
		Number	%
Sex	Male	48	53.9
	Female	41	46.1
Age	20-25 years	10	11.2
	26-30 years	33	37.1
	31-35 years	32	36.0
	over 36 years	14	15.7
Age to reside	Under 20 years	7	7.9
	21-25 years	16	18.0
	25-30 years	52	58.4
	31-35 years	9	10.1
	over 36 years	5	5.6
Marital status	Single	22	24.7
	Married	67	75.3
Spouser	Korean	65	97.0
	American	2	3.0
Children	Yes	51	57.3
	No	38	42.7
American friends	Many	40	44.9
	Some	34	38.2
	None	15	16.9
English speaking	No difficulty	13	14.6
	A little difficulty	20	22.5
	Some difficulty	35	39.3
	Great difficulty	21	22.5
Job	ESL student	5	5.6
	Undergraduate student	8	9.0
	Graduate student	37	41.6
	House wife	31	34.8
	Other	8	9.0
Total		89	100.0

상 65.2 kg이었으며, 여자의 체중은 20~25세 53.3 kg, 26~30세 51.2 kg, 31~35세 51.4 kg, 36세 이상 54.8 kg이었다. 한국 성인 남자의 평균 체중 20~29세 66 kg, 30~49세 67 kg과 비교하여 볼 때 본 대상자의 체중

은 20~25세, 26~30세, 31~35세의 경우 한국 남자의 평균치보다 많았으며, 36세 이상의 경우는 한국 남자의 평균치 보다 다소 적었다. 한국 성인 여자의 평균 체중 20~29세 53 kg, 30~49세 55 kg과 비교하여 볼 때 본 대상자의 체중은 20~25세와 36세 이상은 한국인의 평균 체중과 거의 같았으며, 26~30세, 31~35세는 한국 여자의 평균치 보다 다소 적었다¹⁹⁾.

2. 식습관과 관련된 특성 및 식생활 적응도

식습관과 관련된 특성은 Table 3과 같다. 한국인뿐만 아니라 식사를 하는 대상자는 42.7%였으며, 한국인 또는 미국인과 식사를 하는 대상자는 57.3%였다. 과거 미국 음식에 대한 경험 정도는 10.1%가 1년에 1회 정도였으며, 1년에 3~4회 40.4%, 1개월에 1회 33.7%, 1주일에 1회 이상 15.7%였다. 현재의 미국 음식의 섭취 정도는 1년에 3~4회 이하가 3.4%, 1개월에 1회 6.7%, 1주일에 1회 39.3%, 1일에 1회가 40.4%였으며, 거의 매끼 섭취하는 경우는 10.1%로 79.7%가 1주일에 1회에서 하루에 1회 정도 섭취하였다. 한국 음식과 미국 음식 중 영양가가 더 있다고 생각하는 음식은 미국 음식 38.2%로 한국 음식 32.6%에 비하여 조금 많았다. 현재의 건강 상태가 과거에 비하여 좋아졌다는 응답자는 23.6%였으며, 같다는 응답자는 65.2%였다. 영양 보충제는 과거와 현재 모두 복용하지 않는 대상자가 75.3%를 차지하였다. 외식을 포함한 식품비의 지출은 한국음식이 더 많은 대상자는 64.0%, 미국 음식이 더 많은 대상자는 20.2%로 한국 음식을 위한 식비 지출이 더 많았다. 평일의 아침 식사 형태는 미국식을 주로 하는 대상자가 43.8%로 한국식을 주로 하는 대상자 35.0%보다 많았으며, 주말의 아침 식사 형태는 한국식이 55.4%로 미국식의 22.9%보다 많았다. 자신의 식습관이 과거에 비하여 미국 거주 후에 많이 변했다는 대상자는 29.2%였으며, 조금 변했다는 대상자는 47.2%로 전체 대상자의 2/3정도가 식습관이 변했다고 응답하였으며, 23.6%는 식습관이 변하지 않았다고 응답하였다.

인구학적 특성에 따른 식생활 적응도는 Table 4와

Table 2. Height and weight of male and female subjects

		20~25 years mean±SD	26~30 years mean±SD	31~35 years mean±SD	31~ years mean±SD
Male	ht(cm)	176.5±3.1	174.3±4.1	172.7±7.1	173.4±4.9
	wt(kg)	70.0±14.1	68.0±11.0	68.4±8.3	65.2±3.5
Female	ht(cm)	163.0±0.8	160.0±3.3	158.5±4.4	157.4±1.3
	wt(kg)	53.3±5.0	51.2±4.5	51.4±5.6	54.8±5.8

Table 3. Food behavior characteristics of subjects

Variables		Subjects	
		Number	%
Eat with	Korean	38	42.7
	Korean and/or American	51	57.3
American food experience before	Once a year	9	10.1
	3 or 4 times a year	36	40.4
	Once a month	30	33.7
	Once a week or more	14	15.7
American food experience now	3 or 4 times a year or less	3	3.4
	Once a month	6	6.7
	Once a week	35	39.3
	Once a day	36	40.4
	Always	9	10.1
Nutritional value	Higher in Korean foods	29	32.6
	Higher in American foods	34	38.2
	Equal value	26	29.2
Health condition now	Improved	21	23.6
	the Same	58	65.2
	Worse	10	11.2
Taking vitamin supplements	Before but not now	3	3.4
	Now but not before	13	14.6
	Before and now	6	6.7
	Never	67	75.3
Food charge	Higher in Korean foods	57	64.0
	Higher in American foods	18	20.2
	Equal	14	15.7
Breakfast type in weekday	Korean style	28	35.0
	American style	35	43.8
	Both	17	21.2
Breakfast type in weekend	Korean style	46	55.4
	American style	19	22.9
	Both	18	21.7
Food habits change	Much	26	29.2
	A little much	42	47.2
	Same or not change	21	23.6
Total		89	100.0

같다. 전체 대상자의 식생활 적응도는 평균 17.6이며, 범위는 9에서 23이었고, 미국 거주 시작 나이, 미국인과의 친분, 영어로의 의사 소통 정도가 $p < 0.05$ 수준에서 식생활 적응도에 영향을 주었다. 미국 거주를 시작한 나이가 20세 미만인 군의 식생활 적응도는 19.6, 21~25세 18.1, 25~30세 17.4, 31~35세 17.0이며, 36세 이상인 군은 15.8로 20세 미만에 미국 거주를 시작한 군은 36세 이상일 때 미국 거주를 시작한 군에 비하여 식생활 적응도가 유의적으로 높았으며, 거주 시작

Table 4. Composite adaptation scores(CAS) related to demographic characteristics

Variables		CAS scores
		mean \pm SD
Sex	Male	17.7 \pm 3.1
	Female	17.4 \pm 2.9
Age	20-25 years	18.5 \pm 3.0
	26-30 years	17.3 \pm 3.3
	31-35 years	18.0 \pm 2.8
	over 36 years	16.6 \pm 2.7
	Age to reside	Under 20 years
	21-25 years	18.1 \pm 2.5 ^{bc}
	25-30 years	17.4 \pm 3.2 ^{bc}
	31-35 years	17.0 \pm 3.1 ^{bc}
	over 36 years	15.8 \pm 2.2 ^{cd}
Marital status	Single	18.3 \pm 2.6
	Married	17.4 \pm 3.1
Spouser	Korean	17.3 \pm 3.1
	American	20.0 \pm 1.4
Children	Yes	17.4 \pm 3.1
	No	17.4 \pm 2.9
American friends	Many	18.5 \pm 2.6 ^{ab}
	Some	17.5 \pm 3.0 ^b
	None	15.5 \pm 3.0 ^c
English speaking	No difficulty	18.7 \pm 1.9 ^{ab}
	A little difficulty	18.6 \pm 3.0 ^{ab}
	Some difficulty	17.2 \pm 3.0 ^b
	Great difficulty	16.8 \pm 3.3 ^c
Job	ESL student	16.6 \pm 3.8
	Undergraduate student	19.9 \pm 1.9
	Graduate student	17.6 \pm 3.2
	House wife	17.3 \pm 2.8
	Other	17.0 \pm 2.0
Total		17.6 \pm 3.0

Values bearing different superscript letters between columns are significantly different at $p < 0.05$.

나이가 적을수록 식생활 적응도가 높게 나타났다. 미국 인과의 친분이 많은 군의 적응도는 18.5이며, 약간 있는 군은 17.5로, 두 군 모두 친분관계가 없는 군의 적응도 15.5 보다 높은 점수를 나타내었다. 언어에 어려움이 전혀 없는 군과 어려움이 거의 없는 군의 적응도는 각각 18.7과 18.6으로 언어에 어려움이 약간 있는 군의 17.2, 어려움이 많은 군의 16.8보다 유의적으로 높았다.

남자의 식생활 적응도는 17.7이며, 여자의 경우는 17.4로 성별에 의한 차이가 없었으며, 연령에 따른 식생활 적응도는 36세 이상의 경우 16.6으로 25세 이하,

26~30세, 31~35세의 경우 각각 18.5, 17.3, 18.0에 비하여 적응도가 낮았다. 결혼 여부에 따른 적응도는 미혼 18.3, 기혼 17.4로 미혼인 경우에 높은 경향을 보였으나 유의성은 없었고, 배우자가 미국인인 경우의 적응도는 20.0으로 배우자가 한국인인 경우의 적응도 17.3보다 높은 경향이였다. 가족 중 어린이가 있는 대상자와 없는 대상자의 적응도는 모두 17.4로 가족 중 어린이가 있고 없음이 식생활 적응도에 영향을 미치지 않았다. 직업에 따른 적응도는 어학원생 16.6, 대학생 19.9, 대학원생 17.6, 주부 17.3, 기타 17.0으로 어학원생이 적응도가 가장 낮았으며, 대학생의 적응도가 가장 높았으나 각 군 사이에 유의적인 차이는 없었다.

미국거주 중국인의 식생활 적응도는 과거 미국 음식 섭취 빈도와 현재 미국 음식의 섭취 빈도가 유의적인 영향을 주어, 과거에 미국 음식을 전혀 먹지 않은 성인보다 과거에 미국 음식을 먹은 경험이 있는 성인의 식생활 적응도가 높았으며, 현재의 미국 음식 섭취가 1주일에 1회 이상인 성인의 식생활 적응도가 1년에 3~4회 이하인 성인 보다 높았다¹⁹⁾. 미국 거주 인도인은 남자가 여자보다 식습관이 더 서구화되었다. 식습관 변화는 나이와 반비례하여 20~26세 군이 27~35세 군이나 36~45세 군에 비하여 변화가 많았다. 결혼한 사람의 식습관 서구화는 73.4%였으며, 미혼의 식습관 서구화는 29.0%로 인도인의 경우 기혼자의 식생활이 더 서구화되었다²⁰⁾.

식습관에 따른 식생활 적응도는 Table 5와 같다. 같이 식사를 하는 사람, 과거 미국 음식의 섭취 빈도, 현재 미국 음식의 섭취 빈도, 주중과 주말의 아침 식사 형태, 자신이 생각하는 식습관의 변화 정도가 식생활 적응도에 $p < 0.05$ 수준에서 유의적인 영향을 주었다. 한국인, 미국인과 식사를 같이 하는 군의 식생활 적응도는 18.5로 한국인만 식사를 하는 군의 16.4에 비하여 높았다. 과거 한국에서의 미국 음식의 섭취 빈도가 1년에 3~4회인 군의 적응도는 16.6으로 1개월에 1회, 1주에 1회 이상이었던 군의 적응도(각각 18.2, 18.9)에 비하여 낮았다. 현재 미국 음식을 1일에 1회 이상 섭취하는 군의 식이 적응도는 1주일에 1회 이하 섭취하는 군에 비하여 높았다. 평일 아침 식사를 미국식(18.5)이나 혼합식(18.4)으로 섭취하는 군은 한국식 식사만을 하는 군(16.2)보다 식생활 적응도가 유의적으로 높았으며, 주말에 아침 식사로 미국식을 섭취하는 군의 식생활 적응도는 19.1로 한국식을 섭취하는 군(16.8)보다 높았다. 그리고 자신의 식습관이 매우 많이 변했다고 생각하는 군(19.2), 조금 변했다고 생각하는 군(17.6), 전과 같다고 생각하는 군(16.0) 사이에는 유의적인 차

Table 5. Composite adaptation scores(CAS) related to food behaviors

Variables		CAS scores mean±SD
Eat with	Korean	16.4±3.5 ^a
	Korean and/or American	18.5±2.1 ^b
American food experience before	Once a year	17.6±3.7 ^b
	3 or 4 times a year	16.6±3.1 ^a
	Once a month	18.2±2.5 ^c
American food experience now	Once a week or more	18.9±2.4 ^c
	3 or 4 times a year or less	11.3±4.0 ^a
	Once a month	17.2±1.5 ^b
Nutritional value	Once a week	16.8±2.8 ^b
	Once a day	18.6±2.3 ^{cd}
	Always	18.9±3.3 ^{cd}
Health condition now	Higher in Korean foods	17.1±3.5
	Higher in American foods	17.7±2.8
	Equal value	18.0±2.7
Taking vitamin supplements	Improved	17.9±3.6
	the Same	17.6±2.9
	Worse	16.8±2.4
Food charge	Before but not now	17.3±4.9
	Now but not before	18.2±2.2
	Before and now	18.5±1.6
	Never	17.4±3.1
Breakfast type in weekday	Higher in Korean foods	17.1±3.2
	Higher in American foods	18.9±2.9
	Equal	17.9±1.7
Breakfast type in weekend	Korean style	16.2±2.8 ^a
	American style	18.5±2.7 ^b
	Both	18.4±2.6 ^b
Food habits change	Korean style	16.8±3.4 ^b
	American style	19.1±2.4 ^a
	Both	17.9±1.8 ^{ab}
Total	Much	19.2±2.4 ^a
	A little much	17.6±2.3 ^b
	Same or not change	16.0±3.5 ^c
Total		17.6±3.0

이가 있어 자신의 식습관이 많이 변했다고 생각하는 대상자일수록 적응도가 높았다. 한국 음식과 미국 음식 중 어느 음식이 더 영양가가 있다고 생각하는지, 과거와 비교한 현재의 영양 상태, 비타민 보충제의 복용 여부, 한국 음식과 미국 음식 중 식품비 지출이 많은 정도는 대상자들의 식생활 적응도에 유의적인 영향을 주지 않았다. 미국에 거주하는 중국인의 식생활 적응도는 영어 읽기 능력이 우수할수록 높았다²¹⁾.

3. 1일 식사 형태

24시간 recall법에 의한 아침, 점심, 저녁의 식사 형태를 분석한 결과는 각각 Fig. 1~3과 같다. 아침식사는 한국식이 57.4%로 절반 이상의 대상자가 한국식의 아침식사를 하였으며, 미국식은 39.3%였고, 한국식과 미국식 음식을 같이 섭취한 경우는 3.3%였다. 점심식사는 한국식이 49.4%로 미국식 48.1%와 섭취 비율이 비슷하였으며, 저녁 식사는 미국식 12.8%, 혼합식 9.0%에 비하여 한국식 78.2%이 대다수를 차지 하였다.

미국에 거주하는 교육수준이 높은 20~45세 인도 성인 50명의 아침식사는 50%가 미국식이었으며, 점심은 90%가 미국식을 하였고, 저녁 식사는 80%가 인도 고유의 향신료와 조리법을 이용한 식사를 하였다²²⁾. 미국에 거주하는 60세 이상 중국 여자 노인의 아침 식사는 미국식 73%, 중국식 27%였다²³⁾.

한국 음식과 미국 음식의 1일 섭취 빈도는 Fig. 4와 같다. 한국 음식의 섭취 빈도는 밥 1.80, 김치 1.12, 나물 0.76, 국 0.63, 육류와 생선 각각 0.60, 콩류 0.57, 김 0.35, 라면 0.09의 순으로 높았으며, 미국 음식의 섭취 빈도는 우유 및 유제품 0.65, 햄버거 샌드위치 피자 0.43, 빵 0.41, 청량음료 0.38, 주스 0.37, 육류 0.35, 샐러드 0.34, 시리얼 0.14, 감자 0.12, 수우프 0.06, 생선

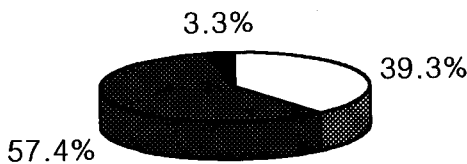


Fig. 1. Composition of Korean and American foods at breakfast. □ Korean foods, ▨ American foods, ■ both

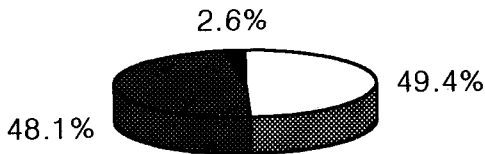


Fig. 2. Composition of Korean and American foods at lunch. □ Korean foods, ▨ American foods, ■ both

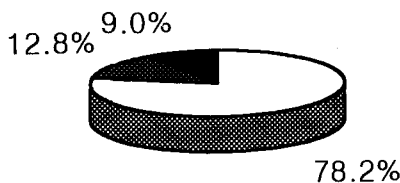


Fig. 3. Composition of Korean and American foods at supper. □ Korean foods, ▨ American foods, ■ both

0.01의 순이었다.

아침 식사시 한국과 미국 음식의 섭취 빈도는 Fig. 5과 같다. 한국 음식의 섭취 빈도는 밥 0.59, 김치 0.37,

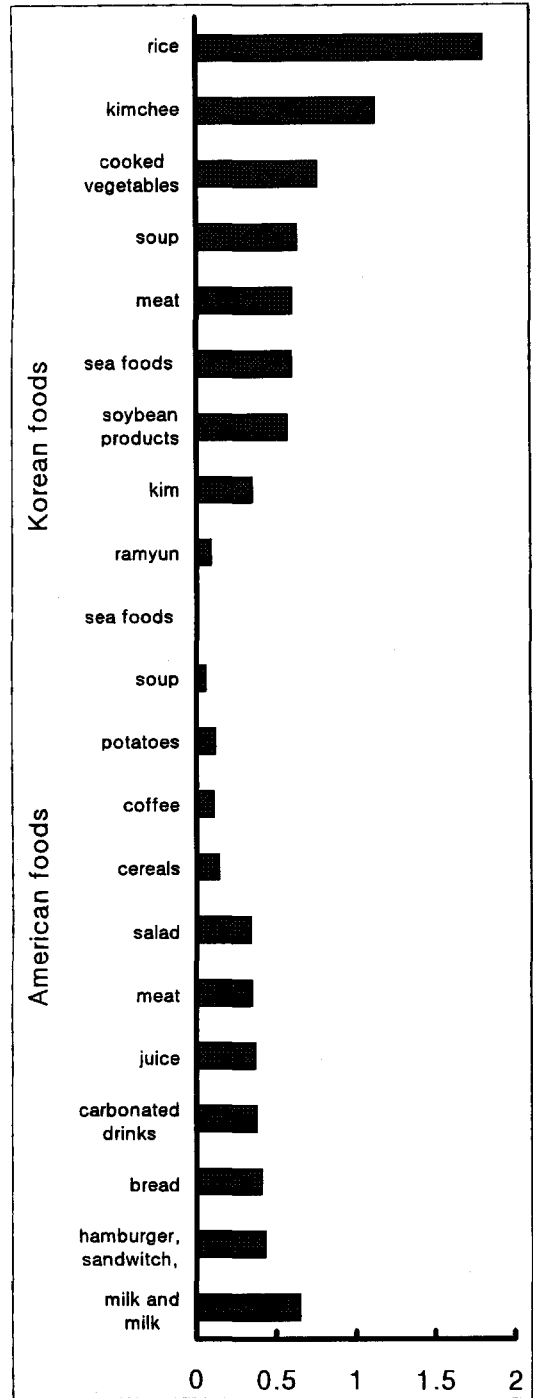


Fig. 4. Composition of different foods in 1 day.

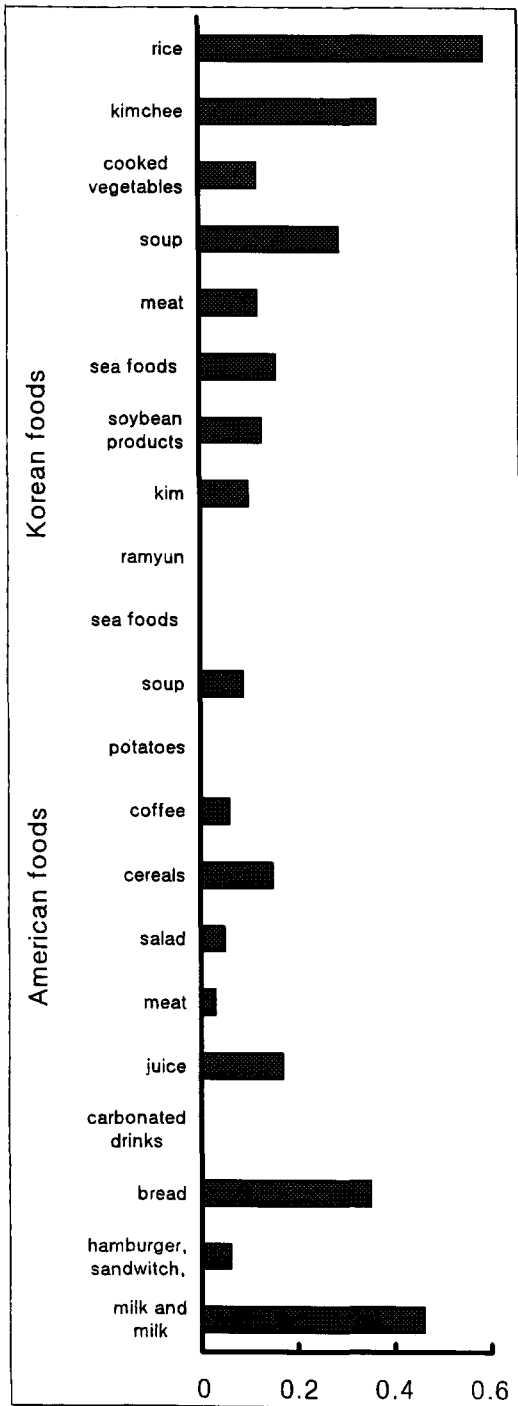


Fig. 5. Composition of different foods at breakfast.

국 0.29, 생선 0.16, 나물 0.12의 순으로 섭취 빈도가 높았으며, 미국 음식은 우유 및 유제품 0.46, 빵 0.35, 주스 0.17, 시리얼 0.15, 수우프 0.09의 순이었다.

점심 식사시 한국과 미국 음식의 섭취 빈도는 Fig. 6와 같다. 한국 음식은 밥(0.49), 김치(0.35), 나물(0.30), 생선(0.21), 콩류(0.20)의 순으로 섭취 빈도가 높았으며, 미국 음식은 햄버거 샌드위치 피자(0.32), 육류(0.24), 우유 및 유제품(0.20), 청량음료(0.21), 샐러드(0.20)의 순이었다.

저녁 식사시 한국 음식과 미국 음식의 섭취 빈도는 Fig. 7와 같다. 한국 음식은 밥 0.96의 섭취 빈도가 가장 높았으며, 그 다음으로는 김치 0.58, 나물 0.40, 국 0.29, 육류 0.42, 생선 0.34, 콩류 0.31의 순이었다. 저녁 식사에서의 미국 음식의 섭취 빈도는 아주 낮았으며, 샐러드 0.13, 육류 0.10, 청량음료 0.10, 햄버거 샌드위치 피자 0.09, 육류 0.10, 우유 및 유제품 0.08을 섭취하였다. 매 끼니와 1일의 미국 거주 성인이 가장 많이 섭취하는 음식은 밥이었으며, 그 다음이 김치로 한국에서의 식습관이 유지되고 있음을 알 수 있다.

4. 식품 섭취 빈도와 기호도의 변화

한국 음식에 대한 과거와 현재의 기호도 및 섭취 빈도는 Table 6과 같다. 과거의 섭취 빈도는 밥 4.63, 국 4.25, 김치 4.41, 나물 3.88이었으며, 두부와 콩나물의 섭취 빈도는 각각 3.43, 3.64였다. 현재의 섭취 빈도는 밥 4.27, 국 3.94, 김치 4.30, 나물 3.27이었으며, 두부와 콩나물의 섭취 빈도는 각각 3.37, 3.17로 과거에 비하여 섭취 빈도가 낮았으며, 특히 떡, 나물, 콩나물은 $p < 0.001$ 수준에서, 밥은 $p < 0.05$ 수준에서 유의적으로 섭취 빈도가 낮았다. 과거의 기호도는 밥 4.07, 국 4.19, 김치와 나물 각각 4.09이었으며, 두부와 콩나물의 기호도는 각각 3.85, 4.09였다. 현재의 기호도는 밥 4.29, 국 4.36, 김치 4.45, 나물 4.52, 두부 4.22, 콩나물 4.24로 과거에 비하여 현재의 기호도가 높아졌으며, 김치, 두부, 나물의 기호도는 $p < 0.05$ 에서 유의적인 차이를 보였다. 미국 거주 성인은 한국 음식 섭취 빈도는 감소하지만, 기호도는 오히려 증가함을 알 수 있다. 한국 고유의 식품인 간장, 된장, 고추장의 섭취 빈도도 미국 거주 후에 감소하는 경향을 보였으나 기호도는 오히려 증가하는 경향으로 나타났다.

미국 음식에 대한 과거와 현재의 섭취 빈도 및 기호도는 Table 7과 같다. 과거의 섭취 빈도는 시리얼 1.93, 빵 2.66, 햄버거 2.40, 피자 2.42, 포테이토 2.35, 수우프 2.54, 샐러드 3.74, 드레싱 2.62였으며, 현재의 섭취 빈도는 시리얼 2.58, 빵 3.10, 햄버거 3.06, 피자 3.04, 포테이토 2.69, 수우프 2.87, 샐러드 4.01, 드레싱 3.18로, 햄버거, 피자, 드레싱의 섭취 빈도가 $p < 0.001$

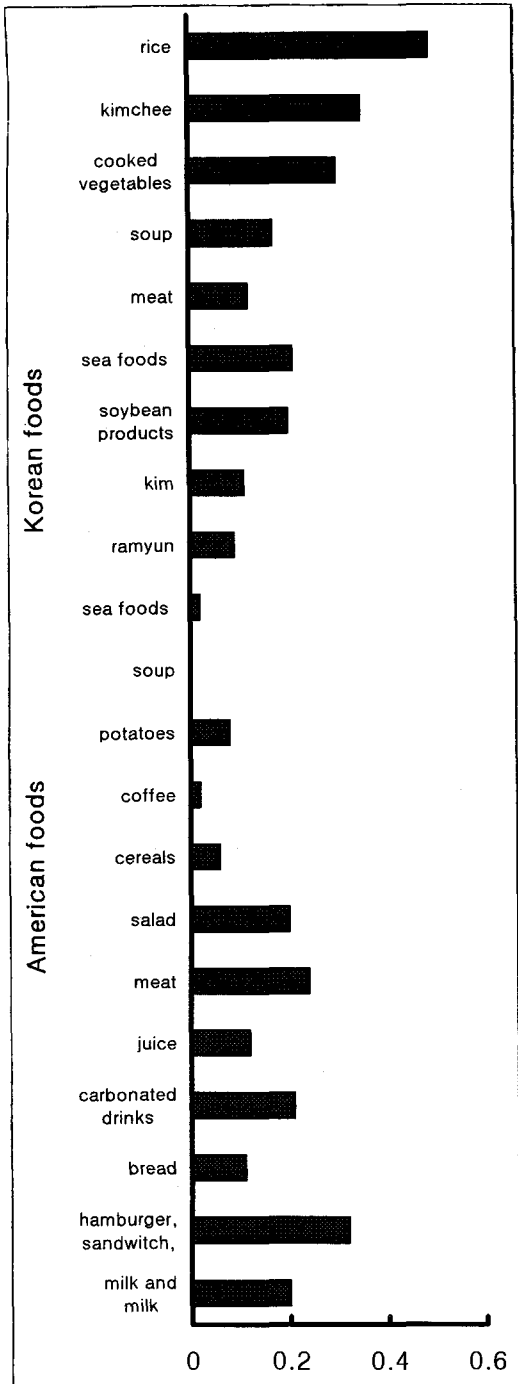


Fig. 6. Composition of different foods at lunch.

수준에서 유의적으로 증가하였고, 시리얼, 빵의 섭취 빈도는 $p < 0.01$ 수준에서 유의적으로 증가하였으며, 포테이토, 수우프의 유의도는 $p < 0.05$ 수준에서 유의적으

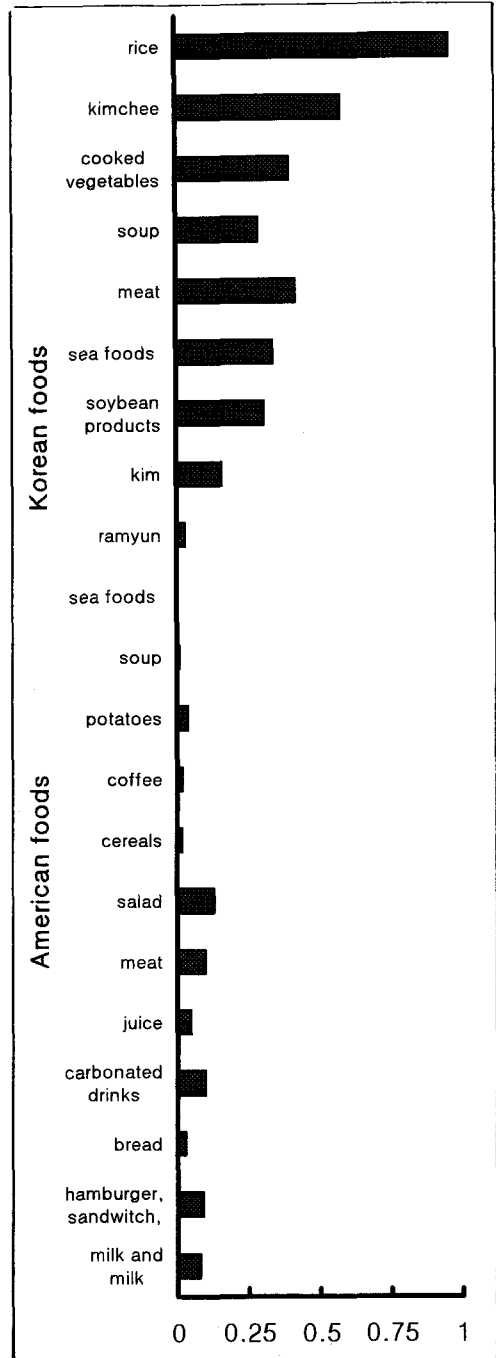


Fig. 7. Composition of different foods at supper.

로 증가하였다. 과거의 기호도는 시리얼 2.67, 빵 3.25, 햄버거 3.22, 피자 3.52, 포테이토 3.20, 수우프 3.39, 샐러드 3.97, 드레싱 3.25였으며, 현재의 기호도는 시리얼 2.87, 빵 3.30, 햄버거 3.22, 피자 3.55, 포테이토

Table 6. Frequency and preference changes of Korean foods

	Frequency			Preference		
	Past mean±SD	Present mean±SD	t value	Past mean±SD	Present mean±SD	t value
Rice	4.63±0.76	4.27±1.05	2.61*	4.07±0.95	4.29±0.83	1.68
Noodle	3.01±0.82	2.89±0.83	1.00	3.66±1.13	3.91±1.00	1.55
Rice cake	2.78±0.81	2.28±0.90	3.89***	3.53±1.11	3.70±1.06	1.04
Soup	4.25±1.01	3.94±1.17	1.87	4.19±1.05	4.36±0.79	1.22
Kimchee	4.41±0.88	4.30±1.02	0.79	4.09±1.11	4.45±0.88	2.39*
Vegetable	3.88±0.91	3.27±1.21	3.77***	4.09±1.03	4.52±0.69	3.25**
Topu	3.43±0.94	3.37±0.88	0.42	3.85±0.98	4.22±0.78	2.73**
Soybean sprout	3.64±0.65	3.17±0.99	3.72***	4.09±0.84	4.24±0.79	1.20
Pepper paste	3.59±1.02	3.43±1.03	1.04	4.02±0.99	4.24±0.90	1.51
Soybean paste	3.48±1.07	3.17±1.22	1.79	3.82±1.14	4.07±1.06	1.51
Soybean sauce	3.43±1.06	3.33±1.07	0.57	3.43±0.89	3.56±0.90	0.93

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001.

Table 7. Frequency and preference changes of American foods

	Frequency			Preference		
	Past mean±SD	Present mean±SD	t value	Past mean±SD	Present mean±SD	t value
Cereal	1.93±1.14	2.58±1.38	3.44**	2.67±1.05	2.87±1.13	1.17
Bread	2.66±0.94	3.10±1.12	2.83**	3.25±0.92	3.30±0.91	0.41
Hamburger	2.40±0.94	3.06±0.91	4.71***	3.22±1.01	3.22±0.88	0.00
Pizza	2.42±0.90	3.04±0.81	4.89***	3.52±1.08	3.55±0.94	0.22
Hotdog	2.20±0.88	2.17±1.00	0.24	3.02±1.01	2.91±1.00	0.75
Potato chip	2.35±0.97	2.69±1.00	2.29*	3.20±0.94	3.29±1.01	0.61
Soup	2.54±0.89	2.87±1.00	2.33*	3.39±0.92	3.52±0.82	1.04
Salad	3.74±1.03	4.01±0.89	1.87	3.97±1.04	4.43±0.71	3.46**
Dressing	2.62±0.94	3.18±0.97	3.88***	3.25±1.05	3.55±0.98	1.93

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001.

3.29, 수우프 3.52, 샐러드 4.43, 드레싱 3.55으로, 샐러드의 기호도는 p<0.01 수준에서 유의적으로 증가하였고, 시리얼, 빵, 피자, 포테이토, 수우프, 드레싱의 기호도도 증가하는 경향이었으나, 햄버거의 기호도는 같았고, 핫도그의 기호도는 오히려 감소하였다. 따라서 미국 음식의 섭취 빈도가 증가하면서 그의 기호도도 대부분 증가함을 알 수 있다.

일반 식품의 기호도 및 섭취 빈도는 Table 8과 같다. 과거의 섭취 빈도는 쇠고기 3.46, 돼지고기 2.97, 닭고기 3.09, 생선 3.51, 달걀 3.42였으며, 현재의 섭취 빈도는 쇠고기 3.88, 돼지고기 2.98, 닭고기 3.44, 생선 2.83, 달걀 3.73으로 쇠고기의 섭취 빈도는 p<0.001 수준에서 유의적으로 증가하였으며, 닭고기와 달걀의 섭취 빈도도 p<0.05 수준에서 유의적으로 증가하였으나, 생선은 p<0.001 수준에서 감소하였다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 달걀의 기호도는 유의적인 차이는 없

지만 증가하였다. 과일의 섭취 빈도는 4.22에서 4.33으로 증가하였으며, 기호도도 4.43에서 4.60으로 역시 증가하였다. 우유의 섭취 빈도는 3.61에서 3.69였으며, 기호도는 3.70에서 3.72로 큰 변화가 없었다. 주스의 섭취 빈도는 3.68에서 4.11로 p<0.01 수준에서 증가하였으며, 기호도는 4.11에서 4.19로 큰 차이가 없었다. 청량음료의 섭취 빈도는 3.17에서 3.56으로 p<0.05 수준에서 증가하였고 기호도도 3.43에서 3.50으로 증가하였으나 유의적인 차이는 없었다. 견과류와 커피의 섭취 빈도와 기호도는 과거와 현재 사이에 차이가 나지 않았으나, 녹차의 섭취 빈도는 과거 2.84에서 현재 2.31로 p<0.01 수준에서 감소하였고, 기호도는 유의차가 없었다.

인도인은 83%가 힌두교도이다. 힌두교는 소를 신성시하여 쇠고기 섭취를 금기하고 있다. 이러한 종교적 및 문화적 이유로 인도인은 채식주의자가 많지만 미국

Table 8. Frequency and preference changes of general foods

	Frequency			Preference		
	Past mean±SD	Present mean±SD	t value	Past mean±SD	Present mean±SD	t value
Beef	3.46±0.68	3.88±0.64	4.23***	4.12±0.86	4.18±0.82	0.45
Pork	2.97±1.07	2.98±1.07	0.07	3.57±1.36	3.65±1.26	0.40
Chicken	3.09±1.00	3.44±0.81	2.56*	3.60±1.17	3.72±1.07	0.74
Sea foods	3.51±0.91	2.83±0.84	4.86***	4.03±1.04	4.13±1.02	0.65
Egg	3.42±0.99	3.73±0.86	2.26*	3.78±0.91	3.83±0.84	0.43
Fruit	4.22±0.88	4.33±0.86	0.78	4.43±0.88	4.60±0.69	1.43
Nuts	2.87±0.88	2.82±1.03	0.39	3.39±0.98	3.38±1.02	0.07
Potato	3.30±0.85	3.54±0.91	1.80	3.74±0.90	3.90±0.88	1.18
Milk	3.61±1.22	3.69±1.25	0.43	3.70±0.98	3.72±1.05	0.07
Juice	3.68±1.12	4.11±1.00	2.71**	4.11±0.86	4.19±0.87	0.61
Carbonated drinks	3.17±1.21	3.56±1.25	2.08*	3.43±1.24	3.50±1.22	0.37
Coffee	3.54±1.41	3.51±1.45	0.16	3.52±1.41	3.57±1.35	0.22
Tea	2.84±1.12	2.31±1.14	3.08**	3.53±1.06	3.56±1.12	0.14
Alcohol	2.51±1.14	2.33±1.02	1.05	2.86±1.36	2.83±1.30	0.17

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001.

거주 인도인은 채식주의자에서 동물성 식품을 먹는 사람으로 변하는 사람이 많았다?.

IV. 결론 및 요약

본 연구는 미국 동남부에 위치한 Tennessee주 Knoxville시에 거주하는 한국 성인 89명을 대상으로 설문지를 이용하여 측정하였다.

식생활 적응도는 평균 17.6이며, 범위는 9에서 23이었고, 미국 거주 시작 나이, 미국인과의 친분, 영어로의 의사 소통 정도가 식생활 적응도에 영향을 주어, 미국 거주를 시작한 나이가 적을수록, 미국인과의 친분이 많을수록, 언어 구사력이 좋을수록 식생활 적응도가 높았다. 성별, 결혼 여부, 가족 중 어린이가 있고 없음, 직업은 식생활 적응도에 영향을 미치지 않았다. 또한 식생활 적응도는 같이 식사를 하는 사람, 과거 미국 음식의 섭취 빈도, 현재 미국 음식의 섭취 빈도, 주중과 주말의 아침 식사 형태, 자신이 생각하는 식습관의 변화 정도가 영향을 주었다. 평일 아침 식사를 미국식이나 혼합식으로 섭취하는 군과 주말에 아침 식사로 미국식을 섭취하는 군의 식생활 적응도도 높았으며, 자신의 식습관이 변했다고 생각하는 대상자일수록 식생활 적응도가 높았다. 한국 음식과 미국 음식 중 어느 음식이 더 영양가가 있다고 생각하는지, 과거와 비교한 현재의 영양상태, 비타민 보충제의 복용 여부, 한국 음식과 미국 음식 중 식품비 지출이 많은 정도는 대상자들의 식생활 적응도에 영향을 주지 않았다.

1일의 식사 형태를 분석한 결과 절반 이상의 대상자가 한국식의 아침식사를 하였으며 미국식은 39.3%였고, 점심식사는 한국식과 미국식의 섭취 비율이 비슷하였으며, 저녁 식사는 한국식이 78.2%로 대다수를 차지하였다.

1일의 한국 음식의 섭취 빈도는 밥이 가장 많았으며 김치, 나물, 국, 육류와 생선, 콩류, 김, 라면의 순으로 높았으며, 미국 음식의 섭취 빈도는 우유 및 유제품, 햄버거·샌드위치·피자, 빵, 청량음료, 주스, 육류, 샐러드, 시리얼, 감자, 수우프, 생선의 순이었다. 매 끼니와 1일의 미국 거주 한국 성인이 가장 많이 섭취하는 음식은 밥이었으며, 그 다음이 김치로 한국에서의 식습관이 유지되고 있음을 알 수 있다.

한국 음식에 대한 과거와 현재의 섭취 빈도와 기호도는 각각 밥, 국, 김치, 나물의 순이었으나, 현재의 섭취 빈도가 과거에 비하여 나물, 밥은 유의적으로 낮았다. 나물의 기호도는 과거에 비하여 현재가 높았다. 한국 고유의 식품인 간장, 된장, 고추장의 섭취 빈도도 미국 거주 후에 감소하는 경향을 보였으나 기호도는 오히려 증가하였다. 미국 거주 한국 성인은 한국 음식 섭취 빈도는 감소하지만, 기호도는 오히려 증가함을 알 수 있다.

미국 음식에 대한 과거와 현재의 섭취 빈도와 기호도는 모두 시리얼, 빵, 햄버거, 피자, 포테이토, 수우프, 샐러드, 드레싱의 순이었으며, 햄버거, 피자, 드레싱, 시리얼, 빵, 포테이토, 수우프의 섭취 빈도는 증가하였다. 현재의 기호도는 샐러드는 유의적으로 증가하였으며, 시리얼, 빵, 피자, 포테이토, 수우프, 드레싱도 증가하는 경

향이었으나, 햄버거의 기호도는 같았고, 핫도그의 기호도는 오히려 감소하였다. 미국 음식의 섭취 빈도가 증가하면서 그의 기호도도 대부분 증가함을 알 수 있다.

식품의 섭취 빈도는 과거와 현재 모두 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 달걀의 순이었으며, 쇠고기, 닭고기, 달걀의 섭취 빈도가 증가하였으나, 생선은 감소하였다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 달걀의 기호도는 증가하는 경향이였다. 과일, 견과류의 섭취 빈도 및 기호도 역시 증가하였다. 우유의 섭취 빈도와 기호도는 큰 변화가 없었으나, 주스의 섭취 빈도는 증가하였으나 기호도는 큰 차이가 없었다. 청량음료의 섭취 빈도는 증가하였고 기호도도 증가하였으나 유의적인 차이는 없었다. 견과류와 커피의 섭취 빈도와 기호도는 과거와 현재 사이에 차이가 나지 않았으나, 녹차의 섭취 빈도는 감소하였고, 기호도는 유의차가 없었다.

참고문헌

1. 외무부. 해외동포현황. 1997.
2. 권순만. 우리나라의 이민정책에 관한 연구. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문, 1988.
3. Ghadirian, P., Shatenstein, B., Lambert, J., Thuez, J-P. PetitClerc, C., Parent, M-E., Mailhot, M. and Goulet, M-C. Food habits of French Canadians in Montreal, Quebec. *Journal of the American College of Nutrition*. **14**(1): 37-45, 1995.
4. Wilson, C.S. Food-custom and nature. *Journal of Nutrition Education*, Suppl. 1, 1979.
5. Hertzler, A.A. and Owen, C. Sociological study of food habits-a review. I. Diversity in diet and scalogram analysis. II. Differentiation, accessibility, and solidarity. *J. Am. Diet. Assoc.* **69**: 377 and 381, 1976.
6. Kittler, P.G. and Sucher, K.P. Diet counseling in a multicultural society. *The Diabetes Educator* **16**(2): 127-131, 1990.
7. Sridaran, G. and Kolhatkar, R.R. Ethic food practices of Asian Indians. *Topics in Clinical Nutrition* **9**(2): 45-48, 1994.
8. Dewey, K.G., Metallinos, E.S., Strode, M.A., All, E.M., Fitch, Y.R., Holguin, M., Kraun, J.A. and McNicholas, L.J. Combining nutrition research and nutrition education-dietary change among Mexican-American families. *Journal of Nutrition Education* **16**(1): 5-7, 1984.
9. Hertzler, A.A., Wenkam, N. and Standal, B. Classifying cultural food habits and meanings. *Journal of the American Dietetic Association* **80**: 421-425, 1982.
10. Yang, G.I-P. and Fox, H.M. Food habit changes of Chinese persons living in Lincoln, Nebraska. *Journal of the American Dietetic Association* **75**: 420-424, 1979.
11. Newman, J.M. and Ludman, E.K. Chinese elderly: Food habits and beliefs. *Journal of Nutrition for the Elderly* **4**(2): 3-13, 1984.
12. Wu-Jung, C.J. Understanding food habits of Chinese Americans. *Topics in Clinical Nutrition* **9**(2): 40-44, 1994.
13. 옥혜은. A nutrition survey of Koreans in Ann Arbor area of Michigan, USA. *한국영양학회지* **12**(3): 47-54, 1979.
14. 김성애. A nutritional survey of Korean adolescents living in Los Angles, California. *한국영양학회지* **15**(1): 54-61, 1982.
15. 김정선, 심영자, Chan, M.C. 재미 한인들을 위한 식이섭취빈도 조사 설문지에 관한 연구. *한국영양학회지* **30**(5): 520-528, 1997.
16. Kim, K.K., Yu, E.S., Liu, W.T., Kim, J. and Kohrs, M.B. Nutritional status of Chinese-, Korean-, and Japanese-American elderly. *Journal of the American Dietetic Association* **93**(12): 1416-1422, 1993.
17. Kim, K.K., Kohrs, M.B., Twork, R. and Grier, M. R. Dietary calcium intakes of elderly Korean Americans. *Journal of the American Dietetic Association* **84**(2): 164-169, 1984.
18. 채서일, 김범중, 이성근. SPSS/PC를 이용한 통계분석. 학현사, 서울, 1992.
19. 한국영양학회. 한국인 영양권장량, 제 6차 개정. p. 19 중앙문화 진수출판사, 서울, 1995.
20. Gupta, S.P. Changes in the food habits of Asian Indians in the United States: a case study. *Sociology and Social Research* **60**(1): 87-99, 1976.
21. Chau, P., Hen-shin, L., Tseng P. and Downes, N.J. Dietary habits, health beliefs, and food practices of elderly Chinese women. *Journal of the American Dietetic Association* **90**: 579-580, 1990.