

중년 주부의 연중 음식 섭취 및 식단 패턴 조사

최 정 숙

농촌진흥청 농촌생활연구소

Study on Frequently Consumed Dishes and Menu Patterns of Middle-aged Housewives for 1 Year

Jeong-Sook Choe

National Rural Living Science Institute, RDA, Suwon 441-853, Korea

Abstract

This study was conducted to investigate the dishes and menu patterns consumed frequently for 1 year, using estimated record method with 30 housewives. The purpose of this study was to suggest the dishes and menu pattern for the basis data of the nutrition education program and menu development project. The results were following: cooked rice and kimchi had the highest number of frequencies. The dish group (classified by the cooking method) consumed in largest quantities per capita per meal is the rice group (146.5 g). Most frequently consumed dish group were the rice (72.7%), kimchi (60.6%), beverages (33.6%), fruits and juice (26.2%), soup (25.1%), stew and casserole (25.1%) in the order. Some dishes in several dish groups had small number of frequencies. Thus they were not included in the frequently consumed dishes list although they are in the top list of their own dish group. The menu had traditional menu pattern based on cooked rice, Korean soup, and kimchi. Most frequently used menu patterns were rice + soup + kimchi, rice + noodle (or Mandu) + kimchi, rice + kimchi, rice + soup + kimchi + seasoned-vegetable in the order. These were very simple menu patterns with only 1~2 kinds of side dish. Therefore, it is necessary for middle-aged housewives to consume menu that the composition of main dish and side dish are adequate. This result can be used as basic data for nutrition education programs in middle-aged housewives.

Key words: frequently consumed dishes, menu pattern, estimated record method, middle-aged housewives

서 론

우리의 식생활 양식은 오랫동안 지속적으로 지켜온 식습관과 새로운 생활양식이 융합되는 변화 속에서 이루어지고 있는 것이다. 그리고 어떤 사회 집단에서든 형성되는 특유한 식생활 또는 식습관은 집단 내에 존재하는 이용 가능한 식품을 사람들이 수용할 때 비로소 이루어지게 된다. 그런데 이러한 식품은 주로 음식의 형태로 섭취하게 된다. 또 식생활의 영양적인 가치는 개개 식품의 섭취로는 판단할 수 없고 이들이 함께 사용되는 음식, 더 나아가서는 이러한 음식들의 조합인 식단에 의해 결정된다고 할 수 있다(1). 따라서 실제 국민들이 가장 많이, 가장 자주 섭취하는 식품이 무엇인가를 파악하는 것과 더불어 어떤 형태(조리법)의 음식으로 섭취하는지 또 그 음식들을 어떤 조합으로 섭취하는지 등을 알아내는 것이 필요하다.

그러나 지금까지 대부분의 연구가 식품 및 영양소 섭취량을 제시하는 데 그침으로써 실제 음식 섭취나 식단패턴에 관한 자료는 부족한 실정이다.

지금까지 음식 섭취 및 식단패턴에 관한 연구로는 국민영양조사를 이용한 우리나라 다소비 음식의 섭취량에 관한 연구(2), 한국가정의 일상식의 구조에 관한 연구(3), 대도시(4), 농촌지역의 메뉴패턴에 관한 연구(5,6), 1990년(7)과 1998년 국민영양조사의 결과로 식단을 분석한 연구(8,9), 기타(10-12) 등이 있을 뿐이다. 위 연구들 대부분이 단기간의 음식 및 식단 패턴을 조사하였는데 식단 작성시 고려해야 할 사항으로 계절적 요인을 간과할 수는 없다. Atman(13)에 의하면 많은 연구들이 다른 시기에 행해지므로 그 결과들이 항상 비교 가능하지는 않은데 그것은 hidden time effects가 있기 때문이며 hidden time effect란 크게 계절적 변화와 circadian(24시간 주기의) 변화를 들 수 있고 이것은 같은 대상자의 반복 측정에 의해서 줄일 수 있다고 한다.

그러므로 계절별로 장기간 동안의 상용음식 및 식단을 비교한 연구결과는 국민의 건강 및 영양상태 향상을 위한 권장 식단의 작성, 영양교육이나 홍보의 기초자료, 식품안전성에 대한 노출평가에 근거를 제공하는데 도움을 줄 수 있는 좋은 기초자료가 될 것이다.

따라서, 본 연구에서는 가족구성원 모두가 섭취할 식품의 계획, 구입, 조리 등 가족의 식생활을 좌우하는 중요한 역할을 담당하고 있는 주부를 대상으로 섭취한 음식과 그 식품 재료 및 분량에 대해 추정량기록법으로 1년 동안 조사하여 음식 및 식단 패턴을 파악함으로써 우리의 식생활에 관한 기본자료를 마련하고자 하였다.

연구 방법

연구대상 및 방법

기록의 습관이 몸에 밴 가계부기록자 또는 일기를 매일 쓰는 4인가족 이상인 가구의 주부를 각 도 농업기술원을 통해 추천을 받아 이중 소득수준이 우리나라 연평균가구소득 ±500만원 범위에 속하는 주부 30명(도별 3~4명, 도시거주자 15명, 농촌거주자 15명, 연령: 30대~50대)을 대상으로 하였다. 조사기간은 2001. 4. 1~2002. 3. 31까지 1년 동안이었으며 추정량기록법을 이용하여 매일 섭취한 모든 식품·음식(음료 포함)과 각 음식에 사용된 식품 재료 및 각각의 분량에 대해 조사하였다. 조사 대상자에게 '사진으로 보는 음식의 눈대중량'(14), '식품섭취 실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량'(15) 책자와 동일한 밥공기, 국그릇, 접시 등을 제공함으로써 가능한 분량을 정확하게 기록하도록 하였다.

자료분석 및 처리

매월 격주로 2주간의 식이기록을 자료분석에 이용하였으며 여행 등의 사유로 기록이 누락되었거나 부실한 날이 많은 주는 피하였다.

음식군 및 상용음식의 섭취빈도

대상자들이 섭취한 음식들을 조리법에 따라 분류(16)하고 매끼 각 음식군별 섭취량과 섭취하는 대상자들의 비율을 구하였다. 또 상용 음식의 섭취 경향을 파악하기 위해 대상자들이 전반적으로 자주 섭취하는 음식의 섭취빈도를 조사하였는데 조사 대상자 30명이 1년동안 매끼 섭취한 식사 중 본 분석에 사용된 식사 빈도 즉 15,120회(계절별 3,780회)를 총 섭취 빈도로 하여 음식별로 이에 대한 섭취 빈도 비율을 구하고 그 중 상위 25가지를 제시하였다.

상용 식단의 분석

주식과 부식의 조화를 일차적으로 갖춘 식단을 “기본식단”이라 할 수 있는데 이는 밥, 국(또는 찌개)에 김치가 첨가되는 형태로 이 외의 기본 찬들을 갖추게 된다. 본 연구에서는 주식과 부식을 어떠한 음식들의 조합으로 섭취하는지 알아보고자 계절별 식단패턴을 조사하였다. 식단 분석에 사용된 음식군 분류는 음식영양소 함량자료집(15)의 분류 체계에 따른 것이다.

통계 처리

모든 통계처리는 SAS(Statistical Analysis System, ver-

sion 8.0)를 이용하였다. 계절별 음식의 섭취량 등은 평균과 표준편차로 제시하였고 분석항목별 대상자의 분포나 비율은 백분율로 표시하였다. 유의성 검정은 5% 유의수준에서 일원분산분석(one way ANOVA)을 하였으며, 분산분석 후 유의차가 있을 경우 Duncan's multiple range test를 이용한 다중검정을 실시하였다.

결과 및 고찰

섭취빈도를 기준으로 한 상용음식

섭취 빈도를 기준으로 한 상용 음식을 25위까지 Table 1에 제시하였다. 전체적으로 봄 때 쌀밥, 배추김치, 된장찌개, 커피, 김구이, 멸치볶음, 총각김치, 미역국, 우유, 깍두기 등이 높은 순위를 차지하였다. 계절별로 살펴보면 쌀밥과 배추김치는 4계절 내내 1, 2위를 차지하였고 그 외 열무김치는 봄·여름에, 총각김치는 가을·겨울에 섭취빈도가 높았다. 김구이는 여름을 제외하고 빈도가 높았으며 된장찌개는 겨울에 섭취빈도가 높았다. 우유의 경우 봄에는 6위를 차지한 반면, 여름은 12위, 가을은 9위, 그리고 겨울은 10위를 차지하였다. '93년도 국민 영양조사결과(2)는 배추김치(61%), 쌀밥(56.6%), 과일(23.9%), 김구이(19.2%), 우유·분유(10.7%) 순으로 나타나 김치가 쌀밥보다 상위였고 전체적인 순위의 차이를 보였다. 농촌성인을 대상으로 한 Lee(10)의 연구에서는 쌀밥과 배추김치의 섭취빈도가 가장 높게 나타났으며 그 외 음료, 과일, 김구이 등의 섭취빈도가 높았던 반면 미역국(16위), 우유(20위), 총각김치 등의 섭취빈도는 낮은 편이었다. Shim(11)의 서울 및 근교에 거주하는 사람들을 대상으로 한 연구에서 30~49세의 경우 배추김치, 쌀밥, 커피, 된장찌개, 멸치볶음, 포도, 열무김치 순으로써 포도, 열무김치 등이 상위를 차지하여 본 연구와 차이를 보였다. 서울 시내에 거주하는 만 50세 이상의 폐경 여성을 대상으로 하여 섭취빈도가 높은 음식을 조사한 연구(12)에서는 본 연구 대상자들에 비하여 피자 또는 액상요구르트 등을 자주 섭취하였고 그밖에 상위 25위에 해당하는 음식의 종류에 차이를 볼 수 있는데 이는 조사 대상의 거주지역이나 연령 등이 다르기 때문인 것으로 생각된다. 30, 40대 주부를 대상으로 한 Jang과 Kwon(17)의 연구에서 주부들이 자주 접하게 되는 20가지 식품 및 음식에 대한 기호 조사 결과, 기호도가 높은 식품으로는 김치, 쌀밥, 감자, 국수, 쇠고기 등인 것으로 나타났다. 따라서 전통적인 米食민족으로서 米食문화가 특성인 한국인의 식생활 패턴을 나타내고 있고, 식생활 패턴의 서구화 추세 속에서도, 수십 세기 동안 지속되어온 한국인 고유의 음식문화가 쉽사리 없어지지 않으리라는 것을 알 수 있다.

음식군별 섭취량과 빈도

한국영양학회의 분류 방법에 기초한 음식군별 섭취량(Table 2)은 밥류의 경우, 봄은 139.5 g, 여름은 146.5 g, 가을 156.6 g, 겨울 143.1 g이었다. 빵·과자류는 봄에 섭취량이 많

Table 1. Frequently consumed dish items by seasons

Rank	(%)				
	Spring (Mar.-May)	Summer (June-Aug.)	Fall (Sep.-Nov.)	Winter (Dec.-Feb.)	Total
1	Plain rice	Plain rice	Plain rice	Plain rice	Plain rice
2	Chinese cabbage kimchi	Chinese cabbage kimchi	Chinese cabbage kimchi	Chinese cabbage kimchi	Chinese cabbage kimchi
3	Coffee	Radish leaves kimchi	Grilled seaweed	Soybean paste stew	Coffee
4	Grilled seaweed	Water melon	Radish root & leaves kimchi	Radish root & leaves kimchi	Grilled seaweed
5	Radish leaves kimchi	Coffee	Soybean paste soup with (dried) radish leaves	Seasoned spinach, cooked	Stir-fired anchovy
6	Milk	Stir-fired anchovy	Stir-fired anchovy	Grilled seaweed	Soybean paste stew
7	Stir-fired anchovy	Sea mustard soup	Cubed radish kimchi	Cubed radish kimchi	Radish root & leaves kimchi
8	Soybean paste stew	Rice with mixed grain	Rice with mixed grain	Sea mustard soup	Sea mustard soup
9	Sea mustard soup	Rice with black beans	Milk	Rice with mixed grain	Milk
10	Lettuce	Pepper, immature	Grape	Milk	Cubed radish kimchi
11	Cubed radish kimchi	Soybean paste stew	Soybean paste stew	Stir-fired anchovy	Rice with mixed grain
12	Seasoned Chuinamul, cooked	Milk	Sea mustard soup	Kimchi stew	Radish leaves kimchi
13	Melon	Melon	Kimchi stew	Seasoned bean sprouts, cooked	Soybean paste soup with chinese cabbage
14	Rice with barley	Grilled seaweed	Soybean paste soup with chinese cabbage	Soybean paste soup with chinese cabbage	Seasoned spinach, cooked
15	Strawberry	Lettuce	Seasoned radish	Chinese cabbage & radish kimchi	Seasoned bean sprouts, cooked
16	Kimchi stew	Cubed radish kimchi	Seasoned bean sprouts, cooked	Citrus fruit, mandarin	Water melon
17	Radish root & leaves kimchi	Radish root & leaves kimchi	Green onion kimchi	Bean sprout soup	Kimchi stew
18	Tomato	Pan-fried egg	Ra Myeon, cooked	Apple	Lettuce wrapped rice
19	Seasoned bean sprouts, cooked	Seasoned bean sprouts, cooked	Coffee	Grilled yellow croaker	Ra Myeon, cooked
20	Seasoned spinach, cooked	Ra Myeon, cooked	Seasoned spinach, cooked	Dduk soup	Strawberry
21	Ra Myeon, cooked	Seasoned egg plant, cooked	Chinese cabbage kimchi	Ra Myeon, cooked	Melon
22	Apple	Pickled radish	Persimmon	Soybean paste soup with (dried) radish leaves	Pepper, immature
23	Soybean paste soup with chinese cabbage	Peach	Pan-fried egg	Leaf mustard kimchi	Rice with black beans
24	Water melon	Grilled yellow croaker	Apple	Pan-fried egg	Pan-fried egg
25	Rice with black beans	Tomato	Rolled rice	Steamed egg	Apple

Table 2. Intakes of each dish group by seasons (Mean±SD)

Dish group	Spring (Mar.-May)	Summer (June-Aug.)	Fall (Sep.- Nov.)	Winter (Dec.-Feb.)	Total	F value
Rice (g/meal)	139.5±39.8	146.5±42.0	156.6±42.5	143.1±51.3	146.5±44.1	0.81
Bakeries and confectioneries (g/meal)	9.3± 7.0	8.6± 5.5	6.2± 4.3	7.5± 5.4	7.9± 5.7	1.66
Noodles and Mandu (g/meal)	17.5± 9.7	22.4±10.0	17.8±11.3	19.5±10.5	19.3±10.4	1.40
Soup and hot soup (g/meal)	19.2± 8.4 ^{al)}	24.3±10.2 ^{ab}	27.9±12.9 ^b	29.3±12.4 ^b	25.1±11.6	4.80 ^{***}
Stew and casserole (g/meal)	13.2± 6.4 ^a	13.8± 6.9 ^a	18.4± 8.2 ^b	21.3± 8.2 ^b	16.6± 8.1	7.81 ^{***}
Steamed foods (g/meal)	4.3± 3.1	4.7± 4.2	6.2± 4.8	5.3± 4.7	5.1± 4.3	1.07
Grilled foods (g/meal)	13.0± 6.9	11.7± 4.9	11.8± 6.6	13.5± 6.9	12.5± 6.3	0.53
Pan-fried foods (g/meal)	6.0± 3.6 ^{ab}	6.9± 4.5 ^b	6.9± 5.0 ^b	4.2± 3.2 ^a	6.0± 4.3	2.67 [*]
Stir-fried foods (g/meal)	9.1± 5.1 ^a	14.6± 7.8 ^b	15.1± 7.4 ^b	11.3± 7.3 ^{ab}	12.5± 7.3	4.89 ^{**}
Braised (g/meal)	5.8± 4.6	7.4± 4.8	8.0± 5.5	5.8± 5.2	6.8± 5.1	1.40
Fried foods (g/meal)	7.1± 6.6	5.8± 4.8	7.0± 4.7	6.1± 4.6	6.5± 5.2	0.44
Seasoned vegetables (g/meal)	15.7± 8.3 ^{ab}	12.4± 5.2 ^a	14.3± 6.0 ^{ab}	17.3±10.4 ^b	14.9± 7.8	2.08
Kimchies (g/meal)	24.9±10.9	26.9±12.1	30.3±18.2	30.4±15.4	28.1±14.4	1.05
Milk and dairy products (g/meal)	14.9±13.9	12.3±10.1	14.1±14.8	11.5±14.0	13.2±13.2	0.41
Beverages (g/meal)	32.1±26.3 ^b	26.5±23.8 ^b	12.4±12.7 ^a	9.2±10.0 ^a	20.3±21.6	9.15 ^{***}
Dduk (Korean-style rice cake) (g/meal)	7.9± 5.0 ^b	3.5± 2.7 ^a	3.8± 3.7 ^a	3.9± 3.8 ^a	4.8± 4.3	8.40 ^{***}
Seasoned-fermented foods (g/meal)	1.2± 1.1	1.4± 1.9	1.0± 1.2	0.6± 0.6	1.1± 1.3	1.88
Salt-fermented foods (g/meal)	0.4± 0.7	0.4± 0.7	0.5± 1.1	0.4± 0.8	0.4± 0.8	0.10
Gruels and soup (g/meal)	2.2± 2.4	2.8± 3.0	2.4± 3.1	3.5± 3.4	2.7± 3.0	1.03
Others (DanIlSikPum) (g/meal)	20.6±15.0 ^b	25.3±26.3 ^b	11.2± 9.2 ^a	9.7± 7.2 ^a	16.9±17.4	6.12 ^{***}

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

¹⁾Values with different superscripts within a row are significantly different at 5% significance level by Duncan's multiple range test.

았으며(9.3 g), 면·만두류는 여름(22.4 g)과 겨울(19.5 g)에 섭취량이 많았으나 유의적인 차이는 없었다. 국·탕류 섭취량은 겨울 29.3 g, 가을 27.9 g, 여름 24.3 g, 봄 19.2 g 순으로 계절에 따른 차이를 보였고 찌개류는 겨울(21.3 g)과 가을(18.4 g)에 섭취량이 많았다. 찜류는 한 끼니에 평균 약 5 g을, 구이류는 약 13 g을 섭취하였다. 조림류는 가을 8.0 g, 여름 7.4 g의 섭취량을 나타냈다. 전·부침류와 볶음류는 여름과 가을에 그 섭취량이 많은 것으로 나타났다. 나물·무침류는 겨울에 가장 많이 섭취한 반면 여름에 가장 적게 섭취한 것으로 나타나 계절별로 차이를 보였다. 김치류는 가을과 겨울 각각 30.3 g, 30.4 g로 가장 많이 섭취하였으나 여름(26.9 g)과 봄(24.9 g)에서도 높은 섭취량을 나타내어 4계절 모두 김치 섭취량은 많은 것을 알 수 있다. 그밖에 떡류, 음료·주류, 기타 단일식품 섭취량이 계절에 따라 차이를 보였다.

음식군별 섭취빈도를 분석한 결과(Table 3) 가장 자주 섭취한 음식군은 밥류로 그 빈도가 72.7%이었고, 이어서 김치류가 60.6%, 음료류 33.6%, 과일 및 과일가공품은 26.2%, 국 및 탕류는 25.1%, 찌개류 23.8%, 나물 및 무침류 20.6%, 볶음류 20.1%, 구이류 12.7%, 우유 및 유제품 12.1%, 면 및 만두류 11.0%, 찜류 7.2%, 빵류 6.8%, 전 및 부침류 5.5%, 튀김류 5.5%, 장아찌류 4.8%, 젓갈류 3.4%, 과자류 2.5%, 떡류 1.3%, 회류 1.0%, 죽류 0.2% 순으로 섭취를 하고 있는 것으로 나타났다.

음식군별 다빈도음식

각 음식군별로 다빈도음식을 살펴보면(Table 4), 밥류의 경우 모든 계절에서 쌀밥의 섭취 빈도가 다른 종류에 비해 월등히 높았다. 그밖에, 봄의 경우 보리밥, 콩밥, 잡곡밥, 김

밥, 비빔밥, 여름의 경우 잡곡밥, 콩밥, 김밥 순이었고, 가을은 잡곡밥, 김밥, 보리밥, 비빔밥, 김치볶음밥, 겨울은 잡곡밥, 김밥, 비빔밥, 김치볶음밥, 오곡밥, 찰밥, 카레라이스, 볶음밥, 보리밥 순으로 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 위의 결과를 종합해 볼 때 계절별 차이 없이 모두 쌀밥을 많이 섭취하고 있었고, 잡곡밥의 섭취비율 또한 높았다. 5개 농어촌지역 주민을 대상으로 하여 1월 말부터 2월말까지 조사한 연구(18)에서는 1순위가 쌀밥, 그 다음이 콩밥, 잡곡밥, 오곡밥 순으로 자주 섭취하는 것으로 나타났다.

빵류나 과자류의 경우 봄·여름·가을·겨울에서 모두 식빵이 1위를 차지하였으며 그 외 10위안에 드는 품목도 계절별로 큰 차이가 없었다. '93년 국민영양조사(2)에서는 토스트, 식빵, 기타 빵류, 단팥빵·찜빵, 샌드위치 등의 순위였다.

우리나라 사람들은 일반적으로 밥을 주식으로 하지만 간단한 점심이나 계절의 특성상 면류나 만두류를 주식으로 하기도 한다. 조사결과 면·만두류의 경우, 모든 계절에서 라면을 가장 많이 섭취한 것으로 나타났고, 국수가 그 다음으로 높지만, 라면에 비해 섭취빈도가 많이 낮았다. 그외 자장면과 칼국수도 순위가 높은 것으로 분석되었다. 계절별로 보면, 봄의 경우 물냉면, 우동을, 여름은 물냉면, 콩국수, 가을은 수제비, 찜빵을, 겨울은 만두국, 찜빵 등을 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 초겨울에 조사를 한 '93년 국민영양조사(2)에서는 라면, 칼국수, 장국수, 수제비, 만두국 순으로 많이 섭취하는 것으로 보고되었다.

국·탕류의 경우를 보면, 봄의 경우 미역국의 빈도가 다른 국류에 비해 현저히 높았고, 그 다음은 배추국, 콩나물국, 시래기된장국, 북어국, 쇠고기국이었으며, 여름의 경우 봄의 경우와 같이 현저히 섭취 빈도가 높은 미역국, 배추국, 콩나물국,

Table 3. Proportion of subjects consuming each dish group

Rank	Dish group	Frequency (%)	Rank	Dish group	Frequency (%)
1	Rice	72.71	12	Steamed foods	7.23
2	Kimchies	60.6	13	Bakeries	6.85
3	Beverage	33.55	14	Pan-fried foods	5.54
4	Fruit and prepared fruit	26.23	15	Fried foods	5.54
5	Soup and hot soup	25.10	16	Seasoned-fermented foods	4.79
6	Stew and casserole	23.79	17	Salt-fermented foods	3.38
7	Seasoned vegetables	20.60	18	Confectioneries	2.53
8	Stir-fried foods	20.05	19	Dduk	1.30
9	Grilled foods	12.71	20	Law fishes	1.01
10	Milk and diary products	12.09	21	Gruels	0.25
11	Noodles and Mandu	11.05			

Table 4. Proportion of commonly used dishes by seasons in each dish group

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Plain rice	44.0	Plain rice	46.4	Plain rice	49.4	Plain rice	48.9	Plain rice	47.2
2	Rice with barley	5.0	Rice with mixed grain	9.3	Rice with mixed grain	8.2	Rice with mixed grain	8.2	Rice with mixed grain	7.1
3	Rice with black beans	2.7	Rice with black beans	8.2	Rolled rice	2.7	Rolled rice	2.3	Rice with black beans	2.9
4	Rice with mixed grain	2.6	Rolled rice	1.4	Rice with barley	2.0	BiBimBab	2.1	Rolled rice	2.2
5	Rolled rice	2.3	Rice with barley	1.2	BiBimBab	1.2	Kimchi fried rice	0.8	Rice with barley	2.1
6	BiBimBab	1.4	BiBimBab	1.1	Kimchi fried rice	0.8	Rice with the five cereals	0.6	BiBimBab	1.5
7	Kimchi fried rice	0.7	Curry rice	0.7	Fried rice	0.5	Rice with glutinous rice	0.6	Kimchi fried rice	0.7
8	Fried rice	0.4	Fried rice	0.4	Rice in soup (국밥)	0.4	Curry rice	0.4	Curry rice	0.5
9	Scorched rice (누룽밥)	0.3	Scorched rice (누룽밥)	0.5	Curry rice	0.4	Fried rice	0.3	Fried rice	0.5
10	Rice with glutinous millet	0.3	Kimchi fried rice	0.4	Rice with black beans	0.3	Rice with barley	0.3	Rice with the five cereals	0.4

A) rice

B) Noodles and mandu		Spring			Summer			Fall			Winter			Total		
		Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	
1	Ra Myeon, cooked Noodles	3.5	4.1	Ra Myeon, cooked Noodles	4.4	Ra Myeon, cooked Noodles	4.4	Ra Myeon, cooked Noodles	4.4	Ra Myeon, cooked Noodles	3.6	Ra Myeon, cooked Noodles	3.9			
2	Black bean paste noodles	1.4	2.0	Mulnaengmyon	1.4	Black bean paste noodles	0.7	Black bean paste noodles	0.7	Hand made noodles in broth	1.9	Hand made noodles in broth	1.8			
3	Hand made noodles in broth	0.9	1.4	Noodles in soybean broth	1.4	Hand made noodles in broth	0.7	Hand made noodles in broth	0.7	Mandu soup	1.2	Black bean paste noodles	0.9			
4	Mulnaengmyon	0.8	0.9	Black bean paste noodles	0.9	SuJeBi	0.6	SuJeBi	0.6	Black bean paste noodles	1.0	Mulnaengmyon	0.8			
5	Noodles, Japanese style	0.5	0.8	Seasoned noodles	0.8	Chinese style noodles with red pepper sauce	0.6	Chinese style noodles with red pepper sauce	0.6	Chinese style noodles with red pepper sauce	0.8	Noodles in soybean broth	0.7			
6	Chinese style noodles with red pepper sauce	0.4	0.8	Hand made noodles in broth	0.8	Noodles, Japanese style	0.5	Noodles, Japanese style	0.5	Dduk and Mandu soup	0.7	Chinese style noodles with red pepper sauce	0.5			
7	SuJeBi	0.4	0.7	Korean traditional noodles in broth	0.7	Mandu soup	0.4	Mandu soup	0.4	Mandu in meat	0.4	Mandu soup	0.5			
8	Seasoned noodles	0.3	0.3	Noodles, Japanese style	0.3	Seasoned noodles	0.3	Seasoned noodles	0.3	Glutinous noodles	0.3	Seasoned noodles	0.4			
9	Glutinous noodles	0.2	0.3	Glutinous noodles	0.3	Glutinous noodles	0.3	Glutinous noodles	0.3	Pan-fried Mandu	0.3	Noodles, Japanese style	0.4			

C) Soup and hot soup		Spring			Summer			Fall			Winter			Total		
		Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	
1	Sea mustard soup	7.2	9.6	Sea mustard soup	9.6	Soybean paste soup with Chinese cabbage	11.4	Soybean paste soup with Chinese cabbage	11.4	Sea mustard soup	8.7	Sea mustard soup	7.9			
2	Soybean paste soup with Chinese cabbage	3.0	2.5	Soybean paste soup with Chinese cabbage	2.5	Sea mustard soup	6.2	Sea mustard soup	6.2	Soybean paste soup with Chinese cabbage	4.9	Soybean paste soup with Chinese cabbage	5.0			
3	Bean sprout soup	2.5	2.1	Bean sprout soup	2.1	Soybean paste soup with radish leaf	5.0	Soybean paste soup with radish leaf	5.0	Bean sprout soup	4.6	Soybean paste soup with radish leaves	2.0			
4	Soybean paste soup with radish leaves	1.7	1.5	Sea mustard and cucumber cold soup	1.5	Beef soup	1.1	Beef soup	1.1	Dduk soup	4.0	Bean sprout soup	2.5			
5	Dried Alaska pollack soup	1.3	1.1	Soybean paste soup with potato	1.1	Fish paste soup	1.1	Fish paste soup	1.1	Soybean paste soup with radish leaves	3.3	Dduk soup	1.5			
6	Beef soup	1.1	1.0	Soybean paste soup with squash leaves	1.0	Radish soup	0.9	Radish soup	0.9	Radish soup	2.1	Beef soup	1.0			
7	Soybean paste soup with shepherd's pur	0.9	0.9	Soybean paste soup with radish leaves	0.9	Dried Alaska pollack soup	0.8	Dried Alaska pollack soup	0.8	Kimchi soup	1.8	Radish soup	1.1			
8	Soybean paste soup with mugwort	0.9	0.8	Soybean paste soup with mallow	0.8	Beef soup with seasoned red pepper sauce	0.7	Beef soup with seasoned red pepper sauce	0.7	Beef soup	1.6	Sea mustard and cucumber cold soup	1.0			
9	Beef & radish soup	0.9	0.7	Potato soup	0.7	Squid soup	0.7	Squid soup	0.7	Soybean paste soup with potato	1.4	Soybean paste soup with potato	0.9			
10	Soybean paste soup with mallow	0.7	0.6	Soybean paste soup with chard	0.6	Kimchi soup	0.6	Kimchi soup	0.6	Dried Alaska pollack soup	1.1	Dried Alaska pollack soup	0.9			

D) Stew and casserole

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Soybean paste stew	7.6	Soybean paste stew	7.0	Soybean paste stew	6.9	Soybean paste stew	11.8	Soybean paste stew	11.8
2	Kimchi stew	4.6	Kimchi stew	1.3	Kimchi stew	5.9	Kimchi stew	6.0	Kimchi stew	6.0
3	Uncurdlid soybean curd stew	0.8	Kimchi stew with pork	0.8	Dambuk stew	1.7	Hot Alaska pollack (frozen) stew	2.0	Dambuk stew	2.0
4	Dambuk stew	0.8	Kimchi stew with tuna	0.7	Hot Alaska pollack (frozen) stew	1.1	Dambuk stew	1.8	Hot Alaska pollack (frozen) stew	1.8
5	Kimchi stew with tuna	0.8	Hot crucian carp soup	0.6	Kimchi stew with pork	0.6	Kimchi stew with tuna	0.9	Kimchi stew with tuna	0.9
6	Hot pork stew	0.7	Hot soup	0.4	Soybean paste stew with squash	0.6	Soybean curd residue stew	0.9	Hot pork stew	0.9
7	Soybean paste stew with squash	0.5	Hair tail stew	0.4	Hot pork stew	0.6	Hot pork stew	0.7	Kimchi stew with pork	0.7
8	Hot Alaska pollack (frozen) stew	0.5	Hot squid stew	0.4	Fish paste stew	0.6	Hot Alaska pollack soup	0.5	Soybean curd residue stew	0.5
9	Soybean curd stew	0.4	Potato stew	0.4	Soybean paste stew with soybean curd	0.4	Soybean paste stew with soybean curd	0.5	Soybean paste stew with squash	0.5
10	Assorted ham stew	0.3	Hot Alaska pollack (fresh) stew	0.3	Soybean curd stew	0.3	Uncurdlid soybean curd stew	0.4	Uncurdlid soybean curd stew	0.4

E) Steamed foods

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Steamed egg	2.2	Steamed egg	1.7	Steamed egg	2.3	Steamed egg	2.7	Steamed egg	2.7
2	Steamed Korean sausage	0.4	Pork rib stew	0.4	Pork rib stew	0.6	Steamed granulated ark shell	0.6	Pork rib stew	0.6
3	Pork rib stew	0.3	Steamed Korean sausage	0.4	Steamed Korean sausage	0.6	Pork rib stew	0.6	Steamed Korean sausage	0.6
4	Steamed dried Alaska pollack	0.3	Steamed perilla	0.3	Steamed granulated ark shell	0.3	Steamed Alaska pollack	0.5	Beef rib stew	0.5
5	Steamed angler	0.3	Beef rib stew	0.3	Steamed beef	0.2	Beef rib stew	0.3	Steamed granulated ark shell	0.3
6	Beef rib stew	0.3	Steamed dried Alaska pollack	0.3	Steamed pork feet	0.2	Steamed Korean sausage	0.3	Steamed Alaska pollack	0.3
7	Steamed perilla	0.2	Steamed Alaska pollack	0.3	Beef rib stew	0.2	Steamed beef	0.3	Steamed dried Alaska pollack	0.3
8	Chicken stew	0.1	Steamed cabbage	0.3	Steamed perilla	0.2	Steamed pork feet	0.2	Steamed perilla	0.2
9	Steam beef shank	0.1	Steamed squash leaves	0.3	Chicken stew	0.1	Steamed yellow croaker	0.2	Steamed angler	0.2
10	Steamed skate ray	0.1	Chicken stew	0.1	Steam beef shank	0.1	Steamed skate ray	0.1	Steamed pork feet	0.1

F) Grilled foods

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Grilled seaweed	10.9	Grilled seaweed	5.5	Grilled seaweed	13.4	Grilled seaweed	9.7	Grilled seaweed	9.9
2	Grilled pork belly	2.1	Grilled yellow croaker	3.5	Grilled hair tail	1.7	Grilled yellow croaker	4.3	Grilled yellow croaker	2.7
3	Grilled yellow croaker	1.5	Grilled pork belly	1.9	Grilled pork	1.6	Grilled hair tail	2.6	Grilled pork belly	1.8
4	Grilled hair tail	1.5	Grilled mackerel	1.2	Grilled yellow croaker	1.6	Grilled pork	2.3	Grilled hair tail	1.7
5	Bulgogi	1.2	Grilled pork	1.2	Grilled pork belly	1.4	Grilled pork belly	1.9	Grilled pork	1.6
6	Grilled pork	1.2	Bulgogi	1.1	Grilled beef loin	1.0	Bulgogi	0.9	Bulgogi	1.0
7	Grilled mackerel	1.0	Grilled hair tail	1.1	Grilled mackerel	1.0	Grilled beef loin	0.8	Grilled mackerel	0.9
8	Grilled Pacific saury	0.7	Grilled Pacific saury	0.5	Bulgogi	0.9	Grilled mackerel	0.6	Grilled beef loin	0.7
9	Grilled pork with seasoning	0.6	Grilled pork with seasoning	0.5	Grilled beef with vegetables	0.5	Grilled Pacific saury	0.5	Grilled Pacific saury	0.5
10	Grilled Spanish mackerel	0.5	Grilled Spanish mackerel	0.5	Grilled eel with seasoned soy sauce	0.4	Grilled flounder	0.5	Grilled pork with seasoning	0.5

G) Pan-fried foods

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Egg	2.5	Egg	4.5	Egg	3.3	Egg	2.9	Egg	3.3
2	Rolled egg	1.2	Squash	1.2	Rolled egg	1.1	Kimchi	0.9	Rolled egg	1.0
3	Soybean curd	1.1	Rolled egg	1.1	Squash	1.0	Rolled egg	0.6	Squash	0.9
4	Leek	1.0	Vegetables	0.9	Leek	0.8	Squash	0.5	Leek	0.7
5	Squash	0.8	Leek	0.8	Soybean curd	0.7	Soybean curd	0.3	Soybean curd	0.6
6	Kimchi	0.6	Potato	0.5	Potato	0.5	Mung bean	0.3	Kimchi	0.5
7	Alaska pollack	0.5	Soybean curd	0.4	Seafoods & green onion	0.4	Leek	0.2	Vegetables	0.5
8	Vegetables	0.5	Perilla leaves	0.3	Green onion	0.3	Alaska pollack	0.2	Potato	0.4
9	Green onion	0.3	Mung bean	0.3	Mushroom	0.3	Mushroom	0.2	Alaska pollack	0.3
10	Potato	0.3	Green onion	0.3	Vegetables	0.3	Vegetables	0.2	Mung bean	0.3

H) Stir-fried foods

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Anchovy	9.6	Anchovy	10.7	Anchovy	10.1	Anchovy	6.8	Anchovy	9.0
2	Kimchi	1.0	Pork	1.8	Squash	1.8	Oyster mushroom	1.8	Fish paste	1.4
3	Fish paste	1.0	Fish paste	1.4	Pork	1.7	Fish paste	1.7	Pork	1.2
4	Shredded potato	0.9	Egg plant	0.9	Fish paste	1.4	Mixed dish of vegetables and beef	1.1	Squash	1.0
5	Mixed dish of vegetables and beef	0.9	Shrimp, dried	0.8	Shredded potato	1.3	Kimchi	1.0	Mixed dish of vegetables and beef	0.9
6	Pork	0.8	Mixed dish of vegetables and beef	0.8	Squid	1.0	Squash	1.0	Shredded potato	0.9
7	Young stem garlic	0.8	Squid, dried	0.7	Mushroom	0.9	Shredded potato	1.0	Oyster mushroom	0.9
8	Oyster mushroom	0.6	Stem of sea mustard	0.5	Vegetables	0.9	Stem of sea mustard	0.9	Kimchi	0.8
9	Squid, dried	0.6	Young stem garlic	0.5	Mixed dish of vegetables and beef	0.9	Squid	0.6	Egg plant	0.7
10	Vegetables	0.6	Shredded potato	0.5	Kimchi	0.8	Pork	0.6	Stem of sea mustard	0.7

I) Braised foods

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Black beans	1.2	Perilla leaves	2.1	Mackerel	2.6	Mackerel	2.0	Perilla leaves	1.6
2	Mackerel	0.9	Potato	1.2	Perilla leaves	1.8	Perilla leaves	1.8	Mackerel	1.5
3	Chicken stew	0.9	Black beans	1.2	Hair tail	1.7	Black beans	1.3	Black beans	1.0
4	Potato	0.9	Beef seasoned with soy sauce	0.9	Soybean curd with seasoning	1.0	Soybean curd with seasoning	1.0	Soybean curd with seasoning	0.9
5	Soybean curd with seasoning	0.8	Green pepper	0.8	Chicken stew	0.8	Chicken stew	0.5	Potato	0.8
6	Perilla leaves	0.6	Chicken stew	0.7	Alaska pollack	0.7	Pacific saury	0.5	Hair tail	0.7
7	Beef seasoned with soy sauce	0.5	Eggs	0.7	Green pepper	0.5	Alaska pollack	0.5	Chicken stew	0.7
8	Green pepper	0.4	Mackerel	0.6	Potato	0.5	Beef seasoned with soy sauce	0.5	Beef seasoned with soy sauce	0.6
9	Lotus root	0.3	Soybean curd with seasoning	0.6	Salted dry mackerel	0.4	Burdock	0.4	Green pepper	0.5
10	Hair tail	0.3	Pacific saury	0.5	Lotus root	0.4	Potato	0.4	Alaska pollack	0.5

J) Seasoned vegetables

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Chuinamul, cooked	5.5	Bean sprouts, cooked	4.1	Radish	5.0	Spinach, cooked	10.4	Spinach, cooked	4.8
2	Bean sprouts, cooked	3.9	Egg plant, cooked	4.0	Bean sprouts, cooked	4.8	Bean sprouts, cooked	5.8	Bean sprouts, cooked	4.7
3	Spinach, cooked	3.9	Cucumber and leek, cooked	2.0	Spinach, cooked	4.0	Mustard with sour sauce	2.2	Chuinamul, cooked	2.2
4	Leek, cooked	2.0	Salted cucumber	1.1	Root of Chinese bellflower	1.2	Radish	2.1	Radish	2.2
5	Water dropwort, cooked	2.0	Stem of garlic	1.1	Small welsh onion	1.0	Root of Chinese bellflower	2.0	Cucumber and leek, cooked	1.4
6	Cucumber and leek, cooked	1.4	Stalk of sweet potato	1.0	Cucumber and leek, cooked	0.9	Sea lettuce	1.9	Root of Chinese bellflower	1.3
7	Root of Chinese bellflower	1.3	Amaranth, cooked	0.9	Leek	0.8	Chuinamul, cooked	1.8	Leek, cooked	1.2
8	Small welsh onion	1.3	Cucumber	0.8	Vegetable salad	0.8	Braken, cooked	1.5	Water dropwort, cooked	1.2
9	Aralia shoots, cooked	1.2	Radish	0.8	Chinese cabbage	0.8	Cucumber and leek, cooked	1.3	Mustard with sour sauce	1.2
10	Shepherd's purse, cooked	1.0	Leaves of green pepper, cooked	0.8	Mungbean sprouts, cooked	0.8	Dried radish	1.3	Small welsh onion	1.1

K) Kimchies

Rank	Spring		Summer		Fall		Winter		Total	
	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%	Dish	%
1	Chinese cabbage kimchi	42.1	Chinese cabbage kimchi	40.2	Chinese cabbage kimchi	43.4	Chinese cabbage kimchi	48.0	Chinese cabbage kimchi	43.4
2	Radish leaves kimchi	0.4	Radish leaves kimchi	13.6	Radish root & leaves kimchi	12.3	Radish root & leaves kimchi	10.9	Radish root & leaves kimchi	8.2
3	Cubed radish kimchi	6.0	Cubed radish kimchi	5.0	Cubed radish kimchi	10.9	Cubed radish kimchi	9.1	Cubed radish kimchi	7.7
4	Radish root & leaves kimchi	4.6	Radish root & leaves kimchi	4.8	Green onion kimchi	4.8	Dong Chi Mi	4.8	Radish leaves kimchi	6.6
5	Green onion kimchi	1.9	Green onion kimchi	2.0	Na Bak kimchi	3.9	Leaf mustard kimchi	3.2	Green onion kimchi	2.7
6	Cucumber SoBaeGi	1.7	Na Bak kimchi	2.0	Go Deul Ppae Gi kimchi	2.0	Green onion kimchi	2.0	Na Bak kimchi	2.1
7	Na Bak kimchi	1.5	Leek kimchi	1.1	Leaf mustard kimchi	1.1	Go Deul Ppae Gi kimchi	1.3	Dong Chi Mi	2.0
8	Leek kimchi	1.2	Leaf mustard kimchi	1.0	Dong Chi Mi	1.1	Radish leaves kimchi	1.3	Leaf mustard kimchi	1.6
9	Dong Chi Mi	1.2	Dong Chi Mi	0.9	Cucumber SoBaeGi	0.9	Cucumber SoBaeGi	1.0	Go Deul Ppae Gi kimchi	1.3
10	Leaf mustard kimchi	1.2	Go Deul Ppae Gi kimchi	0.8	Leek kimchi	0.9	Leek kimchi	0.8	Leek kimchi	1.3

미역오이냉국, 감자된장국 순이었다. 가을은 배추국의 섭취 빈도가 다른 종류의 국보다 상당히 높았으며 미역국, 시래기된장국, 쇠고기국, 어묵국, 무국의 순으로 많이 섭취하는 것으로 조사되었다. 겨울의 경우 역시 미역국을 가장 자주 섭취하는 것으로 나타났으며, 그 다음 배추국, 콩나물국, 떡국, 시래기된장국의 순이었다. 4계절동안 가장 자주 섭취하는 국은 미역국, 된장국, 콩나물국이였다. 농어촌지역을 대상으로 한 연구(18)에서는 김치국, 미역국, 콩나물국 순으로 섭취빈도가 높았다.

찌개류의 섭취빈도를 보면, 봄의 경우 된장찌개, 김치찌개, 순두부찌개, 청국장찌개, 참치김치찌개, 돈육김치찌개, 호박된장찌개, 동태찌개 순이었고, 여름은 된장찌개 섭취빈도가 가장 높았고, 그 외는 현저히 낮은 빈도를 보여주어 더운 여름에는 다른 계절에 비하여 찌개 섭취빈도가 낮음을 알 수 있었다. 다른 계절과 차별화되는 찌개로는 매운탕, 감자찌개, 생태찌개 등이었다. 가을의 경우 된장찌개, 김치찌개의 섭취빈도가 높았고, 청국장찌개, 동태찌개, 돈육김치찌개 순이었다. 겨울의 경우 된장찌개 섭취빈도가 11.8%로 다른 계절에 비하여 높았다.

찜류의 섭취빈도를 보면, 봄은 계란찜, 순대, 돼지갈비찜, 북어찜, 아구찜, 갈비찜, 여름은 계란찜, 돼지갈비찜, 순대, 깻잎찜이었고, 가을의 경우 계란찜, 돼지갈비찜, 순대, 꼬막찜, 겨울은 계란찜, 꼬막찜, 돼지갈비찜, 동태찜, 갈비찜, 순대 순이었다. 계란찜은 모든 계절에서 섭취량이 가장 많은 것으로 나타났다. '93년 국민영양조사(2)에서는 계란찜, 돼지갈비찜, 북어찜, 닭찜, 꿏고추찜, 조기찜 등의 순위로, 본 연구결과와 같이 계란찜의 섭취 빈도가 가장 높았다.

구이류의 경우 김구이가 4계절 모두 1위를 보여주어 가장 많이 먹는 구이류임을 알 수 있었다. 그 외의 순위를 살펴보면, 봄은 삼겹살구이, 조기구이, 갈치구이, 불고기, 돼지고기구이, 여름은 조기구이, 삼겹살구이, 고등어구이, 돼지고기구이, 불고기, 갈치구이, 가을의 경우 갈치구이, 돼지고기구이, 조기구이, 삼겹살구이, 소등심구이, 고등어구이 순이었고, 겨울의 경우 조기구이, 갈치구이, 돼지고기구이, 삼겹살구이, 불고기, 소등심구이, 고등어구이 순이었다. '93년 국민영양조사 결과(2) 자주 먹는 구이류는 고등어구이, 삼겹살구이, 돼지고기구이, 조기구이, 김구이, 소불고기 등이었다. 농어촌지역 연구(18)에서는 김구이가 본 연구와 마찬가지로 일반적으로 식단에 자주 오르는 것으로 나타났다.

전·부침류의 섭취 빈도를 살펴보면, 사계절 모두 계란후라이가 1순위를 차지하였고, 그 외의 경우 봄은 계란말이, 부추전, 호박전, 두부부침, 김치전, 여름은 호박전, 계란말이, 야채전, 부추전, 감자전, 두부부침, 가을은 계란말이, 호박전, 부추전, 감자전, 해물파전, 두부전, 겨울은 김치전, 계란말이, 호박전, 두부전, 녹두전, 부추전 순이었다. 계란부침, 두부부침, 호박전, 소시지부침, 햄부침 등의 다빈도 섭취를 보여준 '93년 국민영양조사 결과(2)와 비교시 계란을 주재료로 하는 형

태의 섭취빈도는 비슷하였으나 소시지나 햄류는 국민 영양조사결과에서 두드러진 경향이였다. 농어촌 지역 연구(18)에서도 달걀을 이용한 부침과 말이를 자주 섭취하는 것으로 나타났다.

볶음류의 경우, 멸치볶음이 4계절 모두 가장 섭취빈도가 높았고 그 외는 계절별로 봄은 김치볶음, 어묵볶음, 감자채볶음, 잡채 등이었고 여름은 돼지고기볶음, 어묵볶음, 가지볶음, 건새우볶음, 잡채, 가을은 호박볶음, 돼지고기볶음, 어묵볶음, 감자채볶음, 오징어볶음, 버섯볶음, 겨울의 경우 느타리버섯볶음, 어묵볶음, 잡채, 김치볶음, 호박볶음, 감자채볶음 순이었다.

조림류의 섭취빈도를 보면, 봄의 경우 콩조림, 고등어조림, 닭도리탕, 감자조림, 두부양념조림, 깻잎조림, 여름은 깻잎조림, 감자조림, 콩조림, 쇠고기장조림, 꿏고추조림, 닭도리탕, 가을은 고등어조림, 깻잎조림, 갈치조림, 두부양념조림, 닭도리탕, 북어조림, 꿏고추조림 순이었고, 겨울의 경우 고등어조림, 깻잎조림, 콩조림, 두부양념조림, 닭도리탕, 꿏초조림 순이었다. '93년 국민영양조사 결과(2)에서는 고등어조림, 두부조림, 장조림, 갈치조림, 감자조림, 꿏고추조림 등의 순으로 많이 섭취하는 것으로 나타났다.

튀김류의 섭취 빈도는 1%내외로 그 섭취빈도가 낮았는데 그중 가장 빈번히 섭취하는 것은 닭튀김과 돈까스였다. 계절별로 살펴보면 봄은 닭튀김, 돈까스, 다시마 튀각, 조기튀김, 탕수육 등의 섭취빈도가 높았고 여름은 돈까스, 닭튀김, 다시마튀각, 조기튀김, 탕수육의 순으로 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 가을은 닭튀김, 돈까스, 갈치튀김, 탕수육을, 그리고 겨울은 돈까스, 닭튀김, 야채튀김을 자주 섭취하는 것으로 조사되었다.

나물·무침류의 섭취 빈도를 살펴보면 봄은 취나물, 콩나물, 시금치나물, 쪽갓나물, 미나리무침, 오이부추무침, 여름은 콩나물, 가지나물, 오이부추무침, 오이지무침, 마늘쫑무침, 가을은 무생채, 콩나물, 시금치나물, 도라지무침, 잔파무침, 겨울은 시금치나물, 콩나물, 미역초무침, 무생채, 도라지무침 순이었다. 연중 안정적으로 공급되어 가격이 저렴할 뿐만 아니라 가격 변동폭이 적은 콩나물은 계절에 관계없이 섭취빈도가 높았던 반면 그 외 나물·무침류는 계절별로 약간씩 다른 양상을 보였다. 농어촌지역 조사(18)에서는 콩나물, 시금치나물, 물미역무침, 무생채, 고사리나물의 섭취빈도가 높았다.

김치류에서 4계절 모두 배추김치가 섭취 빈도가 높았고, 열무김치와 깍두기, 총각김치가 모든 계절에서 섭취 빈도가 높았다. 봄은 열무김치, 깍두기, 총각김치, 파김치, 여름은 열무김치, 깍두기, 총각김치, 파김치를 자주 섭취하였고, 가을은 총각김치, 깍두기, 파김치, 겨울은 총각김치, 깍두기, 동치미, 갓김치 순으로 섭취빈도가 높았다. '93년 국민영양조사(2)에서는 배추김치, 총각김치, 깍두기, 나박김치, 동치미, 열무김치 등의 순으로 자주 섭취하는 것으로 나타났다.

Table 5. Commonly used menu pattern by season

Rank	Spring		Summer	
	Menu	Frequency (%)	Menu	Frequency (%)
1	Rice+Soup ¹⁾ +Kimchi	6.84	Rice+Soup+Kimchi	6.10
2	Rice+Kimchi	5.56	Noodles (Mandu)+Kimchi	5.95
3	Noodles (Mandu)+Kimchi	4.19	Rice+Kimchi	5.33
4	Rice+Soup+Seasoned vegetables+Kimchi	3.93	Rice+Soup+Stir-fried foods+Kimchi	2.48
5	Rice+Soup+Stir-fried foods+Kimchi	1.82	Bread+Beverages (fruits, milk)	2.45
6	Bread+Beverages (milk, fruits)	1.74	Rice+Soup+Seasoned vegetables+Kimchi	1.99
7	Rice+Grilled foods+Kimchi	1.71	Rice+Soup	1.71
8	Rice+Soup+Grilled foods+Kimchi	1.54	Rice+Soup+Grilled foods+Kimchi	1.51
9	Rice+Soup+Pan-fried foods+Kimchi	1.28	Rice+Soup+Seasoned vegetables	1.45
10	Rice+Stir-fried foods+Kimchi	1.00	Rice+Grilled foods+Kimchi	1.31
11	Rice+Soup+Grilled foods+Seasoned vegetables+Kimchi	0.97	Rice+Soup+Stir-fried foods	1.28
12	Rice+Seasoned vegetables+Kimchi	0.90	Rice+Stir-fried foods+Kimchi	1.23
13	Rice+Soup+Stir-fried foods+Seasoned vegetables+Kimchi	0.90	Rice+Soup+Stir-fried foods+Seasoned vegetables+Kimchi	1.03
14	Rice+Soup+Braised foods+Kimchi	0.87	Milk (beverages)	1.00
15	Dduk+Beverages (fruits)	0.78	Rice+Soup+Grilled foods	0.83
16	Rice+Soup+Fried foods+Kimchi	0.77	Rice+Stir-fried foods	0.80
17	Gruels+Kimchi	0.70	Rice+Braised foods+Kimchi	0.77
18	Rice+Noodles+Kimchi	0.67	Rice+Stir-fried foods+Seasoned vegetables+Kimchi	0.77
19	Rice+Grilled foods+Stir-fried foods+Kimchi	0.65	Rice+Grilled foods+Stir-fried food+Seasoned vegetable+Kimchi	0.77
20	Rice+Braised foods+Kimchi	0.62	Rice+Soup+Steamed foods+Kimchi	0.74
21	Rice+Soup+Seasoned vegetables	0.56	Rice+Soup+Pan-fried foods+Kimchi	0.71
22	Rice+Soup+Braised foods+Seasoned vegetables+Kimchi	0.53	Rice+Soup+Braised foods+Kimchi	0.68
23	Rice+Soup+Pan-fried foods+Seasoned vegetables+Kimchi	0.53	Noodles+Fruits	0.68
24	Rice+Braised foods+Seasoned vegetables+Kimchi	0.50	Rice+Soup+Stir-fried foods+Braised foods+Kimchi	0.66
25	Rice+Soup+Grilled foods+Stir-fried foods+Kimchi	0.50	Rice+Seasoned vegetables+Kimchi	0.63

¹⁾Including stew.

Table 5. Continued

Rank	Fall		Winter	
	Menu	Frequency (%)	Menu	Frequency (%)
1	Rice + Soup + Kimchi	7.17	Rice + Soup + Kimchi	6.84
2	Noodles (Mandu) + Kimchi	5.27	Noodles (Mandu) + Kimchi	5.98
3	Rice + Kimchi	5.24	Rice + Kimchi	4.02
4	Rice + Soup + Seasoned vegetables + Kimchi	3.07	Rice + Soup + Grilled foods + Kimchi	3.59
5	Rice + Soup + Stir-fried foods + Kimchi	2.67	Rice + Soup + Seasoned vegetables + Kimchi	3.22
6	Rice + Grilled foods + Kimchi	2.53	Rice + Soup	3.11
7	Rice + Soup	2.22	Rice + Soup + Grilled foods + Seasoned vegetables + Kimchi	2.05
8	Bread + Beverages (milk, fruits)	1.62	Rice + Soup + Stir-fried foods + Kimchi	1.79
9	Rice + Soup + Braised foods + Kimchi	1.42	Bread + Beverages (milk, fruits)	1.71
10	Rice + Soup + Stir-fried foods	1.36	Rice + Grilled foods + Kimchi	1.57
11	Rice + Stir-fried foods + Kimchi	1.31	Rice + Soup + Grilled foods	1.23
12	Rice + Soup + Seasoned vegetables	1.19	Rice + Soup + Braised foods + Kimchi	1.20
13	Rice + Soup + Pan-fried foods + Kimchi	1.16	Rice + Soup + Seasoned vegetables	1.05
14	Milk (beverages)	1.11	Rice + Stir-fried foods + Kimchi	1.03
15	Rice + Soup + Grilled foods + Stir-fried foods + Kimchi	1.02	Rice + Soup + Stir-fried foods + Seasoned vegetables + Kimchi	0.97
16	Rice + Soup + Grilled foods	1.02	Rice + Seasoned vegetables + Kimchi	0.94
17	Rice + Seasoned vegetables + Kimchi	0.96	Rice + Soup + Grilled foods + Stir-fried foods + Kimchi	0.88
18	Rice + Soup + Stir-fried foods + Seasoned vegetables	0.91	Rice + Soup + Grilled foods + Seasoned vegetables	0.84
19	Rice + Soup + Grilled foods + Seasoned vegetables + Kimchi	0.91	Rice + Braised foods + Kimchi	0.80
20	Rice + Soup + Stir-fried foods + Seasoned vegetables + Kimchi	0.88	Rice + Grilled foods + Seasoned vegetables + Kimchi	0.77
21	Rice + Steamed foods + Kimchi	0.82	Bread	0.74
22	Rice + Grilled foods + Kimchi	0.82	Rice + Soup + Kimchi + Salt-fermented foods	0.74
23	Rice + Soup + Braised foods + Seasoned vegetables + Kimchi	0.79	Rice + Soup + Pan-fried foods + Kimchi	0.71
24	Rice + Noodles + Kimchi	0.79	Rice + Soup + Steamed foods + Kimchi	0.68
25	Rice + Braised foods + Kimchi	0.76	Rice + Stir-fried foods	0.68

과일류 및 과일 가공품의 섭취 빈도를 살펴보면 봄에는 참외, 딸기, 토마토, 사과, 수박, 귤의 섭취빈도가 높았고, 여름은 수박의 섭취 빈도가 가장 높았다. 가을은 포도, 감, 사과, 배 등이 겨울은 귤, 사과, 감, 배 순으로 섭취빈도가 높았다.

상용 식단

가정식단의 기본 구성과 어떠한 조합으로 섭취하는가를 분석한 후 가장 많이 사용한 식단형태를 계절별로 순위를 제시하였다(Table 5). 반찬종류(조리형태 기준)에 따른 메뉴패턴의 구체적인 식단구성을 알기 위해 반찬 종류별로 그 패턴을 살펴보았다. 조사 대상자들이 가장 많이 섭취하는 상위 10위에 드는 대부분의 식단이 밥과 반찬으로 이루어진 식단이다. 봄·여름·가을·겨울 모두 가장 많이 사용한 식단의 형태는 밥+국+김치로 각각 그 비율이 6.84%, 6.10%, 7.18%, 6.84%이었으며 우리나라의 보편적인 식단으로 아직도 이 형태의 식사가 우세하다는 것을 알 수 있었다. 2위는 봄이 밥+김치(5.56%)인 반면, 나머지 여름, 가을, 겨울은 면(만두)+김치형태였다. 이처럼 면 중심 식단의 섭취빈도가 높은 것은 편의성 때문인 것으로 사료되며 라면 등 면류가 밥과 더불어 중요한 주식이 되고 있음을 알 수 있었다. 섭취 3위부터 5위까지를 살펴보면 봄은 면(만두)+김치(4.19%), 밥+국+나물+김치(3.93%), 밥+국+볶음+김치(1.82%)였고, 여름은 밥+김치(5.33%), 밥+국+볶음+김치(2.48%), 빵+음료(우유 또는 과일)(2.45%), 가을은 밥+김치(5.24%), 밥+국+나물+김치(3.08%), 밥+국+볶음+김치(2.68%), 겨울은 밥+김치(4.02%), 밥+국+구이+김치(3.59%), 밥+국+나물+김치(3.22%)로 5위까지 김치는 빠지지 않고 식단에 들어가 있음을 알 수 있었다. '90년도 국민영양조사(7)의 가정 식단 순위를 나열하면 1위가 밥+국+김치, 그 다음으로는 면+김치, 밥+국+김치+나물, 밥+찌개+김치, 밥+찌개+김치+나물 등이었다. 따라서 아직도 우리나라는 밥 중심의 식사를 하는 가구가 대부분으로 밥, 국, 김치의 전통적인 식단을 따르며 김치는 4계절 식단에 빠지지 않는 음식임을 알 수 있다. 1998년도 국민 건강·영양조사의 결과를 가지고 식단의 형태를 나눠 본 연구결과(8)에 따르면, 섭취빈도가 많았던 기본유형은 '주식+국·찌개류+찬류'로 구성된 식단이었으며 이중에서 '주식 1가지+국·찌개류 1가지+찬류 2가지'인 식단의 섭취빈도가 가장 많았고, '주식+국·찌개류+찬류 3가지'의 섭취 빈도도 많았다. 지역별로는 서울이 '밥류+국·탕류+볶음류+김치류 2가지', '밥류+국·탕류+김치류 2가지'가, 경기도는 '밥류+국·탕류+김치류 3가지', '밥류+찌개·전골류+나물류+볶음류+김치류 2가지'를, 경상도는 '밥류+국·탕류+나물류+김치류 2가지', '밥류+국·탕류+구이류+김치류 2가지', 충청도는 '밥류+찌개·전골류+김치류 3가지', '밥류+국·탕류+김치류 3가지', 전라도는 '밥류+국·탕류+김치류 3가지', '밥류+국·탕류+나물류+김치류 2가지', 강원도는 '밥류+국·탕류+김치류 3가지', '밥류+국·탕류+구이류+김치류 2가지'였다. Moon 등(5)의

연구에서는 밥+국+김치(4.9%), 밥+찌개+김치(4.6%), 밥+김치(3.1%), 면+김치(2.9%), 밥+찌개(2.8%), 밥+국(2.3%) 순이었다. 또 다른 연구(6)에서 계절에 따른 식단의 메뉴패턴을 분석하였을 때 봄은 밥+국+김치(5.7%), 밥+찌개+김치(3.9%), 밥+찌개(3.1%) 순으로 자주 섭취하는 것으로 나타났으며 가을에는 밥+국+김치(5.0%), 밥+찌개+김치(3.8%) 등이 겨울에는 밥+찌개+김치(5.2%), 밥+국+김치(4.4%)의 섭취빈도가 각각 1, 2위를 차지하였다. 대도시 주민의 메뉴패턴에 관한 연구(4)에서 20~49세는 면+김치가 가장 높은 빈도를 차지한 반면 50~64세와 65~74세에서는 각각 밥+국+김치 6.1%, 밥+찌개 8.6%가 가장 선호도가 높은 식단이었다. 강원 지역 농촌 주부들을 대상으로 한 Kim (19)의 보고에 의하면 주식으로써 아침, 점심, 저녁 각각 조사대상자의 79.5%, 74.5%, 98.4%가 밥을 먹었고 김치를 제외한 반찬 가지수는 아침, 점심, 저녁 각각 91.1%, 60.7%, 51.3%가 2~3가지를 만드는 것으로 나타났다.

이상의 결과에 따르면 본 연구 대상자는 연중, 하루 세끼를 주로 밥과 반찬으로 구성된 식사를 하였다. 그런데 전반적으로 볼 때 반찬 가지수가 적은 식단이 많으므로, 그만큼 고른 영양섭취에 관심을 가져야만 할 것이다. 식단에 있어 영양이 부족하지 않게 식품을 선택하는데 주의하고 가장 많이 섭취하는 식단 형태인 밥, 국(찌개), 김치 등에 두 세 가지의 부식을 곁들여서 영양 면에서 충분한 식단이 될 수 있도록 주식에서 부족한 영양소를 적절히 보충하는 부식의 선택이 이루어져야 할 것이다.

요 약

본 연구는 주부(30~59세) 30명을 대상으로 하여 추정량기록법으로 연중 음식 및 식단 패턴을 조사하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다. 섭취 빈도를 기준으로 살펴본 상용 음식은 4계절 모두에서 쌀밥, 배추김치, 열무김치, 커피, 김구이, 된장찌개 등이었고, 음식군별 섭취빈도는 밥류, 김치류, 음료류, 과일 및 주스류, 국 및 탕류, 찌개류, 나물 및 무침류 순으로 섭취를 하고 있었다. 앞선 모든 연구에서와 마찬가지로 우리나라의 주요 식생활의 패턴인 밥을 주식으로 하는 전통 식생활을 보여주고 있다. 음식군별 섭취량을 보면 국·탕류, 찌개류는 가을, 겨울에, 전·부침류는 원료가 되는 채소류 등 농산물이 많이 생산되는 여름에 가장 많이 섭취하였다. 나물 무침류는 겨울에 가장 많이 섭취하였고 김치류는 4계절 모두 많이 섭취하고 있었다. 가장 자주 섭취한 음식군은 밥류, 김치류, 음료류, 과일 및 주스류, 국 및 탕류 순이었다. 음식군별 다빈도음식을 살펴보면 밥류의 경우 모든 계절에서 쌀밥의 섭취 빈도가 다른 종류에 비해 월등히 높았다. 면·만두류의 경우 모든 계절에서 라면을 가장 많이 섭취하고 있었다. 국·탕류의 경우 봄, 여름, 겨울에서는 미역국, 가을은 배추된장국이였다. 찌개류는 봄과 여름, 겨울에서 된장

찌개, 가을의 경우 김치찌개 등의 결과를 보여주었다. 계란찜은 모든 계절에서 섭취량이 가장 많은 것으로 나타났고, 구이류의 경우 김구이가 4계절 모두 1위를 보여주어 가장 많이 먹는 구이류임을 보여 주었다. 전·부침류의 섭취 빈도는 사계절 모두 계란 후라이가 1순위를 차지하였고, 볶음류의 경우 멸치볶음이 4계절 모두 가장 섭취빈도가 높았고, 조림류는 봄의 경우 콩조림, 여름은 깻잎조림, 가을과 겨울은 고등어조림을 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 나물·무침류는 봄은 취나물, 여름은 콩나물, 가을은 무생채, 겨울은 시금치나물, 김치류는 4계절 모두 배추김치가 섭취 빈도가 높았고, 열무김치와 깍두기, 총각김치도 모든 계절에서 섭취 빈도가 높았다. 조사 대상자들이 가장 많이 섭취하는 상위 10위 권에 드는 대부분의 식단이 밥과 반찬으로 이루어진 식단이였다. 봄·여름·가을·겨울 모두 가장 많이 사용한 식단의 형태는 밥+국+김치로 각각 그 비율이 6.84%, 6.10%, 7.18%, 6.84% 이었다. 2위는 봄이 밥+김치(5.56%)인 반면, 나머지 여름, 가을, 겨울은 면(만두)+김치형태였다. 본 연구는 조사 대상 수가 다소 적다는 점이 있지만, 식사를 직접 준비하는 주부가 기록하였고 지금까지의 단기간 조사의 단점을 보완한 365일의 식품 및 음식섭취 자료라는 점에서 의미 있는 자료가 될 수 있을 것이다.

문헌

1. Poleman CM, Peckenpaugh NJ. 1991. *Nutrition: Essentials and Diet Therapy*. 6th ed. W.B. Saunders Comp, New York.
2. Kye SH, Lee HS, Park MA, Moon HK. 1996. The study on frequently consumed food items from 1993 Korean national nutrition survey (II) -Amounts and frequency of dishes intakes-. *Korean J Dietary Culture* 11: 581-592.
3. Han KS, Yoon SS. 1987. Study on daily meal pattern of Korean families. *J Korean Home Economics* 25: 69-77.
4. Hur IY, Moon HK. 2001. A study on the menu patterns of residents in Kangbukgu (II) -Compared by the sex, age and health risk-. *Korean J Community Nutrition* 6: 809-818.
5. Moon HK, Lee SS, Kim JY, Park SY, Han GJ, Paik HY, Jung GJ. 2001. The study on menu patterns in Korean rural areas (I) -Analysis of major menu pattern-. *Korean J Nutrition* 34: 936-945.
6. Moon HK, Lee SS, Lee JS, Park SY. 2002. The study of menu patterns in Korean rural areas (II) -Compared by the area-. *Korean J Nutr* 35: 658-667.
7. Moon HK, Chung HR, Cho EY. 1994. Analysis of menu patterns from the Korean national nutrition survey in 1990. *Korean J Dietary Culture* 9: 241-250.
8. Korea Food and Drug Administration. 2000. *Dietary Risk Assessment on Heavy Metals in Korean Foods*.
9. 김영옥. 2001. 대한지역사회영양학회 '쌀소비 확대를 위한 대국민 홍보 심포지엄 자료집'.
10. Lee SY. 1997. Assessment of dietary intake and diet quality obtained by 24-hour recall method in Korean adults living in rural area. *PhD Dissertation*. Seoul National University.
11. Shim JE. 2000. Analysis of dietary intake and development of balanced diet index among different age groups in Korea. *PhD Dissertation*. Seoul National University.
12. Kim SY, Jung KA, Lee BK, Chang UK. 1997. A study of the dietary intake status and one portion size of commonly consumed food and dishes in Korean elderly women. *Korean J Community Nutrition* 2: 578-592.
13. Atman DG. 1991. *Practical statistics for medical research*. Chapman & Hall, New York.
14. 대한영양사회. 1999. 사진으로 보는 음식의 눈대중량.
15. 한국식품공업협회 식품연구소. 1988. 식품섭취 실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량.
16. 한국영양학회 부설 영양정보센터. 1998. 음식 영양소 함량 자료집
17. Jang HS, Kwon CS. 1995. A study on the nutritional knowledge, food habits, food preferences and nutrient intakes of urban middle-aged women. *Korean J Dietary Culture* 10: 227-233.
18. Park SY. 1998. Frequently consumed dishes and their recipes in Korean rural areas. *MS thesis*. Seoul National University.
19. Kim ES. 1995. A study of Korean traditional food in Kang Won Do (I). *Korean J Soc Food Sci* 11: 342-350.

(2003년 4월 11일 접수; 2003년 7월 4일 채택)