대한지역사회영양학회지 12(6) : 798~814, 2007
Korean J Community Nutrition 12(6) : 798~814, 2007

한국인의 성별 및 연령별 메뉴패턴 비교 - 1998, 2001 국민건강영양조사 자료 분석 -

최 지 현† · 문 현 경

단국대학교 기초과학연구소 · 단국대학교 식품영양학과

Dietary Pattern by Sex and Age with Menu Analysis Using 1998, 2001 National Health and Nutrition Survey of Korea

Jihyun Choi†, Hyun-Kyung Moon

Institute of Basic Science, Department of Food and Nutrition, Dankook University, Korea

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare menu patterns by sex and age (3-6, 7-12, 13-19, 20-29, 30-49, 50-64, 65 over years old) between the 1998 and 2001 National Health and Nutrition Surveys of Korea. Frequently consumed menu patterns were investigated using the 24-hour recall data for 19,809 subjects (1998:10,102; 2001:9,707). To analyze patterns, dishes were classified into 29 categories by cooking method (KHIDI 2003). The results are as follows: the most frequent menu patterns were "rice + soup + kimchi" and "rice + stew + kimchi" in both men and women in both 1998 and 2001. Intake frequency of these menu patterns, a traditional Korean menu pattern, was higher with increased age. Intake frequency of "noodles" and "bread" increased in 2001 in both men and women, compared to 1998. And these patterns increased in the younger age groups, especially women in their twenties. Menu patterns of 2001 showed greater variety than those of 1998. Overall, the men's menu patterns showed more side dishes than those of women; intake frequencies of "seasoned vegetables", "stir-fried foods", and "grilled foods" were higher in men than in women. In short, so far the main menu pattern has been "rice-style" in both men and women, and in all age groups in Korea, whereas the Western menu pattern is increasing in younger age groups. The diet of 2001 showed more side dishes than that of the 1998 menu pattern; however, certain groups such as female and males in adolescents and young adults were still a simple menu pattern. Consequently, to make recommended menu patterns and nutrition education programs for Koreans should take into consideration sex and age. (*Korean J Community Nutrition* 12(6) : 798~814, 2007)

KEY WORDS : menu analysis · dietary pattern · sex · age · National Health and Nutrition Survey

서 론

만성질환은 개인적으로는 기대여명의 감소와 삶의 질을 저하시킬 뿐만 아니라 사회경제적으로는 의료비의 증가와 생산성의 저하를 야기 시킬 수 있는데, 미국의 경우 10대 사망원인 중 심혈관 질환, 암, 당뇨병 등 식이요인과 관련된 질병으로 인한 의료비용과 생산성 손실이 매년 2조 달러에 이른다고 추정하고 있다(KIHASA 2000). 우리나라도 암, 뇌혈관질환, 심장질환, 당뇨병으로 인한 사망이 1위부터 4위를 차지하고 있으며, 국민건강영양조사 결과 만성질환 유병률이 1995년에는 전 국민의 30%, 1998년에는 41%, 2001년에는 46%로 증가하여 사회 · 경제적 부담이 점차적으로 과중해지고 있다(KIHASA 2005). 이런 만성퇴행성 질환의 부담으로 세계 각국에서는 식이요인에 대한 연구와 그 결과에 관심을 가져왔으나 단일 영양소 혹은 식품에 대한 연구로는 만족할만한 결과를 나타내지 못했다. 이는 사람들이 독립된 영양소가 아닌 식품 또는 음식의 형태로 섭취하고 있

접수일: 2007년 2월 22일 접수
채택일: 2007년 11월 15일 채택
*This work was supported by the Korea Research Foundation Grant funded by Korea Government(MOEHRD) (KRF-2006-353-C00067) This study was supported by a grant of the Korea Health 21 R&D Project, Ministry of Health & Welfare, Republic of Korea. (A030085)

†**Corresponding author:** Jihyun Choi, Institute of Basic Science, Department of Food and Nutrition, Dankook University, 126 Jukjeon-dong, Suji-gu, Yongin-si, Gyeonggi-do,448-701, Korea
Tel: (031) 8005-3177, Fax: (031) 8005-3170
E-mail: choijh1@dankook.ac.kr

고, 더 나아가서는 이러한 음식들의 조합으로 이루어진 식단 혹은 메뉴패턴의 형태로 식사하기 때문이다(Poleman & Peckenpaugh 1991).

우리나라에서는 보건복지부가 만성퇴행성 질환의 예방 및 건강증진을 위해 2003년 12월부터 한국인 가정에 적합한 4계절 표준 식단을 제시하고 있고(Ministry of Health & Welfare 2003), 한국영양학회에서 한국인 영양섭취기준을 만족하는 1일 식사구성의 예를 제시하기 위해 권장 식사패턴을 제시하고 있다(The Korean Nutrition Society 2005). 미국도 건강식단과 관련한 정부의 지침이 강조되고 있으며 학교급식 등 다양한 시책을 통해 균형식단을 강조하고 관련 홍보활동을 강화하고 있다(Kim 2004). WHO에서도 각 국가별 · 지역별로 건강식과 불건강식에 대한 규명이 이루어져 올바른 식이섭취패턴을 제시해 줄 것을 요구(WHO 2000)하는 등 영양소나 식품에 치중된 영양관리가 아닌 실제의 식생활과 더 밀접한 영양관리 즉, 음식 또는 음식의 조합인 식단, 메뉴패턴, 식사패턴을 중요시하고 있는 실정이다.

그러나 1980년대부터 식사패턴과 질병과의 관계에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있는 미국, 캐나다, 유럽과 달리 우리나라는 메뉴, 식단과 같은 키워드(keyword)로 관련 연구 검색을 해보면, 주로 개개 음식에 대한 선호도 및 음식 개발에 관련된 것이 대부분이고 표준식단, 권장식단, 균형식단의 제안에 응용될 수 있는 메뉴패턴 혹은 식사패턴에 대한 연구는 초등학교 급식 식단에 대한 평가(Son & Moon 2004), 중년 주부들을 대상으로 한 음식 및 식단패턴에 대한 조사(Han & Yoon 1987; Choe 2003), 서울 일부지역 주민(Hur & Moon 2001)과 농촌지역 주민의 메뉴패턴에 관한 연구(Moon 등 2001, 2002), 서울지역 대학식당의 메뉴분석(Song 등 1999), 1990년도 국민건강영양조사 자료를 이용한 한국인의 상용 식단 분석(Moon 등 1994) 등의 연구가 있을 뿐이다. 게다가 우리나라 표준 식단 혹은 메뉴패턴으로 참고 또는 제안될 수 있는 대표성을 갖춘 연구는 1990년도 국민건강영양조사 자료를 이용한 한국인의 상용 식단 분석(Moon 등 1994)에 관한 연구만이 있는 실정이다. 메뉴패턴 연구가 질병 예방 및 치료를 위한 중재 연구에 이용될 뿐만 아니라 건강유지를 위해 실시되는 영양교육의 자료로 직접적으로 사용될 수 있다는 중요성에 비하면 이와 관련된 우리나라의 연구는 미흡한 실정이다.

그러므로 본 연구는 한국인의 영양 상태를 대표할 수 있는 국민건강영양조사 자료를 이용하여 24시간 회상법을 통해 조사된 1998년도와 2001년도의 식품섭취량 자료를 대상으로 음식의 분류체계인 조리법에 따른 분류를 적용하여 메뉴패턴 연구를 실시하였다. 즉, 한국인의 세 끼니를 음식의 조리법에 따라 분류하고 주식과 반찬의 조합을 분석하였으며, 이를 성별, 연령별, 그리고 성별로 나누어 연령별로 비교한 후 다시 1998년도 메뉴패턴과 2001년도의 메뉴패턴을 비교하였다. 따라서 각 군의 메뉴패턴의 특성과 문제점, 이에 따른 1998년과 2001년의 메뉴패턴의 특성 및 문제점을 파악하여 영양교육을 위한 실천 자료 및 우리나라 식생활연구를 위한 기초 자료의 마련에 기여하고자 수행되었다.

조사대상 및 방법

1. 연구대상

1998년과 2001년의 국민건강영양조사자료 중에서 24시간 회상법을 통해 조사된 식품섭취량 자료를 이용하였다. 연구대상자는 식품섭취량 조사에 참여한 만 3세 이상의 가구원을 대상으로 실시하였으며, 연령별 분류는 국민건강영양조사 기준에 의해, 3~6세, 7~12세, 13~19세, 20~29세, 30~49세, 50~64세, 65세 이상으로 분류하였다(KHIDI 2002). 간식을 제외한 세 끼니의 식단에 대하여 분석하였기 때문에 간식만 섭취하였을 경우에는 탈락되어 1998년도에는 10,102명, 2001년도에는 9,707명의 자료가 분석되었다.

2. 연구 방법

1) 메뉴패턴

식품섭취량조사 내용 중 간식을 제외한 세 끼니의 식단에 대하여 분석하였으며, 국민건강영양조사 자료지침서(KHIDI 2003)에 제시되어있는 음식군을 기준으로 메뉴패턴을 분석하였다. 1998년 자료지침서에는 "볶음류"가 10군(떡볶이, 잡채, 채소류 볶음 등)과 11군(어 · 육류 볶음)으로 분리되어 있었는데, 2001년에는 "볶음류"로 통합되어 있었기 때문에 1998년의 경우 "볶음류"로 통일하여 분석하였다. 따라서 2001년도 국민건강영양조사에서 분류한 총 29개의 음식군을 기준으로 메뉴패턴을 분석하였으며(Table 1), 성별, 연령별, 그리고 성별로 나누어 연령별로 분석한 후 본 연구 결과에는 10순위까지 제시하였다.

2) 통계 처리

자료 분석을 위한 기초 작업은 SPSS program(version 12.0)과 Excel program을 같이 사용하였으며, 연구대상자가 섭취한 매 끼니의 음식 각각을 음식군으로 분류한 후 이를 음식군의 조합인 "메뉴패턴"으로 만드는 작업은 Excel Visual Basic으로 처리하였다. 그리고 SPSS program (version 12.0)을 이용하여 성별, 연령별, 그리고 성별 · 연령별로 빈도분석을 실시하여 메뉴패턴의 순위와 빈도, 백분율을 구하였다.

Table 1. An abbreviated word list of dish classes by cooking method used in the analysis

Dish class	Abbreviated word
Cooked rice (밥류)	Rice
Baked goods and confectioneries (빵류)	Bread
Noodles and mandu (국수 및 만두류)	Noodle
Gruels (죽 및 스프류)	Gruel
Soups and hot soups (국 및 탕류)	Soup
Stews and casseroles (찌개류)	Stew
Steamed foods (찜류)	Steamed food
Grilled foods (구이류)	Grilled food
Pan-fried foods (부침류)	Pan-fried food
Stir-fried foods (볶음류)	Stir-fried food
Braised foods (조림류)	Braised food
Fried foods (튀김류)	Fried food
Seasoned vegetables (나물 및 숙채류)	Seasoned vegetable
Salads (생채류)	Salad
Kimchies (김치류)	Kimchi
Salt-fermented foods (젓갈류)	Salt-fermented food
Seasoned-fermented foods (장아찌류)	Seasoned-fermented food
Seasonings (양념류)	Seasoning
Milk and dairy products (유제품류)	Milk
Beverages (음료 및 차류)	Beverage
Alcohol (주류)	Alcohol
Fruits (과일류)	Fruit
Cereals and potatoes (곡류, 서류제품)	Cereal
Others (기타류)	Others

결 과

1. 성별에 따른 메뉴패턴 비교

1998년도와 2001년도의 메뉴패턴을 성별에 따라 분석한 결과는 Table 2와 같다. 5순위까지의 메뉴패턴을 나열해보면 다음과 같다. 남자를 살펴보면, 1998년도엔 밥 + 국 + 김치(4.0%) > 밥 + 찌개 + 김치(2.2%) > 밥 + 국 + 김치2(1.8%) > 면·만두 + 김치(1.7%) > 밥 + 국(1.6%) 순으로 나타났고, 2001년도엔 밥 + 국 + 김치(4.0%) > 면·만두 + 김치(2.4%) > 밥 + 찌개 + 김치(2.2%) > 밥 + 국 + 김치2(1.4%) > 면 · 만두(1.3%) 순으로 나타났다. 여자는 1998년도엔 밥 + 국 + 김치(4.5%) > 밥 + 찌개 + 김치(2.7%) > 밥 + 국(2.1%), 면·만두 + 김치(2.1%) > 밥 + 국 + 김치2(1.6%) 순으로 나타났고, 2001년도엔 밥 + 국 + 김치(4.2%) > 면 · 만두 + 김치(2.8%) > 밥 + 찌개 + 김치 (2.7%) > 밥 + 김치 (1.8%) > 밥 + 국 (1.5%) 순으로 나타났다. 남녀 모두 밥 위주의 식사형태와 국 또는 찌개가 포함된 밥식의 형태를 주로 나타내었고, 2001년도에는 1998년도 보다 면·만두류의 비율이 높게 나타났다.

한편, 10위까지의 식단에서 밥 또는 면·만두만으로 끼니를 때우거나 밥, 면·만두에 국, 찌개, 김치 중 한가지만을 선택하여 식사하는 바람직하지 못한 메뉴패턴과 그 비율이 꽤 높은 것을 볼 수 있었다. 남자의 경우 1998년도에는 6.0%, 2001년도에 4.9%, 여자는 1998년도에 9.6%, 2001년도에 8.7%를 나타내어 남자보다 여자의 비율이 더 높았다. 반대로 밥 + 국 또는 찌개 + 김치에 볶음이나 구이가 추가된 보다 바람직한 메뉴패턴은 남자의 경우 1998년도엔 2.0%, 2001년도엔 3.6%를, 여자의 경우엔 1998년 1.1%, 2001년 2.4%로 나타나 남자의 비율이 더 높았다. 따라서 밥 또는 면 · 만두만으로 끼니를 때우거나 밥, 면 · 만두에 반찬 1개와 같은 바람직하지 못한 메뉴패턴의 비율이 전반적으로 1998년도에 비해 2001년도에는 약간 감소하는 경향을 나타내었지만 여자의 경우엔 남자에 비해 그 감소의 정도가 크지 않을 뿐만 아니라 남자에 비해 더 높아 여자가 남자에 비해 섭취하는 식단의 형태가 바람직하지 않음을 알 수 있었다.

2. 연령에 따른 메뉴패턴 비교

연령별 비교를 위해 3~6세, 7~12세, 13~19세, 20~29세, 30~49세, 50~64세, 65세 이상으로 나누어 1위부터 10위까지의 결과를 Table 3에 제시하였다.

각 연령군에서 가장 자주 사용하는 메뉴패턴을 알아보기 위해 연령군별로 3순위까지의 메뉴패턴에 대해서 순위와 빈도를 살펴보면 다음과 같다. 1998년도의 경우, 3~6세 군은 밥 + 국 (3.5%) > 면 · 만두 (2.9%) > 밥 + 국 + 김치 (2.8%), 7~12세 군은 밥 + 국(2.8%) > 밥 + 찌개(2.7%), 밥 + 국 + 김치(2.7%) > 면 · 만두(1.7%), 13~19세 군은 밥 + 국 + 김치(3.2%) > 면 · 만두(2.1%) > 면 · 만두 + 김치(1.8%), 20~29세 군은 밥 + 국 + 김치(3.2%) > 면·만두 + 김치(2.6%) > 우유 및 유제품(1.8%), 30~49세 군은 밥 + 국 + 김치(3.6%) > 밥 + 찌개 + 김치(2.5%) > 면 · 만두 + 김치(2.2%), 50~64세 군은 밥 + 국 + 김치(6.0%) > 밥 + 국 + 김치2(3.1%) > 밥 + 찌개 + 김치(3.0%), 65세 이상 군은 밥+국+김치(8.8%), 밥 + 찌개 + 김치(8.8%) > 밥 + 국 + 김치2(3.9%) 순이었다. 2001년도에는 3~6세 군은 밥 + 국(3.4%) > 밥 + 국 + 김치(2.8%), 면 · 만두(2.8%), 7~12세 군은 밥 + 국 + 김치(3.1%) > 면·만두 + 김치(2.1%) > 밥 + 국

Table 2. Comparison of menu pattern by sex between 1998 and 2001

Rank	Male				Female			
	1998 (n = 4826)		2001 (n = 4628)		1998 (n = 5276)		2001 (n = 5079)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	539 (4.0)	Rice+Soup+Kimchi	503 (4.0)	Rice+Soup+Kimchi	650 (4.5)	Rice+Soup+Kimchi	564 (4.2)
2	Rice+Stew+Kimchi	302 (2.2)	Noodle+Kimchi	308 (2.4)	Rice+Stew+Kimchi	392 (2.7)	Noodle+Kimchi	385 (2.8)
3	Rice+Soup+Kimchi2	238 (1.8)	Rice+Stew+Kimchi	274 (2.2)	Rice+Soup	307 (2.1)	Rice+Stew+Kimchi	373 (2.7)
4	Noodle+Kimchi	228 (1.7)	Rice+Soup+Kimchi2	180 (1.4)	Noodle+Kimchi	298 (2.1)	Rice+Kimchi	244 (1.8)
5	Rice+Soup	215 (1.6)	Noodle	168 (1.3)	Rice+Soup+Kimchi2	229 (1.6)	Rice+Soup	206 (1.5)
6	Noodle	185 (1.4)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	159 (1.3)	Rice+Stew	224 (1.6)	Rice+Soup+Kimchi2	197 (1.5)
7	Rice+Stew	182 (1.3)	Rice+Soup	154 (1.2)	Rice+Kimchi	209 (1.4)	Rice+Stew	174 (1.3)
8	Rice+Soup+ Stir-fried food+Kimch	141 (1.0)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	152 (1.2)	Noodle	209 (1.4)	Noodle	173 (1.3)
9	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	135 (1.0)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	136 (1.1)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimch	155 (1.1)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	167 (1.2)
10	Rice+Stew+Kimchi2	134 (1.0)	Rice+Stew+Kimchi2	134 (1.1)	Rice	150 (1.0)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	166 (1.2)

Table 3. Comparison of menu pattern by age between 1998 and 2001

Rank	3 – 6y				7 – 12y			
	1998 (n = 720)		2001 (n = 684)		1998 (n = 911)		2001 (n = 1088)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup	72 (3.5)	Rice+Soup	67 (3.4)	Rice+Soup	73 (2.8)	Rice+Soup+Kimchi	94 (3.1)
2	Noodle	59 (2.9)	Rice+Soup+Kimchi	55 (2.8)	Rice + Stew	70 (2.7)	Noodle+Kimchi	65 (2.1)
3	Rice+Soup+Kimchi	57 (2.8)	Noodle	54 (2.8)	Rice+Soup+Kimchi	69 (2.7)	Rice+Soup	62 (2.0)
4	Rice+Stew	41 (2.0)	Rice+Soup+Grilled food	37 (1.9)	Noodle	45 (1.7)	Noodle	60 (2.0)
5	Rice+Grilled food	31 (1.5)	Rice+Grilled food	34 (1.7)	Rice+Stew+Kimchi	39 (1.5)	Rice+Stew	54 (1.8)
6	Rice	29 (1.4)	Rice+Stew	33 (1.7)	Rice	34 (1.3)	Rice+Stew+Kimchi	51 (1.7)
7	Rice+Pan-fried food	26 (1.3)	Noodle+Kimchi	31 (1.6)	Noodle+Kimchi	31 (1.2)	Rice+Kimchi	44 (1.4)
8	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	25 (1.2)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	30 (1.5)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	30 (1.2)	Bread+Milk	42 (1.4)
9	Noodle+Kimchi	25 (1.2)	Rice	29 (1.5)	Rice+Kimchi	30 (1.2)	Rice	41 (1.3)
10	Rice+Soup+Stir-fried food	25 (1.2)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	28 (1.4)	Bread+Milk	29 (1.1)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	37 (1.2)

Table 3. continued

Rank	13 – 19y				20 – 29y			
	1998 (n = 1105)		2001 (n = 967)		1998 (n = 1418)		2001 (n = 1254)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	94 (3.2)	Rice+Soup+Kimchi	78 (3.1)	Rice+Soup+Kimchi	121 (3.2)	Noodle+Kimchi	104 (3.4)
2	Noodle	62 (2.1)	Noodle+Kimchi	77 (3.1)	Noodle+Kimchi	96 (2.6)	Rice+Soup+Kimchi	96 (3.1)
3	Noodle+Kimchi	53 (1.8)	Noodle	54 (2.2)	Milk	66 (1.8)	Noodle	39 (1.3)
4	Rice	43 (1.5)	Rice+Stew+Kimchi	44 (1.8)	Rice+Stew+Kimchi	61 (1.6)	Rice+Stew+Kimchi	37 (1.2)
5	Rice+Stew+Kimchi	43 (1.5)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	38 (1.5)	Noodle	49 (1.3)	Rice+Kimchi	35 (1.1)
6	Rice+Soup	42 (1.4)	Rice+Stew	35 (1.4)	Rice+Soup	45 (1.2)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	35 (1.1)
7	Rice+Stew	35 (1.2)	Bread+Milk	31 (1.2)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	40 (1.1)	Rice+Noodle+Kimchi	34 (1.1)
8	Rice+Kimchi	35 (1.2)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	31 (1.2)	Rice+Noodle+Kimchi	40 (1.1)	Rice+Soup+Kimchi2	32 (1.0)
9	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	35 (1.2)	Rice+Grilled food+Kimchi	29 (1.2)	Rice+Kimchi	39 (1.0)	Bread+Milk	30 (1.0)
10	Rice+Soup+Kimchi2	33 (1.1)	Bread+Beverage	27 (1.1)	Rice+Soup+Kimchi2	38 (1.0)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	29 (0.9)

Rank	30 – 49y				50 – 64y			
	1998 (n = 3325)		2001 (n = 3403)		1998 (n = 1650)		2001 (n = 1397)	
	Menu pattern	Freq.(%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq.(%)	Menu pattern	Freq.(%)
1	Rice+Soup+Kimchi	328 (3.6)	Rice+Soup+Kimchi	309 (3.4)	Rice+Soup+Kimchi	278 (6.0)	Rice+Soup+Kimchi	216 (5.6)
2	Rice+Stew+Kimchi	230 (2.5)	Noodle+Kimchi	281 (3.1)	Rice+Soup+Kimchi2	145 (3.1)	Rice+Stew+Kimchi	126 (3.2)
3	Noodle+Kimchi	207 (2.2)	Rice+Stew+Kimchi	192 (2.1)	Rice+Stew+Kimchi	139 (3.0)	Rice+Soup+Kimchi2	110 (2.8)
4	Rice+Soup+Kimchi2	127 (1.4)	Rice+Soup+Kimchi2	122 (1.3)	Rice+Soup	86 (1.8)	Noodle+Kimchi	84 (2.2)
5	Rice+Soup	116 (1.3)	Rice+Stew+Kimchi2	107 (1.2)	Noodle+Kimchi	78 (1.7)	Rice+Kimchi	74 (1.9)
6	Rice+Stew	98 (1.1)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	102 (1.1)	Rice+Stew+Kimchi2	70 (1.5)	Rice+Stew+Kimchi2	55 (1.4)
7	Rice+Kimchi	97 (1.0)	Rice+Kimchi	102 (1.1)	Rice+Stew	65 (1.4)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	54 (1.4)
8	Noodle	96 (1.0)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	97 (1.1)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	60 (1.3)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	54 (1.4)
9	Rice+Stew+Kimchi2	95 (1.0)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	95 (1.0)	Rice+Kimchi	59 (1.3)	Rice+Soup+Seasoned vegetable+Kimchi	45 (1.2)
10	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	86 (0.9)	Noodle	80 (0.9)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	57 (1.2)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	43 (1.1)

Table 3. continued

Rank	over 65y 1998 (n=973)	
	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	242 (8.8)
2	Rice+Stew+Kimchi	157 (5.7)
3	Rice+Soup+Kimchi2	108 (3.9)
4	Rice+Soup	88 (3.2)
5	Rice+Stew	65 (2.4)
6	Rice+Kimchi	60 (2.2)
7	Rice+Stew+Kimchi2	51 (1.8)
8	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	49 (1.8)
9	Noodle+Kimchi	36 (1.3)
10	Noodle	28 (1.0)

Rank	over 65y 2001 (n=914)	
	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	219 (8.5)
2	Rice+Stew+Kimchi	180 (7.0)
3	Rice+Soup+Kimchi2	73 (2.8)
4	Rice+Soup	69 (2.7)
5	Rice+Kimchi	68 (2.6)
6	Rice+Stew+Kimchi2	56 (2.2)
7	Noodle+Kimchi	51 (2.0)
8	Rice+Stew	51 (2.0)
9	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	50 (1.9)
10	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	42 (1.6)

(2.0%), 13~19세 군은 밥 + 국 + 김치(3.1%), 면 · 만두 + 김치(3.1%) > 면 · 만두(2.2%), 20~29세 군은 면 · 만두 + 김치(3.4%) > 밥 + 국 + 김치(3.1%) > 면 · 만두(1.3%), 30~49세 군은 밥 + 국 + 김치(3.4%) > 면 · 만두 + 김치(3.1%) > 밥 + 찌개 + 김치(2.1%), 50~64세 군은 밥 + 국 + 김치(5.6%) > 밥 + 찌개 + 김치(3.2%) > 밥 + 국 + 김치2(2.8%), 65세 이상 군은 밥 + 국 + 김치(8.5%) > 밥 + 찌개 + 김치(7.0%) > 밥 + 국 + 김치2(2.8%) 순으로 나타났다. 전반적으로 밥 + 국 + 김치, 밥 + 찌개 + 김치가 주를 이루는 밥 위주의 식사패턴을 나타내고 있었고, 이러한 밥 위주의 식사패턴은 연령층이 높을수록 더 높은 비율을 나타내었다. 특히, 50세 이상의 연령군에서는 다른 연령군에 비해 밥 + 국 + 김치 또는 밥 + 찌개 + 김치가 차지하는 비율이 다른 메뉴패턴에 비해 상대적으로 높았는데, 1998년도와 2001년도 모두 50~64세군보다 65세 이상 군에서 더 높게 나타났다. 그리고 13~19세, 20~29세, 30~49세 군의 경우엔 1998년과 2001년 모두 3순위 내에 면 · 만두 패턴이 나타나 있었는데 2001년도엔 1998년도보다 그 비율이 증가되어 있어, 50세 미만의 젊은 연령군은 밥식인 전통식을 유지하고는 있지만 면 · 만두식을 선호하고 있으며 이와 같은 경향은 증가하고 있는 것으로 보여진다. 또한 1998년도에는 7~12세 군을 제외한 모든 연령군의 메뉴에서 빵이 보이지 않았는데, 2001년도에는 7~12세, 13~19세, 20~29세 군에서 빵 + 우유 또는 음료의 메뉴패턴이 나타난 것이 특징이다. 빵 패턴을 면 · 만두가 포함된 메뉴패턴과 함께 살펴보면 즉, 빵 + 우유 또는 음료, 면 · 만두 또는 면 · 만두+김치 식사패턴을 함께 살펴보면, 50세 미만 군에서 주로 나타나 1998년도에는 20~29세(5.0%), 3~6세(4.1%), 7~12세(4.0%), 13~19세(3.9%), 30~49세(3.2%) 군의 순으로 나타났고, 2001년도에는 13~19세(7.6%), 20~29세(6.8%), 7~12세(5.5%), 3~6세(4.4%), 30~49세(4.0%) 군의 순으로 나타나 전 연령군에서 빵, 면 · 만두 식사패턴이 2001년도에 더 증가되었고 특히, 13~19세 군에 있어서는 그 비율이 2배가량 증가되어 있음을 알 수 있었다.

각 연령군별 메뉴패턴의 특징을 1998년도와 2001년도로 나누어 자세히 살펴보면(Table 3), 3~6세 군은 다른 연령군에 비해 구이, 볶음 등이 포함된 식사패턴의 비율이 높았는데, 10위권 메뉴패턴에 있어 1998년엔 5.2%, 2001년엔 6.5%로 나타나 2001년도에 약간 증가되었다. 7세 이상 모든 군에서는 구이, 볶음 등이 추가된 메뉴패턴의 비율이 3~6세군보다 적었지만 1998년보다 2001년에 더 높게 나타난 경향은 동일했다. 즉, 7~12세군은 1998년 1.2%, 2001년 1.2%, 13~19세군은 1998년 1.2%, 2001년 3.9%, 20~29세군은 1.1%에서 2.0%, 30~49세군은 0.9%에서 3.2%, 50~64세군은 2.5%에서 5.1%, 65세 이상군은 1.8%에서 3.5%로 나타났다. 거의 모든 연령군에서 구이, 볶음 등이 추가된 보다 바람직한 메뉴패턴의 비율이 1998년에 비해 2001년에 2~3배가량 증가되었음을 알 수 있었다. 10대와 20대 연령층인 7~12세, 13~19세, 20~29세 군은 다른 연령군에서 볼 수 없는 빵 패턴의 식사가 나타났는데, 7~12세 군은 1998년 10위(1.1%)에서 2001년 8위(1.4%)로 순위가 올라가 있었고, 13~19세 군과 20~29세 군은 1998년도에는 10위권 메뉴에서 볼 수 없었던 것이 2001년도에서 각각 7위(1.2%)와 10위(1.1%), 그리고 9위(1.0%)에 나타나 이들 10~20대 연령층에서는 빵 패턴의 식사가 증가되고 있음을 엿볼 수 있었다. 한편, 이들 연령군에서는 다른 연령군에서 찾아보기 힘든 식사패턴인 아무런 반찬 없이 밥 또는 면 · 만두 한가지로만 식사하는 매우 바람직하지 못한 패턴이 나타났는데, 1998년에는 그 비율

이 비슷했지만 2001년에는 연령대가 어릴수록 그 비율이 높았다. 즉, 7~12세군은 1998년 3.0%, 2001년 3.3%, 13~19세군은 1998년 3.6%, 2001년 2.2%, 20~29세군은 1998년 3.1%, 2001년 1.3%를 나타내고 있었다. 30세 이상 연령군에서는 밥 + 국 또는 찌개 + 김치와 같은 밥 위주의 식사패턴과 이에 구이, 볶음 등이 추가된 보다 바람직하고 다양한 식사패턴의 비율이 30세 이하 연령군보다 높게 나타나 있었다. 그리고 2종류의 김치가 포함된 식사패턴의 비율이 30~49세군은 1998년 2.4%, 2001년 2.5%, 50~64세군은 4.6%와 4.2%, 65세 이상군은 5.7%와 5.0%로 나타나 연령이 증가될수록 김치를 다양하게 섭취하고 있음을 시사하고 있다. 또한 10위권 메뉴 중 7가지 이상의 메뉴패턴에 김치가 포함되어 있어 이들 연령군은 30세 미만의 젊은 연령군에 비해서 김치의 섭취량도 많을것으로 예상된다.

3. 성별 연령별 메뉴패턴 비교

전반적으로 남녀 모두 연도에 상관없이 밥 + 국 + 김치가 1위로 나타났다. 49세까지는 성, 연령에 상관없이 비슷한 비율을 나타내었는데 50세 이상 연령군에서는 연령이 증가할수록 그 비율이 높게 나타나 65세 이상 연령군이 가장 높은 비율을 나타내었다. 밥 + 국 + 김치 패턴의 비율을 살펴보면(Fig. 1), 이와 같은 경향이 잘 나타나있는데 50세 이상 연령군의 경우에는 1998년과 2001년 모두 여자가 남자보다 그 비율이 높음을 알 수 있다. 즉, 밥 + 국 + 김치의 메뉴패턴은 젊은 연령층보다는 중년 이상의 연령층에서 더 선호하고 있으며 연령대가 높을수록 여자가 남자보다 더 많이 선택하는 경향을 나타내었다. 또한 거의 모든 연령군에서 1998년도 보다 2001년도에 구이, 볶음, 나물, 드물게 장아찌와 젓갈류가 포함된 메뉴패턴의 비율이 높게 나타나 메뉴 측면에서 2001년도의 식생활이 1998년도 보다 향상되었음을 알 수 있었다. 이와 같은 특징을 성별, 연령별로 살펴보면, 남자는 13~19세 군(1.0% → 6.2%), 20~29세 군(1.3% → 3.9%), 30~49세 군(1.0% → 4.7%)에서 적게는 3배 많게는 6배까지 그 비율이 증가되었고, 여자는 30~49세 군(1.0% → 3.4%), 50~64세 군(1.3% → 4.3%), 65세 이상 군(1.8% → 3.4%)에서 3배가량 증가되어, 남자는 10대에서 40대 미만의 젊은 연령층에서 여자는 30대 이상의 중장년층에서 메뉴패턴이 다양해지고 있음을 나타내었다. 그러나 국이나 찌개 또는 다른 반찬 없이 오로지 밥, 빵, 면 · 만두만으로 식사를 하는 바람직하지 못한 메뉴패턴도 남녀 모두 모든 연령군에서 나타났는데, Fig. 2에서와 같이 남녀 모두 20대 미만의 연령군은 1998년도 보다 2001년도에 높게 나타났고, 20대 이상의 연령군은 2001년도에는 그 비율이 많이 감소되었다. 특히, 30대 이상의 연령군은 거의 0%를 나타내어 확실히 1998년도보다 2001년도에 메뉴패턴이 더 바람직해졌다고 볼 수 있으며, 위에서 언급한 메뉴 측면에서 2001년도의 식생활이 1998년도보다 향상되었다고 한 것과 밀접한 관련이 있다고 사료된다.

성별로 나누어 연령별로 메뉴패턴을 분석하여 1998년도와 2001년도를 비교한 결과를 자세히 살펴보면 Table 4와 같다. 3~6세 군의 경우 남여 모두 연도에 상관없이 밥 + 국이 1위를 차지하였으나 2위는 성별로 다르게 나타났다. 즉, 남자는 1998년, 2001년 모두 2위는 면·만두, 3위는 밥 + 국 + 김치였으나 여자는 반대로 1998년, 2001년 모두 2위는 밥 + 국 + 김치, 3위는 면 · 만두로 나타났다. 7~12세 군과 13~19세 군은 다른 연령군과 달리 빵 + 우유 또는 음료의 패턴을 10위권 메뉴에서 볼 수 있는데 그 비율이 남녀 모두 1998년보다 2001년에 증가되었다. 자세히 살펴보면, 남자의 경우 7~12세는 1998년 1.1%, 2001년 1.2%, 13~19세는 1998년 0.0%, 2001년 1.3%로 나타났고, 여자의 경우엔 7~12세는 1998년 1.1%, 2001년 1.6%, 13~19세는 1998년 0.0%, 2001년 2.4%로 나타났다. 즉, 학령기 아동 및 청소년층에서는 1998년도보다는 2001년도에, 그리고 연령이 증가할수록, 남자보다는 여자가 빵을 선호하고 있음을 알 수 있었다. 또한 이와 같은 빵 패턴을 면 · 만두와 함께 살펴보면, 남자의 경우 7~12세는 1998년 4.1%, 2001년 5.5%, 13~19세는 1998년 3.5%, 2001년 6.4%, 여자의 경우 7~12세는 1998년 4.0%, 2001년 5.3%, 13~19세는 1998년 5.5%, 2001년 8.9%로 나타나 남녀 모두 1998년보다 2001년에 그 비율이 더 높게 나타났다. 즉, 7~12세군과 13~19세군에서는 밥 + 국 + 김치를 비롯한 밥식의 패턴이 아직까지는 더 높은 비율과 순위를 차지하고 있지만 주식이 밥이 아닌 빵과 면·만두의 식사패턴이 점점 증가되고 있음을 잘 나타내고 있었다.

20~29세 군은 2001년도에 남녀 모두 면 · 만두 + 김치가 1위로 나타나 남녀 모두 밥 + 국 + 김치 패턴을 1위에 보이지 않은 유일한 연령군이었다. 하지만 1998년에는 남녀 모두 1위는 밥 + 국 + 김치였고, 면 · 만두 + 김치는 2위로 나타났다. 그러나 2001년도 결과와 함께 생각해보면, 면 · 만두 + 김치 패턴은 20~29세 군이 가장 선호하는 식사패턴일 뿐만 아니라 그 비율 및 순위가 증가하고 있음을 보여주고 있다. 20~29세 군의 특징이라면 우유 하나만으로 끼니를 때우는 식사패턴을 1998년도에 남녀 모두에게서 찾아볼 수 있었다. 특히, 20~29세 여성의 1998년 메뉴패턴을 살펴보면 동일 연령대의 남자나 다른 연령군의 메뉴패턴과 비교하여 빈약한 식사패턴을 드러내고 있다. 2001년도

의 20~29세 여자의 메뉴패턴은 1998년도에 비해 볶음과 김치 종류가 더 추가되어 좀 나은 것 같기는 하지만 여전히 반찬없이 면 한 가지, 김치도 없이 밥에 국 또는 찌개만 있는 식사패턴도 나타나 크게 나아졌다고 볼 수는 없을 것이다. 그리고 빵 + 우유(1.2%)와 빵 + 음료(1.0%)만으로 이루어진 패턴이 3위와 7위에 나타나있어 여자 20~29세 군은 여자 13~19세 군과 함께 빵을 가장 선호하는 군임을 알 수 있었다.

30~49세의 특징은 30세 미만의 젊은 연령층에 비해 밥 + 국 또는 찌개 + 김치에 김치 1종류가 추가되어 있거나, 구이, 볶음 등이 추가되어 있는 다양하며 보다 바람직한 패턴이 10위권 메뉴에 많이 나타나 있다는 점이다. 이러한 점은 1998년보다 2001년에 더 두드러져있다. 특히, 2001년 30~49세 남자의 메뉴패턴을 보면 구이, 볶음 외에도 숙채와 장아찌가 9위와 10위에 나타나 있다. 30~49세의 여자는 20~29세의 여자보다 더 다양한 메뉴패턴을 보이고 있으나 앞서 언급한 바와 같이 동일 연령군의 남자만큼 다양한 메뉴패턴을 보이고 있지 않아 남성보다 여성들이 메뉴패턴과 식사내용의 향상에 더 노력을 기울여야 할 것으로 여겨진

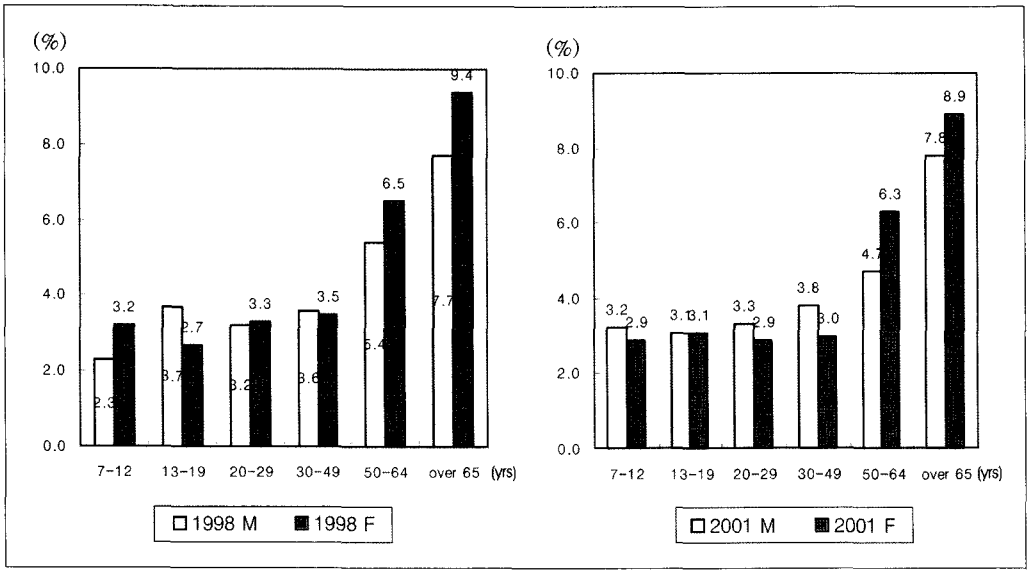

Fig. 1. Comparison of "rice+soup+kimchi" pattern by sex and age between 1998 and 2001 data of National Health and Nutrition Survey of Korea.

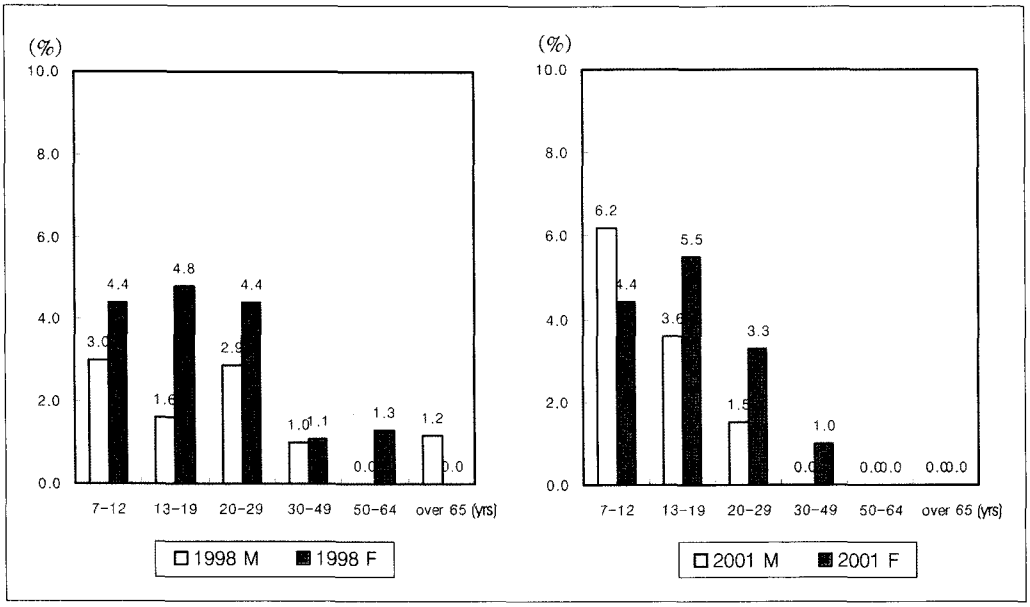

Fig. 2. Comparison of "rice or bread or noodle without side dish" pattern by sex and age between 1998 and 2001 data of National Health and Nutrition Survey of Korea

Table 4. Comparison of menu pattern by sex and age between 1998 and 2001

Rank	Male (3 – 6 y)				Female (3 – 6 y)			
	1998 (n = 365)		2001 (n = 357)		1998 (n = 355)		2001 (n = 327)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup	32 (3.1)	Rice+Soup	32 (3.1)	Rice+Soup	40 (4.0)	Rice+Soup	35 (3.7)
2	Noodle	32 (3.1)	Noodle	30 (2.9)	Rice+Soup+Kimchi	30 (3.0)	Rice+Soup+Kimchi	27 (2.9)
3	Rice+Soup+Kimchi	27 (2.6)	Rice+Soup+Kimchi	28 (2.8)	Noodle	27 (2.7)	Noodle	24 (2.6)
4	Rice+Stew	27 (2.6)	Rice+Soup+Grilled food	18 (1.8)	Rice	19 (1.9)	Rice+Soup+Grilled food	19 (2.0)
5	Rice+Soup+Stir-fried food	18 (1.7)	Milk+Cereal	18 (1.8)	Noodle+Kimchi	15 (1.5)	Rice+Grilled food	19 (2.0)
6	Rice+Grilled food	17 (1.6)	Rice+Stew	17 (1.7)	Rice+Kimchi	14 (1.4)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	17 (1.8)
7	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	14 (1.3)	Rice	16 (1.6)	Rice+Stew	14 (1.4)	Noodle+Kimchi	16 (1.7)
8	Rice+Pan-fried food	13 (1.2)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	15 (1.5)	Rice+Stew+Stir-fried food	14 (1.4)	Rice+Stew	16 (1.7)
9	Rice+Stew+Grilled food	12 (1.1)	Rice+Grilled food	15 (1.5)	Rice+Grilled food	14 (1.4)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	15 (1.6)
10	Rice+Stew+Kimchi	12 (1.1)	Noodle+Kimchi	15 (1.5)	Rice+Stew+Kimchi	13 (1.3)	Bread+Milk	15 (1.6)

Rank	Male (7 – 12 y)				Female (7 – 12 y)			
	1998 (n = 494)		2001 (n = 590)		1998 (n = 417)		2001 (n = 498)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup	40 (2.8)	Rice+Soup+Kimchi	54 (3.2)	Rice+Soup+Kimchi	37 (3.2)	Rice+Soup+Kimchi	40 (2.9)
2	Rice+Stew	36 (2.6)	Noodle	39 (2.3)	Rice+Stew	34 (2.9)	Noodle+Kimchi	31 (2.2)
3	Rice+Soup+Kimchi	32 (2.3)	Rice+Stew	35 (2.1)	Rice+Soup	33 (2.8)	Rice+Stew+Kimchi	29 (2.1)
4	Noodle	27 (1.9)	Noodle+Kimchi	34 (2.0)	Rice	21 (1.8)	Rice+Soup	29 (2.1)
5	Rice+Stew+Kimchi	24 (1.7)	Rice+Soup	33 (2.0)	Noodle	18 (1.5)	Rice+Kimchi	26 (1.9)
6	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	20 (1.4)	Rice	23 (1.4)	Noodle+Kimchi	16 (1.4)	Bread+Milk	22 (1.6)
7	Bread+Milk	16 (1.1)	Milk+Cereal	22 (1.3)	Rice+Kimchi	15 (1.3)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	21 (1.5)
8	Rice+Kimchi	15 (1.1)	Rice+Stew+Kimchi	22 (1.3)	Rice+Stew+Kimchi	15 (1.3)	Noodle	21 (1.5)
9	Noodle+Kimchi	15 (1.1)	Rice+Stew+Grilled food	21 (1.3)	Rice+Stew+Grilled food	13 (1.1)	Rice+Stew	19 (1.4)
10	Rice+Stew+Grilled food	14 (1.0)	Bread+Milk	20 (1.2)	Bread+Milk	13 (1.1)	Rice	18 (1.3)

Table 4. continued

Rank	Male (13 – 19 y)				Female (13 – 19 y)			
	1998 (n = 542)		2001 (n = 486)		1998 (n = 563)		2001 (n = 481)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	55 (3.7)	Rice+Soup+Kimchi	40 (3.1)	Rice+Soup+Kimchi	39 (2.7)	Noodle+Kimchi	41 (3.4)
2	Noodle+Kimchi	28 (1.9)	Noodle+Kimchi	36 (2.8)	Noodle	38 (2.6)	Rice+Soup+Kimchi	38 (3.1)
3	Rice+Stew+Kimchi	24 (1.6)	Noodle	29 (2.3)	Rice	32 (2.2)	Noodle	25 (2.0)
4	Noodle	24 (1.6)	Rice+Stew+Kimchi	27 (2.1)	Noodle+Kimchi	25 (1.7)	Rice+Stew+Kimchi	17 (1.4)
5	Rice+Kimchi	23 (1.6)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	24 (1.9)	Rice+Soup	23 (1.6)	Bread+Beverage	16 (1.3)
6	Rice+Noodle+Kimchi	21 (1.4)	Rice+Stew	23 (1.8)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	20 (1.4)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	14 (1.1)
7	Rice+Soup	19 (1.3)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	22 (1.7)	Rice+Stew+Kimchi	19 (1.3)	Bread+Milk	14 (1.1)
8	Rice+Stew	18 (1.2)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	17 (1.3)	Noodle+Seasoned-fermented food	18 (1.2)	Rice	14 (1.1)
9	Rice+Soup+Kimchi2	16 (1.1)	Bread+Milk	17 (1.3)	Rice+Soup+Kimchi2	17 (1.2)	Rice+Noodle+Kimchi	13 (1.1)
10	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	15 (1.0)	Rice+Grilled food+Kimchi	16 (1.3)	Rice+Stew	17 (1.2)	Rice+Grilled food+Kimchi	13 (1.1)

Rank	Male (20 – 29y)				Female (20 – 29y)			
	1998 (n = 653)		2001 (n = 560)		1998 (n = 765)		2001 (n = 694)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	56 (3.2)	Noodle+Kimchi	47 (3.4)	Rice+Soup+Kimchi	65 (3.3)	Noodle+Kimchi	57 (3.3)
2	Noodle+Kimchi	46 (2.7)	Rice+Soup+Kimchi	46 (3.3)	Noodle+Kimchi	50 (2.5)	Rice+Soup+Kimchi	50 (2.9)
3	Rice+Stew+Kimchi	31 (1.8)	Rice+Stew+Kimchi	22 (1.6)	Milk	35 (1.8)	Bread+Milk	21 (1.2)
4	Milk	31 (1.8)	Rice+Noodle+Kimchi	22 (1.6)	Noodle	30 (1.5)	Rice+Stew	19 (1.1)
5	Rice+Soup+Kimchi2	26 (1.5)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	21 (1.5)	Rice+Stew+Kimchi	30 (1.5)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	19 (1.1)
6	Rice+Noodle+Kimchi	23 (1.3)	Rice+Kimchi	21 (1.5)	Rice+Soup	26 (1.3)	Noodle	19 (1.1)
7	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	22 (1.3)	Noodle	20 (1.5)	Rice	22 (1.1)	Bread+Beverage	17 (1.0)
8	Noodle	19 (1.1)	Noodle+Seasoned-fermented food	17 (1.2)	Bread+Milk	21 (1.1)	Rice+Soup+Kimchi2	17 (1.0)
9	Rice+Kimchi	19 (1.1)	Rice+Stew+Stir-fried food+Kimchi	17 (1.2)	Rice+Stew	20 (1.0)	Rice+Stew+Kimchi	15 (0.9)
10	Rice+Soup	19 (1.1)	Rice+Soup+Kimchi2	15 (1.1)	Rice+Kimchi	20 (1.0)	Rice+Soup	14 (0.8)

Table 4. continued

Rank	Male (30 – 49y)				Female (30 – 49y)			
	1998 (n = 1641)		2001 (n = 1641)		1998 (n = 1684)		2001 (n = 1762)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	168 (3.6)	Rice+Soup+Kimchi	169 (3.8)	Rice+Soup+Kimchi	160 (3.5)	Noodle+Kimchi	166 (3.5)
2	Rice+Stew+Kimchi	104 (2.2)	Noodle+Kimchi	115 (2.6)	Noodle+Kimchi	126 (2.7)	Rice+Soup+Kimchi	140 (3.0)
3	Noodle+Kimchi	81 (1.8)	Rice+Stew+Kimchi	93 (2.1)	Rice+Stew+Kimchi	126 (2.7)	Rice+Stew+Kimchi	99 (2.1)
4	Rice+Soup+Kimchi2	75 (1.6)	Rice+Soup+Kimchi2	61 (1.4)	Rice+Stew	57 (1.2)	Rice+Kimchi	72 (1.5)
5	Rice+Soup	62 (1.3)	Rice+Stew+Kimchi2	49 (1.1)	Rice+Kimchi	56 (1.2)	Rice+Soup+Kimchi2	61 (1.3)
6	Rice+Stew+Kimchi2	52 (1.1)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	47 (1.0)	Rice+Soup	54 (1.2)	Rice+Stew+Kimchi2	58 (1.2)
7	Noodle	47 (1.0)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	47 (1.0)	Rice+Soup+Kimchi2	52 (1.1)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	55 (1.2)
8	Rice+Stew+Stir-fried food+Kimchi	45 (1.0)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	45 (1.0)	Noodle	49 (1.1)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	50 (1.1)
9	Rice+Kimchi	41 (0.9)	Rice+Stew+Seasoned vegetable+ Kimchi	41 (0.9)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	48 (1.0)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	50 (1.1)
10	Rice+Stew	41 (0.9)	Noodle+Seasoned-fermented food	37 (0.8)	Rice+Stew+Kimchi2	43 (0.9)	Noodle	49 (1.0)

Rank	Male (50 – 64 y)				Female (50 – 64 y)			
	1998 (n = 753)		2001 (n = 642)		1998 (n = 897)		2001 (n = 755)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	117 (5.4)	Rice+Soup+Kimchi	86 (4.7)	Rice+Soup+Kimchi	161 (6.5)	Rice+Soup+Kimchi	130 (6.3)
2	Rice+Stew+Kimchi	62 (2.9)	Rice+Soup+Kimchi2	50 (2.7)	Rice+Soup+Kimchi2	87 (3.5)	Rice+Stew+Kimchi	78 (3.8)
3	Rice+Soup+Kimchi2	58 (2.7)	Rice+Stew+Kimchi	48 (2.6)	Rice+Stew+Kimchi	77 (3.1)	Rice+Soup+Kimchi2	60 (2.9)
4	Noodle+Kimchi	36 (1.7)	Noodle+Kimchi	37 (2.0)	Rice+Soup	67 (2.7)	Rice+Kimchi	55 (2.7)
5	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	29 (1.3)	Rice+Stew+Kimchi2	26 (1.4)	Rice+Kimchi	46 (1.8)	Noodle+Kimchi	47 (2.3)
6	Rice+Soup+Stew+Kimchi	28 (1.3)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	25 (1.4)	Rice+Stew+Kimchi2	42 (1.7)	Rice+Stew	32 (1.6)
7	Rice+Stew+Kimchi2	28 (1.3)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	24 (1.3)	Noodle+Kimchi	42 (1.7)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	30 (1.5)
8	Rice+Stew	25 (1.2)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	24 (1.3)	Rice+Stew	40 (1,6)	Rice+Soup+Seasoned vegetable+Kimchi	29 (1.4)
9	Rice+Soup+salad+Kimchi	25 (1.2)	Rice+Kimchi	19 (1.0)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	33 (1.3)	Rice+Stew+Kimchi2	29 (1.4)
10	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	24 (1.1)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi2	17 (0.9)	Noodle	32 (1.3)	Rice+Stew+Grilled food+Kimchi	29 (1.4)

Table 4. continued

Rank	Male (over 65 y)				Female (over 65 y)			
	1998 (n = 378)		2001 (n = 352)		1998 (n = 595)		2001 (n = 562)	
	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)	Menu pattern	Freq. (%)
1	Rice+Soup+Kimchi	84 (7.7)	Rice+Soup+Kimchi	80 (7.8)	Rice+Soup+Kimchi	158 (9.4)	Rice+Soup+Kimchi	139 (8.9)
2	Rice+Soup+Kimchi2	51 (4.7)	Rice+Stew+Kimchi	56 (5.5)	Rice+Stew+Kimchi	112 (6.7)	Rice+Stew+Kimchi	124 (8.0)
3	Rice+Stew+Kimchi	45 (4.1)	Rice+Soup+Kimchi2	30 (2.9)	Rice+Soup	64 (3.8)	Rice+Kimchi	53 (3.4)
4	Rice+Soup	24 (2.2)	Rice+Stew+Kimchi2	29 (2.8)	Rice+Soup+Kimchi2	57 (3.4)	Rice+Soup	45 (2.9)
5	Rice+Stew	23 (2.1)	Rice+Soup	24 (2.4)	Rice+Kimchi	46 (2.7)	Rice+Soup+Kimchi2	43 (2.8)
6	Rice+Stew+Kimchi2	23 (2.1)	Noodle+Kimchi	24 (2.4)	Rice+Stew	42 (2.5)	Rice+Stew	39 (2.5)
7	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	18 (1.7)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	20 (2.0)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	31 (1.8)	Rice+Soup+Grilled food+Kimchi	30 (1.9)
8	Rice+Kimchi	14 (1.3)	Rice+Soup+Stir-fried food+Kimchi	20 (2.0)	Rice+Stew+Kimchi2	28 (1.7)	Noodle+Kimchi	27 (1.7)
9	Rice+Soup+Kimchi+Salt-fermented food	13 (1.2)	Rice+Kimchi	15 (1.5)	Noodle+Kimchi	24 (1.4)	Rice+Stew+Kimchi2	27 (1.7)
10	Noodle	13 (1.2)	Rice+Stew	12 (1.2)	Rice+Soup+Stew+Kimchi	23 (1.4)	Rice+Soup+Seasoned vegetable+Kimchi	23 (1.5)

다. 한편, 여성들은 남성보다 면 · 만두류를 더 선호하는 것으로 나타났는데, 10위권 메뉴에서 남자 30~49세 군의 경우 1998년에는 2.8%, 2001년에는 3.4%의 비율을 보이고 있고, 여자 30~49세 군의 경우 1998년에는 3.8%, 2001년에는 4.5%를 나타내었다. 즉, 1998년도보다 2001년도에, 남자보다는 여자가 면 · 만두류 식사패턴을 더 선호하는 것으로 여겨진다.

50세 이상 연령 군에서는 남녀 모두 밥 + 국 + 김치 패턴이 1위이면서 그 차지하고 있는 비율이 50세 미만 연령군에 비해 2~3배가량 증가되어있을 뿐만 아니라, 1위인 밥 + 국 + 김치 패턴과 2위에 있는 다른 메뉴패턴과의 비율 차이가 더 커져 있다는 것이 특징이다. 다만 1998년과 2001년을 비교해보면, 50~64세 군과 65세 이상 군 모두 성별에 관계없이 2001년엔 1998년에 비해 밥 + 국 + 김치 패턴의 비율이 약간 감소되는 경향을 나타내고 있다. 50세 이상 연령군의 또 다른 특징이라면 50~64세와 65세 이상의 여자군에서 볶음이 포함된 메뉴패턴을 찾아보기 힘들다는 것이다. 즉, 남자는 밥 + 국 또는 찌개 + 김치에 구이, 볶음 등이 추가된 메뉴패턴을 쉽게 찾아 볼 수 있는데, 여자는 구이가 추가된 메뉴를 10위권 메뉴에서 1~2개만 찾아볼 수 있을 뿐 밥 + 국 또는 찌개 + 김치1~2와 같은 기본 패턴이 큰 비중을 차지하고 있음을 알 수 있다. 덧붙이자면 50세 이상 연령군에서 여자는 50~64세 군의 1998년 결과에서만 9위에 밥 + 국 + 볶음 + 김치(1.3%)가 있을 뿐이다.

65세 이상 군은 50~64세 군보다 메뉴패턴의 형태가 단순해짐을 알 수 있다. 즉, 밥 + 국 또는 찌개 + 김치에 구이나 볶음 등이 추가된 메뉴 비율을 살펴보면 쉽게 알 수 있다. 남자의 경우 50~64세 군은 1998년에 3.6%, 2001년에 4.9%인데 65세 이상 군은 1998년에 2.9%, 2001년에 4.0%를 나타내고 있으며, 여자의 경우엔 50~64세 군은 1998년의 1.3%, 2001년에 4.3%로 나타났는데 65세 이상 군은 1998년에 1.8%, 2001년에 3.4%를 나타내고 있다. 이와 같은 수치는 위에서 지적한대로 연령이 증가할수록 메뉴패턴이 단순해진다는 것을 반영하고도 있지만 연령에 상관없이 1998년보다 2001년에 메뉴패턴 면에서만큼은 확실하게 식사내용이 더 향상되어 있음을 나타낸다고 볼 수 있겠다. 한편, 남자들은 구이, 볶음, 숙채 등 여자군에서 공통적으로 살펴볼 수 있는 음식군 이외에도 생채, 장아찌, 젓갈류가 10위권 메뉴에 나타나있어 남자들이 더 다양한 메뉴패턴을 갖고 있는 것으로 사료된다. 남자군에서 이들 음식군이 포함된 메뉴패턴을 살펴보면 다음과 같다. 20~29세군 2001년도 8위: 면 + 장아찌(1.2%), 30~49세 군 2001년도 10위: 면 + 장아찌(0.8%), 50~64세군 1998년도 9위:

밥 + 국 + 생채 + 김치(1.2%), 65세 이상군 1998년도 9위: 밥 + 국 + 젓갈류 + 김치(1.2%). 하지만 장아찌, 젓갈류 등이 염분 섭취가 우려되는 만큼 긍정적으로만 판단할 것은 아니라고 본다.

고 찰

1998년도와 2001년도의 국민건강영양조사 자료를 대상으로 성별, 연령별, 그리고 성별로 나누어 연령별로 메뉴패턴을 분석한 결과, 전반적으로 남녀 모두 밥 위주의 식사형태와 국 또는 찌개가 포함된 밥식의 형태를 주로 나타내었다. 1990년도 국민건강영양조사 자료를 분석한 우리나라 가정에서의 보편적인 식단형태에 대한 연구결과(Moon 등 1994) 에서도 1위는 밥 + 국 + 김치로 나타났으며, 서울시 강북구 주민의 메뉴패턴 연구에서도(Hur & Moon 2001) 전체 대상자의 77.3%가 밥류를 주식으로 하고 있다고 보고 되었고, 중년 주부의 연중 음식 섭취 및 식단 패턴에 대한 연구(Choe 2003) 에서도 가장 많이 사용하는 식단의 형태가 밥 + 국 + 김치라고 보고하고 있어 아직까지는 밥을 주식으로 하는 밥, 국 또는 찌개, 김치로 이루어진 메뉴패턴이 제일 큰 비중을 차지하고 있음을 알 수 있었다. 밥 + 국 + 김치 패턴에 대한 성별, 연령별 특성을 살펴보면 남성보다 여성에게서 그 비율이 높게 나타났으며, 연령이 높을수록 증가되어 65세 이상 연령군에게서 가장 높은 비율을 나타내었다. 그리고 50대 이하 연령군에서는 여자보다 남자의 비율이 높았고, 50대 이상 연령군에서는 남자보다 여자의 비율이 높게 나타나 남자는 연령층이 낮을수록 여자는 연령층이 높을수록 밥 + 국 + 김치와 같은 전통적인 식사패턴을 많이 선호하는 것으로 보인다. 한편, 남녀 모두 1998년도에 비해 2001년도에는 밥 + 국 + 김치 패턴의 비율이 감소한 경향을 나타내었는데, 통계청 자료에 의하면 1인당 연간 쌀 소비량이 2006년에 78.8kg 으로 나타나 2000년의 93.6 kg보다 14.8 kg 감소하였으며 이러한 감소 추세가 지속적으로 나타나고 있다고 하여 본 연구결과와 일치하고 있다고 여겨진다. 또한 전체 남자와 여자의 결과(Table 2)에서 2001년에는 남녀 모두 면 · 만두 + 김치가 2위에 올라있었고, 50대 미만 군에서는 면 · 만두류 뿐만이 아닌 빵 패턴의 식사비율과 순위가 높았던 점을 감안한다면 젊은층에서는 전통적인 식사패턴에 국한하지 않은 식생활의 서구화가 이루어지고 있다고 본다. 이는 빵, 피자, 즉석식품 등 대체식품의 소비 증가가 젊은층에서 점점 증가되고 있는 핵가족화, 여성의 취업률 증가에 따른 것이라고 한 연구결과와 밀접한 관련이 있다고 본다(Korea National Statistical Office 2000~2006). 빵 + 우유, 빵 + 음료 등 빵을 포함한 메뉴패턴은 10대와 20대 연령 군에서 주로 나타났는데, 1998년보다는 2001년에 더 높은 비율과 순위에 올라 있었으며 남자보다는 여자가 더 선호하는 것으로 나타나 13~19세, 20~29세 연령군의 여자들이 가장 선호하는 것으로 나타났다. 2001년 국민건강영양조사 건강부문 심층 분석에서도 만성질환이 없는 건강인을 대상으로 식품소비량을 산출한 결과 남자는 빵을 주당 1.1회 섭취하고 있었고, 여자는 1.31회 섭취하고 있다고 하여(KIHASA 2003) 간식을 포함한 식품 소비량 면에 있어서나 본 연구결과인 세끼 식사의 메뉴패턴에 있어서나 여자가 남자보다 빵을 더 많이 섭취하는 것으로 여겨진다. 즉, 여자는 연령에 따라 선호하는 메뉴패턴에 차이가 있어 연령이 낮을수록 빵식을 선호하고 연령이 높을수록 밥식을 선호하는 것으로 보이는데, 지금의 젊은 여성들이 나이가 들어서는 밥식을 선호할지 계속적으로 빵식을 선호할지에 대해서는 추후 연구가 뒤따라야 할 것이다.

연령별 메뉴패턴에 있어서는 연령층이 높을수록 밥 + 국 + 김치, 밥 + 찌개 + 김치가 주를 이루는 밥 위주의 식사패턴이 높게 나타났는데, 전 연령 군에서 밥 위주의 메뉴패턴이 2001년에는 1998년 보다 낮게 나타났다. 1998년도에는 7~12세 군을 제외하고 모든 연령군의 메뉴에서 빵이 보이지 않았는데 2001년도에는 7~12세, 13~19세, 20~29세 군에서 빵이 모두 10위권 안에 나타나있어 연령이 높을수록 밥식을 선호하고 연령이 낮을수록 빵을 많이 먹는 경향이 있다고 보고한 다른 연구결과(Kim 등 1996; Choe 등 2003)와 동일하게 나타났으며, 시간이 갈수록 식생활의 서구화가 젊은 연령층에서 빠르게 나타나고 있음을 드러내었다.

그리고 모든 연령군이 1998년도 보다 2001년도에 좀 더 반찬이 다양한 메뉴패턴의 비율이 높게 나타났는데 즉, 밥, 국, 찌개, 김치와 같은 기본 패턴에 구이, 볶음, 나물 등이 하나라도 곁들어진 메뉴패턴의 비율이 1998년도 보다 2001년도에 2~3배가량 더 높게 나타났다. 1위에서 10위까지의 메뉴로 산출해보면, 7~12세 군은 1998년 1.2%, 2001년 1.2%, 13~19세 군은 1.2% 에서 3.9%, 20~29세 군은 1.1%에서 2.0%, 30~49세 군은 0.9%에서 3.2%, 50~64세 군은 2.5%에서 5.1%, 65세 이상 군은 1.8%에서 3.5%로 나타나 거의 모든 연령군에서 1998년도보다 2001년도에 메뉴패턴이 다양해진 것을 알 수 있었다. 이와 같은 결과에 대한 원인은 여러 가지가 있을 수 있겠지만 평균수명이 증가함에 따라 단지 살아있는 것이 아니라 건강하게 장수하는 것이 중요한 문제로 대두됨으로써 건강에 대한 관심도가 증가되어 건강과 장수의 핵심인 식생활에 영향을 미친 결과가

아닌가 싶다. 사회통계조사 결과에 의하면 우리나라 국민의 생활관심사 1위는 건강에 대한 것으로써 1998년 36.7%에서 2002년 44.9%로 증가되었다고 보고(Korea National Statistical Office 2003) 되어있어서 본 연구결과와 밀접한 관련이 있다고 여겨진다. 그러나 본 연구에서 2001년도의 메뉴패턴이 1998년도 보다 향상되었다고 볼 수는 있겠지만 이는 구이, 볶음, 나물 등이 하나라도 곁들어져 있을 경우에의 비율이므로 전통적인 3첩 반상 이상의 음식 가짓수에는 미치지 못한다고 사료된다. 보건복지부에서 제시하고 있는 국민건강식단에도 밥, 국 또는 찌개, 김치에 두 가지 정도의 반찬이 더 곁들여져 있음을 볼 수 있다(Ministry of Health & Welfare 2003). 그리고 음식의 가짓수와 음식을 구성하는 식품의 가짓수가 많을수록 식사의 질이 높아지고(Randall et al. 1985), 농촌(Moon 등 2002) 및 대도시 지역(Hur & Moon 2001)의 메뉴패턴 연구에서도 반찬수가 많을수록 NAR(Nutrient Adequacy Ratio) 값이 높아지고 결국 MAR(Mean Adequacy Ratio) 값이 높아져 우수한 영양을 공급해주고 있다고 보고되고 있으므로 우리나라 국민은 전반적으로 지금보다 음식의 가짓수가 많은 메뉴패턴으로 식사해야만 할 것이다. 특히, 구이, 볶음, 나물 등이 하나라도 곁들어져 있을 경우의 비율이 상대적으로 낮게 나타났던 40대 미만의 연령군은 건강한 노년을 위해서라도 더욱 신경 써야만 할 것 이다.

성별로 나누어 연령별로 메뉴패턴을 분석한 후 1998년도와 2001년도로 나누어 비교해보면, 3~6세 군은 성별로 선호하는 메뉴패턴에 큰 차이는 없었지만 남자는 2001년에 여자군에서 찾아볼 수 없는 우유 및 유제품류 + 곡류 · 서류 제품이 10위권 안에 있었고 여자는 남자군에 없는 빵 + 우유 및 유제품류가 10위에 올라있었다. 이와 같은 결과는 울산지역의 취학 전 아동 1200명을 대상으로 조사된 연구(Kim & Kim 2006) 에서 성별로 선호하는 식품이나 편식식품에 있어 차이가 없다고 한 결과와 비슷하다고 사료된다. 일반적으로 3~6세 군은 학령 전 아동기로써 부모의 식습관, 특히 어머니의 식행동에 의해 직접적으로 영향을 받는다고 알려져 있는데(Kang 등 2000; Lee 2001; Choi & Yoon 2003; Park & Ahn 2003), 최근엔 취업주부의 증가로 인해 보육시설에서 지내는 시간이 많아짐에 따라 이와 관련된 환경요인이 아동의 식행동에 많은 영향을 미치고 있다고 한다(Kim & Kim 2006). 따라서 3~6세 군을 대상으로 성별에 따른 메뉴패턴의 차이를 보다 확실히 알기위해서는 추후 이 연령군을 대상으로 인구사회학적 변수를 고려한 보다 심도있는 식생활 연구가 이루어져야 할 것이다.

7~12세 군과 13~19세 군은 다른 연령군과 달리 빵 + 우유 또는 음료의 패턴을 10위권 메뉴에서 볼 수 있었는데 1998년도보다는 2001년도에, 그리고 아동보다 청소년층에서 더 높은 비율로 나타났고, 남자보다는 여자가 빵을 선호하고 있는 것으로 나타났다. 이는 밥 + 국 + 김치와 같은 전통적인 메뉴패턴의 비율과 순위가 아직까지는 서구식 메뉴패턴보다 높았지만 이들 연령층의 성장을 고려해 본다면 우리나라의 식사패턴에서 전통적인 메뉴패턴이 차지하는 비율은 점점 줄어들 수 밖에 없을 것이다. Kim 등(2000)의 연구에서도 우리나라 전통적 식사패턴에서 서구식 식사패턴으로의 변화가 아동 및 청소년층에서 두드러지게 나타나고 있다고 보고하였고, Song 등(2005)도 우리나라 중학생을 대상으로 한 연구에서 약 30% 만이 밥과 김치를 기본으로 하는 식사패턴을 나타내었고 70%는 면, 빵, 햄버거, 피자 등을 많이 섭취하는 식사패턴을 나타내었다고 보고하였으며, 초등학교 5, 6학년과 중학교 1, 2학년을 대상으로 식생활 실태를 조사한 연구(Song 등 2006)에서는 연구대상자의 23%는 면류, 빵류, 스낵의 섭취가 매우 높게 나타났다고 보고되어서 본 연구결과와 밀접한 관련이 있다고 본다.

한편, 국이나 찌개 또는 다른 반찬 없이 오로지 밥, 빵, 면 · 만두만으로 식사를 하는 바람직하지 못한 메뉴패턴도 나타났는데, 20대 이하 연령군은 1998년도보다 2001년도에 남녀 모두 더 높은 비율을 나타낸 반면 30대 이상 연령군은 2001년도에는 거의 찾아볼 수 없었다. 이는 앞에서 언급한 대로 2001년도의 메뉴패턴은 3첩 반상 이상의 음식 가짓수에는 미치지 못할지라도 30대 이상 연령군에서는 1998년도보다 분명히 메뉴패턴이 향상되었다고도 볼 수 있겠다. 그러나 30대 미만의 연령군 즉, 7~12, 13~19, 20~29세 연령군들은 국이나 찌개 또는 다른 반찬 없이 오로지 밥, 빵, 면 · 만두만으로 식사를 하는 비율이 1998년도 보다 2001년도에 더 증가되었는데, 7~12세 군은 남자의 비율이 더 높았고 13~19세, 20~29세 군들은 여자의 비율이 더 높게 나타났다. 이와 같은 결과는 바로 위에서 언급한 아동 및 청소년기의 식사패턴의 서구화 및 여자들의 빵 선호 비율과 무관하지 않을 것으로 보인다. 흥미로운 점은 본 연구결과에서 20~29세 군의 남자는 여자보다 밥, 국 또는 찌개, 김치에 나물, 구이 등이 포함된 메뉴패턴의 비율이 더 높게 나타나 여자보다 다양한 메뉴패턴으로 식사를 하는 것으로 나타났는데, 국이나 찌개 또는 다른 반찬 없이 오로지 밥, 빵, 면 · 만두만으로 식사를 하는 바람직하지 못한 메뉴패턴의 비율에 있어서는 여자가 남자보다 높게 나타나 20~29세 여성들의 식사내용이 좋지 않음을 드러내었다. 30~49세의 여성 역시 20대 여성보다는 나으나 동일 연령대의 남성만큼 다양한 메뉴패턴을 나타내고 있지 않아 여성들의 식사패턴에 더 많은

노력을 기울여야 할 것으로 본다. 대학생을 대상으로 식습관, 식행동, 식태도에 대한 남녀 차이를 조사한 연구(Lee & Kwak 2006)를 살펴보면, 여자가 남자보다 영양지식 점수는 유의하게 좋았지만 건강에 좋은 음식 또는 새로운 음식, 좋아하지 않는 음식 등을 먹으려고 노력하는 식태도 면에서는 남자가 여자보다 더 좋았다고 하였다. Kim 등(2002)의 연구에서도 여자 대학생이 남자 대학생보다 영양지식 점수는 높으나 실제로 식행동이나 식습관 점수는 비슷하다고 보고하고 있어, 본 연구의 20~29세의 남자들이 여자보다 바람직한 메뉴패턴의 섭취비율이 더 높게 나타났고 여자들의 메뉴패턴은 상대적으로 빈약했다는 점과 무관하지 않다고 사료된다. 20대 연령층은 모든 신체기능이 최고 시기인 만큼 만성퇴행성질환이 잠복되어있더라도 증상이 발현되는 시기가 아니므로 자칫하면 바람직하지 못한 식사패턴이 고정될 수 있다. 특히, 20대 여성과 30~40대 여성은 다음 세대를 준비하고 양육하는 중요한 생애 역할자로서 젊은 시절부터 바람직한 식사를 실천하는 것은 큰 의미가 있다. 또한 중년 이후 나타날 수 있는 만성퇴행성질환의 증세를 지연시키고 예방할 수 있다는 점에서 이와 같은 내용이 강조된 건강 지식을 보급하고 관련된 영양 및 식사 교육이 지속적으로 이루어져야만 한다고 사료된다.

요약 및 결론

1998년과 2001년의 국민건강영양조사 자료 중 24시간 회상법으로 조사된 식품섭취량조사 자료를 이용하여 한국인의 메뉴패턴을 성별, 연령별, 그리고 성별로 나누어 연령별로 비교한 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 성별에 따른 메뉴패턴에 있어서는 남녀 모두 밥 위주의 식사형태와 국 또는 찌개가 포함된 밥식의 형태를 주로 나타내었다. 그리고 2001년도에는 1998년도 보다 면 · 만두를 포함하는 메뉴패턴의 비율이 증가되었는데, 남자(1998년 3.1%, 2001년 3.7%)보다 여자(1998년 3.5%, 2001년 4.1%)가 약간 더 선호하는 것으로 나타났다.

2) 연령에 따른 메뉴패턴에 있어서도 전반적으로 밥 + 국 + 김치, 밥 + 찌개 + 김치가 주를 이루는 밥 위주의 식사패턴을 보이고 있었고 연령층이 높을수록 그 비율이 높게 나타났다.

3) 연령에 따른 메뉴패턴에 대해서 1998년도와 2001년도를 비교해 보면, 1998년도에는 7~12세 군을 제외한 모든 연령군의 메뉴에서 빵이 보이지 않았는데 2001년도에는 7~12세, 13~19세, 20~29세 군에서 빵 + 우유 또는 음료의 패턴이 나타났다. 면 · 만두가 포함된 메뉴패턴과 함께 살펴보면 1998년과 2001년 각각 7~12세 군은 4.0%, 5.5%, 13~19세 군은 3.9%, 7.6%, 20~29세 군은 5.0%, 6.8%로 나타나 20대 이하의 젊은 연령층에서는 빵을 선호하며 밀가루를 주식으로 하는 서구식 식사패턴이 점점 증가하고 있음을 나타내었다. 30세 이상의 연령군에서는 밥 + 국 또는 찌개 + 김치와 같은 밥 위주의 식사패턴과 이에 구이, 볶음 등 반찬 1가지가 더 추가된 보다 바람직한 식사패턴의 비율이 30세 이하 연령군보다 높게 나타났다. 그리고 2종류의 김치가 포함된 메뉴패턴의 비율도 연령이 증가할수록 높게 나타나 30세 이상의 연령군은 메뉴패턴 측면에서 즉, 음식군의 종류 및 내용에 있어서 30세 이하보다 다양하게 식사하고 있음을 나타내었다. 따라서 연령층이 낮을수록 빵과 면 · 만두식 등 서구식이 증가되고 있는데 반해 연령층이 높을수록 밥식인 전통식을 유지하고 있는 비율이 더 높음을 알 수 있었다.

4) 거의 모든 연령군에서 밥, 국 또는 찌개, 김치에 구이, 나물, 볶음 등이 추가된 메뉴패턴의 비율이 1998년도보다 2001년도에 더 증가되어 메뉴패턴 측면에서 식생활이 더 향상되었음을 나타내었다. 즉, 7~12세, 13~19세, 20~29세, 30~49세, 50~64세, 65세 이상 군 각각의 비율이 1998년도에는 1.2%, 1.2%, 1.1%, 0.9%, 2.5%, 1.8%로 나타났는데, 2001년도에는 1.2%, 3.9%, 2.0%, 3.2%, 5.1%, 3.5%로 나타나 다양한 메뉴패턴의 비율이 1998년도 보다 2001년도에 더 높게 나타났다.

5) 성별로 나누어 연령별로 메뉴패턴을 분석한 결과에 있어서는 1998년과 2001년 모두 남녀 거의 모든 연령군에 있어서 밥 + 국 + 김치가 1위로 나타났는데, 50세 이상 연령군에서는 연령이 증가할수록 그 비율이 다른 메뉴패턴보다 상대적으로 높게 나타났고 남자보다 여자에게서 그 비율이 높았다. 즉, 우리나라의 대표적인 기본 메뉴패턴이라고 볼 수 있는 밥 + 국 + 김치는 중년 이상의 연령층에서 더 선호하고 있으며 연령대가 높을수록 남자보다 여자가 더 선호하고 있는 식사패턴이라고 여겨진다.

6) 7~12세, 13~19세, 20~29세군은 다른 연령군과 달리 10위권 메뉴에서 빵 + 우유 또는 음료의 형태로 빵 패턴이 나타났는데, 이들 학령기 아동과 청소년 및 청년층에서는 1998년도보다는 2001년도에, 그리고 연령이 증가할수록 즉, 학령기 아동보다는 청소년 및 청년기에, 남자보다는 여자가, 특히 10대와 20대의 여자가 빵을 선호하는 것으로 나타났다. 또한 7~12세, 13~19세, 20~29세 연령군들은 남녀모두 다른 반찬 없이 밥, 빵, 면 · 만두만으로 식사를 하는 비율이 1998년도와 2001년도에, 그리고 30세 이상의 연령군에 비해 상대적으로 높게 나타났는데, 일반적으로 여자가 남자에 비해 높게 나타나 젊은 여성의 메뉴패턴에 문제가

있는 것으로 드러났다.

결론적으로 우리나라 사람들은 전반적으로 밥 위주의 메뉴패턴 즉, 밥 + 국 또는 찌개 + 김치 패턴으로 식사를 하고 있는 것으로 나타났는데, 연령층이 높을수록 이와 같은 메뉴패턴을 선호하고 있으며 남자는 연령층이 낮을수록 여자는 연령층이 높을수록 그 선호하는 비율이 높게 나타났다. 그리고 연령층이 낮을수록, 남자보다는 여자가 빵 또는 면 · 만두가 포함된 메뉴패턴을 선호하는 것으로 나타났는데, 이와 같은 경향은 1998년도보다 2001년도에 더 높게 나타났다. 밥, 국 또는 찌개, 김치에 나물, 볶음, 구이 등 반찬이 추가된 메뉴패턴의 비율이 1998년도보다는 2001년도에 높게 나타나 메뉴패턴 측면에서 1998년도보다 2001년도의 식생활이 향상된 것으로 나타났다. 또한 전반적으로 여자보다 남자가 높게 나타났는데, 다른 반찬 없이 밥, 빵, 면 · 만두로만 식사하는 비율에 있어서는 남자보다 여자가 더 높게 나타나 일반적으로 여자들의 메뉴패턴이 남자보다 바람직하지 못한 것으로 드러났다.

그러므로 영양교육이나 권장식단 작성 시에는 이와 같은 상황을 고려하여 대상 집단의 특성에 가장 적합한 식단을 이용하기 쉽도록 마련해야 할 것이다. 특히, 젊은 연령층을 대상으로 영양교육과 식사지도를 실시할 경우에는 전통식에 대한 일방적인 교육보다는 전통식과 서구식 또는 서구식이 포함된 혼합식 등에 대하여 각각의 장단점과 단점을 보완한 바람직한 식생활에 관한 지식과 방법을 보급하여, 각자의 생활방식에 맞는 올바른 메뉴패턴을 선택하고 실천할 수 있도록 하는 현실적인 교육이 이루어져야 할 것이다. 또한 다음 세대의 건강과 직결되어 있는 여성 특히, 20대 여성들에게는 여러 가지 반찬으로 이루어진 다양한 메뉴 및 식사에 대한 이점을 적극적으로 알리고, 국민건강식단 등 쉽게 실천할 수 있는 지식과 방법을 다양한 방법으로 보급하고, 이와 관련된 교육이 되도록이면 어릴 때부터 이루어지도록 노력해야 할 것이다.

참 고 문 헌

Choe JS (2003): Study on frequently consumed dishes and menu patterns of middle-aged housewives for 1 year. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 32(5): 764-778

Choe JS, Ji SM, Paik HY (2003): A Study on the eating habits and dietary consciousness of adults in urban area. *J Korean Soc Food Sci. Nutr* 32(7): 1132-1146

Choi MJ, Yoon JS (2003): The effect of eating habits and nutrient intake on the physical growth indices in preschool children. *Korean J Comm Nutr* 8(1): 3-14

Han KS, Yoon SS (1987): Study on daily meal pattern of Korean families. *J Korean Home Econ Assoc* 25(2): 69-77

Hur IY, Moon HK (2001): A study on the menu patterns of residents in Kangbukgu(1) - Whole menu patterns and menu patterns by meal. *Korean J Comm Nutr* 6(4): 680-702

Hur IY, Moon HK (2001): A study on the menu patterns of residents in Kangbukgu(2) - Compared by the sex, age and health risk. *Korean J Comm Nutr* 6(5): 809-818

Kang HJ, Kim KM, Kim KJ, Ryu ES (2000): The development and effect-evaluation of nutrition education program for nutrition support in kindergarten. *Korean J Nutr* 33(1): 68-79

Kant AK (2004): Dietary patterns and health outcomes. *J Am Diet Assoc* 104(4): 615-635

Kim HK, Kim JH (2006): A preliminary study on nutrition education for preschool children in day-care center - Dietary habit and nutrition knowledge. *J Korean Soc Food Sci Nut* 35(7): 866-873

Kim IS, Yu HH, Han HS (2002): Effects of nutritional knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college students in the Chungnam area. *Korean J Nutr* 7(1): 45-57

Kim JH, Lee MJ, Park MY, Moon SJ (1996): A study for eating patterns of Korean men. Korean *J Diet Culture* 11(5): 621-634

Kim JS (2004): Changes of food consumption pattern in america. *Korean J Comm Living Sci* 15(1): 115-125

Kim S, Moon SJ, Popkin BM (2000): The Nutrition in South Korea. *Am J Clin Nutr* 7: 44-53

Korea Health Industry Development Institute(KHIDI) (2002): Report on 2001 National Health and Nutrition Survey-Nutrition Survey. *Ministry of Health and Welfare*

Korea Health Industry Development Institute(KHIDI) (2003): 2001 National Health and Nutrition Survey-User's Guide. Ministry of Health and Welfare

Korea Institute for Health and Social Affairs(KIHASA) (2000): Healthy Korea 2010: Objectives and Strategies. Ministry of Health and Welfare

Korea Institute for Health and Social Affairs(KIHASA) (2003): In-depth analysis on 2001 national health and nutrition survey-health survey. *Ministry of Health and Welfare*

Korea Institute for Health and Social Affairs(KIHASA) (2005): Establish of new health plan 2010. Ministry of Health and Welfare

Korea National Statistical Office (2000-2006): Food grain consumption survey report

Korea National Statistical Office (2003): Report on the social statistics survey

Lee MS, Kwak CS (2006): The comparison in daily intake of nutrients, quality of diets and dietary habits between male and female college students in Daejeon. *Korean J Comm Nutr* 11(1): 39-51

Lee SY (2001): The research study on the eating habits and food preferences of the elementary school students in Gwangju. *Korean J Human Ecol* 4(1): 46-61

Ministry of Health and Welfare(2003): 한국인의 건강식단. http://goodmenu.mohw.go.kr

Moon HK, Chung HR, Cho EY (1994): Analysis of menu patterns from the Korean national nutrition survey in 1990. *Korean J Diet Culture* 9(3): 241-250

Moon HK, Lee SS, Kim JY, Park SI, Han GJ, Yu CH, Paik HY, Jung GJ (2001): The study on menu patterns in Korean rural

area (1) - Analysis of major menu pattern. *Korean J Nutr* 34(8): 936-945

Moon HK, Lee SS, Kim JY, Park SI, Han GJ, Yu CH, Paik HY, Jung GJ (2002): The study of menu patterns in Korean rural areas (3) - Compared by the meal and age. *Korean J Nutr* 35(5): 571-578

Moon HK, Lee SS, Kim JY, Park SI, Han GJ, Yu CH, Paik HY, Jung GJ (2002): The study of menu patterns in Korean rural areas (2) - Compared by the Area. *Korean J Nutr* 35(6): 658-667

Park HS, Ahn SH (2003): Eating habits and social behavior in Korean preschool children. *Korean J Nutr* 36(3): 298-305

Poleman CM, Peckenpaugh NJ (1991): Nutrition: Essentials and diet therapy, 6th ed. W.B. Saunders Comp., New York

Randall E, Nichaman MZ, Contant CF Jr.(1985): Diet diversity and nutrient intake. *J Am Diet Assoc.* 85: 830-836

Son EJ, Moon HK (2004): Evaluation of elementary school lunch menus (1): Based on food diversity and nutrition content. *J Korean Diet Assoc* 10(1): 47-57

Song YJ, Joung HJ, Engelhardt K, Yoo SY, Paik HY (2005): Traditional v. modified dietary pattern and their influence on adolescents' nutritional profile. *Br J Nutr* 93(6): 943-949

Song YJ, Joung HJ, Kim YN, Paik HY (2006): The physical development and dietary intake for Korean children and adolescents: Food and nutrient intake. *Korean J Nutr* 39(1):50-57

Song YJ, Park JS, Paik HY, Lee YS (1999): Evaluation of meals students consumed in college food service. *Korean J Diet Culture* 14(1): 1-15

The Korean nutrition information center (1998): Food values of portions commonly used. The Korean Nutrition society

The Korean Nutrition society (2005): Dietary reference intakes for Koreans

WHO (2000): The asia-pacific perspective: Redefining obesity and its treatment. World Health Organization, Geneva