

# FGI(Focus Group Interview)를 통한 한국음식의

## 건강성인지 및 식태도에 관한 연구<sup>†</sup>

- 식생활 관련 전문가들을 중심으로 -

### A Study on the Eating Habit and a Healthy Diet's Perception of Korean Food Investigated through a Focus Group Interview (FGI)

- Focus on the Dietary Life Related Expert -

정혜정\* · 권용석

우송대학교 외식조리유향학과 · 우송대학교 외식조리학과

Chung, Heajung\* · Kwon, Yong-Suk

Dept. of Culinary Arts Study Abroad, Woosong University

Dept. of Culinary Arts, Woosong University

---

#### Abstract

This study investigated how Korean food is perceived within a healthy diet and what kinds of eating habits Korean people have. A Focus Group Interview (FGI) was conducted with participants who were experts on diet. Data were categorized into five groups using content analysis. categories were as follows: 1) Korean food and health assessment, 2) opinion on Koreans' current eating habits, 3) characteristics of Korean food, 4) comparison of Korean food in the past and present, 5) a plan for healthy diet. Results showed that a healthy diet should not only include a lot of vegetables, simple and unprocessed food as well as less spicy food, but that it should also be well-balanced nutritionally.

**Keywords:** focus group interview, Korean food, healthy food, food and culture, eating habit

## I. 서론

한국음식의 세계화 및 한류 열풍과 더불어 세계인들의 한국음식에 대한 많은 관심과 기대가 높아지고 있으며, 정부와 지자체에서도 힘을 모아 한국음식 세계화를 진행하고 있다. 우리나라의 전통음식인 한식은 균형적인 영양 성분을 포함하고 있으며, 조리과정에서 기름을 적게 사용하는 저지방적이고, 쌀과 같은 곡식을 주식으로 하여 육류를 부식으로 하는 세계적으로 우수한 식품이다(김재수,

2005; 박현아, 2009). 특히 전통식품인 김치는 열량이 낮은 발효음식으로 몸에 좋은 유산균이 많이 함유되어 있으며 콜레스테롤을 낮추고 비만예방에도 효과적이다(박현아, 2009).

정부, 학계 및 업계에서는 한식의 세계화 및 우수인재 양성을 위한 초석으로 최근 한식재단(<http://www.hansik.org>) 설립과 한식조리 특성화 대학(“한식 조리 특성화 대학 사업기관 모집공고”, 2010)과 같은 다양한 국가적 프로젝트가 진행되고 있다. 또한, 학계에서는 한국

---

<sup>†</sup> 본 연구는 2009년 농촌진흥청 자유제안과제(과제번호: PJ0066982010)의 지원에 의해 이루어졌음.

\* Corresponding author: Chung, Heajung

Tel: 042-629-6481, Fax: 042-629-6497

E-mail: angiechung@hanmail.net

음식문화에 관한 연구(김희선, 2004; 오세영, 2005; 오세영, 이현, 2004), 한식세계화 및 국제화와 관련된 연구(김은희 외, 2010; 김재수, 2005; 김태희 외, 2009; 나정기, 2007; 민계홍, 2009; 이은정 외, 2008; Khoe *et al.*, 2007), 한식 및 전통음식에 관한 기호도(구난숙, 1995; 김주현, 1995; 조문수 외, 2007; 윤혜려, 2005), 외국인을 대상으로 한 한식기호도 관련 연구(김태홍, 1983; 문수재 외, 1986; 심영자 외, 2000; 이규진 외, 2007; 이규진, 조미숙, 2008; 장문정, 조미숙, 2000; 주나미 외, 2001; 최지아, 이종미, 2010), 상품화전략(김성섭, 김미주, 2008; 양일선 외, 2004b), 건강 및 영양 관련 연구(계승희, 윤석인, 1987; 박현아, 2009) 등의 다양한 연구가 이루어지고 있는 것으로 나타났다.

한식에 관한 여러 연구 중 심층인터뷰로 뉴욕의 음식 전문가(푸디스) 16명의 한식에 관한 인식과 태도를 조사한 연구에서 한국음식의 맛에 대해서 매운맛과 단맛을 꼽았다. 한국음식의 건강식에 관한 의견에서는 한식의 조리 방법에서 기인한 것으로 응답하였다. 세부적으로 살펴보면 튀기는 요리가 거의 없으며, 채소나 나물을 데쳐서 양념하는 조리법이 많은 것이 건강식인 이유로 보고하였다(최지아, 이종미, 2010).

차성미 외(2010)는 국내의 23명의 전문가를 중심으로 델파이기법을 활용하여 대표적인 한국의 맛과 음식에 관하여 연구를 수행하였다. 한국을 대표하는 맛에 대한 조사에서 매운맛이 5점 만점에 4.45점의 가장 높은 점수를 차지하였고, 외국인에게 소개하고 싶은 한국의 맛 역시 매운맛이 3.73점으로 높은 점수를 차지한 것으로 나타났다. 한국을 대표하는 음식에 관해서는 불고기, 잡채, 너비아니, 비빔밥 등이 선정된 것으로 보고되었다.

한국음식의 국제화 방안에 관한 연구에서는 한국음식의 우수성과 국제화를 위한 구체적인 방안에 관해 조사하였으며, 조사결과 한식이 탄수화물을 중심으로 하여 식물성식품과 동물성식품의 비율이 8:2인 채식 위주의 식단이 며, 여러 가지 측면에서 세계적으로 우수한 음식임에도 그 우수성이 제대로 알려지지 않았으며, 아직까지 한식이 세계화 되는데 여러 가지 제약이 많은 것으로 보고하였다(김재수, 2005).

선행연구들의 사례를 종합해보면 세계인에게 한식이 주목받을 수 있는 이유 중의 하나는 한식이 탄수화물을 중심으로 하여 식물성식품인 채식 중심의 식단이며, 튀기는 조리법 등을 이용하지 않은 건강한 음식으로 정리해 볼 수 있다(김재수, 2005; 최지아, 이종미, 2010). 그러나

한식의 우수성 및 세계인의 건강식이라는 구체적인 결과를 입증하기에는 연구가 많이 미비한 실정이며, 앞으로 지속적인 연구가 필요한 연구 과제로 생각된다.

본 연구에서는 이러한 문제점을 해결하기 위한 방안으로 질적 연구인 포커스그룹 인터뷰(FGI: Focus Group Interview)를 실시하고자 한다. 포커스그룹 인터뷰는 일정한 주제에 관해 사람들이 아직 생각하지 못했던 새로운 아이디어를 창출해 내는 연구방법이다(오익근, 김연선, 2008). 또한, 심층면접법(In-depth Interview)을 응용한 연구방법으로 6~12명 정도의 소수의 응답자들을 한 장소에서 모이게 하여 편안한 분위기에서 연구주제와 목적에 관해 토론을 유도하여 필요한 정보를 수집하는 방법이다(채서일, 2005). 포커스그룹 인터뷰가 활용되는 분야로는 커뮤니케이션, 광고, 홍보, 정책 등에서 폭넓게 이용되고 있으며, 연구대상자의 감정이나 태도를 심층적으로 조사할 경우에도 적합한 방법이다(오익근, 김연선, 2008). 그러나 아직까지 식생활 관련 분야에서는 포커스그룹 인터뷰와 같은 질적 연구가 제한적으로 이루어져 온 것으로 조사되었다(김미혜, 정혜경, 2009; 양일선 외, 2004a; 이현아, 한경수, 2009; 정혜경 외, 1996; 최지아, 이종미, 2010; Lee *et al.*, 2008). 이에 본 연구에서는 한국음식의 건강성이 무엇인지에 관하여 국내의 식생활관련 연구자들을 중심으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하여 한식세계화의 연구에서 구체적이고 심도 있는 연구를 수행하기 위한 기틀을 마련하고자 한다.

## II. 연구내용 및 방법

### 1. 조사대상 및 기간

본 연구를 수행하기 위해서 의도적인 표본선정법(purposeful sampling)을 이용하여식생활 관련 전문가 7명을 한국음식의 건강성에 대한 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview) 대상으로 선정하였다(오익근, 김연선, 2008). 인터뷰는 2009년 8월 14일에 강남의 도곡동 소재 한정식 전문점에서 실시하였다. 인터뷰 대상자들은 모두 한식과 관련된 연구를 진행하는 학계의 교수진, 병원이나 연구소의 임상영양사들로 구성되었다. 포커스그룹 인터뷰를 실시한 7명의 대상자의 일반적 사항은 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 인터뷰 대상자의 일반적 사항

번호	성별	연령	직업	경력연수
1	여	48	임상관련 영양사	21
2	여	54	식품영양학과 교수	15
3	여	49	조리학과 교수	10
4	여	42	임상관련 영양사	15
5	여	41	임상관련 영양사	12
6	여	39	임상관련 영양사	10
7	여	42	외식경영학과 교수	5

〈표 2〉 FGI의 특성과 본 연구와의 비교<sup>1)</sup>

특성	일반적인 환경구성	본 연구의 수행환경 구성
그룹의 크기	6~12명 사이	7명
집단구성	동질적인 구성원	식생활 관련 업계 및 학계 관계자
토의환경/면접장소	편안하고 자연스러운 분위기	서울 강남구 도곡동 소재 한정식 전문점
토의 시간	1~3시간	2시간
토의 기록수단	녹음기 및 비디오 카메라의 단독 또는 혼용사용	캠코더를 이용하여 녹화

<sup>1)</sup>안광호, 임병훈(2004)과 이근희(2004)의 자료를 토대로 연구자들이 본 연구에 맞게 재구성하였음.

2. 연구 분석 및 방법

1) 연구방법

본 연구의 방법은 질적연구(qualitative research) 방법인 포커스그룹 인터뷰(FGI: Focus Group Interview)기법으로 수행하였다. 포커스그룹 인터뷰의 주요 특성은 <표 2>에 제시하였다.

2) 연구설계 및 절차

본 연구를 위하여 선행연구인 문혜련(2009)과 Krueger와 Casey(2000)의 연구방법에서 제시된 질문방법을 중심

으로 인터뷰질문 내용을 작성하였으며, 연구자가 재직하고 있는 대학의 학생들과 교수들을 중심으로 모의테스트(Pilot test)를 실시하였다. 모의테스트 결과를 토대로 연구자들이 토론하여 본 연구방법에 적합하게 질문내용을 수정하였다. 수정된 질문내용을 토대로 본 인터뷰를 실시하였고, 그 결과는 두 명의 대학원생으로 구성된 코더(coder)에 의해 녹취하였으며, 수집된 자료는 내용분석(Content Analysis)에 의하여 유목을 분류하였다. 유목 분류과정에서 불일치하는 항목에 관해서는 정유경 외(2007)의 연구방법과 같이 연구자와 코더들과의 토론을 통해 일치시켜서 정리하였다. 정리된 자료의 주요내용은 <표 3>과 같다.

〈표 3〉 인터뷰를 위한 질문단계 및 내용

인터뷰단계	유목분류	인터뷰질문 내용	인터뷰 번호
도입 (Opening question)	한국음식과 건강성	한식이 지닌 건강성	Q1
소개 (Introductory question)	현대 한국 식생활에 대한 견해	현대 한국음식의 변화 인식 현대인의 맛에 관한 기호 변화에 관한 인식 현대 한국인의 식생활의 문제점	Q2, Q3, Q3-1
전환 (Transition question)	한국음식의 특징	건강 기능성 측면에서 양념의 역할 (타국과 비교하여) 우리나라의 채소 섭취량	Q4, Q5
주요핵심 (Key question)	과거와 현재의 식생활 비교 및 개선점	과거 식자재 공급의 어려움 과거 식단으로의 회귀 필요성 인식 소박한 밥상의 예시 조리법이 간단한 한식 단품메뉴 제안 이상적인 밥상 구성 실현의 어려움	Q6, Q7, Q8, Q9, Q10
마무리 (Ending question)	건강한 한식을 위한 방안	한국을 대표하는 건강식의 기준 제안 건강한 한국음식이 되기 위한 기준 제안	Q10, Q11

### Ⅲ. 결과 및 고찰

인터뷰 내용의 분석 결과는 <표 4~8>에 나타났다. <표 3>의 5가지 주제를 인터뷰를 진행하였으며, 인터뷰한 7명의 대상자들은 연구의 편의상 K1~K7로 명명하였다.

#### 1. 한국음식과 건강성

본 인터뷰의 도입단계인 한국음식과 건강성에 관한 결과는 <표 4>와 같다. ‘한식의 건강성은 무엇일까?’라는 질문을 시작으로 진행되었으며, 전반적으로 다양한 식재료와 메뉴로 구성된 식단이 토론자들의 의견에서 도출되었다. 이는 대체로 한국의 음식이 다양한 식자재를 중심으로 한 한식차림의 문화이며(한국전통식품연구소, 2008), 밥을 주식으로 하여 국이나 탕, 반찬으로 구성된 음식문화에서 기인된 것으로 사료된다.

#### 2. 현대 한국 식생활에 대한 견해

현대 한국 식생활에 대한 견해는 현대 한국음식의 변화에 관한 인식, 현대인의 맛에 대한 기호 변화에 관한

인식, 현대 한국인의 식생활의 문제점으로 세분화 시켜 인터뷰를 진행하였으며 그 결과는 <표 5>와 같다.

##### 1) 현대 한국음식의 변화에 관한 인식

현대 한국음식의 변화와 인식에 관한 결과를 살펴보면 한국음식에서 채소가 차지하는 비중이 감소하고 있다는 의견과 음식의 간에서 단맛을 선호하고 있다고 지적되었다. 이는 선행연구에서 보고된 육식 위주의 서구화된 식생활의 도입이 변화의 한가지 원인으로 작용한 것으로 생각되며(이종임, 2004; 정상진 외, 2006), 급격한 사회변화와 핵가족화로 인한 잦은 외식이 또 다른 이유로 사료된다. 앞으로의 연구에서는 한국의 건강한 식생활을 위한 홍보 및 개선 방안에 관한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

##### 2) 현대인의 맛에 대한 기호 변화에 관한 인식

현대인의 맛에 대한 기호 변화에 관한 인식의 인터뷰 결과 여러 가지 의견이 나왔다. 단맛과 매운맛의 기호도가 높아짐에 따라 짠맛이 감소하고 있다는 의견이 제시되었다. 선행연구들을 살펴보면 전문가들을 대상으로 델파이기법을 활용하여 한국의 대표적인 맛을 연구한 차성미 외(2010)의 연구결과에서 매운맛이 4.45점으로 가장 높은 점

<표 4> 한국음식과 건강성에 관한 인터뷰 결과

질문	인터뷰 내용	핵심요약
Q1. 한식의 건강성은 무엇일까?	‘많은 종류의 식품을 한 접시에 먹을 수 있다(K2). 식재료가 다양한 아이템들이 있다. 예를 들면 3첩반상, 5첩반상, 9첩반상 등의 구성(K5).’	다양한 식재료, 다양한 메뉴로 구성된 식단

<표 5> 현대 한국 식생활에 관한 견해에 관한 인터뷰 결과

질문	인터뷰 내용	핵심요약
Q2. 현대에 오면서 변형된 음식도 많다. 잡채도 과거의 모습과 많이 달라지지 않았는가?	‘과거에는 채소를 많이 넣었지만, 요즘은 야채를 적게 넣고 당면을 많이 넣는다(K3). 직접 요리를 하면서 느끼는 것인데 불고기나 갈비를 달게 먹는 등 한국인이 선호하는 간도 점점 변화하고 있음(K6).’	-채소가 차지하는 비중이 감소 -음식 간에서 단 맛을 선호
Q3. 현대화 되면서 현대인의 입맛은 어떻게 변화하였는가?	‘짠맛은 줄어들고 있다. 그러나 인공조미료를 통한 나트륨의 섭취는 계속 증가하고 있는 것 같다(K1). 쓴맛은 거의 사라졌다. 예전에는 특유의 쓴맛을 지닌 나물류가 많았는데, 아이들이 선호하지 않기 때문에 점점 사라지고 있는 것 같다(K2). 지나치게 자극적으로 변화하고 있다. 예전에 서울이나 경기지역의 음식은 담백하고 깔끔한 맛이었던 반면 요즘의 음식은 전반적으로 그에 비해 너무 자극적이며, 진한 맛을 추구하고 있는 것 같다(K3).’	-단맛, 매운맛이 강해짐에 반해 짠맛 감소. -쓴맛 감소 -진하고, 자극적인 맛의 선호
Q3-1. 그밖에 한국의 현대인의 식생활의 문제점은 무엇이 있을까?	‘생활이 풍족해지면서 결핍에 의한 문제는 사라졌지만, 과잉섭취로 인한 문제는 계속 발생되고 있는 것 같다(K3).’	-과잉섭취

수로 조사되었으며, 최지아와 이종미(2010)의 연구에서는 대부분의 뉴욕의 음식전문가들이 매운맛과 단맛을 한국의 맛의 특징이라는 의견을 제시한 것으로 보고하였다. 이는 본 연구의 인터뷰 결과에서 단맛과 매운맛의 기호도가 높아지고 있다는 의견과 유사한 것으로 나타났다. 그러나 전통음식문화에 관해 연구한 선행연구에서 전통 한식의 원형을 가장 많이 간직하고 있는 우리나라의 대표적인 음식인 서울음식이 경쟁사회로 바뀌면서 순하고, 담백하던 맛이 자극성이 강한 맛으로 바뀌어 가고 있다는 의견이 보고되었다(정혜경 외, 1996; 정혜경, 2009). 이러한 응답자의 의견 및 선행연구를 토대로 종합해보면 현대인이 인식하는 맛과 과거의 맛에서 차이가 있는 것으로 간주해 볼 수 있다. 향후의 연구에서는 한식이 지닌 본래의 맛과 원형을 찾아가는 것에 대한 연구가 필요할 것으로 생각된다.

3) 현대 한국인의 식생활의 문제점

현대 한국인 식생활의 문제점은 과잉섭취가 지적되었다. 과잉섭취는 영양불균형을 초래할 수 있으며, 각종 성인병 및 비만을 유도할 가능성이 매우 높으므로 올바른 식생활 교육과 홍보가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

3. 한국음식의 특징

한국음식의 특징에 관한 인터뷰에서는 건강 기능성 측면에서 양념의 역할, 한식에서 채소 섭취량을 증가시

킬 수 있는 메뉴 제안에 대한 의견에 관한 주제로 인터뷰를 진행하였으며, 그 결과는 <표 6>과 같다.

1) 건강 기능성 측면에서 양념의 역할

건강 기능성 측면에서 양념의 역할 및 문제점에 대한 인터뷰 결과는 다음과 같다. 우선 양념의 개념을 조사해보면 양념은 한자로 약념(藥念)으로 표기되며, ‘먹어서 몸에 약과같이 이롭기를 바라는 마음으로 여러 가지를 고루 넣어 만든다.’라는 의미를 가지고 있다(황혜성, 1993). 이러한 의미를 중심으로 본 연구의 질문을 살펴보면 ‘양념장 하나에도 많은 재료가 들어가니까 단품메뉴 속에도 다양한 재료가 들어 있는 셈인데 이런 ‘양념’에 대해서 어떻게 생각하는지.’의 질문에 대한 답변으로 양념에 쓰이는 재료로는 파, 마늘, 생강 등이 대표적으로 조사되었으며, 양념이 음식의 주재료와 조화를 이루었을 때 조화를 이뤄 건강 적으로 우수해 진다는 의견이 제시되었다. 한국의 궁중음식과 전통음식의 조리에서 이용된 양념을 소개한 한복려, 정길자(2004)의 연구에서는 양념은 식품이 가지고 있는 고유한 맛을 살리면서 음식의 맛을 내는 데 사용되는 여러 가지 재료라고 하였으며, 파, 마늘, 생강 이외에도 다양한 재료를 사용한다고 하였다. 선행연구와 인터뷰에서 제시된 의견을 종합한 결과 토론자들이 생각하는 현대인의 양념에 대한 인식이 전통음식에서의 양념이 지닌 고유 개념과 유사한 것으로 나타났다.

(표 6) 한국음식의 특징에 관한 인터뷰 결과

질문	인터뷰 내용	핵심요약
Q4. 양념장 하나에도 많은 재료가 들어가니까 단품메뉴 속에도 다양한 재료가 들어있는 셈인데 이런 ‘양념’에 대해서 어떻게 생각하는지?	‘다른 나라에 비해 양념 재료가 한정되어있다. 예를 들면 간장, 설탕, 깨, 참기름 파, 마늘, 생강으로 통일된 양념이기 때문에 향신료가 발달되어 있지는 않은 듯하다(K2). 하지만 양념으로 쓰이는 파, 마늘, 생강, 꿀, 참기름을 주재료와 함께 조금씩 먹어왔기에 조화를 이뤄 건강적으로 우수해 짐. 예를 들면 시금치나물, 숙주나물에도 파, 마늘, 참기름 등이 들어감(K5). 예로부터 먹어온 양념재료인 마늘이 항암 식품으로 뒤늦게 알려지게 됨(K7).’	-양념에 쓰이는 재료는 파, 마늘, 생강이 대표적 -양념 자체의 효능 보다는 재료와 조화를 이루었을 때 더 큰 기능을 발휘
Q5. 우리나라가 다른 나라에 비해 채소 섭취량이 많은 편일까?	‘대체로 많은 편이라고 생각한다(K1). 채소류 중에 김치가 건강에 좋다고 알려져 있는데, 다른 측면으로 갖고 있는 문제점도 많다. 하지만 그러한 문제점들은 부각시키지 않고 계속 건강에 좋다는 주장만 반복하고 있다(K7). 그러나 김치에 들어가는 재료들은 항면역성, 항암 등의 효능을 지니고 있다(K6). 채소섭취량이 높았기 때문에 절기음식이 부족한 영양을 채워주는 역할을 하지 않았을까 생각된다. 예를 들어, 여름에 먹는 오미자, 필수지방산 섭취의 기능을 했던 부럼 등. 또한, 명절이나 제사 등도 역시 같은 기능을 했다고 본다(K5).’	-김치를 비롯하여 많은 양의 채소를 섭취하는 편 -채소 섭취에서 얻을 수 없는 식품을 중심으로 한 절기음식의 발달

## 2) 한식에서 채소 섭취량을 증가시킬 수 있는 메뉴 제안

채소 섭취량에 관한 인터뷰 내용은 다음과 같다. ‘한국인은 김치를 비롯한 많은 양의 채소를 섭취하고 있으며, 채소만으로 얻을 수 없는 영양소를 보충하기 위해 절기식이나 명절, 제사음식이 발달했다’고 하였다. 1998~2005년 국민건강·영양조사를 활용하여 한국인의 채소섭취 트렌드를 조사한 Lee와 Kim(2010)의 연구에서 전체인구의 하루 평균 채소 소비량이 1998년 293g에서 2005년 335g으로 약 40g 증가한 것으로 나타나, 본 연구에서의 의견과 유사하였다. 한국인의 채소섭취량이 많다는 인터뷰 결과와 선행연구의 결과를 토대로 이경은 외(2005)의 연구와 같이 채소메뉴의 개발과 선호도에 관한 연구가 지속적으로 수행되어야 할 것으로 사료된다.

## 4. 과거와 현재의 식생활 비교 및 개선점

과거와 현재의 식생활 비교 및 개선점은 ‘과거 식자재 공급의 어려움’, ‘과거 식단으로의 회귀 필요성 인식’, ‘소박한 밥상의 예시’, ‘조리법이 간단한 한식 단품메뉴 제안’, ‘이상적인 밥상 구성 실천의 어려움’의 5가지의 소주제로 인터뷰를 진행하였다. 본 연구의 결과는 <표 7>에 제시되었다.

### 1) 과거 식자재 공급의 어려움

과거 식자재 공급의 어려움에 관한 인터뷰는 현대의 식생활과 비교하여 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 결과 과거에는 신선식품을 보존할 수 있는 냉장기술의 부족으로 인해 식품의 염장법이나 건조 등의 방법을 활용한 저장식품 및 장류와 김치 같은 발효식품이 발달했으며, 현대에 와서는 저장기술과 온실채소의 등장으로 제철 식품의 개념이 희박하다는 의견이 제시되었다. 전반적으로 한국의 경우 장류를 담그는 것과 김장이 하나의 행사로 자리 잡았으며, 이는 계절성에 기인하는 것으로 사료된다. 또한, 냉장기술의 발달이 거의 이루어지지 않았기 때문에 채소나 해산물을 염장시키는 염장법이나 건조법이 많이 발달한 것으로 생각된다. 그러나 현대에는 유통과 기술의 발달로 인해 수입채소나 온실채소의 생산으로 과거에 비해 제철식품의 개념이 희박한 것으로 나타났다. 제철에 자란 채소는 병충해에 강한 특징이 있으며, 농약이나 비료를 덜 쓰면서 신선한 채소를 먹을 수 있는 장점이 있다(이양

지, 2010). 이러한 선행 연구의 의견과 본 연구의 인터뷰 내용을 토대로 결과를 정리해 보면 과거의 저장식품이나 발효식품의 우수성 및 제철식품에 관한 정확한 식생활 교육이 필요할 것으로 사료된다.

### 2) 과거 식단으로의 회귀 필요성 인식

과거 식단으로의 회귀 필요성 인식에 대해서는 ‘현대인의 건강을 위해 과거로 거슬러 올라가야 할 필요가 느껴지는데?’라는 질문이 제시되었으며, 그에 대한 답변은 다음과 같다. ‘과거의 일상 식은 현대에는 건강식으로 주목받고 있으며, 채식 위주의 식단 구성이 필요한 것’으로 조사되었다. 이는 과거의 전통 식생활이 채식을 기본으로 하여 ‘입으로 섭취하는 음식이 몸에 약이 된다.’라는 약식동원의 근본사상을 내재하고 있는 식생활(정혜경, 2007; 한국전통식품연구소, 2008; 한복려, 정길자, 2004)이었기 때문에 이러한 의견이 제시된 것으로 사료된다.

### 3) 소박한 밥상의 예시

소박한 밥상의 예시에 관한 질문의 인터뷰 내용을 요약해보면 다음과 같다. 잡곡밥, 고구마, 감자 등의 섭취가 하나의 의견으로 제시되었으며, 영양소 파괴의 최소를 위해 ‘채소류를 생으로 섭취하자’라는 의견이 제시되었다. 선행연구에서 고구마나 감자 등의 구황식품에 대한 자료를 찾아보면 ‘식생활에서의 어려움을 해결하기 위해 이를 섭취하였으며, 이는 새로운 차원의 건강식이 되었다.’라고 나타났다(한복려, 정길자, 2004). 이러한 결과를 토대로 살펴보면 구황식품이 단순히 끼니를 해결하기 위한 것뿐만 아니라 영양적으로 우수한 것으로 생각된다.

### 4) 조리법이 간단한 한식 단품메뉴 제안

조리법이 간단한 한식 단품메뉴 제안에 관한 인터뷰에 관한 조사에서는 다양한 재료를 넣은 찌개류, 밥에 부재료를 첨가한 곤드레밥, 콩나물밥, 찜밥 등이 의견으로 나타났다. 이러한 한식의 특성을 살린 단품메뉴는 고조리서에서 많이 찾아볼 수 있는데 아직까지 많은 연구가 이루어지지 않은 것으로 생각된다. 또한, 이러한 고조리서 연구 이외에 새로운 메뉴개발 및 메뉴 아이디어 공모전 등을 통하여 다양한 한식 일품메뉴의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

〈표 7〉 과거와 현재의 식생활 비교 및 개선점에 관한 인터뷰 결과

질문	인터뷰 내용	핵심요약
Q6. 과거에는 통로가 발달하지 못해서 식자재 공급이 어려웠을 텐데? 현대 식생활과 이를 비교해 보면?	‘7첩반상이나 9첩반상, 12첩반상 등의 상차림은 저장기술이 비교적 발달한 궁중이나 양반가의 식단이고, 일반 평민들은 말 그대로 밥과 국만 먹은 것으로 알고 있다(K7). 대체로 식자재는 직접 농사지은 것으로 자급자족 하였으며, 현대와 같이 가공식품의 섭취는 거의 없었고, 제철식품을 위주로 섭취한 것으로 알고 있다(K4). 식자재공급이 어려워져 전통식품의 경우 대체로 저장식품(건어물, 절임류)이나 발효식품(김치, 젓갈, 장류)이 발달한 것으로 생각된다(K1). 현대에 와서는 저장기술 뿐만 아니라 온실채소의 등장으로 제철 식품의 개념이 예전에 비해 희박해진 것 같아 안타깝다(K3).’	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 저장기술의 발달부족으로 인하여 저장식품이나 발효식품의 발달</li> <li>- 현대의 저장기술과 온실채소의 등장으로 제철 식품의 개념의 희박</li> </ul>
Q7. 현대인의 건강을 위해선 과거로 거슬러 올라가야 할 필요가 느껴지는데?	‘이야기의 중심이 되는 ‘한식’을 무엇으로 볼 것이냐. 옛 조상들이 먹었던 전통적인 한식에 대해 다루는 것인지, 아니면 요즘 가정에서 먹는 한식에 대해 다루는 것인지 정확히 정의해 볼 필요가 있다. 옛 조상들은 매 끼니마다 채소반찬을 빼놓지 않고 먹었지만 요즘은 그런 풍토도 사라져가고 있는 듯하다. 많은 양의 채소를 섭취하는 것이야말로 한식이 건강식이 될 수 있었던 이유라고 생각한다(K7). 집에서만이라도 채소 위주로 식단을 구성해 볼 필요가 있다(K5).’ 진행자: (정리) 과거 조상들의 먹던 평범한 일상식이 현대에서는 건강한 밥상이라고 불리고 있는 것이라고 생각된다. ‘과거의 식단 자체에는 문제가 없었으나 전쟁이나 가뭄, 영양결핍으로 사망하는 인구가 많았을 것이다(K2).’	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 과거의 일상식은 현대의 건강식</li> <li>- 채식 위주의 식단 구성이 필요</li> </ul>
Q8. 소박한 밥상의 예로는 무엇이 있을까(밥과 채소를 위주로)?	‘잡곡밥이나 덜 도정된 현미밥. 예전에는 현재보다 도정기술이 많이 발달하지 않았다고 생각됨(K3). 최근 언론매체나 서적 통해 소개되고 있는 일본장수식인 마크로비오틱과 같은 재료를 덜 가공하고 통째로 섭취할수 있는 음식들이 소박한 밥상에 필요하다(K5). 많은 양보다는 소식을 위주로 하는 식단, 기름진 육식보다는 채소와 해조류, 건과류 등을 중심으로 한 사찰식(K6).’ 진행자: 밥(전분)의 양이 너무 많아서 영양균형이 깨질 수 있다면, 대체될 만한 우리 고유의 식품은 무엇이 있을까? (구황식품에서 힌트를 얻어서) ‘감자, 고구마 특히 고구마의 경우 지나친 나트륨으로 인한 고혈압 같은 성인병 예방에도 도움이 되기 때문에(K3). 고구마에는 섬유소도 풍부하며, 식사 준비가 힘든 바쁜 아침시간대에는 감자 고구마를 찌서 먹는 것이 도움이 될 수 있다(K4). 다이어트를 하는 사람들 사이에서는 고구마가 큰 인기를 얻고 있다(K6).’ 진행자: 채소류에서는? ‘데치거나 볶는 과정에서 파괴되는 영양소가 있다. 시금치는 흔히 익혀서 먹어야한다고 생각하는데, 날로도 충분히 먹을 수 있다. 이러한 생식을 늘려야 할 필요가 있지 않을까(K3).’	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 잡곡밥, 고구마, 감자</li> <li>- 채소류를 생으로 섭취 (영양소 보호)</li> </ul>
Q9. 우리 한식 중에서 만들기가 간단한 단품메뉴(one meal)는 무엇이 있을까?	‘비빔밥도 각각의 재료가 준비가 되어야하기 때문에 간단하다고 말하기 힘들다(K1). 건지를 다양한 재료로 넣는 된장찌개와 전골도 간단하게 개량할 수 있는 메뉴라고 생각한다(K2). 국수도 제품이 개발되었기 때문에 과거에 비해 간단하게 완성할 수 있다(K3).’ 진행자: 밥에 재료를 첨가한 메뉴는 어떤가? ‘곤드레밥, 콩나물밥, 무밥(K2). 밥을 넣어서 먹는 국물요리, 예를 들면 국밥, 육개장(K5).’ 진행자: (정리) 그렇다면 오방색과 약식동원의 원리를 살린 재료를 넣어서 간단하게 먹을 수 있는 단품메뉴는 무엇이 있을까? ‘김밥, 찜밥 등이 좋지 않을까 생각된다(K2).’ 진행자: 김밥과 찜밥 중에 어느 메뉴가 더 좋다고 생각하는가? ‘찜밥(만장일치).’	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 재료를 넣은 된장찌개</li> <li>- (밥에 부재료를 첨가한) 곤드레밥, 콩나물밥</li> <li>- 찜밥</li> </ul>
Q10. 이상적인 메뉴 한 가지를 만드는 것 보다 이상적인 메뉴로 이루어진 밥상을 구성하는 것이 더 어려운데, 어떻게 생각하는지?	‘집에서 보통 한 끼에 한 두가지 반찬만을 만들고 있다(K2). 한 끼에 네, 다섯 가지를 만드는 일은 너무 어렵다. 그래서 나물 하나를 무쳐서 며칠 동안 먹기도 한다(K3). 건강한 음식을 먹는 것에 대해 학생들에게 교육해 줄 필요가 있다(K5). 요즘 젊은 엄마들은 직접 식재를 사서 조리하는 것을 힘들어하고 있다. 오히려 할머니 곁에서 자란 아이들이 더 건강한 음식을 먹는 실정이다(K7).’	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 반찬수를 줄여가는 추세</li> <li>- 학생들을 대상으로 교육 필요</li> </ul>

### 5) 이상적인 밥상 구성 실천의 어려움

이상적인 밥상 구성 실천의 어려움에 관한 조사결과 반찬 수를 줄여나가는 추세와 학생들을 대상으로 올바른 식습관을 위한 교육이 필요한 것 등의 의견이 나타났다. 가장 이상적인 밥상에 관한 의견을 종합해보면 한국의 전통식과 슬로우푸드가 그 중의 하나로 볼 수 있으며, 최근에 주목받고 있는 일본의 장수식인 곡채식 섭생법(마크로비오틱)에서도 그 예를 찾을 수 있을 것으로 사료된다(이양지, 2010; 이와사키 유카, 2009). 이러한 음식 섭취 법들을 살펴보면 되도록 조리를 최소화하며, 자연적인 재료의 맛을 그대로 살린 소박하고, 불품없는 거친 식사들을 들 수 있다(이양지, 2010; 이와사키 유카, 2009; 이종임, 2004). 특히 패스트푸드나 인스턴트식품에 노출된 어린이나 청소년들에게 자연적인 재료의 맛을 살린 소박한 식사와 같은 과거의 전통적인 식습관으로 길들이기 위해서는 올바른 식습관 개선을 위한 메뉴개발 및 교육, 홍보가 필요할 것으로 사료된다.

## 5. 건강한 한식을 위한 방안

건강한 한식을 위한 방안에 관한 결과는 <표 8>에 제시하였다. 세부주제로는 한국을 대표하는 건강식의 기준 제안과 건강한 한국음식이 되기 위한 기준 제안으로 분류하였다.

### 1) 한국을 대표하는 건강식의 기준 제안

한국을 대표하는 건강식의 기준 제안에 관한 인터뷰 결과에서 다음과 같은 답변들이 도출되었다. 채소류의

섭취, 소박한 밥상, 영양의 균형이 잡힌 덜 자극적인 음식이 의견으로 나타났다. 또한, 선행연구인 차성미 외(2010)의 연구에서 대표적인 한국음식 중에 잡채(4.55), 김치(4.45), 백김치(4.27) 등의 채식 메뉴가 23인의 전문가 조사에서 높은 점수로 채택된 것으로 조사되었으며, 뉴욕의 음식관련 전문가들은 튀기지 않고 채소를 데쳐서 양념하는 조리법이 많아서 한식이 건강식이라고 보고하였다(최지아, 이종미, 2010). 이러한 선행연구와 본 연구의 인터뷰 결과를 토대로 보았을 때 건강한 한국음식의 지침을 위한 설문조사나 간담회와 같은 연구가 필요할 것으로 사료된다.

### 2) 건강한 한국음식이 되기 위한 기준 제안

건강한 한국음식이 되기 위한 기준 제안에 관한 인터뷰 내용에서의 결과는 다음과 같다. 오방색을 살린 메뉴, 건강에 좋은 조리법을 사용한 메뉴 등의 의견이 도출된 것으로 나타났다.

선행연구인 한복려와 정길자(2004)의 조리서에서 한국음식의 특징 중 한 가지가 ‘세심한 음식의 기술을 정성이라 하여 맛을 우선으로 하며, 음양오행의 이치를 두고, 오색의 재료와 고명을 이용하여 음식을 만든다.’고 보고하였다. 이는 본 인터뷰 대상자들이 제안한 오방색을 살린 메뉴에 대한 의견과 유사한 것으로 나타났다.

이러한 본 연구의 여러 의견과 차성미 외(2010)의 연구에서 조사된 대표적인 한국의 맛(매운맛, 감칠맛 등)과 음식(백김치, 잡채, 불고기 등)에 나타난 결과들을 중심으로 건강한 한국음식을 위한 기준에 관한 실험 및 설문조사와 같은 심도 있는 연구가 향후의 연구

<표 8> 건강한 한식을 위한 방안에 관한 인터뷰 결과

질문	인터뷰 내용	핵심요약
Q11. 건강한 한국음식이라고 하기 위해선 채소류를 많이 섭취하는 방식, 소박한 밥상, 조화로운 영양소, 이 외에 무엇이 있을까?	‘덜 자극적인 음식. 요즘 음식은 너무 맵고 자극적이다(K2). 인공조미료 보다는 천연의 조미료의 사용, 나트륨을 줄이는 것이 필요하다고 생각된다(K3). 재료 자체의 맛을 최대한 살린 조리법과 설탕 량을 줄이는 방법이 매우 필요할 것으로 생각된다(K7).’	- 덜 자극적인 음식
Q12. 건강한 한국음식을 선정하는 일이 필요하다. 건강한 이유를 설명해 줄 수 있는 대표성을 지닌 메뉴를 선정하여 문화상품으로 개발한다고 할 그 선정에 위해 어떠한 기준이 필요할까?	‘오방색(붉은색, 흰색, 노란색, 검은색, 초록색)을 살린 메뉴를 추천하고 싶다(K1). 과거에는 한국음식의 문제점으로 알록달록한 원색이 촌스럽다는 점을 꼽기도 했었다. 그러나 현대에 오면서 그것이 오히려 장점으로 살아나는 것 같다(K7). 딱 한 가지를 선정하더라도 기름에 지지는 떡보다는 찌는 떡을(K3). 조리법의 다양성을 인정하여 다양한 메뉴를 선정해야 할 것이다(K5).’	-오방색을 살린 메뉴 -건강에 좋은 조리법을 사용한 메뉴

에서 필요할 것으로 사료된다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 한국음식의 건강 관련성을 알아보기 위해 2009년 8월 14일에 강남 도곡동 소재 한정식 전문점에서 영양사 및 식생활 관련 교수 등 7인을 대상으로 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview)를 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 한국음식과 건강성에 대한 의견은 다양한 식재료와 메뉴로 구성 된 식단이 제시되었다.

둘째, 현대 한국음식의 변화와 인식에 관한 결과를 살펴보면 한국음식에서 채소가 차지하는 비중이 감소하고 있다는 의견과 음식의 간에서 단맛을 선호하고 있다고 나타났다. 현대인의 맛에 관한 기호 변화에 관한 인식에서는 단맛과 매운맛의 기호도가 높아짐에 따라 짠맛이 감소하고 있다는 의견이 제시되었다. 또한, 현대 한국인의 식생활의 문제점에 대한 의견에서는 과잉섭취가 하나의 문제점으로 조사되었다.

셋째, 한국음식의 특징에 관한 인터뷰는 2가지 주제를 세분화시켜 조사하였으며, 그 중 건강 기능성 측면에서의 양념의 역할 및 문제점에 대한 인터뷰 결과를 살펴보면 다음과 같이 나타났다. 양념에 쓰이는 재료로는 파, 마늘, 생강 등이 제시되었으며, 양념 자체 효능보다는 음식의 재료와 조화를 이루었을 때 더 큰 기능을 발휘 하는 것으로 나타났다. 채소의 섭취량에 관한 인터뷰 내용에서는 ‘김치를 비롯하여 많은 양의 채소를 섭취하며, 채소만으로 얻을 수 없는 영양소를 보충하기 위해 절기식이나 명절, 제사음식이 발달한 것’이라는 의견이 나타났다.

넷째, 과거와 현재의 식생활 비교 및 개선점에서는 과거 식자재 공급의 어려움에 관한 질문을 시작으로 인터뷰를 실시하였다. 그 결과 과거에는 ‘신선한 제철 식품의 저장기술 발달부족으로 인해 염장이나 건조와 같은 저장식품 및 발효식품의 발달했다’는 의견이 제시되었다. 과거 식단으로의 회귀 필요성 인식에 대해서는 ‘과거의 일상 식은 현대에는 건강식으로 각광받고 있다’는 의견이 조사되었다. 소박한 밥상의 예시에 관한 질문의 인터뷰 내용에서는 ‘잡곡밥, 고구마, 감자 등의 섭취’가 하나의 의견으로 제시되었으며, ‘영양소 파괴의 최소를 위해 채소류

를 되도록 생으로 섭취하자’는 의견이 제시되었다. 조리법이 간단한 한식 단품메뉴 제안에 관한 질문에서는 다양한 재료를 넣은 찌개류, 밥에 부재료를 첨가한 곤드레밥, 콩나물밥, 찜밥 등이 의견으로 나타났다.

마지막으로 건강한 한식을 위한 방안에 관한 의견은 다음과 같다. 한국을 대표하는 건강식의 기준 제안에 관한 인터뷰 결과에서 채소류의 섭취, 소박한 밥상, 영양의 균형이 잡힌 덜 자극적인 음식이 의견으로 나타났다. 또한, 건강한 한국음식이 되기 위한 기준 제안에 관한 인터뷰의 결과는 다음과 같다. 오방색을 살린 메뉴, 건강에 좋은 조리법을 사용한 메뉴 등의 의견이 제시되었다.

인터뷰 결과를 종합해보면 건강한 한식이 되기 위해서 다양한 채소류의 섭취, 소박한 밥상, 영양의 균형성, 과거로의 회귀 및 덜 자극적인 음식을 지향하는 식단으로 구성되어야 한다는 의견이 제시되었다. 또한, 재료자체의 조리법을 최소화하며, 천연조미료나 전통 장류(발효식품)를 중심으로 한 음식, 채소류를 주재료로 하는 전통음식에 관한 것 등이 건강식에 관한 의견으로 나타났다.

이러한 결론을 토대로 향후 연구를 위한 제언으로는 건강메뉴를 올바르게 실천하기 위한 방안으로 올바른 식생활에 대한 교육과 홍보, 한국음식과 그와 유사한 서양음식과의 영양소 비교 및 식사의 질에 관한 연구 등이 필요할 것으로 사료된다. 또한, 우리음식의 원형을 발굴하는 작업과 이를 바탕으로 한식의 고급화 및 세계화에 관한 지속적인 연구가 이어지기를 기대해본다.

**주제어** : 포커스그룹인터뷰, 한국음식, 건강식, 식문화, 식태도

#### 참고 문헌

- 구난숙. (1995). 대전지역 대학생들의 한국 전통 음식에 대한 인식 및 기호도 조사. **한국식생활문화학회지**, 10(4), 357-366.
- 계승희, 윤석인. (1987). 시판 한국전통음식의 영양학적 연구. **한국영양학회지**, 20(6), 395-404.
- 김미혜, 정혜경. (2009). 구술을 통한 전통세대의 음식문화특성 연구. **한국식생활문화학회지**, 24(6), 613-630.
- 김성섭, 김미주. (2008). 한류(韓流)의 영향을 받은 아시아 지역에서 한국 음식문화 선호가 잠재 관광지로

- 서 한국에 대한 이미지 인식 변화와 방문의향에 미치는 영향분석. **외식경영연구**, **11**(3), 117-145.
- 김은희, 권봉현, 이용규. (2010). 한국음식의 세계문화유산 등록을 위한 기초연구. **외식경영연구**, **13**(1), 281-299.
- 김재수. (2005). 한국음식의 국제화 방안. **한국식생활문화학회지**, **20**(5), 499-507.
- 김주현. (1995). 여고생의 한국 전통음식에 관한 기호도 및 섭취빈도에 관한 연구. **한국식품영양학회지**, **8**(4), 293-300.
- 김태홍. (1983). 외국관광객을 위한 우리나라 관광호텔의 한국음식 개선에 관한 연구. **상명대학교 논문집**, **12**, 231-257.
- 김태희, 이은주, 이은정. (2009). 한식 및 한식세계화에 대한 조리전공 대학생의 인식연구. **한국식생활문화학회지**, **24**(6), 597-606.
- 김희선. (2004). 1990년부터 2003년까지의 식문화 연구 동향 분석. **한국식생활문화학회지**, **19**(3), 295-312.
- 나정기. (2007). 한식의 세계화 방안에 관한 연구. **외식경영연구**, **10**(2), 155-179.
- 문수재, 손경희, 이영미, 안경미. (1986). 주한 외국인의 한국식당의 음식 및 서비스에 대한 의견조사. **대한가정학회지**, **24**(2), 63-73.
- 문혜련. (2009). 만 4~5세 유치원생 어머니들의 유아사회교육에 대한 인식 -포커스그룹 인터뷰를 이용하여-. **한국생활과학회지**, **18**(5), 1009-1020.
- 민계홍. (2009). 한식의 세계화 관련 학술적 연구 동향 분석. **한국식품조리과학회지**, **25**(5), 606-618.
- 박현아. (2009). 한식과 건강. **한국논단**, **234**, 186-189.
- 심영자, 정복미, 김은실, 주나미. (2000). 미국 거주 기간에 따른 재미한인들의 한국음식 세계화에 관한 설문조사연구. **한국식품조리과학회지**, **16**(3), 210-215.
- 안광호, 임병훈. (2004). **사회과학조사방법론**. 서울: 학현사.
- 양일선, 박문경, 이해영. (2004a). 심층면접(In-depth interview)을 활용한 위탁급식 전문업체 인증제도 도입에 대한 요구 조사 및 관련분야 제도에 대한 고찰. **대한영양사협회 학술지**, **10**(2), 218-223.
- 양일선, 장해진, 신서영, 정라나. (2004b). 한국 전통 음식문화를 소재로 한 인바운드 관광상품 개발. **외식경영연구**, **7**(3), 87-116.
- 오세영. (2005). 현대 한국 식문화에 나타난 함께 나눔의 성격. **한국식생활문화학회지**, **20**(6), 683-687.
- 오세영, 이현. (2004). 한국인의 공동체의식과 식문화에 대한 소고(小考). **한국식생활문화학회지**, **19**(5), 556-565.
- 오익근, 김연선. (2008). 포커스그룹인터뷰의 관광연구 적용. **관광학연구**, **30**(1), 433-439.
- 윤혜려. (2005). 외식소비자의 연령별 외식행동과 한식에 대한 선호도 조사연구 -서울, 경기, 천안 지역을 중심으로-. **한국식생활문화학회지**, **20**(5), 608-614.
- 이경은, 홍완수, 김미현. (2005). 채식중심 학교급식 메뉴에 대한 중·고등학생들의 선호도. **대한영양사협회 학술지**, **11**(3), 320-330.
- 이군희. (2004). **사회과학 연구방법론(수정판)**. 서울: 법문사.
- 이규진, 조미숙. (2008). 『뉴욕타임즈』의 한국음식점 리뷰기사 분석: 1980년~2005년 기사를 중심으로. **외식경영연구**, **11**(1), 281-306.
- 이규진, 조미숙, 이종미. (2007). 미국 일간지의 한국음식 관련기사 내용분석연구 - 『뉴욕타임즈』 기사를 중심으로(1980~2005)-. **한국식생활문화학회지**, **22**(2), 289-298.
- 이양지. (2010). **참쉬운 건강밥상(개정판)**. 서울: 디자인하우스.
- 이와사키유카. (2009). **(자연을 통째로 먹는) 마크로비오틱 밥상**. 서울: 비타북스.
- 이은정, 김태희, 김두라. (2008). 한식 식자재 프로모션을 통한 한국음식의 세계화 방안 -한식 식자재 마케팅 전략을 중심으로-. **한국식생활문화학회지**, **23**(6), 729-736.
- 이종임. (2004). **식탁위의 혁명**. 서울: 시공사.
- 이현아, 한경수. (2009). 심층면접을 활용한 위탁급식업체 국제화 추진, 유인 및 상호작용 요인 항목 선정. **한국식생활문화학회지**, **24**(4), 401-412.
- 장문정, 조미숙. (2000). 외국인의 한국음식에 대한 인지도와 기호도. **한국식생활문화학회지**, **15**(3), 215-223.
- 정상진, 강승호, 송수민, 류시현, 윤지현. (2005). 한국 성인 중 다빈도 외식소비자의 예측모형 개발: 데이터 마이닝을 이용한 2001 국민건강, 영양조사 자료 분석. **대한가정학회지**, **43**(11), 225-234.
- 정상진, 강승호, 송수민, 류시현, 윤지현. (2006). 한국 성인의 점심식사에서 가정식, 상업적 외식 및 급식의

- 영양평가: 2001 국민건강, 영양조사 자료의 분석. **한국영양학회지**, 39(8), 841-849.
- 정유경, 정원희, 김영갑. (2007). 외식경영관련 학술지논문의 동향분석: 『외식경영연구』 학술지를 중심으로. **외식경영연구**, 10(2), 73-91.
- 정혜경. (2007). **한국음식 오디세이**. 서울: 생각과 나무.
- 정혜경. (2009). **천년한식전문록**. 서울: 생각과 나무.
- 정혜경, 이정혜, 조미숙, 이종미. (1996). 서울 음식문화에 대한 연구 -심층면접에 의한 사례 연구-. **한국식생활문화학회지**, 11(2), 155-167.
- 조문수, 고승익, 오상운. (2007). IPA를 활용한 한국음식의 중요도와 만족도 분석. **관광연구**, 22(1), 265-287.
- 주나미, 심영자, 이경아, 정희선, 박선정, 전희정. (2001). 한국전통음식에 대한 주한 미국인의 인식 및 기호도 조사. **대한가정학회지**, 39(6), 15-23.
- 차성미, 정라나, 정서진, 김광옥, 한귀정, 이새롬. (2010). 텔파이 기법을 이용한 대표적인 한국의 맛과 음식에 관한 연구. **한국식품조리과학회지**, 26(2), 155-164.
- 채서일. (2005). **사회과학조사방법론(제3판)**. 서울: 비엔엠북스.
- 최지아, 이종미. (2010). 뉴욕 음식전문가들의 한식에 대한 인식과 태도 -푸디스를 대상으로 한 심층인터뷰-. **한국식생활문화학회지**, 25(2), 126-133.
- 한국전통음식연구소. (2008). **아름다운 한국음식 300선**. 서울: 질시루.
- 한복려, 정길자. (2004). **조선왕조 궁중음식**. 서울: 궁중음식연구원.
- 한식 조리 특성화 대학 사업기관 모집공고. (2010, 6. 15). aT 농수산물유통공사, 자료검색일 2010, 7. 02, 자료출처 <http://www.at.or.kr/tp0100/tp0102/tp0102.jsp>
- 황혜성. (1993). **조선왕조 궁중음식**. 서울: 궁중음식연구원.
- 황혜성, 한복려, 한복진, 서혜경. (1997). **한국음식의 대관 제6권**. 서울: 한림출판사.
- Khoe, K. I., Rowe, S. J., & Lim, H. C. (2007). A study on international marketing strategies for Korean traditional food. *Journal of International Commerce and Information*, 9(2), 375-397.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2000). *Focus Group*(3rd ed). California: sage publications.
- Lee, J. S., & Kim, J. (2010). Vegetable intake in Korea: Data from the Korean national health and nutrition examination survey 1998, 2001 and 2005. *British Journal of Nutrition*, 103(10), 1499-1506.
- Lee, M. Y., Kim J. H., Oh, Y. J., & Lee, M. J. (2008). Mothers' perceptions of children's food behaviors: use of focus group interview study. *Nutrition Research and Practice*, 2(4), 259-268.

접 수 일 : 2010. 09. 01.

수정완료일 : 2010. 12. 07.

게재확정일 : 2010. 12. 08.