

질적연구방법론을 이용한 여성노인의 식품선택 속성 및 제공 식사(편이식) 요구도 조사

장지은¹ · 김지나¹ · 박수진² · 신원선^{1*}

¹한양대학교 식품영양학과, ²세명대학교 한방식품영양학부

A Qualitative Study on Needs of Convenience Meal from the Low-income Female Elderly

Ji-Eun Jang¹, Ji-Na Kim¹, Soojin Park², Weon-Sun Shin^{1*}

¹Department of food & Nutrition, Hanyang university

²Department of Oriental Medical Food and Nutrition, Semyung University

Abstract

This study aimed to investigate the perception, consumption, and acceptability of convenience meals in low-income female elderly attending a lunch program at a community well fare center. Using in-depth interviews, qualitative data were collected from 11 elderly females (62.5±11.2y) living in Seoul. Participants tried to eat various foods in small portions at home, although they ate out what they were offered. Elderly females preferred lunch box-type meals containing a bowl of rice served with toppings, gruel, or Bibimbop due to the growing unavailability of cooking or preparing a meal. Side-dish type convenience meals were also preferred among elderly females since boiled rice can be easily prepared according to individual preferences. In addition, participants preferred healthy foods. Convenience meal planning and production, appropriate kinds of foods, cooking methods, menus, and packaging should be selected based on the elderly's functional atrophy in chewing, swallowing, digestion, and metabolic diseases. Furthermore, food preferences and comfort foods among the elderly need to be identified and characterized. Therefore, more information, including bite size, cutting size, and food texture, should be provided to understand and develop convenience meals for the elderly.

Key Words: Female elderly, food behavior, food selection, convenience foods

1. 서 론

21세기는 전 세계적으로 노인인구의 증가로 인한 인류의 고령화 문제가 점차 크게 부각되어 가고 있다. 우리나라의 경우 고령화가 가장 급속히 진행되고 있는 상황이며, 최근에 이르러 65세 이상 인구비율이 크게 증가되어 가고 있는 실정이다(Park 2012). 우리나라 통계청 '장래인구 특별추계(2011년)' 자료에 따르면 2010년 현재 우리나라의 65세 이상 노인인구는 전체 인구의 11.0%로, 고령화 사회로 진입했던 지난 2000년의 7.2%에 비해 53%의 증가율을 보여 단기간에 노인인구가 폭발적으로 증가하는 현상을 보였으며 2026년에는 20.8%로 5명 중 1명이 노인이 되는 '초고령 사회'에 도달할 것으로 전망되면서 노인의 건강과 노후생활에 대한 관심은 개별적 관심이 아닌 사회적 관심으로 더욱 중요하게 인식되기 작하였다(Korean National Statistical Office 2011). 그 중 노인들의 식품섭취 상태는 질환유발 및 사망과 직접

적인 관련성을 가질 뿐만 아니라, 고령화에 의한 생리적기능의 저하, 활동량 감소에 의한 불충분한 식품섭취 등으로 심각한 영양상태의 저하를 가져올 수 있으며, 이는 영양불량으로 인한 질병의 발병을 촉진시킬 수 있다. 또한 여성의 사회 진출과 핵가족화라는 사회구조의 변화 뿐만 아니라, 독립적인 삶을 선호하는 노인들의 의식이 결합되면서 노년의 독거는 삶의 보편적 경험이 되는 추세이다. 노인부양에 따른 문제들이 새로운 사회문제로 등장하고 있는 현실에서 빈곤을 포함하여 노인들의 전반적인 삶의 질 또한 매우 저하되어 있다. 특히 노인들이 겪는 건강문제와 경제적인 어려움이 장보기와 식사준비 등의 일상적인 문제에 중요한 영향을 미치고 있으며(Jung 2003), 우리나라 노인의 대부분이 영양과 관련된 한 가지 이상의 만성질환을 가지고 있는 것으로 나타났다(Kim 2000). 그 중 만성질환 유병률을 보이는 노인 중 85%의 여성노인은 남성보다 15% 더 높은 유병율을 보이고 있었으며, 75%가 자신의 건강상태가 나쁘다고 인식하고 있

*Corresponding author: Weon-Sun Shin, Department of Food and Nutrition, Hanyang university, 222 Wangsimni-ro, Seongdong-gu, Seoul 133-791, Korea
Tel: 82-2-2220-4204 Fax: 82-2-2220-1856 E-mail: hime@hanyang.ac.kr

을 뿐만 아니라(Cho 2002) 만성퇴행성 질환과 우울증이 남보다 많고 상대적인 경제적 빈곤, 부양 의식의 변화로 인한 독거형태의 거주, 여성노인의 학대 등 제반적인 문제들은 여성노인의 삶에 부정적인 영향을 주고 있다.

Seo 등(2013)에 따르면 노인의 식생활은 신체적, 정신적 건강과 밀접한 관계가 있는 중요한 요소이며, 음식에 대한 만족도는 건강관리와 삶의 질 유지, 정신적 건강에 매우 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 유사하게 Vailas 등(1996)은 노인급식 프로그램 수혜자들의 영양섭취 부족, 식사의 즐거움 감소, 우울감, 신체 기능의 상실 등이 삶의 질과 영향관계가 있음을 밝혔다. 하지만 노화에 따른 치아손실, 소화력 저하로 인해 충분한 영양소 섭취가 불가능하며(Choe 2004), 독거노인과 저소득층 노인 의 경우 경제적 어려움과 더불어 사회적 고립감으로 인한 우울증, 의욕상실, 식욕저하 역시 식생활에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Kwak 2003).

고령화의 진전에 따라 노인들의 영양상태 개선 및 식생활에 대한 관심이 필요할 뿐 아니라, 취약계층 노인을 대상으로 한 식생활복지 서비스는 향후 더욱 확대되어야 할 것이다. 보건복지부는 현재 국민기초생활수급권자 노인과 차상위계층 노인을 비롯한 저소득 독거노인을 대상으로 무료급식 서비스를 제공하고 있다. 이는 경로식당급식과 재가노인을 위한 가정배달 도시락 급식의 두 가지로 분류된다. 경로식당 급식은 노인복지회관, 종합사회복지관, 재가노인복지시설 등 비영리 단체에 의해 위탁·운영되고 있다. 가정배달 도시락 급식은 재가노인복지의 일환으로 건강 및 경제적 어려움으로 식사 준비에 어려움을 겪는 취약계층 노인에게 도시락과 밑반찬 등을 제공함으로써 삶의 질을 유지하도록 돕는다(Ministry of Health and Welfare).

기존에 이루어진 가정배달 도시락 급식 관련 연구는 주로 생산과정에서의 공정관리 및 위생문제(Yang 등 2003; Yi 등 2009; Lee 등 2009)와 영양관리(Do 등 2011; Han 등 2004; Yang 등 2008; Lee 2002; Kim 2003) 등의 구조적인 문제와 제공자 측면에 관심을 기울여왔다. 또한 Seo 등(2013)은 배달 도시락 서비스의 질적 개선을 위해서는 무엇보다 수혜 노인의 욕구를 심층적으로 파악할 필요가 있다.

이처럼 편이식이 빠르게 발전하고 우리 생활 속에 자리 잡기 시작하면서 노인들의 구매 역시 증가하게 되었는데 그 배경에는 노인층의 경제력 형성에 기인한다(Won 2008). 전반적인 국가의 경제력 향상과 국민연금 등 사회보험의 확대, 개인연금과 같은 사적보호 등으로 노인층의 후소득은 과거보다 증가하였다. 국민연금에 가입하여 혜택을 누리는 노인은 아직 많지 않지만 2011년 이후 이러한 노령인구가 증가하기 시작하였다. 또한, 은퇴기간에 대한 일반적인 인식이 높아졌기 때문에 노후에 대비한 경제적 재화를 확보하고, 정년이 되면 사회에서 은퇴하는 것이 아니라 스스로를 부양하며 능동적 소비 형태를 지닌 자립형 노인이 늘어나고 있다(Won 2008).

노인들의 라이프스타일이 과거와는 다른 양상을 보이는 것은 과거 자녀에게 재산을 양도하고 부양 받는 수동적 존재에서 탈피하여, 경제적 독립성을 지닌 노인으로서 위상이 높아졌기 때문이다. 이러한 변화로 인하여 노인 단독 가구가 증가하고 노인 스스로가 상품을 구매하는 의식주의 주체가 되기 시작했다. 노인이 소비의 주체가 됨으로써 편이식 구매와도 밀접한 관계를 가지게 되었다. 노인들이 오랜 시간 먹어왔던 전통적인 식사를 벗어나 새롭게 발달해 가는 편이식을 구매하는 주도적 소비자로 인식하고 그들의 특징을 알아야 할 필요가 있다. 노년 소비자는 오랫동안 살아오면서 경험하거나 구매해 오던 제품종류에 대하여 일반 소비자에 비해 많은 지식을 갖고 있다고 볼 수 있으므로 외부로부터 정보에 대한 탐색정도가 낮고(Bettman 1980), 개인적인 경험과 지식에 의존하며(Schiffman 1971), 인적정보원에 의존하는 경향이 있다(Smith 1985). 이는 새로운 식품에 낮은 정보 탐색을 유추할 수 있으며, 편이식이라는 새로운 메뉴를 어떻게 받아들일지에 대한 조사가 필요한 이유이기도 하다. 지금까지 노인대상 식품의 기호도 및 편의식품에 대해 평가한 논문들이 보고(Kim 2003; Kim 2005; Park 2006; Park 2012)되고 있지만 이에 대한 구체적인 기호도 및 요구도에 대한 연구는 그리 많지 않다.

여성노인의 건강한 노년생활 누리기 위해서는 노인들의 평소 식생활에 대한 연구가 필요하며 특히, 평소 식행태에 따른 노인들의 욕구를 파악될 필요가 있다. 따라서 본 연구는 여성노인의 건강한 식생활 증진과 여성노인들의 평소 식생활 경험 및 향후 음식 이용성을 알아보기 위해 서울의 한 복지관의 프로그램을 수강하고 있는 여성노인을 대상으로 음식선택 및 선호도의 실질적, 상징적인 의미를 파악하기 위한 인터뷰를 하였다.

또한 연하 및 저작이 어려운 노인들의 인체 생리학적 변화와 편리성·서구화를 지향하는 현재 식생활 행태를 착안하여 노인들의 대표적인 대사성증후군인 당뇨와 고혈압 예방과 건강한 일반 노인을 위한 일반 노인식을 밥과 죽 형태의 편이식을 개발하였다. 그 후 양적, 질적 관능평가를 하여 편이식에 대한 호응도, 이용여부, 선호도 등을 조사하여 노인용 건강 증진을 기본으로 하는 편이식을 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 연구 참여자 선정

본 연구에서는 서울특별시 성동구 마장동과 행당동에 거주하고 있는 60세 이상의 건강한 노인으로서 문화센터의 점심 식사제공 프로그램에 참여하고 있는 11명을 대상으로 심층 면접을 실시하였다. 본 연구에 참가한 연구 대상자들의 일반적인 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Socio-demographic of the subject sample (n=11)

Socio-demographic	
Gender	
Female	100%
Male	0%
Age	
Range	65-76 years old
Mean±SD	62.5±11.2
Education level	
Low	26%
Medium	27%
High	47%

2. 자료수집

본 연구에서 사용한 자료수집방법은 질적연구방법론(Qualitative Method)의 하나인 초점집단면접법(focus group interview)을 사용하였다. 이런, 질적방법론은 개인이나 집단이 특정 상황을 경험하고, 해석하고, 의미를 부여하는 과정을 거쳐 사회적으로 구성되어지는 것으로 가정하며 개인이나 집단이 식생활에 대한 경험, 지식, 태도를 어떻게 형성하는지, 식생활에 어떤 의미를 부여하는지를 연구하는데 적합하다(Park 2003). 질적연구를 수행하기 위하여 면접참여연구자들은 질적연구방법에 관련된 워크샵이나 세미나 등에 참가하여 실질적인 면접기술에 관련된 정보와 자료를 수집하였으며, 미리 작성한 질문지를 이용하여 면접자들간의 역할 분담 세미나를 실시하여 노인들 대상으로 한 면접에서 발생하기 쉬운 일들을 사전 점검하여 구조화된 질문지를 작성하고 체크리스트를 작성하였다.

인터뷰를 하기 위한 참가자들과 만남은 서울특별시 성동구 마장동에 위치한 성동노인종합복지센터에서 담당 영양사로부터 소개를 받아 이루어졌다. 인터뷰를 시작하기 전에 우리가 수행하는 연구목적과 연구방법을 자세히 설명하고 장시간에 걸친 인터뷰에 대한 양해와 동의를 구하였다. 인터뷰 기간은 2011년 4월 12일에 이루어졌고, 복지관 내의 식당에서 이루어졌으며, 인터뷰 시간은 2시간 정도 걸렸다.

참가자들과 rapport형성을 위해 인터뷰 시작 30분 전에 미리 만나 얼굴을 익히고 다과를 하여 친밀감을 도모하였다. 친밀감을 형성하기 위해 하루 일과를 묻거나, 손자 손녀 얘기를 하여 처음 만남으로 인해 느껴지는 어색함이 어느 정도 없어졌을 때 인터뷰를 실시하였다. 대부분의 참가자들은 인터뷰에 무리없이 응하였으나 개인성향과 표현정도 그리고 노화로 인해 집중력이 떨어져 그 주제와 관련 없는 말씀을 하신 경우가 발생하여 원래 주제로 대화를 이끌어 내기 위한 인터뷰의 시간은 차이가 있었다. 특히 연구 참여자들은 60세 이상의 노인들이고 이들은 평소 말동무가 없었는데 오랜만에 이야기를 할 수 있는 시간이 생겨서 너무 즐거워 했고,

주제를 접근하기 위한 반구조적인 인터뷰 방식을 적용하였다.

연구자들은 참가자의 허락 하에 인터뷰의 전 과정을 녹음하였고, 연필과 노트를 가지고 기록하는 방법(Transcription)이 갖는 부정확한 기억, 짧은 기억력, 편향된 인식, 비체계적인 기록 등의 단점을 보완하고 자료의 신뢰도 및 타당도를 높이는데 기여하였다. 또한 녹음기를 사용하여 면접자는 연구 대상자의 말에 더 집중할 수 있었고 녹음기는 노트에 적을 때는 할 수 없는 피면접자의 웃음소리, 흐느끼는 소리, 한숨, 빈정거림 등 중요한 감정들을 담아낼 수 있었다. 그리고 구술 자료를 필사본(text)으로 옮기는 과정을 거쳤는데 이 방법은 가능한 한 피면접자가 한 말 그대로를 기록으로 옮기는 과정에서 피면접자의 목소리 톤이나 무드 등을 그대로 옮겨 분석 자료를 마련하였다.

3. 자료분석

본 연구에서는 초집단면접법을 통해 수집된 녹취록과 기록 자료 등을 토대로 Colaizzi(1978), Strauss 등(2008), Seo 등(2013)의 방법론에 근거하여 분석하였다. 자료의 코딩단계는 수집한 자료를 개념화 하고, 범주화하는 과정으로 수집한 녹취자료와 관찰메모를 면밀히 분석하여 유사점과 차이점을 분석하고, 개념을 추출하면서 유사한개념끼리 묶는 범주화 작업(Categorizing)을 하였다. 이 과정에서, 면접시 기록한 노트나 메모 등의 자료에서 면접 참여자의 경험이 담긴 모든 진술을 반복하여 듣거나 읽음으로써 전체적인 느낌을 도출하였다. 자료를 읽거나 청취하면서 구조화된 질문에 직접적으로 관련된 진술 등을 추출하여 기록하였으며, 면접자들의 진술가운데 반복되거나 유사한 내용들은 삭제하였다. 이어, 자료의 해석과정(Interpretation)으로 분석된 자료에 의미를 부여하고 각 범주간의 연결을 시도하는 과정을 거쳤다. 그리고 각 질문내용에 대하여 응답한 노인들의 진술내용을 적절한 용어로 바꾸거나, 의미를 판독하는 과정을 거치면서 진술한 내용의 의미를 판독하고 내용을 적절한 용어를 이용하여 재구성하였다. 이 방법은 연구자는 도출된 다양한 범주와 읽기, 분석, 추론을 통해 자료를 전체적으로 설명할 수 있는 새로운 개념이나 의미를 만든 후, 자료에서 도출되는 중요한 주제들을 범주화하고, 개념화하는 과정을 통해 연구목적에 대한 결론을 귀납적으로 밝히는 방식인 토대이론 접근법(grounded theory)으로 분석을 하였다(Shepherd 1992).

최종적으로 자료 분석 결과의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 질적 연구의 평가기준들인 신뢰성, 적합성, 감사가능성에 맞추어 확인, 검토를 했다. 이상의 면접결과와 타당성을 검증하기 위하여 여성노인 연구를 수행한 공동연구자들과 면접이 실시되었던 해당 시설의 급식담당 사회복지사와 영양사들에게 검토받았다. 자료 수집 및 분석에 대한 다이어그램 모형은 <Figure 1>에 나타나 있다.

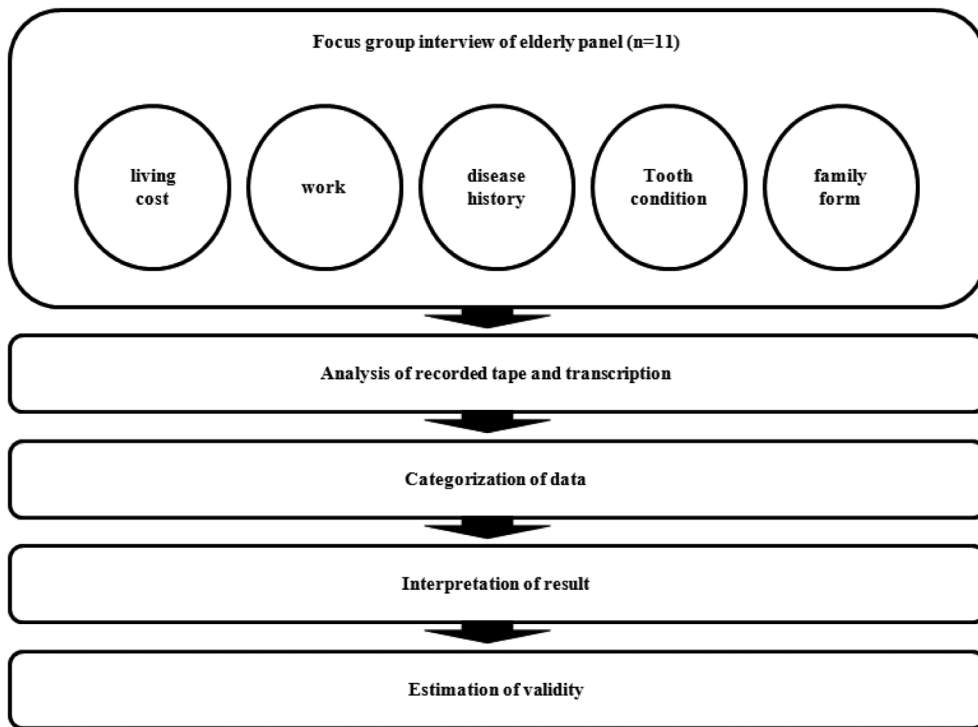


Figure 1. Diagram of focus group interview

III. 결과 및 고찰

1. 참여자의 인구학적 특성

본 연구에 참여한 11명의 노인들 중 80대가 3명, 70대가 6명, 60대가 2명이었으며, 참여노인들 중 1명은 국가보조금으로 생활하고 있었고, 2명이 5만원 내외, 3명이 10만원 내외, 50만원~100만원 사이의 생활비를 쓰고 있는 노인은 4명, 100만원 이상이 1명이었다. 생활비 중 식품구입으로 지출하는 비용은 생활비가 10만원 미만의 저소득층 노인인 경우, ‘거의 안씀’, ‘손주 간식비 정도’ 혹은 ‘10만원 내외’로 답하였으며, 생활비가 50만원 이상이라고 답한 노인의 경우, 20만원~50만원 수준으로 사용하고 있었다. 면접에 참여한 노인들 중 4명이 ‘소득과 관련된 일을 하고 있지 않다’로 답하였으며, ‘복지회관의 점심제공 프로그램에 참가’하는 정도로 답하였다. 그밖의 6명의 노인은 ‘경제활동이 아닌 자원봉사’ 혹은 ‘하숙’을 하고 있다고 답하였으며, ‘복지회관의 점심제공 프로그램에 참여’한다고 답하였다. 참여노인들의 일반적인 건강상태를 파악하기 위하여 ‘복용하고 있는 약의 종류’와 ‘치아상태’를 질문한 결과, ‘혈압약복용’이 3명, ‘신경통약복용’이 3명, ‘당뇨약 복용’이 3명, ‘고지혈증약 복용’이 1명, ‘관절 물리치료 및 약 복용’이 1명, ‘복용하는 약 없음’도 2명이었다. 그러나, ‘혈압약 및 신경통약’ 혹은 ‘당뇨약 및 신경통약’ 등 복합적으로 약을 복용하는 경우도 4명이었다. 또한, 치아상태를 질문한 결과, ‘자연치 보유’인 노인이 3명, ‘자연치와 의치 혼합’인 노인이 3명, ‘의치 보유’의 노인이 5명이었다. 가족형태를 질문한 결과 2명의 노인만 ‘독거’ 형태

로 생활하고 있었고, 나머지 9명의 노인은 ‘어떤 구성원이든 가족과의 동거’ 형태로 생활하고 있었다.

1) 생활비, 생활비 중 식비 관련 질문

면접 참여자들이 복지관에서 점심식사 제공 프로그램에 참여하고 있는 노인들이었고 생활비 수준이 비교적 낮은 지역으로 생활비나 식비 면에서 낮은 금액을 지출하고 있음을 알 수 있었다. 이는 직접적인 금액을 질문하였을 때, 거의 답을 회피 하였고 다른 질문을 하라고 하신 점과 복지관에서 밥을 때우시고 있다는 점, 그리고 생활비를 국가에서 받는 노인도 계셨기 때문에 이런 점들을 보아 생활 형편이 그렇게 넉넉하지 않았음을 알 수 있었다. 또한, 가족형태에 의해서도 자식들과 동거하는 분과 그렇지 않은 분 사이에서 생활비 및 식비의 차이가 났다. 아들과 딸과 함께 사는 경우 혼자 사시거나 노부부가 사시는 분보다 금액을 많이 쓰시는 것을 알 수 있었고, 그 이유는 자식들에게 용돈을 받기 때문인 것으로 보였다.

그리고 인터뷰를 하면서 손자 둘과 함께 사시는 할머니께서 아들 가족과 사시는 분께 “자네는 부자야.. 아들이 용돈도 주니 얼마나 좋아~” 이런 말씀을 하신 점을 보아 거주 형태에서도 식비의 차이가 있었음을 알 수 있었다. 생활비 중 식비를 쓰는 비율이 일부는 많은 분도 있었고 적은 조사 참여자도 있었는데 전반적인 생활비의 지출이 많을수록 식비를 소비하는 비율이 높았다. 이점을 보아 편이식을 이용하기 위해서는 어느 정도 경제적인 여유와 지불능력이 수반되어야 할 것으로 판단되었다.

2) 과거 및 현재 직업에 대한 질문

참여노인들은 과거에 전업주부 이외에는 수입이 적은 일을 하고 있었다. 지방에서 거주하시다가 오신 분들의 경우 농사를 짓는 경우도 많았고, 가장 높은 수입의 일을 하신 분은 의류를 판매하신 분이였다. 현재의 직업은 나이가 이미 정년을 훌쩍 넘겼고, 나이가 대부분 70세 이상인 연구 참여자들이 많아서 수입위해서 하는 일 보다는 자원봉사를 하면서 식사를 무료로 하는 경우도 있었다. 그 외는 복지관에서 무료 강좌수업을 듣거나 성당이나 종교단체 등에서 자원봉사를 하고 성가대를 하시며 노후를 보내는 연구 참여자도 있었다.

3) 병력에 대한 질문

참여노인들 중에는 과거의 수술이나 심각한 질환을 가진 분은 없었고, 대부분 노인성 질환으로 약을 드시거나 병원에 다니는 정도였다. 병력은 대부분 환갑을 넘긴 후부터 가지게 되어 약을 10년 이상 복용하고 있는 경우가 많았다. 병력의 완화 또는 치료를 위해 약을 먹는 경우가 많았는데 특히 당뇨나 고혈압 등의 대사성 증후군 질환을 가지고 있었고, 그로 인해 적절한 식사요법을 해야한다는 의사 처방을 받으신 분도 있었다. 그래서 약과 식사요법을 병행하고 있는 분도 계셨고, 병력이 심하지 않아서 약만 드시고 식사는 소식을 하면서 다양하게 하려고 노력하는 참여자도 있었다.

4) 치아상태에 대한 질문

치아는 노화로 인해 거의 10년 전부터 틀니나 보철을 대부분 하고 계셨고, 자연치를 가진 조사 참여자들은 2명 있었다. 의치료로 인해 음식을 가려서 먹은 경험이 다수 있다는 인터뷰 결과로 보아 치아상태와 식품을 선택하는데 관계가 있을 것이라 판단되었다.

5) 가족형태에 관한 질문

본 연구의 연구 참여자들은 ‘가족과의 동거’와 ‘독거’로 나뉘었으며, 동거가족 구성원은 다양한 형태를 지니고 있었다.

2. 식사의 섭취형태를 질문한 결과

1) 규칙적인 식사를 하고 있는지에 대한 질문

대부분의 연구 참여자는 아침, 점심, 저녁을 규칙적으로 드시고 있었는데, 챙겨 드시는 이유에서 대부분 건강 때문이라고 일부러 먹거나, 혈압약 복용 등의 이유로 식사를 챙겨 먹는다는 것을 파악하였다. 하지만 배가 고프거나 특별한 음식이 먹고 싶어서 일부러 찾아서 먹는 것은 거의 없었고, 식사를 거의 소량으로 드시는 경우가 많았는데 이는 대부분 입맛이 없지만 건강하려고 먹는다는 의견이 대부분이었다.

“안먹고 싶은데 그냥 먹지머.. 조금이라도 먹어..안먹으면 약을 못먹자나..”

“같이 먹을 사람도 없고.. 혼자먹으면 맛은 없는데 안먹을 수는 없자나.. 내가 내 건강챙겨야지 누가 지키겠어..”

그리고 식사를 거르지 않고 주로 밥을 드시는데 부득이하게 못 먹을 경우 떡이나 계란 등의 대용식을 먹는다는 의견도 있었고, 혹은 두 끼를 드시는 분도 간혹 계셨는데, 아침을 거르는 이유는 아주 오래전부터 아침을 먹지 않는 것이 익숙해져 나이가 들어서도 아침을 먹지 않겠다는 의견이 있었고, 점심을 거르는 이유는 바쁘게 살다가 보면 시간대를 놓쳐서 늦은 점심을 먹으면 저녁을 먹지 않는다는 의견도 있었다. 이 분들은 식대를 거르는 대신에 대용식을 먹는다고 하셨는데, 치즈나 꿀, 고구마를 대용식으로 먹는다고 했다.

“밥이 안먹고 싶어.. 그냥 계란이나 고구마로 떼우면 편하고 좋아..”

“나는 남편 살아있을 때부터 아침은 안먹었어.. 나도 아침에 장사나가야 되고 남편도 일나가는데 .. 밥 안먹는 버릇이 되니깐 이젠 아침은 아예 안먹어.. 가끔씩 아침에 손녀 딸먹는 치즈 하나씩 먹고 말어..”

2) 식사를 할 경우 어떤 밥과 찬이 몇 가지로 이루어져 있는지, 그리고 자주 먹는 주식과 주찬의 종류가 있는지 질문한 결과

참여자 대부분이 밥과 찬의 형태로 식사를 하고 있었고, 식사의 구성은 밥, 찬 그리고 국의 구성이나 밥과 국의 구성으로 식사를 하고 있었다. 주식의 종류는 일정하게 정해져 있어서 여러 가지 형태의 주식을 섭취하지 않았다. 대부분 백미 일반밥 보다는 잡곡밥을 먹고 있었는데, 그 이유는 대부분 건강을 생각해서 일부러 먹는 경우였고, 혹은 잡곡밥이 당뇨질환 예방에 좋다고 해서 일부러 먹고 있다는 의견도 있었다. 잡곡밥 외에 보리밥과 콩밥을 즐겨 먹는 조사자도 있었다.

“나는 백미보다는 잡곡밥이 좋아.. 백미만 먹기에는 심심하잖아..”

“나는 여러 가지 섞인 밥이 좋아서 일부러 콩도 넣고 기장도 넣고 후미도 넣어서 밥을 해먹어.. 근데 손주들이 안좋아 해서 며느리 눈치가 보일 때가 많아..”

“나는 당뇨가 있는데 의사가 먹으면 좋다고 해서 일부러 잡곡밥을 먹어.. 그런데 아들이 잡곡밥을 싫어해서 집에 내 밥솥이 따로 있어..”

찬의 수는 연구 참여자마다 달랐는데 대부분 밥에 찬의 수가 두 개에서 세 개 정도였고, 주찬은 거의 없었다. 주찬의 종류는 대부분 김치나 장아찌, 그리고 나물반찬을 먹고 있다고 했다. 대부분 혼자서 먹는데 굳이 찬을 만들어 먹기에는 돈도 많이 들고 귀찮다는 의견이 많았다. 그리고 가장 문제가 되는 것은 노인기의 결핍 영양소 중 하나인 단백질과 칼슘인데, 모든 연구 참여자들은 단백질 위주의 식사는 거의 안하고 있었다.

“김치가 있어야 밥이 맛있지.. 김치는 꼭 먹어..”
 “김치가 제일 만만하구나.. 다른 반찬을 해먹기에는 귀찮아.. 냉
 장고에 늘 김치가 있으니깐 대충 먹고 말어.. 김치 말고는 그
 녀 냉장고에 있는거 꺼내서 먹어..”
 “반찬 하나하는데 재료값도 너무 많이 들고 부담스러워.. 가끔
 씩 미니리는 목이랑 무쳐서 먹는데 그것도 비싸게쳐.. 해도 먹
 을 사람도 없고..”
 “소고기가 먹고 싶은데 너무 비싸서 먹을 수가 없어..”
 “가끔씩 며느리가 외식하러 고기집에 가면 삼겹살이 너무 맛
 이 있더라..”

혹은 국이 꼭 있어야만 밥을 먹는데 국을 끓이기 싫을 때
 는 물에 밥을 말아서 먹어야 밥이 잘 넘어간다는 연구 참여
 자도 있었다. 찌개보다는 국을 좋아하였고, 국도 육개장처럼
 강하고 자극적인 맛이 나는 국보다는 맑은 된장국이나 나물
 국을 좋아한다고 했다.

“나는 나물국이 좋아.. 나물국만 있으면 밥 한 그릇 다 비워.
 국이 없으면 물에 밥 말아먹기도 해.. 맨밥은 안 넘어가서 원
 ...”
 “나는 미역국이 그렇게 맛이 있더라고.. 입맛 없으면 미역국 끓
 여서 먹어..”

3) 간식 및 후식의 섭취상태 및 요구도에 관한 질문

간식을 즐겨 드시는지, 그리고 어떤 간식을 드시는지 질문
 한 결과, 대부분의 연구 참여자들은 간식을 먹고 있었으나
 먹는 빈도수가 달랐다. 간식의 종류는 대개 떡과 과일이었고
 과일은 저렴하고 접하기 쉬운 사과나 귤을 많이 먹는다고 하
 션다. 그 외 빵이나 우유도 즐겨먹는 연구 참여자도 있었다.
 11명의 연구 조사자 중 경제적인 여건이 되는 사람일수록 간
 식을 먹고 있는 것을 보아 경제적인 요소가 식생활에 중요
 하게 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

“간식은 먹어.. 손녀가 먹고 남긴 과자도 먹고.. 빵도 먹어..”
 “나는 과일을 좋아해서 사과를 먹어.. 사과는 싸니깐 부담도 적
 고 좋아.. 내가 변비가 있는데 점심먹고 사과먹으면 밤에 화장
 실도 잘 가고 좋아..”
 “내가 골다공증이 있어서 우유는 꼭 마셔..”

이에 반해서, 간식을 먹지 않는 연구 참여자들은 대부분
 오래전부터 먹는 습관이 길러져 있지 않았기 때문에 먹지 않
 는다고 했으며, 간식 비용이 밥해먹는 비용보다 더 들어서
 먹지 않는다는 의견도 있었다. 자주 먹지는 않는데 가끔씩은
 먹는다는 의견도 있었다.

“안먹던 버릇이 있어서 그냥 안먹어..”
 “돈도 많이 들고 먹으면 잠만와. 그냥 안먹고 저녁을 일찍 먹
 어..”
 “냉장고에 사과있으면 꺼내 먹어.. 일부러 먹으려고 찾지는 않
 아..”

그리고 간식을 먹는 시간은 대체적으로 식사 후에 바로 먹

는다는 의견과 식사 후 2~3시간 뒤에 먹는다는 의견이 있었
 는데 모든 연구 참여자에게 편이식을 구입할 때 후식이 있
 는 것과 후식이 없는 것 중 어떤 것을 사먹을 것인가라는 질
 문에는 거의 모든 연구 참여자들이 후식이 있는 도시락을 먹
 겠다는 의견이었다.

“나는 같은 가격이라면 후식이 있는 도시락을 먹을래.. 후식은
 식사대용으로 먹을 수 있으니깐..”
 “간식까지 같이 있으면 좋아!! 나는 밥 말고 간식먹는거 되게
 좋아하니깐.. 종류에 상관없이 있으면 다 잘먹어..”
 “후식이 있는 도시락을 먹으면 간식을 따로 준비 안해도 되니
 깐 편하겠네..”
 “간식은 밥먹고 바로 안먹어.. 배도 안고프로 구미가 당기지도
 않아.. 두시간쯤 뒤에 고구마나 떡이나 좀 먹긴하지..”
 “나는 밥먹고 간식은 안먹는데 도시락에 후식이 있는 게 있
 으면 한번은 사먹어 보겠어..”

그러나, 평소에 간식을 먹지 않는 연구 참여자들은 후식이
 있는 편이식이 있더라도 구입을 하지 않겠다고 했다. 굳이
 먹지도 않는 것을 살 이유가 없다는 의견이었다.

“난 간식 안먹어.. 먹지도 않는데 간식까지 있는 도시락을 왜
 사.. 더 비싸기만 할텐데..”

4) 질병에 따른 치료식 이용에 관한 질문

질병을 가지고 있어서 어떤 치료식을 먹고 있는지 질문 한
 결과, 당뇨나 고지혈증이 있는 연구 참여자들은 대부분 병원
 에서 약을 섭취하고 있었는데 질병 증상이 심각하지 않아서
 치료식으로는 먹고 있지 않다고 했다. 대부분 병이 있어도
 골고루 먹고 소식하려고 노력하고 있다고 하였고, 콜레스테
 롤 약을 먹는 연구 참여자의 경우 몇 가지 음식을 가려서 드
 신다고 하셨는데, 가정에서는 가려서 먹을 수 있지만 복지관
 등 밖에서 식사를 할 때에는 어쩔 수 없이 먹지 말아야할 음
 식도 먹는다고 했다.

“당뇨가 있어도 병원에서 식사요법을 알려주지 않고 소량을 골
 고루 먹으라고 했어..”
 “당뇨가 있는데 심하게 아니라서 따로 음식가리고 그러진 않
 아.. 그냥 맛있게 먹으려고 해..”
 “고지혈증이 있어서 약도 먹고 운동도 해.. 나는 밥은 현미밥
 만 먹고 채소위주로 반찬을 먹어..”
 “곰탕 같이 기름이 많이 들어간 음식은 안먹어.. 병원에서 닭
 가슴살이나 소고기 장조림을 먹으라 그래서 가끔씩 사먹긴해
 ..그런데 복지관에서 사골국이 나오면 그냥 먹지머..”

5) 노인식 전용으로 제시한 24종의 도시락 형태의 식사에
 대한 질문

편이식에 대한 용어가 연구 참여자들에게는 생소하였기 때
 문에, 초점면접을 시작하기 전에 용어설명을 간단하게 하여
 이해를 도왔으며, 실제 인터뷰를 할 때는 편이식이라는 단어
 보다는 도시락이라는 단어를 사용 하여 참여자들이 쉽게 이

해하고 질문에 응하도록 하였다.

그리고 일반 노인식 1(밥과 찬으로 구성된 편이식), 일반 노인식 2(여러 가지 주식으로 구성된 편이식), 고혈압과 당뇨 전용으로 제조한 24종류의 도시락을 각각의 테마별로 메뉴가 적힌 사진 6개를 A3 용지 한 종이에 제시하면서 어떤 방법으로 조리를 했고, 메뉴와 영양소구성은 어떻게 했는지 자세히 설명했다. 노인들의 편이식에 대한 본질적 의미를 분석 한 결과, 개념, 행동 및 요구도에 따른 8가지의 범주가 도출되었다 <Table 2>. 또한, <Table 3>은 노인패널에게 제시한 24종의 도시락 중 3가지 타입(건강한노인용, 고혈압식, 당뇨식)에 따른 대표적인 예시이다.

(1) 건강한 일반 노인용 도시락: 밥과 3찬, 4찬, 5찬 두 가지씩 총 12가지의 도시락

연구참여자들에게 12종류의 도시락 사진을 제시하면서 메뉴 구성의 전체적인 조화로움을 질문하였다. 질문을 할 때, 일반 노인식을 만들 때 기본적인 조리방법과 메뉴를 선정하는 방법을 자세히 설명하고, 그에 대한 질문의 답을 얻기 위해서 “할머니께서 보시고 계시는 편이식이 조화로워 보입니까?”라는 질문이 어르신들에게는 어려울 것 같아 “할머니, 이 도시락 맛있어 보여요?, 없어보여요? 혹은, ‘할머니 제가 만든 도시락인데 어때요? 잘 만든것 같아요?’로 용어를 바꾸어 질문하였다. 이에 대해, 대부분의 노인들은 맛있어 보인다는 의견이었으며, 찬의 색깔도 다양하고 찬의 수가 많을수록 메뉴의 다양성 때문에 여러 가지 반찬을 먹을 수 있어서 좋을 것 같으나 비싸보인다는 답을 많이 하였다.

“좋아.. 맛있어 보이네..”
 “김치가 없네..”
 “예쁘게도 만들어 봤구나..”
 “이 반찬 어떤거니.. 신기하네..”
 “메가 안고파도 먹겠다.. 잘 만들었네..”

참여노인들은 과거와 현재 식품 구매 경험이 많이 있어서 재료의 가격대를 알고 있기 때문에 재료에 따라 비싸보인다는 반응을 보였다. 그러나, 먹어보고 싶은 편이식 도시락의 선택에 있어서는 상당히 주관적인 반응을 보였다. 본인이 원래 먹던 메뉴가 있어서 좋다는 의견과 본인이 먹던 메뉴가 없어서 거부감을 일으킨다는 의견도 있었다. 항상 밥을 먹을 때 반찬을 김치를 먹었는데 김치가 없어서 어색하다는 반응도 있었고, 김치 대신에 새콤달콤한 샐러드가 들어가서 먹어보고 싶다는 의견도 있었다.

그리고 조리방법에 대해서는 본인은 손이 많이 가는 음식을 해먹지 않는데 노인식 전용으로 모델링한 도시락에 제시한 반찬류는 조리방법이 다양해서 다 먹어 보고 싶다고 표현하였다. 또한, 참여노인들은 먹고 싶은 음식이 있으나, 조리방법이 어려워 직접 요리해서 먹기는 힘들니까 가정에서 만들어 먹지는 않는 다고 하였다.

“비싸보이네.. 마 비싼데..”
 “다양하게 먹을 수 있겠다. 좋네..”
 “김치가 없네.. 김치 없으면 나 밥 못먹어..”
 “고구마 영양밥이 맛있겠네..”
 “김치 대신에 샐러드가 있네.. 밥이랑 샐러드를 먹는 것도 신기하네..”

<Table 2> Categorization of convenience food (CFs) for elderly

Concept	Behavior	Needs
• Skipping meals is not good for health	• Try to eat every meal despite of no appetite	• The food service program for low-income elders
• White rice is not good for health	• Try to eat multigrain rice	• Multigrain rice
• The number of side dishes is limited to two or three	• Major side dishes are Kimchi, pickles and vegetable dishes.	• Food products consisting high protein, calcium and phosphorus
• High preference for soups of Korean style at every meal	• Soups makes easy to swallow a meal in elders. Elders eat rice in water but for a soup.	• Various soups taste bland and mild
• High preference for snacks	• Never to consume snacks due to the economic reasons	• Snacks for low-income elderly peoples
• Low preference for CFs	• Attitudes for CFs are differed depending on the kind of food materials, though CFs are thought to suit for young people in elders	• Food products meets for elderly needs in shapes, nutrition and health
• High preference for elderly dietary products for treatments (e.g., metabolic syndrome, diabetes, hypertension)	• Very high preference for foods for health	• Elderly CFs are not just for the functions of prevention or the treatment of diseases but for elderly friendly foods
• Positive responses for the side dishes-only-packaging among CFs	• Prefer to buy the side dishes-only-packaging, because of the low cost	• Diverse options for side dishes products by types and amounts

<Table 3> Example of convenience meal for 3 types elderly-subjects

	Classified basic elderly	Hypertension elderly	Diabetic elderly
Rice & 5 kinds of side dishes	Rice with captain Pork boiled down Pumpkin steamed dish Stir-fried potato Chili-herbs seasoned kkakdugi	Multigrain rice Spicy cold chicken salad Kelp&potato boiled down Bean curd steamed dish White radish&green algae seasoned white radish sautéute	Rice with broccoli Tuna salad Cabbage steamed dish Mushroom seasoned Salmon&tomato seasoned Marinated beef
Porridge & side dishes	The chicken broth The buckwheat jelly mix Aeasoned bean sprouts Cherry tomato	Sweet potato pottage Mackerel boiled in spiced soy sauce Ricepaper roll Herbs seasoned Persimmon Dongchimi	Brown rice porridge Sweet pumpkin messed up Tangleweed roasting Mushroom naengchae
Bowl of rice served with toppings & side dishes	Bowl of rice served with seafood Tofu steak Seasoned sinach Kkakdugi	Bowl of rice served with tofu Seasoned spinach Stir-fried white radish	Bowl of rice served with tomato Cold tree ear dish dressed Steamed onion beef Japchae mixed dish of acorn-starch jelly Sweet potato ginger soup
Bibimbap & side dishes	Brown seaweed Rice Watery plain kimchi Tangpyeongchae Red pepper stir-fry	Adlay mushroom rice Tofu parsley Steamed eggplant Capsicum annuum seasoned Low sodium fruit Watery plain kimchi	Herbs bibimbap Apple walnut salad Steamed tofu parsley Sweet and sour cabbage Barley gamju

“조리과정이 복잡하게 있네.. 이거 하기 힘들었을 텐데..”

스스로 도시락을 구입할지 여부에 대한 질문에서 대부분의 연구 참여자들은 편이식을 사먹겠다는 의견이 많았다. 그 이유는 집에서 먹지 못한 음식이라 먹겠다는 의견과 먹으면 건강해질 것 같다는 의견이었다. 식비로 지출을 하지 않는 노인들이 돈을 주고 사먹는 편이식인데 이왕이면 건강에 좋았으면 좋겠고, 맛이 있었으면 좋겠다는 생각을 가지고 있었는데 도시락형태의 편이식은 대부분 맛있어 보이고 돈을 내고도 사먹어 보겠다는 의견이 많았다.

그리고 혼자 먹는 것 보다는 친구들과 다른 메뉴의 편이식을 구입해서 먹어보겠다는 의견도 있었다. 대부분 메뉴에 대한 호기심을 가지고 있는 것으로 보이고, 가격을 떠나서 한번쯤은 먹어보고 싶다는 의견이 대부분이었다.

“마트에 팔면 한번은 사먹어 보겠어..”
 “친구랑 같이 먹어보겠다..혼자는 못먹어..”
 “집에서 못해먹는 반찬이네.. 사먹어 보겠어..”

반면에 몇몇의 연구 참여자들은 사먹지 않겠다는 의견도 있었는데 그 이유는 집에서 먹던 음식을 먹고 싶었는데 너무 달라서 거부감이 든다고 하셨다.

“집에서 만들어 먹는 게 낫지 .. 별로야..”
 “난 그냥 집에 있는 밥 먹을 것 같애.. 김치도 없고 못먹겠어.”

(2) 건강한 일반 노인용 도시락: 덮밥, 죽, 비빔밥 두 가지씩 총 12가지

대부분의 참여자들은 밥과 찬으로 구성된 일반 노인식보다 더 좋은 반응을 보였다. 늘 밥과 반찬으로 식사를 하기 때문에 덮밥, 죽, 비빔밥 등 다양한 주식으로 구성된 도시락 형태를 선호하는 반응을 보였다. 그 이유는 집에서는 비빔밥, 죽, 덮밥은 조리하기 귀찮거나 어려워서 안하게 되는데 돈을 주고 사먹는다면 다양한 주식을 선택하겠다는 의견이 많았다.

“맛있겠다!!”
 “침이 넘어 간다.”
 “돈만 있으면 사먹겠다.”
 “조화로워 보이네..”

가장 선호도가 높은 것은 죽과 찬으로 구성된 편이식으로 특히 전복죽을 상당히 선호하였다. 전복죽은 한국 어르신들이 가장 좋아하는 죽으로 손꼽힐 만큼 선호도가 높은 죽인데, 우리는 전복죽에 각종 야채를 많이 넣어서 색깔도 먹음직스럽고, 전복의 씹는 맛까지 느낄 수 있게끔 조리를 했는데 참여노인들은 그 점을 선호한다고 대답하였다.

“난 죽이 좋아..”
 “전복죽에 야채도 넣었네.. 색도 곱도 영양도 좋겠다..”

그리고 가장 선호도가 떨어지는 편이식은 덮밥이었는데 참여자에 따라 상당히 다른 반응을 보였다. 덮밥은 젊은 사람이 먹는 음식이라서 싫다는 반응과 덮밥 자체는 싫으나 해물 덮밥은 재료가 맛있는 것이 많이 들어가서 먹어보고 싶다는 반응이었다. 선행연구에서 이미(Park 2012) 덮밥의 요구도가 다른 주식에 비해 떨어진다는 보고와 일치하는 결과이었으나, 덮밥을 만드는 재료에 따라 노인들의 요구도가 달라 질 수 있다고 판단하였다.

“덮밥은 싫어.. 이걸 젊은 애들이 먹는 거자나.. 늙은이들은 이런 거 안먹어..”

“해물 덮밥 좋네.. 난 해물이 많이 들어가서 좋아..”

그리고 박 등(2012)의 연구결과와 같이 익숙하거나 집에서 먹어본 음식을 선호하는 경향을 보였으며, 대부분의 참여자들은 집에서 먹어봐서 거부감이 덜한 음식을 선호하는 경향을 보였다. 우리의 이전연구(예비실험)에서도 노인10명을 대상으로 편의식에 대한 노인패널 요구도에 대해서 초점그룹 인터뷰를 실행하였는데, 거의 대부분의 패널들이 본인에게 익숙한 음식은 본인이 어렸을 때 가정에서 어머니가 주로 해주셨던 음식이라고 답하였고, 나이가 들수록 그러한 음식에 대한 향수가 더 증폭되며 이러한 요구도가 충족되는 음식이 제품으로 판매된다면 구매할 의사가 충분하다고 답하였다. 또한, Park 등(2012)은 완전 조리 상태의 음식을 섭취하면서도 노인의 음식에 관한 전통적인 방법과 맛을 원하고 있었으며, 편의식 요구도에서는 건강에 좋은 편이식을 원하는 빈도가 가장 높게 나타났는데 이는 본 연구의 결과와도 일치하고 있다.

“물김치가 있는게 좋아.. 시원하자나..”

“오이무침과 콩나물무침은 나도 집에서 가끔씩 해먹어..”

“깍두기가 있어서 좋네.. 그런데 나는 깍두기 보다는 배추김치가 더 좋아..”

참여노인들은 특히, 자신이 평소에 좋아하는 음식이 있는 경우 선호하는 경향을 보였다. 야채를 좋아하는 연구 참여자들은 야채가 많은 비빔밥을 선택하였고, 후식이 같이 들어간 편이식을 선택하는 할머니는 본인이 떡을 좋아하는데 떡이 후식에 있어서 먹어보고 싶다는 의견도 있었다.

“현미 해초비빔밥은 맛있겠다.. 반찬 수가 적어서 덜 부담되네.. 다른 건 다 비싸보여..”

“나는 죽이 좋아..”

“산나물 율무 비빔밥이 좋네.. 야채도 많이 들어가고.. 나는 야채가 좋거든..”

“후식이 들어간 죽 도시락이 좋다.. 나는 죽도 좋아하고 후식이 떡이라서 더 좋으네..”

율무 비빔밥은 모든 연구 참여자들이 사먹어 보겠다는 의견을 보였다. 이유는 대부분 재료가 많이 들어가서 좋고, 비빔밥을 좋아하시는 노인들이 많았으며, 집에서 비빔밥을 만

들어 먹는 것 자체가 힘든데, 건강에 좋은 갖가지 재료를 넣어서 만든 비빔밥을 사먹으면 돈이 아깝지 않을 것 같다는 의견이었다. 그리고 국을 좋아하시는 연구 참여자는 국도 이 비빔밥에 국물도 같이 있으면 더 좋을 것 같다고 하였다.

“이 비빔밥은 꼭 사먹고 싶다..”

“된장국물이랑 같이 먹으면 더 맛있겠어..”

(3) 당뇨식사용 노인식 도시락-밥과 3찬, 4찬, 5찬, 덮밥, 죽, 비빔밥

대사증후군(당뇨 및 고혈압)용으로 제조된 도시락자료를 가지고 참여노인 대상 면담을 시작하기 전에 이들 대사증후군(당뇨 및 고혈압) 전용 도시락을 만들기 위해 어떤 점들이 고려되었고, 어떻게 조리를 했는지 참여노인들에게 충분히 설명을 하였다. 실제 인터뷰에 들어가서는 당뇨 질환이 있어서 간단한 치료식을 하거나 음식조절을 하시는 분의 의견을 주로 청취하였고, 당뇨병력이 있고, 병원처방을 받는 다고 대답한 노인들은 현재 병원에서 권하고 있는 식재료를 사용하여 조리를 하고 있다고 대답하였으며, 당뇨식 도시락에 많은 관심을 보였다.

“병원에서 의사가 은행을 많이 먹으라고 하더라고.. 이게 당 수치를 떨어뜨린데... 여기 쫄면에 재료가 은행이 들어갔네..”

“내가 요즘 집에서 단호박 먹고 있거든.. 이렇게도 요리할 수 있구나.. 난 항상 찌서 먹기만 했는데..”

도시락 사진을 제시하고 당뇨식사용이라는 설명만 했을 때, 인터뷰에 참여한 노인은 간이 안되어 있냐고 물어 보았으며, 연구 참여자들은 당뇨치료식은 간이 전혀 안되어 있고, 단맛도 짠맛도 없는 음식만 먹는다는 생각을 하고 있었다.

“당뇨식이라고 생각하니깐 싱거워 보이기도 하네..”

그리고 한 연구 참여자는 가정에서 당뇨식으로 조리를 한다고 하였으며, 도시락에서 제시한 메뉴가 직접 조리한 당뇨식사보다 더 맛있고 건강에도 좋을 것 같다고 언급했으며, 당뇨식 밥과 5찬의 메뉴 중 하나인 새송이 버섯 장조림의 조리방법을 구체적으로 문의하였다.

“내가 당뇨가 있어서 집에서 요리를 신경써서 하는데 내가 하는 거 보다 더 맛있게 했네..”

상기에서 언급한 바와 같이, 당뇨식은 간이 안되어 있는 음식이라는 생각을 가지고 있었으며, 당뇨식사용으로 도시락을 제조할 때 당 함량을 줄이고 맛을 돋구기 위해 사용한 재료의 설명을 한 결과, 당뇨식으로 좋을 것 같다는 의견을 보였다.

“간이 안 되있는 것 같다..”

“설명을 안들으면 모르겠다..”

당뇨 식사용으로 제조한 영양 현미죽을 선호하는 어르신

들은 계살을 먹고 싶었는데 접하기 어려워서 못 먹었다고 말씀하시며 시중에 판매하는 죽보다 이 죽이 더 맛있겠다고 말씀하셨다. 그리고 계살죽 자체를 안 먹어본 어르신들이 많았는데, 이들 모두 안먹어 봤기 때문에 먹어 보고 싶다는 의견이 많았다.

“계살죽이 좋다.”
“영양 현미죽이 좋네.. 계살도 들어가고..”

당뇨 질환을 가진 연구 참여자들은 제시한 당뇨환자용 도시락을 사먹어 보겠다는 말씀을 하셨다. 그 이유는 대부분 병원에서 추천한 식재료로 조리를 했고, 맛도 좋아 보인다는 의견이었고 맛이 있으면 병원에 같이 다니는 친구에게 추천해주고 같이 사먹어 보겠다는 의견도 제시하였다.

“6가지를 한번씩 사먹어 봐야겠네...”
“주머니에 돈이 있으면 사먹겠어..”
“당뇨 치료식을 먹어본 적은 없지만 먹고 싶을 때 혼자서 먹어 보고 친구들한테 말해줘야겠어...”

6) 고혈압 식사용 노인식 도시락-밥과 3찬, 4찬, 5찬, 덮밥, 죽, 비빔밥

인터뷰를 시작하기 전에 고혈압 식사용으로 도시락을 만들 때, 어떤 점이 고려되었고, 어떻게 조리를 했는지 충분한 사전 설명을 하였다. 참여 노인중에 남편이 고혈압인데 도시락을 먹을 수 있으면 좋을 것 같다고 관심을 보였다.

“고혈압식이 아닌 것 같애.. 고혈압식이라고하면 되게 맛없게 생겼을 것 같은데..”

그밖에 도시락에는 김치가 꼭 있어야 할 것 같다는 의견이 있었는데, 이는 집에서 늘 김치를 먹기 때문에 아무리 고혈압식이라도 김치는 있어야 할 것 같다는 의견이었다.

“김치가 없네.. 백김치라도 있었으면 좋겠어...”

제시한 도시락메뉴 중, 고구마 타락죽의 경우 여러 의견이 있었는데 주 메뉴인 고구마, 우유, 현미 각각의 메뉴가 서로 어울릴 것 같지 않고 개별적이라는 의견이 있었고, 본인이 좋아하는 식재료가 들어가면 괜찮다는 의견도 있었다.

“고구마 타락죽은 맛이 없을 것 같애.. 우유랑 현미랑 같이 먹으면 별로 일 것 같애..”
“내가 고구마를 좋아해서 이 죽도 한번 먹어보고 싶다.”

제시한 도시락메뉴를 보고서는 가격대가 높아 보인다는 의견이 있었다. “재료의 가격대가 비싼 식재료가 많이 들어갔다”고 언급하면서 “이 음식을 식당에서 사먹었는데 가격이 상당히 비싸더라”라는 경험담을 이야기 하였다.

“저번에 육이 엄마랑 경복궁 근처에 한정식집에 갔는데 삼이 들어간 닭찜이 엄청 비싸던데.. 여기 비슷한 반찬이 있네..”

도시락의 구입여부에 대한 질문을 하였을 때, 한 연구 참여자는 본인은 건강하여 치료식을 따로 먹고 있지 않지만 남편이 고혈압이라 반찬을 나누어서 여러 가지를 조리를 하고 있다고 하였다. 그래서 식사준비에 늘 불편함을 가지고 있었는데 고혈압 식사용 편이식이 판매가 된다면 사먹을 것 같다고 이야기 하였다.

“매번 고혈압식으로 밥을 차려서 주려니 너무 힘들다. 한번씩 사서 남편을 먹이면 남편도 좋아하고 나도 편할 것 같아요..”

인터뷰에 참여한 노인들은 제시한 도시락메뉴 중에서 영양밥을 상당히 선호하였다. 영양밥에 들어간 재료가 대추와 인삼, 밤 등이었는데 이 모든 것들이 건강에 좋은 식품이라고 생각을 한다고 했다. 연구 참여자들은 건강에 좋은 식품, 어떤 질병에 좋은 식품이라고 하면 예외없이 선호하는 경향을 보였다.

“영양밥이 좋네.. 대추랑 밤이랑 들어가서 맛있겠어..”
“대추랑 밤이랑 색깔도 곱다..”

7) 노인용 편이식의 보급방식, 도시락의 형태 및 가격에 대한 질문

인터뷰에 참여한 노인들에게 이 도시락이 판매가 된다면 편의점이나 마트 등에서 판매되는 것을 먹고 싶은 음식을 구입하고 싶은지, 아니면 한 달이나 보름동안 일정하게 정해진 식단이 있어 집으로 배달되는 도시락을 선호하는지를 질문하였다.

그 결과, 도시락을 집 근처 마트나 편의점에서 직접 구매해서 먹겠다고 하는 의견에서는 집에서 해먹는 밥에 익숙한 어르신들이라 매일 도시락을 사먹겠다는 생각보다는 가끔씩 먹고 싶을 때마다 혹은 입맛이 없을 때 특별한 요리가 먹고 싶을 때 사먹겠다는 의견이 많았다. 매일 편이식을 먹게 되면 집에서 조리를 하지 않아도 맛있는 음식을 사먹을 수 있어서 좋지만 반복이 될 경우 실증도 날 것이고, 도시락 메뉴를 보고 본인이 먹고 싶은 메뉴가 있을 때 구입하겠다고 하였다. 그리고 배달을 해먹는 도시락은 일정한 기간 동안 목돈을 내야 하고 규칙적으로 도시락이 오면 먹어야 하는데, 배달이 오는 것도 부담스럽고, 내야하는 돈도 부담스럽다고 대답하였다.

선행 연구에서, 밀반찬을 가정으로 배달 받는 수혜노인의 만족도에 대한 연구결과에서 수혜노인들은 대체로 긍정적인 반응을 보였으며(Seo 등 2013), 학력이 높은 수혜노인 보다는 상대적으로 학력이 낮은 수혜노인이, 자녀로부터 생활비 보조를 받는 수혜노인 보다는 취로 사업이나 국가보조금에 의존하는 노인일수록 만족도가 높았고(Chae 등 2000), 가정 배달급식 수혜노인의 만족도는 노인의 경제적 수준과 밀접한 관계가 있는 것으로 보고하였다(Seo 등 2013).

“마트에서 판매를 하면 한번은 사보겠어.. 배달오는건 부담스러워..”
 “그때그때가서 보고 사먹는게 낫지.. 배달해서 먹으면 안먹으면 다 버리면 아까워..”
 “먹어보고 사지도 못하는데 눈으로라도 보고 사야지.. 믿을 수가 있나..”
 “배달하면 먹기 싫어도 먹어야되자나.. 그냥 내가 먹고 싶을 때 먹고 싶은거 사먹을래.. 도시락도 매일 먹으면 지겨워..”
 “매일 집밥먹다가 가끔씩 먹고 싶을 때 사먹으면 되지.. 멀 배달까지해..”

또한, 도시락을 제조 업체에서 가정으로 배달을 해주면 먹겠다는 의견에서는, 연구 참여자들은 가끔씩 늘 집에서 같은 밥과 반찬으로 밥을 먹으면 맛있는 음식을 먹고 싶은데 직접 나가서 구입을 하려니 몸을 가누기 힘들어서 나가서 사먹을 생각을 하다가 그냥 집에서 밥을 먹은 적이 많다고 대답하였다. 건강이 나쁘거나, 거동이 불편한 노인들에게 매일 다른 밥과 찬으로 일정기간동안 배달 급식에 대해 질문하였을 때 긍정적인 반응이었다. 또한 한 연구 참여자는 믿을 만한 업체에서 배달을 해준다면 먹겠다는 의견이 있었는데 이는, 노인들은 나이가 들수록 자신의 건강을 챙기는 경향이 있는데 먹는 도시락도 위생적이어서 자신의 건강에 해를 끼치지 말아야 한다는 생각을 하고 있었다. 위생적으로 증명을 받으려면 큰 회사에서 판매를 하면 믿음직할 것 같다는 의견도 있었다.

Seo 등(2013)은 노인의 신체적 기능을 감안하여 도시락용기의 형태를 적절하게 제작할 필요가 있다고 제안하였는데, 예를 들어 노인이 다루기 쉽게 용기의 개폐기능이 보완되어야 할 것이며, 현장 급식이 아닌 경우 보관력이 좋은 용기를 사용하는 것을 권장하였다.

“식단이 매일 다르면 배달해서 먹는 것도 좋아.. 편하자나.. 배달되면 머 사러갈 일도 없고..”
 “내가 움직이는데 요즘 힘든데.. 배달해주면 나야 좋지.. 맛있는 밥 매일 먹으면 좋자나..”
 “학생이 만든 도시락 다 맛있겠더만.. 값만 싸면 배달해서 매일 하나씩 먹어보고 싶구면..”
 “배달오면 좋아. 근데.. 얼마나 신선하고 위생적인지 알수 없자나.. 큰 업체에서 팔면 난 배달해서 먹을 것 같아..”

아울러, 노인식사용 편이식이 보급이 된다면 어떤 형태로 보급이 되기를 원하는지를 질문하였다. 구체적으로, 밥과 찬이 함께 먹을 수 있는 형태인지, 아니면 밥은 가정에서 해먹을 수 있기 때문에 찬으로만 이루어진 형태를 선호하는지 질문 하였다.

그 결과, 밥과 찬으로 구성된 편이식을 선호하는 노인들의 경우, 매일 밥은 하지만 나이가 많은 어르신들이라 밥조차 하기가 귀찮아 사먹겠다는 의견이 있었다. 그리고 편이식을 주문을 하면 밥과 궁합이 맞는 반찬이 나올 것이라는 생각을 하고 있는 연구 참여자도 있었다. 예를 들면 영양밥과 갈

비빔을 함께 먹으면 맛있다고 말씀을 하시며 궁합이 맞는 음식끼리 먹으면 건강도 챙기고 맛도 좋을 것이라는 의견이었다. 그리고 밥의 종류도 다양했으면 하는 의견이 있었다. 매일 먹는 잡곡밥 보다는 한 번씩을 다른 밥을 먹었으면 하는 의견이 있었다.

“이왕 돈주고 먹는거 밥도 배달되면 좋지..”
 “매일 밥하기도 귀찮아.. 그냥 밥도 사먹고 싶어..”
 “밥도 매일 같은 거 먹으니깐 맛도 없어.. 한번씩은 다른 밥도 먹고 싶네..”

그러나, 찬으로만 구성된 편이식에 대해 긍정적인 반응을 보인 참여자들도 있었는데, 이는 밥은 항상 밥솥에 있다는 생각을 하고 있었으며, 밥은 개인이 가지고 있는 질병이나 기호도에 의해서 일정하게 먹는 밥이 정해져 있다고 생각하고 있었다. 그러나, 반찬의 경우 거의 김치와 밥을 먹는 생활을 하는 노인들이 많아서 반찬을 다양하게 먹었으면 하는 의견이 많았다. 뿐만 아니라 한 연구 참여자는 밥과 찬으로 구성된 편이식과 찬으로만 구성된 편이식의 가격이 다를 것이라는 생각을 하고 있었다. 반찬만 사먹으면 가격이 저렴하므로 밥은 집에서 해먹고 반찬만 사먹으면 부담이 적을 것이라는 의견이었다.

“나는 밥을 할 때 물을 많이 붓고 해.. 그러면 밥이 되게 찰진 밥이 되는데 나는 그런 밥이 좋아..”
 “콩밥만 먹는데 다른밥이 오면 난 안먹어..”
 “반찬이 많았으면 좋겠어.. 이것도 먹고 저것도 먹고 하면 입맛이 돌것 같애..”
 “우리집 냉장고는 늘 김치만 있어서 밥을 먹을 때 참 곤욕스러울 때가 있어.. 누가 반찬 좀 해줬으면 좋겠다 싶기도해..”
 “찬만 있는 도시락은 싸니깐.. 부담도 없고 좋지..”

제시한 도시락형태의 편이식에 대한 가격을 묻는 질문에는 모든 연구 참여자들이 말하기를 꺼려했다. 왜냐하면 편이식을 이용해보지 않았던 연구 참여자들이 대부분이었기 때문에 구체적으로 가격대를 말하기 어렵다고 하였다. 그래서, 현재 마트에서 판매중인 도시락의 가격과 자장면 한 그릇의 가격을 알려드려서, 비교를 할 수 있도록 했더니 대부분 4,000원에서 5,000원 정도의 가격대로 책정하셨다. 현재 판매중인 도시락 업체의 가격대가 2000원에서 3500원 사이인 점을 감안하면 비교적 높은 가격대였다.

“버섯 울무비빔밥은 10,000원 주고도 사먹겠다. 정말 맛있어 보여..”
 “자장면 4천원 주고 사먹을 것 같으면 500원 더 주고 학생들 만든 도시락 사먹겠네..”
 “맛있어 보이네.. 하루에 만원 주고 세끼 다 받아 먹으면 좋을 것 같애..”

반대로 가격대를 2000원 선으로 책정한 연구 참여자들도 있었는데, 그 이유는 집에서 먹어보지 못한 음식들이 부담스

러워서 사먹기 곤란하다는 의견과 조사 참여자들은 대부분 식사에 김치를 먹는데 우리가 제시한 도시락에는 김치가 없어서 어색하다는 의견이 있었다.

“나는 김치 없으면 밥 안먹어.. 김치도 없는 도시락을 어떻게 먹어..”

“집에서 안먹어 봤는데 있으니 돈 주고 사먹기가 참 그래..”

“전복죽은 6000원하면 사먹겠어.. 그런데 계란말이 있는 도시락은 2500원이면 사먹겠는데..”

그리고 편이식마다 각각 책정된 가격이 달라야 한다는 의견도 있었다. 찬수가 많고 비싼 재료들이 들어간 편이식은 가격을 높게 책정하고, 반찬 수가 적거나 재료가 저렴한 편이식은 가격을 낮게 책정한 경우도 있었다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 복지관의 점심식사 제공프로그램을 이용하는 60세 이상의 여성노인들을 대상으로 노인용 편이식에 대한 인식과 요구도를 조리방법, 메뉴구성, 편이식 보급방식, 편이식 형태, 가격 등에 관해 조사하고, 그들에 대한 적합성을 현상학적으로 이해하고자 하였다.

먼저 연구 참여자들이 연구자와 심층대화를 통해 자신들이 평소 취하고 있는 식사섭취에 대한 생각과 섭취태도를 회상하고, 노인용으로 제조한 도시락형태의 편이식모델을 제시하면서 노인편이식에 대한 호응도, 이용여부, 선호도 등을 조사하였다.

대부분의 연구 참여자는 식사를 규칙적으로 하고 있었는데, 식용은 없지만 대부분 건강을 생각해서 식사를 규칙적으로 하려는 노력을 하고 있었고, 식사는 소량으로 섭취하고 있었다. 참여자의 대부분은 밥과 반찬으로 구성된 식사를 하고 있었으며, 주식으로는 잠곡밥을 선택하고 있는 경우가 많았고 그 이유는 당뇨질환 예방에 좋다고 해서 일부러 먹고 있다는 의견도 있었다. 반찬의 수는 연구 참여자마다 달랐는데 대부분 밥에 찬의 수가 두 개에서 세 개 이었다. 주찬으로는 김치, 장아찌, 나물반찬을 먹고 있었으며 참여 여성노인들은 혼자서 먹는데 굳이 찬을 만들어 먹기에는 돈도 많이 들고 귀찮다는 의견을 보였으며, 단백질과 칼슘인풍부한 음식이 들어간 식사는 거의 하지 않고 있다고 답하였다. ‘밥의 목넘김이 좋아서’라는 이유로 국을 선호하였는데, 국을 끓이기 싫을 때는 물에 밥을 말아서 먹는다고 답하였다. 참여 노인들은 국을 좋아하였고, 강하고 자극적인 맛이 나는 국보다는 맑은 된장국이나 나물국을 좋아한다고 답하였다. 대부분의 참여자들은 간식을 먹고 있었으나 먹는 빈도수는 달랐으며, 경제적인 요소가 간식을 선택하는데 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는, 여성노인들은 간식 및 후식에 대한 강한 요구도는 있으나, 경제적인 이유로 간식이나 후식을 취하지 않는 것으로 판단되었다.

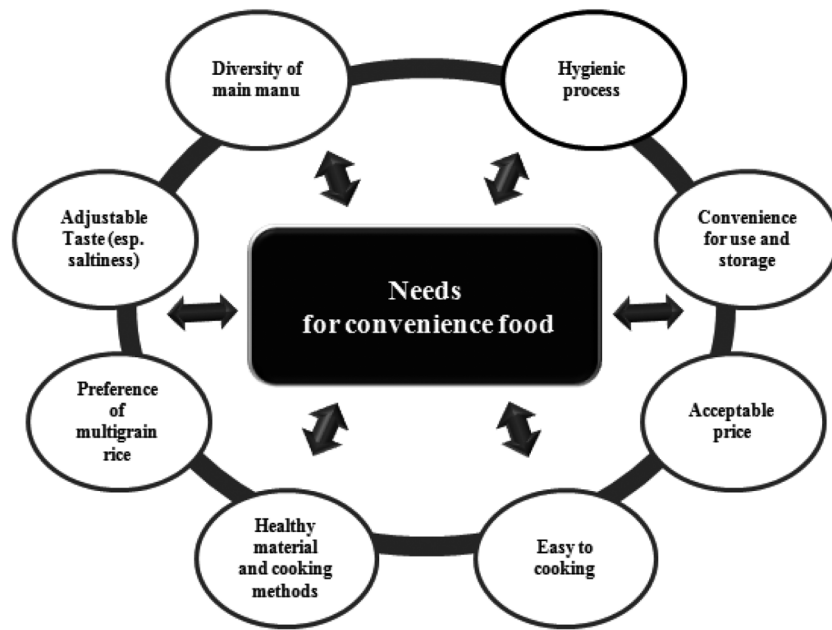
당뇨, 고혈압 및 고지혈증이 있는 연구 참여자들은 대부분 약을 섭취하고 있었으며 증상이 심하지 않아서 치료식을 먹는 경우는 없었다. 응답자들은 골고루 먹고 소식하려고 노력하고 있다고 하였고, 가정에서는 음식을 가려서 먹을 수 있지만 복지관등 밖에서 식사를 할 때에는 어쩔 수 없이 먹지 말아야할 음식도 먹는다고 했다. 따라서, 노인음식을 계획하거나 제조할 때 대부분의 노인들이 당뇨나 고혈압 등 대사증후군을 가지고 있는 것을 감안하여 식품의 선택이나 음식의 간을 조절할 수 있도록 하여 건강한 식사를 제공받을 수 있도록 해야 할 것으로 판단된다.

참여 여성들은 노인용 편이식형태로 도시락형태를 선호하였고, 건강에 좋은 음식구성을 선호하였다. 또한, 덮밥, 죽, 비빔밥 등 다양한 주식으로 구성된 도시락형태를 선호하였는데 그 이유는 가정에서 비빔밥, 죽, 덮밥 등은 조리하기 귀찮거나 어려워서 안하게 되므로 편이식형태로 제공되면 다양한 주식을 선택하겠다는 의견을 보였다. 죽의 종류로는 각종 야채를 많이 넣은 것과 씹는 질감을 늘릴 수 있는 것을 선호하였다. 이는 노인용 죽을 제조하더라도 목넘김은 좋지만, 다소 씹힘성이 있는 건더기가 있는 질감을 선호하는 것으로 판단되며, 이 결과는 시설에 거주하는 노인을 대상으로 다양한 맛의 죽에 대한 선호도 조사를 실시하였을 때, 입안에서 알갱이가 느껴지거나 씹힘성이 있는 질감의 죽을 선호하는 것과 일치하였다. 비빔밥에 대한 선호도도 높았는데, 그 이유는 다양한 종류의 야채가 많이 들어가 있어 선호하였으며 집에서 비빔밥을 만들어 먹는 것 자체가 힘든데, 건강에 좋은 갖가지 재료를 넣어서 만든 비빔밥을 사먹으면 돈이 아깝지 않을 것 같다는 의견이었다.

참여 노인들에게 제시한 음식들 중 가장 선호도가 떨어지는 편이식은 덮밥이었고 참여자에 따라 상당히 다른 반응을 보였다. 덮밥은 젊은 사람이 먹는 음식이라서 싫다는 반응과 덮밥 자체는 싫으나 해물 덮밥은 재료가 맛있는 것이 많이 들어가서 먹어보고 싶다는 반응이었다. 이 결과는, 선행연구(Park 2012)에서 덮밥의 요구도가 다른 주식에 비해 떨어진다는 보고와 일치하는 결과이었으나, 덮밥을 만드는 재료에 따라 노인들의 요구도가 달라 질 수 있다고 판단하였다.

참여 여성노인들은 대사증후군용 편이식 제조에 사용된 조리법과 식재료 등에 높은 관심을 보였다. 참여 여성노인들은 당뇨식과 고혈압 식사는 간이 안되어 있는 음식이라는 생각을 가지고 있었는데, 당뇨식 혹은 고혈압식으로 제조할 때, 당이나 염 함량을 줄이고도 맛을 낼 수 있도록 재료의 조합이 필요하다는 설명을 한 결과 그에 대한 조리방법에 대한 높은 관심을 보였다.

연구 참여자들은 건강에 좋은 식품, 어떤 질병에 좋은 식품이라고 하면 예외없이 선호하는 경향을 보였는데, 이는 나이가 들수록 본인의 건강을 스스로 챙겨야 한다는 생각이 강하게 있었으며, 이를 위해서는 음식섭취를 통해 건강을 조절할 수 있다는 생각을 가지고 있었다. 또한, 이번 연구를 위해



<Figure 2> Categorization of health-promoting convenience food (CFs) for elderly

노인패널의 편이식에 대한 요구도를 소수의 노인패널(10명)을 대상으로 조사연구 및 분석하였는데, 그 결과 대부분의 패널들은 어릴때 주로 가정에서 섭취하였던 음식에 대한 향수가 있었다. 하지만, 노화에 따른 체력저하 및 경제적 및 의부적 환경에 의해 본인이 직접 가공 및 제조해 섭취하는 것에 대한 부담이 있어 이러한 종류의 편이식모델에 대한 요구도 및 선호도는 상당히 높은 것으로 나타났다.

편이식의 제공방법에 대한 질문에 대해서는 ‘직접구매하는 형태’와 ‘배달형태’에 대해 상반된 관심을 보였는데, 이는 참여자 본인의 건강상태 혹은 활동성 정도에 따라 다른 관심을 보였다. 그에 대한 이유로는 ‘직접 구매’를 선호한 노인의 경우 본인의 선호도에 따라 반찬의 종류를 고를 수 있는 장점이 있고, 배달을 받을 경우 먹고 싶지 않은 반찬이 있을 때 아깝다는 생각을 하고 있었다. 또한 매일 배달을 받을 경우 경제적 부담을 걱정하였다. 그러나, 가정배달식 형태를 선호한 노인의 경우, 직접 구입을 할 수 있을 만큼 활동성이 없거나, 건강이 나쁜 경우였는데, 매일 다른 메뉴(밥과 반찬 구성)로 일정기간동안 배달 급식을 받는 것에 대해 긍정적인 생각을 가지고 있었다. 또한, 한 연구 참여자는 믿을 만한 업체에서 배달을 해준다면 먹겠다는 의견이 있었는데 이는, 노인들은 나이가 들수록 자신의 건강을 챙겨야 하므로 위생적으로 생산된 도시락을 먹어야 건강에 해가 되지 않는다는 생각을 하고 있었다.

편이식 도시락메뉴 구성에 대해서는 반찬으로만 구성된 편이식에 대해 긍정적인 반응을 보였는데, 주식인 밥은 가정에서 손 쉽게 할 수 있고, 개인의 건강상태 혹은 기호도에 따라 일정하게 먹는 밥이 정해져 있다고 생각하고 있었다. 그러나, 반찬의 경우 거의 김치와 밥을 먹는 생활을 하는 노인들이 많

아서 반찬을 다양하게 먹었으면 하는 의견이 많았다. 뿐만 아니라 한 연구 참여자는 밥과 찬으로 구성된 편이식과 찬으로만 구성된 편이식의 가격이 다를 것이라는 생각을 하고 있었다. 반찬만 사먹으면 가격이 저렴하므로 밥은 집에서 해먹고 반찬만 사먹으면 부담이 적을 것이라는 의견이었다.

따라서, 본 연구결과를 통해 여성노인들은 혼자 먹을 만큼의 양으로 제품의 종류 및 용량을 다양하게 하여 노인소비자들로 하여금 본인의 기호와 선호도 및 경제적인 조건에 맞게 선택할 수 있도록 제품개발의 방향성을 고려할 필요가 있다고 판단된다.

본 연구에서 수행한 초점집단면접을 통한 여성노인들의 편이식 선택 속성을 조사하는 과정 중, 식품의 종류, 조리방법, 구성메뉴 등 뿐만이 아니라, 노인들의 신체적 기능(치아상태, 저작기능, 삼킴기능, 소화기능 등) 및 건강수준(대사증후군 유무 등)에 적합한 조리방법, 노인들의 식품 선호도 및 심리적 요구도를 동시에 충족할 수 있는 메뉴, 식품의 절단크기 및 질감의 차별화를 고려한 메뉴의 개발과 뜯기 편하고 보관이 용이한 형태의 도시락 용기에 대한 고려가 필요한 것으로 나타났다<Figure 2>.

감사의 글

이 논문은 2011년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2011-B00109).

References

Bettman JR, Whan Park C. 1980. Effects of prior knowledge and

- experience and phase of the choice process on consumer decision process, A protocol analysis. *J. Consumer Res.*, 7(3):234-248
- Chae IS, Yang IS, Lee HY, Park MK. 2000. Evaluation of home-delivered meals service program for home-bound elderly with low income class. *J. Korean Diet Assoc.*, 6(2):57-70
- Cho KW. 2002. The study on the degree of life-satisfaction of the female single aged. *International Journal of Welfare for the Aged*, 17(1):85-125
- Choe JS, Park HY. 2004. Seasonal variation of nutritional intake and quality in adults in longevity areas. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 33(4):668-678
- Colaizzi PF. Psychological research as the phenomenologist views it. In: Valle RS, King M, editors. *Existential-phenomenological alternatives for psychology*. New York (NY): Oxford University Press 1978. pp 48-71
- Do HJ, Lee Y. 2011. A study on customized nutrition intervention program design and application for the low-income elderly. *Korean J. Community Nutr.*, 16(6):716-729
- Han KH, Choi MS, Park JS. 2004. Nutritional risk and its related factors evaluated by the mini nutritional assessment for the elderly who are meal service participants. *Korean J. Nutr.*, 37(8):675-687
- Jung EJ, Shim E. 2007. Comparison of health status and nutrient intakes of elders who participated in MOW and free congregate meal service. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 36(11):1399-1408
- Jung H. 2001. Assessing the home-bound elderly foodservice program in developing Infra for the health promotion [MS thesis]. Seoul: Yonsei University
- Jung HY, Yang IS, Lee HY, Chae IS. 2003. Analyzing the current congregate meal service program for homebound elderly. *Korean J. Community Nutr.*, 8(6):919-926
- Kim HY, Choi SH, Ju SE. 1996. A survey of the behaviors on fast food restaurants. *Korean J. Dietary Culture*, 11(1):71-82
- Kim HY, Ryu SH. 2003a. Evaluation of hazardous factors for the application of HACCP on production and transportation flow in home-delivered meals for the elderly. *Korean J. Soc. Food Cookery*, 19(2):195-209
- Kim HY, Ryu SH. 2003b. Changes of chemical and microbiological quality of home-delivered meals for elderly as affected by packaging methods and storage conditions 2. *Korean J. Soc. Food Cookery*, 19(2):241-253
- Kim HY, Ryu SH. 2003c. Changes of physical and sensory quality in home-delivered meals for lderly as affected by packaging methods and storage conditions 3. *Korean J. Soc. Food Cookery*, 19(3):374-389
- Kim KN, Hyun T, Lee JW. 2000. Development of a simple screening test for identifying Korean elderly at risk of undernutrition. *Korean J. Community Nutr.*, 5(3):475-483
- Kim TH, Seo Eun. 2005. Effect of the elderly consumers' education level on eating-out decision making process. *Korean J. Food Culture*, 20(6):638-643
- Korean National Statistical Office. 2011. Estimated future population 2010-2060. Available from <http://www.kostat.go.kr> [cited 2011 December 7]
- Kwak EH, Lee SL, Yoon JS, Lee HS, Kwon CS, Kwun IS. 2003. Mac-ronutrient, mineral and vitamin intakes in elderly people in rural area of North Kyungpook province in South Korea. *Korean J. Nutr.*, 36(10):1052-1060
- Lee KE, Yi NY, Park JY. 2009. Food safety knowledge and home food safety practices of home-delivered meal service recipients. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 38(5):618-625
- Lee OH. 2002. A comparison of nutritional status and muscle strength of elderly women in a social welfare center and those residing at home. *Korean J. Community Nutr.*, 7(5):603-614
- Ministry of Health and Welfare (KR). Senior welfare service programs. Seoul: Ministry of Health and Welfare 2010 May [cited 2010 May 12]. Available from: <http://www.mw.go.kr>
- Park DY. 2003. Qualitative Methods in Food and Nutrition Research. *Korean J. community Nutrition*, 8(6):1041-1046
- Park JY, Kim JN, Hong WS, Shin WS. 2012. Survey on Present Use and Future Demand for the Convenience Food in the Elderly Group. *Korean J. Community Nutr.*, 17(1):81-90
- Park JY, Lee KE, Yi NY, Kwak TK. 2010. Clients' handling and consumption of home-delivered meals at home and their perceptions on home-delivered meal services for older adults. *Korean J. Community Nutr.*, 15(3):379-392
- Park MJ. 2010. The study of daily life of aged women living alone who receive the National Basic Livelihood Security Program. *Health Soc. Welf Rev.*, 30(1):62-91
- Park SJ, Lee HJ, Choi HM. 2006. Evaluation of menus using antioxidant-rich foods at a congregate meal program for the Korean elderly. *Korean J. Community Nutr.*, 11(6):761-770
- Schiffman Leon G 1971. Sources of information for the elderly. *J Advertising Res.*, 10:33-37
- Seo S, Cho M, Kim Y, Ahn J. 2013. The relationships among satisfaction with food-related life, depression, isolation, social support, and overall satisfaction of life in elderly South Koreans. *J. Korean Diet Assoc.*, 19(2):159-172
- Seo S, Yu E, Ahn J. 2013. A qualitative study on the experiences of congregate meal services from the low-income elderly. *J. Korean Diet Assoc.*, 19(3):298-308
- Shepherd SK, Achterberg CL. 1992. Qualitative research methodology: Data collection, analysis, interpretation, and

- verification in Mason ER. (ed) *Research: successful approach*. Chiago, American Dietetic Association, pp 82-99
- Suh HJ, Hong M, Jang YA, Kim BH, Lee HS, Kim CI. 2003. Satisfaction measurement and needs analysis of the beneficiaries of the elderly meal service program. *J. Korean Diet Assoc.*, 9(2):114-127
- Vailas LI, Nitzke SA, Becker M, Gast J. 1998. Risk indicators for malnutrition are associated inversely with quality of life for participants in meal programs for older adults. *J. Am. Diet Assoc.*, 98(5):548-553
- Won YH. 2008. *Silver marketing*. Daehaksulim, Seoul, pp 23-24
- Yang EJ, Bang HM. 2008. Nutritional status and health risks of low income elderly women in Gwangju area. *Korean J. Nutr.*, 41(1):65-76
- Yang IS, Jung HY, Lee HY, Chae IS. 2003. Analyzing the current practice of the home-delivered meal (HDM) service program for homebound elderly. *Korean J. Community Nutr.*, 8(5):736-743
- Yi NY, Lee KE, Park SY. 2009. Evaluation of foodservice workers' food safety knowledge and practices at senior welfare centers. *Korean J. Food Cookery Sci.*, 25(6):677-689

Received March 12, 2014; revised April 7, 2014; accepted April 14, 2014