



한국거주 중앙아시아 노동자의 식습관 및 한국식생활 적응 실태 연구

이은정¹ · 이경란^{2,*}

¹한경대학교 영양조리과학과, ²안산대학교 식품영양과

Study of the Dietary Behaviors and Adaptation for Korean Foods among Central Asian Workers Living in South Korea

Eun Jung Lee¹, Kyung-Ran Lee^{2,*}

¹Department of Nutrition and Culinary Science, Hankyong University

²Department of Food and Nutritions, Ansan University

Abstract

This study analyzed the dietary behaviors and adaptation for Korean foods among Central Asian workers(Mongolia, Kazakhstan, Uzbekistan, Kyrgyzstan) living in South Korea to provide basic and fundamental data that allows Central Asian workers to have desirable eating habits while living in South Korea. Questionnaires were completed by 186 Central Asian workers living in South Korea. From this study, we found that 56.8% of respondents ate three meals a day, and 27.2% of respondents ate two meals a day. 29.7% of respondents had no snacks. For adapting Korean food, Mongolia, Uzbekistan, Kyrgyzstan workers had difficulties adapting spicy and salty flavors and unpleasant smell while Kazakhstan workers had difficulties due to sweet flavors and spicy and salty flavors. Men adapted better than women to adapt Korean food. Women respondents ate Korean food more often than men. And the Uzbekistan ratio of eating homeland food daily was the highest. By providing understanding of dietary patterns of Central Asian workers, these results can be used as the basic and fundamental data for their Korean food adaptation.

Key Words: Dietary behaviors and adaptation, Central Asian workers, Korean foods

1. 서 론

최근 한국에는 외국인들의 체류 인구가 빠르게 증가하고 있다. 여행, 학업, 취업을 목적으로 한 외국인들로 2018년 말 기준으로, 한국 내 체류 외국인은 전년 대비 8.64% 증가하여 236만 7천명이고 그 중 외국인노동자 91만 4천명에 이르렀다(Statistics Korea 2019).

저출산과 고령화가 급격히 가속화된 한국사회에서는 외국인노동자들의 근무가 선택이 아닌 필수조건이 되고 있다. 외국인노동자들은 농축산업, 어업, 제조업, 서비스업(음식점판매업) 등 한국인들이 일하기를 기피하는 힘들고 어려운 3D 업종에 많이 근무를 하고 있다. 한국 정부는 외국인노동자들을 유입하기 위해 2012년부터 비자 발급조건을 완화하고, 고용허가제를 통해 외국인 노동자를 받아들이고 있다. 2019년 기준으로 몽골, 우즈베키스탄, 키르기스스탄, 중국, 필리핀, 태국, 베트남, 캄보디아, 미얀마, 라오스, 인도네시아, 네팔, 스리랑카, 파키스탄, 방글라데시, 동티모르 16개국의 외국인

노동자들이 한국에서 E-9 비자를 받은 후에, 최장 4년 10개월 간 취업을 하도록 허가해 주었다(Statistics Korea 2019).

자신의 문화와 다른 새로운 문화에 적응할 때는 정신적 또는 육체적으로 스트레스를 가져오는 문화적응 스트레스를 경험하는데, 외국인노동자들은 한국에서 근무하면서 외로움 등의 감정적인 문제와 언어로 인한 소통문제를 겪고 있고, 외국인에 대한 오해와 무시 등을 경험하고 있다(Voice of Jeju 2020). 재한 유학생들 역시 정서적 문제를 비롯하여 언어, 경제, 학업, 대인관계 등 여러 가지 어려움을 겪고 있는 실정이다(Baik 2013). 정서적 적응 이외에도 이주민들은 식문화에 대한 적응도 필요하다. 본국을 떠나서 타국에서 생활할 때 제일 먼저 적응해야 하는 문화가 식문화 적응이라고 할 수 있는데(Song & Kim 2015), 식생활의 변화는 향후 영양 문제 및 건강상태와도 관련이 있다(So & Han 2012).

한국에 온 외국인들의 식생활 변화관련 연구를 살펴보면, 결혼이민자, 취업자, 유학생 등에 대한 연구로 나눌 수 있다. 한국남자와 결혼한 후 한국에서 사는 여성결혼이민자의 식

*Corresponding author: Kyung-Ran Lee, Ansan University, 155, Ansan-Dae-hak-ro, Sangrok-gu, Ansan-si, Gyeonggi do, 426-701, Korea
Tel: +82-31-400-6992 Fax: +82-31-363-7706 E-mail: kyungran72@ansan.ac.kr

태도 및 식행동 연구(Cha et al. 2012, Kim et al. 2012)에서는 중국결혼 이주여성들은 거주기간이 길어질수록 한국 식문화에 적응하면서 본국음식의 섭취빈도는 낮아지는 결과를 보였다. 일본인 여성결혼이민자의 경우, 한국 이주 후 다른 식품에 비해 매운 음식, 김치, 돼지고기의 섭취빈도가 증가했으며, 생선, 쇠고기, 튀긴 음식의 섭취빈도가 감소한 것으로 나타났다(Asano et al. 2015b). 한국 이주 후 동남아 노동자들의 식생활 적응 관련 연구(Lee et al. 2017)에서는 동남아 노동자들은 신선한 과일, 볶은채소, 쌀국수, 녹차, 참쌀을 고국에서보다 한국에서 섭취하는 횟수가 유의적으로 적게 먹는 것으로 나타났고, 고국보다 한국으로 온 후에는 김치, 해조류, 우유, 커피, 피자의 섭취 횟수는 유의적으로 증가하였다. 유학생의 거주기간에 따라 한국의 식문화 적응에 따른 어려움과 식생활 변화 연구(Ryu et al. 2014; Song & Kim 2015, Wang et al. 2019)에서는 유학생들이 한국에 거주하는 기간이 길어지고 문화적응이 증가할수록 배추김치, 열무김치, 깍두기 등의 김치섭취가 증가하고, 무와 고추의 섭취빈도가 증가하였다.

중앙아시아는 옛 소련의 5개 공화국인 카자흐스탄, 우즈베키스탄, 키르기스스탄, 타지키스탄, 투르크메니스탄과 몽골을 포함한다(Namuwiki 2019). 몽골은 동아시아의 내륙국가로 분류되는데, 건성 냉대기후이다. 몽골인들은 건조하고 추운 날씨로 인해서 척박한 초원과 사막에서 유목생활을 해 왔고, 제한된 채소를 재배하여 채소, 과일에 비해 육식, 유제품의 섭취가 높은 곳이다. 중앙아시아는 지리적으로 높고 험한 산맥이 있으며, 광활한 평원, 사막이 공존하여 유목생활과 일부의 농경생활이 가능한 지역이다(Kim & Park 2002). 몽골은 티베트불교 문화권이고 대부분의 중앙아시아는 이슬람 문화권으로 차이가 있지만 육식과 유제품 중심의 식생활에서는 맥을 같이한다(Suh et al. 2000). 중앙아시아는 유목민의 식생활 패턴을 유지하고 있고, 건조한 기후여서 수프류와 차를 식사에서 같이 먹는다.

한국의 현 상황과 미래에도 인력 공급을 위해서 외국인 노동자의 국내 유입은 증가할 것으로 예상된다. 외국인 노동자들이 새로운 환경에서 잘 적응할 수 있도록 다방면에서의 지원과 연구가 필요하다. 2019년 기준으로 국내 외국인 노동자 중 중앙아시아에 해당하는 우즈베키스탄인은 39,300명(전체 4.3%), 몽골인은 11,500명(전체 1.3%)에 해당된다(Statistics Korea 2019). 상대적으로 중국, 베트남 등 아시아 지역의 결혼이민자, 유학생 등을 대상으로 한 식생활 연구는 다수 찾아 볼 수 있지만(Cha et al. 2012, Asano et al. 2015a), 외국인 노동자를 대상으로 하는 식생활 연구는 매우 제한적이고(Lee & Lee 2015, Lee & Lee 2016), 특히 중앙아시아 외국인 노동자들을 대상으로 하는 연구는 전무한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 중앙아시아 외국인 노동자들의 식생활 실태를 조사하여 이들이 한국에서 거주하는 기간에 바람직한 식생활을 할 수 있는 기초자료를 제시하고자 한다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구대상 및 기간

설문에 참여한 해외 이주 노동자들은 의정부 외국인력 지원센터를 방문하는 이주 노동자들을 위주로 하였다. 안산대학교 연구심의위원회의(Institutional Review Board: IRB)의 승인(AN01-201906-HR-003-01)을 받은 후 설문지를 이용하여 조사하였다. 본 연구는 경기 북부 지역에 거주하는 해외 노동자들 중 중앙아시아 국가들(몽골, 카자흐스탄, 우즈베키스탄, 키르기스스탄)을 대상으로 2개 언어(러시아어, 몽골어)로 작성된 설문조사를 2019년 5월 1일부터 5월 31일까지 약 한 달 동안 진행되었다. 총 190부를 회수하였으며, 이 중 부적격한 설문지를 제거한 186부(회수율 97.97%)를 분석 자료로 사용하였다. 의정부 외국인력지원센터를 방문하는 이주 노동자들이 설문에 참여하였다.

2. 연구내용 및 방법

설문지의 내용은 조사대상자의 일반사항, 건강과 식습관 관련 실태, 식생활 관련 질문 등 크게 4개 영역으로 구성되었다. 이 중 일반사항, 건강 및 식습관 관련 실태에 대한 응답 자료를 분석에 사용하였다.

일반사항에 대한 문항은 연령, 성별, 국적, 결혼여부, 교육, 직업, 월수입, 취사기능여부, 한국거주 기간으로 구성되었다. 건강 및 식습관 관련 실태 문항은 평소습관, 한국음식에 대한 인식, 한국에 온 후 건강 및 식생활 변화 문항으로 구성되었다. 평소 식습관은 선행연구(Jo & Kim 2014)의 문항을 참고하여 한국 거주 중앙아시아 노동자의 입장에 맞게 수정하여 구성하였는데, 한국음식과 모국음식의 섭취빈도를 질문하였다. 한식에 대한 인식은 선행연구(Lee et al. 2013)를 참조하여 구성되었다. 한국 이주 후 건강 및 식습관 변화 문항은 선행연구들(Lv & Cason 2004; Kremmyda et al. 2008; Asano et al. 2015a, 2015b; Lee et al. 2017)에서 사용된 문항들을 수정보완하여 구성하였는데, 한국음식 적응 시 어려움, 한국음식 적응하는데 소요된 시간 등을 질문하였다.

의정부외국인인력지원센터의 팀장 및 센터에 속한 언어 통역자들에게 1차 구성된 설문을 감수 받아 일부 질문사항을 수정 및 보완하였고, 몽골어, 러시아어 전문가들이 2차 감수하여 번역의 정확도를 확인하였다. 그 후 몽골어로 번역한 설문지는 몽골인들에게, 러시아어로 번역한 설문지를 카자흐스탄인들, 우즈베키스탄인들, 키르기스스탄인들에게 배포한 후 설명하였고 답변은 자기기입식으로 기입되었다.

3. 통계분석

몽골인 50명, 카자흐스탄인 51명, 우즈베키스탄인 45명, 키르기스스탄인 40명이 조사에 동의했고, 수집된 자료 총 186부를 모두 분석에 사용하였다. 모든 통계분석은 IBM SPSS (version 22.0, Chicago, IL, USA) 통계프로그램을 사용하여

분석하였다. 조사대상자들의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시했고, 일반적 특성에 따른 평소 식습관의 차이를 알아보기 위해 빈도분석과 교차분석(χ^2 -test)을 실시했다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적인 특성

조사대상자인 중앙아시아인 4개국 이주노동자들의 일반적 특성은 <Table 1>에 나타나 있다. 연령은 25~29세가 24.7%, 40세 이상이 24.7%로 가장 많았고 30~34세 22.6%, 35~39세 19.4%, 20~24세 8.6% 순으로 나타났다. 성별은 남성이 53.2%로 과반이 넘었고 여성이 46.8%였다. 결혼유무는 결혼한 경우가 61.8%로 과반이 넘었다. 교육수준은 전문대졸이 33.9%로 가장 많았으며, 고졸(33.3%), 대졸(19.9%), 그리고 고졸 이하(12.9%) 순이었다. 종교는 이슬람이 43.0%, 기독교가 20.4%, 가톨릭 17.7%, 불교가 17.7%, 무교가 1.1%였다. 직업은 공장근무가 78.5%, 회사원은 7.0%, 농장근무는 3.8%, 기타 10.8%로 대부분 공장에서 근무하고 있었다. 한국 거주기간으로는 13년 비율이 24.2%로 가장 많았고 35년 23.1%, 1년 미만인 17.7% 순이었다. 5~6년 이상은 16.1%, 7년 이상 18.8%로 나타났다. 한국에서 일할 수 있는 E-9비자는 4년 10개월 간 고용을 보장해 주고, 다시 비자를 발급받기 위해서는 본국에 다녀와야 한다. 평균 수입은 월 100~199만원이 57.5%로 가장 많았고, 월 200~299만원이 33.3%였다. 생활환경 중 취사여부에 대한 질문에는 73.1%가 취사가 가능했고, 10.8%가 취사가 가능하지 않은 곳에 살고 있었고, 기타가 16.1%였다. 거주하는 곳은 포천이 47.8%로 가장 많았고, 의정부(16.7%), 양주(15.6%), 동두천(7.5%) 순이었고, 기타 지역이 12.4%였다.

2. 국적에 따른 식생활 관련 행태 및 식생활 적응

1) 국적에 따른 식생활 관련 행태

중앙아시아 4개국 이주노동자의 식생활 관련 행태 조사결과를 <Table 2>와 같다. 하루 식사 횟수는 하루 3회가 우즈베키스탄과 키르기스스탄은 60%를 넘으나, 몽골은 56.3%, 카자흐스탄은 47.1%로 나라 간에 유의적 차이가 있었다($p<0.01$). 한국 거주 몽골인은 37.5%가 하루 2회 식사를 했고, 우즈베키스탄인도 31.8%가 하루 2회 식사를 했다.

아침, 점심을 가볍고 먹고 저녁식사를 육류 위주로 먹는 몽골인들에게 최근 수년간 한국식 식문화가 퍼져서 1일 3식에 곡물과 돼지고기 등을 섭취하는 인구가 증가하게 되었다(Dailian 2019). '매우 규칙적(주 6~7일 규칙적으로 먹음)'으로 식사한다는 답변은 우즈베키스탄인(55.8%)과 키르기스스탄인(50.0%)이 50% 이상으로 높았다. 몽골인과 카자흐스탄인은 '매우 규칙적'으로 식사한다(각각 39.6%, 33.3%)와 '식사를 규칙적으로 한다(주 4~5일을 규칙적으로 먹음)'(각각 33.3, 39.2%)의 응답이 비슷한 수준으로 나타났다. 몽골인과

카자흐스탄인보다는 우즈베키스탄인과 키르기스스탄인이 더 규칙적으로 식사하는 것으로 나타났다.

한 끼 식사에 소요되는 시간에도 국가별 차이가 있었는데($p<0.01$), '10~19분'이라는 응답이 3개 국적(몽골, 우즈베키스탄, 키르기스스탄)에서 가장 많았다. 그 다음이 카자흐스탄인, 키르기스스탄인, 우즈베키스탄인은 '20~29분'(각각 34.7, 32.5, 18.2%)이었다. 카자흐스탄인의 경우 '30분 이상' 식사하는 경우도 26.5%로 높게 나타나 카자흐스탄인들이 타 국적인들에 비해 식사시간이 길다고 볼 수 있다. 조사 대상자가 대부분(78.5%)이 공장에서 근무하여 식사를 빨리 하는 경향을 보이고 있었다.

'평소 아침을 먹는다'는 응답은 몽골과 카자흐스탄 42.9%, 우즈베키스탄 43.2%, 키르기스스탄 51.3%로 4개 국가의 평균 45.1%가 아침식사를 하고 있었다. 조사대상 4개국의 아침을 거르는 이유는 국가별 차이가 있었는데 몽골의 경우는 '식욕이 없어서(36.7%)'가 가장 높았고, '습관적으로(16.7%)', '늦잠을 자서(16.7%)'가 그 다음이었다. 카자흐스탄은 '시간이 없어서(35.7%)', '습관적으로(21.4%)'순이었고, 우즈베키스탄은 '습관적으로(38.5%)', '시간이 없어서(19.2%)', '식욕이 없어서(19.2%)' 순이었다. 키르기스스탄은 '늦잠을 자서(31.8%)', '시간이 없어서(22.7%)' 순으로 나타났다. 한국 거주 동남아 노동자의 식생활 실태 조사(Lee & Lee 2015)에서는 베트남인은 81.2%, 태국인 62.9%, 캄보디아인 85.7%, 미얀마인 79.3%가 아침식사를 하고 있었다. 동남아 4개국은 평균 77.3%가 아침식사를 하고 있는데 비해서 중앙아시아 노동자들의 아침식사 섭취 비율(45.1%)은 상당히 낮은 편이다. 2016년 한국인의 아침식사 결식률은 27.6%이고, 성별로는 남자(29.5%)가 여자(25.7%)보다 아침식사를 거르는 비율이 높아(Ministry of HWDC 2017) 한국인에 비해서도 중앙아시아 노동자들의 아침식사 섭취 비율은 낮은 편으로 나타났다.

외식 횟수는 국가별 차이를 보였는데($p<0.05$), 몽골인은 '주 1~2회'가 46.0%로 가장 많았으며, '월 1~3회(38.0%)'가 그 다음이었다. 카자흐스탄, 우즈베키스탄인도 비슷한 양상을 보여 '주 1~2회'가 37.3, 42.2%로 가장 많았고 다음은 '월 1~3회'가 21.6, 20.0%였다. 키르기스스탄인은 '주 1~2회'가 35%였고, '매일 외식을 한다'와 '월 1~3회'가 15.0%를 나타냈다.

간식섭취에 대한 질문에 몽골인은 '주 1~2회'가 44.9%로 가장 많았고 그 다음은 '간식을 먹지 않는다'(20.4%)이었다. 카자흐스탄인들은 '주 1회', '주 2회' 간식을 섭취한다는 응답이 30.6%로 동일하게 나왔고, 18.4%가 간식을 섭취하지 않는다고 했다. 우즈베키스탄인은 간식을 먹지 않는다는 응답이 53.6%로 가장 많았고, 다음은 '하루에 1회'가 26.8%로 나타났다. 키르기스스탄인은 26.3%가 간식을 먹지 않는다고 했고, 34.2%가 '하루에 2회' 간식을 섭취한다고 했다. 간식섭취에 대해서는 국가 간 큰 차이를 보였는데($p<0.001$), 카

<Table 1> General characteristics of the subjects

Characteristics		Mongolia (50)	Kazakhstan (51)	Uzbekistan (45)	Kyrgyzstan (40)	N (%)
Age (year)	20-24	2	7	1	6	16 (8.6)
	25-29	19	10	10	7	46 (24.7)
	30-34	11	13	7	11	42 (22.6)
	35-39	10	11	11	4	36 (19.4)
	Above 40	8	10	16	12	46 (24.7)
Sex	Male	21	25	31	22	99 (53.2)
	Female	29	26	14	18	87 (46.8)
Marital Status	Married	29	28	35	23	115 (61.8)
	Never married	17	18	10	16	61 (32.8)
	Others	4	5	0	1	10 (5.4)
Education	Less than high school	13	9	0	2	24 (12.9)
	High school	9	20	23	10	62 (33.3)
	College	24	15	13	11	63 (33.9)
	University	4	7	9	17	37 (19.9)
Religion	Islam	1	26	25	28	80 (43.0)
	Christianity	33	1	3	1	38 (20.4)
	Catholicism	13	8	8	4	33 (17.7)
	Buddhism	3	14	9	7	33 (17.7)
	No religion	0	2	0	0	2 (1.1)
Family type	Single	39	18	28	27	112 (60.2)
	Couple	7	15	16	10	48 (25.8)
	Others	4	18	1	3	26 (14.0)
Job	Factory work	39	36	38	33	146 (78.5)
	Farm work	1	4	0	2	7 (3.8)
	Office	2	3	3	5	13 (7.0)
	Others	8	8	4	0	20 (10.8)
Length of residence (year)	Less than 1	7	13	10	3	33 (17.7)
	1~3	12	8	13	12	45 (24.2)
	3~5	15	12	9	7	43 (23.1)
	5~7	6	12	5	7	30 (16.1)
	7 years and longer	10	6	8	11	35 (18.8)
Monthly income (10,000won)	Under 100	3	3	3	5	14 (7.5)
	100~199	34	27	27	19	107 (57.5)
	200~299	13	20	14	15	62 (33.3)
	300 and over	0	1	1	1	3 (1.6)
Cooking place	Yes	30	35	41	30	136 (73.1)
	No	2	10	3	6	20 (10.8)
	Others	18	6	3	4	30 (16.1)
Place of residence	Ei-jungbu	16	8	4	3	31 (16.7)
	Yangju	8	7	6	8	29 (15.6)
	Dongducheon	5	6	0	3	14 (7.5)
	Pocheon	8	26	32	23	89 (47.8)
	Others	13	4	3	3	23 (12.4)

<Table 2> The dietary practice of Central Asian workers living in South Korea

Characteristics		Mongolia (50)	Kazakhstan (51)	Uzbekistan (45)	Kyrgyzstan (40)	χ^2 (p)
Frequency of meal (day)	≥4	0(0.0)	9(17.6)	2(4.5)	11(27.5)	28.061** (0.001)
	3	27(56.3)	24(47.1)	28(63.6)	24(60.0)	
	2	18(37.5)	15(29.4)	14(31.8)	4(10.0)	
	1	3(6.3)	3(5.9)	0(0.0)	1(2.5)	
Regularity of meal time	Very regular	19(39.6)	17(33.3)	24(55.8)	20(50.0)	10.103 (0.342)
	Relatively regular	16(33.3)	20(39.2)	12(27.9)	13(32.5)	
	Irregular	7(14.6)	6(11.8)	6(14.0)	5(12.5)	
	Very irregular	6(12.5)	8(15.7)	1(2.3)	2(5.0)	
Duration of meal time (min.)	<10	9(18.4)	8(16.3)	4(9.1)	5(12.5)	28.480** (0.001)
	10-19	29(59.2)	11(22.4)	29(65.9)	14(35.0)	
	20-29	7(14.3)	17(34.7)	8(18.2)	13(32.5)	
	≥30	4(8.2)	13(26.5)	3(6.8)	8(20.0)	
Having breakfast	Yes	21(42.9)	21(42.9)	19(43.2)	20(51.3)	3.515 (0.742)
	No	28(57.1)	28(57.1)	25(56.8)	19(48.7)	
Reason of skipping breakfast	Oversleep	5(16.7)	4(14.3)	3(11.5)	7(31.8)	23.497 (0.172)
	No appetite	11(36.7)	5(17.9)	5(19.2)	3(13.6)	
	Indigestion	0(0.0)	2(7.1)	1(3.8)	0(0.0)	
	Breakfast is not prepared	4(13.3)	0(0.0)	2(7.7)	2(9.1)	
	No time	2(10.0)	10(35.7)	5(19.2)	5(22.7)	
	Habit	5(16.7)	6(21.4)	10(38.5)	4(18.2)	
	Others	2(6.7)	1(3.6)	0(0.0)	1(4.5)	
Frequency of eating out	Everyday	0(0.0)	2(3.9)	6(13.3)	6(15.0)	39.120* (0.027)
	5~6 times/week	0(0.0)	2(3.9)	5(11.1)	2(5.0)	
	3~4 times/week	5(10.0)	7(13.7)	1(2.2)	6(15.0)	
	1~2 times/week	23(46.0)	19(37.3)	19(42.2)	14(35.0)	
	1~3 times/month	19(38.0)	11(21.6)	9(20.0)	6(15.0)	
	No eating out	2(4.0)	7(13.7)	4(8.9)	4(10.0)	
	no answer	1(2.0)	3(5.9)	1(2.2)	3(5.0)	
Frequency of snacking (times)	≥3/day	0(0.0)	3(6.1)	1(2.4)	3(7.9)	87.726*** (0.000)
	2/day	3(6.1)	15(30.6)	4(9.8)	13(34.2)	
	1/day	5(10.2)	15(30.6)	11(26.8)	8(21.1)	
	5~6/week	3(6.1)	5(10.2)	0(0.0)	0(0.0)	
	3~4/week	6(12.2)	1(2.0)	1(2.4)	1(2.6)	
	1~2/week	22(44.9)	1(2.0)	2(4.9)	3(7.9)	
	No snacking	10(20.4)	9(18.4)	22(53.6)	10(26.3)	

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

자흐스탄을 제외한 몽골, 우즈베키스탄, 키르기스스탄에서는 간식 대신 식사에 충실하고 있었다. 한국거주 동남아시아 노동자들(태국, 캄보디아, 미얀마)은 식사 사이에 간식을 자주 섭취하고 있었는데(Lee et al. 2017) 중앙아시아 이주노동자들은 이들과는 다른 식생활 형태를 보이고 있었다.

2) 국적에 따른 식생활 적응

중앙아시아 4개국 이주노동자의 국적에 따른 식생활 적응의 조사결과는 <Table 3>과 같다. ‘한국에서 한국음식을 만

들어 먹는가’는 질문에 대해서 우즈베키스탄인은 65.0%, 키르기스스탄인은 42.5%, 카자흐스탄인은 35.6%, 몽골인은 30.6%가 한국음식을 만들어서 먹는다고 하여 우즈베키스탄인이 한국음식을 가장 많이 만들어 먹는 반면, 몽골인들이 가장 적게 만들어 먹고 있었다. 한국음식을 만들 때 어려운 점은 나라별로 차이가 있었는데 몽골인과 키르기스스탄인은 ‘양념비를 맞추기(각각 33.3, 32.0%)’, 카자흐스탄인은 ‘재료 준비(25.0%)’, 우즈베키스탄인은 ‘한식용어의 이해(36.7%)’가 가장 어렵다고 하여 국가별 차이를 보였다.

한국 거주 초창기에 한국음식 섭취에 어려움이 있었는지에 대한 질문에는 우즈베키스탄인(60.5%), 키르기스스탄인(59.0%), 몽골인(58.0%)이 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’로 답했다. 반면, 카자흐스탄인은 39.2%만 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’로 답해 한국음식에 대해 어려움을 비교적 적게 겪고 있는 것으로 나타나 국적별 차이가 있었다($p<0.01$). 한국음식 섭취에 어려움을 겪는 이유는 국가별 차이가 났다($p<0.01$). 몽골인은 ‘너무 맵거나 짜서’가 57.9%로 가장 많았다. 그 다음은 ‘냄새가 싫어서(18.4%)’, ‘재료가 낯설어서(15.8%)’의 순으로 나타났다. 카자흐스탄인은 ‘너무 달아서(27.0%)’, ‘너무 맵거나 짜서(21.6%)’, ‘냄새가 싫어서(18.9%)’ 순으로 나타났다. 우즈베키스탄인은 ‘너무 맵거나 짜서(60.0%)’, ‘냄새가 싫어서(13.3%)’, ‘재료가 낯설어서(10.0%)’의 순으로 나타났고, 키르기스스탄인은 ‘너무 맵거나 짜서(43.3%)’, ‘냄새가 싫어서(20.0%)’, ‘너무 달아서(16.7%)’ 순이었다. 몽골인, 우즈베키스탄인, 키르기스스탄인에게는 한국음식이 맵고 짠 것과 냄새가 싫어 한국음식 적응이 힘든 반면, 카자흐스탄인에게는 한국음식이 너무 달아 한국음식 적응이 힘들다는 차이가 있었다. 외국인들이 거주초기 한국음식에 적응할 때의 어려움에 대한 선행연구에서는 매운맛, 낯선 재료, 익숙지 않은 조리법, 냄새 및 색깔의 이질감, 달아서 등의 순으로 나타나(Park et al. 2012) 본 연구의 결과와 일치하였다. 캄보디아인과 베트남인은 한국음식이 너무 짜거나 맵고, 냄새가 싫어서 한국음식 적응에 어려움을 겪었다(Lee & Lee 2015). 중국유학생들은 한국음식이 전반적으로 짜고 맵다고 평가하여 본 연구의 몽골인, 우즈베키스탄인, 키르기스스탄인과 동일한 결과를 나타내었다(Zhu 2012). 한국음식을 잘 먹게 될 때까지 소요되는 시간은 국적에 따른 차이가 없었고, 4개국 모두 12개월이 소요됐다는 응답이 가장 많았다(각각 몽골 24.0%, 카자흐스탄 25.5%, 우즈베키스탄 35.0%, 키르기스스탄 32.5%). 우즈베키스탄인 27.5%, 몽골인 22.0%는 처음부터 잘 먹었다고 응답하여 중앙아시아 노동자들은 한국음식에 대한 적응속도가 비교적 빠르다는 것을 보여 주었다. 한국 거주 동남아 노동자의 식생활 실태 조사(Lee & Lee 2015)에서는 태국인의 49.3%가 처음부터 잘 먹었다고 응답하였고, 베트남인(33.7%), 캄보디아인(40.0%), 미얀마인(27.6%)은 모두 12개월이 소요되었다는 답변이 가장 많아 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다. 외국인 유학생(중국, 베트남, 우즈베키스탄, 인도네시아, 말레이시아)의 식생활 연구(Hong & Lee 2018)에서 유학생들의 한국에서의 식생활 적응도를 살펴본 결과, 5점 만점에서 ‘나는 한국에 유학 후 한국 음식을 먹는 것에 익숙하다’(3.35)와 ‘나는 한국 음식을 좋아한다’(3.25), ‘나는 새로운 한국 음식을 경험하는 것을 좋아한다’(3.61)는 항목에서 보통인 3.0점 이상의 점수를 보인 것처럼 외국인노동자들과 외국인유학생들이 한국음식을 먹는 것에 대해서 큰 어려움이 없는 것으로 보였다.

한국은 몽골과 1990년에 수교하였고, 카자흐스탄, 우즈베

키스탄, 키르기스스탄과는 1992년도에 수교하였다. 중앙아시아 국가 중 카자흐스탄 및 우즈베키스탄은 시장규모와 안정성이 큰 국가들로서 한국 기업의 투자가 집중된 국가이다. 카자흐스탄의 경우 금융업, 부동산업, 건설업 및 광업을 중심으로 꾸준히 투자가 진행된 이래 최근에는 농업 및 임업 등에 대한 투자가 확대되고 있고, 우즈베키스탄은 제조업을 중심으로 부동산업, 광업 등 다양한 분야에 대한 투자가 이루어지고 있다(Park 2013). 키르기스스탄은 중국과 중앙아시아, 유럽을 연결하는 지정학적 관문으로서 인구와 경제규모 등에 비추어 한국의 대중중앙아시아 관계에서 우즈베키스탄이나 카자흐스탄만큼 비중을 차지하지 못하고 있으나 한국의 관심이 이전보다는 증가하고 있다(Kang 2013). 이처럼 중앙아시아 4개 국가들은 한국과 교류가 활발하여 한국문화에 대한 접근성이 본국에서도 있었을 것으로 예상된다. 따라서 식문화를 받아들이는데 있어서도 맛의 이질감 등을 차치하고는 식문화적인 우월감이나 문화적인 거부감은 낮을 것으로 예상되며 이러한 결과로 인해 한국음식을 먹고 적응하는 데 걸리는 시간이 상대적으로 낮은 것으로 사료된다.

한국음식 섭취에는 국적별 차이가 있었는데($p<0.01$), 키르기스스탄인(57.5%), 우즈베키스탄인(53.5%), 카자흐스탄인(51.0%), 몽골인(34.0%) 모두 ‘매일 먹는다’는 답변이 가장 많았다. 다음은 ‘주 5~6회 먹는다’는 몽골인 30.0%, 우즈베키스탄인 20.9%, 키르기스스탄인 25.0%로 나타났다. 반면 카자흐스탄인은 ‘주 3~4회’(21.6%), ‘주 1~2회’(13.7%) 그리고 ‘주 5~6회’(5.9%)의 순으로 나타났다. 모국음식 섭취에 있어서도 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 우즈베키스탄인은 모국음식을 매일 먹는다는 답변이 41.9%로 가장 많았고, 다음은 ‘주 1~2일’(32.6%), ‘주 3~4일’(14.0%) 순이었다. 카자흐스탄인은 모국음식을 ‘주 3~4일’ 먹는다는 답변이 29.4%로 가장 많았고, 다음은 ‘매일’(23.5%), ‘주 1~2일’(19.6%) 순이었다. 몽골인은 모국음식을 ‘주 1~2일’ 먹는다는 답변이 48.0%로 가장 많았다. 그 다음은 ‘주 3~4일’(22.0%), ‘매일’(16.0%) 순이었다. 키르기스스탄인은 모국음식을 ‘주 1~2일’ 먹는다는 답변이 48.0%로 가장 많았고, 다음은 ‘주 3~4일’(22.0%), ‘매일’(16.0%) 순이었다. 중앙아시아 노동자들은 회사에서 점심으로 먹는 한국음식 한 끼 외에도 저녁 또는 주말에 한국음식을 자주 섭취하고 있었다. 모국음식 섭취는 몽골인과 키르기스스탄인의 경우 주 1~2회 섭취가 가장 높았고, 카자흐스탄인의 경우는 주 3~4회였던 반면 우즈베키스탄인의 경우는 매일 먹는다는 인구가 가장 많아 우즈베키스탄인들의 모국음식 섭취도가 가장 높은 것으로 나타났다. 베트남 결혼이주여성들의 한국에서 모국음식 섭취빈도에 대한 선행연구(So & Han 2012)에서는 베트남 결혼 이주 여성들은 가정에서 주 1~2회 모국음식 섭취가 가장 많았다고 하여 본 연구의 몽골인과 키르기스스탄인들과 유사한 결과를 보였다. 이번 조사대상자 대부분(88.5%, 92명)이 모국음식의 식재료를 구입할 수 있다고 답하였다. 서울시 중구에는 있는

<Table 3> The dietary adaptation of Central Asian workers living in South Korea

Characteristics		Mongolia (50)	Kazakhstan (51)	Uzbekistan (45)	Kyrgyzstan (40)	χ^2 (p)
Making of Korean food	Yes	15(30.6)	16(35.6)	26(65.0)	17(42.5)	16.231* (0.013)
	No	34(69.4)	29(64.4)	14(35.0)	23(57.5)	
Difficulties when making Korean food	Seasoning ratio is difficult	8(33.3)	5(15.6)	2(6.7)	8(32.0)	27.533* (0.025)
	Food preparation	3(12.5)	8(25.0)	3(10.0)	3(12.0)	
	Adaptation of spicy flavor	2(8.3)	4(12.5)	3(10.0)	5(20.0)	
	Understanding the term	3(8.3)	4(12.5)	11(36.7)	4(16.0)	
	Nothing	6(25.0)	5(15.6)	10(33.3)	5(20.0)	
	Others	3(12.5)	6(18.8)	1(3.3)	0(0.0)	
Having difficulties to adapt Korean food	Strongly agree	9(18.0)	7(13.7)	15(34.9)	12(30.8)	28.202** (0.005)
	Agree	20(40.0)	13(25.5)	11(25.6)	11(28.2)	
	Neutral	10(20.0)	9(17.6)	1(2.3)	7(17.9)	
	Disagree	8(16.0)	12(23.5)	3(7.0)	5(12.8)	
	Strongly disagree	3(6.0)	10(19.6)	13(30.2)	4(10.3)	
Factors making Korean food adaptation difficult	Too hot or too salty	22(57.9)	8(21.6)	18(60.0)	13(43.3)	38.822** (0.003)
	Unpleasant smell	7(18.4)	7(18.9)	4(13.3)	6(20.0)	
	Unpleasant colour	0(0.0)	6(16.2)	0(0.0)	2(6.7)	
	Too sweet	0(0.0)	10(27.0)	1(3.3)	5(16.7)	
	Unfamiliar cooking method	1(2.6)	2(5.4)	2(6.7)	2(6.7)	
	Unfamiliar ingredients	6(15.8)	3(8.1)	3(10.0)	0(0.0)	
	Others	2(5.3)	1(2.7)	2(6.7)	2(6.7)	
Time taken for Korean food adaptation	0 month	11(22.0)	7(13.7)	11(27.5)	5(12.5)	12.868 (0.612)
	1~2 month	12(24.0)	13(25.5)	14(35.0)	13(32.5)	
	3~5 month	12(24.0)	10(19.6)	8(20.0)	7(17.5)	
	6~11 month	8(16.0)	11(21.6)	2(5.0)	9(22.5)	
	1~3 year	4(8.0)	5(9.8)	3(7.5)	5(12.5)	
	Still not having well adapted	3(6.0)	5(9.8)	2(5.0)	1(2.5)	
Frequency of eating Korean food (week)	Everyday	17(34.0)	26(51.0)	23(53.5)	23(57.5)	28.510** (0.005)
	5~6 days	15(30.0)	3(5.9)	9(20.9)	10(25.0)	
	3~4 days	14(28.0)	11(21.6)	3(7.0)	5(12.5)	
	1~2 days	4(8.0)	7(13.7)	7(16.3)	2(5.0)	
	Not eat	0(0.0)	4(7.8)	1(2.3)	0(0.0)	
Frequency of eating homeland food (week)	Everyday	8(16.0)	12(23.5)	18(41.9)	8(16.0)	26.640* (0.032)
	5~6 days	4(8.0)	7(13.7)	4(9.3)	4(8.0)	
	3~4 days	11(22.0)	15(29.4)	6(14.0)	11(22.0)	
	1~2 days	24(48.0)	10(19.6)	14(32.6)	24(48.0)	
	Not eat	2(4.0)	7(13.7)	1(2.3)	2(4.0)	

*p<0.05, **p<0.01

몽골타운에는 중앙아시아 식재료를 파는 슈퍼마켓과 식당이 있어서 중앙아시아 노동자들은 이곳에서 식재료를 구입해 저녁 또는 주말에 모국음식을 만들어 먹을 수 있다. 몽골타운에서는 돼지고기 외에 소고기, 닭고기로 만든 소시지, 중앙아시아 전통빵 등도 판매되고 있어 중앙아시아 노동자들은 모국음식 식재료 구입에는 어려움이 없는 것으로 보인다.

4. 성별에 따른 식생활 관련 행태 및 식생활 적응

성별에 따른 식생활 관련 행태 및 식생활 적응에 대해서는 <Table 4>와 같이 한국음식 섭취빈도와 한국음식에 적응된 시간에서 유의적인 차이를 보였다(p<0.05). 한국음식 섭취빈도는 남성과 여성 모두 ‘매일 먹는다’가 47.4, 49.4%로 가장 많았다. 그 다음은 남녀 차이가 있었는데 남성은 ‘주

<Table 4> The dietary practice and adaptation of Central Asian workers living in South Korea by gender

Characteristics		Male (n=97)	Female (n=87)	χ^2 (p)
Eating of Korean food	Everyday	46(47.4)	43(49.4)	9.882* (0.042)
	5~6 times/week	27(27.8)	10(11.5)	
	3~4 times/week	13(13.4)	20(23.0)	
	1~2 times/week	8(8.2)	12(13.8)	
	No eating out	3(3.1)	2(2.3)	
Time taken for Korean food adaptation	0 month	17(17.9)	17(19.8)	13.877* (0.016)
	1~3 month	36(37.9)	16(18.6)	
	3~6 month	17(17.9)	20(23.3)	
	6~12 month	12(12.6)	18(20.9)	
	1~3 year	5(5.3)	12(14.0)	
	Still not having well adapted	8(8.4)	3(3.5)	

*p<0.05

5~6회’(27.8%), ‘주 3~4회’(13.4%) 순인 반면, 여성은 ‘주 3~4회’(23.0%), ‘주 1~2회’(13.8%)순으로 나타났다(p<0.05). 한국음식을 잘 먹을 수 있을 때까지 소요된 기간에도 남녀 별 차이가 있었는데(p<0.05), 남성(17.9%)과 여성(19.8%)은 20% 미만이 ‘처음부터 잘 먹었다’고 했다. ‘1~3개월 소요되었다’는 응답은 남성이 37.9%, 여성이 18.6%로 남성이 더 빨리 적응하는 것으로 나타났고, ‘3~6개월 소요되었다’는 응답은 각각 17.9, 23.3%로 비슷한 양상을 보였다. 반면, ‘1~3년 정도 소요되었다’는 답변에서 남성은 5.3%, 여성은 14.0%로 나타나 1년 이상 시간이 걸린 경우는 남성보다 여성이 더 많았다. 남성은 1~3개월 소요되는 인구가 가장 많았고, 여성은 3~6개월이 소요된다고 답변하는 인구가 가장 많았다. 선행연구에서 유학생은 한국음식에 대한 학습의지가 강할수록, 나이가 많을수록, 그리고 섭취빈도가 높을수록 한국 식생활에 대한 적응도가 높은 것으로 나타났다(Hong & Lee 2018). 주로 근무지에서 급식으로 한국음식을 거의 매일 접해 섭취빈도가 높은 중앙아시아 노동자들은 한국음식에 대한 초기적응도가 비교적 높다고 볼 수 있다. 반면 재한 중국 유학생의 경우에 여학생이 남학생에 비해 한국음식에 대한 선호도가 높고(He 2010), 한국에서의 식생활 스트레스가 적은 것으로 나타난 Lu(2016)의 연구는 본 연구 결과와는 차이가 있었다. 동남아시아 노동자의 경우(Lee & Lee 2015)에는 초기 적응까지 걸리는 시간은 남녀가 비슷하나 1년 이상 걸리는 인구는 여성이 더 많았다고 하여 본 연구와 일치하는 결과를 보였다. 모국음식을 접할 수 있는 가능성이 큰 경우 전통 식습관을 유지하는 경향이 크다는 선행연구가 있는데(Lee & Lee 2015; Serafica et al. 2013), 중앙아시아 노동자들의 경우에도 가정에서 모국음식을 만들어 먹을 수 있는 가능성이 남성보다 큰 여성이 한국음식에 적응하는 시간이 비교적 남성보다 길 수 있다고 예상된다.

5. 취사여부에 따른 식생활 관련 행태 및 식생활 적응

취사여부에 따른 식생활 관련 행태 및 식생활 적응의 결과는 <Table 5>에 나타났다. 한국음식과 모국음식을 먹는 빈도에서 차이가 있었다. 한국음식을 먹는 빈도는 취사를 할 수 있는 군에서는 ‘한국음식을 매일 먹는다’가 57.8%로 가장 많았다. 그 다음은 ‘주 5~6일’(20.7%), ‘주 1~2회’(11.1%) 순으로 나타났다. 취사를 할 수 없는 군에서는 ‘주 3~4일 먹는다’가 50.0%로 가장 많았다. 그 다음이 ‘매일’(20.0%), ‘한국음식을 먹지 않는다’(15.0%) 순으로 나타나 큰 차이를 보였다(p<0.001). 취사를 할 수 없는 군에서는 취사를 할 수 있는 군보다 많은 인구가 ‘주 3~4일’ 한국음식을 먹는다고 답했는데 취사를 할 수 없는 노동자들은 주로 회사에서 한국음식을 먹는다고 예상된다.

모국음식을 먹는 빈도는 취사를 할 수 있는 그룹에서는 ‘주 1~2일’ 먹는다는 인구가 42.2%로 가장 많았고, 다음은 ‘매일’(26.6%), ‘주 3~4일’(17.1%) 순이었다. 반면 취사를 할 수 없는 그룹에서는 ‘주 3~4일’ 먹는다는 인구가 40.0%로 가장 많았고, 다음이 ‘매일’(35.0%), ‘먹지 않는다’(15.0%) 순으로 취사를 할 수 있는 군과 차이가 나타났다(p<0.05). 취사가 가능할수록 모국 음식을 먹는 빈도가 낮아졌다. 이는 Lee & Lee(2015)의 동남아 노동자 비교에서의 결과가 차이가 있는데 동남아 노동자의 경우에는 취사가 가능할 때 모국 음식을 먹는 빈도수가 주 5회 이상이 65.2%를 차지할 정도로 높았으나 본 연구에서는 35.5%에 그쳤고 동남아 노동자는 주 2회 이하로 먹는 인구가 27.2%였던 반면 본 연구에서는 2회 이하로 먹는다는 인구가 47.4%로 높았다. 동남아 노동자의 경우에는 취사가 가능할 때 한국음식과 모국음식의 섭취가 동시에 높아졌는데(Lee & Lee 2015) 중앙아시아 노동자의 경우에는 취사가 가능할 때 한국음식의 섭취빈도가 높았고 모국음식의 섭취빈도는 취사가 불가능한 인구보

<Table 5> The dietary practice and adaptation of Central Asian workers living in South Korea by cooking facilities

Characteristics		Yes (n=135)	No (n=20)	No answer (n=29)	χ^2 (p)
Frequency of eating Korean food (week)	Everyday	78(57.8)	4(20.0)	7(24.1)	46.638*** (0.000)
	5~6 days	28(20.7)	1(5.0)	8(27.6)	
	3~4 days	13(9.6)	10(50.0)	10(34.5)	
	1~2 days	15(11.1)	2(10.0)	3(10.3)	
	Not eat	1(0.7)	3(15.0)	1(3.4)	
Frequency of eating homeland food (week)	Everyday	36(26.6)	7(35.0)	3(10.3)	21.567* (0.017)
	5~6 days	12(8.9)	1(5.0)	5(17.2)	
	3~4 days	23(17.0)	8(40.0)	10(34.5)	
	1~2 days	57(42.2)	1(5.0)	9(31.0)	
	Not eat	7(5.2)	3(15.0)	2(6.9)	

*p<0.05, ***p<0.01

다 낮았다. 이는 중앙아시아 노동자의 경우 취사가 가능할 때에도 한국음식을 만들어 먹는 빈도가 높다고 할 수 있다. 이런 결과를 통해서 취사 공간 마련을 통해서 외국인 노동자들이 한국음식 적응의 기회를 제공하도록 해야 할 필요가 있다. 향후 취사 공간 제공을 위해서 공유주방을 이용할 수 있도록 하는 방법도 모색할 필요가 있다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 한국에 거주하는 중앙아시아 이주노동자의 식생활 실태를 분석하여, 한국에서 거주하는 동안 더 나은 식생활을 할 수 있는 기초자료를 제시하기 위해서 조사되었으며, 조사 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 연령은 25~29세가 24.7%, 40세 이상이 24.7%로 가장 많았다. 30~34세 22.6%, 35~39세 19.4%, 20~24세 8.6% 순으로 나타났다. 성별은 남성이 53.2%로 과반이 넘었고 여성이 46.8%였다. 결혼유무는 결혼인 경우가 61.8%로 과반이 넘었다. 직업은 공장근무가 78.5%였고, 회사원은 7.0%, 농장근무는 3.8%로 대부분 공장에서 근무하고 있었다. 한국 거주기간으로는 1~3년 비율이 24.2%로 가장 많았고 3~5년 23.1%, 1년 미만인 17.7% 순이었다. 평균 월 수입은 100~199만원이 57.50%로 가장 많았고, 200~299만원이 33.3%였다. 취사여부는 73.1%가 취사가 가능했고, 10.8%가 취사가 불가능한 곳에 살고 있었다.

2. 우즈베키스탄과 키르기스스탄 노동자들은 60% 이상이 하루 3회 식사를 했으나, 몽골은 56.3%, 카자흐스탄은 47.1%가 하루 3회 식사를 했다. 몽골은 37.5%가 하루 2회 식사를 했고, 우즈베키스탄도 31.8%가 하루 2회 식사를 했다. 한 끼 식사에 소요되는 시간에도 국적별 차이가 있었는데(p<0.01), 10~19분이라는 응답이 3개 국적인(몽골, 우즈베키스탄, 키르기스스탄)에서 가장 많았다. 그 다음이 카자흐스탄인, 키르기스스탄인, 우즈베키스탄은 20~29분(각각 34.7, 32.5, 18.2%)이었다.

3. 평소 아침을 먹는다는 응답은 몽골과 카자흐스탄 42.9%, 우즈베키스탄 43.2%, 키르기스스탄 51.3%로 4개국 노동자들은 45.1%가 아침식사를 하고 있었다. 조사대상 4개국의 아침을 거르는 이유는 국가별 차이가 있었는데 몽골인은 ‘식욕이 없어서(36.7%)’, 카자흐스탄인은 ‘시간이 없어서(35.7%)’, 우즈베키스탄인은 ‘습관적으로(38.5%)’, 키르기스스탄인은 ‘늦잠을 자서(31.8%)’가 가장 큰 이유였다. 외식 횟수에서 국적별 차이를 보였는데(p<0.05), 4개 나라는 평균적으로 40.1%가 주 1~2회 외식을 하고, 23.7%가 월 1~3회 외식을 하였다. 간식섭취에 대해서는 4개 나라 간에 큰 차이를 보였는데(p<0.001), 카자흐스탄을 제외한 몽골, 우즈베키스탄, 키르기스스탄에서는 간식 대신 식사에 충실하고 있었다.

4. 한국에서 한국음식을 만들어 먹는다는 질문에 대해서 한국 거주 우즈베키스탄인은 65.0%, 키르기스스탄인은 42.5%, 카자흐스탄인은 35.6%, 몽골인은 30.6%가 한국음식을 만들어서 먹는다고 하였다. 한국음식을 만들 때 어려운 점은 몽골인과 키르기스스탄인은 ‘양념비율 맞추기(각각 33.3, 32.0%)’, 카자흐스탄인은 ‘재료준비(25.0%)’, 우즈베키스탄인은 ‘한식용어의 이해(36.7%)’가 가장 어렵다고 하여 국가별 차이를 보였다. 한국 거주 초기 단계에서 한국음식 적응에 어려움을 있었는지에 대한 질문에는 우즈베키스탄인(60.5%), 키르기스스탄인(59.0%), 몽골인(58.0%)이 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’는 응답을 하였다. 반면, 카자흐스탄인은 39.2%가 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’로 답해 한국음식에 대해 어려움을 적게 겪고 있는 것으로 나타났다(p<0.01). 몽골인, 우즈베키스탄인, 키르기스스탄인에게는 한국음식이 맵고 짜고 냄새가 싫다는 인식이 강하게 있었지만, 카자흐스탄인에게는 한국음식이 ‘너무 달다’라는 인식을 갖고 있었다. 한국음식을 잘 먹기까지 소요된 기간은 국적별 차이가 없었는데 몽골인(24.0%), 카자흐스탄인(25.5%), 우즈베키스탄인(35.0%), 키르기스스탄인(32.5%)은 모두 ‘1~2개월 걸렸다’는 인구가 가장 많았다. 중앙아시아 이주노동자들은 회사에서 제공하는 한국음식 한 끼 외에도 저녁이나 쉬는 날에도 한국음식을 자주

먹고 있었고, 4개 나라 중에서 우즈베키스탄인들이 모국음식을 가장 자주 먹고 있었다.

5. 한국음식 섭취빈도와 한국음식에 적응된 시간에서 남녀 별 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 남성(17.9%)과 여성(19.8%)에서 20% 미만의 응답자가 처음부터 잘 먹었다고 응답했고, 1~3개월 소요되었다는 응답은 남성이 37.9%, 여성이 18.6%, 3~6개월은 각각 17.9, 23.3%로 비슷한 양상을 보였으나, 1~3년 정도 소요되었다는 답변에서 남성은 5.3%, 여성은 14.0%로 한국음식에 적응하기까지 소요되는 시간에 남녀 간에 차이를 나타냈다. 한국음식을 잘 먹기까지 소요되는 시간은 남녀 차이가 없다고 볼 수 있으나 초기적응이 어려워 1년 이상 소요되는 인구는 남성에 비해 여성이 더 많았다.

6. 취사 가능 여부에 따라 한국음식과 중앙아시아 모국음식 섭취빈도에서 차이가 있었다. 한국음식섭취 빈도는 취사가 가능한 군에서는 '한국음식을 매일 먹는다'가 57.8%로 가장 많았다. 그 다음은 '주 5~6일'(20.7%), '주 1~2회'(11.1%) 순으로 나타났다. 취사를 할 수 없는 군에서는 '주 3~4일 먹는다'가 50.0%로 가장 많았고, 다음이 '매일'(20.0%), '한국음식을 먹지 않는다'(15.0%) 순으로 나타나 큰 차이를 보였다($p < 0.001$). 모국음식을 먹는 빈도는 취사를 할 수 있는 그룹에서는 '주 1~2일'(42.2%), '매일'(26.6%), '주 3~4일'(17.1%) 순이었고, 취사를 할 수 없는 그룹에서는 '주 3~4일'(40.0%), '매일'(35.0%), '먹지 않는다'(15.0%) 순으로 취사 여부에 따라 차이가 나타났다($p < 0.05$).

본 연구의 시사점은 다음과 같다.

첫째, 중앙아시아 노동자의 과반 이상이 아침식사를 하지 않고 있어 식생활교육 등을 통한 개선이 필요할 것으로 보인다. 둘째, 카자흐스탄, 우즈베키스탄, 키르기스스탄과 한국은 서로 왕래와 교류가 많아서 이주노동자들도 한국 음식을 이해하는 정도가 높아지고 있다. 그러나, 한국음식을 만드는데 용어 이해하기, 양념비율, 재료준비에 대해 어려움을 겪고 있었다. 한국음식이 맵고 짜고, 본국음식과는 상이한 냄새가 있지만 근무지 등에서 자주 한국음식을 접하면서 한국음식에 대한 적응기간은 1~3개월 이내로 짧은 편이었다. 한국음식을 만들 때의 어려움을 해소하고 한국음식에 대한 이해도를 높이기 위해 지자체의 외국인력 지원센터 등에서 한국음식 강좌 개설도 필요할 것으로 예상된다. 셋째, 중앙아시아 4개국 이주노동자들은 대부분 공장에 근무하고 있으며 하루 한 끼 이상 한국음식이 제공되어 먹고 있었다. 취사가 가능할수록 한국음식을 해 먹는 빈도가 높았으므로, 한국음식 적응에 있어 취사를 할 수 있는 공간의 중요성을 알 수 있었고 기숙사 등에 공유주방 형태의 취사공간 마련이 필요할 것으로 보인다.

본 연구는 한국과는 다른 문화에서 온 중앙아시아 노동자들의 모국 식문화와 한국에서의 식생활 행태를 이해하는데 도움을 주고, 한국거주 외국인 노동자들이 한국에 와서 한국

식습관을 이해하고 적응하는데 도움을 줄 수 있도록 정책 개발 등의 기초자료로 활용이 가능할 것으로 기대된다. 추후 중앙아시아 이주노동자 뿐만 아니라 한국에 거주하는 다양한 국적의 외국인 노동자들에 대한 연구가 필요할 것으로 보이며 이를 통해 점점 늘어나는 외국인 노동자들이 한국에 와서 잘 적응하고 건강하게 지낼 수 있도록 유도하는데 필요한 기초자료가 마련될 것으로 사료된다.

저자 정보

이은정(한경대학교 영양조리학과, 교수, 0000-0002-6064-7784)

이경란(안산대학교 식품영양과, 교수, 0000-0002-9414-9302)

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

- Asano K, Yoon J, Ryu SH. 2015a. Factors related to Korean dietary adaptation in Chinese female marriage immigrants living in the Seoul metropolitan area. *J East Asian Soc Dietary Life* 25:234-245
- Asano K, Yoon J, Ryu SH. 2015b. Japanese female marriage immigrants' dietary life and Health-related Characteristics by Level of Dietary Adaptation after immigration to Korea. *J East Asian Soc Dietary Life* 25(5):765-778
- Baik SH. 2013. Factors influencing International students' adjustment to Korean university campus life. Master's degree thesis, Soongsil University, Korea, pp 38-42
- Cha SM, Bu SY, Kim EJ, Kim MH, Choi MK. 2012. Study of dietary attitudes and diet management of married immigrant women in Korea according to residence period. *J Korean Diet Assoc* 18:297-307
- He WT. 2010. Research on Korean food preference and satisfaction of Chinese students in Korea. Master's degree thesis, Paichai University, Korea, pp 35-41
- Hong KH, Lee HS. 2018. Study of the Dietary Behaviors and Adaptation for Korean Foods among International Students in Busan, *J. Korean Soc. Food Cult.* 33(2): 112-124
- Jo JS, Kim KN. 2014. Development of a questionnaire for dietary habit survey of Korean adults. *Korean Soc. Community Nutr.*, 19(3):258-273
- Kang BK. 2013. *Kyrgyzstan. e-Eurasia.* vol.52: 50-55
- Kim CH, Park YS. 2002. Comparative Study on Dietary Culture in Mongol and Central Asia. *Asian Comparative*

- Folklore. 22:133-159
- Kim JM, Lee HS, Kim MH. 2012 Food adaptation and nutrient intake of female immigrants into Korea through marriage. *Korean J Nutr* 45:159-169
- Kremmyda L. S, Papadaki A, Hondros G, Kapsokefalou M, Scott J. A. 2008
- Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow. *Appetite*, 50(2-3):455-463
- Lee EJ, Lee KR. 2015. Comparative Study on Dietary Life of Southeast Asian Workers Living in South Korea, *J. Korean Soc. Food Cult.* 30(4):422-431
- Lee EJ, Lee KR, Lee SJ. 2017. Study on the Change and Acculturation of Dietary Pattern of Southeast Asian Workers Living in South Korea, *Appetite* 17(10):203-213
- Lee KR, Lee EJ. 2016. A Comparative Analysis of the Relationship between Food Neophobia Scale and Korean Food Perception of Southeast Asian Workers Living in South Korea, *J. Korean Soc. Food Cult.* 31(2):131-140
- Lee EJ, Pei YQ, Kim EM. 2013. A study on the differences in dietary satisfaction with age in North Korean refugees. *Korean J. Culin. Res.*, 19(2):93-110
- Lu R. 2016. The Study of Dietary Habits, Convenience Foods Recognition and Intake on Chinese Students in Korea. Master's degree thesis, Gachon University, Korea, pp 13-74
- Lv N, Cason K. L. 2004. Dietary pattern change and acculturation of Chinese Americans in Pennsylvania. *J. Am. Diet Assoc.*, 104(5):771-778
- Park JW. 2013. Risk type and risk management of Korean companies in Central Asia: Based on the companies in Kazakhstan and Uzbekistan. *Middle East Research* 32(1):25-60
- Park S, Kim DJ, Shin WS. 2012 Adaptability and preference to Korean food with foreigners who reside in Seoul, Korea. *Korean J Community Nutr* 17:782-294
- Ryu SH, Cho YH, Han YR 2014. Adaptation for Korean foods and satisfaction for foodservice by different residence periods of Chinese and Japanese university students in Daejeon. *J East Asian Soc Dietary Life* 24:143-155
- Serafica R. C, Lane S.H, Ceria-Ulep C.D. 2013. Dietary Acculturation and Predictors of Anthropometric Indicators Among Filipino Americans. *SAGE OPEN*, July-September 2013:1-15
- Song Fanfang, Kim MJ. 2015. Acculturation, Food Intake and Dietary Behaviors of Chinese College Students in Busan by Residential Period. *J East Asian Soc Dietary Life* 24(4):594-606
- So J, Han SN. 2012. Diet-related behaviors, perception and food preferences of multicultural families with Vietnamese wives. *Korean J. Community Nutr.*, 17(5): 589-602
- Suh HG, Lee HG, Yun DI. 2000. The Food Culture of Mongolia. *Asian Comparative Folklore*. 19:249-270
- Wang Jiesi, Kang YE, Lee SY. 2019 Stress and Dietary Behavior by Acculturation Level among Chinese Students Living in Korea, *J of the East Asian Society of Dietary Life* 29(1):42-55
- Zhu LL. 2012. A study of group arts therapy on released depression for the new Chinese students in Korea. MS Thesis Wonkwang University, Iksan. pp 95-97
- Dailian 2019.09.03. E-Mart opens Mongolia's largest third store. Available from: <http://www.dailian.co.kr/news/view/823088/?sc=naver>, Retrieved 02.02.2020
- Ministry of Health and Welfare Disease Control Center. Korean National Health Nutrition Examination Survey 2017. Available from: <https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/main.do>. Retrieved 02.24.2020.
- Namuwiki 2019. Available from: <https://namu.wiki/w/%EC%A4%91%EC%95%99%EC%95%84%EC%8B%9C%EC%95%84> Retrieved 12.28.2019.
- Statistics Korea. Investigation of foreign employment 2019. Available from: http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/1/index.board?bmode=read&aSeq=372125. Retrieved 09.22.2019.
- Voice of Jeju 2020.01.22. "We too have a right to live a human life", Appeal of the lonely Migrant Workers. Available from: <http://www.jejusori.net/news/articleView.html?idxno=310876> Retrieved 01.22.2020

Received February 25, 2020; revised February 28, 2020; accepted February 28, 2020