

**한국인에 대한 요리선택형영양교육의 핵요리로서의
국의 유효성에 관한 식생태학적 연구**
이경신*, 足立仁幸. 일본 여자영양대학

[서론] 현대 한국인의 식생활에 대하여 건강장애와 관련된 영양소섭취의 불균형, 흐트러진 식행동, 전통적인 식문화의 사라짐등이 지적되고 있다. 이에 한국인을 대상으로 하는 새로운 영양교육, 즉 한국인의 식문화를 바탕으로하고 적절한 영양섭취가 보장되는 식사를 내용으로하며 스스로 식생활을 영위할 수 있는 능력을 키울 수 있는 영양교육이 절실하여졌다. 본 연구는 새로운 영양교육의 방법으로서 요리선택형영양교육에 주목하고, 국에 대하여, 그 핵요리로서의 유효성을, 한국의 식문화사, 영양소구성의 다양성, 식행동의 면에서 검토한 것이다.

[방법 및 결과] 1. 한국의 식문화사에 대하여 문헌으로 부터 자료를 수집하고 식사와 요리의 유형화에 의하여 식사양식과 내용 및 형태의 면에서 분석파악 하였다. 국은 한국인의 식사중에서 없어서는 안될 중요한 요리로서 한국의 식문화속에 명확하게 위치하고 있었다. 또한, 현대 한국인의 식사에서 보편성이 높고 식환경의 변화에 의해 섭식상황이 쉽게 영향받는 것이기도 하였다. 2. 한국요리에 관한 문헌으로 부터 562가지 국의 레시피를 수집분류하여 168종류의 국의 전형적인 레시피를 작성하고 영양소등의 함유량을 계산하였다. 영양소구성의 다양성이라는 새로운 요리평가법을 개발하여 국을 영양평가하였다. 82.8%의 국이 영양소구성의 다양성에의 해 양호한 영양소구성으로 평가되었다. 양호한 영양소구성의 국의 식재료의 특징은 녹색채소, 담색채소, 어패류, 육류, 콩류중 3종류를 100g이상 이용하는 것이었다. 3. 국에 관한 식행동의 조사는, 1991년10-11월, 한국의 대도시, 지방도시, 농촌의 3지역에서 남녀고교생(1-2학년)을 대상으로 질문표를 이용한 집단면접조사법에 의하여 이루어졌다. 그중 1422명의 회답지에 대하여 통계분석하였다. 조사내용은 국에 관한 식경험과 식태도(식인식과 식의식) 이었다. 남자 52%와 여자 42%가 일상적으로 1일2식이상 국을 먹고, 남자 34%와 여자 46%가 한달 1번이상 국을 만들고 있었다. 국에 관하여 대상자의 60%이상 이 긍정적, 적극적으로 인식하고 있었다. 또한 대상자의 대부분이 식사중에 국이 있어야한다고 의식하고 있었다. 국에 관한 식경험과 식태도의 사이에는 정의 상관관계가 있었다. 식경험과 식태도 그리고 그 관계에 나타나는 지역차와 남녀차로부터, 영양교육의 방법은 대상자의 식환경과 식행동을 고려하여야 하는 것이 중요하다고 파악되었다.

[고찰] 국은 한국 식문화의 특징을 매우 잘 나타내는 요리이고 쌀을 주식으로 하는 한국인의 식사를 영양소구성이 훌륭한 식사로 이끄는 요리이며 고교생이 국에 관하여 긍정적인 식행동을 하고 있다는 본 연구의 결과는 국이 한국인의 식사의 핵요리로서 유효함을 밝히었다. 국이 있는 식사를 영양교육에서 강조함은 교육의 효과를 향상시키고 현대 한국인의 건강문제와 식생활문제의 해결에 일조하며 한국의 식문화를 전승하는데 기여할 것으로 기대한다. 그리고 연구방법의 영양소구성의 다양성의 개발과 기존의 영양교육이론에 식경험의 중요성을 부가한 것이 새로운 영양교육프로그램의 전개에 기여할 것으로 기대한다.