

低所得家庭의 食生活實態調查

Study of Food Habits in
Low Income Family

目 次

- 一. 緒 論
- 二. 實態調查對象 및 方法
- 三. 分析 및 討議
 1. 食生活內容의 分析
 2. 家族數 職業 및 食生活의 分析
 3. 食生活을 위한 諸條件
- 四. 結 論

서울大 師大 玄 己 順
Ki Soon, Hyun

一 緒 論

우리나라 主婦들은 食生活에 대하여 營養面을 주로 생각하는 것도 아니며 經濟的인 면을 중요시하는 것도 아닌 듯하다. 물론 大多數의 가정에서는 계획적인 食生活을 하고 있지 않으며 家族의 保健을 위한 食生活도 아닌 것 같다. 1960年 우리나라 FAO에서는 營養 권장량을 정하고 이에 따르는 다섯 가지 基礎食品을 정하여 국민들에게 균형잡힌 營養 섭취를 하도록 권하였으나 이것이 각 가정의 食生活에 크게 영향을 미치고 있지는 않은 것 같다. 또한 國家에서는 食糧政策上으로 混食과 粉食을 장려하였으나 대부분의 가정에서는 食生活 形態를 변경시키기 어려워하고 있는 듯하다. 主食에 치중하고 副食을 경하게 취급하는 우리나라 食習慣을 향상시키기 위하여 食生活 實態調查를 하고 食品 種類別, 食品別로 나누어 고찰하기로 하였으며 食生活에 크게 관계가 있는 家庭經濟面과 家族數 등을 알아보며 食生活에 대한 主婦의 관심을 조사하기로 하였다.

主婦의 營養에 대한 지식과 풍부한 經濟는 食生活에 많은 영향을 미친다는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 그러므로 특히 低所得家庭의 食生活實態를 조사하여 分析하여 봄으로써 改善하여야 할 점을 발견하고 또한 이 分析 結果를 토대로 하여 食生活 발전을 이룩할 수 있도록 하며 나아가 올바른 食生活 교육을 하고자 한다.

二. 實態調查對象 및 調查方法

(1) 調查對象者의 選定

가족 1人當 月 2,000원 未滿의 수입을 가지고 생활하는 가정을 택하기로 하고 家家戶戶를 방문하여 그의 家族數와 수입 現況을 조사하여 52家口를 선정하였다. 이 52家口의 분포

는 서울 全域으로써 지역에 대한 제한은 두지 않았다.

(2) 調査方法 및 期間

조사하고자 하는 바를 질문지로 만들어 이에 答하게 하는 형식을 취하였다.

조사의 실시는 서울師大 家政科 3學年 학생들을 동원하여 한 학생이 2家口씩 직접 그 가정을 매일 방문하여 기록하였다. 調査期間은 一週日間으로 정하였으며, 이 기간 동안에는 조사하는 학생들이 매일 家庭訪問을 하여 조사 내용을 직접 기입함으로써 正確性을 기하였다. 調査期間은 1967年 6月부터 9月까지였다.

(3) 調査內容

질문지는 3장으로 나누었으며 제 1 장에는 居住地域, 家族數, 收入, 教育程度, 직업 및 食生活 전반에 걸친 그 가정의 상황과 主婦의 의견을 적도록 했고 第二장은 一週日間에 먹은 음식의 食單을 기록하게 했고, 第三장에는 一週日間에 지출한 副食費의 품목과 금액을 적도록 하였다.

三. 分析內容 및 討議

1. 食生活 內容의 分析

(1) 主 食

표 1 : 主食의 형태

種 類	回數	%	種 類	回數	%	種 類	回數	%						
밥 종 류	흰 밥	457	41.84	밀 가 루 음 식	밀가루음식 :	대 용 식	대용식 : 수	2						
	보리밥	411	37.63		국수		28	대용식 : 수	14					
	잡곡밥	51 18 7 7 3 2 2	8.24		손국수		34	대용식 : 감자	1					
					수제비		27	대용식 : 팥	1					
					진냉		6	대용식 : 물죽	1					
					라면		6	대용식 : 죽	1					
					빵		1	대용식 : 국	1					
					만두		1	대용식 : 計	22	2.01				
					計		958	87.71	計	103	9.43	計	9	0.82
					計				計			計	1,092	99.97

主食의 형태는 쌀을 主된 재료로 한 밥종류, 밀가루 음식 그 밖의 대용식으로 구분하여 살펴 보았다.

첫째, 밥종류는 흰밥, 보리밥, 잡곡밥을 포함시켰는데 밥종류를 主食으로 사용한 回數는 1,092 끼니 中 958 회로써 전체의 약 87.7%를 차지하고 있는 것으로 우리 食生活에서 주식으로는 밥종류가 다른 어떤 음식보다 우세함을 알 수 있다. 밥종류에서도 흰 쌀밥을 가장 많이 먹었으며 이것은 전체의 약 41.8%나 되었다.

쌀밥 다음으로는 보리밥을 많이 먹었는데, 이것은 전체의 약 37.6%였다. 보리 이외의 잡

低所得家庭의 食生活實態調査

곡을 사용한 것은 1,092끼니 中 90회로써 전체의 약 8.2%에 불과하였다. 이와 같이 잡곡밥을 적게 먹고 있다는 사실은 營養的으로 보아도 좋지 못함은 물론이며, 우리나라의 양곡사정상 또는 食生活 政策上으로도 합당하지 못한 것이라고 본다. 더우기 低所得 家庭에 있어 경제적으로 보아 잡곡밥의 장려가 필요하며 흰밥보다 잡곡밥을 즐겨 먹도록 장려하여야겠다.

둘째, 밀가루 음식은 1,092끼니 中 103끼니를 먹었으며 이것은 전체의 약 9.4%에 지나지 않는 적은 숫자이다. 밀가루 음식은 쌀밥에 비하여 營養的으로 보아도 손색이 없을 뿐 아니라 여러 가지로 調理法을 달리하여 이용할 수 있는 데도 실제로는 많이 이용되고 있지 않음을 알 수 있었다. 국수, 손국수, 수제비는 89끼니를 먹었으며 밀가루 음식 103끼니 中 86%라는 높은 率을 보이고 있는 것은 우리나라 食習慣으로 보아 밀가루 음식 中에 家庭에서 만들 수 있는 대표적인 음식인 것으로 생각된다.

셋째, 대용식으로 가장 많이 사용된 것은 찌고구마였는데, 실제로 代用食을 사용할 경우에는 副食을 충분히 섭취하여야 하나 찌고구마 이외에 부식을 마련하지 않는 경우가 많으므로 營養上으로 균형이 잡히지 못한 식사가 되기 쉽다고 본다. 그리고 조사 대상으로 한 1,092끼니 中에서 9끼니는 굶은 것으로 되어 있는데 이것은 저소득층에서는 식사의 내용이나 그 質은 여하간에 전혀 식사를 하지 않고 굶는 경우도 종종 있음을 알 수 있다. 이것은 計劃 없는 생활에서 볼 수 있는 일이며, 굶는 경우가 있어서는 아니 될 줄 안다. 低所得家庭에서는 主食에 있어서 混食과 粉食을 장려하고 이용하도록 하면 營養面으로나 經濟面으로나 큰 도움이 될 줄 믿는다. 예로부터 習慣된 밥만을 중요시하지 않도록 계몽지도가 必要하다고 본다.

(2) 副 食

① 副食種類

副食의 내용을 조사해 본 결과 그 종류는 크게 나누어 11종류였으며, 여기에 포함된 반찬 수는 모두 138가지였다. 또 이 11종류 138가지의 부식을 사용한 횟수를 보면 2483회였다. 사용된 부식의 종류와 사용된 횟수에 대하여 백분율을 내 본 결과 다음과 같은 사실을 알 수 있었다.

표 2 : 부식종류와 횟수 및 비율

번호	부식종류	종 류		회 수	
		實 數	%	實 數	%
1	국	23	16.6	349	14.1
2	찌 게	13	9.4	295	11.9
3	나 물	24	17.3	294	11.8

가 정 학 회 지

4	김	치	13	9.4	824	33.2
5	자	반	6	4.3	120	4.8
6	조	림	12	8.7	166	6.7
7	구	이	10	7.2	66	2.7
8	장	아	7	5.1	54	2.2
9	젓	갈	6	4.3	97	3.9
10	부	침	7	5.1	15	0.6
11	기	타	17	12.3	203	8.2
	計		138	100	2,483	100

첫째, 사용된 부식의 종류에 있어서 가장 높은 비율을 차지한 순서대로 보면 나물, 국, 기타, 김치, 찌개, 조림, 구이, 장아찌, 부침, 자반, 젓갈의 차례였다. 나물이 전체의 17.3%로 가장 높은 비율을 나타낸 것은 우리 식생활에 많은 종류의 나물이 사용되고 있음을 알 수 있었다. 이것은 조사를 실시한 시기가 계절적으로 보아 여름철이었다는 데에 큰 영향이 있었다고 본다. 다음으로 국은 16.6%라는 높은 비율을 나타내고 있으며 23 가지라는 여러 종류의 국을 사용하고 있음이 밝혀졌다. 나물과 국에 이어서 기타가 12.3%나 되었는데, 이 기타에는 고추장, 간장 등을 먹은 횟수가 많았고 이것은 고추장, 간장 등을 별다른 조리를 하지 않고 그대로 사용한 것을 말한다. 이것은 저소득 가정에서 흔히 볼 수 있는 것이라고 생각된다. 그리고 김치와 찌개가 9.4%로 같은 비율이고 김치 13가지, 찌개 13가지를 먹고 있음을 알 수 있었다. 副食의 總數는 2,483으로 一週日의 食事數 21로 나누어보면 118이 되며 또다시 52家口로 나누어 보면 1끼니에 먹은 반찬은 평균 2.3이 된다. 이것은 低所得家庭에 있어서는 평균 반찬수가 두 가지나 세 가지 정도라는 것을 알 수 있었다. 이것도 김치, 간장, 고추장을 포함한 것으로 보아 副食의 貧弱함을 알 수 있다.

둘째, 부식의 사용된 횟수를 보면 김치가 가장 많은 비율을 나타내고 있어서 우리 食生活中 부식에서 김치가 큰 비중을 차지하고 있음을 알 수 있다. 김치 다음으로 찌개와 나물이 높은 비율을 차지하며 이것들은 사용되는 종류도 많고 사용된 횟수도 많으므로 우리 식생활에 있어서 대표적인 부식은 김치와 국, 찌개 그리고 나물이 주된 것을 이루고 있음을 알았다. 그리고 장아찌나 젓갈, 자반 같은 저장식품은 사용된 횟수는 그리 많지 않으나 밀 반찬으로서 때때로 부식에 도움을 주고 있다는 것을 알 수 있다.

부식의 형태를 살펴보는 데 있어서는 11가지로 크게 나눈 부식의 종류를 다시 작게 나누어 각 종류에 포함되는 반찬의 종류별로 사용한 횟수를 조사해 보았더니 다음과 같은 사실이 밝혀졌다.

첫째로, 국 종류에는 모두 23가지의 국을 먹은 것으로 되어 있는데 이중에 단백질 식품을

低所得家庭의 食生活實態調査

표 3 : 국의 종류와 횟수

번호	국의 종류	횟수
1	콩나물국	91
2	된장국	83
3	미역국	30
4	감자국	29
5	우거지국	29
6	무우국	18
7	두부국	15
8	고기국	12
9	배추국	7
10	근대국	6
11	아욱국	4
12	시금치국	5
13	오이냉국	4
14	토란국	3
15	조개국	2
16	복어국	1
17	조기국	2
18	가지냉국	2
19	선지국	2
20	칼치국	1
21	파국	1
22	맑은장국	1
23	동태국	1
합	23 가지	349

표 4 : 국의 分類

국의 分類	種 類		回 數	
	實 數	%	實 數	%
단백질	9	39.1	119	34.1
채소	14	60.9	230	65.9
計	23	100	349	100

표 5 : 육류국의 종류

국	횟수	%
고기국	12	3.4
생선국	7	2
선지국	2	0.6
計	21	6

표 6 : 가장 많이 사용한 국

국	횟수	%
콩나물국	91	26.1
된장국	83	23.8
計	174	49.9

표 7 : 두번째로 많이 사용한 국

국	횟수	%
미역국	30	8.6
감자국	29	8.3
우거지국	29	8.3
計	88	25.2

主材料로 한 것은 9가지였고 실제로 먹은 횟수도 국 종류 전체의 34.1%밖에 되지 않았다. 그것들도 된장국, 두부국 등 식물성 단백질이 대부분을 차지하고 있고 고기국 12회, 생선국 7회, 선지국 2회로 동물성 단백질은 국 종류 전체의 6%에 불과했다. 국 종류에서 가장 많이 먹은 것은 콩나물국이 91회이며, 국 종류 전체의 26.1%, 된장국이 83회로써 23.8%이고 이 두 가지를 합하면 국 종류 전체의 약 50%를 차지하는 셈이다. 그러므로 우리 식생활에서는 밥을 主食으로 하는 까닭에 국을 많이 먹게 되며, 이 국의 대표적인 것은 콩나

가 정 학 회 지

물국과 된장국이라는 것을 알 수 있었고, 그 외에도 대부분은 채소를 재료로 한 것임을 알 수 있었다. 그리고 이 외에는 미역국 30회, 감자국 29회, 우거지국 29회로 모두 합하여 88회로 25.2%이며 비교적 자주 사용되고 있음을 알 수 있고, 고기나 생선을 이용한 국은 가끔 한두 번 상에 오르고 있다는 것도 알 수 있었다.

둘째, 찌개 종류에는 모두 13가지를 먹었으며 먹은 횟수는 1,092끼니 중 295회였다. 그런데 이 중에는 단백질 식품을 主材料로 한 것이 7가지로서 먹은 횟수가 찌개 종류 전체의 66.1%나 되어 높은 숫자를 보여 주고 있지만 실제로는 된장과 두부를 사용한 것이

표 8 : 찌개 종류와 횟수

번 호	찌 개 종 류	횟 수	%
1	된 장 찌 개	105	35.6
2	두 부 찌 개	65	22
3	우 거 지 찌 개	59	20
4	김 치 찌 개	13	4.4
5	콩 나 물 찌 개	12	4.1
6	비 지 찌 개	9	3.1
7	호 박 찌 개	10	3.4
8	고 추 장 찌 개	7	2.4
9	생 선 찌 개	5	1.7
10	감 자 찌 개	4	1.4
11	젓 국 찌 개	3	1
12	미 역 찌 개	2	0.7
13	돼 지 고 기 찌 개	1	0.3
計	13종	295	

표 9 : 찌개의 分類

찌 개의 分類	種 類		回 數	
	實 數	%	實 數	%
단 백 질	7	53.8	195	66.1
채 소	6	46.2	100	33.9
計	13	100	295	100

표 10 : 가장 많이 사용한 찌개

찌 개 종 류	횟 수	%
된 장 찌 개	105	35.6
두 부 찌 개	65	22
우 거 지 찌 개	59	20
計	229	77.6

170회이고 이것은 찌개 종류 전체의 57.6%를 차지하고 있으므로 안심할 만한 숫자는 되지 못한다. 국에서와 마찬가지로 채소를 재료로 한 찌개가 대부분이고 생선, 고기 및 비지

低所得家庭의 食生活實態調査

와 같은 양질의 단백질을 함유한 재료는 15 회이며 이것은 전체의 2%밖에 되지 않는 적은 숫자였다. 많이 먹고 있는 순서대로 보면 된장찌개, 두부찌개, 우거지찌개의 순서이고 이 세 가지를 합하면 찌개 종류 전체의 77.6%나 된다. 低所得家庭에 있어서는 된장과 두부 같은 콩제품이 값이 싸므로 많이 사용되고 있으며 더우기 콩 生産의 증가와 아울러 콩 제품을 좀더 여러 가지로 이용하여 주었으면 한다.

세채, 나물 종류에 있어서는 녹색채 야채류와 담색 야채류로 나누어 본 결과 녹색채를 사용한 종류는 16가지가 되었는데 실제로 먹은 횟수는 나물 전체의 35.7%밖에 되지 않

표 11 : 나물의 종류와 回數

	나물 종류	回 數	%		나물 종류	回 數	%
1	콩 나물	62	21.1	14	무우나물	5	1.7
2	무생채	35	11.9	15	고사리나물	5	1.7
3	숙주나물	30	10.2	16	우거지나물	3	1
4	가지나물	25	8.5	17	배추잎나물	4	1.4
5	오이나물	19	6.5	18	근대나물	2	0.7
6	고추잎나물	18	6.1	19	호박나물	6	2
7	고구마줄기나물	17	5.8	20	미나리나물	1	0.3
8	깨잎나물	13	4.4	21	상추무침나물	1	0.3
9	아주까리나물	12	4.1	22	비름나물	1	0.3
10	시금치나물	11	3.7	23	부추냉걸이	1	0.3
11	도라지나물	10	3.4	24	풋고추무침	1	0.3
12	산나물	7	2.4				
13	감자순나물	5	1.7	計	24種	294回	100

표 12 : 나물의 分類

나물의 分類	種 類		回 數	
	實 數	%	實 數	%
녹황색	16	66.7	105	35.7
담색	8	33.3	189	64.3
計	24	100	294	100

표 13 : 가장 많이 사용된 나물

나물 종류	횟 수	%
콩 나물	62	21.1
무생채	35	11.9
숙주나물	30	10.2
計	127	43.2

았다. 많이 먹고 있는 순서대로 1位에서 3位까지인 콩나물, 무생채, 숙주나물 들은 모두 담색 야채류인데 이 세 가지 먹은 횟수를 합해 보면 127회로써 이 숫자는 녹황색 야채류를 전부 합해서 먹은 回數 105보다 많고, 또 나물 전체의 43.2%나 된다. 담색 채소보다는

녹황색 채소가 영양가가 높은데도 불구하고 담색 채소를 많이 사용하는 것은 食習慣에서 오는 것이며 앞으로는 녹황색 채소를 많이 사용하도록 계몽지도가 필요하다고 본다. 또한 콩나물은 국건대기로도 많이 사용되며 또한 나물에서도 제일 많이 使用하였으므로 우리나라에서 더우기 低所得家庭의 副食에는 콩나물이 중요한 재료라는 것을 알 수 있었다.

네째, 김치 종류를 보면 모두 13種이나 되며 먹은 횟수는 824회나 되므로 1092끼니의 식사를 한 중에서 75.4%에 해당하는 끼니에는 김치를 먹은 셈인데 이만큼 우리 食生活에서 김치는 중요한 위치에 있음을 알 수 있다. 김치 중에는 배추김치를 먹은 횟수가 598회로 김치류 全體의 72.7%로써 가장 많이 사용한 것이 되며 이것은 많이 사용한 順序에서 2位인 깬두기가 89회인데 比하여 월등 많이 사용한 셈이 되는 것이다. 배추김치와 깬두기 外에는 季節的으로 보아 열무김치, 부추김치, 오이김치 등을 많이 먹은 것으로 되어 있다. 또한 오이지나 잔지 등 저장식품도 가끔 사용되고 있음을 알 수 있다. 배추김치, 무우깬두기, 그리고 열무김치가 우리나라 김치 종류 중 代表的인 것이라고 생각된다.

표 14 : 김치 종류와 回數

번 호	종 류	횟 수	%
1	배 추 김 치	598	72.6
2	깬 두 기	89	10.8
3	열 무 김 치	39	4.7
4	부 추 김 치	30	3.6
5	잔 지	17	2.1
6	오 이 지	17	2.1
7	오 이 지 무 칩	10	1.2
8	동 치 미	9	1.1
9	오 이 김 치	3	0.4
10	무 우 김 치	3	0.4
11	나 박 김 치	3	0.4
12	나 라 찌 깨	2	0.2
13	다 구 양	4	0.5
	13 種	824回	100

다섯째, 자반은 주로 밀반찬으로서 副食을 돕는 것인데, 가장 代表的인 것은 멸치볶음, 콩자반, 오징어볶음으로 나타났다. 이 세 가지를 먹은 回數를 합해 보면 사용된 자반 全體의 92.5%로써 압도적으로 많은 숫자를 나타내고 있다. 자반은 더러 장만할 수도 있는 것이나 가격이 비싼 반찬이므로 低所得家庭에서는 많이 사용되지 못하고 있는 것으로 안다.

표 15 : 자반종류와 사용된 횡수

	種 類	回 數	%
1	멸 치 볶 음	60	50
2	콩 자 반	29	24.2
3	오 징 어 볶 음	32	18.3
4	칼 치 자 반	7	5.9
5	굴 비	1	0.9
6	잔 새 우 볶 음	1	0.9
	6 種	120	100

표 16 : 조림 종류와 사용된 횡수

	種 類	回 數	%
1	뽕 고 추 조 림	60	36.2
2	감 자 조 림	37	22.3
3	칼 치 조 림	20	12
4	두 부 조 림	12	7.2
5	아 지 조 림	9	5.4
6	고 구 마 조 림	8	4.8
7	멘 부 라 조 림	8	4.8
8	야 채 조 림	6	3.6
9	게 조 림	3	1.8
10	병 어 조 림	1	0.6
11	조 기 조 림	1	0.6
12	고 기 조 림	1	0.6
計	12種	166回	100

여섯째, 조림 종류에서 가장 많이 사용된 것은 뽕고추 조림이었는데 이것은 季節的인 영향이 컸다고 본다. 뽕고추 조림 다음으로 많이 먹은 것은 감자 조림, 칼치 조림, 두부 조림의 순서로 되어 있다. 조림에 사용된 材料가 단백질 함유 식품인 것은 종류상으로는 조림全體의 66.7%이나 실제로 먹은 횡수는 조림全體의 33.1%이고 야채류는 종류상으로는 조림全體의 33.3%이나 먹은 횡수는 조림 전체의 66.9%로써 서로 相反되는 숫자를 보여 주고 있다.

그러므로 단백질 含有食品으로 사용된 종류는 많지만 먹은 횡수가 적은 것으로 보아 실

표 17 : 조림의 分類

조림의 分類	種 類		回 數	
	實 數	%	實 數	%
단 백 질	8	66.7	55	33.1
야 채	4	33.3	111	66.9
計	12	100	166	100

표 18 : 구이의 종류와 사용된 횡수

	種 類	回 數	%
1	칼 치 구 이	27	40.9
2	두 부 "	18	27.3
3	불 고 기 "	2	3
4	김 구 이	9	13.6
5	아 지 "	4	2.4
6	돼 지 고 기 "	1	0.6
7	전 광 어 "	1	0.6
8	준 치 "	1	0.6
9	가 자 미 "	1	0.6
10	공 치 "	2	3
計	10種	66	100

표 19 : 구이의 分類

구이의 分類	種 類		回 數	
	實 數	%	實 數	%
動 物 性	8	80	39	60.1
植 物 性	2	20	27	39.9
計	10	100	66	100

제로 조리에는 단백질 含有食品이 많이 이용되고 있지 않음을 알 수 있다. 이것도 低所得 家庭에 있어 단백질 含有食品의 가격이 비싼 까닭이라고 본다.

일곱째, 구이에 있어서는 칼치구이, 두부구이, 김구이의 순서로 많이 먹었고, 그 外에는 불고기나 생선구이를 한두 번 먹은 것으로 되어 있다. 구이에서 보면 구이 전체 10가지 종류 중에 動物性이 8가지이고 먹은 횟수도 구이 전체의 60%나 되므로 그래도 역시 구이는 植物性보다는 動物性 食品에 훨씬 많이 사용되고 있음을 알 수 있다.

그러나 副食全體에 있어 구이는 2.7%라는 적은 率이므로 많이 이용되고 있지는 않다.

표 20 : 장아찌의 종류와 사용된 回數

	種 類	回 數	%
1	무 우 장 아 찌	29	53.7
2	파 "	6	11.1
3	마 늘 "	7	12.9
4	깻 잎 "	5	9.3
5	오 이 "	3	6
6	양 파 "	3	6
7	고구마순 "	1	1.8
	7 種	54回	100

표 21 : 젓갈의 종류와 사용한 回數

	種 類	回 數	%
1	새 우 젓	64	65.9
2	조 개 젓	18	19.6
3	오 정 어 젓	9	9.3
4	꼬 록 젓	4	4.1
5	조 기 젓	1	1
6	뚝 뚝 이 젓	1	1
	6 種	99回	100

여덟째, 장아찌는 채소 저장식품인데 이것은 밑반찬으로서 副食을 돕고 있는 것이라고 할 수 있다. 사용된 장아찌의 종류는 모두 7가지로서 그 中에서 무우장아찌가 가장 많이 사용된 것을 알 수 있다. 季節的인 채소를 짜게 절여서 만든 것으로 低所得家庭에서는 많이 사용되어야 할 것인데 불과 副食 전체의 2.2%라는 적은 비율은 主婦가 저장 食品에 대하여 관심을 갖지 않은 것이라고 본다.

아홉째, 젓갈은 우리 食生活에 있어서 상당히 큰 비중을 차지하고 있는 것인데, 이 젓갈은 김치를 담글 때 꼭 필요한 것이고 또 젓갈 그 自體로도 훌륭한 밥반찬이 되기 때문이다. 젓갈은 地方마다 다른 鄉土의인 맛을 지니고 있고 그 종류도 많이 있지만, 그중에서도 가장 보편적으로 널리 쓰이고 있는 것은 새우젓이라는 것을 알 수 있다. 이번에 실시한 조사에서 나타난 것을 보면 새우젓을 김치에나 기타 다른 음식에 副材料로서 사용하는 것이 아니라 새우젓을 그대로 밥반찬으로 먹은 횟수는 젓갈 全體의 약 66%로 젓갈 전체의 2/3를 차지하고 있음을 알았다. 이밖에 조개젓, 오징어젓 등 모두 6가지 종류의 젓갈을 밥반찬으로 먹은 것을 알 수 있다. 이것은 海產物을 소금에 절여서 사용하는 저장食品인데, 비교적 장아찌보다 많은 횟수를 사용하게 된 것은 간단하게 市場에서 살 수 있고 맛이 장아찌보다도 좋다는 데 있다고 본다.

低所得家庭의 食生活實態調査

표 22 : 부침의 종류와 回數

	種 類	回 數	%
1	호 박 전	5	33.3
2	고 구 마 전	4	26.7
3	감 자 전	2	13.3
4	야 채 전	1	6.7
5	밀 전 병	1	6.7
6	소 시 지 전	1	6.7
7	장 떡 부 침	1	6.7
	7 種	15	100

표 23 : 부침의 分類

부침의 分類	種 類		回 數	
	實 數	%	實 數	%
단 백 질	1	14.3	1	6.7
야 채	6	85.7	14	93.3
%	7	100	15	100

열재, 부침은 7가지 종류를 먹었으며 먹은 回數는 불과 15회밖에 되지 않았다. 이것은 11가지 種類의 副食中에서 가장 적은 횟수이며 평소 우리 식생활에서는 부침이

많이 사용되고 있지 않음을 말해 주는 것이다. 그 이유는 부침에 사용되는 기름의 값이 비싸고 또한 調理하는 데 많은 시간을 요하기 때문이라고 생각한다.

표 24 : 기타 종류와 回數

種 類	回 數	種 類	回 數	種 類	回 數
오 징 어 회	6	잡 채	3	오 징 어 순 대	2
닭 찜	3	묵 무 침	7	호 박 잎 찜	8
고 추 장	91	뚫 고 추	9	된 장	17
계란 프라이 찜	14	양 념 간 장	24	계 란 두 부	1
마 아 가 린	3	생 선 두 부	1	상 추 찜	12
날 오 이	1	배 추 찜	1	17種	203回

그러나 부침은 韓國人에게 있어서 가장 부족되기 쉬운 營養素인 脂肪의 섭취와 밀접한 관계를 가지고 있으므로 상당히 중요시하여야 한다고 본다.

부침 中에서 가장 많이 먹은 것은 호박전과 고구마전, 감자전 정도로 이것도 채소를 많이 사용한 것을 알 수 있다.

열한재, 기타 副食으로는 위에서 말한 10가지 종류에 포함되지 않는 것들을 모아 보았는데 이 中에서 가장 많이 사용된 것은 고추장으로 써 먹은 回數가 기타 副食 전체의 약 45%나 되었고, 그 다음으로 양념간장, 간장의 순서였다. 여기에서 알 수 있는 것은 저소득층에서 고추장이나 간장, 된장이 조미료로 쓰이는 것은 물론이지만 그보다는 별로 조리하지 않은 그대로를 副食으로 사용하고 있다는 것을 알았다.

이것은 가정에서 담아서 사용하므로 청상 현금을 주지 않고 손쉽게 사용할 수 있으므로 저소득 가정에서 볼 수 있는 副食의 種類라고 생각된다.

② 副 食 費

표 25 : 52家口의 1週日間 副食費支出 內譯(I)

食 品 種 類		價 格 (원)	%	
一、 단	A 肉 類	1 쇠 고 기	2,230	7.53
		2 돼 지 고 기	610	1.97
		3 소 시 지	25	0.09
		4 쇠 뼈	100	0.32
		5 산 지	70	0.22
		計	3,035	10.13
백 질 食	B 魚 類	1 칼 치	1,765	5.71
		2 콩 치	60	0.19
		3 병 어	120	0.39
		4 아 지	490	1.58
		5 오 정 어	750	2.42
		6 가 자 미	55	0.17
		7 조 기	375	1.21
		8 동 택	50	0.16
		9 진 광 어	60	0.19
		10 조 개	80	0.25
		11 북 어	100	0.32
		12 준 치	40	0.13
		13 계	50	0.16
		14 잔 새 우	30	0.09
計	4,025	12.97		
品	C 鷄 卵		1,334	4.31
	D 콩 계 품	1 콩	140	0.45
		2 두 부	1,835	5.93
		3 유 부	35	0.11
		4 비 지	38	0.12
		5 콩 장	50	0.16
	計	2,098	11.08	

低所得家庭의 食生活實態調査

표 26 : 기초식품별 부식비 지출내역

번호	식품종류	가격 (원)	비율 (%)	가 지 수	
1	단백질 식품	육 류	3,035	10.13	5
		어 류	4,025	12.97	14
		콩 제 품	2,098	4.31	1
		계 란	1,334	11.08	5
		計	10,492	38.49	25
2	채소 및 과일	녹 황 색 채 소	2,380	6.66	20
		담 색 채 소	8,545	27.61	13
		과 실	380	1.22	3
		計	11,305	35.49	36
3	곡 류 및 감 자 류	3,289	10.60	8	
4	조 미 료	3,385	10.92	13	
5	해 조 류	1,420	4.43	3	
6	기 타	992	3.186	9	
	計	30,883	103.116	94	

1주일 동안 副食費로 지출된 금액과 食品 종류를 살펴보았더니 다음과 같은 사실을 알 수 있었다. 식품의 종류는 크게 단백질 식품, 채소 및 과일, 곡류 및 감자류, 해조류, 조미료 기타 식품으로 나누어 보았다.

첫째, 단백질 식품에는 肉類, 魚類, 계란, 콩제품이 포함되어 있는데, 肉類에 있어서 低所得 가정인고로 쇠피와 선지를 사용했다는 사실을 알 수 있었다.

쇠고기로 지출된 가격이 2,330원으로 나와 있지만 원래 쇠고기의 單價가 비싸기 때문에 52家口가 1주일간 사용한 것으로 볼 때에 한 家口當 불과 44원 80전이라는 빈약한 금액이며 이것은 한 家口當 89g에 해당되는 적은 量의 쇠고기를 사용한 것이다. 1家口의 식구가 5.75로 생각할 때 1週日 1人當 15.5g이라는 小量이다.

魚類에는 그 사용한 종류가 14가지나 되지만 하나하나 살펴보면 값이 비싼 생선들은 포함되어 있지 않으며 가장 흔히 사용된 것은 오징어, 칼치, 아지 등으로 값싸고 보편성 있는 생선을 사용하였다. 어류에 사용된 總額은 4,025원이며, 1週日間 1家口當 77원 40전이라는 금액을 사용하였다.

계란 값으로 지출된 금액은 1,334원인데 1개의 값을 10원으로 하였을 때 한 家口當 1週間의 消費量은 2.5개에 불과하므로 1家口當 平均 5.75명의 食口를 생각해 보면 1사람에게 해당하는 분량은 매우 적은 것이 된다.

가 정 학 회 지

표 27 : 食品別 구입내역 (1)

食 品 種 類			價 格 (원)	比 率 (%)	
이 채 소 및 과 일	A 농 황 색 채 소	1	시 금 치	195	0.63
		2	미 나 리	10	0.03
		3	산 나 물	35	0.11
		4	꽃 고 추	410	1.32
		5	근 대	40	0.13
		6	아 옥	75	0.24
		7	갯 잎	80	0.25
		8	열 무	290	0.94
		9	마 늘 종	30	0.09
		10	고 추 잎	25	0.09
		11	당 근	40	0.13
		12	부 추	265	0.86
		13	상 치	230	0.74
		14	썩 갓	5	0.01
		15	호 박 잎	45	0.15
		16	아 주 까 리 잎	20	0.06
		17	감 자 순	50	0.16
		18	우 거 지	180	0.58
		19	고 사 리	190	0.61
		20	고 마 구 줄 기	165	0.53
		합	2,380	6.66	
	B 담 색 채 소	1	콩 나 물	2,340	7.57
		2	숙 주 나 물	350	1.13
		3	도 라 지	195	0.63
		4	배 추	2,495	8.07
		5	오 이	447	1.44
		6	호 박	335	1.08
		7	토 란	50	0.16
		8	가 지	445	1.44
		9	양 파	155	0.50
		10	무 우	1,648	5.33
		11	나 라 쪼 게	5	0.01
		12	오 이 지	70	0.22
		13	다 꾸 양	10	0.03
		합	8,545	27.61	
	C 과 일	1	사 과	300	0.97
		2	포 도	60	0.19
		3	배	20	0.06
			합	380	1.22

단백질 식품은 대체로 값이 비싸지만 그 중에도 콩제품은 비교적 싼 값으로 섭취할 수 있는 것이므로 두부 비지 등을 많이 먹고 있다는 사실은 영양적으로 보아 효과적인 방법이라고 하겠다. 그러나 단백질 식품 전체를 보았을 때 극히 적은 量을 섭취하였다고 생각된다. 우리나라에서 양질의 단백질 섭취가 不足되고 있는 것은 알고 있었으나 이와 같이 低所得家庭에서는 양질의 단백질 섭취에 주의를 하여야 한다는 것은 다시금 확인할 수 있다고 본다.

둘째, 채소 및 과일류를 보면 녹색채소는 그 사용한 종류가 20가지나 되는데 가장 많이 사용한 것은 풋고추, 열무, 상치, 우거지의 순서로 되어 있었다. 이상의 다섯 가지 채소는 이 조사를 실시한 계절적으로 보아 가장 싼 값으로 풍성하게 사 먹을 수 있는 것들임을 알 수 있다. 그리고 값이 비싼 채소류는 별로 사용되지 않고 있었다. 우거지를 180원어치 사용한 것과 고사리를 190원어치 사용한 것은 價格上의 차이는 10원밖에 되지 않지만 실제로 單位 價格의 차이가 심하므로 그 분량에는 많은 차이가 있다고 본다. 그리고 호박잎, 아주까리잎, 고추잎, 마늘종, 감자순, 고구마 줄기, 우거지 등을 자주 사용한 것도 低所得家庭의 특징이라고 보겠다. 계절적으로 보아 녹색 채소는 많이 사용하였으나 붉은 色의 채소는 당근에 40원을 消費한 것밖에 없다.

담색 채소로는 역시 배추가 으뜸으로 많이 사용됐고 이와 비슷하게 콩나물도 많이 사용하고 있었다. 콩나물로 支出된 총액이 2,340원이므로 한번에 10원어치씩 산다고 가정해 보면 1家口當 平均 1주일에 4.5회나 되는 것이다. 채소는 33종류나 되는 여러 종류를 사용한 것을 알 수 있었고 副食에 있어서는 채소를 제일 많이 사용하고 있음을 알 수 있다.

세째, 곡류 및 감자류에 있어서는 감자와 고구마를 많이 사용하고 있다는 것이 특징이고 밀가루 가공품인 라면, 국수, 빵 등은 값이 비싸기 때문에 低所得家庭에서는 별로 많이 사용되지 않고 있으며, 원 재료인 밀가루를 사서 집에서 수제비나 밀국수를 만들어 먹고 있음을 알 수 있다.

네째, 조미료는 그 사용한 종류는 많지만 사용한 분량이 적었다. 맛난이, 멸치를 많이 사용한 것은 음식의 맛을 낼 때에 비교적 싼 값으로 조리할 수 있는 방법이기 때문이라고 본다. 그외에 많이 사용한 것은 파, 마늘, 고추로서 이것은 김치를 비롯하여 우리 食生活에 꼭 필요하기 때문이며, 생강은 맛을 돋우는데 훌륭한 役割을 하긴 하지만 값이 비싸므로 52家口가 생강의 값으로 1주일에 지출한 것은 겨우 10원이었다. 즉 생강은 있으면 좋지만 없으면 없는대로 먹을 수 있는 低所得家庭에서는 必須的인 조미료가 되지 못함을 알 수 있는 것이다.

된장, 고추장, 간장 등의 조미료를 구입하여 사용한 것은 低所得家庭에 있어 집에서 넉넉히 담아 두고 먹지 못하고 조금씩 사다 먹은 것을 알 수 있다.

다섯째, 해조류 식품으로는 미역술 가장 많이 사용하고 있는데 1주일간 사용한 종류를

가 정 학 회 지

표 28 : 식품별 구입내역 (2)

食 品 種 類			價 格 (원)	比 率 (%)
三、 곡 류 및 감 자	1	옥 수 수	10	0.03
	2	고 구 마	581	1.87
	3	감 자	1,078	3.48
	4	국 수	170	0.55
	5	라 면	105	0.34
	6	빵	345	1.11
	7	밀 가 루	920	2.97
	8	당 면	80	0.25
	計			3,289
四、 조 미 료	1	된 장	60	0.19
	2	고 추 장	82	0.27
	3	간 장	165	0.53
	4	파	490	1.58
	5	마 늘	362	1.17
	6	고 추	248	0.80
	7	개 소 금	50	0.16
	8	기 름	410	1.32
	9	설 탕	121	0.39
	10	소 금	10	0.03
	11	맛 난 이	316	1.02
	12	멸 치	1,061	3.43
	13	생 강	10	0.03
計			3,385	10.92
五、 해 조 류	1	미 역	820	2.65
	2	김	470	1.36
	3	튀 각	130	0.42
	計			1,420
六、 기 타	1	새 우 젓	195	0.63
	2	요 룩 젓	20	0.06
	3	조 개 젓	90	0.29
	4	멸 치 젓	35	0.11
	5	묵	135	0.43
	6	생 선 묵	235	0.76
	7	껌	2	0.006
	8	도 너 스	20	0.06
	9	과 자	260	0.84
計			992	3.186
합 計			9,086	29.136

조사했을 때 미역국을 많이 먹은 통계가 나온 것을 뒷받침하는 사실이라고 보겠다.

低所得家庭의 食生活實態調査

여섯째, 기타 식품에는 것같이 많이 포함되어 있는 것이 특징이라 하겠다. 이것은 새우젓, 조개젓 등이 김치를 담글 때 쓰이는 것뿐만 아니라 별다른 조리를 하지 않고 그대로 반찬으로 사용할 수 있는 까타이라고 본다. 그밖에 과일이나 간단한 간식으로 支出된 金額은 지극히 적은 것으로써 低所得家庭에서는 食生活에 급급한 나머지 꼭 필요한 반찬 외에는 균것질을 할 여유가 없음을 알 수 있다.

2. 家族數, 職業 및 食生活費의 分析

표 29 : 가족 狀況

52家口 229名

性 別 年 令	1~5(세)	6~10	11~15	16~20	21~50	51~60	60이상	計
男 (명)	15	23	24	22	52	6	3	145
女 (명)	17	29	24	19	61	3	11	154
計 (명)	32	42	48	41	113	9	14	299명

표 30 : 가족數

食 口 別	家 口	人 數
3 식구	5	15
4 "	7	28
5 "	14	60
6 "	9	54
7 "	7	49
8 "	6	48
9 "	2	18
10 "	1	10
11 "	1	11
計	52	299
1家口當平均		5.75

1家口當 平均 5.75食口

(1) 家族數

저소득 가정의 실태 조사에 나타난 가족의 상황은 52家口에 總 299食口로서 평균 1家口當 5.75名으로 된다. 연령별 분포를 보면 21~50세 층이 113名으로 가장 많으며 20세 이하는 1~5세 32名, 6~10세 42명, 11

표 31 : 직업 狀況

번호	직 業	가 구
1	공 무 원	구청 1 교실 1 체신 2 기타 7
	計	11
2	상 업	구멍가게 2 철물 1 행상 1 고기 1 상물 1 기타 6
	計	11
3	사 원	6
4	기 술 자	5
5	목 사	2
6	악 사	1
7	노 동	10
8	서 어 비 스	운전 1 이발 1 서기 1
	計	3
9	무 직	가옥임대료 기타
	計	3
	總 計	52

~15세 48명, 16~20세 41명으로 각 연령층에 골고루 분포되어 있다. 51세 이상은 23명이었다. 그리고 5食口 이상인 가정은 52家口中 40家口로서 最大로 11식구인 집까지 있으므로 저소득 가정으로서는 大家族임을 알 수 있다. 1家口當 평균 5.75名이므로 부부를 중심으로 한다고 가정할 때에 1家口에 平均 3~4名의 자녀를 두고 있다는 셈이 된다. 이것은 低所得家庭으로서 食生活費뿐만 아니라 교육비 기타 생활비 지출이 많다고 가정할 수 있으며 收入을 위하여 努力하는 食口보다는 消費者가 많다는 것을 나타내고 있다,

(2) 職 業

이들 가정의 직업을 보면 공무원 11, 이 中엔 主로 收入이 적은 관공서의 말단 직원이 포함되어 있으며, 상업하는 집이 11이나 되지만 그 규모가 매우 작은 구멍가게, 行商 등으로 되어 있다. 그 외에 노동을 하는 집이 10가구, 무직이 3가구나 되며 기타 사원, 서어비스업, 기술자, 약사 등으로 되어 있고 정상적인 봉급자 같은 正規的인 收入을 가진 者보다는 尙상 收入이 不規則한 家庭이 많은 것을 알았다.

(3) 食生活費

표 32 : 1日 平均 副食費 支出

번호	7日間總支出	1日平均	번호	7日間總支出	1日平均	번호	7日間總支出	1日平均	번호	7日間總支出	1日平均
1	595원	85.0원	16	496원	70.8원	31	285원	40.7원	46	170원	24.2원
2	652	93.1	17	262	37.4	32	910	130.0	47	185	26.4
3	2,235	319.2	18	20	2.8	33	795	113.2	48	180	25.7
4	500	71.4	19	565	80.7	34	385	55.0	49	225	32.1
5	450	64.2	20	541	77.2	35	348	49.7	50	1,127	161.0
6	715	102.1	21	410	58.5	36	630	90.0	51	748	106.8
7	225	32.0	22	95	13.5	37	955	136.4	52	821	117.2
8	478	68.2	23	190	27.1	38	910	130.0			
9	845	120.7	24	1,515	216.4	39	394	56.2			
10	375	53.5	25	845	120.7	40	406	58.0			
11	460	65.7	26	219	31.2	41	500	71.4			
12	723	103.2	27	1,305	186.4	42	70	10.0			
13	590	84.2	28	1,055	150.9	43	833	119.0	52 家 口	4,413.3	
14	710	101.4	29	670	95.7	44	1,184	160.1	一家口平均	84.37	
15	699	100	30	307	43.8	45	100	14.2	一人當平均	14.76	

副食費의 지출은 1日 平均 1人當 14.76원으로 계산되었는데 이것은 現物價 시세에 있어 충분한 副食의 섭취는 기대할 수 없는 금액이라고 보겠다. 그리고 食品別로 지출된 금액이

低所得家庭의 食生活實態調査

많은 것부터 그 순위를 조사해 보았더니 다음과 같은 사실을 알 수 있었다. 가장 많이 지출된 것은 배추였는데 이것은 김치가 每日의 副食에서 빼놓을 수 없는 중요한 위치에 있음을 증명해 주는 것이라고 할 수 있다.

두번째로 많은 것은 콩나물인데 이것 역시 우리 食生活에 콩나물이 많이 이용되고 있음을 나타내는 것이다.

第三位가 쇠고기로 나와 있는데 실제로는 쇠고기의 단가가 비싼 것이므로 금액으로 보아서 높은 순위로 되어 있지만 양적으로는 적은 것이므로 안심할 수 있는 숫자는 되지 못한다.

표 33 : 副食費支出 順位

順位	種 類	金 額	% (全體支出의)	順位	種 類	金 額	% (全體支出의)
1	배 추	2,495	8.07	14	고 구 마	581	1.87
2	콩 나 물	2,340	7.57	15	아 지	490	1.58
3	쇠 고 기	2,330	7.53	16	오 이	447	1.44
4	두 부	1,835	5.93	17	가 지	445	1.44
5	칼 치	1,765	5.71	18	파	490	1.58
6	무 우	1,648	5.33	19	김	470	1.36
7	계 란	1,334	4.31	20	꽃 고 추	410	1.32
8	감 자	1,078	3.48	21	조 기	375	1.21
9	멸 치	1,061	3.43	22	마 늘	362	1.17
10	밀 가 루	920	2.97	23	숙 주 나 물	350	1.13
11	미 역	820	2.65	24	빵	345	1.11
12	오 정 어	750	2.42	25	호 박	335	1.08
13	돼 지 고 기	610	1.97	26	미 원	316	1.02

以上 副食費 總支出에 대한 %가 1.0 이상이 되는 것을 골라서 順位를 決定했음.

다음으로는 두부, 칼치, 무우, 계란, 감자, 멸치의 순위로 되어 있으며 이것들은 모두 비교적 값이 비싸지 않은 食品임을 알 수 있다. 低所得 가정에 있어서의 副食費 支出은 영양 중심으로 食品購入을 한 것도 아니며 또한 계획된 食單中心의 購入도 아닌 것을 알 수 있다. 量的으로나 質的으로나 충분한 부식이 되지 못함을 알 수 있다.

3. 食生活을 위한 諸條件

(1) 食生活에 대한 예산 여부

食生活費에 대한 예산을 세우고 있다는 가정은 52家口中 27家口였으며, 總支出에 대한 食生活費의 비율은 41~50%에 해당되는 가구가 9, 51~60%가 7家口, 61~70%가 3家口로

표 34 : 食生活費에 대한 예산

계획을 세우고 있는 사람		27 명
比	率	人 員 (명)
	41~50%	9
	51~60%	7
	61~70%	3
	71~80%	5
	81~90%	3
계획을 세우고 있지 못한 사람		25 명
計		52 명

27家口中 $\frac{2}{3}$ 에 해당하는 19家口가 41~70%라는 큰 비율을 차지하고 있으며, 71~90%가 8가구로써 저소득 가정에 있어서의 生活費는 거의 食生活費로 충당되고 있음을 알 수 있다. 이것은 전체 生活費에 대한 食生活費의 비율로 算出되는 Engel 계수가 클수록 生活水準이 낮다는 것과도 相通하는 사실이다. 또한 생활비가 40% 이상이 되는 것은 低所得家庭이라 본다. 52家口中 25家口가 예산 食생활을 하지 않는다는 것은 더우기 食生活面에 있어 不充實한 無計劃인 것이라고 볼 수 있다.

(2) 食單作成 여부

食單을 작성하는 問題에 있어서는 아직까지도 우리 생활에서 보편화되지 못한 탓도 있으나 低所得家庭의 實態調査에서도 52家口中에 겨우 4家口만이 食單을 작성하고 있다는 답이 나왔다. 그런데 실제로 이 4家口의 경우에도 어느 정도로 짜여진 食單을 사용하고 있는가 하는 것이 문제가 된다고 본다. 食單을 작성하지 않는 食生活이므로 非合理的이고 계획성 없는 것이 될 것이다. 적은 돈으로 생활을 하여야 하는 가정일수록 계획을 세워야 하는 뜻과 같이 食單을 작성하는 가정이 적으므로 食生活에 대한 無誠意와 아울러 主婦自身들이 家族의 營養과 健康에 대하여 무관심하다고 생각된다.

(3) 食品 구입자

대부분의 低所得 가정에서 市場을 보는 일은 主婦가 맡아서 하고 있다고 했는데, 52家口中 主婦 46, 식모 1, 딸 5의 숫자에서 低所得 가정일수록 생활비에 대한 지출 책임을 主婦가 직접 무겁게 느끼고 있으며, 또 低所得 가정에서 식모를 둔다는 일은 거의 불가능한 일이기 때문에 主婦가 직접 市場을 보고 있다는 것을 알 수 있다.

(4) 調理者

調理를 맡아서 하는 사람도 역시 市場을 보는 일과 함께 主婦가 하고 있는 家口가 47로 압도적으로 많았다. 그 이유는 앞서 말한 바와 같이 식모를 둘 수 없는 형편이기 때문이라

고 보겠다. 主婦 以外에 딸이 하는 경우도 52家口中에 5家口가 있었다.

(5) 粉 食

營養的으로 보아도 좋고 양곡 政策의 현실적 문제로 보아도 합리적인 粉食은 低所得 가정의 경우에서도 거의 도의시되고 있음이 밝혀졌다. 즉 1日 1回 粉食은 52家口中 7家口에 불과했으며 1週日에 1回는 8家口, 1주일에 2回는 8家口, 1주일에 3回는 7가구, 보름에 한번, 한달에 한번과 같이 잘 안 하거나 전혀 하지 않는 가구가 22家口나 되었다. 이것은 粉食의 맹목적인 장려만으로는 효과를 거둘 수 없다는 것을 알 수 있다. 좀더 구체적인 粉食 調理法에 대한 일반의 제몽과 함께 실천이 따라야 할 것이다.

(6) 混 食

우리나라에서는 아직까지도 쌀밥만을 좋은 음식으로 생각하는 그릇된 관념이 있어서 잡곡 사용을 그리 환영하지 않고 있으며, 또 한편 보리를 제외한 다른 잡곡들은 그 가격이 쌀보다 비싸므로 자주 사 먹을 수가 없다고 본다. 이번 조사에서 나타난 것을 보면 가장 많이 사용되는 순서로서 보리, 콩, 팥, 조, 수수로 되어 있는데 營養面을 생각한 것보다는 가격의 차이에 의한 것이 앞서고 있음을 알 수 있다.

(7) 저장 식품

저장 식품으로는 우리 食生活에 없어서는 안될 간장, 고추장, 된장의 세 가지가 어느 가정이나 다 마련되고 있어야 하지만 低所得 가정의 경우엔 52家口中에 약 10家口가 그것을 제대로 갖추고 있지 못하다고 되어 있다. 그 외에 저장 식품으로는 마늘장아찌와 채소전조가 각각 19家口로써 많이 하고 있었으며, 젓갈이나 굴비와 같이 돈이 많이 드는 것은 7~8家口에 불과하였다.

(8) 어린이 음식

우리의 食生活은 어른 위주이며 어린이들은 똑같은 품질의 것을 분량만 줄여서 먹는 것이 보통인데 어린이들을 위하여 따로 음식을 장만하는 일은 低所得 가정의 경우에는 더욱 어려운 일이라고 본다. 이 조사에 나타난 바에 의하면 어린이들을 위해 따로 마련하는 음식으로는 우유, 과일즙, 미수가루, 도우넛 고기조림의 다섯 가지가 나와 있는데 실제 마련하고 있는 가정도 52家口中 5家口로서 매우 적은 숫자이며 主婦가 직접 어린이 음식을 준비하지 않고 있으며 또한 관심도 적은 것으로 나타나고 있다.

(9) 間 食

어린이를 위한 間食은 어린이의 營養에 큰 비중을 차지하는 것으로서 그 선택에 딱 신중을 기해야 하리라고 보는데, 대부분 과자, 사탕, 고구마, 빵 등을 연령에 구애됨이 없이 주고 있다는 것이다. 이것은 어머니가 어린이를 위해 마음을 쓸 시간적 정신적 경제적 여유의 부족함이 그 원인이라고 본다.

(10) 기 다

식생활을 위하여 주부가 특별히 유의하고 있는 점은 “콩제품으로 단백질 보충”이 3가구로서 두부, 된장, 콩밥 등으로 영양에 대하여 신경을 쓰고 있으며 “어린이 음식에 대하여 특별한 배려”를 하는 가정이 3으로 되어 있다. 그 밖에 “행주, 그릇을 위생적으로 한다”는 가정이 2, “분식에 대한 배려” 1, “낙화생 기름으로 지방 섭취” 1, “물을 끓여먹음” 1, “신선한 음식” 1, “식단 작성” 1, “비타민 복용” 1, “잡곡에 대한 배려” 1, “계란을 꼭 먹도록 한다”는 집이 1로서 52가구중 16가구는 그래도 뭔가 한가지씩 자기네 가족의 식생활을 위한 특별한 배려를 하고 있다고 한다. 이러한 점으로 보아 영양에 관한 계몽 지도는 漸次的으로 主婦에게 食生活에 대한 중요성과 家族의 健康維持를 위하여 계속적인 노력의 필요를 넣어 주는 것이 될 것으로 생각된다.

四. 結 論

1967년 6월부터 9월 期間中 서울에 居住하는 低所得 家庭中 52家口를 택하여 그들의 一週日間の 食生活實態調査를 하고 그를 분석한 결과는 다음과 같다.

① 主食의 형태는 밥 종류가 전체의 87.71%이며 그 中 흰밥이 41.84%로 제일 높은 率을 보이고 있으므로 앞으로는 雜穀 混食을 적극 장려하여야 한다고 본다. 粉食은 9.43%로 매우 낮은 비율이며 쌀 생산이 부족되는 우리나라에서는 혼식, 粉食의 장려와 그의 필요성을 계몽 지도하여야 한다고 본다. 食事を 하지 않고 굶은 것이 0.82%로 나타나고 있으나 低所得 가정에서도 건강을 위하여 반드시 食事を 하여야 한다고 본다.

② 副食에 있어서는 한 끼니의 반찬수가 2.3으로 적은 數를 나타내고 있다. 그러나 副食의 종류는 11종류로 138가지라는 많은 數이며 全般的으로 단백질 식품의 섭취가 적고 채소를 많이 먹고 있음을 알았다. 음식 종류의 순서로는 김치 33.2%, 국 14.1%, 찌개가 11.9%, 나물이 11.8%로 대표적인 것이며, 食品으로는 배추 2,495원, 8.07%, 콩나물 2,340원 7.5%로 副食費中 제일 많은 금액을 소비하였다.

③ 實態調査에 나타난 家族數는 一家口當 5.75명이며 그 가정의 직업 종류는 안정된 수입을 가져올 수 있는 것이 아님을 알았다. 이것은 食生活에 미치는 영향이 크다고 본다. 一家口當 平均 副食費 지출은 84.87원이며 一人當 平均 14.76원으로 이 금액으로는 量的으로나 質的으로 좋은 營養 섭취는 어렵다고 본다.

④ 食生活에 대하여 예산을 세우는 가정은 52家口中 27이나 되나 食單을 작성하고 있는 가정은 단 한 4家口밖에 아니 되는 것으로 미루어 보아 대부분의 가정은 무계획적인 식생활을 하고 있음을 알았다. 주부 자신이 조리를 하고 있는 가정이 47家口이고 食品 구입을 하고 있는 가정이 46家口로 主婦自身이 조리와 食品 구입을 담당하고 있는 것은 매우 좋은 현상이나 풍부치 못한 경제적인 조건과 무계획적인 생활로 말미암아 家族의 건강을 위한

低所得家庭의 食生活實態調査

영양위주의 食生活을 하지 못하고 있다. 그 밖에 混食, 粉食, 저장식품, 어린이 음식, 間食에 대하여 主婦自身이 관심을 가지고 있지 않음을 알았으며 앞으로 食生活 발전을 위하여서는 主부들의 계몽 지도가 필요하고 低所得 가정이라도 경제적으로나 영양적으로 계획적인 생활이 필요하다고 본다.

▶ 參考文獻

- (1) 國際聯合 食糧農業機構韓國協會; “한국인 영양 권장량” (1967)
- (2) 서울大學校師範大學家政科; “식품영양가 분석표”
- (3) 女苑社; “營養” 현대여성 생활전서
- (4) 女苑社; “料理” 현대여성 생활전서
- (5) 文秀才, 李琦烈, 李惠秀, 玄己順, 玄順英; “營養學” 修學社
- (6) 윤서석; “한국요리” 修學社
- (7) 國際聯合 食糧農業機構韓國協會; “식품 수급표”
- (8) 金尙淳; “食生活” 修學社
- (9) 재건국민운동본부; “가정수첩 「식생활을 이렇게」”
- (10) 재건국민운동본부; “모자보건과 食生活”
- (11) 玄己順; “영양과 식품(식생활 발전을 위한) 한미재단
- (12) Bogert, L.J. “Nutrition and physical Fitness” 6th edition Philadelphia W.B. Saunders Company, 1956
- (13) Chaney, M.S. “Nutrition”, 6th edition. Boston Houghton. Mifflin Company, 1960
- (14) “Present Knowledge of Nutrition” 2nd edition New York The Nutrition Foundation, Inc, 1956
- (15) 經濟企劃院; “韓國統計月報” ’67. 11. 12.

附 錄

식생활 조사

주 소 구 동
가족상황

연 령 성 별	1~5	6~10	11~15	16~20	21~60	61이상	계	총	계
	남								
여									

수 입

정 상 수 입	임 시 수 입	기 타	계

직 업

식생활에 관한 질문

1. 식생활비에 대한 계획은 미리 세우고 계십니까?

네 () 아니오 ()

세우신다면 ㉠총지출에 대해서 어느 정도 비율을 잡으십니까?

30~40%	41~50%	51~60%	61~70%	71~80%	81~90%	

㉡ 주식비는 어느 정도로 예산을 세우십니까?

쌀 () 말 () 되, 잡곡 () 말 () 되. 기타 ()

㉢ 부식비는 어느 정도로 예산을 세우십니까?

1개월 () 원 1일 () 원

2. 식단을 작성하고 계십니까?

네 () 아니오 ()

3. 시장은 누가 보아 오십니까?

(주부 식모 딸 기타)

4. 조리는 누가 맡아 하십니까?

(주부 식모 딸 기타)

5. 분식은 얼마나 자주 하십니까?

(며칠에 한번씩인가?)

6. 혼식을 하고 계십니까? 하신다면 다음 잡곡중 가장 많이 사용하는 것부터 순위를 쓰시오.

보리, 콩, 쌀, 수수, 조

1	2	3	4	5

7. 다음 저장식품 중 가정에서 만드는 것은 어떤 것이 있습니까? (간장, 고추장, 마늘장아찌, 조 기젓, 채소 건조, 굴비 기타)

8. 3세 이하 어린이들의 음식을 따로 장만하고 계십니까? 있다면 어떤 것을?

음식 이름

1	2	3	4

9. 간식을 주고 계십니까? 주신다면 어떤 것을 주십니까?

연 령	총 계			
	1	2	3	4
세				

10. 가족의 건강을 위하여 식생활면에 특별히 유의하고 있는 점은 무엇입니까?

低所得家庭의 食生活實態調査

식 사 형 태

구 분	아		침		점		심		저		녁	
제 1 일	주	식										
	분	식										
제 2 일	주	식										
	분	식										
제 3 일	주	식										
	분	식										
제 4 일	주	식										
	분	식										
제 5 일	주	식										
	분	식										
제 6 일	주	식										
	분	식										
제 7 일	주	식										
	분	식										

부식에 사용한 식품과 금액

월	일	식	품	명	분	량 (중	량)	가	격	하	루	의	계