

호텔 뷔페 飲食에 關한 實態 調查
第 2 報. 女性들의 뷔페 食堂에서의 喫食 行動에 關한 研究

崔景淑 · 牟壽美

서울大學教 家政大學 食品營養學科
(1990년 3월 25일 접수)

The Present State and Problems of Hotel Buffet Styled Restaurant
II. A Survey of Ecology in Food and Nutrition of Some Urban Females
Dining in Hotel Buffet Styled Restaurant

Kyung Suk Choi and Sumi Mo

Dept. of Food and Nutrition, College of Home Economics, Seoul National University
(Received March 25, 1991)

Abstract

An eating behavior research was done with 50 females at a buffet styled restaurant during their lunch time. Of the respondents, 52.0% were professional and 54.0% were graduate school graduates. Of the respondents, 58.0% of the company were friends and 24.0% were relatives.

The average time period of eating was 93.0 ± 23.4 minutes. The average frequency of taking food was 4.0 ± 1.1 and the average frequency of taking food after satiety was 1.4 ± 0.8 . It is significant that lower frequency of food consumption was directly proportional to the age groups of respondents. The average selected food items were 30.4 ± 7.1 out of 175 and the average weight of the consumed food was 995.0 ± 240.9 g. The older age group chose a similar number of food items, but the amount of each food item was considerably less than younger. So the younger the age group was, the more they ate. The average food items at one time was 7.1 ± 2.2 and the average food weight at one time was 233.7 ± 69.7 g. The percentage of respondents who evaluated themselves as 'ate too much' was 70.0% and those who evaluate themselves 'ate properly' was 14.0%. Most of them were satisfied with the buffet service.

The average of number of food items consumed by respondents before cooking was 50.5 ± 8.9 . The consumption of calories and nutrients was compared with the Korean Daily Recommended Dietary Allowances. The consumed calories were 60.9% of RDAs, protein 104.4%, calcium 77.1%, iron 129.8%, vitamin A 66.5%, thiamin 96.0%, riboflavin 95.7%, niacin 126.6% and ascorbic acid 112.3%. This data exceeded 1/3 of the Korean Daily RDAs tremendously and tells us extreme overeating. The energy ratio of carbohydrate: fat: protein was 51.6: 29.9: 18.5. Caloric consumption of animal food was 27.9% and the consumption rate of the other nutrients from animal food was considerably high. But the consumption rate of vitamin A was 90.9% from vegetable groups. According to this study, buffet service gives some advantages. It gives customers an good opportunity to vary their food intake, which enhances eating experiences and can cause an improvement of food habits. But overeating is a problem. Therefore, we think it is necessary for those women who have influence over their family's food selection, to have nutrition education about a desirable order of eating a meal, food selection, and health problems due to overeating at buffet styled restaurant. There should be some improvement in the management of buffet service. For example, proper temperature, texture, and freshness of the food should be maintained. Prevention of mixed food smells should be considered as well. To lower the price it is desirable

*본 연구는 미원문화재단의 연구비에 의한 것임

to reduce the number of similar items and to use seasonal food as much as possible. A buffet styled restaurant with less food items with cheaper prices is recommended. Various traditional food should be developed for the menu items. We expect buffet services to be suitable to maintain good health and to be popular to any eater.

I. 서 론

부페는 비교적 좁은 공간에서 많은 사람들이 모여 식사할 때, 일손이 적을 때, 그릇이 적을 때, 식사시간을 지키기 어려울 때 편리하게 이용할 수 있는 식사 형식이다. 준비된 음식을 각각 큰 그릇에 담아 놓으면 먹을 사람들이 자기 자기 접시에 알맞은 양만큼 덜어와 먹는 법으로 점심, 저녁 구별없이 이용할 수 있는 상차림이다.¹⁾

부페음식의 상차림은 우리나라 전통음식의 空間展開型 상차림과 공통된 점이 있어,²⁾ 일시에 많이 차려진 음식을 화려하게 한 눈에 볼 수 있고, 자유롭게 선택할 수 있으며 자리를 마음대로 일어날 수 있는 등 다정하게 動的喫食을 즐길 수 있는 관계로 부페음식이 점차 대중화 되어가고 있다. 부페음식의 인기가 높아가는 것은 그 만큼 外食을 樂으로 삼는 樂食지향의 경향 속에서 쾌적하고 자유스러운 분위기를 더욱 선호하는 것으로 사료된다.

그러나, 음식 구입 및 소비 장소가 그 사람의 식사 구성에 크게 영향을 미치는 것으로 알려진 바,³⁾ 부페에서의 식사는 음식선택을 喫食者 스스로가 하게 되므로 자칫 잘못하면 부적당하고 무절제한 음식선택이 되고, 편식, 과식과 영양과잉을 초래하기 쉽다. 부페음식은 가지수가 많고 먹을 수 있는 양의 제한이 없으므로 다양한 식품을 먹을 수 있고, 영양보충면에서는 매우 유익하다. 그러나 요즘은 식생활이 풍요로워지고 영양상태가 우수해지고 있어 항상 충분한 식사를 지켜온 喫食者에게는 에너지뿐만 아니라 영양섭취 과다가 될 수 있다.

본 연구진은 전보의 결과,⁴⁾ 특히 여성들의 모임의 장소로 인기가 높은 서울시 강남구 삼성동의 뉴월드호텔 부페식당에서 여성 喫食者들의 실제 행동을 관찰하여 그 실태와 문제점을 파악하므로써 음식선택시 영향력이 큰 주부 및 여성들의 부페식사시 필요한 영양교육의 자료를 얻고자 한다. 아울러 부페산업이 보다 建康지향의 외식산업으로 발전하는데 있어 유익한 참고자료가 되기를 바라마지 않는다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 조사기간

조사대상 부페식당은 선행연구-부페식당 이용자의 식생활 태도에 관한 설문조사-를 실시하였던 서울시 강남구 삼성동의 뉴월드호텔의 부페식당을 선택하여 음식 섭취조사는 1990년 2월부터 4월에 걸쳐 점심식사시 실시하였다. 식이 섭취량을 일반 손님을 대상으로 하기에는 양해를 구하기가 어려운 것으로 판단되어 미리 연구팀과 관계가 있는 사람들이 포함된 각종 모임을 조사 대상 부페식당에서 실시하도록 권유하여 그 모임의 참석자들을 대상으로 실시하였다. 따라서 본 조사는 부페식당 이용자를 무작위로 추출한 것이 아님을 밝혀둔다.

2. 조사방법 및 자료의 분석

1) 조사대상의 일반사항 및 부페에 대한 견해에 관한 조사

조사대상자의 연령, 거주지역, 교육정도, 해외경험유무, 직업 등의 사회인구학적 특성과 평소 부페에 대한 견해 및 향후 발전방향에 대한 의견을 선행연구에서 사용하였던 설문지를 이용하여 조사하였다.

2) 음식 섭취실태에 관한 조사

조사대상자들이 부페식당에서 한끼 식사에서 먹은 양을 조사하기 위하여 대상자들이 답아오는 음식을 먹기 전에 음식의 종류와 무게를 직접 칭량하고, 식사 후에는 남긴 음식을 직접 칭량하고 실제 식사횟수별로 먹은 음식의 종류와 양을 파악하였다.

조사대상 부페식당의 총메뉴를 음식군별로 분류하여 조사대상자들이 한끼 식사에서 먹은 음식을 생태학적으로 살펴보았다. 각 음식군별 먹은 음식의 가지수, 기호도 및 먹은 양에 대해 SPSS⁵⁾를 이용하여 평균± 표준편차를 구하였고, 또 이러한 분포의 연령별 차이에 대해 ANOVA분석을 하였다.

3) 식품 및 영양소섭취에 관한 조사

조사대상자들이 먹은 음식의 양을 조사한 후 각 음식의 recipe를 현재까지 출판된 조리교재, 요리책 및 관련책^{2,6-12)}을 근거로 하여 이들 음식의 조리후 무게를 조사한 후, 역으로 대상자들이 먹은 음식의 양을 조리전 식품의 생무게로 환산하였다. 조리법이 잘 알려지지 않은 외국요리는 조리사들의 도움을 받아 recipe를 정확히 파악한 후 내용물을 조리전 식품의 무게로 환산하였고, 이를 식품성분표 등¹³⁻¹⁵⁾을 근거로 FORTRAN¹⁶⁾을 이용하여 영양성분의 섭취량을 산출하였다. SPSS

Package Program⁵⁾을 이용하여 각 대상자의 섭취 식품양과 영양소 섭취량을 연령별, 음식 가져온 횟수별로 평균±표준편차를 구하고 ANOVA로 유의도 검증을 하였으며 한국인의 영양권장량¹⁷⁾에 의거하여 섭취상태를 평가하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반 사항

1) 조사대상자의 연령, 직업별 분포

조사대상자는 점심부페에서 모임을 하는 여성 50명으로 연령, 직업별 분포는 표 1과 같다. 연령은 20세부터 64세로, 직업은 전문직이 52.0%, 사무직이 2.0%, 가정주부가 20.0%, 학생이 26.0%였다. 교육정도를 보면, 성인인 경우 고졸이 8.0%, 대졸이 12.0%, 대학원졸이 54.0%였고, 학생은 12.0%가 대재, 14.0%가 대학원생으로 비교적 교육수준이 높은 집단이었다. 대상자의 66.0%가 해외여행 및 거주경험이 있었다.

표 2에는 조사대상자의 신장과 체중 및 Broca변법¹⁸⁾에 의한 신체계측지수를 나타냈는데 연령이 높을수록 체중이 유의하게 높았으며($p < 0.01$), 50~64세만 비만의 초기범위에 속하였으며 그외의 연령은 모두 정상이었다. Broca지수 120이상을 비만으로 판정할 때 30~49세가 2명, 50~64세가 2명이었다.

2) 부페식당에 대한 경험 및 평소 의견

대상자들은 평소 부페식당을 자주 이용하는지에 대해 '한달에 1~2회'가 18.0%, '서너달에 1~2회'가 50.0%, '일년에 1~2회'가 24.0%, '처음'이 4.0%, '기타'가 4.0%였다. 그리고 부페음식을 '대단히 좋아한다'고 응답한 경우는 24.0%, '좋아한다'는 36.0%, '보통이다'가 38.0%, '싫어한다'가 2.0%로 나타나, 위의 신체계측면을 포함하여 부페식당에서의 각식행동을 연구하는데 있어서 조사대상자들은 적합하다고 판단되었다.

평소 부페음식에 대한 조사대상자들의 의견을 보면 전보⁴⁾의 모든 항목에 대해 전보의 대상자보다 평균점수가 높게 나타났는데, 선택, 종류, 아름다움, 다국적성, 위생면에 대해서는 좋게 생각하고 있었고, 가격에 대한 만족도가 가장 낮게 나타났다. 특히 음식이 다국적인 점은 연령이 낮을수록, 평소에 늘 먹는 음식이 많은 점은 연령이 높을수록 좋게 생각하고 있었다($p < 0.05$).

3) 부페음식을 먹으러 온 이유 및 동행자

조사대상자의 부페음식을 먹으러 온 이유는 '가족·친척과 함께 즐거운 시간을 보내기 위해'가 24.0%, '친구·동료와 즐거운 시간을 보내기 위해'가 40.0%, '동창회'가 32.0%, '부페식당을 구경하기 위해 처음으로'가 4.0%였다.

동행자로는 친구가 58.0%, 친척이 24.0%, 직장동료가

표 1. 조사 대상자의 연령, 직업의 분포

항 목	구 분	명(%)
연령(세)	20~23	8(16.0)
	24~30	6(12.0)
	31~40	5(10.0)
	41~50	10(20.0)
	51~60	8(16.0)
	61~64	13(26.0)
직업	전문직	26(52.0)
	사무직	1 (2.0)
	가정주부	10(20.0)
	학생	13(26.0)
계		50(100.0)

표 2. 조사대상자의 신장, 체중 및 비만도

단위 : 평균±표준편차

	신 장 cm	체 중 Kg	Broca변법의 신체계측지수
20~29세	158.2±3.5	50.8±5.4	97.1±10.4
30~49세	156.7±4.2	53.6±6.2	105.3±11.1
50~64세	157.4±3.5	57.2±5.6	110.9±11.6
평균	157.4±3.7	54.3±6.2	105.4±12.3

12.0%, 기타가 6.0%였으며 한 모임에 평균 8.6±2.5명이었다.

2. 음식 섭취 실태에 관한 조사

1) 식사시 소요된 시간 및 식사횟수

조사대상자들이 부페식당에서 점심식사시 소요된 시간은 평균 1시간 33분±23.4분으로 연령별로 유의한 차이를 보였는데 20~29세는 1시간 46분±20.4분, 30~49세는 1시간 35±24.6분, 50~64세는 1시간 23분±20.8분으로 연령이 높을수록 식사 소요시간이 짧게 나타났다($p < 0.05$). 이러한 분포는 해외거주 및 여행경험이 있을수록 더 짧았으나 유의적인 차이가 없었다. 그리고 체중조절에 신경을 쓰는 사람일수록 오히려 더 식사시간이 긴 경향을 보였는데 유의적인 차이는 없었다.

음식이 가지고 와서 먹은 총횟수의 평균은 그림 1, 그림 2와 같이 20~29세가 4.9±1.0회, 30~49세가 3.6±0.6회, 50~64세가 3.8±1.0회로 평균 4.0±1.1회였으며 역시 연령별로 유의한 차이를 보여 연령이 높을수록 식사횟수가 낮은 경향을 보였다($p < 0.01$). 최저 2회 먹은 사람이 1명, 3회 먹은 사람이 7명, 4회 먹은 사람이 25명, 5회 먹은 사람이 12명, 6회 먹은 사람이 4명이었으며, 최고로 7회 먹은 사람이 1명이었는데 이러한 분포는 전보의 무작위로 선택된 대상자에 대한 결과⁴⁾

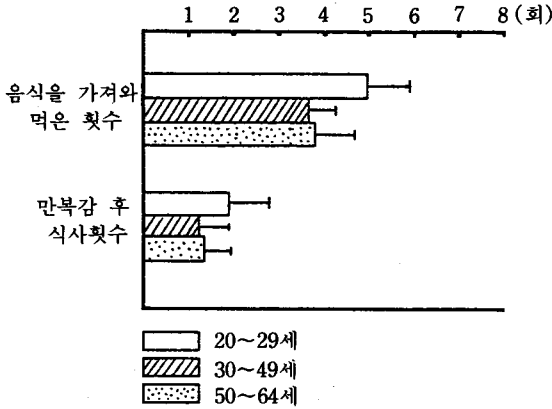


그림 1. 음식을 가져와 먹은 평균횟수와 만복감 후 3일간 식사횟수의 연령별 분포

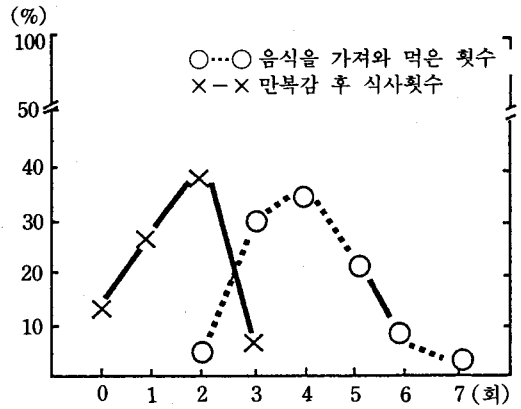


그림 2. 음식을 가져와 먹은 평균횟수와 만복감 후 평균 식사횟수의 분포

보다는 낮은 경향을 보였는데, 이것은 학력수준 및 사회경험이 높은 본 조사대상자의 특성때문이라고 사료된다. 해외경험 및 여행경험이 있을수록 먹은 횟수는 높은 경향이었으나 유의적인 차이는 없었다. 또, 조사대상 부폐식사전의 아침 식사를 안 먹거나 적게 먹은 사람이 보통대로 먹고 온 사람보다 식사횟수가 높은 경향을 보였으나 유의하지 않았다.

만복감을 느낀 후 식사횟수는 그림 1, 그림 2와 같이 평균 1.4±0.8회로 20~29세는 1.9±0.9회, 30~49세는 1.2±0.7회, 50~64세는 1.3±0.7회로 연령별로 유의한 차이를 보여 연령이 높을수록 만복감 후 식사횟수는 작았다($p<0.05$). 이러한 경향은 전보에서 실시한 이 용자에 대한 설문조사 결과와 일치하였다.

2) 조사대상 부폐식당의 총메뉴 및 기호도

조사대상 부폐식당의 총메뉴는 표 3과 같다. 메뉴를 비슷한 재료, 또는 함께 먹는 음식으로 묶어 볼 때 11 가지군으로 죽·스프류가 5가지, 샐러드와 오드블류 34 가지, 생선요리 23가지, 육류요리 23가지, 나물류 27 가지, 밥류 10가지, 면류 2가지, 빵류 10가지, 후식류 24가지, 음료 10가지, 과일류 7가지로 총 11가지 음식군으로 175가지 음식이 있었다(단, 각 음식군에 필요한 드레싱 및 소오스도 1가지 음식으로 분류하였으며, 난 자완스는 조사대상 부폐식당에서는 두부, 배추를 주재료로 하였으므로 나물류로 분류했음). 대상자가 2회이상 섭취한 음식의 분포는 표 4에 나타낸 바와 같이 샐러드류와 육류요리, 생선요리, 나물류에서 많이 나타났다.

대상자가 동일 음식을 먹은 횟수에는 상관없이 섭취빈도가 높은 음식을 보면 죽·스프류에서는 전복죽, 호박죽, 샐러드와 오드블류에서는 양상치, 토마토, 비트, 치커리 등이며 생선요리에서는 훈제연어, 참치회, 생굴, 해파리냉채가 높았고, 육류요리에서는 단연 즉석갈비

구이가 제일 높았고, 순대, 송화피단, 탕수육, 갈비찜 등이 섭취빈도가 높았다. 나물류에서는 배추김치, 느타리버섯볶음, 청포묵무침의 기호도가 높았으며, 밥류에서는 생선초밥, 김밥이 높았으며, 면류에서는 메밀국수, 빵류에서는 특별히 높은 빈도를 보인 음식이 없었다. 디저트류에서는 여러가지 푸딩, 경단, 각종 케익의 기호도가 높게 나타났다. 식구들의 식습관 결정에 있어서 큰 영향력을 가지고 있는 주부 및 여성들이 서양 채소 등 새로운 식품에 대해 인식이 낮다는 보고들이 있는데¹⁹⁻²³⁾ 부폐식사는 새로운 식품에 대한 인식을 높일 수 있고, 다양한 음식을 먹을 수 있다는 점에서 긍정적인 것으로 사료된다.

3) 섭취한 음식군의 총 가지수 및 무게의 연령별 분포

조사대상자들이 점심식사 한끼에 먹은 음식을 음식군별로 본 음식의 가지수 및 무게의 연령별 분포는 표 5와 같다. 총 175가지 음식 중 평균 30.4±7.1가지의 음식으로 995.0±240.9g을 섭취한 것으로 나타났으며 연령이 낮을수록 많은 수의 음식을 먹고, 섭취한 음식의 무게도 높게 나타났는데, 음식무게에서는 연령별로 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

대상자들은 평균 죽·스프류 0.9가지, 샐러드와 오드블류 8.2가지, 생선요리 4.7가지, 육류요리 4.7가지, 나물류 3.4가지, 밥류 2.1가지, 면류 0.3가지, 빵류 0.5 가지, 후식류 2.5가지, 음료 1.7가지, 과일류 1.3가지를 먹은 것으로 나타났다. 죽·스프류의 섭취 음식가지수가 연령별로 유의한 차이를 보였는데($p<0.01$), 20~29세는 죽·스프류를 평균 1가지 이상을 먹은 것으로 나타났다. 육류요리, 음료의 섭취 음식무게가 연령별로 유의한 차이를 보여($p<0.05$) 연령이 낮을수록 먹은 음식양이 많았다. 과일류도 비슷한 경향을 보였으나 유의적인 차이는 없었다.

표 3. 조사대상 부페식당의 음식군별 총메뉴

음식군	메뉴 종류	가지수
죽·스프류	전복죽, 호박죽, 도가니탕, 옥수수크림스프, 야채스프	5
샐러드·오드블류	사과샐러드, 양배추샐러드, 켈리플라워샐러드, 새우샐러드, 양송이샐러드, 옥수수샐러드, 아스파라가스, 옥수수, 아디초코, 토마토, 체리토마토, 양상치, 당근(채), 붉은 양배추(채), 비트, 치커리, 레드치커리, 모듬야채(당근, 오이, 샐러리, 올리브, 애기옥수수), 브로콜리, 그린바이타민, 무순, 알파알파, 양송이오드블, Vinegar oil, Italian dressing, French dressing, Thousand island dressing, Mayonnaise, Tomato ketchup	33
육류요리	즉석불갈비(마늘, 된장, 상치), Roast beef, 순대, 간, 천엽, 송화피단, 오향장육, 편육, 육회, 탕수육, 갈비찜, 소고기빠떼, 치킨가라팅, 골든브로, 비프스튜, 치킨링데리아끼, 칠면조요리, 스몰버거, 돼지고기스튜, 족발	23
생선요리	훈제연어, 오징어젓, 명란젓, 창란젓, 멧개, 문어, 전새우, 게맛살, 생굴, 참치회(초고추장, 겨자간장), 새우튀김(마요네즈소스), 장어구이, 낙지볶음, 해파리냉채, 소라간장줄임, 전연어, 전소라, 생선데링, 오징어튀김	22
나물류	고구마튀김, 양파튀김, 호박전, 풋고추튀김, 피망튀김, 당근튀김, 나박김치, 배추김치, 연뿌리조림, 고사리볶음, 파리고추볶음, 표고버섯볶음, 느타리버섯볶음, 수삼무침, 냉이무침, 취나물무침, 청포묵무침, 도라지숙채, 무우숙채, 호박나물, 깻잎나물, 녹두빈대떡, 난자완스, 두릅, 썸바귀무침, 도라지고추장무침	27
밥류	생선초밥(생강절이, 랫고, 나라즈께, 시소노미스끼), 볶음밥, 김치볶음밥, 흰밥, 찰밥	10
면류	메밀국수, 스파게티	2
빵류	하드롤, 바겟, 이스트롤, 옥수수식빵, 버터식빵, 패스트리, 보리빵, 딸기잼, 버터, 마아말레이드	10
후식류	경단, 양갱, 모나카, 커스타드푸딩, 요쿠르트푸딩, 오렌지푸딩, 초코렛푸딩, 마카룬, 초코슈크림, 프룬슈크림, 만다린슈크림, 딸기슈크림, 체리슈크림, 오렌지슈크림, 과일타트, 가나슈, 호도파이, 초코케익, 롤케익, 화이트케익, 블루베리케익, 스몰케익, 초코렛무스, 젤리	24
음료	식혜, 수정과, 오미자차, 꿀각테일, 과일각테일, 아이스크림, 주스, 커피, 홍차, 샴페인	10
과일류	딸기, 배, 사과, 감, 귤, 키위, 강강	7
계		173

이러한 결과를 대상자마다 음식을 가지고 온 횟수가 다르므로 1회 섭취시 먹은 양으로 나타난 결과는 표 6과 같다. 대상자들은 1회 담아와서 먹은 음식이 평균적으로 7.0±2.2가지의 음식으로 233.7±69.7g을 먹은 것으로 나타났다. 그리고 이들을 음식군별로 나타냈는데 1회에 섭취하는 음식의 분포는 샐러드, 오드블류, 육류, 후식류, 음료, 과일류에서 연령이 낮을수록 1회 섭취 음식 무게가 높은 경향을 보였으나 유의적인 차이는 없었다.

4) 섭취한 음식군의 총 가지수 및 무게의 식사횟수별 분포

조사대상자마다 음식을 가지고와서 먹은 식사횟수가

다르므로 각 대상자가 먹은 횟수별로 섭취한 음식수와 무게를 각 음식군에 대해 나타난 것은 표 7이다. 샐러드와 오드블류, 생선요리, 육류요리, 나물류, 밥류, 후식류, 음료, 과일류에서 횟수별로 유의한 차이를 보여 ($p < 0.01$) 식사 초기에는 샐러드와 오드블류의 섭취빈도가 높고 식사 후기로 갈수록 후식류, 음료, 과일류가 높게 나타났는데, 이러한 분포는 대상자들의 교육정도가 높고 해외거주 및 여행경험율이 높은 영향으로 사료되며, 일반인들을 무작위로 추출하여 이러한 조사를 실시할 경우는 이와는 다른 분포를 보일 수도 있을 것으로 사료된다.

5) 부페음식의 선택 기준

표 4. 2회이상 섭취한 음식군별 메뉴의 분포

음식군	2회 먹은 음식(명)	3회 먹은 음식(명)
죽·스프류	호박죽(1)	
샐러드·오드블류	사과샐러드(1), 콜리플라워샐러드(1), 새우샐러드(2), 옥수수샐러드(1), 아스파라가스(1), 토마토(2), 양상치(4), 비트(2), 치커리(3), 레드치커리(1), 오이(1), 셀러리(1), 올리브(1), 애기옥수수(1), 브로컬리(2), 그린바이타민(1), 양송이오드블(1)	옥수수샐러드(1), 토마토(1) 비트(1)
육류요리	즉석불갈비(4), 순대(7), 천엽(1), 송화피단(2), 오향장육(1), 편육(2), 육회(2), 탕수육(1)	탕수육(1)
생선요리	훈제연어(3), 명게(2), 생굴(2), 참치회(5), 새우튀김(1), 장어구이(1), 해파리냉채(1), 썬소라(1)	훈제연어(1)
나물류	당근튀김(1), 배추김치(2), 냉이무침(1), 취나물무침(3), 청포묵무침(3), 도라지숙채(1)	
밥류	김밥(4)	
빵류	패스트리(1), 보리빵(1)	
후식류	커스타드푸딩(1), 케익류(3)	
과일류	딸기(1), 배(1)	

표 5. 음식군별 섭취음식의 가지수 및 무게의 연령별 분포

단위 : 평균±표준편차

연령	20~29세		30~49세		50~64세		평균
음식군(명)	(14)		(15)		(21)		(50)
총음식수(가지)	33.0± 6.1		31.0± 7.5		28.3± 7.5		30.4± 7.3
총음식무게(g)	1144.1± 211.8		1019.1± 211.0		878.4± 227.1		995.0± 240.9
	가지수(g)		가지수(g)		가지수(g)		가지수(g)
죽·스프류	1.1± 0.5		1.1± 0.5		0.7± 0.5		0.9± 0.6
	(127.4± 62.1)		(155.6± 124.4)		(72.9± 57.8)		(113.0± 90.1)
샐러드·오드블류	8.4± 4.2		7.9± 3.8		8.3± 3.3		8.2± 3.7
	(209.2± 103.8)		(153.1± 74.2)		(157.6± 78.4)		(170.6± 86.8)
육류요리	5.8± 2.3		4.7± 2.5		4.0± 3.0		4.7± 2.7
	(180.6± 89.6)		(138.9± 66.2)		(1111.4± 80.7)		(139.0± 82.8)
생선요리	5.3± 2.5		4.1± 2.6		4.7± 2.4		4.7± 2.5
	(103.4± 41.8)		(93.9± 61.6)		(126.6± 76.1)		(110.3± 64.2)
나물류	2.5± 1.6		4.4± 3.2		3.4± 2.7		3.4± 2.6
	(58.2± 38.8)		(112.3± 102.4)		(91.0± 79.9)		(88.2± 80.3)
밥류	2.0± 0.6		2.3± 0.9		2.1± 1.3		2.1± 1.3
	(94.4± 90.1)		(99.2± 43.4)		(83.8± 49.5)		(91.4± 61.2)
면류	0.4± 0.5		0.3± 0.6		0.2± 0.4		0.3± 0.5
	(37.9± 58.7)		(32.2± 63.9)		(39.0± 74.2)		(36.7± 65.8)
빵류	0.6± 1.0		0.7± 1.0		0.3± 0.8		0.5± 0.9
	(5.1± 8.4)		(8.6± 11.5)		(5.9± 18.1)		(6.5± 13.9)
후식류	3.1± 1.8		2.5± 1.1		2.2± 1.5		2.5± 1.5
	(80.6± 57.6)		(64.5± 40.0)		(54.8± 38.2)		(64.9± 45.2)
음료	2.0± 0.9		1.9± 0.9		1.4± 1.0		1.7± 1.0
	(186.6± 98.1)		(129.3± 62.6)		(107.4± 81.6)		(136.2± 86.5)
과일류	1.9± 1.8		1.1± 1.3		1.1± 1.0		1.1± 1.4
	(60.6± 51.1)		(31.4± 39.7)		(28.1± 38.5)		(38.2± 41.5)

표 6. 1회 섭취시 음식군의 가지수 및 무게의 연령별 분포

단위: 평균±표준편차

연령	20~29세	30~49세	50~64세	평균
음식군(명)	(14)	(15)	(21)	
총음식수(가지)	6.4± 2.6	7.9± 2.1	7.1± 1.8	7.1± 2.2
총음식무게(g)	223.3± 84.6	258.7± 58.0	223.0± 65.1	233.7± 69.7
	가지수(g)	가지수(g)	가지수(g)	가지수(g)
죽·스프류	0.2± 0.1 (25.2± 14.6)	0.3± 0.2 (40.3± 32.7)	0.2± 0.1 (17.0± 14.7)	0.2± 0.1 (16.3± 23.4)
샐러드·오드블류	1.7± 1.1 (41.4± 26.5)	2.0± 0.9 (38.2± 18.2)	2.1± 1.0 (42.4± 28.3)	1.9± 1.0 (40.8± 24.7)
육류요리	1.1± 0.5 (33.1± 18.3)	1.2± 0.7 (35.1± 16.8)	1.0± 0.7 (29.4± 24.0)	1.1± 0.6 (32.2± 20.3)
생선요리	1.1± 0.6 (20.3± 11.0)	1.0± 0.6 (22.8± 14.7)	1.1± 0.5 (31.2± 18.7)	1.1± 0.6 (25.6± 16.2)
나물류	0.5± 0.3 (11.5± 9.4)	1.2± 0.9 (29.0± 27.4)	0.8± 0.6 (22.7± 20.1)	0.8± 0.7 (21.5± 21.2)
밥류	0.4± 0.4 (19.8± 21.1)	0.6± 0.3 (25.1± 11.2)	0.5± 0.4 (22.4± 15.5)	0.5± 0.3 (22.5± 16.0)
면류	0.1± 0.1 (7.2± 12.5)	0.1± 0.2 (8.1± 16.0)	0.1± 0.1 (8.3± 15.6)	0.1± 0.1 (7.9± 14.7)
빵류	0.1± 0.2 (1.1± 1.8)	0.2± 0.3 (2.3± 3.0)	0.1± 0.2 (1.6± 4.8)	0.1± 0.2 (1.7± 3.6)
후식류	0.6± 0.4 (15.2± 11.7)	0.6± 0.3 (16.1± 9.7)	0.5± 0.4 (13.5± 9.5)	0.6± 0.4 (14.7± 10.1)
음료	0.4± 0.2 (35.7± 25.5)	0.5± 0.2 (33.0± 17.5)	0.4± 0.3 (27.5± 20.1)	0.4± 0.2 (31.4± 20.9)
과일류	0.4± 0.5 (12.8± 12.7)	0.3± 0.3 (8.4± 11.2)	0.3± 0.3 (6.9± 7.8)	0.3± 0.3 (9.0± 10.5)

조사대상자들이 부페식당에서 음식을 선택할 때 가장 먼저 고려하는 사항은 표 8과 같이 '내가 좋아 하는 음식'이 가장 높았다. 연령이 높을수록 기호면의 비율은 낮아지면서 '칼로리가 적은 음식'과 '비싼 음식'의 비율이 높았는데 이는 신체계측지수가 높게 나타난 결과와 같은 경향을 보였다. 20대에서는 '영양가가 높은 음식'이라고 응답한 경우와 '음식 차려진 순서'의 비율이 높았던 점이 특징적이었다. 식품선택 태도에서 영양이 가장 우선으로 나타난 Carlson 등의 결과²⁴⁾와 다른 경향을 보였으며, 노등,²⁵⁾ 안,²⁶⁾ Wakefield 등,²⁷⁾ Cosper 등,²⁸⁾ Allen 등²⁹⁾에서 외식시 음식선택은 기호가 가장 큰 요인으로 작용한다는 결과와 일치하였다. 손등²⁹⁾의 결과에서 주부들의 외식횟수가 점차 증가하고 있음을 볼 때 외식시 가족들의 음식 선택에 큰 영향력을 갖고 있는 주부 및 여성들에 대하여 음식선택시 단순히 기호에 치중하지 않게 하는 영양교육이 필요하다고 사료된다.

부페식당에서 가장 좋아하는 음식의 국적은 표 9와 같이 한국음식이 가장 높게 나타났으나, 20대는 서양, 중국음식에 대한 기호도가 높게 나타났고, 50대 이상은 중국, 서양음식에 대해서는 기호도가 낮게 나타난 반면 일본음식에 대한 기호도가 높게 나타났으며, 30~49세가 한국음식에 대한 기호도가 가장 높았다.

6) 과식도 및 식사 만족도

조사대상자들은 부페식사 후 자가평가에 의해 '대단히 과식했다'가 16.0%, '약간 과식했다'가 70.0%, '알맞게 먹었다'가 14.0%였으며, 식사 후 전체적인 만족감에 대해 '대단히 만족한다'가 20.0%, '만족한다'가 62.0%, '보통이다'가 18.0%로 대부분 사람들이 스스로 과식을 했다고 생각하며 부페식사에 대해 만족스럽게 느끼는 것으로 나타났다. 체중조절에 신경을 쓰는 사람이나 해외여행 및 거주 경험이 있는 사람일수록 자가평가에 의해 '과식했다'고 응답한 비율이 높았고, 식사만족도가 높았는데 유의적인 차이는 없었

표 7. 섭취횟수 순서별 음식군의 가지수 및 무게의 분포

단위: 평균± 표준편차

섭취횟수 순서(명)	1회(50)	2회(50)	3회(49)	4회(42)	5회(19)	6회(6)	7회(1)
음식군							
총음식수(가지)	9.9± 5.7	10.0± 4.1	6.6± 4.5	3.4± 2.8	2.6± 2.1	2.5± 2.5	1.0± 0.0
총음식무게(g)	321.2± 156.1	277.7± 113.3	121.9± 110.4	146.6± 97.8	125.2± 63.3	142.8± 98.5	80.0± 0.0
	가지수(g)	가지수(g)	가지수(g)	가지수(g)	가지수(g)	가지수(g)	가지수(g)
죽·스프류	0.7± 0.5 (83.7± 62.5)	0.1± 0.3 (14.5± 52.5)	0.1± 0.4 (10.9± 33.8)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.1± 0.3 (10.7± 35.1)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
샐러드·오드블류	3.7± 3.1 (83.5± 77.9)	3.0± 2.9 (61.8± 64.0)	1.1± 1.9 (18.1± 30.2)	0.5± 1.5 (8.3± 27.9)	0.1± 0.2 (1.6± 6.9)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
육류요리	1.2± 1.4 (32.8± 46.0)	2.0± 1.7 (55.3± 52.2)	1.1± 1.5 (37.5± 50.3)	0.4± 0.8 (14.9± 30.8)	0.1± 0.5 (4.3± 18.8)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
생선요리	1.8± 2.0 (40.4± 48.9)	1.9± 1.5 (48.2± 39.0)	0.9± 1.4 (19.1± 31.9)	0.1± 0.4 (3.5± 14.9)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
나물류	1.4± 1.6 (41.7± 51.6)	1.2± 1.9 (28.9± 56.1)	0.6± 1.5 (11.2± 36.2)	0.3± 0.9 (7.3± 22.0)	0.1± 0.2 (1.3± 5.7)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
밥류	0.7± 0.7 (32.2± 40.9)	0.8± 1.0 (30.3± 42.6)	0.5± 0.8 (19.7± 33.6)	0.3± 0.6 (11.4± 29.1)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
면류	0.0± 0.1 ¹⁾ (3.2± 22.7)	0.1± 0.4 (15.5± 42.2)	0.1± 0.2 (6.7± 28.7)	0.1± 0.3 (13.6± 47.3)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
빵류	0.1± 0.5 (1.4± 6.0)	0.2± 0.6 (3.4± 12.1)	0.1± 0.5 (1.3± 4.4)	0.0± 0.2 (0.2± 1.5)	0.1± 0.2 (0.5± 2.3)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
후식류	0.0± 0.0 ²⁾ (0.0± 0.0)	0.4± 1.0 (9.3± 23.5)	1.0± 1.6 (23.9± 39.2)	0.6± 1.1 (14.9± 27.4)	1.2± 1.5 (37.4± 53.2)	1.5± 2.5 (45.8± 85.6)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)
음료	0.1± 0.4 (2.8± 7.0)	0.1± 0.3 (5.1± 17.8)	0.4± 0.5 (42.8± 59.2)	0.7± 0.6 (61.9± 58.9)	0.7± 0.6 (54.4± 46.9)	1.0± 0.0 (103.3± 64.5)	1.0± 0.0 (80.0± 0.0)
과일류	0.0± 0.1 (0.1± 0.7)	0.2± 0.7 (4.9± 18.5)	0.7± 1.1 (20.0± 35.5)	0.4± 0.8 (11.9± 26.9)	0.3± 0.7 (9.7± 22.9)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)	0.0± 0.0 (0.0± 0.0)

1): 대상자중 소수가 먹어서 평균 갯수가 0.4이하임

2): 모든 대상자들이 전혀 먹지 않음

표 8. 부폐음식의 선택 기준

단위: 명(%)

연령(명)	20~29세	30~49세	50~64세	계
음식이 차려진 순서	3(21.4)	3(20.0)	1(4.8)	7(14.0)
내가 좋아하는 음식	10(71.4)	11(73.3)	13(61.9)	34(68.0)
영양가가 높은 음식	1(7.1)	0(0.0)	0(0.0)	1(2.0)
칼로리가 적은 음식	0(0.0)	1(6.7)	6(28.6)	7(14.0)
비싼 음식	0(0.0)	0(0.0)	1(4.8)	1(2.0)

다.

식품의 가지수와 무게를 식품군별로 표 10에 나타내었다.

3. 식품 및 영양소 섭취실태에 관한 조사

1) 섭취 식품의 식품군별 분포

조사대상자들이 먹은 음식을 각 음식의 조리시 포함된 식품의 조리전 무게로 전환시켜 볼 때(단, 빵류와 디저트류는 음식무게로, recipe에 포함된 여러가지 식품수로 하지 않고 식품수 한가지로 인정함), 섭취한

① 섭취 식품의 가지수의 식품군별 분포

섭취한 식품의 가지수는 여러가지 먹은 음식에 포함될 경우 한가지로 인정했을 때 전체 평균 50.5±8.9 가지였는데 연령별로 보면 20~29세가 54.0가지, 30~49세가 49.8가지, 50~64세가 48.8가지로 유의한 차이는 없었다. 과일류의 가지수에서 연령별로 유의한 차이를

표 9. 부폐음식 중 좋아하는 음식의 국적

단위: 명(%)

연령(명)	20~29세	30~49세	50~64세	계
한국음식	6(42.9)	9(60.0)	7(33.3)	22(44.0)
일본음식	2(14.3)	4(26.7)	9(42.9)	15(30.0)
중국음식	3(21.4)	1(6.7)	2(9.5)	6(12.0)
서양음식	3(21.4)	1(6.7)	3(14.3)	7(14.0)

표 10. 섭취 식품의 식품군별 가지수 및 무게 분포

단위: 평균±표준편차

항목	식품가지수			식품무게		
	20~29	30~49	50~64	20~29	30~49	50~64
식품군	가지수 (%)	가지수 (%)	가지수 (%)	무게g (%)	무게g (%)	무게g (%)
곡류	5.7 ± 1.8 (10.5 ± 3.0)	5.7 ± 1.6 (11.6 ± 3.1)	4.9 ± 1.6 (10.2 ± 3.5)	166.7 ± 84.0 (15.8 ± 7.8)	154.6 ± 53.9 (16.5 ± 5.7)	126.5 ± 51.3 (16.1 ± 8.0)
감자류	1.6 ± 0.9 (3.0 ± 1.7)	1.6 ± 0.9 (3.2 ± 1.7)	1.1 ± 1.1 (2.1 ± 2.1)	11.0 ± 10.4 (1.0 ± 0.8)	16.3 ± 14.5 (1.8 ± 1.8)	16.5 ± 23.3 (1.6 ± 2.2)
당류	1.16 ± 0.4 (2.1 ± 0.6)	0.9 ± 0.5 (1.9 ± 1.0)	1.0 ± 0.2 (2.2 ± 0.6)	19.4 ± 13.8 (1.9 ± 1.5)	23.3 ± 30.2 (2.8 ± 3.9)	16.0 ± 17.0 (1.8 ± 2.1)
두류, 종실류	2.4 ± 1.2 (4.4 ± 2.1)	2.5 ± 1.3 (15.1 ± 2.6)	2.5 ± 1.0 (5.1 ± 2.8)	18.6 ± 17.0 (1.8 ± 1.7)	18.6 ± 20.2 (2.0 ± 2.3)	22.5 ± 28.4 (2.6 ± 2.9)
채소류	16.1 ± 3.9 (30.0 ± 6.5)	15.5 ± 3.6 (30.9 ± 4.8)	16.6 ± 3.6 (34.5 ± 5.3)	276.6 ± 82.2 (27.3 ± 10.6)	285.6 ± 125.2 (28.9 ± 7.5)	254.4 ± 96.2 (30.0 ± 7.3)
해조류	0.8 ± 0.6 (1.4 ± 1.0)	0.8 ± 0.6 (1.5 ± 1.0)	0.9 ± 0.4 (1.9 ± 0.9)	2.1 ± 4.3 (0.2 ± 0.4)	7.8 ± 17.9 (1.0 ± 2.3)	0.6 ± 0.5 (0.1 ± 0.1)
과일류	5.1 ± 2.3 (9.4 ± 4.1)	2.9 ± 1.9 (5.9 ± 3.5)	3.0 ± 2.4 (6.0 ± 4.4)	143.6 ± 87.9 (13.1 ± 6.7)	77.1 ± 72.1 (8.3 ± 7.5)	70.9 ± 59.6 (7.7 ± 5.2)
육류	3.6 ± 1.4 (6.8 ± 2.6)	3.1 ± 1.3 (6.2 ± 2.1)	2.6 ± 1.9 (5.0 ± 3.2)	108.8 ± 61.7 (10.0 ± 5.2)	102.3 ± 84.4 (10.1 ± 6.7)	76.8 ± 61.3 (8.9 ± 6.5)
어패류	6.6 ± 2.5 (12.4 ± 4.7)	0.3 ± 2.0 (12.7 ± 5.3)	0.1 ± 2.2 (12.4 ± 3.8)	121.0 ± 50.3 (11.7 ± 4.7)	111.6 ± 61.7 (11.9 ± 7.2)	134.3 ± 81.4 (16.0 ± 8.6)
난류	1.4 ± 0.8 (2.7 ± 1.4)	1.3 ± 0.0 (2.3 ± 1.7)	1.3 ± 0.7 (2.3 ± 1.1)	10.4 ± 7.7 (1.0 ± 0.7)	14.1 ± 16.3 (2.5 ± 1.6)	7.8 ± 8.4 (0.9 ± 1.0)
유류	1.0 ± 0.9 (1.7 ± 1.5)	0.5 ± 0.7 (1.0 ± 1.4)	0.4 ± 0.6 (0.8 ± 1.2)	38.1 ± 50.1 (3.3 ± 4.2)	4.3 ± 8.1 (0.5 ± 0.9)	5.9 ± 16.3 (0.8 ± 2.1)
유지류	2.6 ± 0.9 (4.8 ± 1.3)	3.0 ± 0.8 (6.1 ± 1.5)	2.6 ± 0.7 (5.6 ± 2.0)	17.3 ± 10.7 (1.7 ± 1.1)	22.4 ± 13.2 (2.4 ± 1.5)	16.1 ± 10.3 (2.0 ± 1.4)
조미료	4.3 ± 1.1 (8.0 ± 1.8)	4.1 ± 1.1 (8.4 ± 2.2)	4.5 ± 1.4 (9.1 ± 2.3)	40.4 ± 61.5 (3.7 ± 5.3)	19.3 ± 10.2 (2.0 ± 0.9)	22.3 ± 12.9 (2.6 ± 1.3)
음료	1.5 ± 0.9 (2.8 ± 1.6)	1.6 ± 0.7 (3.2 ± 1.3)	1.2 ± 1.1 (2.4 ± 2.0)	78.7 ± 36.1 (7.0 ± 3.7)	98.8 ± 60.7 (10.4 ± 5.7)	79.5 ± 63.3 (8.8 ± 7.0)
식물성 식품	41.3 ± 7.5 (76.4 ± 6.6)	38.7 ± 5.9 (77.8 ± 4.7)	38.3 ± 7.2 (79.1 ± 4.9)	774.4 ± 151.3 (74.0 ± 9.6)	723.8 ± 158.1 (70.1 ± 9.7)	625.2 ± 202.5 (73.4 ± 0.3)
동물성 식품	12.7 ± 3.9 (23.6 ± 6.6)	11.1 ± 2.9 (22.2 ± 4.7)	10.4 ± 3.7 (20.9 ± 4.9)	279.2 ± 120.9 (26.0 ± 9.6)	232.2 ± 108.0 (23.9 ± 9.7)	224.8 ± 96.0 (26.6 ± 8.3)
계	54.0 ± 8.5 (100.0)	49.8 ± 7.2 (100.0)	48.8 ± 9.9 (100.0)	1053.6 ± 205.8 (100.0)	958.0 ± 205.3 (100.0)	850.0 ± 249.6 (100.0)

표 11. 에너지 및 영양소 섭취량의 연령별 분포

단위: 평균±표준편차

항목 연령	식품총 무게(g)	식품수 (가지)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화 물(g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	비타민A (R.E.)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	나이아 신(mg)	비타민 C(mg)
20~29 (14)	1053.6 ± 205.8	74.9 ± 15.4	1378.7 ± 390.5 (68.9)	70.1 ± 34.0 (116.8)	52.1 ± 18.2	208.8 ± 43.0	502.8 ± 221.3 (83.8)	17.4 ± 9.0 (96.5)	445.4 ± 112.6 (63.6)	1.11 ± 0.30 (111.5)	1.23 ± 0.42 (102.5)	18.0 ± 8.4 (138.7)	75.1 ± 38.7 (136.5)
30~49 (15)	956.0 ± 205.3	63.7 ± 12.5	1255.4 ± 282.4 (62.8)	62.5 ± 18.9 (104.2)	48.2 ± 17.1	183.8 ± 47.6	444.8 ± 109.0 (74.1)	21.8 ± 2.3 (120.9)	496.8 ± 178.1 (71.0)	1.00 ± 0.41 (99.8)	1.14 ± 0.41 (95.1)	17.8 ± 6.5 (137.1)	55.2 ± 24.1 (100.3)
50~64 (21)	850.0 ± 249.6	62.0 ± 17.0	1027.9 ± 261.5 (54.1)	57.8 ± 21.3 (96.3)	39.3 ± 14.2	147.2 ± 49.7	448.6 ± 197.9 (74.8)	15.8 ± 5.0 (158.4)	457.1 ± 236.7 (65.3)	0.83 ± 0.48 (83.1)	1.10 ± 0.55 (91.5)	14.5 ± 5.5 (111.1)	57.6 ± 27.5 (104.7)
식물성 식품	696.6 ± 176.7	39.3 ± 6.9	865.4 ± 288.1 (44.1)	19.1 ± 11.7 (31.9)	31.6 ± 14.7	170.1 ± 51.6	219.8 ± 97.2 (36.6)	11.7 ± 8.9 (84.3)	422.9 ± 176.7 (60.4)	0.51 ± 0.18 (51.4)	0.69 ± 0.26 (57.7)	6.1 ± 2.2 (46.7)	60.6 ± 30.6 (110.2)
동물성 식품	242.3 ± 107.4	11.3 ± 3.6	329.0 ± 147.1 (16.8)	43.5 ± 19.8 (72.5)	13.9 ± 6.5	5.3 ± 7.2	242.8 ± 141.5 (40.5)	6.3 ± 3.4 (45.5)	42.8 ± 46.3 (6.1)	0.45 ± 0.40 (44.6)	0.46 ± 0.34 (38.0)	10.4 ± 6.4 (79.9)	1.2 ± 1.6 (2.1)
계 (50)	938.8 ± 225.3	66.1 ± 15.3	1194.4 ± 308.3 (60.9)	62.7 ± 24.9 (104.4)	45.5 ± 16.3	175.4 ± 47.3	462.6 ± 183.7 (77.1)	18.0 ± 8.9 (129.8)	465.7 ± 191.8 (66.5)	0.96 ± 0.42 (96.0)	1.15 ± 0.48 (95.7)	16.5 ± 6.7 (126.6)	61.8 ± 30.2 (112.3)

(): 한국인의 영양권장량 대비

보여($p < 0.05$), 20~29세가 과일류 섭취 가지수가 많은 것으로 나타났다. 전체 가지수에 대한 각 식품군의 가지수 비율을 보면 채소류, 과일류에서 연령별로 유의한 차이를 보여($p < 0.05$), 20~29세가 과일류 섭취 가지수가 많은 것으로 나타났다. 전체 가지수에 대한 각 식품군의 가지수 비율을 보면 채소류, 과일류에서 연령별로 유의한 차이를 보여($p < 0.05$), 과일류는 젊을수록, 채소류는 연령이 높을수록 기호도가 높은 것으로 사료된다.

섭취 식품의 가지수에 있어서 같은 식품에 대해 먹는 횟수를 그대로 인정하여 보면 표 11과 같이 평균 66.1 ± 15.3 가지로 섭취 식품 무게와 함께 연령별로 유의한 차이를 보여($p < 0.05$), 연령이 낮을수록 더 많은 가지수와 양의 식품을 먹는 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 볼 때, Adachi⁽³¹⁾가 하루에 30가지 이상의 식품 섭취를 권장하고 있는 것에 비해 훨씬 다양한 식품을 섭취하고 있음을 알 수 있어 부패에서의 식사가 다양한 식품 섭취면에서 매우 효과적임을 알 수 있었다.

② 섭취 식품의 무게의 식품군별 분포

섭취 식품의 조리전 무게별로 볼 때 전체평균은 938.8 ± 225.3 g의 식품을 섭취하였는데, 연령별로 볼 때 20~29세는 1053.6 ± 205.8 g, 30~49세는 956.0 ± 205.3 g, 50~64세는 850.0 ± 249.6 g으로 유의한 차이를 보여($p < 0.05$) 가지수에서는 유의한 차이가 없었던 점을 고

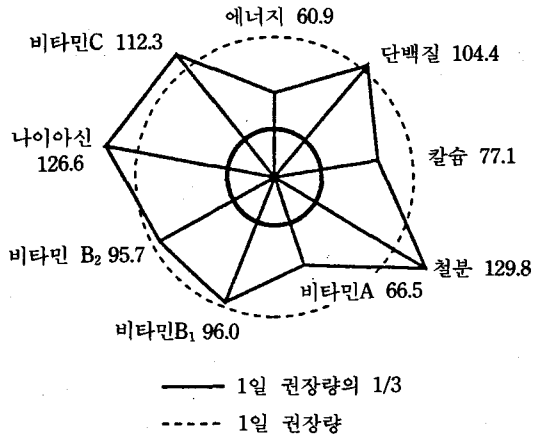


그림 3. 에너지 및 영양소 섭취량의 권장량 대비

려해 볼 때 연령이 낮을수록 같은 음식에서도 더 많은 양의 음식을 먹고 있는 것으로 사료되었다. 특히 과일류에서 연령이 낮을수록 더 많은 양을 먹고 있는 것으로 나타났고($p < 0.05$), 유류에서는 20~29세가 다른 연령군에 비해 유의하게 많은 양을 먹은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 전체 식품무게에 대한 각 식품군의 무게 비율을 볼 때 과일류, 유류에서 연령별로 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

2) 에너지 및 영양소 섭취실태

① 에너지 및 영양소 섭취량의 연령별 분포

부페식당에서 조사대상자가 점심 한끼에서 섭취한 식품의 에너지 및 영양소의 연령별 섭취상태를 보면 표 11과 같은데, 섭취량이 연령별로 볼 때 에너지, 탄수화물에서 유의한 차이를 보였는데($p < 0.01$) 이는 연령이 낮을수록 먹은 식품의 무게와 가지수가 유의하게 높았던 점의 영향으로 사료된다.

에너지 및 영양소 섭취량을 한국인의 영양권장량¹⁷⁾과 비교하여 평가해 보면 그림 3과 같이 1일 영양권장량에 대해 부페에서의 한끼 식사는 에너지 60.9%, 단백질 104.4%, 칼슘 77.1%, 철분 129.8%, 비타민A 66.5%, 비타민B₁ 96.0%, 비타민B₂ 95.7%, 나이아신 126.6%, 비타민C 112.3%였다. 이러한 결과는 한 끼 식사의 적정선인 1/3RDA와 비교해 보면 에너지 182.6%, 단백질 313.3%, 칼슘 231.3%, 철분 389.4%, 비타민A 199.6%, 비타민B₁ 288.1%, 비타민B₂ 287.0%, 나이아신 379.9%,

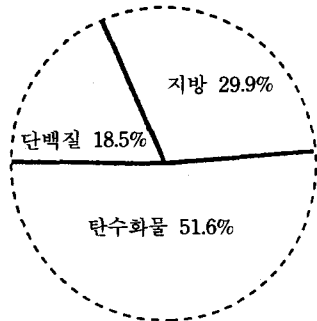


그림 4. 에너지에 대한 3대 영양소의 비율

비타민C 336.9%로 나타났는데, 에너지($p < 0.05$), 철분($p < 0.01$)의 비율이 연령별로 유의한 차이를 보였으며, 특히 에너지의 권장량대비는 식물성식품에서, 철분의 권장량대비는 동물성 식품에서 연령별로 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

에너지에 대한 3대 영양소의 비율을 보면 연령별로 유의한 차이는 없었지만 그림 4와 같이 탄수화물: 지방: 단백질이 51.6 : 29.9 : 18.5로 나타나 한국 FAO에서 권장하는 65 : 20 : 15¹⁷⁾와는 다른 양상을 보였으며 서구인들의 비율에 근사한 값을 나타냈다. 이러한 결과는 Haines³⁾가 집밖에서 식사할수록 식사에서 지방의 비율이 증가하고 복합 탄수화물의 비율이 감소한다는 가설과 일치하였다.

②에너지 및 영양소 섭취량의 식품군별 분포

표 12에는 조사대상자의 에너지 및 영양소 섭취량에 대한 각 식품군별의 비율을 나타냈다.

동물성식품에서의 에너지 섭취 비율은 27.9%였고 전반적으로 볼 때 모든 영양소의 섭취 비율이 동물성 식품에서 높게 나타났으며, 특히 동단백비는 67.5로 매우 높아 부페식당에서의 식사는 동물성식품의 과잉 섭취와 그에 따른 여러 영향이 염려되는 바이다. 그리고 비타민A의 식물성식품의 섭취 비율이 90.9%로 높은 것은 다양한 채소샐러드의 섭취 때문으로 사료된다.

③에너지 및 영양소 섭취량의 먹은 횟수별 분포

먹은 횟수가 서로 다른 대상자간의 에너지 및 영양소 섭취상태를 표 13에 나타냈는데, 섭취 횟수가 높을수록 에너지 및 영양소 섭취 정도가 높은 경향을 보였다.

표 12. 에너지 및 영양소 섭취량의 각 식품군별 비율의 분포

단위: %

식품군	에너지	단백질	지방	탄수화물	칼슘	철분	비타민A	비타민B ₁	비타민B ₂	나이아신	비타민C
곡류	25.0	11.6	13.5	32.9	12.3	7.1	2.2	15.9	10.8	10.3	0.6
감자류	1.2	0.1	0.0	2.0	0.4	0.5	0.0	0.5	0.4	0.5	0.6
당류	6.3	0.0	0.1	9.7	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
두류, 종실류	2.5	2.0	2.0	2.9	5.5	2.7	0.1	2.7	1.4	4.7	2.3
채소류	10.7	11.7	3.5	13.2	21.7	36.3	79.8	28.0	37.5	14.1	69.4
해조류	0.7	1.5	0.0	0.7	2.4	5.2	0.0	0.4	2.3	0.7	1.2
과일류	4.3	1.7	0.6	6.4	2.5	3.4	7.2	7.8	7.6	7.8	23.6
육류	11.2	28.5	14.6	0.1	4.1	13.4	1.0	26.6	14.6	34.5	0.1
어패류	13.8	35.9	13.3	1.5	41.7	23.1	3.1	14.7	16.8	24.6	1.9
난류	1.3	2.2	2.7	0.0	1.1	1.3	4.0	0.6	3.5	0.1	0.0
유류	1.7	0.9	2.0	1.5	3.3	0.1	1.0	0.4	2.3	0.1	0.0
유지류	11.3	0.1	31.8	0.4	0.4	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
조미료	7.0	2.9	15.6	1.5	3.5	5.7	0.5	2.3	2.1	1.6	0.1
음료	3.1	0.9	0.3	27.2	0.8	0.7	0.6	0.2	0.8	1.2	0.0
식물성식품	72.1	32.5	67.5	97.0	49.7	62.1	90.9	57.7	62.9	40.7	97.9
동물성식품	27.9	67.5	32.5	3.0	50.3	37.9	9.1	42.3	37.1	59.3	2.1

표 13. 섭취 횟수별 에너지 및 영양소 섭취량의 차이

단위 : 평균± 표준편차

항목 횟수	식품총 무게(g)	식품수 (가지)	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화 물(g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	비타민A (R.E.)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	나이아 신(mg)	비타민 C(mg)
3회이하 먹은사람 (8)	756.5 ± 205.7	56.5 ± 14.7	851.2 ± 164.8	41.5 ± 12.6	28.1 ± 7.7	142.6 ± 19.0	305.2 ± 104.8	15.8 ± 6.7	446.3 ± 245.8	0.66 ± 0.25	0.85 ± 0.36	9.7 ± 1.7	52.3 ± 30.0
			(44.1)	(69.2)			(50.9)	(134.1)	(63.8)	(66.4)	(70.8)	(74.8)	(95.1)
4회 먹은사람 (25)	964.5 ± 235.5	61.8 ± 14.4	1254.3 ± 352.5	64.0 ± 22.9	47.3 ± 18.3	191.3 ± 50.9	468.2 ± 170.0	19.2 ± 10.2	475.5 ± 170.8	1.07 ± 0.51	1.22 ± 0.49	16.5 ± 6.3	66.3 ± 35.8
			(63.5)	(106.6)			(78.1)	(129.8)	(67.9)	(106.7)	(101.4)	(126.8)	(120.6)
5회 먹은사람 (12)	934.5 ± 230.9	73.2 ± 13.9	1176.0 ± 254.9	65.6 ± 10.9	49.0 ± 12.4	148.7 ± 59.4	516.0 ± 120.2	15.5 ± 3.7	447.9 ± 230.4	0.97 ± 0.31	1.16 ± 0.41	18.2 ± 3.6	58.8 ± 23.2
			(60.6)	(109.3)			(86.0)	(125.9)	(64.0)	(92.1)	(96.6)	(140.0)	(106.9)
6회이상 먹은사람 (5)	112.4 ± 156.2	86.2 ± 6.2	1487.8 ± 372.2	82.8 ± 49.2	59.2 ± 12.6	212.9 ± 34.3	555.0 ± 320.8	21.8 ± 14.2	490.6 ± 89.7	1.00 ± 0.18	1.25 ± 0.59	23.0 ± 11.5	61.3 ± 21.9
			(75.0)	(138.0)			(92.5)	(132.4)	(70.1)	(99.6)	(104.3)	(176.9)	(111.5)
평균 (50)	968.8 ± 224.0	66.1 ± 13.8	1194.4 ± 299.0	62.7 ± 23.2	45.5 ± 15.3	175.4 ± 48.5	462.6 ± 170.8	18.0 ± 9.1	465.7 ± 194.5	0.96 ± 0.41	1.15 ± 0.47	16.5 ± 6.0	61.8 ± 31.2
			(60.9)	(104.4)			(77.1)	(129.8)	(66.5)	(96.0)	(95.7)	(126.6)	(112.3)

() : 한국인의 영양권장량 대비

특히 섭취 식품수($p < 0.001$), 식품무게($p < 0.05$), 에너지($p < 0.01$), 단백질($p < 0.05$), 지방($p < 0.01$), 탄수화물($p < 0.01$), 칼슘($p < 0.05$), 나이아신($p < 0.01$)의 섭취량이 연령별로 유의한 차이를 보였다. RDA에 대한 각 영양소별 비율을 보면 섭취횟수에 따라 에너지($p < 0.01$), 단백질($p < 0.05$), 칼슘($p < 0.05$), 나이아신($p < 0.01$)에서 유의한 차이를 보였다.

IV. 결론 및 제언

점심부페에서 모임을 하는 여성 50명을 대상으로 부페식당에서의 여성들의 각식행동을 연구하였는데, 대상자는 전문직이 52.0%, 대학원졸이 54.0%로 비교적 교육수준이 높은 집단이었고, 동행자는 친구가 58.0%, 친척이 24.0%였다.

1. 음식 섭취실태

식사시 소요된 시간은 1시간 33분±23.4분이었고, 음식을 가져와 먹은 횟수는 4.0±1.1회, 반복감 후 식사횟수는 1.4±0.8회였는데 이러한 분포는 연령이 증가할수록 유의하게 낮은 경향을 보였다.

조사대상자들은 175가지 총메뉴 중 30.4±7.1가지의 음식으로 995.0±240.9g을 섭취했는데, 연령이 증가할수록 음식 가지수는 유의하지 않았으나 음식무게가 유의하게 낮게 나타나 연령이 낮을수록 같은 음식에서도 더 많은 양의 음식을 먹고 있는 것을 알 수 있었다. 대상자들은 평균 1회에 7.1±2.2가지, 233.7±69.7g의 음식을 먹은 것으로 나타났다.

대상자들은 자가평가에 의해 '대단히 과식했다'가 70.0%, '알맞게 먹었다'가 14.0%였으며, 부페식당에 대해 대부분 만족스럽게 느끼고 있었다.

2. 식품 및 영양소 섭취실태

조사대상자들이 먹은 음식을 조리전 식품으로 분석해 보면 평균 50.5±8.9가지의 식품을 먹은 것으로 나타났다. 대상자들이 실제 먹은 양을 한국인의 1일 영양권장량과 비교하여 평가해 보면 에너지 60.9%, 단백질 104.4%, 칼슘 77.1%, 철분 129.8%, 비타민A 66.5%, 비타민B₁ 96.0%, 비타민B₂ 95.7%, 나이아신 126.6%, 비타민C 112.3%로 한끼 식사에 적정선인 1/3RDA보다 훨씬 높은 비율을 보여 부페식당에서의 과식 정도를 확인할 수 있었다. 에너지에 대한 3대 영양소의 비율이 탄수화물 : 지방 : 단백질이 51.6 : 29.9 : 18.5로 나타났다.

동물성 식품에서의 에너지 섭취 비율이 27.9%였고 대부분 영양소의 섭취비율이 동물성 식품에서 높게 나타났으며 동단백비가 67.5로 매우 높았으며, 비타민 A는 식물성식품의 섭취비율이 90.9%로 나타났다.

이상과 같은 연구결과 부페식당은 여러가지 식품과 다양한 음식을 접하여 식생활에 대한 경험을 높인다는 바람직한 면이 있는 반면, 과식이 높은 비율로 나타났다. 따라서 본 연구진은 외식시 가족 및 모임원들의 음식 선택에 큰 영향력을 갖고 있는 주부 및 여성들을 대상으로 부페식당 이용시 과식으로 인한 건강문제, 바람직한 식사 순서 및 음식 선택 등에 대한 영양교육이 필요하다고 사료된다. 또, 부페외식산업의 운영면에서

는 음식의 신선도와 적절한 온도 및 질감을 유지하고 음식간의 냄새의 전이를 막는 등의 음식의 개선과 계절식품을 이용하고 비슷한 음식의 가지수를 줄이는 방법, 가지수는 적더라도 특색이 강한 부페식당을 만드는 방법 등을 통해서라도 가격을 낮추는 방안 연구, 다양한 전통음식의 부페음식화, 부페메뉴의 개발 등의 연구가 관련 분야에서 활발히 이루어져, 보다 건강지향의 부페음식으로 발전되어 각식자들의 각광을 받기를 바라는 바이다.

사 사

본 연구를 지원해준 미원문화재단과 연구장소를 제공해 준 뉴월드호텔의 차주승사장님과 직원들께 감사드립니다.

참고문헌

- 전정희, 이효지, 서양 음식문화-이론과 조리-의 실제, 삼성출판사(1984).
- 염초애, 전정희, 이효지, 세계의 가정요리, 삼성출판사(1980).
- Haines, P.S., Popkin, B.M., Guilkey, D.K., Methods of Patterning Eating Behaviors of American Women, *J. of Nut. Edu.* 22 (3), (1990).
- 모수미 등, 호텔 부페음식에 관한 실태조사, 제 1보: 부페식당 이용자의 식행동에 관한 설문조사, 한국식문화학회, 6(2), (1991).
- Nie, N.H., Hadlaihull, C., Jenkins, J.G., Steinberer, K., Bent, D.H., Statistical Package for the Social Science, 2nd ed., McGraw-Hill(1975).
- 전희정, 이효지, 세계의 가정요리, 삼성출판사(1982).
- 정청승, 부페 및 리셉션, 기전연구사(1988).
- 정청승, 생선조리학, 경희대학교출판국(1988).
- 정청승, 서양조리기술론, 기전연구사(1988).
- 왕준련, 세계요리교실, 상서각(1980).
- 라이프, 세계의 일품 요리 시리즈, 한국일보 타임-라이프(1983).
- 한국식품공업협회, 식품섭취 조사방법 확립을 위한 연구-실측치와 회상치의 비교-, (1988).
- 농촌진흥청, 식품성분표(1986).
- Jean, A.T. Pennington, Helen Nichols Church, FOOD VALUES of Portions Commonly Used, 14th. ed. (1985).
- FAO, Food composition tables for the near east (1982).
- 우태수, 고건, FORTRAN, 정역사(1985).
- 한국인구보건연구원, 한국인의 영양권장량, 제 5개정 (1989).
- 모수미, 식사요법, 교문사(1985).
- 손경희, 문수재, 이명희, 도시주부의 식품 소비구조 변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구, 한국음식문화연구원논총(1989).
- 손경희, 문수재, 이영미, 각 연령층에 따른 한국인의 섭식태도 및 영양실태의 생태학적 연구: 섭식태도 및 그 영향 인자에 대한 조사, 연세논총(1981).
- 김기남, 모수미, 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사연구, 한국영양학회지 9(1976).
- 이현옥, 한국인 성인 여자의 식품기호와 식품섭취량에 관한 연구, 대한 가정학회지 22 (4), (1984).
- 유희정, 손경희, 서울시내 주부들의 영양 지식과 태도 및 식품섭취량에 관한 조사연구, 대한가정학회지 28 (2), (1990).
- Carlson, B.L., Habacchi, M.H., Meeting Consumer Nutrition Information Needs in Restaurants, *J. of Nut. Edu.* 18 (5), (1986).
- 노정미, 유영상, 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(I), 대한가정학회지 27 (2), (1989).
- 안숙자, 서울 거주자를 대상으로 한 외식에 관한 조사연구, 한국조리과학회지 1 (1), (1985).
- Wakefield, L.M., Merrow, S.B., Internationships between selected nutritional, clinical and sociological measurements of Preadolescent children from independent Low Income Families, *A.J.C.N.* 60 (4), (1967).
- Cosper, B.A., Food choices of women, personal attitudinal and motivation factors, *J.A.D.A.* 66, (1975).
- Allen, D.E., Patterson, Z.J., Warren, G.L., Nutrition family commensality and academic performance, *J. of Home Eco.* 62 (5), (1970).
- 손경희, 문수재, 이민준, 최은정, 황혜선, 도시주부의 식품 소비구조 변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구, 대한가정학회지 26 (4), (1988).
- 足立己辛 등, 食事の健全白己點檢のにひや, 食の科學 61, (1983).