

## 한식식당의 일부 판매음식의 1인 섭취량 및 잔반률 조사

문현경 · 계승희 · 정해랑 · 김영찬 · 송인삼 · 송태희<sup>1)</sup>

한국식품연구소  
(1993년 7월 16일 접수)

### Survey of Food Intake Amount and Waste Rate per Person on Korean Style Restaurants

Hyun-Kyung Moon, Seung-Hee Kye, Hae-Rang Chung, Young-Chan Kim,  
In-San Song and Tae-Hee Song<sup>1)</sup>

*Korea Advanced Food Research Institute*

(Received July 16, 1993)

#### Abstract

A survey of food intake and waste rate on 60 Korean style restaurants in Seoul.

The results were summerized as follows:

1. The total served weight of Pibimbab(mixed rice) was 475.66 g per person, waste rate was 6.0%, frequent side dishes were bae-chu kimchi, kak-du-gi, suk-ju-namul by the order.
2. Han-jeong-sik(Korean style full course food) were served with many kinds and varied numbers of side dishes, and waste rate of those were higher than other menu items.
3. The average serving size of Naeng-myeun(Cold noodle) was 641.00 g, and the waste rate was 11.1%. The waste rate of side dishes was about zero.
4. Man-du kuk(dumpling soup) was served 695.34 g. Most of side dishes served has high waste rate which is more than 50%, average.
5. Seol-nong tang(meat soup) was served 755.70 g, side dishes of that were simple such as kak-du-ki or paek kimchi. The average waste rate of side dishes was about 40%. Yuk-gae-jang(Hot meat soup) was 494.83 g a person, waste rate of that were 24.1%, and minimum and maximum waste rate of side dishes were 3.3, 100%, respectively.
6. Kimchi chigae(Kimchi stew) and Doen-jang chigae(fermented soy stew) were served with varied number of side dishes.
7. Deong-sim gui(grilled meat) and Pulgogi(grilled meat with sauce) were served 196.83 g and 308.98 g. The average waste rate of those were 0.7% and 5.8%, respectively. But waste rate of side dishes was 33%.

We would like to decrease waste rate by proposing recommanded items and weight of some food for 「Good Menu」.

#### I. 서 론

고도의 산업화 및 국제화 추세속에서 현대인의 사회생활은 과학화, 합리화되어 가고 있으며, 경제적인 여유와 함께 생활수준이 향상되었고<sup>1)</sup>, 또한 여성의

사회진출이 증가함에 따라 식생활의 형태와 기호의 변화로 외식의 비율이 점점 증가하여 1985년에는 가구 당 월평균 외식비가 8,900원이었던 것이 1991년에는 48,000원으로 급격히 증가하였으며<sup>2)</sup>, 대중음식점의 수도 232,528개소에 다다르고 있다<sup>3)</sup>.

1 현재 숙명여자대학교 대학원 식품영양학과

이들 대중음식점 중에서 양식, 일식, 중화식은 주문식단 형태로 제공되고 있어 별문제가 없으나 전체의 약 52%인 123,500개소<sup>4)</sup>에 달하는 한식취급업소는 낭비요인이 아직도 많이 남아 있다. 즉, 음식점 주방의 기본설비, 위생처리시설 및 저장설비의 미비로 인한 비위생적인 음식의 생산 가능성이 있고, 과도한 음식 차리기 및 한상차림 등의 불필요한 식습관으로 인하여 음식물 남기기의 요인이 되기도 한다. 이러한 남긴 음식물은 재이용으로 인한 위생문제를 야기시킬 확률이 높고, 반면에 모두 버린다면 식량자원을 낭비하는 것이다. 이러한 상황에서 음식물 쓰레기만도 1일 23,003톤으로 생활쓰레기의 27.4%를 차지하고 있다고 보고되어<sup>5)</sup> 음식물 찌꺼기에 의한 환경오염이 심각한 문제로 대두되고 있다.

그러므로 본 연구는 한식식당에서 제공하는 음식의 분량, 1인 섭취량 및 잔반률의 실태를 알아봄으로서 새로운 식생활개선운동의 일환인 「좋은식단」 중 제공적정량을 산정하기 위한 기본 자료로 삼기 위함이다.

## II. 조사내용 및 방법

### 1. 조사대상 및 일시

한식식당에서의 식품섭취량 및 잔반량 조사는 실제 판매되는 모든 음식을 조사하기가 거의 불가능하였다. 일반적으로 많이 판매되고 있는 음식을 비빔밥, 한정식, 냉면, 만두국, 설렁탕, 육개장, 김치찌개, 된장찌개, 등심구이, 불고기의 10가지로 음식을 유형별로 구분하고, 대한요식업중앙회 서울지부 중 성동지회, 중구지회, 동대문지회, 강남지회, 서초지회 및 송파지회의 6개 지회의 관할 음식점 중 한식회당 그 지역여건에 맞추어 유형별로 분류한 10가지의 음식유형 중 두가지씩을 선정하여 60개소의 한식당에서 조사를 실시하였다. 조사는 1991년 11월 4일부터 11월 16일에 걸쳐 실시되었으며 각 지역별 조사음식명 및 조사식수는 표 1과 같다.

### 2. 조사내용 및 방법

본 연구의 각 조사팀은 본 연구소 연구원 책임자 1인과 연구보조원 2인으로 구성되었으며 한식회당 각 요식업지회 지도부장의 도움으로 조사내용과 일시를 통보한 후, 지정된 날에 조사를 실시하였다. 조사시 무게측정은 전자식 디지털저울(주식회사 카스, Model 5D, 40g-5kg)을 사용하여 주방에서 음식이 나올 때의 무게와 음식섭취 후 남은 양을 측정하여 그 차이를 섭취량으로 계산하였으며, 추가제공된 양이 있을 경우에는 그 양을 가산하였다. 한식당에서 공동으로 섭취하였을 경우에는 그 전체량을 측정하여 해당인원수로

표 1. 조사음식별 조사식수 (調査食數)

음식명	지회	성동	중구	동대문	강남	서초	송파	계
비빔밥		43						43
한정식			58		43			101
냉면			75					75
만두국						50		50
설렁탕				50				50
육개장					19			19
김치찌개							54	54
된장찌개						50		50
등심구이							39	39
불고기				57				57

나눈 값을 1인 섭취량으로 환산하였고, 각기 다른 음식을 주문하였을 경우에도 반찬이 공동으로 제공되었으면 섭취인원수로 나누어 1인 섭취량으로 취급하였다. 본 조사는 한식업소를 이용하는 대상이 주로 성인임을 감안하고, 대부분의 업소에서 특정 시간대에 손님이 집중되는 현상 및 조사인원의 부족과 조사장소의 협소 등으로 인하여 남녀 및 연령대별로 구분하여 실시하지 않았으나, 측정된 양은 성인 한끼의 섭취량을 나타낸다고 하겠으며, 총제공량에서 섭취량을 뺀 잔반량에 대한 총제공량의 비율을 잔반률로 하였다.

### 3. 결과의 분석

본 연구의 결과는 SPSS Program<sup>7)</sup>을 이용하여 백분율과 평균 및 표준편차를 구하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 음식유형별 반찬의 섭취량 및 잔반률

본 조사 결과는 메뉴별로 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률을 정리하여 비교하였다. 메뉴별로 제공된 음식의 종류와 양은 표 2에서 표 11까지 제시되었다. 안<sup>9)</sup>과 이 등<sup>10)</sup>의 연구에서 외식시 비교적 많이 선택되는 일품요리로 보고된 비빔밥의 경우 표 2의 결과와 같이 총제공된 1인분의 양은 475.66±90.86g으로 계 등<sup>11)</sup>의 보고와 일치하였고, 섭취량은 446.80±108.94g, 잔반량은 28.9±66.9g으로 6.0±13.26%의 잔반률을 나타내었다. 비빔밥에 제공되는 국의 종류는 다양하였으며 잔반률은 30-45% 정도였다. 제공되는 반찬중 가장 일반적인 것은 배추김치였으며, 그 다음으로는 각두기, 열무김치, 시금치 나물의 순으로 제공되었다. 제공된 반찬중 감자볶음, 물미역무침, 두부양념의 잔반률이 낮게 나타난 반면 뽕어포구이, 배추겉

표 2. 비빔밥(돌솥비빔밥 포함)에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률 (조사업소: 6개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(%) <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
구분	반찬명						
밥	비빔밥	6	100.0	44(44)	475.66± 90.86	446.80± 108.94	6.0± 13.26
국	갈비탕	1	16.7	5(5)	223.40± 11.55	156.00± 94.10	30.1± 42.66
	달걀국	2	33.3	10(10)	154.30± 21.57	83.30± 35.68	46.0± 22.71
	배추국	1	16.7	15(15)	170.33± 34.61	96.53± 43.00	43.3± 26.20
	아욱국	1	16.7	12(13)	187.25± 1.77	108.42± 48.96	40.0± 24.95
구이	뱅어포구이	1	16.7	2(4)	7.23± 1.77	0.75± 1.06	91.2± 12.47
전·적·부침	두부부침	1	16.7	2(3)	13.92± 0.00	36.50± 51.61	60.8± 55.50
볶음	감자볶음	1	16.7	1(13)	29.30± 0.00	29.30± 0.00	0.0± 0.00
나물·무침	물미역무침	1	16.7	1(13)	23.40± 0.00	23.40± 0.00	0.0± 0.00
	숙주나물	1	16.7	1(2)	32.50± 0.00	12.00± 0.00	63.1± 0.00
	시금치나물	2	33.3	9(19)	18.81± 11.08	10.31± 12.37	40.3± 44.68
김치류	배추겉절이	1	16.7	1(1)	90.00± 0.00	14.00± 0.0	84.4± 0.00
	깍두기	4	66.7	16(50)	49.37± 21.93	27.08± 19.99	47.5± 32.65
	동치미	1	16.7	2(4)	62.25± 8.84	47.50± 23.33	25.6± 26.92
	배추김치	6	100.0	19(56)	45.00± 19.13	24.10± 13.23	41.2± 29.24
	열무김치	2	33.3	7(21)	56.95± 26.17	30.21± 20.30	43.3± 35.69
	파김치	1	16.7	4(13)	41.79± 7.01	14.96± 19.08	66.6± 37.41
기타	두부양념	1	16.7	4(9)	57.38± 22.12	52.50± 25.62	10.4± 12.01

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup>해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup>조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup>측정된 상차림의 수

절이, 숙주나물 등은 60% 이상의 높은 잔반률을 나타내었다.

반상의 형식은 비교적 합리적인 근거로 되어 있어 동물성 및 식물성 식품을 섞어 이용하고 같은 조리법을 겸하지 않으며, 반상의 원칙은 모든 영양소를 골고루 취하고 첩수가 많아짐에 따라 조리법이 다양해지므로 전체적인 맛의 조화가 이루어진다<sup>12)</sup>. 본 조사에서 한정식의 경우 표 3의 결과와 같이 각 업소마다 반찬의 종류가 매우 다양하였으나 배추김치, 된장찌개, 불고기, 버섯볶음, 호박전, 계장, 우거지국, 굴비구이 등이 50% 이상의 제공비율을 나타내었다. 밥상에 따르는 필수음식의 하나인 국은 두부국, 시금치국, 우거지국 등의 토장국이 주로 제공되었으며, 이는 이등의 국은 주로 된장국을 선호한다는 결과와 일치하는 것이다<sup>13)</sup>. 또한 한정식에서는 쌀밥, 화양전, 수수부침, 두부조림, 육회, 소양회, 소라회, 밤초, 두부부침, 돼지고기구이 등이 10% 이하의 잔반률을 나타내었으나 대합찌개, 고등어찜, 가오리찜, 홍어찜, 도미구이, 감자볶음, 버섯볶음, 마늘쫀볶음, 고등어조림, 풋고추조림, 김튀김, 갯알나물, 부

추무침, 콩나물, 파래무침, 동치미, 열무김치 등과 초간장 및 양념고추장은 2/3 이상을 남겼으며 그외에도 많은 반찬이 잔반률이 매우 높게 나타난 것으로 보아 한정식은 반찬의 수가 많이 제공되므로 그에 따른 잔반률도 높게 나타나는 것으로 볼 수 있다. 표 4의 결과와 같이 물냉면은 측정빈도수가 많지는 않지만 1인당 제공량은 641.0± 13.9 g, 섭취량은 568.75± 64.78 g으로 잔반률 11.1%로 조사되었다. 물냉면의 잔반률이 높게 나타난 것은 잔반량의 대부분이 국물이었으나 국물과 건더기를 분리하여 조사하지 않았기 때문에 나타난 결과인 것으로 여겨진다.

기호성이 높은 음식으로 조사된<sup>14)</sup> 만두국의 경우 표 5의 결과와 같이 총 6개 조사업소 중 2개업소만이 쌀밥이 제공되었고, 반찬으로는 배추김치가 전업소에서 제공되었고, 총각김치, 깍두기, 시금치나물의 순으로 제공되었으며 총각김치와 배추김치만이 50% 이상의 섭취량을 나타내었으며, 고사리볶음, 숙주나물을 포함한 대부분의 음식에서 높은 잔반률을 나타낸 것으로 보아 만두국은 김치 한가지로도 먹을 수 있는 일품요

표 3. 한정식에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률

(조사업소 : 9개 업소)

구분	제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(%) <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)		섭취량(g)		잔반률(%)
		반찬명								
밥		쌀밥	9	100.0	99(96)	195.60± 43.63	180.41± 58.26	8.5± 21.08		
면 및 만두류		장국국수	1	11.1	9(9)	246.67± 16.40	200.56± 63.33	19.1± 24.26		
		만두국	1	11.1	11(11)	158.64± 15.57	140.00± 27.18	11.5± 15.18		
		쟁반국수	1	11.1	1(4)	28.00± 0.00	10.00± 0.00	46.3± 0.00		
국		두부국	1	11.1	11(11)	56.27± 9.99	46.45± 18.74	18.2± 26.91		
		시금치국	1	11.1	11(11)	136.73± 7.67	96.82± 44.65	29.8± 31.00		
		시래기국	3	33.3	21(21)	151.05± 42.41	83.95± 71.39	48.5± 31.43		
		우거지국	5	55.6	59(62)	143.19± 36.93	98.61± 44.15	31.0± 29.93		
찌개		김치찌개	1	11.1	4(12)	97.50± 14.61	58.08± 35.19	41.7± 34.15		
		된장찌개	7	77.8	17(67)	89.30± 31.32	48.22± 32.44	47.8± 25.19		
		비지찌개	1	11.1	2(12)	106.44± 12.82	64.06± 0.09	39.4± 7.38		
		순두부 찌개	1	11.1	3(12)	134.68± 23.31	54.43± 20.30	58.3± 17.01		
		대구(매운탕)찌개	2	22.2	5(21)	191.13± 81.71	83.32± 53.19	56.9± 27.26		
		우거지찌개	1	11.1	5(19)	85.28± 14.59	36.67± 23.17	57.8± 24.74		
		조개찌개	1	11.1	3(12)	138.66± 12.43	54.05± 45.74	62.0± 29.63		
		대합찌개	2	22.2	5(21)	141.28± 25.43	35.59± 28.20	73.8± 20.54		
찜		새우찜	1	11.1	2(8)	14.00± 0.00	9.50± 6.36	32.1± 45.46		
		달걀찜	2	22.2	6(23)	79.62± 17.71	63.63± 8.64	18.3± 12.69		
		깻잎찜	1	11.1	4(15)	1.60± 1.93	0.44± 0.43	65.3± 29.53		
		복어찜	3	33.3	8(34)	47.54± 24.14	23.85± 10.14	43.1± 23.69		
		고등어찜	1	11.1	1(6)	22.00± 0.00	7.17± 0.00	67.4± 0.00		
		숭어찜	1	11.1	1(5)	138.80± 0.00	72.80± 0.00	47.6± 0.00		
		가오리찜	2	22.2	4(16)	59.52± 15.39	19.98± 20.42	68.8± 26.97		
		홍어찜	2	22.2	2(8)	80.70± 52.75	18.67± 12.26	76.9± 0.09		
구이		불고기(쇠고기)	7	77.8	17(67)	42.56± 28.99	34.52± 25.40	17.8± 25.15		
		돼지고기구이	2	22.2	5(23)	21.88± 4.50	19.45± 4.13	9.9± 14.75		
		굴비구이	5	55.6	15(61)	33.26± 16.79	18.08± 11.16	38.8± 30.48		
		조기구이	1	11.1	1(8)	17.88± 0.00	11.88± 0.00	33.6± 0.00		
		김구이	4	44.4	12(47)	1.32± 0.55	0.93± 0.55	25.0± 30.36		
		도미구이	1	11.1	1(6)	39.83± 0.00	11.33± 0.00	71.5± 0.00		
		복어구이	2	22.2	5(21)	26.59± 3.46	9.69± 7.88	61.5± 32.91		
		동태전	3	33.3	7(26)	17.57± 6.69	15.40± 6.85	12.7± 14.18		
전·적· 부침		두부부침	2	22.2	3(18)	40.43± 32.95	40.43± 32.95	0.0± 0.00		
		빈대떡	3	33.3	8(32)	26.32± 11.10	23.96± 13.10	12.5± 19.52		
		감자부침	2	22.2	3(14)	16.20± 7.30	10.44± 5.68	34.8± 17.03		
		파전	1	11.1	2(8)	24.63± 4.29	20.33± 10.37	19.9± 28.15		
		호박전	6	66.7	11(51)	36.77± 24.01	28.49± 19.64	19.7± 26.84		
		화양적	1	11.1	3(11)	18.42± 1.91	18.42± 1.91	0.0± 0.00		
		버섯전	1	11.1	2(8)	10.40± 1.98	9.07± 2.45	13.5± 7.10		
		수수부침	1	11.1	3(11)	39.25± 0.66	39.25± 0.66	0.0± 0.00		
		멸치볶음	4	44.4	9(34)	5.13± 2.17	2.21± 1.65	52.3± 38.48		
볶음		풋고추볶음	2	22.2	6(21)	5.76± 6.04	1.43± 1.02	58.0± 22.58		

표 3. Continued

구분	제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(%) <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
	반찬명							
조림	오징어볶음	1	11.1	2(11)	66.25± 0.35	30.02± 1.67	54.7± 2.77	
	감자볶음	1	11.1	3(10)	22.22± 2.67	5.72± 6.88	71.8± 35.80	
	고구마줄기볶음	1	11.1	2(11)	6.57± 0.33	3.73± 4.34	44.7± 63.27	
	고사리볶음	2	22.2	4(15)	18.24± 12.11	4.99± 3.17	61.9± 41.42	
	마늘쫀볶음	1	11.1	1(3)	8.00± 0.00	2.67± 0.00	66.7± 0.00	
	버섯볶음	7	77.8	16(63)	20.02± 10.27	7.45± 6.98	60.0± 33.49	
	도라지볶음	2	22.2	5(21)	12.70± 4.46	7.35± 1.34	35.8± 26.75	
	장조림	3	33.3	7(26)	16.90± 7.84	7.32± 4.64	58.0± 22.69	
	멸치조림	1	11.1	1(6)	4.00± 0.00	3.17± 0.00	20.8± 0.00	
	고등어조림	1	11.1	1(5)	26.00± 0.00	4.60± 0.00	82.3± 0.00	
	동태조림	3	33.3	7(26)	85.66± 34.08	39.97± 43.53	59.4± 30.72	
	콩조림	1	11.1	3(11)	1.75± 0.25	0.81± 0.39	54.0± 21.99	
	두부조림	1	11.1	1(3)	40.67± 0.00	40.67± 0.00	0.0± 0.00	
	감자조림	2	22.2	4(4)	22.10± 7.08	11.78± 8.59	46.6± 39.63	
튀김	연근조림	2	22.2	3(13)	6.96± 2.26	5.62± 1.89	15.4± 26.65	
	우엉조림	1	11.1	2(9)	15.67± 7.07	9.00± 7.07	47.4± 21.38	
	꽃고추조림	3	33.3	5(25)	13.65± 5.59	3.14± 4.43	78.3± 25.89	
	대구조림	1	11.1	4(15)	87.83± 79.27	42.00± 6.52	29.5± 33.79	
	양미리조림	1	11.1	2(8)	28.83± 8.25	9.70± 0.99	64.4± 13.62	
	버섯조림	2	22.2	3(12)	19.50± 3.56	10.56± 2.55	43.0± 25.20	
	계조림	1	11.1	2(8)	28.03± 10.80	11.60± 9.33	48.4± 53.17	
	새우튀김	2	22.2	4(19)	29.14± 16.36	25.47± 18.65	16.8± 18.25	
	도미튀김	1	11.1	1(5)	44.60± 0.00	15.00± 0.00	66.4± 0.00	
	김튀김	1	11.1	2(8)	7.63± 4.29	2.57± 2.50	71.0± 16.43	
나물· 무침	고추튀김	1	11.1	2(8)	18.23± 3.44	13.40± 1.98	24.1± 25.18	
	감자튀김	1	11.1	2(8)	18.23± 3.44	13.40± 1.98	24.1± 25.18	
	해파리냉채	3	33.3	9(33)	40.63± 20.55	31.33± 26.11	30.4± 33.02	
	갯잎나물	1	11.1	3(10)	26.03± 5.85	1.00± 0.33	96.0± 1.66	
	달래나물	4	44.4	9(38)	10.00± 4.09	5.88± 4.23	38.3± 31.45	
	더덕무침	3	33.3	7(26)	10.22± 2.91	8.04± 3.58	21.0± 22.28	
	도라지나물	3	33.3	5(24)	22.83± 29.60	10.48± 10.66	45.0± 17.55	
	묵무침	3	33.3	9(39)	22.09± 9.92	13.71± 9.67	42.0± 30.64	
	마늘쫀무침	2	22.2	7(28)	15.39± 17.32	4.85± 2.60	48.6± 38.45	
	무생채	1	11.1	2(7)	7.38± 2.30	1.25± 1.77	78.3± 30.74	
	미나리나물	2	22.2	3(10)	11.56± 1.39	6.67± 1.45	42.8± 6.25	
	복어채무침	1	11.1	3(11)	3.00± 0.87	2.31± 0.49	21.1± 18.36	
	상추절이	1	11.1	3(12)	4.61± 1.55	2.89± 1.07	37.9± 5.73	
	배추무침	1	11.1	2(12)	10.44± 0.27	6.94± 2.03	33.8± 17.79	
	숙주나물	1	11.1	3(12)	13.22± 4.41	7.47± 1.75	39.7± 22.05	
시금치나물	2	22.2	6(23)	8.05± 2.56	5.00± 3.61	44.7± 38.87		
쑥갓나물	1	11.1	2(11)	7.58± 0.59	4.73± 4.34	39.6± 52.50		
부추무침	1	11.1	2(7)	7.88± 12.90	1.21± 3.48	89.2± 15.25		
오이지무침	1	11.1	3(11)	3.14± 0.59	1.50± 0.50	48.9± 26.72		

표 3. Continued

구분	제공반찬	제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(%) <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
	반찬명						
	취나물	1	11.1	3(12)	16.83± 6.42	13.28± 5.85	19.4± 22.45
	콩나물	2	22.2	6(21)	20.45± 16.05	3.19± 3.71	70.6± 40.17
	당평채	1	11.1	3(11)	91.25± 8.88	62.58± 12.90	30.1± 21.36
	파래무침	1	11.1	1(6)	13.00± 0.00	3.00± 0.00	76.9± 0.00
	호박나물	3	33.3	7(31)	11.90± 2.58	5.11± 2.26	56.7± 17.36
	미역줄기무침	1	11.1	3(12)	96.47± 78.58	33.45± 29.30	53.4± 43.84
	피조개무침	1	11.1	2(11)	12.00± 1.41	5.92± 7.19	46.8± 66.18
	고사리나물	4	44.4	8(37)	8.51± 2.57	5.06± 3.43	48.8± 33.28
	홍어회무침	2	22.2	5(21)	31.92± 3.59	14.03± 15.86	60.8± 35.25
	계속나물	1	11.1	3(11)	38.92± 19.03	26.83± 2.74	31.1± 1.37
	툇나물	2	22.2	5(20)	13.84± 4.77	7.92± 6.06	47.0± 38.11
	쌈	제육쌈	2	22.2	6(23)	62.22± 10.03	41.08± 22.38
굴쌈		1	11.1	2(8)	124.20± 85.14	90.10± 103.38	42.5± 43.80
회	육회	2	22.2	2(8)	122.25± 99.35	120.63± 100.23	2.4± 2.69
	편육	2	22.2	6(21)	17.81± 9.46	10.01± 4.71	33.0± 29.36
	굴회	2	22.2	4(16)	22.08± 2.70	18.06± 6.08	19.8± 17.75
	생선회	4	44.4	8(37)	59.33± 68.27	40.10± 59.75	21.8± 31.40
	멍게	1	11.1	1(5)	19.00± 0.00	11.40± 0.00	40.0± 0.00
	문어회	1	11.1	3(10)	31.81± 8.75	26.81± 7.41	15.5± 5.12
	소양회	1	11.1	4(15)	14.13± 3.25	14.13± 3.25	0.0± 0.00
	소라회	1	11.1	2(7)	18.71± 2.77	18.71± 2.77	0.0± 0.00
	낙지회	1	11.1	2(9)	24.33± 12.73	20.67± 17.91	23.9± 33.82
젓갈	어리굴젓	1	11.1	2(8)	13.03± 41.31	4.37± 4.19	40.5± 57.33
	오징어젓	4	44.4	11(43)	7.21± 4.49	2.41± 3.25	62.8± 27.34
	게장	6	66.7	13(58)	25.69± 12.77	9.70± 8.05	54.2± 27.35
장아찌	마늘장아찌	2	22.2	8(30)	6.26± 3.78	2.46± 1.94	56.9± 23.14
김치	각두기	2	22.2	7(27)	19.90± 13.50	12.25± 11.23	40.1± 33.71
	동치미	2	22.2	8(31)	56.91± 16.50	12.16± 12.70	76.2± 18.30
	무청김치	1	11.1	3(10)	39.17± 7.65	15.67± 22.94	61.2± 53.63
	배추김치	9	100.0	27(108)	30.91± 11.95	11.33± 8.41	59.6± 30.53
	열무김치	1	11.1	4(16)	19.00± 8.15	6.94± 4.87	67.1± 15.10
	오이소박이	1	11.1	3(11)	21.20± 6.62	12.11± 9.85	49.0± 37.20
	총각김치	2	22.2	2(9)	19.92± 5.30	12.33± 4.71	39.1± 7.44
	파김치	2	22.2	6(27)	9.06± 3.91	4.25± 4.75	59.2± 36.81
	나박김치	3	33.3	25(31)	117.55± 28.22	72.18± 52.26	43.9± 32.74
장류	초간장	3	33.3	3(12)	2.91± 0.31	0.54± 0.30	81.6± 9.80
	양념고추장	2	22.2	4(13)	6.08± 1.95	1.52± 1.21	76.2± 16.55
사라다	기타 사라다	2	22.2	5(20)	24.80± 7.55	10.21± 12.25	64.0± 41.33
기타	배추	1	11.1	2(8)	34.50± 0.00	15.63± 6.54	54.7± 18.96
	밤초	1	11.1	1(4)	20.25± 0.00	20.25± 0.00	0.0± 0.00

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup> 해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup> 조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup> 측정된 상차림의 수

표 4. 냉면에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률

(조사업소수 : 5개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(%) <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
구분	반찬명						
면·만두류	물냉면	2	40.0	4(4)	641.00± 13.90	568.75± 64.78	11.1± 11.47
	비빔냉면	5	100.0	70(70)	448.10± 99.0	420.43± 112.28	6.6± 11.05
나물·무침류	무우생채	1	20.0	5(10)	39.87± 18.12	39.87± 18.12	0.0± 0.00

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup>해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup>조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup>측정된 상차림의 수

표 5. 만두국에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률

(조사업소수 : 6개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(%) <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
구분	반찬명						
밥류	쌀밥	2	33.3	5(7)	199.00± 53.51	188.40± 44.06	4.2± 9.30
면 및 만두국	만두국	6	100.0	48(50)	695.34± 43.16	605.65± 90.07	12.7± 12.60
구이류	뱅어포구이	1	16.7	1(2)	8.00± 0.00	2.50± 0.00	68.8± 0.00
전·적·부침류	두부부침	1	16.7	1(3)	21.00± 0.00	7.33± 0.00	65.1± 0.00
볶음류	미역줄기볶음	1	16.7	2(5)	29.25± 8.84	11.58± 2.71	60.0± 2.83
	고사리볶음	1	16.7	1(2)	20.00± 0.00	0.00± 0.00	100.0± 0.00
나물 및 무침류	숙주나물	1	16.7	1(2)	46.00± 0.00	6.50± 0.00	85.9± 0.00
	시금치나물	3	50.0	6(12)	49.21± 16.58	25.08± 26.19	51.8± 37.04
	콩나물	1	16.7	1(2)	34.50± 0.00	13.00± 0.00	62.3± 0.00
김치류	갯김치	1	16.7	4(8)	62.90± 19.77	19.81± 17.95	70.5± 18.06
	깍두기	2	33.3	4(10)	63.75± 23.13	23.21± 23.95	59.2± 39.22
	단무지	1	16.7	1(1)	65.00± 0.00	28.00± 0.00	56.9± 0.00
	배추김치	6	100.0	22(48)	68.80± 25.15	39.33± 22.57	40.5± 29.64
	열무김치	1	16.7	1(1)	103.65± 41.94	31.80± 24.41	72.7± 16.14
	오이소박이	1	16.7	2(5)	51.67± 20.27	21.50± 13.44	49.4± 45.86
	총각김치	3	50.0	12(24)	71.80± 24.62	49.81± 30.22	33.0± 26.48
	부추김치	1	16.7	4(10)	25.42± 10.07	10.17± 5.07	50.2± 37.14

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup>해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup>조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup>측정된 상차림의 수

표 6. 설렁탕에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률

(조사업소수 : 6개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(%) <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
구분	반찬명						
밥류	쌀밥	1	20.0	10(10)	255.70± 12.45	220.60± 66.62	13.76± 25.62
면 및 만두국	삶은국수	3	60.0	17(25)	108.80± 33.84	92.45± 42.82	13.71± 28.24
국류	설렁탕	5	100.0	50(50)	758.70± 281.67	665.16± 296.74	12.7 ± 11.13
김치류	깍두기	5	100.0	34(50)	143.50± 152.63	97.84± 158.05	38.2 ± 29.34
	배추김치	5	100.0	34(50)	125.29± 52.90	61.37± 31.04	44.3 ± 31.30

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup>해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup>조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup>측정된 상차림의 수

표 7. 육개장에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률

(조사업소수 : 4개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(% <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
구분	반찬명						
밥류	쌀밥	4	100.0	20(21)	255.60± 65.63	241.73± 73.21	5.6± 11.52
국류	육개장	4	100.0	20(21)	494.83± 74.19	366.20± 60.95	24.1± 17.12
구이류	뱅어포구이	1	25.0	2(4)	6.25± 1.06	5.25± 2.47	18.2± 25.71
전·적·부침류	두부부침	1	25.0	1(2)	30.00± 0.00	29.00± 0.00	3.3± 0.00
볶음류	고사리볶음	1	25.0	1(2)	33.50± 0.00	0.50± 0.01	98.5± 0.00
나물 및 무침류	무생채	2	50.0	4(14)	36.25± 10.14	24.19± 10.66	31.3± 27.10
	숙주나물	2	50.0	5(16)	27.10± 4.98	24.35± 3.65	9.7± 14.20
	시금치나물	3	75.0	5(18)	22.80± 3.67	10.65± 6.01	49.1± 34.56
	오징어무채나물	1	25.0	1(2)	49.50± 0.00	34.00± 0.00	31.3± 0.00
	콩나물	1	25.0	1(2)	39.50± 0.00	16.50± 0.00	58.2± 0.00
김치류	각두기	1	25.0	1(2)	77.00± 0.00	0.00± 0.00	100.0± 0.00
	배추김치	4	100.0	7(22)	32.29± 8.04	12.11± 14.03	63.4± 40.00
	총각김치	1	25.0	1(4)	38.75± 0.00	23.00± 0.00	40.6± 0.00

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup>해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup>조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup>측정된 상차림의 수

표 8. 김치찌개에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률

(조사업소수 : 4개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(% <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
구분	반찬명						
밥류	쌀밥	7	100.0	56(56)	302.29± 102.77	295.96± 103.85	2.3± 7.61
찌개류	김치찌개	7	100.0	30(62)	450.80± 146.38	272.88± 135.06	38.2± 24.28
구이류	김구이	2	28.6	8(22)	2.10± 0.95	2.01± 0.77	3.4± 9.64
전·적·부침류	호박전	1	14.3	3(10)	30.00± 4.42	25.63± 5.48	12.9± 22.40
볶음류	멸치볶음	1	14.3	3(10)	16.66± 2.36	7.16± 6.24	58.3± 32.09
	감자볶음	1	14.3	3(10)	37.20± 3.48	24.32± 13.08	36.4± 31.52
조림류	콩치조림	2	28.6	5(5)	30.44± 11.28	6.00± 13.42	88.5± 25.80
	콩조림	2	28.6	6(12)	94.60± 26.24	3.83± 3.19	84.0± 13.43
나물 및 무침류	배추무침	1	14.3	3(10)	40.40± 7.22	18.78± 17.42	52.1± 41.68
	시금치나물	2	28.6	4(8)	40.85± 4.69	15.95± 18.29	63.0± 38.18
	오이생채	3	42.9	6(19)	48.39± 14.27	18.05± 13.93	56.7± 36.41
장아찌류	오이장아찌	2	28.6	8(22)	32.50± 9.45	13.62± 14.73	62.4± 29.52
김치류	각두기	1	14.3	3(10)	57.41± 5.43	27.41± 23.89	54.6± 39.68
	동치미	1	14.3	3(10)	60.75± 29.68	11.83± 3.62	77.1± 12.62
	배추김치	7	100.0	21(53)	71.40± 37.54	29.04± 40.46	56.0± 36.14
	열무김치	1	14.3	7(19)	106.30± 21.08	70.12± 20.66	33.4± 16.72

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup>해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup>조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup>측정된 상차림의 수

표 9. 된장찌개에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률

(조사업소수 : 9개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(% <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
구분	반찬명						
밥류	쌀밥	9	100.0	51(64)	287.30± 77.33	278.94± 84.93	3.4± 10.26
찌개류	된장찌개	9	100.0	44(65)	314.60± 90.00	232.10± 84.34	25.7± 22.72
구이류	김구이	2	22.2	6(9)	5.50± 2.57	3.75± 1.60	20.6± 34.45
볶음류	어묵볶음	3	33.3	15(27)	36.30± 25.05	24.76± 19.53	30.2± 34.83
	미역줄기볶음	2	22.2	8(13)	45.58± 22.58	12.68± 11.63	63.9± 37.24
나물 및 무침류	무생채	1	11.1	3(6)	92.30± 42.61	46.50± 36.99	55.1± 18.26
	배추무침	1	11.1	4(10)	47.42± 20.97	11.90± 9.53	68.3± 32.73
	숙주나물	2	22.2	4(9)	52.27± 30.71	18.42± 15.20	62.7± 16.0
	시금치나물	2	22.2	5(11)	54.96± 19.30	31.16± 20.56	45.7± 33.74
	오징어무채	1	11.1	9(16)	65.64± 24.92	16.38± 10.53	72.1± 22.02
	취나물	1	11.1	3(6)	14.16± 2.36	5.83± 5.20	62.5± 33.07
	콩나물	1	11.1	4(5)	60.50± 19.00	45.62± 25.50	31.6± 30.09
	고사리나물	1	11.1	8(14)	22.18± 8.50	10.06± 8.30	58.5± 32.13
장아찌류	오이장아찌	1	11.1	3(3)	50.33± 5.51	17.00± 2.65	65.7± 8.43
김치류	각두기	3	33.3	18(33)	71.60± 45.14	20.52± 21.59	67.3± 31.85
	배추김치	9	100.0	41(73)	77.10± 38.41	26.86± 18.63	60.3± 26.77
	열무김치	3	33.3	7(9)	78.20± 38.17	68.07± 46.69	60.0± 26.80
	오이소박이	2	22.2	9(15)	73.90± 33.58	23.18± 16.54	67.1± 22.16

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup>해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup>조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup>측정된 상차림의 수

표 10. 등심구이에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반률

(조사업소수 : 4개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(% <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반률(%)
구분	반찬명						
밥류	쌀밥	4	100.0	6(25)	208.76± 41.94	195.88± 46.74	6.4± 8.54
면 및 만두류	물냉면	2	50.0	7(8)	964.71± 181.60	699.78± 227.00	28.9± 14.11
구이류	등심구이	4	100.0	8(39)	196.83± 23.66	195.49± 24.81	0.7± 1.69
나물 및 무침류	목무침	2	50.0	4(10)	46.19± 1.63	22.64± 12.07	50.8± 42.88
	무생채	4	100.0	8(39)	41.40± 11.03	17.25± 1.06	55.4± 29.61
	파무침	2	50.0	5(24)	39.64± 15.75	19.67± 16.57	56.4± 22.98
회류	생선회	1	25.0	3(18)	24.05± 4.32	14.90± 3.96	35.0± 26.04
젓갈류	계장	4	100.0	7(35)	51.45± 15.27	10.11± 13.38	81.7± 25.15
김치류	동치미	1	25.0	3(18)	194.27± 40.76	57.12± 21.83	71.0± 6.38
	배추김치	3	75.0	3(15)	55.48± 12.31	2.95± 3.20	93.5± 7.94
	열무김치	3	75.0	5(21)	153.98± 23.25	54.11± 27.90	63.0± 21.26
	보쌈김치	2	50.0	5(22)	72.53± 16.70	23.58± 16.16	66.8± 23.32
샐러드류	사라다	4	100.0	8(39)	94.00± 79.75	70.84± 87.50	33.0± 25.03
기타	상치	3	75.0	7(28)	33.52± 7.17	22.11± 11.34	36.6± 25.31

(Mean± Standard deviation)

<sup>1)</sup>해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup>조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup>측정된 상차림의 수

표 11. 불고기(쇠고기)에 제공되는 반찬의 종류, 섭취량 및 잔반물

(조사업소수 : 6개 업소)

제공반찬		제공 업소수 <sup>1)</sup>	제공 비율(%) <sup>2)</sup>	조사사례수 <sup>3)</sup> (섭취인원수)	총제공량(g)	섭취량(g)	잔반물(%)
구분	반찬명						
밥류	쌀밥	6	100.0	46(49)	257.81±82.57	242.98±61.10	4.9±10.93
국류	시래기국	1	16.7	7(7)	174.14±22.93	74.14±49.16	58.4±23.86
구이류	불고기	6	100.0	16(58)	308.98±71.52	290.57±73.60	5.8±8.46
나물및 무침류	무생채	5	83.3	15(57)	39.71±11.99	17.39±13.44	56.4±30.12
	시금치나물	1	16.7	3(12)	34.66±9.83	19.33±17.29	48.4±43.17
	오징어무침	2	33.3	3(16)	34.92±22.35	21.25±18.84	44.0±15.90
	파무침	2	33.3	4(20)	37.12±30.43	21.31±21.53	47.6±26.90
젓갈류	게장	3	50.0	10(35)	53.52±13.50	27.41±16.22	50.7±24.19
김치류	배추김치	6	100.0	15(55)	45.55±12.18	24.79±16.12	47.1±28.97
	오이소박이	1	16.7	3(10)	31.56±6.34	17.08±6.86	47.5±12.25
	나박김치	4	66.7	21(47)	131.56±41.72	67.33±44.31	48.3±31.48
샐러드류	야채사라다	2	33.3	10(24)	52.56±41.72	33.30±25.60	39.1±31.18
	기타사라다	4	66.7	14(43)	53.04±10.30	30.84±15.37	39.9±29.83
양념	두부양념	1	16.7	4(13)	77.62±12.26	43.72±17.72	42.9±25.42

(Mean±Standard deviation)

<sup>1)</sup> 해당음식을 제공한 업소의 수, <sup>2)</sup> 조사업소에 대한 제공업소의 비율, <sup>3)</sup> 측정된 상차림의 수

리임을 알 수 있었다.

소의 여러 부위를 섞어서 10여시간 푹 곤 곰탕인 설렁탕은<sup>15)</sup> 표 6에서와 같이 758.70g이 제공되어 계 등의<sup>11)</sup> 연구보고에서 보다 다소 적게 조사되었으며, 판매시 제공되는 반찬의 수는 깍두기와 배추김치 등으로 대체로 단순하였으며, 설렁탕의 경우 깍두기의 섭취량이 일반적으로 배추김치의 섭취량보다 많음을 알 수 있었다.

쇠고기를 삶아 연하게 끓인 육개장<sup>16)</sup>은 표 7에서와 같이 1인당 366.20±60.95g이 섭취되었으며 이 때 쌀밥은 241.73±73.21g을 섭취하였고, 잔반물은 각각 24.1±17.12%와, 5.6±11.52%였으며, 배추김치는 조사된 모든 업소에서 제공되었으나 63.4%의 높은 잔반물을 나타낸 반면 두부부침, 숙주나물 등 저자극성 반찬은 10% 미만의 잔반물을 나타낸 것으로 보아 육개장은 자체의 매운맛으로 인하여 김치보다는 순한 반찬을 더 선호하는 것으로 나타났다.

국에 비하여 건더기를 여러가지 섞어 많이 넣고 끓인 국물요리인 찌개 중<sup>17)</sup> 김치찌개 및 된장찌개의 결과는 표 8 및 9와 같이 모든 업소에서 배추김치는 제공되었으나 그 이외의 제공반찬 및 잔반물은 다양성을 나타내었다.

표 10에서 보면 등심구이의 경우 1인당 제공된 등심의 양은 196.83g으로, 양식의 Steak 1인 분량인 200g<sup>18)</sup>과 비슷한 양이 제공되었다. 문 등의<sup>14)</sup> 연구에서 가장 기호도가 높게 조사된 불고기는 표 11에서와 같이 308.98±71.52g이 제공되어 계 등의<sup>11)</sup> 연구보고에서 보다 많이 제공되었음에도 불구하고 거의 다 섭취한 반면에 대부분의 반찬은 반 이상이 남는 것으로 나타났다.

#### IV. 요약 및 결론

서울 소재 60개소 한식식당에서의 식품섭취량 및 잔반물 조사를 실시한 결과는 다음과 같다.

1. 간단한 점심식사로 많이 섭취되고 있는 비빔밥은 475.66g이 1인 분량으로 제공되었고 잔반물은 6.0%였으며, 뽕어포구이, 숙주나물, 배추겉절이 및 파김치는 잔반물이 높은 반찬으로 조사되었다.

2. 한정식의 경우는 업소마다 제공되는 반찬의 종류 및 수가 다양하게 나타났으며 대체로 잔반율이 높게 나타났는데 이는 제공반찬 수의 과다에 의한 것으로 여겨진다.

3. 일품요리로 자주 제공되는 물냉면의 1인당 제공

량은 641.00 g, 잔반률은 11.1%, 반찬의 잔반률은 거의 0%를 나타내었고, 만두국은 695.34 g이 제공되었으며 대부분의 반찬이 50% 이상의 높은 잔반률을 나타낸 것으로 보아 물냉면과 만두국같은 일품요리는 김치류만 제공하든지 또는 김치류와 그외의 한가지 반찬만을 제공하는 것이 바람직 할 것으로 여겨진다.

4. 설렁탕은 755.70 g이 1인 분량으로 제공되었으며, 반찬은 깍두기나 배추김치로 단순하게 제공되었음에도 불구하고 반찬류의 잔반률이 약 40% 정도로 높게 나타났다.

5. 육개장은 1인 분량으로 494.83 g이 제공되었으며, 이 때 잔반률은 24.1%였으나 반찬종류에 따라 잔반률이 다양하여 3.3-100.0%의 범위를 나타내었다.

6. 김치찌개와 된장찌개에서도 제공반찬의 수는 다양하게 조사되었으며, 김치찌개의 김구이와 호박전을 제외하고는 모든 반찬이 20% 이상의 높은 잔반률을 나타내었다.

7. 등심구이와 불고기는 각각 196.83 g과 308.98 g이 1인 분량으로 제공되었고 고기류의 잔반률은 각각 0.7%와 5.8%로 매우 적게 나타났으나, 반찬의 경우는 33% 이상의 높은 잔반률을 나타내는 것으로 조사되었다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 밥류나 전·적·부침류, 구이류의 잔반률은 낮은 반면 국류, 찌개류, 나물 및 무침류, 김치류 등의 잔반률은 매우 높게 나타났다. 또한 같은 반찬의 종류라 하더라도 어떤 음식이 주요 음식으로 제공되느냐에 따라 섭취량에 차이가 큰 것으로 나타났다. 따라서 주가 되는 음식의 제공량은 크게 문제가 될 것은 없으나 주음식에 제공되는 반찬의 종류와 양이 중요하다 할 수 있다. 그러므로 본 연구결과를 토대로 잔반률을 적게 하고 다섯가지 기초식품군을 골고루 섭취할 수 있도록 「좋은식단」의 제공량 및 적정제공량을 제시해 보면 다음과 같다. 별 반찬이 필요없는 비빔밥·술밥류는 비빔밥 450 g, 김치류 60 g, 생채 또는 숙채류를 30 g 제공하고, 비빔냉면은 410 g, 물냉면은 540 g을 제공하고 각각 김치류만 40 g을 제공하고, 만두국은 550-600 g을 제공하고 반찬은 김치류 60 g, 생채 또는 숙채류 30 g을 제공하는 것이 바람직 하며, 한정식은 집집마다 반찬의 종류와 양이 다양하게 조사되었으므로, 3, 5, 7, 9, 12첩으로 분류하여 밥은 3첩 반상의 경우는 220 g, 5, 7, 9, 12첩은 200 g을 제공하고 반찬은 12첩 반상의 경우, 탕 130 g, 찌개류 60 g, 찜류 30 g, 김치류 2가지 40 g(20 g, 20 g), 2가지 생채류 30 g(15 g, 15 g), 2가지의 숙채류 30 g(15 g, 15 g), 2가지 구이류 40 g(20 g, 20 g), 볶음·조림류 20 g, 2가지 전류 30 g(15 g, 15 g), 2가지 회류 30 g(15 g, 15 g), 마른반찬류, 장아찌, 젓갈류 10-20 g에 간장, 고추장, 초고추장을 제공하는 것이 적절하다고 보며 3, 5, 7, 9첩 역시

각각 기존의 첩수에 따른 구성을 원칙으로 하여 종류에 따라 양을 조절하는 데 반찬의 종류가 적으므로 양을 증가시켜 제공하는 것이 좋으며, 설렁탕 및 육개장은 밥 220 g, 탕 또는 국 640-660 g, 생채·숙채류 또는 기타반찬류 50-60 g을 제공하고, 찌개류는 밥 280 g, 찌개류 270-300 g, 김치류 60 g, 생채 또는 숙채류 60 g, 볶음·조림류 또는 기타 반찬류 20-30 g을 제공하고, 구이류는 육·어류구이 200 g, 김치류 60 g, 물김치 50 g, 생채 또는 숙채류 40 g, 기타반찬류 20-30 g을 제공하며 필요시 냉면등은 추가제공을 하는 것이 바람직 하다고 본다. 그러므로 「좋은식단」의 제공반찬류 및 적정량을 활용하여 잔반률을 감소시킴으로서 음식물 찌거기에 의한 환경오염을 감소시킬 수 있을 것으로 본다.

### 參考文獻

1. 광동경. Fast foods의 영양에 관한 소비자 및 업체의 의식구조조사와 영양적 균형평가에 관한 연구. 한국음식문화연구원은문집 3: 237, 1992.
2. 한국은행. 전도시전가구가계소비지출, 경제통계연보. p 264, 1992.
3. 보건사회부. 식품위생관계업소현황. 보건사회통계연보 37호. p 78, 1991.
4. 한국의식문화연구소. 월간 의식저널. 12, p 67, 1992.
5. 환경처. 한국환경연감 제4호. p 610, 1991.
6. 환경처. 환경백서. p 184, 1991.
7. 오택섭. 사회과학데이터분석법 SPSS PC+. 나남: 68, 1992.
8. Marija J. Norusis. SPSS/PC+ 4.0 Base Manual for the IBM PC/XT/AT and PS/2. SPSS Inc, C: 80, 1990.
9. 안숙자. 서울지역 대학생의 외식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지. 4(4): 383, 1989.
10. 이영미, 정유경, 양일선, 손경희, 문수재, 김광중, 이상규. 우리나라 국군장병의 식생활 행동과 기호도에 관한 조사연구-현역 군 단기 복무자를 중심으로-. 한국식문화학회지. 5(4): 463, 1990.
11. 계승희, 윤석인. 시판 한국전통음식의 영양학적 연구. 한국영양학회지. 20(6): 395, 1987.
12. 박명운. 우리나라 식생활 변화와 건강대책. 한국영양학회지. 21(3): 146, 1988.
13. 이영남, 신민자, 김복남. 전통음식의 현황에 관한 연구. 한국식문화학회지 6(1): 71, 1991.
14. 문수재, 김정연. 도시 대학생들의 식품에 대한 가치평가분석. 한국식문화학회지. 7(1): 25, 1992.
15. 윤서석. 한국의 음식용어. 민음사, p 86, 1991.
16. 강인희. 한국의 맛. 대한교과서 주식회사. p 105, 1992.
17. 윤서석. 한국음식-역사와 조리법-. 수확사. p 160, 1991.
18. 엄초애, 장명숙. 서양요리. 효일문화사. p 81, 1984.