

1990년도 국민영양조사에 따른 한국인의 사용식단 분석

문현경 · 정해랑 · 조은영

한국식품연구소

(1994년 4월 15일 접수)

Analysis of Menu Patterns from the Korean National Nutrition Survey in 1990

Hyun-Kyung Moon, Hae-Rang Chung and Eun-Young Cho

Korea Advanced Food Research Institute

(Received April 15, 1994)

Abstract

In this study, we analyzed 2-day food records of the 1990 Korean National Nutrition Survey data for 2,000 households, and investigated most popular menu patterns by area, income, meal. The basic menu patterns of Korean, excluding side dishes, were Rice+Soup, Rice+Stew, Rice, Others, Rice+Soup+Stew in the order of proportion for all analyzed sectors. And the proportion of menus with the rice as a main dish was about 90% on the whole. The most popular menus of Korean were Rice+Soup+Kimchi(4.52%), Noodle+Kimchi(4.30%). When they ate rice as a main dish, they had soup, kimchi, and 1 or 2 other side dishes. At large cities, Noodle+Kimchi was the most frequent menu(5.20%). On the other hands, small cities and rural areas, Rice+Soup+Kimchi+Cooked vegetable was common. For the households which salaries less than 5 million won, Rice+Stew+Kimchi is the most prevalent, but households which salaries higher than 5 million won, Noodle+Kimchi was most frequent. At breakfast and dinner, the proportion of Rice+Stew+Kimchi+Cooked vegetable was 4.70%. But at lunch, Noodle+Kimchi was the most frequent and other menu combinations based on noodle were also common. Therefore most households showed conventional rice based menu patterns, but these patterns were decreasing for the large cities, and high income households. Especially at lunch, they used various menus which were not based on rice.

I. 서 론

올바른 식생활을 하기 위하여 가장 기본이 되는 것은 매 끼니마다 균형잡힌 식사를 하는 것이다. 이러한 균형잡힌 식사를 위하여 우리나라 뿐만 아니라 일본이나 미국에서도 식생활지침을 정해 놓고 이에 따를 것을 권하고 있는데 이 경우 예외없이 다양한 식품을 골고루 섭취할 것을 권하고 있고 특히 일본에서는 하루에 30 가지 이상의 식품섭취를 권장하고 있는데, 식생활의 영양적인 가치는 개개 식품의 섭취로는 판단할 수 없고 이들이 함께 사용되는 음식, 더 나아가서는 이러한 음식들의 조합인 식단에 의해 결정된다고 할 수 있다^{1,2)}. 현재 정부에서도 위생적이고, 경제적이며, 영양을 고려한 식생활을 위하여 요식업소에서의 좋은 식단의 실시를 유도하고 있고, 음식쓰레기를 줄이고, 경제적

이며, 영양적으로 균형잡힌 식생활을 하기 위한 가정 식단에 대한 일반인들의 관심도 높아가고 있다.

인류학적인 연구에 의하면 인구집단에서 어떤 특정 식품을 많이 섭취해서 그 식품에 의존도가 높아지는 경우, 시간이 지나면서 그 식품이 갖는 단점을 보완해주는 방법을 터득해 나가서 영양적으로 균형잡힌 식사를 하게 된다고 한다. 예를들면 옥수수를 주식으로 하는 아메리카 인디언의 경우 옥수수단백질의 질을 높이기 위해 알카리를 이용한 조리를 하고, 옥수수에 부족한 아미노산인 라이신이 많은 콩을 함께 섭취한다. 또 쌀을 주식으로 하는 동양의 경우, 거의 모든 민족이 콩을 어떤 형태로든 함께 섭취하여 쌀을 주식으로 했을 때의 문제점을 보완한다³⁾.

지금까지 식이요법이나 영양교육을 위해 많은 유형의 식단들이 제시되어 왔다. 그러나 중요한 것은 이런 식

단들이 일반인에게 쉽게 받아 들여지느냐의 문제이다. 아무리 영양적으로 균형잡힌 식단이라도 그 식단이 이를 실행할 집단의 경제적, 문화적, 기호적인 면을 고려하지 않는다면 받아 들여지기 어려울 것이다. 그러므로 임상의 환자들에게나, 건강한 사람들에게 바람직한 식단을 제시하기 위해서는 현재의 일상적인 식단의 파악이 우선되어야 하겠고 이에 기초하여 권장 식단을 제시하여야 할 것이다. 미국에서도 USDA에서 권장하는 가정용 식단(Family Food Plan)과 검약식단(Thrifty Food Plan) 작성시에, 현재 이용하고 있는 식품섭취양상을 가장 적게 변화시키는 식사양식이 가장 잘 받아 들여진다는 전제 하에, 가구당 평균 식품섭취량을 국민식품소비조사(National Food Consumption Survey)로 파악한 후 여기에 영양과 경제성을 위해 필요한 만큼만의 수정을 하여서 권장식단으로 제사하고 있다^{4,5)}.

우리나라의 전통적인 일상식단은 곡류를 재료로 하는 밥을 주식으로 하고 이와 잘 어울리는 채소류, 육류, 어패류 등으로 만드는 부식이 첨가된다. 주식과 부식의 조화를 일차적으로 갖춘 식단을 “기본식단”이라 할 수 있는데 이는 밥, 국(또는 찌개)에 김치가 첨가되는 형태로 이 이외의 기본 찬들을 갖추어 그 찬수에 따라 일반가정에서는 3첩, 5첩, 7첩 등을, 대가나 궁중에서는 9첩, 12첩 등을 이용하였다^{6,7)}. 하지만 현재의 식단 형태는 1970년대 혼·분식정책의 실시와 함께 도시화와 산업화에 따른 바쁜 생활패턴, 여러 가공식품의 등장, 서구화에 따른 서양식 식사의 보급 등으로 전통적인 것에서 많이 변형되어서 주식을 밥으로 하지 않고 빵이나 면으로 하는 경우도 크게 늘어났고^{8,9)} 부식의 경우도 여러가지 사회, 경제적인 요인의 영향을 많이 받고 있다. 그러므로 우리의 전통적인 기본식단도 크게 변화하여 더욱 다양해지고 서구화 되었을 것으로 추측되지만 아직까지 이에 대한 연구가 미비한 실정이다.

이에 따라 본 연구에서는 1990년도 국민영양조사 결과를 재분석하여 우리나라 가정에서 가장 흔히 이용한 식단의 형태를 지역, 소득, 끼니 등에 따라 도출하였다. 이는 영양교육이나 단체급식, 또는 병원급식 등에서 식품수급계획이나 식단 작성의 기초자료로 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 조사기간

1990년도 국민영양조사는 11월 1일부터 11월 20일 사이의 휴일을 제외한 2일간 행하였다. 조사표본은 제주도를 비롯한 모든 섬지역을 제외하고, 14개 시·도를

대도시, 중소도시, 농촌의 세지역으로 구분한 후 다시 대도시 48지구, 중소도시 22지구, 군부 30지구 등의 총 100개 지구로 구분한 후 각 지구당 20가구씩을 추출하여 총 2,000가구를 대상으로 하였다. 이 경우 혈연, 비혈연에 관계없이 한지방 밑에서 한술의 밥을 먹고 생활을 같이 하는 모임을 한가구로 하였다¹⁰⁾.

본 연구에서는 이 중 <식품섭취조사표-2>를 제대로 기입한 1,997가구를 대상으로 하였다. 이는 지역별로 보면 대도시 959가구, 중소도시 440가구, 농촌 598가구이고, 소득별로는 소득이 50만원 미만인 574가구, 50만원 이상-100만원 미만인 952가구, 100만원 이상이 471가구였다. 분석대상은 이들 대상가구가 조사기간 2일 중 가정식을 한 끼니로 총 10,878끼니였다.

2. 자료의 처리

가정 내에서 한끼 식사를 할 때 어떤 형태의 음식을 어떤 조합으로 섭취하는지 분석하였다.

이를 위하여 먼저 음식을 조리형태에 따라서 24가지의 음식군으로 분류한 후, 식단에 포함시키기 곤란하다고 생각되는 장류, 유제품류, 음료 및 주류, 과일류, 양념, 기타 등을 제외한, 18가지 음식군을 끼니별로 어떻게 섭취하였는지 이들의 조합형태를 살펴보았다. 음식조합의 표현시 각 음식군의 이름은 편의상 약자를 사용하였고 그 약자와 이들 음식군의 대표적인 예를 표 1에 제시하였다. 여기서 ‘예’가 되는 음식들은 1990년도 국민영양조사를 분석한 결과 각 음식군별로 2일간 가장 많은 가구에서 섭취한 음식들을 순위별로 최대 5가지까지 열거한 것이다.

식단의 형태분석은 두가지 방법으로 하였다.

첫째는 기본식단형태를 알아보기 위하여 반찬류는 모두 제외하고 단순히 밥, 국, 찌개 이 세가지의 기본이 되는 음식들만을 가지고 전체 가구가 이 세가지 기본 음식을 어떠한 조합으로 섭취하는지 그 비율을 살펴 보았다.

둘째는 18가지 형태의 음식군을 어떤 조합으로 섭취하는지 분석하여서 가장 많이 이용한 식단형태를 살펴보았다.

두 경우 모두 지역별, 소득별, 끼니별로 분석하였는데 지역별로는 대도시, 중소도시, 농촌으로 분류하였고, 소득별로는 월소득이 50만원 미만인 가구, 월소득 50만원 이상이고 100만원 미만인 가구, 100만원 이상인 가구 등의 3가지로 분석하였다. 또한 아침, 점심, 저녁 끼니별로도 분석하였다.

자료는 모두 데이터베이스 프로그램의 일종인 FOX-PRO와 통계패키지로 SPSS를 사용하여 분석하였다.

표 1. 상용식단 분석에 사용된 음식군, 약자와 상용음식

음 식 군	약 자	상 용 음 식*
밥류	밥	쌀밥, 보리밥, 콩밥, 볶음밥, 잡곡밥
빵류	밥	식빵, 토스트, 카스테라, 케익
면 및 만두류	면	라면, 칼국수, 장국국수, 만두국, 수제비
떡 및 죽류	떡	떡국, 떡볶이
국류	국	콩나물국, 미역국, 무우국, 쇠고기국, 시금치국
찌개류	찌개	두부찌개, 김치찌개, 돼지고기찌개, 동태찌개, 된장찌개
찜류	찜	달걀찜, 찜고추찜
구이류	구이	김구이, 갈치구이, 조기구이, 돼지고기구이, 고등어구이
전, 적 및 부침류	전	달걀부침, 두부부침, 소세지부침, 호박전, 찜고추전
볶음류	볶음	멸치볶음, 어묵볶음, 오징어볶음, 돼지고기볶음, 버섯볶음
조림류	조림	찜고추조림, 갈치조림, 두부조림, 깻잎조림, 콩조림
튀김류	튀김	갈치튀김, 조기튀김, 돈까스
나물 및 무침류	나물	시금치나물, 콩나물, 무우생채, 오이생채, 파래무침
김치류	김치	배추김치, 깍두기, 총각김치, 나박김치, 동치미
회류	회	오징어회, 생선회
젓갈류	젓갈	새우젓, 개장, 오징어젓, 명란젓, 조개젓
장아찌류	장아찌	고추장아찌, 마늘장아찌, 깻잎장아찌, 무우장아찌
조라않고 먹는 음식	생식품	상추, 배추, 삶은 고구마, 찜고추, 오이

*2일간 대상 가구 중 가장 많은 가구에서 섭취한 음식

표 2. 가정식단의 기본형태

(단위 : %)

	전체	지 역 별			소 득 별			끼 니 별		
		대도시	중소 도시	농촌	50만원 미만	50만원 이상 100만원 미만	100만원 이상	아침	점심	저녁
대상가구수	1,997	959	440	598	574	952	471	1,997	1,997	1,997
계	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
밥+국	38.52	37.69	40.77	38.12	37.89	39.17	37.92	48.37	28.53	36.57
밥+찌개	28.47	26.39	27.95	32.02	29.50	28.30	27.50	30.40	27.61	32.98
밥	20.90	21.64	19.93	20.49	22.69	20.24	20.08	13.90	21.59	22.59
기타	9.66	12.00	9.27	7.29	7.30	9.95	12.02	3.91	20.92	5.49
밥+국+찌개	2.45	2.28	2.08	2.99	2.62	2.34	2.48	3.42	1.35	2.37

III. 결과 및 고찰

1. 가정내 기본적인 식단형태

표 2에서는 가정식단의 기본구성을 보기 위하여 반찬류를 제외한 밥, 국, 찌개 이 세가지의 기본이 되는 음식만의 조합비율을 살펴보았다. 각 식단의 상대적인 비율에 따른 순위는 요인에 관계없이 동일하여서 밥+국, 밥+찌개, 밥, 기타, 밥+국+찌개 등의 순서였다.

전체로 보면 38.52%가 밥+국을 기본으로 한 식단 형태였고 밥+찌개는 28.47%, 국이나 찌개 없이 밥만을 기본으로 한 식단은 20.90%, 밥+국+찌개는 2.45%여서 아직도 우리나라 사람의 90%가 밥식을 한다는 것을

알 수 있다. 기타는 9.66%였는데 주식이 밥이 아닌 빵, 면, 떡 등으로 구성된 식단이 여기에 포함된다.

지역별로 볼 때는 밥+국의 형태가 다른 지역에 비해 중소도시에서 약간 높은 40.77%였으며, 밥+찌개는 농촌에서 가장 높았다. 국이나 찌개없이 밥만을 기본으로 구성된 식단은 지역별로 큰 차이를 보이지 않았다. 기타 형태의 비율은 농촌의 경우 7.29%이나 중소도시 9.27%, 대도시 12.00%여서 도시화될 수록 전통적인 밥을 주식으로 하는 식생활에서 벗어난 식단형태가 많다는 것을 알 수 있다. 식생활개선법국민운동본부의 1989년 조사에서도 농촌보다 도시에 빵식을 하는 가구가 많음을 보고하였다¹¹⁾.

소득별로 볼 때에는 밥+국, 밥+찌개, 밥 등의 형태는 큰 차이를 보이지 않았으나, 소득이 높을 수록 밥을 주식으로 하지 않는 다양한 식단형태가 많다는 것을 알 수 있다. 김¹²⁾의 연구에 의하면 소득이 높을 수록 주부들의 식생활에 대한 관심도가 높다고 하는데 이러한 관심이 식생활의 다양성을 유도하는 것으로 보인다.

끼니별로는 밥+국 형태는 아침에는 48.37%나 되나 저녁에는 36.57%였고, 점심은 28.53%로 낮았다. 밥+찌개 형태는 저녁에 32.98%로 가장 많고 아침이 30.40%, 점심은 27.61%였다. 국, 찌개 없이 밥만을 기본형태로 한 식단은 점심, 저녁의 경우 20%를 넘게 차지하였으나 아침에는 13.90%로 그 비율이 낮았다. 밥+국+찌개는 아침이 3.42%로 가장 많았다. 그러므로 아침식사의 경우 96% 가량이 밥식을 하여서 우리나라의 아침식단은 아직까지도 밥을 주식으로 하는 것이 대부분임을 알 수 있고 밥만 먹거나 찌개에 먹기보다는 국과 먹는 것을 선호한다는 것도 알 수 있다. 밥

+국의 식사형태는 전래부터의 가장 보편적인 식단으로 아침에 이런 형태의 식사를 선호하는 이유는 소화가 쉽고, 수면으로 저하되어 있던 대사작용을 촉진하는데 도움이 되기 때문이다. 기타형태는 점심에 월등히 많아서 20.92%나 되어 아침의 3.91%, 저녁의 5.49%와 큰 차이를 보인다. 본 연구에서는 가정식만을 분석하여 외식이 포함되어 있지 않은 결과인데도 밥식 이외의 식단이 1/5 가량되는 것은 주목할 만한 일이다. 가정에서 하는 식사도 하루중 점심식사는 밥식 이외의 식사로 다양성을 추구한다는 것을 알 수 있다. 농촌유아의 식행동을 조사한 모 등¹³⁾도 점심식사로 밥 이외에 라면, 수제비, 칼국수, 빵, 짜장면 등을 주식으로 한 경우가 전체의 21% 정도라고 하여 본 조사와 비슷한 비율이었다.

2. 상용식단에 관한 자료

표 1에 나와 있는 18가지 음식군을 끼니마다 어떠한 조합으로 섭취하는가를 분석한 후 가장 많이 사용한

표 3. 50대 상용식단(전국)

(단위 : %)

순위	식	단	비율	순위	식	단	비율
1	밥+국+김치		4.52	26	밥+국+구이+조림+김치		.75
2	면+김치		4.30	27	밥		.73
3	밥+국+김치+나물		4.16	28	밥+국+전+나물+김치		.73
4	밥+찌개+김치		3.74	29	밥+찌개+나물		.72
5	밥+찌개+김치+나물		3.18	30	밥+조림+김치		.72
6	밥+국+구이+김치		3.02	31	밥+찌개+볶음+나물+김치		.70
7	밥+국+볶음+김치		2.13	32	밥+찌개+조림+나물+김치		.70
8	밥+찌개+구이+김치		2.09	33	밥+찌개+전+김치		.66
9	밥+면+김치		2.04	34	밥+조림+나물+김치		.63
10	밥+국+구이+나물+김치		2.00	35	밥+찌개		.62
11	밥+국+조림+김치		1.86	36	밥+국		.60
12	밥+김치		1.35	37	밥+국+볶음+조림+김치		.58
13	밥+찌개+볶음+김치		1.30	38	밥+찌개+국+김치		.51
14	면		1.29	39	밥+국+구이+전+김치		.51
15	밥+찌개+구이+나물+김치		1.29	40	밥+볶음+나물+김치		.51
16	밥+찌개+조림+김치		1.20	41	밥+찌개+구이+조림+김치		.50
17	밥+나물+김치		1.13	42	밥+찌개+구이+볶음+김치		.49
18	밥+국+전+김치		1.11	43	밥+국+나물		.47
19	밥+국+나물+김치		1.11	44	떡+김치		.46
20	빵		1.08	45	밥+국+김치+젓갈		.46
21	밥+구이+김치		.93	46	밥+구이+조림+김치		.44
22	밥+국+조림+나물+김치		.92	47	기타		.43
23	밥+국+구이+볶음+김치		.85	48	밥+국+나물+김치+젓갈		.43
24	밥+구이+나물+김치		.77	49	밥+구이+볶음+김치		.40
25	밥+볶음+김치		.76	50	밥+찌개+김치+젓갈		.40
누적비율			48.13	누적비율			62.28

식단형태를 제시하였다.

(1) 상용식단(전체)

표 3에는 전체 조사대상 가구에서 가장 많이 사용한 50가지 식단의 형태를 제시하였다. 가장 많이 사용한 식단형태는 밥+국+김치로 총 10,878끼니의 4.52%였다. 표 1에 따라 상용음식으로 구체적인 식단을 구성해 본다면 쌀밥+콩나물국+배추김치가 가장 많이 사용한 식단형태라고 하겠다. 한국식품개발원의 연구³⁾에서는 우리나라 사람이 밥식사시 가장 많이 이용한 반찬으로는 된장국이 32.8%로 가장 많고 다음이 김치로 16.6%라고 하였는데 본 연구에서는 국이나 찌개를 된장을 넣은 여부와 관계없이 주재료에 따라 명명하였기 때문에 차이가 난다. 그 다음으로 많이 이용한 식단은 면+김치로 4.30%였다. 이 이외에 밥+국+김치+나물, 밥+찌개+김치, 밥+찌개+김치+나물, 밥+국+구이+김치 등의 식단이 전 끼니의 3% 이상을 차지하는 식단형태였다.

2위인 면+김치 외에 밥이 주식이 아닌 식단을 보면 면, 빵, 떡+김치, 기타 등이다. 여기서의 기타는 18가지 음식군에 속하지 않는 음식을 한끼 식사로 섭취한 것으로 예를 들어서 우유만 마셨거나 과일만 먹은 경우 등이 속한다. 한국식품개발원의 보고⁸⁾에 따르면 빵식에 가장 많이 곁들이는 음식으로는 치즈 등 유제품이 29.1%였는데 본 연구에서는 우유나 치즈 등을 18가지 음식군에 포함시키지 않았기 때문에 분석되지 않았다.

전반적으로 보면 밥을 주식으로 한 경우는 대부분이 밥, 국(혹은 찌개), 김치에 더하여 나물, 구이, 볶음, 전, 젓갈, 조림 등의 1-2가지 찬을 곁들이는 식단형태에서 전통적인 3첩 반상에는 가짓수가 못미친다. 농촌 유아를 대상으로 한 조사에서도 밥, 국, 김치 등에 3가지 이상의 반찬을 곁들이는 경우는 거의 없었다¹³⁾. 우리나라 음식은 서양음식에 비해 조리법이 복잡하고 손이 많이 가므로 자연히 여러종류의 반찬을 준비하기가 어려운 것으로 보인다. 그러므로 곁들이는 한두가지의 부식이 기본식단인 밥, 국(혹은 찌개), 김치 등에서 부족한 영양소를 보충할 수 있는, 영양적으로 알찬 요리가 되어야 할 것이다. 여기에 제시한 50가지의 식단형태는 전체 조사가구의 식단의 62.28%에 해당하고 이중 밥식이 아닌 경우는 7.56%에 불과하였다.

(2) 상용식단(지역별)

표 4는 지역별로 본 30가지 상용식단이다. 대도시에서 가장 많이 이용한 식단은 면+김치로 대도시 가구의 총 끼니 중 5.20%를 차지한다. 그 다음으로는 밥+국+김치 4.83%, 밥+국+구이+김치 3.82%, 밥+국+김치+나물 3.45%, 밥+찌개+김치 3.25% 등이다. 중소도시는 밥+국+김치+나물이 총 끼니의 4.95%로

가장 많이 이용한 식단이었고 밥+국+김치가 4.78%, 면+김치가 4.08% 등이었다. 농촌은 밥+국+김치+나물이 4.70%로 가장 많고 밥+찌개+김치가 4.34%, 밥+국+김치가 3.86%, 밥+찌개+김치+나물이 3.86%였다. 면+김치가 대도시에서 5.30%인데 비해 중소도시는 4.08%, 농촌은 3.08%로 감소하였으며 대도시에서는 1.58%, 중소도시에서는 1.12%를 차지하는 빵식이 농촌에서는 순위에 들지 않는 것도 주목할만한 사실이다. 벽촌지역 국민학교 학생을 대상으로 한 백 등¹⁴⁾의 보고에서는 빵식을 하는 아동이 아침에는 전혀 없고, 저녁에도 0.6%에 불과하다고 하였으나 서울의 아파트 단지 아동을 대상으로 한 이 등¹⁵⁾의 보고에서는 빵식이 흔치 않음을 확인할 수 있다.

전반적으로 볼 때 대도시로 갈수록 찬수가 적은 식단이 많은 것을 알 수 있다. 그러므로 도시화가 진전될수록 섭취하는 반찬의 가짓수는 더욱 줄어드는 경향을 보일 것이며 그만큼 고른 영양섭취에 관심을 가져야만 할 것이다.

(3) 상용식단(소득별)

표 5는 가구의 소득수준에 따른 상용식단이다. 월소득이 50만원 미만인 가구에서는 밥+국+김치가 6.88%로 가장 많이 이용한 식단이었는데 이 식단은 소득이 증가함에 따라 그 비율이 감소하였다. 그리고 소득이 50만원 이상인 가구들에 비해 밥+국+김치 또는 밥+찌개+김치 등 단순한 형태의 식단이 차지하는 비중이 상대적으로 높았다. 그 외에 50만원 미만인 가구에서 많이 이용한 식단들은 밥+국+김치+나물(4.96%), 밥+찌개+김치+나물(3.94%) 등이다. 월소득이 50만원 이상-100만원 미만인 가구의 경우는 면+김치가 4.53%로 가장 높고 밥+국+김치+나물이 4.15%, 밥+국+김치가 3.86%, 밥+찌개+김치가 3.40%였다. 소득이 100만원 이상인 가구도 50-100만원과 마찬가지로 면+김치가 4.68% 가장 높고 밥+국+김치+나물이 3.22%, 밥+국+김치가 2.99%, 밥+국+구이+김치가 2.91%였다.

소득이 높아질수록 면+김치가 비율이 높아지는데 이는 손 등¹⁶⁾이 경제수준이 높아질수록 라면이나 국수 같은 대용식을 사용하는 비율이 높았다고 한 것과 일치한다. 또한 높은 순위에 속하는 식단들의 비율이 상대적으로 낮은 것을 볼 수 있는데 이는 그만큼 다른 형태의 다양한 식단형태가 많다는 의미가 되겠다. 30가지 식단으로 소득이 50만원 미만인 가구의 57.59%의 식단이 포함되나, 50만원 이상-100만원 미만 가구의 경우 51.99%, 100만원 이상은 47.30%만이 포함되는 점으로도 소득이 높아질수록 식단이 더 다양해진다는 것을 알 수 있다.

(단위: %)

표 4. 30대 상용식단(지역별)

순위	대 도 시		중 소 도 시		농 촌	
	식	단	식	단	식	단
1	면+김치		밥+국+김치+나물		밥+국+김치+나물	
2	밥+국+김치		밥+국+김치		밥+짜개+김치	
3	밥+국+구이+김치		면+김치		밥+국+김치	
4	밥+국+김치+나물		밥+짜개+김치		밥+짜개+김치+나물	
5	밥+짜개+김치		밥+짜개+김치+나물		면+김치	
6	밥+짜개+김치+나물		밥+국+구이+김치		밥+면+김치	
7	밥+짜개+구이+김치		밥+국+볶음+김치		밥+짜개+조림+김치	
8	밥+국+볶음+김치		밥+면+김치		밥+국+구이+김치	
9	밥+국+구이+나물+김치		밥+국+구이+나물+김치		밥+국+볶음+김치	
10	밥+국+조림+김치		밥+국+조림+김치		밥+국+조림+김치	
11	밥+면+김치		밥+짜개+구이+김치		밥+국+구이+나물+김치	
12	빵		밥+짜개+볶음+김치		밥+국+구이+김치	
13	밥+김치		밥+나물+김치		밥+짜개+구이+김치	
14	면		면		밥+국+나물+김치	
15	밥+짜개+구이+나물+김치		밥+국+나물+김치		밥+나물+김치	
16	밥+국+전+김치		밥+짜개+구이+나물+김치		밥+짜개+구이+나물+김치	
17	밥+짜개+볶음+김치		빵		밥+조림+김치	
18	밥+구이+김치		밥+국+전+김치		밥+짜개+김치	
19	밥+구이+나물+김치		밥+김치		밥+국+볶음+김치	
20	밥+볶음+김치		밥+구이+김치		밥+국+조림+나물+김치	
21	밥+짜개+조림+김치		밥+국+조림+나물+김치		밥+짜개+조림+나물+김치	
22	밥+국+구이+볶음+김치		밥+짜개+볶음+나물+김치		밥+짜개+전+김치	
23	밥+나물+김치		밥+국+구이+볶음+김치		면	
24	밥+국+전+나물+김치		밥+짜개+조림+김치		밥+국+구이+조림+김치	
25	밥+국+조림+나물+김치		밥+국+구이+조림+김치		밥+조림+나물+김치	
26	밥+국+나물+김치		밥+구이+나물+김치		밥+국+나물+김치+젓갈	
27	밥		밥+국+전+나물+김치		밥+국+볶음+조림+김치	
28	떡+김치		밥+짜개+나물		밥	
29	밥+국		밥+짜개		밥+짜개+찜+김치	
30	밥+짜개+나물		밥+볶음+김치		밥+짜개+나물	
	누적비율		누적비율		밥+국+구이+볶음+김치	
	53.20		55.90		누적비율	49.51

(단위 : %)

표 5. 30대 상용식품(소독별)

순위	50만원 미만		50만원 이상 - 100만원 미만		100만원 이상	
	식	비율	식	비율	식	비율
1	밥+국+김치	6.88	면+김치	4.53	면+김치	4.68
2	밥+찌개+김치	5.47	밥+국+김치+나물	4.15	밥+국+김치+나물	3.22
3	밥+국+김치+나물	4.96	밥+국+김치	3.86	밥+국+김치	2.99
4	밥+찌개+김치+나물	3.94	밥+찌개+김치	3.40	밥+국+구이+김치	2.91
5	면+김치	3.62	밥+국+구이+김치	3.23	밥+찌개+김치+나물	2.48
6	밥+국+구이+김치	2.78	밥+찌개+김치+나물	3.07	밥+찌개+김치	2.32
7	밥+면+김치	2.56	밥+국+볶음+김치	2.36	밥+국+구이+나물+김치	2.28
8	밥+국+김치	2.18	밥+국+구이+나물+김치	2.36	밥+찌개+구이+김치	2.12
9	밥+국+볶음+김치	2.02	밥+찌개+구이+김치	2.23	빵	1.93
10	밥+국+조림+김치	1.86	밥+면+김치	1.98	밥+국+볶음+김치	1.81
11	밥+찌개+구이+김치	1.82	밥+국+조림+김치	1.94	밥+국+조림+김치	1.69
12	밥+찌개+조림+김치	1.79	밥+찌개+볶음+김치	1.48	밥+면+김치	1.53
13	밥+나물+김치	1.60	면	1.44	밥+찌개+구이+나물+김치	1.53
14	밥+국+전+김치	1.34	밥+찌개+구이+나물+김치	1.25	면	1.41
15	밥+조림+김치	1.25	밥+국+전+김치	1.19	밥+찌개+볶음+김치	1.34
16	밥+국+구이+나물+김치	1.18	밥+국+나물+김치	1.15	밥+국+나물+김치	1.14
17	밥+구이+김치	1.15	밥+나물+김치	1.06	밥+김치	.98
18	밥+찌개+구이+나물+김치	1.15	밥+김치	1.04	밥+찌개+조림+김치	.98
19	밥+국+나물+김치	1.02	빵	1.02	밥+국+조림+나물+김치	.98
20	밥+찌개	.96	밥+국+구이+볶음+김치	.98	밥+볶음+김치	.94
21	밥+찌개+볶음+김치	.96	밥+찌개+조림+김치	.96	밥+찌개+구이+볶음+김치	.94
22	면	.93	밥+구이+나물+김치	.94	밥+국+구이+볶음+김치	.90
23	밥+찌개+전+김치	.90	밥+국+조림+나물+김치	.90	밥	.83
24	밥+국+조림+나물+김치	.90	밥	.84	밥+구이+김치	.83
25	밥+국	.86	밥+구이+김치	.84	밥+국+구이+조림+김치	.79
26	밥+찌개+나물	.83	밥+국+구이+조림+김치	.81	밥+국+전+나물+김치	.79
27	밥+국+전+나물+김치	.70	밥+볶음+김치	.77	밥+구이+나물+김치	.75
28	밥+찌개+국+김치	.67	밥+찌개+볶음+나물+김치	.77	밥+찌개+볶음+나물+김치	.75
29	밥+국+나물	.64	밥+찌개+조림+나물+김치	.73	밥+찌개+조림+나물+김치	.75
30	밥+국+구이+조림+김치	.64	밥+국+전+나물+김치	.71	밥+나물+김치	.71
	누적비율	57.59	누적비율	51.99	누적비율	47.30

표 6. 30대 상용식단(끼니별) (단위: %)

순위	아침		점심		저녁		비율
	식단	비율	식단	비율	식단	비율	
1	밥+국+김치+나물	4.70	면+김치	12.27	밥+국+김치+나물	4.16	
2	밥+국+김치	4.09	밥+국+김치	6.09	밥+찌개+김치+나물	3.85	
3	밥+국+구이+김치	3.76	밥+면+김치	4.93	밥+국+김치	3.70	
4	밥+찌개+김치+나물	3.32	밥+찌개+김치	4.45	밥+찌개+김치	3.64	
5	밥+찌개+김치	3.27	면	3.62	밥+국+구이+김치	3.36	
6	밥+국+구이+나물+김치	2.73	밥+국+김치+나물	3.49	밥+국+구이+김치	2.52	
7	밥+국+볶음+김치	2.71	밥+김치	2.53	밥+찌개+구이+김치	2.06	
8	밥+국+조림+김치	2.40	밥+찌개+김치+나물	2.18	밥+국+볶음+김치	2.00	
9	밥+찌개+구이+김치	2.32	빵	1.70	밥+국+구이+나물+김치	1.90	
10	밥+국+나물+김치	1.58	밥+국+구이+김치	1.70	면+김치	1.69	
11	밥+찌개+구이+나물+김치	1.56	밥	1.57	밥+면+김치	1.64	
12	밥+찌개+볶음+김치	1.53	밥+국+볶음+김치	1.51	밥+국+조림+김치	1.64	
13	밥+국+전+김치	1.51	밥+구이+김치	1.47	밥+찌개+구이+나물+김치	1.56	
14	밥+국+조림+나물+김치	1.43	밥+국+조림+김치	1.44	밥+찌개+볶음+김치	1.51	
15	빵	1.41	밥+나물+김치	1.44	밥+찌개+조림+김치	1.25	
16	밥+찌개+조림+김치	1.38	밥+찌개+구이+김치	1.25	밥+나물+김치	1.22	
17	밥+국+구이+볶음+김치	1.35	밥+국+구이+나물+김치	1.09	밥+김치	1.12	
18	밥+국+전+나물+김치	1.18	밥+조림+김치	0.99	밥+국+나물+김치	1.12	
19	밥+국+구이+조림+김치	0.95	밥+국	0.93	밥+국+전+김치	1.04	
20	밥+찌개+전+김치	0.87	밥+찌개+조림+김치	0.93	밥+찌개+볶음+나물+김치	0.99	
21	밥+국+볶음+조림+김치	0.79	밥+볶음+김치	0.90	밥+찌개+조림+나물+김치	0.99	
22	밥+나물+김치	0.79	밥+구이+나물+김치	0.83	밥+국+구이+조림+김치	0.96	
23	밥+국+구이+전+김치	0.74	밥+찌개	0.80	밥+구이+김치	0.88	
24	밥+찌개+볶음+나물+김치	0.74	밥+조림+나물+김치	0.80	밥+찌개+나물	0.86	
25	밥+찌개+조림+나물+김치	0.74	밥+찌개+나물	0.74	밥+구이+나물+김치	0.86	
26	기타	0.66	밥+찌개+볶음+김치	0.74	밥+볶음+김치	0.83	
27	밥+찌개+구이+볶음+김치	0.66	밥+찌개+전+김치	0.70	밥+찌개	0.81	
28	빵+전	0.64	밥+국+전+김치	0.64	밥+구이+김치+생식품	0.78	
29	밥+김치	0.64	밥+국+나물	0.61	밥+조림+나물+김치	0.73	
30	밥+구이+나물+김치	0.64	밥+찌개+구이+나물+김치	0.61	밥+국+조림+나물+김치	0.73	
	누적비율	51.09	누적비율	62.95	밥+국+구이+볶음+김치	0.68	
					누적비율	49.44	

그리고 빵식은 50만원 이하에서는 30위에 까지 못하였지만 50-100만원에서는 1.02%, 100만원 이상에서는 1.93%로 소득이 높아질수록 빵식을 하는 가구가 늘어남을 알 수 있다. 식생활개선범국민운동본부의 연구에서도 소득증가에 따른 빵식의 증가를 보고하였다⁹⁾.

(4) 상용식단(끼니별)

표 6은 끼니별로 30가지 상용식단을 제시한 것이다. 아침에는 밥+국+김치+나물이 전체의 4.70%였고, 그 다음이 밥+국+김치 4.09%, 밥+국+구이+김치 3.76%, 밥+찌개+김치+나물 3.32%, 밥+찌개+김치 3.27% 등이었다. 점심은 면+김치가 12.27%로 아침과 저녁에 비해 때 월등히 높고, 면 및 만두류로 가장 많은 가구가 섭취하는 음식은 라면이므로(표 1) 결국 점심식단은 라면+배추김치의 형태가 가장 많은 것이다. 이 이외에 점심에 자주 이용한 식단은 밥+국+김치 6.09%, 밥+면+김치 4.93%, 밥+찌개+김치 4.45%, 면이 3.62%로 다른 끼니보다 면 및 만두류를 포함한 식단이 많았고 반찬수를 보아도 아침이나 저녁식사보다는 적은 것을 알 수 있다. 밥식이 그 외의 식사보다는 준비가 복잡하므로 식사인원이 아침이나 저녁보다는 대개 적어서 주로 주부나 미취학아동, 노인 등이 식사를 하게 되는 점심식사는 간단히 하려는 경향을 보이는 것으로 생각된다.

30가지 식단의 각 비율을 합한 누적비율을 비교해 보아도 저녁 49.44%, 아침 51.09%인데 비해 점심식사는 62.95%나 되어 이를 통해서도 점심식단이 아침이나 저녁에 비해 덜 다양하다는 것을 알 수 있다. 모 등¹⁰⁾도 아침이나 저녁식사에 비해 점심식사의 반찬가짓수가 적다고 하였다.

식생활개선범국민운동본부⁹⁾의 보고에 의하면 우리나라 사람들의 63.5%가 저녁식사를 가장 중요시한다고 하고 손 등¹⁶⁾은 경제수준, 교육수준이 높을수록 저녁식사에 중점을 두는 비율이 높았다고 하였으며, 류¹⁷⁾는 여자대학생보다는 남자대학생이 저녁식사에 더 비중을 둔다고 하였는데 저녁식단은 밥+국+김치+나물이 4.16%로 아침과 마찬가지로 가장 많았고 밥+찌개+김치+나물이 3.85%, 밥+국+김치 3.70%, 밥+찌개+김치 3.64%, 밥+국+구이+김치 3.36% 등이었다.

빵식을 하는 비율은 아침, 점심이 각각 1.4%, 1.7%였으나 저녁에는 30위 내에 들지 못하였다.

IV. 요약 및 결론

전국 2,000가구를 대상으로 한 국민영양조사자료를 분석하여 우리나라 사람의 가정 내 사용식단을 살펴본 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 우리나라 국민의 가정내 보편적인 식단형태는 기본형태로 볼 때 전국으로나 지역별, 소득별, 끼니별로 보나 밥+국, 밥+찌개, 밥, 기타, 밥+국+찌개 등의 순으로 밥식을 하는 가구가 전체로 보면 90% 가량 되었다. 다만 점심끼니에는 밥식을 하지 않는 가구가 20.92%였다.

2. 우리나라 국민이 가장 많이 이용한 식단은 전체적으로 보면 밥+국+김치가 4.52%, 면+김치가 4.30%였고, 밥을 주식으로 한 경우 국, 김치에 더하여 1-2가지 정도의 반찬을 곁들인 식단형태였다.

3. 지역별로 가장 많이 이용한 식단은 대도시가 면+김치가 5.20%로 가장 많고, 중소도시와 농촌은 밥+국+김치+나물이 가장 많았다. 대도시와 중소도시는 빵식도 1% 이상이였다.

4. 소득별로 가장 많이 이용한 식단은 월소득 50만원 미만인 가구에서는 밥+국+김치가 6.88%로 가장 많은 반면, 50만원 이상인 가구에서는 면+김치가 가장 많았다. 그리고 소득이 높을수록 빵식의 비율이 증가하였다.

5. 끼니별로 가장 많이 이용한 식단은 아침과 저녁은 밥+국+김치+나물이 각각 4.70%, 4.16%, 점심은 면+김치가 12.27%였고 이 이외에도 면이 포함된 식단의 비율이 높았다.

이상의 결과에 따르면 아직도 우리나라는 밥식을 하는 가구가 대부분이나 이러한 식습관은 대도시로 갈수록, 소득이 높을수록 줄어들고 있기 때문에 도시화의 진전과 국민소득 증대에 따라서 밥식은 점차 줄어들 전망이다. 이러한 감소는 특히 점심끼니에 더욱 뚜렷하게 나타난다.

그러므로 영양교육이나 권장식단 작성시에는 이와 같은 상황을 고려하여서 대상집단에서 가장 이용하기 용이한 식단이 될 수 있도록 하여야 한다. 특히 점심끼니의 경우 영양이 부족하지 않게 식품을 선택하는데 주의하여야 하고, 밥, 국(혹은 찌개), 김치 등에 한두가지의 적은 가짓수의 부식을 곁들여도 영양면에서 충분한 식단이 될 수 있도록 주식에서 부족한 영양소를 적절히 보충하는 부식의 선택이 이루어지도록 하여야 할 것이다.

참고문헌

1. Poleman C.M. and Peckenpaugh N.J. Nutrition; Essentials and Diet Therapy 6th ed., p. 27, W.B. Saunders Comp., 1991.
2. 田中平三. 公衆營養學, p. 159. 三江堂, 동경, 1989.
3. Johnston F.E. Nutritional Anthropology, p. 41-63. Alan R. Liss, Inc., New York, 1987.

4. USDA. USDA family food plans, 1983, low-cost, moderate-cost and liberal, 1983.
5. USDA. Thrifty food plan, 1983.
6. 강인희, 이경복. 한국식생활풍속, p. 44-45. 삼영사, 1984.
7. 강인희. 한국식생활사, p. 318-322. 삼영사, 1993.
8. 한국식품개발연구원. 한국인의 식생활 현황과 평가에 관한 연구. 1990.
9. 식생활개선범국민운동본부. 국민식생활의식구조조사 보고서, 1992.
10. 보건사회부. 국민영양조사지침서, 1990.
11. 식생활개선범국민운동본부. 국민식생활의식구조조사, 1989.
12. 김우경. 한국식문화학회지 7:2, 1992.
13. 모수미, 이수정, 이현경, 최선희. 대한보건협회지 9: 2, 1993.
14. 백수경, 최경숙, 김복희, 윤혜영, 모수미, 김인숙, 강성구, 김종락. 한국식문화학회지 5:2, 1990.
15. 이수경, 모수미, 유덕인. 대한보건협회지 19: 1, 1993.
16. 손경희, 문수재, 이민준, 최은정, 황혜선, 이명희. 대한가정학회지 26: 4, 1988.
17. 류은순. 한국식문화학회지 8: 1, 1993.