

강북구민들의 메뉴패턴에 관한 연구

허인영*, 문현경. 단국대학교 식품영양학과

The study on menu patterns of peoples in Kangbukgu

In-Young Hur, Hyun-Kyung Moon. Department of Food and Nutrition, Dankook University, Seoul, Korea

영양교육을 위해 권장되는 식단은 일반인의 식생활 실태를 기초로 실생활에 적용할 수 있는 것이어야 하므로 대상의 메뉴패턴을 파악하는 것은 중요하다. 따라서 본 연구는 강북구 보건소에서 영양교육을 실시하기 위한 기초자료로 강북구 주민의 메뉴패턴을 제시하기 위해 실시되었다. 연구 방법은 강북구 주민 남자 97명, 여자 395명, 총 489명을 대상으로 24시간 회상법을 이용한 식이 섭취 조사를 실시하여 끼니 중 간식과 아침, 점심, 저녁을 따로 구분하여 메뉴패턴을 분석하였다. 그 결과를 보면 전체적으로 밥+국+김치(5.0%)>면+김치(3.8%)>밥+김치(3.2%)>밥+국+김치2(3.1%)>밥+찌개+김치(2.1%)의 순위를 보였다. 끼니별로는 아침에는 밥+국+김치(8.2%)>밥+국+김치2(3.2%)>밥+김치(2.6%), 밥+국+구이+김치(2.6%)>밥+찌개+김치(2.1%), 밥+찌개+김치2(2.1%), 점심에는 면+김치(6.5%)>밥+김치(3.6%), 밥+국+김치(3.6%)>밥+국+김치2(3.4%)>면(2.9%), 저녁에는 밥+국+김치(3.3%), 밥+김치(3.3%)>면+김치(3.1%)>밥+찌개(2.8%)>밥+국+김치2(2.6%)의 메뉴로 구성된 식단을 이용하는 것으로 나타났다. 간식은 끼니에서 따로 분류하여 그 패턴을 살펴보았는데 과일(18.4%)>음료(16.6%)>음료+과일(7.5%)>우유(6.2%)>과일2(4.0%)의 순위를 보였다. 연령별로는 20세 이상 49세 이하에서는 밥+국+김치(4.2%), 면+김치(4.2%)>밥+찌개+김치(3.2%)>밥+구이+김치(2.6%)>밥+김치(2.2%), 50세 이상 64세 이하에서는 밥+국+김치(5.8%)>면+김치(3.8%), 밥+국+김치2(3.8%)>밥+김치(3.7%)>밥+국+구이+김치(2.4%), 65세 이상 74세 이하에서는 밥+찌개(7.7%)>밥+김치(3.9%), 밥+국+구이+김치(3.9%), 밥+국(3.9%), 밥+찌개+구이+나물+김치2+젓갈(3.9%) 순으로 나타나 연령간 유의적 차이를 보였다($p<0.01$). 성별로는 남자는 밥+국+김치(5.4%)>면+김치(5.0%)>밥+김치(2.3%), 밥+국(2.3%), 면(2.3%), 밥+국+구이+김치2(2.3%), 여자는 밥+국+김치(4.9%)>면+김치(3.5%)>밥+김치(3.4%), 밥+국+김치2(3.4%)>밥+찌개(2.4%)의 순위로 남녀간 유의적 차이를 보였다($p<0.01$). 주식으로 섭취하는 음식군 분석 결과 전체적으로 밥류(82.6%)>면류(11.8%)>빵류(3.6%)>죽류(2.0%)의 순위를 보였고, 끼니별로는 아침에는 밥류(90.6%)>면류(11.8%)>빵류(3.3%)>죽류(0.9%), 점심에는 밥류(72.3%)>면류(20.9%)>빵류(4.6%)>죽류(2.3%), 저녁에는 밥류(85.2%)>면류(9.1%)>빵류(3.0%)>죽류(2.7%)로 나타나 끼니간 유의적 차이를 보였다($p<0.01$). 성별, 연령별 역시 밥류>면류>빵류>죽류로 나타났지만 유의적 차이는 없었다. 이상의 결과에 의하면 끼니별, 연령별, 성별로 메뉴패턴에 차이가 있었지만 주식은 여전히 밥류가 큰 비중을 차지하고, 가장 보편적인 식단은 밥, 국, 김치로 구성된 전반적으로 전통적인 식단이 주로 사용되고 있음을 알 수 있었다.