

【P1-5】

## 1998년 국민건강영양조사 자료를 이용한 우리 국민의 다소비 음식 분석

문현경, 이현진  
단국대학교 식품영양학과

### Frequently Consumed Dishes from 1998 Korean National Health and Nutrition Survey

Moon Hyun-Kyung, Lee Hyun-Jin

*Department of food and nutrition, Dankook University, Seoul, Korea*

우리나라는 지난 30년간 급격한 발전을 이루어, 경제 수준의 향상과 여성의 사회 참여를 증가시켰다. 이로 인하여 외식의 빈도가 높아졌으며 새로운 가공식품이 등장하는 등 생활의 다양화, 간편화, 서구화 현상이 나타나고 있다. 이러한 변화는 우리 국민의 영양 및 건강 상태에 영향을 주었으며, 1980년대부터 비만 및 만성 퇴행성질환의 증가를 보이고 있다. 이들 질환은 생활이 중요한 위험요인으로 이들 질병을 개선하기 위해서는 생활 파악이 되어야 한다. 따라서 우리 국민이 섭취하는 다소비음식과 섭취량 조사가 이루어져야 한다. 이에 본 연구는 1998년 실시된 국민건강영양조사 자료 중 24시간 회상법을 이용하여 식품섭취 및 생활조사에 참여한 10,400명의 결과를 계절별, 끼니별 다소비음식을 알아보고, 1993년, 1998년, 2001년 연차비교 상용음식 30위를 분석하였다. 자료 분석에는 SAS(Statistical Analysis System, Version 9.1)를 이용하였다. 첫째, 연차비교 상용음식 30위를 보면 1993년부터 2001년까지 쌀밥이 1위로 소비가 높으나 1993년에 비하여 섭취량은 줄었고, 콩밥 및 콩나물국은 해가 지날수록 섭취량 및 소비가 현저히 줄었다. 반면 커피, 탄산음료, 주류 등은 상승을 보인다. 또한 자장면이나 칼국수 등의 면류도 상승을 나타낸다. 둘째, 계절별 다소비음식을 보면, 봄에는 콩나물, 시금치 등의 나물류가 순위에 있으며, 된장국의 재료 또한 썩, 배추 등 채소의 활용을 보인다. 여름에는 국수, 수제비 등의 면류가 순위에 있으며, 삼계탕, 보신탕 등도 높은 순위를 차지하고 있다. 또한 과일류에 수박, 참외 등도 올라있다. 가을에는 다른 계절과 비교하여 다양한 음식이 순위에 있는데 그 중 추어탕이 6위로 높은 순위를 보이며, 그 외에 호박찌개, 육개장, 오징어국 등 국물류 음식이 특징적이다. 마지막으로 겨울에는 청국장찌개, 통태찌개 등 찌개류의 순위가 높으며, 감·귤·사과의 계절과일이 순위에 올라있다. 셋째, 끼니별 다소비음식으로 아침에는 밥, 국, 찌개 등 한식이 주였으나, 특징적으로 우유가 순위에 있으며, 점심에는 라면이 7위로 높은 순위에 오른 것을 비롯하여 칼국수, 자장면, 수제비 등 면류 음식이 많았다. 저녁 역시 한식이 주가 되며 국과 탕의 종류가 많았다. 간식류의 상위권에는 꿀, 감, 사과, 배 등 과일류와 2위에 우유가 있었으며, 커피도 6위로 높은 순위를 보였다. 또한 맥주, 소주 등의 주류도 간식 순위를 차지하였다. 위에서 살펴본 바와 같이 연차비교 상용음식 30위를 전체적으로 보면 해가 지날수록 섭취량이 줄어들었으며 1993년은 전통식이 많고, 1998년과 2001년의 음식은 비슷하나 2001년에 면류의 증가 등 간편한 일품식이 많았다. 사회와 환경이 계속적으로 변화하듯 생활 또한 변화한다. 우리 국민이 실제로 먹는 음식에 대한 정확한 연구가 계속적으로 이루어져 한국인의 섭식상태와 영양 및 건강 문제의 변화를 조사함으로써 과거와 현재의 문제점을 파악하고 올바른 생활을 위해 영양교육 실시 등 미래의 바람직한 생활 문화 정착에 기여 할 수 있도록 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.