

한식식당의 판매 식단 실태에 관한 연구

A Study of Commercial Menu on Korean Style Restaurant

한국식품연구소

수석연구원 문 현 경

책임연구원 계 승 희

책임연구원 정 해 랑

책임연구원 김 영 찬

부 장 송 인 상

숙명여자대학교 대학원 식품영양학과

박사과정 송 태 희

Korea Advanced Food Research Institute

Top Researcher : Moon Hyun Kyung

Senior Researcher : Kye Seung Hee

Senior Researcher : Chung Hae Rang

Senior Researcher : Kim Young Chan

Manager : Song In Sang

Dept. of Food and Nutrition, Sookmyung Woman's Univ.

Graduate school student : Song Tae Hee

〈 목 차 〉

I. 서 론

II. 조사내용 및 방법

참고문헌

III. 결과 및 고찰

IV. 결 론

〈 Abstract 〉

This research was conducted to survey kinds and frequencies of side dishes served in commercial Korean style restaurant in some part of Korea.

The results were summerized as follows :

1. The average number of side dishes in *Tang* (Korean soup) was 3.3, that is, *Bae-chu kimchi*, *Si-kum-chi namul*, *Moeng-ran jeot*, and *O-jing-o jeot* in ordering frequencies.

2. In *Chigae* (stew) and *Pi-bim bab* (mixed rice, including *Sot bab*), the average number of side dishes was about 4, *Jungol* and that of *Jim* was from 3 to 5, and the kinds of side dishes were variety of menu items.

3. *Meons* (noodles) were served with 1 or 2 kinds of side dishes, those based of *Bae-chu kimchi* and added 1 kind of side dish.

4. *Han-jeong-sik* (Korean style full course menu) was served with 16 kinds of side dishes average, it was consisted of *Bab* (steamed rice), side dishes such as *U-gu-ziguk* (vegetable soup), *Deun-jang chigae* (fermented soy stew), *Hong-o jim* (fish stew), *Go-sa-ri namul*, *Pulgogi*, *Ho-bak jeon*, *Beo-sut bokum*, *Yuk hoi*, *Bae-chu kimchi*, *Mung-ran jeot*, *Sae-u tuikim*, and *Gam-ja tuikim* in ordering frequencies.

I. 서 론

고도의 경제성장과 급격한 산업 발달에 따른 여러 가지 사회 경제적인 요인으로 국민의 음식에 대한 가치관이 변화하면서 우리의 식생활은 식품의 가공화, 식의 레저화·외식화·국제화 등의 급격한 현상을 띄게 되었다¹⁾. 이에 따라 우리의 생활양식, 특히 식생활양식은 크게 변모하고 현대인들은 복잡한 생활속에서 간편성을 추구하게 되었으며 경제성장에 따른 생활수준의 향상으로 점차 외식이 생활화되어 가고 있다²⁾. 외식은 영양보완 이외에 다른 여러가지 동기와 지향을 위하여 우리 식생활에서 큰 비중을 차지하게 되었고³⁾ 이와함께 외식이 증가하여 한 가구의 월별 외식비가 1991년에는 48,000원 이었으며⁴⁾, 대중음식점의 수도 232,528개소에 다다르고 있다⁵⁾.

이전의 연구에서 우리의 식생활 중 한식 및 한식 식당의 이용빈도 및 선호도가 높게 조사 되었으므로⁶⁻⁹⁾ 본 연구에서는 한식식당의 판매 식단 실태 조사를 실시하였다. 이는 「좋은 식단」을 개발하기 위한 사전 연구사업으로서 한식식당에서 판매되는 음식의 제공빈도수 및 그 제공빈도의 종류와 빈도수를 조사하고자 함이다.

II. 조사내용 및 방법

1. 조사대상 및 일시

한식식당에서 판매되고 있는 식단의 내용을 조사

하기 위하여 전국을 서울, 중부권, 영남권, 호남권의 4개 권으로 분류하고 각 지역마다 대도시와 중소도시를 선정하여 서울, 대구, 대전, 광주의 4개 대도시와 창원, 천안, 전주의 3개 중소도시에서 한식식당이 많이 분포되어 있는 지역을 조사하여 1991년 10월 15일부터 11월 1일까지 전수조사를 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

식단의 조사를 위하여 각 지역마다 조사원 2인이 1조가 되어 본 연구소 연구원의 감독하에 조사를 실시하였다. 조사원은 대한영양사회 각 지역분회의 도움을 얻어 채용하였으며, 조사는 각 지역 요식업협회의 도움을 받아 조사대상을 선정하고 조사를 실시하였다. 조사내용은 각 식당에서 판매되는 모든 식단을 탕류, 찌개류, 전골류, 비빔밥·술밥류, 면류, 찜류 및 기타음식과 반상류의 유형별로 구분하였으며, 유형별로 대표적인 판매음식을 선정하여 각각의 음식에 제공되는 모든 음식을 조사하였다. 조사가 끝난 후 각 지역마다 조사지가 수거되어 현지에서 본 연구소 연구원의 검토가 끝난 후 본 연구소로 모아졌다. 모아진 전국의 조사지는 연구소에서 검토한 후 건산화하여 분석하였으며, 이때 제공음식의 경우 계통적인 분류를 위하여 밥류, 빵류, 면 및 만두류, 떡 및 죽류, 국류, 찌개류, 찜류, 구이류, 전·적 및 부침류, 볶음류, 조림류, 튀김류, 니물 및 무침류, 쌈류, 회류, 젓갈 및 장아찌류, 김치류, 그리고 기타로 분류하여 그 분류에 속하는 음식을 열거하고 각각의

음식코드를 부여한 후 frequency를 구하여 빈도순으로 정리하였다. 조사가 실시된 각 도별 음식점 수 및 취급음식 종류별 조사대상 음식점 수는 <표 1>과 같다.

치볶음의 순으로 제공되었으며, 젓갈 및 장류, 기타로서는 오징어젓, 새우젓의 순으로 제공되는 것으로 조사되었다.

곰탕은 소의 여러부위를 함께 섞어서 10여시간 푹

<표 1> 취급음식 종류별 조사대상 음식점 수

음 식	서 울		충 청		경 상		전 라		계	
	음 식 점 수	비 율* (%)	음 식 점 수	비 율 (%)	음 식 점 수	비 율 (%)	음 식 점 수	비 율 (%)	음 식 점 수	비 율 (%)
한정식	20	12.0	12	7.4	98	60.1	9	5.2	139	20.9
찌개류	53	31.9	43	26.5	37	22.7	20	11.5	153	23.0
탕 류	80	48.2	86	53.1	49	30.1	98	56.3	313	47.1
면 류	25	15.1	21	13.0	7	4.3	12	6.9	65	9.8
고기류	74	44.6	72	44.4	55	33.7	108	62.1	309	46.5
기 타	12	7.2	18	11.1	1	0.6	18	10.3	49	7.4
무응답	2	1.2	0	0.0	2	1.2	0	0.0	4	0.6
조 사 업소수	166		162		163		174		665	

* 한 음식점에서 여러가지 음식을 판매하므로 이 비율은 전체에 대한 것임

3. 통계처리

조사된 자료의 통계처리는 SPSS Program^{10,11)}을 이용하여 평균 및 frequency를 구하여 평균제공반찬수를 나타내었고 제공반찬의 종류와 빈도순서는 빈도순으로 정리하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

한식식당에서 판매되는 음식을 탕류, 찌개류, 전골류, 비빔밥·술밥류, 면류, 찜류 및 기타, 그리고 반상류로 구분하여 각 음식 유형을 대표하는 음식의 평균 제공반찬수와 그 빈도순을 <표 2>에서 <표 8>까지 나타내었다.

<표 2>의 결과에서와 같이 탕류중 갈비탕이 가장 빈도가 높게 나타났다. 갈비탕의 평균 제공반찬수는 3.3가지로 김치류는 배추김치, 깍두기, 열무김치의 순으로 제공되었고, 반찬으로는 시금치나물, 콩나물, 멸

고아서 맛과 영양분이 국물에 충분히 흘러나오게끔 한 한국의 고유한 음식의 하나이다¹²⁾. 곰탕, 설렁탕 및 육개장에 제공되는 반찬수는 업소별로 1가지에서 10가지로 매우 다양하게 제공되었다.

<표 3>의 결과와 같이 찌개류는 판매업소수가 153개소로 많았으며, 평균 약 4가지의 반찬을 제공하였으며 제공반찬의 종류와 빈도순은 탕류와 거의 같은 것으로 나타나, 이의¹²⁾ 연구 결과 한끼의 반찬수는 4-5가지였다는 보고와 일치하였다.

전골류 중 가장 많이 판매되고 있는 음식은 곱창전골로 조사대상업소 665개소 중 53개업소에서 판매되고 있었다. 곱창전골의 평균 제공반찬의 수는 4가지였으나 업소에 따라 제공수가 다양한 것으로 나타났다으며 기타 전골류의 결과는 <표 4>에 나타나 있다.

안동¹⁴⁾, 노동¹⁵⁾, 그리고 황동¹⁶⁾의 연구 결과 외식시 비교적 잘 선택된다고 보고된 비빔밥·술밥류는 밥에 쇠고기 볶음, 육회, 튀각, 여러가지 나물을 섞어

〈표 2〉 탕류의 평균 제공반찬수와 그 빈도순서

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반 찬 수 (최저 최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
탕 류	곰 탕	59	4.4 (1-10)	기 본 제 공	쌀밥,곰탕
				김 치 류	배추김치>깍두기>얼무김치>갓김치>파김치>동치미>총각김치>무김치>백김치>쌈바귀김치
				그 외 반 찬	시금치나물>콩나물>버섯볶음>호박나물, 피조개무침>멸치볶음, 도라지나물, 숙주나물>감자조림, 풋고추조림, 묵무침, 숙갓나물, 토란무침>풋고추볶음, 무생채, 파무침, 버섯무침, 풋고추>호박볶음, 두부조림, 고추잎나물, 상추절이, 배추무침, 배추겉절이, 오이생채, 오징어무침, 고사리나물, 상추쌈, 파강회, 굴회, 명게, 무, 쌈바귀김치, 기타샐러드, 새우찌개, 불고기, 굴비구이, 김구이, 동태전
				젓갈 및 장류 기 타	명란젓>오징어젓>새우젓, 조개젓, 창란젓, 게장, 마늘
	포 리 곰 탕	16	2.9 (1-5)	기 본 제 공	쌀밥,포리곰탕
				김 치 류	배추김치>깍두기>동치미, 얼무김치
				그 외 반 찬	시금치나물>콩나물>풋고추볶음, 파무침>도라지나물, 배추겉절이, 숙갓나물, 부추무침
				젓갈 및 장류 기 타	양념장,쌈장,마늘
	갈 비 탕	119	3.3 (2-7)	기 본 제 공	쌀밥,갈비탕
				김 치 류	배추김치>깍두기>얼무김치>동치미>쌈바귀김치
				그 외 반 찬	시금치나물>콩나물>멸치볶음>무생채>버섯볶음, 풋고추조림, 도라지나물, 숙주나물>묵무침, 배추무침, 고사리나물>감자조림>어묵볶음, 돌나물, 물미역무침, 미나리나물, 배추겉절이, 숙갓나물, 피조개무침, 토란무침, 아채샐러드>감자볶음, 도라지볶음, 상조림, 멸치조림, 어묵, 콩조림, 연근조림, 고구마줄기나물, 깻잎나물, 상추절이, 오이생채, 오징어무침, 파무침, 파래무침, 가지나물, 생선회, 마늘장아찌, 대구전, 부추전, 풋고추

<표 2 계속>

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반찬 수 (최저-최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
탕 류	갈비탕			젓갈 및 장류 기 타	오징어젓>새우젓>뽕두기젓,명란젓, 어리굴젓,조개젓,게장,쌈장,양념고 추장,가래떡
	설령탕	84	3.1 (1-10)	기본 제공	쌀밥,설령탕
				김치류	깍두기>배추김치>열무김치>갓김 치,단무지>깻잎김치,씀바귀김치,총 각김치,파김치,나박김치
				그 외 반찬	시금치나물>콩나물>멸치볶음,풋고 추볶음,무생채,무숙채,호박나물>어 묵볶음,버섯볶음,풋고추조림,도라 지생채,숙갓나물,파무침,파래무침, 풋고추>상조림,멸치조림,동태조림, 유부조림,감자조림,고구마줄기나 물,도라지나물,상추절이,숙주나물, 배추겉절이,부추무침,취나물,피조 개무침,버섯무침,상추쌈,마늘장아 찌
	젓갈 및 장류 기 타	오징어젓>새우젓>뽕두기젓,명란젓, 게장,갈치젓,양념장,쌈장			
	육개장	86	3.5 (1-8)	기본 제공	쌀밥,육개장
				김치류	배추김치>깍두기>열무김치>무김 치>깻잎김치,단무지,동치미,총각김 치,갓김치
				그 외 반찬	시금치나물>콩나물>버섯볶음>멸치 볶음>풋고추조림>숙주나물>동태조 림,무생채,배추무침,호박나물>감자 조림,고구마줄기나물,상추절이,피 조개무침,고사리나물>풋고추볶음, 어묵볶음,감자볶음,도라지볶음,멸 치조림,콩조림,유부조림,연근조림, 깻잎나물,도라지나물,도라지생채, 묵무침,돌나물,무숙채,생선회,마늘 장아찌,무장아찌,야채샐러드,김구 이,두부부침
	젓갈,장류 및 기 타	오징어젓>새우젓,게장>명란젓,어리 굴젓,창란젓			
	북어국	3	3.3 (2-4)	기본 제공	쌀밥,북어국
				김치류	배추김치>열무김치
				그 외 반찬	무생채,숙주나물,숙갓나물,콩나물, 풋고추볶음
젓갈,장류 및 기 타				새우젓	

(표 3) 찌개류의 평균 제공반찬수와 그 빈도순서

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반 찬 수 (최저-최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
찌 개 류	김 치 찌 개	77	4.1 (2-10)	기본제공	쌀밥, 김치찌개
				김 치 류	배추김치>깍두기>열무김치>갯김치, 동치미, 파김치>백김치, 썬바귀김치, 오이김치, 총각김치, 무김치
				그 외 반 찬	콩나물>시금치나물>버섯볶음>멸치볶음>어묵볶음>배추무침>무생채, 파래무침>동태조림, 도라지나물, 호박나물, 무장아찌, 달갈짬>감자볶음, 어묵, 콩조림, 북무침, 숙주나물, 오징어무침, 가지나물, 고사리나물, 고등어조림 및 구이, 굴비구이, 김구이, 두부무침>꽃고추볶음, 오징어볶음, 미역줄기볶음, 고구마줄기볶음, 고사리볶음, 장조림, 멸치조림, 꽃고추조림, 고구마줄기나물, 깻잎나물, 도라지생채, 돌나물, 물미역무침, 썬바귀나물, 오이생채, 피조개무침, 토란무침, 양배추쌈, 오징어회, 깻잎장아찌, 마늘장아찌, 오이장아찌, 야채샐러드, 참치구이, 청어구이, 동태전
				첫갈, 장류 및 기타	오징어젓>게장>새우젓, 조개젓>어리굴젓
	된 장 찌 개	91	4.1 (1-8)	기본 제공	쌀밥, 된장찌개
				김 치 류	배추김치>깍두기>열무김치>파김치, 부추김치>갯김치, 단무지, 동치미, 백김치, 썬바귀김치, 오이김치, 총각김치, 나박김치
				그 외 반 찬	시금치나물>콩나물>멸치볶음>버섯볶음, 무생채>김구이>어묵볶음, 도라지나물>동태조림, 콩조림, 배추무침>파래무침, 고사리나물>숙주나물, 오이생채, 무장아찌, 고등어구이, 두부무침>꽃고추볶음, 미역줄기볶음, 감자볶음, 감자조림, 깻잎나물, 도라지생채, 북무침, 돌나물, 오징어무침, 호박나물, 굴비>고구마줄기볶음, 고사리볶음, 어묵조림, 두부조리,

〈표 3 계속〉

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반찬 수 (최저·최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
찌개류	된장찌개			그 외 반찬	깨끗조림.꽃고추조림.조기튀김.고구마줄기나물.냉이나물.마늘종무침.속갓나물.오이나물.절임고추무침.가지나물.피조개무침.양배추쌈.오징어회.깨끗장아찌.마늘장아찌.야채샐러드.알찜.달걀찜.고등어찜.참치구이.청어구이.동태전.달걀부침.부추전
				장류,젓갈 및 기타	오징어젓>조개젓.창란젓>어리굴젓.조기젓.게장.양념고추장
	순두부찌개	23	3.9 (2-8)	기본제공	쌀밥.순두부찌개
				김치류	배추김치>짜두기>열무김치>단무지
				그 외 반찬	콩나물>시금치나물>멸치볶음.무생채>어묵볶음>고구마줄기볶음>쏘세지볶음.미역줄기볶음.감자볶음.버섯볶음.동태조림.취포조림.두부조림.깨끗조림.연근조림.냉이나물.도라지나물.배추무침.절임고추무침.파래무침.가지나물.고사리나물.무장아찌.오이장아찌.달걀찜.김구이.두부부침
				젓갈,장류 및 기타	오징어젓.조개젓.게장

비벼먹는 밥으로¹⁷⁾ 우리나라 일품요리 중 여러가지 영양소를 고르게 섭취할 수 있는 우수한 음식이며 조사대상음식 중에서 가장 많이 판매되었고 평균제공 반찬수는 〈표 5〉에서 보듯이 3.9가지로 나타났다.

〈표 6〉에서 알 수 있듯이 면류에 제공되는 반찬수는 다른 음식에 비하여 적어서 1.4-2.1가지로 조사되었으며, 제공되는 반찬의 종류도 냉면의 경우 무김치가, 칼국수와 수제비는 배추김치 또는 단무지가 제공되고 있었으며, 만두국이나 떡국은 배추김치 등의 김치류를 기본반찬으로 하고 그외 다른 반찬이 1가지 정도 추가로 제공되고 있었다.

고기나 채소에 갖은 양념을 하여 국물이 바투하도

록 흡션 삶거나 찌서 만든 음식인¹⁸⁾ 찜류를 판매하는 업소수는 비교적 적었으며 표 7에서와 같이 찜류중에서는 아구찜이 가장 판매 빈도수가 많았으며 평균 제공 반찬수는 3.2가지로 조사되었다.

백반류와 한정식류는 우리나라 반상류에 속하는 음식으로 밥을 주식으로 준비한 상차림을 말한다. 반상차림은 영양, 맛, 그리고 시각적인 면에서 상호 보완성을 갖추고 있는 균형있는 식사형태로서 그릇에 담은 찬수에 따라 3, 5, 7, 9, 12첩 반상으로 분류하고 있으나 업소에서 시판되는 한정식의 경우 제공반찬수는 〈표 8〉에서와 같이 3-26가지로 다양하게 제공되었으며 평균 16가지의 반찬이 제공되는 것으로

〈표 4〉 전골류의 평균 제공반찬수와 그 빈도순서

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반 찬 수 (최저·최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
전골류	곱창전골	53	4.0 (1-12)	기본제공	쌀밥, 곱창전골
				김치류	배추김치, 깍두기, 열무김치, 동치미, 갓김치, 단무지, 백김치, 파김치
				그 외 반찬	시금치나물, 콩나물, 무생채, 멸치볶음, 북무침, 배추겉절이, 어묵볶음, 버섯볶음, 도라지볶음, 감자조림, 숙주나물, 도라지나물, 오징어무침, 피조개무침, 야채샐러드, 풋고추, 두부양념, 풋고추볶음, 고사리볶음, 호박볶음, 장조림, 멸치조림, 콩조림, 두부조림, 연근조림, 무조림, 해파리냉채, 배추무침, 오이생채, 우거지나물, 파무침, 가지나물, 고사리나물, 양배추쌈, 생선회, 오징어회, 무장아찌, 오이장아찌, 양파장아찌, 기타샐러드, 매추리알삶은것, 당근, 양파, 삶은국수, 달걀찜, 동태전, 달걀부침
				젓갈, 장류 및 기타	오징어젓, 계장, 쌈장, 마늘, 조개젓
	쟁반전골	1	3.0 (3)	기본제공	쌀밥, 쟁반전골
				김치류	동치미
				그 외 반찬	양념두부
	야채전골	1	5.0 (5)	기본제공	쌀밥, 야채전골
				김치류	열무김치
그 외 반찬				감자조림, 숙주나물, 배추겉절이, 파무침	

조사되었다. 이는 모동¹⁹⁾의 연구에서 관광부페식당의 평균 섭취 가지수가 24.9 ± 8.9 로 보고된 것 보다는 적게 조사 되었으나 이는 후식 및 소스의 가지수가 포함된 것이므로 한정식이 상당히 많은 수의 반찬이 제공되는 것임을 알 수 있었다. 또한 한정식의 제공 반찬중 탕으로는 우거지국이 가장 많이 제공되었으며, 시래기국과 콩나물국도 자주 제공되고 있었다. 찌개류로는 된장찌개, 대구매운탕찌개, 새우찌개의 순으로 많이 제공되었으며 찜류로는 홍어찜, 알찜.

고등어찜의 순으로 제공되었으며, 나물류로는 고사리나물, 시금치나물, 숙주나물의 순으로 이용빈도가 높았고 구이류중에서는 문동²⁰⁾의 연구 결과 육류요리중 가장 기호도가 높게 나타난 불고기가 한정식에서도 역시 가장 자주 제공되었다. 이밖에 호박전, 파전등의 전류와 육회, 생선류의 회류 및 튀김도 함께 제공되는 것으로 나타났다.

〈표 5〉 비빔밥·술밥류의 평균 제공반찬수와 그 빈도순서

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반 찬 수 (최저-최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
비빔밥· 술 밥 류	(돌솥) 비빔밥	158	3.9 (1-10)	기 본 제 공	돌솥비빔밥
				김 치 류	배추김치>깍두기>열무김치>단무지>동치미>갯김치>총각김치.무김치.파김치.나박김치>식혜.깻잎김치.백김치.쌈바귀김치.오이김치.보쌈김치
				국류 및 찌개	콩나물국>시래기국>우거지국>달걀국>주재료없는 육수>조개국.아욱국>미역국>쇠고기국.배추국.시금치국.감자국.김치국.파국.해물매운탕.된장찌개
				그 외 반 찬	시금치나물>콩나물>멸치볶음>무생채.숙주나물.버섯볶음>도라지나물.고사리나물>호박나물>묵무침>배추무침.피조개무침.어묵볶음.풋고추조림>멸치조림.풋고추찜>미나리나물.쑥갓나물.오이장아찌.오징어무침.취나물.연근조림.우영조림.야채샐러드>풋고추볶음.도라지볶음.쥐포조림.콩조림.고구마줄기나물.깻잎나물.도라지생채.물미역무침.절임고추무침.가지나물.토란무침.무장아찌.굴회.생선회>오징어볶음.감자볶음.고구마줄기볶음.우영볶음.호박볶음.계볶음.장조림.동태조림.어묵조림.유부조림.감자조림.땅콩조림.새우튀김.해파리냉채.냉이나물.더덕무침.돌나물.무숙채.상추절이.쌈바귀나물.오이생채.파무침.파래무침.미역줄기무침.버섯무침.무청무침.파강회.명개.소양회.소라회.낙지회.달걀찜.돼지족발.조기찜.갈비구이(쇠고기).불고기.복어구이.대구전.동태전
첫갈 및 장류 기 타	오징어젓>명란젓>새우젓>조개젓.아가미젓.양념고추장				

〈표 6〉 면류의 평균 제공반찬수와 그 빈도순서

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반 찬 수 (최저-최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
				기본 제공	그 외 반찬
면 류	비빔냉면	9	1.9 (1-3)	기본 제공	비빔냉면
				김치류	무김치>열무김치>배추김치
				그 외 반찬	주재료없는 육수>무생채
	물냉면	25	1.6 (1-7)	기본 제공	물냉면
				김치류	무김치>배추김치>깍두기, 열무김치>동치미>파김치, 단무지
				그 외 반찬	주재료없는 육수>돌나물, 오징어무침, 파무침, 상추쌈
				젓갈 및 장류 기타	양념 고추장
	칼국수	25	1.4 (1-2)	기본 제공	칼국수
				김치류	배추김치>단무지>깍두기>열무김치
				그 외 반찬	콩나물
				젓갈 및 장류 기타	양념고추장
	수제비	2	2.0 (2)	기본 제공	수제비
김치류				배추김치, 단무지, 깍두기	
그 외 반찬				.	
젓갈 및 장류 기타				.	
비빔국수	2	2.0 (2)	기본 제공	비빔국수	
			김치류	단무지>깍두기, 배추김치	
만두국	23	2.1 (1-4)	기본 제공	만두국	
			김치류	배추김치>깍두기>단무지>열무김치>무김치, 동치미	
			그 외 반찬	감사볶음, 풋고추조림, 무생채	
			젓갈 및 장류 기타	조개젓, 창란젓, 찰밥	

IV. 결 론

전국의 한식식당을 표본 추출하여 음식을 유형별로 제공반찬수 및 그 빈도를 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 탕류에 제공되고 있는 평균 반찬수는 3-4가지로 배추김치, 시금치나물, 명란젓, 오징어젓이 가장 많이 제공되고 있었다.

2. 찌개류와 비빔밥·술밥류의 평균 제공반찬수는

〈표 7〉 찜류 및 기타음식의 평균 제공반찬수와 그 빈도순서

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반 찬 수 (최저-최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
찜 류	복 찜	4	4.0 (2-7)	기 본 제 공	쌀밥.복찜
				김 치 류	배추김치>깍두기.열무김치>파김치
				그 외 반 찬	멸치볶음.버섯볶음.무생채.숙주나물.시금치나물.고사리나물.오이냉국
				장류 및 젓갈 기 타	게 장
	홍 어 찜	1	3.0 (3)	기 본 제 공	쌀밥.홍어찜
				김 치 류	깍두기.배추김치
				그 외 반 찬	콩나물
	아 구 찜	13	3.2 (1-8)	기 본 제 공	쌀밥.아구찜
				김 치 류	배추김치>열무김치>깍두기.동치미.파김치
				그 외 반 찬	콩나물>시금치나물.멸치볶음>돌나물.숙주나물.취나물.파래무침.고사리나물.야채샐러드.양념두부.어묵볶음.버섯볶음
				젓갈 및 장류 기 타	오징어젓
	기 타	제 육 찜	3	5.0 (3-6)	기 본 제 공
김 치 류					배추김치
그 외 반 찬					푼고추>멸치볶음.콩조림.무생채.시금치나물.콩나물.상추쌈.배추일쌈
장류 및 젓갈 기 타					새우젓>쌈장.마늘

약 4가지였으며 제공반찬의 종류는 탕류와 유사하였고, 비빔밥의 경우 국류 및 찌개가 별도로 제공되고 있었다.

3. 전골류와 함께 제공되고 있는 반찬의 가지수는 음식별로 3-5가지 정도가 제공되었으며 반찬의 종류는 음식에 따라 다양한 것으로 조사되었다.

4. 면류의 제공반찬수는 평균 1-2가지였으며 무김

치, 배추김치를 기본으로 하여 반찬이 1가지 정도 추가 제공되는 경우도 있었다.

5. 찜류는 음식별로 평균 제공반찬수가 3-5가지 정도로 나타났으며 음식에 따라 제공되는 반찬의 종류가 다소 다른 것으로 조사되었다.

6. 한정식은 업소에서 제공되는 반찬이 평균 16가지로 다양하게 조사되었으며, 밥을 기본으로 하여 우

〈표 8〉 반상류의 평균 제공반찬수와 그 빈도순서

음식유형	음 식 명	업소수	평균제공 반 찬 수 (최저-최고)	제공반찬종류와 그 빈도순서	
반 상 류	한 정 식	22	16.0 (3-26)	밥	쌀밥
				탕	우서지국>시래기국.콩나물국>토란국.새우국.들깨국>육개장.북어국.달걀국.시금치국
				찌 개 류	된상찌개>대구매운탕찌개>새우찌개>북어찌개>동태찌개.해물매운탕.김치찌개.우거지찌개.새우젓찌개
				찜 류	홍어찜>알찜.고등어찜>달걀찜.갈치찜.우럭찜.아구찜.대구찜
				나물 및 무침	고사리나물>시금치나물>숙주나물>더덕무침.목무침>쑥갓나물.콩나물>도라지나물>도라지생채.미나리나물>무숙채.파무침.호박나물.깎채>달래나물.마늘종무침.무생채.북어채무침.배추무침.취나물.가지나물.골뱅이무침
				구 이 류	불고기>굴비구이>김구이>조기구이.더덕구이>갈비구이(쇠고기).뽕치구이.북어구이
				전 류	호박전>파전>대구전.피망전>동태전>쇠고기내장전.돼지고기전.계맛살부침.빈대떡.부추전.야채전.꽃고추전.화양전.버섯전.햄부침
				볶음.조림류	버섯볶음>낙지볶음>장조림>도라지볶음.동태조림>오징어볶음.새우조림>취포볶음.부추볶음
				회 류	육회>생선회>편육.낙지회
				김 치 류	배추김치>열무김치>깍두기>총각김치>씀바귀김치>파김치>나박김치>식혜.갓김치.동치미.백김치.무김치
				젓갈 및 장 아 찌	명란젓>오징어젓>조개젓.게장.아가미젓.마늘장아찌>밴댕이젓.새우젓.장란젓.깻잎장아찌.무장아찌.오이장아찌
튀 김	새우튀김.감자튀김				

거지국, 된장찌개, 홍어찜, 고사리나물, 불고기, 호박전, 버섯볶음, 육회, 배추김치, 명란젓, 새우튀김, 갑자튀김을 많이 제공하고 있었다.

이상의 결과로 보아 전국의 한식식당에서 제공되는 반찬수 및 빈도는 음식유형별로 다양하게 조사되었으나 각 음식의 유형에 따라서는 비슷한 반찬수가 제공됨을 알 수 있었다. 따라서 본 연구 결과를 토대로하여 음식을 유형별로 구분하고 그에 따른 권장 반찬의 가짓수 및 적정제공량을 제시하는 「좋은식단」을 개발하는데 기초를 제공 할 수 있을 것으로 사료된다.

【참고문헌】

- 1) 모수미. 외식산업의 발달이 국민영양 및 식생활에 미치는 영향. 한국영양학회지. 19(2), 1986 : 120-128.
- 2) 류은순, 곽동경. 국내 패스트푸드점에 대한 소비자의 의견조사-제1보. 햄버거 체인점을 중심으로-. 한국식문화학회지. 4(3), 1989 : 229-243.
- 3) 안숙자. 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지. 4(4), 1989 : 383-393.
- 4) 한국은행. 전도시전가구가계소비지출. 경제통계연보, 1992, p264.
- 5) 보건사회부. 식품위생관계업소현황. 보건사회통계연보 37호, 1991, p78.
- 6) 곽동경. Fast Foods의 영양에 관한 소비자 및 업체의 의식구조와 영양적 균형평가에 관한 연구. 한국음식문화연구원 논문집 3, 1992 : 237-259.
- 7) 모수미, 김창임, 이심열, 윤은영, 이경신, 최경숙. 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태조사-여의도 아파트 단지를 중심으로-. 한국식문화학회지. 4(4), 1989 : 295-309.
- 8) 모수미, 전미정, 백수경, 이수경. 패스트푸드의 외식행동에 관한 2차 실태조사-여의도 지역을 중심으로-. 한국식문화학회지. 4(1), 1989 : 83-94.
- 9) 송병진, 홍성야. 수원지역 식생활 형태에 관한 연구. 한국조리과학회지. 8(1), 1992 : 49-56.
- 10) 오택섭. 사회과학데이터분석법 SPSS PC+. 나남, 1992 : 68.
- 11) Marija J. Norusis, SPSS/PC+ 4. 0 Base Manual for the IBM PC/XT/AT and PS/2, SPSS Inc, C, 1990 : 80.
- 12) 윤서석. 한국음식-역사와 조리법-. 수학사, 1991, p151.
- 13) 이경자. 전북지역 주부들의 식생활관리 실태에 관한 조사 연구. 한국식문화학회지. 6(4), 1991 : 403-411.
- 14) 안숙자. 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. 한국식문화학회지. 4(4), 1989 : 383-393.
- 15) 노정미, 유영상. 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(I). 대한가정학회지. 27(2), 1989 : 65-74.
- 16) 황혜선, 손경희. 지역, 연령, 성별에 따른 식품선호도에 관한 연구-서울, 전남 일부 지역을 중심으로-. 한국식문화학회지. 3(2), 1988 : 177-185.
- 17) 윤서석, 김미경, 한경선. 한국음식 종목의 총량 비교 I. 한국식문화학회지. 2(1), 1987 : 93-102.
- 18) 강인희. 한국의 맛. 대한교과서주식회사, 1992, p138.
- 19) 모수미, 김창임. 관광 부패 식당 끼식자의 섭취 실태에 관한 사례 연구. 대한가정학회지. 29(2), 1991 : 65-75.
- 20) 문수재, 손경희, 이영미, 안경미. 주한 외국인의 한국 식당의 음식 및 서비스에 대한 의견조사. 대한가정학회지. 24(2), 1986 : 63-73.