대한지역사회영양학회지 24(4): 277~289, 2019
https://doi.org/10.5720/kjcn.2019.24.4.277
ISSN 1226-0983 (print) / 2287-1624 (on-line)

RESEARCH ARTICLE

농촌 고령자 대상 농한기 마을 공동식사 프로그램 참여 조리자원봉사자의 프로그램 운영에 대한 인식과 과정 평가

배정숙[1] · 성솔비[1] · 장소망[1] · 유창희[2] · 임영숙[3] · 이영미[4] · 박혜련[4] · 이경은[5]†

[1]서울여자대학교 식품영양학전공, 대학원생, [2]서울여자대학교 식품영양학전공, 초빙강의교수,
[3]명지대학교 식품영양학과, 연구교수, [4]명지대학교 식품영양학과, 교수, [5]서울여자대학교 식품영양학전공, 교수

Operation and Process Evaluation of a Community Meal Program for the Elderly in Rural Areas during Agricultural Off-Season Perceived by Cooking Volunteers

Jeong-Sook Bae[1], Sol-Bee Seong[1], So-Mang Jang[1], Chang-Hee Yoo[2]
Young-Suk Lim[3], Young-Mi Lee[4], Hae-Ryun Park[4], Kyung-Eun Lee[5]†

[1]*Major of Food and Nutrition, Seoul Women's University, Seoul, Korea, Graduate Student*
[2]*Major of Food and Nutrition, Seoul Women's University, Seoul, Korea, Visiting Professor*
[3]*Department of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin, Gyeonggi, Korea, Research Professor*
[4]*Department of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin, Gyeonggi, Korea, Professor*
[5]*Major of Food and Nutrition, Seoul Women's University, Seoul, Korea, Professor*

†Corresponding author
Kyung-Eun Lee
Major of Food and Nutrition, Seoul Women's University, 621 Hwarang-ro, Nowon-gu, Seoul 01797, Korea

Tel: (02) 970-5648
Fax: (02) 976-4049
E-mail: klee@swu.ac.kr

Acknowledgments
This research was supported by a grant from Korea Food Education Network in 2016.

Received: June 9, 2019
Revised: July 9, 2019
Accepted: July 9, 2019

ABSTRACT

Objectives: This study examined the practices of a community meal program for older adults in rural areas during the agricultural off-season.

Methods: A survey was conducted from December 12 to December 22, 2016. Self-administered questionnaires were distributed to 150 cooking volunteers, who had participated in the community meal program in 50 villages. A total of 114 responses were returned from 44 villages and used for data analysis. In addition, in-depth interviews were conducted with the volunteers of eight villages.

Results: Most of the cooking volunteers were 50 years old or older and they participated in serving older adults meals for good will. The cooking volunteers perceived that the older adults in their community did not eat various foods, had difficulties in grocery shopping, and frequently consumed salty foods. During the agricultural off-season, 40.9% of villages served the older adults meals 6-7 days a week and 95.5% provided meals for lunch. An average of 21 to 40 older adults were served meals in each village. The cooking volunteers reported that the food preparation and meal service times were sufficient, recipes provided were useful, and menus met the preference of the older adults. At the end of the program, they felt proud of serving meals for older adults in the community. An increased awareness of healthy eating, interest in health, and consumption of nutritious meals, a decrease in loneliness among older adults, and the promotion of fellowship in the community were rated highly. The cooking volunteers expected additional support for cooking personnel and insisted that the program should be provided for the entire agricultural off-seasons.

Conclusions: The community meal program during the agricultural off-season for the elderly in rural areas was effective in improving the dietary life of older adults, relieving their feelings of isolation, and promoting fellowship of the community. The volunteers felt workload due to a shortage of volunteers but answered that they were rewarded by helping older adults in their community.

Korean J Community Nutr 24(4): 277~289, 2019

KEY WORDS elderly, rural areas, agricultural off-season, cooking volunteers, community meal program

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

서 론

우리나라 65세 이상 고령자는 2018년 738만 명으로 전체 인구의 14.3%를 차지하였고, 2060년에는 전체 인구의 40.1%로 높아질 것으로 예상된다. 특히 농어촌 지역의 고령화는 이미 심각한 수준으로 65세 이상 고령 인구가 2018년 전체 농가의 44.7%, 어가의 36.3%, 임가의 42.3%에 이르렀다[1]. 노년기 삶의 질을 유지를 위해 질병의 치료와 관리가 필수적인데, 고령자들에게 흔한 만성질환 관리에서 식생활 관리는 중요한 위치를 차지한다[2, 3]. 따라서 고령자의 적절한 식생활 관리를 통해 개인의 건강 개선과 삶의 질 향상과 함께 사회 · 경제적 이익도 기대할 수 있다[4]. 고령자들의 건강하고 균형 잡힌 식품 섭취, 식생활의 중요성이 강조되고 있는 현실에 비해 농촌 고령자들의 식생활 개선을 위한 사회적 지원은 부족한 실정이다[5].

도시와 농촌 고령자의 식생활 행태 및 영양소 섭취상태를 비교한 결과 농촌 고령자는 도시 고령자에 비해 곡류 섭취량은 많으나 과일류, 우유 및 유제품류 섭취가 적어 다양하게 식품을 섭취하지 못하고 있었다[6]. 농촌 고령자가 다양한 식품을 충분하게 섭취하지 못하는 이유 중 경제적인 어려움이 큰 원인으로 보고되었다[4]. 또한 도시 지역에서는 사회복지관 등 고령자들이 비교적 적은 경제적 부담으로도 식사를 할 수 있는 시설이 있고, 반찬 배달서비스 등 다양한 식사 지원 서비스가 있으며, 교통이 편리하여 다양한 서비스 이용이 용이한 반면 농촌 고령자는 지리적 · 교통 문제 등의 이유로 관련 서비스를 이용하지 못하고 있다[5]. 더욱이 농촌은 도시에 비해 예방적 차원의 의료나 건강한 생활을 위한 관련 서비스에 접근성이 떨어진다[7]. 외국의 사례에서도 장보러 가는데 교통이 불편하고, 가까운 곳에 식료품점이 없으며, 경제적인 어려움 등으로 인한 식품 불안정성이 농촌 고령자의 식생활 문제로 보고되었다[8].

고령 인구가 증가하면서 고령자를 위한 다양한 지원체계에 대한 연구가 보고되었다[3, 9−11]. 도시의 경로식당 이용 고령자들에 비해 가정배달급식을 받는 독거 고령자들의 영양상태가 불량한 것으로 나타났다[12]. 도시 고령자를 대상으로 올바른 식생활 지침과 식생활 태도, 영양지식 등에 대한 교육을 실시한 결과 식생활 점수와 영양지식 점수가 향상되고 식생활 개선 효과가 보고되었다[2]. Lee 등[13]은 도시 거주 가정배달급식 이용 고령자의 위생지식 및 위생관리 수행도가 전반적으로 낮으므로 고령자 대상 위생교육 프로그램 개발의 필요성을 제언한 바 있다.

도시 고령자에 비해 농촌 고령자를 대상으로 식생활 관련 연구는 제한적인데, 농촌 고령자는 대부분 하루 3끼의 식사를 하고 있었고, 밥과 채소류 위주의 식사를 선호하며 외식할 때 한식을 가장 선호하는 것으로 나타났다[14]. Heo 등[3]은 농촌 고령자를 위해 주민 스스로 식사를 준비하고 배식하는 맞춤형 공동급식 프로그램 모형을 제시하였는데, 지역에서 자체적으로 확보 가능한 식재료를 활용하여 급식비용을 줄이고, 주민들이 공동급식 운영에 직접 참여함으로써 친목 도모 뿐 아니라 인력 확보의 어려움도 해소될 수 있다고 하였다. 그 외에 농한기 농촌 고령자를 대상으로는 급식 식단의 기호도와 잔반량 연구[5], 지역 농산물을 활용한 식단에 대해 농촌 고령자의 만족도[11] 등이 보고되었다. Kim 등[15]은 농촌 고령자 대상으로 식품과 영양교육을 모두 제공한 그룹과 식품은 제공하지 않고 영양교육만 제공한 그룹을 비교한 결과 식품제공과 영양교육이 함께 제공 되어질 때 식습관, 우울증 등의 개선을 기대할 수 있다고 주장하였다. 농촌 고령자들의 올바른 식습관과 균형 잡힌 식사섭취를 위해서는 식행동의 변화단계에 맞는 영양관리가 이루어져야 하며, 지속적인 영양 및 식생활 교육이 반드시 동반되어져야 한다[16−18].

농촌의 고령화가 심해지고 혼자 사는 고령자가 증가하면서 많은 농촌 마을에서 농한기 공동식사를 하고 있는데, 농한기 공동식사는 마을 주민들 간의 친목과 유대감을 높이고, 고령자의 영양상태 개선과 건강증진에 기여하는 것으로 보고되고 있다[3, 10, 15]. 농촌 지역은 조리전담 인력을 고용하기 어렵고 공동식사 관련 예산이 제한되어 있어 자원봉사자 참여가 높은 것이 특징이나, 조리자원봉사자를 통한 사업의 운영 실태를 살펴 본 연구는 보고된 바 없다. 본 연구에서는 농촌 지역 농한기 고령자 대상 공동식사 사업인 '마을밥상' 사업에 참여한 조리자원봉사자를 조사 대상으로 선정하여 공동식사 사업의 운영 실태를 조사하고, 자원봉사자들이 인식하는 사업의 효과를 평가하여, 향후 농촌 고령자 대상 공동식사 사업의 개선 방안을 마련하고자 하였다.

연구대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

농한기 농촌 고령자 대상 마을 공동식사 프로그램(명칭: 마을밥상)은 정부와 민간 기업의 지원을 받아 주 2회 마을 고령자가 함께 식사를 하는 프로그램으로, 전국 50개 마을에서 2016년 10월~12월 동안 운영되었다. 마을밥상의 운영 실태와 효과 평가를 위해 프로그램이 종료된 후 경기도 양평군, 강원도 횡성 · 인제군, 충청남도 청양 · 태안군, 전라남도 장성군, 경상남도 통영 · 고성군에 있는 50개 마을의 조

리자원봉사자를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조리자원봉사자는 마을 당 1명이 공식 선발되었고 마을에 따라 추가로 2~3명의 마을 주민이 조리자원봉사자로 참여하였다. 조리자원봉사자 설문조사는 50개 마을 중 조사 참여를 거부한 6개 마을을 제외하고 총 44개 마을의 114명의 조리자원봉사자가 설문조사에 참여하였다. 그 외 마을밥상 사업에 참여한 마을 중 양평군 소재 3개 마을과 횡성군 소재 5개 마을 조리자원봉사자 대상으로 마을밥상 운영 중 어려운 점, 개선 방안 등에 대한 의견을 얻기 위해 사업기간 중에 인터뷰를 실시하였다. 설문조사와 인터뷰는 사업 종료시점인 2016년 12월 12일~22일에 실시되었다.

2. 내용 및 방법

설문지는 문헌을 참고하여[5, 19, 20] 개발한 후 마을밥상 운영 지역 관계자와의 면담 후 수정 보완하였다. 응답자의 일반사항으로 성별, 연령, 지역 등을 조사하였고, 본 사업에 참여하게 된 동기와 식사횟수, 식사 제공시간, 공동식사 수혜 인원, 식사제공방법 등 마을밥상 운영 실태를 조사하였다. 사업 운영 평가는 '제공된 레시피가 도움이 되었다', '식재료 보관 공간이 적절하였다', '배송된 식재료 양이 적당하였다' 등 14개 문항으로 조사하였고, 각 문항은 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평가하였다. 또한 조리자원봉사자들이 인식하는 고령자들의 식생활 문제는 '다양한 식품을 골고루 먹지 못한다', '짠 음식(장아찌, 김치류) 위주로 식사를 한다', '음식을 직접 조리하는 것이 어렵다' 등 14개 문항을 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평가하였다. 설문지는 우편으로 발송하였고, 자기기입 설문조사 방법을 이용하여 기입 후 연구진에게 반송하도록 하였다.

또한 마을밥상 사업에 참여한 마을 중 양평군 소재 3개 마을과 횡성군 소재 5개 마을 조리자원봉사자 8명을 대상으로 개별 인터뷰를 실시하였다. 개별 인터뷰에서는 마을밥상 기

Table 1. General characteristic of cooking volunteers

Variables		Frequency (%)
Gender	Male	5 (4.4)
	Female	107 (93.9)
	No response	2 (1.8)
Age (years)	<50	2 (1.8)
	50~59	30 (26.3)
	60~69	51 (44.7)
	70~79	28 (24.6)
	≥80	3 (2.6)
Educational background	Elementary school or less	45 (39.5)
	Middle school	36 (31.6)
	High school	24 (21.1)
	College	6 (5.3)
	No response	3 (2.6)
Region	Yangpyeong, Gyeonggi-do	24 (21.1)
	Hoengseong, Gangwon-do	27 (23.7)
	Inje, Gangwon-do	13 (11.4)
	Cheongyang, Chungcheongnam-do	13 (11.4)
	Taean, Chungcheongnam-do	9 (7.9)
	Jangseong, Jeollanam-do	20 (17.5)
	Tongyeong, Geoynsangnamg-do	3 (2.6)
	Goseong, Geoynsangnamg-do	5 (4.4)
Employment status	Employed	40 (35.1)
	Not employed	70 (61.4)
	No response	4 (3.5)
Reasons to volunteer	Because I wanted to serve for elderly	62 (54.4)
	Because I usually participate in community activities	42 (36.8)
	Because there were not enough persons to participate	2 (1.8)
	Others	6 (5.3)
	No response	2 (1.8)

간 중 식재료 배송, 재료관리, 급식 생산 및 배식 과정 실태 및 개선사항 등 사업에 대한 전반적인 의견을 조사하였다. 면접 소요시간은 1시간 내외로 진행되었으며 내용은 녹음되었고, 녹취록을 작성하였다. 본 연구는 연구 대상자의 윤리적 보호를 위하여 명지대학교 연구윤리심의위원회의 심사를 거쳐 승인된 내용에 준하여 연구를 진행하였다(MJU-2016-11-00-02).

3. 자료 분석

본 연구에서 얻어진 자료는 IBM SPSS Statistics 23 (IBM SPSS INC, Armonk, NY, USA)을 이용하여 통계처리 하였다. 모든 변수에 대해 빈도분석을 실시하였고, 응답자의 일반사항, 지역, 마을밥상 운영 특징에 따른 차이는 일원배치분산분석으로 비교하였다. 일원배치분산분석에서 유의미한 차이가 있는 경우 Duncan 사후 검정을 실시하였다.

결 과

1. 응답자의 일반사항

조사에 참여한 44개 마을 조리자원봉사자 114명 중 107명(93.9%)이 여성으로 대부분을 차지하였다. 조리자원봉사자의 연령은 60세~69세가 44.7%로 가장 많았고, 50세 이상이 전체의 98%였다. 약 35%의 응답자들은 직장을 다님에도 조리자원봉사에 참여한 것으로 나타났다. 조사 대상자들의 54.4%가 조리자원봉사에 참여하게 된 가장 큰 이유로 '마을 어르신을 위해 좋은 뜻으로 하는 사업에 봉사하기 위해서'라고 대답하였고, 36.8%는 '평소에도 마을의 음식 만드는 일에 참여해 왔기 때문에'이라고 답하였다(Table 1).

2. 마을밥상 사업 운영 실태

각 마을의 마을밥상 사업의 운영 실태는 Table 2에 제시되었다. 농한기 동안 마을에서 고령자를 위한 공동식사 횟수를 주 6~7회라고 응답한 마을이 전체의 40.9%로 나타나, 주말까지 공동식사를 하는 마을이 가장 많았다. 마을밥상 사업에서 식재료를 지원하는 주 2회만 공동식사를 하는 마을은 29.5%, 주 3~5회 공동식사를 제공하는 마을은 28.5%로 나타났다. 공동식사를 점심에 제공하는 마을이 95.5%로 대부분이었고, 두 개 마을에서는 저녁에 공동식사를 하였다.

함께 식사하는 인원은 일일 평균 21~40명인 마을이 86.4%로 가장 많았다. 식사를 준비하는 인원은 5명 미만인 마을이 67.5%, 5~9명인 마을이 28.1%로 조사되었다. 각 마을별로 공식적인 조리자원봉사자가 한 명으로 지정되어 있었으나, 대부분의 마을에서 조리자원봉사자를 도와 동네 주민들이 함께 식사 준비를 함을 알 수 있었다. 조리자원봉사자 한 명이 평균 8식을 준비해야 했으나, 마을에 따라 조리자원봉사자 한 명이 30식을 준비하는 경우부터 한 명이 2식을 준비하는 경우까지 차이가 있었다(표 없음). 배식 서비스는 밥과 국은 개인 식기에 담고 반찬은 여러 명이 함께 먹도록 제공하는 가정식 서비스가 72.7%로 가장 많았고, 개인 식판 및 접시를 이용하는 자율 배식 서비스가 25%로 나타

Table 2. Operations of community meal program for the elderly in rural areas during agricultural off-season

Variables		Total (%) (n=44)[1)]	Gyeonggi-do (n=10)	Gangwon-do (n=15)	Chungcheong nam-do (n=7)	Jeollanam-do (n=9)	Geoynsang nam-do (n=3)	*p*-value
Frequency of community meal service	Twice a week	13 (29.5)	4 (40.0)	2 (13.3)	3 (42.9)	3 (33.3)	1 (33.3)	0.751
	3 to 5 times a week	13 (28.5)	4 (40.0)	5 (33.3)	1 (14.3)	2 (22.2)	1 (33.3)	
	6 to 7 times a week	18 (40.9)	2 (20.0)	8 (53.3)	3 (42.9)	4 (44.4)	1 (33.3)	
Dining time for community meal	Lunch	42 (95.5)	8 (80.0)	15 (100.0)	7 (100.0)	9 (100.0)	3 (100.0)	0.129
	Dinner	2 (4.5)	2 (20.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Table setting	Self-service using meal tray	1 (2.3)	1 (10.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.049
	Self-service using plates	11 (25.0)	6 (60.0)	4 (26.7)	1 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	Family style service	32 (72.7)	3 (30.0)	11 (73.3)	6 (85.7)	9 (100.0)	3 (100.0)	
Number of the meal served/day	11 ~ 20	2 (4.5)	0 (0.0)	1 (6.7)	0 (0.0)	1 (11.1)	0 (0.0)	0.463
	21 ~ 30	22 (50.0)	5 (50.0)	9 (60.0)	4 (57.1)	3 (33.3)	1 (33.3)	
	31 ~ 40	16 (36.4)	5 (50.0)	5 (33.3)	1 (14.3)	4 (44.4)	1 (33.3)	
	41 ~ 50	4 (9.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (28.6)	1 (11.1)	1 (33.3)	
Number of volunteers/day	Less than 5	35 (79.5)	9 (90.0)	12 (80.0)	4 (57.1)	7 (77.8)	3 (100.0)	0.134
	5 ~ 9	7 (15.9)	1 (10.0)	3 (20.0)	1 (14.3)	2 (22.2)	0 (0.0)	
	More than 10	2 (4.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (28.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	

1) Number of village

Fig. 1. Service styles of community meal program in rural areas

났다(Fig. 1).

3. 조리자원봉사자들이 인식하는 농촌 고령자의 식생활 문제

고령자 식생활 문제에 대한 전체 조리자원봉사자들의 인식 점수 평균은 5점 만점에 2.1점~3.4점으로 나타났다(Table 3). 조리자원봉사자들은 농촌 고령자들의 식생활 중 '다양한 식품을 골고루 먹지 못한다(3.4점)', '장보러 가기 어렵다(3.2점)', '짠 음식 위주로 식사를 한다(3.0점)' 등을 보통 정도의 문제로 답하였다. 상대적으로 낮게 평가된 문항들은 '냄새와 맛보는 것이 둔해져서 상한 음식을 구분하지 못한다(2.1점)', '식사를 자주 거른다(2.1점)' 등 이었다.

고령자들의 식생활 문제를 지역별로 비교한 결과 강원도 지역과 경상남도 지역의 응답자들이 다른 지역에 비해 대부분의 문항에서 고령자들의 식생활 문제에 대해 높은 점수를 보였다. 경상남도의 조리자원봉사자들은 '짠 음식(장아찌, 김치류) 위주로 식사를 한다(3.9점)'에 대해 다른 지역에 비해 유의미하게 높게 응답하였고(p<0.001), '몸에 좋은 음식과 좋지 않은 음식을 구분하지 못한다(p=0.012)'와 '만성질환으로 먹지 말아야 할 식품이나 음식이 많다(p<0.001)' 문항에 대해서는 경기도, 충청남도, 전라남도 지역 자원봉사자들에 비해 유의미하게 높게 답하였다. 그 외에 '음식을 아끼는 습관으로 상한 음식을 버리지 못한다' 문항에서도 경상남도 조리자원봉사자들(3.6점)이 경기도(1.8점)와 전라남도(2.0점) 조리자원봉사자들에 비해 높은 점수를 보였다(p=0.007).

4. 조리자원봉사자의 마을밥상 운영에 대한 인식

조리자원봉사자들은 마을밥상 운영과 관련하여 '어르신들의 식사 시간이 충분하였다'를 4.7점으로 가장 높게 평가하였고, '조리 시간이 충분하였다(4.4점)'와 '제공된 레시피가 조리에 도움이 되었다(4.3점)' 외에 식재료 배달 시간, 식재료 보관 공간, 조리기구의 적절함 등도 4점 이상으로 평가하였다(Table 4). 다른 문항에 비해 낮은 평가를 받은 문항은 '제공되지 않은 식재료를 마을 자체에서 준비하는 것이 어려웠다'(3.3점)로 마을밥상 사업에서 제공되지 않는 식재료를 마련하는 것에 대해 보통 정도의 평가를 보였다.

마을밥상 사업의 전국 확대 방안 모색을 위해 지역 간의 차이를 비교해 본 결과, '어르신들의 식사 시간이 충분하였다' 문항은 전라남도 지역이 5.0점으로 가장 높았고, 강원도 지역이 4.4점으로 유의하게 낮았다(p=0.019). 조리 시간의 적절함에 대한 문항에서는 강원도(4.1점), 전라남도(4.1점), 경상남도(4.1점) 자원봉사자들이 충청남도(4.9점) 자원봉사자에 비해 유의하게 낮게 평가하였다(p=0.007). 그 외에도 식재료 보관공간의 적절함에 대한 문항에서는 강원도 지역(3.6점)이 경기도(4.5점), 충청남도(4.5점)보다 낮게 평가되었고(p=0.004), 조리실 면적이 적절함에 대해서

Table 3. Dietary problems of the rural elderly perceived by cooking volunteers

Variables	Total (n=111)	Gyeonggi-do (n=24)	Gangwon-do (n=37)	Chungcheongnam-do (n=20)	Jeollanam-do (n=22)	Geoynsangnam-do (n=8)	*p*-value
The elderly do not consume various foods.	3.4 ± 1.3	2.9 ± 1.3	3.7 ± 1.3	3.4 ± 1.3	3.0 ± 1.1	3.8 ± 1.0	0.041
It is difficult for the elderly to do grocery shopping.	3.2 ± 1.4	3.1 ± 1.3	3.3 ± 1.5	2.7 ± 1.5	3.1 ± 1.3	4.4 ± 1.2	0.064
The elderly prefer salty foods.	3.0 ± 1.5	2.8 ± 1.4^{ab}	3.6 ± 1.6^{b}	2.4 ± 1.3^{a}	2.2 ± 1.2^{a}	3.9 ± 1.1^{c}	<0.001
Cost of purchasing foods is burdensome for the elderly.	2.9 ± 1.4	2.7 ± 1.1	3.1 ± 1.5	2.9 ± 1.5	2.6 ± 1.4	3.6 ± 0.9	0.252
The elderly are not interested in healthy eating.	2.9 ± 1.1	2.3 ± 1.1	3.1 ± 1.3	3.0 ± 1.0	2.9 ± 1.1	3.8 ± 1.0	0.085
It is difficult for the elderly to prepare meals.	2.8 ± 1.3	2.3 ± 1.0	3.1 ± 1.3	2.5 ± 1.5	2.9 ± 1.3	3.6 ± 1.4	0.074
The elderly have dietary restriction due to chronic disease.	2.5 ± 1.4	2.2 ± 1.5^{ab}	3.0 ± 1.5^{bc}	1.6 ± 0.8^{a}	2.4 ± 1.0^{ab}	3.4 ± 1.3^{c}	<0.001
The elderly do not discard spoiled foods because of frugal habits.	2.4 ± 1.5	1.8 ± 1.3^{a}	2.8 ± 1.5^{ab}	2.7 ± 1.8^{ab}	2.0 ± 1.3^{a}	3.6 ± 1.4^{b}	0.007
It is difficult for the elderly to distinguish between healthy and unhealthy foods.	2.4 ± 1.4	2.0 ± 1.2^{a}	2.8 ± 1.5^{ab}	2.2 ± 1.3^{a}	2.1 ± 1.1^{a}	3.4 ± 0.7^{b}	0.012
The elderly do not eat enough amount of food.	2.4 ± 1.3	2.0 ± 1.0	2.4 ± 1.1	2.4 ± 1.6	2.6 ± 1.4	2.9 ± 1.4	0.866
The elderly do not eat regular times.	2.4 ± 1.3	2.2 ± 1.1	2.5 ± 1.4	2.2 ± 1.5	2.4 ± 1.1	3.1 ± 1.5	0.429
The elderly have difficulties in chewing due to poor dental health.	2.3 ± 1.2	1.8 ± 0.9	2.7 ± 1.3	2.3 ± 1.5	2.3 ± 1.0	2.8 ± 1.2	0.077
The elderly do not discern food quality due to poor sensory abilities.	2.1 ± 1.2	2.0 ± 1.1	2.5 ± 1.2	1.8 ± 1.5	1.8 ± 1.0	2.5 ± 1.3	0.103
The elderly skip meals.	2.1 ± 1.3	1.4 ± 0.9	2.2 ± 1.3	2.3 ± 1.6	2.1 ± 1.2	3.3 ± 0.5	0.145

A 5-point Likert scale was used from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).
abc: Different superscripts within the same row mean significant differences by Duncan's post-hoc test ($p<0.05$).

Table 4. Practices of the community meal program for the elderly in rural areas perceived by cooking volunteers by region

Variables	Total (n=111)	Gyeonggi-do (n=24)	Gangwon-do (n=37)	Chungcheongnam-do (n=20)	Jeollanam-do (n=22)	Geoynsangnam-do (n=8)	*p*-value
Meal service time was sufficient.	4.7 ± 0.7	4.8 ± 0.5^{ab}	4.4 ± 1.0^{a}	4.9 ± 0.5^{ab}	5.0 ± 0.2^{b}	4.8 ± 0.7^{ab}	0.019
Preparation time was sufficient.	4.4 ± 0.9	4.6 ± 0.8^{ab}	4.1 ± 1.0^{a}	4.9 ± 0.5^{b}	4.1 ± 0.8^{a}	4.1 ± 1.1^{a}	0.007
Recipes provided were useful.	4.3 ± 0.9	4.6 ± 0.8	4.4 ± 1.0	4.0 ± 0.8	4.5 ± 0.8	4.3 ± 0.9	0.173
Serving utensils were sufficient.	4.2 ± 1.2	4.6 ± 0.8	3.7 ± 1.5	4.2 ± 1.4	4.3 ± 0.9	4.3 ± 1.0	0.078
Menus met the preference of the elderly.	4.2 ± 0.9	4.3 ± 0.9	4.1 ± 1.0	4.1 ± 0.9	4.5 ± 0.6	4.1 ± 1.0	0.384
Food ingredients were delivered in a convenient time.	4.1 ± 1.2	4.3 ± 0.9	4.2 ± 1.0	3.7 ± 1.5	4.0 ± 1.4	3.8 ± 1.5	0.476
The number of volunteers was enough.	4.1 ± 1.1	4.2 ± 1.0	4.0 ± 1.1	4.3 ± 1.0	4.2 ± 1.0	3.1 ± 1.4	0.104
The amount of food was enough to eat.	4.1 ± 1.1	4.2 ± 1.0	4.1 ± 1.1	4.2 ± 1.0	3.9 ± 1.3	4.4 ± 0.9	0.789
Food storage space was adequate.	4.1 ± 1.0	4.5 ± 0.9^{b}	3.6 ± 1.1^{a}	4.5 ± 0.9^{b}	4.2 ± 0.7^{ab}	4.3 ± 0.9^{ab}	0.004
Food preparation equipment was equipped enough.	4.0 ± 1.2	4.4 ± 0.9^{b}	3.5 ± 1.2^{a}	4.1 ± 1.4^{ab}	4.4 ± 0.9^{b}	4.5 ± 0.8^{b}	0.005
Sufficient cookware were equipped.	4.0 ± 1.2	4.3 ± 1.1	3.6 ± 1.2	4.0 ± 1.3	4.4 ± 1.0	4.3 ± 1.0	0.071
Amount of food delivered was enough.	3.9 ± 1.3	3.9 ± 1.1	4.0 ± 1.2	4.1 ± 1.2	3.2 ± 1.4	4.0 ± 1.6	0.124
Kitchen area was sufficient.	3.6 ± 1.2	4.2 ± 1.0^{c}	2.9 ± 1.2^{a}	3.3 ± 1.3^{ab}	4.1 ± 1.0^{bc}	3.6 ± 1.2^{abc}	<0.001
It was difficult to procure food ingredient not provided by the program.	3.3 ± 1.4	3.3 ± 1.2	3.0 ± 1.5	3.7 ± 1.5	3.5 ± 1.1	3.0 ± 1.3	0.353

A 5-point Likert scale was used from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).
abc: Different superscripts within the same row mean significant differences by Duncan's post-hoc test ($p<0.05$).

Table 5. Practices of the community meal program for the elderly in rural areas perceived by cooking volunteers by their age, number of meals/day, and number of volunteers

Variables	Volunteer's age			*p*-value	Number of meals/day			*p*-value	Number of volunteers			*p*-value
	<60 (n=39)	60-69 (n=44)	≥70 (n=31)		<30 (n=39)	30-39 (n=44)	≥40 (n=31)		<5 (n=64)	5-9 (n=25)	≥10 (n=25)	
Meal service time was sufficient.	4.7 ± 0.7	4.8 ± 0.7	4.7 ± 0.6	0.781	4.5 ± 1.0[a]	4.9 ± 0.3[b]	4.8 ± 0.6[b]	0.017	4.7 ± 0.7	4.7 ± 0.6	4.6 ± 0.9	0.923
Recipes provided were useful.	4.4 ± 1.0	4.5 ± 0.8	4.1 ± 0.9	0.205	4.1 ± 1.0	4.4 ± 0.8	4.5 ± 0.8	0.217	4.3 ± 0.9	4.3 ± 1.0	4.8 ± 0.4	0.450
Preparation time was sufficient.	4.3 ± 1.0	4.3 ± 0.9	4.5 ± 0.8	0.691	3.9 ± 1.0[a]	4.6 ± 0.7[b]	4.5 ± 0.8[b]	0.004	4.3 ± 0.9	4.3 ± 0.8	4.5 ± 1.0	0.943
Serving utensils were sufficient.	4.3 ± 1.2	4.3 ± 1.2	3.9 ± 1.4	0.473	3.8 ± 1.6[a]	4.6 ± 0.7[b]	3.8 ± 1.3[a]	<0.001	4.2 ± 1.3	4.3 ± 0.9	3.0 ± 2.0	0.073
Food storage space was adequate.	3.9 ± 1.1	4.3 ± 0.9	4.1 ± 0.9	0.281	3.9 ± 1.1	4.2 ± 0.9	4.3 ± 0.9	0.160	4.0 ± 1.0	4.3 ± 0.9	4.2 ± 1.1	0.582
Food preparation equipment was equipped enough.	3.9 ± 1.2	4.2 ± 1.1	3.9 ± 1.3	0.603	4.2 ± 1.1	4.1 ± 1.1	3.8 ± 1.3	0.477	4.2 ± 1.1[b]	4.0 ± 1.2[b]	2.2 ± 1.3[a]	<0.001
Sufficient cookware were equipped.	4.0 ± 1.1	4.1 ± 1.2	3.8 ± 1.2	0.408	4.0 ± 1.2	4.2 ± 1.2	3.6 ± 1.2	0.139	4.1 ± 1.1[b]	4.1 ± 1.3[b]	2.3 ± 1.5[a]	0.010
Food ingredients were delivered in a convenient time.	4.0 ± 1.1	4.1 ± 1.2	4.1 ± 1.2	0.859	3.9 ± 1.1	4.3 ± 1.1	4.0 ± 1.5	0.318	4.1 ± 1.2[b]	4.3 ± 0.9[b]	2.8 ± 2.0[a]	0.028
Menus met the preference of the elderly.	4.1 ± 1.0	4.3 ± 0.8	4.2 ± 0.9	0.795	4.0 ± 1.0	4.3 ± 0.9	4.4 ± 0.8	0.126	4.2 ± 0.9	4.1 ± 0.9	4.6 ± 0.5	0.462
Kitchen area was sufficient.	3.4 ± 1.4	3.8 ± 1.2	3.3 ± 1.0	0.107	3.5 ± 1.3	3.7 ± 1.2	3.4 ± 1.3	0.652	3.5 ± 1.2[b]	3.9 ± 1.2[b]	1.8 ± 1.1[a]	0.002
The number of volunteers was enough.	3.9 ± 1.1	4.1 ± 1.0	4.2 ± 1.0	0.556	4.1 ± 1.1	4.2 ± 1.0	3.8 ± 1.1	0.398	4.0 ± 1.1	4.3 ± 1.0	3.8 ± 1.3	0.510
The amount of food was enough to eat.	4.2 ± 1.0	4.1 ± 1.2	4.2 ± 0.9	0.949	4.2 ± 1.0	4.3 ± 1.1	3.8 ± 1.1	0.143	4.3 ± 1.2	3.9 ± 1.1	3.8 ± 1.1	0.245
Amount of food delivered was enough.	3.8 ± 1.2	3.7 ± 1.3	4.2 ± 1.2	0.278	3.7 ± 1.2	4.0 ± 1.2	3.7 ± 1.5	0.431	3.9 ± 1.3	3.8 ± 1.2	3.4 ± 1.7	0.585
It was difficult to procure food ingredients not provided by the program.	3.2 ± 1.4	3.3 ± 1.3	3.5 ± 1.5	0.724	3.0 ± 1.3	3.4 ± 1.2	3.7 ± 1.6	0.157	3.2 ± 1.4	3.7 ± 1.2	3.5 ± 1.9	0.218

A 5-point Likert scale was used from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).
abc: Different superscripts within the same row mean significant differences by Duncan's post-hoc test ($p<0.05$).

는 경기도(4.2점)에 비해 낮게 평가하였다(p<0.001).

조리자원봉사자의 연령에 따른 마을밥상 운영 상황에 대한 인식은 유의미한 차이가 없었다(Table 5). 마을밥상 운영 상황을 수혜 인원 수에 따라 비교한 결과, '조리시간이 충분하였다'에서 식사 수혜 인원이 30명 이상인 마을이 30명 미만인 마을보다 더 높은 점수를 보였다(p=0.017). '음식을 담을 그릇이 충분하였다' 문항에서는 수혜 인원 30~39명인 마을에서 가장 높은 점수를 보였다(p<0.001). 식사를 제공받는 수혜 인원이 40명 이상인 마을에서는 조리기기 및 도구, 음식의 양 등에서 낮은 점수를 보여 부족하게 인식하였다. 또한 조리자원봉사자가 10명 이상인 마을은 그 이하인 마을에 비해 조리기기와 도구, 조리실 면적의 적절함을 묻는 문항들에서 유의미하게 낮은 점수를 보였다.

5. 조리자원 봉사자의 운영과정 평가

조리자원봉사자들이 마을밥상 사업의 운영과정 평가에서 가장 높게 평가한 항목은 '마을 어르신들을 위해 봉사하여 뿌듯한 마음이 들었다(4.8점)', '마을밥상 사업을 한 후 농촌 어르신들이 건강한 식생활에 대해 더 잘 알게 되었다(4.7점)', '마을밥상 사업을 통해 어르신들이 영양적인 식사를 하게 되었다(4.7점)' 이었다(Table 6). 그 외에도 마을 사람들 간에 친목이 돈독해지고(4.6점), 어르신들이 건강에 관심을 더 가지게 되었고(4.6점), 어르신들의 외로움이 줄었다(4.6점)등 모든 항목에서 높게 평가되었다. 조리자원 봉사자의 운영과정에 대한 평가는 지역에 따른 차이가 없었다.

6. 조리자원봉사자 인터뷰

마을밥상 사업의 과정 평가의 일부로 조리자원봉사자 1:1 면접을 실시하였다. 조리자원봉사자들은 마을밥상 당일 오전 9시 전후로 출근하여 배송된 식재료를 확인하고 조리 작업을 시작하였다. 본 사업에서 쌀과 기본 양념류, 김치는 마을에서 확보하고, 주 2회 공동식사 조리를 위한 주재료를 제공하는 것을 원칙으로 하였다. 식재료는 주로 당일 아침에 배달되거나 식사 전날 오후에 배달되었는데, 조리자원봉사자들은 제공된 식재료 품질에 대해서는 대체로 만족스러워 하였다. 식재료의 양이 적거나 품질에 문제가 있는 경우 공급업체에 전화로 수정 요청을 하는 자원봉사자도 있었으나 대부분의 자원봉사자들이 특별한 조치를 취하지 않았다. 식사시간은 점심 12시~1시였으나, 고령자들은 식사 시간 이전에 마을회관에 와서 시간을 보내다 식사하는 경우가 많았고, 점심식사 후에도 대부분 마을회관에서 시간을 보내다 저녁에 귀가하였다.

본 프로그램에서는 주 2회 마을밥상 운영을 위한 식단과 레시피를 제공하였는데, 조리자원봉사자들은 지원된 식단에 대해 전문가들의 영양적 고려가 잘 이루어진 식단으로 신뢰하였다. 그러나 단백질 섭취 기회가 적은 혼자 사는 고령자들을 위해 육류와 생선류 메뉴가 더 제공되었으면 좋겠다는 의견을 제시하였다. 조리자원봉사자들의 대부분은 제공된 레시피가 도움이 되었고 이해하기 쉬웠다고 응답하였으나, 일부 조리자원봉사자는 레시피가 복잡하여 이해하기 어려웠다고 하였다. 어렵다는 의견이 있었던 레시피는 평소 접해보지 않던 음식이거나 소스를 따로 만들어 활용하도록 한 샐러드 종류였다. 레시피에 사용된 용어에 대해서 일부 이해가 어렵

Table 6. The effectiveness of community meal program for the elderly in rural areas perceived by cooking volunteers

Variables	Total (n=43)[1)]	Gyeonggi-do (n=10)	Gangwon-do (n=15)	Chungcheong nam-do (n=7)	Jeollanam-do (n=8)	Geoynsang nam-do (n=3)	*p*-value
I was proud of serving the older adults in the community.	4.8 ± 0.7	5.0 ± 0.0	4.7 ± 0.9	4.7 ± 0.8	4.6 ± 0.7	4.9 ± 0.4	0.312
Older adults got aware of healthy eating through the program.	4.7 ± 0.7	4.9 ± 0.5	4.5 ± 0.8	4.7 ± 0.8	4.8 ± 0.4	4.6 ± 0.7	0.140
Older adults were served nutritious meals from the program.	4.7 ± 0.7	4.9 ± 0.5	4.6 ± 0.8	4.6 ± 0.8	4.5 ± 0.8	4.9 ± 0.4	0.345
The program promoted fellowship in the community.	4.6 ± 0.7	4.8 ± 0.5	4.6 ± 0.8	4.6 ± 0.7	4.4 ± 0.7	4.8 ± 0.7	0.426
Older adults became more interested in health.	4.6 ± 0.8	4.8 ± 0.5	4.5 ± 0.9	4.8 ± 0.6	4.2 ± 1.0	4.6 ± 0.7	0.263
The loneliness of the older adults decreased through the program participation.	4.6 ± 0.8	4.7 ± 0.6	4.6 ± 0.9	4.5 ± 0.8	4.4 ± 0.8	4.8 ± 0.7	0.660

1) Number of village
A 5-point Likert scale was used from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).

다는 의견이 있었고, 글자 크기에 대해서는 적절하다는 의견과 크기가 작다는 의견이 모두 있었다. 어르신을 위한 조리와 관련하여 배우고 싶은 교육 내용으로 저염식 등 건강 조리법, 지역 특산물을 이용한 조리법, 약선 요리 등이 있었다.

한 조리자원봉사자는 밥과 국, 반찬의 전통적인 메뉴 유형 이외에 카레라이스, 자장밥, 잔치국수 등 일품요리가 한번 씩 제공되면 인력과 시간 부족으로 인한 조리 부담을 줄일 수 있을 것이라고 제안하였다. 또한 본 프로그램에서는 신선식품이 주로 공급되었는데, 생(우동)면이나 분말스프 등 고령자의 기호에 맞는 편의식품이 제공된다면 저장이 용이하고 조리가 간편하여 도움이 될 것이라고 하였다. 그 외에 조리인력이 부족한 마을은 메뉴를 지정해 주는 대신 식재료만 공급해 주면 마을 단위에서 재료를 고려해 메뉴를 정해 조리하도록 하는 것이 가능하다는 의견도 있었다.

조리자원봉사자들이 공통적으로 언급한 애로 사항은 인력부족이었다. 대부분의 마을에서 지정된 공식 조리자원봉사자 외에 주민들이 자원봉사자로 참여하여 조리와 설거지에 함께 참여하였으나, 식사 인원이 많은 마을에서는 설거지 인력이 부족해 일회용품을 이용하기도 하였다. 또한 지정된 조리자원봉사자들이 본 사업에 참여하는 동안 다른 일을 할 수 없어 봉사 참여에 부담이 있으므로 공식지원 인력이 늘었으면 하는 의견도 있었다. 조리자원봉사자들은 3개월 지원된 마을밥상 사업의 기간이 짧으며 이 프로그램이 농한기 동안(다음 해 3월까지) 지속되기를 희망하였다.

고 찰

'마을밥상' 사업은 민관의 지원으로 농한기 동안 주 2회 마을 고령자들이 함께 식사를 하는 프로그램으로 2016년 10월~12월 동안 운영되었다. 본 연구는 농한기 농촌 고령자의 식생활 개선을 위한 마을공동식사 프로그램 '마을밥상' 운영 실태를 파악하고, 조리자원봉사자 설문조사를 통해 사업의 과정 평가를 실시하여 향후 농촌 고령자 대상 식생활 · 건강 개선 사업의 확대 운영 방안의 자료를 제공하고자 하였다. 조사 대상 마을 중 주 6~7회 공동식사를 하는 비율이 40.9%로 주말까지 공동식사를 하는 마을이 많았고, 95.5%의 마을이 점심을 제공하고 있었다. 선행연구에서도 많은 농촌 마을에서 농한기 공동식사를 하고 있고, 주로 점심식사를 제공하였다[3, 10, 15]. 농촌 고령자들은 하루 3끼 식사를 하고 있으며, 하루 식사 중 점심시간을 가장 선호하는 것으로 보고되었다[14]. 본 연구에서도 고령자들은 아침 식사를 각 가정에서 한 후 마을회관 등 마을밥상이 제공되는 곳으로 와서 오전 시간과 점심식사, 오후 시간을 보내다 가정에 귀가하여 저녁을 먹는 것으로 관찰되었다. 특히 농한기에는 날씨가 나쁘고 할 수 있는 활동이 많지 않아 마을밥상 사업에서 지원되지 않는 날에도 자체 예산과 지원을 확보하여 공동식사를 하는 것으로 나타났다.

조리자원봉사자들은 농촌 고령자들의 식생활 문제를 심각하게 인식하지는 않았으나, 다양한 식품(곡류, 생선류, 과일류 등)을 골고루 먹지 못하는 것을 가장 큰 문제로 답하였다. Lee 등[6]은 2014년 국민건강영양조사 자료 분석을 통해 농촌 고령자들이 도시 고령자에 비해 과일류와 우유, 유제품을 유의하게 적게 섭취한다고 보고하였다. 본 조사에서 실시한 인터뷰에서도 조리자원봉사자들은 농촌 고령자의 단백질 섭취가 적으므로 이를 강화할 수 있는 식단을 희망하였다.

고령자들이 다양한 식품을 섭취하지 못하는 데에는 만성질환, 치아 상실 등 노화로 인한 기능 저하, 독거 등 다양한 이유가 있지만, 우리나라 농촌 고령자에서는 경제적인 부담이 중요한 이유로 나타났다[10]. 그 외에도 농촌 지역은 도시에 비해 교통이 불편하고 식품을 구입할 상점이 부족한 환경이 고령자의 식생활 관리에서 장애요인이 되고 있다[8]. 따라서 마을밥상과 같은 지역사회 기반 식사 프로그램은 농촌 고령자들이 이러한 장애요인을 극복하는데 도움이 되는 식생활 프로그램이라 할 수 있다.

조리자원봉사자들은 농촌 고령자들이 '짠 음식 위주로 식사를 한다'라는 점 역시 문제로 답하였고, 이는 지역별로 차이가 있어 경상남도 지역 조리자원봉사자들이 고령자들이 짜게 먹는 식습관에 대해 더 우려하였다. 실제 농촌 고령자는 도시 고령자에 비해 김치, 장류, 장아찌 등의 섭취가 높아 나트륨의 섭취량이 15.5% 높았고[21], 농촌 주민들의 김치류의 섭취 빈도가 도시 주민에 비해 높게 보고되었다[4]. 소금 섭취량과 나트륨 관련 질환 발생 빈도는 지역적 차이가 있다는 연구 결과가 있는 반면[22], 이와 상반되게 짠맛에 대한 기호도가 거주지역이나 경제, 교육 수준과 일정한 패턴을 보이지는 않는다는 연구 결과[23]가 보고되고 있다. 그러나 짠맛에 대한 기호도는 연령이 증가함에 따라 높아지므로 향후 농촌 고령자들을 위한 식단 개발에서는 저염식 조리법을 적용하여 나트륨 섭취를 줄이는 것이 필요할 것이다. 심층면접에 참여한 조리자원봉사자들 역시 어르신을 위한 조리와 관련하여 저염식 등 건강 조리법과 지역 특산물을 이용한 조리법, 약선 요리를 배우고 싶다고 응답하였다.

고령자를 위한 음식을 개발, 조리하는데 있어 고령자의 신체적 특징, 건강 개선을 고려하는 것이 중요하지만 그와 함께 고려되어야 하는 것이 심리적 측면이다. 고령자는 자신이 성장하는 동안 먹은 음식에 대한 추억을 가지며, 식품 선택을 부모로 부터 이어온 하나의 전통적 유산으로 인식한다[8].

실제 연구자들이 방문한 마을밥상 사업 참여 고령자는 자신의 지역 음식이 메뉴에 반영되었으면 하는 의견을 표현하였고, 조리자원봉사자의 경우 익숙하지 않은 음식의 레시피를 이해하기 어렵다고 표현하였다. Heo등[3]은 고령자들을 위한 식단을 개발할 때 새로운 식재료나 조리법을 사용하기보다 친숙한 식품과 조리법을 활용하는 것이 효과를 더 높일 수 있다고 제언하였다. 농촌 고령자를 위한 공동마을 밥상 사업의 메뉴 계획 시 전국에 모두 적용할 수 있는 표준화된 식단을 활용하기 보다는 지역의 식문화를 반영하는 지역별 식단의 개발이 바람직할 것으로 사료된다.

해당 지역 고령자들의 기호도와 현지의 특산물을 고려하여 식단 및 조리법을 제공하는 것이 고령자들의 오래된 식습관 개선에 효과적이라고 보고되었다[5]. 지역에서 쉽게 구할 수 있는 친숙한 재료와 그 지역을 대표하는 특산물이 충분히 반영된 식재료와 조리법이 제공된다면 각 마을에서 식재료 준비의 어려움도 해결할 수 있을 것이라 사료된다. 그러나 지역 재배작물과 계절식품을 활용하여 단가를 낮춘 농촌 고령자 급식 식단을 개발하여 실행한 사례에서 좋은 식재료가 도시로 팔려나가므로 농촌에서 품질이 좋고 싼 식재료를 구입하는 것이 현실적으로 어렵다는 상황도 보고되었다[5]. 농촌 고령자들의 건강한 식생활을 위해 낮은 가격으로 좋은 식재료를 확보할 수 있도록 시책 마련이 필요할 것으로 사료된다.

조리자원봉사자들은 마을밥상 운영과 관련하여 '제공된 레시피가 조리에 도움이 되었다'를 가장 높게 평가하였다. 그러나 심층 인터뷰에서 일부 조리자원봉사자는 레시피가 복잡하여 이해하기 어려웠다고 답하였다. 어렵다는 의견이 많았던 레시피는 평소 접해보지 않던 음식이었고, 레시피에 사용된 용어 중 일부(예: 드레싱, 볼(bowl))를 이해하기 어렵다고 하였다. 조리자원봉사자들가 대부분 50대 이상이고 농촌 고령화로 인해 향후 조리자원봉사자의 연령 역시 높아질 것으로 예상된다. 따라서 조리자원봉사자의 연령, 이해도 등을 고려하여 식단과 레시피 개발 시 보편적인 표현(예: 드레싱→양념장, 볼→큰 대접)을 사용해야 할 것이고, 글자 크기도 크고 읽기 쉬운 글자체를 이용하는 것이 바람직할 것이다. 또한 향후 농촌 고령자들의 식생활 개선을 위한 마을밥상과 같은 자치 사업에서는 서비스 수혜를 받는 고령자의 요구를 반영하는 동시에 조리자원봉사자의 요구도를 반영하여 메뉴와 조리법, 교육자료가 개발되어야 할 것이다.

조리자원봉사자들의 심층 인터뷰에서 식재료 품질 및 양에 문제가 있을 때 일부 마을에서는 전화로 반품 요청을 하지만 대부분의 마을에서 아무 조치도 취하고 있지 않았다. 향후 프로그램을 운영할 때 문의 또는 확인할 수 있는 방법에 대한 정확한 안내가 필요한 부분이라 사료된다.

조리자원봉사자들이 공통적으로 이야기하는 어려운 점은 인력 부족이었다. 따라서 조리자원봉사자들이 제안한 바와 같이 식단 작성 시 인력을 효율적으로 사용할 수 있는 일품요리 식단도 다양하게 적용하는 것이 필요하고, 다양한 편의식이 개발되고 있는 현실을 고려하여 저장과 조리가 용이한 편의 식재료의 활용을 높이는 것이 바람직할 것이다. 마을별로 처한 환경이 다양하므로 마을밥상 사업의 확대 운영 시 메뉴와 레시피, 식재료를 지정해 주는 모델 외에도 다양한 모델을 개발하는 것이 효과적일 것이다.

조리자원봉사자들이 인식하는 마을밥상 사업에 대한 효과는 모든 항목에서 전체적으로 높게 나타났다. 조리자원봉사자들은 공동식사 프로그램을 통하여 고령자들이 영양적인 식사를 하였고, 외로움이 줄고 친목이 돈독해졌다고 인식하였다. 고령자 관련 연구에서 제기되는 고령자들의 대표적인 문제가 불균형한 식생활과 외로움이다[16]. 마을밥상 사업과 유사하게 고령자들이 급식소나 경로당 식사를 이용하는 주된 이유가 친구들을 만나기 위해서이고[10, 24], 노인 무료급식소 운영을 통해 고령자들의 영양 상태가 개선되고, 정서적 안정감이 높아졌다[29]. 고령자들이 함께 식사하는 사람들과의 상호 관계가 삶의 만족과 긍정적인 관계가 있고[25], 사회적 지지가 제공될수록 고령자의 삶의 만족도가 증가하는 것으로 보고되었다[26]. 사회적 지지란 "가족, 친구, 이웃, 기타 사람들에 의해 제공되는 여러 형태의 도움과 원조"를 의미하는데[21], 고령자를 위한 식사를 준비하는 조리자원봉사자들의 참여 동기가 수혜자에게는 긍정적인 사회적 지지로서 작용한 것으로 보인다. 연구진이 사업 대상 마을을 방문하였을 때 사업에서 지정된 조리자원봉사자 외에도 식사 수혜자인 고령자들이 식재료를 다듬고 조리하는 과정에 함께 참여하는 모습을 관찰하였는데, 고령자들이 함께 식사를 준비하고 그것을 함께 나누는 것 역시 사회적 지지의 한 부분으로 긍정적 효과가 기대된다. 따라서 농촌 고령자들을 위한 급식프로그램을 진행할 때 식생활 개선과 함께 고령자들의 정서적인 부분이 고려된 프로그램 개발이 필요할 것이다. 조리자원봉사자들은 3개월 지원된 마을밥상 사업의 기간이 짧으며 이 프로그램이 농한기 동안(3월까지) 지속되기를 희망하여, 향후 재원 마련을 통한 사업 기간 확대가 필요할 것이다.

조리자원봉사자들이 마을밥상 사업에 참여하게 된 주된 이유는 '마을 어르신을 위해 좋은 뜻으로 하는 사업에 봉사하기 위해서'와 '평소에도 마을의 음식 만드는 일에 참여해 왔기 때문'이었다. 또한 사업 운영 후 조리자원봉사자들은 '마을 어르신을 위해 봉사하여 뿌듯한 마음이 들었다'를 마을밥

상 사업의 개인적 효과로 답하였다. 농한기 마을공동식사 프로그램인 마을밥상 사업은 조리자원봉사자들의 역할이 중요한데, 조리자원봉사자 114명 중 여성이 107명으로 전체의 93.9%를 차지하였고, 98% 이상이 50세 이상이었다. 본 사업에서는 조리자원봉사자들이 마을별 공식적으로 한 명이 지정되었는데, 마을 고령자의 도움이 적고 식사 횟수가 많은 마을에서는 조리자원봉사자들의 업무 부담이 큰 것으로 나타났다. 농촌 인구 감소와 고령화의 심화로 향후에는 조리자원봉사자 확보가 어려울 뿐 아니라 지원하는 봉사자들의 연령도 높아질 것으로 예상된다. 농촌 고령자를 위한 공동식사 프로그램의 활성화를 위해 향후 식재료에 대한 지원 외에 조리인력의 지원 방안이 마련되어야 할 것이고, 동시에 공식적으로 지원받는 인력 외에 마을 고령자들의 참여를 유도하여 사회적 지지 확대, 급식 운영 효율화의 두 마리 토끼를 잡는 노력도 필요할 것이다.

요약 및 결론

본 연구의 목적은 농한기 농촌 고령자의 식생활 개선을 위한 마을 공동식사 프로그램 '마을밥상' 사업의 운영 실태와 과정을 서비스 제공자 관점에서 평가하여 농촌 고령자 대상 식생활 · 건강 개선 사업의 확대 운영을 위한 기초 자료를 제공하는 것이었다. '마을밥상' 사업은 전국적으로 50개 마을에서 2016년 10월~12월 동안 운영되었고, 조리자원봉사자 대상 설문조사와 인터뷰는 사업 종료 시점인 2016년 12월 12일~22에 실시되었다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 사업에 참여한 50개 마을 중 44개 마을에서 총 114명의 조리자원봉사자가 조사에 참여하였고, 조사 대상자의 93.9%가 여성이었으며, 연령은 60세~69세가 가장 많았다. 이들이 조리자원봉사에 참여하게 된 가장 큰 이유는 '마을 어르신을 위해 좋은 뜻으로 하는 사업에 봉사하기 위해서'이었다.

2. 조리자원봉사자들은 마을 고령자들이 '다양한 식품을 골고루 먹지 못한다', '장보러 가기 어렵다', '짠 음식 위주로 식사를 한다' 등을 보통 정도의 문제로 답하였다. 경상남도 지역의 응답자들이 다른 지역 응답자들에 비해 고령자들이 '짠 음식(장아찌, 김치류) 위주로 식사를 한다'를 높게 답하였다(p<0.001). 그 외에 마을 고령자들이 식재료 구입비용에 대한 부담감을 갖고 있었으며, 음식을 직접 조리하는 것을 어려워한다고 답하였다.

3. 참여 마을 중 주 6~7회 공동식사를 하는 마을이 가장 많았고, 주 3~5회, 주 2회 순으로 나타났다. 공동식사를 점심으로 제공하는 마을이 95.5%였고, 공동식사에 참여하는 고령자는 21~40명인 마을이 가장 많았고, 식사준비 인원은 5명 미만이 67.5%였다. 식사 제공 형태는 밥 · 국은 개별 식기에 담고 반찬은 여러 명이 함께 먹도록 가정식 상차림이 가장 많았다.

4. 마을밥상 사업 운영에 대해 조리자원봉사자들은 '어르신들의 식사 시간이 충분하였다', '제공된 레시피가 조리에 도움이 되었다' 등의 문항을 높게 평가하였다. 반면 마을밥상 사업에서 '제공되지 않은 식재료를 마을 자체에서 준비하는 것이 어려웠다'에 대해 보통 정도의 평가를 보였다.

5. '조리시간이 충분하였다'를 묻는 문항에서 식사 수혜 인원이 30명 이상인 마을의 조리자원봉사자들이 30명 미만인 마을 조리자원봉사자보다 더 높게 평가하였다(p=0.017). 그러나 조리기기 및 도구와 조리실 면적의 적절함을 묻는 문항들에서 조리 준비인원이 많은 마을일수록 낮은 점수를 보였다(p=0.001).

6. '마을밥상' 사업의 효과로 조리자원봉사자들이 가장 높게 평가한 항목은 '마을 어르신들을 위해 봉사하여 뿌듯한 마음이 들었다', '마을밥상 사업을 한 후 농촌 어르신들이 건강한 식생활에 대해 더 잘 알게 되었다', '마을밥상 사업을 통해 어르신들이 영양적인 식사를 하게 되었다' 이었다. 그러나 조리자원봉사자들은 조리인력의 부족을 가장 큰 어려움으로 답하였다.

조리자원봉사자의 인식으로 살펴 본 '마을밥상' 사업의 효과는 매우 높음을 알 수 있었다. 그러나 조리자원봉사자들은 '마을밥상' 사업의 기간이 짧다는 의견과 함께 농한기 동안 지속적으로 이루어지기를 희망하였다. 혼자 사는 고령자가 많은 농촌의 특수성을 고려할 때 향후 예산이 확보된다면 본 사업의 농번기까지 확대가 필요하다 사료된다. 마을 주민들이 공동식사 조리를 도와주고 있으나 추가 조리인력에 대한 재정 또는 인력 파견의 필요성이 절실하였다. '마을밥상'이 지원되지 않을 때 마을 자체 예산 및 지역사회 후원, 자녀들의 후원 등을 이용하고 있는 마을도 있었고, 조리자원봉사자 외에 고령자들이 조리에 참여하는 등 농촌의 다양성을 고려하여, 한 가지 모델 보다는 지역의 특성에 따라 활용할 수 있는 다양한 마을공동 밥상 사업 모델을 개발하고 지역에서 선택하여 이용할 수 있도록 하는 차별화된 접근 전략이 구축되어야 할 것이다.

또한 '마을밥상' 프로그램을 위해 개발된 식단과 레시피가 조리자원봉사자들에게 도움이 되는 만큼 조리자원봉사자들의 연령을 고려한 용어 선택과 글자 크기 등을 조절하고, 지역적 특이성을 반영한 식단 개발과 레시피 제작이 이루어져야 할 것이다. 이와 함께 조리자원봉사자들을 대상으로 사업 시작 전 기본적인 위생관리 및 식단과 레시피 활용에 대한 교

육이 실시된다면 현장에서의 어려움을 감소시켜 줄 수 있을 것이다.

본 연구가 조리자원봉사자 대상으로 수행된 것이므로 농촌고령자 전체로 일반화하기에는 제한이 있지만, 조리자원봉사자를 대상으로 실시된 연구가 미비한 실정이므로 본 연구의 의미가 있다고 사료된다. 따라서 향후 농촌고령자의 건강과 식생활 개선을 위해서 농촌고령자의 식생활과 마을공동식사의 관계를 살펴보는 것이 필요하다.

본 연구결과를 통하여 '마을밥상' 사업이 농한기 농촌 고령자의 식생활을 개선시킬 수 있으며, 고령자들의 신체적 건강 뿐 만 아니라 심리적 고립감을 완화시키고 지역 공동체 의식을 높이는데 기여하고, 봉사에서 오는 자부심도 높게 나타나 향후 '마을밥상' 사업의 전국적 확대가 필요할 것으로 판단된다.

ORCID

Jeong-Sook Bae: https://orcid.org/000-0002-3340-1885
Sol-Bee Seong: https://orcid.org/0000-0002-6571-5133
So-Mang Jang: https://orcid.org/0000-0002-6388-1680
Chang-Hee Yoo: https://orcid.org/0000-0003-3607-5277
Young-Mi Lee: https://orcid.org/0000-0001-9965-0748
Young-Suk Lim: https://orcid.org/0000-0002-6357-6512
Hae-Ryun Park: https://orcid.org/0000-0003-2627-6518
Kyung-Eun Lee: https://orcid.org/0000-0002-5821-578X

References

1. Statistics Korea. Statistics list [Internet]. Statistics Korea; 2018 [cited 2019 May 10]. Available from: https://www.kostat.go.kr/.
2. Kang NE, Lee JY. The analysis of effect on nutrition education program for the elderly in Sung-nam area. Korean J Food Nutr 2005; 18(4): 357-366.
3. Heo YR, Shin JH, Kim KS, Kim BH. Development and application of a community-based meal program model for the elderly in rural area. J Korean Diet Assoc 2008; 14(1): 23-35.
4. Kim YR, Seo SH, Kwon OR, Cho MS. Comparisons of dietary behavior, food intake, and satisfaction with food-related life between the elderly living in urban and rural areas. Korean J Nutr 2012; 45(3): 252-263.
5. Kim HY, Kim GH, Kim HR, Kim YS. Menu development and application for rural elderly of Gangwon and Chungnam areas at agricultural off-season. Korean J Community Living Sci 2009; 20(3): 423-435.
6. Lee YM, Choi YR, Park HR, Song KH, Lee KE, Yoo CH et al. Comparative analysis of dietary behavior and nutrient intake of elderly in urban and rural areas for development of "Village Lunch Table" program: Based on 2014 Korea National Health and Nutrition Examination Survey data. J Nutr Health 2017; 50(2): 171-179.
7. Chun JD, Ryu SY, Han MA, Park J. Comparisons of health status and health behaviors among the elderly between urban and rural areas. J Agric Med Community Health 2013; 38(3): 182-194.
8. Shanks CB, Haack S, Tarabochia D, Bates K, Christenson L. Factors influencing food choices among older adults in the rural western USA. J Community Health 2016; 42(3): 511-521.
9. Chae HS, Yoon SD, Lee GS, Kim HC. Effectiveness evaluation of the education program to take care of the elderly in the rural area. J Agric Ext Community Dev 2009; 16(1): 1-20.
10. Yoon JS, Song MK, Lee HJ, Lee SY, Cho HK, Choi YJ. An evaluation of the dietary status for developing assistance programs for daily lives of elderly individuals in rural Korea. Korean J Community Living Sci 2014; 25(2): 163-173.
11. Kim HY, Park CE, Lee HJ, Park YH, Lee JY. A study on the menu development for the elderly during busy farming season in Gyeongbuk Andong. J Korean Soc Food Sci Nutr 2009; 38(10): 1381-1391.
12. Chung EJ, Shim EG. Comparison of health status and nutrient intakes of elders who participated in mow and free congregate meal services. J Korean Soc Food Sci Nutr 2007; 36(11): 1399-1408.
13. Lee KE, Yi NY, Park JY. Food safety knowledge and home food safety practices of home-delivered meal service recipients. J Korean Soc Food Sci Nutr 2009; 38(5): 618-625.
14. Cha GH, Kim JS, Park HR, Park HS, Youn SJ, Park JH et al. A study on the eating habits and food preference of the elderly in Jeonju, North Jeolla province. Food Eng Prog 2016; 20(1): 35-52.
15. Kim SW, Shin JH, Sohn SJ, Heo YR, Kang MG. Effect of nutrition support program for the elderly in a rural community. J Agric Med Community Health 2009; 34(1): 113-123.
16. Park JS, Oh YJ. The effects of a health promotion program in rural elderly on health promotion lifestyle and health status. J Korean Acad Nurs 2005; 35(5): 943-954.
17. Park MY, Chun BY, Joo SJ, Jeong GB, Huh CH, Kim GR et al. A comparison of food and nutrient intake status of aged females in a rural long life community by the stage model of dietary behavior change. Korean J Community Nutr 2008; 13(1): 34-45.
18. Park PS, Chun BY, Jeong GB, Huh CH, Joo SJ, Park MY. The effect of follow-up nutrition intervention programs applied aged group of high risk undernutrition in rural area (I). Korean J Food Culture 2007; 22(1): 127-139.
19. Choi YJ, Kim C, Park YS. The effect of nutrition education in program in physical health, nutritional status and health-related quality of the elderly in Seoul. Korean J Food Culture 2007; 40(3): 270-280.
20. Park HJ, Lim BK, Kim WY. Effect of food commodity supplementary program for low income elderly people. Korean J Food Culture 2007; 22(1): 149-156.
21. Kim MK, Han JI, Chung YJ. Dietary behavior related to salty food intake of adults living in a rural area according to saline sensitivity. Korean J Nutr 2011; 44(6): 537-550.
22. Kawano Y. Salt, hypertension, and cardiovascular diseases. J Korean Soc Hypertens 2012; 18(2): 53-62.

23. Lee MS. The relationship between dietary behaviors/health risk factors and preference for salty taste among Korean elderly people living in rural areas. Korean J Community Nutr 2014; 19(5): 448-458.
24. Han KH, Choi MS, Park JS. Psycho-social, nutritional status and meal service utility patterns by living arrangements of the elderly participated in meal service. Korean J Community Nutr 2004; 9(5): 615-628.
25. Ye M, Chen L, Kahana E. Mealtime interactions and life satisfaction among older adults in Shanghai. J Aging Health 2017; 29(4): 620-639.
26. Lim JG. The effects of social support on life satisfaction among the elderly: focusing on the difference between rural and urban area. Korean J Soc Welf Res 2013; 38: 217-240.