

전주 가정식 문화발굴 연구 - 메뉴발굴, 추천식단 개발 및 식사패턴 분석 -

이선혜¹ · 이수연² · 차연수³ · 신다연^{4*}

¹전북대학교 식품영양학과 연구원, ²인하대학교 식품영양학과 석사과정,
³전북대학교 식품영양학과 교수, ⁴인하대학교 식품영양학과 부교수

Research of Jeonju Home-cooked Meal Culture - Menu Analysis, Diet Development and Assessment of Dietary Patterns -

Seon-Hye Lee¹, Suyeon Lee², Youn-Soo Cha³ and Dayeon Shin^{4*}

¹Researcher, Dept. of Food Science and Human Nutrition, Jeonbuk National University, Jeonju 54896, Republic of Korea

²Master Student, Dept. of Food and Nutrition, Inha University, Incheon 22212, Republic of Korea

³Professor, Dept. of Food Science and Human Nutrition, Jeonbuk National University, Jeonju 54896, Republic of Korea

⁴Associate Professor, Dept. of Food and Nutrition, Inha University, Incheon 22212, Republic of Korea

ABSTRACT

Jeonju residents who had lived in the city for more than 20 years were interviewed on the oral narratives related to food culture to preserve and transmit the culture of home-cooked meals in Jeonju from the 1960s to the late 1980s. The Jeonju home-cooked meal culture was developed by integrating food cultures from the neighboring regions in Jeollabukdo, including Gochang, Gimje, Buan, and Wanju. This food culture was characterized by the seasonal local food ingredients and the manufacture of fermented foods using these ingredients. One hundred menus were discovered, and the food ingredients and recipes were standardized. Nine recommended diets that included seasonal characteristics were developed. Factor analysis was conducted to identify the dietary patterns of the recommended diets and side dishes. The dietary patterns of the recommended diets were categorized as “Grains, Nuts, and seeds,” “Potatoes, Legumes, and Fruits,” “Seaweeds and Seasonings,” and “Mushrooms, Meats, and Vegetables.” The dietary patterns of side dishes were grouped into “Pancakes/Oils, Grains, and Eggs,” “Braised dishes/Sweets, Beverages, Seasonings, and Seafood,” “Soup and Stew/Vegetables and Legumes,” and “Hot Pot and Salad/Nuts and seeds, Fruits, and Potatoes.” An evaluation of the nutrient intake level of this diet confirmed that the percentage of macronutrients from the energy of each factor score fell within the appropriate ranges and that the food groups and nutrient content differed by the factors extracted from the recommended diets or side dishes. Finally, to preserve and pass on this local food culture, researchers must collect oral data from generations experienced in local food and standardize food ingredients and recipes. In addition to evaluating the nutrient intake level, dietary pattern analysis, cooking scientific analysis, and humanity considerations should be performed to strengthen the scientific basis of the Jeonju home-cooked meal culture.

Key words: Jeonju home-cooked meal, standard Korean recipes, dietary patterns

서 론

경제발전에 따른 사회 전반적인 산업화 및 도시화로 전통적인 생활양식이 변화하고 있다. 핵가족화, 여성의 사회진출에 따른 맞벌이 부부의 증가, 주거 형태의 변화는 ‘패스트푸드’ 및 ‘인스턴트식품’ 등 식생활에서의 간편화 및 편의성을 추구함으로써, 한국의 전통적 식생활 문화에 변화를 가져왔다(Kim KM 등 2013). 유통산업의 발달은 국가 및 지역 특산

물의 국내 보급을 확대하였으며, 계절에 상관없이 사계절 내내 먹을 수 있는 식품의 출현은 전통음식을 평준화하는 계기가 되었다(Jo GB 등 2017). 또한 기후변화 및 재배환경의 변화로 재배할 수 있는 농산물의 종류가 다양하게 변화하여, 현대 식생활 문화에 큰 영향을 미치고 있다(Bang KW 2022). Choi JH 등(2014)은 식문화는 “식품을 조리, 가공하는 체계와 식사행동체계를 통합한 문화”로, “음식의 재료가 되는 식품의 획득방법과 종류, 식품의 조리, 가공법, 식기류, 상차림 및 음식을 먹는 방법, 식사예절 등을 모두 포괄”하는 개념으로 정의하였다. 또한 지역의 음식문화는 고유의 생활상 및 가치관이 반영되어 있으며, 음식과 관련된 기억 및 풍습 등

* Corresponding author : Dayeon Shin, Tel: +82-32-860-8123, E-mail: dyshin@inha.ac.kr

무형의 형태로 기록하여 보존하지 않으면 소멸할 가능성이 큰 영역이라고 하였다(Jo HY & Lee YH 2019). 따라서 향토 음식의 개발 및 상품화도 중요하나, 향토음식의 기반이 되는 가정식과 같은 지역의 식문화 전반에 관한 문화를 발굴하고 기록하는 노력 또한 요구된다.

가정식 또는 집밥의 사전적 의미는 “가정에서 끼니때 직접 만들어 먹는 음식”으로 가정에서 생산되어 가족 구성원에 의해 소비되는 음식을 의미한다. 가정식은 식사 이상의 정서적 의미를 가지며, 가족들과의 시간을 통해 유대관계를 돈독하게 한다. 가정식은 대체로 주체인 어머니로부터 자녀에게 구전되어 체계적인 조리법이 없고, 영양적인 우수성을 입증할 과학적 연구자료 및 고증적인 자료가 빈약하여, 세대 간 전승되지 못하고 사라져가고 있다(Kim IS 등 2007; Lee SH 등 2010). 전주시는 2012년 유네스코 ‘음식창의도시’로 지정되었으며, ‘전주 한옥마을’을 중심으로 비빔밥, 콩나물국밥, 백반 및 한정식, 돌솥밥 등 대표 향토음식을 산업화 및 브랜드화하는 다양한 관광 상품화 정책을 추진하고 있다(Na HR 등 2017).

향토음식은 오랜 경험을 토대로 지역 특산물 및 고유의 조리법을 사용하여 만들어지며, 생활양식에 따른 문화풍속을 바탕으로 발달하여 다른 지역과는 다른 독특한 맛이나 특성을 가진다. 특히 오랜 시간의 흐름 속에서 자연스럽게 형성되어 지방의 특징을 잘 나타내는 관광자원의 가치를 가지며, 나라 또는 지역을 대표하는 문화상품이 되기도 한다. 따라서 식생활 문화를 계승하기 위한 향토음식의 개발이 요구된다(Moon SS 2012). 전북지역의 연구사례를 살펴보면 순창 지역 스토리텔링 식단연구(Jo GB 등 2017), 스토리텔링을 활용한 호남지역 장수밥상 콘텐츠 개발연구(Kim MH & Chung HK 2013), 포크의 일기에 기록된 전라감영의 접대문화 연구(Song YA 2019), 무주지역 향토음식 발굴 및 정착을 위한 연구개발(Shin DH 등 1996), 전주지역 향토음식에 대한 메뉴 평가 요인 및 개선방안연구(Min KH 2006), 전주 향토음식점의 운영형태 및 음식관광 활성화 방안연구(Min KH 2009) 등의 다양한 연구가 수행되었다. 종합적으로 향토음식 연구는 고문헌 등 참고문헌을 기반으로 지역 특산물 또는 향토음식을 발굴하고, 지역주민을 대상으로 평가하여 상품화 방안을 도출하는 흐름으로 수행되었다. ‘한국전통 식문화’ 연구논문을 메타 분석한 연구(Lee KJ 등 2022)에서는 식문화 연구동향이 크게 ‘전통 음식문화 형성 및 변천’, ‘전통음식의 이용과 조리’, ‘향토음식’, ‘전통음식의 세계화’의 연구 주제로 분류되며, 향토음식과 관련된 연구로는 ‘전통 향토음식의 조사 발굴’, ‘향토특산물을 이용한 음식개발 및 활용방안’, ‘향토음식의 조리 표준화’, ‘종가음식’ 등으로 재분류되는 것으로 나타났다.

현재까지의 식문화 연구사례를 종합해 보면 한식 또는 특정 식재료 등을 활용한 전통음식 연구는 활발하나, 지역의 전반적인 식문화를 반영하는 집밥 또는 가정식 문화와 관련한 연구는 전무하다. 따라서 본 연구에서는 전주 가정식을 주제로 하여 1960년부터 1980년대 후반의 전주 가정 고유의 음식 또는 관련된 기억 또는 경험을 개별 면담을 통해 발굴·기록하였다. 발굴된 음식을 바탕으로 메뉴분석을 수행하여 가정식에 활용된 계절별 식재료를 도출하였으며, 식생활에서의 활용도를 높이기 위해 식재료 및 조리법을 보완하여 표준화하였다. 또한 발굴된 메뉴를 중심으로 계절별 추천식단 9선을 개발하였고, 추천식단 및 식단 내 부식류의 식사패턴 및 영양소 섭취수준 평가를 수행하여 영양학적 특성을 확인하고 전주 가정식의 활용을 위한 과학적 근거를 마련하고자 하였다.

연구방법

1. 조사대상 및 방법

전주 가정식 구술자료의 수집을 위해 전문가 회의를 거쳐 지역 고유의 문화 특성이 반영된 ‘1960년부터 1980년 후반의 전주 가정식’을 시대상으로 정의하였다. ‘20년 이상 전수에 거주하고, 70세 이상 또는 50세 이상으로 부모님 세대의 가정식에 관해 설명이 가능한 전주주민’을 조사 대상으로 설정하였다. 조사자 모집공고는 2020년 12월부터 1월까지 한 달 동안 전주시청 홈페이지 게시 및 기사 배포 등 인터넷 매체를 활용하였다. 지원자를 대상으로 사전 인터뷰를 진행하여 응답자의 나이, 출생지역, 전주로의 이주 시기 등을 재확인하였다. 모집된 조사자는 대면 또는 전화 통화와 같은 비대면 면접방식을 이용하여, 구조화된 질문지에 따라 음식의 고유성, 조리·문화적 특성 등을 개인별로 자유롭게 응답하였다. 구술자료 수집을 위한 질문지는 Jo HY & Lee YH (2019)의 연구에서 제안된 지역 음식문화 기록화 방법을 참고하여 설계하였고, 음식, 관습, 역사 등 총 3개의 조사영역으로 구성하였다. ‘음식’ 영역에서는 지역적 특성이 반영된 대표 음식 및 조리법을, ‘관습’ 영역에서는 대표 음식과 관련된 지역적 풍습을 조사하였다. 또한 ‘역사’ 영역에서는 대표 음식과 관련된 가족과의 추억 및 일화를 조사하였다. 조사내용은 조사대상자의 동의하에 음성 및 문자로 기록하여 보존하였고, 조사 후 소정의 사례비를 지급하였다.

2. 조사내용

구술자료를 바탕으로 발굴된 음식 중 식재료 또는 조리법에서 지역적으로 고유한 특징을 가지는 메뉴를 전주 가정식으로 선정하였다. 발굴된 전주 가정식은 Chung YK(2013)의

한국음식 분류에 따라 주식(밥/국밥, 죽/미음/범벅/응이, 국수/수제비, 만두/떡국, 기타), 부식(국/탕/찌개, 전골/볶음, 조림/초, 찜/선, 구이/적, 김치, 전/부침개, 나물/생채/무침, 장아찌, 장, 자반, 젓갈/식해, 회/쌈, 마른찬/포, 편육/죽편/순대, 목/두부, 튀김, 튀각/부각, 기타), 후식(떡, 한과, 음청, 술, 기타)으로 분류하였다.

전주 가정식 발굴을 위해 ‘메뉴도출 → 음식재료 및 조리법 분석 → 음식재료 탐색 및 조리법 보완’ 순서로 진행하였다. 일차적으로 구술자료 기반 메뉴를 도출하고, 메뉴별 고유한 음식재료 및 조리법 등을 분석하였다. 메뉴명 및 특성이 검토된 메뉴는, 음식재료 및 조리법의 정성·정량적 보완을 위해 ‘CAN-Pro 5.0(Computer Aided Nutritional Analysis Program 5.0)’ 식품 DB 또는 조리 전문 웹사이트 ‘만개의레시피(www.10000recipe.com)’ 등을 참고하여 음식 재료/분량 및 조리법을 재구성하였다. 표준 레시피는 4인 기준으로 개발되었으며, 재료 필요량은 숟가락, 종이컵 등 계량이 쉬운 단위로 환산하여 제시하였다. 또한 전주 가정식 메뉴를 기반으로 계절식 및 일상에서 활용할 수 있는 추천식단 9종을 개발하였으며, 식단을 구성하는 밥, 국, 반찬의 1회 제공량 및 열량을 각각 표시하고, 식단 전체의 열량은 100% 섭취량 기준으로 ‘kcal’ 단위로 표현하였다. 전주 가정식 메뉴의 영문명은 한식포털의 ‘한식메뉴 외국어표기’에 따라 표기하였다.

3. 통계분석

본 연구에서의 모든 자료의 통계처리는 SAS 9.4(Statistical analysis system version 9.4, SAS Institute, Cary, NC, USA)를 이용하여 분석하였다. 식단별의 영양소 섭취수준 평가는 CAN-Pro 5.0 전문가용을 이용하여, 다량 및 미량영양소를 포함한 총 38가지의 영양성분(에너지, 탄수화물, 지질, 단백질, 식이섬유, 수분, 회분, 비타민 A, 레티놀, 베타카로틴, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 K, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 비타민 B6, 엽산, 비타민 B12, 판토텐산, 비오틴, 칼슘, 인, 나트륨, 염소, 칼륨, 마그네슘, 철, 아연, 구리, 불소, 망간, 요오드, 셀레늄, 코발트, 몰리브덴, 콜레스테롤)을 계산하였다. 추천식단의 패턴분석에 사용한 요인분석은 varimax rotation을 이용한 PROC FACTOR를 사용하였다. 식사 패턴별 영양소 섭취 수준은 삼분위수에 따른 평균 및 표준 편차를 산출 후 ANOVA test를 이용하여 검증하였으며, 통계적인 유의성은 $p < 0.05$ 수준에서 결정하였다.

결과 및 고찰

1. 전주 가정식 발굴을 위한 개인별 면담조사 결과

전주 가정식 발굴을 위한 면담조사는 2020년 11월부터

Table 1. General characteristics of the subject of survey

	General characteristics	N(%)
Gender	Male	0(0.0)
	Female	31(100.0)
Interview type	Face-to-face	21(67.7)
	Non-face-to-face	10(32.3)
Age	50~60	2(6.5)
	60~70	1(3.2)
	70~80	6(19.4)
	80~90	17(54.8)
	90≤	5(16.1)
Region of birth	Go-chang	1(3.2)
	Gwang-ju	1(3.2)
	Gim-je	2(6.5)
	Nam-won	1(3.2)
	Wan-ju	1(3.2)
	Bu-an	2(6.5)
	Seo-cheon	1(3.2)
	Sun-chang	1(3.2)
	Ik-san	1(3.2)
	Jang-su	1(3.2)
	Jeon-ju	16(51.6)
	Jeong-eup	2(6.5)
	Jin-an	1(3.2)
Length of residence	40≥	2(6.5)
	40~50	2(6.5)
	50~60	7(22.6)
	60~70	7(22.6)
	70~80	5(16.1)
	80~90	5(16.1)
	90≤	3(9.7)
Total		31(100.0)

2021년 1월까지 3개월 동안 진행하였으며 조사 결과는 Table 1에 제시하였다. 면담은 조사대상자의 의사에 따라 방문(68.7%) 또는 통화(31.3%)로 진행되었다. 50~70대의 경우 방문보다 비대면 면담을 선호하였고, 70대 이상은 대면 면담을 선호하는 경향이 나타났다. 이는 연령층이 증가할수록 조

사자와의 교감을 중요하게 생각하기 때문이며, 건강상의 이유로 질문을 듣지 못하거나 체력적으로 장시간 면담이 어려운 경우 자녀와 동반하여 면담을 진행하였다. 또한 조사대상자의 성별은 여성으로만 구성되었는데, 이는 1960년 이후 가정의 음식문화가 여성 중심으로 유지·전승되었음을 의미한다. 조사대상자의 연령대별 비율은 50대(6.5%), 60대(3.2%), 70대(19.4%), 80대(54.8%), 90대(16.1%)로 70대 이상부터 90대까지의 높은 연령층의 면담 비중이 높은 것으로 확인되었다. 연령대의 61.3%를 차지하는 70~80대는 ‘전승 세대’로 전주지역 고유의 음식문화를 바탕으로 성장한 세대로 확인되었고, 어머니 또는 할머니 등 선대로부터 직접적으로 물려받은 가정 고유의 음식문화를 보존하고 전승하는 집단으로 나타났다. 또한 40~60대는 전승 세대의 ‘자녀 세대’로 선대의 음식문화를 직·간접적으로 경험하고, 세계화에 따라 변화된 음식문화를 반영하여, 현대적으로 재해석된 전주 가정식을 계승하는 것으로 확인되었다.

출생지역은 전주를 포함하여 고창, 광주, 김제, 남원, 완주,

부안, 서천, 순창, 익산, 장수, 정읍, 진안 등 전라북도 인근지역으로 나타났으며, 전주 출생 조사대상자의 비율이 가장 높았다. 거주기간의 계산은 전주에서 태어난 경우를 제외하고 전주로 전입된 시점을 기준으로 산출하였으며, 평균 전주 거주기간은 65.2년이었다. 이는 결혼, 직장생활, 자녀진학 등의 사유로 인근지역에서 전주로 유입된 것으로 추정되며, 전라북도 전 지역의 다양한 음식 재료 및 조리법을 수용하고 응용하며 고유한 전주 가정식 문화를 구성하게 된 것으로 보인다.

2. 전주 가정식 메뉴 발굴 및 계절별 음식재료 분석
수집된 구술자료로부터 고유한 향토색 및 일화가 있는 총 100개의 전주 가정식 메뉴가 발굴되었으며, 한국음식의 분류에 따라 Table 2에 그 결과를 나타내었다. 메뉴는 주식(12), 부식(86), 후식(2)으로 구성되었으며, 메뉴 중 부식류의 수가 가장 많고 조리법의 종류가 다양한 것으로 나타났다. 음식 분류 또는 메뉴별 식재료 분석을 수행한 결과 ‘밥’과 관련된 메뉴로는 콩, 보리, 조, 기장, 수수 등의 잡곡을 쌀과 혼합하

Table 2. Korean food classification of the Jeonju home-cooked meal menu

Staple food			Side dish			Dessert		
<i>Bap</i>	Steamed rice	3	<i>Guk (Tang)</i>	Soup	18	<i>Tteok</i>	Rice cakes	1
<i>Juk</i>	Porridge	4	<i>Jjigae</i>	Stew	5	<i>Dansul (Sikhye)</i>	Sweet barley punch	1
<i>Guksu</i>	Noodles	3	<i>Jjim</i>	Braised dishes	5			
<i>Sujebi</i>	Hand-pulled dough soup	2	<i>Saengchae</i>	Raw vegetables	2			
			<i>Sukchae</i>	Cooked vegetables	5			
			<i>Bokkeum</i>	Stir-fried dishes	2			
			<i>Jeon</i>	Assorted pan-fried delicacies	4			
			<i>Jeok (Sanjeok)</i>	Skewers and grilled skewers	2			
			<i>Jorim</i>	Glazed dishes	14			
			<i>Hoe</i>	Raw dishes	2			
			<i>Muchim</i>	Raw or cooked salads	5			
			<i>Mareunchan</i>	Dried side dishes	3			
			<i>Jangajji</i>	Pickled vegetables	1			
			<i>Kimchi</i>	Fermented vegetables	14			
			<i>Jang</i>	Sauces	4			
Total		12			86			2

여 짓는 잡곡밥, 채소류(콩나물, 무, 시래기) 및 서류(감자 및 고구마) 등을 쌀과 혼합하여 짓는 밥 및 찰밥 등이 발굴되었다. ‘죽’과 관련된 메뉴 중 시래기 또는 김치(진잎)을 활용한 죽이 특징적이었는데, 이는 쌀이 귀했던 시절 죽의 양을 늘리기 위해 말린 나물 또는 김치 위를 덮어둔 절인 배춧잎 등을 활용한 것으로 보인다. ‘면 및 수제비류’는 마른 멸치 등을 주재료로 육수를 내는 잔치국수 및 칼국수, 김치 또는 고추장 양념을 사용한 비빔국수, 콩 또는 팥물을 사용한 콩국수/콩수제비 및 팥칼국수 등이 확인되었다. 주식류의 경우 ‘죽’ 및 ‘국수류(수제비류)’의 비중이 ‘밥’의 비중과 유사하였으며, 주식류 중 ‘만두류’는 발굴되지 않았다. 이는 지역적인 차이로, Chung HK(2008)는 만두는 주로 이북 지방에서 많이 발달하고 남쪽 지방은 크게 발달하지 않았으며, 특히 전라도 지역에서의 전통적인 만두 음식은 찾아보기 어렵다고 하였다.

부식류는 끓이기, 찌기, 굽기, 무치기 등 다양한 조리법이 활용되었으며, 특히 부식류 중 ‘국/탕’(18), 조림(14), 김치(14)의 비율이 53.5%로 가장 높았다. ‘국/탕’의 경우 ‘콩나물, 무, 마른미역, 김치, 된장, 들깨가루’를 주재료로 하여 제철 음식재료와 함께 끓여낸 콩나물국(김치, 돼지고기), 무국(소고기, 마른새우, 오징어), 미역국(홍합, 소고기, 새우, 조개류), 김치국(마른멸치, 냉이), 된장국(시래기, 고구마순, 토란대, 냉이, 달래, 아욱, 감자), 들깨탕(토란, 죽순, 머위대, 무, 마른새우), 냉국(미역, 오이, 우무가사리, 콩나물) 등이 확인되었다. 조림은 크게 콩, 깻잎, 우엉, 연근, 마른멸치, 마른홍합 등을 식물성 간장양념으로 조리낸 형태와, 고등어, 꽂치, 갈치, 병어 등을 무 또는 감자와 같은 부재료를 넣고 고춧가루 양념으로 조리낸 형태로 구분되었다. 김치는 김장 김치를 기본으로 하여 열무, 고들빼기, 고구마순 등 계절별 음식재료를 활용한 것으로 나타났다.

전주 고유의 지역색이 뚜렷한 음식 재료로는 ‘홍어, 콩나물’ 등을 확인하였고, 홍어는 조림, 탕, 찜, 삼합 등으로 활용되며, 특히 ‘홍어딱주탕’은 딱주(잔대)를 함께 넣고 푹 끓여낸 음식으로 산후조리를 돕는 음식으로 확인되었다. Yoon HS(2008)는 홍어는 전라도 지역의 명절 또는 잔치 빠지지 않는 식재료로서, 진, 구이, 찜, 죽, 또는 홍어 간을 넣어 끓인 애탕 등으로 조리되며, 지역에 따라 홍어의 삭힌 정도 및 선호도가 다르다고 기술하였다. 각두기 및 생채 조리 시 대구 아가미로 만든 ‘구세미젓’을 첨가하기도 하였는데, 이는 대구가 많이 잡히는 지역에서 발달한 음식으로 부산지역의 향토음식으로도 잘 알려져 있다(Kim H 등 2012). 전주심미 중 하나인 콩나물은 국, 밥, 나물 등 다양한 부식류로 활용되었다. ‘콩나물짬지’는 콩나물을 양념과 함께 볶은 나물로, 무를 절여 만든 김치인 ‘짬지’와는 구분되는 음식이며 데친 나물

인 콩나물무침과도 구분되는 음식이다. ‘콩나물잡채’는 콩나물을 데친 후 다시마, 무 등과 함께 양념을 넣어 무쳐낸 데친 나물로, 여러 가지 채소와 고기, 삶은 당면을 넣고 버무린 ‘잡채’와는 구분되는 음식이다. 발굴된 메뉴 중 전라북도 인근지역의 특징적인 음식으로 전주 및 정읍에서 생산되는 양하로 만든 양하전 또는 나물 등이 있으며(Yang HS & Rho JO 2005), 겨우내 언 무를 활용해 볶아낸 나물인 남원의 ‘얼음채’ 등이 있다.

전주 가정식 메뉴는 제철 음식 재료 및 발효음식의 사용이 특징으로, 조미료로 이용되는 전통 장류, 액젓, 젓갈, 김치 등을 갖추는 일이 가정의 큰 행사이고 관습이었다. 메뉴로부터 추출된 음식 재료를 계절별로 분류한 결과는 Table 3에 나타났다. 봄에 생산되는 음식 재료는 완두, 냉이, 달래, 씩, 씬바귀, 죽순, 두릅, 더덕, 머위, 취나물, 아욱, 부추, 미나리, 우엉, 고사리, 조기, 꽃게, 꼬막, 바지락으로, 특히 산나물 등을 활용하여 부식류인 국 또는 무침 등을 조리하였고, 남은 산나물은 말린 후 묵은 나물 또는 부각에 사용하였다.

여름에는 보리, 밀, 강낭콩, 동부, 오이, 가지, 호박/호박잎, 상추, 열무, 감자, 양파, 메밀순, 병어, 미꾸라지, 우렁이 주요 음식 재료로 확인되었다. 특히 열무김치 또는 어린 호박 및 어린 호박잎 된장국의 경우 여름의 대표 메뉴로서 많은 조사대상자에게서 확인되었다. 여름에서 가을로 넘어가는 시기의 제철 음식 재료는 메밀, 옥수수, 깻잎, 도라지, 고추, 고구마순, 오징어로, 고추는 건조 후 가루를 내어 김장의 재료로 활용하였고, 고구마 순을 활용한 김치 또한 특징적인 것으로 확인되었다.

가을은 논 또는 밭의 작물을 수확하는 시기로, 쌀, 수수, 조, 기장, 토란, 고구마, 검은콩, 대두, 팥, 녹두, 배추, 무, 토란대, 쪽파, 고들빼기, 참나물, 생강, 당근 등이 주요 재료로 나타났다. 가을에서 겨울로 넘어가는 시기에는 연근, 갈치, 명태, 꽃게, 고등어, 삼치 등이 제철 재료로 확인되었으며, 해산물을 활용한 갈치/고등어 조림, 꽃게탕, 명태찌개 등을 자주 섭취한 것으로 나타났다. 겨우내 낮은 기온으로 작물 재배가 어려우나, 우엉, 늪호박, 시금치 등이 한정적으로 노지에서 재배되고 있으며, 겨울에는 주로 김치 또는 젓갈과 같이 발효 또는 저장식품을 활용한 메뉴들이 확인되었다. 또한 계절과 상관없이 구할 수 있는 재료는 육류(소, 돼지, 닭), 두부, 콩나물, 마른멸치, 마른미역, 마른새우, 마른홍합 등으로 나타났으며, 특히 두부와 콩나물 등은 시중에서 구하기 쉽고 가격이 저렴하여, 이를 활용한 두부조림, 콩나물 짬지 등을 상시 반찬으로 활용하였다.

본 연구를 통해 전주에 20년 이상 거주한 조사대상자와의 면담자료를 바탕으로 ‘1960년대부터 1980년대 후반 전주 가정식 문화’에 대해 살펴보았다. 발굴된 음식 또는 식재료는

Table 3. Seasonal classification of ingredients identified from the Jeonju home-cooked meal

Season	Food group	Ingredient
Spring	Legumes	<i>Wandu</i> (pea)
	Vegetables	<i>Naengi</i> (shepherd's purse), <i>dallae</i> (wild chive), <i>ssuk</i> (mugwort), <i>sseumbagwi</i> (toothed ixeridium), <i>juksun</i> (bamboo shoot), <i>dureup</i> (japanese angelica shoot), <i>deodeok</i> (lance asiabell root), <i>meowi</i> (butterbur), <i>chwinamul</i> (edible aster), <i>auk</i> (curled mallow), <i>buchu</i> (leek), <i>minari</i> (java water-dropwort), <i>ueong</i> (edible burdock), <i>gosari</i> (eastern brakenfern)
	Seafood	<i>Jogi</i> (croaker), <i>kkotge</i> (red crab), <i>kkomak</i> (cockle), <i>bajirak</i> (manila clam)
Summer	Grains	<i>Bori</i> (barley), <i>mil</i> (wheat)
	Legumes	<i>Gangnangkong</i> (kidney bean), <i>dongbu</i> (cowpea)
	Vegetables	<i>Oi</i> (cucumber), <i>gaji</i> (egg plant), <i>hobak/hobagip</i> (pumpkin/pumpkin leaf), <i>sangchu</i> (lettuce), <i>yeolmu</i> (young summer radish), <i>gamja</i> (potato), <i>yangpa</i> (onion), <i>memilsun/julgi</i> (buckwheat stalk)
	Seafood	<i>Byeongeo</i> (silver pomfret), <i>mikkuraji</i> (Chinese muddy loach), <i>ureong</i> (freshwater snail)
Summer to fall	Grains	<i>Memil</i> (buckwheat), <i>oksusu</i> (corn)
	Vegetables	<i>Kkaesip</i> (perilla leaf), <i>doraji</i> (balloon-flower root), <i>gochu</i> (hot pepper), <i>gogumasun</i> (sweet potato stalk)
	Seafood	<i>Ojingeo</i> (squid)
Fall	Grains	<i>Ssal</i> (rice), <i>susu</i> (sorghum), <i>jo</i> (millet), <i>gijang</i> (proso)
	Potatoes	<i>Torane</i> (taro), <i>goguma</i> (sweet potato)
	Legumes	<i>Geomeunkong</i> (black soybean), <i>daedu</i> (soybean), <i>pat</i> (red bean), <i>nnokdu</i> (mung bean)
	Vegetables	<i>Baechu</i> (Chinese cabbage), <i>mu</i> (radish), <i>torandae</i> (taro stem), <i>jjokpa</i> (chives), <i>godeulppaegi</i> (bitter lettuce), <i>chamnamul</i> (short-fruit pimpinella), <i>saenggang</i> (ginger), <i>danggeun</i> (carrot)
Fall to winter	Vegetables	<i>Yeongeun</i> (lotus root)
	Seafood	<i>Galchi</i> (pacific cutlassfish), <i>myeongtae</i> (walleye pollock), <i>kkotge</i> (red crab), <i>godeungeo</i> (chub mackerel), <i>samchi</i> (Japanese spanish mackerel), <i>honge</i> (skate)
Winter	Vegetables	<i>Ueong</i> (edible burdock), <i>neulgeunhobak</i> (pumpkin), <i>sigeumchi</i> (spinach)
All seasons	Legumes	<i>Dubu</i> (bean curd)
	Vegetables	<i>Kongnamul</i> (soybean sprouts)
	Seafood	<i>Geonmyeolchi</i> (dried anchovies), <i>geonmiyeok</i> (dried seaweed), <i>geonsaeu</i> (dried shrimp), <i>geonhonghap</i> (dried mussel)
	Meats	<i>Sogogi</i> (beef), <i>dwaejigogi</i> (pork), <i>dakgogi</i> (chicken)

모집된 조사대상자의 경험에 의존적으로, 객관적이고 다양한 식문화 발굴을 위해서는 기획 단계에서부터 시대상 또는 음식 분류를 구체화하여 설정하고, 구술자료의 기록 및 해석을 위한 메타데이터를 개발하는 등 후속 연구가 지속되어야 할 것으로 보인다.

3. 전주 가정식 추천식단의 식사패턴 분석


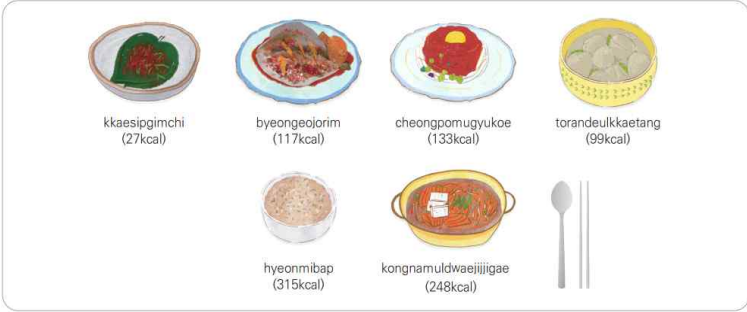

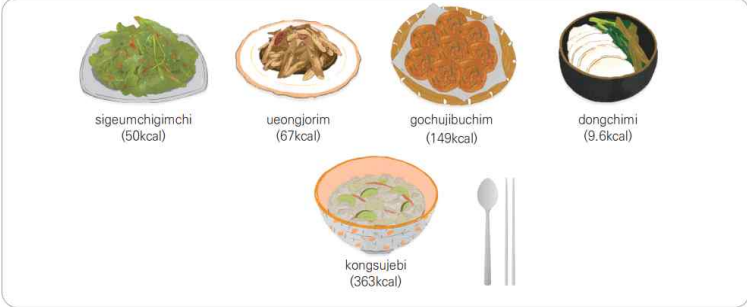
전주 가정식 발굴메뉴를 널리 알리고 일상에 적용하기 위해, 9가지의 대표 계절식 및 일상식을 구성하여 Table 4에 제

시하였다. 구성된 식단의 영양소 섭취기준 및 에너지 적정비율은 ‘탄수화물(55~65%), 지질(15~30%), 단백질(7~20%)’ 수준을 적정범위로 설정하였다. 에너지 필요 추정량은 성별 및 나이에 따라 다르나, 남성(1,900~2,600 kcal)과 여성(1,500~2,000 kcal) 범위를 고려하여 식단별 총 섭취 열량은 700~900 kcal로 설정하였다. 추천식단 및 부식메뉴의 식사패턴 분석을 위해 요인분석을 수행하였고, 분석결과는 Fig. 1에 나타내었다. 한국음식에서 밥과 같은 주식은 반찬인 부식과 함께 제공되며(Kim SH 등 2016), 밥을 제외한 나머지는

Table 4. Recommendation of seasonal and daily diet using the Jeonju home-cooked meal

Diet	Menu	Calorie (carbohydrate/protein/fat)
Spring	 <p>mumallaengjipagimchi (29kcal) sseumbagwisogogimuchim (167kcal) dokjogijim (119kcal) kongnamuljapchae (66kcal)</p> <p>Yulmubap (320kcal) naengigimchitguk (52kcal)</p>	753 kcal (55.1/23.8/21.0)
Summer	 <p>yeolmugimchi (19kcal) sogogijangiorim (79kcal) gochujeok (84kcal) sangchugeoteori (35kcal)</p> <p>gamjaboribap (353kcal) minmulsaeuhobakjijigae (126kcal)</p>	696 kcal (62.6/20.6/16.7)
Fall	 <p>godeulppaegigimchi (35kcal) mudakbokkeumtang (220kcal) yanghajeon (147kcal) kkoldugijeot (13kcal)</p> <p>Chalgijangbap (341kcal) mikkurajitang (105kcal)</p>	861 kcal (46.3/25.6/27.9)
Winter	 <p>gusemichae (42kcal) hongeojorim (97kcal) myeolchibokkeum (73kcal) kongnamuljijani (56kcal)</p> <p>susubap (321kcal) dubucheonggukjang (108kcal)</p>	697 kcal (60.4/23.9/15.5)
Breakfast	 <p>baekgimchi (8kcal) saeueotdalgyaljim (97kcal) gejang (80kcal) kkaesipjangajiorim (30kcal)</p> <p>chajobap (323kcal) hwangtaekongnamulguk (95kcal)</p>	633 kcal (55.4/24.9/19.6)

Table 4. Continued

Diet	Menu	Calorie (carbohydrate/protein/fat)
Lunch		718 kcal (48.6/17.1/34.1)
Dinner		939 kcal (50.0/21.9/27.9)
Porridge		709 kcal (51.2/26.1/22.6)
Hand-pulled dough		638 kcal (54.6/19.1/26.2)

부식 또는 후식으로 분류한다(Choi JG 등 2018; Kim SH 등 2020). 본 연구에서는 주식을 구성하는 식품군이 탄수화물로 한정되어, 본 연구에서의 메뉴분석은 주식을 제외하고 부식의 요인분석을 수행하였다. 추천식단의 요인수는 스크리 도표 및 고유값(eigenvalue) 1.8 이상(Khani BR 등 2004)을 고려하였으며, 총 4개의 요인으로 식사패턴이 추출되었고 Tables 5 and 6에 제시되었다.

Factor 1은 ‘곡류, 종실류(Grains & Nuts and seeds)’ 패턴으로 명명되었으며, 곡류와 종실류 섭취를 중심으로 한 유지류의 섭취가 특징적이었다. Factor 2는 ‘감자류, 두류, 과일류(Potatoes, Legumes & Fruits)’ 패턴으로 명명하고, 감자류, 두류 및 과일류의 식품군 간 섭취가 비슷한 수준인 것으로 확인되었다. Factor 3은 ‘해조류, 조미료/향신료류(Seaweeds & Seasonings)’ 패턴으로 명명하고, 해조류와 조미료/향신료류

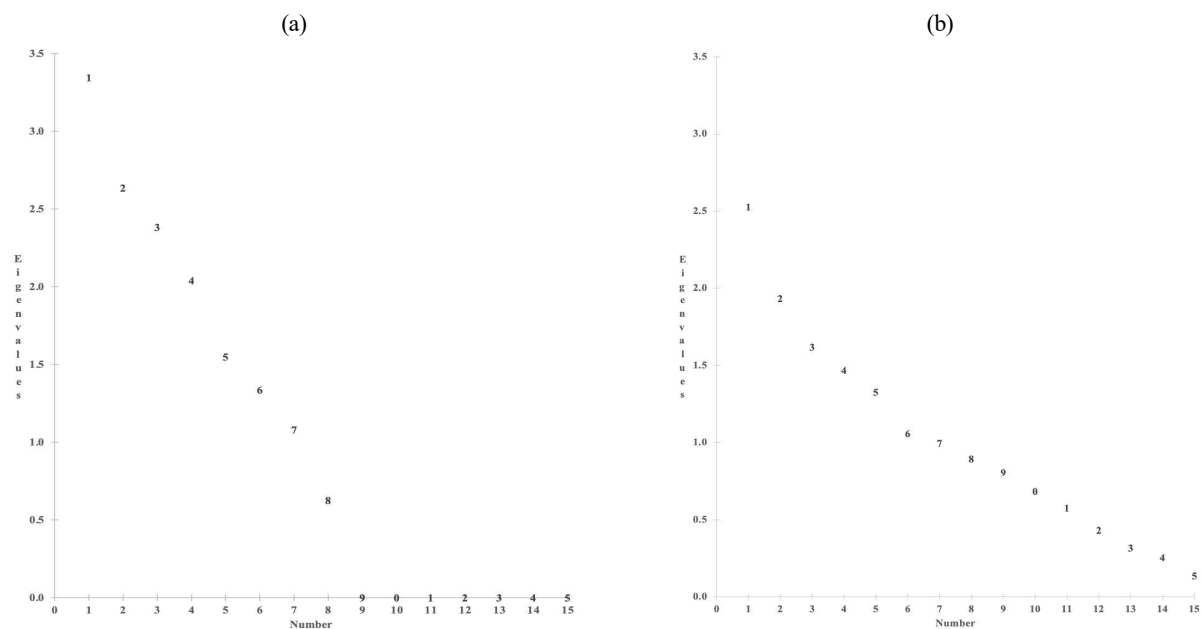


Fig. 1. Scree plot for identification of recommend diet (a) and side dish (b) dietary patterns (components) by factor analysis.

Food groups (g/day) were aggregated into 15 food groups and used as input variables. Factors considered appropriate for the patterns shown in Tables 1 and 2 were the four factors with eigenvalues >2.0 respectively.

Table 5. Factor loading for dietary patterns of Jeonju home-cooked meals using factor analysis

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
	Grains & Nuts and seeds	Potatoes, Legumes & Fruits	Seaweeds & Seasonings	Mushrooms, Meats & Vegetables
Grains	0.849			
Potatoes		0.742		
Sweets	-0.526			-0.640
Legumes		0.672		-0.376
Nuts and seeds	0.791	-0.281		
Vegetables	-0.625	-0.229	0.400	0.598
Mushrooms				0.736
Fruits		0.642		
Meats				0.732
Eggs		-0.667	-0.496	
Seafood	-0.435		-0.735	-0.272
Seaweeds		-0.029	0.808	
Oils	0.492	-0.643	0.457	
Beverages	-0.544	-0.438		
Seasonings	-0.300		0.758	-0.323

Factor loadings are only displayed for values ≤ -0.20 or ≥ 0.20 .

Table 6. Mean nutrient intakes by dietary pattern groups of Jeonju home-cooked meals using factor analysis

	Factor 1: Grain, Nuts and seeds				Factor 2: Potatoes, Legumes, Fruits				Factor 3: Seaweeds, Seasonings				Factor 4: Mushrooms, Meats, Vegetables			
	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value
Energy (kcal)	822.25± 126.96	790.85± 157.22	687.37± 47.76	0.4096	779.53± 171.3	762.41± 24.44	758.53± 166.57	0.9808	850.69± 187.44	738.88± 51.24	710.9± 62.36	0.3691	671.84± 59.95	726.44± 36.15	902.18± 98.48	0.0159
Carbohydrate (g)	105.55± 7.25	103.61± 15.79	96.81± 11.02	0.6588	96.3± 11.95	105.17± 6.97	104.51± 14.9	0.6127	103.99± 15.97	109.15± 0.9	92.83± 4.7	0.1866	94.64± 13.39	99.93± 8.17	111.41± 4.49	0.1636
Fat (g)	24.11± 10.01	20.73± 8.62	16.69± 3.26	0.5454	20.44± 8.13	20.44± 9.09	20.65± 8.83	0.9994	24.4± 9.42	14.62± 3.26	22.5± 6.83	0.2675	14.94± 3.32	20.57± 8.93	26.02± 6.63	0.2097
Vegetable fat (g)	15.71± 6.72	8.98± 2.19	14.3± 4.3	0.2678	11.57± 3.6	13.96± 8.19	13.46± 4.62	0.8715	10.73± 3.0	9.57± 1.35	18.68± 4.65	0.0285	12.24± 5.84	15.82± 6.76	10.93± 2.67	0.5494
Animal fat (g)	8.4± 7.14	11.75± 6.46	2.39± 2.22	0.2070	8.87± 6.33	6.48± 4.19	7.19± 10.14	0.9205	13.67± 6.69	5.05± 4.6	3.82± 3.57	0.1085	2.71± 3.11	4.75± 2.17	15.08± 4.32	0.0080
Protein (g)	46.23± 13.33	46.27± 7.37	38.12± 8.65	0.5565	49.0± 11.06	42.6± 6.45	40.03± 11.84	0.5424	50.9± 11.2	42.11± 5.6	37.61± 8.88	0.2528	37.71± 6.49	39.31± 7.27	53.61± 6.95	0.0566
Vegetable protein (g)	18.17± 1.37	16.35± 4.49	20.45± 9.46	0.7243	13.55± 3.01	18.33± 1.18	23.09± 6.74	0.0914	16.19± 4.44	18.48± 1.11	20.3± 9.51	0.7227	20.63± 9.73	16.13± 3.36	18.21± 1.72	0.6763
Animal protein (g)	28.06± 14.02	29.92± 3.02	17.67± 17.7	0.5094	35.45± 8.2	23.27± 6.42	16.94± 16.61	0.2070	34.71± 8.31	23.63± 5.86	17.31± 17.71	0.2642	17.08± 14.89	23.18± 10.6	35.39± 7.43	0.2147
Dietary fiber (g)	13.71± 3.02	15.57± 5.94	17.58± 4.85	0.6311	11.64± 3.69	16.99± 2.72	18.23± 4.62	0.1537	12.28± 4.8	16.58± 3.2	17.99± 4.41	0.2954	15.9± 7.11	14.92± 1.0	16.04± 5.15	0.9579
Soluble dietary fiber (g)	1.93± 0.87	1.68± 0.24	1.39± 1.55	0.8171	1.84± 1.17	2.25± 0.31	0.9± 0.72	0.1951	1.36± 0.4	1.56± 1.06	2.08± 1.32	0.6810	1.48± 0.9	2.0± 1.45	1.52± 0.52	0.7950
Insoluble dietary fiber (g)	7.11± 2.42	9.03± 2.75	4.78± 1.57	0.1554	5.63± 1.13	9.32± 1.57	5.97± 3.64	0.1905	6.82± 3.0	7.93± 3.75	6.17± 2.01	0.7772	6.3± 2.53	6.09± 2.13	8.53± 3.61	0.5405
Water (g)	440.19± 108.7	386.81± 90.85	462.79± 173.2	0.7697	492.1± 184.27	394.83± 32.11	402.86± 104.42	0.5925	432.18± 141.88	423.23± 55.84	434.38± 176.87	0.9943	310.25± 47.3	498.66± 120.6	480.89± 73.39	0.0668
Ash (g)	15.35± 2.05	11.25± 1.21	12.08± 1.35	0.0419	13.57± 3.69	12.95± 2.12	12.16± 1.38	0.8064	13.65± 3.66	11.83± 2.21	13.2± 0.78	0.6705	12.74± 1.94	12.32± 1.68	13.62± 3.69	0.8271
Vitamin A (ug RAE)	342.45± 182.38	428.6± 141.0	229.09± 88.2	0.3005	338.27± 12.2	346.29± 182.81	315.58± 237.97	0.9751	424.76± 143.77	231.48± 115.08	343.91± 169.64	0.3274	222.69± 95.19	341.94± 172.49	435.52± 134.2	0.2438
Retinol (ug)	50.48± 74.65	64.45± 23.33	10.16± 10.2	0.3778	69.64± 59.9	35.49± 48.84	19.96± 26.33	0.4651	79.44± 49.28	34.11± 49.79	11.53± 10.46	0.1982	17.7± 29.88	14.89± 5.19	92.5± 43.27	0.0342
β-Carotene (ug)	3,503.79± 2,249.38	4,369.71± 1,833.65	2627.22± 956.19	0.5196	3,223.59± 577.63	3,729.67± 2,143.63	3,547.46± 2,547.08	0.9499	4,143.84± 2,064.11	2,368.38± 783.46	3,988.51± 1,959.23	0.4223	2,459.92± 789.6	3,924.53± 2,049.18	4,116.27± 2,080.45	0.4892
Vitamin D (ug)	0.73± 1.1	0.71± 0.61	0.25± 0.22	0.6894	1.14± 0.81	0.41± 0.56	0.13± 0.23	0.1743	1.02± 0.99	0.49± 0.52	0.18± 0.18	0.3489	0.36± 0.62	0.31± 0.12	1.01± 0.99	0.4274
Vitamin E (mg)	12.15± 3.84	8.1± 0.84	11.36± 2.95	0.2559	12.38± 3.18	9.56± 3.63	9.67± 2.64	0.5070	10.69± 3.69	7.64± 0.42	13.28± 0.52	0.0512	9.77± 2.6	11.7± 3.22	10.14± 4.2	0.7707
Vitamin K (ug)	147.77± 190.71	224.78± 81.1	184.91± 100.08	0.7850	126.6± 63.41	230.96± 185.27	199.89± 102.25	0.6141	141.59± 84.15	137.82± 149.48	278.05± 94.01	0.2960	150.4± 133.9	211.4± 142.39	195.65± 127.29	0.8509

Table 6. Continued

	Factor 1: Grain, Nuts and seeds				Factor 2: Potatoes, Legumes, Fruits				Factor 3: Seaweeds, Seasonings				Factor 4: Mushrooms, Meats, Vegetables			
	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value
Vitamin C (mg)	46.07± 14.51	34.6± 19.05	47.03± 8.1	0.5442	31.49± 16.12	46.57± 14.27	49.64± 5.98	0.2596	34.1± 18.75	40.54± 5.05	53.06± 11.23	0.2664	34.61± 21.63	49.13± 11.68	43.96± 3.95	0.4970
Thiamin (mg)	1.02± 0.12	1.17± 0.5	0.7± 0.09	0.2298	0.74± 0.15	1.12± 0.11	1.04± 0.55	0.4049	1.08± 0.52	0.95± 0.28	0.87± 0.26	0.7959	0.82± 0.17	0.82± 0.29	1.26± 0.37	0.1825
Riboflavin (mg)	0.82± 0.32	0.99± 0.11	0.54± 0.15	0.1090	0.98± 0.25	0.76± 0.24	0.6± 0.24	0.2341	1.04± 0.15	0.68± 0.28	0.63± 0.19	0.1079	0.67± 0.37	0.67± 0.13	1.01± 0.14	0.2148
Niacin (mg)	9.77± 4.54	9.13± 2.21	5.65± 1.48	0.2782	9.78± 4.52	7.79± 1.18	7.0± 3.8	0.6252	11.12± 4.01	6.83± 2.14	6.61± 1.54	0.1605	6.17± 1.16	6.59± 1.58	11.81± 3.0	0.0277
Vitamin B6 (mg)	0.93± 0.2	1.06± 0.45	0.97± 0.08	0.8539	0.91± 0.32	0.96± 0.25	1.09± 0.27	0.7412	1.03± 0.43	1.01± 0.2	0.92± 0.15	0.8910	0.81± 0.23	0.89± 0.14	1.26± 0.13	0.0410
Folate (ug)	361.93± 120.12	293.91± 68.44	239.6± 16.76	0.2530	254.81± 11.83	396.89± 90.78	243.74± 20.01	0.0235	258.95± 8.39	304.73± 77.26	331.76± 143.39	0.6528	274.95± 39.49	321.04± 153.1	299.44± 63.79	0.8519
Vitamin B12 (ug)	6.82± 6.43	5.2± 2.77	2.24± 2.06	0.4503	5.26± 2.88	6.6± 6.55	2.4± 2.13	0.5159	5.43± 2.66	7.39± 5.75	1.44± 1.34	0.2185	7.46± 7.06	2.79± 1.2	4.01± 0.82	0.4165
Pantothenic acid (mg)	1.8± 0.46	2.05± 0.35	0.78± 0.41	0.0194	1.81± 0.8	1.6± 0.22	1.22± 0.95	0.6342	2.25± 0.03	1.37± 0.26	1.0± 0.74	0.0365	1.32± 0.98	1.27± 0.47	2.04± 0.34	0.3389
Biotin (ug)	0.03± 0.05	0.01± 0.01	0.24± 0.33	0.3383	0.03± 0.05	0.03± 0.05	0.21± 0.35	0.4975	0.01± 0.01	0.23± 0.33	0.03± 0.05	0.3669	0.03± 0.05	0.24± 0.33	0.01± 0.01	0.3383
Ca (mg)	483.57± 108.65	356.97± 121.25	333.7± 214.54	0.4893	460.13± 160.58	474.89± 104.95	239.23± 54.5	0.0807	365.65± 136.24	432.21± 176.31	376.38± 196.39	0.8803	344.42± 198.14	391.22± 175.65	438.6± 123.61	0.7985
Vegetable Ca (mg)	225.48± 86.88	230.25± 128.16	170.12± 30.76	0.6848	157.0± 47.7	284.44± 100.95	184.41± 48.0	0.1426	171.29± 64.77	220.79± 120.39	233.77± 79.49	0.6923	153.23± 45.33	215.87± 98.59	256.73± 91.34	0.3604
Animal Ca (mg)	258.09± 195.07	126.72± 55.59	163.59± 204.31	0.6305	303.13± 113.35	190.45± 186.89	54.82± 50.08	0.1408	194.36± 138.37	211.42± 162.73	142.61± 217.21	0.8852	191.19± 199.4	175.33± 190.77	181.87± 142.53	0.9941
P (mg)	733.91± 146.43	748.07± 212.33	576.55± 187.56	0.4913	729.54± 134.31	672.08± 103.24	656.91± 309.51	0.9010	809.9± 204.39	683.84± 56.6	564.79± 185.89	0.2751	580.07± 200.66	641.46± 93.62	836.99± 160.83	0.1962
Na (mg)	3,428.04± 900.7	2,314.32± 449.08	2,973.94± 857.17	0.2747	2,862.96± 261.83	2,980.46± 1,328.65	2,872.88± 917.55	0.9859	2,761.9± 376.92	2,260.58± 432.97	3,693.83± 878.62	0.0688	3,106.43± 712.37	3,141.27± 1,139.36	2,468.6± 672.78	0.5926
Cl (mg)	12.13± 0.05	9.73± 2.35	22.04± 8.74	0.0596	13.05± 1.65	11.32± 1.42	19.52± 12.2	0.3935	10.53± 2.71	17.89± 12.11	15.47± 3.66	0.5067	14.55± 4.17	19.62± 10.65	9.73± 2.35	0.2746
K (mg)	1,984.36± 269.56	1,826.31± 636.37	1,538.94± 329.37	0.4987	1,524.94± 335.45	2,015.65± 243.24	1,809.02± 620.73	0.4280	1,795.02± 633.0	1,859.6± 39.36	1,694.99± 562.33	0.9185	1,394.56± 393.75	1,910.64± 349.78	2,044.41± 329.28	0.1422
Mg (mg)	85.63± 25.55	68.84± 16.74	63.35± 46.96	0.6952	105.93± 16.37	65.7± 12.18	46.19± 18.52	0.0098	88.78± 24.43	48.96± 18.65	80.09± 35.83	0.2488	65.54± 21.02	74.47± 44.36	77.81± 31.82	0.9011
Fe (mg)	12.66± 4.18	10.96± 3.69	8.86± 1.42	0.4269	11.62± 4.97	11.95± 3.0	8.92± 1.43	0.5353	11.68± 4.93	10.65± 4.07	10.16± 1.19	0.8822	9.29± 0.84	9.21± 1.96	13.89± 4.29	0.1410
Vegetable Fe (mg)	7.7± 0.77	8.0± 4.0	7.42± 2.58	0.9685	6.42± 1.58	9.26± 2.87	7.43± 2.58	0.4002	6.44± 1.59	8.18± 3.79	8.49± 1.73	0.6010	7.28± 2.8	6.81± 1.61	9.02± 3.0	0.5643

Table 6. Continued

	Factor 1: Grain, Nuts and seeds				Factor 2: Potatoes, Legumes, Fruits				Factor 3: Seaweeds, Seasonings				Factor 4: Mushrooms, Meats, Vegetables			
	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	p-value
Animal Fe (mg)	4.96± 4.0	2.97± 0.84	1.45± 1.25	0.2906	5.2± 3.89	2.69± 0.23	1.49± 1.29	0.2281	5.24± 3.85	2.47± 0.28	1.66± 1.49	0.2366	2.11± 1.97	2.4± 0.41	4.87± 4.09	0.4232
Zn (mg)	5.86± 2.15	7.47± 0.98	5.23± 1.74	0.3197	6.82± 1.32	5.7± 1.87	6.05± 2.53	0.7842	7.64± 1.1	6.22± 1.82	4.71± 1.29	0.1177	4.62± 1.58	5.83± 0.79	8.12± 0.28	0.0162
Cu (ug)	438.46± 280.03	624.68± 238.85	296.54± 268.2	0.3709	569.95± 325.27	304.73± 83.94	484.99± 347.51	0.5302	758.41± 7.71	435.68± 143.05	165.58± 62.04	0.0006	405.68± 338.07	334.39± 230.8	619.6± 234.49	0.4583
F (mg)	0.01± 0.02	0.01± 0.01	0.0007± 0.0006	0.6204	0.01± 0.02	0.006± 0.01	0.0007± 0.0006	0.6006	0.01± 0.02	0.01± 0.01	0.0003± 0.0006	0.5787	0.0007± 0.0006	0.0003± 0.0006	0.02± 0.02	0.1259
Mn (mg)	2.36± 1.57	1.82± 0.42	1.8± 2.11	0.8838	3.15± 1.59	1.77± 0.91	1.06± 0.83	0.1614	2.41± 1.32	1.75± 0.94	1.82± 2.1	0.8493	1.42± 0.99	1.89± 2.04	2.66± 1.05	0.5947
I (ug)	926.52± 1,561.91	14.95± 9.75	199.89± 344.87	0.4856	217.03± 330.21	915.73± 1,571.21	8.6± 13.56	0.4967	25.74± 10.78	911.83± 1574.58	203.78± 341.55	0.5073	915.55± 1,571.38	203.72± 341.61	22.09± 16.29	0.5015
Se (ug)	31.01± 16.62	51.64± 23.1	36.2± 28.63	0.5617	59.01± 12.34	23.4± 4.01	36.44± 28.85	0.1302	59.25± 12.2	34.17± 15.09	25.43± 25.95	0.1504	33.36± 35.92	41.54± 19.39	43.95± 14.71	0.8661
Co (ug)	0±0	1.29± 0.61	0.44± 0.76	0.0763	0.64± 0.66	0.59± 1.02	0.51± 0.88	0.9821	0.71± 0.77	0.59± 1.02	0.44± 0.76	0.9304	0.2± 0.35	0.44± 0.76	1.09± 0.95	0.3661
Mo (ug)	0.77± 0.64	0.75± 0.15	0.5± 0.33	0.6992	0.74± 0.63	0.52± 0.4	0.76± 0.13	0.7627	1.00± 0.33	0.73± 0.13	0.29± 0.33	0.0542	0.76± 0.1	0.3± 0.35	0.96± 0.38	0.0879
Cholesterol (mg)	185.2± 105.56	182.94± 144.38	114.73± 125.42	0.7496	300.88± 50.31	113.17± 29.7	68.83± 59.95	0.0024	254.97± 126.61	110.02± 31.5	117.89± 124.8	0.2390	165.19± 175.25	149.56± 86.04	168.13± 118.81	0.9830
Ratio of macronutrients (%)																
Carbohydrate (%)	51.8± 7.6	53.18± 3.66	56.17± 5.88	0.6721	50.99± 4.57	54.74± 5.94	55.42± 6.89	0.6334	50.24± 4.7	59.43± 3.88	51.49± 3.02	0.0563	56.85± 3.16	54.17± 7.48	50.14± 4.52	0.3669
Protein (%)	22.29± 4.49	23.72± 1.25	21.96± 3.67	0.8056	25.57± 0.6	21.67± 3.88	20.73± 1.64	0.1086	24.34± 1.71	22.81± 1.9	20.82± 4.69	0.4261	22.69± 3.1	21.31± 4.5	23.97± 1.64	0.6340
Fat (%)	25.91± 9.5	23.1± 4.83	21.87± 4.8	0.7635	23.43± 4.24	23.59± 9.56	23.85± 6.3	0.9974	25.41± 5.02	17.77± 2.91	27.69± 5.9	0.0960	20.46± 5.39	24.53± 8.89	25.89± 4.2	0.5922
Macronutrients (g/1,000 kcal)																
Carbohydrate (g/1,000 kcal)	129.95± 17.84	131.86± 7.88	141.09± 16.26	0.6322	125.2± 11.41	138.04± 10.12	139.67± 18.17	0.4204	123.78± 11.33	148.22± 10.85	130.9± 5.55	0.0501	140.45± 7.05	138.12± 18.02	124.33± 12.2	0.3385
Protein (g/1,000 kcal)	55.65± 9.07	58.82± 2.38	55.07± 8.68	0.8048	62.79± 1.94	54.53± 7.92	52.22± 4.06	0.1055	59.94± 3.3	56.83± 3.95	52.77± 10.5	0.4732	56.0± 6.89	54.16± 9.84	59.39± 3.19	0.6807
Fat (g/1,000 kcal)	29.14± 11.63	25.51 ± 5.63	24.37 ± 5.25	0.7601	25.56± 4.54	26.79± 11.97	26.67± 6.92	0.9806	27.86± 5.72	19.69± 3.26	31.47± 7.79	0.1161	22.52± 6.25	28.0± 10.95	28.51± 4.59	0.6027

Values are presented in means±S.D. *p*-values were obtained using ANOVA test.

For each dietary pattern derived from the Jeonju home-cooked meals, the individual factor scores were divided into tertiles.

섭취가 두드러지고, 유지류 및 채소류의 섭취가 특징적인 것으로 나타났다. Factor 4는 버섯류와 육류 섭취를 중심으로 채소류의 섭취가 두드러져 ‘버섯류, 육류, 채소류(Mushrooms, Meats & Vegetables)’ 패턴으로 명명되었다.

추천식단의 부식메뉴 패턴분석을 위해 44개 메뉴의 식품군 중량(g)을 기반으로 추가적인 요인분석을 수행하였다. 부식의 경우 식사 패턴의 해석 및 식별성을 높이기 위해 스크리 도표 및 고유값 1.4 이상(Perez-Rodrigo 등 2015)을 고려하였으며, 총 4개 요인의 식사 패턴이 확인되었다. 부식 및 식품군 간의 상관관계를 나타내는 요인적재값(factor loadings)의 절대값이 0.2 이상(Ahn YJ 등 2007)인 식품군 종류를, 요인을 파악하는 특성으로 이용하여 식사패턴이 명명되었다. 추천식단 내 44종의 부식 메뉴를 대상으로 요인분석을 수행한 결과는 Tables 7 and 8에 제시되었다.

Factor 1은 유지류와 곡류 섭취를 중심으로 난류의 섭취가 특징적이었으며 높은 요인 점수를 나타낸 메뉴들이 주로 부침류에 해당하여 ‘부침류(Pancakes)’ 패턴으로 명명되었다. Factor 2는 당류 섭취가 두드러지며, ‘음료/차류/주류’, ‘조미

료/향신료류’, ‘어패류’ 섭취가 특징적으로 높은 요인 점수를 나타낸 메뉴들이 주로 조림류에 해당하여 ‘조림류(Braised dishes)’ 패턴으로 명명되었다. Factor 3은 채소류와 두류의 섭취가 두드러지며 높은 요인 점수를 나타낸 메뉴들이 주로 국과 찌개류에 해당하여 ‘국 및 찌개류’ 패턴(Soup and Stew)’으로 명명되었다. Factor 4는 종실류와 과일류 섭취가 두드러지면서 그 외에 감자류의 섭취가 두드러졌고 높은 요인 점수를 나타낸 메뉴들이 주로 탕류와 무침류에 해당하여 ‘탕류 및 무침류(Hot Pot and Salad)’ 패턴으로 명명되었다.

4. 전주 가정식 추천식단의 영양소 섭취수준 분석

전주 가정식 식단에서 도출된 각 식사 패턴에 따른 영양소 섭취 수준의 특징적 차이를 보기 위해 각 식사 요인의 제 3삼분위 그룹의 열량 영양소 비율 및 영양소 함유량을 계산하였다. Fig. 2에 제시된 것처럼 ‘곡류, 종실류’ 패턴의 경우 탄수화물 : 단백질 : 지질의 비율(에너지 섭취 기여율)이 56.2% : 22.0% : 21.9%로, ‘감자류, 두류, 과일류’ 패턴은 55.4% : 20.7% : 23.9%로, ‘해조류, 조미료/향신료류’ 패턴은

Table 7. Factor loading for dietary patterns of Jeonju home-cooked side dishes using factor analysis

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
	Pancakes	Braised dishes	Soup & Stew	Hot Pot & Salad
	Oils, Grains & Eggs	Sweets, Beverages, Seasonings & Seafood	Vegetables & Legumes	Nuts and seeds, Fruits & Potatoes
Grains	0.761			
Potatoes	-0.308			0.433
Sweets		0.814	-0.262	
Legumes	-0.267		0.634	
Nuts and seeds				0.708
Vegetables			0.788	
Mushrooms				
Fruits				0.667
Meats	0.564	0.266	0.487	0.344
Eggs	0.489			
Seafood	-0.391	0.346		-0.368
Seaweeds				-0.233
Oils	0.829			
Beverages		0.772		
Seasonings	-0.418	0.659	0.314	

Factor loadings are only displayed for values ≤ -0.20 or ≥ 0.20 .

Table 8. Mean nutrient intakes by dietary pattern groups of Jeonju home-cooked side dishes using factor analysis

	Factor 1: Pancakes				Factor 2: Braised dishes				Factor 3: Soup & Stew				Factor 4: Hot Pot & Salad			
	Oils, Grains & Eggs			p-value	Sweets, Beverages, Seasonings & Seafood			p-value	Vegetables & Legumes			p-value	Nuts and seeds, Fruits & Potatoes			p-value
	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	
Energy (kcal)	78.59± 39.65	55.81± 61.15	113.57± 62.12	0.0014	43.56± 32.29	117.75± 78.06	104.33± 47.04	0.0023	91.76± 35.91	54.94± 43.42	122.16± 83.45	0.0118	89.80± 33.79	64.85± 73.46	114.08± 68.69	0.1050
Carbohydrate (g)	8.58± 6.26	5.04± 2.86	8.99± 4.88	0.0601	4.85± 4.26	9.3± 6.18	8.21± 3.52	0.0448	7.77± 5.27	4.44± 2.24	10.34± 5.38	0.0037	7.38± 4.78	5.24± 3.52	9.90± 5.77	0.0368
Fat (g)	2.07± 1.67	2.26± 3.74	6.18± 3.13	0.0006	1.55± 1.73	5.39± 4.69	3.53± 2.33	0.0099	3.66± 2.15	1.95± 2.13	5.02± 4.89	0.0522	3.02± 1.98	2.84± 4.3	4.72± 3.66	0.2780
Vegetable fat (g)	1.2± 0.93	1.35± 1.16	3.69± 1.81	<0.0001	1.11± 1.16	3.11± 2.12	2.03± 1.3	0.0064	2.84± 1.82	0.92± 1.09	2.59± 1.71	0.0035	1.75± 1.52	1.61± 1.83	2.93± 1.71	0.0784
Animal fat (g)	0.86± 1.44	0.91± 3.07	2.50± 2.51	0.1301	0.45± 1.32	2.28± 3.55	1.5± 1.88	0.1449	0.82± 1.42	1.02± 1.56	2.42± 3.69	0.1712	1.27± 1.76	1.23± 3.12	1.79± 2.59	0.8001
Protein (g)	6.76± 4.62	4.24± 4.94	9.93± 6.85	0.0275	2.83± 2.72	7.95± 6.86	9.89± 5.23	0.0026	6.62± 4.59	5.11± 4.84	9.2± 7.51	0.1647	8.48± 3.82	4.64± 5.60	7.93± 7.39	0.1674
Vegetable protein (g)	2.41± 1.87	1.89± 1.63	1.74± 0.9	0.4635	1.45± 1.96	2.4± 1.33	2.14± 1.84	0.2208	1.29± 0.93	1.35± 0.67	3.33± 1.69	<0.0001	2.55± 1.92	1.59± 1.49	1.91± 0.93	0.2288
Animal protein (g)	4.35± 4.49	2.35± 4.23	8.2± 6.87	0.0155	1.38± 2.81	5.56± 6.68	7.76± 5.41	0.0080	5.33± 4.98	3.76± 4.7	5.87± 7.42	0.5962	5.93± 4.26	3.05± 4.87	6.02± 7.49	0.2883
Dietary fiber (g)	2.45± 1.65	2.69± 2.14	2.0± 1.14	0.5276	2.36± 2.02	2.63± 1.26	2.14± 1.79	0.7308	1.51± 1.18	1.76± 1.09	3.81± 1.68	<0.0001	3.00± 1.95	1.88± 1.69	2.29± 1.28	0.1954
Soluble dietary fiber (g)	0.21± 0.26	0.41± 0.7	0.25± 0.24	0.4616	0.4± 0.7	0.3± 0.29	0.17± 0.26	0.4066	0.31± 0.69	0.10± 0.15	0.46± 0.32	0.0875	0.48± 0.67	0.14± 0.28	0.25± 0.28	0.1213
Insoluble dietary fiber (g)	1.39± 0.66	1.55± 1.74	0.79± 0.63	0.1778	1.26± 1.61	1.41± 1.05	1.05± 0.76	0.6964	0.73± 0.55	0.92± 0.89	2.04± 1.43	0.0025	1.76± 1.3	0.93± 1.22	1.06± 0.84	0.1187
Water (g)	84.3± 54.06	55.48± 45.04	72.19± 59.43	0.3497	43.82± 31.75	91.27± 62.51	74.18± 51.74	0.0494	31.1± 24.54	56.27± 26.47	121.06± 54.24	<0.0001	77.63± 35.46	49.68± 47.49	84.22± 67.6	0.1718
Ash (g)	2.74± 0.65	2.05± 1.24	2.22± 1.06	0.1841	1.95± 1.37	2.52± 0.84	2.49± 0.81	0.2595	2.43± 1.34	1.97± 0.97	2.59± 0.72	0.2464	2.99± 0.86	1.90± 1.13	2.13± 0.82	0.0091
Vitamin A (ug RAE)	91.26± 80.46	57.24± 64.17	57.36± 72.32	0.3594	37.06± 45.59	101.4± 89.26	63.79± 63.85	0.0518	24.19± 31.3	73.26± 82.31	103.95± 71.6	0.0087	65.53± 54.92	85.21± 95.31	53.41± 60.9	0.4903
Retinol (ug)	14.1± 29.26	0.63± 1.39	11.08± 15.94	0.1422	4.12± 13.89	15.19± 27.63	5.83± 11.79	0.2539	5.14± 14.5	14.31± 27.96	5.76± 11.11	0.3643	17.77± 30.66	2.67± 5.57	5.62± 11.0	0.0846
β-Carotene (ug)	925.9± 959.33	679.38± 764.86	555.37± 792.65	0.4904	395.27± 484.39	1,034.47± 1,094.53	695.54± 716.37	0.1180	228.62± 257.28	707.29± 952.97	1,178.25± 839.55	0.0065	573.15± 517.19	990.56± 1,138.47	573.43± 688.17	0.2975
Vitamin D (ug)	0.21± 0.47	0.0± 0.0	0.14± 0.3	0.2007	0.07± 0.29	0.24± 0.45	0.03± 0.1	0.1713	0.1± 0.3	0.17± 0.45	0.08± 0.15	0.7363	0.28± 0.52	0.04± 0.1	0.04± 0.12	0.0517
Vitamin E (mg)	1.26± 0.58	1.27± 0.89	3.47± 2.1	<0.0001	1.17± 0.8	2.89± 2.27	1.93± 1.16	0.0205	2.85± 1.72	1.03± 0.71	2.23± 1.96	0.0098	1.88± 1.2	1.82± 1.88	2.34± 1.97	0.6744
Vitamin K (ug)	58.46± 102.42	46.76± 87.47	12.03± 14.91	0.2528	30.9± 70.99	55.06± 94.84	29.36± 68.73	0.8382	10.82± 15.97	31.22± 62.38	72.03± 112.61	0.0968	51.28± 107.69	38.58± 62.32	26.91± 62.27	0.7140

Table 8. Continued

	Factor 1: Pancakes				Factor 2: Braised dishes				Factor 3: Soup & Stew				Factor 4: Hot Pot & Salad			
	Oils, Grains & Eggs			p-value	Sweets, Beverages, Seasonings & Seafood			p-value	Vegetables & Legumes			p-value	Nuts and seeds, Fruits & Potatoes			p-value
	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	
Vitamin C (mg)	11.0± 10.52	8.32± 11.24	5.97± 6.26	0.3763	6.93± 9.98	10.5± 10.06	7.58± 8.95	0.5701	4.48± 6.61	7.41± 8.12	12.96± 11.66	0.0480	10.71± 11.09	5.68± 8.09	8.88± 9.39	0.3638
Thiamin (mg)	0.11± 0.18	0.17± 0.26	0.15± 0.12	0.5986	0.11± 0.13	0.21± 0.24	0.11± 0.09	0.1899	0.08± 0.09	0.09± 0.09	0.25± 0.24	0.0079	0.18± 0.11	0.13± 0.25	0.13± 0.12	0.7025
Riboflavin (mg)	0.14± 0.08	0.13± 0.12	0.17± 0.15	0.6073	0.12± 0.13	0.18± 0.13	0.13± 0.09	0.4163	0.10± 0.11	0.12± 0.09	0.22± 0.12	0.0095	0.17± 0.12	0.13± 0.11	0.14± 0.14	0.5934
Niacin (mg)	1.42± 1.04	0.96± 0.73	1.67± 1.53	0.2451	0.74± 0.5	1.66± 1.51	1.60± 1.04	0.0559	1.02± 0.65	1.12± 1.01	1.88± 1.51	0.0867	1.65± 0.91	0.98± 0.91	1.43± 1.52	0.2923
Vitamin B6 (mg)	0.16± 0.07	0.1± 0.1	0.18± 0.13	0.1236	0.08± 0.09	0.18± 0.11	0.18± 0.09	0.0133	0.11± 0.06	0.12± 0.09	0.21± 0.13	0.0204	0.16± 0.09	0.10± 0.09	0.18± 0.12	0.0884
Folate (ug)	62.13± 53.22	52.76± 61.52	40.63± 30.21	0.5147	42.95± 53.17	71.81± 52.08	39.48± 39.51	0.1497	24.67± 20.99	35.78± 29.75	92.57± 59.02	<.0001	71.05± 63.41	35.92± 35.36	49.14± 44.0	0.1595
Vitamin B12 (ug)	1.48± 2.37	0.29± 0.51	1.27± 2.04	0.1776	0.36± 0.62	0.53± 0.87	2.08± 2.74	0.0169	1.52± 2.7	0.62± 0.99	0.90± 1.53	0.4186	1.75± 2.24	0.22± 0.42	1.01± 2.11	0.0791
Pantothenic acid (mg)	0.11± 0.13	0.07± 0.13	0.30± 0.33	0.0185	0.08± 0.24	0.22± 0.28	0.17± 0.19	0.2917	0.16± 0.26	0.07± 0.12	0.25± 0.28	0.1295	0.18± 0.24	0.11± 0.2	0.20± 0.28	0.5511
Biotin (ug)	0.02± 0.05	0.03± 0.12	0.001± 0.01	0.5392	0.0± 0.0	0.04± 0.12	0.02± 0.04	0.4167	0.0± 0.0	0.001± 0.01	0.05± 0.12	0.0831	0.02± 0.05	0.03± 0.12	0.01± 0.02	0.7083
Ca (mg)	94.18± 82.15	74.7± 98.16	48.86± 45.28	0.3041	70.14± 101.48	73.54± 76.81	72.46± 59.63	0.9933	81.57± 101.76	60.31± 79.44	75.02± 53.4	0.7643	128.97± 110.64	43.99± 31.75	47.09± 43.56	0.0028
Vegetable Ca (mg)	35.5± 20.91	42.67± 45.21	26.15± 19.72	0.3555	39.14± 46.79	38.59± 19.68	26.84± 21.53	0.4899	16.24± 14.83	31.36± 19.52	55.44± 39.84	0.0015	40.11± 46.03	33.48± 26.23	31.05± 16.88	0.7318
Animal Ca (mg)	58.67± 84.18	32.04± 80.99	22.71± 46.18	0.3915	30.99± 83.34	34.95± 72.35	45.63± 64.67	0.8569	65.33± 96.5	28.94± 73.69	19.58± 26.69	0.2028	88.87± 101.57	10.52± 18.57	16.04± 46.36	0.0032
P (mg)	124.57± 74.97	79.83± 87.30	118.01± 69.3	0.2512	59.28± 54.71	113.11± 80.83	145.65± 75.11	0.0085	110.41± 75.01	75.90± 69.45	135.15± 83.24	0.1140	143.97± 66.78	71.25± 84.69	108.48± 69.43	0.0402
Na (mg)	578.46± 190.48	477.35± 233.27	538.96± 343.07	0.5879	385.35± 259.02	657.18± 286.63	539.38± 168.53	0.0165	519.92± 355.59	511.49± 234.84	559.47± 192.98	0.8727	656.81± 282.83	440.60± 246.25	502.59± 225.48	0.0719
Cl (mg)	2.49± 2.84	2.28± 4.01	3.37± 3.23	0.6562	1.9± 2.8	5.12± 3.56	1.08± 2.23	0.0012	2.51± 3.37	1.75± 2.54	3.87± 3.9	0.2205	4.10± 2.76	2.12± 4.05	2.02± 2.9	0.1769
K (mg)	364.78± 196.56	244.2± 173.93	289.08± 194.25	0.2331	209.03± 174.4	317.57± 178.20	361.07± 197.29	0.0858	208.27± 144.51	234.33± 146.74	445.03± 187.15	0.0004	375.37± 176.36	202.57± 174.49	320.81± 189.41	0.0392
Mg (mg)	12.18± 10.51	11.06± 13.64	6.63± 0.17	0.3087	9.36± 12.85	11.21± 8.91	9.11± 9.49	0.8382	10.85± 12.35	5.29± 6.51	13.64± 10.14	0.0746	13.93± 13.79	7.28± 8.11	8.77± 7.63	0.1945
Fe (mg)	1.89± 0.87	1.56± 1.24	1.94± 1.52	0.6676	1.51± 1.24	2.14± 1.46	1.70± 0.93	0.3734	1.25± 0.98	1.71± 1.1	2.38± 1.36	0.0399	2.16± 1.21	1.51± 1.11	1.73± 1.34	0.3519
Vegetable Fe (mg)	1.2± 0.67	1.41± 1.23	0.88± 1.09	0.3747	1.3± 1.3	1.24± 0.97	0.95± 0.81	0.6192	0.67± 1.0	1.28± 1.03	1.50± 0.95	0.0802	1.38± 1.24	1.14± 1.05	0.98± 0.8	0.5833

Table 8. Continued

	Factor 1: Pancakes				Factor 2: Braised dishes				Factor 3: Soup & stew				Factor 4: Hot pot & salad			
	Oils, Grains & Eggs			<i>p</i> -value	Sweets, Beverages, Seasonings & Seafood			<i>p</i> -value	Vegetables & Legumes			<i>p</i> -value	Nuts and seeds, Fruits & Potatoes			<i>p</i> -value
	Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3		Tertile 1	Tertile 2	Tertile 3	
Animal Fe (mg)	0.68± 0.96	0.15± 0.24	1.07± 1.33	0.0408	0.21± 0.36	0.9± 1.5	0.75± 0.7	0.1574	0.58± 0.68	0.43± 0.83	0.88± 1.37	0.4657	0.78± 0.91	0.36± 0.67	0.76± 1.33	0.4538
Zn (mg)	0.87± 0.76	0.51± 0.59	1.18± 1.08	0.1021	0.39± 0.34	0.91± 0.72	1.23± 1.13	0.0251	0.63± 0.78	0.70± 0.83	1.21± 0.91	0.1308	0.94± 0.77	0.51± 0.63	1.12± 1.07	0.1414
Cu (ug)	104.74± 122.94	32.03± 36.73	57.24± 43.14	0.0456	38.01± 51.07	52.92± 40.62	98.63± 117.84	0.1045	70.94± 117.27	37.11± 41.98	83.71± 65.4	0.2706	108.05± 120.37	25.95± 31.74	60.23± 45.62	0.0194
F (mg)	0.00005± 0.0001	0.00001± 0.00004	0.001± 0.005	0.3377	0.00004± 0.0002	0.0001± 0.0002	0.001± 0.005	0.4303	0.00009± 0.0002	8.37± 0.00003	0.001± 0.005	0.3734	0.00006± 0.0002	0.00003± 0.00007	0.001± 0.005	0.3657
Mn (mg)	0.27± 0.17	0.21± 0.34	0.26± 0.34	0.8364	0.2± 0.36	0.31± 0.3	0.22± 0.2	0.5462	0.16± 0.17	0.21± 0.34	0.36± 0.3	0.1652	0.26± 0.18	0.16± 0.33	0.32± 0.32	0.2924
I (ug)	195.06± 729.61	41.28± 152.58	4.37± 8.48	0.4433	43.44± 158.05	2.94± 6.29	184.21± 704.32	0.4730	43.96± 157.9	0.003± 0.01	186.67± 703.66	0.4544	238.46± 734.22	2.16± 6.27	2.98± 7.94	0.2237
Se (ug)	5.64± 9.84	4.04± 8.66	10.18± 9.44	0.1862	3.68± 8.76	8.47± 10.38	7.58± 9.14	0.3623	8.98± 11.38	4.10± 7.01	6.99± 9.68	0.3852	10.71± 11.43	3.08± 7.0	6.40± 8.68	0.0926
Co (ug)	0.16± 0.3	0.2± 0.53	0.0± 0.0	0.2811	0.25± 0.55	0.07± 0.23	0.04± 0.15	0.2231	0.04± 0.17	0.18± 0.38	0.13± 0.45	0.6052	0.13± 0.47	0.18± 0.38	0.05± 0.16	0.6288
Mo (ug)	0.17± 0.25	0.13± 0.26	0.11± 0.33	0.8419	0.01± 0.02	0.13± 0.23	0.25± 0.39	0.0604	0.07± 0.18	0.11± 0.2	0.23± 0.38	0.2275	0.12± 0.21	0.13± 0.25	0.16± 0.36	0.8999
Cholesterol (mg)	31.09± 28.45	13.55± 25.83	52.55± 68.93	0.0781	27.03± 66.52	38.84± 48.32	31.05± 21.67	0.8010	48.94± 65.25	21.45± 25.2	27.99± 44.46	0.2780	51.38± 62.13	18.12± 30.99	29.05± 43.05	0.1636
Ratio of macronutrients (%)																
Carbohydrate (%)	42.05± 22.16	47.57± 19.28	28.48± 13.49	0.0222	47.22± 23.62	37.27± 20.41	33.95± 13.52	0.1792	32.05± 18.25	44.58± 22.13	40.79± 18.22	0.2271	33.86± 17.90	45.03± 22.27	38.66± 18.88	0.3233
Protein (%)	36.13± 19.43	25.98± 11.90	29.00± 15.31	0.2198	27.01± 18.17	26.42± 12.68	37.07± 15.45	0.1226	32.71± 23.16	30.57± 13.10	27.61± 9.95	0.6973	37.92± 14.53	27.83± 16.91	25.48± 14.52	0.0832
Fat (%)	21.83± 9.86	26.45± 13.52	42.51± 8.72	<0.0001	25.77± 14.42	36.32± 14.81	28.97± 11.08	0.1090	35.24± 14.63	24.85± 12.19	31.60± 13.83	0.1231	28.22± 13.80	27.14± 14.36	35.85± 12.86	0.1794
Macronutrients (g/1,000 kcal)																
Carbohydrate (g/1,000 kcal)	110.59± 60.95	125.04± 51.57	70.77± 34.40	0.0140	122.15± 61.25	97.55± 56.59	87.47± 40.50	0.2125	79.49± 45.32	116.24± 59.32	108.60± 52.76	0.1589	88.45± 50.83	117.57± 59.72	98.90± 50.60	0.3456
Protein (g/1,000 kcal)	91.63± 45.21	68.00± 30.95	71.21± 37.09	0.2085	69.23± 44.66	67.53± 31.47	92.59± 36.18	0.1410	80.26± 56.08	78.34± 31.84	71.48± 24.26	0.8175	96.52± 35.12	70.78± 39.87	63.88± 35.02	0.0539
Fat (g/1,000 kcal)	24.89± 10.75	30.46± 14.72	46.68± 9.61	<0.0001	29.11± 15.60	40.72± 15.32	32.49± 12.24	0.0941	38.82± 16.20	28.09± 12.94	36.04± 14.46	0.1297	31.78± 14.58	30.63± 15.33	40.08± 14.00	0.1706

Values are presented in means±S.D. *p*-values were obtained using ANOVA test.

For each dietary pattern derived from the Jeonju home-cooked side dishes, the individual factor scores were divided into tertiles.

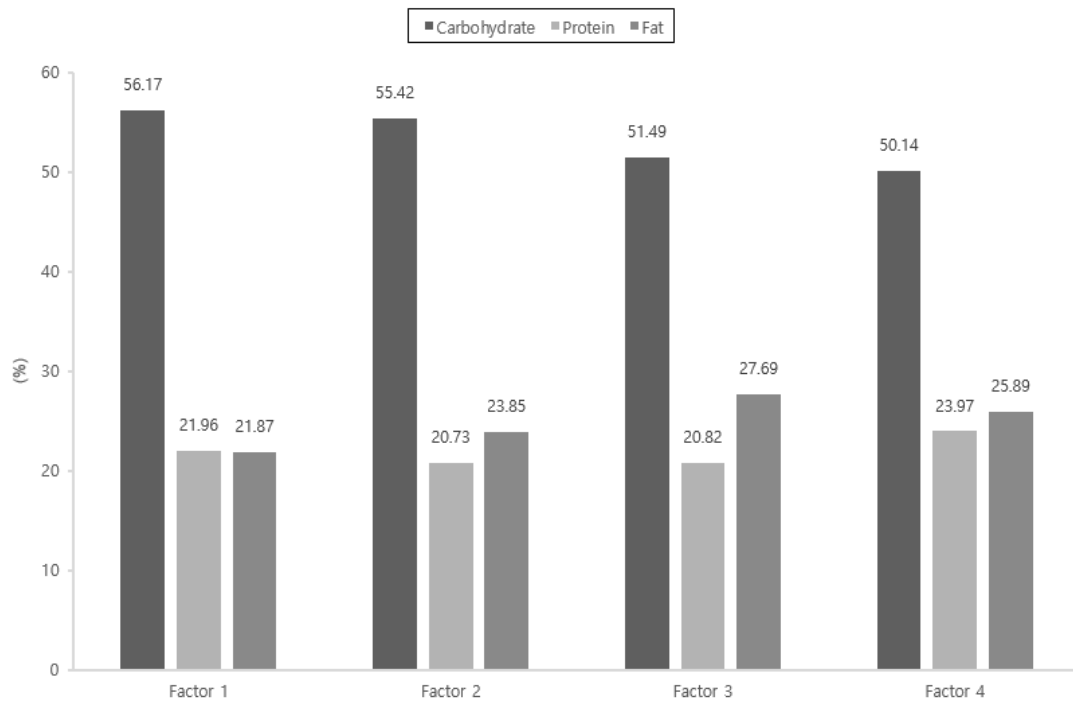


Fig. 2. Percentage contribution of macronutrients to energy in the highest tertile of each dietary pattern score.

51.5% : 20.8% : 27.7%로, ‘버섯류, 육류, 채소류’ 패턴의 경우는 50.1% : 24.0% : 25.9%이었다. 높은 탄수화물 비율을 가진 요인은 탄수화물 식품군인 곡류, 감자류, 과실류가 두드러진 ‘곡류, 종실류’ 및 ‘감자류, 두류, 과실류’ 패턴이었고, 가장 높은 단백질 비율을 가진 패턴은 단백질 식품군인 육류를 많이 섭취하는 ‘버섯류, 육류, 채소류’ 패턴이었다. 가장 높은 지질 비율을 가진 패턴은 ‘해조류, 조미료/향신료류’ 패턴인 것으로 확인되었다. 식사 패턴별로 가장 높은 점수를 가진 제3삼분위와 가장 낮은 점수를 가진 제1삼분위의 영양소 섭취 수준을 비교하면 ‘곡류, 종실류’ 패턴에서는 높은 점수를 받은 식단은 점수가 낮은 식단보다 회분과 판토텐산 함유량이 낮았다($p < 0.05$). ‘감자류, 두류, 과실류’ 패턴에서는 높은 점수를 받은 식단은 점수가 낮은 식단에 비해 엽산, 마그네슘 및 콜레스테롤 함유량이 낮았다($p < 0.05$). ‘해조류, 조미료/향신료류’ 패턴에서 높은 점수를 받은 식단은 점수가 낮은 식단에 비해 식물성 지질 함유량이 높았고, 판토텐산과 구리 함유량이 더 낮았다($p < 0.05$). ‘버섯류, 육류, 채소류’ 패턴에서 높은 점수를 받은 식단은 점수가 낮은 식단에 비해 에너지, 동물성 지질, 레티놀, 니아신, 비타민 B6 및 아연 함유량이 더 높았다($p < 0.05$).

부식의 각 식사 패턴에 따른 영양소 섭취 수준 비교결과, ‘부침류’ 패턴의 경우 탄수화물 : 단백질 : 지질의 비율(에너지 섭취 기여율)이 28.5% : 29.0% : 42.5%로, ‘조림류’ 패턴

의 경우 34.0% : 37.1% : 29.0%로, ‘국 및 찌개류’ 패턴의 경우는 40.8% : 27.6% : 31.6%로, ‘탕류 및 무침류’ 패턴의 경우는 38.7% : 25.5% : 35.9%이었다. 높은 탄수화물 비율을 가진 요인은 탄수화물 식품군인 채소류, 과실류, 감자류가 두드러진 ‘국 및 찌개류’ 및 ‘탕류 및 무침류’ 패턴이었고, 가장 높은 단백질 비율을 가진 패턴은 단백질 식품군인 어패류를 많이 섭취하는 ‘조림류’ 패턴이었다. 가장 높은 지질 비율을 가진 패턴은 유지류 섭취가 두드러진 ‘부침류’ 패턴이었다. 식사 패턴별로 가장 높은 점수를 가진 제3삼분위와 가장 낮은 점수를 가진 제1삼분위의 영양소 섭취 수준을 비교한 결과, ‘부침류’ 패턴에서는 높은 점수를 받은 메뉴는 점수가 낮은 메뉴보다 에너지, 총 지질, 식물성 지질, 총 단백질, 동물성 단백질, 비타민 E, 판토텐산 및 동물성 철 함유량이 높았고, 구리 함유량은 낮았다($p < 0.05$). ‘조림류’ 패턴에서는 높은 점수를 받은 메뉴는 점수가 낮은 식단에 비해 에너지, 탄수화물, 총 지질, 식물성 지질, 총 단백질, 동물성 지질, 수분, 비타민 E, 비타민 B6, 비타민 B12, 인, 나트륨 및 아연 함유량이 높았으며, 염소 함유량은 낮았다($p < 0.05$). ‘국 및 찌개류’ 패턴에서 높은 점수를 받은 식단은 점수가 낮은 식단에 비해 에너지, 탄수화물, 식물성 단백질, 총 식이섬유, 불용성 식이섬유, 수분, 회분, 베타카로틴, 티아민, 리보플라빈, 비타민 B6, 엽산, 식물성 칼슘, 칼륨 및 총 철 함유량이 높았고, 식물성 지질과 비타민 E는 더 낮았다($p < 0.05$). ‘탕류 및

무침류' 패턴에서 높은 점수를 받은 식단은 점수가 낮은 식단에 비해 탄수화물 함유량이 더 높았고, 회분, 총 칼슘, 동물성 칼슘, 인, 칼륨 및 구리 함유량은 더 낮았다($p < 0.05$).

요 약

1960년~1980년대 후반 전주 가정식 문화의 보존 및 전승을 위해, 전주에서 20년 이상 거주한 전주 시민을 대상으로 면접조사를 수행하여, 식문화와 관련된 구술자료를 수집하였다. 기록된 자료를 분석한 결과 전주 가정식 문화는 고창, 김제, 부안, 완주 등 전라북도 인근지역의 음식문화가 융합되어 고유의 식문화를 구성하는 것으로 나타났다. 전주의 가정식 문화는 지역의 제철 식재료의 사용 및 이를 이용한 발효식품의 제조 등이 특징적이었고, 본 연구를 통해 흥어를 사용한 산후조리 음식인 '흥어떡주탕', 구세미 젓갈을 첨가한 무생채, 콩나물을 활용한 찌지 및 잡채 등이 타 연구와는 구분되는 대표적인 음식인 것으로 나타났다. 발굴된 메뉴의 보존 및 전승을 위해 음식 재료 및 조리법을 표준화하고, 일상의 활용도를 높이기 위한 계절 또는 일상식 추천식단 9선을 개발하였다. 추천식단의 식사패턴은 '곡류, 종실류' 패턴, '감자류, 두류, 과실류' 패턴, '해조류, 조미료, 향신료류' 패턴, '버섯류, 육류, 채소류' 패턴으로 명명되었고, 부식류의 식사패턴은 분류된 식품군에 따라 '부침류' 패턴, '조림류' 패턴, '국 및 찌개류' 패턴, 탕류 및 무침류' 패턴으로 명명되었다. 식단 및 부식류의 영양소 섭취 수준을 평가한 결과, 요인 패턴별 에너지 섭취 기여율이 적절한 범위에 해당하고, 식단 또는 부식 메뉴로부터 추출된 요인별 식품군 및 영양소 함량 등에 유의적 차이가 있음을 확인하였다. 전주 고유의 음식문화를 보존·계승하기 위해 지역 음식에 경험이 있는 부모 세대로부터 구술자료를 체계적으로 수집 및 기록하고, 식재료 및 조리법을 표준화하려는 지속적 노력이 필요하다. 또한 전주 가정식의 과학적 기반을 강화하기 위해 영양소 섭취 수준 평가 이외에도 영양성분 분석, 조리 과학적 분석, 인문학적 고찰 등이 동반되어야 할 것으로 보인다.

감사의 글

이 연구는 전주음식의 학술가치 제고를 위한 콘텐츠 발굴 사업의 일환으로 전주시의 지원을 받았습니다.

REFERENCES

Ahn YJ, Park YJ, Park SJ, Min HS, Kwak HK, Oh KS, Park C (2007) Dietary patterns and prevalence odds ratio in

middle-aged adults of rural and mid-size city in Korean Genome Epidemiology Study. *Korean J Nutr* 40(3): 259-269.

Bang KW (2022) Research trend of subtropical crops due to climate change. *Food Industry and Nutrition* 27(1): 20-26.

Choi JG, Park HR, Song KH, Kwon SY, Lee YM (2018) Menu evaluation of meal boxes sold in Korean convenience stores. *J Food Nutr Res* 6(1): 18-25.

Choi JH, Choi NS, Cho WK, Lee YM, Cha SM, Jeon KS (2014) *Food and Culture around the World*. Powerbook, Korea. p 10.

Chung YK (2013) A study on structure of a faceted classification for organizing Korean food information. *Journal of the Korean Society for Library and Information Science* 47(1): 15-37.

Chung HK (2008) A historical review of mandu (dumpling) culture. Presented at 2008 Autumn Conference of The East Asian Society of Dietary Life, Seoul, Korea. pp 1-10.

EZHL Co., Ltd. (2023) 10000recipe. <https://www.10000recipe.com> (accessed on 30. 8. 2023).

Jo GB, Park SH, Ryu DY, Choi HS, Choi D, Chung DO (2017) A study on development and nutrient analysis of traditional food in the Sunchang area. *Food Sci Ind* 50(4): 82-91.

Jo HY, Lee YH (2019) A study on the documenting of local food culture?: Focused on the natural village of Gwangmyeong City. *The Korean Journal of Archival Studies* 60: 195-237.

Khani BR, Ye W, Terry P, Wolk A (2004) Reproducibility and validity of major dietary patterns among Swedish women assessed with a food-frequency questionnaire. *J Nutr* 134(6): 1541-1545.

Kim H, Woo M, Kim H, Song YO (2012) Constitution of formal and informal meals consisting of traditional local foods in Busan, Korea. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 41(10): 1467-1474.

Kim IS, Choi OB, Yu HH, Shin MK (2007) Recognition of native local foods in the Jeonju area of Korea by adults. *J East Asian Soc Diet Life* 17(6): 765-779.

Kim KM, Kwon YS, Kim YS, Kim GC, Kim, Y (2013) The awareness and satisfaction regarding Korean traditional foods in elementary, middle, and high school students. *J Korean Soc Food Cult* 28(2): 167-176.

Kim MH, Chung HK (2013) Development of local food

- content in Jinan-Gun and Gurye-Gun through storytelling. *J Korean Soc Food Cult* 28(2): 145-157.
- Kim SH, Kim MS, Lee MS, Park YS, Lee HJ, Kang SA, Kwon DY (2016) Korean diet: Characteristics and historical background. *J Ethn Foods* 3(1): 26-31.
- Kim SH, Kwon DY, Shin DW (2020) Namul, the driving force behind health and high vegetable consumption in Korea. *J Ethn Foods* 7(1): 1-12.
- Lee KJ, Jang SE, Oh YS (2022) A study on the trend of researches in food and culture -Focusing on published papers from 1986 to 2020 in the journal of the Korean society of food culture-. *J Korean Soc Food Cult* 37(3): 196-212.
- Lee SH, Kim SH, Jung LH, Jung JW, Jeon KC, Kim HK (2010) Studies on commercialization of Korean native foods-focused on Boseong area. *Culi Sci & Hos Res* 16(4): 43-52.
- Min KH (2006) Menu evaluation for native foods in Jeonju area. *Korean J Food Cook Sci* 22(1): 96-104.
- Min KH (2009) A study on the types of local restaurant management and the activation of food tourism -Focused on Jeonju area. *Culi Sci & Hos Res* 15(1): 47-58.
- Moon SS (2012) A study on the perception and awareness of native local foods: Centering around Jeongeup area. *International Journal of Tourism and Hospitality Research* 26(6): 435-445.
- Na HR, Park EJ, Yang SJ, Cha YS, Lee MA (2017) Analysis of consumers' needs and satisfaction related to food culture in Jeonju hanok village: Application of the push-pull factor theory. *J Nutr Health* 50(2): 192-200.
- Pérez-Rodrigo C, Gil Á, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G, Aranceta-Bartrina J (2015) Clustering of dietary patterns, lifestyles, and overweight among Spanish children and adolescents in the ANIBES study. *Nutrients* 8(1): 11.
- Shin DH, Park YJ, Kwon KS (1996) The research and development for an excavation and settlement of a native local foods in Muju area. *J Korean Soc Food Cult* 11(1): 7-12.
- Song YA (2019) Hospitality culture of Jeollagamyoung recorded in Foulk's diary. *Jour of KoCon a* 19(12): 573-592.
- Yang HS, Rho JO (2005) Recognition and preference of native local foods by university students in Chonbuk area. *J Korean Home Econ Assoc* 43(11): 49-58.
- Yoon HS (2008) Commodification of the skate food and chollado regional identity -From the common/ritual food to the cuisine. *Journal of Koreanology* (32): 399-424.

Date Received	Sep. 4, 2023
Date Revised	Oct. 30, 2023
Date Accepted	Oct. 31, 2023