

# 차 례

## 결과보고서 요약문

### 2018년 통일기반구축 사업 결과보고서

#### 1. 사업 내용

- 1) 당초계획
  - 개요
  - 추진배경 및 목적
  - 기본방향
  - 기대효과
  - 일정별 추진 세부계획
  - 참여인력
- 2) 실제추진 현황
- 3) 사업 내용별 운영 성과
  - 사업성과
  - 관련분야 기여도

#### 2. 예산

- 1) 예산 계획
- 2) 실제 예산 집행

#### 3. 자체평가 및 건의사항

- 1) 자체평가
  - 사업평가
  - 미흡한 점(한계) 및 개선(보완)할 점
  - 향후 계획(내년 계획)
- 2) 건의사항
  - 예산 편성 및 집행 관련

#### 4. 관련자료

- 대표적 사업 실적

## 결과보고서 요약문

사업기관	대북영양정책지원실		
사업명	북한이탈주민의 식생활적응과정 및 식생활교육 현황 조사		
사업책임자	성명	소속	직위
	윤지현	서울대학교 대북영양정책지원실	교수
사업기간	2018.4.1.~2019.2.28	사업비	20,000,000원

### 1. 사업목표

- 북한이탈주민의 식품선택과정 적응 과정 조사
- 북한이탈주민의 식생활교육 현황 조사

### 2. 사업의 내용

- 북한이탈주민의 식생활적응 과정 조사
  - 고난의 행군 시기 전후에 출생한 북한이탈주민(20명)을 대상으로 북한과 남한에서의 식환경 및 식품선택과정의 차이에 대한 심층면담 진행
  - 북한의 식환경과 식품선택과정, 남한의 식환경과 식품선택과정, 북한과 남한의 식환경과 식품선택과정의 차이, 식품선택에 대한 정보입수 경로 등 기타 사항에 관한 내용으로 면담
- 북한이탈주민 대상 식생활교육 현황 조사
  - 북한이탈주민 대상 식생활교육은 이루어지고 있지 않아 식생활 및 영양 정보를 넣은 식생활교육 자료 제작
  - 전문가 네트워크 미팅을 통해 변화된 식환경 적응을 위한 식생활 교육 방향 논의

### 3. 사업의 성과

- 북한이탈주민의 식품선택에 관한 거의 유일한 연구로, 식생활 및 식품선택과정에 대하여 남한과 북한에서의 상황을 비교하였다는 점에서 큰 의의가 있다고 할 수 있음

- ISBNPA(International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity)에 초록 제출
- 2월 사업 종료 후 3월 중 논문 투고 예정(Nutrition Research & Practice 및 대한지역사회영양학회 각 1편씩)
- 정책세미나(「보건·영양분야 남북협력의 실제와 과제」)개최
  - 대북영양정책지원실에서는 한국보건산업진흥원 및 서울대학교 통일평화연구원과 함께 실질적이고 지속적인 보건·영양분야의 남북협력을 위한 노력과 과제를 논의하고자 정책 세미나를 개최하였음
- 식생활 정보 제공을 위한 식생활교육 자료 개발
  - 북한이탈주민의 경우 기본적인 식생활 교육을 받을 기회가 전무함
  - 이에 올바른 식생활의 기본이 되는 기초적인 영양상식 및 식생활 습관에 대한 정보 제공에 대한 요구 있었음
  - 향후 북한이탈 청소년 및 청년들을 대상으로 하는 식생활 교육의 기본 자료로 활용할 예정

## 대북영양정책지원실

### 1. 사업 내용

#### 1) 당초계획

##### □ 개요

- 사업명: 북한이탈주민의 식생활적응과정 및 식생활교육 현황 조사
- 기관명: 대북영양정책지원실
- 총 사업비: 20,000,000원

##### □ 추진배경 및 목적

##### ○ 추진배경

- 현재 건강과 수명을 결정하는 주요 행동요인으로 흡연에 뒤이어 영양이 거론되고 있음. 건강에 이로운 영양은 올바른 식품선택에서 시작되는데, 식품선택 결정은 상황에 따라 변화하는 매우 복잡한 과정임. 현재 식환경은 다양한 식품선택을 가능하게 하는 반면, 건강에 이로운 식품선택을 어렵게 하는 양가적인 현상을 보이고 있음. 건강관리를 통하여 삶의 질을 높이려면 이러한 다변화된 식환경에서 건강에 이로운 식품선택이 가능하도록 하는 것이 중요함
- 유엔아동기금(UNICEF) 및 세계식량계획(WFP)과 함께 북한 당국이 실시한 전국 규모의 영양조사 보고서가 있음. 이 보고서 중 2004년 자료를 이용하여 남한과 북한의 영유아 및 가임기 여성의 영양상태를 비교한 논문과 2012년 자료를 이용하여 남북한 가임기 여성의 영양상태를 비교한 논문에 따르면, 남북한 영유아 및 가임기 여성의 영양상태 격차가 큰 것으로 나타남
- 심각한 수준의 식량부족은 1990년 중반부터 북한주민의 북한이탈을 초래하여, 현재 약 3만여 명의 북한이탈주민이 남한에 거주 중임
- 북한이탈주민의 경우, 북한의 열악한 식량사정, 의료보건 환경 등을 생애초기에 겪은 후 남한이 제공하는 풍족한 식량사정, 의료보건 환경 등을 생애후반에 경험하고 있어 Double Burden of Malnutrition을 축약적으로 보여 줌
- 북한이탈주민의 식사 현황 및 영양섭취에 관해서는 제한적 연구만 진행됨
  - 연령과 성별에 관계없이 대체로 단순한 형태의 식사를 하고 있었고 외식은 거의 하지 않았음

- 종적연구에 의하면, 남한 입국 때 측정된 체중의 8% 이상 체중증가를 한 경우 대사증후군에 걸릴 위험이 8배 이상 높아짐
- 식량부족으로 영양실조를 경험한 어린이는 체내 에너지를 만들 때 탄수화물을 보다 많이 활용하여 지방을 체내에 저장하는 경향이 있음
- 생애초기에 북한에서 심각한 영양실조를 경험하고 북한이탈 이후 풍족한 식환경에서 지내는 북한이탈주민의 경우, 일생동안 대사증후군 등 만성질환에 걸릴 위험이 매우 높음. 이는 개인의 불행뿐만 아니라 보험수가 증가 등 사회적 부담으로 작용할 것임. 따라서 올바른 식사를 통하여 체중관리 등의 건강관리 필요함
- 올바른 식사 전제는 바른 식품선택이나 현재 북한이탈주민이 어떻게 식품선택을 하는지에 대한 자료는 전무한 상황임

○ 목적

- 북한이탈 주민의 식품선택과정 적응 과정 조사
- 북한이탈 주민의 식생활교육 현황 조사

□ 기본방향

- 고난의 행군 시기 전후에 출생한 북한이탈주민을 대상으로 북한과 남한에서의 식환경 및 식품선택과정의 차이 도출
- 북한이탈주민 중 청년층을 대상으로 한 식생활 관련 정보 제공 자료 제작 및 배포

□ 기대효과

- 북한이탈주민 대상 생활밀착형 식품영양 서비스 제공을 위한 기초 자료 구축
- 통일한국 주민의 건강 불평등 해소 및 의료 비용 절감을 위한 영양정책 수립의 기초자료 마련

□ 일정별 추진 세부계획

- 본 사업은 다음과 같이 수행할 계획임 (그림 1).

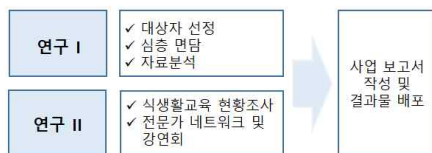


그림 1. 사업 추진 절차

○ 연구 I: 북한이탈주민의 식생활적응 과정 조사

- 북한이탈주민의 식생활적응 조사 대상자 선정
  - 내용: 북한이탈 성인 30명(남성과 여성 각각 15명씩)
  - 방법: IRB(임상시험심사위원회) 승인 진행. 보건소에서 진행하는 영양플러스 사업 영양사나 북한이탈주민을 보조하는 시민단체 등을 통해 snowball 방법에 따라 최대한 다양한 대상자가 포함되도록 선정
- 남한에서의 식생활적응 관련 심층면담 실시
  - 내용: 북한의 식환경과 식품선택과정, 남한의 식환경과 식품선택과정, 북한과 남한의 식환경과 식품선택과정의 차이, 식품선택에 대한 정보입수 경로 등 기타 사항
  - 방법: 미리 구성된 질문지(pre-structured questionnaire)를 이용한 반구조화된 면담법. 면담 내용 녹음(1인당 약 1시간 소요)
- 심층면담 자료 분석
  - 방법: 녹음한 면담내용을 대본화 하여 코딩과 Spradley의 발전식 분석방법에 따라 분석

○ 연구 II: 북한이탈주민 대상 식생활교육 현황 조사

- 북한이탈주민 대상 식생활교육 현황조사
  - 방법: 하나원, 하나센터(전국지점) 등 관련기관의 식생활교육 현황파악, 북한식생활교육자료(유니세프 등) 수집
- 전문가 네트워크 미팅
  - 내용: 올바른 식품선택과 변화된 식환경 적응을 위한 식생활 교육 방향 논의
  - 방법: - 연구진 회의
    - 전문가 네트워크(1회): 2016년 통일연구 기반구축 사업(「북한 영유아 및 임산부를 위한 영양보충식품 개발 사업」)시 진행되었던 제1회 전문가 네트워크를 확장하여 개최할 예정

2) 실제추진 현황

□ 사업추진 일정 및 내용

- 사업 추진 내용에 변경이 있었으며 실제 추진 현황은 표 1과 같음

표 1. 사업 추진 현황

세부 내용		기간 (월)										비고 진행상황 (2019.1.31 기준)		
		2018년												2019년
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2		
사업 I	• 면담 대상자 선정													완료
	• 심층면담 진행													완료
	• 심층면담 내용 분석													완료
	• 논문 작성													진행 중
사업 II	• 정책 세미나 개최													완료
사업 III	• 자료 제작													진행 중

□ 사업 추진 내용 1: 북한이탈주민의 식생활 적응 과정 조사

○ 심층면담 대상자 모집 및 선정

- 고난의 행군 시기 또는 가까운 전후 시기에 출생한 북한 이탈주민 20명
- 대안학교, 하나센터 등을 통한 눈덩이방법을 이용하여 모집

○ 개별 심층면담 실시

- 심층면담은 반구조화된 면담법으로 진행하였으며, 진행 일정은 표 2와 같음
- 심층면담은 약 1시간 정도 진행되었으며, 내용은 녹음되었음

표 2. 북한이탈주민 인터뷰 진행 현황

날짜	장소	인터뷰 인원
2018.07.27.(금)	가양동 및 평촌역	2명
2018.08.13.(월)	인천 논현역	1명
2018.09.04.(화)	야탑역	2명
2018.09.11.(화)	서울 남산 대안학교	6명
2018.09.12.(수)	서울 남산 대안학교	4명
2018.09.13.(목)	서울 남산 대안학교	4명
2018.09.13.(목)	역곡역	1명

○ 심층면담 자료 분석

- 녹음본은 전사된 후, 면담 진행한 연구자에 의해 확인 및 수정
- 면담진행자와 다른 연구원 1인이 각각 독립적으로 분석한 후 논의하여 결과 정리

○ 심층면담 내용 관련 자문

- 심층면담 내용 분석 과정에서 추가적인 정보 확인이 필요한 사안에 대하여 관계자(기면담 대상자, 대안학교 관계자 등)들과의 자문회의 개최(표 3)

표 3. 심층면담 분석 결과 관련 관계자 자문 내용

날짜	자문위원	자문 내용

2019.01.18.(금)	하나센터 상담사 1인 북한이탈 청년 2인	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 용어 차이: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 매대는 포장마차, 상점은 소매가게</li> <li>- 떡국은 “띠더국”이라고 불렸으며, 남한의 수제비임</li> </ul> </li> <li>• 배급제: 국가 차원의 배급제는 없음. 회사 등에서 자체적으로 배급 여부 결정</li> <li>• 구매 식품 관련: 김치, 완성반찬 등은 많이 판매</li> </ul>
2019.01.22.(화)	대안학교 사감 1인 대안학교 교사 1인	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대안학교 내 급식 관리자 여부 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식자재 관련 회사와 계약하여 식재료 주문</li> <li>- 식재료 및 식단은 영양사가 관리</li> </ul> </li> <li>• 북한이탈학생들의 식생활 관련 특징 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 편식이 심함</li> <li>- 맵고 자극적인 음식을 좋아함</li> </ul> </li> <li>• 북한이탈학생들이 식사를 챙겨서 먹는지 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다이어트 등의 이유로 식사를 잘 챙겨먹지 않음</li> </ul> </li> <li>• 북한이탈학생들이 남한 음식에 잘 적응하는지 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식이 달다는 의견이 많으나 적응은 잘하는 편임</li> </ul> </li> <li>• 식생활교육 프로그램의 필요성 여부 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1~2회 정도 교육은 필요할 듯함</li> <li>- 기본적인 지식도 전혀 없음</li> </ul> </li> </ul>

○ 심층면담 분석 결과

- 대상자 일반사항에 대하여 표 4에 정리하였음

표 4. 심층면담 대상자 일반사항

구분		빈도 (%)	구분		빈도 (%)
성별	남자	6 (30)	탈북년도별	2009년 이전 (2006-2008년)	3 (15)
	여자	14 (70)		2010-2015년	14 (70)
연령별	18-19세	4 (20)		2016-2017년	3 (15)
	20-25세	9 (45)	체중상태 (BMI별)	저체중 (18.5미만)	2 (10)
	26-29세	7 (35)		정상 (18.5-22.9)	16 (80)
북한 거주지역별	양강도	10 (50)		과체중 (23-24.9)	1 (5)
	함경북도	9 (45)	비만 (25이상)	1 (5)	

- 주요 분석결과는 표 5에 정리하였음

표 5. 심층면담 내용 정리

식환경 및 식품선택 과정		
	북한	남한
구매 장소	생산(소토지, 텃밭 이용) 또는 장마당	마트, 편의점 등 이용하여 식품 구매
구매 식품	소금, 육류, 해산물 등	과일, 채소, 음료 등
구매 방법	대부분 현금. 외상이나 물물교환도 가능	대부분 카드 이용

구입 주기 식사 횟수	식품저장이 어려워 필요할 때마다 구입 대부분 하루 세 끼	일주일 한 번, 한 달에 2-3번 대부분 아침 결식
식사 형태	옥수수밥+국+김치+(텃밭 채소반찬) 또는 옥수수국수+김치 형태	밥+국+김치+반찬(단백질 반찬 포함)
간식	거의 없었음. 옥수수 팽팡이나 사탕과자 가끔 섭취	개인차 큼(간식이 있어도 먹지 않는다는 응답자가 있었던 반면, 자주 즐겨 먹는다는 응답자도 있었음)
외식	대부분 전혀 하지 않았음. 장마당 매대에서 파는 음식 사먹기도 함	최소 일주일에 한 번 이상으로 빈번함
구매결정요인	가격, 양	먹고 싶은 것, 맛, 질, 신선도, 등 다양
그 외 사항	· 달걀, 육류, 해산물은 특별한 날만 소량 섭취 · 과일 경우, 특별한 날만 구매하여 섭취하거나 서리 등의 방법으로도 섭취	배달음식도 앱 활용하여 많이 이용
<b>식환경 및 식품선택 과정의 차이</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 식품구매환경 차이를 “깨끗함” “선택권” “카드 사용 가능” 등으로 설명하였음</li> <li>· 외식환경에 대해서는 남한이 보다 위생적인 것 같다는 응답과 더불어 북에서 외식경험이 전무한 대상자가 많아 비교가 어려웠음</li> <li>· 남한에서는 선택의 폭이 더 넓으며, 적응과정에서 어려움은 없었다고 답함</li> </ul>		
<b>식품선택에 대한 정보입수 경로 등 기타 사항</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대부분 ‘건강’이나 ‘음식’에 큰 관심이 없었으나 다이어트나 몸 만들기(근육) 등에는 관심 많음</li> <li>· 북한에서는 식사 질이 좋지 않아 금방 배가 고파지고 음식이 부족하기 때문에 세 끼를 안 먹을 수 없는 반면, 남한에서는 음식이 풍족하여 오히려 식욕이 생기지 않아 끼니가 줄어들었다고 답함</li> <li>· 건강이나 음식, 식품에 대한 정보는 주로 인터넷 검색을 통하여 얻음</li> </ul>		

### □ 사업 추진 내용 2: 보건·영양분야 남북협력 관련 정책세미나 개최

- 정책세미나(「보건·영양분야 남북협력의 실제와 과제」) 개최
  - 남북관계가 급변함에 따라, 당초 계획하였던 ‘대북지원 관련 전문가 네트워크’를 확대하여 북한의 상황과 남북협력의 방향성 등을 논의하는 정책세미나 개최
  - 대북영양정책지원실에서는 한국보건산업진흥원 및 서울대학교 통일평화연구원과 함께 개최한 정책세미나를 통해 실질적이고 지속적인 보건·영양분야의 남북 협력을 위한 노력과 과제를 논의하였음
  - 일시: 2018년 9월 20일(목) 14:00~17:30
  - 장소: 포 포인츠 바이 쉐라톤 남산 세미나실(20층)
  - 주최·주관: 서울대학교 생활과학연구소 대북영양정책지원실, 한국보건산업진흥원, 서울대학교 통일평화연구원
  - 참석자: 한국보건산업진흥원 미래정책지원본부장, 서울대학교 통일평화연구원장, 어린이의약품지원본부 사무처장, 유엔세계식량계획 한국사무소장, 통일부 인도협력기획과장 등 72명 참석

### □ 사업 추진 내용 3: 식생활 교육 콘텐츠 개발

- 북한이탈주민을 대상으로 한 식생활 교육은 이루어지고 있지 않음
  - 북한이탈주민, 특히 청소년 및 청년의 경우, 잘못된 식습관(예: 자극적인 음식 섭취, 편식, 탄산음료 과다 섭취 등)으로 인해 건강상에도 문제가 발생하는 것으로 파악 됨
  - 북한이탈주민들의 올바른 식생활을 위한 식생활·영양정보에 대한 니즈
  - 「알기 쉬운 건강 상식(가칭)」 시리즈로 식생활 및 영양에 관한 기초 정보 제공용 자료 개발작(L자 홀더)

## 3) 사업 내용별 운영 성과

### □ 사업 1(북한이탈주민의 식생활 적응 과정 조사) 성과

- 사업 1은 북한이탈주민 중 고난의 행군 시기 전후에 출생한 청년층의 식품선택 적응과정 조사를 목적으로 함
  - 사업 결과로 초록(ISBNPA, International Society of Behavior Nutrition & Physical Activity) 제출
  - 3월 중 두 편의 논문(Nutrition Research & Practice, 대한지역사회영양학회) 투고할 예정임

### □ 사업 2(보건·영양분야 남북협력 관련 정책세미나) 성과

- 정책세미나(「보건·영양분야 남북협력의 실제와 과제」) 주제발표 내용
  - 북한주민의 영양실태와 통일을 준비하는 고민
    - 국제기구의 보고서를 통해 북한주민의 영양 및 건강 실태 파악
    - 통일 후 또는 통일을 위한 준비과정에 관한 고민
    - : 미량영양소 부족 실태 파악, 식환경 조사, 식품체계 안정화, 학교급식 등을 통한 효율적인 지원 및 개선이 필요
  - 평화의 시대 남북 보건의료 협력 구상
    - 남북 보건의료 협력을 위한 10대 중단기 과제 제시
  - 민간단체의 대북 보건의료 협력 사업의 과거, 현재, 미래
    - 어린이의약품지원본부의 20년간 대북지원 사업 내용 소개
  - 유엔의 북한 인도적 지원현황: 영유아 및 여성 영양지원 사업
    - 북한주민들의 건강·영양상태 개선을 위한 인도적 지원사업 소개

### □ 사업 3(식생활 교육 콘텐츠 개발) 성과

- 「알기 쉬운 건강 상식-5대 영양소편(가칭)」, 「알기 쉬운 건강 상식-건강 체중편(가칭)」, 「알기 쉬운 건강 상식-음주편(가칭)」의 세 가지 시리즈로 콘텐츠 개발. 2월 중 제작 및 배포 예정

### □ 관련분야 기여도

- 북한이탈주민의 식품선택에 관한 거의 유일한 연구이며, 식생활 및 식품 선택과정에 대하여 남한과 북한에서의 상황을 비교하였다는 점에서 큰 의의가 있다고 할 수 있음
- 또한, 북한이탈주민을 위한 식생활교육 자료가 전무한 실정에서, 실생활에서의 활용도가 높은 제작물을 통해 정보를 제공하는데 큰 의의가 있음

## 2. 자체평가 및 건의사항

### 1) 자체평가

#### □ 사업평가

- 사업의 적절성: 사업 목적에 맞도록 과제 구성 및 진행을 전반적으로 잘 수행한 것으로 평가됨
- 사업의 효율성: 사업 결과 북한이탈주민을 비롯하여 식생활 및 영양교육이 필요한 대상자들에게 활용될 수 있을 것임
- 사업의 영향력: 북한이탈주민들의 변화된 식생활 환경에서의 올바른 식품선택 및 건강관리에 관한 연구의 기초가 되었다고 평가됨. 추후 관련 연구가 지속적으로 진행될 것으로 전망하고 있음
- 사업의 발전가능성: 사업 종료 이후에도 제작물(L자 홀더)을 통해 북한이탈주민들에게 영양정보를 제공해 줄 수 있을 것으로 평가됨. 아울러 본 자료를 바탕으로 추후 북한이탈주민들을 대상으로 하는 식생활 교육이 요청될 수 있을 것으로 전망함

#### □ 미흡한 점(한계) 및 개선(보완)할 점

- 당초 식생활교육 현황을 조사하고 전문가 네트워크 미팅을 통하여 북한

- 이탈주민들의 식환경 적응을 위한 식생활 교육 방향을 논의하고자 하였으나,
  - 식생활교육이 거의 이루어지고 있지 않아 관련 자료가 전무한 실정이며 해당 사업 내용을 발전시키기 어려웠음
  - 사업에 대한 사전 조사가 미흡하였던 점이 있었다고 생각됨

### □ 향후 계획(내년 계획)

- 북한이탈주민을 위한 식생활 교육 프로그램 개발 및 교육 실시
  - 현재 하나원(북한이탈주민정착지원 사무소)과 전국 24개 하나센터에서 식생활 교육은 거의 이루어지고 있지 않으며, 따라서 활용 가능한 식생활 교육 자료도 거의 없는 실정임
  - 그러나 북한이탈주민, 특히 청소년들의 경우 식생활에 문제가 있는 경우가 많음(편식, 자극적인 음식 위주의 식단 등). 또한 이와 관련하여 잘못된 식생활에서 비롯된 질병(만성 소화불량, 위 통증, 변비 등)도 빈번하게 발생하고 있어 식생활 교육이 필요하다는 관계자 의견 있었음
  - 이에 대한학교들을 대상으로 북한이탈청소년을 위한 식생활교육에 대한 사전 요구도 조사를 진행한 후 식생활교육 프로그램을 개발하여, 운영 계획 중임

### 2) 건의사항

#### □ 예산 편성 및 집행 관련

- 당초 사업계획서 작성시 참고하였던 예산비목 형식과 생활과학대학 행정실에서 요구하는 비목 형식에 차이가 있어 3월 말까지 계획서 수정이 있었음
- 예산 집행시 법인 카드로 하는 것을 원칙으로 하고 있음. 그러나 법인 카드의 경우, 사업기간 동안 사업 기관에서 소지할 수 없고, 필요할 때마다 행정 담당 기관(생활과학연구소)에서 받아 사용했어야 함. 또한 장시간 대여가 어려워 예산 집행에 어려움이 발생하기도 하였음
- 사업기간 총 개월에 맞추어 예산을 편성하였으나 행정적인 이유로 인하여 예산 집행을 서둘러야 하는 어려움이 있었음

## 3. 관련자료

### □ 대표적 사업 실적

- ISBNPA(International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity)에 초록 제출
- 초록 내용(일부 발췌)
  - **Abstract Title:** Adaptation in a new food environments among North Korean refugees in South Korea
  - **Objective:** Immigrants/refugees have to adjust their diets in new food culture and environments. North Korean refugees (NKR) living in South Korea (SK) is unique having to adapt to very different food environments of SK with shared food culture. This study aimed to understand NKR's perceived differences in food environments between SK and North Korea (NK) and difficulties in adapting into new SK food environments. We also examined differences of NKR's daily diets between SK and NK.
  - **Results:** NKR described NK food environment as self-production, while SK food environments as market-economy's one. Their diets in SK were more diverse, but relying on comfortable foods. Three theme emerged from the data regarding relationships between food environments and their diets: 1) different meaning of "meal," 2) forgotten difficulties of adaptation into new food environments, and 3) different reasons of food choice. While NKR ate three meals a day in NK, they rarely ate three meals a day in SK. Eating three meals a day in NK were associated with survival/hunger, but no such association existed in in SK. NKR answered no difficulties with SK food environments, but most NKRs recalled language barriers upon prompt. Reasons for food choice appeared to diversify from cost-effectiveness to taste, fun, health, etc.