

[P1 - 13]

대구지역 직장인의 식생활 현황에 관한 조사연구

조성희¹, 하태열², 장정희¹, 이경순³, 김미경³, 서정숙^{3*}

¹대구가톨릭대학교 식품영양학과, ²한국식품연구원, ³영남대학교 식품영양학과

A study on dietary life of workers in Daegu province

Sung-Hee Cho¹, Tae-Youl Ha², Jeong-Hee Jang¹, Kyeung-Soon Lee³, Mi-Kyoung Kim³,
Jung-Sook Seo³

¹Department of Food Science and Nutrition Catholic University of Daegu, ²Korea Food Research Institute, ³Department of Food and Nutrition, Yeungnam University

최근 사회·경제적인 변화와 더불어 생활환경이 급격하게 변화되고 있으며, 이와 관련하여 사람들의 식생활 양상이 크게 달라지고 있다. 본 연구에서는 직장인들을 대상으로 아침 식사를 중심으로 한 식생활 현황을 파악함으로써, 현대인의 식습관에 따른 밥 중심의 간편 영양식단을 개발하기 위한 자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구는 성인 직장인을 대상으로 하여 아침식사 현황과 아침식사에 영향을 미칠 수 있는 관련 사항들을 조사하였고, 조사 대상자는 20~50세의 대구시내에 소재한 회사의 생산직과 사무직의 남녀 성인 근로자 429명으로 구성되었다. 사무직, 생산직 근로자들의 일반환경, 아침식사 형태, 결식 여부 및 간편식 이용 정도 등을 조사하였다. 직장인의 아침식사에서 주 2회 이하의 섭취를 결식이라고 볼 때, 아침식사 결식률이 31.5%로서 높은 비율을 차지하였고, 연령이 낮을수록 결식률이 증가하는 것으로 나타났다. 좋아하는 식사의 형태는 주로 한식이었지만 아침식사로 밥을 매일 먹는 직장인은 38.1%에 불과하였다. 아침을 한식으로 먹는 것에 대한 견해에서는 생산직 근로자는 '좋아한다'가 22.4%로 가장 많았고, '시간이 많이 걸린다'가 8.3% 였고, '소화가 잘 되지 않는다' 2.8%, '영양가가 적을 것 같다', '살이 쪼들 것 같다' 순으로 나타났다. 사무직 근로자의 경우는 '좋아한다'는 항목에서 가장 높은 35.6%를 나타내었고, 생산직 근로자와 유사한 결과를 나타내었다. 아침 결식의 가장 큰 이유는 "시간이 없다"는 것이었고, 밥을 먹지 않는 것은 주로 간편하지 않기 때문인 것으로 조사되었다. 따라서 준비 과정이나 섭취 과정에서 간편하게 이용할 수 있는 간편식 형태의 식단이 요구되고 있는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 종합해 볼 때 직장인들의 바람직한 아침식사를 위한 간편하고 영양적으로 균형잡힌 아침식사 레시피의 개발과 보급이 중요한 것으로 여겨진다.