

一部 都市 職業人 및 學生의 아침 食事を
中心으로 한 食生態에 관한 研究

A Study of Ecology in Food Focused on Breakfast of Students and
Adults with Professional Occupations in the Urban Areas

서울대학교 家政大學 食品營養學科

禹美卿 · 玄泰姪 · 李心烈

教授 牟 壽 美

Dept. of Food and Nutrition, College of Home Economics

Seoul National University

Mee Kyung Woo

Tae Sun Hyun

Sim Yeol Lee

Professor: **Sumi Mo**

<目 次>

I. 緒 論

II. 調査内容 및 方法

III. 結果 및 考察

IV. 要 約

<Abstract>

A survey of ecological aspects of food, focused on breakfast of 1,526 adults with various professional occupations such as professors, teachers, employees of government, bank and company, and 1,928 students of various levels in the urban areas, was conducted from March, 1984 to February, 1985. The results were shown as follows:

Significancy was found between appetite at breakfast, and bed time, status of sleep, eating outside the home on the previous evening, meal or snack of the previous late evening, and exercise before breakfast. The study showed that only 15.2% of the subjects had a good appetite at breakfast; 28.1% had a poor appetite; others had indifferences. About 45% of the subjects had their evening meal between 7pm. and 8pm.; bank employees had breakfast further later than 9pm.. Surprisingly, 31.3 % of the subjects had snacks later than 10pm.. Nearly one-fourth of subjects, in general, and 34.4% of the subjects in Seoul, had breakfast by themselves due to different schedules of family members.

Breakfast patterns of the subjects during a period of 7 days were distributed as follows: 5.5 times for rice-oriented Korean meal; 0.6 times for bread type meal;

0.9 times for the omission of meal. The study described that the subjects who had bread type breakfast consumed only 3.7 items of food, whereas the subjects who had Korean breakfast consumed 7.1 items, on the average.

Better breakfast eating habits for an adequate daily diet should be emphasized through nutrition education for adolescents and at the worksite.

I. 緒 論

食生活는 생활의 일부인 동시에 人間의 生存을 확보하는 기본적인 가장 중요한 側面인데도 불구하고 생각한 것처럼 重要한 생활 부분으로 여겨지고 있지 않고 輕視되기 쉽다. 최근의 經濟急成長과 産業化에 의한 社會의 큰 變化는 우리의 生活와 食生活에도 큰 영향을 미치게 하였다.

食生活를 規定하는 要因으로는 첫째는 自然的·地理的 조건이며, 둘째로는 歷史的 조건이라 하겠다. 셋째로는 사회적·경제적 요인이며, 넷째로는 都市化의 영향으로서 도시적 생활 양태의 일반화가 촉진되면서 食生活 분야도 점차 도시적 양태화의 길을 걷게 되었다. 都市에서는 外食産業이라는 革新産業이 갑자기 成長하면서 우리의 食生活를 크게 變化시키고 있다¹⁾.

過去에는 缺食이라 하면 貧困에 의해 끼니를 거르고 배고픔을 참기도 했으나 최근은 貧困이 아닌 다른 要因에 의해 아침 缺食이 생기기 시작했다. 종래의 우리의 아침 食事は 家族이 함께 단란하게

앉아 모일 수 있는 유일한 때이며, 하루의 활동에 에너지를 공급하는 중요한 때인 만큼 식사の内容이 충실했다.

家族의 登校와 出勤時 刻差에 의한 아침 食사의 가족이 함께 먹는 共食性 缺如, 주부의 就業에 의해 가족이 혼자 먹는 孤食化, 생활 리듬의 혼란에 의한 식욕부진 및 이에 따른 아침 食事が 부실하게 되는 粗食化, 바쁜 아침 生活時間에 의해 빨리 먹는 急食化, 外食産業 급진전에 의한 嗜好 변화와 食사의 국제화 등 최근의 食環境은 놀랄만큼 여러 가지로 우리의 食生態를 자극하게 되었다.

아침을 바르게 먹는 일은 하루를 능률적이고 건강하며 快適하게 보낼 수 있는 原動力을 얻게 된다. 아침을 먹지 않거나 아침 食사의 內容이 不適한 경우 점심을 먹기 전에 空腹감이 오기 때문에 菓子류 등으로 間食을 먹거나 점심을 過食하게 되어 비만을 유발하는 원인이 될 수도 있다. 한편, 아침의 缺食은 便秘를 일으키기 쉽다. 이 밖에 Block²⁾ 등은 아침의 缺食은 아동들의 學業 집중력과 산수 능력이 저하, 독해력의 저조, 운동능력의 부진 등에 큰 영향을 미치게 한다고 경고하였

Table 1. Number of subjects surveyed by location and occupation

Occupation Sex	Profes- sors		Teac- hers		Office emplo- yees		Bank emplo- yees		Govern- ment emplo- yees		Students				Total			
											Unive- rsity	High school	Middle school	Elem- entary school				
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F				
Seoul	66	3	15	34	47	25	31	22	0	0	111	102	0	116	0	0	572	
Taejeon	0	0	58	39	114	20	47	47	0	0	98	104	0	0	101	99	727	
Cheonju	60	40	44	56	52	48	35	65	70	30	47	53	50	50	0	0	800	
Taegu	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	347	550	0	0	0	0	897	
Iri	82	20	38	95	53	63	50	57	0	0	0	0	0	0	0	0	458	
Total	208	63	155	224	266	156	163	191	70	30	603	809	50	166	101	99	3,454	
Average age(yr.)	42		33		30		27		36		21		18		13		12	

다.

學生들과 職業人들에 있어서 이와 같이 중요한 아침 식사가 輕視되어 바람직하지 않는 방향으로 변화된다면 國民健康을 유지하는데 우려된다. 따라서 바람직한 食習慣과 營養이 充實한 아침 식사를 갖도록 하는 食習慣 育成은 營養教育에서 가장 중요한 側面이라 하겠다.

이에 筆者는 일부 職業에 종사하는 職業人과 학생들의 아침 食事を 食環境 및 食生態學的 側面에 입각해서 그 實態調查를 실시하여 영양교육의 유익한 자료를 얻고자 한다.

II. 調查內容 및 方法

本 研究는 1984年 2월부터 1985年 3월까지 서울 大田, 全州, 大邱, 裡里의 5개 地域에서 Table 1 과 같이 教授 271名, 教師 379名, 會社員 423名, 銀行員 354名, 公務員 100名, 大學生 1,412名, 高校生 216名, 中學生 200名, 國民學生 100名 等 總 3,454名을 對象으로 아침 食事を 中心으로 한 食生態에 關係 調查하였다. 調查內容은 對象者의 家庭環境, 食慾과 이에 關係가 예상되는 要因인 睡眠, 運動, 外食, 飲酒, 저녁 間食과 아침 食사의 內容, 過去 一週間의 아침 食事 形態와 家族 共食

度等의 現況으로 이루어졌다. 調查方法은 미리 作成된 設問紙를 사용하여 調查對象者와 직접 面談을 통하거나 對象者로 하여금 직접 記錄케 하였다. 收集된 資料는 地域別, 職業別로 나누어 比較하였으며, 아침 食사의 內容 및 食慾과 關係가 예상되는 要因에 대해서는 χ^2 -test^{3,4)}를 행하였다. 또한 集團間의 차이를 보기 위해서는 χ^2 -test 또는 F-test^{2,3)}를 실시하였다. 이들의 處理에는 VAX-11/780 컴퓨터가 사용되었다.

III. 結果 및 考察

1. 調查對象者의 家庭環境

調查對象者의 家族構成을 보면, 核家族이 79.6%, 擴大家族이 20.4%였으며, 이의 地域別 차이는 별로 없었으나, 서울의 경우 核家族이 85.4%로 다른 地域보다 單一 家族化의 傾向을 보였다. 職業別로 볼 때 教師는 84.3%, 會社員은 83.5%가 核家族으로서 이들에게서 核家族의 傾向이 높게 나타났다.

調查對象者의 住宅狀況은 單獨住宅이 75.6%, 아파트 24.3%, 聯立住宅이 0.1%였으며, 서울의 경우는 對象者의 67.8%가 單獨住宅에, 31.7%가 아파트에 각각 居住한 것으로 나타났다. 한편, 全州

Table 2. Condition of appetite of subjects surveyed by location and occupation (Unit: %)

Condition of appetite	Total	Sex		Location				
		M	F	Seoul	Taejeon	Cheonju	Taegu	Iri
Good	15.2	21.6	9.5	20.8	12.3	17.0	10.5	18.0
Average	56.7	53.5	59.5	53.3	61.2	55.5	57.5	55.2
Poor	28.1	24.9	31.0	25.9	26.5	27.5	32.0	26.7

Condition of appetite	Occupation								
	Professors	Teachers	Office employees	Bank employees	Government employees	Students			
						University	High school	Middle school	Elementary school
Good	39.5	14.4	16.6	10.2	24.5	10.6	12.7	14.1	24.5
Average	47.0	55.6	55.9	50.9	48.9	58.4	59.0	79.3	58.5
Poor	13.5	30.1	27.6	38.9	26.6	31.0	28.3	6.7	17.0

Table 3. Sleeping pattern of subjects surveyed by location and occupation (Unit: %)

Pattern	Sex		Location					Occupation												
	Total	M	F	Seoul	Tae-jeon	Che-onju	Taegu	Iri	Prof-essors	Teac-hers	Office-empl-oyees	Bank-empl-oyees	Gover-nment-empl-oyees	Students						
														Univ-ersity	High school	Middle school	Elementary school			
Time for bed																				
~10:00p.m.	7.6	7.9	7.3	1.4	11.3	9.1	5.0	11.6	4.8	8.2	6.3	2.3	8.0	3.8	2.3	34.5	47.0			
10~11:00p.m.	21.4	17.9	24.7	10.2	22.2	21.1	25.6	26.8	20.8	29.8	18.3	10.1	24.0	18.5	16.2	46.9	44.0			
11~12:00p.m.	42.3	40.8	43.6	35.8	44.1	37.7	50.6	39.3	36.8	47.5	54.3	49.7	44.0	42.9	40.7	14.9	7.0			
12~1:00a.m.	23.7	26.2	21.5	39.8	17.2	26.4	18.8	18.7	32.3	12.7	17.5	31.9	22.0	28.1	32.9	3.1	2.0			
1:00a.m.~	5.0	7.4	2.9	12.8	5.2	5.7	0.0	3.5	5.2	1.8	3.6	6.0	2.0	6.8	7.9	0.5	0.0			
Regularity of time for bed																				
Regular	49.6	52.0	47.5	59.4	46.7	54.6	40.9	50.3	63.7	56.2	51.6	42.9	63.9	42.3	68.5	43.8	62.0			
Irregular	50.4	48.0	52.5	40.6	53.3	45.4	59.1	49.7	36.3	43.8	48.4	57.1	36.1	57.7	31.5	56.2	38.0			
Hours of sleeping																				
~5 hours	3.4	4.8	2.1	1.4	1.2	2.9	6.9	3.8	3.0	1.3	3.1	2.0	1.0	5.2	5.1	0.0	0.0			
5~6 hours	14.1	13.3	14.7	9.5	5.7	10.8	25.2	17.7	13.3	12.5	11.9	10.5	8.9	19.3	15.7	0.0	1.0			
6~7 hours	30.7	28.8	32.6	34.6	19.3	31.8	35.8	32.2	32.5	29.2	29.1	28.7	26.0	34.6	50.0	4.3	7.0			
7~8 hours	35.1	35.4	34.9	38.3	47.9	32.9	25.6	33.3	36.5	48.3	45.1	41.5	40.0	30.2	24.1	24.2	23.0			
8~9 hours	12.8	13.3	12.3	14.6	18.8	14.3	5.5	11.3	12.2	7.2	9.5	15.2	15.0	9.1	5.1	48.4	38.0			
9 hours~	3.9	4.4	3.4	1.6	7.2	6.9	1.0	1.8	2.6	1.6	1.2	2.0	8.9	1.6	0.0	23.1	31.0			
Condition of sleeping																				
Good	36.8	41.0	32.8	46.8	34.0	39.8	26.9	41.9	63.5	42.9	42.4	32.8	49.0	31.3	33.5	25.8	20.2			
Average	56.9	52.6	61.0	45.6	60.9	53.6	66.7	52.5	33.9	49.2	51.6	60.9	48.0	61.6	63.3	70.4	64.9			
Poor	6.3	6.4	6.2	7.6	5.2	6.6	6.4	5.5	2.6	7.9	6.0	6.4	3.1	7.1	3.3	3.8	14.9			
Time of rising																				
~6:00a.m.	23.8	21.1	26.1	13.0	9.2	26.4	35.6	32.2	27.5	31.7	22.5	11.6	29.0	26.4	25.5	5.1	22.0			
6~7:00a.m.	56.4	53.8	58.8	51.6	74.8	57.2	48.9	46.5	39.4	63.2	67.1	54.5	47.0	47.6	73.1	90.4	68.0			
7~8:00a.m.	16.8	19.7	14.1	25.6	13.9	15.5	13.7	18.4	28.6	4.5	9.8	28.7	24.0	21.2	1.4	3.6	10.0			
8:00a.m.~	3.0	5.4	1.0	9.8	2.1	0.9	1.5	2.9	4.5	0.5	0.5	5.1	0.0	4.9	0.0	1.0	0.0			

Table 4. Correlation of appetite and various variables

	Time for bed	Regularity of time for bed	Condition of sleeping	Time of rising	Hours of sleeping	Exercise before breakfast	Exercise on off day
Appetite	$\chi^2=81.05$ df=8 p<0.001	$\chi^2=60.43$ df=2 p<0.001	$\chi^2=270.73$ df=4 p<0.001	$\chi^2=42.23$ df=6 p<0.001	$\chi^2=24.57$ df=10 p<0.01	$\chi^2=88.51$ df=4 p<0.001	$\chi^2=11.57$ df=2 p<0.01
	Frequency of eating outside on the previous evening	Level of alcoholic drinking	Frequency of alcoholic drinking	Regularity of evening meal	Snack before bed time	Joining family members at breakfast	
Appetite	$\chi^2=40.77$ df=8 p<0.001	$\chi^2=31.44$ df=6 p<0.001	$\chi^2=20.27$ df=8 p<0.01	$\chi^2=78.23$ df=2 p<0.001	$\chi^2=13.20$ df=2 p<0.01	$\chi^2=71.14$ df=6 p<0.001	

*df: degree of freedom

의 경우 81.1%가 單獨住宅에 居住하고 있었다. 一般적으로 教授는 46.8%가, 그리고 서울 및 大田 地域의 會社員은 50.7, 57.3%가 각각 아파트에 살고 있었다. 居住形態를 보면, 對象者의 79.6%가 自宅에, 12.7%가 自炊, 4.1%가 下宿의 形態로 居住하고 있었고, 大學生과 銀行員은 自宅 居住者가 각각 69.7%, 75.1%에 불과하였는데 이러한 傾向은 銀行員의 경우 地方都市 居住者에게서, 大學生의 경우는 서울, 大邱 等 大都市 居住者에게서 높게 나타났다.

調査對象者의 平均 同居家族數는 本人을 包含해서 4~6명이 39.6%로 가장 많았고, 6~8명이 24.9%였다. 2人 以上인 경우도 大學生에게는 15.4%, 會社員은 12.1%, 銀行員은 10.7%나 되었다. 出生地는 農村에서 태어난 對象者가 22.0~57.4% 정도였다.

2. 食慾과 食事環境

1) 아침 食慾狀態

對象者의 食慾狀態는 Table 2와 같다. 즉, 아침 食慾이 良好한 것으로 應答한 者는 調査對象者 가운데 15.2%뿐이었으며 28.1%는 食慾不振을 호소하였다. 職業別로 볼 때 銀行員의 38.9%, 大學生의 31.0%, 教師의 30.1%가 食慾이 좋지 못한 것으로 應答하였으며, 특히 銀行員에 있어서는 서울과 全州의 居住者中 각각 46.2%, 43.3%가 食慾狀態가 좋지 않았다. 대체로 서울地域對象者의 食

慾狀態가 良好한 편이었다.

2) 睡眠과 아침 食慾

睡眠과 관련하여 아침 食慾에 影響을 미칠 수 있는 一般的 狀況을 調査한 結果는 Table 3과 같다. 調査對象者의 42.3%가 午後 11~12시에, 23.7%가 밤 12시부터 새벽 1시 사이에 就寢하는 것으로 나타났으며, 이는 66%의 對象者가 밤 11시~새벽 1시에 就寢하는 것을 나타낸다. 이를 地域적으로 보면 서울에서는 52.6%의 對象者들이 子正 12時 이후에 就寢함으로써 가장 就寢時刻이 늦는 편이었다. 職業別로는 高校生, 銀行員, 教授들의 순으로 就寢時刻이 늦었다. 就寢時刻은 全體의 49.6%가 規則的이었고, 高校生들이 가장 規則的이었다. 서울地域은 就寢時刻이 늦는 한편 規則的이었다. 睡眠時間은 對象者의 65.8%가 6~8時間이었으며, 大學生들의 경우 6時間 未滿인 者가 24.5%로서 가장 짧았고, 특히 大邱地域의 大學生들에게서 이러한 경향이 두드러졌다. 또한, 睡眠狀態가 良好하다고 答한 者는 全體의 36.8%, 보통인 경우는 56.9%, 不良하다고 答한 者는 6.3%로 나타나, 대체로 睡眠狀態는 良好한 편이었다. 아침 起床時刻은 全體의 56.4%가 아침 6~7시에 일어났고, 6時 以前에 起床한 者는 23.8%였다.

이들 變因과 食慾과의 相關을 χ^2 -test 한 結果는 Table 4와 같다. 즉, 就寢時刻, 就寢時刻의 規則性, 睡眠狀態, 起床時刻은 p<0.001 水準에서, 睡眠時間은 p<0.01 水準에서 食慾과 有意的인 相關

Table 5. Practice of exercise of subjects surveyed by location and occupation (Unit: %)

Practice	Sex		Location					Occupation								
	Total	M	F	Seoul	Tae-jeon	Cheo-nju	Taegu	Iri	Prof-essors	Tea-chers	Office-empl-oyees	Gover-nment-empl-oyees	Students			
													Univ-ersity	High-school	Elementa-ry school	
Before breakfast	27.3	39.0	16.4	15.4	28.1	40.2	22.3	27.9	43.2	28.2	29.6	26.0	49.0	22.7	21.5	49.0
Exercise	72.7	61.0	83.6	84.6	71.9	59.8	77.7	72.1	56.8	71.8	70.4	74.0	51.0	78.0	77.3	51.0
No exercise																
After lunch	14.4	15.7	13.2	16.1	12.8	14.5	16.4	10.5	20.3	10.8	16.6	4.5	13.0	17.9	8.8	14.0
Exercise	85.6	84.3	86.8	83.9	87.2	85.5	83.6	89.5	79.7	89.2	83.4	95.5	87.0	82.1	91.2	86.0
No exercise																
After evening meal	20.5	21.5	19.6	15.2	20.8	27.4	20.6	14.6	18.1	15.6	17.5	12.7	29.0	22.4	22.2	37.0
Exercise	79.5	78.5	80.4	84.8	79.2	72.5	79.4	85.4	81.9	84.4	82.5	87.3	71.0	77.6	77.8	63.0
No exercise																
Off day	37.8	45.9	30.3	31.6	35.2	48.5	34.9	36.2	58.3	31.9	42.2	35.6	50.0	32.9	36.1	61.0
Exercise	62.2	54.1	69.7	68.4	64.8	51.5	65.1	63.8	41.7	68.1	57.8	64.4	50.0	67.1	63.9	39.0
No exercise																

Table 6. Frequency of eating outside the home of subjects surveyed by location and occupation (Unit: %)

Frequency/month or week	Sex		Location					Occupation									
	Total	M	F	Seoul	Tae-jeon	Cheo-nju	Taegu	Iri	Prof-essors	Tea-chers	Office-empl-oyees	Gover-nment-empl-oyees	Students				
													Univ-ersity	High-school	Elementa-ry school		
None	41.2	39.1	43.4	31.5	68.1	37.6	39.7	20.7	10.3	34.8	46.0	34.5	32.0	35.5	70.4	98.0	70.0
1~4/month	19.2	20.7	17.7	14.5	8.4	21.4	24.4	27.9	31.0	36.4	14.9	14.4	19.0	19.7	4.6	1.5	16.0
1~3/week	27.2	27.0	27.4	36.7	15.5	30.4	21.4	39.7	48.0	24.8	26.8	33.3	43.0	27.9	15.3	0.5	14.0
3~5/week	8.0	7.8	8.2	11.7	5.8	6.0	8.9	8.7	8.1	3.2	9.0	14.7	4.0	10.3	1.4	0.0	0.0
5~/week	4.3	5.4	3.3	5.8	2.2	4.6	5.6	2.8	2.6	0.8	3.3	3.1	2.0	6.6	8.3	0.0	0.0

을 보였다. 즉, 취침 시각과 기상 시각이 이를 수록, 취침시각이 규칙적일수록, 수면 상태가 良好할 수록, 수면 시간이 길수록, 식욕이 좋은 것으로 나타났다.

3) 運動과 아침 食慾

運動은 血糖値에 影響을 주므로 食慾을 促進시키는 要因이 된다. 對象者들이 運動을 하는지의 여부를 아침 食事前, 점심 食事後, 저녁 食事後 休日で 나누어 調査한 결과는 Table 5와 같다. 즉 休日に 운동하는 者는 37.8%, 아침 食事前은 27.3%, 저녁 食事後는 20.5%, 점심 食事後는 14.4%의 對象者가 각각 運動을 하고 있었으며, 女子보다는 男子들이 대체로 운동을 많이 하고 있었다. 또한 會社員들을 除外한 대부분의 서울地域 對象者들은 一般적으로 運動을 하지 않고 있었으며, 全州 地域에서는 運動하는 傾向이 높았다. 職業別로는 地方都市의 教授와 國民學校 兒童, 公務員들이 다른 集團에 비해 運動을 많이 하고 있었으며, 銀行員과 教師들은 대체로 운동을 하지 않았다. 사실상 運動과 食慾과는 아직 그 關係가 명확하지 않아서 運動의 強度, 持續時間, 運動의 種類 및 年齡, 性別에 따라 食慾이 增加하기도 하고 減少하기도 한다. 그러나 지속적으로 運動을 하는 경우에 運動後 곧 바로 식사를 할 때 食慾이 促進됨을 느낄 것이며 適量의 運動은 음식의 攝取量을 增加시키게 될 것이다²⁾.

運動과 食慾과의 상관을 χ^2 -test한 결과는 Table 4와 같으며, 아침 食事前에 運動을 하는 경우는 $p < 0.001$, 休日に 運動하는 경우는 $p < 0.01$ 水準에서 각각 食慾과 有意的인 相關을 보였다.

4) 저녁 外食 및 飲酒狀態와 食慾

Table 4에서의 같이 저녁 外食과 飲酒의 頻度, 飲酒의 程度는 食慾과 有意的인 相關이 있음을 알 수 있다. 즉, 저녁 外食과 飲酒頻도가 높은 수록 飲酒程度가 높은 수록 食慾이 不良하였다. 이들을 각각 자세히 살펴 보면, 저녁 食事的 경우 Table 6과 같이 對象者의 41.3%만이 한 달 동안 外食을 전혀 안하고 上로 家庭에서 食事を 하였고, 週 3회 以上 저녁 外食을 하는 경우는 12.3%나 되었다. 대체로 男子가 女子보다 外食頻도가 높았고, 서울地域과 銀行員들의 外食頻도가 가장 높았다.

調査對象者들이 外食을 하는 理由로서는 48.2%가 모임 때문이라 했고, 31.7%는 일 또는 공부하다 늦어서 外食을 하였다. 이외에 가족 모임으로 18.0%, 기타 이유로 2.0%였다. 會社員은 45.5%가, 銀行員은 40.0%가 늦은 夜勤으로 外食을 하는 경우가 많았으며, 특히 地方都市에서는 이들 集團이 다른 職業群에 비해 勤務時間이 길었다. 한편 高校生들은 76.3%가 공부로 늦어져 外食을 하였다 고 답했다.

食事前 適量의 飲酒는 食慾과 消化를 촉진하는 것으로 알려져 있다. 本 研究에서는 飲酒하는 때를 고려하지 않았으나, 飲酒를 한 번에 많이 하는 者는 6.6%, 조금 또는 거의 하지 않는 者는 72.7%였다. 職業別로는 조금 또는 거의 飲酒하지 않는 者가 教師 75.8%, 大學生 74.5%, 公務員 69.0%, 銀行員 68.0%, 教授 65.4%, 會社員 63.0%였다. 高校生, 中學生, 國民學生들은 이에 해당 되지 않았다.

Table 7은 對象者들의 飲酒 횟수를 알아 본 結果로 男子의 15.6%가 週 3회 이상 飲酒를 하고 있었으며, 地域적으로는 全州에서 12.6%가 週 3회 이상 飲酒하고 있었다. 職業別로는 公務員과 教授들의 飲酒 횟수가 잦았고 教師들의 飲酒頻도가 가장 낮았다.

가장 바람직한 저녁 食事は 就寢 2時間 前에는 마쳐야 한다. 外食은 동물성 蛋白質의 과잉섭취 혹은 特定 음식의 偏重섭취 등 不均衡이 되기 쉽다. 특히 늦은 저녁 外食이나 過重한 저녁 外食 또는 飲酒는 다음 날 아침 食사의 食慾을 감소시키게 될 뿐만 아니라 이와 같은 食習慣이 지속될 경우 여러모로 건강에 나쁜 영향을 미치게 된다.

5) 저녁 食事 및 食事後의 間食과 食慾

對象者들의 저녁 食事時刻를 알아 본 結果는 Table 8과 같다. 午後 7~8時에 44.6%가 저녁 食사를 하고 있었는데 銀行員들은 28.1%가 9時 이후에 저녁 食사를 하였고, 특히 서울, 大田地域의 銀行員은 36.6~30.0%가 9時 이후에 저녁 食사를 하였다. 참고로 對象者들의 42.2%가 午後 6~7時에 退勤하였으나 銀行員들은 48.7%나 午後 7~8時에 退勤을 하였으므로 이로 인해 이들의 저녁 食사 시간이 늦어진 것이라 여겨진다. 이에 반해 教

Table 7. Frequency of alcoholic drinking of subjects surveyed by location and occupation (Unit : %)

Frequency/month or week	Sex		Location					Occupation								
	Total	M	F	Tae-jeon	Cheo-nju	Taegu	Iri	Prof-essors	Tea-chers	Office empl-oyees	Bank empl-oyees	Students				
												Gov-ernment	Univ-ersity	High school	Middle school	Elementary school
None	63.3	37.0	87.6	54.7	68.1	63.4	50.9	41.0	67.5	52.1	59.3	45.0	58.7	100.0	100.0	100.0
1~4/month	10.7	16.2	5.4	13.5	8.0	13.5	12.4	14.0	11.6	13.7	5.6	1.0	14.7	0.0	0.0	0.0
1~3/week	18.1	31.1	6.0	25.5	14.9	18.1	10.3	32.8	14.5	24.4	24.3	30.0	18.5	0.0	0.0	0.0
3~5/week	5.0	9.6	0.8	4.4	3.4	8.8	3.0	7.4	5.3	7.6	9.0	14.0	3.9	0.0	0.0	0.0
5~/week	3.0	6.0	0.1	1.9	1.2	3.8	4.8	4.8	1.1	2.1	1.7	10.0	4.2	0.0	0.0	0.0

Table 8. Evening meal time and time of snack before bed time of subjects surveyed by location and occupation (Unit : %)

Time of evening meal	Sex		Location					Occupation								
	Total	M	F	Tae-jeon	Cheo-nju	Taegu	Iri	Prof-essors	Tea-chers	Office empl-oyees	Bank empl-oyees	Students				
												Gov-ernment	Univ-ersity	High school	Middle school	Elementary school
Time of evening meal	4.3	6.0	2.7	4.9	4.4	8.2	2.7	3.4	1.6	2.8	0.4	0.0	8.0	2.4	0.5	0.0
~6 : 00p.m.	26.0	23.7	28.2	22.2	19.4	39.5	32.1	26.6	27.8	18.5	2.5	5.4	34.0	40.8	17.7	15.2
6~7 : 00p.m.	44.6	43.0	46.0	41.9	52.3	40.1	43.2	55.1	46.0	48.2	22.8	50.5	41.0	44.1	68.8	53.5
7~8 : 00p.m.	18.2	18.8	17.6	21.9	17.0	7.8	14.0	12.9	21.8	21.8	46.3	38.7	11.2	7.6	12.0	29.3
8~9 : 00p.m.	7.0	8.5	5.5	9.2	7.0	4.4	7.9	1.9	2.7	8.7	28.1	5.4	5.7	5.2	1.0	2.0
9 : 00p.m.~	8.1	7.4	8.5	7.1	6.7	5.0	12.2	9.3	9.8	8.6	4.1	0.0	7.6	10.9	7.5	11.1
Time of snack before bed time	26.0	19.5	30.0	18.5	20.8	17.0	36.9	32.1	28.4	21.5	13.0	16.0	28.5	23.4	28.3	44.4
~8 : 00p.m.	34.7	29.3	38.1	30.3	38.5	35.3	34.6	36.2	40.4	33.7	34.1	36.0	34.1	24.8	50.9	40.7
8~9 : 00p.m.	22.8	29.3	18.7	30.6	24.7	31.2	14.5	19.2	21.6	27.6	36.6	44.0	20.4	27.0	13.2	3.7
9~10 : 00p.m.	8.5	14.4	4.8	13.5	9.2	11.4	14.3	5.1	4.6	8.6	12.2	4.0	9.4	13.9	0.0	0.0
10~11 : 00p.m.																
11 : 00p.m.~																

授와 教師들의 경우 午後 9時 이후에 저녁 식사를 하는 者는 1.9~2.7%에 不過했다. 서울은 教授들을 除外한 다른 群의 경우 午後 9時 이후에 저녁 식사를 하는 者가 다른 지역에 비해 많았다. 한편 對象者의 50.1%가 저녁 食事時刻이 規則的이라 하였고, 銀行員의 경우 15.3%만이 規則的이라고 응답하였다.

對象者의 56.5%가 저녁식사 후 間食을 하였으며 서울은 65.6%의 對象者가 間食을 하여 다른 지역에 비해 많았으며, 職業別로는 教授에 있어서 62.9%, 學生들은 60.4%, 特別히 高校生들은 71.9%, 教師들은 57.7%가 저녁 間食을 하였다. 저녁 間食時刻은 Table 8에서 보듯이 34.7%, 午後 9~10時였고, 10時 이후인 경우는 職業別로 볼 때 銀行員 48.8%, 公務員 48.0%, 高校生 40.9%, 會社員 36.2%, 大學生 29.8%, 教師 26.2%, 教授 25.2%, 中學生 13.2%, 國民學生 3.7%로 平均 31.3%가 늦은 시각에 間食을 하고 있는 것으로 나타났다. 地域別로는 서울과 全州의 對象者들이 늦은 시각에 간식을 많이 하고 있었다. 저녁 食事 및 間食과 食慾과의 相關은 Table 4와 같다. 즉, 저녁 食事의 規則性과 저녁 間食의 有無는 $p < 0.001$, $p < 0.01$ 水準에서 각각 食慾과 有意的인 相關을 보였다. 즉, 저녁식사 시각이 規則的인 경우와 저녁 間食을 하지 않는 경우 다음날 아침 食慾이 좋게 나타났다. 저녁 食事時刻이나 間食時刻과 食慾은 有意的인 相關을 나타내고 있지는 않으나, 대체로 그時刻이 늦을 수록 食慾不良을 호소한 者가 많았다.

저녁 間食으로는 果實 56.1%, 빵과 飲料 16.2%, 菓子 10.4%, 牛乳 또는 주우스 6.6%, 기타 飲料 5.0%, 茶 2.3%, 기타 3.4%의 순으로 이용되고 있었다. 한편 저녁 間食을 하는 이유는 '배 고파서 29.8%', '심심해서 22.7%', '먹고 싶어서 19.6%', '習慣으로 13.9%', '營養上 6.9%', 기타 7.2% 등으로 나타났는데 女子의 경우 '먹고 싶어서' 간식하는 경우가 男子보다 많았으며, 반면 男子의 경우 '營養上' 간식을 한다고 한 사람이 女子보다 많았다. 그런데 저녁 食事 後의 間食으로 必要 이상의 能量을 섭취하는 것은 인슐린의 분비를 높여 glucagon 분비를 저하시키고 脂質合成을

촉진시키는 등 同化作用이 亢進되어 肥滿을 유발하기 쉽다.

6) 아침 食事 環境과 食慾

足立⁷⁾에 따르면 日本에서는 調査對象 어린이의 39%가 어른없이 혼자서 아침식사를 하고 있었으며 30%의 어린이가 아침식사 시간이 재미없다고 하였다. 또한 牟等^{8,9)}은 서울市內 低所得層의 4~6歲 어린이를 對象으로 한 調査에서 77.9~80.7%가 아침에 어머니와 함께 食事を 하고 있다고 보고하였다. 本 研究에서도 食事할 때 다른 식구와의 共食度가 食慾에 영향을 주지 않을까 예상하여 家族과의 共食度를 調査하였다. 그 結果 對象者의 54.7%가 온 가족과 함께 아침식사를 하였으며 23.5%는 혼자 食事하는 것으로 나타났다. 서울에서는 혼자 食事하는 對象者가 34.4%로 다른 지역에 비해 가장 많았다. 職業別로는 教師가 28.7%로 가장 많았다. 아침 食事時刻과 식사에 걸리는 時間을 調査한 結果는 Table 9와 같다. 아침식사는 32.2%가 아침 6時 30分~7時 사이에 하고 있었고, 6時 30分 이전에 식사하는 者도 18.3%나 되었다. 학생과 教師들이 주로 아침 6時 30分~7時에 아침식사를 하였고, 中學生, 大學生들 가운데 6時 30分 이전에 식사하는 者가 각각 36.6%, 27.4%나 되었다. 教師와 學生들은 아침식사를 빨리 함으로써 다른 群에 비해 혼자 식사하는 경우가 많을 것으로 여겨진다. 한편 會社員, 銀行員의 경우는 주로 아침 7時~7時 30分에 식사를 하고 있었다. 食事に 소요되는 時間은 71.6%가 5~20分이라 答하였는데 서울과 會社員群이 다른 群들에 비해 아침식사를 단시간에 하는 것으로 나타났다. 가장 바람직한 식사 시간은 약 20分으로 알려져 있으므로 많은 수의 對象者가 健康上 바람직하지 못한 急食의 樣相을 나타내고 있다.

食事 共食도와 食慾은 Table 4에 있는 바와 같이 $p < 0.001$ 水準에서 正의 相關을 보여 식사할 때의 環境的 要因도 食慾에 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

3. 아침 食事 形態

1) 過去 一週間の 食事 形態

調査對象者들이 과거 一週間 經驗한 아침 食事

Table 9. Time and consumed hours of breakfast of subjects surveyed by location and occupation (Unit : %)

Time	Sex		Location					Occupation									
	Total	M	F	Seoul	Taejeon	Cheongju	Taeju	Iri	Prof-essors	Teach-ers	Office-empl-oyees	Bank-empl-oyees	Govern-ment-empl-oyees	Students			
														Univ-ersity school	High school	Elementary school	
Time of breakfast																	
~6 : 30a.m.	18.3	15.3	21.1	12.4	17.3	8.5	38.0	7.0	1.1	10.8	16.2	3.9	3.0	27.4	16.6	36.6	8.0
6 : 30~7 : 00a.m.	32.2	27.3	36.8	21.8	31.6	22.6	54.4	20.5	9.5	33.5	18.4	12.5	11.1	41.3	47.1	55.5	37.0
7 : 00~7 : 30a.m.	27.1	28.5	25.8	27.9	34.1	35.5	6.7	39.3	27.0	38.1	43.0	38.6	36.4	15.6	39.8	7.9	39.0
7 : 30~8 : 00a.m.	14.7	18.0	11.7	18.3	13.2	23.4	1.0	23.7	35.4	16.2	16.5	30.5	35.4	8.8	0.5	0.0	15.0
8 : 00a.m.~	7.7	10.9	4.7	19.6	3.8	10.1	0.0	9.5	27.0	1.4	5.9	14.4	14.0	6.9	0.0	0.0	1.0
Consumed hours of breakfast																	
~5minutes	5.3	4.8	5.8	6.4	8.2	0.9	3.8	10.3	1.9	8.6	7.8	10.1	1.0	4.5	4.3	2.7	0.0
5~10 minutes	23.1	22.7	23.5	30.7	26.7	6.7	27.2	28.8	11.0	19.2	31.6	25.9	7.1	25.6	26.1	22.3	3.1
10~15 minutes	22.7	22.0	23.4	29.7	21.5	28.6	16.1	18.5	20.9	27.3	25.3	21.8	27.3	20.2	31.8	21.8	14.4
15~20 minutes	25.8	26.8	24.8	22.4	32.1	16.9	29.6	27.9	23.2	23.5	19.2	25.6	13.0	29.8	24.6	33.0	15.5
20~25 minutes	9.5	10.3	8.8	4.6	1.8	30.9	2.8	3.6	23.6	13.5	8.5	10.7	29.3	3.0	8.5	4.8	39.2
25~30 minutes	8.8	8.5	9.1	4.6	8.6	2.3	16.7	10.5	9.5	4.9	4.9	4.1	1.0	13.4	2.4	13.8	3.1
30 minutes~	4.7	4.9	4.5	1.6	1.2	13.7	3.8	0.4	9.9	3.0	2.7	1.9	22.2	3.6	2.4	1.6	24.7

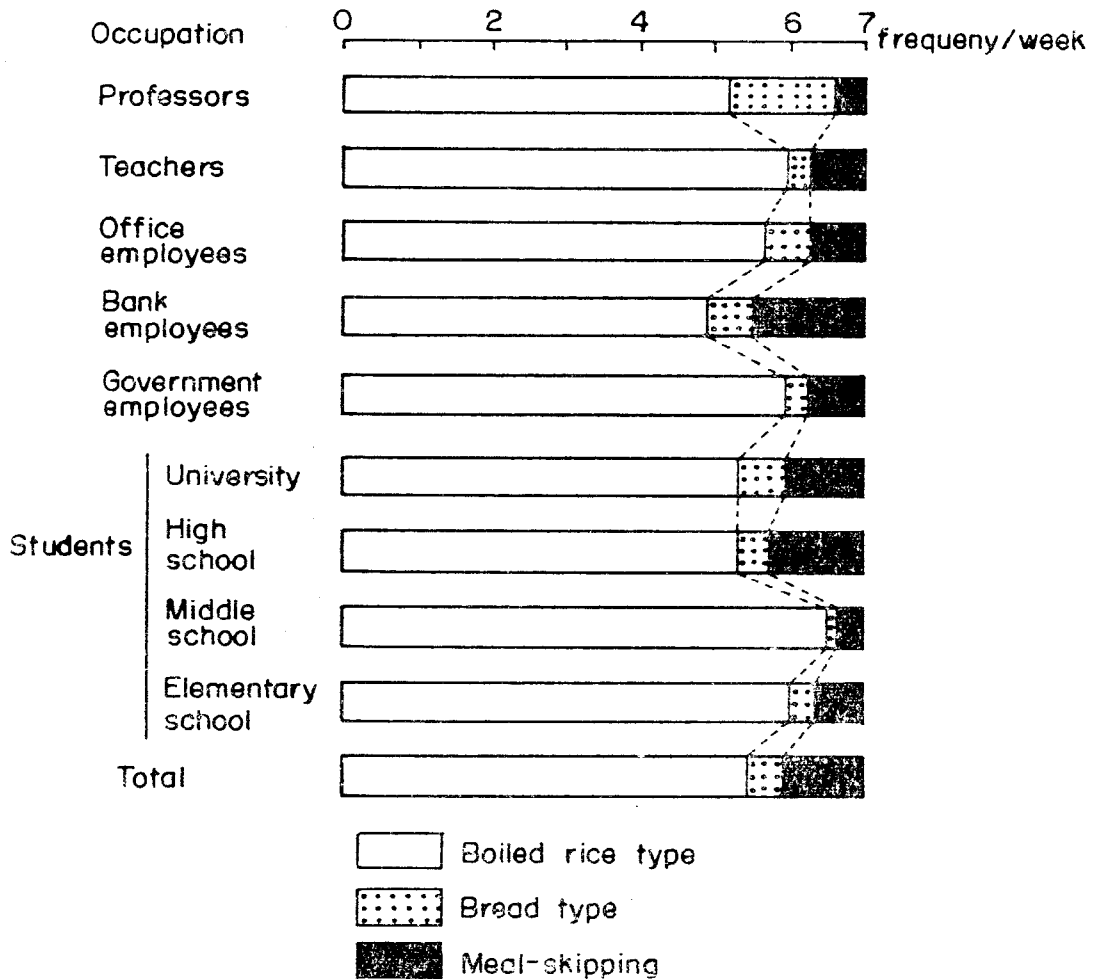


Fig. 1. Weekly frequency of skipping breakfast and menu pattern of breakfast taken by subjects surveyed by occupation

의 主要 패턴과 平均 횟수는 Fig. 1과 같이 밥을 주식으로 한 韓食은 5.5회로 가장 많았고 빵食은 0.6회, 缺食은 0.9회였다. 韓食에 있어서는 서울 地域이 4.9회로 다른 地域보다 그 섭취頻도가 낮았고 서울에서는 特別히 教授는 3.5회, 銀行員은 4.3회로 아침에 韓食의 攝取 횟수가 낮았다. 職業別로 볼 때, 銀行員들의 韓食 섭취頻도가 가장 낮았고 반면 公務員들의 경우 가장 높았다. 빵食의 경우 서울이 다른 地域보다 그攝取頻도가 높았으며 특히 서울의 教授와 會社員群은 각각 3.2회, 1.3

회였다. 缺食은 銀行員이 1.5회로 가장 많았고 大學生, 高校生群도 缺食 횟수가 平均 1.0~1.2회나 되었다. 반면 教授들은 週間 0.4회의 缺食을 經驗한 것으로 나타났다. 地域別로는 큰 차이가 없었다.

빵食의 이유는 Table 10과 같이 84.3%가 '食慾이 없거나 밥이 싫어서', 12.4%가 '簡便해서' 또는 '바빠서', 1.3%가 '胃에 부담이 적어서', 2.0%가 기타의 이유라고 應答하였다.

缺食의 이유로는 對象者の 49.9%가 '時間이 없

Table 10. Reasons for bread type breakfast and meal skipping of subjects surveyed by location and occupation (Unit: %)

Reason	Total	Sex		Location					
		M	F	Seoul	Taejeon	Cheonju	Taegu	Iri	
For bread type									
Lack of appetite	84.3	88.2	80.7	77.3	89.7	89.0	79.7	85.4	
Easy preparation	12.4	8.2	16.2	18.2	6.9	8.6	16.6	12.0	
Others	3.3	3.6	3.1	4.5	3.4	2.4	3.7	2.6	
For meal-skipping									
Lack of time	49.9	49.2	50.3	68.2	50.3	50.7	49.8	54.3	
Lack of appetite	41.7	37.3	44.0	25.0	43.6	57.7	41.2	39.9	
Others	8.4	13.5	5.7	6.8	6.1	11.6	9.0	5.8	

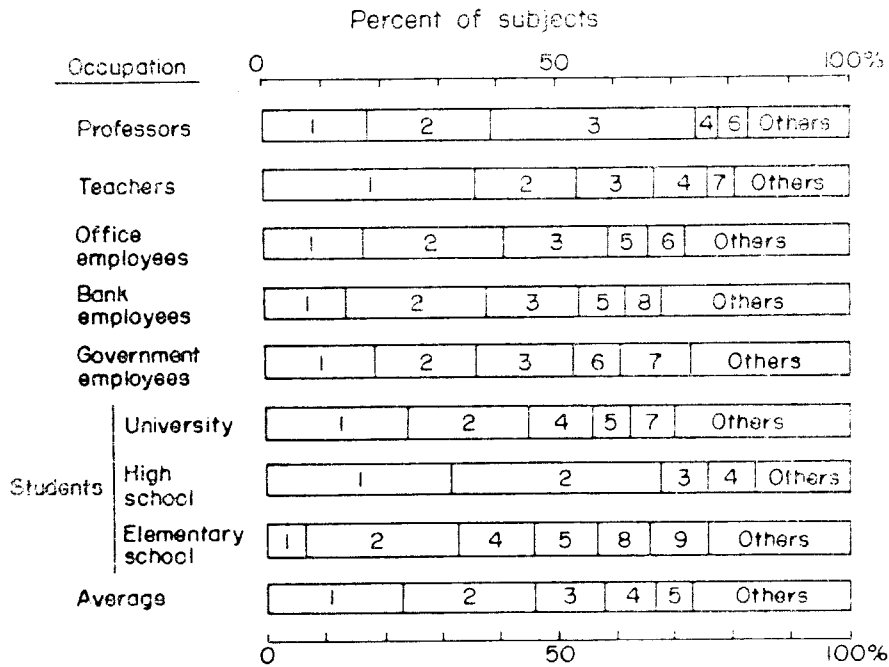
Reason	Occupation								
	Profes- sors	Techers	Office emplo- yees	Bank emplo- yees	Govern- ment emplo- yees	Students			
						Unive- rsity	High school	Middle school	Elementa- ry school
For bread type									
Lack of appetite	67.9	85.5	85.8	89.8	96.0	80.9	91.7	98.5	89.0
Easy preparation	20.7	13.2	11.4	8.5	4.0	15.3	8.3	1.0	4.0
Others	11.4	1.3	2.8	1.7	0.0	3.8	0.0	0.5	7.0
For meal-skipping									
Lack of time	43.9	54.2	45.2	47.4	20.0	51.0	55.1	68.4	20.0
Lack of appetite	29.3	41.1	46.0	41.1	53.3	41.0	44.9	31.6	80.0
Others	26.8	4.7	8.7	11.6	26.7	8.0	0.0	0.0	0.0

어서', 41.7%가 '食慾이 없어서'라고 답하였고, 이 외에 8.4%는 '體重을 줄이려고', '전날 過食을 해서', '늦게 일어나서', '飲酒' 등의 이유를 들었다. 이러한 결과는 鄭等¹⁰⁾의 大學生을 대상으로 한 조사 결과와 비슷한데 이들에 의하면, 14.8%가 習慣적으로 缺食을 하고 있었다. Wilmot等¹¹⁾도 최근 불행히도 아침 식사를 거르거나 주우스 또는 커피 등으로 아침 식사를 대신하는 傾向이 일반화되었다고 지적하면서 그 이유가 '늦게 일어나서', '아침에 食慾이 없어서', '아침 준비자가 없어서', '體重을 줄이려고'라고 하였다. 또한 Iowa 研究¹²⁾에 따르면 調查對象 어린이들의 반 이상이 아침식사를 不充分하게 먹고 있다고 지적하고 바람직한 아침식사로 부터 하루의 부족한 식사가 補償될 수 있다고 아침식사의 重要性을 강조하였다.

2) 調查當日 아침食事 內容

앞에서 過去 一週間의 食事 形態를 살펴 보았으나 調查當日의 아침식사 내용을 기록해 함으로써 調查對象者들의 食事樣相을 좀 더 구체적으로 살펴 볼 수 있었다. 對象者가 아침 한끼에 먹은 料理 가지수를 살펴 본 결과 主食을 포함하여 平均 5.8가지로 나타났다. 한편 韓食은 全體의 88.5%, 빵食은 5.2%, 缺食은 3.3%, 牛乳 또는 달걀만 먹은 경우는 2.1%, 기타 飲料만 먹은 경우는 0.9%로 각각 나타났다. 韓食이나 빵食을 한 경우에 그 식사 내용을 分析한 결과는 Fig. 2, Fig. 3과 같다.

韓食의 경우 밥·국·반찬 3가지·牛乳나 주우스를 먹은 形態가 가장 많았으며, 그 다음으로 밥·국·반찬 3가지 形態가 많았다. 職業別로는 教授



- Pattern 1 : Boiled rice + soup + 3 side dishes + milk or juice
 " 2 : Boiled rice + soup + 3 side dishes
 " 3 : Boiled rice + soup + 3 side dishes + coffee or other beverages
 " 4 : Boiled rice + 3 side dishes
 " 5 : Boiled rice + soup + 2 side dishes
 " 6 : Boiled rice + 3 side dishes + coffee or other beverages
 " 7 : Boiled rice + 3 side dishes + milk or juice
 " 8 : Boiled rice + soup + 1 side dish
 " 9 : Boiled rice + 2 side dishes

Fig. 2. Menu construction of Korean breakfast taken by subjects surveyed by occupation.

들에게서 밥·국·반찬 3가지·커피 또는 기타 飲料의 形態가 많았고, 教師, 大學生, 公務員들은 밥·국·반찬 3가지·牛乳 또는 주우스 形態가 많았다. 會社員, 銀行員, 高校生, 國民學生의 경우는 주로 밥·국·반찬 3가지 形態의 아침식사를 하고 있었다. 地域別로는 별 차이가 없었으나 裡里地域이 다른 群에 비해 밥·국·반찬 3가지, 커피 또는 기타 飲料의 形態가 많았다.

빵食의 경우는 全體적으로 빵·달걀 또는 햄이나 소세지·牛乳나 주우스의 形態가 많았고, 그 다음으로 빵·牛乳나 주우스의 形態로 많이 식사함

으로서 食사를 簡單히 하려는 傾向이 높음을 알 수 있었다. 職業別로는 教授와 公務員들에게서 빵·牛乳나 주우스의 形態가 가장 많았고, 다른 群에서는 빵·달걀이나 햄이나 소세지·牛乳 또는 주우스의 形態가 가장 많이 行해지고 있었다. 빵食을 한 경우에 빵과 肉類 및 菜蔬 또는 果實을 곁들여 먹은 者는 教師 25.0%, 教授 19.5%, 會社員 15.0%, 高校生 12.5%, 銀行員 6.3%, 大學生 2.4%에 不遇했고, 빵·커피 또는 기타 飲料를 먹은 者가 13.4%인 것으로 미루어 빵食이 簡便하다거나 韓食에 싫증을 느껴서 많이 이용되기는 하나

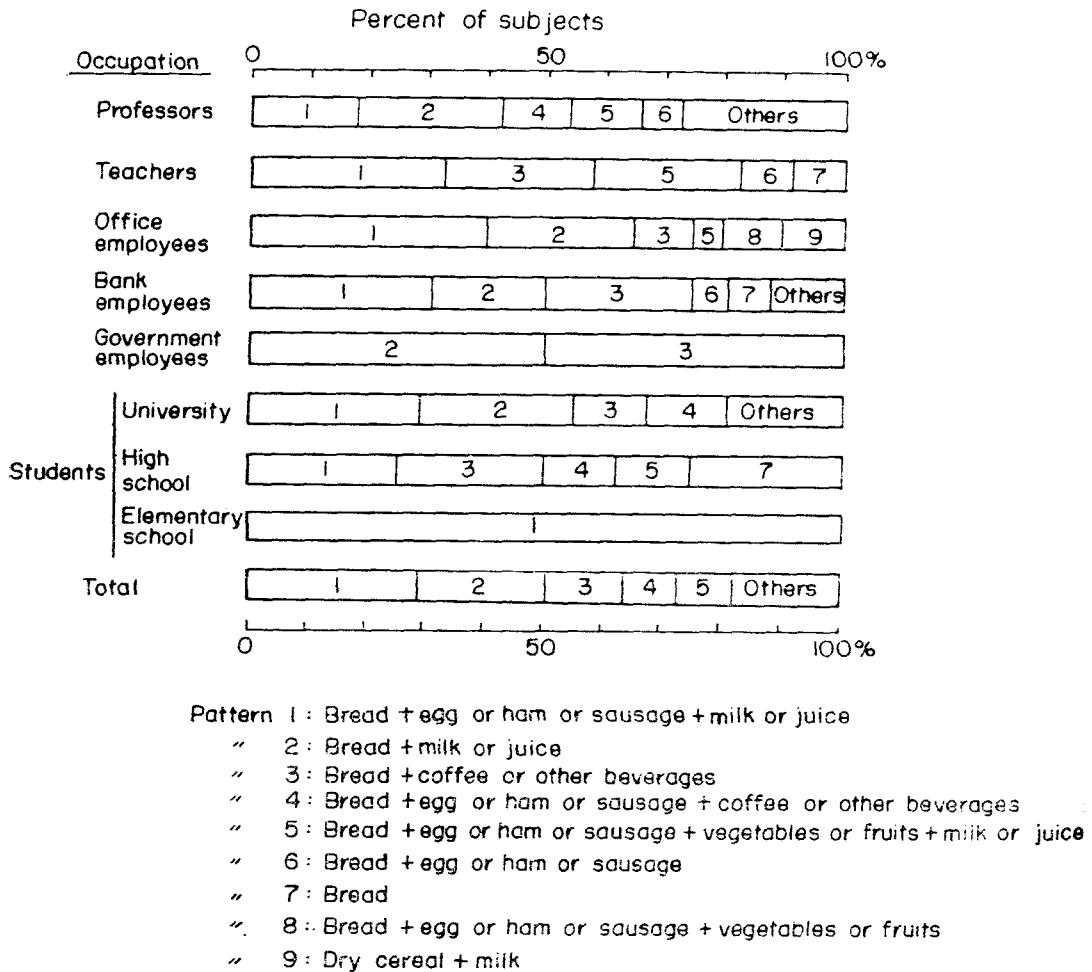


Fig. 3. Menu construction of bread type breakfast taken by subjects surveyed by occupation

營養素의 均衡面에서 不均衡食이라는 不合理한 문제 가 있음을 알 수 있다. 한편 韓食에서는 料理 가지수가 平均 7.1가지인데 비해 빵食에서는 3.7 가지로써 F-test 결과 그 차이가 有意的이었다(F=45.83, df=1, p<0.001).

3) 아침食事에 대한 대상자의 意見

Table 11은 調查對象者들의 아침食事에 대한 意見을 제시한 것으로 簡便하고 營養있는 아침食사를 원하는 사람이 가장 많았다. 이것은 바쁜 아침 시간에 준비 시간이 긴 韓食의 문제점을 指摘한 것이며 한편으로는 빵을 먹는 것이 밥을 먹는 것

보다 營養있는 食사가 된다는 意識에서 비롯된 意見으로 思料된다. 그러나 여기서 注視해야 할 것은 자칫하면 빵食에 있어서는 均衡性이 흐트러지기 쉬운 점이다. 한편 18.4%가 韓食에 變化를 원하고 있었으며 이것 역시 韓食에 있어서 아침食事に 適合한 調理法의 改善을 바라는 意見으로 여겨진다. 全體의 24.2%만이 現在의 아침食事に 만족하였고 주로 남자들이 地域別로는 大田, 서울地域에서 職業別로는 會社員, 教授, 學生들의 경우 그 만족도가 높은 편이었다.

Table 11. Opinions of subjects surveyed by location and occupation regarding breakfast
(Unit : %)

Opinion	Total	Sex		Location				
		M	F	Seoul	Taejeon	Cheonju	Taegu	Iri
1*	24.2	31.0	18.1	26.1	38.9	16.5	19.7	15.2
2	46.0	40.7	50.7	39.2	40.2	52.3	49.6	52.1
3	18.4	18.2	18.6	15.5	20.6	21.9	18.0	16.6
4	9.7	8.1	11.1	18.5	0.0	0.0	12.8	16.1
5	1.7	2.1	1.5	0.6	0.3	9.3	0.0	0.0

Opinion	Occupation								
	Profes- sors	Teachers	Office employ- ees	Bank employ- ees	Govern- ment employ- ees	Students			
						Univer- sity	High school	Middle School	Elementa- ry school
1*	26.7	13.1	28.7	21.3	0.0	22.7	18.4	50.9	80.0
2	47.1	54.1	52.7	57.3	48.4	46.2	41.7	16.7	20.0
3	17.3	18.0	10.7	9.0	48.4	17.8	21.4	31.6	0.0
4	7.3	10.4	8.0	10.1	0.0	11.9	16.5	0.0	0.0
5	1.6	4.4	0.0	2.2	3.2	1.4	1.9	0.9	0.0

- *1: Satisfaction
- 2: Breakfast should be simplified and nutritious.
- 3: Korean breakfast should be more variant in menu.
- 4: Breakfast should be taken.
- 5: Breakfast should be boiled rice type.

IV. 要 約

本 研究는 1984年 2月부터 1985年 3月까지 서울 大田, 全州, 大邱, 裡里의 5개 地域에 居住하는 教授, 會社員, 銀行員, 公務員, 學生 等 總 3,454 名을 대상으로 아침 食事を 中心으로 한 食生態를 調査한 것으로 그 結果를 要約하던 다음과 같다.

1) 아침 食慾狀態

對象者의 15.2%만이 食慾이 良好하였으며 職業 別로는 銀行員, 大學生, 教師 순으로 食慾不良이 많았다.

2) 睡眠과 아침 食事

대체로 午後 11~12時에 就寢하였고, 職業別로 볼 때 高校生, 銀行員의 就寢時刻이 늦었다. 睡眠 時間은 半 이상이 6~8時間이었고 睡眠狀態는 良好한 편이었다. 睡眠에 관련된 要因들과 食慾은

상관관계가 있었으며 특히 就寢時刻, 이의 規則生 睡眠狀態 等은 높은 상관관계를 나타냈다.

3) 아침 運動과 食慾

아침식사 전에 37.8%가 運動을 하였으며 아침 運動과 아침 食慾 사이에 有意的인 상관관계를 나타냈다.

4) 저녁 外食과 食慾

對象者들 가운데 한 달 동안 外食을 몇 회 이상 경험한 사람이 58.7%였고 週 3회 이상 저녁 外食을 한 경우가 12.3%였다. 男子들의 경우와 職業 別로는 銀行員에게서 外食頻도가 가장 높았으며, 그 이유는 勤務時間이 긴 때문으로 나타났다. 地域別로는 서울의 경우 外食頻도가 높았다.

5) 저녁 食事時刻 및 間食과 食慾

보통 저녁 7~8時에 저녁식사를 하였으며 大都市의 銀行員은 30% 이상이 저녁 9시 이후에 食事を 하고 있었다. 地域別로는 서울의 경우 대체로

저녁식사時刻이 늦었다. 저녁식사후 보통 間食을 하고 있었으며, 이 중 31.3%의 對象者가 10時 이후에 間食하는 것으로 나타났고, 특히 公務員, 銀行員, 會社員들의 저녁 간식시각이 늦었다. 대체로 저녁 食事와 間食時刻이 늦을수록 다음날 아침의 食慾이 不良한 것으로 나타났다.

6) 過去 一週間の 食事形態

過去 一週間 對象者들이 經驗한 平均 韓食, 빵食, 缺食 횟수는 각각 5.5회, 0.6회, 0.9회였다. 韓食의 경우 서울의 攝取頻도가 낮았고, 職業別로는 銀行員, 教授의 攝取頻도가 낮았다. 반면 公務員들은 대체로 韓食을 주로 한 食事を 하고 있었다. 빵食의 경우 서울地域의 攝取頻도가 높았다. 缺食은 銀行員에게서 가장 많았고 學生들 가운데 缺食頻도가 平均 週 1회 이상 되었다. 주로 아침에 時間이 없거나 食慾이 없어서 缺食을 하는 경우가 많았으며 이 외에 전날 저녁의 過食, 늦잠 飲酒 등을 缺食의 이유로 들 수 있다.

7) 아침 食事內容

韓食의 경우 밥·국·반찬 3가지와 牛乳 또는 주우스를 먹은 形態가 가장 많았고, 教授들은 牛乳나 주우스 대신 커피 등을 마시고 있었으며 會社員, 銀行員들은 주로 밥·국·반찬 3가지 形態의 아침 食事を 하였다. 地域別로는 별 차이가 없었다. 빵食의 경우 대체로 빵과 달걀·햄·소세지 中的 한 가지와 牛乳 또는 주우스의 形態였다. 아침 食單에 있어서 韓食의 경우 料理 가지수가 7.1 가지로 다양한데 比해서 빵食에서는 不過 3.7가지로 不均衡을 나타냈다.

參 考 文 獻

1. 牟壽美 : 外食産業이 國民營養 및 食生活에 미치는 影響, 韓國營養學會誌, 19(2):119~128, 1986.
2. Horwitz, C.: Advances in diet and nutrition; breakfast eating habits of first and second grade West Jerusalem children as correlated with learning achievement and task orientation, John Libbey, London, p. 177~179, 1983.
3. Nie, N.H., C. Hadlaihull, J.G. Jenkins, K. Steinbrenner, & D.H. Bent: Statistical package for the social science, 2nd ed., McGrawhill, 1975.
4. 車培根 : 社會統計方法, 世英社, 1977.
5. Olson, R.E., H.P. Broquist, C.O. Chichester, W.J. Darby, A.C. Kolbye, Jr., & R. M. Stalvey: Present knowledge in nutrition, 5th ed., The Nutrition Foundation, p.25, 1984.
6. Scheider, W.L.: Nutrition-basic concepts and applications, McGrawhill, p.298, 1983.
7. 足立己幸 : なぜひとりて, 食べるの, 日本放送出版協會, 1984.
8. 牟壽美, 禹美卿 : 食生活環境의 要因에 따른 幼兒園兒의 食行動, 大韓家政學會誌, 22(2): 51~62, 1984.
9. 牟壽美, 李鍾賢, 玄泰旻, 禹美卿, 郭忠實, 李恩和, 朴英肅 : 서울市內 一部 低所得層 幼兒園 兒의 食生活環境要因에 따른 食習慣 및 營養實態 調査, 大韓保健協會誌, 11(1):101~110, 1985.
10. 鄭英鎮, 李貞遠, 金美利 : 대학 식당의 食單의 特性과 運營實態 調査(I), 韓國營養學會誌, 15(2):107~118, 1982.
11. Wilmot, J.S. and M.Q. Batjer: Food for the family, 5th ed., Lippincott, p.19~20, 1960.
12. Sidwell, V.D. and E.S. Eppright: Food habits of Iowa children-breakfast, J. of Am. Home Economics, 45(6):401~405, 1953.