

## 통학 지방대학생의 아침식사 섭취실태와 바람직한 아침식단에 대한 제안

이 혜 양

청강문화산업대학 건강식품과학과

### A Survey on Breakfast of Commuting Local College Students and Suggestions for Desirable Breakfast Menu

Hye-Yang Lee

Department of Health Food Science, Chung Kang College of Cultural Industries

#### Abstract

This study was to investigate regularity of breakfast and food habits of commuting local college students. The regularly breakfast eating rate was found to be 32.9% in man and 26.5% in woman. The mean score of food habits was pretty low, 36.7 out of minimum possible score 12 and maximum 60. The mean score of nutrition attitude was 58.1 out of minimum possible score 18 and maximum 90. This survey showed that skipping breakfast or irregularity of breakfast led to overeating, high fat diet, lots of alcohol and imbalanced diet. It was known that breakfast was the most important among three meals. But having balanced breakfast daily was very difficult according to loss of appetite and busy schedule early in the morning. I suggested carbohydrate food, protein food, and vitamin & mineral food items desirable for nutritionally balanced, easily digestible, tasteful, quick and easily cooking breakfast menu. It was recommended to choose one item out of each of three food categories considering calory(1/3 of daily recommended calory intake for breakfast).

Key words : regularity of breakfast, nutritionally balanced, breakfast menu.

#### 서 론

우리 나라는 1970년대 중반 이후 급속한 경제성장과 소득수준의 향상, 식생활의 서구화 및 바쁜 현대생활과 여성의 사회참여 등으로 식생활 양상에 많은 변화를 보이고 있다. 식생활은 건강과 밀접한 관계가 있으며 잘못된 식생활은 영양부족, 영양과다 및 편중현상을 초래할 수 있는데 1992년도 국민영양조사 결과에 의하면<sup>1)</sup> 국민 3명 중 1명은 영양과다이거나 영양부족인 영양이 불균형한 상태라고 한다.

1994년 대한영양사회의 보고에 따르면<sup>2)</sup> 우리 나라 전체인구의 25%가 아침식사를 하고 있지 않다고 한다. 식품의 섭취양상은 식품을 섭취하는 태도인 식습관에 따라 달라질 수 있으며 성별, 연령별로 다소 차

이가 있는 것으로 보고되고 있는데<sup>3,4)</sup>, 우리 나라 20대 여성의 절반 가량이 아침식사를 거르는가 하면 초·중·고생의 절반 가량은 매일 인스턴트 식품으로 군것질을 하는 등 특히 젊은 층의 식생활에 문제점이 있는 것으로 지적되고 있다.

심 등<sup>5)</sup>의 보고에 의하면 우리 나라 청소년의 아침 식사 결식률은 중학생이 38.1%, 고등학생이 47.6%, 대학생이 33.7%이라고 하는데, 아침식사를 먹지 않는다고 응답한 사람 중의 상당수가 간식을 하고 있는 것으로 나타났다. 모든 연령층에서 남자보다는 여자가 간식을 먹는 비율이 다소 높았으며, 중학생은 1일 2회가 36.2%, 고등학생은 1일 3회가 21.3%, 대학생은 1일 1회가 61.8%로 가장 높았고 간식을 전혀 하지 않는 대학생은 남자가 16.9%, 여자가 6.3%에 불

과했다.

하루 세끼의 식사 중에서 아침식사는 생활의 활력 소로 다른 끼니에서의 과식을 막아주며 학습능력에 까지 영향을 미칠 수 있는 등 중요한 역할을 담당하는 데<sup>6)</sup>, 아침식사의 결식은 식사시간의 불규칙성, 과식, 고지방 육류, 술 섭취빈도의 증가 등 부적절한 식이섭취와 연관되어 영양상의 불균형을 초래할 위험성이 크다고 한다<sup>7)</sup>.

이처럼 아침식사의 중요성에 관해서는 널리 인식되어 있지만 실제 출근 시간이나 등교 시간에 쫓기고 있는 직장인이나 학생들이 균형있는 아침식사를 한다는 것은 참으로 어려운 일이라고 하겠다. 따라서 본 논문에서는 서울에서 지리적으로 다소 떨어져 있으나 반수 이상의 학생이 서울에서 통학하고 있는 청강문화산업대학생의 아침식사 섭취실태를 조사해 보고, 영양학적으로 균형잡힌 바람직한 아침식단 메뉴의 개발을 위한 기초자료를 제시하고자 한다.

## 조사내용 및 방법

### 1. 조사대상 및 기간

서울에서 학교버스로 통학하는 청강문화산업대학생을 대상으로 아침식사 여부와 식생활 습관을 조사하기 위해서 건강식품과학과 학생들이 설문지 조사를 실시하였다. 조사기간은 1998년 3월 10일부터 12일까지 이었으며 회수된 설문지는 총 187매로 남자가 70명, 여자가 117명이었다.

### 2. 설문지 작성 및 조사방법

설문지의 내용 및 항목작성은 다음과 같이 하였다. 성별, 나이, 키, 몸무게 등 인적사항을 기재토록 하였다. 일반적인 식습관에 대한 설문 12문항과 영양태도에 관한 설문 18문항은 이미 김 등<sup>8)</sup>이 검증절차를 거쳤기 때문에 그대로 채택하였다. 일반적인 식습관 조사는 각 항목에 대해 좋은 식습관을 1주에 몇번 지켰는가에 따라서 0일에 1점, 1~2일에 2점, 3~4일에 3점, 5~6일에 4점, 7일에 5점을 주었으며 나쁜 식습관은 반대로 점수를 부여하여 최고로 좋은 점수는 60점, 최소 점수는 12점으로 하였다. 영양태도의 점수는 긍정적인 영양태도에 대해서는 '확실히 그렇다'에

5점, '그렇다'에 4점, '잘 모르겠다'에 3점, '아니다'에 2점, '확실히 아니다'에 1점을 주었으며, 부정적인 태도에는 이와 반대로 점수를 주었다. 영양태도가 가장 좋은 최고 점수는 90점, 최소 점수는 18점으로 하였다.

아침식사에 대한 조사 항목으로는 아침식사의 여부, 결식의 원인을 표시하도록 하였다. 아침식사 결식시 고려되는 항목으로 간식, 인스턴트 식품 사용 여부, 식사시간 및 속도, 과식, 술, 야식 등 7항목의 아침식사 식습관에 관해 조사하였다. 각 문항에 대해 좋은 식습관 순으로 3점, 2점, 1점을 주어 최고 점수는 21점, 최소는 7점으로 하고 아침식사를 규칙적으로 하는 군과 그렇지 않은 군으로 나누어서 과식, 외식, 간식, 술, 고지방식 등의 여부를 점수로 산출하여 비교하였다.

덧붙여서 아침식사를 하지 않는 사람들의 상당수가 간식을 하기 때문에 간식 횟수를 매일, 1주 2회, 1주 3회 이상으로 표시하게 했으며, 간식으로 선호하는 식품을 3가지씩 적도록 하였다. 아침 및 식품을 선택할 때 가장 중요하게 생각하는 요인으로 맛, 영양가, 식사량, 가격 중에서 한가지를 택하도록 하였다.

본 연구 결과의 통계처리는 SAS Software Package<sup>9)</sup>를 이용하였으며 컴퓨터에 입력된 모든 자료의 평균과 표준오차를 계산하였다.

## 결과 및 고찰

조사대상자의 일반사항 중 인체 측정치는 Table 1에 요약하였다. 총 187명의 응답자 중에서 남자가 70명으로 키, 몸무게와 BMI의 평균치는  $176.9 \pm 5.4$ cm,  $68.9 \pm 9.1$ kg,  $22.2 \pm 2.4$ kg/m<sup>2</sup>, 여자는 117명으로  $160.4 \pm 3.2$ cm,  $49.7 \pm 4.9$ kg,  $19.1 \pm 1.6$ kg/m<sup>2</sup> 이었다. Table 2를 살펴보면 일반적인 식습관 점수는 60점 만점에 평균  $36.7 \pm 5.0$ 으로 김 등<sup>8)</sup>이 조사한 식습관 점수 38.6과 비슷하여 보통 정도의 수준을 나타냈으며, 영양태도는 90점 만점에  $58.1 \pm 9.9$ 인 것으로 조사되어 김 등<sup>8)</sup>이 조사한 영양태도 점수 65.9보다 낮은 점수를 기록하였다.

아침식사의 규칙성과 식습관은 Table 3에 제시하였는데 남자의 경우 아침식사를 규칙적으로 하는 사

Table 1. Anthropometric measurements of subjects

Sex	Subjects (no.)	Height (cm)	Weight (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
Male	70	$176.9 \pm 5.4$	$68.9 \pm 9.1$	$22.2 \pm 2.4$
Female	117	$160.4 \pm 3.2$	$49.7 \pm 4.9$	$19.1 \pm 1.6$

**Table 2. Mean scores of food habit and nutrition attitude of subjects**

Variables	Mean ± SE	Minimum	Maximum
Food Habit	36.7 ± 5.0	23.0 ± 4.7	56.0 ± 8.5
Nutrition attitude	58.1 ± 9.9	35.0 ± 5.1	78.1 ± 9.8

**Table 3. Breakfast habits of subjects**

Sex	Breakfast Habits	No. of Subject	%
Male	Irregular breakfast	47	67.1
	Regular breakfast	23	32.9
	Total	70	100.0
Female	Irregular breakfast	86	73.5
	Regular breakfast	31	26.5
	Total	117	100.0

람은 32.9%, 여자의 경우 26.5%에 달하여 아침식사를 규칙적으로 하는 학생이 매우 낮은 것으로 나타났다. 결식을 하거나 아침식사를 불규칙적으로 하는 학생은 남녀 합해 총 133명으로 전체의 70.4%나 되었다. 1991년 한국공업협회<sup>10)</sup>에서 실시한 아침식사의 결식률은 20~59세 성인 남자의 7.4%, 여자의 8.5%인 것으로 보고되었는데, 이에 비해 본 조사의 아침 결식률은 상당히 높다고 하겠다. 아침결식의 이유로는 '통학시 지리적인 요인에 의한 시간적인 부담'과 '이른 아침에 입맛이 없기 때문'이 가장 많은 것으로 조사되었다. 장<sup>11)</sup>의 조사 결과 아침식사를 거르는 이유로 시간이 없거나 입맛이 없어서가 단연 우위를 차지했는데 본 조사 결과와 일치한다.

Table 4에는 아침식사의 규칙성 여부에 따른 아침 식사 습관에 관한 자료가 제시되어 있다. 아침식사가

불규칙한 군이 규칙적인 아침식사군에 비하여 남자는 간식, 술의 섭취 빈도가, 여자는 간식, 고지방식, 술의 섭취 빈도가 다소 높은 것으로 집계되었다.

남녀 모두에서 아침을 먹지 않거나 부실하게 먹은 학생들의 상당 수가 간식을 하는 것으로 생각되는데, Table 5에 의하면 매일 간식을 먹는 학생이 34.7%, 1주 3회 이상 간식을 먹는 사람은 53.5%나 된다고 한다. 간식으로 많이 먹고 있는 것은 라면, 김밥, 만두, 우동, 샌드위치, 아이스크림, 빵류, 과자, 떡볶이 순으로 대부분이 인스턴트나 식품이나 패스트푸드인 것으로 나타났으며, 심 등<sup>5)</sup>의 조사 결과에 의하면 중, 고, 대학생 모두에서 면, 만두류와 아이스크림의 이용빈도가 가장 높은 것으로 조사되었다.

Table 6에 의하면 아침식사나 음식을 실제로 선택해서 먹을 때의 우선 순위는 맛, 가격, 영양가, 식사

**Table 4. Eating habits by regularity of breakfast**

	Men		Women	
	IB <sup>1)</sup>	RB <sup>2)</sup>	IB <sup>1)</sup>	RB <sup>2)</sup>
Regularity of mealtime	1.0 ± 0.2	2.7 ± 0.8	2.0 ± 0.7	2.6 ± 0.7
Overeating	1.8 ± 0.6	1.8 ± 0.7	1.6 ± 0.6	1.7 ± 0.7
Eating out	0.7 ± 0.5	2.2 ± 0.8	1.8 ± 0.7	1.9 ± 0.7
Snacks	2.2 ± 0.7	2.0 ± 0.8	1.9 ± 0.7	1.8 ± 0.8
High fat	1.7 ± 0.7	1.8 ± 0.7	2.2 ± 0.7	2.1 ± 0.7
Alcohol	2.3 ± 0.8	1.5 ± 0.8	2.2 ± 0.6	1.8 ± 0.7

1) IB=Irregular breakfast group 2) RB=Regular breakfast group

**Table 5. Frequency of snacks**

Frequency	Everyday	2 /week	3 /week	Total
Number	65	22	100	187
(%)	(34.7%)	(11.8%)	(53.5%)	(100%)

**Table 6. The most considerable factors for choosing foods**

Factor	Taste	Nutrition	Quantity	Price	Total
Number	103	29	16	39	187
(%)	(55.1%)	(15.5%)	(8.6%)	(20.8%)	(100%)

량의 순으로 나타났다. 이는 김 등<sup>12)</sup>에 의해서 조사된 대학생들이 패스트푸드 선택시 가격보다는 기호에 따라 선택한다는 보고와 본 조사 결과가 일치함을 보여준다. 패스트푸드에 대한 다른 의식조사 결과<sup>13)</sup>에서도 패스트푸드의 선택요인은 맛, 가격, 편리성 순이었으며 영양면에 대한 인식은 매우 낮은 것으로 나타났다.

### 요약 및 제언

오늘날 급속한 경제발전과 식품가공 기술의 발달로 식생활이 더욱 풍요로운 듯 보이나 영양상태가 그와 비례해서 더욱 향상되었다고 할 수는 없다. 1995년 국민영양조사 결과<sup>14)</sup>에 의하면 우리 나라 성인의 약 40.8%가 열량이 부족하거나 과잉상태로 영양적인 불균형 상태에 있다고 한다. 오히려 바쁘고 편한 것을 추구함과 더불어 불규칙한 식사, 결식, 빈약한 조식, 부적당한 간식 등으로 식생활의 조화가 상실되고 있다고 볼 수 있겠다<sup>15)</sup>.

본 조사 결과 아침을 규칙적으로 하는 학생은 불과 남자가 32.9%, 여자가 26.5% 밖에 되지 않으며 결식이나 불규칙한 아침식사는 간식, 고지방식, 술 섭취 빈도의 증가 등 부적절한 식이섭취와 연관되어 영양상의 불균형을 초래할 위험성이 있는 것으로 조사되었다. 간식으로 섭취하고 있는 인스턴트 식품이나 패스트푸드는 대부분이 열량, 지방, 나트륨 등이 많고 비타민, 무기질, 섬유소 등이 적은 편이어서 영양적으로 부적합하다<sup>16,17)</sup>.

아침식사를 규칙적으로 하는 것은 대단히 중요하다. 아침식사는 뇌 활동을 위한 에너지원인 포도당을 공급하는데 필수적으로 학업능력에 영향을 줄 수 있으며, 밤 사이 공복 상태로 지낸 사람의 몸이 원하는 에너지 요구량을 채우며, 더 나아가서는 과식, 고지방식, 간식, 술의 섭취 빈도를 낮추어 균형잡힌 3식을 가능하게 한다. 이상적인 아침식사로 지방은 적게, 복합 탄수화물 함량은 높게 각종 비타민과 무기질을 비롯해서 우리 몸의 정상적인 활동에 필요한 모든 영양소를 충분히 공급하는 것이라 하겠다. 덧붙여 올바르게 규칙적인 아침식사 습관을 생활화하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다<sup>18)</sup>.

아침식사의 중요성에 관해서는 널리 인식되어 있지만 실제 출근시간이나 등교시간에 쫓기고 있는 직장인이나 학생들이 균형있는 아침식사를 한다는 것은 어려운 일이다. 따라서 균형있는 식사는 커녕 식사할 시간도 마땅히 주어지지 않는 현대인들을 위한 영양이 있으면서 맛도 있고 간편한 아침식사의 개발은 필연적인 결과라고 볼 수 있겠다.

이처럼 아침이 바쁜 현대인들을 위해서 점심, 저녁 위주로 영업을 해왔던 패스트푸드점, 패밀리레스토랑 등의 외식업체들도 경쟁적으로 맛있고 조리시간이 짧으며 가격도 저렴한 각종 샌드위치와 빵, 소시지, 베이컨과 스크램블드 에그 등 아침식단 메뉴를 경쟁적으로 내놓고 있다. 이외 '퀵스톱'이라는 요기방 체인점이 등장하여 커피, 햄버거, 떡만두, 즉석 볶음밥 등을 팔고 있으며, '슬라스키', '씨틴씨티', '제이브레너스' 등 샌드위치 전문점들도 아침 외식인구를 흡수하고 있다.

영양학적으로 균형잡힌 젊은 세대를 위한 아침식단 메뉴를 개발했으면 하는 마음에 몇가지 제언하는 바이다. 한마디로 요약하면 아침식사는 영양이 풍부하면서도 입맛을 돋구며 위에 부담이 적고 소화하기 쉬우면서 조리하기 간편해야 하겠다. 아침식사는 그날의 건강을 좌우함으로써 영양소는 물론 열량에 대해서도 고려되어야 하는데 하루 필요한 열량의 3분의 1을 아침식사에서 섭취해야 한다. 바람직한 아침식사의 메뉴로 곡물 요리와 빵 요리 중에서 하나, 고기 및 달걀 요리 중에서 하나, 과일 및 야채 중에서 하나를 선택하면 영양적으로 실속이 있다고 한다<sup>18)</sup>. 또한 우유는 양질의 단백질, 칼슘 등이 들어있어 아침마다 1컵 이상씩 우유를 마시는 규칙을 세워두는 것은 물론 우유를 이용한 스프같은 음식의 조리법 및 물 대신 우유를 첨가하여 요리하는 융통성을 발휘하여야 한다.

아침식사에 바람직하다고 생각되는 탄수화물식품들을 밥류, 죽류, 스프, 감자, 빵과 페이스트리, 시리얼 군으로 나누어 분류하여 보았다. 잡곡이나 콩 등은 탄수화물을 많이 함유하고 있으며 비타민 등도 함유되어 있어 흰밥보다는 현미나 팥, 조, 콩 등을 혼식하는 것이 좋다. 곡물 요리 중에서도 잣죽, 호박죽, 버섯죽과 같은 죽류와 옥수수, 감자, 마카로니를 이용한 스프류는 먹기 편하고 위에 부담을 주지 않아 아침식

**Table 7. Suggestions for desirable breakfast menu items according to calory<sup>19,20)</sup> one serving size**

Carbohydrate food		Protein food		Vitamin & mineral food	
Menu	Calory(Cal)	Menu	Calory(Cal)	Menu	Calory(Cal)
Boiled rice(1bowl)		Egg		Fruit	
Brown boiled rice	285	Sunnysideup(50g)	93	Orange(70g)	32
Redbean boiled rice	329	Boiled egg(50g)	79	Strawberry(100g)	27
Millet boiled rice	262	Scrambled egg(100g)	152	Melon(150g)	53
Soybean boiled rice	339	Omelette	270	Apple(150g)	74
Gruel(300g)		(egg 150g, cheese, bacon)		Pear(150g)	77
Pinenut gruel	318	Spinach egg	138	Fruitcocktail jelly	150
Pumpkin gruel	321	(egg 50g, spinach 50g)		Strawberrycrepe	224
Mushroom gruel	215	Beef		Vegetable	
Soup(300g)		Beef boiled in soy sauce		Cucumber(70g)	9
Corn soup	220	(40g)	50	Carrot(70g)	26
Potato soup	230	Smoked ham(40g)	58	Celery(70g)	26
Marcaroni soup	250	Bacon(1 slice, 30g)	106	Lettuce(70g)	8
Potato		Frank sausage(31g)	94	Tomato(70g)	20
Boiled potato(100g)	84	Fish		Salad	
Baked potato /cheese	150	Clamchowder	270	Cucumber carrot salad	65
(potato 50g /cheese 20g)		(clam 50g, potato 30g)		(70g)	
Fried potato(70g)	227			Cucumber lettuce salad	70
Bread & pastry				(70g)	
Pizzatoast(70g)	175			Lettuce salad	60
Grilled cheese sandwich	300			(70g)	
Ham cheese sandwich	285			Lettuce chicory salad	12
French toast(2 slice)	300			(70g)	
Carrot cake(70g)	244			Mashed potato salad	75
(carrot 50g)				(70g)	
Croissant(70g)	302			Juice(200ml)	
Muffin(70g)	211			Orange juice	82
Bagel(70g)	208			Peach apple juice	64
Garlic bread(70g)	201			(peach 100g, apple 50g)	
Cereal				Carrot apple juice	67
Cereal(40g)	150			(carrot 50g, apple 100g)	
Oatmeal(40g)	149				

\* [Milk & dairy product:Cal] Milk(200ml):118 Cheese(20g):72 Yogurt(65ml):50

사로 권장할만하다. 감자는 알칼리성 식품으로 하루에 한개 정도 섭취하면 적당한데, 감자패티, 치즈를 곁들인 감자치즈 구이 등이 젊은 층의 기호에 적합하다. 요즘 젊은 층에서 많이 찾고 있는 빵과 페이스트리류로는 피자토스트, 샌드위치, 프렌치토스트, 당근 케이크, 크로와상, 머핀, 베이글, 마늘빵 등을 들 수 있으며, 우유를 곁들인 시리얼과 오트밀도 영양학적으로 바람직하다.

아침식사로 적합한 단백질식품으로는 달걀과 고기류를 들 수 있는데, 생선은 비린내 때문에 조리법에 신경을 써야 하므로 어려운 점이 있다. 달걀은 저장하기 쉽고 조리하기 쉬우며 맛과 영양적인 면에서도 손색이 없고 여러 형태로 요리가 가능하다. 달걀후라이에서 부터 스크램블드 에그, 오믈렛, 달걀찜까지 요리

가 다양하며 여러 가지 부재료를 넣고 조리가 가능하여 단백질이나 비타민 등의 영양소를 얻기가 용이하다. 밥과 죽류에는 장조림을 곁들이면 무난하고, 달걀 요리와 함께는 햄, 베이컨, 소시지가 적합하다. 조개류를 이용한 클램차우더스프는 서양에서는 널리 알려져 있는데 영양가는 물론 맛도 좋아서 권장할 만하다.

비타민과 무기질이 풍부하게 들어있는 식품으로는 과일과 야채류를 들 수 있는데 입맛이 없는 아침에 신선하여 식욕을 증진시키고 변통에도 도움을 준다. 과일류로는 귤, 딸기, 참외, 멜론, 사과, 배 등과 과일젤리, 과일 크레이프 등을 권장하며, 야채류로는 오이, 당근, 셀러리 등을 날 것으로 먹거나 오이당근샐러드, 오이상추샐러드, 양상치샐러드, 상치치커리샐러드(간장드레싱), 감자샐러드 등을 추천한다. 또는 과일

과 야채를 이용하여 오렌지쥬스, 복숭아사과쥬스, 당근사과쥬스 등의 즙을 짜서 마셔도 시지 않고 맛있다.

마지막으로 조리시간을 줄이기 위해서 가공식품이나 인스턴트 식품을 자주 습관적으로 아침식사로 쓰다보면 식염이나 기름, 방부제 등을 무의식적으로 섭취하게 되니 가급적 천연식품을 전날 조리하거나 반조리 상태로 잘 보관해 두었다가 아침식사를 이용하도록 당부한다.

Table 7에 아침식사로 바람직한 메뉴를 탄수화물 식품, 단백질식품, 비타민과 무기질식품별로 분류하여 1인분을 기준으로 칼로리를 요약하였다. 3종류 식품군의 여러가지 메뉴 중에서 한가지씩을 각각 선택하고 전체적인 열량을 고려하면 쉽게 아침식단을 작성할 수 있을 것으로 생각된다.

## 참고문헌

1. 보건사회부 : 국민영양조사, p. 1~50(1992).
2. 대한영양사회 : '94 국민건강 증진을 위한 영양교육 및 전사회-직장인의 영양관리, 대한영양사회보고서, p. 40~43(1994).
3. 고영자, 김영남, 모수미 : 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구, *한국영양학회지*, 24, 458~468 (1991).
4. 이미숙, 모수미 : 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구, *한국영양학회지*, 9, 7~15(1976).
5. 심경희, 김성애 : 도시 청소년들의 패스트푸드의 이용실태 및 의식구조, *한국영양학회지*, 26(6), 804~811(1993).
6. Dickie, N. H., and Blender, A. E. : Breakfast and performance. *Human Nutr., Appl Nutr.*, 36A, 46~52 (1982).
7. 이선희, 심정수, 김지윤, 문형아 : 아침식사의 규칙성이 중년남녀의 식습관 및 영양상태에 미치는 영향, *한국영양학회지*, 26(5), 533~546(1996).
8. 김혜영, 하태열, 김영진 : 전국 중학생 어머니의 영양태도와 식습관에 관한 조사, *한국영양학회지*, 28(2), 152~161(1995).
9. SAS : SAS User's Guide, version 6.03 edition, SAS Institute Inc, Cary, NC, p. 1~150 (1988).
10. 한국공업협회 : 국민균형식 모형 개발을 위한 연구, 한국공업협회 연구보고서(1992).
11. 장남수 : 서울지역 중상류층 성인의 식습관 변화, *한국영양학회지*, 29(5), 547~558(1996).
12. 김혜경 : 울산지역 대학생의 패스트푸드 이용실태에 관한 연구, *한국식문화학회지*, 11(1), 131~141(1996).
13. 전미연, 김복희, 이경신, 모수미 : 패스트푸드 식당 이용자의 식사행동에 대한 실태조사 연구, *대한가정학회지*, 28(2), 15~28(1990).
14. 통계청 : 국민영양조사보고서, p. 1~70(1997).
15. 우미경, 현대선, 이심열, 모수미 : 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한식생태에 관한 연구, *대한가정학회지*, 24, 103~106(1986).
16. Ries, C. P., Kline, K., and Weaver, S. O. : Impact of commercial eating on nutrient adequacy, *J. Am. Diet. Assoc.*, 87, 463~467(1987).
17. 오세영 : 생물학적, 문화적 측면에서 본 한국인의 식생활 행동-지난 50여년을 중심으로, *한국식문화학회지*, 8, 373~380(1993).
18. 한복려, 한정혜, 한복선, 이향방, 안승춘, 권상범 : 우리 남편 아침식사, 삼성출판사, 서울, p. 1~30(1993).
19. 유준식 : 식품섭취 실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량, 한국식품공업협회 식품연구소, 서울, p. 1~124(1988).
20. 사단법인 한국영양학회 : 한국인 영양권장량, 제6차개정, 중앙문화 진수출판사, 서울, p. 215~339(1995).

(1998년 5월 26일 접수)