

교사들의 아침식사행동 및 이상적 아침식사 유형을 위한 연구

황혜선[†] · 이진실^{*}

연세대학교 식품영양과학 연구소, 동덕여자대학교 자연과학부 식품영양학 전공^{*}

A Study of Teachers' Breakfast Behavior and Ideal Breakfast Types

Hyesun Hwang,[†] Jinsil Lee^{*}

Research Institute of Food & Nutritional Sciences, Yonsei University, Seoul, Korea

Department of Food & Nutrition,^{*} Dongduk Women's University, Seoul, Korea

ABSTRACT

We studied teachers' breakfast habits and their preferences on various breakfast types so that we will furnish data to nutrition education including ideal breakfast habit and development of various menus. The meal considered as most important were dinner(66.2%), followed by lunch(21.6%), all three meals(6.4%) and breakfast(5.8%). Men considered breakfast more importantly than women. On the contrary, women considered dinner more significantly compared to men. The group aged 45 and over emphasized breakfast and all three meals. 78.1% of subjects answered that breakfast is necessary and 61.5% of subjects ate breakfast regularly. Those who have breakfast regularly was lower in women(50.0%) than in men (71.3%). Instead, those who eat breakfast irregularly or skipping it was higher among women(50.0%) than among men(29.7%). The percentages of having breakfast regularly was higher in older groups. For breakfast, 82.1% of subjects had conventional meal which included rice, soup and Kimch. On the other hand, 13.9% of subjects had Western style breakfast such as bread, cornflakes and milk. The major reason for eating breakfast regularly was answered as 'maintain health(71.8%)'. The major reason for eating breakfast irregularly or skipping was 'don't have enough time to eat(48.0%)', 'poor appetite(28.6%)'. The major physical discomfort after skipping breakfast was 'experience brash(35.6%)', 'lack of physical strength(35.1%)'. Subjects answered that breakfast served as 'source of physical strength(64.9%)', 'provides nutritional balance for a day(21.1%)' and 15.0% of subjects have ever eaten breakfast and they selected cooked rice, soup and Kimch(43.0%), snack and dairy products(27.1%), sandwich, bread and coffee(24.4%). From this study, 50.0% of female and 29.7% of male answered breakfast irregularly or skip breakfast, 15% of subjects ate out breakfast. Therefore, it is suggested that teachers as well as school children be provided breakfast and snack in school. The preference and opinion regarding breakfast types were conventional food including rice, soup and Kimch(67.0%). There was a little preference in Western style food such as bread, milk and coffee(14.3%), cereals mixture and porridge(10.7%). It was noticeable that 49.1% of females and those who reside in Seoul(42.2%) selected various breakfast types excluding conventional food. Therefore it will be accepted to working women as breakfast if it is nutritionally balanced and cook well in short time. (*Korean J Community Nutrition* 4(4) : 575-586, 1999)

KEY WORDS : teachers' breakfast behavior · Preference for breakfast · Ideal breakfast types.

서론

고대 농업사회가 기본이었던 우리나라의 아침식사는 양적으로 가장 많이 먹던 끼니였으며 하루중 식사의 가장 큰

[†]Corresponding author : Hyesun Hwang, Research Institute of Food & Nutritional Sciences, Yonsei University, #134 Shinchon-Dong, Sudamun-Gu, Seoul 120-79, Korea
Tel : (02) 361-4729, Fax : (02) 362-3544
E-mail : BrBb@netian.com

비중을 차지하던 끼니로서 가족이 함께 모여 하루를 시작하는 공동의 집합 시간이었다(장남수 1997). 그러나 현대인들, 특히 직장인들은 시간에 쫓기기 쉬운 아침시간과 전날 과중한 업무 및 복잡한 인간관계 등으로 인한 스트레스성 식욕부진 때문에 아침식사를 중요하게 생각하지 않는 경향이 높아져 최근 연구에 의하면 우리나라 전체 인구대상중 25%정도가 시간과 입맛이 없으며, 체중조절의 이유로 아침식사를 제대로 하지 않는 것으로 보고된 바 있다(대한영양사회 1994). 아침식사를 바르게 먹는일은 하루를 능률적이

고 건강하게 보낼 수 있는 원동력을 제공 하고 건강한 생활을 영위하게 하는 올바른 생활습관의 필수 요소이므로, 수많은 영양학자들은 규칙적인 아침식사를 강조하고 있다(문수재 1996 ; Lee 등 1995 ; UndAen 등).

아침식사의 영양균형적 중요성을 강조한 수많은 연구에 의하면, 아침식사를 결식한 경우 다른 두끼니를 아무리 잘 먹는다 해도 부족했던 미량영양소와 식이섬유를 모두 보충하기가 매우 어려운 것으로 보고된 바 있으며(Nicklas 1993), 아침식사를 결식하는 서울지역 중상류층의 중년 남녀 모두 쌀, 채소류 및 과일류의 섭취량이 유의적으로 낮았으며 그 결과 칼슘, 철, 비타민A 및 비타민C 섭취량이 낮은 것으로 보고되었다(장남수 1996). 또한 아침을 결식한 아동들은 과자, 케이크 및 탄산음료등 충동적인 스넥을 아침식사 대용으로 먹음으로써 당분의 섭취량 및 식이섬유지방이 증가하게 된다고 밝히고 있으며(Nicklas 1994 ; Nicklas 1995) 광주지역 초등학생의 비만실태 및 식습관을 조사한 이성숙·오승호(1997)의 연구에서도 비만아들이 살을 빼기 위해서 정상아들보다 아침식사 결식율이 높았으며 식사시간이 불규칙하고 식사 및 간식량도 정상아들보다 많이 섭취한 것으로 보고되어 아침결식이 체중감소에 거의 영향을 주지 못한 것으로 지적된 바 있으며, 목포지역 대학생들의 비만도와 식습관을 분석한 김현아 등(1999)의 연구에서도 과체중군이 정상군이나 저체중군에 비해 식사 결식율이 높으나 영양권장량에 대한 음식 섭취 비율이 상대적으로 높게 나타나 아침 혹은 저녁식사의 결식이 오히려 일부 대학생들에게는 비만을 초래하는 원인중의 일부가 되었다고 보고된 바 있다.

아침식사와 학습수행 능력간 상관성을 보고한 국외연구에 의하면, 전 가족을 대상으로 한 일부 연구에서는 아침을 먹는 것이 학습에 긍정적인 효과가 있다는 결과가 나타나지 않았으나 연구대상자를 아동들로 한정 시킨 연구들에서는 긍정적인 결과가 보고된 바 있다. 예로서 1986년에 미국에서 수행된 학교 아침급식 프로그램에 참여 하였던 저소득층 아동들의 학업성적이 상당히 향상 되었다는 Dunlop (1981)의 연구보고는 가난하고 교육수준이 낮은 가정의 아동들의 경우가 아침을 결식할 때에 학습능력이 떨어진다는 Meyers(1989)의 보고와 아침을 거르는 것이 영양불량을 초래하여 어린이의 사고능력을 감소 시킨다는 Simeon(1989)의 연구결과를 적극 지지하였으며, 스웨덴 보건 연구소에서 10세 아동이 있는 가정에 다양한 식단의 아침식사를 제공하고 이를 섭취한 아동이 학교에서의 학습활동에 어떠한 차이를 나타내었는지 연구한 Wyon 등(1995)의 실험에 의하면 아침식사를 결식한 군 보다 아침식사를 먹은 군에서 학

습능력으로 측정된 신체적 인내력, 작업의 정확성, 창조적 사고능력, 단어 기억력, 읽기능력, 문법적 유추능력 및 나뭇잎등에서 대부분 더 우수한 결과를 나타냈으며 특히 신체적 인내력, 작업의 정확성과 창조적 항목에서는 유의적으로 우수한 것으로 나타났다고 한다. 즉 아침을 거른 아동은 약 18시간동안 공복상태로 있으며 이와같은 단기간의 공복은 대사상에 영향을 주어 집중력이 저하되고 이로인해 학습수행 능력이 떨어지며, 결식이 오랜기간 지속되면 만성적인 영양불량을 초래할 뿐 만 아니라 이에 수반되는 필수 아미노산과 무기질, 특히 철분이 결핍되어 학습능력에 역효과를 주는 것으로 밝혀졌다(Farley 등 1987 ; Gopaklas 1989 ; Soemantri 1989).

한편 아침식사와 건강상태와의 상관성을 연구한 보고에 의하면 아침식사를 규칙적으로 먹는 남자들의 혈청지질 수준이 아침을 결식하는 사람들에 비해 유의적으로 낮았는데 규칙적인 아침식사에 기인한 혈청지질 감소효과는 BMI, 흡연, 음주 및 운동량등 관상심장질환의 위험요인과 유의적인 상관 관계가 높은 것으로 드러난 바 있었다(Edelstein 등 1992 ; Johns 등 1993 ; UndAen 등 1995). 아침식사의 규칙성 뿐 만 아니라 아침식사의 형태가 질병과 연관성이 있다는 Anonymous(1995)의 연구에 의하면 일본전통의 아침식사를 하는 사람에 비해 빵 위주의 서양식 아침식사를 하는 일본인에게 췌양성 대장암의 발현율이 더 높은 것으로 보고된 바 있으며, 최근 삼성 서울 병원 건강의학 센터에서 우리나라 중년 남녀를 대상으로 아침식사의 규칙성이 식습관 및 영양상태에 미치는 영향을 연구한 이선희 등(1996)의 보고에 의하면 아침식사를 결식한 남자의 경우 총열량 섭취량은 아침식사를 할 때와 큰 차이가 없었으며 오히려 바깥집하지 않는 식습관, 즉 식사시간의 불규칙성, 과식, 고지방 육류음식과 술 섭취 빈도등과 유의적인 상관성을 보여 체지방량이 높은 것으로 밝혀졌으며, 여자의 경우 만약 체중조절을 위해 아침식사를 결식하거나 불규칙하게 먹는다면 체중감소 효과가 거의 없을뿐 만 아니라 나아가 바람직하지 않은 식습관만을 유발시킨 요인으로 작용되었고 남, 녀 모두 영양 불균형 현상을 초래할 위험성이 큰 것으로 밝혀졌다. 또한 소득수준이 중·상류층에 속하는 서울지역의 성인 남녀 300명의 식습관 변화를 조사한 장남수(1996)의 연구에 의하면 과거에 비해 채소 및 과일류, 어패류, 육류 및 패스트푸드의 섭취량이 증가 하였고 패이스트리류, 설탕, 국수, 지방식품 및 쌀의 섭취량이 유의적으로 감소 했는데 이러한 식습관의 변화 이유는 우선적으로 가족의 건강이나 체중증가를 염려하기 때문으로 대부분 여성들이 응답하였고 과반수 이상의 사람들이 다른끼니 보다도 아

침식사가 제일 중요하다고 인식하고 있었으나 결식률은 33%로 매우 높게 나타났으며 연령, 교육수준, 소득수준과 BMI에 따라 아침식사의 결식율이 유의적 차이가 있는 것으로 보고 되었다.

이상에 의하면 아침식사는 영양균형의 중요성, 우수한 학습능력 향상과 건강한 생활을 위한 필수요소임에도 불구하고 현대의 바쁜 사회생활에 의해 아침식사의 중요성 및 필요성과 아침식사를 규칙적으로 먹는 습관이 점차 밀려나고 있는 실정에 처해 있다. 한편 우리나라에서 아침식사에 대한 연구가 체계적으로 수행된 바는 아직 없으며 최근에야 국민건강 홍보차원에서 아침식사의 중요성을 인지하고 이에 관한 연구가 시작되어 서울지역 중상류층 성인들의 아침식사 습관과(장남수 1996; 장남수 1997) 아침식사 프로그램과 학교급식 서비스방안이 토의된 적이 있고(양일선 1997) 아침식사의 규칙성이 중년기 식습관과 영양상태에 미치는 연구가(이선희 등 1996) 있을 뿐, 교사들을 대상으로 한 연구는 없을 뿐 만 아니라 성별, 연령, 계층별로 아침식사 실태에 관한 세분화 된 연구는 아직 진행 된 바가 없다. 따라서 본 연구에서는 맞벌이 부부가 늘어가고 있는 추세에 비추어 남·녀 교사들을 대상으로 전반적인 아침식사실태와 경향을 파악하여 이를 토대로 영양적으로 균형되고 편리하게 이용할 수 있는 아침식단의 개발과 아침식사의 중요성을 널리 인지 시킬 수 있는 영양교육용 프로그램을 개발하고, 이를 시초로 하여 다양한 연령층과 직업계층별로 연구를 실시하여 아침식사에 관한 중요성 및 실천을 위한 교육자료를 점진적으로 확보하고자 한다.

연구방법

1. 조사대상 및 방법

조사대상자의 설정은 연구자가 임의로 서울, 광주, 인천 지역에 근무하는 남·녀 교사들을 대상으로 3개 연령층(34세 이하, 35~44세, 45세 이상)으로 나누어 서울 300명, 광주·인천 300명씩 총 600명으로 하였다. 본 연구에 사용된 도구는 설문지로서 문항의 성질에 따라 응답자가 해당사항을 선택하거나 필요한 내용을 기술하게 하였다. 설문지는 연구자에 의해 구성된 설문문항과 타 연구자에 의해 구성된 설문 문항중에서 본 연구에 적용할 수 있는 부분을 발췌하여 작성하였다. 설문지의 내용은 조사대상자의 일반사항, 아침식사 실태와 의식구조, 아침식사의 의식행동 양상과 아침식사 모델에 대한 기호도 및 의견등으로 구성되었다. 설문지 조사는 개인면담으로 사전에 교육받은 조사자가 직접 직장으로 응답자를 방문하여 개인면담을 실시 하였다. 조사기간

은 1998. 9. 4~20까지 실시된 바 총 회수 설문지 600부(회수를 100%) 가운데 통계처리에 513부가 이용되었다.

2. 자료처리 및 분석방법

자료의 처리는 SPSS program을 이용한 전자 계산 조적을 사용하였다. 조사된 내용의 분석을 위해 전체 응답인수에 대한 각 문항의 응답인 수의 백분율을 계산 하였다. 지역, 성별, 연령, 교육수준과 경제수준에 따른 아침식사 실태와 의식구조, 아침식사의 의식행동 양상과 기호도등을 파악하기 위하여 각각의 독립변수에 대한 종속변수의 2원 교차표를 작성 하였고 각각의 득수와 전체에 대한 백분율을 계산 하였으며 이들간의 비율의 차이는 χ^2 -test로 유의성을 검증 하였다.

결과 및 고찰

1. 일반환경조사

조사대상자의 일반사항은 지역, 연령, 성별, 교육수준 및 소득수준으로 나누어 조사 하였으며 총 513명 가운데 지역별로 서울 245명(47.8%), 광주·인천 268명(52.2%) 이었고, 성별로는 남자 278명(54.1%), 여자 235명(45.9%) 이었으며 연령은 34세이하 235명(46.0%), 35~4세 145명(28.3%), 45세이상 133명(25.9%)으로 구성되었다. 교육수준은 조사대상자의 79.8%인 409명이 대졸이였으며 대학원 이상은 20.2%인 104명으로 나타났으며 소득수준은 상류 6명(1.2%), 중상류 101명(19.7%), 중류 386명(75.1%), 중하류 19명(3.7%), 하류 1명(0.2%) 으로 응답하였다.

2. 아침식사 실태

1) 하루중 중점을 두는 식사

하루 식사중 가장 중점을 두는 식사는 저녁(66.2%), 점심(21.6%), 세끼니 모두(6.4%), 아침(5.8%) 의 순서로 나타났다(Table 1). 각 변인별 χ^2 검증을 실시한 결과, 지역간에는 유의적인 차이를 나타내지 않았고 성별($p < 0.05$), 연령($p < 0.01$), 교육수준($p < 0.01$)에 따라 유의적인 차이를 나타낸 바, 남자(7.7%)가 여자(4.7%)에 비해 아침식사에 중점을 두는편 이었고 저녁식사에에는 여자(68.2%)가 남자(62.6%)에 비해 약간 더 중점을 두는편 이었다. 연령이 증가 할수록 아침식사에 중점을 두는 비중과 세끼가 모두 중요하다고 생각하는 비율이 점차로 증가 한 것으로 나타났으며, 대학원 이상의 학력자에게서 세끼니 모두에 중점을 두는 편 이라고 11.1%가 응답한 반면 대졸 학력자에게서는 5.2%가 응답하여 고학력 일수록 세끼니가 모두 중요하다고

생각한 비율이 더 높은 것으로 분석 되었다.

2) 아침식사의 필요성과 식사여부

아침식사는 생활의 활력소로 직장에서 생산성 있는 하루를 유지시켜 주고 다른 끼니의 과식을 방지 하는 등 그 영양적 중요성은 이미 많은 연구를 통해 보고된 바 있으며(양일선 1997; 우미경 등 1986; 장남수 1997) 본 연구에서도 아침식사의 필요성에 대해 조사한 결과 Table 2에 나타난 바와 같이 '아침식사는 꼭 해야한다'고 78.1%가 응답하였으며 '먹어도, 먹지 않아도 상관없다'가 12.0%, '특별히 생각해 보지 않았다'가 6.0% 먹을 필요가 없다고 3.9%로 응답하였으며 지역($p < 0.05$), 성별($p < 0.05$), 연령($p < 0.01$)에 따

라 유의적인 차이를 나타낸 바 광주·인천(75.4%) 보다 서울(80.1%)에서 아침식사를 꼭 해야한다고 더 높게 응답하였으며, 연령이 증가함에 따라 아침식사는 절대적으로 필요하다고 응답하였다. 한편 아침식사는 할 필요가 없다고 남자(2.2%)보다 여자(6.1%)가 더 높게 응답하였다. 아침식사 여부에 대해서는 Table 3에 나타난 바와 같이 61.5%가 '아침을 꼭 먹는다'라고 응답 하였고 7.5%가 '아침을 먹지 않는다' 31.0%는 '아침식사 여부가 불규칙하다'라고 응답하여 아침식사가 중요하다고 생각한 비율, 즉 아침식사를 꼭 해야한다고 응답한 비율 보다(Table 2 : 78.1%) 아침식사를 반드시 먹는다는 비율(Table 3 : 61.5%)이 더 낮게 나타났다 이는 성별($p < 0.01$), 연령($p < 0.001$)에 따라 유의적

Table 1. The meal considered as most important by subjects

						N(%)	
Variable	Breakfast	Lunch	Dinner	All three meals	Total	χ^2	
Region	Seoul	14(5.7)	42(17.2)	170(69.3)	91(7.8)	245(47.8)	7.27
	Kwangju, Incheon	18(6.8)	72(26.2)	165(61.6)	13(5.3)	268(52.2)	
Sex	Male	32(6.2)	114(22.2)	335(65.4)	32(6.2)	513(100.0)	9.21*
	Female	12(4.7)	55(23.6)	160(68.2)	8(3.4)	235(45.9)	
Age(years)	- 34	33(6.4)	112(21.9)	334(65.1)	34(6.6)	513(100.0)	23.02**
	35 - 44	8(3.5)	61(25.9)	158(67.1)	8(3.5)	235(46.0)	
	45 -	9(6.3)	27(18.3)	100(69.0)	9(6.3)	145(28.1)	
Education	University	15(11.5)	25(19.1)	76(57.3)	17(12.2)	133(25.9)	32.41**
	Graduate school	32(6.2)	113(21.9)	334(65.2)	34(6.7)	513(100.0)	
	Total	20(4.9)	89(21.7)	279(68.1)	21(5.2)	409(79.8)	
	Graduate school	4(3.9)	15(14.8)	73(70.4)	12(11.1)	104(20.2)	
	Total	24(4.7)	104(20.3)	352(68.6)	33(6.4)	513(100.0)	
	Total	30(5.8)	111(21.6)	339(66.2)	33(6.4)	513(100.0)	

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Table 2. Necessary of breakfast to subjects

						N(%)	
Variable	Have to eat	Need not to eat	Regardless of eating	Unthink-able	Total	χ^2	
Region	Seoul	197(80.1)	14(5.8)	25(10.4)	9(3.7)	245(47.8)	10.31*
	Kwangju, Incheon	202(75.4)	6(2.3)	37(13.6)	23(8.7)	268(52.2)	
Sex	Male	398(77.4)	21(4.0)	62(12.1)	32(6.3)	513(100.0)	9.02*
	Female	217(78.0)	6(2.2)	32(11.4)	23(8.4)	278(54.1)	
Age(years)	- 34	182(77.1)	14(6.1)	31(13.0)	8(3.9)	235(45.9)	22.20**
	35 - 44	399(77.6)	20(4.0)	63(12.1)	31(6.3)	513(100.0)	
	45 -	162(69.1)	11(4.8)	41(17.4)	21(8.7)	235(46.0)	
Education	University	118(81.4)	6(4.3)	14(9.3)	7(5.0)	145(28.1)	6.73
	Graduate school	119(89.1)	1(0.8)	8(6.2)	5(3.9)	133(25.9)	
	Total	399(77.8)	18(3.6)	63(12.2)	33(6.4)	513(100.0)	
	University	321(78.5)	18(4.4)	47(11.6)	23(5.5)	409(79.8)	
	Graduate school	83(79.6)	2(1.9)	15(14.8)	4(3.7)	104(20.2)	
	Total	404(78.7)	20(3.9)	62(12.1)	27(5.3)	513(100.0)	
	Total	400(78.1)	20(3.9)	62(12.0)	31(6.0)	513(100.0)	

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Table 3. Eating habit of breakfast

					N(%)	
Variable		Eat always	Eat never	Eat sometimes	Total	χ^2
Region	Seoul	149(60.9)	20(8.2)	76(30.9)	245(47.8)	0.41
	Kwangju,Inchon	167(62.2)	18(6.7)	83(31.1)	268(52.2)	
		316(61.6)	38(7.5)	159(31.0)	513(100.0)	
Sex	Male	198(71.3)	16(5.8)	64(22.9)	278(54.1)	24.20**
	Female	118(50.0)	22(9.4)	95(40.6)	235(45.9)	
		316(61.5)	38(7.5)	159(31.0)	513(100.0)	
Age(years)	- 34	113(48.1)	24(10.9)	98(41.6)	235(46.0)	43.81**
	35 - 44	93(64.1)	10(7.0)	42(28.9)	145(28.1)	
	45 -	110(82.9)	4(3.1)	19(14.0)	133(25.9)	
Education	University	255(62.2)	26(6.3)	128(31.4)	409(79.8)	8.97
	Graduate school	73(70.4)	8(7.4)	23(22.2)	104(20.2)	
		314(61.4)	39(7.6)	160(31.1)	513(100.0)	
Total		315(61.5)	38(7.5)	159(31.0)	513(100.0)	

*p<0.05 **p<0.001

인 차이를 나타낸 바 여자(50.0%)가 남자(71.3%)에 비해서 아침식사를 먹는다는 비율이 낮은 반면 아침식사가 불규칙하거나 결식한다는 비율은 각각 50.0%(여자), 29.7%(남자)로 여교사의 응답비율이 훨씬 높았으며 '아침을 꼭 먹는다'는 비율이 34세 이하가 48.1%, 35~44세는 64.1%, 45세이상은 82.9%로 연령이 증가함에 따라 증가한 반면 '아침식사가 불규칙적이다'는 비율은 각각 46.6%, 28.1%, 25.9%로 감소한 추세로 나타났다.

서울지역 중상류층 성인들을 대상으로 한 장남수(1996)의 연구에서도 연령, 성별, 소득수준이나 교육수준의 차이 없이 아침식사가 다른 끼니보다도 중요하다고 52.3%가 응답 하였으나 아침식사의 결식율은 평균 33%로 매우 높은 것으로 보고하여 본 연구와 비슷한 경향을 보였으며 포천지역 초등학생의 식습관을 연구한 이흥미(1998)의 보고에서도 초등학생들의 아침식사 결식율이 36.6%로 높게 나타난 바, 특히 이는 조사 대상자인 초등학생 어머니들의 높은 취업률에 영향을 받은 것으로 사료되어 여성의 사회, 경제활동 등이 자녀들의 아침결식에 대한 1차적 원인으로 지적된 바 학교에서의 점심급식 뿐 만 아니라 아침식사도 고려 해야 한다고 제시된 바 있었다. 본 연구에서도 여교사들이 아침식사를 결식하거나 불규칙적으로 먹는다는 비율(50.0%)이 남교사들(29.7%)에 비해 높게 나타나 학생들을 가르치기 위한 오전 에너지를 위해서도 학교에서 교사들을 위한 아침급식의 제공은 필수적인 사항으로 지적 될 수 있겠다. 한편 양일선(1997)은 직장인들의 아침식사 결식율이 높은점을 지적하고 사업체 급식현장에서 아침급식의 중요성을 계몽하고 홍보하여 아침급식 서비스를 확대 실시하는 방안을 강구한 바 있었다.

3) 아침식사 형태

우리나라는 오래된 농경문화의 관습으로 아침에 밥과 국으로 이루어진 많은양의 식사를 한 후 하루를 시작 한 바 농사일이란 아침시간에 작업을 해야하며 육체적 활동을 요하는 힘든일이므로 아침에 일찍 일어나고 아침식사를 든든히 하는 식습관을 형성 시키는데 주 요인으로 작용 하였다고 한다. 장남수(1997)의 연구에서도 농업인구 비율이 예전처럼 높지 않음에도 불구하고 우리나라 사람들 인식속에는 아직도 농경문화의 식습관에 대한 가치가 깊이 자리잡고 밥과 국으로 이루어진 아침식사를 중요하게 생각하는 사람이 많다고 보고된 바 있다. 본 연구에서는 일상적으로 섭취하는 아침식사의 형태를 조사하여 Table 4에 나타냈는데 '밥, 국, 김치등으로 이루어진 전통식을 한다'가 82.1%로 가장 응답율이 높았고 '빵, 콘후레이크, 우유등의 서양식을 한다'는 13.9% 였고 '스프, 죽, 미숫가루등 간편식을 먹는다'는 2.2% 였으며 '과일, 야채샐러드, 커피등을 먹는다'는 1.8%로 나타나 타 연구에서와 마찬가지로 아침식사로 전통식을 하는 경우가 대부분이었다. 각 집단별 χ^2 검증을 실시한 결과 지역(p<0.001), 성별(p<0.001), 연령(p<0.001)에 따라 유의적인 차이를 보인바 전통식에 대해서 광주·인천·인천에서, 연령이 많을수록, 여교사에 비해 남교사의 응답율이 훨씬 더 높았으며 서양식에 대해서는 광주·인천보다 서울에서, 연령이 낮을수록, 여교사들의 응답율이 더 높게 나타났다. 본 연구결과와 비슷하게 장남수(1996)의 연구에서도 중장년 이후의 사람들은 밥위주의 전통적인 식습관을 여전히 고수하고 있으나 젊은 성인, 특히 남성보다 여성이 새로운 문화나 식품에 대해 거부감을 덜 느끼고 보다 쉽게 받아들이는 경향이 큰 것으로 보고된 바 있다. 도시주

Table 4. Types of breakfast

Variable		Conventional style	Western style	Convenience style	Fruits & vegetables	Total	χ^2	N(%)
Region	Seoul	183(74.7)	50(20.3)	8(3.3)	4(1.7)	245(47.8)	19.01***	
	Kwangju, Incheon	238(88.8)	22(8.1)	3(1.2)	5(1.9)	268(52.2)		
		421(82.0)	72(14.0)	11(2.2)	9(1.8)	513(100.0)		
Sex	Male	250(90.0)	19(6.7)	5(1.9)	3(1.1)	278(54.1)	28.70***	
	Female	170(72.3)	53(22.5)	6(2.6)	6(2.6)	235(45.9)		
		420(82.0)	72(14.0)	11(2.2)	9(1.8)	513(100.0)		
Age(years)	- 34	183(77.7)	45(19.2)	2(0.9)	5(2.2)	235(46.0)	24.53***	
	35 - 44	118(81.0)	19(13.4)	7(4.9)	1(0.7)	145(28.1)		
	45 -	123(92.2)	5(3.9)	2(1.6)	3(2.3)	133(25.9)		
		423(82.4)	69(13.5)	12(2.2)	9(1.8)	513(100.0)		
Education	University	326(79.7)	64(15.7)	11(2.6)	8(2.0)	409(79.8)	5.85	
	Graduate school	90(86.6)	14(13.2)	0(0.0)	0(0.0)	104(20.2)		
		416(81.7)	78(14.2)	11(2.2)	8(1.9)	513(100.0)		
Total		420(82.1)	72(13.9)	12(2.2)	9(1.8)	513(100.0)		

***p<0.001

Table 5. The reasons of having breakfast

Variable		Maintain health	Because of hungry	Habitual-ly	Advise from others	Total	χ^2	N(%)
Region	Seoul	177(72.3)	36(14.5)	30(12.4)	2(0.8)	245(47.8)	1.73	
	Kwangju, Incheon	192(71.5)	37(13.8)	33(12.3)	6(2.3)	268(52.2)		
		369(71.9)	72(14.1)	63(12.4)	8(1.6)	513(100.0)		
Sex	Male	190(68.3)	41(14.8)	41(14.8)	6(2.2)	278(54.1)	5.31	
	Female	179(76.1)	32(13.5)	22(9.6)	2(0.9)	235(45.9)		
		369(71.9)	73(14.2)	63(12.4)	8(1.6)	513(100.0)		
Age(years)	- 34	162(68.9)	37(15.6)	31(13.3)	5(2.2)	235(46.0)	5.82	
	35 - 44	103(70.9)	23(15.6)	16(11.3)	3(2.1)	145(28.1)		
	45 -	102(76.9)	14(10.8)	16(12.3)	0(0.0)	133(25.9)		
		367(71.6)	74(14.3)	63(12.5)	8(1.6)	513(100.0)		
Education	University	294(71.8)	66(16.3)	44(10.8)	5(1.2)	409(79.8)	12.60	
	Graduate school	76(73.6)	12(11.3)	14(13.2)	2(1.9)	104(20.2)		
		370(71.9)	78(13.9)	58(12.5)	7(1.6)	513(100.0)		
Total		368(71.8)	75(14.6)	62(12.1)	8(1.5)	513(100.0)		

부의 식품소비구조를 연구한 손경희 등(1988)도 우리나라 사람들의 식사형태가 3끼니 모두 밥과 국으로 이루어진 전통적인 식사를 하는 경우가 63.3%이며, 하루에 한끼니는 빵과 우유로 대체하는 절충식을 하는 경우는 13.0%로서 아직까지도 대부분 가정에서 한식의 형태를 유지한 것으로 보고한 바 있다. 한편 본 연구에서 서울지역의 젊은 연령층의 여교사들이 아침식사를 서양식을 먹는 이유는 세대간 변화된 식품관의 반영일 뿐 만 아니라 바쁜 아침시간의 단편을 동시에 보여 주는 것으로 간주된 바 직장여성들을 위해 짧은 시간내에 균형된 영양을 섭취할 수 있는 아침식단의 개발 및 홍보화 작업이 필요할 것으로 사료 되었다.

3. 아침식사 의의

1) 아침식사를 하는 이유와 불규칙한 이유

아침식사를 하는 이유로서 Table 5에 나타난 바와 같이 응답자의 71.8%가 '건강을 생각해서', 14.6%는 '배가 고프니까', 12.1%는 '그냥 습관적으로 아침을 먹는다', 1.6%는 '가족이나 의사등의 권유 때문'이라고 응답하였고, 각 변수들간에 유의적인 차이를 보이지 않았다. 아침식사를 결식하거나 불규칙하게 먹는 이유에 대해서는 Table 6에 나타난 바와 같이 '아침에는 출근 준비 하느라 시간이 부족해서'가 48.0%, '식욕이 없어서'가 28.6%, '습관적으로 결식하거나

Table 6. The reasons of skipping breakfast

						N(%)	
Variable		Lack of time	Poor appetite	Indigestion	Routine habit	Total	χ^2
Region	Seoul	129(52.8)	56(22.8)	16(6.3)	44(18.1)	245(47.8)	6.34
	Kwangju, Incheon	115(42.9)	89(33.3)	8(2.7)	56(21.1)	268(52.2)	
		244(47.4)	145(28.5)	24(4.4)	100(19.7)	513(100.0)	
Sex	Male	116(41.6)	91(32.8)	20(7.2)	51(18.4)	278(54.1)	7.54
	Female	123(52.3)	58(24.8)	5(2.0)	49(20.8)	235(45.9)	
		239(47.4)	149(28.5)	25(4.4)	100(19.7)	513(100.0)	
Age(years)	- 34	119(51.0)	63(26.5)	5(2.0)	48(20.4)	235(46.0)	10.91
	35 - 44	65(44.6)	53(36.5)	7(5.4)	20(13.5)	145(28.1)	
	45 -	55(41.2)	31(23.5)	13(9.8)	34(25.5)	133(25.9)	
		239(47.4)	147(28.7)	25(4.4)	102(19.5)	513(100.0)	
Education	University	210(51.4)	120(29.3)	16(3.9)	63(15.5)	409(79.8)	10.73
	Graduate school	52(50.0)	26(25.0)	4(3.6)	22(21.4)	104(20.2)	
		262(48.0)	146(28.4)	20(4.4)	85(19.2)	513(100.0)	
Total		246(48.0)	147(28.6)	23(4.4)	97(19.0)	513(100.0)	

Table 7. Physical discomforts after skipping breakfast

						N(%)	
Variable		Brash	Lake of strength	Giddiness	Recover temper	Total	χ^2
Region	Seoul	71(29.1)	101(41.3)	23(9.3)	50(20.3)	245(47.8)	12.31**
	Kwangju, Incheon	118(43.9)	76(28.3)	14(5.4)	60(22.4)	268(52.2)	
		190(37.1)	177(34.2)	37(7.2)	110(21.5)	513(100.0)	
Sex	Male	97(34.8)	97(34.8)	21(7.7)	63(22.7)	278(54.1)	0.81
	Female	92(39.0)	79(33.8)	16(6.7)	48(20.5)	235(45.9)	
		189(37.0)	176(34.3)	37(7.2)	111(21.5)	513(100.0)	
Age(years)	- 34	94(39.8)	68(29.0)	18(7.5)	55(23.7)	235(46.0)	11.60
	35 - 44	52(35.6)	64(44.2)	8(5.8)	21(14.4)	145(28.1)	
	45 -	45(33.7)	42(31.3)	11(8.4)	35(26.5)	133(25.9)	
		191(37.2)	174(34.0)	37(7.2)	111(21.7)	513(100.0)	
Education	University	133(32.5)	156(38.1)	27(6.7)	93(22.6)	409(79.8)	19.83
	Graduate school	28(26.5)	40(38.2)	15(14.7)	21(20.6)	104(20.2)	
		161(31.4)	196(38.2)	42(8.2)	114(22.2)	513(100.0)	
Total		183(35.6)	180(35.1)	38(7.5)	112(21.8)	513(100.0)	

**p<0.01

불규칙적으로 먹는다'가 19.0%의 순으로 나타났으며 각 변수들간에 통계적으로 유의적인 차이를 보이지 않았다. 장남수(1997)의 연구에서도 성인들이 아침식사를 결식하는 이유로 '시간이 없어서(47%)' '입맛이 없어서(34%)'로 나타났으며 특히 '입맛이 없어서'라는 항목에서는 여성이(45.5%) 남성(25%)보다 유의적으로 더 많은 응답율을 보였다. 한국공업협회(1992)가 국민 균형식 모형 개발을 위해 아침식사의 실제 결식율에 관한 연구를 시행한 바 20~59세 성인남자의 7.4%, 여자8.5%가 아침을 거르고 전연령층 가운데 20~29세 결식율이 남자 10.2%, 여자 15.8%로 타연령층에 비해 훨씬 높은 것으로 보고한 바 있었으며 아침식사를 거르

는 일차적인 이유로는 '시간이 없어서'와 '입맛이 없어서'라고 보고한 바 있다. Rabuco 등(1995), Ibrahim 등(1996)의 아시아지역의 여러나라들을 대상으로 아침식사 실태를 조사한 연구에서도 시간이 없거나 입맛이 없다는 이유로 아침식사를 결식한다고 보고된 바 있으며 여성중에는 체중조절을 위해 아침식사를 결식한다는 사람도 많았다고 한다. 규칙적인 아침식사는 적정체중, 운동, 수면, 금연, 금주습관등 수명을 연장 시킬수 있는 건강생활 습관과 밀접한 관계를 맺는다고 Wiley(1980)의 연구에서 보고된 바 있다. 1995년 보건복지 행태조사 결과 규칙적으로 운동하는 사람의 85%가 아침식사를 매일 먹는다고 응답하여 우리나라 사람의 경

우에도 아침식사를 하는 사람은 건강한 생활습관을 보다 잘 실천한 사람으로 분류된 바 있어(Nam 등 1995) 본 연구 결과 건강을 우선적으로 생각하여 아침을 먹는다고 응답한 것과 비슷한 경향을 나타냈다.

2) 아침식사를 거른 후 경험한 신체증상 및 아침식사가 하루 활동에 미치는 영향

아침결식은 하루 전체생활에 지장을 초래하며 건강장해의 가능성을 유발하므로 단순한 결식비율 수치의 높낮음 차원을 넘어 결식으로 인한 국민건강 차원의 간접손실까지 추산해 보면 아침결식에 관한 문제 해결은 국가 정책적 중요사인이라고 양일선(1997)은 주장하며 학교에서 학생들을 대상으로 한 아침급식과 점심시간 전과 방과후 자율학습 시간전에 간단한 급식과 더불어 체계적인 영양교육과 합리적인 보건 정책 차원의 방안과 대책을 강구한 바 있다. 이에 본 연구에서 교사들에게 아침식사를 거른 후 경험한 신체증상에 대해 조사한 결과 Table 7에 나타난 바와 같이 '속쓰림을 경험했다'가 35.6%, '기운이 없고 의욕이 없었다'가 35.1%, '현기증 또는 메쓰거움을 느꼈다'가 7.5%로 나타난 반면 '오히려 가볍하고 기분까지 괜찮았다'는 비율도 21.8%로 나타났으며 성별, 연령, 교육수준에 따라 유의적인 차이는 보이지 않았으나 지역변수에서는 유의적인 차이를 보인다($p < 0.01$). 서울지역에서는 '기운이 없고 의욕이 없었다'에 41.3%, 광주·인천 지역에서는 '속쓰림을 경험했다'에 43.9%로 각각 높은 응답율을 나타냈다. 한편 아침식사가 하루활동에 미치는 영향에 대해서는 Table 8에 나타난 바와 같이 '하루활동에 의욕을 준다'에 64.9%, '하루 영양의

균형에 기여한다'에 21.1%, '심리적인 만족감을 준다'에 11.9%, '별로 영향을 미치지 않는 것 같다'에 2.1%의 순으로 응답 하였으며 각 변수별 χ^2 검증을 실시한 결과 연령에 따라 유의적인 차이를 보인다($p < 0.05$). 연령이 증가 할수록 '영양의 균형에 기여한다'에 많은 응답율을 보였고 연령이 낮을수록 '심리적인 만족감을 준다'와 '별로 영향을 미치지 않는 것 같다'에 더 높은 응답율을 나타냈다.

성인들의 현재 식습관이 2년전에 비해서 어떠한 이유로 변화 했는지 보고한 장남수(1996)의 연구에 의하면 연령, 성별에 따라서 그 이유가 다르게 나타난 바 20~35세군은 '체중증가에 대한 염려', 36~45세군은 '가족의 건강을 고려해서', 46~60세군은 '자신의 병 때문에'라는 항목에 각각 많은 응답율을 보였으며 여성은 남성에 비해 '가족의 건강과 체중증가에 대한 염려' 때문이라고 응답한 비율이 높게 나타나 본 연구 결과와 비슷하게 연령이 증가 할수록 하루 영양의 균형된 생활습관과 자신의 건강을 배려하여 식습관을 변화 시키는 것으로 사료 되었다. 한편 이선희 등(1996)의 연구에서 성인 남녀 모두 아침식사가 규칙적인 군에 비해 불규칙적인 군에서 식사시간이 규칙적이지 않고 과식하는 경우가 많으며 외식과 술섭취빈도가 높게 나타난 바 있는데 본 연구에서도 아침을 거르니 오히려 가볍하고 기분까지도 괜찮았다고 21.8%가 응답한 이유는 전날 늦은 밤잠이나 외식 및 음주의 영향이 큰 것으로 사료 되었다. 20~35세는 모든 신체기능이 최대치에 달하고 유지되는 시기이며 건강과 식생활 습관에 거의 상관없이 만성 퇴행성 질환의 증세가 아직 나타나지 않는 시기이므로 젊은 성인들은 무절제한 식습관에 길들여지기 쉽고, 중년이나 노년기에 이

Table 8. Effects of breakfast in activity

Variable	Source of strength	Nutritional balance	Good psychologically	Effect rarely	Total	χ^2
Region	Seoul	160(65.4)	51(21.0)	28(11.5)	245(47.8)	0.19
	Kwangju, Incheon	174(65.1)	54(20.3)	34(12.6)	268(52.2)	
Sex		334(65.3)	105(20.6)	62(12.1)	513(100.0)	3.01
	Male	173(62.4)	61(21.9)	39(13.9)	278(54.1)	
	Female	162(69.0)	44(18.8)	23(10.0)	235(45.9)	
Age(years)		335(65.4)	105(20.5)	62(12.1)	513(100.0)	19.10*
	- 34	148(63.1)	43(18.2)	37(15.6)	235(46.0)	
	35 - 44	103(71.3)	27(18.9)	13(8.4)	145(28.1)	
	45 -	86(64.6)	35(26.2)	11(8.5)	133(25.9)	
Education		337(65.7)	105(20.4)	61(11.8)	513(100.0)	13.43
	University	262(64.0)	85(20.9)	54(13.1)	409(79.8)	
	Graduate school	62(59.3)	33(31.5)	6(5.6)	104(20.2)	
		324(63.2)	118(23.0)	60(11.7)	513(100.0)	
Total	333(64.9)	108(21.1)	61(11.9)	513(100.0)		

* $p < 0.05$

르러서야 건강을 생각해서 식습관을 바꾸기 보다는 젊었을 때부터 건강한 식습관을 배우고 익혀 실천하면 중년이후에 만성 퇴행성 질환의 중세가 나타나는 시기를 지연 시키거나 예방할 수 있다는 점에 대한 교육의 필요성이 절실한 것으로 사료되었다.

4. 아침식사의 외식에 관한 조사

우리나라의 경우 1960년대부터 시작된 산업화가 급속도로 진행 되었고 이로인해 50년전만해도 80% 이상이 농업에 종사 하였던 산업인구 분포 비율이 현재는 14%로 급격히 감소 되었다고 한다(통계청 1995). 여성의 사회참여 또한 식생활의 간편화를 추구하게 하는 주요인이었고 늦은 귀가 시간과 취침시간, 복잡한 교통환경등으로 아침식사의 결식율이 높아지는 경향을 보이며 편의식품, 외식시장의 확대등으로 아침식사를 집이 아닌 다른곳에서 먹는 경우가 점차 많아지고 있는 현실이다. 본 연구에서도 아침식사를 외식해 본 적이 있다고 응답한 교사들은 15.0%(77명)에 이르렀으며 이들을 대상으로 아침 외식시 선택하는 식사유형에 대해서 조사한 결과 밥과국(43.0%), 라면등과 같은 스펙과 우유제품(27.1%), 샌드위치나 빵·커피류(24.4%), 스프나 죽류(5.4%) 등의 순서로 나타났으며 성별($p < 0.05$), 연령별($p < 0.01$)로 유의적인 차이를 보인 바, 특히 밥과국에 대해서 연령이 많을수록(34세이하 26.5%, 35~44세 50.0%, 45세이상 65.6%), 여교사들(24.0%)에 비해 남교사들(58.5%)의 선호도가 높았고, 샌드위치나 빵·커피류에 대해서는 연령이 낮을수록(34세이하 32.7%, 35~44세 28.1%, 45세이상 3.4%), 남교사들(7.7%) 보다 여교사들(46.0%)의 선호 비율이 더 높게 나타났다.

장남수(1996)의 연구에서도 아침식사를 밖에서 먹는다고 응답한 비율이 13.0%, 가족과 함께 아침식사를 한다고 응답한 비율은 49.3%로 나타나 향후 아침식사의 외식 비율과 가족과 함께 식사를 하지 못하는 비율은 더욱 증가 될것으로 보고 된 바 있다. 아침식사를 먹지 않는다고 응답한 교사들 중에는 꼭 아침시간이 아니더라도 점심전에 휴식시간을 이용하여 간단하게 아침식사나 간식을 하는 경우도 있을것으로 사료된 바, 도시 청소년들의 패스트 푸드의 이용실태를 조사한 심경희·김성애(1993)의 연구에 의하면 아침을 먹지 않는 학생들이 간식을 많이 먹는 것으로 보고된 바 있으며 여자의 경우 체중조절을 위해 아침식사를 불규칙하게 먹는 경우 별로 체중조절의 효과를 기대할 수 없었으며 스펙류, 음료, 커피류 섭취의 증가등 바람직 하지 않는 식습관만 유발 시켰다고 보고된 바 있었다(이선희 등 1996). 따라서 바쁜 직장인들, 특히 하루동안 학생들을 가르치는 교사

들은 오전, 오후별로 균형된 에너지 공급이 필요할 것으로 사료된 바 학교 급식 프로그램중에 교사들을 위한 양질의 아침급식과 간식을 제공할 수 있는 방안이 강구 되어야 할 것이다. 또한 대학 입시를 앞둔 고등학생들이 학업 때문에 아침식사를 못하는 경우가 상당히 많으며 밤늦게 까지 일을 하고 아침일찍 출근해야 하는 직장인들도 역시 생활의 리듬이 깨져 입맛을 잃고 아침식사를 제대로 하기 어려우며 특히 서울과 같은 대도시의 경우 교통문제 때문에 아침을 굶고 일찍 등교 하거나 출근하는 경향이 증가한 바, 청소년·성인들을 위해 적절한 아침식사용 식품을 개발해야 한다고 강구된 바 있으며(장남수 1996), 아침식사 프로그램과 학교급식 서비스 확대방안을 발표한 양일선(1997)의 보고서도 우리나라 청소년들과 마찬가지로 프랑스에서도 아침 먹기를 아예 싫어 하거나 늦게 일어나 등교 시간에 쫓겨 프랑스 학생들의 30%정도가 아침을 굶고 있으므로 학교측은 신체적, 정신적으로 건강한 하루를 맞이 하기 위해 아침을 반드시 먹도록 학생들에게 당부하고 있으며 아침먹기 교육에는 전담교사는 물론 학부모와 영양사까지 동참해 국민보건 차원에서 아침식사의 중요성은 물론 이상적인 아침 식사법까지 배우고 있다고 피력한 바 있다. 이에 우리나라에서도 전국적으로 학교급식이 거의 확대 실시된 상황에서 본 연구에서 제시된 여교사들의 50.0%, 남교사들의 29.7%가 아침식사를 불규칙하게 먹거나 결식한다고 응답한 비율이나 15%의 교사들이 아침식사를 외식해 본 적이 있다고 응답한 결과로 볼 때, 학생들은 물론 교사들을 위한 아침급식과 간식 제공을 위한 제반시설과 재원의 공급 및 식단의 개발은 시급한 당면과제로 사료되었다.

5. 아침식사 모델에 대한 기호도 및 의견

본 장에서는 아침식사 모델에 대한 기호도 및 의견등을 조사 하였으며 Table 9에 나타난 바와 같이 밥과국으로 이루어진 전통식에 대해 67.0%, 빵·우유·커피등으로 이루어진 서양식에 대해서는 14.3%, 채소죽이나 곡식분인 미숫가루에 대해서는 10.7%, 감자나 고구마·과일류는 4.5%, 우유와 혼합하여 먹는 패스트 푸드인 콘 후레이크등은 3.5%의 순서로 응답하여 전통식이 아닌 음식에 대한 기호도도 다소 높게 나타났으며 지역($p < 0.01$), 성별($p < 0.001$)에 따라 유의적인 차이를 나타낸 바 밥과국에 대해서 서울지역 교사들은 57.8%가, 광주·인천지역 교사들은 75.9%가 선호한 것으로 분석 되었는데 한편으로 이는 서울지역 교사들의 42.2%가 전통식 이외의 아침식사 형태에 대해서도 높은 관심을 나타낸 것으로 해석 할 수 있었다. 한편 성별에 따라서도 전통식에 대해 남자교사들의 82.8%가 높은 기호도를

Table 9. Preference for breakfast types

N(%)

Variable		Conventional food	Western style	Porridge & cereal mixtures	Potato & fruits	Ready-to-eat cereals & milk	Total	χ^2
Region	Seoul	142(57.8)	46(18.6)	31(12.7)	14(5.9)	12(4.9)	245(47.8)	17.21**
	Kwangju, Incheon	203(75.9)	28(10.4)	23(8.7)	8(2.9)	6(2.1)	268(52.2)	
		345(75.9)	74(14.4)	54(10.5)	22(4.3)	18(3.6)	513(100.0)	
Sex	Male	230(82.8)	18(6.4)	17(6.0)	6(2.1)	7(2.6)	278(54.1)	5.90***
	Female	120(50.9)	53(22.6)	37(15.6)	16(6.6)	9(4.2)	235(45.9)	
		350(68.2)	71(13.8)	54(10.5)	22(4.3)	16(3.2)	513(100.0)	
Age(years)	- 34	146(62.4)	39(16.6)	30(12.7)	12(4.9)	8(3.4)	235(46.0)	9.92
	35 - 44	99(68.0)	20(13.6)	12(8.8)	7(4.8)	7(4.8)	145(28.1)	
	45 -	103(77.5)	14(10.8)	12(8.1)	2(1.8)	2(1.8)	133(25.9)	
		348(67.8)	73(14.2)	54(10.5)	21(4.2)	17(3.3)	513(100.0)	
Education	University	260(63.6)	66(16.3)	54(13.3)	15(3.6)	14(3.2)	409(79.8)	19.41
	Graduate school	73(68.9)	8(8.9)	4(4.4)	12(11.1)	7(6.7)	104(20.2)	
		333(64.9)	74(14.4)	58(11.3)	27(5.3)	21(4.1)	513(100.0)	
	Total	344(67.0)	73(14.3)	55(10.7)	23(4.5)	18(3.5)	513(100.0)	

**p<0.01

***p<0.001

보인 반면 여교사들은 50.9%가 전통식에 기호도를 나타냈고 49.1%는 아침식사 모델로서 전통식 이외의 빵·우유등으로 구성된 서양식이나 채소죽, 감자·고구마, 과일 및 패스트 푸드등에도 많은 관심을 나타냈다.

아침식사의 내용으로는 단백질과 철분함량이 더 풍부한 음식이 포함 되도록 하고 하루활동을 위한 양질의 에너지를 공급하고 식욕을 돋굴수 있으며 조리시간이 짧고 간편해야 한다. 이에 바쁜 아침시간을 고려하여 조리 및 준비작업이 거의 필요치 않는 빵, 우유, 쥬스, 과일류, 패스트 푸드의 일종인 시리얼과 같은 단순메뉴등도 필요한 영양소를 어느정도 충족 시키므로 아침을 규칙적으로 먹게 하는 식습관 형성에 기여할 수 있다고 한다(양일선 1997). 그러나 우리나라 성인들은 밤에 대한 기호도가 상당히 크나 젊은 성인, 특히 소득수준과 교육수준이 높을수록 빵 위주의 아침식사 형태가 받아들여지고 있다고 장남수(1996)의 연구에서도 나타난 바 있는데 본 연구에서 여교사들의 49.1%는 전통식 이외의 형태로도 아침식사를 할 수 있다고 응답 하였으며 광주·인천(24.1%)보다 서울지역(42.2%)에서 더 높은 응답율을 보인 바, 도시주부들을 대상으로 식사에 대한 가치관을 조사한 손경희 등(1988)의 연구에서도 식사란 우선적으로 영양섭취(51.7%)와 즐거운 일(22.0%)이라고 응답한 바 있는데 아침식사로 하루의 균형된 영양이 충족될 수 있고 너무 시간에 쫓기지 않으며 식사준비가 간편하면 아침식사로 다양한 형태가 수용될 수 있을 것으로 본 연구 결과 사료 되었다. 한편 일본 사람의 경우 여대생을 대상으로 조사한 바에 의하면 밥과 빵 위주의 식사가 1 : 1의 비율로 나타

났으며(Shioiri 등 1987) 4~6세의 어린이는 전통적인 밥 위주의 식사를 하는 경우가 47.5%, 빵 등 서양식 식사를 하는 어린이는 43.4%로 보고된 바 있어(Nakagawa 1991) 같은 연령층의 우리나라 사람들을 대상으로 한 연구가 아직 없으므로 비교할 수는 없었으나, 향후 이들 연령층을 대상으로 연구를 진행할 경우 서구화 식품, 인스턴트, 가공식품에 대한 기호도가 연령이 어릴수록 더 크므로(문혜진·이영미 1999) 전통식 이외의 아침식사를 하는 비율이 성인층에 비해 더 클것으로 사료 되었다.

영양학자들은 일반적으로 일일 권장량의 1/4~1/3에 해당하는 양을 아침에서 섭취하도록 권장하는 바 다른 식사와 마찬가지로 아침식사로 반드시 복합탄수화물과 섬유질이 풍부하고 적당한 양의 단백질, 비타민, 무기질로 구성되어야 한다고 제언하고 있다.

요약 및 결론

본 연구는 교사들을 대상으로 아침식사 실태와 의견 및 아침식사 외식행동과 아침식사 모델에 대한 기호도등을 분석하여 아침식사의 중요성을 강조하는 영양교육 및 다양한 형태의 아침식단 개발과 홍보화 작업을 위한 자료로 활용하고자 하였다.

1) 하루 식사중 가장 중점을 두는 식사를 조사해 본 결과 저녁(66.2%), 점심(21.6%), 세끼니 모두(6.4%), 아침(5.8%)의 순서로 나타났으며 남자(7.7%)가 여자(4.7%)에 비해 아침식사에 중점을 더 두는편 이었고 저녁식사에

자(68.2%)가 남자(62.6%)에 비해 약간 더 중점을 두는 편이었다($p < 0.05$). 연령이 증가 할수록 아침식사에 중점을 두는 비중과 세끼가 모두 중요하다고 생각하는 비율이 점차로 증가 한 것으로 나타났다($p < 0.01$).

2) 아침식사의 필요성에 대해 조사한 결과, 아침식사는 꼭 해야한다고 78.1%가 응답하였으며 광주·인천(75.4%)보다 서울(80.1%)에서 연령이 증가함에 따라 더 높게 응답하였으며($p < 0.05$), 아침식사 여부에 대해서는 응답자의 61.5%가 아침을 꼭 먹는다 라고 응답하였으며 여자(50.0%)가 남자(71.3%)에 비해서 아침식사를 먹는다는 비율이 낮은 반면 아침식사가 불규칙하거나 결식한다는 비율은 각각 50.0%(여자), 29.7%(남자)로 여자의 응답비율이 훨씬 높았고($p < 0.01$) 연령이 증가함에 따라(34세 이하 : 48.1%, 35~44세 : 64.1%, 45세이상 : 82.9%) 아침을 꼭 먹는다는 비율은 점차적으로 높게 나타났다($p < 0.001$).

3) 일상적으로 섭취하는 아침식사의 형태를 조사한 결과 '밥·국·김치등으로 이루어진 전통식을 한다'가 82.1%로 가장 응답율이 높았고 '빵·콘후레이크·우유등의 서양식을 한다'는 13.9% 였고 '스프·죽·미숫가루등 간편식을 먹는다'는 2.2% 였으며 '과일·야채샐러드·커피등을 먹는다'는 1.8%로 나타났으며 중장년 이후의 사람들은 밥위주의 전통적인 식습관을 여전히 고수하고 있으나 대도시에서 젊은 성인, 특히 남자보다 여자가 새로운 음식 문화나 식품에 대해 거부감을 덜 느끼고 보다 쉽게 받아들이는 경향이 큰 것으로 분석되었다.

4) 아침식사를 하는 이유로서 응답자의 71.8%가 '건강을 생각해서', 14.6%는 '배가 고프니까', 12.1%는 '그냥 습관적으로 아침을 먹는다'라고 응답하였고, 아침식사를 결식하거나 불규칙하게 먹는 이유에 대해서 '아침에는 출근 준비하느라 시간이 부족해서'가 48.0%, '식욕이 없어서'가 28.6%, '습관적으로 결식하거나 불규칙적으로 먹는다'가 19.0%의 순으로 나타났으며 아침식사를 거른 후 경험한 신체증상에 대해서는 '속쓰림을 경험했다'가 35.6%, '기운이 없고 의욕이 없었다'가 35.1%, '현기증 또는 메쓰거움을 느꼈다'가 7.5%로 나타난 반면 '오히려 가볍하고 기분까지 괜찮았다'는 비율도 21.8%로 나타났다. 한편 아침식사가 '하루활동에 미치는 영향에 대해서는 하루활동에 의욕을 준다'에 64.9%, '하루 영양의 균형에 기여한다'에 21.1%, '심리적인 만족감을 준다'에 11.9%의 순으로 응답하였으며 연령에 따라 유의적인 차이를 보인다($p < 0.05$), 연령이 증가 할수록 영양의 균형에 기여한다에 많은 응답율을 보였다($p < 0.05$).

5) 아침식사를 외식해 본 적이 있다고 응답한 교사들은 15.0%(77명)에 이르렀으며 이들을 대상으로 아침 외식시

선택하는 식사유형에 대해서 조사한 결과 밥과국(43.0%), 라면등과 같은 스넥과 우유제품(27.1%), 샌드위치나 빵·커피류(24.4%), 스프나 죽류(5.4%) 등의 순서로 나타났으며 특히 밥과국에 대해서 연령이 많을수록(34세이하 26.5%, 35~44세 50.0%, 45세이상 65.6%), 여자들(24.0%)에 비해 남자들(58.5%)의 선호도가 높았고, 샌드위치나 빵·커피류에 대해서는 연령이 낮을수록(34세이하 32.7%, 35~44세 28.1%, 45세이상 3.4%), 남자들(7.7%)보다 여자들(46.0%)의 선호비율이 더 높게 나타났다($p < 0.05$, $p < 0.001$). 한편, 본 연구에서 제시된 여교사들의 50.0%, 남교사들의 29.7%가 아침식사를 불규칙하게 먹거나 결식한다고 응답한 비율이나 15%의 교사들이 아침식사를 외식해 본 적이 있다고 응답한 결과로 볼 때, 학생들은 물론 교사들을 위한 아침급식과 간식 제공을 위한 제반시설과 재원의 공급 및 식단의 개발은 시급한 당면과제로 사료되었다.

6) 아침식사 모델에 대한 기호도 및 의견등을 조사한 결과, 밥과국으로 이루어진 전통식에 대해 67.0%, 빵·우유·커피등으로 이루어진 서양식에 대해서는 14.3%, 채소죽이나 곡식분인 미숫가루에 대해서는 10.7%의 순서로 응답하였으며 여교사들의 49.1%는 전통식 이외의 형태로도 아침식사를 할 수 있다고 응답 한 바($p < 0.001$), 아침식사로 하루의 균형된 영양이 충족될 수 있고 너무 시간에 쫓기지 않고 식사준비가 간편하면 아침식사로 다양한 형태가 수용될 수 있을것으로 사료 되었다.

따라서 아침시간이 바쁜 직장인들, 특히 여교사들은 가정의 건강과 식생활관리를 담당하는 주부역할을 동시에 해야 하므로 이들을 대상으로 아침식사의 영양적, 심리적, 생리적 중요성을 제고시키고, 전문가들은 조리시간이 단축된 아침식사 대용품과 다양한 식단의 개발 및 홍보화를 위한 노력이 필요하며 한편으로 이상의 내용은 정보화 시대, 컴퓨터 활용의 시대를 맞이하여 많은 사람들이 아침식사에 대한 정보를 획득하여, 실생활에 활용할 수 있도록 PC 통신용 아침식사에 대한 영양교육과 다양한 식단내용을 포함한 프로그램을 구축 하는등 전문가들의 활동이 기대되고, 더 나아가 교사와 학생들에게 동시에 아침식사를 제공하는 학교급식 서비스 확대 방안을 모색하는 국가정책 차원에서의 방안이 강구되어야 할것으로 사료되었다.

참고문헌

- 김창임·박영숙·전혜자(1998) : 농촌지역 비만 아동의 식품기호도 특성과 기호도에 의한 비만의 판별분석, *대한지역사회영양학회지* 3(6) : 810-817

- 김현아 · 이경화 · 조영자(1999) : 건강관련 교양과목 수강학생의 비만판정 및 식습관 조사. *대한지역사회영양학회지* 4(2) : 166-174
- 대한영양사회(1994) : 94 국민 건강 증진을 위한 영양교육 및 전시회- 직장인 영양관리, pp.53-57
- 문수재(1996) : 한국인의 영양문제. *한국영양학회지* 29(4) : 371-380
- 문혜진 · 이영미(1999) : 서울 · 경기지역 초 · 중 · 고등학생의 김치 섭취 실태 및 태도 조사. *한국식생활문화학회지* 14(1) : 29-42
- 손경희 · 문수재 · 이민준 · 최은정 · 황혜선 · 이명희(1988) : 도시 주부의 식품소비 구조변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구. *대한가정학회지* 26(4) : 53-65
- 심경희 · 김성애(1993) : 도시 청소년들의 패스트 푸드의 이용실태 및 의식구조. *한국영양학 회지* 26(6) : 804-811
- 양일선(1997) : 아침식사 프로그램과 학교급식 서비스 확대방안. *대한영양사회 학술지* 3(2) : 223-238
- 우미경 · 현태선 · 이십렬 · 도수미(1986) : 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구. *대한가정학회지* 24(3) : 130-118
- 이선희 · 심정수 · 김지운 · 문형아(1996) : 아침식사의 규칙성이 중년 남녀의 식습관 및 영양 상태에 미치는 영향. *한국영양학회지* 29(5) : 533-546
- 이성숙 · 오승호(1997) : 광주지역 초등학생의 비만실태 및 식습관에 관한 조사연구. *지역사 회영양학회지* 2(4) : 486-495
- 이흥미(1998) : 포천지역 초등학생의 식습관과 기호도 조사. *지역사 회영양학회지* 3(6) : 818-829
- 장남수(1996) : 서울지역 중상류층 성인의 식습관 변화. *한국영양학 회지* 29(5) : 547-558
- 장남수(1997) : 한국인의 아침식사 실태. *대한영양사학회 학술지* 3(2) : 216-222
- 통계청(1995) : 1994 경제 활동 인구 연보.
- 한국공업협회(1992) : 국민 균형식 모형 개발을 위한 연구.
- Anonymous(1995) : A case control study of ulcerative colitis in relation to dietary and other factors in Japan, The Epidemiology Group of the Research Committee of Inflammatory Bowel Disease in Japan, *J Gastroenterol Suppl* 8 : 9-12
- Dunlop WL(1981) : The effect of a breakfast oriented nutrition education program on food intake patterns and alertness of school-children. *Proceedings of the Nutrition Society of Australia* 6 : 104
- Edelstein SL, Barrett-Connor EL, Wingard DL, Cohn BA(1992) : Increased meal frequency associated with decreased cholesterol concentration : Rancho Bernardo, CA, 1984-1987. *Am J Clin Nutr* 55 : 664-669
- Farley MA, Smith PD, Mahoney AW, West DW, Post JR(1987) : Adult dietary characteristics affecting iron intake : a comparison based on iron density. *J Am Diet Assn* 87(2) : 184-189
- Gopaklas T(1989) : Impact of iron supplementation on cognitive functions in preschool and school-aged children : the indian experience. *Am J Clin Nutr* 50 : 675-686
- Ibrahim A, Daud WNW, Siang TE, Cavalli-Sforza TL(1996) : A study of breakfast practices of Malay urban executives in Kuala Lumpur, presented to the 11th Scientific Conference of the Nutrition Society of Malaysia.
- Johns PJ, Leitch CA, Pederson RA(1993) : Meal frequency affects on plasma hormone concentrations and cholesterol synthesis in humans. *Am J Clin Nutr* 57 : 868-874
- Lee SH, Shim JS, Kim JY, Moon HA(1996) : Effect of breakfast regularity on eating habits, nutritional and health status in adults. *Kor J Nutr* 29 : 533-546
- Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H(1989) : School breakfast program and school performance. *Am J Diseases of Childhood* 143(10) : 1234-1239
- Nakagawa Y(1991) : Relationship between health conditions and dietary habit of pre-school children. Study on breakfast and between meal snacks. *Jap J Nutr* 49 : 81-90
- Nam CJ, Choi JS, Kim TJ, Kye HY(1995) : Report on '95 Korea Health Attitudes and Behavior Survey, *Korea Institute for Health and Social Affairs*
- Nicklas TA, Bao W, Webber LS, Berenson GS(1993) : Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children. *J Am Diet Assn* 93 : 886-891
- Nicklas TA, Myers L, Berenson GS(1994) : Impact of ready-to-eat cereal consumption on total dietary intake of children. The Bogalusa Heat Study. *J Am Diet Assn* 94(3) : 316-318
- Nicklas TA(1995) : Importance of breakfast and ready-to-eat cereals. Presented at the Meeting on Breakfast and Performance, Napa Valley, CA., pp.28-30, Aug
- Rabuco LB, Chang NS, Chen CM, Chiu P, Howden JA, Leung S, Siang TE, Tontisirin K, Wahlqvist ML, Winamo FG(1995) : Breakfast in the Asia-Pacific region, presented to the 7th Asian Congress of Nutrition meeting, Beijing, China
- Simeon DT, Grantham-McGrego(1989) : Effects of missing breakfast on the cognitive functions of school children of differing nutritional status. *Am J Clin Nutr* 49(4) : 646-653
- Soemantri AG(1989) : Preliminary findings on iron supplementation and learning achievement of rural Indonesian children. *Am J Clin Nutr* 50 : 688-702
- UndAen AL, Krakau I, HAogborn M, Romanus-Egerborg I(1995) : Psychosocial and behavioral factors associated with serum lipids in university students. *Soc Sci Med* 41 : 915-922
- Wiley JA, Camacho TC(1980) : Lifestyles and future health : evidence from three Alameda Country study. *Prev Med* 9 : 1-21
- Wyon D, Abrahamsson L, Fletcher R(1995) : The effects of energy intake at breakfast on the school performance of 10-year-old Swedish children, Presented at the Meeting on Breakfast and Performance. Napa Vally, CA., pp.28-30, Aug
- Zabik ME(1987) : Impact of ready-to-eat cereal consumption on nutrition intake. *Cereal Foods World* 32 : 235-239(5.3)