KOREAN J. FOOD CULTURE
Vol. 18, No. 5(2003) pp. 466~474

여대생의 아침식사 실태와 이상적 아침식사 유형을 위한 연구

- Ⅱ. 아침식사 외식양상과 아침식단에 대한 기호도 -

이 진 실
상명대학교 외식영양학 전공
(2003년 9월 23일 접수)

A Study of Female College Students' Behavior and Ideal Breakfast Types

- II. Dining-out Behavior of Breakfast and Preference on Breakfast Menu -

Jinsil Lee
Department of Foodservice Management and Nutrition, Sangmyung University, Seoul, Korea
(Received September 23, 2003)

Abstract

This study was carried out to investigate the dining-out behavior of breakfast and preference on the menu of female college students. 500 questionnaires were distributed and 417 were used for statistical analysis(SAS program). This survey was conducted from June, 2000 to October, 2000. 72.8% of the respondents thought there were problems in eating breakfast. The problems were "skipping breakfast frequently(33.1%)", "short eating time(20.9%)", "simple menu(18.8%)". Preference of dining-out breakfast menus were "bread & milk(43.8%)", "conventional menu(34.7%)", "snack(15.5%)", soup or "porridge(6.0%)". A general preference of breakfast menus were conventional (63.7%), "bread & milk(21.1%)", "milk and breakfast cereal(8.7%)", "soup or porridge(6.5%)". Increase on the amount of monthly allowance decreased the preference of conventional type of breakfast($P<0.05$). The questions about the breakfast were "what is the best menus for breakfast(49.2%)", "alternative to rice(17.1%)", "the amounts of breakfast(12.1%)". But there was no significant difference among these variables. In conclusion, development of convenient & well-balanced breakfast model and nutritional education are needed to increase the nutritional status of female college students.

Key Words : female student, breakfast, behavior, preference

I. 서 론

청소년의 대부분은 수험생으로서 수면부족, 과다한 공부, 성적경쟁 등으로 인한 신체적, 심리적 스트레스 때문에 발생하는 식욕감퇴와 생활리듬의 변화에 따른 결식, 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 간식과 야식의 증가 및 부적당함, 빈번한 fast food의 이용, 단순한 식사내용 등 바람직하지 못한 식행동들을 하고 있는 것으로 나타났다[1-2]. 특히 이들이 대학생이 되면 개개인의 식사시간이 고려되지 않는 수업시간표와 늘어난 자유시간 등에 의한 생활리듬에 따라 더욱 불규칙하고 불합리한 식생활을 할 가

교신저자: Jinsil Lee, Dept. of Foodservice Management & Nutrition, Sangmyung University, 7 Honggidong, Chongro-ku, 110-743, Korea
Tel: 82-2-2287-5353 Fax: 82-2-396-5705 E-mail: jsleefn@smu.ac.kr

능성이 커지며 특히 여대생들은 날씬하게 보이고 싶은 신체적 관심으로 인해 더욱 잦은 결식현상을 나타낸다고 보고된 바 있다[3].

여대생을 대상으로 식사행동을 연구한 일부 보고에 의하면[4-5] BMI(Body Mass Index)로 평가되는 비만도 측정시 자신이 저 체중, 또는 정상임에도 불구하고 자기 체형을 과체중으로 인식하는 경향이 있으며 또한 여대생의 거의 대부분이 자기 체형에 만족하지 않아 다이어트를 시도하거나 시도할 생각을 가지고 있으며, 이들이 체중감량을 하는 목적은 중·장년기에 있을 과체중 혹은 비만과 이로 인한 건강문제의 예방을 위한 것보다는 주로 아름답게 보이려는 의도가 더 높았으며 체중감소를 위하여 운동량을 늘리는 방법보다는 대부분 음식 섭취량을 줄이는 방법을 시도한다고 보고되었다[6].

한편, 대학생에게 일어날 수 있는 식습관과 음식선택 기준 및 외식이용 실태 등을 조사한 바에 의하면 47.1%의 대학생들이 1일 1회 이상 외식 하는 것으로 나타났으며 주로 점심(남학생 86.75%, 여학생 69.5%)과 저녁(남학생 26.8%, 여학생 28.6%)을 외식을 한다고 보고하였으며, 아침식사를 외식을 한 적이 있다고 응답한 비율도 남학생 19.6% 여학생 10.0%로 나타났다고 보고하였다. 외식시 선택하는 음식의 우선순위는 백반(25.7%), 비빔밥(12.4%), 김치찌개(6.2%)등이었고 음식선택시 가장 중요한 요인은 음식의 맛이며 가장 중요하게 생각하는 영양적 요인은 열량(26.0%), 단백질(20.9%)등으로 나타났다.[7]

최근에 전북 일부지역 여자 중·고·대학생의 식습관 변화를 10년 전과 비교 연구한 장 등[8]의 연구에 의하면 여대생들이 가장 맛있게 먹는 식사는 저녁이었으며 가장 맛없다고 응답한 식사는 아침이며 주로 결식하는 식사는 아침이 높은 것으로 나타났다. 아침 결식 원인으로 시간부족(32.7%), 특별한 이유 없이(30.0%), 식욕이 없어서(12.0%) 등으로 응답하였고 체중조절을 위해서 아침을 결식한다고는 1.3%가 응답한 반면, 체중조절을 위해서 저녁식사를 결식한다고는 16.0%가 응답하였다. 한편 아침을 거의 결식한다는 비율은 16.4%이며 이에 따라 많은 학생들이 점심 뿐 만 아니라 아침이나 저녁도 외식에 의존한다는 응답율이 높았으며, 특히 여고생은 57.7% 여대생은 68.7%만이 집에서 식사를 하고 있으며 점차적으로 외식산업의 시장이 확장될 것으로 예상한 바 외식산업에서 다뤄야 할 주식에 관한 많은 연구와 개발이 필요하다고 그 중요성을 피력하였다.

이에 따라 본 연구에서는 여대생을 대상으로 아침식사 외식실태와 경향을 파악하여 이를 토대로 영양적으로 균형되고 편리하게 사용할 수 있는 아침식단의 개발과 아침식사의 중요성을 널리 인지시킬 수 있는 영양교육 프로그램 개발을 위한 교육자료를 확보 하고자 전보[9]에 이어 후속연구로서 아침식사의 외식양상과 아침식단에 대한 기호도를 조사 하였으므로 보고 하는 바 이다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 방법

조사대상자의 설정은 전보[9]와 마찬가지로 연구자가 임의로 서울지역에 거주하는 여대생들을 대상으로 학년별 분포를 고려하여 총 500명으로 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 설문문항 중에서 본 연구에 적용할 수 있는 부분을 발췌하여 작성하였다. 설문지의 내용은 조사대상자의 일반사항, 아침식사가 하루활동에 미치는 영향, 아침식사의 문제점, 아침식사 외식시 선호하는 식사 및 기호도, 아침식사에 대해 궁금한 내용 등으로 구성되었다. 설문지 조사는 그룹 면담으로 사전에 교육받은 조사자가 직접 학교로 응답자를 방문하여 실시하였다. 조사기간은 2000.6.1-8.30 까지 실시되었으며 총 회수 설문지 500부(회수율 100%) 가운데 통계처리에 417부가 이용되었다.

2. 비만도 측정

비만의 평가는 다양한 방법들이 있으나 임상에서 간편한 방법으로 많이 행해지고 있는 것은 신장, 체중을 이용한 RBW(Relative Body Index)를 사용하여 비만도를 측정하였다.

표준체중비율(RBW: Relative Body Weight = 실

제체중/표준체중×100)을 구하여 90%이하는 체중미달, 90-110%는 정상체중, 110-120%는 과체중, 120%이상은 비만으로 구분하였다[11]. 이때 표준체중[{신장(cm)-100}×0.9]은 동양인에게 적합하도록 만든 변형 Broca법을 이용하여 계산하였다[12].

3. 자료처리 및 분석방법

자료의 처리는 SAS program을 이용하였다. 조사된 내용의 분석을 위해 전체 응답인수에 대한 각 문항의 응답인 수의 백분율을 계산하였다. 여대생들의 아침식사행동에 영향을 줄 수 있는 변수로써 타 연구자의 논문을 토대로 학년, 한달 용돈, 표준체중비율(RBW), 아침식사를 준비하는 사람 등을 설정하여 각각의 독립변수에 대한 종속변수의 2원 교차표를 작성하였고 각각의 도수와 전체에 대한 백분율을 계산하였으며 이들간의 비율의 차이는 chi-square test로 유의성을 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반환경 조사

조사 대상자의 일반사항은 나이, 학년, 신장, 체중, 한달 용돈과 아침식사를 준비하는 사람들로 구성되었다. 평균 연령은 22.3±2.4세(평균±표준편차)였고 학년별 분포는 1학년 16.5%(69명), 2학년 21.8%(91명), 3학년 23.9%(100명), 4학년은 37.7%(157명)로 나타났으며 평균신장은 162.5±7.3cm(평균±표준편차), 평균체중은 50.8±5.9kg(평균±표준편차)로 나타나 평균연령이 22.3세인 연구 대상자들의 체위를 FAO한국협회에서 제정한 한국인 체위기준치(신장160.0cm, 체중53.0kg)와 비교해 볼 때 신장 값은 약간 높았고 체중 값은 약간 낮게 나타났다. 따라서 체질량 지수(BMI)에 따른 분포도는 20이하 저 체중은 288명(68.7%), 20-25정상체중은 107명(25.5%), 25-30과체중은 1명(0.2%), 30이상 비만은 23명(5.5%)이었으며 체질량지수의 평균은 18.6±7.0(평균±표준편차)으로 저 체중의 범위에 속하였다. 이를 표준체중비율(RBW)로 구분해 보았을 때도 90%이하 체중미달은 233명(55.6%), 90-110% 정상체중은 148명(35.3%), 110-120% 과체중은 13명(3.1%), 120%이상 비만은 25명(5.9%)으로 평균 88.1±31.8%(평균±표준편차)로 나타나 저 체중의 범위에 속하였다. 장 등[8]의 연구에서도 여대생들의 가장 큰 식생활의 문제점이 바로 마른 체형을 위한 무분별한 식사감량 및 결식으로서 이들의 건강약화는 물론 장차 2세에 끼칠 부적영향을 크게 지적한 바 있다. 한달 용돈은 10만-20만원이 173명(8.4%), 20만-30만원 153명(38.6%), 30-40만원 115명(29.1%), 40만원 이상은 55명(13.9%)로 평균 27만원 정도를 쓰는 것으로 나타났다. 아침식사를 준비하는 사람이 엄마라고 193명(49.2%)가 응답하였고 본인이 준비한다가 101명(26.0%), 본인과 엄마외의 사람이 준비하는 경우는 98명(25.0%)인 것으로 나타났다. 등교시간은 걷거나 차를 이용하여 10분이내가 41명(11.6%), 10분에서 30분이내가 127명(35.8%), 30분에서 1시간 정도 소요된다가 187명(52.6%)인 것으로 조사되었다.

2. 아침식사가 하루 활동에 미치는 영향

아침식사가 하루활동에 미치는 영향에 대해서 〈Table 1〉에 나타난 바와 같이 '하루 활동에 의욕을 준다', '하루 영양의 균형에 기여한다', '심리적인 만족감을 준다', '별로 영향을 미치지 않는 것 같다.는 각각 39.0, 23.2, 17.6, 20.2%이었으며 각 변수들간에 유의적인 차이는 보이지 않았다. 교사들을 대상으로 아침식사 행동을 연구한 황 등[13]의 보고에서는 64.9%의 응답자가 '하루 활동에 의욕을 준다' 라고 2.1%의 응답자만이 '별로 영향을 미치지 않는 것 같다' 라고 응답하여 대학생군과 현저한 응답율의 차이를 보였는데 연령이 어릴수록 하루 영양의 균형된 생활습관의 중요성을 덜 느끼고 자신의 건강을 배려하여 바람직한 방향으로 식습관을 향상시키는데 소홀히 한 점 등은 서울 지역 성인들을 대상으로 아침식사 습관을 연구한 이 등[14]의 보고와도 비슷한 양상을 나타냈다.

한편 응답자의 72.8%가 현재 아침식사에 문제가 있다고 하였으며(Table 2) 그 내용으로는 '잦은 결식(33.1%)', '빠른 식사시간(20.9%)', '단순한 식단(18.8%)' 의 순으로 나타났으며 한달에 쓰는 용돈의 범위($p<0.05$)와 아침식사를 준비하는 사람($p<0.01$)에

<Table 1> the effect of eating breakfast on daily activities

N(%)

Variable		Increase motivation	Nutritional balance	Mental satisfaction	No affect	Total	χ^2
Grade	Freshman	19(30.7)	11(17.7)	13(20.9)	19(30.7)	62(15.8)	12.837
	Sophomore	42(48.8)	19(22.1)	14(16.3)	11(12.8)	86(21.9)	
	Junior	40(43.0)	23(24.7)	14(15.1)	16(17.2)	93(23.8)	
	Senior	52(34.5)	38(25.1)	28(18.5)	33(21.9)	151(38.5)	
Monthly allowance (₩10,000)	10-20	30(41.7)	17(23.6)	13(18.0)	12(16.7)	72(18.4)	10.774
	20-30	69(45.4)	28(18.4)	28(18.4)	27(17.8)	152(38.8)	
	30-40	40(35.1)	31(27.2)	19(16.7)	24(21.0)	114(29.0)	
	40<	14(25.9)	15(27.8)	9(16.7)	16(29.6)	54(13.8)	
Preparation	Self	41(40.6)	26(25.7)	13(12.9)	21(20.8)	101(25.8)	5.947
	Mother	75(38.9)	40(20.7)	39(20.2)	39(20.2)	193(49.2)	
	Other	37(37.8)	25(25.5)	17(17.3)	19(19.4)	98(25.0)	
	Total	153(39.0)	91(23.2)	69(17.6)	79(20.2)	392(100.0)	

<Table 2> Problems in breakfast habits

N(%)

Variable		Skip breakfast frequently	Simple menu	Short eating time	No problem	Total	χ^2
Grade	Freshman	22(34.9)	9(14.3)	14(22.2)	18(28.6)	63(16.1)	3.922
	Sophomore	29(34.0)	15(17.7)	22(25.9)	19(22.4)	85(21.6)	
	Junior	30(32.6)	19(20.6)	18(19.6)	25(27.2)	92(23.4)	
	Senior	49(32.0)	31(20.3)	28(18.3)	45(29.4)	153(38.9)	
Monthly allowance (₩10,000)	10-20	25(35.2)	5(7.0)	15(21.1)	26(36.6)	71(18.1)	17.444*
	20-30	54(35.9)	27(17.9)	27(17.9)	43(28.5)	151(38.4)	
	30-40	39(33.6)	26(22.4)	25(21.6)	26(22.4)	116(29.5)	
	40<	12(21.8)	16(29.1)	15(27.3)	12(21.8)	55(13.9)	
Preparation	Self	46(45.5)	21(20.8)	9(8.9)	25(24.7)	101(25.7)	23.965**
	Mother	61(31.1)	29(14.8)	46(23.5)	60(30.6)	196(49.8)	
	Other	23(23.9)	24(25.0)	27(28.1)	22(22.9)	96(24.5)	
	Total	130(33.1)	74(18.8)	82(20.9)	107(27.2)	393(100.0)	

*p<0.05 **p<0.01

따라 유의적인 차이를 나타냈는데 용돈의 액수가 적은군에서는 '잦은결식'에 용돈의 액수가 커질수록 '단순한 식단'에 응답한 비율이 높았고 용돈의 액수가 적을수록 아침식사에 별로 문제점이 없다고 응답하였다. 한편 아침식사를 본인이 준비 하는군에서는 '잦은결식'에(45.5%), 기타(본인 엄마제외)의 사람들이 준비하는 식사를 하는 군에서는 아침식사의 문제점으로 '빠른식사시간'(28.1%) 이라고 응답한 비율이 높게 나타났다. 전보[9]에서 제기된 바와 같이 59.4%의 대학생들이 아침식사를 거의 먹지 않거나 불규칙하게 먹는다고 응답하였고 본 연구에서도 많은 수의 여대생들이 아침식사의 문제점으로 '잦은결식'이라고 지적한 바 아침식사의 결식은 청소년층에 널리 만연되어 있는 습관으로 건강을 위한 아침식사의 중요성을 강조해야할 필요성이 있다.

3. 아침식사의 외식에 관한 조사

IMF를 겪으면서 최근 대학생 연령층은 과다한 사회적 경쟁으로 인해 더욱 불규칙하고 불합리한 생활습관을 형성하였고 특히 늦은 귀가와 취침시간, 복잡한 교통환경 등으로 아침식사의 결식률이 높아지는 경향을 보이며 편이식품, 외식시장의 확대 등으로 아침식사를 집이 아닌 다른 곳에서 먹는 경우

가 점차 많아지고 있는 현실이다. 본 연구에서도 아침식사를 외식해 본 적이 있다고 응답한 대학생들은 47.2%(183명)에 이르렀으며 이들을 대상으로 아침 외식 시 선택하는 식사유형에 대해서 조사한 결과 〈Table 3〉에 나타난 바와 같이 빵이나 샌드위치, 우유 및 커피류(43.8%), 밥과 국 등의 전통식(34.7%), 라면 등과 같은 스넥류(15.5%), 스프나 죽류(6.0%)등의 순서로 나타났으며 아침식사를 준비하는 사람($p<0.001$)과 등교시간($p<0.05$)의 변수에서 유의적인 차이를 보였다. 전통식에 대해서는 엄마가 식사를 준비해 주는 학생들이, 빵이나 샌드위치·우유 및 커피류 등은 본인이 식사를 준비하던 학생들에게서 각각 높은 비율을 보였으며 등교시간이 길수록 외식 시 전통식을 더 선호하였고, 스프나 죽류에 대해서는 선호하는 비율이 상대적으로 감소하였다. 도시 청소년들의 패스트푸드의 이용실태를 조사한 심 등[15]의 연구에 의하면 아침을 먹지 않는 학생들이 간식을 많이 먹는 것으로 보고된 바 있으며, 여학생의 경우 체중조절을 위해 아침식사를 불규칙하게 먹는 경우 별로 체중조절의 효과를 기대할 수 없었으며 스넥류, 음료, 커피류 섭취의 증가 등 바람직하지 않는 식습관만 유발시켰다고 보고된 바 있다.[14] 한편 여대생들은 마른 체형을 무분별할 정도로 선호하여[16] 마른 체형의 선호도가 아침식사 외식시 음식선택에 연관성이 있으리라 사료되어 본 연구에서 표준체중비율 저 체중 군(140명: 61.9%)과 표준체중비율 정상 체중 군(86명: 38.1%)으로 나누어 아침식사 외식시 선호하는 식사를 분석해 보았으나 유의적인 차이를 보이지 않았다.

아침식사 프로그램과 학교급식 서비스 확대방안을 발표한 양[17]의 보고에서도 우리나라 청소년들과 마찬가지로 프랑스에서도 아침식사 섭취를 아예 싫어하거나 늦게 일어나 등교시간에 쫓겨 프랑스 학생들의 30%정도가 아침을 굶고 있으므로 학교측은 신체적, 정신적으로 건강한 하루를 맞이하기 위해 아침을 반드시 먹도록 학생들에게 당부하고 있으므로 아침먹기 교육에는 전담교사는 물론 학부모와 영양사까지 동참해 국민 보건 차원에서 아침식사의

<Table 3> Preference for dining-out breakfast

N(%)

Variable		Conventional menu	Snack	Bread & beverage	Soup or porridge	Total	χ^2
Grade	Freshman	10(37.8)	5(16.2)	10(37.8)	2(8.1)	27(14.7)	5.815
	Sophomore	15(35.7)	9(21.4)	15(35.7)	2(7.1)	41(22.3)	
	Junior	16(38.6)	6(14.0)	17(42.1)	3(5.3)	42(22.7)	
	Senior	22(30.7)	9(12.9)	37(51.5)	5(5.0)	73(40.3)	
	Total	63(34.7)	28(15.5)	80(43.8)	12(5.9)	183(100.0)	
Monthly allowance (₩10,000)	10-20	15(43.8)	6(16.7)	13(35.4)	1(4.2)	35(19.1)	11.239
	20-30	24(37.5)	10(15.9)	28(43.2)	2(3.4)	64(35.1)	
	30-40	17(30.3)	9(15.8)	27(48.7)	3(5.3)	56(30.3)	
	40<	7(25.6)	3(12.8)	14(46.2)	4(15.4)	28(15.5)	
	Total	63(34.7)	28(15.5)	80(43.8)	12(6.0)	183(100.0)	
RBW	<90	48(34.3)	22(15.7)	63(45.0)	7(5.0)	140(61.9)	15.068
	90-110	28(32.6)	13(15.1)	41(47.7)	4(4.7)	86(38.1)	
	Total	76(33.6)	35(15.5)	104(46.0)	11(4.9)	226(100.0)	
Preparation	Self	21(32.3)	4(6.2)	37(56.9)	3(4.6)	65(25.9)	28.015***
	Mother	50(38.8)	22(17.0)	50(38.8)	7(5.4)	129(51.4)	
	Other	16(28.1)	13(22.8)	23(40.3)	5(8.8)	57(22.7)	
	Total	87(34.7)	39(15.5)	110(43.8)	15(5.9)	251(100.0)	
School attendance time(min)	< 10	5(27.6)	2(10.3)	10(48.3)	4(13.8)	21(11.6)	14.378*
	10-30	21(31.5)	14(20.7)	25(38.0)	7(9.8)	67(36.7)	
	30-60	36(38.5)	12(13.1)	45(46.9)	1(1.5)	95(51.8)	
	Total	63(34.7)	28(15.5)	80(43.8)	12(6.0)	183(100.0)	

*p<0.05 ***p<0.001

중요성은 물론 이상적인 아침식사법까지 배우고 있다고 피력한 바 있다. 황 등[13]은 교사들의 아침식사 행동을 분석한 결과 여교사들의 50.0%, 남교사들의 29.7%가 아침식사를 불규칙하게 먹거나 결식한다고 응답하였고 특히 15%의 교사들이 아침식사를 외식해 본 적이 있다고 보고하여 학생들은 물론 교사들을 위한 아침급식과 간식제공을 위한 급식시설 확충 및 식단의 개발을 시급한 당면과제로 주장 한 바 있다.

4. 아침식사 유형에 대한 기호도 및 의견

본 장에서는 아침식사 유형에 대한 기호도 및 의견 등을 조사하였으며 〈Table 4〉에 나타난 바와 같이 밥과 국으로 이루어진 전통식에 대해서는 63.7%가, 전통식 이외의 식단에 대해서는 36.3%가 응답하였는데 그 가운데서도 특히 빵·우유나 커피 등으로 이루어진 서양식에 대해서는 21.1%, 우유와 씨리얼 등은 8.7%, 죽이나 미숫가루에 대해서는 6.5%의 순서로 응답하여 전통식이 아닌 음식에 대해서도 기호도가 다소 나타났으며 한달 용돈의 변수에서 유의적인 차이를 나타낸 바($p<0.05$) 용돈을 쓰는 액수가 많을수록 아침식사로 전통식에 대한 기호는 낮았으며 서양식에 대한 기호도는 높은 경향을 보였다.

한편 여성 중에는 체중조절을 위해 아침식사를 소홀히 하거나 거른다는 연구[8]도 있지만 본 연구결과 저체중군에서 죽·미숫가루, 우유 등 간편식에 대한 기호도가 정상체중군에 비해 약간 높게 나타났으나 체중군에 따른 아침식사 유형에 대한 기호도에 유의적인 차이는 없었다. 전보[9]에서도 5.6%의 여대생만이 체중조절을 위해 아침식사를 거른다고 응답하였고 이 또한 저 체중군과 정상 체중군간에 유의적인 차이를 보이지 않은 바, 아침식사 습관이나 선호도 및 외식시 아침식사로 선택하는 음식유형과 체중조절과의 관련성은 무관한 것으로 분석되었다.

우리나라 성인들은 밥에 대한 기호도가 상당히 높으나 젊은 성인, 특히 소득수준과 교육수준이 높

<Table 4> Preference on breakfast types

N(%)

Variable		Conventional	Western	Soup or porridge	Milk & cereal	Total	χ^2
Grade	Freshman	28(49.1)	13(22.8)	7(12.3)	9(15.8)	57(16.1)	14.061
	Sophomore	46(60.5)	17(22.4)	7(9.2)	6(7.9)	76(21.4)	
	Junior	61(70.9)	18(20.9)	3(3.5)	4(4.7)	86(24.2)	
	Senior	91(66.9)	27(19.8)	6(4.5)	12(8.8)	136(38.3)	
	Total	226(63.7)	75(21.1)	23(6.5)	31(8.7)	355(100.0)	
Monthly allowance (₩10,000)	10-20	49(74.2)	8(12.1)	4(6.1)	5(7.6)	66(18.6)	22.081**
	20-30	90(66.7)	31(23.0)	8(5.8)	6(4.5)	135(38.0)	
	30-40	64(61.5)	22(21.1)	9(8.7)	9(8.7)	104(29.3)	
	40<	23(46.0)	14(28.0)	2(4.0)	11(22.0)	50(14.1)	
	Total	226(63.7)	75(21.1)	23(6.5)	31(8.7)	355(100.0)	
RBW	<90	121(62.4)	40(20.6)	16(8.3)	17(8.8)	194(59.9)	9.262
	90-110	86(66.2)	30(23.1)	5(3.8)	9(6.9)	130(40.1)	
	Total	207(63.9)	70(21.6)	21(6.5)	26(8.0)	324(100.0)	
Preparation	Seif	54(61.4)	24(27.3)	2(2.3)	4(9.1)	88(24.8)	14.079
	Mother	123(69.5)	27(15.3)	14(7.9)	13(7.3)	177(49.9)	
	Other	49(54.4)	24(26.7)	7(7.8)	10(11.1)	90(25.3)	
	Total	226(63.7)	75(21.1)	23(6.5)	31(8.7)	355(100.0)	
School attendance time(min)	<10	26(63.4)	10(24.4)	3(7.3)	2(4.9)	41(11.6)	8.516
	10-30	71(55.9)	29(22.8)	10(7.9)	17(13.4)	127(35.8)	
	30-60	129(69.0)	36(19.2)	10(5.4)	12(6.4)	187(52.6)	
	Total	226(63.7)	75(21.1)	23(6.5)	31(8.7)	355(100.0)	

**p<0.01

을수록 빵 위주의 아침식사 형태가 받아들여지고 있다고 장[18]의 연구에서도 나타난 바 있으며 황 등[13]의 연구에서도 남자교사보다 여자교사들이(각각 17.2%, 49.1%) 광주·인천 지역보다 서울지역(각각 24.1%, 42.2%)에서 전통식 이외의 형태로 아침식사를 하고 있는 것으로 응답하였다. 한편 일본사람의 경우 여대생을 대상으로 조사한 바에 의하면 밥과 빵 위주의 식사가 1:1의 비율로 나타난 바 있어[19] 본 연구결과와 비교해 볼 때 여대생들은 아침식사로 '전통식을 먹는다'가 63.7%를, 전통식 이외의 식사는 36.3%를 나타내 일본 여대생들과 비교시 아침식사로 밥을 먹는 비율이 높았으며 황 등[13]의 연구에서 49.1%의 여교사들이 전통식 이외로 아침식사를 먹는다고 보고한 결과보다는 낮은 비율인 36.3%의 여대생들이 전통식 이외로 아침식사를 하고 있는 것으로 분석되었다.

5. 아침식사에 대한 의문사항

본 장에서는 아침식사에 대해 대한 의문사항들을 조사하였는데 〈Table 5〉에 나타난 바 와 같이 아침식사로 좋은 식단은 무엇인가?(49.2%), 아침식사로 밥 대신 다른 음식을 먹어도 되는가?(21.7%), 체중감량을 위해서 어떤 아침을 먹어야 하는가?(17.0%), 아침식사량은 얼마큼 먹어야 하는가?(12.1%) 등으로 나타났으며 각 변수별로 유의적인 차이는 보이지 않았다.

아침식사의 내용으로는 단백질과 철분함량이 풍부한 음식이 포함되도록 하고 하루활동을 위한 양질의 에너지를 공급하고 식욕을 돋울 수 있으며 조리시간이 짧고 간편해야 한다. 이에 바쁜 아침시간을 고려하여 조리 및 준비작업이 거의 필요치 않은 빵, 우유, 쥬스류, 과일류, 패스트푸드의 일종인 씨리얼과 같은 단순메뉴 등도 필요한 영양소를 어느 정도 충족시키므로 아침을 규칙적으로 먹게 하는 식습관 형성에 기여할 수 있다고 한다[17]. 황 등[13]도 여교사들의 아침식사로 하루의 균형된 영양이 충족될 수 있고 너무 시간에 쫓기지 않으며 식사준비가 간편하면 아침식사로 다양한 형태가 수용될 수 있을 것으로 보고한 바 있으며 이의 연구들[20~22]에서

<Table 5> Questions about breakfast

N(%)

Variable		Reduction weight	Alternative breakfast food	Amount of breakfast	A good breakfast menu	Total	χ^2
Grade	Freshman	10(16.1)	21(33.9)	9(14.5)	22(35.5)	62(17.0)	12.298
	Sophomore	12(14.6)	21(25.6)	11(13.4)	38(46.4)	82(22.5)	
	Junior	15(17.6)	13(15.3)	9(10.6)	48(56.5)	85(23.4)	
	Senior	25(18.5)	24(17.8)	15(11.1)	71(52.6)	135(37.1)	
	Total	62(17.0)	79(21.7)	44(12.1)	179(49.2)	364(100.0)	
Monthly allowance (₩10,000)	10-20	9(13.9)	16(24.6)	8(12.3)	32(49.2)	65(17.9)	6.545
	20-30	21(15.1)	31(22.3)	15(10.8)	72(51.8)	139(38.2)	
	30-40	19(17.6)	25(23.2)	16(14.8)	48(44.4)	108(29.7)	
	40<	13(25.0)	7(13.5)	5(9.6)	27(51.9)	52(14.2)	
	Total	62(17.0)	79(21.7)	44(12.1)	179(49.2)	364(100.0)	
RBW	<90	31(15.6)	45(22.6)	24(12.0)	99(49.7)	199(60.4)	4.474
	90-110	26(20.0)	27(20.8)	16(12.3)	61(46.9)	130(39.6)	
	Total	57(17.3)	72(21.9)	40(12.1)	160(48.6)	329(100.0)	
Preparation	Self	13(14.8)	20(22.7)	5(5.7)	50(56.8)	88(24.2)	11.253
	Mother	31(16.3)	44(23.2)	29(15.3)	86(45.3)	190(52.2)	
	Other	18(20.9)	15(17.4)	10(11.6)	43(50.0)	86(23.6)	
	Total	62(17.0)	79(21.7)	44(12.1)	179(49.2)	364(100.0)	
School attendance time(min)	< 10	8(17.8)	13(28.9)	4(8.9)	20(44.4)	45(12.4)	6.913
	10-30	24(18.2)	28(21.2)	22(16.7)	58(43.9)	132(36.2)	
	30-60	30(16.0)	38(20.4)	18(9.6)	101(54.0)	187(51.4)	
	Total	62(17.0)	79(21.7)	44(12.1)	179(49.2)	364(100.0)	

나타난 바와 같이 전통음식보다 인스턴트, 가공식품에 대한 기호도가 연령이 낮을수록 더 크므로 시간이 갈수록 전통식에 대한 선호도가 낮아질 것으로 예측된다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 여대생을 대상으로 아침식사 외식양상과 아침식단에 대한 기호도를 파악하여 이를 토대로 간편하고 영양적으로 균형된 아침식단의 개발과 아침식사의 중요성을 인지시킬 수 있는 영양교육 프로그램을 개발하고, 나아가 다양한 연령층과 직업계층별로 연구를 실시하여 아침식사에 관한 중요성 및 실천을 위한 자료를 확보하고자 실시되었다.

1) 응답자의 72.8%가 현재 아침식사에 문제가 있다고 하였으며 그 내용으로는 '잦은 결식(33.1%)', '빠른 식사시간(20.9%)', '단순한 식단(18.8%)'의 순으로 나타났으며 한달에 쓰는 용돈의 범위($p<0.05$)와 아침식사를 준비하는 사람($p<0.01$)에 따라 유의적인 차이를 나타냈는데 용돈의 액수가 적은 군에서는 '잦은 결식'에 용돈의 액수가 커질수록 '단순한 식단'에 응답한 비율이 높았고 용돈의 액수가 적을수록 아침식사에 별로 문제점이 없다고 응답하였다. 한편 아침식사를 본인이 준비하는 군에서는 '잦은 결식'에(45.5%), 기타군에서는 아침식사의 문제점으로 '빠른 식사시간'(28.1%) 이라고 응답한 비율이 높게 나타났다.

2) 아침식사를 외식 할 경우 음식을 선택하는 유형에 대해서 조사한 결과, 빵이나 샌드위치·우유 및 커피류(43.8%), 밥과 국 등의 전통식(34.7%), 라면 등과 같은 스넥류(15.5%), 스프나 죽류(6.0%)등의 순서로 나타났으며 아침식사를 준비하는 사람($p<0.001$)과 등교시간($p<0.05$)의 변수에서 유의적인 차이를 나타냈다. 전통식에 대해서는 엄마가 식사를 준비해주는 학생들이, 빵이나 샌드위치·우유 및 커피류 등은 본인이 식사를 준비하는 학생들에게서 각각 높은 비율을 보였으며 등교시간이 길수록 외식 시 전통식을 더 선호하였고, 스프나 죽류에 대해서는 선호하는 비율이 상대적으로 감소하였다.

3) 일상적으로 먹는 아침식사 유형에 대한 기호도 및 의견등을 조사한 결과, 밥과 국으로 이루어진 전통식에 대해서는 63.7%가, 전통식 이외의 식단에 대해서는 36.3%가 응답 하였는데 그 가운데서도 특히 빵·우유나 커피 등으로 이루어진 서양식에 대해서는 21.1%, 우유와 혼합하여 먹는 패스트푸드인 콘 후레이크 등은 8.7%, 채소죽이나 곡식분인 미숫가루에 대해서는 6.5%의 순서로 응답하여 전통식이 아닌 음식에 대해서도 기호도가 다소 나타났다. 한달 용돈의 변수에서 유의적인 차이를 나타낸 바($p<0.05$) 용돈을 쓰는 액수가 많을수록 아침식사로 전통식에 대한 기호가 점점 낮아지고 서양식에 대한 기호도가 점차 높았으며 특히 40만원 이상의 높은 용돈 군에서는 54.0%가 전통식 이외의 아침식사 형태에 대해 높은 관심을 나타냈으며 우유 및 콘푸레이크등에 대해서는 22.0%의 높은 기호도를 나타냈다.

4) 아침식사에 대해 궁금한 내용들을 조사한 결과, 아침식사로 좋은 식단은 무엇인가?(49.2%), 아침식사로 밥 대신 다른 음식을 먹어도 되는가?(21.7%), 체중 감량을 위해서 어떤 아침을 먹어야 하는가?(17.0%), 아침식사량은 얼마큼 먹어야 하는가?(12.1%) 등으로 나타났으며 각 변수별로 유의적인 차이는 보이지 않았다.

본 연구에서는 많은 수의 여대생들이 아침식사의 문제점으로 '잦은 결식'이라고 지적한 바 아침식사의 결식은 청소년층에 널리 만연되어 있는 습관으로 조사되었으며 대학생들의 47.2%가 아침식사를 외식해 보았다고 응답한 비율로 보아 대학식당이나 외식산업에서 아침식사를 제공할 수 있는 제반시설 및 다양한 형태의 아침식사 식단의 개발이 시급한 과제라고 생각된다. 전보[9]에서도 5.6%의 여대생만이 체중조절을 위해 아침식사를 거른다고 응답하였고 이 또한 저 체중군과 정상 체중군간에 유의적인 차이를 보이지 않았으며, 본 연구에서도 아침식단에 대한 선호도 및 외식시 아침식사로 선택하는 음식유형과 체중조절과의 관련성은 무관한 것으로 조사되었다. 여대생들은 아침식사로 '전통식을 먹는다'가 63.7%를, 전통식 이외의 식사를 하는 경우는 36.3%로 아침식사 식단으로 다양한 형태가 수용될 수 있을 것으로 사료된다. 바쁜 아침시간을 고려하여 조리 및 준비작업이 거의 필요치 않은 빵, 우유, 쥬스류, 과일류, 패스트 푸드의 일종인 씨리얼과 같은 단순메뉴 등도 필요한 영양소를 어느 정도 충족

시키므로 아침을 규칙적으로 먹게 하는 식습관 형성에 기여할 수 있을 것으로 생각된다. 영양학자들은 일반적으로 일일 권장량의 1/4~1/3에 해당하는 양을 아침에서 섭취하도록 권장하는 바 다른 식사와 마찬가지로 아침식사도 반드시 복합탄수화물과 적당한 양의 단백질, 비타민, 무기질로 구성되어야 한다고 제언하고 있다.

■참고문헌

1) Rhie SG, and Lee GS. The nutrient intakes of rural high-schoolers with depressive tendencies. Korean J Community Nutrition 4(3): 356-365, 1999.
2) Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM. Study on the food habits of college students by residences. Korean J Community Nutrition 1(2): 189-200, 1996.
3) Lee MS, Lee JW, and Woo MK. Study on the factors influencing food consumption by food frequency questionnaire of university students in Taejon. Korean J Community Nutrition 6(2): 172-181, 2000.
4) Kim KW, Lee MJ, Kim JH, Shim YH. A study on weight control attempts and related factors among college female students. Korean J Community Nutrition 3(1): 21-33, 1998.
5) Kim BR, Han YB, Chang UJ. A study on the attitude toward weight control, diet behavior and food habits of college students. Korean J Community Nutrition 2(4): 530-538, 1997.
6) Park YS, Lee YW, Choi KS. Objectivity of self-evaluated obesity and attitude toward weight control among college students. Korean J Diet and Culture 10(5): 367-375, 1995.
7) Ro HK. Factors in food selection and eating out behavior of college students. Korean J Diet and Culture 14(3): 241-249,1999.
8) Chang HS, Kim MR. The change on food habits of girl students living in Jeonbuk region. Korean J Community Nutrition 4(3): 366-374, 1999.
9) Lee JS, Chung HJ. A study of female college students' breakfast behavior and ideal breakfast type: I. Breakfast behavior. Korean J Diet and Culture 16(4): 378-387, 2001.
10) Pi-Sunyer FX, Shils ME, Young VR. 7ed Modern nutrition in health and disease. Lea &Febiger Philadelphia, pp.795-796, 1988.
11) Fidanza F. Nutritional status assessment. Chapman & Hall, pp.10, 1991.
12) 모수미. 식이요법. 교문사, pp.248, 1987.
13) Hwang HS, Lee JS. A study of teachers' behaviors and ideal breakfast types. Korean J Community Nutrition 4(4): 575-586, 1999.
14) Lee SH, Shim JS, Kim JY, Moon HA. The effect of breakfast regularity on eating habits, nutritional and health status in adults. J Korean Nutrition 29(5): 533-546, 1996.
15) Sim KH, Kim SA. Utilization state of fast-food among korean youth in big cities. Korean J Nutrition 26(6): 804-811, 1993.
16) Lee EY, Kim CH, Paik HY. Under-reporting in dietary assessment by 24-hour recall method in Korean female college students. J Korean Nutrition 32(8): 957-968, 1999.
17) Yang IS. Enhancing the school food service management through national school breakfast program. J Koerean Diet Asso 3(2): 223-238, 1997.
18) Chang NS. Changes in dietary habits of adults with middle and upper income levels in Seoul. J Korean Nutrition 29(5): 547-558, 1996.
19) Nakagawa Y. Relationship between health conditions and dietary habit of preschool children. Study on breakfast and between meal snacks. Jap J Nutr 49: 81-90, 1991.
20) Lee JS. Study on university students' consumption pattern and preference of Korean rice cake. Korean J Soc Food Sci 14(2): 133-139, 1998.
21) Lee JS. Study on high school students' consumption pattern and preference of Korean rice cake. Korean J Diet and Culture 13(2): 83-89, 1998.
22) Lee JS. A Study on the Children's Consumption Pattern and Preference of Korean Rice Cake. Korean J Diet and Culture 12(3): 323-329, 1997.