

아침식사 여부에 따른 쌀음식 섭취 형태 및 선택 - 경기지역 아침출근자를 중심으로 -

최미용 · 박동연¹⁾ · 이승교^{2)†}

경기도 농업기술원, 동국대학교 가정교육학과,¹⁾ 수원대학교 식품영양학과²⁾

Rice Preference Differences in Subjects Taking Breakfast Regularly and Skipping Breakfast in Kyeonggi-do Residence

Mi-Yong Choi, Dong-Yean Park,¹⁾ Seung Gyo Rhie^{2)†}

Kyeonggi-do Agricultural Research Institute, Hwasung, Korea

Department of Home Economics Education,¹⁾ Dongguk University, Gyeongju, Korea

Department of Food and Nutrition,²⁾ The University of Suwon, Hwasung, Korea

ABSTRACT

Carbohydrate intake is decreasing along with the reduction of rice consumption among the Korean population. There is an increasing trend of diet-related degenerative diseases with the increased consumption of animal food, and therefore, the increase of animal food intake can be considered as one of causes of the diet-related disease. The objective of this study is to investigate the differences in rice preference and breakfast patterns between the subjects have breakfast regularly and those skipping it. One thousand participants were selected by the stratified sample method from the primary, middle, high school and college, and company workers from 24 cities of Kyeonggi-do. The interviewing procedure was carried by regional home extension workers. Approximately half participants (49.9%) were under the age of 20. Although 86% of the subjects considered eating breakfast good for health, only 46.4% of the subjects had breakfast regularly (HB). The rest of them skipped breakfast (SB) more than twice a week. The proportion of subjects having no breakfast were 9.3% of male and 12.2% of female subjects. The main reason for not having breakfast was due to the limited time. For their breakfast 85% of the HB ate boiled rice with the side dishes. More subjects in SB (27.8%) preferred the boiled rice with various grains for breakfast than those of HB (21.8%). The subjects in HB (65.5%) preferred boiled plain rice more than those of SB (56.9%). In cases they must have breakfast, 47.7% of the subjects wanted rice with the side dishes, 24.2% preferred rice ball or rice roll with laver, 10.5% preferred a rice beverage. More subjects in HB (59.8%) wanted rice with side dishes than those in SB (36.9%). It was found out that selecting rice at the breakfast is still the main choice. Diverse ready-to-eat rice menus have to be developed to increase the rice consumption, specially to increase breakfast eating frequencies of SB through saving time and effort. (*Korean J Community Nutrition* 8(4) : 547~555, 2003)

KEY WORDS : rice preference · breakfast · Kyunggi-do residence

서론

산업화된 현대 생활로 식생활도 풍요로움을 누리게 되었

으나 잘못된 지식이나 개념으로 식생활이 왜곡되어 비만과 같은 건강장애에 대한 위험을 예방해야 하는 중요한 시기에 놓여 있다. 적절한 밥중심의 식사는 쌀이 가지는 생리적 효과와 콜레스테롤 저하효과 등으로 비만과 당뇨 등의

채택일 : 2003년 7월 30일

†Corresponding author: Seung Gyo Rhie, Department of Food and Nutrition, The University of Suwon, San 2-2 wauri, Bungdam Hwasung Kyunggi-do 445-743, Korea

Tel: (031) 220-2239, Fax: (031) 220-2189 E-mail: sgrhie@suwon.ac.kr

성인질환을 예방하는데 효과가 있음(Son 2001)에 대하여 학자들에게는 확실한 인식이 있지만 점차 사회의 도시화, 산업화, 핵가족화로 식생활에서 편의성을 추구하는 경향으로 점차 간소화 되어가고 수입식품의 개방화와 국제화는 음식선택의 폭을 확대하나 전통의 쌀 중심 식사에서는 점차 멀어질 우려가 있으며 이와 동시에 여성의 사회진출과 외식의 증가, 식습관의 서구화는 신세대에서 급속한 확산을 이루어가고 있다. 전통적으로 쌀을 주식으로 하는 민족으로서 쌀 문화 특성의 식생활은 합리적인 조리과 건강지향적인 기능성을 함께 가지고 있어 현재의 전반적인 서구화의 추세 속에서도 전통의 쌀 주식 음식문화를 유지하고 영양적으로 균형있는 아침식사를 하도록 하는 문화의 정착이 필요한 시기이다.

아침식사는 전날 저녁의 식사 후 하루 중 비교적 긴 공복시간을 거쳐 아침에 음식을 공급하여 정상적인 혈당을 유지하도록 하여 하루의 일과시작을 순조롭게 한다. 아침식사의 중요성은 자주 언급되고 있으며, 아침식사의 여부에 따라 학업의 순위에서 우수한 성적을 기록한 연구결과(Chen 2002; Kim 1999)와 신체적 건강은 규칙적 수면과 함께 아침식사(Kimura 2000)를 말하고 있으며, 북미식의 문화에서도 건강한 아침에 대한 인식을 강화시키고 있음을 알 수 있었다(Chapman 등 1998). 아침식사의 여부에 관련되는 요인들을 보면 우선 알콜섭취와 같은 식생활행동과 관계가 있고(Kesse 2001), 젊은 층에서는 우울 증상과 유의적인 관련성을 보여 주었으나 사회적 지지도가 낮은 집단에서는 알콜 소비, 운동 감소, 불규칙적인 수면시간 등의 요인과는 독립적(Allgower 등 2001)임을 말하고 있다. 아침결식은 다른 두 끼를 잘 먹어도 특정 영양소를 보충하는데 어려움이 있음(Lee 등 1996)을 보여주기 때문에 특히 비타민의 부족과 에너지의 과다 섭취를 가져온다고 하며, 아침결식은 체중감소에 거의 영향을 주지 못하지만 과체중군에서 우선 선택되는 체중감량방법으로 아침결식을 선택하고 있음(Lee & Oh 1997)이 문제이다. 우리의 경우 아침식사를 거르는 것은 잘못된 인식에 의한 것이라기 보다 아동의 경우 맛이 없거나 시간이 없다(Kim 2001)는 이유와 성인에서는 시간부족이라는 이유를 들고 있는 것(Jang 1996)을 볼 수 있다. 실제 스페인에서는 아침식사를 하는 비율이 최근 10년간 증가하여 단 4.1%만이 먹지 않는 결과를 보여(Aranceta 등 2001), 지속적인 영양교육효과를 보여주고 있으며 이제는 아침식사의 질의 개선을 위한 노력이 필요하다고 하는 점이 매우 바람직한 결과를 가져오고 있음을 보여준다.

대체로 쌀 중심식사는 우리에게 지금까지 보편적으로 먹

어오던 형식이어서 어린이도 쌀밥을 가장 선호하였고(Kim 등 1993) 대학생의 85%가 아침식사로써 밥을 선택하고 있었으므로(Cho 1997) 한식의 선택을 친숙함과 맛으로 말하고 있었다. 그러나 90년대 말부터 쌀 중심의 상용식단에 변화가 관찰되어 빵중심의 식단이 아침을 중심으로 나타나고 있다고(Kim 2001)한다. 또한 간식으로써 떡류는 초등학교에게서 맛이 있고 몸에 좋다는 이유로 선택하고 있어(Lee 1997) 쌀 음식의 간식으로서의 소비확대를 예측할 수 있고, 이러한 경향은 고등학생에서 간식으로, 또 식사대용(Lee 1998)으로 제공할 수 있는 가능성을 보여주고 있다.

아침식사를 하지 못하는 원인에 따라 다양한 방법을 사용하여 아침을 먹도록 하는 방안을 찾아야 하므로 아침을 꼭 먹는 사람과 가끔 또는 항상 결식하는 사람들에 따라서 선호하는 음식의 종류에 차이가 있을 것을 추정할 수 있고 이 차이에 따라 적절한 아침을 선택할 수 있는 대안을 마련하는 자료가 필요하다. 실제 쌀 가공식품에 대한 인식이 증대되고 여러 가지 쌀 가공식품이 개발되고 있어(Kwon 2001) 쌀가공식품의 사용이 일반화할 것으로 보이지만 소비자의 요구에 맞는 다양한 제품의 개발이 필요하다.

우리의 쌀을 주식으로 하는 음식문화의 계승발전과 아침식사를 하도록 하는 영양교육이 바로 국민의 건강을 이끌어 가는 방안으로 생각하여 한식의 기본 형태를 유지하면서 젊은 층의 기호에 맞고 편리하게 섭취할 수 있는 변화가 필요하며, 그 변화의 방향에 대한 조사 및 연구가 요구된다.

그러므로 전통 음식문화를 이어가면서 국민의 건강을 위하여 쌀을 중심으로 한 우리의 한식을 유지 발전할 방향을 찾아야할 필요성에 맞추어, 경기도민을 대상으로 결식을 높은 아침식사에서의 적절한 쌀 음식 제공을 통한 소비촉진을 이루고 건강향상을 이루기 위한 기초 자료로서 아침식사로써의 쌀 이용 음식의 확대 가능성을 알아보고자 본 연구를 실시하였다.

조사 대상 및 방법

조사대상자는 시와 군단위로 나뉘어진 경기도 각 지역 시군 농업기술센터의 생활개선담당 지도사에게 의뢰하여 각 시 군마다 42명씩(남, 여 각각 50%씩 초등7, 중등7, 고등 7명 대학생 10, 직장인 11명)을 선발하였다. 총 조사자는 1000명이었다. 아침식사의 섭취 빈도를 알아보아 아침을 꼭 먹는다는 군(HB)과 항상 또는 가끔 먹지 않는다는 군(SB)으로 구분하였다. 즉 아침식사섭취 빈도를 알아본 문항에 따라, HB군은 매일 꼭 먹는다고 답한 대상자이

었고, SB군은 일주일에 2회 이상 아침식사를 하지 않는 대상자로 분류되었다. 조사기간은 2002년 2월 20일부터 4월 20일까지 실시하였으며 조사방법은 설문지를 이용한 면접설문으로서 아침식사 내용(결식율), 원하는 아침식사 형태, 아침식사로써의 쌀 음식 선택 및 선호도와 쌀을 이용한 간식 선택 여부 등으로 이루어졌다.

통계분석은 SAS (ver.6.12)를 사용하였으며 각 군별로 비교하였다. 각 군 별 빈도와 백분율을 구하였으며 군간 유의성은 χ^2 값을 산출하여 각 군간 비교하였다.

결과 및 고찰

1) 조사대상자의 일반사항 및 아침식사에 대한 개념

경기도 전 지역의 시와 군 단위별로 농업기술센터에서 생활지도사의 활동으로 학생과 일반인을 대상으로 하여 본 조사를 실시하였다.

조사 대상자의 성별분포는 Table 1에서 보는 바와 같아서, 남자 51.5%와 여자 48.5%이었으며 아침식사군이 남자가 더 많았다. 연령대 별로 비교하여 보면 10대에서 30대까지는 가끔 또는 항상 먹지 않는 SB군이 훨씬 높은 비

Table 1. The general characteristics of the subjects
unit: frequency (%)

		HB ¹⁾	SB ²⁾	χ^2 -value
Gender	Male	261 (56.3)	254 (47.4)	7.82**
	Female	203 (43.7)	282 (52.6)	
Age (yrs)	7-10	36 (61.0)	23 (39.0)	79.3***
	11-20	195 (44.9)	239 (55.1)	
	21-30	71 (30.7)	160 (69.3)	
	31-40	50 (40.0)	75 (60.0)	
	41-50	80 (70.1)	33 (29.2)	
	51-60	29 (85.3)	5 (14.7)	
Health states	61-64	3 (75.0)	1 (25.0)	22.7***
	Very healthy	112 (24.1)	92 (17.2)	
	Healthy	262 (56.5)	275 (51.3)	
	Average	75 (16.2)	150 (28.0)	
	Weak	13 (2.8)	16 (3.0)	
Having breakfast concept	Very weak	2 (0.4)	3 (0.6)	159.2***
	Have to eat	278 (59.9)	124 (23.1)	
	Good to eat	161 (34.7)	298 (55.6)	
	No problem	20 (4.3)	111 (20.7)	
Job	Good to skip	5 (1.1)	3 (0.6)	13.2***
	Workers	163 (35.1)	132 (24.6)	
	Students	301 (64.9)	404 (75.4)	
Total		464 (46.4)	536 (53.6)	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

1) Always having breakfast, 2) Sometimes or always skip breakfast

율을 차지하였는데 특히 20대에는 SB군이 꼭 먹는 HB군에 두 배가 넘는 분포를 보였고, 40대 이후와 10대 미만에서는 HB군이 많았다.

현재의 건강상태는 대상자의 74.1%가 건강 또는 매우 건강하게 생각하고 있으며 건강 상태가 보통은 22.5%, 약함 또는 매우 약하다고 생각하는 응답자도 3.4%이었다. HB군에서는 건강하다고 인지하는 비율이 80.6%이었으나 SB군에서는 68.5%로서 조금 낮았다. 또한 학생과 직장인의 비교에서는 직장인은 HB군이 더 많았고 학생은 SB군이 더 많았다.

대상자의 아침식사에 대한 생각으로서 해야하는지에 대한 여부를 알아보았다. 전 대상자의 40.2%가 꼭 해야 한다고 생각하고 있으며, 86%는 대체로 먹어야 한다고 생각하였다. 아침을 가끔 거르는 사람(SB군)과 꼭 먹는 사람(HB군)에서는 차이가 있어 HB군에서는 아침을 꼭 먹어야 한다고 생각하는 경우가 59.9%이고 SB군에서는 꼭 먹어야 한다는 사람은 23.1%에 불과하였다. 아침식사를 안 먹어야 한다는 생각에서는 SB군에서 0.6%에 불과함을 보였으며 HB군에서 1.1%로 더 높았다. 이런 점으로 볼 때 SB군은 꼭 먹어야 한다는 생각은 적은 편이지만 안먹는 것이 좋다고 보지는 않으며 먹지 않아도 문제가 없다는 생각이 20.7%를 차지하여 적절한 영양교육을 통하여 쉽게 아침식사를 하도록 할 수 있음을 보여주고 있다.

아침식사 섭취 빈도 현황을 보면 다음 Fig. 1과 같다. 항상 아침밥을 먹는 사람은 46.4%이었고 나머지 53.6%는 일주일에 적어도 2번 이상 아침식사를 하지 않는 사람들이었다. 아침식사를 전혀 하지 않는다는 경우도 남자 9.3%와 여자 12.2%에 해당하였다. 아침식사의 결식경향은 중학생(Kim 등 1998)과 초등학교(Joo & Park 1998)의 조사에서도 볼 수가 있어 아침식사에 대한 영양교육은 시급한 사항이라고 생각된다.

2) 항상 아침식사를 하는 경우(HB군)의 아침식사 선택

항상 아침을 먹는 사람에 대하여 아침식사로 선택하고 있는 음식의 종류를 보면 다음 Table 2와 같다.

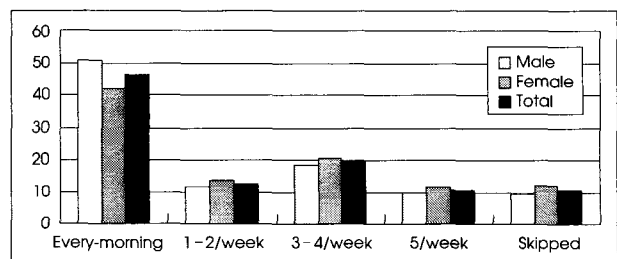


Fig. 1. The frequency distribution of having breakfast.

Table 2. The selected food as breakfast for having-breakfast subjects (HB) unit: frequency (%)

	Cooked rice with side dishes	Fast foods or retort	Rice-ball or rice roll with laver	Milk with cereal	Bread with milk	Soup (juk)	Over 2 kinds or others	Total
Male	226 (86.6)	3 (1.2)	3 (1.2)	8 (3.1)	8 (3.1)	5 (1.9)	8 (3.1)	261 (56.3)
Female	172 (84.7)	2 (1.0)	2 (1.0)	6 (3.0)	7 (3.5)	3 (1.5)	11 (5.4)	203 (43.8)
Total	398 (85.8)	5 (1.1)	5 (1.1)	14 (3.0)	15 (3.2)	8 (1.7)	19 (4.1)	464 (100)

χ^2 -value was 2.11 (ns)

Table 3. The reason of selected food as breakfast in having-breakfast (HB) subjects unit: frequency (%)

Selected BF ¹⁾		Taste	Preference	Habit	Convenient	for Health	Over 2 reasons	Total	χ^2 -value
Cooked rice with side dishes	Male	6 (2.7)	21 (9.3)	127 (56.2)	3 (1.3)	53 (23.5)	16 (7.0)	226 (56.8)	11.39
	Female	4 (2.3)	18 (10.5)	72 (41.9)	1 (0.6)	64 (37.2)	13 (7.6)	172 (43.2)	ns
	Subtotal	10 (2.5)	39 (9.8)	199 (50.0)	3 (0.8)	117 (29.7)	29 (7.3)	398 (100)	
Others	Male	6 (17.1)	5 (14.3)	5 (14.3)	11 (31.4)	6 (17.1)	2 (5.7)	35 (54.7)	3 11
	Female	5 (17.2)	3 (10.3)	3 (10.3)	7 (24.1)	6 (20.7)	5 (17.4)	29 (45.3)	rs
	Subtotal	11 (17.2)	8 (12.5)	8 (12.5)	18 (28.1)	12 (18.8)	6 (10.9)	64 (100)	

1) Breakfast

항상 아침 식사하는 HB군의 아침은 85.8%가 한식이었으며 우유와 빵, 또는 우유와 곡류식이 합하여 6.1%이었다. 한식을 제외하고 쌀을 이용한 음식으로는 주먹밥, 김밥이 1.1%, 죽류 1.7%로 나타났다. 교사들의 아침식사에서 빵과 콘플레이크 우유 등 서양식 섭취 비율이 13.9%(Hwang & Lee 1999)라고 한 경향에 대하여 본 조사에서는 우유와 빵, 또는 곡류가루를 섭취하는 경우가 6.2%에 불과하여 적은 편이었다. 그러나 경북 거주 주부(Jang & Kwon 1995)에서 김치에 쌀밥을 가장 선호하는 음식으로 분류하고 있었으며, 대전 지역 대학생의 한식 선호 85.5%(Koo 1995)와 서울지역 학생의 한식 선호 45%와 빵식 6% 내외(Kim 1999) 등 조사결과를 보면, 한식이 가장 일반적인 아침식사의 형태로 보여진다. 그러나 점차 곡류의 소비 감소(Kim 2001) 추세와 가정내에서의 식사 간편화 추세는 곡류의 조리과정이 제하여진 간편식의 소비 확대를 추정할 수 있으나, 본 조사에서는 아직 아침으로 레토르트나 패스트푸드 형태의 선택에는 1.1%에 불과하였다.

실제 아침식사를 Table 2와 같은 음식 형태로 선택하게 된 이유를 알아보았다. 밥과 반찬을 중심으로 한 한식을 선택한 사람과 그 외 여러종류의 아침식사형태를 선택한 사람들을 구분하여 다음 Table 3에 제시하였다.

항상 아침 식사를 하는 사람인 HB군 중에서 한식을 선택한 군과 그밖의 식사를 선택한 군을 구분하여 보니 한식은 50%가 습관적으로 먹었고 건강을 위하여 선택한 경우도 29.7%였다. 성별로 비교하면 습관적으로 선택하는 경우 남자가 여자보다 많았고, 건강을 위하여 선택할 경우 여자가 남자보다 많은 비율을 차지하였다. 이에 반하여 한식 외

의 아침식사형태는 편리하여 선택한 사람이 28.1%나 되었으며 그 외에는 건강이나 맛, 선호도 등 그 이유에서 비교적 차이가 적은 분포를 보였다. 대전지역 대학생의 전통 식품에 대한 기초 연구(Koo 1995)에 의하면 하루의 세끼 식사에서는 맛으로 선택한다고 하였으며, 전남지역 대학생을 대상으로 한 연구(Cho 1997)에 의하면 한식 선호는 “친숙한 맛”으로 말하고 있으나, 본 조사의 아침식사에 대한 선택이유는 습관과 건강이 맛보다 더 중시됨을 보여주었다. 교사를 대상으로 한 연구(Hwang & Lee 1999) 결과에서의 71.8%가 건강을 위하여 아침을 먹는다는 이유와도 차이를 보였다. 한식의 선택에서 습관적인 이유 외에는 건강을 들고 있는 바, 한식 아침식사는 지금까지 먹어왔다는 이점과 함께 건강을 생각할 때 우수하다고 보는 생각이 일관적임을 알 수 있었다. 이에 대하여 밥과 반찬을 중심으로 한 한식은 편리하지는 않은 것으로 나타났고 다른 형태의 아침식사의 선택에 가장 큰 이유가 편리함을 들고 있기 때문에 아침식사로써의 한식을 지속적으로 확대 유지하기 위해서는 편리함이 함께 할 수 있는 방법을 찾을 필요가 있다.

3) 아침을 가끔 굶는 SB군에서 먹지 않는 이유와 아침결식사의 신체감각

아침을 가끔 또는 전혀 먹지 않는 사람들의 안 먹는 이유를 알아보았다. 그 결과는 다음 Table 4과 같다.

위 Table 4에서 제시된 결과에서 볼 때 안 먹기보다는 못 먹는 것으로 나타났는데, 이 주된 이유는 “시간부족”이며 여성이 높은 분포(41.8%)를 보였다. 또한 “늦게 일어나서”라고 답한 사람이 또한 22%나 되어 늦게 일어나고 시간이 부족한 것이 주 원인으로 보여진다. 또한 누군가가

Table 4. The number of subjects (SB) according to reason for skipping breakfast unit: frequency (%)

	No taste	No time to prepare	Lose weight	Difficult to prepare	Annoy to prepare	Late awake	Economy	Others	Total
Male	66 (26.0)	76 (29.9)	2 (0.8)	5 (2.01)	29 (11.4)	63 (24.8)	6 (2.4)	7 (2.8)	254 (47.4)
Female	52 (18.4)	118 (41.8)	17 (6.0)	2 (0.7)	23 (8.2)	58 (20.6)	5 (1.8)	7 (2.5)	282 (52.6)
Total	118 (22.0)	194 (36.2)	19 (3.5)	7 (1.3)	52 (9.7)	121 (22.6)	11 (2.1)	14 (2.6)	536 (100)

χ^2 -value: 23.736 (** ** p<0.01)

Table 5. Feeling experienced by subjects after skipping breakfast unit: frequency (%)

		Nothing special	Hungry	Faint	Negligent	Lazy in work	Food thought	Feel lose weight	Total
HB ¹	Male	19 (7.3)	161 (61.7)	7 (2.7)	34 (13.0)	21 (8.1)	17 (6.5)	2 (0.8)	261 (56.3)
	Female	10 (4.9)	136 (67.0)	5 (2.5)	33 (16.3)	8 (3.9)	9 (4.4)	2 (1.0)	203 (43.8)
	Subtotal	29 (6.3)	297 (64.0)	12 (2.6)	67 (14.4)	29 (6.3)	26 (5.6)	4 (0.9)	464 (100)
SB ²	Male	65 (25.6)	126 (49.6)	2 (0.8)	26 (10.2)	5 (2.0)	26 (10.2)	4 (1.6)	254 (47.4)
	Female	51 (18.1)	149 (52.8)	17 (6.0)	22 (7.8)	6 (2.1)	29 (10.3)	8 (2.8)	282 (52.6)
	Subtotal	116 (21.6)	275 (51.3)	19 (3.5)	48 (9.0)	11 (2.1)	55 (10.3)	12 (2.2)	536 (100)
Total	Male	84 (16.3)	287 (55.7)	9 (1.8)	60 (11.7)	26 (5.1)	43 (8.4)	6 (1.2)	515 (51.5)
	Female	61 (12.6)	285 (58.8)	22 (4.5)	55 (11.3)	14 (2.9)	38 (7.8)	10 (2.1)	485 (48.5)
	Total	145 (14.5)	572 (57.2)	31 (3.1)	115 (11.5)	40 (4.0)	81 (8.1)	16 (1.6)	1000 (100)

χ^2 -value: by sex in HB 6.38 (ns); by sex in SB 15.96 (*); by sex in all 13.35 (*)

75.16 *** by group of HB and SB (***) p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05)

1) Always having breakfast, 2) Sometimes or always skip breakfast

차려주지 않아서 먹기가 어려움을 말하는 사람이 1.3%이고, 아침 식사 준비가 귀찮아서 못먹는 경우도 9.7%이었다. 그밖에 아침식사를 하지 않는 이유는 체중을 줄이려고 3.5%와 경제적인 이유 2.1%가 있었다. 시간부족과 수면부족이 주된 아침식사결식의 이유로 나타나(Lee 1998; Kc 등 1991; Kim 등 1998) 본 연구 결과와 비교적 유사하였다. 체중조절을 목적으로 아침을 먹지 않는 경우, 실제 초등학생의 아침식사와 체질량지수와의 관련성은 전혀 볼 수 없음(Rocandio 2000; Kim 1999)을 말하고 있어 아침결식이 체중감소로 이어지지 않음에 대한 교육이 필요하다. 또 준비해 주지 않거나 준비가 귀찮은 경우도 11%나 되므로 잠이 부족하고 식욕도 없으며 시간이 없을 때에도 맛을 돌구면서도 간단히 먹을 수 있는 준비된 아침식사 용 간편식이 필요하다고 본다. Table 2에서 보는 바와 같이, 아직까지는 패스트푸드와 레토르트 식품 등의 간편식에 대한 소지는 1.1%에 불과하여 일반화되지 않은 것으로 보인다. 아침식사의 중요성에 비추어 볼 때 결식율이 증가하는 경향은 바람직하지 못하며 이에 대한 해결책으로서 간편식의 선택비율이 증가할 것으로 생각된다. 최근에 이르러 아침식 배달업이 생기고 있지만 높은 가격을 유지하고 있어 식품산업에서도 현대인의 요구에 맞으면서도 적절한 가격을 형성하는 제품의 개발은 꼭 필요한 분야로 보인다.

아침을 먹지 않았을 때 느끼는 신체의 증상을 알아보았

으며 결과는 다음 Table 5와 같다.

아침식사를 하지 않았을 때 신체에서 느끼는 증상은 “일찍 배가 고프다”가 가장 빈도가 높게 나타났고 차순으로는 “별 증상이 없다”, “주의집중이 잘 안된다”는 등으로 나타났다. SB군에서는 아침을 먹지 않아도 현기증이나 업무태만은 비교적 적고 식사에 대한 생각이 많은 것 외에는 상관 없다고 답하고 있으나, HB군의 경우 식사를 하지 않았을 때 “시장하고” 업무에 대한 태만이나 주의산만이 더 높은 비율을 차지하고 있었다. 또 HB군은 아침식사를 하지 않아도 SB군에 비하여 현기증이 적고 체중감소 감각이 적었다. 성별로 비교하면 HB군에서는 남녀간 유의적인 차이를 보이지 않았지만 SB군에서는 여성에서 배고픔과 현기증을 더 느끼는 것으로 나타났다. 즉 여성은 SB군에 더 분포하면서(52.6%) 배고픔과 현기증을 더 가지고 있기에 여성건강의 측면에서 꼭 아침먹기를 실천하여야 할 필요성이 크다.

4) 쌀을 이용한 주식과 쌀 음식 및 간식의 선택

아침식사를 꼭하는 군과 가끔 굶는 사람들 간에 선호하는 주식으로서 밥의 선호하는 종류와 쌀로 만든 간식의 종류를 알아보았다. 우선 아침식사로 선호하는 밥의 종류는 다음 Table 6과 같다.

가장 선호하는 밥의 종류는 쌀밥이 61.5%, 잡곡밥 24.6%, 콩밥 9.4%순이었다. HB군의 경우 쌀밥의 선호(65.5%)가

Table 6. Comparison of the preferred main dish with rice for breakfast between HB and SB subjects unit: frequency (%)

		Boiled rice only	Boiled rice with barley	Boiled rice with soybean	Boiled rice with miscellinous grains ³⁾	Others
HB ¹⁾	Male	162 (63.8)	11 (4.3)	20 (7.9)	54 (21.3)	7 (2.8)
	Female	189 (35.3)	7 (1.3)	20 (3.7)	63 (11.8)	3 (0.6)
	Subtotal	351 (65.5)	18 (3.4)	40 (7.5)	117 (21.8)	10 (1.9)
SB ²⁾	Male	144 (55.2)	10 (3.8)	32 (12.3)	73 (28.0)	2 (0.8)
	Female	120 (59.1)	3 (1.5)	22 (10.8)	56 (27.6)	2 (1.0)
	Subtotal	264 (56.9)	13 (2.8)	54 (11.6)	129 (27.8)	4 (0.9)
Total		615 (61.5)	31 (3.1)	94 (9.4)	246 (24.6)	14 (1.4)

χ^2 -value: 13.24 (*) by group of HB and SB * p < 0.05

1) Always having breakfast, 2) Sometimes or always skip breakfast

3) miscellinous grains means two or more cereals included, for exemple, barley, soybean, redbean or mungbean etc.

Table 7. Comparison of the preferred rice snacks between HB and SB subjects unit: frequency (%)

Group		RC ³⁾ made industrially	RC ³⁾ made traditionally	Rice cake (dduck)	Rice beverages	Fast food	Others
HB ¹⁾	Male	34 (13.4)	15 (5.9)	87 (34.3)	56 (22.1)	58 (22.8)	4 (1.6)
	Female	38 (13.5)	14 (5.0)	131 (46.5)	35 (12.4)	56 (19.9)	8 (2.8)
	Subtotal	72 (13.4)	29 (5.4)	218 (40.7)	91 (17.0)	114 (21.3)	12 (2.2)
SB ²⁾	Male	21 (8.1)	15 (5.8)	108 (41.5)	71 (27.3)	42 (16.2)	3 (1.2)
	Female	28 (13.8)	19 (9.4)	98 (48.3)	19 (9.4)	35 (17.2)	4 (2.0)
	Subtotal	49 (10.6)	34 (7.3)	206 (44.5)	90 (19.4)	77 (6.6)	7 (1.5)
Total	Male	55 (10.7)	30 (5.8)	195 (37.9)	127 (24.7)	100 (19.5)	7 (1.4)
	Female	66 (13.6)	33 (6.8)	229 (47.2)	54 (11.1)	91 (18.8)	12 (2.5)
	Total	121 (12.1)	63 (6.3)	424 (42.4)	181 (18.1)	191 (19.1)	19 (1.9)

χ^2 -value: 13.93 (*) by sex in HB; 26.16 (**) by sex in SB; 34.24 (***) by sex in all; 8.31 (ns) by group HB and SB

*** p < 0.001 ** p < 0.01 * p < 0.05

1) Always having breakfast, 2) Sometimes or always skip breakfast, 3) RC: rice cookies

더 높았다. SB군에서는 여러 가지 곡류를 포함한 잡곡밥에 대한 선호(27.8%)가 HB군(21.8%)보다 더 높은 빈도를 보였다. 근로자연구(Kim & Ahn 1993)에서 보면, 생산직이 사무직보다 쌀밥만을 선호하고 보리밥은 사무직이 생산직보다 많았고 초등학생(Koo & Park 1998)은 쌀밥을 가장 좋아하는 결과를 보여 쌀밥의 선호는 본 조사의 결과와 같았다. 그러나 쌀밥의 우수성은 다른 잡곡과 함께 섭취하므로 그 효과가 증대한다고 보여지며, 콩을 기초로 한 아침식사는 혈중 산화형 LDL-콜레스테롤의 감소와 심혈관질환의 위험성을 줄일 수 있는(Jenkins 등 2000) 우수한 면이 있으므로 여러 가지 잡곡을 혼합한 아침밥의 형태가 우리가 지향하여야 할 점으로 생각된다. 실제로 경남지역 아동의 기호(Chung 1995)는 쌀밥보다 옥수수과 고구마에 대한 선호도 있고, 본 결과의 SB군에서 잡곡밥을 선호하는 비율(27.8%)이 HB군(21.8%)에 비하여 높음을 생각할 때, 다양한 잡곡과 함께 서류를 이용한 밥을 먹을 수 있게 하는 방법도 맛을 추구하면서 아침결식도 줄이고 영양균형과 건강에 이바지할 수 있는 좋은 효과를 얻을 수 있을 것으로 보인다.

쌀로 만든 간식으로 선호하는 종류를 알아보았다. Table

7에서 보는 바와 같이 가장 선호하는 쌀을 이용한 간식은 42.4%가 남녀 모두 떡을 원하고 있으며 그 다음으로 19.1%가 라이스버거, 샌드위치 등 패스트푸드를 원하고 있었다. 또 쌀음료를 원하는 경우도 18.1%로서 과자류 두 가지(전통한과와 쌀과자류) 합하여 18.4%와 비교될 정도로 높은 비율이었다. 과자류의 경우 전통한과보다 식품회사에서 제조된 제과제품이 더 선호되는 것으로 나타났다. 패스트푸드 형태의 간식은 HB군이 SB군보다 많은 선택을 하였음을 볼 수 있었지만 전반적인 쌀이용 간식의 선택에 HB군과 SB군간의 유의적인 차이는 없었다. 그러나 각 군 안에서 성별에 따른 쌀이용 간식의 선택에는 차이가 있어, 떡은 여자가 더 선택하였고 쌀음료는 남자가 더 선호하였고 성별 차이는 SB군에서 훨씬 컸다. SB군에서는 여자가 남자보다 과자류(전통한과와 쌀과자류)의 선택이 더 많았다. 근로자의 간식 선택에 대한 조사(Kim & Ahn 1993)에서 선호하는 간식으로 떡류이었지만, 대학생(Lee & Lee 1995)은 가장 낮은 선호도를 보인 것이 떡류이었다. 또 초등학생(Lee 1997)에서는 떡의 선호도는 높고 맛이 있어서 먹는다고 하였으나, 어린이 간식으로 피자 등 패스트푸드 음식(Kim 등 1993)을 선호한다는 결과도 있어 선택하

는 간식의 종류는 차이가 있었다. 그러나 간식을 먹는 주된 이유가 “배가 고파서” (Lee & Choi 1994; Kim 등 1993) 먹기로서 이는 영양공급에 매우 중요한 비중을 차지하므로 쌀이용 간식의 다양한 요구에 부응하여 종류, 편이성 및 맛의 측면에서 우수하게 간식용으로 개발되어야 할 필요가 있다고 본다.

쌀을 이용한 간식의 형태에 대하여 쌀의 소비를 늘리고 쌀이 제공하는 건강상의 이점을 확보할 수 있다고 볼 때, 생각하여야 할 부분으로 본다. 떡의 섭취에 대하여 조사된 결과(Lee 1997; Lee 1998)에 의하면 많은 학생들이 섭취하고 있을 것으로 보여 떡류의 소비증진도 생각할 수 있는 방안이다. 1985년도 전주지역의 조사에서도 간단한 음료가 아침으로 섭취되는 모습이 있었고 그 비율은 0.5%에 불과하였지만(Kim 1986), 본 조사결과에서 보이는 간식 형태로서 남성에서는 쌀 음료형태를 원하고 있어 간단히 마실수로서 요기가 될 수 있는 품목을 제공하는 방법도 생각할 수 있다. 본 조사 결과에서도 패스트푸드류를 원하는 비율이 비교적 높은 편이고, 정상 체중의 남녀 대학생과 저체중 여학생에서 패스트후드의 섭취 빈도는 매일(Choi & Wang 1996)이라는 점을 고려할 때 쌀을 이용한 간식으로서 패스트푸드 형태의 햄버거나 치킨라이스 등 젊은 층의 입맛에 맞는 간식이 필요한 점에 맞추어 쌀을 이용한 간식으로서 패스트푸드 형태로 제공할 수 있어야 할 것으로 보인다.

아침식사의 중요성을 생각할 때, 대상자들에게 쌀을 이용한 음식으로서 아침식사로 선택할 가능성이 큰 종류를 알아 보았다. 꼭 아침식사를 하는 경우와 굶는 경우의 비교로서 자주 아침식사를 거르는 사람들에게 아침식사를 할 수 있는 방법을 찾아 어떠한 상황에서도 아침식사를 하도록 하기 위하여 아침에 시간부족과 식욕이 없을 경우에도 식사로서 선택할 수 있는 아침식사 형태를 알아보았다. 결과는 다음 Table 8과 같다.

아침식사로써 쌀이용 음식의 선택할 가능성이 큰 종류를

알아본 결과, 전체적으로는 47.3%가 밥과 반찬을 먹는 한식을 원했으며 그 다음으로 김밥 및 주먹밥이 24.2%, 죽류 8.2%, 쌀음료 7.3%로 나타났다. 각 군 내에서 성별에 따른 유의차는 보이지 않았지만 HB군과 SB군간에는 유의적인 차이가 있었다. SB군은 한식을 원하는 비율이 낮았고 주먹밥 김밥이 비율이 높았으며 쌀 음료도 10%를 보여, 간단한 죽 음료 패스트푸드 등으로의 공급이면 섭취율을 높일 수 있을 것으로 보인다. HB군은 밥을 중심으로한 한식을 매우 선호하는 것으로 나타났고 SB군은 간편식으로서 김밥과 주먹밥을 선호하고 다음으로는 쌀음료나 수우프 형태를 원하고 있었다. 떡을 아침식사형태로 선택할 가능성은 매우 낮아 HB군에서는 0.4%이고 SB군에서는 1.9%에 불과하였다. 떡에 대하여 아직은 한끼의 식사보다는 간식이나 특별 음식으로 인식되어 아침식사로서는 선택가능성이 적었으나 SB군의 선택이 HB군보다는 높아 아침을 굶는 사람들에게 대한 간편식으로서의 가능성을 제시하였다고 본다.

요약 및 결론

전통 음식문화를 이어가면서 국민의 건강을 위하여 쌀을 중심으로 한 우리의 식문화를 유지 발전할 방향을 찾으면서 아침식사를 거르는 인구의 증가 추세에 맞추어 아침식사를 하지 않는 사람과 꼭 식사를 하는 사람을 비교하여 쌀 중심의 아침식사 형태를 알아보고자 경기도에서는 도민을 대상으로 아침식사에 관한 현황과 쌀소비와 함께 건강증진을 위한 기초 자료로 활용 하고자 본 연구를 실시하였다.

경기도 소재 초, 중, 고, 대학생 및 직장인 1,000명을 대상으로 도 및 시군 생활 지도사가 설문지를 이용한 면접 방법으로 자료를 수집하였다. 분석을 위하여 아침식사를 꼭 하는 사람(HB군)과 주 2회 이상 아침끼니를 거르는 사람(SB군)을 구분하여 비교하였다. 항상 아침밥을 먹는 사람(HB군)은 46.4%이며, 전혀 안 먹는 경우도 남자 9.3%와

Table 8. Comparison of the preferred breakfast with rice between HB and SB subjects unit: frequency (%)

Group		Cooked rice with side dishes	Fast foods or retort	Rice-ball or rice roll with laver	Rice cake (dduck)	Rice beverages	Soup	Rice bread
HE ¹⁾	Male	170 (65.1)	26 (10.0)	33 (12.6)	1 (0.4)	9 (3.5)	19 (7.3)	3 (1.2)
	Female	105 (51.7)	21 (10.4)	48 (23.7)	1 (0.5)	8 (3.9)	15 (7.4)	5 (2.5)
	Subtotal	275 (59.3)	47 (10.1)	81 (17.5)	2 (0.4)	17 (3.7)	34 (7.3)	8 (1.7)
SB ²⁾	Male	103 (40.6)	24 (9.5)	72 (28.4)	4 (1.6)	24 (9.5)	21 (8.3)	6 (2.4)
	Female	95 (33.7)	25 (8.9)	89 (31.6)	6 (2.1)	32 (11.4)	27 (9.6)	8 (2.8)
	Subtotal	198 (36.9)	49 (9.2)	161 (30.0)	10 (1.9)	56 (10.5)	48 (9.0)	14 (2.6)

χ^2 -value: 14.46 (ns) by sex in HB; 3.52 (ns) by sex in SB; 67.51 (***) by group HB and SB (***) $p < 0.001$

1) Always having breakfast, 2) sometimes or always skip breakfast

여자 12.2%에 해당하였다. 아침식사 하는 것에 대한 생각은 40.1%가 꼭 해야한다고 생각하고 있으며 대체로 먹어야 한다고 하는 경우가 86%이었다. 가끔 거르는 사람의 경우도 대체로 먹어야 한다가 78.7%로 대체로 먹어야 하지만 먹지 못하는 모습을 볼 수 있었다. 건강상태는 74.1%가 건강 또는 매우 건강하게 생각하고 있었지만 HB군이 SB보다 더 건강하게 생각하는 사람이 많았다. 특히 여성과 연령대로서 10대에서 30대까지는 SB군의 분포가 많았다. HB군 46.4%의 응답자 중 주로 섭취하는 음식은 85.8%가 한식이었으며 그 선택 이유는 습관적으로 49.4%하였으며, SB군의 아침을 거르는 주된 이유는 “시간부족”으로서 비교적 여성이 많았다(41.8%). 아침식사를 하지 않았을 때 신체에서 느끼는 증상은 57.2%가 일찍 배가 고프다고 하였으며, 상관이 없다고 답한 사람도 14.5%나 되었다.

가장 선호하는 밥의 종류는 쌀밥이 61.5%로 가장 높지만 SB군이 HB군에 비하여 잡곡밥의 선호(27.8%)도가 높았으며 HB군은 쌀밥을 더 선호(65.5%)하는 것으로 나타났다. SB군은 좀더 다양한 밥의 형태를 원하는 것으로 추정할 수 있었다. 선호하는 쌀을 이용한 간식은 HB SB군간의 차이는 보이지 않았고 성별에 따라 차이가 있었다. 전반적으로 떡볶이(42.4%) 원하고 있으며 그 다음으로 19.1%가 패스트푸드를 원하였다. 아침식사로써 쌀을 먹어야 할 때 HB군은 쌀밥을 원하는 반면 SB군에서는 좀 더 다양한 식사형태를 위하여 김밥 및 주먹밥등 간편식, 즉류, 및 쌀음료 순으로 나타났다.

이러한 조사 결과로서 결론을 이끌어 보면, 가공식품의 생산과 소비는 점차 증가할 것이며 간편한 사용이 이루어질 것으로 보나 본 조사에서는 아직 아침으로의 선택에는 제한이 있음을 보이지만 시간 없을 때 간단히 할 수 있는 식사형태가 요구됨을 알 수 있었다. 간식으로서 떡류가 높은 비중을 차지하였고 남성을 위한 쌀음료 형태의 개발을, 여성을 위한 패스트푸드와 쌀과자 등의 다양한 개발이 요구된다. 이로서 가끔 아침식사를 거르는 SB군을 위한 제언으로서 먹을 수 있는 아침식의 형태에 대하여 영양공급과 맛을 고려한 한식의 간단한 구매가능성(배달 등의 방법)을 제시할 필요가 있으며, 간편식의 다양한 개발이 필요하며, 음료형태의 아침식 개발이 요구된다. 또한 간식으로서의 쌀이용 과자류 제품개발은 좀더 나은 간식의 확대가 가능할 것으로 쌀의 섭취율을 높일 수 있을 것으로 보였다. 아침식사로써의 떡류 섭취 희망이 매우 적지만 선택 가능성을 제시하여 줌에 따라 아침식사와 간편식으로 인식의 전환으로 떡의 소비를 확대할 수 있을 가능성이 있을 것으로 보여진다.

참 고 문 헌

- Allgower A, Wardle J, Steptoe A (2001): Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Health Psychol* 20(3): 223-227
- Aranceta J, Serra-Majem L, Ribas L, Perez-Rodrigo C (2001): Breakfast consumption in Spanish children and young people. *Public Health Nutr Dec*; 4(6A): 1439-1444
- Chang Namsoo (1996): Changes in Dietary Habits of Adults with Middle and Upper Income Level in Seoul. *Korean J Nutrition* 29(5): 547-558
- Chapman GE, Melton CL, Hammond GK (1998): College and University Students' Breakfast Consumption Patterns: Behaviours, Beliefs, Motivations and Personal and Environmental Influences. *Can J Diet Pract Res* 59(4): 176-182
- Chen MY, Liao JC (2002): Relationship between attendance at breakfast and school achievement among nursing students. *J Nurs Res* 10(1): 15-21
- Cheong HS (1995): A Study on the relationship between nutrition knowledge and food habit of mothers and food preference and other factors of their elementary school children. *J Korean Home Economics Assc* 33(3): 207-223
- Cho HS (1997): A Study on College Students Dietary Behavior and Consciousness of Korean Traditional Food in Junlanamdo. *Korean J Deitary Culture* 12(3): 301-308
- Choi JH, Wang SK (1996): Survey on Food Consumption Patterns and Nutrient Intakes of College Students by Body Mass Index. *Korean J Deitary Culture* 11(5): 689-698
- Hwang H, Lee J (1999): A Study of Teachers' Breakfast Behavior and Ideal Breakfast Types. *Korean J Community Nutrition* 4(4): 575-586
- Jang HS, Kwon CS (1995): A Study on the Nutritional Knowledge, Food Habits, Food Preferences and Nutrient Intakes of Housewives Living in Urban Area and Rural Area. *J Korean Soc Food Nutr* 24(5): 676-683
- Jenkins DJ, Kendall CW, Vidgen E, Vuksan V, Jackson CJ, Augustin LS, Lee B, Garsetti M, Agarwal S, Rao AV, Cagampang GB, Fungioni V (2000): Effect of soy-based breakfast cereal on blood lipids and oxidized low-density lipoprotein. *Metabolism* 49(11): 1496-1500
- Joo E, Park E (1998): Effect of Sex and Obese Index on Breakfast and Snack Intake in Elementary School Students. *Korean J Deitary Culture* 13(5): 487-496
- Kesse E, Clavel-Chapelon F, Slimani N, van Liere M (2001): Do eating habits differ according to alcohol consumption? Results of a study of the French cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (E3N-EPIC). *Am J Clin Nutr* 74(3): 322-327
- Kim CS, Ahn MS (1993): A Study on the Preference for Food Intake of Korean Industrial Workers. *Korean J Deitary Culture* 8(1): 1-9
- Kim EK (2001): Eating Behaviors and Nutritional Related Problems in Korean Children. *Korean J Community Nutrition* 6(5): 905-920
- Kim IS (1986): Research on Breakfast of the Jeonbug Area. *WonKwang University Theses Collection* 20(2): 693-709
- Kim JH, Kim BH, Kim HK, Son SM, Mo S, Choi H (1993): A Study on Food Ecology According to Obesity Index of Elementary School Children in a High Socioeconomic Apartment Complex in Seoul. *Korean J Deitary Culture* 8(3): 275-287

- Kim JH, Choi JH, Lee MJ, Moon SJ (1998): An Ecological Study on Eating Behavior of Middle School Students in Seoul. *Korean J Community Nutrition* 3 (2): 292-307
- Kim SH (1999): Children's Growth and School Performance in Relation to Breakfast. *J Korean Dietetic Assoc* 5 (2): 215-224
- Kim YO (2001): Changes in Rice Consumption Pattern for Korean Since 1970. *Korean J Community Nutrition* 6 (5): 854-861
- Ko YJ, Kim YN, Mo S (1991): A Study on Eating Behavior of Middle School Third Grade Students. *Korean J Nutrition* 24 (5): 458-468
- Koo NS (1995): A Study on College Students' Perception and Preference of Korean Traditional Foods in Taejon. *Korean J Deitary Culture* 10 (4): 357-366
- Koo NS, Park CI (1998): Food Preference of Elementary School Children Under Meal Service in Taejon. *Korean J Community Nutrition* 3 (3): 440-453
- Kwon SJ (2001): Development of Rice-based Prepared Meals. *Korean J Community Nutrition* 6 (5): 877-987
- Lee IS (1997): A Study on the Children's Consumption Pattern and Preference of Korean Rice Cake. *Korean J Deitary Culture* 12 (3): 323-329
- Lee H (1998): A Study of the Dietary Hbits and Food Preferences of Elementary School Children in Pocheon-Gun. *Korean J Community Nutrition* 3 (6): 818-829
- Lee J (1998): Study on High School Students' Consumption Pattern and Preference of Korean Rice Cake. *Korean J Deitary Culture* 13 (2): 83-89
- Lee KW, Lee YM (1995): Nutritional Knowledge, Attitude and Behavior of College Students in Seoul and Kyunggido Area. *Korean J Deitary Culture* 10 (2): 125-132
- Lee SH, Shim JS, Kim JY, Moon HA (1996): The Effect of Breakfast Regularity on Eating Habits, Nutritional and Health Status in Adults. *Korean J Nutrition* 29 (5): 533-546
- Lee SS, Oh SH (1997): Prevalence of Obesity and Eating Habits of Elementary School Students in Kwangju. *Korean J Community Nutrition* 2 (4): 486-495
- Lee YN, Choi H (1994): A Study on the Relationship between Body Mass Index and the Food Habits of College Students. *Korean J Deitary Culture* 9 (1): 1-10
- Son SM (2001): Rice Baced Meal for Prevention of Obesity and Chronic Disease. *Korean J Community Nutrition* 6 (5): 862-867