

## 경기지역 직장인과 학생의 아침식사형태와 쌀 음식의 섭취와 선호

최 미 용<sup>1)</sup> · 박 동 연<sup>2)</sup> · 이 영 희<sup>3)</sup> · 이 승 교<sup>§</sup>  
경기도 농업기술원<sup>1)</sup> · 동국대학교 가정교육학과<sup>2)</sup> · 인하공업전문대학<sup>3)</sup> · 수원대학교 식품영양학과<sup>§</sup>

The Breakfast Type and Rice Preference in students  
and workers living in Kyeonggi Province, Korea

Choi, Mi Yong<sup>1)</sup> · Park, Dong Yeon<sup>2)</sup> · Lee, Young Hee<sup>3)</sup> · Rhie, Seung Gyo<sup>§</sup>  
Kyeonggi-do Agricultural Research Institute, Hwasung, Korea<sup>1)</sup> · Dongguk University, Gyeongju, Korea<sup>2)</sup>  
Inha Technical College, Incheon, Korea<sup>3)</sup> · The University of Suwon, Hwasung, Korea<sup>§</sup>

### ABSTRACT

Breakfast consumption is important for nutritional balance in all population groups. The objective of this study is to seek healthy Korean with continuous traditional breakfast consumption of rice. One thousand participants who go to work or school every morning were selected by stratified method and interviewed by regional home extension workers in 24 cities, Kyeonggi province, Korea. The questions included breakfast eating habits, perceived health status, and food preferences for breakfast. The students (70.5%) were composed with elementary (17.2%), middle school (15.7%), high school (16.5%), and university (21.1%) students. The rest 29.5% were workers. The recognized importance of eating breakfast was negatively correlated with the perceived health status. It means that lowering health status made them recognize the importance of breakfast. Workers had more boiled rice with side dishes for breakfast (58.6%) than students (40.2%). The reasons of selected items for breakfast were habit (28.5%), and health (14.6%). The propensity of convenience and preference was more frequent in male workers than male students. For breakfast, ready-to-eat food (rice-roll or rice ball, retort rice, and fast-food) preferred more in middle & high school students, but boiled rice with side dishes was preferred more in workers. Boiled rice with divers cereals

접수일: 2003년 7월 25일    채택일: 2003년 8월 30일

§ Corresponding author: Rhie, Seung Gyo The University of Suwon, san 2-2 wauri Bongdam-up Hwasung, 445-743  
Korea Tel: 031-220-2239 Fax: 031-220-2189 E-mail: sgrhie@suwon.ac.kr

was selected for main dish in workers, however boiled rice only in students if obliged. We suppose the problem in next decade would be skipped breakfast in regular attendance position. For breakfast with ready-to-eat rice or something to eat in short time, students and workers should be educated to those who are too busy to eat breakfast for the enhancement of human resources.

Key words: breakfast concept rice preference students and workers

## I. 서론

아침식사의 중요성은 자주 언급되고 있으며 많은 연구에서 아침식사를 통하여 건강유지와 학업 증진 운동능력 증가 등을 강조하고 건강에도 우수한 영향을 미친다고 주장하고 있다. 초등학교의 곡류를 섭취하는 아침식사는 "brain food"라고 할 수 있을 정도로 중요하다고 본다(Hill, 1995). 우수한 식생활 문화를 지키면서 건강향상을 기여하도록 하는 것은 우리의 궁극적인 목적이다. 아침식사를 하지 않았을 경우에 보이는 학업성취도의 저하와 체력의 낮은 수준은 초중고 학생 전체에 광범위하게 문제가 될 수 있다(김숙희, 1999)고 하며, 초등학교에서는 아침식사를 함으로서 성장과 학습에 대한 잠재력을 최대화하고 사회적 정서적 행동발달에도 좋은 영향을 미친다고 보고하고 있다(Lindeman & Clancy, 1990). 우리의 식행동을 보면 아침을 상당히 거르고 있으며 그 중요성이 인식되고 있음에도 불규칙과 결식이 일반화되어 가는 경향이다.

우리의 식생활은 당질 섭취 비율이 총 에너지 섭취에 대하여 높았다고 보고 있지만 점차 식생활의 서구화 경향은 에너지 섭취에도 변화를 가져와 단백질 섭취량이 증가하고 다른 미량 영양소 섭취에도 영향을 주어 영양불균형의 우려와 함께 비만 등, 국민 건강 문제를 생각하게 한다. 우리의 쌀 중심 식사의 기간은 수천 년을 이어 내려오고 있다. 1997년도 발표자료(장남수, 1997)에 의하면 성인 남녀에서 밥을 아침으로 먹는 경우는 95.5%에 해당하였고 부산지역 1993년도 쌀

소비는 가족의 크기 특히 10대의 비율이 높을수록 많은 소비를 보여(배홍규 김진수, 1993), 청소년이 쌀 소비에 크게 기여한다고 하였다. 우리의 식사패턴은 아침과 저녁에 가정에서의 식사를 90%이상(문현경 등, 1992)하고 있기 때문에 쌀 중심의 식사형태를 지속하는데 유리한 조건을 가지고 있으며 전남일부지역이지만 대학생의 한식 선호는 85.3%(조희숙, 1997)이다. 그렇지만 점차 아침에서도 외식의 비중이 증가하는 추세와, 청소년과 아동에서의 패스트푸드의 선호경향은 점차 우리의 식문화에 변화를 예고하며 아침식사의 형태는 빵을 중심으로 하는 서구식으로 전환될 가능성이 있다고 보아 쌀 중심의 식사가 우리의 건강에 매우 유익함을 널리 인지할 필요성이 있으며 앞으로의 대책에 대한 생각을 할 시점이다.

우리 음식의 계승발전과 고유의 식문화를 유지하기 위하여 아침식사에서의 한식은 현대인의 바뀐 생활에 맞는 변화를 필요로 하며 그 변화의 방향에 대한 연구가 요구된다. 그러므로 전통 음식문화를 이어가면서 국민의 건강을 위하여 쌀을 중심으로 한 우리의 한식을 유지 발전할 방향을 찾기 위하여 아침식사로써의 쌀 섭취에 대한 상황을 알아볼 필요가 있다. 아침식사는 매일 출근하는 직장인이나 등교하는 학생에게 더욱 중요한 점을 생각하여 학생과 직장인을 구분하여 현재의 아침으로서 쌀 섭취를 알아보고자, 경기도 도민을 대상으로 아침식사에 관한 실태를 조사하여 미래의 쌀 소비 중심의 전통문화와 국민의 건강 증진을 위한 영양교육과 정책에 필요한 자료가 될 것으로 보아 본 연구를 실시하였다.

## II. 조사 대상 및 방법

조사대상자는 시간에 맞추어 출근 또는 등교해야 하는 학생과 직장인으로 하였다. 경기도의 각 지역을 시와 군단위로 시군농업기술센터에서 생활개선담당 지도사에게 의뢰하여 초등, 중등, 고등학교, 대학생 및 직장인을 조사하였다. 전체 조사인원은 1000명이었다. 조사기간은 2002년 2월 20일부터 4월 20일까지 실시하였으며 조사방법은 설문지를 이용한 면접설문으로 실시하였다. 설문문항을 보면 일반사항 아침식사 내용, 원하는 아침식사 유형, 현재의 건강상태, 쌀 음식에 대한 선호도와 쌀을 이용한 간식과 선택 여부 등으로 이루어졌다.

아침먹기와 아침에 대한 생각 및 건강상태에 대하여 응답한 결과를 점수화하여 수치로서 계산하였다. 즉 「꼭 먹는다」 및 「아주 건강하다」를 5

점으로 하고 아침에 대한 의식에서는 「꼭 먹어야 한다」를 4점으로 하였다.

통계분석은 SAS(ver.6.12)를 사용하였으며 각 군별로 비교하였다. 각 군 별 빈도와 백분율을 구하였으며 군간 유의성은  $\chi^2$  값을 산출하여 각 군간 비교하였다. 또 건강인식이나 아침섭취에 대한 문항을 5점으로 환산하여 계산한 값은 평균과 오차를 구하였고 일반선형모형(General Linear Models: GLM) 방법의 분석으로 F값과 유의차를 알아보았으며, 상관관계는 Pearson r값을 구하여 비교하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 대상자의 건강상태인지와 질병 유무

학생과 직장인을 비교하여 본 결과는 다음 표

<Table 1> The distribution of Gender and Health feeling of the subjects

		Workers	ES	MS	HS	US	Total	unit:n(%)
								$\chi^2$
Gender	male	174(59.0)	79(45.9)	74(47.1)	75(45.5)	113(53.6)	515(51.5)	group12.72*
	female	121(41.0)	93(54.1)	83(52.9)	90(54.6)	98(46.5)	485(48.5)	
Health	very healthy	24(8.1)	64(37.2)	40(25.5)	36(21.8)	40(19.0)	204(20.4)	group79.05*** male 44.91*** female59.54***
	healthy	168(57.0)	84(48.8)	80(51.0)	93(56.4)	112(53.1)	537(53.7)	
	average	90(30.5)	22(12.8)	34(21.7)	31(18.8)	48(22.8)	225(22.5)	
	weak	13(4.4)	1(0.6)	3(1.9)	4(2.4)	8(3.8)	29(2.9)	
	very weak	0(0.0)	1(0.6)	0(0.0)	1(0.6)	3(1.4)	5(0.5)	
Disease	no-disease	252(85.4)	166(96.5)	152(96.8)	156(94.6)	197(93.4)	923(92.3)	group29.93*** male27.13*** female10.55*
	in-disease	43(14.6)	6(3.5)	5(3.2)	9(5.5)	14(6.6)	77(7.7)	
Worries to have meals	Nothing	169(57.3)	151(87.8)	118(75.2)	116(70.3)	138(65.4)	692(69.2)	group75.57*** male 46.25*** female59.00***
	Feel Burden	30(10.2)	7(4.1)	12(7.6)	12(7.3)	21(10.0)	82(8.2)	
	Weak in GI tract	46(15.6)	3(1.7)	15(9.6)	23(13.9)	34(16.1)	121(12.1)	
	Worry to Obesity	50(17.0)	11(6.4)	12(7.6)	14(8.5)	18(8.5)	105(10.5)	

ES:elementary school students

MS:middle school students

HS:high school students

US:University students

\* p<0.05 \*\*\* p<0.001

1과 같다. 대상자의 분포를 보면 직장인은 전체의 30%이고 초등학교 17% 중학생 16% 고등학교 17% 및 대학생 21%이었다. 직장인과 대학생은 남자가 많았고 초·중·고등학교는 여학생이 약간씩 많았다. 남자 여자 모두 직장인과 학생간의 건강상태 인지 수준이 달랐는데, 건강상태는 어른이 될수록 건강하다고 생각하는 비율이 낮아지는 경향이었지만 전체적으로 건강하다고 인식하는 비율은 74%이었다. 건강에 대한 평가는 즐거운 식사와 식사에 대한 가치관과 함께 식행동에 영향을 주는 요인 중에 하나라고 보는 바(김정현 등, 1998), 건강에 대한 인식이 낮은 직장인에 대하여 식사의 즐거움을 줄 수 있는 아침식사라면 건강 인식을 높이는 데 기여할 수 있는 것으로 본다. 질병이 있는지의 여부에 대하여 알아본 결과, 직장인은 14.6%가 질병이 있다고 하였지만, 초·중·고 및 대학생은 3.5%, 3.2%, 5.5% 및 6.6%로서 직장인에 비하여 훨씬 낮은 비율을 보였다. 건강인식과 같은 경향으로서 연령이 증가함에 따라 점차 그 비율은 증가하는 것으로 나타났다. 성인만을 대상으로 한 결과(박지연, 2000)에서도 연령대가 높을수록 질병 비율이 높아짐을 보여 자연스런 현상으로 볼 수 있었다.

식사시에 고려하여야 할 점이 있는가에 대하여 69.2%는 식사에 특별히 고려해야 할 점은 없다고 하였으나 대상별로 차이가 있어, 직장인은 57.3%에 비하여 학생군은 초등 87.8% 중등 75.2% 고등 70.3% 대학생 65.4%로서 연령별로 감소하는 것을 보이고 있으며 특히 비만에 대한 우려를 표현한 경우 10.5%로서 연령증가로 점차 증가하는 모습을 보였다.

## 2. 대상자의 아침식사 빈도와 중요성 인식

### (1) 아침식사 섭취의 빈도

대상자의 아침식사에 대한 현황을 학생과 직장인으로 구분하여 비교하였다.

먼저 아침식사의 섭취빈도에 대한 분포를 보

면 다음 표 2와 같다. 아침식사를 꼭 하는 사람은 남자가 여자보다 많았으며 직장인이 학생보다 많았다. 초등학교는 꼭 먹는 비율이 57%이지만 중·고 및 대학생에 이르기까지 점차 감소하는 경향을 보였다. 대학생 여자의 경우 단지 25.5%에 불과하였다. 대상자에 대하여 아침을 전혀 먹지 않는 비율이 10.8%이었으며 대상별로 차이가 있어 초등학교는 2.3%에 불과하나 중·고·대학생에 이르기까지 점차 증가하면서 10.2%, 13.3%, 및 16.1%이었으며 직장인은 10.5%이었다. 이러한 경향은 김숙희(1999)의 전국 초·중·고 학생이 64% 56% 58%가 아침식사를 한다고 하고 매일 거르는 비율이 8% 15% 18%를 보이는 수치와 비교하면 본 조사에서 아침을 전혀 먹지 않는 비율이 적음을 보였다. 포천지역 초등학교는 63.4%가 아침을 꼭 먹고(이흥미, 1998) 목포지역 초등학교는 65%가 꼭 먹는다(조희숙 김영옥, 2000)고 하였으나 본 조사결과가 초등학교 57%가 꼭 먹는다고 하여 낮은 분포를 보였다. 서울지역 중학생은 39%(김정현 등, 1998)가 꼭 먹는다고 하였으나 본 조사는 44%를 보여 조금 높은 비율이었다. 대학생의 경우 10년 전 경기서울지역 대학생은 64%(이기완 이영미, 1995)가 꼭 먹었으나 본 조사에서는 훨씬 낮은 32%에 불과하였다.

아침식사의 결식을 비교하면, 89년도 국민영양조사에 의한 아침 결식율이 7.1%(문현경 등 1992)이며 특히 16-19세에 16%이었고, 직업으로는 전문직과 사무직 판매직에서 10-13%의 결식율을 보였다는 결과와 비교할 때 결식율에서는 10여년간 큰 변화를 보이지 않았다고 말할 수 있지만, 2000년 서울지역 직장인(신경화 2000)의 조사에서는 23.3%가 아침식사를 하지 않았기에 본 조사의 직장인의 아침결식율 10.3%로서 서울지역보다는 적은 분포였다. 대학생 특히 여자 대학생은 전혀 아침을 먹지 않는 비율이 매우 높아 18.4%를 보였다. 한명주·조현아의 연구(1998)에서는 대학생의 아침결식율 34.1%로 말하고 있어 본 조사결과보다 훨씬 높은 결식율을 보였다. 대학

<Table 2> The frequency of eating breakfast

		unit: %				
		always	5/week	3-4/week	1-2/week	no-breakfast
workers	male	64.4	6.3	13.2	8.1	8.1
	female	42.2	16.5	19.0	8.3	14.1
	subtotal	55.3	10.5	15.6	8.1	10.5
ES	male	62.0	11.4	15.2	8.9	2.5
	female	52.7	6.5	18.3	20.4	2.2
	subtotal	57.0	8.7	16.9	15.1	2.3
MS	male	40.5	8.1	28.4	14.9	8.1
	female	47.0	13.3	15.7	12.1	12.1
	subtotal	44.0	10.8	21.7	13.4	10.2
HS	male	36.0	22.7	20.0	8.0	13.3
	female	43.3	11.1	21.1	11.1	13.3
	subtotal	40.0	16.4	20.6	9.7	13.3
US	male	38.1	14.2	22.1	11.5	14.2
	female	25.5	20.4	27.6	8.2	18.4
	subtotal	32.2	17.1	24.6	10.0	16.1
Total	male	50.7	11.5	18.6	9.9	9.3
	female	41.9	13.8	20.4	11.8	12.2
	total	46.4	12.6	19.5	10.8	10.7
$\chi^2$	Total group	59.22***	male 49.74***	female 40.56***		

ES:elementary school students

MS:middle school students

HS:high school students

US:University students

\*\*\* p<0.001

생의 아침결식요인이 음주와 흡연(허인자 김대환, 1999)이 큰 비중을 차지한다는 점을 보면 조사시기가 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 본 조사의 시기가 대학생의 음주빈도가 많지 않은 시기로 보인다.

(2)아침식사의 중요성에 대한 인식

식사에 대한 의식은 건강한 식사선택을 가져 오고 어린이의 건강증진에 직접적인 기여(Berg et.al 2002)를 가져오며 특히 아침식사는 특히 영양불량 어린이에게서 주의집중과 기억의 지연을 막는다(Cueto et al. 1998)고 하는 바, 그 중요성은

아무리 강조해도 지나치지 않는다고 보아 실제 아침식사에 대한 중요성 의식을 알아보았다. 그 결과는 표 3과 같다.

아침식사를 하여야 한다고 생각하는 사람은 직장인에게서 훨씬 높은 비율을 보였고 학생군에서는 그저 먹으면 좋다고 생각하는 비율이 꼭 먹어야 한다는 비율보다 높았다. 그 차이는 남자가 여자보다 더 크게 나타났다. 대상자를 비교하면 식사에 대한 생각은 꼭해야 한다는 비율이 직장인에게서 가장 많았고(53.6%) 중학생이 가장 적었다(30.6%). 실제 아침식사 섭취에서 본 조사결과보다 떨어지는 서울지역 직장인에게서 아침식

<Table 3> The concept of having breakfast.

		unit: %			
		Have to eat	Good to eat	No problem without breakfast	Good for health without breakfast
Workers	male	58.1	33.3	7.5	1.2
	female	47.1	43.0	9.9	0.0
	subtotal	53.6	37.3	8.5	0.7
ES	male	38.0	44.3	15.2	2.5
	female	33.3	52.7	10.8	3.2
	subtotal	35.5	48.8	12.8	2.9
MS	male	35.1	47.3	17.6	0.0
	female	26.5	55.4	18.1	0.0
	subtotal	30.6	51.6	17.8	0.0
HS	male	32.0	49.3	18.7	0.0
	female	36.7	46.9	15.3	1.0
	subtotal	33.9	50.9	15.2	0.0
US	male	38.1	47.8	14.2	0.0
	female	36.7	46.9	15.3	1.0
	subtotal	37.4	47.4	14.7	0.5
Total	male	43.5	42.5	13.2	0.8
	female	36.7	49.5	13.0	0.8
	subtotal	40.2	45.9	13.1	0.8

$\chi^2$  total 47.80 \*\*\* male 31.61\*\* female 20.63ns

ES:elementary school students

MS:middle school students

HS:high school students

US:University students

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

사가 중요하다라는 인식을 하는 사람이 88.8%(신경화 2000)로서 중요성에 대한 인식이 본 조사에 비하여 훨씬 높음을 보였다. 그럼에도 중학생은 식사를 하지 않아도 아무런 문제가 없다는 생각을 가진 대상자가 많아 중학교 교과과정에 아침 식사의 중요성에 대한 교육이 필요하고 전반적인 식사에 대한 의식의 전환을 위한 교육이 이루어져야 함을 보여주고 있다.

### (3)아침식사와 건강인식

아침먹기와 아침에 대한 생각 및 건강상태에 대하여 응답한 결과를 점수화한 결과는 다음 표 4와 같다. 아침에 대한 중요성의 인식은 직장인군과 학생군의 군간 및 성별에 유의적인 차이가 없었다. 그러나 실제 아침을 먹는 상태에서는 초등학생이 가장 잘 먹고 있었고 중등 및 고등학교와 대학교에 이르기까지 낮아졌다가 직장인군에서는 상승하였다. 건강상태의 인지점수에서 보면

<Table 4> The comparison of eat breakfast thought, frequent and feeling health scores of the subjects.

		mean± SE (n)					
		Workers	ES	MS	HS	US	F-value
Importance about breakfast <sup>1)</sup>	total	2.44±0.04 (295)	2.17±0.06 (172)	2.13±0.05 (157)	2.19±0.05 (165)	2.22±0.05 (211)	0.41ns
	male	2.48±0.05 (174)	2.18±0.09 (79)	2.18±0.08 (74)	2.13±0.08 (75)	2.24±0.06 (113)	0.71ns
	female	2.37±0.06 (121)	2.16±0.08 (93)	2.08±0.07 (83)	2.23±0.07 (90)	2.19±0.07 (98)	0.33ns
Eat breakfast frequent <sup>2)</sup>	total	2.92±0.08 (295)	3.03±0.10 (172)	2.65±0.11 (157)	2.60±0.11 (165)	2.39±0.10 (211)	2.81*
	male	3.11±0.10 (174)	3.22±0.13 (79)	2.58±0.16 (74)	2.60±0.16 (75)	2.50±0.14 (113)	3.29*
	female	2.64±0.13 (121)	2.87±0.14 (93)	2.71±0.16 (83)	2.60±0.15 (90)	2.27±0.14 (98)	1.51ns
Feeling health status <sup>3)</sup>	total	2.69±0.04 (295)	3.22±0.06 (172)	3.00±0.06 (157)	2.96±0.06 (165)	2.84±0.06 (211)	3.52**
	male	2.76±0.05 (174)	3.23±0.09 (79)	3.11±0.08 (74)	3.01±0.09 (75)	2.96±0.08 (113)	3.54**
	female	2.58±0.06 (121)	3.20±0.07 (93)	2.90±0.09 (83)	2.92±0.08 (90)	2.71±0.08 (98)	2.09ns

\* p<0.05 \*\*p<0.01

1) means importance of breakfast 3=have to eat, 2= good to eat, 1= No problem without breakfast, 0= good to health without breakfast

2) means eating breakfast frequent 4=always, 3= 5 times/week, 2= 3-4 times/week, 1= 1-2 times, 0 = no eat.

3) means feeling health states 4=very healthy, 3= healthy, 2= average, 1= weak, 0 = very weak.

ES: elementary school students

MS: middle school students

HS: high school students

US: University students

초등학생이 가장 건강하다고 생각하고 있으며 중 고 및 대학생까지 낮아졌고 직장인은 더욱 낮았다. 특히 성별로 차이가 있어 남자보다 여자에서 건강이 더욱 나쁘다고 생각하였다. 직장인 여성은 아침식사에 대한 생각은 먹어야 한다고 말하지만 실제 아침섭취의 빈도점수가 낮고 또한 건강인식도 가장 낮게 나타났다. 이러한 결과는 직장인 여성의 경우 아침시간이 가장 바쁜 시간대로서 아마도 식사에 대한 인식이 있어도 챙겨 먹지 못하여 건강에도 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 보여 아침식사를 위한 손쉬운 방법이 강구

되어야 한다고 본다.

#### (4) 건강과 아침식사에 대한 상관관계

이러한 상황을 학생과 직장인 군으로 나누어 상관관계를 보면 다음 표 5와 같다. 전체적으로 아침의 중요성과 아침식사빈도는 양의 상관관계를 보여, 아침식사가 중요하다고 생각할수록 아침식사를 먹는 것으로 말할 수 있었다. 아침식사 빈도와 건강인식은 초등학생과 대학생에서 양의 상관을 보였으나 중·고등학생과 직장인은 상관을 보이지 않았다. 즉 초등학생과 대학생에서만

<Table 5> The correlation of eat breakfast thought, frequent and feeling health scores of the subjects.

	workers		ES		MS		HS		US	
	EBF	IB	EBF	IB	EBF	IB	EBF	IB	EBF	IB
FHS	0.094ns	0.119*	0.160*	-0.013ns	0.067ns	0.113ns	0.055ns	0.062ns	0.186**	0.249***
EBF		0.388***		0.193*		0.350***		0.229**		0.382***

\*  $\alpha < 0.05$  \*\*  $\alpha < 0.01$  \*\*\*  $\alpha < 0.001$

FHS: Feeling health status EBF: Eat breakfast frequent IB: Importance about breakfast

ES: elementary school students

MS: middle school students

HS: high school students

US: University students

아침식사를 하는 사람이 건강에 대한 인식이 나음을 말할 수 있었다. 아침식사의 중요성 인식과 건강상태 인식과의 관계에서는 대학생과 직장인이 양의 상관을 보이고 초중고 학생은 상관을 보이지 않아 대학생과 직장인에서 아침식사를 중요하게 생각하면 자신의 건강에 대한 인식도 건강하다고 말할 수 있었다.

### 3. 아침식사로서의 쌀의 선택과 선호

#### (1) 선택하고 있는 아침식사의 형태와 선택의 이유

그러면 실제로 아침을 꼭 먹는 사람들은 어떤 식사를 선택하는지 또 이유는 무엇인지 무응답의 비율을 제외하고 비교 분석하여 다음 표 6과 표 7에 제시하였다.

아침식사로 선택한 음식은 쌀밥과 반찬이 86.0%로 주이지만 빵류의 섭취도 6.4%이었다. 군별로 나누어 보면 쌀밥과 반찬선택은 대학생이 93.1%로서 가장 많았고 다음은 직장인이 88%이었다. 초중고 학생의 빵류 섭취가 다른 군보다 높아 10.9%이며 패스트푸드의 섭취는 직장인 남자, 및 중학교 남학생에서 약간 보이고, 고등학생은 남녀 모두에서 보였다. 김밥 주먹밥은 중학생에게서 2.6%로 나타났고 남자 고등학생에서 보였으나 다른 군에서는 없었다. 수우프나 떡을 아침으로

먹는 경우는 직장인과 초등 및 중학생에서만 보였고 고등학생과 대학생에서는 나타나지 않았다.

이러한 결과는 도시직장인의 아침을 먹는 사람이 84.6%이며 그 중에서 80%가 한식이라고 한정복미 등(2001)의 결과보다 많았고, 서울지역 직장인(신경화 2000) 78.4%보다도 많았다. 20년 전 전북지역 직장인의 아침식사에 한식이 93%(김인숙, 1986)인 결과와 비교할 때 점차 한식의 선택이 줄어들고 있었다. 대학생에서는 10년전 서울대학생을 조사한 이윤나·최혜미(1994)의 남자 78% 여자 61%가 한식을 선택한 결과보다 많은 비율은 아침을 먹지 않는 제외한 결과로 그 원인을 추정할 수 있고 또 먹는 경우에는 밥과 반찬을 선택하는 것으로 나타났다. 이러한 경향은 대전지역 대학생의 85%가 아침한식을 즐기는 구난숙(1995)의 연구결과와 같다고 볼 수 있다. 초중고 학생에 대하여 전국 조사한 김숙희(1999)에서는 한식을 47% 46% 44% 선택한 수치와 비교할 때 초중고 학생에서 모두 80%를 상회하여 점차 아침식사의 한식비율이 감소하는 경향이 있다고 하나, 아직은 아침식사를 하는 경우 주로 한식임을 보여주고 있었다. 빵식의 증가와 함께 간편식으로 제공되는 아침을 원하는 경향에도 적극적인 대처가 요구되는 바, 아직은 아침식사로써 한식을 즐겨 먹고 있음과 패스트푸드의 선택은 매우



<Table 6> The selected food as breakfast.

		unit: %					
		soup & rice cooked cake	rice with side dishes	fast food	rice-ball or rice roll with lave	bread & milk	over two
Workers	male	1.8	87.9	0.9	0.0	6.9	2.5
	female	1.9	88.2	0.0	0.0	1.9	7.8
	subtotal	1.8	88.0	0.5	0.0	5.5	4.2
ES	male	3.9	79.9	0.0	0.0	12.0	3.9
	female	2.0	84.3	0.0	0.0	9.9	4.0
	subtotal	2.9	82.3	0.0	0.0	10.9	3.9
MS	male	3.1	81.6	6.1	6.1	3.1	0.0
	female	2.5	82.6	0.0	5.0	2.5	7.5
	subtotal	2.8	82.2	2.8	5.6	2.8	4.1
HS	male	0.0	87.2	3.2	3.2	3.2	3.2
	female	0.0	80.9	4.7	0.0	12.0	2.4
	subtotal	0.0	83.7	4.1	1.4	8.1	2.7
US	male	0.0	93.6	0.0	0.0	2.2	4.4
	female	0.0	92.7	0.0	0.0	7.3	0.0
	subtotal	0.0	93.1	0.0	0.0	4.0	2.9
Total	male	1.9	86.6	1.5	1.1	6.2	3.0
	female	1.4	85.3	0.9	0.9	6.7	4.8
	total	1.6	86.0	1.2	1.0	6.4	3.7

$\chi^2$  total group 70.31\*\*\* male 55.40\*\*\* female 44.62\*\*

\*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

ES:elementary school students

MS:middle school students

HS:high school students

US:University students

적은 점이 다행스런 결과라 할 수 있었다.

아침으로 먹는 음식을 선택한 이유는 모든 군에서 습관적이며 (23.6%) 다음으로는 건강을 위해(16.0%)먹지만 맛이 있어서 먹는 경우는 2.7%이었다. 서울지역 직장인은 습관적으로 답한 경우는 10.8%에 불과하고 영양섭취가 42.2%로 가장 많았던 결과와는 차이가 있었다. 좋아하는 음식을 아침식사로 선택하는 경우는 직장인 11.5%에 비하여 학생은 초등 5.8% 중고학생은 3.0% 대학생은 6.1%로서 직장인이 훨씬 많은 비율이었으며 이는 남자에서 그 경향이 뚜렷하였다. 음식의 선택에서 다른 요인들은 군간 차이를 보이지 않았다.

## (2) 아침식사로 원하는 쌀 음식

초등학생의 곡류를 섭취하는 아침식사는 “brain food”라고 할 수 있을 정도로 중요하고(Hill, 1995) 실제 곡류 식은 영양의 균형(Siege-Riz et al 2000) 섭취와 피로를 줄인다(Smith et al.2001)는 결과가 제시되고 있다. 아침식사를 하지 못하는 이유가 늦게 일어나거나 준비하기에 번잡함 또는 맛이 없다는 모습에서 실제 쌀을 이용한 아침을 제공하는 방법에 따라 달라질 수 있다고 보아, 어떤 아침식사가 선택될 수 있는지에 대하여 알아보았다(표 8). 전체 대상자 중에서 아침으로 한식(47.3%)을 가장 많이 선호하였고, 빠르게 먹을 수 있는 주먹밥 김밥(24.2%)이 다음 순서이었으며

<Table 7> The reason of selected food as breakfast.

(multi response) unit: %

		<sup>a)</sup> taste	preference	habit	convenient	for health
Workers	male	1.2	12.6	29.9	5.8	15.5
	female	0.8	9.9	16.5	2.5	19.0
	subtotal	1.0	11.5	24.4	4.4	17.0
ES	male	3.8	5.1	34.2	1.3	22.8
	female	3.8	5.1	34.2	1.3	22.8
	subtotal	5.2	5.8	26.2	2.3	22.1
MS	male	5.4	4.1	31.1	1.4	8.1
	female	5.4	4.1	31.1	1.4	8.1
	subtotal	3.8	3.2	26.8	0.6	16.6
HS	male	4.0	1.3	21.3	4.0	13.3
	female	2.2	4.4	21.1	6.7	12.2
	subtotal	3.0	3.0	21.2	5.5	12.7
US	male	2.7	1.8	25.7	2.7	12.4
	female	1.0	5.1	13.3	1.0	11.2
	subtotal	1.9	3.3	19.9	1.9	11.9
Total	male	2.9	6.2	28.5	3.5	14.6
	female	2.5	6.0	18.4	2.7	17.5
	total	2.7	6.1	23.6	3.1	16
$\chi^2$	group	8.72 ns	23.08***	3.72ns	9.26ns	9.01ns
	male	4.1ns	20.01***	3.99ns	5.08ns	7.42ns
	female	8.34ns	5.767ns	3.62ns	8.93ns	8.13ns

a): each statements compared with check or not

\*\*\*p<0.001

ES:elementary school students

MS:middle school students

HS:high school students

US:University students

죽(8.2%)과 음료(7.3%)형태의 아침식사도 원하고 있었다. 이는 연령대별로 차이가 있어 직장인의 경우 한식을 고수하려는 경향(남69.5%, 여55.4%)를 보여주었고, 이결과는 서울지역 직장인 56%(신경화 2000)와 비교되었다. 다음으로는 죽류를 선택하고 있었으나, 학생군에서는 한식 외에 간단한 주먹밥과 김밥을 선택하려는 경향(27%, 32.4%)이 커짐을 보여 간단히 먹을 수 있는 아이템이 요구된다고 볼 수 있었다. 쌀 음료로 아침을 대신할 수 있는 형태를 요구하는 바(전체 여

자 8.3%), 이에 대하여 업계에서의 다양한 음료 형태의 아침식사 개발이 요구되었다.

주식으로 먹는 곡류의 선택 가능성을 알아보아 표 9에 그 결과를 나타내었다. 주식의 곡류 선호에 대하여서는 학생과 직장인에서 분명한 차이를 보이고 있다. 가장 선호하는 주식은 쌀만을 이용한 쌀밥이 가장 많았는데 초 중 고학생이 높은 비율을 보였고 대학생이 낮아졌으나 직장인은 39.7%로 가장 낮았다. 즉 학생에서는 단연 쌀밥만을 선호하는데 비하여 직장인군에서는 오히려

<Table 8> The preferred rice food for breakfast.

		unit: %						
		rice soup	cooked rice with side dishes	fast - foods or retort	rice-ball or rice roll with laver	rice cake	rice beverage	rice bread
Workers	male	15.5	69.5	2.9	7.5	0.6	2.3	1.7
	female	15.7	55.4	1.6	15.7	2.5	7.4	1.7
	subtotal	15.6	63.7	2.3	10.9	1.4	4.4	1.7
ES	male	2.5	50.6	11.4	27.9	0.0	6.3	1.3
	female	4.3	29.0	11.9	37.6	2.2	10.8	4.3
	subtotal	3.5	39.0	11.6	33.1	1.2	8.7	2.9
MS	male	2.7	36.5	14.9	31.1	0.0	10.8	4.1
	female	6.0	33.7	18.1	34.9	0.0	6.0	1.2
	subtotal	4.5	35.0	16.6	33.1	0.0	8.3	2.6
HS	male	2.7	36.0	17.3	32.0	4.0	8.0	0.0
	female	4.4	38.9	12.2	33.3	0.0	6.7	4.4
	subtotal	3.6	37.6	14.5	32.7	1.8	7.3	2.4
US	male	6.2	51.3	10.6	20.4	0.9	8.9	1.8
	female	10.2	43.9	7.2	24.5	2.0	10.2	2.0
	subtotal	8.1	47.9	9.0	22.3	1.4	9.5	1.9
Total	male	7.8	53.0	9.7	20.4	1.0	6.4	1.8
	female	8.7	41.2	9.5	28.3	1.4	8.3	2.7
	subtotal	8.2	47.3	9.6	24.2	1.2	7.3	2.2

$\chi^2$  total 142.06\*\*\* male 76.15\*\*\* female 65.60\*\*\* \*\*\*p<0.001

ES:elementary school students

MS:middle school students

HS:high school students

US:University students

잡곡밥을 좀 더 많은 사람이 선호하는 것으로 나타났다. 그밖에 보리밥보다는 콩밥을 더 선호하는 것으로 나타났으며 그 정도는 직장인군에서 분명하였다. 아침식사를 밥 위주의 한식을 아직도 많은 사람들이 선택하고 있으며 좀더 변화된 다양한 밥의 모습을 원하는 점을 직장인군에서 보임에 따라, 여러 가지 잡곡을 이용한 맛있는 주식을 먹을 수 있는 방안을 찾아야 할 것으로 본다. 잡곡의 경우 한 가지가 아닌 여러 가지를 혼합하여 쌀에 부족한 영양보충효과와 함께 다양한 곡류의 맛을 느낄 수 있다고 보며, 즉석 밥을 개발할 때 다양한 잡곡을 포함한 아이টে이 유용할 것으로 생각된다. 한국인 근로자에 대하여 밥

류의 기호를 알아본 조사자료(김창숙·안명수, 1993)에 의하면 쌀밥에 대한 선호가 사무직 43.2%로서 생산직 53.3%보다 낮음을 보여 주었는데 직장인의 경우 39.7%만이 쌀밥을 선호하여 이러한 잡곡밥의 선호 경향이 강화되었다고 볼 수 있었다. 그러나 학생에서는 70.6%가 쌀밥을 선호하여 곡류의 선호에 대한 차이가 매우 큼을 보여주었다. 이러한 점은 초등학생에게서 확실하게 보여주는 바, 쌀밥이 다른 여타의 잡곡밥보다 기호가 가장 우수한 점(구난숙·박종임, 1998)도 같은 경향으로 보인다.

<Table 9> The preferred main dish with rice for breakfast.

						unit : %
		boiled rice only	boiled rice with barley	boiled rice with soy	boiled rice with divers cereals <sup>☆</sup>	others
Workers	male	38.5	2.9	15.5	41.4	1.7
	female	41.3	1.7	11.6	44.6	0.8
	subtotal	39.7	2.4	13.9	42.7	1.4
ES	male	73.4	7.6	5.1	12.7	1.3
	female	80.7	2.2	4.3	12.9	0.0
	subtotal	77.3	4.7	4.7	12.8	0.6
MS	male	74.3	2.7	4.1	13.5	5.4
	female	74.3	2.7	4.1	13.5	5.4
	subtotal	77.7	1.9	4.5	12.7	3.2
HS	male	77.3	1.3	9.3	10.7	1.3
	female	70.0	1.1	10.0	16.7	2.2
	subtotal	73.3	1.2	9.7	13.9	1.8
US	male	60.2	6.2	9.7	23.9	0.0
	female	55.1	4.1	11.2	28.6	1.0
	subtotal	57.8	5.2	10.4	26.1	0.5
Total	male	59.4	4.1	10.1	24.7	1.8
	female	63.7	2.1	8.7	24.5	1.0
	subtotal	61.5	3.1	9.4	24.6	1.4

$\chi^2$  Total 134.88\*\*\* male 79.88\*\*\* female 62.98\*\*\*

<sup>☆</sup> means two or more cereals included, for example, barley, soybean, redbean or mungbean etc.

\*\*\*p<0.001

ES: elementary school students

MS: middle school students

HS: high school students

US: University students

#### IV. 요약 및 결론

전통적 음식문화를 지속하면서 국민 건강을 지키는 방안은 쌀을 중심으로 한 우리의 한식을 유지함에 있다고 본다. 매일 출근하는 직장인이거나 등교하는 학생에게 아침시간은 항상 부족하여 한식을 차려 먹기에 어려움이 있어 식사를 간과하기 쉽다. 그러나 아침식사는 에너지제공과 생활의 활력을 준다. 이로서 경기도 도민을 대상으로 아침식사에 관한 실태를 조사하여 미래의 쌀 중심의 전통문화와 국민의 건강증진을 위한 영양

교육과 정책의 토대를 마련코자 본 연구를 실시하였다.

대상자는 직장인이 30%, 초등학생 17% 중학생 16% 고등학생 17% 및 대학생 21%이었다. 직장인과 대학생은 남자가 많았고 초·중·고등학생은 여학생이 약간씩 많았다(p<0.05). 건강상태는 어른이 될수록 건강하다고 생각하는 비율이 감소하였고 여자는 건강한 비율이 남자보다 낮았다. 스스로 비만하다고 생각하여 식사시에 고려해야 한다고 한 사람이 10.5%로서 연령증가로 점차 증가하는 모습을 보였다(p<0.001). 질병의 유무에

대하여 직장인은 85%가 없다고 하였으나 초중고 및 대학생 직장인까지 질병이 없다는 비율이 감소하는 것으로 나타났다( $p<0.001$ ).

아침식사를 꼭 하는 사람은 초중고 및 대학생(38%)에 이르기까지 점차 감소하다가 남자직장인(64.4%)은 증가하였다( $p<0.001$ ). 식사에 대한 생각은 꼭해야 한다는 비율이 직장인에게서 가장 많았고(53.6%) 중학생이 가장 낮아(30.6%) 식사에 대한 의식이 전환되어야 함을 보여주고 있다( $p<0.001$ ). 남자 대상자에서 아침식사를 안 해도 된다는 경우가 초중고에서 높음(15-19%)을 보여 아침의 중요성에 대하여 강조할 필요가 높았다( $p<0.01$ ). 여자에서는 집단간 유의적인 차이를 보이지 않고 전반적으로 꼭 해야 한다는 비율이 남자에 비하여 낮았다. 아침으로 먹는 식사는 한식의 선택이 가장 많았다. 중고학생은 즉석식품이나 김밥 주먹밥을 선택하는 사람이 있었다. 아침의 선택이유가 습관적인 경우가 많았고 다음은 건강을 위하여 선택하였다. 아침으로 선호하는 종류를 보면 한식이 가장 많은 47.3%이지만 그 밖에 시간부족에 대응하여 빠르게 먹을 수 있는 주먹밥 김밥(24.2%)이나 죽(8.2%) 음료(7.3%)의 선택이 있었다. 이는 대상자의 군별로 차이가 있어( $p<0.001$ ) 직장인은 한식의 비율이 절대적으로 높지만, 고등학생은 주먹·김밥의 비율이 32.7%나 되었다. 특히 여자 초중고에 다니는 학생은 한식보다도 주먹·김밥의 선호가 한식보다 많았다. 죽이나 음료로 아침을 먹기 원하는 사람은 특히 여자가 남자보다 각 군 모두 약간씩 높은 비율을 보였다( $p<0.001$ ). 선호하는 주식으로서 쌀밥이 가장 많았는데 초 중 고학생이 높은 비율을 보였고 대학생이 낮았으나 직장인은 39.7%로 더 낮았다. 그러나 직장인은 잡곡밥의 선호가 초중고 학생에 비하여 높았다( $p<0.001$ ).

아침식사를 밥 위주의 한식을 아직도 많은 사람들이 선택하고 직장인의 경우 훨씬 높은 비율을 감안할 때 밥에 변화를 줄 필요가 있다고 본다. 즉 잡곡의 경우 한 가지가 아닌 여러 가지

혼합하여 쌀에 부족한 영양보충효과와 함께 다양한 곡류의 맛을 느끼게 해 주는 것이 중요하다고 생각되며, 이 결과에 대하여 즉석 밥을 개발할 때 다양한 잡곡을 포함한 아이템이 유용할 것으로 생각된다. 바쁜 아침시간의 식사를 간편하게 할 수 있는 아이템의 개발이 요구되고 있는 바, 주먹밥이나 김밥의 형태가 학생들이 선택하는 품목이기 때문에 차세대를 위한 아침식사로 제공될 수 있으며, 직장인과 여성의 선택을 보였던 음료 형태도 영양보강을 통한 다양한 종류를 아침 식으로 제시할 때 폭 넓은 선택가능성을 주어 쉽고 편하게 쌀을 이용한 아침식사를 할 수 있도록 하여야 할 것이다.

### 【인 용 문 헌】

- 고영자·김영남·모수미(1991). 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구-남여학생의 비교- 한국영양학회지 24(5), 458-468.
- 구난숙(1995). 대전지역 대학생들의 한국전통음식에 대한 인식 및 기호도 조사 한국식생활문화학회지 10(4), 357-366.
- 구난숙·박종임(1998). 대전지역 급식학교 초등학생들의 음식 기호도 대한지역사회영양학회지 3(3), 440-453.
- 김숙희(1999). 아침식사의 규칙성이 영양소 섭취와 학업성취도, 체력에 미치는 영향 대한영양사회학술지 5(2), 215-224.
- 김인숙(1986). 전북지역의아침식사개 관한 연구조사 원광대학교 논문집 20(2), 693-709.
- 김정현·최주현·이민준·문수재(1998). 서울 일부지역 중학생의 식행동 특성에 관한 생태학적 연구 대한 지역사회영양학회지 3(2), 292-307.
- 김주혜·김복희·김희경·손숙미·모수미·최혜미(1993). 서울시내 고소득층 아파트단지 국민학교 어린이의 체격과 식생태에 관한 조사 연구 한국식문화학회지 8(3),

- 275-287.
- 김창숙·안명수(1993). 한국 근로자의 식품섭취 기호도에 관한 연구 한국식문화학회지 8(1), 1-9.
- 문현경·정해랑·조은영·최혜미(1992). 1989년도 국민영양조사에 따른 한국인의 식사양상. 한국식문화학회지 7(3), 271-279.
- 박지연(2000). 대전지역 성인의 식생활 특성과 건강식품 이용실태 대전대학교 대학원 식품영양학과 석사학위논문.
- 배홍규·김진수(1993). 부산지역 소비자의 미곡소비행태 분석 東亞大學校生命資源科學大學附設 農業資源研究所 農業資源研究 Vol. 2 No. 2, 53-75.
- 신경화(2000). 서울시내 직장인의 아침식사 실태 조사 연구 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 이기완·이영미(1995). 서울 및 경기도 일부 지역 대학생의 식생활 관련 지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사 한국식생활문화학회지 10(2), 1995, 125-132.
- 이윤나·최혜미(1994). 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구 한국식생활문화학회지 9(1), 1994 1-10.
- 조희숙(1997). 전남일부지역 대학생들의 식생활 행동 및 한국음식에 대한 의식조사. 한국식생활문화학회지 12(3), 301-308
- 조희숙·김영옥(2000) 목포지역 급식학교 초등학교생들의 식습관에 관한 조사 연구. 국립목포대학교 생활과학논집 3권, 117-180.
- 정복미·김은실·전희정(2001). 일부 도시 지역 직장인의 식생활 관리실태에 관한 연구(1) 부산, 인천, 창원, 진주, 여수지역을 중심으로 한국조리과학회지 Vol. 17, No.2, 1-14.
- 최지현·황수경(1996). 체질량지수에 따른 남녀 대학생들의 식품소비경향과 영양소 섭취 실태에 관한 연구 한국식생활문화학회지 11(5), 689-698.
- 한명주 조현아(1998). 서울지역 대학생의 식습관과 스트레스정도에 관한 조사 韓國食生活文化學會誌 Vol.13 No.4, 317-326.
- 허인자·김대환(1999). 대학생들의 아침식사 습관과 관련된 요인에 관한 연구 보건교육 건강증진학회지 16(2), 121-135.
- Berg MC., Jonsson I., Conner MT, and Lissner L. (2002). Relation Between Breakfast Food Choices and Knowledge of Dietary Fat and Fiber Among Swedish Schoolchildren.
- Cueto S., Jacoby E., Pollitt E.(1998). Breakfast Prevents Delay of Attention and Memory Functions Among Nutritionally At-Risk Boys. J. Applied Develop. Psychology 19(2), 219-233.
- Hill GM.(1995). The Impact of breakfast especially ready-to-eat cereals on nutrient intake and health of Children Nutr.Res. 15(4), 595-613.
- Siege-Riz AM, Popkin BM, Carson T.(2000). Differences in Food Patterns at Breakfast by Sociodemographic Characteristics among a Nationally Representative Sample of Adults in the United States. Preventive Medicine 30, 415-424.
- Smith A, Bazzoni C., Beale J., Elliot-Smith J., and Tiley M.(2001). High fiber breakfast cereals reduce fatigue. Appetite 37, 249-250.