# 일개 여자대학 학생의 아침식사 습관과 관련요인

신은영<sup>1</sup> · 김미주<sup>2</sup>

한양여자대학 보건행정과<sup>1</sup>, 서울사이버대학교 보건행정학과<sup>2</sup>

### Factors Related to Breakfast Eating Habit of Woman's College Students

Eunyoung Shin<sup>1</sup> · Miju Kim<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Public Health Administration, Hanyang Women's University, <sup>2</sup>Department of Health Administration, Seoul Cyber University

#### **ABSTRACT**

**Purpose:** This study is descriptive research that confirms breakfast eating habit of woman's college students and related factors.

**Methods:** This investigation took place in August 2010 and was participated 142 students of one woman's college which located in a large city. The contents of the questionnaire consists of general trait, diet trait, life patterns and health states.

**Results:** According to the results of uni-variate analysis, the significant variables of breakfast eating habit are: Recognition of importance of breakfast, spare time before attendance, her parents's breakfast eating habit, times of snack, times of eating out and index of food life style. But, according to the results of multi-variate analysis, the number of the significant variables became narrow and they were: Recognition of importance of breakfast, spare time before attendance and her father's breakfast eating habit.

**Conclusion:** Finally, it can be said that the breakfast eating habit of woman's college student is related to recognition of importance of breakfast, spare time before attendance and her father's breakfast habit strongly. It is necessary to emphasis on the recognition of the importance of breakfast and concerns of parents for breakfast eating habit to improve the regularity of breakfast eating habit for woman's college students' health.

Key Words: Breakfast, Women college student, Factors

# 서 톤

### 1. 연구의 필요성

규칙적인 아침식사가 건강에 있어 매우 중요하다는 사실 은 주지의 사실이나 시간적 여유 부족이나, 생활리듬의 변 화 등으로 인한 학생들의 아침식사 결식의 문제는 여전히 해결되지 않고 있으며, 오히려 지난 30년간 아침결식률은 세계적으로도 더 증가하고 있다 (Nicklas et al., 1998). 하루 세끼 식사를 당연하게 여기던 과거와는 달리 현대에 와서 여성의 사회적 활동이 증가함에 따라 하루 한 두끼의 식사 로 변화하고 있다 (Prattala and Roos, 1999).

2008년 국민건강영양조사에 의하면 끼니별 결식률이 아침식사의 경우 20.9%, 점심 및 저녁은 각각 4.7%, 4.3% 수준으로 나타나 아침식사 결식률이 가장 높은 것으로 나타났다 (보건복지부, 2009). 또한 연령별 결식률은 만 19~29세의 아침식사 결식률이 48%에 달해 가장 높게 나타났으며, 지역별로는 동지역이 읍면 지역에 비해 높았다. 따라서

Corresponding author: Miju Kim, Department of Health Administration, Seoul Cyber University, Mia-dong, Ganbuk-gu, Seoul 142-700, Korea. Tel: 82-2-944-5181, Fax: 82-02-980-7200, E-mail: meej64@hanmail.net

2010년 12월 1일 접수, 2010년 12월 20일 채택

<sup>-</sup> This research was supported by grants from Research Foundation of Hanyang Women's University

도시 지역의 20대에서 아침식사 결식의 문제가 가장 심각하다는 것을 알 수 있다. 기존 연구들에서도 이와 비슷한결과를 보이는데, 학년이 높아질수록 아침식사 결식률도 높아져, 초등학생에 비하여 10대 들의 결식률은 더 높았으며, 여대생의 아침 결식률은 절반에 달하는 것을 알 수 있다 (유현희 등, 2003; 허인자 등, 1999; Brugman et al., 1998). 이는 대학생이 되면서 중·고등학교 때의 규칙적인 생활에서 개별적이고 자유로운 생활로 변화함에 따라 간식 섭취가 늘어나고, 음주나 흡연과 같은 건강과 관련된 행위의변화로 인하여 식생활의 변화가 일어날 수 있기 때문으로보인다. 실제로 대학생들의 불규칙한 식사시간과 식사의양과 질의 불균형 등도 기존연구에서 지적되고 있다 (김기남의, 1996).

일반적으로 성별에 있어서 청소년기의 여자가 남자에 비해 아침결식이 더 심한데, 그 이유로는 체중 감소를 위해 결식하거나 감식하는 경향이 있기 때문이다 (Keski-Rahkonen et al., 2004; Brugman et al., 1998). 그러나 체중감소를 위해 결식을 실천하는 것이 오히려 비만을 유발할 가능성이 높다. 이는 결식의 영향이 영양학적 측면 뿐 아니라 운동량에도 영향을 미치기 때문인데, 아침식사를 거르게 되면 피로감을 유발하여 신체활동이 더 줄어들게 된다(Corder et al., 2010). 이는 결국 운동량의 부족으로 이어져, 비만을 유발할 가능성을 높이게 된다. 또한, 영양학적 측면에서는 아침에 음식을 섭취하지 않음으로써 발생되는 허기를 채우기위해 점심과 저녁에 더 많은 음식섭취를 하게 되거나, 고지방의 간식이나 야식을 섭취하게 되므로, 비만의 가능성을 더 높이게 된다.

또한, 현재 비만이 아닌 경우에도 아침결식은 영양의 불균형 문제와 식사의 질이 떨어지는 등의 문제로 인하여 전체적인 건강상태에는 좋지 않은 영향을 주게 되어 심혈관질환이나 당뇨병 발생이 증가할 수 있다(Marangoni et al., 2009; Kant et al., 2008; Kochar et al., 2007; 이윤나 등, 1996).

초·중·고등학교에서의 아침식사 규칙성과 관련한 연구 들은 많이 수행되었으나 체형과 다이어트에 민감한 여대생 의 아침식사와 관련된 연구는 미비한 실정이다. 따라서 본 연구는 여대생을 대상으로 그들의 아침식사 습관에 영향을 미치는 요인이 무엇인지 파악하고자 수행되었으며, 본 연 구의 결과는 앞으로 여대생을 대상으로 하는 아침식사 관 련 보건 프로그램 등을 기획할 때 기초자료로 활용될 수 있 을 것이다

### 2. 연구목적

본 연구는 일개 여자대학 학생을 대상으로 아침식사 습 관에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위해 실시되었으며 그 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 연구대상자의 일반적 특성과 아침식사 습관과의 관계 를 파악한다.
- 식습관 관련요인과 아침식사 습관과의 관계를 파악하다.
- 건강생활양식과 아침식사 습관과의 관계를 파악한다.
- 건강상태 및 체형과 아침식사 습관과의 관계를 파악하다.
- 아침식사 습관에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

# 연구방법

### 1. 조사대상

본 연구는 2010년 8월 대도시 소재의 일개 여자대학의 1학년에서 3학년 학생들을 대상으로, 편의추출하여 조사하였다. 추출된 학생은 총 142명이었으며, 연령은 18세에서 23세 사이로 평균 19.36세 (SD=1.02)였다.

조사대상자의 비만정도는 저체중 26명 (18.6%), 정상 90명 (64.35명), 과체중 14명 (10.0%), 경도비만 9명 (6.4명), 중등도비만 1명 (0.7%)이었다〈표 1〉. 체지방량에 있어서는 적정한 사람이 79명 (57.2%), 기준 이하가 36명 (26.1%), 기준 이상이 23명 (16.7%)이었으며, 근육량은 적정한 사람이 93명 (67.4%), 기준 이하가 30명 (21.7%), 기준 이상이 23명 (10.9%)이었다〈표 2〉.

### <표 1> 조사대상자의 비만도

단위: 명(%)

저체중	정상	과체중	경도비만	중등도비만	계
26 (18.6)	90 (64.35)	14 (10.0)	9 (6.4)	1 (0.7)	140 (100.0)

<표 2> 조사대상자의 체지방량 및 근육량 단위: 명 (%)

구분	이하	적정	이상	계
체지방량	36 (26.1)	79 (57.2)	23 (16.7)	138 (100.0)
근육량	30 (21.7)	93 (67.4)	15 (10.9)	

### 2. 조사방법

조사는 해당 학교의 허락을 미리 득한 후 일정한 장소를 정하여훈련된 조교 2명을 미리 배치하였다. 방문하는 학생 들을 대상으로 조사의 취지를 설명한 뒤 연구의 목적을 이 해하고 동의한 학생에 한하여 설문지를 배부하여 학생들이 질문문항에 직접 기입하도록 하였다. 비만도 및 체성분 분 석을 위해서 측정된 신장, 체중, 체지방량, 근육량 등은 배 치된 조교 2인이 T-scan plus 체성분 분석기를 이용하여 측 정한 후 결과지를 개인별로 배부하고 필요한 항목을 설문 지에 기입하도록 하여 익명으로 처리하였다.

설문지는 조사대상자의 일반적 특성, 식습관 관련요인, 건강생활양식, 건강 상태 및 체형 등의 4가지 영역을 구성 하였으며, 본조사 전에 10명의 여대생에게 예비조사를 실 시하여, 설문지의 내용과 구성을 수정 보완하였다. 일반적 특성은 부모님집 거주여부, 집안경제수준, 아르바이트유 무, 등교시간, 아침여유시간 등을 조사하였다. 두 번째, 식 습관 관련 항목은 어머니의 아침식사 준비여부, 부모아침 식사 습관, 아침식사 필요성에 대한 인식정도, 간식섭취정 도, 매식횟수 등이었다. 세 번째, 건강생활양식으로는 수 면시간, 스트레스정도, 알콜섭취, 신체활동, 식생활실천 지수 등을 조사하였다. 식생활실천지수는 6개문항 18점 만점으로 구성하였다. 보건복지부의 한국인을 위한 식생 활 지침 중 성인용을 택해 문항화하였으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .654$ 였다. 구체적인 내용으로는 각 식품군을 매일 골고루 먹는가, 활동량을 늘리고 건강체 중을 유지하려 하는가, 청결한 음식을 알맞게 먹는가, 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹는가, 지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹는가, 술을 마실 때에는 그 양을 제한하는 가 등이다. 네 번째, 건강상태 및 체형과 관련해서는 건강 상태인식, 위장관계질환 유무, 본인의 체형에 대한 인식, 감량희망유무, 비만도, 체지방량, 근육량 등을 조사하였 다. 이 중 비만도는 체질량지수 (BMI)가 18.5 미만이면 저 체중, 18.5 이상 23 미만이면 정상, 23 이상 25 미만이면 과 체중, 25 이상 30 미만이면 경도비만, 30 이상이면 중등도 비만으로 분류하였다. 체지방률, 체지방량, 근육량은 체성 분분석의 결과로서 이하, 적정, 이상인지를 파악하여 기입 하도록 하였다.

마지막으로, 아침식사 습관 변수는 1주일동안의 평균 아침식사횟수를 의미하는데, 전혀 먹지 않음 (0회/1주), 거의 먹지 않음 (1, 2회/주), 절반정도만 먹음 (3,4회/주), 거르지 않는 편 (5,6회/주), 매일 아침식사함 (7회/주)으로 구분하여 대상자가 해당 항목에 직접 체크하도록 하였다.

### 3. 자료분석의 방법

조사된 자료는 모두 전산입력한 후 SPSS를 이용하여 분석하였다. 우선 일차적으로 단병량 분석을 통해 아침식사습관과 관련요인을 확인하였다. 종속변수에 해당하는 아침식사습관변수를 연속변수로 취급하였으며, 이 때 독립변수의 종류에 따라 일원배치 분산분석 (One-way ANOVA), 두평균간 차이검정 (t-test), 단순상관분석을 실시하였다. 5% 유의수준에서 유의성을 검정하였다.

이차적으로 다변량분석을 통해 영향요인을 확인하였다. 아침식사 습관을 종속변수로 하여 다중회귀분석 (multiple regression)을 실시하였는데 모형에 포함시킬 변수는 단변 량 분석에서 p=.25 이하인 변수들로 시작하여 모형의 적합 도가 가장 높은 모형을 확정하였다. 잔차검정을 통해 연구 대상자료가 다중회귀분석의 기본조건인 등분산성, 선형성, 정규성을 만족시키는지 확인하였으며, 다중공선성을 확인 하기 위해서는 연속변수간의 상관분석결과와 tolerance와 VIF를 활용하였다.

# 연구결과

### 1. 일반적 특성에 따른 아침식사 습관

조사대상자의 일반적 특성과 아침식사 습관과의 관련성을 보면 아침여유시간과 아침식사 습관과의 통계적으로 유의한 관련성이 있었다 (p<.05). 아침여유시간이 40분 이하인 경우 일주일동안의 평균 아침식사횟수는 2,57회, 40분 초과 60분 이하이면 3,33회, 60분 초과 90분 이하이면 3.48회, 90분 초과이면 3.93회로 아침여유시간이 길수록아침식사횟수는 많았다. 반면 부모님집 거주여부, 집안경제수준, 등교시간 등은 통계적으로 유의한 관련성을 보이지 않았다 (p>.05) (표 3).

<표 3> 일반적 특성과 아침식사습관과의 관련성

단위: 명 (%)

구분	분류	- (0/)	아침식사습관					M±SD	
十七		n (%)	0회/1주	1, 2회/주	3, 4회/주	5, 6회/주	7회/주	- M±SD	р
거주지	부모님집	129 (90.8)	11	30	27	26	35	$3.34\pm1.33$	.381
	기타	13 (9.2)	3	2	1	6	1	$3.00\pm1.41$	
집안경제수준	상위 25~50%	50 (37.3)	5	8	10	16	11	$3.40\pm1.28$	.591
	하위 25~50%	76 (56.7)	8	17	15	14	22	$3.33\pm1.38$	
	하위 25%	8 (6.0)	1	3	1	2	1	$2.88 \pm 1.36$	
아침여유시간	~40분	23 (17.0)	5	8	4	4	2	2.57±1.27	.010
†	~60분	66 (48.9)	4	16	15	16	15	$3.33 \pm 1.24$	
	~90분	31 (23.0)	5	2	7	7	10	$3.48 \pm 1.44$	
	~120분	15 (11.1)	0	3	2	3	7	$3.93\pm1.22$	
등교시간	60분 미만	35 (25.0)	4	6	9	9	7	3.26±1.29	.833
	60~90분 미만	46 (32.9)	5	9	12	7	13	$3.30\pm1.36$	
*	90분 이상	59 (42.1)	5	16	7	16	15	3.34±1.35	

<sup>&</sup>lt;sup>†</sup>0.05 수준 (양쪽)에서 유의.

### 2. 식습관 관련요인과 아침식사 습관

부모아침식사 습관이 규칙적일수록 대상자들의 아침식사 습관도 더 규칙적이었다. 조사대상자와 부모의 일주일동안의 아침식사횟수와의 관계를 살펴보았을 때, 어머니(r=.303)보다 아버지(r=.407)의 아침식사횟수와 더 높은정의 상관관계를 보임을 알 수 있었다(p<.01). 아침식사를 반드시 해야 한다는 아침식사에 대한 인식정도와 아침식사 습관과도 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.01). 간식섭취정도에 따른 일주일동안의 아침식사 평균횟수는 간식섭취를 거의 안할 경우 4.00회, 간식섭취가 하루 1회인 경우 3.32회, 간식섭취가 하루 2~3회인 경우 3.02회로 간식섭취와 아침식사 습관과는 유의한 관계를 보였다(p<.05). 또한, 매식횟수와 아침식사횟수와는 부의 상관관계를 보였다(r=.201, p<.05). 그러나 어머니의 아침식사 준비여부는 통계적으로 유의한 관련성을 보이지 않았다(p>.05)(표 4).

### 3. 건강생활양식과 아침식사 습관

조사대상자들의 건강생활양식과 아침식사 습관과의 관련성을 보면, 식생활실천지수와 일주일동안의 아침식사횟수와는 정의 상관관계를 보였다 (r=.235, p<.05). 식생활실천지수 (18점 만점)가 12점 이하인 경우 아침식사 평균횟수는 2.87회, 12점에서 14점 사이인 경우에는 3.27회, 15점

이상인 경우에는 3.54회였다. 그러나 스트레스정도, 알콜 섭취, 신체활동과는 통계적으로 유의한 관련성을 보이지 않았다 (p>.05) (표 5).

### 4. 건강상태 및 체형과 아침식사 습관

조사대상자들의 건강상태 및 체형과 아침식사 습관과의 관련성을 살펴보면 통계적으로 유의미한 변수는 없었다. 건강상태인식, 위장관계질환유무, 본인의 체형에 대한 인식, 감량희망유무, BMI, 체지방량, 근육량 변수 모두 아침식사 습관과는 유의한 관련성이 없었다 (p>.05) (표 6).

### 5. 아침식사 습관과 관련된 요인

모형에 포함시킬 변수는 단변량 분석에서 p=.25 이하인 변수들로 다중회귀모형을 구축하였다. 아침여유시간, 부모아침식사 습관, 아침식사에 대한 인식, 간식섭취, 매식, 식생활실천지수의 6개 변수 (p<.05)와 아르바이트 (p=.092), 아침식사준비자 (p=.154), 수면시간 (p=.154), 건 강상태인식 (p=.098) 4개 변수를 회귀모형에 포함시켰다. 변수들 중 명목변수인 경우 실제 측정값보다 한 개가 적은 수의 가변수 처리한 후 사용하였다.

아침식사 습관에 영향을 미치는 요인 및 영향력의 정도는 다음 표 7과 같다. 일반적 특성의 여유시간, 식습관 요인중 아버지의 아침식사 습관, 아침식사에 대한 인식의 3개

변수가 유의한 것으로 나타났다 (p<.05). 다중회귀분석에 서는 표준화된 회귀계수 추정치의 절대값이 클수록 해당 설명변수가 반응변수에 큰 영향을 미친다고 해석할 수 있 는데, 아침식사에 대한 인식 (β=.492), 아침여유시간 (β =.249), 아버지의 아침식사 습관 (β=.193)의 순으로 나타 났다

결정계수값 (R<sup>2</sup>)이 0.503으로 협력분산의 50.3%가 독립 변수들에 의해 설명되어지며, 수정된 결정계수 (Adi R²)은

<표 4> 식습관 관련요인과 아침식사습관과의 관련성

단위: 명 (%)

그님	ㅂ 근	- (0/)		d	아침식사습관	<u></u>		M±CD	
구분	분류	n (%)	0회/1주	1, 2회/주	3, 4회/주	5, 6회/주	7회/주	- M±SD	р
아침식사준비	어머니	101 (73.2)	8	21	19	22	31	$3.47\pm1.33$	.154
	기타	31 (26.8)	3	10	9	10	5	$3.11\pm1.20$	
부모 아침식사	아버지	128 (100.0)	10	8	18	33	59	3.96±1.25	$.000^{1)}$
습관 <sup>‡</sup>	어머니	131 (100.0)	6	13	28	36	48	$3.82\pm1.17$	$.000^{2)}$
아침식사에	걸러도 된다	7 (5.0)	4	3	0	0	0	1.43±0.54	.000
대한 인식 <sup>‡</sup>	보통	30 (21.4)	6	12	8	4	0	$2.33 \pm 0.96$	
	먹어야 한다	103 (73.6)	4	17	20	26	36	$3.71\pm1.22$	
간식섭취 <sup>†</sup>	하루 2~3회	47 (33.1)	6	14	9	9	9	3.02±1.34	.028
	하루 1회	77 (54.2)	7	17	16	18	19	$3.32\pm1.31$	
	거의 안함	18 (12.7)	1	1	3	5	8	$4.00\pm1.19$	
매식 <sup>†</sup>	하루 2회 이상	25 (17.9)	2	11	4	3	5	2,92±1,32	$.017^{3)}$
	하루 1회	62 (44.3)	9	10	13	16	14	$3.26 \pm 1.37$	
	거의 안한다	53 (37.9)	3	11	9	32	36	$3.57\pm1.29$	

<sup>†0.05</sup> 수준(양쪽)에서 유의; <sup>†</sup>0.01 수준(양쪽)에서 유의.

**<표 5>** 건강생활양식과 아침식사습관과의 관련성

단위: 명 (%)

71	H 근	- (0/)		d	M+cD				
구분	분류	n (%)	0회/1주	1, 2회/주	3, 4회/주	5, 6회/주	7회/주	- M±SD	р
스트레스	거의 안 느낌	8 (0.7)	1	3	1	1	2	3.00±1.51	.499
	조금 느낌	84 (60.0)	7	19	16	17	25	$3.40\pm1.34$	
	많이 느낌	48 (34.3)	6	10	10	14	8	$3.17 \pm 1.29$	
알콜섭취	한달 1회 미만	75 (53.2)	6	15	16	17	21	3.43±1.31	.472
	주 1회 이하	58 (41.1)	8	13	11	14	12	$3.16\pm1.36$	
	주 2회 이상	8 (5.7)	0	3	1	1	3	$3.50\pm1.41$	
흡연 <sup>‡</sup>	흡연함	3 (2.1)	1	2	0	0	0	1.67±0.57	-
	비흡연	139 (97.9)	13	30	28	32	36	$3.35 \pm 1.32$	
신체활동	전혀 않음	67 (47.5)	10	14	12	17	14	3.16±1.38	.445
	주 1~2회	54 (38.3)	3	13	12	11	15	$3.41\pm1.28$	
	주 3회 이상	21 (14.9)	1	5	4	4	7	$3.52 \pm 1.33$	
식생활실천지수 <sup>†</sup>	15점 이상	48 (34.8)	3	7	12	13	13	3.54±1.22	$.005^{1)}$
	12점 이상	67 (48.6)	6	19	11	13	18	$3.27 \pm 1.36$	
	12점 미만	23 (16.6)	5	5	5	4	4	2.87±1.42	

<sup>&</sup>lt;sup>†</sup>0.05 수준 (양쪽)에서 유의; <sup>‡</sup>각 셀의 빈도수가 충분하지 않아 통계처리 무시함.

<sup>1)</sup> r=.407, 2) r=.303, 3) r=-.201.

<sup>1)</sup> r=.235

<표 6> 건강상태 및 체형과 아침식사습관과의 관련성

단위: 명 (%)

구분	분류	n (%)	아침식사습관					- M±SD	**
ी स	正丌	11 (%0)	0회/1주	1, 2회/주	3, 4회/주	5, 6회/주	7회/주	M±3D	р
건강상태 인식	나쁨	16 (11.3)	3	2	2	6	3	$3.25\pm1.43$	.098
	보통	64 (45.4)	6	19	16	8	15	$3.11\pm1.32$	
	좋음	61 (43.3)	5	11	10	18	17	$3.51\pm1.29$	
위장관계	있음	21 (14.9)	3	3	6	6	3	$3.14\pm1.27$	.532
질환유무	없음	120 (85.1)	11	29	21	26	33	$3.34\pm1.35$	
체형인식	마름	26 (18.3)	5	6	3	6	6	3.08±1.49	.588
	보통	74 (52.1)	4	19	15	16	20	$3.39 \pm 1.28$	
	비만	42 (29.6)	5	7	10	10	10	$3.31\pm1.33$	
감량희망	원함	111 (78.7)	8	25	26	24	28	3.35±1.27	.360
	아님	30 (21.3)	6	7	3	8	7	$3.10\pm1.51$	
비만도	저체중	26 (18.6)	3	6	3	7	7	3.35±1.41	.702
	정상	90 (64.3)	10	23	15	19	23	$3.24 \pm 1.37$	
	과체중 이상	24 (17.1)	1	3	9	5	6	$3.50\pm1.14$	
체지방량	이하	36 (26.1)	4	7	4	11	10	$3.44 \pm 1.38$	.750
	적정	79 (57.2)	8	20	14	17	20	$3.27 \pm 1.35$	
	이상	23 (16.7)	1	4	8	4	6	$3.43\pm1.19$	
근육량	이하	30 (21.7)	3	7	3	10	7	3.37±1.35	.911
	적정	93 (67.4)	10	20	18	21	24	$3.31\pm1.35$	
	이상	15 (10.9)	0	4	5	1	5	3.47±1.24	

# **<표 7>** 아침식사 습관과 영향요인들과의 관계(다중회귀분석결과)

	회귀계수 (B)	표준오차	표준화계수 (β)	р				
(상수)	-1.283	1.149		.287				
건강인식	0.018	0.118	.011	.879				
아버지 아침식사 습관*	0.210	0.098	.193	.034				
어머니 아침식사 습관	-0.019	0.101	017	.848				
아침식사에 대한 인식**	0.691	0.105	.492	.000				
간식섭취	0.132	0.092	.114	.157				
매식	0.099	0.102	.080	.332				
수면시간	0.010	0.093	.008	.911				
아르바이트	-0.004	0.101	003	.967				
아침여유시간**	0.013	0.004	.249	.001				
아침식사준비자	0.072	0.242	.022	.767				
식생활실천지수	-0.296	0.250	090	.240				
	F=9.294; $p$ =.000; R <sup>2</sup> =.503; Adj R <sup>2</sup> =.449; Durbin-Watson $\frac{1}{4}$ =2.166							

<sup>&</sup>lt;sup>†</sup>0.05 수준 (양쪽)에서 유의; <sup>‡</sup>0.01 수준 (양쪽)에서 유의.

독립변수의 개수가 결정계수에 미치는 영향을 수정한 것으로 0.449이다. 설명모형의 전체 모형의 적합도는 유의한 것으로 나타났다 (F=9.294, p=.000). 잔차분석결과 오차항의 독립성 검정을 위한 통계량인 더빈-왓슨 (Durbin-Watson) 값은 2.166으로 이 정도면 오차항들이 독립임을 확증할 수 있다. 다중회귀분석에서는 다중공선성의 확인이중요한데 허용치(tolerance)가 모두 0.1 이상이며 분산팽창인자(VIF)도 10보다 큰 독립변수가 없으므로 다중공선성의 문제도 없었다.

### 고 찰

규칙적인 아침식사는 모든 연령대에서 더 건강한 생활의 유지와 관련이 있음에도 불구하고 일반적으로 매우 과소평 가되어 있거나 중요한 문제로 인식하지 않는 경우가 대부 분이다. 미국과 유럽의 자료에서도 10~30%의 아이들과 청 소년은 항상 아침식사를 하지 않는 것으로 나타났으며, 이 러한 현상은 성인이 될수록 점점 심해지는 결과를 보였다 (Rampersaud, et al., 2005).

본 연구결과에서는 기존의 연구결과와 유사한 측면도 볼수 있었으나, 아침식사의 규칙성과 관련된 요인에서 최종 적으로 드러난 요인들은 우리나라 여대생에게 나타나는 특 징적인 현상이라고 볼 수 있으며 이러한 요인들을 고려한 영양교육 및 사회적 분위기 조성 등이 뒤따라야 할 것이다.

일반적 특성과 아침식사 습관과의 관련성에서는 아침여 유시간에서 유의한 차이가 나타났으며 나머지 변수들에서 는 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 집안경제수준을 보 면 역시 통계적으로는 차이가 없었지만 평균 점수는 경제 수준이 낮을수록 점차 낮아지는 것을 볼 수 있다. 개발도상 국에서는 아침결식이 빈곤이나 영양결핍과 밀접하게 관련 되어 있지만, 이러한 경향은 서구사회에서도 마찬가지여 서 아침결식이 일반적으로 가정의 사회경제적 수준이 낮 은 경우 더 흔하게 나타난다 (Keski-Rahkonen et al., 2004, Hoglund et al., 1998), 그렇지만 사회경제적 수준이 높거나 안정적인 직장을 갖고 있는 경우에도 아침결식이 흔히 나 타나는데, 이러한 경우 기존의 연구에서 제시한 아침결식 의 요인인 경제적인 이유보다는 "시간부족", "배가 고프지 않아서", "아침식사하는 것을 좋아하지 않아서"와 같은 이 유들이 대부분인 것으로 나타났다 (Shaw,1998). 본 연구에 서 다변량 분석을 통해 최종적으로 요인을 도출해 본 결과 도 아침 여유시간이 중요한 변수로 나타나 경제적 요인 보 다는 시간적 요인과 그 외의 다른 요인의 영향력이 큰 것을 알 수 있었다

식습관 관련요인과 아침식사 습관과의 관련성에서는 부 모의 아침식사 습관, 아침식사에 대한 인식, 간식섭취, 매 식 등이 모두 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 이 중 아버지의 아침식사 습관과 아침식사에 대한 인식은 최종 모형에서 관련요인으로 드러난 요인으로서 매우 영향력이 크다고 볼 수 있을 것이다. 아침식사에 대한 중요성을 인식 하고 반드시 섭취하고자 하는 의지를 갖는 경우 아침 결식 이 줄어들고, 아버지가 아침식사를 규칙적으로 하는 경우 는 집안의 가장으로서 이러한 문화적 분위기를 조성함으 로 인하여 자녀들의 아침식사 습관에 영향을 미친다고 보 여진다. 간식섭취를 거의 안하는 집단에서 아침식사 빈도 가 가장 높게 나타났으며, 매식을 거의 안하는 집단에서도 아침식사 빈도가 가장 높았다. 이러한 결과는 즉, 아침 결 식이 증가할수록 간식과 매식이 증가하는 양상으로 나타 나며 결국 식사의 질적 저하와 영양소의 불균형을 야기할 수 있다.

비정상적인 식사태도와 불규칙한 식사는 일반적으로 흡 연, 음주, 약물사용과 같은 건강위해행위와도 관련이 있다 (Timlin et al., 2010; Kapantais et al., 2010; Fisher et al., 1991; Hoglund et al., 1998; Isralowitz and Trostler, 1996). 본 연구에서 건강증진행위와 아침식사 습관과의 관련성을 분석해 본 결과 알콜섭취와 신체활동, 스트레스와의 관련 성은 없는 것으로 나타났다. 흡연은 흡연자의 비율이 너무 적어 통계처리하지 않았으나 흡연자 3명 모두 아침식사 횟 수가 2회 이하로 나타났고, 비흡연자의 경우 주 7회 식사하 는 경우가 가장 많아 충분한 대상자수를 조사한다면 통계 적인 차이를 볼 수 있을 것이라 생각된다. 일본에서 일반 성 인을 대상으로 수행된 연구에서는 현재 흡연여부가 다른 불건강행위에 비하여 아침 결식과의 통계적 유의성이 가장 높았으며 아침결식과 흡연을 모두 하는 사람들의 당뇨병 유병율도 높게 나타나 만성질환과의 연관성도 밝혀내었다 (Nishiyama et al., 2009).

신체활동의 경우는 통계적인 유의성은 없었지만 아침식 사 빈도의 수치는 증가할수록 신체활동 빈도가 높아져 기 존의 연구 (Kapantais et al., 2010)와 유사한 결과를 보였 다. 또한 체지방율과 사회경제적 요인을 보정했을 때 여자 청소년의 경우 아침식사를 덜 하는 집단에서 오전중 신체 활동이 더 적게 나타나는 것을 볼 수 있었다. 이는 아침식사 를 거르게 되면 피로감을 유발하여 신체활동이 줄어드는 결과가 나타나기 때문으로 보인다 (Corder et al., 2010). 최 근의 연구들에서 아침을 거르는 사람들의 과다체중률이, 규칙적으로 아침을 먹는 사람에 비하여 더 높게 나타나지만, 아침을 먹는 사람들의 전체 칼로리 섭취는 더 많다는 결과를 볼 수 있다 (Rampersaud et al., 2005). 이는 결국 아침식사를 규칙적으로 먹는 경우 칼로리를 더 많이 섭취하더라도 신체활동으로 인한 에너지 소비가 더 커짐으로 인하여과 다체중으로 갈 확률이 줄어든다는 것을 의미하는 것이다. 따라서 이후 연구에서는 아침식사 소비와 신체활동량과의관계에 대한 연관성을 명확히 파악하기 위하여 좀 더 다각적인 측정과 분석이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

건강상태 및 체형과 관련된 변수 중 체형에 대한 인식, 체 중 감량 희망여부, 비만도에 따른 비교에서 아침식사 습관 에 있어서 집단별 차이가 나타나지 않았다. 이는 기존의 연 구들에서, 다이어트를 하는 대학생들이 그렇지 않은 학생 들에 비하여 결식률이 훨씬 높으며 (Bellisle et al., 1995), 결식 이유로서 다이어트 하기 위해서 혹은 체형에 불만이 기 때문이라고 응답한 사람들이 결식하지 않는 사람들에 비해서 훨씬 많다고 (Shaw,1998) 나타난 것과는 다른 양상 이다. 또한 그리스에서 10대를 대상으로 한 대규모 조사한 결과에서도 아침식사를 하는 경우 BMI 수치가 더 낮았고. 다이어트를 해본 경험이 없는 경우가 더 많았다 (Kapantais et al., 2010). 그러나 핀란드와 그리스에서 17~18세의 청소 년을 대상으로 수행된 연구에서는 남자인 경우 아침식사섭 취와 비만도와 관련이 있었지만, 여자는 관련이 없게 나타 나 본 연구의 대상과 유사한 10대 후반 여자의 경우에 일반 적인 청소년을 대상으로 한 결과와 다르다는 것을 알 수 있 다 (Veltsista et al., 2010). 일반적으로 아침식사를 거르는 경우 비만이 발생하는 이유는 아침식사를 거름으로 인해서 발생되는 허기를 채우기 위해 점심과 저녁에 더 많은 음식 섭취를 하게 되거나, 고지방의 간식이나 야식을 섭취하게 됨으로 인해 발생된다고 본다 (Resnicow, 1991). 그러나 10대 후반의 여성들은 자신의 신체에 가장 많은 관심을 갖 게 되는 시기로, 다른 연령대에 비하여 자신의 체형을 바람 직한 수준으로 유지하려는 경향이 강하다고 볼 수 있다. 따 라서 다이어트를 실천하는 비율이 높아지게 되고, 이를 위 해 아침결식을 실천하는 것 뿐 아니라 전체적인 음식 섭취 를 잘 조절하게 되면서 비만으로 발전하지 않기 때문에 본 연구와 같은 결과를 나타나는 것으로 보여진다.

그러나 BMI 수치가 정상범위에 있다고 하더라도, 아침 결식은 영양의 불균형 문제와 식사의 질이 떨어지는 등의 문제로 인하여 전체적인 건강상태에는 좋지 않은 영향을 주게 된다. 실제로 아침식사를 하지 않는 경우 식사의 질이 떨어지거나, 영양상의 불균형을 초래할 위험성이 큰데, (Marangoni et al., 2009; Kant et al., 2008; 이윤나 등, 1996) 이러한 식습관이 지속될 경우 지질대사와 포도당 내성에 영향을 미쳐 심혈관질환이나 2형 당뇨병 등의 건강문제를 더 많이 발생시킬 수 있다 (Kochar et al., 2007). 세계보건 기구 (WHO)에서 제시한 암 발생에 영향을 미치는 요인으로서 식습관의 영향이 30%로, 흡연과 함께 가장 큰 영향을 미치는 요인으로서 식습관의 영향이 30%로, 흡연과 함께 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 나타나 식습관의 암예방효과 뿐 아니라 전체적인 건강영향요인으로써 중요하게 고려되어야 할 요소라는 것을 알 수 있다.

또한, 아침결식이 40~50대의 중년기 까지 지속될 경우의 BMI 증가는 청소년기와는 달리 기초대사량의 변화나 신체활동 감소와 같은 신체적 특성때문에 더 확실히 발생될 것이다 (Purslow et al., 2008, Purslow et al., 2007).

본 연구에서는 기존의 연구들에서 아침식사 빈도와 관련성이 있다고 나타났던 많은 변수들이 통계적으로 관련이없는 것으로 나타났으나, 신체활동이나 흡연과 같은 건강행위들은 앞으로 관련요인으로 드러날 가능성이 있다고 예측할 수 있었다. 이러한 요인들이 결과적으로 건강증진에위해요소로서 작용하고 만성질환 유병률을 높이게 되므로,여대생들의 규칙적인 아침식사 습관에 대한 꾸준한 관리와좀 더 많은 관심과 노력이 필요할 것이다.

### 결론 및 제언

단변량 분석에서 여대생들의 아침식사 습관에 영향을 미치는 요인으로는 아침여유시간, 부모아침식사 습관, 아침식사에 대한 인식, 간식섭취, 매식, 식생활실천지수의 6개 변수 (p<.05)가 지적되었으나, 다변량 분석을 통해 아침식사에 대한 인식 (β=.492), 아침여유시간 (β=.249), 아버지의 아침식사 습관 (β=.193)의 순으로 여대생들의 아침식사습관에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 아침식사를 반드시 해야 한다고 인식할수록, 아침에 일어나서 등교까지여유시간이 많을수록, 아버지가 규칙적으로 아침식사를 할수록 조사대상자의 아침식사 횟수가 많아짐을 알수 있으며, 이러한 결과는 기존문헌들의 연구결과와도 일맥상통하는 면이 많다.

따라서, 앞으로 여대생들의 아침식사 습관을 키워주기 위해서는 무엇보다도 아침식사에 대한 인식을 제고시키고, 또

한 부모의 아침식사 습관이 큰 영향을 끼치므로 학생에 대한 보건교육 이외에도 부모를 대상으로 하는 아침식사실천에 대한 보건교육도 반드시 이루어져야 할 것으로 보인다.

그 이외에도 아침여유시간이 가지는 의미도 크다 하겠다. 아침식사를 먹고 등교하려면 아무래도 시간이 필요하다. 따라서, 일찍 일어나서 등교 전까지 충분한 여유시간을 확보하려는 노력이 전제되지 않는 한 아침식사에 대한 인식제고는 공염불에 그칠 가능성도 없지 않다.

# 참고문헌

- 김기남, 이경신 (1996). 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 지역사회 영양학회지, 1(1), 89-99.
- 박종, 류소연, 강명근, 민순, 김혜숙, 김은아 (2010). 중학생들의 아 침식사 규칙성과 관련요인. **보건행정학회지, 20**(2), 89-103.
- 방유미, 김건엽, 이무식, 나백주 (2006). 초등학생 아침결식 실태 및 관련요인. **보건교육 건강중진학회지, 23**(3), 17-35.
- 보건복지가족부/질병관리본부 (2008). **2008 국민건강통계-국민건 강영양조사. 제4기 2차년도.**
- 여윤재, 윤지현, 심재은 (2009). 초·중·고등학생의 아침식사 섭취 에 따른 하루식사의 질평가: 2001년 국민건강 영양조사 자료 분석. **대한지역사회영양학회지, 14**(1), 1-11.
- 유현희, 남정은, 김인숙 (2003). 전북지역 일부 여대생의 아침식사 빈도에 따른 영양소 섭취, 건강상태에 관한 연구. **대한지역사 회영양학회지, 8**(6), 964-976.
- 이보숙, 양일선 (2006). 초·중·고 학생의 아침식사와 관련된 요인들에 대한 탐색적 연구. 대한지역사회영양학회지, 11(1), 25-38.
- 이윤나, 이정선, 고유미, 우지성, 김복희, 최혜미 (1996). 대학생의 거주형태에 따른 영양섭취 실태 및 식습관에 관한 연구. **지역 사회영양학회지, 1**(2), 189-200.
- 정상진, 이윤나, 권순자 (2004). 일부 지역 초등학생 아침결식과 식 사 관련요인분석. **대한지역사회영양학회지, 9**(1), 3-11.
- 최미용, 박동연, 이승교 (2003). 아침식사 여부에 따른 쌀음식 섭취 형태 및 선택. **대한지역사회영양학회지, 8**(4), 547-555.
- 허인자, 김대환 (1999). 대학생들의 아침식사 습관과 관련된 요인에 관한 연구. **보건교육건강중진학회지, 16**(2), 121-134.
- Bellisle, F, Monneuse, M. O., Steptoe, A, & Wardle, J. (1995). Weight concerns and eating patterns: A survey of university students in Europe. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 19, 723-730.
- Brugman, E, Meulmeester, J. F., Spec-van der Wekke, A., & Verloove-Vanhorick, S. P. (1998). Breakfast-skipping in children and young adolescents in The Netherlands. *Eur J Public Health 8*, 325-328.
- Corder, K., Sluijs, E. M. F., Steele, R. M., Stephen, A. M., Dunn, V., Bamber, D., et al. (2010). Breakfast consumption and physical activity in British adolescents. *Br J Nutr*, *1*, 1-6.
- Fisher, M., Schneider, M., Pegler, C., & Napolitano, B. (1991).

- Eating attitudes, health-risk behaviors, self esteem, and anxiety among adolescent females in a suburban high school. *J Adolesc Health*, *12*, 377-384.
- Hoglund, D., Samuelson, G., & Mark, A. (1998). Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomin conditions. *Eur J Clin Nutr*, 52, 784-789.
- Isralowitz, R. E., & Trostler, N. (1996). Substance use: Toward an understanding of its relation to nutrition-related attitudes and behavior among Israeli high school youth. *J Adolesc Health*, *19*, 184-189.
- Kant, A. K., Andon, M.B., Angelopoulos, T., J, & Rippe, J. M. (2008). Association of breakfast energy density with diet quality and body mass index in American adults: National health and nutrition examination survey, 1999~2004. Am J Clin Nutr. 88, 1396-1404.
- Kapantais, E., Chala, E., Kaklamanou, D., Lanaras, L., Kaklamanou, M., & Tzotzas, T. (2010). Breakfast skipping and its relation to BMI and health-compromising behaviors among Greek adolescents. *Public Health Nutrition*, *8*, 1-8.
- Keski-Rahkonen, A., Viken, R. J., Kaprio, J., Rissanen, A., Rose, R. J. (2004). Genetic and environmental factors in breakfast eating patterns. *Behavior Genetics*, 34(5), 503-514.
- Kochar, J., Djousse, L., & Gaziano, J. M., (2007). Breakfast cereals and risk of type 2 diabetes in the physicians' health study I. Obesity, 15, 3039-3044.
- Marangoni, F., Poli, A., Agostoni, C., Pietro, P. E., Cricelli, C., Brignoli, O., et al. (2009). A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness. *Acta Biomed*, *80*, 166-171
- Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., & Berenson, G. S. (1998). Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: A review of data from the Bogalusa heart study. Am J Clin Nutr, 67, 7578-7638.
- Nishiyama, M., Muto, T., Minakawa, T., & Shibata, T. (2009). The combined unhealthy behaviors of breakfast skipping and smoking are associated with the prevalence of Diabetes Mellitus. *Tohoku J Exp Med*, *218*, 259-264.
- Prattala, R., & Roos, E. (1999). From resional ethnographies to interdisciplinary approachs-research on meals in Finland. *Appetite*, *32*, 66-72.
- Purslow, L. R., Sandhu, M. S., Forouhi, N., Young, E. H., Luben, R. N., Welch, A. A., et al. (2008). Energy intake at breakfast and weight change: Prospective study of 6,764 middle-aged men and women. Am J Epidemiol, 167(2), 188-192.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*, 105, 743-760.
- Resnicow, K. (1991). The relationship between breakfast habits and plasma cholesterol level in schoolshildren. *J Sch Health*,

- 61, 81-85.
- Shaw, M. E. (1998). Adolescent breakfast skipping: An Austrailian study. *Adolescence*, *33*, 851-861.
- Timlin, M. T., Pereira, M. A., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2008). Breakfast eating and weight change in 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*, 121(3), e638-e645.
- United States Department of Agriculture. *School Breakfast Pro- gram.* Retrieved From http://www.fns.usda.gov/Breakfast/AboutBFast/ProHistory.htm. 2010, November 22
- Veltsista, A., Laitinen, J., Sovio, U., Roma, E., Jarvelin, M. R., & Bakoula, C. (2010). Relationship between eating behavior, breakfast consumption, and obesity among Finnish and Greek adolescents. *J Nutr Educ Behav*, 42(6), 417-421.