

경남 일부 지역 직장인과 대학생의 아침식사 식습관에 대한 연구

정효숙[†] · 김정진
경남대학교 식품영양학과

Study on Breakfast Habits of Workers and College Students in Gyeongnam Area

Hyo-Sook Cheong[†] and Jung-Jin Kim

Department of Food and Nutritional Science, Kyungnam University

Abstract

This study was conducted to investigate and compare the breakfast habits of workers (189 males and 182 females) and college students (217 males and 225 females) living in Gyeongnam (Masan, Jinhae, Changwon) based upon gender in each group. Most college students were in their twenties and not married while workers were in their twenties, thirties, and forties. Age distribution was even and 58.0% of them were married. Exactly 77% of the subjects were middle class, and 35.1% answered that their monthly allowances were less than 200,000 won. Exactly 36.5% of the subjects had breakfast regularly, and workers had breakfast more regularly than college students ($p < .05$). Subjects chose lack of time as their biggest reason for skipping breakfast (41.7%), and workers better understood that having breakfast is important ($p < .001$). Exactly 62.7% of the subjects displayed symptoms of skipping breakfast, with college students more frequently susceptible than workers ($p < .001$). Subjects' most frequent symptom was decreased concentration (40.6%). Exactly 67.0% of the subjects ate *bap*, *guk*, and *mitbanchan* as breakfast; the ratio was higher for college students' compared to workers and female students compared to male students. When preparing breakfast, 35.3% of the subjects considered digestible food first. Exactly 54.7% of the subjects preferred *bap* for breakfast, and college students preferred it more than the workers. Subjects ate *kimbap* the most when eating breakfast outside of the home; 62.1% of them emphasized convenience and 36.7% answered 2,100-3,000 won is proper price.

Key words: breakfast habits workers, college students, Gyeongnam Area

1. 서론

우리의 식생활 양식은 오랫동안 지속적으로 지켜져 온 식습관과 새로운 생활양식이 융합되는 변화 속에서 이루어지고 있는 것이다. 최근 우리 사회는 급속한 경제성장, 여성 취업의 증가, 높은 교육열, 도시화로 인한 주택문제와 교통문제, 사회 전반의 세계화 경향 등의 특징을 나타내고 있다. 이러한 특징적인 변화는 우리의 가정생활 양식에 많은 변화를 초래하게 되었으며, 특히 식생활 분야에서 두드러진 변화를 나타내고 있다. 식생활 분야 중에서도 아침식사 양상의 변화가 가장 크게 나타나고 있으며, 그 중에서도 아침결식 비율의 증가는 현대 식생활의 중

요한 문제점으로까지 대두되고 있다.

특히 생산성을 높여야 하는 직장인들과 학업과 연구에 열중해야 하는 대학생들에 있어서의 아침결식은 지양하여야 할 영양문제라 할 수 있을 것이다. 이들의 아침식사 실태를 더 명확히 파악하고 개선함으로써 아침 결식을 줄이는 노력이 필요하다고 생각된다.

2008년 국민건강영양조사(보건복지부, 2008)에서도 아침결식이 전체의 20.9%로 높게 나타났으며, 그 중에서도 12~18세(26.0%), 19~29세(46.0%)의 학령기와 청년기의 아침결식이 특히 높게 나타났다. 대학생과 젊은 직장인들이 속해 있는 20대에서 40대에 이르는 연령층의 아침결식이 평균 30%를 넘고 있다는 것은 분명히 문제점을 안고 있다고 볼 수 있다.

규칙적으로 아침을 먹는 일은 하루를 능률적이고 건강하게 보낼 수 있는 원동력을 제공하고 건강한 생활을 영위하기 위한 올바른 생활 습관에 필수적 요소이다. 규칙적인

[†]Corresponding author: Hyo-Sook Cheong, Department of Food and Nutritional Science, Kyungnam University
Tel: 055-249-2346
Fax: 누락
E-mail: chhs@kyungnam.ac.kr

아침식사는 생활에 활력소를 주어 학교나 직장에서 생산성 있는 하루를 유지시켜 줄 뿐만 아니라 다른 끼니에서의 과식을 방지하고 체지방 수준을 조절하는 기능도 가지고 있는 등 그 영양적 중요성이 여러 연구(Chao 등 1989, 문수재 1996, Oh HM과 Yoon JS 2000, Lee MS와 Woo MK 2002, Lee SJ 2005)에서 보고된 바 있다.

뿐만 아니라 아침결식이 우리의 건강에 좋지 못한 영향을 미친다는 내용의 연구들도 많이 보고되고 있다. Jung WH와 Sin MK(1998)는 아침결식이 뇌 활동에 필요한 혈당 저하를 유도하여 집중력 저하로 복잡한 일의 수행능력을 떨어뜨린다고 보고하였다. Ma Y 등(2003)은 아침결식이 저녁의 과식으로 이어지고 기초대사량을 저하시키게 되어 더 쉽게 비만이 될 수 있다고 보고하였으며, 더구나 Fujiwara T(2003)는 젊은 여성들에서는 월경불순으로 인한 부인과적 질환이 초래되기도 한다고 보고하였다. Yu HH 등(2003)도 아침결식이 심한 여대생들에게서 얼굴경련, 어깨 결림, 소화불량 등의 임상증세가 많다고 보고하였다.

아침식사가 이렇게 중요하다는 사실은 널리 알려져 있고 많은 사람들이 알고 있기는 하지만 실제 출근 시간이나 등교 시간에 쫓기고 있는 직장인이나 학생들이 규칙적인 아침식사를 한다는 것은 참으로 어려운 일일 것이다. 오늘날 급속한 경제발전과 식품가공 기술의 발달로 식생활이 더욱 풍요로워 지기는 하였으나 영양상태가 그와 비례해서 향상 되었다고 할 수는 없는 실정이다. 오히려 바쁜 생활 속에서 편리함을 우선적으로 추구하게 됨으로써 불규칙한 식사, 결식, 빈약한 아침식사, 부적절한 간식 등으로 식생활의 조화가 상실되고 있다고 볼 수도 있을 것이다.

직장인과 학생들의 건강을 증진시키는 일은 산업발전과 학습능력의 향상과 직결되는 문제라 할 수 있다. 이들이 바람직한 식생활을 영위하여 생활의 능률을 높이고 아울러 만성질환도 예방할 수 있도록 양질의 영양서비스가 제공되는 일은 매우 중요하다고 할 수 있을 것이다.

본 연구는 기업체 수가 많은 경남 창원시(구 마산·창원·진해)를 조사대상지로 선정하여 이들 지역의 직장인과 대학생들의 아침식사 실태를 조사하였다. 직장인과 대학생의 가정에서의 아침식사 실태를 조사하고 그 문제점을 파악하였으며, 또한 앞으로 어떠한 아침식사 형태를 원하는지를 알아보았다. 이 조사의 결과는 앞으로 직장인과 대학생들을 위한 바람직한 아침식사의 형태를 모색하는 데 기초자료로 사용할 수 있을 것이다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상

본 연구조사는 경남 창원시(구 마산, 창원, 진해) 소재의 직장인 남녀와 대학생 남녀를 대상으로 실시하였으며, 20

세 이상 60세 이하의 연령을 대상으로 하였다.

조사기간은 2009년 3월 16일부터 3월 28일까지 14일 간이었으며, 총 900부의 설문지 중 842부를 회수하였고(회수율 93.6%) 이 중 응답이 불완전한 29부를 제외한 813부를 통계 분석에 사용하였다(직장인 남녀 371명, 대학생 남녀 442명).

2. 조사내용 및 방법

본 연구에서는 선행 연구들(Kim MK 2004, Cho SH 등 2004, Lee SJ 2005)에서 사용한 설문지를 참고로 하여 본 연구자가 연구목적에 적합하도록 문항을 수정, 작성하여 사용하였다.

조사내용은 조사대상자의 일반사항, 아침식사 실태, 아침식사가 규칙적이지 못한 이유, 아침식사의 중요성에 대한 인식, 선호하는 아침식사 유형, 아침식사의 선택기준, 앞으로 선택하고 싶은 아침식사 메뉴였다. 설문지 조사 시에는 조사 대상자에게 본 연구의 취지를 설명하고 대상자가 설문지에 직접 기입하는 자기기입법을 이용하였다.

3. 자료의 분석

회수된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) 15.0프로그램을 사용하여 분석하였으며, 분석에 사용된 통계처리 방법은 빈도분석과 교차분석을 사용하였다. 직장인 남, 녀 간의 비교, 대학생 남, 녀 간의 비교 및 직장인 전체와 대학생 전체를 서로 비교하였으며, χ^2 -test로 각 군 간 차이의 유의성을 검증하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반 사항

본 연구 조사대상자의 일반 사항은 Table 1과 같다.

직장인과 대학생의 비율과 남녀의 비율은 거의 비슷하게 되도록 미리 조정하여 조사를 실시하였다. 연령은 직장인 남자는 30대가, 여자는 20대가 가장 많았으며 대학생은 남녀 대부분이 20대였다. 직장인은 남(56.6%), 여(59.3%) 모두 기혼자가 더 많았으나 대학생은 기혼자가 남자 1.8%, 여자 2.7%밖에 되지 않았다. 동거가족은 직장인은 부부, 자녀가 같이 살고 있다는 비율이 45.0%로 가장 많았지만, 대학생은 부모, 형제·자매와 같이 산다는 응답이 67.6%로 가장 많았다. 월소득이 200만 원 이하인 비율이 직장인은 58.8%로 절반을 넘었으나 대학생은 32.5%로 직장인보다 낮았다. 직장인인 경우는 조사대상자 본인의 소득을 기준으로 한 반면 대학생인 경우는 가정의 소득 전체를 기준으로 하였기 때문에 차이가 나는 것이라 본다. 가정의 생활수준은 상 6.0%, 중 77.0%, 하 17.0%로 응답자의 대부분이 자신들의 생활수준이 중이라고 생각하

Table 1. General characteristics of the subjects

		Workers		College Students		All subjects		N(%)
		Male	Female	Male	Female	Workers	College Students	All
Age	20's	59 (31.2)	68 (37.4)	210 (96.8)	222 (98.7)	127 (34.2)	432 (97.7)	559 (68.8)
	30's	76 (40.2)	56 (30.8)	5 (2.3)	1 (0.4)	132 (35.6)	6 (1.4)	138 (17.0)
	Over 40's	54 (28.6)	58 (31.9)	2 (0.9)	2 (0.9)	112 (30.2)	4 (0.9)	116 (14.3)
Marital status	Single	82 (43.4)	74 (40.7)	213 (98.2)	219 (97.3)	156 (42.0)	432 (97.7)	588 (72.3)
	Married	107 (56.6)	108 (59.3)	4 (1.8)	6 (2.7)	215 (58.0)	10 (2.3)	225 (27.7)
Cohabiting family	Parents, brothers, sisters	50 (26.5)	50 (27.5)	138 (63.6)	161 (71.6)	100 (27.0)	299 (67.6)	399 (49.1)
	Partner, children	80 (42.3)	87 (47.8)	4 (1.8)	7 (3.1)	167 (45.0)	11 (2.5)	178 (21.9)
	Partner	18 (9.5)	15 (8.2)	2 (0.9)	1 (0.4)	33 (8.9)	3 (0.7)	36 (4.4)
	Brothers, sisters	3 (1.6)	4 (2.2)	11 (5.1)	8 (3.6)	7 (1.9)	19 (4.3)	26 (3.2)
	Alone	31 (16.4)	18 (9.9)	41 (18.9)	27 (12.0)	49 (13.2)	68 (15.4)	117 (14.4)
	Others	7 (3.7)	8 (4.4)	21 (9.7)	21 (9.3)	15 (4.0)	42 (9.5)	57 (7.0)
	>100	12 (6.3)	31 (17.0)	55 (25.3)	30 (13.3)	43 (11.6)	85 (19.2)	128 (15.7)
101-200	81 (42.9)	94 (51.6)	29 (13.4)	30 (13.3)	175 (47.2)	59 (13.3)	234 (28.8)	
201-300	49 (25.9)	27 (14.8)	57 (26.3)	57 (25.3)	76 (20.5)	114 (25.8)	190 (23.4)	
301-400	23 (12.2)	9 (4.9)	29 (13.4)	57 (25.3)	32 (8.6)	86 (19.5)	118 (14.5)	
401<	24 (12.7)	21 (11.5)	47 (21.7)	51 (22.7)	45 (12.1)	98 (22.2)	143 (17.6)	
Standard of living	High	13 (6.9)	7 (3.8)	17 (7.8)	12 (5.3)	20 (5.4)	29 (6.6)	49 (6.0)
	Middle	135 (71.4)	138 (75.8)	165 (76.0)	188 (83.6)	273 (73.6)	353 (79.9)	626 (77.0)
	low	41 (21.7)	37 (20.3)	35 (16.1)	25 (11.1)	78 (21.0)	60 (13.6)	138 (17.0)
Monthly pocket money (10,000 won)	>20	47 (24.9)	71 (39.0)	85 (39.2)	82 (36.4)	118 (31.8)	167 (37.8)	285 (35.1)
	21-30	39 (20.6)	38 (20.9)	48 (22.1)	82 (36.4)	77 (20.8)	130 (29.4)	207 (25.5)
	31-40	41 (21.7)	26 (14.3)	52 (24.0)	45 (20.0)	67 (18.1)	97 (21.9)	164 (20.2)
	41-50	26 (13.8)	15 (8.2)	14 (6.5)	12 (5.3)	41 (11.1)	26 (5.9)	67 (8.2)
	51<	36 (19.0)	32 (17.6)	18 (8.3)	4 (1.8)	68 (18.3)	22 (5.0)	90 (11.1)
Total	189 (100.0)	182 (100.0)	217 (100.0)	225 (100.0)	371 (100.0)	442 (100.0)	813 (100.0)	

Table 2. Regularity and frequency of having breakfast

N(%)

		Workers		College Students		All Subjects		
		Male	Female	Male	Female	Workers	College Students	All
Regularity	Regular	76 (40.2)	74 (40.7)	74 (34.1)	73 (32.4)	150 (40.4)	147 (33.3)	297 (36.5)
	Irregular	113 (59.8)	108 (59.3)	143 (65.9)	152 (67.6)	221 (59.6)	295 (66.7)	516 (63.5)
χ^2 test		0.008		0.137		4.476*		
Frequency (per week)	6-7 times	52 (27.5)	58 (31.9)	55 (25.3)	56 (24.9)	110 (29.6)	111 (25.1)	221 (27.2)
	3-5 times	47 (24.9)	45 (24.7)	66 (30.4)	68 (30.2)	92 (24.8)	134 (30.3)	226 (27.8)
	1-2 times	61 (32.3)	43 (23.6)	70 (32.3)	68 (30.2)	104 (28.0)	138 (31.2)	242 (29.8)
	None	29 (15.3)	36 (19.8)	26 (12.0)	33 (14.7)	65 (17.5)	59 (13.3)	124 (15.3)
	χ^2 test	4.109		0.754		6.728		
Total		189 (100.0)	182 (100.0)	217 (100.0)	225 (100.0)	371 (100.0)	442 (100.0)	813 (100.0)

*p<.05

고 있었다. 월용돈은 직장인과 대학생 모두 20만 원 이하라는 비율이 가장 많았으며, 월 40만 원 이상의 용돈을 쓰는 비율은 직접 소득이 있는 직장인(29.4%)이 대학생(10.9%)보다 월등히 높았다.

2. 조사대상자의 아침식사의 규칙성과 1주간의 섭취 횟수

전체 조사대상자 중 아침식사를 규칙적으로 하고 있다는 비율은 36.5%로 매우 낮았다. 규칙적으로 아침식사를 하는 비율이 직장인은 40.4%, 대학생은 33.3%로 대학생 보다는 직장인의 아침식사가 조금 더 규칙적인 것으로 나타났다(p<.05). 직장인과 대학생 모두 남, 녀 간에서는 식사의 규칙성에서 차이를 보이지 않았다.

전체적으로는 일주일 동안 거의 매일(6~7회) 아침을 먹는 비율이 27.2%, 전혀 아침을 먹지 않는다는 비율이 15.3%였다. 1주일 간의 아침식사 섭취빈도에서는 직장인과 대학생 간에 유의차가 없었으며, 각 군별 남, 녀 간에서도 차이가 나타나지 않았다. 본 조사대상 직장인에서 거의 매일 아침식사를 하고 있다는 비율은 29.6%였다. 이는 산업체 근로자를 대상으로 조사한 Ahn B와 Kim SY (1999)의 23.3%나 IT업종의 직장인들의 아침식사 실태를 조사한 Lee SJ(2005)의 매일 아침식사를 한다는 응답률 10.7%보다는 높은 결과이나 교사들을 대상으로 조사한 Hwang HS와 Lee JS(1999)의 61.5%보다는 훨씬 낮은 비율이었다. 이로써 직종에 따른 산업구조의 차이로 직장인들의 아침식사 양태가 서로 다르게 나타나는 것을 알 수

있다.

3. 아침식사가 규칙적이지 못한 이유

아침식사가 불규칙한 이유가 시간부족이라고 응답한 비율이 41.7%로 가장 많았으며 다음으로는 늦은 기상(16.3%), 습관적으로(13.8%), 식욕이 없어서(10.1%)의 순이었다. 체중조절을 위해서 아침을 결식하는 비율은 1.2%로 가장 적었다.

직장인과 대학생 간, 직장인에서 남, 녀 간에서는 응답의 차이를 보이지 않았다. 대학생의 경우에는 남자와 여자 모두 시간부족에 가장 많은 응답을 하였지만, 남자(32.9%)에 비하여 여자(49.3%)의 응답이 더 많았고, 식욕이 없어서(11.2%), 습관적으로(16.1%), 귀찮아서(13.3%)를 이유로 꼽은 비율은 여학생보다 남학생이 더 많았다(p<.05).

우리나라 전체 인구 대상 중 25% 정도가 시간이 없어서, 입맛이 없어서, 체중조절을 위해서 등의 이유로 아침식사를 제대로 하지 않는 것으로 보고된 바 있다(대한영양사회, 1994). Cho SH 등(2004)은 대구지역 직장인의 아침식사 현황에서 생산직(43.0%)과 사무직(46.7%) 모두 아침을 먹지 않는 이유로 시간부족을 들고 있다고 보고하였다. 직장인들과 비슷한 이유로 대학생들도 대부분 아침에 여유있게 식사를 할 시간이 없다는 것이 결식의 주된 이유인 것으로 보인다. 직장인 여성 중 일부는 자기가 직접 식사를 준비해야 하므로 시간부족으로 인한 아침결식이 더 많을 것이라 생각된다.

Table 3. Reasons for irregular breakfast

N(%)

	Workers		College Students		All Subjects		All
	Male	Female	Male	Female	Workers	College Students	
Lack of time	42 (37.2)	51 (47.2)	47 (32.9)	75 (49.3)	93 (42.1)	122 (41.4)	215 (41.7)
Low appetite	16 (14.2)	12 (11.1)	16 (11.2)	8 (5.3)	28 (12.7)	24 (8.1)	52 (10.1)
Habitually	15 (13.3)	17 (15.7)	23 (16.1)	16 (10.5)	32 (14.5)	39 (13.2)	71 (13.8)
To avoid bother	3 (2.7)	5 (4.6)	19 (13.3)	11 (7.2)	8 (3.6)	30 (10.2)	38 (7.4)
Late getting-up	19 (16.8)	15 (13.9)	27 (18.9)	23 (15.1)	34 (15.4)	50 (16.9)	84 (16.3)
No one to prepare breakfast	9 (8.0)	4 (3.7)	6 (4.2)	13 (8.6)	13 (5.9)	19 (6.4)	32 (6.2)
To lose weight	2 (1.8)	2 (1.9)	1 (0.7)	1 (0.7)	4 (1.8)	2 (0.7)	6 (1.2)
Indigestion	5 (4.4)	0 (0.0)	3 (2.1)	1 (0.7)	5 (2.3)	4 (1.4)	9 (1.7)
Others	2 (1.8)	2 (1.9)	1 (0.7)	4 (2.6)	4 (1.8)	5 (1.7)	9 (1.7)
Total	113 (100.0)	108 (100.0)	143 (100.0)	152 (100.0)	221 (100.0)	295 (100.0)	516 (100.0)
χ^2 test	9.353		17.924*		12.349		

*p<.05

4. 아침식사를 하는 이유와 아침식사의 중요성에 대한 인식정도

Table 4는 아침식사를 하는 이유와 아침식사의 중요성에 대한 조사대상자들의 인식정도를 나타낸 것이다.

아침식사를 하는 주된 이유로는 직장인 남녀와 대학생 남녀 모두가 배고픔을 달래기 위해서(37.0%)에 가장 많이 응답하였으며, 다음으로는 속이 편하고 든든해서(31.1%), 영양섭취를 위해서(19.8%)의 순으로 높은 응답률을 보였다. 직장인과 대학생 간, 직장인과 대학생 각 군의 남, 녀 간의 응답률에서 차이가 없어 성별과 직업유무에 따른 차이는 나타나지 않았다.

직장인과 대학생 모두 아침식사의 중요성을 높게 인식하고 있었으나 대학생이 직장인보다 중요성에 대한 인식을 더 많이 하고 있는 것으로 나타났다(p<.001). 다른 식사에 비하여 아침식사가 ‘매우 중요하다’와 ‘중요하다’에 응답한 비율에서 대학생(80.2%)의 비율이 직장인(66.5%)보다 높았으며, 전체로는 74.0%를 나타내었다. 이는 서울지역 중상류층 성인들을 대상으로 한 Chang NS(1996)의 연구에서 중요하다고 인식하는 정도가 52.3% 이었던 것에 비하면 훨씬 바람직한 결과로 보여 진다.

직장인과 대학생 각 군의 남, 녀 간의 응답률에서는 차

이가 나타나지 않았다.

5. 아침결식 시 느끼는 임상증세의 정도와 종류

아침결식 시 본인 스스로 느끼는 임상증세의 정도와 종류는 Table 5와 같다. 전체 대상자의 62.7%가 아침결식으로 인하여 임상증세를 느끼는 것으로 조사되었다. 임상증세를 느끼는 빈도에 대해서는 직장인과 대학생 모두 가끔 느낀다는 응답이 가장 많았으나, 대학생의 비율(51.1%)이 직장인(40.2%)보다 더 많았다. 임상증세를 전혀 느끼지 않는다는 비율은 직장인(43.4%)이 대학생(32.1%)보다 더 많아 전체적으로 직장인보다 대학생이 아침결식 시 임상증세를 더 많이 경험하고 있는 것으로 볼 수 있다(p<.001). 직장인에 있어서는 남자는 증세가 전혀 없다(52.9%)는 비율이 가장 높았으나 여자는 가끔 느낀다(42.9%)는 비율이 가장 높게 나타나 아침결식으로 인한 임상증세는 여자가 남자보다 더 자주 경험하는 것을 알 수 있었다(p<.001). 대학생에서는 남, 녀 간에 차이를 보이지 않았다.

아침결식 시 본인이 느끼는 가장 뚜렷한 임상증세의 종류로 전체의 40.6%가 집중력 저하에 응답하였으며, 다음으로 현기증과 소화불량이라고 답하였다. 아침식사로부터 공급되는 포도당이 뇌활동에 에너지로 쓰인다는 점으로

Table 4. Reasons and awareness of importance of having breakfast

N(%)

	Workers		College Students		All Subjects		All	
	Male	Female	Male	Female	Workers	College Students		
Reasons	To take nutrition	34 (18.0)	37 (20.3)	55 (25.3)	35 (15.6)	71 (19.1)	90 (20.4)	161 (19.8)
	To solve empty stomach	64 (33.9)	66 (36.3)	79 (36.4)	92 (40.9)	130 (35.0)	171 (38.7)	301 (37.0)
	Habitually	28 (14.8)	22 (12.1)	20 (9.2)	28 (12.4)	50 (13.5)	48 (10.9)	98 (12.1)
	For comfortable stomach	63 (33.3)	57 (31.3)	63 (29.0)	70 (31.1)	120 (32.3)	133 (30.1)	253 (31.1)
χ^2 test	1.046		6.992		2.353			
Awareness of importance	Very important	49 (25.9)	65 (35.7)	74 (34.1)	102 (45.3)	114 (30.7)	176 (39.8)	290 (35.7)
	Important	65 (34.4)	68 (37.4)	94 (43.3)	84 (37.3)	133 (35.8)	178 (40.3)	311 (38.3)
	Fare	63 (33.3)	38 (20.9)	39 (18.0)	32 (14.2)	101 (27.2)	71 (16.1)	172 (21.2)
	Unimportant	11 (5.8)	9 (4.9)	4 (1.8)	5 (2.2)	20 (5.4)	9 (2.0)	29 (3.6)
	Very unimportant	1 (0.5)	2 (1.1)	6 (2.8)	2 (0.9)	3 (0.8)	8 (1.8)	11 (1.4)
χ^2 test	8.906		7.675		25.438***			
Total	189 (100.0)	182 (100.0)	217 (100.0)	225 (100.0)	371 (100.0)	442 (100.0)	813 (100.0)	

***p<.001

볼 때 아침결식은 집중력을 저하시키므로 직장인과 대학생들의 능률 신장을 위해서 반드시 고쳐야 할 식습관이라 생각된다.

아침결식 시 느끼는 임상증세의 종류에서 직장인과 대학생 간(p<.001), 대학생 남, 녀 간(p<.05)에서 차이가 나타났다.

직장인과 대학생 모두 집중력 저하가 가장 많은 응답을 보였으나 대학생의 응답률(47.0%)이 직장인 (31.4%)보다 더 높았고, 직장인은 변비, 소화불량에 대학생보다 더 많은 응답을 보였다. 직장인 남자와 여자 간에는 아침결식 시 느끼는 임상증세에서 차이를 보이지 않았으나, 대학생에 있어서는 여자가 남자보다 현기증과 변비를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. Yu HH 등(2003)도 아침결식을 거의 하지 않는 여대생들에게서는 얼굴이나 신체일부의 경련, 목이나 어깨 결림, 소화 불량 등의 임상증세가 많이 나타난다고 보고하였다.

아침결식은 단순히 느끼는 임상증세만 아니라 하루 생활에 지장을 초래하고 장기적으로 만성질환 유발의 가능성을 가지고 있으므로 이로 인한 국민건강차원의 간접손실까지 감안한다면, 아침결식을 없애기 위한 노력은 국

민건강정책 문제의 하나로 중요하게 다루어 나가야 할 영양적 사안이라 생각된다.

6. 주로 먹는 아침식사의 내용 및 식사 시 고려사항

본 조사대상자들이 주로 아침식사로 먹고 있는 음식과 아침식사 시 특히 고려하는 사항은 Table 6과 같다.

일상적으로 주로 먹는 아침식사의 형태로 밥·국·밀반찬이라고 응답한 비율이 전체의 67.0%로 가장 많았고, 그 다음으로 빵·토스트·샌드위치·햄버거류(13.2%), 우유·시리얼(5.9%), 선식·녹즙·주스류 (5.2%)의 순이었다.

직장인과 대학생을 비교한 결과, 아침식사로 밥·국·밀반찬을 먹는 비율은 대학생이 직장인보다 높았고, 빵·토스트·샌드위치·햄버거류와 선식·녹즙·주스류의 비율은 직장인이 대학생보다 더 높았다(p<.01). 직장인에서는 남, 녀 간에 차이가 없었으나, 대학생의 경우 밥·국·밀반찬을 먹는 비율은 여자가 더 높았고, 빵·토스트·샌드위치·햄버거류나 김밥·과일을 먹는 비율은 남자가 여자보다 더 높게 나타나 남, 녀 간에 유의적 차이를 보였다(p<.01).

우리나라는 오랜 농경문화의 영향으로 아침에 밥과 국

Table 5. Frequency and kinds of abnormal symptoms when skipping breakfast N(%)

	Workers		College Students		All Subjects		All	
	Male	Female	Male	Female	Workers	College Students		
Frequency	None	100 (52.9)	61 (33.5)	76 (35.0)	66 (29.3)	161 (43.4)	142 (32.1)	303 (37.3)
	Some times	71 (37.6)	78 (42.9)	101 (46.5)	125 (55.6)	149 (40.2)	226 (51.1)	375 (46.1)
	Frequently	16 (8.5)	31 (17.0)	38 (17.5)	31 (13.8)	47 (12.7)	69 (15.6)	116 (14.3)
	Always	2 (1.1)	12 (6.6)	2 (0.9)	3 (1.3)	14 (3.8)	5 (1.1)	19 (2.3)
χ^2 test	21.582***		4.020		19.385***			
Kinds of symptoms	Heart palpitation	4 (4.5)	6 (5.0)	6 (4.3)	2 (1.3)	10 (4.8)	8 (2.7)	18 (3.5)
	Dizziness	9 (10.1)	25 (20.7)	14 (9.9)	33 (20.8)	34 (16.2)	47 (15.7)	81 (15.9)
	Eye strain	10 (11.2)	14 (11.6)	20 (14.2)	13 (8.2)	24 (11.4)	33 (11.0)	57 (11.2)
	Decreased concentration	34 (38.2)	32 (26.4)	64 (45.4)	77 (48.4)	66 (31.4)	141 (47.0)	207 (40.6)
	Constipation	5 (5.6)	19 (15.7)	1 (0.7)	6 (3.8)	24 (11.4)	7 (2.3)	31 (6.1)
	Indigestion	19 (21.3)	15 (12.4)	20 (14.2)	18 (11.3)	34 (16.2)	38 (12.7)	72 (14.1)
	Convulsion	1 (1.1)	1 (0.8)	3 (2.1)	2 (1.3)	2 (1.0)	5 (1.7)	7 (1.4)
	Others	7 (7.9)	9 (7.4)	13 (9.2)	8 (5.0)	16 (7.6)	21 (7.0)	37 (7.3)
χ^2 test	12.969		16.411*		27.380***			
Total	89 (100.0)	121 (100.0)	141 (100.0)	159 (100.0)	210 (100.0)	300 (100.0)	510 (100.0)	

*p<.05, ***p<.001

으로 이루어진 많은 양의 식사를 한 후 하루를 시작하는 관습을 가지고 있었다. 이러한 식습관은 농업인구의 비율이 예전처럼 높지 않은 현대에 와서도 우리의 가치 속에 깊이 자리 잡고 있어서 밥과 국으로 이루어진 아침식사를 중요하게 생각하는 사람이 많다고 Hwang HS와 Lee JS(1999)가 보고 한 바 있다. Cho SH 등(2004)은 대구지역 직장인을 대상으로 한 연구결과 아침식사를 전통식으로 하는 비율이 가장 높았다고 하였으며, 신경화(2000)는 서울시내 직장인의 아침식사 식습관 조사에서 78.4%가 한식을 선호하는 것으로 보고하였다. 식생활 양상의 많은 변화에도 아직까지 우리나라 사람들의 아침식사 형태는 밥과 국을 중심으로 하는 한식이 주축을 이루고 있는 것으로 보여 진다.

아침식사로서 갖추어야 하는 요건으로 가장 중요하다고 생각하여 고려하는 사항으로는 소화가 잘 되는 음식이라

고 응답한 비율이 35.3%로 가장 높았다. 다음은 조리와 섭취가 손쉬운 요리(22.5%), 다양한 요리(16.2%)의 순이었다.

대학생에서는 남자와 여자 모두 소화가 잘 되는 음식에 많은 응답을 보였으나 그 다음 순으로 남자는 음식의 맛과 질의 향상에 20.7%의 많은 응답을 보인 데 비하여 여자는 조리와 섭취가 손쉬운 요리에 23.6%의 많은 응답을 보여 남, 녀 간에 유의차가 나타났다(p<.01).

이러한 결과는 바쁜 아침 시간에 쫓기는 직장인과 대학생들에게는 소화하는데 부담이 없으면서 쉽게 조리할 수 있고 영양적인 면도 고려한 메뉴가 필요하다는 것을 보여 주고 있다.

직장인과 대학생 간, 직장인에서 남, 녀 간에서는 유의차를 보이지 않았다.

Table 6. Food types and considerations for breakfast

N(%)

	Workers		College Students		All Subjects		All
	Male	Female	Male	Female	Workers	College Students	
Bap, guk, mitbanchan	116 (61.4)	115 (63.2)	141 (65.0)	173 (76.9)	231 (62.3)	314 (71.0)	545 (67.0)
Bread, toast, sandwiches, hamburgers	35 (18.5)	27 (14.8)	32 (14.7)	13 (5.8)	62 (16.7)	45 (10.2)	107 (13.2)
Cereals, milk	10 (5.3)	9 (4.9)	13 (6.0)	16 (7.1)	19 (5.1)	29 (6.6)	48 (5.9)
Seonsik, nokzeup, juices	17 (9.0)	11 (6.0)	5 (2.3)	9 (4.0)	28 (7.5)	14 (3.2)	42 (5.2)
Kimhap, fruits	6 (3.2)	6 (3.3)	13 (6.0)	4 (1.8)	12 (3.2)	17 (3.8)	29 (3.6)
Ramen, udon	2 (1.1)	5 (2.7)	5 (2.3)	4 (1.8)	7 (1.9)	9 (2.0)	16 (2.0)
Others	3 (1.6)	9 (4.9)	8 (3.7)	6 (2.7)	12 (3.2)	14 (3.2)	26 (3.2)
χ^2 test	6.531		17.759**		17.289**		
Digestible food	71 (37.6)	66 (36.3)	72 (33.2)	78 (34.7)	137 (36.9)	150 (33.9)	287 (35.3)
Improvement in taste and quality	35 (18.5)	25 (13.7)	45 (20.7)	26 (11.6)	60 (16.2)	71 (16.1)	131 (16.1)
Various menu	25 (13.2)	27 (14.8)	41 (18.9)	39 (17.3)	52 (14.0)	80 (18.1)	132 (16.2)
Easy cooking and eating	38 (20.1)	51 (28.0)	41 (18.9)	53 (23.6)	89 (24.0)	94 (21.3)	183 (22.5)
Economical food	8 (4.2)	2 (1.1)	13 (6.0)	7 (3.1)	10 (2.7)	20 (4.5)	30 (3.7)
Foods with little smell	7 (3.7)	5 (2.7)	3 (1.4)	17 (7.6)	12 (3.2)	20 (4.5)	32 (3.9)
Others	5 (2.6)	6 (3.3)	2 (0.9)	5 (2.2)	11 (3.0)	7 (1.6)	18 (2.2)
χ^2 test	7.720		19.654**		7.669		
Total	189 (100.0)	182 (100.0)	217 (100.0)	225 (100.0)	371 (100.0)	442 (100.0)	813 (100.0)

**p<.01

7. 선호하는 아침식사 유형

조사대상자들이 선호하는 아침식사 유형은 Table 7과 같다. 전체적으로 우리 전통 주식인 밥을 선호한다는 응답이 54.7%로 가장 높았고, 그 다음으로 샌드위치·주스(16.2%), 토스트·우유(8.9%)의 순이었다.

밥을 선호하는 비율과 토스트·우유를 선호하는 비율은 대학생이 직장인보다 높았고, 샌드위치·주스를 선호하는 비율은 직장인이 대학생보다 더 높아 선호하는 아침식사 유형에서 직장인과 대학생간에 차이가 나타났다(p<.05). 직장인과 대학생 각 군의 남, 녀 간에서는 차이가 나타나지

않았다. 직장인은 떡, 오프라이스, 호박죽에서, 대학생은 떡, 녹즙·선식, 호박죽에서 특히 낮은 선호도를 나타내었다.

선호하는 아침식사 유형으로 밥을 선택한 비율이 54.7%로 나타났는데 이는 Table 6에서 현재 섭취하고 있는 아침식사의 유형이 밥·국·밀반찬이라고 응답한 67.0%보다 낮은 비율이었다. 현재는 아침식사로 밥을 먹고 있지만 앞으로는 밥 이외의 아침식사를 하겠다는 생각을 하고 있는 사람들이 상당수 있어서 아침식사로 밥을 선택하는 비율이 앞으로 조금씩 낮아질 것이라는 예측을 가

Table 7. Preferred breakfast types

N(%)

	Workers		College Students		All Subjects		All
	Male	Female	Male	Female	Workers	College Students	
Bap	103 (54.5)	91 (50.0)	111 (51.2)	140 (62.2)	194 (52.3)	251 (56.8)	445 (54.7)
Sandwich, juice	33 (17.5)	41 (22.5)	27 (12.4)	31 (13.8)	74 (19.9)	58 (13.1)	132 (16.2)
Toast, milk	17 (9.0)	12 (6.6)	26 (12.0)	17 (7.6)	29 (7.8)	43 (9.7)	72 (8.9)
Cornflakes, milk	10 (5.3)	4 (2.2)	14 (6.5)	9 (4.0)	14 (3.8)	23 (5.2)	37 (4.6)
Kimbaps	9 (4.8)	4 (2.2)	12 (5.5)	5 (2.2)	13 (3.5)	17 (3.8)	30 (3.7)
Nokzeup, seonsik	7 (3.7)	8 (4.4)	4 (1.8)	6 (2.7)	15 (4.0)	10 (2.3)	25 (3.1)
Pumpkin gruel	4 (2.1)	5 (2.7)	7 (3.2)	5 (2.2)	9 (2.4)	12 (2.7)	21 (2.6)
Rice cake	1 (0.5)	5 (2.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (1.6)	0 (0.0)	6 (0.7)
Omurice	1 (0.5)	7 (3.8)	10 (4.6)	8 (3.6)	8 (2.2)	18 (4.1)	26 (3.2)
Others	4 (2.1)	5 (2.7)	6 (2.8)	4 (1.8)	9 (2.4)	10 (2.3)	19 (2.3)
Total	189 (100.0)	182 (100.0)	217 (100.0)	225 (100.0)	371 (100.0)	442 (100.0)	813 (100.0)
χ^2 test	14.292		10.694		19.964*		

*p<.05

능케 하는 결과이다. 따라서 앞으로 밥 위주의 아침식사 형태뿐만 아니라 직장인과 대학생들의 기호와 여건을 고려한 다양한 식단의 개발이 필요할 것이다.

Yang IS(1987)는 충분한 탄수화물을 섭취할 수 있으면서도, 비교적 지방 함량이 낮은 식단이여야 하는 아침식사 식단으로는 곡류와 저지방 우유, 요구르트, 신선한 과일과 주스, 베이글이나 머핀, 와플 등이 적합하다고 추천하였다.

8. 아침을 밖에서 사 먹을 때 많이 이용하는 음식의 종류와 선택기준

아침을 밖에서 사 먹을 때 많이 이용하는 음식의 종류와 선택기준은 Table 8과 같다.

아침을 사먹을 경우 가장 많이 이용하는 음식은 김밥(37.4%)이었고 그 다음으로 토스트·샌드위치·햄버거(23.6%), 백반류(14.9%)의 순이었다.

대학생에서는 아침식사로 김밥을 사먹는 비율이 여자(42.6%)가 남자(34.0%)보다 더 높았으나, 백반류와 라면·우동을 사먹는다는 비율은 남자가 여자보다 높게 나타났다(p<.001). 직장인과 대학생 간, 직장인 남, 녀 간에서는

차이가 나타나지 않았다.

아침식사를 사먹을 때 가장 중요하게 생각하는 선택기준은 간편성(62.1%)이었으며, 그 다음으로 음식의 맛(13.5%), 가격(13.2%)의 순이었다.

아침에는 직장인이나 대학생 모두가 시간이 부족하므로 아침식사로 간편하고 쉽게 이용할 수 있는 김밥을 가장 많이 사먹고 있는 것이라 볼 수 있다. 김밥은 간편하게 이용할 수 있는 음식이면서 속재료의 종류에 따라서 다양한 맛을 낼 수 있고 충분한 영양을 섭취할 수도 있는 음식이다. 속재료를 영양적으로 잘 배합하여 조리한다면 아침식사로 손색이 없는 음식으로 자리 잡을 수 있을 것이다. 그러나 조리과정과 판매과정에서 위생적인 문제가 발생할 가능성이 큰 음식이므로 조리, 포장 및 판매과정이 위생적으로 관리될 수 있는 방안을 강구하는 것이 매우 필요할 것이다.

9. 아침을 사먹을 경우 식사비용

아침식사를 사먹을 경우 식사비용으로는 2,100~3,000원이 36.7%로 가장 많았으며, 1,100~2,000원(30.1%), 3,100~4,000원(16.6%)의 순이었다.

Table 8. Food types and food selection standards when eating out

N(%)

	Workers		College Students		All Subjects		All	
	Male	Female	Male	Female	Workers	College Students		
Food types	Kimbaps	52 (33.3)	46 (40.7)	68 (34.0)	80 (42.6)	98 (36.4)	148 (38.1)	246 (37.4)
	Baekbans	30 (19.2)	18 (15.9)	38 (19.0)	12 (6.4)	48 (17.8)	50 (12.9)	98 (14.9)
	Toast, sandwich, hamburger	40 (25.6)	20 (17.7)	43 (21.5)	52 (27.7)	60 (22.3)	95 (24.5)	155 (23.6)
	Ramen, udon	16 (10.3)	9 (8.0)	28 (14.0)	13 (6.9)	25 (9.3)	41 (10.6)	66 (10.0)
	snack foods	3 (1.9)	1 (0.9)	2 (1.0)	5 (2.7)	4 (1.5)	7 (1.8)	11 (1.7)
	milk, yogurt	11 (7.1)	16 (14.2)	13 (6.5)	21 (11.2)	27 (10.0)	34 (8.8)	61 (9.3)
	Others	4 (2.6)	3 (2.7)	8 (4.0)	5 (2.7)	7 (2.6)	13 (3.4)	20 (3.0)
	χ^2 test	7.378		24.346***		3.984		
Selection standards	Inexpensive food	16 (10.3)	14 (12.4)	33 (16.5)	24 (12.8)	30 (11.2)	57 (14.7)	87 (13.2)
	Convenience food	101 (64.7)	72 (63.7)	112 (56.0)	123 (65.4)	173 (64.3)	235 (60.6)	408 (62.1)
	Delicious food	19 (12.2)	15 (13.3)	30 (15.0)	25 (13.3)	34 (12.6)	55 (14.2)	89 (13.5)
	Hygienic food	9 (5.8)	3 (2.7)	5 (2.5)	3 (1.6)	12 (4.5)	8 (2.1)	20 (3.0)
	Food with large quantity	2 (1.3)	2 (1.8)	8 (4.0)	5 (2.7)	4 (1.5)	13 (3.4)	17 (2.6)
	Nutritious food	9 (5.8)	7 (6.2)	12 (6.0)	8 (4.3)	16 (5.9)	20 (5.2)	36 (5.5)
	χ^2 test	1.890		4.016		7.456		
Total	156 (100.0)	113 (100.0)	200 (100.0)	188 (100.0)	269 (100.0)	388 (100.0)	657 (100.0)	

***p<.001

아침식사 비용으로 가장 높은 비율을 나타내었던 2,100~3,000원에서는 대학생(39.4%)이 직장인(32.7%)보다 더 높았으나 3,100원 이상을 아침식사 경비로 쓰고 있는 비율은 직장인(35.4%)이 대학생(22.4%)보다 더 높게 나타나 대체로 직장인이 대학생보다 더 많은 아침식사 비용을 쓰고 있는 것으로 나타났다(p<.001).

대학생의 경우 남자는 2,100~3,000원의 비율(41.5%)이 가장 높았으나 여자는 1,100~2,000원인 비율(42.6%)이 가장 높았다. 3,100원 이상을 아침식사 비용으로 쓰는 비율도 남자(28.5%)가 여자(16.0%)보다 높아서 남자 대학생의 아침식사 비용이 여자 대학생보다 유의적으로 높게 나타났다(p<.001). 직장인에서는 남, 녀 간에 차이가 나타나지 않았다.

10. 동일한 가격인 경우 선택하고 싶은 아침식사 유형

가격이 같을 때 선택하고 싶은 아침식사의 유형은 Table 10과 같다. 가격이 동일하다면 한식을 선택하고 싶다는 비율이 50.1%로 가장 높았으며, 다음으로 분식, 건강식품 등의 순이었다. 바쁜 현대의 직장인과 대학생들이지만, 아침식사 형태로 전통적인 한식을 선호한다는 사실을 알 수 있다.

직장인과 대학생의 응답이 차이를 보였으며, 직장인은 죽과 건강식에 대학생보다 많은 응답을 보였고, 대학생은 양식과 퓨전식에 직장인보다 많은 응답을 보였다(p<.05).

직장인은 남, 녀 간에 차이를 보이지 않았으나, 대학생은 남자가 여자보다 양식, 분식 및 건강식에 더 많은 응답을 보였고 여자는 한식과 죽에 남자보다 더 많은 응답

Table 9. Food expenses when eating out for breakfast

N(%)

	Workers		College Students		All Subjects		All
	Male	Female	Male	Female	Workers	College Students	
1,000 won	9 (5.8)	11 (9.7)	8 (4.0)	8 (4.3)	20 (7.4)	16 (4.1)	36 (5.5)
1,100-2,000 won	34 (21.8)	32 (28.3)	52 (26.0)	80 (42.6)	66 (24.5)	132 (34.0)	198 (30.1)
2,100-3,000 won	50 (32.1)	38 (33.6)	83 (41.5)	70 (37.2)	88 (32.7)	153 (39.4)	241 (36.7)
3,100-4,000 won	31 (19.9)	20 (17.7)	34 (17.0)	24 (12.8)	51 (19.0)	58 (14.9)	109 (16.6)
More than 4,000 won	32 (20.5)	12 (10.6)	23 (11.5)	6 (3.2)	44 (16.4)	29 (7.5)	73 (11.1)
Total	156 (100.0)	113 (100.0)	200 (100.0)	188 (100.0)	269 (100.0)	388 (100.0)	657 (100.0)
χ^2 test	6.657		18.380***		22.698***		

***p<.001

Table 10. Foods chosen if their prices are same

N(%)

	Workers		College Students		All Subjects		All
	Male	Female	Male	Female	Workers	College Students	
Hansik	75 (48.1)	58 (51.3)	93 (46.5)	103 (54.8)	133 (49.4)	196 (50.5)	329 (50.1)
Western food	8 (5.1)	6 (5.3)	23 (11.5)	10 (5.3)	14 (5.2)	33 (8.5)	47 (7.2)
Bunsik	26 (16.7)	14 (12.4)	31 (15.5)	23 (12.2)	40 (14.9)	54 (13.9)	94 (14.3)
Health food	18 (11.5)	15 (13.3)	25 (12.5)	17 (9.0)	33 (12.3)	42 (10.8)	75 (11.4)
Juk	14 (9.0)	15 (13.3)	4 (2.0)	14 (7.4)	29 (10.8)	18 (4.6)	47 (7.2)
Fusion food	14 (9.0)	4 (3.5)	20 (10.0)	17 (9.0)	18 (6.7)	37 (9.5)	55 (8.4)
Others	1 (0.6)	1 (0.9)	4 (2.0)	4 (2.1)	2 (0.7)	8 (2.1)	10 (1.5)
Total	156 (100.0)	113 (100.0)	200 (100.0)	188 (100.0)	269 (100.0)	388 (100.0)	657 (100.0)
χ^2 test	5.180		13.781*		14.572*		

*p<.05

을 보였다(p<.05).

IV. 결론 및 요약

본 연구는 경남 일부지역(창원시)에 소재한 산업체에 근무하는 직장인(남: 189, 여: 182)과 같은 지역 대학생(남: 217, 여: 225)의 아침식사 실태를 조사하여 그 결과에서

직장인과 대학생 간에 차이가 나타나는지를 분석한 것이다. 또한 직장인과 대학생 각 군에서 남, 여 간의 차이도 분석하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자 중 대학생은 대부분이 20대이며 미혼자였으나, 직장인은 20대, 30대, 40대가 거의 비슷한 비율이었고 58.0%가 기혼자였다. 전체의 77%가 생활수준이 중

이라 답하였으며, 한달 용돈은 20만 원 이하인 비율이 가장 많았다.

2. 조사대상자 중 아침식사를 규칙적으로 하고 있는 비율은 36.5%였으며, 직장인이 대학생보다 더 규칙적이었다($p<.05$). 일주일 동안 거의 매일 아침식사를 하는 비율은 27.2%, 거의 아침을 먹지 않는 비율은 15.3%였다.

3. 아침식사가 규칙적이지 못한 가장 큰 이유는 시간부족(41.7%)이었으며, 대학생에서는 시간부족에 응답한 비율이 남자보다 여자에서 더 높았다($p<.05$). 이는 아침시간의 부족을 여학생들이 더 많이 겪고 있는 것을 보여 주는 결과라 하겠다.

4. 아침식사를 하는 주된 이유로는 배고픔을 달래기 위해서라는 응답이 37.0%로 가장 많았으며, 다음으로 속이 편하고 든든해서, 영양섭취를 위해서 순이었다. 아침식사의 중요성에 대해서는 직장인보다 대학생이 더 많이 인식하고 있었다($p<.001$).

5. 전체의 62.7%가 아침결식으로 인하여 임상증세를 느낀다고 응답하였으며, 직장인보다 대학생이 더 자주 임상증세를 느끼는 것으로 나타났다($p<.001$). 조사대상자들이 가장 많이 느끼는 임상증세는 집중력저하(40.6%)였으며, 다음으로 현기증과 소화불량 등이었다.

6. 전체의 67.0%가 밥·국·밀반찬의 형태로 아침식사를 하고 있는 것으로 나타났으며 그 다음으로 빵·토스트·샌드위치·햄버거류(13.2%), 우유·시리얼(5.9%)의 순이었다. 밥·국·밀반찬의 형태로 아침식사를 하고 있는 비율은 직장인보다 대학생이, 대학생에서는 남자보다 여자가 더 높았다($p<.01$).

아침식사를 준비할 때 가장 고려하는 사항으로는 소화가 잘 되는 음식이라고 응답한 비율이 35.3%로 가장 높았으며, 조리가 쉬운 음식(22.5%), 다양한 요리(16.2%)가 그 다음 순이었다. 대학생에서는 조리가 손쉬운 음식에 여자의 응답률이 특히 높았다($p<.01$).

7. 선호하는 아침식사의 유형으로는 우리 전통 주식인 밥을 선호한다는 응답이 54.7%로 가장 높았으며 대학생의 비율이 직장인보다 더 높았다($p<.05$).

8. 아침을 밖에서 사먹을 때 가장 많이 이용하는 음식은 김밥(34.7%)이었으며 특히 대학생 여자의 비율이 높았다($p<.001$). 아침식사를 사먹을 때의 선택기준으로는 간편성(62.1%)을 가장 중요하게 생각하고 있었으며 그 다음으로 음식의 맛, 가격의 순이었다.

9. 아침을 사먹을 경우 식사비용으로는 2,100~3,000원이 적당하다고 응답한 비율이 가장 높았으며 직장인이 대학생보다 아침식사 경비를 조금 더 많이 쓰고 있는 것으로 나타났다($p<.001$). 동일한 비용일 때 선택하고 싶은 아침식사 유형으로 50.1%가 한식이라고 응답하였다.

본 조사대상자들인 직장인과 대학생들은 대부분 아침식사의 중요성을 충분히 인식하고 있음에도 불구하고 매일

아침식사를 한다는 비율은 27.2%에 불과하였고, 아침식사를 전혀 하지 않는 대상자가 15.3%에 달하였다. 아침식사가 불규칙적인 가장 큰 이유가 시간 부족이라고 하는 이들의 아침식사 결식률을 낮추기 위해서는 다양한 노력이 필요할 것이다. 아침식사로 바쁜 아침시간에 보다 간편하게 준비하여 먹을 수 있는 소화하기 쉬운 한식 위주의 2,000~3,000원 가격대의 다양한 음식메뉴의 개발이 필요하다고 사료된다.

V. 감사의 글

본 연구는 2009학년도 경남대학교 학술진흥연구비의 지원으로 수행되었으며 이에 감사드립니다.

참고문헌

- 문수재. 1996. 1차 WORKSHOP - 우리나라의 국민건강 영양조사 사업 개선방향 - : 제1주제 : 한국인의 영양문제. 한국영양학회지 29(4):371-380
- 신경화. 2000. 서울시내 직장인의 아침식사 실태 조사 연구. 세종대학교 대학원 석사학위논문
- 2008 국민건강통계 국민건강영양조사 제4기 2차년도(2008) 대한영양사회. 1994. '94 국민 건강 증진을 위한 영양교육 및 전 사회-직장인 영양관리, 대한영양사회학술지 3(2):223-238
- Ahn B, Kim SY. 1999. A study on the eating behaviors and the preferences of industrial workers in Korea. J East Asian Soc Dietary Life 9(3):336-344
- Chang NS. 1996. Changes in Dietary Habits of Adults with Middle and Upper Income Levels in Seoul, Korean J. of Nutr. 29(5):547-558
- Chao, ESM, Smi Vanderkooy P. 1989. An Overview of Breakfast Nutrition. J. Canadian Dietetic Assoc. 50:225-228
- Cho SH, Jang JH, Ha TY, Lee KS, Kim MK, Seo JS. 2004. A Survey on Breakfast of Workers in Daegu Area. Korean J. Community Nutr. 9(6):673-682
- Funjiwara T. 2003. Skipping breakfast is associated With dysmenorrhea young women in japan. Int J Food Sci Nutr. 54(6): 505-509
- Hwang HS, Lee JS. 1999. A Study of Teachers' Breakfast Behavior and Ideal Breakfast Types. Korean J. Community Nutr. 4(4):575-586
- Jung WH, Sin MK. 1998. A study on changes of degree of fatigue and urine Whether skipping meal or not. J Kor Health Assoc. 24(1):138-152
- Kim MK. 2004. A Study Dietary Life of Workers and Development of Nutritional Convenient Foods for Workers. Graduate school of Yeongnam university.
- Lee MS, Woo MK. 2002. A Study of Health-related Habits, Dietary Behaviors and the Health Status of the Middle-aged and the Elderly Living in the Chonju Area (II).

- Korean J. Community Nutr. 7(6):749-761
- Lee SJ(2005). The Realities of Breakfast for on IT Industry Workers, Graduate school of Food and Drug Administration, Chung-ang university.
- Ma Y, Bertone ER, Stanek EJ, Reed GW, Heben JR, Cohen Merriam PA Ockene IS. 2003. Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. Am J Epidemiol. 158(1):85-92
- Oh HM, Yoon JS. 2000. Health and Nutritional Status of Industrial Workers. Korean J. Community Nutr. 5(1):13-22
- Yang IS. 1997. Enhancing the School Foodservice Management through National School Breakfast Program the Korean Dietetic Association. J. Korean Dietetic Assoc. 3(2):223-238
- Yu HH, Nam JE, Kim IS. 2003. A Study of the Nutritional Intake and Health Condition of Female College Students as Related to Their Frequency of Eating Breakfast. Korean J. Community Nutr. 8(6):964-976

2010년 10월 18일 접수; 2010년 11월 10일 심사(수정); 2010년 11월 10일 채택