

여대생의 아침식사 실태와 이상적 아침식사 유형을 위한 연구

- I. 아침식사 행동을 중심으로 -

이진실 · 정혜정

상명대학교 외식영양학 전공, 김포대학 호텔조리과
(2001년 9월 7일 접수)

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

Jin-Sil Lee and Hea-Jung Chung

Department of Food Management and Nutrition, Sangmyung University, Seoul

Department of Hotel Culinary, Kimpo College, Kyunggi, Korea

(Received September 7, 2001)

Abstract

This study was carried out to investigate breakfast behaviors of female college students. 500 questionnaires were distributed and 417 were used for statistical analysis(SAS program). This survey was conducted from June, 2000 to October, 2000. 44.7% of the respondents considered lunch to be the most important meal. 51.6% students thought that people must eat breakfast. 41.6% of the students always eat breakfast but 22.1% do not eat breakfast. Conventional type of breakfast was found to be the most popular (67.6%). But ₩400,000 monthly allowance group($P < 0.05$) and self prepared breakfast group preferred Western style breakfast. The main reason for eating breakfast was for health(34.6%). The group of students with less monthly allowance were more likely to skip breakfast due to lack of time ($p < 0.01$). Physical discomforts after skipping breakfast were: lack of strength(42.5%), stomach ache(36.3%), giddiness(9.1%), and recovered temper(12.1%). In conclusion, it is needed that a convenient and nutritional education should be developed for college students' health.

Key Words : Breakfast behavior, Breakfast type, Physical discomforts

I. 서론

아침을 바르게 먹는 일은 하루를 능률적이고 건강하게 보낼 수 있는 원동력을 제공하고 균형된 생활을 위한 올바른 생활습관의 필수요소이므로, 영양학자들은 규칙적인 아침식사를 강조하고 있다¹⁻³⁾. 아침식사에 관한 수많은 연구들은 아침식사의 영양적 중요성과⁴⁻⁵⁾

건강상태와 관련성에 대해 직접적인 상관성을 언급하고 있으며⁶⁾ 특히 청소년들을 대상으로 한 아침식사에 관한 연구는 영양 및 건강관련성 뿐 만 아니라 학습수행능력과도 상관성이 높다고 보고된 바 있다⁷⁻⁸⁾.

청소년의 대부분은 수험생으로서 수면부족, 과도한 공부, 성적경쟁 등으로 인한 신체적, 심리적 스트레스

때문에 발생하는 식욕감퇴와 생활리듬의 변화에 따른 결식, 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 간식과 야식의 증가 및 부적당함, 빈번한 fast food의 이용, 단순한 식사내용 등 바람직하지 못한 식행동들을 하고 있는 것으로 나타났다⁹⁻¹⁰⁾. 특히 이들이 대학생이 되면 개인의 식사시간이 고려되지 않는 수업시간표와 늘어난 자유시간 등에 의한 생활리듬에 따라 더욱 불규칙하고 불합리한 식생활을 할 가능성이 커진다고 보고된 바 있다¹¹⁾. 최근에 여대생을 대상으로 식사행동을 연구한 일부 보고에 의하면 BMI로 평가되는 비만도 측정시 자신이 저 체중, 또는 정상임에도 불구하고 자기 체형을 과체중으로 인식하는 경향이 있으며 여대생의 대부분이 자기 체형에 만족하지 않아 다이어트를 시도하거나 시도할 생각을 가지고 있다고 보고된 바 있다.¹²⁻¹³⁾ 여대생들이 체중감량을 하는 목적은 중·장년기에 있을 과체중 혹은 비만과 이로 인한 건강문제의 예방을 위한 것보다는 주로 아름답게 보이려는 의도가 더 높다고 보고된바 있으며,¹⁴⁾ 또한 체중감소를 위하여 운동량을 늘리는 방법보다는 대부분 음식 섭취량을 줄이는 방법을 시도한다는 것이다. 최근에 전북 일부지역 여자 중·고·대학생의 식습관 변화를 10년전과 비교 연구한 장 등¹⁵⁾의 연구에 의하면 여대생들이 가장 맛있게 먹는 식사는 저녁이고 가장 맛없다고 응답한 식사는 아침이며 주로 결식하는 식사는 아침이 높은 것으로 나타났다. 아침 결식 원인으로 시간부족(32.7%), 특별한 이유 없이(30.0%), 식욕이 없어서(12.0%) 등으로 응답하였고 체중조절을 위해서 아침을 결식한다고는 1.3%가 응답한 반면, 체중조절을 위해서 저녁식사를 결식한다고는 16.0%가 응답하였다. 한편 김 등¹⁶⁾은 여중생, 여대생 모두 아침식사의 결식원인이 시간부족, 식욕부족이라고 응답하여 황 등¹⁷⁾이 교사들을 대상으로 아침식사 행동을 연구한 결과와 비슷하게 대부분 아침식사의 결식 이유는 시간부족과 식욕부진인 것으로 나타났다.

이상에 의하면 아침식사를 올바르게 규칙적으로 섭취하는 일은 영양균형의 중요성, 우수한 학습 수행능력과 건강한 생활을 위한 필수요소임에도 불구하고 현대의 바쁜 사회생활에 의해 아침식사의 중요성 및 필요성과 아침식사를 규칙적으로 먹는 습관이 점차 밀려나고 있는 실정이다. 한편 우리나라에서 아침식사에 대한 연구가 체계적으로 수행된 바는 아직 없으며 최근에야 국민건강 홍보차원에서 아침식사의 중요성을 인지하고 이에 관한 연구가 시작되어 서울지역 중상류층 성인들의 아침 식사 습관과¹⁸⁻¹⁹⁾ 아침식사 프로그램과 학교급식 서비스 방안이 토의된 적이 있고²⁰⁾ 아침

식사의 규칙성이 중년기 식습관과 영양상태에 미치는 연구가 있을 뿐²¹⁾ 성별, 연령, 계층별로 아침식사 실태에 관한 세분화된 연구는 아직 진행된 바가 없으며 황 등¹⁷⁾이 이에 대한 필요성을 인지하고 교사들을 대상으로 아침식사실태 및 이상적 아침식단작성을 위한 연구를 시작한 바 있다.

따라서 본 연구에서는 여대생들을 대상으로 아침식사 행동을 분석해 보았다. 대학생들은 인생주기(Life Cycle)에서 성인기로 전환하는 과도기 연령이며 세대간 교량역할을 담당하는 구성원이므로 이 시기의 정신적, 신체적 건강지표는 그 사회 구성원들의 영양생활, 실제 생활환경의 척도가 된 바, 식생활을 통한 의식구조와 식행동 및 영양상태는 대학생 연령 뿐 만 아니라 그 사회 모든 연령층의 식사 실태에 대한 검토가 될 수 있기 때문이다. 이에 여대생들을 대상으로 전반적인 아침식사 실태와 경향을 파악하여 이를 토대로 영양적으로 균형되고 편리하게 사용할 수 있는 아침식단의 개발과 아침식사의 중요성을 널리 인지시킬 수 있는 영양교육용 프로그램을 개발하고, 나아가 다양한 연령층과 직업계층별로 연구를 실시하여 아침식사에 관한 중요성 및 실천을 위한 교육자료를 점진적으로 확보하고자 본 연구를 실시하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 방법

조사대상자의 설정은 연구자가 임의로 서울지역에 거주하는 여대생들을 대상으로 학년별 분포를 고려하여 총 500명으로 하였다. 본 연구에 사용된 도구는 설문지로서 문항의 성질에 따라 응답자가 해당사항을 선택하거나 필요한 내용을 기술하게 하였다. 설문지는 연구자에 의해 구성된 설문문항과 타 연구자²¹⁾⁵⁷⁾에 의해 구성된 설문 문항 중에서 본 연구에 적용할 수 있는 부분을 발췌하여 작성하였다. 설문지의 내용은 조사대상자의 일반사항, 하루중 중점을 두는 식사, 아침식사의 필요성과 식사습관 및 식사형태, 아침식사를 하는 이유, 아침식사를 거른후 경험한 신체적 증상등으로 구성되었다. 설문지 조사는 그룹 면담으로 사전에 교육받은 조사자가 직접 학교로 응답자를 방문하여 실시하였다. 조사기간은 2000. 6. 1~8. 30 까지 실시된 바 총 회수 설문지 500부(회수율 100%) 가운데 부실기재된 자료를 제외한 417부(이용률: 83.4%)가 통계처리에 이용되었다.

2. 비만도 측정

비만의 평가는 다양한 방법들이 있으나 임상에서 간편한 방법으로 많이 행해지고 있는 것은 신장, 체중을 이용한 BMI와 RBW이므로 이를 사용하여 비만도를 측정하였다.

첫째, 체질량 지수[BMI : Body Mass Index : 체중(kg)/신장²(m²)]를 구하여 비만의 지표로 삼았는데 20미만은 저체중, 20-24.9는 정상체중, 25-29.9는 과체중, 30이상은 비만으로 구분하였다²². 둘째, 표준체중비율(RBW : Relative Body Weight = 실제체중/표준체중×100)을 구하여 90%미만은 체중미달, 90-110%는 정상체중, 110-120%는 과체중, 120%이상은 비만으로 구분하였다²³. 이때 표준체중은 동양인에게 적합하도록 만든 변형 Broca법[(신장(cm)-100)×0.9]을 이용하여 계산하였다²⁴.

3. 자료처리 및 분석방법

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

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반환경 조사

조사 대상자의 일반사항은 나이, 학년, 신장, 체중, 한달 용돈과 아침식사를 준비하는 사람들로 구성되었다. 평균 연령은 22.3±2.4세(평균±표준편차)였고 학년별 분포는 1학년 16.5%(69명), 2학년 21.8%(91명), 3학년 23.9%(100명), 4학년은 37.7%(157명)로 나타났으며 평균신장은 162.5±7.3cm(평균±표준편차), 평균체중은 50.8±5.9kg(평균±표준편차)로 나타나 평균연령이 22.3세인 연구 대상자들의 체위를 FAO한국협회에서 제정한 한국인 체위 기준치(신장160.0cm, 체중53.0kg)와 비교해 볼 때 신장 값은 약간 높았고 체중 값은 약간 낮게 나타났다. 따라서 체질량 지수(BMI)에 따른 분포도는 20미만 저체중은 288명(68.7%), 20-24.4정상체중은

107명(25.5%), 25-29.9과체중은 1명(0.2%), 30이상 비만은 23명(5.5%)이었으며 체질량지수의 평균은 18.6±7.0(평균±표준편차)으로 저체중의 범위에 속하였다. 이를 표준체중비율(RBW)로 구분해 보았을 때도 90%미만 체중미달은 233명(55.6%), 90-110% 정상체중은 148명(35.3%), 110-120% 과체중은 13명(3.1%), 120%이상 비만은 25명(5.9%)으로 평균 88.1±31.8%(평균±표준편차)로 나타나 저체중의 범위에 속하였는데, 장 등¹⁵의 연구에서도 여대생들의 가장 큰 식생활의 문제점이 바로 마른 체형을 위한 무분별한 식사감량 및 결식으로 인하여 이들의 건강악화는 물론 장차 2세에 끼칠 부정적 영향을 크게 지적한 바 있었다. 한달 용돈은 20만원 미만이 18.4%(73명), 20만-29만원 38.6%(153명), 30-39만원 29.1%(115명), 40만원 이상은 13.9%(55명)로 나타났다. 아침식사를 준비하는 사람이 엄마라고 50.8%(198명)가 응답하였고 본인이 준비한다가 26.0%(101명), 엄마와 함께 본인이라고 16.0%(62명), 기숙사 또는 하숙집에서 먹는다가 7.2%(28명)로 나타났다.

2. 아침식사 실태

1) 하루 중 중점을 두는 식사

하루 중 가장 중점을 두는 식사는 점심(44.7%), 저녁(28.0%), 세끼니모두(15.2%), 아침(12.1%)의 순이었다(Table 1). 각 요인별 χ^2 검증을 실시한 결과, 한달 용돈의 수준(p<0.05)에 따라 유의적인 차이를 나타낸 바, 20-30만원의 용돈을 쓰는 학생들은 20만원이하, 또는 30만원 이상의 용돈을 쓰는 학생들에 비해서 상대적으로 아침을 더 중요하게 생각하였고(각각 18.9%, 9.6%, 7.8%, 5.5%), 30-40만원의 용돈을 쓰는 학생들은 30만원이하, 또는 40만원 이상의 용돈을 쓰는 학생들에 비해서 상대적으로 점심을 (각각 51.3%, 39.7%, 43.8%, 40.0%), 40만원 이상에서는 저녁을 (각각 40.0%, 35.6%, 20.3%, 27.8%) 상대적으로 더 중요하게 생각한 것으로 분석되었다. 교사들을 대상으로 아침식사 행동을 분석한 황 등¹⁷의 연구에서는 하루식사 중 가장 중점을 두는 식사가 저녁이라고 66.2%가 응답하였고 5.8%는 아침식사라고 응답하여 본 연구 결과와 다른 양상을 나타냈다.

2) 아침식사의 필요성과 식사습관

아침식사는 생활의 활력소로 생산성 있는 하루를 유지시켜주고 다른 끼니의 과식을 방지하는 등 그 영양적 중요성은 이미 많은 연구를 통해 보고된 바 있으며 본 연구에서도 아침식사의 필요성에 대해 조사한 결과 <Table 2>에 나타난 바와 같이 '아침식사는 꼭 해

<Table 1> The meal considered as most important by subjects

N(%)

Variable		Breakfast	Lunch	Dinner	All three meals	Total	χ^2
Grade	Freshman	6(9.7)	28(45.1)	21(33.9)	7(11.3)	62(15.6)	3.429
	Sophomore	11(12.6)	39(44.8)	24(27.6)	13(15.0)	87(22.0)	
	Junior	13(14.0)	43(46.2)	21(22.6)	16(17.2)	93(23.5)	
	Senior	18(11.7)	67(43.5)	45(29.2)	24(15.6)	154(38.9)	
Montly allowance (₩10,000)	<20	7(9.6)	29(39.7)	26(35.6)	11(15.1)	73(18.4)	20.173*
	20-29	29(18.9)	67(43.8)	31(20.3)	26(17.0)	153(38.6)	
	30-39	9(7.8)	59(51.3)	32(27.8)	15(13.1)	115(29.1)	
	40≤	3(5.5)	22(40.0)	22(40.0)	8(14.5)	55(13.9)	
Preparation	Self	9(8.9)	47(46.5)	3(29.7)	4(14.9)	101(25.5)	7.397
	Mother	27(13.9)	91(46.7)	45(23.1)	32(16.4)	195(49.3)	
	Other	12(12.0)	39(39.0)	36(36.0)	13(13.0)	100(25.2)	
	Total	48(12.1)	177(44.7)	111(28.0)	60(15.2)	396(100.0)	

*p<0.05

<Table 2> Necessary of breakfast to subjects

N(%)

Variable		Have to eat	Need not to eat	Regardless of eating	Other	Total	χ^2
Grade	Freshman	27(42.8)	19(30.2)	11(17.5)	6(9.5)	63(15.8)	12.775
	Sophomore	57(66.3)	13(15.1)	9(10.5)	7(8.1)	86(21.7)	
	Junior	43(46.7)	19(20.7)	20(21.7)	10(10.9)	92(23.2)	
	Senior	78(50.0)	36(23.0)	28(18.0)	14(9.0)	156(39.3)	
Montly allowance (₩10,000)	<20	46(63.9)	13(18.1)	8(11.0)	5(7.0)	72(18.1)	20.133*
	20-29	84(55.3)	35(23.0)	17(11.2)	16(10.5)	152(38.3)	
	30-39	55(47.0)	27(23.1)	26(22.2)	9(7.7)	117(29.5)	
	40≤	20(35.7)	12(21.4)	17(30.4)	7(12.5)	56(14.1)	
Preparation	Self	55(54.5)	20(19.8)	18(17.8)	8(7.9)	101(25.4)	7.565
	Mother	107(54.0)	45(22.7)	29(14.6)	17(8.6)	198(49.9)	
	Other	43(43.9)	22(22.4)	21(21.4)	12(12.2)	98(24.7)	
	Total	205(51.6)	87(22.0)	68(17.1)	37(9.3)	397(100.0)	

*p<0.05

야한다', '먹을 필요가 없다', '상관없다', '기타'는 각각 51.6%, 22.0%, 17.1%, 9.3%로 나타났으며 한 달에 쓰는 용돈의 범위(p<0.05)에 따라 유의적인 차이를 나타낸 바 한달 용돈을 쓰는 액수가 적을수록 아침식사는 반드시 먹어야 한다고, 용돈 액수가 많을수록 아침식사를 먹거나 먹지 않거나 상관없다고 응답한 비율이 높게 나타났다. 아침식사 습관에 대해서는 <Table 3>에 나타난바와 같이 40.6%가 '아침을 꼭 먹는다'라고 응답하였고 36.6%는 '아침식사 여부가 불규칙하다', 22.8%는 '아침을 거의 먹지 않는다'라고 응답하여 아침식사가 중요하다고 생각한 비율, 즉 아침식사를 꼭 먹어야 한다고 응답한 비율(Table 2: 51.6%) 보다 아침식사를 반드시 먹는다는 비율(40.6%)이 더 낮게 나

타나 규칙적인 아침식사에 대한 생각과 실천의 차이를 알 수 있었으며 각 변인별로 통계적인 유의차는 보이지 않았다.

서울지역 성인들을 대상으로 아침식사의 습관을 분석한 장¹⁹⁾의 연구에서도 연령, 성별, 소득수준이나 교육수준의 차이 없이 아침식사가 다른 끼니보다도 중요하다고 52.3%가 응답하였으나 아침식사의 결식율은 평균 33%로 매우 높은 것으로 보고된 바 있으며 이²⁵⁾의 연구에서도 포천 지역 초등학교들의 아침식사 결식율이 36.6%로 높게 나타났는데 그 이유는 어머니들의 높은 취업률이 자녀들의 아침 결식에 1차적 원인으로 지적된 바 있었다. 한편 장 등¹⁵⁾의 연구에서는 전북 일부 지역 여대생들이 '아침식사를 거의 항상 결식한다'고

<Table 3> Eating habit of breakfast

N(%)

Variable		Always	Sometimes	Rarely	Total	χ^2
Grade	Freshman	18(28.6)	31(49.2)	14(22.2)	63(15.9)	8.228
	Sophomore	40(46.0)	27(31.0)	20(23.0)	87(21.9)	
	Junior	39(42.0)	32(34.4)	22(23.7)	93(23.4)	
	Senior	64(41.6)	55(35.7)	34(22.1)	153(38.8)	
	Total	161(40.6)	145(36.6)	90(22.8)	397(100.0)	
Montly allowance (₩10,000)	<20	36(49.3)	22(30.1)	15(20.6)	73(18.4)	15.756
	20-29	70(45.8)	53(34.7)	30(19.5)	153(38.5)	
	30-39	39(33.9)	45(39.1)	31(27.0)	115(29.0)	
	40≤	16(29.4)	25(44.6)	14(26.0)	56(14.1)	
	Total	161(40.6)	145(36.6)	90(22.8)	397(100.0)	
Preparation	Self	34(33.7)	37(36.6)	30(29.7)	101(25.4)	14.216
	Mother	85(44.2)	71(36.0)	40(20.3)	197(49.6)	
	Other	42(43.3)	36(37.1)	20(20.6)	97(25.0)	
	Total	161(40.6)	145(36.6)	90(22.8)	397(100.0)	
RBW	<90	90(42.5)	81(38.2)	40(18.9)	212(58.9)	8.815
	90-110	56(37.8)	55(37.2)	37(25.0)	148(41.1)	
	Total	146(40.6)	136(37.8)	77(21.4)	360(100.0)	

16.4%가 응답한 바 있는데 이는 여고, 여중생에 비해서 여대생들의 아침 결식율이 낮았으나 교육당국에서 청소년기 아침식사의 중요성을 인식하여 정책적으로 아침 학교급식을 시행한다면 아침 결식율이 줄어들 것으로 예측하였다. 한편 여대생들은 마른 체형을 무분별할 정도로 선호하여²⁶⁾ 마른 체형의 선호도가 아침식사 습관과 연관성이 있으리라 사료되어 본 연구에서 표준체중비를 저체중군(233명: 55.6%)과 표준체중비를 정상체중군(148명: 35.3%)으로 나누어 아침식사 습관 요인들과 상관성을 분석한 결과 통계적으로 유의적인 차이는 보이지 않았다.

3) 아침식사 형태

일상적으로 섭취하는 아침식사의 형태는 조사하여 <Table 4>에 제시하였다. '밥·국·김치 등으로 이루어진 전통식을 한다', '빵·우유·콘 후레이크 등의 서양식을 한다', '수프·죽·미숫가루 등 간편식을 먹는다', '과일·야채 샐러드·커피 등을 먹는다'는 각각 67.7%, 20.0%, 4.7%, 7.8%로 나타나 타 보고에서와 마찬가지로 아침식사로 전통식을 하는 경우가 대부분이었다. 각 집단별 χ^2 검증을 실시한 결과 한 달에 쓰는 용돈의 크기(p<0.01)와 아침식사를 준비하는 사람(p<0.01)에 따라 유의적인 차이를 나타냈는데 한달 용돈을 많이 쓰는 학생일수록 전통식을 먹는 비율이 감소한 반면 서구식을 선호하는 비율이 더 컸으며, 엄마가 아침식사를 준비해주는 학생들이 아침식사 형태로

전통식을 더 많이 먹었으며 본인이 아침식사를 준비하여 먹는 학생들은 엄마가 아침식사를 준비해 주는 학생들에 비해서 서구식을 더 선호한 것으로 분석되었다(각각 28.1%, 13.3%). 한편 본인 스스로 아침을 준비하여 먹는 경우에 '과일·야채샐러드·커피등을 먹는다'고 응답한 비율이 얼마나 다른 사람의 도움으로 아침을 먹는 경우에 비해 더 높게 나타났다(각각 11.5%, 6.6%, 6.3%).

도시 주부들을 대상으로 식품소비구조를 연구한 손등²⁷⁾도 우리나라 사람들의 식사형태가 세끼니 모두 밥과 국으로 이루어진 전통적인 식사를 하는 경우가 63.3%이며, 하루에 한끼니는 빵과 우유로 대체하는 절충식을 하는 경우는 13.0%로서 대부분 가정에서 한식의 형태를 유지한 것으로 보고되었다. 한편 황 등¹⁷⁾의 연구에서는 서울 지역 젊은 여교사 집단에서 약 20%가 아침식사로 서구식을 먹는다고 보고하였으며 이는 세대간 변화된 식습관의 반영일 뿐만 아니라 바쁜 아침 시간의 단면을 동시에 보여주는 것으로 직장 여성들을 위해 짧은 시간 내에 균형된 영양을 섭취할 수 있는 아침 식단의 개발 및 홍보화 작업의 필요성을 강조하였다. 본 연구에서도 여대생들은 타 연령 집단에 비해 아침식사로 서구식을 선택하고 있었으며 본인이 직접 아침식사를 준비한 경우 45%가 전통식 이외의 형태로 아침식사를 하는 것으로 나타나 장차 이들이 주부가 되었을 경우 다양한 형태로 아침식사 패턴에 변화를 가져올 것으로 사료되었다.

<Table 4> Type of breakfast

N(%)

Variable		Conventional style	Western style	Convenience style	Fruits and vegetables	Total	χ^2
Grade	Freshman	35(55.6)	14(22.1)	3(4.8)	11(17.5)	63(16.3)	20.753*
	Sophomore	57(67.1)	14(16.5)	8(9.4)	6(7.0)	85(22.0)	
	Junior	68(77.3)	13(14.8)	2(2.3)	5(5.6)	88(22.7)	
	Senior	102(67.6)	36(23.8)	5(3.3)	8(5.3)	151(39.0)	
	Total	262(67.7)	77(20.0)	18(4.7)	30(7.8)	387(100.0)	
Montly allowance (₩10,000)	<20	54(76.0)	6(8.5)	3(4.2)	8(11.3)	71(18.2)	24.051**
	20-29	113(74.8)	25(16.6)	4(2.6)	9(6.0)	151(39.0)	
	30-39	69(62.2)	29(26.1)	7(6.3)	6(5.4)	111(28.8)	
	40≤	26(48.2)	17(31.4)	4(7.4)	7(13.0)	54(14.0)	
	Total	262(67.7)	77(20.0)	18(4.7)	30(7.8)	387(100.0)	
Preparation	Self	53(55.2)	27(28.1)	5(5.2)	4(11.5)	96(24.8)	29.484***
	Mother	149(76.0)	26(13.3)	8(4.0)	13(6.6)	196(50.7)	
	Other	60(63.2)	24(25.3)	5(5.2)	6(6.3)	95(24.5)	
	Total	262(67.7)	77(20.0)	18(4.7)	30(7.8)	387(100.0)	
RBW	<90	138(66.0)	44(21.0)	11(5.3)	4(7.7)	209(59.5)	6.216
	90-110	94(66.2)	30(21.1)	6(4.2)	12(8.5)	142(40.5)	
	Total	232(66.1)	74(21.0)	17(4.8)	16(4.5)	351(100.0)	

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

3. 아침식사의 의의

1) 아침식사를 하는 이유와 불규칙한 이유

아침식사를 하는 이유는 '건강을 생각해서', '배가 고프니까', '그냥 습관적으로', '가족과 주변사람들의 권유 때문에'가 각각 34.6%, 33.9%, 18.0%, 13.5%였으며 각 변수들 간에 유의적인 차이는 보이지 않았다 (Table 5). 또한 아침식사를 거르거나 불규칙하게 먹는 이유는 '시간이 부족해서', '아침을 먹으면 속이 불편해서', '식욕이 없어서', '체중감량을 위해', '습관적으로'가 각각 59.2%, 18.1%, 11.8%, 5.6%, 5.3%였다(Table 6). 한편 한 달에 쓰는 용돈의 양(p<0.01)과 아침식사를 준비하는 사람(p<0.05)에 따라 각 변수간 유의적인 차이를 보였는데 용돈을 적게 쓰는 학생들은 '시간이 부족해서(65.3%)', 용돈을 많이 쓰는 학생들은 '체중감량을 위해서(18.0%)'에 각각 응답한 비율이 높았다. 아침식사를 준비하는 사람에 따라 아침식사가 불규칙한 이유의 응답율에 차이가 나타났는데 본인이 아침을 준비하는 학생들은 '시간이 부족해서(70.0%)', 엄마가 준비해주는 학생들은 '식욕이 없거나 (13.2%)' '소화불량(20.7%)'이라고 응답을 했으며 본인과 엄마가 함께 아침을 준비하거나 기타 학생들은 '체중감량을 위해서 (11.4%)' 라고 응답한 비율이 상대적으로 더 높았다.

한국공업협회가 국민 균형식 모형개발을 위해 아침식사의 결식율에 관한 연구를 시행한 결과²⁸⁾, 20-59세 성인남자의 7.4%, 여자 8.5%가 아침을 거르고 전 연령층 가운데 20-29세 결식율이 남자 10.2%, 여자 15.8%로 타 연령층에 비해 훨씬 높은 것으로 보고한 바 있으며 아침을 거르는 일차적인 이유로는 '시간이 없어서'와 '입맛이 없어서'라고 보고한 바 있다. 황 등¹⁷⁾의 연구에서도 71.8%는 '건강을 생각해서' 아침식사를 하지만 48.0%가 '아침에는 출근준비를 하느라 시간이 부족해서', 28.6%는 '식욕이 없어서' 아침식사를 거르거나 불규칙하게 먹는다고 보고된 바 있다. 한편 여성 중에는 체중조절을 위해 아침식사를 거른다는 연구¹⁵⁾도 있지만 본 연구에서는 단지 5.6%만이 체중조절을 위해 아침식사를 거른다고 응답하였고 저체중군과 정상 체중군간에 유의적인 차이는 없었다.

2) 아침식사를 거른 후 경험한 신체증상

양²⁰⁾에 의하면 아침결식은 하루생활에 지장을 초래하고 건강장해의 가능성을 유발하므로 단순한 결식비율의 차원을 넘어 결식으로 인한 국민건강차원의 간접손실까지 추산해 보면 아침결식에 관한 문제해결은 국가 정책적 중요사안이라고 보고하였으며 학교에서 학생들을 대상으로 한 아침 급식과 점심 시간 전과 방과

<Table 5> The reason of having breakfast

N(%)

Variable		Maintain health	Because of hungry	Habitually	Advice from others	Total	χ^2
Grade	Freshman	23(37.1)	15(24.2)	8(12.9)	16(25.8)	62(16.2)	14.511
	Sophomore	27(32.1)	28(33.3)	18(21.4)	11(13.2)	84(21.9)	
	Junior	25(29.4)	32(37.7)	18(21.1)	10(11.8)	85(22.1)	
	Senior	58(37.9)	55(36.0)	25(16.3)	15(9.8)	153(39.8)	
	Total	133(34.6)	130(33.9)	69(18.0)	52(13.5)	384(100.0)	
Montly allowance (₩10,000)	<20	26(37.1)	26(37.1)	13(18.6)	5(7.2)	70(18.2)	8.637
	20-29	42(28.6)	52(35.4)	29(19.7)	24(16.3)	147(38.3)	
	30-39	46(41.0)	31(27.7)	19(17.0)	16(14.3)	112(29.2)	
	40≤	19(34.6)	21(38.2)	8(14.5)	7(12.7)	55(14.3)	
	Total	133(34.6)	130(33.9)	69(18.0)	52(13.5)	384(100.0)	
Preparation	Self	41(42.3)	37(38.1)	14(14.4)	5(5.2)	97(25.3)	13.622
	Mother	63(32.8)	59(30.7)	35(18.2)	35(18.2)	192(50.0)	
	Other	29(30.5)	34(35.7)	20(21.0)	12(12.6)	95(24.7)	
	Total	133(34.6)	130(33.9)	69(18.0)	52(13.5)	384(100.0)	
RBW	<90	75(36.8)	64(31.4)	38(18.6)	27(13.2)	204(58.6)	5.606
	90-110	47(32.6)	50(34.7)	24(16.7)	23(15.9)	144(41.4)	
	Total	122(35.1)	114(32.8)	62(17.8)	50(14.4)	348(100.0)	

<Table 6> The reason of having irregular breakfast

N(%)

Variable		Lack of time	Poor appetite	Indigestion	Weight concern	Routine habit	Total	χ^2
Grade	Freshman	30(53.6)	3(5.4)	13(23.2)	7(12.5)	3(5.4)	56(17.5)	19.468
	Sophomore	48(68.6)	9(12.9)	9(12.9)	3(4.3)	1(1.4)	70(21.8)	
	Junior	42(57.5)	10(13.7)	17(23.3)	2(2.7)	2(2.7)	73(22.7)	
	Senior	70(57.4)	16(13.1)	19(15.6)	6(4.9)	11(9.0)	122(38.0)	
	Total	190(59.2)	38(13.1)	19(15.6)	6(4.9)	11(9.0)	254(38.0)	
Montly allowance (₩10,000)	<20	36(64.3)	9(16.1)	7(12.5)	1(1.8)	3(5.3)	56(17.5)	27.059**
	20-29	79(65.3)	12(9.9)	19(15.7)	4(3.3)	7(5.8)	121(37.7)	
	30-39	51(54.3)	9(9.6)	24(25.5)	4(4.2)	6(6.4)	94(29.2)	
	40≤	24(48.0)	8(16.0)	8(16.0)	9(18.0)	1(2.0)	50(15.6)	
	Total	190(59.2)	38(11.8)	58(18.1)	18(5.6)	17(5.3)	321(100.0)	
Preparation	Self	58(70.0)	10(12.0)	11(13.2)	1(1.2)	3(3.6)	83(25.9)	24.868*
	Mother	89(55.9)	21(12.2)	33(20.7)	8(5.0)	8(5.0)	159(49.5)	
	Other	43(54.5)	7(8.9)	14(17.7)	9(11.4)	9(7.6)	79(24.6)	
	Total	190(59.2)	38(11.8)	58(18.1)	18(5.6)	17(5.3)	321(100.0)	
RBW	<90	94(56.9)	19(11.5)	34(20.6)	9(5.5)	9(5.5)	165(57.1)	9.062
	90-110	74(59.7)	17(13.7)	21(16.9)	7(5.7)	5(4.0)	124(42.9)	
	Total	168(58.1)	36(12.5)	55(19.0)	16(5.5)	14(4.8)	289(100.0)	

*p<0.05 **p<0.01

후 자율학습 시간 전에 간단한 급식과 더불어 체계적인 영양교육과 합리적인 보건의정책 차원의 방안과 대책을 강구한 바 있다. 이에 본 연구에서 여대생들에게 아

침식사를 거른 후 경험한 신체증상에 대해 조사한 결과 <Table 7>에 나타난 바와 같이 '기운이 없고 의욕이 없었다', '속쓰림을 경험했다', '현기증 또는 메스꺼움

<Table 7> Physical discomforts after skipping breakfast

N(%)

Variable		Stomach ache	Lack of strength	Giddiness	Recover temper	Total	χ^2
Grade	Freshman	21(36.2)	22(37.9)	5(8.6)	10(17.3)	58(15.6)	10.374
	Sophomore	31(36.9)	39(46.4)	11(13.1)	3(3.6)	84(22.6)	
	Junior	34(38.6)	34(38.6)	8(9.2)	12(13.6)	88(23.7)	
	Senior	49(34.5)	63(44.4)	10(7.0)	20(14.1)	142(38.1)	
Montly allowance (₩10,000)	<20	22(32.4)	32(47.0)	7(10.3)	7(10.3)	68(18.3)	6.490
	20-29	61(42.4)	59(41.0)	10(6.9)	14(9.7)	144(38.8)	
	30-39	37(34.3)	44(40.7)	11(10.2)	16(14.8)	108(29.0)	
	40≤	15(28.9)	23(44.2)	6(11.5)	8(15.4)	52(13.9)	
Preparation	Self	30(32.3)	41(44.1)	9(9.7)	13(13.9)	93(25.0)	6.742
	Mother	71(38.2)	77(41.4)	18(9.7)	20(10.7)	186(50.0)	
	Other	34(36.6)	40(43.0)	7(7.5)	12(12.9)	93(25.0)	
	Total	135(36.3)	158(42.5)	34(9.1)	45(12.1)	372(100.0)	

을 느꼈다', '오히려 가뿐하고 기분까지 괜찮았다'가 각각 42.5%, 36.3%, 9.1%, 12.1%로 나타났으나 각 집단 별 변인간 통계적으로 유의차는 보이지 않았다.

성인들의 현재 식습관이 2년 전에 비해서 어떠한 이유로 변화했는지 보고한 장¹⁸⁾의 연구에 의하면 연령, 성별에 따라서 그 이유가 다르게 나타나 20-35세 군은 '체중증가에 대한 염려', 36-45세 군은 '가족의 건강을 고려해서' 46-60세 군은 '자신의 병 때문에'라는 항목에 각각 높은 응답률을 보였으며 여성은 남성에 비해 '가족의 건강과 체중증가에 대한 염려' 때문이라고 응답한 비율이 높게 나타났다. 전북지역 여중·고·대학생들의 식습관 변화를 연구한 장 등¹⁵⁾의 보고에 의하면 아침결식이 가장 높고 끼니별 결식원인은 아침은 시간부족, 식욕이 없어서가 주요 원인이었고 점심은 먹을 시간을 놓쳐서, 식욕이 없어서, 도시락 준비가 귀찮아서 순이었다. 저녁결식은 우선 순위가 체중조절을 위해서라고 응답하여 성장기 올바른 식습관 형성을 위해서는 규칙적인 세끼 식사의 중요성을 강조하였다. 한편 본 연구에서는 아침식사의 결식 이유나 결식 습관이 시간 부족이나 식욕이 없는 것에 기인하였고 체중조절과는 유의적인 상관성을 보이지 않았다. 또한 대부분 학생들의 아침 결식 습관은 신체적 불편 증상과 관련성을 나타내 규칙적인 아침 식사 습관은 건강 생활과 밀접한 관련성이 있는 것으로 간주되었다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 여대생을 대상으로 전반적인 아침식사

실태와 경향을 파악하여 이를 토대로 간편하고 영양적으로 균형된 아침식단의 개발과 아침식사의 중요성을 인지시킬 수 있는 영양교육 프로그램을 개발하고, 나아가 다양한 연령층과 직업계층별로 연구를 실시하여 아침식사에 관한 중요성 및 실천을 위한 자료를 확보하고자 실시되었다.

- 1) 하루 식사 중 가장 중점을 두는 식사는 점심(44.7%)이 가장 높게 나타났으며 20-29만원의 용돈을 쓰는 학생들은 아침을(18.9%), 30-39만원의 용돈을 쓰는 학생들은 점심을(51.3%), 40만원 이상에서는 저녁을(40.0%) 상대적으로 더 중요하게 생각한 것으로 나타났다.
- 2) 아침식사의 필요성에 대해 조사한 결과 '아침식사는 꼭 해야한다', '먹을 필요가 없다', '상관없다', '기타'는 각각 51.6%, 22.0%, 17.1%, 9.3%로 응답하였다. 한 달에 쓰는 용돈의 범위(p<0.05)에 따라 유의적인 차이를 나타냈는데 한달 용돈을 쓰는 액수가 적을수록 아침식사는 반드시 먹어야 한다고, 용돈 액수가 많을수록 아침식사를 상관없다고 응답한 비율이 높게 나타났다. 아침식사 습관에 대해서는 '아침을 꼭 먹는다(40.6%)', '아침식사 여부가 불규칙하다(36.6%)', '아침을 거의 먹지 않는다(22.8%)'의 순으로 응답하였다.
- 3) 일상적으로 섭취하는 아침식사의 형태는 '전통식', '서양식', '채소죽이나 미숫가루와 같은간편식', '과일·야채'가 67.7%, 20.0%, 4.7%, 7.8%의 순으로 나타났다. 또한 한 달에 쓰는 용돈의 크기(p<0.01)와 아침식사를 준비하는 사람(p<0.01)에 따라 유의적인 차이를 나타냈는데 한달 용돈을 많이 쓰는 학

생과 본인이 아침식사를 챙겨먹는 학생들이 서구식을 더 선호한다는 결과를 얻었다.

- 4) 아침식사를 하는 이유로는 '건강을 생각해서', '배가 고프니까', '습관적으로', '기타'가 각각 34.6%, 33.9%, 18.0%, 13.5%라고 응답하였다. 아침식사를 거르거나 불규칙하게 먹는 이유에 대해서는 '시간이 부족해서(59.2%)', '속이 불편하여(18.1%)', '식욕이 없어서(11.8%)'의 순으로 나타났으며 '체중감량'이나 '습관적인 버릇'이라고 응답한 비율은 각각 5.6%, 5.3%였다.
- 5) 여대생들에게 아침식사를 거른 후 경험한 신체증상에 대해 조사한 결과 '기운이 없고 의욕이 없었다'가 42.5%, '속쓰림을 경험했다'가 36.3%, '현기증 또는 메스꺼움을 느꼈다'가 9.1%로 나타난 반면 '오히려 가벼우고 기분까지 괜찮았다'는 비율도 12.1%로 나타났다.

본 연구에서는 아침식사의 결식 이유나 결식 습관이 시간 부족이나 식욕이 없는 것에 기인하였으며 체중조절과는 무관한 것으로 나타났다. 또한 대부분 학생들의 아침 결식 습관은 신체적 불편 증상과 관련성을 나타내므로 규칙적인 아침 식사 습관은 건강 생활과 밀접한 관련성이 있는 것으로 간주되었다. 20-35세는 모든 신체기능이 최대치에 도달하고 유지되는 시기이며 건강과 식생활 습관에 거의 상관없이 만성 퇴행성 질환의 증세가 아직 나타나지 않는 시기이므로 젊은 성인들은 무절제한 식습관에 길들여지기 쉽고, 중년이나 노년기에 이르러서야 건강을 생각해서 식습관을 바꾸기보다는 젊었을 때부터 건강한 식습관을 배우고 익혀 실천하면 중년이후에 만성 퇴행성 질환의 증세가 나타나는 시기를 지연시키거나 예방할 수 있다는 점에 대한 교육의 필요성이 절실한 것으로 사료되었다. 한편 본 논문의 후속내용으로 아침식사의 영양적, 심리적, 생리적 중요성을 제고시키고 조리시간이 단축된 아침식사 대용품과 다양한 식단의 개발 및 홍보화를 위한 이상적 아침식사 유형에 대한 연구가 진행되고 있어 향후 가족의 건강과 식생활을 주도할 여대생들에게 올바른 아침식사 행동과 이상적인 아침식사의 유형을 제시할 것으로 사료되는 바이다.

■ 참고문헌

- 1) Yim KS. Strategies to improve elderly nutrition: Comparisons of dietary behavior according to the mean nutrient adequacy ratio. *Korean J Community Nutrition* 4(1): 146-56, 1999
- 2) Kim IS, Yu HH. Diet qualities by sex and age of adults

- over thirty years old in Jeon-ju area. *J Korean Nutrition* 34(5): 580-596, 2001
- 3) UndAen AL, Krakau I, Haogborn M, Romanus-Egerborg I. Psychosocial and behavioral factors associated with serum lipids in university students. *Soc Sci Med* 41: 915-922, 1995
- 4) Lee SS, Oh SH. Prevalence of obesity and eating habits of elementary school students in Kwangju. *Korean J Community Nutrition* 2(4): 486-495, 1997
- 5) Kim HA, Cho YJ. An assessment of obesity and dietary habits of college students taking the course health and diet. *Korean J Community Nutrition* 4(2): 166-174, 1999
- 6) Johns PJ, Leitch CA, Pederson RA. Meal frequency affects on plasma hormone concentrations and cholesterol synthesis in humans. *American Journal of Clinical Nutrition* 57: 868-874, 1993
- 7) Wyon D, Abrahamsson L, Fletcher R. The effects of energy intake at breakfast on the school performance of ten-year old Swedisch children, Presented at the Meeting on Breakfast and Performance. *Nepa Valley, CA.*, pp28-30, 1995
- 8) Simeon D, Grantham-McGrego. Effects of missing breakfast on the cognitive functions of school children of differing nutritional status. *American Journal of Clinical Nutrition* 49(4): 646-653, 1989
- 9) Rhie SG, Lee GS. The nutrient intakes of rural high-schoolers with depressive tendencies. *Korean J Community Nutrition* 4(3): 356-365, 1999
- 10) Lee YN, Lee JS, Ko YM, Woo JS, Kim BH, Choi HM. Study on the food habits of college students by residences. *Korean J Community Nutrition* 1(2): 189-200, 1996
- 11) Lee MS, Lee JW, Woo MK. Study on the factors influencing food consumption by food frequency questionnaire of university students in Taejon. *Korean J Community Nutrition* 6(2): 172-181, 2000
- 12) Kim KW, Lee MJ, Kim JH, Shim YH. A study on weight control attempts and related factors among college female students. *Korean J Community Nutrition* 3(1): 21-33, 1998
- 13) Kim BR, Han YB, Chang UJ. A study on the attitude toward weight control, diet behavior and food habits of college students. *Korean J Community Nutrition* 2(4): 530-538, 1997
- 14) Park YS, Lee YW, Choi KS. Objectivity of self-evaluated obesity and attitude toward weight control among

- college students. Korean J Diet and Culture 10(5): 367-375, 1995
- 15) Chang HS, Kim MR. The change on food habits of girl students living in Jeonbuk region, Korean J Community Nutrition 4(3): 366-374, 1999
- 16) Kim KN, Lee KS. Nutrition knowledge, dietary attitudes and food behaviors of college students. Korean J Community Nutrition 1(1): 89-101, 1996
- 17) Hwang HS, Lee JS. A study of teachers' breakfast behaviors and ideal breakfast types. Korean J Community Nutrition 4(4): 575-586, 1999
- 18) Chang NS. Changes in dietary habits of adults with middle and upper income levels in Seoul. J Korean Nutrition 29(5): 547-558, 1996
- 19) Chang NS. Trends in breakfast consumption patterns of Korean adults. J Korean Diet Asso 3(2): 216-222, 1997
- 20) Yang IS. Enhancing the school foodservice management through national school breakfast program. J Korean Diet Asso 3(2): 223-238, 1997
- 21) Lee SH, Shim JS, Kim JY, Moon HA. The effect of breakfast regularity on eating habits, nutritional and health status in adults. J Korean Nutrition 29(5): 533-546, 1996
- 22) Pi-Sunyer FX, Shils ME, Young VR. Modern nutrition in health and disease. 7th ed. Lea &Febiger Philadelphia, pp.795-796, 1988
- 23) Fidanza F. Nutritional status assessment. Chapman & Hall, pp.10, 1991
- 24) 모수미. 식이요법. 교문사, pp.248, 1987
- 25) Lee HM. A study of the dietary habits and food preference of elementary school children in Pocheon-Gun. Korean J Community Nutrition 3(6): 818-829, 1998
- 26) Lee EY, Kim CH, Paik HY. Under-reporting in dietary assessment by 24-hour recall method in Korean female college students. J Korean Nutrition 32(8): 957-968, 1999
- 27) Shon KH, Moon SJ, Lee MJ, Choi EJ, Hwang HS. Research for changes in food consumption patterns of urban resides and future perspective of dietary life. J Korean Home Economics Association 26(4): 53-65, 1998
- 28) 한국공업협회. 국민 균형식 모형개발을 위한 연구, 1992