KOREAN J. SOC. FOOD COOKERY SCI.
Vol. 18, No. 1, FEBRUARY, 2002

서울시내 직장인의 아침식사 식습관에 관한 연구

신경화 · 채경연 · 유양자
세종대학교 생활과학과

A Study on the Breakfast Habits of Salaried People in Seoul

Kyoung-hwa Shin, Kyung-Yeon Chae, Yang-Ja Yoo
Department of Human Life Science, Sejong University

Abstract

This study was intended to investigate the breakfast habits of salaried people. Total 446 subjects (male:256 and female:190) living in Seoul participated in the study. The results obtained were as follows : About 88.8% of the respondents perceived well the importance of breakfast, but only 33.2% of them responded to have breakfast every morning. It was found that males, older people, married people and people with higher education had a tendency to have breakfast regularly. The main reasons for having breakfast were 'for nutritional intake '(42.2%) and 'for relieving hunger' (31.3%). Cooked rice with soup (78.4%) was the most popular menu for breakfast. The time for breakfast was about 5~15 minutes. The reasons for skipping breakfast were 'the lack of time > low appetite > habitually', but 59.6% of the respondents answered to have cooked rice with soup if they would. The 95.6% of the respondents showed more than the 'moderate' score on nutritional knowledge. Female salaried people showed higher scores on nutritional knowledge than male counterparts. People with higher education had a better nutritional knowledge. It was found that male, older people, people with higher education, and members in the extended family or nuclear family had good eating habits. Nutritial knowledge showed a significant positive relationship with eating habits.

Overall, salaried people perceived the importance of breakfast, but had poor dietary habit of skipping breakfast at 23.3%. Therefore, convenient and nutritional substitute for breakfast should be developed for salaried people.

Key words : salaried people, the breakfast, eating habits, substitute food for breakfast

Ⅰ. 서 론

현대의 과학기술의 발달과 산업화는 급속한 경제성장과 산업구조 및 사회적 구조 변화를 가져왔으며 각 기업체에 소속된 직장인의 인구를 크게 증가시켰다. 산업경제 발전의 주역이며, 현재 가정과 사회의 식생활을 관리하고 이끌어 가거나 장래에 이끌어야 하는 점을 고려할 때 직장인의 올바른 영양지식과 바람직한 식습관은 매우 중요하다고 할 수 있다.

식습관은 여러 가지 요인(Schorr[1], Parrish[2], Allen[3]에 의해 영향을 받는데 근래에는 국민의 생활 수준의 향상에 따라 식생활에 대한 관념도 변하여 식품의 관능적 가치를 영양적 가치 보다 높게 보는 경향이 있으며 관능적 요소 중에서도 맛에 대한 습성은 개인의 식품선택과 관계가 깊고 또 식품에 대한 기호성, 식사의 섭취량 등에 영향을 주어 나아가 그 민족의 독특한 식습관과 식문화를 형성한다고 하였다[4-7]. 현대 사회는 직장을 통한 단체생활이 여러 형태로 실행됨에 따라 개인의 식습관도 각양각색으로 나타나고 있으며 특히 바람직한 식습관은 직장인들의 건강상태에 영향을 미치며 정신적 발달, 성격 그리고 작업 능률까지도 큰 영향을 주게 된다[8,9].

임상적인 건강상태에 영향을 끼치는 식습관 중 아침식사는 그날의 신체적인 건강상태를 결정하나 현재 우리나라는 전반적으로 아침식사 결식률이 점

Corresponding author: Yang-Ja Yoo, Sejong University 98, Gunja-dong, Kwang jin-gu, Seoul, 143-747
Tel : 02-3408-3222
Fax : 02-3408-3381
E-mail : yooyj@sejong.ac.kr

점 증가하고 있으며 특히 초 · 중 · 고등학생들과 젊은 성인층의 아침식사 결식률은 대체로 높은 수준이다. 하루의 식사 중 아침식사를 거르거나 식사를 불충분하게 하고 일과를 시작할 경우 직장인들은 전날 저녁식사에서 얻은 영양분만으로 뇌가 활동하기 때문에 오전에 집중력이 떨어지는 등 뇌가 제대로 움직이지 못하고 혈당량이 떨어져 쉬 피로해진다. 공복상태가 오래 계속되면 위나 장의 흡수율이 높아져 점심과 저녁에 과식을 초래하게 되어 식곤증과 비만의 원인이 되기도 하므로 아침식사는 무엇보다 건강을 유지하고 활발한 하루의 활동을 위해서는 절대로 뺄 수 없는 필요 불가결한 것이다[10,11]. 또한 Schwartz[12]와 이와 이[13]가 실시한 연구에서 영양지식은 식생활 태도와 높은 상관 관계성을 가지고 있으며, 식생활 태도는 식사행동에 많은 영향을 미치므로, 바람직한 식생활을 영위하는데 있어서 영양지식은 직 · 간접적으로 영향을 미치는 요인임을 보고하였다.

지금까지 식습관이나 영양지식, 건강상태 등에 관한 연구는 아동 · 청소년기 · 대학생. 주부를 대상으로 하는 연구가 많았으며 직장인에 관한 식습관 조사도 신과 박[14]의 직장남성, 노[15]의 성인 남성 등 주로 남성에 관한 조사연구와 취업여성을 대상으로 한 이와 이[16]의 연구가 있었을 뿐 남녀 직장인을 대상으로 한 연구는 김[17]과 김 등[18]의 연구가 있을 뿐이다.

따라서 본 연구에서는 남녀 직장인의 아침식사 실태, 식습관과 영양지식에 대해 알아보고, 아침식사의 중요성을 널리 인지시켜 아침식사에 대한 올바른 지식 습득 및 바람직한 식습관 형성, 건강 증진을 도모하고자 하였다.

Ⅱ. 연구방법

1. 조사대상자 및 방법

서울시내 소재한 회사를 임의추출하여 직장 생활을 하는 남녀 직장인을 대상으로 2000년 2월 20일부터 3월 5일 까지 설문조사를 실시하였다. 연구의 취지를 설명하고 설문지를 배포한 상태에서 응답자가 직접 기입하는 자기기입법을 사용하였으며, 총 550부의 설문지를 배포하여 그 중 부정확한 응답자를 제외한 446부가 본 연구에 사용되었다.

2. 조사 내용

설문지는 선행연구 내용을 참고로 하여 본 연구자의 연구 목적에 적합하도록 재구성하여 예비조사를 실시한 후 그 결과를 수정. 보완하여 작성하였다. 본 설문지에 포함된 문항은 일반적 사항(10문항), 아침식사에 관한 문항(11문항), 식습관 조사(10문항), 영양지식 조사(17문항)등 총 48문항으로 구성되었다.

(1) 일반 환경 조사

조사대상자의 성별 · 연령 · 학력 · 직업 및 출근시 걸리는 시간 등을 조사하였다.

(2) 아침식사에 관한 조사

아침식사를 하는 이유와 하지 않는 이유, 아침식사 형태 및 아침식사 메뉴 선택시 영향을 주는 요인 등을 공통적으로 또는 아침식사를 하는 직장인과 하지 않는 직장인에게 각각 다른 문항을 조사하였다.

(3) 식습관 조사

일본 후생성의 식생활 사항 조사표를 일부 수정하여 사용한 박과 신[8], 조[19] 등이 사용한 방법을 이용하여 10개 문항에 대하여 1주일간 섭취횟수에 따라서 0-2회(0점), 3-5회(0.5점), 6-7회(1점)을 주어 총점을 계산하여 Excellent(8.5점이상), Good(8.4-6.5점), Fair(6.4-4.5점), Poor(4.4점이하)의 4군으로 분류하였다. 각각의 식습관은 점수가 높을수록 좋은 식습관을 갖고 있는 것으로 해석하였다.

(4) 영양지식 조사

김[20] · 배[21] · 송[22] 등에서 사용한 것을 본 연구자가 재구성한 15개 문항으로 구성하여 각 문항에 대해 '그렇다', '아니다', '모른다'로 답하도록 하여 맞는 답에 1점을 주어 총 15점 만점으로 평가하여 상(11점 이상), 중(6-10점), 하(5점 이하)로 분류하였다.

3. 조사자료의 통계분석

자료의 처리는 SPSS for Wondows Version 8.0 program을 사용하였으며 아침식사에 관한 일반적 특성은 빈도분석을 하였고 아침식사와 일반적 특성과의 관계는 교차분석을 실시하였으며. 식습관과 영양지식 관련성은 상관관계분석을 실시하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 일반 사항은 Table 1과 같다. 남자는 256명(57.4%), 여자는 190명(42.6%)이며 연령의 분포는 20~30세가 174명(39.0%), 31~40세가 202명(45.3%),

41~50세가 52명(11.7%), 50세 이상이 18명(4.0%)으로 나타나 30대에서 가장 많았다. 가족 형태는 부모님을 모시는 대가족이 72명(16.1%), 핵가족은 266명(59.6%)으로 응답이 가장 많았으며 혼자 산다는 40명(9.0%), 자녀 없이 부부만 사는 부부 가족 형태는 38명(8.5%), 기타는 30명(6.7%)의 이었으며, 기혼은 238명(53.4%), 미혼은 208명(46.6%)으로 나타났다. 학력수준의 경우 고졸은 86명(19.3%), 전문대졸은 54명(12.1%), 대졸은 276명(61.9%)으로 가장 많았고 대학원졸 이상은 30명(6.7%)이었으며, 직업의 형태는 전문직은 80명(17.9%), 관리 · 경영직은 54명(12.1%), 사무직 · 교사 · 공무원은 240명(53.8%)으로 가장 많았고, 판매 및 서비스직은 36명(8.1%), 생산 · 운전 및 단순노무직은 8명(1.8%), 기타는 28명(6.3%)으로 나타났다. 가족 한달 총수입은 150만원 미만은 96명(21.5%), 150~250만원은 156명(35.0%), 250~350만원은 108명(24.0%), 350만원 이상은 86명(19.3%)으로 나타났다. 직장으로 출발하는 시간의 형태는 7시 이전은 66명(14.8%), 7~8시는 286명(64.1%), 8~9시는 86명(19.3%), 9시 이후는 8명(1.8%)으로 나타났으며, 출근시 소요되는 시간의 경우 30분 이하는 124명(27.8%), 30분~1시간은 258명(57.8%), 1~2시간은 64명(14.3%)으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of the subjects

N(446)

Category	Characteristics	Freq. N(%)
Gender	Male	256 (57.4)
	Female	190 (42.6)
Age(yrs)	20~30	174 (39.0)
	31~40	202 (45.3)
	41~50	52 (11.7)
	≥50	18 (4.0)
Structure of family	Expanded	72 (16.1)
	Nuclear	266 (59.6)
	Single	40 (9.0)
	Married couple (live not with children)	38 (8.5)
	The others	30 (6.7)
Marital status	Unmarried	208 (46.6)
	Married	238 (53.4)
Level of education	High school	86 (19.3)
	Junior College	54 (12.1)
	College	276 (61.9)
	≥Graduate	30 (6.7)
Occupation	Professional	80 (17.9)
	Management	54 (12.1)
	Clerical, teacher, public official	240 (53.8)
	Sale, service	36 (8.1)
	Manufacture, driver, laborer	8 (1.8)
	The others	28 (6.3)
Monthly family income (won)	≤1,500,000	96 (21.5)
	1,500,000~2.500.000	156 (35.0)
	2,500,000~3,500,000	108 (24.2)
	≥3,500,000	86 (19.3)
starting time to office(hrs)	Before 7	66 (14.8)
	7~8	286 (64.1)
	8~9	86 (19.3)
	After 9	8 (1.8)
Taking time to office	≤30 min	124 (27.8)
	30min~1 hr	258 (57.8)
	1~2 hr	64 (14.3)
	≥2hrs	-

2. 아침식사에 관한 일반적인 사항의 특성

(1) 아침식사의 중요성 인식 여부와 빈도

생활의 활력소이자 스트레스가 많은 직장인의 정신활동에 필요한 영양분을 공급해주는 아침식사의 영양적 중요성은 이미 양[23], 우 등[24] 의 논문을 통해 보고된 바 있으며, 본 연구자의 조사결과 직장인들의 369명(88.8%)이 아침식사의 중요성에 대하여 중요하게 인식하고 있는 것으로 나타났고, 중요하게 인식하지 않는 직장인들은 50명(11.2%)으로 상대적으로 매우 적게 나타났다(Table 2). 아침식사를 거르게 되면 점심을 먹기 전에 공복감과 피로감이 오고, 뇌의 활동성이 떨어져 집중력이 저하되거나 공복감 해소를 위해 간식을 먹거나 점심을 과식하게 되므로 비만을 유발하는 원인이 될 수도 있다[25]. 이러한 아침식사의 필요성을 응답자 중 369명(88.8%) 중요하게 인식하고 있는 것으로 나타났으나(88.8%), 상대적으로 한번도 아침식사를 하지 않는 직장인들이 전체 응답자 중 104명(23.3%)을 차지하였다. 아침식사를 1~2회 하는 직장인은 40명(9.0%), 3~4회 하는 직장인들은 80명(17.9%), 5~6회 정도 아침식사를 하는 직장인들은 74명(16.6%)으로 나타났다. 매일 아침식사를 하는 직장인들은 148명(33.2%)으로 조사되었다(Table 2). 서울 시내의 교통체증과 시간에 쫓기기 쉬운 아침시간에도 불구하고 아침식사를 하는 직장인의 33.2%가 매일 식사를 하는 것으로 나타났는데, 이는 대학생을 대상으로 한 이와 유[26]의 연구와 노인을 대상으로 한 한 등[27]의 연구 조사결과보다는 낮은 빈도이며 산업체 근로자를 대상으로 한 안과 김[28]의 연구에서보다는 높은 빈도를 나타내는 결과이다.

(2) 아침식사를 하는 이유와 메뉴에 영향을 미치는 요인

아침식사를 하는 이유는 '영양섭취를 위해서'가 188명(42.2%)으로 가장 많았으며, '배고픔을 달래기 위해

Table 2. General characteristics for eating breakfast. N(446)

Classification	Description	N(%)
Perception of importance	Yes	396 (88.8)
	No	50 (11.2)
Frequency (per a week)	Never	104 (23.3)
	1~2	40 (9.0)
	3~4	80 (17.9)
	5~6	74 (16.6)
	Everyday	148 (33.2)
Main reasons for eating breakfast	For nutrition intake	188 (42.2)
	For relieving hunger	140 (31.3)
	Because of family's general meal type	62 (13.9)
	habitually	48 (10.8)
	The others	8 (1.8)
Main consideration factors on breakfast menu	Time	178 (40.0)
	Opinion of the person preparing	98 (21.9)
	Nutrition	66 (14.8)
	Digestibility	50 (11.2)
	None	34 (7.6)
	The others	20 (4.5)
Person preparing	Wife	136 (30.5)
	Mother	134 (30.1)
	The self	128 (28.7)
	Spending money for meal	36 (7.2)
	The others	16 (4.4)

서'가 140명(31.3%), '집안의 일반적인 식사형태이기 때문에'가 62명(13.9%)으로 나타났다. '습관적으로'가 48명(10.8%)으로 낮게 나타났으며, 기타는 8명(1.8%)으로 나타났다(Table 2). 신과 박[14]의 연구에서는 '습관적인 이유'가 31.7%로 가장 높게 나타났고, '영양섭취를 위해서'가 21.7%를 나타내었으며, 손 등[29]의 남녀 중학생의 경우에는 '공복감의 해소'가 35%로 가장 많았고 '영양 섭취'는 33.4%를 나타내었다. 서울 거주 주부를 대상으로 한 박[30]의 연구에서는 '배고픔'이나 '습관적으로'가 2.2%, 1.1%인데 비해 본 연구에서는 각각 31.3%, 10.8%로 나타났다.

아침식사 메뉴에 가장 큰 영향을 주는 요인은 과도한 업무로 인해 밤 늦게 까지 일하고 일찍 출근하는 생활 패턴과 심각한 교통체증으로 인한 '시간'이 178명(40%)으로 아침식사에 있어 가장 중요한 요인으로 나타났으며, '식사준비자의 의견'이 98명(21.9%)으로 나타났고, '영양'이 66명(14.8%), '소화력'이 50명(11.2%), '없다'가 34명(7.6%), 기타가 20명(4.5%)으로 나타났다(Table 2). 따라서 아침식사를 하는 이유가 영양섭취를 위해서이지만 시간의 여유에 따라 간편한 인스턴트 식품이나 fast food등 영양면에서 소홀한 식사를 하기 쉽다라고 생각할 수 있었다.

(3) 아침 식사여부와 일반적 특성과의 관계

아침식사 여부에 따른 일반적인 사항과의 관계는 Table 3과 같다. 성별 · 연령 · 결혼여부 · 교육정도에서 유의적인 차이를 나타내었다. 성별에서는 남자의 84.4%, 여자의 66.3%로 여성보다는 남성이 아침식사를 많이 하는 것으로 나타났는데, 이는 교사들을 조사한 황과 이[31]의 연구와 고등학생을 조사한 유 등[32]의 연구에서 보다 낮은 아침식사 비율이다. 특히 여성의 비율이 매우 낮게 나타났다. 이는 여성의 출근 준비 시간이 남성보다 많이 걸리고, 다이어트 등으로 인해 아침을 기피하기 때문이라 생각된다. 연령에 있어서는 연령이 높을수록 아침식사빈도가 높은 것으로 나타났으며, 이는 정[33]의 결과와 유사하였는데 이는 연령이 높을수록 건강을 고려하는 식생활을 추구하기 때문이라고 여겨진다. 결혼 여부에 있어서는 기혼인 직장인이 미혼인 직장인보다 아침식사를 많이 하는 것으로 나타났고, 교육정도에 있어서는 비교적 교육수

Table 3. Eat or not breakfast by general characteristics N(446)

Category	Characteristics	Eat or not breakfast		Total	χ^2
		Yes	No		
Gender	Male	216[a](84.4%)[b]	40 (15.6%)	256 (100%)	19.89**
	Female	126 (66.3%)	64 (33.7%)	190 (100%)	
Age(yrs)	20~30	118 (67.8%)	56 (32.2%)	174 (100%)	17.88**
	31~40	160 (79.2%)	42 (20.8%)	202 (100%)	
	41~50	46 (88.5%)	6 (11.5%)	52 (100%)	
	≥50	18 (100%)	0 (0.0%)	18 (100%)	
Marital status	Unmarried	194 (81.5%)	44 (18.5%)	238 (100%)	6.66*
	married	148 (71.2%)	60 (28.8%)	208 (100%)	
Level of education	High school	58 (67.4%)	28 (32.6%)	86 (100%)	10.78*
	Junior college	38 (70.4%)	16 (29.6%)	54 (100%)	
	College	218 (79.0%)	58 (21.0%)	276 (100%)	
	≥Graduate	28 (93.3%)	2 (6.7%)	30 (100%)	

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

a : frequency, b : percentage of the subjects

Table 4. Relationship between perception of importance for breakfast and frequency of eating breakfast per a week

N(446)

Frequency	Importance of breakfast		Total	χ^2
	Yes	No		
0	74[a](71.2%)[b]	30 (28.8%)	104 (100%)	
1~2	34 (85.0%)	6 (15.0%)	40 (100%)	
3~4	79 (97.5%)	2 (2.5%)	81 (100%)	46.93**
5~6	68 (93.2%)	5 (6.8%)	73 (100%)	
Everyday	141 (95.3%)	7 (4.7%)	148 (100%)	

** p<0.001

a : frequency, b : percentage of the subjects

준이 높은 직장인일수록 아침식사의 빈도가 높은 것으로 나타났다.

(4) 아침식사의 중요성 인식과 일주일당 아침식사 빈도와의 관계

아침식사 중요성을 인식하는 정도와 일주일당 아침식사를 하는 빈도와의 관계가 Table 4와 같이 나타났는데, 아침식사를 하는 빈도에 관계없이 대부분 아침식사를 중요하게 여기고 있음을 알 수 있으며, 일반적으로 아침식사의 빈도가 높을수록 아침식사의 중요성을 많이 인식하고 있는 것으로 나타났다.

2. 아침식사를 하는 직장인들의 식사에 관한 특성

(1) 아침식사의 만족도와 선호메뉴 및 소요시간

아침식사에 대한 만족도는 '매우 만족한다'가 56.1%, '보통이다'가 38.0%, '매우 불만족한다'가 5.9%로 나타났으며, 아침식사에 대하여 만족하는 집단을 제외한 150명에게 만족스럽지 않다면 선호하는 아침식사의 형태는 무엇인가를 알아본 결과(Table 5), 밥과 국을 주로한 한식이 84명(56.0%)으로 가장 선호하는 식사형태로 나타났고, 다음이 빵과 우유 같은 양식이 50명(33.3%), 기타는 14명(10.7%)으로 각각 분포하였다. 이는 박과 안[34]의 연구와도 유사한 결과를 나타내었다.

아침식사를 하는데 걸리는 시간은 10분 이내가 48.5%, 10~15분이 40.9%로 대부분이 10~15분 사이에 아침식사를 마치는 것으로 나타났으며 반면 20분 이상 아침식사를 하는 경우는 1.8%로 매우 낮게 나타났다. 이러한 결과는 한끼 식사에 소요되는 시간으로 가장 적합한 시간이 20분 정도라고 보고한 우 등[24]의 연구결과 에서 보다 짧은 식사 소요시간으로 이는 출근준비 및 교통체증으로 인한 아침시간의 부족 때문인 것으로 생각된다.

Table 5. Preference of menu and expand time for eating breakfast

N(342)

Classification	Description	N(%)
Degree of satisfaction	Very good	192 (56.1)
	moderate	130 (38.0)
	Very poor	20 (5.9)
Preference of menu (if not satisfaction for breakfast menu)	Korean food	84 (56.0)
	Western food	50 (33.3)
	Chinese food	-
	Japanese food	-
	The others	14 (10.7)
Expand time for eating	≤10 min	166 (48.5)
	10~15	140 (40.9)
	15~20	30 (8.8)
	≥20 min	6 (1.8)

(2) 아침식사의 형태와 일반적 사항과의 관계

아침을 먹는 직장인들의 아침식사시 주된 식사형태와 일반적인 사항과의 관련성은 Table 6과 같다. 아침식사로 가장 많이 먹는 음식은 밥과 국이 268명(78.4%)으로 나타났으며, 맞벌이 부부의 증가 경향과 시간적 여유부족으로 인해 간편한 빵으로 식사를 하는 경우가 42명(12.4%)으로 나타났는데 이는 밥식이 75.3%, 빵식이 18.3%로 나타난 안과 김[28]의 연구 결과와 비슷하였다. 그리고 선식이나 녹즙 같은 건강식이 10명(2.9%), 떡이나 미숫가루를 먹는다는 기타가 10명(2.9%), 분식류는 8명(2.5%), 죽이 2명(0.8%)으로 각각 나타났다. 따라서 아침에 식사를 하는 직장인들의 대부분은 밥과 국 같은 한식류를 주로 먹는 것으로 나타났다.

아침식사의 형태가 질병과 연관되어 있다는 Anonymous의 연구[35]에서 밥과 된장국으로 된 일본 전통의 아침식사를 하는 일본인이 빵 위주의 서양식 아침식사를 하는 일본인에 비해 궤양성 대장염의 발현율이 더 낮다고 하였는데 이러한 식습관은 건강과 밀접한 관계가 있어서 그 나라의 기후와 풍토에 맞는 식품을 이용하여 만든 전통적인 식사형태가 결국 건강에 좋은 영향을 주는 것으로 생각된다.

아침식사로 가장 자주 먹는 음식과 일반적 사항과의 관계를 보면 성별 · 연령 · 교육수준 등에서 유의적인 차이를 나타내었으며 그 중 연령에 따른 차이가 가장 크게 나타났다. 또한 성별 · 연령 · 교육수준에 관계없이 모두 가장 자주 먹는 음식은 밥과 국으로 나타났으며, 그 다음으로는 빵을 자주 먹는 것으로 나타났고, 죽은 먹는 빈도가 가장 낮은 것으로 나타났다.

그러므로 아침 급식을 하거나 간편한 아침식사용 상품을 개발하고자 한다면 한식 위주의 형태로 된 식

Table 6. Menu type of breakfast by gender, age and educational level N(342)

General characteristics		Main menu						Total	χ^2
		Cooked rice & soup	Boiled rice	Bread	Snacks	Health food	The others		
Gender	male	180[a] (83.3%)[b]	2 (0.9%)	16 (7.4%)	6 (2.8%)	8 (3.7%)	4 (1.9%)	216 (100%)	**20.64****
	Female	88 (69.8%)	-	26 (20.6%)	2 (1.6%)	2 (1.6%)	8 (6.3%)	126 (100%)	
	Total	268 (78.4%)	2 (0.6%)	42 (12.3%)	8 (2.3%)	10 (2.9%)	12 (3.5%)	342 (100%)	
Age(yrs)	20~30	90 (76.3%)	-	16 (13.6%)	4 (3.4%)	-	8 (6.8%)	118 (100%)	**53.16****
	31~40	126 (78.8%)	-	22 (13.8%)	2 (1.3%)	6 (3.8%)	4 (2.5%)	160 (100%)	
	41~50	38 (82.6%)	2 (2.4%)	4(8.7%)	2 (4.3%)	-	-	46 (100%)	
	≥50	14 (77.8%)	-	-	-	4 (22.2%)	-	18 (100%)	
	Total	268 (78.4%)	2 (0.6%)	42 (12.3%)	8 (2.3%)	10 (2.9%)	12 (3.5%)	342 (100%)	
Level of education	High school	52 (89.7%)	-	2 (3.4%)	2 (3.4%)	-	2 (3.4%)	58 (100%)	**32.64***
	Junior college	28 (73.7%)	2(5.3%)	4 (10.5%)	2 (5.3%)	2 (5.3%)	-	38 (100%)	
	College	166 (76.1%)	-	34 (15.6%)	4 (1.8%)	6 (2.8%)	8 (3.7%)	218 (100%)	
	≥ Graduate	22 (78.6%)	-	2 (7.1%)	-	2 (7.1%)	2 (7.1%)	28 (100%)	
	Total	268 (78.4%)	2 (0.6%)	42 (12.3%)	8 (2.3v	10 (2.9%)	12 (3.5%)	342 (100%)	

* p<0.05, ** p<0.001
a : frequency, b : percentage of the subjects

품에 대한 연구가 더욱 더 필요하다고 생각된다.

3. 아침식사를 하지 않는 직장인들의 식사에 관한 특성

아침식사를 거르는 이유는 아래 Table 7 에서와 같이 '시간 부족'이 44명으로 가장 높았으며, '입맛이 없어서'가 28명, '습관적으로'가 18명, '귀찮아서'가 8명, '잠을 더 자기 위해'가 6명, '준비해 주는 사람이 없어서'가 4명, '다이어트 때문에'는 2명으로 나타났다.

아시아 지역의 다른 나라 연구에서도 시간이 없거나 입맛이 없다는 이유로 아침식사를 결식하는 것으로 보고된 적이 있으며[35,36], 교사들의 아침식사 행동을 조사한 황과 이[31]의 연구와 일부지역 직장인을 대상으로 한 김 등[18]의 연구에서도 아침식사를 거르는 이유 중 시간 부족과 입맛이 없어서가 가장 많은 부분을 차지하였다. 또한 취업여성의 식행동 조사연구[16]에서는 시간이 없어서와 습관적으로가 가장 많은 부분을 차지하였다. 본 연구에서도 아침식사를 거르는 가장 큰 이유는 시간 부족으로 나타났으며, 이는 일찍 일어나서 출근시간에 쫓기다 보니 식욕도 없어 아침식사

Table 7. Reason for skipping breakfast and preference of menus N(104)

Classification	Description	N(%)
Reason for skipping	Lack of time	44 (42.3)
	Low appetite	22 (21.2)
	Havitually	18 (17.3)
	Bothering	8 (7.7)
	For more sleeping	6 (5.8)
	No person preparing	4 (3.8)
	To lose weight	2 (1.9)
	The others	-
Preference menu (If eat breakfast)	Cooked rice & soup	62 (59.6)
	Bread	16 (15.4)
	Health food	10 (9.6)
	Boiled rice	8 (7.7)
	Snaks	6 (5.8)
	The others	2 (1.9)

를 거르는 경우가 많은 것으로 생각된다. 건강을 위한 규칙적인 아침식사 습관을 위해서 단시간 내에 조리할 수 있고 먹을 수 있는 아침식사 메뉴 개발과 직장 내에서의 아침 급식 고려가 필요하다고 생각된다. 반면 노인을 대상으로 한 안과 강[37]의 연구에서는 입맛이 없어서가 아침 결식의 가장 큰 이유로 보고하였다.

아침식사를 하지 않는 직장인에게 아침식사를 한다면 어떤 음식을 선택할 것인가에 관한 질문에서는 밥과 국이 62명(59.6%)으로 가장 많았고, 빵이 16명(15.4%), 건강식이 10명(9.6%), 죽이 8명(7.7%), 분식류가 2명(1.9%)으로 나타났다. 기타는 6명(5.8%)으로 떡과 과일류를 선호한다고 응답하였다.

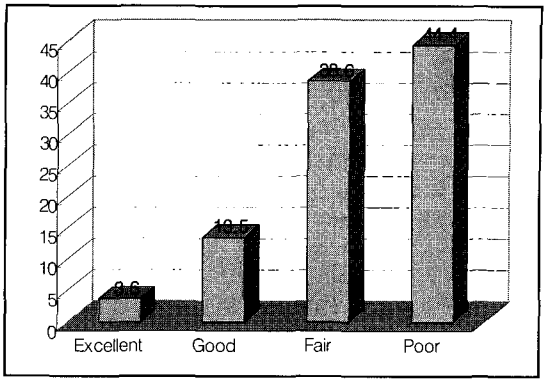

Fig. 1. Distribution of food habit score(%)

4. 식습관에 대한 평가

(1) 식습관 평가

식습관 점수는 평균값이 4.58로 Fair 집단에 속하므로 직장인들의 식습관이 좋은 것이 아님을 나타내고 있는데, 이는 식습관 점수 평균이 6.5인 신과 박[14]의 결과에 비해 매우 낮은 조사결과이다.

식습관에 관한 평가의 결과 Excellent group이 3.6%, Good이 13.5%, Fair가 38.6%, Poor가 44.4%로써 Poor Group이 제일 많은 비율을 나타내었다(Fig. 1).

따라서 대부분 직장인들의 식습관이 좋지 못하다고 볼 수 있었는데, 건강의 유지 및 개선을 위해서 올바른 식습관 정립이 요구된다고 하겠다.

(2) 식습관 평가와 일반적 사항과의 관계

식습관에 대한 평가와 일반적인 사항과의 관련성은 Table 8과 같다. 성별·연령·교육정도·가족형태에 있어서 유의적인 차이를 보였는데, 성별에 있어서는 남성이 여성보다 식습관이 좋은 것으로 나타났으며 이는 신[38]의 결과와 유사하다. 연령에 있어서는 연령이 높을수록 식습관이 좋은 것으로 나타났는데, 이는 이[39]와 신과 박[14]의 연구 결과와 유사하며, 교육정도에 있어서는 교육수준이 높을수록 식습관이 좋은 것으로 나타났다. 그리고 가족의 형태에 있어서는 대가족 혹은 핵가족처럼 가족의 형태를 이루고 사는 직장인들은 식습관이 비교적 좋은 것으로 나타났으나, 혼자 살거나 부부가족은 비교적 식습관이 좋지 않은 것으로 나타났다.

Table 8. Relationship between distribution of food habit score and general characteristics N(446)

General characteristics		Eating havits				Total	χ^2
		Excellent (≥8.5)	Good (8.4~6.5)	Fair (6.4~4.5)	Poor (≤4.4)		
Gender	Male	10[a] (3.9%)[b]	24 (9.4%)	104 (40.6%)	118 (46.1%)	256 (100%)	8.65*
	Female	6 (3.2%)	36 (18.9%)	68 (38.5%)	80 (42.1%)	190 (100%)	
Age	20~29	8 (4.6%)	14 (8.0%)	72 (41.4%)	80 (46.0%)	174 (100%)	44.75**
	30~39	2 (1.0%)	32 (15.8%)	68 (33.7%)	10 (49.5%)	202 (100%)	
	40~49	2 (3.8%)	8 (15.0%)	24 (46.0%)	18 (35.0%)	52 (100%)	
	≥50	4 (22.2%)	6 (33.3%)	8 (44.4%)	0 (0.0%)	18 (100%)	
Level of education	High school	2 (2.3%)	6 (7.0%)	38 (44.2%)	40 (46.5%)	86 (100%)	35.03**
	Junior college	0 (0.0%)	18 (33.3%)	12 (22.2%)	24 (44.4%)	54 (100%)	
	College	10 (3.60%)	32 (11.6%)	110 (39.9%)	124 (44.9%)	276 (100%)	
	≥Graduate	4 (13.3%)	4 (13.3%)	12 (40.0%)	10 (33.3%)	30 (100%)	
Structure of family	Expanded	6 (8.3%)	18 (25.0%)	28 (38.9%)	20 (27.8%)	72 (100%)	33.69*
	Nuclear	8 (3.0%)	38 (14.3%)	104 (39.1%)	116 (43.6%)	266 (100%)	
	Single	0 (0.0%)	2 (5.0%)	12 (30.0%)	26 (65.0%)	40 (100%)	
	Married couple	2 (5.3%)	2 (5.3%)	14 (37.0%)	20 (53.0%)	38 (100%)	
	The others	0 (0.0%)	0 (0.0%)	14 (46.7%)	16 (53.3%)	30 (100%)	

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

a : frequency, b : percentage of the subjects

5. 영양지식에 대한 평가

(1) 영양지식 평가

영양지식 점수분포는 Fig. 2와 Table 9와 같다. 영양지식 조사에 응한 응답자들의 영양지식 점수의 평균은 9.81인 중(中)에 해당되었으며 영양지식에 관한 평가의 결과에 있어서는 상(上)이 180명(40.4%), 중(中)이 240(55.2%), 하(下)가 20명(4.5%)으로 나타나 대부분이 영양지식에 대해서 많은 것을 알고 있음을 알 수 있다.

오늘날 영양에 대한 잘못된 인식이 질병을 일으키거나 건강하지 못한 식생활의 원인이라 생각되므로 체계적인 영양교육이 이루어져야 한다고 생각한다.

(2) 영양지식 평가와 일반적 사항과의 관계

영양지식과 일반적인 사항과의 관계에 있어서 성별 · 교육정도 · 직업에서 유의적인 차이가 있는 것으로 나타나 서로 관련성이 있음을 알 수 있다(Table 9).

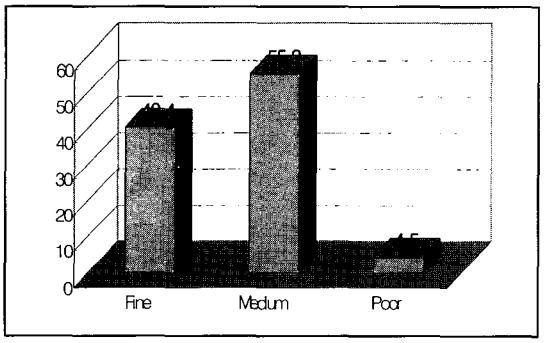

Fig 2. Distribution of nutrition knowledge score

남자보다 여자의 경우 영양지식을 많이 알고 있음을 알 수 있었는데, 강과 정[40]의 연구에 따르면 성인 남 · 녀 간에는 영양지식과 식생활 행동에 차이가 있으며 여자의 영양지식과 식생활 행동이 남자보다 우수하다고 하였다. 또한 고등학생의 식습관을 조사한 연구[41]에서도 여학생이 남학생보다 영양지식이 우수한 것으로 보고하였다. 여자에 비해 영양교육의 기회가 적은 남자의 경우 영양지식에 대한 관심도가 여자보다 적은데, 이는 남자가 출생시부터 여자와는 서로 다른 사회적 행동 규제를 받으며 자라게 되고, 성인기 이후가 되면서도 상이한 사회적 · 환경적 요인에 의해 가치관이나 생활 양식에 뚜렷한 차이를 보이게 되어 식생활에 대한 관심도나 영양지식 등에서도 차이를 나타나게 되기 때문이다[42]. 교육정도에 있어서는 교육을 많이 받을수록 영양지식을 많이 알고 있으며, 직업에 있어서는 생산 · 운전 및 단순노무직에 종사하는 직장인들을 제외한 대부분의 직장인들이 영양지식을 많이 알고 있음을 알 수 있었다.

6. 영양지식과 식습관의 상관관계

영양지식과 식습관은 밀접한 관련성이 있는 것으로 나타났는데(Table 10), 이는 영양지식이 높을수록 가족의 균형식사, 식습관 형성에 많은 영향을 주어[43] 영양지식이 높을수록 식습관이 좋은 것을 알 수 있다. 이러한 조사 결과는 Douglas[44]와 이[45]의 보고와도 유사하며, 좋은 식습관 형성을 위해서는 올바른 영양지

Table 9. Relationship between distribution of nutrition Knowledge score and general characteristics N(446)

General characteristics		Nutrirional knowledge			Total	χ^2
		Fine (≥11)	Medium (6~10)	Poor (≤5)		
Gender	Male	58[a] (22.7%)[b]	178 (69.5%)	20 (7.8%)	256 (100%)	84.02**
	Female	122 (64.2%)	68 (35.8%)	0 (0.0%)	190 (100%)	
Level of education	High school	30 (34.9%)	52 (60.5%)	4 (4.7%)	86 (100%)	13.89*
	Junior college	22 (40.7%)	32 (59.3%)	0 (0.0%)	54 (100%)	
	College	108 (39.1%)	154 (55.8%)	14 (5.1%)	276 (100%)	
	≥Graduate	20 (66.7%)	8 (26.7%)	2 (6.7%)	30 (100%)	
Occupation	Professional	44 (55.0%)	34 (42.5%)	2 (2.5%)	80 (100%)	31.71**
	Management	12 (22.2%)	38 (70.4%)	4 (7.4%)	54 (100%)	
	Clerical, teacher, public official	98 (40.8%)	134 (55.8%)	8 (3.3%)	240 (100%)	
	Sale, service	10 (27.8%)	22 (61.1%)	4 (11.1%)	36 (100%)	
	Manufacture, driver, laborer	0 (0.0%)	8 (100%)	0 (0.0%)	8 (100%)	
	The others	16 (57.1%)	10 (35.7%)	2 (7.1%)	28 (100%)	

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

a : frequency, b : percentage of the subjects

Table. 10 Correlation analysis between food habit and nutrition knowledge N(446)

Variable	Mean	R
Nutrition knowledge	9.81±2.31	.4693**
Food habit	4.58±2.31	

**p<0.001

식의 습득이 필요하다 하겠다.

Ⅳ. 요약 및 결론

본 연구는 서울 시내 직장인의 아침식사 실태 및 식습관과 영양지식을 알아보기 위하여 2000년 2월 20일부터 3월 5일 까지 약 15일간에 걸쳐 서울에서 직장을 다니고 있는 직장인 446명(남 256명, 여 190명)을 대상으로 조사하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 연령은 31~40세가 45.3%, 가족형태는 핵가족이 59.6%, 학력 수준은 대졸이 53.4%, 직업은 사무직·교사·공무원이 53.8%로 가장 높게 나타났으며, 7~8시 사이에 집에서 직장으로 출근하고, 출근시 걸리는 시간은 1시간 정도 소요되는 것으로 나타났다.
2. 아침식사에 대한 중요성은 88.8% 정도가 잘 인식하고 있었으나 매일 매일 아침식사를 한다고 응답한 사람은 33.2%를 차지하였고, 아침식사를 하는 빈도와 관계없이 대부분의 직장인들은 아침식사를 중요하게 여기고 있음을 알 수 있었다.
3. 아침식사와 일반적인 사항과의 관계를 알아본 결과 여성보다 남성이, 연령이 높을수록, 결혼을 한 직장인일수록, 교육 수준이 높을수록 아침식사를 잘하고 있는 것으로 나타났다.
4. 아침식사를 하는 가장 큰 이유는 '영양 섭취를 위해서(42.2%)' '배고픔을 해결하기 위해서(31.3%)' 순으로 나타났고, 아침식사에 영향을 주는 요인으로는 '시간'이라고 40%가 응답하였으며, 미혼인 경우에는 어머니가, 기혼인 경우에는 남자는 아내가 여자는 본인이 아침식사의 준비자라고 응답하였다.
5. 아침식사의 주된 식사 형태는 밥과 국의 형태가 78.4%로 가장 높게 나타났으며, 56.1%가 밥식 형태에 만족하고 있었고, 성별·연령·교육 수준에 관계없이 가장 자주 먹는 음식은 밥과 국이며, 그 다음으로는 빵을 자주 먹는 것으로 나타났고 죽은 가장 먹지 않는 것으로 나타났다. 아침식사시 걸리는 시간은 거의 5~15분 사이에 아침식사를 끝마치고 있음을 알 수 있었다.
6. 아침식사를 거르는 이유로는 시간부족〉 입맛이 없어서〉 습관적으로 순으로 나타났으며, '아침식사를 하게 된다면 밥식을 하겠다'가 59.6%를 차지하였다.
7. 직장인의 식습관을 조사한 결과 평균은 4.58점인 Fair 집단이고, Poor 집단에 속하는 직장인이 44.4%로 가장 높게 나타났으며, 남성이 여성보다 식습관이 좋고, 연령이 높을수록, 교육수준이 높을수록, 대가족이나 핵가족일수록 식습관 점수가 높게 나타났다.
8. 영양지식은 평균이 9.81이고, '중' 이상이 95.6%로 높게 나타났으며, 남성보다는 여성이 점수가 높게 나타났고, 교육을 많이 받은 사람일수록 영양지식을 많이 알고 있었으며, 생산·운전 및 단순 노무직을 제외한 대부분의 직장인들이 영양지식을 많이 알고 있었다.
9. 식습관과 일반적인 사항과의 관련성에서는 여성보다는 남성이, 연령과 교육수준이 높을수록 그리고 대가족이나 핵가족의 식습관이 좋은 것으로 나타났다.
10. 영양지식은 식습관과 유의적으로 정의 상관관계를 나타내었다.

이상에서 직장인들은 아침식사의 중요성에 대해 잘 인식하고 있었으며 또한 영양섭취를 위해서 아침식사를 한다는 경우가 가장 많았으나 출근 등으로 인한 시간부족으로 인해 아침식사 결식률이 23.3%나 되었고 그에 따른 식습관도 좋지 않게 나타났다. 이러한 아침식사의 불규칙성과 높은 결식률은 건강한 생활을 영위하지 못하게 하며 잘못된 식습관과 정확하지 못한 영양지식은 더 큰 질병을 일으킬 수도 있다.

따라서 시간 부족으로 인해 아침을 거르는 직장인들의 아침 식사율을 높이기 위해 영양적, 기호적으로 균형잡힌 간편한 아침식사 대용식품의 개발이 필요하다고 생각되며 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 전문기관이나 대중매체 등을 통한 지속적인 영양교육 또한 권장되어야 할 것으로 생각된다.

참고문헌

1. Schorr, B. C., Sanjur, D., and Erickson, E. C. : Teenager Food Habits A Multidimensional Analysis, Jam Diet Assoc., 61(10) : 415~445, 1979
2. Parrish, J. B. : Implication of Changing Food Habits for

Nutrition Educators, J. Nutr. Ed., 2 : 140, 1970
3. Allen, D. E., Patterson, Z. T., and Warren, G. L. : Nutrition, Family Commensality and Academic Performance, J. Home Econ., 62(5) : 333, 1970
4. Diva, S : Social and Cultural Perspectives in Nutrition, prentice-Hall Inc., 1982
5. Shannon, B. M., and Pars, S. C. : A perspective on their Nutritional Impact, J. Am. Dietet, A., 76 : 242~247, 1980
6. Yperman, A. M., and Vermeersch, J. A. : Factors Association with Children's Food Habits, JNE, 11(2) : 72~76, 1979
7. Fetzer, J. N., Solt, P. F., and Mckinney, S. : Typology of Food Preferences Identified by Nutrition Intake, J. Am. Dietet, A., 85(8) : 961~965, 1985
8. 박금순, 신영자 : 도시지역 직장남성의 외식행동에 관한 연구, 한국조리과학회지, 12(1) : 13~19 (1996)
9. Hertzler, A. A. : Classifying Cultural Food Habits and Meaning, J.A.D.A., 80(5) : 421, 1982
10. 조영숙, 김현숙 : 일부지역 노인의 영양 및 건강상태에 관한 연구, 한국영양학회지, 19(5): 315~322, 1986
11. Eppright , E. S., and others : The North Central Regional Study of Diets of Preschool Children, J. Home Econ., 62 : 407, 1970
12. Schwartz : Nutrition Knowledge, Attitude and Practice of High School Graduates, J.A.D.A., 62 : 28, 1975
13. 이일하, 이미애 : 서울시내 여자 중학생들의 성장 발육과 영양섭취실태 및 환경요인과의 관계, 대한가정학회지, 21(1) : 37~48, 1983
14. 신영자, 박금순 : 도시지역 직장남성의 식습관에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 10(5) : 435~439, 1995
15. 노미정 : 성인 남성의 건강에 대한 관심과 영양지식에 대한 연구, 한양대학교 석사학위논문, 1987
16. 이경숙, 이효지 : 취업여성의 영양지식, 식행동 및 식품 기호도에 관한 연구, 한국조리과학회지, 16(4) : 301~310, 2000
17. 김윤정 : 성남 시내 직장인의 식습관과 영양지식 인지도에 관한 연구, 경희대학교 석사학위논문, 1997
18. 김은실, 정복미, 전희정 : 일부 도시 지역 직장인의 식생활 관리실태에 관한 연구(Ⅰ), 한국조리과학회지, 17(2) : 91~104, 2001
19. 조혜숙 : 남녀 중학생의 식습관 및 기호도에 관한 조사연구, 고려대학교 석사학위논문, 1993
20. 김송길 : 급식관리를 다양화하는 Needs, 국민영양, 82 : 30~32, 1986
21. 배애영 : 부부의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 외식실태에 관한 연구, 경남대학교 석사학위논문, 1997
22. 송은주 : 도시 저소득층 주부의 영양태도, 영양지식 및 식행동을 통해서 본 영양교육의 효과, 한남대학교 석사학위논문, 1989
23. 양일선 : 아침식사 프로그램과 학교 급식 서비스 확대 방안, 대한영양사회 학술지, 3(2) : 223~238, 1997
24. 우미경, 현태선, 이심렬, 모수미 : 일부 도시 직업인 및 학생의 아침 식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구, 대한가정학회지, 24(3) : 103~118, 1986
25. 임현숙 : 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 14(1) : 9~15, 1981
26. 이희분, 유영상 : 서울 지역 대학생들의 점심식사 실태에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 10(3) :147~154, 1995
27. 한명주, 구성자, 이영순 : 시설노인과 재가노인의 식습관과 정신 건강상태에 관한 실태 연구, 한국식생활문화학회지, 13(5) : 475~486, 1998
28. 안빈, 김상연 : 산업체 근로자들의 식행동과 기호도에 관한 연구, 동아시아식생활학회지, 9(3) : 326~344, 1999
29. 손경희, 이영미, 이성윤 : 서울 시내 중학생의 섭식 태도에 관한 연구, 대한가정학회지, 23(4): 190~191, 1985
30. 박은주 : 서울시내 주부의 아침식사 태도, 관리 및 행태에 관한 연구, 동국대학교 석사학위논문, 1985
31. 황혜선, 이진실 : 교사들의 아침식사 행동 및 이상적 아침 식사 유형을 위한 연구, 대한 지역사회영양학회지, 4(4) : 575~586, 1999
32. 유양자, 홍완수, 최영심 : 고등학교의 학교급식 만족도 연구, 한국조리과학회지, 16(2) : 112~120, 2000
33. 정효숙 : 경남 지역 남자의 식습관 및 식품선호도에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 14(3) : 189~202, 1999
34. 박주원, 안숙자 : 서울지역 주민의 연령 · 성별에 따른 식사행동 및 식품인식도 비교, 한국조리과학회지, 17(5) : 441~455, 2001
35. Anonymous : A case control study of ulcerative colitis in relation to dietary and other factor in Japan, The Epidemiology group of the Research Committee of Inflammatory Bowel Disease in Japan, J. Gastroenterol Suppl., 8 : 9~12, 1995
36. Rabuco, L. B., Chang N. S., Chen. C. M., Chiu. P., Howden, J. A., Leung, S., Siong, T. E., Tontisirin. K., Wahlqvist, M. L., and Winamo, F. G. : Breakfast in the Asia-Pacific region. presented to the 7th Asian Congress of Nutrition meeting, Beijing, China, 1995
37. 안숙자, 강순아 : 한국노인의 식습관 및 식사행동에 관한 조사연구, 한국조리과학회지, 15(1) : 81~94, 1999
38. 신금희 : 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구, 강원대학교 석사학위논문, 1990
39. 이정희 : 주부들의 영양지식이 식습관에 미치는 영향, 영남대학교 석사학위논문. 1997
40. 강남이, 정혜경 : 영양지식, 식품기호 그리고 식행동에 나타난 남녀차이에 관한 연구, 한국영양학회지, 5(1) : 33~40, 1992
41. 한명주, 조현아 : 서울지역 고등학생의 식습관과 스트레스에 관한 연구, 한국조리과학회지, 16(4) : 84~90, 2000
42. 김정현, 이민준, 양일선, 문수재 : 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석, 한국식생활문화학회지, 7(1) : 1~8, 1992
43. EPpiright. Y. : Nutritional Knowledge and attitudes of mother, J. Am. Home. Econ. Assoc., 62 : 327, 1970
44. Douglas, P. D., and Douglas, J. G. : Nutrition Knowledge and food practices of high school athletes, J. Am Diet. Assoc, 84(10) : 1198-1202, 1984
45. 이현화 : 남녀 대학생들의 식생활 양상 및 식의식 인식에 관한 연구, 효성여자대학교 석사학위논문, 1991

(2002년 1월 28일 접수, 2002년 2월 18일 채택)