

## 일부 성인에서 라이프스타일에 따른 아침 결식률과 아침결식자의 결식 원인 및 식행동에 관한 조사

윤선주 · 정혜련 · 김미현<sup>†</sup>

강원대학교 식품영양학과

### A Survey on the Breakfast Skipping Rate of Korean Adults Relative to Their Lifestyle and Breakfast Skipping Reasons and Dietary Behavior of Breakfast Skippers

Sunju Yun, Hye Ryeon Jeong, Mi-Hyun Kim<sup>†</sup>

Department of Food and Nutrition, Kangwon National University, Gangwon, Korea

#### Abstract

This study investigated the rates and reasons for breakfast skipping according to gender, age, and lifestyle related factors in Korean adults. The survey was conducted using questionnaires and the subjects included 1148 male and female adults aged 19-64. The rate of breakfast skipping (frequency of eating breakfast under 4 times/week) was 41.20% of the total subjects. The breakfast skipping rate of the male subjects was significantly higher than that of the female subjects ( $p < 0.001$ ). As age and household income decreased, the breakfast skipping rate increased. Residents in small cities more frequently skipped breakfast than those in larger cities. The main reason for breakfast skipping was “lack of time for the preparation and consumption of food” and this reason was especially higher for office workers and younger adults among the participants. In addition, the proportion of habitual breakfast skippers increased with age. Among the answers regarding the person who prepares breakfast in their households, the highest proportion was for “family members” in the males and “myself” for the females. Of breakfast skippers, 77.63% answered that they consumed breakfast substitutes such as breads, dairy and fruits/vegetables. To summarize the results, the gender, age and lifestyle factors of adults were significantly related to the rates and reasons for breakfast skipping. Therefore, to reduce breakfast skipping in Korean adults, a differentiated nutritional education approach relative to gender, age, and lifestyle is needed along with the development of balanced breakfast substitutes. (*Korean J Community Nutrition* 15(2) : 191~205, 2010)

**KEY WORDS** : breakfast skipping, lifestyle, Korean adults

#### 서 론

아침식사의 섭취는 하루 식사의 영양적 균형유지와 함께 혈당의 유지, 인지능력의 향상, 과식 방지, 체중 조절, 기타 여러 질병 발생의 예방효과 등으로 그 중요성이 강조되고 있다(Lee 등 1996; Lee 1998; Kim 1999; Ma 등 2003). 그럼에도 불구하고 최근에 발표된 2007년 국민건강영양조

사(Ministry of Health, Welfare and Family Affairs [MOHWFA] & Korea Center for Disease Control and Prevention [KCDCP] 2008)에서 전체 대상자의 평균 아침 결식률은 21.7%로 점심 결식률(5.9%)과 저녁 결식률(4.1%)에 비하여도 4배 이상 높게 나타나고 있다. 또한 2007년 조사의 21.7%는 조사시점이 불과 2년 빠른 2005년 제3기 영양조사(Ministry of Health and Welfare [MOHW] & Korea Health Industry Development Institute [KHIDI] 2006)의 16.7%에 비하여도 증가된 수치로 아침 결식률이 지속적으로 증가하고 있음을 제시하여준다.

아침 결식률의 증가는 현대사회의 빠른 산업화와 이로 인한 생활양식의 변화와 관련이 있는 것으로 지적되고 있다(Heo & Kim 1999). 생활양식 즉 라이프스타일은 직장, 경제상

접수일: 2010년 2월 8일 접수

채택일: 2010년 3월 22일 채택

<sup>†</sup>Corresponding author: Mi-Hyun Kim, Department of Food and Nutrition, Kangwon National University, San 253 Gyo-dong Samcheok-si, Gangwon-do 245-711, Korea  
Tel: (033) 570-6883, Fax: (033) 570-6883  
E-mail: mhkim1129@kangwon.ac.kr

황, 결혼여부, 거주형태, 거주지역 등 여러 가지 요인에 의하여 달라질 수 있다. 여성의 사회진출로 인한 맞벌이 가구는 현재 기혼가구의 28.3%로 보고되었고(Real Estate Institute of the Kookmin Bank Team 2008), 최근에는 결혼하지 않고 혼자 살거나, 이혼이나 사별 등으로 인한 1인 가구의 비율이 전체가구의 20.1%를 차지하는 것으로 나타나고 있으며(Korea National Statistical office 2008), 결혼을 하였더라도 직장, 자녀의 학업 등의 이유로 인하여 가족이 모두 함께 거주하지 못하는 경우도 많아지고 있다(Joo 2009). 이러한 다양한 요인들은 실질적으로 아침식사의 중요성에 대한 인식에도 불구하고 아침을 먹지 못하는 원인으로 작용할 수 있을 것으로 예상된다. 실제로 Choi 등(2003)이 경기지역 아침 출근자 1000명을 대상으로 실시한 연구에서 아침을 먹지 않는 군의 경우도 아침식사에 대한 인식조사에서는 아침을 먹어야한다고 생각하는 비율이 78.71%로 높게 나타났다. 또한 여대생을 대상으로 한 Lee & Chung (2001)의 연구에서도 전체 대상자의 40.6%만이 아침을 꼭 먹는다고 답한 반면, 아침 식사를 꼭 해야한다고 답한 비율은 51.6%로 나타나 아침식사에 대한 중요성 인식과 실질적인 섭취사이에는 차이를 보이고 있다. 이러한 결과를 고려하여 볼 때 단순히 아침식사의 중요성에 대한 영양교육이나 홍보는 아침결식자들이 실질적으로 아침식사를 할 수 있도록 행동을 변화시키는 데는 제한점이 있다고 생각된다. 때문에 일부에서는 특정 집단을 대상으로 아침식사의 메뉴를 제안하기 위한 연구들이 시도되고 있다(Lee 2003). 이러한 연구의 일환으로 본 연구에서는 성별, 연령과 지역, 결혼 여부, 거주 형태, 월 평균 수입, 직업과 같은 라이프스타일 관련 요인에 따른 아침식사 결식률과 결식 원인을 조사하고 아침결식자들의 식행동 특성을 파악하여 대상자들의 라이프스타일 특성에 따른 아침결식 예방을 위한 대책마련을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

## 조사대상 및 내용

### 1. 조사 대상 및 기간

연구대상자는 서울, 경기와 강원도, 대구, 부산, 경상도, 충청도에 거주하는 20대 이상 65세 미만의 성인이었으며, 조사는 2009년 9월 9일부터 10월 27일까지 실시하였다. 설문지는 총 1260부를 배부하여 1156부가 회수되었으며, 이중 아침식사 빈도에 대한 답변을 하지 않는 설문지 총 25부를 제외한 1131부를 본 연구에 사용하였다. 아침식사 빈도를 제외한 일부 항목에 대하여 응답하지 않은 대상자도 본 연구에 포함되어 있으며, 각 문항별로 답변한 대상자의 인원수는 결과표에 제시하였다.

### 2. 설문조사내용 및 방법

설문지는 선행연구(Cho 등 2004; Yeon 등 2009)를 참고로 하여 제작한 후 예비조사를 통하여 설문지를 수정 보완하여 사용하였다. 조사대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 성별, 연령, 학력, 경제수준을 조사하였다. 라이프스타일 관련 요인으로 결혼여부, 직업, 거주형태, 거주지역을 조사하였다. 조사대상자의 아침식사현황을 파악하기 위하여 아침식사 빈도, 아침결식 원인을 조사하였다. 아침식사 결식여부에 따른 식행동을 알아보기 위하여, 아침식사를 준비하는 사람, 아침식사의 장소, 점심과 저녁의 식사 빈도, 영양보충제의 복용여부, 아침 결식시 식사대용식의 섭취여부, 사용하는 식사대용식의 종류에 대하여 조사하였다.

설문지는 조사원이 조사대상자에게 조사의 목적 및 작성 방법을 설명한 후 자기기입식으로 작성하도록 하였다. 조사원이 직접 면접이 불가능한 경우에는 설문지의 조사 목적과 작성방법이 기록된 안내문을 설문지와 함께 동봉하여 조사대상자가 작성방법을 숙지한 후 작성 할 수 있도록 하였다.

### 3. 통계처리

본 연구에서 조사된 모든 자료는 SAS 프로그램(Version 9.1)을 사용하여 통계분석을 실시하였다. 조사 대상자의 성별, 연령, 일반적 사항, 아침결식률, 아침결식 원인 및 식행동에 대한 조사 내용들은 빈도와 백분율로 표시하였으며, 성별, 연령, 라이프스타일 관련 요인 등의 변인에 따른 아침결식률과 결식 원인과의 관련성은  $\chi^2$ -test로 분석하였다.

## 결 과

### 1. 연구대상자의 일반사항

연구대상자의 일반사항은 Table 1과 같다. 연구대상자 총 1131명 가운데 남성은 385명(34.04%), 여성은 746명(65.96%)으로 여성의 비율이 높았으며, 연령별 분포는 19~29세(이하 20대)가 422명(37.31%), 30대가 281명(24.85%), 40대가 299명(26.44%), 50대 이상~65세미만이 129명(11.41%)으로 50대 이상 대상자의 비율이 가장 낮았다. 대상자의 58.34%가 기혼자였으며, 학력분포는 대학졸업자가 전체 대상자의 48.83%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 거주지역은 서울, 수원과 광역시는 대도시로 나머지 지방도시는 소도시로 구분하였는데, 대도시에 거주하는 사람이 대상자의 55.26%였고, 나머지는 지방의 소도시 거주자였다. 본 연구대상자중에는 읍면지역 거주자는 없었다. 대상자들의 거주형태는 가족과 함께 거주하는 경우가 77.27%로 가장 높았고, 혼자서 거주하는 경우가 13.37%,

Table 1. General characteristics of the subjects

		N (%)	
Sex	Male	385 (34.04)	
	Female	746 (65.96)	
Age	19 - 29	422 (37.31)	
	30 - 39	281 (24.85)	
	40 - 49	299 (26.44)	
	50 - 64	129 (11.41)	
Marital status	Unmarried	467 (41.66)	
	Married	654 (58.34)	
Education level	High school graduate & under	161 (14.53)	
	College or university student	284 (25.63)	
	College or university graduate	541 (48.83)	
	Graduate school & over	122 (11.01)	
Residing area	Large city	625 (55.26)	
	Small city	506 (44.74)	
Residing type	With family	867 (77.27)	
	Weekly pair	36 ( 3.21)	
	Alone	150 (13.37)	
	Dormitory	61 ( 5.44)	
	Others	8 ( 0.71)	
		< 100	113 (11.79)
Household income	100 - 200	144 (14.97)	
	200 - 300	213 (22.14)	
	300 - 400	144 (14.97)	
	≥ 400	348 (36.17)	
		Unemployed	106 ( 9.91)
Job	Office job	328 (30.65)	
	Labor	71 ( 6.64)	
	Part time job	21 ( 1.96)	
	Self management	105 ( 9.81)	
	Student	295 (27.57)	
	Housewife	86 ( 8.04)	
	Others	58 ( 5.42)	
	Frequency of eating breakfast	Every day	534 (47.21)
		5 - 6 times a week	131 (11.58)
3 - 4 times a week		132 (11.67)	
1 - 2 times a week		115 (10.17)	
Never		219 (19.36)	

기숙사에 공동 거주하는 경우가 5.44%, 주중에는 혼자 거주하다가 주말에 가족과 만나는 주말부부형태가 3.21% 있었다. 대상자 가정의 월 평균 수입은 100만원 미만인 11.79%, 100~200만원이 14.97%, 200~300만원이 22.14%, 300~400만원이 14.97%, 400만원 이상이 36.17%였다. 대상자의 직업은 사무직은 30.65%, 대학생은 27.57%, 자영업은 9.81%, 전업주부가 8.04%, 노무직이 6.64%, 무직이 9.91%였다.

**2. 성별, 연령 및 라이프스타일 관련요인에 따른 아침 결식을**

대상자 전체와 성별, 연령 및 라이프스타일 관련요인에 따른 아침 결식률에 대한 결과는 Table 2, 3과 같다. 본 연구

에서 주 4회 이하 섭취(3회 이상 결식)하는 대상자를 아침 결식군으로, 주 5회 이상 아침식사를 섭취하는 대상자를 아침식사군으로 분류하였다. 아침결식을 주 1회 이상의 결식과 같이 지나치게 엄격하게 평가할 경우 아침결식의 빈도가 높은 대상자의 특성을 구분해 내기 어렵고, 아침 결식을 지나치게 관대한 기준을 가지고 평가하게 되면 주 50% 이상을 결식하는 대상자가 아침식사섭취자로 분류될 수 있기 때문에 본 기준을 설정하였다. 이러한 기준으로 평가시 전체 대상자의 41.20%가 아침 결식군으로 분류되었다. 성별에 따라 남성의 48.05%, 여성의 37.67%가 아침결식을 하는 것으로 나타나 남성의 아침 결식률이 높았고, 아침결식과 성별에 관련성이 나타났다(p < 0.001).

연령에 따른 아침 결식률은 20대 53.08%, 30대 45.55%, 40대 28.09%, 50~64세 23.26%로 연령대가 낮을수록 아침 결식률이 높은 것으로 조사되어졌다. 성별에 따라서는 남성의 경우 20대 62.07%, 30대 50.39%, 40대 34.72%, 50대 이상 12.82%, 여성의 경우 20대 48.38%, 30대 41.45%, 40대 25.99%, 50대 이상 27.78%로 남녀 모두에서 연령이 낮아짐에 따라 아침 결식률이 증가하는 것으로 나타났고, 남녀 모두 연령과 아침 결식률간에 유의적인 관련성을 나타내었다(p < 0.001, p < 0.001).

라이프스타일관련 요인 중 결혼여부에 따라 기혼자의 경우 32.11%가 아침을 결식하고 있는 반면 미혼자의 경우 54.60%가 결식을 하는 것으로 나타나 미혼자의 결식률이 유의적으로 높았다(p < 0.001). 성별에 따라 분류하여 비교시 남성과 여성에서 모두 기혼자가 미혼자에 비하여 유의적으로 아침 결식률이 낮은 것으로 나타났다(p < 0.001, p < 0.001).

대도시 거주자의 경우 35.52%가 아침을 결식한 반면, 소도시 거주자의 경우 48.22%가 아침을 결식하는 것으로 나타나 거주지역과 아침결식간에 유의적인 관련성을 나타내었다(p < 0.001). 성별에 따라 남성의 경우는 대도시 45.20%, 소도시 50.48%로 소도시 거주자가 높은 경향을 보였으나 유의적인 차이를 보이지 않았고, 여성의 경우는 대도시 거주자(31.70%)가 소도시 거주자(46.64%)에 비하여 아침결식률이 낮은 것으로 나타났다(p < 0.001).

가정의 총 수입에 따라 아침 결식률을 비교해본 결과 수입이 100만원 미만인 경우 51.33%, 100~200만원이 56.94%, 200~300만원이 40.85%, 300~400만원이 32.64%, 400만원 이상이 36.78%로 가정의 수입이 낮을수록 아침을 결식하는 비율이 높게 나타났다(p < 0.001). 성별을 나누어 비교한 결과에서도 남녀 모두 소득이 낮은 군이 높은 군에 비하여 아침 결식률이 높게 나타났다(p < 0.01,

Table 2. Breakfast skipping rates of subjects relative to gender, age, and lifestyle factors

		Breakfast eaters	Breakfast skippers	Significance
		N (%)	N (%)	
Total		665 (58.80)	466 (41.20)	
Sex	Male	200 (51.95)	185 (48.05)	$\chi^2 = 11.3036$ (df = 1) $p < 0.001$
	Female	465 (62.33)	281 (37.67)	
Age	19 - 29	198 (46.92)	224 (53.08)	$\chi^2 = 65.1299$ (df = 3) $p < 0.001$
	30 - 39	153 (54.45)	128 (45.55)	
	40 - 49	215 (71.91)	84 (28.09)	
	50 - 64	99 (76.74)	30 (23.26)	
Marital status	Unmarried	212 (45.40)	255 (54.60)	$\chi^2 = 56.7895$ (df = 1) $p < 0.001$
	Married	444 (67.89)	210 (32.11)	
Residing area	Large city	403 (64.48)	222 (35.52)	$\chi^2 = 18.6202$ (df = 1) $p < 0.001$
	Small city	262 (51.78)	244 (48.22)	
Residing type	With family	560 (64.59)	307 (35.41)	$\chi^2 = 69.4676$ (df = 4) $p < 0.001$
	Weekly pair	16 (44.44)	20 (55.56)	
	Alone	45 (30.00)	105 (70.00)	
	Dormitory	30 (49.18)	31 (50.82)	
	Others	6 (75.00)	2 (25.00)	
Household income	< 100	55 (48.67)	58 (51.33)	$\chi^2 = 26.4445$ (df = 4) $p < 0.001$
	100 - 200	62 (43.06)	82 (56.94)	
	200 - 300	126 (59.15)	87 (40.85)	
	300 - 400	97 (67.36)	47 (32.64)	
	$\geq 400$	220 (63.22)	128 (36.78)	
Job	Unemployed	73 (68.87)	33 (31.13)	$\chi^2 = 43.9726$ (df = 7) $p < 0.001$
	Office job	173 (52.74)	155 (47.26)	
	Labor	46 (64.79)	25 (35.21)	
	Part time job	10 (47.62)	11 (52.38)	
	Self management	62 (59.05)	43 (40.95)	
	Student	147 (49.83)	148 (50.17)	
	Housewife	72 (83.72)	14 (16.28)	
	Others	38 (65.52)	20 (34.48)	

$p < 0.01$ ).

거주형태에 따라서는 가족과 함께 거주하는 경우 35.41%, 주말부부의 경우 55.56%, 혼자 거주하는 경우 70.00%, 기숙사에 거주하는 경우 50.82%가 아침을 결식하는 것으로 나타나 혼자 생활을 하는 경우 결식률이 더 높은 것으로 조사되어졌다( $p < 0.001$ ). 성별에 따른 비교에서도 남성의 경우 자취 75.64%, 주말부부 66.67%, 기숙사 61.11%, 가족들과 함께 거주 39.48%로 나타났고( $p < 0.001$ ), 여성의 경우 자취 63.89%, 주말부부 50.00%, 기숙사 46.51%, 가족들과 함께 거주 33.56%로 아침을 결식하는 것으로 나타나( $p < 0.001$ ), 남녀 모두에서 가족과 함께 생활하는 것보다 혼자 생활을 하는 경우 결식률이 더 높은 것으로 조사되었다.

직업에 따라 파트타임 52.38%, 학생 50.17%, 사무직 47.26%, 자영업 40.95%, 노무직 35.21%, 무직 31.13%, 가사 16.28%의 아침 결식률을 보였다( $p < 0.001$ ). 본 연

구에서 소수인 파트타임직과 학생을 직업에서 제외하고 살펴보면 전일제 사무직의 아침 결식률이 가장 높았다. 성별을 분류하여 직업에 따른 아침 결식률을 살펴보면 남성의 경우 대학생 64.65%, 자영업 54.55%, 사무직 47.56%, 노무직 26.19%로 학생, 사무직과 자영업자의 아침 결식률이 높게 나타났고( $p < 0.001$ ), 여성의 경우 파트타임 61.11%, 노무직 48.28%, 사무직 46.95%, 학생 42.86%, 자영업 31.15%, 무직 31.13%, 가사 16.28%로 출퇴근 하는 직장이 없는 경우가 아침 결식률이 낮은 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ).

### 3. 아침결식자의 아침 결식 원인

아침결식자의 결식 원인에 대한 조사결과는 Table 4와 같다. 아침을 결식한 전체 대상자에서 아침결식의 가장 주된 원인은 시간이 없어서로 아침결식자의 44.93%가 답하였

Table 3. Breakfast skipping rates of male and female subjects according to age group and lifestyle

		Male		significance	Female		significance
		N	Skippers N (%)		N	Skippers N (%)	
Age	19 – 29	145	90 (62.07)	$\chi^2 = 36.2129$ (df = 3) p < 0.001	277	134 (48.38)	$\chi^2 = 31.3826$ (df = 3) p < 0.001
	30 – 39	129	65 (50.39)		152	63 (41.45)	
	40 – 49	72	25 (34.72)		227	59(25.99)	
	50 – 64	39	5 (12.82)		90	25 (27.78)	
Marital status	Unmarried	181	117 (62.98)	$\chi^2 = 28.4522$ (df = 1) p < 0.001	286	141 (49.30)	$\chi^2 = 26.0634$ (df = 1) p < 0.001
	Married	197	70 (35.53)		457	140 (30.63)	
Residing area	Large city	177	80 (45.20)	NS	448	142 (31.70)	$\chi^2 = 17.0307$ (df = 1) p < 0.001
	Small city	208	105 (50.48)		298	139 (46.64)	
Residing type	With family	271	107 (39.48)	$\chi^2 = 35.4854$ (df = 4) p < 0.001	596	200 (33.56)	$\chi^2 = 28.5852$ (df = 4) p < 0.001
	Weekly pair	12	8 (66.67)		24	12 (50.00)	
	Alone	78	59(75.64)		72	46 (63.89)	
	Dormitory	18	11(61.11)		43	20 (46.51)	
	Others	1	0 ( 0.00)		7	2 (28.57)	
Household income	< 100	46	30 (65.22)	$\chi^2 = 14.9577$ (df = 4) p < 0.01	67	28 (41.79)	$\chi^2 = 14.9886$ (df = 4) p < 0.01
	100 – 200	58	37 (63.79)		86	45 (52.33)	
	200 – 300	100	45(45.00)		113	42 (37.17)	
	300 – 400	58	6 (44.83)		86	21 (24.42)	
	≥ 400	84	32 (38.10)		264	96 (36.36)	
Job	Unemployed	0	–	$\chi^2 = 24.3033$ (df = 5) p < 0.001	106	33 (31.13)	$\chi^2 = 33.5058$ (df = 7) p < 0.001
	Office job	164	78 (47.56)		164	77 (46.95)	
	Labor	42	11(26.19)		29	14 (48.28)	
	Part time job	3	0 ( 0.00)		18	11 (61.11)	
	Self management	44	24 (54.55)		61	19 (31.15)	
	Student	99	64 (64.65)		196	84 (42.86)	
	Housewife	0	–		86	14 (16.28)	
	Others	14	4 (28.57)		44	16 (36.36)	

Table 4. Reasons for breakfast skipping among breakfast skippers

		Total N (%)	Male N (%)	Female N (%)	Significance
Reasons for breakfast skipping	Lack of time	204 ( 44.93)	66 ( 36.46)	138 ( 50.55)	$\chi^2 = 36.8229$ (df = 6) p < 0.001
	Lack of place and foods for breakfast	20 ( 4.41)	11 ( 6.08)	9 ( 3.30)	
	Lack of appetite	71 ( 15.64)	15 ( 8.29)	56 ( 20.51)	
	Indigestion	14 ( 3.08)	8 ( 4.42)	6 ( 2.20)	
	Habitually	102 ( 22.47)	56 ( 30.94)	46 ( 16.85)	
	For weight control	3 ( 0.66)	3 ( 1.66)	0 ( 0.00)	
	Tiresome	40 ( 8.81)	22 ( 12.15)	18 ( 6.59)	
	Total	454 (100.00)	181 (100.00)	273 (100.00)	

다. 다음은 습관적으로 (22.47%), 입맛이 없어서 (15.64%), 귀찮아서 (8.81%)의 순으로 나타났다. 성별에 따라서 남녀 모두 시간이 없어서가 각각 36.46%, 50.55%로 가장 높게 나타났고, 남성은 습관적으로 30.94%, 귀찮아서 12.15%, 식욕이 없어서 8.29%, 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서 6.08%, 소화가 안 되서 4.42%, 체중조절을 위해서 1.66% 순으로 조사되어졌고, 여성은 식욕이 없어서 20.51%, 습관적으로 16.85%, 귀찮아서 6.59%, 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서 3.30%, 소화가 안돼서 2.20%순

로 조사되어졌으며 성별에 따른 유의적인 차이를 보였다 (p < 0.001).

#### 4. 연령 및 라이프스타일관련 요인에 따른 아침결식 원인

아침결식자의 연령 및 라이프스타일 관련요인에 따라 아침결식 원인을 분석한 결과는 Table 5, 6과 같다. 연령에 따른 결식 원인 (Table 5)는 20대의 경우 시간이 없어서 54.09%, 습관적으로 13.64%, 귀찮아서 11.36%로 나타났다. 30대는 시간이 없어서 42.40%, 습관적으로

28.80%, 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서 19.20%로 나타났다. 40대는 습관적으로 31.71%, 시간이 없어서 30.49%, 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서 25.61%로 나타났으며, 50~64세는 습관적으로가 37.04%, 시간이 없어서와 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서가 동일하게 25.93%로 나타났고, 연령과 아침결식 원인간에는 유의적인 관련성이 나타났다( $p < 0.001$ ). 대상자를 다시 남성과 여성으로 분류하여 연령별 아침결식 원인을 분석한 결과 (Table 6), 남성의 경우 20대에서는 시간이 없어서가, 30대 이상에서는 습관적으로가 가장 높게 나타났고, 여성의 경우 30대 이하에서는 시간이 없어서가 40대 이상에서는 식사의 장소와 종류가 적당치 않아서가 50대 이상에서는 습관적으로가 가장 높아 여성의 연령과 아침결식 원인간에 유의적인 관련성을 보였다( $p < 0.001$ ).

거주 지역에 따른 결식 원인은 대도시와 소도시 거주자 모두 첫째 이유가 시간이 없어서 두 번째가 습관적으로, 3번째가 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서로 나타났고, 거주

지역과 아침결식 원인간에 유의적인 관련성이 나타나지 않았다. 성별로 분류하여 비교시 남성과 여성 모두 거주지역에 상관없이 시간이 없어서를 가장 많이 선택하였다.

결혼 여부와 결식 원인간에는 유의적인 관련성이 나타났다( $p < 0.001$ ). 미혼자는 시간이 없어서가 51.60%, 습관적으로가 18.40%, 귀찮아서가 11.20%인 반면, 기혼자는 시간이 없어서가 36.95%, 습관적으로가 27.59%, 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서가 24.14%로 나타났다. 성별로 분류하여 비교시 남성의 경우 미혼자에게서는 시간이 없어서(40.54%)가 기혼자에게서는 습관적으로(40.58%)가 가장 높게 나왔으나 유의적인 차이는 없었고, 여성의 경우 미혼자는 시간이 없어서(60.43%), 습관적으로(12.95%), 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서(10.79%)로 나타난 반면, 기혼자는 시간이 없어서(40.30%), 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서(30.60%), 습관적으로(20.90%)로 나타났다( $p < 0.001$ ).

거주형태와 아침결식 원인간에도 유의적인 관련성이 나타

Table 5. Reasons for breakfast skipping among subjects relative to age group and lifestyle factors

		Lack of time	Lack of appetite	Lack of place and food	Indigestion	Habitually	For weight control	Tiresome	significance
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N(%)	
Age	19 - 29	119 (54.09)	14 ( 6.36)	19 ( 8.64)	11 ( 5.00)	30 (13.64)	2 (0.91)	25 (11.36)	$\chi^2 = 54.5531$ (df = 18) $p < 0.001$
	30 - 39	53 (42.40)	3 ( 2.40)	24 (19.20)	1 ( 0.80)	36 (28.80)	1 (0.80)	7 ( 5.60)	
	40 - 49	25 (30.49)	2 ( 2.44)	21 (25.61)	2 ( 2.44)	26 (31.71)	0 (0.00)	6 ( 7.32)	
	50 - 64	7 (25.93)	1 ( 3.70)	7 (25.93)	0 ( 0.00)	10 (37.04)	0 (0.00)	2 ( 7.41)	
Marital status	Large city	103 (47.69)	5 ( 2.31)	39 (18.06)	6 ( 2.78)	46 (21.30)	0 (0.00)	17 ( 7.87)	NS
	Small city	101 (42.44)	15 ( 6.30)	32 (13.45)	8 ( 3.36)	56 (23.53)	3 (1.26)	23 ( 9.66)	
Residing area	Unmarried	129 (51.60)	14 ( 5.60)	21 ( 8.40)	10 ( 4.00)	46 (18.40)	2 (0.80)	28 (11.20)	$\chi^2 = 34.4740$ (df = 6) $p < 0.001$
	Married	75 (36.95)	6 ( 2.96)	49 (24.14)	4 ( 1.97)	56 (27.59)	1 (0.49)	12 ( 5.91)	
Residing type	With family	136(45.79)	7 ( 2.36)	59 (19.87)	8 ( 2.69)	66 (22.22)	1 (0.34)	20 ( 6.73)	$\chi^2 = 48.7960$ (df = 24) $p < 0.01$
	Weekly pair	8 (40.00)	1 ( 5.00)	1 ( 5.00)	1 ( 5.00)	7 (35.00)	0 (0.00)	2 (10.00)	
	Alone	45 (43.69)	6 ( 5.83)	8 ( 7.77)	4 ( 3.88)	25 (24.27)	2 (1.94)	13 (12.62)	
	Dormitory	15 (48.39)	6 (19.35)	1 ( 3.23)	1 ( 3.23)	4 (12.90)	0 (0.00)	4 (12.90)	
	Others	0 ( 0.00)	0 ( 0.00)	1 (50.00)	0 ( 0.00)	0 ( 0.00)	0 (0.00)	1 (50.00)	
Household income	< 100	24 (41.38)	5 ( 8.62)	5 ( 8.62)	2 ( 3.45)	11 (18.97)	1 (1.72)	10 (17.24)	NS
	100 - 200	39 (48.15)	3 ( 3.70)	9 (11.11)	1 ( 1.23)	22 (27.16)	1 (1.23)	6 ( 7.41)	
	200 - 300	34(40.00)	4 ( 4.71)	13 (15.29)	6 ( 7.06)	19 (22.35)	1 (1.18)	8 ( 9.41)	
	300 - 400	16 (34.78)	3 ( 6.52)	11 (23.91)	2 ( 4.35)	11 (23.91)	0 (0.00)	3 ( 6.52)	
	>400	58 (47.15)	1 ( 0.81)	24 (19.51)	1 ( 0.81)	30 (24.39)	0 (0.00)	9 ( 7.32)	
Job	Unemployed	8 (25.81)	0 ( 0.00)	15 (48.39)	0 ( 0.00)	8 (15.81)	0 (0.00)	0 ( 0.00)	$\chi^2 = 79.0136$ (df = 42) $p < 0.001$
	Office job	72 (46.75)	6 ( 3.90)	16 (10.39)	3 ( 1.95)	39 (25.32)	2 (1.30)	16 (10.39)	
	Labor	13 (52.00)	0 ( 0.00)	3 (12.00)	0 ( 0.00)	8 (32.00)	0 (0.00)	1 ( 4.00)	
	Part time job	5 (45.45)	0 ( 0.00)	3 (27.27)	0 ( 0.00)	3 (27.27)	0 (0.00)	0 ( 0.00)	
	Self management	14 (33.33)	1 ( 2.38)	7 (16.67)	2 ( 4.76)	15 (35.71)	0 (0.00)	3 ( 7.14)	
	Student	76 (53.15)	11 ( 7.69)	13 ( 9.09)	7 ( 4.90)	19 (13.29)	1 (0.70)	16 (11.19)	
	Housewife	4 (28.57)	0 ( 0.00)	6 (42.86)	0 ( 0.00)	3 (21.43)	0 (0.00)	1 ( 7.14)	
	Others	7 (36.84)	2 (10.53)	4 (21.05)	1 ( 5.26)	2 (10.53)	0 (0.00)	3 (15.79)	

Table 6. Reasons for skipping breakfast among male and female subjects relative to age and lifestyle factors

		Male							Female									
		Lack of time	Lack of appetite	Lack of place and food	Indigestion	Habitually	For weight control	Tiresome	significance	Lack of time	Lack of appetite	Lack of place and food	Indigestion	Habitually	For weight control		Tiresome	significance
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		N (%)	
Age	19 – 29	37 (42.05)	7 ( 7.95)	5 ( 5.68)	6 (6.82)	17 (19.32)	2 (2.27)	14 (15.91)	NS	82 (62.12)	7 ( 5.30)	14 (10.61)	5 (3.79)	13 ( 9.85)	0 (0.00)	11 ( 8.33)	$\chi^2 = 43.1834$ (df = 15) p < 0.001	
	30 – 39	21 (32.81)	2 ( 3.13)	8 (12.50)	1 (1.56)	26 (40.63)	1 (1.56)	5 ( 7.81)		32 (52.46)	1 ( 1.64)	16 (26.23)	0 (0.00)	10 (16.39)	0 (0.00)	2 ( 3.28)		
	40 – 49	7 (28.00)	1 ( 4.00)	2 ( 8.00)	1 (4.00)	11 (44.00)	0 (0.00)	3 (12.00)		18 (31.58)	1 ( 1.75)	19 (33.33)	1 (1.75)	15 (26.32)	0 (0.00)	3 ( 5.26)		
	50 – 64	1 (25.00)	1 (25.00)	0 ( 0.00)	0 (0.00)	2 (50.00)	0 (0.00)	0 ( 0.00)		6 (26.09)	0 ( 0.00)	7 (30.43)	0 (0.00)	8 (34.78)	0 (0.00)	2 ( 8.70)		
Marital status	Large city	32 (40.51)	3 ( 3.80)	6 ( 7.59)	4 (5.06)	26 (32.91)	0 (0.00)	8 (10.13)	NS	71 (51.82)	2 ( 1.46)	33 (24.09)	2 (1.46)	20 (14.60)	0 (0.00)	9 ( 6.57)	$\chi^2 = 26.3510$ (df = 5) p < 0.001	
	Small city	34 (33.33)	8 ( 7.84)	9 ( 8.82)	4 (3.92)	30 (29.41)	3 (2.94)	14 (13.73)		67 (49.26)	7 ( 5.15)	23 (16.91)	4 (2.94)	26 (19.12)	0 (0.00)	9 ( 6.62)		
Residing area	Unmarried	45 (40.54)	7 ( 6.31)	6 ( 5.41)	5 (4.50)	28 (25.23)	2 (1.80)	18 (16.22)	NS	84 (60.43)	7 ( 5.04)	15 (10.79)	5 (3.60)	18 (12.95)	0 (0.00)	10 ( 7.19)	NS	
	Married	21 (30.43)	4 ( 5.80)	8 (11.59)	3 (4.35)	28 (40.58)	1 (1.45)	4 ( 5.80)		54 (40.30)	2 ( 1.49)	41 (30.60)	1 (0.75)	28 (20.90)	0 (0.00)	8 ( 5.97)		
Residing type	With family	39 (37.14)	5 ( 4.76)	11 (10.48)	6 (5.71)	35 (33.33)	1 (0.95)	8 ( 7.62)	NS	97 (50.52)	2 (1 .04)	48 (25.00)	2 (1.04)	31 (16.15)	0 (0.00)	12 ( 6.25)	$\chi^2 = 40.9210$ (df = 20) p < 0.01	
	Weekly pair	2 (25.00)	1 (12.50)	0 ( 0.00)	0 (0.00)	3 (37.50)	0 (0.00)	2 (25.00)		6 (50.00)	0 ( 0.00)	1 ( 8.33)	1 (8.33)	4 (33.33)	0 (0.00)	0 ( 0.00)		
	Alone	21 (36.84)	2 ( 3.51)	4 ( 7.02)	2 (3.51)	16 (28.07)	2 (3.51)	0 (17.54)		24 (52.17)	4 ( 8.70)	4 ( 8.70)	2 (4.35)	9 (19.57)	0 (0.00)	3 ( 6.52)		
	Dormitory	4 (36.36)	3 (27.27)	0 ( 0.00)	0 (0.00)	2 (18.18)	0 (0.00)	2 (18.18)		11 (55.00)	3 (15.00)	1 ( 5.00)	1 (5.00)	2 (10.00)	0 (0.00)	2 (10.00)		
	Other	-	-	-	-	-	-	-		0 ( 0.00)	0 ( 0.00)	1 (50.00)	0 (0.00)	0 ( 0.00)	0 (0.00)	1 (50.00)		
Household income	< 100	10 (33.33)	4 (13.33)	2 ( 6.67)	1 (3.33)	5 (16.67)	1 (3.33)	7 (23.33)	NS	14 (50.00)	1 ( 3.57)	3 (10.71)	1 (3.57)	6 (21.43)	0 (0.00)	10 (10.71)	NS	
	100 – 200	14 (37.84)	1 ( 2.70)	3 ( 8.11)	1 (2.70)	13 (35.14)	1 (2.70)	4 (10.81)		25 (56.82)	2 ( 4.55)	6 (13.64)	0 (0.00)	9 (20.45)	0 (0.00)	2 ( 4.56)		
	200 – 300	14 (31.82)	3 ( 6.82)	4 ( 9.09)	4 (9.09)	12 (27.27)	1 (2.27)	6 (13.64)		20 (48.78)	1 ( 2.44)	9 (21.95)	2 (4.88)	7 (17.07)	0 (0.00)	2 ( 4.88)		
	300 – 400	8 (30.77)	2 ( 7.69)	3 (11.54)	1 (3.85)	1 (42.31)	0 (0.00)	1 ( 3.85)		8 (40.00)	1 ( 5.00)	8 (40.00)	1 (5.00)	0 ( 0.00)	0 (0.00)	2 (10.00)		
	>400	12 (40.00)	0 ( 0.00)	2 ( 6.67)	1 (3.33)	14 (46.67)	0 (0.00)	1 ( 3.33)		46 (49.46)	1 ( 1.08)	22 (23.66)	0 (0.00)	16 (17.20)	0 (0.00)	8 ( 8.60)		
Job	Unemployed	-	-	-	-	-	-	-	NS	8 (25.81)	0 ( 0.00)	15 (48.39)	0 (0.00)	8 (25.81)	0 (0.00)	0 ( 0.00)	$\chi^2 = 63.1960$ (df = 35) p < 0.01	
	Office job	25 (32.05)	4 ( 5.13)	7 ( 8.97)	3 (3.85)	28 (35.90)	2 (2.56)	9 (11.54)		47 (61.84)	2 ( 2.63)	9 (11.84)	0 (0.00)	11 (14.47)	0 (0.00)	7 ( 9.21)		
	Labor	4 (36.36)	0 ( 0.00)	1 ( 9.09)	0 (0.00)	6 (54.55)	0 (0.00)	0 ( 0.00)		9 (64.29)	0 ( 0.00)	2 (14.29)	0 (0.00)	2 (14.29)	0 (0.00)	1 ( 7.14)		
	Part time job	-	-	-	-	-	-	-		5 (45.45)	0 ( 0.00)	3 (27.27)	0 (0.00)	3 (27.27)	0 (0.00)	0 ( 0.00)		
	Self management	8 (34.78)	1 ( 4.35)	2 ( 8.70)	2 (8.70)	10 (43.48)	0 (0.00)	0 ( 0.00)		6 (31.58)	0 ( 0.00)	5 (26.32)	0 (0.00)	5 (26.32)	0 (0.00)	3 (15.79)		
	Student	26 (42.62)	6 ( 9.84)	3 ( 4.92)	3 (4.92)	11 (18.03)	1 (1.64)	11 (18.03)		50 (60.98)	5 ( 6.10)	10 (12.20)	4 (4.88)	8 ( 9.76)	0 (0.00)	5 ( 6.10)		
	Housewife	-	-	-	-	-	-	-		4 (28.57)	0 ( 0.00)	6 (42.86)	0 (0.00)	3 (21.43)	0 (0.00)	1 ( 7.14)		
	Others	0 ( 0.00)	0 ( 0.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	2 (50.00)		7 (46.67)	2 (13.33)	3 (20.00)	1 (6.67)	1 ( 6.67)	0 (0.00)	1 ( 6.67)		

났다(p < 0.01). 모든 거주형태에서 시간부족이 결식 원인 중 가장 높은 비율을 차지하였으나, 가족과 함께 거주하는 군은 귀찮아서의 비율이 다른 거주형태에 비하여 낮았으며, 주말부부의 경우는 다른 군에 비하여 습관적으로의 비율이 높았고, 기숙사 거주군의 경우는 입맛이 없어서의 비율이 다른 군에 비하여 높았다. 성별로 비교시 남성의 경우 거주형태와 결식 원인간에 유의적인 관련성은 없었으나, 주말부부는 습관적으로가 가장 높았으며, 가족과 함께 거주하거나 기숙사에 사는 경우는 시간이 없어서가 가장 높았다. 여성의 경우 모든 형태에서 시간이 없어서가 가장 높게 나왔으나 두 번째 순위가 가족과 거주하는 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서로, 주말부부와 혼자 사는 경우는 습관적으로, 기숙사에 거주하는 경우는 입맛이 없어서로 나타났고, 거주형태와 결식 원인간에 유의적인 관련성을 보였다(p < 0.01).

월 평균 수입과 결식 원인간에는 유의적인 관련성이 제시되지 않았고, 모든 군에서 시간이 없어서가 가장 주된 이유로 나타났다. 성별에 따라서 남성의 경우 300만원 이하군에서는 시간이 없어서가 300만원 이상군에서는 습관적으로가

가장 높게 나타났으나 유의적인 차이는 없었고, 여성의 경우 모든 군에서 시간이 없어서가 가장 높게 나타났다.

직업과 결식 원인간에는 유의적인 관련성이 나타났다(p < 0.001). 무직자와 전업주부의 경우는 장소나 음식이 적당치 않아서가 가장 높은 비율을 차지하였고, 사무직과 노무직, 학생의 경우는 시간이 없어서가 가장 높은 비율을 차지하였으며, 자영업의 경우는 습관적으로와 시간이 없어서가 주된 이유로 나타났었다. 성별에 따라서 남성의 경우 사무직과 노무직, 자영업을 하는 경우는 습관적으로가, 학생은 시간이 없어서가 가장 높게 나타났다. 여성의 경우 무직과 가정주부는 장소나 음식이 적당치 않아서가 사무직과 노무직, 시간제 직장, 자영업, 학생의 경우에는 시간이 없어서가 가장 높게 나와 유의적인 차이를 보였다(p < 0.01).

5. 아침결식자의 식행동

아침식사군과 아침결식군의 식행동의 차이를 비교한 결과는 Table 7, 8과 같다. 식이보충제의 사용여부(Table 7)에서 아침식사군은 37.44%가 사용한다고 답변 반면, 결식군

Table 7. Comparison of dietary behavior between breakfast eater and breakfast skipper

		Breakfast eaters N (%)	Breakfast skippers N (%)	significance
Nutrient supplement use	Yes	249 (37.44)	120 (25.75)	$\chi^2 = 17.0414$ (df = 1) p < 0.001
	No	416 (62.56)	345 (74.25)	
Breakfast maker	None	0 ( 0.00)	118 (27.83)	$\chi^2 = 199.5122$ (df = 3) p < 0.001
	My self	350 (56.18)	179 (42.22)	
	Family members	247 (39.65)	106 (25.00)	
	Others	26 ( 4.17)	21 ( 4.95)	
Place for having breakfast	House	590 (94.40)	280 (90.32)	NS
	School or company cafeteria	30 ( 4.80)	23 ( 7.42)	
	Restaurant	3 ( 0.48)	2 ( 0.65)	
	convenience store	2 ( 0.32)	5 ( 1.61)	
Frequency of eating lunch	Every day	569 (86.74)	302 (66.23)	$\chi^2 = 71.5029$ (df = 4) p < 0.001
	5 - 6 times a week	61 ( 9.30)	90 (19.74)	
	3 - 4 times a week	19 ( 2.90)	53 (11.62)	
	1 - 2 times a week	5 ( 0.76)	5 ( 1.10)	
	Never	2 ( 0.30)	6 ( 1.32)	
Frequency of eating dinner	Every day	538 (82.01)	258 (56.46)	$\chi^2 = 89.5203$ (df = 4) p < 0.001
	5 - 6 times a week	70 (10.67)	107 (23.41)	
	3 - 4 times a week	30 ( 4.57)	69 (15.10)	
	1 - 2 times a week	2 ( 1.83)	16 ( 3.50)	
	Never	1 ( 0.91)	7 ( 1.53)	
Breakfast substitute use	Yes	510 (76.92)	361 (77.63)	NS
	No	153 (23.08)	104 (22.37)	
Types of breakfast substitute (multiple choice)	Cereals	89 ( 8.09)	63 ( 9.53)	$\chi^2 = 34.0227$ (df = 6) p < 0.001
	Breads	312 (28.36)	198 (29.95)	
	Rice cake	139 (12.64)	39 ( 5.90)	
	Sunsik	80 ( 7.27)	35 ( 5.30)	
	Fruits/vegetables	243 (22.09)	131 (19.82)	
	Dairy	183 (16.64)	150 (22.69)	
Fastfood	54 ( 4.91)	45 ( 6.81)		

Table 8. Comparison of people who prepare breakfast between breakfast eaters and breakfast skippers according to gender

		Breakfast eaters		significance	Breakfast skippers		significance
		Male N (%)	Female N (%)		Male N (%)	Female N (%)	
Breakfast maker	None	-	-	$\chi^2 = 197.3654$ (df = 2) $p < 0.001$	62 (37.35)	56 (21.71)	$\chi^2 = 41.9744$ (df = 3) $p < 0.001$
	My self	26 (14.05)	324 (73.97)		38 (22.89)	141 (54.65)	
	Family member	150 (81.08)	7 (22.15)		56 (33.73)	50 (19.38)	
	Other	9 ( 4.86)	17 ( 3.88)		10 ( 6.02)	11 ( 4.26)	

은 25.75%가 사용한다고 답하여 아침식사군의 식이보충제 섭취비율이 유의적으로 높았다( $p < 0.001$ ).

아침식사를 준비하는 사람에 대하여 아침식사군은 자기 자신이 56.18%, 어머니나 아내 등 가족구성원이 39.65%, 가족인 아닌 타인이 4.17%로 나타났으며, 아침결식군은 아침식사를 전혀 하지 않는 사람의 경우 '없다'로 답하여 없다가 27.83%, 자신이 42.22%, 가족이 25.00%, 가족이 아닌 타인이 4.95%로 나타났고, 아침결식여부와 아침식사 준비자간에 유의적인 관련성을 보였다( $p < 0.001$ ). 아침식사의 준비자에 대하여 성별비교를 실시한 결과(Table 8), 아침식사군에서 남성은 가족이 81.08%로 가장 높은 비율을 차지하였고, 여성은 자기 자신이 73.97%로 가장 높은 비율을 차지하여 남녀간에 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 아침결식군의 경우 남성은 없다가 37.35%, 가족이 33.73%, 나 자신이 22.89%, 가족이 아닌 타인이 6.02%로 나타났고, 여성은 나 자신이 54.65%, 없다가 21.71%, 가족이 19.38%, 기타가 4.26%로 나타나 남녀간에 뚜렷한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 아침식사의 장소는 두군 모두 집이 가장 높은 비율을 차지하였다.

아침식사군과 아침결식군의 점심과 저녁의 식사빈도를 비교한 결과 점심과 저녁을 1회 이상 결식하는 비율이 모두 아침결식군에서 높은 것으로 나타났다(각  $p < 0.001$ ). 식사를 거르는 경우 식사대용식을 섭취하는지 여부에서 아침식사군의 76.92%, 아침결식군의 77.63%가 그렇다고 답하였다. 아침 결식시 섭취하는 아침식사 대용식의 종류를 다중선택이 가능하도록 하여 조사하고 군별로 선택된 음식의 빈도를 백분율로 분석한 결과 아침식사군은 빵(28.36%), 과일과 채소(22.09%), 우유 및 유제품(16.64%), 떡(12.64%), 씨리얼(8.09%), 선식(7.27%)의 순으로 나타났다. 아침 결식군의 경우는 빵(29.95%), 우유 및 유제품(22.69%), 과일과 채소(19.82%), 씨리얼(9.53%), 선식(5.30%), 패스트푸드(6.81%), 떡(5.90%)로 나타났다( $p < 0.001$ ).

## 고 찰

성인에서 성별, 연령, 라이프스타일 관련 요인에 따른 아

침 결식률과 아침결식原因的 차이를 규명하고자 한 본 연구에서는 아침식사를 주 4회 이하 섭취하는 군을 아침결식군으로 정의하였다. 아침결식에 관련한 많은 연구들을 살펴보면, 아침결식과 비결식에 대하여 연구자에 따라 다른 분류기준을 사용하고 있다. 우리나라 국민의 생활상태를 반영하는 가장 객관적인 조사자료인 국민건강영양조사의 경우에는 조사일 1일전 또는 조사일 2일전에 아침을 결식한 것으로 답한 대상자를 아침결식자로 분류하여 결과를 제시하고 있으며(MOHWA & KCDCP 2008), 연구에 따라서는 설문조사를 통하여 아침식사를 규칙적으로 섭취하는지 여부에 따라 분류하기도 한다(Lee 등 1996; Chang 1997; Lee 1998; Kim 1999; Choi 등 2003). 또 아침식사의 빈도를 몇 개의 카테고리로 조사하여 비교하기도 하고(Kim 등 2007), 이러한 빈도조사결과를 이용하여 다시 일정 빈도 이하로 섭취하는 군을 결식군으로 분류하기도 한다(Shin 등 2002; Yu 등 2003; Cho 등 2004). 규칙적이다와 불규칙적이다의 구분은 조사대상자의 주관적 판단에 따라 기준이 달라질 수 있다고 생각되어 본 연구에서는 가장 마지막에 열거한 방법으로 빈도를 조사한 후 일정빈도 이하의 섭취를 결식군으로 분류하였다. 본 연구에 사용한 식사 빈도의 카테고리 분류는 매일, 주 5~6회, 주 3~4회, 주 1~2회, 전혀 먹지 않음의 5가지 항목으로 선행연구들(Shin 등 2002; Cho 등 2004; Kim 등 2007)과 동일하다. 그러나 Shin 등(2002)은 서울시내 직장인을 대상으로 한 연구에서 매일 아침을 먹는 대상자만을 비결식군으로, 주 1회 이상 결식하는 대상자를 결식군으로 분류하여 결식군의 비율이 전체 대상자의 76.7%로 평가되었다. 반면, Cho 등(2004)은 대구지역 직장인을 대상으로 한 연구에서 주 2회 이하의 섭취를 아침결식군으로 분류하여 생산직 근로자의 42%, 사무직 근로자의 22%가 결식을 한다고 하였다. 본 연구에서는 아침식사를 주 4회 이하 섭취(3회 이상 결식)하는 군을 아침결식군으로 분류한 결과 전체대상자의 42.07%가 해당되었다. 따라서 아침결식에 대한 분류기준이 다른 연구 결과들간에 결식률을 단순 비교하는 것은 큰 의미가 없다고 판단된다. 최근에 Dialektakou & Vranas(2008)은 아침결식과 비결식에 대한 연구자들의 분류기준 차이가 아침식사의 섭취와 비만이

나 건강관련지표의 관련성에 대한 연구결과들이 일치하지 않는 요인 중의 하나인 것으로 지적하였고, 대부분의 연구들이 왜 그러한 기준을 적용하였는지에 대한 설명이 없다고 하였다. 본 연구에서 주 4회 이하 섭취(3회 이상 결식)하는 군을 아침결식군으로 분류한 이유는 결과에서 이미 언급한 바와 같이 아침결식을 주 1회 이상의 결식과 같이 지나치게 엄격하게 평가할 경우 아침결식의 빈도가 높은 대상자의 특성을 구분해 내기 어려울 수 있고, Cho & Vranas (2004)의 연구와 같이 아침 결식을 지나치게 관대한 기준을 가지고 평가할 경우 주 50% 이상의 결식자가 아침식사섭취자로 분류될 수 있기 때문에 본 기준을 설정하였다. 향후에 많은 연구대상을 바탕으로 아침식사빈도와 영양 및 건강관련지표와의 분석을 통하여 실질적으로 영양섭취나 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있는 아침결식빈도가 규명되어 아침식사관련연구가 동일한 기준에 의해 평가될 수 있었으면 한다.

본 연구에서 아침결식과 성별은 유의적인 관련성이 나타나 ( $p < 0.01$ ), 남성의 아침결식률이 (48.05%) 여성 (37.67%)에 비하여 높았다. 2007국민건강영양조사자료(MOHFWA & KCDCP 2008)에서는 남성의 아침 결식률은 20.9%, 여성의 아침 결식률은 21.9%로 나타나 남성의 아침 결식률이 높게 나타난 본 연구결과와는 차이를 보였다.

연령에 따른 아침 결식률은 전체 대상자와 남녀로 분류시 모두 연령이 낮아짐에 따라 아침결식률이 증가하는 것으로 나타났고, 연령과 아침결식률간에 유의적인 관련성을 나타내었다( $p < 0.001$ ). 2007 국민건강영양조사(MOHFWA & KCDCP 2008)에서도 20대의 아침 결식률이 42.5%로 30~40대의 22.7%, 50~64세의 10.2%에 비하여 가장 높게 조사되어 본 연구결과와 유사한 경향을 보였다. 강원 일부지역 성인과 노인의 연령별 식행동과 식사의 질을 평가한 연구결과에서도 성인기 초반에 해당하는 20대 남녀의 경우 다른 연령대에 비하여 잦은 결식과 불규칙한 식습관을 가지고 있고, 열량, 식품, 단백질 및 지방의 섭취량이 다른 연령대에 비해 많지만 미량 영양소의 밀도가 낮은 식사 양상을 보이는 것으로 보고되었다(Kim 등 2009). 또한 본 연구대상자에서 20대의 약 60%가량이 대학생인데, 실제로 대학생을 대상으로 식습관을 살펴본 연구들을 보면, 대학생의 아침 결식률이 높은 것으로 보고되고 있다. 삼척지역 남녀 대학생을 대상으로 한 연구에서 대학생의 평균 아침식사 빈도는 4회 미만으로 나타났으며(Bae 등 2007), 전북지역 여대생을 대상으로 한 Yu 등(2003)의 연구에서도 주 4회 이하 아침식사를 하는 비율이 56.8%로 나타났고, 조리전공 남자대학생을 대상으로 한 Kim 등(2007)의 연구에서는 주 4회 이하 아침식사를 하는 비율이 80.0%로 나타났다. 질환의 유

병률은 연령이 높아짐에 따라 증가하기 때문에 젊은 성인의 경우 현재 건강상의 위협을 낮게 인지하고 식습관이나 생활 습관을 건전하게 유지하려는 의지가 낮을 수 있으나, 젊은 시기의 좋지 않은 식습관은 성인기 이후의 건강에 나쁜 영향을 주게 됨을 인식해야할 필요성이 높다고 생각된다.

라이프스타일관련 요인 중 결혼여부에 따라 기혼자(32.11%)가 미혼자(54.60%)에 비하여 아침 결식률이 낮았다. 특히 남성의 경우 기혼자의 아침 결식률이 35.53%인데 비하여 미혼자가 62.98%로 여성 기혼자(30.63%)와 미혼자(49.30%)의 차이에 비하여 현저하였다. 본 결과는 결혼을 하게 되면 남녀 모두 미혼시보다 규칙적인 식사가 가능해짐을 제시하여 주며, 특히 성인 남성의 경우 결혼을 하지 않았을 때 아침식사의 결식률이 높음을 보여준다. 서울시내 직장인을 대상으로 한 Shin 등(2002)의 연구에서도 기혼자가 미혼자에 비하여 아침 결식률이 낮은 것으로 나타났고, 아침식사를 준비해 주는 사람은 미혼인 남녀 모두 ‘어머니’가 많았으나, 기혼 남성은 ‘아내’, 기혼여성은 ‘본인’이라고 답하여 남녀간의 차이를 보였다. 현대 사회에서 우리나라의 전통적인 성역할이 많이 바뀌고 있음에도 불구하고 남성의 경우 주방에서 음식을 준비하는 가사의 참여도가 낮아 식사를 준비를 도와주거나 준비해줄 사람이 없는 경우 점심이나 저녁식사에 비하여 준비된 식사를 사먹기 어려운 아침식사가 결식으로 이어질 가능성이 높은 것으로 판단된다. 아침식사와 아침결식자의 아침식사를 준비하는 사람에 대한 본 연구결과에서 남녀간의 뚜렷한 차이를 발견할 수 있었다. 즉, 아침식사군에서 남성은 가족이 아침식사를 준비한다는 비율이 81.08%로 가장 높은 비율을 차지하였고, 여성은 자기 자신이 73.97%로 가장 높은 비율을 차지하고 있다. 또한 아침결식군의 결과에서도 남성은 없다가 37.35%, 가족이 33.73%, 나 자신이 22.89%, 가족이 아닌 타인이 6.02%로 나타났고, 여성은 나 자신이 54.65%, 없다가 21.71%, 가족 19.38%, 가족이 아닌 타인이 4.26%로 나타나 아침을 결식하는 남자의 경우 자기 자신을 식사준비자로 인식하지 않고, 준비자가 없다고 판단하는 비율이 높았다. 따라서 성인 남성의 식사 준비능력이나 식사준비에 대한 태도가 아침결식에 영향을 줄 수 있음을 유추해 볼 수 있다. 따라서 향후에 성인의 식사 준비능력이나 식사준비에 대한 태도와 아침결식과의 관련성을 규명하는 연구의 필요성이 있을 것으로 생각된다.

대도시 거주자(35.52%)가 소도시 거주자(48.22%)에 비하여 아침결식률이 낮게 나타나 거주지역과 아침결식간에 유의적인 관련성을 나타내었다( $p < 0.001$ ). 2007국민건강영양조사(MOHFWA & KCDCP 2008)에서도 동지역 거

주자의 23.1%가 아침을 결식한 것으로 나타난 반면, 읍면지역 거주자들의 15.4%가 아침을 결식하는 것으로 나타나 소도시지역 거주자의 아침결식률이 높게 나타난 본 연구결과와 유사한 경향을 보였다. 소도시지역의 아침결식률이 높은 것은 경제적 요인, 직업, 거주환경 등의 다양한 요인이 영향을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구에서 가정의 수입에 따라 아침 결식률을 비교해본 결과 가정의 수입이 낮을수록 아침을 결식하는 비율이 높게 나타났다( $p < 0.001$ ). 성별을 나누어 비교한 결과에서도 남녀 모두 소득이 낮은 군이 높은 군에 비하여 아침 결식률이 높았다. 2007국민건강영양조사(MOHFWA & KCDCP 2008)에서 소득수준을 4분위로 나누어 1사분위에 속하는 층은 23.2%, 2사분위 21.8%, 3사분위 22.8%, 4사분위가 18.8%로 소득이 낮은 층이 높은 층에 비하여 아침 결식률이 높게 나타난 본 연구결과와 일치하였다. Filand의 연구에서도 아침 결식률은 성인의 낮은 사회경제적지표와 관련성이 있는 것으로 보고되었다(Keski-Rahkonen 등 2003). 따라서 경제적 수준이 아침식사의 섭취에 영향을 주는 요인임을 알 수 있다.

거주형태에 따라서는 가족과 함께 거주하는 경우(35.41%)가 주말부부(55.56%), 혼자 거주하는 경우(70.00%), 기숙사에 거주하는 경우(50.82%)에 비하여 아침결식을 덜 하는 것으로 나타나 가족과 떨어져 혼자 생활을 하는 경우 결식률이 더 높은 것으로 조사되어졌다. 성별에 따른 비교에서도 남녀 모두에서 가족과 함께 생활하는 것보다 혼자 생활을 하는 경우 결식률이 더 높은 것으로 조사되었다. 이러한 결과를 통하여 함께 거주하는 가족이 아침식사의 섭취에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 알 수 있는데, 실제로 여대생을 대상으로 한 Lee & Chung (2001)의 연구에서도 아침식사를 하는 이유를 물었을 때 13.5%의 대상자가 가족과 주변 사람들의 권유 때문에 라고 답하였다. 가족과의 식사는 식사의 질적인 부분에도 영향을 주어 혼자 하는 식사에 비하여 가족과의 식사가 질이 좋은 것으로 보고되었다(Cason 2006; Larson 등 2007). 현대인의 라이프스타일의 변화로 혼자 거주하는 1인 가구가 증가하고, 가족 함께하는 식사의 비율이 감소하고 있는 현실을 고려할 때, 혼자서 거주하는 사람들의 영양문제는 중요하게 고려되어야 할 필요성이 높으며, 이들을 위한 차별화된 식습관관리 교육이나 서비스사업 등이 요구되어진다.

직업에 따라 파트타임 52.38%, 학생 50.17%, 사무직 47.26%, 자영업 40.95%, 노무직 35.21%, 무직 31.13%, 가사 16.28%의 아침결식률을 나타내었다. 본 연구에서 파트타임직의 경우 해당하는 대상자가 22명으로 소수이기 때

문에 결과를 일반화하기 어렵고, 학생을 직업에서 제외하고 살펴보면 사무직의 아침 결식률이 가장 높음을 알 수 있다. 2007국민건강영양조사(MOHFWA & KCDCP 2008)에서는 농업이나 어업종사자의 아침 결식률(3.8%)이 가장 낮고, 사무직 종사자의 아침 결식률(33.4%)이 가장 높게 나타나 사무직 종사자의 아침 결식률이 높은 본 연구결과와 유사하였다. 전통적으로 농업을 기반으로 하던 우리사회에서 과거에는 아침식사가 양적으로 가장 많이 먹던 식사였으며, 하루의 식사 중 가장 큰 비중을 차지했었다(Chang 1997). 현재도 농업이나 어업은 아침 시간에 작업을 해야 하고 육체적 활동의 강도가 높아 아침 식사를 든든히 해야 하기 때문에 이러한 직종에 종사하는 사람들의 아침 결식률이 낮게 나타난 것으로 생각된다. 그러나 신체활동량이 낮은 사무직 종사자의 경우 바쁜 출근 시간에 맞추어 아침을 쉽게 결식하기 쉬운 것으로 생각된다. 그러나 아침 식사는 작업 능력 및 인지 기능의 향상과 연관이 있는 것으로 보고되고 있고(Pollitt & Mathews 1998; Cueto 2001), 성인기 건강을 위협하는 비만, 고지혈증, 심장질환 등의 발병과 관련이 있기 때문에 이들을 대상으로 한 아침식사섭취의 노력이 필요하다(Lee 등 1996; Lee 1998; Ma 등 2003). 서울시내 직장인 400여명을 대상으로 한 Shin 등(2002)의 연구에 따르면 직장인들의 88.8%가 아침식사가 중요하다고 인지하고 있는 반면, 주 5회 이상 아침식사를 섭취하는 대상자는 49.8% (이중 매일은 33.2%)로 나타나 서론에서 언급하였던 바와 같이 아침식사가 중요하다고 인식하고 있음에도 불구하고 실질적인 섭취는 이에 미치지 못하고 있다. 따라서 직장인들을 대상으로 한 아침식사의 중요성에 대한 교육과 함께 구체적으로 이들의 생활 패턴에 맞춘 아침식사모델의 제시가 필요하다고 생각된다.

성별을 분류하여 직업에 따른 아침 결식률을 살펴본 결과 좀더 뚜렷한 직업별 특성을 살펴볼 수 있었다. 남성은 대학생 제외하고 살펴보았을 때 자영업자의 결식률이 54.55%로 가장 높고, 다음으로 전일제 사무직의 결식률이 47.56%로 높게 나타났다. 자영업자의 경우 대부분 오후에 문을 열어 밤늦게 까지 영업을 하는 음식점 등을 경영하고 있는 경우가 많아 이러한 결과가 나타난 것으로 판단되며, 전체 대상자의 연구결과에서 언급하였던 바와 같이 전체 직업군에서 높은 비율을 차지하고 있는 사무직근로자의 아침결식률이 높게 나타난 결과에 관심을 가져야할 필요성이 높다. 여성의 경우도 사무직 근로자의 아침결식률이 46.95%로 높게 나타난 반면 전업주부의 아침 결식률은 16.28%로 가장 낮게 나타났다. 이러한 결과를 통하여 여성의 사회진출 증가가 한국인의 아침 결식률 증가에 기여하고 있음을 간접적으

로 알 수 있다.

아침결식자의 결식 원인에 대한 조사결과 아침결식의 가장 주된 원인은 시간이 없어서(44.93%)였다. 성별에 따라서 남녀 모두 시간이 없어서가 각각 36.46%, 50.55%로 가장 높게 나타났고, 다음으로 남성은 습관적으로의 비율(30.94%)이 높은 반면 여성은 식욕이 없어서의 비율(20.51%)이 높아 남성의 경우 생활습관에 의한 아침 결식률이 높은 것으로 조사되어졌다. 2005국민건강영양조사(MOHW & KHIDI 2006)에서 식사를 거른 이유를 조사한 결과에 의하면 습관이 돼서가 26.9%, 늦잠을 자서 24.1%, 시간이 없어서 22.2%, 식욕이나 반찬이 없어서가 14.7%, 소화가 안돼서 2.5%로 나타났다. 성별로는 남성의 경우 습관이 돼서 26.8%, 늦잠을 자서 24.9%, 시간이 없어서 23.7%, 식욕이나 반찬이 없어서 12.7%, 소화가 안돼서 2.6%로 나타났고, 여성의 경우 습관이 돼서 26.8%, 늦잠을 자서 23.2%, 시간이 없어서 20.8%, 식욕이나 반찬이 없어서 16.8%, 소화가 잘 안돼서 2.4%로 남녀간에 유사한 결과를 보였다. 국민건강영양조사결과와 본 연구와 조사항목이 일치하지 않기 때문에 직접적인 비교는 어려우나 두 결과 모두에서 결식자의 1/4정도는 습관적으로 아침을 결식하고 있었으며, 1/2 정도는 늦잠 등으로 인한 시간 부족으로 인해 아침을 결식하고 있는 것을 알 수 있다. 한편, 아침결식의 이유 중 체중조절 위해서 비율이 전체 대상자의 0.66%로 상당히 적고, 특히 여성대상자의 경우는 체중조절을 위해 아침을 결식하는 경우는 없는 것으로 나타났다. 이는 아침결식이 오히려 체중을 증가시킬 수 있다는 연구결과(Ma Y 등 2003; Song WO 등 2005)가 많은 사람들에게 인식되어 있음을 알 수 있는 결과이다. 아침결식 원인에 대한 결과를 통해 현대인들이 바쁜 일상으로 인해 아침을 결식하게 되고, 이것이 습관화되고 있는 것으로 판단되어진다. 따라서 잘못된 습관을 교정하고, 바쁜 생활에서 손쉽게 섭취할 수 있는 아침식사 메뉴개발이 필요하다고 생각된다.

아침결식자의 연령 및 라이프스타일 관련요인에 따라 아침결식 원인을 분석한 결과 남성의 경우 20대에서는 시간이 없어서가, 30대 이상에서는 습관적으로가 가장 높게 나타났고, 여성의 경우 30대 이하에서는 시간이 없어서가 50대 이상에서는 습관적으로 가장 높게 나타났다. 2005국민건강영양조사(MOHW & KHIDI 2006)에서 남녀의 연령에 따른 아침결식 원인을 살펴보면, 남성의 경우 20대는 늦잠을 자서 31.4%, 습관이 돼서 29.4%, 시간이 없어서가 22.4%로 주된 이유로 나타났고, 30~40대는 습관이 돼서 30.0%, 시간이 없어서 25.5%, 늦잠을 자서 16.7%로 나타났으며, 50~64세는 습관이 돼서 35.2%, 식욕이나 입맛이 없어서

15.5%, 시간이 없어서 14.8%로 나타났다. 여성의 경우 20대는 늦잠을 자서 35.5%, 습관이 돼서 25.0%, 시간이 없어서 19.8%로 나타났고, 30~40대는 습관이 돼서 32.1%, 시간이 없어서 21.5%, 식욕이나 반찬이 없어서 21.2%로 나타났으며, 50~64세는 습관이 돼서 29.4%, 식욕이나 반찬이 없어서 26.1%, 시간이 없어서 15.4%로 나타나고 있다. 국민건강영양조사결과와 본 연구를 종합하여 볼 때 남녀 모두 젊은 20대에는 늦잠과 시간부족으로 인한 결식이 높은 반면, 연령대가 증가함에 따라 이것이 습관화되어 결식이 늘어나는 것으로 생각된다. 따라서 젊은 성인을 위해서는 빠르고 간편하게 먹을 수 있는 아침식사가, 연령이 증가함에 따라서는 굳어진 결식 습관을 개선하고 식욕을 촉진시킬 수 있는 아침식사 메뉴의 제안이 필요하다고 생각된다.

결혼 여부와 결식 원인간에는 유의적인 관련성을 나타내어 미혼자는 시간이 없어서가 51.60%, 습관적으로가 18.40%, 귀찮아서가 11.20%인 반면, 기혼자는 시간이 없어서가 36.95%, 습관적으로가 27.59%, 식사의 장소나 종류가 적당하지 않아서가 24.14%로 나타났다. 이는 미혼자의 경우 기혼자에 비하여 아침식사를 위한 시간의 관리가 덜 되고 있음을 제시하여준다.

거주 형태와 아침결식 원인간에도 유의적인 관련성을 보였다. 가족과 함께 거주하는 군은 귀찮아서의 비율이 다른 거주형태에 비하여 낮았으며, 주말부부의 경우는 다른 군에 비하여 습관적으로의 비율이 높았고, 기숙사 거주군의 경우는 입맛이 없어서의 비율이 다른 군에 비하여 높았다. 즉, 주말부부를 포함해 혼자 사는 경우 습관적인 아침결식이 높게 나타나고 있다. 본 조사에서는 현재 습관화되어 버린 상태만을 알 수 있으나 혼자 거주하는 이들의 생활에서 집에서 의 식생활을 간소화 하거나, 매식의 의존도가 높아지면서 아침을 생략하고 점심이나 간식으로 영양소 섭취를 미루게 되는 것이 습관으로 굳어지게 되었을 가능성이 보여진다. 현재 우리나라는 1인 가구의 비율이 전체가구의 20.1%를 차지하고 있고 (Korea National Statistical Office 2008), 미혼인구와 이혼률의 증가추세를 고려해 볼 때 이러한 1인 가구의 비율이 지속적으로 증가 될 수 있을 것으로 판단된다. 따라서 1인 가구자의 식습관 문제점을 찾아내고 관련 원인을 규명하여 올바른 식생활로 유도할 수 있도록 하는 관심과 연구의 필요성이 높다고 생각된다. 한편, 기숙사 거주자의 경우 입맛이 없어서의 비율이 높게 나타나고 있다. 실질적으로 기숙사 거주자의 경우 기숙사내 식당에서 식사가 제공되기 때문에 본인의 의지에 따라서 식사의 섭취가 가능하다. 그러나 이러한 식사의 제공에도 불구하고 이용률이 낮다면 아침식사제공의 의미가 퇴색될 수 있으므로, 이용자들

의 입맛과 기호도를 고려한 아침식단 제공을 위한 노력이 요구되어진다.

직업과 결식 원인간에는 유의적인 관련성이 나타나, 무직자와 전업주부의 경우는 장소나 음식이 적당치 않아서가 가장 높은 비율을 차지하였고, 사무직과 노무직, 학생의 경우는 시간이 없어서가 가장 높은 비율을 차지하였으며, 자영업의 경우는 습관적으로와 시간이 없어서가 동일한 비율로 주된 이유로 나타났었다. 성별에 따라서 남성의 경우 사무직과 노무직, 자영업을 하는 경우는 습관적으로가, 학생은 시간이 없어서가 가장 높게 나타났다. 여성의 경우 무직과 가정주부는 장소나 음식이 적당치 않아서가 사무직과 노무직, 시간제 직장, 자영업, 학생의 경우에는 시간이 없어서가 가장 높았다. 즉, 직업을 가지고 있지 않은 여성은 먹을 음식이나 장소가 적당치 않은 경우 아침을 결식하는 반면, 직업여성의 경우 시간이 부족하여 아침 결식을 많이 하는 것으로 보여진다.

아침식사군과 결식군의 식행동의 차이를 비교한 결과 아침식사군은 37.44%가 식이보충제를 사용한다고 답한 반면, 결식군은 25.75%가 사용한다고 답하여 아침식사군의 식이보충제 섭취비율이 높았다. 2007국민건강영양조사에서 전체대상자의 식이보충제 복용경험률은 33.4%로 나타나, 본 연구 아침 결식군의 복용률이 다소 낮음을 알 수 있다. 본 연구에서 아침결식자의 식이보충제의 복용률이 낮은 것은 여러 가지 요인을 고려할 수 있으나, 그중에서도 소득이나 전반적인 식사에 대한 태도가 영향을 주었을 것으로 생각된다. 실제로 2007국민건강영양조사에서도 소득수준이 높아짐에 따라 식이보충제의 복용경험률이 증가하는 것으로 나타나고 있다. 본 연구에서는 대상자들의 영양지식이나 태도, 다양한 식습관을 조사하지 않았기 때문에 직접적인 관련성을 언급하기는 어려우나, 건강이나 식사의 중요성에 대한 인식이 낮은 대상자들이 식사의 규칙성이 낮고 결식률이 높은 것으로 예상된다. Filand의 성인과 청소년을 대상으로 한 연구에서도 아침결식자는 흡연, 음주, 비활동적인 라이프스타일을 보이는 경우가 많았다(Keiski-Rahkonen 등 2003). 본 연구에서도 아침식사군과 결식군의 점심과 저녁의 식사 빈도를 비교한 결과 점심과 저녁을 1회 이상 결식하는 비율이 모두 아침결식군에서 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통하여 아침결식군은 다른 식사에서의 결식률이 높고 식사의 규칙성이 낮음을 알 수 있다.

식사를 거르는 경우 식사대용식을 섭취하는지 여부에서 아침식사군의 76.92%, 아침결식군의 77.63%가 그렇다고 답하여 유사한 비율을 보였으나, 실제로 아침결식자의 경우 비결식군에 비하여 결식률이 높기 때문에 실질적인 식사대용식의 사용은 비결식군에서 높을 수 있음을 유추할 수 있다.

아침결식자가 사용하는 아침식사대용식의 종류는 빵(29.95%), 우유 및 유제품(22.69%), 과일과 채소(19.82%), 씨리얼(9.53%), 패스트푸드(6.81%), 떡(5.90%), 전식(5.30%)의 순으로 나타났다. 본 결과를 자세히 살펴보면, 일반적으로 밥 즉 쌀을 포함한 형태가 전형적인 한국인의 식사라고 할 때, 대용식으로는 밀가루를 이용한 빵과 유제품의 섭취가 높음을 알 수 있다. 최근 몇 년 전부터 쌀소비의 감소현상에 대한 문제가 자주 거론되고 있다. Lee 등 (2003)은 쌀 소비의 감소는 대체식품의 소비, 다이어트, 결식 횟수의 증가에 기인하는 것으로 지적하였는데, 본 연구결과도 이러한 지적과 같음을 알 수 있다. 대구지역 직장인을 대상으로 연구를 실시한 Cho 등(2004) 등은 직장인들이 밥을 먹지 않는 것은 시간이 많이 걸리기 때문으로 보고하였고, 준비나 섭취과정에서 시간이 많이 걸리지 않는 간편식 형태의 식단의 개발과 보급이 중요하다고 하였다. 본 연구에서도 대상자가 아침결식의 이유로 지목하는 가장 주된 원인이 시간이 없어서임을 고려하여 준비와 섭취가 용이한 아침식사 메뉴개발이 필요하다고 생각된다. 특히 산업적 측면에서는 한국인의 전통적인 주식인 쌀은 영양적으로 우수하며, 밥 중심의 식사는 만성질환을 예방하는 역할을 하는 것으로 알려져 있으므로(Kwon 2001), 쌀을 이용한 아침식사대용식의 개발과 홍보는 쌀소비 감소의 문제를 해결하고, 줄어들고 있는 건강식인 밥 중심의 식사를 현대적으로 대체할 수 있는 방법으로 생각된다.

## 요약 및 결론

성인을 대상으로 성별, 연령별 및 라이프스타일 관련요인에 따른 아침식사 결식률과 이유를 조사하여 대상자의 라이프스타일 특성에 따른 아침결식 예방을 위한 대책마련의 기초자료를 제공하고자 서울, 경기와 강원도, 경상도, 충청도에 거주하는 20대이상 65세 미만의 성인 1131명을 대상으로 조사를 실시하였다. 주 5회 이상 아침식사를 섭취하는 대상자를 아침식사군, 4회 이하 섭취하는 대상자를 아침결식군으로 분류한 결과 전체 대상자의 41.20%가 아침결식군으로 분류되었고, 성별에 따라 남성의 48.05%, 여성의 37.67%가 아침 결식을 하는 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ). 연령이 감소할수록 아침 결식률이 증가하였고( $p < 0.001$ ), 대도시 거주자(35.52%) 보다 소도시 거주자(48.22%)의 아침 결식률이 높았으며( $p < 0.001$ ), 미혼자(56.60%)가 기혼자(32.11%)에 비하여 결식률이 높았다( $p < 0.001$ ). 가족들과 함께 거주하는 경우(35.41%)가 주말부부(55.56%), 자취자(70.00%), 기숙사 거주자(50.82%)

보다 유의적으로 아침 결식률이 낮았다( $p < 0.001$ ). 가정의 월 평균 총수입이 200만원 이상군이 200만원 이하군에 비하여 아침결식률이 낮았다( $p < 0.001$ ). 사무직 근무자의 아침 결식률(47.26%)이 노무직(35.21%), 무직(31.13%), 전업주부(16.28%)에 비하여 높았다( $p < 0.001$ ). 아침결식군의 결식 원인은 시간이 없어서(44.93%)가 가장 많았으며, 습관적으로(22.47%), 식욕이 없어서(15.64%), 귀찮아서(8.81%), 식사 장소나 종류가 적당하지 않아서(4.41%), 소화가 안돼서(3.08%) 순으로 나타났다. 성별에 따른 아침 결식 원인은 남녀 모두 시간이 없어서가 가장 높게 나타났고, 연령에 따른 아침 결식군의 결식 원인은 20~30대에서는 시간이 없어서 40~64세에서는 습관적으로가 가장 높았다( $p < 0.001$ ). 결혼 여부와 결식 원인간에는 유의적인 관련성이 나타나( $p < 0.001$ ), 미혼자는 시간이 없어서가 51.60%, 습관적으로가 18.40%, 귀찮아서가 11.20%인 반면, 기혼자는 시간이 없어서가 36.95%, 습관적으로가 27.59%, 식사 장소나 종류가 적당치 않아서가 24.14%로 나타났다. 모든 거주형태에서 시간부족이 결식 원인중에서 가장 높은 비율을 차지하였으나, 다른군들에 비하여 가족과 함께 거주하는 군은 귀찮아서의 비율이 낮고, 주말부부의 경우는 습관적으로의 비율이 높고, 기숙사 거주군의 경우는 입맛이 없어서의 비율이 높았다( $p < 0.01$ ). 월 평균 수입과 결식 원인간에는 유의적인 관련성이 제시되지 않았고, 직업과 유의적인 관련성이 나타나( $p < 0.001$ ), 무직자와 전업주부의 경우는 장소나 음식이 적당치 않아서가 가장 높은 비율을 차지하였고, 사무직과 노무직, 학생의 경우는 시간이 없어서가 가장 높은 비율을 차지하였다. 식행동 조사에서 아침식사군은 가족이 아침식사를 준비해주는 비율이 높은 반면, 아침결식군은 없거나 자기 자신이 준비하는 비율이 높았고( $p < 0.001$ ), 남성은 가족이 준비해주는 비율이 높은 반면, 여성은 자기 자신이 준비하는 비율이 높았다. 아침식사군의 37.44%가 식이보충제를 사용한다고 답한 반면 결식군은 25.75%가 사용한다고 답하였고( $p < 0.001$ ), 아침결식군의 점심과 저녁의 식사 빈도는 아침식사군에 비하여 낮았다(각  $p < 0.001$ ). 아침결식군의 77.63%가 식사를 거르는 경우 식사대용식을 섭취한다고 하였고, 사용하는 대용식의 종류는 빵(29.95%), 우유 및 유제품(22.69%), 과일과 채소(19.82%), 씨리얼(9.53%), 패스트푸드(6.81%), 떡(5.90%), 선식(5.30%) 등 이었다.

이상의 결과를 종합해 보면, 여성보다는 남성에서, 미혼일수록, 나이가 적을수록, 수입이 적을수록, 가족과 떨어져 혼자 사는 경우, 대도시 보다는 소도시에 거주 할수록 아침 결식률이 높은 것으로 나타났다. 전체 대상자의 아침결식

의 주요 이유는 시간이 없어서였으며, 이러한 경향은 사무직 직장인과 젊은 연령대에서 두드러지고 연령이 증가함에 따라 습관적인 아침 결식률이 늘어났다. 아침결식자는 점심과 저녁의 결식률도 비결식자에 비하여 높았고, 결식을 하는 경우 식사대용식을 사용하는 경우가 많았는데, 이때 빵과 유제품을 섭취하는 비율이 높았다. 이와 같이 성인은 성별이나 연령, 그들의 라이프스타일에 따라 아침 결식률과 결식 원인에 차이를 보이고 있으므로 개인의 라이프스타일에 맞춘 차별화된 영양 교육과 아침식사로 적용할 수 있는 메뉴 모델의 제시 및 간편하면서도 영양적인 식사대용품의 개발이 필요하다고 사료된다. 본 연구는 대상자의 구성이 여러 요인에 따라 균일하지 않고, 다양한 식습관 관련요인을 조사하지 못한 제한점을 가지고 있기 때문에 본 연구를 바탕으로 아침결식을 방지하기 위한 다양한 요인을 규명할 수 있는 추가적인 연구의 필요성이 높다.

## 참 고 문 헌

- Bae YJ, Lee JC, Kim MH (2007): Nutritional status and dietary quality of college students by residing types in Samcheok. *J Korean Diet Assoc* 13(4):311-330
- Cason KL (2006): Family mealtimes: more than just eating together. *J Am Diet Assoc* 106(4):532-533
- Chang NS (1997): Trends in breakfast consumption patterns of Korean adults. *J Korean Diet Assoc* 3(2):216-222
- Cho SH, Jang JH, Ha TY, Lee KS, Kim MK, Seo JS (2004): A survey on breakfast of workers in Dague area. *Korean J Community Nutr* 9(6):673-682
- Choi MK, Kim MH (2007): A study on bone mineral density, dietary habits and nutritional status of adult women in the three age groups. *Korean J Food Culture* 22(6):833-840
- Choi MY, Park DY, Rhie SG (2003): Rice preference difference in subjects taking breakfast regularly and skipping breakfast in Kyeonggi-do residence. *Korean J Community Nutr* 8(4):547-555
- Cueto S (2001): Breakfast and performance. *Public Health Nutr* (6A):1429-1431
- Dialektakou KD, Vranas PB (2008): Breakfast skipping and body mass index among adolescents in Greece: whether an association exists depends on how breakfast skipping is defined. *J Am Diet Assoc* 108(9):1517-1525
- Heo IJ, Kim DH (1999): A study on breakfast related factors of university student. *J Korean Soc Health Education Promotion* 16(2):29-36
- Joo YS (2009): Wild geese of Korea. Available from: <http://www.datanews.co.kr/site/datanews/DTWork.asp?itemIDT=1002910&aID=20090513155653780>. Accessed May 13, 2009
- Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ (2003): Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 57(7):842-853
- Kim MH, Lee JC, Bae YJ (2009): The evaluation study on eating

- behavior and dietary quality of elderly people residing in Samcheok according to age group. *Korean J Community Nutr* 14(5): 495-508
- Kim SH (1999): Children's growth and school performance in relation to breakfast. *J Food Sci Nutr* 5(2): 215-224
- Kim SH, Joung KH, Chae BS (2007): Dietary life and eating-out style related to breakfast frequency of male students in culinary college. *Korean J Community Nutr* 12(1): 13-24
- Korea National Statistical Office (2008): 2008 Social Indicators in Korea. p. 92
- Kwon SJ (2001): Development of rice-based prepared meals. *Korean J Community Nutr* 6(5): 516-526
- Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M (2007): Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *J Am Diet Assoc* 107(9): 1502-1510
- Lee HY (1998): A survey on breakfast of commuting local students and suggestions for desirable breakfast menu. *Korean J Food & Nutr* 11(3): 323-328
- Lee JS (2003): A study of female college students' behavior and ideal breakfast types-II. Dining-out behavior of breakfast and preference on breakfast menu. *Korean J Food Culture* 18(5): 466-474
- Lee JS, Chung HJ (2001): A Study of female college student's breakfast behavior and ideal breakfast type. *Korean J Dietary Culture* 16(4): 378-387
- Lee SH, Shim JS, Kim JY, Moon HA (1996): The effect of breakfast regularity on eating habits, nutritional and health status in adults. *Korean J Nutr* 29(5): 533-546
- Lee YJ, Choi SH, Han JS (2003): A study on the actual state of food allergy and food behavior in adults. *J East Asian Soc Dietary Life* 13(3): 167-175
- Ma Y, Bertone ER, Stanek EJ 3rd, Reed GW, Hebert JR, Cohen NL, 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
- Ministry of Health and Welfare [MOHW] & Korea Health Industry Development Institute [KHIDI] (2006): The third Korea National Health & Nutrition Examine Survey (KNHANES III), 2005-Nutrition Survey, Ministry of Health and Welfare, Seoul
- Ministry of Health, Welfare and Family Affairs & Korea Center for Disease Control and Prevention [KCDCP] (2008): 2007 National Health Statistics- The 4th Korea National Health and Nutrition Examination Survey, the first year (2007). *Korea Center for Disease Control and Prevention, Seoul*
- Pollitt E, Mathews R (1998): Breakfast and cognition: an integrative summary. *Am J Clin Nutr* 67(4): 804-813
- Real Estate Institute of the Kookmin Bank Team (2008): Survey on Demand for Housing Finance
- Shin KH, Chae KY, Yoo YJ (2002): A study on the breakfast habits of salaried people in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18(1): 119-128
- Song WO, Chun OK, Obayashi S, Cho S, Chung CE (2005): Is consumption of breakfast associated with body mass index in US adults? *J Am Diet Assoc* 105(9): 1373-1382
- Yeon JY, Bae YJ, Kim MH, Jo HK, Kim EY, Lee JS, Kim MH (2009): Evaluation of nutrient intake and bone status of female college students according to the calorie consumption from coffee containing beverage. *Korean J Food & Nutr* 22(3): 430-442
- Yu HH, Nam JE, Kim IS (2003): A study of the nutritional intake and health condition of female college students related to their frequency of eating breakfast. *Korean H Community Nutr* 8(6): 964-976