

아침 간편식에 대한 섭취실태 및 인식조사

문연서 · 정은경¹⁾ · 주나미¹⁾ · 윤지영^{2)†}

숙명여자대학교 교육대학원 영양교육전공, ¹⁾숙명여자대학교 식품영양학과,
²⁾숙명여자대학교 문화관광학부 르꼬르동블루 외식경영전공

A Study on the Intakes and Perceptions of Convenient Breakfast

Yeon-Seo Mun, Eun-Kyung Jung¹⁾, Nami Joo¹⁾, Ji-Young Yoon^{2)†}

Nutrition Education Graduate School, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea

¹⁾Department of Food & Nutrition, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea

²⁾Department of Le Cordon Bleu Hospitality Management, Division of Culture and Tourism,
Sookmyung Women's University, Seoul, Korea

Abstract

The purpose of this study was to investigate the intakes and perceptions of convenient breakfast related to age and family type. The survey included 545 men and women living in Seoul from June to July. Questionnaire items covered their age, gender, family types, breakfast intakes and preference for convenient breakfast menu. As a result, there were significant differences in the number of breakfast intakes per week according to family types; large families recorded the highest frequency in "I have breakfast everyday" and the couple-only families and nuclear families scored relatively high numbers. In terms of the type of breakfast, the first choice was "rice and side dishes" across all the age groups (69.3%). There were differences in the preference of convenient breakfast in "bread", "cereal", "rice cake", "sunsik", and "rice gruel" by different age. The teens exhibited the highest preference of bread (5.63), and cereal (5.53) for breakfast; those who were in their fifties for rice cake (5.42). Both forties and fifties showed the higher preference of sunsik (4.58, 4.76) and rice gruel (5.89, 5.77) than other age groups. As for the preference for convenient breakfast according to family types, single person families displayed the highest preference of bread (5.42) and cereal (5.75). Couple families showed higher preference of rice gruel (5.82) than other family groups. The preference level for "rice cake" was similar among all the family types. As a result, it is suggested that the development of various breakfast menus considering age groups and family types is needed so that modern people can enjoy breakfast in terms of quality and quantity in their busy daily life. (*Korean J Community Nutr* 16(5) : 559~568, 2011)

KEY WORDS : convenient breakfast · perception · rice cake · sunsik · rice gruel

서 론

규칙적인 아침식사는 건강한 생활의 원동력이며 균형된 영

양소 섭취의 기본이다(Lee & Yang 2006). 아침식사를 하는 것이 지방 섭취를 감소시키고 충동적인 간식 섭취를 최소화함으로써 체중조절에 도움이 된다고 하여 아침식사의 중요성을 임상적으로 증명하는 연구도 수행되어 왔다(Nicklas 등 2000). 아침식사는 식생활뿐만 아니라 생애주기 전반에 걸쳐 중요한 역할을 하고 있다. 많은 영양학자들 또한 규칙적인 아침식사가 건강한 생활을 영위하게 하는 올바른 건강 습관의 일부라고 인정하고 있으며, 사람들에게 규칙적인 아침 식사를 하도록 권장하고 있다. 아침식사가 비만이나 만성 질환, 어린이의 학업 성적과 인지 능력 등에 긍정적인 영향을 미친다는 보고가 많이 있지만, 현대의 바쁜 생활에 의해 아침식사를 규칙적으로 하는 습관이 점차 밀려나고 있는 실정이다(Choi 등 2003). 2008년 국민건강통계에 따르면 가

접수일: 2011년 7월 17일 접수

수정일: 2011년 9월 28일 수정

채택일: 2011년 9월 28일 채택

*This study was financially supported by research fund of Sookmyung Women's University in 2010.

†Corresponding author: Ji-Young Yoon, Department of Le Cordon Bleu Hospitality Management, Division of Culture and Tourism, Sookmyung Women's University, Hyochangwon-gil 52, Youngsangu, Seoul 140-742, Korea

Tel: (02) 2077-7372, Fax: (02) 2077-7319

E-mail: yjy0823@sm.ac.kr

족과 함께 아침식사를 하는 비율은 58.5%로 2005년에 비해 4.4%나 감소하였다. 이처럼 아침을 결식하는 사람들이 증가하고 있지만 국민의 소득 수준이 높아지고 건강을 중시하는 사회적 변화의 정착으로 아침식사의 영양학적 중요성은 날로 강조되고 있다. 2006년 한국인 20대 2명 중 1명(49.7%)꼴로 아침을 못 챙겼다는 통계가 나올 만큼 아침식사를 거르는 직장인이 많아 젊은 층을 위한 간편한 아침식사 대용식품이 개발되고 있으며, 통계청은 ‘아침사양족’을 「2007년 기업인이 주목해야 할 한국의 블루슈머 6」 가운데 하나로 꼽는 등 아침식사 대용식품에 대한 수요 및 연구가 날로 늘어날 것으로 보인다(Korean National Statistical Office 2007).

초등학생의 아침식사 실태에 관한 연구는 어린이들의 가족식사 패턴과 영양소 섭취실태(Shin 2007), 아침식사 실태와 관련요인에 관한 연구(Park 2005) 등이 있으며, 청소년기의 중·고등학생들을 대상으로 한 연구는 식사실태, 영양지식, 식행동, 식품섭취 실태와 급식에 관한 인식조사(Oh 2003) 등의 연구가 진행되었다. 이외에도 대학생 및 직장인을 대상으로 한 아침식사 실태와 이상적 아침식사 유형을 위한 연구(Nam 2003), 아침식사와 외식 양상(Kim 2007), 아침식단에 대한 기호도(Lee 2003)에 관한 연구 등이 있으며, 40~50대를 대상으로 한 연구에서는 아침식사의 규칙성이 중년 남녀의 식습관 및 영양 상태에 미치는 영향(Lee 등 1996)이 있으나 중년층을 대상으로 한 연구는 다른 연령대에 비해 선행연구가 부족하였다. 또한 아침식사의 실태 및 인식 조사에 대한 연구 및 이에 대한 관련 요인 분석 등의 연구는 많이 이루어졌으나 이를 대신할 아침 간편식에 대한 연구는 거의 이루어 지지 않은 실정이다. 이에 본 연구에서는 성장기 청소년 뿐 아니라 전 연령대에서의 아침식사 섭취실태와 아침 간편식에 대한 인식조사를 하여 보다 기호성이 높고, 세대별로 조화를 이루며, 영양적으로 우수한 아침 간편식 메뉴를 개발하기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

연구대상 및 방법

1. 연구대상 및 기간

서울지역에 거주하는 10대에서 50대 이상 남녀를 무작위로 선정하여 2010년 6월 12일부터 2010년 7월 17일까지 아침식사 섭취 실태 및 인식 조사에 관하여 설문조사를 실시하였다. 총 600부의 설문지를 배부하여 569부를 회수하였으며(회수율 94.8%), 불성실한 응답 및 미 기입 설문지를 제외하고 545부(남자 273명, 여자 272명)를 연구의 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 연구내용 및 방법

설문지 구성은 조사대상자의 일반사항, 아침식사 실태에 관한 아침식사 횟수, 유형 및 결정요인, 아침식사 유형별 섭취빈도, 아침식사 만족도, 아침간편식에 대한 선호도 및 인식 등을 조사하여 연령대와 가족유형에 따른 아침식사 섭취 실태와 간편식에 대한 인식 차이를 규명하고자 하였다. 본 조사에 사용된 설문지는 선행 연구를 기초로 적합한 부분을 선택하고, 연구 목적에 적합하도록 재구성하여 작성하였다(Shin 등 2001; Choi 등 2003; Yi & Yang 2006).

3. 자료 분석 및 처리

모든 통계분석은 SPSS for Windows 18.0을 이용하였다. 응답자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 시행하였고, 응답자의 일반특성과 아침식사 실태 및 간편식에 대한 선호도를 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였다. 아침식사유형에 따른 섭취실태와 간편식중 선호도 항목들의 비교는 일원배치분산분석 및 사후분석으로 Duncan's multiple range test를 이용하였다.

결 과

1. 조사대상자의 일반 특성

조사 대상자의 일반사항을 살펴보면 남자 273명(50.1%) 여자 272명(49.9%) 이었으며 가족형태는 핵가족이 291명(53.4%)로 가장 높게 나타났으며 혼자 거주 98명(18.0%), 부부만 77명(14.1%), 대가족이 67명(12.3%) 순으로 나타났다(Table 1). 조사 대상자 중 10대는 87명(78.4%)이 핵가족의 형태로 가장 많았고 기타를 제외하고 1.8%는 혼자 거주하는 것으로 나타났다. 20대는 67명(51.9%)이 핵가족으로, 13명(10.1%)가 부부만 거주하는 것으로 나타났으며, 30대는 46명(42.6%)이 핵가족으로 가장 많았고 기타를 제외하고 9명(8.3%)이 대가족의 가족 형태로 가장 적게 조사되었다. 40대는 핵가족이 69명(61.1%), 8명(7.1%)만이 부부만 거주하는 것으로 나타났으며 50대는 부부만 거주하는 수가 가장 많았고(39.3%), 9.5% 정도가 대가족으로 가장 적었다.

2. 아침식사 실태 조사

1) 주당 아침식사 횟수

연령대별로 주당 아침식사 횟수를 교차 분석한 결과(Table 2), 연령대별로 ‘매일 먹는다.’는 응답은 50대 이상에서 63.1%로 가장 높게 나타났고, 10대 55.9%, 40대 52.2%로 나타났다. 또한 ‘매일 먹는다.’는 응답은 30대(22.2%)와

Table 1. Demographic characteristics of the respondents

		Age					Total
		10 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 50	≥ 50	
Gender	Male	39 (35.1) ¹⁾	67 (51.9)	62 (57.4)	64 (56.6)	41 (48.8)	273 (50.1)
	Female	72 (64.9)	62 (48.1)	46 (42.6)	49 (43.4)	43 (51.2)	272 (49.9)
Family type	Nuclear family	87 (78.4)	67 (51.9)	46 (42.6)	69 (61.1)	22 (26.2)	291 (53.4)
	Large family	18 (16.2)	15 (11.6)	9 (8.3)	17 (15.0)	8 (9.5)	67 (12.3)
	Single family	2 (1.8)	30 (23.3)	26 (24.1)	19 (16.8)	21 (25.0)	98 (18.0)
	Couple -only	0 (0.0)	13 (10.1)	23 (21.3)	8 (7.1)	33 (39.3)	77 (14.1)
	Others	4 (3.6)	4 (3.1)	4 (3.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	12 (2.2)
	Total		111 (100.0)	129 (100.0)	108 (100.0)	113 (100.0)	84 (100.0)

1) N (%)

Table 2. Frequency of breakfast per week according to age

	Age					Total	χ^2
	10 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	≥ 50		
Everyday	62 (55.9) ¹⁾	28 (21.7)	24 (22.2)	59 (52.2)	53 (63.1)	226 (41.5)	87.571***
5 - 6 times	15 (13.5)	22 (17.1)	25 (23.1)	18 (15.9)	7 (8.3)	87 (16.0)	
3 - 4 times	10 (9.0)	24 (18.6)	23 (21.3)	11 (9.7)	7 (8.3)	75 (13.8)	
1 - 2 times	14 (12.6)	26 (20.2)	9 (8.3)	4 (3.5)	5 (6.0)	58 (10.6)	
Not eating	10 (9.0)	29 (22.5)	27 (25.0)	21 (18.6)	12 (14.3)	99 (18.2)	
Total	111 (100.0)	129 (100.0)	108 (100.0)	113 (100.0)	84 (100.0)	545 (100.0)	

1) N (%), ***: $p < 0.001$

20대(21.7%)가 상대적으로 낮은 응답률을 보였다. ‘안먹는다’는 응답 역시 30대와 20대가 가장 높은 25.0%, 22.5%를 보였으며 10대는 가장 적은 9.0%를 보였다. 가족형태에 따라 주당 아침식사 횟수를 분석한 결과(Table 3), ‘매일 먹는다’는 비율은 대가족(58.2%)에서 가장 높게 나타났으며 부부만(49.4%)과 핵가족(45.7%)에서 상대적으로 높게 나타났다. ‘혼자거주’하는 가족형태에서는 46.9%가 아침을 먹지 않는다고 응답하여 다른 가족형태와 차이를 보였다.

2) 아침식사 유형 및 결정요인

연령대별로 아침식사 유형과 아침식사 결정요인을 분석한 결과(Table 4), 식사유형과 결정요인 모두 차이가 있는 것으로 나타났다($\chi^2 = 83.637, p < 0.001$).

아침식사 유형의 경우 전 연령층에서 1순위로 ‘밥과 반찬’이라고 응답하였다. 10대 68.3%, 20대 59.0%, 30대 60.5%, 40대 82.6%, 50대 이상 77.8%로 조사되어 40대 이상의 연령층에서 밥과 반찬을 아침식사로 하는 비율이 다른 연령층에 비해 상대적으로 높은 것으로 나타났으며 20대의 경우 가장 낮은 비율을 보였다. 2순위 아침식사 유형은 10대의 경우 ‘빵과 음료’가 16.8%로 많았으며, 20대는 ‘빵과 음료’, ‘시리얼과 우유’, ‘선식’의 비율이 각각 10%로 나타났다. 30대의 경우 ‘시리얼과 우유’(11.1%)로, 40대

(9.8%)와 50대(13.9%)의 경우 ‘선식’이라고 응답하였다. 본 연구에서 혼합식이란 떡, 면, 음료 등을 혼합해서 먹는 경우를 말한다.

아침식사 결정요인에 대한 질문에는 10대의 경우 ‘든든하다’는 응답이 45.5%로 가장 높았고 20대와 30대의 경우 ‘편리하다’는 응답이 각 38.0%와 32.1%로 가장 높게 조사되었다. 40대와 50대의 경우에는 ‘영양고려’라는 응답이 각 32.6%, 41.7%로 조사되어 연령별 1순위 응답에 차이가 있었다($\chi^2 = 57.073, p < 0.001$).

가족형태별 아침식사 유형 및 아침식사 결정요인에 대한 분석 결과에서도 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($\chi^2 = 148.507, p < 0.001$), ($\chi^2 = 50.421, p < 0.001$) (Table 5). ‘밥과 반찬’을 먹는다는 비율은 대가족이 84.2%로 가장 높았으며 핵가족(74.8%)과 부부만(69.0%)사는 경우에서 높은 응답 비율을 보였다. 혼자 거주하는 가구 형태에서는 밥과 반찬(26.9%), 혼합식(21.1%), 빵(19.2%), 시리얼(15.4%), 선식(11.5%)의 응답이 비교적 고르게 나타나는 특징을 보였다. 또한 아침식사 결정요인에 있어서는 혼자 거주하는 가구 형태의 경우 편리함(59.6%), 핵가족 및 대가족의 경우 든든함(37.2%, 31.6%)의 응답이 높아 가족형태별로 아침식사 결정요인이 다르게 나타났다(Table 5).

Table 3. Frequency of breakfast per week according to family type

	Family type				Total	χ^2
	Nuclear family	Large family	Single family	Couple only		
Everyday	133 (45.7) ¹⁾	39 (58.2)	16 (14.5)	38 (49.4)	226 (41.5)	125.032***
5 – 6 times	53 (18.2)	7 (10.4)	8 (8.2)	19 (24.7)	87 (16.0)	
3 – 4 times	41 (14.1)	10 (14.9)	15 (13.6)	9 (11.7)	75 (13.8)	
1 – 2 times	31 (10.7)	1 (1.5)	21 (19.0)	5 (6.5)	58 (10.6)	
Not eating	33 (11.3)	10 (14.9)	50 (46.9)	6 (7.8)	99 (18.2)	
Total	291 (100.0)	67 (100.0)	110 (100.0)	77 (100.0)	545 (100.0)	

1) N (%), ***: p < 0.001

Table 4. Breakfast type and determinants of having breakfast according to age

		Age					Total	χ^2
		10 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	≥ 50		
Breakfast type	Rice & Side dishes	69 (68.3) ¹⁾	59 (59.0)	49 (60.5)	76 (82.6)	56 (77.8)	309 (69.3)	83.637***
	Bread & Beverage	17 (16.8)	10 (10.0)	6 (7.4)	5 (5.4)	1 (1.4)	39 (8.7)	
	Cereal & Milk	9 (8.9)	10 (10.0)	9 (11.1)	0 (0.0)	1 (1.4)	29 (6.5)	
	Sunsik	2 (2.0)	10 (10.0)	7 (8.6)	9 (9.8)	10 (13.9)	38 (8.5)	
	Rice gruel	0 (0.0)	2 (2.0)	2 (2.5)	0 (0.0)	2 (2.8)	6 (1.3)	
	Mixed food ²⁾	2 (2.0)	8 (9.0)	8 (9.8)	2 (2.2)	2 (2.8)	11 (2.4)	
Determinants of having breakfast	Convenience	26 (25.7)	38 (38.0)	26 (32.1)	13 (14.1)	19 (26.4)	122 (27.4)	57.073***
	Fullness	46 (45.5)	31 (31.0)	24 (29.6)	21 (22.8)	14 (19.4)	136 (30.5)	
	Nutrition	17 (16.8)	15 (15.0)	22 (27.2)	30 (32.6)	30 (41.7)	114 (25.6)	
	Others	12 (11.9)	16 (16.0)	9 (11.1)	26 (30.5)	9 (12.5)	71 (16.6)	
Total		101 (100.0)	100 (100.0)	81 (100.0)	92 (100.0)	72 (100.0)	446 (100.0)	

1) N (%)

2) Mixed food means food mixed with rice cake, noodle and beverage

***: p < 0.001

Table 5. Breakfast type and determinants of having breakfast according to family type

		Family type				Total	χ^2
		Nuclear family	Large family	Single family	Couple only family		
Breakfast type	Rice & Side dishes	193 (74.8) ¹⁾	48 (84.2)	19 (26.9)	49 (69.0)	309 (69.3)	148.507***
	Bread & Beverage	22 (8.5)	2 (3.5)	11 (19.2)	4 (5.6)	39 (8.7)	
	Cereal & Milk	18 (7.0)	1 (1.8)	8 (15.4)	2 (2.8)	29 (6.5)	
	Sunsik	16 (6.2)	4 (7.0)	7 (11.5)	11 (15.5)	38 (8.5)	
	Rice gruel	2 (0.8)	0 (0.0)	1 (1.9)	3 (4.2)	6 (1.3)	
	Mixed food ²⁾	7 (2.4)	2 (3.5)	12 (21.1)	2 (2.8)	25 (5.5)	
Determinants of having breakfast	Convenience	60 (23.3)	9 (15.8)	35 (59.6)	18 (25.4)	122 (27.4)	50.421***
	Fullness	96 (37.2)	18 (31.6)	8 (11.5)	14 (19.7)	136 (30.5)	
	Nutrition	62 (24.0)	18 (31.6)	9 (17.3)	25 (35.2)	114 (25.6)	
	Others	40 (15.5)	12 (21.1)	7 (15.4)	14 (19.7)	74 (16.6)	
Total		258 (100.0)	57 (100.0)	59 (100.0)	71 (100.0)	446 (100.0)	

1) N (%)

2) Mixed food means food mixed with rice cake, noodle and beverage

***: p < 0.001

3) 아침식사에 대한 인식

아침식사 만족여부와 불만족 시 그 이유에 관하여 교차 분

석한 결과(Table 6) 아침식사 만족 여부에서는 연령대별 차
이가 발견되었는데, 10대가 가장 높은 91.1%를 보였으며

40대(87.0%), 50대 이상(80.6%), 30대(77.8%), 20대(62.0%)순으로 만족한다는 응답을 하였다. 아침식사 불만족 이유를 묻는 질문에는 연령대별 차이는 없었으며 전체 응답자의 44.0%가 ‘영양이 충분하지 않다’고 응답하였으며 25.3%가 ‘준비하는데 불편하다’고 응답하였다(Table 6).

가족형태별 아침식사 만족여부에서는 ‘만족한다’는 응답이 대가족(87.7%), 핵가족(86.8%), 부부만(83.1%) 사는 경우에서 높았으나 혼자거주 그룹의 경우 불만족 응답이 69.2%로 더 높아 응답의 차이를 보였다(Table 6).

3. 간편식에 대한 인식

본 연구에서 간편식이란 ‘밥과 반찬’을 대신해 먹을 수 있는 보다 간편한 식단으로 정의 하였다.

1) 아침식사 간편식 선호도

간편식 종류별 선호도를 1순위에 7점부터 7순위에 1점까지의 점수를 부여하여 평균점으로 환산하여 연령대별로 분석한 결과, ‘면류’를 제외한 모든 항목에서 유의적 차이를 나타냈다($p < 0.001$) (Table 7). ‘빵’의 경우 10대의 선호도(5.63)가 가장 높았으며 40대, 50대 이상의 선호도가 가장 낮은 것으로 나타났다(3.76, 3.38). ‘시리얼’의 경우 10대, 20대, 30대의 선호도가 차이를 보였고(5.53, 5.09, 4.48), 40대와 50대 이상은 비슷한 선호도를 나타내었다(3.49,

3.13). ‘떡’과 ‘선식’의 경우 사후 분석 결과(Duncan’s multiple range test) 50대 이상의 선호도(5.42, 4.76)가 40대의 선호도(4.81, 4.58) 보다 높게 나타났다. ‘죽’의 경우 40대, 50대 이상이 가장 높은 선호도를 나타내었고(5.89, 5.77), 20대(4.78), 30대(5.17)가 비슷한 선호도로 뒤를 이었으며 10대가 가장 낮은 선호도를 보였다(3.60).

가족형태별로 간편식의 선호도를 분석한 결과, ‘빵’, ‘시리얼’, ‘떡’, ‘죽’, ‘기타’에서 유의적 차이를 나타냈다(Table 7). ‘빵’과 ‘시리얼’ 경우 혼자 거주하는 응답자가 가장 높은 선호도를 보였다(5.42, 5.75) ($p < 0.01$). ‘떡’의 경우 혼자 거주하는 응답자가 타 음식에 비해 상대적으로 낮은 선호도를(3.25) 나타내었다($p < 0.01$). ‘죽’은 부부만으로 이루어진 가족 형태에서의 선호도가 대가족 선호도보다 유의하게 높게 나타났다(5.82, 4.28) ($p < 0.001$). ‘선식’의 경우 대가족의 선호도가 가장 높았으나(4.34) 유의적 차이는 없었으며, 또한 ‘면’의 경우는 모든 가족 형태에서 비교적 고른 선호도를 보였다(Table 7).

2) 빵식(食)에 대한 인식

빵식(食) 선호 이유와 선호하는 빵의 종류에 대한 결과 (Table 8), 모든 연령층에서 편리함(전체 75.4%)을 가장 높게 응답하였고, 이 중 10대의 경우 다른 연령층에 비해 그 응답비율이 59.5%로 낮은 경향을 보였다. 선호하는 빵의 중

Table 6. Satisfaction of breakfast type and unsatisfaction reason according to age and family type

by Age		10 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	≥ 50	Total	χ^2
Satisfaction	Yes	92 (91.1) ¹⁾	62 (62.0)	63 (77.8)	80 (87.0)	58 (80.6)	355 (79.6)	30.554***
	No	9 (8.9)	38 (38.0)	18 (22.2)	12 (13.0)	14 (19.4)	91 (20.4)	
	Total	101 (100.0)	100 (100.0)	81 (100.0)	92 (100.0)	72 (100.0)	446 (100.0)	
Reason of unsatisfaction	Inconvenience	1 (11.1)	7 (18.4)	5 (27.8)	4 (33.3)	6 (42.9)	23 (25.3)	17.361
	Indigestion	1 (11.1)	3 (7.9)	1 (5.6)	3 (25.0)	2 (14.3)	10 (11.0)	
	Diet	3 (33.3)	3 (7.9)	1 (5.6)	1 (8.3)	1 (7.1)	9 (9.9)	
	Nutrition	3 (33.3)	19 (50.0)	10 (55.6)	4 (33.3)	4 (28.6)	40 (44.0)	
	Others	1 (11.1)	6 (15.8)	1 (5.6)	0 (0.0)	1 (7.1)	9 (9.9)	
	Total	9 (100.0)	38 (100.0)	18 (100.0)	12 (100.0)	14 (100.0)	91 (100.0)	
by Family type		Nuclear family	Large family	Single family	Couple only	Total	χ^2	
Satisfaction	Yes	224 (86.8)	50 (87.7)	22 (30.8)	59 (83.1)	355 (79.6)	87.585***	
	No	34 (13.2)	7 (12.3)	38 (69.2)	12 (16.9)	91 (20.4)		
	Total	258 (100.0)	57 (100.0)	60 (100.0)	71 (100.0)	446 (100.0)		
Reason of unsatisfaction	Inconvenience	13 (38.2)	1 (14.3)	7 (16.7)	2 (16.7)	23 (25.3)	21.882	
	Indigestion	2 (5.9)	2 (28.6)	4 (11.1)	2 (16.7)	10 (11.0)		
	Diet	5 (14.7)	2 (28.6)	2 (5.6)	0 (0.0)	9 (9.9)		
	Nutrition	11 (32.4)	1 (14.3)	23 (61.1)	5 (41.7)	40 (44.0)		
	Others	3 (8.8)	1 (14.3)	2 (5.6)	3 (25.0)	9 (9.9)		
	Total	34 (100.0)	7 (100.0)	38 (100.0)	12 (100.0)	91 (100.0)		

1) N (%)

*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$ ***: $p < 0.001$

Table 7. Preference of convenient breakfast according to age and family type

		Bread	Cereal	Rice cake	Sunsik	Rice gruel	Noodle	Others
Age	10-19 (n = 111)	5.63 ± 1.54 ^{1)a2)}	5.53 ± 1.65 ^a	3.74 ± 1.53 ^c	3.86 ± 1.58 ^b	3.60 ± 1.73 ^c	3.65 ± 1.83	1.98 ± 1.56 ^a
	20-29 (n = 129)	5.19 ± 1.50 ^b	5.09 ± 1.63 ^b	3.74 ± 1.50 ^c	3.80 ± 1.77 ^b	4.78 ± 1.82 ^b	4.02 ± 1.80	1.39 ± 1.08 ^b
	30-39 (n = 108)	5.07 ± 1.47 ^b	4.48 ± 1.56 ^c	3.97 ± 1.41 ^c	3.67 ± 1.79 ^b	5.17 ± 1.95 ^b	4.16 ± 1.94	1.48 ± 1.26 ^b
	40-49 (n = 113)	3.76 ± 1.59 ^c	3.49 ± 1.56 ^d	4.81 ± 1.31 ^b	4.58 ± 1.68 ^a	5.89 ± 1.48 ^a	4.19 ± 1.83	1.27 ± 0.87 ^b
	≥ 50 (n = 84)	3.38 ± 1.44 ^c	3.13 ± 1.45 ^d	5.42 ± 1.21 ^a	4.76 ± 1.44 ^a	5.77 ± 1.66 ^a	4.18 ± 1.60	1.36 ± 1.12 ^b
	F-value	42.262***	43.442***	27.927***	9.089***	30.229***	1.712	6.080***
Family type	Nuclear family (n = 291)	4.86 ± 1.67 ^{ab}	4.69 ± 1.84 ^b	4.13 ± 1.44 ^a	4.09 ± 1.74	4.85 ± 1.84 ^{bc}	3.99 ± 1.88	1.39 ± 1.06 ^b
	Large family (n = 67)	4.52 ± 2.08 ^b	4.42 ± 1.71 ^{bc}	4.52 ± 1.74 ^a	4.34 ± 1.71	4.28 ± 2.00 ^c	3.99 ± 1.81	1.93 ± 1.63 ^{ab}
	Single family (n = 110)	5.42 ± 1.56 ^a	5.75 ± 1.29 ^a	3.25 ± 1.71 ^b	3.99 ± 1.62	5.41 ± 1.98 ^{ab}	4.14 ± 1.80	2.08 ± 1.62 ^a
	Couple only (n = 77)	4.14 ± 1.58 ^b	3.65 ± 1.53 ^c	4.69 ± 1.79 ^a	4.01 ± 1.78	5.82 ± 1.70 ^a	4.25 ± 1.61	1.44 ± 1.02 ^b
	F-value	3.499**	7.904***	3.824**	0.541	8.305***	1.541	3.436**

1) Mean ± SD

2) a-d: Means with letters within a row are significantly different from each other at p < 0.05 by Duncan's multiple range test

: p < 0.01, *: p < 0.001

Table 8. Perception of bread and cereal according to age

	Item	Age					Total	χ ²
		10-19	20-29	30-39	40-49	≥ 50		
Reason of preference for bread	Convenience	66 (59.5) ¹⁾	96 (74.4)	86 (79.6)	93 (82.3)	70 (83.3)	411 (75.4)	57.515*** ¹⁾
	Fullness	4 (3.6)	1 (0.8)	4 (3.7)	4 (3.5)	2 (2.4)	15 (2.8)	
	Diet	1 (0.9)	4 (3.1)	4 (3.7)	1 (0.9)	3 (3.6)	13 (2.4)	
	Nutrition	7 (6.3)	3 (2.3)	2 (1.9)	1 (0.9)	1 (1.2)	14 (2.6)	
	Economy	0 (0.0)	1 (0.8)	0 (0.0)	5 (4.4)	3 (3.6)	9 (1.7)	
	Others	33 (29.7)	24 (18.6)	12 (11.1)	9 (8.0)	5 (6.0)	83 (15.2)	
Favorite kind of bread	Toast	37 (33.3)	47 (36.4)	29 (26.9)	30 (26.5)	13 (15.5)	156 (28.6)	156.879***
	Sandwich	37 (33.3)	42 (32.6)	45 (41.7)	31 (27.4)	9 (10.7)	164 (30.1)	
	Baguette	3 (2.7)	4 (3.1)	3 (2.8)	4 (3.5)	3 (3.6)	17 (3.1)	
	Sweet dough bread	14 (12.6)	4 (3.1)	5 (4.6)	37 (32.7)	45 (53.6)	105 (19.3)	
	Morning roll	6 (5.4)	20 (15.5)	18 (16.7)	4 (3.5)	8 (9.5)	56 (10.3)	
	Cake	6 (5.4)	1 (0.8)	5 (4.6)	2 (1.8)	5 (6.0)	19 (3.5)	
	Doughnut	2 (1.8)	1 (0.8)	1 (0.9)	2 (1.8)	1 (1.2)	7 (1.3)	
	Pizza	6 (5.4)	7 (5.4)	2 (1.9)	2 (1.8)	0 (0.0)	17 (3.1)	
Muffin	0 (0.0)	3 (2.3)	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	4 (0.7)		
Reason of preference for cereal	Convenience	63 (56.8)	97 (75.2)	88 (81.5)	95 (84.1)	67 (79.8)	410 (75.2)	137.557***
	Fullness	12 (10.8)	6 (4.7)	4 (3.7)	4 (3.5)	1 (1.2)	27 (5.0)	
	Diet	1 (0.9)	14 (10.9)	9 (8.3)	3 (2.7)	2 (2.4)	29 (5.3)	
	Nutrition	7 (6.3)	4 (3.1)	3 (2.8)	7 (6.2)	10 (11.9)	31 (5.7)	
	Economy	0 (0.0)	5 (3.9)	4 (3.7)	3 (2.7)	4 (4.8)	16 (2.9)	
	Others	28 (25.2)	3 (2.3)	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	32 (5.9)	
Favorite kind of cereal	Corn cereal	42 (37.8)	35 (27.1)	22 (20.4)	12 (10.6)	10 (11.9)	121 (22.2)	172.228***
	Almond cereal	9 (8.1)	50 (38.8)	47 (43.5)	38 (33.6)	22 (26.2)	166 (30.5)	
	Chocolate cereal	43 (38.7)	21 (16.3)	8 (7.4)	6 (5.3)	3 (3.6)	81 (14.9)	
	Brown rice	8 (7.2)	21 (16.3)	27 (25.0)	51 (45.1)	40 (47.6)	147 (27.0)	
	Others	9 (8.1)	2 (1.6)	4 (3.7)	6 (5.3)	9 (10.7)	30 (5.5)	

1) N (%), ***: P < 0.001

류에서는 10대의 경우 토스트와 샌드위치라는 응답이 각 33.3%로 가장 높게 나타났으며, 20대의 경우 토스트 36.4%, 샌드위치 32.6% 순이었으며, 30대의 경우 샌드위치 41.7%, 토스트 26.9%순으로 나타났으며 40대와 50대 이상은 1순위로 단과자 빵이라는 응답이 각 32.7%, 53.6%로 가장 높게 나타났다(Table 8).

3) 시리얼에 대한 인식

시리얼 선호 이유에 있어서는 모든 연령층에서 ‘편리함’ (전체 75.2%)이 가장 주된 이유로 응답되었으나 10대의 경우 다른 연령층에 비해 그 응답비율이 56.8%로 낮은 경향을 보인 반면 ‘기타’ 응답이 상대적(25.2%)으로 높게 나타났다(Table 8).

4) 떡에 대한 인식

떡 선호 이유에 있어서는 모든 연령층에서 ‘편리함’ (전체 49.5%)을 가장 높게 응답하였다(Table 9). 연령별로는 10대와 50대 이상의 경우 다른 연령층에 비해 편리함에 대한 응답비율이 각 34.2%, 38.1%로 낮은 반면 10대의 경우는 ‘기타’ (31.5%)와 ‘영양가치’ (18.9%)에 상대적으로 높은 응답을 보였고 50대 이상의 경우 ‘든든함’ (29.8%), ‘기타’

(22.6%)에 대한 응답이 높은 비율을 보였다. 선호하는 떡의 종류에서는 10대와 20대, 30대의 경우 ‘백설기, 가래떡, 무지개떡, 시루떡’과 같은 멥쌀이 주재료이며 고물이 없는 떡에 대한 응답이 각 35.1%, 29.5%, 28.7%로 가장 높게 나타났으며 40대와 50대 이상에서는 팥, 콩, 단호박 등의 고물이 있는 떡인 ‘팥시루떡, 콩설기, 단호박떡’의 선호 비율이 각 45.1%, 50.0%로 가장 높게 조사되었다.

5) 선식에 대한 인식

모든 연령층에서 선식 선호 이유에 대해서 ‘편리함’ (전체 57.4%)을 가장 높게 응답하였으나(Table 9), 10대의 경우 다른 연령층에 비해 ‘기타’ 응답비율이 17.1%로 높게 나타났다. 그 이유로는 ‘질병의 예방’, ‘부모님의 권유’가 있었고, ‘편리함’이라는 응답은 타 그룹에 비해 상대적으로 낮은 46.8%를 보였다. 50대 이상의 경우는 70.2%가 ‘편리함’이라고 응답해 가장 높은 응답 비율을 보였다. 선호하는 선식의 종류에서는 10대와 20대, 30대의 경우 ‘단일 제품’이라는 응답이 각 59.5%, 58.1%, 54.6%로 높게 나타났으며 40대와 50대 이상에서는 ‘혼합제품’이라는 비율이 각 66.4%, 78.6%로 높게 조사되었다(Table 9).

Table 9. Perception of rice cake and sunsik according to age

Item	Age					Total	χ^2	
	10 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	≥ 50			
Reason of preference for rice cake	Convenience	38 (34.2) ¹⁾	69 (53.5)	63 (58.3)	68 (60.2)	32 (38.1)	270 (49.5)	106.518***
	Fullness	15 (13.5)	45 (34.9)	32 (29.6)	16 (14.2)	25 (29.8)	133 (24.4)	
	Diet	1 (0.9)	1 (0.8)	4 (3.7)	6 (5.3)	4 (4.8)	16 (2.9)	
	Nutrition	21 (18.9)	10 (7.8)	3 (2.8)	11 (9.7)	4 (4.8)	49 (9.0)	
	Economy	1 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	2 (0.4)	
	Others	35 (31.5)	4 (3.1)	6 (5.6)	11 (9.7)	19 (22.6)	75 (13.8)	
Favorite kind of rice cake	Baekseolgi, Mujigaetteok, Garaetteok, Sirutteok	39 (35.1)	38 (29.5)	31 (28.7)	33 (29.2)	16 (19.0)	157 (28.8)	74.465***
	Patsirutteok, Kongtteok, Hobaktteok	10 (9.0)	32 (24.8)	25 (23.1)	51 (45.1)	42 (50.0)	160 (29.4)	
	Injeolmi, Danja, Gyeongdan	20 (18.0)	26 (20.2)	22 (20.4)	13 (11.5)	18 (21.4)	99 (18.2)	
	Songpyeon Honeytteok, Gaepitteok	34 (30.6)	31 (24.0)	27 (25.0)	12 (10.6)	7 (8.3)	111 (20.4)	
	Others(Jeungpyeon, Yaksik)	8 (7.2)	2 (1.6)	3 (2.8)	4 (3.5)	1 (1.2)	18 (3.3)	
Reason of preference for sunsik	Convenience	52 (46.8)	74 (57.4)	67 (62.0)	61 (54.0)	59 (70.2)	313 (57.4)	102.439***
	Fullness	13 (11.7)	11 (8.5)	3 (2.8)	10 (8.8)	7 (8.3)	44 (8.1)	
	Diet	4 (3.6)	20 (15.5)	15 (13.9)	3 (2.7)	1 (1.2)	43 (7.9)	
	Nutrition	21 (18.9)	19 (14.7)	19 (17.6)	34 (30.1)	12 (14.3)	105 (19.3)	
	Economy	2 (1.8)	3 (2.3)	4 (3.7)	2 (1.8)	5 (6.0)	16 (2.9)	
	Others	19 (17.1)	2 (1.6)	0 (0.0)	3 (2.7)	0 (0.0)	24 (4.4)	
Favorite kind of sunsik	One type	66 (59.5)	75 (58.1)	59 (54.6)	38 (33.6)	18 (21.4)	256 (47.0)	46.032***
	Mixed type	45 (40.5)	54 (41.9)	49 (45.4)	75 (66.4)	66 (78.6)	289 (53.0)	

1) N (%), ***: P < 0.001

Table 10. Perception of rice gruel and noodle according to age

Item	Age					Total	χ^2	
	10 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	≥ 50			
Reason of preference for rice gruel	Convenience	21 (18.9) ¹⁾	23 (17.8)	14 (13.0)	14 (12.4)	10 (11.9)	82 (15.0)	49.238***
	Fullness	44 (39.6)	74 (57.4)	71 (65.7)	57 (50.4)	52 (61.9)	298 (54.7)	
	Diet	2 (1.8)	6 (4.7)	2 (1.9)	7 (6.2)	5 (6.0)	22 (4.0)	
	Nutrition	18 (16.2)	19 (14.7)	15 (13.9)	24 (21.2)	9 (10.7)	85 (15.6)	
	Economy	2 (1.8)	0 (0.0)	3 (2.8)	1 (0.9)	1 (1.2)	7 (1.3)	
	Others	24 (21.6)	7 (5.4)	3 (2.8)	10 (8.8)	7 (8.3)	51 (9.4)	
Favorite kind of rice gruel	Rice gruel	20 (18.0)	13 (10.1)	4 (3.7)	5 (4.4)	3 (3.6)	45 (8.3)	128.384***
	Nuts gruel	2 (1.8)	10 (7.8)	10 (9.3)	11 (9.7)	10 (11.9)	43 (7.9)	
	Seafood gruel	13 (11.7)	25 (19.4)	44 (40.7)	44 (38.9)	32 (38.1)	158 (29.0)	
	Meat gruel	51 (45.9)	37 (28.7)	13 (12.0)	22 (19.5)	9 (10.7)	132 (24.2)	
	Vegetable gruel	20 (18.0)	40 (31.0)	35 (32.4)	18 (15.9)	15 (17.9)	128 (23.5)	
	Others	5 (4.5)	4 (3.1)	2 (1.9)	13 (11.5)	15 (17.9)	39 (7.2)	
Reason of preference for noodle	Convenience	31 (27.9)	51 (39.5)	48 (44.4)	66 (58.4)	39 (46.4)	235 (43.1)	89.745***
	Fullness	15 (13.5)	9 (7.0)	7 (6.5)	0 (0.0)	1 (1.2)	32 (5.9)	
	Diet	2 (1.8)	2 (1.6)	4 (3.7)	3 (2.7)	4 (4.8)	15 (2.8)	
	Nutrition	8 (7.2)	5 (3.9)	4 (3.7)	7 (6.2)	5 (6.0)	29 (5.3)	
	Economy	3 (2.7)	5 (3.9)	11 (10.2)	17 (15.0)	19 (22.6)	55 (10.1)	
	Others	52 (46.8)	57 (44.2)	34 (31.5)	20 (17.7)	16 (19.0)	179 (32.8)	
Favorite kind of noodle	Ramyeon	38 (34.2)	59 (45.7)	28 (25.9)	15 (13.3)	9 (10.7)	149 (27.3)	205.768***
	Guksu, Udon	21 (18.9)	42 (32.6)	39 (36.1)	42 (37.2)	17 (20.2)	161 (29.5)	
	Sujebi	2 (1.8)	3 (2.3)	3 (2.8)	12 (10.6)	23 (27.4)	43 (7.9)	
	Tteokguk	11 (9.9)	7 (5.4)	17 (15.7)	30 (26.5)	31 (36.9)	96 (17.6)	
	Manduguk	5 (4.5)	4 (3.1)	13 (12.0)	10 (8.8)	3 (3.6)	35 (6.4)	
	Spaghetti	20 (18.0)	11 (8.5)	7 (6.5)	1 (0.9)	0 (0.0)	39 (7.2)	
Others	14 (12.6)	3 (2.3)	1 (0.9)	3 (2.7)	1 (1.2)	22 (4.0)		

1) N (%), ***: P < 0.001

6) 면류에 대한 인식

면 선호 이유의 경우 10대와 20대의 경우 ‘기타’라는 응답이 각 46.8%, 44.2%로 가장 높게 나타났고 기타에 포함된 주된 이유는 ‘맛이 있어서’였다. 반면 30대와 40대, 50대 이상의 연령층에서는 ‘편리함’이라는 응답이 각 44.4%, 58.4%, 46.4%로 가장 높게 조사되었다. 선호하는 면의 종류에서는 10대와 20대의 경우 ‘라면’이라는 응답이 각 34.2%, 45.7%로 높았으며 30대와 40대의 경우 ‘국수, 우동’이라는 응답이 각 36.1%, 37.2%로 가장 높게 조사되었다. 50대 이상에서는 ‘떡국’이라는 응답이 36.9%로 가장 높게 조사되었다(Table 10).

7) 죽에 대한 인식

죽 선호 이유의 경우 모든 연령층에서 ‘든든함’(전체 54.7%)이라고 응답한 비율이 가장 많았으며 10대를 제외한 모든 연령층에서 50% 이상의 응답비율을 보였다. 그러나 10대의 경우 ‘편리함’이라는 응답이 18.9%로 다른 연령층에 비해 상대적으로 많았으며 ‘기타’라는 응답도 21.6%로 높았고 그 이유로는 ‘부모님의 권유’를 꼽았다. 선호하는

죽의 종류에서는 10대의 경우 ‘고기죽’이 45.9%로 가장 높게 나타났으며 ‘야채죽’과 ‘흰죽’이 각 18.0%로 뒤를 이었다. 20대의 경우 ‘야채죽’이 31.0%로 가장 높았으며 ‘고기죽’이 28.7%로 뒤를 이었다. 30대와 40대, 50대 이상의 경우 ‘어패류죽’이 각 40.7%, 38.9%, 38.1%로 가장 높게 나타났다(Table 10).

고 찰

아침식사 섭취 실태에 대한 결과 주당 아침식사를 매일 먹는다고 응답한 수가 50대 이상에서 63.1%로 가장 높게 나타났고, 30대와 20대는 각 22.2%, 21.7% 만이 매일 아침식사를 한다고 하였다. Choi 등(2003)의 아침식사 여부에 따른 쌀 음식 섭취 형태 및 선택 연구에서 10대에서 30대까지는 가끔 또는 항상 먹지 않는 군이 높은 비율을 차지하였는데, 특히 20대에는 가끔 또는 항상 먹지 않는 군이 매일 꼭 먹는다고 답한 군의 2배가 넘는 분포를 보였다. 아침식사 유형의 경우 전 연령층에서 1순위로 ‘밥과 반찬’이라고 응답하였고, 40대 이상의 연령층에서 ‘밥과 반찬’을 아침식사로 하

는 비율이 다른 연령층에 비해 높은 것으로 나타났으며 20대의 경우 가장 낮은 비율을 보였다. 2순위 아침식사 유형은 10대의 경우 ‘빵과 음료’, 20대는 ‘빵과 음료’, ‘시리얼’, ‘선식’의 비율이 각각 10%로 비슷하게 나타났고, 30대의 경우 ‘시리얼’(11.1%), 40대의 경우 ‘선식’ 응답이 9.8%, 50대도 ‘선식’ 응답이 13.9%로 나타났다. Kim(2008)은 서울 지역 고등학생의 아침결식에 따른 섭식태도 및 아침메뉴에 대한 선호도 연구에서 학생들의 평상시 아침식사 형태는 밥, 국, 반찬이 66.7%로 가장 높았고, 토스트와 우유(13.6%), 시리얼과 주스(9.6%) 등의 순이었다. 이외 경기지역 아침출근자들을 대상으로 한 아침식사 선호도 조사(Choi 2003)에서도 85.8%가 한식을 선호한다는 조사결과를 보면 아직까지 한식이 가장 일반적인 아침식사 형태로 여겨진다고 할 수 있다. Kim(2008) 연구에서도 전체적인 학생들이 선호하는 아침식사 유형으로 ‘밥 + 국 + 반찬’의 형태인 한식에 대한 선호도가 가장 높았으며, 그 다음으로는 토스트 + 우유, 주스 · 과일 · 야채샐러드, 시리얼 + 우유, 스프 + 빵, 죽 종류 등의 순으로 조사되었다. 이는 Cho 등(2002), Lee(2003), Choi 등(2003)의 연구에서 각각 초·중·고등학생, 성인을 대상으로 하였을 때 가장 선호하는 아침식사 유형으로 한식을 선택한 것(각각 20.1%, 47.3%, 63.7%)과 유사한 결과를 보였다. 이전의 연구들에서 한식에 대한 선호도가 가장 높게 나타난 것은 평상시 한식을 먹는 사람들이 한식의 선호도가 높기 때문으로 평상시 서양식, 또는 간편식을 먹는 사람들은 원래 본인의 입맛에 맞는 서양식, 간편식 메뉴를 선호하는 것으로 판단되어, 아침식사를 한식위주의 메뉴 보다는 사람들의 평상시 식사 기호를 잘 반영하여 이에 맞는 메뉴를 다양하게 개발할 필요가 있을 것으로 여겨진다.

아침식사의 간편식 종류별 선호도를 가족형태에 따라 분석한 결과 빵, 시리얼의 선호도는 혼자 사는 경우 가장 높았으며, 시리얼의 경우 부부만의 경우 가장 낮은 선호도를 나타내었다. 떡의 경우 부부만의 형태가 가장 높은 선호도를 나타내었다. Jung 등(2003)의 주부들의 아침식사 형태 연구 결과 아침에 먹는 주식의 형태가 밥이 조사대상자의 86.7%로 가장 많았으며, 다음으로 복합적(밥, 죽, 떡, 빵)으로 먹는 경우 5.6%, 빵이 4.2%, 그 외 죽이나 떡(1.2%) 순으로 나타났으며, 연령이 낮을수록, 학력이 높을수록 밥 이외의 빵과 복합적으로 섭취하는 비율이 증가하였으며, 월수입이 많을수록, 가족 수가 적을수록 밥을 섭취하는 비율이 점차 감소하는 경향을 나타낸 반면 빵을 섭취하는 비율은 증가되었다고 한 결과와 비슷하였다.

아침식사 결정요인으로 10대의 경우 ‘든든함’, 20대와 30대의 경우 ‘편리함’, 40대와 50대 이상의 경우에는 ‘영양고

려’라는 응답이 가장 높게 나타나 연령에 따라 아침식사 결정 요인에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 고등학생의 아침식사 메뉴 선택에 있어서 가장 중요하게 생각하는 것은 ‘간편성’이었고, 그 다음 ‘영양면’, ‘기호성’ 순으로 나타났다고 한 Kim(2008)의 연구와는 다른 결과를 보였다. 아침 간편식으로 죽에 대한 인식에서 죽 선호 이유의 경우 모든 연령층에서 ‘든든함’(전체 54.7%)이라고 응답한 비율이 가장 많았으며 10대를 제외한 모든 연령층에서 50% 이상의 응답 비율을 보였다. 그러나 10대의 경우 ‘편리함’이라는 응답이 18.9%로 다른 연령층에 비해 상대적으로 많았으며, ‘기타’라는 응답도 21.6%로 높게 나타났다. 선호하는 죽의 종류에서는 10대의 경우 ‘고기죽’이라는 응답이 가장 높게 나타났으며 20대의 경우 ‘야채죽’, 30대와 40대 및 50대 이상의 경우 ‘어패류죽’이라는 응답이 가장 높게 조사되었다. Nam 등(2009)의 중년 주부들의 죽에 대한 인식 및 기호도 연구에서는 죽을 선호하는 이유로 죽의 특성상 소화하기 쉽고(33.1%), 먹기 편해서(26.7%) 라는 응답이 많았고, 조사대상자들이 팔죽(96.3%), 닭죽(94.6%), 쇠고기죽(87.5%) 순으로 많이 먹어보았다고 응답하여 본 연구 결과와는 차이가 있었다.

요약 및 결론

본 연구는 아침 간편식에 대한 섭취실태 및 인식조사를 위해 연령대와 가족형태에 따라 조사한 결과는 다음과 같다.

아침식사 횟수는 50대 이상과 대가족에서 가장 높게 나타났으며, 아침식사 유형은 전 연령층에서 1순위로 ‘밥과 반찬’이라고 응답하였으며, 나머지 식사 유형의 응답은 가족형태에 따라 비교적 고르게 나타나는 특징을 보였다. ‘빵과 우유 등 음료’와 ‘시리얼과 우유, 주스’등의 아침식사 경우 가장 섭취도가 높은 연령대는 10대로 나타났고, ‘밥과 반찬’의 주당 섭취빈도의 경우 대가족의 섭취빈도가 가장 높았으며 그다음으로 핵가족 부부 기타의 순으로 조사되었다.

아침식사에 대한 인식에서는 10대가 가장 높은 만족도를 보였으며(91.9%), 40대(87.0%), 50대(80.6%) 순으로 높게 나타났고, 가족형태에 따라서는 대가족(87.7%), 핵가족(86.8%), 부부만(83.1%)으로 이루어진 그룹에서 높게 나타났으나 혼자거주 그룹의 경우 불만족 응답이 69.2%로 더 높아 응답의 차이를 보였다.

아침식사의 간편식에 대한 선호도 조사 결과 빵과 시리얼의 선호도는 10대의 선호도가 가장 높았으며, 떡, 선식, 죽의 경우 50대 이상이 높은 선호도(5.42, 4.76, 5.77)를 나타내었다. 빵과 시리얼의 경우 혼자 거주하는 경우 높은 선호

도를 나타내었고, 부부만으로 된 가족형태에서는 가장 낮은 선호도를 나타내었다.

죽을 제외하고 빵, 시리얼, 떡, 선식, 면을 선호하는 이유는 모든 연령층에서 편리성을 가장 높게 평가하였으며, 10대의 경우 토스트와 샌드위치를, 40대와 50대 이상의 경우 단과 자빵을 가장 선호하는 것으로 나타났다. 떡을 선호하는 이유의 경우 ‘편리함’ 이외 50대의 경우 ‘든든함’ 때문이라는 응답이 높은 비율을 보였으며, 선호하는 떡의 종류에서는 10대와 20대, 30대의 경우 뽕쌀이 주재료인 고물이 없는 백설기, 가래떡, 무지개떡이라는 응답이 가장 높게 나타났으며 40대와 50대 이상에서는 고물이 있는 팔시루떡, 콩설기, 단호박떡 등이 높았다. 면류는 10대와 20대의 경우 ‘라면’을 30대와 40대의 경우 ‘국수, 우동’, 50대 이상에서는 ‘떡국’을 가장 선호하는 것으로 조사되었다. 죽에 대한 인식도 결과 죽 선호 이유의 경우 모든 연령층에서 ‘든든함’(전체 54.7%)이라고 응답하였으며, 선호하는 죽의 종류에서는 10대의 경우 고기죽이라는 응답이 45.9%로 가장 높게 나타났으며 20대의 경우 ‘야채죽’이 31.0%로 가장 높았으며 30대와 40대, 50대 이상의 경우 ‘어패류죽’이라는 응답이 가장 높았다.

이상의 결과 연령대 별로 아침식사 실태 및 아침 간편식의 선호도가 다른 것을 알 수 있었다. 이에 대해 아침 식사 메뉴를 다양화하여 온 가족 구성원들이 만족할 수 있으며, 영양적으로 우수한 식단 구성이 필요할 것으로 사료된다. 또한 한식으로 이루어진 아침 식사가 많이 이용되는 점, 가족 구성원의 감소와 맞벌이 가정 및 독신자 가정의 증가, 식생활의 서구화 경향 등 다양한 요소들을 종합적으로 고려하여 개개인의 기호도를 반영하고 동시에 경제성, 편리성을 감안한 한식 응용 아침 간편식 메뉴 개발이 필요할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- Cho WK, Park HO, Kim SM (2002): A study on breakfast patterns and preference of elementary school children in Incheon area. *Korean J Food Nutr* 15(1): 50-57
- Choi MY, Park DY, Rhie SG (2003): Rice preference differences in subjects taking breakfast regularly and skipping breakfast in Kyonggi-do residence. *Korean J Community Nutr* 8(4): 547-555
- Chung KJ (2005): Dietary and health behavior of rural residents with the various type of family. Dissertation, Suwon University, pp.8-11
- Han MS (2006): A study on the actual status of use of the home meal replacement (HMR) and the users' satisfaction about it. MS thesis, Sookmyung Women's University, pp.72-77
- Jung BM, Ahn CB, Sung CJ (2003): A study on the status of Kimchi preparation, number of side dish and breakfast type of housewives in th Yosu · Chonnam area. *J Korean Home Economics Assoc* 41(3): 35-43
- Kim HJ (2007): A study of life style, dietary pattern and nutritional knowledge by body mass index (BMI) of middle school students in Daegu. MS thesis, Daegu Haany University, pp.7-11
- Kim JY (2008): Eating habits according to breakfast skipping and preference breakfast menu of high school students in Seoul area. MS thesis, Sungshin Women's University, pp.71-76
- Kim SK (1999): Children's growth and school performance in relation to breakfast. *J Korean Diet Assoc* 5(2): 215-224
- Korean National Statistical Office (2007): Korean's bluesummer 6 requiring companies' attention in 2007. Available from http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/14/1/index.board?bmode=read&aSeq=49823 [cited 2010 June 1]
- Lee BS, Yang IS (2006): An exploratory study for identifying factors related to breakfast in elementary, middle and high school students. *Korean J Community Nutr* 11(1): 25-38
- Lee JS, Chung HJ (2001): A study of female college students' breakfast behavior and ideal breakfast type. *Korean J Food Culture* 16(4): 378-387
- Lee JS (2003): A study of female college students' behavior and ideal breakfast Type-II. dining-out behavior of breakfast and preference on breakfast menu-. *Korean J Food Culture* 18(5): 466-474
- 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
- Nam HW, Pyun JW, Hyun YH (2009): Perception and preference of Korean gruel among housewives. *Korean J Food Nutr* 22(3): 463-469
- Nam SM (2003): The relationship between the eating habits of elementary school students and parenting behavior characteristics. *Korean J Food Culture* 18(6): 515-526
- Nicklas TA, Reger C, Myers L, O'neil C (2000): Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. *J Adolesc Health* 27: 314-321
- Oh YM (2003): A study on nutrition knowledge, food behavior, food intake status and recognition with foodservice among Korean middle school students provided with and without national school lunch program. MS thesis, Sookmyung Women's University, pp.12-14
- Park HM (2005): Study on the factors associated with conditions of breakfast intake in elementary school children-in some area of Kyungbuk-. MS thesis, Yeungnam University, pp.13-14
- Shin EY (2007): A study on breakfast of elementary school students in North Gyeonggi area. MS thesis, Daejin University, pp.35-45
- Shin JE, Paik HY, Moon HK, Kim YO (2001): Comparative analysis and evaluation of dietary intakes of Koreans by age group:(1) nutrient intakes. *Korean J Nutr* 34(5): 554-567
- Yi BS, Yang IS (2006): An exploratory study for identifying factors related to breakfast in elementary, middle and high school students. *Korean J Community Nutr* 11(1): 25-38
- Yu HH, Nam JE, Kim IS (2003): A study of the nutritional intake and health condition of female college students as related to their frequency of eating breakfast. *Korean J Community Nutr* 8(6): 964-976