

대구지역 직장인의 아침식사 현황 - 생산직과 사무직의 비교 -

조성희 · 장정희 · 하태열¹⁾ · 이경순²⁾ · 김미경²⁾ · 서정숙^{2)†}

대구가톨릭대학교 식품영양학과, 한국식품연구원,¹⁾ 영남대학교 식품영양학과²⁾

A Survey on Breakfast of Workers in Daegu Area

Sung-Hee Cho, Jeong-Hee Jang, Tae-Youl Ha,¹⁾

Kyeung-Soon Lee,²⁾ Mi-Kyoung Kim,²⁾ Jung-Sook Seo^{2)†}

Department of Food Science and Nutrition, Catholic University of Daegu, Gyongsan Korea
Korea Food Research Institute,¹⁾ Seongnam, Korea

Department of Food and Nutrition,²⁾ Yeungnam University, Gyongsan, Korea

ABSTRACT

Breakfast is an important factor for health status of people. This study was carried out to investigate the dietary life related to breakfast of workers and to develop some nutritional convenient diets for the workers. The collected data were consisted of items about general characteristics of the subjects, breakfast pattern, factors affecting on breakfast and opinions on convenient foods. The subjects were classified into labor workers (n = 202) and office workers (n = 227) aged from twenties to fifties. The rate of skipping breakfast in workers was 31.5% and higher according to the increase of age. Their favorite style of breakfast was mostly Korean traditional diets, but only 38.1% of the subjects had cooked rice as breakfast. The main reason for skipping breakfast was that they had no time for it. But 65.4% of total workers had experiences of using convenience diets. They had these kinds of diets because of convenience. These results suggest that recipe development of convenient breakfast is very important for the good dietary life of the workers. (*Korean J Community Nutrition* 9(6) : 673~682, 2004)

KEY WORDS : breakfast · workers · convenient diets · Korean diets

서론

최근 사회·경제적인 변화와 더불어 식생활 환경이 급격하게 변화되고 있으며, 이와 관련하여 우리나라 사람들의 아침 식사 양상이 크게 달라지고 있다. 2001년 국민건강·영양 조사에서 아침을 결식하는 사람들의 비율이 전체의 21.1%로 나타났으며, 특히 13~19세 청소년들의 결식 비율은 36.9%, 20~29세의 직장인들은 45.4%, 30세 이상의 경우는 결식

비율이 21.5%로 나타났다(Ministry of Health & Welfare 2002). 또한 신 등(Shin 등 2002)이 서울시내 직장인을 대상으로 한 조사에서는 아침 결식율이 32.3%인 것으로 보고 되었다.

결식은 뇌의 활동에 필요한 혈당의 저하를 유도하여 복잡한 일의 수행 능력이나 집중력을 저하시켜 자각적 피로 증상을 증가시키는 것으로 보고되었다(Jung & Sin 1998). 또한 하루에 두 끼만 먹는 습관은 결국 저녁에 과식으로 이어지기 쉬우며, 신체는 오랫동안 공복을 체험하면서 기초대사량을 저하시켜 에너지를 저장하는 대사를 유도하여 비만이 되기 쉬운 것으로 알려져 있다(Ma 등 2003).

아침 결식의 경우, 에너지 섭취량은 낮지만 체중조절과 무관하다고 보고되었으며(Cho 등 2003), 아침을 1주일에 1회 이하 섭취하는 젊은 여성들에게서 월경불순으로 인한 부인

채택일 : 2004년 12월 6일

†Corresponding author: Jung-Sook Seo, Department of Food and Nutrition, Yeungnam University, 214-1 Dae-dong, Gyongsan 712-749, Korea

Tel: (053) 810-2875, Fax: (053) 815-2874

E-mail: jsseo@yu.ac.kr

과적 질환이 초래되는 것으로 보고되었다(Fujiwara 2003). Keski-Rahkonen 등(2003)은 아침 결식은 건강상의 문제뿐만 아니라 청소년이나 성인들에게 흡연, 음주 등과 같은 행동을 유발하는 것으로 보고하였다.

중년 남녀의 아침식사 여부에 따른 영양상태에 대한 연구에서도 아침식사를 불규칙하게 섭취하는 집단이 규칙적으로 섭취하는 집단보다 체지방률과 혈중 중성지방 함량이 높았으며 지방간의 발병률도 더 높은 경향이였다(Lee 등 1996). 또한 직장인들은 대부분 과중한 업무를 감당해야 하므로 과로와 스트레스, 잦은 음주와 흡연, 그리고 운동 부족으로 인한 건강상의 문제가 생기기 쉬우며, 이들이 바람직하지 못한 식생활을 할 경우 각종 만성질환으로 진행되기 쉽다(Park 등 1999). 근로자들의 건강을 증진시키는 것은 산업 발전을 위한 노동 생산성의 향상과 직결되므로 이를 위해서는 근로자들의 질병 예방과 관련된 식생활 개선을 위해 양질의 영양서비스 제공이 필요한 실정이다(Oh & Yoon 2000). 따라서 최근에는 아침식사 결식 위험집단의 식생활 개선을 위한 균형식 개발에 대한 연구도 보고되고 있다(Lee 등 2004)

쌀은 전통적으로 우리나라 사람들의 주식으로 사용되어 왔으나 식생활의 서구화와 함께 탄수화물이 많은 식사의 기피 등으로 매년 쌀의 소비량이 감소되고 있다. 특히 청소년들은 밥을 기피하는 대신 패스트푸드나 밀가루 음식을 섭취하는 경향이 증가하고 있다(Yoo & Park 2003). 쌀 소비의 감소현상은 주로 대체식품의 소비, 건강·미용을 위한 다이어트, 현대인의 바쁜 일과 등으로 인한 결식 횟수의 증가에 기인한 것으로 여겨진다(Lee 등 2003).

그러나 쌀은 다른 곡류에 비해 영양학적으로 우수하며, 밥 중심 식사는 균형잡힌 식사로서 만성질환을 예방하는데 중요한 역할을 하는 것으로 보고되고 있다(Kwon 2001). 밥을 중심으로 하는 한국형 식사형태는 영양의 균형면에서 적합하고 건강을 지향하는 식문화 측면에서도 바람직하며 기호면에서도 우수한 것으로 보고되고 있다(Lee 등 2004).

따라서 본 연구에서는 직장인들을 대상으로 아침식사를 중심으로 한 식생활 현황을 파악함으로써, 현대인의 식습관에 따른 밥 중심의 간편 영양식단을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

조사대상 및 방법

1. 조사 대상자

본 연구의 조사대상은 대구시내에 소재한 직장에 근무하

는 20세 이상에서 60세 미만의 남녀 직장인 429명으로 구성되었으며, 생산직 근로자와 사무직 근로자로 나누어 조사하였다. 조사방법은 조사대상자에게 본 연구의 취지를 설명하고 대상자가 설문지에 직접 기입하는 자기기입법을 사용하였다.

2. 조사 내용

1) 일반적 특성 조사

조사 대상자의 일반 환경을 파악하기 위하여 성별, 연령, 가족 구성, 가족 수 등을 조사하였다. 그 외에 아침식사에 영향을 미칠 수 있는 사항으로서 수면상태, 운동, 음주, 흡연, 평소 식사량, 좋아하는 음식형태, 편식 정도, 영양제 복용 등의 내용을 조사하였다.

2) 아침식사 현황

조사 대상자들의 아침식사 형태 및 결식 이유, 한식 이용 현황, 아침식사 횟수 등 아침식사 현황에 관한 사항을 조사하였다.

3) 편의식품 이용 관련 사항

조사 대상자들의 편의식품 이용 현황과 편의식품에 대한 인식 등에 관한 사항을 조사하였다.

3. 자료처리 방법

얻어진 자료는 SPSS 통계프로그램(version 10.0)을 사용하여 분석하였다. 아침식사에 관한 일반적인 특성을 알아보고자 빈도분석을 실시하였고, 사무직 근로자와 생산직 근로자 특성의 차이는 χ^2 검정을 통해 그 차이를 분석하였다.

결과 및 고찰

1. 일반적 특성

본 연구 대상자의 분포는 Table 1에서와 같이 남자는

Item	Classification	N (%)		
		Labor worker	Office worker	Total
Gender	Male	111 (55.0)	91 (40.1)	202 (47.1)
	Female	91 (45.0)	136 (59.9)	227 (52.9)
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)
Age	20 - 29	124 (61.4)	58 (25.5)	182 (42.4)
	30 - 39	53 (26.2)	76 (33.5)	129 (30.1)
	40 - 49	21 (10.4)	73 (32.2)	94 (21.9)
	50 - 59	4 (2.0)	20 (8.8)	24 (5.6)
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)

47.1%, 여자는 52.9%이었으며, 연령의 분포는 20대가 42.4%, 30대가 30.1%, 40대가 21.9%, 그리고 50대가 5.6%였다.

조사 대상자의 가족 구성은 Table 2에서와 같이 핵가족이 65.0%, 확대가족이 12.0%, 자녀없이 부부만 사는 가족이 5.1%, 미혼(독신)이 17.5%, 기타 무응답자가 0.4%인 것으로 나타났다. 아침식사에 영향을 미칠 수 있는 요인인 가족의 구성에 있어서는 자녀와 부부로 구성된 핵가족 형태가 가장 많은 비율을 차지하였다. 가족 수에 있어서는 1~2명이 20.7%, 3~4명이 56.6%, 5~6명이 18.4% 그리고 7명 이상이 4.2%였다.

아침식사에 영향을 미치는 요인을 조사한 결과는 Table 3

과 같다. 수면상태는 전체 직장인의 26.6%가 수면이 부족한 상태인 것으로 대답하였으며, 생산직 근로자의 경우 38.6%가 수면이 부족한 것으로 응답하여 사무직 근로자보다 수면이 더 부족한 것으로 나타났다($p < 0.01$). 이러한 수면상태는 아침식사에 영향을 미칠 것으로 여겨진다. 운동에 있어서는 16.8%만이 규칙적으로 운동을 하고 있다고 응답하였고 근무형태별 차이는 보이지 않았다. 음주상태는 생산직 근로자의 64.9%, 사무직 근로자의 51.1%가 현재 음주를 하는 것으로 응답하였으며($p < 0.01$), 흡연상태에서도 생산직 근로자의 32.7%가 현재 흡연을 하고 있는 것으로 조사되어 사무직 근로자보다 더 높은 흡연율을 나타내었다($p < 0.01$). 만성적인 음주는 식욕 저하, 영양소의 흡수와 대사 방해 등

Table 2. General characteristics of the subjects

Item	Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Family type	Nuclear	120 (59.4)	159 (70.0)	279 (65.0)	$\chi^2 = 10.088$ $p < 0.05$
	Extended	29 (14.4)	22 (9.7)	51 (12.0)	
	With spouse	10 (4.9)	12 (5.3)	22 (5.1)	
	Never married	41 (20.3)	34 (15.0)	75 (17.5)	
	Others	2 (1.0)	0 (0)	2 (0.4)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Family member	1 - 2	48 (23.7)	41 (18.1)	89 (20.7)	$\chi^2 = 3.841$ $p = .279$
	3 - 4	110 (54.5)	133 (58.6)	243 (56.6)	
	5 - 6	37 (18.3)	42 (18.5)	79 (18.4)	
	> 7	7 (3.5)	11 (4.8)	18 (4.2)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

Table 3. Factors affecting on breakfast of the subjects

Item	Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Sleeping	Sufficient	28 (13.9)	43 (18.9)	71 (16.5)	$\chi^2 = 28.364$ $p < 0.01$
	Moderate	96 (47.5)	148 (65.2)	244 (56.9)	
	Deficient	78 (38.6)	36 (15.9)	114 (26.6)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Exercise	Regular	27 (13.4)	45 (19.8)	72 (16.8)	$\chi^2 = 3.718$ $p = .156$
	Moderate	69 (34.2)	65 (28.6)	134 (31.2)	
	Irregular	106 (52.4)	117 (51.6)	223 (52.0)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Alcohol drinking	No	71 (35.1)	111 (48.9)	182 (42.4)	$\chi^2 = 9.007$ $p < 0.01$
	Yes	131 (64.9)	116 (51.1)	247 (57.6)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Smoking	No	136 (67.3)	176 (77.5)	312 (72.7)	$\chi^2 = 6.852$ $p < 0.01$
	Yes	66 (32.7)	51 (22.5)	117 (27.3)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Nutritional supplements	Usual	14 (6.9)	7 (3.1)	21 (4.9)	$\chi^2 = 3.214$ $p = .201$
	Sometimes	40 (19.8)	45 (19.8)	85 (19.8)	
	Not at all	148 (73.3)	170 (71.1)	323 (75.3)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

으로 영양상태를 저하시킬 위험이 있으며, 균형있는 적당한 식사를 하는 사람들에서도 만성적인 음주는 영양불량을 초래할 수 있는 것으로 보고되었다(Salaspuro 1993). 또한 흡연과 운동 부족이 만성퇴행성질환의 위험인자인 것으로 보고되어(ADA 1993) 바람직한 생활습관은 직장인들의 건강 유지에 필수적인 요건인 것으로 여겨진다. 영양제의 복용에서는 생산직 근로자와 사무직 근로자가 거의 비슷하게 영양제를 복용하지 않는 것으로 나타났다.

2. 일반 식생활 현황

Table 4에서 보면 좋아하는 음식의 형태는 다른 음식보다 한식을 가장 선호하는 경향이었는데, 생산직 근로자의 68.3%, 사무직 근로자의 84.2%가 한식을 선호하는 것으로 나타났다($p < 0.01$).

식사의 편식 정도는 15.2%가 편식을 한다고 답하였으며, 생산직과 사무직 근로자 모두에서 '그저 그렇다', '전혀 하지 않는다', '가려먹는 편이다'의 순으로 나타났다. 식사할 때 가장 주의하는 부분에서는 생산직과 사무직 근로자 모두에서 지방의 섭취에 가장 신경을 많이 쓰는 것으로 나타났다. Park 등(2001)은 남자 근로자들의 건강검진 결과, 건강관리를 필요로 하는 사람들이 정상인 수보다 훨씬 많았고 이들은 고지혈증, 고혈압 등 만성질환을 가진 것으로 나타났

으며, 연령이 많을수록 2가지 이상의 질환을 가진 수가 증가되었다고 보고하였다. 이러한 경향은 근로자들로 하여금 지방 섭취에 주의를 하는 습관을 갖게 한 원인으로 작용한 것으로 여겨진다. 식사량에 있어서는 19.6%가 배가 부를 때까지 많은 양을 섭취하는 습관이 있는 것으로 조사되었다.

3. 아침식사 현황

직장인들의 주당 아침식사 횟수를 조사한 결과는 Fig. 1과 같다. 직장인들이 아침식사를 '매일 한다'가 각각 생산직 근로자 25%, 사무직 근로자 49%로 나타났다. 그러나 일주일에 한 번도 아침식사를 하지 않는 직장인들이 생산직 근로자 17%, 사무직 근로자에서 7%를 차지하여 아침 결식 문제의 심각성을 나타내었다. 전체적으로 생산직 근로자의 아침식사 결식율이 더 높은 것으로 조사되었다($p < 0.05$).

스트레스가 많은 직장인들의 정신활동에 필요한 영양분을 공급해주는 아침식사의 영양적 중요성은 이미 보고된 바 있다(Jung & Sin 1998). 대학생을 대상으로 한 연구(Lee 2003)에서와 노인을 대상으로 한 조사에서는 매일 아침식사를 하는 사람의 비율이 본 연구보다 높게 나타났다(Han 등 1998). 산업체 근로자를 대상으로 한 안과 김의 연구 결과는 23.3%로 본 연구보다 낮게 나타났으며, 아침식사를 전혀 하지 않는 직장인이 11.8%나 차지하였다고 보고되었

Table 4. General dietary life of the subjects

Item	Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Favorite type of meal	Korean	138 (68.3)	191 (84.2)	329 (76.7)	$\chi^2 = 19.511$ $p < 0.01$
	Western	12 (5.9)	4 (1.8)	16 (3.8)	
	Japanese	14 (6.9)	13 (5.7)	27 (6.3)	
	Chinese	9 (4.5)	1 (0.4)	10 (2.3)	
	Flour foods	20 (9.9)	11 (4.8)	31 (7.2)	
	Fast foods	9 (4.5)	7 (3.1)	16 (3.7)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Unbalanced diet	Not at all	61 (30.2)	73 (32.2)	134 (31.2)	$\chi^2 = .382$ $p = .826$
	Average	110 (54.5)	120 (52.9)	230 (53.6)	
	Much	31 (15.3)	34 (14.9)	65 (15.2)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Most important thing in meal	Calorie	38 (18.8)	43 (19.0)	81 (18.9)	$\chi^2 = 9.400$ $p = .094$
	Fat	76 (37.6)	96 (42.3)	172 (40.1)	
	Salt	47 (23.3)	41 (18.1)	88 (20.5)	
	Spices	30 (14.9)	35 (15.4)	65 (15.2)	
	Sugar	8 (4.0)	6 (2.6)	14 (3.2)	
	Fiber	3 (1.4)	6 (2.6)	9 (2.1)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Amount of meals	Much	44 (21.8)	40 (17.6)	84 (19.6)	$\chi^2 = 6.852$ $p = .430$
	Moderate	130 (64.3)	161 (70.9)	291 (67.8)	
	A little	28 (13.9)	26 (11.5)	54 (12.6)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

다(Ahn & Kim 1999). 또한 중년층을 대상으로 한 조사에 따르면 연령이 높을수록 아침식사를 많이 하는 것으로 보고되었다(Lee 등 1996). 이러한 결과는 연령이 높을수록 건강을 위하여 식생활에 좀 더 관심을 가지기 때문이라고 하였다.

Lee 등(2000)은 과거에 규칙적으로 아침식사를 하던 사람들의 과거의 건강상태와 현재의 건강상태를 분석한 결과, 체중, 혈중 총콜레스테롤 농도가 유의적으로 감소하였고 혈중 HDL-콜레스테롤은 유의적으로 증가하였다고 보고하여 아침식사의 중요성을 강조하였다. 또한 대학생의 영양소 섭취실태를 조사한 연구에서 아침을 항상 먹거나 가끔 먹는 학생들이 아침식사를 하지 않는 학생들보다 영양소 섭취상태가 유의적으로 높아 식사가 불규칙할수록 모든 영양소의 섭취량이 감소된다고 보고하였다(Yu 등 2003).

아침식사를 거르게 되면 점심을 먹기 전에 공복감과 피로감을 느끼게 되고, 뇌의 활동성이 떨어져 집중력이 저하된다. 또한 공복감 해소를 위해 간식을 먹게 되고 과식을 하게 되어 비만해지기 쉬우므로 규칙적인 아침식사의 중요성을 알 수 있다. 또한 Yu 등(2003)의 연구에서는 아침식사를 거의 하지 않는 여대생들에게서 얼굴이나 신체일부의 경련, 목이나 어깨 결림, 소화불량 등의 임상증세가 많은 것으로 보고되었다.

아침을 먹지 않는 이유에 대한 결과는 Table 5에서와 같

다. 생산직과 사무직 근로자 모두 아침을 먹지 않는 이유로서 '시간이 없어서'가 각각 43.0%, 46.7%로 다른 이유보다 높게 나타났다. 그 다음으로 생산직 근로자는 '귀찮아서', '식욕이 없어서', '식사 준비가 되어 있지 않아서', '체중조절을 위하여' 순으로 나타났다. 사무직 근로자는 '식사 준비가 되어 있지 않아서', '귀찮아서', '식욕이 없어서', '체중조절을 위해서' 순이었다. 생산직 근로자에서 20대가 많은 것에 비해 사무직 근로자는 연령이 더 높은 편으로 나타났는데(Table 1) 이로 인해 사무직 여성 근로자는 자기가 직접 아침식사를 준비해야 하므로 이것이 아침식사 결식의 또 다른 원인이 된 것으로 여겨진다. Lee 등(2001)은 장·중년층의 영양섭취상태를 조사한 연구에서 이들이 식사를 거르는 주된 이유가 시간이 없어서(36.8%)와 입맛이 없어서(26.4%) 라고 보고하였다. 이러한 보고는 본 연구 결과에서와 같이 직장인들 대부분이 아침에 여유있게 식사를 할 시간이 없는 것이 결식의 주된 이유인 것을 나타내는 것이다.

Table 6에서와 같이 아침식사로 한식을 먹는 이유에 대해서는 생산직과 사무직 근로자 간에 유의적인 차이를 나타내었다($p < 0.01$). 생산직 근로자에서는 '든든해서'가 35.1%이었고, '집안의 습관에 의해서' 22.3%, '간편해서' 9.4%이었고 그 다음은 다이어트, 영양가 순으로 나타났다. 그러나 사무직 근로자는 '집안의 습관에 의해서'가 38.7%로 가장 높은 비율을 나타냈다. 그 다음으로 '든든해서' 34.4%, '속

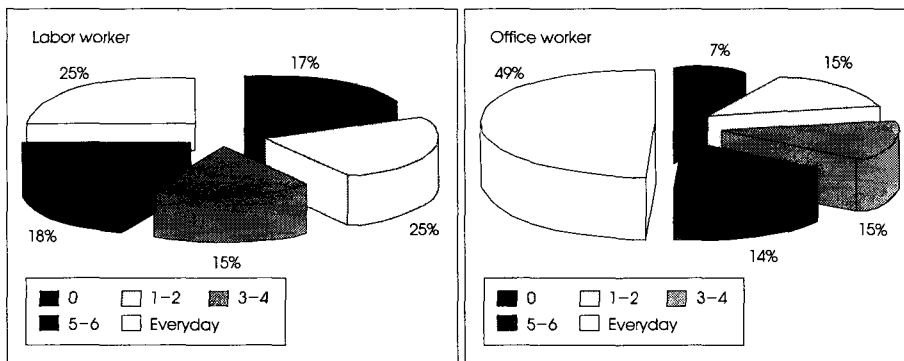


Fig. 1. Frequency of eating breakfast in the subjects.

Table 5. Reasons for skipping breakfast

Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
No appetite	34 (16.8)	31 (13.7)	65 (15.2)	$\chi^2 = 28.610$
Bothering	37 (18.3)	33 (14.5)	70 (16.3)	$p < 0.01$
Lack of time	87 (43.0)	106 (46.7)	193 (45.0)	
Digestion problem	13 (6.4)	15 (6.6)	28 (6.5)	
Preparation problem	13 (6.4)	39 (17.2)	52 (12.1)	
For diet	10 (5.0)	3 (1.3)	13 (3.0)	
Midnight snack	8 (4.0)	0 (0)	8 (1.9)	
Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

Table 6. Opinions on Korean style of breakfast

Item	Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Reasons for liking Korean diets	Convenient	19 (9.4)	8 (3.4)	27 (6.3)	$\chi^2 = 34.359$ $p < 0.01$
	Full	71 (35.1)	78 (34.4)	149 (34.7)	
	For diet	2 (1.0)	1 (0.5)	3 (0.7)	
	For good nutrition	2 (1.0)	9 (4.0)	11 (2.6)	
	Dietary habits	45 (22.3)	88 (38.7)	133 (31.0)	
	Comfortable stomach	16 (7.9)	24 (10.6)	40 (9.3)	
	Others	47 (23.3)	19 (8.4)	66 (15.4)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Reasons for disliking Korean diets	Not convenient	16 (7.9)	51 (22.5)	67 (15.6)	$\chi^2 = 26.135$ $p < 0.01$
	No satiety	11 (5.4)	6 (2.6)	17 (4.0)	
	For diet	7 (3.6)	9 (3.9)	16 (3.7)	
	For good nutrition	4 (2.0)	0 (0)	4 (0.9)	
	Dietary habits	11 (5.4)	19 (8.4)	30 (7.0)	
	Others	153 (75.7)	142 (62.6)	295 (68.8)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
	Opinion on Korean diets	Good	95 (47.0)	156 (68.7)	
Need much time for preparation		35 (17.3)	0 (0)	86 (20.0)	
Bad digestion		12 (5.9)	51 (22.4)	12 (2.9)	
Bad nutrition		4 (2.0)	0 (0)	4 (0.9)	
Weight gain		3 (1.5)	1 (0.5)	4 (0.9)	
Others		53 (26.3)	19 (8.4)	72 (16.8)	
Total		202 (100)	227 (100)	429 (100)	

Table 7. Amounts of intake in breakfast style

Item	Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Cooked rice & side dish	1 serving size	136 (67.3)	124 (54.6)	260 (60.6)	$\chi^2 = 35.752$ $p < 0.01$
	1/2	10 (5.0)	40 (17.6)	50 (11.7)	
	1/3	1 (0.5)	12 (5.3)	13 (3.0)	
	< 1/3	55 (27.2)	51 (22.5)	106 (24.7)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Bread & milk	1 serving size	51 (25.2)	33 (7.7)	84 (19.6)	$\chi^2 = 23.980$ $p < 0.01$
	1/2	0 (0)	14 (14.5)	14 (3.3)	
	1/3	0 (0)	6 (2.6)	6 (1.4)	
	< 1/3	151 (74.8)	174 (76.7)	325 (75.7)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Cereals	1 serving size	18 (8.9)	17 (7.5)	35 (8.2)	$\chi^2 = 2.022$ $p = .364$
	1/2	0 (0)	2 (0.9)	2 (0.5)	
	1/3	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
	< 1/3	184 (91.1)	208 (91.6)	392 (91.3)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Raw diet	1 serving size	22 (10.9)	24 (10.6)	46 (10.7)	$\chi^2 = .446$ $p = .931$
	1/2	1 (0.5)	1 (0.4)	2 (0.5)	
	1/3	2 (1.0)	1 (0.4)	3 (0.7)	
	< 1/3	177 (87.6)	201 (88.6)	378 (88.1)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Rice cake & others	1 serving size	22 (10.9)	24 (10.6)	46 (10.7)	$\chi^2 = 2.033$ $p = .566$
	1/2	1 (0.5)	1 (0.4)	2 (0.5)	
	1/3	2 (1.0)	1 (0.4)	3 (0.7)	
	< 1/3	177 (87.6)	201 (88.6)	378 (88.1)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

이 편해서' 10.6%이었으며, 고 영양가, 다이어트 때문에 아침식사로 한식을 선택한다는 응답도 있었다. 한식을 싫어하는 이유에 대해서는 '간편하지 않아서'가 생산직 근로자는 7.9%, 사무직 근로자는 22.5%인 것으로 조사되었다. 그러나 많은 수의 근로자들이 아침식사로 한식을 좋아하기 때문인지 싫어하는 이유에 대한 응답을 하지 않은 것으로 나타났다.

아침을 한식으로 먹는 것에 대한 견해에서는 생산직 근로자는 '좋아한다'가 47.0%로 가장 많았고, 다음이 '시간이 많이 걸린다'가 17.3%였고, '소화가 잘 되지 않는다' 5.9%, '영양가가 적을 것 같다', '살이 찌는 것 같다' 순으로 응답하였다. 사무직 근로자의 경우는 '좋아한다'는 항목에서 매우 높은 68.7%의 비율을 나타내어 아침을 한식으로 먹는것을 더 선호하는 경향이였다($p < 0.01$). 그러나 시간이 많이 걸린다는 이유로 아침식사를 한식으로 하는것이 문

제가 되는것으로 나타났다.

아침식사의 형태와 일회 섭취 분량은 Table 7과 같다. 생산직과 사무직 근로자 모두에서 밥과 반찬을 1인분 섭취하는 경우가 각각 67.3%와 54.6%로 가장 많은 비율을 차지하였다. 빵과 우유 형태의 경우 생산직 근로자는 25.2%, 사무직 근로자는 7.7%가 1인 분량을 섭취하는 것으로 응답하여 두 집단 간에 유의적인 차이를 나타내었다($p < 0.01$). 시리얼, 생식, 떡의 섭취는 두 집단 모두에서 거의 하지않는 것으로 답하여 바쁜 직장인들이지만 아침식사 형태에서도 결국은 밥과 반찬을 선호하는 것으로 나타났다.

아침식사 형태에 따른 섭취 횟수를 알아본 결과는 Table 8과 같다. 밥과 반찬 형태를 매일 섭취하는 경우가 39.1%로서 가장 많은 비율을 차지하였고, 생산직 근로자 24.8%, 사무직 근로자 52.0%로서 사무직 근로자에서 한식의 형태를 더 선호하는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 빵과 우유, 시리

Table 8. Frequency of intake in breakfast style

Item	Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Cooked rice & side dish (/week)	0	56 (27.7)	39 (17.2)	95 (22.1)	$\chi^2 = 29.105$ $p < 0.01$
	1-2	40 (19.8)	28 (12.3)	68 (115.9)	
	3-4	31 (15.3)	22 (9.7)	53 (12.4)	
	5-6	25 (12.4)	20 (8.8)	45 (10.5)	
	everyday	50 (24.8)	118 (52.0)	168 (39.1)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Bread & milk	0	151 (74.7)	172 (75.8)	323 (75.3)	$\chi^2 = 7.215$ $p = .125$
	1-2	39 (19.3)	50 (22.0)	89 (20.7)	
	3-4	7 (3.5)	2 (0.9)	9 (2.1)	
	5-6	2 (1.0)	3 (1.3)	5 (1.2)	
	everyday	3 (1.5)	0 (0)	3 (0.7)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Cereals	0	181 (89.6)	201 (88.6)	382 (89.0)	$\chi^2 = 4.363$ $p = .225$
	1-2	17 (8.4)	23 (10.1)	40 (9.3)	
	3-4	4 (2.0)	1 (0.4)	5 (1.2)	
	5-6	0 (0)	2 (0.9)	2 (0.5)	
	everyday	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Raw meal	0	178 (88.1)	200 (88.1)	378 (88.1)	$\chi^2 = 2.758$ $p = .599$
	1-2	17 (8.4)	19 (8.3)	36 (8.4)	
	3-4	4 (2.0)	2 (0.9)	6 (1.4)	
	5-6	0 (0)	2 (0.9)	2 (0.5)	
	everyday	3 (2.5)	4 (1.8)	7 (1.6)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Rice cake & others	0	191 (94.5)	205 (90.3)	396 (92.3)	$\chi^2 = 4.066$ $p = .254$
	1-2	10 (5.0)	19 (8.4)	29 (6.7)	
	3-4	1 (0.5)	1 (0.4)	2 (0.5)	
	5-6	0 (0)	2 (0.9)	2 (0.5)	
	everyday	3 (2.5)	4 (1.8)	7 (1.6)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

열 후레이크 생식 및 미숫가루, 떡 등에서는 섭취 빈도가 매우 낮은 것으로 나타났다. 적절한 밥 중심의 식사는 콜레스테롤 저하와 비만 예방 효과가 있다는 보고(Son 2001)를 고려할 때 직장인들의 기호와 여건을 고려한 밥 중심 아침식사를 개발할 필요가 있는 것으로 여겨진다.

아침식사를 준비하는 사람에 관한 조사 결과는 Table 9와 같다. 자기 자신이 준비하는 경우가 33.1%로 가장 많은 비율을 차지하였으며 그 다음이 배우자, 어머니의 순이었고 기타 여동생 등도 16.8%를 나타내었다. 생산직 근로자에서는 31.2%가 어머니가 식사 준비를 해주는 반면, 사무직 근로자는 자기 자신이 준비하는 경우가 42.3%를 차지하여

유의적인 차이를 나타내었다($p < 0.01$). 이는 생산직 근로자의 경우 20대의 연령층이 많아 아침식사 준비에서 어머니의 도움을 받는 것으로 여겨진다. 1998' 국민건강·영양조사 결과(보건복지부 1999)에서는 아침식사를 누가 준비하게 되는가에 대해 아내 30.5%, 어머니 30.1%, 기타 3.1%로 나타났다. 아침식사는 주로 기혼인 경우는 아내가, 미혼인 경우는 어머니가 준비하는 것으로 여겨진다.

4. 간편식 이용에 관한 사항

아침식사에 이용할 수 있는 간편식에 대한 조사 결과는

Table 9. Person preparing breakfast

Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Mother	63 (31.2)	38 (16.7)	101 (23.5)	$\chi^2 = 30.538$ $p < 0.01$
Myself	46 (22.8)	96 (42.3)	142 (33.1)	
Spouse	47 (23.2)	67 (29.5)	114 (26.6)	
Others	46 (22.8)	26 (11.5)	72 (16.8)	
Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

Table 10. Use of convenient foods for breakfast

Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Cooked rice	17 (8.4)	9 (4.0)	26 (6.1)	$\chi^2 = 9.967$ $p = .541$
Porridge	57 (28.2)	90 (39.6)	147 (34.3)	
Korean soup	11 (5.4)	18 (7.9)	29 (6.8)	
Cooked rice & soup	67 (33.2)	65 (28.7)	132 (30.7)	
Side dishes	9 (4.5)	7 (3.1)	16 (3.7)	
Others	41 (20.3)	38 (16.7)	79 (18.4)	
Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

Table 11. Opinions on convenient foods

Item	Classification	Labor worker	Office worker	Total	Sig.
Experience of convenient foods	Yes	124 (61.4)	135 (59.5)	259 (60.4)	$\chi^2 = 8.287$ $p < 0.05$
	No	61 (30.2)	86 (37.9)	147 (34.3)	
	Very often	17 (8.4)	6 (2.6)	23 (5.4)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Meal for convenient foods	Breakfast	34 (16.8)	29 (12.8)	63 (14.7)	$\chi^2 = 10.505$ $p = .062$
	Lunch	23 (11.5)	18 (7.9)	41 (9.6)	
	Supper	21 (10.4)	17 (7.5)	38 (8.9)	
	Snacks	43 (21.3)	37 (16.3)	80 (18.6)	
	Picnic meal	40 (19.8)	76 (33.5)	116 (27)	
	Others	41 (20.2)	50 (22.0)	91 (21.2)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Reasons for use of convenient foods	Convenient	108 (53.5)	133 (58.6)	241 (56.2)	$\chi^2 = 15.553$ $p < 0.05$
	Taste	14 (6.9)	2 (0.9)	16 (3.7)	
	Curiosity	8 (4.0)	2 (0.9)	10 (2.3)	
	No meal management	12 (5.9)	15 (6.6)	27 (6.3)	
	Good nutrition	5 (2.5)	5 (2.2)	10 (2.3)	
	Cheap	2 (1.0)	3 (0.3)	5 (1.2)	
	No use	53 (26.2)	67 (29.5)	120 (28.0)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	
Sources of use of convenient foods	Mother	6 (3.0)	5 (2.2)	11 (2.6)	$\chi^2 = 6.569$ $p = .161$
	Friends	17 (8.4)	7 (3.0)	24 (5.6)	
	Advertisement	30 (14.9)	38 (16.8)	68 (15.9)	
	My own needs	100 (49.5)	113 (49.8)	213 (49.6)	
	Other	49 (24.2)	64 (28.2)	113 (26.3)	
	Total	202 (100)	227 (100)	429 (100)	

Table 10과 같다. 아침식사에 이용할 수 있는 간편식에서는 생산직 근로자의 경우 밥과 국 형태를 가장 선호하였다. 그러나 사무직 근로자는 죽을 39.6%로 가장 선호하였고, 밥과 국 형태가 28.7%로서 그 다음을 차지하였으나 두 집단 간에 유의적인 차이는 없었다. 최근 우리나라에서는 식생활 패턴의 변화에 따라 쌀 소비량이 급격히 감소되어 쌀의 재고 문제 등이 심각하게 제기되고 있어서 전통 쌀 식품의 이용 방안을 모색 중이며(Choi 등 2003), 주식의 편의화가 요구되고 있다(Kim 2003). 또한 아침에는 충분한 양의 밥 중심 식사를 하는 것이 건강 유지에 중요한 역할을 하는 것으로 보고되고 있다(Chung 등 2004). 우리나라의 쌀 소비문제와 본 연구 결과를 연관시켜 생각할 때 간편한 밥 중심 아침식사를 개발한다면 아직까지 밥 중심 식사를 선호하고 있는 사람들의 결식을 감소시키는데 크게 기여할 수 있으리라 여겨진다.

간편식의 이용 경험 및 관련사항에 대한 결과는 Table 11과 같다. 간편식의 이용 경험이 있는 경우가 65.7%를 차지하였다. 간편식을 이용한 때에 대해 알아본 결과, 일상식사 대용으로 보다는 야외용 식사, 간식으로 섭취한다고 응답하였다.

간편식을 이용하는 이유는 '간편해서'가 56.2%로 가장 많은 비율을 차지하였으며, 생산직 근로자는 53.5%, 사무직 근로자는 58.6%로 나타났다. 간편해서 이용하는 경우가 가장 높았지만 거의 이용하지 않는 생산직 근로자도 26.2%나 되었고, 사무직 근로자는 29.5%로 나타났다.

간편식을 이용하게 된 동기는 '본인의 필요에 의해서'가 가장 많아 49.6%를 차지하였다. 그 다음이 광고를 통해 (15.9%) 간편식을 이용한 것으로 나타났다. Choi 등(2003)의 연구에서는 아침 출근자를 대상으로 한 연구에서 이들이 간단하게 먹을 수 있는 한식을 영양과 맛을 고려하여 개발한다면 구매 가능성은 높을 것으로 추정하였다.

요약 및 결론

최근 아침식사의 영양적 중요성이 강조되면서 바람직한 아침식사는 건강을 유지하는 중요한 식생활 요인으로 부각되고 있다. 본 연구는 대구시내의 직장인을 대상으로 하여 아침식사 현황, 아침식사에 영향을 미칠 수 있는 관련 사항과 간편식 이용 현황을 조사하여 바람직한 아침식사를 할 수 있도록 간편 영양식 개발을 위한 자료를 제공하고자 시도되었다. 조사대상은 20~50세의 대구지역에 소재한 직장

로 구성하여 조사를 실시하였다.

직장인의 아침식사에서 주 2회 이하의 섭취를 결식이라고 볼 때, 아침식사 결식율이 생산직 근로자 42%, 사무직 근로자 22%로서 높은 비율을 차지하였고, 연령이 낮을수록 아침식사 결식율이 증가하였다. 좋아하는 식사의 형태는 주로 한식이었지만 사무직 근로자가 생산직 근로자 보다 한식을 더 선호하였고, 아침식사로 밥을 매일 먹는 직장인은 39.1%에 불과하였다. 아침식사로 한식을 좋아하는 이유는 생산직 근로자가 '든든해서'를 주된 이유로 응답한 반면, 사무직 근로자는 '집안의 습관에 의해'라고 하였다. 아침식사 결식의 가장 큰 이유는 '시간이 없다'는 것이었고, 밥을 먹지 않는 것은 주로 시간이 많이 걸리기 때문인 것으로 조사되었다. 그러나 아침식사에서 간편한 한식 형태를 선호하는 것으로 나타났으며 특히 사무직 근로자에서 간편한 한식의 활용 가능성이 높을 것으로 나타났다. 따라서 준비과정이나 섭취과정에서 시간이 많이 소요되지 않는 간편식 형태의 식단의 개발과 보급이 중요한 것으로 나타났다. 이상의 결과를 종합해 볼 때 직장인들의 바람직한 아침식사를 위한 간편하고 영양적으로 균형잡힌 아침식사 레시피의 개발과 보급이 활성화되어야 할 것으로 여겨진다.

■ 감사의 글

본 연구는 2002년 농림기술사업(302008-03-1-SB040)의 후원으로 수행되었으며, 연구비 지원에 감사드립니다.

참고 문헌

- ADA (1993): Office of disease prevention and health promotion, public health service. USDHHS: worksite nutrition. 2nd, pp.1-7
- Ahn B, Kim SY (1999): A study on the eating behaviors and the preferences of industrial workers in Korea. *J East Asian Soc Dietary Life* 9(3): 336-344
- 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 Nutrition* 8(4): 547-555
- Cho S, Dietrich M, Brown CJ, Clark CA, Block G (2003): Effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: result from the The National Health and Nutrition Examination Survey. *J Am Coll Nutr* 22(4): 296-302
- Chung SJ, Lee YN, Kwon SJ (2004): Factors associated with breakfast skipping in elementary school children in Korea. *Korean J Community Nutrition* 9(1): 3-11
- Fujiwara T (2003): Skipping breakfast is associated with dysmenorrhea young women in Japan. *Int J Food Sci Nutr* 54(6): 505-509
- Han MJ, Koo SJ, Lee YS (1998): The study on food habit and degree of depression in nursing home and private home living elderly. *Korean J Dietary Culture* 13(5): 475-487
- Jung WH, Sin MK (1998): A study on changes of degree of fatigue and

- urine whether skipping meal or not. *J Kor Health Assoc* 24(1): 138-152
- Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose R (2003): Breakfast skipping and health-compromising behaviors adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 57(7): 842-853
- Kim (2003): The history and taste of rice. *J East Asian Soc Dietary Life* 13(3): 232-246
- Kwon SJ (2001): Development of rice-based prepared meals. *Korean J Comm Nutr* 6(5): 877-987
- Lee HS, Kye SH, Kim BH, Kim CI (2001): Nutrient intake and related factors in middle-aged urban adults. *Korean J Comm Nutr* 6(3S): 516-526
- Lee JS (2003): A study of female college students behavior and ideal breakfast types. *Korean J Food Culture* 18(5): 466-474
- Lee MS, Woo MK, Kim IS (2000): Follow-up study of health-related habits and health status of middle-aged men and women in Chonju. *Korean J Comm Nutr* 5(2): 185-192
- 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 SY, Lee YS, Park JS, Bai YH, Kim YO, Park YS (2004): Developing breakfast menus for most easily breakfast-skipping groups. *Korean J Comm Nutr* 9(3): 315-325
- Lee YJ, Chol 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, Reed GW, Hebert JR, Cohen Merriam PA, Ockene IS (2003): Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *Am J Epidemiol* 158(1): 85-92
- Ministry of Health and Welfare (2002): 2001 National Health and Nutrition Survey
- Ministry of Health and Welfare (1999): 2001 National Health and Nutrition Survey
- Oh HM, Yoon JS (2000): Health and nutritional status of industrial workers. *Korean J Comm Nutr* 5(1): 13-22
- Park MH, Choi YS, Lee MA, Choi BS, Jung HJ (1999): A study on the food behaviors and nutritional status of industrial workers. *Korean J Comm Nutr* 4(2): 194-206
- Park MH, Choi YS, Choi BS (2001): Influence of food behavior and life-style behavior on health status in male industrial workers. *Korean J Comm Nutr* 6(3): 297-305
- Salaspuro M (1993): Nutrient intake and nutritional status in alcoholics. *Alcohol Alcohol* 28(1): 85-88
- Shin KH, Chae KY, Yoo YJ (2002): A study on the breakfast habit of salaried people in Seoul. *Korean J Soc food Cookery Sci* 18(1): 119-128
- Son SM (2001): Rice based meal for prevention of obesity and chronic disease. *Korean J Comm Nutr* 6(5): 862-867
- Yoo JE, Park GS (2003): A study of the dietary behavior and food preference of adolescents. *J East Asian Soc Dietary Life* 13(1): 19-24
- 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 Comm Nutr* 8(6): 964-976