

## 조리전공 남자대학생의 아침식사 빈도에 따른 식생활과 외식형태

김숙희<sup>†</sup> · 정경희 · 채병숙<sup>1)</sup>

혜전대학 호텔조리계열, <sup>1)</sup>경기대학교 대학원 외식조리관리전공

### Dietary Life and Eating-Out Style Related to Breakfast Frequency of Male Students in Culinary College

Sookhee Kim<sup>†</sup>, Kyunghee Joung, Byoungsook Chae<sup>1)</sup>

Division of Hotel culinary arts, Hyejeon College, Hongseung, Korea

<sup>1)</sup>Dept. of Foodservice & Culinary Management, Kyonggi University, Suwon, Korea

#### ABSTRACT

This study was to investigate dietary life and eating-out style related to breakfast frequency of male students in culinary college. This survey was conducted using questionnaires for 110 male students at college in Hongseung. Mean height and body weight of those we investigated was 174 cm and 70.5 kg. The one to two times per week breakfast eating group was 34.55%, which is exceedingly numerous; none per week breakfast eating group was 30%; three to four times per week breakfast eating group was 15.45%; everyday breakfast eating group was only 9.09%. The breakfast frequency was very low, and the not-eating breakfast problem is serious to think of in male college students. Mean weight, body fat and body mass index (BMI) of the everyday breakfast eating group was lower than the other group even it was not significant. The self-boarding house or dormitory living condition group was not eating breakfast was significant. So a correct dietary life and eating habit should be taught further for male college students. The smoking group was a significant low frequency of breakfast eating, as well as the lower frequency of breakfast, or worse recognition of self health condition. Higher frequency of breakfast showed more contentment of self body weight. Cooked rice was significantly the most preferable for breakfast. The lower breakfast frequency tended to eat breads or cereals. The lower frequency of breakfast, self recognition of eating rate as speedier was significant, and tended to have a higher frequency of eating-out because of being annoyed by cooking. The lower breakfast frequency ate out more. Twenty five percent of the everyday breakfast eating group ate out because of a special day, and thirty five percent of the not eating breakfast group did so because of being annoyed by cooking. Their mean dietary evaluation grade was under the normal grade, which means that culinary college male students' dietary lives were poor. The lower frequency of breakfast and lower grade of food life evaluation, indicates the importance of nutritional breakfasts education should be improved for male culinary college students also. (*Korean J Community Nutrition* 12(1) : 13~24, 2007)

**KEY WORDS** : breakfast frequency · dietary life · eating-out · culinary college male student

#### 서론

과거부터 농업이 경제의 기반으로 큰 자리를 차지하고 있던 우리나라 사람들은 아침식사를 양적으로 가장 많이 먹

었으며, 하루의 식사 중 가장 비중을 크게 두어왔다. 그러나 최근 급속도로 진행되어 온 산업화로 소득 수준이 향상됨에 따라 사람들의 생활양식과 전통적으로 중요하게 여겨 왔던 아침식사 습관에 많은 변화가 있어, 이에 따른 영양상태와 질병양상의 변화가 예상되고 있다(Heo & Kim 1999).

대학생들은 인생주기에서 20세를 전후로 하여 성인기로 전환되는 시기이며, 식습관이 형성되는 시기로 볼 때 이들의 식생활 행동은 과거세대의 식생활 양식을 반영할 뿐만 아니라 다음 단계인 성인기에 습관화될 식생활 태도를 가장 잘 나타내는 시기라 할 수 있다(Lee & Yoo 1995; Song 등 1998; Jung 2005). 그러므로 대학생 시기에 좋지 않은 식습관이 형성되어 있다면 이는 성인기이후까지 건강에 나쁜

접수일: 2006년 12월 5일

채택일: 2007년 1월 25일

This research was supported by the Korea Research Foundation Grant (KRF-2004-002-C00218).

<sup>†</sup>Corresponding author: Sookhee Kim, Division of Hotel Culinary arts, Hyejeon College, Hongseung 350-702, Korea

Tel: (041) 630-5253, Fax: (041) 631-4405

E-mail: Sookhee@hyejeon.ac.kr

영향을 끼치므로, 좋은 식습관을 형성하는데 관심을 두어야 한다. 그러나, 대학생들은 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하고 식생활에 대한 가치관이 바르게 형성되어 있지 않은 결과, 식사가 불규칙하고 결식율이 높으며 간식의 비중이 높고, 높은 음주율 및 흡연율을 보이며, 체중에 대한 인식도 바르지 않는 등, 많은 건강 문제를 안고 있는 실정이다(Kim & Lee 1998; Lee & Woo 2003).

아침 결식은 비만 유발효과도 밀접한 관련이 있어(Choi & Seo 2003), 바람직하지 못한 식생활이나 생활습관이 비만을 야기할 수 있는데, 비만은 한 가지 요인 보다는 식행동, 간식섭취 실태, 생활태도, 식사관련 가정환경 등 여러 가지 요인에 의한 것이라고 연구(Chung & Chang 2006)되었다. 하루 세끼의 식사 중에서 아침식사는 생활의 활력소로 다른 끼니에서의 과식을 막아주며 학습능력에까지 영향을 미칠 수 있는 등 중요한 역할을 담당하는데, 아침식사의 결식은 식사시간의 불규칙성, 과식, 고지방 육류와 술 섭취 빈도의 증가 등 부적절한 식이섭취와 연관되어 영양상의 불균형을 초래할 위험성이 크다.

습관적인 아침 결식은 혈당량을 저하시켜 뇌의 기능을 떨어뜨릴 수 있으며, 이는 학습적인 인지 능력을 저해하는 요인이 된다(Kim 1999; An & Shin 2001). 결국 아침식사를 부실하게 먹거나 결식하면 하루의 활력이 없어지고, 과식, 폭식과 간식 등에 노출될 기회가 많아지므로 식생활의 균형이 깨지고 열량 과잉이 되기 쉽다. 이와 같은 아침식사의 중요성에도 불구하고 상당히 많은 대학생들은 아침식사를 거르고 있고, 불규칙한 식사형태나 생활습관으로 인해 여러가지 문제점을 안고 있으며, 그 결과가 서서히 오랜 시간이 지나서 나타나게 될 것이므로 식생활에 대한 올바른 가치관이 필요하리라 본다.

2005년 조사한 국민건강영양조사(Korea Institute for Health and Social Affairs 2006) 보고에 의하면 20대의 결식율이 가장 높아서 아침결식율은 38%, 점심결식율 2.8%, 저녁결식율이 2.7%로 조사되었고, 13~19세의 아침결식도 23%나 되어 10대와 20대의 아침결식율의 문제는 심각하였다. 또한 20세 이상의 남녀 모두 지난 7년간 계속 비만인구가 증가하였고, 남자의 증가 경향이 뚜렷하여 체질량 지수 기준 비만 유병율이 남자의 경우 '98년 25%, '01년 32.2%, '05년 35.1%였으며, 여자의 경우 '98년 27%, '01년 27.9%, '05년 28.0%였다. 이렇게 비만 유병율의 뚜렷한 증가추세에서 남자대학생들의 아침식사 결식과 비만지표 및 식생활의 관련성에 대한 보고는 거의 없다.

특히, 조리를 전공하는 대학생의 경우, 전공 특성상 실습을 통해 음식을 접하고, 시식할 수 있는 기회가 많은 관계로

부적절한 식생활 습관과 관련된 건강문제에 노출될 수 있는 환경여건하에 있다. 게다가 본 연구의 대상 집단인 충남 일부 지역 조리전공 남자대학생의 경우, 자취생활을 많이 하고 있어(Kim 등 2005), 아침결식문제가 심각하게 대두될 수 있다.

따라서 본 연구에서는 충남 홍성지역 일부 조리전공 남자대학생을 대상으로 비만도 및 체지방률을 조사하여 아침식사 빈도가 식생활 습관 및 외식행태와 어떠한 관련성을 가지는지 알아보고 균형 있는 식생활 형성의 기초 자료로 사용하고자 하였다.

## 조사대상 및 방법

### 1. 조사대상 및 기간

충남 홍성 소재의 호텔조리계열 전문대 남학생 110명을 대상으로 2004년 10월부터 11월까지 신체계측 및 체성분 측정을 통하여 분석된 자료와 설문지를 이용한 조사를 실시하였다. 호텔조리계열 특성상 남학생의 비율이 높고 여학생의 분포가 적은 것으로 나타나 남학생을 상대로 조사하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

#### 1) 설문조사

아침식사 빈도에 따른 연령 및 신체계측치, 생활습관, 건강상태 인식 및 체형 만족도, 식사행태, 외식행태, 식생활 평가 등을 설문조사하였다. 결과 분석을 위해, 식습관에서 아침식사 빈도는 '매일 먹음', '일주일에 1~2번', '일주일에 3~4번', '일주일에 5~6번', '안 먹음'의 5구간으로 분류하였다. 아침을 거르는 이유는 7개의 문항으로, 아침식사 형태는 '밥', '빵', '씨리얼', '기타'로 식사를 준비하는 사람은 '엄마', '자신', '기타'로 나누어 조사하였으며, 외식의 횟수, 음식을 선택하는 기준 등을 조사하였다. 또한 인식도 분석에 관한 문항은 아침 식사 빈도에 따라서 매우 건강함, 그런대로 건강한 편, 그다지 건강하지 못함, 건강이 나쁨으로 자신의 건강상태에 대한 인식도를 알아보고, 체형 형태에서는 심한 저체중, 저체중, 정상, 비만으로 나누어 분석 하였다. 식생활 평가는 10문항으로 된 Choi(2002)의 식생활 평가지를 참고하여, 식사량 양과 결식, 식품배합의 인식여부, 기초식품군별 섭취빈도와 음식의 간에 관한 사항 등을 조사 하였으며, 식생활 평가항목의 점수를 합한 값이 25~30은 ' 좋음' 19~24는 '보통', 19이하는 '나쁨'이라는 식생활 평가기준에 따라 해석하였다.

#### 2) 신체계측과 체지방 측정

신장과 체중은 신장계와 체중계를 이용하여 측정하였고,

체성분 측정은 (주)바이오 스페이스의 Inbody 3.0 (Bioimpedence method, Biospace, Korea)을 이용하여 체지방률 (Percentage of body fat), 복부지방률 (Waist-hip ratio: WHR), obesity degree, 체질량지수 (Body Mass Index: BMI) 등의 자료를 수집하였다.

체지방률은 Lee(1998)에 의한 기준으로 남자의 경우 수척 < 8%, 정상 8~15.9%, 약간 체중과다 16~20.9%, 체중과다 21~24.9%, 비만 ≥ 25%로 분류하였으나, 본 연구 조사대상자 중에는 수척 대상자가 없어 4군으로 분류하였다.

체질량지수(BMI)는 대한비만학회 기준에 의해 18.5 미만은 저체중, 18.5~22.9는 정상, 23~24.9는 과체중, 25 이상은 비만으로 분류하였다.

**3) 자료 분석**

조사된 자료는 한글 SPSS (Statistical Package for Social Science, Version 12.0) program을 이용하여 통계처리 하였다. 비연속변수들에 대해서는 빈도와 백분율을 구하고 유의성을 검증하기 위해 Chi-square test를 사용하였으며, 연속변수들은 평균 ± 표준오차를 구하였다. 각 문항과 아침결식과의 관련성을 검증하기 위해 일원배치 분산법 (one-way analysis of variance)을 한 후 사후검정을 위한 Duncan's multiple range test를 하였다.

**결 과**

**1. 아침식사 빈도가 다른 집단간 평균 연령 및 신체계측치**

한국인 영양섭취기준 (The Korean Nutrition Society 2005)의 한국인 체위 기준 설정 범위에서 남자 20~29세의 평균 신장은 173.6 cm, 평균 체중은 66 kg이었으며, 조사 대상자 (n = 110명)의 평균 나이는 20.1세, 평균 신장은 174.0 cm이었고, 평균체중은 70.5 kg으로 나타났다 (Table 1). 체중에 있어서는 유의성은 없었으나 매일 아침

식사를 하는 군 (65 kg)이 체중이 가장 적게 나가고, 체지방률도 매일 아침식사를 하는 군 (16.5%)이 가장 낮게 나타났다. 복부지방률 (WHR)은 모든 군이 0.8의 같은 수치로 나타났다. Obesity degree는 매일 아침식사를 하는 군이 100.5%로 가장 낮고 일주일에 3~4회 먹는 군이 110.7%로 가장 높은 수치를 보였다.

체질량지수(BMI)는 대한비만학회에 의한 분류를 참고하여 조사한 결과 일주일에 3~4번 먹는 군 (24.1)이 가장 높게 나타났고, 일주일에 5~6번 (23.9), 일주일에 1~2번 먹는 군 (23.3), 매일 먹는 군 (21.9)순으로 매일 아침식사를 하는 경우에서 체질량 지수가 가장 적은 수치를 보였다. 나이는 비슷한 분포를 보였으나, 아침식사를 일주일에 5~6번 먹는 군의 평균 나이 21.4세는 일주일에 1~2번 먹는 군의 나이 19.5세보다 유의적으로 높게 나타났다.

**2. 아침식사 빈도가 다른 집단간 생활습관**

아침식사를 '일주일에 1~2번' 먹는 응답자는 38명 (34.55%)으로 가장 많았으며, '먹지 않는다' 33명 (30%), '일주일에 3~4번' 17명 (15.45%), '매일 먹는다' 10명 (9.09%)이 응답하여 일주일에 1~2번 먹는 경우와 전혀 먹지 않는 경우를 합한 아침결식 비율이 64.55%로, 상당히 많은 응답자들이 아침을 결식하고 있었다 (Table 2). 거주지는 학교주변에서 거주하는 학생이 많았으며, 매일 아침식사를 하는 군의 60%는 자기집, 20% 하숙집, 20%는 자치를 하고 있어, 자기집에서 생활할 수록 매일 아침식사는 빈도가 높았다. 특히 자취나 기숙사에서 생활하는 경우에 학생들이 아침식사를 대부분 못하는 것으로 나타났다. 매일 아침식사를 하는 군에서 아르바이트를 하지 않는 학생은 60%, 아르바이트를 하는 학생이 40%로 나타났다.

아침식사를 매일 하는 경우, 가벼운 활동은 60%가, 중등 활동 43%, 심한 활동은 10%가 하고 있다고 하였으며, 일주일에 5~6번 하는 경우는 중등활동 58.3%, 가벼운 활동

**Table 1.** Characteristics and degree of obesity of subjects related to breakfast frequency

Breakfast freq.	0/wk (n = 33)	1-2 times/wk (n = 38)	3-4 times/wk (n = 17)	5-6 times/wk (n = 12)	Everyday (n = 10)	Total (n = 110)
Height	174.8 ± 0.6 <sup>1)</sup>	174.6 ± 0.8	171.8 ± 0.9	174.0 ± 0.9	172.6 ± 1.6	174.0 ± 0.4
Weight	69.8 ± 1.4	71.5 ± 2.3	71.3 ± 3.0	73.1 ± 2.9	65.0 ± 1.4	70.5 ± 1.0
Body fat %	18.3 ± 0.7	18.9 ± 0.9	20.4 ± 1.6	18.3 ± 1.5	16.5 ± 0.7	18.6 ± 0.5
WHR	0.8 ± 0.0	0.8 ± 0.0	0.8 ± 0.0	0.8 ± 0.0	0.8 ± 0.0	0.8 ± 0.0
Obesity degree	103.6 ± 2.1	106.1 ± 2.9	110.7 ± 4.3	108.8 ± 5.1	100.5 ± 3.7	105.8 ± 1.5
BMI	22.8 ± 0.4	23.3 ± 0.6	24.1 ± 0.9	23.9 ± 1.1	21.9 ± 0.6	23.2 ± 0.3
Age	20.1 ± 0.3 <sup>abc2)</sup>	19.5 ± 0.2 <sup>b</sup>	20.4 ± 0.5 <sup>ab</sup>	21.4 ± 0.6 <sup>a</sup>	21.0 ± 0.7 <sup>ab</sup>	20.1 ± 0.1

1) Mean ± SE

2) <sup>abc</sup>: Means with different subscripts are significantly different at p < 0.05 by Duncan's multiple range test

**Table 2.** Life style related to breakfast frequency

Breakfast freq.		0/wk (n = 33)	1-2 times/wk (n = 38)	3-4 times/wk (n = 17)	5-6 times/wk (n = 12)	Everyday (n = 10)	Total (n = 110)	p value
Present living place	Gun	27 (81.8)	30 (83.3)	13 (76.5)	9 (75.0)	5 (50.0)	84 (77.8)	0.177
	City	4 (12.1)	3 ( 8.3)	2 (11.8)	3 (25.0)	4 (40.0)	16 (14.8)	
	Special city	2 ( 6.1)	3 ( 8.3)	2 (11.8)	0 ( 0.0)	1 (10.0)	8 ( 7.4)	
Surrounding area of present living place	Market area	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.8)	0.113
	Apartment complex	2 ( 6.1)	15 (39.5)	3 (17.6)	0 ( 0.0)	4 (40.0)	24 (21.8)	
	Residential street	10 (30.3)	5 (13.2)	4 (23.5)	7 (58.3)	3 (30.0)	29 (26.4)	
	Park area	1 ( 3.0)	0 ( 0.0)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.8)	
	Entertainment center	1 ( 3.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 0.9)	
	School zone	19 (57.6)	17 (44.7)	8 (47.1)	5 (41.7)	2 (20.0)	51 (46.4)	
	Etc	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 6.7)	1 ( 0.7)	
Present living condition	Own house	1 ( 3.0)	3 ( 7.9)	4 (23.5)	3 (25.0)	6 (60.0)	17 (15.5)	0.000
	Lodging house	2 ( 6.1)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 (16.7)	2 (20.0)	6 ( 5.5)	
	Self-boarding house	18 (54.5)	13 (34.2)	7 (41.2)	6 (50.0)	2 (20.0)	46 (41.8)	
	Dormitory	11 (33.3)	22 (57.9)	5 (29.4)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	39 (35.5)	
	Relative's house	1 ( 3.0)	0 ( 0.0)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.8)	
Part-time job	Yes	5 (15.2)	7 (18.4)	4 (23.5)	3 (25.0)	4 (40.0)	23 (20.9)	0.094
	No	28 (84.8)	31 (81.6)	13 (76.5)	9 (75.0)	6 (60.0)	87 (79.1)	
Physical action	Light	17 (51.5)	11 (28.9)	4 (23.5)	5 (41.7)	6 (60.0)	43 (39.1)	0.819
	Medium	13 (39.4)	22 (57.9)	11 (64.7)	7 (58.3)	3 (30.0)	56 (50.9)	
	Strong	3 ( 9.1)	5 (13.2)	2 (11.8)	0 ( 0.0)	1 (10.0)	11 (10.0)	
How to attend school	On foot	30 (90.0)	22 (57.9)	11 (64.7)	7 (58.3)	3 (30.3)	73 (66.4)	0.034
	By bus	2 ( 6.1)	11 (28.9)	5 (29.4)	3 (25.0)	6 (60.6)	27 (24.5)	
	By bicycle	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 (10.0)	1 ( 0.9)	
	By car	1 ( 3.0)	4 (10.5)	1 ( 5.9)	2 (16.7)	0 ( 0.0)	8 ( 7.3)	
	Etc	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 0.9)	
Exercise	Yes	10 (30.3)	15 (39.5)	8 (47.1)	2 (16.7)	6 (60.0)	41 (37.3)	0.366
	No	23 (69.7)	23 (60.5)	9 (52.9)	10 (83.3)	4 (40.0)	69 (62.7)	
Alcoholic drinking	Yes	26 (78.8)	32 (86.5)	12 (70.6)	9 (75.0)	7 (70.0)	86 (78.9)	0.360
	No	7 (21.2)	5 (13.5)	5 (29.4)	3 (25.0)	3 (30.0)	23 (21.1)	
Smoking	Yes	18 (54.5)	19 (50.0)	4 (23.5)	3 (25.0)	3 (30.0)	47 (42.7)	0.020
	No	15 (45.5)	19 (50.0)	13 (76.5)	9 (75.0)	7 (70.0)	63 (57.3)	
Coffee	Yes	7 (21.2)	12 (31.6)	7 (41.2)	5 (41.7)	3 (30.0)	34 (30.9)	0.239
	No	26 (78.8)	26 (68.4)	10 (58.8)	7 (58.3)	7 (70.0)	76 (69.1)	
Preferential beverage	Coffee	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	3 (17.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	3 ( 2.8)	0.842
	Juice	7 (21.9)	12 (31.6)	3 (17.6)	6 (50.0)	2 (20.0)	30 (27.5)	
	Soda	10 (31.3)	10 (26.3)	0 ( 0.0)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	21 (19.3)	
	Traditional drinks	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	1 (10.0)	3 ( 2.8)	
	Fiber drinks	3 ( 9.4)	1 ( 2.6)	4 (23.5)	2 (16.7)	2 (20.2)	12 (11.0)	
	Milk/Yogurt	5 (15.6)	8 (21.1)	4 (23.5)	2 (16.7)	4 (40.0)	23 (21.1)	
	Etc	7 (21.9)	6 (15.8)	2 (11.8)	1 ( 8.3)	1 (10.0)	17 (15.6)	

1) Number (%)

이 41.7%로 나타났다. 일주일에 3~4번 아침식사를 하는 경우에는 중등활동을 64.7%, 가벼운 활동 23.5%, 심한 활동을 11.8%가 하고 있다고 응답하였으며, 일주일에 1~2

번 하는 경우에는 중등활동을 57.9%, 가벼운 활동 28.9%, 심한 활동을 13.2%가 하고 있다고 응답하였다. 아침식사를 하지 않는 경우, 중등활동은 39.4%, 가벼운 활동 51.5%,

심한 활동은 9.1%가 하고 있는 것으로 나타났다. 아침식사 빈도가 다른 집단간 통학 교통수단에서는 유의적인 차이 ( $p < 0.05$ )가 있어, 아침식사를 매일 하는 군에서는 도보 30.3%, 버스 60.6%, 자전거 10%, 일주일에 5~6번 하는 경우는 도보가 58.3%, 버스 25%, 승용차로 16.7%가 통학하고 있었다. 일주일에 3~4번 아침식사를 하는 경우의 통학 교통수단은 도보가 64.7%, 버스 29.4%, 승용차 5.9%, 일주일에 1~2번 하는 경우에는 도보(57.9%), 버스(28.9%), 승용차(10.5%), 기타(2.6%)로 나타났고, 아침식사를 하지 않는 경우는 도보(90%), 버스(6.1%), 승용차(3%)로 나타났다. 아침식사를 매일 하는 군에서는 운동을 하지 않는 학생(40%)보다 운동을 하는 학생(60%)이 많았으며, 아침식사를 매일 하는 군에서 음주를 하는 경우(70%)가 높게 나타났으며, 아침식사를 하지 않는 군에서도 음주(78.8%)가 높게 나타났다. 아침식사 빈도가 다른 집단간 흡연여부에는 유의적인 차이 ( $p < 0.05$ )가 있어,

아침식사를 전혀 하지 않는 군의 54.5%가 흡연하는 반면, 매일 아침을 하는 군에서는 30%가 흡연을 하고 있는 것으로 나타나, 담배를 피울수록 아침식사를 거르는 것으로 조사되었다.

매일 아침식사를 하는 군의 30%는 커피를 마시고 있었고, 70%는 마시지 않고 있었으며, 선호하는 음료에 있어서 매일 아침식사를 하는 군은 우유 및 유산균 음료, 식이섬유 음료, 주스류 순이었고 아침식사를 하지 않는 군은 탄산음료, 주스류, 우유 및 유산균 음료, 식이섬유 음료 순으로 유의적이지는 않았으나 아침식사를 하지 않는 군이 탄산음료를 선호하는 것으로 나타났다.

### 3. 아침식사 빈도가 다른 집단간 건강상태 인식 및 체형만족도

자신의 건강상태 및 체중, 체형 만족도에 관한 인식도 조사결과는 아침식사 빈도가 다른 집단간 유의적 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 3). 아침식사를 매일 하는 군의 60%

Table 3. Self recognition of health condition related to breakfast frequency

Breakfast freq.		0/wk	1-2 times/wk	3-4 times/wk	5-6 times/wk	everyday	Total	p value
Self -recognition of health condition	Very healthy	3 ( 9.1) <sup>1)</sup>	7 ( 18.4)	2 ( 11.8)	1 ( 8.3)	1 ( 10.0)	14 ( 12.7)	0.479
	Anyway healthy	18 ( 54.5)	21 ( 55.3)	10 ( 58.8)	9 ( 75.0)	6 ( 60.0)	64 ( 58.2)	
	Not so healthy	10 ( 30.3)	9 ( 23.7)	4 ( 23.5)	2 ( 16.7)	3 ( 30.0)	28 ( 25.5)	
	Not healthy	2 ( 6.1)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	4 ( 3.6)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	110 (100.0)	
Past disease	Yes	6 ( 18.2)	13 ( 34.2)	5 ( 29.4)	3 ( 25.0)	5 ( 50.0)	32 ( 29.1)	0.139
	No	27 ( 81.8)	25 ( 65.8)	12 ( 70.6)	9 ( 75.0)	5 ( 50.0)	78 ( 70.9)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	110 (100.0)	
Present disease	Yes	10 ( 30.3)	13 ( 34.2)	5 ( 29.4)	3 ( 25.0)	2 ( 20.0)	33 ( 30.0)	0.472
	No	23 ( 69.7)	25 ( 65.8)	12 ( 70.6)	9 ( 75.0)	8 ( 80.0)	77 ( 70.0)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	110 (100.0)	
Common cold	Yes	10 ( 30.3)	13 ( 34.2)	5 ( 29.4)	3 ( 25.0)	4 ( 40.4)	35 ( 31.8)	0.884
	No	23 ( 69.7)	25 ( 65.8)	12 ( 70.6)	9 ( 75.0)	6 ( 60.0)	75 ( 68.2)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	110 (100.0)	
Satisfaction of one's body weight	Very satisfied	2 ( 6.1)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	4 ( 3.6)	0.734
	Satisfied	6 ( 18.2)	4 ( 10.5)	4 ( 23.5)	2 ( 16.7)	3 ( 30.0)	19 ( 17.3)	
	Normal	7 ( 21.2)	11 ( 28.9)	3 ( 17.6)	1 ( 8.3)	3 ( 30.0)	25 ( 22.7)	
	Dissatisfied	15 ( 45.5)	17 ( 44.7)	6 ( 35.3)	7 ( 58.3)	2 ( 20.0)	47 ( 42.7)	
	Very dissatisfied	3 ( 9.1)	5 ( 13.2)	3 ( 17.6)	2 ( 16.7)	2 ( 20.0)	15 ( 13.6)	
Total	33 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	110 (100.0)		
Self -recognition of Body shape	Very lean	1 ( 3.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 10.0)	2 ( 1.8)	0.533
	Lean	7 ( 21.2)	10 ( 26.3)	2 ( 11.8)	2 ( 16.7)	2 ( 20.0)	23 ( 20.9)	
	Normal	18 ( 54.5)	14 ( 36.8)	5 ( 29.4)	4 ( 33.3)	5 ( 50.0)	46 ( 41.8)	
	Over-weight	4 ( 12.1)	13 ( 34.2)	9 ( 52.9)	4 ( 33.3)	2 ( 20.0)	32 ( 29.1)	
	Obese	3 ( 9.1)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	2 ( 16.7)	0 ( 0.0)	7 ( 6.4)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	110 (100.0)	

1) Number (%)

는 그런대로 건강한 편이라고, 10%는 매우 건강하다고, 30%는 그다지 건강하지 못하다고 응답하여, 대부분이 건강하다고 인식하고 있었다. 일주일에 아침식사를 5~6번 하는 군에서는 그런대로 건강한 편이라고 75%가, 그다지 건강하지 못하다는 16.7%가, 매우 건강하다고 8.3%가 응답하였고, 일주일에 3~4번 하는 군은 그런대로 건강한 편이라고 58.8%가, 그다지 건강하지 못하다고 23.5%가, 매우 건강하다고 11.8%가, 건강이 나쁘다고 5.9%가 응답하였다. 일주일에 아침식사를 1~2번 하는 군에서는 그런대로 건강한 편(55.3%), 그다지 건강하지 못함(23.7%), 매우 건강함(18.4), 건강이 나쁘다(2.6%)는 순서로, 아침식사를 하지 않는 군에서는 그런대로 건강한 편(54.5%), 그다지 건강하지 못함(30.3%), 매우 건강함(9.1%), 건강이 나쁘다(6.1%)는 순서로 응답하였다. 아침식사 빈도와 상관없이 전반적으로 과거와 현재에 질병이 없었고, 감기에 잘 걸리지 않는다는 답변이 많았다. 자신의 체형형태 인식은 아침식사를 매일 하는 군의 경우, 정상(50%), 저체중(20%), 과체중(20%), 심한 저체중(10%) 순서로 인식하고 있었으며, 일주일에 5~6번 아침식사를 하는 군에서는 정상(33.3%), 과체중(33.3%), 저체중(16.7%), 비만(16.7%)의 순서로 아침식사 빈도에 따른 유의적 차이는 없었으나, 아침식사를 전혀 거르지 않는 군에서는 자신의 체형을 비만이라고 인식하는 비율이 없었던 결과에 비하여 일주일에 하루 또는 이틀의 아침식사를 거르는 경우, 비만 인식 비율이 높게 나타났고, 과체중 체형인식도 상대적으로 높았다. 일주일에 3~4번 아침식사를 하는 군은 과체중(52.9%), 정상(29.4%), 저체중(11.8%), 비만(5.9%) 순서로 응답하였으며, 일주일에 1~2번 아침식사를 하는 군은 정상(36.8%), 과체중(34.2%), 저체중(26.3%), 비만(2.6%)의 순서로 응답하였다. 아침식사를 하지 않는 군은 정상(54.5%), 저체중(21.2%), 과체중(12.1%), 비만(9.1%), 심한 저체중(3.0%)의 순서로 응답하였다.

#### 4. 아침식사 빈도가 다른 집단간 아침식사형태

아침식사 빈도와 상관없이 아침식사를 거르는 가장 큰 이유에 대해 조사대상자들은 '시간이 없어서'라고 응답하였다(Table 4). 아침식사 형태에 대한 결과는 유의적인 차이가 있어, 매일 아침식사를 하는 군은 전원이 아침식사를 밥류의 형태로 먹고 있다고 응답하였으며, 일주일에 1~2번 아침식사를 하는 경우, 아침식사의 형태로 밥류 48%가, 빵류 28%, 씨리얼 12%, 기타의 형태로 12%가 먹고 있다고 응답하였다. 아침식사를 하지 않는 군에게, 아침식사를 먹을 경우 선호하는 식사형태에 관해 질문한 것에 대하여, 응답자의 75%

가 밥류를 먹겠다고 응답하였다. 매일 아침식사를 하는 경우, 아침식사를 준비하는 사람은 어머니가 50%, 기타 30%, 자신 20%로 응답하였으며, 일주일에 1~2번 아침식사를 하는 군에서는 어머니보다 자신이 준비하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 자신이 준비하는 비율이 높은 것은 집을 떠나 학교주변에서 자취를 하는 경우가 많기 때문인 것으로 사료된다.

본인이 느끼는 식사속도는 유의적인 차이( $p < 0.05$ )가 있어서, 아침식사 빈도가 낮을수록 빠르게 식사하는 것으로 나타났다. 매일 아침식사를 하는 군에서 밥을 때때로 국에 말아먹는다는 비율과 말아먹지 않는다는 비율은 동일하게 나타났다. 일주일에 5~6번 아침식사를 하는 군에서 때때로 말아먹는 응답자는 66.7%로 말아먹지 않는다는 응답자 비율 33.3%보다 높게 나타났다.

#### 5. 아침식사 빈도가 다른 집단간 의식형태

아침식사 빈도에 따른 의식횟수는 통계적으로 유의적이지는 않았으나, 아침식사의 빈도가 낮을수록 의식 빈도가 높게 나타났다(Table 5). 매일 아침식사를 하는 군의 의식이유는 특별한 날(25.0%), 맛있는 음식을 즐기기 위해(25.0%), 기타(25.5%), 음식을 준비할 시간이 없어서(12.5%), 가족 간의 화목(12.5%) 순서로 응답하였고, 일주일에 5~6번 아침식사를 하는 경우에는 맛있는 음식을 즐기기 위해(36.4%), 조리하기가 귀찮아서(27.3%), 특별한 날(18.2%), 음식을 준비할 시간이 없어서(9.1%), 기타(9.1%)의 순으로 그 이유를 답하였다. 일주일에 1~2번 아침식사를 하는 군의 의식 이유는 맛있는 음식을 즐기기 위해(36.8%), 음식을 준비할 시간이 없어서(18.4%), 조리하기가 귀찮아서(18.4%), 가족 간의 화목(10.5%), 특별한 날(10.5%)의 순으로 나타났다. 아침식사를 하지 않는 군의 의식이유는 조리하기가 귀찮아서(34.5%)가 가장 많았고, 맛있는 음식을 즐기기 위해(24.1%), 특별한 날(17.2%)의 순으로 나타났다. 의식할 때 음식을 선택하는 기준은 전체 61.1%가 맛으로 선택한다고 하였으며, 다음으로 가격이 24.1%로 나타나 맛과 가격이 따져서 음식을 많이 선택하는 것을 알 수 있었다.

외식장소를 선택할 때 영향을 받는 요인에 있어서는 전체의 34.3%가 친구의 권유로 장소를 선택하고, 간판 및 건물 외양(26.9%), 우연히(13.0%), 가족의 권유(12.0%), TV 및 잡지·인터넷 광고(7.4%), 기타(6.5%)의 순서로 응답하였다.

#### 6. 아침식사 빈도가 다른 집단간 식생활 평가

건강을 위한 조사 대상자의 식생활 평가는 Choi(2002)

**Table 4.** Breakfast trait related to breakfast frequency

Breakfast freq.		0/wk	1-2 times/wk	3-4 times/wk	5-6 times/wk	Everyday	Total	p value
Cause of not eating breakfast	No time	23 ( 69.7) <sup>1)</sup>	29 ( 76.3)	12 ( 70.6)	8 ( 66.7)	2 (100.0)	74 ( 72.5)	0.147
	No appetite	5 ( 15.2)	1 ( 2.6)	0 ( 0.0)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	7 ( 6.9)	
	Annoyance	3 ( 9.1)	3 ( 7.9)	0 ( 0.0)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	7 ( 6.9)	
	Digestive disorder	1 ( 3.0)	0 ( 0.0)	1 ( 5.9)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	3 ( 2.9)	
	Habit	1 ( 3.0)	4 ( 10.5)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	6 ( 5.9)	
	Hating eat alone	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	3 ( 17.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	3 ( 2.9)	
	Etc	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	0 ( 0.0)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	2 ( 2.0)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	2 (100.0)	102 (100.0)	
Breakfast type	Cooked rice	6 ( 75.0)	12 ( 48.0)	14 ( 87.5)	11 ( 91.7)	10 (100.0)	53 ( 74.6)	0.002
	Bread	0 ( 0.0)	7 ( 28.0)	1 ( 6.3)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	9 ( 12.7)	
	Cereal	1 ( 12.5)	3 ( 12.0)	1 ( 6.3)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	5 ( 7.0)	
	Etc	1 ( 12.5)	3 ( 12.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	4 ( 5.6)	
	Total	8 (100.0)	25 (100.0)	16 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	71 (100.0)	
Person prepare the breakfast	Mother	5 ( 62.5)	8 ( 32.0)	5 ( 33.3)	3 ( 25.0)	5 ( 50.0)	26 ( 37.1)	0.491
	Self	3 ( 37.5)	12 ( 48.0)	9 ( 60.0)	8 ( 66.7)	2 ( 20.0)	34 ( 48.6)	
	Etc	0 ( 0.0)	5 ( 20.0)	1 ( 6.7)	1 ( 8.3)	3 ( 30.0)	10 ( 14.3)	
	Total	8 (100.0)	25 (100.0)	15 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	70 (100.0)	
Self-recognition of eating speed	Very speedy	2 ( 6.1)	4 ( 10.5)	2 ( 12.5)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	9 ( 8.3)	0.019
	Somewhat speedy	21 ( 63.6)	24 ( 63.2)	6 ( 37.5)	5 ( 41.7)	4 ( 40.0)	60 ( 55.0)	
	Normal	8 ( 24.2)	8 ( 21.1)	4 ( 25.0)	5 ( 41.7)	3 ( 30.0)	28 ( 25.7)	
	Somewhat slow	2 ( 6.1)	2 ( 5.3)	4 ( 25.0)	1 ( 8.3)	3 ( 30.0)	12 ( 10.5)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	16 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	109 (100.0)	
Eating cooked rice put into the broth	Almost everytime	1 ( 3.0)	0 ( 0.0)	1 ( 6.3)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.8)	0.428
	Sometimes	13 ( 39.4)	22 ( 57.9)	8 ( 50.0)	8 ( 66.7)	5 ( 50.0)	56 ( 51.4)	
	No	19 ( 57.6)	16 ( 42.1)	7 ( 43.8)	4 ( 33.3)	5 ( 50.0)	51 ( 46.8)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	16 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	109 (100.0)	

1) Number (%)

의 식생활 평가지를 참고하여 조사한 결과, Table 6과 같았다. 식사는 늘 배가 부르도록 먹는가에 대하여는 평균적으로 70%가 많이 먹을 때도 있고 적게 먹을 때도 있으며, 23.6%는 만복이 될 때까지 먹는 일이 많다고 응답하였다. 매일 아침식사를 하는 군의 식사 중 식품 배합을 생각하여 먹는 비율과 관심 없이 먹는다는 비율이 각각 50%로 같은 비율로 나타났으나, 아침식사를 하지 않는 군은 별로 관심이 없는 비율이 57.6%로 다소 높게 나타났다. 1일 3회의 식사 중 거르는 일이 있는가에 관한 조사에서는 유의적인 차이 ( $p < 0.01$ )가 있어 아침식사 빈도가 높을수록 거르는 일이 없었으며, 아침식사 빈도가 낮을수록 거르는 경우가 많았다. 매일 아침식사를 하는 군이 채소를 ‘매끼는 아니나 하루에 한번’ 먹는다고 70.0%가, ‘거의 매끼 먹는다고 30.0%가 응답한 데 비해, 아침식사를 하지 않는 군은 채소를 ‘하루에 한번’ 먹는 비율이 66.7%, ‘매끼’ 먹는 비율은 27.3%로 응답하

여 유의적이진 않았으나, 아침식사 빈도가 낮을수록 상대적으로 채소를 적게 먹는 경향을 보였다. 육류요리를 자주 먹는가에 대한 조사에서는 전체 평균 42.7%가 ‘자주 먹지 않는다’고 응답하였으며, 26.4%는 ‘좋아하며 거의 매일 먹는다고’, 30.9%는 ‘주 2~3회 먹거나 매일 먹어도 소량 먹는다고’ 응답하였다.

아침식사 빈도가 낮을수록 과일과 생선, 두부 및 콩 제품을 유의적으로 먹지 않고 있는 것으로 조사되었다. 과일을 안 먹는 비율이 46.4%에 이르렀으며, 거의 매일 과일을 먹는 비율은 8.2% 밖에 되지 않았고, 생선, 두부 및 콩 제품 역시 거의 먹지 않는다는 응답자가 56.4%에 이르렀고, 하루 한번 먹는 응답자는 36.4%, 매끼 먹는 응답자는 7.3%에 불과하여, 식생활의 문제점을 확실히 보여주었다.

우유 및 요구르트를 매일 먹는 응답자 역시 20% 밖에 되지 않았고, 거의 먹지 않는 비율이 34.5%에 이르렀다. 통계

**Table 5.** Eating-out style related to breakfast frequency

Breakfast freq.		0/wk	1-2 times/wk	3-4 times/wk	5-6 times/wk	Everyday	Total	p value
Eating out frequency	Rare	5 ( 15.2)	6 ( 15.8)	5 ( 29.4)	4 ( 33.3)	4 ( 40.0)	24 ( 21.8)	0.164
	Daily	3 ( 9.1)	6 ( 15.8)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	1 ( 10.0)	11 ( 10.0)	
	Weekly	19 ( 57.6)	18 ( 47.4)	8 ( 47.1)	5 ( 41.7)	3 ( 30.0)	53 ( 48.2)	
	Monthly	6 ( 18.2)	7 ( 18.4)	3 ( 17.6)	3 ( 25.0)	2 ( 20.0)	21 ( 19.1)	
	Yearly	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 0.9)	
	Total	33 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	110 (100.0)	
Cause of eating out	To enjoy delicious food	7 ( 24.1)	14 ( 36.8)	3 ( 20.0)	4 ( 36.4)	2 ( 25.0)	30 ( 29.7)	0.132
	No time to prepare a meal	2 ( 6.9)	7 ( 18.4)	2 ( 13.3)	1 ( 9.1)	1 ( 12.5)	13 ( 12.9)	
	Being annoyed for cooking	10 ( 34.5)	7 ( 18.4)	1 ( 6.7)	3 ( 27.3)	0 ( 0.0)	21 ( 20.8)	
	No appetite	1 ( 3.4)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 1.0)	
	To be in harmony with family	1 ( 3.4)	4 ( 10.5)	2 ( 13.3)	0 ( 0.0)	1 ( 12.5)	8 ( 7.9)	
	Special day	5 ( 17.2)	4 ( 10.5)	3 ( 20.0)	2 ( 18.2)	2 ( 25.0)	16 ( 15.8)	
	Hunger after shopping	1 ( 3.4)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 1.0)	
	Economic	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	2 ( 13.3)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	3 ( 3.0)	
	To infer change	2 ( 6.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 2.0)	
	Etc	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	2 ( 13.3)	1 ( 9.1)	2 ( 25.0)	6 ( 5.9)	
	Total	29 (100.0)	38 (100.0)	15 (100.0)	11 (100.0)	8 (100.0)	101 (100.0)	
Criteria of choosing eating-out food	Taste	19 ( 61.3)	21 ( 55.3)	9 ( 52.9)	9 ( 75.0)	8 ( 80.0)	66 ( 61.1)	0.632
	Cost	8 ( 25.8)	11 ( 28.9)	4 ( 23.5)	2 ( 16.7)	1 ( 10.0)	26 ( 24.1)	
	Atmosphere	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 0.9)	
	Place	1 ( 3.2)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	3 ( 2.8)	
	Nutrition	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 10.0)	2 ( 1.9)	
	Sanitation	2 ( 6.5)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.9)	
	Various menu	0 ( 0.0)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.9)	
	Food quality	1 ( 3.2)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	4 ( 3.7)	
	Etc	0 ( 0.0)	2 ( 5.3)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.9)	
	Total	31 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	108 (100.0)	
Factor of choosing the restaurant	Advertisement of magazine and internet	3 ( 9.7)	2 ( 5.3)	1 ( 5.9)	2 ( 16.7)	0 ( 0.0)	8 ( 7.4)	0.439
	Persuasion of family	3 ( 9.7)	5 ( 13.2)	2 ( 11.8)	2 ( 16.7)	1 ( 10.0)	13 ( 12.0)	
	Persuasion of friends	12 ( 38.7)	14 ( 36.8)	4 ( 23.5)	3 ( 25.0)	4 ( 40.0)	37 ( 34.3)	
	Sign board or building	9 ( 29.0)	9 ( 23.7)	6 ( 35.3)	2 ( 16.7)	3 ( 30.0)	29 ( 26.9)	
	By chance	3 ( 9.7)	6 ( 15.8)	3 ( 17.6)	1 ( 8.3)	1 ( 10.0)	14 ( 13.0)	
	Etc	1 ( 3.2)	2 ( 5.3)	1 ( 5.9)	2 ( 16.7)	1 ( 10.0)	7 ( 6.5)	
	Total	31 (100.0)	38 (100.0)	17 (100.0)	12 (100.0)	10 (100.0)	108 (100.0)	

1) Number (%)

적 유의성은 없었으나, 아침식사 빈도가 높을수록 우유나 요거트를 먹는 비율이 높았으며, 아침식사 빈도가 낮을수록 마시지 않는 경향을 보였다.

해조류도 매일 먹는 비율은 17.3% 밖에 되지 않았고, 일주일에 두세 번 먹는 응답자가 50.9%였고, 거의 먹지 않는 응답자는 31.8%나 되었다. 아침식사 빈도가 높을수록 해조류를 먹는 비율이 유의적으로 높았으며, 음식의 간은 아침식사 빈도가 높은 경우에 싱겁게 먹는 경향을 보였으나, 유의

적이진 않았다.

식생활 평가에 대한 평균을 구하여 총점수를 평가한 결과 전체 평균이 17.5점으로 정상 판정 점수인 19점보다 낮았고, 아침식사를 매일 하는 군의 평균 식생활 평가 점수가 19.6점으로 겨우 정상 판정을 받았으나, 전반적으로 식생활이 나쁜 것으로 나타났다. 특히 아침식사 빈도가 낮을수록 식생활 평가 점수가 낮게 나타나 이에 따른 아침식사의 중요성과 영양교육을 강화할 필요성이 제기되었다.



**Table 6.** Dietary life evaluation related to breakfast frequency

Breakfast freq.		0/wk	1-2 times/wk	3-4 times/wk	5-6 times/wk	Everyday	Total	p value
Always having enough food	Many times	10 ( 30.3) <sup>1)</sup>	8 (21.1)	3 (17.6)	2 (16.7)	3 (30.3)	26 (23.6)	0.344
	Sometimes	22 ( 66.7)	28 (73.7)	12 (70.6)	9 (75.0)	6 (60.6)	77 (70.0)	
	80 Percent of eating full	1 ( 3.0)	2 ( 5.3)	2 (11.8)	1 ( 8.3)	1 (10.0)	7 ( 6.4)	
Thinking the combination of food	Rare	19 ( 57.6)	20 (52.6)	8 (47.1)	6 (50.0)	5 (50.0)	58 (52.7)	0.767
	Sometimes	11 ( 33.3)	18 (47.4)	8 (47.1)	5 (41.7)	5 (50.0)	47 (42.7)	
	Always	3 ( 9.1)	0 ( 0.0)	1 ( 5.9)	1 ( 5.9)	0 ( 0.0)	5 ( 4.5)	
How many times missing meals	Missing one meal/day	33 (100.0)	31 (81.6)	8 (47.1)	3 (25.0)	2 (20.0)	77 (70.0)	0.000
	Missing 2~3 meal/day	0 ( 0.0)	5 (13.2)	7 (41.2)	6 (50.0)	3 (30.0)	21 (19.1)	
	Missing none nearly	0 ( 0.0)	2 ( 5.3)	2 (11.8)	3 (25.0)	5 (50.0)	12 (10.9)	
Frequency of eating vegetable	Rare	2 ( 6.1)	0 ( 0.0)	2 (11.8)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	4 ( 3.6)	0.319
	One time/day	22 ( 66.7)	17 (44.7)	6 (35.3)	5 (41.7)	7 (70.0)	57 (51.8)	
	Always	9 ( 27.3)	21 (55.3)	9 (52.9)	7 (58.3)	3 (30.0)	49 (44.5)	
Frequency of eating meat	Always	7 ( 21.2)	16 (42.1)	1 ( 5.9)	1 ( 8.3)	4 (40.0)	29 (26.4)	0.978
	Not always	14 ( 42.4)	13 (34.2)	9 (52.9)	8 (66.7)	3 (30.0)	47 (42.7)	
	2~3 times/wk	12 ( 36.4)	9 (23.7)	7 (41.2)	3 (25.0)	3 (30.0)	34 (30.9)	
Frequency of eating fruit	No	18 ( 54.5)	21 (55.3)	5 (29.4)	4 (33.3)	3 (30.0)	51 (46.4)	0.003
	2~3 times/wk	15 ( 45.5)	15 (39.5)	9 (52.9)	7 (58.3)	4 (40.0)	50 (45.5)	
	Almost everyday	0 ( 0.0)	2 ( 5.3)	3 (17.6)	1 ( 8.3)	3 (30.0)	9 ( 8.2)	
Frequency of eating fish, tofu, soy products	Rare	24 ( 72.7)	23 (60.5)	5 (29.4)	8 (66.7)	2 (20.0)	62 (56.4)	0.009
	1 time/day	8 ( 24.2)	12 (31.6)	10 (58.8)	3 (25.0)	7 (70.0)	40 (36.4)	
	every meal	1 ( 3.0)	3 ( 7.9)	2 (11.8)	1 ( 8.3)	1 (10.0)	8 ( 7.3)	
Frequency of eating milk and yogurt	Rare	17 ( 51.5)	12 (31.6)	3 (17.6)	3 (25.0)	3 (30.0)	38 (34.5)	0.107
	2~3 times/wk	13 ( 39.4)	16 (42.1)	8 (47.1)	8 (66.7)	5 (50.0)	50 (45.5)	
	Everyday	3 ( 9.1)	10 (26.3)	6 (35.3)	1 ( 8.3)	2 (20.0)	22 (20.0)	
Frequency of eating sea weeds	Rare	15 ( 45.5)	14 (36.8)	1 ( 5.9)	3 (25.0)	2 (20.0)	35 (31.8)	0.009
	2~3 times/wk	13 ( 39.4)	20 (52.6)	13 (76.5)	6 (50.0)	4 (40.0)	56 (50.9)	
	Everyday	5 ( 15.2)	4 (10.5)	3 (17.6)	3 (25.0)	4 (40.0)	19 (17.3)	
Saltiness of food	Salty	11 ( 33.3)	13 (34.2)	4 (23.5)	4 (33.3)	4 (40.0)	36 (32.7)	0.189
	Ordinary	21 ( 63.6)	24 (63.2)	12 (70.6)	4 (33.3)	4 (40.0)	65 (59.1)	
	Flat	1 ( 3.0)	1 ( 2.6)	1 ( 5.9)	4 (33.3)	2 (20.2)	9 ( 8.2)	

1) Number (%)

## 고 찰

본 연구는 조리전공 남학생의 아침식사 빈도가 다른 집단 간 비만지표와 식생활 습관 및 외식행태의 차이를 조사하여, 올바른 식습관 형성에 기초 자료로 활용하고자 하였다.

조사대상자의 평균 신장은 174.0 cm로 나타났으며, 평균 체중은 70.5 kg으로 한국인 체위 기준 설정 범위보다 신장은 0.4 cm 컸으며, 체중은 평균치보다 4.5 kg이나 많은 것으로 나타났다. 매일 아침식사를 하는 군은 9.09%로 나타나 Yu 등(2003)의 43.2%, Choi 등(2003)의 33.2%, Lee 등(2005)의 30.3%보다 현저하게 낮은 수치로 나타났다. 또한 아침식사를 일주일에 1~2번 하는 경우(34.5%)와 전

혀 하지 않는다(30.0%)고 응답한 비율을 합한 아침결식비율은 64.5%로, 조사 전 2일간의 끼니별 식사여부를 조사한 ‘2005년도 국민건강영양조사 분석결과’의 20대 아침결식 비율인 38%에 비하여 상당히 높아, 아침결식율의 심각성을 시사한다.

유의적이진 않았으나, 매일 아침식사를 하는 군의 체중, 체지방율과 체질량지수가 다른 군보다 적게 나타나, 정상 체중을 유지하는데 규칙적인 식사가 중요한 요인임을 강조한 Chang 등(2003)의 연구와 같은 맥락의 결과였다. 아침식사를 규칙적으로 하는 경우가 결식하는 경우보다 열량섭취는 많으나 체질량지수는 낮은 경향으로 나타나, 아침식사가 체중조절에 있어서도 중요한 역할을 하고 있음을 시사하면서, 결식율이 높은 과체중군의 한끼 당 많은 식사량이 비만

의 한 원인으로 작용할 수 있을 것이라는 선행연구(Kim 등 1999)와도 연관성이 있는 것으로 생각된다. 아침식사는 뇌 활동을 위한 에너지원으로 중요하므로 학업능력에도 영향을 줄 수 있으며, 과식이나 간식 등 부적절한 생활습관을 방지할 수 있다. 그러므로 규칙적이고 올바른 아침식사 습관을 생활화 하는 것이 매우 중요하다.

조사 대상자의 대부분은 학교주변에서 거주하는 것으로 나타났다. 아침식사 빈도가 다른 집단간 현재 거주 상태에는 유의적인 차이가 있어 자기 집에서 생활하는 경우에 매일 아침식사 하는 빈도가 높았으며, 특히 자취나 기숙사에서 생활하는 학생들이 아침식사를 대부분 못하는 것으로 나타났다. 우리나라 대학생은 학교에 입학하기 전에 식생활을 주로 부모에게 의존해 온 경우가 대부분이어서 독립적인 식생활 경험이 거의 없는 상태이므로 주위의 환경에 의해 식행동의 여러 부분이 영향을 받을 수 있을 것으로 생각되어진다는 Choi 등(1999)의 연구와 연관성이 있어 보인다. 아르바이트를 하는 경우에 전반적으로 아침식사의 빈도가 낮은 경향( $p = 0.094$ )을 보였으며, 조사대상자의 39.1%가 가벼운 활동을, 50.9%는 중등활동을 하고 있어, 대체로 활동 정도가 중등이하로 나타났다. 아침식사 빈도가 다른 집단간 통학 교통수단에는 유의적인 차이( $p < 0.05$ )가 있어, 비교적 이동거리가 가까운 곳에서 걸어서 이동할 수 있음에도 아침을 먹지 않는 것으로 나타났는데, 이는 대학생활의 자유로움과 불규칙성으로 인해 아침 기상시간이 늦기 때문인 것으로 유추된다.

운동을 할 때보다 운동을 안 할 때 아침식사를 하지 않는 경향을 보였으며, 조사대상자의 상당수인 78.9%가 음주를 하고 있었고, 이러한 높은 음주율은 아침식사 빈도에 따른 차이를 보이지는 않았다. Yu 등(2003)도 대학생들의 음주가 위험수위에 와 있으며, 음주를 한다는 사람이 아침결식 빈도도 높아 영양소 문제와도 깊은 관련이 있을 것으로 보인다고 하였다. 담배를 피우지 않는 사람의 아침식사 빈도가 유의적으로 더 높은 것으로 나타났는데, 흡연과 아침식사 여부와와의 연관성에 관한 Hur 등(1999)의 연구에서도 비흡연군의 54.1%가 아침식사를 반드시 하는 것으로 조사되었고, 흡연을 하는 군에서 아침식사를 반드시 하는 응답자는 28.6%로 나타나 흡연군은 비흡연군에 비해 아침 식사율이 떨어지는 것으로 나타났다. Hur 등(1999)도 흡연은 미각의 예민도를 저하시켜 식욕을 감퇴시키고, 아침식사 섭취율을 저하시키는 것으로 보고하였다. 아침식사 빈도가 높을수록 자신이 건강하다고 인식하고 있었으며, 아침식사를 하지 않을수록 건강이 나쁘다고 인식하고 있어 Choi(2003)의 고등학생의 식습관과 주관적인 건강상태에 관한 연구에서 아침식사를 규칙적으로 한 사람이 그렇지 못한 사람에 비해 훨씬 건강하다

고 인식한 보고와 유사한 결과였다. 유의적이진 않으나, 아침식사를 매일 하는 군에서 현재 70%가 질병이 없다고 하였으며, 60%가 감기에 걸리지 않는다고 응답하여 질병이 환율도 낮은 것으로 나타났다. 역시, 통계적으로 유의하지는 않았으나, 아침식사 빈도가 높을수록 자신의 체중에 만족하며, 자신의 체형형태 인식을 정상이거나 저체중으로 인식하고 있었으며, 아침식사를 하지 않을수록 과체중으로 인식하는 비율이 높게 나타났다.

아침식사를 하지 않는 이유에 대해 조사대상자의 72.5%가 '시간이 없어서' 라고 응답하여(Shin 등 2002), (Rho & Woo 2003), (Park 2004), Jung(2005)의 연구내용과 유사한 것을 알 수 있었다. 아침식사 빈도가 다른 집단간 아침식사 형태에는 유의적인 차이( $p < 0.01$ )가 있어 매일 아침식사를 하는 경우, 응답자의 100%가 밥류를 선호하는 것으로 나타나, Kim 등(2001)의 80% 이상, Park(2004)의 76.5%보다 현저하게 높은 수준으로 나타났다. 그러나 아침식사를 하는 빈도가 낮을수록 밥류 외에 빵류나 시리얼을 먹는다는 응답도 있어서 연령층대가 낮아질수록 밥과 국 형태의 한식보다 빵이나 시리얼과 우유 등으로 아침식사를 간편하게 해결하려는 경우가 유의적으로 많았다는 다른 연구 결과(Park & Ahn 2001; Jung 2005)와 비슷하였다. 아침식사를 준비하는 사람은 매일 아침식사를 하는 경우에 어머니(50%), 기타(30%), 자신(20%)으로 나타났으며, 아침식사를 하지 않는 경우에 어머니(62.5%), 자신(37.5%)으로 나타나 어머니가 준비하는 경우가 많았으며, 일주일에 1~2번에서는 어머니보다 자신이 준비하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 자신이 준비하는 경우는 학교주변에서 자취를 하는 학생이 스스로가 식사를 해결해야 하면서, 불규칙한 취침과 기상으로 인해 늦잠을 자서 식사를 준비하고 먹을 시간이 없는 것으로 생각되며, 영양적인 면에서도 소홀한 점이 문제로 대두 되었다. 따라서 규칙적인 생활습관으로의 유도 와 아침식사의 중요성을 부각시켜야 할 것으로 보인다.

본인이 느끼는 식사속도는 유의적인 차이( $p < 0.05$ )가 있어서, 식사 빈도가 낮을수록 빠르게 먹는 것으로 나타났다. 매일 아침식사를 하는 군에서 밥을 때때로 국에 말아먹는다는 비율과 말아먹지 않는다는 비율이 동일하게 나타났으며 일주일에 5~6번 아침식사를 하는 군에서 때때로 말아먹는 비율이 높게 나타나 아침식사 빈도에 따라 먹는 형태도 다른 것으로 파악되었다.

유의적이진 않았으나, 아침식사의 빈도가 낮을수록 외식 빈도가 높은 경향을 보였으며, 아침식사를 하지 않는 군의 34.5%가 조리하기가 귀찮아서 아침을 먹지 않는다고 하였다. 외식할 때 음식을 선택하는 기준은 맛과 가격의 비중이

높았고, 외식장소를 선택할 때 전체의 34.3%가 친구의 권유로 장소를 선택하고, 간판 및 건물외양(26.9%), 우연히(13.0%), 가족의 권유(12.0%), TV 및 잡지·인터넷 광고(7.4%), 기타(6.5%)순이었다.

아침식사 빈도가 낮을수록 과일과 생선, 두부 및 콩 제품을 유의적으로 안 먹는 것으로 조사되었다. 과일을 안 먹는 비율이 46.4%에 이르렀으며, 거의 매일 과일을 먹는 비율은 8.2%밖에 되지 않았고, 생선, 두부 및 콩 제품 역시 거의 먹지 않는다는 응답자가 56.4%에 이르렀고, 하루 한번 먹는 응답자는 36.4%, 매끼 먹는 응답자는 7.3%에 불과하여, 식생활의 심각성을 보여주었다. 해조류도 매일 먹는 비율은 17.3%밖에 되지 않았고, 일주일에 두세 번 먹는 응답자가 50.9%였고, 거의 먹지 않는 응답자는 31.8%나 되었다. 아침식사 빈도가 높을수록 해조류를 먹는 비율이 유의적으로 높았으며, 음식의 간은 아침식사 빈도가 높은 경우에 싱겁게 먹는 경향을 보였으나, 유의적이진 않았다.

식생활 평가에 대한 평균을 구하여 총점수를 평가한 결과 전체 평균이 정상 판정 이하였고, 전반적으로 식생활이 나쁜 것으로 나타났다. 특히 아침식사 빈도가 낮을수록 식생활 평가 점수가 낮게 나타나 이에 따른 아침식사의 중요성과 영양교육을 강화할 필요성이 제기되었다.

## 요약 및 결론

본 연구에서 조리전공 남학생들을 대상으로 신체계측과 체성분 분석을 실시하고 아침식사 빈도와 식생활습관 및 외식행태에 대한 설문조사를 통하여 아침식사 빈도가 다른 집단 간의 차이를 살펴 본 결과는 다음과 같다.

조사 대상자(n = 110)의 평균 신장은 174.0 cm, 평균 체중은 70.5 kg으로 나타나, 한국인 체위 기준 설정 범위보다 신장은 0.4 cm 컸고, 체중은 평균치보다 4.5 kg이나 많이 나갔다.

매일 아침식사를 하는 응답자는 9.09% 밖에 되지 않았으며, 아침식사를 전혀 하지 않거나 일주일에 1~2번 하는 응답자의 비율을 합한 아침식사 결식율은 64.55%로 상당히 높게 나타났다. 통계적으로 유의하지는 않았으나, 매일 아침식사를 하는 군의 평균체중과 체지방율, 비만도와 체질량지수가 다른 군에 비하여 낮은 경향을 보였다.

자기 집에서 생활하는 경우에 아침식사를 매일 하는 빈도가 유의적으로 높았으며, 특히 자취나 기숙사에서 생활하는 경우에는 학생들이 아침식사를 대부분 못하는 것으로 나타났다. 아르바이트를 하는 경우에 전반적으로 아침식사의 빈도가 낮은 경향을 보였으며, 응답자의 대부분은 중등활동과

가벼운 활동을 하고 있었다. 아침식사를 매일 하는 군의 통학 수단은 도보(30.3%), 버스(60.6%), 자전거(10.0%)순으로, 아침식사를 하지 않는 경우는 도보(90%), 버스(6.1%), 승용차(3%) 순서로 나타나, 비교적 이동거리가 가까운 곳에서 걸어서 통학하는 응답자들 중에 아침식사를 하지 않는 경우가 많은 것으로 나타났다.

운동을 할 때보다 운동을 안 할 때 아침식사를 하지 않는 경향으로 나타났으며, 아침식사 빈도와 상관없이 음주를 많이 하는 경향을 보였다. 담배를 피우지 않는 사람의 아침식사 빈도가 유의적으로 더 높았고, 아침식사 빈도가 높을수록 자신을 건강하다고 인식하는 경향을 보였다.

아침 식사를 매일 하는 군의 대부분은 자신의 체형을 정상이거나 저체중으로 인식하고 있었으며, 아침식사를 하지 않을수록 과체중으로 인식하는 비율이 높은 경향이였다. 아침식사를 하지 않는 주된 이유는 '시간이 없어서'였으며, 매일 아침식사를 하는 경우, 유의적으로 밥류(100%)를 선호하였고, 아침식사를 하는 빈도가 낮을수록 밥류 외에 빵류나 시리얼을 선호하는 것으로 조사되었다. 아침식사를 매일 하는 경우 식사는 어머니(50%)가 챙겨주시는 것으로 나타났으며, 일주일에 1~2번 아침을 먹는 경우에는 어머니보다 자신이 준비하는 경우가 많은 것으로 나타났다.

아침식사 빈도가 낮을수록 유의적으로 빠르게 먹는 것으로 나타났고, 외식 빈도가 높은 경향이였다. 매일 아침식사를 하는 군의 가장 큰 외식이유는 특별한 날(25%)이기 때문이었고, 아침식사를 하지 않는 군의 가장 큰 외식이유는 조리하기가 귀찮아서(34.5%) 이었다. 외식할 때 음식을 선택하는 기준은 맛과 가격의 비중이 높았고, 외식장소를 선택할 때 전체의 34.3%가 친구의 권유로 장소를 선택하고 간판 및 건물외양을 본다고 하였다. 건강을 위한 식생활 평가 결과 전체 평균점수가 정상범위보다 아래로 나타나 식생활이 대부분 나쁜 것으로 평가되었으며 특히 아침식사 빈도가 낮을수록 과일과 생선, 두부 및 콩 제품과 해조류를 유의적으로 먹지 않고 있는 것으로 나타나 이에 따른 아침식사의 중요성과 전반적 식생활관련 영양교육을 강화할 필요성이 제기되었다.

특히, 조리전공 학생들의 경우에는 학교 수업에서 조리 및 영양교육이 이루어짐에도 불구하고 높은 아침 결식율과 나쁜 식생활을 보이고 있어, 실생활 적용이 가능하기까지의 영양교육의 필요성을 시사하였다. 지방대학에서 자치생활을 많이 하면서 흐트러진 조리전공 남대학생들에게 규칙적인 생활습관과 아침식사를 비롯한 바람직한 식생활 교육이 강화되어야 된다고 생각되며, 추후 아침식사에 관한 교육 및 습관 반복 교육 후 아침식사 행태를 비교 연구하는 것도 필요하다.

---

 참고 문헌
 

---

- An GS, Shin DS (2001): A Comparison of the Food and Nutrient Intake of Adolescents between Urban Areas and Islands in South Kyungnam. *Korean J Comm Nutr* 6(3): 271-281
- Chang HS, Kim MR (2003): A Study on the Anthropometry and Health-Related Lifestyle Habits of Women College Student in Kunsan. *Korean J Comm Nutr* 8(4): 526-537
- Choi HJ, Seo JS (2003): Nutrient intakes and obesity-related factors of obese children and the effect of nutrition education program. *Korean J Comm Nutr* 8: 477-484
- Choi HM (2002): Nutrition and Health, pp. 112-115, Life Science, Seoul
- Chung HC, Chang KJ (2006): Body composition of Male College Students by standard Guideline for Korean dietary. *J East Asian Soc Dietary Life* 16: 261-271
- Heo IJ, Kim DH (1999): A Study on Breakfast Related Factors of University Student. *J Korean Soc for Health Education and Promotion* 16(2): 29-36
- Jung IK (2005): A Study on the Nutrient Intakes and Factors Related to Dietary Behavior of Women by Age Group in Incheon. *Korean J Comm Nutr* 10(1): 46-58
- Kim ES, Jung BM, Chun HJ (2001): The survey of meal habits for the urban salaried workers. *J Korean Food Cookery Sci* 17:91-104
- Kim HA, Lee KH, Cho YJ (1999): An Assessment of Obesity and Dietary Habits of College Students Taking the Course Health and Diet. *Korean J Comm Nutr* 4(2): 166-174
- Kim SH (1999): Children's Growth and School Performance in Relation to Breakfast. *J Food Sic Nutr* 5(2): 215-224
- Kim WK, Lee KA (1998): Effect of food behaviors on nutrients and food intake in college students. *J Korean Soc food Sci Nutr* 27(6): 1285-1296
- Korea Institute for Health Social Affairs (2006): The third Korea national health and nutrition examination survey (KNHANES III), 2005. Ministry of Health and Welfare, pp 38-42
- Kwon SH (2003): The relationship between general characteristics and eating-out behaviors of industrial workers. *J East Asian Soc Dietary Life* 13: 501-513
- Lee HB, Yoo YS (1995): A study on lunch meal Practice of the college student in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 10: 147-154
- Lee HS, Lee JA, Park JJ (1998): A Study of food habits, physical status and related factor of college students in Chuncheon. *Korean J Comm Nutr* 3(1): 34-43
- Lee JH, O JH (2005): A Study on the Defecation Pattern and Lifestyle Factors of Female High School and College Student in Gyeonggi Province. *Korean J Comm Nutr* 10(1): 36-45
- Lee MS, Woo MK (2003): Differences in the Dietary and Health-Related Habits and Quality of Diet in University Students Living in Daejeon. *Korean J Comm Nutr* 8(1): 33-40
- Park JW, Ahn SJ (2001): Dietary behaviors and food perception of Koreans Living in Seoul by age and gender. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 17(5): 441-455
- Park SW (2004): The Effect of Eating Habits and Lifestyle on the Food Intake of University Students in Daejeon. *J East Asian Soc Dietary Life* 14(1): 11-19
- Shin KH, Chae KY, Yoo YJ (2002): A study on the breakfast habits salaried people in Seoul. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18: 119-128
- Song YJ, Park HY, Lee YS (1998): Qualitative assessment of dietary intake of college student in Seoul area. *J Kor Home Econ* 36: 201-215
- The Korean Nutrition Society (2005): Recommended dietary allowances for Korean, 8th revision, Seoul, p 7
- Yu HH, Nam JE, Kim IS (2003): A study of Nutritional Intake and Health Condition of Female College Student as Related to Their Frequency of Eating Breakfast. *Korean J Comm Nutr* 8(6): 964-976