



ISSN 1229-8565 (print)

한국지역사회생활과학회지

Korean J Community Living Sci

<http://doi.org/10.7856/kjcls.2017.28.2.329>

ISSN 2287-5190 (on-line)

28(2): 329~340, 2017

28(2): 329~340, 2017

가구 유형별 청소년의 아침식사 행태 분석

박재홍·유소이^{1)†}

영남대학교 식품경제외식학과·전북대학교 경영학부¹⁾

Study on Skipping Breakfast in Adolescents Classified by Household Type

Jaehong Park · Soye You^{1)†}

Dept. of Food and Resource Economics, Yeungnam University, Gyeongsan, Korea

Dept. of Business Administration, Chonbuk National University, Jeonju, Korea¹⁾

ABSTRACT

This study investigated the situation of eating meals to identify factors influencing skipping breakfast and types of foods consumed for breakfast among adolescents classified by household type. Adolescents were found to consume mainly homemade meals for breakfast and dinner while consuming institutional foodservice at school for lunch. Percentage of skipping meals among adolescents was different by time of meals, and they skipped meals due to lack of time, which was different according to household type. Main food for breakfast was rice, and percentage of skipping breakfast was the highest in single parent households. Satisfaction of food-related life was lowest in grandparent households. Especially, satisfaction was highest if they had rice for breakfast. For influencing factors on skipping breakfast, social support, eating regularly, concern for origin, and single parent household were found to be significant. For influencing factors on types of foods consumed for breakfast, eating regularly, exercise, satisfaction of food-related life, and concern for food safety among adolescents were found to be significant. If adolescents in grandparent households had rice, they were less likely to skip breakfast.

Key words: skipping breakfast, types of breakfast, adolescents, household types

I. 서론

청소년기는 신체적 및 인지적으로 지속적인 발달이 이루어지는 시기이므로 바람직한 영양 상태를 유지하는 것이 성장발달에 있어 매우 중요하다. 또한

청소년기에 형성된 식습관은 개인적인 차원에서 건강한 삶을 영위하기 위한 기초가 되며, 국민건강 증진을 통한 국가 경쟁력을 갖출 수 있기 때문에 국가적 측면에서도 중요하게 다루어야 할 문제이다. 특히, 아침식사를 거르는 것은 하루의 나머지 시간에서

Received: 26 March, 2017 Revised: 18 May, 2017 Accepted: 31 May, 2017

[†]Corresponding Author: Soye You Tel: +82-63-270-4082 E-mail: syyou86@hanmail.net

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

고열량과 고지방 식품의 섭취를 높이기 되기 때문에 빈약한 식이 품질과 상관관계가 있으며, 과체중/비만이나 각종 만성질환과 연계되어 있다고 관련 연구들에서 제시되고 있다(Azadbakht et al. 2013; Reeves et al. 2013; Lee et al. 2016).

이에 영양학자들은 아침식사로 선택하는 식품의 유형들은 인지 수행능력과 연계되어 있기 때문에 규칙적인 아침식사가 건강한 생활을 영위하게 하는 습관의 일부라고 인정하고 아침식사의 섭취에 따른 학력 및 건강증진의 효과성을 제시하고 있다. 아침식사의 유형은 전통적인 밥 외에도 빵, 시리얼 등 다양한 형태의 식품으로 변화되고 있다(Woo & Kim 2015). 또한 전 세계적으로 관심의 대상이 되고 있는 아동 비만은 아침식사 결식 등의 식이 관련 행동과 관련이 있으며(Veltsista et al. 2010; Lee et al. 2016), 가족 내 문화와 사회경제적 상태도 식이 행동 발달에 있어서 중요한 역할을 하기 때문에 관심의 대상이 되고 있다(June et al. 2011; Reeves et al. 2013). 특히, 가족 내에서 시리얼 등 아침식사를 위한 식품을 구매함에 있어서 부모의 영향력이 크지만 패스터 파워(아이들이 부모를 졸라 구매하게 하는 힘)로 인해 아이들이 구매 결정에 상당한 영향력을 가지고 있다(Reeves et al. 2013).

이러한 청소년기의 식습관은 성인이 된 후에도 각종 질병이나 비만 등 건강문제와 직결되어 있기 때문에 청소년들이 건강한 식생활을 영위할 수 있도록 관심을 기울일 필요가 있다(Ayranci et al. 2010). 청소년의 식생활과 관련된 기존의 연구들은 주로 성별, 부모의 직업, 맞벌이, 주거형태, 가구 유형 등의 인구통계적인 변인에 따른 청소년의 식품 섭취 실태에 초점을 맞추고 있다(Song 2008; Park 2010; Baek 2014). 특히, 청소년기 여학생들은 남학생들에 비해 아침을 거르는 경향이 높으며, 아침식사 행동에 있어서 건강에 대한 관심과 부모의 영향력이 중요 요인으로 보고되고 있다(Hallstrom et al. 2011). 반면, 아침식사와 비만/과체중과의 관계에 있어서 혼재된 결과를 보이기도 한다(Veltsista et al. 2010).

더 나아가서 최근 우리 사회는 이혼, 재혼, 맞벌이 등의 증가로 인하여 가구 구성의 유형이 변화되고 있는데, 1인 가구, 편부모 가구, 조손 가구 등이 증가하고, 부부와 자녀로 이루어진 가구는 감소하는 추세이다(Statistics Korea 2011). 이러한 가구 유형의 변화는 청소년의 식습관에 영향을 미치게 되어 식생활의 변화를 동반하게 되는데, 관련 연구들에서 편부모 가구나 조손 가구의 청소년들이 불규칙한 아침식사와 패스트푸드 섭취 등으로 인해 비만과 같은 건강문제를 가지고 있음이 발견되고 있다(Chen & Escarce 2010; Baek 2012).

이러한 측면에서 본 연구는 첫째, 가구 구성에 따라 응답자들을 세분화하여 아침식사 실태를 파악하였다. 둘째, 로짓 분석을 이용하여 청소년의 아침 결식 여부에 영향을 주는 요인들을 분석하였다. 셋째, 다항 로짓 모형을 이용하여 아침식사로 선택하는 식품유형 선택에 영향을 주는 요인들을 분석하였다. 비만은 건강과 관련하여 더 이상 개인적인 문제가 아닌 국가적 차원의 문제가 되고 있으며, 미국 등 선진국에서는 이에 대한 연구와 예방을 위한 다양한 정책이 수립되고 있다(Park & Ahn 2016). 특히, 청소년 시기의 아침식사 행태는 성인이 된 후에도 비만이나 과체중 및 각종 질병과 연계되어 있기 때문에 본 연구가 향후 청소년들의 건강관리에 유용한 정보를 제공하고, 식생활 측면에서 청소년기의 바람직한 신체상 정립 및 학교 건강증진사업의 등 이를 예방하기 위한 기업과 정부의 정책 수립에 유용한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

II. 이론적 배경

1. 가구 유형별 청소년 식생활 행태

청소년은 아동기로부터 성인기로 이행되는 시기로써 신체적, 정신적, 생리적 성장과 발달이 활발하게 일어나기 때문에 올바른 성장을 위한 영양섭취의 균형이 필수적이다. 특히, 청소년기의 아침식사는 학습수행과 건강유지에 필요하며 하루 생활의 원동력이

되기 때문에 중요하다. 그러나 하루 중 가장 중요한 식사로 언급되고 있는 아침식사는 다른 연령층에 비해 청소년을 포함한 젊은 층에서 아침을 거르는 경향이 크다(Yeoh et al. 2009; Kim & Kim 2012). 또한 아침 식사는 학령기 아동들의 식이 품질과 영양 적합성 측면에서 중요하며(Chitra & Reddy 2007), 규칙적으로 아침을 먹는 아이들이 더 나은 영양적 상태를 보이는 경향이 있다(Rampersaud et al. 2005; Williams 2007). 이 밖에도 부모와 살면서 함께 생활하는 것은 청소년의 아침식사 섭취에 긍정적으로, 그렇지 못한 경우 부정적으로 관련이 있는 것으로 나타나고 있다(Pearson et al. 2009).

이와 관련하여 보건복지부에서는 한국인을 위한 식생활 지침을 통해 청소년 시기의 아침식사 섭취를 생애주기별 식생활 실천방안으로 제시하고 있다. 그러나 청소년 건강행태에 대한 온라인 통계조사 결과 2005년부터 2013년까지 아침식사 결식률은 증가와 감소를 반복하였고, 2012년 국민건강 영양조사에서는 12~18세 청소년의 주 5일 아침식사 결식율은 27.6%로 점심이나 저녁 결식률에 비해 월등히 높은 것으로 나타났다(Yang et al. 2015). 아침식사 형태로는 밥, 국, 반찬(한식)이 76.9%, 빵, 시리얼, 우유, 주스 등이 19.2%로 나타나 한식의 선호도가 높았다(Lee et al. 2014b).

이러한 식습관은 궁극적으로 식품 관련 생활 만족도에 영향을 주게 되어 삶의 만족도와 관련이 있다. 식품의 경우 건강한 식이 행동이 가족 간의 상호작용(관계)과 관련이 있기 때문에 가족들과 좀 더 빈번하게 식사를 하는 사람들은 식품 및 삶의 만족도가 더 커지는 것으로 제시되고 있다. 그러나 이러한 연구들을 주로 성인을 대상으로 수행되고 있기 때문에 청소년들을 대상으로 하는 연구는 소수에 불과하다. 일부 연구들에서 청소년들이 경험하는 불규칙한 식습관이 삶의 만족도를 저하시키게 되는데, 다양한 국가들에서 바람직한 식습관을 형성할 수 있도록 가족 내에서의 지원적 행동이 아침을 거르지 않는 등의 식습관이나 식품 관련 만족도와 관련이 있음이 제시되고 있다

(Schnettler et al. 2015). 특히, 편부모나 저임금 가구의 청소년은 가족 내에서 금전적인 자원의 부족이나 아침식사 준비에 필요한 시간적 제약으로 인해 아침을 거르는 비율이 높게 나타나고 있다(Deshmukh-Taskar et al. 2010). 이처럼 아침식사와 관련하여 부모와 자녀 간의 직접적인 관계는 다양한 연구들에서 중요한 것으로 나타나고 있다. 즉, 부모가 규칙적으로 아침식사를 한다면 청소년들도 규칙적인 아침식사를 하게 되기 때문에 전체적으로 가정 내에서의 식품 소비 환경이 아침식사와 관련이 있음을 의미한다(Hollstrom et al. 2011).

이는 자녀의 사회화와 가족의 역할 및 유형 변화를 통해 설명할 수 있는데, 현대 사회에서는 확대가족보다 핵가족의 비중이 높아지고 있어 가족 유형이 자녀의 행동을 규정하는 자녀의 사회화에 영향을 미치게 되고, 이는 가족의 구매의사결정에 있어서 자녀의 영향력을 증가시키고 있다. 또한 엄마의 취업여부나 가족의 사회경제적 상태에 따라 가족의 의사결정에 있어서 자녀의 영향력이 상이할 수 있다(Sharma & Sonwaney 2014).

2. 아침식사 행태와 관련 요인

식품은 개개인의 삶의 만족에 영향을 주는 중요한 영역들 중의 하나이며, 일부 연구들에서는 청소년들의 식이장애 등이 삶의 만족도와 관련이 있는 것으로 조사되었다(Schnettler et al. 2015). 또한 만성적 스트레스는 아침을 먹는 사람들에서는 발견되지 않고 있어 아침식사가 스트레스의 완충역할을 할 수 있기 때문에 덜 의기소침해지고 더 나은 인지적 수행능력을 보이는 것으로 나타나고 있다(Rampersaud et al. 2005; Reeves et al. 2013; Widaman et al. 2016).

더 나아가서 소득 증가에 따른 생활수준 향상과 생활패턴의 간편화에 따라 식생활도 외식 증가, 간편 가공식품 이용 증가, 패스트푸드 섭취 증가 등의 특성을 보인지는 이미 오래되었다. 청소년기에는 영양학적 지식이 부족하고 식품을 주로 맛이나 모양, 편의성 등의 기준으로 선택하는 경향이 크고, 섭취하는

영양소의 불균형으로 인해 비만 및 성장 불균형, 조기 성장, 두뇌의 발달 불균형을 유발하여 향후 성인병으로 이어지는 원인이 될 수 있다. 특히, 아침 결식은 청소년의 영양 불균형을 심화시키고, 인지능력 저하와 더불어 영양공급의 불균형으로 인한 체지방 축적으로 인해 비만의 위험이 더 크다(Yi & Yang 2006; Yeoh et al. 2009; Bae 2013; Lee et al. 2014b; Woo & Kim 2015). 그럼에도 불구하고 청소년의 아침 결식은 증가하는 경향이며, 우리나라의 경우 초/중/고등학생 중 83%가 아침을 결식하거나 부족한 에너지의 아침을 먹고 있는 것으로 나타났다(Yeoh et al. 2009). 이처럼 청소년기에 형성되는 식이 행동은 성인이 된 후의 식이 행동과 연계되기 때문에 청소년기에서의 아침식사의 영향력을 파악하는 것은 성인이 된 후의 건강한 식이 행동을 촉진하기 위한 프로그램 개발하는데 있어서 중요하다(Pearson et al. 2009).

선행연구들은 아침 식습관과 사회인구통계적 특성들의 관련성을 제기하고 있으며, 아침 결식은 여학생(성별), 고학년(연령), 낮은 사회경제적 상태에서 좀 더 일반적으로 나타나고 있다(Pearson et al. 2009; Hollstrom et al. 2011). Lee et al.(2014a)의 연구에 따르면 가구형태에 따라 생활양식이 차이가 있으며, 식품 관련 삶의 만족도는 주로 연령, 소득이나 생활환경 등의 요인들에 의해 영향을 받고 있는 것으로 나타나고 있다(Kim et al. 2012; Anderson & Hyldig 2015). Reeves et al.(2013)의 연구에서는 아침식사 빈도가 연령이나 건강상태 및 웰빙에 정적으로 상관이 있는 것으로 나타났으며, Astbury et al.(2011)의 연구에서는 여성, 나이 든 사람, 높은 수준의 사회경제적 집단, 고학력자인 경우 아침식사 빈도가 높은 것으로 나타나고 있다. 이 밖에도 아침식사는 체질량지수와 관련이 있는 것으로 나타났고 있는데, 성인의 경우 아침식사를 하는 사람들은 결식하는 사람들보다 체질량지수가 낮으며, 이러한 관계(비만과 아침 결식간의 관계)는 청소년에서도 나타나고 있어 대체적으로 과체중이나 비만의 발생경향과 아침 결식 간

에 정의 관계가 있다고 제시되고 있다(Horikawa et al. 2011; Lee et al. 2014b; Kang & Park 2016; Park & Ahn 2016).

이처럼 아동/청소년의 경우 아침을 거르게 되면 영양소 섭취가 감소하며, 좀 더 높은 수준의 비만이 될 가능성이 높아져 궁극적으로 성인이 된 후 건강문제를 야기하게 된다. 그 밖에 한국 청소년들의 경우 학구적 성취가 대학 입학과 취업에 직접적인 영향을 미치기 때문에 아침식사와 과체중과 비만 등 건강 관련 요인의 관계는 학생과 학부모들에게 상당한 관심의 대상이 되고 있다(Kang & Park 2016).

III. 연구방법

1. 조사방법

본 연구의 실증 분석을 위하여 한국 농촌경제연구원에서 실시한 2015 식품소비행태 조사자료 원자료를 이용하였다. 식품소비행태조사는 가구의 개별 구성원들에게 실시되었고, 크게 가구 내 식품 구매자, 가구 내 성인, 가구 내 청소년 등을 대상으로 설문조사가 이루어졌다. 조사된 설문지 중에서 청소년 가구원이 조사된 가구의 청소년 자료를 이용하였는데, 총 642명의 청소년이 조사되었으나 가구 구성분류상 명확하지 않은 2명을 제외한 총 640명의 청소년 자료를 중심으로 분석을 진행하였다.

2. 연구방법

첫째, 본 연구의 실증 분석을 위하여 조사된 가구들을 식품소비행태 조사에서 제시된 유형에 따라 부모 중 1인이 주구 입자이면서 외벌이 가구(부부커플-외벌이가구), 부모 중 1인이 주구 입자이면서 맞벌이 가구(부부 커플-맞벌이 가구), 부모 중 1인이 주구 입자이면서 한쪽 부모만 있는 가구(편부모 가구), 조부모가 주구 입자인 가구(조손 가구)의 네 가지 유형으로 분류하였다. 가구 유형별로 청소년들의 인구통계적 특성, 식사 현황, 아침식사 유형, 생활환경 만족도 및 체질량지수를 제시하였다.

둘째, 아침 결식 여부에 미치는 영향요인을 파악하기 위하여 로짓 분석을 사용하였다. 로짓 모형은 종속변수가 이분형으로 나누어진 경우 주로 사용하게 되며, 다음과 같이 추정할 수 있다(Green 1990).

$$\log \frac{p_i}{1-p_i} = x_i \beta_i \quad (1)$$

여기에서 $p_i = \Pr[Y=1|X]$ 로 주어진 여건 하에서 청소년 i 가 결식을 할 확률을 의미하며, x_i 는 청소년 i 의 특성을 나타내는 벡터이다.

셋째, 청소년 생활패턴의 특성상 아침식사를 가정에서 주로 섭취하게 되는데, 청소년들이 아침식사에서 섭취하고 있는 식품유형과 관련 요인의 영향력을 살펴보기 위하여 다항 로짓 모형을 사용하였다. 종속변수인 아침식사 유형은 밥, 밥과 기타(빵, 시리얼, 죽, 떡 등), 기타, 결식의 4가지 유형으로 구분하였다.

다항로짓 모형은 종속변수가 2개 이상의 정성적인 그룹으로 나누어질 때 주로 이용되며, 청소년 i 가 가능한 m 개의 식사유형에서 하나의 아침식사 유형 k 에 속할 확률은 다음과 같이 표현될 수 있다(Green 1990).

$$p_{ik} = \frac{\exp(x_i \beta_k)}{1 + \sum_{t=1}^m \exp(x_i \beta_t)} \quad (2)$$

여기에서 x_i 는 청소년 i 의 특성을 나타내는 벡터이다. 하지만 $\sum_{k=1}^m p_{ik} = 1$ 으로 하나의 유형 j 를 기준으로 하여 $\beta_j = 0$ 을 가정하면 청소년 i 가 j 를 선택할 확률은 다음과 같다.

$$p_{ij} = \frac{1}{\sum_{t=1}^m \exp(x_i \beta_t)} \quad (3)$$

따라서 $\frac{p_{ik}}{p_{ij}} = \exp(x_i \beta_k)$ 가 되며 양변에 로그를

취하게 되면 식(4)와 같이 표현된다.

$$\log \frac{p_{ik}}{p_{ij}} = x_i \beta_k \quad (4)$$

여기서 β_k 는 유형 j 에 비하여 유형 k 에 속할 확률에 각 설명변수가 영향을 미치는 정도를 나타내게 된다. 분석모형은 아침식사 유형으로 밥을 먹는 유형을 기준으로 하여 밥과 기타(모형 1), 기타(모형 2), 결식(모형 3)유형으로 하여 추정하였다.

자료의 분석을 위하여 통계 패키지 SPSS 21을 사용하여 각 항목에 대한 빈도 분석과 기술통계를 실행하였으며, 로짓 분석과 다항 로짓 분석을 위해서는 STATA/SE 11.0 for Windows를 이용하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 응답자 특성

본 연구의 분석에 사용된 청소년들의 특성은 다음의 Table 1에 제시되었다. 여학생의 비중이 55.5%로 남학생보다 많았으며, 고등학생이 53.1%로 중학생보다 약간 더 많았다. 가구 내 식품 주 구입자는 94.1%가 여성이었고, 평균 46.7세로 조손 가구를 제외하고는 비슷하게 나타났다. 주 구입자 평균 학력은 전체적으로 고졸 이상이었으나 조손 가구에서는 중졸이하로 나타났다. 월평균 가구소득은 300~600만원 이하 수준이 57.3%로 가장 많았고, 부부커플-맞벌이가구, 부부 커플-외벌이가구, 편부모 가구, 조손 가구의 순으로 많은 것으로 나타났다. 무료급식 등 사회적 지원을 받는 가구는 8.8%, 다문화가정이 1.7%, 그리고 읍면지역에 거주하는 청소년이 18.4%로 나타났다.

2. 청소년의 아침식사 현황과 관련 요인

1주일 간 청소년들의 식사 현황(Table 2)을 보면 아침식사와 저녁식사는 집 또는 집에서 만든 도시락을 이용하는 경우가 많았고, 점심식사는 급식의 이용이 많은 것으로 나타났다. 1주일 간 아침식사로 청소년

Table 1. Descriptive statistics of adolescents

		Single income household	Double income household	Single parent household	Grand parents household	Total
		Frequency(%)				
# of adolescents		216(33.7)	300(46.8)	83(13.0)	41(6.4)	640
Adolescent	Female	112(51.9)	171(57.0)	50(60.2)	22(53.7)	355(55.5)
	High school	97(44.9)	174(58.0)	47(56.6)	22(53.7)	340(53.1)
Major food purchaser	Female	213(98.6)	281(93.7)	67(80.7)	41(100.0)	602(94.1)
	Age	44.6	45.4	46.5	67.5	46.7
	Education \geq high school	201(93.1)	290(96.7)	78(94.0)	3(7.3)	572(89.4)
	Average education	3.33	3.27	3.2	1.76	3.23
Household monthly income	< 3 million won	41(19.0)	20(6.7)	47(56.6)	29(70.7)	137(21.4)
	3~6 million won	147(68.1)	172(57.3)	36(43.4)	12(29.3)	367(57.3)
	\geq 6 million won	28(13.0)	108(36.0)	0(0.0)	0(0.0)	136(21.3)
Social support		8(3.7)	15(5.0)	13(15.7)	20(48.8)	56(8.8)
Multicultural family		7(3.2)	4(1.3)	0(0.0)	0(0.0)	11(1.7)
Living in small town(eup-myun)		46(21.3)	44(14.7)	8(9.6)	20(48.8)	118(18.4)

Note : Education 1=uneducated, 2=below middle school, 3=highschool, 4=college, 5=graduate school

년이 집에서 먹거나 집에서 만든 도시락(가정식)을 먹는 평균회수는 5.25회이며, 부부 커플-외벌이 가구가 집에서 먹거나 집에서 만든 도시락을 먹는 평균 회수가 5.46회로 가장 높게 나타난 반면, 편부모 가구의 경우 결식 회수가 2.51회로 가장 많은 것으로 나타났다. 1주일 간 점심식사로 급식을 이용하는 청소년은

평균 4.84회로 나타나 주 5일 등교를 하는 상황에서 등교하는 날은 대부분 급식을 이용하고, 집에서 먹거나 집에서 만든 도시락 이용이 1.73회로 주말에는 집에서 만든 식사를 하는 것으로 볼 수 있을 것이다. 점심 결식은 조손 가구와 편부모 가구가 각각 0.17회와 0.12회로 높게 나타났으며, 1주일 간 저녁

Table 2. Meal Frequency of Adolescents

	Meals	Home made	Restaurant	Institutional food service	Other place	Skip
Single income household	Breakfast	5.46	0.00	0.08	0.09	1.37
	Lunch	1.80	0.14	4.89	0.09	0.08
	Dinner	5.12	0.21	1.29	0.31	0.07
Double income household	Breakfast	5.35	0.00	0.21	0.09	1.35
	Lunch	1.63	0.30	4.83	0.15	0.09
	Dinner	4.52	0.28	1.75	0.34	0.11
Single parent household	Breakfast	4.43	0.00	0.06	0.00	2.51
	Lunch	1.90	0.11	4.81	0.06	0.12
	Dinner	4.99	0.23	1.57	0.20	0.01
Grandparents household	Breakfast	5.12	0.00	0.12	0.05	1.71
	Lunch	1.66	0.27	4.80	0.10	0.17
	Dinner	4.54	0.34	1.27	0.58	0.27
Total	Breakfast	5.25	0.00	0.14	0.08	1.53
	Lunch	1.73	0.22	4.84	0.12	0.09
	Dinner	4.79	0.25	1.54	0.33	0.09

Table 3. Reasons for skipping breakfast

	Have no time for breakfast	Not want to eat	For reason of health	Unprepared for breakfast	etc.
Single income household	59(62.8)	28(29.8)	1(1.1)	4(4.3)	2(2.1)
Double income household	79(56.4)	52(37.1)	3(2.1)	2(2.9)	2(1.4)
Single parent household	33(63.5)	15(28.8)	1(1.9)	3(5.8)	0(0.0)
Grandparents household	10(50.0)	8(40.0)	0(0.0)	2(10.0)	0(0.0)
Total	181(59.2)	103(33.7)	5(1.6)	13(4.2)	4(1.3)

식사로 청소년이 집에서 먹거나 집에서 만든 도시락을 먹는 평균 회수는 4.79회로 나타났다. 부부 커플-외벌이 가구가 다른 가구 유형에 비해 청소년이 집에서 먹거나 집에서 만든 도시락을 먹는 횟수가 높으며, 저녁을 결식하는 청소년은 조손 가구에서 가장 높게 나타났다.

결식 하는 이유(Table 3)에 대하여 응답한 청소년 중 59.2%가 시간이 없어서라는 응답이 가장 많아 학교 등교 준비나 학원 등으로 인하여 시간이 부족한 것으로 나타났다. 그다음으로 먹고 싶지 않아서(33.7%), 식사 준비가 안돼서(4.2%), 건강상의 이유로(1.6%) 등의 순으로 나타났다. 특히 부부 커플-외벌이 가구와 부부 커플-맞벌이 가구보다 편부모나 조손 가구가 음식을 만들 줄 모르고, 차려주는 사람이 없어서 등 식사 준비가 안돼서라는 응답비중이 상대적으로 높게 나타났다.

아침밥은 주로 무엇을 먹느냐는 질문(중복응답)(Table 4)에 대하여 밥만 먹는 경우, 밥과 다른 음식을 선택한 경우, 밥은 제외하고 다른 음식을 선택한 경우, 먹지 않는 경우로 응답 유형을 나누어 살펴본 결과, 아침식사로 전체 69.1%가 밥을 먹는다고 응답

하여 가장 많았고, 밥과 기타 음식(빵, 죽, 시리얼, 선식 등)을 혼합하여 먹는 경우가 13.6%, 기타 음식만 먹는 경우 7.3% 등으로 나타났다. 또한 10.0%의 응답자들이 결식한다고 응답하였는데, 편부모 가구에서 그 비중이 높게 나타났다. 다음으로 5점 척도로 측정된 청소년들의 식생활 만족도를 살펴보면 아침 식사 유형에 있어서는 밥을 먹는 경우 식생활 만족도가 가장 높게 나타났다(3.71).

3. 청소년의 아침식사 행태와 관련 요인 분석

아침 결식 여부에 영향을 미치는 관련 요인들을 파악하기 위하여 로짓 분석한 결과는 Table 5에 제시되었다. 독립변수가 종속변수에 영향을 미치는 크기는 한계 효과를 통하여 제시되었다. 아침식사 결식에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 로짓 모형을 추정된 결과 LR(likelihood ratio) 값이 유의수준 0.01에서 통계적으로 유의미 있게 추정되었으며, 모형의 설명력을 나타내는 χ^2 값도 0.01 수준에서 유의하게 나타났다. 독립변수 간 다중 공선성의 여부를 확인하기 위하여 분산 팽창 계수(variation inflation factor, VIF)값을 구해 본 결과 1.06~4.28로 나타나 일반적인

Table 4. Types of breakfast and satisfaction of food life

	Single income household	Double income household	Single parent household	Grandparents household	Total	Satisfaction of food life
	Frequency(%)					5 likert scale p-value
Rice	154(71.3)	201(67.0)	56(67.5)	31(75.6)	442(69.1)	3.71
Rice and others	32(14.8)	47(15.7)	6(7.2)	2(4.9)	87(13.6)	3.56
Others	16(7.4)	26(8.7)	2(2.4)	3(7.3)	47(7.3)	3.43
Skip	14(6.5)	26(8.7)	19(22.9)	5(12.2)	64(10.0)	3.33

0.001

Table 5. Result of influencing factors on skipping breakfast of adolescents

	Variables	Coefficient	Z score	Marginal effect
Adolescent	Female	-0.303	-0.90	-0.013
	Age	-0.182	-0.93	-0.008
	Highschool	-0.343	-0.55	-0.014
Major food purchaser	Age	-0.042	-1.09	-0.002
	Female	-0.620	-1.04	-0.020
	education \geq highschool	-0.089	-0.14	-0.004
Living in small town(eup·myun)		0.257	0.63	0.012
Household income(less than 3,000,000=1, 3,000,000-less than 6,000,000=2, more than 6,000,000=3)		-0.125	-0.34	-0.005
Social support		1.271*	2.48	0.088
Exercise		-0.674	-1.52	-0.024
Diet		-0.674	0.99	0.016
Eating regularly		-2.507*	-7.27	-0.204
Normal weight		-0.069	-0.13	-0.003
Satisfaction of food life(5 point likert)		-0.337	-1.46	-0.014
Origin interest((5 point likert)		-0.774*	-2.70	-0.032
Concern for environmental produces(5 point likert)		0.609	1.90	0.025
Concern for food safety((5 point likert)		-0.177	-0.58	0.013
Household type(reference: single income)	Double income	0.003	0.31	0.029
	Single parent	0.677*	1.62	0.145
	Grandparents	1.798	3.31	0.057
Constant		0.930	0.82	-
Log likelihood = -149.051				
$\chi^2 = 118.00$				

* p < 0.05

기준인 10을 넘지 않아 다중 공선성은 존재하지 않는다고 판단된다.

관련 요인들에 있어서는 기초수급 등 사회지원, 규칙적 식사, 원산지 관심도, 편부모 가구 등이 아침 결식 여부에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 먼저 기초수급 등 사회적 지원을 받는 경우 저소득가구라고 볼 수 있으며 이러한 가구의 청소년들이 아침식사를 거를 확률이 높게 나타났다. 이는 가구형태나 사회경제적 위치에 따라 아침식사 빈도가 상이할 수 있다는 선행연구 결과를 확인한 것이라고 할 수 있다(Astbury et al. 2011; Lee et al. 2014a). 그리고 원산지에 대한 관심도가 높을수록 아침식사를

를 결식할 가능성이 낮게 나타났는데, 이는 원산지에 대한 관심이 클수록 건강과 식품에 대한 관심이 커서 아침을 섭취하려는 경향을 보이는 것으로 짐작할 수 있으나, 직접적인 관련성이 있는가에 있어서는 향후 추가적인 연구의 필요성이 제기된다.

반면, 청소년의 성별과 연령, 식사 준비자의 특성, 월평균 소득, 거주지역, 식생활에 대한 인식, 비만 또는 저체중 등의 요인들은 통계적으로 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타나 관련 연구들(Horikawa et al. 2011; Lee et al. 2014b; Kang & Park 2016; Park & Ahn 2016)과는 다른 결과임을 알 수 있다.

다음으로 아침식사 유형의 선택에 영향을 미치는

요인들을 분석하기 위하여 아침식사로 밥을 먹는 유형을 기준으로 한 다항 로짓 모형의 추정 결과는 Table 6에 제시되었다. 추정 결과, LR(likelihood ratio) 값이 0.01의 유의 수준에서 통계적으로 의미 있게 추정되었으며, 모형의 설명력을 나타내는 χ^2 값도 0.01 수준에서 유의하게 나타났다.

아침식사 유형에 영향을 미치는 요인으로 가구 유형에 있어서는 편부모 가구가 유의하게 나타났는데, 편부모가구 청소년의 경우 아침식사로 밥 대신에 결식을 선택할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 인구통계적 변수 중에서 성별변수는 모형(1)에서만 여성 청

소년변수가 (-)의 방향으로 유의하게 나타나 여성 청소년의 경우 남성 청소년에 비하여 밥과 비교하여 밥과 기타 음식을 아침식사로 혼식할 확률이 낮은 것으로 추정되었다.

거주지역이 읍면지역인 경우 모형(1)에서는 유의하게 나타나 밥과 기타 음식을 혼식할 확률이 낮은 것으로 나타났으며, 기초생활보장급여, 복지관 무료급식, 도시락 지원, 급식비 지원, 무료급식 쿠폰, 보충영양지원 등과 같은 사회적 지원을 받는 경우에 밥 대신 결식할 확률이 높은 것으로 나타나 사회적 약자 가구의 청소년들이 결식할 가능성이 높게 나타났다.

Table 6. Result of influencing factors on types of breakfast of adolescents

Variables	(1) Breakfast=rice and others		(2) Breakfast=others		(3) Breakfast=skip		
	Reference: Breakfast=rice only						
	Coefficient	Z score	Coefficient	Z score	Coefficient	Z score	
Adolescent	Female	-0.662*	-2.44	-0.424	-1.18	-0.540	-1.53
	Age	0.025	0.16	0.164	0.78	-0.153	-0.77
	Middle school	0.218	0.45	0.352	0.52	-0.223	-0.35
Major food purchaser	Age	-0.010	-0.33	-0.036	-0.86	-0.047	-1.17
	Female	0.628	1.16	0.515	0.78	-0.466	-0.74
	Education	-0.196	-0.33	0.379	0.43	-0.084	-0.13
Living in small town(eup-myun)		-0.781*	-2.01	-0.347	-0.75	0.074	0.18
Household income(less than 3,000,000=1, 3,000,000- less than 6,000,000=2, more than 6,000,000=3)		0.249	0.89	-0.116	-0.3	-0.078	-0.20
Social support		0.253	0.45	-0.105	-0.14	1.305*	2.42
Exercise		0.690*	2.36	0.794*	2.01	-0.365	-0.80
Diet		0.393	1.42	-0.451	-1.1	0.311	0.82
Eating regularly		-0.438	-1.42	-1.617*	-4.65	-2.757*	-7.8
BMI		-0.013	-0.29	-0.024	-0.36	0.015	0.25
Satisfaction of food life(5 point likert)		-0.324	-1.57	-0.431	-1.63	-0.479*	-2.00
Origin interest((5 point likert)		-0.138	-0.65	0.105	0.41	-0.766*	-2.63
Concern for environmental produces (5 point likert)		0.093	0.36	-0.527	-1.61	-0.271	-0.85
Concern for food safety((5 point likert)		0.001	0.07	-0.020*	-2.05	-0.001	-0.11
Household type(reference: single income)	Double income	0.033	0.12	0.050	0.13	0.685	1.61
	Single parent	-0.591	-1.12	-1.447	-1.69	1.548*	2.78
	Grandparents	-0.766	-0.71	0.940	0.72	0.939	0.80
constant		-0.106	-0.03	1.188	0.27	6.387	1.53

log likelihood = -507.16

$\chi^2 = 200.32$

* p < 0.05

일상적으로 규칙적인 운동을 하는 경우 밥 보다 밥과 기타 음식을 혼식하거나 기타 음식을 선택할 가능성이 높은 것으로 나타났는데, 이는 운동을 하면서 일정 정도 식이요법을 병행하는 경우와 같이 전반적인 건강관리에 신경을 쓰기 때문인 것으로 짐작할 수 있다. 또한 규칙적으로 식사를 하는 경우 기타 음식을 선택하거나 결식할 가능성이 낮게 나타나 규칙적인 식사와 밥의 섭취가 일정 정도 연관성이 있는 것으로 판단된다. 또한 식생활 만족도, 원산지 관심도 등이 높은 경우 밥을 먹는 대신 결식할 확률이 낮아지는 것으로 나타나 식생활에 관심이나 만족도를 높일 수 있는 식생활 지도 및 교육 등이 필요하다 하겠다.

반면, 주 구입자의 성별이나 연령, 그리고 학력은 모든 모형에 있어서 유의하게 나타나지 않아 청소년의 아침식사 유형에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 청소년들의 식생활 행태를 살펴보기 위해 청소년들이 속한 가구들을 가구 구성을 기준으로 유형화하여 청소년들의 아침식사 실태를 파악하고, 아침 결식과 아침식사 유형 선택에 영향을 주는 요인들을 파악하였다.

분석결과, 아침과 저녁식사는 가정식, 점심식사는 주로 급식을 이용하고, 결식 정도는 식사 시간에 따라 다르며, 결식 이유는 가구 유형에 따라 크기에 차이를 보이고 있으나 시간이 없어서가 가장 많은 것으로 나타났다. 주로 먹는 아침식사는 밥, 밥+기타, 결식, 기타의 순으로 나타났다.

아침 결식과 관련된 요인들로는 기초수급 등 사회적 지원, 규칙적 식사, 원산지 관심도, 편부모 가구 등이 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 사회적인 지원을 받는 경우 저소득가구라고 볼 수 있으며 이러한 가구의 청소년들이 아침식사를 거를 확률이 높기 때문에 저소득가구의 청소년들에 대한 관심이 요구된다. 그리고 원산지에 대한 관심도가 높을수록 아침식사를 결식할 가능성이 낮게 나타났다. 특히, 편부

모 가구의 경우 아침 결식 확률이 유의하게 증가하는 것으로 나타났는데, 부모와 거주하면서 아침식사를 함께 하는 것은 청소년의 아침식사에 긍정적인 영향을 주며, 이는 자녀의 식이 행동에 있어서 부모가 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다. 또한 건강한 아침식사 섭취를 위해 필요한 쇼핑과 식사 준비를 위한 시간 부족을 겪고 있는 직장인 있는 편부모 가구의 청소년들을 대상으로 아침식사를 촉진시키기 위한 프로그램이 고려되어야 할 것이다.

이러한 점들은 건강 증진을 위한 방안을 수립함에 있어서 중요한 시사점을 가진다. 현대사회에서 가족 구조가 다양해지고 있기 때문에 보편적인 가족 유형에 적용되는 방식을 모든 가족들에게 동일하게 적용하는 것은 적절하지 않을 수 있다(Bagley et al. 2006). 예를 들어 젊은 층을 대상으로 아침식사를 하도록 촉진하는 전략들은 일하는 편부모 가구의 경우 식품을 구매하고 준비할 수 있는 시간이 부족하기 때문에 적용하기 어려울 수 있다. 따라서 가족 구조의 다양성은 아침식사를 촉진시키기 위한 프로그램을 제안할 때 중요하게 고려되어야 한다(Pearson et al. 2009).

반면, 본 연구에서는 월평균 가구소득이나 주 구매자의 교육 수준이 아침 결식에 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으나, 기초수급 등 사회적인 지원을 받는 저소득가구의 경우 청소년들이 아침식사를 거를 확률이 높게 나타나 빈곤가구와 청소년의 아침 식사와의 관계가 명확하지 않음을 알 수 있다.

다음으로 아침식사로 선택하는 식품유형에 있어서 주 구입자의 특성이나 청소년들의 인구통계적인 특성보다는 규칙적인 식사와 운동, 그리고 청소년의 식생활만족도, 식품안전도 인식 등이 아침식사 선택에 영향을 주는 것으로 나타났으며, 조손 가구의 경우 밥을 선택하는 것이 비하여 결식을 할 확률이 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과들은 식생활교육이 충실히 이루어져 청소년들의 식품에 대한 관심과 인식을 제고하는 것이 전통식에 기반한 건강한 식습관 형성에도 기여할 수 있을 것으로 보여 정책적인 관심이 필요하다. 또

한 가구 유형별 식생활행태가 다르게 나타나 식생활 교육의 세분화 및 맞춤형 식생활교육 등이 필요하며, 이와 함께 특히 조손 가구의 청소년들에 대한 관심과 관련 정책 수립 등 필요하다.

또한 가구 구성에 따른 가구 유형 이외에 다양한 영향 요인이 존재하므로 보다 많은 함의를 얻기 위해서 향후 사회경제적 요인에 대한 다양하고 심층적인 연구가 요구된다. 또한 조손 가구의 경우에도 조부모와 손자 손녀가 함께 동거하는 조손 가구와 조부모, 자녀, 손자 손녀 등이 동거하는 조지손 가구 등 다양한 형태를 보이고 있기 때문에 세분화된 여러 가지 가구 유형들을 대상으로 관련 연구가 필요할 것이다.

References

- Andersen B, Hyldig G(2015) Consumers' view on determinants to food satisfaction, A qualitative approach, *Appetite* 95, 9-16
- Asbury NM, Taylor MA, Macdonald IA(2011) Breakfast consumption affects appetite, energy intake, and the metabolic and endocrine responses to foods consumed later in the day in male habitual breakfast eaters. *J Nutr* 141, 1381-1389
- Ayranci U, Erenoglu N, Son O(2010) Eating habits, lifestyle factors, and body weight status among Turkish private educational institution students. *Nutr* 26, 772-778
- Azadbakht L, Haghghatdoost F, Feizi A, Esmailzadeh A(2013) Breakfast eating pattern and its association with dietary quality indices and anthropometric measurements in young women in Isfahan. *Nutr* 29, 420-425
- Bae YJ(2013) Evaluation of nutrient intake and meal variety with breakfast eating in Korean adolescents: Analysis of data from the 2008-2009 national health and nutrition survey. *Korean J Community Nutr* 18(3), 257-268
- Baek JS(2012) Correlation between parents' eating habits and children's vegetable Intake and preference. Master Thesis, Chung-Ang University
- Baek YJ(2014) Family structure and diet of children and adolescents: Analysis of data from the fifth Korea national health and nutrition examination survey (KNHANES V)2010-2011. Master Thesis, Seoul National University
- Bagley S, Salmon J, Crawford D(2006) Family structure and children's television viewing and physical activity. *Medi Sci Sports Exer* 38(5), 910-918
- Chen AY, Escarce JJ(2010) Family structure and childhood obesity, early childhood longitudinal study-Kindergarten cohort, *Prev Chronic Dis* 7(3), A50
- Chitra U, Reddy CR(2007) The role of breakfast in nutrient intake of urban schoolchildren. *Pub Health Nutr* 10(1), 55-58
- Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S(2010) The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: The national health and nutrition examination survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc* 110(6), 869-878
- Green WH(1990) *Econometric Analysis*. New York: Macmillan Publishing Company
- Hallstrom L, Vereecken CA, Ruiz JR, Patterson E, Gilbert CC, Catasta G(2011) Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-economic and family factors among European adolescents. The HELENA study. *Appetite* 56, 649-657
- Horikawa C, Kodama S, Yachi Y, Heianza Y, Hirasawa R, Ibe Y, Saito K, Shimano H, Yamada N, Sone H(2011) Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: a meta-analysis. *Prev Med* 53, 260-267
- June KJ, Kim JY, Park SM, Lee JY(2011) Breakfast skipping and related factors in children in poverty. *J Korean Acad Community Health Nurs* 22(2), 204-211
- Kang YW, Park JH(2016) Does skipping breakfast and being overweight influence academic achievement among Korean adolescents? *Osong Public Health Res Perspect* 7(4), 220-227
- Kim YS, Kim BR(2012) A study on nutrition knowledge, dietary behaviors and evaluation of nutrient intakes of high school female students in Chuncheon area by frequency of breakfast. *Korean Home Econ Educ Assoc* 24(4), 91-104
- Kim YR, Seo SH, Kwan OR, Cho MS(2012) Comparisons of dietary behavior, food intake, and satisfaction with food-related life between the elderly living in urban and rural areas. *J Nutr Health* 45(3), 252-263
- Lee JS, Mishra G, Hayashi K, Watanabe E, Mori K, Kawakubo K(2016) Combined eating behaviors and overweight: Eating quickly, late evening meals, and skipping breakfast. *Eating Behav* 21, 84-88
- Lee MJ, Choi YJ, Lee SS(2014a) An exploratory study of the characteristics of one-person household and its social implication. *Study Soc Sci* 27(1), 229-253
- Lee SY, Lee JH, Kim MH(2014b) Comparison of breakfast and nutritional attitudes in elementary school students by obesity level in Chungnam area. *Korean J Food Cult* 29(5), 390-405
- Park MS, Ahn BI(2016) The effect of meal regularity on adult obesity. *J Rur Dev* 39(3), 79-122
- Park SY(2010) Effects of mother's employment on breakfast and dietary behavior of middle school students. Master Thesis, Konkuk University
- Pearson N, Biddle SH, Gorely T(2009) Family correlates of

- breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review, *Appetite* 52, 1-7
- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J(2005) Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents, *J Am Diet Asso* 105(5), 743-760
- Reeves S, Halsey LG, McMeel Y, Huber JW(2013) Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. *Appetite* 60, 51-57
- Schnettler B, Miranda H, Lobos G, Orellana L, Denegri JSM, Etchebame S, Mora M, Grunert KG(2015) Eating habits and subjective well-being. A typology of students in Chilean state universities. *Appetite* 89, 203-214
- Sharma A, Sonwaney V(2014) Theoretical modeling of influence of children on family purchase decision making. *Proce-Soc Behav Sci* 133, 38-46
- Song SM(2008) The relationship between their family environments their dietary behavior and unbalanced diet. Master Thesis, Chonnam National University
- Statistics Korea(2011) 2010 Census
- Veltsista A, Laitinen J, Sovio U, Roma E, Jarvelin M, Bakoula C(2010) Relationship between eating behavior, breakfast consumption, and obesity among Finnish and Greek adolescents. *J Nutr Educ Behav* 42(6), 417-421
- Widaman AM, Witbracht MG, Forester SM, Laugero KD, Keim NL(2016) Chronic stress is associated with indicators of diet quality in habitual breakfast skippers. *J Acad Nutr Diet* 116, 1776-1784
- Williams P(2007) Breakfast and the diets of Australian children and adolescents: An analysis of data from the 1995 National Nutrition Survey. *Int J Food Sci Nutr* 58(3), 201-216
- Woo LJ, Kim SY(2015) Eating behaviors by breakfast frequency of high school students in Yongin Area. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 44(1), 66-75
- Yang SJ, Kim KR, Hwang JY(2015) Effect of 'breakfast club program' on dietary behaviors and school life in high school students residing in Seoul metropolitan areas. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 44(7), 1000-1006
- Yeoh YJ, Yoon JH, Shim JE(2009) Relation of breakfast intake to diet quality in Korean school-aged children: Analysis of the data from the 2001 national health and nutrition survey. *Korean J Community Nutr* 14(1), 1-11
- 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