

[P1 -11]

## 경기지역 초등학생의 식습관 및 음식기호도에 관한 연구

남미성\*, 송경희

명지대학교 식품영양학과

### A Study on Dietary Behaviors and Food Preference of Elementary School Children in Gyeonggi Area

Mi-Sung Nam\*, Kyung Hee Song.

Department of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin, Gyeonggi. Korea

초등학생의 식습관 태도 및 음식에 대한 기호도를 연구하고자 경기도의 초등학교 4학급의 어린이 524명(남자 265명, 여자 259명)을 대상으로 실시되었다. 저체중군은 32.8%, 정상체중군은 36.7%, 과체중군은 30.5%이며 남자아동이 52.5%로 여자아동 47.5% 보다 과체중군이 많았다. 과체중군이 신장, 체중, 비만도, BMI, RI가 저체중군이나 정상체중군에 비해 유의적으로 높은 값을 나타내었다. 체중은 비만도, BMI, RI와 유의적인 양의 상관관계가 있었다. 아침식사에 대한 규칙성 조사결과 55.9%의 아동이 매일 아침식사를 하고 있으며, 아침식사의 내용은 88.9%의 아동이 밥을 먹고 있는 것으로 나타났다. 많은 아동이 식사시 책이나 텔레비전을 보는 경향을 보였다. 식사에 소비되는 시간은 11~20분이 43.3%로 가장 많았으며, 남자아동이 여자아동보다 현저히 음식을 빠르게 먹는 경향을 보였다.( $p < 0.001$ ) 대부분의 아동이 식사량은 적당히 먹고 있는 것으로 조사되었다. 하루에 간식은 2~3회 하고 있으며, 주로 아이스크림과 과자류를 선호하는 경향을 보였다. 외식의 횟수는 71.4%의 아동이 한달에 1~2회 외식을 하고 있으며, 73.3%의 아동이 한식을 선호하는 경향을 보였으며, 양식, 중식, 일식순으로 나타났다. 아동이 선호하는 조리방법으로는 채소나 생선, 육류 모두 튀김을 선호하는 것으로 나타났다. 음식의 기호도 조사결과 밥류에서는 흰쌀밥과 현미밥, 보리밥을 선호하였으며 일품요리에서는 자장밥, 김치볶음밥, 볶음밥, 커리라이스, 하이라이스, 치킨밥순으로 선호하였으며 남자아동이 여자아동보다 커리라이스( $p < 0.05$ ), 치킨밥( $p < 0.01$ )을 유의성있게 좋아하는 경향을 보였다. 국·탕·찌개류에서는 쇠고기미역국, 참치김치찌개, 맑은미역국, 설렁탕순으로 선호하였다. 남자아동이 여자 아동보다 삼계탕, 해물탕, 육개장을 유의성 있게 선호하였으며( $p < 0.05$ ), 콩비지찌개는 여자 아동이 남자 아동보다 유의성 있게 선호하였다.( $p < 0.05$ ). 찜·조림류에서는 돼지갈비찜의 선호도가 가장 높았으며 닭찜, 돼지고기장조림순으로 나타났으며 볶음류에는 돼지고기볶음, 떡볶음순으로 선호하였으며 마늘쫄볶음을 가장 싫어하는 것으로 나타났다. 튀김류에서는 포크찜틀렛을 가장 선호하였으며 탕수육, 닭튀김순으로 선호하는 것으로 나타났다. 남자아동이 여자아동보다 탕수육과 닭튀김을 유의적으로 선호하는 것으로 나타났다.( $p < 0.05$ ) 전류에서 계란말이를 가장 선호하고 녹두전을 가장 싫어하는 것으로 나타났다. 무침류에서 콩나물무침, 골뱅이무침순으로 선호하며 쪽갓무침을 가장 싫어하는 것으로 나타났다. 남자아동이 여자아동보다 쪽갓무침을 유의적으로 선호하는 것으로 나타났다.( $p < 0.05$ ) 후식류에서는 요구르트와 과일을 좋아하였으며 남자아동이 여자아동보다 요구르트를 유의적으로 선호하였다.( $p < 0.05$ ) 김치류에서는 배추김치, 오이김치, 열무김치순으로 선호하였다. 일단 형성된 식습관은 성인이 되어서도 교정이 어려우므로 어릴 때부터 편식에 대한 올바른 인식과 식습관 교정을 실시하여야 된다고 사료된다.