

## 광주지역 초등학교 아동들의 식습관 및 식품 기호도에 관한 조사연구

이 선 이<sup>†</sup>

광주교육대학교 실과교육과

### The Research Study on the Eating Habits and Food Preferences of the Elementary School Students in Gwangju

Seon-Yee Lee

*Dept. of Practical Arts, Gwangju National University of Education,  
Gwangju 500-703, Korea*

#### Abstract

The purpose of this study is to survey eating habits and food preferences of elementary school students, and to offer basic informations for proper guiding method.

The findings of this research were as follows:

- (1) In regularity of eating habit, boys had more regular terms than girls. In other words, girls more often did without meals or didn't have regular eating habit.
- (2) Boys were more likely to overeat than girls. On the other hand, girls tended not to eat up all food.
- (3) The 60% of the children, who were given the questionnaire, answered that they were greedy for delicious foods. It shows that good table manner will have to be taught to children.
- (4) The 70% of the children answered that they were eating the unbalanced meals. It shows that systematic and continuous guidance for correcting unbalanced meals will be necessary to children. Also, considering that the eating habit of unbalanced meals is more serious in lower grade students, the children will have to learn about balanced meals from lower grade.
- (5) The research showed that the children were eating out more often than before and that the 90% of the children were eating snacks. So, the table manner when eating out and food selection for snack will have to be taught to children systematically.
- (6) The children were likely to prefer rice to cereals and to prefer meat to fish.

---

<sup>†</sup>Corresponding author : Dept. of Practical Arts, Gwangju National University of Education,  
Gwangju, 500-703, Korea  
Tel : 062-520-4195, Fax : 062-520-4195  
E-mail : sunny@gnue.ac.kr

(7) The children tended to like fried food better than any other food. In addition, they showed higher preference for instant foods like noodles. Therefore, the systematic guidance will be necessary for children not to select acidified fried food.

Key Words : eating habits, food preferences, primary school students, Gwangju

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

식생활은 인간 생활의 기본적인 것으로 인간의 기본적인 생리 욕구를 충족시키는 필수적인 요소로 작용한다. 식품을 섭취함으로써 얻을 수 있는 영양은 직접적으로는 인간의 활동에 필요한 에너지를 공급하고 신체 조직을 구성하며 간접적으로는 인격 형성에도 영향을 미친다. 좋은 영양은 식품을 충분히 바르게 섭취할 때 이루어지며 일반적으로 영양의 섭취 방법은 각자의 식사 태도나 식품 기호도와 밀접한 관계가 있으며 건강 상태에도 영향을 주게 된다.

학령기는 인간의 발달과정 중 성장발육이 왕성하여 영양소 요구량이 증가함과 동시에, 식습관이 형성되어 가는 시기이다. 또한 신체적 발달 뿐만 아니라 자아의식이 형성되고 가치관이 정립되는 등 정신적 발달도 아울러 이루어진다. 따라서 성장기 아동의 적절한 영양은 일생의 성장 발육과 건강을 지배하며, 정서발달 및 지적능력의 향상에도 매우 중요하고 필수적이다. 그러나 학령기의 아동들은 자신의 건강과 영양에 관한 일반적인 지식이 부족하며, 건강의 중요성도 잘 인식하고 있지 못하므로 식품선택에 있어 올바른 판단 없이 기호성에 치중하므로 편식이 심해질 우려가 크다.

1960년대 이전만 해도 식생활은 단지 생존의 욕구를 충족시키기 위한 것으로만 인식되었으나, 1970년대에 와서는 산업발달과 더불어 식량생산의 증대와 식품가공의 활성화로, 식품의 질적 향상을 기대할 수 있게 되었다. 이에 따른 식생활의 변화는 아동의 식품 기호에도 영향을 주어 손쉽게 먹을 수 있는 인스턴트 식품이나 fast food에 대한 기호 및 섭취빈도가 증가하게 되었는데, 이러한 식품에는 성장에 필요한 영양소인 칼슘, 철분, 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> 등이 부족하고 열량은 많아 비만을 비롯한 각종 영양 불균형의 원인으로 지적되고 있으며(곽동경

등 1991) 학령기 아동에 있어서 이와 같은 식품선택의 편향성이 성인성 질환 발생과 유관하다는 것이 이미 여러 연구에서 밝혀진 바 있다(Laskarzerwski 등 1980; Smoke 등 1987).

그러므로 이 시기의 좋지 않은 식습관으로 인한 영양 불량으로 일단 발육이 지연되면 회복하기가 어려우므로 최상의 성장이 이루어지도록 학교나 매스컴에서의 영양 교육, 가정에서의 균형 잡힌 영양 섭취 및 올바른 식생활 태도 형성이 이루어지도록 관심을 기울여야 할 것이다(박일화 등 1981). 1997년 개정된 7차교육과정 중 식생활과 관련된 지도 내용을 살펴보면, 5학년의 아동의 영양과 식사단원에 아동의 영양과 식품, 조리 기구 다루기, 간단한 조리하기, 6학년의 간단한 음식 만들기 단원에 식품 고르기, 다루기, 밥과 빵을 이용한 음식 만들기로 주로 식품에 대한 지식과 조리법을 중심으로 편성되어 있어, 올바른 식습관 형성을 위한 체계적인 지도가 소홀한 것이 사실이다(교육부, 1999). 올바른 식습관은 어린이들의 바른 성장을 돕고 신체와 정신의 건강을 지켜주는 기초가 된다. 그 지도는 초등학교 저학년부터 체계적으로 이루어져야 할 필요가 있다. 올바른 식습관의 지도 내용과 지도 방안을 수립하는 데는 먼저 어린이들의 식습관과 식품 기호도에 관한 실태를 정확히 파악하여야 하며 이에 따른 문제점과 개선방안을 올바르게 파악해야 한다. 또한 식습관은 개인의 전반적인 식생활에 대한 태도와 내용을 포함하며, 개개인의 식품 기호에 따라 음식물의 섭취가 좌우되고, 섭취한 음식물에 의해 건강 및 성장이 결정되기 때문에 식습관과 식생활 태도 및 행동에 영향을 주는 요인에 대한 연구를 할 필요성이 있다.

따라서 본 연구에서는 초등학교 어린이들의 올바른 식습관 지도 방안을 수립하는데 도움이 되는 기초 연구의 하나로서 광주광역시 어린이들의 식습관과 식품기호도에 관한 실태를 조사하여 바람직한 식습관 지도를 위한 초등학교 실과 지도 방안을 모색하는데 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 식습관

모든 사람의 건강과 영양 상태는 그들이 먹고있는 음식의 질과 양에 따라서 좌우되며, 음식의 섭취량이 많든지 적든간에 자기들이 자주 먹는 음식의 패턴이 있는데 이것을 식습관이라고 말한다(이기열, 문수재, 1979).

사람의 기호 성향은 어려서부터 형성되어지고 익히 먹은 음식에서 형성되므로 개인이나 가족의 기호 성향은 성장하고 생활하여 온 과정에서 익혀온 평소의 식습관에서 굳혀지게 된다. 따라서 어릴 때부터 여러 가지 음식에 대한 경험을 익히고 영양에 관한 지식이 응용되어 있는 합리적인 식생활 속에서 편중성이 없는 옹은 식습관을 형성하게 하는 것이 중요하다. 그러나 식습관은 단시일에 바로 잡혀지는 것이 아니며 또한 성인이 되어서는 고착되어 잘 고쳐지지 않는 것으로, 성장과 발육이 왕성하고 감수성이 예민한 아동기에서부터 식습관의 중요성을 알게 하고 바른 식습관을 갖도록 하는 제반 교육활동이 이루어져야 하는 것이다(박용섭, 1993).

박일화 등(1981)은 오랜기간 동안의 나쁜 식습관은 영양실조나 질병을 유발하여 인간생활의 불행과 빈곤을 초래한다고 하였으며, 부적절한 생활양식과 식습관이 비만이나 심혈관계 질환 발생에 영향을 준다고 보고 하였으며 이런 습관은 아동기를 거쳐 청소년기에 이미 확립되므로 성인이 된 후 체위나 건강의 기초를 확립하는데 있어서 아동기의 올바른 식습관 및 생활양식의 습득은 매우 중요한 일이라 하겠다. 또한 Birch(1987)는 어릴 때의 식품에 대한 경험은 식품 섭취와 관련된 식품기호 및 식사 행동을 형성하는데 매우 중요한 역할을 한다고 하였다.

식습관은 많은 요인으로 인해서 형성되는데, 그 요인으로는 성별, 출생 순위, 부모의 영향, 경제수준 및 지역적 특성을 들 수 있으며(유마노, 1982), 특히 사회적 변수로서 직업, 가족 수, 사회 경제 수준, 영양 정보 매체 등이 큰 영향을 미친다고 하였다(김인숙, 1988; 이미애, 1981; 현기순, 1981; 유경숙, 1994).

경제 조건은 식품의 질과 조리법의 다양성에 직접적인 영향을 준다고 하였고, 또한 성별 및 교육 정도도

식습관과 관계가 있으며 식품 섭취는 개인의 환경에 따른 심리적 반응에 의해 많은 영향을 받으며 개개인의 생리적인 차이와 환경의 차이는 전반적인 식습관에 영향을 미쳐 식습관의 차이를 초래하고 결과적으로 영양소 섭취에 영향을 주며 신체적 발육뿐만 아니라 정서 발달에도 영향을 주게 된다고 하였다.

남녀의 차이 또한 개개인의 식습관 형성에 많은 영향을 주고 가정의 식생활을 주도하는 주부의 가사 노동 시간의 감소 역시 가족 전체의 식습관에도 큰 영향을 미친다. 그리고 식생활은 사회의 기본 구성 단위인 가정을 중심으로 이루어지므로 부모의 식습관 및 구성원의 식습관이 한 가정의 식사 형태에 많은 영향을 미치게 된다고 하였으며 주부의 교육 수준, 경제 수준이 높을수록 가족의 영양과 자녀의 식사에 대한 관심도가 높았다고 보고하였으며(이기열, 1979; 김기남, 모수미 1976), 정과 김(1985)은 주부의 식습관이 '영양 지식과 상관도가 높다고 보고하였다. 또한 식습관은 오랜 시일 동안 이루어진 것이어서 쉽게 변경하기 어려우므로 어렸을 때 잘못된 식습관은 심신 양면에 저해를 일으켜 개인적으로나 국가적으로 중대한 손실을 일으키는 요인이 된다고 하였다.

김상애(1988)는 식습관 형성에 가장 중요한 인자로서 연령의 차를 들 수 있다고 하였다. 연령에 의한 식습관 차이는 그 세대가 처해 있는 환경의 지배를 받게 된다.

김기남(1982)은 식습관이 좋지 못한 사람은 성격이 원만하지 못하다고 하였으며, 식습관 형성에 가장 큰 요인은 부모의 지도라고 하였다. 또한 양덕배(1984)는 부모의 자녀에 대한 올바른 식습관 형성과 지도는 바람직한 성격 지도의 한 방법이 된다고 하였고, 오진미(1982)는 바람직한 인성을 가진 아동이 되기 위해서는 올바른 기호를 가진 식습관 형성이 중요하다고 하였다.

### 2. 식품의 기호도

식품 기호는 식품에 대한 태도로서 영양소 섭취에 중요한 식품선택, 식품 섭취와 관련되어 있다. 일반적으로 식품 섭취에 영향을 주는 요인으로는 가정환경적 변인 즉 가정의 경제수준, 부모의 교육수준, 어머니의 직업유무, 종교, 거주지역, 동거인 수 등이 있는데, 이들

요인은 섭취하는 음식의 양과 질을 결정짓게 되며 궁극적으로 영양소 섭취량에 영향을 미친다. 식품 기호는 식생활 환경이나 가족 환경, 성격, 연령, 성별, 욕구, 체질, 건강상태, 현재까지의 식습관이나 음식의 경험에 따라서 많이 달라질 수 있다(최문규, 1981; 윤은영, 신은미 1996).

Fetzer 등(1985)은 식품의 기호성은 식품 선택뿐만 아니라 실제로 소비된 영양학적인 질에 영향을 미치는 중요한 요인 중의 하나이고 식품의 색, 모양, 맛, 질감 등에 따라 영향을 받는다고 하였다. 그리고 기호도는 식품자체가 갖고 있는 속성 뿐 아니라 조리방법에 따라서 큰 차이가 있다(김은영, 1999; 이갑숙, 1987). 기호도가 낮을 경우에는 영양적인 측면 뿐 아니라 경제적인 측면에서도 바람직하지 못하다.

방순자(1987)는 식품기호도는 어머니의 관심과 경제수준이 높을수록 높았으며 어머니의 교육수준과는 관련이 없었고 기호도가 높을수록 건강 상태와 식사 실태가 양호하다고 보고하였다. 정혜경(1983)도 경제수준과 어머니의 교육 수준이 높을수록 전체 식품기호도가 높았으며 빈혈 정도가 심할수록 식품기호도는 낮았다고 보고하였다. 기호도는 가정에서 먹던 습관, 혹은 맛에 대한 경험 등에 의해 결정되지만 교사의 지도나 설명, 혹은 어머니의 노력에 따라서 변화를 일으킬 수 있다고 하였다(현기순, 1981).

최근 들어 가공 식품의 생산이 증가한 반면, 채소류에 대한 기피 현상이 두드러지게 나타나고 있다. 실제로 초등학교 3~6학년 아동의 식품기호도를 조사한 한수미(1990)의 연구에 따르면 싫어하는 경향이 가장 두드러진 식품군은 채소류였으며, 특히 싫어하여 먹지 않는 채소는 호박, 양파, 가지, 미나리, 고사리, 고추잎, 도라지 등이었다.

### 3. 1990년대 한국인의 영양실태 및 식습관 상의 문제점

우리 국민에게 부족 또는 과잉되기 쉬운 주요 영양소를 살펴보면 다음과 같다(이기완 등 1998).

첫째, 가장 부족되기 쉬운 영양소로는 칼슘과 비타민 A를 들 수 있으며, 섭취상황을 개선하기 위해서는 칼슘과

비타민 A가 풍부한 식품의 공급량을 증가시킴과 동시에 대 국민 영양교육을 통하여 올바른 식품 섭취를 유도할 필요가 있다.

둘째, 철분, 비타민 B<sub>1</sub>, 비타민 B<sub>2</sub>, 비타민 C, 그리고 나이아신 등은 국가 전체적으로 볼 때 공급량이나 섭취량에 문제가 없지만 특정 집단, 특히 저소득층의 성장기 아동에서 부족되기 쉬운 영양소로 지적되었으므로 이와 같은 취약집단에 대한 특별한 대책이 있어야 할 것이다.

셋째, 국민 식품 수급 및 섭취 현황을 볼 때, 우리 국민의 식생활이 식물성 급원 위주에서 동물성 급원으로 변화하면서 당질 섭취의 감소와 더불어 지질의 섭취가 증가하는 추세이다. 따라서 이러한 상황의 문제점들을 보다 정확히 진단하기 위하여 국가적인 차원에서 식이 섬유소 및 지방산 섭취실태를 조사할 필요가 있다.

넷째, 외국과 비교할 때 우리나라는 아직 권장량이 설정되어 있지 않은 무기질이 많다. 따라서 이들 영양소의 권장량 설정뿐만 아니라 그 공급량 및 섭취량을 파악하는 일이 시급한 것으로 여겨진다.

다섯째, 소금의 과잉 섭취 문제이다. 소금은 우리 몸의 대사 활동에 꼭 필요한 무기질이지만, 과다한 섭취는 건강상 많은 문제를 일으킨다. 소금이 문제가 되는 것은 소금에 포함된 나트륨 때문이다. 나트륨은 체내 대사에 꼭 필요한 무기질이지만, 이의 과잉 섭취는 고혈압, 심장병, 간질환, 신장 질환 등 광범위한 질병에서 문제가 되고 있다. 따라서 소금의 섭취량을 적절량을 유지하기 위한 조리법과 식습관을 형성하는 것이 매우 중요하다. 따라서 어려서부터 올바른 식습관 지도로 적절한 양이 섭취될 수 있도록 해야 한다.

## III. 연구 방법

### 1. 연구대상 및 조사기간

본 조사연구는 심신의 성장 발달이 매우 왕성한 시기에 있는 광주광역시 초등학교 남녀 어린이들을 대상으로 식습관 및 식품의 기호도를 조사 분석하기 위하여 설문 조사를 한 것이다. 광주광역시 3개 초등학교 어린이들 중 임의로 총 215명을 대상으로 2000년 4월 17일부터 4월

25일까지 설문지법에 의한 조사를 실시하였다. 회수된 설문지 중에서 기재가 불충분한 15부를 제외하고 전체 총 200부를 본 연구의 자료로 이용하였다. 설문 조사는 1차례의 예비 조사와 수정을 거쳐 실시되었다.

## 2. 조사도구

본 연구에 사용된 설문지는 연구자에 의하여 고안된 설문 문항과 문헌조사를 통하여 연구 목적에 적합하도록 개발한 설문 문항을 예비조사를 실시하여 얻어진 결과를 토대로 설문지를 수정 보완하여 작성한 것으로 총 73항으로 구성되어 있다. 설문지는 어린이들이 직접 응답하게 하였으며, 조사내용은 조사 대상 아동의 일반 사항, 식습관조사, 식품 기호도 조사, 식품기호 이유조사의 4개 부분으로 구성되어 있다.

일반 사항은 조사 대상 어린이의 일반적인 특성과 경제 사회적인 가정 형편을 파악하기 위하여 어린이의 성별, 가족수, 주택 형태, 어머니의 직업 유무, 경제 수준, 연간 외식 회수 등으로 구성되어 있다.

식습관은 식사의 규칙성, 과식 및 폭식의 자제력, 편식 정도, 식사에 대한 적극성 등 17개 문항으로 구성되어 있으며, 3단계 평정척도에 따라 응답하도록 하였다.

식품에 대한 기호도는 어린이들에게 비교적 친숙한 음식 44가지를 선정하여 5단계의 리커트식 평정 척도척에 따라 응답하도록 구성하였다.

식품의 선호 이유를 알아보기 위하여 5개의 식단표를 제시하고 그 중 가장 선호하는 것과 가장 싫어하는 것을 고르게 하였으며 각각 고른 이유를 어린이들이 자유롭게 기술하도록 하였다. 또한 어린이들이 밥과 국 및 반찬 3가지로 구성된 식단표를 스스로 만들어 보도록 하였다. 그러나 아동들이 자유 기입하도록 했던 문항의 응답은 통계 처리에 부적절한 응답 내용이 많아 통계 처리에서 제외하였다.

## 3. 조사 자료의 처리 방법

수집된 자료는 SAS(Statistical Analysis System) version 8.0을 이용하여  $\chi^2$ 검증, t검증 및 분산분석(ANOVA)으로 처리하였다.

## IV. 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상 아동의 일반 사항

조사 대상 아동은 남자 95명, 여자 105명으로 남자보다 여자가 10명 더 많았다. 연구 대상 아동들의 가족수는 4~5명인 아동이 164명으로 전체의 82%이며, 2~3명인 아동이 21명(10.5%), 6명 이상이 15명(7.5%)의 순이었다. 연구 대상 아동들의 주거 형태는 아파트가 96명(48%)으로 가장 많았으며, 연립주택 50명(25%), 단독주택 42명(21%), 기타 12명(6%)로 나타났다.

조사대상 어린이 중 43.5%가 어머니가 직업을 가지고 있었으며, 아동들이 직접 응답한 경제적인 수준은 <표 1>과 같이 전체의 과반수인 112명(56.0%)의 아동들이 보통이라고 대답하였으며, 부유함 74명(37.0%), 매우 부유함 12명(6.0%), 빈곤함 2명(1.0%)으로 나타났으며 매우 빈곤하다고 대답한 어린이는 한 명도 없었다. 이 문항은 어린이가 주관적으로 인식하고 있는 자신의 가정 형편이라고 할 수 있다. 일반적으로 자신의 경제적인 형편에 대한 응답은 실제보다 높게 응답한다는 사실이 여러 학자의 연구에 의해 밝혀진바 있다. 따라서 본 연구에서는 어린이들의 주택 규모(방의 개수)도 함께 조사하여 어린이들의 가정 형편을 알아보는 척도로 사용하였다.

조사 대상 어린이의 일년간 외식 회수는 전체의 1/3이 넘는 75명의 어린이가 1년에 13회 이상이라고 대답하여 가장 많았다. 반면 외식을 거의 하지 않는 어린이는 전체의 21.0%로 나타났다.

### 2. 조사 대상 아동의 식습관

#### 가. 식사의 규칙성

어린이들의 규칙적인 식생활을 하는 지를 알아보기 위하여 3개의 문항을 조사하였다. 아침을 꼭 먹고 등교하는 어린이는 60.5%로 나타났으나 전체의 39.5%의 어린이들이 아침 식사를 하지 않거나 거르는 경우가 많은 것으로 나타났다. 식사시간을 규칙적으로 잘 지키는 어린이는 전체의 41.0%, 59.0%의 어린이는 규칙적인 식사를 하지 않는 경우가 많은 것으로 나타났다. 식사량에 대해서는 전체 응답자의 59.5%의 어린이만이 식사량에

〈표 1〉 조사 대상 아동의 일반사항

구 분		N(%)			구 분		N(%)		
		남	여	계			남	여	계
가족 수	2~3명	10(10.5)	11(10.5)	21(10.5)	어머니의 직업유무	유	44(46.3)	43(41.0)	87(43.5)
	4~5명	80(84.2)	84(80.0)	164(82.0)		무	51(53.7)	62(59.0)	113(56.5)
	6명 이상	5 (5.3)	10(9.5)	15(7.5)		계	95(100)	105(100)	200(100)
	계	95(100)	105(100)	200(100)	1년간 외식회수	1~3번	18(18.9)	24(22.9)	42(21.0)
주택형태	단독주택	19(20.0)	23(21.9)	42(21.0)		4~6번	13(13.7)	13(12.4)	26(13.0)
	연립주택	22(23.1)	28(26.7)	50(25.0)		7~9번	12(12.6)	17(16.2)	29(14.5)
	아파트	49(51.6)	47(44.7)	96(48.0)		10~12번	14(14.7)	14(13.3)	28(14.0)
	기 타	5(5.3)	7(6.7)	12(6.0)		13번 이상	38(40.0)	37(35.2)	75(37.5)
	계	95(100)	105(100)	200(100)		계	95(100)	105(100)	200(100)
방의 수	1개	1(1.1)	2(1.9)	3(1.5)	가 정 형 편	매우빈곤	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
	2개	35(36.8)	39(37.1)	74(37.0)		빈곤	1(1.1)	1(0.9)	2(1.0)
	3개	40(42.1)	45(42.9)	85(42.5)		보통	56(58.9)	56(53.3)	112(56.0)
	4개	13(13.7)	12(11.4)	25(12.5)		부유	35(36.8)	39(37.2)	74(37.0)
	5개 이상	6(6.3)	6(6.3)	13(6.5)		매우부유	3(3.2)	9(8.6)	12(6.0)
	계	95(100)	95(100)	200(100)		계	95(100)	105(100)	200(100)

일정한 편이라고 응답하였다. 식사의 규칙성에 대한 이러한 통계 결과는 어린이들의 규칙적인 식생활에 문제점이 많음을 의미한다.

나. 과식 폭식에 대한 자제력

어린이들이 과식하거나, 폭식을 하는 경향이 어떠한가를 알아보기 위하여 3개의 문항을 조사하였다. 〈표 2〉와 같이 배가 불러도 음식을 남기지 않으려고 계속 먹는 경우는 19.0%만이 그렇다고 대답한 반면 49.0%의 어린이는 그렇지 않다고 대답하였다. 여자 어린이 보다 남자 어린이들이 과식하는 경향이 더 많으며, 반면 여자 어린이들은 음식을 남기는 경향이 남자 어린이보다도 훨씬 더 많다는 사실을 알 수 있다.

맛있는 음식이 상위에 많이 남아 있을 때에도 배가 부르면 식사를 그만두는가에 대하여 전체의 91명(45.5%)의 어린이가 그렇지 않다고 응답을 하여 어린이들의 과식은 음식의 종류와 밀접한 관계가 있음을 알 수 있었고

여자보다 남자가 과식을 더욱 많이 하는 경향이 있는 것으로 나타났다.

어린이들의 맛있는 음식으로 친구나 형제들과의 다름 정도에서는 전체의 약 60%에 해당하는 어린이들이 음식 때문에 욕심을 부리는 경우가 있는 것으로 나타났다. 이 문항에 대한 응답은 성별에 따라서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p < 0.05). 이것은 식사 예절에 관한 지도가 어린이들에게 꼭 필요한 요소임을 나타내고 있다고 할 수 있다.

다. 식사에 대한 적극성

이 문항들의 응답 결과를 살펴보면 전체의 반정도 어린이들이 식사 중 다른 일을 하거나, 식사가 마련되어도 부모의 독촉을 받은 후 식사를 하는 것으로 나타났다. 즉 전체의 약 60% 어린이들이 식사시간 중 신문, TV 시청, 독서 등 다른 일을 하는 경우가 많이 있는 것으로 나타났으며, 전체의 약 50% 정도 어린이들은 식사시간

〈표 2〉 식습관조사

구분		예 3	때때로 2	아니오 1	계 N(%)	구분		예 3	때때로 2	아니오 1	계 N(%)		
과식과 폭식에 대한 자제력	음식을 남기는 정도 ***	남	26 (27.4)	31 (32.6)	38 (40.0)	95 (100)	큰음식 섭취 정도	분식에 대한 친숙도 ***	남	51 (53.7)	27 (28.4)	17 (17.9)	95 (100)
		여	12 (11.4)	33 (31.4)	60 (57.1)	105 (100)			여	60 (57.1)	34 (32.4)	11 (10.5)	105 (100)
		계	38 (19.0)	64 (32.0)	98 (49.0)	200 (100)			계	111 (55.5)	61 (30.5)	28 (14.0)	200 (100)
	적절한 식사량 준수 정도 ***	남	34 (35.8)	29 (30.5)	32 (33.7)	95 (100)	음식투정 정도 *	아침 식사는 밥을 먹는가? ***	남	16 (16.8)	35 (36.8)	44 (46.3)	95 (100)
		여	57 (54.3)	29 (27.6)	19 (18.1)	105 (100)			여	15 (14.3)	36 (34.3)	54 (51.4)	105 (100)
		계	91 (45.5)	58 (29.0)	51 (25.5)	200 (100)			계	31 (15.5)	71 (35.5)	98 (49.0)	200 (100)
	음식다툼 정도 *	남	19 (20.0)	39 (41.1)	37 (38.9)	95 (100)	기타 식습관	밥을 물에 말아먹는가? ***	남	61 (64.2)	21 (22.1)	13 (13.7)	95 (100)
		여	20 (19.0)	47 (44.8)	38 (36.2)	105 (100)			여	73 (69.5)	19 (18.1)	13 (12.4)	105 (100)
		계	39 (19.5)	86 (43.0)	75 (37.5)	200 (100)			계	134 (67.0)	40 (20.0)	26 (13.0)	200 (100)
식사에 대한 적극성	식사 중에 다른 일 하는 경향 *	남	24 (25.3)	34 (35.8)	37 (38.9)	95 (100)	밥을 꼭꼭 씹어먹는가? *	남	11 (11.6)	19 (19.5)	52 (52.5)	95 (100)	
		여	26 (24.8)	31 (29.5)	48 (45.7)	105 (100)		여	8 (7.6)	36 (34.3)	61 (58.1)	105 (100)	
		계	51 (25.5)	65 (32.5)	85 (42.5)	200 (100)		계	19 (9.5)	68 (34.0)	113 (56.5)	200 (100)	
	식사를 중요시 하는 태도	남	32 (33.7)	22 (23.2)	41 (43.2)	95 (100)	간식 정도 ***	가족과 함께 하는 식사 경향성 ***	남	56 (59.9)	25 (26.3)	14 (14.7)	95 (100)
		여	21 (20.0)	26 (24.8)	58 (55.2)	105 (100)			여	64 (61.0)	30 (28.6)	11 (10.5)	105 (100)
		계	53 (26.5)	48 (24.0)	99 (49.5)	200 (100)			계	120 (60.0)	55 (27.5)	25 (12.5)	200 (100)
	비 자발적인 식사태도	남	17 (17.9)	28 (29.5)	50 (52.6)	95 (100)	고른음식 섭취 정도	고른음식 섭취 정도 ***	남	47 (49.5)	34 (35.8)	14 (14.7)	95 (100)
		여	19 (18.1)	35 (33.3)	51 (48.6)	105 (100)			여	58 (55.2)	40 (38.1)	7 (6.7)	105 (100)
		계	36 (18.0)	63 (31.5)	101 (50.5)	200 (100)			계	105 (52.5)	74 (37.0)	21 (10.5)	200 (100)
고른음식 섭취 정도	남	30 (31.6)	37 (38.9)	28 (29.5)	95 (100)			남	16 (16.8)	39 (41.1)	40 (42.1)	95 (100)	
	여	30 (28.6)	42 (40.0)	33 (31.4)	105 (100)			여	7 (6.7)	36 (34.3)	62 (59.0)	105 (100)	
	계	60 (30.0)	79 (39.5)	61 (30.5)	200 (100)			계	23 (11.5)	75 (37.5)	102 (51.0)	200 (100)	

\*p <0.05. \*\*p <0.01. \*\*\*p <0.001

에 부모의 독촉을 받고서야 식사를 하는 경우가 많은 것으로 나타나 식사에 대한 기본적인 습관을 형성하기 위한 체계적인 지도가 필요함을 알 수 있다. 특히 식사가 늦어져서 약속 시간에 10분 정도 늦는다고 할지라도 식사를 끝까지 하겠습니까? 라는 질문에 대하여 성별에 따라 응답의 경향이 크게 달랐다. 남자 어린이들은 식사와 약속이 대립되는 상황일지라도 식사를 끝까지 하겠다는 어린이들이 여자 어린이보다도 약 14%가 더 많은 것으로 나타났다. 이러한 응답 결과는 남자 어린이들보다도 여자 어린이들이 불규칙적인 식사를 할 개연성이 더 많음을 나타내는 것이라고 할 수 있다.

라. 고른 음식 섭취

음식을 때때로 가려먹는다고 응답한 어린이까지 포함 하면 전체의 약 70% 정도의 어린이들이 음식을 가리는 것으로 나타났는데 특히 남녀간의 유의한 차이가 있었다( $p < 0.001$ ). 이항자(1989)의 초등학교생을 대상으로 한 연구보고 에서도 67.6%가 편식을 한다고 보고하였다. 일반적으로 어린이들의 편식은 저학년일수록 더욱 심한 것으로 알려져 있다. 초등학교 어린이들의 약 70% 정도가 편식을 하는 것으로 나타난 사실은 편식을 교정하기 위해서 체계적인 지도가 꼭 필요하다는 사실을 의미한다.

밥대신 빵이나 국수 등으로 한끼의 식사를 대신 할 수 없다고 응답한 어린이는 28명(14.0%)뿐으로 대부분의 어린이는 이미 빵이나 국수 등 밥 이외의 식사에 익숙해 있음을 알 수 있다. 어린이들의 식습관이 주식과 부식 간의 뚜렷한 구별이 점차 희박해 지고 있는 것으로 해석 되어 이것은 바람직한 것이라고 할 수 있다.

음식 투정을 안하는 어린이는 전체의 약 15% 정도에 불과한 것으로 나타나 어린이들의 편식 습관에 대한 지도가 절실히 필요함을 알 수 있다.

마. 기 타

먼저 아침 식사로 밥이 아닌 다른 음식을 섭취하고 있는 어린이가 전체의 33%에 해당하였고 밥에 물을 맡아먹는 경우는 전체의 10% 정도의 어린이들이 그렇다고 대답하였다. 밥을 물에 맡아먹을 경우 식사시간이 단축되고, 음식물을 잘 씹지 않고 섭취하는 경향이 많기

때문에 입에서의 침의 분비가 적음은 물론 위안에서 소화액의 회석 작용으로 소화에 부담이 되는 경우가 많아 매우 옳지 않은 식습관 중에 하나이다. 비록 10% 미만의 어린이들이긴 하지만 때때로 그렇다고 응답한 어린이들이 34%나 되는 것은 음식물을 잘 씹어야 하는 이유를 학교에서 반드시 지도해야 할 내용 중 하나라고 할 수 있다.

전체의 12.5%가 밥을 꼭꼭 씹어 먹지 않는다고 응답하여 역시 음식 섭취 방법에 대한 꾸준한 지도가 필요함을 알 수 있다.

식사 이외에도 간식을 하는 어린이가 전체의 약 90%로 나타났다. 이러한 설문 응답 결과는 학교에서 어린이들의 간식에 대한 체계적인 지도를 할 필요가 있다는 점을 알 수 있다.

3. 식품에 대한 기호도

가. 밥류, 빵류, 국수류

우리나라 사람들이 주식으로 삼고 있는 밥류에 대한 어린이들의 기호도를 조사한 결과 <표 3>과 같이 남학생은 쌀밥, 보리밥, 팥밥, 콩밥 순으로, 여학생은 쌀밥, 보리밥, 콩밥, 팥밥 순으로 나타났다. 쌀밥에 대한 선호도가 잡곡밥에 대한 선호도보다 월등히 높게 나타났는데 특히 팥밥이나 콩밥에 대한 선호도는 보리밥에 대한 선호도보다도 더 낮게 나타났다. 이러한 결과는 잡곡밥에 대한 영양학상 이점을 어린이들에게 체계적으로 지도할 필요성이 있음을 나타내는 것이다.

빵류에 대한 기호도는 <표 3>에서 보는 것과 같이 토스트, 야채빵, 단팥빵 순으로 나타났다. 특히 단팥빵의 경우 남녀 성별에 따른 기호도의 차이가 있는 것으로 남자 어린이들이 여자 어린이들보다 단팥빵을 더 선호하였다( $p < 0.05$ ).

국수에 대한 선호도는 대체로 매우 높은 편으로 나타났다. 특히 편의 식품이라고 할 수 있는 라면에 대한 선호도는 주식인 쌀밥의 선호도와 비슷한 것으로 나타났다. 라면과 자장면에 대한 남녀간 선호도는 여자 어린이들 보다 남자 어린이들이 라면이나 자장면을 좋아하는 경향이 훨씬 크다고 할 수 있다( $p < 0.001$ ).

이러한 응답 결과는 편의 식품인 라면의 편리한 점과



〈표 3〉 밥류, 빵류 및 국수류에 대한 기호도

구분		매우 좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우 싫어한다 1	평균	계 N (%)	구분		매우 좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우 싫어한다 1	평균	계 N (%)	
밥류	쌀밥	남	50 (52.6)	25 (26.3)	17 (17.9)	2 (2.1)	1 (1.1)	4.27	95	토스트*	남	60 (63.1)	19 (20.0)	12 (12.6)	3 (3.2)	1 (1.1)	4.41	95
		여	45 (42.9)	38 (36.2)	19 (18.1)	3 (2.9)	0 (0.0)	4.19	105		여	57 (54.3)	25 (23.8)	18 (17.1)	2 (1.9)	3 (2.9)	4.25	105
	보리밥*	남	28 (29.5)	26 (27.4)	29 (30.5)	6 (6.3)	6 (6.3)	3.67	95	야채빵	남	42 (44.2)	25 (26.3)	12 (12.6)	6 (6.3)	10 (10.5)	3.87	95
		여	20 (19.0)	33 (31.4)	36 (34.3)	12 (1.4)	4 (3.8)	3.50	105		여	40 (38.1)	27 (25.7)	21 (20.0)	9 (8.6)	8 (7.6)	3.78	105
	팔팔*	남	15 (15.8)	18 (1.9)	26 (27.4)	20 (21.1)	16 (16.8)	3.38	95	라면***	남	61 (64.2)	22 (23.2)	10 (10.5)	2 (2.1)	0 (0.0)	4.49	95
		여	16 (15.2)	14 (13.3)	25 (23.8)	30 (28.6)	20 (19.0)	2.77	105		여	44 (41.9)	33 (31.4)	19 (18.1)	4 (3.8)	5 (4.8)	4.02	105
콩밥***	남	17 (17.9)	15 (15.8)	21 (22.1)	18 (18.9)	24 (25.3)	2.82	95	국수류	칼국수**	남	57 (60.0)	19 (20.0)	15 (15.8)	2 (2.1)	2 (2.1)	4.34	95
	여	17 (16.2)	16 (15.2)	21 (20.0)	30 (20.0)	21 (20.0)	2.79	105			여	46 (43.8)	31 (31.4)	19 (18.1)	3 (2.9)	4 (3.8)	4.01	105
빵류	단팥빵*	남	37 (38.9)	21 (22.1)	17 (17.9)	16 (16.8)	19 (20.0)	3.91	95	자장면***	남	77 (81.0)	14 (14.7)	3 (3.2)	1 (1.1)	0 (0.0)	4.76	95
		여	25 (23.8)	28 (26.7)	29 (27.6)	13 (12.4)	10 (9.5)	3.43	105		여	50 (47.6)	30 (28.6)	16 (15.2)	5 (4.8)	4 (3.8)	4.11	105

\*p <0.05, \*\*p <0.01, \*\*\*p <0.001

함께 영양학상 이점을 어린이들이 신중히 고려하여 식품을 선택할 수 있는 안목을 기를 수 있도록 체계적인 지도가 필요하다고 할 수 있다.

나. 육류 및 생선류

육류에 대한 기호도는 〈표 4〉와 같이 매우 높은 편으로 나타났다. 조사한 6가지 식품 중 돼지불고기를 제외한 모든 고기류에 대하여 여자 어린이들 보다 남자 어린이들의 육류에 대한 선호도가 훨씬 높은 것으로 나타났다. 남학생은 돼지갈비, 양념통닭, 쇠갈비, 쇠불고기, 돼지불고기, 쇠장조림 순으로, 여학생은 돼지불고기, 돼지갈비, 양념통닭, 쇠불고기, 쇠갈비, 쇠장조림 순으로 나타났다.

생선류에 대한 선호도는 육류나 주식인 밥류와 비교할 때 매우 낮은 것으로 나타났다. 특히 콩치나 고등어 같은 값싼 생선에 대한 기호도는 참치에 비해 월등히 낮은 것으로 나타난 점이 주목할 만하다. 이러한 조사 결과는 식생활 수준이 고급화되면서 어린이들의 기호도

도 함께 고급화되고 있는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 응답 결과는 저 지방의 질 높은 단백질 섭취원인 생선류 식품에 대한 영양상 이점에 대한 지도가 좀 더 필요한 것으로 판단된다.

다. 김치류 및 매운맛 음식

김치는 우리나라 음식 문화를 대표하는 전통 음식으로서 최근에는 외국인에게도 널리 알려져 인기를 더해 가는 식품으로 자리 잡게 되었다. 어린이들의 김치에 대한 기호도는 〈표 5〉에 나타난 바와 같이 김장김치에 대한 선호도가 가장 높았으며, 김치에 대한 어린이들의 식품 선호도는 성별에 따라 유의한 차이가 있었다. 또 어린이들이 매운맛에 대한 선호도가 어떤가를 알아보기 위하여 풋고추 조림에 대한 식품선호도를 조사하였다. 그 결과 매운 음식에 대한 선호도는 다른 음식에 비하여 매우 낮게 나타났으며 여자 어린이보다 남자 어린이가 더 높게 나타났으나 성별간 유의차는 없었다.

〈표 4〉 육류 및 생선류 식품에 대한 기호도

		매우좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우싫어한다 1	평균	계 N(%)	
육 류	쇠불고기 ***	남	71 (74.7)	17 (17.9)	5 (5.3)	2 (2.1)	0 (0.0)	4.65	95 (100)
		여	42 (40.0)	40 (38.1)	16 (15.2)	4 (3.8)	3 (2.9)	4.09	105 (100)
	쇠갈비 ***	남	72 (75.8)	16 (16.8)	6 (6.3)	1 (1.1)	0 (0.0)	4.67	95 (100)
		여	44 (41.9)	35 (33.3)	16 (15.2)	7 (6.7)	3 (2.9)	4.05	105 (100)
	쇠장조림 ***	남	61 (64.2)	15 (15.8)	13 (13.7)	4 (4.2)	2 (2.1)	4.36	95 (100)
		여	41 (39.0)	30 (28.6)	21 (20.0)	7 (6.7)	6 (5.7)	3.89	105 (100)
	돼지 불고기	남	71 (74.7)	14 (14.7)	9 (9.5)	1 (1.1)	0 (0.0)	4.63	95 (100)
		여	72 (52.4)	27 (25.7)	14 (13.3)	4 (3.8)	5 (4.8)	4.98	105 (100)
돼지갈비 **	남	76 (80.0)	12 (12.6)	10 (10.5)	1 (1.1)	0 (0.0)	4.84	95 (100)	
	여	68 (64.8)	27 (25.7)	11 (10.5)	6 (5.7)	4 (3.8)	4.73	105 (100)	
양념통닭 **	남	76 (80.0)	13 (13.7)	4 (4.2)	2 (2.1)	0 (0.0)	4.72	95 (100)	
	여	68 (64.8)	21 (20.0)	10 (9.5)	4 (3.8)	2 (1.9)	4.42	105 (100)	
생 선 류	콩치조림	남	20 (21.1)	19 (20.0)	33 (34.7)	11 (11.6)	12 (12.6)	3.25	95 (100)
		여	15 (14.3)	20 (19.0)	30 (28.6)	23 (21.9)	17 (16.2)	2.93	105 (100)
	고등어조림 *	남	33 (34.7)	24 (25.3)	20 (21.1)	8 (8.4)	10 (10.5)	3.65	95 (100)
		여	23 (21.9)	29 (27.6)	24 (22.9)	15 (14.3)	14 (13.3)	3.30	105 (100)
	참치조림 **	남	49 (51.6)	27 (28.4)	13 (13.7)	4 (4.2)	2 (2.1)	4.23	95 (100)
		여	38 (36.2)	34 (32.4)	21 (20.0)	8 (7.6)	4 (3.8)	3.90	105 (100)
멸치볶음	남	29 (30.5)	19 (20.0)	25 (26.3)	9 (9.5)	13 (13.7)	3.44	95 (100)	
	여	25 (23.8)	25 (23.8)	31 (29.5)	15 (13.3)	9 (8.6)	3.40	105 (100)	

\*p <0.05, \*\*p <0.01, \*\*\*p <0.001

〈표 5〉 김치류 및 매운맛 식품에 대한 기호도

		매우좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우싫어한다 1	평균	계 N(%)	
김치류	김장김치 **	남자	44 (46.3)	22 (23.2)	19 (20.0)	8 (8.4)	2 (2.1)	4.03	95 (100)
		여자	52 (49.5)	27 (25.7)	17 (16.2)	4 (3.8)	5 (4.8)	4.11	105 (100)
	각두기 *	남자	40 (42.1)	23 (24.2)	23 (24.2)	7 (7.4)	2 (2.1)	3.95	95 (100)
		여자	46 (43.8)	24 (22.9)	20 (19.0)	7 (6.7)	8 (7.6)	3.89	105 (100)
매운맛 음식	풋고추 조림	남자	16 (16.8)	9 (9.5)	22 (23.2)	12 (12.6)	36 (37.9)	2.55	95 (100)
		여자	9 (8.6)	12 (11.4)	22 (21.0)	25 (23.8)	37 (35.2)	2.34	105 (100)

\*p <0.05, \*\*p <0.01, \*\*\*p <0.001

라. 국류

어린이들이 선호하는 국류 식품은 <표 6>에서 보는 것과 같이 된장국과 미역국으로 나타났다. 특히 남학생들의 된장국과 미역국에 대한 선호도가 매우 높았다. 그러나 훌륭한 섬유소의 공급원이 될 수 있는 콩나물국과 무국에 대한 선호도는 다른 것에 비하여 낮게 나타났다. 국류에 대한 기호도는 남, 녀 모두 높은 것으로 보인다. 남학생은 된장국, 미역국, 콩나물국, 무국 순으로, 여학생은 된장국, 콩나물국, 미역국, 무국 순으로 기호도가 높게 나타났다. 된장국을 제외한 다른 국류는 모두 성별간 유의한 차이가 있었다(p <0.05). 요즘처럼 육류 섭취량이 높아지고 식생활이 고급화될수록 섬유질의 섭취량에 관심을 기울여야 한다. 따라서 섬유질을 충분히 공급할 수 있는 음식류에 대한 지식을 체계적으로 지도할 필요성이 절실함을 알 수 있다.

마. 튀김류

튀김류 중에서 특히 아동들이 선호하는 식품인 탕수육, 새우튀김, 고구마튀김, 핫도그를 중심으로 조사했다. 튀김류에 대한 일반적인 선호도는 남자가 여자보다 약

간 더 높은 것으로 나타났고 성별에 따른 응답 경향이 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 특히 탕수육에 대한 식품 선호도는 쇠고기 불고기나 양념 통닭보다 훨씬 높은 것으로 나타났다. 튀김류 음식의 품질은 튀김유의 질에 따라 크게 좌우된다. 특히 식용유는 높은 열과 직사광선에 쉽게 산패하며 산패된 식용유로 튀긴 음식은 건강에 매우 해로운 영향을 주는 점을 감안할 때 튀김 음식의 선택법에 대한 체계적인 지도가 필요하다고 판단된다.

바. 당분

어린이들의 단음식에 대한 선호도는 <표 8>에서 보는 바와 같이 아이스크림이 가장 높고, 젤리에 대한 선호도가 가장 낮은 것으로 나타났다. 꿀과 젤리에 대한 선호도는 통계적으로 매우 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p <0.001). 남자 어린이들은 4가지 단맛 식품에 대한 응답에 큰 차이를 보이지 않는 반면, 여자 어린이들은 똑같은 단맛 식품일지라도 식품의 종류에 따라 매우 다른 응답을 나타내었다.

<표 6> 국종류에 대한 기호도

		매우좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우싫어한다 1	평 균	계 N(%)
된장국	남자	48 (50.5)	26 (27.4)	15 (15.8)	4 (4.2)	2 (2.1)	4.20	95 (100)
	여자	47 (44.8)	31 (29.5)	19 (18.1)	6 (5.7)	2 (1.9)	4.10	105 (100)
콩나물국 *	남자	42 (44.2)	24 (25.3)	19 (20.0)	7 (7.4)	3 (3.1)	1.00	95 (100)
	여자	48 (45.7)	30 (28.6)	18 (17.1)	5 (4.8)	4 (3.8)	4.08	105 (100)
미역국 *	남자	52 (54.7)	22 (23.2)	12 (12.6)	4 (4.2)	5 (5.3)	4.18	95 (100)
	여자	60 (57.1)	22 (21.0)	15 (14.3)	5 (4.8)	3 (2.9)	3.87	105 (100)
무국 *	남자	16 (16.9)	19 (20.0)	25 (26.3)	12 (12.6)	23 (24.2)	2.93	95 (100)
	여자	16 (15.2)	18 (17.1)	30 (28.7)	20 (19.0)	21 (20.0)	2.89	105 (100)

\*p <0.05, \*\*p <0.01, \*\*\*p <0.001

〈표 7〉 튀김류에 대한 기호도

		매우좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우싫어한다 1	평 균	계 N(%)
탕수육 **	남자	76 (80.0)	12 (12.6)	5 (5.3)	2 (2.1)	0 (0.0)	4.71	95 (100)
	여자	67 (63.8)	18 (17.1)	12 (11.4)	3 (2.9)	5 (4.8)	4.32	105 (100)
고구마 튀김 *	남자	53 (55.8)	21 (22.1)	15 (15.8)	4 (4.2)	2 (2.1)	4.25	95 (100)
	여자	60 (57.1)	22 (21.0)	15 (14.3)	6 (5.7)	2 (1.9)	4.26	105 (100)
새우튀김 **	남자	62 (65.3)	17 (17.8)	11 (11.6)	4 (4.2)	1 (1.1)	4.42	95 (100)
	여자	54 (51.4)	23 (21.9)	15 (14.3)	5 (4.8)	8 (7.6)	4.05	105 (100)
핫도그 *	남자	64 (67.3)	19 (20.0)	7 (7.4)	4 (4.2)	1 (1.1)	4.48	95 (100)
	여자	59 (56.1)	21 (20.0)	17 (16.2)	3 (2.9)	5 (4.8)	4.20	105 (100)

\*p <0.05, \*\*p <0.01, \*\*\*p <0.001

〈표 8〉 당류에 대한 기호도

		매우좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우싫어한다 1	평 균	계 N(%)
꿀 ***	남자	51 (53.7)	19 (20.0)	15 (15.8)	6 (6.3)	4 (4.2)	4.13	95 (100)
	여자	28 (26.7)	24 (22.9)	29 (27.6)	14 (13.3)	10 (9.5)	3.44	105 (100)
젤리 ***	남자	37 (38.9)	14 (14.7)	17 (17.9)	15 (15.8)	12 (12.6)	3.52	95 (100)
	여자	16 (15.2)	24 (22.9)	22 (21.0)	20 (19.0)	23 (21.9)	2.90	105 (100)
사탕	남자	41 (43.2)	23 (24.2)	17 (17.9)	9 (9.5)	5 (5.3)	3.91	95 (100)
	여자	36 (34.3)	29 (27.6)	24 (22.9)	10 (9.5)	6 (5.7)	3.75	105 (100)
아이스크림 *	남자	71 (74.7)	20 (21.1)	4 (4.2)	1 (1.1)	0 (0.0)	4.73	95 (100)
	여자	79 (75.2)	17 (16.2)	6 (5.7)	2 (1.9)	0 (0.0)	4.62	105 (100)

\*p <0.05, \*\*p <0.01, \*\*\*p <0.001

사. 아동 선호 식품

어린이들이 특별히 선호하는 식품 중 떡볶이, 오뎅, 피자, 햄버거 4개에 대한 선호도를 조사하였다. 응답 결과는 <표 9>에서 보는 것과 같이 4가지 식품 모두 매우 높은 것으로 나타났다. 남학생은 햄버거, 떡볶이, 피자, 오뎅 순으로, 여학생은 떡볶이, 피자, 햄버거, 오뎅 순으로 기호도가 높게 나타났으나 남녀간의 유의한 차는 인정되지 않았다.

아. 기타

그 밖의 5가지 식품에 대한 기호도를 조사하였다. <표 10>에서와 같이 남학생은 옥수수, 고구마, 오징어, 감자, 땅콩 순으로, 여학생은 옥수수, 고구마, 감자, 오징어, 땅콩 순으로 기호도가 높게 나타났으며, 남녀 성별에 따라 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구를 통하여 밝혀진 어린이들의 식습관 및 식품 기호도에 관한 조사 결과는 다음과 같다.

(1) 식습관의 규칙성은 남자 어린이들의 식사 주기가 여자 어린이들보다 더 규칙적인 것으로 나타났다. 이러한 사실은 여자 어린이들이 식사를 거르거나 식사시간을 지키지 않는 빈도가 남자 어린이들보다 더 높은 것으로 나타나 광주광역시 초등학교 여자 어린이들에 대한 규칙적인 식습관 지도의 필요성이 매우 높은 것으로 드러났다.

(2) 남자 어린이들은 여자 어린이보다 과식 및 폭식의 경향이 많고, 여자 어린이들은 남자 어린이들 보다 음식을 남길 개연성이 더 큰 것으로 나타났다.

(3) 조사 대상 어린이의 약 60% 정도가 맛있는 음식을 더 많이 먹려고 욕심을 부리는 것으로 나타나 바른 식사 예절 교육에 대한 필요성이 있는 것으로 밝혀졌다.

(4) 조사 대상 어린이들의 약 70% 정도가 편식을 하는 것으로 나타난 사실은 어린이들의 편식을 교정하기 위하여 체계적이고 지속적인 지도가 얼마나 필요한 것인가를 재삼 확인해 주는 결과라고 할 수 있다. 어린이들의 편식 정도는 저학년일수록 더 심한 점을 감안하면 편식의 교정은 저학년부터 시작되어야 함을 알 수 있다.

(5) 외식과 매식의 빈도가 점차 높아 가고, 간식하는 어린이가 전체의 약 90%에 이르는 것으로 밝혀진 점은 매식과 외식 시의 식사 예절, 간식에 알맞은 식품 선택

<표 9> 아동 선호 식품에 대한 기호도

		매우좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우싫어한다 1	평 균	계 N(%)
떡볶이	남자	71 (74.7)	17 (17.9)	6 (6.3)	0 (0.0)	1 (1.1)	4.65	95 (100)
	여자	74 (70.5)	19 (18.1)	9 (8.6)	2 (1.9)	1 (0.9)	4.55	105 (100)
오 뎅	남자	60 (63.1)	22 (23.1)	9 (9.5)	3 (3.2)	1 (1.1)	4.44	95 (100)
	여자	57 (54.3)	27 (25.7)	15 (14.3)	4 (3.8)	2 (1.9)	4.27	105 (100)
피 자	남자	72 (75.8)	11 (11.6)	6 (6.3)	1 (1.1)	5 (5.3)	4.52	95 (100)
	여자	71 (67.6)	16 (15.2)	9 (8.6)	7 (6.7)	2 (1.9)	4.40	105 (100)
햄버거	남자	69 (72.6)	20 (21.1)	12 (11.4)	5 (4.8)	3 (2.9)	4.99	95 (100)
	여자	64 (60.9)	21 (20.0)	12 (11.4)	5 (4.8)	3 (2.9)	4.31	105 (100)

〈표 10〉 기타 식품에 대한 기호도

		매우좋아한다 5	좋아한다 4	보통이다 3	싫어한다 2	매우싫어한다 1	평 균	계 N(%)
땅콩	남자	40 (42.1)	24 (25.3)	21 (22.1)	7 (7.4)	3 (3.2)	3.96	95 (100)
	여자	43 (41.0)	23 (21.9)	27 (25.7)	8 (7.6)	4 (3.8)	3.63	105 (100)
오징어	남자	52 (54.7)	20 (21.1)	19 (20.0)	4 (4.2)	0 (0.0)	4.26	95 (100)
	여자	50 (47.6)	27 (25.7)	21 (20.0)	4 (3.8)	3 (2.9)	4.11	105 (100)
감자	남자	47 (49.5)	25 (26.3)	19 (20.0)	3 (3.2)	1 (1.1)	4.20	95 (100)
	여자	58 (55.2)	20 (19.0)	18 (17.1)	6 (5.7)	3 (2.9)	4.18	105 (100)
고구마	남자	52 (54.7)	25 (26.3)	16 (16.8)	2 (2.1)	0 (0.0)	4.34	95 (100)
	여자	61 (58.1)	26 (24.8)	14 (13.3)	2 (1.9)	0 (0.0)	4.33	105 (100)
옥수수	남자	67 (70.5)	23 (24.2)	5 (5.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.65	95 (100)
	여자	73 (69.5)	19 (18.1)	9 (8.6)	3 (2.9)	0 (0.0)	4.51	105 (100)

하기 등에 관한 지식과 바른 태도를 형성하기 위한 체계적인 지도가 필요한 것으로 나타났다.

(6) 우리나라의 주식인 쌀밥에 대한 선호도에 비하여 잡곡밥에 대한 선호도가 크게 낮은 것으로 나타났으며, 생선류에 대한 선호도는 육류에 비해 현저하게 낮은 것으로 나타났다.

(7) 어린이들이 튀김류 음식에 대한 선호도가 다른 음식에 비하여 매우 높은 것으로 밝혀졌으며, 어린이들이 라면과 같은 편의 식품에 대한 선호도가 매우 높았다.

따라서 어린이들에게 산패되지 않은 튀김류 음식을 고르는 방법에 대한 지식을 체계적으로 지도할 필요성이 있는 것으로 나타났다.

## 2. 제 언

광주광역시 초등학교 어린이들에 대한 식습관과 식품 기호도에 관한 조사 연구 결과 나타난 이러한 문제점의

해결을 위하여 다음과 같은 제안을 하고자 한다.

(1) 어린이들에게 바른 식습관과 식품에 관한 지식을 지도하기 위하여 초등학교 실과에 이를 지도할 수 있는 지도 영역을 설정하여 지속적으로 지도할 필요가 있다고 본다.

(2) 어린이들의 식습관과 식품에 관한 지식의 지도는 체육, 자연, 바른생활의 관련 내용과 통합하여 지도하는 것을 검토해 볼 필요가 있다고 생각한다.

(3) 어린이들의 식습관은 부모의 식습관의 영향을 많이 받으므로 가정과 연계하여 지도할 수 있도록 지도 방안의 수립이 반드시 필요하다.

(4) 현행 실과 교육과정 중 조리과 조리용품 다루기에 치중되어 있는 내용을 바른 식습관 형성, 식사 예절에 관한 내용도 추가할 것을 검토할 필요가 있다.

본 연구는 광주 지역 초등학교생들의 식습관과 식품 기호도에 관한 일반적인 실태를 파악하고, 그 중에 잠재되어 있는 문제점을 파악하여 어린이들의 올바른 식

습관 지도를 위한 지도 방안을 모색해 보았다. 그러나, 조사 대상과 조사 범위의 한정에서 오는 한계점 때문에 일반적인 방안의 제시에 그쳤고 좀 더 구체적인 지도 방안에 대한 제시에는 한계가 있었다. 또 조리방법에 따른 기호도 조사가 이루어져야 하겠고 올바른 식습관 지도를 위한 좀더 구체적인 지도 방안 모색을 위한 연구가 계속될 필요가 있다.

### 참 고 문 헌

1. 광동경, 류은순, 남순란, 이해상, 김성희, 문혜경, 주세영 (1991). FAST FOOD의 영양에 관한 소비자 및 업체의 의식 구조와 영양적 균형평가에 관한 연구. *한국조리과학회지* 7(3) : 37-46.
2. 교육부(1999). *초등학교 교육과정 해설(IV)*. 169-181. 대한교과서 주식회사, 서울.
3. 김기남(1982). 식습관과 성격적 특성에 관한 연구. *한국영양학회지* 15(3) : 194-201.
4. 김기남, 모수미(1976). 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사 연구. *한국영양학회지* 9(1) : 25-42.
5. 김상애(1988). 급식학교 어린이의 식생활에 대한 고찰. *한국영양학회지* 21(4) : 182-188.
6. 김은영(1999). 초등학생의 급식만족도와 음식기호도 조사. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
7. 김인숙(1988). 인천지역 대학생의 식습관과 기호도에 관한 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
8. 박용섭(1993). *학교급식 운영의 실제*. 시화공단 부설 학교급식 연구소.
9. 박일화, 모수미, 김숙희(1981). *영양원리와 식이요법*. 155-161, 이화여자대학교 출판부, 서울.
10. 방순자(1987). 충주시 여중생의 식사실태와 기호도 조사. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
11. 양덕배(1984). 이상 식습관과 성격특성 요인과 관계 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
12. 오진미(1982). 5학년 아동의 인성특성과 식품기호에 관한 조사연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
13. 유경숙(1994). 여고생의 체중조절 관심도와 식생활 실태에 관한 연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
14. 유마노(1982). 식습관이 건강 영양도에 미치는 영향에 관한 조사연구. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
15. 윤은영, 신은미(1996). 대전지역 초등학교 아동의 식습관에 관한 조사연구. 대전대학교 *생활과학 연구* 제2집 : 69-85.
16. 이기완, 박영심, 박태선, 김은경(1998). *한국인의 식생활 100년 평가( I )*. 176-177, 신광출판사, 서울.
17. 이갑숙(1987). 서울 시내 국민학교 저학년 아동의 식생활 행동에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
18. 이기열, 문수재(1979). *기초영양학 개정판*. 30-36, 수학사, 서울.
19. 이미애(1981). 서울시내 여자 중학생들의 성장 발육과 영양 섭취실태 및 환경요인과의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
20. 이향자(1989). 아동의 식습관 및 식품기호와 성격 특성과의 관계연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
21. 정순자, 김화영(1985) 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구. *대한가정학회지* 23(4) : 106-116.
22. 정혜경(1983). 대전시 사춘기 여학생의 식습관 조사. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
23. 최문규(1981). 식품선호 선향에 따른 잔식량에 관한 연구. 연세대학교대학원 석사학위논문.
24. 한수미(1990). 일부 국민학교 아동의 식품기호 및 식습관과 어머니 영양지식에 관한 조사연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
25. 현기순(1981). *식생활 관리학*. 113-114, 교문사, 서울.
26. Birch L.(1987). The role of experience in children's food acceptance patterns. *J.Am.Diet Assoc.* 87(9) : 536-540.
27. Fetzer, J.N., Solt, P.F., Mckinney, S.(1985). Typology of food preferences identified by nutrition food sort. *J.A.Dietet A.* 85(8) : 961-965.
28. Laskarzewski P., Morrison J.A., Mellies M.J.(1980). Relationships of measurements of body mass to plasma lipoproteins in school children and adults. *Am.J.Epidemiol.* 111 : 395-406.

29. Smoak C.G., Burke G.L., Webber L.S., Harsha D.W., Srinivasan S.S., Berenson G.S.(1987). Relation of obesity to clustering of cardiovascular disease risk factors in children and young adult.: the Bogalusa Heart Study. *Am.J.Epidemiol.* 125: 364-372.