Korean J. Food & Nutr. Vol. 15. No. 1, 50~57 (2002)

THE KOREAN JOURNAL OF FOOD AND NUTRITION
한국식품영양학회

인천광역시 초등학교 4, 5, 6학년의 아침식사 유형과 기호도 조사

조우균† · 박희옥 · 김순미
가천길대학 식품영양과

A Study on Breakfast Patterns and Preference of Elementary School Children in Inchon Area

Woo-Kyoun Cho†, Hee-Ok Park and Soon-Mi Kim
Department of Food and Nutrition, Gachon-gil College, Inchon 405-701, Korea

Abstract

This study was conducted to investigate the breakfast patterns and preference with 380 elementary school student in Inchon city using questionnaires. As a result, the subjects were mostly eaten steamed rice with other side dishes and also expected Korean-style steamed rice as a breakfast. The main reason of skipping meal was lack of time. Gruel, bread, cereal, noodle were hardly selected as a breakfast. BMI(body mass index) and Broca index were normal range. Therefore, these results need to provide nutritional education for the elementary school students and reflect the patterns of breakfast through importance and diversity.

Key words : breakfast patterns, preference, Inchon area.

서 론

아침을 바르게 먹는 일은 하루를 능률적이고 건강하게 보낼 수 있는 원동력을 제공하고 균형된 생활을 위한 올바른 생활습관의 필수 요소이므로 영양학자들은 규칙적인 아침식사를 강조하고 있다.[1~3] 영유아기와 사춘기 중간 단계에 있는 학령기 후반의 아이들은 사물을 정확하게 판단하는 인지 능력이 성숙하며 자아 개념의 발달이 이루어지는 중요한 시기로 이 시기의 건강은 영양과 같은 여러 외적요인에 의하여 영향을 받게 되는데,[4] 특히 초등학생의 식품선택은 가족 구성원들을 비롯하여 학교생활, TV시청과 같은 환경요인에 의하여 영향을 받게 된다.[5] 그래서 균형 있는 식사를 제공하고 올바른 식습관을 형성하는 것은 아동들의 지적, 사회적, 정서적 능력을 향상시킬 수 있으며 이때 습득한 건전한 식습관과 식행동은 일생동안 건강한 식생활을 할 수 있는 토대를 마련해준다.[6]

아침을 거르는 학생은 단백질, 철분의 섭취량이 낮고 간식에서 오는 열량의 비율이 높으며 편식, 간식, 불규칙한 식사 습관이 강할수록 단백질, 지방, 철분, 칼슘 섭취량이 적고 간식에서 오는 열량비율이 높은 것으로 나타났다.[7] 초등학생을 대상으로 한 기호도 조사에서 쌀밥 선호도가 높았으며 나물과 부침류 반찬을 싫어하는 것으로 나타났다.[8] 아침식사로 떡을 먹는 경우는 초등학생보다 고등학생이 더 많았다.[9~10] 우리나라 전체 학생들의 결식율은 5.7%로 나타나고 있으며,[11] 초등학생의 아침 결식은 약 33%로 보고되고 있다.[8] 아침식사 결식은 성별과 비만도에 따라 달라지고 간식섭취와 관련이 있으며,[12] 초등학생들은 특히 성장기에 있고 식습관이 형성되는 시기이므로

† Corresponding author : Woo-Kyoun Cho

이 시기에 아침식사의 중요성에 대한 교육이 이루어지지 않는다면 성장하면서 결식하는 비율이 더 높아질 수 있음을 의미한다. 간식으로 학교나 가정에서 우유를 섭취하는 경우에 대한 연구[13]가 수행되었으며 간식섭취빈도가 높은 식품을 제시하고 있다.[13]

아침식사를 올바르게 규칙적으로 섭취하는 일이 영양균형을 유지하고 우수한 학습 수행능력과 건강한 생활을 위한 필수 요소이나 우리나라에서 아침식사에 대한 체계적 연구가 수행된 바는 아직 없으며 최근에야 국민 건강 홍보차원의 아침식사 중요성을 강조하고 있다.[14~17]

이에 따라 본 연구는 인천지역 초등학생의 아침식사 실태와 경향을 파악하여 아침식사의 중요성을 널리 인지시키고 영양적으로 균형되고 편리하게 사용할 수 있는 아침식단을 제시하기 위한 기초 자료로 사용하고자 실시되었다.

연구방법

1. 조사 대상 및 기간

본 조사는 인천광역시에 있는 5개 초등학교의 4, 5, 6학년을 대상으로 각 학교 2개 학급의 학생 400명을 설문조사하였다. 조사기간은 2001년 12월 7일에서 12월 21일까지였다.

2. 조사 내용 및 방법

설문 내용은 조사대상자의 일반사항, 아침식사의 종류와 횟수, 아침식사 유형과 선택하는 이유, 아침식사 만족도, 가장 먹고 싶은 아침식사의 형태, 용돈과 간식사용 여부, 아침 식사에 걸리는 시간 등을 조사하였다. 또한 체중과 신장에 대한 자료를 얻어 신장과는 상관성이 제일 적고 체지방량과는 상관성이 가장 높다고 알려진 BMI(Body Mass Index=체중(kg)/신장(m^2))와 Broca 지수[Broca Index=실측체중/표준체중. 신장이 151cm 이상인 경우: 표준체중(kg)={신장(cm)−100}*0.9m, 신장이 150cm이하인 경우: 표준체중(kg)=신장(cm)−100]에 의한 비만도를 산정하였다.[18]

3. 자료 분석

총 회수된 400부 가운데 부실 기재된 자료를 제외한 380부를 분석에 사용하였다. 조사자료는 SAS program을 이용하여 전체 응답 수에 대한 각 문항의 응답 수를 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 계산하고 각 변인 간의 통계적 유의성 검정은 Chi-square 검정과 평균차이 검정은 GLM과 tukey test를 이용하여 분석하였다.

Table 1. General characteristics of subjects N(%)

Variables		Father	Mother
Family size	3.6 ± 1.1[1)]		
Education level	≤ High school	183(55.1)	245(71.5)
	≥ College	149(44.9)	98(28.5)
Occupation	Professional	62(17.5)	22(6.0)
	Office worker	165(46.2)	73(20.2)
	Laborer	13(3.7)	19(5.3)
	Unemployed	116(32.6)	184(51.0)
House	Apartment	197(53.7)	
	Tenement	137(37.2)	
	Mansion	33(9.0)	
Breakfast preparer	Father	9(2.5)	
	Mother	338(92.9)	
	Housekeeper	0(0.0)	
	Grand mother	9(2.5)	
	Others	8(2.2)	
Dining time	13.7 ± 6.1[2)]		

[1,2)] Mean ± S.D

결과 및 고찰

1. 일반사항

대상자의 평균 가족 수는 3.5명이었다(Table 1). 부모의 학력은 아버지(50.0%), 어머니(62.7%) 모두 고졸이 가장 많았으며, 아버지 직업은 회사원(46.2%), 어머니 직업은 주부(51.0%)가 가장 많았다. 거주형태는 아파트(53.7%)가 가장 많았으며 연립주택(37.2%)이 다음으로 많았다. 아침식사는 주로 어머니(92.9%)가 준비하였고, 아침식사 시간은 평균 13.7분으로 나타났다. 아동들은 자신의 가족이 사는 수준을 보통(70.0%)이라고 생각한 경우가 가장 많았다.

아동의 신체계측은 Table 2에서와 같이 평균 신장은 143.5cm였고, 평균 체중은 38.2kg으로 나타났다. 이는

Table 2. Height, weight and body indices

Variables	Mean ± SD
Height(cm)	143.5 ± 10.2
Weight(kg)	38.2 ± 15.4
BMI(kg/m^2)	18.1 ± 2.9
Broca Index	0.9 ± 0.4

Table 3. Patterns of breakfast N(%)

Times per week	1~2	3~4	5~6	Every day	Total
Skipping	47(45.2)	18(17.3)	14(13.5)	25(24.0)	104(14 0)
Gruel	8(57.1)	4(28.6)	1(7.1)	1(7.1)	14(1.9)
Steamed rice with others	24(7.6)	41(12.9)	76(24.1)	175(55.4)	316(42.6)
Bread	57(64.8)	14(15.9)	8(9.1)	9(9.1)	88(11.9)
Milk, soy product	31(52.5)	10(16.9)	4(6.8)	14(23.7)	59(8.0)
Cereal	54(65.8)	14(17.1)	5(6.1)	9(11.0)	82(11.1)
Rice cake	13(86.7)	1(6.7)	1(6.7)	0(0.0)	15(2.0)
Instant noodle	24(75.0)	8(25.0)	0(0.0)	0(0.0)	32(4.3)
Pizza	4(66.7)	2(33.3)	0(0.0)	0(0.0)	6(0.8)
Corn, potato, sweet potato	4(57.1)	2(28.6)	0(0.0)	1(14.3)	7(0 9)
Raw powered grain	7(77.8)	0(0.0)	0(0.0)	2(22.2)	9(0 1)
Others	2(22.2)	1(11.1)	1(11.1)	5(55.6)	9(0 1)
Total	275(37.1)	115(15.5)	110(14.8)	241(32.5)	741(100 0)

대한소아과학회[19]에서 발표한 전국 10~11세 남아의 평균신장 137.8cm, 평균체중 34.5kg보다 크게 나타났으며, 교육부 통계연보[20]의 평균 신장 146.3cm, 평균체중 39.7kg과 비교할 때 본 연구 대상자의 평균 신장은 전국 평균 신장보다 2.8cm 작았으며, 체중도 평균보다 1.5kg 적었다. BMI는 평균 18.1로 나타나 BMI 20 미만의 정상 군에 속하였으며 Broca Index에 의한 성장발육 지표는 표준체중의 90~110% 내에 속하였다.

2. 아침식사의 유형과 기호도

아침식사 유형은 Table 3에서 보는 바와 같이 매일 밥과 반찬을 먹는 비율(42.6%)이 가장 많았고 아침을 거르는 경우(14.0%)가 다음으로 많았다. 아침식사로 빵이나 시리얼을 먹는 경우도 각각 11.1%, 11.9%로 나

Table 4. Expected patterns of breakfast N(%)

Times per week	1~2	3~4	5~6	Every day	Total
Gruel	11(50.0)	8(36.4)	0(0.0)	3(13.6)	22(2.2)
Steamed rice with others	25(12.3)	41(20.2)	34(16.8)	103(50.7)	203(20.1)
Bread	35(47.3)	16(21.6)	11(14.9)	12(16.2)	74(7.3)
Cereal	49(38.6)	41(32.3)	9(7.1)	28(22.0)	127(12.6)
Rice cake	14(77.8)	2(11.1)	0(0.0)	2(11.1)	18(1.8)
Instant noodle	28(50.9)	13(23.6)	2(3.6)	12(21.8)	55(5.4)
Pizza	30(50.9)	9(15.3)	6(10.2)	13(22.0)	58(5.7)
Corn, potato, sweet potato	13(52.0)	3(12.0)	3(12.0)	6(24.0)	25(2.5)
saute powdered grain	27(57.4)	7(14.9)	5(10.6)	8(17.0)	47(4.7)
Raw powered grain	8(80.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(20.0)	10(1.0)
Neutraceutical food	6(31.6)	4(21.1)	1(5.3)	8(42.1)	19(1.9)
Milk, soy product	16(28.6)	12(21.4)	10(17.9)	15(26.8)	56(5.5)
Juice	16(31.4)	13(25.5)	7(13.7)	15(29.4)	51(5.0)
Coffee, tea	4(40.0)	1(10.0)	1(10.0)	4(40.0)	10(1.0)
Steak	39(37.5)	24(23.1)	10(9.6)	31(29.8)	104(10.3)
Eggs	25(52.1)	13(27.1)	4(8.3)	6(12.5)	48(4.8)
Ham	29(39.2)	18(24.3)	10(13.5)	17(23.0)	74(7.3)
Others	2(22.2)	1(11.1)	3(33.3)	3(33.3)	9(0.9)
Total	377(37.3)	226(22.4)	116(11.5)	288(28.5)	1,010(100.0)

Table 5. Skipping breakfast N(%)

Reasons of skipping breakfast	Lack of time	19(2.5)	Anything to eat before lunch	Nothing	37 (42.5)
	Low appetite	38(50.0)		Water	20(23.0)
	For more sleeping	14(18.4)		Milk	11(12.6)
	To lose weight	2(2.6)		Cracker, cookies	7(8.0)
	Others	3(4.0)		Candies	8(9.2)
	Total	76(100.0)		Chocolate	1(1.1)
Hungry time	After first class	0(0.0)		Sandwich	1(1.1)
	After second class	12(16.4)		Fruits	2(2.3)
	After third class	35(48.0)			
	At lunch time	25(34.2)		Total	87(100.0)
	Total	72(100.0)			

타났으나 죽을 포함한 다른 유형은 일주일에 한두 번 정도로 드물게 나타나고 있었다.

Table 4에서 아동들이 아침으로 먹고 싶다고 답한 아침식사의 유형을 살펴보면 밥과 반찬을 가장 선호

Table 6. Steamed rice as for breakfast N(%)

Classification							
Reasons for steamed rice	Convenient	Lack of time	Easy to digest	Nutritious	Delicious	Be served	Others	Total
	19(6.5)	2(0.7)	13(4.5)	73(25.0)	54(18.5)	108(37.0)	23(7.9)	292(100.0)
		Times		1~2	3~4	5~6	Every day	Total
Kinds of steamed rice	Steamed rice only			36(14.0)	47(18.3)	50(19.5)	124(48.3)	257(50.5)
	Rice with barley			48(64.0)	14(18.7)	3(4.0)	10(13.3)	75(14.7)
	Rice with bean			53(57.0)	16(17.2)	11(11.8)	13(14.0)	93(18.3)
	Rice with other grain			40(47.0)	9(10.6)	15(17.6)	20(23.5)	85(16.7)
	Total			177(34.8)	86(16.9)	79(15.5)	167(32.8)	509(100.0)
Side dishes	Namul(Korean vegetable)			69(47.2)	43(29.5)	12(8.2)	22(15.1)	146(11.9)
	Fish			91(55.2)	54(32.7)	13(7.9)	7(4.2)	165(13.4)
	Meat			91(55.2)	52(31.5)	17(10.3)	5(3.0)	165(13.4)
	Egg			101(48.8)	55(26.6)	31(14.9)	20(9.7)	207(16.9)
	Seaweeds			52(37.9)	38(27.7)	22(16.1)	25(18.2)	137(11.2)
	Kimchi			28(11.8)	20(8.4)	24(10.1)	165(69.6)	237(19.3)
	Others(Anchovy, squid, sesame leave)			58(34.1)	46(27.1)	28(16.5)	38(22.4)	170(13.9)
	Total			490(39.9)	89(25.1)	147(12.0)	282(23.0)	510(100.0)
Soup	Dried pollack			49(79.0)	8(12.9)	5(8.1)	0(0.0)	62(7.6)
	Brown seaweed			96(66.2)	39(26.9)	5(3.5)	5(3.5)	145(17.7)
	Vegetable(spinach, bean sprout)			55(50.0)	40(36.0)	11(9.9)	5(4.5)	111(13.5)
	Soy bean paste			78(37.1)	76(36.2)	37(17.6)	19(9.0)	210(25.6)
	Meat			53(47.3)	38(33.9)	16(14.3)	5(4.5)	112(13.7)
	Soybean curd			69(53.5)	40(31.0)	12(9.3)	8(6.2)	129(15.7)
	Kimchi			18(35.3)	17(33.3)	13(25.5)	3(5.9)	51(6.2)
	Total			418(51.0)	258(31.5)	99(12.1)	45(5.5)	820(100.0)

하였으며, 시리얼과 스테이크를 먹고 싶다고 응답한 비율도 각각 10% 이상 나타나고 있었다. 이는 아동들이 아침으로 밥과 반찬을 실제로 가장 많이 먹고 있으면서도 밥에 대한 선호도 또한 높게 나타나고 있으며 다른 음식을 아침식사로 시도할 의향도 있음을 보여준다.

아침을 굶는다고 답한 경우는 Table 5에서와 같이 입맛이 없어서(50.0%), 바빠서(25.0%), 늦게 일어나서(18.4%), 체중조절(2.6%) 등으로 나타났으며, 이는 아침에 일어나서 등교할 때까지의 평균 시간이 52분인데 비하여 아침을 굶는 아동들의 경우는 20분 미만으로 답한 비율(53.4%)과 상관성이 있는 것으로 보여진다($p<0.05$). 따라서 아침에 일찍 일어나서 활동하는 시간을 늘려주어 아침시간에 쫓기지 않는다면 아침식사의 결식율을 낮출 수 있음을 의미한다.

아침을 굶고 학교에 가는 경우, 2교시(16.4%)부터 배고픔을 느끼고, 3교시(48.0%)에 가장 많은 학생들이 배고픔을 느끼는 것으로 나타났다. 아침 결식 후 점심 전에는 아무것도 먹지 않거나(42.5%) 물만 마시는 경우(23.0%)가 많았으며 우유나 과자 등을 먹는 비율은 아주 낮았다.

아침으로 죽을 먹는 경우는 응답자 중 3명에 불과했으며 흰죽을 제외하고 다양한 야채, 생선, 고기죽 등은 먹지 않는 것으로 나타났고 죽을 먹는 것이 건강상의 이유 때문이었다.

아침으로 밥을 먹는 경우는 Table 6에서 보는 바와 같이 주로 어머니가 밥을 주기(37.0%) 때문이라고 답하였고, 영양가가 있어서(25.0%), 맛이 있어서(18.5%)

Table 7. Bread as for breakfast

Classification		N(%)				
Reasons for Bread	Convenient	Lack of time	Easy to digest	Nutritious	Delicious	Be served	Others	Total
	27(57.4)	7(14.9)	0(0.0)	0(0.0)	9(31.7)	4(8.5)	0(0.0)	47(100.0)
	Times		1~2	3~4	5~6	Every day		Total
Kinds of bread	Toast		20(68.9)	6(20.7)	1(3.4)	2(6.9)		29(22.1)
	Sandwich		9(69.2)	4(30.8)	0(0.0)	0(0.0)		13(9.9)
	Hard-roll, Baguette		14(73.7)	2(10.5)	2(10.5)	1(5.3)		19(14.5)
	Morning roll		8(57.1)	5(35.7)	1(7.1)	0(0.0)		14(10.7)
	Twist bread		14(58.3)	7(29.1)	3(12.5)	0(0.0)		24(18.3)
	Cake		7(63.6)	1(9.1)	2(18.2)	1(9.1)		11(8.4)
	Doughnut		6(75.0)	1(12.5)	1(12.5)	0(0.0)		8(6.0)
	Pizza		8(88.9)	1(11.1)	0(0.0)	0(0.0)		9(6.9)
	Others		3(75.0)	0(0.0)	1(25.0)	0(0.0)		4(3.1)
	Total		89(67.9)	27(20.6)	11(8.4)	4(3.1)		131(100.0)
Side dishes	Milk, soy products		18(39.1)	6(13.0)	7(15.2)	15(32.6)		31(30.9)
	Coffee, tea		5(55.6)	2(22.2)	0(0.0)	2(22.2)		9(6.0)
	Juice		10(71.4)	2(14.3)	1(7.1)	1(7.1)		14(9.4)
	Soup		5(62.5)	1(12.5)	1(12.5)	1(12.5)		8(5.4)
	Fruits		5(45.5)	5(45.5)	0(0.0)	1(9.1)		11(7.4)
	Jam		4(36.4)	5(45.5)	2(18.2)	0(0.0)		11(7.4)
	Butter, mayonnaise		3(50.0)	2(33.3)	1(16.7)	0(0.0)		6(4.0)
	Cheese, yogurt		6(42.9)	6(42.9)	2(14.3)	0(0.0)		14(9.4)
	Eggs		6(50.0)	2(16.7)	2(16.7)	2(16.7)		12(8.1)
	Ham, sausage, bacon		6(54.5)	3(27.3)	2(18.2)	0(0.0)		11(7.4)
	Corn, potato, sweet potato		5(83.3)	1(16.7)	0(0.0)	0(0.0)		6(4.0)
	Others		1(10.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		1(0.7)
	Total		74(49.7)	35(23.5)	18(12.1)	22(14.8)		149(100.0)

라고 답하였다. 아침에 먹는 밥의 종류는 흰밥(50.5%)이었으며 보리(14.7%), 콩(18.3%), 기타 잡곡(16.7%)의

Table 8. Cereal as for breakfast

Classification			N(%)					
	Convenient	Lack of time	Easy to digest	Nutritious	Delicious	Be served	Others	Total
Reasons for cereal	27(57.4)	4(8.5)	0(0.0)	1(2.1)	14(29.8)	1(2.1)	0(0.0)	47(100.0)
		Times		1~2	3~4	5~6	Every day	Total
Kinds of cereal	Corn flake			16(50.0)	8(25.0)	3(9.4)	5(15.6)	32(30.0)
	Corn frost			8(28.6)	9(32.1)	6(21.4)	5(17.9)	28(26.2)
	Rough flake			3(50.0)	0(0.0)	2(33.3)	1(16.7)	6(5.6)
	Almond flake			8(50.0)	4(25.0)	1(6.3)	3(18.8)	16(15.0)
	Choco-ball			14(63.6)	4(18.2)	3(13.6)	1(4.5)	22(20.6)
	Others			1(33.3)	1(33.3)	0(0.0)	1(33.3)	3(2.8)
		Total		28(46.7)	26(24.3)	15(14.0)	16(15.0)	107(100.0)
Side dishes	Milk, soy products			20(42.6)	11(23.4)	5(10.6)	11(23.4)	47(46.5)
	Coffee, tea			5(71.4)	2(28.6)	0(0.0)	0(0.0)	7(6.9)
	Juice			5(62.5)	2(25.0)	1(12.5)	0(0.0)	8(7.9)
	Soup			2(50.0)	2(50.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(4.0)
	Fruits			4(57.1)	1(14.3)	1(14.3)	1(14.3)	7(6.9)
	Cheese, yogurt			5(50.0)	2(20.0)	3(30.0)	0(0.0)	10(9.9)
	Eggs			4(66.7)	1(16.7)	0(0.0)	1(16.7)	6(5.9)
	Ham, sausage, bacon			5(71.4)	0(0.0)	2(28.6)	0(0.0)	7(6.9)
	Corn, potato, sweet potato			4(80.0)	1(20.0)	0(0.0)	0(0.0)	5(5.0)
		Total		54(53.5)	22(21.8)	12(11.9)	13(12.9)	101(100.0)

Table 9. Rice cake as for breakfast

Classification			N(%)					
	Convenient	Lack of time	Easy to digest	Nutritious	Delicious	Be served	Others	Total
Reasons for cereal	1(25.0)	1(25.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(50.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(100.0)
		Times		1~2	3~4	5~6	Every day	Total
Kinds of cereal	White rice cake			2(33.3)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(28.6)
	Sweet rice cake			3(50.0)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(57.1)
	Sticky rice cake			1(16.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(14.3)
	Fermented rice cake			0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
	Others			0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
		Total		6(85.7)	1(14.3)	0(0.0)	0(0.0)	7(100.0)
Side dishes	Milk, soy products			3(60.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(60.0)
	Juice			0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
	Kimchi juice			0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
	Fruits			1(20.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(20.0)
	Honey, syrup			1(20.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(20.0)
		Total		5(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	5(100.0)

혼식을 하였다. 밥을 먹는 경우에 반찬으로 김치와 계란이 가장 많았고, 국(찌개), 김치를 제외한 반찬의 수는 3~4가지(60.7%)가 가장 많았다. 아침에 주로 먹는 국이나 찌개의 종류는 된장국(25.6%)이며 다음으로 미역국(17.7%)이었다. 아침으로 밥과 반찬을 먹는 경우의 식사 만족도는 아침을 굶는 경우에 비하여 유의적으로 높았다.($p<0.05$)

아침에 빵을 먹는 이유는 Table 7에서와 같이 간편해서(57.4%), 맛이 있어서(31.7%), 시간이 없어서(14.7%) 등의 순서였고, 아침으로 먹는 빵의 종류는 토스트(22.1%)와 단팥빵 및 소보루(18.3%) 등의 순서로 나타났다. 모닝 빵이나 하드롤 뿐만 아니라 아침으로 샌드위치, 케익, 피자 등도 다양하게 나타나고 있었다.

시리얼을 먹는 이유는 간편해서(57.4%)가 가장 많았고, 다음으로 맛이 있어서(29.8%)라고 답한 비율이 높았다. 시리얼의 종류로는 콘푸레이크(30.0%)와 콘푸로스트(26.2%)가 가장 높았으며 우유나 두유를 곁들이는 비율(46.5%)이 높았다.

아침으로 떡을 먹는 이유는 맛이 있다, 간편해서, 시간이 없어서 등이었으며 흰떡, 꿀떡, 절편 등을 선호하였다. 떡과 같이 먹는 음식으로 우유와 두유가 김치 국물보다 우선하였다.

3. 용돈과 간식의 이용

용돈은 일주일에 한 번(34.8%), 매일(27.0%) 순서로 받고 있었고, 매일 평균 585원을 받고 있었다. 간식으로 쓰는 용돈은 일주일에 한 번(42.2%), 매일(41.5%) 받았으며, 매일 평균 375원을 받았고(Table 10), 아침에 결식하는 경우와 식사를 하는 경우 아동들이 집에서 받는 용돈과 용돈을 간식으로 사용하는 액수에는 유의적 차이가 없었다($p<0.05$). 간식으로 Table 11에서 보는 바와 같이 떡볶이(21.7%), 크래커(21.3%), 아이스크림(16.1%)과 음료(15.7%) 등을 먹는 것으로 나타났다.

요약 및 결론

인천광역시 4, 5, 6학년을 400명을 대상으로 아침식사 유형과 기호도를 조사한 결과는 다음과 같다. 매일 밥과 반찬을 먹는 비율(42.6%)이 가장 많았고 아침을 거르는 경우(14.0%)가 다음으로 많았다. 아침식사로 빵, 시리얼, 죽을 포함한 다른 유형은 드물게 나타났다. 또한 아침으로 먹고 싶다고 답한 아침식사의 유형도 밥과 반찬을 가장 선호하였으며 이는 아동들이 아침으로 밥과 반찬을 실제로 가장 많이 먹고 있으면서도 밥에 대한 선호도 또한 높게 나타나고 있음을 보여준다. 아침을 굶는다고 답한 경우는 아침에 일어나서 등교할 때까지의 시간이 유의적으로 짧기 때문으로($p<0.05$) 따라서 아침에 일찍 일어나서 활동하는 시간을 늘려주면 아침식사의 결식율을 낮출 수 있겠다.

이상으로 아침식사는 영양적이고 시간에 부담이 없이 먹을 수 있는 간편한 식사를 선호하며 밥과 반찬에 대한 선호도가 아주 높음을 알 수 있었다.

참고문헌

1. Yim, K. S. : Strategies to improve elderly nutrition: Comparisons of dietary according to the mean nutrient adequacy

Table 10. Relation of pocket money and snack

Classification	Won per every day					
Pocket money	584.6 ± 583.8[1)]					
Frequency	Every day	Per week	A couple of week	Per month	Occasionally	Total
N(%)	87(27.0)	112(34.8)	9(2.8)	99(30.8)	15(4.7)	322(100.0)
Money for snack	375.4 ± 364.5[2)]					
Frequency	Every day	Per week	A couple of week	Per month	Occasionally	Total
N(%)	120(41.5)	122(42.2)	9(3.1)	23(8.0)	15(5.2)	289(100.0)

[1,2)] Mean ± S.D.

Table 11. Kinds of snack N(%)

Cracker	Beverage	Ice cream	Cooked Rice	Bread	Sugar	Candies	Others	Total
163(21.3)	120(15.7)	123(16.1)	166(21.7)	85(11.1)	18(2.3)	57(7.4)	34(4.4)	766(100.0)

ratio. *Korean J Community Nutrition,* **4**(1): 146 56 (1999).
2. Kim, I. S. and Yu, H. H. : Diet qualities by sex and age of adults over thirty years old on Jeon-ju area. *J. Korean Nutrition,* **34**(5): 580~596 (2001).
3. Lee, J. S. and Chung, H. J. : A Study of Female College Students' Breakfast Behavior and Ideal Breakfast Type. *Korean J. Dietary Culture,* **16**(4): 378~87 (2001).
4. Pipes, P. L. : Nutirition in infancy and childhood, pp 195~218. Mosby (1993).
5. Caliendo, M. A. Sanjur. : The dietary status of preschoo children: An ecological approach. *J. Nutr. Educ.,* **10**: 69 (1978).
6. Ro, H. K. and Park, Jong. : Grade and Gender Differences in Dietary Behavior, Food Preference and Perception about Body Image of 4, 5 and 6th Grade Students in Elementary School. *Korean J. Dietary Culture,* **16**(2): 158 69 (2001).
7. Oh, H. S. and Park, H. O. : A Study on dietary intakes of elementary school children according to school foodservice type on Won-ju, *Korean J. dietary Culture,* **15**(5): 338~348 (2000).
8. Ku, P. J. and Lee, K. A. : A survey on dietary habit and nutritional knowledge for elementary school children's nutritional education, *Korean J. Dietary Culture,* **15**(3): 201~213 (2000).
9. Lee, J. S. : A Study on the children's consumption pattern and preference of Korean rice cake, *Korean J. Dietary Culture,* **12**(3): 323~329 (1997).
10. 보건사회부, 95 국민영양결과보고서 (1997).
11. Lee, J. : Study on high school students' consumption pattern and preference of Korean rice cake. *Korean J. Dietary Culture,* **13**(2): 83~89 (1998).
12. Joo, E. J. and Park, E. : Effect of sex and obese index on breakfast and snack intake in elementary school students. *Korean J. Dietary Culture,* **13**(5): 487~95 (1998).
13. Park, S. I. and Bae, S. A. : study on elementary students' milk intake at home and school in Seoul area. *Korean J. Dietary Culture,* **14**(4): 361~69 (1999).
14. Chang, N. S. : Changes in dietary habits of adults with middle and upper income levels in Seoul. *J. Korean Nutrition.* **29**(5): 547~58 (1996).
15. Chang, N. S. : Trends in breakfast consumption patterns of Korean adults. *J. Korean Diet Assoc,* **3**(2): 216~22 (1997).
16. Yang, I. S. : Enhancing the school foodservice management through national school breakfast program. *J. Korean Diet Assoc,* **3**(2): 223~238 (1997).
17. Hwang, H. S. and Lee, J. S. : A study of teacher's breakfast behaviors and ideal breakfast types. *Korean J. Community Nutrition.* **4**(4): 575~586 (1999).
18. Chung, Y. J. and Han, J. I. : Prevalence of Obesity, living habits and parent's characteristics of 5th grade elementary school boys in Taejon City, *Korean J. of Nutr.,* **33**(4): 421~428 (2000).
19. Lee, S. S. : Oh SH, Prevalence of obesity and eating habits of elementary school students on Kwangju, *Korean J. Community Nutrition,* **2**(3): 486~495 (1997).
20. Ministry of education Republic of Korea, Statistical yearbook of education (1995).

(2002년 2월 20일 접수)