

학령기 아동과 그 어머니의 아침결식 상관관계

이채경*, 주현옥**, 김영혜***

*충렬초등학교, 보건교사
**부산대학교 간호학과 시간강사(교신저자)
***부산대학교 간호학과 교수

The Correlation between Skipping Breakfast of school-aged children and Their Mothers

Chae-Kyeng Lee*, Hyeon-Ok Ju**, Young-Hae Kim***

*School Nurse, Choongyul elementary school
**Time Lecturer, Department of Nursing, Pusan Nation University(Corresponding Author)
***Professor, Department of Nursing, Pusan Nation University

ABSTRACT

Purpose : This study was undertaken in order to find out the actual correlation between skipping breakfast of school-aged children and their mothers.

Method : The subjects of this study were 724 children and their mothers. The subjects were selected from two schools out of six offices of education in Busan between December 1 and December 20, 2002.

The collected data was analyzed through real numbers, percentage, mean and standard deviation, cross tabulation, χ^2 -test, t-test, F-test, Scheffe-test and Pearson correlation coefficient using the SPSSWIN 11.0.

Results : The results of this study are summarized as follows. 48.6% of children skipped breakfast while 54.7% of mothers skipped breakfast. The case that both children and mothers skipped breakfast were 37.1%. The correlation of children's skipping breakfast and their mothers characteristics was statistically significant($r=.288(p<0.001)$). There was relationship between the life styles of children and their mothers, but there was no relationship between life styles and the frequency of skipping breakfast.

Conclusion : children are affected by or depend on their mothers eating habits and other tendencies in daily life.

Key Words : skipping breakfast, eating habit

1. 서 론

1. 연구의 필요성

건강은 인간이 행복한 삶을 살아가는데 있어 가장 중요하며, 이는 유전과 환경 그리고 습관에 의해서 결정된다. 식습관은 식생활을 중심으로 형성되는 습성이나 관습을 의미하는 것으로 좋은 식습관은 성장기 아동들에게 필요한 영양을 공급하게 하고 신체적 건강뿐만 아니라 정서나 성격발달에도 좋은 영향을 주며 나아가 아동의 학습태도 및 학습능력에 긍정적인 영향을 준다(김이수, 1998). 식습관은 유아기나 아동기에 형성되어 그 이후의 식습관에 많은 영향을 주므로 어릴 때부터 올바른 식습관을 형성하는 것은 매우 중요하다고 하겠다.

초등학교 시기는 성장 발육이 왕성한 시기이기 때문에 영양소의 요구량이 양적·질적으로 증가하는 만큼 바람직한 식습관을 형성시켜 주어야 하는 시기이기도 하다. 그러나 초등학생의 식사행동에 관한 몇몇 연구(김소미, 2001 ; 변점희, 2000 ; 복혜자, 2001)를 살펴보면, 아침 결식, 불규칙한 식사 및 편식 등 초등학생의 식사행동이 바람직하지 못한 것으로 보고되고 있다. 미국의 한 연구결과에 따르면 10세 아동의 16%, 15세 아동의 19% 정도가 아침을 거르고 있으며, 이들에게는 칼슘, 마그네슘, 리보플라빈, 인산염, 철분 그리고 비타민A, B6 그리고 D 등의 무기질이 일일 권장량의 2/3에도 미치지 못하며, 전체적인 열량 섭취와 단백질, 탄수화물의 섭취도 크게 부족한 심각한 영양불균형이 일어났다고 보고하였다(Butcher-Powell, Bordi, Borja, Cranage & Cole, 2003 ; Nicklas, O'Neil & Leann, 2003; Nicklas, Webber & Berenson, 1993).

아침식사는 전날의 저녁식사 후에 오랜 시간 공복에서부터 음식을 공급하는 것으로 혈당을 정상적으로 유지하게 하므로 성장기 아동들의 학교생활과 건강유지에 중요한 역할을 한다(김숙희, 1999). 아침식사와 학습수행능력에 대한 연구에서 아침을 거른 아동은 약 18시간 동안 공복상태로 있게 되고 이런 장기간의 공복은 대사에 영향을 주어 집중력이 저하되어 학습능력 및 수행도가 감소하며, 결식이 오랜 기간 지속되면 만성적인 영양불량을 초래하여 필수아미노산과 무기질 특히 철분이 결핍되어 학습능력에 지대한 영향

과를 주며, 사회성, 명향함 및 흥미 등의 정서적 기분 변화에도 영향을 미친다고 한다(변점희, 2000; 황혜선, 이진실, 1999). 특히 10대들의 영양결핍은 키가 잘 자라지 않고, 골다공증 및 성적 성숙의 지연을 초래할 수도 있다(Herbold & Frates, 2000). 아침식사의 중요성에 대해서는 여러 방면에서 연구가 되어 오고 있으며 미국의 영양사회협회에서는 9-15세 사이의 아동과 청소년을 위한 10가지 건강한 식생활과 활동에 대한 지침에서 '하루의 일과를 아침식사로 시작하자'라는 것을 첫 번째로 꼽고 있다(National Center for Nutrition and Dietetics, 1998).

초등학생, 중학생, 고등학생의 아침식사의 규칙성을 조사한 연구(김숙희, 1999)에서 아침식사가 건강에 가장 영향을 준다고 생각하고 있으나 학년이 높아질수록 실제 아침식사를 규칙적으로 하지 않는 비율이 높아져 초등학생 시기에 미리 올바른 식습관 형성을 위한 교육과 관심의 필요성이 부각되었다. 이와 같이 아침식사는 영양 균형의 중요성과 학습 수행 능력 및 건강한 생활을 위한 필수 요소임에도 불구하고 현대의 바쁜 일상생활에 의해 아침식사의 중요성과 아침식사를 규칙적으로 먹는 습관이 점차 밀려나고 있는 실정에 처해 있다.

초등학생을 대상으로 아침결식에 관한 연구를 보면 주로 식습관에 관한 연구(김소미, 2001 ; 김이수, 1998 ; 변점희, 2000 ; 장순희, 1997)나 비만관련 논문(강영아, 2000; Berkey, Rockett, Gillman, Field, & Colditz, 2003) 속에 아침결식률이 포함되는 경우가 대부분이다. 최근에는 부모의 식습관과 건강신념이나 가정환경이 아동 식습관이나 비만에 영향을 미친다는 연구들이 보고되고 있으나(김현아, 2000; 이방자, 2000) 주로 비만 아동을 대상으로 비만과의 관련성에 대한 연구들이며 아침결식과 부모의 식습관이나 생활 특성 등과의 관계에 대한 연구는 부족한 실정이다.

초등학생의 경우 가정에서 생활하는 시간이 많고 가족의 식습관과 생활습관에 의해 많은 영향을 받으며 특히 어머니의 건강행위 및 식습관은 아동의 생활 습관에 직접적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으므로(강영아, 2000; 김교련, 2000) 아침결식 역시 어머니의 식습관이나 생활특성과 깊은 관련이 있을 것으로 생각된다.

이에 본 연구자는 초등학생들의 아침결식이 어머

니의 특성이나 생활습관과 깊은 관련성이 있을 것으로 생각되어 아동의 아침결식과 어머니 아침결식 실태 및 어머니와 관련요인을 파악하여 학교보건교육의 기초자료에 활용하기 위해 본 연구를 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 초등학교 학생의 아침결식 실태와 어머니측 관련 특성을 파악하기 위한 것으로 그 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 1) 연구 대상의 일반적 특성과 신체적 특성에 대해서 알아본다.
- 2) 아동과 어머니의 아침결식 실태를 조사하여 모아 간의 관련성을 파악한다.
- 3) 어머니의 일반적 특성, 신체적 및 생활습관에 따른 아동의 아침결식 정도를 파악한다.
- 4) 아침결식 아동과 그 어머니의 제 특성, 신체적 및 생활습관 간의 상관관계를 분석한다.

3. 용어 정의

1) 아침결식

결식이란 ‘끼니를 거른다’는 뜻이며, 특히 아침식사를 거르는 경우를 ‘아침결식이라고 정의한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 초등학교 6학년 아동과 그 어머니를 대상으로 아침결식 실태와 관련요인을 파악하여 아침식사의 중요성을 인지시키고 학교보건교육을 위한 기초 자료를 개발하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상 및 자료 수집 방법

본 연구의 대상자는 초등학교 6학년 아동 724명과 그 어머니이다. 부산시내 12개 학교를 임의 선정하여 각 학교 6학년 2개 학반의 아동과 그 어머니를 대상으로 2002년 12월 1일에서 20일 사이에 구조적 설문지를 이용하여 조사하였다.

자료수집은 연구자가 담임교사와 직접 면담하여 연구의 취지를 설명하고 아동용은 담임교사의 지도아래 곧바로 회수하고 어머니용 설문지는 아동편으로 가정으로 보내 가정에서 작성케 하고 다음날 회수하였

다. 배부한 설문지 총 880부중에서 아동용과 어머니용이 다 완성되어 회수된 설문지가 729부로 회수율은 83%였다. 그 중 5부는 응답 내용이 부적합하여 제외시켰으며 최종 724부를 대상으로 분석하였다.

3. 연구 도구

강영아(2000), 김현아(2000) 및 박현옥(2000) 등의 식습관과 식생활을 조사한 문항을 기초로하여 본 연구의 목적에 부합하도록 수정 보완하여 사용하였으며, 2002년 11월 동래구 2개의 초등학교 3개반 총 120명을 대상으로 예비 조사를 통하여 어머니용과 아동용으로 구분하여 각각 30개 문항으로 확정하였다. 그 중 공통으로 12개 문항씩을 Likert 5점 척도로 측정하고, 통계 분석시 재코딩하여 “매우 그렇다” 5점, “그런 편이다” 4점, “보통이다” 3점, “그렇지 않다” 2점, “거의 아니다” 1점으로 점수가 높을수록 긍정적인 습관 및 태도를 나타내는 것을 의미한다. 또한 아침결식의 정도는 최근 일주일 동안 단 한번이라도 결식한 것부터 점수화하여 최저 1점에서 최고 7점으로 부여하였다.

4. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSSWIN 11.0 프로그램을 이용하여 실수, 백분율, 평균과 표준편차, 교차분석, χ^2 검정, t검정, F검정, Scheffe검정 그리고 Pearson 상관계수로 분석하였다.

III. 고 찰

1. 연구대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 일반적 특성을 보면 성별은 남자 아동 53.2%, 여자아동 46.8%였으며, 가족의 수는 ‘4인 가족’이 61.4%로 가장 많았으며, ‘확대 가족’이 전체의 19.6%이며, 80.4%인 577명이 ‘핵가족’인 것으로 나타났다. 부모의 연령은 ‘40-49세’가 가장 많았으며, 학력은 부모 모두 ‘고등학교 졸업’이 가장 많았다. 어머니의 직업은 ‘직업 없음’이 46.4%인 333명으로 나타났으며, 직업이 있는 경우는 ‘자영업’ 17.1%가 가장 많았다. 아동이 생각하는 가정의 형편은 ‘보통이다’가 74.6%로 가장 많았으며, 가정의 한달 월수입은 ‘101-200만원’이 40.3%로 가장 많은 것으로 나타났다(표1-1).

신체적 특성을 살펴보면 남자아동, 여자아동 각각

<표1-1> 연구대상자의 일반적 특성

N(%)

특 성	구 분	N=724(100)		
성 별	남	385(63.2)		
	여	339(46.8)		
가 정 형 편	아주 넉넉하다	14(1.9)		
	넉넉하다	134(18.5)		
	보통이다	536(74.0)		
	가난하다	35(4.8)		
	무응답	5(.7)		
형 제 서 열	외 아 들	51(7.1)		
	외 동 딸	27(3.7)		
	첫 째	268(37.1)		
	둘 째	323(44.5)		
	셋째이상	55(7.6)		
가 족 수(명)	2	13(1.8)		
	3	71(9.8)		
	4	446(61.6)		
	≥5	194(26.8)		
부 모 연 령		부	모	
	<40	67(9.3)	240(33.2)	
	40-49	615(84.9)	478(66.0)	
부 모 학 력		부	모	
	≥50	42(5.8)	6(.8)	
	중졸이하	50(6.9)	84(11.6)	
	고졸	335(46.3)	433(59.8)	
	대졸	280(38.7)	187(25.8)	
부 직 업	대학원졸	44(6.1)	15(2.1)	
	무응답	15(2.1)	7(1.0)	
		부	모	
	무	8(1.1)	333(46.0)	
	전 문 직	143(19.8)	65(9.0)	
	사 무 직	139(19.2)	43(5.9)	
	생 산 직	66(9.1)	61(8.4)	
노 무 직	34(4.7)	11(1.5)		
자 영 업	자 영 업	249(34.4)	123(17.0)	
	기 타	71(9.8)	82(11.3)	
	무 응 답	14(1.9)	6(0.8)	
	월수입(만원)	≤100	85(31.0)	11.8
		101~200	289(39.9)	40.3
		201~300	197(27.2)	27.4
		301~400	87(12.0)	12.1
≥401		60(8.3)	8.4	
가 족 형 태	무 응 답	6(.8)		
	확대가족	141(19.5)	7.5	
	핵가족	577(79.7)	10.9	
	무응답	6(.8)	1.2	
		80.4		

※ 평균 가족수 4.19±0.76명, 어머니의 평균연령 40.9±3.2세

의 평균신장은 153.3±8.2cm, 153.0±6.3cm이며, 평균 체중은 각각 46.0±10.5kg, 42.9±7.6kg으로 나타났다. 남·여 아동의 BMI 평균은 각각 19.4±3.4, 18.3±2.5로 나타났다. 그리고 대상 아동 아버지의 평균 신장은 171.9±4.6cm, 평균체중은 68.7±8.0kg이며, 어머니의 평균 신장은 160.0±4.3cm, 평균체중은 55.5±6.1kg으로 나타났으며, BMI 평균은 아버지 23.2±2.4, 어머니 21.7±2.3으로 나타났다(표1-2).

<표1-2> 연구대상자의 신체적 특성 N = 724

구분	신체적 특성		
	신장(cm)	체중(kg)	BMI(kg/m ²)
특성	M±SD*	M±SD	M±SD
남자 아동	153.3±8.2	46.0±10.5	19.4±3.4
여자 아동	153.0±6.3	42.9±7.6	18.3±2.5
아버지	171.9±4.6	68.7±8.0	23.2±2.4
어머니	160.0±4.3	55.5±6.1	21.7±2.3

M±SD* ; 평균과 표준편차

2. 아동과 어머니의 아침결식 실태

본 연구 대상 아동의 아침결식 실태는 조사 대상자 724명중 48.6%인 352명이 규칙적인 식사를 하지 않는 것으로 답하였으며, 대상아동의 어머니의 아침결식을 분석한 결과는 54.7%가 결식하는 것으로 답하여 아동의 결식에 비해 어머니의 결식률이 더 높게 나타났다(표2-1).

<표2-1> 아동과 어머니의 아침결식 실태 N(%)

결식여부	아침결식빈도	어머니	
		아동 N=724	어머니 N=724
비결식	0 회	372(51.4)	328(45.3)
결식	1 회	118(16.3)	123(17.1)
	2 회	60(8.3)	70(9.7)
	3 회	42(5.8)	62(8.6)
	4 회	39(5.4)	64(8.8)
	5 회	37(5.1)	41(5.7)
	6 회	33(4.5)	16(2.2)
	7 회	23(3.2)	20(2.7)
결식소계		352(48.6)	396(54.7)

* 연구 대상 전체 아동의 평균결식 빈도 1.47회/주
결식 아동의 평균결식 빈도 3.02회/주

아동과 어머니의 아침결식 관련성을 분석한 결과는 아동의 결식여부와 어머니의 결식여부 간에는 통계적

으로 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다($\chi^2=128.78, p<.001$). 어머니가 결식하는 경우 아동이 결식하는 비율은 37.1%인 반면, 어머니가 결식하지 않는 경우 아동이 결식하지 않는 비율은 33.8%로 나타났다.

<표2-2> 아동과 어머니의 아침결식 관계 N=724

구분	어머니		χ^2 (p)
	결식	비결식	
아 결식	269(67.9)	83(25.3)	128.778 (.000)
동 비결식	127(32.1)	245(74.7)	
계	396(100.0)	328(100.0)	

3. 어머니의 일반적 특성 및 생활습관에 따른 아동의 아침결식

어머니의 일반적 특성에 따른 아동의 아침결식 정도를 살펴보면 어머니의 연령, 직업, 가족형태, 어머니의 BMI 등에 따른 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 아침식사의 내용에 따른 아침결식 정도는 통계적으로 유의한 차이를 나타냈는데, 전통적인 식사인 ‘밥, 국, 반찬’으로 아침식사를 하는 아동이 ‘기타’종류로 아침식사를 하는 아동보다 결식빈도가 더 낮은 것으로 나타났다($t=-4.78, p<.001$)(표3-1).

어머니의 식생활습관에 따른 아동의 아침결식정도를 살펴보면, 어머니가 규칙적인 생활을 하는지에 따른 아동의 아침결식 빈도에 유의한 차이($F=6.17, p<.001$)가 나타났으며, 사후 검정결과, “그렇지 않다”라고 답은 한 집단과 “보통이다”라고 답한 집단 간에, 그리고 “그렇지 않다”라는 집단과 “그런 편이다”라는 집단 간에 유의한 차이를 보였다($p<.05$). 또 어머니가 규칙적으로 식사하는지에 따른 아동의 아침결식 빈도에 유의한 차이($F=2.85, p<.05$)가 있었으며, 사후검정 결과는 “그렇지 않다”라는 집단과 “그런 편이다”라는 집단 사이에 유의한 차이를 보였다($p<.05$). 또한 가족이 아침식사를 함께 하는지와 아동의 아침결식 빈도 간에 유의한 차이($F=8.03, p<.001$)를 보였으며, 사후 검정 결과 “거의 그렇지 않다”라고 답한 집단과 “그런 편이다”라고 답한 집단사이, “거의 그렇지 않다”라고 답한 집단과 “보통이다”라고 답한 집단사이, 그리고 “그렇지 않다”는 집단과 “그런 편이다”는 집단 사이에 유의한 차이를 보였다($p<.05$)(표3-2).

<표3-1> 어머니의 일반적 특성에 따른 아동의 아침결식

특 성	구 분	N=352	아침결식빈도 (M±SD)	t or F	p
모 연령	<40	118	3.12±1.9	0.770	.464
	40-49	232	2.95±2.01		
	≥50	2	2.00±4.14		
모 학력	≤중졸	37	2.84±1.89	1.553	.213
	고졸	227	3.15±2.02		
	≥대졸	85	2.73±1.92		
모 직업	무	154	2.94±1.88	-0.756	.450
	유	196	3.10±2.07		
월수입(만원)	≤100	49	3.53±2.09	1.308	.267
	101~200	140	2.96±2.03		
	201~300	95	2.83±1.87		
	301~400	39	2.85±1.83		
	>401	26	3.35±2.08		
가족 형태	확대 가족	74	3.04±1.99	0.241	.809
	핵 가족	273	2.99±1.97		
모 BMI	마른체중	17	3.47±2.18	0.709	.547
	정상	236	3.04±1.98		
	과체중	65	2.75±1.93		
	비만	31	3.10±1.96		
아침식사 내용	밥, 국, 반찬	294	2.80±1.90	-4.780	.000
	그 외 및 기타	57	4.12±2.00		
하루중빠짐없이 식사	예	203	2.68±1.91	-3.859	.000
	아니오	148	3.49±2.01		

※ 무응답은 제외함

<표3-2> 어머니의 신체지각 및 생활습관에 따른 아동의 아침결식 N=352

문항	구분	n	M	± SD	F	p
자신이 뚱뚱하다고 생각 하십니까?	매우 그렇다	16	3.1250	2.0616	0.590	.670
	그런편이다	82	3.1829	2.1089		
	보통이다	154	2.8571	1.9112		
	그렇지 않다	68	3.0588	1.9538		
	거의 그렇지 않다	31	3.3226	2.1195		
자녀가 뚱뚱하다고 생각하십니까?	매우 그렇다	13	4.4615	2.2217	2.285	.060
	그런편이다	56	3.1786	2.0459		
	보통이다	112	2.7857	1.9098		
	그렇지 않다	96	3.0833	2.0244		
	거의 그렇지 않다	75	2.9333	1.8912		
규칙적인 생활을 하시는 편입니까?	매우 그렇다	20	3.0000	1.7770	6.170	.000
	그런편이다	136	2.7426 ^a	1.9360		
	보통이다	133	2.8346 ^a	1.8877		
	그렇지 않다	57	4.1754 ^b	2.1055		
	거의 그렇지 않다	6	2.6667	1.2111		
평소 식사를 규칙적 으로 하십니까?	매우 그렇다	21	3.2857	2.1247	2.852	.024
	그런편이다	132	2.7348 ^a	1.8404		
	보통이다	103	2.8252	1.9775		
	그렇지 않다	85	3.5882 ^b	2.0719		
	거의 그렇지 않다	10	3.2000	2.0440		
규칙적인 식사가 건강 에 중요한 요인으로 생 각하십니까?	매우 그렇다	128	2.9297	1.8451	0.368	.831
	그런편이다	201	3.0547	2.0620		
	보통이다	20	3.2000	2.1423		
	그렇지 않다	2	3.0000	2.8284		
	거의 그렇지 않다	1	5.0000	-		
아침식사가 중요하다고 생각하십니까?	매우 그렇다	133	2.8045	1.8523	1.574	.195
	그런편이다	174	3.0747	2.0794		
	보통이다	34	3.3235	1.9497		
	그렇지 않다	11	3.9091	1.9725		
	거의 그렇지 않다	0	-	-		

문항	구분	n	M	± SD	F	p
자녀에게 규칙적으로 식사하도록 지도하십니까?	매우 그렇다	79	2.6709	1.8308	1.576	.180
	그런 편이다	205	3.0098	2.0316		
	보통이다	51	3.5294	1.9734		
	그렇지 않다	16	3.2500	2.0166		
	거의 그렇지 않다	1	4.0000	-		
아침식사를 함께 모여서 하십니까?	매우 그렇다	14	2.4286	1.7852	8.031	.000
	그런 편이다	93	2.3441 ^a	1.5287		
	보통이다	80	2.7375 ^a	1.8332		
	그렇지 않다	136	3.4853 ^c	2.1636		
	거의 그렇지 않다	29	4.1034 ^b	2.0061		
식사분위기가 화목합니까?	매우 그렇다	42	3.1667	2.0591	0.777	.541
	그런 편이다	181	2.9116	1.9301		
	보통이다	119	3.1092	2.0244		
	그렇지 않다	7	3.2857	2.4976		
	거의 그렇지 않다	2	5.0000	1.4142		
날씬해지려고 식사량을 줄여본 적있습니까?	매우 그렇다	14	3.7143	2.0542	1.077	.368
	그런 편이다	96	2.7292	1.8438		
	보통이다	83	3.0361	2.0509		
	그렇지 않다	97	3.1134	1.9731		
	거의 그렇지 않다	62	3.1613	2.1054		
아침식사를 하지 않은 날에 배가 고픈니까?	매우 그렇다	43	3.0233	2.1984	3.185	.014
	그런 편이다	172	2.6744	1.8413		
	보통이다	82	3.4146	2.0120		
	그렇지 않다	44	3.6136	2.0822		
	거의 그렇지 않다	10	3.2000	2.0440		
저녁 간식을 먹습니까?	매우 그렇다	7	3.8571	1.5736	0.746	.561
	그런 편이다	100	3.0900	2.1372		
	보통이다	107	3.1028	1.9325		
	그렇지 않다	115	2.8087	1.9006		
	거의 그렇지 않다	23	3.1739	2.1031		

※ 무응답은 제외함.

※ a, b, c 는 Scheffe 보정에 의한 차이임.

4. 아침결식 아동과 그 어머니의 제 특성간의 상관관계

아침결식 아동과 그 어머니의 아침결식 빈도, BMI, 및 식생활습관 간의 상관관계를 분석한 결과는 다음과 같다(표 4). 아동의 주당 아침결식 빈도는 어머니의 아침결식 빈도($r=.288, p<.001$), 어머니의 규칙적인 생활여부($r=-.166, p<.01$), 아침식사의 중요성에 대한 인식($r=-.134, p<.05$), 가족이 아침식사를 함께하는지($r=-.281, p<.001$) 등과 상관성을 나타내었다. 아동의 규칙적인 생활여부는 어머니의 규칙적인 생활여부($r=.194, p<.001$), 식사분위기 화목여부($r=.182, p<.001$), 어머니의 규칙적 식사여부($r=.194, p<.001$) 등과 통계적으로 유의한 상관성을 나타내었다. 아동의 BMI는 어머니의 주당 아침결식빈도($r=.154, p<.001$), 규칙적인생활여부($r=-.135, p<.01$), 어머니의 BMI($r=.216, p<.001$), 자신이 뚱뚱한지에 대한 인식($r=-.267, p<.001$), 날씬하려고 식사량 줄임($r=.264, p<.001$) 등과 통계적으로 유의한 상관이 있었다.

어머니의 BMI는 저녁간식($r=-.124, p<.05$), 아동 BMI($r=.216, p<.001$), 어머니가 뚱뚱한지에 대한 인식($r=.519, p<.001$) 등과 통계적으로 유의한 상관성이 있었으며, 어머니가 날씬하려고 식사량을 줄이는 것과 아동이 날씬하려고 식사량을 줄이는 것도 통계적으로 유의한 상관이 있었다($r=.297, p<.001$).

IV. 논 의

본 연구는 초등학교 6학년과 그 어머니를 대상으로 아침결식 실태를 알아본 후 어머니와 아동의 아침결식 관련성을 알아보기 위한 것이다. 아침결식과 관련된 대부분의 연구가 아동 개인을 대상으로 실시되었으나 본 연구는 식생활과 관련된 부분이 어머니와 밀접한 관련이 있을 것으로 생각되어 아동과 어머니 모두의 아침결식 실태를 조사하고 그 상관성을 분석한 최초의 논문이라 할 수 있겠다. 그러나 본 연구는 아동과 어머니를 쌍으로 연구 대상으로 선정해야 하는 어려움으로 인해 무작위 대단위 표집을 하지 못한 점이 이 연구의 제한점이라고 할 수 있겠다.

본 연구 대상자의 아침결식 실태는 조사 대상자 724명중 48.6%인 352명이 아침식사를 규칙적으로 하지 않는 것으로 답하여 김소미(2001)의 44%, 변점

희(2000)의 38.3% 보다 높게 나타났다. 본 연구의 결식률이 타 연구에 비해 높게 나타난 이유는 결식을 측정에서 1주일 중 단 한 번이라도 아침결식을 한 것부터 측정하여 최도의 민감성이 높았기 때문으로 생각된다.

한편 어머니의 아침결식은 54.7%로 아동에 비해 어머니의 결식률이 더 높게 나타났으며, 어머니가 결식하는 경우 아동이 결식하는 비율은 37.1%인 반면, 어머니가 결식하지 않는 경우 아동이 결식하지 않는 비율은 33.8%로 나타나 어머니의 결식이 아동의 결식과 관련되어 있음을 알 수 있다. 이는 부모의 식습관과 아동의 식습관의 관계를 연구한 많은 연구(김이수, 1998 ; 김진양, 2002 ; 변점희, 2000 ; 복혜자, 2001)들의 결과와 일치하고 있다. 또한 아침결식을 하는 어머니가 그렇지 않는 어머니보다 자녀의 아침을 결식시킬 비율은 6.25배 높게 나타났다. 이처럼 한 번 몸에 배인 식습관은 영양 섭취에 커다란 영향을 미치게 되며, 아동기부터 습관화된 아침결식은 성인기로 계속 이어져 아동 자신은 물론 훗날 2세의 식습관에도 좋지 않은 영향을 줄 것이다. 이에 보건교육 담당자인 보건교사는 보건교육 시간을 통해서 아침식사의 중요성과 장기적인 아침결식에 따르게 될 영양결핍의 문제나 부작용을 아동에게 교육할 뿐 아니라 어머니 교실 등을 통해 보건교육프로그램에 어머니를 포함시켜야 할 것이다.

어머니의 식생활습관에 따른 아동의 아침결식 빈도를 살펴보면 아동의 아침결식은 어머니의 생각이나 태도보다는 생활습관이나 행위에 대하여 영향을 받고 있다. 이는 부모의 식습관이 긍정적인 경우는 자녀도 좋은 식습관을 보였으나, 부정적인 경우는 자녀도 같은 경향을 보였다고 한 김교련(2000)의 연구 결과에서 처럼 아동은 부모의 긍정적인 습관에 대해서 더 큰 영향을 받는다고 볼 수 있다. 부모의 아동 식습관에 미치는 영향에 대하여는 이미 알려진 바가 많으며, 급식 학교와 비급식 학교 학생의 식생활 양상을 비교한 연구(김이수, 1998)에서도 비급식 학교 학생의 영양지식이 더 높게 나타나 부모가 학교나 교사보다 더 많은 영향을 미친다고 할 수 있다. 그러므로 부모가 건전한 식습관을 형성하는 것이 보다 중요하다고 볼 수 있다.

아침결식 아동의 아침결식 빈도, BMI 그리고 생활행태와 그 어머니의 아침결식 빈도, BMI 그리고 생활

<표 4> 아침결식 아동과 그 어머니의 제 특성간의 상관관계분석

어머니 아동	주당아침 결식빈도	규칙적인 생활여부	규칙적인 식사가 건강요인	아침 식사의 중요성	아침 식사를 함께하는지	식사 분위기가 화목한지	아침식사 않으면 배가고픈지	저녁 간식을 먹는지	모 BMI	자신이 뚱뚱한지	대상 자녀가 뚱뚱한지	날씬하려고 식사량줄임	규칙적으로 식사하는지	자녀에게 규칙적인 식사지도
주당 아침 결식 빈도	.288***	-.166**	-.049	-.113*	-.281***	-.039	-.134*	.053	-.060	-.007	.070	-.043	-.166**	-.120*
규칙적인 생활 여부	-.135*	.194***	.031	.020	.097	.182***	.049	-.093	.060	.028	.093	.077	.194***	.121*
규칙적인 식사가 건강 요인	-.043	.023	.159**	.078	.027	.094	.052	.022	.019	.016	.041	-.026	.023	.096
아침식사의 중요성	-.025	.063	.178***	.118*	.101	.042	.061	.024	.084	.051	-.009	.042	.063	.102
아침식사를 함께 하는지	-.257***	.203***	-.019	.113*	.457***	.065	.109*	-.052	.031	.001	.088	.061	.203***	.144**
식사 분위기가 화목한지	-.010	.132*	.108*	.059	.104	.358***	-.005	.017	-.067	-.058	.069	-.052	.132*	.141**
아침식사않으면 배가고픈지	-.026	.042	.065	.009	.155**	-.037	.045	.088	-.030	.012	-.069	.012	.042	.050
저녁 간식을 먹는지	-.038	.052	.063	-.054	.075	.027	-.046	.241***	-.124*	-.123*	-.192** *	-.166**	.052	.055
학생 BMI	.154**	-.135*	-.140**	-.085	-.096	.048	-.056	.015	.216***	.267***	.710***	.264***	-.135*	-.075
자신이 뚱뚱한지	.007	-.168**	-.077	-.052	-.024	.066	-.015	.061	.133*	.209***	.657***	.296***	-.168**	-.096
어머니가 뚱뚱한지	.049	-.043	.062	.026	.078	.087	-.017	-.079	.519***	.477***	.236***	.351***	-.043	.014
날씬하려고 식사량 줄임	.127*	-.165**	-.028	.013	-.019	.011	-.058	.062	.083	.141**	.358***	.297***	-.165**	-.103
식사 않으면 아담 치는지	-.120*	.106	.106*	.150*	.188***	.043	.157**	.068	.038	.032	-.061	.018	.106*	.162**
부모님 강요로 식사하는지	-.075	.004	.096	.077	.081	-.099	.072	.014	-.008	.024	-.131*	.006	.004	.055

* p < .050 , ** p < .010 , *** p < .001

행태간의 상관 관계를 분석한 결과 대상 아동의 아침결식 빈도와 어머니와의 아침결식 빈도에 대한 상관성은 $r=.288(p<.001)$ 로 약한 상관성을 보여 아동의 아침결식은 어머니와 관련성이 있음을 알 수 있다.

신체상에 관한 문항 즉, BMI와 신체지각, 그리고 날씬해지려고 식사량을 줄여 본적이 있는지의 문항에 대하여 높은 상관성을 보이고 있다. BMI와 자신의 신체지각에 대한 상관성은 어머니보다 아동이 더 높게 나타났으나, BMI와 다이어트의 욕구에 대한 관련성은 아동보다 어머니가 더 높은 것을 알 수 있다. 이는 자신의 현대의 미적 기준이 지나치게 바른 체형을 선호하여 신체상이 왜곡되어 있고, 다이어트 열풍을 일으키고 있는 사회적 분위기라고 여겨진다.

아동과 어머니의 식생활습관 간의 상관성은 높게 나타났으나, 생활행태들과 아침결식 빈도 사이에는 ‘아침식사를 함께 하는지’의 문항 사이에만 $r=-.281(p<.001)$ 로 약한 부적 상관을 나타냈을 뿐 별 다른 관련성을 나타내지 않았다. 이는 앞의 문헌에 나타난 바와 같이, 이 시기는 벌써 아동들의 자아의식이 발달하고 가치관이 형성되어 가는 시기임을 입증하고 있다고 할 수 있다. 그러므로 여러 가지 습관들이 형성되어 고착되기 이전인 사춘기 이전부터 아동들의 올바른 가치관 형성과 바른 생활습관 및 식습관 형성을 위하여 어른들이 모범을 보일 수 있는 자세가 필요하다고 하겠다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 주요결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 남학생 비율은 53.2%, 여학생은 46.8%였으며, 형제 서열로 둘째가 44.5%로 가장 많았다. 가족수는 ‘4인 가족’이 가장 많았으며, 핵가족이 80.4%로 대부분이었다. 어머니의 평균연령은 평균 40.9세로 나타났으며, 학력은 고졸이 가장 많았고 직업이 없는 경우가 46.4%로 가장 많았다.
2. 본 연구 대상아동의 아침결식률은 48.6%로 나타났으며, 어머니의 아침결식률은 54.7%로 아동보다 더 높게 나타났다. 아동과 어머니가 동시에 아침을 결식하는 경우가 37.1%에 해당하였다.
3. 어머니의 제 특성에 따른 아동의 아침결식은 일

반적인 특성이나 BMI에 따른 유의한 차이는 없으므로 나타났으나, 어머니의 생활행태에 따른 아동의 아침결식 빈도에는 여러 문항에서 유의한 차이를 나타냈다.

4. 아침결식 아동과 그 어머니의 제 특성간의 상관 관계를 분석해 본 결과 서로의 아침결식 빈도에 대한 상관계수가 $r=.29(p<.001)$ 로 약한 상관성을 보였으며, 신체상에 관한 문항에 대해 모두 높은 상관성을 보였다. 그리고 아동과 어머니의 생활행태에 관한 상관성은 높게 나타났으나, 생활행태들과 아침결식 빈도에는 관련성을 나타내지 않았다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때 아침식사의 중요성과 필요성에 대한 보건 정책적 교육과 홍보를 적극적으로 실시하여 바람직한 아침식사 습관을 유도할 수 있어야 하겠다. 연구의 필요성에서 언급한 바와 같이 아동은 어머니의 식습관과 생활습관에 영향을 받거나 의존하고 있으며, 본 연구결과 아동의 행동은 부모의 긍정적인 습관이나 생활행태에 대해서 많은 연관성을 보이고 있다. 그러므로 자녀의 올바른 식습관 형성을 위한 부모들의 관심과 아침식사를 독려하여 아침을 결식하지 않는 데 더 많은 노력이 필요하다고 본다.

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 1) 어머니를 대상으로 아침결식의 원인을 규명하는 연구를 연구가 필요하다.
- 3) 아침식사의 중요성과 장기적으로 아침결식시 뒤따르게 될 영양상의 불균형 및 부작용에 대한 보건 교육을 아동뿐 아니라 부모를 대상으로 실시할 것을 권장한다.

참고 문헌

강영아. 초등학생과 어머니의 소아비만에 대한 지식, 태도, 및 실천간의 관련성. 영남대학교 대학원 석사 학위 논문, 2000.

김교련. 어머니의 식생활 태도와 자녀의 식습관에 대한 조사 연구. 영남대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2000.

김소미. 초등학교 6학년 아동의 사회 인구학적 요인과 체위요인에 따른 식습관과 영양지식에 관한 연구.

- 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2001.
- 김숙희. 아침식사의 규칙성이 영양소 섭취와 학업성취도, 체력에 미치는 영향. *대한영양사회학술지* 1999; 5(2): 215-224.
- 김이수. 서울과 대전지역의 초등학교 5학년 학생의 식생활 실태 및 관련 변수. *고려대학교 교육대학원 석사학위 논문*, 1998.
- 김진양. 일부벽지 농촌 초등학생 가정의 식생활 환경, 아동의 식사행동 및 철 영양상태조사. *공주대학교 교육대학원 석사학위 논문*, 2002.
- 김현아. 부모의 식습관과 건강신념이 아동 비만에 미치는 영향. *서울대학교 간호학과 석사논문*, 2000.
- 박현옥. 경기지역 일부 초등학교 비만학생의 영양지식 수준 및 식생활 태도 평가. *연세대학교 교육대학원 석사학위 논문*, 2000.
- 변점희. 초등학교 5·6학년 아동의 식생활 행동에 관한 연구. *성신여자대학교 교육대학원 석사학위 논문*, 2000.
- 북혜자. 남녀 초등학생의 식습관이 인성 및 정서에 미치는 영향. *고려대학교 교육대학원 석사학위 논문*, 2001.
- 이방자. 초등학교 아동의 가정환경 변인이 그들의 식생활 양상에 미치는 영향. *대구교대초등교육연구논총*, 2000; 15: 195-208.
- 장순희. 초등학교 아동들의 식습관과 식품기호도에 관한 조사연구 ; 부산광역시 초등학교 아동들을 중심으로. *한국교원대 대학원 석사학위논문*, 1997.
- 황혜선, 이진실. 교사들의 아침식사행동 및 이상적 아침식사 유형을 위한 연구. *대한지역사회영양학회지*; 4(4): 575-586.
- Berkey, C. S., Rockett, H. R., Gillman, M. W., Field, A. E., Colditz, G. A. Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *International Journal of Obesity*. 2003; 27(10): 1258-1266.
- Butcher-Powell, L. M., Bordi, P. L., Borja, M., Cranage, D. & Cole, C. Factors Affecting Breakfast Intake in Children. *Topics in Clinical Nutrition*. 2003; 18(2): 130-135.
- Cranage, D. & Cole, C. Factors Affecting Breakfast Intake in Children. *Topics in Clinical Nutrition*. 2003; 18(2): 130-135.
- Herbold, N.C & Frates, S.E. Update of nutrition guidelines for the teen: trends and concerns. *Current Opinion in Pediatrics*, 2000; 12: 303-309.
- National Center for Nutrition and Dietetics, 10 tips to healthy eating and physical activity for you : A brochure for kids from 9-15 years, 1998.
- Nicklas, T. A., O'Neil, C., & Myers, L. The Importance of Breakfast Consumption to Nutrition of Children, Adolescents, and Young Adults. *Nutrition Today*. 2004; 39(1): 30-39.
- Nicklas, T. A. Importance of breakfast and ready-to-eat cereals, Presented at the Meeting on Breakfast and Performance, Napa Vally, CA., 1995; Aug.; 28-30.
- Nicklas, T. A., Bao W, Webber L. S., Berenson G. S. Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children, *Journal of The American Dietetic Association*, 1993; 93: 886-891.