

충남 일부 지역 초등학생의 아침식사 관련 요인 및 선호도 조사

김명희¹ · 지원정² · 최미경¹ · 김은영^{3*}

¹공주대학교 식품영양학과, ²공주대학교 영양교육대학원, ³숙명여자대학교 식품영양학과

Breakfast Patterns and Preferences of Elementary School Students in the Chung-nam Area

Myung-Hee Kim¹, Weon-Jeong Ji², Mi-Kyeong Choi¹ and Eun-Young Kim^{3*}

¹Department of Food & Nutrition, Kongju National University, Chungnam 340-702, Korea

²Department of Nutrition Education, Graduate School of Education, Kongju National University, Chungnam 340-702, Korea

³Department of Food & Nutrition, Sookmyung Women's University, Seoul 140-742, Korea

Abstract

We examined breakfast patterns and preferences in 420 elementary school students (216 boys, 206 girls) in the Chung-nam area. About thirty percent of the subjects had breakfast irregularly. The main reasons for skipping breakfast were having a 'poor appetite' and being 'busy'. The person who prepared breakfast was the 'mother' in both groups. Subjects were satisfied with 'Korean style' menu but dissatisfied with 'rice porridge-style'. Multiple regression analysis indicated that the 'frequency of having breakfast' was positively related to the subject's 'frequency of having breakfast with their mother'. On the other hand, the frequency of having breakfast was negatively related to feeling obligated to have breakfast. The multiple regression analysis also indicated that a Korean style 'breakfast preference' was positively related to the mother's age and negatively related to their 'wake-up time'. A 'breakfast preference for bread and milk' was positively related to 'bed time' and negatively related to the 'age of the father'. Our results will provide critical information for the nutritional education of elementary school students.

Key words : Breakfast factors, breakfast preference, elementary school students.

서 론

초등학생 시기는 규칙적인 학교생활과 활발한 신체 활동으로 인해 영양소 요구량이 크게 증가하며, 이 때 형성된 식습관이 정상적인 성장과 평생 건강의 기초가 된다(Kim & Kim 2010). 그러나 우리나라 학생들은 열량 위주의 간식 섭취 증가, 불규칙한 식생활, 야식의 과다한 섭취 등 바람직하지 못한 식습관이 문제점으로 제기되고 있으며, 특히 아침식사를 거르는 식습관은 학동기 아동들의 중요한 식생활 문제로 지적되고 있다(Kim *et al* 2010).

아침식사는 전날 저녁부터 공복 상태인 신체에 열량 및 영양소를 공급해 주는 하루 생활의 원동력이다(Yi & Yang 2006). 아침식사 섭취는 폭식, 과식, 잦은 간식의 섭취를 줄여 비만이나 만성 질환의 위험을 낮추고, 학생들의 오전 수업 시간에 학업 수업 능력에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Nicklas *et al* 2000). 그런데 실제 아침 결식을 추이를 살펴보면 2007년 초등학생은 11.4%, 청소년은 26.0%, 20대

성인은 46.0%로 나타나(Kim & Kim 2010), 연령이 증가할수록 아침 결식 비율은 증가되는 것을 알 수 있다. 또한 초·중·고등학생들은 건강에 가장 영향을 미치는 식사를 아침 식사로 인식은 하고 있지만, 많은 학생들이 아침식사를 불규칙적으로 섭취하고 있거나 결식하는 것으로 나타나(Yeoh *et al* 2009), 단순히 아침식사의 중요성만을 강조하는 것은 효용성이 부족한 것으로 보인다.

초등학교 시기에 형성된 식습관은 성인기에 이르기까지 지속적으로 이어지고, 평생의 건강을 좌우하며, 바람직하지 못한 식생활을 개선할 수 있는 최적의 시기이다(Kim *et al* 2010). 초등학교 시기는 아직 식사를 자립적으로 해결하지 못하기 때문에 부모의 양육태도와 생활환경이 아동의 건강상태와 식생활에 영향을 미친다(Kim MJ 2011). 부모의 양육태도와 자녀의 식생활에 대한 선행 연구들은 부모의 양육태도에 따라 청소년의 과일 섭취 수준(Kremers *et al* 2003), 신체 활동(Schmitz *et al* 2002), 올바른 식습관(Golan & Crow 2004), 식사 빈도(Berge *et al* 2010)가 달라진다고 보고하여 부모와 가족의 환경적 요인들이 아동의 식습관에 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

* Corresponding author : Eun-Young Kim, Tel : 82-2-710-9465, E-mail : paperkey11@daum.net

이에 본 연구에서는 식습관이 형성되는 시기인 초등학생을 대상으로 아침식사 섭취 실태와 아침식사 형태별 선호도 조사 및 아침식사에 영향을 주는 요인들을 분석하고, 이를 통해 아침식사의 중요성을 강조함과 동시에 보다 기호성이 높고 영양적으로 우수하고 편리하게 사용할 수 있는 아침식사 유형을 제시하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 2010년 6월 7일부터 6월 25일까지 충청남도에 소재한 초등학교 5, 6학년에 재학 중인 남녀 학생 445명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구자가 조사 내용과 주의 사항을 설명한 후 학생들이 직접 설문지에 기입하도록 하였다. 회수한 설문지 중에서 응답이 불충분한 25부를 제외하고, 총 420부(94.4%)를 자료 분석에 이용하였다.

2. 연구 내용 및 방법

본 연구의 조사 도구는 일반 사항, 생활 습관, 아침식사 섭취 실태, 아침 메뉴 선호도에 관한 문항으로 구성 및 개발하였다. 본 조사에 사용한 설문지는 선행 연구를 수집하여 고찰한 후 적합한 부분을 선택하고, 연구 목적에 부합하도록 재구성하여 작성하였다(Cho *et al* 2002, Choe *et al* 2003, Chung *et al* 2004, Yeoh *et al* 2009). 완성된 설문지를 통해 조사 대상자의 일반 사항 및 생활 습관, 아침식사 섭취 실태, 아침식사 빈도 영향 요인, 아침식사 선호도에 관한 부분을 조사하였다. 일반 사항과 생활 습관에서는 조사 대상자의 부모님 연령, 교육 정도 및 직업과 조사 대상자의 기상과 취침 시간, 야식 섭취 여부를 조사하였다. 아침식사 섭취 실태와

아침식사 빈도에 영향을 주는 요인을 분석하기 위하여 아침식사 빈도, 결식 이유, 결식이 학교생활에 주는 영향, 식사 준비자와 부모님의 아침식사 횟수, 아침식사 빈도에 따른 가정·환경적 요인을 조사하였다. 아침식사 메뉴의 선호도를 알아보기 위하여 아침식사 메뉴를 한식, 빵과 우유, 시리얼과 우유, 죽, 음료 한 컵의 5가지 항목으로 나누어 선호도를 조사하였다. 개발된 문항들은 5, 6학년 30명을 대상으로 예비 조사를 실시한 후 설문지 내용을 수정, 보완하여 도구를 확정하였다.

3. 통계처리

수집한 자료는 SPSS Program(Version 18.0)을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반 사항, 생활 습관, 아침식사 실태, 아침 메뉴 선호도에 차이가 있는지 알아보고자 범주형 변수의 경우 χ^2 -test를 이용하였고, 아침식사 빈도와 아침 메뉴 선호도에 미치는 영향 요인을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 통계분석의 유의수준은 0.05로 정하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성 및 생활 습관

조사 대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 전체 대상자 420명 중 남학생은 216명(51.4%), 여학생은 204명(48.6%)이었다. 조사 대상자 아버지 연령은 남학생은 41~50세(71.3%), 36~40세(22.2%)였고, 여학생은 41~50세(66.2%), 36~40세(28.4%)로 나타났다. 어머니 연령은 남학생은 36~40세(47.7%), 41~50세(43.1%)였고, 여학생은 36~40세(54.4%), 41~50세(39.2%) 순으로 나타났다. 아버지의 학력은 남학생은 대졸(49.5%), 고졸(26.4%)이었고, 여학생은 대졸(50.5%),

Table 1. General characteristics of subjects

Variable	Boys(n=216)	Girls(n=204)	Total(n=420)	N(%)	
				χ^2	
Age of father	30~35	5(2.3)	2(1.0)	7(1.7)	6.741
	36~40	48(22.2)	58(28.4)	106(25.2)	
	41~50	154(71.3)	135(66.2)	289(68.8)	
	51~60	9(4.2)	6(2.9)	15(3.6)	
	>60	0(0.0)	1(0.5)	1(0.2)	
Age of mother	30~35	14(6.5)	10(4.9)	24(5.7)	2.888
	36~40	103(47.7)	111(54.4)	214(51.0)	
	41~50	93(43.1)	80(39.2)	173(41.2)	
	51~60	5(2.3)	2(1.0)	7(1.7)	
	>60	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	

Table 1. Continued

	Variable	Boys(n=216)	Girls(n=204)	Total(n=420)	χ^2
Education level of father	Elementary school	3(1.4)	3(1.5)	6(1.4)	1.578
	Middle school	3(1.4)	2(1.0)	5(1.2)	
	High school	57(26.4)	61(29.9)	118(28.1)	
	University (college)	107(49.5)	103(50.5)	210(50.0)	
	Graduate school	19(8.8)	14(6.9)	33(7.9)	
Education level of mother	Elementary school	6(2.8)	2(1.0)	8(1.9)	7.311
	Middle school	2(0.9)	9(4.4)	11(2.6)	
	High school	83(38.4)	75(36.8)	158(37.6)	
	University (college)	88(40.7)	87(42.6)	175(41.7)	
	Graduate school	11(5.1)	11(5.4)	22(5.2)	
Job of father	Unemployed	1(0.5)	1(0.5)	2(0.5)	5.587
	Production and laborers	30(13.9)	26(12.7)	56(13.3)	
	Service jobs and sales person	31(14.4)	36(17.6)	67(16.0)	
	Clerical	115(53.2)	97(47.5)	212(50.5)	
	Professions	19(8.8)	17(8.3)	36(8.6)	
	Others	18(8.3)	19(9.3)	37(8.8)	
Job of mother	Housewife	80(37.0)	92(45.1)	172(41.0)	12.418
	Production and laborers	10(4.6)	7(3.4)	17(4.0)	
	Service jobs and sales person	41(19.0)	30(14.7)	71(16.9)	
	Clerical	33(1.5)	44(21.6)	77(18.3)	
	Professions	41(19.0)	24(11.8)	65(15.5)	
	Others	5(2.3)	6(2.9)	11(2.6)	
Wake-up time (o'clock)	~6 : 30 a.m.	23(10.6)	19(9.3)	42(10.0)	5.881
	6 : 30~7 : 00	49(22.7)	59(28.9)	108(25.7)	
	7 : 00~7 : 30	94(43.5)	94(46.1)	188(44.8)	
	7 : 30~8 : 00	46(21.3)	28(13.7)	74(17.6)	
	8 : 00 a.m.~	3(1.4)	2(1.0)	5(1.2)	
Bed time (o'clock)	~9 : 00 p.m.	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1.567
	9 : 00~10 : 00	40(18.5)	37(18.1)	77(18.3)	
	10 : 00~11 : 00	115(53.2)	103(50.5)	218(51.9)	
	11 : 00~12 : 00	48(22.2)	51(25.0)	99(23.6)	
	12 : 00 p.m.~	12(5.6)	13(6.4)	25(25.0)	
Eating something before bed time (2 hours ago)	Do not eat at all	54(25.0)	54(26.5)	108(25.7)	5.127
	1~2 times a week	107(49.5)	108(52.9)	215(51.2)	
	3~5 times a week	30(13.9)	31(15.2)	61(14.5)	
	Daily eats	25(11.6)	11(5.4)	36(8.6)	

고졸(29.9%)인 것으로 나타났다. 어머니의 학력은 남학생은 대졸(40.7%), 고졸(38.4%), 여학생은 대졸(42.6%), 고졸(36.8%)순이었다. 아버지 직업은 남학생은 사무직(53.2%), 서비스 및 판매직(14.4%), 생산직(13.9%)이었고, 여학생은 사무직(47.5%), 서비스 및 판매직(17.6%), 생산직(12.7%)인 것으로 나타났다. 어머니 직업은 남학생은 주부(37.0%), 서비스 및 판매직(19.0%), 전문직(19.0%)이었고, 여학생은 주부(45.1%), 사무직(21.6%), 서비스 및 판매직(14.7%)이라고 답하였다.

조사 대상자의 생활 습관을 조사한 결과, 아침에 일어나는 시간은 전체 대상자에서 7시~7시 30분(44.8%), 6시 30분~7시(25.7%), 7시 30분~8시(17.6%)였다. 잠자리에 드는 시간은 전체 대상자에서 10시~11시(51.9%), 11시~12시(23.6%), 9시~10시(18.3%)인 것으로 나타났다. 이는 초등학교를 대상으로 한 Yi & Yang(2006)의 연구에서 기상 시간은 7시~7시 30분(45.0%), 6시 30분~7시(24.4%)였고, 취침 시간은 10~11시(42.4%), 11시~12시(27.6%)순이었다는 보고와 유사하였다.

잠들기 2시간 전에 간식을 먹는가에 대한 조사를 한 결과, 남학생의 25.5%, 여학생의 26.5%를 제외한 대상자들이 잠들기 2시간 전에 간식을 먹는다고 답하였고, 남학생의 11.6%, 여학생의 5.4%는 매일 야식을 먹는다고 답하였다. 잦은 야식은 고열량 섭취로 인해 비만을 유발하게 되고, 위장장애를 일으키는 등 여러 건강상의 문제를 야기한다(Geliebter A 2001). 초등학교 아동은 올바른 식습관을 학습해야 하는 시기이며, 특히 야식은 늦은 취침과 다음날 아침 결식으로 이어지는 것으로 알려지고 있으므로(Kim et al 2011), 야식이 올바른 식습관에 미치는 부정적인 영향에 대한 지속적인 교육을 통해 야식을 하는 생활 습관을 가지지 않도록 하는 교육이 필요할 것으로 보인다.

2. 아침식사 섭취 실태

조사 대상자의 아침식사 섭취 실태에 대한 결과는 Table 2와 같다. 아침식사를 하는 빈도는 전체 학생의 68.1%가 '매일 먹는다'고 답하였다. 이는 매일 아침식사를 한다는 초등학교 학생이 68.9%였다는 Yi & Yang(2006), 64.3%였다는 Kim KH(2010)의 연구와 유사한 결과였다. Yi & Yang(2006)은 매일 아침식사를 하는 초등학교 학생은 68.9%였지만, 학년이 증가할수록 그리고 상급학교로 갈수록 아침식사를 거르는 학생의 비율이 높아진다고 하였다. 본 연구에서도 남학생의 31.5%, 여학생의 32.4%는 일주일에 한 번 이상 아침식사를 거른다고 답하였는데, 어릴 때부터 규칙적으로 아침 먹기 습관을 생활화하도록 하는 교육이 필요할 것으로 보인다.

아침식사를 하지 않는 이유로는 남학생 45.9%, 여학생 44.8%가 '입맛이 없어서', 남학생 43.9%, 여학생 38.1%가 '시간이 없어서'라고 답하였다. Cho et al(2002)은 초등학교

를 대상으로 한 연구에서 아침식사 결식 이유로 입맛이 없어서(50.0%), 바빠서(25.0%), 늦게 일어나서(18.4%), 체중 조절을 위해서(2.6%) 순이라고 하였다. Yi & Yang(2006)은 초등학교 학생의 아침 결식 이유로 입맛이 없어서(42.5%)였다고 보고하였고, Lee et al(2001)도 입맛이 없어서(41.3%), 늦잠을 자서(17.4%)라고 하여 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

아침식사를 하지 않음으로써 학교생활에 주는 영향을 조사한 결과, 남학생 36.6%, 여학생 40.7%는 '수업에 집중이 안 된다'고 답하였다. 아침식사를 하지 않은 것이 점심 식사에 영향을 주는가에 대한 질문에서 '적당히 먹는다'는 응답에서 남학생은 25.9%이나, 여학생은 36.8%로서 더 높은 비율을 보였고, '더 많이 먹게 된다'고 응답한 경우 남학생은 16.2%이나, 여학생은 9.3%에 불과하여 남녀 학생별로 유의적인 차이를 나타내었다($p < 0.05$). Cho et al(2002)은 아침을 굶고 학교에 가는 경우 학생들이 2교시(16.4%)부터 배고픔을 느끼고, 3교시(48.0%)에 가장 많은 학생들이 배고픔을 느끼는 것으로 나타났다고 하였다. 또한 아침 결식 후 점심 전에는 아무것도 먹지 않거나(42.5%), 물만 마시는 경우(23.0%)가 많았으며, 우유와 과자 등을 먹는 비율은 매우 낮았다고 하였다. Oh & Park(2000)의 연구에서는 아침식사를 거른 학생들은 아침식사를 섭취한 학생에 비하여 간식으로부터 에너지 섭취량이 유의하게 많다고 하였고, Affenito et al(2005)은 아침식사를 하는 식습관을 가진 청소년의 체질량지수가 아침 결식을 하는 청소년들에 비해 낮았다고 보고하였고, Oh & Park(2000)의 연구에서는 아침식사를 거른 학생들은 아침식사를 섭취한 학생에 비하여 간식으로부터 에너지 섭취량이 유의하게 많다고 보고하였다. 또한 Chang & Kim(2003)은 아침 결식률이 높을수록 식사에 질이 불량하고 결식 후에는 폭식이 따른다고 보고하였으나, 본 조사 결과에서는 아침 결식 후 점심 식사에서 더 먹게 된다는 경향이 남학생 16.2%, 여학생 9.3%라고 하여 차이가 있었다. 아침식사를 하는 사람들은 혈액 내 포도당 수준이 증가함에 따라 기억력이 향상되고 인지능력을 높이는 효과가 있는 것으로 보고되고 있으며(Yi & Yang 2006), 특히 아동들에게 아침식사는 학습 능력과 밀접한 관계가 있고, 올바른 성장과 비만 방지에 긍정적인 영향을 줄 수 있기 때문에(Kleinman et al 2002) 아동들에게 아침식사의 중요성을 교육하는 것이 필요할 것으로 생각된다. 또한 아동들의 적절한 영양섭취와 식사에 질을 개선하기 위해서는 단순히 아침 결식을 방지하는 차원이 아니라, 양질의 아침식사를 권장하는 것도 필요하다고 사료된다.

평소에 아침식사를 준비하는 사람은 누구인지 조사한 결과, 전체 학생의 85.0%가 '엄마'라고 답하였고, 그 다음으로는 남학생은 '아빠(7.4%)', '스스로(4.2%)', '조부모(3.2%)'라

Table 2. Food habits of subjects

					N(%)
Variable		Boys(n=216)	Girls(n=204)	Total(n=420)	χ^2
Frequency of having breakfast	Not eating	9(4.2)	7(3.4)	16(3.8)	0.564
	1~2 times/week	10(4.6)	9(4.4)	19(4.5)	
	3~4 times/week	19(8.8)	17(8.3)	36(8.6)	
	5~6 times/week	30(13.9)	33(16.2)	63(15.0)	
	Always eating	148(68.5)	138(67.6)	286(68.1)	
Reason for skipping breakfast	Have no time	43(43.9)	40(38.1)	83(41.0)	9.214
	Poor appetite	45(45.9)	47(44.8)	92(45.3)	
	Not delicious	3(3.1)	1(1.0)	4(2.0)	
	Night eating	1(1.0)	1(1.0)	2(1.0)	
	Habitually	3(3.1)	12(11.4)	15(7.2)	
	Not prepared	1(1.0)	3(2.9)	4(1.9)	
	Others	2(2.0)	1(1.0)	3(1.5)	
Effect on skipping breakfast	Not affect	46(21.3)	48(23.5)	94(22.4)	6.420
	Hard to concentrate on class	79(36.6)	83(40.7)	162(38.6)	
	Causing having junk food	7(3.2)	1(0.5)	8(1.9)	
	Tend to less activity	8(3.7)	11(5.4)	19(4.5)	
Affect on eating lunch after skipping breakfast	Eat more	35(16.2)	19(9.3)	54(12.9)	9.775*
	Eat adequately	56(25.9)	75(36.8)	131(31.2)	
	Eat in a hurry	9(4.2)	12(5.9)	21(5.0)	
	Not at all	41(19.0)	40(19.6)	81(19.3)	
How often your father eat breakfast (/week)	Not eating	5(2.3)	4(2.0)	9(2.1)	6.017
	1~3	31(14.4)	22(10.8)	53(12.6)	
	4~6	35(16.2)	52(25.5)	87(20.7)	
	Always eating	139(64.4)	120(58.8)	259(61.7)	
How often your mother eat breakfast? (/week)	Not eating	8(3.7)	7(3.4)	15(3.6)	3.036
	1~3	25(11.6)	26(12.7)	51(12.1)	
	4~6	48(22.2)	59(28.9)	107(25.5)	
	Always eating	131(60.6)	109(53.4)	240(57.1)	
Thought that it should be having breakfast	Of course	159(73.6)	158(77.5)	317(75.5)	4.529
	So so	38(17.6)	38(18.6)	76(18.1)	
	Not so much	5(2.3)	2(1.0)	7(1.7)	
	I don't know	13(6.0)	6(2.9)	19(4.5)	
Thought that breakfast is good for health	Of course	134(62.0)	134(65.7)	268(63.8)	4.064
	So so	66(30.6)	63(30.9)	129(30.7)	
	Not so much	14(6.5)	7(3.4)	21(5.0)	

Table 2. Continued

	Variable	Boys(n=216)	Girls(n=204)	Total(n=420)	χ^2
Person who prepared breakfast	Mother	181(83.8)	176(86.3)	357(85.0)	2.357
	Father	16(7.4)	14(6.9)	30(7.1)	
	Himself (herself)	9(4.2)	5(2.5)	14(3.3)	
	Grandfather or grandmother	7(3.2)	4(2.0)	11(2.6)	
	Others	1(0.5)	2(1.0)	3(0.7)	

* $p < 0.05$.

고 답하였고, 여학생은 ‘아빠(6.9%)’, ‘스스로(2.5%)’, ‘조부모(2.0%)’라고 답하였다. 이는 평소 식사준비자로 어머니가 82.2%로 가장 많았다는 Yi & Yang(2006)의 결과와 유사하였다.

아버지가 아침식사를 하는 빈도는 전체 학생의 61.7%가 ‘매일’이라고 하였고, 남학생의 32.9%, 여학생의 38.3%는 아버지가 아침식사를 거른다고 답하였다. 어머니가 아침식사를 하는 빈도는 전체 학생의 57.1%가 ‘매일’이라고 하였고, 남학생의 37.5%, 여학생의 45.0%는 어머니가 아침식사를 거른다고 답하였다. 아침식사를 꼭 먹어야 한다고 생각하는가에 대한 질문에 남학생의 73.6%, 여학생의 77.5%가 ‘그렇다’고 답하였다. 아침식사가 건강에 영향을 미친다고 생각하는가에 대한 질문에는 남학생의 62.0%, 여학생의 65.7%가 ‘그렇다’고 답하였다. Choe *et al*(2003) 고등학생을 대상으로 한 연구에서 전체 응답자의 80.6%가 세 끼니 중 아침식사가 가장 중요하다고 생각하고 있었으나, 실제 생활에서는 매일 아침식사를 하는 비율이 33.2%, 거의 아침식사를 하지 않는 비율이 37.9%였다고 하였다. Kremers *et al*(2003)은 부모의 양육태도에 따라 청소년의 과일섭취 수준이 영향을 받았다고 하였으며, Golan & Crow(2004)는 아동의 건강을 유지하기 위한 올바른 식습관과 운동습관에 부모가 결정적인 영향을 한다고 하였다. 본 연구에서도 아침식사를 중요하게 인식하고는 있으나 실천이 이루어지지 못하는 것으로 나타났는데, 부모의 양육 태도 및 식습관이 아동의 건강상태와 식생활에 영향을 미친다는 점을 고려하여 부모를 대상으로 한 아침식사를 권장하는 것도 필요하다고 사료된다.

3. 부모의 교육 수준과 직업에 따른 아침식사 빈도

부모의 교육 수준과 직업에 따른 아침식사 빈도를 조사한 결과는 Table 3과 같다. 아침식사 빈도별 아버지의 학력은 ‘안 먹음’은 ‘대졸(43.8%)’, 1~2회는 ‘대졸(42.1%)’, 3~4회는 ‘고졸(52.8%)’, 5~6회는 ‘대졸(60.3%)’, ‘매일 먹음’은 ‘대졸(50.7%)’이 가장 높은 비율인 것으로 나타났다. 어머니의 학력은 ‘안 먹음’은 ‘대졸(43.8%)’, 1~2회는 ‘고졸(36.8%)’과 ‘대졸(36.8%)’, 3~4회는 ‘고졸(58.3%)’, 5~6회는 ‘대졸(46.0%)’,

매일 먹음’은 ‘대졸(42.3%)’이 가장 높은 비율을 나타내었다.

아침식사 빈도별 아버지의 직업은 모든 빈도에서 ‘사무직’이 안 먹음 50.0%, 1~2회 57.9%, 3~4회 47.2%, 5~6회 62.0%, 매일 먹음 60.5%인 것으로 가장 높게 나타났다. 아침식사 빈도별 어머니의 직업은 안 먹음 ‘주부(50.0%)’, 1~2회는 ‘주부(47.4%)’, 3~4회는 ‘사무직(30.6%)’, 5~6회는 ‘사무직(41.3%)’, 매일 먹음은 ‘주부(44.1%)’의 비율이 가장 높은 것으로 나타났다($p < 0.05$). 초등학생을 대상으로 한 Chung *et al*(2004)의 연구에서는 어머니의 직업 유무는 관계없이 아버지 직업이 전문직이거나 사무직인 경우 아침식사 빈도가 가장 높았다고 하였으며, 이는 전문직이나 사무직이 다른 직업에 비해 교육수준 또는 경제적 여유가 더 높을 가능성이 있기 때문이라고 하였다. 반면, Hwang & Lee(1999)은 아침을 먹지 않는 여교사의 48%가 아침 출근 준비로 시간이 부족해 아침식사를 하지 않았다고 조사되어 엄마의 출근 준비가 아동이 아침식사를 하는지의 여부와 관련이 있었다고 보고하였다. 또한 Jang *et al*(2011)은 사회경제적 수준이 낮은 집단에 속한 아이는 사회경제적 수준이 높은 집단에 비하여 아침식사를 거르는 비율이 높았고, 스낵 섭취 비율이 높으며, 불규칙한 식사패턴이 나타난다고 하였으며, 특히 어머니의 교육 수준과 수입이 낮을 때 아이의 과체중 비율이 증가하고, 식사의 다양성이 감소한다고 하였다. 본 연구에서는 부모의 교육 수준과 아버지의 직업 종류에 따른 아침식사 빈도에는 유의적인 차이가 나타나지 않았고, 어머니의 직업 종류에 따른 아침식사 빈도에는 유의적인 차이를 나타내었는데, 부모의 사회경제적 수준과 더불어 어머니의 직장 종류와 아침식사 빈도의 관련성에 대한 좀 더 세부적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한 초등학생의 경우, 식사 준비나 식습관 형성 시 가족의 도움이 필요한 시기임을 고려할 때 식사 준비자로서 부모의 역할에 도움을 주기 위해 아침 메뉴 개발과 아침식사 배달 서비스, 아침 급식과 같은 프로그램 개발도 필요할 것으로 사료된다.

4. 아침식사 빈도에 영향을 미치는 요인

조사 대상자의 아침식사 빈도에 영향을 미치는 요인을 살

Table 3. Relation between frequency of having breakfast and general characteristics

N(%)

		Frequency of having breakfast					χ^2
		Not eating (n=16)	1~2 times/ week (n=19)	3~4 times/ week (n=36)	5~6 times/ week (n=63)	Always eating (n=286)	
Education level of father	Elementary	0(0.0)	1(5.3)	0(0.0)	0(0.0)	5(1.7)	27.597
	Middle school	1(6.3)	0(0.0)	0(0.0)	2(3.2)	2(0.7)	
	High school	4(25.0)	5(26.3)	19(52.8)	13(20.6)	77(26.9)	
	University (college)	7(43.8)	8(42.1)	12(33.3)	38(60.3)	145(50.7)	
	Graduate School	2(12.5)	3(15.8)	3(8.3)	3(4.8)	22(7.7)	
Education level of mother	Elementary	1(6.3)	1(5.3)	1(2.8)	0(0.0)	5(1.7)	27.920
	Middle school	2(12.5)	0(0.0)	0(0.0)	3(4.8)	6(2.1)	
	High school	3(18.8)	7(36.8)	21(58.3)	23(36.5)	104(36.4)	
	University (college)	7(43.8)	7(36.8)	11(30.6)	29(46.0)	121(42.3)	
	Graduate school	1(6.3)	2(10.5)	0(0.0)	0(0.0)	19(6.6)	
Job of father	Unemployed	0(0.0)	1(5.3)	0(0.0)	1(1.6)	0(0.0)	34.902
	Production & laborers	2(12.5)	2(10.5)	5(13.9)	9(14.3)	38(13.3)	
	Servicejobs and sales	1(6.3)	3(15.8)	12(33.3)	5(7.9)	46(16.1)	
	Office worker	8(50.0)	11(57.9)	17(47.2)	39(62.0)	173(60.5)	
	Professional	4(25.0)	1(5.3)	2(5.6)	7(11.1)	23(8.0)	
	Others	1(6.3)	1(5.3)	0(0.0)	2(3.2)	6(2.1)	
Job of mother	Housewife	8(50.0)	9(47.4)	10(27.8)	19(30.2)	126(44.1)	40.878*
	Production & laborers	1(6.3)	1(5.3)	5(13.9)	3(4.8)	7(2.4)	
	Service jobs and sales	1(6.3)	5(26.3)	9(25.0)	10(15.9)	46(16.1)	
	Office worker	5(31.3)	2(10.5)	11(30.6)	26(41.3)	98(34.3)	
	Professional	1(6.3)	0(0.0)	1(2.8)	3(4.8)	6(2.1)	
	Others	0(0.0)	2(10.5)	0(0.0)	2(3.2)	3(1.1)	

* $p < 0.05$.

펴보기 위해 회귀분석을 한 결과는 Table 4와 같다. 어머니의 아침식사 빈도는 조사 대상자의 아침식사 빈도에 정(+)의 영향을 주는 것으로 나타나, 어머니가 아침식사를 하는 것이 자녀의 아침식사 빈도에 긍정적임을 알 수 있었다. 반면, 아침 기상 시간, 아침식사를 꼭 먹어야 한다고 생각, 아침식사가 건강에 영향을 준다는 생각은 아침식사 빈도에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부모의 양육방식의 차원은 환경적 요소로서 개입하여 부모의 식품섭취 지도행위와 자녀의 식품섭취 행동 사이에서 매개 역할을 하게 된다고 하였고, 아버지보다는 어머니가 자녀 양육에 더 깊이 참여한다는 보고도 있다(Paulson & Sputa 1996, van der Horst *et al* 2007,

Levin & Kirby 2012). 초등학생과 중학생의 식행동 변수를 조사한 연구(Kim MJ 2011)에서는 어머니의 양육 방식에 따른 식사 지도 방식을 조사한 결과, 허용적인 부모는 자녀의 성장과정에 적극적인 개입을 피하고, 필요한 수준의 통제마저도 거의 하지 않는 반면, 어머니가 권위 있는 양육 방식을 택할수록 자녀의 식사량과 섭취하는 식품의 모니터링과 결정을 어머니가 주관하고, 건강에 좋지 않은 식품들을 제한함과 동시에 자녀에게 바람직한 식습관의 모범을 보일 뿐만 아니라, 편식을 개선하기 위해 노력하고, 올바른 식습관을 권장한다고 하였다. 따라서 식습관을 형성하는 초등학생을 대상으로 규칙적인 아침식사를 행동으로 실천하기 위해서는

Table 4. Multiple regression analysis of frequency of having breakfast

Independent variables	b ¹⁾	β ²⁾	t-value
Constant	12.042		<i>p</i> <0.001
Frequency having breakfast of subject's father	0.940	0.086	
Frequency having breakfast of subject's mother	0.218	0.192	<i>p</i> <0.001
Wake-up time	-0.169	-0.148	<i>p</i> <0.01
Bed time	-0.109	-0.082	
Thought that it should be having breakfast	-0.245	-0.168	<i>p</i> <0.01
Though that breakfast is good for health	-0.298	-0.165	<i>p</i> <0.01
Adjusted R ² = 0.183, F-value = 16.643(<i>p</i> <0.001)			

¹⁾ Unstandardized coefficients.

²⁾ Standardized coefficients.

부모님 특히 식사 준비자에 대한 교육이 필요하다고 생각된다.

5. 아침식사 선호도 조사

조사 대상자의 아침식사 선호도를 조사한 결과는 Table 5와 같다. 아침식사 메뉴로 밥과 반찬 형태의 한식에 대한 선호도는 남학생은 ‘일주일에 1~3번(38.4%)’, ‘매일(31.9%)’, 여학생은 ‘일주일에 1~3번(46.1%)’, ‘일주일에 4~6번(25.0%)’이라고 답하였다. 아침식사 메뉴로 빵과 우유에 대한 선호도는 남학생은 ‘일주일에 1~3번(50.9%)’, ‘전혀 먹고 싶지 않다(24.5%)’, 여학생은 ‘일주일에 1~3번(63.2%)’, ‘전혀 먹고 싶지 않다(14.2%)’이라고 답하였다. 시리얼과 우유에 대한 선호도는 남학생은 ‘일주일에 1~3번(43.1%)’, ‘전혀 먹고 싶지 않다(31.9%)’, 여학생은 ‘일주일에 1~3번(53.9%)’, ‘전혀 먹고 싶지 않다(22.5%)’이라고 답하였다.

아침식사 메뉴로 누룽지나 죽에 대한 선호도를 조사한 결과, 남학생은 ‘전혀 먹고 싶지 않다(56.9%)’, ‘일주일에 1~3번(33.8%)’, 여학생은 ‘일주일에 1~3번(47.1%)’, ‘전혀 먹고 싶지 않다(39.7%)’이라고 답하여 누룽지나 죽에 대한 선호도가 낮은 것으로 나타났다(*p*<0.001). 우유나 주스 등 한 컵으로 마실 수 있는 음료에 대한 선호도는 남학생은 ‘전혀 먹고 싶지 않다(38.0%)’, ‘일주일에 1~3번(36.1%)’, 여학생은 ‘일주일에 1~3번(46.1%)’, ‘전혀 먹고 싶지 않다(31.9%)’이라고 답하여 아침식사 메뉴로 우유나 주스 등 음료에 대한 선호도가 낮은 것으로 나타났다(*p*<0.05).

Cho *et al*(2002), Choi *et al*(2003), Lee JS(2003)가 각각 초·중·고등학생, 중·고등학생, 성인을 대상으로 한 연구에서 가장 선호하는 아침식사 유형으로 한식을 선택한 것으로 보고되고 있다. Kim JY(2008)은 서울 지역 고등학생의 아침 메뉴 선호도 조사에서 선호하는 아침식사 유형으로 밥, 국, 반찬의 한식에 대한 선호도가 높았고, 그 다음으로 토스트와 우유, 주스, 과일, 채소 샐러드, 시리얼과 우유, 스프와 빵, 죽 종류순이라고 하였다. Mun *et al*(2011)은 연령별 아침식사 유형을 조사한 연구에서 10대의 경우 1순위로 ‘밥과 반찬(68.3%)’, ‘빵과 음료(16.8%)’라고 응답하였으며, 이는 한식 자체의 선호도라기보다는 평소에 한식에 대한 선호도가 높았기 때문이라고 하였다. Ryu *et al*(2011)은 아침식사로 제공된 10가지 식단 유형에 대한 학생의 만족도와 학부모의 적절성에 대한 의견을 비교한 결과, 주먹밥과 김밥을 중심으로 한 식단 유형에 대하여 학생이 느낀 만족도와 학부모가 생각하는 적절성이 모두 높게 나타났다고 하였다. 반면, 핫도그나 시리얼을 중심으로 한 식단 유형에 대해서는 학생의 만족도는 높았으나 학부모의 적절성 평가는 낮게 나왔고, 죽과 반찬에 대한 선호도는 학생의 만족도는 낮았으나, 학부모의 적절성 평가는 높게 나왔다고 하여 빵과 시리얼에 대한 인식이 변했음에도 불구하고, 학부모는 학생보다 쌀을 중심으로 한 식단을 선호하고 있음을 보여주었다고 하였다. 본 연구에서도 한식에 대한 선호도가 다른 메뉴와 비교 시 대체로 높은 편이었고, 누룽지나 죽에 대한 선호도는 대체로 낮은 편이었다. 따라서 아침식사 메뉴 개발 시 이러한 점을 고려하되 단순히 한식 위주의 메뉴보다는 사람들의 평상시 식사 기호를 잘 반영하여 이에 맞는 메뉴를 다양하게 개발하는 것이 필요할 것으로 생각된다. 또한 아침결식률을 낮추기 위해서 아동의 영양적 균형과 관능적 품질을 충족시키고, 학부모가 적절하다고 여기면서 손쉽게 만들 수 있는 식단 개발이 선행되어야 할 것으로 생각된다.

6. 아침식사 선호도에 영향을 미치는 요인

조사 대상자의 아침식사 메뉴 선호도에 영향을 미치는 요인을 살펴보기 위해 회귀분석을 한 결과는 Table 6과 같다. 어머니의 연령은 조사 대상자의 한식 선호도에 정(+)의 영향을 주었고, 아침 기상 시간은 한식 선호도에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나 어머니의 연령이 높고, 아침 기상 시간이 이룰수록 한식 선호도가 높아짐을 알 수 있었다. 빵과 우유에 대한 선호도에는 잠자리에 드는 시간이 정(+)의 영향을 주었고, 아버지의 연령은 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 잠자리 드는 시간이 늦고 아버지 연령이 낮을수록 빵과 우유에 대한 선호도가 높아짐을 알 수 있었다. 시리얼과 우유, 누룽지나 죽, 우유나 주스 등 한 컵으로 마실 수 있

Table 5. Breakfast preferences characteristic of participants

N(%)

Variable	Boys(n=216)	Girls(n=204)	Total(n=420)	χ^2	
Korean style (Rice with broth and side dish etc.)	Not at all	18(8.3)	18(8.8)	36(8.6)	8.913
	1 to 3 times a week	83(38.4)	94(46.1)	177(42.1)	
	4 to 6 times a week	44(20.4)	51(25.0)	95(22.6)	
	Daily	69(31.9)	40(19.6)	109(26.0)	
Bread and milk (Castella and toast etc.)	Not at all	53(24.5)	29(14.2)	82(19.5)	9.108
	1 to 3 times a week	110(50.9)	129(63.2)	239(56.9)	
	4 to 6 times a week	26(12.0)	25(12.3)	51(12.1)	
	Daily	25(11.6)	20(9.8)	45(10.7)	
Cereal and milk (Cornflakes etc.)	Not at all	69(31.9)	46(22.5)	115(27.4)	6.096
	1 to 3 times a week	93(43.1)	110(53.9)	203(48.3)	
	4 to 6 times a week	27(12.5)	25(12.3)	52(12.4)	
	Daily	26(12.0)	22(10.8)	48(11.4)	
Rice porridge or other porridges (Vegetable or pumpkin etc.)	Not at all	123(56.9)	81(39.7)	204(48.6)	17.717***
	1 to 3 times a week	73(33.8)	96(47.1)	169(40.2)	
	4 to 6 times a week	7(3.2)	18(8.8)	25(6.0)	
	Daily	12(5.6)	9(4.4)	21(5.0)	
A cup of milk, juice (Tomato or orange etc.)	Not at all	82(38.0)	65(31.9)	147(35.0)	10.616*
	1 to 3 times a week	78(36.1)	94(46.1)	172(41.0)	
	4 to 6 times a week	20(9.3)	27(13.2)	47(11.2)	
	Daily	35(16.2)	18(8.8)	53(12.6)	

*** $p < 0.001$, * $p < 0.05$.

는 음료에 대한 선호도에 있어서는 유의한 영향 요인이 나타나지 않았다.

Jung *et al*(2003)은 주부들이 준비하는 아침식사 형태를 조사한 결과, 아침에 먹는 주식의 형태로 밥(86.7%)이 가장 많았으며, 다음으로 복합적(밥, 죽, 떡, 빵)으로 먹는 경우 5.6%, 빵이 4.2%, 그 외에 죽이나 떡(1.2%) 순으로 나타났다고 하였다. 또한 연령이 낮을수록, 학력이 높을수록 밥 이외의 빵과 복합적으로 섭취하는 비율이 증가하였으며, 월수입이 많을수록, 가족 수가 적을수록 밥을 섭취하는 비율이 점차 감소하는 경향을 나타낸 반면, 빵을 섭취하는 비율이 증가하였다고 하였다. 이는 어머니의 연령이 높을수록 한식 선호도 증가에 영향을 주었고, 아버지의 연령이 높을수록 빵과 우유에 대한 선호도 감소에 영향을 주었다는 본 연구 결과와 유사하였다. 초·중·고등학교 학생을 대상으로 한 Yi & Yang (2006)의 연구에서 아침식사 빈도는 등교시각보다는 기상시

각이 더 유의한 상관성이 있었으며, 이는 학생들이 등교 시각이 일리 시간이 없어서 아침식사를 못하는 것이 아니라 고하였다. 본 연구에서도 아침 기상 시간이 늦거나 잠자리에 드는 시간이 늦을수록 빵과 같은 간편식의 섭취 증가에 영향을 주는 것으로 나타나 아침식사를 하기 위하여 기상 시각을 관리하는 것이 필요하다고 생각된다. 또한 어머니 등 식사 준비자가 아침식사에 관심을 가지고 빵과 시리얼 등 간편식을 할 경우, 우유와 과일같이 일상생활에서 섭취가 부족하기 쉬운 식품을 함께 섭취할 수 있도록 하는 것이 필요할 것으로 보인다.

요약 및 결론

본 연구는 충남 지역 남녀 초등학교 420명을 대상으로 일 반사항, 생활 습관, 아침식사 섭취 실태, 아침식사 메뉴에 대

Table 6. Multiple regression analysis of breakfast preferences

Independent variables		b ¹⁾	β ²⁾	t-value
Korean style	Constant	11.053		<i>p</i> <0.001
	Age of father	-0.066	-0.039	
	Age of mother	0.194	0.127	<i>p</i> <0.05
	Wake-up time	-0.099	-0.094	<i>p</i> <0.05
	Bed time	-0.040	-0.033	
	Thought that it should be having breakfast	-0.121	-0.090	
	Thought that breakfast is good for health	-0.419	-0.253	
Adjusted $R^2 = 0.108$, F -value = 8.278(<i>p</i> <0.001)				
Bread & milk	Constant	7.679		<i>p</i> <0.001
	Age of father	-0.144	-0.096	<i>p</i> <0.001
	Age of mother	-0.019	-0.014	
	Wake-up time	-0.011	-0.011	
	Bed time	0.129	0.120	<i>p</i> <0.05
	Thinking about breakfast	-0.088	-0.074	
	Thought that breakfast is good for health	0.088	0.060	
Adjusted $R^2 = 0.012$, F -value = 1.850				
Cereal & milk	Constant	6.958		<i>p</i> <0.001
	Age of father	-0.135	-0.084	
	Age of mother	0.093	0.064	
	Wake-up time	-0.021	-0.021	
	Bed time	0.066	0.058	
	Thought that it should be having breakfast	-0.084	-0.066	
	Thought that breakfast is good for health	0.030	0.019	
Adjusted $R^2 = -0.003$, F -value = 0.795				
Rice porridge or other porridges	Constant	8.247		<i>p</i> <0.001
	Age of father	-0.078	-0.056	
	Age of mother	-0.039	-0.031	
	Wake-up time	-0.073	-0.084	
	Bed time	0.062	0.062	
	Thought that it should be having breakfast	-0.047	-0.043	
	Thought that breakfast is good for health	-0.089	-0.066	
Adjusted $R^2 = 0.008$, F -value = 1.548				
A cup of milk, juice	Constant	7.034		<i>p</i> <0.001
	Age of father	-0.160	-0.095	
	Age of mother	0.010	0.007	
	Wake-up time	-0.097	-0.091	
	Bed time	0.072	0.059	
	Thought that it should be having breakfast	0.067	0.050	
	Thought that breakfast is good for health	0.068	0.041	
Adjusted $R^2 = 0.008$, F -value = 1.544				

1) Unstandardized coefficients.

2) Standardized coefficients.

한 선호도를 조사하고, 아침식사 섭취 빈도와와의 관련성을 분석함으로써 올바른 아침식사 섭취에 필요한 기초 자료를 제공하고자 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자 전체 420명 중 남학생은 216명, 여학생은 204명이었다. 조사 대상자 아버지와 어머니의 연령은 남녀 학생 모두 각각 '41~50세'와 '36~40세'가 가장 많았다. 아버지와 어머니의 학력은 남녀 학생 모두 '대졸'이 가장 높은 비율이었다. 남녀 학생 모두 아버지 직업은 '사무직', 어머니 직업은 '주부'라고 답하였다. 남학생과 여학생의 기상 시간은 '7시~7시 30분', 취침 시간은 '10시~11시'라고 답하였고, 남학생의 11.6%, 여학생의 5.4%는 매일 야식을 먹는다고 답하였다.

2. 아침식사를 하는 빈도는 전체 학생의 68.1%가 '매일 먹는다'고 답하였다. 아침식사를 하지 않는 이유로는 '입맛이 없어서'와 '시간이 없어서'라고 답하였다. 아침식사를 하지 않음으로써 학교생활에 주는 영향을 조사한 결과, 남학생 36.6%, 여학생 40.7%는 '수업에 집중이 안 된다'고 답하였다. 평소에 아침식사를 준비하는 사람으로 전체 대상자의 85.5%가 '엄마'라고 답하였다. 남학생의 32.9%, 여학생의 36.3%는 아버지가 아침식사를 거른다고 답하였다. 남학생의 37.5%, 여학생의 45.0%는 어머니가 아침식사를 거른다고 답하였다.

3. 아침식사 빈도별 아버지의 학력은 안 먹는다는 '대졸(43.8%)', 1~2회는 '대졸(42.1%)', 3~4회는 '고졸(52.8%)', 5~6회는 '대졸(60.3%)', 7회는 '대졸(50.7%)'이 가장 높았고, 어머니의 학력은 안 먹는다는 '대졸(43.8%)', 1~2회는 '고졸(36.8%)'과 '대졸(36.8%)', 3~4회는 '고졸(58.3%)', 5~6회는 '대졸(46.0%)', 7회는 '대졸(42.3%)'이 가장 높은 비율을 나타내었다. 아침식사 빈도별 아버지의 직업은 모든 빈도에서 '사무직'이 안 먹는다 50.0%, 1~2회 57.9%, 3~4회 47.2%, 5~6회 62.0%, 7회 60.5%인 것으로 가장 높게 나타났다. 아침식사 빈도별 어머니의 직업은 안 먹는다는 '주부(50.0%)', 1~2회는 '주부(47.4%)', 3~4회는 '사무직(30.6%)', 5~6회는 '사무직(41.3%)', 7회는 '주부(44.1%)'의 비율이 가장 높은 것으로 나타났다.

4. 어머니의 아침식사 빈도는 조사 대상자의 아침식사 빈도에 정(+)의 영향을 주었고, 아침 기상 시간, 아침식사를 꼭 먹어야 한다고 생각, 아침식사가 건강에 영향을 준다는 생각은 아침식사 빈도에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

5. 아침식사 메뉴로 밥과 반찬 형태의 한식에 대한 선호도는 남학생은 '일주일에 1~3번(38.4%)', '매일(31.9%)', 여학생은 '일주일에 1~3번(46.1%)', '일주일에 4~6번(25.0%)'이라고 답하였다. 아침식사 메뉴로 빵과 우유에 대한 선호도는 남학생은 '일주일에 1~3번(50.9%)', '전혀 먹고 싶지 않다

(24.5%), 여학생은 '일주일에 1~3번(63.2%)', '전혀 먹고 싶지 않다(14.2%)'이라고 답하였다. 시리얼과 우유에 대한 선호도는 남학생은 '일주일에 1~3번(43.1%)', '전혀 먹고 싶지 않다(31.9%)', 여학생은 '일주일에 1~3번(53.9%)', '전혀 먹고 싶지 않다(22.5%)'이라고 답하였다. 아침식사 메뉴로 누룽지나 죽에 대한 선호도는 남학생은 '전혀 먹고 싶지 않다(56.9%)', '일주일에 1~3번(33.8%)', 여학생은 '일주일에 1~3번(47.1%)', '전혀 먹고 싶지 않다(39.7%)'이라고 답하였다. 아침식사 메뉴로 우유나 주스 등 한 컵으로 마실 수 있는 음료에 대한 선호도는 남학생은 '전혀 먹고 싶지 않다(38.0%)', '일주일에 1~3번(36.1%)', 여학생은 '일주일에 1~3번(46.1%)', '전혀 먹고 싶지 않다(31.9%)'이라고 답하였다.

6. 어머니의 연령은 조사 대상자의 한식 선호도에 정(+)의 영향을 주었고, 아침 기상 시간은 한식 선호도에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 빵과 우유에 대한 선호도에는 잠자리에 드는 시간이 정(+)의 영향을 주었고, 아버지의 연령은 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 시리얼과 우유, 누룽지나 죽, 우유나 주스 등 한 컵으로 마실 수 있는 음료에 대한 선호도에 있어서는 유의한 영향 요인이 나타나지 않았다.

이상의 결과에서 초등학생의 아침 결식률이 아직 높으며, 이러한 습관을 방지할 경우 지속적인 아침 결식으로 이어져 성장에 방해할 수 있다는 점을 고려할 때, 식습관이 완전하게 정착되지 않은 초등학생을 대상으로 식생활 교육을 시행하고, 아동의 식생활에 영향을 미치는 학부모에게도 아침식사의 중요성을 주지시켜야 할 것으로 보인다. 또한 평상시 아침 메뉴에 대한 선호도를 고려하여 개개인의 기호도를 반영하는 동시에 경제성, 편리성을 감안한 아침 메뉴 개발이 필요할 것으로 사료된다.

문헌

- Affenito SG, Thompson DR, Barton BA, Franko DL, Daniels SR, Obarzanek E, Schreiber GB, Striegel-Moore RH (2005) Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index. *J Am Diet Assoc* 105: 938-945.
- Berge JM, Wall M, Neumark-Sztainer D, Larson N, Story M (2010) Parenting style and family meals : cross-sectional and 5-year longitudinal associations. *J Am Diet Assoc* 110: 1036-1042.
- Chang HS, Kim MR (2003) A study on the anthropometry and health-relates lifestyle habits of women college student

- in Kunsan. *Korean J Community Nutrition* 8: 526-537.
- Cho WK, Park HO, Kim SM (2002) A study on breakfast patterns and preference of elementary school children in In-cheon area. *Korean J Food & Nutr* 15: 50-57.
- Choe JS, Chun HK, Chung GJ, Nam HJ (2003) Relations between the dietary habit and academic achievement, subjective health judgement, physical status of high school students. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 32: 627-635.
- Choi MY, Park DY, Rhie SG (2003) Rice preference differences in subjects taking breakfast regularly and skipping breakfast in Gyeonggi-do residence. *Korean J Community Nutrition* 8: 547-555.
- Chung SJ, Lee Y, Kwon S (2004) Factors associated with breakfast skipping in elementary school children in Korea. *Korean J Community Nutrition* 9: 3-11.
- Geliebter A (2001) Night eating syndrome in obesity. *Nutrition* 17: 483-484.
- Golan M, Crow S (2004) Parents play key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutr Rev* 62: 39-62.
- Hwang HS, Lee JS (1999) A study of teacher's breakfast behavior and ideal breakfast types. *Korean J Community Nutrition* 4: 575-586.
- Jang HB, Park JY, Lee HJ, Kang JH, Park KH, Song J (2011) Association between parental socioeconomic level, overweight, and eating habits with diet quality in Korean sixth grade school children. *Korean J Nutr* 44: 416-427.
- Jung BM, Ahn CB, Sung CJ (2003) A study on the status of kimchi preparation, number of side dish and breakfast type of housewives in the Yosu · Chonnam area. *Journal of the Korean Home Economics Association* 41: 35-43.
- Kim J, Ha AW, Kang NE (2010) Differences in table attitudes, eating habits, and nutrition knowledge in elementary school boys and girls. *Korean J Food & Nutr* 23: 623-632.
- Kim JY (2008) Eating habits according to breakfast skipping and preference breakfast menu oh high school students in Seoul area. *MS Thesis Sungshin Women's University, Seoul*. pp 71-76.
- Kim KH (2010) Food habits, eating behaviors and food frequency by gender and among seoul and other regions in upper-grade elementary school children. *Korean J Community Nutr* 15: 180-190.
- Kim MH, Jeong ES, Kim EJ, Cho HK, Bae YJ, Choi MK (2011) Night eating status of university students in partial area of Chungnam. *J East Asian Soc Dietary Life* 21: 563-576.
- Kim MJ (2011) Exploration of maternal parenting and child-feeding style dimensions perceived by elementary schoolers and middle schoolers and correlation between maternal parenting dimensions and child's food behaviors. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 40: 544-556.
- Kim MJ, Kim YH (2010) Dietary habits, nutrition knowledge and dietary behaviors of the 3rd grade elementary school students in Ulsan area by sex and skipping breakfast. *J East Asian Soc Dietary Life* 20: 209-217.
- Kleinman RE, Hall S, Green H, Korzec-Ramirez D, Patton K, Pagano ME, Murphy JM (2002) Diet, breakfast, and academic performance in children. *Ann Nutr Metab* 46: 24-30.
- Kremers SPI, Brug J, de Vries H, Engels RCME (2003) Parenting style and adolescent fruit consumption. *Appetite* 41: 43-50.
- Lee JS (2003) A study of female college students' behavior and ideal breakfast Type-II. dining-out behavior of breakfast and preference on breakfast menu. *Korean J Food Culture* 18: 466-474.
- Lee KH, Hwang KJ, Her ES (2001) A study on body image recognition, food habits, food behaviors and nutrient intake according to the obesity index of elementary children in Changwon. *Korean J Community Nutrition* 6: 577-591.
- Levin KA, Kirby J (2012) Irregular breakfast consumption in adolescence and the family environment: underlying causes by family structure. *Appetite* 59: 63-70.
- Mun YS, Jung EK, Joo N, Yoon JY (2011) A study on the intake and perceptions of convenient breakfast. *Korean J Community Nutr* 16: 559-568.
- Nicklas TA, Reger C, Myers L, O'neil C (2000) Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. *J Adolesc Health* 27: 314-321.
- Oh HS, Park HO (2000) A study on dietary intakes of elementary school children according to school food service type in Won-ju. *Korean J Diet Culture* 15: 338-348.
- Paulson SE, Sputa CL (1996) Patterns of parenting during adolescence: perceptions of adolescents and parents. *Adolescence* 31: 369-381.
- Ryu SH, Yeoh YJ, Choo YJ, Yoon JH (2011) Middle school boys and their parents' preference on menu types of school breakfast in Gyeonggi area. *J East Asian Soc Dietary Life* 21: 948-955.
- Schmitz KH, Lytle LA, Phullips GA, Murray DM, Birnbaum

- AS, Kubik MY (2002) Psychosocial correlates of physical activity and sedentary leisure habits in young adolescents : the teens eating for energy and nutrition at school study. *Prev Med* 34: 266-278.
- van der Horst K, Kremers S, Ferreira I, Singh A, Oenema A, Brug J (2007) Perceived parenting style and practices and the consumption of sugar-sweetened beverages by adolescents. *Health Educ Res* 22: 295-304.
- Yeoh YJ, Yoon J, 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 Nutrition* 14: 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 Nutrition* 11: 25-38.
-
- 접 수: 2013년 2월 4일
최종수정: 2013년 3월 20일
채 택: 2013년 4월 25일