

영유아 보육시설 어린이의 식습관 및 기호도 조사연구

이난희 · 정효지¹⁾ · 조성희²⁾ · 최영선³⁾†

영남이공대학 식음료조리과, 호남대학교 조리과학과,¹⁾
대구효성가톨릭대학교 식품영양학과,²⁾ 대구대학교 식품영양학과³⁾

A Survey of Eating Behavior and Food Preferences of Children in Preschool Nursery Facilities

Nan Hee Lee, Hyojee Joung,¹⁾ Sung-Hee Cho,²⁾ Young-Sun Choi³⁾†

Department of Food, Beverage & Culinary Arts, Yeungnam College of Science & Technology, Kyungbuk, Korea

Department of Culinary Science,¹⁾ Honam University, Kwangju, Korea

Department of Food Science and Nutrition,²⁾ Catholic University of Taegu-Hyosung, Kyungbuk, Korea

Department of Food and Nutrition,³⁾ Taegu University, Kyungbuk, Korea

ABSTRACT

This study was aimed at examine eating behavior and food preferences of children in preschool nursery facilities. A survey was conducted on parents using questionnaires including general characteristics, eating behavior, and food habits at home and food preferences of children in 6 nursery facilities. The children involved in this study were 150 boys and 154 girls, aged 1 to 7 years old. Sixty three percent(187 children) of the children were on 'regular' meal times, and 37.0%(110 children) were on 'irregular' meal times. The major reason for their irregular meal times were 'their concentration on other tasks'(26.6%) and 'no appetite'(25.5%). The meal eaten best by children was 'dinner' while that eaten worst was 'breakfast'. The major type of their eating habit problem was 'unbalanced diet'(62.1%), and their mothers' response to the unbalanced diet was 'trying to persuade the child'(71.6%). The number of snacks at home was one or twice a day(97.3%), and 'preference'(67.8%) was the main reason for selecting particular snacks. Their preferred staple foods were 'cooked rice with meat & vegetables and Chinese noodles', and 'noodles with bean sauce', and their preferred soup was 'seaweed soup'. Also, their most preferred meat dishes were 'fried chicken' and 'thin sliced barbecued beef'. Children preferred side dishes with animal foods to those with vegetable foods. Since children liked mixed dishes, it seems desirable to introduce foods which children dislike as ingredients in mixed dishes. (*Korean J Community Nutrition* 5(4) : 578~585, 2000)

KEY WORDS : eating behavior · food preference · food attitude · preschool children.

서 론

영유아기는 두뇌완성, 신체의 제반 조절기능 및 사회 인
지능력이 발달하는 시기로 영양공급에 크게 영향을 받으며,
영유아기에 형성된 식습관은 일생에 걸쳐 이어지므로 평생

채택일 : 2000년 10월 23일

†Corresponding author : Young-Sun Choi, Department of Food
and Nutrition, Taegu University, 15 Naeri-ri, Jinryang-up, Kyung-
san, Kyungbuk, 712-714, Korea

Tel : 053) 850-6833, Fax : 053) 850-6839

E-mail : yschoi@taegu.ac.kr

의 건강을 위해서는 이 시기부터 영양관리가 필요하다. 식
습관이란 음식의 기호, 음식에 대한 태도 등을 의미하는데,
어린이의 식습관은 가정, 사회 환경 등의 요소와 밀접한 관
련이 있음은 이미 알려진 바 있다(Yperman 1979). 즉 식
사할 때의 감정적 요인, 음식의 양, 환경, 식사시간 등에 따
라 식습관 형성에 차이를 보이게 된다고 하였다. 또한 식습
관이나 식품기호는 사회적, 정서적 경험을 바탕으로 하여
아동기에 고정되어(안보선 1989), 성인이 된 후의 체위, 건
강, 수면 등에 크게 영향을 준다고 한다(구재옥 등 1994).
한편, 취학 전 아동기는 좋아하는 음식과 싫어하는 음식의
구별이 현저해지는 시기로 간혹 편식, 식욕부진 등의 현상

을 나타내기도 한다.

올바른 식습관을 형성하여 균형된 영양섭취를 하게 되는 어린이는 정신적, 육체적 잠재력을 충분히 발휘할 수 있으며 각종 질병에 대해 저항력을 가지게 되고 원만한 성격의 소유자가 될 수 있다. 유아들을 대상으로 영양 교육을 실시할 때 유아의 식습관과 변화에 대한 잠재성에 영향을 받는 요인으로는 개인적인 영양 지식과 태도, 식품 선호도 등에 의해 일부 영향을 받으나, 가정과 탁아기관 및 지역사회라는 환경에 의해 더 큰 영향을 받는다고 보고 된 바 있다 (Gillespie 1981).

1996년 대도시, 중소도시, 농촌으로 분류하여 국공립, 민간 보육시설 및 놀이방의 원아를 대상으로 유아의 기호도 조사에 관한 보고(곽동경 등 1998)에서 어머니의 직업유무에 대한 조사 결과는 전업주부 46.4%, 직장인 27.3%, 부업 9.3%, 상업 12.2%, 기타 4.8%로 보고 된 바 있다. 이는 1980년에 보고된 어머니가 직업을 가진 경우가 8.7%(최경숙 등 1988)였던 것에 비하면 사회적으로 여성의 취업율이 높아진 경향을 반영하였다. 여성들의 취업으로 인해 보육시설에 맡겨진 영유아보육시설 아동들의 경우에는 하루에 9~10시간을 보육시설에서 보내게 되며 그 동안 적어도 1회 이상의 식사와 2회 이상의 간식을 섭취하게 된다. 따라서 보육시설에서의 급식과 영양관리는 아동들의 식습관 형성과 성장발달에 커다란 영향을 미치게 되므로 보육시설에서의 영양관리가 매우 중요함은 물론이거니와, 부모 대상으로 영양교육을 정기적 또는 비정기적으로 수행함으로써 가정에서의 어린이의 영양관리에 도움이 되는 프로그램을 개발하는 것이 바람직하다.

유아의 영양 지식이나 섭식태도는 우선적으로 가정에서 식생활 전반에 관한 직접, 간접적인 경험을 통하여 발전하게 되므로, 초기 성장기의 식생활 행동과 영양 인식의 형성에 관해서 의미 있는 관찰을 유도해 내려면 자녀가 접하는 가정에서의 식생활 참여 및 부모의 섭식 태도 그리고, 식품 영양에 관한 정보와 경험 등을 포함하여 주어진 환경 요인들을 함께 통찰하는 것이 바람직하다. 본 연구는 보육시설 어린이를 대상으로 식습관 및 식생활태도, 식품의 기호도 등을 조사하여 보육시설 어린이를 위한 체계적이며 과학적인 식생활관리 방안 마련을 위한 기초 자료를 제공하고자 시도되었다.

조사 대상 및 내용

1. 조사대상

본 연구는 원아수가 50인 이상 150인 미만의 보육시설

중에서 조사에 동의한 경기 2곳, 광주, 2곳, 대구 2곳, 합하여 총 6개 보육시설을 대상으로 시도되었다. 보육시설은 2곳이 시립, 2곳이 법인, 2곳은 사립으로 만 1~7세까지 총 443명을 대상으로 하여 가정에 설문지를 배부하였으나 회수된 설문지 중 대답이 불성실한 것을 제외한 304(남 150, 여 154)부를 본 연구의 조사자료로 사용하였다. 본 연구의 조사기간은 1998년 6~7월이었다.

2. 조사내용 및 방법

어머니를 대상으로 설문지에 응답하도록 하였으며, 어린이의 일반적 특성, 가정에서의 식생활태도 및 식습관, 어린이의 음식에 대한 기호도 등을 조사하였다. 음식에 대한 기호도는 주식(18가지), 국과 찌개류(11가지), 동물성 반찬류(22가지), 식물성 반찬류(32가지)로 구분하여 5점 척도 기준으로 조사하였다.

3. 통계처리

본 연구의 자료처리 및 분석은 SPSS/PC 통계 package (release 7.5)를 이용하여 단순빈도와 백분율을 산출하였다. 문항에 대한 대답에서 복수 응답을 한 경우가 있으므로 각 항목별로 전체 응답자에 대한 비율로 나타내었다. 성별 기호도점수의 차이는 Student's t-test를 사용하여 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성 및 식생활 환경

본 연구에서 6개 보육시설의 총 어린이 수는 443명이었으나, 기초조사에서 부모 설문지가 회수된 아동 수는 전체 304명으로 회수율은 68.6%였으며, 지역별로는 경기 2곳(남 50명, 여 57명), 광주 2곳(남 51명, 여 59명), 대구 2곳(남 49명, 여 38명)으로 대상 아동 중 남자는 150명, 여자는 154명이었으며, 연령분포는 1세에서 7세까지로 5세가 34.9%로 가장 많았다(Table 1). Table 2는 부모의 나이 및 교육 정도를 나타내는 것으로 아버지의 평균연령은 36세였으며, 어머니의 평균연령은 33세였다. 교육 정도는 아버지는 대졸이 143명(50%)으로 가장 많았으며, 어머니는 고졸이 161명(56.3%)으로 가장 많았다.

가정에서 주로 음식을 조리하는 사람(Table 3)은 주부가 91.2%로 가장 많았으며, 다음이 할머니 6.8%, 아버지와 기타가 각각 1.0%씩 이었다. 식사준비 시 가장 먼저 고려하는 가족에 관한 질문에는 복수 응답자가 있었으므로 100%를 기준으로 하지 않고 복수 응답한 내용을 한 항목씩 나열하여 빈도로 나타낸 결과 아버지가 56.1%로 가장 높았으

Table 1. Number of subjects by area and age distribution of the subjects N(%)

Area	Kyeonggi	Kwangju	Taegu	Total
Sex				
Boys	50(46.7)	51(46.4)	49(56.3)	150
Girls	57(53.3)	59(53.6)	38(43.7)	154
Total	107(100.0)	110(100.0)	87(100.0)	304

Age(y)	Boys	Girls	Total
1	2(1.3)	-	2(0.7)
2	1(0.7)	2(1.3)	3(1.0)
3	11(7.3)	12(7.8)	23(7.6)
4	45(30.0)	30(19.5)	75(24.7)
5	45(30.0)	61(39.6)	106(34.9)
6	38(25.3)	36(23.4)	74(24.3)
7	8(5.3)	13(8.4)	21(6.9)
Total	150(100.0)	154(100.0)	304(100.0)

Table 2. Age and education level of parents

	Father	Mother	
Age(y)	Mean ± SD	36.2 ± 3.9	33.0 ± 3.5
Education	Middle school	2(0.7) ¹⁾	7(2.4)
	High school	111(38.8)	161(56.3)
	College	11(3.8)	22(7.7)
	University	143(50.0)	92(32.2)
	Graduate school	19(6.6)	4(1.4)
Total		286(100.0)	286(100.0)

1) N(%)

Table 3. Characteristics of eating behavior

	N(%)
Person responsible for meal preparation	
Mother	270(91.2)
Grandmother	20(6.8)
Father	3(1.0)
Other	3(1.0)
Total	296(100.0)
Family member considered first at meal preparation	
Grandfather	12(4.0)
Grandmother	14(4.8)
Father	165(56.1)
Mother	9(3.1)
Children	149(50.7)
Other	4(1.4)
Regularity of meal	
Regular	187(63.0)
Irregular	110(37.0)
Total	297(100.0)
Reason for irregular meal	
No appetite	24(25.5)
Concentrate on other task	25(26.6)
Irregular provision of meals	19(20.2)
Having snacks	5(5.3)
Others	1(1.1)
Total	94(100.0)

며, 자녀 50.7%, 할아버지, 할머니는 각각 4.0%, 4.8%이었으며, 어머니가 가장 낮은 3.1%이었다.

2. 어린이의 식습관 및 식생활태도

1) 식습관

어린이 식사시간의 규칙성 여부(Table 3)는 '규칙적이다'가 187명(63.0%), '규칙적이지 않다'가 110명(37.0%)이었다. 규칙적이지 않은 이유로는 '다른 일에 몰두하고 있어서'(26.6%)와 '식욕이 없어서'(25.5%)가 비슷한 비율이었으며, '식사를 불규칙하게 차려줘서'가 20.2%였다. 박송이 등

Table 4. Children's poor eating behaviors and mother's responses

	N(%)
Meal preference	
Eating well	
Breakfast	25(8.7)
Lunch	77(26.7)
Dinner	208(72.2)
Other	4(1.4)
Eating poorly	
Breakfast	223(82.3)
Lunch	13(4.8)
Dinner	25(9.2)
Other	9(3.3)
Reason for skipping breakfast	
Mother is busy	18(7.8)
Get up late	71(30.7)
No appetite	141(61.0)
Other	17(7.4)
Poor eating behavior	
Much	58(19.5)
Some	177(59.4)
None	63(21.1)
Kind of poor eating behavior	
Unbalanced diet	167(62.1)
Skipping meals	36(13.4)
Irregular meal times	39(14.5)
Overeating	14(5.2)
Low intake	62(23.1)
Other	14(5.2)
Reason for an unbalanced diet	
Shape	17(6.2)
Color	24(8.8)
Texture	31(11.3)
Taste	162(59.3)
Smell	42(15.4)
Parent's unbalanced diet	8(2.9)
Child's character	41(15.0)
Other	7(2.6)
Mother's response to child's unbalanced diet	
Let be	22(7.7)
Try to persuade child	204(71.6)
Force feeding	16(5.6)
Punish	7(2.5)
Change cooking methods	44(15.4)
Other	15(5.3)

(1999)의 취학 전 아동의 불규칙한 식사의 이유로 든 '어머니의 준비가 불규칙해서', '간식 때문에', '친구와 노느라고', '식욕부진' 순과 유사하였다.

Table 4는 식습관의 문제점을 조사한 결과로서 잘하는 끼니의 종류는 전체 응답자 288명 중 저녁 208명(72.2%), 점심 77명(26.7%), 아침 25명(8.7%)의 순이었다. 잘하지 않는 끼니는 아침이 응답자의 80%를 상회하고 있어 영유아 시기의 아침 결식 문제의 심각성을 보여주었다. 아침식사를 규칙적으로 하는 것이 학업성취도에 영향을 준다는 연구결과들(김숙희 1999; Wyon 1997)을 고려할 때, 취학 전 아동들의 규칙적인 아침식사는 아동의 인지능력 향상에 도움을 줄 수 있으며, 규칙적인 아침식사를 하는 식습관 형성에도 중요하다고 사료된다. 어린이가 아침 식사를 잘 하지 않는 이유로는 '아이가 먹으려 하지 않아서'가 61.0%, '아이의 기상시간이 늦어서'가 30.7%이었고, 다른 이유로는 '부모가 바빠 식사 준비를 못해주어서', '먹여줄 시간이 없어서' 등이었다. 박송이 등(1999)의 조사에 의하면 조사한 취학 전 아동의 62.6%만이 아침식사를 잘하고 있었다고 하였으며, 결식을 하는 이유로 '밥맛이 없어서'(49.0%), '늦잠을 자서'(32.1%)로 본 조사결과와 유사하였다. 그러므로 아침 식사가 부실한 어린이들에게는 보육시설에서의 오전 간식이 영양적으로 매우 중요함을 인식할 수 있다.

어린이의 식생활 태도에 문제가 '있다'가 19.5%, '약간 있다' 59.4%, 그리고 '없다'가 21.1%이었다. 식생활 태도의 문제로 '식품에 대한 편식'이 62.1%로 가장 많았으며, '양적으로 적게 먹는 것'이 23.1%로 지적하였으며, 다른 이유로는 '식사를 거르는 것', '식사시간의 불규칙성', '양적으로 많이 먹는 것' 등 다양하였다. 편식의 주된 원인으로서는 '맛'이 59.3%로 가장 많았으며, '냄새' 15.4%, '아이의 성격'때문인 15.0%의 순이었으며, 이외에도 '모양', '색깔', '질감', '부모의 편식' 등 다양한 지적을 하였다. 이난숙 등(1997)의 보고에 의하면 춘천의 초등학교 5, 6학년(343명)을 대상으로 조사한 결과 편식을 하는 아동은 64.7%이었으며, 편식하는 이유로 독특한 냄새가 싫어서인 경우가 가장 높게 나타났다고 하였다. 취학전과 초등학교 시절의 식습관 사이에 유사성이 있다고 볼 때(Beyer & Morris 1974), 이들 취학 전 아동들의 식습관은 초등학교 기간으로 이어질 가능성이 크다. Table 4에서 보는 바와 같이 편식에 대한 어머니의 반응은 '이해를 시킨 후 먹도록 한다'가 71.6%로 가장 높았으며, '새로운 조리방법을 개발해서 시도한다'가 15.4%이었으며, '내버려둔다'는 7.7%로, 비교적 자녀의 편식을 교정하려는 노력을 하고 있음을 알 수 있다.

3) 간식 섭취 상황

Table 5는 어린이의 간식 섭취에 관한 조사 결과로서 가정에서의 간식 회수 분포는 2회가 44.7%로 가장 많았으며, 1회가 42.6%, 3회 11.0%의 분포를 나타내었다. 간식의 선택 기준을 살펴보면 '아이가 좋아하는 것' 67.8%, '영양가가 많다고 생각되는 것' 24.8%에 해당하여 주된 기준임을 알 수 있다. 어린이에게 간식을 주는 방법으로는 '비교적 규칙적이다'가 45.1%로 가장 많았으며, 불규칙적 29.8%, 비교적 불규칙적 19.0%, 규칙적 6.1%이었다.

3. 어린이의 음식에 대한 기호도

Table 6-9는 어린이의 주식, 국과 찌개, 동물성반찬, 식물성반찬에 대한 기호 정도를 아주 싫어한다(1점), 싫어한다(2점), 보통이다(3점), 좋아한다(4점), 아주 좋아한다(5점)로 나누어 전체어린이, 남자어린이, 여자어린이의 평균 기호도 점수의 평균을 구하고 점수가 높은, 즉 기호도가 높은 순서로 정리한 것이다.

1) 주식의 기호도 분포

Table 6에서 보는 바와 같이 기호도 점수 평균치의 순위를 보면 자장면, 자장밥, 쌀밥, 영계백숙, 볶음밥이 3.8점이상에 해당하는 음식이며, 이어서 계란덮밥, 잡채밥이 뒤를 이어 기호도가 높은 음식으로 취학전 아동의 경우 일품식을 선호하는 것으로 보인다. 남녀 성별에 따른 주식의 기

Table 5. Snack intake of children

		N(%)
Number of snacks per day	1 >	1(0.3)
	1	124(42.6)
	1-2	3(1.0)
	2	130(44.7)
	3	32(11.0)
	4 ≤	1(0.3)
Total		291(100.0)
Reasons for selecting particular snacks	Nutrition	60(24.8)
	Preference	164(67.8)
	Brand of food company	5(2.1)
	Price	1(0.4)
	Packaging	1(0.4)
	Other	11(4.5)
Total		242(100.0)
Regularity of snack time	Regular	18(6.1)
	Relatively regular	133(45.1)
	Relatively irregular	56(19.0)
	Irregular	88(29.8)
	Total	295(100.0)

Table 6. The rank of preference score for staple foods by children

Rank	Kinds	Preference score(Mean ± SD)		
		Total(n = 275 - 289)	Boys(n = 133 - 141)	Girls(n = 141 - 148)
1	Noodles with bean sauce	4.16 ± 0.78	4.11 ± 0.84	4.20 ± 0.73
2	Cooked rice with bean sauce	3.97 ± 0.82	4.02 ± 0.76	3.92 ± 0.87
3	Cooked rice	3.85 ± 0.68	3.85 ± 0.72	3.84 ± 0.64
4	Boiled chicken with rice	3.80 ± 0.90	3.86 ± 0.94	3.74 ± 0.86
5	Stir-fried cooked rice	3.80 ± 0.81	3.83 ± 0.82	3.77 ± 0.81
6	Cooked rice topped with scrambled eggs	3.76 ± 0.81	3.76 ± 0.89	3.75 ± 0.72
7	Cooked rice with meat & vegetables and Chinese noodles	3.70 ± 0.83	3.66 ± 0.85	3.73 ± 0.82
8	Toast	3.64 ± 0.83	3.60 ± 0.83	3.67 ± 0.63
9	Omelet rice	3.64 ± 0.94	3.69 ± 0.97	3.59 ± 0.90
10	Sandwich	3.62 ± 0.86	3.62 ± 0.83	3.62 ± 0.89
11	Hamburger	3.60 ± 0.99	3.60 ± 0.97	3.61 ± 1.01
12	Curry rice	3.54 ± 1.03	3.57 ± 1.04	3.51 ± 1.02
13	Hashed rice	3.34 ± 0.96	3.38 ± 0.94	3.30 ± 0.98
14	Rice cooked with bean sprouts	2.94 ± 0.93	2.99 ± 0.96	2.90 ± 0.89
15	Rice cooked with vegetables	2.91 ± 0.87	2.90 ± 0.93	2.93 ± 0.80
16	Cooked rice and barley	2.90 ± 0.93	2.90 ± 0.91	2.90 ± 0.96
17	Cooked rice and pea	2.62 ± 1.05	2.70 ± 1.06	2.55 ± 1.04
18	Cooked rice and bean	2.55 ± 1.06	2.60 ± 1.09	2.50 ± 1.03

호도에는 유의적인 차이가 없었다. 어린이의 주식의 기호도 분포를 본 결과 쌀밥, 달걀덮밥, 볶음밥, 잡채밥, 카레라이스, 오므라이스, 영계백숙, 자장밥, 샌드위치, 햄버거, 토스트, 자장면 등은 '좋아한다'가 가장 많았으며, 보리밥, 야채밥, 콩나물밥, 하이라이스는 '보통이다'가 가장 많았으며, 콩밥, 완두콩밥은 '싫어한다'가 가장 많았다. 또한 잡채밥과 자장면은 '매우 싫어한다'가 한 명도 없는 것으로 보아 어린이의 기호도가 매우 높은 일품식으로 사료된다.

2) 국과 찌개의 기호도 분포

어린이의 국과 찌개에 대한 기호도는 미역국이 가장 높으며, 다음으로 어묵국, 달걀국, 된장찌개, 콩나물국, 두부국 순이었으며, 남녀 성별에 따른 국과 찌개의 기호도에는 유의적인 차이가 없었다(Table 7). 어린이의 국과 찌개의 기호도 분포에서는 미역국, 달걀국, 어묵국은 '좋아한다'가 가장 많았으며, 북어국, 콩나물국, 두부국, 무국, 배추국, 감자국, 김치찌개, 된장찌개 등은 '보통이다'가 가장 높았다. 미역국은 '매우 싫어한다'가 한 명도 없는 것으로 보아 어린이의 기호도가 매우 높은 국 종류로 사료된다.

3) 동물성 반찬의 기호도 분포

Table 8에서 어린이의 동물성 반찬 기호도 점수를 보면 22종의 음식 중 15종이 3.5점 이상으로 어린이의 동물성 반찬 기호도가 비교적 높음을 알 수 있다. 가장 기호도가 높은 순서로 보면 닭튀김, 불고기, 포크커틀릿, 생선구이, 계란후

Table 7. The rank of preference score for soups and stews by children

Rank	Kinds	Preference score(Mean ± SD)		
		Total (n = 275 - 289)	Boys (n = 133 - 141)	Girls (n = 141 - 148)
1	Seaweed soup	4.01 ± 0.82	3.92 ± 0.79	4.09 ± 0.84
2	Fish paste soup	3.56 ± 0.84	3.49 ± 0.86	3.62 ± 0.82
3	Egg soup	3.52 ± 0.89	3.43 ± 0.90	3.61 ± 0.88
4	Soybean paste stew	3.42 ± 1.06	3.41 ± 1.04	3.43 ± 1.07
5	Bean sprout soup	3.40 ± 0.90	3.38 ± 0.88	3.41 ± 0.93
6	Bean curd soup	3.27 ± 0.87	3.18 ± 0.88	3.36 ± 0.85
7	Cream soup	3.25 ± 0.99	3.24 ± 0.98	3.26 ± 1.01
8	Potato soup	3.17 ± 0.87	3.18 ± 0.83	3.15 ± 0.90
9	Kimch'i stew	3.16 ± 1.11	3.12 ± 1.13	3.20 ± 1.09
10	Radish soup	3.05 ± 0.94	2.97 ± 0.91	3.13 ± 0.96
11	Dried pollack soup	2.97 ± 0.90	3.01 ± 0.87	2.94 ± 0.93
12	Chinese cabbage soup	2.82 ± 0.94	2.77 ± 0.93	2.86 ± 0.95

라이 순이었다. 불고기, 닭튀김은 '매우 좋아한다'가 가장 높아 어린이들이 좋아하는 동물성 반찬의 대표적인 식품인 경향을 보였다. 불고기의 경우는 광동경 등(1998)의 연구에서도 기호도가 가장 높은 음식이었다. 달걀말이, 완자전, 어묵조림, 생선조림, 달걀찜, 생선구이, 햄구이, 포크커틀릿, 계란후라이, 소시지볶음, 돼지고기볶음, 햄달걀볶음 등은 좋아한다가 가장 높았으며, 생선가스인 경우는 '좋아한다'와 '보통이다'가 동일한 분포를 보였다. 크림수프, 멸치조림, 생선튀김, 생선크로켓, 멸치볶음, 동태전, 참치마카로니 샐러

Table 8. The rank of preference score for side dishes with animal foods by children

Rank	Kinds	Preference score(Mean \pm SD)		
		Total (n = 275 - 289)	Boys (n = 133 - 141)	Girls (n = 141 - 148)
1	Fried chicken	4.25 \pm 0.77	4.30 \pm 0.75	4.20 \pm 0.79
2	Thin sliced barbecued beef	4.14 \pm 0.83	4.09 \pm 0.84	4.19 \pm 0.82
3	Pork cutlet	4.09 \pm 0.80	4.13 \pm 0.77	4.05 \pm 0.82
4	Broiled, baked, or roasted fish	3.98 \pm 0.84	3.92 \pm 0.90	4.04 \pm 0.77
5	Fried egg	3.97 \pm 0.85	4.07 \pm 0.88	3.87 \pm 0.81*
6	Egg roll	3.84 \pm 0.85	3.87 \pm 0.83	3.82 \pm 0.88
7	Stir-fried pork	3.81 \pm 0.91	3.77 \pm 0.92	3.85 \pm 0.90
8	Steamed egg	3.80 \pm 0.89	3.67 \pm 0.91	3.92 \pm 0.87*
9	Baked ham	3.71 \pm 1.03	3.83 \pm 0.98	3.59 \pm 1.07
10	Fried fish	3.64 \pm 0.91	3.60 \pm 0.95	3.68 \pm 0.88
11	Fish cutlet	3.61 \pm 0.93	3.58 \pm 0.90	3.64 \pm 0.96
12	Stir-fried sausage	3.58 \pm 0.99	3.70 \pm 0.99	3.48 \pm 0.99
13	Stir-fried ham & egg	3.55 \pm 1.04	3.53 \pm 1.09	3.57 \pm 1.00
14	Stir-fried meatball flat cake	3.55 \pm 1.00	3.56 \pm 0.99	3.54 \pm 1.01
15	Hard-boiled fish	3.54 \pm 0.86	3.46 \pm 0.85	3.63 \pm 0.86
16	Hard-boiled fish paste	3.44 \pm 0.84	3.42 \pm 0.87	3.47 \pm 0.82
17	Stir-fried anchovy	3.43 \pm 0.93	3.32 \pm 0.96	3.54 \pm 0.88*
18	Fish croquette	3.35 \pm 0.91	3.35 \pm 0.91	3.34 \pm 0.90
19	Hard-boiled anchovy	3.33 \pm 0.86	3.18 \pm 0.87	3.47 \pm 0.82*
20	Stir-fried pollack flat cake	3.33 \pm 0.98	3.34 \pm 0.95	3.33 \pm 1.01
21	Tuna & macaroni salad	2.91 \pm 1.05	2.92 \pm 1.03	2.90 \pm 1.08
22	Stir-fried dried shrimp & green pepper	2.32 \pm 0.94	2.31 \pm 1.01	2.33 \pm 0.86

* : $p < 0.05$ between boys and girls

드 등은 '보통이다'가 가장 높았으며, 건새우볶고추볶음은 동물성 반찬 중 유일하게 '싫어한다'가 가장 높게 나왔다. 계란후라이는 남아가 여아에 비하여 유의하게 높은 선호도를 보인 반면에, 계란찜은 여아가 남아보다 선호도가 높았다 ($p < 0.05$). 멸치볶음과 멸치조림은 여아가 남아에 비하여 유의하게 높은 선호도를 보였다($p < 0.05$).

4) 식물성 반찬의 기호도 분포

Table 9는 어린이의 식물성 반찬 기호도 순위를 나타낸 것으로 김구이, 잡채, 감자튀김, 단무지, 과일샐러드, 감자볶음 등의 순이었다. 김구이, 감자튀김, 감자볶음, 잡채, 콩나물, 단무지 등이 '좋아한다'의 경우가 가장 높았으며, 김구이의 경우는 이혜상(1992)의 연구에서도 기호도가 가장 높게 나타난 것과 일치하였다. 미역줄기볶음, 감자조림, 콩자

Table 9. The rank of preference score for side dishes with vegetable foods by children

Rank	Kinds	Preference score(Mean \pm SD)		
		Total (n = 275 - 289)	Boys (n = 133 - 141)	Girls (n = 141 - 148)
1	Toasted laver	4.15 \pm 0.72	4.18 \pm 0.71	4.12 \pm 0.73
2	Meat & vegetables and Chinese noodles	3.92 \pm 0.86	3.88 \pm 0.85	3.95 \pm 0.86
3	Fried potatoes	3.69 \pm 0.86	3.74 \pm 0.89	3.63 \pm 0.82
4	Pickled radish	3.56 \pm 0.94	3.50 \pm 0.96	3.62 \pm 0.92
5	Fruit salad	3.54 \pm 0.94	3.45 \pm 0.93	3.62 \pm 0.96
6	Stir-fried potatoes	3.47 \pm 0.93	3.49 \pm 0.85	3.44 \pm 1.01
7	Potato croquette	3.45 \pm 0.80	3.45 \pm 0.84	3.45 \pm 0.76
8	Boiled bean sprouts	3.44 \pm 0.92	3.42 \pm 0.96	3.45 \pm 0.88
9	Cabbage Kimch'i	3.40 \pm 1.00	3.32 \pm 1.05	3.46 \pm 0.97
10	Fried vegetables	3.39 \pm 0.88	3.35 \pm 0.88	3.44 \pm 0.88
11	Radish cube Kimch'i	3.39 \pm 0.99	3.29 \pm 1.00	3.50 \pm 0.97
12	Stir-fried bean curd flat cake	3.34 \pm 0.97	3.38 \pm 0.97	3.31 \pm 0.98
13	Hard-boiled potato	3.27 \pm 0.87	3.30 \pm 0.80	3.25 \pm 0.93
14	Stir-fried Kimch'i flat cake	3.24 \pm 0.98	3.13 \pm 0.95	3.34 \pm 1.00
15	Fried laver	3.23 \pm 0.93	3.23 \pm 0.96	3.24 \pm 0.90
16	Potato salad	3.11 \pm 0.98	3.11 \pm 0.98	3.12 \pm 0.99
17	Vegetable salad	3.10 \pm 1.04	3.09 \pm 1.08	3.10 \pm 1.00
18	Boiled spinach	3.09 \pm 0.96	3.07 \pm 1.00	3.12 \pm 0.93
19	Cucumber salad	2.89 \pm 0.98	2.87 \pm 0.96	2.92 \pm 1.00
20	Beans boiled in soy sauce	2.85 \pm 1.08	2.84 \pm 1.07	2.86 \pm 1.09
21	Stir-fried zucchini	2.76 \pm 0.95	2.80 \pm 0.93	2.72 \pm 0.97
22	Stir-fried agaric	2.75 \pm 0.95	2.68 \pm 0.99	2.81 \pm 0.92
23	Boiled sliced-radish	2.75 \pm 0.92	2.77 \pm 0.92	2.73 \pm 0.93
24	Radish pickles	2.72 \pm 1.08	2.71 \pm 1.08	2.73 \pm 1.09
25	Stir-fried seaweed stems	2.70 \pm 0.97	2.55 \pm 0.90	2.84 \pm 1.02*
26	Boiled green-bean sprouts	2.68 \pm 0.95	2.63 \pm 0.98	2.73 \pm 0.92
27	Stuffed-cucumber Kimch'i	2.68 \pm 1.03	2.66 \pm 1.03	2.70 \pm 1.03
28	Seasoned sweet potato sprouts	2.62 \pm 0.90	2.59 \pm 0.93	2.65 \pm 0.87
29	Boiled sesame leaves	2.59 \pm 1.05	2.57 \pm 1.07	2.61 \pm 1.04
30	Radish salad	2.45 \pm 1.01	2.51 \pm 1.04	2.40 \pm 0.97
31	Lettuce seasoned	2.18 \pm 0.87	2.13 \pm 0.90	2.23 \pm 0.84
32	Boiled crown daisies	2.09 \pm 0.80	2.13 \pm 0.89	2.06 \pm 0.71

* : $p < 0.05$ between boys and girls

반, 야채튀김, 감자크로켓, 김부각, 느타리볶음, 김치전, 두부전, 무나물, 숙주나물, 시금치나물, 오이무침, 야채샐러드, 감자샐러드, 과일샐러드, 깍두기, 배추김치, 오이소박이 등은 '보통이다'가 가장 높아 동물성 반찬보다 '보통이다'의 항목에 해당하는 반찬의 종류가 많은 경향이였다. 또한 호

박볶음, 상치것절이, 썩갠나물, 무생채, 깻잎나물, 고구마순 무침, 무초절임 등은 '싫어한다'가 가장 높았다. 어린이들의 배추김치(3.40점)와 깻두기(3.39점)김치의 선호도는 유사하였다. 남녀 성별에 따른 식물성 반찬의 기호도를 비교한 결과 여아가 남아보다 미역줄기볶음 반찬에 대해 유의하게 높은 기호도를 보였다($p < 0.05$).

한동령 등(1985)의 식품기호조사에 의하면 어린이들은 향이 강한 채소나 먹어보지 않은 식품을 싫어하는 반면, 과일, 김 등은 대부분 좋아하였다. 박송이 등(1999)의 음식 기호도 조사결과에 의하면 주식 중에는 쌀밥을 가장 좋아하였고 잡곡밥을 가장 싫어하였다. 본 조사에서도 쌀밥은 기호도가 높은 반면에 잡곡밥의 기호도는 낮았다. 일반적으로 동물성반찬에 대한 선호도는 높은 반면에 식물성반찬에 대한 기호도는 낮은 편으로 편식의 문제점을 가질 가능성이 높다. 어린이의 균형있는 발육과 건강을 위하여 채소류의 섭취가 중요하므로 어린이가 좋아할 수 있게끔 조리법을 개발하거나 섭취의 필요성을 인식하게 해야할 것으로 사료된다. 전반적으로 일품식에 대한 기호도가 매우 높게 나타났는데, 일품식은 주식인 밥에 동물성식품, 식물성식품, 유지류 등이 적절하게 혼합된 형태로 비교적 영양적으로 균형이 있을 뿐만 아니라 식품에 대한 편식을 방지하는 효과가 있어 매우 바람직한 음식 형태로 사료된다.

이상에서 보는 어린이의 음식 기호도 평가에 대한 제한점으로는 응답이 어린이 자신이 아닌 어머니에 의해 이루어졌다는 점에서 어머니의 편견이 포함되었을 가능성을 배제할 수 없다는 점이다. 그러나 고찰에서 인용한 연구논문들도 조사방법이 어머니에 의한 응답 결과라는 점에서는 비교가 가능하리라 사료된다.

최근의 자료(Pierre & Guesry 1998)에 의하면 철분과 다불포화지방산과 같은 미량영양소의 결핍은 정신사회성 발달 저해의 원인이 되며, 어머니의 교육 정도가 어린이의 철분 영양 상태와 정신사회성 발달에 영향을 미친다고 하였다. 취학전 아동을 대상으로 식행동과 환경과의 상관관계에 관한 보고(김경아·심영현 1995a)에서 저소득층은 영양부족이, 고소득층은 영양과잉이 문제가 되는 양극화 가능성이 제기되었으며, 두 소득층 모두 아동의 편식이 식생활에서 가장 큰 문제점으로 나타났다.

영양과 행동과의 관계에 대한 연구(양일선 등 1993; 김선희·김숙희 1983; Kanarek & Marks-Kaufman 1991)에서는 식사가 양호할수록 지적능력, 학업성취 욕구 그리고 인지작용 등이 우수한 반면, 정제곡류나 설탕류를 많이 섭취하는 아동과 철 결핍성 빈혈이 있는 아동은 행동 발달이 지연된다고 하였다. 또한 식사시간이 규칙적인 어린이 집단

이 비규칙적인 어린이 집단에 비하여 인지능력 점수가 높았다고 하였다(김경아·심영현 1995b).

자녀와 부모 사이의 상호 의사 소통은 어린이의 식이 섭취량과 영양 인식에도 영향을 준다고 보고된 바 있으며(Anliker 등 1990), 임희진과 안홍석(1995)은 어린이의 식품기호는 새로운 식품을 소개하는 부모의 태도에 민감하게 영향을 받는다고 하였다. 따라서 어린이 대상만이 아니라 부모, 특히 어머니를 대상으로 한 취학전 아동의 영양관리에 관한 영양교육이 보육시설을 매개로 하여 이루어진다면 매우 바람직할 것으로 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 영유아 보육시설 어린이의 식습관 및 기호도를 알아보기 위하여 원아수가 50인 이상 150인 미만의 6개 보육시설 어린이의 부모를 대상으로 어린이의 일반적 특성, 가정에서의 식생활태도, 식습관 및 어린이의 음식에 대한 기호도 등을 조사 분석하였다.

본 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 지역별로는 경기 2곳, 광주 2곳, 그리고 대구 2곳으로 대상 아동 중 남자는 150명, 여자는 154명이었으며, 연령분포는 1세에서 7세까지로 5세가 34.9%로 가장 많았다. 대상 어린이의 아버지와 어머니의 평균연령은 각각 36.2세, 33.0세였으며, 교육정도는 아버지는 대졸이 가장 많았으며, 어머니는 고졸이 가장 많았다.

2) 가정에서 주로 음식을 조리하는 사람은 주부가 91.2%로 가장 많았으며, 식사준비 시 먼저 고려하는 가족은 아버지와 자녀 순이었다. 어린이 식사시간의 규칙성 여부는 '규칙적이다'가 187명(63.0%), '규칙적이지 않다'가 110명(37.0%)이었다. 규칙적이지 않은 이유로는 '다른 일에 몰두하고 있어서'(26.6%), '식욕이 없어서'(25.5%), '식사를 불규칙하게 차려 줘서'(20.2%)이었다.

3) 어린이가 잘 하는 끼니는 '저녁'(72.2%)이었으며, 잘 하지 않는 끼니는 '아침'(82.3%)이었다. 어린이가 아침 식사를 잘 하지 않는 이유로는 '아이가 먹으려 하지 않아서'가 61.0%로 가장 많았으므로 이에 대한 다각적인 개선 방안이 요구되며, 한편 보육시설에서 제공하는 오전 간식의 영양적 중요성을 시사한다. 어린이의 식생활 태도에 대한 문제 여부는 '있다' 19.5%, '약간 있다'가 59.4%이었다. 식생활 태도의 문제점에 대한 종류로는 '식품에 대한 편식'이 가장 많았다.

4) 가정에서의 간식 회수는 2회가 가장 많았으며, 간식의 선택 기준을 살펴보면 '아이가 좋아하는 것'이 가장 높았으

며, 어린이에게 간식을 주는 방법으로는 51.1%가 비교적 규칙적인 것으로 나타났다.

5) 어린이의 주식 중 기호도가 높은 음식으로는 자장면과 자장밥 등 일품식이었고, 국과 찌개 중에서는 미역국이 기호도가 가장 높았으며, 동물성 반찬에서는 불고기, 닭튀김 등을 가장 좋아하였다. 동물성 반찬에 비하여 식물성 반찬 선호도가 낮아 채소를 섭취시키는 것이 쉽지 않음을 알 수 있다. 따라서 선호도가 높은 일품식을 주 메뉴로 하여 여러 가지 식품을 다양하게 그리고 기호도가 낮은 식품 재료도 이용함으로써 적응하게 하는 것이 바람직하리라 사료된다.

이상의 연구 결과를 기초로 하여 어린이 영양관리의 문제점으로 지적되는 불규칙적인 식사 및 편식을 개선하기 위하여 취학전 아동은 물론 아동의 영양관리자인 부모, 보육시설종사자를 대상으로 한 영양교육 프로그램의 개발이 모색되어야 할 것으로 판단된다.

참고 문헌

곽동경 · 이해상 · 박신정 · 최은희 · 홍완수 · 장미라(1998) : 거주지역에 따른 유아의 기호도 조사 *대한영양사학회지* 4(1) : 1-13
 구재옥 · 모수미 · 이정원 · 최혜미(1994) : 특수영양학, 한국방송통신대학
 김경아 · 심영현(1995a) : 식행동과 신체발달, 인지능력 및 과잉행동간의 관련성에 관한 연구(제1보) : 취학전 아동의 식행동 조사에 대한 보고. *한국식생활문화학회지* 10(4) : 255-268
 김경아 · 심영현(1995b) : 식행동과 신체발달, 인지능력 및 과잉행동간의 관련성에 관한 연구(제2보) : 취학전 아동의 식행동과 각 변인간의 관련성에 대한 보고. *한국식생활문화학회지* 10(4) : 269-279
 김선희 · 김숙희(1983) : 학령기 아동의 영양실태와 신체발달 및 행동에 관한 조사연구. *한국영양학회지* 16(4) : 253-262
 김숙희(1999) : 아침식사의 규칙성이 영양소 섭취와 학업성취도, 체력에 미치는 영향. *대한영양사학회지* 5(2) : 215-224

박송이 · 백희영 · 문현경(1999) : 학령전 아동의 식습관과 식이섭취 평가에 관한 연구. *한국영양학회지* 32(4) : 419-429
 안보선(1989) : 전북 임실군 유아의 영양실태조사연구, 전북대학교 교육대학원 석사학위논문
 양일선 · 김은경 · 배영희 · 이소정 · 안효진(1993) : 미취학 아동의 편식지도를 위한 영양교육프로그램 개발에 관한 연구. *한국식문화학회지* 8(2) : 125-137
 이난숙 · 임양순 · 김복란(1997) : 초등학교 아동의 식습관 및 기호도에 관한 연구. *지역사회영양학회지* 2(2) : 187-196
 이해상(1992) : 탁아기관의 급식개선을 위한 시스템적 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문
 임희진 · 안홍석(1995) : 유아기 어린이의 영양 인식과 관련된 요인 분석 II. 섭식과 관련된 어머니의 메시지와 유아의 영양인식. *한국식생활문화학회지* 9(5) : 525-531
 최경숙 · 이정신 · 윤은영 · 이심열 · 김창임 · 김숙배 · 모수미(1988) : 농촌 국민학교 아동의 영양조사. *한국영양학회지* 14(2) : 75-86
 한동령 · 모수미(1985) : 대구시 번두리지역(칠곡) 유아원 원아의 식생활에 관한 조사. *대한보건협회지* 11(1) : 3-16
 Anliker JA, Laus MJ, Samonds KW, Beal VA(1990) : Parental messages and the nutrition awareness of preschool children. *J Nutr Educ* 22(1) : 24-29
 Beyer NR, Morris PM(1974) : Food attitudes and snacking pattern of young children. *J Nutr Educ* 6(4) : 131-133
 Gillespie AH(1981) : A theoretical framework for studying school nutrition education programs. *J Nutr Edu* 13(4) : 150-152
 Kanarek RB, Marks-Kaufman R(1991) : Sugar and behavior. In : Nutrition and Behavior : New perspectives, Van Nostrand Reinhold Pub, N.Y.
 Guesry P(1998) : The role of nutrition in brain development. *Preventive Medicine* 27 : 189-194
 Wyon DP(1997) : An experimental study of the effects of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. *대한영양사학회지* 3(2) : 212-213
 Yperman AM, Vermeersch JA(1979) : Factors associated with childrens food habits. *J Nutr Educ* 11(2) : 72