

食習慣과 禁忌食에 關한 調査

李 金 泳・徐 明 淑*

全北大學校 文理大 醫豫科

A survey on the habit of dieting and food constrained by superstition

Geum-Yeong Lee and Myung-Sook Suh

Dept. of Premedical Course, College of Arts and Natural Sciences, Chon Bu National Univ.

Abstract

1. Generally speaking, our people have been carrying out the government policy of using grains other than rice comparatively well. But it is desirable that the government helps the whole nation as well as the farmers to understand better the scientific meaning of using foods made from the flour of various grains. This will greatly improve the nation's eating habits, for it will make people discard the habit of eating only boiled-rice, which will not only improve our national health but will also increase the national income.
2. For the purpose of improving health and developing intellectual faculties of our mind, we had better, if possible, get much protein from plants(especially beans) which we can obtain more readily than from animals. However if we must use animal protein, we should depend only on livestock. Pregnant women and new-born children must not be in ill health because of malnutrition caused by following groundless superstitions about foods: for example, some religions forbid the use very healthful foods or some traditional conventions do the blend of certain foods together with other victuals.
3. It is good that we conquer the difficulty of living in the season of spring poverty by having other substitute for regular victuals. But it requires us to pay a careful attention to the food and to do research on many foods problems such as food pollution. Farmers should cooperate with each other and help those who have very little arable land, or even those who have no place for cultivating, to grow miscellaneous cereals on the land which other farmers don't use that year.
4. On the whole, farmers have a good appetite for any, food, whatever it is. Nevertheless, because they aren't economically well-off, they generally eat hot meals only for breakfast and supper in the busy fanning season. They eat a tepid lunch which, they think saves time and cooking fuel.

In conclusion, I feel sorry that many village farmers still steeped in conventional thought and superstition are inclined to have an unbalanced diet of boiled-rice and that they continue not to use the flour from other grains all the year round. when these unscientific dieting customs mentioned above are discarded, we will be able to enjoy good health, better knowledge or intelligence, and higher income. Then we will be able to make our present lives more self-reliant and self-supporting.

* Dept. of Provincial Office of Rural Development in IRI.

結 論

昨今 政府에서는 糧穀需給計劃樹立上 또는 國民保健向上을 圖謀코져 舉國의으로 食生活改善에 關한 運動을 展開하고 있는데 一線 農家에서는 얼마나 食習慣이 變했고 혹 迷信과 結附된 非合理的인 點은 없는가 하고 일부 農家를 直接 訪問하여 調査한 바 있다. 그 結果 아직도 祖上에서 물려 받은 非科學的 口傳知識을 中心으로 未食偏重인 食習慣을 脫皮치 못하고 物質文明이 高度로 發達된 지금까지도 相克食이나 禁忌食 등을 부르짚고 있는 實情이기에 그 內容을 紹介하고 是正을 促求코져 한다.

調査方法 및 期間

앞으로 研究資料에 參考하고서 于先 全羅北道(農村振興院)에서 示範部落으로 指定된(1971年度) 全羅北道 益山郡 北一面 이곳 部落과 同 八峰面 부평部落의 全 農家(149戶)를 調査對象으로 하고 75戶의 이곳 部落을 示範(標準)部落으로 74戶의 부평部落을 比較部落으로 任意假定하여 全 農家(149戶)를 戶別訪問하면서 主婦

들과 直接 面談을 통한 後述內容과 같은 多角度의 調査를 했다.

調査期間은 1972. 5. 16~22일에 걸친 1週間이었다.

結果 및 考察

主婦와의 面談에서 더운밥과 찬밥 또는 嗜好食이나 副食 특히 副食中에서는 動物性蛋白에 關해서 살펴보고 主食原料인 쌀의 生産量이나 雜穀 등의 過不足等에 關해서도 調査했는데 그 結果는 다음과 같다.

(1) 結 果

㉔ 옛날부터 우리는 “더운밥을 먹어야 살도가고 찬밥을 먹으면 살도가지 않는다.”하는 말을 귀에 혹은 날 정도로 많이 들어왔다. 이것을 오늘의 科學的인 知識으로 分析하자면 α -starch(더운밥)가 β -starch(찬밥)도 還元되어 榮養價가 減少되든가 養素의 分解도 밥으로서의 有効性이 喪失된다는 뜻으로 풀리할 수 있을 것이다. 그런데 하루 세끼(3回 食事)의 食事中 더운밥을 먹는 回數는 Table 1에서 볼 수 있는 바와 같이 2회가 73%로서 단연 많고 1회만 혹은 3回 全部 더운밥을 먹는 比率는 各各 12%와 5%였으며, 두 部落의 樣相은 거의 비슷하다.

Table 1. The number of heating food

No.	Standard(A got)		Control(Boopyung)		Total	
	No. of farmhouse	Ratio(%)	No. of farmhouse	Ratio(%)	No. of farmhouse	Ratio(%)
1st	15	20	3	4	18	12
2nd	50	67	58	78	108	73
3th	10	13	13	18	23	15
Total	75	100	74	100	149	100

㉕ 主食의 嗜好性

近 5000年間 祖上代代로 쌀밥이 아니면 무엇을 먹든 밥을 먹은 것 같지가 않다는 傳統意識이 뚜렷하다. Table 2에서 볼 수 있는 바와 같이 91%가 쌀밥을 좋아하고 (米食偏重) 13%는 콩밥을 싫어하는 것으로 나타났으며, 麥食은 嫌嗜가 各各 50%線이다.

㉖ 副 食

Table 3에서 볼 수 있는 바와 같이 副食에서 魚肉類의 境遇 많은 農民들이 쇠고기나 닭고기, 生鮮, 달걀 등을 좋아하며 牛乳나 오리알, 토끼고기 等도 相當數가 좋아하는 傾向이다. 菜蔬의 境遇도 시금치를 비롯한 어느 種類든지 거의 다 좋아하는 實情이고 果實類

또한 없어서 못먹는 程度로 좋아하는 便이다.

㉗ 肉食의 頻度와 粉食의 回數

Table 3과도 聯關性을 갖는데 副食中에서 특히 蛋白質을 攝取하는 回數(頻度)는 個個人的 體質이나 個性 또는 所得等 여러 가지 與件에 따라서 다르겠지만 Table 4에서 볼 수 있는 바와 같이 1個月에 1回攝取 한다는 比率이 두 部落 다 같이 約 41%이고 生鮮이나 鷄卵은 두 部落이 우연하게도 거의 같은 比率로서 1個月에 한번은 먹는다는 數가 37%이며, 4日~1週日에 한번의 生鮮이나 鷄卵을 먹는다는 數는 이곳 部落에서 約 34%이고 부평部落에서는 20% 좀 넘는 程度였다. 反對로 부평部落에서는 “生鮮이나 鷄卵을 2~3週에 한번

Table 2. Taste of hain food

No. of Farmhouse	Standard(A got)			Control(Boopyung)			Total					
	Like	Common	Dislike	Like	Common	Dislike	Like	%	Common	%	Dislike	%
Boiled rice	69	6		67	7		13.6	91	13	9		
Boiled barley	36	35	4	38	31	5	74	50	66	44	9	6
Boiled red bean	45	23	7	50	21	3	95	63	44	30	10	7
Boiled soja	34	26	15	51	18	5	85	57	44	30	20	13
Wheat flour food	43	23	9	52	22		95	63	45	31	9	6

Table 3. Taste of supplementary food

No. of Farm house	Standard(A got)			Control(Boopyung)			Total		
	Like	Common	Dislike	Like	Common	Dislike	Like	Common	Dislike
Meats & fishes									
Beef	69	4	2	70	4		139	8	2
Pork	65	6	4	65	5	4	130	11	8
Chicken	66	8	1	68	6		134	14	1
Rabbit	34	15	16	58	16		92	31	16
Sea fish	71	4		65	9		136	13	
Duck egg	42	11	22	56	13	5	98	24	27
Egg	72	3		70	4		142	7	
Shells	53	18	4	59	15		112	33	4
Cows milk	43	30	2	58	15	1	161	45	3
Goat milk	33	32	10	54	17	3	87	49	13
Liver	45	20	14	57	13	4	98	33	18
Vegetables									
Spinach	69	5	1	66	8		135	13	1
Geundae	58	12	5	59	14	1	117	26	6
Inexperienced red pepper	64	10	1	65	9		129	26	6
Leaf of pumpkin	62	10	3	57	17		119	27	3
Autumn pumpkin	55	16	4	59	15		114	31	4
Experienced pumpkin	66	7	2	64	10		130	17	2
Leaf of red pepper	67	8		67	7		134	15	
Radish	63	9	3	60	14		123	23	3
Tomato	74	1		67	7		141	8	
Leaf of sesame	68	6	1	65	9		133	15	1
Fruits									
Apple	74	1		73	1		147	2	
Pear	74		1	73	1		147	1	1
Persimon	74		1	71	3		145	3	1
Peach	73	2		66	8		139	2	8
Apricot	56	17	2	62	12		118	29	2
Grape	70	5		66	8		136	13	
Jujube	65	7	3	59	15		124	22	3
Strawberry	71	4		65	9		136	13	

은 먹는다.”하는 數가 24%(生鮮)와 30%(鷄卵)로 어
곳보다 약간 더 많이 먹고있는 實情이다. 그러나 어느
部落에서나 勸獎量¹⁾(w/kg~1g~1.5g/日)에는 未達이

었다. (幼~大人 73g/日의 87%)

粉食은 “週에 한번 먹는다.”가 어곳에서 57%로 부
평(36%)보다는 높은 比率이고 反對로 1~3日에 한번

Table 4. Ingestion of meat and flour diet

Time of	Standard(A got)				Control(Boopyung)				Total			
	Meats	Sea fish	Egg	Flour diet	Meats	Sea fish	Egg	Flour diet	Heat (%)	Sea fish (%)	Egg (%)	Flour diet (%)
1-3	0	3	13	23	0	7	9	28	0	6	14	34
4-7 days	6	23	26	43	7	15	19	27	8	25	31	47
2-3 weeks	13	16	5	3	18	23	10	7	13	38	45	70
1 month	32	28	26	3	30	26	29	10	30	26	10	6
2-3 months	10	2	3	3	12	2	6	2	31	39	15	10
6 months	4	3	1	0	7	1	0	0	41	36	36	8
1 year	0	1	0	0	0	0	1	0	62	54	55	13
									14	2	6	3
									22	4	9	5
									7	2	0.6	0
									11	4	1	0
									6	0	0.6	0
									10	0	1	0

의 粉食回數가 부평에서 37%로 어긋(30%)보다 良好한 편이다.

㊤ 米穀生産量

이들 두 部落의 쌀의 生産量은 表 V와 같이 쌀을 全量 購込해야 食糧으로 充當할 수 있다는 非農家를 除外하고는 거이 大部分 自給自足を 하고 있는 實情이다. 그러나 純農家は 다른 日用雜費等を 充當키 爲하여 쌀을 사야(放賣)할 경우가 있을 것임으로 實質的으

로는 쌀로 食糧에 充當하기에는 若干의 不足을 招來할 경우도 生길 것이다. 따라서 그다지 餘裕있는 生活水準은 못될 것 같다.

또 그 쌀을 食糧으로 하는 동안 保管하는 方法은 가마니에 넣어서(45% Table 6 參照) 乾燥한 곳에(93%) 두는 것이 普遍的인 方法이고 쌀뒤주(24.9%)나 항아리(20.9%)에 담아서 保管하는 것이 다음가는 順位로 되어 있다.

Table 5. Turnout of rice

Difference	Standard(A got)		Control(Boopyung)		Total	
	No. of Farmhouse	Percentage (%)	No. of Farmhouse	Percentage (%)	No. of Farmhouse	Percentage (%)
Surplus	21	28	28	38	49	33
Enough	25	33	24	32	49	33
Some buying	9	12	11	15	31	21
All buying	9	12	11	15	20	13

Table 6. Preservation of rice

Difference	Standard(A got)		Control(Boopyung)		Total	
	No	Percentage(%)	No	Percentage(%)	No	Percentage(%)
Preservation Container						
Straw bag	43	57.3	24	32.4	67	45
Rice bin	20	26.7	17	23.0	37	24.9
Iron box	5	6.7	2	2.7	7	4.7
Pot	5	6.7	26	35.1	31	20.9
Others	2	2.6	5	6.8	7	4.5
Place						
Dry	70	93.3	69	93.2	139	93.3
Semi Moisture	5	6.7	5	6.8	10	6.7
Moisture						

㉔ 쌀의 搗精度

主食으로 利用되는 쌀의 搗精度는 어떠한가 하고 榮養學的인 見地에서 살펴볼때 表Ⅶ에서 볼 수 있는 바와 같이 胚芽는 全部 離脫된 純澱粉粒이라고 할 수 있

는 所謂 하얀 쌀 만을 主食으로하고 胚芽가 含有된 玄米나 7分 搗米 等은 全然 찾아 볼 수 없는 그야말로 白米食 爲主인 非榮養學的 食生活을 營爲한다는 것이 如實히 나타나 있다.

Table 7. Cleaming of rice

Difference	Standard(A got)		Control(Boopyung)		Total	
	No. of farmhouse	Percentage (%)	No. of farmhouse	Percentage (%)	No. of farmhouse	Percentage (%)
Brown Rice						
Half Cleaned Rice						
Seventh Cleaned Rice						
Cleaned Rice	75	100	74	100	149	100

㉕ 混食現況

嗜好食 Table 2과 ㉔項에서도 言及한 바 있었으나 混食을 年中繼續하느냐? 혹은 季節的인가? 混食에 利用되는 雜穀은 自家生産品인가? 市場에서 購込한 것인가? 等等 두루 調査한 바에 依하면 Table 8에서 보는 바와 같이 自家生産品이 大部分(74.5%)이고, 年中 混食으로 政府施策에 順應하는 農家は 無慮 78.5%나 되며, 非農家에서는 不得已 購込穀으로 充當(15.5%)하

는 形便이다. 그 밖의 澱粉質로서 감자와 고구마가 生産되기에 이것으로 混食에 利用되는 量도 相當한 數에 達하고 있다. (두 部落 合쳐서 82.6%) 그러나 全國에서 가장 많은 量의 감자와 高구마가 이 두 部落에서 生産되는 有望株의 立場에서 年中 감자와 高구마로 混食한다는 比率이 17.4%라는 것은 너무도 期待밖의 數值다(Table 9).

Table 8. Barley mixing diet

Difference	Standard(A got)		Control(Boopyung)		Total	
	No. of farmhouse	Percentage (%)	No. of farmhouse	Percentage (%)	No. of farmhouse	Percentage (%)
Time of Barley mixing diet						
Regular in all the year	58	77	59	80	117	29
Only summer	17	23	15	20	32	21
Not eating						
Method of taking						
Self-product	61	81	50	68	111	74.5
Some buying	8	11	15	20	23	15.5
All buying	6	8	9	12	15	10

Table 9. Potato & Sweet Potato

Difference	Standard(A got)		Control(Boopyung)		Total	
	No. of farmhouse	Percentage (%)	No. of farmhouse	Percentage (%)	No. of farmhouse	Percentage (%)
Time of eating						
Always	11	14.7	15	20.1	26	17.4
Season of production	64	85.3	59	79.9	123	82.6
Store(Potato)						
Do	43	57.3	49	66.2	92	61.8
Don't	32	42.7	25	33.8	57	38.2
Store(sweet potato)						
Do	39	52.0	53	71.6	92	61.8
Don't	36	48	21	28.4	57	38.2

㉔ 特別 食餌와 禁忌食

特別 食餌라고 하니까 全國 어느 곳에서도 볼 수 없
는 이 고장의 特殊食品이라고 誤解하기 쉬운데 그러한
어마어마한 副食이라는 뜻이 아닌 이 地方에서 즐겨먹
는 飲食物을 뜻하는 것이다. (Table 10) 또 먹어서는
안된다고 하는 所謂 禁忌食(Contraind: Cational 6000)
라는 것도 迷信과 엉켜서 妊娠婦나 어린 아이들이 먹어
서는 被害를 입는 飲食物을 가르치는 것인데 (Table 11)
이것을 紹介하면 다음과 같다.

妊娠婦가

- a. 오리고기를 먹으면 畸形兒(오리발 같은 손)를 낳
는다.
- b. 닭고기를 먹으면 分婭兒의 皮膚가 닭 살처럼 變
한다.
- c. 닭갈을 먹으면 胎兒가 分婭될때 胎布(胎膜)을 둘
려뜨고 나온다.
- d. 문어나 오징어를 먹으면 육손(6本 指 即 多指)을

갖는 아이를 낳는다.

- e. 개고기를 먹으면 分婭兒가 울 때(cry) 개가 짖는
시늉을 한다.
- f. 산비둘기의 고기를 먹으면 子孫이 貴해진다.
- g. 토끼고기를 먹으면 언청이(Herelip)를 낳는가 眼
球가 심히 불규칙하게 움직이는 아이를 分婭케 된다.
(Nystagmus eongenit a or Albinismus)

授乳婦가

- h. 상치를 먹으면 그 영향으로 乳兒의 便이 나빠진
다. (青色便으로 된다.)
- i. 김치를 많이 먹으면 產母(授乳婦)의 齒牙가 빠지
기 쉽다.
- j. 식혜나 雪糖을 먹으면 乳兒의 發育이 不振하다.
- k. 乳兒에게 닭갈을 먹이면 蛔虫이 盛하거나 말더듬
이가 된다는 등 迷信과 結附된 많은 禁忌食이 알려져
있다.

Table 10. Special food

Object	Name of food	Standard(A got)	Control(Boopyung)	Total
Baby	Fruit	5	5	10
	Goat milk	11	7	18
	Cow's milk	19	21	40
	Cake	2	3	5
	Rice gruel	15	4	19
	Soja beans milk	14	6	20
	Egg	6	5	11
Pregnancy	Fruit	20	8	28
	Seaweed soup	5	11	16
	Sea fish	3	3	6
	Egg	4	4	8
	Hylch	3	3	6
Lactation	Swine's foot	22	12	34
	Seaweed soup	8	9	17
	Sake	9	10	19
	Wheat flour	16	5	21
	Sting ray	10	4	14
	Cows heart	4	2	6
	Milk	3	5	8
Expectant mother	Seaweed soup	15	15	30
	Sting ray	9	1	10
	Old pumpkin	10	9	19
	Hedicol mugwort	6	5	11
Patient	Sesame gruel	10	27	37
	Barley tea	6	9	15
	Barley gruel	3	23	26
	Rice gruel	8	6	14
	Fruit	3	13	16

Table 11. Tabooed food

Object	Name of Food	Standard(A got)	Control(Boopyung)	Total
Baby	Egg	70	68	138
	Glutinous rice cake	60	64	124
	drops	65	67	132
	Beef	68	66	134
	Kinch	50	52	102
	Ginseng	71	69	140
Pregnancy	Duck	73	74	147
	Chicken	74	74	148
	Egg	55	62	117
	Octopus	74	72	146
	Rabbit	73	74	147
	Pigeon	75	74	149
	Dog	71	73	144
Lactation	Lettuce	65	70	135
	Kinch	43	45	88
	Sickhe	70	68	138
	Sugar	68	63	131
	Acetic acid	70	71	141
	Ginseng	72	73	145

㉔ 荒球食

零細農家에서 春窮期를 克服키 爲하여 代用食으로서 表X II에서 볼 수 있는 바와 같은 것들이 있다. 草根木皮가 아니어서 多幸이지만 그와 같은 食品으로 1部 農民이 어려움을 견디고 있는 實情을 알 수 있다. 極히 少數이기는 하되 이와 같은 生活를 빨리 벗어나야 하겠다.

Table 12. Relieve food

Name of Food	Standard (A got)	Control (Boopyung)	Total
Barley gruel	3	13	16
Rice bag gruel	4	9	13
Wheat flour gruel	6	5	11

㉕ 庭世¹⁾ 發表한 食習慣과 禁忌食도 비슷한 內容이고 營養攝取狀態도 비슷한 것을 보면 우리 나라 전형적인 生活樣式에서 우려난 것이 아닌가 생각된다.

(2) 考 索

㉖ 混粉食이 比較的 잘 勵行되고 있는듯 하나 2회의 더운밤에 白米食을 제일 좋아한다는 點으로 미루어 볼 때 混食이나 粉食에 對하여 앞으로 크게 期待하기는 어렵지 않나하는 豫見이 든다.

㉗ 別食에서 1個月에 1回 程度의 蛋白質 攝取는 그 量도 問題가 되며니와 健康上에 미치는 惡影響이 크리라 豫測된다. 特히 어린이 들의 發育에는 많은 支障이

있을 것으로 豫想되기 때문에 可級的이면 各農家에서 有畜農業에 注力하고 動物性 蛋白質을 自給自足하는 方向으로 그 研究와 改革이 時急히 要望된다.

㉘ 非農家は 不得已하되 零細農家일지라도 農家인 以上 雜穀만은 最少限 自給自足할 수 있도록 大農家나 그 밖의 方法에서 耕作地의 割愛을 받아 雜穀만이라도 可能한 限 耕作토록 努力과 研究가 있어야 할 것이고 이리함으로써 農民 相互間의 相扶相助가 名實 共に 이룩되는 것이 아닐가 생각된다. 이것은 同胞愛의 發揮요 農民들의 協同과 總和의 結實일진데 어찌 來日의 繁榮과 南北統一에 모범이 안되겠는가.

한편 이 고장에서는 全國에서 第1가는 많은 高구마와 감자가 生産된다고 하니 年中 混食을 獎勵하여 白米編食을 하루 速히 脫皮하고 保健向上과 아울러 所得 增大方案에 格別한 創意와 努力이 있어야 할 것으로 믿는다.

㉙ 荒救食으로 春窮期를 克服하여 難關을 無難히 突破함은 多幸한 일이로되 보다 많은 荒救食을 開發하여 食生活改善에 이바지하고 食習慣上¹⁾ 어려울겠지만 妊産婦나 新生兒의 營養管理²⁾에 支障을 招來하는 禁忌食¹⁾의 打破에도 많은 研究와 教養이 必要하다고 본다. 그 理由로서 禁忌食과 畸形과는 全然 關係없이 先後天間에 分娩兒의 畸形의 頻度가 統計學上으로 1~2%나 出現하기 때문이다. 그 中에서 身體의 機能을 正

常으로 維持하지 못하고 發育不全으로 死亡하는 境遇가 0.5나 되기 때문에 더욱 그러하다. 뿐만아니라 지금까지 밝혀진 畸形兒의 原因은 A 遺傳學的인 것이 가장 重要하고 또 다른 原因의 하나로서는 B 胎兒가 子宮에서 發育할 때의 環境要因인 것이다. 따라서 前記한 a. 의 오리코기가 新生兒의 손이나 발을 오리발처럼 만든다고 하는 것은 한낱 迷信에 不週하고 遺傳學的으로는 癒合指(Syndactyly)³⁾에 該當되는 것이다.

오징어나 낙지가 6손을 만든다는 것도 所謂 多指(polydactyly)³⁾라는 劣性遺傳的 畸形에 不週한 것이며 토끼코기가 「언천이」를 만든다는 것 亦是 兎唇(Herelip)³⁾이라는 遺傳性 疾病을 말하는 것이다. 이것은 30%는 遺傳性이고 70%는 妊娠婦의 不注意에서 發生하는 非遺傳性 疾病(畸形)인 것이다. 眼球振盪症(Albinismus)³⁾도 마찬가지로 近親婚에서 招來하는 遺傳性 疾病인 것이다.

摘 要

1. 政府는 策이 크게 反映된듯 混食과 粉食이 比較的 잘 勵行되고는 있으나 보다 낡은 混粉食에 對한 科學的 意義를 徹底히 體得시켜 農家에서는 勿論이요 全體國民이 一致 團結하여 食生活改善에 앞장서도록하는 것이 바람직하다. 이것은 米食偏重에서 脫皮하는 方法이요 進一步하여 國民保健向上과 所得增大事業도 自然的으로 이룩하게 될 지름길로도 될 수 있다고 생각되기에 더욱 強調코져 한다.

2. 體力增進과 頭腦의 開發을 爲한 動物性蛋白의 攝取는 可能하면 低廉한 植物性(豆類) 蛋白으로 代置하

고 設令物性 蛋白을 攝取할 境遇라도 모조록이면 自家 生産(畜產物)品에 依存함이 有益한 것이며 曖昧하게 根據도 없이 傳統意識에 사로잡인 禁忌食 따위는 빨리 이 社會에서 버려서야 할 것이다.

3. 荒救食으로 春窮期의 生活難을 克服한다는 것은 多畧한 일이로되 食品汚染等 細心한 注意와 보다 좋은 研究가 必要하고 非農이나 零細農일지라도 雜穀만은 遊休地나 休耕地를 利用하여 自給自足할 수 있는 方向으로 農民 相互間의 協助가 要望된다.

4. 食性이 좋아서 大體的으로 무엇이든지 잘 먹을수 있는 處地인데 經濟的인 面에서 如意치 않고 農繁期에는 一般的으로 아침 저녁에만 더운밥을 먹으며 中食은 冷飯으로써 時間과 燃料의 節約을 꾀하는듯 하다.

結論的으로 아직도 農村에서는 傳統意識에서 脫皮치 못하고 迷信에 젖어 있으며, 白米偏食傾向이 길고 年中 混粉食을 繼續하지 못하는 아쉬움이 간절하다. 이런 點이 하루빨리 是正될때 우리는 健康과 知能의 向上을 招來하고 所得增大를 圖謀하며, 自助自立할 수 있는 國民生活로 變貌할 수 있을 것이라 믿는다.

文 獻

1. 韓國國民學校 兒童 및 그 家族에 對한 營養實態調查에 關한 研究, 延世大(食品生活科, 豫防醫學研究室) 1967—1968年
2. 李榮子, 中高等學生의 成長發育과 營養狀態에 關한 調查研究, 公衆保健誌, vol. 4. No2 (1967).
3. 李澤俊, 金的泰: 遺傳學, 青磁書苑社, 1971.
4. 韓國人 營養劑獎量 FAO 韓國協會, 1967.