

## 就學前 兒童의 食事行動에 관한 研究

全南大學校 師範大學

林 賢 淑

=Abstract=

### A Study on Dietary Pattern of Pre-school Children

Hyeon Sook Lim

College of Education, Chonnam National University.

It is said that a mode of dietary behavior changes together with socioeconomic and cultural transformation. Formation of dietary habit of pre-school children influences upon direction of this changes, specially.

So, this study was planned to analyze the dietary pattern of pre-school children.

A survey was carried out for 3 days of 28 pre-school children with a mean age of 4 years and 3 months. Each child's mother wrote dietary pattern and kinds of food as staple, subsidiary and snack.

The results showed that; (1) the average meal frequency a day was 3.1 and interval between meal was 5.1 hours (for breakfast to lunch & lunch to supper) and 12.6 hours (for supper to breakfast), (2) there were 27 different kinds of foods as staple and cereal products consumed the most among those, and 82 different kinds of foods as subsidiary and KIMCHI products were eaten the most rating, (3) the average snack frequency a day was 5.0. There were 76 different kinds of foods as snack, among them cold drink was the best.

The present observation suggested that pre-school children had a tendency to take meal regularly, but snack very irregularly, and kinds of foods taken as staple, subsidiary and snack didn't keep the nutritional balance.

Parent's concern about dietary behavior of their children is demanded more than ever.

### I. 緒 論

飲食을攝取하는 食事行動을 社會的으로 慣習化된 行動樣式과 個人의 生理的·心理的 欲求에 따른 行動 사이에 있다고 볼 때 個個人的 行動이 變化하는 方向은 바로 社會的 制度의 變容方向이라고 할 수 있다<sup>1,2)</sup>.

一般的으로 받아들여지고 있는 1日 3回食도 社會組織이 만들어낸 成人을 中心으로 한 制度이나 幼兒의 경우도 成人의 食生活과 너무 동떨어지지 않는것이 自然스럽다고 하여 3回의 食事와 1~2回의 間食을 권장하고 있다<sup>3)</sup>.

이에 本 調査는 就學前 兒童의 食事行動을 調査分

析함으로써 變化하는 方向 및 是正해야 할 點을 찾고자 하였다.

주지하는 바와 같이 母體로부터 營養的으로 獨立하여 學童期 前까지의 수년간은 發育型이 特殊한 時期이며 또한 食欲不振이나 偏食 等 feeding problems 이 발생하기 쉬운 脆弱한 時期이다<sup>3)</sup>. 그러므로 이들 어린이가 最大限의 成長을 할 수 있도록 適正한 食事計劃을 세우며 좋은 食習慣이 形成되도록 食事時刻을 一定하게 規則的으로 함이 빠른 길이요 틀림없는 方法이라 하겠다<sup>3,4)</sup>.

이러한 點들이 앞으로 營養教育 및 兒童營養改善에

도움될 것을 바라는 바이다.

本 調査는 夏界에 制限되어 있어 使用食品에 制約點이 있음을 밝혀둔다.

## II. 研究對象 및 方法

本 研究를 위한 資料는 光州市內에 居住하고 있는 就學前 兒童 28名 (男兒 17名, 女兒 11名)을 對象으로 하였다. 이들 어린이의 年齡은 2年 0월부터 5年 9월까지 分布되어 있으며 平均年齡은 4年 3月이었다.

어린이의 家庭環境은 月平均 收入이 200,000원으로 中流程度이고 父母의 教育水準은 大學以上이 父 67.9%, 母 21.4%, 高等學校가 父 28.6%, 母 60.7%, 中學校以下가 父 3.5%, 母 17.9%로 높은 편이었고 年齡은 父의 경우 31세부터 47세까지 (平均 38세) 分布되어 있었고 母의 경우 28세부터 47세까지 (平均 34세) 分布되어 있었다.

어머니의 71.4%가 家事에 從事하고 있었다.

어린이가 自身이 攝取한 飲食을 正確히 記錄할 能力이 不足하므로 어머니를 通하여 이들 어린이가 3日 동안(1977年 8月 27日~8月 29日) 攝取한 飲食을 記錄토록 하였으며 이때 攝取時刻, 飲食名, 食品材料名과 間食의 內容이 漏落되지 않도록 訓練된 3名의 學生을 매일 訪問하여 指導토록 하였다.

調査된 結果는 1. 食事時刻, 횟수 및 간격, 2. 間食時刻 및 횟수, 3. 主食內容, 4. 副食內容, 5. 間食內容 別로 頻度와 百分位를 求하였다.

## III. 結果 및 考察

### 1. 食事時刻, 횟수 및 간격

Fig. 1에서 보는 바와 같이 食事時刻은 午前 5시부터 午後 10시까지 널리 分布되었으며 午後 7시에 食事한 경우가 16.6%로 가장 많았다. 島矢壽々子 外<sup>6)</sup>가 報告한 대로 食事時刻의 多樣化 傾向을 보이고 있으나 午

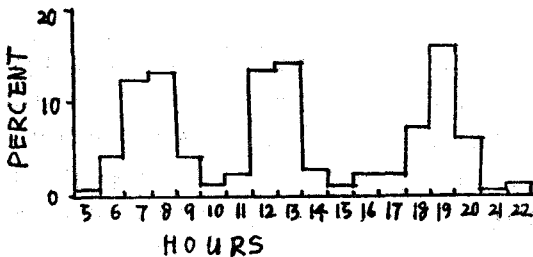


Fig. 1. Distribution of mealtime

Table 1. Frequency of taking meal a day

M=17 F=11 T=28

(Unit in %)

Sex	Frequency	2	3	4	5	6
M		1.3	90.8	5.9	0.0	2.0
F		3.0	93.0	3.0	0.0	1.0
T		2.0	91.7	4.7	0.0	1.6

前 7시부터 8時 사이에 24.3%, 12時부터 午後 1時 사이에 26.9%, 午後 6시부터 8時 사이에 30.6%의 어린이가 食事한 것으로 나타나 總 81.8%의 어린이가 1日 3回食의 定型的 時間에 攝取한 것으로 解析된다.

식사횟수는 Table 1에서 보는 바와 같이 1日 3회가 91.7%로 가장 많았고 기타 4回, 2回, 6回의 順으로 나

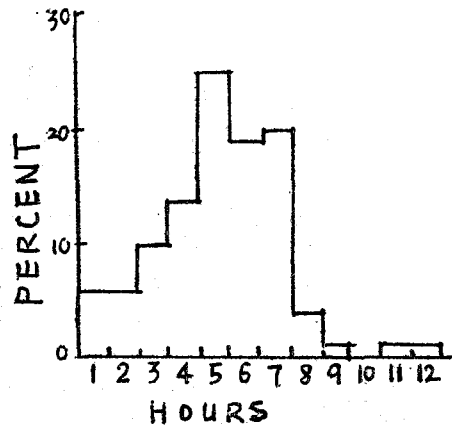


Fig. 2-a Interval between meals (breakfast~lunch~supper)

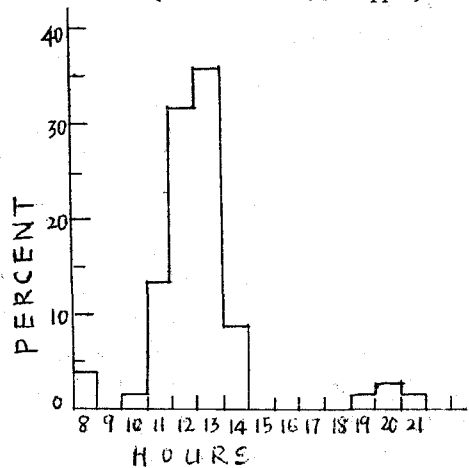


Fig. 2-b Interval between mealtime (supper~breakfast)

Table 2. Frequency of having snack a day  
M=17 F=11 T=28

(Unit in %)

Sex	Frequency	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
M		0.0	0.0	5.9	13.7	17.6	25.5	19.6	11.7	2.0	2.0	2.0
F		3.0	3.0	3.0	9.1	21.2	18.2	21.2	12.1	6.1	3.0	0.0
T		1.2	1.2	4.8	11.9	19.0	22.6	20.2	11.9	3.6	2.4	1.2

타나 平均식사횟수는 3.1회이었다.

幼兒의 食生活를 1日 3회의 食事와 1~2회의 間食으로 할 것인가 또는 4회의 食事로 할 것인가의 意見이 있으나 食事의 種類와 內容을 考慮할 때 실제 兩者間에 큰 差異는 없다고 생각된다<sup>3)</sup>. 乳幼兒의 경우 우유, 과일, 스프 등의 가벼운 飲食도 食事로 포함시켜야 한다는 見解에서 볼 때<sup>2)</sup> 本 調査結果를 分析함에 있어 食事와 間食을 區別하기에 模糊한 事例가 있었으나 成人의 食生活 形態에 準하여 가름하였다.

식사간격은 Fig. 2-a에서 보는 바와 같이 아침~점심 및 점심~저녁 사이는 1시간부터 12시간까지 分布되었으며 5시간이 24.7%로 제일 높았고 7시간(18.4%), 6시간(17.4%), 3시간(13.1%) 順으로 나타나 平均식사간격은 5.1시간이었다. 식사간격이 큰것은 缺食으로 因해 1日 2回食을 取한 경우이고 간격이 작은 것은 1日 6回食의 경우 또는 不充分한 食事後에 끝난 食事を 行한 境遇로 解析된다.

저녁 後 다음날 아침까지의 식사간격은 Fig. 2-b에서 보는 바와 같이 8시간부터 21시간까지 分布되었으며 13시간이 36.9%로 가장 높았고 12시간(32.1%), 11시간(13.1%), 14시간(8.3%) 順으로 나타나 平均식사간격은 12.6시간이었다.

## 2. 間食時刻 및 횟수

Table 2에서 보는 바와 같이 98.8%의 어린이가 間食을 攝取하였으며 간식횟수는 1日 5회가 22.6%로 가장 높았고 6회, 4회, 7회, 3회의 順을 나타내 平均 5.0회이었다.

1日 3회以上の 間食을 取한 兒童은 92.8%로 李等<sup>6)</sup>이 報告한 비만아군의 3회以上 섭취율 87.5%보다도 월등히 높은 傾向을 보였다.

間食의 必要性은 幼兒의 身體 特性上 要求하는 營養素의 充足 및 休息과 疲勞回復 및 精神生活를 풍부하게 하는 等의 理由로 強調되고 있으나<sup>3,4,7)</sup> 不規則한 間食이나 頻繁한 間食은 오히려 間食의 效果를 減少시켜 食欲을 阻害하고 蟲치발생의 原因이 되는 等 全體의 인

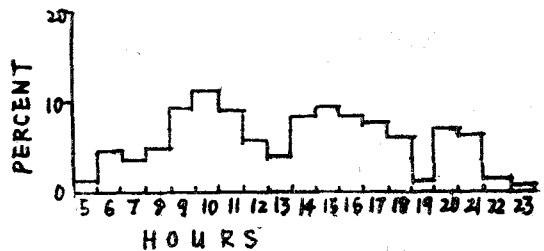


Fig. 3. Distribution of snacktime

幼兒의 食生活를 混亂하게 한다고 하여<sup>3)</sup> 間食의 攝取은 많아서 午前 1回, 午後 1回로 限定함이 바람직하다고 하였다<sup>3,4,7)</sup>. 이러한 見解에서 볼 때 本 調査結果에서 나타난 頻繁한 間食의 攝取은 就學前 兒童의 食生活 形態에 많은 問題點이 있음을 보여준다고 하겠다.

時刻別 間食의 攝取率은 Fig. 3에서 보는 바와 같이 午前 10시가 10.9%로 가장 높았고 午前 5시부터 午後 11시까지 널리 分布되었다. 食事 攝取率이 높은 時間인 午前 7~8시, 午前 12시~午後 1시, 午後 7시의 間食 攝取率이 낮은 傾向이고 食後에 높아지는 傾向을 보이나 間食횟수가 頻繁한만큼 午前 6시부터 午後 9시까지 每 時間마다 고르게 分布되었다고 解析된다. 缺食의 主된 理由가 食前의 過重한 間食이며<sup>8)</sup> 間食時刻은 間食의 分量과도 관계가 있지만 적어도 다음 食事時刻과 2時間은 떨어져야 幼兒가 空腹感을 느껴 다음 食事を 기다리게 됨을 考慮할때<sup>3)</sup> 前述한 바와 같이 間食의 頻繁한 섭취 및 섭취시각 等に 問題가 있다고 본다.

## 3. 主食內容

主食으로 攝取된 飲食은 總 27種(男兒 22種, 女兒 16種)이었으며 Fig. 4에서 보는 바와 같이 밥류가 80.0%로 가장 많았고 빵류(7.7%), 면류(5.2%), 죽류(2.6%) 順으로 나타나 成人의 곡류 中心과 비슷한 傾向을 보였다. 밥류의 경우는 쌀밥이 53.9%, 잡곡밥이 42.4%이었으며 기타 一品요리 等 9種의 飲食이 攝取되었

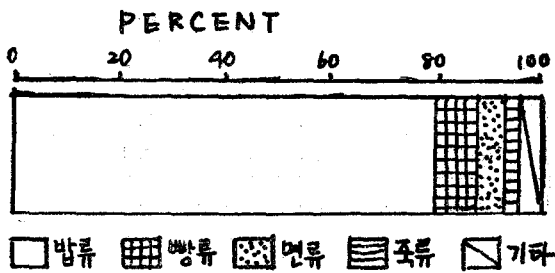


Fig. 4. Distributitn of staple foods

다. 빵류의 경우 카스테라와 식빵의 섭취율은 높은 반면 가정에서의 調理過程을 要하는 토스트, 샌드위치의 섭취율은 극히 낮게 나타났다. 면류에 있어서는 라면의 섭취율이 가장 높았고 죽류의 경우 계절적인 영향으로 닭죽의 섭취율이 가장 높게 나타났다. 기타 음식으로는 인스탄트 이유식, 스프, 잡채, 고구마 등이 利用되었다.

4. 副食 內容

副食으로 攝取된 飲食은(빵류를 主食으로 한 경우는 제외함) 總 82種(男兒 68種, 女兒 49種)으로 김치류 7種, 국류 16種, 조림류 11種, 무침류 13種, 부침류 3種, 볶음류 7種, 구이류 4種, 튀김류 3種, 찌개류 5種, 찜류 3種이었으며 그 內容은 Fig. 5에서 보는 바와 같이 김치류가 28.7%로 가장 높았고 국류(13.8%), 조림류(12.0%), 무침류(11.5%), 부침류(9.7%), 볶음류(6.8%), 구이류(4.2%), 튀김류(3.7%), 찌개류(2.9%), 찜류(0.8%). 順으로 攝取率을 나타내었다.

가장 높은 攝取率을 보인 10種의 副食으로는 배추김치, 계란부침, 멸치볶음, 된장국, 콩나물, 단무지, 갈치튀김, 갈치구이, 유부조림, 미역국 順이었다. 이는 成人의 食生活과 거의 類似한 形態이며 調理法이나 食

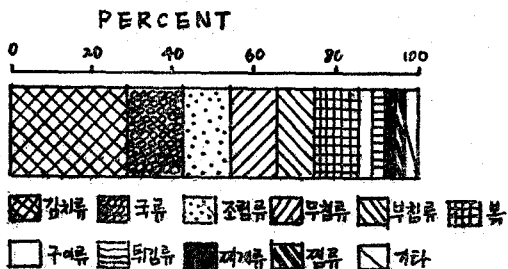


Fig. 5. Distribution of subsidiary foods.

Fig. 3. Number of subsidiary food for a meal  
M=17 F=11 T=28

(Unit in %)

Sex	Number	0	1	2	3	4	5
M		12.3	39.0	34.2	11.0	3.4	0.0
F		13.5	36.5	27.1	17.7	4.2	1.0
T		12.8	38.0	31.4	13.6	3.7	0.4

品の 選擇에 있어 多樣性이나 어린이를 特別히 考慮한 點이 없는 것으로 思料된다.

1回 食에서 攝取한 副食의 가지수는 Table 3에서 보는 바와 같이 1種이 38.0%로 가장 높았고 2種, 3種 順으로 나타나 平均 1.6種이었으며 전혀 副食을 取하지 않은 경우도 12.8%를 나타내 이러한 傾向은 島矢壽々子 外<sup>8)</sup>가 말한 바 人間의 社會·文化的 行動으로서의 食事行動이 複雜한 生活 等の 影響으로 單純化가 가볍게 받아들일 現狀은 아닌 것으로 思料된다. 朴<sup>7)</sup>은 每日每日의 營養이 完全適正營養이 되도록 食品의 種類, 質과 量, 調理法 等に 特別히 留意할 것을 強調하고 있는 바 澱粉性 食品을 主食으로 하고 채소를 副食으로 하는 우리 食生活의 問題點을 아울러 考慮할 때 幼兒에 있어 必要로 하는 營養素의 均衡잡힌 섭취를 어렵게 하고 偏食을 불러올 위험이 크다 하겠다.

5. 間食 內容

間食으로 攝取된 飲食은 總 76種(男兒 56種, 女兒 49種)이었으며 그 內容은 Fig. 6에서 보는 바와 같이 음료·빙과류가 35.5%로 가장 높았고 과일·채소류(28.6%), 과자류(12.1%), 빵류(7.1%), 사탕류(3.6%), 떡류(1.4%) 順이었다. 調査期間이 夏界인 탓으로 음료·빙과류와 과일·채소류의 攝取率이 높게 나타난 것으로도 解析되나 이는 本人<sup>7)</sup>과 朴<sup>8)</sup>, 朴等<sup>9)</sup> 金等<sup>10)</sup>이 報告한 內容과도 一致되고 있다.

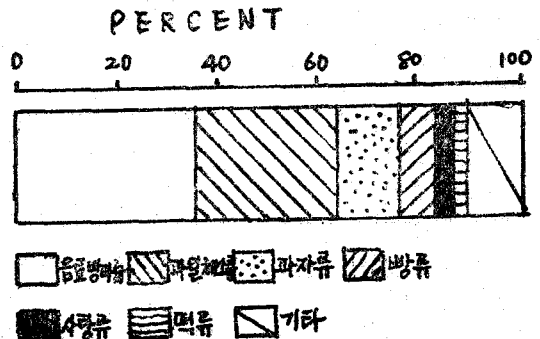


Fig. 6. Distribution of snack foods

攝取率在 가장 높았던 10種의 間食은 포도, 야쿠르트, 우유, 비스킷, 사과, 빵, 쥬쥬바, 고구마, 하드, 미수가루 順이었다.

補充食으로서의 間食의 役割을 期待하려면 間食內容에 있어서도 計劃이 要求된다고 본다.

#### IV. 結 論

光州市內에 居住하고 있는 就學前 兒童 28名(平均年齡 4年 3月)을 對象으로 하여 3日間의 食事行動과 主·副食 및 間食의 攝取內容을 調査·分析하였다.

調査結果를 보면 食事時刻別 攝取率は 19時가 16.6%로 가장 높았고(Range 5時~22時) 1日 3回食의 定型的 食事時間에 81.8%의 어린이가 食事を 取하였다. 食事횟수는 1日 3회가 91.7%로 가장 높아 平均 3.1回를 나타내었다. 식사간격은 아침~점심 및 점심~저녁의 경우 5時間이 24.7%로 가장 높았고(Mean 5.1時間, Range 1時間~12時間), 저녁~아침의 경우 13時間이 36.9%로 제일 높았다(Mean 12.6時間, Range 8時間~21時間).

間食횟수는 1日 5回的 경우가 22.6%로 가장 높아 平均 5.0회를 나타냈고 92.8%의 어린이가 3回以上の 間食을 取하였다. 間食의 時刻別 攝取率は 食事攝取率에 높은 時間에 낮은 傾向을 보였고(7~8時, 12~13時, 19時) 5시부터 23시까지 고르게 分布되어 間食이 無節制하게 攝取되고 있음을 나타내었다.

總 27種의 飲食이 主食으로 攝取되었으며 반류가 80.8%로 가장 높았고 빵류, 면류, 죽류 順이었다.

副食으로는 總 82種의 飲食이 섭취되었으며 그 內容은 김치류가 28.7%로 가장 높았고 국류, 조림류, 무침류, 부침류, 볶음류, 구이류, 튀김류, 찌개류, 찜류 順이었다. 가장 높은 攝取率을 나타낸 10種의 副食은 배추김치, 계란부침, 멸치볶음, 된장국, 콩나물, 단무지, 갈치튀김, 갈치구이, 유부조림, 미역국이였다. 1回의 食사에서 取한 副食갯수는 1種이 38.0%로 가장 높아 平均 1.6種을 나타내었다.

間食으로는 總 76種의 飲食이 攝取되었으며 그 內容은 음료·빙과류가 35.5%로 가장 높았고 과일·채소류, 과자류, 빵류, 사탕류, 떡류 順이었다. 가장 높은 攝取率을 나타낸 10種의 副食은 포도, 야쿠르트, 우유, 비스킷, 사과, 빵, 쥬쥬바, 고구마, 하드, 미수가루이

였다.

以上の 結果는 올바른 食習慣을 形成하고 營養적으로 均衡잡힌 食事を 取해야 할 就學前의 重要한 時期임에도 間食의 攝取횟수 및 時刻 등이 매우 不規則함을 보였으며 主·副食 및 間食의 內容에 있어서도 問題가 있음을 나타내었다. 이러한 結果는 家庭 內에서는 不規則한 生活과 父母의 無關心 및 營養教育의 未備에 起因한다고 解析할 수 있겠다. 그러므로 兒童의 올바른 食習慣確立을 爲한 營養教育과 兒童의 食生活 形態에 대한 試案마련의 努力이 要求된다고 본다.

#### 參考文獻

- 1) 細谷憲政 外 2人：公衆營養學，日本營養士會編，第一出版，p. 83, 362, 1974.
- 2) 細谷憲政 外 9人：食生活研究，第一出版，p. 13, 1975.
- 3) 武藤靜子：母性·乳幼兒の 營養と 食事，第一出版，p. 328-330, 371-374, 1975.
- 4) 朴日和, 金淑喜, 牟壽美：영양원리와 식이요법, 梨大出版部, 1974, p. 191-192.
- 5) 島矢壽々子 外：日本營養學雜誌, Vol. 35, No. 2, Mar. 1977.
- 6) 李美淑, 牟壽美：韓國營養學會誌, Vol. 9, No. 1, 1976.
- 7) 朴鍾茂：韓國營養學會誌 Vol. 10, No. 2, 1977.
- 8) 林賢淑：韓國營養學會誌, Vol. 9, No. 1, 1976.
- 9) 朴陽子, 李蓮淑：韓國營養學會誌, Vol. 6, No. 1, 1973.
- 10) 金基男, 牟壽美：韓國營養學會誌, Vol. 9, No. 1, 1976.
- 11) 高光昱：대한의학협회지, Vol. 16, No. 3, 1973.
- 12) 이기열, 이양자：韓國營養學會誌, Vol. 10, No. 2, 1977.
- 13) Martin A. Hinston ets.: J. A. D. A. Vol. 43, September, 1963.
- 14) Marian E. Breckenridge.: J. A. D. A. Vol. 35, July, 1957.
- 15) Ethel Austin Martin.: Nutrition in Action, Holt Rinehart Winston Co. 1964.