

미취학 아동의 영양교육을 위한 사전연구

A Preliminary Study on Nutritional Education for Preschool Children

연세대학교 가정대학 식생활과 교수

문수재, 이기열, 김형수,
손경희, 이양자, 곽동경*

Professors of Foods and Nutr. Dept.,
College of Home Ecs.

Yonsei University, Seoul, Korea

*Research Assistant of College of
Home Ecs.

Soojae Moon, Kiyull Lee, Hyungsoo Kim,
Kyunghee Sohn, Yangcha Lee and
Dongkyung Kwak*

<차례>

I. 서론

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

2. 조사내용 및 방법

III. 결과 및 고찰

IV. 결론 및 제언

참고문헌

<Abstract>

Adequate intake of nutrients exert a profound influence on the physical and spiritual development of children. Thus, it is important to children and their mothers about nutrition and selection of nutritious foods. In order to underline the importance of nutrition for children, this study investigated and analyzed food habits of children,

본 연구는 연세대학교 어린이 생활연구원 연구비 지원으로 이행하였음.

* 식생활과 연구진

especially those in preschool ages, to obtain basic data to develop effective educational materials related to nutrition.

Dietary habits of 61 boys and 44 girls in the average age of six were surveyed through their mothers. Results therefrom are as follows:

1. Only 17 per cent of the mothers questioned replied that they considered the balance of diet in preparing meals, while 58.1% of the mothers gave precedence to the liking of their family. The lower the educational level of a mother, the higher her stress on the food preference of her family.
2. Seventy six of the mothers said they understand the basic food group, but only one mother displayed an accurate knowledge about it.
3. As for between-meal eating, 82.9% took fruits, 68.6% milk, 35.2% bread, and 33.3% cookies.
4. Problems with food habits of children were: Unbalanced diet for 43.8% of children, eating of snacks at irregular intervals for 26.7%, and TV impact for 5.7%.
5. Children's food habits are greatly influenced by their parents. In the case of animal liver, 32.1% of the children surveyed do not like to eat it, while 35.8% have never tasted it. 27.9% of children also do not like to eat cereals.

Children's likes and dislikes with regard to foods were influenced greatly by their parents. Thus, it is urgent to educate mothers about balanced diet and basic food group. Children will have to be taught to understand unfavorable effects of unbalanced diet so that they may correct their unsound food habits. This study also indicated the need for developing new cooking methods for those food items which are very liked by children to be a major cause of their unbalanced dietary habits.

I. 서 론

유아기의 영양상태가 바로 성장후의 건강의 기초가 되고 있다. 최근 생후 1세부터 6세에 이르는 미취학 아동의 영양에 관하여 세계적으로 활발히 연구되어지고 있다. 우리나라의 경우 미취학 아동에 대한 조

사 연구로는 영양실태 조사로서 농촌 미취학 아동에 대한 김¹⁾, 채²⁾, 박^{3-1, 3-2)} 등의 조사와 이⁴⁾, 주⁵⁾, 박⁶⁾ 등에 의한 미취학 아동의 영양실태 조사가 행해졌고, 식습관 조사로서는 이⁷⁾, 김⁸⁾, 임^{9, 10)} 등의 연구가 있으며, 영양과 어린이 발달에 대해서는 박⁶⁾, 이¹¹⁾, 김¹²⁾ 등의 보고와 아동영양에 대한 김¹³⁾, 유¹⁴⁾, 고¹⁵⁾, 김¹⁶⁾, 권¹⁷⁾, 채¹⁸⁾

등에 의한 조사 보고가 있다.

인체¹⁹⁾의 두뇌는 생후 4세에 최대의 세포수에 달하고, 또한 우리 신체의 제반 작용을 지배, 관찰하는 중추신경계의 성장 발육 시기가 우리 몸의 어느 부분보다 가장 먼저 일어난다¹¹⁾는 사실을 감안할 때 유아기 영양의 중요성을 새삼 실감하게 된다. 이 중요한 시기에 올바른 영양 섭취는 어린이들의 전신한 육체적 및 정신적 성장을 가능하게 해주는 밑거름이 되며, 올바른 영양섭취를 이행할 수 있도록 인도하는 길은 여러 방향이 있으나 가장 중요한 것은 어린이에게 올바른 영양지식과 식품의 선택 방법을 교육하는 일이며, 아울러 어머니에 대한 영양교육도 중요하므로 본 연구는 어린이 영양의 중요성을 강조하고, 어린이 특히 미취학 아동의 영양교육을 위한 시청각 교재(교육의 매체)를 개발함으로써 가정에서 부모와 어린이가 함께 또는 영아원, 유치원 등에서 교사와 어린이가 생활 속에서 영양교육을 받음으로서 올바른 식품선택이 습관적으로 체제화되어 산 영양지식이 되도록 하게 함이 이 연구의 목적이다.

II. 연구방법

어린이의 영양교육을 위한 교재 개발에 앞서 학령전 어린이의 식습관과 부모 영양에 관한 관심도를 파악하기 위하여 다음과 같은 조사대상을 선택하여 식습관상태를 조사하였다.

1. 조사대상 및 기간

조사대상자는 서울 시내 Y어린이 생활관, E사회복지관, T사회관, U사회관의 평균 연령 만 6세(2세~9세)의 남 61명 여 44명의 미취학 아동을 대상으로 하여 1978년 10월 27일 부터 11월 11일까지 행하였다.

2. 조사내용 및 방법

미취학 아동을 대상으로 한 일반환경, 어머니의 영양지식, 아동의 이유 상황, 어린이의 식습관, 식품에 대한 기호도, 조리방법에 대한 기호도 등의 내용을 질문지 형식으로 어머니를 통하여 간접적으로 조사하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반 환경 조사결과를 표 1~표 7에 요약하였다.

조사대상 아동은 남 61명, 여 44명으로 총 105명을 대상으로 하였고, 그들의 연령 분포는 2세~9세까지로 6세가 42명으로 가장 많은 분포를 보였으며, 그 다음이 5세로 32명이 해당되어 5~6세의 아동이 전체의 71%를 차지하고 있었다.

조사대상 아동의 건강상태는 좋다는 어린이가 58명, 보통인 어린이가 43명으로 전체의 96% 이상이 양호한 상태를 보여주고 있다.

부모의 연령은 30대가 가장 많은 분포를

표 1. 해당 아동의 나이와 성별

성 별 \ 나 이	2	3	4	5	6	7	8	9	합 계
남	1	2	11	20	23	4	—	—	61
여	—	2	6	12	19	4	—	1	44
합 계	1	4	17	32	42	8	—	1	105

표 2. 어린이의 건강 상태

()는 %

성별 \ 상태	좋다	보통이다	나쁘다	합계
남	36(59.0)	22(36.1)	3(4.9)	61(100.0)
여	22(50.0)	21(47.7)	1(2.3)	44(100.0)
합계	58(55.2)	43(41.0)	4(3.8)	105(100.0)

표 3. 부모의 연령

()는 %

부모 연령	20대	30대	40대	50대	합계
부	2(1.9)	63(61.8)	33(32.3)	4(3.9)	102(100.0)
모	6(5.7)	81(77.1)	16(15.2)	1(1.0)	104(100.0)

표 4. 부모의 교육

()는 %

부모 교육	국졸	중졸	고졸	대졸	대졸이상	합계
부	3(2.9)	3(2.9)	15(14.7)	45(44.1)	36(35.3)	120(100.0)
모	7(6.7)	8(7.7)	24(23.1)	46(44.2)	19(18.3)	104(100.0)

표 5. 가족수

()는 %

성별 \ 수	3	4	5	6	7	8	합계
남	4(6.6)	18(29.5)	23(37.7)	7(11.5)	6(9.8)	3(5.0)	61(100.0)
여	3(6.8)	11(25.0)	13(29.6)	11(25.0)	4(9.1)	2(4.5)	44(100.0)
합계	7(6.7)	29(27.6)	36(34.3)	18(17.1)	10(9.5)	5(4.8)	105(100.0)

나타내어 부의 경우는 61.8%, 모의 경우는 77.1%를 차지하고 있었다.

모의 44.2%로 가장 높은 분포를 나타내고 있다.

부모의 교육정도는 대졸이 부의 44.1%,

가족수에 있어서는 5명의 경우가 36명으

표 6. 자녀수

()는 %

성별 \ 수	1	2	3	4	5	합계
남	5(8.2)	28(45.9)	22(36.1)	5(8.2)	1(1.0)	61(100.0)
여	9(20.5)	15(34.1)	16(36.4)	4(9.1)		44(100.0)
합계	14(13.3)	44(41.9)	38(36.2)	9(8.0)	1(1.0)	105(100.0)

표 6. 경제수준

()는 %

성별 \ 수준	월10만원이하	월10~20만원	월20~30만원	월30~40만원	월40만원이상	합계
남	4(6.6)	8(13.1)	12(19.6)	14(22.9)	23(37.7)	61(100.0)
여	4(9.1)	4(9.1)	11(25.0)	13(29.5)	12(27.3)	44(100.0)
합계	8(7.0)	12(11.4)	23(21.9)	26(24.8)	35(33.3)	105(100.0)

로 가장 높은 분포를 보였으며 그 다음은 4명, 6명의 순이었다. 또한 어린이와 동거하는 가족 구성원으로는 조모와 동거하는 경우가 29명으로 전체의 27.6%를 차지하였고, 조부와 동거하는 경우는 14명으로 13.3%를 나타내었다. 또한 자녀수에 있어서는 2명인 경우가 44명으로 가장 높은 분포를

보였으며, 그 다음은 3명, 1명의 순이었다. 어린이의 가정환경은 월수입 40만원 이상이 35명으로 33.3%를 차지하였고 그 다음은 월 30~40만원이 24.8%, 월 20~30만원이 21.9%를 나타내었다.

2. 어머니의 영양지식에 관한 결과를 표 8에 요약하였다.

표 8. 음식을 만들때 가장 먼저 생각하는 것과 어머니의 교육정도와의 관계 ()는 %

		가족의 기호도	식품비용	영양가있는 식품	균형된 식단	합 계
국	출	5(71.4)	1(14.3)	1(14.3)	0(0.0)	7(100.0)
중	출	2(25.0)	2(25.0)	4(50.0)	0(0.0)	8(100.0)
고	출	17(70.8)	0(0.0)	4(16.7)	3(12.5)	24(100.0)
대	출	28(60.9)	0(0.0)	8(17.4)	10(21.7)	46(100.0)
대	출 이상	9(47.3)	0(0.0)	5(26.3)	5(26.3)	19(100.0)
합	계	61(58.7)	3(2.9)	22(21.2)	18(17.3)	104(100.0)

식단 작성시 어머니가 균형식을 가장 먼저 생각하는 경우는 전체의 17.3%밖에 안 되고, 전체의 58.7%가 가족의 기호도를 먼저 생각하고 있었다. 이것은 어머니의 교육 정도에 따라 분류하여 보았을 때도 같은 경향을 나타내고 있으나, 그 비율면에서 볼 때 교육수준이 낮을수록 더 많은 비율이 가족의 기호도를 우선적으로 생각하고 있음을 알 수 있었다.

김⁸⁾의 조사에 의하면 주부가 음식을 만들 때 가장 먼저 생각하는 것을 주부의 교육수준, 경제수준에 따라 조사한 결과, 교육수준, 경제수준이 높은 주부일수록 조리시에 영양을 중시하였고, 낮은 층에서는 맛과 비용에 치중하였다고 보고하였다.

또한 여러 연구^{20~23)}를 통해서 식품선택이나 영양소 필요량에 관한 어머니들의 영양 지식이 어머니들의 교육수준과 관련이 있다고 지적되어 왔다. 이는 본 조사의 비율면에서 비교하였을 때는 일치하는 경향을 보여주고 있으나, 일반적으로 식단작성은 가

족의 기호도에 의존하고 있는 실정이므로, 식단작성에 있어서 균형식에 대한 영양교육이 시급하다.

다섯가지 기초식품에 대한 조사에 있어서 다섯가지 기초식품군을 이해한다고 하는 사람은 76%이나 정작 올바르게 이해하고 있는 사람은 1명밖에 없었으며 대부분이 영양소에 대한 분류로 알고 있었고, 전체의 33%만이 그 정도로 대답하고 있었다.

또한 음식과 영양섭취에 대한 설문에서 다섯가지 기초식품군을 균형있게 섭취시켜 주어야 한다고 대답한 사람은 85%에 해당하나, 실제로 다섯가지 기초식품군을 올바르게 이해하고 있지 못한 실정이다.

미취학 아동의 어머니들은 이 시기의 어린이들에게 새로운 식품을 소개해 주고 어린이의 식습관을 발전시켜 주어야 하는 중요한 책임을 갖고 있다²⁴⁾는 것을 감안할 때 미취학 아동보다 위의 자녀가 없는 가정의 경험이 없는 어머니에게는 적절한 영양지도가 필요하다²⁴⁾고 지적되고 있다.

유아기 뿐만 아니라 사람의 식습관 및 영양상태를 지배하는 요소중의 하나가 생후 일년간의 영양섭취 상태에 영향을 받으므로 조사대상자들의 수유상태 및 보충식 상황을 조사하여 본 결과는 다음과 같다.

3. 해당 아동의 이유 상황에 관한 결과를 표 9~표 11에 요약하였다.

표 9. 수유 상황 ()는 %

수유방법 성 별	모유영양	인공영양	혼합영양	합 계
남	21(34.4)	18(29.5)	22(36.1)	61(100.0)
여	16(36.4)	18(40.9)	10(22.7)	44(100.0)
합 계	37(35.2)	36(34.3)	32(30.5)	105(100.0)

표 10. 보충식 시작 시기

성 별 \ 시 기	3개월 이내	4~6개월	7~12개월	13~18개월	합 계
남	16(26.2)	32(52.5)	13(21.3)	—	61(100.0)
여	11(25.0)	19(43.2)	14(32.8)	—	44(100.0)
합 계	27(25.7)	51(48.6)	27(25.7)	—	105(100.0)

개월 이내에 과즙부터 시작하였다고 보고있다. 이로 미루어 보아 일반적으로 우리나라 어머니들은 보충식을 3개월부터 시작하고 있는 경향이나, 7~12개월에 시작하는 어머니도 전체의 25.7%나 달하므로 적은 수는 아닌듯 하다. 이 점은 모유영양²⁶⁾만으로는 3~6개월 사이부터는 유아 필요량에 미치지 못한다는 사실을 감안할 때 보충식의 시작 시기가 중요하다.

근래에 와서 유아에게 보충식을 주기 시작하는 적절한 시기에 대해, 또한 조기에 보충식을 시작함으로써 인해 후에 발생하는 영향에 대해 여러가지 논란이 되고 있다. 1975년에 Fomon²⁷⁾은 미국의 유아들이 처음 1개월내에 취하는 열량의 7%가 보충식, 즉 곡류, 절른고기, 야채, 과일, 제란 등으로부터 섭취되며, 5~6개월에는 30%로 증가

남아는 혼합영양으로 양육된 경우가 36%로서 가장 많고, 여아는 인공영양으로 양육된 경우가 40.9%로 나타나고 있다. 전체적으로 보았을 때 모유영양이 35.2%, 인공영양이 34.3%, 혼합영양이 30.5%의 비율을 나타내고 있다. 세계적인 추세로 본다면 모유영양이 유아 필요량에 최적이고 또한 여러가지 장점을 가지고 있음에도 불구하고 모유영양이 점차 감소되고 대신 인공영양이 현저히 증가하고 있다²⁸⁾고 보고하고 있다.

보충식의 시기는 남녀 모두 4~6개월 사이에 대부분이 시작하였으며 전체의 48.6%의 비율을 나타내고 있다. 이⁴⁾의 조사에 의하면 이유를 위한 보충식을 남, 여 모두 3

한다고 평가하고 있다. 그러나 여러 사람들이 보충식을 1개월 이내부터 일찍 시작하면 후에 유아 비만등을 초래한다고 생각하고 있으며, 반대로 조기에 보충식을 시작하는 것이 바람직하다는 주장도 있다. 그러나 이러한 보충식의 시작 시기는 유아의 개인적인 차이나 신체성장 패턴에 따라서 결정되어야 한다고 지적되고 있다.²⁸⁾

제일 처음 먹이기 시작한 보충식품으로서 남, 여 모두 과즙이 가장 높은 분포를 나타내어 전체의 59.1%를 차지하고 있으며 다음은 곡분, 제란, 죽의 순서를 나타내고 있다. 이것은 이⁴⁾의 조사내용과 같은 경향을 보이고 있다.

그러나 보충식의 조리방법²⁹⁾은 유아의 연령에 따라서 발전시켜 나가야 한다고 지적되고 있으며, 유아영양은 적절하여야 하나

표 11. 제일 차를 먹이기 시작한 보충식품

성별	보충식품	과분	과습	계란	죽	으깬야채	목장우유
남		14(23.0)	36(59.0)	10(16.4)	11(18.0)	4(6.6)	4(6.6)
여		12(27.3)	26(59.1)	8(18.2)	3(6.8)	2(4.6)	3(6.8)
합	계	26(24.8)	62(59.1)	18(17.1)	14(13.3)	6(5.7)	7(6.7)

물, 열량, 필수 영양소 섭취에 있어서 지나치면 안된다고 하였고, FNB³⁰⁾에 의하면 유아의 열량섭취는 6개월까지는 단위체중당 117Cal, 6~12개월 사이에는 단위체중당 108Cal로 권장하고 있으며, 열량의 7~16%는 단백질에서, 30~55%는 지방에서, 35~65%는 당질에서 각각 섭취되어야 한다고 권장하고 있다.

4. 어린이의 식습관 조사에 관한 결과를 표 12~표 17에 요약하였다.

어린이의 식사시간은 규칙적인 경우가 78%를 나타내고 있으며, 불규칙의 경우는 20%를 나타내고 있었다. 규칙적인 시간에 즐거운 환경에서 식사하도록 하는것이 어린이에게 좋은 식습관을 길러주고 바람직한 성격형성을 위해서, 또한 좋은 건강상태를 이루기 위해 지켜져야 하겠다.

어린이의 식사회수는 3회가 91.4%로서 대부분을 차지하고 있었다.

어린이의 간식 회수는 2회가 45.7%, 3회가 40.0%로서 하루에 2~3회 간식하는

표 12. 어린이의 식사 회수 ()는 %

2회	3회	4회	5회	합계
2(1.9)	96(91.4)	4(3.8)	3(2.9)	105(100.0)

표 13. 어린이의 간식 회수 ()는 %

1회	2회	3회	4회	합계
8(7.6)	48(45.7)	42(40.0)	7(6.7)	105(100.0)

경우가 가장 높은 비율을 차지하며, 임⁹⁾의 조사 결과에 의한 하루에 평균 1~2회 간식한다는 보고 내용에 비해 다소 높아진 경향을 나타내고 있다. Eppright³¹⁾에 의하면 frequent feeding을 적극 권장하고 있다. 일시에 많은 양을 섭취시키는 것보다 소량씩 음식을 음미하는 것은 어린이에게 활동할 수 있는 에너지를 부여하는 것뿐만 아니라 생활의 즐거움을 부여함으로 중요한 것이다.

어린이의 간식내용은 과일류가 82.9%, 우

표 14. 어린이의 간식 내용 ()는 %

과일류	우유	빙과류	과자류	빵류	사탕류
87(82.9)	72(68.6)	9(8.6)	35(33.3)	37(35.2)	10(9.5)

표 15. 어린이의 1일 우유 섭취량 ()는 %

성별	섭취량	1컵	2컵	3컵	4컵	마시지않음	합계
남		23(37.7)	25(41.0)	5(8.2)	3(4.9)	5(8.2)	61(100.0)
여		20(45.5)	14(31.8)	4(9.1)	0(0.0)	6(13.6)	44(100.0)
합	계	43(41.0)	39(37.1)	9(8.6)	3(2.9)	11(10.5)	105(100.0)

유가 68.6%, 빵류가 35.2%, 과자류가 33.3%의 순으로 나타났다. 사탕등의 단 식품은 식욕을 떨어뜨릴 우려가 있으나 과일류나 우유등을 간식으로 섭취함으로써 중요한 영양소의 공급원이 되는 것이다.

어린이의 1일 우유섭취량은 1컵인 경우가 41.0%, 2컵인 경우가 37.1%로 전체의 78%에 해당하는 어린이가 하루에 1~2컵의 우유를 섭취하고 있는 반면에 마시지 않는 어린이가 전체의 10.5%나 되었다.

최³²⁾의 조사 결과에 의하면 우유를 마시고 있는 학생의 하루 섭취량은 한홉 이하 6%, 한홉 28.7%이고, 매일 안 마시나 생각날 때 마시는 경우가 42.6%나 되었으며, 하루중 우유를 마시는 시기는 아침에 일어났을 때가 27.8%, 오후에 22.5%, 점심때 16.0%, 아침 먹을 때 7.4%, 자기전에 4.8%, 저녁 먹을 때 1.7%로서 우유는 아침 식사시 음료로서 보다는 간식으로 주로 사용되고 있음을 보고하고 있다.

우유³³⁾는 완전식품으로서 1컵의 전유는 9g의 단백질, 9g의 지방, 12g의 당질과 160Cal의 열량을 공급해 주는 특히 어린이에게 이상적인 식품이나, 전유는 불필수 포화 지방산과 콜레스테롤을 함유하고 있으므로 지용성 비타민을 보강한 low fat milk가 바람직하다고 제시되고 있다. 우유의 권장

량³⁴⁾은 모든 연령층의 사람에게서는 적어도 2컵의 우유를 섭취하여야 하며, 어린이와 임신부에게는 3컵 내지 그 이상을, 그리고 청소년과 수유부에게는 4컵 내지 그 이상을 섭취할 것을 권장하고 있다.

표 16. 어린이의 식습관의 문제점

()는 %				
편 식	TV영향	군것질	무응답	합 계
46(43.8)	6(5.7)	28(26.7)	25(23.8)	105(100.0)

어린이 식습관의 문제점은 편식이 43.8%, 군것질이 26.7%, TV의 영향이 5.7%, 무응답이 23.8%로 나타났다. 박의 연구 보고에 의하면 유아기 영양문제상 심각한 것은 편식이라고 지적하였다. 또한 26.7%가 군것질이라고 대답하고 있으며 이러한 영향은 TV 광고에 의해 대다수의 어린이들이 시도하고 있는 것이다. 그러므로 TV를 통한 올바른 영양교육도 시급하며, 이 중요한 시기에 올바른 식습관을 형성시켜 주어야 하겠다.

식품에 대한 기호도의 영향은 부모에 의한 경우가 64.8%로서 가장 많은 영향을 받으며, 다음이 친구, TV 광고순으로 나타났다.

김⁸⁾의 조사 연구에 의하면 자녀의 식 습관

표 17. 식품에 대한 기호도의 영향

()는 %						
조 부모	부 모	친 구	선 생 님	TV 광고	무 응 답	합 계
4(3.8)	68(64.8)	9(8.6)	5(4.8)	6(5.7)	13(12.4)	105(100.0)

표 18. 좋아하며 잘 먹는 식품

()는 %					
김	딸 기	귤	포 도	복 송 아	바 나 나
85(95.5)	80(94.1)	81(94.2)	81(94.2)	78(91.8)	77(89.5)
사 과	식 빵	쌀 밥	쇠 고 기	계	배추김치
77(89.5)	71(87.7)	71(87.7)	70(78.7)	67(76.1)	64(75.3)

육성은 부모에 의하여 크게 영향받으며, 특히 어머니에게서 영향받는 식습관의 내용이 훨씬 다양하다고 보고하고 있다. 그러므로 부모에 대한 영양교육이 또한 시급하다.

4. 식품에 대한 기호 조사 결과를 표 18~표 22에 요약하였다.

좋아하여 잘 먹는 식품은 김, 꿀, 포도, 딸기, 복숭아, 바나나, 사과, 식빵, 쌀밥, 쇠고기, 계, 배추김치의 순으로 나타났다. 임⁹⁾의 조사결과에 의하면 기호성이 높은 식품으로 복숭아, 사과, 딸기, 김, 계란, 도

마도, 고구마, 꿀, 오렌지, 쇠고기 순으로 보고하고 있으며, 이⁴⁾의 조사결과에 의하면 주식에 있어서는 쌀밥, 국수, 식빵을 좋아하며, 동물성 부식에서는 쇠고기, 계란, 햄, 쏘세지, 닭고기, 생선, 버터 등을 식물성 부식에서는 김치, 해초류등을 좋아한다고 보고하고 있다. 미취학 아동³⁴⁾은 또한 부드러운 맛이 나는 식품을 좋아하며 자극성이 강한 맛이나 익숙치 못한 texture의 식품은 싫어한다고 보고되고 있다. 대체로 과일류를 좋아하나, 야채류는 씹는데 곧 싫증을 내게 된다고 한다.

표 19. 싫어하여 안 먹는 식품

()는 %

굴	가 지	간	양 파	고추잎	도라지	잡곡밥	고사리	호 박	콩팥, 내장	돼지고기
35(41.2)	30(37.0)	26(32.1)	26(32.1)	25(31.3)	24(28.9)	24(27.9)	23(27.7)	20(23.8)	18(20.9)	16(19.5)

싫어하여 안 먹는 식품은 굴, 가지, 간, 양파, 고추잎, 도라지, 잡곡밥, 고사리, 호박, 콩팥, 내장, 돼지고기의 순으로 혐기성이 높게 나타났다. 임⁹⁾의 조사결과에 의하면 양파, 쇠간, 고추잎, 도라지, 토란, 깻잎, 가지, 양배추, 미나리, 고사리의 순으로 나타났으며, 혐기의 주된 이유는 비위 상하는 냄새, 매운맛, 물렁거리는 질감등 식품자체의 성질 때문으로 나타나 어린이는 자극성 없는 부드러운 음식을 좋아하였다고 보고하고 있으며, 이⁴⁾의 조사에 의하면 싫어하는 식품으로는 주식에 있어서는 잡곡밥, 동물성 부식에 있어서는 꿀, 조개류, 돼지고기를 싫어하고, 식물성 부식류에 있어서는 나물류를 싫어하는 경향이 있다고 보고하고 있다.

Lowenberg³⁵⁾에 의하면 어린아이들이 식품을 씹을 수 있는 능력은 그 식품의 texture에 따라 달라진다고 하였다. 즉 걸음마를 하는 아이들에게는 썰은 야채나 작게 썰은 연한 고기를 줄 수 있으며, 어린아이들은

즐기가 있는 썰러리나 끈적끈적한 질감, 물렁물렁한 질감 같은 익숙치 않은 texture를 갖는 식품을 싫어하므로 물렁물렁한 texture의 야채, 강한 flavor의 간, 양파, 내장, 고기, 돼지고기 등의 식품은 조리방법을 변경하여 어린이가 먹을 수 있는 상태로 변경시켜야 하겠다.

잡곡밥은 쌀 외에 입에서 느끼는 이질물 질에 대한 저항감으로 일반적으로 어린이들이 싫어하는 경향을 나타내고 있다. 정부³⁶⁾는 1970년대부터 국민영양 향상을 위해, 또한 주곡의 소비절약을 위해 혼분식을 제공, 장려하여 왔다. 그러나 아직 잡곡밥에 대한 인식이 부족한 상태이므로 계속 교육하여 가정에서 잡곡밥이 습관화되도록 하여야겠다.

특별한 기호 없이 먹는 식품으로는 다시마, 당근, 양배추, 호박, 목, 도라지, 감자, 돼지고기, 표고버섯의 순을 나타내고 있다. 먹어본 경험이 없는 식품으로는 콩팥, 내장, 간, 고추잎, 표고버섯, 뱅어포, 고사리

표 20. 좋아하지도 싫어하지도 않는 식품

()는 %

다시마	당근	양배추	호박	묵	도라지	감자	돼지고기	표고버섯
44(51.2)	42(50.0)	42(50.0)	40(47.6)	40(47.6)	38(45.8)	38(45.8)	35(42.7)	35(42.7)

표 21. 먹어본 경험이 없는 식품

()는 %

콩팥, 내장	간	고추알	표고버섯	뱅어포	고사리	송이버섯
39(45.4)	29(35.8)	22(27.5)	20(24.1)	19(22.1)	14(16.9)	13(15.9)

송이버섯으로 나타났으며, 임⁹⁾의 보고에 의한 쇠콩팥, 뱅어포, 다시마, 쇠간, 찌리버섯, 도토리묵, 표고버섯, 송이버섯, 도라지, 고추알과 유사한 경향을 보여주고 있다.

표 22. 조리방법에 대한 기호조사

()는 %

기호도	좋아하여 잘 먹는 경우	싫어하여 안 먹는 경우	좋아하지도 싫어하지도 않는 경우	먹어본 경험이 없는 경우
김치류	58(66.7)	6(6.9)	22(25.3)	1(1.2)
국류	53(60.2)	8(9.1)	27(30.7)	0(0.0)
조림류	47(54.7)	6(6.9)	33(38.4)	0(0.0)
무침류	20(23.3)	17(19.8)	48(55.8)	1(1.2)
부침류	56(65.1)	2(2.3)	28(32.6)	0(0.0)
볶음류	46(53.5)	3(3.5)	37(43.0)	0(0.0)
구이류	58(66.7)	3(3.5)	25(28.7)	1(1.2)
튀김류	69(79.3)	2(2.3)	16(18.4)	0(0.0)
찌개류	32(36.4)	16(18.2)	37(43.0)	3(3.6)
찜류	42(50.0)	5(6.0)	33(38.3)	4(4.8)

조리방법에 대한 기호조사에서 좋아하여 잘 먹는 경우는 튀김류, 구이류, 김치류, 부침류의 순이었으며, 싫어하여 안 먹는 경우는 무침류, 찌개류의 순이며, 좋아하지도 싫어하지도 않는 경우는 무침류, 볶음류, 찌개류, 조림류이며, 먹어본 경험이 없는 경우는 찜류, 찌개류의 순으로 나타났다. 임¹⁰⁾의 조사결과에 의하면 부식으로 섭취된 음식의 조리방법으로는 김치류, 국류, 조림류, 무침류, 부침류, 볶음류, 구이류, 튀김류, 찌개류, 찜류의 순으로 섭취율을 나타내고

있다고 보고하고 있다.

미취학 아동의 소화기관은 매우 단 식품이나 맛이 강한 식품, 튀김음식, 섬유소량이 과다한 음식, 씹기 부적당한 음식 등에 의해 장해를 받기 쉬우므로 특히 1~3세의 어린이에게는 이러한 음식을 피하는 것을 권장하고 있다. 또한 어린이들은 일반적으로 단순한 조리방법에 의한 음식을 좋아하고, 여러 식품을 섞은 casserole이나 stew 등은 싫어하는 경향이 있다고 지적되고³⁴⁾ 있다.

IV. 결론 및 제언

1) 식단 작성시 어머니가 균형식을 고려하는 경우는 전체의 17.3%밖에 안되고, 전체의 58.7%가 가족의 기호도를 먼저 생각하며, 교육수준이 낮을수록 가족의 기호도를 우선적으로 생각하고 있음을 알 수 있었다. 이 결과에 의하면 식단은 가족의 기호도에 의존하고 있다. 그러므로 식단작성에 있어서 균형식에 대한 영양교육이 있어야 하겠다.

2) 다섯가지 기초식품군을 이해한다고 하는 사람이 76%이나, 정작 올바르게 이해하고 있는 사람은 1명 밖에 없었으며, 대부분이 영양소에 대한 분류로 알고 있었고 전체의 33%만이 그 정도로도 대답하고 있었다. 그러므로 기초식품군에 대한 어린이들의 영양

교육 뿐만 아니라 어머니의 영양교육이 더욱 필요하다.

3) 보충식의 시작 시기는 남녀 모두 4~6개월 사이에 전체의 48.6%가 시작하였으며, 7~12개월 사이에 시작한 어린이도 전체의 25.7%나 달하므로 적은 수는 아닌듯 하다. 이 점은 모유영양 만으로는 3~6개월 사이부터는 유아 필요량에 미치지 못한다는 사실을 감안할 때 보충식에 대한 중요성을 어머니들에게 교육시켜야 하겠다.

4) 어린이의 식사시간은 규칙적인 경우가 78%, 불규칙적인 경우가 20%를 나타내고 있었다. 규칙적인 식사생활을 통해서 좋은 식습관을 길러 주고 바람직한 성격을 형성시켜주며, 또한 좋은 건강상태를 유지할 수 있도록 교육함이 필요하다.

5) 어린이의 간식내용은 과일류가 82.9% 우유가 68.6%, 빵류가 35.2%, 과자류가 33.3%이다. 그 중 우유의 비율이 높은 것은 바람직하나, 실제 어린이의 1일 우유 섭취량은 1컵인 경우가 41.0%, 2컵인 경우가 37.1%로 나타났다. 그러므로 우유를 간식으로 보다는 식사시 음료로 사용하여 그 섭취량을 1일에 1~2컵에서 부터 3~4컵으로 증가시킬 것을 어머니 교육을 통하여 계몽시켜 나가야겠다.

6) 어린이의 식습관의 문제점을 편식이라고 지적한 경우가 전체의 43.8%를 나타내고 있다. 그러므로 이 중요한 유아기에 올바른 식습관을 형성시켜주기 위해서는 어린이 스스로가 인식하고 고쳐나갈 수 있도록 적절한 영양교육이 시급하다.

7) 어린이의 식품에 대한 기호도는 부모에 의한 경우가 64.8%로서 가장 많은 영향을 받으므로 부모에 대한 영양교육이 필요하다.

8) 식품에 대한 기호조사에서 크게 문제되는 것은 간(肝)으로서 싫어하는 경우가

32.1%, 먹어본 경험이 없는 경우가 35.8%로서 높은 비율을 차지하고 있다. 간은 Fe와 Vitamin A의 좋은 공급원으로서 어린이 스스로가 인식하고 먹을 수 있도록 계몽이 필요하고, 또한 잡곡밥을 싫어하는 경우가 27.9%이므로 이에 대한 계몽 또한 시급하다고 본다.

9) 또한 편식하는 경향이 많은 식품에 대해서는 어린이들의 기호도가 높고 소화되기 용이한 조리방법을 제시함으로써 어머니들이 균형된 식단을 짜도록 영양교육을 실시하여야겠다.

<참 고 문 헌>

1. 김명호, 우리나라 농촌 어린이의 영양문제. 대한 의학 협회지, 9. 1966.
2. 채법석, 이효은, 한국 농촌 미취학 아동의 결핍성 빈혈에 관한 연구. 한국영양학회지, 3:149. 1970.
3. 박양자, 한국 농촌 취학전 아동의 급식실태에 관한 연구.
 - I. 선택적인 사회문화적 연구. 농업교육학회지, 4. 1973.
 - II. 영양급식문제, 한국영양학회지, 6:47, 1973.
4. 이종미, 유치원 아동의 영양섭취 실태와 성장 발육에 관한연구. 한국영양학회지, 9:51, 1976.
5. 주진순, 오승호, 학령기전 아동의 영양 실태 조사. 한국영양학회지, 9:178, 1976.
6. 백종무, 소아발육과 영양실태. 한국영양학회지, 10:61, 1977.
7. 이미숙, 모수미, 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구. 한국영양학회지, 9:7, 1976.
8. 김기남, 모수미, 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 9:25, 1976.
9. 임현숙, 취학전 아동의 식품기호와 식습관 조사연구. 9:60, 1976.
10. 임현숙, 취학전 아동의 식사 행동에 관한 연구. 한국영양학회지, 10(4):19, 1977.

11. 이양자, 영양과 두뇌발달. 한국영양학회지, 10(2):65, 1977.
12. 김재은, 영양과 행동발달. 한국영양학회지, 10(2):72, 1977.
13. 김인달, 윤종춘, 한국 영유아기에 있어서의 이유 양상과 영양상태에 관한 연구. 한국영양학회지, 3(2):65, 1970.
14. 유정렬, 유아기의 단백질 부족이 뇌 및 기타 기관의 발달에 미치는 영향. 한국영양학회지, 3(2):81, 1970.
15. 고영숙, 한인자, 김정자, 한국인 모유와 우유의 성분 조성에 관한 비교연구(I). 한국영양학회지, 3(2):87, 1970.
16. 김숙희, 호진희, 유유아 및 성장기 아동을 위한 영양식품 개발에 관한 연구. 한국영양학회지, 3(2):95, 1970.
17. 권태완, 김숙희, 이현금, 최홍식, 유유아 및 성장기 아동을 위한 영양식품 개발에 관한 연구, FP5, FP6 및 FP7의 영양학적, 생화학적 검토 및 그 저장성. 한국영양학회지, 3(3.4): 129, 1970.
18. 채법석, 주덕순, 한국 미취학 아동의 영양성 빈혈에 관한 연구. 한국영양학회지, 4(1,2):1, 1971.
19. 이기열, 「특수영양학」. 신광출판사, 1975.
20. Gassie, E.W., and J.H. Jones, Jr., *Sustained Behavioral Change*, J. Nutr. Ed., 4:19, 1972.
21. Jalso, S.B., M.M. Burns, and J.M. Rivers, *Nutritional Beliefs and Practices*, J. Am. Dietet. Assn., 47:263, 1965.
22. Sims, L.S., *Demographic and Attitudinal Correlates of Nutrition Knowledge*, J. Nutr. Ed., 8:122, 1976.
23. Morse, E.H., M.M. Clayton, and L. Cosgrove, *Mother's Nutrition Knowledge*, J. Home Ecos., 59:667, 1967.
24. Phillips, D.E., M.A. Bass, and E. Yetley, *Use of Food and Nutritional Knowledge by Mothers of Preschool Children*, J. Nutr. Ed., 10:73, 1978.
25. National Dairy Council, *Current Concepts in Infant Nutrition*, Dairy Council Digest 47(2):7, 1976.
26. WHO, *The Health Aspects of Food and Nutrition*, 2nd ed., 1972.
27. Fomon, S.J., *What are Infants Fed in the United States?* Pediatrics, 56:350, 1975.
28. Pipes, P., *When Should Semisolid Foods be Fed to Infants?* J. Nutr. Edu., 9:57, 1977.
29. Fomon, S.J., *Infant Nutrition*, 2nd ed., Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1974.
30. Food and Nutrition Board, *Recommended Dietary Allowances*, 1974, National Research Council, Washington, D.C., 8th ed.,
31. Eppright, E.S., M.M. Fox, B.A. Fryer, G.H. Lamkin, and V.M. Vivian, *Frequency of Eating in Preschool Children*, J. Home Ecos., 62:407, 1970.
32. 최선희, 모수미, 우유 및 유제품의 소비행동에 관한 연구. 한국영양학회지, 9(1):16, 1976.
33. Hebert-Jackson, E., M.Z. Cross and T.R. Risley, *Milk Types and Temperature-What Will Young Children Drink?* J. Nutr. Edu., 9:76, 1977.
34. Robinson, C.H., *Fundamentals of Normal Nutrition*, 3rd printing, 1970. The Mac Millan Co.
35. Lowenberg, .E., *Food Preference of Young 1948. Children*, J.Am. Dietet. Assoc. 24: 430,
36. 김숙희, 유정렬, 이기열, 이성우, 한인규 공저「영양교육」, 1976. 동명사.