

마산시내 일부 국민학교 아동의 단백질 급원식품에 대한 편식과 가정환경, 학력 및 인성과의 관계 연구

The Study on the Relationship Between the Unbalanced diets of Protein-rich Food and General Circumstances, Growth, School Performance & Character among Elementary School Children of Masan

경남대학교 가정교육과

부교수 정 호 속

교육대학원생 민 금 옥

Dept. of Home Economics Education, Kyung Nam University

Associate Prof.; Hyo Sook Cheong

Graduate School Student; Kum Ok Min

< 목 차 >

I. 서 론

II. 연구방법

III. 결과 및 고찰

IV. 요 약

참고문헌

< Abstract >

In this study, 419 students of the 6th grade in three schools in Masan were surveyed. The students having less than 24 items among 48 protein-rich foods easily obtained were considered as unbalanced-diet students. Their general circumstances, character, status of growth and development and school performance were compared with those of balanced-diet students. The results were following.

1. The actual condition of unbalanced diets of protein-rich food

1) Female showed high degree of unbalanced diet in meat food while male in shell-food. Both sexes liked processed food stuffs such as ham, sausage and boiled fish paste but not salted. Both of them disliked beans.

2) The reason for unbalanced diet, they answered, was bad taste and smell of some foods. The reason, their mothers answered, was they fed their children some particular foods.

3) The attitudes of the mothers against unbalanced diets were coaxing their children to eat some foods for they are good for health or forcing their children to eat some foods. The most effective method on the children was coaxing and the next was changing

cuisines.

2. The general circumstances of the students.

1) 168 students (male: 85, female: 83) among 419 students who were studied were unbalanced-diet students and the extent of unbalanced diet was similar in both sexes.

2) The rate of unbalanced-diet students was higher among the students who were the first child in the family, had a small family or were fed milk or mixed milk.

3) The school career of unbalanced-diet students' mothers was higher and the rate of unbalanced-diet students was higher among the students who have rich families or career mothers.

3. The status of physical condition

1) The height and weight of unbalanced-diet students were lower than those of the standard of Korean children. The status of balanced-diet students were better than that of the standard.

4. Degree of school performance

1) The school records of unbalanced-diet students was 81.4 points in average, which was 1.3 points lower than the average of city students and that of balanced-diet students was 2.8 points higher than average. There was a significant gap between the two groups.

5. The relation between unbalanced diet and character

1) Compared balanced-diet students, unbalanced-diet students showed high degree of nervousness and coldheartedness and low degree of self-reliance and self-possession. There was a significant gap between the two groups and it showed that unbalanced diets affected the formation of character.

I. 서 론

학령기 아동과 청소년은 그 성장발육의 속도가 빠르며 또한 끈임없이 성장하고 있으므로 발육에 지장이 없도록 충분한 영양소를 섭취하여야 한다.

특히 성장기 영양은 일생의 성장발육과 건강을 지배하며 좋은 영양은 신체적 성장발육 뿐만 아니라 지적 능력도 향상시키며 정신적 발달에도 크게 관계한다고 지적하고 있다^{1,2)}.

바람직한 영양 섭취는 식품을 질적으로 그리고 양적으로 충분하고 고르게 섭취함을 뜻하는데 일부 아동들에 있어서는 편식으로 인하여 잘못된 식습관을 가지고 있는 경우를 많이 본다.

편식이란 기호 편중 현상으로 특정 음식물에 대해서 특별히 싫어하거나 좋아하는 것을 말하며 그 결과 식품을 고르게 섭취하지 못하고 편중되게 섭취함으로써 영양소 섭취의 균형이 깨어질 뿐 아니라 성격 형

성에도 많은 영향을 주어 자기 중심적으로 되는 경우가 많다고 한다³⁾.

성장기 아동은 영양소를 고르게 섭취해야 하는데 그 중 가장 필요한 것 중의 하나가 단백질이다. 단백질은 체조직 구성과 보수에 있어서 필수적인 영양소로서 성장중에 있는 아동에게 그 필요량이 특히 증가되는 중요한 영양소이다.

이⁴⁾는 열량이나 단백질의 섭취량이 많을 때 성장발육이 좋은 결과를 나타내었다고 하였는데 이⁵⁾ 등의 조사에 의하면 우리나라의 성장기 아동들은 필수영양소인 단백질, Ca 등을 권장량에 미달되게 섭취하고 있다고 한다.

또한 성장발육기에 있는 아동들이 편식으로 인해서 단백질을 충분히 섭취하지 못한다면 성장발육이 저하될 뿐만 아니라 성격 형성에도 영향을 미쳐서 신경과민이 되거나 침착성을 잃게 된다고 하는 발표도 있었다⁶⁾.

그리고 도시락 치참 여부와 성적과의 관계 조사에

서도 도시락 지참자가 성적이 상위에 속하는 비율이 높고 불지참자는 성적이 하위에 속하는 경향이 컸다.⁷⁾ 이는 충분한 영향을 섭취하지 못하면 성적이 떨어질 수 있음을 나타낸다고 본다.

그러므로 본 연구에서는 육체적 정신적 성장기에 있으며 식습관 형성에도 매우 중요한 시기에 있다고 볼 수 있는 국민학교 아동을 대상으로 단백질 급원 식품의 편식실태, 편식과 가정환경과의 관계, 편식과 체위발달과의 관계, 편식과 학교 성적과의 관계 및 편식과 인성과의 관계를 조사 연구하여 아동기 영양 관리를 보다 효율적으로 할 수 있는 영양교육 자료의 기초가 되고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 조사기간

1) 조사대상

마산 시내 일부 국민학교 만 11세인 6학년 아동중에서 마산시 교육청이 지역사회 의 실태분석 결과로 만든 급지별 “가”지역에 속하는 M국민학교 150명과 “나”지역에 속하는 S국민학교 150명, “다”지역에 속하는 G국민학교 150명 등, 총 450명(남; 247명, 여; 203명)을 표집대상으로 하였으며 이 중 결격 답지를 제외하고 419명을(남; 226명, 여; 193명) 조사 대상으로 하였다.

2) 조사기간

조사기간은 1988년 12월 4일부터 12월 8일까지였다.

2. 조사내용 및 자료 처리방법

조사방법은 조사대상 아동들에게 질문지를 배부하고 충분한 설명을 한 다음 질문지를 가정으로 보내서 부모님의 도움을 얻어 기입하도록 하는 방법을 취했으며 조사내용 및 자료처리 방법은 다음과 같다.

1) 단백질 급원식품 편식실태

우리가 일상생활에서 흔히 섭취하고 있는 식품중 단백질 함량이 많은 48개의 단백질 급원식품을 ‘식품 분석표’⁸⁾에서 선정하였다. 그 결과를 윤⁹⁾이 사용한 방법에 의거하여 24가지(50%) 이상을 싫어하거나 잘 먹지 않은 아동을 편식아로 분류하였다. 또한 단백질 급원 식품의 편식이유, 편식시 어머니가 취하는

태도 및 효과에 대하여 편식아 남, 여별로 조사 비교하였다.

2) 편식과 가정 환경, 신체발달, 학력 및 인성과의 관계

① 편식과 가정환경과의 관계

조사대상 아동을 편식아와 비편식아로 나누어 어머니의 연령, 교육정도 및 취업현황 등과 대상 아동의 출생순위, 형제수 및 수유상황 등의 기초환경을 비교하였다.

② 편식과 신체발달과의 관계

신체발달 정도는 1988년 5월에 실시한 신체검사에 서 얻은 신장, 체중, 신체 충실지수

$$\left(\frac{\text{체중(g)}}{\text{키(cm}^3)} \times 100^2\right)^{10} \text{ (1위 미만은 사사오입)}$$

의 평균치와 표준편차를 구하여 한국소아발육 표준치¹⁰⁾와 비교하였다.

③ 편식과 학력과의 관계

학교 성적은 경상남도 교육위원회에서 주관한 1988년 제 2학기 총괄평가(기능평가+지필평가) 결과에서 얻은 각 과목별(도덕, 국어, 사회, 산수, 자연, 체육, 음악, 미술, 실과) 평균점과 표준편차를 구하여 도시기준 평균점수와 비교하였다.

④ 편식과 인성과의 관계.

어머니가 보는 아동들의 성격을 남, 여, 편식아, 비편식아 별로 나누어 비교하였다.

3) 자료처리

편식아와 비편식아를 남, 여로 나누어 서로 비교하였으며 그 결과는 백분율로 표시하였고 χ^2 -test로 유의성을 검증했으며 신체발달 실태 및 성적과의 관계에 있어서의 집단간 유의차는 t-test로 조사하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 단백질 급원식품에 대한 실태

1) 단백질 급원식품에 대한 기초

우리가 흔히 섭취하고 있는 단백질 급원식품 48개 중에서 24개 이상을 싫어하거나 잘 먹지 않은 아동을 단백질 급원식품 편식아로 분류하였다. 조사결과 419명(남; 226명, 여; 193명)의 조사대상자 가운데 168명(남; 85명, 여; 83명)이 편식아로 간주되어 조사대상자의 40.1%에 달하는 높은 비율을 보였으며

각 식품에 대한 기호상황은 <표 1>과 같다.

이들 식품을 육류, 어패류, 젓갈류, 가공식품류, 두류 등으로 묶어서 분석해 본 결과는 다음과 같다.

① 육류 ; 육류는 남아보다 여아에서 심한 편식성향을 보였다. 토끼고기는 대부분의 아동이 섭취 경험이 없거나 싫어 했으며 편식 남아는 쇠간(64.7%)과 쇠곱창(62.4%)에 심한 편식현상을 보였으나 대체로 육류를 즐겨 먹는 편이었고 편식 여아는 돼지고기(68.7%), 쇠간(72.3%), 쇠곱창(84.4%), 돼지갈비(72.3%), 곰국(69.9%) 등에서 심한 편식현상을 나타내었다. 그러나 쇠고기와 닭고기는 남, 여 모두가 좋아하는 경향이였다.

② 어패류 ; 어패류중 명태, 갈치, 조기, 오징어, 새우, 쥐포 등을 좋아하며 특히 쥐포는 95%의 아동이 즐겨 먹고 있었다. 그러나 미꾸라지, 삼치, 뱀장어, 납세미, 홍어, 멸치, 해삼, 굴 등은 남, 여 모두가 싫어했으며 남아는 고등어, 꽂치, 문어 조개 등도 싫어해서 여아보다 어패류를 더 싫어하는 것으로 나타났다. 특히 우리가 손쉽게 식탁에 마련할 수 있는 멸치를 남(61.2%), 여(54.2%)가 모두 싫어하는 경향이였으므로 어머니들이 조리법에 대하여 더욱 더 연구해야 될 문제라 생각된다. 또 한번도 먹어보지 못한 식품으로 상어, 복어, 홍어, 미꾸라지 등 종류가 많은 것을 볼 때 어리기 때문에 음식에 대한 경험이 부족한 이유도 있겠지만 평소 어머니들이 사용하는 식품의 종류가 다양하지 못한 점도 반영된 결과라 하겠다.

③ 젓갈류 ; 남, 여 모두가 젓갈류를 싫어하며 특히 조개젓과 어리굴젓은 한번도 먹어 보지 못한 아동이 많았다. 이것은 성장기 아동들이 식품의 독특한 냄새나 짠 음식을 좋아하지 않는다는 것을 보여주는 결과라 하겠다.

④가공식품류 ; 남, 여가 햄, 소세지, 오뎅 등을 즐겨먹는 반면 치즈는 싫어하는 경향이였으며 특히 여아는 우유(54.2%)도 좋아하지 않음을 나타냈다.

닭 고 기	82.4	17.6	·	63.9	36.1	·
토끼고기	14.1	25.9	60.0	3.6	32.5	63.9
쇠 간	12.9	64.7	22.4	·	72.3	27.7
쇠 갈 비	70.6	25.9	3.5	51.8	44.6	3.6
쇠 곱 창	24.7	62.4	12.9	6.0	84.4	9.6
돼지갈비	55.3	40.0	4.7	25.3	72.3	2.4
곰 국	43.5	41.2	15.3	13.3	69.9	16.8
명 태	60.0	40.0	·	65.1	34.9	·
갈 치	51.8	48.2	·	63.3	33.7	·
조 기	63.5	36.5	·	75.9	24.1	·
고 등 어	43.5	54.1	2.4	56.6	43.4	·
꽂 치	38.8	52.9	8.3	49.4	46.9	3.7
미꾸라지	17.7	56.5	25.8	9.8	62.5	27.7
민 어	36.5	49.4	14.1	38.6	48.2	13.2
삼 치	24.7	57.7	17.6	24.1	54.2	21.7
뱀 장 어	24.7	63.5	11.8	9.6	74.7	15.7
납 세 미	35.3	57.7	7.0	39.8	54.2	6.0
상 어	3.5	21.2	75.3	1.2	20.5	78.3
홍 어	15.3	60.6	24.7	3.6	68.7	27.7
복 어	3.5	35.3	61.2	·	26.5	73.5
오 징 어	90.6	9.4	·	90.4	9.6	·
낙 지	47.1	48.2	4.7	54.2	42.2	3.6
문 어	35.3	50.6	14.1	48.2	40.9	10.9
새 우	87.1	12.9	·	85.5	14.5	·
멸 치	38.8	61.2	·	45.8	54.2	·
쥐 포	94.1	5.9	·	96.4	3.6	·
조 개	48.2	51.8	·	66.3	33.7	·
소 라	61.2	38.8	·	59.1	40.9	·
전 복	29.4	49.4	21.2	42.2	42.2	15.6
해 삼	12.9	72.9	14.2	7.2	69.9	22.9
계	54.1	43.5	2.4	79.5	20.5	·
굴	35.3	64.7	·	21.7	78.3	·
조 개 젓	2.4	65.9	31.7	2.4	81.9	15.7
어리굴젓	2.4	52.9	44.7	2.4	62.5	35.1
새 우 젓	8.2	88.2	3.6	18.1	80.7	1.2
창 란 젓	14.1	72.9	13.0	9.6	84.4	6.0
알 젓	14.1	77.6	8.3	7.2	90.4	2.4
우 유	56.5	43.5	·	45.8	54.2	·
치 이 즈	31.2	57.1	11.7	12.1	72.3	15.6
햄	55.3	42.4	2.3	50.6	47.0	2.4
소 세 지	78.8	21.2	·	73.5	26.5	·
오 뎅	65.9	34.1	·	68.7	31.3	·
달 갈	56.5	43.5	·	63.9	36.1	·
배 주 룡	30.6	67.1	2.3	15.7	84.3	·
두 부	42.8	57.2	·	47.9	52.1	·
된 장	48.2	51.8	·	45.8	54.2	·

*○: 즐겨 먹음, △: 싫어하거나 잘 먹지 않음.
×: 아직 먹어 보지 못함.

<표 1> 단백질 급원식품에 대한 기호

식품명	남(%)			여(%)		
	○	△	×	○	△	×
쇠 고 기	82.5	16.5	·	75.9	24.1	·
돼지고기	72.9	27.1	·	31.1	68.7	·

우유는 완전식품이므로 많이 권장하고 있음에도 불구하고 편식율이 높은 것은 문제점이라 생각되며 가정과 학교에서 우유의 영양에 대하여 충분히 지도하여 우유를 싫어하는 아동이 없도록 해야 할 것이다. 그리고 햄, 소세지, 오뎅 등은 아동들이 좋아하여 도시락 반찬으로도 많이 이용되고 있는 점¹²⁾을 감안하여 이들 가공식품이 좋은 품질로 위생적으로 제조될 수 있도록 행정적인 뒷받침이 더욱 잘 되어야 하겠으며 가정에서도 양질의 것을 선택하도록 노력해야 하겠다.

⑤ 두류: 대체로 남, 여 모두가 두류에 심한 편식 경향을 나타내었으며 이것은 윤¹³⁾의 보고와도 일치한다. 모¹⁴⁾의 보고에서도 도시, 농어촌을 막론하고 남, 여 모두가 콩류를 싫어한다고 했다. 그러므로 밭의 쇠고기라 일컫는 콩류의 조리법을 다양하게 개발하여 아동들이 자주 대하게 하여 섭취하도록 해야 하겠다.

각 식품종의 단백질은 각각 그 아미노산 조성이 다르므로 1가지 식품을 많이 먹는 것 보다 다양한 여러 식품에서 필수아미노산을 섭취해야 하는데 이상에서 나타난 것을 보면 좋아하는 식품보다 싫어하거나 먹

어 보지 못한 식품의 종류가 많았는데 이것은 평소 사용하는 식품수가 다양하지 못했음을 나타내는 것으로 편식의 예방이나 성장기 아동의 영양면에 있어서는 바람직하지 못한 현상이므로 개선되도록 노력해야 하겠다.

2) 단백질 급원식품의 편식이유

편식아를 대상으로 단백질 급원식품을 편식하게 된 이유를 아동과 어머니에게 각각 따로 답하게 하여 조사한 결과는 <표 2>와 같다.

① 아동의 생각: 음식이 먹기 싫거나 먹지 않게 된 이유, 즉 편식하게 된 동기로는 남, 여 모두 '맛이 좋지 않아서'가 가장 높게 나타났으며 이것은 원¹⁵⁾, 정³⁾, 이¹⁶⁾, 윤⁹⁾의 보고와도 일치한다. 그 다음 순으로는 '음식의 독특한 냄새가 싫어서', '식품의 외관이 싫어서' 등 모두 냄새, 맛 등의 음식 자체에 대한 불만이었다. 어린이는 어른의 축소형이 아니고 독자적인 생활과정을 가지고 있으므로 음식을 먹는데 감정적인 요인이 크게 작용한다는 점¹⁷⁾을 생각할 때 어른 본위의 사고와 생활방식에서 벗어나 어린이의 심리적인 면을 통찰하고 조리법에 대하여 좀 더 적극적으로 구체적으로 연구하여 어린이들이 좋아할 수 있는

<표 2> 단백질 급원 식품의 편식 이유

구 분	항 목	남		여		계	비고
		N	%	N	%		
아동의 생각	맛이 좋지 않아서	30	35.5	26	31.3	56	X ² =5.94 df=6 N.S
	음식의 독특한 냄새가 싫어서	22	25.9	24	28.9	46	
	식품의 외관이 싫어서	12	14.1	17	20.5	29	
	식구들이 잘먹지 않기 때문에	4	4.7	4	4.8	8	
	먹으면 두드러기가 난다	7	8.2	4	4.8	11	
	자주 먹어서 물린다.	9	10.6	7	8.4	16	
	한번도 먹어 보지 않아서	1	1.2	1	1.2	2	
계	85	100.0	83	99.9	168		
어머니의 생각	억지로 먹이려 한것의 원인	22	25.9	18	21.7	40	X ² =1.14 df=6 N.S
	가족, 친구의 영향인 것 같다	8	9.4	8	9.6	16	
	음식을 가려준 것이 원인	26	30.6	26	31.3	52	
	운동 부족으로 인한 식욕부진	7	8.2	5	6.0	12	
	제한 경험이 원인	2	2.4	3	3.6	5	
	자주 먹게한 것이 원인	18	21.2	21	25.3	39	
	기 타	2	2.4	2	2.4	4	
계	85	100.1	83	99.9	168		

식사가 되도록 강구하는 것이 필요하다고 생각된다.

② 어머니의 생각; 어머니의 입장에서 생각하는 아동의 편식이유는 '처음부터 음식을 가려준 것이 원인'인 것 같다는 남(30.6%), 여(31.3%) 똑 같이 높게 답했다. 그리고 '몸에 좋다고 억지로 먹이려 한 것'과 '자주 먹게 한 것'이 원인이라고 한 것 등에도 남, 여의 어머니들이 높게 답했으며 편식아, 비편식아간에 단백질 급원식품 편식이유에는 유의차가 없었다. 성장기의 아동들은 자기가 먹는 음식 자체뿐 아니라 환경에도 많은 흥미를 가지므로 식사시에는 즐겁고 안정된 분위기 속에서 강제로 권하는 일 없이 자유롭게 식사할 수 있도록 배려해야 하겠다.

3) 편식시 어머니가 취하는 태도 및 효과

편식하는 아동의 어머니가 취하는 태도와 그 결과 나타내는 효과에 대하여 남아와 여아를 비교해 본 결과는 <표 3>과 같다. '몸에 좋으니까 먹으라고 달랜다'에 남아(34.1%), 여아(33.7%) 모두 가장 높게 나타났으며 다음 순으로 '강요한다' '조리방법을 다르게 한다'에 남, 여 어머니가 똑같이 답했다. 이들 방법중 효과적인 것으로는 '몸에 좋은 것이니까 먹으라고 달랜다'가 남(34.1%), 여(36.1%) 똑같이 높게 나타났으며 그다음 순으로 '조리방법을 다르게 한다'로 나타났다. 또한 여아에서는 '예쁜 그릇에 담아 먹게 한다'(20.5%)에도 높은 비율을 보여 여아들의 심리를 엿볼 수 있었다. 단백질 급원식품 편식시 어머니가 취하는 태도나 그 효과면에서는 남, 여간에 유

의차가 없었다.

이상에서 볼 때 식사시에는 꾸중을 하거나 강제로 권하는 일 없이 즐겁고 안정된 분위기 속에서 식사할 수 있게 가족들이 함께 좋은 분위기를 조성해야겠으며 주부는 다양한 조리방법이 되도록 그 개선에 노력해야 하겠다.

2. 편식과 가정환경, 신체발달, 학력 및 인성과의 관계

1) 편식과 가정환경과의 관계

본 연구의 조사대상자의 일반적 가정환경, 성별, 출생순위, 형제수 및 수유상황은 <표 4>, <표 5>와 같다.

① 어머니의 연령 및 교육정도와의 관계; 조사대상 아동의 어머니의 연령은 31~40세가 70%이상으로 가장 많았으며, 어머니의 연령에 따른 편식, 비편식의 비율차는 유의성이 없었다. 어머니의 교육정도와의 관계에서는 비교적 수준이 낮은 중졸이하 집단에서는 편식아, 비편식아의 비율이 비슷하였으나 고졸집단에서는 편식아가 51.2%로 많이 나타났다. 어머니의 교육정도와 그 자녀의 좋은 식습관과는 정비례하리라는 예상과는 달리 고졸 집단에서 중졸이하의 집단보다 편식아가 많은 것으로 보아 학력이 높다고 해서 영양에 대한 지식과 이해가 철저한 것은 아니라고 생각되므로 어머니들에 대한 영양교육이 크게 필요하다고 생각되며 이는 정³⁾의 보고와도 일치한

<표 3> 단백질 급원 식품 편식시 어머니가 취하는 태도 및 효과

항 목	태 도						효 과					
	남		여		계	비고	남		여		계	비고
	N	%	N	%			N	%	N	%		
몸에 좋은 것이니까 먹으라고 달랜다	29	34.1	28	33.7	57		28	34.1	30	36.1	59	
몸에 좋은 것이니까 먹으라고 강요한다.	24	23.2	22	26.5	46	$X^2=4.88$	11	12.9	7	8.4	18	$X^2=8.63$
친구를 불러서 함께 먹게 한다.	4	4.7	4	4.8	8	df=6	3	3.5	3	3.6	6	df=6
예쁜 그릇에 담아 먹게 한다.	9	10.6	11	13.3	20	N.S	8	9.4	17	20.5	25	N.S
적당한 운동을 시킨 후 먹게 한다	6	7.1	4	4.8	10		6	7.1	4	4.8	10	
조리 방법을 다르게 한다	12	14.1	12	14.5	24		27	31.8	20	24.1	47	
기 타	1	1.2	2	2.4	3		1	1.2	2	2.4	3	
계	85	100	83	100	168		85	100	83	99.9	168	

<표 4> 편식과 가정 환경과의 관계

조 사 항목		편 식 아		비 편 식 아		계	비 고
		N	%	N	%		
어머니의 연령(세)	31~40	131	77.9	177	70.5	308	X ² =2.9 df=2 N.S
	41~50	36	21.5	72	28.7	108	
	51이상	1	0.6	2	0.8	3	
	계	168	100.0	251	100.0	419	
어머니의 교육정도	국 졸	20	11.9	27	10.8	47	X ² =8.67 df=3 p<.05
	중 졸	56	33.3	102	40.6	158	
	고 졸	86	51.2	97	38.7	183	
	대졸이상	6	3.6	25	9.9	31	
계	168	100.0	251	100.0	419		
어머니의 취업현황	직 장 인	65	38.7	75	29.9	140	X ² =3.85 df=1 p<.05
	가정주부	103	61.3	176	70.1	279	
	계	168	100.0	251	100.0	419	
가정의 수입 (만원)	20이하	8	4.8	16	6.4	24	X ² =10.11 df=4 p<.05
	21~30	25	14.9	46	18.3	71	
	31~40	39	23.2	74	29.5	113	
	41~50	44	26.2	60	23.9	104	
	51이상	52	30.9	55	21.9	107	
계	168	100.0	251	100.0	419		
할머니와의 동거여부	동 거	27	16.1	40	15.9	67	X ² =0.01 df=1
	별 거	141	83.9	211	84.1	352	
	계	168	100.0	251	100.0	419	N.S

다.

② 어머니의 취업상황과의 관계; 직장을 가진 어머니인 경우 편식아가 38.7%, 비편식아가 29.9%로 편식아가 더 많은 것으로 나타났다. 이는 어머니가 직장에 나가거나 상업에 종사함으로써 아동들의 식습관을 지도할 시간적인 여유가 없었기 때문이라 생각된다.

③ 가정의 수입과의 관계; 월수입에서는 편식아가정은 51만원이상(30.9%), 41~50만원(26.2%)의 순이었고, 비편식아가정은 31~40만원(29.5%), 51만원이상(21.9%)의 순으로 편식아의 가정이 비교적 수입이 많은 것으로 나타났다.

④ 할머니와의 동거여부; 할머니와 동거하는 가정이 조사대상자의 15.9%로 나타나 대부분의 가정이

핵가족임을 알 수 있으며 이는 우리나라 전체의 사회적, 시대적 추세와 같은 경향¹⁸⁾이었다.

할머니의 과잉보호로 인하여 그릇된 식습관이 형성될 가능성이 많아서 편식아가 할머니와 동거하는 비율이 높을 것이라 가정했으나, 편식아(16.1%), 비편식아(15.9%)가 거의 같은 비율로 나타났다.

⑤ 성별과의 관계; 우리나라에 잔존해 있는 남아선호사상에서 기인하는 아들에 대한 지나친 관심 때문에 남아가 여아보다도 나쁜 식습관을 갖게 되는 경우가 많으리라 생각했으나 시대적, 사회적, 변화에 따라 부모의 사고도 크게 변화되고 있음인지 성별에 따른 편식의 정도는 남(50.6%), 여(49.4%)가 거의 비슷하게 나타났다.

⑥ 출생순위와의 관계; 편식아에서는 첫째(42.9

<표 5> 편식과 성별 출생순위·형제수 및 수유상황과의 관계

조 사 항 목		편 식 아		비 편 식 아		계	비 고
		N	%	N	%		
성 별	남	85	50.6	141	56.2	226	X ² =1.05 df=1 N.S
	여	83	49.4	110	43.8	193	
	계	168	100	251	100	419	
출생순위	첫 째	72	42.9	77	30.7	149	X ² =6.85 df=3 N.S
	둘 째	52	30.9	90	35.9	142	
	세 째	34	20.2	68	27.0	102	
	그 이 상	10	6.0	16	6.4	26	
	계	168	100	251	100	419	
형 제 수	독 자	9	5.4	12	4.8	21	X ² =11.48 df=4 p<.05
	2명	81	48.2	82	32.7	163	
	3명	53	31.5	102	40.6	155	
	4명	23	13.7	46	18.3	69	
	그 이 상	2	1.2	9	3.6	11	
계	168	100	251	100	419		
수유상황	모 유	70	41.7	131	52.2	201	X ² =10.39 df=3 p<.05
	우 유	40	23.8	43	17.1	83	
	모유+우유	52	30.9	57	22.7	109	
	기 타	6	3.6	20	8.0	26	
	계	168	100	251	100	419	

%)가 가장 많았고, 둘째(30.9%), 셋째(20.2%)의 순으로 갈수록 편식아가 적었고, 비편식아에서는 둘째(35.9%), 첫째(30.7%), 셋째(27.0%)의 순으로 나타났다. 첫째아이에 편식아가 많은 것은 어머니가 경험 부족으로 어떤 특정 식품만이 영양적으로 우수하다는 편견을 갖고 편중된 식품선택을 함으로써 다양한 식품을 섭취시키지 못한 결과로 보이며 이것은 원¹⁵⁾과 윤⁹⁾의 보고와도 일치한다.

⑦ 형제수와의 관계; 편식아에서는 형제수가 2명인 경우가 48.2%로 가장 많았고 3명, 4명의 순으로 나타나 형제수가 적을수록 편식아의 비율이 높으므로 볼 수 있다. 다만 독자인 경우는 조사대상자의 수가 극히 적어서 낮은 비율을 보인 것이라 생각된다. 비편식아는 형제수 3명이 40.6%로 가장 높게 나타났다. 편식아, 비편식아에 있어서 형제수와의 관계는 유의적인 차를 나타냈다. 이상에서 볼 때 자녀가 적을수록 자녀에게 더 많은 관심을 갖게되고 이것이 자칫 잘못되어 자녀들의 요구사항을 판단없이 들

어주는 겨우가 많아지게 되고, 따라서 식사시에도 자녀들이 요구하는 식품만 가려서 주게되어 음식을 다양하게 접하지 못하게 되므로 나쁜 식습관이 형성된 것으로 본다.

⑧ 수유상황과의 관계; 편식아에서 혼합유(30.9%)와 우유(23.8%)로 양육된 아동이 비편식아(혼합유; 22.7%, 우유; 17.1%)에서 보다 높은 비율을 보여서 우유나 혼합유로 양육된 집단이 모유로 양육된 집단보다 편식을 많이 하고 있음을 알 수 있으며 두 집단간에는 유의차가 나타났다.

2) 편식과 신체발달과의 관계

단백질 급원식품 편식아 아동의 신체발달과는 밀접한 관계가 있을 것이라 예상되어 조사대상자들의 집단별 신체발달 상황을 알아보기 위해 신장, 체중 및 신체총실지수를 조사한 결과 <표 6> <표 7> <표 8>과 같이 나타났다.

신장을 조사한 결과 편식하는 남아의 경우, 표준치에 미달되는 아동이 약 63%이며 비편식 남아는 약

<표 6> 편식아와 비편식아의 신장분포 (%)

신장(cm)		126~130	131~135	136~140	141~145	146~150	151~155	156~160	161~165	계
조사 대상자	편식	남 2(2.4)	13(15.3)	39(45.9)	15(17.6)	7(8.2)	7(8.2)	2(2.4)		85(100)
	비편식	남 2(1.4)	7(5.0)	37(26.2)	51(36.2)	27(19.1)	10(7.1)	4(2.8)	3(2.1)	141(99.9)
표준치		남(140.3)		여(141.8)						

<표 7> 편식아와 비편식아의 체중분포

체중(kg)		26~30	31~35	36~40	41~45	46~45	51~55	56~60	61~65	계
조사 대상자	편식	남 42(49.4)	28(32.9)	4(4.7)	6(7.1)	2(2.4)	2(2.4)	1(1.2)		85(100.1)
	비편식	남 49(34.8)	44(31.2)	27(19.1)	8(5.7)	8(5.7)	1(0.7)	2(1.4)	2(4.1)	141(100)
표준치		남(32.41),		여(33.55)						

<표 8> 편식아와 비편식아의 신체 충실지수분포 (%)

신체충실지수		95~99	100~104	105~109	110~114	115~119	120~124	125~129	130~134	135~139	140~144	145~149	150~154	155~159	계
조사 대상자	편식	남 3(3.5)	2(2.4)	14(16.4)	12(14.1)	40(47.0)	9(10.6)	1(1.2)	2(2.4)		2(2.4)				85(100)
	비편식	남 1(0.7)	3(2.1)	8(5.7)	26(18.4)	50(35.5)	33(23.4)	10(7.1)	2(1.4)	4(2.8)	1(0.7)	2(1.4)		1(0.7)	141(99.9)
표준치		(117)													

33%로 나타났다. 여아에서는 편식을 하는 집단에서는 표준치보다 미달되는 아동이 약 42%, 비편식 집단에서는 34%로 나타나 비편식 남, 여가 편식아들보다 높은 신장의 분포상태를 보였다.

체중은 <표 7>에 나타난 바와 같이 편식남아는 표준치인 32.41 kg에 미달되는 26~30 kg 사이에 49.4%로 높게 분포된 반면 비편식 남아는 34.8%로 낮은 분포를 보였다. 편식여아도 표준치인 33.55 kg에 미달되는 26~30 kg 사이에 48.2%나 분포되어 있는 반

면 비편식여아는 28.2%의 낮은 분포상태를 나타내어 편식아보다 비편식아가 체중면에서도 우세함을 알 수 있었다.

성장발육 상태를 파악하기 위하여 신체충실지수의 분포 상태를 산출한 결과는 <표 8>에 나타나 있다. 신체충실지수가 115~119인 아동이 편식남아 47.0%, 여아 38.6%, 비편식남아 35.5%, 여아 40.0%로 가장 많았고 비편식 아동들은 신체충실지수 120~124에서 남아 23.4%, 여아 20.0%를 비편식아동들 보

<표 9> 편식아와 비편식아의 신장·체중 신체충실지수와 표준치와의 비교

구 분	조사대상자	편 식	비 편 식	T-Score	한국소아발육표준치
	성별				
신 장	남	139.39±7.82*	142.62±8.12	2.58**	140.3
	여	141.20±7.85	143.73±8.04	2.74**	141.8
체 중	남	31.30±6.51	34.24±7.34	2.71**	32.41
	여	32.57±6.94	35.12±6.76	2.92**	33.55
신체충실지수	남	116 ±7.74	119 ±8.45	2.66**	117
	여	116 ±7.91	119 ±8.12	2.79**	117

주) *Mean±S.D **P<.01

<표 10> 편식아와 비편식아의 학교성적분포 ()%

점수 조사대상자	0~9	10~19	20~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70~79	80~89	90~100	계
편 식 아				1 (0.6)	2 (1.2)	3 (1.8)	27 (16.1)	42 (25.0)	55 (32.7)	38 (22.6)	168 (100)
비편식아					2 (0.8)	5 (2.0)	20 (7.9)	49 (19.5)	85 (33.9)	90 (35.9)	251 (100)

다 높은 비율을 보였으며 전체적으로 비편식아보다 편식아는 신체충실지수가 높은 분포를 나타냈다.

그리고 각 집단별로 신장, 체중 및 신체충실지수를 표준치와 비교하고 집단별 유의성을 검증해 본 결과는 <표 9>와 같았다. 단백질 급원식품 편식아의 신장과 체중은 한국 소아 발육 표준치에 미달되며 비편식 아동들은 표준치보다 높아 발육상태가 양호하다고 볼 수 있겠다. 이는 편식아동은 체중, 신장의 평균치가 정상아동에 비해서 낮다는 김¹⁹⁾, 오²⁰⁾, 윤⁹⁾, 원¹⁵⁾의 연구 결과와 같다고 하겠다. 신장, 체중, 신체충실지수 면에서 편식아와 비편식아간에 상당한 차이를 보였으므로 두 집단간의 유의성을 검증해 본 결과 1%수준에서 유의차가 나타났다.

3) 편식과 학력과의 관계

좋은 영양은 신체적인 성장발육 뿐만 아니라 지적 인 능력의 향상에도 기여한다는 Collis¹¹⁾의 보고도 있었으므로 단백질 급원식품을 편식하는 아동들은 편식을 하지 않는 아동들보다 학교 성적이 좋지 않을 것이라는 가정하에서 1988년 11월 1일~12월 1일까지 경상남도 교육위원회에서 주최한 총괄평가 결과를 <표 10>에 나타냈으며 도시기준 평균점수와 비교한 결과와 편식아와 비편식아 사이의 유의성 검증 결과는 <표 11>과 같았다. <표 10>에서 보는 바와 같이 편

<표 11> 편식과 성적과의 관계

점수 조사대상자	평균점수	T-Score
편 식 아	80.1±12.7*	2.97**
비 편 식 아	84.2±11.5	
도시기준평균점수	81.4	

주) *Mean±S.D **P<.01

식아는 약 55%가 80점 이상인데 비하여 비편식아는 약 70%가 80점 이상으로 높은 비율을 보였다. 그리고 도시기준평균점수 81.4에 비하여 편식아는 80.1±12.7(Mean±S.D)점으로 1.3점이 낮은 반면 비편식아는 84.2±11.5(Mean±S.D)점으로 도시기준 평균점수 보다 2.8점이 높게 나타나 편식아와 비편식아 간에 유의차를 보였다.

이⁵⁾등의 선행연구에 의하면 도시락 지참자가 성적이 상위에 속하는 비율이 높고 도시락 불지참자가 성적이 하위에 속하는 경향이 많았다고 하였다. 이는 충분한 영양섭취가 되지 못하면 성적도 떨어지는 것을 말하는 것으로 본 연구에서 나타난 성적과의 관계와도 일치한다.

4) 편식과 인성과의 관계

편식은 육체적 건강 뿐 아니라 정신적 건강에도 많

<표 12> 편식과 성격과의 관계

구 분 항 목	편식(남)		비편식(남)		계	비 고	편식(여)		비편식(여)		계	비 고
	N	%	N	%			N	%	N	%		
명랑하다	40	47.0	116	82.3	156	$X^2=16.36$ $df=8$ $p<.05$	52	62.8	98	89.1	150	$X^2=18.54$ $df=8$ $p<.05$
냉정하다	28	33.0	24	17.0	52		32	38.6	6	5.5	38	
자립심이 강하다	4	4.8	30	21.3	34		10	12.0	18	16.4	28	
침착하다	18	21.0	30	21.3	48		22	26.5	46	41.8	68	
신경질적이다	30	35.4	22	15.6	52		22	26.5	14	12.7	36	
난폭하다	10	11.8	8	5.7	18		2	2.4	2	1.8	4	
기본내키는 대로 한다	16	18.8	22	15.6	38		10	12.0	16	14.5	26	
태평스럽다	8	9.4	14	9.9	22		10	12.0	14	12.7	24	
기 타	16	18.8	16	11.3	32		6	7.2	6	5.5	12	
계	170	200.0	282	200.0	452		166	200.0	220	200.0	386	

은 영향을 미친다고 본다. 그러므로 편식으로 인하여 영양소 섭취의 균형이 깨지면 좋은 성격이 형성되기 어려울 것이라 생각되어 어머니의 시각으로 본 아동들의 성격중에서 대표적인 2가지씩을 답하게 하였다. 성격구분에 대한 항목의 설정은 오²⁰⁾가 사용한 방법을 이용하였으며 남, 여로 나누어 편식아와 비편식아를 서로 비교해 본 결과는 <표 12>와 같았다.

남아, 여아 모두에서 명랑한 성격을 갖고 있다고 답한 비율이 편식아보다 비편식아에서 높게 나타났다. 그 다음 순위로는 남아에서는 편식아는 '신경질적이다'(35.4%), '냉정하다'(33.0%)가 높게 나타난 반면 비편식아는 '침착하다' '자립심이 강하다'가 모두 21.3%씩으로 높게 나타났다. 여아에 있어서는 편식아에는 '냉정하다', '침착하다', '신경질적이다'가 각각 38.6%, 26.5%, 26.5%로 높게 나타났는데 비하여 비편식아는 '침착하다'가 41.8%로 아주 높게 나타났고 그 다음이 '자립성이 강하다'가 16.4%였다. 남, 여 모두의 성격에 있어서 유의차가 크게 나타나 편식이 성격형성에 큰 영향을 미치는 것으로 보인다. 편식아들의 성격은 대체로 자기 중심적인 경우가 많고 비편식아는 침착하고 명랑한 성격을 가지고 있는 비율이 높음을 알 수 있었으며 이는 김²¹⁾, 윤¹³⁾, 오²⁰⁾의 보고와도 일치한다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 마산 시내 소재 3개 국민학교 6학년 아

동 419명을 대상으로 일상생활에서 흔히 구할 수 있는 단백질 급원식품 48개중 24개 이상을 잘 먹지 않는 아동을 편식아로 분류하여 이들의 편식실태와 가정환경, 신체발달, 학력 및 인성과의 관계를 비편식아와 비교 분석함으로써 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 단백질 급원식품 편식실태

1) 419명의 조사대상자중 168명이 편식아로 나타나 40.1%에 달하는 높은 비율을 보였다.

2) 각 식품군별로 묶어서 편식아 남, 여별로 분석해 본 결과는 다음과 같다.

○ 육류 ; 남아보다 여아가 육류를 더 싫어하는 것으로 나타났다. 육류중 쇠고기 닭고기는 대체로 즐겨 먹는 편이나 쇠간, 쇠곱창은 모두 싫어했다.

○ 어패류 ; 남, 여가 오징어, 쥐포, 조기 등을 좋아하여 미꾸라지, 뱀장어, 삼치, 멸치, 굴 등을 싫어하여 어패류의 종류에 따라 심한 차이를 보였다. 여아보다 남아가 더 심한 편식경향을 나타내었다.

○ 젓갈류 ; 남, 여모두가 젓갈류를 싫어했다.

○ 가공식품류 ; 남, 여가 모두 햄, 소세지, 오뎅 등을 좋아하는 반면 치즈를 싫어했으며 특히 여아는 우유(54.2%)를 좋아하지 않는 것으로 나타났다.

3) 편식을 하게 된 이유는 남, 여 모두가 음식의 맛, 외관, 냄새가 좋지 않아서라고 답했으며 어머니들은 어릴때 부터 음식을 가려서 주었거나 억지로 먹이려 한 것이 편식의 원인이 된 것이라고 답했다.

4) 편식시 어머니들은 몸에 좋은 것이니까 먹으라고 달래거나 강요한다고 했으며 그중에서 달래는 방법이 높은 효과를 나타냈으며 조리방법을 다르게 하는 것도 효과적이었다.

2. 편식와 가정환경, 신체발달, 학력 및 인성과의 관계

1) 편식아 168명중 남아가 50.6%, 여아가 49.4%였다. 편식아와 비편식아의 어머니의 학력분포는 유의적인 차이가 있었고, 어머니가 직장인인 경우, 또 가정의 수입이 많을수록 편식아 비율이 높았다. 출생순위에서는 첫째가, 형제수는 적을수록, 또 우유나 혼합유로 양육된 아동에서 편식비율이 높았다.

2) 편식아의 신장과 체중의 평균치는 비편식아의 신장과 체중에 비하여 작은 것으로 나타났다. 신체중실지수도 평균지수 117에 비해서 낮았다. 그러므로 단백질 급원식품의 편식이 신체발달에도 큰 영향을 미친다고 본다.

3) 학교성적에 있어서 편식아는 도시기준 평균점수인 81.4점 보다 1.3점이 낮은 반면 비편식아는 2.8점이 높았으며 두 집단간에는 유의적인 차이를 보였다.

4) 편식아는 비편식아에 비하여 남, 여 모두에서 더 신경질적이며 냉정한 반면 자립심과 침착성 등이 떨어지는 것으로 나타나 편식아와 비편식아 사이에 유의차를 보여서 편식이 성격형성에도 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상에서 단백질 급원식품의 편식여부는 아동의 신체발달 뿐 아니라 지적능력(학교 성적), 성격형성에도 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러므로 이와같은 결과를 토대로 다음과 같은 점에 힘써서 아동들이 정상적인 성장발육을 하도록 도와야 하겠다.

첫째, 어머니들은 편식의 원인과 편식의 원인이 될 수 있는 요인들을 분석하여 식품선택과 조리법의 다양화를 기해야겠다.

둘째, 가족들이 즐겁고 안정된 분위기 속에서 식사할 수 있도록 해야겠다.

셋째, 어머니와 아동들 모두가 보다 구체적이고 현실적인 영양과 건강교육을 받을 수 있도록 해야겠다.

참 고 문 헌

- Collis, W.R.F and Margaret, J., "Multifactorial Causation of Malnutrition and Retarded Growth and Development", Malnutrition, Learning and Behavior, Cambridge, M.I.T. Press, 1967, pp. 55-71.
- 유영상, 김숙희, "국민학교 아동의 영양섭취와 성장발육에 관한 연구", 한국영양학회지, 6권 2호, 1973, p. 104
- 정순자, "국민학교 아동의 편식에 대한 실태조사", 대한가정학회지, 제20권 4호, 1982, p. 108.
- 이종미, "유치원 아동의 영양섭취 실태와 성장발육에 관한 연구", 한국영양학회지, 제 9 권 1호, 1976, p. 51-59.
- 이기열의 3인, "한국인 지역별 영양실태조사", 한국영양학회지, 제 5 권 1호, 1972, pp. 27-31.
- 유정열, "유유기 백서의 단백질 부족에 관한 영양학적 연구", K.J.N. Vol. 2. No. 4, 1969, p. 113.
- 이기열, 특수영양학, 신광출판사, 1985, p. 165.
- 한국인 영양 권장량-제 4 차 개정-, FAO한국협회와 한국인구보건 연구원, 1985, pp. 71-111.
- 윤현숙, "미취학 아동의 단백질 식품 편식에 관한 조사 연구", 마산대학 논문집, 제 5 권 2호, 1983, p. 600.
- 윤남식, 박철무, 신체 중실 지수표(서울:교학사, 1983).
- 보건사회부, 한국 소아 발육 표준치, 대한소아과학회, 1985.
- 이성숙, 정효숙, "경남지역 국민학교 아동의 도시락 영양 실태 및 기호에 대한 조사연구", 대한가정학회지, 제25권 3호, 1987, p. 49
- 윤현숙, "단백질 급원 식품을 기피하는 일부 유치원 아동 의식이 형성과 그 요인", 한국영양학회지, 제17권 1호, 1984, pp. 3-9.
- 모수미, "한국 여성의 식습관과 영양 문제에 관한 연구", 아시아 여성연구, 제8권, 1969, p. 162.
- 원재희, "일부 중고등 학생의 편식실태 상황에 관한 조사 연구", 한국영양학회지, 제 7 권 3호, 1977, p 54.
- 이미숙, 모수미, "어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구", 한국영양학회지, 제 9 권, 1호, 1976, p.11.
- 박일화, 김숙희, 모수미, 영양원리와 식이요법, 이대출판사, 1974, p. 189.
- 이숙정, "노인복지와 노인복지 프로그램", 사회복

- 지, 제54호, 1977, p. 54.
19. 김교천, “고교생의 편식 요인과 신체 발달 및 성격 특성에 관한 연구”, 동아대학교 교육대학원 석사학위논문, 1977.
 20. 오명심, “여고생의 편식 실태에 관한 조사연구”, 목포실업전문대학 논문집, 7집, 1984, p. 149.
 21. 김기남, “식습관과 성격 특성에 관한 연구”, 한국영양학회지, 제15권 3호, 1982, p. 194.