

어머니의 영양지식 및 식습관과 국민학교 아동의 식품기호와의 관계에 관한 연구*

A study on the relationship between nutrition knowledge and food habit of mothers and food preference and other factors of their elementary school children.

경남대학교 가정교육과
교수 정 효 숙

Dept. of Home Economics, Education Kyungnam University
professor : Cheong Hyo Sook

〈목 차〉

- | | |
|--------------|--------------|
| I. 序 論 | Ⅲ. 研究結果 및 考察 |
| Ⅱ. 研究內容 및 方法 | Ⅳ. 要約 및 結論 |
| | 參考文獻 |

〈Abstract〉

This survey was carried out to investigate the correlation between the nutrition knowledge scores and food habit of the mothers and food preference and other factors of the 272 elementary school children in Masan.

The results were summarized as follows:

1. Children's most favorite food was fruits, but they dislike spicy vegetables and some fermented foods. Preferences of the male children to food groups such as protein, calcium and carbohydrate were significantly higher than those of the female children.
2. The rate of the children who take between-meal snacks 2 or 3 times a day was high and those children who skip breakfast take snacks more often. They prefer to eat fruits, dairy products and cakes as their snacks. The body weight of the children who take snacks more frequently was rather lower.

* 본 연구는 경남대학교 '93년도 연구비 지원에 의하여 수행되었음.

3. As the mother's nutrition knowledge scores rise, so do those of food habit scores. The nutrition knowledge scores go up according to the education degree of the mothers, but the food habit scores seem to have little to do with their education degree.

The nutrition knowledge scores of the working mothers were lower than those of the non-working mothers.

4. There was strong positive correlation between the food preference on the food group and those on the other food groups of the children.

As the food habit scores of the mothers rise, the children prefer to take calcium and carbohydrate group. Those who take more fat showed higher body weight.

I. 序 論

성장기 아동의 영양은 일생의 성장 발육과 건강을 크게 지배하는 것으로, 좋은 영양은 신체의 건전한 성장 발육뿐 아니라 지적, 사회적, 심리적 발달에도 큰 영향을 미친다¹⁾.

식습관은 개인이 영위하는 식생활의 방식과 내용을 포함하며²⁾ 그 개인의 식품 기호에 따라서 섭취하는 음식의 질이나 양을 결정하게 되고 결과적으로 개개인의 건강상태에 영향을 미치게 된다³⁾. 이러한 식습관과 식품기호는 단기간에 형성되는 것이 아니고 이유기로 부터 장기간에 걸친 가정, 학교 및 사회의 교육을 통하여 이루어지는 것으로 문화, 종교, 연령, 교육정도, 직업, 가족구성, 사회 경제적 수준, 영양상태, 주거형태 및 식품에 대한 정보등에 의하여 차이를 나타낸다^{4)~5)}.

근래 고도의 경제성장에 따른 사회의 급속한 변화 속에서 우리 아동들의 식습관과 식품기호가 서구화 되어 가며 우리 음식에 대한 선호도가 떨어져 가고 있다는 것은 주지의 사실이다. 그러나 일단 형성된 성인의 식습관이나 식품기호는 쉽게 영향받지 않고 있다는 점을 감안해 보면, 어린시절, 특히 국민학교 시기의 좋은 식습관 형성은 매우 중요하다 하겠다⁶⁾.

특히 국민학교 고학년 시기는 신체적 성장뿐만 아니라 사물을 판단, 종합하는 인지 능력의 성숙과 함께 자아 개념의 발달이 이루어짐에 따라 서서히 사춘기에 접어드는 중요한 시기이므로⁷⁾ 이 시기의 아

동들에 대한 올바른 식사지도 및 바람직한 식생활 습관의 형성은 성인이 되어서 건강한 영양상태를 유지하는데 지름길이 될 것이다. Birch⁸⁾는 어릴때의 식품에 대한 경험은 식품섭취와 관련된 식품기호 및 식사행동을 형성하는데 매우 중요한 역할을 한다고 했으며 Kerrey⁹⁾도 어릴때 형성된 식품기호와 식습관이 그 후로의 식품 선택에 영향을 주어 결국 일생 동안의 영양상태를 결정하는 요인이 된다고 하였다.

식습관이나 식품기호 형성에 미치는 여러 요인은 자신에 의한 내적 요인과 가정환경등의 외적 요인으로 대별할 수 있으며 개인의 식사가 주로 가정을 중심으로 이루어진다고 볼 때 가정환경의 영향을 분석해 보는 것은 매우 의의있는 일이라 하겠다^{10)~12)}.

부모나 손위형제, 또는 다른 가족들이 아동의 식습관 형성의 모델이 될 수 있으며 특히 어머니는 식품의 선택, 조리 및 식사방법 까지를 결정하는 식생활 관리자로서 그 영향이 절대적이라고 하겠다. 따라서 어머니는 아동의 영양 요구량을 충족시켜 주는 양질의 식사뿐 아니라 긍정적이고 바람직한 식사환경을 제공함으로써 아동이 건전한 식습관을 갖출 수 있도록 하여야 하며¹³⁾ 이는 어머니 자신의 건전한 식습관과 영양에 대한 올바른 지식에서 출발되어질 수 있을 것이다. 문등¹⁴⁾은 어린이의 식품기호도가 부모에 의하여 영향을 받는 비율이 64.8%나 되므로 부모에 대한 영양교육이 더욱 강화되어야 한다고 보고하였다. 따라서 어머니의 식습관이나 영양지식 수준을 조사 분석해 보는 것은 아동들의 식품기호도 조

사와 함께 의의있는 일이라 생각된다.

이제까지 국민학생^{14)~16)}이나 미취학 아동^{10),17),18)}의 식습관이나 식품기호에 대한 연구가 많았으나 대부분 아동들 자신의 영양상태와의 비교를 중심으로 연구한 것들이었다. 이에 본 연구는 아동과 어머니를 같이 조사대상으로 하여 5가지 기초 식품군에 대한 아동의 기호도와 간식 섭취 내용을 조사함과 동시에 어머니의 식습관과 영양지식 수준을 조사하여 이들 사이의 관계를 분석해 보고자 하였으며 본 조사 결과는 어머니나 아동을 대상으로 하는 식생활 교육의 방향 설정을 위한 자료로 쓰일 수 있으리라 기대한다.

II. 研究內容 및 方法

1. 조사대상 및 기간

본 조사는 1994년 6월 27일 부터 7월 15일 사이에 실시하였다.

경남 마산의 인접하여 있는 두 국민학교의 5학년 학생 272명(남 : 137, 여 : 135)과 그들의 어머니를 조사대상으로 하였다. 설문지는 아동용과 어머니용을 따로 작성하였으며 먼저 어머니용을 학생편으로 가정에 보내서 어머니들이 작성하게 한 후에 학교에서 아동들을 대상으로 아동용 설문지로 조사하여 두가지의 설문지를 같이 묶도록 하여 회수하였다.

2. 조사내용 및 방법

1) 아동을 대상으로 한 조사

식품기호도와 간식섭취 실태에 대한 내용은 설문지를 통하여 조사하였으며 식품기호도 조사는 한국인 영양권장량의 주요식품중에서 선정한 78종류(표 2)에 대하여 좋아한다(3점), 보통이다(2점), 싫어한다(1점), 안먹어 보았다(0점)에 표시하게 하여 각각에 대한 빈도수를 구하고 평균점을 계산하였다. 간식섭취 실태는 아동들이 자주 먹는 간식 35가지를

제시하고 그 인원수와 비율을 조사하였다. 신장과 체중은 신체검사 결과표(1994년 5월 실시)를 자료로 사용하였다.

2) 어머니를 대상으로 한 조사

영양지식에 대한 조사는 김¹⁹⁾, 정²⁰⁾, 강등²¹⁾의 연구에서 사용한 내용을 참고로 하여 일상생활에서 자주 접하게 되는 문제를 중심으로 20개 문항으로(부록 1) 작성하였다. 각 문항에 대하여 '맞는다', '틀린다', '모른다'로 답하도록 하였고 맞는 답에 각 1점씩을 주어 총 20점 만점으로 평가하였으며 취득 점수별로 '상'(14점이상), '중'(13~8점), '하'(7점이하)로 분류하였다. 식습관 조사는 이등²²⁾이 사용한 방법(부록 2)을 사용하였으며 10개의 문항에 대하여 1주일간의 섭취횟수에 따라서 0~2회, 3~5회, 6~7회에 각각 표하게 하여 이것을 다시 0점, 0.5점, 1.0점으로 계산하여 총점을 구하여 식습관 점수로 사용하였으며 Excellent(8.5점이상), Good(8.4~6.5점), Fair(6.4~4.5점), Poor(4.4점이하)의 4군으로 분류하였다. 식습관 점수가 높을수록 식습관이 우수하고 영양섭취의 충족도가 높은 것으로 해석하였다.

3. 자료처리 방법

조사결과는 spss package를 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 일반환경과 섭취간식에 대한 내용, 어머니의 영양지식을 가족에게 전달하는 정도 및 식사시 중점을 두는 사항은 빈도수와 백분율로 처리하였으며 간식횟수에 따른 신장과 체중의 차이, 어머니의 연령, 학력, 직업유무에 따른 영양지식과 식습관 점수의 차이는 χ^2 -test로 유의성을 검증하였다. 아동의 성별, 어머니의 직업유무에 따른 기호도의 차이는 t-test로, 어머니의 영양지식 점수와 식습관 점수에 따른 신장, 체중의 차이는 F-test로 유의성을 검증하였고 5가지 기초식품군별 아동의 기호도와 어머니의 영양지식 점수, 식습관 점수간의 관계는 pearson's correlation으로 처리하였다.

〈부록 1〉 영양에 대한 지식

1. 입 가장자리가 헐고 갈라지는 것은 몹시 피곤하기 때문이다.
2. 흰쌀밥은 보리밥이나 콩밥보다 영양가가 높다.
3. 쇠고기는 고등어나 동태 등 값이 싼 생선보다 영양가가 높다.
4. 콜레스테롤은 우리 몸의 정상 구성성분이다.
5. 사람은 남녀노소를 막론하고 같은 종류의 영양소를 필요로 한다.
6. 섬유소는 영양학적 가치가 없으므로 먹지 않아도 된다.
7. 우유는 칼슘의 좋은 공급원이다.
8. 비타민제는 몸에 좋으므로 많이 먹을수록 좋다.
9. 아침식사를 걸리도 점심이나 저녁을 많이 먹으면 괜찮다.
10. 사과는 산성 식품이다.
11. 하루에 계란을 두개씩 먹으면 콜레스테롤이 2배로 증가한다.
12. 채소는 그 색깔에 관계없이 비슷한 영양가를 가지고 있다.
13. 자라나는 어린이가 충분히 먹지 못하면 키나 몸무게에 영향을 준다.
14. 몸에 살이 찌는 것은 건강해 지는 증거이다.
15. 기름을 전혀 안 먹어도 건강할 수 있다.
16. 무공해 식품이나 자연 식품은 보통 식품보다 영양적으로 우수하다.
17. 콜라나 사이다는 기호 음료이므로 열량이 없다.
18. 철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다.
19. 물을 많이 먹으면 살이 쪼인다.
20. 건강 유지에 필요한 모든 영양소를 다 포함하고 있는 완전식품은 없다.

〈부록 2〉 식습관 조사

	1주간의 섭취횟수		
	0-2회	3-5회	6-7회
1. 아침은 매일 규칙적으로 먹고 있습니까?			
2. 식사는 언제나 적당한 양을 먹고 있습니까?			
3. 식사를 할 때는 식품배합을 생각해서 먹고 있습니까?			
4. 당근, 시금치 등의 녹색채소를 매일 먹고 있습니까?			
5. 기타 야채류를 매일 먹고 있습니까?			
6. 과일을 매일 먹고 있습니까?			
7. 1일 2끼 정도는 고기, 생선, 계란, 콩제품 중 어느것인가를 먹고 있습니까?			
8. 우유는 매일 마시고 있습니까?			
9. 미역, 생미역, 김 등의 해조류를 매일 먹고 있습니까?			
10. 기름을 넣어서 조리한 음식을 매일 먹고 있습니까?			

〈표 1〉 조사 대상자의 일반 환경

		빈도	%			빈도	%
성 별	남	137	50.4	어머니의 연령	30~34세	38	14.0
	여	135	49.6		35~39세	160	58.8
연 령	10세	90	33.1		40~44세	67	24.6
	11세	158	58.1		45세 이상	7	2.6
	12세	24	8.8		어머니의 학교 교육수준	6년 이하	30
자녀수	1명	21	7.7	7~12년	173	63.6	
	2명	183	67.3	13년 이상	69	25.4	
	3명	57	21.0	어머니의 직업유무	유	131	48.2
	4명	11	4.0		무	141	51.8
가족수	2명	1	0.4	가정의 총수입(1달)	100만원 이하	60	22.1
	3명	19	7.0		101~150 만원	92	33.8
	4명	152	55.9		151~200 만원	72	26.5
	5명 이상	200	36.8		201만원 이상	48	17.6
주 거 형 태	단독주택 아 파트 연립주택	139 114 19	51.1 41.9 7.0	월식생활비	30만원 이하	32	11.8
					31~40 만원	62	22.8
					41~50 만원	70	25.7
					51~60 만원	54	19.9
					61만원 이상	54	19.9

Ⅲ. 研究結果 및 考察

2. 아동의 식품기호도 조사

1. 조사대상자의 일반환경

조사대상자의 일반환경은 〈표 1〉과 같다. 연령은 58.1%가 만 11세였으며 그 어머니의 연령은 35~39세와 40~44세가 58.8%와 24.6%로 대부분을 차지하였다. 자녀수가 2명인 가정이 67.3%, 3명인 가정이 21.0%였으며 대부분의 가정이 가족수는 4명이상이었다. 가정의 총수입은 101~150만원이 33.8%로 가장 많았고 월식생활비는 41~50만원이 25.7%로 가장 많았다. 어머니의 학교 교육년수는 7년~12년 사이가 63.6%로 가장 많았고 13년 이상이 25.4%, 6년 이하가 11.0%였으며 48.2%의 어머니들이 직업을 갖고 있는 것으로 나타났다.

아동들의 식품기호도를 조사한 결과는 〈표 2〉와 같다.

제 1군 단백질 식품군에서는 된장찌개, 달걀, 닭고기의 기호도가 가장 높았고 돼지고기, 쇠고기, 두부, 생선, 햄과 소세지, 조개의 기호도도 높았다. 반면 청국장, 젓갈, 치즈에 대한 기호도는 낮았는데 이는 이들 식품이 발효식품중에서도 대체로 특이하고 강한 냄새를 갖는 식품들이기 때문에 아동들이 이들의 특이한 냄새를 싫어하기 때문이라 생각한다. 된장찌개도 발효식품이기는 하나 가장 보편화된 일상식으로 자주 먹는 것이기 때문에 기호도가 높게 나타났다고 본다. 제 2군 칼슘 식품군에서는 아이스크림, 요구르트, 우유에 대한 기호도는 아주 높았으며 칼슘급원으로 가장 쉽게 섭취할 수 있고 여러가지 밀반찬용으로 많이 쓰이는 멸치의 기호도도 그 다음으

〈표 2〉 조사대상 아동의 식품 기호도

							N(%)	
	식품명	좋아함	보통임	싫어함	못먹어봄	합계	평균점수	
단백질군	소 고 기	175(64.1)	82(30.0)	16(5.9)		273	2.58	
	돼 지 고 기	176(64.9)	79(29.2)	15(5.5)	1(0.4)	271	2.59	
	닭 고 기	194(70.8)	63(23.0)	17(6.2)		274	2.65	
	햄 · 소시지	136(49.8)	94(34.4)	42(15.4)	1(0.4)	273	2.34	
	치 이 즈	68(25.4)	78(29.1)	113(42.2)	9(3.4)	268	1.76	
	생 선	147(54.0)	81(29.8)	43(15.8)	1(0.4)	272	2.38	
	조 개	143(52.8)	76(28.0)	44(16.2)	8(3.0)	271	2.31	
	젓 갈	55(20.4)	64(23.8)	123(45.7)	27(10.0)	269	1.55	
	달걀	188(69.1)	74(27.2)	10(3.7)		272	2.65	
	두 부	158(58.5)	83(30.7)	28(10.4)	1(0.4)	270	2.47	
	콩	104(38.5)	112(41.5)	53(19.6)	1(0.4)	270	2.18	
	원장찌개	202(74.3)	57(21.0)	13(4.8)		272	2.69	
청국장	70(25.8)	68(25.1)	54(19.9)	79(29.2)	271	1.48		
칼슘군	우 유	205(74.5)	58(21.1)	11(4.0)	1(0.4)	275	2.70	
	요구르트	222(81.0)	43(15.7)	9(3.3)		274	2.78	
	아이스크림	237(86.8)	31(11.4)	5(1.8)		273	2.85	
	별 치	126(47.4)	95(35.7)	44(16.5)	1(0.4)	266	2.30	
	마른새우	74(27.5)	99(36.8)	61(22.7)	35(13.0)	269	1.79	
	뱅 어 포	35(13.0)	73(27.1)	59(21.9)	102(37.9)	269	1.15	
곰 국	125(46.1)	52(19.2)	52(19.2)	42(15.5)	271	1.96		
무기질·비타민군	김 치	197(71.4)	65(23.6)	11(4.0)	3(1.1)	276	2.65	
	오 이	167(60.7)	69(25.1)	36(13.1)	3(1.1)	275	2.45	
	상 치	150(54.7)	93(33.9)	26(9.5)	5(1.8)	274	2.42	
	당 근	102(38.1)	91(34.0)	72(26.9)	3(1.1)	268	2.09	
	호 박	62(22.8)	108(39.7)	95(34.9)	7(2.6)	272	1.83	
	오 박 앞	48(17.8)	81(30.1)	101(37.5)	39(14.5)	269	1.51	
	시 급 치	120(44.8)	88(32.8)	58(21.6)	2(0.7)	268	2.22	
	양 파	66(24.2)	98(35.9)	104(38.1)	5(1.8)	273	1.82	
	파	67(24.7)	98(36.2)	102(37.6)	4(1.5)	271	1.84	
	무 우	115(42.3)	97(35.7)	56(20.0)	4(1.5)	272	2.19	
	배 추	136(50.4)	90(33.3)	42(15.6)	2(0.7)	270	2.33	
	가 지	51(19.0)	87(32.5)	109(40.7)	21(7.8)	268	1.63	
	미 나 리	57(21.1)	88(32.6)	106(39.3)	19(7.0)	270	1.68	
	쑥 갓	37(13.7)	77(28.5)	110(40.7)	46(17.0)	270	1.39	
	깻 잎	153(56.0)	66(24.2)	47(17.2)	7(2.6)	273	2.34	
	풋 고 추	68(25.3)	76(28.3)	94(34.9)	21(11.5)	269	1.67	
	버 섯	80(29.9)	79(29.5)	94(35.1)	15(5.6)	268	1.84	
	미 역	177(65.1)	66(24.3)	29(10.7)		272	2.54	
김	241(88.6)	23(8.5)	8(2.9)		272	2.86		

〈표 2〉 조사대상 아동의 식품 기호도 (계속)

	식품명	좋아함	보통임	싫어함	못먹어봄	합계	평균점수
무기질·비타민군	다시마	103(38.4)	90(33.6)	62(23.1)	13(4.9)	268	2.06
	사과	255(93.1)	17(6.2)	1(0.4)	1(0.4)	274	2.92
	귤	262(96.0)	9(3.3)	2(0.7)		273	2.95
	수박	262(96.3)	9(3.3)	1(0.4)		272	2.96
	참외	244(89.4)	20(7.3)	9(3.3)		273	2.86
	토마토	227(83.2)	35(12.8)	11(4.0)		273	2.79
	포도	252(91.6)	17(6.2)	5(1.8)	1(0.4)	275	2.89
	감	245(89.1)	22(8.0)	8(2.9)		275	2.86
	복숭아	254(92.4)	15(5.5)	5(1.8)	1(0.4)	275	2.90
	자두	249(91.2)	18(6.6)	5(1.8)	1(0.4)	273	2.89
	딸기	263(96.0)	10(3.6)	1(0.4)		274	2.96
	배	252(92.3)	18(6.6)	3(1.1)		273	2.91
쥬스	244(89.4)	22(8.1)	7(2.6)		273	2.87	
당질군	쌀밥	236(87.4)	32(11.9)	2(0.7)		270	2.87
	보리밥	154(56.8)	75(27.7)	23(8.5)	19(7.0)	271	2.34
	콩밥	134(49.6)	73(27.0)	62(23.0)	1(0.4)	270	2.26
	팔밥	98(37.1)	74(28.0)	67(25.4)	25(9.5)	264	1.93
	카레라이스	193(71.2)	39(14.4)	29(10.7)	10(3.7)	271	2.53
	국수	213(78.6)	46(17.0)	12(4.4)		271	2.74
	수제비	207(76.1)	45(16.5)	16(5.9)	4(1.5)	272	2.67
	라면	190(69.9)	68(25.0)	14(5.1)		272	2.65
	짜장면	216(78.5)	45(16.4)	14(5.1)		275	2.73
	고구마	239(87.2)	33(12.0)	2(0.7)		274	2.86
	감자	215(78.5)	52(19.0)	7(2.6)		274	2.76
	옥수수	253(91.7)	63(22.9)	12(4.4)		276	2.91
	떡	200(72.7)	63(22.9)	12(4.4)		275	2.68
	떡국	225(82.1)	41(15.0)	7(2.6)	1(0.4)	274	2.79
만두	246(89.5)	25(9.1)	4(1.5)		275	2.88	
식빵	215(78.2)	56(20.4)	4(1.5)		275	2.77	
빵	225(82.4)	40(14.7)	8(2.9)		273	2.79	
과자	236(86.1)	33(12.0)	5(1.8)		274	2.84	
지방군	땅콩	203(74.1)	53(19.3)	16(5.8)	2(0.7)	274	2.67
	잣	78(28.8)	96(35.4)	51(18.8)	46(17.0)	271	1.76
	호두	181(66.1)	54(19.7)	24(8.8)	15(5.5)	274	2.46
	참기름	67(28.0)	74(31.0)	98(41.0)		239	1.87
	들기름	70(25.5)	99(36.0)	71(25.8)	35(12.7)	275	1.74
	식용유	64(23.6)	110(40.6)	84(31.0)	13(4.8)	271	1.83
	버터	127(46.7)	80(29.4)	53(19.5)	12(4.4)	272	2.18
마요네즈	116(42.5)	79(28.9)	71(26.0)	7(2.6)	273	2.11	

로 높은 편이었다. 반면 방어포, 마른새우, 곰국에 대한 기호도는 낮아서 우유 및 유제품에서 대부분의 칼슘을 섭취하고 있다고 볼 수 있겠다. 제 3군 부기질, 비타민 식품군에서는 김치, 오이, 상치와 김, 미역의 해조류 및 모든 과일류의 기호도는 매우 높았고 배추, 깻잎, 무우, 시금치, 당근등의 기호도는 보통 정도였으나 그외의 대부분의 채소류에 대한 기호도는 낮았고 그중에서도 쭈갓, 호박잎, 가지, 미나리, 풋고추, 양파, 과도와 같이 향기나 맛이 대체로 강한 채소의 기호도가 특히 낮았다. 강미채소인 파, 양파, 풋고추, 미나리등을 아동들이 싫어하였다는 이와 모²³⁾의 보고나 백등²⁴⁾, 최²⁵⁾, 이등²⁶⁾의 보고와 거의 비슷한 결과였다. 제 4군 당질 식품군에서는 옥수수, 만두, 쌀밥, 고구마, 과자의 기호도가 특히 높았고, 떡국, 식빵, 빵, 감자, 짜장면등의 기호도도 높은 편이었다. 밥에 대한 기호도를 비교해 보면 쌀밥은 아주 좋아하였으나 보리밥, 콩밥의 기호도는 조금 낮았고 특히 팥밥의 기호도가 가장 낮게 나타나 쌀밥 보다는 혼반에 대한 기호도가 낮은 편이었다. 카레라이스의 기호도가 특히 낮았던 충북 벽촌지역 아동의 기호도 조사²⁴⁾와는 대조적으로 카레라이스에 대한 기호도도 높은 편이었다. 이는 본 조사대상 지역이 도시지역이었기 때문인 것으로 생각된다. 제 5군 유지류 식품군에서는 땅콩, 호두의 기호도가 높고 버터와 마요네이즈의 기호도는 중간정도였으며 잣, 참기름, 들기름, 식용유등의 기호도는 낮았다. 땅콩과 호두는 간식으로든 먹을 수 있기 때문에 아동들이 좋아하지만 참기름, 들기름, 식용유는 요리 과정에 사용되는 것으로 그 단독의 맛을 잘 구분하여 느끼지 못하기 때문에 이들 식품 자체에 대한 관심이 적어서 기호도가 낮게 나타난 것으로 본다. 먹어 보지 않은 식품으로는 방어포, 청국장, 쭈갓, 잣, 호박잎 등의 비율이 높았고 이들 식품은 기호도도 낮게 나타났다. Birch²⁷⁾나 Einstein등²⁸⁾은 식품에 대한 기호는 스스로 식품을 선택할 수 없는 어린시절의 식품에 대한 경험에서 많은 영향을 받는다고 지적했다. 따라서 어릴때부터 아동들에게 다양한 식품을 제공하여 그 맛을 경험하게 하는 것이 건전한 식품기호를 형성하는데 큰 도움이 될 것이다.

〈그림 1〉은 5가지 기초식품군별 아동의 기호도를 나타낸 것인데 각 식품군별로 보면 당질군의 기호도가 가장 높았으나 제 3군 식품을 채소류와 과일류로 나누어 볼 때에는 (표 2참조) 과일류의 기호도가 전 식품군중 가장 높은 것으로 나타났다. 기호도가 가장 낮은 식품군은 제 5군의 유지류였다.

각 식품군에 대한 기호도의 남, 녀 차이는 〈표 3〉과 같다. 단백질군($p<0.01$), 칼슘군($p<0.05$), 당질군($p<0.05$)에서 남자아동의 기호도가 여자아동보다 유의하게 높았으며 지방군에서도 유의성은 없었으나 남자아동의 기호도가 높게 나타났다. 이러한 결과는 남자아동들의 식성자체가 전반적으로 여자아동들 보다 좋기 때문인 것으로 생각된다.

어머니의 직업유무에 따른 아동의 식품군별 기호도는 〈표 4〉와 같다. 5가지 기초식품군별 아동의 기호도 중 어머니의 직업유무에 따라 유의차가 나타난 식품군은 제 5군인 유지류군으로서 어머니가 직업을 가진 경우보다 전업주부인 경우에 유지류군에 대한 기호도가 높았다($p<0.05$).

3. 간식의 내용 및 실태

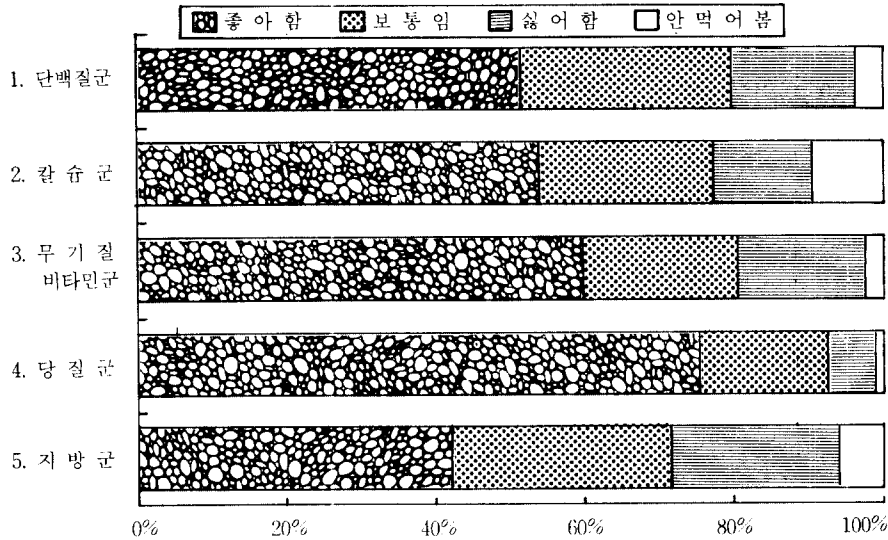
(1) 간식의 종류, 섭취빈도

조사대상 아동들의 대부분이 하루 1회 이상의 간식을 섭취하고 있었으며 하루에 2-3회 먹는 비율이 37.9%로 가장 높았고 하루에 6회 이상 간식을 먹는 아동의 비율도 10.7%나 되었다(표 7 참조).

아침식사를 거르거나 도시락 지참을 하지 않는 것이 간식을 하는 이유중 하나일 것으로 생각하여 이들과 간식횟수와의 관계를 조사한 결과 아침 식사의 걸식율이 높을수록 간식횟수가 많은 것으로 나타났으나($p<0.05$) 도시락 지참율과는 유의한 관계가 없었다(표생략).

제시한 여러가지 간식들에 대하여 좋아하는 인원수의 비율을 내어본 결과는 〈표 5〉와 같다.

아동들이 가장 자주 먹는 간식으로는 부침류, 아이스크림, 과일류, 우유등으로 나타났다. 근래 아이들의 입맛이 서구화 되어 피자나 햄버거 같은 fast food의 섭취빈도가 절대적으로 높을 것이라 생각하



〈그림 1〉 5가지 식품군별 기호도

〈표 3〉 성별에 따른 기초 식품군별 아동의 기호도의 차이검증

	성 별		t-test
	남	여	
단 백 질 군	2.34(0.33)	2.22(0.31)	2.94**
칼 쉼 군	2.28(0.40)	2.16(0.41)	2.39*
무기질·비타민군	2.39(0.31)	2.41(0.30)	-0.49
당 질 군	2.71(0.22)	2.64(0.24)	2.38*
지 방 군	2.14(0.44)	2.06(0.36)	1.57

*p<0.05 **p<0.01

〈표 4〉 어머니의 직업 유·무에 따른 아동의 식품군별 기호도

	어머니의 직업		t-test
	유	부	
단 백 질 군	2.29(0.32)	2.27(0.33)	0.359
칼 쉼 군	2.19(0.43)	2.25(0.38)	-1.208
무기질·비타민군	2.39(0.30)	2.40(0.32)	-0.139
당 질 군	2.67(0.22)	2.68(0.24)	-0.554
지 방 군	2.04(0.43)	2.17(0.38)	-2.438*

*p<0.05

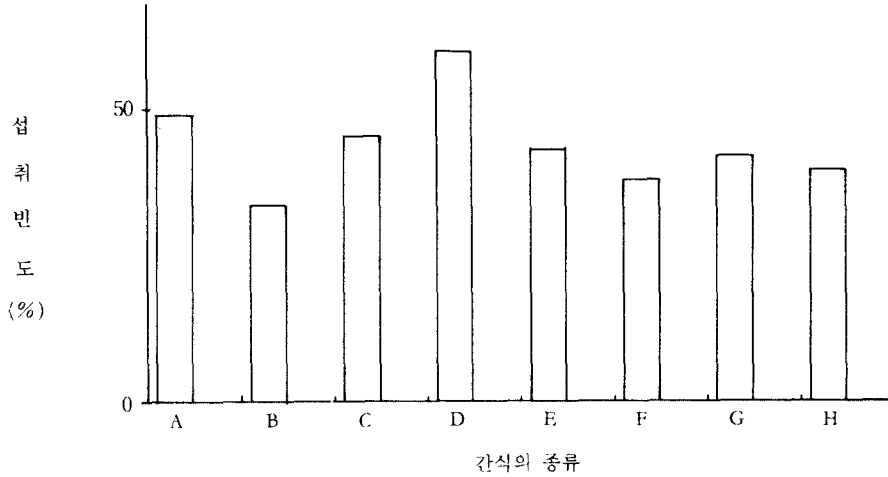
였으나 실제로는 부침류의 섭취빈도가 가장 높게 나타났다. 부침류는 그 재료 배합에 따라 쉽게 아이들 입맛에 맞출수 있다는 점과 기름을 써서 고소한 맛을 낼수 있다는 점에서 기호도가 높은 것으로 본다. 부침류는 상당히 높은 열량을 내는 음식으로 간식으로서의 조건에는 미흡하나 가정에서 어머니들이 직접 쉽게 준비할 수 있고 경제적으로도 부담이 적다는 관점에서 볼 때 이는 바람직한 결과라 하겠다. 아이스크림과 과일류는 손쉽게 준비할 수 있는 식품이므로 섭취빈도가 높다고 생각되며 우유의 섭취빈도가 높은 것은 조사대상 학교에서 우유급식을 실시하고 있었던 것도 이유중 하나일 것이다.

자주 먹는 간식의 종류를 비슷한 식품군별로 대별하여 비교한 결과는 〈그림 2〉와 같다.

과일, 우유 및 유제품, 빵 및 떡류, 과자 및 사탕류의 순으로 섭취빈도가 높게 나타났으며 단백질 식품의 섭취빈도가 가장 낮았다. 이는 유제품과 과일류의 섭취빈도가 높고 단백질 식품의 섭취빈도가 매우 낮았다고 한 백등²⁰의 보고나 과일, 주스, 과자, 사탕, 빵, 케익의 순으로 섭취빈도가 높았다고한 고등²⁷의 보고와 비슷한 결과였다.

〈표 5〉 여러종류의 간식에 대한 아동의 섭취비율

	간 식	빈 도	%
우유 및 유제품	우 유	170	62.5
	요 구 르 트	145	53.3
	아 이 스 크 럽	205	75.4
	분 유	14	5.1
단백질식품	닭 고 기	86	31.6
	달 갈	156	57.4
	취 포	89	32.7
	오 징 어 포	81	29.8
	두 유	44	16.2
	오 냉	95	34.9
빵 · 떡류	빵	146	53.7
	떡	75	27.6
	라 면	126	46.3
	국 수	89	32.7
	미 싯 가 루	78	28.7
	김 밥	106	39.0
	부 침 유	211	77.6
	만 두	144	52.9
과일류	떡 북 기	136	50.0
	과 일 유	185	68.0
과자 · 사탕류	슈 스 유	141	51.8
	사 탕	93	34.2
	초 코 렛	98	36.0
빙과 · 음료수	비 스 켓 유	160	58.8
	빙 과 유	145	53.3
	청량음료(사이다, 콜라)	165	60.7
	꿀 물	58	21.3
전분류	차 종 유	45	16.5
	옥 수 수	164	60.3
	고 구 마	104	38.2
	감 자	116	42.6
햄버거류	군 말	73	26.8
	햄 버 기	133	48.9
	핫 도 그	97	35.7
	피 자	93	34.2



〈그림 2〉 간식의 식품군별 평균 섭취 빈도

A : 우유 및 유제품 B : 단백질 식품 C : 빵 및 떡류 D : 과일류
E : 과자 및 사탕류 F : 병과 및 음료수 G : 전분류 H : 햄버거류

(2) 성별, 간식횟수에 따른 신장과 체중의 차이

조사대상 아동의 평균 신장은 남자 141.8cm, 여자 142.38cm였으며 평균 체중은 남자 35.71kg, 여자 33.42kg으로 신장과 체중에 있어서 남·여간의 유의차는 없었다(표 6).

간식횟수와 신장, 체중과의 관계는 〈표 7〉에서와 같이 간식횟수와 신장 사이에는 유의성이 없었으나 체중과의 사이에는 유의성이 나타나(p<0.05) 간식횟수가 0~1회인 경우가 체중이 많았으며 간식횟수가 많을수록 오히려 체중이 적었다. 이는 너무 잦은 간식이 3끼의 정규식사에 영향을 미치게 되고 결국은 식생활 자체를 불규칙하게 만들므로서 정상적인 영양섭취를 어렵게 하여 체중증가등 신체발달에 좋지 못한 결과를 가져온 것이라 본다.

4. 어머니의 식생활 태도

어머니들은 가족의 식사를 준비할 때 연령, 학력, 직업유무와 상관없이 가족의 식성을 최우선으로 생각했으며 그 다음이 영양소 필요량, 경제적인면, 음식의 맛과 모양의 순이었다(표 8). 장과 안²⁶⁾, 안²⁹⁾도 주부들이 식품조리시 영양소보다 맛을 더 중요시한

〈표 6〉 성별에 따른 아동의 신장 및 체중의 차이

	성별	M(S.D)	t-test
신장	남	141.81(6.73)	-0.305
	여	142.38(7.63)	
체중	남	35.71(7.24)	1.833
	여	33.42(5.20)	

〈표 7〉 간식의 횟수에 따른 아동의 신장 및 체중의 차이 M(S,D)

간식 횟수			신 장	체 중
	(인원)			
0~1회	(83)	143.68(6.41)	38.11(8.31)	
2~3회	(103)	139.93(7.11)	34.35(5.68)	
4~5회	(57)	140.41(6.89)	32.80(7.23)	
6회 이상	(29)	144.71(6.39)	33.57(5.91)	
F-test		1.94	3.04*	

* : 0.05

다고 보고하여 주부들은 영양소를 최우선으로 생각하지 않는 것으로 나타났다. 어머니가 가지고 있는 영양지식을 평소에 가족에게 전달하는 정도는 〈표 9〉와 같이 54.4% 정도가 가끔 전달하고 있었으며 거의 전달하지 않는 비율도 11.8%나 되었다. 연령과 직

업유무에 따른 유의차는 없었으나 학력이 높을수록 지식전달 비율이 약간 높게 나타났다. 어머니들은 지식을 실생활에 응용하려는 노력보다는 습관과 경험에 의하여 식생활을 영위하고 있는 비율이 높다고 볼 수 있겠다.

식생활관리 면에서 볼 때 식단 작성시 가장 우선해야 하는 것은 영양의 충족이며 식생활 관리자는 부단한 노력으로 영양에 대한 지식을 쌓아서 이것을 가족의 식단 작성에 활용함과 동시에 가족에게 자주 전달하여 가족의 영양지식을 높임으로서 가족 개개인이 자신의 식생활을 올바르게 관리하도록 하여야 할 것이다. 임과 김¹⁰도 식사 준비시 어머니가 영양을 고려할수록 식사의 질은 양호해 졌으며 가족의 식성을 고려할수록 식사의 질은 저하되었다고 보고 하였으며 이런 관점에서 볼 때 본 조사의 결과는 바람직하지 못하므로 개선되어야 할 것이다.

5. 어머니의 영양지식 및 식습관

어머니들의 영양지식 점수와 식습관 점수를 조사하여 연령, 학력, 직업유무에 따라 그 차이를 분석한 결과는 <표 10>, <표 11>과 같다.

영양지식에 있어서는 45세이상군에서 약간 낮았으나 유의성은 없었으며 전업주부보다는 직업을 가진 주부의 점수가 낮은 편이었다. 학력이 높을수록 영양지식 점수도 높았다($p<0.01$).

식습관 점수의 평균은 정과 김³⁰이 사용한 방법에 따라 분류한 결과로 보면 4.5~6.4점 사이에 위치하여 Fair군에 속하였으며 이는 정등³⁰의 서울지역 주부들의 식습관 점수의 평균과 비슷하였다. 연령별로는 40~44세가, 직업을 가진 주부보다는 전업주부가 Excellent군에 속하는 비율이 높았으나 유의성은 없었고 학력이 높을수록 식습관 점수가 높아 Excellent군의 비율이 높았다($p<0.01$). 40~44세 어머니들에게서 식습관 점수와 영양지식 점수가 높게 나타나다가 45세 이상에서는 이들 점수가 많이 낮아짐을 볼 때 지식의 인지도나 정확성 및 관심도가 이 시기를 전후하여 빠르게 감소되는 것이라고 생각되기도 하지만 본 조사대상자중 45세 이상인 어머니의 수가 극히 적었

으므로 크게 의의가 없다고도 볼 수 있겠다. 직업을 가진 어머니의 영양지식 수준이 낮은 것은 직장일과 가사일을 겸하므로서 시간적으로 많이 바쁜 이유 때문이라 생각된다. 이 조사에서 직장을 가진 어머니의 수가 거의 1/2정도인 것을 고려할 때 직장여성들은 본인 스스로 식생활관리나 영양에 대한 관심을 더 많이 갖도록 노력해야 할 것이며 사회적으로는 이들이 쉽게 접할수 있는 영양교육 program이 다양하게 마련되어야 하리라 본다. 건전한 식습관 및 식사태도의 형성을 위해서는 올바른 영양지식이 필요할 것이며 영양지식 수준이 높을수록 식사의 질도 높일 수 있을 것이다. 강등²⁰은 영양교육을 받은 주부군의 영양지식이 비교육군보다 현저히 높아졌다고 보고하였으며 송³¹은 대학생에 있어서 식품영양학 강의를 받은 학생의 영양지식 점수가 강의를 받지 않은 학생보다 높았다고 보고 하였다. 따라서 주부들의 영양지식 수준을 높여서 가족 전체의 올바른 식습관 형성에 도움을 주기 위해서는 전체 주부를 대상으로 하는 영양교육이 계획성 있게 지속적으로 실시되어야 할 것이다.

6. 어머니의 영양지식 점수와 식습관 점수별 아동의 신장 및 체중의 차이

어머니의 영양지식 점수군별(상, 중, 하)로, 식습관 점수군별(Excellent, Good, Fair, Poor)로 아동들의 신장과 체중을 남, 녀로 나누어 비교해 본 결과는 <표 12>와 같았으며 영양지식과 식습관 점수와 아동의 신장, 체중간에는 유의성이 없었다.

7. 5가지 식품군별 아동의 기호도와 어머니의 식습관 점수, 영양지식 점수, 신장 및 체중과의 상관관계

5가지 기초식품군에 대한 아동의 기호도와 어머니의 식습관 점수, 영양지식 점수, 아동의 신장 및 체중과의 상관관계는 <표 13>과 같다. 5가지 식품군별 기호도 사이에는 정의 상관관계를 나타내었으며($p<0.001$) 어머니의 영양지식 점수와 식습관 점수 사

〈표 8〉 어머니가 식사 준비시 가장 중점을 두는 부분

		N(%)				
		영양소 필요량	가족의 식성	음식의 맛과 모양	경제적인 면	계
연령 (세)	30-34	8(21.1)	20(52.6)	7(18.4)	3(7.9)	38(14.0)
	35-39	28(17.5)	112(70.0)	8(5.0)	12(7.5)	160(58.8)
	40-44	12(17.9)	40(59.7)	7(10.5)	8(11.9)	67(24.6)
	45→	0(0.0)	4(57.1)	2(28.6)	1(14.3)	7(2.6)
학교 교육 수준	6년이하	6(20.0)	16(53.3)	3(10.0)	5(16.7)	30(11.0)
	7-12년	31(17.9)	112(64.7)	13(7.5)	17(9.8)	173(63.6)
	13년이상	11(15.9)	48(69.6)	8(11.6)	2(2.9)	69(25.4)
직업	유	26(19.8)	87(66.4)	10(7.6)	8(6.1)	131(48.2)
	무	22(15.6)	89(63.1)	14(9.9)	16(11.3)	141(51.8)
계		48(17.7)	176(64.7)	24(8.8)	24(8.8)	272(100.0)

〈표 9〉 가족에게 영양지식을 전달하는 정도

		N(%)			
		거의 전달안함	가끔 전달함	자주 전달함	계
연령 (세)	30-34	4(10.5)	21(55.3)	13(34.2)	38(14.0)
	35-39	16(10.0)	91(56.9)	53(33.1)	160(58.8)
	40-44	10(14.9)	32(47.8)	25(37.3)	67(24.6)
	45→	2(28.6)	4(57.1)	1(14.3)	7(2.6)
학교 교육 수준	6년이하	8(26.7)	14(46.7)	8(26.6)	30(11.0)
	7-12년	18(10.4)	102(59.0)	53(30.6)	173(63.6)
	13년이상	6(8.7)	32(46.4)	31(44.9)	69(25.4)
직업	유	17(13.0)	72(55.0)	42(32.1)	131(48.2)
	무	15(10.6)	76(53.9)	50(35.5)	141(51.8)
계		32(11.8)	148(54.4)	92(33.8)	272(100.0)

〈표 10〉 연령, 학력, 직업유무에 따른 영양지식 점수의 차이

		N(%)				χ^2
		상	중	하	계	
연령 (세)	30-34	12(31.6)	24(63.2)	2(5.3)	38(14.0)	5.936
	35-39	71(44.4)	69(43.1)	20(12.5)	160(58.8)	
	40-44	31(46.3)	31(46.3)	5(7.5)	67(24.6)	
	45→	1(14.3)	3(42.9)	3(42.9)	7(2.6)	
학교 교육 수준	6년이하	5(16.7)	15(50.0)	10(33.3)	30(11.0)	15.628**
	7-12년	73(42.2)	85(49.1)	15(8.7)	173(63.6)	
	13년이상	37(53.6)	27(39.1)	5(7.2)	69(25.4)	
직업	유	48(36.6)	65(49.6)	18(13.7)	131(48.2)	4.099
	무	67(47.5)	62(44.0)	12(8.5)	141(51.8)	
계		115(42.3)	127(46.7)	30(11.0)	272(100.0)	

** p<0.01

〈표 11〉 어머니의 연령, 학력, 직업유무에 따른 식습관 점수의 차이

		N(%)					χ^2
		Excellent	Good	Fair	Poor	계	
연령 (세)	30-34	3(7.9)	8(21.1)	14(36.8)	13(34.2)	38(14.0)	8.087
	35-39	11(6.9)	42(26.3)	60(37.5)	47(29.4)	160(58.8)	
	40-44	9(13.4)	20(30.0)	24(35.8)	14(20.9)	67(24.6)	
	45→	0(0.0)	1(14.3)	3(42.9)	3(42.9)	7(2.6)	
학교 교육 연수	6년이하	0(0.0)	7(23.3)	12(40.0)	11(36.7)	30(11.0)	17.360**
	7-12년	7(4.0)	50(28.9)	70(40.5)	46(26.6)	173(63.6)	
	13년이상	16(23.2)	14(20.3)	19(27.5)	20(29.0)	69(25.4)	
직업	유	9(6.9)	34(26.0)	42(32.1)	46(35.1)	131(48.2)	6.123
	무	14(9.9)	37(26.2)	59(41.8)	31(22.0)	141(51.8)	
계		23(8.5)	71(26.1)	101(37.1)	77(28.3)	272(100.0)	

** p<0.01

〈표 12〉 어머니의 영양지식 점수와 식습관 점수에 따른 아동의 신장 및 체중의 차이

		신 장		체 중	
		남	녀	남	녀
영양지 식점수	상	140.40(9.06)	137.78(8.27)	33.77(7.50)	31.51(5.29)
	중	139.34(7.23)	138.08(8.58)	34.89(8.26)	32.88(6.34)
	하	135.69(6.26)	138.13(6.58)	29.69(6.99)	32.00(4.55)
	F-test	0.34	0.20	2.85	0.85
식습관 점수	Excellent	141.50(6.20)	138.50(10.99)	34.10(7.03)	33.90(8.60)
	Good	136.74(6.99)	138.68(9.27)	32.70(5.85)	31.84(4.89)
	Fair	138.23(8.45)	137.44(9.15)	35.12(9.97)	31.64(4.97)
	Poor	143.80(8.79)	139.72(6.11)	33.57(9.97)	34.34(6.84)
	F-test	0.63	0.39	0.51	1.53

〈표 13〉 5가지 기초 식품군별 아동의 기호도, 어머니의 영양지식 점수, 식습관 점수, 신장 및 체중과의 상관관계

	단백질	칼슘	무기질	당질	지방	식습관 점수	영양지 식점수	신장	체중
단백질	1.00								
칼슘	0.51***	1.00							
무기질	0.53***	0.48***	1.00						
당질	0.42***	0.38***	0.53***	1.00					
지방	0.30***	0.30***	0.43***	0.36***	1.00				
식습관 점수	0.13	0.16*	0.14	0.14*	0.07	1.00			
영양지 식점수	-0.02	0.05	-0.04	-0.01	-0.02	0.34**	1.00		
신장	0.16	0.12	0.28	0.17	0.08	-0.00	0.18	1.00	
체중	0.16	0.03	0.15	0.11	0.25*	-0.08	0.12	0.67***	1.00

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001

이에도 정의 상관관계를 나타내어($p<0.01$) 영양지식 점수가 높을수록 식습관 점수가 높은 것으로 나타났다. 식습관 점수와 영양지식 점수 사이의 상관관계가 매우 낮았다는 정과 김³⁰⁾의 보고와는 상이한 결과였으나 대학생의 영양지식 점수와 식습관 점수 사이에 정의 상관관계를 보였다는 김¹⁹⁾의 보고와는 일치하는 결과였다.

어머니의 영양지식 점수와 아동의 식품군별 기호도 사이에는 상관관계가 나타나지 않았는데 이는 어머니가 가지고 있는 영양지식을 가족에게 자주 전달한다고 한 비율이 33.8% 밖에 되지 않았던 결과(표 9)와도 연관이 있다고 볼 수 있다.

어머니의 식습관 점수와 아동의 칼슘군과 당질군에 대한 기호도 사이에는 정의 상관관계가 나타나($p<0.05$) 식습관 점수가 높은 어머니의 아이들이 칼슘군과 당질군 식품에 대한 기호도가 높았다.

지방식품군에 대한 기호도가 높을수록 체중이 많았으며($p<0.05$) 체중과 신장사이에는 정의 상관을 보였으나($p<0.001$) 다른 인자들 간에는 상관관계가 나타나지 않았다.

IV. 要約 및 結論

어머니의 식습관 및 영양지식과 아동의 식품기호도 및 여러 인자와의 관계를 연구하기 위하여 경남 마산에서 인접해 있는 두 국민학교 5학년생 272명과 그 어머니들을 대상으로 1994년 6월 27일 부터 7월 15일 사이에 실시한 조사 결과는 다음과 같았다.

1. 아동들의 연령은 58.1%가 만11세였으며 어머니의 연령은 35~44세가 83.4%로 대부분이었다.

어머니의 학력은 7~12년(중, 고졸)이 63.6%로 가장 많았고 48.2%가 직업주부였다.

2. 아동들은 과일류를 가장 좋아하였고 향미가 강한 채소류와 발효식품류를 싫어하였으며 먹어보지 않은 식품은 기호도 역시 낮았다. 단백질군, 칼슘군, 당질군에서도 여자아동보다 남자아동의 기호도가 유의적으로 높았으며 직업주부의 아동이 지방군에 대한 기호도가 더 높았다.

3. 대부분의 아동이 하루 1회이상 간식을 하고 있었으며 1일 2~3회의 비율이 가장 높았고 아침식사의 결식율이 높을수록 간식의 횟수가 많았다. 가장 자주 먹는 간식으로는 과일류, 유제품, 빵 및 떡류의 순이었다. 간식횟수와 신장과는 상관이 없었으나 간식횟수가 많을수록 체중은 오히려 적은 것으로 나타났다.

4. 식사를 준비할 때 어머니들은 가족의 식성을 가장 많이 고려하였으며 54.4% 정도가 자신이 갖고 있는 영양지식을 가끔 가족에게 전달한다고 하였다.

5. 어머니의 영양지식 점수가 높을수록 식습관 점수도 높았다. 영양지식 점수와 식습관 점수는 연령, 직업유무에 따라서는 유의차가 없었으나 학력이 높을수록 영양지식 점수와 식습관 점수가 높았다.

6. 아동의 각 식품군별 기호도 간에는 서로 강한 정의 상관관계를 나타내었다. 어머니의 식습관 점수가 높을수록 칼슘군과 당질군에 대한 기호도가 높았으며 지방군에 대한 기호도가 높은 아동일수록 체중이 많았다.

어머니의 영양지식 점수가 높을수록 식습관 점수도 높고 따라서 아동들에게 좋은 영향을 미칠것이라 생각된다. 어머니 자신이 좋은 식습관을 가짐으로서 아동들로 하여금 건전한 식생활 태도를 유지하게 하여 영양의 편중이나 부족없는 건강한 성장을 할 수 있게 할 것이다. 또한 학교교육이 어머니의 영양지식 점수에 영향을 많이 미치는 것으로 나타났으므로 모든 어머니들에 대한 영양교육이 지속적이며, 계획적으로 실시되는 방안이 강구되어야 할 것이다.

【參 考 文 獻】

- 1) 이원희, 김미향, 한재숙 ; 대구시내 중학생들의 기호에 관한 조사연구, 한국영양식량학회지, 17(4), 290(1988)
- 2) 이정열 ; 특수영양학, 신광출판사(1993)
- 3) 園田眞安, 馬場香代子 ; 食物嗜好に關する意識調査, 營養學雜誌, 39(3), 29, (1981)
- 4) 최윤정 ; 식습관 형성 요인과 청소년의 섭식태도, 婦學(연세대학교 생활과학 대학), 제 25호, 39

- (1992)
- 5) 현기순; 식생활관리학, 교문사 (1982)
 - 6) 김기남, 모수미; 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 9(1), 25(1976)
 - 7) Williams SR., Worthington-Robert BS.; Nutrition in childhood; Nutrition throughout the life cycle, Times Mirror/Mosby college publishing, 261--296 (1988)
 - 8) Birch L.; The role of experience in children's food acceptance patterns, J.Am.Diet Assoc. 87(supp. 9), 536(1987)
 - 9) Kerrey E., Crispin S., Fox HM, and Kies C.; Nutritional status of preschool children, I. Dietary and biochemical findings, Am. J. Clin. Nutr., 21, 1274(1968)
 - 10) 양일선, 김은경, 배영희, 이소정, 안효진; 미취학 아동의 편식지도를 위한 영양교육 프로그램 개발에 관한 연구, 한국식문화학회지, 8(2), 125(1993)
 - 11) 임국이, 김선호; 가정환경이 청소년기 식사의 질에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 19(1), 24(1986)
 - 12) 이정숙; 부산시내 일부 저소득층 유아원 원아의 영양실태에 관한 연구(II), 한국영양식량학회지, 22(1), 27(1993)
 - 13) 분수재, 이기열, 김형수, 손경희, 이양자, 광동경; 미취학 아동의 영양교육을 위한 사전연구, 대한가정학회지, 17(3), 23(1979)
 - 14) 김주혜, 김복희, 김희경, 손숙미, 모수미, 최혜미; 서울시내 고소득층 아파트단지 국민학교 어린이의 체격과 식생태에 관한 조사연구, 한국식문화학회지, 8(3), 275(1993)
 - 15) 정상진, 최선혜, 모수미, 이수정; 서울시내 일부 저소득층 비급식 국민학교 아동의 식생태에 관한 연구, 한국식문화학회지, 6(4), 369(1991)
 - 16) 김은경, 유미영; 강원도 명주군 농촌형 급식 국민학교 고학년 아동의 영양지식 및 영양실태 조사, 한국영양학회지, 26(8), 982(1993)
 - 17) 임경숙, 윤은영, 김초일, 김경태, 김창업, 모수미, 최혜미; 어린이들의 식습관이 비만도와 혈청지질 수준에 미치는 영향, 한국영양학회지, 26(1), 56(1993)
 - 18) 김보혜, 신동순; 미취학 아동의 영양섭취 실태 및 환경적 영향 요인의 조사연구, 대한가정학회지, 26(1), 73(1988)
 - 19) 김화영; 대학생의 영양지식과 식습관에 대한 조사연구, 한국영양학회지, 17(3), 178(1984)
 - 20) 정혜경; 한국의 도시 빈곤지역과 농촌의 영양섭취 실태, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, (1982)
 - 21) 강명희, 송은주, 이미숙, 박옥진; 도시 저소득층 주부의 영양태도, 영양지식 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과, 한국영양학회지, 25(2), 162(1992)
 - 22) 아기원, 이양자, 김숙영, 박계숙; 대학생의 영양실태 조사, 한국영양학회지, 13(2), 73(1980)
 - 23) 이미숙, 모수미; 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향, 한국영양학회지, 9(1), 60(1976)
 - 24) 백수경, 최경숙, 김복희, 윤혜영, 모수미, 김민숙, 강성구, 김종락; 충북 벽촌지역 국민학교 아동의 식생태에 관한 연구, 한국식문화학회지, 5(2), 217(1990)
 - 25) 최경순; 취학전 아동의 영양실태 조사에 관한 연구, 한국영양식량학회지, 11(4), 29(1982)
 - 26) Linstead MA, and Hornstein I.; Food preferences of college students and nutritional implications, J. Food Sci., 35, 429(1970)
 - 27) 고영자, 김영남, 모수미; 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구, 한국영양학회지, 24(5), 458(1991)
 - 28) 장명숙, 안재희; 영동지역 주부들의 식생활관리 및 영양지식에 관한 실태조사, 한국영양식량학회지, 13(4), 387(1984)
 - 29) 안숙자; 서울 주부의 영양교육 현황에 관한 연구, 대한가정학회지, 15(3), 213(1973)
 - 30) 정순자, 김화영; 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구, 대한가정학회지, 23(4), 101(1985)

-
- 31) 송요숙 : 식품영양학 교양과목이 대학생의 영양
지식과 식습관에 미치는 영향, 한국영양학회지,
19(6), 420(1986)