

# 어린이의 食習慣이 體位에 미치는 影響에 관한 研究

서울대학교 家政大學 食品營養學科

李美淑·牟壽美

=Abstract=

## The Influence of Food Habits on Body Stature of Children

Misuk Lee and Sumi Mo

*Department of Food and Nutrition, College of Home Economics  
Seoul National University*

The purpose of this study was to determine every possible correlation between food habits and body statures of primary school children, aged ten years old. This study was conducted from July to October of 1975.

In July, prepared questionnaires concerning life style, anthropometry, food preference, and food behavior were distributed through school teachers to 425 children; 219 boys and 206 girls, in the 5th grade of three elementary schools in the city of Seoul. Then, in October, when subjects had been classified into underweight/obese by statistical analysis, mothers of obese or underweight children were interviewed by the authors to determine weaning history, daily food consumption of their children, and opinions of various snacks for children.

Analysis of results in terms of correlation coefficient, chisquare test and percentage calculations, are as follows:

### 1. Physical growth and development

	Boys	Girls
Height (cm)	134.8±5.74	134.4±5.97
Weight (kg)	30.0±4.27	29.5±5.16
Chestgirth (cm)	64.1±3.59	63.3±3.81
Arm circumference (cm)	18.3±1.61	18.2±1.70
Triceps skinfold thickness (mm)	10.9±5.13	12.7±4.86

Various indices of nutrition such as relative weight, relative chestgirth, Röhrer's index, Kaup index, Vervaeck index were determined.

### 2. Food habits

1) Food preference.....A varying number of foods were selected from 60 items were accepted. It was found that the food which children liked best was fruit and snacks were popular one. Lowest ranking among LIKED foods were from strongly flavored vegetables and organ meat. In general, girls had more food dislikes than did boys. Selected as liked foods were fruits, rice noodle soup, biscuits, and peanuts. Disliked foods were liver, green onions, onions, green pepper, mushrooms, oysters, shellfish, and pork. Items which children never ate before were liver, mushrooms, fish cake, boiled rice mixed with sorghum, mayonnaise, and fresh water fish. Reasons which children gave for dislike were undesirable flavor and odor.

2) Food behavior.....It was found that boys liked sweet and salty flavors more than did the girls who more often liked sour flavor. The majority of children enjoyed evening meals more than lunch and breakfast. A number of children skipped breakfast because of lack of appetite or lack of time before going to school. Snacks were the most popular food, especially among girls. Their snacking habits were formed by the encouragement of the mother, and the relieve boredom. Educational backgrounds of mothers and family economical levels of children were remarkable correlated with mothers' attitudes toward feeding of children. There were several interesting findings relating body stature to some other responses; such as that the obese child has a small number of brothers, higher birth order, higher educated mothers and higher family cultural background. It was also discovered that food perference, except for fat and oil group foods was not related to body stature. Sweet taste was liked best and pepperly taste was mostly disliked. Sour taste was popular in the group of underweight. Underweight children were more finicky, disliked snacking, and didn't get much attention from their mothers.

3) Correlation between body stature and nutrition during their infancy. The majority of children, both from obese and underweight, were breast fed as infant. Twenty five per cent of obese children and 17.4 per cent of underwight children started weaning at 1~6 months old. The most popular supplemental food of weaning was cereal gruel for the obese group, while boiled white rice and cereal gruel were most common for the underweight group. Highly significant relationships were found between stature of parents and their children.

In the obese group 47.8 per cent of fathers and 45.9 per cent of mothers were overweight; however, none of the fathers and only one mother was found to be underweight. In daily food consumption patterns, meals consisting of bread or noodle were popular in the obese group but disliked by the underweight group. The study found clear contrast in that the obese group liked meat and fish while the underweight group liked fruits and vegetables, especially kimchee. The obese children desired to eat cereal foods, milk and milk products, and fat foods while the underweight group desired to eat fruits and vegetables. Frequency of snacks per day was much greater in the obese group. Foods which mothers believed to be good for the health were carrots, cucumbers, fruits, milk, potatoes, sweet potatoes, and breads, while sweet foods such as candies, drinks, chocolate were considered not good for the teeth. Watching television was not significantly related to statures of children. Most significant relationships were found between frequencies of family guest meals/and eating-out, and children's statures.

Nutritional problems which have been considered for the malnourished children in addition to those of children who have a tendency toward obesity, must be taken into consideration in the development of proper nutrition education through the channels of regular school teaching and teaching by parents in the homes.

Korean standards of anthropometric measurements for children should be revised; current measurements show much higher figures than present Korean standards.

## II. 緒 論

食習慣의 概念에는 營養學面的 「習慣」과 營養學領域

이 아닌 歷史的 또는 社會的이며 어떤 規制속에 風俗  
化된 「慣習」이란 面이 함께 內包되고 있다. 따라서 飲  
食은 熱量과 營養素를 供給하여 空腹을 充滿시키는 生

理的인 수요를 해결하는 것도 重要하거나 人間의 精神 및 社會生活에 있어서도 必須인 것이다<sup>1)</sup>. 食習慣은 對象이 個人, 家族, 또는 集團을 不問하고 攝取한 음식의 種類와 量을 分析한 營養面과 모든 要素가 關聯된 食事行動을 綜合分析함으로써 檢討할 수 있다. 現代科學의 發展에 따라 急速히 變貌해 가는 社會속에서도 다른 變化처럼 敏感하게 影響을 받지 않는 것이 成人들의 食習慣이며 人間의 食生活에 뿌리 깊이 存在하고 있다. 이처럼 일단 形成된 食習慣의 不動을 생각할 때 가장 感受性이 強하고 민감한 食習慣形成時期에 있는 幼兒 및 學童들의 營養問題가 논의 된다. 發育成長期의 營養이 一生의 健康의 밑바닥이 될 것이며 앞날의 體位健康의 增進 또는 破綻, 活動의 能率등에 무시 못할 影響을 준다<sup>2)</sup>.

過去에 實施된 學童期 兒童들의 營養檢査結果에 의하면<sup>3-5)</sup> 칼슘, 철분, 비타민 A, C 등의 攝取量이 不足하였으며 少年들보다 少女들의 營養攝取狀態가 좋지 못한 동시에 間食의 頻度도 많았음이 밝혀졌다<sup>6,7)</sup>. 이에 대한 諸要因으로서 食品의 嗜好<sup>8)</sup>, 어머니의 教育水準과 營養知識<sup>9)</sup>, 食事의 規則性, 離乳時期<sup>10)</sup>, 家族數 등이 關聯되고 있다<sup>11,12)</sup>. 朱<sup>13)</sup>는 出生時에는 별차가 없던 韓國의 어린이들이 幼兒, 兒童期에 접어 들면서 日本과 美國 어린이 成長率에 훨씬 뒤떨어져가는 유감스러운 點을 指摘하여 이것을 離乳時의 不適當한 營養과 결부시켜 警告하였다.

最近 우리나라 大都市의 一部地域에서 過去에 드물었던 體重過多 및 肥滿兒를 보게되었다. Wight<sup>14)</sup>는 어린이 肥滿에 대한 理由로서 不當한 食習慣에서 오는 飮食과 설탕의 過剩攝取, 運動不足, 精神的要因 등을 言及하였다. Hathaway와 Sargent<sup>15)</sup>의 研究에 의하면 體重過多와 肥滿의 發現率이 少年보다 少女에서, 또 어릴때 體重在 많을수록 높았음을 보고 하였으며, 學校와 어린이 社會에서 疎外感을 느끼는 肥滿兒의 精神健康을 크게 우려하였다. 低體重과 體重過多 등으로 營養不足과 熱量過多로 身體障得가 있는 어린이들의 發現을 방지하기 위하여 家庭과 學校教育의 兩側面에서도 올바른 營養指導가 要望된다. 이에 서울市內에서 上, 中, 下의 所得層으로 생각되는 三地域의 國民學校兒童을 對象으로 兒童들의 食習慣에 따른 體位の 影響을 觀察하여 어떤 關聯性을 發見하고 올바른 食習慣形成을 위한 營養教育研究의 基本資料를 얻고져 本研究에 着手하였다.

## II. 研究方法

### 1) 調查對象 및 內容

서울시내 세 국민학교 5學年生으로 滿 10~11歲인 男兒 219名, 女兒 206名, 總 425名에게 質問紙 A型으로 一般環境, 맛의 嗜好, 食慾과 父母의 關心度를, 質問紙 B型으로는 身體計測과 食品嗜好를 各各 調查하였다. 身體計測中 身長, 體重, 胸圍는 5學年初에 실시한 신체검사 결과를 신체검사표에서 기록하였고 上膊圍는 Steel 줄자로, 피부두께는 USAMRNL의 Calipers를 使用하여 計測하였다. 조사한 質問紙 B로부터 身長과 體重의 比, 즉 比體重을 구하여 上下 各各 약 5%를(上-24名, 下-23名) 對象으로 '내가 먹고 싶은 음식'을 기록하게 하였고 이 對象群의 어머니와는 面談을 통하여 離乳時期, 離乳食品, 食事狀態, 저녁식사 후의 태도, 어머니의 營養知識에 대한 調查를 質問紙 C型으로 행했으며, 質問紙 D型으로는 어린이를 위한 間食種類에 대한 어머니의 意見과 하루(평일)의 食單과 間食을 調查하였다.

### 2) 調查期間

質問紙調查 1975年 7月 8日~7月 23日  
面接調查 1975年 10月 11日~10月 28日

### 3) 資料處理方法

① 身體計測-身長, 體重, 胸圍는 1974年 문교부 신체검사통계표<sup>16)</sup> 및 日本人 體位統計表<sup>17)</sup>와 比較檢討하였으며 比體重, 比胸圍, Röhrer指數, Kaup指數, Vervaeck指數는 金<sup>18)</sup>의 研究 및 서울대 보건진료소의 통계치<sup>19)</sup>와 비교하였다. 上膊圍와 피부두께는 Jelliffe의 標準值<sup>20)</sup>와 比較하였다.

② 食品嗜好는 百分率로 處理하였고 그 中男女사이의 相關度는 CR檢證을, 그리고 體位와 食習慣, 肥滿兒群과 體重不足兒群사이의 比較는 百分率과 Chi-square( $\chi^2$ )에 의한 相關度를 算出하였다.

## III. 結果 및 考察

### 1. 調查對象者의 一般環境實態

1) 家族生活樣式比較-一對象의 平均家族數는 5.8名, 兄弟數는 3.7名이었고, 父의 教育水準은 母의 教育水準보다 높았으며 父는 平均 高卒以上, 母는 中卒以上이었다.

Table 1. Comparison of anthropometry and indices

Items	No. of student	Sex	
		Boys	Girls
		219	206
Height (cm)		134.8±5.74	13.44±5.97
Weight (kg)		30.0±4.27	29.5±5.16
Chestgirth (cm)		64.1±3.59	63.3±3.81
Arm circumference (cm)		18.3±1.61	18.2±1.70
Skinfold at triceps (mm)		10.9±5.13	12.7±4.86
Relative weight		22.3	22.0
Relative chestgirth		47.6	46.9
Röhrer's index		1.2226	1.2064
Kaup index		1.6588	1.6280
Vervaeck index		69.77	68.94

Table 2. Food preferences

Like	(%)	Dislike	(%)	Never tasted	(%)
Fruits	96.5	Liver	39.2	Liver	27.7
Ice cream	93.1	Green onions	38.8	Mushrooms	22.2
Rice noodle soup	89.8	Onions	31.7	Boiled rice with sorghums	21.3
Stuffed dumpling	89.8	Green peppers	30.5	Mayonnaise	19.1
Sweet potatoes	89.8	Fresh waterfish	30.3	Fresh water fish	15.6
Drinks	89.6	Mushrooms	29.8	Boiled fish cake	15.1
Tomatoes	88.7	Pork	27.4		
Youghurt	87.9	Boiled white rice	17.7		
Lavers	87.9	Water cress	17.5		
Peanuts	87.7	Oysters & shellfishes	16.8		
Chocolate	86.3	Carrots	14.2		
Biscuits	85.8	Roots of bell flower	13.2		
Milk	83.2	Squash	13.2		
Breads	82.3				
Cucumbers	80.6				

2) 成長發育實態

Table 1에서와 같이 身長에 있어 本對象群은 韓國標準值, 문교부 전국平均値와 比較하여 男兒는 各各 6.5 cm, 3.8cm, 女兒는 5.6cm, 3.4cm가 높았으나 日本基準値보다는 낮은 수치를 보이고 있다. 體重과 胸圍에서도 비슷한 傾向을 보이고 있으며 上膊圍에 있어서는 Jelliffe의 標準値보다 男兒가 1.4cm, 女兒가 1.7cm 떨어져서 皮부두께는 Jelliffe의 標準値보다 우수하였다. 身體充實指數에 있어서도 1968년 서울대 보건진료소의 통계치보다는 높은 수치를 보이고 있으나 아직 發育이 충분하지 못하며 營養狀態도 과히 優秀한 편이 아니다.

2. 食習慣調査

1) 食品嗜好調査

① 좋아함—男兒 모두 가장 좋아하는 食品은 과일이었다고 그 다음으로 男兒는 떡국, 청량음료, 아이스크림, 만두, 고구마 등의 順으로, 女兒는 아이스크림, 고구마, 만두, 도마도, 김 등의 順으로 各各 좋아했으나 男女間에 유의한 差는 없었다. 이 결과 어린이들이 과일을 가장 좋아하며 간식종류가 인기있음을 알 수 있다.

② 싫어함—Table 2와 같이 어린이들은 最간을 가장 싫어하였고 그 다음으로 과, 양파, icket, 미나리 등의 強味채소를 싫어하고 민물고기, 버섯, 돼지고기,

달과 조개 등과 같은 모양이나 냄새가 이상한 것을 싫어하며, 흰쌀밥을 싫어하였다. 싫어함에 있어서 男, 女 間에 유의한 차는 없었으나 女兒가 男兒보다 싫어하는 식품의 종류가 많았다.

③ 10%以上 먹어본 경험이 없는 食品은 男, 女兒 모두 쇠고기, 버섯, 수수밥, 마요네즈, 밀물고기, 어묵 등으로 Young과 Lafortune<sup>8)</sup>이 지적했듯이 경험이 적은 食品을 싫어하는 傾向이 높았다.

④ 食品群에 의한 嗜好度에서는 乳製品, 間食類, 海草類, 澱粉質食品의 順으로 嗜好度가 높았으며 蛋白質食品, 채소류, 脂肪食品 嗜好度가 낮았으나 男, 女間에 유의한 차는 없었다.

⑤ 싫어하는 理由는 모두 '비위에 맞지 않아서'(42.9~73.3%)가 가장 높고, 그 다음으로 蛋白質食品에서는 냄새(14.9%)와 모양(12.0%), 채소류는 냄새(21.6%), 지방식품과 유제품에서도 냄새(21.9%, 40.2%)였다.

#### 2) 食事行動調査

① 맛의 嗜好—男兒는 女兒보다 단맛, 짠맛을 더 좋아하며, 女兒는 신맛을 더 좋아하였다( $p < 0.01$ ).

② 食慾—女兒는 男兒보다 食慾이 적었으며( $p < 0.05$ ) 男, 女兒 모두 아침을 제일 먹기 싫어하였고 저녁식사가 가장 맛있다고 하였다.

③ 아침식사는 男(84.5%), 女(74.8%) 모두 잘 먹고 있었으며, 아침을 먹지 않는 이유는 대부분 '食慾이 없어서'(55.8%)와 '時間이 없어서'(29.1%)였다.

④ 間食—間食은 男, 女兒 모두 좋아하며(73.1%) 특히 女兒가 더 좋아하였다( $p < 0.01$ ). 間食의 理由는 '어머니께서 주시니까'(34.7%), '심심하니까'(24.6%), '배가 고파서'(13.3%)의 順이었다. 또 T.V.나 Radio에 선전되는 間食종류들<sup>21)</sup> 한번 이상 사 먹어 보는 아동이 67.2%나 되었다.

⑤ 어머니의 教育水準이 높을수록, 家庭의 經濟水準이 높을수록( $p < 0.01$ ) 어린이의 食事에 대한 관심이 높았으며 食事を 補償의 手段으로 利用하는 율이 높았다. 그러나 어린이의 感情表現에 따른 食事拒否는 어머니의 教育水準과 經濟水準에 관계없이 낮은 수치들(9.%) 보이고 있었다.

#### 3) 體位와 諸要因과의 關係

1974년 문교부 平均値에서 算出한 比體重을 基準으로 하여 90%미만兒童을 體重不足兒群, 90%以上 110%미만을 정상兒群, 110%이상 120%미만을 體重過多兒群, 120%이상을 肥滿兒群으로 구분한 후 諸要因과의 關係를 Chi-square( $\chi^2$ ) test 한 結果는 Table 3과 같다.

① 體位와 一般家庭環境과는 密接한 관련이 있다. 즉

형제수가 적을수록(25.5%, 14.9%), 형제순위가 높을수록(20.5%, 10.0%), 父母의 教育水準이 높을수록(27.7%, 4.8%), 經濟水準이 높을수록(35.8%, 3.6%) 體重過多 및 肥滿兒가 많았다.

② 食品群別 嗜好에 있어서는 體位와 관계없이 간식류, 우유 및 유제품, 과일류를 좋아하고 있었으나 지방식품에 있어서는 體重不足兒群이 더 싫어하는 傾向이었다( $p < 0.01$ ).

③ 體位와 맛의 嗜好—體位와 관계없이 단맛은 50%以上이 좋아하고 있었으며 매운맛은 15%정도가 싫어하였다. 신맛을 좋아하는 兒童이 體重不足兒群에서 48.6%인 반면 肥滿兒群에서는 25.9%에 불과하였고, 짠맛을 좋아하는 비율은 體重不足兒群에서 8.6%인 반면 肥滿兒群에서는 40.7%였다.

④ 體位와 食事行動—體重不足兒群과 肥滿兒群에 있어 食事を 가려먹는 비율이 各各 42.9%, 33.3%로 體重不足兒群이 食事を 더 가려먹고 있었으며, 어머니의 關心度에 있어서도 各各 5.7%, 25.9%로 肥滿兒群이 부모의 關心도가 높았다. 間食을 좋아함에 있어서도 各各 60.9%, 74.1%로 肥滿兒群이 간식을 더 좋아하고 있었다.

### 3. 肥滿兒群과 體重不足兒群의 營養經歷比較

本 研究對象者를 比體重順으로 나열한 후 上, 下 各 各 약 5%를 선정하여 上側 24名을 肥滿兒群으로, 下側 23名을 體重不足兒群으로 나누어 그들의 어머니와 面談(intervieco)한 結果는 다음과 같다.

#### 1) 乳兒期の 授乳狀況

Table 4와 같이 두 群 모두 母乳授乳가 가장 많고, 離乳始作은 1~6個月에 肥滿兒群의 25%, 體重不足兒群의 17.4%가 시작하여 1年 以內에 90%以上이 離乳完了는 7~12個月에 肥滿兒群의 50%가 完了한 반면 體重不足兒群은 30.4%뿐이었다. 離乳始作食品에 있어서는 죽이 가장 많았으며 體重不足兒群에서는 밥으로 시작한 율이 높았다.

#### 2) 어린이의 體位와 부모의 體位와의 關係

① 肥滿兒群 父의 47.8%, 母의 45.9%가 體重過多 또는 肥滿인 반면, 體重不足兒群의 父는 體重過多가 한명도 없었으며 母에 한명 뿐이었다. 이것으로 어린이의 體位는 부모의 遺傳的性質에 크게 좌우됨을 알 수 있다( $p < 0.01$ ).

② 어머니에 의한 어린이의 體位形成理由 調査結果 두 群 모두 遺傳的인 면과 食餌面을 강조했으며, 그 다음으로 肥滿兒群에서는 運動不足, 體重不足兒群에서는 授乳量의 不足을 지적하였다.

Table 3. Correlation between body statures and variables

Variables		Results	
Life style	Number of brothers	• 1565	p<0.05
	Birth order	• 1610	p<0.1
	Farther's educational level	• 3092	p<0.01
	Mother's educational level	• 2761	p<0.01
	Economical level	• 3730	p<0.001
Food groups	I Protein foods	N. S.	
	II Fat & oil foods	• 2306	p<0.01
	III Carbohydrate foods	N. S.	
	IV Milk & milk products	N. S.	
	V Fruits & vegetables	N. S.	
	VI Sea weeds	N. S.	
	VII Snacks	N. S.	
Taste	Sweet	N. S.	
	Pepperly	N. S.	
	Sour	• 1828	p<0.05
	Salty	• 2805	p<0.01
Dietary behaviors	Dislike	• 1596	p<0.1
	Mother's attitude	• 3348	p<0.01
	Preference of snacking	• 2247	p<0.01
	Resistance	N. S.	

Chi-square test  
N.S.; No. significance

Table 4. Comparison of nutritional history (%)

Questions	Variables		Obese	Underweight
Types of feeding	Breast milk only		79.2	91.3
	Bottle milk only		8.3	8.7
	Breast+ bottle milk		12.5	0
Weaning period (month)	Beginning of weaning	1~6	25.0	17.4
		7~12	70.0	78.3
		13~18	4.2	4.3
	Ending of weaning	7~12	50.0	30.4
		13~18	29.2	26.1
		19~24	20.8	39.1
		25~26	0	4.3
Variety of supplemental foods	Porridge		66.7	47.8
	Cooked rice		12.5	39.1
	Fruits		12.5	8.7
	Biscuits		4.2	4.3
	Cereal powder		4.2	0
	Body foods		20.8	4.3

Table 5. Correlation between two groups and variables

Variables		Correlation( $\chi^2$ )
Child's breakfast pattern		N. S.
Mother's nutritional knowledge	Priority of food preparing	· 3306 p<0.1
	Food consumption and nutrition	N. S.
	Attitude about child obese	N. S.
	What did you do for your children when he refused his meal	· 6077 p<0.01
Influence of television	Watching television	· 3002 p<0.1
	Hours of watching television	N. S.
Leisure hours after the evening meal		N. S.
Special food for family guest per month		· 5987 p<0.01
Out eating per month		· 5203 p<0.05

N.S.: No. significance

3) 食品攝取實態

① 즐겨 먹고 있는 食品比較—主食에 있어 肥滿兒群은 粉食을 좋아하는 兒童이 20.8%인 반면, 體重不足兒群은 한명도 없었고 대부분 흰쌀밥(52.2%)을 좋아하고 있었다. 副食에 있어 肥滿兒群은 육류 및 생선을(66.7%) 좋아하고 있는 반면 體重不足兒群은 채소류 중 특히 김치를(65.2%) 좋아하고 있었다. 또 두 群 모두 뼈째먹는 생선을 좋아하는 兒童이 하나도 없는 반면 간식은 모두 좋아하였다.

② 어린이의 體位와 먹고 싶은 음식 比較—두 群間에 뚜렷한 差가 있었다(p<0.05). 肥滿兒群과 體重不足兒群에 있어 各各 澱粉質食品은 42.5%, 39.1%가, 蛋白質食品은 28.3%, 21.6%가 먹고 싶어하였으나 비타민과 무기질 食品에 있어서는 肥滿兒群이 19.2%인 반면 體重不足兒群은 36.4%로 높은 수치를 보였다.

③ 間食—間食횟수에 있어 肥滿兒群에서는 하루 3회 이상이 87.5%인 반면, 體重不足兒群에서는 21.7%로 뚜렷한 差를 보이고 있었다(p<0.01). 또 섭취하고 있는 間食종류에 있어서는 두 群 모두 과일이 가장 높았으며, 肥滿兒群에서는 우유소비율이 높았으나(18.1%) 體重不足兒群은 낮은 수치를(7.5%) 보이고 있었다.

4) 어린이 間食에 대한 어머니의 意見調查

어린이에 이로운 間食으로 肥滿兒群에서는 당근, 오이, 과일을, 體重不足兒群에서는 우유, 야구르트, 과일을 100%좋다고 하였다. 그 다음으로 감자, 고구마 및 빵종류가 좋다고 했고, 肥滿兒群에서는 아이스크림이 이롭다고 한 반면(83.3%), 體重不足兒群에서는 52.2%가 해롭다고 하였다. 어린이 間食으로 좋은 이유는 대부분 '영양가가 높아서'(73.2%) 이었으며 상

당수가 '잘 모르겠지만 그치'(27.1%)라는 생각이었다 어린이에 해로운 間食으로 認定받고 있는 것은 사탕류와 청량음료가 가장 높고, 초코렛, 핫도그, 비스킷 등의 順이었다. 해로운 理由는 배탈이 나기 쉽거나 충치에 걸리기 쉬운 것 등의 健康上의 理由와 食慾減退, 材料의 不良이었다.

5) 어린이의 體位와 諸要因과의 關係

① 두 群 모두 80%以上이 아침을 먹고 있었으며, 體重不足兒群에 먹기 싫어 억지로 먹는 兒童이 많았지만(43.5%) 두 群間에 유의한 差는 없었다.

② 어머니의 營養知識比較—飲食調理時 肥滿兒群에서는 家族에서는 家族의 食성(54.2%), 營養價(33.3%)의 順으로, 體重不足兒群에서는 價格(43.5%), 家族의 食성(34.8%)의 順으로 조리방법이나 재료의 구입들을 생각하고 있었으며 이것은 家庭의 經濟水準과 밀접한 關係가 있었다. 그리고 배부르게 먹기만 하는 것으로는 必要한 營養을 모두 攝取할 수는 없다는 생각이 肥滿兒群의 70.8%, 體重不足兒群의 56.5%를 차지하고 있었고, 대부분 어린이의 肥滿은 바람직하지 못하다고(66%) 하였다. 또 어린이가 飲食을 먹지 않을때 억지로 먹이는 율이 體重不足兒群은 47.8%인 반면, 肥滿兒群은 4.2%로 낮은 수치를 보이고 있어 強요에 의한 飲食攝取가 體位에 큰 영향을 끼치고 있음을 알 수 있다(p<0.01).

③ 어린이의 體位와 television 觀覽率에 있어서는 體重不足兒群이(100%) 높았으며, 觀覽時間에는 뚜렷한 差가 보이지 않았고 저녁식사후 대부분의 어린이들이(70.4%) 2시간以上 놀다가 就寢하였다.

④ 손님초대와 外食의 影響—한달에 1回以上 손님을

招待하는 家庭의 비율은 肥滿兒群에서 83.3%, 體重不足兒群에서 26%로 유의한 차를 보이고 있으며( $p < 0.01$ ), 外食에 있어서도 肥滿兒群의 62.5%가 한달에 1回以上 外食을 하고 있는 반면, 體重不足兒群에서는 82.6%가 전혀 外食을 하지 않고 있었다. 이것으로 보아 家庭經濟와 어린이의 營養攝取와는 密接한 關係가 있음을 알 수 있다.

이상과 같이 國民學校 兒童들의 體位가 低所得層에서는 體重不足으로, 高所得層에서는 體重過多 및 肥滿이라는 相反된 傾向이 생기기 시작한 特異한 오늘날의 營養實況을 볼 때 經濟水準의 高低를 不問하고 올바른 營養知識의 普及이 요망된다. 이에 零細지역에서는 學校給食의 보급으로 營養실조를 豫防하여야 할 것이며, 高所得層에서는 학교측과 學父母, 양쪽으로부터의 營養教育을 통하여 肥滿을 방지하도록 하여야 할 것이다.

#### IV. 結 論

서울시내 세 國民學校 5學年으로 滿 10~11才인 男兒 219名과 女兒 206名, 총 425名을 對象으로 調査한 食習慣과 體位와의 關係와 對象學生中 肥滿兒 24名과 體重不足兒 23名의 어머니들과 面談(interview)에 의한 調査結果는 다음과 같다.

##### 1. 調査對象者의 一般環境實態

1) 對象의 平均家族數는 5.8名, 兄弟數는 3.7名이었고 父의 教育水準은 母의 教育水準보다 높았다.

2) 成長發育은 韓國標準值, 문교부 平均値보다는 우수하지만 日本基準值에는 미달이며 營養狀態도 과히 優秀하지 못하였다.

##### 2. 食習慣調査

###### 1) 食品嗜好

① 男, 女兒 모두 과일을 가장 좋아하였고 간식류가 인기있었다.

② 가장 싫어하는 食品은 최간이었고 強味채소와 먹어본 경험이 적은 식품을 싫어하였다. 싫어하는 理由는 비위에 맞지 않아서(42.9~73.3%)와 냄새였다.

③ 女兒가 男兒보다 싫어하는 食品의 종류가 많았다

###### 2) 食事行動調査

① 男兒는 단맛, 짠맛을 女兒는 신맛을 더 좋아하였다.

② 女兒가 男兒보다 食慾이 적었고, 규칙적으로 아침을 먹는 兒童이 75~85%였으며, 아침을 거르는 理由는 '食慾이 없어서'와 '時間이 없어서'였다.

③ 間食은 73%의 兒童이 좋아하고 있었으며 특히 女兒가 더 좋아하였다. 間食하는 理由는 주로 '어머니

께서 주시니까'와 '심심하니까'였다. 또 間食선택에 있어 T.V.선전의 영향이 컸다.

④ 어머니의 教育水準과 家庭의 經濟水準이 높을수록 자녀의 食事に 대한 관심도가 높았다.

##### 3) 體位와 諸要因과의 關係

① 家庭의 經濟水準이 높을수록 體重過多 및 肥滿兒가 많았다.

② 食品嗜好에 있어서는 지방식품을 제외하고 유의한 차는 보이지 않았으며, 肥滿兒群에서는 짠맛을(40.7%), 體重不足兒群에서는 신맛(48.6%)을 좋아하였다.

③ 體重不足兒群이 음식을 더 가려먹었으며, 間食은 肥滿兒群이 더 좋아하였다.

##### 3. 肥滿兒群과 體重不足兒群의 營養經歷比較

1) 乳兒期の 授乳狀況—두 群 모두 대부분 母乳授乳였으며, 離乳는 1~6個月에 肥滿兒群의 25%, 體重不足兒群의 17.4% 始作하였고, 7~12個月에 肥滿兒群의 50%, 體重不足兒群의 30.4%가 完了하였다. 離乳 始作食品은 죽이 가장 많았다

2) 어린이의 體位와 부모의 體位와는 상관이 높았으며( $p < 0.01$ ), 어머니에 의한 어린이 體位形成理由는 두 群 모두 遺傳과 食餌를 強調하였다.

##### 3) 食品攝取實態

① 主食에 있어 肥滿兒群은 고루 좋아하였으나 體重不足兒群은 대부분 흰쌀밥을 좋아하였으며, 副食에 있어서는 肥滿兒群이 육류 및 생선을(66.7%), 體重不足兒群은 김치를(65.2%) 특히 좋아했다.

② 肥滿兒群은 澱粉質食品을, 體重不足兒群은 채소, 과일류를 먹고싶어 하였다.

③ 肥滿兒群이 間食횟수가 잦았다.

4) 어머니들이 어린이 間食으로 이롭다고 생각하고 있는 것은 당근, 오이, 과일, 우유 및 고구마나 감자 등으로 이유는 대부분 '營養價가 많아서'이었으며, 해로운 것으로는 사탕류, 청량음료, 초코렛 등으로 理由는 충치발생과 食慾減退였다.

##### 5) 어린이의 體位와 諸要因과의 關係

① 어린이의 體位와 아침식사상태, 어머니의 營養知識 T.V.觀覽과는 상관이 낮았다.

② 強要에 의한 飲食攝取率이 體重不足兒群에서 높았다.

③ 손님초대와 外食은 어린이의 肥滿과 상관이 높았다.

(本研究에 協助하여주신 안암, 청덕, 여의도 국민학교 校長선생님과 여러 선생님께 感謝를 드립니다.)



參 考 文 獻

- 1) Fathauer, G.H.: *Food Habits-An Anthropologist's view. J. Am. Dietet. Ass.*, 37, 335, 1960.
- 2) 박일화外: 영양원리와 식이요법, 이대출판부, 1976.
- 3) Hinton, M.A., Eppright, E.S., Chadderdon, H., and Wolins L.: —*Psychologic, Sociologic and Physiologic factors— Eating Behavior and Dietary Intake of Girls 12 to 14 Years Old. J. Am. Dietet. Ass.*, 43, 223, 1963.
- 4) 유영상, 김숙희: 국민학교 아동의 영양섭취 실태와 성장발육에 관한 연구, 한국영양학회지; 6, 103, 1973.
- 5) Futrell, M.F., Kilgore, L.T., and Windham F.: —*Infuence of income, mother's education, and food programs.— Nutritional Status of Black Preschool Children in Mississippi., J. Am. Dietet. Ass.*, 66, 22, 1975.
- 6) Schorr, B.C., Sanjur, D., and Erickson E.C.: *Teen-age Food Habits, J. Am. Dietet. Ass.*, 61, 415, 1972.
- 7) The National Nutrition Education Conference: *Nutrition Education for Youth. J.Home Econ.*, 64, 34, 1972.
- 8) Young, C.M. and Lafortune T.D.: *Effect of Food Preferenceon Nutrient Intake. J. Am. Dietet. Ass.*, 33, 98, 1957.
- 9) Eppright, E.S., Fox, H.M., Fryer, B.A., Lankin, G.H., and Vivian: V.M. *Nutrition Knowledge and Attitudes of Mothers. J. Home Econ.*, 62, 327, 1970.
- 10) Chopra, J.G. and Gist C.A.: *Food Practices Among Trinidadian children. J. Am. Dietet. Ass.*, 49, 497, 1966.
- 11) Van Schalk, T.F.S.M.: *Food and Nutrition Relative to Family Life. J. Home Econ.*, 56, 225, 1964.
- 12) 牟壽美: 韓國女性の 食習慣과 營養問題에 관한 研究 亞細亞女性研究, 第8集, (1969.12)
- 13) 朱軫淳: 韓國人 營養의 現況, 한국영양학회지: 1, 37, 1968.
- 14) Wright, F.H.: *Preventing Obesity in Childhood. J. Am. Dietet. Ass.*, 40, 516, 1962.
- 15) Hathaway, M.L. and Sargent D.W.: *Overweight in Children. J. Am. Dietet. Ass.*, 40, 511, 1962.
- 16) 문교부: 연도별 전국학생 신체검사 통계표(1965~1974), 1974.
- 17) 武藤靜子: 母子營養ハンドブック. 醫菌藥出版式會社株. 1973.
- 18) 金仁達: 韓國人 體位에 관한 研究. 第一編, 體格에 관한 研究, 서울대대논문집; 3, 1956.
- 19) 權彝赫外: 各급학교학생의 健康管理과 體位向上에 관한 研究. 서울대 보건진료소, 59-85, 1968.
- 20) Jelliffe, D.: *The Assessment of the Nutritional Status of the Community. WHO Monograph. Ser.* 53, 1966.
- 21) Metheny, N.Y., Hunt, F.E.: Patton, M.B., and Heye, H.: *The Diets of Preschool Children. II. Factors in Food Acceptance. J. Home Econ.*, 54, 303, 1962.