

就學前 兒童의 食品嗜好와 食習慣 調查研究

全南大學校 師範大學

林 賢 淑

=Abstract=

A Study on Food Attitude and Dietary Habits of Pre-school Children

Lim, Hyeon Sook

College of Education, Chonnam National University

A group of 132 pre-school children with a mean age of six years and one month was the subjects of this investigation. These children were members of three nursery schools locating in Kwang-ju city. Each child's mother replied to a questionnaire which included 42 food items and 4 questions.

The results showed that the food preference of each child was variable and the group as a whole expressed more positive than negative feelings.

The average number of foods liked per child was 22.9(range: 7~42) among 42 food items. Peach, Apple, Strawberry, Laver, Egg, Tomato, Sweet Potato, Tangerine Orange and Beef were ranked in descending order of 'like' ratings.

The average number of foods refused was 4.9 (range: 0~25). Onion, Liver, Red Pepper Leaf, Root of Bellflower, Taro, Wild Sesame Leaf, Egg Plant, Cabbage, Water Cress and Bracken were ranked in descending order of 'refuse' ratings. The odor of hurting feelings, the hot taste and the flabby texture were the reasons why the children refused these foods.

The average number of foods unexperienced was 4.4 (range: 0~14). Kidney, Dried Small Whitebail, Tangle (DA SHI MA), Liver, SA RI Mushroom, Acorn Mook, Dried Fragrant Mushroom, Pine Agaric, Root of Bellflower and Ped Pepper Leaf were ranked in descending order of 'unexperience' ratings.

Children's 'like' rating toward total foods was 57.3% and the 'refuse' rating was 11.7%. Among eight food groups, fruits showed the highest favority (91.4%) and mushroom showed the least (25.9%).

The difference between male and female in the preference of total foods did not showed significant level. But the difference were significant in those of individual food groups; other vegetables, green and yellow leafy vegetables, mushrooms(above, $p < .01$), fishes and shellfish and sea weeds (above, $p < .05$).

Children who had experienced meals missed rated 59.1% and 34.1% of these children missed meals once a week. The main reason for maels missed was due to the heavy snacks before meal time.

Children who had snacks twice a day rated 45.6%. Main foods used as their snacks were starch foods (Cake, Biscuit, Sweet Potato) and citrous foods (Fruits, Apple, Tangerine).

I. 緒 論

最近 UNICEF 가 5~6歲의 兒童期가 營養 및 健康 面으로 보아 가장 脆弱한 時期라 하여 兒童營養에 큰 問題를 表明하였듯이 兒童期の 營養缺乏은 注目할 關心이다.

兒童期の 極甚한 營養失調은 Marasmus, Kwashiorkor 등의 疾病을 誘發하며 頭腦, 中樞神經系 및 各 器官의 發達에 影響을 미친다¹⁾는 사실은 오래전부터 알려져 왔다.

Teply²⁾는 UNICEF 의 P.P.P.(preschool projection programme) 事業으로 開發途上國의 就學前 兒童이 當面한 營養問題를 解決하기 爲한 即刻의인 조치가 強하게 要求된다고 말하고 있다.

우리나라의 경우 就學前 兒童을 對象으로한 研究로는 蔡·李(1970)³⁾, 蔡·주(1971)⁵⁾, 蔡·金(1972)⁶⁾, 丁(1973)⁷⁾ 등의 蛋白食餌와 營養性貧血에 觀한 研究 및 朴·李(1973)⁸⁾,⁹⁾에 의한 給食實態에 關한 研究, 尹等(1973)¹⁰⁾에 의한 地域別 兒童의 健康狀態 및 池·姜(1974)¹¹⁾에 의한 서울 地域의 兒童營養에 關한 研究等 間歇적으로 考察되었을 뿐이다.

위의 研究結果에 따르면 血色素值, Hct 值 및 血清 總蛋白量의 낮은 數値와 이로 인한 食餌性 貧血 및 Angular Scar, Cheilosis 等 營養缺乏症의 높은 發生頻度를 나타내며 韓國發育標準值에 비해 보아 身長·體重 面의 劣勢를 나타내고 있다. 이러한 營養攝取上의 障礙는 protein/calorie 의 不均衡과 缺乏뿐만 아니라 全食品의 gap에서 오는 要因이 크게 作用하여¹²⁾ 均衡 잡힌 食餌의 重要함을 強調한다 하겠다. Martin¹³⁾도 個個人의 食品嗜好性은 食事에서 攝取하는 營養量의 決定에 重要な 要因이 된다고 하였다.

食習慣은 Martin¹⁴⁾이 主張하는 바 1) Food Supply 2) Economic welfare of the people 3) Family Eating Practices 4) Social Customs 5) Emotional Climates 6) Sensory Reactions 等 出生 後 諸 經驗에 依해 兒童期에 形成되며 各各 個性있는 攝取形態를 나타내고 이 習慣은 病이나 다른 要因에 의해 嗜好의 變化가 생기기 前에는 오래 持續된다¹⁵⁾.

우¹⁶⁾는 家族關係와 家傳의 食習慣을 調査하고 어린 時節에 좋은 食習慣을 갖지 않으면 커서 是正하기 힘들다고 報告하였다. 其他 우리나라에서 就學前 兒童을 對象으로 한 食習慣調査研究 文獻은 찾아보기 힘들다.

이에 本 研究는 就學前 兒童을 對象으로 그들의 食

習慣과 食品에 對한 嗜好를 調査하여 앞으로 applied nutrition programe 의 일환으로 兒童營養改善事業이 推進될 것을 期待하며 그 基礎資料로써 도움될 것을 바라는 바이다.

II. 調査研究의 方法

本 研究를 爲한 資料는 光州 市內에 所在한 3箇 幼稚園에 在學 中인 園兒 132名(男兒 68名, 女兒 64名)을 對象으로 하였다. 이들 어린이의 年齡分布는 4年 1個月부터 7年 4個月까지이며 平均年齡은 6年 1個月이었고 出生順位는 첫째(55%), 둘째(19.8%), 셋째(18.9%)順이었다.

어린이의 家庭環境은 中流程度이고 어머니의 教育水準은 大學校卒業이 25%, 高等學校卒業이 45%이었다. 年齡은 31내지 35세가 55%로 가장 많았고 80%가 家事에 從事하고 있었다.

어린이가 自身의 嗜好를 正確하게 應答할 能力이 不足하므로 이들 어린이의 어머니를 通하여 42種의 食品에 對한 어린이의 嗜好와 어린이의 食習慣을 質問紙法을 使用하여 調査하였다.

42種의 食品은 어린이의 食事에 使用되는 一般의인 것을 選定하여 8箇 食品群으로 區分하였고 各各의 食品에 對한 嗜好를 4가지 範圍 即 좋아하여 잘 먹는 식품(Like), 싫어하여 안 먹는 식품(Refuse), 특별한 기호없이 먹거나 또는 싫어하면서도 먹는 식품(Accept), 아직 먹어 본 경험이 없는 식품(Unexperience), 로 應答하게 하였다. 缺食과 間食에 對한 食習慣 調査는 4箇 問項을 使用하였다.

調査된 結果는 各各의 食品에 對한 百分位를 嗜好 範圍 別로 求하였고 全體食品과 8箇 食品群에 대한 嗜好는 t-scores를 利用하여 男兒와 女兒 間의 性差를 求하였다. 4箇 問項에 대하여는 百分位와 頻度を 求하였다.

III. 結果 및 考察

1. 各 食品에 對한 嗜好

各各의 食品 種類에 對한 應答을 分析한 結果 전체 Table 1. Responses per child of "Like" "Refuse" "Accept" "Unexperience" to 42 food items

Response	Mean	Range
Like	22.9	7~42
Refuse	4.9	0~25
Accept	9.8	0~29
Unexperience	4.4	0~14

Table 2. Percentages of each food preference

N=132

Food group	Food item	Responses			
		Like	Refuse	Accept	Unexper- ience
Meast and Egg	Beef	84.1%	3.8%	12.1%	—%
	Pork	57.6	15.1	26.5	0.8
	Chicken	81.1	2.3	15.8	0.8
	Liver	21.2	25.8	18.2	34.8
	Kidney	15.1	19.7	11.4	53.8
	Egg	94.7	0.8	4.5	—
Fishes and Shellfish	Fresh	78.8	1.5	18.9	0.8
	Hair-tail Fresh	79.5	2.3	17.4	0.8
	Clam	60.6	11.4	24.2	3.8
	Anchovy	59.1	11.4	27.3	2.3
	Shirmp	60.6	6.8	27.3	5.3
	Dried pressed	17.4	17.4	18.9	46.2
Starch Roots	potato	83.3	1.5	15.1	—
	Sweet Potato	91.7	0.8	7.6	—
	Taro	43.1	24.2	32.6	7.6
	Acorm Mook	27.3	15.8	26.5	30.3
	Starch Noodle	69.7	3.0	21.9	5.3
	Wheat Noodle	82.6	1.5	15.8	—
Green and Yelow Vegetables	Spinach	56.1	9.1	25.8	—
	Leaf	24.2	32.6	28.8	14.4
	Squash	40.1	16.7	39.4	3.8
	Wild sesame leaf	39.4	24.2	30.3	6.1
	Water Cress	28.8	21.2	37.9	12.1
	Carrot	61.3	9.1	28.8	0.8
Other Vegetables	Egg Plant	35.6	24.2	36.4	3.8
	Cucumber	75.0	3.1	21.9	—
	Onion	13.7	44.7	32.5	9.1
	Common Style	31.8	21.9	37.2	9.1
	Root of Bellflower	25.8	27.3	31.8	15.1
	Bracken	31.8	20.5	38.6	9.1
Fruits	Tangerine	90.9	1.5	7.6	—
	Orange	84.9	4.5	6.8	3.8
	Apple	99.2	—	0.8	—
	Strawberry	98.5	—	1.5	—
	Tomato	92.6	2.3	5.1	—
	Peach	99.2	0.8	—	—
Sea Weeds	Laver	98.5	—	1.5	—
	Tangle	67.4	2.3	30.3	—
	Tangle(Da Shi Ma)	21.9	9.9	28.1	40.1
Mushrooms	Pine Agaric Fresh	28.8	17.4	30.3	22.7
	Dried Fragrant M.	24.3	17.4	31.8	26.5
	Sari Mushroom	15.8	18.2	26.5	31.8

적으로 嫌忌性보다 嗜好性이 높게 나타났다(Table 1). 42種의 食品中 個個 어린이가 좋아하여 잘 먹는 식품이 平均 22.9種으로 싫어하여 안 먹는 식품 4.9種, 특별한 기호없이 먹거나 또는 싫어하면서도 먹는 식품 9.8種, 아직 먹어 본 경험이 없는 식품 4.4種에 比하여 월등히 높았다.

個人的인 嗜好의 範圍는 多様하여 "Like" foods 가 7種부터 42種까지 "Refuse" foods 가 0부터 25種까지 "Accept" foods 가 0부터 29種까지 "Unexperience" foods 가 0부터 14種까지 나타났다.

"Accept" foods 의 수치가 높은 것은 Breckenridge¹⁷⁾ 가 말한 바와 같이 이 나이의 어린이들은 어떤 一部 食品에 대해서는 뚜렷한 嗜好를 나타내지 않는다고 解析할 수 있겠고 "Unexperience" foods 의 수치가 비교적 높은 것으로 보아 어렸을 때의 食品攝取經驗이 多様하지 못함을 알 수 있다.

各各의 食品에 對한 어린이의 食品 嗜好는 Table 2 와 같고 Table 3, Table 4, Table 5에서는 "Like", "Refuse", "Unexperience" foods 를 順位대로 10種씩 나타내었다.

좋아하여 잘 먹는 식품 即 嗜好性이 높은 식품은 10種中 과일류가 복숭아, 사과, 딸기, 도마도, 꿀, 오렌지 등 6種으로 維生素C 給源식품이 대부분을 차지하여 과일류의 嗜好性이 높음을 나타냈고 단백질 給源식품은 계란, 쇠고기로 卵類의 嗜好性이 높음과 肉類中에서 특히 쇠고기의 嗜好性이 높음을 나타냈다. 기타 전분류인 고구마, 해조류인 김의 嗜好性이 높았다.

싫어하며 안 먹는 식품 即 嫌忌性이 높은 식품은 10種中 채소류가 양파, 고추잎, 도라지, 깻잎, 가지,

Table 3. Number and percentage of liking food items (in descending order)

Food item	Number of food ratings	Number of "like" ratings	Percent of "like" ratings
Peach	132	131	99.2
Apple	132	131	99.2
Strawberry	132	130	98.5
Laver	132	130	98.5
Egg	132	125	94.7
Tomato	132	122	92.6
Sweet Potato	132	121	91.7
Tangerine	132	120	90.9
Orange	127	112	88.2
Beef	132	111	84.1

Table 4. Number and percentage of refusing food items (in descending order)

Food item	Number of food ratings	Number of "refuse" ratings	percent of "refuse" ratings
Onion	120	59	49.1
Liver	86	34	39.5
Leaf	113	43	38.1
Root of Bellflower	112	36	31.1
Taro	122	32	26.2
Wild sesame Leaf	124	32	25.8
Egg plant	127	32	25.2
Common style	120	29	24.2
Water cresss	116	28	24.1
Bracken	120	27	22.5

양배추, 미나리, 고사리, 等 8種으로 대부분을 차지하여 채소류의 嗜好性이 특히 낮음을 나타냈고 기타 肉類中 내장기관인 간, 전분류의 토란이 嗜好性이 낮았다.

Table 5. Number and percentage of unexperiencing food items (in descending order)

Food item	Number of food ratings	Number of "unexperience"	Percent of "unexperience"
Kidney	132	71	53.8
Dried Pressed	132	61	46.2
Tangle(Da Shi Ma)	132	53	40.1
Liver	132	46	34.8
Sa ri Mushroom	132	42	31.8
Acorn Mook	132	40	30.3
Dried Fragrant M.	132	35	26.5
Pine Agaric Fresh	132	30	22.7
Roof of Bellflower	132	20	15.1
Leaf	132	19	14.4

어린이가 아직 먹어본 經驗이 없는 식품은 쇠콩팥, 백어포, 다시마, 쇠간, 싸리버섯, 도토리묵, 표고버섯, 송이버섯, 도라지, 고추잎 順으로 나타났다. 버섯류, 육류 중 내장기관, Ca 給源인 백어포 등이 어린이의 食事に 널리 使用되지 않음을 알 수 있다.

食品을 스스로 選擇할 수 없는 어린 時期에 食習慣이 形成되므로 이들 어린이에게 보다 多様하게 食品을 對할 機會가 주어져야 하겠다. 이는 朴等⁸⁾의 研究에서 우리나라 어린이 常用食品 種類가 農村 11種, 서울 35種으로 報告되었고 李¹⁸⁾가 한국 농어촌의 영양문제

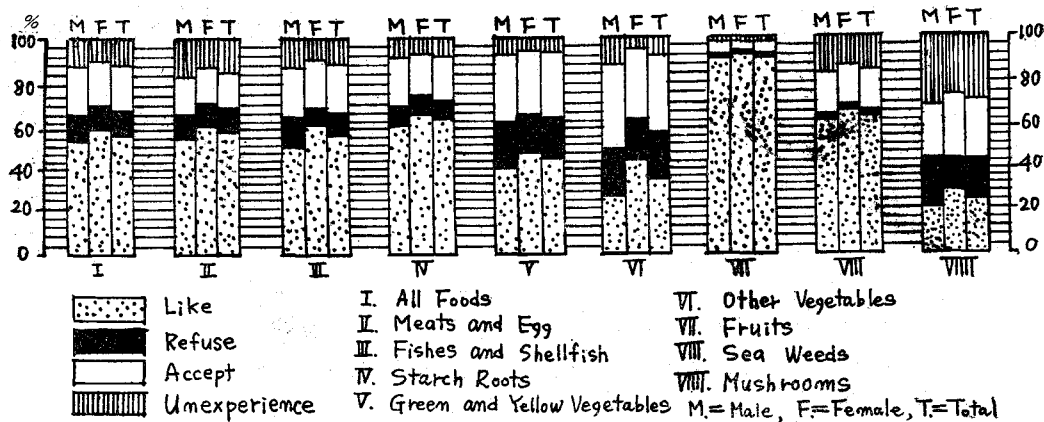


Figure 1. Comparison of preference ratings according various food groups.

에서 아직 食習慣이 固執化되지 않은 就學前 및 學校 兒童에게 옳은 食品選擇의 教育이 至急하다고 主張한 內容을 뒷받침한다고 보겠다.

2. 食品群에 對한 嗜好 및 性別間的 差

全體食品과 8個 食品群에 對한 어린이의 食品嗜好를 4가지 範圍 別로 百分位를 求하였고 그 結果는 Figure 1에 나타난 바와 같다.

42種의 食品全體에 對한 嗜好率은 57.3% 嫌忌率은 11.7%로 나타났다. 이는 Bryan等¹⁹⁾의 研究에서 밝힌 嗜好率 61%와 거의 近似한 값이다.

食品群 中 嗜好性이 가장 높은 것은 과일류로 94.1%의 嗜好率을 나타냈고 嗜好性이 낮은 것은 버섯류로 25.9%의 嗜好率을 나타냈다. 기타 전분류 65.1%, 해조류 62.8%, 어패류 59.3%, 육난류 59.1%로 比較的 높은 嗜好率을 나타냈고 기타채소류가 35.8%, 녹색채소류가 43.3%의 嗜好率을 나타내 버섯류 다음으로 嗜好性이 낮은 食品群임을 보였다.

위와 같은 結果는 Martin¹³⁾이 말한 바 어린이에 있어 육류, 과일류, 전분류는 嗜好度가 높은 食品群이고 채소류는 싫은 정도가 높고 익숙하지 않은 식품이라는 內容과 一致한다. Marian¹³⁾은 채소류의 嗜好度가 낮으므로 貯藏과 調理 및 serving에 있어 좋은 結果를 얻도록 特別히 注意해야 한다고 하였고 Donna等²⁰⁾은 채소의 調理法을 달리한 경우 그 選擇率이 달라짐을 實驗으로 報告하였다.

버섯류에 對한 嗜好性을 다룬 文獻이 없어 比較가 어려우나 말린 버섯에서 오는 特有한 자극성있는 냄새

가 嫌忌의 主要原因으로 또한 버섯류의 식품을 대할 기회가 적은 것도 일 요인으로 思料된다. 어린이가 좋아하는 調理法을 使用하여 嗜好性을 높이는 것이 重要한 問題라 생각된다.

各 食品群에 對한 男女別 嗜好의 差는 "Like" foods 範圍에 대하여 t-scores를 求하였다.

食品全體에 對한 男兒와 女兒 間의 嗜好率은 有意差를 보이지 않아 Breckenridge¹⁷⁾의 研究結果와 어린이의 경우 食品嗜好의 性差가 크지 않다는 Martin¹³⁾의 主張과 一致함을 보였으나 食品群 別로는 性差가 多樣하게 나타났다. 기타 채소류, 녹색채소류, 버섯류가 $p < .01$ 水準에서 有意差를 보여 女兒가 男兒보다 이들 식품에 대한 嗜好性이 높음을 나타냈고 생선류와 해조류도 $p < .05$ 水準에서 有意差를 보여 女兒의 嗜好性이 높음을 보였다. 육난류, 전분류, 과일류는 有意있는 性差를 보이지 않았다.

全體食品에 對한 有意差가 나타나지 않아 斷定할 수는 없으나 여러 食品群에서의 性差가 뚜렷한 것으로 미루어 女兒의 嗜好性이 男兒보다 높은 傾向을 보였다고 解析할 수 있겠다.

3. 嫌忌食品과 嫌忌의 理由

어머니 自身の 嗜好가 反映되어 어린이의 嗜好를 항상 正確하게 表現할 수는 없겠지만 역시 어머니는 여러 狀況下에서 어린이의 反應을 살펴왔기 때문에 重要하게 생각할 수 있겠다.

42種의 食品 中 사과, 딸기, 김 등 3種을 제외한 39種의 食品에 대해 각 어린이마다 多樣하게 嫌忌性을

보였다. 어느 어린이는 싫어하며 안먹는 식품이 전혀 없는가 하면 어느 어린이는 25種의 식품에 대해 嫌忌反應을 보였다.

Table 4에 나타난 10種의 食品 外에 嫌忌性이 높은 食品은 돼지고기, 조개, 멸치, 다시마, 짜리버섯, 송이버섯, 표고버섯, 호박, 도토리묵 등으로 나타났다. 어머니에 의해 서술된 어린이가 식품을 싫어하며 안먹는 主된 理由는 비위 상하는 냄새, 매운 맛 및 물렁거리는 질감을 들고 있어 “就學前 兒童은 嗅覺과 味覺이 極度로 發達해 있어 強한 냄새가 나가거나 刺戟性 있는 飲食은 별로 좋아하지 않는다”²¹⁾ “어린 時節에 잘 먹는 飲食은 온화한 香味와 색깔이 없고 부드러운 음식이다”¹⁵⁾라는 內容과 一致함을 보여 食品 自體의 Texture, odor, taste가 嫌忌의 重要 原因임을 나타내었다. 또한 家族이나 어머니가 먹지 않으므로 어린이도 먹지 않는다고 理由를 들었고 一部는 뚜렷한 理由를 들지 않았다.

Table 4에 나타난 10種의 食品에 對한 嫌忌의 理由는 다음과 같다.

- 양 파 ...매워서
 - ...냄새가 싫어서
 - ...미끈 미끈거려서
 - ...비위에 안 맞아서
- 쇠 간 ...비린 냄새가 싫어서
 - ...물렁 물렁거려서
 - ...맛이 없어서
 - ...비위에 안 맞아서
 - ...식구들이 안 먹으므로
- 고추잎 ...매워서
 - ...짜서
 - ...냄새가 싫어서
 - ...색깔이 파래서
 - ...나물이 싫어서
- 도라지 ...나물이 거칠어서
 - ...맛이 써서
 - ...냄새가 싫어서
 - ...양념이 매워서
- 토 란 ...미끈 미끈거려서
 - ...물렁 물렁해서
 - ...먹을 때 목이 쉼쉼해서
 - ...냄새가 싫어서
- 깻 잎 ...냄새가 싫어서
 - ...잘겨서
 - ...짜서

- ...색깔이 파래서
- 가 지 ...물렁 물렁해서 죽같다고
 - ...비위에 안 맞아서
- 양배추 ...냄새가 싫어서
 - ...맛이 없어서
 - ...색깔이 파래서
- 미나리 ...냄새가 싫어서
 - ...엄마가 안 먹으므로
 - ...나물을 싫어해서
 - ...색깔이 파래서
- 고사리 ...나물이 거칠어서
 - ...맛이 없어서
 - ...나물을 싫어하므로

4. 缺食횟수와 缺食理由

Hinton 등²²⁾의 研究에서 缺食과 間食과 食事의 質이 精神面, 身體面 및 社會面에 미치는 相關性이 높음을 報告하였듯이 缺食은 均衡잡힌 營養素 攝取를 阻害하는 큰 要因이라 하겠다.

本 調査結果 59.1%의 어린이가 缺食을 經驗하고 있으며 이들 중 34.1%가 일주일에 한번정도, 21.2%가 3일에 한번정도, 3.8%가 하루에 한번 정도로 缺食하고 있음을 나타내었다(Table 6).

이는 Potgieter 등²³⁾이 學齡期 兒童을 對象으로 調査한 內容即 10%의 어린이가 缺食을 經驗했고 1週일에 0.39%가 缺食했다는 報告에 비해 보아 상당히 높은 缺食率이라 하겠다.

Table 6. Frequency of meals missed
M=68 F=64 T=132

Sex	None	One per a week	One per three days	One per a day
Male (%)	33 (48.5)	18 (26.5)	13 (19.1)	4 (5.9)
Female (%)	21 (32.8)	27 (42.2)	15 (23.4)	1 (1.6)
Total (%)	54 (40.9)	45 (34.1)	28 (21.2)	5 (3.8)

缺食理由는 Table 7에 나타난 바와 같이 食事時間前에 間食을 過重하게 먹은 경우의 頻度가 가장 높게 나타났다. 이로 보아 間食이 無節制함을 알 수 있으며 間食時間과 內容 및 分量의 調節이 重要한 問題라 하겠다. 친구와 노느라고 食事時間을 넘기는 경우, 아침에 늦게 일어나거나 저녁에 일찍 잠드는 경우, 입에 맞는 반찬이 없는 경우 等等 家族員의 協助로 缺食을 막을 수 있는 경우로 생각되며 어린이가 필요한 營養

Table 7. Reasons for meals missed

Reason	Frequency		
	M	F	T
...heavy snacks before male time.	13	16	29
...passing meal time by game with friends	6	6	12
...no delicious side-dishes	4	6	10
...sick	3	5	8
...sleeping before supper	4	2	6
...no appetite at breakfast	1	5	6
...rising so lately in the morning	—	4	4
...hurting feeling caused by the dirty	1	—	1
...nervous situation	—	1	1

素를攝取하도록 보살펴져야 하겠다.

5. 間食횟수와 間食內容

Potgieter 等²³⁾은 4~6歲의 어린이에 있어 間食이 全營養素 攝取量에 기여하는 比率은 Ascorbic acid 가 17.9%로 가장 높고 다음이 Calorie 로 12.5%이며 Vitamin A 가 6.3%로 가장 낮아 全般的으로 間食이 全營養素 攝取量의 약 10%를 차지함을 報告하였다.

本 調査結果에 依하면 間食을 전혀 안하는 어린이는 없으며 間食의 攝取頻度는 Table 8에 나타난 바와 같이 하루에 2회가 45.6%로 가장 높았고 하루 1회, 40.2%, 3일에 1회, 11.4%, 1주일에 1회정도 間食하는 어린이가 3.0%로 나타나 間食의 攝取頻도가 높은 것으로 解析된다.

間食으로 攝取되는 食品은 Table 9에 나타난 바와 같이 빵, 과자, 고구마 등 全분성 食品과 과일, 사과,

Table 8. Frequency of having snacks

M=68 F=64 T=132

Sex	Frequency			
	One per a week	One per three days	One per a day	Two per a day
Male (%)	2 (2.9)	9 (13.3)	26 (38.2)	31 (45.2)
Femal (%)	2 (3.1)	6 (9.4)	27 (42.2)	29 (45.3)
Total (%)	4 (3.0)	15 (11.4)	53 (40.2)	60 (45.6)

꿀 등 비타민 C 함유식품이 主였고 우유, 튀김음식, 계란 등 단백질, 지방 및 良質의 Ca 鈣源식품도 섭취되고 있음을 알 수 있다. “活動量이 큰 어린이나 間食을 먹지 못하면 疲勞하고 또 배고파하므로 오전과 오후 한차례씩 間食을 주는 것이 좋다”²¹⁾라는 內容과 같이 成長期 어린이에 있어 間食의 役割은 重要하다고 하겠다. 앞서서도 서술한 바와 같이 間食에 對한 科學的인 데이터의 뒷받침이 있어야 겠고 이에 對한 營養教育이 時急하다고 본다.

IV. 結 論

光州市內에 居住하고 있는 就學前 兒童 132名을 對象으로 하여 食品에 對한 嗜好와 食習慣을 質問紙法을 利用, 그들의 어머니를 通하여 調査分析하였다.

今般 調査結果를 보면 各 食品種類에 對한 個個 어린이의 嗜好가 多樣함을 보였으며 42種의 食品 中 좋아하여 잘 먹는 食品은 平均 22.9種(Range: 7~42種) 이었고 柿, 사과, 딸기, 김, 계란, 도마도, 고구마, 꿀, 오렌지, 쇠고기의 順으로 嗜好性이 높게 나타났다.

Table 9. Snack items

Food item	Times Selected			Food item	Times Selected		
	M	F	T		M	F	T
Bread	25	18	43	Fried Egg	3	2	5
Fruit	13	17	30	Banana	3	2	5
Apple	13	16	29	Boiled Egg	2	2	4
Biscuit	12	13	25	Doughnuts	1	2	3
Milk	10	14	24	Persimmon	2	1	3
Tangerine	9	12	21	Rice Cake	3	—	3
Sweet Potato	5	8	13	Chestnut	—	2	2
Ice Cream	3	4	7	Seft Beverage	1	1	2
Frying Food	3	4	7	Bun	1	1	2
Instant Noodle	3	2	5	Chocolate	2	—	2

싫어하여 안 먹는 식품은 平均 4.9種(0~25種)이었고 양파, 쇠간, 고추잎, 도라지, 토란, 갯잎, 가지, 양배추, 미나리, 고사리 順으로 嫌忌性이 높게 나타났다. 嫌忌의 主된 理由는 비위 상하는 냄새, 매운 맛, 물렁거리는 질감 등 食品 自體의 性質 때문에 나타나 어린이는 刺戟性 없는 부드러운 食品을 좋아함을 보였다. 特別한 嗜好없이 먹거나 또는 싫어하면서도 먹는 食品은 平均 9.8種(0~29種)이었고, 아직 먹어본 經驗이 없는 食品은 平均 4.4種(0~14種)으로 쇠콩말, 팽어포, 다시마, 쇠간, 짜리버섯, 도토리묵, 포고버섯, 송이버섯, 도라지, 고추잎 順으로 나타났다.

42種의 食品全體에 對한 어린이의 嗜好率은 57.3%, 嫌忌率은 11.7%로 나타났다 食品群別로 嗜好가 多樣하여 과일류가 94.1%로 가장 높았고 버섯류가 25.9%로 가장 낮았다. 전분류, 해조류, 어패류, 육난류의 嗜好率은 比較的 높은 편이었고 기타채소류, 녹황색채소류의 嗜好率은 버섯류 다음으로 낮았다.

食品群에 對한 性差는 기타채소류, 녹황색채소류, 버섯류가 $p < .01$ 水準에서, 생선류, 해조류가 $p < .05$ 水準에서 有意差를 보여 女兒가 男兒보다 嗜好性이 높음을 보였으나 食品全體에 對한 嗜好에는 性別 有意差가 나타나지 않았다.

缺食을 經驗한 어린이는 59.1%로 높은 缺食率을 보였고 이들 중 34.1%가 一週日에 한번 정도 缺食하는 것으로 나타났다. 缺食의 主된 理由로는 食事時間 前에 過重한 間食을 攝取하는 때문에 나타나 間食이 無節制하게 取해지고 있음을 보였다.

間食의 攝取頻度는 하루에 2회가 45.6%로 間食攝取率이 높게 나타났고 間食으로 攝取되는 食品은 빵, 과자, 고구마 등 전분식품과 과일, 사과, 꿀 등 비타민 C 함유식품이 主를 이루었다.

以上の 結果로 就學前의 重要한 時期에 올바른 食習慣을 形成하고 營養的으로 均衡잡힌 食事を 爲해 좀더 많은 種類의 食品이 使用되어야 하겠고 嗜好性을 높이기 위하여 어린이의 嗜好에 맞는 調理法이 應用되어야겠으며 缺食의 防止와 間食의 合理的 調節을 爲해 많은 努力이 要求된다고 본다.

參 考 文 獻

1) Merrill S. Read.: *Malnutrition and Learning Malnutrition, Hunger and Behavior, J.A.D.A. N. Vol. 63 October, 1973. p. 379~385.*
 2) 劉貞烈, 辛正東: 乳幼期の 蛋白質 不足이 腦 및

其他器官의 發達에 미치는 影響, 韓國營養學會誌. 제3권 제2호 1970. p. 81~85.

- 3) Tepy.: *Nutritional Needs of the Pre-school child, Nutrition Reviews, Vol. 22 p. 65~68.*
 4) 蔡禮錫, 李孝恩: 韓國 未就學 兒童의 鐵缺乏性 貧血에 關한 研究, 韓國營養學會誌 제3권 제3·4호 1970.
 5) 채법석, 주덕숙: 韓國 未就學 兒童의 營養性 貧血에 關한 研究, 韓國營養學會誌 제4권 제1호 1971.
 6) 蔡範錫, 金鉉玉: 國民學校 兒童의 蛋白食餌 攝取 評價에 關한 研究, 韓國營養學會誌 제5권 제4호 1972.
 7) 丁英鎭: 一部 農村地域 成長期 兒童의 蛋白質 및 鐵分 營養狀態에 關한 研究, 서울대학교 대학원 석사논문, 1973.
 8) 朴陽子, 李蓮淑: 農村 就前前 兒童의 給食實態에 關한 研究, 한국영양학회지 제6권 제1호. 1973.
 9) 朴陽子, 李蓮淑: 韓國 農村 就學前 兒童의 給食實態에 關한 研究, 농업교육학회지 Vol. 4 1973.
 10) 尹德鎭 等: 韓國 兒童들의 地域別 健康狀態에 關한 研究 II, 대한의학협회지 제16권 제11호 1973 p. 937~945.
 11) 池美淑, 姜吉遠: 一部 서울地域의 兒童營養에 關한 調查研究, 공중보건잡지 제1권 제6호 1974, 11.
 12) Elmer H. Spatz ets.: *Calorie Supplementation and Growth of Pre-school children, Nutrition Reviews, Vol. 32 No. 5 may 1974 p. 141~143.*
 13) Ethel Austin Martin.: *Nutrition in Action, Holt Rinehart Winston Co. 1964 p. 3~17.*
 14) Ethel Austin Martin.: 上揭書.
 15) Erle Eppright, Mattie Pattison & Helen Barbour.: *Teaching Nutrition, The Iowa State University press. 1973 p. 77~78.*
 16) 牟壽美: 韓國女性의 食習慣과 營養問題에 關한 研究, 亞細亞女性研究, 제8집 1969, 12. p. 159~177.
 17) Marian E. Breckenridge.: *Food attitudes of five to twelve-year-old children, J.A.D.A. 35. July, 1957. p. 705.*
 18) 李琦烈: 韓國 農魚村의 營養問題, 대한의학협회지 Vol. 16 No. 3 March 1970.
 19) Marian S. Bryan and Miriam E. Lowenberg,

- ph. D.: *The Father's Influence on Young Children's food preferences*, J.A.D.A. 34: 30 January, 1958.
- 20) Donna T. Dudley, Marian E. Moore and Edith M. Sunderlin.: *Children's attitude toward food* J.A.H.E. Vol. 52 No, 8 October, 1956 p. 678~681.
- 21) 朴日和, 金淑喜, 牟壽美: 영양원리와 식이요법, 梨花女子大學校 出版部. 1974 p. 155~159, p. 189.
- 22) Maxine A. Hinston ets.: *Eating behavior and dietary intake of Girls 12 to 14 years old*, J.A.D.A. Vol. 43 September, 1963 p. 223~227.
- 23) Martha potgiether and Ellen H. Morse.: *Food habits of children*, J.A.D.A. Vol. 31 August 1955 p. 974~796.
- 24) Scrimshaw, N.S.: *Malnutrition and the health of children*, J.A.D.A. 42:203 1963.
- 25) Whitehead, F.E.: *How nutrition education affects Adolescent's food choices*, J.A.D.A. 37:348, 1960.
- 26) L. Jean Bgert, ph. D. ets.: *Nutrition and physical fitness*, W.B. sounders Co. 1966, p. 420~429.
- 27) 李琦烈: 特殊營養學, 新光出版社, 1975, p. 126~138, 154~169.