

국민학교 아동의 편식에 대한 실태조사

— 서울시내 일부지역 아동을 대상으로 —

A Survey on the One-Sided Dietary Habit of Primary School Children

단국대학교 식품영양학과

教授 鄭 純 子

Dept. Nutrition and Foods, Dankook University

Prof.; Chung, Soon ja

<目 次>

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| 1. 서 론 | C. 조사대상자의 환경조건과 편식 또는 비편식과의 관계 |
| II. 연구방법 | D. 편식아동 자신에 관한 사항과 편식과의 관계 |
| A. 조사대상 및 기간 | E. 편식교정을 위한 희망사항 |
| B. 조사내용 | IV. 요약 및 결론 |
| III. 결과 및 고찰 | 참고문헌 |
| A. 조사대상자의 일반적 가정상황 | |
| B. 조사대상자의 상황 | |

<Abstract>

In this study was made a survey of the dietary habit with too many likes and dislikes (one-sided dietary habit) of first grade primary school children on 1098 primary school children, in an attempt to provide data for an efficient nutrition management for children. The results of the survey were interpreted in term of the standard of education and the state of employment of the children's mothers, the standard of living, sex, the number of sibling, the order of birth, whether or not living together with grandmother, and the breast feeding period. From the results of this study it seems that the overprotection by mothers leads the children to one-sided dietary habit. The mothers listed the lack of nutrition knowledge and the lack of efforts for meal management as major reasons for that they failed to help their children form a good dietary habits.

I. 서 론

영양은 생명을 유지하고 성장하며 사고하는데에 필요불가결한 요소이다.

특히 성장기의 영양이 일생의 성장 발육과 건강을 크게 지배한다는 사실이 입증되었고 또한 좋은

영양은 신체적인 성장 발육뿐만 아니라 지적 사회적 정신적 발달에도 크게 관계한다고 지적하고 있다. ^{1,2)}

바람직한 영양소 섭취는 食品을 質的으로 그리고 量的으로 충분하고 고르게 섭취함을 뜻하는데 일부 어린이들은 그릇된 食習慣으로 因하여 偏食하는 경우를 많이 본다.

偏食이란 근도의 기호 편중현상으로 특정 음식물에 대해서 특별히 싫어하거나 좋아하는것을 말하며 그 결과 식품을 골고루 섭취하지 못하고 편중됨으로서 영양소 섭취의 균형이 깨어질뿐 아니라 성격형성에도 영향을 주어 자기중심적인 경우가 많고 또 간접적으로는 一生에 걸친 식습관에 장기적으로 영향을 줄 수도 있다^{1,3)}.

우리 나라에 있어서 現在까지 未就學 아동과 국민학교아동에 관한 영양섭취 실태조사는 특정영양소에 局限되어 있고^{4,9)} 偏食에 대한 조사는 元의¹⁰⁾ 조사를 제외하고는 별로 없다.

元의 조사에 의하면 중고등학생의 편식은 나이가 어릴수록 심하게 나타난다고 하였고¹⁰⁾ 음식을 먹는다는 감정적인 요인이 크게 작용한다는¹¹⁾ 사실로 볼 때 국민학교 1학년 아동들은 급속한 성장기에 있으면서 취학이라는 감당하기 어려운 생활의 변화가 식생활에 영향을 미쳐서 편식이라는 이상현상으로 빠지기 쉬운 시기로 사료되기에 이 집단을 대상으로 편식의 실태를 조사하였다.

그리하여 본 연구결과는 육체적 사회적 그리고 지적으로 성장기에 있으며 또한 일생에 걸친 식습관에 장기적으로 영향을 줄 수 있는 시기에 있는 아동기의 영양관리를 보다 효율화하기 위한 영양교육의 자료가 될것이다.

II. 연구 방법

A. 조사대상 및 기간

만 6~7세인 서울 시내 국민학교 1학년 아동으로 J국민학교 575명 A국민학교 366명 M국민학교 232명 K국민학교 448명(이 중 남자 838명, 여자 783명)등 총 1,621명을 표집 대상으로 하였으며 이 중 결격 답지를 제외하고 1,068명을 백분율에 의하여 처리하였다.

조사기간은 1980년 7월 10일부터 7월 20일까지 10일간에 걸쳐서 설문지 조사법으로 실시하였다. 아동들은 설문지의 내용을 이해하기 어려운 것으로 사료되기에 어머니의 설명으로 문제를 이해하고 답하도록 하였다.

B. 조사내용

편식은 식품 조리법등 기호면을 중심으로하여 특정음식을 특별히 좋아하여 그것만을 먹으려고하는 한편 어떤 음식은 심한 거부반응으로 전혀 받아들이지 않는 경우를 말하며 반던 무엇이던지 거부반응없이 잘 먹는 경우를 비편식으로 규정하고 편식아와 비편식아의 구별은 어머니들에게 평소의 관찰의 결과로 나누고 설문에 담하도록 하였다.

조사내용은 조사대상자의 편식 유무를 구별하고 주로 아동들에게 영향력을 미치는 어머니에 대한 상황을 비롯한 일반적 가정상황과 생활정도 생활방법 편식하게된 동기등을 알아보기 위하여 23개의 문항을 작성하여 조사하였다.

III. 결과 및 고찰

국민학교아동 남녀 총 1,098명에 대한조사결과는 <표 1>~<표 5>에 수록하였다.

A. 조사대상자의 일반적 가정상황

조사대상자의 일반적 가정상황은 <표 1>에 수록하였다.

아동의 어머니의 연령은 31~40세가 78%로 가장 많았으며 교육정도는 中卒以下가 44%로 가장 많았고 다음은 高卒, 大卒의 順이었다. 또한 82%의 어머니가 직장을 갖지않은 가정주부이었다. 그 가정의 주 직업은 상업이 40%로 가장 많았고 다음은 회사원이었다.

어머니에게 자기 집안의 생활정도를 판정하게 하여 나타난 결과는 中이 71%로 가장 많았고 下가 26%, 上이 2%의 순으로 나타났다. 또 할머니와 동거하는 경우는 21%로 대부분이 핵가족이었다.

B. 조사 대상자의 상황

<표 2>에서와 같이 조사대상자중 남자가 51% 여자가 48%이였으며 출생순위는 첫째와 둘째가 31%와 32%로 비슷하였고 다음은 셋째로 22%이었다. 형제수는 거의 2~3명이었으나 3명이상인

Table 1. 조사대상자의 일반적 가정상황

조사항목	인원수비율	
	(人)	(%)
어머니의 연령	26세~30세	94 8.6
	31세~40세	895 77.5
	41세~50세	103 9.4
어머니의 교육정도	중졸이하	485 44.2
	고졸	310 28.2
	대졸	254 23.1
어머니의 취업상황	직장인	187 17.0
	가정주부	902 82.1
가장의 직업	상업	439 40
	교직	24 2.2
	회사원	280 25.5
	공무원	67 6.1
	의사·법조인	15 1.4
	기타	267 24.3
생활정도	상	20 1.8
	중	783 71.3
	하	290 26.4
할머니와의 동거여부	동거	233 21.2
	별거	855 77.9

Table 2. 조사대상자의 상황

조사항목	인원수비율	
	(人)	(%)
성별	남자	563 51.3
	여자	528 48.1
출생순위	첫째	340 31.0
	둘째	349 31.9
	셋째	243 22.1
	그이상	159 14.5
형제수	독자	52 4.7
	2명	429 39.1
	3명	397 36.2
	그이상	215 19.6
수유상황	모유영양	604 55.0
	인공영양	201 18.3
	혼합영양	273 24.9
	기타	12 1.1

Table 3. 조사대상자의 환경조건과 편식 또는 비편식과의 관계

조사항목	편식아		비편식아	
	인원수(人)	비율(%)	인원수(人)	비율(%)
어머니의 교육정도	중졸이하	244 50.3	241 49.7	
	고졸	195 62.9	115 37.1	
	대졸	217 32.8	76 56.0	
어머니의 취업상황	직장인	95 50.8	92 49.2	
	가정주부	561 62.2	341 37.8	
생활수준	上	12 60.0	8 40	
	中	500 65.0	283 35	
	下	146 50.3	144 49.7	
성별	남자	367 65.2	196 34.8	
	여자	291 55.1	237 44.9	
출생순위	첫째	238 70.0	102 30.0	
	둘째	207 59.3	142 40.7	
	셋째	130 53.5	113 46.5	
	그이상	83 52.2	76 47.8	
형제수	독자	38 73.1	14 26.9	
	2명	285 66.4	144 33.6	
	3명	229 57.7	168 42.3	
	그이상	107 49.8	108 50.2	
할머니와의 동거여부	동거	142 60.9	91 39.1	
	별거	515 60.2	340 39.8	
수유상황	모유영양	336 55.6	268 44.4	
	인공영양	138 68.7	63 31.3	
	혼합영양	175 64.1	98 35.9	
	기타	9 75	3 25	

경우가 20% 또 독자인 경우도 5%를 차지하였다. 이 아동들에 있어서 어렸을 때 모유로 양육된 경우가 55%에 달하였고 혼합영양이 25%, 인공영양이 18%인 것으로 나타났다.

C. 조사대상자의 환경조건과 편식 또는 비편식과의 관계

조사대상자의 환경조건과 편식 또는 비편식과의 관계는 <표 3>에 수록하였다.

1. 어머니의 교육정도와의 관계

비교적 교육수준이 낮은 중졸이하 집단에서는 편식아와 비편식아의 비율이 비슷하였으나 고졸집단에서는 편식아가 비편식아의 1.7배정도로 많았고 대졸집단에서는 반대로 비편식아가 편식아의 1.7배정도로 많았다.

여기서 볼 때 어머니의 교육정도와 그 자녀들의 좋은 식습관과는 정비례하리라는 예상과는 달리 고졸집단에서 중졸이하집단보다 편식아가 많은 것으로 나타났다. 그러나 교육정도가 월등하게 높은 대졸집단에서 편식아가 가장 적었다.

이는 중졸집단에서는 아이들을 방임하는 편인데 비하여 고졸집단에서는 영양에 대한 지식으로 관심은 있으면서 그 지식과 이해가 철저하지 못하여 아동들에게 대한 지도방법이 그릇된데서 오는 연유이라 생각되며 아직도 일반적인 어머니들의 교육정도가 대졸보다는 고졸정도인 우리의 실정에 비추어 볼 때 어머니들에 대한 바른 영양교육이 크게 필요하다고 본다.

2. 어머니의 취업여부와와의 관계

어머니와 같이 생활하는 시간의 장단이 식생활 습관에 영향을 미치리라는 가정하에 어머니의 취업여부와 편식과의 관계를 알아 본 결과로는 가정주부로 아동들과의 생활시간이 긴 가정의 아동중에 편식아가 1.7배정도로 많은 것으로 나타났다. 이것은 하루종일 아이들과 접할 기회가 많은데서 오는 지나친 간섭이 오히려 식습관에까지 어떤 타성을 초래하는 결과로 사료된다.

3. 생활수준과의 관계

생활수준이 중인 집단에서는 편식아가 비편식아보다 2배정도로 많아 편식아의 비율이 가장 높았고 상인 집단에서는 1.5배정도로 편식아가 많았으며 하인 집단에서는 편식아와 비편식아가 비슷하였다.

생활수준과의 관계도 어머니의 교육정도와와의 관계와 같은 결과를 보이고 있음은 일반적으로 생활정도와 교육정도가 비례함을 생각해 볼 때 일치되는 결과라 하겠다.

4. 성별과의 관계

성별에 따르는 편식의 정도는 남자인 경우는 편식아가 비편식아보다 1.9배정도로 많았고 여자인 경우는 1.2배정도로 많게 나타났다. 이것은 아직도 우리 사회에 만연되고 있는 선남사상에서 오는

아들에 대한 과잉 관심이 오히려 그릇된 식습관 형성에 크게 영향을 미치고 있는 것으로 풀이된다.

5. 출생 순위와의 관계

첫째아이의 경우는 편식아가 비편식아의 2.3배로 가장 많았고 둘째 셋째의 순으로 편식아의 비율이 줄어들었다.

이것은 첫째아이에 대한 큰 기대와 관심에서 오는 과잉보호의 결과라고 해석된다.

6. 형제수와의 관계

형제수와 편식아의 관계는 독자인 경우는 편식아가 비편식아의 2.7배정도로 많은데 비하여 2명인 경우는 1.9배 3명인 경우는 1.4배로 형제수가 많음에 따라 편식아의 비율이 점점 낮아지고 있다.

이것은 자녀가 적을수록 집중적으로 아이에게 관심을 갖게되고 그것이 과잉보호로 나타나 그릇된 식습관 형성을 초래하는 것으로 본다.

인구정책에 따라서 형제수가 적은 지금의 국가적 실정에 비추어 볼 때 식생활편이 아니고 인격형성에도 크게 문제가 된다고 본다.

7. 할머니와의 동거여부와와의 관계

할머니와 동거하는 경우와 별거하는 경우가 모두 거의 같은 비율로 편식아가 비편식아의 1.5배정도로 많았다.

할머니와 동거하는 경우는 할머니의 무조건의 분별없는 과잉보호로 그릇된 식습관이 형성되어 편식아가 월등히 많으리라는 가정과는 달리 별로 영향을 미치지않는 결과를 보였으며 이는 근래의 가정에 있어서 할머니의 발언권이 약해져가는 시대적 추세의 결과¹³⁾로 사료된다.

8. 수유상황과의 관계

수유기의 수유의 종류와 편식과의 관계를 알아 본 결과는 우유로 양육된 집단이 편식율이 가장 커서 편식아가 비편식아의 2.2배로 많았고 다음은 혼합영양으로 1.8배 그리고 모유로 양육된 집단의 경우가 1.3배의 순으로 나타났다.

여기서 보면 우유로 양육된 집단이 모유영양아보다 편식의 비율이 높음을 알 수 있는데 이것이 모유자체의 영향인지는 앞으로의 연구과제로 하고 모유를 못먹인 어머니의 과잉보호라고 풀이할 수 있다.

D. 편식 이유와 건강상태

편식하는 아동들에게 편식하게 된 이유와 평소의 관찰에 의한 아동들의 건강상태에 대해서 답하게 하여 조사한 결과를 <표 4>에 수록하였다.

음식이 먹기 싫어진 이유 즉 편식하게된 동기로는 <음식이 맛이 없어서>가 77%로 가장 으뜸이고 <자주 먹어서 물린다>가 14%, <보기에 좋지않아서>가 6%로 모두 음식에 대한 불만이였다. 이것은 元의 조사¹⁰⁾에서 가장 많이 나타난 <비위에 안맞아서>와 같은 것이다.

어린이들은 어른의 축소형이 아니고 특이한 생활과정을 가지고 있으며¹²⁾ 어린이는 음식을 먹는데 감정적인 요인이 크게 작용한다는¹¹⁾점을 생각할 때 어른본위의 사고와 생활방식에서 벗어나 어린이의 심리적인 면을 통찰하고 조리법에 대한 연구등 적극적으로 구체적인 식사방법 강구가 요구된다고 본다.

또 한편으로 어머니 입장에서 보는 아동들의 편식 이유는 <먹고 체한 것이 원인>이라고 생각하는 경우가 70%로 가장 많았고 <남이 먹는대로 쫓는 것 같다>고 생각하는 경우가 19%이였다.

체하는때는 여러가지 원인이 있겠으나 음식이 식성에 맞지않는 이유도 많음을 생각할 때 어린이들이 지적한 <음식이 맛이 없어서>와 일치됨을 알 수 있다.

또 어린이들은 남이 하는대로 잘 따르는등 감수성이 강하여 Bryan, Lowenberg 가 지적했듯이

부모가 좋아하고 싫어함이 아동의 식습관에 영향을 미치는 동기이므로¹¹⁾ 식구들이 좋은 식습관으로 아동들에게 모범을 보인다는 것이 중요하다.

편식에 대한 평소의 관찰결과로 어머니들이 지적한 건강 상태는 <별로 지장이 없다>가 53%로 가장 많았고 <점점 허약해진다>가 24% <활기가 부족하다>가 15%로 나타났다.

편식은 균형있는 영양소 섭취가 어려우므로 건강에 지장이 있을 것은 당연하나 영양결핍에서 오는 건강상의 효과는 단시일내에 나타나지않으므로 방지하기 쉬우나 장기적으로 볼 때는 문제가 되므로 <별로 지장이 없다>고 느끼는 것은 오히려 두려운 사실로 받아들여야 할것이다.

한편 이 아동들의 기호도를 식품의 종류별(고기, 생선, 견과류, 채소, 과일등). 주식별, 조리법별로 조사한 결과로는 좋아하는 식품은 쇠고기, 닭고기, 소세지 오징어 김 콩나물 딸기 바나나 꿀등이고 싫어하는 것은 돼지고기 간 낙지 굴 멸치 북어 미나리 숙갓 양파 복숭아 배등이였다.

또 주식으로는 흰밥과 빵을 좋아하고 잡곡밥을 싫어하였으며 조리법으로는 튀김을 좋아하고 나물은 싫어하며 뜨거운 음식은 싫어하고 미즈근한 것을 좋아하는 것으로 나타났다.

E. 편식 교정을 위한 희망사항

편식아가 되지않기 위해서 또는 편식의 습관에서 벗어나기 위해서 아동과 어머니들이 지적한 희망사항은 <표 5>와 같다.

즉 편식하는 아동중 36%가 음식을 <맛있고 예

Table 4. 편식이유와 건강상태

조 사 항 목	인원수비율	
	(人)	(%)
음식을 싫어하는 이유(아동의 입장에서)	보기에 좋은 않아서	39 5.9
	맛이 없어서	510 77.2
	자주 먹어서 물린다	95 14.4
	친구들을 팔아서	5 0.8
	기 타	11 1.7
음식을 싫어하는 이유(어머니의 생각에서)	체한 경우	460 69.6
	남의 흉내를 내서	122 18.5
	기 타	79 11.9

Table 5. 편식교정을 위한 희망사항

조 사 항 목	인원수비율	
	(人)	(%)
어린이 입장에서	맛있고 예쁘게 만들어달라	235 35.6
	다양한 식품섭취를 원함	143 21.6
	식탁에서는 칭찬을 해달라	224 33.9
	식구들이 같이 먹는다	53 8.0
어머니 입장에서	구체적인 영양교육	332 50.2
	영양상담소의 설치	121 18.3
	조리강습회의 개최	82 12.4
	기 타	109 16.5

쁘게 만들어 달라고 요구하였고 34%가 꾸중하지 말고 강요하지 말며 식탁에서는 잘 먹으면 <칭찬을 해 달라>고 요구하고 있다. 또 22%가 <여러가지 음식을 먹을 수 있는 기회를 달라>고 하였고 8%가 식사는 <식구들과 같이하자>고 원하고 있다.

여기서 보면 아동들은 맛있는 음식을 요구하고 있다. 즉 자신들이 좋아하는 음식을 요구하는 것이다. 또 식탁을 마주했을 때 마치 道場과같이 엄숙해지고 강요당하고 꾸중을 듣는 것은 특히 어린이들이 싫어하며 효과가 없으므로 칭찬으로 식탁의 분위기를 조성할 때 편식의 교정은 오히려 가능해지리라고 믿는다.

한편 어머니들의 50%가 영양교육에 있어서 구체적인 지도를 희망하고 영양상담소의 설치, 조리강습회의 개최등도 희망하고 있다.

여기서 볼 때 지금까지의 학교교육이나 계몽활동 등을 통한 영양교육의 범위가 좋았었고 또한 그 내용이 이론 위주이었고 실천방법에 있어서 소홀하였음을 알 수 있다. 그러므로 지도하는 사람은 이론과 아울러 실생활에 맞는 실천방법을 제시하는 등 보다 구체적이고 현실적인 교육방법을 모색해야 할 것이며 영양교육의 기회가 원하는 모든 어머니들에게 미치도록 적극적인 정책이 필요하다.

IV. 요약 및 결론

서울 시내의 국민학교 아동 1,098명을 대상으로 1980년 7월 10일부터 7월 20일까지 10일간에 걸쳐서 실시한 편식에 대한 실태조사는 편식아가 비편식아의 1.5배로 많았으며 다음과 같이 요약 할 수 있다.

편식은 부모의 지나친 관심에서 오는 과잉보호가 주된 원인으로 나타났다. 수유기의 수유상태와도 관계가 있는 것으로 여겨지며 모유영양의 경우 편식아의 비율이 적었다. 이 것도 역시 모유를 먹이지 못한 어머니가 자식에 대한 미안함에서 기인되는 과잉보호가 원인으로 본다.

앞으로의 희망사항으로 어머니들은 실천과 직결되는 구체적인 영양교육과 영양상담소의 설치 조리강습회의 개최등을 호소했으며 한편 어린이들은 맛있는 음식을 원하고 있고 어머니들도 자신들의

노력부족을 자인하고 있어 식생활 태도에 대한 어머니와 아동들의 일치됨을 볼 수 있다.

편식교정은 아동들에게 강요하지 말고 칭찬하면서 부모들의 좋은 식생활의 시범이 효과적이라고 믿어진다.

참 고 문 헌

1. 유영상, 김숙희, 국민학교아동의 영양섭취실태와 성장발육에 관한 연구, 한국영양학회지, 6권 2호 p.104, 1973.
2. 守田哲郎, 楠智一, 福井靖典, 小池五郎, 特殊榮養學 日本 朝倉書店 p.110. 昭和 53年
3. 長尾トミ子, 豊田福子, 松本幸久, 豊田保男, 特殊榮養學 日本 理工學社 p.55, 1978.
4. 金庚湜, 농촌학동의 점심결식이유와 도시락의 영양가조사, 最新醫學 9, p.1193, 1966.
5. 蔡範錫, 金鉉玉, 국민학교아동의 단백질섭취평가에 관한 연구, 한국영양학회지, 5, 4, p.151, 1972.
6. 채법석, 주덕숙, 한국미취학아동의 영양성빈혈에 관한 연구, 한국영양학회지 4권 1·2호 p. 1, 1971.
7. 채법석, 이효은, 한국미취학아동의 철결핍성빈혈에 관한 연구, 한국영양학회지 3권 3·4호 p.149, 1970.
8. 朴陽子, 李連淑, 농촌취학전아동의 급식실태에 관한 연구, 한국영양학회지 6권 1호 p.47, 1973.
9. 이종미, 유치원아동의 영양섭취실태와 성장발육에 관한 연구, 한국영양학회지 9권 1호 p.51, 1976.
10. 원재희 一部중고등학생의 편식실태상황에 관한 조사연구, 한국영양학회지 7권 3호 p.135, 1974.
11. 近藤とし子 食事のプラン 日本 柴田書店 p.53 昭和 35年
12. 朴日和, 金淑姬, 牟壽美, 영양원리와 식이요법 梨大出版社 p.189, 1974.
13. 李淑貞, 노인복지와 노인복지프로그램, 사회복지 제54호, 1977. p.54.