

# 춘천지역 일부 유치원 원아의 식습관 및 생활습관에 관한 조사

## Eating behavior and life habits of kindergarten children in Chuncheon area

한림정보산업대학 여성교양과  
부교수 이 희 섭  
한림정보산업대학 식품영양과  
교수 이 혜 숙  
한림정보산업대학 여성교양과  
교수 이 인 숙

Dept. of Liberal Arts of Women, Hallym College of Information & Industry  
*Associate Professor : Rhee, Hee Seoup*

Dept. of Food and Nutrition, Hallym College of Information & Industry  
*Professor : Lee, Hai Sook*

Dept. of Liberal Arts of Women, Hallym College of Information & Industry  
*Professor : Lee, In Sook*

### ☐ 목 차 ☐

- |              |             |
|--------------|-------------|
| I. 서론        | IV. 결론 및 제언 |
| II. 연구방법     | 참고문헌        |
| III. 결과 및 고찰 |             |

### < Abstract >

The purpose of this study was to investigate the eating behavior and life habits of kindergarten children 5 to 7 years old in Chuncheon area. This study was conducted in December, 1996. Anthropometric indices(height, weight, skinfold thickness, mid-arm circumference) were measured and body mass index(BMI), Röhrer index, arm fat area were calculated to estimate children's body fatness. Also the eating behavior and life habits were determined by using questionnaire method.

The results were as follows: Body fat rate of the children was almost normal according to Röhrer index and BMI. There was significant difference in birth weight between male and female. The problems of the eating behavior were frequent skipping breakfast and eating-out. The rate of the children who took snacks 2 times a day was 46.9%. Most children tended to take sweet snacks such as ice-cream, chocolates, cookies, and they tended to prefer meats and fishes to vegetables. The rate of breast feeding was 28.3% and the rate of weaning foods prepared at home was 61.1%. Many children preferred indoor activities such as watching TV, toy furniture play, building block to outdoor activities such as roller-skating, cycling, jogging in their spare

time. The rate of the children who took exercise regularly was 15%. Children tended to eat kimbap, fried chicken, ramyeon more frequently in various instant foods. The intake rates of fruit juice and barley tea were relatively high and children's favorite fruits were watermelon and mandarin orange.

From this results, skipping breakfast, frequent eating-out and the monotony of food preference appears to cause imbalance in nutrient intakes of the children and to have bad influence on children's health. Accordingly, the comprehensive nutrition education and proper modification program should be needed for the children and their parents to correct the eating behavior and life habits. The reasonable exercise programs are needed to motivate outdoor activities of the children, and the importance of breast feeding and weaning foods should be emphasized to lactating women and pregnant women.

## I. 서론

유아기는 만 1세부터 6세까지의 짧은 기간이지만 이 시기에는 성장과 발달이 빠르게 진행될 뿐만 아니라 활동량이 증가하고 신체기능의 조절 및 사회 인지적 능력이 발달하는 중요한 시기이다(문수재 등, 1994; 이기완 등, 1995). 유아기의 영양은 유아 심신의 성장 발육을 정상적으로 유지하고 질병을 예방하는데 있어서 대단히 중요하며 이를 위해서는 무엇보다도 바른 식습관의 형성이 필요하다. 식습관에 따라 섭취하는 음식이 결정되고 그에 따라 영양상태가 좌우되며 결국 건강상태를 결정하게 된다고 볼 수 있다(홍순명 등, 1993). 식습관이 불량할 경우 신체적 성장 발육이 저해될 뿐만 아니라 개인의 심리상태 즉, 정서 발달에도 크게 영향을 미치게 된다(이미숙·모수미, 1976; 이종미, 1976). Kerrey 등(1968)과 Birch 등(1987)도 어릴 때 형성된 식습관과 식품기호는 그 후로의 식품 선택에 영향을 주어 결국 일생 동안의 영양상태를 결정하는 요인이 된다고 하였다.

근래에 우리 유아들의 식습관과 식품기호가 Fast foods나 Instant foods의 유행으로 서구화의 경향이 심해지면서 우리 음식에 대한 선호도가 떨어지는 걱정스러운 측면이 나타나기도 하였다. 유아는 영양에 관한 일반적인 지식이 부족하고 대중매체를 통한 과대 광고나 쉽게 접할 수 있는 편의식품으로 인해 잘못된 식습관이 형성될 수도 있다. 불규칙한 식사, 부적당한 간식 등으로 인한 식욕부진과 편식 등이 유아기에 나타날 수 있는 문제점으로 유아들

이 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 적절한 관심과 교육이 요구된다. 이윤나 등(1994)에 의하면 대학생의 음식선택 기준도 식품의 영양가가 아닌 편의성에 의존하고 있는 것으로 보고되고 있으며 이에 올바른 식습관의 정착과 영양교육의 중요성을 시사한 바 있다. 식습관을 다각적으로 검토한다는 것은 단순히 영양소 섭취상태만을 파악하는 것뿐 아니라 가정문화, 가정의 생활수준, 양육상태 더 나아가서는 어린이의 성격 등을 파악할 수 있다고 하였다(문수재·이명희, 1987). 다음 세대의 주역이 될 유아들을 심신이 건강하고 올바르게 키우려면 이들의 식습관을 검토하여 문제점을 명확히 규명하고 이를 토대로 유아영양 문제 해결에 도움을 줄 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다.

유아기는 식습관 이외에도 기호습관, 수면습관, 놀이습관, 운동습관과 같은 생활습관의 기초가 형성되는 시기이기도 하다. 생활습관은 어린시절부터 장기간에 걸쳐 형성되고 일단 형성된 습관은 쉽게 변화되지 않으므로 유아기에 올바른 생활습관의 형성은 매우 중요한 일이며 또한 건강한 성인으로 성장할 수 있는 지름길이 될 것이다.

지금까지 취학전 유아나 초등학교생을 대상으로 영양실태조사(이종현·모수미, 1985; 이정숙, 1993), 식습관(이성숙·오승호, 1997), 식품기호(이난숙 등, 1997)에 대한 연구가 주류를 이루었고 식생활양식과 이와 관련된 요인들 즉, 가정의 사회경제적 수준, 부모의 교육수준, 직업유무 등과의 상호관련성을 연구한 사례도 있다(문수재·이명희, 1987). 또한 식생활양식이 성격 형성에 미치는 영향에 관한 연구도 보

고된 바 있다(김기남, 1982 ; 문수재 · 이명희, 1987). 최근에는 아동 비만과 이에 관련된 여러 가지 요인에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다(손숙미 · 이종희, 1997). 비만과 이와 관련된 각종 질병의 증가는 부적절한 생활습관이나 잘못된 식습관과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(최운정 · 김갑영, 1980).

따라서 본 조사에서는 좋은 영양과 바른 생활습관을 통해 건강한 유아기를 보낼수 있도록 적절한 교육과 지도의 지침을 마련하고자 취학전 유아를 대상으로 식습관을 비롯하여 전반적인 생활습관을 조사하였다. 이에 유아의 수유기 습관 및 식습관을 알아보고 기타 생활습관으로 수면, 운동, 놀이습관을 조사하였다. 그리고 편의 식품과 기호음료에 대한 섭취빈도와 음식의 기호도를 살펴보았다.

## II. 연구 방법

### 1. 조사대상 및 조사기간

본 조사는 1996년 12월에 춘천시내의 유치원 원아를 대상으로 설문지 117부를 배부하여 실시하였다. 이들 중 불충분한 자료를 제외한 113부를 조사 대상으로 하였다.

### 2. 조사 내용 및 방법

#### 1) 일반환경요인

일반환경요인으로 유아의 성별, 연령 및 가족수, 자녀순위, 가족의 형태, 어머니의 직업유무, 어머니의 교육정도, 어머니가 직업이 있는 경우 유아의 주 양육자, 월평균 수입 등을 조사하였다.

#### 2) 신체계측과 상완위 체지방면적 및 체격지수

유아의 신장과 체중은 신장계와 체중계를 이용하여 측정하였고 상완위 체지방면적(arm fat area)의 측정을 위해서 상완위 둘레(midarm circumference)와 상완위 피부두겹두께(skin-fold thickness)를 구하였다. 상완위 둘레 측정은 줄자를 이용하였고 상완

위 피부 두겹 두께 측정은 Lange caliper를 이용하였다. 모든 측정은 훈련된 본 대학 간호과 학생 2명에 의해 실시되어 정확도를 높이고자 하였다. 체격지수는 신장과 체중으로 유아들의 비만도를 제일 잘 나타내 준다고 보고된 Röhler 지수와 BMI를 계산하여 구하였다(병원분과 워크샵, 1993). 그리고 어머니의 체격지수로는 BMI만을 구하였다. Röhler 지수는 체중(kg)/신장(cm<sup>3</sup>)×10<sup>7</sup>식에 의해 산출하였으며 BMI는 Body Mass Index의 약자로 체중(kg)/신장<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)식에 의해 산출하였다. 또한 상완위 체지방면적(arm fat area)은 상완위 둘레와 상완위 피부두겹두께를 이용하여  $MAC \cdot TSF/2 - \pi \cdot (TSF)^2/4$  식에 의해 계산하였다. 여기서 MAC는 상완위 둘레이고 TSF는 상완위 피부두겹두께를 나타낸 것이다(Fidanza, 1991).

#### 3) 식습관

조사대상자의 식습관을 알아보기 위하여 평균의식횟수, 평균식사시간, 잘 먹지 않는 끼니, 간식의 횟수, 간식 주는 시간, 우유섭취량 등을 조사하였다.

#### 4) 수유기 습관과 성격

조사대상자의 수유기 습관으로는 어렸을 때 수유 방법, 젖을 뺀 시간, 젖을 땀 무렵 제공한 음식 등을 조사하고 유아의 성격을 알아보았다.

#### 5) 수면습관 및 놀이 · 운동습관

기타 생활습관으로는 평균수면시간, 평균 TV 시청시간, 노는 장소, 가장 좋아하는 놀이, 사교성, 규칙적인 운동의 여부 등을 조사하였다.

#### 6) 편의식품과 기호음료의 섭취빈도 및 음식의 기호도

편의 식품으로는 햄버거, 라면, 핫도그, 동그랑땡, 떡볶기, 만두, 김밥, 오뎅, 후라이드 치킨 등의 섭취 빈도를 조사하였고 기호음료로는 콜라, 사이다, 환타, 보릿물, 식혜, 과일주스 등의 섭취빈도를 조사하였다. 또한 음식의 기호도를 알아보기 위하여 가장

자주 제공되는 간식, 가장 좋아하는 간식, 가장 좋아하는 음식, 가장 싫어하는 음식, 가장 좋아하는 과일 등을 조사하였다. 음식의 기호도는 중복응답으로 처리하였다.

### 7) 일반환경요인에 따른 생활습관 및 식품 섭취빈도의 유의수준

일반환경요인 중 유아의 성별, 어머니의 직업유무, 어머니의 교육정도, 가족수에 따른 생활습관 및 식품 섭취빈도의 유의성은 조사하였다.

유아의 신장, 체중, 상완위 둘레, 상완위 피부두껍두께를 제외한 모든 문항은 유아의 어머니가 유치원 선생님과 면담을 통해 설문지에 직접 기입하도록 하였다.

### 3. 자료의 통계처리

본 조사의 모든 자료 처리는 SPSS-PC 통계 PROGRAM을 이용하였다. 조사대상자의 신장, 체중, 상완위 피부두껍두께(skin-fold thickness), 상완위 둘레(mid-arm circumference), 상완위 체지방면적(mid-arm fat area) 등은 평균 값을 구하였고 이들의 연령에 따른 차이는 일원분산분석(one way anova)로 분석하였다. 또한 출생시 체중은 남녀별로 평균값을 구하여 t-test로 유의 검정하였다. 나머지 일반 환경 요인들과 수유기 습관, 식습관, 수면, 운동, 놀이 습관 및 성격, 편의식품과 기호음료의 섭취 빈도와 음식의 기호도 등은 빈도와 백분율을 구하였다. 그리고 일반 환경요인과 수유기 습관, 식습관 기타 생활습관간의 유의성은 교차분석(crosstab)을 통해  $\chi^2$ -값을 구하여 유의 검정하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반환경요인

표 1은 조사대상자의 일반환경요인을 나타낸 것이다. 전체 유아 중 남자가 48.7%, 여자가 51.3%이

〈표 1〉 조사 대상자의 일반환경요인

항 목	빈 도(%)	항 목	빈 도(%)
성별		어머니의 직업	
남	55( 48.7)	있다	43( 38.1)
여	58( 51.3)	없다	69( 61.1)
		무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)	계	113(100.0)
연령		어머니의 교육정도	
5세	19( 16.8)	초등학교졸	0( 0.0)
6세	52( 46.0)	중졸	1( 0.9)
7세	42( 37.2)	고졸	48( 42.5)
		대졸	60( 53.1)
		대학원졸	3( 2.7)
계	113(100.0)	무응답	1( 0.9)
가족수		아이의 주 양육자	
3명	16( 14.2)	(어머니가 직업이 있는 경우)	
4명	68( 60.2)	할머니	17( 39.5)
5명	20( 17.7)	할아버지	0( 0.0)
6명	6( 5.3)	고모·이모	0( 0.0)
그이상	3( 2.7)	과출부	3( 6.9)
		놀이방	3( 6.9)
		기타	15( 34.9)
계	113(100.0)	무응답	5( 11.6)
자녀순위		계	43(100.0)
첫째	72( 63.7)	월평균 수입	
둘째	35( 31.0)	50만원 이하	0( 0.0)
셋째	5( 4.4)	51-100만원	3( 2.7)
넷째	0( 0.0)	101-150만원	15( 13.3)
기타	1( 0.9)	151-200만원	47( 41.6)
계	113(100.0)	그이상	45( 39.8)
가옥형태		무응답	3( 2.7)
아파트	86( 76.1)	계	113(100.0)
단독주택	20( 17.7)		
연립주택	5( 4.4)		
기타	2( 1.8)		
계	113(100.0)		

었다. 연령별로는 5세가 16.8%, 6세가 46.0%, 7세가 37.2%의 분포를 보였다. 가족수에서는 3~4명이 74.4%로 핵가족 단위의 가정이 월등히 많았다. 자녀 순위에 있어서는 첫째가 63.7%로 가장 많았으며 둘째가 31.0%, 셋째가 4.4%로 나타났다. 가옥형태로는 아파트가 76.1%, 단독주택 17.7%, 연립주택 4.4%로

나타났다. 이와 같이 아파트 거주 비율이 높은 것은 본 조사의 대상 유치원이 아파트 단지내에 위치하고 있기 때문으로 생각되며 어머니의 교육정도는 고졸이 42.5%, 대졸이 53.1%, 대학원졸이 2.7%이었다. 또한 어머니의 38.1%가 직업이 있었으며 어머니가 직업이 있는 경우 유아의 주양육자로는 할머니의 비율이 가장 높게 나타났다. 월평균 수입은 150~200만원이 41.6%로 가장 많았으며, 200만원이상은 39.8%로 나타났다. 1995년 통계자료에 의하면 도시 근로자 가구당 월 평균수입은 170.1만원이었다.

2. 조사대상자의 신체적 상황

유아와 어머니의 신체적 상황을 표 2에 나타내었다. 유아의 평균 신장은 5세가 104.93±4.46cm, 6세가 106.83±5.25cm, 7세가 112.58±4.91cm 이었다. 체중은 5세, 6세, 7세가 각각 18.00±2.73kg, 17.66±2.22kg, 19.80±3.56kg으로 나타났다. 이러한 결과는 한국 소

아 정상 발육치와 유사하였다(1992). 상완위 피부두겹두께(skin fold thickness)는 5세가 19.79±4.42mm, 6세가 18.69±3.39mm, 7세가 21.07±4.66mm이었다. 유아의 상완위 둘레(arm circumference)는 5세, 6세, 7세가 각각 17.68±1.61cm, 17.48±1.34cm, 17.769±1.89cm로 조사되었다. 상완위 체지방면적은 5세가 145.07±38.88cm<sup>2</sup>, 6세가 136.17±28.06cm<sup>2</sup>, 7세가 153.64±45.06cm<sup>2</sup>이었다. 유아의 신장(p<.001), 체중(p<.01), 피부두겹두께(p<.05)는 연령에 따라 유의적인 차이를 보였다. 유아의 출생시 평균체중은 남자가 3.2±.38kg, 여자가 3.0±.44kg으로 나타났으며 이는 한국소아정상발육치(1992)인 남아 평균체중 3.39kg, 여아 평균체중 3.23kg과 비교하면 남녀 모두 94%에 해당하였다. 출생시 평균체중은 성별간에 유의한 차이를 보였다(p<.05). 어머니의 평균 신장과 체중은 각각 160.21±10.24cm, 51.65±6.02kg으로 조사되었다.

한편 조사대상자의 체격지수를 알아보기 위하여

<표 2> 조사대상자의 신체적 상황

항 목	연 령		
	5세	6세	7세
유아			
신장(cm)***	104.93 ± 4.46 <sup>a)</sup>	106.83 ± 5.25	112.58 ± 4.91
체중(kg)**	18.00 ± 2.73	17.66 ± 2.22	19.80 ± 3.56
상완위 피부두겹두께(mm)*	19.79 ± 4.42	18.69 ± 3.39	21.07 ± 4.66
상완위 둘레(cm)	17.68 ± 1.61	17.48 ± 1.34	17.76 ± 1.89
상완위 체지방면적(cm) <sup>2</sup>	145.07 ± 38.88	136.17 ± 28.06	153.64 ± 45.06
Röhrer Index(kg/cm <sup>3</sup> )*	151.91 ± 12.06	145.49 ± 15.48	139.59 ± 20.40
BMI	15.93 ± 1.31	15.55 ± 1.39	15.69 ± 2.26
유아의 출생시 체중(kg)*	남(3.2±0.38)		여(3.0±0.44)
어머니			
신장(cm)		160.21 ± 10.24	
체중(kg)		51.65 ± 6.02	
BMI(kg/m <sup>2</sup> )		20.24 ± 2.49	

Röhrer Index : weight(kg)/height(cm<sup>3</sup>) × 10<sup>7</sup>

BMI(Body Mass Index) : body weight(kg)/height(m<sup>2</sup>)

Arm fat area : MAC · TSF/2-π · (TSF)<sup>2</sup>/4

MAC(Arm Circumference), TSF(skin-fold thickness)

\* : p<.05, \*\* : p<.01, \*\*\* : p<.001

a) : mean±SD

신장과 체중을 이용하여 BMI와 Röhrer 지수를 구하였다. BMI는 신장, 체중을 이용한 체격지수들 중에서 체지방량과 상관관계가 높은 것으로 알려져 있으며 BMI 20 이상을 비만으로 정의하고 있다(賓喜代治, 1993; 이성숙·오승호, 1997). Röhrer 지수는 신장이 110~129cm인 사춘기 이전의 아동일 경우에는 180 이하를 정상이라고 판정한다(병원분과 워크샵, 1993). 본 조사의 유아들은 연령에 상관없이 BMI는 20이하, Röhrer 지수는 180이하로 나타났으므로 유아들의 체격지수는 모두 정상 범위내에 속하는 것으로 나타났다. Röhrer 지수는 유아의 연령에 따라 유의한 차이를 보였다( $p<.05$ ). 어머니의 경우 BMI는  $20.24 \pm 2.49$ 로 조사되었다. 일반적으로 비만을 판정하는 지수들은 신장과 상관관계가 없어야 하고 체지방량과 상관관계가 높아야 하는 것으로 보고되고 있다(Keys, 1972). 손숙미 등(1997)의 연구에서 BMI는 신장과 유의적인 상관관계를 보인 반면에 Röhrer지수는 신장과 유의적인 관계가 없는 것으로 나타났다.

### 3. 식습관

유아의 식습관은 표 3에 나타내었다. 표 3으로부터 외식하는 횟수에 있어서 1주일에 1번 이상 외식한다는 비율은 37.2%로 나타났으며 2주일에 한 번은 32.7%, 한 달에 한 번은 26.6%로 나타났다. 이는 김말분 등(1997)의 연구에서 나타난 외식비율에 비하여 높았으며 임경숙 등(1993)은 외식빈도가 높을수록 칼로리, 단백질, 비타민류, 칼슘, 철분 등 영양소 섭취가 불량해지는 경향이 있다고 하였다. 모수미(1986)도 불합리한 외식은 영양면이나 보건면에서 모두 문제가 될 수 있으며 어린이들의 무분별한 외식은 영양의 불균형을 초래하여 장차 성인기의 건강에 까지 영향을 줄 수 있다고 하였다.

평균식사시간에 있어서는 식사시간이 15~30분 사이라는 응답이 62.8%로 가장 많았으며 그 다음이 15분 이내로 22.1%이었다. 식사시간이 30분 이상이라고 응답한 경우는 14.2%로 나타났다. 홍순정(1984)의 연구에서는 식사 시간이 20분, 10분, 20~30분의 순으로 높게 나타났다. 유아의 식사는 충분한

〈표 3〉 조사대상자의 식습관

항 목	빈도(%)
평균 외식 횟수	
없 다	3( 2.7)
한달의 한 번	30( 26.6)
2주일에 한 번	37( 32.7)
1주일에 한 번	36( 31.9)
1주일에 두 번	6( 5.3)
무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)
평균 식사 시간	
15분 이내	25( 22.1)
15분 - 30분	71( 62.8)
30분 - 35분	9( 8.0)
45분 - 1시간	7( 6.2)
무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)
먹지 않는 끼니	
없 다	35( 31.0)
아 침	70( 62.0)
점 심	3( 2.6)
저 녁	3( 2.6)
무응답	2( 1.8)
계	113(100.0)
하루 간식 횟수	
안 준 다	0( 0.0)
1 번	42( 37.2)
2 번	53( 46.9)
3 번	14( 12.4)
4 번	0( 0.0)
그 이상	4( 3.5)
무응답	0( 0.0)
계	113(100.0)
간식 주는 시간	
아침과 점심사이	4( 3.5)
점심과 저녁사이	79( 69.9)
저녁이후	2( 1.8)
아무때나 아이가 원하면 준다	28( 24.8)
안준다	0( 0.0)
무응답	0( 0.0)
계	113(100.0)
현재 우유 섭취량(200ml기준)	
안 먹는다	8( 7.1)
1 주일에 한 개	11( 9.7)
1 주일에 2-3개	35( 31.0)
하루에 1개	56( 49.6)
무응답	3( 2.6)
계	113(100.0)

시간에 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 습관을 기르도록 지도해야 할 필요가 있다. 한편 유아의 62.0%는 아침을 잘 먹지 않는 것으로 나타났으며 31.0%만이 세끼 식사를 잘 하는 것으로 나타났다. 이난숙 등(1997)과 이성숙 등(1997)의 연구에서도 아동의 아침 식사 결식율이 다른 식사에 비하여 높게 나타났으며 그 이유로는 식욕이 없어서가 대부분으로 나타났다. 아침 식사는 수면시 낮아졌던 혈당량을 정상으로 유지하고 뇌의 기능을 활성화하는데 반드시 필요하며 (Hinton, 1962; 이난숙,1997) Horwitz(1983)은 아침 결식은 아동들의 학업 집중력과 산수능력의 저하, 독해력의 저조, 운동능력의 부진 등에 큰 영향을 미친다고 하였다. 간식 횟수에 있어서는 하루에 간식을 2번 준다는 비율이 46.9%로 가장 많았으며 하루에 한 번은 37.2%, 3번은 12.4%로 나타났다. 간식을 주는 시간은 점심과 저녁사이가 69.9%로 가장 높았으며 원하면 준다는 비율도 24.8%로 나타났다. 유아의 간식은 3끼 식사에 의한 불충분한 영양을 공급할 뿐만아니라 생활의 즐거움과 휴식을 제공하는 효과도 있다고 볼 수 있다(유영상·이윤희, 1995). 우유 섭취량에 있어서는 200ml짜리를 기준으로 하루에 1개를 먹는 비율이 49.6%로 가장 많았으며 1주일에 2, 3개는 31.0%, 1주일에 한 개가 9.7%로 나타났다. 전혀 우유를 먹지 않는 비율도 7.1%로 나타났다. 우유는 영양소 균형이 우수한 식품으로 성장기에 있는 유아에게 적절히 공급하는 것이 필요하다.

이상의 결과로부터 본 조사대상자들의 외식비율과 아침결식율이 비교적 높게 나타났다. 잦은 외식과 아침을 먹지 않는 습관은 자치 잘못하면 영양의 불균형이 초래되어 유아들의 건강을 해칠 수 있으므로 올바른 외식과 균형있는 아침식사가 되도록 가족들의 배려가 필요하다고 생각된다.

4. 수유기 습관과 유아의 성격

유아의 수유기 습관과 성격은 표 4에 나타내었다. 수유기 습관들은 어머니의 기억에 의한 data이며 표 4로부터 출생 후 수유방법에 있어서는 유아의 28.3%만이 모유영양이었으며 혼합 영양이 29.2%, 인

<표 4> 조사대상자의 수유기 습관과 성격

항 목	빈도(%)
<b>어렸을 때 수유방법</b>	
모유	32( 28.3)
우유	20( 17.7)
조제분유	25( 22.1)
혼합수유	33( 29.2)
기타	1( 0.9)
무응답	2( 1.8)
계	113(100.0)
<b>어렸을 때 젖을 뺀 시간</b>	
5분 이내	8( 7.1)
5분-15분 이내	43( 38.0)
15분-20분	45( 39.8)
30분 이상	10( 8.9)
무응답	7( 6.2)
계	113(100.0)
<b>젖땀 무렵 제공한 음식</b>	
세레락과 같은 시판 이유식	38( 33.6)
집에서 만든 음식	69( 61.1)
물에 밥을 말아서	4( 3.5)
기타	1( 0.9)
무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)
<b>유아의 성격</b>	
잠시도 가만히 있지 않는다	34( 30.1)
조용한 편이다	43( 38.1)
집중력이 뛰어나다	12( 10.6)
암기력이 좋다	11( 9.7)
기타	11( 9.7)
무응답	2( 1.8)
계	113(100.0)

공영양은 39.8%로 나타났다. 이정실 등(1991)과 유정순 등(1997)의 연구에서 모유영양의 비율은 각각 40.0%, 57.2%이었는데 반해 본 조사의 모유영양 비율은 낮은 편이었다. 이정실 등(1991)에 의하면 모유영양은 어머니의 학력이 높을수록 유의하게 감소하는 것으로 나타났다. 어렸을 때 젖을 뺀 시간은 15~20분사이가 39.8%로 가장 높게 나타났으며 5~15분사이는 38.0%로 나타났다. 5분이내와 30분이상은 각각 7.1%, 8.9%로 나타났다. 젖을 땀 무렵 제공한 음식으로는 집에서 만든 음식이 61.1%로 가장

많았으며 시판 이유식은 33.6%이었다. 또한 밥을 물에 말아서 제공한 경우도 3.5%로 나타났다. 배현숙 등(1996)은 우리나라 영아들은 이유식 개시 지연으로 인한 영양불량과 이유기의 빈혈 등과 같은 문제점이 있으며 또한 시판 분말이유식품에 대한 의존도가 매우 큰 점도 우려된다고 한 바 있다. 젓을 뱉 무렵인 이유기에 편식이나 나쁜 식습관은 신체의 성장과 지적 발달을 지연시키므로 이때부터 좋은 식습관을 형성하도록 지도하며 적절한 식생활관리가 필요하다고 생각된다. 한편 현재 유아의 성격에 대해서는 조용한 편이다라는 비율이 38.1%로 가장 높았으며 잠시도 가만히 있지 않는다는 비율은 30.1%로 나타났다. 집중력이 뛰어나다와 암기력이 좋다는 비율은 각각 10.6%, 9.7%로 나타났다.

이상의 결과로부터 근래 모유영양의 중요성이 강조됨에도 불구하고 본 조사에서 모유영양 비율이 30%이하로 비교적 낮게 나타났다. 모유영양은 영아의 신체적 정신적 발달에 영향을 줄뿐아니라 모성의 산후회복 촉진과 모자관계의 증진 등의 효과가 있다(김혜숙, 1993). 따라서 모유영양의 중요성에 대하여 임신부 및 수유부뿐만아니라 전 국민을 대상으로한 계몽이 필요하다고 생각된다. 또한 젓 뱉 무렵에 제공되는 음식은 아이들에게 유즙이외에 다양한 식품을 경험할 수 있는 기회를 제공하고 더 나아가 바른 식습관의 형성에 반드시 필요하므로 음식의 영양뿐만아니라 맛, 질감, 냄새 등과 같은 관능적 요소도 충족된 이유식이 제공되어야 하겠다.

##### 5. 평균수면시간, TV시청시간, 놀이습관, 사교성, 규칙적인 운동의 여부

유아들의 평균수면시간, TV시청시간, 놀이습관, 사교성, 규칙적인 운동의 여부 등은 표 5에 나타내었다. 표 5로부터 평균 수면 시간은 8~10시간이 79.6%로 가장 높았으며 10~12시간이 9.7%, 8시간 이하가 8.9%로 나타났다. 이난숙 등(1997)에 의한 초등학교 5, 6학년의 수면시간은 8시간의 비율이 가장 높게 나타났다. 또한 유아의 81.4%가 하루에 1~3시간 정도 TV를 시청하는 것으로 나타났으며 3시

〈표 5〉 조사대상자의 평균수면시간, TV시청시간, 놀이·운동습관

항 목	빈도(%)
평균 수면 시간	
8시간 이하	10( 8.9)
8-10시간	90( 79.6)
10-12시간	11( 9.7)
12시간 이상	0( 0.0)
무응답	2( 1.8)
계	113(100.0)
평균하루 TV시청시간	
안본다	0( 0.0)
1시간 이하	14( 12.4)
1-2시간	52( 46.0)
2-3시간	40( 35.4)
3시간 이상	6( 5.3)
무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)
노는 장소	
집안	95( 84.1)
놀이터	11( 9.7)
동네골목	3( 2.6)
놀이방	1( 0.9)
기타	2( 1.8)
무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)
가장 좋아하는 놀이	
소꿉놀이	46( 40.7)
블록쌓기	37( 32.7)
자전거	7( 6.2)
달리기	2( 1.8)
롤라스케이트	2( 1.8)
기타	18( 15.9)
무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)
친구와 잘 어울려 노는 편인가	
그렇다	98( 86.7)
그렇지 않다	14( 12.4)
무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)
규칙적인 운동여부	
한다	17( 15.0)
안한다	95( 84.1)
무응답	1( 0.9)
계	113(100.0)



간 이상 TV를 시청하는 비율도 5.3%로 나타났다. 초등학교 5학년의 경우 하루 평균 TV 시청시간은 2.3시간으로 보고된 바 있으며(유정순, 1997) 초등학교의 방과 후 놀이로 TV나 비디오를 시청하는 비율이 62%로 나타났다(이성숙, 1997). 한편 유아들이 노는 장소는 대부분이 집안인 것으로 나타났다. 가장 좋아하는 놀이로는 소꿉놀이가 40.7%, 블록쌓기가 32.7%로 나타났으며 신체의 움직임이 많이 요구되는 자전거 타기나 달리기, 롤러스케이트 타기 등은 매우 낮게 나타났다. 친구와 잘 어울려 노는 편인가에 대해서는 대다수가 그렇다고 응답하였으며 12.4%만이 그렇지 않다고 응답하였다. 그리고 유아의 15.0%만이 규칙적인 운동을 하는 것으로 나타났다. 유정순 등(1997)의 연구에서 규칙적인 운동을 하는 초등학생은 25% 이하로 나타났다.

이상의 결과로부터 본 조사에 있어서 유아의 놀이는 집안에서 신체적 움직임이 적은 소꿉놀이나 블록쌓기를 주로 하고 하루에 두 세시간씩 TV를 시청하는 것으로 조사되었다. TV 시청시간이 길수록 밖에서 운동하는 시간은 줄어들며 이러한 놀이 경향은 유아의 조용한 성격과 관계가 있는 것으로 판단된다. 이난숙 등(1997)에 의하면 남녀 초등학생 모두 실외활동보다는 실내활동을 더 선호하는 것으로 나타났다. 따라서 유아나 초등학교 학생들의 실외활동을 유발할 수 있는 계획적 운동프로그램이 필요하다고 생각된다. 한편 문수재 등(1987)은 개인의 활동성은 열량급원식품의 섭취와 관련성이 있고 정서성은 단백질 식품의 섭취와 상호관련성이 있는 것으로 보고하면서 식생활 행동과 개인의 성격 특성간에 상관성이 있음을 주장하였다.

## 6. 편의식품과 기호음료의 섭취빈도 및 음식의 기호도

표 6은 편의식품과 기호음료의 섭취빈도를 나타낸 것이고 표 7은 음식의 기호도를 나타낸 것이다.

### 1) 편의식품의 섭취빈도

햄버거의 경우에는 유아의 55.7%가 먹는다고 응

답하였으며 전혀 안먹는다고 응답한 비율은 42.5%로 나타났다. 먹는 경우에는 한 달에 1번이 40.7%로 가장 높게 나타났다. 라면의 경우 유아의 89.4%가 먹는다고 응답하였으며 먹는다고 응답한 경우 2주일에 한 번 먹는 비율이 46.9%로 가장 많았으며 안먹는다고 한 비율은 10% 미만으로 나타났다. 핫도그를 안먹는다고 응답한 비율이 38.0%로 나타났으며 먹는다고 한 경우에는 한 달에 1번 먹는다는 비율이 39.8%로 가장 높게 나타났다. 동그랑땡을 먹는 비율은 75.2%로 나타났다. 떡볶기와 만두의 경우는 유아의 70% 이상이 먹는 것으로 나타났으며 김밥과 후라이드 치킨은 유아의 89% 이상이 먹는다고 응답하였으며 먹지 않는 비율은 김밥과 후라이드 치킨이 각각 10.6%, 6.2%로 조사되었다. 이들을 먹는 비율은 한 달에 한 번, 2주일에 한 번, 1주일에 한 번, 1주일에 2, 3번 순으로 높게 나타났다. 오렌지의 경우에는 유아의 84%가 먹는다고 하였으며 1주일에 한 번 이상 먹는 비율도 31%로 나타났다.

### 2) 기호 음료의 섭취빈도

콜라의 경우에는 유아의 67.3%가 먹는 것으로 나타났으며 안 먹는다고 응답한 비율은 29.2%이었다. 먹는 비율은 한달에 한 번, 2주일에 한 번, 1주일에 한 번, 1주일에 2, 3번 순으로 낮아졌다. 사이다, 환타, 식혜의 경우 먹는다고 응답한 비율은 각각 71.7%, 63.7%, 52.2%로 나타났으며 먹는 비율은 한 달에 한 번, 2주일에 한 번, 1주일에 2~3번, 1주일에 한 번 순으로 낮아졌다. 과일주스의 경우 1주일에 2~3번 먹는 비율이 28.3%로 가장 높게 나타났으며 매일 마시는 비율도 26.6%로 나타났다. 보릿물은 유아의 72.6%가 매일 마시는 것으로 나타났으며 마시지 않는 비율도 16.8%로 나타났다.

### 3) 음식의 기호도

유아들에게 가장 자주 제공되는 간식으로는 우유가 29.4%로 가장 많았으며 과자류 26.9%, 빵 23.4%로 나타났다. 우리나라 떡은 5.5%로 매우 낮게 나타났다. 반면에 가장 좋아하는 간식으로는 아이스크림, 과자류, 초콜릿, 빵류, 사탕, 떡 순으로 나타났다.

〈표 6〉 편의식품과 기호음료의 섭취 빈도

항 목	빈도(%)	항 목	빈도(%)	항 목	빈도(%)
<b>햄버거</b>		<b>만두</b>		<b>사이다</b>	
안먹는다	48( 42.5)	안먹는다	24( 21.2)	안먹는다	27( 23.9)
한달에 1번	46( 40.7)	한달에 1번	47( 41.6)	한달에 1번	33( 29.2)
2주에 1번	11( 9.7)	2주일에 1번	20( 17.7)	2주에 1번	22( 19.5)
1주에 1번	6( 5.3)	1주일에 1번	12( 10.6)	1주에 1번	11( 9.7)
1주에 2 - 3번	2( 1.8)	1주일에 2 - 3번	8( 7.1)	1주에 2 - 3번	13( 11.5)
무응답	2( 1.8)	매일	0( 0.0)	매일	2( 1.8)
		무응답	2( 1.8)	무응답	5( 4.4)
계	113(100.0)	계	113(100.0)	계	113(100.0)
<b>라면</b>		<b>김밥</b>		<b>환타</b>	
안먹는다	10( 8.8)	안먹는다	12( 10.6)	안먹는다	33( 29.2)
한달에 1번	25( 22.1)	한달에 1번	59( 52.2)	한달에 1번	23( 20.4)
2주에 1번	53( 46.9)	2주일에 1번	30( 26.6)	2주에 1번	20( 17.7)
1주일에 1번	22( 19.5)	1주일에 1번	7( 6.2)	1주에 1번	10( 8.8)
1주일에 2 - 3번	1( 0.9)	1주일에 2 - 3번	4( 3.5)	1주에 2 - 3번	14( 12.4)
매일	2( 1.8)	매일	0( 0.0)	매일	5( 4.4)
무응답		무응답	1( 0.9)	무응답	8( 7.1)
계	113(100.0)	계	113(100.0)	계	113(100.0)
<b>핫도그</b>		<b>오뎅</b>		<b>식혜</b>	
안먹는다	43( 38.0)	안먹는다	18( 15.9)	안먹는다	45( 39.8)
한달에 1번	45( 39.8)	한달에 1번	35( 31.0)	한달에 1번	26( 23.0)
2주일에 1번	14( 12.4)	2주일에 1번	22( 19.5)	2주에 1번	12( 10.6)
1주일에 1번	5( 4.4)	1주일에 1번	25( 22.1)	1주에 1번	10( 8.9)
1주일에 2 - 3번	3( 2.7)	1주일에 2 - 3번	10( 8.9)	1주에 2 - 3번	11( 9.7)
매일	1( 0.9)	매일	3( 2.6)	매일	0( 0.0)
무응답	2( 1.8)	무응답	0( 0.0)	무응답	9( 8.0)
계	113(100.0)	계	113(100.0)	계	113(100.0)
<b>동그랑땡</b>		<b>후라이드 치킨</b>		<b>과일쥬스</b>	
안먹는다	28( 24.8)	안먹는다	7( 6.2)	안먹는다	9( 8.0)
한달에 1번	36( 31.8)	한달에 1번	62( 54.9)	한달에 1번	11( 9.7)
2주일에 1번	28( 24.8)	2주에 1번	30( 26.5)	2주에 1번	11( 9.7)
1주일에 1번	14( 12.4)	1주에 1번	9( 8.0)	1주에 1번	16( 14.2)
1주일에 2 - 3번	7( 6.2)	1주에 2 - 3번	5( 4.4)	1주에 2 - 3번	32( 28.3)
매일	0( 0.0)	매일	0( 0.0)	매일	30( 26.6)
무응답	0( 0.0)	무응답	0( 0.0)	무응답	4( 3.5)
계	113(100.0)	계	113(100.0)	계	113(100.0)
<b>떡볶기</b>		<b>콜라</b>		<b>보릿물</b>	
안먹는다	31( 27.4)	안먹는다	33( 29.2)	안먹는다	19( 16.8)
한달에 1번	42( 37.2)	한달에 1번	29( 25.7)	한달에 1번	2( 1.8)
2주일에 1번	18( 15.9)	2주에 1번	18( 15.9)	2주에 1번	1( 0.9)
1주일에 1번	15( 13.3)	1주에 1번	14( 12.4)	1주에 1번	2( 1.8)
1주일에 2 - 3번	4( 3.5)	1주에 2 - 3번	13( 11.5)	1주에 2 - 3번	1( 0.9)
매일	1( 0.9)	매일	2( 1.8)	매일	82( 72.6)
무응답	2( 1.8)	무응답	4( 3.5)	무응답	6( 5.3)
계	113(100.0)	계	113(100.0)	계	113(100.0)

〈표 7〉 조사대상자의 음식 기호도

항 목	빈도(%)
가장 자주 제공하는 간식	
우 유	59( 29.4)
과자류	54( 26.9)
빵	47( 23.4)
아이스크림	14( 7.0)
떡	11( 5.5)
계란후라이	8( 4.0)
초콜렛	6( 3.0)
사 탕	2( 1.1)
콜 라	0( 0.0)
계	135(100.0)
가장 좋아하는 간식	
아이스 크림	49( 34.3)
과자류	40( 28.0)
초콜렛	21( 14.7)
빵 류	18( 12.6)
사 탕	10( 7.0)
떡	5( 3.5)
계	201(100.0)
가장 좋아하는 음식	
고기류	52( 26.5)
생선류	39( 19.9)
김치	27( 13.8)
밥	23( 11.7)
계란	20( 10.2)
빵	15( 7.7)
우유	12( 6.1)
나물류	4( 2.0)
생채소	4( 2.0)
계	196(100.0)
가장 싫어 하는 음식	
나물류	53( 39.3)
생채소	46( 34.1)
김 치	14( 10.4)
고기류	14( 10.4)
계란류	7( 5.2)
생선류	4( 3.0)
우유류	4( 3.0)
빵 류	1( 0.7)
밥	1( 0.7)
계	143(100.0)
가장 좋아하는 과일	
수박	37( 17.5)
귤	37( 17.5)
사과	32( 15.1)
딸기	32( 15.1)
포도	27( 12.7)
바나나	19( 9.0)
복숭아	14( 6.6)
배	14( 6.6)
계	212(100.0)

하점순 등(1995)에 의하면 중학생들은 간식으로 과일류, 과자류, 음료류, 가공면류, 빵류 순으로 선호하는 것으로 나타났으며 고등학생을 대상으로한 연구(안효순, 1991)에서는 남자는 과자, 과일, 햄버거 순으로 여자는 떡볶기, 음료, 과일, 과자 순으로 즐겨 먹는 것으로 나타났다. 또한 가장 좋아하는 음식으로는 유아의 26.5%가 고기류를, 19.9%는 생선류를 선호하였다. 채소류에서는 김치의 선호도가 13.8%로 나타났을 뿐 나물류와 생채소의 선호도는 매우 낮게 나타났다. 밥을 좋아한다는 비율은 11.7%로 나타났다. 반면에 가장 싫어하는 음식으로는 채소류로 조사되었으며 유아의 34% 이상이 나물류나 생채소는 싫어하는 음식이라고 하였다. 대학생들도 일품요리나 빵류에 대한 기호도가 높고 나물류에 대한 기호는 매우 낮은 것으로 나타났다(정영진, 1984). 가장 좋아하는 과일에 있어서는 수박과 귤이 17.5%로 가장 높게 나타났으며 사과와 딸기가 15.1%로 나타났다. 포도는 12.7%로 조사되었다.

이상의 결과로부터 편의식품이나 기호식품의 섭취에는 영양적 요인보다는 질감, 맛, 냄새와 같은 식품의 관능적 요인이 더 크게 작용하는 것으로 나타났다. 이항자도(1989) 아동들은 식품의 영양보다는 맛이나 외관을 더 중시한다고 하였다. 각종 편의식품과 기호청량음료들은 열량은 많으나 칼슘, 철분, 비타민 등은 부족하거나 전혀 없는 식품(empty calorie foods)들로 이들의 과잉 섭취는 영양불균형과 유치의 충치발생을 초래할 수 있으므로 주의가 필요하다. 보릿물과 과일주스는 유아의 26% 이상이 매일 섭취하고 있었으나 성장기에 있는 만큼 좀 더 섭취량을 늘려야할 것으로 판단된다. 간식으로 단맛이 강한 과자류나 초콜렛, 아이스크림 등을 많이 선호하고 부식으로 나물류나 생채소는 선호하지 않는 것으로 나타났으나 유아들의 영양과 건강을 고려하여 적당한 양의 제공이 필요하다고 판단된다.

7. 일반환경요인에 따른 생활습관 및 식품섭취빈도

일반환경요인 중 유아의 성별, 어머니의 직업유무, 어머니의 교육정도, 가족수에 따른 생활습관 및

〈표 8〉 유아성별에 따라 차이를 보인 요인의 빈도

항 목	성 별		총 계	$\chi^2$	df
	남	여			
좋아하는 놀이				65.347***	7
소꿉놀이	4( 3.6)	42(37.5)	46( 41.1)		
블록쌓기	33(29.5)	4( 3.6)	37( 33.6)		
자전거	5( 4.5)	2( 1.8)	7( 6.3)		
슬래잡기	1( 0.9)	1( 0.9)	2( 1.8)		
총싸움	6( 5.4)		6( 5.4)		
달리기		2( 1.8)	2( 1.8)		
롤라스케이트		2( 1.8)	2( 1.8)		
기타	5( 4.5)	5( 4.5)	10( 8.9)		
계	54(48.2)	58(51.8)	112(100.0)		
햄버거섭취빈도				13.528**	4
안먹는다		1( 0.9)	1( 0.9)		
한달에 한번	15(13.4)	33(29.5)	48( 42.9)		
2주에 한번	26(23.4)	20(17.9)	46( 41.1)		
1주에 한번	9( 8.1)	2( 1.8)	11( 9.8)		
1주에 2-3번	4( 3.6)	23( 1.8)	6( 5.4)		
계	54(48.2)	58(51.8)	112(100.0)		
떡볶이 섭취빈도				12.731*	5
안먹는다	22(19.8)	9( 8.1)	31( 27.9)		
한달에 한번	17(15.3)	25(22.5)	42( 37.8)		
2주에 한번	7( 6.3)	11( 9.9)	18( 16.2)		
1주에 한번	7( 6.3)	8( 7.2)	15( 13.5)		
1주에 2-3번		4( 3.6)	4( 3.6)		
매일		1( 0.9)	1( 0.9)		
계	53(47.7)	58(52.3)	112(100.0)		

\* :  $p < .05$ , \*\* :  $p < .01$ , \*\*\* :  $p < .001$ 

식품 섭취빈도의 유의성은 표 8~표 11에 나타내었다. 표 8로부터 유아의 성별에 따라서는 가장 좋아하는 놀이, 햄버거와 떡볶이의 섭취빈도에서 유의한 차이를 나타내었다. 가장 좋아하는 놀이로 남아는 블록쌓기를 여아는 소꿉놀이를 선택한 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 햄버거의 경우 남아는 2주에 한 번 여아는 한달에 한 번 먹는다는 비율이 가장 높게 나타났다( $p < .01$ ). 떡볶이의 경우에는 남아는 안 먹는다는 비율이 가장 높게 나타났으나 여아는 한달에 한 번 먹는다는 비율이 가장 높게 나타났다( $p < .05$ ). 어머니의 직업에 따라서는 간식 횟수( $p < .01$ ), 노는 장

소( $p < .05$ ), 가장 좋아하는 놀이( $p < .05$ )에서 유의한 차이를 나타내었다(표 9). 어머니의 교육정도에 따라서는 평균식사시간( $p < .01$ ), 잘 안먹는 끼니( $p < .001$ ), 이유식( $p < .001$ )에서 유의한 차이를 보였다(표 10). 가족수에 따라서는 외식횟수( $p < .001$ )와 사이다( $p < .001$ )·보릿물( $p < .001$ )·환타( $p < .05$ )·과일쥬스( $p < .01$ )의 섭취빈도에서 유의한 차이를 나타내었다(표 11). 외식횟수에 있어서는 가족수가 3~4명일때가 가족수 5~6명일 때보다 외식횟수가 잦은 것으로 나타났다.

<표 9> 어머니의 직업유무에 따라 차이를 보인 요인의 빈도

항 목	직업유무		계	$\chi^2$	df
	있다	없다			
간식횟수				11.863**	3
1번	16(14.4)	26(23.2)	42( 37.5)		
2번	15(13.4)	37(33.0)	52( 46.4)		
3번	11( 9.8)	3( 2.7)	14( 12.5)		
그이상	1( 0.9)	3( 2.7)	4( 3.6)		
계	43(38.4)	69(61.6)	112(100.0)		
노는 장소				11.111*	4
놀이터	2( 1.8)	8( 7.2)	10( 9.0)		
집안	35(31.5)	60(54.1)	95( 85.6)		
동네골목	3( 2.7)		3( 2.7)		
놀이방	1( 0.9)		1( 0.9)		
기타	2(10.8)		2( 1.8)		
계	43(38.7)	68(61.3)	111(100.0)		
좋아하는 놀이				15.149*	7
소꿉놀이	18(16.2)	28(25.2)	46( 41.4)		
총싸움	1( 0.9)	5( 4.5)	6( 5.4)		
술래잡기	1( 0.9)	1( 0.9)	2( 1.8)		
달리기		2( 1.8)	2( 1.8)		
블록쌓기	12(10.8)	24(21.6)	36( 32.4)		
자전거	1( 0.9)	6( 5.4)	7( 6.3)		
롤러스케이트	2( 1.8)		2( 1.8)		
기타	8( 7.2)	2( 1.8)	10( 9.0)		
계	43(38.7)	68(61.3)	111(100.0)		

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

#### IV. 결론 및 제언

본 조사는 춘천시내 유치원 원아를 대상으로 일 반환경요인, 수유기 습관과 식습관을 살펴보았다. 그리고 기타 생활습관으로 수면, 운동, 놀이습관 등을 조사하였고 편의식품과 기호음료의 섭취빈도 및 음식의 기호도를 알아보았다. 그 결과는 다음과 같다.

1. 전체 유아 중 남자가 48.7%, 여자가 51.3%이었고 연령별로는 5세가 16.8%, 6세가 46.0%, 7세가 37.2%이었다. 가족수로는 4명이 가장 많았으며 자녀순위에 있어서는 첫째가 63.7%로 나타났다. 유아의 76.1%가 아파트에서 생활하였으며 어머니의 교육정도는 대졸이 53.1%로 나타났다. 어머니의 38.1%가 직업이 있었으며 어머니가 직업이

있는 경우 유아의 주양육자로는 할머니의 비율 이 가장 높았다. 월평균수입은 151만원 이상이 81.4%이었다.

2. 유아의 평균 신장은 5세가 104.93cm, 6세가 106.83cm, 7세가 112.58cm 이었고 체중은 5세, 6세, 7세가 각각 18.00kg, 17.66kg, 19.80kg이었다. 상완위 피부두께두께는 5세가 19.79mm, 6세가 18.69mm, 7세가 21.07mm이었다. 유아의 상완위 들레는 5세, 6세, 7세가 각각 17.68cm, 17.48cm, 17.76cm이었다. 상완위 체지방면적은 5세가 145.07cm<sup>2</sup>, 6세가 136.17cm<sup>2</sup>, 7세가 153.64cm<sup>2</sup> 이었다. 측정된 BMI나 Röhler 지수에 의하면 유아들의 체격지수는 모두 정상 범위내에 속하는 것으로 나타났다. 어머니의 평균 신장과 체중은 각각

〈표 10〉 어머니 교육정도에 따라 차이를 보인 요인의 빈도

항 목	교 육 정 도				계	$\chi^2$	df
	중졸	고졸	대졸	대학원졸			
평균식사시간						32.907**	9
15분이내		12(10.8)	12(10.8)	1( 0.9)	25( 22.5)		
15-30분		29(26.1)	41(36.9)	1( 0.9)	71( 64.0)		
30-45분	1( 0.9)	5( 4.5)	3( 2.7)		9( 8.1)		
45-1시간		2( 1.8)	3( 2.87)	1( 0.9)	6( 5.4)		
계	1( 0.9)	48(43.2)	59(53.2)	3( 2.7)	111(100.0)		
잘안먹는끼니						51.186***	9
없다		13(11.8)	22(20.0)		35( 31.8)		
아침	1( 0.9)	33(30.0)	34(30.9)	2( 1.8)	70( 63.6)		
점심			1( 0.9)	1( 0.9)	2( 1.8)		
저녁		1( 0.9)	2( 1.8)		3( 2.7)		
계	1( 0.9)	47(42.7)	59(53.6)	3( 2.7)	110(100.0)		
이유식						44.425***	12
거버이유식		1( 0.9)	7( 6.3)		8( 7.2)		
시판이유식	1( 0.9)	14(12.6)	14(12.6)	1( 0.9)	30( 27.0)		
집에서만든것		31(27.9)	36(32.4)	1( 0.9)	68( 61.3)		
물에밥을말아서		2( 1.8)	2( 1.8)		4( 3.6)		
기타				1( 0.9)	1( 0.9)		
계	1( 0.9)	48(43.2)	59(53.2)	3( 2.7)	111(100.0)		

\*:  $p<0.05$ , \*\*:  $p<0.01$ , \*\*\*:  $p<0.001$

- 160.21cm, 51.65kg이었으며 BMI는 20.24이었다.
- 유아의 37.2%가 일주일에 1번 이상 외식하는 것으로 나타났으며 평균식사시간이 15~30분 사이가 가장 많았다. 유아의 62.0%는 아침을 잘 먹지 않는 것으로 나타났다. 간식은 하루에 2번 주는 비율이 가장 많았으며 간식 시간은 점심과 저녁사이가 가장 많았다. 200ml짜리 우유를 기준으로 하루에 우유 1개를 마신다는 비율이 49.6%로 나타났다.
  - 유아의 28.3%만이 모유수유이었으며 어렸을 때 젖을 뺀 시간은 유아의 84.9%가 20분 이내로 나타났다. 이유식으로는 집에서 만든 음식이 61.1%로 가장 많았으며 유아의 38.1%가 비교적 조용한 성격이었다.
  - 유아의 79.6%가 하루 8~10시간 정도 잠을 자는 것으로 나타났으며 하루에 TV는 1~3시간 시청한다는 비율이 가장 높았다. 유아들은 대부분이 집안에서 노는 것으로 나타났으며 좋아하는 놀이로는 소꿉놀이와 블록쌓기로 나타났다. 유아의 대다수가 친구와 잘 어울려 노는 편이었으며 유아의 15.0%만이 규칙적인 운동을 하는 것으로 조사되었다.
  - 후라이드 치킨과 라면, 김밥은 다른 편의식품에 비해 먹는 비율이 높았다. 라면은 2주에 1번 먹는 비율이 가장 높았으며 그 외의 식품은 한 달에 1번 먹는 비율이 가장 높게 나타났다. 한편 콜라, 사이다, 환타의 경우 1주일에 한 번 이상 먹는다고 응답한 비율이 20% 이상으로 나타났으며 과일주스의 경우에는 42.5%로 나타났다. 보릿물은 유아의 72.6%가 매일 마시는 것으로 나타났다.
  - 가장 자주 제공되는 간식으로는 우유, 과자류, 빵류 순으로 나타났으며 가장 좋아하는 간식으로는 아이스크림, 과자류, 초콜렛 순으로 나타났다. 또한 여러 가지 음식 중에서 고기류와 생선류에 대

<표 11> 가족수에 따라 차이를 보인 요인의 빈도

항 목	가 족 수					계	$\chi^2$	df
	3명	4명	5명	6명	그이상			
외식횟수							39.977***	16
없다		1( 0.9)	1( 0.9)	1(0.9)		3( 2.7)		
한달에 한번	1( 0.9)	20(17.9)	2( 1.8)	4(3.6)	3(2.7)	30( 26.8)		
2주일에 한번	5( 4.5)	19(17.0)	13(11.6)			37( 33.0)		
1주일에 한번	7( 6.3)	24(21.4)	4( 3.6)	1(0.9)		36( 32.1)		
1주일에두번	3( 2.7)	3( 2.7)				6( 5.4)		
계	16(14.3)	67(59.8)	20(17.9)	6(5.4)	3(2.7)	112(100.0)		
사이다섭취빈도							45.822***	20
안먹는다	3( 3.0)	16(14.8)	6( 5.6)	2( 1.9)		27( 25.0)		
한달에 한번	1( 0.9)	25(23.2)	6( 5.6)		1( 0.9)	33( 30.6)		
2주일에 한번	7( 6.5)	12(11.1)	2( 1.9)	1( 0.9)		22( 20.4)		
1주일에 한번	4( 3.7)	4( 3.7)	3( 3.0)			11( 10.2)		
1주일에 2-3일	1( 0.9)	6( 5.6)	2( 1.9)	3( 3.0)	1( 0.9)	13( 12.0)		
매일		1( 0.9)			1( 0.9)	2( 1.9)		
계	16(14.8)	64(59.3)	19(17.6)	6( 5.6)	3( 2.8)	108(100.0)		
보릿물섭취빈도							68.438***	20
안먹는다	2( 1.9)	10( 9.4)	5( 4.7)	2( 1.9)		19( 17.8)		
한달에 한번		1( 0.9)	1( 0.9)			2( 1.9)		
2주일에 한번					1( 0.9)	1( 0.9)		
1주일에 한번				1( 0.9)	1( 0.9)	2( 1.9)		
1주일에 2-3번		1( 0.9)				1( 0.9)		
매일	14(13.1)	51(47.7)	14(13.1)	2( 1.9)	1( 0.9)	82( 76.6)		
계	16(15.0)	63(58.9)	20(18.7)	5( 4.7)	3( 2.8)	107(100.0)		
환타섭취빈도							36.420*	20
안먹는다	4( 3.8)	21(20.0)	7( 6.7)	1( 1.0)		33( 31.4)		
한달에 한번		17(16.2)	2( 1.9)	1( 1.0)	3( 2.9)	23( 21.9)		
2주일에 한번	5( 4.8)	11(10.5)	4( 3.8)			20( 19.0)		
1주일에 한번	4( 3.8)	4( 3.8)	2( 1.9)			10( 9.5)		
1주일에 2-3번		8( 7.6)	4( 3.8)	2( 1.9)		14( 13.3)		
매일	2( 1.9)	2( 1.9)		1( 1.0)		5( 4.8)		
계	15(14.3)	63( 60.0)	19(18.1)	5( 4.8)	3( 2.9)	105(100.0)		
과일쥬스섭취빈도							46.977**	20
안먹는다	3( 2.8)	4( 3.7)	2( 1.8)			9( 8.3)		
한달에 한번		6( 5.5)	3( 2.8)	1( 0.9)	1( 0.9)	11( 10.1)		
2주일에 한번	1( 0.9)	7( 6.4)	1( 0.9)	1( 0.9)	1( 0.9)	11( 10.1)		
1주일에 한번	1( 0.9)	12(11.0)	1( 0.9)	1( 0.9)	1( 0.9)	16( 14.7)		
1주일에 2-3번	8( 7.3)	22(20.2)	1( 0.9)	1( 0.9)		32( 29.4)		
매일	3( 2.8)	15(13.8)	11(10.1)	1( 0.9)		30( 27.5)		
계	16(14.7)	66(60.6)	19(17.4)	5( 4.6)	3( 2.8)	109(100.0)		

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

한 선호도가 높게 나타난 반면에 나물류와 생채소의 선호도는 매우 낮게 나타났다. 과일 중에서는 수박과 꿀을 가장 좋아하는 것으로 나타났다.

8. 유아의 성별에 따라서는 가장 좋아하는 놀이(p<.001), 햄버거(p<.01)와 떡볶이(p<.05)의 섭취빈도에서 유의한 차이를 나타내었다. 어머니의 직업에 따라서는 간식 횟수(p<.01), 노는 장소(p<.05), 가장 좋아하는 놀이(p<.05)에서 유의한 차이를 나타내었다(표 9). 어머니의 교육정도에 따라서는 평균식사시간(p<.01), 잘 안먹는 끼니(p<.001), 이유식(p<.001)에서 유의한 차이를 보였다(표 10). 가족수에 따라서는 외식횟수(p<.001)와 사이다(p<.001)·보릿물(p<.001)·환타(p<.05)·과일주스(p<.01)의 섭취빈도에서 유의한 차이를 나타내었다.

결론적으로 조사대상자들의 외식비율과 아침결식율은 비교적 높게 모유영양 비율은 낮게 나타났다. 따라서 성장기에 있는 유아들의 영양불균형을 초래할 수 있는 무분별한 외식과 아침결식율을 줄이기 위해 지속적인 영양교육과 적절한 식사 프로그램의 개발이 필요하다고 생각된다. 그리고 모유영양과 이 유기 영양의 중요성에 대한 교육과 계몽 및 유아들의 실외활동을 유발할 수 있는 환경의 조성도 요구된다. 또한 간식으로 단맛이 강한 식품들을 선호하는 경향은 다른 식품의 섭취에 장애가 되고 유치의 건강에도 바람직하지 않다. 따라서 유아기는 부모에 대한 의존도가 큰 만큼 유아들의 영양교육, 생활교육은 부모와 연계된 통합적인 교육프로그램으로 활성화되어야 하겠다.

## ■ 참고문헌

- 1) 김기남, 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구, 한국영양학회지, 15(3), 1982, 194-201
- 2) 김말분·이연경·이혜성, 일부 농어촌과 도시 청소년들의 영양소와 식이 섬유 섭취실태, 지역사회영양학회지, 2(3), 1997, 281-293
- 3) 김혜숙, 모유의 신비, 에르텍, 1993, 서울
- 4) 대한소아과학회, 한국소아의 정상치, 1992
- 5) 모수미, 외식산업의 발달이 국민 영양 및 식생활에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19(2), 1986, 120-128
- 6) 문수재·안홍석·이영미, 어린이의 영양과 건강, 수학사, 서울, 1994
- 7) 문수재·이명희, 어린이의 식생활 태도가 영양 상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 20(4), 1987, 258-271
- 8) 배현숙·안홍석, 영아 전반기 영양공급방법에 따른 이유 보충식의 섭취 양상, 지역사회영양학회지, 1(3), 1996, 335-345
- 9) 병원분과 워크샵, 비만 치료를 위한 영양관리 워크샵, 1993, 12
- 10) 손숙미·이중희, 일부 학동기 어린이들이 비만도와 혈청지질 및 이에 영향을 미치는 인자에 관한 조사 연구, 지역사회영양학회지, 2(2), 1997, 141-150
- 11) 안효순, 남녀 고등학생의 식습관 및 간식섭취 실태 및 체지방량에 대한 연구, 명지대학교 대학원 석사학위논문, 1991
- 12) 유영상·이윤희, 국민학교 교사들의 영양지식과 식습관 및 영양태도에 관한 조사 연구, 대한가정학회지, 33(3), 1995, 193
- 13) 유정순·최윤진·김인숙·장경자·천종희, 인천 시내 초등학교 5학년생의 비만 실태와 식습관 및 생활습관에 관한 연구, 지역사회영양학회지, 2(1), 1997, 13-22
- 14) 이기완·명춘옥·박영심·남혜원·김은경, 특수영양학, 신광출판사, 1995, 서울, 164-192
- 15) 이난숙·임양순·김복란, 초등학교 아동의 식습관 및 기호도에 관한 연구, 지역사회영양학회지, 2(2) 1997, 187-196
- 16) 이미숙·모수미, 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 16(4), 1976, 7-15
- 17) 이성숙·오승호, 광주지역 초등학생의 비만실태 및 식습관에 관한 조사 연구, 지역사회영양학회지, 2(4), 1997, 486-495
- 18) 이윤나·최혜미, 대학생의 체격지수와 식습관의



- 관계에 대한 연구, 한국식생활문화학회지, 9, 1994, 1-10
- 19) 이정숙, 부산시내 일부 저소득층 유아원 원아의 영양실태에 관한 연구(Ⅱ), 한국영양식량학회지, 22(1), 1993, 34-39
  - 20) 이정실·김을상, 속초시 영유아의 이유실태 조사, 한국영양학회지, 24(5), 1991, 469-476
  - 21) 이종미, 유치원 아동의 영양섭취 실태조사와 성장발육에 관한 연구, 한국영양학회지, 9(1), 1976, 51-59
  - 22) 이종현·모수미, 서울 시내 일부 저소득층 유아원 어린이의 영양실태 조사, 대한보건협회, 11, 1985, 89
  - 23) 이향자, 어린이의 식습관과 기호도가 체위에 미치는 영향에 관한 연구, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 1989
  - 24) 임경숙·윤은영·김초일·김경태·김창임·모수미·최혜미, 어린이들의 식습관이 혈청지질 수준에 미치는 영향, 한국영양학회지, 26(1), 1993, 56-66
  - 25) 정영진, 대학생의 음식기호 조사, 한국영양학회지, 17, 1984, 10-19
  - 26) 최운정·김갑영, 비만아의 신체발육과 식습관에 관한 연구, 한국영양학회지, 13(1), 1980, 1-7
  - 27) 통계청, 한국의 사회지표, 1995
  - 28) 하점순·이효지, 중학생의 식행동이 건강상태와 학업성취도에 미치는 영향, 대한가정학회지, 33(3), 1995, 225-242
  - 29) 홍순명·최석영·송재철·유리나, 건강과 영양, 울산대학교 출판부, 1993
  - 30) 홍순정, 남녀 중고등학생들의 식습관 및 기호도 조사, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1984
  - 31) 賓喜代治·岩尾裕之, 營養指導事展 第二出版(株), 日本, 1993
  - 32) Birch L, The role of experience in children's food acceptance patterns, J Am Diet Assoc, 87(supp. 9), 1987, 536
  - 33) Fidanza F, Nutritional status assessment: a manual for population studies, Chapman and Hall, 1991, 1-43
  - 34) Hinton MA·Eppright ES·Chadderdon H·Wolins L, Eating behavior and dietary intake of girls 12 to 14 years old, J Am Diet Assn, 43, 1962, 227-228
  - 35) Horwitz C, Advances in diet and nutrition, breakfast eating habits of first and second grade west Jerusalem children as correlated with learning achivement and task orientation, John Libby, London, 1983, 177-179
  - 36) Kerrey E·Crispin S·Fox HM·Kies C, Nutritional status of preschool children.1. Dietary and biochemical findings, Am J Clin Nutr, 21, 1968, 1274
  - 37) Keys A·Fidanza F·Karvonen MJ·Kimusa N·Taylor HL, Indices of relative weight and obesity, J Chron Dis, 25, 1972, 329-343