

## 영재아동과 일반아동의 식생활습관에 대한 비교 연구 (대전시 교육청에서 선발한 아동을 중심으로)

장 정 옥 · 박 정 옥\*

경원대학교 생활과학대학 식품영양학과

\*경원대학교 생활과학대학 아동학과

### The Eating Behavior of Gifted and Nongifted Children

Jeong Ock Jang and Jeong Ock Park

*Department of Food & Nutrition, Kyungwon University*

*\* Department of Child Studies, Kyungwon University*

#### ABSTRACT

The present study was done to investigate the eating behavior of gifted and non-gifted children. Of the students who responded, 77.5% replied that they eat three meals a day and 22.5% replied otherwise. More of the gifted students(85%) had three meals a day than the non-gifted students (70%).

The percentage of students who have breakfast is 79.4%, and the majority of them (72.2%) apparently have rice and soup as their menu. Most of the children took approximately 20 minutes to have a meal.

The gifted students tended to have a better appetite and less dislike for a particular food. They also tended to have snacks out of hunger compared to the non-gifted children, who had snacks out of habit. The gifted group tended to have more snacks prepared at home compared to the non-gifted group who had more snacks bought at the store. The gifted group drank more milk and exercised more regularly than the non-gifted ones.

Both groups slept around 8 hours a day. Even though 7.4% of the children are actually overweight, it is interesting to note that 27.2% thought they are overweight.

---

Key words: gifted children, eating behavior.

#### I. 서론

성장기 동안에 영양섭취가 불량하여 발육이 부진하면 성장기가 끝난 다음 충분한 영양보급을 한다

본 연구는 1997년도 경원대학교 교내 연구비 지원에 연구되었음.

해도 성장의 개선이나 회복은 불가능하다.

신체 발육이 왕성한 초·중학생들은 육체적 발육뿐 만이 아니라 정신적 기능의 발달을 위해서 매일, 매끼니의 영양섭취가 적절해야 한다<sup>1)</sup>.

또한 식습관은 단기간에 형성되는 것이 아니고 이

유기로부터 장기간에 걸친 일상 식생활과 가정교육, 학교교육, 사회교육을 통하여 이루어지므로 개인의 식습관 형성에 영향을 주는 것은 가정에서의 식생활 내용과 교육이며, 일단 형성된 성인의 식습관은 환경 변화에 의해서도 쉽게 영향을 받지 않고, 변화시키기 어렵기 때문에 어린 시절, 특히 초등학교시절의 식습관 형성은 매우 중요하다고 하겠다<sup>2-5)</sup>.

아동기에는 호기심이 강하고 모방을 통하여 많은 것을 배우는 때이므로 영양에 대한 간단한 개념을 익히기에 적당한 시기이다. 그러므로 어린이들과 많은 시간을 함께하는 부모의 식습관 및 영양지도가 중요하다 할 수 있다<sup>4)</sup>. 식품 선택이나 식사 지도시 부모의 세심한 배려를 통하여 영양소 섭취가 적당하도록 식사의 횟수, 식사의 질 및 양에 주의를 기울여야 한다.

영양섭취와 식습관은 신체적인 성장은 물론 정신적 기능 발달과 두뇌 형성에 영향을 미치므로 식품에 대한 수용과 거부가 신속히 변화되는 아동기에 있어서 부모나 교사가 좋은 식습관 형성에 주도적 역할을 할 수 있다고 본다.

최근 세계화, 국제화 시대에 부응하여 교육부는 영재아 조기 교육 정책을 1997년 6월에 발표하여 아동의 교육 정책을 재조명하는 계기를 만들었다. 이는 급변하고 있는 국제 사회에 능동적으로 대처하기 위해서는 독창성 있는 인재를 필요하다는 것을 인식하고, 이의 육성에 새로이 관심을 가지기 시작한 계기가 되었다.

본 연구는 근래 관심의 대상이 되고 있는 조기교육과 영재아 교육의 일환으로서, 식습관의 대부분이 아동기에 형성되고 두뇌발달이 식습관과 관련있다는 점에 근거하여 대전시 교육청에서 선발한 일부 영재아동과 일반아동의 식습관을 조사, 비교를 하므로써 두뇌 발달과 형성에 중요한 역할을 하는 성장기 아동의 식습관 지도에 일익이 되고자 실시되었다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 기간

본 연구의 조사대상은 대전시 교육청에서 대전 시내 초등학교 교장선생님께 의뢰하여 수학과 과학성

적이 우수한 학생을 학년별로 각 1명씩을 선발하여 한국 영재 협회에서 개최하는 창의성대회에 참가하고 있는 아동으로서 대전시에 거주하는 초등학교 영재 아동 139명과, 같은 학교의 일반 아동 140명을 상대로 설문지를 이용한 조사를 실시하였다.

본 연구를 위한 예비조사는 1997년 5월에 실시하였고 이를 토대로 설문지를 수정 보완하여 본 조사는 1997년 8월부터 10월까지 2개월에 걸쳐 실시하였다.

총 279명 중 267명이 응답하였으며 무응답이 12명이었다. 조사대상자의 학년별 분포는 Fig. 1과 같다.

### 2. 조사내용 및 방법

설문지는 다른 연구에서 개발된 설문지<sup>4)</sup>를 토대로 작성되었는데 조사 내용은 아동들의 식생활습관으로 아침식사, 편식, 식욕, 간식, 식품에 대한 기호도, 운동과 수면시간, 비만 등에 대한 것이었다.

설문지는 아동들이 직접 작성하도록 하였다.

자료의 처리는 SPSS(Statistic Package for the Social Science)를 이용하여 빈도수, 백분율 및  $\chi^2$  검증 등의 분석을 실시하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 하루식사 횟수

영재아동과 일반아동의 하루 식사 횟수를 조사한

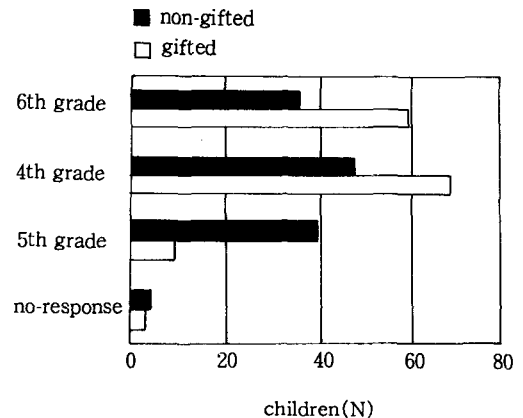


Fig. 1. Distribution of grade.

결과는 Table 1과 같다.

77.5 %의 아동들이 하루 세끼 식사를 거르지 않고 꼭 한다고 대답하였고 22.5%의 아동들이 그렇지 않다고 대답하였다, 또한 하루세끼 식사를 거르지 않고 하는 비율은 영재아동(85%)이 일반아동(70%)보다 높은 것으로 나타났다.

## 2. 아침식사 실태

영재아동과 일반아동의 아침식사 실태는 Table 1과 같다.

79.4%의 아동들이 매일 아침을 먹고 있고 20.6%의 아동들이 그렇지 않다고 대답하였다. 매일 아침 식사를 거르지 않고 하는 비율은 영재아동(84%)이 일반아동(74%)보다 높은 것으로 나타났다.

아침식사를 결식을 하는 이유는 '식욕이 없어서'가 61 %로 가장 많았고(영재아동 58%, 일반아동 64%), '늦잠을 자서'가 34%(영재아동 35%, 일반아동 33%), '좋아하는 음식이 없어서'가 5%(영재아동 8%, 일반아동 3%)였다.

모든 아동에서 아침식사의 형태는 주로 밥과 국이었고(72.2%), 빵과 우유(9.8%), 빵과 우유와 계란과 햄(4.3%), 과일과 야채(2.0%), 시리얼과 우유(4.3%), 기타(7.5%)의 순서였다.

아침식사의 결식은 어지러움, 메스꺼움, 오후의 과식 등을 유발하여 아동의 건강을 해칠 수 있다<sup>17)</sup>는 사실을 고려해 볼 때 20.6%의 아동이 아침식사를 결식하고 있다는 점과 아침식사를 하고 있는 아동들 중 72.2%의 아동들이 밥과 국을 섭취하고 있는 것으로 보아 아침식사의 필요성과 아침식사의 내용에 대한 지속적인 연구와 이에 대한 영양 교육이 필요하다고 사료된다.

## 3. 식사시간과 형태

영재아동과 일반아동의 식사시간과 식사태도에 대해 조사한 결과는 Table 2와 같다. 식사하는 데 걸리는 시간은 10분 이내가 18.4%, 10분에서 20분이 62.8%, 20분에서 30분이 16.5%, 30분 이상이 2.3% 이었다.

'가족이 함께 식사를 하는가' 라는 질문에 '함께 한다'가 77.3%, '함께 하지 않는다'가 22.7% 이었으며 영재아동(82%)이 일반아동(72%)보다 가족과 함께 식사하는 비율이 높은 것을 알 수 있다.

식사태도에 대한 조사를 보면 '대화하면서 식사'가 46.8%(영재아동 62%, 일반아동 30%), '조용히 식사 한다'가 27.7%(영재아동 25%, 일반아동 30%), 'TV를 보면서 식사 한다'가 23.2%(영재아동

**Table 1.** Eating behavior of subjects

Variable		Gifted children N(%)	Non-gifted children N(%)	Total	
3 times in a day(eating)	yes	118(84.9)	89(69.5)	207(77.5)	$\chi^2=9.02^{**}$
	no	21(15.1)	39(30.5)	60(22.5)	
Every morning meal	yes	117(84.2)	95(74.2)	212(79.4)	$\chi^2=4.04^*$
	no	22(15.8)	33(25.8)	55(20.6)	
Cause of without-morning meal	no appetite	15(57.7)	21(63.6)	36(61.0)	$\chi^2=0.71^{NS}$
	sleeping late in the morning	9(34.6)	11(33.3)	20(33.9)	
	dislike food	2( 7.7)	1( 3.0)	3( 5.1)	
Kinds of morning meal	rice, soup	95(69.3)	89(75.4)	184(72.2)	$\chi^2=5.92^{NS}$
	bread, milk	11( 8.0)	14(11.9)	25( 9.8)	
	bread, milk, egg, ham	8( 5.8)	3( 2.5)	11( 4.3)	
	fruits, vegetable	4( 2.9)	1( 0.8)	5( 2.0)	
	cereal, milk	6( 4.4)	5( 4.2)	11( 4.3)	
other	13( 9.5)	6( 5.1)	19( 7.5)		

NS : Not significant, \*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ , \*\*\*:  $p < 0.001$ .

**Table 2.** The eating time and attitude of subjects

Variable		Gifted children N(%)	Non-gifted child N(%)	Total	
Eating time	within 10min.	28(20.3)	21(16.4)	49(18.4)	$\chi^2=7.56^{NS}$
	10~20min.	77(55.8)	90(70.3)	167(62.8)	
	20~30min.	28(20.3)	16(12.5)	44(16.5)	
	more than 30min.	5( 3.6)	1( 0.8)	6( 2.3)	
Eating form	with family	113(82.5)	91(71.7)	204(77.3)	$\chi^2=4.40^*$
	not-with family	24(17.5)	36(28.3)	60(22.7)	
Eating attitude	with talking	86(61.9)	39(30.5)	125(46.8)	$\chi^2=41.08^{***}$
	silently	35(25.2)	39(30.5)	74(27.7)	
	wathing TV	13( 9.4)	49(38.3)	62(23.2)	
	reading	5( 3.6)	1( 0.8)	6( 2.2)	

NS : Not significant, \*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ , \*\*\*:  $p < 0.001$ .

9%, 일반아동 38%)), '책을 보면서 식사 한다' 가 2.2%(영재아동 4%, 일반아동 1%)이었다. 대체적으로 아동들은 20분 이내에 식사를 하는 것으로 볼 수 있으며 식사시간이 20분 이상인 그룹은 영재아동쪽이 일반아동보다 더 많은 것을 알 수 있었다. 일반아동은 'TV를 보면서 식사'하는 비율이 상대적으로 높은 반면 영재아동(62%)은 일반아동(30%)보다 '이야기를 하면서 식사 한다'라는 항목에서 차이가 있는 것으로 보아 영재아동은 식사시간에 이야기를 하면서 대화속에서 여러 가지 창의적인 사고를 할 수도 있고, 집중력과 사고력에 영향을 줄 수도 있다고 사료된다. 또한 영재아동은 책을 보면서 식사하는 비율이 일반아동보다 높았다.

#### 4. 편식에 대한 생각

영재아동과 일반아동의 편식에 대한 생각을 조사

한 결과는 Table 3과 같다. 편식을 한다고 생각하는 아동이 53.6%(영재아동 51%, 일반아동 56%)이었다. 편식을 하지 않는다고 생각하는 아동이 46.4%이었다. (영재아동 49%, 일반아동 44%).

싫어하는 음식에 대한 '생각은 싫어해도 영양가가 좋다면 먹는다'가 68.1%, '싫어하므로 영양가가 아무리 우수해도 먹지 않는다'가 31.9%였다.

본인의 식욕에 대한 생각은 '식욕이 좋은 편이다'가 74.5%, '별로 없는 편이다'가 25.5%이었다.

대체적으로 영재아동과 일반아동과의 사이에 차이가 두드러지는 않으나 영재아동이 일반아동보다 식욕이 높고 편식은 적게 하는 것으로 나타났으며 싫어하는 음식에 대해서는, 영재아동들은 영양가가 좋으면 싫어해도 먹는 반면 일반아동들은 싫어하면 영양가가 우수해도 먹지 않는 것으로 나타났으나 유의적인 차이는 없었다.

**Table 3.** The unbalanced diet of subjects

Variable		Gifted children N(%)	Non-gifted children N(%)	Total	
Unbalanced diet	yes	71(51.1)	72(56.3)	143(53.6)	$\chi^2=0.72^{NS}$
	no	68(48.9)	56(43.8)	124(46.4)	
Attitude for dislike food	eat for nutrition	97(70.3)	82(65.6)	179(68.1)	$\chi^2=0.66^{NS}$
	not eat	41(29.7)	43(34.4)	84(31.9)	
Appetite	have	110(79.1)	89(69.5)	199(74.5)	$\chi^2=3.24^{NS}$
	no-have	29(20.9)	39(30.5)	68(25.5)	

NS : Not Significant, \*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ , \*\*\*:  $p < 0.001$ .

### 5. 비만도 및 비만에 대한 생각

영재아동과 일반아동의 비만도 및 비만에 대한 생각을 조사한 결과는 Table 4와 같다. Kaup index의 영양 판정지수 계산법<sup>1)</sup>에 의한 비만 정도를 보면 전체의 7.4%가 비만아이였으며 84.4%가 정상이었고 8.2%가 수척이었다. 이 중 비만으로 판정된 아동의 47%가 영재아동이었으며 53%가 일반아동이었다. 정상으로 판정된 아동의 59%가 영재아동이었으며 41%가 일반아동이었다. 수척으로 판정된 아동 중 63%가 영재아이였으며 37%가 일반아동들이었다. 이를 볼 때 영재아들은 일반아동보다 비만아는 적고, 수척한 아동은 더 많았다.

실제 자신이 비만인 것과는 별도로 아동들의 비만에 대한 생각을 조사한 결과 아동의 27.2%가 자신이 비만이라고 생각하고 있었고 72.8%가 비만아 아니라고 생각하고 있었다.

이를 볼 때 영양지수판정법에 의한 실제 비만 정도와 자신이 비만이라고 생각하고 있는 것과는 일치하지 않음을 알 수 있었다. 즉 7.4%의 아동들이 실제 비만이나 27.2%의 아동들이 실제 비만과는 상관없이 자신이 비만이라고 생각하고 있었다.

영재아동과 일반아동의 설탕에 대한 생각을 나타낸 것은 Table 5와 같다. 이를 보면 '설탕은 해로운 식품은 아니지만 먹지 않으려고 노력한다'가 29.4%, '설탕은 해로운 식품이지만 좋아한다'가 27.2%, '설탕은 해로운 식품이 아니라서 맘 놓고 먹는다'가 5.7%, '설탕은 해로운 식품이어서 먹지 않으려고 노력한다'가 37.7%이었다.

설탕에 대한 생각에서 영재아동은 '설탕은 해로운 식품이어서 먹지 않으려고 노력한다'라는 항목에서 영재아동(42%)과 일반아동(33%)과의 사이에 차이가 있었으나 유의적은 아니었다.

아동들이 좋아하는 대부분의 간식과 청량음료 등이 설탕과 관계가 있고 이는 비만, 충치, 나아가 성인병과도 연결되어질 수 있음을 고려할 때 영재아동이나 일반아동을 포함한 모든 아동들에게 설탕을 첨가한 음식에 대한 영양교육이 절실히 필요하다고 사료된다.

### 6. 간식에 대한 생각

영재아동과 일반아동의 간식에 대한 생각을 조사한 결과는 Table 6과 같다. 하루의 간식 횟수는 1회가 47.7%, 2회가 33.2%, 3회가 14.1%, 4회 이상이

**Table 4.** The attitude of subjects for obesity

Variable		Gifted children N(%)	Non-gifted children N(%)	Total	
Real obesity degree	obesity	8( 5.9)	9( 9.4)	17( 7.4)	$\chi^2=1.10^{NS}$
	normal	115(85.2)	80(83.3)	195(84.4)	
	emaciation	12( 8.9)	7( 7.3)	19( 8.2)	
Thought for obesity	have	31(22.3)	41(32.5)	72(27.2)	$\chi^2=3.50^{NS}$
	no-have	108(77.7)	85(67.5)	193(72.8)	

NS : Not significant, \*:  $p<0.05$ , \*\*:  $p<0.01$ , \*\*\*:  $p<0.001$ .

**Table 5.** The attitude of subjects for sugar

Variable		Gifted children N(%)	Non-gifted children N(%)	Total	
Thought for sugar	no eat (harmless)	41(29.7)	37(29.1)	78(29.4)	$\chi^2=3.41^{NS}$
	eat (harmful)	33(23.9)	39(30.7)	72(27.2)	
	eat (harmless)	6( 4.3)	9( 7.1)	15( 5.7)	
	no eat (harmful)	58(42.0)	42(33.1)	100(37.7)	

NS : Not significant, \*:  $p<0.05$ , \*\*:  $p<0.01$ , \*\*\*:  $p<0.001$ .

5% 이었다.

간식을 하는 이유에 대하여 ‘배가 고파서’가 47.9%, ‘습관적으로’가 22.2%, ‘어머니가 주시니까’가 14.2%, ‘심심해서’가 11.1%, ‘친구들과 어울리기 위해서’가 1.1%, ‘외로움이나 스트레스를 풀기 위해서’가 3.4%이었다.

간식의 형태에 대한 조사에 의하면 ‘집에서 만든 것을 먹는다’가 44.4 %, 사다 놓은 것을 집에서 먹는다’가 48.7%, ‘길거리나 가게에 나가서 먹는다’가 6.9%이었다.

이를 볼 때 영재아들이 하루에 1회 이상 간식을 하는 비율이 일반아동보다 높은 것으로 나타났으며 영재아는 배고픔에 의해서, 일반아는 습관적으로 간식을 하는 것으로 볼 수 있다. 또한 영재아는 집에서 만든 것을, 일반아는 사다 놓은 간식을 먹는 비율이 높은 것을 알 수 있었다.

7. 우유 섭취량

영재아동과 일반아동의 우유 섭취량을 조사한 결과는 Table 7과 같다. 하루에 먹는 우유의 양은 ‘안 먹는다’가 9.4%, 1컵이 36.2%, 2컵이 26.8%, 3컵 이상이 27.5%이었다.

하루에 3컵 이상의 우유를 먹는 그룹이 영재아동

(38%)이 일반아동(17%)보다 많았다.

8. 규칙적인 운동과 수면

운동과 수면에 대한 조사결과는 Table 8과 같다. ‘운동을 규칙적으로 하는가’라는 항목에서 ‘한다’가 57.9%(영재아동 67%, 일반아동 48%), ‘안한다’가 42.1%이었다.

운동의 종류로는 달리기 43명, 체조가 14명, 줄넘기가 36명, 농구가 13명, 축구가 61명, 야구가 12명, 태권도가 12명이었다.

평균 수면 시간은 약 6시간이 13.7%(영재아 16%, 일반아 11%), 약 8시간이 73.8%(영재아 74%, 일반아 73%), 약 10시간이 12.5%(영재아 9%, 일반아 16%)이었다.

이를 볼 때 영재아는 규칙적인 운동을 하는 편이 일반아동보다 높았으며 평균 수면 시간은 영재아나 일반아동이 동일하게 약 8시간을 수면하고 있었으며 6시간 수면하는 그룹이 일반아동보다 영재아동이 더 많은 것을 알 수 있었다.

IV. 요약 및 결론

근래 관심의 대상이 되고 있는 조기교육과 영재아 교육의 일환으로서 식습관이 아동기에 형성되고 두

Table 6. The attitude of subjects for snacks

Variable		Gifted children N(%)	Non-gifted children N(%)	Total	
The number of eating snacks	1 time	52(38.2)	73(57.9)	125(47.7)	$\chi^2=11.58^{**}$
	2 times	52(38.2)	35(27.8)	87(33.2)	
	3 times	22(16.2)	15(11.9)	37(14.1)	
	more than 4 times	10( 7.4)	3( 2.4)	13( 5.0)	
Reason for snacks	hungry	75(55.1)	50(40.0)	125(47.9)	$\chi^2=10.92NS$
	habit	28(20.6)	30(24.0)	58(22.2)	
	for mother	19(14.0)	18(14.1)	37(14.2)	
	for killing time	8( 5.9)	21(16.8)	29(11.1)	
	for friends	2( 1.5)	1( 0.8)	3( 1.1)	
	stress	4( 2.9)	5( 4.0)	9( 3.4)	
Form of snacks	home made	73(53.7)	43(34.4)	116(44.4)	$\chi^2=9.81NS$
	shopped on super	55(40.4)	72(57.6)	127(48.7)	
	buy on road	8( 5.9)	10( 8.0)	18( 6.9)	

NS : Not significant, \*: p<0.05, \*\*: p<0.01, \*\*\*: p<0.001.

**Table 7.** Milk intake of subjects

Variable		Gifted children N(%)	Non-gifted children N(%)	Total	
Intake in a day	none	13( 9.4)	12( 9.4)	25( 9.4)	$\chi^2=17.83^{***}$
	1 cup	37(26.8)	59(46.5)	96(36.2)	
	2 cups	36(26.1)	35(27.6)	71(26.8)	
	more than 3 cups	52(37.7)	21(16.5)	73(27.5)	

NS : Not significant, \*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ , \*\*\*:  $p < 0.001$ .

**Table 8.** Regular exercise and sleeping time of subjects

Variable		Gifted children N(%)	Non-gifted children N(%)	Total	
Regular exercise	yes	92(66.7)	62(48.4)	154(57.9)	$\chi^2=9.05^*$
	no	46(33.3)	66(51.6)	112(42.1)	
Time of sleeping	within 6hrs	22(16.1)	14(11.1)	36(13.7)	$\chi^2=3.33^{NS}$
	7~8hrs	102(74.5)	92(73.0)	194(73.8)	
	more than 10hrs	13( 9.5)	20(15.9)	33(12.5)	

NS : Not significant, \*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ , \*\*\*:  $p < 0.001$ .

너발달이 식습관과 관련된다라는 점에 착안하여 성장기 아동의 식습관지도를 위하여 일부 영재아동과 일반아동의 식습관을 조사 비교한 결과는 다음과 같다.

1. 77.5%의 아동들이 하루 세끼 식사를 거르지 않고 꼭 한다고 대답하였고, 하루세끼 식사를 거르지 않고 하는 비율은 영재아동(85%)이 일반아동(70%)보다 높은 것으로 나타났다.

20.6%의 아동이 아침식사를 결식하고 있었고 아침식사를 하고 있는 아동들 중 72.2%의 아동들이 밥과 국을 섭취하고 있었다.

아동들은 20분 이내에 식사를 하고 있었으며 식사시간이 20분 이상인 그룹은 영재아동쪽이 일반아동보다 더 많은 것을 알 수 있었다. 영재아동은 일반아동보다 가족과 함께 식사하는 비율이 높았으며, 일반아동은 'TV를 보면서 식사' 하는 비율이 상대적으로 높은 반면 영재아동(62%)은 일반아동(30%)보다 '이야기를 하면서 식사' 하는 비율이 높았다.

2. 영재아동이 일반아동보다 식욕이 높고 편식은 적게 하는 경향이었으며 싫어하는 음식에 대한 반응은 영재아동의 경우 영양가가 좋으면 싫어해도 먹는 반면 일반아동은 싫어하면 영양가가

우수해도 먹지 않는 것으로 나타났다.

영양지수판정법에 의한 실제 비만 정도와 자신이 비만이라고 생각하고 있는 것과는 일치하지 않음을 알 수 있었다. 즉 7.4%의 아동들이 실제 비만이나 27.2%의 아동들이 실제 비만과는 상관없이 자신이 비만이라고 생각하는 경향이였다.

영재아동이 간식을 하는 비율이 일반아동보다 높은 것으로 나타났으며 영재아동은 배고픔에 의해서, 일반아동은 습관적으로 간식을 하는 것으로 볼 수 있다. 또한 영재아동은 집에서 만든 것을, 일반아동은 사다 놓은 간식을 먹는 비율이 높은 것을 알 수 있었다.

하루에 3컵 이상의 우유를 먹는 그룹이 영재아동이 일반아동보다 많았다.

3. 영재아동은 규칙적인 운동을 하는 편이 일반아동보다 높았으며 평균 수면 시간은 영재아동이나 일반아동 공히 약 8시간을 수면하고 있었으며 6시간 수면하는 그룹이 일반아동보다 영재아동이 더 많은 것을 알 수 있었다.

이상을 볼 때 본 연구의 결과로는 하루 세끼니 식사를 거르지 않고 하고, TV를 보면서 식사하는 것 보다는 가족과 이야기하면서 식사하고, 편식을 적

게 하고 영양가가 우수한 식품을 골라서 먹으며, 우유는 하루에 3컵 정도를 마시면서 규칙적인 운동을 하는 것이 성장기의 아동의 두뇌 발달에 좋은 영향을 미칠 수 있다고 볼 수 있으나 영제아동과 일반아동의 가정적 환경 즉 부모의 연령과 소득수준, 교육수준 등을 고려한 좀더 구체적이고 상세한 연구가 앞으로 계속되어야 할 것으로 사료된다.

## V. 참고문헌

1. 김천호: 특수 영양학, 수확사, p.195, 1992.
2. 모수미: 한국여성의 식습관과 영양문제에 관한 연구, 아세아 여성연구, 8:159, 1969.
3. 박양자: 식습관에 영향을 미치는 요인, 식품과 영양, 5(1):4-7, 1984.
4. 김기남, 모수미: 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 9(1):25-42, 1976.
5. 김주혜, 김복희, 김희경, 손숙미, 모수미, 최혜미: 서울시내 고소득층 아파트 단지 국민학교 어린이의 체격과 식생태에 관한 조사 연구, 한국식생활문화학회지, 8(3):275, 1993.
6. 강영림, 백희영: 서울시내 사립학교 아동의 비만 요인에 관한 분석, 한국영양학회지, 21(5):283-294, 1988.
7. 서성제, 문형찬, 홍수중: 서울지역의 학동기 소아 및 청소년의 비만증 이환율 조사, 한국영양학회지, 23(1):597, 1992.
8. 모수미, 이경신: 도시형 급식 국민학교 아동의 식생태조사, 대한보건협회지, 5(1):43-56, 1989.
9. 장건형: 식품의 기호성과 관능검사, 개문사, 1975.
10. 최진호, 조수열, 허봉렬: 특수영양사, 교문사, 1993.
11. 한국소아의 발육 표준치, 대한소아과학회, 1992.
12. 임채영: 초등학교 고학년 아동의 편식 교정을 위한 영양교육방법의 실제, 대한영양사회 학술대회자료집, 1992.
13. 정상진, 김창임, 이은화, 모수미: 서울시내 일부 저소득층 비급식 국민학교 아동의 영양실태 조사, 한국영양학회지 23(7):513-520, 1991.
14. 문수재, 이명희: 어린이의 식생활태도가 영양상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 20(4):258-261, 1987.
15. 이기열, 김형수, 문수재, 손경희, 이양자: 아동과 영양, 연세대학교 출판부, 1-4, 1983.
16. 김기남: 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구, 한국영양학회지 15(1):194, 1982.
17. 유영상, 김숙희: 국민학교 아동의 영양섭취 실태와 성장발육에 관한 연구, 한국영양학회지, 6(2):68-71, 1973.
18. 임현숙: 취학전 아동의 식품기호와 식습관 조사 연구, 한국영양학회지, 9(1):35-38, 1976.
19. 모수미, 우미경: 식생활환경의 요인에 따른 유치원원아의 식행동, 대한가정학회지, 22(2):35-39, 1984.
20. 유영상: 한일양국 초등학교 아동과 학부모의 학교 급식에 관한 의식 및 아동의 식품기호도 비교연구, 한국식생활문화학회지, 11(1):32-24, 1996.
21. 양일선, 김은경, 배영희, 이소정, 안효진: 미취학아동의 편식지도를 위한 영양교육프로그램 개발에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 8(2):101-104, 1993.
22. 정혜경, 박성숙, 장문정: 급식과 비급식 국민학교 아동의 식행동 및 설당섭취실태 비교, 식생활문화학회지, 10(2):23-26, 1995.
23. 박경복, 김정숙, 한재숙, 허성미, 서봉순: 급식교와 비급식교 아동의 식생활습관에 관한 비교 연구, 한국식생활문화학회지, 11(1):23-26, 1996.
24. 김사름, 박혜련: 아동의 비만 정도 및 관련 행동 연구, 한국식생활문화학회지, 10(1):19-24, 1995.
25. 정혜경, 김종연: 아동복지시설의 급식 운영 실태 조사, 한국식생활문화학회지, 12(4):401-405, 1997.
26. Erhard, D.: Nutrition education for the "new generation" J. Nutr. Educ., 2:135-139, 1972.
27. Dorcus, R. M.: Food habit; Their origin and



- Control, J.A.D.A., 18:738-740, 1942.
28. Marian, E.: Breckenrige: Food attitude of five to twelve-year-old children, J.A.D.A., 35:705, 1957.
29. Diva, S.: Social and cultural perspectives in nutrition, Prentice-Hall Inc., 1982.
30. Grivetti, L. E. & Pangborn, R. M.: Food habit reserch: a review of approaches and methods, J. Nutr. Educ., 5:39, 1973.
31. Murcott, A.: The cultural significance of food and eating, Pro. Nutr. Soc., 41:203, 1982.
32. Yperman, A. M. & Vermeersch, J. A.: Factors associated with children's food habits, J. Nutr. Educ., 11, (2):72-76, 1979.