

아동의 식습관의 선행요소 (기질 및 식환경)에 관한 연구*

박 혜 원

울산대학교 가정관리학과

만 3세에서 7세 사이의 아동을 둔 부모 363명을 대상으로 아동과 본인의 기질과 식습관 그리고 비만의 관계를 살펴보았다. 본 연구에서는 아동의 식습관의 선행요인으로 기질과 부모의 식습관을 고려하였다. 또한 유아기 처음 이유를 시작하는 6개월경, 음식에 대한 선택이 가능하여 기호를 보이기 시작하는 1세 반, 처음 단체활동을 시작하는 4세경 및 현재까지의 식습관의 안정성을 살펴보았다. PTQ(Parent Temperament Questionnaire for children 3-7 years of age)로 측정한 아동의 기질은 규칙성, 소화문제, 과식, 단음식선호 및 육식선호등과 상관이 있었다. 어머니의 기질은 식습관과 높은 상관을 보였으나 아동의 식습관과는 거의 상관관계를 나타내지 못했다. 가정환경중 어머니의 교육수준만이 아동의 유지류와 우유제품의 섭취를 예언하고 있다. 기질은 아동이나 성인의 비만도를 유의하게 예언하지 못하였다. 그러나 식습관은 비만도를 예언하고 있으며 무엇보다도 4세이후의 아동의 식습관이 6개월, 1세반의 식습관과 유의한 관계를 보여주고 있다. 따라서 식습관이 6개월이후부터 안정성을 보여준다는 것으로 영양교육은 영아기부모에게도 실시되어야 함을 시사하고 있다.

핵심어 : 3~7세 아동·기질·식습관·비만도

기질은 동기, 능력, 성격과는 구별되는 개념으로 외부의 자극, 기회, 기대 또는 요구에 대한 반응양식으로 표현된다(Thomas & Chess, 1977). 기질에 대한 연구는 영아기부터 발견되는 개인차와 이러한 개인차가 다양한 행동을 설명할 수 있다는 것을 보여주는 광범위한 자료에서 출발하였다. 기질에 관한 과학적인 연구는 1937년 Gesell의

연구에서 시작되었고, Thomas 등의 뉴욕종단연구 이후 더욱 활성화되었다. 인간 개개인의 독특한 행동양식을 논할 때 흔히 성격을 중심 용어로 사용하는데 유아기 이전에는 기질의 개념을 사용한다. 기질은 중세부터 언급되어져 온 개인적 성향에 대한 한 속성으로 뚜렷한 개인차를 기저로 하며 출생 직후부터 나타나는 인간의 특성이다.

* 본 연구는 1995년도 울산대학교 교내연구비 지원으로 연구되었음.

기질에 대한 정의는 매우 다양한데, 유전적 요인만을 강조하는 이론에서부터 환경적 요인, 또는 개인과 환경의 상호작용 요인이 내포된 것으로 설명되기도 한다(Allport, 1961; Buss & Plomin, 1975; Goldsmith & Campos, 1982; Rothbart, 1981; Thomas & Chess, 1977).

기질개념의 유용성이란 기질이 행동상의 개인차를 변별할 수 있는 정도, 선천적 결정인으로서 생의 초기에 발견될 수 있는지의 여부, 그리고 아동 장애 발달과 스트레스 상황에서의 반응에 대한 예언력을 지니고 있는지 등에 의해 검증되고 있다. 많은 연구들에서는 기질 특성의 유용성을 인정하며 기질은 여러 상황에서 아동이 반응하는 방식에 대해 예언력을 보이는 것으로 밝혀졌다(Halverson, Kohnstamm, Martin, 1994; Kohnstamm, Bates, Rothbart, 1989; Rutter, 1982). 즉 당면하는 상황과 상호작용에서 아동이 나타내는 기질의 특징은 그 상황과 상호작용이 어떻게 전개되는지 그리고 부적응적 반응이나 정서적, 행동적 장애를 일으킬 지를 결정하는데 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀졌다.

그런데 기질은 이제까지 정서적, 행동적, 그리고 지적인 능력과 관련하여 주로 연구되어 왔다(Halverson 등, 1994; Kohnstamm 등, 1989). 그러나 이 선천적이며 지속적인 기질은 일상의 선택과 결정이 필요한 여러 상황에서 작용한다. 특히 식품의 선택 및 식이 섭취 등의 식습관은 기질에 의해 영향을 받을 가능성이 높을 것으로 추측된다.

식습관은 개인의 영양상태 및 건강상태를 결정짓는 중요한 요인으로, 기질에 따라서 식품의 선택 및 식이 섭취 상태가 달라지며, 불균형한 편식, 식욕부진, 과식 및 비만등 기질특이적인 식생활 유형을 표출할 수 있다.

많은 연구에서 정상적인 상태와 불안한 상태에서의 식습관은 매우 다르게 나타나 비정상적 정서 상태에서는 식습관의 변화를 일으키며, 결국 영양

섭취 상태의 불균형을 초래하는 것으로 보고하고 있다. 예를 들어 우울 성향은 과식과 관련되어 있으며 이는 결국 비만이라는 신체적 불균형과 관련될 수 있는 것으로 보도되어 있다(Abramson, 1971; Boyd, 1974; Brush, 1973; Garner, Olmstead, & Polivy, 1983; Goldsmith, 1983; Herman, & Polivy, 1975; Horiberg, Berard, & Watten, 1980; Mehrabian & Bekken, 1986; Rydell, Dahl, & Sundelin, 1995; Wolf & Crowther, 1983).

그런데 식습관에 영향을 주는 심리적인 특성에 관한 연구는 스트레스, 우울성향등 비적응적인 심리상태와 관련하여 이루어 지고 있으며 특히 식이 이상집단(비만증, Anorexia nervosa, Bulimia)이나 당뇨병과 같은 임상집단을 대상으로 주로 수행되어 왔다(Garner & Garfinkel, 1979; Garner, Olmstead, Polivy, 1983; Mehrabian, Nahum, Duke, 1986). 국내에서도 문수재, 홍순명(1994)은 당뇨병자를 대상으로 우울 성향이 높을수록 녹황색 채소 등을 적게 섭취하는 등 부정적인 식습관을 많이 표출하고 있음을 보고하고 있다.

정상 집단을 대상으로 심리적인 특성과 식습관과의 관계를 분석한 연구는 상대적으로 적으나 우리 나라에서도 심리특성과 편식(김교천, 1976), 식품기호(김기남, 1982; 김기남, 오수미, 1976; 김명희, 1983; 김제한, 1981; 오진미, 1982) 간의 관계등이 연구되어 왔다.

우리 나라에서의 기질 연구는 외국의 기질검사를 우리나라 영아를 대상으로 실시하여 그 적용성을 검토하는 연구들과(원영미, 1987, 1990; 최영희, 1989) 기질과 부모의 양육방식, 아동에 대한 지각, 유치원, 학교에서의 적응 등의 관련변인에 대한 연구가 시작되고 있다(유명희, 박성연, 1991; 최영희, 1991).

외국 기질 검사의 적용을 검증하는 국내 연구에서는 아직은 기존 서구의 검사도구를 번안하여 우

리 아동에게서도 같은 요인 구조가 얻어지는지 등 외국의 이론을 검증하고 있는 실정이고 우리나라 아동에 적절한 기질 지표가 나오기까지는 아직 더 많은 연구가 축적되어야 한다. 둘째 기질과 관련된 변인이나 관련 행동에 관한 연구의 경우도 기질의 유용성과 관련하여 이제 연구가 시작되고 있다.

또한 보다 최근에는 행동을 예언하는 데 있어 기질모델과 대비하여 환경과의 조화 적합성의 개념을 사용하고 있다. 예로 부모/자녀의 기질의 조화 적합성(Goodness of fit)을 통해 아동의 적응을 예언하려는 시도가 이루어지고 있다(Windle & Lerner, 1986; 김정민, 1992; 이명숙, 1994).

그러나 기질 적합성 모델의 경우 이론적인 타당성에도 불구하고 기질모델과 비교하여 아동의 문제행동이나 학업성취와 관련하여 더 나은 예언력을 증명하지는 못하여 본 연구에서도 기질모델을 적용하게 되었다(최영희, 1993; 김말경, 1996).

국내에서는 식습관과 심리적인 특성간의 관련성을 다룬 연구는 매우 부족하다. 특히 기질의 경향이 뚜렷이 보이며 식생활 유형에 따라 많은 영향을 받는 유아에 대한 연구는 찾아볼 수 없다. 단지 강난기(1988)는 5~7세 아동을 대상으로 아동의 인성특성과 섭취음식군 및 식습관과의 관계를 보여주며 어려서부터 올바른 식습관을 키워주어야 함을 밝히고 있다. 그러나 기질과는 다른 개념으로 파악되는 인성검사지를 사용하여 연구한 이 연구에서도 유아의 식습관이 언제부터 형성되는지 그리고 얼마나 안정적인지는 연구되지 못하였다.

본 연구에서는 정상 아동을 대상으로 기질이라고 하는 선천적인 기질을 지닌 특성과 식습관간의 관계를 살펴보고자 한다. 그외에도 아동의 식습관을 결정하는 또다른 변인으로서 어머니의 식습관을 고려하여 이를 아동의 식환경으로 정의하였다. 따라서 본 연구에서는 아동의 기질과 어머니의 식습관을 아동의 식습관의 선행요소로 파악하여 이

것이 미치는 양상을 살펴보았다.

또한 가능한 어린 시기부터 식습관과 이들 선행요인간의 관계를 알아보기 위하여 만 3세에서 7세 사이의 아동을 둔 부모를 대상으로 하되 아동의 기질, 식습관의 관계를 살펴보았다. 그리고 이러한 관계의 발달을 알아보기 위해 3세 이전의 식습관 또한 회상 기법으로 조사하였다.

즉 유아가 처음 이유를 시작하는 6개월경, 음식에 대한 선택이 가능하여 기호를 보이기 시작하는 1세 반, 처음 단체활동을 시작하는 4세경 및 현재까지의 식습관의 안정성을 살펴보았다. 끝으로 아동 및 부모의 비판도와 기질, 식습관과의 관계도 분석하였다.

연구방법

연구대상

본 연구에서는 3세에서 7세 사이의 363명의 유아와 그 부모를 대상으로 하였다. 이들은 울산에 거주하였으며 표 1에 사회인구학적인 정보를 정리하였다. 아동의 표집을 위해 울산시내 유치원 5개소의 재학생과 졸업생 및 그 형제의 부모를 대상으로 참가동의 여부를 물어 동의한 사람들을 표집하였다.

도 구

본 조사에서는 다양한 사회 경제적인 수준의 만 3세에서 7세 사이의 아동을 둔 부모를 대상으로 아동 및 본인의 기질검사, 식습관 설문지 등을 실시하였다. 자료의 분석을 위해서는 PC용 SPSS를 이용하였다. 각 검사의 내용은 다음과 같다.

(1) 기질 검사

아동과 부모의 기질은 Thomas와 Chess의 기질

검사에서 개발된 것을 변안하여 사용되고 있는 검사지를 사용하였다. 취학전 및 취학 아동용 기질검사(PTQ : Parent Temperament Question-

naire)는 원영미(1990), 천희영(1990), 김용희(1991)등이 사용한 것이다. 성인용(DOTS-R : Dimensions of Temperament Survey-Revised) 기질검사는 김팔경(1996), 김정민(1992), 독고인혜(1992)등이 국내에서 타당도 등을 검증하여 사용한 것이다. 본 아동용 기질검사의 경우 어머니가 평정하였다.

본 연구에서의 아동 기질검사(72문항)의 경우 내적 일치도(Cronbach alpha)는 .67, 성인용 기질검사(54문항)의 경우 .78이었다. 각 기질검사의 하위척도를 살펴보면 다음과 같다.

아동용 기질검사의 경우 활동성, 규칙성, 접근/철회, 적응성, 반응역, 반응강도, 기분, 주위전환성, 주의집중력의 9가지 차원으로 구성되어 있다. 한편 성인용 기질검사의 경우 활동수준(일반적), 활동수준(수면시), 접근/회피, 융통성/경직성, 기분, 규칙성(수면시), 규칙성(섭식시), 규칙성(일상 습관), 주의분산성, 주의집중력의 10가지 차원으로 구분되어 있다.

(2) 아동과 어머니의 식습관조사

아동의 식습관은 식사량, 염분섭취도, 기호식품, 균형도 등에 관한 18개 문항과 소화문제와 관련된 3문항(변비, 설사, 소화불량)을 포함한 식습관 설문지를 통하여 측정하였다.

또한 아동의 식습관의 일관성을 분석하기 위하여 각 연령별로 6개월, 1세 반, 4세의 식습관을 과거 회상을 통하여 조사하였다. 그런데 6개월의 식습관은 아직 이유를 하기 이전이므로 식사를 하는 1세 반이후의 식습관과는 달리 8개 문항으로 이루어져 있다. 이 문항은 표 2에 문항 1, 3, 5, 6, 9, 18, 19, 20에 제시되어 있다.

식습관조사지의 문항은 홍순명 등(1993), 문수재와 홍순명(1994) 등이 사용한 것으로 본 연구에서의 내적 일치도검증에서 Cronbach alpha 값은 1.5세의 식습관은 .45, 4세의 식습관은 .44, 그리고

표 1. 조사대상의 일반적인 특성

		빈도*	백분율(%)
아동의 연령	3세	90	24.8
	4세	87	24.0
	5세	86	23.7
	6세	80	22.0
	7세	19	5.2
성 별	남	189	52
	여	174	48
아버지 교육수준	고졸 이하	156	43.0
	대 졸	185	51.0
	그 이상	15	4.1
	무응답	7	1.9
아버지 직업	근로자	17	4.7
	숙련직	27	7.4
	판매 서비스직	64	17.6
	사무직	230	63.4
	경영관리직, 전문직	21	5.8
	기타	4	1.1
어머니 교육수준	고졸 이하	232	63.9
	대 졸	121	33.3
	그 이상	3	.8
	무응답	7	1.9
어머니 직업	무직	301	82.9
	근로, 숙련직	3	.8
	판매서비스직	24	6.6
	사무직	10	2.8
	경영관리직, 전문직	18	5.0
	기타	7	1.9

* 무응답에 의해 빈도수는 차이가 있음.

표 2. 연령에 따른 아동의 식습관

	3세		4세		5세		6세		7세		F비
	M ^a	N	M	N	M	N	M	N	M	N	
1. 식사시간이 규칙적이다.	2.91	88	3.00	87	3.04	84	2.96	77	3.24	17	1.295
2. 식사를 거른다.	1.99	88	1.91	87	1.82	84	2.00	77	1.53	17	2.577*
3. 식사 양이 일정하다.	2.78	88	2.92	87	2.92	84	2.74	77	3.35	17	3.850**
4. 과식을 한다.	1.84	88	1.79	87	1.68	84	1.91	77	1.71	17	1.285
5. 편식을 한다.	2.32	88	2.45	87	2.61	84	2.73	77	2.24	17	3.432**
6. 먹는 속도가 빠르다.	2.07	87	1.88	86	2.12	85	2.13	78	2.26	19	1.607
7. 간식이나 후식을 자주 먹는다.	2.75	87	2.67	86	2.82	85	2.69	78	2.95	19	1.070
8. 가공식품, 인스턴트 식품을 즐겨 먹는다.	2.00	87	2.09	86	2.09	85	2.13	78	2.37	19	1.210
9. 비타민제나 영양제를 먹는다.	1.60	87	1.62	86	1.72	85	1.51	78	1.42	19	.872
10. 기름을 넣어서 조리한 음식을 좋아하는 편이다.	2.28	87	2.09	86	2.31	85	2.22	78	2.37	19	1.590
11. 짠 음식을 좋아하는 편이다.	1.53	87	1.47	85	1.47	85	1.49	76	1.42	19	.190
12. 매운 음식을 좋아하는 편이다.	1.44	87	1.52	85	1.49	85	1.63	76	1.79	19	1.460
13. 단 음식을 좋아하는 편이다.	2.57	87	2.67	85	2.61	85	2.70	76	2.84	19	.652
14. 야채 반찬을 좋아한다.	2.52	87	2.39	85	2.33	85	2.20	76	2.32	19	1.823
15. 불고기 반찬을 좋아한다.	2.93	87	2.72	85	3.01	85	3.05	76	3.37	19	4.798**
16. 생선을 좋아한다.	3.00	87	3.00	86	3.10	86	2.87	78	2.84	19	1.438
17. 김치를 좋아한다.	2.51	87	2.42	86	2.43	86	2.50	78	2.79	19	.653
18. 변비가 있다.	1.75	87	1.58	86	1.64	86	1.56	78	1.47	19	.729
19. 설사가 있다.	1.30	87	1.26	86	1.31	86	1.32	78	1.53	19	1.122
20. 소화불량 증세가 있다.	1.43	87	1.42	86	1.55	86	1.49	78	1.42	19	.617
21. 식사 시간이 즐겁다.	2.52	88	2.45	87	2.50	84	2.50	78	2.84	19	.882

* $p < .05$, ** $p < .01$, a : 4점 리커트 척도

현재의 식습관은 .41을 나타냈다.

어머니의 식습관도 아동과 같은 식습관 조사지로 분석하였다. Cronbach alpha 값은 .46이었다.

(3) 가정환경조사(사회 경제적 지위):

아동의 가정환경(사회 경제적 지위)은 부모의 직업과 교육수준을 통하여 측정하였다.

(4) 비만도

부모와 아동의 신장 및 몸무게를 측정하였는데 비만도의 산정은 일반적으로 영양학에서 사용하는 홍순명 등(1990)의 예를 따랐다. 아동의 경우 비만도는 카우프 지수로 체중(g)을 신장(cm)의 제곱으로 나눈 몫에 10을 곱하여 산정한다. 어머니의 비만도는 실체중을 $IBW((\text{신장}-100) \cdot 0.9)$ 로 나눈 몫에 100을 곱하여 산정하였다.

절차 및 분석방법

본 조사를 위하여 부모님은 유치원이나 울산대학교 아동상담실에서 아동 및 부모의 기질 및 식습관조사지에 응답하였다. 이때 조교는 검사지와 조사지의 기입요령을 알려주고 응답자의 질문을 받았다. 또한 이때 아동의 몸무게와 키를 정확히 측정하였다.

자료분석을 위해 SPSS PC+를 사용하여 빈도 및 요인분석, 상관, F검증을 하였다.

결 과

표 1에 본 연구에 참여한 연구대상의 일반적인 특성을 제시하였다. 아버지의 교육수준은 대졸이 51.0%, 고졸이하는 43%였고 어머니의 경우는 고졸이하가 63.9% 대졸은 33.3%였다. 아버지의 직업은 사무직이 63.4%이고 어머니의 82.9%는 전업주부이다.

1) 아동과 어머니의 식습관

아동의 식습관을 아동의 연령과 가정환경변인(부의 직업과 어머니의 교육수준)에 따라 분석하였고 어머니의 식습관도 가족의 사회경제적 위치에 따라 달라지는지 살펴보았다.

(1) 아동의 연령에 따른 식습관분석

아동의 연령에 따라 만 3, 4, 5, 6, 7세 집단 별로

21개 식습관 문항 각각에서의 차이를 살펴보았다. 표 2에 제시된 것과 같이 21문항 중 4개의 문항, 즉 '식사를 거른다'($F=2.58, p<.05$), '식사량이 일정하다'($F=2.58, p<.01$), '먹는 속도가 일정하다'($F=2.58, p<.01$), '불고기 반찬을 좋아한다'($F=2.58, p<.01$)에서 연령집단간에 유의한 차이를 보였다.

그 내용을 자세히 살펴보면 식사를 거르는 것은 7세 아동이 1.53로 가장 낮게 나타났으며, '식사량이 일정하다'에서 6세 아동이 2.74로 가장 일정하지 않은 것으로 나타났다. 또한 편식정도는 7세 아동이 2.24로 가장 낮아 다른 연령집단에 비해 편식을 가장 하지 않는 것으로 나타났으며, 불고기 반찬의 선호도는 4세아동의 점수가 2.72로 가장 낮아 불고기 반찬을 가장 싫어하는 것으로 나타났다.

(2) 가정환경에 따른 아동 및 어머니의 식습관 분석

아버지의 직업에 따라 아동의 식습관이 달라지는지 알아보기 위하여 아버지 직업을 네 집단(근로자, 숙련직 및 판매서비스직, 사무직, 경영관리직 및 전문직)으로 나눈 후 집단별 아동의 현재 식습관차이를 분석하였다. 그 결과 21개의 식습관 문항중 1개의 문항에서만 유의한 차이를 보였다. 즉 먹는 속도가 빠르다에서 차이를 보였으나($F=3.104, p<.05$) 이는 21개의 비교에서 1개의 유의한 결과를 얻은 것으로 우연수준을 넘지 못한 것으로 볼 수 있다. 아버지의 직업에 따라 어머니의 식습관을 살펴보면 모두 4개의 문항에서 유의한 차이를 보였다. 즉 식사시간이 규칙적이다($F=6.308, p<.001$), 식사를 거른다($F=3.278, p<.05$), 식사량이 일정하다($F=2.811, p<.05$), 야채반찬을 좋아한다($F=4.931, p<.01$)에서 차이가 있었다. 식사시간이 규칙적이다의 경우 집단 4(경영관리 및 전문직)의 경우가 3.25로 식사시간이 가장 규칙적인 반면 집단 2(숙련직 및 판매/서비스직)가 2.59로 가장 불규칙적이었다. 또한 식

사를 거른다의 경우 집단 4(경영관리 및 전문직)가 가장 식사를 잘 거르지 않았으며 집단 2(숙련직 및 판매/서비스직)가 2.19로 가장 잘 거르는 것으로 나타났다. 식사량이 일정하다에서는 집단 4(경영관리 및 전문직)가 3.15로 식사량이 가장 일정하였으며, 집단 2(숙련직 및 판매/서비스직)가 2.69로 가장 일정하지 않은 것으로 나타났다. 야채반찬을 좋아한다에서는 집단 4(경영관리 및 전문직)가 가장 야채반찬을 좋아하였으며 집단 1(근로자)가 가장 좋아하지 않는 것으로 나타났다.

따라서 아버지 직업이 관리/전문직인 경우는 다른 집단에 비해 식사시간이 규칙적이며, 식사를 잘 거르지 않으며, 식사량이 일정하며, 또한 야채반찬을 가장 좋아하는 것으로 나타났다.

어머니의 교육수준에 따라 아동 및 어머니의 식습관이 달라지는지를 알아보기 위하여 고졸이하와 대졸이상으로 구분한 어머니의 교육수준에 따른 아동 및 어머니의 식습관차이를 알아보았다.

우선 어머니 교육수준에 따른 아동의 식습관은 식사시간이 규칙적이다($F=6.157, p<.05$)와 생선을 좋아한다($F=5.384, p<.05$)의 2문항에서만 유의한 차이를 보였다. 어머니의 교육수준이 대졸이상인 경우 아동의 식사시간이 더 규칙적이었으며, 생선을 덜 좋아하는 것으로 나타났다.

어머니 교육수준에 따른 어머니의 식습관은 21개 문항중 3문항에서 차이를 보여 교육수준이 높을수록 먹는 속도가 느리고($F=13.81, p<.001$), 비타민제나 영양제를 섭취하며($F=6.97, p<.01$), 김치를 덜 좋아하는 것으로($F=4.01, p<.05$) 나타났다.

2) 아동 및 어머니의 기질과 식습관의 관계

아동과 어머니 각각의 기질과 그들의 식습관과의 관계를 알아보기 위하여 기질과 식습관 차원간의 상관관계를 분석하였다. 이를 위해 먼저 아동과 어머니의 식습관을 각각 요인분석하였다.

아동 식습관의 요인분석결과를 살펴보면, 요인 1(규칙성)에는 식사시간의 규칙성, 식사량, 식사를 거르는 정도가, 요인 2(소화문제)에는 소화불량, 설사, 변비등이 묶였으며, 요인 3(과식)에는 과식, 비타민, 불고기, 먹는 속도, 식사시간의 즐거움, 요인 4(채식)에는 야채, 편식, 김치가 속하였다. 요인 5(단음식)에는 간식·후식, 단음식, 가공식품이, 요인 6(김치)에는 매운음식, 짬음식, 그리고 김치섭취가, 요인 7(어육류)에는 불고기, 기름기 있는 음식, 생선선호등의 문항이 속하였다.

어머니 식습관을 요인분석한 결과, 요인 1(규칙성)에는 식사시간의 규칙성, 식사량, 식사를 거르는 정도가, 요인 2(문제식습관)에는 소화불량, 편식, 변비, 설사가, 요인 3(과식)에는 짬 음식, 매운 음식, 과식이 각각 묶였으며, 요인 4(단음식)에는 간식·후식, 단 음식, 가공식품이, 요인 5(채식)에는 야채, 김치가, 요인 6(어육류)에는 불고기, 기름기 있는 음식, 생선, 요인 7(기타)에는 비타민, 먹는 속도등의 문항이 각각 속하였다.

(1) 아동의 기질과 식습관의 관계

아동의 식습관은 그들의 기질과 어떤 관계를 갖고 있는지 상관관계 분석을 통하여 알아보았다. 그 결과 $p<.01$ 이하와 $p<.001$ 이하 수준에서 유의상관을 보이는 관계를 살펴보면 표 3에 제시된 바와 같다. 아동의 기질 특성 중 '규칙성'은 규칙적인 식습관($r=.38, p<.001$), 식습관 중 소화문제($r=-.22, p<.001$), 육식을 즐겨 먹는 습관($r=.16, p<.01$) 등과 유의한 상관을 보였으며, '접근대 철회'정도는 과식하는 습관($r=.16, p<.01$)과 유의한 상관을 보였다. '적응성'은 규칙적인 식습관($r=.15, p<.01$), 소화문제($r=-.14, p<.01$), 과식($r=.21, p<.001$), 단음식($r=-.17, p<.01$)등과 유의한 상관을 이루었으며, '반응강도'는 규칙적인 식습관($r=-.18, p<.001$), 과식($r=-.16, p<.001$)등과 유의한 상관을 이루었다.

표 3. 아동의 기질과 식습관간의 상관관계

아동의 식습관 \ 기질	활동성	규칙성	접근 대 철회	적응성	반응역	반응 강도	기분	주의 전환성	주의 집중력
요인1 (규칙성)	-.0078	.3813**	.1052	.1466*	-.0417	-.1766**	.0260	.0994	-.0290
요인2 (소화문제)	.0111	-.2156**	-.0503	-.1357*	-.0213	.0839	-.1257	-.0328	-.0098
요인3 (과식)	.0623	.0815	.1610*	.2097**	.1221	-.1156*	.1861**	.1295	-.0741
요인4 (채식)	-.0648	.0742	.0241	.1035	.0133	-.1257	.0803	.0804	.0348
요인5 (단음식)	.0111	-.0684	-.0487	-.1662*	.0122	.0844	-.1744*	-.0874	-.0596
요인6 (김치형)	-.0408	-.0326	-.0385	.0107	.0500	-.0442	-.0109	.0846	-.0301
요인7 (육식)	-.0889	.1619*	.0381	.0797	-.1115	-.1010	-.0145	.1440*	-.0834*

* $p < .05$ ** $p < .01$

또한 ‘기분’은 과식($r = .19, p < .001$)과는 정적상관을, 단음식($r = -.17, p < .01$)과 부적으로 상관을 이루었으며, ‘주의전환성’은 육류를 선호하는 식습관($r = .14, p < .01$)과 정적 상관을 보였다.

다시 말해 아동의 기질이 규칙적일수록 식습관도 규칙적이며, 소화문제도 없으며, 육류를 선호하는 경향이 있으며, 기질적으로 더 접근적인 아동일수록 과식하는 식습관을 지니고 있었다. 또한 보다 더 적응적인 아동일수록 규칙적인 식습관 형태를 보이며, 과식하는 습관이 있으며, 반면 소화 문제는 덜하며 단음식도 덜 좋아하는 경향을 보였다. 그리고 기질적으로 반응의 강도가 강한 아동일수록 규칙적이지 않은 식습관을 지니고 있으며 과식은 하지 않는 것으로 나타났다. 반면 기질적으로 명랑하고 쾌활한 기분을 지닌 아동일수록 과식하는 습관이 있으며 단음식은 싫어하는 경향을 보였다.

(2) 어머니의 기질과 식습관의 관계

성인의 기질과 식습관의 상관관계를 분석하였다. 표 4에 제시된 바와 같이 ‘접근대 철회’요인과 문제성있는 식습관($r = -.20, p < .001$)과 부적 상관을 보였으며, ‘용통성 대 경직성’도 문제성 있는 식습관($r = -.15, p < .01$)과 부적 상관을 보였다. ‘기분’은 규칙적인 식습관($r = .16, p < .01$), 문제성 있는 식습관($r = -.23, p < .001$), 채식을 선호하는 식습관($r = .05, p < .001$)과 유의한 상관을 보였다. 또한 ‘수면시 규칙적인 기질’ 특성은 규칙적인 식습관($r = .32, p < .001$), 문제 식습관($r = -.21, p < .001$), 단음식을 선호하는 식습관($r = -.15, p < .01$)등과 상관을 보였으며, ‘섭식시 규칙적인 기질’특성은 규칙적인 식습관($r < .51, p < .001$), 문제식습관($r = -.28, p < .001$), 과식($r = -.16, p < .01$), 단음식($r = -.21, p < .001$)등의 식습관과 유의한 상관을 보였다. 그리고 ‘일상

적인 규칙성'은 규칙적인 식습관($r=.31, p<.001$), 문제식습관($r=-.34, p<.001$)과 상관을 보였으며, '주의집중력'은 과식하는 습관($r=-.18, p<.001$)과 기타 식습관($r=-.18, p<.001$)과 유의상관을 보였다.

즉 어머니의 경우 기질적으로 접근적일수록 식습관상의 문제가 적은 반면 과식을 하는 경향이 있으며, 융통적일수록 식습관과 관련된 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 기질적으로 긍정적인 기분을 지니고 있을수록 규칙적인 식습관 형태를 보이며 식습관의 문제도 적으며 채식과 육식등을 모두 선호하는 것으로 나타났다. 그리고 기질상에서 수면시나 섭식시, 일상습관상의 규칙성은 식습관상의 규칙성과 아주 높은 상관을 이루었으며 식습관상의 문제와도 부적으로 높은 상관을 이루어 기질적으로 규칙적일 수록 식습관상에도 문제가

없음을 나타내주고 있다.

3) 아동의 식습관에 영향을 미치는 어머니의 기질 및 식습관분석

아동의 식습관에 영향을 미치는 선행요인을 알아보기 위하여 어머니의 식습관 및 기질과 아동의 식습관과의 상관을 살펴보았다.

(1) 어머니와 아동의 식습관 비교

어머니의 식습관과 아동의 식습관이 어떤 관계를 가지는지 7가지 식습관 차원간의 상관관계를 분석하였다. 표 5에 제시된 바와 같이 어머니와 아동의 식습관 중 동일한 차원 중 규칙성, 소화문제(혹은 문제 식습관), 단음식, 채식, 육식의 5가지 차원은 유의한 상관이 있었다. 즉 이런 사실은 어머니의 식습관이 규칙적이고, 소화불량이나 설사·

표 4. 어머니의 기질과 식습관간의 상관관계

어머니의 기질 어머니의 식습관	활동 수준- 일반적	활동 수준- 수면시	접근 대 철화	융통성 대 경직성	기분	규칙성- 수면시	규칙성- 섭식시	규칙성- 일상습관	주의 분산성	주의 집중력
요인1 (규칙성)	.0315	-.0881	.0636	.0235	.1632*	.3226**	.5128**	.3081**	-.0132	.0916
요인2 (문제성)	-.0517	.0146	-.2027**	-.1461*	-.2332**	-.2074**	-.2753**	-.3360**	.0574	-.0231
요인3 (과식)	-.0106	.1075	.1233*	.0853	-.0361	-.0381	-.1581*	-.0598	-.0589	-.1780**
요인4 (단것)	-.0207	.0358	-.0633	-.0620	-.0310	-.1459*	-.2139**	-.0881	-.0167	-.0381
요인5 (채식)	.0771	-.0115	.0632	.0964	.0542**	.0570	-.0196	.0214	.0170	.0009
요인6 (어육류)	.0704	-.0133	.1172	.0353	.1881**	-.0024	-.0508	-.0303	-.0483	.1222
요인7 (기타)	.0418	.0507	-.0037	.0716	-.0610	.0325	.0240	.0461	-.0543	-.1790**

* $p<.05$ ** $p<.01$

표 5. 어머니와 아동의 식습관 상관관계

		어머니 식습관차원						
		요인1 (규칙성)	요인2 (문제식습관)	요인3 (과식)	요인4 (단음식)	요인5 (채식)	요인6 (육식)	요인7 (기타)
아 동 식 습 관 차 원	요인1 (규칙성)	.2386**	-.1780**	-.1004	-.0986	.2138**	.0514	.0368
	요인2 (소화문제)	-.1163	.3558**	.2358**	.1631*	-.0773	.0075	.0593
	요인3 (과식)	-.1507*	-.0383	.0642	-.0303	.0769	.0038	-.0934
	요인4 (채식)	-.0332	-.0562	-.0595	-.0541	.2036**	.0358	-.0522
	요인5 (단음식)	-.0371	.1193	.2079**	.3415**	-.0822	.0026	.1771**
	요인6 (김치형)	-.1083	.0503	.1932**	.0636	.0090	-.0236	.0351
	요인7 (육식)	-.0425	.0124	-.0436	-.0345	.1016	.1900**	.0683

* $p < .05$ ** $p < .01$

변비가 있는 문제성 있는 식습관일 경우, 단음식을 좋아할 경우, 채식을 선호할 경우, 높은 육식을 좋아할 경우, 그들 자녀의 식습관도 그런 경향을 보일 가능성이 높다는 것을 시사하여 주고 있다. 그 이외에도 어머니의 문제성 있는 식습관은 아동의 규칙성과 부적상관을 보였으며, 어머니의 과식 습관은 아동의 소화문제와 단음식을 좋아하는 습관, 김치형의 음식을 좋아하는 습관과 정적인 상관관을 보였다. 또한 어머니의 식습관중 기타요인, 즉 음식을 빠르게 먹고 비타민이나 영양제를 먹는

어머니의 습관은 아동의 단음식을 좋아하는 습관과 정적인 상관관을 보였다.

(2) 어머니 기질과 아동 식습관

어머니 기질과 아동 식습관간에는 어떤 관계가 있는지 알아본 결과 어머니의 기질 중 '일반적인 활동수준'은 아동의 육식 선호 식습관과 부적 상관을 보였으며, 어머니의 '기분'은 아동의 채식 선호 식습관과 정적 상관관을 보였다. 또한 어머니의 '섭식시·일상습관시 규칙성'은 아동의 규칙적인

표 6. 아동의 식습관과 비만도간의 상관

아동의 식습관	요인1 (규칙성)	요인2 (소화문제)	요인3 (과식)	요인4 (채식)	요인5 (단음식)	요인6 (찬음식)	요인7 (육류)
아동 비만도	.0877	-.0087	.1883**	.1077	.0122	.0811	.1248*

* $p < .05$ ** $p < .01$

식습관과 정적 상관을 이루었다. 그리고 어머니 기질의 '주의 집중성'은 아동의 소화문제와 부적상관을 보였다.

다시 말해 어머니가 기질적으로 활동적일수록 아동은 음식을 덜 좋아하며, 어머니의 기분이 긍정적일수록 아동은 채식을 좋아하는 경향이 있었다. 또한 어머니의 규칙적인 기질특성으로는 아동 식습관의 규칙성 정도를 예측할 수 있었다. 즉 어머니가 규칙적일수록 아동의 식습관도 규칙적이라는 것이다. 이상의 결과에서와 같이 아동의 식습관은 어머니의 기질과도 많은 상관을 보이고 있어 아동 식습관에 영향을 미치는 요인이라 할 수 있을 것이다.

4) 비만도

아동 및 어머니의 비만정도에 기질 및 식생활 환경이 어떤 관계를 보이는지 알아보았다. 또한 아동의 비만정도에 어머니의 식생활은 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 각각의 식생활 환경은 식습관과 음식섭취 두가지로 나누어 비만 정도와 상관관계를 분석하였다.

(1) 아동 비만과 아동기질 및 식습관과의 관계

아동 비만과 아동기질과의 관계를 살펴본 결과 아동의 비만은 기질 특성과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다.

아동비만정도와 아동의 식습관 형태와의 상관을 살펴보았다. 표 6에서 과식하는 식습관($r=.1883, p<.001$)과 육류를 좋아하는 식습관($r=.1248, p<.05$)이 비만과 유의한 상관을 보였다. 즉 과식을 하거나 육류를 좋아하는 아동일수록 비만해질 가능성이 높은 것이다.

(2) 어머니 비만과 어머니 기질 및 식습관

어머니의 비만과 기질과의 상관을 살펴본 결과 어머니의 경우도 아동의 경우와 마찬가지로 기질

과 비만정도 간에는 유의한상관이 없었다.

어머니 비만과 식습관간의 상관관계를 살펴 본 결과 식습관의 요인 7(기타)과 비만정도가 정적상관을 이루었다. 즉 어머니가 음식을 빠르게 먹거나 영양제나 비타민제를 먹는 습관이 있을 수록 비만해질 가능성이 있는 것이라 할 수 있다.

(3) 아동 비만과 어머니 기질 및 식습관

아동비만에 어머니의 기질과 식습관, 음식섭취는 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다.

우선 아동비만과 어머니의 기질과의 상관을 알아보았다. 그 결과 어머니의 기질은 아동비만과 아무런 상관을 보이지 않아서 어머니 기질이 아동 비만에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 어머니 식습관은 아동 비만과 특별한 상관을 보이지 않아 어머니 식습관 역시 아동 비만에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

아동과 어머니의 비만도는 약소하지만 유의한 정적 상관($r=.1286, p<.01$)을 보였다. 즉 어머니가 비만할수록 아동도 비만할 가능성이 있다.

5) 아동 식습관의 안정성

아동의 식습관이 연령변화에 따라 어느정도 안정적인지 알아보기 위하여 어머니가 회상한 아동의 과거 식습관을 분석하였다. 영아기와 유아기에는 식습관자체가 달라지므로 6개월의 경우 다른 연령의 식습관과는 8개 문항에서만 상관을 볼 수 있고 나머지 연령은 21개 문항 모두에서 상관을 분석하였다. 즉 3, 4세 아동의 경우 과거 6개월, 1.5세 때의 식습관을 회상한 것과 현재의 식습관 간에 상관을 분석하였고, 만 5, 6, 7세 아동의 경우에는 과거 6개월, 1.5세, 4세 때의 식습관을 회상한 것과 현재의 식습관을 분석하여 안정성으로 살펴보았다.

표 7에서 18개월이후의 식습관이 현재와 매우 높은 상관을 나타내고 있다. 여기서 아동의 식습

표 7. 연령에 따른 식습관상관(1.5세, 4세및 현재의 식습관)(** $p < .01$, *** $p < .001$)

식 습 관	연 령		
	1.5 세	4 세	현재(5, 6, 7세)
식사를 거른다.	1.5 세 4 세	.52*** .37***	.21** .37***
과식을 한다.	1.5 세 4 세	.46*** .46***	.29*** .46***
먹는 속도가 빠르다.	1.5 세 4 세	.70*** .62***	.68*** .62***
간식이나 후식을 자주 먹는다.	1.5 세 4 세	.72*** .56***	.63*** .56***
가공 식품, 인스턴트 식품을 좋아하는 편이다.	1.5 세 4 세	.75*** .37***	.53*** .37***
기름을 넣어서 조리한 음식을 좋아하는 편이다.	1.5 세 4 세	.74*** .63***	.52*** .63***
짠 음식을 좋아하는 편이다.	1.5 세 4 세	.79*** .50***	.51*** .50***
매운 음식을 좋아하는 편이다.	1.5 세 4 세	.85*** .66***	.69*** .66***
단 음식을 좋아한다.	1.5 세 4 세	.75*** .61***	.62*** .61***
야채 반찬을 좋아한다.	1.5 세 4 세	.76*** .61***	.65*** .61***
육고기 반찬을 좋아한다.	1.5 세 4 세	.69*** .60***	.60*** .60***
생선을 좋아한다.	1.5 세 4 세	.84*** .67***	.68*** .67***
김치를 좋아한다.	1.5 세 4 세	.84*** .68***	.73*** .68***

관의 안정성을 측정하기 위해 어머니의 회상에만 의존한 사실을 감안하여야겠지만 식습관이 매우 이른 시기부터 형성되는 것을 시사하고 있다.

표 2에서 제시된 문항 1, 3, 5, 6, 9, 18, 19, 20에 대해서는 6개월 때부터의 안정성도 분석하였는데 모든 문항에서 1.5세, 4세 그리고 현재(5, 6, 7세)의 식습관과 유의한 상관을 나타냈다. 비록 이 상

관계수는 .31에서 .75사이로 표 7에 제시된 1.5세 이후의 식습관들간의 상관보다는 낮았지만 모두 유의하였다.

논 의

본 연구는 식습관의 발달과정을 식습관이 시작

되는 영아기로 부터 7세에 이르기까지의 중요한 식습관 변화가 가능한 4개 연령 집단(6개월, 18개월, 4세, 현재)에서 식생활 유형을 조사하였다. 또한 이러한 식생활에 영향을 미치는 중요한 두 요인인 아동의 선천적인 기질과 부모가 조성하는 식환경을 분석하여 이 두 요인의 영향력이 미치는 식습관분야와 두 요인의 영향력의 상대적인 중요도를 분석하였다. 이때 식환경은 어머니의 식습관으로 규정하였다.

우선 아동 및 어머니의 식습관이 가족의 일반적인 특성(아버지 직업, 어머니 교육수준)에 따라 달라지는지를 살펴보았으며, 식습관이 기질과 어떠한 관계를 보이는지 알아보기 위하여 이들의 상관관계를 분석하였다. 또한 아동의 식생활에 영향을 미치는 선행요인을 알아보기 위하여 어머니의 식습관과 아동의 기질의 영향을 분석하였다. 마지막으로 아동 및 어머니의 비판도를 측정하여 각각의 비판도와 기질 및 식습관과 어떤 상관을 보이는지를 알아보았다.

1) 아동 및 어머니의 식습관

아동의 경우 연령에 따라서 식습관이 전반적으로는 향상되고 있으나 식사를 거르는 등의 문제는 오히려 6세 아동이 더 심했다. 즉 식사를 거른다에서는 7세 아동이 가장 낮은 점수를 보여 식사를 거르는 경우가 가장 적은 것으로 나타났으며, 식사량이 일정하다에서 6세 아동이 식사량이 가장 일정하지 않은 것으로 나타났다. 이는 국민학교 입학 초기인 이들의 식사량이 가장 일정하지 않음을 시사한다. 강난기(1988)은 5~7세 경의 유아가 평균 주 1~2회 정도 결식하는 것을 보고하고 있으나 이 연령동안의 발달적인 변화를 살펴본 선행연구가 없었다.

아버지의 직업에 따라 아동의 식습관과 어머니의 식습관을 분석한 결과 21개의 식습관 문항중 1개의 문항에서만 유의한 차이를 보였다. 따라서

아버지의 직업유형을 통해 본 가정환경은 아동 식습관을 예언하지 못하였다.

어머니의 교육수준에 따른 아동의 식습관분석에서도 교육수준별로는 식습관에 커다란 차이를 보이지 않지만 차이를 보이고 있는 경우는 교육수준이 높아질수록 좀더 바람직한 식습관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 그리고 각 교육수준별로 표집수가 일정하지 않아 차이의 변별에 덜 민감했을 가능성을 고려해서 해석해야 할 것으로 사료된다.

2) 아동 및 어머니의 기질과 식습관의 관계

아동과 어머니 각각의 기질이 그들의 식습관과의 관계분석을 위해 먼저 기질의 하위 요인과 식습관과의 관계를 살펴보았다. 이때 기질의 요인은 선행연구들(독고인혜, 1992; 원영미, 1990; 천희영, 1990)에서 추출된 것을 그대로 사용하였다. 따라서 앞에서 언급한대로 아동의 경우 9개 차원, 어머니의 경우 10개 차원으로 나누어 진다. 아동과 어머니의 식습관을 요인분석한 결과 일곱개의 요인이 추출되었는데 아동과 성인의 요인이 약간의 차이를 보이고 있으며 매우 이론적인 틀에 부합되는 요인들을 산출하였다.

기질 차원과 식습관 요인간의 상관분석에서 아동의 기질이 규칙적일수록 식습관도 규칙적이며, 소화문제도 없으며, 육류를 선호하는 경향이 있으며, 기질적으로 더 접근적인 아동일수록 과식하는 식습관을 지니고 있었다. 또한 보다 더 적응적인 아동일수록 규칙적인 식습관 형태를 보이며, 과식하는 습관이 있으며, 반면 소화문제는 덜하며 단 음식도 덜 좋아하는 경향을 보였다. 그리고 기질적으로 반응의 강도가 강한 아동일수록 규칙적이지 않은 식습관을 지니고 있으며 과식은 하지 않는 것으로 나타났다. 반면 기질적으로 명랑하고 쾌활한 기분을 지닌 아동의 경우 과식하는 습관이 있으며 단음식은 싫어하는 경향을 보였다.

장난기의 연구(1988)에서는 5~7세 아동을 대상으로 사려성, 사회성, 안정성, 활동성 등의 인성 특성과 식품기호 및 기타 식습관을 살펴 보았는데 사려성이나 사회성과 같은 긍정적인 인성특성이 비타민과 무기질의 섭취 등 바람직한 식습관과 관련있음을 밝혀 본 연구와 직접적인 비교는 할 수 없지만 유사한 사실을 시사하고 있다.

어머니의 기질과 식습관간의 분석에서도 아동의 경우와 유사한 결과를 보여주고 있다. 즉 어머니의 경우도 기질적으로 접근적(수용적)일수록 식습관상의 문제가 적은 반면 과식을 하는 경향이 있으며, 융통적일수록 식습관과 관련된 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 기질적으로 긍정적인 기분을 지니고 있을수록 규칙적인 식습관 형태를 보이며 식습관 문제도 적으며 채식과 육식동을 모두 선호하는 것으로 나타났다. 그리고 기질상에서 수면시나 섭식시, 일상습관상의 규칙성은 식습관상의 규칙성과 아주 높은 상관을 이루었으며 식습관상 문제와도 부적으로 높은 상관을 이루어 기질적으로 규칙적일수록 식습관상에도 문제가 없음을 나타내주고 있다.

3) 아동의 식습관에 영향을 미치는 어머니의 기질 및 식습관분석

어머니의 식습관과 아동의 식습관의 유사성을 7가지 식습관 차원간의 상관분석을 통하여 살펴보았다. 그 결과 어머니와 아동의 식습관 중 동일한 차원 중 규칙성, 소화문제(혹은 문제 식습관), 단 음식, 채식, 육식의 5가지 차원에서 서로 유의한 상관이 있었다. 즉 이런 사실은 어머니의 식습관이 규칙적이고, 소화불량이나 설사·변비가 있는 문제성있는 식습관일 경우, 단음식을 좋아할 경우, 채식을 선호할 경우, 혹은 육식을 좋아할 경우, 그들 자녀의 식습관도 그런 경향을 보일 가능성이 높다는 것을 시사하여 주고 있다. 그 이외에도 어머니의 문제성있는 식습관은 아동의 규칙성

과 부적 상관을 보였으며, 어머니의 과식습관은 아동의 소화문제와 단음식을 좋아하는 습관, 김치형의 음식을 좋아하는 습관과 정적인 상관을 보였다. 또한 어머니의 식습관중 기타요인, 즉 음식을 빠르게 먹고 비타민이나 영양제를 먹는 어머니의 습관은 아이가 단음식을 좋아하는 습관과 정적인 상관을 보였다.

흔히 아동의 음식섭취문제를 어머니의 성격특성과 관련있다고 이야기한다. 예를 들어 잘 안먹는 아동의 경우 어머니의 과다한 요구때문이며 아동의 영양섭취에는 문제가 없다는 주장도 대두되어 왔다. 본 연구에서는 어머니 기질과 아동 식습관과의 관계를 살펴봄으로써 이러한 주장에 대한 검증을 간접적으로나마 시도해 보았다. 그 결과 어머니의 기질 중 '일반적인 활동수준'은 아동의 육식 선호 식습관과 부적상관을 보였으며, 어머니의 '기분'은 아동의 채식선호 식습관과 정적상관을 보였다. 또한 어머니의 '섭식시·일상습관시 규칙성'은 아동의 규칙적인 식습관과 정적 상관을 이루었다. 그리고 어머니 기질의 '주의 집중성'은 아동의 소화문제와 부적 상관을 보였다.

다시 말해 어머니가 기질적으로 활동적일수록 아동은 육식을 덜 좋아하며, 어머니의 기분이 긍정적일수록 아동은 채식을 좋아하는 경향이 있었다. 또한 어머니의 규칙적인 기질특성으로는 아동 식습관의 규칙성 정도를 예측할 수 있었다. 즉 어머니가 규칙적일수록 아이의 식습관도 규칙적이라는 것이다.

이상의 결과에서와 같이 아동의 식습관은 어머니의 기질과도 많은 상관을 보이고 있어 아동 식습관에 영향을 미치는 요인이라 할 수 있을 것이다.

4) 비만도

아동 비만과 기질 특성과는 유의한 관계를 나타내지 못하였다. 그러나 아동비만도와 아동의 식

습관 형태간에는 상관관계를 보여 과식을 하는 식습관과 육류를 좋아하는 식습관이 비만과 유의한 상관관계를 보였다. 즉 과식을 하거나 육류를 좋아하는 아동일수록 비만해질 가능성이 높은 것이다. 본 연구에서 3세에서 7세 사이의 비교적 어린 연령의 아동을 대상으로 식습관이 비만도와 밀접한 관계가 있음을 보여주었다. 따라서 가능한 어린 시기부터 건강한 식습관을 형성해 주는 것이 중요함을 다시 한 번 보여 주고 있다.

성인의 비만과 기질과의 상관관계를 살펴본 결과는 아동의 경우와 마찬가지로 기질과 비만정도 간에는 아무런 상관관계가 없었다. 어머니 비만과 식습관 간의 상관관계를 살펴 본 결과, 식습관의 기타요인과 비만정도가 정적상관을 이루었다. 즉 어머니가 음식을 빠르게 먹거나 영양제나 비타민제를 먹는 습관이 있을 수록 비만해질 가능성이 있는 것이라 할 수 있다.

아동비만에 어머니의 기질과 식습관이 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다. 우선 아동비만과 어머니의 기질과의 상관관계를 알아보았다. 그 결과 어머니의 기질은 아동비만과 아무런 상관관계를 보이지 않아서 어머니 기질이 아동비만에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 아동비만과 어머니의 식습관과의 상관관계를 살펴본 결과는 어머니 식습관은 아동 비만과 특별한 상관관계를 보이지 않아 어머니 식습관 역시 아동 비만에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

아동과 어머니의 비만은 $r=.1286$ ($p<.01$)의 약하지만 유의한 정적 상관관계를 보였다. 즉 어머니가 비만할수록 아동도 비만할 가능성이 있다는 것이다. 여기에서도 3세 이상의 경우 이미 아동과 어머니의 비만도 간에 유의한 상관관계를 나타내 주어 조기 교육의 필요성을 살펴볼 수 있다.

5) 아동 식습관의 안정성

아동의 식습관이 연령변화에 따라 어느 정도 안

정적인지 알아보기 위하여 어머니가 회상한 아동의 과거 식습관을 분석하였다. 연령별로 식행동자체가 달라지므로 6개월의 경우 다른 연령의 식행동과는 8개 문항에서만 상관을 볼 수 있고 나머지 연령은 21개 문항 모두에서 상관을 분석하였다. 또한 3, 4세 아동의 경우 과거 6개월, 1.5세 때의 식습관을 회상한 것과 현재의 식습관간에 상관을 분석하였고, 만 5, 6, 7 세 아동의 경우에는 과거 6개월, 1.5세, 4세 때의 식습관을 회상한 것과 현재의 식습관을 분석하여 안정성으로 살펴보았다. 5, 6, 7세 아동의 경우만 보더라도 표 7에 제시된 바와 같이 1.5세 이후 모든 시기의 식습관과 유사성을 보여주고 있다.

그러나 앞에서도 언급하였지만 여기서 아동의 식습관의 안정성을 측정하기 위해 어머니의 회상에만 의존한 것을 감안하여 식습관의 안정성을 해석하여야 할 것이다. 5세이하의 어린 아동의 경우 어머니의 보고에 의존할 수 밖에 없지만 그 이상의 아동을 대상으로는 어머니의 보고와 아동의 보고 모두를 이용하는 연구가 필요할 것으로 사료된다. 또한 앞으로 어린 유아를 대상으로 음식섭취나 식습관을 조사할 수 있는 보다 정교한 설문지의 개발과 함께 잔반이나 음식물 섭취의 내용의 분석을 통해 계속적으로 연구할 필요가 있다.

실제로 최근 아동 자신이 보고한 선호음식과 어머니가 응답한 아동의 선호음식간에 유의한 차이가 있다는 연구가 보고되었다(Zehne, Ogawa & Yamanaka, 1996). 그러나 여기서 선호음식이란 아동의 입장에서 주관적인 것이며 어머니의 경우는 아동이 실제로 섭취한 객관적인 음식을 뜻할 수 있으므로 해서 차이를 나타냈을 수도 있다. 본 연구에서는 연령단계별 식습관을 비교적 객관적인 행동차원에서 보고하도록 함으로써 어머니보고가 지니는 문제점을 최소화하였다.

본 연구는 우리나라에서 연구되지 못한 유아의 식습관과 두 선행요인과의 관계를 살펴보았고 식

습관 형성이라는 중요한 현상이 일찌기 형성되고 있음을 보여 주었다. 따라서 아동의 올바른 식습관형성시 아동의 기질특성을 고려할 필요가 있으며 어머니 또한 올바른 식습관을 실천하는 것이 중요하다는 것을 시사한다.

참고문헌

- 강난기(1988). 유아의 식습관과 인성특성에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 김교천(1976). 고등생의 편식 요인과 신체발달 및 성격 특성에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원.
- 김기남(1982). 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구-미국의 일부 대학생들을 중심으로-. 한국영양학회지, 15(5).
- 김기남, 모수미(1976). 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 9(1).
- 김말경(1996). 아동의 학업성취와 문제행동에 영향을 미치는 기질 모델과 조화적합성 모델 비교. 울산대학교 대학원. 석사학위 논문.
- 김명희(1983). 고등학생의 식품기호와 인성에 관한 조사 연구. 이화여자대학교 대학원.
- 김용희(1991). 유아의 기질에 따른 놀이 영역 선택 및 놀이 형태-4세아를 중심으로-. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김정민(1992). 청소년기 기질 적합성이 우울 증상에 미치는 영향. 연세 대학교 석사학위 논문.
- 김제한(1981). 아동의 성격특성과 식품기호, 식품과 영양. 7(4).
- 독고인혜(1992). 아동 기질과 교사요구 적합성이 학교생활 적응에 미치는 효과. 연세대학교 교육대학원. 석사학위 논문.
- 문수재, 홍순명(1994). 당뇨병자의 심리증상과 영양상태에 관한 연구. 한국영양학회지, 27(2), 172-180.
- 오진미(1982). 5학년 아동의 인성특성과 식품기호에 관한 조사연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 원영미(1987). 유아(4-7개월)의 기질에 관한 연구. 부산여대 논문집, 22, 595-612.
- 원영미(1990). 유아의 기질 및 그 변수관계와 유치원 아동의 적응과의 관계. 이화여대 박사학위 청구논문.
- 유명희, 박성연(1991). 온순한 유아와 까다로운 유아의 울음에 대한 어머니의 지각과 반응에 관한 연구. 한국 아동학회지, 12(2), 173-193.
- 이명숙(1994). 청소년의 자기능력 지각에 대한 성차. 한국 심리학회지:발달, 7(2), 92-107.
- 천희영(1990). 부모용 기질검사(PTQ)의 개발 연구. 전주전문대학교 논문집. 제12집, 139-155.
- 최영희(1989). 기질측정의 타당성 조사연구. 숙명대학교 대학원. 원우논총. 제 7집, 63-79.
- 최영희(1991). 유아의 기질과 어머니의 불안정도가 양육태도에 미치는 영향에 관한 연구. 수원대학교 논문집. 제10집. 175-187.
- 최영희(1993). 기질과 환경간의 조화로운 합치모델 검증연구(2). 아동학회지, 15(1), 145-157.
- 홍순명, 백금주, 정선희, 오경원, 홍영애(1993). 여대생의 영양섭취상태 및 혈액성상에 관한 연구. 한국영양학회지, 26(3), 338-346.
- Abramson, E. E (1971). The effects of neurotic anxiety and objective fear on the eating behavior of obese and normal weight individuals. *Dissertation Abstracts International*, 32, 1201-1202.
- Allport, G.W. (1961). Pattern and growth in personality. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- Boyd, V. D. (1974) Behavioral correlates of obesity(Doctoral dissertation, University,

- University of Montana, 1973), *Dissertation Abstracts International*, 34, (7-b), 3487B.
- Brush, H. (1973). Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa and the person within. New York: Basic Books.
- Buss, A. H., & Plomin R. (1975). A temperament theory of personality development. New York : John wiley.
- Garner, D. M. & Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P. & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia and nervosa and vulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 15-34.
- Goldsmith, H. H (1983). Genetic influences on personality from infancy to adulthood. *Child Development*, 54, 331-335.
- Goldsmith, H., & Campos, J. J. (1982). Toward a theory of infant temperament. In R. Emde R. Harmon(Eds.), Attachment and affiliative systems : Neurobiological and psychological aspects. New York : Plenum.
- Halverson, Jr. C. Kohnstamm, G., & Martin, R. (eds.)(1994). The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood.
- Herman, C. P. & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 666-672.
- Horiberg, A., Berard, S. P., & Watten , R. H. . (1980). Correlates of obesity. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 983-991.
- Kohnstamm, G. A., Bates, J. E., Rothbart, M. K. (1989). (Eds.). Temperament in childhood. Chicester, England:Wiley.
- Mehrabian, A. (1987). Eating characteristics and temperament. New York:Springer Verlag
- Mehrabian, A. & Bekken, M. (1986). Temperament characterristics of individuals who participate in strenuous sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 160-166.
- Mehrabian, A., Nahum, I. V., & Duke, V. (1986). Individual difference correlates and measures of predisposition to obesity and to anorexia. *Imagination, Cognition, and Personality*, 4, 339-355.
- Rothbart, M. K. (1981) Measurement of temperament in infancy. *Child Development*, 62, 569-578.
- Rutter, M. (1982). Temperament : Concepts, issues as problems. In CIBA Foundation. Temperamental diffe rences in infants and young chilblren.
- Rydell, Ann-Margaret; Dahl, Margareta; & Sundelin, Claes. (1995). Characteristics of school children who are choosy eaters. *Journal of Genetic Psychology*, 156, 217-229.
- Thomas, A. & Chess, S. (1977). Temperament and deveopment. New York : Brum Mazel.
- Windle, M. & Lerner, R. M. (1986). The "Goodness of Fit", model temperament-context relations: Interaction or correlation? In J. V. Lerner & R. M. Lerner (Eds.), Temperament and social interaction in infart and children, 109-119. Lon-

don, Jossey-Bass.

Wolf, E. & Crowther, J. H. (1983). Personality and eating habit variables as predictors of severity of binge eating and weight. *Addictive Behavior*, 8, 335-344.

Zehne, A., Ogawa, N. & Yamanaka, N. (1996).

A comparative study of kindergarten and preschooler's food habits and attitudes to food in Japan, Australia and China. 세계가정학회 연차발표대회. 방콕.

A study on the antecedents(temperament and eating environment) of eating habits in young children and their developmental changes

Hyewon Park Choi

Department of Home Manegement

Ulsan University

Reports from 363 parents on temperament and eating habits were obtained for themselves and their children from 3 to 7 years of age. Interrelations among temperament and eating habits were stronger in adults compared to those in children. Children's eating habits such as regularity, specific food(instant food and greesy food) preference were related to their temperament measured by PTQ(Parent Temperament Questionnaire for children 3-7 years of age). Socio-demographic status including educational and vocational levels could not predict most of children's eating habits but the maternal educational level could predict children's regularity of mealtime and intakes of fish. Social economic status could predict adults' eating habits including eating regularity, eating speed, and intakes of vitamin, greesy food, fermented cabage(Kimchi) and other vegetables. Adults' eating habits were highly correlated with temperament measured by DOTS-R(Revised Dimensions of Temperament Survey). In addition, the level of obesity in both children and mothers was analyzed in relation to temperament and eating habits. Finally recollectively measured eating habits of children at 6 months of age were significantly related to those at 1. 5-, 4- and 7-years of age. Therefore, it was suggested that nutritional education is necessary for parents with infants.

Key Words: 3-7 year olds·temperament·eating habits·obesity