



### 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

안 홍 석 교수지도  
석사학위 청구논문

어린이집 보육교사와 어머니의  
식습관, 영양지식, 영양태도의 수준과  
상호관련성에 관한 연구

2011

성신여자대학교 교육대학원  
교육학과 영양교육전공  
조 윤 희

어린이집 보육교사와 어머니의  
식습관, 영양지식, 영양태도의 수준과  
상호관련성에 관한 연구

안 홍 석 교수지도


이 논문을 석사학위논문으로 제출함


2010년 11월


성신여자대학교 교육대학원  
교육학과 영양교육전공  
조 윤 희

# 인 준 서

조 윤 희 의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 한 영 숙 

심사위원 배 현 숙 

심사위원 안 홍 석 

성신여자대학교 교육대학원

## 논문개요

본 연구는 보육시설에서 근무하고 있는 보육교사와 보육시설을 이용하는 자녀를 둔 어머니에 대해 그들의 현재의 식습관과 영양 지식 및 태도의 수준을 파악하고, 이에 영향을 미치는 변인에 대해 살펴보고자 한다. 또한 식습관, 영양지식의 영양태도와의 상호관련성을 파악하여 보육교사와 어머니의 긍정적인 태도 변화를 위한 영양교육 프로그램 개발에 기초를 마련하는 것을 목적으로 한다.

본 연구는 서울 지역에 비해 저소득 맞벌이 가정의 비율이 높은 경기 남부 일부 지역의 보육시설에 재직 중인 보육교사 155명과 보육시설을 이용하는 유아기 아동(만 1세~5세)의 어머니 243명을 대상으로 하였다. 연구 도구로는 설문지를 활용하여 연구 대상자의 일반적인 특성, 식습관, 영양지식, 영양태도, 영양교육에 대한 인식 등을 조사하고 비교·분석하였다.

연구 대상자(보육교사, 어머니)의 식습관, 영양지식, 영양태도의 수준을 파악한 결과는 다음과 같다.

**식습관 수준**은 어머니가 보육교사보다 유의적으로 높았으며, 두 그룹 모두 곡류 섭취에 대한 식습관 점수가 가장 높았고, 유지류 섭취에 대한 점수가 가장 낮게 나타났다.

**영양지식 수준**은 보육교사와 어머니 사이에 유의적인 차이가 없었으며, 영양지식을 묻는 문항 중 유아 관련 문항과 식품 관련 문항의 수준에서도 유의적인 차이가 없었다. 하지만 두 그룹 모두 '모유영양과 정서발달'에 대한 문항에서 가장 높은 정답률을 보였고, '우유 및 유제품이 철분의 급원식품이다'라는 문항에서 가장 낮은 정답률을 보이는 것으로 나타났다.

**영양태도 수준**은 어머니가 보육교사보다 유의적으로 높았는데, 특히 '웰빙 식품의 섭취가 질병에 걸릴 위험률을 감소시킬 수 있다', '식품 구매 시 반드시 라벨을 확인한다', '웰빙 식품의 가격이 비싸다고 생각하지 않는다'라는 문항에서 보육교사보다 높은 수준인 것으로 나타났다.

보육교사와 어머니의 식습관 및 영양지식 수준이 영양태도와 어떠한 상관성을 갖는지에 대한 결과는 다음과 같다.

**식습관 수준과 영양태도**의 관계에서 보육교사는 식습관 수준이 'Good'일 때 웰빙 식품의 가격에 대해 긍정적인 태도를 보였다. 어머니는 식습관 수준이 'Good'일 때 웰빙 식품 섭취가 건강한 체중 유지에 도움이 된다고 생각하거나 식품 구매 시 반드시 라벨을 확인하는 등 긍정적인 태도를 보이는 것으로 나타났다.

**영양지식 수준과 영양태도**의 관계에서 보육교사는 영양지식 수준이 높아질수록 건강한 식습관의 중요성과 웰빙 식품의 맛에 대해 긍정적인 태도를 나타내었다. 또한 어머니는 영양지식 수준이 높아질수록 웰빙 식품에 대해서 전반적으로 긍정적인 인식과 태도를 보이고 있었으며, 식품 구매 시에도 라벨을 확인하는 비율이 높은 것으로 나타났다.

**영양태도를 나타내는 항목간의 상관관계**에서 보육교사와 어머니는 모두 건강한 식습관의 중요성, 웰빙 식품에 대한 인식-섭취 시 질병 위험률 감소, 섭취 후 건강해졌다는 느낌 등-에 대하여 상호간에 정적인 상관관계를 나타내고 있었다. 특히 어머니 그룹은 건강한 식습관을 중요하게 인식하거나 식품 구매 시 라벨을 확인하는 경우 웰빙 식품의 맛에 대해서도 긍정적인 상관관계를 나타내고 있었다.

보육교사와 어머니의 일반적인 특성과 영양지식 및 영양태도의 수준이 어떠한 상관성을 갖는지에 대한 결과는 다음과 같다.

**대상자의 일반적인 특성과 영양지식 수준**의 관계에서 보육교사는 학력이 높거나 보육시설의 급식관리가 영양사에 의해 이루어질 때 영양지식의 수준이 비례하여 높아지는 것으로 나타났다. 또한 어머니는 연령이 낮고, 전문직에, 국공립 보육시설을 이용하고, 영양사에 의해 급식관리가 이루어지며, 고학력일수록 영양지식의 수준이 비례하여 높아지는 것으로 나타났다.

**대상자의 일반적인 특성과 영양태도 수준**의 관계에서 보육교사는 기혼이고 연령과 경력이 많을수록 웰빙 식품에 대한 인식과 식품 라벨 확인에 대해 긍정적인 태도를 보였다. 또한 어머니는 월수입이 많고 연령과 교육수준이 높을수록 영양태도를 나타내는 모든 항목에서 보다 긍정적인 것으로 나타났다.

보육교사와 어머니가 유아 및 그들 자신을 위한 영양교육을 어떻게 인식하는지에 대한 결과는 다음과 같다.

**유아기 아동에 대한 영양교육**의 필요성에 대해서 보육교사와 어머니의 대부분이 긍정적으로 응답하였다. 그 이유는 '좋은 식습관 형성을 위해서'가 가장 많았고, '적절한 성장발육을 위해서', '올바른 식사에절을 위해서'의 순서였다.

**어머니 대상 영양교육**에 대해 어머니의 89.7%가 '필요하다'고 응답하였고, **보육교사 대상 영양교육**에 대해 보육교사의 81.3%가 '필요하다'고 응답하였다. 또한 교사 양성과정 중 영양교육 관련 과목의 필요성에 대해서 보육교사의 86.5%가 긍정적으로 응답하였다. 한편 보육교사와 어머니는 영양에 관련된 지식을 대체로 TV나 신문 등의 매스미디어를 통해 얻고 있다고 조사되었는데, 이러한 결과에서 보면 보다 체계적이고 전문적인 영양교육이 필요하다는 것을 알 수 있다.

결론적으로, 식습관과 영양지식 수준은 영양태도와 정적인 상관관계를 나타냄을 확인할 수 있었으며, 보육교사나 어머니가 가지는 다양한 일반적인 특성 역시 영양태도와 밀접한 상관관계를 나타냄을 확인할 수 있었다.

따라서 보육교사, 어머니, 유아기 아동의 영양교육에 대한 요구를 수용하고, 그들의 다양한 특성에 구체적이고 개별적으로 적용될 수 있는 실효성 있는 영양정책의 수립 및 영양교육 프로그램의 개발이 이루어져야 하겠다. 또한 이러한 프로그램은 다양한 형태로 지속적으로 제시됨으로써 보육교사와 어머니의 긍정적인 식습관 및 영양태도의 개선을 유도할 수 있어야 하며, 이를 통해 궁극적으로는 보육교사와 어머니가 유아기 아동의 건강한 식생활관리자로서 그들의 바람직한 식습관 형성 및 건강한 성장을 도모할 수 있도록 해야 할 것이다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론	1
-------	---

## II. 이론적 배경

1. 유아기 영양의 중요성	4
2. 어머니의 영양지식, 영양태도	5
3. 보육교사의 영양지식, 영양태도	6

## III. 연구 방법

1. 연구 대상 및 연구 기간	7
2. 연구 방법	
1) 일반적인 사항	7
2) 식습관	8
3) 영양 지식	8
4) 영양 태도	9
5) 영양교육 인식 조사	9
3. 자료의 분석	9

## IV. 연구 결과

1. 연구대상자의 일반사항	10
2. 식습관, 영양지식, 영양태도의 상호관련성	
1) 식습관 수준	14
2) 영양지식 수준	16
3) 영양태도 수준	22
4) 식습관과 영양태도의 관계	26
5) 영양지식과 영양태도의 관계	28
6) 영양태도간의 상관관계	30
7) 조사대상자의 특성과 식습관의 상관관계	32

8) 조사대상자의 특성과 영양지식의 상관관계	34
9) 조사대상자의 특성과 영양태도의 상관관계	36
3. 영양교육에 대한 인식	
1) 유아 영양교육에 대한 인식	38
2) 영양관련 지식제공처	40
3) 조사대상자의 영양교육에 대한 인식	40
 IV. 고찰	 42
 V. 요약 및 결론	 50

참고문헌

ABSTRACT

부록(설문지)

## List of Tables

Table 1. General characteristics of the teachers	11
Table 2. General characteristics of the mothers	13
Table 3. Eating habits score of mothers and teachers	15
Table 4. Nutritional knowledge score of mothers and teachers	16
Table 5. Frequencies of subjects' responses for Nutritional knowledge	18
Table 6. Percentage of correct answers about nutrition knowledge of Teachers and Mothers	20
Table 7. Relationship between low correct answered items and level of nutrition knowledge	21
Table 8. Nutritional attitude score of mothers and teachers	22
Table 9. Difference of healthy attitudes for teachers and mothers	25
Table 10. Relationship between eating habits score and healthy attitudes	27
Table 11. Relationship between nutritional knowledge levels and healthy attitudes	29
Table 12. Relationship with healthy attitude's items	31
Table 13. Significance relationship between object's eating habits score and general characteristics	33
Table 14. Significance relationship between object's nutritional knowledge level and general characteristics	35
Table 15. Predictors of object's healthy attitudes	37
Table 16. Source of nutritional knowledge	40

## List of Figures

Fig 1. Distribution of eating habits score	14
Fig 2. Distribution of score about nutritional knowledge item	17
Fig 3. Teachers' attitudes toward healthy food	24
Fig 4. Mothers' attitudes toward healthy food	24
Fig 5. The necessity of nutrition education for early childhood	39
Fig 6. The reasons why nutrition education is required	39
Fig 7. The necessity of nutrition education for mothers	41
Fig 8. The necessity of nutrition education for teachers	41

## I. 서론

행복한 인간의 가장 기본적인 조건은 건강이라고 할 수 있다. 건강이란 병들지 않은 신체적 상태만을 말하는 것이 아니라 일상생활을 즐기며 살 수 있는 신체와 정신의 완전한 상태를 의미하는데, 이러한 건강은 유아기에 그 기초를 형성하고 이후의 발달 방향을 결정한다(Han 등, 2009). 즉, 영·유아기는 성장과 발육이 매우 활발하게 일어나는 시기로 이 시기의 영양은 신체적 발달뿐 아니라 사회·정서적, 인지적 발달에도 영향을 끼치며, 나아가 이후 성장과 발달에 있어 매우 중요하다(Seo 등, 2009)는 것이다. 따라서 이 시기 영유아에게 주어지는 식품에 관련된 다양한 경험과 그에 따라 형성되는 식습관, 성장 속도에 비례한 적절한 열량과 영양소는 그들의 성장과 발달에 직접적인 영향을 미칠 수 있는 요소라고 할 수 있다.

영양관리가 중요한 성장기의 식생활은 유아의 양육을 책임지고 있는 가족구성원의 영양과 관련된 지식, 태도, 행동에 의해 영향을 받는다(Kim, 1998). 전통적으로 가정의 식생활 관리자로서 역할을 수행하는 이는 어머니이므로 어머니 자신의 식습관과 영양지식이 가정 내의 식사와 관계되는 모든 활동 및 의사결정, 식생활 관리 태도에 관련되며(Park, 1987), 무엇보다 자녀들의 영양 상태와 식습관 형성에 크게 영향을 미치게 된다. 즉, 유아를 위한 전문적인 영양교육자나 영양교육 프로그램 등을 갖춘 기관이 현저히 부족한 우리나라의 여건상(Lee, 1994) 유아기의 식생활을 좌우하는 어머니의 올바른 식습관과 영양지식 및 태도가 중요하다는 것이다.

한편 현대의 사회구조와 생활 형태의 변화는 기혼 여성들의 사회 참여 및 경제 활동을 증가시키고 있으며, 이에 따라 어린 자녀들을 어린이집 등 보육시설에 맡기는 비율이 증가하고 있다. 따라서 하루 중 많은 시간을 보육시설에서 보내게 되는 유아들이 점차 늘어나게 되었고 이들의 대부분은 어머니나 가족의 직접적인 영향이 미치지 않는 곳에서 식사와 간식을 섭취하게 되므로 유아들의 식습관 형성에 대한 많은 책임이 가정에서 보육시설로 점차 옮겨가고 있다(Lee 등, 2005)고 해도 과언이 아니다.

1991년 1월 영유아보육법이 제정된 후 보육시설의 수는 35,550개로 약 10배 정도, 보육영유아의 수는 1,175,049명으로 약 13배 이상(보건복지부, 2009) 엄청나게 증가하였다. 취업모의 지속적인 증가로 보육시설에 대한 요구는 점차 높아지고 있으며 보육시설에 맡겨지는 영유아의 연령도 점차 하향화되는 추세이다.

8시간 이상의 종일보육(시간연장형 야간보육, 24시간 보육)이 증가되는 상황에서 어린이집 등의 보육시설은 제 2의 가정이라고 할 수 있을 만큼 유아의 건강과 영양을 책임지고 있는 실정이다. 보건복지부(1998)의 통계에 따르면 보육시설에 다니는 유아의 34.2%가 아침식사를 거르며 60.0%가 편식을 하고 있다고 하였다. 또한 국민건강영양조사(2001)에 따르면 아침의 결식률이 다른 끼니에 비해 5배 이상 높다고 하였고, Lim(1999)의 연구에서도 63.1%의 학령 전 아동들이 자주 결식을 하고 있었으며 그 중 아침 결식이 72.1%로 가장 높고, 35.5%의 아동이 편식을 한다고 하였다. 이는 맞벌이 가정의 증가에 따른 영향으로 이런 가정을 대신하여 유아기 아동의 건강한 성장발달에 필요한 영양을 제공해야 하는 어린이집 등 보육시설의 책임이 막중하다고 할 수 있다.

하지만 대부분의 연구 결과를 보면, 우리나라 보육시설의 급식운영 실태는 영유아의 충분한 영양섭취를 책임질 수 있을 만큼 양호하다고 보기 어려운 실정이다. 우리나라 유아교육기관의 급식 계획 및 배식 담당자에 관한 조사 결과 약 70.0%에 이르는 기관에서 식단체획을 급식관리 전문가가 아닌 시설장이나 보육교사가 하고 있는 것으로 나타났으며(Jang 등, 2003) 유아의 급식량 배분 및 결정을 주로 담당하는 교사들은 전문적인 지식보다는 경험에 의존하고 있었다(Lee 등, 1996).

또한 교육인적자원부와 여성가족부로 관계 부처가 이원화되어 있는 현실에서 보육시설(어린이집)에 근무하고 있는 보육교사는 유치원 교사에 비해 급여 수준과 근무 환경이 열악한 경우가 많다. 어린이집에서는 맞벌이 가정의 보육시설 이용 편의를 위해 최대 12시간 보육을 실시하기 때문에 보육교사는 당직제로 조기 출근과 늦은 퇴근이 불가피한 실정이며, 종일 보육으로 인해 유아의 하원시간 이후 야간에 주로 다음날의 수업준비가 이루어지고 있다. 또한 평균적으로 유치원 교사보다 어린 연령(만 1~2세)의 유아를 보육하는 경우가 많아서 그에 대한 식사지도로 인해 교사 자신은 불규칙한 식사가 보편적으로 이루어지고 있다(Kim, 2002).

과거로부터 현재까지 유아의 식생활 관리 역할을 수행해 왔던 가정에서는 이제 맞벌이 가정의 증가로 유아에 대한 올바른 식사 및 영양 관리, 식품에 대한 다양한 경험 제공이 어려워진 실정이다. 이는 어린이 성장 발육에 관심을 가질 시간적, 정신적 여유가 없으며, 끼니의 중요성에 대한 인식이 제대로 되어 있지 않기 때문이다(Lee, 1993). 또한 현대에 와서 상대적으로 영유아 양육의 의존도가 높아진 보육시설에서는 그 증가된 요구에 맞추어 보육시설의 설비를 증대하고 전문 인력을 수급하는 것이 원활하지 않다(Lee, 2005). 특히 보육교사들은 영유아의 건강을 증진

시키고 영양적으로 적절한 식사를 제공하고 싶어도 실질적인 영양지식이 부족할 뿐 더러 알고 있는 식품, 영양과 관련된 지식도 실제 급식업무 및 실생활에 연결시키지 못하고 있다고 보고되었다(Lee 등, 1996).

이러한 결과들은 보육시설을 이용하는 맞벌이 가정의 유아들이 영양불량을 초래할 가능성을 가지고 있음을 보여주는데, 어머니에 대한 영양교육 프로그램의 시행 결과 영양지식 및 태도의 증가가 나타나고 식행동의 향상으로 연결되었다(Lee, 1993)는 보고나 영양교육에 대한 경험이 있는 보육교사가 영양지식 및 태도가 더 우수했다(Song, 2009)는 선행 연구를 보았을 때 아동의 건강한 식생활 관리자로서의 어머니와 보육교사에 대한 영양교육이 반드시 필요하리라고 본다.

이에 본 연구에서는 서울지역에 비해 저소득 맞벌이 가정의 비율이 높은 경기 남부(군포, 의왕, 안양, 수원 등) 지역의 어린이집 보육교사와 보육시설을 이용하는 만 1세부터 만 5세 유아기 아동의 어머니를 대상으로 하여 현재의 식습관과 영양 관련 지식 및 태도의 수준을 파악하고, 이에 영향을 주는 변인에 대해 살펴보고자 한다. 또한 식습관과 영양지식의 영양태도와의 관련성을 파악하여 보육교사와 어머니의 영양관련 태도에 긍정적인 변화를 가져올 수 있는 영양교육 프로그램 개발에 기초를 마련하고자 한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 유아기 영양의 중요성

유아기는 성장과 발육이 매우 활발하게 일어나는 시기로 이 시기의 영양은 신체적 발달 뿐 아니라 총체적 발달에 영향을 주며, 일생동안 질병 없는 건강한 삶을 유지하기 위해서 매우 중요하다. 즉, 왕성한 발육과 활발한 운동력을 위하여 충분한 에너지와 영양공급이 중요하다는 것이다. 또한 이 시기에는 편식이 생기기 쉽고, 기본적인 건강습관과 식습관이 확립되는 시기로(Lee, 1995) 활동량의 증가, 두뇌 완성, 신체의 조절 기능 및 사회 인지능력의 원만한 발달 등을 위하여 충분한 영양소의 공급이 필수적이다(Moon, 2007).

식습관이란 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식사 태도 등을 포함하고 있으며 어떤 특정한 장소에서 가장 적절한 형태로 식품을 섭취할 수 있도록 학습과정을 통해 습득한 무의식적인 식생활 행동(Kim, 2001)으로 개인을 둘러싼 다양한 환경의 영향을 받아 장시간동안 자연스럽게 형성되는 것이라고 할 수 있다.

유아기에는 음식에 대한 기호의 변화가 매우 심하고 식욕이 불규칙하며 어떤 음식을 좋아하고 싫어하는 것이 신속하게 변화한다(Jang, 2002). 이러한 변화는 유아기에 흔히 일어나는 과정이지만 이때에 적절하게 올바른 식습관을 형성하도록 돕지 않으면 편식이나 비만, 영양 결핍이나 과잉 등의 식생활 문제로 이어질 수 있다.

이러한 식습관 형성에 영향을 미치는 가족사항, 식사환경, 아동의 식사 상황, 식사의 자립성, 식사 전후 청결성, 아동의 건강상태(Koo 등, 1993) 등의 요인 중 식사환경에 해당하는 부모의 식품에 대한 기호는 유아에게 영향을 줄 수 있는 대표적인 요인이다. 유아와 부모의 식품에 대한 기호는 대개 유사하게 나타나고 있어서 부모가 좋아하는 식품이 자연히 아동에게 더욱 자주 제공됨에 따라 아동은 그 식품에 대해 다른 식품보다 더욱 친숙해지게 되어 선호하게 되리라는 것이다(Lee, 1994). 그러므로 유아의 올바른 식습관 형성은 부모, 특히 식품을 준비하는 어머니의 영향을 받는다고 할 수 있으며, 보육시설에서는 식품과 영양에 대한 전문적인 지식을 가지고 다양한 식품을 구성하여 제공해야 한다.

음식에 대한 기호가 확실해지는 유아기 때 여러 가지 다양한 음식을 섭취하지 않으면, 섭취한 적이 없는 음식들에 거부감을 갖게 되어 편식하는 습관이 형성되기 쉽

다. 하지만 유아들이 싫어하는 음식을 강제로 먹이려고 하는 것은 더욱 편식을 조장하는 행위가 될 수 있으므로 싫어하는 음식을 주는 것은 일단 중지하고 싫어하는 음식을 소량씩 좋아하는 음식 속에 섞어서 먹이는 사이에 저절로 익숙하게 하는 (Moon, 1991) 방법을 통해 편식을 교정해 나간다.

이와 같이 유아기에 바람직한 식습관 형성은 어머니와 보육시설 교사의 식습관 및 태도, 유아 영양에 대한 이해와 지식 등이 밀접하게 작용하며, 이를 통해 건전하게 형성된 식습관은 유아가 성인이 되어서 보다 건강하게 생활할 수 있는 밑거름이 된다.

## 2. 어머니의 영양지식, 영양태도

부모의 건강신념과 식습관은 자녀의 올바른 성장과 발달에 매우 중요한 요인이다. 부모 자신이 식품에 대한 어떤 기호도와 식습관을 가지고 있는지, 건강과 영양에 대해 어느 정도의 지식과 신념을 가지고 있는지는 자녀를 교육할 때 그 태도가 그대로 모델링이 될 수 있다(Kim, 2000).

영양지식이란 식품 또는 영양에 대한 정보를 인식하고 있는 정도를 말한다. 영양지식이 풍부할수록 바람직한 식생활 태도를 갖게 될 가능성이 커지며, 따라서 올바른 정보에 대한 영양 교육은 매우 중요한 역할을 한다(Min, 2009). Park(1987)은 이미 어머니의 영양지식 및 태도가 유아 식사의 질에 밀접한 영향을 주어 유아의 건강도와 깊은 상관성이 있다고 언급하였고, Seo 등(2009)도 어머니의 영양 태도 및 영양 지식이 영유아의 식행동(식습관, 식사 위생, 식사 예절)과 정적인 상관관계를 갖는다고 하였다.

최근 사회구조의 급격한 변화에 따라 가정 내에서도 어머니의 취업률이 높은 비율로 증가하고 있다. 어머니의 취업은 어머니 자신의 영양지식 및 유아 식사내용의 다양도와 음의 상관관계를 갖게 되는 경향이 있어서 유아의 영양불량을 초래할 가능성을 가지고 있고(Lee, 1993), 이것은 저소득층의 취업모 가정일수록 더욱 그러하다고 나타난다.

이는 어머니(특히 맞벌이 가정의 어머니)에 대해 그들의 현재 식습관 및 영양지식 수준을 보다 정확히 파악하는 조사가 필요하고 그 결과에 따라 적절한 영양교육 프로그램을 개발·제공해야 함을 시사한다. 그리하여 어머니 자신의 영양지식 수준

을 높이고 건전한 식품 관련 태도를 갖도록 하며, 궁극적으로는 유아들에게 질 좋은 식사를 제공하여 올바른 식습관을 길러 줄 것이라고 사료된다.

### 3. 보육교사의 영양지식, 영양태도

최근 유아의 보육시설 입학 연령이 점점 하향화 되면서 유아 건강에 대한 보육교사의 영향이 커지고 있는 추세이다. 특히 앞서 밝힌 취업모 가정의 증가로 인해 하루 일과 중 부모와 보내는 시간은 점점 줄어들고, 보육시설에서 보내는 시간이 상대적으로 늘어나 어린이집에서 제공되는 식사와 간식의 횟수도 더불어 증가함으로써 유아기 아동에게 급·간식을 지도하는 보육교사의 영향력이 비례하여 커지는 상황이다. 따라서 교사의 영양 지식 및 영양 태도가 유아의 식습관 형성에 점차로 크게 관여한다고 할 수 있다.

하지만 보육교사의 영양지식을 평가한 최근의 자료(Song, 2009. Cho, 2005. Lee, 2006)들을 보면, 10여년 전의 자료(Shin, 1997. Jang 등, 1998)와 비교하여도 전혀 그 수준이 증가하지 않았음을 알 수 있다. 이는 보육교사의 영양지식이나 태도에 대해 정확히 파악하여 그들에게 필요한 영양교육을 보다 체계적으로 제공해야 함을 시사한다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상 및 연구 기간

본 연구는 경기 남부(군포, 의왕, 안양, 수원 등)에 소재한 어린이집에 근무 중인 보육교사와 어린이집에 재원 중인 만 1세부터 만 5세까지 유아기 아동의 어머니를 대상으로 하였으며, 해당 어린이집은 국공립, 법인, 직장, 민간, 가정 등의 다양한 유형과 규모로 구성하여 2010년 5월 10일부터 2주 동안 설문조사를 실시하였다. 보육교사용 설문지는 총 188부를 배부하여 167부를 회수하였고, 그 중 불성실한 응답지를 뺀 155부를 연구에 사용하였다. 어머니용 설문지는 총 350부를 배부하여 245부를 회수하였고, 그 중 불성실한 응답지를 뺀 243부를 연구에 사용하였다.

#### 2. 연구 방법

##### 1) 일반적인 사항

대상자의 일반적인 특성을 묻는 설문지 문항 중 보육교사에게는 성별, 나이, 결혼 여부(자녀 유무), 학력, 교사 경력, 월 소득, 교사 업무에 대한 만족도, 근무하는 보육시설의 유형(국공립, 민간, 가정, 법인, 직장), 보육시설에서 제공되는 급식의 형태(횃수), 식단 제공처 등을 묻는 10문항이 제시되었다. 어머니의 일반적인 특성을 묻는 설문지 문항으로는 나이, 직업(맞벌이 여부), 학력, 가정의 월 소득, 유아가 다니는 보육시설의 유형(국공립, 민간, 가정, 법인, 직장), 보육시설에서 제공되는 급식의 형태(횃수), 보육시설 급식관리 담당자를 묻는 7문항이 제시되었다.

이 중 식단 제공처를 묻는 보육교사의 문항은 ‘보육시설에 상시 근무하는 영양사에 의해서’, ‘2곳 이상의 보육시설을 공동 관리하는 영양사에 의해서’, ‘이웃하는 보육시설에 근무하는 영양사에 의해서’, ‘지역 보육 정보 센터에 게시된 식단으로’, ‘기타의 인터넷 자료를 활용하여서’ 라는 5문항으로 구분하여 제시함으로써 영양사(전문가)를 통한 실질적인 관리가 이루어지고 있는지를 살펴보고자 하였다.

## 2) 식습관

대상자의 식습관을 측정하기 위한 설문지는 보육교사와 어머니에게 같은 내용으로 제시되었는데, 선행 연구(Kim, 2000. Jung, 2005. Jung, 2003)에 사용되었던 식습관 측정 도구를 본 연구에 적절하도록 수정하여 사용하였다. 설문 문항은 5단계의 Likert식 평정척도로 이루어진 10문항으로 ‘항상 그렇다’ 10점, ‘대체로 그렇다’ 8점, ‘보통이다’ 6점, ‘대체로 그렇지 않다’ 4점, ‘전혀 그렇지 않다’ 2점으로 평정하도록 하였다. 문항의 내용은 식사의 규칙성, 식사의 다양성, 단백질 · 탄수화물 · 채소와 과일류 · 칼슘함유 식품(우유 등) · 해조류의 섭취 빈도를 묻는 문항과 지방함유 식품의 섭취 정도, 음식의 간 등을 묻는 문항으로 구성되었는데, 그 중 지방함유 식품의 섭취 정도를 묻는 문항에 대해서는 역채점을 실시하였다. 점수가 높을수록 식습관이 좋고 편식을 하지 않는 것으로 판단할 수 있다. 식습관 점수의 결과는 평균점수를 토대로 80점 이상을 'Good', 70~79점을 'Normal', 70점 미만을 'Bad'로 하여 총 세 그룹으로 나눈 후 분석에 사용하였다.

## 3) 영양지식

대상자의 영양지식을 측정하기 위한 설문지는 보육교사와 어머니에게 같은 내용으로 제시되었는데, 유아와 관련된 영양지식을 알아보는 10문항과 일반적인 영양상식을 묻는 10문항으로 구성하였다. 이는 선행 연구(Lee, 2007. Woo, 1998. Park, 2005)되었던 설문지 문항을 토대로 구성하였고, 특히 유아에 대한 영양지식 문항은 어린이집 보육교사나 유아를 양육하는 어머니라면 알아야 하는 문항을 중심으로 구성하였다. 1차로 구성된 설문지는 어린이집의 보육교사 15명에게 예비 조사를 실시하여 문항이 너무 난해하거나 전문적이어서 이해하기 어렵다고 판단된 문항은 수정 · 보완하여 본 조사를 실시하였다.

영양지식의 문항은 ‘맞다’, ‘대체로 맞는 것 같다’, ‘대체로 틀린 것 같다’, ‘틀리다’, ‘모르겠다’의 5가지 척도로 구성하였는데, 각 문항마다 정답이 되는 ‘맞다’와 ‘틀리다’는 2점으로 ‘대체로 맞는 것 같다’와 ‘대체로 틀린 것 같다’는 1점으로 ‘모르겠다’는 0점으로 평정하였으며, 반대로 정답이 아닌 ‘맞다’와 ‘틀리다’는 -2점으로 ‘대체로 맞는 것 같다’와 ‘대체로 틀린 것 같다’는 -1점으로 평정하도록 하였다(Carine & Lea, 2009). 완전하게 답을 아

는 경우와 그럴 것 같다고 추측을 할 경우를 구분하여 평정을 한 것이며, 따라서 영양지식 점수의 분포는 최대 40점에서 최저 -40점이 될 수 있다. 이는 또한 빈도분석을 한 결과를 토대로 16점 이상을 'High', 10~15점을 'Normal', 10점 이하를 'Low'로 하여 세 가지 레벨로 나누어 분석에 사용하였다.

#### 4) 영양태도

대상자의 영양태도는 건강하게 먹는 습관, 웰빙 식품에 대한 인식, 식품 라벨 확인 등의 건강에 긍정적인 영향을 주는 8가지 문항을 제시하여 ‘매우 그렇다’는 2점, ‘조금 그렇다’는 1점, ‘보통이다’는 0점, ‘그렇지 않다’는 -1점, ‘매우 그렇지 않다’는 -2점을 주어(조리시간, 가격, 맛 등의 문항에 대해서는 역채점 실시) 영양 태도에 대해서 얼마나 긍정적인가를 살펴보았다(Carine & Lea, 2009). 또한 문항에 따라 긍정적인 태도에 해당하는 ‘매우 그렇다’와 ‘조금 그렇다’(조리시간, 가격, 맛 등의 문항은 ‘그렇지 않다’와 ‘매우 그렇지 않다’)는 ‘긍정적이다’라는 하나의 항목으로 묶어 식습관과 영양지식과의 상관관계 분석에 사용하였다.

#### 5) 영양교육 인식 조사

어린이집의 보육교사가 인식하는 유아기 아동 영양교육의 필요성 및 이유, 영양지식이나 정보의 제공처, 대학의 영양관련 교과목 수강의 필요성, 교사에 대한 영양교육의 필요성(보수교육) 등을 각 문항별로 나누어 조사하였다. 어머니에 대해서도 유아기 아동 영양교육의 필요성 및 이유, 영양지식이나 정보의 제공처, 부모교육 시 영양교육의 필요성 등을 문항별로 조사하였다.

### 3. 자료의 분석

자료의 결과는 SPSS(version 17.0) program을 이용해 통계 처리하여 각 문항에 대한 빈도수, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였고, 각 요인간의 연관성을 알기 위해 교차분석을 통한 카이제곱 검정을 실시하였다. 또한 각 변수간의 차이의 유의성 검정을 위해서 t-test를 실시하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 연구대상자의 일반사항

본 연구에 참여한 보육교사 155명은 모두 여성이었으며 그 밖의 일반적인 특징은 <Table 1>과 같다.

연령은 26~30세가 30.3%, 25세 이하가 19.4%로 조사 대상자의 과반수 정도가 20대로 구성되었으며, 그 다음으로는 31~35세가 18.7%, 36~40세가 16.8%, 41세 이상이 14.8%의 순서로 구성되었다. 전체 보육교사의 42.6%인 66명은 결혼을 하였고, 그 중 84.8%인 56명은 자녀가 있는 것으로 나타났다. 학력은 전문대졸이 52.3%로 가장 많았고, 4년제 대졸이 35.5%로 그 다음으로 많았으며 고졸(9.0%), 대학원졸(3.2%)이 그 뒤를 이었다. 또한 보육교사의 경력을 살펴보았을 때 1~3년이 36.8%, 4~6년이 23.9%로 60% 이상을 구성하였고, 7~9년(14.8%), 1년 미만(14.2%), 10년 이상(10.3%)이 비슷한 분포를 이루었다. 월수입은 121~150만원이 29.7%, 151~180만원이 25.2%, 101~120만원이 20.0%로 거의 대부분의 보육교사가 101만원에서 180만원 사이의 급여를 받고 있었고, 100만원 이하의 낮은 급여를 받고 있는 경우도 15.5%나 되는 것으로 조사되었다. 교직업무에 대한 만족도를 조사한 결과를 보면, ‘그저 그렇다’ 라고 답한 경우가 42.6%로 가장 많았는데, ‘불만족하다’가 36.8%, ‘만족하다’가 12.3%, ‘매우 불만족하다’가 7.7%로 나타남으로써 전반적으로 불만족하다고 느끼는 비율이 높은 것으로 나타났다. 근무하는 보육시설의 유형은 국공립이 46.5%로 가장 많았고, 민간과 가정이 각 29.0%, 14.8%로 나타났다. 보육시설의 급·간식 형태(횟수)를 조사한 결과에서는 ‘급식 1회-간식 2회’가 55.5%, ‘급식 2회-간식 2회’가 23.2%로 대부분을 이루어서 중식(또는 석식 추가)과 오전간식, 오후간식이 보육시설 급간식의 대체적인 형태인 것으로 나타났다. 또한 급·간식은 누구에 의해 계획되고 관리되는지에 대해서는 전담 영양사인 경우가 27.1%, 영양사가 몇 시설을 공동 관리하는 경우가 23.2%로 나타났으며 지역별 보육정보센터 등의 인터넷 자료를 활용한다는 경우가 49.7%였다. 이는 선행연구(Bae 등, 1995)에서 조사대상 어린이집의 12.4%에만 영양사가 있었다는 보고와 비교하여 다소 높은 결과인데, 본 연구에서는 조사대상자인 보육교사가 국공립어린이집에서 근무하고 있는 비율이 높았기 때문이라고 사료

된다.

<Table 1> General characteristics of the day-care center teachers

		N	%
Age(years)	≤25	4	1.6
	26~30	26	10.7
	31~35	85	35.0
	36~40	102	42.0
	≥41	26	10.7
	Total	243	100.0
Occupation	A full-time homemaker	115	47.3
	Business	22	9.1
	Office holder	60	24.7
	Professional job	23	9.5
	Others	22	9.1
	Total	242	99.6
A dual-income family	Yes	115	89.8
	No	13	10.2
	Total	128	100.0
Level of education	High school	88	36.2
	College	72	29.6
	University	83	34.2
	Total	243	100.0
Monthly income (ten hundred won)	<100	7	2.9
	100~200	50	20.6
	201~300	56	23.0
	301~400	46	18.9
	401~500	45	18.5
	>500	36	14.8
	Total	240	98.8
Establish type of day-care center	National	121	49.8
	Private	106	43.6
	Private(small size)	7	2.9
	Corporate	8	3.3
	Official	1	0.4
	Total	243	100.0
Type of meal-service	Meal 1-Snack 1	6	2.5
	Meal 1-Snack 2	191	78.6
	Meal 2-Snack 2	41	16.9
	Meal 3-Snack 2	4	1.6
	Meal 3-Snack 3	1	0.4
	Total	243	100.0
Who is a menu from	Director	17	7.0
	Teacher	7	2.9
	Dietitian	118	48.6
	Cook	83	34.2
	Don't know	18	7.4
	Total	243	100.0

<Table 2>는 보육시설을 이용하는 만 1세~만 5세의 자녀를 둔 어머니들의 일반적인 특징을 나타내고 있다.

연령은 35~40세가 42.0%, 31~35세가 35.0%로 30대의 비율이 전체의 77.0%를 차지하고 있는데, 이는 보육시설을 이용하는 연령의 자녀를 두고 있는 어머니이기 때문이다. 어머니의 직업으로는 전업주부 47.3%, 사무직 24.7%가 대부분이었으며, 그 밖의 전문직(9.5%), 자기사업(9.1%), 기타(9.1%)는 비슷한 비율을 이루었다. 전업주부가 아닌 경우(52.3%) 맞벌이 가정의 비율은 89.8%이었고, 주부 혼자 경제활동을 하는 경우가 10.2%이었다. 학력은 고졸이 36.2%, 4년 대졸이 34.2%, 전문대졸이 29.6%의 분포를 이루고 있었다. 가정 내의 월수입에 대해서는 201~300만원(23.0%), 100~200만원(20.6%), 301~400만원(18.9%), 401~500만원(18.5%), 500만원 이상(14.8%)이 고른 분포를 이루고 있었고, 100만원 미만은 2.9%였다. 자녀가 다니는 어린이집의 시설유형에서는 국공립(49.8%)과 민간(43.6%)이 비슷한 비율이었고, 시설의 급·간식 형태는 보육교사의 일반적인 특징에서와 같이 ‘급식 1회-간식 2회’ (78.6%)가 가장 많았고, 그 다음은 ‘급식 2회-간식 2회’ (16.9%)였다. 보육시설에서 식단을 계획하고 관리하는 사람에 대해서는 영양사가 48.6%, 조리사가 34.2%로 높은 비율을 나타내었는데, 이 역시 타 연구결과와 비교하였을 때보다 급식전문가의 비율이 높은 것은 국공립 보육시설의 비율이 높고, 연구 대상이 된 보육시설의 규모가 아동 정원 100명 이상의 큰 시설이 많았기 때문으로 사료된다.

<Table 2> General characteristics of the mothers using the day-care center

		N	%
Age(years)	≤25	4	1.6
	26~30	26	10.7
	31~35	85	35.0
	36~40	102	42.0
	≥41	26	10.7
	Total	243	100.0
Occupation	A full-time homemaker	115	47.3
	Business	22	9.1
	Office holder	60	24.7
	Professional job	23	9.5
	Others	22	9.1
	Total	242	99.6
A dual-income family	Yes	115	89.8
	No	13	10.2
	Total	128	100.0
Level of education	High school	88	36.2
	College	72	29.6
	University	83	34.2
	Total	243	100.0
Monthly income (ten hundred won)	<100	7	2.9
	100~200	50	20.6
	201~300	56	23.0
	301~400	46	18.9
	401~500	45	18.5
	>500	36	14.8
	Total	240	98.8
Establish type of day-care center	National	121	49.8
	Private	106	43.6
	Private(small size)	7	2.9
	Corporate	8	3.3
	Official	1	0.4
	Total	243	100.0
Type of meal-service	Meal 1-Snack 1	6	2.5
	Meal 1-Snack 2	191	78.6
	Meal 2-Snack 2	41	16.9
	Meal 3-Snack 2	4	1.6
	Meal 3-Snack 3	1	0.4
	Total	243	100.0
Who is a menu from	Director	17	7.0
	Teacher	7	2.9
	Dietitian	118	48.6
	Cook	83	34.2
	Don't know	18	7.4
	Total	243	100.0

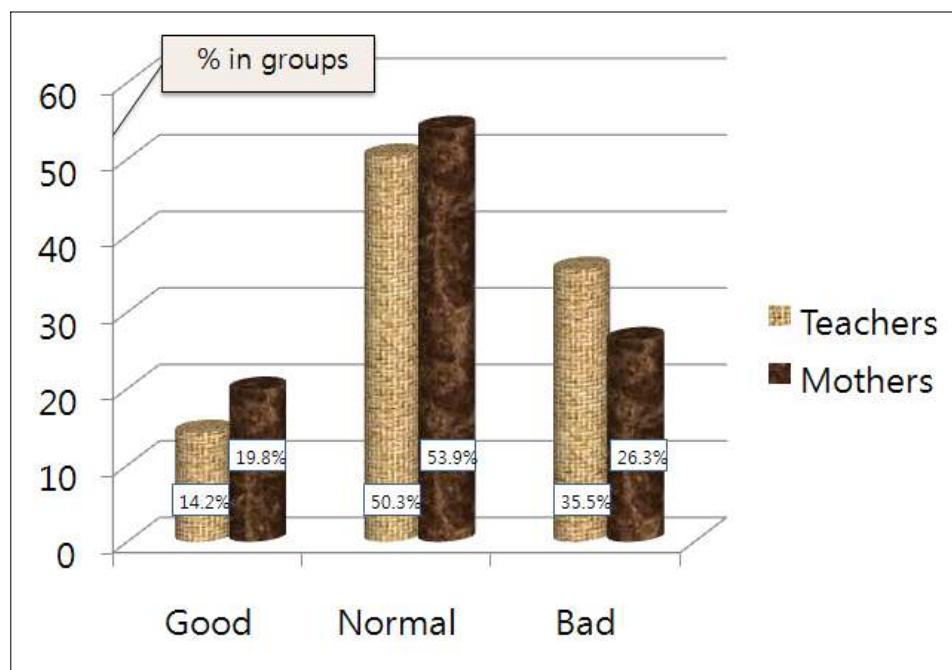
## 2. 식습관, 영양지식, 영양태도와 상호관련성

### 1) 식습관 수준

식습관을 알아보기 위한 10개의 문항을 어머니와 보육교사에게 똑같이 제시하여 점수화하고 평균점수를 토대로 세 그룹으로 나누어 <Fig 1>에서와 같이 나타내었다.

어머니는 19.8%가 'Good', 53.9%가 'Normal', 26.3%가 'Bad' 그룹이었고, 보육교사는 14.2%가 'Good', 50.3%가 'Normal', 35.5%가 'Bad' 그룹으로 어머니가 보육교사에 비해 'Good'의 비율이 높은 반면, 보육교사가 어머니에 비해 'Bad'의 비율이 높아 어머니의 식습관 점수가 높게 나타났다. 즉, <Table 3>에서와 같이 어머니의 식습관 평균 점수는  $73.90 \pm 7.15$ 로 보육교사의 식습관 평균 점수  $71.74 \pm 7.52$ 보다 통계적 유의성을 가지고 높았다. ( $p < 0.01$ )

보육교사와 어머니 모두 식습관 점수 중 평균이 가장 높은 문항은 '곡류를 매일 꾸준히 먹는가'로 각 10점 만점 중 8.0점과 8.4점이었고, 가장 낮은 문항은 '조리법 중 기름을 사용하는 볶음이나 튀김을 매일 먹는가'에 대한 것으로 각 4.98점과 5.2점으로 비슷한 경향을 이루었다.



<Fig 1> Distribution of eating habits score

<Table 3> Eating habits score of mothers and teachers Mean±SD

	Teacher	Mother	
Eating habits score (mean)	71.74	73.90	p=0.005
Good	84.45±4.14	84.96±4.02	
Normal	73.54±2.83	73.83±2.59	
Bad	64.11±3.66	65.75±3.16	
Total	71.74±7.52	73.90±7.15	

\* Good : ≥ 80    Normal : 70~79    Bad : < 70

## 2) 영양지식 수준

어머니와 보육교사의 영양지식 수준은 유아영양에 대한 지식 10문항, 식품과 영양에 관련된 일반적인 영양지식 10문항으로 총 20문항을 조사하였다. 각 문항당 정답이 되는 ‘맞다’와 ‘대체로 맞는 것 같다’ (혹은 ‘틀리다’와 ‘대체로 틀린 것 같다’)는 각 +2점과 +1점을, 오답에는 반대로 각 -2점과 -1점을 주어 채점하였다. 총 점수의 분포는 -40~40점까지인데, 보육교사의 영양지식점수는 -7~28점의 분포를 이루었고 평균점수는 <Table 4>에서와 같이  $12.82 \pm 6.32$ 이다. 한편 어머니의 영양지식점수는 -3~27점의 분포를 이루었고 평균점수는  $12.31 \pm 5.91$ 이다. Table에서와 같이 영양지식점수의 빈도분석 결과를 토대로 하여 16점 이상을 'High', 10~15점을 'Normal', 10점 미만을 'Low' 그룹으로 나누었는데, 보육교사는 'High' 그룹이 35.5%로 가장 많았고, 어머니는 'Normal' 그룹이 44.0%로 가장 많았으나 평균점수에 있어서 보육교사와 어머니간의 통계적 유의성은 없었다.

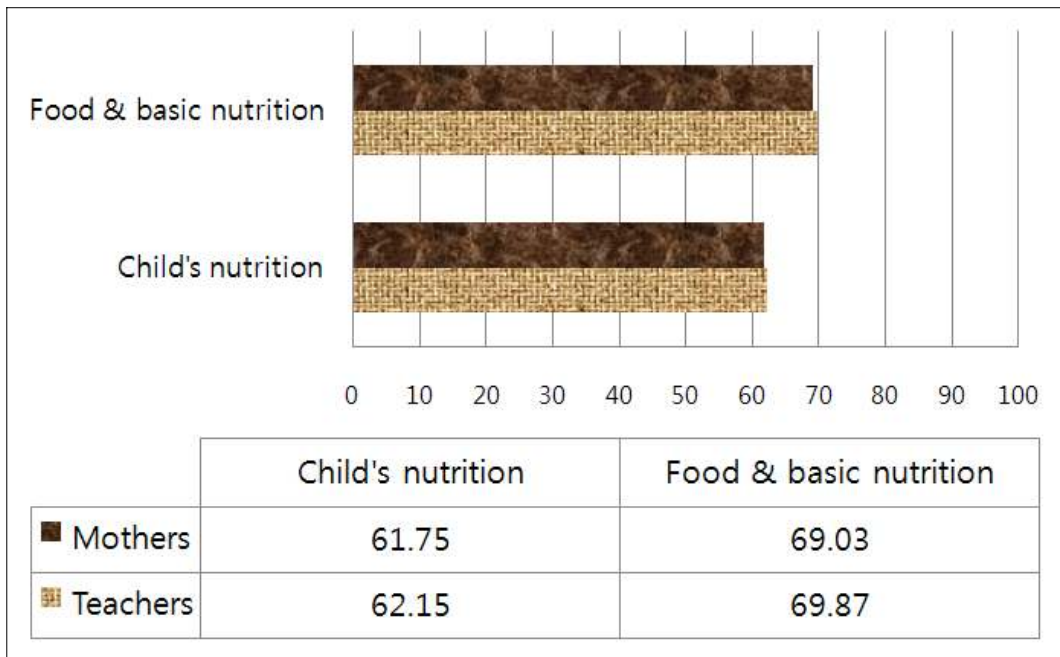
<Fig 2>는 위의 영양지식점수를 100점 만점으로 환산한 것인데, 그래프에서와 같이 보육교사와 어머니 모두 유아영양에 대한 점수가 식품과 관련한 일반적인 영양지식 점수에 비해 낮았으나 통계적 유의성은 없었다.

영양지식을 묻는 20개의 문항에 대해 연구대상자의 응답 빈도를 나타낸 것이 <Table 5>로써, 각 문항에서 정답이 되는 ‘맞다’ (혹은 ‘틀리다’)뿐만 아니라 ‘대체로 맞는 것 같다’ (혹은 ‘대체로 틀린 것 같다’)까지 정답으로 간주하여 밀줄로 나타내었다.

<Table 4> Nutritional knowledge score of mothers and teachers N(%)

	Teachers	Mothers
Nutritional knowledge score (mean)	12.82	12.31
High grade	55 (35.5)	67 (27.6)
Normal grade	54 (34.8)	107 (44.0)
Low grade	46 (29.7)	69 (28.4)
Total	155 (100.0)	243 (100.0)

\* High :  $\geq 16$  Normal : 10~15 Low :  $< 10$



<Fig 2> Distribution of score about nutritional knowledge item

<Table 5> Frequencies of subjects' responses for Nutritional knowledge

		Right <sup>a</sup>		I think it is right <sup>b</sup>		Think it is wrong <sup>b</sup>		Wrong <sup>a</sup>		I don't know <sup>c</sup>	
		T*	M*	T	M	T	M	T	M	T	M
Child's nutrition	Breast milk and emotion development	<b>56.1</b>	<b>63.8</b>	<b>41.3</b>	<b>35.0</b>	1.3	0	0	0.4	1.3	0.8
	Reason of high nutritional requirement	<b>11.6</b>	<b>7.4</b>	<b>54.8</b>	<b>53.5</b>	10.3	17.7	4.5	6.6	18.7	14.8
	Immaturity of digestive function	7.7	11.5	40.0	35.4	<b>28.4</b>	<b>35.0</b>	<b>18.7</b>	<b>16.9</b>	5.2	1.2
	Individual difference of nutrition	24.5	37.0	40.6	35.8	<b>14.2</b>	<b>15.2</b>	<b>20.6</b>	<b>9.1</b>	0	2.9
	Nutritional problem(unbalance diet)	5.8	1.6	23.9	18.9	<b>32.9</b>	<b>34.2</b>	<b>33.5</b>	<b>40.7</b>	3.9	4.5
	Menu plan	3.2	2.1	17.4	17.7	<b>32.3</b>	<b>33.3</b>	<b>44.5</b>	<b>44.4</b>	2.6	2.5
	Ratio of snack	<b>39.4</b>	<b>35.0</b>	<b>49.0</b>	<b>45.3</b>	7.7	5.3	0	3.3	3.9	11.1
	Food contained iron	27.1	22.6	49.0	43.2	<b>11.6</b>	<b>13.6</b>	<b>9.0</b>	<b>14.8</b>	3.2	5.8
	Essential nutrients for growth	<b>14.2</b>	<b>18.1</b>	<b>56.8</b>	<b>43.2</b>	15.5	17.3	9.7	11.9	3.9	9.5
Characteristics of child's obesity	9.0	7.8	25.2	20.2	<b>20.6</b>	<b>29.2</b>	<b>31.6</b>	<b>26.7</b>	13.5	16.0	
Food & basic nutrition	Difference of nutritional requirement to sex and age	<b>54.2</b>	<b>49.8</b>	<b>39.4</b>	<b>39.1</b>	4.5	8.2	0.6	2.1	1.3	0.8
	Energy density	12.3	10.3	23.2	23.0	<b>25.8</b>	<b>20.6</b>	<b>26.5</b>	<b>31.3</b>	12.3	14.8
	Nutrient produced tissue	<b>38.1</b>	<b>35.4</b>	<b>45.8</b>	<b>43.2</b>	4.5	8.2	5.2	7.8	6.5	5.3
	Calcium absorption with food's type	<b>10.3</b>	<b>4.9</b>	<b>23.9</b>	<b>16.9</b>	24.5	27.2	25.8	31.7	15.5	19.3
	Foods contained fiber	4.5	3.3	9.0	6.2	<b>23.2</b>	<b>22.6</b>	<b>58.7</b>	<b>63.4</b>	4.5	4.5
	Foods contained cholesterol	<b>41.9</b>	<b>46.9</b>	<b>50.3</b>	<b>36.2</b>	3.2	4.9	0.6	1.6	3.9	10.3
	Difference of nutritional value and calories	5.8	7.8	24.5	16.9	<b>22.6</b>	<b>21.4</b>	<b>41.3</b>	<b>44.4</b>	5.8	9.5
	Foods contained sugar	1.9	4.5	10.3	4.5	<b>28.4</b>	<b>21.4</b>	<b>58.1</b>	<b>67.1</b>	1.3	2.5
	Functions of vitamin A	<b>56.1</b>	<b>57.6</b>	<b>31.6</b>	<b>28.8</b>	3.9	2.9	1.9	1.6	6.5	9.1
Foods contained unsaturated fatty acid	<b>22.6</b>	<b>19.8</b>	<b>41.9</b>	<b>41.2</b>	11.6	15.6	9.7	9.9	12.9	13.6	

\* T : Teacher, M : Mother

<sup>a</sup> Responses in bold are scored +2, otherwise -2.

<sup>b</sup> Responses in bold are scored +1, otherwise -1.

<sup>c</sup> Don't know responses are scored 0.

보육교사(97.4%)와 어머니(98.8%)가 가장 높은 정답률을 나타낸 문항은 모두 유아영양에 대한 첫 번째 문항인 ‘모유영양과 정서발달’에 대한 것이었다. 그 밖에도 80% 이상의 높은 정답률을 나타낸 항목 중 유아영양에 대한 문항은 ‘유아 식사에서 간식의 비율’이며, 일반적인 영양지식에 대한 문항은 ‘성별과 나이에 따른 영양요구량의 차이’에 대한 문항과 ‘조직구성 영양소’, ‘식이섬유 함유 식품’, ‘동물성 지방의 콜레스테롤 함량’, ‘당을 포함한 식품’, ‘비타민A의 기능성’에 대한 문항이었다.

반면, <Table 6>은 영양지식에 대한 문항별 정답률을 나타낸 것인데, 그 중 정답률이 60%미만의 문항은 아래와 같은 내용이었다.

문항 3 : 유아기는 성인에 비해 면역력은 약하나 소화 흡수 기능은 비슷한 정도로 발달하여 다양한 식품을 섭취할 수 있다.

문항 4 : 유아 연령에 따라 같은 연령에서는 모두 일정한 양의 영양 섭취가 이루어질 수 있도록 해야 한다.

문항 8 : 유아기 식단에서 우유, 치즈, 요구르트는 빈혈 예방을 위해 철분이 풍부하게 함유된 식품이다.

문항 10 : 성인 비만은 지방 세포의 크기와 수가 함께 증가하는 것이며, 소아 비만은 지방 세포의 크기만 커지는 것이다.

문항 12 : 같은 양의 당질과 단백질을 섭취하였을 때 단백질이 더 많은 열량을 낸다.

문항 14 : 동물성 식품에 함유된 칼슘이 식물성 식품에 함유된 칼슘보다 체내 흡수가 더 잘 된다.

문항 20 : 몸에 좋은 불포화지방 함유 식품도 많이 섭취할 경우 포화지방처럼 열량을 높지게 된다.

이 중에서 문항 8의 정답률이 교사(20.6%)와 어머니(28.4%) 모두에게 가장 낮았으며, 다음으로는 문항 14, 문항 20, 문항 4의 순서였다.

위의 정답률 60%미만의 문항과 영양지식 수준으로 나눈 그룹(High, Normal, Low)간의 교차분석을 통해 상관성을 나타낸 것이 <Table 7>이며, 보육교사와 어머니 그룹으로 나누어 각각 제시하였다.

<Table 6> Percentage of correct answers about nutrition knowledge of Teachers and Mothers

Nutrition Knowledge		Correct answer N(%)	
		Teacher	Mother
Child's nutrition	1	151(97.4)	240(98.8)
	2	103(66.4)	148(60.9)
	3*	73(47.1)	126(51.9)
	4*	54(34.8)	59(24.3)
	5	103(66.4)	182(74.9)
	6	119(76.8)	189(77.7)
	7	137(88.4)	195(80.3)
	8*	32(20.6)	69(28.4)
	9	110(71.0)	149(61.3)
	10*	81(52.2)	136(55.9)
Food & basic nutrition	11	145(93.6)	216(88.9)
	12*	81(52.3)	126(51.9)
	13	130(83.9)	191(78.6)
	14*	53(34.2)	53(21.8)
	15	127(81.9)	209(86.0)
	16	143(92.2)	202(83.1)
	17	99(63.9)	160(65.8)
	18	134(86.5)	215(88.5)
	19	136(87.7)	210(86.4)
	20*	53(34.2)	68(28.0)

\* : Nutrition knowledge item of correct answer less than 60%

먼저 보육교사의 결과를 보면, 문항 14와 문항 20을 제외한 문항에서 영양지식 수준이 높을수록 각 문항에서의 정답률이 높은 것으로 나타났다. 특히 문항 3, 문항 4, 문항 12에서는  $p < 0.001$ 의 수준에서, 문항 8, 문항 10에서는  $p < 0.01$ 의 수준에서 유의적으로 높은 상관성을 보였다.

또한 어머니의 결과도 비슷한 경향을 보이고 있는데, 문항 4, 문항 14, 문항 20을 제외한 문항에서 영양지식 수준이 높을수록 각 문항의 정답률이 높았으며, 특히 문항 3, 문항 8, 문항 12에서는  $p < 0.001$ 의 수준에서, 문항 10에서는  $p < 0.05$ 의 수준에서 유의적으로 높은 상관성을 보였다.

그러나 문항 4에 대해 보육교사는  $p < 0.001$  수준의 유의성을 보인 반면, 어머니는 유의적인 결과를 도출하지 못하였다.

<Table 7> Relationship between low correct answered items and level of nutrition knowledge

Group	Item	Level of nutrition knowledge			Total (%)	Qui square
		N(% <sup>a</sup> )				
		High	Middle	Low		
Teacher	3	34 (61.8)	28 (51.9)	11 (23.9)	73(100.0)	15.197***
	4	30 (54.5)	16 (29.6)	8 (17.4)	54(100.0)	16.223***
	8	18 (32.7)	11 (20.4)	3 (6.5)	32(100.0)	10.504**
	10	34 (61.8)	32 (59.3)	15 (32.6)	81(100.0)	10.194**
	12	43 (78.2)	25 (46.3)	13 (28.3)	81(100.0)	26.202***
	14	19 (34.5)	17 (31.5)	17 (37.0)	53(100.0)	0.336
	20	14 (25.5)	17 (31.5)	22 (47.8)	53(100.0)	5.842
	Total(%)	55(100.0)	54(100.0)	46(100.0)		
Mother	3	45 (67.2)	58 (54.2)	23 (33.3)	126(100.0)	15.197***
	4	20 (29.9)	27 (25.2)	12 (17.4)	59(100.0)	2.965
	8	34 (50.7)	25 (23.4)	10 (14.5)	69(100.0)	24.353***
	10	40 (59.7)	67 (62.6)	29 (42.0)	136(100.0)	7.738*
	12	53 (79.1)	57 (53.3)	16 (23.2)	126(100.0)	42.725***
	14	16 (23.9)	20 (18.7)	17 (24.6)	53(100.0)	1.102
	20	18 (26.9)	25 (23.4)	25 (36.2)	68(100.0)	3.504
	Total(%)	67(100.0)	107(100.0)	69(100.0)		

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

a : % in each nutrition knowledge level

### 3) 영양태도 수준

어머니와 보육교사의 영양태도(Healthy attitude)에 대해 알아보기 위해 8개의 문항을 제시하여 건강한 영양태도에 해당하는 ‘매우 그렇다’ (또는 ‘매우 그렇지 않다’)는 2점, ‘조금 그렇다’ (또는 ‘조금 그렇지 않다’)는 1점, ‘보통이다’는 0점으로 처리하였는데, 그 결과를 나타내면 <Table 8>과 같다.

영양태도의 점수는 최소 -16에서 최대 +16의 범위인데, 보육교사에서는  $4.30 \pm 2.94$  (SD), 어머니에서는  $5.16 \pm 3.03$  (SD)의 평균점수를 보여 두 그룹 모두 약간의 긍정적인 영양태도를 나타내었다. 또한 보육교사의 영양태도 점수보다 어머니의 영양태도 점수가 통계적 유의성을 가지고 높다고 할 수 있다( $p < 0.01$ ).

<Table 8> Nutritional attitude score of mothers and teachers

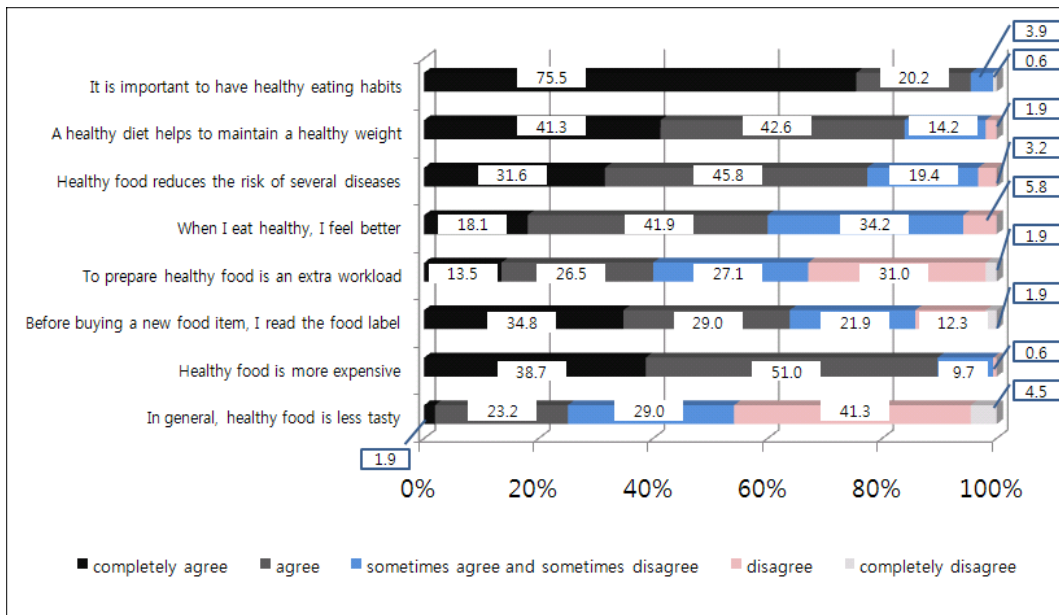
	N	Attitude score (Mean±SD)	
Teacher	155	$4.30 \pm 2.94$	$p < 0.01$
Mother	241	$5.16 \pm 3.03$	

영양태도에 대한 긍정적 혹은 부정적 태도의 비율을 나타낸 것이 <Fig 3>과 <Fig 4>이다. 보육교사와 어머니의 대부분은 (각 95.7%와 97.9%) 건강하게 먹는 습관이 중요하다는 긍정적인 태도를 나타냈으며, 웰빙 식품이 건강한 체중을 유지하는 데 도움이 된다(각 83.9%, 82.7%)는 문항과, 웰빙 식품이 질병 예방에 도움을 줄 수 있다(각 77.4%, 84.6%)는 문항에서도 많은 교사와 어머니가 긍정적인 영양태도를 나타냈다.

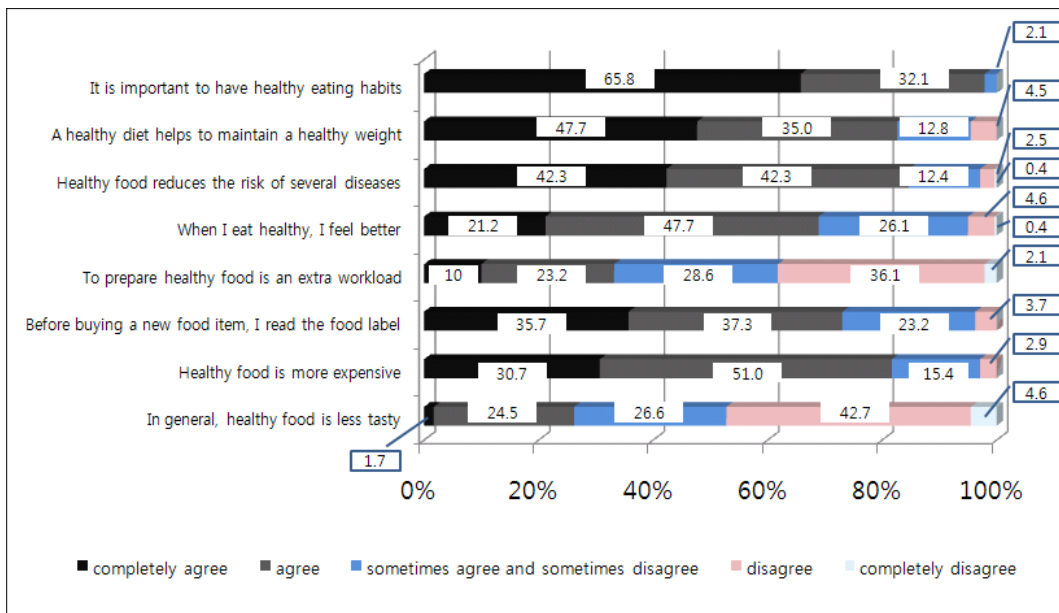
또한 보육교사 60.0%와 어머니 68.9%는 웰빙 식품을 섭취할 때 건강해짐을 느낀다고 긍정했으며, 보육교사 63.8%와 어머니 73.0%는 식품구매 시 라벨을 확인한다고 대답하였다.

반면 태도에 대한 부정적인 질문으로써 웰빙 식품의 조리 과정이 힘들다고 대답한 경우는 보육교사의 40.0%, 어머니의 33.2%이며 이때 그렇지 않다는 긍정적인 대답은 각 32.9%와 38.2%였다. 그리고 웰빙 식품이 비싸다고 대답을 한 경우는 보육교사의 89.7%, 어머니의 81.7%로 대부분이 가격에 대해서는 부정적인 태도를 나타냈다. 웰빙 식품의 맛이 떨어진다고 대답한 경우는 보육교사의 25.1%, 어머니의 26.2%이고, 맛이 떨어지지 않는다고 대답한 경우는 보육교사의 45.8%, 어머니의 47.3%로 맛에 대해서는 부정적이기 보다는 긍정적인 태도가 더 높게 나타났다.

위에서와 같이 보육교사와 어머니는 대체로 비슷한 경향의 영양태도를 나타냈지만, 각 영양태도 중 보육교사와 어머니, 두 그룹간의 태도의 차이를 검증했을 때 어머니의 답변에서 웰빙 식품이 질병에의 위험률을 감소시킨다고 답한 비율과 식품구매 시 라벨을 확인한다고 답한 비율, 웰빙 식품이 비싸다는 것에 부정적으로 답한 비율이 높아 보육교사와 유의적인 차이를 보임으로써( $p < 0.05$ ) 보육교사보다는 어머니의 영양태도 수준이 더 높다는 앞서의 내용을 다시 한 번 증명하였다<Table 9>.



<Fig 3> Teachers' attitudes toward healthy food (well-being food)



<Fig 4> Mothers' attitudes toward healthy food (well-being food)

<Table 9> Difference of healthy attitudes for teachers and mothers

Healthy attitudes		N	Mean±SD	
Reduce disease	Teacher	155	1.06±0.80	p<0.05
	Mother	241	1.24±0.79	
Reads labels	Teacher	155	0.83±1.10	p<0.05
	Mother	241	1.05±0.86	
Expensive	Teacher	155	-1.28±0.66	p<0.05
	Mother	241	-1.09±0.76	

#### 4) 식습관과 영양태도의 관계

식습관 수준에 의한 세 그룹(Good, Normal, Bad)이 영양태도와는 어떠한 상관성을 보이는지 <Table 10>에 나타내었다.

보육교사의 식습관 수준 'Good'인 그룹은 'Normal'이거나 'Bad'인 그룹에 비해 웰빙 식품의 가격에 대해 보다 긍정적으로 인식하고 있었다( $p < 0.05$ ).

어머니는 'Good' 그룹이 다른 그룹에 비해 웰빙 식품이 건강한 체중유지에 도움을 준다고 생각하고 있었으며( $p < 0.01$ ), 식품을 구매할 때 라벨을 확인하는 비율이 높은 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ).

<Table 10> Relationship between eating habits score and healthy attitudes

Healthy attitude	Teacher's eating habits score			Qui square	Mother's eating habits score			Qui square
	Good N(% <sup>a</sup> )	Normal N(%)	Bad N(%)		Good N(%)	Normal N(%)	Bad N(%)	
Importance	22(100.0)	76 (97.4)	50 (90.0)	4.399	47 (97.9)	129 (98.5)	62 (96.9)	0.545
Healthy weight	21 (95.5)	65 (83.3)	44 (80.0)	2.808	47 (97.9)	102 (77.9)	52 (81.3)	10.012**
Reduce disease	19 (86.4)	63 (80.8)	38 (69.1)	3.690	42 (87.5)	109 (83.8)	53 (84.1)	0.378
Feel better	17 (77.3)	41 (52.6)	35 (63.6)	4.835	38 (79.2)	89 (68.5)	39 (61.9)	3.810
Extra work	15 (68.2)	55 (70.5)	34 (61.8)	1.118	31 (64.6)	79 (60.8)	39 (61.9)	0.216
Reads labels	16 (72.7)	51 (65.4)	32 (58.2)	1.597	42 (87.5)	99 (76.2)	35 (55.6)	15.513***
Expensive	21 (95.5)	78(100.0)	55(100.0)	6.085*	48(100.0)	125 (96.2)	61 (96.8)	1.861
Less tasty	7 (31.8)	46 (59.0)	31 (56.4)	5.259	21 (43.8)	71 (54.6)	35 (55.6)	1.940

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

a : % in each eating habits levels

## 5) 영양지식과 영양태도의 관계

영양지식 수준에 따른 세 그룹(High, Normal, Low)과 영양태도와의 상관성에 대해 <Table 11>에 나타내었다.

보육교사는 영양지식 'Low'보다는 'Normal'로, 'Normal'보다는 'High'의 수준으로 갈수록 건강하게 먹는 습관이 중요하다고 생각하고 있었으며( $p < 0.05$ ), 웰빙 식품의 맛에 대해서 긍정적으로 인식하고 있었다( $p < 0.01$ ).

또한 어머니는 영양지식 수준이 높은 그룹일수록 웰빙 식품이 건강한 체중유지에 도움을 주며( $p < 0.05$ ), 질병에 대한 위험률을 줄여줄 수도 있고( $p < 0.05$ ), 조리에 대해 특별히 어려움을 느끼지 않으며( $p < 0.05$ ) 가격 면에서도 비싸다고 생각하지 않는다( $p < 0.05$ )라고 하였다.

특히 식품구매 시 라벨을 확인하는 태도와 웰빙 식품의 맛에 대한 인식에서는 보다 큰 유의성을 가지는 것으로 나타나 영양지식의 수준이 높을수록 반드시 라벨 확인을 한다고 나타났으며( $p < 0.001$ ), 웰빙 식품의 맛이 떨어지지 않는다고 생각하는 것으로( $p < 0.001$ )라고 나타났다.

<Table 11> Relationship between nutritional knowledge levels and healthy attitudes

Healthy attitude	Teacher's nutritional knowledge level			Qui square	Mother's nutritional knowledge level			Qui square
	High N(%) <sup>a</sup>	Normal N(%)	Low N(%)		High N(%)	Normal N(%)	Low N(%)	
Importance	55(100.0)	52 (96.3)	41 (89.1)	6.990*	66 (98.5)	105 (98.1)	67 (97.1)	0.367
Healthy weight	50 (90.9)	42 (77.8)	38 (82.6)	3.550	62 (92.5)	85 (79.4)	54 (78.3)	6.282*
Reduce disease	46 (83.6)	43 (79.6)	31 (67.4)	4.013	60 (90.9)	93 (87.7)	51 (73.9)	8.887*
Feel better	34 (61.8)	32 (59.3)	27 (58.7)	0.121	51 (77.3)	70 (66.0)	45 (65.2)	3.000
Extra work	33 (60.0)	36 (66.7)	35 (76.1)	2.943	34 (51.5)	63 (59.4)	52 (75.4)	8.587*
Reads labels	39 (70.9)	32 (59.3)	28 (60.9)	1.858	63 (95.5)	72 (67.9)	41 (59.4)	24.741***
Expensive	54 (98.2)	54(100.0)	46(100.0)	1.830	61 (92.4)	104 (98.1)	69(100.0)	7.560*
Less tasty	21 (38.2)	31 (57.4)	32 (69.6)	10.283**	26 (39.4)	51 (48.1)	50 (72.5)	16.395***

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

a : % in each nutritional knowledge levels

## 6) 영양태도 간의 상관관계

영양태도의 각 항목은 서로 어떠한 상관관계를 가지는지 <Table 12>에서 나타내고 있다.

보육교사와 어머니는 웰빙 식품이 맛이 없다는 항목을 제외하고는 대체로 각각의 항목이 양의 상관관계를 나타내고 있었다.

특히 건강하게 먹는 습관의 중요성과 건강한 체중 유지, 질병의 위험률 감소, 건강해진다는 느낌은 모두 상호간에  $p < 0.01$ 의 범위 내에서 유의성 있는 양의 상관관계를 이루고 있었다.

또한 건강하게 먹는 습관이 중요하다고 생각하는 어머니는  $p < 0.05$  범위의 유의수준에서 웰빙 식품의 맛이 떨어지지 않는다고 긍정적으로 인식하고 있었으며, 식품구매 시 라벨을 확인하는 어머니도 유의수준  $p < 0.01$ 의 범위 내에서 웰빙 식품의 맛에 대해 긍정적으로 인식하는 태도를 나타내었다.

<Table 12> Relationship with healthy attitude's items

		Healthy attitude							
		Importance	Healthy weight	Reduce disease	Feel better	Extra work	Reads labels	Expensive	Less tasty
Teacher	Importance	1	0.391**	0.331**	0.207**	0.057	0.154	0.390**	-0.080
	Healthy weight		1	0.584**	0.525**	0.207**	0.196*	0.232**	-0.015
	Reduce disease			1	0.595**	0.235**	0.270**	0.142	0.018
	Feel better				1	0.277**	0.197*	0.142	0.034
	Extra work					1	0.022	0.209**	0.083
	Reads labels						1	0.112	-0.078
	Expensive							1	0.032
	Less tasty								1
Mother	Importance	1	0.380**	0.267**	0.249**	0.027	0.198**	0.225**	-0.128*
	Healthy weight		1	0.466**	0.423**	0.091	0.200**	0.051	-0.124
	Reduce disease			1	0.485**	0.163*	0.166*	0.129*	-0.069
	Feel better				1	0.211*	0.135*	0.105	0.055
	Extra work					1	0.003	0.113	0.343**
	Reads labels						1	0.102	-0.214**
	Expensive							1	0.092
	Less tasty								1

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

## 7) 조사대상자의 특성과 식습관의 상관관계

보육교사와 어머니의 연령, 결혼여부(교사), 자녀 유무, 교육 수준, 교사 경력(교사), 월수입, 맞벌이 여부(어머니), 교직에 대한 만족도(교사), 시설 유형, 급·간식 형태(횟수), 식단 관리자 등의 특징이 그들의 식습관 수준과 어떠한 상관관계를 나타내는 지 알아보기 위해 교차분석을 실시하였다.

그 결과 조사대상자의 일반적인 특징 중 다른 변수들은 모두 유의적인 상관관계를 보이지 않았으나, <Table 13>에서와 같이 보육교사의 월수입과 식습관 수준에서는 유의적인 결과를 나타내었다( $p < 0.05$ ).

즉 식습관 수준 'Good'그룹은 대부분이 월수입 101~180만원의 분포를 이루었고, 'Normal'그룹은 월수입이 100만원 이하이거나 200만원이 초과되는 경우가 많은 것으로 나타났다. 또한 식습관 수준 'Bad'그룹은 월수입 101~150만원이 가장 많은 분포를 이루었다.

<Table 13> Significance relationship between object's eating habits score and general characteristics

		Eating habits score			Total N(%)	Qui square
		Good N(%)	Normal N(%)	Bad N(%)		
Teacher	Monthly income (ten hundred won)	≤100	2 (8.3)	18 (75.0)	4 (16.7)	19.899* (p<0.05)
		101~120	7 (22.6)	10 (32.3)	14 (45.2)	
		121~150	8 (17.4)	17 (36.9)	21 (45.7)	
		151~180	5 (12.8)	24 (61.5)	10 (25.6)	
		181~200	0 (0.0)	4 (44.4)	5 (55.6)	
		>200	0 (0.0)	4 (80.0)	1 (20.0)	

## 8) 조사대상자의 특성과 영양지식의 상관관계

보육교사와 어머니의 일반적인 특징에 해당하는 연령, 결혼여부(교사), 자녀 유무, 교육 수준, 교사 경력(교사), 월수입, 맞벌이 여부(어머니), 교직에 대한 만족도(교사), 시설 유형, 급·간식 형태(횃수), 보육시설 식단 관리자에 대한 변수 각각이 그들의 영양지식 수준(High, Normal, Low)과 어떠한 상관관계를 나타내는 지 알아보기 위해 교차분석을 실시하였으며, 이 중 유의한 결과를 <Table 14>에 나타내었다.

보육교사에서는 교육 수준, 보육시설 식단 관리자에 대한 특징이 영양지식 수준과 유의적인 상관관계를 보였는데, 먼저 교육 수준과의 관계에서는 영양지식 수준이 낮을수록 고졸과 전문대졸이 많고, 영양지식 수준이 높을수록 대졸이상이 많이 나타나 학력과 영양지식 수준이 비례하는 것으로 나타났다( $p<0.05$ ).

또한 보육시설의 식단 등이 영양사에 의해 직접적인 관리가 이루어질수록 보육교사의 영양지식 수준이 높은 것으로 나타났으며( $p<0.05$ ), 그 밖에 유의적이진 않지만 국공립 시설이 민간 시설에 비해 영양지식 수준이 높은 경향을 보였다.

어머니에서는 연령, 직업, 시설 유형, 식단 관리자, 교육 수준 등에 대한 특징이 영양지식 수준과 유의적인 상관관계를 보였다.

학교를 졸업한 지 얼마 안 된 25세 이하에서는 대부분이 높은 영양지식 수준을 나타내었고, 30세 이상에서는 'Normal' 그룹이 가장 많은 것으로 나타났다( $p<0.05$ ). 어머니의 직업이 전문직일 때 영양지식 수준이 높았으며, 주부와 사무직은 'Normal' 그룹이 가장 많았다.

또한 국공립일수록( $p<0.05$ ), 영양사가 관리할수록( $p<0.05$ ), 교육 수준이 높을수록( $p<0.01$ ) 영양지식 수준이 높은 것으로 나타났다.

<Table 14> Significance relationship between object's nutritional knowledge level and general characteristics

		Nutritional knowledge level			Total N(%)	Qui square		
		High N(%)	Normal N(%)	Low N(%)				
Teacher	Level of education	High school	2 (14.3)	9 (64.3)	3 (21.4)	14 (100.0)	13.578* (P<0.05)	
		College	25 (30.9)	25 (30.9)	31 (38.3)			81 (100.0)
		University	26 (47.3)	19 (34.5)	10 (18.2)			55 (100.0)
		Graduate school	2 (40.0)	1 (40.0)	2 (20.0)	5 (100.0)		
	Establish type	National	36 (41.4)	24 (27.6)	27 (31.0)	87 (100.0)	5.060 (P=0.08)	
		Private	19 (27.9)	30 (44.1)	19 (27.9)	68 (100.0)		
	Management by dietitian	Yes	34 (43.6)	21 (26.9)	23 (29.5)	78 (100.0)	5.897* (p<0.05)	
		No	21 (27.3)	33 (42.9)	23 (29.9)	77 (100.0)		
Mother	Age	≤25	3 (75.0)	1 (25.0)	0 (0.0)	4 (100.0)	19.324* (p<0.05)	
		26~30	5 (19.2)	9 (34.6)	12 (46.2)	26 (100.0)		
		31~35	30 (35.3)	42 (49.4)	13 (15.3)	85 (100.0)		
		36~40	23 (22.5)	43 (42.2)	36 (35.3)	102 (100.0)		
		≥41	6 (23.1)	12 (46.2)	8 (30.8)	26 (100.0)		
	Occupation	Homemaker	34 (29.6)	48 (41.7)	33 (28.7)	115 (100.0)	20.992** (p<0.01)	
Business		8 (36.4)	6 (27.3)	8 (36.4)	22 (100.0)			
Office holder		8 (13.3)	33 (55.0)	19 (31.7)	60 (100.0)			
Professional job		13 (56.5)	7 (30.4)	3 (13.0)	23 (100.0)			
Others		4 (18.2)	13 (59.1)	5 (22.7)	22 (100.0)			
	Income (ten hundred won)	≤200	9 (15.8)	26 (45.6)	22 (38.6)	57 (100.0)	8.434 (p=0.077)	
		201~400	29 (28.4)	43 (42.2)	30 (29.4)	102 (100.0)		
		>400	27 (33.3)	38 (46.9)	16 (19.8)	81 (100.0)		
	Establish type	National	44 (33.8)	56 (43.1)	30 (23.1)	130 (100.0)	6.834* (p<0.05)	
		Private	23 (20.4)	51 (45.1)	39 (34.5)	113 (100.0)		
	Management by dietitian	Yes	42 (35.6)	48 (40.7)	28 (23.7)	118 (100.0)	7.698* (p<0.05)	
		No	25 (20.0)	59 (47.2)	41 (32.8)	125 (100.0)		
	Level of education	High school	15 (17.0)	43 (48.9)	30 (34.1)	88 (100.0)	14.676** (p<0.01)	
		College	17 (23.6)	33 (45.8)	22 (30.6)	72 (100.0)		
		University	35 (42.2)	31 (37.3)	17 (20.5)	83 (100.0)		

## 9) 조사대상자의 특성과 영양태도의 상관관계

보육교사와 어머니의 영양태도를 나타내는 각 변수들이 그들의 일반적인 특성과 어떠한 상관관계를 나타내는 지 알아보기 위해 상관분석을 실시하여 그 중 통계적으로 유의한 결과만을 <Table 15>에 나타내었다.

보육교사는 기혼이고 연령이 높을수록 웰빙 식품의 조리가 힘들지 않다고 인식하며( $p<0.05$ ), 식품 구매 시 라벨을 확인한다는( $p<0.01$ ) 긍정적인 태도를 나타내었다. 또한 교육 수준이 높고 교사 경력이 많을수록 웰빙 식품의 조리 및 준비가 힘들지 않다는( $p<0.05$ ) 긍정적인 태도를 나타내었다.

어머니는 가정 내 월수입이 많을수록 건강하게 먹는 습관이 중요하다고 인식하고 있었으며( $p<0.05$ ), 웰빙 식품이 건강한 체중유지를 돕고( $p<0.01$ ), 질병의 위험률을 줄이며( $p<0.01$ ), 섭취 시에는 건강해졌다는 느낌을 갖게 된다고( $p<0.05$ ) 하였고 식품 구매 시 대체로 라벨을 확인하는 것으로( $p<0.05$ ) 나타났다. 그리고 어머니의 연령이 많을수록 웰빙 식품의 건강한 체중유지 기능을 인식하고 있었으며( $p<0.05$ ), 교육수준이 높을수록 웰빙 식품이 질병위험률을 줄일 수 있다고 인식하였고( $p<0.01$ ), 식품구매 시에는 라벨을 확인하는 태도를 보이는 것( $p<0.01$ )으로 나타났다.

<Table 15> Predictors of object's healthy attitudes

		Healthy attitude							
		Importance	Healthy weight	Reduce disease	Feel better	Extra work	Reads labels	Expensive	Less tasty
T	Age (0=low, 1=high)					-0.199*	0.356**		
	Marriage (0=married, 1=not)					0.186*	-0.280**		
	Education (0=low, 1=high)					-0.163*			
	Career					-0.214**			
M	Monthly income	0.211*	0.207**	0.182**	0.149*		0.151*		
	Age (0=low, 1=high)		0.126*						
	Education (0=low, 1=high)			0.204**			0.191**		

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

### 3. 영양교육에 대한 인식

#### 1) 유아 영양교육에 대한 인식

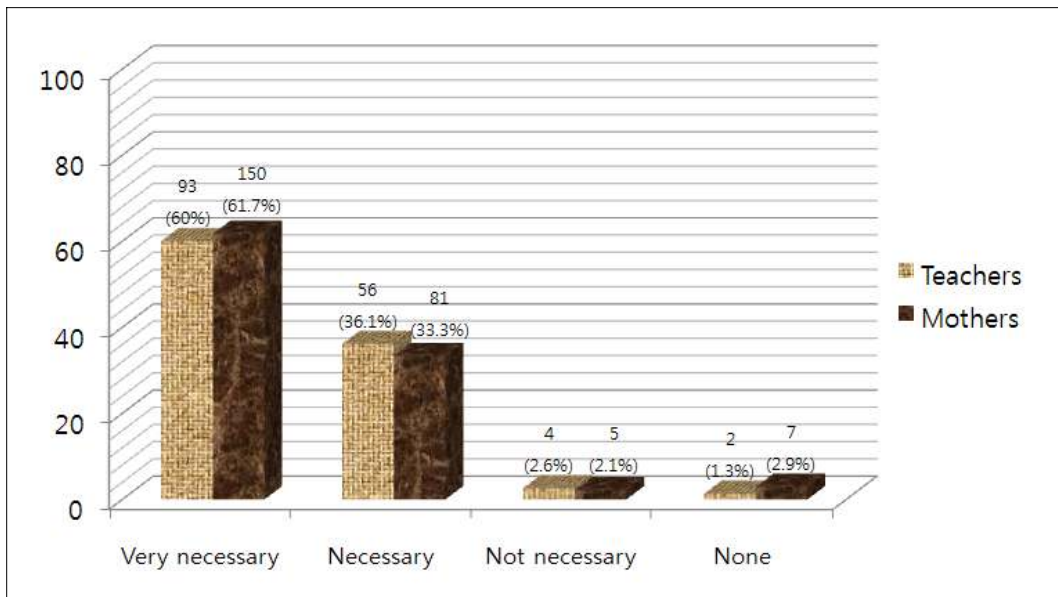
<Fig 5>는 보육시설에 다니는 유아기 아동을 대상으로 영양교육이 필요하겠는가에 대한 보육교사와 어머니의 대답을 나타낸 것이다.

그림에서와 같이 ‘매우 필요하다’와 ‘필요하다’를 모두 긍정적인 답변으로 생각했을 때 보육교사의 96.1%에 해당하는 149명이, 어머니의 95.0%에 해당하는 231명이 유아들에게 영양교육이 필요하다고 응답하였다.

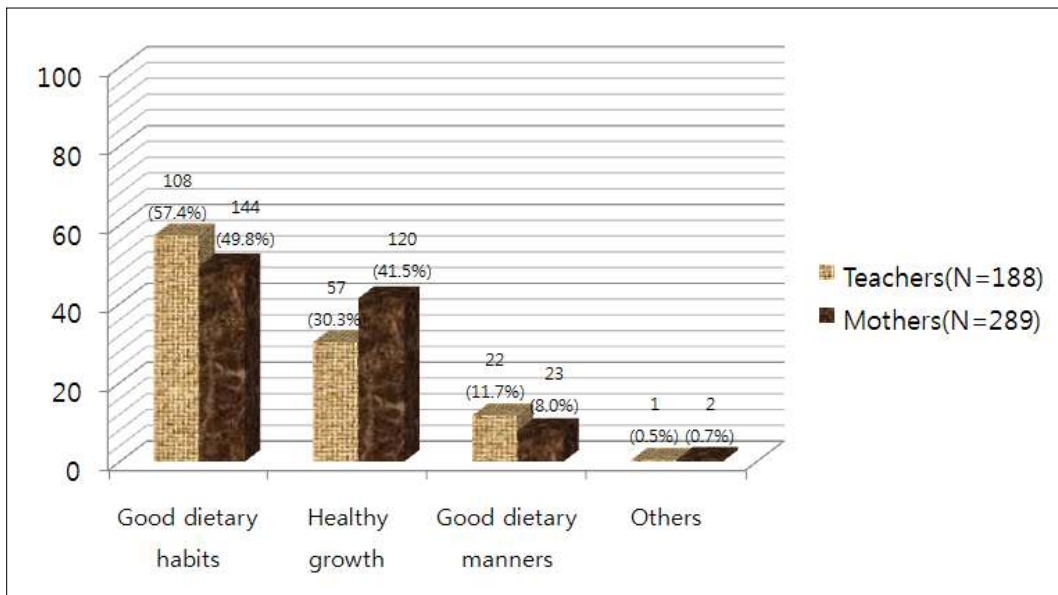
<Fig 6>는 유아들에 대한 영양교육이 필요하다고 생각하는 이유를 모두 기재하도록 하여 그 비율을 그래프로 나타낸 것이다.

그 이유로 가장 많이 생각하고 있는 것은 ‘좋은 식습관의 형성을 위해서’이며 이는 보육교사(57.4%)와 어머니(49.8%)에게 모두 그러했다.

다음으로는 ‘적절한 성장발육을 위해서’가 보육교사와 어머니에게 각 30.3%, 41.5%를 나타냈으며, ‘올바른 식사예절을 위해서’가 각 11.7%와 8.0%를 나타내었다.



<Fig 5> The necessity of nutrition education for early childhood



<Fig 6> The reasons why nutrition education is required (Multiple Response)

## 2) 영양관련 지식 제공처

보육교사와 어머니에게 영양과 관련된 지식은 주로 어디에서 얻게 되는지에 대해 복수응답을 하도록 하여 <Table 16>에 나타내었다.

보육교사의 41.1%와 어머니의 42.1%가 TV나 신문 등의 매스미디어를 통해 얻는다고 답변하였고, 인터넷(각 26.4%, 30.1%), 전문서적이나 요리책(각 12.7%, 12.9%), 과거 영양교육에 대한 경험(각 11.7%, 0.3%) 등의 순서였다.

대체적으로 보육교사와 어머니의 응답에서 매우 비슷한 경향을 보였으나, 과거 영양교육에 대한 경험은 유아교육을 전공한 경우가 대부분인 보육교사가 40배 가까이 많게 나타났다.

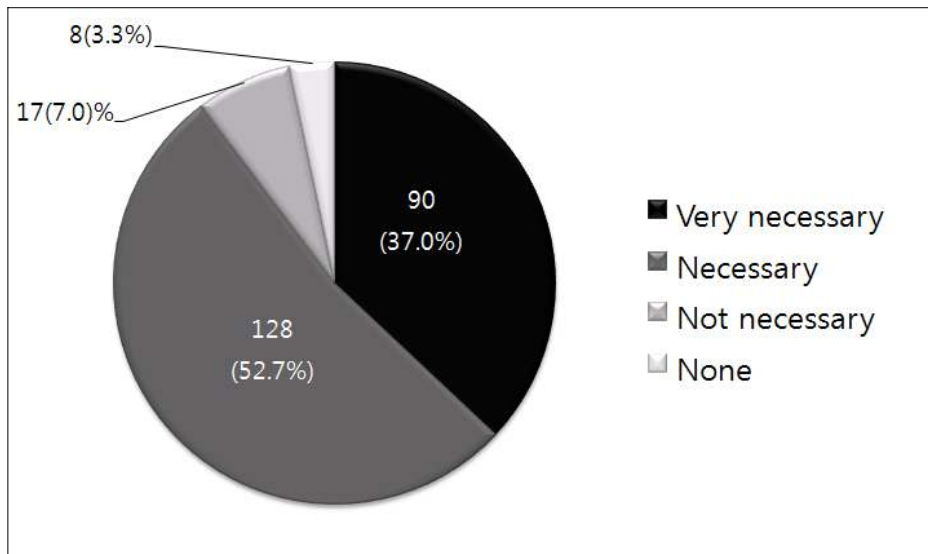
<Table 16> Source of nutritional knowledge  
(Multiple Response)

	N(%)	
	Teachers	Mothers
Mass media (TV, newspaper)	81 (41.1)	127 (42.1)
A technical book, recipe book	25 (12.7)	39 (12.9)
Internet	52 (26.4)	91 (30.1)
Dietitian, a public health center's data	12 (6.1)	16 (5.3)
Regular nutrition education	3 (1.5)	25 (8.3)
Experience of taking nutrition courses	23 (11.7)	1 (0.3)
Others	1 (0.5)	3 (1.0)
Total	197(100.0)	302(100.0)

## 3) 조사대상자의 영양교육에 필요성 인식

<Fig 7>는 부모에 대한 영양교육이 필요한지에 대해 어머니에게만 질문한 결과를 원그래프로 나타내었다.

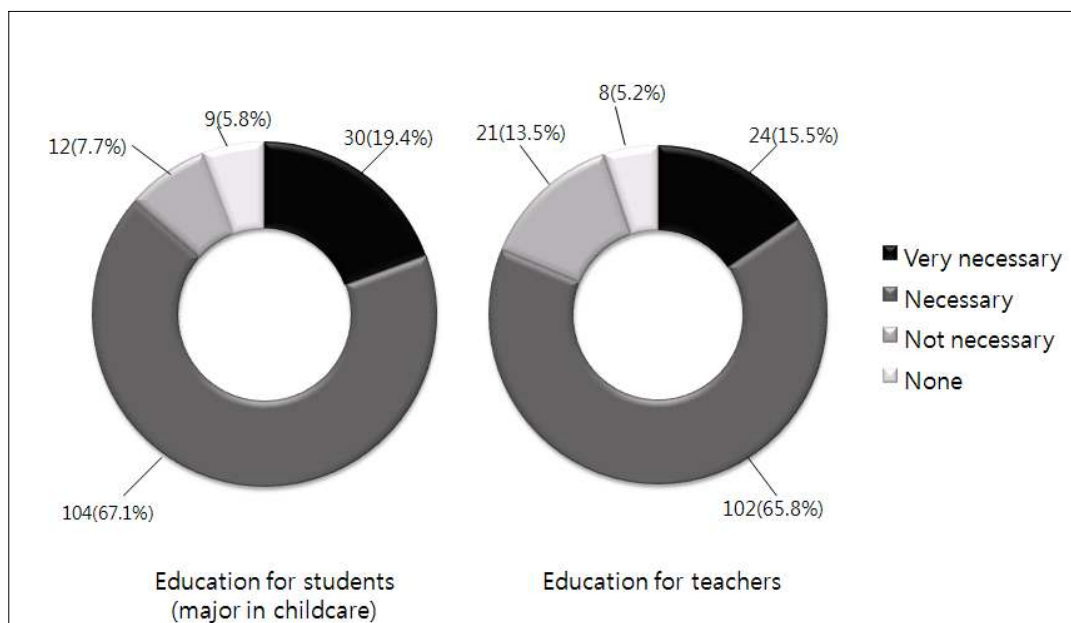
‘매우 필요하다’ 와 ‘필요하다’ 라는 학부모 영양교육에 대한 긍정적인 인식이 89.7% (218명)로 나타났다.



<Fig 7> The necessity of nutrition education for mothers (only mothers' question)

<Fig 8>은 보육교사에 대한 영양교육의 필요성에 대해 어떠한 인식을 가지고 있는지를 나타낸 그래프이다.

첫 번째 그래프는 보육교사 양성과정(대학 등)에서 영양교육 과목이 필요한지에 대한 인식 결과를 나타낸 것으로 86.5%에 해당하는 134명이 긍정적으로 인식하고 있었다. 두 번째 그래프는 현직에 종사하는 보육교사가 영양교육을 받을 필요성이 있는가에 대한 것으로 81.3%에 해당하는 126명이 긍정적으로 인식하고 있었다.



<Fig 8> The necessity of nutrition education for teachers (only teachers' question)

## V. 고 찰

본 연구는 저소득 맞벌이 가정의 비율이 높은 경기 일부 지역의 어린이집 보육교사와 보육시설을 이용하는 자녀를 둔 어머니를 대상으로 하여 식습관과 영양지식 및 태도의 수준을 파악하고 두 그룹 간에 어떠한 차이가 있는지 알아보고자 하였다. 또한 식습관, 영양지식, 영양태도에 영향을 주는 변인과 상호관련성에 대해 살펴보고자 하였다.

Jung(2005)은 어머니 식습관이 유아 영양에 미치는 영향 연구에서 어머니의 식습관 점수가 높을수록 유아의 식습관 점수도 높았으며 편식 유아를 둔 어머니의 식습관 점수가 낮은 경향을 보였다고 하였다. 또한 유아의 식습관은 어른들의 음식 기호, 음식에 대한 태도, 식사 태도에 의해 영향을 받으며 최근 어린이집에서는 하루 한 끼 이상 급식을 실시하므로 보육교사의 식사태도나 음식에 대한 선호가 유아에게 민감하게 반영된다는(Jun, 1994) 연구 결과도 있었다.

이처럼 유아의 식습관은 양육자의 식습관이나 식품 기호에 의해 많은 영향을 받음을 알 수 있다.

따라서 유아의 바람직한 식습관, 건강한 성장발달을 위해서는 양육자에 해당하는 가정 내의 어머니와 보육시설의 교사에 대한 식습관 파악 및 개선을 위한 실효성 있는 프로그램 등이 필요하겠다.

본 연구의 결과에서 나타난 보육교사와 어머니의 식습관 점수는 모두 70점대 초반이었고 보육교사보다 어머니의 식습관 점수가 유의적으로 더 높은 것으로 나타났다.( $p < 0.01$ )

하지만 본 연구의 어머니 식습관 점수는 73.9점으로 Jung(2005)의 연구에서의 어머니 식습관 점수 79.7점보다는 낮은 것으로 나타났다.

보육교사와 어머니의 식습관을 비교한 선행연구는 없었지만, 어머니의 경우 맞벌이를 하더라도 대부분 가정 내에서 식사를 준비하는 역할을 담당하고 있으므로 보육교사에 비해 식사 습관이 더 나은 것으로 사료된다. 또한 본 연구에 참여한 보육교사 중 57.4%는 미혼이었으며, 보육교사라는 직업의 특성상 이른 출근과 늦은 퇴근이 잦고, 유아에 대한 식사 지도로 인해 식사 습관이 규칙적이거나 식사의 내용이 균형을 이루기는 어려울 것이라고 사료된다.

식습관 문항 중 보육교사와 어머니에게서 모두 가장 높은 점수를 나타낸 문항은 곡류 섭취에 대한 것이었고, 가장 낮은 점수를 나타낸 문항은 유지류 섭취에 대한 것이었다. 그 밖에 문항에 대해서는 어머니가 약간 높거나 비슷했다.

특히 식사의 규칙성에 대해서는 보육교사(76.1%)보다 어머니의 비율이 높게 나타났다지만, 이는 Woo(1998)의 연구에서 불규칙한 식사를 하는 보육교사가 64.0%라는 결과보다 훨씬 높은 것이다. 과거에 비해 최근에는 보육시설에서 오전 간식으로 죽 등의 식사를 대체할 수 있는 메뉴를 제공하거나 조식을 제공하는 경우도 있기 때문에 사료되며, 아침 식사의 중요성이 각 학교기관 및 보건기관에서 유인물 등을 통해 안내되고 있기 때문에 사료된다.

이것은 교육기관 및 보건기관의 역할과 책임이 중요하다는 것을 시사하며, 과거에 비해 조금씩 개선된 것처럼 유아의 양육을 담당하는 보육교사와 어머니를 대상으로 하는 정확한 식습관 파악과 그에 따른 실효성 있는 프로그램 및 홍보 자료 개발이 필요하겠다. 이는 궁극적으로 유아의 올바르게 건강한 식습관 형성을 위한 것이라고 할 수 있다.

Lee(2008)의 주부의 영양지식에 따른 자녀의 식습관에 대한 연구 결과를 보면, 어머니의 영양지식 수준이 높을수록 자녀가 다양한 식품을 골고루 규칙적으로 섭취하는 경향이 있다고 하였다. Woo(1998)의 연구에서는 어린이집 교사의 영양지식이나 영양관련 경험은 유아의 식습관에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이라고 하였다.

본 연구에서 자녀의 양육과 유아의 보육을 담당하는 어머니와 보육교사에 대해 분석한 영양지식 수준의 결과는 보육교사가 어머니보다 약간 높았지만 통계적 유의성은 없었고, 100점으로 환산하였을 때 각 66.01점, 65.39점이었다. 또한 두 그룹 모두 유아 영양지식 점수보다 식품과 관련한 일반적인 영양지식 점수가 높았다. 이는 Woo(1998)와 Park(2005), Cho(2005)의 어린이집 교사 영양지식 점수보다는 약간 낮은 정도이고, Song(2009)의 광주지역 보육교사의 영양지식 점수나 Park(2000)보다는 약간 높은 정도이다. 지역적인 차이에 의해 각각 약간의 차이는 있었으나 모두 비슷한 수준인 것으로 보이며, 특히 Song(2009), Park(2000)의 연구에서도 유아에 대한 영양지식이 일반 영양지식보다 낮은 것은 본 연구 결과와 유사하였다.

어머니의 영양지식 수준에 대한 결과는 Lee(2007)의 85.4점보다는 매우 낮았으며, Lee(2008)의 39.0점보다는 매우 높은 수준이었다. 지역적인 특성과 문제의 난

이도에 따라 큰 편차가 난 것으로 보이며, 본 연구에서는 보육교사와 같은 문항을 제시하여 다른 연구와는 차이가 난 것으로 사료된다.

보육교사와 어머니에게서 가장 높은 정답률을 나타낸 문항은 ‘모유 영양과 정서 발달’에 대한 것이었는데, 유아관련 과목을 수강하거나 직접 자녀를 낳아 키웠던 경험에 의한 것으로 생각된다.

한편, 보육교사의 79.4%, 어머니의 71.6%가 오답인 문항은 ‘우유 및 유제품이 철분의 급원식품이다’로 이는 Woo(1998), Chang 등(1998), Park(2005), Song(2009) 등의 연구 결과와 거의 일치하였다. 선행 연구에서처럼 유아성장기의 필수적인 영양소임에도 10년 이상의 시간동안 보육교사의 영양지식 수준이 늘 제자리걸음이었다는 것을 확인할 수 있으며, 교사와 같은 선행연구는 없었지만 어머니도 보육교사와 비슷한 경향을 보이고 있음을 알 수 있다. 이는 실효성 있는 영양교육이 보육교사와 어머니에게 얼마나 절실한지를 나타낸다고 생각된다. 영양지식 수준이 높은 그룹(High)은 오답률이 높은 문항에 대해서도 그렇지 않은 그룹(Normal, Low)에 비해 정답률이 높았다는 본 연구 결과도 앞서의 실질적인 영양교육 프로그램의 개발과 적용이 중요함을 다시 한번 시사한다.

Jung(2005)의 연구에서는 어머니가 유아에게 전하는 메시지가 건강에 대한 내용을 담고 있을수록 유아의 영양지식이 높았으며 식습관 점수도 높은 것으로 나타나 어머니의 건강에 대한 관심정도가 유아의 성장과 식습관에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다. Min(2009)은 교사의 영양태도가 영유아의 식습관, 식사 위생, 식사에절과 정적 상관관계를 나타내고 있어, 교사의 영양태도가 좋을수록 유아의 식습관, 식사 위생, 식사에절이 바르다고 하였다.

본 연구에서도 보육교사와 어머니의 건강과 영양에 관련한 태도 수준을 분석하였는데,  $-16\sim 16$ 의 범위에서 보육교사는 평균  $4.30\pm 2.94$ , 어머니는 평균  $5.16\pm 3.03$ 을 나타내어 선행연구(Carine & Lea, 2009)의  $-2\sim 2$  범위에서 0.76인 것과 비교하여 교사와 어머니가 모두 약간 낮은 수준이었다.

보육교사와 어머니의 비교에서는 어머니의 영양태도가 유의하게 약간 높았는데 ( $p<0.01$ ), 특히 어머니에게서 웰빙 식품과 질병의 관련성에 대한 인식, 식품 구매시 라벨 확인에 대한 태도가 보다 긍정적으로 나타났으며, 웰빙 식품의 가격에 대해서도 긍정적으로 인식하고 있었다( $p<0.05$ ).

한편 웰빙 식품에 대한 부정적인 이미지인 맛, 준비시간, 가격에 대해서 살펴보았을 때, 선행연구(Carine & Lea, 2009)에서보다 준비시간에 대해서는 보육교사와

어머니가 모두 더 긍정적인 태도를 보였고, 맛과 가격에서는 그렇지 못하였다. 또한 건강과 관련한 4가지 영양태도에 대해서는 선행연구와 비슷한 경향을 보이면서 75% 이상이 긍정적인 태도를 나타내었고, 반면 식품 라벨 확인에서는 보육교사와 어머니가 2~3배 높은 긍정적인 태도를 나타내었다. 식품 라벨 확인은 최근 TV 등의 매스컴이나 인터넷, 각종 홍보용 자료에서 그림과 함께 자주 접하게 됨으로써 이에 대한 긍정적인 태도의 변화가 있었다고 사료된다.

태도란 쉽게 변하지 않지만, 접하는 횟수가 반복되고, 본인에게 관련이 있다고 생각되면서 관심을 가지게 될 때 변화를 가지는 효과가 커질 수 있다(Ahn 등, 2003). 따라서 리플렛이나 간단한 교육자료 등을 통해서라도 지속적으로 접할 수 있도록 하고, 관심을 가질 수 있도록 다양한 방법을 모색하는 것이 결국 태도의 변화를 이끌 수 있을 것이다. 이에 보육교사와 어머니에 대한 다양하고 실효성 있는 영양교육 프로그램이나 자료 개발이 요구된다고 할 수 있겠다.

보육교사와 어머니의 식습관 수준, 영양지식 수준과 영양태도는 서로 어떠한 상관성을 가지는지, 또한 식습관과 영양지식, 영양태도에 영향을 주는 변인은 무엇인지에 대해 분석한 결과는 다음과 같다.

식습관 수준과 영양태도의 관계에서 보육교사는 식습관 수준이 'Good'일 때, 웰빙 식품의 가격에 대해서 긍정적인 태도를 나타내었다( $p < 0.05$ ). 그리고 어머니는 식습관 수준이 높을수록 웰빙 식품이 건강한 체중유지에 도움을 준다고 인식하며 ( $p < 0.01$ ) 식품 구매 시 라벨을 확인하는 비율이 높았다( $p < 0.001$ ). 이는 식습관과 영양태도 사이의 인과관계에 대해서는 명확히 알 수 없었지만 식습관과 영양태도 간에 어느 정도의 상관성이 있다고 생각해 볼 수 있는 결과이다. Jung(2005)은 자녀의 채소섭취의 다양성에 대해서 어머니의 식습관 및 식품기호도가 관련된다고 하였다. 즉, 어머니의 식습관 및 식품 기호에 따라 자녀들의 식품에 대한 경험과 다양성에 영향을 준다는 것으로 식습관과 영양태도의 상관성을 암시하고 있다.

한편, 보육교사와 어머니의 영양지식 수준과 영양태도의 상관성에 대한 분석에서는 보육교사가 그들의 영양지식 수준이 높을수록 건강하게 먹는 습관이 중요함을 잘 인지하고 있었고( $p < 0.05$ ), 웰빙 식품의 맛에 대해서도 긍정적인 생각을 가지고 있었다( $p < 0.01$ ). Shin(1997)의 유아교사가 유아 영양의 중요성은 인식하고 있음에도 불구하고 영양지식의 부족으로 교육 현장에서 실제로 적용하지 못한다는 연구의 결과는 영양지식 수준이 영양태도와 상관성을 있음을 설명하는 것이다.

또한 어머니는 영양지식 수준이 높을수록 웰빙 식품이 정상 체중을 유지하는데 도움이 되며( $p < 0.05$ ), 질병으로의 위험률을 감소시킬 수도 있다고 생각하고 있었다( $p < 0.05$ ). 그리고 웰빙 식품의 맛( $p < 0.001$ ), 가격( $p < 0.05$ ), 준비에 소요되는 시간( $p < 0.05$ )에 대해서도 긍정적인 태도를 보였고, 식품 구매 시 라벨을 확인하는 비율이 높았다( $p < 0.001$ ). Lee(1993)는 어머니의 영양지식 점수가 높을수록 식생활태도도 좋아졌다고 하였고, Seo 등(2009)은 어머니의 영양 지식과 태도 수준이 높으면 자녀의 식사 위생과 식사 예절 수준이 높아지므로 영양 지식과 태도 사이에는 정적인 상관관계가 존재한다고 하였는데, 이는 본 연구의 결과와 유사한 것으로 영양지식과 영양태도 사이의 상관성을 설명하고 있다.

Carine & Lea(2009)는 식품 구매 시 라벨을 확인하는 긍정적인 영양태도를 보인 어머니가 웰빙 식품의 가격에 대해서는 부정적으로 인식하고 있지만 맛에 대해서는 긍정적인 인식을 가지고 있다고 하였고, 또한 웰빙 식품의 조리시간에 대해 부정적으로 인식할수록 가격과 맛에 대해서도 부정적이었다고 하였다. 본 연구에서도 각 영양태도별 상관성에 대해 분석해 보았는데, 보육교사와 어머니는 모두 4가지 건강에 대한 태도(건강한 식사 습관이 중요하다, 웰빙 식품이 정상체중을 유지시킨다, 웰빙 식품이 질병에의 위험률을 감소시킨다, 웰빙 식품을 통해 건강해진다는 느낌을 갖는다)에 대해서 높은 양의 상관관계를 나타내었다( $p < 0.01$ ). 또한 건강한 식사 습관이 중요하다고 생각하는 어머니( $p < 0.05$ )와 식품 구매 시 라벨을 확인하는 어머니( $p < 0.01$ )는 웰빙 식품의 맛에 대해서 긍정적인 태도를 나타내었다. 이는 선행연구의 결과와 비슷하거나 좀 더 강한 연관성을 나타내는 것으로 사료되며, 어떤 영양에 관련된 태도가 긍정적일 때 다른 영양태도 역시 긍정적일 가능성이 크다는 것을 암시한다.

보육교사와 어머니의 일반적인 특성과 영양지식 수준과의 상관관계에서 보육교사는 교육수준이 높을수록 영양지식 수준도 비례하여 높게 나타났고( $p < 0.05$ ) 시설 내의 급식 관리가 영양사에 의해 직접 이루어질 때 영양지식 수준이 높은 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 이는 Woo(1998), Park(2000), Park(2005), Song(2009)의 연구에서 교사의 학력수준과 영양지식이 비례했다는 내용과 일치하는 결과이며, 급식 관리가 영양사에 의해 직접 이루어지는 경우는 영양사가 보육시설 내에 상주하는 경우가 대부분이기 때문에 교사들의 영양지식 수준에 영향을 준 것이라고 사료된다. 한편, 선행연구에서는 교사로서의 경력이 많을수록(Lee 등, 2005), 사립보다는 국공립기관에 근무할수록(Jung, 2007. Song, 2009), 연령이 높을수록(Park, 2000.

Lee 등, 2005) 영양지식 수준이 비례하여 증가한다고 나타났으나 본 연구에서는 유의성이 없었다.

어머니는 연령이 낮고( $p < 0.05$ ), 전문직이며( $p < 0.01$ ), 학력이 높을수록( $p < 0.01$ ) 영양지식의 수준이 높았고, 자녀가 다니는 보육시설의 유형이 국공립이며( $p < 0.05$ ) 급식 관리가 영양사에 의해 이루어질 때( $p < 0.05$ ) 영양지식 수준이 보다 높은 것으로 나타났다. 이는 선행 연구(Carine & Lea, 2009)의 어머니 연령과 교육수준이 영양지식과 비례했다는 내용과 유사한 결과이며, 교사의 경우와 마찬가지로 급식 관리가 영양사에 의해 이루어지게 되는 경우는 영양사가 보육시설 내에 상주하는 경우가 많으며, 직접 부모를 대상으로 한 영양 교육을 실시하거나 보육시설의 상황에 맞는 영양관련 자료를 지속적으로 제공하게 되기 때문인 것으로 사료된다. 하지만 Park 등(2009)의 연구에서 100인 이상 시설임에도 영양사를 고용하지 않은 보육시설이 49.0%나 되었고, 보육시설 중 44.9%가 영양사의 필요성에 대해 인식조차 못했다는 통계 자료는 본 연구의 결과를 통해 봤을 때 많이 개선되어야 할 부분이 겠다고 생각된다.

보육교사와 어머니의 일반적인 특성은 영양지식 뿐만 아니라 영양태도와의 관계에서도 상관성을 가지는 것으로 나타났다. 보육교사는 기혼이고 연령이 높을수록 웰빙 식품의 조리시간에 대해 긍정적으로 인식하고 있었고( $p < 0.05$ ), 식품을 구매할 때 라벨을 확인하는 비율이 높았다( $p < 0.01$ ). 또한 학력이 높거나 경력이 많을수록 웰빙 식품의 조리시간에 대해 긍정적인 태도를 나타내었다( $p < 0.05$ ). 한편, 어머니에 대해서 살펴보면, 수입이 높을수록 4가지 건강에 대한 태도에서 모두 긍정적이었으며 식품 구매 시 라벨을 확인하는 비율도 높았다( $p < 0.05$ ). 또한 어머니의 연령이 많거나( $p < 0.05$ ) 학력이 높을수록( $p < 0.01$ ) 웰빙 식품에 대해 긍정적인 태도를 보였고 식품 구매 시 라벨을 확인하는 태도의 비율도 높았다( $p < 0.01$ ). 이는 Lee(1993)의 어머니의 교육수준이 높을수록 식생활태도가 좋아졌다는 결과와 일치하는 것이며, Carine & Lea(2009)의 어머니의 교육수준, 직업수준, 연령이 높을수록 영양태도가 좋아서 웰빙 식품의 맛에 대해 긍정적으로 인식하며, 라벨을 읽는 비율도 높다는 연구 결과도 본 연구와 거의 유사하였다.

본 논문의 결과로 나타난 보육교사와 어머니의 영양지식 수준은 앞서 밝힌 대로 선행연구들과 비슷한 수준이었고, 특히 유아 영양지식이 일반 영양지식보다 낮은 수준인 것으로 나타났다. 보건복지부(2006)의 자료에서도 교사들은 특히 3~6세 유아

에게 부족하기 쉬운 영양소(칼슘 등)에 대한 지식이 높아야 함에도 불구하고 정확히 알고 있지 않다고 제시하였다.

Shin(1997), Lee 등(1996)은 보육교사의 직위가 높거나 연령이 높을수록 유아 영양지식 수준이 높다고 하였으나, 연령과 경력에 비례하여 유아에 관련한 영양지식 수준이 높은 것은 다년간의 육아 경험으로 인해 습득된 학습의 결과(Lee 등, 2005)일 뿐, 지식의 수준으로 확대할 만큼은 아니라고 사료된다.

따라서 보육교사 뿐 아니라 어머니에 대한 영양교육의 필요성이 절실하다고 생각되는데, 본 논문에서도 어머니와 보육교사에 대해 영양교육의 필요성에 대한 인식 정도를 조사하였다.

먼저, 유아에 대한 직접적인 영양교육의 필요성에 대해서는 보육교사의 96.1%와 어머니의 95.0%가 긍정적으로 인식하고 있었다. 이는 Lee 등(1996)의 80.2%나, Jung(2006)의 68.9%보다는 매우 높은 수준이며, Shin(1997)의 95.1%와는 비슷한 결과이다. 또한 유아 영양교육이 필요한 이유에 대해서 본 논문에서는 유아의 좋은 식습관 형성을 위해서가 가장 많았고, 적절한 성장발육과 올바른 식사예절을 위해서라는 대답이 그 뒤를 이었는데, 이는 Park(2005)의 연구에서 유아 영양교육이 필요한 이유와 같은 결과이다.

어머니 스스로가 인식하는 학부모 영양교육의 필요성에 대해서는 89.7%가 긍정적이었는데, 유아는 영양에 대한 정보를 어머니로부터 가장 많이 받는다는 연구결과(Jung, 2005)를 보더라도 학부모 영양교육은 반드시 필요하다고 사료된다.

또한 보육교사 스스로가 인식하는 교사에 대한 영양교육의 필요성에 대해서는 81.3%가 긍정적이었고, 특히 대학의 유아교육과나 보육교사 교육원 등 교사 양성 과정에서의 영양교육 과목의 필요성에 대해서는 86.5%가 긍정적이었다. 이는 Park(2005), Song(2009)의 결과보다는 낮은 수준이지만 영양교육 필요성에 대해 매우 긍정적으로 인식하고 있다고 할 수 있겠다.

보육교사나 어머니에 대한 영양 관련 지식과 정보의 제공처는 두 그룹 모두 TV 등의 매스미디어가 가장 높았고, 인터넷, 전문서적, 전문가나 영양교육 경험에 의해서가 그 뒤를 이어서 Woo(1998)의 결과와 비슷하게 나타났다. 또한 Lee 등(2005)은 신문잡지, 인터넷, 주위사람, TV 등의 순서였고, Shin(1997)은 유아교육 정보지, 재학 시 수강 경험, 전문서적, 전문가 등의 순서였다. 이는 모두 전문적인 경로보다는 매스미디어나 인터넷, 잡지 등으로부터 영양지식을 제공받는 비율이 높은 것으로써 유아 영양에 대해 체계적으로 정리된 지식을 갖추지 못하는 원인이 될

수 있겠다.

따라서 교사나 어머니를 위한 체계적으로 정리된 실질적인 영양교육 프로그램은 반드시 필요하겠으며, 특히 교사들이 접하는 매체가 대부분 유아교육에 관련된 매체여서 이러한 매체를 활용하면 보다 쉽게 이해할 수 있듯이 교육의 방법도 대상에 따라 그 특성을 고려하여 실시함으로써 그 효과성과 효율성을 최대화하는 교육이어야 하겠다고 사료된다.

## VI. 요약 및 결론

본 연구는 현재 보육시설에서 근무하고 있는 보육교사와 보육시설을 이용하는 자녀를 둔 어머니를 대상으로 하여 그들의 식습관과 영양지식 및 태도의 수준을 파악하고 이에 영향을 미칠 것으로 사료되는 다양한 변인을 조사함으로써 그 상호 관련성을 파악하고자 한 것이며, 2010년 5월 10일부터 2주간 경기 남부 일부 지역의 보육시설을 대상으로 설문지를 사용하여 자료수집하고 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

(1) 식습관 평균 점수는 어머니(73.90점)가 보육교사(71.74점)보다 통계적 유의성을 가지고 높게 나타났다( $p=0.005$ ). 두 그룹 모두 가장 점수가 높은 문항은 곡류 섭취에 대해서였고, 가장 점수가 낮은 문항은 유지류 섭취에 대한 것이었다.

(2) 영양지식 수준은 어머니와 보육교사가 유의적인 차이를 보이지 못하였고, 영양지식을 묻는 문항 중 유아영양 지식(10문항)에 대한 점수가 식품과 관련한 일반적인 영양지식(10문항) 점수에 비해 낮게 나타났으나 그 역시 통계적으로는 유의적이지 못하였다.

보육교사와 어머니가 가장 높은 정답률을 나타낸 문항(각 97.8%, 98.9%)은 ‘모유영양과 정서발달’에 대한 문항이었고, 가장 낮은 정답률을 나타낸 문항(각 20.6%, 28.4%)은 ‘우유 및 유제품이 철분의 급원식품이다’라는 문항이었다.

(3) 영양태도에 대한 수준은 어머니가 5.16(-16.0~16.0의 범위)으로 보육교사의 4.30에 비하여 통계적 유의성( $p=0.006$ )을 가지고 높게 나타났는데, 특히 ‘웰빙 식품이 질병에의 위험률을 감소시킬 수 있다’와 ‘식품 구매 시 라벨을 확인하는 비율’, ‘웰빙 식품이 비싸다고 인식하지 않는 비율’에서 어머니의 영양태도가 보다 높은 수준으로 나타났다( $p<0.05$ ).

하지만 두 그룹 모두 약간 긍정적인 수준의 영양태도를 보이고 있다고 할 수 있으며, 식품라벨에 대해서는 과거보다 2~3배 높은 긍정적인 태도를 보이고 있었다.

(4) 식습관 수준에 따른 영양태도와의 상관성에서는 보육교사 중 식습관 수준

'Good' 그룹이 다른 그룹(Normal, Bad)에 비해서 웰빙 식품의 가격적인 면에 대해 긍정적인 태도를 보이고 있었으며( $p < 0.05$ ), 어머니 중 'Good' 그룹이 다른 그룹에 비해서 웰빙 식품이 건강한 체중 유지에 도움을 주고( $p < 0.01$ ) 식품 구매 시 반드시 라벨을 읽는다고( $p < 0.001$ ) 함으로써 긍정적인 태도를 보이는 것으로 나타났다.

(5) 영양지식 수준에 따른 영양태도와의 상관성에서 보육교사는 영양지식 수준이 높아질수록 건강하게 먹는 습관의 중요성( $p < 0.05$ )과 웰빙 식품의 맛( $p < 0.01$ )에 대해 긍정적인 태도를 보이고 있었다. 또한 어머니는 영양지식 수준이 높아질수록 웰빙 식품이 건강한 체중유지에 도움을 주고( $p < 0.05$ ), 질병에 대한 위험률도 줄일 수 있다고( $p < 0.05$ ) 긍정적인 태도를 보였으며, 웰빙 식품의 조리과 가격에 대해서도 모두 긍정적인 태도( $p < 0.05$ )를 나타내고 있었고, 특히 식품구매시의 라벨 확인과 웰빙 식품의 맛에 대해서는 더욱 긍정적인 태도를 나타내고 있었다(각  $p < 0.001$ ).

(6) 영양태도를 나타내는 각 항목간의 상관성에서 보육교사와 어머니는 모두 건강하게 먹는 습관의 중요성과 웰빙 식품의 건강한 체중 유지 기능, 질병에의 위험률 감소 기능, 건강해진다는 느낌에 대해서 상호간에 양의 상관관계를 나타내고 있었다( $p < 0.01$ ). 또한 건강하게 먹는 식습관이 중요하다고 생각하는 어머니( $p < 0.05$ )와 식품구매 시 라벨을 확인하는 어머니( $p < 0.01$ )는 웰빙 식품의 맛에 대해서 긍정적인 상관관계를 나타내고 있었다.

(7) 조사대상자의 특성과 식습관과의 상관성에서 보육교사 중 식습관 수준 'Good' 그룹은 대부분 월수입 101~180만원의 분포를 이루고 있었다( $p < 0.05$ ).

(8) 조사대상자의 특성과 영양지식과의 상관성에서 보육교사는 학력이 높아지고( $p < 0.05$ ), 보육시설의 급식이 영양사에 의해 직접 관리가 이루어질수록( $p < 0.05$ ) 영양지식의 수준이 비례적으로 높은 것으로 나타났다. 또한 어머니는 연령이 낮을수록( $p < 0.05$ ), 전문직일수록( $p < 0.01$ ), 보육시설의 유형이 국공립일 때( $p < 0.05$ ), 영양사가 직접 급식 관리를 할 때( $p < 0.05$ ), 교육 수준이 높을수록( $p < 0.01$ ) 영양지식의 수준이 비례적으로 높은 것으로 나타났다.

(9) 조사대상자의 특성과 영양태도와의 상관성에서 보육교사는 기혼이고 연령이 높을수록 웰빙 식품의 조리가 힘들지 않고( $p < 0.05$ ) 식품 구매 시 라벨을 확인한다는

( $p < 0.01$ ) 긍정적인 태도를 보였으며, 교사 경력이 많고 교육 수준이 높을수록 역시 웰빙 식품의 조리( $p < 0.05$ )에 대해 긍정적인 태도를 나타내었다. 또한 어머니는 월 수입이 많을수록 건강한 식습관의 중요성( $p < 0.05$ )과 웰빙 식품의 건강한 체중유지 기능( $p < 0.01$ ), 질병위험률의 감소 기능( $p < 0.01$ ), 건강해졌다는 느낌( $p < 0.05$ )에 대해서 긍정적인 태도를 나타냈으며 식품 구매 시 라벨 확인에 대해서도 긍정적인 태도를 나타내었다( $p < 0.05$ ). 그리고 어머니의 연령이 많을수록 웰빙 식품의 건강한 체중유지 기능( $p < 0.05$ )에 대해, 교육수준이 높을수록 웰빙 식품의 질병위험률을 감소 기능( $p < 0.01$ )과 식품라벨 확인( $p < 0.01$ )에 대해 긍정적인 태도를 나타내었다.

(10) 유아기 아동을 대상으로 한 영양교육의 필요성에 대해서는 보육교사의 96.1% (149명), 어머니의 95.0% (231명)가 긍정적으로 응답하였으며, 그 이유에 대해서는 교사와 어머니 모두 ‘좋은 식습관 형성을 위해서’ (각 57.4%, 49.8%)가 가장 많았고, ‘적절한 성장발육을 위해서’와 ‘올바른 식사에절을 위해서’가 그 뒤를 이었다.

(11) 어머니에 대한 영양교육의 필요성에 대해서 어머니의 89.7% (218명)가 긍정적으로 응답하였고, 보육교사에 대한 영양교육의 필요성에 대해서 보육교사의 81.3% (126명)가 교사 양성과정 중의 영양교육 과목의 필요성에 대해서는 보육교사의 86.5% (134명)가 긍정적으로 응답하였다.

한편, 보육교사와 어머니의 영양관련 지식 제공처에 대해서는 보육교사의 41.1%와 어머니의 42.1%가 TV나 신문 등의 매스미디어를 가장 많이 응답하였으며, 다음으로는 인터넷, 전문서적과 요리책, 과거 영양교육 경험 등의 순서였다.

이상의 결과를 종합할 때, 식습관 수준과 영양태도는 어느 정도의 양의 상관관계를 갖는다고 할 수 있으며, 영양지식 수준과 영양태도는 보다 밀접한 정적인 상관관계를 나타냄을 확인할 수 있었다. 조사 대상자였던 보육교사의 교육수준, 근무 중인 보육시설의 영양사에 의한 급식관리 여부와 어머니의 연령, 직업, 학력, 자녀가 다니는 보육시설의 유형, 영양사에 의한 급식관리 여부가 그들의 영양지식 수준에 영향을 주는 요인이 되고 있었으며, 또한 보육교사의 결혼 여부, 연령, 학력, 경력과 어머니의 연령, 학력, 직업수준 등이 그들의 영양태도에 많은 상관성을 가지며 영향을 주는 요인이 되고 있음을 확인하였다.

앞서 본문에서 밝힌 대로 많은 선행연구에서는 대체적으로 가정에서의 주양육자가 되는 어머니나 보육시설에서의 보육교사가 가지는 식습관, 영양지식 및 그러한 양의 실천이 되는 영양태도가 유아기 아동이 올바른 식습관과 식사 태도, 음식에 대한 선호도를 형성해 나감에 있어서, 또한 이미 형성된 식사에 관련한 태도를 교정해 나감에 있어서 매우 밀접한 영향을 갖게 됨을 나타내고 있다. 하지만 본 연구에서 나타난 보육교사와 어머니의 식습관 수준이나 영양지식 수준은 과거 연구와 비교해 거의 비슷한 수준이었고, 영양태도는 대중매체나 홍보자료를 통해 노출되었던 일부 항목을 제외하고는 역시 비슷한 수준을 유지하고 있었다. 이는 유아기 아동의 건강한 미래를 위해 유아 뿐 아니라 어머니와 보육교사를 위한 본질적인 영양정책 수립이 필요함을 제시하는 것이며, 실제와 연관된 즉, 실질적인 영양교육 프로그램이 개발되어야 함을 나타내는 것이라고 생각된다.

따라서 이상의 내용을 기초로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 결과 영양지식 수준과 영양태도는 대상자의 학력, 연령, 경력, 직업 등 다양한 일반적인 특성에 따라 영향을 받게 되므로 영양정책을 수립하거나 영양교육 프로그램을 개발할 때에는 모든 대상자에게 일괄적으로 적용되지 않도록 대상자가 가지는 특성과 지역적인 특성 등을 고려하여 보편적이기보다는 개별적으로, 평면적이기보다는 입체적일 필요가 있겠다. 즉, 관련된 연구는 지속적이고 광범위하며 포괄적으로 이루어져야 하겠지만, 긍정적인 결과를 위해서는 구체적이고 개별적이며 특이적인 정책 수립과 프로그램 개발이 필요하겠다는 것이다.

둘째, 대상자에게 제시되는 영양교육 프로그램이나 교육 자료는 지속적이고 다양하며 유연하게 제시되어야 하겠다. 식습관이나 태도는 단 몇 번의 교육이나 홍보를 통해서 변화하는 것이 아니므로 장기간에 지속적으로 이루어질 수 있어야 하겠으며, 태도의 변화를 가진 후라도 정기적인 교육이 있어야 긍정적인 태도를 유지할 수 있기 때문이다. 또한 비슷한 학력과 직업군의 대상자라 하더라도 개별적인 관심 분야는 다르므로 관심을 가질 수 있도록 다양한 방법을 모색하여 태도의 변화를 이끌 수 있으며, 같은 교육프로그램도 매체 활용을 유연하게 하여 제시한다면 더 큰 효과성을 기대할 수 있을 것이기 때문이다.

셋째, 본 연구의 결과 대상자의 영양지식 및 영양태도에 영향을 주는 일반적인 요인 중 보육시설에 영양사가 상주할 경우가 긍정적인 태도의 변인이었는데, 보육시설에 영양사가 근무하면서 직접적인 급식 관리를 수행하게 되면 급식 전반에 걸친 영

양과 위생관리뿐만 아니라, 유아기 아동과 보육교사, 학부모에 대한 직접적인 영양 교육이나 지속적인 영양 관련 자료 제공을 통해서 유아기 아동의 식습관 개선 및 어머니와 교사에 대한 긍정적인 태도의 변화를 가져올 수 있을 것으로 기대할 수 있겠다. 그러므로 100명 이상 시설은 물론이고, 소규모 시설의 경우에도 국가적인 차원의 지원을 통해 공동 관리 등의 형태로라도 영양 전문가의 지속적인 관리를 받도록 하는 것이 필요하겠다고 본다.

## 참 고 문 헌

Han SS, Kim HJ, Seo JY(2009). 「Curriculum of Child Care & Education」 .

Seo SJ, Min IJ, Shin HS(2009). Study of eating behavior and food preference in young children; Differences by age and gender. *J East Asian Soc Dietary Life* 19: 659-667.

Kim MY(1998). Effect of the Nutrition Education for Infant Feeding on Mother's Knowledge, Attitude, Practice of Weaning.

Lee SM(1994). The Effect of Parental Role on Nutritional Education for Preschool Children. *婦學*, Vol. 27.

Park KH(1987). A study on the effect of maternity's knowledge about and attitudes towards nutrition have on the infants' degree of healthiness.

Lee YM(2005). The different view point of child education center food service program between the parents and the teachers.

Jang ML, Kim YB(2003). A study of the actual conditions of kindergarten meal program. *Korean J Early childhood Education* 23: 261-285.

Lee JS(1993), Nutrition survey of children of day care center in the low income area of Pusan, II. A study on the effect of nutrition, knowledge and nutrition attitude of the mothers. *J. Korean Soc. Food Nutr.* 22(1): 34-39.

Lee YM, Lee KW(1996). Nutrition knowledge and snack serving attitude of kindergarten teachers. *Korean J Community Nutrition* 1(3): 423-432.

Moon JO(2007). A study on the operation and guidance of lunch time childcare centers.

Jang SY(2002). A study on the influence of nutrition education program on the children's nutrition knowledge and food habit.

Koo JO, Cho JS, Hong JW(1993). 「兒童健康指導」.

Min IJ(2009). A study on dietary life habits, food preference of the infants, and knowledges and attitudes of teachers and parents about nutrition, and growth and problem behavior of the infants.

Moon SJ(1991). 「Nutrition and Health」.

Kim HA(2000). Influences of the parents' food habits and health beliefs on child obesity.

Jung YH(2005). The influence of mother's food habit, food ideology, and perception of body image in preschool children's nutrient intake.

Jung CH(2003). The effect of children's dietary habit and obesity on their parents' dietary habit.

Lee JS(2007). Association of nutrition knowledge, food behaviors and diets between mothers and children.

Woo YJ(1998). Dietary habits and nutrition knowledge of the teachers at day-care centers in seoul.

Park KM(2005). A survey of teachers' recognition on nutrition knowledge and nutrition education at day-care centers. *Koorean J Community Nutrition* 10(6): 920-929.

Carine Vereecken, Lea Maes(2009). Young children's dietary habits and associations with the mothers' nutritional knowledge and attitudes. *Appet*-868: No of pages 8.

Shin DJ(1997). Preschool and day-care center teacher's attitude to nutrition and relationship between their educational background and nutrition knowledge(centered on the Kyongnam area). *Korean J. FOOD & NUTR.* Vol. 10, No. 2: 219-227.

Lee ML(2006). Research for the preschool teachers' dietary habits, preschool lunch guidance and nutrition knowledge.

Lim SJ, Ahn HS, Kim WJ(1995). Analysis of factors associated with the preschool children's nutrition awareness, III. Dietary intakes and nutrition awareness of children. *Korean J. Dietary culture.* Vol. 10, No. 4.

Lee KA(2004). Effects of mothers' nutritional attitudes and knowledge on their children's obesity inducing factors. *韓國營養學會誌.* 37(6): 464-478.

Lee JS(2007). Association of nutrition knowledge, food behaviors and diets between mothers and children.

Lee SY(2007). An effect of weaning practices on eating habits for preschool children.

Jung YJ(2007). Nutrition knowledge and attitudes on nutrition education of child care center teachers at Suwon area.

Lee KW(2005). Nutrition knowledge and guidance activities during meal time of day-care center teachers. *J. East Asian Loc Dietary Life*. 15(5): 623-631.

Lee MS, Lee JY, Yun SH(2006). Assessment of foodservice management performance at child care centers. *Korean J community nutrition*. 11(2): 229-239.

Lim HJ(1999). A study on the food habit and the evaluation of nutrient intake of preschool children in Pusan. *J Korean Soc Food Sci*. 28(6): 1369-1379.

Bai YM, Ahn SJ(1995). A study on nutrition education for day-care teachers and children. *Korean J Soc Food Soc*. 11(1): 58-68.

# ABSTRACT

The mutual relationship and the level of the day-care center teacher and the mother about the eating habits, the nutritional knowledge and the nutritional attitude

Yun-Hee Cho  
Dept. of Nutrition Education  
The Graduate School of Education  
Sungshin Women's University

In this study, I would like to understand the level of the eating habits, the nutritional knowledge and the nutritional attitude about the day-care center teacher and the mother using the day-care center, and I would like to examine the effective variables about those. The purpose of this study is the understanding of mutual relationship between the eating habits and the nutritional knowledge of the nutritional attitude, and laying a foundation about the nutritional education program development.

The summary of this study is as in the following.

The level of the mother's eating habits is higher than the one of teacher. And it is appeared that the grain intake is the highest score and the fat intake is the lowest score in the eating habits of two groups

The nutritional knowledge of the teacher and the mother have no significant difference, and the level of the question relating with child and food have no significant difference in the nutritional knowledge. Also, two group have the highest right answer rate about 'breast-feeding and

emotional development', and have the lowest right answer rate about 'milk and milk product is the source food of iron.'

It is appeared that the nutritional attitude level of mother is higher than the one of teacher. Specially, the mother level is higher than teacher in 'the healthy food can decrease the ratio of the risk having a disease.', 'when they buy the food, they check the label.' and 'they don't think that healthy food is expensive.'

In the relationship between the eating habits level and the nutritional attitude, the teacher is positive to the healthy food price when the eating habits level is "Good", and the mother has a positive attitude when the eating habits level is "Good", so she thinks that healthy food intake helps the maintenance of healthy weight, or she check the label certainly when she buy the food.

In the relationship between the nutritional knowledge level and the nutritional attitude, the teacher has a positive attitude to the importance of healthy eating habits and the taste of healthy food, the higher nutritional knowledge level the teacher has. Also the higher nutritional knowledge level the mother has, the mother has a positive awareness and attitude to the healthy food and the rate of checking label increases.

In the mutual relationship between nutritional attitude parts, the teacher and the mother have a statical mutual relationship to the importance of eating habits, the awareness of healthy food (the disease risk decrease, the feeling healthy after intake, etc). Specially, the mother group has a positive mutual relationship to the taste of healthy food when the mother realize that healthy eating food is important, or she checks the label buying the food.

In the relationship between the general characteristic and the nutritional knowledge level of the teacher and the mother, the nutritional knowledge level increases proportionally when the teacher have a high level of education and the management of institutional food service is carried out by the dietitian. Also, if the mother is young and have a specialized job

and use the national day-care center and have a high level of education and the management of institutional food service is carried out by the dietitian, the higher nutritional knowledge level is proportionally.

In the relationship between the general characteristic and the nutritional knowledge level of the teacher and the mother, if the teacher got married and is old and have a much carrier, the teacher have a positive attitude to the healthy food and food label check. Also, if the mother make much money and have a high level of education, the mother have a positive attitude to every item that shows the nutritional attitude.

The most teacher and the most mother reply positively to the need of the nutritional education for the child. And the most reason is for formation of the good eating habits.

89.7% of the mother reply positively to the need of the nutritional education of mother, and 81.3% of the teacher reply positively to the need of the nutritional education of teacher, and 86.5% of the teacher reply positively to the need of the nutritional education subject in teacher training process. And mainly they are getting a knowledge about the nutrition by mass media, TV or newspaper and so on.

Resultingly, it is identified that the eating habits and the nutritional knowledge level have a statical relationship to the nutritional attitude. And the various general characteristic of the teacher and the mother also have a intimate relationship with the nutritional attitude.

Therefore, we should accept the demand of nutritional education about the teacher, the mother and child. And we should establish the practical nutritional policy and the nutritional education program development to be applied concretely and individually. Also, this program should be suggested in many forms and continuously. So, it should induce the teacher and the mother to improve the eating habits and the nutritional attitude positively. And ultimately, we should promote the desirable eating habits formation and the healthy growth as the manager of the child's dietary life.

<보육교사용 설문지>

식습관과 영양지식에 관한 설문지

안녕하십니까?

본 조사는 유아기 아동의 건강한 식습관 형성에 영향을 미치는 보육시설 교사의 식습관 및 영양지식에 대하여 알아보으로써 교사 개인의 개선된 식생활 및 유아들의 올바른 식습관 형성을 위한 기초 자료로 활용하기 위한 것입니다.

설문지의 결과는 통계 처리되어 연구 자료로만 사용될 것이오니 솔직하고 정확한 응답을 부탁드립니다.

귀중한 시간을 내어 응답해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

성신여자대학교 교육대학원 영양교육전공  
조 율 희

1. 다음은 선생님에 대한 일반적인 사항입니다.

제시된 문항을 잘 읽으시고, 해당란에 표시해 주십시오.

1. 귀하의 나이는 어떻게 되십니까?

- ① 25세 이하      ② 26~30세      ③ 31~35세      ④ 36~40세      ⑤ 41세 이상

2. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

- ① 남자      ② 여자

3. 귀하는 결혼을 하셨습니까?

- ① 기혼      ② 미혼 (☞ 4번 문항으로)

3-1. 결혼을 하셨다면 자녀는 있습니까?    ① 있다      ② 없다

4. 귀하의 최종학력은 다음 중 무엇입니까?

- ① 고졸      ② 전문대졸      ③ 대졸      ④ 대학원 이상

5. 귀하의 교사 경력은 어떻게 되십니까?

- ① 1년 미만      ② 1~3년      ③ 4~6년      ④ 7~9년      ⑤ 10년 이상

6. 현재 근무하는 보육시설의 유형은 어떻게 되십니까?

- ① 국공립      ② 민간      ③ 가정      ④ 법인      ⑤ 직장

6. 현재 보육시설에서의 월수입은 어느 정도입니까?

- ① 100만원 이하      ② 101~120만원      ③ 121~150만원  
④ 151~180만원      ⑤ 181~200만원      ⑥ 201만원 이상

7. 귀하는 현재 교직 업무에 만족하십니까?

- ① 매우 불만족      ② 불만족하다      ③ 보통이다      ④ 대체로 만족      ⑤ 매우 만족

8. 귀하가 근무하는 보육시설의 급/간식은 어떻게 이루어지고 있습니까?

- ① 제공되는 급식에 모두 표시 (조식), (중식), (석식)
- ② 제공되는 간식에 모두 표시 (오전간식), (오후간식), (야간간식)

9. 급/간식의 식단은 어디에서 제공받고 있습니까?

- ① 보육시설에 상시 근무하는 영양사에 의해서
- ② 2곳 이상(귀 보육시설 포함)의 보육시설을 공동 관리하는 영양사에 의해서
- ③ 이웃하는 보육시설에 근무하는 영양사에 의해서
- ④ 지역 보육 정보 센터에 게시된 식단으로(예 : 경기도보육정보센터 등)
- ⑤ 기타의 인터넷 자료를 활용하여서

II. 다음은 선생님의 평소 식습관에 관한 문항입니다.

제시된 각 문항을 잘 읽으시고, 해당란에 표시해 주십시오.

식사 습관	항상 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	대체로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
① 하루에 규칙적으로 세끼의 식사를 하십니까?					
② 식사를 할 때 식품을 생각하며 골고루 먹습니까?					
③ 단백질음식(고기, 달걀, 두부, 생선 등)을 매일 먹습니까?					
④ 우유 및 유제품 또는 칼슘이 풍부한 식품 (멸치, 방어포 등)을 매일 먹습니까?					
⑤ 채소류를 매일 먹습니까?					
⑥ 과일류를 매일 먹습니까?					
⑦ 곡류음식(밥, 빵, 국수 등)을 매끼 먹습니까?					
⑧ 기름을 넣어 조리한 음식(볶음, 튀김 등)을 매일 먹습니까?					
⑨ 해조류(미역, 김, 파래, 다시마 등)을 매일 먹습니까?					
⑩ 음식은 싱겁게 먹는 편입니까?					

III. 다음은 선생님의 영양지식 및 태도에 관한 문항입니다.

제시된 각 문항을 잘 읽으시고, 해당란에 표시해 주십시오.

<유아에 대한 영양지식>

1. 모유는 충분히 먹일수록 유아의 정서 발달에 유익하다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
2. 유아기는 성장과 발달이 왕성하여 영양필요량을 체중 kg당으로 환산하면 모든 영양소가 성인의 2~3배가 된다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
3. 유아기는 성인에 비해 면역력은 약하나 소화 흡수 기능은 비슷한 정도로 발달하여 다양한 식품을 섭취할 수 있다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
4. 유아 연령에 따라 같은 연령에서는 모두 일정한 양의 영양 섭취가 이루어질 수 있도록 해야 한다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
5. 유아의 음식 섭취량이 다소 불규칙한 것은 이 시기의 일반적인 현상으로 별다른 관심을 보이지 않으면 자연히 없어진다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
6. 유아에게는 거부감을 나타내는 새로운 음식을 제공하는 것보다는 잘 먹는 음식을 꾸준히 제공하여 먹도록 하는 것이 더 좋다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
7. 유아는 하루 세끼 식사만으로 충분한 열량 섭취가 부족하여 간식으로써 유아가 하루에 필요로 하는 열량의 10~15%를 공급해 주어야 한다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
8. 유아기 식단은 빈혈 예방을 위해 철분이 충분히 공급될 수 있도록 구성되어야 하는데, 우유, 치즈, 요구르트는 이러한 철분이 풍부한 식품이다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
9. 유아가 비만한 경우라도 지방과 콜레스테롤 섭취를 너무 제한하면 에너지와 필수지방산, 지용성비타민 등이 부족하여 성장에 장애가 될 수 있다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
10. 비만은 체지방이 과잉으로 축적된 상태로 정의할 수 있다.  
성인 비만은 지방 세포의 크기와 수가 함께 증가하는 것이며, 소아비만은 지방 세포의 크기만 커지는 것이다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다

### <일반적인 영양지식>

1. 사람은 누구나 같은 종류의 영양소를 필요로 하지만 나이와 성별에 따라 그 요구량이 달라진다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
2. 같은 양의 당질(탄수화물)과 단백질을 섭취하였을 때 단백질이 더 많은 열량을 낸다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
3. 단백질은 근육조직, 뼈, 혈액 등의 조직을 구성하는 영양소이다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
4. 동물성 식품에 함유된 칼슘이 식물성 식품에 함유된 칼슘보다 체내 흡수가 더 잘 된다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
5. 식이섬유는 채소류나 과일류에는 다량 함유되어 있지만 해조류인 김과 미역에는 거의 함유되어 있지 않다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
6. 동물성 지방을 다량 섭취하면 혈중 콜레스테롤 수치가 증가하기 쉽다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
7. 영양가가 높다는 것은 열량을 많이 낼 수 있는 음식을 뜻한다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
8. 과일은 많이 먹어도 살이 찌지 않는다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
9. 비타민 A의 결핍은 성장이 부진되고 야맹증을 유발할 수도 있다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
10. 오리고기, 견과류, 등푸른 생선 등에는 몸에 좋은 불포화지방의 함량이 높지만, 몸에 안 좋은 포화지방처럼 많이 섭취할 경우 열량을 높이게 된다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다

### <영양에 대한 태도>

(※ 웰빙(Well-being) 식품 : 패스트푸드, 가공식품과 반대되는 개념의 건강식품을 일컫음)

1. 귀하는 건강하게 먹는 습관이 중요하다고 생각하십니까?  
① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다
2. 귀하의 웰빙식품 섭취가 건강한 체중을 유지하는데 도움이 된다고 생각하십니까?  
① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다





II. 다음은 어머니의 평소 식습관에 관한 문항입니다.

제시된 각 문항을 잘 읽으시고, 해당란에 표시해 주십시오.

식사 습관	항상 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	대체로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
① 하루에 규칙적으로 세끼의 식사를 하십니까?					
② 식사를 할 때 식품을 생각하며 골고루 먹습니까?					
③ 단백질음식(고기, 달걀, 두부, 생선 등)을 매일 먹습니까?					
④ 우유 및 유제품 또는 칼슘이 풍부한 식품 (멸치, 방어포 등)을 매일 먹습니까?					
⑤ 채소류를 매일 먹습니까?					
⑥ 과일류를 매일 먹습니까?					
⑦ 곡류음식(밥, 빵, 국수 등)을 매끼 먹습니까?					
⑧ 기름을 넣어 조리한 음식(볶음, 튀김 등)을 매일 먹습니까?					
⑨ 해조류(미역, 김, 파래, 다시마 등)을 매일 먹습니까?					
⑩ 음식은 싱겁게 먹는 편입니까?					

III. 다음은 어머니의 영양지식 및 태도에 관한 문항입니다.

제시된 각 문항을 잘 읽으시고, 해당란에 표시해 주십시오.

<유아에 대한 영양지식>

1. 모유는 충분히 먹일수록 유아의 정서 발달에 유익하다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
2. 유아기는 성장과 발달이 왕성하여 영양필요량을 체중 kg당으로 환산하면 모든 영양소가 성인의 2~3배가 된다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
3. 유아기는 성인에 비해 면역력은 약하나 소화 흡수 기능은 비슷한 정도로 발달하여 다양한 식품을 섭취할 수 있다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
4. 유아 연령에 따라 같은 연령에서는 모두 일정한 양의 영양 섭취가 이루어질 수 있도록 해야 한다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
5. 유아의 음식 섭취량이 다소 불규칙한 것은 이 시기의 일반적인 현상으로 별다른 관심을 보이지 않으면 자연히 없어진다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
6. 유아에게는 거부감을 나타내는 새로운 음식을 제공하는 것보다는 잘 먹는 음식을 꾸준히 제공하여 먹도록 하는 것이 더 좋다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
7. 유아는 하루 세끼 식사만으로 충분한 열량 섭취가 부족하여 간식으로써 유아가 하루에 필요로 하는 열량의 10~15%를 공급해 주어야 한다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
8. 유아기 식단은 빈혈 예방을 위해 철분이 충분히 공급될 수 있도록 구성되어야 하는데, 우유, 치즈, 요구르트는 이러한 철분이 풍부한 식품이다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
9. 유아가 비만한 경우라도 지방과 콜레스테롤 섭취를 너무 제한하면 에너지와 필수지방산, 지용성비타민 등이 부족하여 성장에 장애가 될 수 있다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
10. 비만은 체지방이 과잉으로 축적된 상태로 정의할 수 있다.  
성인 비만은 지방 세포의 크기와 수가 함께 증가하는 것이며, 소아비만은 지방 세포의 크기만 커지는 것이다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다

### <일반적인 영양지식>

1. 사람은 누구나 같은 종류의 영양소를 필요로 하지만 나이와 성별에 따라 그 요구량이 달라진다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
2. 같은 양의 당질(탄수화물)과 단백질을 섭취하였을 때 단백질이 더 많은 열량을 낸다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
3. 단백질은 근육조직, 뼈, 혈액 등의 조직을 구성하는 영양소이다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
4. 동물성 식품에 함유된 칼슘이 식물성 식품에 함유된 칼슘보다 체내 흡수가 더 잘 된다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
5. 식이섬유는 채소류나 과일류에는 다량 함유되어 있지만 해조류인 김과 미역에는 거의 함유되어 있지 않다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
6. 동물성 지방을 다량 섭취하면 혈중 콜레스테롤 수치가 증가하기 쉽다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
7. 영양가가 높다는 것은 열량을 많이 낼 수 있는 음식을 뜻한다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
8. 과일은 많이 먹어도 살이 찌지 않는다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
9. 비타민 A의 결핍은 성장이 부진되고 야맹증을 유발할 수도 있다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다
10. 오리고기, 견과류, 등푸른 생선 등에는 몸에 좋은 불포화지방의 함량이 높지만, 몸에 안 좋은 포화지방처럼 많이 섭취할 경우 열량을 높이게 된다.  
① 맞다 ② 대체로 맞는 것 같다 ③ 대체로 틀린 것 같다 ④ 틀리다 ⑤ 모르겠다

### <영양에 대한 태도>

(※ 웰빙(Well-being) 식품 : 패스트푸드, 가공식품과 반대되는 개념의 건강식품을 일컫음)

1. 귀하는 건강하게 먹는 습관이 중요하다고 생각하십니까?  
① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다
2. 귀하의 웰빙식품 섭취가 건강한 체중을 유지하는데 도움이 된다고 생각하십니까?  
① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 매우 그렇지 않다



## 감사의 글

부족하지만 작은 결실을 맺게 되기까지 사랑과 격려로 지켜봐 주시고 도와주신 많은 분들께 감사의 마음을 전하고 싶습니다.

먼저, 학부를 마치고 다시 쉽게 용기 낼 수 없었던 학문의 길에 기적처럼 기회를 주시고 마무리까지 인도하시며 지켜주신 하느님께 감사를 드립니다.

논문 시작부터 끝까지 오랜 시간을 열과 성의로 지도해 주신 안홍석 지도교수님, 교수님의 많은 배려로 논문을 무사히 마칠 수 있게 되어 진심으로 감사드립니다.

또한, 식품영양학과의 한영숙 교수님과 배현숙 교수님께도 논문의 완성을 위해 세심하고 자상하게 지도해 주셔서 감사드립니다.

연구 과정 뿐 아니라 2년 반이란 석사 과정을 무사히 달려올 수 있도록 배려해 주시고 격려해 주신 김명숙 원장님과 군포시립 군포1동 어린이집의 교직원께도 감사의 마음을 전합니다.

더불어 언제나 제가 하는 모든 일에 한결같은 마음으로 지원하고 지켜봐 주신 엄마, 역시 같은 마음으로 응원하고 행동으로 도움을 준 가족들-윤경, 병철, 선우, 혜련에게 진심으로 사랑과 감사를 전합니다.

또한 가족같은 나의 평생지기 영순에게도 감사의 마음을 전합니다.

부족하지만 이 논문이 완성되기까지 지켜봐 주시고 기도해주신 여러분들과 계획한 일들을 가능하게 도와주신 하느님께 감사를 드리며 이 논문을 드립니다.