



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

권 경 숙 교수 지도  
석사학위 청구논문

어린이집 영아 급간식에 대한  
영아 어머니들의 이해와 요구

2018

성신여자대학교 교육대학원  
교육학과 유아교육전공  
이 정 미

어린이집 영아 급간식에 대한  
영아 어머니들의 이해와 요구

권 경 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 11월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 유아교육전공

이 정 미

# 인 준 서

이정미의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 11월

심사위원장 \_\_\_\_\_ 인

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ 인

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ 인

성신여자대학교 교육대학원

## 논문개요

본 연구는 어린이집에 영아를 보내고 있는 어머니들의 어린이집 영아 급간식에 대한 이해와 요구는 어떠한가며 어린이집과의 연계성 있는 식습관지도를 위한 어머니들의 노력은 어떠한지를 알아봄으로써 가정과 어린이집을 연계하는 영아 식습관지도의 효율적인 방안을 탐색하는데 의미를 두었다.

이러한 연구목적에 따른 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 이해는 어떠한가?

둘째, 어린이집 영아 급간식 지도와 가정과의 연계성을 위한 어머니의 노력은 어떠한가?

셋째, 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 요구는 어떠한가?

본 연구에서는 서울에 소재한 가정어린이집, 민간어린이집, 직장어린이집, 국공립어린이집에 만1, 2세의 영아를 보내고 있는 어머니 10명을 대상으로 심층면담을 통하여 자료를 수집하였다. 심층면담은 2017년 6월 26일부터 9월 8일까지 1인당 2회씩 개별적으로 이루어졌으며 의문점이나 보충 설명이 필요할 경우 이메일이나 전화를 통해 자료를 수집하였다. 심층면담 시간은 1회당 60분~70분 정도가 소요되었으며, 면담의 모든 내용은 어머니들의 사전 동의를 얻어 녹음하였다. 수집된 자료는 반복적인 검토를 통해 분석한 후, 연구문제에 따라 범주화하였으며 자료 해석의 객관성과 타당성을 확보하기 위해 유아교육 전문가의 조언과 충고 및 연구 참여자에 의한 내부자 검증을 실시하였다.

본 연구 결과를 연구문제에 따라 요약하면 다음과 같다.

첫째, 어린이집에 영아를 보내는 어머니들은 어린이집에서의 급간식 시간이 영아에게 새로운 음식 경험의 기회를 제공하고 또래 친구들과 함께 먹는 즐거움을 경험하는 기회的时间이 되며, 영아가 식사 태도의 기초를 다지는 시간이 되는 것으로 이해하고 있었다. 즉, 어머니들은 요일마다 다른 다양한 급식과 간식, 제철 과일 등으로 구성되는 어린이집 급간식 시간이 가정에서 접해보지 못하는 다양하고 새로운 음식을 영아들에게 경험시키고, 또래친구들과 함께 음식을 먹음으로써 식사 예절을 배우고 잘못된 식습관을 개선할 수 있는 시간이라고 생각하였다.

둘째, 어머니들은 어린이집과 연계성 있는 식습관 지도를 위해 어린이집의 식단과 차별화를 두는 식사를 준비하거나 영아가 식사에 집중하는 태도를 가지도록 노력하였으며, 어린이집 식단을 미리 탐색하여 영아에게 낯선 음식을 사전에 경험시키고자 하였다. 즉, 어머니들은 가정에서 어린이집 식단과 겹치지 않도록 간식과 식사를 준비하며 영아가 식사에 집중할 수 있도록 식사 전 방해되는 것들을 차단하고, 가족이 함께 이야기를 나누며 식사하는 즐거운 분위기를 만들어서 먹는 것에 대한 영아의 관심을 집중시키고자 하였다. 또한 어머니들은 어린이집과 나눔장 등을 통해 영아 급간식에 대하여 소통하면서 영아가 접해보지 않은 낯선 음식을 가정에서 미리 먹어보도록 다양한 방법으로 경험을 시키는 등의 노력을 하고 있었다.

셋째, 어린이집에 영아를 보내고 있는 어머니들의 요구를 분석한 결과, 어머니들은 자녀의 식사와 관련하여 어린이집 및 교사와 자유로운 소통이 이루어지길 바라고, 영아의 특성을 고려하여 영아가 급간식을 다 먹을 때까지 기다려주는 교사의 노력을 기대하였으며, 다채롭고 새로운 음식과 안전한 급간식에 대한 바램을 이야기하였다. 어머니들은 교사와 주고받는 나눔장을

통해 어머니도 몰랐던, 영아가 잘 먹지 않는 음식에 대한 정확한 정보와 가정에서 지도하기 어려운 식습관 지도에 대한 고민도 자유롭게 상담할 수 있기를 원하였다. 또한 음식을 남기거나 잘 먹지 않으려는 영아, 편식을 하는 영아 등 영아의 개별 특성과 의사를 존중해주고 잘 먹도록 기다려주는 교사의 태도가 필요하다고 하였으며 좀 더 위생적이고 안전하며 다채로운 식단을 구성하여 제공함으로써 어린이집 영아 급간식 시간이 영아가 건강하게 성장하는 토대가 되기를 바라는 것으로 나타났다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
3. 연구자	5
II. 이론적 배경	8
1. 영아의 발달과 영양	8
1) 영아의 발달적 특성	8
2) 영아기 영양의 중요성	14
2. 어린이집 급간식	16
1) 어린이집 급간식의 중요성	16
2) 어린이집에서의 영아 급간식 지도	20
3) 어린이집 급간식 관리	25
3. 선행연구	27
III. 연구방법	32
1. 연구 참여자	32
2. 연구절차	38
1) 예비연구	38
2) 본 연구	38
3. 자료분석	39

IV. 연구 결과 및 해석 .....	41
1. 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 이해 .....	41
1) 새로운 음식을 경험하는 기회 .....	41
2) 또래 친구들과 함께 먹는 즐거움을 경험하는 기회 .....	45
3) 식사 태도의 기초를 다지는 기회 .....	49
2. 어린이집 영아 급간식 지도와 가정과의 연계성을 위한 어머니의 노력 .....	52
1) 어린이집 급간식과 다른 식사 제공하기 .....	52
2) 식사에 집중하는 태도 기르기 .....	56
3) 낯선 음식 경험시키기 .....	61
3. 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 요구 .....	63
1) 식사와 관련하여 교사와 자유롭게 소통하기 .....	63
2) 영아의 특성과 기호를 존중하고 기다려주기 .....	71
3) 다채롭고 안전한 급간식 제공하기 .....	75
 V. 논의 및 결론 .....	 79
1. 요약 및 논의 .....	79
1) 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 이해 .....	79
2) 어린이집 영아 급간식 지도와 가정과의 연계성을 위한 어머니의 노력 .....	82
3) 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 요구 .....	84
2. 결론 및 제언 .....	87

**참고문헌**

**ABSTRACT**

**부 록**

## 표 목 차

<표 1> 연구 참여 부모의 일반적 배경 .....	32
------------------------------	----

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

건강한 삶 속에서 사람들은 행복을 느끼거나 소망하는 목표들을 이루어 간다. 특히, 영아기에 형성된 건강은 평생 건강의 바탕이 된다는 점에서 중요한 의미를 갖는다(곽노의, 박대근, 박현미, 2010). 영아가 신체적, 정신적으로 건강하지 않으면 지적, 정서적, 사회적으로도 건강하게 자랄 수 없기 때문이다(김숙이 외, 2014). 인간의 성장과 발달에서 건강한 삶을 유지하는 것은 매우 중요하며 이를 위해서는 영양관리가 특히 중요하다.

영아기의 영양은 신체적 성장과 발달에 중요한 영향을 미친다. 특히, 균형 있는 영양은 건강하고 능력 있는 성인의 기초가 되며, 정상적인 성장과 발달 뿐 아니라 다양한 질병을 예방하는데도 많은 영향을 미친다. 또한 영아기의 건강한 성장은 결과적으로 좋은 성격을 형성할 수 있게 하여, 타인과의 원만한 사회적 관계를 유지할 수 있게 한다(하애화, 최경희, 2011). 그러므로 영아기에 정상적 성장과 발달을 위하여 충분한 영양을 공급하는 것은 무엇보다도 중요하며(곽노의 외, 2010), 영아의 왕성한 성장과 발달을 충족시키기 위해서는 양적으로 많은 영양소 공급 뿐 아니라 질적으로도 우수한 영양소가 공급되어야 한다(문혁준, 김혜경, 박복매, 2012).

더욱이 영아기가 생활습관과 가치관을 형성하는 시기임을 감안할 때, 영아가 건강하기 위해서는 건전한 일상생활을 통해서 올바른 생활습관을 익히는 것이 중요하다. 인간이 살아가기 위해서는 가장 기본적인 것이 먹는 것이라고 볼 수 있는데 어떻게 먹느냐에 따라서 건강에 미치는 영향은 커질 수밖에 없다. 영아의 건강을 지키기 위해서는 식생활이 개선되어야 하고, 식

생활을 개선하기 위해서는 영아기부터 건전한 식습관을 형성할 수 있도록 해야 한다(임재택 외, 2011). 특히, 맞벌이 부부의 증가와 핵가족화 등 가족의 생활양식의 변화는 유아교육기관 급간식에 대한 부모의 요구를 급증시키고 있다. 영아들은 상당한 시간을 어린이집에서 보내게 되어 하루에 적어도 한 번의 급식과 두 번의 간식을 먹게 된다. 따라서 어린이집의 잘 계획된 급식과 간식을 통한 합리적인 영양공급의 필요성이 요구되어지며 음식 및 식사에 대한 올바른 태도를 형성시키기 위한 어린이집의 역할과 책임은 증대되고 있다(곽노의 외, 2010; 신순식, 2014).

어린이집에서의 급간식 시간은 영아에게 양적·질적으로 풍부하고 균형 있는 영양을 섭취하게 하고 바른 식습관을 형성할 수 있도록 지도하기 위해 매우 중요하다(하애화 외, 2011). 그 뿐 만 아니라 어린이집에서의 급간식 시간은 영아의 심신의 조화로운 발달을 위하여 균형 잡힌 영양을 공급하는 시간이며, 올바른 식습관 및 편식, 비만 등의 식습관 개선이 이루어질 수 있는 시간이다(조경자, 이현숙, 1998). 영아는 교사와 친구들과 함께하는 급간식 시간을 통해서 식사 예절도 배우게 된다. ‘잘 먹겠습니다.’ 라는 인사에서부터 수저를 제대로 잡는 법, 편식하지 않는 습관, 그리고 식사를 마친 후 정리정돈을 하는 것 등 다양한 식사 예절을 배우고 이는 곧바로 바른 생활 습관을 형성하는 것으로 연결된다.

과거 대가족 사회에서는 부모가 직접 식탁에서 많은 것들을 가르치지 않아도 웃어른이 하는 모습 등을 보면서 간접적으로 많은 것을 배웠지만 부모와 자녀만으로 이루어진 핵가족 형태와 어린이집에서 보내는 시간이 많아지면서 웃어른이나 이웃들과 접하는 기회가 줄어들고 있다(이영환 외, 2014). 더구나 영아는 음식에 대한 기호가 발달하면서 자신이 좋아하는 것만 먹으려는 성향이 나타나게 되므로 부모와 교사는 영아들이 음식을 스스로 선택할 수 있는 기회를 제공해 주고 건강에 좋은 식품을 선택할 수 있도록

록 도와주어야 한다. 특히, 영아기에 올바른 식습관을 형성하지 못하면 이후에도 개선이 어렵고 일상생활의 어려움으로 연결 될 수 있어 영아기에 올바른 식생활 습관을 형성하도록 어린이집 뿐 아니라 가정에서도 함께 노력해야 한다(전남련 외, 2014). 더욱이 우리나라 편식 영유아 중 영아 비율이 60~70%(농림축산식품부, 2016)라는 보고는 영아 식습관 지도에 대한 부모와 어린이집 교사의 역할이 중요하다는 것을 보여준다. 따라서 가정과 어린이집은 함께 협력하여 교육함으로써 영아기부터 양질의 식단으로 영양을 섭취하고 건강한 식습관이 형성되는데 힘써야 한다(어린이급식관리지원센터, 2016).

육아정책연구소(2012)는 현대 사회의 급속한 발전은 우리의 삶에 다양한 편의를 제공하고 서비스 정보화 산업으로 사회를 변화시키고 있으며 이러한 변화로 인하여 영유아의 양육은 ‘가족양육’에서 ‘사회적 양육’으로 변화되어 가고 있다고 하였다. 이에 따라 사회적 양육을 담당하고 있는 기관인 유아교육기관의 역할이 중요해졌을 뿐 만 아니라 부모는 상호 동등한 관계에서 유아교육기관의 프로그램, 영양, 위생, 안전 등 운영의 다양한 부분에 대해 관심을 가지고 교육기관 선택의 중요한 기준으로 삼기도 한다.

조수미(2016)는 만 5세 학부모가 유아교육기관 선택 시 가장 고려하는 부분이 건강관리이고, 건강관리의 내용 중에서 급간식의 양과 질, 안전관리, 위생관리를 가장 중요하게 고려하고 있다고 하였다. 조정자(2012)는 학부모의 유아교육기관 선택에 영향을 미치는 요인을 분석한 연구에서 최근 부모들은 먹거리에 대한 관심이 높아졌고, 자녀의 바른 먹거리를 중시하고 있다고 하였다. 이휘정(2014)은 공립단설 유치원 급식에 대한 학부모의 인식 조사에서 유치원 선택 시 급식을 가장 많이 고려하였다고 응답한 비율이 전체의 74.9%이고, 학부모가 느끼는 유치원 급식의 필요성 역시 높은 비율로 나타났다. 또한 급식의 질 향상을 위해서는 안전한 식재료의 사용이 가장

필요함을 인식하고 있다고 하였다.

이와 같이 유아교육기관을 선택하는 요인 중 하나로 급간식을 고려한다는 연구 이외에 유아교육기관 급간식에 대한 부모들의 인식이나 요구에 대한 연구도 이루어졌다. 이영미, 오유진(2005)의 연구에서 유아교육기관의 급식에 대한 학부모의 태도 및 인식을 조사한 결과, 부모가 생각하는 자녀의 유치원 급식 실시 후 식생활에서 변화된 점으로는 ‘편식 습관의 개선’ 과 ‘손씻기 등 위생습관의 향상’ 이었고, 급간식 관리 시 가장 고려하는 사항으로는 ‘조리과정의 위생 및 청결’ 과 ‘영양가’ 인 것으로 나타났다. 박미희(2016)도 영유아 급식에서 부모가 제일 만족하는 것은 ‘영양을 고려한 식단’ 인 것에 반해 ‘조리실 위생관리’ 에 대한 불만이 높아 위생관리가 가장 많이 요구되는 부분이라고 보고하였다. 송은승, 김은경(2011)은 어린이집에서 우선적으로 개선되어야 한다고 생각하는 것은 ‘균형 잡힌 식단 구성’ 과 ‘우수한 식재료 사용’ 및 ‘영양 교육’ , ‘아이들의 기호도 반영’ 등이었다고 하였다. 이와 같은 선행연구들은 유아교육기관의 급간식에 대한 부모의 관심과 요구가 어떠한지를 밝혀줌으로써 유아교육기관에서의 급간식 지도의 방향성 마련에 대한 기초를 마련하였다. 그러나 이러한 연구들은 유치원과 유아 부모만을 대상으로 이루어졌다. 따라서 하루의 일과를 어린이집에서 생활하며 두 번의 간식과 한 번의 급식을 하는 영아들의 부모가 갖는 어린이집 급간식에 대한 이해와 요구는 무엇인지를 알아보는데 한계가 있다. 더욱이 어린이집에서 제공되는 급간식은 어린이집 일과에서 중요한 부분을 차지할 뿐 만 아니라 영아의 건강과 발육 및 원만한 성격 형성에도 영향을 미치는 중요한 요소(이선례, 2008)라는 점에서 영아 급간식에 대한 가정과 어린이집의 상호협력적인 노력과 소통은 무엇보다도 중요하다. 따라서 가정에서 급간식이 어떻게 이루어지며 어린이집과 가정의 급간식 지도의 연계가 어떻게 이루어져야 하는지에 대한 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 어린이집에 영아를 보내고 있는 어머니들은 어린이집 영아 급간식에 대해 어떻게 이해하고 있으며 어린이집과 연계성 있는 급간식 지도를 위한 가정에서의 노력은 어떠한지를 알아보고자 한다. 또한 어린이집 영아 급간식에 대한 영아 어머니들의 요구를 알아봄으로써 어린이집에서의 영아 급간식 지도의 방향성을 되돌아보고 이를 개선하기 위한 기초자료를 제시하는데 연구 목적을 두고자 한다.

## 2. 연구문제

위와 같은 연구 목적에 따른 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 이해는 어떠한가?

둘째, 어린이집 영아 급간식 지도와 가정과의 연계성을 위한 어머니의 노력은 어떠한가?

셋째, 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 요구는 어떠한가?

## 3. 연구자

본 연구자는 2013년 국공립어린이집 개원 시 임용되어 현재 4년째 원장으로 근무하고 있다. 대학 졸업 후 유치원과 어린이집의 교사로 약 10년 이상 근무하는 동안 힘든 것 중의 하나가 급식과 간식 지도였다. 90년대 중반 대학을 졸업하면서 근무하게 된 유치원에서 담임을 맡았던 반의 유아 수가 약 40명 정도였는데 저마다 다른 식습관을 가진 유아들을 지도하기에 새내기 교사로서 어려움이 많았다. 그 시기에는 가정에서 도시락에 반찬을 담아 가져 오고 유치원에서는 밥만 하여 제공하였기 때문에 유아들이 저마다 잘

먹는 반찬을 가져오는데도 불구하고 음식을 입에 물고 있는 유아, 장난하며 먹지 않는 유아, 먹는 것보다 흘리는 것이 더 많은 유아 등 유아들의 식사 모습은 다양하였고 이러한 유아들을 지도하면서 많은 어려움을 겪었다. 이후 식사 시간에 어려움을 겪는 영유아들을 지속적으로 만나게 되면서 영아 급간식과 식습관에 관한 고민과 관심을 가지게 되었다. 유치원 교사로 근무했던 당시는 연구자나 담당하였던 반의 부모들 모두 교육에 더 많은 중점을 두어 교육적 연계는 적극적으로 이루어졌으나 유치원 급간식에 관심을 갖거나 유치원과 가정이 연계하여 식습관을 지도하고자 하는 시도는 상대적으로 부족하였다.

2000년대 초반부터 교사로 근무한 어린이집은 저소득 계층이 많은 지역이어서 어린이집에서의 급식과 간식이 끼니의 대부분이 되는 영유아들이 다수였다. 이때의 어린이집 급간식 시간은 부모들에게는 자녀가 영양가 있는 식사와 간식으로 끼니를 해결할 수 있는 시간으로 인식되었고, 영유아들에게는 맛있는 음식을 먹을 수 있는 즐거움에 기다려지는 시간이었기 때문에 어린이집은 영유아 급간식의 질에 많은 노력을 기울였으며 부모와 급간식에 대한 이야기를 나누고 연계성 있는 지도를 위하여 노력하기도 하였다.

2000년대 후반 연구자는 하나원에서 탈북 영아들을 담당하는 공무원으로 근무하면서 심각한 영양 결핍의 영아들이 양질의 충분한 급간식을 통해 건강하게 변해되어 가는 모습을 보며 급간식의 중요성을 새삼 깨닫게 되었다. 이러한 이유로 탈북어머니들이 하나원을 퇴소하여 남한사회에 정착하여서도 지속적으로 자녀의 영양에 대한 노력을 기울이도록 영양과 식습관의 중요성, 유아교육기관의 급간식에 대한 정보 등 전문가를 통한 다양한 부모교육을 실시하였다. 그 후 어린이집 평가인증 관찰자와 서울형어린이집 실사자로 참여하여 어린이집의 급간식에 대한 규정과 지도 점검이 점점 강화되는 것을 느낄 수 있었다.

현재 연구자가 속한 S구의 보육 관련 공무원 및 보육정책 관계자들은 영유아의 영양과 급간식에 대한 중요성을 인식하고 질적 수준을 높이고자 급식비 지원을 결정하였고 이 같은 방침에 따라 S구청은 국공립 어린이집의 친환경 급간식비 비율이 70% 이상일 때, 매달 영유아 1인당 급간식비 일부를 어린이집에 지원하고 있다.

어린이집에서 하루를 보내고 영아들이 귀가할 때 어머니들로부터 많이 듣는 질문이 “밥은 잘 먹었어요?”, “오늘 간식은 oo이던데 잘 먹었나요?”이다. 부모들은 가정에서와 같이, 또는 가정보다 더 어린이집의 급간식에 대해 높은 기대를 가지고 있는 것을 느낄 수 있다.

이에 본 연구자는 어린이집에서의 영유아 급간식이 중요하고 가정과의 연계 또한 중요하다고 보았으나, 연계에 앞서 영아 어머니들이 어린이집의 급간식에 대하여 어떻게 이해하고 있으며 어떤 요구가 있는지 자세히 아는 것이 의미가 있다고 생각하여 관련 연구들을 살펴보았다. 그러나 유아 부모나 교사의 인식이나 요구를 살펴본 연구는 다소 있었으나 영아 부모의 인식을 알아본 연구는 찾을 수가 없었다. 이에 연구자는 영아와 가장 밀접하고 친근한 어머니들은 어린이집 영아들의 급간식에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지에 대한 궁금증을 해결하고 영아의 건강한 발달과 지원을 위한 어린이집 급간식지도 방향은 어떠해야 하는지를 알아보고자 본 연구를 시작하게 되었다.

## II. 이론적 배경

### 1. 영아의 발달과 영양

#### 1) 영아의 발달적 특성

영아기는 전 생애 발달의 기초가 형성되는 시기이면서, 발달이 급속도로 이루어지는 결정적인 시기라고 할 수 있다. 출생에서 36개월 사이에 발달이 빠르게 일어나며, 이 시기에 이루어진 발달은 전 생애를 걸쳐 가장 많은 영향을 준다(이은혜 외, 1995).

이에 영아들의 발달 특성을 신체발달, 언어발달, 인지발달, 사회·정서발달 영역으로 나누어 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 하루 중 대부분의 시간을 누워서 주어지는 자극만 쳐다보던 영아가 혼자서 앉고, 걷고, 뛰는 이동능력이 생기면서 행동반경이 넓어지고 탐색도 더 많이 한다. 또한 울음으로만 의사표현을 하던 영아가 단어와 문장으로 자신의 생각과 감정을 표현하고 타인의 말도 이해할 수 있게 된다. 이 시기의 영아는 감각과 운동발달을 통해 감각 운동적 사고가 가능하고, 자신에 대한 인식을 통해 자아개념도 생기며, 사람과 물체에 대한 인식 및 기억 능력도 발달하게 된다(조성연 외, 2005). 또한 영아기는 일반적인 신체발달, 언어발달, 인지발달, 사회·정서발달 뿐 아니라 음식을 만져보고, 냄새를 맡아보고, 맛을 보는 등 섭취능력의 발달과 영양습관을 형성하는데 필요한 기초 능력도 함께 발달하므로(주영은, 성영화, 이숙자, 2011) 부모는 발달적으로나 영양적으로 적절한 경험을 할 수 있는 기회를 제공해 주어야 한다. 특히, 영아기는 어떤 경험을 하느냐에 따라 각 자의 삶에 차이를 가져오고,

이 시기를 어떻게 보내는지가 이후의 삶에 큰 영향을 미치기 때문에 부모의 역할은 매우 중요하다.

영아기는 출생 이후 신체발달이 가장 빠르게 진행되는 시기로 생후 12개월이 되면 출생 시 체중의 3배가 되고, 뇌세포의 수 증가와 신경계 분화 등으로 뇌의 크기도 출생 시 보다 1.5~2배 정도 증가한다(정옥분, 2010; 김숙이 외, 2014). 즉, 영아기 동안 두뇌발달이 급속하게 이루어지기 때문에 이 시기의 성장에 긍정적인 영향을 주는 적절한 자극과 환경을 마련하고 영양을 제공하는 등 건강을 유지시켜 주는 일이 중요하다(김숙이 외, 2014). 또한 성장과 발달이 왕성한 영아기의 영양소 필요량을 체중 kg당으로 환산하면 모든 영양소가 성인의 2~3배가 되므로 이를 충족시키기 위해서는 양적으로 많은 영양소 공급 뿐 아니라 질적으로도 우수한 영양소가 공급되어야 한다(문혁준 외, 2012).

14개월 정도의 영아는 색연필을 잡고 끼적이거나 큰 블록을 쌓거나 뚜껑이 있는 통을 여는 등의 소근육이 발달되면서 조작적인 놀이를 잘 할 수 있다. 또한 손조작 능력이 향상됨에 따라 일상생활에서 스스로 할 수 있는 일이 많아지는데 15개월이 되면 양말, 모자, 신발, 장갑 등을 벗는 시도를 보이며, 18개월 정도에는 대부분의 영아들이 포크나 수저를 사용해 음식을 입에 넣는 등의 동작이 가능하다(곽금주 외, 2005). 이 시기의 영아는 손가락을 이용하여 컵을 기울일 수 있게 되고, 빨대를 이용하여 마실 수 있으며, 주먹을 이용하여 포크를 사용하기도 한다(문혁준 외, 2012). 그러나 아직 눈과 손의 협응력 발달이 미숙하여 음식을 많이 흘리는 편이며, 2세쯤 되어야 음식을 흘리지 않고 먹을 수 있다(조성연 외, 2005). 영아는 생후 6개월경에 서서히 고형식을 시도하면서 여러 가지 재료를 섞어서 다양한 음식의 맛, 질감 등을 경험할 수 있게 된다. 생후 12개월 전의 고형식은 영양보충의 의미에서도 중요하지만 다양한 음식을 제공해 줌으로써 음식에 대한

거부감을 줄이고 이후 편식을 막는 등 골고루 음식을 섭취하는 식습관을 형성하는 토대가 된다는 점에서 중요한 의미를 갖는다(김숙이 외, 2014).

아울러 영아들은 잠시도 가만있지 않고 끊임없이 움직이고 놀이한다. 이는 대뇌피질의 운동영역이 발달하고, 신체가 성숙되고, 신경 및 운동기능이 발달하기 때문이다. 영아는 약 5~9개월경에 배밀이를 하며 기어 다니며 13개월에는 혼자서 걷고, 약 18개월에는 달리는 것이 자연스러워진다. 이후 만2세경에 두발로 뛰기가 가능해 진다(곽노의 외, 2010). 또한 이 시기의 영아들은 완전하지 않으나, 스스로 씻기, 먹기, 자기, 옷 입기, 차례 지키기, 인사하기, 정리하기 등의 기본생활습관이 형성되어 간다. 자발적으로 하려는 욕구와 호기심이 강한 시기이므로 영아가 혼자 능동적인 탐색활동 가운데 위험에 처하지 않도록 안전에 유의해야 한다. 주위의 사물, 사람, 세상을 탐색하는 과정에서 영아는 좀 더 신체적인 자율성이 생기고, 스스로 자신을 통제하는 것이 가능해지기 시작한다(이기숙, 이영자, 1993).

대소변을 가리는 시기는 영아마다 차이가 있지만 배변훈련이 자연스럽게 이루어지는 시기이므로 혼자 일어서 걸을 때쯤이면 배변훈련이 가능하다. 대개 대변은 약 13~15개월 정도가 되어야 가리기 시작하며, 소변은 20개월이 지나야 가릴 수 있다(조성연 외, 2005). 그러므로 부모는 배변욕구를 느낄 때의 영아행동의 신호를 민감하게 관찰하여 서서히 배변훈련을 위한 준비를 해야 한다. 배변훈련의 시기는 영아의 성숙 뿐 아니라 양육자의 신념, 양육문화 및 환경 등에 의해 영향을 받게 된다(김숙이 외, 2014). 또한 영아는 운동능력의 발달과 함께 탐색욕구를 실제 행동으로 옮기기도 하고 여러 가지 도구를 이용하여 목표를 이루고자 하는 지능적인 행동이 빈번히 나타난다. 그러므로 영아의 안전사고를 막기 위해 양육자의 세심한 돌봄이 필요한 시기이다(김숙이 외, 2014).

둘째, 언어를 사용하게 되면 영아들이 좀 더 적극적으로 주변을 이해하고

자신의 생각을 표현하면서 자신의 주변을 통제할 수 있기 때문에 언어발달은 영아의 주요 발달과업이다(이영 외, 2010). 울음이나 얼굴표정, 몸짓 등의 비언어적 형태로 의사소통을 하던 영아들은 대개 12개월이 되면 사람들이 알아들을 수 있는 단어를 말하기 시작한다. 그 후 2세 끝 무렵이 되면 200개 정도의 어휘를 구사하면서 자신의 의사를 표현하고 타인과의 관계도 형성해 나간다. 영아기는 언어발달에 있어서 매우 중요한 시기이며, 그 발달과정은 대부분 동일하나 언어를 획득하는 시기에는 개인차가 있다(조성연 외, 2005).

울음을 시작으로 생후 3~4개월이 되면 웅얼이를 시작하고, 12개월 정도가 되면 한 단어로 자신의 의사를 표현하게 되며, 24개월이 되면 둘 또는 그 이상의 단어를 연결하여 의사소통을 하는 단계에 이르게 된다. 영아에 따라서는 매일 생활하는 환경에 있는 거의 모든 사물에 이름을 붙일 수 있을 만큼 발달하게 된다. 30개월이 되면 어휘의 수가 급속도로 증가하며 3~5개의 단어를 연결하여 의사소통을 할 수 있게 된다(정미라, 배소연, 이영미, 2007). 2세를 전후로 해서 약 300여개의 단어를 이해할 수 있고, 약 50개의 단어를 정확히 사용하게 된다. 일상적인 사물, 신체의 명칭, 동물 이름, 동작어를 이해할 수 있으며 “그만”, “하지마”, “안 돼”와 같은 부정어를 이해할 수 있고, ‘큰’, ‘많은’ 등과 같은 크기나 양의 개념을 표현하는 말과 ‘내 것’과 같은 소유격을 이해할 수 있으며, ‘나’, ‘너’와 같은 대명사를 사용함을 볼 수 있다(곽금주 외, 2005). “엄마 우유 주세요,”, “매워요.” 등 자신의 의사를 표현할 줄 알게 되면서 스스로 자신이 원하는 음식을 찾으며 독립적으로 먹는 기술을 배우게 된다(주영은 외, 2011).

영아기 언어발달은 다른 사람과 관계를 형성하고 자신의 생각을 표현하며 이루어지고 이는 곧 사고의 발달을 도와주어 여러 기초 지식내용과 기술을

익히는데 기본이 된다(이영자, 2004). 이 시기 영아는 미각이 발달하여 식품에 대한 기호가 형성되고, “싫어.”, “안 먹어.”, “맛있어.” 등을 표현하며 음식의 좋고 싫음이 분명해져 편식이나 식욕부진이 나타나기도 하므로 음식에 대한 이미지를 좋게 기억할 수 있도록 음식에 대한 호기심을 줄 수 있는 환경을 제공하고 언어적 자극과 격려로 좋은 식습관을 갖도록 지지하고 지원하여야 한다.

셋째, 감각을 통해 사물을 지각하고 지각한 정보를 기억해 두었다가 필요할 때 재생시켜 사고하며 문제를 해결하는 과정인 영아기 인지발달은 감각적 활동을 통해 이루어진다(조성연 외, 2005). 즉, 영아들의 인지능력은 직접 환경을 조작하고 경험해봄으로써 발달되며 이러한 경험은 이후 언어를 통한 인지발달의 기초가 된다(정미라 외, 2007). 이 시기의 영아는 어른들의 식사행동을 모방하려 하여 젓가락으로 음식을 찢러본다거나 숟가락질을 하고자 하는 의욕이 왕성하게 일어나고(문혁준 외, 2012), 엄마가 부엌에서 요리하는 모습을 기억하고 소꿉놀이에서 표현하기도 한다. 뿐 만 아니라 영아들은 소꿉놀이의 자료들을 통해 여러 가지 식기류가 있음을 알고, 그 쓰임에 관심을 갖는다(주영은 외, 2011). 영아기의 발달은 전반적으로 독립적인 발달을 이루는 것이 아니라 다른 발달과의 상호작용을 통하여 이루어지며, 영아의 인지발달은 신체발달, 감각·지각발달, 정서적 안정과의 밀접한 관계 속에서 더욱 정교하게 이루어진다. 또한 영아에게 적절한 인적, 물적 환경들과의 상호작용을 통해 스스로 탐색하고, 사고하고, 선택하고, 경험하는 과정을 통해 영아의 인지발달이 이루어지게 된다(강경미, 구광현, 백경숙, 2005). 이 시기 영아는 구체적인 실제 사물과의 상호작용을 통해서 세상에 대한 지식을 구성하고, 조직하고, 내적으로 동기 유발된 활동을 통해서 스스로 탐구하고, 호기심을 가지고 탐색하는 시도를 하게 된다. 영아기의 이러한 특성으로 인해 영아들은 끊임없이 주변세계에 대해 탐색하고, 사고하

고, 질문하고, 조작한다(김중근 2004; 전지혜 2007).

넷째, 생후 3개월경부터는 부모나 양육자와의 애착관계(attachment)를 형성하기 시작하며, 7~8개월에 이르면 낯을 가리고 낯선 사람에 대한 불안(stranger anxiety)을 표시할 수 있게 된다. 12개월경에는 울거나 소리를 냄으로써 부모나 양육자의 주의를 끌 수 있게 되며 희로애락의 기본 정서를 느끼고 표현할 수 있게 된다. 15~18개월경에는 분노의 감정을 표현할 수 있게 되며, 24개월경에는 부끄러움, 시기심, 공포 등도 표현할 수 있게 되는데 대개 화를 내거나 짜증을 부리거나 우는 것으로 자신의 정서 상태를 표현하는 경우가 많다(정미라 외, 2007). 영아기는 신생아 때부터 분화된 감정과 정서가 상당히 세분화되어 있는 시기로 자아개념이 형성되기 시작한다. 이 시기의 영아가 긍정적인 자기 인식을 가질 수 있도록 영아의 행동을 격려하고 충분한 애정을 표현해야 하며(김숙이 외, 2014), 친사회적 행동을 촉진하는 정서를 격려하고 강화하며, 질투와 분노 같은 바람직하지 않은 정서와 행동을 감소시켜야 한다. 이러한 부모와의 상호작용을 통해 정서표현에 대한 사회화가 이루어진다(이영 외, 2009).

Erikson은 걸음마기 영아의 발달과업으로 자아(ego)의 발달을 강조하였다. 영아는 점차적으로 자신의 감정을 통제하며 본능적인 충동에 의한 행동을 자제하며 사회적으로 받아들여지는 행동방식을 배워 나간다. 무엇보다 부정적인 감정의 표출방식을 통제하는 방법을 배워나가며 욕구불만을 지연시킬 수 있게 된다. 자아가 발달된 영아는 자신의 능력에 대한 신뢰감을 발전시켜 나가며 긍정적인 자아 이미지를 형성하게 된다(김숙이 외, 2014). 그러나 음식에 있어서 사물을 수용·거부하는 의사도 나타나는 시기여서 스스로 먹고 싶지 않은 음식에 대해서는 먹지 않겠다거나 식사 자체를 거부하기도 하는(문혁준 외, 2012) 등 취사선택 능력이 뚜렷하게 나타난다.

사회적 관계는 영아기를 포함한 인생 전반에서 매우 중요하다. 생애에서

최초로 맺게 되는 사회적 관계는 부모와의 관계다. 부모는 영아의 사회화 과정을 이끌고 따뜻하고 긍정적인 관계를 통해 영아에게 타인과 주변세계에 대한 신뢰감을 발달시켜 주고 자신의 능력에 대한 감정 또한 긍정적으로 발달하도록 영향을 미친다(이영 외, 2010). 안정된 애착을 형성한 영아는 사람에 대한 신뢰감이나 자신감, 호기심, 타인과의 관계에서 긍정적인 성향을 나타내고 어려운 과제도 잘 해결하며 좌절도 잘 참아내며, 문제행동도 덜 보인다(조성연 외, 2005).

이러한 연구들을 통해 부모와의 안정된 애착 관계는 영아에게 매우 중요하며 형제나 또래관계에도 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 예를 들어 먹기 싫은 음식이 있을 때 형제나 또래가 먹는 것을 유심히 쳐다보다가 그들이 맛있게 먹거나 부모나 교사에게 칭찬받는 모습을 보면 따라서 먹기도 한다.

이 시기 영아들은 식품에 관심이 많다. 그러나 식품에 대한 기호가 나타나는 것은 자아의식이 발달하는 이 시기부터인데 한 식품에 대해 좋아하고 싫어하는 기호성이 수시로 변하므로 변덕스럽고 고집스러워 보이기까지 한다. 이렇듯 음식선호에 대한 확실한 의지를 표명하고 그 결과 식욕부진, 식품기호, 편식, 식품거부, 무분별한 간식 섭취 등의 행동이 나타날 수도 있다(문혁준 외 2012).

이와 같이 영아기는 신체, 언어, 인지, 사회, 정서적인 측면에서 상호 긴밀한 관련성을 가지고 유기적으로 연결되어 균형을 이루며 발달한다. 한 영역의 발달이 다른 영역의 발달에 긍정적인 영향을 미치므로 모든 발달의 영역이 고르게 성장할 수 있도록 영양을 제공하여 건강을 증진시켜야 한다.

## 2) 영아기 영양의 중요성

영아는 신체발달을 비롯한 모든 발달이 급속하게 이루어지는 시기이다.

영아기 전반은 수유를 통해 영양공급이 이루어지고, 영아기 후반은 수유와 이유식을 통해 영양을 공급받는다. 특히 소화와 흡수기능이 미숙하고 면역력이 약하며, 환경변화에 대한 적응력도 현저히 낮은 시기(오경숙 외, 2015)이므로 영아기는 우리가 살아가는 일생동안 가장 중요한 시기라고 할 수 있다. 이 시기의 영양부족은 심각한 영양장애를 일으킬 수 있으며, 반대로 영양과잉은 비만을 유발 할 수 있다(이종숙 외, 2009). 그러므로 이 시기의 영양관리는 매우 중요하다.

이 시기 좋은 영양상태는 면역력과 질병저항력을 높여 건강하게 성장하도록 하지만, 영양상태가 불량할 때는 성장 발육이 저해될 뿐만 아니라 면역력도 감퇴시켜 질병에 걸릴 위험이 높아진다. 그러므로 부모나 교사는 여러 가지 영양소가 풍부하고 골고루 들어있는 음식물을 언제나 적절하게 공급해 주어야 한다(허혜경, 김성희, 2015).

따라서 이 시기에 제공되는 적절한 식품의 섭취를 돕는 좋은 식사는 영아의 건강과 발육을 도울 뿐 아니라 먹는 즐거움과 심리적 안정감을 얻게 함으로써 정상적인 신체적·정신적 발달을 이루게 할 뿐 만 아니라 영양과 건강의 중요한 출발점이 된다(문혁준 외, 2012). 또한 영유아기는 음식에 대한 감각 및 태도, 식습관이 형성되는 시기이다. 특히 2세 이전 영아기의 영양 문제는 중추신경계 발달을 방해하고 정신적 기능에도 영향을 주고 결정적 시기의 학습을 손상시키고 행동 및 동기에도 부정적 영향을 주어, 영양공급이 좋지 않은 영아는 짜증이 잦고 산만하거나 무기력해 질 뿐 아니라 질병에 대한 저항력도 취약하다(이순형 외, 2008).

윤영훈(2004)은 4세 이하 영유아 중 모유나 분유 수유에 지나치게 의존하여 고형식을 올바르게 경험하지 못했거나, 선식이나 주스류를 지나치게 섭취한 영유아의 경우 식욕부진이 나타났으며, 이러한 저하된 식욕과 잘못된 식습관이 성장장애를 일으킬 수 있다고 하였다. 또한 이런 식욕부진아의

대부분이 소아과 외 여러 병원에서 진료를 받고 있어 대책을 강구하여야 하고, 올바른 영유아 영양 방법에 대한 교육이 이루어져야 한다고 주장하였다.

인간의 성장발달은 영양 상태에 민감한 결정적 시기가 있어서 이 시기에 영양불량 상태가 계속되면 나중에 회복되더라도 성장발달이 정상으로 완전히 회복되지 못한다. 보통 30개월까지를 성장의 결정적 시기로 여기므로 영아기의 완전한 영양공급은 매우 중요하다(문혁준 외, 2012).

또한 영아기는 운동기능이 발달하여 전체적인 활동성이 증가하고, 신체기능의 조절을 배우게 되며 여러 가지 행동양식의 기초가 이루어지는 시기이다. 영아기는 사회·인지 능력의 향상 등 발달 상 중요한 특징을 가지는 단계에 있으므로 이 시기에 영양소를 충분히 공급해 주는 것은 필수적이며 일생 동안의 신체, 정서 발달에 영향을 준다고 할 수 있다(김정숙 외, 2000; 신지혜, 2003).

일생에서 가장 빠른 성장과 발달을 맞이하는 영아기는 성인에 의해 안전하게 보호받으며 제공받는 영양에 오류가 의존 할 수밖에 없는 존재이다. 따라서 영아는 부모와 보호하는 사람들의 따뜻한 사랑으로 균형적인 영양을 공급받으며 건강하고 안전하게 성장 할 수 있어야 한다.

## 2. 어린이집 급간식

### 1) 어린이집 급간식의 중요성

어린이집에서 영양관리를 위한 급간식은 매우 중요하다. 급간식을 통한 음식의 섭취는 생존과 성장에 필수적일 뿐만 아니라, 감각적, 정서적, 사회적, 인지적 경험이 되기 때문이다(곽노의 외, 2010). 따라서 영아가 성장하는 시기에는 바람직한 체격, 건강한 체질과 올바른 식습관이 형성되도록 하

기 위해서 양적, 질적으로 균형 잡힌 영양과 적절한 급간식이 제공되어야 한다. 또한 이 시기 동안 영아 스스로 음식을 선택하고, 음식에 대한 기호도가 분명해지는 식습관의 기초가 형성되고, 한번 형성된 식습관은 일생동안 지속될 가능성이 높기 때문에 영아 시기의 급간식은 매우 중요하다(문혁준 외, 2012).

과거에는 영유아를 건강하게 키우는데 있어 가정과 가족의 역할이 중요한 부분을 차지하였으나 최근 산업화, 도시화, 핵가족화로 어린이집에 입학하는 영아의 수가 증가하고 있고, 여성의 사회진출로 인하여 어린이집에서 9~10시간을 보내는 영아들이 점점 늘어나고 있다. 이로 인하여 영아의 건강은 부모보다는 어린이집과 더 관계가 있고, 영아의 건강에 대한 책임도 가족에서 어린이집의 교사와 원장으로 이동되고 있다(임재택 외, 2011). 즉, 맞벌이 부모의 증가로 인해 어린이집에서 많은 시간을 보내야 하는 현대 사회의 특성을 고려하여 균형 있는 영양의 음식을 제공하고 음식 및 식사에 대한 올바른 태도를 형성하도록 지원하는 어린이집의 역할과 책임은 증대되었다고 볼 수 있다(곽노의 외, 2010).

조윤희(2010)는 어린이집 보육교사와 어머니의 식습관, 영양지식, 영양태도의 수준과 상호관련성에 관한 연구에서 보육교사와 어머니는 영양지식 뿐 아니라 영양태도와의 관계에서 서로 높은 상관성을 가진다고 하였는데, 이는 어머니만큼 어린이집의 교사도 영아의 영양과 식습관에 영향을 미치는 존재임과 동시에 유아교육기관의 급간식이 중요하다는 것을 시사한다. 지수민(2006)은 어머니 취업에 따른 유아의 건강실태를 조사한 연구에서 전업주부 가정의 유아들보다 오히려 취업모 가정의 유아들이 신체구성에 있어서 긍정적인 방향을 보였다고 보고하였는데, 이는 어린이집을 이용하면서 식생활 관리의 상당부분이 어린이집을 통해 조절되었기 때문으로 어린이집의 급간식이 얼마나 중요한지를 보여주고 있다.

일반적으로 어린이집의 급간식은 하루 한 끼의 식사와 두 번의 간식으로 구성된다. 영아들은 영양적으로 균형된 식사를 어린이집에서 제공받음으로써 성장과 발육에 필요한 적합한 영양소를 섭취할 수 있으며, 가정의 식사와는 다른 식단을 통하여 부족하기 쉬운 영양소를 보충 할 수 있다(정미라 외, 2007). 또한 소화능력이 완전하지 않고 위가 작아 세 번의 식사만으로는 필요한 영양을 섭취할 수 없고 식욕을 만족시킬 수 없는 영아에게 간식은 식사 사이에 영양소와 열량을 제공한다. 즉, 식사 후 3시간 이내에 배고픔을 느끼는 영아들에게 배고픔을 해소시켜 주고, 식사만으로 부족할 수 있는 영양소를 보충 해 줄 수 있다(조경자 외, 1998).

이 시기에는 몇 가지 음식만을 계속 먹는 ‘음식의 탐닉’ 현상이 빈번하게 나타나기도 하지만 식품에 대한 수용과 거부가 신속히 변화하는 시기이므로 식습관 형성을 위해 관심을 기울여야 한다. 영아기에 형성되는 음식에 대한 태도와 식습관은 평생 동안 영향을 미치므로 이 시기 음식에 대한 긍정적인 느낌과 건강한 식습관을 형성해 주어야 한다(이영환 외, 2014).

특정 식품만을 선호하고 다른 식품을 거부할 때 편식이라고 정의하지만, 특정 식품에 대한 선호로 인해 영양소 섭취의 균형이 깨져 성장발육에 저해되는 경우 문제가 된다. 영유아의 경우 특정 식품에 대한 선호로 음식 선택의 폭이 좁아질 수 있고 식품 섭취의 기회가 줄어 편식을 강화시키는 결과를 초래 할 수 있다. 편식은 3세부터 학령기를 거쳐 사춘기에 고정화 되므로 유아교육기관에서의 편식 지도는 매우 중요하다(문혁준 외, 2012). 김영심 외(2010)는 편식의 원인은 병적이거나 특이 체질인 경우를 제외하고는 대부분 가정의 식사환경이 직접적인 영향을 미친다고 하였다. 이은영(2009)은 편식의 원인을 이유기에 단맛이 강한 이유식만 먹으면 다른 맛을 경험할 기회가 없어서 편식의 원인이 된다는 것, 먹는 것에 대한 강요로 거부감을 갖거나 불쾌했던 경험, 식품에 대한 경험 부족, 어머니의 편식과 양

육태도 영향의 4가지로 나누었다.

영아기의 편식은 습관으로 고정된 것이라기보다 유동적이어서 교정이 가능하다. 편식을 지도함에 있어 싫어하는 음식에 대한 절대 강요보다는 다른 식품으로 대체하여 주고, 적당한 운동으로 공복감을 주며, 또래와의 식사 시 경쟁의식을 유발시킨다. 조리법을 다양하게 하고 식기에 변화를 주어 음식에 대한 관심을 유도하는 것도 좋으며 간식의 양을 조절할 필요가 있다(조수열, 1985; 이은영, 2009).

농림축산식품부(2016)는 우리나라의 편식 하는 영유아 중 영아의 비율이 60.4%~70.7% 라고 하였다. 또한 6~11세의 경우, 과일·채소류 섭취를 싫어해 과일·채소 섭취 부족 비율이 높고, 비타민C 섭취기준 미만자 비율이 42.1%라고 하였다(국민건강통계, 2016). 또한 소아 비만의 증가로 다수는 성인비만으로 진행되었으며, 의료비 등 사회적 비용이 증가하고 있다고 하였다. 고대 안암병원(2013)은 2~5세 비만 영유아의 26%~41% 정도가 성인 비만으로 연결되고 있다고 하였다.

이처럼 편식하는 특성 이외에도 영아들은 빨리 먹는 경우가 많은데, 대부분이 잘 씹지 않고 삼키는 경우이다. 따라서 영아가 씹을 수 있는 크기와 어느 정도 딱딱함이 있는 조리형태로 급간식을 제공하여야 한다. 또한 어린이집에서 하루 종일 먹는 것에만 관심을 가지는 영아가 있을 경우 가능한 음식에 집착하지 않도록 실외놀이를 길게 하거나 여러 가지 놀이에 관심을 가지도록 한다(곽노의 외, 2010). 반면, 영아의 식욕에는 정도의 차가 있으므로 구체적으로 식사량이 어느 정도인지 영아의 적정량에도 관심을 가져야 한다.

이처럼 균형 잡힌 식단과 영양을 제공한다고 하더라도 식습관 형성이 어떠한가에 따라 편식으로 인해 영양이 결핍될 수도 있고, 과잉섭취로 인한 비만이나 대식 등의 문제가 생길 수도 있다. 이는 영아의 건강과 발달을 해칠

뿐만 아니라 성인이 되어서도 부정적인 영향을 미치기 때문에 어려서부터 바른 지도와 관리가 필요하다. 오랜 시간 어린이집에 머무는 영아들에게 어린이집에서의 급간식 지도가 중요한 이유가 여기 있다.

## 2) 어린이집에서의 영아 급간식 지도

영아기는 식습관이 형성되는 초기 단계이면서 올바른 식습관을 지도하기에 가장 좋은 시기이다. 최근 인스턴트 음식과 잦은 외식 등의 생활습관으로 만성질환의 발병률이 높아짐에 따라 많은 사람들이 영양교육이나 식생활 교육에 높은 관심을 가지고 있다. 특히 현대 사회에서 초래되는 질병의 대부분이 올바른 생활습관으로 예방될 수 있기 때문에 영아기부터 양질의 식단으로 영양을 섭취하고 건강한 식습관이 형성되도록 가정과 어린이집에서 체계적이고 효과적으로 잘 교육해야 한다(어린이급식관리지원센터, 2016).

어린이집에서의 급식 시간은 다양한 의미를 가진다. 영아들의 급식은 성장과 발달적 측면에서 신체, 언어, 정서, 사회 등의 전인적 발달을 촉진시킬 수 있는 중요한 시간이자 기회이다(문정옥, 2007). 어린이집 급식은 영아의 영양상태의 개선 뿐 아니라 음식에 대한 기호의 충족과 함께 만족감을 느끼게 함으로써 심리적인 안정감을 줄 수 있어야 한다(곽노의 외, 2010). 즉 성장기 영아들에게 필요한 영양을 균형 있게 공급하여 심신의 건강한 발달을 도모하고, 편식 교정 등 올바른 식습관을 형성하도록 하여야 하는 것이다(강금녀, 2015). 또한 올바른 식사법을 지도함으로써 영아 뿐 아니라 영아가 속해 있는 가정에서의 식습관 개선을 기대할 수 있다(정연강, 조정순, 1999; 고은영, 2001). 이렇게 먹는 경험과 더불어 교사의 적절한 교육활동이 자극이 된다면 바람직한 급간식 태도의 형성 뿐 아니라 여러 가지의 개념, 기술, 태도 등을 배울 수 있다(김지숙, 2003).

영아기는 빠른 성장과 발달, 많은 운동량 때문에 체중의 단위 면적당 매우 큰 영양 소요량을 필요로 하기 때문에 많은 영양을 섭취하여야 한다. 그러나 영아의 소화 능력 발달이 부족하여 한 번에 많은 영양을 섭취할 수 없어 하루 세끼의 경우 식사만으로는 충분한 영양을 섭취할 수 없다. 그러므로 영양의 보충을 위한 보충식으로 간식이 꼭 필요하다(이상금, 이은화, 이정환, 1991). 간식은 주식으로는 모자라는 영양소 및 열량을 보충하고 피로 회복, 기분전환 등을 위해 급식 사이에 먹는 음식으로, 이는 성인에게 있어서보다 영아들에게 있어 더욱 중요한 의의를 지니고 있다(고은영, 2001).

간식은 주식으로 부족한 열량을 보충하는 역할도 하지만 영아들은 주식에 대한 기대감보다 간식에 대한 기대감이 더 크기 때문에 간식을 먹으면서 긴장 이완이나 놀이 활동에서 오는 피로감을 잊고 정서적 안정감을 느낄 수 있다. 또한 집단끼리 모여 가벼운 마음으로 간식을 먹는 것은 간식의 영양적인 기능과 함께 또래 관계형성에 있어 사회적인 기능의 출발점이 될 수도 있으며, 또래 집단에 대한 동조 경향이 강해 바람직한 식품 선택이나 식사에절을 갖춘 또래들로 인해 식습관 형성에 영향을 미칠 수 있기 때문에 어린이집에서는 이러한 영아의 심리를 잘 이용하여 간식을 지도하는 것이 효과적이다(문혁준 외, 2012).

이와 같이 간식을 제공하는 형태에 있어 조은진(1997)은 어린이집에서는 일정한 시간에 집단 간식의 방법을 사용하는 것이 일반적인 형태인데 집단 간식은 바람직한 모델을 통한 식습관 지도와 사회성 훈련의 측면에서 효과를 가져 올 수 있다고 하였다. 반면, 이상금 외(1991)는 개별간식의 유용성을 밝혔는데, 개별간식은 간식 배분 시의 기다림이나 다른 유아들이 간식을 다 먹을 때까지의 기다림으로 인해 발생 할 수 있는 제반 문제를 예방하고, 개인적 식욕 차이를 수용할 수 있다는 이점이 있다고 하였다. 이러한 간식 시간의 운영은 어린이집의 프로그램 특성과 영아의 상황에 따라 적절하게

선택하는 것이 필요하다고 하겠다.

최근 유아교육현장에서는 영유아의 입장에서 바라보며 아동권리를 실천하려고 하는 노력으로 이어져, 급간식시간이 영양교육에만 치중되지 않고, 음식을 먹는 것에 대한 욕구를 충족하고 영아들에게 있어 기다려지는 즐거운 시간이 될 수 있도록 해야 할 것을 주장하고 있다(김양지, 정계숙, 2011). 특히, 영아들은 일과 속에서 통합적으로 활동하며 성장, 발달하는데 교사의 일방적인 급간식의 배식은 영아의 발달을 저해 할 수 있으며 급간식을 운영하는 과정에서 영아들을 도우미의 역할로 급식에 참여하도록 하여 바른 식습관과 식사예절을 형성할 수 있도록 하여 즐거운 시간이 될 수 있도록 해야 한다(문정옥, 서영숙, 2008; 이은주, 2016).

어린이집에서 이루어지는 급간식 교육은 영아의 일상생활 전반에 걸쳐 이루어져야 한다. 영아의 성장과 발달에 필요한 영양이 포함된 균형 잡힌 식사를 제공하면서도 다양하고 새로운 음식을 먹어보는 경험을 하게하고 올바른 식습관을 형성하는데 도움을 주어야 하는데(이순애, 2016), 식재료의 생산에 대한 것부터 올바른 음식이 무엇이고, 올바르게 먹는 것이 어떤 것인지 이해하는 것과 사계절에 따라 이루어지는 생활 속의 교육이어야 할 것이다(하정연 외, 2008).

바른 급간식에 대한 교육은 고전에서도 찾아볼 수 있는데 ‘소학’에서 가르치고 있는 음식예법에는 ‘남과 함께 음식을 먹을 때는 배불리 먹지 말라. 손으로 주물럭거리지 말고, 밥을 뭉치지 말며, 많이 떠먹지 말라.’, ‘밥을 휘젓지 말고, 국을 들이마시지 말며, 국에 간을 맞추지 말라’ 등이 포함되어 있다. 이러한 가르침은 식사 예절과 음식에 대한 욕망을 절제하는 태도와 연관되어 있는 것을 알 수 있다(김혜경, 2012).

이처럼 영아는 어린 나이부터 경험하게 되는 어린이집 생활에서 집단 급식을 통해 다양한 재료의 음식들을 접해보는 가운데 식사예절 또한 배우고

있다. 음식이 만들어져 식탁에 오르기까지의 과정에서 수고한 사람들의 노력을 알고, 음식의 소중함을 느끼도록 지도하며 유아들의 경우는 남은 음식의 처리나 그로인한 경제적 손실을 이해하고, 자신이 먹을 만큼의 음식을 가져와서 남기지 않고 먹는 습관을 갖도록 지도한다(김혜경, 2012). 또한 영아들은 어린이집 보육실에서 교사와 친구들과 함께 식사하며 식사행동을 관찰하고 모방하면서 잘못된 식습관을 교정할 수 있는 기회도 가지며(김일옥 외, 2012; 이순애, 2016), 음식을 먹기 전에는 손 씻기, 식사를 준비하는 과정에서의 상을 닦는 등의 청결을 배우고(문혁준 외, 2012), 음식을 먹기까지의 과정에 도움을 준 분들에게 감사하는 마음 갖기와 어른이 먼저 식사를 시작 한 후 식사하기와 같이 함께 먹는 사람에 대한 예절을 알도록 한다(김혜현, 2011, 유치원 급식 운영관리 지침서, 2012; 박아영, 2014).

음식을 먹을 때도 바르게 먹기, 꼭꼭 씹어 먹기, 골고루 먹기, 감사하며 먹기, 남기지 않고 다 먹기, 숟가락·포크 바르게 사용하기, 밥과 국 따로 먹기 등을 교육 할 수 있다(하정연 외, 2008). 또한 팔꿈치를 상에 대고 먹지 않기, 손가락으로 음식을 집어 먹지 않기, 음식 씹는 소리를 내지 않기, 한꺼번에 너무 많이 입에 넣지 않기, 바닥에 떨어진 것은 먹지 않기, 싫어하는 음식이 있어도 먹기, 식사 시간에 돌아다니지 않기, 입속의 음식이 보이지 않게 먹기, 음식물을 입안에 넣고 말하지 않기 등의 식사에절도 배울 수 있다(김은희, 2004). 음식을 먹고 나서는 입 주변에 묻은 음식물을 옷으로 닦지 않기, 이 닦기 등 자신의 몸을 깨끗이 하는 내용과 자신이 사용한 식기나 도구 정리하기 등 주변을 정리하고 다시 한 번 감사의 마음을 표현하는 것을 습관화 하는 태도를 기를 수도 있다(최주연, 2012).

이러한 교육은 일회성이 아니라 사계절을 따라 이루어지는 생활 속에서의 교육이 되어야 한다. 일상생활 속에서 자연스럽게 행해 질 수 있는 식습관 교육의 내용들을 항상 염두에 두고, 그때그때 상황에 따라 개별적으로 적절

히 지도해야 한다(하정연 외, 2008).

영아는 먹는 것 보다 즐거운 일을 발견하거나 마음에 들지 않는 일이 있으면 배가 고파도 먹지 않으려 한다. 이때에는 무리하게 강요하지 않고 영아의 기분을 이해해주며 식사에 대해 말을 거는 것이 중요하다. 또 영아는 입에 음식을 넣는 양을 스스로 조절하기가 미숙하고 물 종류를 마시면서 흘리거나 사례들기가 쉽다. 교사가 설명을 해 주며 도와주면 적절하게 잘 먹을 수 있다. 아울러 음식을 삼키는 것이 능숙하지 않은 영아를 위하여 적당한 식재료나 조리법에 신경을 써야한다(곽노의 외, 2010).

특히 급간식 지도에 있어 가장 중요한 것은 깨끗하게 손을 씻는 것이다(문혁준 외, 2012). 영아들이 손을 씻는 습관을 형성하기 위해서는 우선 교사가 항상 손을 청결히 유지하고 필요할 때마다 손 씻는 모델을 제시해야 하며, 바르게 손 씻는 방법을 알려주고, 일과 중에도 필요할 때 손 씻는 시간을 마련해 주어야 한다(정미라 외, 2007).

영아기 치아관리 습관 형성은 일생동안 건강한 치아를 유지하는 지름길이 되기 때문에 식사 후에 이루어지는 어린이집에서의 이 닦기 지도는 중요하다(문혁준 외, 2012). 구강 위생을 유지하기 위해 단맛에 일찍 물들지 않도록 하고 야채류를 많이 먹이고, 음식섭취나 수유 후에는 가재수건이나 영아용 칫솔로 입안을 청결하게 하고 젖병을 물고 잠들지 않게 한다. 즉, 손가락 빨기 등이 나타나지 않도록 정서적으로 안정된 환경을 만들어 주어야 한다는 것이다(김혜경, 2012).

이와 같이 어린이집에서의 급간식은 영아의 영양을 고려하여 균형 있게 제공되어야 하며 영아들의 정서적 안정과 기초적인 식사태도가 형성되는 중요한 시기임을 고려하여 자연스럽게 일과 속에서 습관이 될 수 있도록 지도해야 한다.

### 3) 어린이집 급간식 관리

어린이집과 가정이 일관성 있는 교육을 실시하면 보다 좋은 습관형성에 도움이 된다. 가정과 유아교육기관, 사회가 함께 영유아를 키우는 시대가 되었고 식습관의 문제는 우리 모두의 관심사가 되어야 한다. 식품의약품안전처가 전국의 영유아들을 위한 실천 가이드를 제작·보급하는 만큼 바른 식습관은 국가수준의 관심사다(김혜경, 2012).

보건복지부는 매년 보육사업안내서를 발간하여 어린이집이 보육사업을 수행하는데 필요한 사항 중 급간식과 관련하여 급식관리, 급식위생 등에 대한 원칙을 수립해 영양과 급식위생에서 안전한 급간식을 제공하도록 지도·감독하고 있으며, 교육부 또한 유치원 급식운영관리 지침서를 개발하여 급식위생과 영양관리의 기준을 제시하고 있다.

또한 보건복지부는 영유아보육법에 의거, 어린이집과의 연계체제를 구축한 육아종합지원센터를 설치하여 영유아 영양 및 건강과 관련된 사업으로 영양사를 통한 식단 제공, 영유아 대상 영양교육, 홈페이지를 통한 식단과 영양정보 제공, 조리사 교육, 어린이집 조리과 관련된 컨설팅, 보육교직원과 부모 대상 영양 교육 등을 실시하고 있다.

보건소와 보건소 내 개설된 정보센터에서는 어린이집, 유치원에 대한 영양지원사업으로 유아대상 영양프로그램, 식단을 지원하고 있으며, 조리사 대상 건강 식단 요리교육 등 조리 관련 프로그램을 개발하여 교육하고 있고, 식품의약품안전처 산하 어린이급식관리지원센터에서도 다양한 영양 관련 프로그램 실시, 급식위생에 관한 컨설팅 등을 지원하고 있다.

이렇게 국가는 영유아 급간식에 관심을 갖고 적극적으로 지원하며, 어린이집 급간식의 영양과 질적 향상을 위해 규정과 지침을 만들어 관리·감독하고 있다.

보육사업지침(2017)에 제시된 어린이집 급식관리(영유아보육법 제33조, 시행규칙 제34조) 원칙은 첫째, ‘어린이집의 장은 영유아에게 균형 있고 위생적이며 안전한 급식을 하여야 하고 정상적인 발달에 필요한 영양을 섭취할 수 있도록 영양사가 작성한 식단에 의하여 공급하되, 영유아 100인 미만을 보육하는 시설의 경우에는 인근 육아종합지원센터, 보건소 및 「어린이 식생활안전관리 특별법」 제21조에 따른 어린이급식관리지원센터 등의 영양사 지도를 받아 식단을 작성하여야 한다’. 둘째, ‘급식은 어린이집에서 직접 조리하여 공급하는 것을 원칙으로 한다’. 로 명시되어 있다.

급식은 영아에게 있어 하루 일과 중 절반에 해당되는 시간이며, 오전 중의 활동을 비롯한 각종 긴장으로부터 해방되고, 기분전환이 되기도 한다. 또한 오후에 있을 일과에 대해 활력을 내기 위한 마음가짐을 갖도록 하는 시간이다(문정옥, 2007). 또한 영아의 개인차에 따른 식사량 조절과 식사 제공 횟수에 대한 배려가 있어야 하는데, 특히, 맞벌이 가정의 증가로 아침을 굶고 등원하는 영아들이 늘고 있음을 고려하는 식사 제공이 필요하다. 왜냐하면 아침을 굶을 경우 배고픔으로 인해 오전 간식이나 점심에 아침 식사분량까지 많은 양의 음식을 급하게 먹게 되는데 영아들은 소화기관의 구조나 건강 측면에서 한 번에 많은 양의 음식을 섭취하거나 급하게 먹을 경우 소화기 장애나 비만을 일으킬 수 있기 때문에 식사 지도에 유의를 기울여야 할 뿐 만 아니라 부모에게도 제때 섭취하는 급간식의 중요함을 강조하여 아침 식사를 하고 등원할 수 있도록 알려야 한다(문혁준 외, 2012).

아울러 간식은 세 번의 식사로 부족한 영양소를 보충하는데 목적이 있으며, 맞벌이 부모들로 인해 아침을 결식하거나 늦게 귀가하는 영아들에게는 아침이나 저녁을 대신 할 수 있는 중요한 역할을 한다. 간식은 심신의 발달을 위하여 영아에게 꼭 필요한 것이지만 무계획적인 간식이 식욕을 감퇴시키거나 편식을 조장하는 등의 나쁜 결과도 초래할 수 있으므로 신중히 계획

하여 운영하여야 한다(정미라 외, 2007). 식품의약품안전처(2010)에 의하면 영아기에 사탕, 초콜릿처럼 단 식품과 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠맛이 강하고 에너지가 높은 간식을 줄여야 한다고 하였다. 이런 식품은 에너지 함량이 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽기 때문에, 채소와 과일, 우유를 매일 먹어 건강과 변비예방에 도움이 되도록 해야 하겠다(강금녀, 2015).

영아의 성장과 발달에 큰 영향을 미치며, 어린이집 하루일과에서 매우 중요한 부분을 차지하는 급간식은 영아에게는 신체의 건강과 발육, 원만한 성격형성에 기여하고 부모나 가정의 식생활 개선에도 영향을 주는 교육적 활동이며 사회적으로는 영양적인 문제와 식량 공급 문제를 해결하여 국민의 식습관 개선을 가져와 국가식량 정책에도 기여하는(이선례, 2008) 측면에서 어린이집에서의 급식 관리는 중요한 위치를 차지한다.

### 3. 선행연구

어린이집 급간식과 관련된 선행연구들은 급간식에 대한 교사의 태도와 인식, 부모의 인식과 요구, 어린이집의 급간식 실태 및 현황, 유아 급간식 관련 실행연구 등으로 이루어졌다. 이러한 연구들 중 부모의 인식과 요구에 대한 연구들을 먼저 살펴보면 다음과 같다.

유아교육기관 급간식에 대한 부모의 인식을 알아본 연구는 급간식의 필요성, 이상적으로 생각하는 급식 형태, 자녀의 유치원 급식 실시 후 식생활에서 변화된 점, 급식과 간식 관리 시 고려하는 사항, 개선되어야 할 사항 등이 있다. 이를 구체적으로 살펴보면, 먼저 채영미(1998)는 부모에게 급식 지도의 필요성을 묻는 연구에서 부모들은 ‘편식이 없어진다.’, ‘바른 식사 예절을 배운다.’, ‘사회성을 기른다.’에 가장 많은 대답을 하였다고 밝혔다. 이영미 외(2005)의 유아교육기관 급식에 대한 부모의 태도 및 인식을

조사한 결과, 부모는 유치원에서 제공되는 식단의 내용에 대해 전반적으로 잘 알고 있었으며, 부모가 이상적으로 생각하는 급식형태는 ‘유치원에서 급식 전체를 준비’ 하는 것으로 나타났다. 또한 부모가 생각하는 자녀의 유치원 급식 실시 후 식생활에서 변화된 점으로 ‘편식 습관의 개선’, ‘손 씻기, 이 닦기 등 위생습관이 좋아졌다.’ 를 들었고, 유치원 급식과 간식 관리 시 고려하는 가장 중요한 사항으로 ‘조리과정의 위생 및 청결’, ‘영양가’ 인 것으로 나타났다. 앞으로 개선되어야 할 사항은 ‘음식의 맛과 질 향상’, ‘식품의 보관, 조리 및 급식을 위한 시설 및 설비 보완’, ‘적절한 식단’ 인 것으로 보고하였다. 이휘정(2014)은 공립단설 유치원 급식에 대한 학부모의 인식조사에서 유치원 선택 시 급식을 가장 많이 고려하였다고 응답한 비율이 첫 번째로 높았고, 학부모가 느끼는 유치원 급식의 필요성 또한 높은 비율로 나타났으며, 급식의 질 향상을 위해서는 안전한 식재료의 사용이 가장 필요하다고 인식하였다고 보고하였다.

이러한 결과로 볼 때, 유아교육기관에 자녀를 보내는 부모가 중요하게 생각하는 것 중 하나가 급간식이고, 유아교육기관에서의 단체 급간식이 식습관의 개선이라든가, 식사예절을 익히는 등 긍정적인 효과를 얻는다고 인식하고 있는 것으로 나타났다. 이는 영유아기는 발달이 왕성하게 이루어지는 시기이므로 영양의 공급이 중요하다는 인식에서 비롯된 것이라고 할 수 있겠다.

반면, 공립유치원 교사의 급식지도 실태와 학부모의 인식에 대한 이선례(2008)의 연구에서 급식 지도에 대한 교사와 부모의 인식의 차이를 볼 수 있었다. 식사 속도가 느린 유아에 대한 지도에서 교사는 음식을 줄여서 배식하는 경우가 가장 많은데 반해, 부모는 배식을 빨리 받는 것으로 배식 순서를 조절하는 것에 가장 많은 응답을 하였다. 교사는 배식을 빨리 하여도 시간 내에 다 먹지 못하는 경우가 많아 나중에 더 주더라도 식사량을 줄이고자 하는

것이고, 부모는 식사량을 줄이지 않고 다른 방법으로 지도하길 바라는 마음인 것으로 짐작된다고 보고하였다. 또한 좋아하는 음식만 더 먹으려고 하는 유아에 대한 지도에서 교사는 음식을 다 먹어야 주는 경우가 많은 반면, 부모는 남아 있는 반찬을 먹기로 약속하고 좋아하는 반찬을 줄 것을 원했다. 이는 교사가 골고루 먹기와 음식 남기지 않기에 중점을 두어 지도하고 있고, 좋아하는 음식도 적당히 먹을 수 있어야 한다고 생각하기 때문에 나타나는 결과로 가정과의 일관성 있는 지도를 위한 가정연계의 필요성을 시사점으로 제시하였다.

김유정(2012)의 유아 식사행동에 대한 어머니와 보육교사의 인식과 지도에 대한 연구에서는 어머니와 교사 모두 유아의 식사행동을 중요하게 생각하고 있었다고 보고하였다. 식습관지도에 있어 어머니와 교사 모두 ‘음식 골고루 먹기’를 가장 많이 지도하고 있었고, 식사예절 지도로 어머니는 ‘식사 중 음식을 가지고 장난치지 않기’, 교사는 ‘바른 자세로 먹기’를 가장 많이 지도하고 있었으며, 식탁위생 지도에서 어머니는 ‘음식을 먹을 때 수저나 포크 사용하기’, ‘음식을 손으로 집어 먹지 않기’를, 교사는 ‘식사 후에 양치질 하기’ 지도를 가장 많이 하고 있었다고 밝혔다. 이러한 지도는 가정에서 보다 유아교육기관에서 더 많이 이루어지고 있는 것으로 나타나 가정에서의 지도를 지원하는 방안을 찾아야 한다고 시사점을 제시하였다.

이영애(2011)는 만1, 2세 영아의 식사지도에 대한 어머니와 교사의 인식 및 지도 행동을 비교하였는데, 식사 전 지도 행동에서 ‘영아와 주변 정리를 하기’, ‘손 씻기’에 대하여 교사가 어머니보다 더 많이 지도하였고, 식사 중 지도행동에서 ‘먹으며 돌아다니지 않기’는 어머니와 교사가 가장 많이 지도하는 식사행동으로 나타났다. 문정옥(2007) 또한 식사예절 지도 내용 중 어린이집에서 가장 많이 지도하는 내용은 ‘식사시간에 돌아다니지 않기’였으며 식사 후 지도행동에 있어서 ‘이를 닦도록 지도한다.’, ‘입가에 묻은

음식물을 손이나 옷으로 닦지 않도록 지도한다.’, ‘식사 후 감사의 표현을 하도록 지도한다.’에 대하여 어머니보다 교사가 많이 지도하고 있었다고 하였다. 또한 어머니와 교사의 식사지도의 실제 행동에 대한 비교에서 어머니가 교사보다 대부분의 식사 행동 지도를 적게 실천하고 있었다고 보고하였다.

이순애(2016)의 영아의 식습관지도에 대한 교사와 부모의 인식과 실제에 대한 결과를 보면, 교사는 일과 속에서 식습관지도가 지속적으로 반복되는 반면, 부모의 경우는 맞벌이 가정 등 현실적인 문제로 식습관 지도 등 기본생활 습관 교육의 전문성이 낮을 수밖에 없는 실정으로 나타났다. 식습관은 가정과 기관에서 발달수준에 맞게 동일하게 교육이 이루어져야 하는데 수행 상의 차이로 유아교육기관의 역할이 더 강조되고 있어 자칫 아동학대나 유사행위로 오인될 소지를 야기 할 수 있다고 보고 식습관지도의 모든 책임이 교사와 유아교육기관에 전가되는 일을 방지하기 위해서라도 가정과의 연계가 필수불가결하다고 보고하였다.

강금녀(2015)는 어린이집 영유아 급식에 대한 부모 만족도 조사에서 급식의 질이나 식단에서 매우 만족한다는 응답이 가장 높게 나왔으며, 어린이집 급식에서 ‘영양’이 가장 중요한 것으로 나왔음을 밝혔다. 이처럼 어린이집 급식 만족도가 보통 이상 수준의 결과를 보였고, 어린이집 급식을 통한 영유아의 식생활 변화가 식사예절, 편식교정에서 많다고 응답한 것으로 조사되었다. 이를 통해 개선이 요구되는 사항은 ‘식단 구성’에 대한 요구, ‘식사 후 이 닦기 교육’ 순으로 높았다고 밝혔다. 이러한 결과는 연령과 발달에 맞는 영양권장량을 고려한 균형 있는 식사계획과 합리적인 급식 관리를 통한 식사지도가 중요하며(이미숙, 2006; 송은승, 김은경, 2011) 이를 증명하는 것이라고 볼 수 있다.

인천지역 영유아 부모의 보육시설 급식에 대한 만족도 및 어린이집급식관리 지원센터에 대한 인식을 조사한 박미희(2016)의 연구 결과를 보면, 급식에서

제일 만족하는 것은 ‘영양을 고려한 식단’ 인 것에 반해 ‘조리실 위생관리’ 에 대한 불만이 높아 이의 개선을 가장 많이 요구하고 있음을 보고하였다. 또한 균형 있는 식단 작성과 위생적인 급식관리를 위해서 어린이집에 영양사가 필요하다고 응답하였다.

아산지역을 중심으로 보육시설 급식에 대한 부모 만족도 및 요구도 조사를 한 송은승, 김은경(2011)은, 자녀가 다니고 있는 어린이집에서 우선적으로 개선해야 한다고 생각되는 것은 ‘균형 잡힌 식단구성’, ‘우수한 식재료 사용’, ‘영양 교육’, ‘아이들의 기호도 반영’, ‘위생적인 조리’, ‘배식량’ 등의 순으로 ‘식단 구성에 대한 개선’ 의견이 가장 많고, ‘영양 교육에 대한 요구’ 도 높은 것으로 조사되었다고 밝혔다.

이상과 같은 연구들을 통해 어린이집이나 유치원에서 이루어지는 급간식 지도에 대한 부모와 교사의 견해에 다소 차이가 있음을 알 수 있었으며, 급간식에 대한 부모들의 만족도가 높아지고 있음에도 불구하고 요구사항이 여전히 많다는 것을 알 수 있었다. 또한 대부분의 선행연구들이 유아 교사나 부모를 대상으로 하고 있으며 영아 부모 대상 연구가 많이 이루어지지 않고 있음을 알 수 있었다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구참여자

본 연구는 어린이집 급간식에 대한 영아 어머니의 이해와 요구를 알아보는 데 목적을 둔 연구로 연구 참여자 선정에 있어서 중요한 요소는 현재 어린이집에 영아를 보내고 있는 어머니들의 생각이었다.

이에 가정, 민간, 직장, 국공립 어린이집 등 기관의 유형을 고려하여 서울, 경기 지역에 분포되어 있는 어린이집에 다니는 만 1, 2세 영아의 어머니 10명을 연구 참여자로 선정하였다. 또한 좀 더 의미 있는 연구 결과를 도출하기 위하여 연구 시작일인 6월을 기점으로 3개월 이상 어린이집에 재원 중인 영아들의 부모 중 연구 참여에 대한 의지를 밝힌 맞벌이 가정과 일반가정의 어머니들을 소개받았다.

연구자는 선정된 부모를 직접 만나 연구주제를 설명하고 약 2회 정도의 심층면담으로 진행되는 연구방법을 설명하며 연구 동의를 구하였다. 또한 면담 내용은 녹취를 통해 전사된다는 사실을 알렸으며, 연구 종료 후 수집된 녹음 자료는 폐기할 것임을 설명하였다.

이와 같은 과정으로 선정된 연구 참여자들의 일반적인 배경은 표 1과 같다.

<표 1> 연구 참여 부모의 일반적 배경

연구 참여자	연령	직업	영아 자녀 연령	영아 자녀가 중인 어린이집 재원 유형	형제자매
은우, 은민 어머니	32세	고등학교 물리교사	만 1세(남)	국공립	쌍둥이
경민 어머니	36세	육아종합지원 센터 전문요원	만 2세(남)	국공립	만5세(여)
주희 어머니	36세	기업강사	만 2세(여)	국공립	만3세(남)
지수 어머니	30세	공무원	만 1세(여)	직장	-
하진 어머니	43세	공무원	만 2세(여)	직장	-
석진 어머니	37세	유아 미술교사	만 2세(남)	민간	만5세(여)
민준 어머니	38세	가정주부	만 2세(남)	민간	만4세(여)
시아 어머니	37세	육아종합지원 센터 전문요원	만 1세(여)	가정	-
하랑 어머니	31세	어린이집 교사(휴직중)	만 1세(남)	가정	만0세(남)
준서 어머니	40세	가정주부	만 1세(남)	가정	-

본 연구에 참여한 어머니의 자녀 이름은 모두 가명이며, 연구 참여 어머니들에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

### 1) 은우, 은민 어머니

은우, 은민 어머니는 32세로 현재 고등학교 물리교사로 재직하고 있다. 자녀는 만 1세 남자 쌍둥이로 현재 국공립어린이집에 다니고 있다. 은우, 은민이는 가리는 것 없이 매우 잘 먹는 편이고 어머니가 자녀의 영양과 급간식에 관심이 아주 높은 편이다. 은우, 은민이가 다니는 어린이집은 친환경 급식을 하고 있는 곳으로 어머니는 대체로 어린이집의 급간식에 대하여 매우 만족하고 있었다. 어린이집의 급간식과 연계하여 가정에서도 지도하고자 노력하였는데 그 중 하나가 어린이집 식기와 비슷한 도자기 식기를 구입하여 식사와 간식을 제공하고 있는 것이었다. 같은 교사의 입장에서 아이들 지도의 어려움에

대하여 이해하고자 하는 마음이 크고 대체로 교사의 급간식 지도에 만족하나, 때로는 먹여 주어서라도 교사가 끝까지 다 먹을 수 있게 해 주기를 바라고 있었다.

## 2) 경민 어머니

경민 어머니는 36세이고, 현재 구에 있는 육아종합지원센터 전문요원으로 근무 중 이다. 경민이는 만2세 남아로 국공립어린이집에 누나와 함께 다니고 있다. 경민이는 편식이 심하지는 않으나 가리는 음식들이 있어 어머니가 항상 영양에 관심을 기울이고 있다고 하였다. 경민이가 외식을 별로 좋아하지 않아 거의 가정에서 직접 조리하여 먹이는 편이며 잘 먹지 않으려는 것들은 가끔 누나가 모델링이 되어 따라서 먹게 하는 지도방법을 사용한다고 하였다. 경민 어머니는 열린어린이집에 참여하여 어린이집의 조리 과정과 배식 상황을 참관하고 교사와 적극적인 소통을 하고 있으며 어린이집 급간식에 높은 신뢰를 가지고 있다고 하였다.

## 3) 주희 어머니

주희 어머니는 36세로, 현재 기업의 직원들에게 리더십 관련 강의를 하고 있는 강사이다. 주희는 만 2세의 여아이며 영아전담 국공립어린이집을 다니고 있다. 만 3세인 오빠는 주희가 다니는 어린이집을 졸업하고 올해 숲 교육을 하는 놀이학교에 입학하였다. 주희 어머니는 주희가 다니는 어린이집과 오빠가 다니는 놀이학교 급간식의 차이를 알게 되면서 현재 주희가 다니는 어린이집의 급간식에 대하여 높은 만족과 신뢰를 가지고 있다고 하였다. 어머니는 본인이 유아기 때 잘 먹지 않고 편식이 심했기 때문에 키가 작고 성격이 예민

하다고 생각하고 있었으며, 이로 인해 음식의 영향을 중요하게 생각해 아이들에게는 잘 먹이고, 많이 먹이려고 노력한다고 하였다. 1년에 한번 졸업을 즈음하여 어린이집에서 부모를 초대해 어린이집 식단으로 식사를 대접하는 행사와 ‘열린어린이집’이라는 부모참여 프로그램을 통해 조리실의 위생상태, 조리과정, 교사의 급식지도를 참관하며 어린이집 급간식에 대해 무한한 신뢰를 가지고 있다고 하였다.

#### 4) 지수 어머니

지수 어머니는 30세의 공무원으로 지수를 정부청사 안에 있는 영아 전담 어린이집에 보내고 있었다. 지수는 만 1세의 여아이고 편식 없이 잘 먹어서 특별히 먹는 것에 대한 걱정은 없다고 하였다. 직장어린이집에서는 매일 오전 간식으로 죽이 나오는데 어머니가 바쁜 직장생활로 아침을 잘 챙겨주지 못하기 때문에 아침을 든든히 먹을 수 있어 좋아하였고, 어린이집에서 긴 하루를 보내는 영아들에게 다양하고 좋은 식단으로 잘 먹이는 것에 만족 해 하였다. 그러나 지수가 먹는 양이나 먹는 태도 등에 대해 교사와 소통이 잘 되지 않는 점은 아쉬운 점이라고 이야기하였다.

#### 5) 하진 어머니

하진 어머니는 43세의 공무원이며, 하진을 정부청사 안의 어린이집에 보내고 있었다. 하진은 먹는 양이 적고, 입맛이 까다로운 편인데 소심하고 부끄러움을 잘 타는 성격이라 교사에게 배식 양이나 먹기 싫은 것에 대하여 표현을 잘 하지 못하므로 항상 염려하고 있다고 하였다. 하진 어머니는 영아가 하루 종일 보내는 어린이집에서 가장 중요한 것이 먹는 것이라고 생각하여

하진이가 어린이집에서 지내는 하루 중 급간식 시간에 대한 소통이 많이 이루어지기를 바라는 것에 반해 어린이집은 교육적인 것에 더 중점을 두고 있다고 생각하며 아쉬움을 갖고 있었다.

## 6) 석진 어머니

석진 어머니는 37세이고 유치원과 어린이집에서 미술 특별활동 강사로 근무하고 있다. 만 2세 남아인 석진이가 다니는 어린이집은 유치원과 한 건물에 있어 석진이는 어린이집에, 만 5세 누나는 유치원에 다니고 있었다. 석진이 어머니는 미술교사로서 많은 유아교육기관을 다니며 다양하게 제공되는 급간식을 보면서 먹거리에 관심을 갖게 되었다고 하였다. 석진이가 아주 잘 먹거나 편식이 심한 편은 아니지만 어머니는 평소 석진이의 영양에 신경을 많이 쓴다고 하였다. 어린이집의 급간식에 대해 특별히 불만은 없으나 궁금한 점이나 제안 하고 싶은 것이 있어도 요구가 많은 엄마로 낙인이 될까봐 원장의 방침에 따르고 있다고 하였다.

## 7) 민준 어머니

민준 어머니는 38세이고 가정주부이다. 민준이는 민간어린이집을 다니고 있는 만 2세 남아로 편식을 하지는 않으나 오래 먹는 습관이 있어 가정에서 지도하기 힘들다고 하셨다. 어머니가 생선이나 고기를 좋아하지 않아 잘 해주지 않는 편인데 어린이집에서는 식단에 생선이나 고기가 골고루 나오며 민준이가 그것들을 잘 먹어서 좋다고 하였다. 민준이 어머니는 어린이집의 급간식에 대체로 만족하지만 조리실이나 조리과정을 보기를 원한다고 하였다.

## 8) 시아 어머니

시아 어머니는 37세로 시의 육아종합지원센터 전문요원으로 근무 중이다. 시아는 만 1세 여아이고 형제는 없다. 어머니는 집 근처의 어린이집 중 조리사를 별도로 채용해 급간식을 조리하는 가정어린이집에 시아를 보내고 있었다. 시아는 대체로 음식을 가리지 않고 잘 먹기 때문에 영양에 대한 걱정은 없으나 지금 시기에 식습관을 잘 형성해주고 음식에 대한 예절을 가르치는 것이 중요하다고 생각하고 있으며 많은 가정어린이집 원장이 조리업무를 병행하는 것에 대해 정책적 개선이 필요하다고 생각하고 있었다.

## 9) 하랑 어머니

하랑이 어머니는 31세로 어린이집 보육교사이나 올 해 둘째를 출산하여 휴직 중에 있다. 하랑이는 만 1세 남아로 가정에서 뿐 아니라 어린이집에서도 대체로 잘 먹는 편이지만 색에 민감하여 빨강색은 맵다는 생각이 강해 빨강색인 음식은 먹지 않으려 하고, 초록색은 오이처럼 맛이 없다고 생각하여 잘 안 먹는다고 하였다. 그래서 수박이나 메론 같은 것은 색깔 때문에 좋아하지 않는다고 하였다. 하랑이 어머니는 교사가 가끔씩 하랑이의 편식 지도 시 훈육을 하는 것이 마음에 걸린다고 이야기 하며 좀 더 교사의 허용적인 지도를 원했다.

## 10) 준서 어머니

준서 어머니는 40세로 가정주부이며 준서를 동네의 가정어린이집에 보내고 있었다. 준서는 만 1세의 남아로 어머니는 준서가 예민하고 까다로운 기

질을 가지고 있다고 하였다. 어머니는 생선 중에서 흰 살 생선만 먹고, 고기는 잘 안 먹는 준서를 위해 영양과 식습관 형성에 많은 관심과 노력을 기울이고 있었다. 준서가 어린이집 급간식을 통해 가정에서 먹지 않던 음식에 도전하는 모습을 보며 어린이집 급간식 시간에 많은 기대를 하고 있었다.

## 2 연구절차

### 1) 예비연구

본연구의 면담을 위한 질문의 구성과 연구의 적절성을 알아보기 위해 가정과 국공립 어린이집에 다니는 영아의 어머니 각 1명씩을 대상으로 2017년 6월 14일과 16일 두 차례에 걸쳐서 1:1로 직접 만나 심층면담을 실시하였다. 예비연구에서의 심층면담의 질문은 실제 가정에서의 식생활 모습, 어린이집 급간식에 대한 생각, 어린이집 급간식 지도에 대한 기대 및 요구 등에 대한 내용으로 구성되었다. 면담을 통해 도출된 내용을 토대로 어린이집 급간식 시간에 대한 어머니들의 긍정적인 인식, 어린이집 급간식과 연계한 가정에서의 노력, 급간식과 관련하여 어린이집과 가정의 소통 등에 대한 내용을 본 연구에 반영하여 연구문제의 방향을 정하고 질문 구성 시 참고하여 심층 면담 질문 목록을 완성하였다.

### 2) 본 연구

예비연구를 통해 도출된 내용을 토대로 정해진 연구방향에 맞게 구성된 면담질문을 작성한 후, 심층면담을 실시하였다. 심층면담은 피 면담자의 삶과 경험, 상황을 그들의 언어와 관점으로 이해하기 위해 면담자가 자주 얼굴을 맞

대고 대화하면서 만남을 지속하며 데이터를 수집하는 것이다(김영천, 2017). 따라서 본 연구에서의 심층면담은 영아 어머니 개별로 이루어졌으며 심층면담을 통하여 부모의 어린이집 급간식 지도에 대한 이해, 기대 및 요구도와 함께 가정에서의 급간식 지도에 대한 이야기를 심도 있게 탐구하고자 하였다.

심층면담은 서울 지역 어린이집에 다니는 영아의 부모 10명을 대상으로 2017년 6월 26일부터 9월 8일까지 각 2회 씩 진행되었으며, 부모님이 원하는 시간과 장소에 맞춰 카페나 영아가 다니는 어린이집에서 만났고, 1회 만남 시 60분~70분 정도의 시간이 소요되었다. 1차 면담에서는 낯설고 어색한 분위기를 해소하기 위해 연구자 개인의 인적사항과 어머니, 영아에 관한 인적사항에 대해 먼저 이야기를 나누었고, 어린이집에 대한 이야기를 나누며 자연스럽게 어린이집 급간식에 대하여 질문하였으며 분위기가 좀 더 편해지면서 가정에서의 식생활과 지도의 어려움에 대해 질문하였다.

2차 면담은 좀 더 편안하고 가까워진 분위기로 자연스럽게 어머니들이 자신들이 겪는 양육의 어려움을 토로하며 1차 만남 때 보다 좀 더 깊이 어린이집의 급간식에 대한 불만이나 요구사항, 가정에서의 급간식 지도의 애로사항을 들을 수 있었다. 개방식 질문과 구조화된 질문을 혼합하는 방식으로 사용하며 면담을 하는 과정에서 면담내용은 부모들에게 사전 동의를 얻어 녹음하였고, 이후 면담내용 중 의문점이 있거나 보충설명이 필요한 경우 전화나 e-mail을 통해 자료 수집을 하였다.

### 3. 자료분석

자료는 심층 면담 시 녹음한 자료와 보충 자료를 모아 전사하여 수집하였으며, 수집된 자료는 정독하여 분석하였다. 즉, 면담 자료는 면담이 진행된 직후에, 혹은 늦어도 만 1일내에 전사하여 연구 참여자들의 면담 내용의 의미와

상황적 맥락을 놓치지 않으려고 노력하였다. 전사된 내용 중 본 연구 주제와 관련이 없는 사적인 내용은 삭제하였으며 전사 자료는 A4용지 154장 분량이 었다.

본 연구에서는 자료를 분석하기 위하여 면담 자료를 반복적으로 읽으며 질적 분석을 실시하였다. 반복적 비교방법(constant comparison method)을 사용하였고, 심층면담 내용은 개방형 코딩(opening coding) 방법을 활용하여 연구문제와 관련된 자료에 표시하여 떠오른 생각이나 단어를 되도록 많이 적고, 코딩된 자료를 범주화하여 비슷한 주제를 하위내용으로 분류하였다. 이러한 범주화과정은 지속적이고 반복적으로 진행하였으며 직관적이면서 체계적인 기준을 통해 자료를 잘 표현해 줄 수 있는 범주를 찾고자 하였다.

분석과정에서 연구참여자의 의도에 적합한지 알아보고 신뢰성을 확보하고자 연구 참여자에게 보여줌으로써 내부자에 의한 검증을 실시하여(Lincoln & Guba, 1985; 김영천, 2017, 재인용), 이를 통해 편견이나 연구자의 개인적 의견을 배제하려고 노력하였다. 또한 Denzin의 삼각측정 연구(김영천, 2017)의 진행과정과 자료 분석 시 유아교육 박사과정 전문가 1인과 유아교육과 교수 1인에게 자료를 검토 받고 협의하는 과정을 거쳐 타당도를 높이는 과정을 거쳤다.

## IV. 연구 결과 및 해석

### 1. 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 이해

어린이집 영아 급간식에 대한 어머니들의 이해가 어떠한지를 분석한 결과, 어머니들은 어린이집 영아 급간식은 새로운 음식을 경험하는 기회를 제공하는 시간이며 또래 친구와 함께하는 즐거운 시간이고 식사 태도의 기초를 다지는 시간으로 이해하고 있었다. 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

#### 1) 새로운 음식을 경험하는 기회

영아들에게 영양이 높고, 맛이 좋은 음식을 제공하고 싶은 것은 모든 어머니의 마음일 것이다. 이에 영아 어머니들은 현실적으로 가정에서 제공하기 어려운 다양한 메뉴와 요리 방법의 음식이 어린이집에서 제공될 것이라는 기대를 가지고 있었다. 즉, 어머니들은 어린이집 영아 급간식 시간은 가정에서 어머니들이 해 줄 수 없는 새로운 음식을 접하고 경험하는 시간이라고 이해하고 있었으며 이것이 충족될 때 어린이집 영아 급간식에 대하여 만족스러움을 표현하였다.

육아종합지원센터 영양사가 짜는 식단을 그대로 사용하기 때문에 만족해요. 간식 같은 경우 월요일은 주로 국수, 화요일은 고구마나 감자, 옥수수, 수요일은 거의 빵, 목요일 날은 전 같은 메뉴이고, 금요일은 떡이 나와요. 거의 조리돼서 나오죠. 카페에 사진이 매일매일 올라오는데 저보다는 잘 해주시는 거 같아요. 제가 요리를 잘 하는 편이 아니라 한계가 있는데 어린이집은 다양하게 조리를 해서 주고, 같은 고기라도 다양한 조리법으로 하니까 좋아요.

(하랑 어머니 면담, 2017. 7. 20)

집에서 먹는 것 보다는 메뉴가 다양하잖아요. 할 수 있는 요리도 별로 없  
을 뿐더러 해 줄 수 있는 것이 많지 않더라고요. 집에서는 한계가 있는데  
어린이집에서는 새로운 것도 먹을 수 있고 매일 메뉴가 바뀌고, 간식도 집  
에서 주는 것보다 다양하게 매일 바뀌니까 저희 아이들이 많이 먹거든요.  
집보다는 어린이집에서 더 다양하게 먹고 진짜 좋은 거 같아요.

(은우, 은민 어머니 면담, 2017. 6. 26)

항상 어린이집 식단표를 받잖아요. 보면 집에서 먹이는 것 보다 더 잘 나  
와요. 집에서는 골고루 챙겨서 먹이기보다 한두 가지 반찬이나 일품요리로  
먹이는데 어린이집에서는 골고루 먹을 수 있어서 좋아요. 집에서는 고기  
종류 음식을 잘 못해줘요. 제가 생선류를 잘 안 먹고 안 좋아해서 집에서  
잘 안 해주는데 어린이집에서 그런 것들이 나오면 미안하면서도 잘 먹었다  
고 하면 마음이 좋아요. 고기도 자주 나오고 생선도 자주 나오고. 제가 잘  
안 먹으니까 안 해주게 되더라고요. 또 제가 음식을 잘 하지 못하거든요.

(민준 어머니 면담, 2017. 7. 7)

하랑이 어머니는 영양사가 작성한 식단으로 요일마다 다르게 나오는 급식과  
간식에 만족한다고 하였고, 카페에 올라온 당일의 식단을 확인하며 가정에서  
잘 해 주지 못하는 다양한 식단과 조리법으로 제공되는 어린이집 급간식에 만  
족해하였다. 은우, 은민이 어머니는 자신의 요리실력이 좋지 않아 다양하게 해  
주지 못하는데 반해, 어린이집 급간식은 가정에서 먹는 식단보다 다양하고, 새  
로운 음식도 접할 수 있어 좋다고 하였다. 민준이 어머니 또한 가정에서는 한  
두 가지 반찬과 음식으로 식사하며 자신이 좋아하지 않는 음식은 잘 해주지  
않는 편인데, 자녀가 좋아하지만 자신이 못해 주는 음식을 어린이집에서는 자  
주 먹을 수 있어서 좋다고 하였다. 이와 같이 영아 어머니들은 어린이집 영아  
급식 시간은 자신이 해줄 수 없어서 가정에서 접할 수 없는 새로운 음식을 경  
험할 수 있는 시간으로 여기고 있음을 알 수 있다. 어머니들의 이러한 생각은

어린이집에서 제공되는 간식에 대한 이야기를 통해서도 알 수 있었다.

간식은 오전에는 제철과일이나 죽이고, 오후 간식은 조리된 것들이에요. 간식도 다양하게 먹어보는 것이 중요한 것 같아요. 많이 먹으면 좋는데 하는데 지장 없을 만큼만 먹더라도 친환경 식자재라 질도 좋고 잘 만들어주시니까 간식이라도 적절하다고 생각하죠.

(주희 어머니 면담, 2017. 7. 8)

저희 아이가 13개월에 들어갔어요. 이유식에서 유아식으로 들어갈 때인데 덩어리가 큰 음식은 잘 못 먹어요. 어린이집에서 주는 음식은 먹을 수밖에 없어서 ‘어떻게 주실까?’ 간식시간도 걱정을 많이 했어요. ‘선생님이 작게 잘 잘라 주실까?’, ‘딱딱해서 지수가 먹기 힘들지는 않을까?’ 걱정했었는데 생각보다 괜찮았어요. 집에서 간식이든 저녁이든 잘 해서 먹이기가 힘든데 어린이집에서 간식도 다양한 메뉴로, 다양한 방법으로 조리해서 먹이니까 새로운 음식, 조리법을 어린이집에서 다 경험하게 돼서 좋고 안심 하죠. 아침 간식도 종류를 달리해서 나오거든요. 항상 두 그릇씩 먹어요. 제가 아침을 챙겨주는 것 보다 괜찮은 것 같다는 생각을 많이 하고 있어요.

(지수 어머니 면담, 2017. 7. 19)

오후는 조리되는 간식이 좀 있어요. 떡도 한번, 빵도 한번, 스파게티나 만두, 샐러드 같은 것으로요. 오늘은 단호박찜 이더라고요. 인스턴트 보다는 조리된 걸로 있어서 좋아요.

(민준 어머니 면담, 2017. 7. 7)

면담 사례에서 보듯이 주희 어머니는 오전에는 제철과일, 오후에는 조리된 간식으로 제공되어 영아들이 간식도 다양하게 먹어보는 경험을 할 수 있어서 좋다고 이야기 하였다. 민준이 어머니의 경우 어린이집에서 제공되는 간식의

재료가 친환경으로 양질의 식단인 것이 믿음이 가며 영아들이 먹기에 적당한 상태로 위생적으로 잘 조리되어져서 마음이 놓인다고 하였다. 13개월부터 어린이집에 영아를 보낸 지수어머니는 이유식의 형태나 크기, 단단함의 정도 등이 적절한지에 대해 걱정이 많았으나 지수가 잘 적응하고 새로운 음식도 잘 먹도록 조리되어서 안심이었다고 하였다.

민준이 어머니 또한 오후 간식이 주로 조리되는 것들이고 매일 다른 메뉴로 다양하게 나오며 인스턴트가 아닌 것에 만족해하였다. 특히, 직장에 다니는 영아 어머니들은 계절과 절기 등의 특성에 따라 다양하게 제공되는 음식을 영아들이 경험할 수 있는 시간을 가질 수 있어서 어린이집 영아 간식에 대해 만족스러워하였다.

수박이나 메론 종류는 아이들이 다 좋아하더라고요. 우리 아이도 더 달라고 해서 먹고 다른 아이들도 그런 거 같아요. 다들 너무 잘 먹어서 부족하니까 선생님 간식을 덜어주는 상황이 벌어지는 것 같더라고요. 집에서 잘못 챙겨 주는데 어린이집에서는 골고루 다양하게 주는 것만으로도 교육적인 면 모두 제외하더라도 너무 좋은 거 같아요. 위안이 되고 만족이 돼요. 저는 솔직히 저녁도 먹이고 싶은데 집에 데려 가야해서 아쉽죠.

(지수 어머니 면담, 2017. 7. 19)

모든 직장맘들이 같은 대답일 텐데 본인들이 못하기 때문에 매일 김치국만 나와도 감지덕지한 마음이 있을 거예요. 영양사가 짜기 때문에 더 할 나위 없이 짜는 거 같아요. 신년이 다가오면 떡국을 먹는다든지, 추석에 송편을 먹는다든지, 절기에 따른 음식을 먹는다든지, 이런 부분들에 대해서는 불만이 없어요. 영양을 전공했다거나 조리를 공부했으면 더 자세히 보겠지만 그게 아닌 이상 그렇게 생각하지는 못하죠. 제가 직장을 다니니까 시간이 없기도 하고 취나물, 묵무침 같은 음식은 양은 많고 가족은 적어서 다 못먹고 버리기 때문에 해줄 수가 없어요. 그런 음식이 나오면 되게 흐뭇하

죠. 내가 해줄 수 없으니까. 집에서 보통 해 먹는 음식이지만 두 식구 먹기에는 양이 많아 해 먹지 못하는 건데 어린이집에서 나오니까 좋아요. 평범함 음식이지만 해 주기 어려운데 어린이집에서 다양하게 먹으니까 너무 좋죠.

(하진 어머니 면담, 2017. 7. 13)

면담에서 보듯이 직장에 다니는 지수어머니는 교사의 간식까지 영아들이 다 먹어버릴 정도로 좋아하는 간식이 나오기도 하고 간식 뿐 아니라 저녁까지도 어린이집에서 먹었으면 하고 바랄만큼 다양하고 맛있는 식단에 매우 만족하며 어린이집에서 이루어지는 보육 프로그램 등의 교육적인 측면보다도 급간식의 질과 내용에 더 큰 비중을 두고 있음을 이야기 하였다. 하진이 어머니 또한 직장을 다니는 엄마로서 질 좋은 급간식 하나 만으로도 어린이집에 감사한 마음을 가졌다. 영양사가 작성한 식단에 신뢰를 가졌으며, 절기와 명절에 맞추어 제공되는 음식에 만족해하였다. 더군다나 가족 수가 적기 때문에 남는 음식이 많아 한정된 음식만 주로 해 주게 되는데 어린이집 급간식이 다양하게 제공되어 좋다고 하였다.

이처럼 어머니들은 어린이집 급간식 시간은 가정에서 해주지 못하는 다양한 음식을 영아가 경험할 수 있는 시간으로 이해하였으며 이러한 본인들의 생각과 일치되는 다양한 재료와 조리법의 음식이 제공될 때 어린이집 영아 급간식에 대한 신뢰를 가진다고 하였다.

## 2) 또래 친구들과 함께 먹는 즐거움을 경험하는 기회

어머니들은 어린이집 급간식 시간은 또래 친구들과 함께 여러 가지 음식을 먹는 기회를 가지게 할 뿐만 아니라 먹는 즐거움을 공유하는 시간이 될 것이라고 생각하였다. 즉, 어머니들은 어린이집 급간식을 통해 가정에서 혼자 먹을

때와는 다르게 또래 친구들과 함께 음식을 나누어 먹기도 하고 평소에 먹지 않던 음식도 서로 경쟁하듯이 골고루 나누어 먹을 뿐 만 아니라 단체 생활이 주는 분위기에 동화되어 평소 하지 않던 식사 행동도 따라 하는 등 다양한 경험의 시간을 가지는 시간으로 이해하였다.

자기 자리에 앉아서 식사를 마칠 때까지 잘 앉아 있고, 부족한 음식은 더 달라고 요구하여 충분히 배부르게 먹는 태도는 잘 형성된 것 같습니다. 아이가 원래부터 발달이 좀 빠르고, 잘 먹는 편이어서 가정에서도 밥 먹이는 것에 큰 문제는 없었지만 어린이집에서 친구들과 함께 먹으며 태도가 잘 잡히고 더 잘 먹게 된 것 같습니다. 그리고 아이가 턱받이 하는 것을 굉장히 싫어했는데 어린이집에서 다른 친구들이 모두 턱받이를 하고 먹으니 이제는 자연스럽게 받아들여서 턱받이 하는 것에 대한 거부감이 없어졌습니다.

(지수 어머니 면담, 2017. 7. 19)

처음 0세반일 때 선생님이 그러시는데 준서가 애들 먹는 걸 신기하게 쳐다보더라고요. 잘 안 먹었는데 그 다음부터 자기도 먹기 시작했다는 거예요. 다른 아이가 잘 먹어서 칭찬 받는 것을 쳐다보고 있었대요. 잘 먹는 아이들 쳐다보면서 자기도 조금씩 시도한 것 같아요. 집에서의 습관도 중요하지만 어린이집에서 굉장히 많이 배워서 오는 것 같더라고요. 집에서는 형제 없이 혼자이고 엄마, 아빠가 주로 먹여주는데 어린이집은 친구들이 있으니까 보면서 배우는 것이 많은 것 같아요.

(준서 어머니 면담, 2017. 7. 31)

위의 면담 사례에서와 같이 지수 어머니는 지수가 어린이집에서 친구들과 함께 음식을 먹어서 더 잘 먹는 것이라고 하였으며 단체 급식의 특성에서 오는 분위기 때문에 음식에 대한 거부감도 없다고 하였다. 또한 가정에서는 하지 않

는 턱받이도 어린이집 급간식 시간을 통해서 자연스럽게 하게 된 것이 단체생활에서 오는 긍정적인 면이라고 하였다.

만 0세반부터 어린이집에 다니고 있고 형제가 없는 준서도 또래 친구들의 먹는 모습에서 여러 가지 음식 먹는 방법을 자연스럽게 배웠다고 하였다. 영아에게 이러한 경험을 제공하는 어린이집 급간식은 어린이집에 자녀를 보내는 어머니들에게도 만족스러운 경험이 된다는 것을 알 수 있었다.

집에서 먹지 않는 음식을 도전하고 온다는 것에 만족합니다. 엄마가 먹으라고 하면 절대 안 먹지만 원에서 친구들과 함께 하는 시간이라는 것을 알기 때문에 조금이라도 먹으려고 노력하고 온다는 것에 만족합니다.

(석진 어머니 면담, 2017. 7. 7)

숟가락하고 포크를 집에서 보내는데 형님반에서 본 건지 젓가락을 달라고 하더라고요. 국은 일절 안 먹었거든요. 어린이집 다니면서 준서는 식습관이 많이 좋아졌어요. 잘 안 먹는 아이였어요. 친구들이랑 먹으면서 먹기 시작하더라고요. 그래서 저는 그거 때문에 어린이집 괜찮다고 생각해요. 안 먹어서 무척 힘들었는데 이제는 젓가락질도 해보려고 하고, 그 뽀로로 젓가락도 해보려고 하고, 안 먹었는데 국물도 먹고, 싫어했던 음식들도 먹어요. 고기를 좋아하는데 구운 고기만 먹고, 생선도 갈치랑 흰 살 생선만 좋아하고 입이 되게 까다로워요. 그런데 어린이집 다니고 부터 김치도 씹어서 먹으려 하고 가끔 빨간 김치도 달라고 해요. 아직 그렇게 잘 먹진 못하지만 어린이집에서는 곧 잘 먹는다고 한대요. 어느 순간 안 먹던 국물을 떠먹고, 그릇째 들고 마시기도 하는 거예요. 어린이집에서 아이들이 하는 걸 보고 따라 하는 것 같더라고요. 나물은 잘 안 먹었는데 곧잘 먹고 짜장도 잘 안 먹었는데 어느 순간부터 짜장을 해주니 까 무척 좋아하더라고요. “맛있다!” 하면서 잘 먹었던 것처럼 익숙하게 먹더라고요.

(준서 어머니 면담, 2017. 7. 25)

어린이집에 많은 아이가 있다 보니 이 음식을 잘 먹는 아이가 있고 저 음

식을 잘 먹는 아이가 있고, 이 음식을 안 먹는 아이가 있으면 저 음식을 안 먹는 아이가 있을 텐데 그런 걸 따라하더라고요. 우리 아이는 잘 먹는 데도 불구하고 “○○도 안 먹으니까 나도 안먹어.” 할 때가 있더라고요. 어린이집에서 어느 날은 잘 먹다가 “○○도 안 먹으니까 나도 안 먹을래요.” 하더라고요.

(민준 어머니 면담, 2017. 8. 18)

석진이 어머니는 석진이 가정에서 먹으려고 시도조차 하지 않는 음식을 어린이집에서 먹으려고 시도하는 것만으로도 만족해하였으며 이러한 석진의 행동은 또래 친구들과 함께 하였기 때문에 이루어진 것이라고 석진이 어머니는 생각하였다. 준서 어머니는 잘 먹지 않고 편식이 심한 준서가 어린이집에서 친구들과 함께 먹으며 잘 먹는 친구들을 따라서 안 먹는 음식인 김치나 생선, 나물 같은 음식을 조금씩 먹으려고 시도하였다는 것에 기뻐하였다. 또한 상급반 영아의 젓가락 사용을 보고 자신도 시도해 보려는 적극적인 모습을 보인다고 이야기하며 어린이집 급간식 시간을 긍정적으로 인식하였다.

그러나 반대로 평소 잘 먹고 좋은 식습관을 보이던 영아도 친구의 잘못된 식행동에 영향을 받아 바람직하지 않은 방향으로 퇴행하는 사례도 있었다. 위의 면담 사례에서 보듯이 민준이 어머니는 어린이집의 다양한 영아들의 태도가 서로에게 영향을 미친다고 보았다. 즉, 편식 없이 잘 먹던 민준이가 옆 자리의 친구가 편식하는 모습을 보며 평소 잘 먹던 음식을 먹지 않으려고 할 때도 있었다고 이야기 하였다.

이처럼 어머니들은 어린이집 영아 급간식이 다양한 친구들과 함께 음식을 먹는 기회를 제공할 뿐 만 아니라 낯선 음식도 또래 친구들을 통해서 자연스럽게 접할 수 있는 기회로 이해하고 있었다.

### 3) 식사 태도의 기초를 다지는 기회

하루의 많은 시간을 보내며 선생님과 또래들과 함께하는 어린이집은 따뜻하고 편안한 가정의 역할을 하고 행복함을 제공할 수 있는 공간이 되어야 한다. 어머니들은 어린이집 급간식 제공을 통해 영아들에게 식습관에 대한 예절을 익히고 바른 식사 태도 형성의 기초를 다지는 기회가 될 것이라고 생각하였다. 즉, 어머니들은 어린이집 급간식을 통해 영아가 편식하지 않고 골고루 먹기, 식사예절, 언어·사회성 발달, 식사도구 사용하며 혼자서 스스로 먹기 등의 행동을 익히는 경험을 하는 시간으로 이해하였다.

크게 어려운 것은 없지만, 가끔 아이가 엄마가 만든 반찬을 안 먹으려고 할 때 “이 걸 먹어야 키도 크고 힘도 세어진다.” 고 말하면 “어린이집에서 먹으니까 괜찮아.” 라고 말할 때가 있습니다. 그러면 아이의 생각도 존중해주고 또 ‘어린이집에서 먹으니까’ 하는 생각에서 더 이상 음식을 권하지 않게 되더라고요.

(하진 어머니 면담, 2017. 7. 13)

아이가 일단은 “선생님이 먹기 싫은데 먹으라고 했어” 이런 말은 안해요. 원래 브로콜리를 안 먹지만 어린이집에서는 친구들이 먹으니까 시도는 해본다고 하더라고요. 선생님이 “친구들이 먹으니까 우리도 한번 먹어볼까?” 이야기 하시면 1개 정도는 먹는다고 하더라고요. 깍두기도 안 맵게 나오니까 처음엔 1개 다음엔 2개로 조금씩 늘어났다고 하더라고요.

(경민 어머니 면담, 2017. 6. 30)

위의 면담 사례에서 보듯이 안 먹는 음식에 대해 어린이집에서 한 번씩 시도해 보는 것에 대해 어머니들은 좋아하였다. 하진이 어머니는 하진이가 평상시에는 가리는 것 없이 잘 먹는 편인데 가끔씩 잘 안 먹으려는 음식에

대해 이야기를 해 주며 먹어보도록 유도할 때 어린이집에서 먹는다고 이야기 하면 일단 시도를 했다는 것에 더 기다려 줄 수 있는 마음이 든다고 하였다.

경민이 어머니는 경민이가 싫어하는 음식을 선생님과 친구들에 이끌려 먹으려고 노력하는 것에 기뻐하였다.

급간식 시간을 통해서 인성이라든가 성격형성에 영향이 있다고 생각해요. 아이들이 같이 밥을 먹으면서 언어도 발달하는 것 같고, 집에서 먹을 때처럼 서로 이야기도 나누며 그렇게 먹으니깐요. 친구들, 선생님과 이야기하면서 먹으니깐 사회성도 길러지고 말도 많이 늘고, 즐기며 먹는 것 같아요. 식사예절도 배우는 것 같고 밥상머리 교육 딱 그건 거 같아요.

(하랑 어머니 면담, 2017. 8. 11)

“더 주세요.”, “또 주세요.” 라는 표현은 어린이집에서 배웠는데 바람직하다고 생각합니다. 집에서는 항상 넉넉한 양의 식사를 제공하기 때문에 그런 말을 배울 겨를이 없었는데, 어린이집에서 배식으로 식사를 하다 보니 그러한 표현을 배우게 되는 거 같았어요.

(지수 어머니 면담, 2017. 7. 19)

하랑이 어머니는 친구들과 함께 먹는 어린이집에서의 급간식 시간이 언어발달에 도움이 되고, 서로 이야기를 나누며 먹으니 사회성도 길러지고 더 맛이 좋게 느껴져 즐겁게 먹는 것 같다고 하였다. 선생님, 친구와 함께 먹으며 지켜야 하는 규칙도 알고 지키면서 자연스럽게 식사예절을 익히게 되는 좋은 시간인 것 같다고 이야기 하였다.

어린이집에 처음 입학했을 때, 선생님이 “아직은 손도 가끔 써요.”, “국 마실 때도 들고 마셔요.” 라고 하시더라고요. 식습관이 그때는 아직 정립되

지 않은 거죠. 도구사용이라든지 여러 가지 면에서 또래아이들보다 약간 미숙한 점이 있었어요. 3월에 입학했는데 요즘에 여쭙보면 도구사용도 잘 하고 밥도 잘 먹는다고 이야기 해주세요. 반찬 보다는 주로 밥만 먹는 편이라 집에서 신경 쓰고 있는 부분인데 선생님이 “반찬도 같이 먹자.” 얘기해 주시는 거 같아요. 그러면 조금씩 반찬도 먹더라고요. 주변 눈치도 잘 보는 편이라 친구들 쳐다보고 따라하고 하니깐 더 잘 먹지 않을까 생각 돼요.

(은우, 은민 어머니 면담, 2017. 7. 14)

밥을 말아 먹게는 안하시더라고요. 되도록 국물도 다 먹게 하지는 않고요. 저도 사골이나 갈비탕 같은 거 아니고는 국에 말아 먹지 않게 하는데 선생님들도 그런 거를 알고 계시고 아기반 때부터 지도를 해 주셨어요. 그런 거는 믿음이 가요.

(경민 어머니 면담, 2017. 7. 9)

먹는 걸로 고생을 많이 했어요. 낫선 음식이나 싫은 음식이 있을 때 물어서 제가 중간에 데려간 적도 있어요. 오히려 0세 때는 거부하지 않고 잘 먹었고 선생님이 먹여도 주시고 맞춰주셔서 어려워하지 않았는데 한 살 위로 올라가서는 스스로 먹어야 하고 음식의 호불호가 생기니까 거부하기도 하더라고요. 선생님이 “하나만 먹어볼까?” 하면서 스스로 먹도록 하니깐 조금씩 먹기 시작하고, 먹었을 때 너무 잘했다고 칭찬해주시니까 앉아서 먹으려고 하고 친구들한테도 빨리 먹으라고 이야기한다고 그러더라고요.

(주희 어머니 면담, 2017. 7. 8)

위의 면담사례에서 보듯이 은우, 은민이 어머니는 아이들이 어린이집에 입학한 초기에는 음식 먹는 태도가 능숙하지 못해서 올바른 식습관 지도가 필요하다는 교사의 말에 걱정이 컸다고 한다. 그러나 숟가락과 포크 사용이 능숙하지 않아 손으로 음식을 먹으려던 은우와 은민이가 어린이집 급간식 시간을 통해서

점차 식사 도구를 사용하는 방법을 서서히 익혀가며 음식을 먹는다고 하였다. 또한 밥만 먹던 영아들의 행동이 반찬과 함께 먹는 행동으로 바뀌었음을 이야기하며 어린이집 급간식 시간을 스스로 혼자 먹어보고, 바르게 먹을 수 있는 습관 변화의 기회가 되는 시간으로 인식하고 있음을 알 수 있었다. 경민이 어머니는 경민이가 국에 밥을 말아서 잘 씹지 않고 삼키거나 반찬을 잘 먹지 않을 때가 많아 소화나 영양의 불균형을 걱정 하였는데 어린이집에서 이런 점을 지도를 해 주어 안심이 되며 어린이집에 대한 신뢰감도 함께 생긴다고 하였다.

주희 어머니는 그동안 어린이집이나 가정에서 먹여주었던 것에 익숙하여 혼자 먹을 능력이 있어도 스스로 먹으려 하지 않아 어려움이 많았다고 하였다. 어린이집 교사들이 시간을 가지고 기다려주고, 격려해 주면서 주희가 점차 스스로 먹을 수 있도록 지도해 주었던 것이 많은 도움이 되었다고 생각하고 있었다.

## 2. 어린이집 영아 급간식 지도와 가정과의 연계성을 위한 어머니의 노력

### 1) 어린이집 급간식과 다른 식사 제공하기

어머니들은 어린이집 급간식 식단에 상당히 만족하면서도 자녀가 더 많은 영양을 섭취하도록 노력하고 있었다. 따라서 어머니들은 어린이집 식단과 겹치지 않는 것으로 가정의 식단을 구성하려고 노력하였고, 편식의 염려로 성인의 식단을 자연스럽게 경험하게 하면서도 건강을 위해 염도까지 고려하고 있었고으며 어린이집 식단에 맞춰 다양한 음식을 경험하도록 노력하였다. 또한 더 많은 영양보충을 위해 간식에도 세심한 관심을 기울이고 있었다.

어린이집은 오전 간식은 간단한 것으로 먹이고 오후간식은 조리되는 음식

으로 먹고 점심은 반찬 3가지가 나오잖아요. 항상 무침, 조림 등 제가 못하는 것이 있으니까 알차게 먹는 것 같고 다양하게 먹는 것 같아 좋아요. 급식 사진을 아이와 함께 보는데 “이거 먹었어?” 물어보게 되더라고요. 어린이집에서 먹은 음식을 또 해주기가 그러니까 어린이집에서 먹은 음식을 피해서 집에서 해 주고 있어요.

(경민 어머니 면담, 2017. 6. 30)

아침마다 어린이집 식단을 봐요. 그래서 점심에 자장밥, 하이라이스 같은 잘 안 먹는 요리가 나오면 아침을 엄청 먹어요. 아침을 조금 먹어야 배고 파서도 더 맛있게 먹을 텐데 그러지를 못하고 못 먹으면 하루 종일 집에 올 때까지 배고플까봐 아침을 정말 열심히 먹이는 거 같아요. 아침은 어떻게든 배를 채우는 거로 먹고 저녁은 진짜 열심히 먹고 있어요.

(주희 어머니 면담, 2017. 7. 8)

아침에 아이가 밥을 조그만 달라고 할 때는 오전간식을 보게 되죠. 오전간식이 배를 채울 수 있거나 아이가 좋아하는 거면 “그냥 가라!” 그러기도 해요. 제가 저녁식사를 준비하려고 하면 “오늘 카레 먹었는데 엄마가 카레 했네?”라고 얘기할 때가 있어서 겹치지 않게 주려고 어린이집 식단을 항상 보고 있어요.

(민준 어머니 면담, 2017. 7. 7)

어린이집 간식은 월요일은 과일이랑 우유, 화요일과 목요일은 죽이 나와요. 수요일은 시리얼이 나오고 금요일은 과일이랑 치즈. 과일, 죽이 종류별로 나오기도 해요. 식단표 보고 간식도 웬만하면 겹치는 건 안 해줘요. 좀 더 다양하게 먹어보게 하려고 노력해요.

(하랑 어머니 면담, 2017. 8. 11)

경민이 어머니는 매일 아이와 급간식 사진을 보며 어린이집에서 먹은 음식

에 대해 이야기를 나누고 가정에서는 그 날 먹은 어린이집 식단과 다른 것으로 준비하여 준다고 하였다. 주희 어머니는 아침마다 어린이집 식단표를 보고 아침 식사의 양을 결정한다고 하였다. 즉, 주희가 좋아하지 않는 음식이거나 일품요리가 나올 때는 아침을 든든하게 많이 먹인다고 하였다. 민준이 어머니 또한 어린이집의 오전간식을 확인하고 아침 식사를 먹이고 있으며, 저녁식단도 어린이집 식단과 겹치지 않게 준비하려고 노력하다고 하였다. 하랑이 어머니 또한 어린이집 간식을 항상 확인하고 되도록 겹치지 않게 제공하고 있다고 하였다.

어머니들은 어린이집 영아 급간식과는 다른 음식을 제공하기 위하여 가정에서는 어른들이 먹는 음식과 구별하지 않고 자연스럽게 같이 먹도록 준비하여 골고루 먹는 경험을 갖도록 한다고 하였다.

그냥 어른들 먹는 거 똑같이 해줘요. 특별히 아이들 거라고 따로 해 주지 않아요. 된장찌개, 국, 김치, 나물 같은 것으로요. 외식 할 때는 고기, 해산물 종류, 동태찜, 아구찜 같은 거 먹어요. 집에서 먹는 음식은 따로 해주지 않고 어른들 먹는 것 보다는 간을 약하게 해서 같은 메뉴로 같이 먹어요. 지금은 잘 먹지 않아도 자연스럽게 음식을 접하다 보면 익숙해져서 편식하지 않을 것 같아서요.

(민준 어머니 면담, 2017. 8. 18)

골고루 먹이려고 노력하고 있습니다. 어린이집에서도 잘 먹도록 생선, 소고기, 닭고기를 매일 번갈아가며 챙겨주고 있습니다. 그리고 한 끼는 반찬 없이 쉽게 먹일 수 있는 카레나 하이라이스도 제공하고 있습니다. 그리고 매일 간식으로 과일을 챙겨주고 있습니다. 물론 시금치나물 등 나물류는 좋아하지는 않습니다. 그렇지만 먹어야 하는 이유를 설명해 주며 먹이려고 하고 먹여주면 잘 먹는 편입니다.

(시아 어머니 면담, 2017. 8. 20)200

민준이 어머니는 가정에서 하는 식사의 식단이나 외식할 때의 음식을 자녀의 것과 어른 것을 구별하지 않고 같은 것으로 한다고 하였다. 왜냐하면 영아가 다양한 음식을 경험함으로써 어린이집에서 제공되지 않는 급간식도 골고루 잘 먹을 수 있기 때문이라고 하였다. 물론 가정에서 성인의 식단과 같은 음식을 제공할 때는 간을 약하게 하여 제공한다고 하였다. 시아 어머니는 시아가 어린이집 급간식을 잘 먹도록 도와주기 위해서 생선, 소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 다양한 음식을 경험하도록 돕고 있으며 가끔씩 어린이집에서 제공되는 일품요리와 나물류 등도 가정에서도 준비하여 먹어보도록 경험시킨다고 하였다.

또한 일부 어머니들은 영아의 영양과 식습관을 강화시키기 위해서 어린이집에서 잘 먹은 음식은 반복해서 먹도록 하거나 잘 먹지 않은 음식도 가정에서 다시 한 번 준비해줌으로써 친근한 음식으로 받아들일 수 있는 기회를 제공하려고 노력하고 있음을 이야기하였다.

영양적인 부분에 있어서는, 어린이집에서 제공하는 식단을 항상 보고 있습니다. 매일의 식단에서 지수의 반찬 선호도에 대해 어린이집 선생님이 알림장에 써 주시는 부분들을 참고해서, 어린이집에서 잘 먹은 반찬들은 집에서 꼭 식사에 한두 가지 준비해 주려하고, 잘 안 먹었다는 반찬은 한 번 또는 두 번 정도 시도해 볼 수 있도록 집에서 만들어 주고 먹어보도록 유도해 보고 있습니다.

(지수 어머니 면담, 2017. 7. 19)

아이가 편식이 심했는데 어린이집을 다니며 개선이 많이 됐어요. 어린이집 식단에 오늘 시금치가 있었다면 그 날 저녁에 시금치를 해요. “어린이집에서 너무 잘 먹었다고 선생님이 칭찬하시던데 엄마한테도 잘 먹는 걸 보여줘!” 하면서 먹이고 하니까 지금은 나물 종류를 잘 먹어요.

(경민 어머니 면담, 2017. 7. 12)

면담 사례에서와 같이 지수어머니는 어린이집 식단을 참고하여 가정에서도 영양을 고려한 식사를 준비하고 있으며 어린이집에서 보내주는 연락장을 통해 잘 먹었던 음식과 잘 먹지 않았다고 전달받은 음식을 가정에서 직접 조리하여 한 두 번씩은 더 먹어보도록 함으로써 어린이집에서 먹어본 음식을 재 경험시킨다고 하였다. 경민이 어머니는 어린이집에서 잘 먹어서 교사에게 칭찬 받았으니 집에서 잘 먹어보라고 격려하며 어린이집에서 먹었던 음식을 조리하여 제공함으로써 경민이의 편식을 개선시켜 나간다고 하였다.

이처럼 어머니들은 어린이집 급간식 식단과 겹치지 않게 가정에서의 간식과 저녁을 구성하여 제공하고자 노력하고 있으며, 어린이집 식단에 따라 아침식사의 양을 조절할 뿐 만 아니라, 어린이집에서 보내주는 알림장의 내용에 기초하여 잘 먹는 음식은 재 경험을 통한 강화의 기회로 삼고 잘 먹지 않았던 음식은 자연스럽게 수용할 수 있는 기회를 제공함으로써 영아들의 편식을 예방하고자 노력하고 있음을 알 수 있다.

## 2) 식사에 집중하는 태도 기르기

어머니들은 영아가 어린이집 급간식을 잘 받아들이고 바른 자세로 먹는 태도를 길러주기 위한 노력을 기울이고 있다고 하였다. 왜냐하면 식습관 태도가 아직 형성되지 않은 영아들이 어린이집에서 단체로 음식을 먹는다는 것이 어머니들에게는 염려와 걱정거리이기 때문이다. 어머니들이 급간식과 관련하여 걱정하는 상황은 식사시간에 돌아다니거나 음식물을 잘 삼키지 못하여 위험 상황이 생기지 않을까 하는 염려와 주변의 물건이나 상황에 대한 호기심으로 장난하느라 늦게 먹기, 음식으로 장난치기 등과 같은 것들이었다.

아기 때 먹다가 기도에 걸린 적이 있어 위험한 상황이 있었어요. 그래서 가급적 돌아다니며 먹지 않게 하려고요. 어린이집에도 부탁을 드렸어요.

씹지 않고 꿀꺽 꿀꺽 삼키니까 집에서는 다져주고 잘라주고 하는데 어린이 집에는 보지를 못하니까 어느 정도 크기로 주시는지 궁금하기도 하고 걱정이 되죠. 어린이집에는 아이가 먹을 것을 좋아하면서도 성격이 급해 그냥 삼키니까 그게 제일 걱정된다고 말씀 드렸어요. 집에서도 간식줄 때 웬만하면 돌아다니지 않고 자리에서 서서 먹더라도 제 자리에서 먹도록 지도해요. 그래도 음식을 먹을 때 돌아다니면 그릇을 치우면서 “oo가 지금 먹고 싶지 않은 것 같아서 엄마는 이거 치울 거야. 앉아서 다시 먹을까?”라고 이야기 하고, 다시 와서 앉으면 음식을 주고, 그래도 앉지 않고 돌아다니면 더 이상 먹고 싶어 하지 않는 것으로 알고 정리합니다. 음식을 손으로 주물럭거리면서 장난쳐도 비슷하게 지도하고 있습니다.

(은우, 은민 어머니 면담, 2017. 7. 5)

속도에 대해서는 강요는 안하고 천천히 먹더라도 다 먹도록 지도를 하는데 먹다가 돌아다니는 경향이 좀 있어요. 그러면 안 된다고 하는데 안 먹는다고 하면 단호하게 “안 먹으면 간식도 먹을 수 없다”고 하면서 앉아서 먹도록 지도하고 있어요.

(경민 어머니 면담, 2017. 7. 12)

은우, 은민 어머니는 영아들이 돌아다니며 먹다가 음식이 기도에 걸리는 위험한 사고를 겪고는 아이들이 돌아다니며 먹는 것에 민감한 반응을 보였다. 무엇보다도 어린이집에서 돌아다니며 먹다가 사고가 날까봐 걱정을 하였고, 교사에게도 각별히 당부하였다고 하였고 가정에서도 은우와 은민이가 돌아다니며 먹을 때는 단호하게 음식을 정리하는 것으로 지도하고 있다고 하였다. 경민이 어머니 또한 가정에서 경민이가 돌아다니며 먹을 때는 좋아하는 간식을 주지 않는 것으로 경민이를 단호하게 지도하고 있다고 하였다.

이러한 걱정과 염려를 해소하기 위하여 어머니들은 대화를 통해서 식사시간의 행동을 설명하여 이해시키거나 가족이 함께 식사나 간식을 하며 모델이 되

어주고 식사에만 집중할 수 있도록 다른 요인을 제거하는 등 적극적인 행동을 통해 영아가 급간식 시간을 잘 보낼 수 있도록 노력한다고 하였다.

저와 남편, 지호가 똑같이 준비된 식사를 함께 자리에 앉아 먹는 것을 유지하려고 합니다. 저희가 맥주나 와인 등 주류를 마실 때는 지호에게 주스를 같이 마시도록 권유하고, 엄마, 아빠가 먹는 음식들에 대해서 거부감이 없도록 지호도 먹어볼 생각이 있는지 물어보기도 합니다. 그리고 배가 부르거나 음식으로 장난을 치기 시작하면 식사에 흥미가 떨어진 것으로 보어서 바로 식탁에서 내려줍니다.

(지수 어머니 면담, 2017. 8. 15)

혼자 먹게 하지는 않아요. 엄마랑 누나랑 셋이 먹거나, 아빠가 일찍 들어오면 가족이 함께 먹으려 해요. 밥상머리교육을 중요하게 생각해요. 같이 먹으니까 큰 아이가 주로 모델링이 돼요. 큰 아이는 뭐든지 잘 먹으니까요. 누나가 떠 먹여 줄때도 있지만 누나가 잘 먹으면 본인도 먹으려 해요. 누나를 약간 따라하는 경향이 있어요.

(경민 어머니 면담, 2017. 7. 12)

위 면담 사례에서 보듯이 지수 어머니는 함께 공유할 수 있는 비슷한 음식을 준비하여 가족이 함께 자리에 앉아 식사하려고 노력하는 것으로 자리에 앉아서 먹는 습관을 길러주려고 한다고 하였다. 그러나 음식으로 장난을 치며 식사에 집중도가 떨어졌을 때는 지수를 곧바로 식탁에서 내려 놓는다고도 하였다. 경민이 어머니 또한 밥상에서의 교육을 중요하게 생각하여 경민이 혼자 먹도록 하지 않고 가족이 둘러 앉아 먹음으로써 식사태도에 대한 모델링을 제공한다고 하였다. 가족 중에서도 경민이 누나는 엄마, 아빠보다 좋은 본보기가 되어 바른 식사 지도에 한몫을 한다고 하였다.

또한 어머니들은 영아의 관심을 빼앗아 식사를 더디게 만드는 상황들을 제거

하여 식사에 집중할 수 있도록 함으로써 어린이집에서도 바른 태도로 집중하여 먹는 습관을 가지도록 노력한다고 하였다.

앉아서 빨리 밥을 먹었으면 좋겠는데 그렇지 못하니까 제가 집 정리를 못하잖아요. 먹을 때까지 거기 있어야 하니까요. 밥을 차리면 빨리 먹어야 하는데 한 시간 두 시간 먹으니까 힘들어요. 그래서 같이 먹어요. 저랑 아이가 먹는 속도가 다르니까 아이가 다 먹을 때까지 앉아 있어야 해요. 놔두고 설거지도 해보고 했는데 더 안 먹더라고요.“앉아서 먹어라. 먹어라.”해야 먹지 놔두면 더 오래 걸리더라고요. 밥 먹고 나서 먹고 싶은 걸 먹도록 하거나 보고 있던 TV프로그램이나, 책과 장난감을 정리하고 난 후 식탁에 앉아 먹고 있습니다.

(민준 어머니 면담, 2017. 7. 7)

식사를 잘 하다가도 배가 부르거나 심심한지 음식을 가지고 장난을 치는 경우가 있어요. 보통 식탁 위의 음식을 바닥으로 떨어뜨리거나, 식판 위의 반찬을 본인의 물 컵에 담는 등의 장난을 칩니다. 바닥이나 식탁 위가 더러워져서 화가 난다기 보다는 짜증이 나게 되는데, 그럴 땐 “지수 밥 다 먹었어? 배부르지?” 하고 물어본 뒤에, 식탁에서 내려주고 음식을 치웁니다.

(지수 어머니 면담, 2017. 7. 19)

어린이집에서는 스스로 손가락, 포크 사용을 해서 잘 먹는다고 하는데 집에서 부모가 먹여주고 있습니다. 맛벌이라 평일에 시간에 쫓기다보니 TV 앞에서 먹여주는 아주 바람직하지 않은 식사시간이 이루어지고 있습니다. 단, 주말에는 TV없는 식사시간을 갖고 있습니다. TV를 보다가도 식사나 간식을 먹어야 할 때는 TV를 끄고 식탁에 앉아 먹도록 합니다.

(시아 어머니 면담, 2017. 8. 20)

위의 면담 사례에서 보듯이 민준이 어머니는 민준이가 혼자 식사할 경우 먹는 속도가 느려 어머니가 힘들어지기 때문에 웬만하면 민준이와 함께 식사를 하며 부지런히 먹도록 독려한다고 하였다. 뿐 만 아니라 밥을 다 먹으면 먹고 싶었던 간식을 먹을 수 있다고 유도하거나 TV를 끄거나 책, 장난감을 식사 전에 정리하여 사전에 관심이 빼앗길 것들을 차단함으로써 식사에 집중할 수 있도록 한다고 하였다. 맞벌이인 시아 어머니는 부모가 바쁘기 때문에 평일에는 시아가 스스로 먹는 기회를 주기가 힘들기 때문에 주말을 이용하여 시아가 식사에 집중하는 경험을 갖게 하려고 노력하고 있다고 하였다. 즉, TV를 끄고 식탁 앞에 앉아 바르게 식사하거나 혼자서 스스로 먹는 기회를 제공한다는 것이다.

또한 어머니들은 영아들의 바른 식습관 형성을 위하여 동화책을 이용해 이야기를 나누거나, 음식을 제 시간 안에 먹어야 하는 이유 등을 설명해 줌으로써 식사태도를 개선하려고 노력하였다.

밥을 먹다가 눕는 경우 바로 바르게 앉아서 먹어야 하는 이유에 대하여 이야기하며 앉아서 먹도록 지도합니다. 관련 동화책을 가끔씩 들려주기도 하고요. 동화책을 통해서 바르게 앉아서 먹는 것과 골고루 먹는 것에 대하여 반복해서 이야기 해주고 있습니다. 과일 같은 것을 먹을 때는 부모님 입에 먼저 넣어주고 먹도록 하여 부모님이나 어른이 먼저 드시고 본인이 먹도록 하는 습관을 길러주려고 지도하고 있습니다.

(지수 어머니 면담, 2017. 7. 26)

“남남 씹어 먹자.” 라고 반복해서 이야기를 하는데 밥을 입에 물고 돌아다니거나, 장난감을 가지고 놀면서 먹을 때 상황설명을 하며, “바르게 앉아서 다 먹고 시아가 하고 싶은 거 해야 하는데 이렇게 자꾸 돌아다녀서 엄마 이제 화가 이만큼(양손의 검지 손가락만 펴서 머리 위에 대고)나고, 마음도 아파요.” 라고 이야기를 해줍니다. 아직까지는 이 방법이 통해요. 기

분이 좋지 않다는 것을 상황설명을 하며 제 감정을 전달하는 편입니다.

(시아 어머니 면담, 2017. 8. 20)

하진이는 식사를 하다가 맨 마지막에 입 안에 넣은 음식을 아주 오랫동안 머금고 있는 버릇이 있는데 그 때는 입 안에 있는 음식물을 뱉게 하고, ‘음식물이 입안에 오랫동안 있으면 충치(벌레)가 생긴다.’ 고 설명해 줍니다. 아주 가끔 음식으로 장난을 칠 때가 있는데 그 때는 엄격하게 혼내고 식사를 계속 할 것인지 말 것인지 물어봅니다.

(하진 어머니 면담, 2017. 7. 13)

지수 어머니는 이야기 나누기와 동화를 이용해 바르지 못한 식습관을 지도해 주고 있으며, ‘어른 먼저 드려야 한다.’ 는 등의 식사 예절들을 부모에게 실천해 보도록 하며 가르치고 있다고 하였다. 시아 어머니와 하진이 어머니 또한 이야기를 통해 식습관을 교정해주려 하고 있으며 가끔 지도가 잘 되지 않을 때는 ‘엄마가 속상하다.’ 는 마음을 알려주어 행동을 지도하고자 한다고 하였다.

이상과 같이 어머니들은 영아 식습관 태도와 관련해서 가정에서의 어려움이 어린이집에서도 나타날 것을 염려하여 바른 식사 태도 형성을 위해 식사를 방해하는 상황을 제거하고, 온 가족이 함께 음식을 먹는 시간을 통해 바른 식사 모델링을 보여줄 뿐 만 아니라 식습관과 관련한 동화와 대화를 통해 영아가 음식에 집중하는 태도를 기르도록 노력하고 있음을 알 수 있었다.

### 3) 낯선 음식 경험시키기

어머니들은 영아가 어린이집 급간식이 영아에게 낯설게 느껴지지 않도록 사전에 가정에서 경험시키고자 노력하고 있다고 하였다. 즉, 어린이집을 다니기

전에는 경험하지 않았지만 어린이집을 다니면서 경험하게 되는 낯선 음식에 대하여 가정에서 미리 관심을 갖고 다양한 방법을 통해 영아가 먹어볼 수 있도록 시도해 본다고 하였다. 특히, 어머니들은 영아이기 때문에 경험하지 못한 음식과 식재료가 많아 어린이집 급간식에 대한 적응을 위한 사전 경험이 필요하다고 하였다.

학기 초에 나눔장을 통해 김치류는 전혀 안 먹는다고 듣고 반복해서 이야기 해주며 집에서 조금씩 먹는 연습을 시켰습니다. 식단을 보고 아이가 먹어보지 않았거나 잘 먹지 않는 것은 집에서 경험해 보도록 훈련하고 있으며 이제는 그런 것들을 곧잘 먹습니다. 잘 먹지 않는 음식에 대해서는 어린이집에서 가정에서의 생활을 물어보고 지도를 해주시는 편입니다. 사실, 김치류는 집에서 전혀 주지 않았기 때문에 어린이집에서 낯설었던 것 같아요. 집에서 주기 시작하면서 어린이집에서도 잘 먹기 시작했습니다.

(시아 어머니 면담, 2017. 7. 5)

어린이집을 다니면서 집에서 평소 안 먹은 음식을 만들어서 먹도록 시도를 해봐요. 주로는 간을 많이 하지는 않지만 안 먹는 음식은 참기름을 더 붓고 간을 좀 더 해서라도 먹어보게 해요. 그러니까 좀 먹더라고요. 그래서 점차 편식을 잘 잡게 됐죠. 또 오빠가 먹는 거 보면서 어떨 때는 덩달아 잘 먹기도 해요.

(주희 어머니 면담, 2017. 8. 8)

시아 어머니는 김치를 먹어보지 않은 시아가 어린이집에서 김치를 먹지 않아서 가정에서 여러 가지 방법으로 김치를 먹도록 지도하고 있다고 하였다. 또한 시아 어머니는 식단에 시아가 경험하지 못한 음식이 있거나 잘 먹지 않는 음식에 대해서도 미리 먹어보게 해 주거나 다양한 방법을 시도하여 먹어보도록 지도한다고 하였다. 주희 어머니 또한 평소 먹어보지 않은 음식을 경

힘하도록 돕기 위하여 여러 가지 방법을 사용한다고 하였다.

이와 같이 어린이집 식습관 지도와 연계하여 어머니들은 어린이집 식단과 차별되는 식단으로 식사와 간식을 준비할 뿐 만 아니라 이야기나누기나 방해물 제거, 보상 등 나름의 방법으로 식사에 집중하게 하여 올바른 식습관 형성을 위해 노력하고 있음을 알 수 있었다. 또한 영아에게 낯설거나 좋아하지 않는 음식을 여러 가지 방법으로 경험하게 하여 어린이집에서의 급간식 시간에 영아가 즐겁게 참여할 수 있도록 많은 노력을 하고 있음을 알 수 있었다.

### 3. 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 요구

어머니들은 급간식과 관련된 것들 중 평소 궁금하거나 어렵다고 생각하였던 부분에 대해 어린이집 교사에게 의존하는 모습을 보이기도 하였으며 영아 급간식과 관련하여 교사와 적극적으로 소통하기를 원했다. 또한 자녀 양육에 대해서 교사들에게만 맡기는 것이 아니라 자신들도 어린이집과 적극적으로 협력하여 해결방안을 모색하고자 하는 적극적인 모습도 보였다. 그리고 어머니들은 어린이집 원장 및 교사들이 질 높고 안전한 급간식 제공과 지도를 위해 노력해 주기를 바라며 올바른 식습관 형성에 도움을 주기를 기대하였는데 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

#### 1) 식사와 관련하여 교사와 자유롭게 소통하기

어머니들은 어린이집 급간식과 관련하여 대체적으로 교사들과 소통이 잘 되고 있다고 하였다. 가정과 어린이집이 소통하며 급간식 지도에 대해 상호 연계하고 있었는데 알림장을 통하여 어머니들은 편식, 어린이집에서의 식습관 태도, 식습관이나 영양과 관련한 정보에 대하여 알게 되고, 교사는 가정에서의

식생활 모습이나 어머니의 식습관 지도 방식을 알게 되는 기회가 되고 있으며 어머니들은 어린이집이나 교사와 자유로운 소통이 좀 더 활발하게 이루어 지기를 원하였다.

어린이집에서 잘 먹지 않았던 음식에 대하여 선생님의 메모를 보고 아는 척하면 시아가 웃으면서 ‘다음에 많이 먹을 거라’고 이야기를 하는데, 실제로 다음에 시아가 잘 먹었다는 선생님의 메모를 받습니다. 어린이집과의 소통으로 골고루 먹는 식습관이 형성되는 것 같아 만족합니다. 그리고 선생님이 잘 먹지 않은 음식은 따로 나눔장에 메모를 해주시는 편이라 도움을 많이 받고 있습니다. 또 어린이집에서 식단이 변경 될 경우 그날그날 부모 단체 카톡에 미리 공지를 해주고 있어서 만족하고 있습니다. 닭, 계란 등 이슈화 되고 있는 식자재의 경우 변경 식단을 다시 보내주기도 하며, 어린이집에서 최대한 아이들에게 적절한 급간식을 제공하려고 노력하는 것 같아서 마음이 놓입니다.

(시아 어머니 면담, 2017. 7. 5)

오늘 급간식에 아이가 먹기 좀 어려운 것이 나오면 선생님이 나눔장에 적어주세요. ‘오늘 이런 게 나왔는데 처음엔 좀 힘들어 했지만 몇 번 먹어 보고 박수 받고 다 먹었다. ‘하이파이브’를 했고 즐겁게 식사 시간을 마쳤다.’ 이런 내용을 적어주세요. 다음날 제가 알림장에 적는 거죠. “석진이에게 힘든 하루가 되지 않을까 싶었지만 선생님이 잘 케어해주시고 즐거운 시간 만들어 주셔서 감사합니다.” 라고. 그렇게 주고받는 게 되니까 “이렇게 해 주세요.” 하고 따로 얘기 할 필요가 없게 되더라고요.

(석진 어머니 면담, 2017. 8. 18)

선생님에게 평소 급간식 때 잘 먹는 걸 적어달라고 했더니 시금치, 멸치 같은, 준우가 진짜 집에서 잘 먹었던 것을 적어 주시더라고요. 근데 의외로 나물 종류는 안 먹으니까 집에서 잘 안 해 줬는데 나물종류를 잘 먹는

다고 말씀하세요. 그 다음에 보면 진짜 집에서 먹더라고요. 제가 궁금한 것이 있을 때 알림장에 물어보면 대답을 잘 해주세요. 그래서 선생님이랑 솔직하게 얘기하는 게 중요하구나 생각했죠.

(준서 어머니 면담, 2017. 8. 23)

시아 어머니는 교사와 주고받는 나눔장을 통해 급간식에 대한 소통이 잘 이루어지고 있다고 하였다. 어머니는 어린이집에서 시아가 잘 먹지 않았던 음식에 대한 정보를 알게 되고 아이와 이야기를 나누며 가정에서도 함께 지도할 수 있는 것을 긍정적으로 생각하고 있었다. 뿐 만 아니라 식단이 변경될 경우나 급간식 재료와 관련하여 이슈가 되는 것들에 대한 정보들이 부모와 함께 하는 단체 카톡방에 즉각적으로 공지되거나, 전화와 상담으로 영아의 식습관에 대해 이야기를 주고받는 등 실시간으로 소통이 이루어지고 있는 것이 중요하다고 여기고 있었다. 석진이 어머니도 급간식에 대해 어린이집에서의 상황을 자세히 기록해 주는 교사에게 만족하고 있었으며, 어머니가 아이의 마음을 대변하며 감사의 인사를 함으로써 간접적으로 요구사항을 전달하는 방법이 된다고 하였다. 준서 어머니도 교사가 음식에 대한 아이의 호불호를 잘 파악하고 있고, 알림장을 통해 교사와 식습관에 관한 이야기를 나누는 것에 대하여 신뢰를 갖고 있으며, 어린이집을 통해 편식이 개선되어 가는 과정에 만족한다고 하였다. 또한 어머니들은 교사가 전하는 이야기들을 통해 영아의 식습관 태도에 대한 정보 뿐 아니라 자녀를 지도하는데 도움이 되어 가정에서도 영아 식습관 지도를 효과적으로 실시할 수 있었다고 하였다.

나눔장을 매일 적어요. 나름의 육아 철학이기도 하지만 선생님과 소통하지 않으면서 자꾸 요구할 수 없다고 생각하고, 나눔장에 적으면 내가 느끼는 나의 모습을 선생님이 보실 수 있으니까요. ‘이 엄마는 아이를 이렇게 키우는구나.’, ‘이 엄마는 먹는 것에 대해 신경을 많이 쓰는구나.’ 하고 선

생님도 엄마의 양육에 대한 생각을 알게 될 것 같아요. 나눔장을 쓰면 선생님이 아이를 지도하기가 더 편하실 거라고 생각했어요. 선생님도 “1등으로 먹었어요.”, “김치도 씹씹하게 잘 먹었어요.” 등의 내용을 적어주세요. 그걸 보고 아이에게 “선생님이 잘 먹었다고 칭찬하시네.” 라고 얘기 해 주면 그게 동기부여가 돼서 다음날 더 잘 먹을 거라 생각을 하죠.

(주희 어머니 면담, 2017. 8. 8)

은민이가 한참 음식으로 장난을 칠 때가 있었어요. 이렇게 두면 안 되겠다 싶어서 선생님하고 얘기를 했었죠. 첫 아이고 어떻게 해야 할지 몰라 선생님께 의지를 많이 하는 편인데 ‘양을 좀 줄여보고 더 달라고 하면 더 주는 방식으로 해 보자.’ 하셔서 동시에 해 본적이 있거든요. 선생님도 일부러 덜 주거나 자제력을 위해 덜 주는 상황은 아닌 거 같고 더 먹겠다고 하면 더 주시고 집에서도 같은 방법으로 실천해 보고 있어요. 어느 정도 효과가 있는 것 같더라고요. 말이 많이 느린데 “더 주세요.” 이런 말은 빨리하더라고요. 아이들에 대한 식습관에 대해 맘 놓고 얘기하면 훨씬 효과가 빠른 것 같아요.

(은우, 은민 어머니 면담, 2017. 6. 26)

주희 어머니는 알림장을 통한 소통이 어린이집에 대해 의견을 낼 수 있는 좋은 기회라고 생각하고 있었고, 부모의 생각을 간접적으로 전달하는 좋은 기회라고 생각하기 때문에 알림장에 주희 식습관에 대한 이야기를 열심히 기록하고 있다고 하였다. 또 교사가 기록해주는 내용을 보고 어머니가 주희에게 긍정적인 메시지를 줌으로써 격려와 자극이 되어 행동을 수정할 수 있는 좋은 지도가 된다고도 생각하고 있었다. 은우, 은민이 어머니 또한 은민이가 음식이 먹기 싫을 때 장난하는 것을 고민하며 교사와 상담하였고, 교사와 연계하여 지도한 결과 효과가 있었다고 하였다. 그러한 상담 과정을 통해 식습관에 대한 교사의 지도방법을 간접적으로도 알게 되었으며 어린이집과 소통하는 것이

중요하다는 것을 깨닫는 계기가 되었다고 하였다.

그러나 어머니들은 영아의 급간식에서의 긍정적인 모습에 대한 이야기나 격려의 말을 듣는 것 뿐 아니라 좋지 않은 식습관 태도나 편식에 대한 정보도 어린이집에서 정확하게 알려주기를 원하였다.

‘하진이가 밥을 남겼는지’, ‘무엇을 남겼는지’, 밥을 잘 안 먹는 아이어서 ‘어떤 것을 남겼는지’ 궁금했어요. ‘어떤 반찬을 안 먹었는지, 얼마큼 남겼는지’ 도요. 선생님들도 정신이 없고, 아주 어린 아기가 아니기 때문에 체크를 못 할 수도 있겠다는 생각이 들기는 하지만 ‘밥상머리 교육’이라는 말이 있듯이 아이들한테 식사예절을 가르치면 좋겠어요. 부모에게는 교육이라기보다는 자녀들이 어린이집에서 어떤 식습관이 있는지 요약해서 알려주면 육아에 도움이 될 거 같아요.

(하진 어머니 면담, 2017. 8. 14)

우리 지수가 잘 먹어서 좋기는 하지만 직장어린이집이니까 교육적인 측면에 더 신경을 쓰신다는 생각에 약간 아쉬운 부분도 있어요. 하루 종일을 있으니까 ‘무엇을 얼마나 잘 먹고 어떤 음식을 안 먹고 먹기 싫을 때 어떻게 하는지’ 궁금해요. 어느 정도 알려주시긴 하지만 좀 더 자세하게 말씀해주시면 좋겠다는 생각이 가끔 들어요. “이거는 먹다가 뱉었어요.” 같은 거라고 해야 할까요? 제가 물어보았을 때 지수가 이야기하는 건 한계가 있으니까 선생님께서 알려주셨으면 하는 거죠. “깍두기 다 먹었어?” 물어보면 “아니!” 정도로만 대답을 들을 때가 종종 있거든요. 더 물어봐도 ‘모른다.’ 고만 하니까요. 직장어린이집이다 보니 급식이나 이런 거 보다는 오히려 밖으로 보이는 그런 거에 치중을 한다는 느낌을 받을 때가 있어요.

(지수 어머니 면담, 2017. 7. 17)

위의 사례는 교사가 전달해주는 급간식 시간에 대한 이야기가 거의 없거나

솔직한 소통이 부족하다는 생각에서 불만을 갖게 된 어머니들의 이야기이다. 하진이 어머니는 하루 종일을 어린이집에서 생활하는 하진의 급간식 시간을 중요하게 생각하고 있으며 그로 인한 궁금증이 많음에도 교사는 그 부분에 대해 적극적으로 이야기해주지 않아서 불만을 가지게 된다고 하였다. 지수 어머니도 어린이집이 교육적인 부분에 너무 치우쳐 있다고 생각하며, 아이가 무엇을 먹었는지, 얼마큼 먹었는지, 무엇을 안 먹었는지 등 급간식 시간동안 지수가 보여주었던 모습을 궁금해 했지만 교사로부터 자세한 얘기를 듣지 못하는 것을 아쉬워하였다. 따라서 어머니들은 어린이집 급간식 시간동안 보여 지는 영아의 모든 행동에 대한 정보가 제공되기를 바랐을 뿐 아니라 어린이집과 연계하여 가정에서도 급간식 지도가 이루어지기를 원하였다.

부모에게 교육이라기보다는 아이들이 어린이집에서 어떤 환경에서 어떤 방식으로 급간식을 하는지 알려주는 것이 좋을 것 같습니다. 그러면 부모들이 그 상황을 듣고 집에서 아이들을 그 연장선에서 지도할 수 있을 것 같습니다.

(은우, 은민 어머니 면담, 2017. 7. 5)

어린이집에 아이를 보내는 대부분의 엄마가 놀라는 점은, 어린이집에서의 아이의 태도와 집에서 엄마 아빠에게 하는 아이의 태도가 매우 다르다는 점입니다. 이 부분은 식사나 간식시간에도 마찬가지인데요, 아이가 어린이집에서 어떤 태도로 어떤 방식으로 먹는지 알람장으로는 설명을 아무리 들어도 잘 머릿속에 그려지지 않는 경우가 있습니다. 아이가 어린이집에서 식사하는 모습을 동영상으로 찍어서 집에서의 태도와 비교해 볼 수 있으면 좋을 것 같아요. 어떤 점이 다른지 어떤 점이 같은지 비교해 보고 좋은 점은 배워서 가정에서도 지도할 수 있으면 큰 도움이 되지 않을까 싶습니다. 또 반찬 4가지 중에 한 가지는 안 먹는 것 일 때가 있어요. 그런 경우 선생님이 나눔장에 기록을 해 주세요. 잘 먹은 것에 대한 내용을 주시는 것

도 좋지만 선호하지 않았던 음식에 대해 기록해 주시고 선생님이 그런 음식을 인지하고 계셔서 먹어보도록 지도해 주시는 프로그램 그런 게 있으면 좋겠어요,

(지수 어머니 면담, 2017. 8. 15)

위의 면담 사례에서 보는 바와 같이 은우, 은민이 어머니는 어린이집에서 이루어지는 영아들의 급간식 시간에 대해 좀 더 자세히 알고 싶어 하였다. 즉, 가정에서도 연계하여 급간식지도가 이루어질 수 있도록 어린이집에서의 급간식은 어떤 상황에서 어떤 방법으로 실시하는지에 대해서 구체적으로 알려주기를 원하였다. 지수 어머니 또한 어린이집과 가정에서 다르게 행동하는 아이의 모습을 보며 어떻게 지도해야 할지 어려워하고 있었고, 그 대안으로 급간식 시간의 모습을 영상으로 찍어서 어린이집과 가정에서의 모습을 비교하며 지도 방법을 찾고 싶어 하였다. 뿐 만 아니라 영아가 어린이집 급간식을 잘 먹는 것에 대한 이야기도 좋지만 편식하거나 잘 먹지 않는 음식에 대한 내용도 알림장에 기록해 주고, 가정과 연계한 편식지도 프로그램을 실시한다면 식습관 지도에 도움이 될 것 같다고도 이야기 하였다.

또한 어머니들은 마음에 들지 않는 어린이집 식단에 대한 의견 개진이 마음 놓고 이루어지기를 희망하였다.

미나리 무침 같은 거 나오면 ‘이런 음식 애들이 먹을 수 있을까?’ 생각해 보긴 했어요. 저는 김치를 꼭 먹어야하는지 의문이에요. 식단에 항상 들어가 있잖아요? 굳이 식단에 매일매일 꼬박꼬박 김치가 들어가야 되는지 모르겠어요. 매운 것을 넣어야 한다면 오이무침이라든가 무생채로 대체할 수 있는데 ‘유산균 때문에 김치를 넣나?’ 하는 생각이 들기도 하더라고요. 우리 고유음식이니까 나오는 것 같은데 무조건 좋은 음식은 아니라고 하더라고요. 소금이 많이 들어가서 짜니까요. 자주 나와도 상관없는데 매일 식단

에 올라가 있으니까 정말 싫어하는 아이들은 그거 빼고 두 가지 반찬 밖에 안 되는 거잖아요. 원장님한테 건의를 하려 해도 다들 아무 말 않고 먹이는데 이상한 엄마가 될까봐 이야기 못하겠더라고요.

(석진 어머니 면담, 2017. 7. 7)

떡볶이는 좀 안 나왔으면 좋겠더라고요. 떡은 쫄깃쫄깃해서 목에 걸릴까봐 안 먹이는 것 중 하나거든요. 위험하기 때문에 저도 안 먹이는데 어린이집에서 주 1회는 꼭 나오는 간식이잖아요. 저희 아이를 위해서 먹이지 말아달라고 할 수는 없으니까 떡이 간식일 때 마다 난감해요. 떡에 영양소가 그리 많다고 생각하지도 않고 제가 떡을 별로 좋아하지 않거든요. 그러기 때문에 굳이 떡을 먹일 필요가 있나 이런 생각을 했어요.

(하랑 어머니 면담, 2017. 7. 20)

하진이 아기 때 이런 생각을 했어요. ‘왜 매일 죽만 주나?’ 죽은 우리가 생각하기에 환자식이라고 느끼잖아요? 죽은 적은 양으로도 훨씬 많이 만들 수 있으니까 먹다가 남은 거로 썬어서 주는 것은 아닌가? 의심을 해 본 적이 있어요. 이 아이들도 씹을 수 있는 것이 많은데 후르룩 들어가는 죽만 아침 간식으로 나오니까 불만이 좀 됐죠. 그리고 어른의 관점에서 봤을 때 매일 아침 죽만 먹으면 질릴 것 같았거든요. 여기 운영의 노하우인가 생각이 들기도 하고 직장맘이니까 말을 못하는 거예요. 그거라도 먹으면 다행이니까.

(하진 어머니 면담, 2017. 7. 13)

면담에서와 같이 석진이 어머니는 미나리처럼 향이 강하고 씹기에 질긴 나물은 영아들에게 적당한 메뉴가 아니라고 생각하고 있었고, 매일 김치가 나오는 것을 의아해하였지만 이러한 자신의 생각을 마음 놓고 피력할 수 없다고 하였다. 하랑이 어머니 또한 가정에서 떡을 먹이지 않고 있어 어린이집 간식

으로 떡 종류의 음식이 나오는 것에 불만이긴 하나 어린이집에 이의를 제기하지는 못한다고 하였다. 하진이 어머니도 오전 간식 식단이 매일 죽인 것에 대해서 의문을 가졌지만 이를 마음 놓고 이야기 할 수 없어 답답할 때가 있음을 토로하였다.

이와 같이 어머니들은 어린이집 영아 급간식에 대한 긍정적인 부분에 대한 이야기뿐 만 아니라 부정적인 부분도 솔직하게 터놓고 이야기할 수 있는 소통의 기회가 주어지기를 요구하였다.

## 2) 영아의 특성과 기호를 존중하고 기다려주기

어머니들은 교사가 여러 명의 영아들을 지도해야 하므로 한 개인에게만 집중할 수 없는 한계를 이해하고 있으면서도 교사가 영아의 급간식 지도 시 많은 부분에서 개별 특성을 이해하고 그 특성과 발달에 따라 배려하고 지도하기를 바라는 모습이였다. 즉, 어머니들은 영아의 고유한 특성을 고려하여 자신의 소중한 아이를 지도해 줄 것을 희망하는 모습이였다.

인내심을 갖추어야 할 것 같아요. 아이들은 잘 흘리고 혼자 먹기 힘들고 아직은 식사시간에만 집중하기 힘들기 때문에 인내심이 필요한 것 같아요. 엄마인 저도 아이들이 밥 먹을 때 화가 나기도 하고 답답하기도 한데 선생님님은 더 많은 아이들과 식사를 해야 하니까 더 힘이 드실 거예요. 그래서 인내심이 필요할 것 같아요. 그리고 내 자식이 먹는다는 생각으로 급간식을 준비해 주셨으면 좋겠습니다.

(은우, 은민 어머니 면담, 2017. 8. 25)

잘 안 먹으면 떠먹여서라도 먹을 수 있게 해주면 좋겠어요. 아이가 먹는 걸 좋아해서 기다려 주면 혼자 잘 먹을 거 같긴 하지만 마냥 기다리기에는

급간식 시간이 정해져 있으니깐요. 아이니까 어른처럼 밥 한번, 반찬 한번 먹는 것이 어렵잖아요. 그래도 기다려 주면 먹을 거 같긴 해요. 하지만 그럴 수 없으니 떠먹여서라도 먹을 수 있게 해주면 좋겠어요. 저도 솔직히 제 욕심으로 먹여주는 거죠. 기다릴 수는 있지만요. 그리고 너무 반찬만 먹을 거 같아서요.

(주희 어머니 면담, 2017. 8. 8)

면담 사례에서 보듯이 은우, 은민이 어머니는 교사는 인내심이 있어야 한다고 생각하였다. 영아의 발달 특성 상 성인의 기준으로 보면 지도하기에 답답하고 힘이 들 수는 있으나 영아를 이해해야 한다고 생각하며, 부모의 마음으로 지도해 주기를 바라고 있었다. 주희 어머니도 영아가 잘 안 먹을 경우 시간을 두고 기다려 주면 좋겠지만 시간이 정해져 있으니 가급적 떠먹여서라도 다 먹을 수 있게 해주면 좋겠다는 바람을 이야기 하였다.

편식이 좀 있어서 질긴 거는 물고 있는 편이에요. 어떻게 하시는지 궁금했는데 일단 먹어보게 하고 ‘너무 힘들면 뺄라’고 제가 원하는 방식으로 하셨어요. 강제로 무조건 삼키라고 안하고 아예 먹지 말라고도 안하고 맛을 보게 한 다음에 조금이라도 씹다가 삼키지 못하면 뺄라라고 하셨다고 하셔서 그런 방침은 맘에 들었어요. 뭐든지 처음에 아이들이 집에서 잘 못 먹는 것들이 있잖아요. 어린이집은 친구들도 먹고 선생님 지도하에 먹으면 잘 먹으니까. 일단 맛이라도 보고 간이라도 보라고 하는 거는 맘에 들죠. 아이도 그 부분에 대해 스트레스를 안 받더라고요. 질겨서 먹기 힘든 음식을 그래도 먹으라고 안하고 “먹을 만큼 먹어보고 힘들면 뺄어.”라고 하셨다고 하더라고요.

(경민 어머니 면담, 2017. 7. 12)

점심시간이 되면 울까봐 어린이집 창가에 가서 서 있었어요. 못 먹고 배고

픈 건 괜찮은데 그 시간에 친구들, 선생님들 다 힘들게 할까봐 걱정했거든요. 점차 우는 소리가 안 나더라고요. 아이가 점심시간에 식판을 보고 자기 자리에 안 오고 다른 곳에 가 있으면 선생님이 “주희는 거기서 더 놀다가 와.” 하고 강요하지 않으시더라고요. 친구들이 맛있게 먹는 거 보면서 먹고 싶게 분위기를 만들어 주셔서 점차 다가오게 하고, 제가 맨밥이라도 먹으며 먹는 걸 즐겁게 느끼게 해 달라고 부탁드렸었는데 들어 주셔서 잘 적응했죠.

(주희 어머니 면담, 2017. 7. 8)

아이들 입장을 생각해서 의견을 물어보고 주시더라고요. “이건 얼마큼 좋을까?”, 싫어하는 것이 나오면 “하나만 좋을까?” 물어보면서 주시더라고요. 안 먹는다고 하면 한 두개는 먹어보도록 챙겨주시더라고요. 아예 안 먹이는 건 아니시고.

(민준 어머니 면담, 2017. 7. 7)

경민이 어머니는 아이가 편식도 하고, 질긴 음식은 잘 먹지 못하기 때문에 교사의 세심한 배려를 기대하였다. 교사가 영아가 잘 먹지 못하는 것은 빨리 하거나 끝까지 억지로 먹게 하지 않는 허용적인 지도 방법에 만족해하며 믿음을 가졌다. 주희 어머니는 점심시간만 되면 우는 주희가 걱정이었는데 영아의 의사를 존중해주고 허용적으로 대하여 주희가 잘 적응하였다고 생각하였다. 점심시간에 아예 먹으려 하지 않고 돌아다니는 주희에게 강압적이거나 통제적으로 하지 않고 영아의 마음을 존중하여 시간을 두고 천천히 음식 앞으로 오게 한 교사의 배려에 감사해 하였다. 민준이 어머니는 배식 시 영아의 의사를 존중하여 원하는 양만큼 주고 안 먹으려 하는 음식은 맛 정도라도 볼 수 있도록 자연스럽게 유도하는 교사의 지도방법에 만족해함으로써 영아의 개별적 특성을 고려한 급간식 지도가 이루어지기를 원하고 있음을 알 수 있었다.

선생님들이 식판에 음식을 덜어줄 때 균등하게 나누어 주시는 걸로 알아요. 그런데 아이의 평소 식습관을 보고 양을 조절해서 주셨으면 좋겠는 거지요. 하진이는 조금씩 자주 먹는 편인데 식사나 반찬을 많이 주셔서 하진이가 반찬을 남기는 것에 대해서 부담스러워 했던 기억이 있어요. 방울토마토 나왔을 때 느꼈던 건 큰 공간에서 보육이 이루어지다 보니까 약간 학생들한테 기계적으로 주는 듯 한 느낌을 받았어요. 하진이처럼 배가 작으면 다른 애들 5개 줄 때 3개 줄 수도 있는데 그렇게 주지 않고 획일적으로 딱 딱 정량을 채워서 주는구나 하는 느낌을 받았어요.

(하진 어머니 면담, 2017. 7. 13)

밥 먹을 때는 도구를 사용하지 않고 손으로 먹으면 “유찬이가 지금 포크로 먹어야 하는데 먹기 싫은가 보구나.” 하면서 포크를 아이의 손에 쥐어주신다 하더라고요. 반찬을 먹어야 하니까요, 그런데 좀 단호하게 하시는 거 같아요. 저는 아직은 두 돌이니까 좀 봐줘도 되지 않나 싶은데 어린이집에서는 여러 아이들을 지도해야 하니까 ‘그냥 좀 봐 주고, 기다려주는 것은 힘든 거구나.’ 하는 생각이 들었어요. ‘내 생각만 하기는 힘들구나.’ 어쩔 수 없는 상황인건 맞죠. 다른 아이들도 있으니까요.

(은우, 은민 어머니 면담, 2017. 7. 5)

교사의 허용적인 태도와 배려 대한 앞의 사례와 반대로 위의 사례는 교사가 영아의 의사를 존중하는 면이 부족하고, 지도에 있어 단호함을 보이는 것에 대해 어머니들이 아쉬워하는 사례이다. 하진이 어머니는 하진이의 특성을 무시하고 양을 조절하여 배식하지 않는 것에 대하여 서운함을 토로하였고, 그로 인해 힘들어 하는 하진이를 보며 안타까워하였다. 은우, 은민이 어머니도 손으로 음식을 먹으려는 아이들에게 숟가락과 포크 사용을 권유하는 교사가 때로는 단호하게 느껴진다고 서운함을 토로하였다.

이와 같이 어머니들은 어린이집 급간식 지도에 있어서 영아의 발달 특성을

고려하여 기다려주고 격려하는 교사의 태도가 필요하다고 여겼을 뿐 만 아니라 영아의 개별적 성향에 적합한 다양한 식습관 지도가 이루어지기를 바란다는 것을 알 수 있었다.

### 3) 다채롭고 안전한 급간식 제공하기

어머니들은 어린이집 식단과 조리법이 다양한 것은 만족하지만 새로운 식재료와 음식에 대하여 더 많은 시도가 이루어지기를 원한다고 하였다. 또한 환경의 오염과 교육기관에서의 급식사고에 대한 뉴스를 접하며 건강하고 위생적이며 안전한 식재료의 사용으로 급간식이 이루어지기를 원하고 있었다.

무엇보다 위생을 가장 우선시 생각합니다. 조리실이 깨끗하면 좋겠고, 조리사님도 자격증이 있으시던데, 맛에만 치우치지 말고 위생적으로 잘 만들어 주시면 좋겠어요. 지금도 잘 하고 계시지만 냉동식품이나 완제품을 데우는 요리 말고 제철 재료를 이용한 요리를 많이 해 주시면 좋겠습니다.

(주희 어머니 면담, 2017. 8. 8)

아이들이 먹는 반찬을 함께 요리활동으로 해 보는 것도 좋겠다는 생각이 들어요. 어린이집들이 아이들 먹거리는 신선하고 친환경적인 것으로 구입하고 웬만하면 수입 식자재는 안 쓰면 좋겠어요. 이왕 먹는 거 신경 써서 준비해주시고 좋겠고 아이들 한명 한명이 잘 먹을 수 있게 도와주셨으면 해요.

(석진 어머니 면담, 2017. 8. 18)

유통기한 지난 음식, 먹인 거 다시 재탕해서 먹이고. 부실하게 만들어서 먹이고. 이런 기사들 보면서 화가 많이 나요. 좀 더 식자재 구입하실 때 깨끗하고 신선한 것으로 신경 쓰셨으면 좋겠고, 오래두고 먹지 않았으면

좋겠어요. 유통기한 같은 거는 정확하게 체크해서서 지난 것이 없게 해 주시고, 보관도 제대로 해주시면 좋겠어요.

(민준 어머니 면담, 2017. 8. 18)

면담 사례에서와 같이 주희 어머니는 영아들의 급간식을 만드는 조리실 위생이 중요하다고 하였으며, 냉동식품이나 조리되어 있는 완제품 사용을 자제하고 제철 재료로 조리해 줄 것을 요구하였다. 석진이 어머니도 친환경 식자재의 사용을 제안하였고, 영아들의 개별 특성을 존중하여 먹는 것에 좀 더 집중해 지도해주시기를 바랐다. 민준이 어머니는 유통기한과 위생을 강조하며, 보관의 중요함도 언급하였고, 신선한 재료의 사용도 요구하였다.

또한 어머니들은 어린이집 급간식이 만들어지는 조리과정을 직접 관찰할 수 있는 기회나 영아와 함께 급간식을 먹어보는 기회가 제공되기를 원하였다.

부모들이 어린이집에서 어떻게 조리가 되는지 볼 수 있는 기회가 있으면 좋겠어요. 조리 과정을 믿기는 하지만 한번쯤은 보여주시면 좋겠다고 생각해요. 아이들이 먹는 것이 어떻게 만들어지는지를 보거나 선생님이 어떻게 배식을 하고 어떻게 지도하는지를 볼 수 있으면 좋겠어요. 부모들이 함께 아이들 먹는 것을 보는 시간 같은 기회가 있으면 좋겠어요.

(하람 어머니 면담, 2017. 8. 11)

급간식 제공에 소홀히 하는 어린이집 뉴스를 접하면 정말 많이 화가 납니다. 지자체에서 관리감독을 좀 더 철저히 하여 이러한 일들이 생기지 않도록 적극적인 관여가 필요하다고 생각해요. 이런 기사를 접하면 지금 다니고 있는 어린이집에 감사함을 다시 한 번 더 느끼게 되고, 급간식 관련하여 개인적인 바람이 있다면 어린이집 유형과 무관하게 모든 어린이집의 조리업무는 조리사만 할 수 있도록 법제화가 되었으면 합니다.

(시아 어머니 면담, 2017. 8. 20)

위의 면담사례에서 보듯이 하랑이 어머니는 어린이집을 개방하여 조리실과 조리과정을 참관할 수 있는 기회가 제공되기를 원하였다. 뿐 만 아니라 부모들과 영아가 함께 급간식을 먹어봄으로써 어린이집에서 급간식이 실제로 어떻게 실시되는지 직접 살펴볼 수 있기를 바라기도 하였다. 시아 어머니는 급간식에 대한 지자체의 철저한 관리감독으로 급간식 사고가 일어나지 않기를 바랐고, 한식 자격증이 있는 조리사의 임용과 같은 제도의 강화를 요구하였다.

또한 어머니들은 영아의 개별적 특성을 고려하는 식단 구성을 요구하기도 하였다.

점점 알레르기가 있는 아이들이 늘고 있는데 어린이집에서 영아 개인의 음식에 대한 알레르기 정보를 숙지하여 식단을 마련하고 식사지도 시에도 참고해 주셨으면 합니다.

(시아 어머니 면담, 2017. 8. 20)

하진이는 먹는 거만 먹는 경향이 있어요. 집에서 안 먹다가 어린이집에서 먹어보고 맛있으면 그 다음부터 먹기 시작해요. 어린이집에서 생 파프리카가 나오면 고추 같은 생각이 드니까 안 먹으려 하는데 어린이집에서도 집에서 잘 먹으면 좋겠다는 기대감이 있어요. ‘처음 먹어보는 것에 대해 시도를 했으면 좋겠다.’ 생각해요. 제가 회 같은 날거를 잘 못 먹는데 사회 생활하면서 그게 얼마나 손해인지 아니까 애는 좀 먹었으면 좋겠더라고요. ‘어린이집에서 새로운 시도를 해줬으면 좋겠다.’ 하는 생각이 있죠.

(하진 어머니 면담, 2017. 8. 14)

어린이집이 영양소를 골고루 해서 식단을 다양하게 신경 쓰시는 거 같아요. 집에서는 그렇게 못 먹이니까 메뉴를 골고루 해서 안 먹더라도 접해볼 수 있게 해주시면 좋겠어요. 더 다양한 메뉴를 시도 해 주시고 한 아이

한 아이 먹는 거 신경써주시면 좋겠어요.

(준서 어머니 면담, 2017. 8. 23)

면담 사례에서와 같이 시아 어머니는 점점 증가하고 있는 음식 알레르기에 대한 정보를 기초로 어린이집 식단이 마련되기를 원하였으며 하진이 어머니는 익숙한 음식만을 먹으려하는 하진이 좀 더 다양한 음식에 도전해 볼 수 있도록 여러 가지 메뉴가 제공되기를 희망하였다. 준서 어머니 또한 어린이집에서 좀 더 다양한 식단을 마련하여 영아들이 안 먹더라도 접해볼 수 있는 기회를 갖게 되기를 바란다고 하였다.

## V. 논의 및 결론

### 1. 요약 및 논의

본 연구는 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 이해는 어떠하며 어린이집과 연계성 있는 식습관 지도를 위한 어머니의 노력과 요구는 무엇인지를 알아보고자 하는 목적에서 이루어졌다. 본 연구의 내용을 연구문제에 따라 요약하고 논의하면 다음과 같다.

#### 1) 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 이해

어린이집 영아 급간식 시간에 대한 어머니의 이해를 분석한 결과, 새로운 음식을 경험하는 기회 가지기, 또래 친구들과 함께 먹는 즐거움을 경험하기, 식사태도의 기초를 다지는 시간으로 나타났으며 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 영아 어머니들은 어린이집 영아 급간식은 영아들에게 새로운 음식과 식재료를 경험하는 기회가 된다고 생각하였다. 즉, 어머니들은 자신의 요리 실력에 대한 자신감이 부족하고 가정에서 조리해 줄 수 있는 음식이 제한적이어서 식단이 다양하지 못하다고 생각하는 반면, 어린이집에서는 요일마다 다른 급식과 간식, 제철과일, 인스턴트가 아닌 조리된 간식으로 식단이 구성되어 제공되므로 영아들이 가정에서 먹어보지 못하는 다양하고 새로운 음식을 경험하는 기회로 이해하고 있었다. 이는 정영혜, 윤진숙, 박동연(2006)의 연구에서 유아 어머니들이 요리 솜씨의 부족, 시간 부족, 관심 부족 등으로 자녀에게 다양한 식품을 제공하지 못한다고 보고한 결과와 유사하다. 우리나라 주부들은 하루에 7~8시간을 가사노동으로 보내지만 식생활

에 관한 가사노동은 선호하지 않고, 수행 능력 또한 중간 정도이며 수행할 시간도 많지 않으므로(채영미, 1998) 어린이집의 급간식 시간을 가정보다 다양하고 새로운 음식을 경험하는 기회로 생각하는 어머니들의 견해와 같은 맥락으로 이해되어야 한다. 서울시 소재 육아종합지원센터에서 영양사에 의해 작성한 식단으로 제공되는 어린이집 간식의 종류를 분석한 결과, 총 630 종류로 나타났으며 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류를 포함하고 있고, 간식 630 가지를 구성하는 식품은 총 1,165가지를 포함하는(여운재, 권수연, 이영미, 2014) 연구결과에 비추어 볼 때 영아들이 어린이집에서 새로운 음식과 식재료를 경험하는 기회가 될 것이라는 어머니들의 이해는 고무적이다. 특히, 연령의 하향화로 이른 시기에 어린이집에 입학하는 영아들에게는 어린이집을 통해 새로운 재료와 음식을 처음으로 접하게 되는 경험이 많이 이루어질 것으로 예상된다. 따라서 어린이집에서는 영아들이 새로운 음식 재료를 거부감 없이 수용할 수 있도록 급간식 제공의 방법을 고안해야 한다.

둘째, 어머니들은 어린이집 영아 급간식 시간을 또래 친구들과 함께 음식을 먹으며 즐거움을 느끼는 시간으로 이해하였다. 즉, 어머니들은 가정에서 평소 좋아하지 않거나 먹어보지 않은 음식에 대하여 거부감을 가졌던 영아도 어린이집에서 잘 먹는 또래 친구들의 영향을 받아서 거부감 없이 먹거나 새롭고 낯선 음식에 도전도 해 보는 경험을 가질 것이라 생각하고 있었다. 또한 급간식 시간에 또래 친구가 하는 말이나, 행동을 따라하며 언어는 물론 사회성도 향상될 수 있는 시간으로 이해하고 있었다. 이러한 어머니들의 인식은 영아기는 음식에 대한 기호성이 나타나기 시작하여 음식 선호에 대한 확실한 의지를 표명하고 그 결과 식욕부진, 식품기호, 편식, 식품거부, 무분별한 간식 섭취 등의 행동이 나타날 수도 있지만(문혁준 외 2012) 어린이집에서 또래 친구들과 함께 먹는 기회를 통해서 이러한 행동이 완화될

수 있음을 간접적으로 보여주는 결과이다. 또한 영아는 식사시간을 통하여 음식이 어디에서 어떻게 생기는지, 원래 형태에서 어떻게 변했는지, 좋아하는 음식과 싫어하는 음식은 무엇인지에 대하여 이야기를 나눔으로써 다양한 어휘를 익히고 활용하며 스스로 자신이 원하는 음식을 찾아 독립적으로 먹는 기술을 배운다(주영은 외, 2011; 김연진, 고영자, 조안나, 2014)는 주장과 같은 맥락의 결과이다. 그러나 영아교사의 식생활 습관과 영양에 대한 지식수준이 낮을 경우 급식지도의 효율성을 기할 수 없다(장영숙, 조혜진, 2015)는 점에 유의하여 영아교사의 식생활에 대한 이해를 높이고 영양에 대한 지식수준을 향상시킬 수 있는 교육이 이루어져야 한다.

셋째, 어머니들은 어린이집 급간식 시간을 바른 식사태도의 기초를 다지는 시간으로 이해하였다. 편식하지 않고 골고루 먹는 습관을 기르고 식사예절을 알아가면서 언어와 사회성 발달의 기회가 되는 시간으로 이야기 하였다. 숟가락과 포크 사용이 능숙하지 않아 손으로 먹거나 반찬은 안 먹고 밥만 먹으려 하거나, 밥을 국에 말아 먹는 등의 행동에 대해 교사의 지속적인 지도로 식습관을 바르게 형성해 가는 시간이라고 이해하였다. 이는 부모들이 어린이집 영유아 급식이 필요한 이유로 식사예절교육, 식생활 습관 개선을 우선적으로 선택하였음을 보고한(강금녀, 2015)는 연구와 유사한 결과이다. 또한 영아는 음식을 손으로 먹기를 즐기므로 자기훈련의 기회를 제공하고 격려함으로써 점차적으로 식기와 도구를 사용하는 훈련이 필요하지만(임미혜 외, 2013) 어머니들은 영아가 가정에서는 자신이 원하는 대로 먹고자 하는 욕구는 강하게 표출하기 때문에 바른 식사 태도 지도에 어려움을 느낀다고 한 연구(이옥임, 이혜경, 박성희, 2008) 결과와도 같은 맥락이다. 그러나 어린이집에서는 영아가 먹기 싫어하는 음식도 먹어 보도록 권유 받고 시도해 보기 때문에 오히려 가정에서는 그 음식을 먹지 않으려 하거나, 친절하게 먹여주는 교사의 지도 때문에 부모에게도 먹여주기를 요청하

는 등 가정에서의 식습관 지도에 방해가 되는 부분도 있는 것으로 나타났다 (박소연, 2016). 이는 어린이집에서의 영아 급간식 경험이 긍정적인 효과로 이어지기 위해서는 영아의 개별적 특성에 대한 이해를 전제로 급간식 지도가 이루어져야 한다는 것을 의미한다.

## 2) 어린이집 영아 급간식 지도와 가정과의 연계성을 위한 어머니의 노력

어린이집과 연계성 있는 식습관 지도를 위한 어머니들의 노력은 가정에서 어린이집 식단과 차별화를 두는 식사를 준비하는 것, 식사에 집중하는 태도를 기르는 것, 낯선 음식을 사전에 경험시켜 어린이집에서도 잘 먹을 수 있도록 준비시키는 것 등으로 나타났으며 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 어린이집과 연계성 있는 식습관 지도를 위하여 어머니들은 어린이집 식단과 차별화를 두는 식단으로 급식과 간식을 준비하는 것으로 나타났다. 어머니들은 어린이집의 오전 간식을 확인하고 겹치지 않는 식단으로 아침을 준비하며 어린이집에서 게시하는 당일 제공한 급간식 사진을 보며 영아와 먹은 것에 대해 이야기하고, 급간식과 겹치지 않는 식단으로 간식과 저녁을 준비한다고 하였다. 또한 어린이집처럼 영양을 고려하여 다양하게 먹이려고 노력하였는데 단백질 섭취를 위하여 소고기, 돼지고기, 닭고기, 생선요리 등을 골고루 먹도록 하고, 좋아하지 않는 나물류도 이해하기 쉽게 설명하며 먹어보도록 유도하고 있었다. 뿐만 아니라 어머니들은 교사가 급간식 시간에 잘 먹은 음식과 잘 먹지 않은 음식을 기록하여 가정으로 보내면 어머니도 가정에서 같은 음식을 해 주어 잘 먹은 음식은 익숙해지도록 하고 잘 먹지 않았던 음식에 대해서는 다시 한 번 도전 해 보도록 격려한다고 하였다. 이는 영아에게 다양한 음식을 제공하되, 동일한 음식을 영아가

인식하여 익숙해질 수 있도록 충분한 정도로 자주 주어야 한다는 임미혜 외(2013)와 조경자 외(1998)의 주장과 부합되는 결과이다. 따라서 가정과 어린이집이 좀 더 적극적으로 영아들의 식습관 지도를 위해 교류할 뿐 만 아니라 가정과 어린이집의 식단이 연계성을 가질 수 있도록 상호 협력 체제를 수립하여야 한다.

둘째, 어린이집과 연계성 있는 식습관 지도를 위하여 어머니들은 가정에서 영아가 식사에 집중하는 습관을 형성하도록 도와주기 위해 노력하였다. 어머니들은 영아가 한 자리에 오랫동안 앉아 있거나 한 가지에 집중하는 시간이 짧아 음식을 먹으며 돌아다니거나 놀잇감을 만지는 등의 모습을 많이 보인다고 하였다. 따라서 어머니들은 가정에서의 영아 행동이 어린이집으로도 이어질 것을 염려하여 틈틈이 가정에서 식사에만 집중하여 빠른 시간 안에 식사를 마칠 수 있도록 연습하거나 식사를 방해하는 물건들을 치움으로써 영아가 먹는데 방해받지 않도록 노력하기도 하였다. 이는 어머니들은 영아 식사 지도 시, 식사 중 돌아다니지 않도록 지도하는 것에 중점을 두고 주변을 정리하거나 식사 준비가 끝날 때까지 기다린다는 이영애(2011)의 연구와 유사한 맥락으로 이해되는 결과이다. 또한 이는 영아는 긴 시간 동안 식사를 하지 못하며 안절 부절하고 산만하기 때문에 식사 시간 15분 전쯤 영아를 불러 몸과 마음을 진정시켜 식사 준비를 위한 짧은 시간을 주거나(신순식, 2014), 가족이 모여 앉아 함께 이야기를 나누며 먹는 과정을 보여주고 부모의 바람직한 식습관을 모델링할 수 있는 기회(안영진, 2006)를 제공하는 등의 영아 식습관지도와 관련된 부모교육이 필요함을 시사한다.

셋째, 어린이집과 연계성 있는 식습관 지도를 위하여 어머니들은 영아에게 낯선 음식을 경험시키며 음식과 친해지도록 노력하였다. 가정에서 어머니들이 준비해 주지 않았거나 미처 경험시키지 못했던 음식이 나올 경우 어머니들은 해당 음식을 먹어야 하는 이유를 반복적으로 설명함과 동시에 다

양한 방법으로 먹어보도록 지도한다고 하였다. 왜냐하면 어린이집은 단체로 급간식지도가 이루어져 영아 개인의 기호를 배려하지 못할 것이고 영아가 낯선 음식도 자연스럽게 받아들일 수 있도록 돕기 위해서는 사전 경험이 중요하다 생각하였기 때문이다.

안내, 격려, 수용 전략과 같이 부모의 권위나 힘을 내세우지 않는 전략들을 통해 부모가 생각하는 방향으로 영아를 더 많이 이끌 수 있으며(이옥임, 이혜경, 박성희, 2008) 어머니의 긍정적인 식습관 통제가 규칙적인 식사를 하게하고 음식을 골고루 적당한 양을, 적당한 시간에 섭취하게 지원한다(김아름, 2011)는 점에서 볼 때 어머니들의 이러한 노력은 영아들의 낯선 음식에 대한 거부감을 줄이고 편식을 예방하는데 필요한 효율적인 방안으로 여겨진다. 또한 미취학 자녀에게 식생활 지도를 할 때 영양소에 대해 설명하는 설명형과 칭찬하고 격려하여 음식의 섭취를 자연스럽게 유도하는 칭찬·격려형이 효과적인 지도 방법이라는 박소연(2016)의 주장과도 같은 맥락이다. 이는 영아에게 낯선 음식을 처음 접하게 할 때는 강압적인 분위기보다는 안내하고 격려하는 방법으로 지도해야 함을 시사한다.

### 3) 어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 요구

어린이집 영아 급간식에 대한 어머니의 요구는 식사와 관련하여 가정과 교사의 자유로운 소통, 영아의 특성과 기호를 고려하여 기다려주는 교사의 노력, 다채롭고 새로운 음식과 안전한 급간식 제공으로 나타났으며 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 어머니들은 급간식과 관련한 소통이 좀 더 자유롭게 이루어지기를 원했다. 물론 어머니들은 교사와 주고받는 알림장을 통해서 어머니도 모르고 있던 영아의 잘 먹지 않는 음식에 대해서도 알게 되고, 가정에서 지도하

기 어려운 식습관 지도에 대한 고민 상담도 이루어지고 있다고 하였다. 그러나 어린이집 식재료와 관련하여 이슈가 되는 부정적인 뉴스 기사와 정보를 접할 때는 좀 더 구체적이고 사실적인 내용까지도 알고 싶다고 하였다. 즉, 어머니들은 영아가 잘 먹었다는 내용, 좋아하는 음식과 그것을 얼마큼 먹었는지에 대한 내용 등과 같은 긍정적인 이야기보다는 잘 안 먹었던 음식, 빨았던 음식, 영아에게 적합하지 않다고 생각하는 식단이나 급간식 상황 등에 대한 부정적인 내용도 솔직하게 전달되기를 원했다. 이는 급간식과 관련하여 교사가 전달하는 내용과 어머니가 알고 싶어하는 내용에 차이가 있음을 의미한다. 즉, 어린이집에서의 급간식 지도는 영아의 영양상태의 개선 뿐 아니라 음식에 대한 기호의 충족과 함께 만족감을 느끼게 함으로써 심리적인 안정감을 줄 수 있어야 하고 영아들에게 필요한 영양을 균형 있게 공급하여 심신의 건강한 발달과 올바른 식습관을 형성하는데 초점을 두고 이루어지지만(곽노의 외, 2010; 강금녀, 2015), 부모의 지도방법은 교사와는 상이한 부분이 있을 뿐 아니라 식사 지도 행동에 대해서도 어머니가 교사보다 적게 실천한다(문정옥, 2007; 이선례, 2008). 이러한 연구결과는 급간식 지도에 있어서 어머니와 교사 간에 차이가 있음을 보여주는 것이다. 이는 급간식과 관련하여 어린이집 교사가 어머니에게 전달해야 하는 내용의 범위가 어디까지이며 어머니의 알 권리는 어느 수준까지이어야 하는지에 대한 간극 조절의 필요성을 제기하는 결과이다. 그러므로 어린이집에서는 급간식에 대하여 교사와 어머니의 솔직하고 자유로운 소통의 수준을 협의하고 조율하는 기회를 제공해야 한다.

둘째, 어머니들은 영아의 특성과 음식에 대한 기호를 고려하고 적응할 때까지 기다려주는 교사의 노력을 요구하였다. 어머니들은 영아가 끝까지 먹을 수 있도록 기다려주거나 도와주고, 먹기 싫어하거나 빨고 싶어 하는 경우 영아의 의사를 존중해 주며, 음식을 입에 물고 있는 등 먹는 속도가 느

려 시간이 오래 걸리는 경우, 돌아다니거나 먹는 과정이 서툴러 흘리거나 쏟는 경우 등이 허용되기를 원했다. 영아는 근육운동기관이 완전히 발달되지 않아 음식을 흘리는 경우가 많고, 동작이 느려 성인의 속도를 따를 수가 없어 음식을 빨리 먹도록 강요해서는 안 되며(임미혜 외, 2013) 습관은 하루아침에 형성되는 것이 아니므로 조급히 서두르지 말고 끈기 있고 참을성 있게 인내로써 지도해야 한다(안영진, 2006)는 점에서 볼 때 어머니들의 요구는 일정 부분 타당한 것으로 여겨진다. 또한 보육교사가 바람직하지 않다고 생각하는 영아의 식사행동은 영아가 돌아다니면서 음식을 먹는 행동, 영아가 음식 또는 수저 등을 가지고 장난치는 행동, 음식을 삼키지 않고 물고 있어 식사시간을 길게 하는 행동(여운재, 권수연, 2015)이라는 점에서 볼 때 영아 식습관 지도와 관련하여 바람직하지 않은 행동을 지도하려는 교사의 행동과 교사가 하지 않았으면 하는 어머니들의 요구에는 차이가 있음을 알 수 있다. 따라서 이러한 차이를 극복하기 위한 상호간의 대화와 노력이 필요하다. 또한 교사는 영아의 식습관 지도에서 반복과 교사의 인내심 및 여유로운 마음가짐이 필요함을 인지하고(박아영, 2014), 영아 식습관 지도에 대한 반성적 태도를 습관화하여야 한다.

셋째, 어머니들은 새롭고 다채로우며 안전한 급간식이 제공되기를 요구하였다. 즉, 식재료에 있어서 어머니들은 제철 식품이나 친환경 제품을 활용할 것을 원했으며 인스턴트가 아닌 직접 조리해서 제공되는 식단을 요구하였다. 무엇보다도 어머니들은 조리실의 위생과 조리과정의 위생을 강조하며 식재료의 유통기한과 보관 관리가 잘 되기를 원하였다. 아울러 안전한 급간식이 제공되는지 알 수 있도록 조리실과 조리과정을 참관하는 기회가 많이 있기를 바라기도 하였다. 이러한 결과는 부모들은 안전하고 좋은 재료 사용에 대한 요구가 높고(윤원정, 2008; 이휘정, 2014) 조리과정의 위생 및 청결을 가장 먼저 고려한다는 연구(이영미, 오유진, 2005)들과 유사하다. 특

히, 유기농 급식 아이들이 일반 급식 아이들 보다 체력, 기초건강에서 더 우수하였고, 과잉행동장애, 공격성에서는 더 낮은 점수를 보였다는 연구 결과(한미라, 임재택, 2005)는 안전한 식재료가 영아들의 성장과 발달에 중요한 것임을 시사한다. 따라서 영아 어머니들의 이러한 요구를 고려하여 유기농 농산물 구입 유통과정을 면밀히 살핌으로써 질 높은 영아 급간식이 제공될 수 있는 시스템이 구축되어야 한다.

## 2. 결론 및 제언

본 연구는 어린이집 영아의 급간식 시간에 대한 어머니의 이해는 어떠하며 어린이집과 연계성 있는 식습관 지도를 위한 어머니의 노력과 요구는 무엇인지를 알아보고자 하는 목적에서 이루어졌다. 본 연구를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 어머니들은 어린이집 영아 급간식 시간을 새로운 음식을 경험하는 시간, 또래 친구들과 함께 하는 즐거운 시간, 식사태도의 기초를 다지는 시간으로 이해하고 있었다. 어린이집에서는 요일마다 다른 급식과 간식, 제철 과일, 인스턴트가 아닌 조리된 간식으로 식단이 구성되어 제공되므로 영아들이 가정에서 먹어보지 못하는 다양하고 새로운 음식을 경험하고, 친구들과 함께 음식을 먹으며 언어, 사회성 발달을 도모하며 싫어하는 음식과 새롭고 낯선 음식에 도전해 보는 시간으로 이해하고 있었다. 또한 식사예절과 잘못된 식습관을 개선할 수 있는 시간이라고 이해하였다.

둘째, 어린이집과 연계성 있는 식습관 지도를 위한 어머니의 노력은 어린이집과 차별화를 두는 식사 준비, 식사에 집중하는 태도 기르기, 낯선 음식 경험시키기로 나타났다. 어머니들은 어린이집의 오전 간식을 확인하고 겹치

지 않는 식단으로 간식과 식사를 준비하며 영아가 돌아다니며 먹으려 할 때는 음식을 주지 않거나, 식사 전 방해되는 것들을 차단하는 방법을 사용하고, 가족이 함께 이야기를 나누며 식사하는 즐거운 분위기를 통해 음식에 관심을 집중시키는 방법을 실천하는 것으로 나타났다. 또 어린이집과 알림장 등을 통해 영아 급간식에 대하여 소통하고자 하였다. 또한, 먹어보지 않은 낯선 음식은 가정에서 미리 먹어보도록 다양한 방법으로 훈련을 시키고자 노력하고 있었다.

셋째, 어린이집 영아 급간식 시간에 대하여 어머니의 요구는 식사와 관련된 자유로운 소통이 이루어지길 바라고, 영아의 특성을 고려하여 기다려 주는 교사의 노력을 기대하였으며, 다채롭고 새로운 음식과 안전한 급간식에 대한 바람을 이야기 하였다. 어머니들은 교사와 주고받는 알림장을 통해 어머니도 몰랐던 영아의 잘 먹지 않는 음식에 대해서도 알게 되고, 가정에서 지도하기 어려운 식습관 지도에 대한 고민도 상담 하는 것으로 나타났다. 음식을 남기거나 잘 먹지 않으려는 영아, 편식을 하는 영아 등 교사가 영아의 개별특성과 의사를 존중해주기를 바랐으며 기다려주기를 바라는 것으로 나타났다.

어머니들은 또한 조리실과 조리과정의 위생, 식재료의 유통기한과 보관관리를 강조하며 조리실과 조리과정에 대한 참관 기회의 요구를 나타내었다. 식재료에 있어서 어머니들은 제철 식품이나 인스턴트가 아닌 조리하여 제공하는 식단을 원했고, 친환경 식재료의 사용을 바라는 것으로 나타났다. 또한 영아가 다양한 식단을 통해 음식에 대한 새로운 시도와 경험이 이루어져서 영양적인 면에서도 건강하게 성장하기를 바라고 성인이 되어서도 음식에 어려움 없이 원만하게 사회생활을 할 수 있기를 바라는 것으로 나타났다.

본 연구는 어린이집에서 실시하는 영아의 급간식에 대한 어머니의 이해와

요구에 대하여 심층적인 이해를 도모했다는 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다. 그러나 서울에 소재하는 만1~2세 영아의 어머니들을 연구대상으로 하였고, 면담자 가정의 특성, 어린이집의 유형과 특성 등 대표성에 한계가 있으므로, 본 연구의 결과를 일반화 하는데 유의할 필요가 있다.

본 연구의 제한점을 토대로 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 어린이집에 다니는 만1~2세 영아의 어머니를 대상으로 연구가 진행되었으나 보다 다각적인 연구를 위하여 만 0세, 만 1세, 만 2세의 어머니, 다문화 등 문화의 차이를 가진 어머니들의 시각차를 반영할 수 있는 연구가 이루어져야 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 영아의 어린이집 적응이 어느 정도 이루어진 2학기에 진행되었다. 영아의 발달과 급간식에 대한 태도는 1학과 2학기의 차이가 클 것으로 생각되므로 이러한 차이를 분석할 수 있는 연구를 위하여 오랜 기간 심층면담이 이루어질 필요가 있다.

셋째, 어린이집에서 영유아의 급간식에 대하여 교사, 영유아, 부모와 관련하여 연구가 많이 이루어졌으므로 지역사회와 관련한 실행연구나 사례연구가 이루어지기를 기대한다.

## 참 고 문 헌

- 강경미, 구광현, 백경숙(2005). 아동발달. 서울: 대왕사.
- 강금녀(2015). 어린이집 영·유아 급식 실태 및 부모 만족도 조사: 인천광역시를 중심으로. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고은영(2001). 유치원 중일반의 간식 및 점식급식 실태조사: 서울지역을 중심으로. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 곽금주, 성현란, 장유경, 심희옥, 이지연, 김수정, 배기조(2005). **한국영아발달연구**. 서울: 학지사.
- 곽노의, 박대근, 박현미(2010). **영유아건강교육**. 고양: 공동체.
- 김숙이, 손수민, 고선옥, 신리행(2014). **아동건강교육**. 파주: 정민사.
- 김아름(2011). 어머니의 식습관 및 통제유형과 유아의 식습관 및 자기통제 간의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김양지, 정계숙(2011). 유치원 만5세반 점심시간의 또래 상호작용에 대한 문화기술적 연구. **미래유아교육학회**, 18(3), 223-256.
- 김연진, 고영자, 조안나(2014). **유아건강교육의 이론과 실제**. 서울: 태영출판사.
- 김영심, 강영옥, 조남숙, 한국선, 이춘희, 이숙희, 김진아, 김현옥(2010). **영유아 건강교육**. 서울: 창지사.
- 김영천(2017). **질적연구방법론 I**. 파주: 아카데미프레스.
- 김유정(2012). 유아의 식사행동에 대한 어머니와 보육교사의 인식과 지도 실제. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은희(2004). 유치원 점심 급식 운영에 따른 식습관 지도에 관한 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지숙(2003). 유치원에서의 유아의 식사행동과 교사의 급식지도. 이화여자

- 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜경 (2012). **영유아건강교육**. 고양: 공동체.
- 문정옥 (2007). 어린이집 점심시간 운영과 지도 현황 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 문혁준, 김혜경, 박복매 (2012). **아동영양학**. 서울: 창지사.
- 박미희 (2016). 인천지역 영유아 부모의 보육시설 급식에 대한 만족도 및 어린이급식관리지원센터에 대한 인식. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박소연 (2016). 어머니의 식생활 지도 유형과 미취학 자녀의 식생활 실천도 분석. 가천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박아영 (2014). 영아반 교사들의 식습관 지도 행동 변화를 위한 실행연구: 만2세 영아반을 대상으로. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2017). 2017 보육사업 안내 지침서. p.97-p.98.
- 송은승, 김은경 (2011). 보육시설 급식에 대한 부모 만족도 및 요구도 조사: 아산 지역을 중심으로. **대한지역사회영양학회지**, 16(4), 497-510.
- 식품안전나라 (2016). 영유아 건강, 과일채소로 지킨다. 농림축산식품부. <https://foodsafetykorea.go.kr>.에서 2017. 11. 3 인출.
- 신순식 (2014). **영양과 건강교육**. 고양: 공동체.
- 신지혜 (2003). 서울지역 이유기 영아의 수유 방법에 따른 이유식 섭취 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 안영진 (2006). **아동의 정신건강: 정신건강을 위한 프로그램**. 파주: 양서원.
- 어린이급식관리지원센터 (2016). 유아 식생활과 건강 지침서. <https://ccfsm.foodnara.go.kr>.에서 2017. 10. 3 인출.
- 여윤재, 권수연 (2015). 어린이집 급식시간 중 영유아의 식사행동 실태 및

- 보육교사의 식사지도 방법. **한국영양학회**, 48(1), 71-80.
- 여윤재, 권수연, 이영미(2014). 서울시 소재 육아종합지원센터에서 제공하는 어린이집 간식식단의 유형 및 식품 다양성. **한국영양학회**, 47(5), 443-451.
- 오경숙, 강영식, 박창옥, 김영분, 이정민(2015). **아동영양학**. 고양: 공동체.
- 윤영훈(2004). 성장장애가 있는 4세 이하의 영유아에서 식사 습관. **조선대학교 대학원 석사학위논문**.
- 이기숙 · 이영자(1993). 2-3세를 위한 유아교육프로그램. 서울: 창지사.
- 이상금, 이은화, 이정환(1991). 한국 유아교육 기관의 간식 운영 실태조사를 위한 연구. **교육과학연구**, 19, 1-84.
- 이선례(2008). 공립 유치원 교사의 급식지도 실태와 이에 관한 학부모의 인식. **이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 이순애(2016). 영아의 식습관 지도에 대한 교사와 부모의 인식 및 실제. **경남과학기술대학교 대학원 석사학위논문**.
- 이순형, 이성옥, 민하영, 이영미, 한유진, 장영은, 최나야, 김지현, 김잔경, 정현심(2008). **영유아 건강교육**. 서울: 학지사.
- 이영, 이정희, 김온기, 이미란, 조성연, 이정림, 유영미, 이재선, 신혜원, 나중혜, 김수연, 정지나(2010). **영유아발달**. 서울: 학지사.
- 이영미, 오유진(2005). 유아교육기관의 급식에 대한 학부모의 태도 및 인식 조사. **대한지역사회영양학회지**, 10(2), 121-150.
- 이영애(2011). 영아기 식사지도에 대한 어머니와 교사의 인식 및 지도행동 비교: 만1,2세 영아를 중심으로. **충신대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 이영자(2004). **유아 언어발달과 지도**. 서울; 양서원.
- 이영환, 김연주, 김현지, 양연숙, 이수재(2014). **영유아 건강·영양과 안전**

서울: 창지사.

이옥임, 이혜경, 박성희(2008). 2세 영아의 자율성 시도와 어머니 조절전략에 관한 연구: 식사시간을 중심으로. **유아교육보육행정연구**, 12(1), 133-153.

이은영(2009). 보육시설에서의 편식 개선에 관한 연구. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

이은주(2016). 하늘반 교사의 급식지도를 통한 유아의 식습관 개선 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

이은혜 · 김온기 · 이미화 · 이재선(1995). **어린이집 영아반 운영의 실제**. 서울: 교육과학사.

이종숙, 김연진, 박근주, 강지현, 황선명, 이영민, 이미화, 최진(2009). **영유아 영양과 활동**. 파주: 양서원.

이휘정(2014). 공립단설 유치원 급식에 대한 학부모의 인식 및 만족도 조사. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

임미혜, 채혜선, 이순자, 안경일, 심은희(2013). **아동건강교육**. 파주: 양서원.

임재택, 하정연, 이숙희, 배은진, 백현윤, 이연주(2011). **아이들과 함께하는 자연건강교육**. 고양: 공동체.

장영숙, 조혜진(2015). 영아교사의 식생활 습관 및 영양지식이 영아 급식지도에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 15(3), 401-418.

전남련, 권인양, 한혜선, 송영선, 황연옥, 김경신, 홍은미, 김선애, 엄영숙(2014). **아동건강교육**. 파주: 정민사.

전지혜(2007) 영아발달수준에 대한 부모의 지식 정확도. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

정미라, 배소연, 이영미(2007). **영유아를 위한 건강 및 영양교육**. 파주: 양

서원.

정영혜, 윤진숙, 박동연 (2006). 어머니가 인지한 유아의 식품기호도 형성  
요인, 식사 섭취 개선 노력과 식품선택 신념에 관한 연구. **대한지역사  
회영양학회지**, 11(6), 714-724.

조경자, 이현숙(1998). **유아건강교육**. 서울: 학지사.

조성연, 이정희, 천희영, 심미경, 황혜정, 나중혜(2005). **아동발달의 이해**.  
서울: 신정.

조수미(2016). 만5세아 유아교육기관 첫 선택과 재 선택. **경남대학교 교육  
대학원 석사학위논문**.

조윤희(2010). 어린이집 보육교사와 어머니의 식습관, 영양지식, 영양태도  
의 수준 과 상호관련성에 관한 연구. **성신여자대학교 교육대학원 석  
사학위논문**.

조은진(1997). 유아교사의 영양에 대한 이해와 간식운영. **한국영유아보육학  
회**, 12, 101-123.

조정자(2012). 학부모의 유아교육기관 선택에 영향을 미치는 요인 분석. **창  
원대학교 대학원 박사학위논문**.

주영은, 성영화, 이숙자(2011). **아동건강교육**. 고양: 공동체.

지수민(2006). 어머니 취업유무에 따른 유아의 건강실태 조사. **중앙대학교  
교육대학원 석사학위논문**.

채영미(1998). 유치원의 점심식사 지도에 대한 어머니들의 인식 조사. **숙명  
여자대학교 교육대학원 석사학위논문**.

최주연(2012). 울산공립단설 유치원의 급식실시에 따른 유아들의 식생활  
변화. **울산대학교 교육대학원 석사학위논문**.

하애화, 최경희(2011). **아동영양학**. 고양: 공동체.

하정연, 임재택, 이숙희, 이미래, 남연주(2008). 유아식생활교육. **고양: 공동**

체.

한미라, 임재택 (2005). 유기농급식이 아이들의 신체적 · 정신적 건강 및 식생활에 미치는 영향. *생태유아교육연구*, 4(1), 193-212.

허혜경, 김성희 (2015). *영유아를 위한 건강과 영양*. 서울: 창지사.

Adnessi E, Galloway AT, Visalberghi E. & Birch LL. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite*, 45(3), 264-271.

## ABSTRACT

### Infant mothers' understanding and demand on food service for infants in nursery

Lee Jung-Mi

Dept. of Early Childhood Education

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study is to investigate the understanding and demands of mothers who are sending their children to infant class in nursery, to examine the mothers' efforts at home to connect with the guidance of the food service of infants in nursery and therefore to explore efficient ways to guide infant eating habits that link home and nursery.

The research problems of the research purpose are as follows.

First, what is the mothers' understanding for food service of infants in nursery?

Second, what are the mothers' efforts at home to connect with the guidance of the food service of infants in nursery?

Third, what are the mothers' demands for food service of infants

in nursery?

The participants were 10 mothers who were sending infants 1~2 years old to home-style nursery, private nursery and national nursery in Seoul. The data were collected through in-depth interviews. The in-depth interviews were conducted twice per person from June 26 to September 8, 2017 for a total of 20 times. Data were collected via e-mail or telephone if questions or supplementary explanations were needed. The in-depth interview took 60~70 minutes per session and all the contents of the interview were recorded with the mother's prior consent. Collected data were categorized according to research problems after they were summarized through repeated review. In order to secure the objectivity and validity of the interpretation of data, advice from the early childhood education specialists and insider verification through the research participants were conducted.

The results of this study can be summarized according to research problems.

First, mothers who send infants to nursery understand that infant feeding times are an opportunity to experience new foods and enjoyment with their peers and to lay the foundations for eating attitudes. In other words, the mothers thought that the food service time of the nursery consisting of diverse food, snack, and seasonal

fruit every other day was a time for infants to experience various new foods that they could not see at home and eating meals with my peers was a good time to learn eating etiquette and improve the children's eating habits.

Second, in order to provide dietary habits that are related to nurseries, mothers tried to prepare meals that differentiated from the menu in nurseries or to have an infant 's concentration on meals. Mothers searched for the menu of nursery in advance and wanted to experience unfamiliar food in advance. In other words, mothers prepare snacks and meals at home so that they do not overlap with nursery meals, and block out disturbances before meals so that infants can focus on their meals and mothers also wanted infants to focus their attention on what they eat, with creating a pleasant atmosphere for families to talk and share. In addition, mothers were communicating nurseries about food service for infants through 'communication note' and training infants in a variety of ways, including allowing them to eat food that they did not eat in advance at home.

Third, as a result of analyzing the needs of mothers who are sending infants to nurseries, mothers hoped to have free communication with nurseries and teachers related to their meals, expected the teacher's efforts to wait until infants had finished eating food considering the characteristics of infants and talked

about the desire for new and varied food and safe snacks. Through the 'communication note' exchanged with the teachers, the mothers wanted to exchange accurate information about foods that infants do not eat well and to freely consult about the problems of eating instruction that is difficult to teach at home. In addition, mothers said that it is necessary for the attitude of the teacher to respect and wait for the individual characteristics and thoughts of the infant, such as the infant who wants to leave food or not to eat well, and the unbalanced infant. Mothers were hoping that

nurseries would provide a more hygienic, safe and diverse menu so that the infant-class food time would be the basis for the healthy growth.

## 부록 1. 연구참여동의서.

안녕하십니까?

성신여자대학교 교육대학원에서 유아교육을 전공하고 있는 이정미입니다.

본 연구는 어린이집 영아의 급간식에 대한 어머니들의 이야기를 통해 평소 어머니가 생각하고 계셨던 어린이집 급간식에 대한 이해와 요구는 어떠하며 어린이집과 연계하여 가정에서 어떤 노력들을 하고 계신지에 대하여 알아보고 가정과 어린이집을 연계하는 영아 식습관 지도의 효율적인 방안을 탐색하고자 실시하는 연구입니다.

어머니와의 면담으로 진행될 예정으로 면담내용은 논문의 자료로만 사용될 것입니다.

또한 연구에 인용되는 어린이집, 어머니, 자녀에 관한 사항은 모두 익명으로 처리될 것이며 연구 이외의 용도로는 사용되지 않을 것입니다.

이 연구의 참여에 동의하시는 영아의 어머니께서는 아래의 동의서에 서명해 주시기 바랍니다.

본 연구를 위해 귀한 시간 내시어 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2017년 6월

성신여자대학교 교육대학원 유아교육전공

지도교수 : 권경숙

연구자 : 이정미

---

## 연구 참여 동의서

본 연구 내용을 이해하였으며, 연구 참여에 동의합니다.

영아 이름 :

어머니 성함 :

(인)