

이 숙 재 교수지도  
석사학위 청구논문

어머니의 자녀 식생활 지도관리 실태  
및 유아영양교육에 대한 인식과 요구도

2006

성신여자대학교 교육대학원  
교육학과 유아교육전공  
전 혜 인

# 어머니의 자녀 식생활 지도관리 실태 및 유아영양교육에 대한 인식과 요구도

이 속 재 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2006년 5월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 유아교육전공

전 혜 인

# 인 준 서

전혜인의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 교육대학원

## 논문개요

본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니들의 취업유무에 따라 영양지식 정도와 가정에서의 식생활 지도 관리 실태를 파악하고 어머니들의 유아영양교육에 대한 인식과 요구를 조사함으로써 가정에서 어머니의 올바른 자녀 식생활 지도 관리를 도울 수 있는 교육 자료를 개발하고 가정과 유아교육기관이 연계한 유아영양교육 프로그램을 개발하는데 기초 자료로 제공하고자 시도되었다.

이와 같은 목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 취업 유무에 따라 어머니의 영양 지식정도는 어떠한 차이가 있는가?

연구문제 2. 취업 유무에 따라 어머니의 자녀 식생활 지도관리 실태는 어떠한 차이가 있는가?

연구문제 3. 취업 유무에 따라 어머니의 유아 영양교육에 대한 인식 및 요구는 어떠한 차이가 있는가?

본 연구는 서울, 경기 지역의 7개 어린이 집을 통해 어머니들에게 설문지 작성을 의뢰하여 실시하였고 연구의 대상은 만 3, 4, 5세 자녀를 둔 중산층 가정의 어머니로 총 318부의 설문지를 배부하여 총 248부를 회수하였고 미 응답 설문지를 제외한 총 233부를 최종적으로 분석하였다.

본 연구에서 사용한 검사 도구는 최은희(2003), 정인경(2004), 박경애(2000), 오순희(2004)의 연구에서 사용한 설문지를 기초로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 재구성하고 예비조사를 실시하여 수정·보완한 후 사용하였다. 회수된

설문지는 SAS 9.1을 이용하여 자료 분석을 하였고 어머니의 영양지식 수준, 어머니의 식생활 지도관리 실태, 유아영양교육에 대한 인식과 요구를 파악하기 위해 각 문항별 정답율의 빈도와 백분율을 산출하였으며 취업유무에 따른 차이를 알아보기 위해  $\chi^2$ -test를 실시하였다.

본 연구에서 나타난 결과는 다음과 같다.

1. 어머니의 영양지식 점수는 어머니의 취업유무에 따라 통계적으로 유의미한 차이는 없었고 총 15점 만점에서 전체 평점이 9.12로 나타나 전반적으로 중간 이상의 영양지식을 가지고 있는 것으로 나타났다. 영양지식 수준을 알아본 문항들 중 높은 정답률을 보인 것은 일반적인 영양에 대한 지식이었던 반면 낮은 정답율을 보인 것은 유아기 영양에 대한 문항들로 나타나 대부분의 어머니들이 유아기 영양에 대한 영양지식이 부족함을 알 수 있었다. 따라서 어머니들에게 올바른 영양정보 제공 및 영양교육이 필요함을 시사해 준다.

2. 어머니의 식생활 지도관리 실태에서는 대부분 어머니의 취업유무에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그리고 대부분 자녀의 건강상태가 양호한 것으로 나타났으나 자녀의 영양문제에 대해서는 전체의 40.3%가 영양문제가 있는 것으로 나타났다. 취업모의 자녀는 식사예절, 식욕부진의 영양문제가 많이 나타난 반면 비 취업모의 자녀는 편식이 더 심하게 나타났다. 가정에서 어머니가 자녀에게 제공하는 각 식품군의 횟수에 관한 결과에서는 취업모가 비 취업모에 비하여 매일 섭취해야 할 채소류는 적게 제공하고 적게 섭취해야 할 가공식품은 자주 제공하는 것으로 나타났는데 취업유무에 관계없이 대부분의 어머니들이 식품들을 적절하게 제공하지 못하는 것으로 나타났다. 즉, 대부분의 유아들이 건강한 식사를 제공받지 못하고 있었다. 자녀의 아침식사 빈도는 취업모의 자녀들이 비 취업모의 자녀에 비해 아침식사를 제공받지 못하고 있었고

거의 대부분의 가정에서 온 가족이 함께 식사하는 경우가 매우 드문 것으로 나타났다. 자녀를 위한 식생활 지도는 비 취업모가 취업모에 비해 더욱 자주하는 것으로 나타났고 지도 내용면에서도 전체적으로 비 취업모가 더 자주 지도하는 하고 있었다. 지도 방법에 있어서는 어머니의 취업 유무에 따라 차이가 있었으나 대부분 설명을 통한 가장 편하고 단순한 방법을 사용하고 있는 것으로 나타났다. 식생활에 대한 정보를 얻는 근원은 대부분 대중매체를 통해 얻고 있었고 교육기관으로 부터 정보를 얻는 경우는 거의 없었다. 식생활 지도관리 시 어려운 점은 어머니의 취업유무에 따라 차이를 보였는데 취업모들은 ‘시간부족’이 가장 큰 어려움이었고 전반적으로 ‘자녀의 까다로운 식성’, ‘참고 자료 및 개발된 영양교육프로그램 부족’ 등의 의견도 있었다.

3. 어머니의 유아영양교육에 대한 인식과 요구에서는 어머니의 취업유무에 따라 대부분 유의한 차이를 보이지 않았다. 취업유무에 관계없이 어머니들은 유아영양교육에 대해 보통이상의 관심을 가지고 있었고 유아기가 영양교육에 적절한 시기라고 인식하고 있는 것으로 나타났다. 유아교육기관에서의 영양교육 필요성과 가정과 교육기관이 연계하여 유아영양교육의 필요성에 대해 인식하고 있었다. 어머니의 영양교육에 참여도 대부분 참여할 의향이 있었고 자녀의 식생활 지도를 위해 어머니들은 자녀의 연령에 맞는 영양교육 정보 제공, 가정과 유아교육기관이 연계한 교육 프로그램의 개발을 필요로 하는 것으로 나타났다. 가정과 유아교육기관이 연계한 유아영양교육의 방법으로는 유인물을 통한 정보제공, 개별 상담을 선택하였다.

따라서 어머니들의 식생활 지도관리 시 어려움과 영양교육에 대한 요구를 고려하여 참고 자료 및 영양교육프로그램을 개발하고 유아교육기관과 어머니들이 연계함으로써 일관성 있는 영양교육이 이루어질 수 있도록 구체적인 체제가 마련되어야 할 것이다.

# 목 차

## 논문개요

|                              |    |
|------------------------------|----|
| I. 서론                        | 1  |
| 1. 연구의 필요성 및 목적              | 1  |
| 2. 연구문제                      | 5  |
| 3. 연구의 제한점                   | 5  |
| II. 이론적 배경                   | 7  |
| 1. 유아기 식생활                   | 7  |
| 1) 유아기 식생활의 특징               | 7  |
| 2) 유아기 식생활 행동 발달             | 10 |
| 3) 유아기의 식사 구성                | 12 |
| 4) 유아기의 영양문제                 | 15 |
| 2. 유아의 식생활 습관 형성에 미치는 부모의 영향 | 19 |
| 1) 부모의 양육태도                  | 20 |
| 2) 어머니의 영양지식                 | 21 |
| 3) 부모의 식품 기호 및 식습관           | 22 |
| 4) 어머니의 유아영양에 대한 태도          | 23 |
| 5) 식사 분위기                    | 23 |
| 6) 어머니의 취업유무                 | 24 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 3. 유아영양교육 .....               | 25 |
| 1) 유아영양교육의 목적 .....           | 25 |
| 2) 유아영양교육의 내용 .....           | 26 |
| 3) 유아 영양교육의 기본 원칙 .....       | 29 |
| 4) 부모를 통한 유아영양교육 .....        | 33 |
| <br>                          |    |
| Ⅲ. 연구 방법 .....                | 36 |
| 1. 연구 대상 .....                | 36 |
| 2. 연구도구 .....                 | 37 |
| 1) 어머니용 설문지 .....             | 37 |
| 3. 연구절차 .....                 | 38 |
| 1) 예비 조사 .....                | 38 |
| 2) 본 조사 .....                 | 38 |
| 3) 자료 분석 및 해석 .....           | 38 |
| <br>                          |    |
| Ⅳ. 결과 및 해석 .....              | 39 |
| 1. 어머니의 영양지식 수준 .....         | 39 |
| 1) 영양지식 점수 .....              | 39 |
| 2) 문항별 정답율 .....              | 39 |
| 2. 어머니의 자녀 식생활 지도 관리 실태 ..... | 41 |
| 1) 자녀의 건강 상태 및 영양문제 .....     | 41 |
| 2) 식사 준비자와 식사 준비 시 고려사항 ..... | 43 |
| 3) 식품제공 횟수 .....              | 45 |
| 4) 자녀의 식사 빈도 .....            | 47 |

|  |        |
|--|--------|
| 5) 식생활 지도 정도와 지도 내용 .....                        | 48     |
| 6) 식생활 지도방법 .....                                | 52     |
| 7) 식생활에 대한 정보 근원과 식생활 지도 관리 시 어려움 .....          | 54     |
| 3. 어머니의 유아 영양교육에 대한 인식 및 요구 .....                | 55     |
| 1) 영양교육에 대한 관심정도, 실시시기, 기대효과 .....               | 55     |
| 2) 유아교육기관에서 영양교육의 필요성 .....                      | 57     |
| 3) 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육의 필요성 .....               | 58     |
| 4) 영양교육에 참여의향 .....                              | 59     |
| 5) 자녀의 식생활 지도에 필요한 도움, 가정과 연계한<br>영양교육의 방법 ..... | 59     |
| 6) 중점적으로 다루어져야 할 영양 교육 내용 .....                  | 60     |
| <br>V. 논의 및 결론 .....                             | <br>62 |
| 1. 논의 및 결론 .....                                 | 62     |
| 1) 어머니의 영양지식 수준 .....                            | 62     |
| 2) 어머니의 자녀 식생활 지도 관리 실태 .....                    | 63     |
| 3) 어머니의 유아 영양교육에 대한 인식 및 요구 .....                | 68     |
| 2. 제언 .....                                      | 71     |
| <br>참고문헌 .....                                   | <br>74 |
| Abstract .....                                   | 82     |
| <부 록> .....                                      | 85     |

## 표 목 차

|   |    |
|---|----|
| <표 1> 1-6세 유아의 1일 영양권장량 .....                 | 13 |
| <표 2> 유아를 위한 각 식품군의 1일 섭취 횟수와 1회 분량 .....     | 14 |
| <표 3> 연령별 유아영양교육의 진행 방안 .....                 | 30 |
| <표 4> 응답자의 일반적 배경 .....                       | 36 |
| <표 5> 어머니용 설문지의 내용구성 .....                    | 37 |
| <표 6> 어머니의 취업 유무에 따른 영양지식 점수 .....            | 39 |
| <표 7> 영양 지식에 대한 문항별 정답율 .....                 | 40 |
| <표 8> 자녀의 건강상태 및 영양문제 .....                   | 42 |
| <표 9> 식사준비자와 식사 준비 시 고려사항 .....               | 44 |
| <표 10> 식품제공 횟수 .....                          | 46 |
| <표 11> 자녀의 식사 빈도 .....                        | 48 |
| <표 12> 식생활 지도 정도 .....                        | 49 |
| <표 13> 식생활 지도 내용 .....                        | 51 |
| <표 14> 식생활 지도 시 중요하게 다루는 내용 .....             | 52 |
| <표 15> 식생활 지도방법 .....                         | 53 |
| <표 16> 식생활에 대한 정보 근원과 식생활 지도관리 시 어려움 .....    | 55 |
| <표 17> 영양교육에 대한 관심정도, 실시시기, 기대효과 .....        | 56 |
| <표 18> 유아교육기관에서 영양교육의 필요성 .....               | 57 |
| <표 19> 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육의 필요성 .....        | 58 |
| <표 20> 영양교육에 참여의향 .....                       | 59 |
| <표 21> 식생활 지도에 필요한 도움, 가정과 연계한 영양교육의 방법 ..... | 60 |
| <표 22> 중점적으로 다루어져야 할 영양 교육 내용 .....           | 61 |

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

유아기는 신체적, 정신적으로 성장과 발달이 급속히 진행되는 시기이며, 이때의 성장, 발달 결과는 일생동안에 걸쳐 결정적인 영향을 주는 매우 중요한 시기이다(이경희 외, 2001). 또한 유아기는 식사습관, 기호음식, 식사예절 등이 형성되는 중요한 시기로서 올바른 식생활 습관을 익히는 것이 매우 중요하다. 특히 이때 형성된 식생활 습관은 평생을 걸쳐 영향을 주는데 성인기까지 이어진 식생활 습관은 교정하기 어렵고 이미 형성된 부적절한 식생활 습관은 성인이 되었을 때 여러 가지 성인질환의 원인이 될 뿐 만 아니라 자녀에게까지 부정적인 영향을 주게 된다. 이렇듯 식생활 습관은 인간의 삶에 있어서 가장 기본이 되는 것으로서 유아기에 형성된 바람직한 식생활 습관은 건강한 삶의 기초가 되는 것이다.

최근 우리나라는 급속한 경제 발달로 소득수준이 증가하고 생활수준이 향상되어 식생활이 크게 변화되면서 유아들의 체위가 많이 향상되었고 영양결핍성 질병과 사망률은 크게 감소되었다. 그러나 외국 식문화의 무분별한 수용으로 인하여 식생활 문화가 크게 변화되었고 여성들의 사회활동 참여가 활발해지면서 가사기능이 약화되어 가족이 한자리에 모여 식사할 수 있는 기회가 줄어들었다. 그리고 가정식에 대한 가치관의 변화로 인하여 간편하고 시간이 덜 소비되는 편의식의 요구와 이에 부응하는 외식산업이 발달하게 되었다(정인경, 2004). 이러한 변화에 따라 유아들은 결식, 과식, 부적절한 간식 섭취와 편식 등의 불규칙한 식생활을 하게 되었고 이로 인하여 비만, 당뇨병과 같은 소아

성인병의 발생이 증가하는 등 유아기 영양문제가 대두되기 시작하였다. 또한 한편으로 우리나라 어린이의 영양 상태는 경제수준에 따라 영양부족과 영양과잉 양극화 현상까지 보이고 있다(김현아 외, 1996; 이갑연 외, 2001; 한혜영, 1997; 최은희, 2003 재인용). 따라서 유아의 건강한 성장 발달을 위한 충분한 영양공급과 함께 올바른 식생활 습관 형성을 위한 유아영양교육이 이루어져야 하며 유아영양교육은 가정과 교육기관에서 지속적이고 단계적으로 이루어져야 한다. 그리고 이를 통하여 유아가 올바른 식생활 습관을 가지고 영양적으로 균형 잡힌 식생활을 실천할 수 있도록 하는 영양교육(김인숙, 1998; 최은희, 2003 재인용)이 이루어져야 한다.

영양교육이란 개개인의 적절한 식생활을 실천하는데 필요한 영양에 관한 모든 지식과 기술을 활용하여 식생활 문화를 바르게 이해시키고, 식생활에 실천하려는 태도를 변용케 하여 스스로 식생활에서 행동에 옮겨 실천하게 하는 것으로 정의되어 있다(모수미, 1990).

유아영양교육의 내용에는 영양에 대한 기초 지식 교육, 행동, 동기유발 교육이 포함되는데 그 구체적인 내용은 성장과 영양, 음식과 영양, 음식과 문화, 음식의 안전 등 개념에 대한 내용과 음식에 대한 태도, 식사예절, 위생 등 식생활 습관에 대한 내용이다. 이러한 내용을 바탕으로 유아영양교육은 다음과 같은 기본원칙 하에 이루어져야 한다.

먼저, 식생활 행동을 바람직한 식습관으로 고정시키려면 반복적으로 일찍 시작해야 한다. 둘째, 신체적, 지적 발달에 적합한 내용을 교육해야 한다. 셋째, 교육 내용은 일관성이 있어야 한다. 넷째, 유아에게 영양 및 교육 효과에 대한 구체적인 지도를 해야 한다. 다섯째, 일상적인 생활에서 구체적인 본보기를 보이도록 해야 한다(덕성여대 부속 유치원, 1997). 그러므로 바람직한 영양교육 프로그램은 교육 후 영양지식의 획득뿐만이 아니라 바람직한 식생활 태도 및

식생활을 확립하도록 실천적인 측면의 변화가 나타나는 것이어야 한다(Contento, 1995; 최은희, 2003 재인용).

그런데 유아의 식생활 습관 형성은 가장 기본적인 삶의 장인 가정에서 이루어지는 식생활의 영향을 받는다. 특히 유아의 식생활 지도관리에 있어서 가장 큰 영향을 미치는 것은 어머니이다(양일선 외, 1993). 어머니의 식습관, 영양에 대한 태도, 영양지식 등은 유아의 식습관 형성에 직접적인 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(Crockett et al., 1988; Jennifer et al., 1994; 정인경, 2004 재인용). 어머니의 식습관, 영양지식, 식품기호 등은 이를 실제로 식생활에 적용하게 되므로 자녀 뿐 아니라 가족 전체의 식습관 나아가 가족 건강에 까지 직접적으로 영향을 미치게 되는 것이다(이정숙 외, 1999) 더욱이 사회가 발달하고 생활수준이 향상되면서 식생활에 대한 관심이 고조되고 중요성이 대두되면서 특히 가정에서 식생활을 담당하는 어머니의 식생활 지도관리 역할은 더욱 중요시 되었다. 즉, 어머니는 가정의 식생활을 주도하는 사람으로서 식품 선택 시 영양과 맛을 고려하는 동시에 가족의 올바른 식습관 형성을 위해 노력해야 함이 지적되고 있는 것이다(김기남, 1976; 정인경, 2004 재인용). 그런데 안홍석과 임희진(1994)의 유아기 어린이의 영양인식과 관련된 요인 분석에서 어머니의 취업유무는 어린 자녀의 식생활과 관련하여 자녀와 부모의 유대관계에 영향을 준다고 보고한 바 있다(최만옥, 2002). 이는 가정 밖에서 어머니들의 활동이 증가하면서 가정에서 자녀에게 식생활과 관련된 경험을 부여할 기회가 줄어들게 되었고 자녀의 식생활에 영향을 주게 되었기 때문이다(Mathews & Rodin, 1989; 최남옥, 2002 재인용). 즉, 어머니들의 사회활동 참여가 증가함에 따라 가정에서 자녀에게 식생활 지도 관리를 해야 할 어머니들은 가족의 식생활을 돌볼 시간이 부족해졌고 그로 인해 자녀의 식사습관, 기호음식, 식사예절 등의 식생활 습관을 지도할 수 있는 기회가 줄어들게 되어 가정에서 바람직한 식생활

관리가 이루어지기 어려워진 것이다.

따라서 취업모의 증가에 따라 유아를 장시간 보호하고 교육하는 유아교육기관에서는 유아의 올바른 식생활 습관 확립을 위해 적극적인 유아영양교육을 담당해야하며 더욱 효과적인 유아영양교육을 위해서 취업유무에 따른 어머니들의 요구를 고려하여 가정과 긴밀한 연계를 도모하여야 한다(조경자 외, 2004).

그러나 한혜영(1997), 김은경·문현경(2001), 최은희(2003), 정인경(2004) 등 초등학교 어린이들의 영양교육에 관한 연구는 비교적 활발하게 진행되고 있는 반면 유아의 영양교육에 관한 연구는 거의 찾아보기 힘든 형편이다. 그리고 박경애(2000)의 연구에서 유아교육기관의 교사들은 영양교육의 가장 적절한 시기가 취학 전으로 유아기 영양교육이 중요한 것임을 인식하고 있었고 초등학교 어머니를 대상으로 한 최은희(2003)의 연구에서 어머니들도 영양교육의 가장 적절한 시기를 유아기로 보고 있었다. 이처럼 유아기 영양교육의 중요성을 교사와 부모 모두가 인식하고 있음에도 불구하고 급식 또는 간식 실태 조사 연구(이경희 외 2001; 정효지 외 2000), 영양교육의 효과에 대한 연구(강현주 외, 2001), 교사의 영양교육에 대한 인식에 대한 연구(박경애, 2000) 등 영양학적 측면에서의 연구들만이 이루어져 왔다. 또한 구재옥(1999)의 영유아를 위한 영양교육의 방향에 관한 연구에서는 영유아의 식생활에 영향을 주는 교사와 부모의 연계 교육이 매우 중요함을 지적하고 있고 최은희(2003)의 연구에서도 영양교육은 가정과 교육기관의 협조가 절대적으로 필요함을 강조하고 있지만 가정과 유아교육기관이 연계하여 실시할 수 있는 유아영양교육에 대한 연구는 김두례(2001)의 연구만이 있었을 뿐 다양한 시각에서의 연구는 이루어지지 않고 있다.

따라서 본 연구에서는 어머니의 취업유무에 따른 영양지식 수준과 가정에서의 자녀 식생활 지도관리 실태를 파악하고 유아영양교육에 대한 어머니의 인식

과 요구를 조사함으로써 가정에서 어머니의 올바른 식생활 지도 관리를 도울 수 있는 교육 자료를 개발하고 가정과 유아교육기관이 연계한 유아영양교육 프로그램을 개발하는데 기초 자료로 활용하고자 한다. 그리고 이를 바탕으로 유아교육기관에서의 유아영양교육 활성화 방안을 마련하는데 간접적인 도움을 주고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 취업 유무에 따라 어머니의 영양지식 수준은 어떠한 차이가 있는가?
2. 취업 유무에 따라 어머니의 자녀 식생활 지도관리 실태는 어떠한 차이가 있는가?
3. 취업 유무에 따라 어머니의 유아 영양교육에 대한 인식 및 요구는 어떠한 차이가 있는가?

## 3. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

- 1) 표집대상이 서울, 경기 지역 일부의 어머니를 대상으로 한정하였기 때문에 이 연구의 결과를 일반화하기에는 다소 어려움이 있다.
- 2) 어머니의 자녀 식생활지도관리 실태 및 유아영양교육에 대한 인식과 요구도를 조사하기 위해 설문지를 통한 방법을 채택하였는데 현실적으로

가정에서의 식생활 지도관리 실태조사에서 어머니들의 솔직한 응답여부에 따른 자료수집상의 제한점을 가지고 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 유아기 식생활

유아기는 심신의 발달이 왕성하고 건강의 기초를 마련하는 시기이므로 충분한 영양을 섭취하는 것이 매우 중요하다. 이 시기의 식사나 음식에 관한 경험은 일생 동안의 식생활 습관에 장기적인 영향을 미치게 된다(삼성복지재단, 2003). 또한 유아의 풍부한 식생활은 신체적 성장과 발달뿐만 아니라 정서적, 지적 발달을 촉진한다. 즉, 유아기에는 음식과 식생활에 대한 태도가 형성되며 이때 형성된 태도는 성인기까지 지속되므로 이 시기는 중요한 식습관의 확립기라 할 수 있다. 그런데 이 때의 식품 선택과 섭취량은 음식의 종류와 양 뿐만 아니라 식사 분위기, 형제, 자매, 친구, 부모 특히 유아의 식생활에 영향을 줄 수 있는 부모나 교사의 태도에 따라 결정된다. 따라서 유아를 양육하는 부모와 교사는 유아의 정상적인 발육뿐만 아니라 음식에 대한 긍정적인 태도와 건강한 식습관 형성을 위해 올바른 식생활 지도 관리를 할 책임이 있다. 그러므로 성장기의 영양 필요량을 고려한 균형 잡힌 식사 계획과 올바른 식생활 지도를 실시하여 매일 진행되는 일과 속에서 유아의 올바른 식생활 습관이 형성될 수 있도록 세심한 배려를 해야 한다.

#### 1) 유아기 식생활의 특징

유아기가 되면 좋아하는 식품을 가려 먹게 되고 혼자서 먹을 수 있게 된다. 또한 스스로 식품을 선택하려는 경향이 많아지므로 올바른 식품을 선택할 수 있고 적당한 분량을 인식 시키는 것이 중요하다. 이때 교사나 부모가 먹는 것

을 강요하거나 급하게 서두르게 되면 유아의 식생활 행동에 심각한 문제를 유발할 수 있다. 그러므로 다음과 같은 유아기 식생활의 특징을 잘 이해하여 적절한 도움을 주도록 해야 한다.

#### **(1) 음식기호에 대한 변화가 잦다.**

유아기에는 음식에 대한 선호의 표현이 강하게 나타나기 시작하는데 특정 음식에 대하여 좋아하고 싫어하는 기호가 자주 바뀐다. 이러한 행동은 음식의 맛과 질감에 대한 신체적 반응 능력이 증진되고 자신의 견해를 표현함으로써 환경의 통제가 가능하다는 인식에서 나온 것이다(조경자 외, 2004). 식품기호의 변화가 심한 것은 보통 있을 수 있는 현상인데 한 식품에 대해서 싫어하고 좋아하는 기호성이 매일 또는 매주 달라지기도 한다. 어떤 음식을 한동안 전혀 먹지 않거나 조금밖에 먹지 않다가도 갑자기 아주 많이 먹기도 하고 그 반대의 경우도 있다(문수재, 1994).

#### **(2) 식욕의 변화가 잦다.**

유아 식욕은 변덕스럽고 예측하기 어려운데 아침, 점심 식사는 맛있게 먹다가도 저녁식사 때는 전혀 안 먹으려고 하는 등 식욕이 고르지 않고 같은 연령이라 하더라도 개인차가 크다. 이는 아침, 점심 식사 및 여러 차례의 간식을 통해 이미 저녁식사 이전에 필요한 열량과 영양소 요구량을 충족하였기 때문으로 여겨진다(문수재 외, 1994). 그리고 일시적인 식욕부진 현상을 많이 보이는데 식욕부진은 식사 중에 야단을 치거나 지나친 간섭을 하는 경우, 간식을 지나치게 많이 주는 경우, 운동부족이나 욕구불만이 있는 경우, 또 식사의 내용이나 조리법이 단조로워 매력에 없는 경우에 주로 나타난다(삼성복지재단, 2003).

### **(3) 편식 등과 같은 바람직하지 못한 식사행동을 나타낸다.**

유아의 바람직하지 못한 식사행동으로는 식사전반에 대한 게으름(꾸물거림), 특정식품에 대한 짜증이나 불평, 식사시간에 이유 없이 성을 내는 일과 자주 식사를 거르는 행동 등이 있는데 이러한 섭식 행동들은 주로 아침에 많이 나타나며 야채류에 대하여 비교적 자주 나타난다(문수재 외, 1994). 유아의 바람직하지 못한 식사 행동의 이유는 주로 생리적 이유와 심리적 이유, 그리고 환경적 영향에 의한 것이다. 생리적 이유는 주로 맛의 선호도나 입 안에서 음식이 주는 느낌에 의한 것으로 편식의 원인이 된다. 심리적 이유는 식사 상황이나 식품에 대해 유아가 느끼는 감정이나 생각(예: 먹을 것을 억지로 강요당하거나 갑자기 식용으로 먹는 동물에 대해 불쌍한 느낌을 갖는 등)에 의한 것이다. 그러나 무엇보다 가장 중요한 요인은 가정에서의 식사환경이다. 즉, 이유식의 경험이 좋지 않았거나 식단이 특정한 식품에 편중되어 있거나 부모가 편식을 하는 경우, 좋지 않은 식사환경, 과보호, 당분의 과잉섭취 등은 바람직하지 못한 식사행동의 원인이 될 수 있다.

### **(4) 하루 3끼의 식사 외에 영양공급을 위한 보충식(간식)이 필요하다.**

유아기에는 필요한 영양소의 양이 많은데 비하여 소화력이 부족하여 한 번에 섭취할 수 있는 음식의 양이 제한되어 있다. 그러므로 식사 이외의 간식을 통한 충분한 영양섭취가 필요하다. 대부분 유아의 하루 음식 섭취횟수는 3회 이상으로 유아가 4번미만의 식사를 하면 열량, 칼슘, 단백질, 비타민C, 철분의 섭취량이 감소될 수 있다(김계자, 2003). 따라서 세 끼의 식사에서 부족 될 수 있는 영양소를 보충할 수 있도록 주식에 영향을 주지 않는 범위 내에서 1일 총 필요 열량의 10-15% 정도의 간식이 필요하다(삼성복지재단, 2003).

### **(5) 음식 선택에는 여러 가지 요인이 영향을 미친다.**

유아의 음식 선택에 영향을 미치는 요인은 음식의 종류와 양 뿐만 아니라 식사분위기 및 형제, 자매, 친구, 부모 그리고 유아의 생활에 영향을 줄 수 있는 기타 어른의 태도 등 이다. 특히 식품광고나 TV는 유아의 식품 선택과 특정식품에 대한 요구에 강한 영향력을 주고 있다(문수재 외, 1994).

## **2) 유아기 식생활 행동 발달**

유아기는 혼자서 식사를 할 수 있도록 훈련하는 적절한 시기이다. 유아가 익숙하지 않은 행동으로 음식을 흘리고 주변을 지저분하게 한다고 하여 기회를 부여하지 않으면 유아는 자율성의 억제로 인해 의타심이 생길 뿐 아니라 유아의 세밀한 또는 전체적인 식생활 행동의 발달이 늦어진다. 식생활 행동의 발달은 유아의 뇌 발달과도 관련이 있으므로 식사의 행위를 통해 발달될 수 있도록 어른들은 인내심을 가지고 지켜보아야 한다. 유아는 어느 시기가 되면 무엇이든 자기가 독립적으로 행동하려고 하고 밥도 스스로 숟가락질을 해가며 먹으려 하며 심지어 음식을 손으로 집어 먹으려고 하는데 이 시기를 놓치지 말고 유아가 자립할 수 있도록 도와주어야 한다. 보편적으로 1세를 전후하여 식사 때 자립성이 나타나기 시작하는데 연령별로 나타나는 식생활 행동의 발달은 다음과 같다.

### **(1) 만 1세 전후**

이 시기에는 음식을 손으로 집어 먹으려고 하는 것에서부터 자립성이 보이기 시작하는데 손이 지저분하다고 하여 금지 하지 말고 손을 깨끗하게 씻어 주어 음식을 손으로 먹어도 안심할 수 있도록 위생관리를 해주어야 한다. 또 음식을 손으로 잡고 먹을 수 있는 형태로 썰어서 주거나 한 입에 들어갈 수 있는

크기로 잘라 그릇에 담아주도록 한다. 이때부터 액체는 컵으로 마시는 훈련을 하고 또 숟가락을 주고 손에 잡는 법을 가르쳐 주어 혼자 먹는 훈련을 시킨다.

### **(2) 만 1년 6개월**

이 시기가 되면 혼자서 숟가락이나 포크를 잡고 음식을 먹을 수 있게 된다. 음식을 흘리거나 그릇을 떨어뜨리기도 하지만 숟가락을 사용하여 음식을 입에 넣기 위해 노력한다.

### **(3) 만 2세 전후**

이 시기에는 두 손을 동시에 조절하여 사용할 수 있는 능력이 생긴다. 그러므로 유아는 한 손으로 그릇을 잡고 또 한 손으로 숟가락이나 포크로 음식을 먹을 수 있는 능력이 생긴다. 그에 따라 음식물을 적극적으로 원하고 음식이 오는 것은 앉아서 기다리는 등 욕구 통제의 능력이 나타나고 음식의 기호가 뚜렷해지며 식욕은 저하된다.

### **(4) 만 2세 6개월**

이젠 숟가락을 기묘하게 잘 사용하게 되는데 자립과 의존심의 두 가지가 병존하므로 한 가지 동작이 몸에 익혀지면 다음 동작의 훈련으로 들어가는 것이 좋다. 그러나 식사 중 흘리지 않고 깨끗하게 먹는 유아도 있지만 아직은 많이 흘린다.

### **(5) 만 3세**

이 시기는 편식이 고착되거나 편식 없이 좋은 식습관이 형성되는 시기이다. 어른과 비슷한 수준으로 숟가락을 사용할 수 있으며 젓가락질을 하게 되지만

아직 서투르다. 음식을 잘 씹어 먹게 되고 완전히 독립된 상태로 도움 없이 혼자서 잘 먹게 된다. 그리고 운동량이 늘어나면서 식욕이 왕성해진다. 그러나 배가 고프지 않을 때는 음식을 가지고 꾸물거린다.

#### (6) 만 4세

이 시기에는 먹는 속도가 빨라지고 사회성 발달로 주위가 산만해져 식사에만 집중하지 않고 밥을 먹다가 다른 짓을 하거나 또는 밥을 먹으면서 말도 많이 한다. 식욕의 변화가 심하고 일부 음식에 대한 선호가 뚜렷이 나타나며 싫어하는 음식을 강요하면 울면서 거부한다. 음식준비를 도와주는 것을 좋아하고 모든 종류의 식사도구를 사용할 수 있다. 그리고 식사 예절을 배우게 된다.

#### (7) 만 5세

이 시기에는 사물에 대한 분별이 분명하게 되며 자기의 의사를 뚜렷하게 표현할 수 있게 되며 식사 시 타인을 의식하여 친구나 어른들과도 대화를 하면서 식사를 할 수 있게 된다. 잘 먹지만 모든 음식을 잘 먹지는 않으며 친숙한 음식을 좋아하고 간단한 식사를 준비할 수 있다(이기열 외, 1998).

### 3) 유아기의 식사 구성

유아기에는 점차 좋아하는 식품을 가려먹으려고 하는데 관심이 증가하고 혼자서도 먹을 수 있게 된다. 성장 속도의 둔화로 식욕이 다소 저하되나 자기 스스로 선택하려고 하는 경향이 많아지므로 다양한 음식을 접할 수 있는 기회가 증가한다. 그러므로 음식을 스스로 선택할 수 있는 기회를 갖게 하는 것이 중요하며 바른 선택을 하도록 유도해야 한다. 또한 균형적인 식사를 통해 유아에게 필요한 영양필요량이 충족되도록 배려해야 한다(안양시 동안구 보건소, 2006).

<표 1> 1-6세 유아의 1일 영양권장량

| 연령      | 열량<br>(kcal) | 단백질<br>(g) | 비타민A<br>(mgRE) | 비타민D<br>(mg) | 비타민E<br>(mgαTE) | 비타민C<br>(mg) | 티아민<br>(mg) | 리보<br>플라빈<br>(mg) | 니아신<br>(mgNE) | 칼슘<br>(mg) | 인<br>(mg) | 철분<br>(mg) |
|---------|--------------|------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1<br>-3 | 1200         | 25         | 350            | 10           | 5               | 40           | 0.6         | 0.7               | 80            | 500        | 500       | 8          |
| 4<br>-6 | 1600         | 30         | 400            | 10           | 6               | 50           | 0.8         | 1.0               | 100           | 600        | 600       | 9          |

(출처 : 한국영양학회, 2000)

<표 1>에서 제시한 영양권장량을 충족시키는 균형적인 식사를 위해 부모나 교사는 유아가 필요로 하는 적정량의 음식을 공급하여 영양필요량을 충족시켜야 한다. 그런데 유아가 한 번에 먹을 수 있는 음식의 분량은 어른 보다 훨씬 적다. 성인의 경우 개인 간 1인 1회 섭취 분량이 차이가 적는데 비하여 유아는 개인 간 1인 분량의 차이가 많다. 유아에게 너무 많은 양을 주면 아예 먹으려 하지 않거나 남기게 되며 먹는 양의 조절이 잘 안되는 유아의 경우 주어진 많은 양을 다 먹고 배가 불러 다른 음식을 먹지 못함으로써 그 밖의 다른 영양소를 섭취하지 못할 수도 있다. 따라서 유아의 식사 계획 시 연령별로 각 식품군의 1일 섭취 횟수와 1회 분량을 고려하여 유아가 균형적인 식사를 할 수 있도록 제공하여야 한다(안양시 동안구 보건소, 2006).

<표 2>에서 제시한 바와 같이 유아기에는 하루 동안 우유 및 유제품 4회, 육류, 생선, 계란류는 3회, 곡류 및 빵류는 4회, 채소류는 2회, 과일류 1회, 유지류 1회 정도 제공되어야 한다.

우유 및 유가공품은 골격과 치아의 형성에 필요한 칼슘과 인의 우수한 공급원이다. 유아기는 영아기에 비해 성장 속도는 둔화되나 지속적인 성장 발달이 이루어지는 시기이므로 무기질의 공급이 매우 중요하다. 일반적으로 1-5세까지의 유아는 매일 3컵 정도의 우유를 마시는 것이 바람직하나 2컵의 우유를 마셔

도 필요한 칼슘을 최소한 충족시킬 수 있다. 우유뿐 만 아니라 치즈나 호상 요구르트 등의 유가공품을 통한 영양소의 공급도 가능하다.

<표 2> 유아를 위한 각 식품군의 1일 섭취 횟수와 1회 분량

| 식품군          | 영양소           | 1일 섭취 횟수 | 해당 식품의 1회 분량/ 연령                       |  |  |
|--------------|---------------|----------|--|--|--|
|              |               |          | 만 1-2세                                 | 만 2-3세                                 | 만 4-5세                                 |
| 우유 및 유제품     | 칼슘, 단백질, 지방   | 4회       | · 우유 1/2C<br>· 요구르트 1/2C<br>· 치즈 20g   | · 우유, 요구르트 1/2-3.4C<br>· 치즈 20-30g     | · 우유, 요구르트 3/4C<br>· 치즈 20-30g         |
| 육류, 생선, 달걀 류 | 단백질, 지방       | 3회       | · 달걀 1개<br>· 익힌 콩 1/2C                 | · 달걀 1개<br>· 익힌 콩 1/2C                 | · 달걀 1개<br>· 익힌 콩 1/2-3/4C             |
| 곡류 및 빵류      | 탄수화물          | 4회       | · 밥, 국수 1/4C<br>· 빵 1/2쪽<br>· 씨리얼 1/2C | · 밥, 국수 1/3C<br>· 빵 1/2쪽<br>· 씨리얼 1/2C | · 밥, 국수 1/2C<br>· 빵 1/2쪽<br>· 씨리얼 3/4C |
| 채소류          | 무기질, 비타민, 섬유소 | 2회       | · 익힌 야채 4t                             | · 익힌 야채 1/2C<br>· 생야채 1C               | · 익힌 야채 1/2C<br>· 생야채 1C               |
| 과일류          | 비타민, 무기질      | 1회       | · 작은 과일 1개<br>· 과일주스 1/4C              | · 작은 과일 1개<br>· 과일주스 1/2C              | · 작은 과일 1개<br>· 과일주스 1C                |
| 유지류          | 지방            | 1회       | · 식용유 1t<br>· 땅콩 1T                    | · 식용유 1t<br>· 땅콩 1T                    | · 식용유 1t<br>· 땅콩 1T                    |

(출처 : 정미라 외, 1999)

육류, 생선, 계란, 콩류의 제공 시 유아는 육류를 제대로 씹기 어려우므로 계란, 뼈를 제거한 생선, 닭고기, 콩류 등과 같이 육류보다 씹기 쉬운 식품으로 대체하여 섭취시키도록 한다.

곡류 식품은 하루에 4회 정도 권장되며 씹기 쉽고 조리하기 쉬우므로 다른 식품들보다 그 요구량을 충족시키기가 용이하다. 때로는 밥이나 빵 등의 곡류 음식에만 집착하는 유아도 보게 되는데 다른 음식과의 균형을 이룬 식습관을 형성하도록 배려해야 한다.

채소 및 과일류는 무기질 및 각종 비타민의 급원으로 중요하다. 그러나 채

소류의 경우는 유아들이 싫어하는 혐오식품으로 인식되어 있는 경우가 많다. 따라서 채소류의 조리법 및 제공 방법을 다양화함으로써 섭취를 유도해야 할 필요가 있다. 채소류 역시 유아가 쉽게 씹을 수 있도록 조리되어야 한다. 익힌 채소에 대한 기호도가 생야채에 대한 기호도보다 낮으나 치아가 완전하지 않을 경우 씹기 어렵거나 길이가 긴 야채는 잘게 썰거나 익혀서 부드럽게 만들어주는 것이 좋다. 4세 정도가 되면 어떤 종류의 과일이나 야채도 쉽게 먹을 수 있으므로 씹을 수 있는 음식들을 적당히 식단에 포함시켜야 한다. 씹는 훈련이 부족할 경우 부드러운 음식만 먹으려 하고 씹기 싫어하는 식습관을 가질 수 있으므로 다양한 질감의 야채조리법을 선택하여 조리하도록 해야 한다. 그리고 다양한 종류의 과일과 야채를 이용한 음식을 제공함으로써 유아에게 식품의 맛과 질감, 색의 다양성을 경험케 하고 각종 영양소를 충분히 공급받음으로써 양호한 성장 발달을 기대할 수 있으며 성장과 함께 서서히 나타나는 편식의 습관을 예방할 수 있다(정미라 외, 1999).

#### **4) 유아기의 영양문제**

##### **(1) 편식**

편식은 음식에 대해 특별히 싫어하거나 또는 좋아하는 상태를 말한다. 심하면 섭취하는 식사 내용이 영양적으로 불균형하게 되어 발육과 성장 및 영양 상태가 뒤떨어지게 되고 성격상의 문제까지도 초래하게 되어 신경질적으로 되기 쉽다. 편식의 주요원인으로는 부모의 편식, 질병, 기생충, 식사에 대한 강요, 이 유기에 있어서 잘못된 식사 계획 등을 들 수 있으며 어떤 음식에 대해 혐오감을 느끼는 경험을 했거나 특정한 식품의 맛, 향, 질감 등이 구미에 맞지 않을 때도 편식을 일으키게 된다. 유아기에는 심리적으로 조그만 흥미에도 쉽게 동요되므로 식사 분위기, 식사 방법, 그릇에 음식을 담는 방법 등을 연구하여 흥

미를 유도하는 것이 좋다. 싫어하는 식품을 억지로 강요하는 대신 유사한 영양소를 함유한 다른 식품으로 대체한다든지 익숙한 음식과 함께 제공함으로써 서서히 익숙해지도록 할 때 함으로써 유아의 편식 교정을 도울 수 있다(양일선 외, 1997).

## (2) 비만

최근 유아기부터 사춘기에 걸쳐 비만의 증가가 문제시되고 있는데 어려서부터 비만 상태가 성인이 되어서까지 지속되면 당뇨병, 고혈압 또는 심장병 등에 걸릴 확률이 높아진다. 비만에 의해 나타나는 임상적 문제들로는 심장순환기능의 손상, 고혈압, 지질대사의 이상, 당뇨병의 출현, 고 인슐린 혈증, 지방간, 골격 발달의 저해, 피부병, 운동기능의 약화, 정서불안 등을 들 수 있다. 특히 유아의 경우에는 비만에 의해 운동이 활발하지 못하고 운동부족이 되면 열등감에 빠져 더욱 비만도를 높이는 악순환을 초래하기도 하므로 일찍 치료하여 표준체중을 유지하도록 하는 것이 중요하다. 유아 비만은 식사 자체의 과도한 섭취에 의해서라기보다는 간식의 과다 섭취, 불규칙한 식사, 운동부족, 부모의 관심 소홀로 인한 외로움을 음식으로 달래는 습관형성 등에서 그 원인을 찾을 수 있다. 비만의 공통된 특징으로는 설탕이 많이 포함되어 있는 음료수, 과자류 등을 간식으로 섭취하는 경향이 많고 일상적인 식사에서도 고당질의 식품을 많이 섭취하게 된다. 그러므로 지나치게 단 음식이나 고당질 식품의 섭취는 제한하고 유아는 성장, 발달 과정에 있으므로 단백질, 지방, 비타민 및 무기질 등의 영양소는 부족하지 않도록 해야 한다(양일선 외, 1997).

## (3) 충치

충치는 타액의 단백질, 박리세포와 함께 박테리아가 뭉쳐져서 만들어진 변

형 박테리아 치아에 붙어 있는 당류를 분해하여 생기는 것으로 당류를 분해하면 젖산이 생성되는데 이 산이 치아의 상아질을 부식시켜 충치가 발생하게 되는 것이다. 치아는 음식을 자르거나 씹고 부수는 역할을 하는데 유아기에 충치가 있으면 씹기 힘든 음식을 싫어하게 되어 편식의 원인이 될 수 있다. 또한 치아는 발음을 내는데 필요한 역할도 하는데 특히 위쪽 앞니가 없으면 앞니 뒤쪽에 대고 하는 발음이 어렵게 된다. 그리고 치아는 얼굴의 형태를 잡아 줄 뿐만 아니라 음식을 씹으면서 얼굴의 근육을 발달하게 하는데 충치로 인해 한쪽으로만 씹게 되면 얼굴모양이 변형되기도 한다. 충치의 원인균은 당분을 좋아하므로 당분을 적게 먹고 음식을 먹은 수 반드시 양치를 하여 세균이 번식하기 쉬운 환경을 없애주는 것이 충치예방의 지름길이다. 그리고 건강한 치아는 충치에 대한 저항력이 강하므로 칼슘과 단백질 등의 모든 영양소를 균형있게 섭취하여 건강한 치아를 가꿀 수 있도록 하여야 한다(신동주 외, 2005)

#### (4) 식욕부진

유아기에는 식욕부진이 일어나기 쉬우며 특히, 3-4세경에는 자아의식의 발달로 기호 감정이 뚜렷해지기 때문에 싫은 것에 대해서 거부 반응을 보이게 된다. 그런데 이 시기에 유아가 심리적으로 스트레스를 받는다거나 유아의 감정을 무시하고 강제로 음식을 먹이려 하는 것, 잦은 간식, 운동 부족 등은 유아로 하여금 욕구 불만을 야기하고 욕구가 충족되지 못한 유아는 주어진 음식에 순응할 수 없게 되고 이 때 식욕 부진이 되기 쉽다. 그러므로 식욕부진의 원인을 올바르게 파악하여 대처해야 하는데 주요 원인으로서는 감기나 결핵 또는 내분비선 이상 등의 질병과 강제로 요구하는 식사 등을 들 수 있다. 이외에 식사가 허술하다고 생각하여 간식을 자주 주면 위에 음식이 계속 차 있게 되어 일상 식사의 식욕부진을 초래하게 된다. 그러므로 식욕부진의 해결책으로는 식사 시

간은 30분 정도로 하고 간식을 자주 주지 않으며 충분한 운동을 통한 규칙적인 생활 리듬 속에서 식전의 공복감, 식사 시의 즐거움, 식후의 만족감을 유아가 느낄 수 있도록 해야 한다(양일선 외, 1997).

#### (5) 음식물 알레르기

음식물 알레르기란 인체의 항원 항체 반응의 불균형으로 일어나는데 인체 내에서 거부하는 물질인 항원이 인체로 들어갔을 경우 인체는 항원을 제거하려는 항체를 만들어 내고 항체가 항원의 작용을 마비시킴으로써 몸을 보호하게 된다. 그러나 항원에 대한 항체가 만들어지지 않을 경우 항원에 의해 신체의 이상증상이 발생하는데 이를 알레르기라 한다. 알레르기 증상으로는 비염, 설사, 구토, 두드러기, 피부염, 과민증 등이 있고 음식을 섭취한 후 2시간 이내에 즉시 발생할 수도 있고 4-72시간 이후에 나타나기도 한다. 알레르기를 잘 일으키는 식품은 초콜릿, 두류, 우유, 고등어, 딸기, 복숭아, 죽순 등이다. 음식물 속의 특정 성분이 항원으로 작용하는데 개인에 따라 다르며 건강상태가 좋을 때는 나타나지 않다가 피로하거나 허약해지면 증상이 나타나기도 한다(신동주 외, 2005). 이 같은 음식물 알레르기는 영유아에게 가장 많이 나타나는데 유아 개인의 특성과 식품의 종류에 따라 다양하게 나타나므로 올바른 원인 규명과 이에 적합한 대책이 강구되어야 하며 알레르기 원인으로 판명된 식품은 섭취하지 않도록 하고 원인으로 의심되는 식품은 날것으로 먹지 말고 신선한 재료를 선택하여 충분히 조리한 후 섭취하는 것이다(양일선 외, 1997). 그리고 유아기의 음식물 알레르기는 대략 5세 정도가 되면 자연 치유되는 경우가 많으므로 세심한 주의와 관찰이 필요하다(신동주 외, 2005).

## (6) 빈혈

빈혈이란 신체가 필요로 하는 단위 체적 내 적혈구 수와 크기 그리고 산소를 운반하는 헤모글로빈의 양이 감소된 상태를 말한다. 빈혈의 경우 임상적인 증상은 나타나지 않으나 생화학적 결핍증상이 많다. 그런데 성장기 유아의 빈혈은 신체가 자람에 따라 혈액량이 증가하고 혈액량 증가에 따라 혈구의 증가와 헤모글로빈의 증가가 급격히 이루어져야 하는데 이를 따르지 못할 경우 생기게 된다. 우리나라 유아에게서 가장 일반적으로 나타나는 형태의 영양결핍증은 철 결핍성 빈혈이다. 유아기의 영양성 빈혈은 철 결핍 뿐 만 아니라 단백질, 그 외에 조혈에 필요한 엽산, 비타민 B12, 비타민 C 등의 부족에 의한 복합원인에 의해 빈혈이 올 수도 있으므로 전체적인 영양균형과 철분의 체내 흡수와 이용을 돕는 동물성 단백질, 비타민 C의 섭취를 증가시켜야 한다(신동주 외, 2005).

## 2. 유아의 식생활 습관 형성에 미치는 부모의 영향

유아의 식생활에 영향을 미치는 요인은 가정환경, 모델링이 되는 사람, 대중매체, 경제적 수준, 문화, 영양지식 등 여러 가지 요인이 있다. 그 중 가정환경에서 부모는 유아의 사회화에 최초로 관계하는 사람이자 가장 밀착되고 깊은 영향력을 미치는 인물이다.

즉, 유아기는 부모의 영향이 가장 크게 작용하는 시기이므로 이 때 부모의 일관성 없는 식생활 지도는 유아로 하여금 섭식장애를 유발하기 쉽다. 그리고 부모로부터 적절한 식생활 지도를 받지 못해 식생활 행동에서 독립심과 자발성이 개발되지 않은 유아는 결국 자신의 생활과 감정을 처리하고 의사결정을 내

리는데 수동적이 되기 쉽다. 따라서 유아의 식생활에 있어서 유아가 올바른 식습관을 형성하는데 부모는 매우 중요한 역할을 하며 유아의 신체발달 뿐만 아니라 정서적 안정과 발달에도 부모의 역할은 매우 중요하다.

특히 어머니의 식생활 관리 태도는 유아의 식생활에 직접적인 요인으로 작용한다(정영혜, 2005).

### 1) 부모의 양육태도

부모들의 양육태도는 매우 다양한데 소극적인 태도를 보이는 경우도 있으나 권위주의적인 태도를 나타내기도 하고 화를 내는 경우도 있는데 이러한 부모의 양육 태도는 유아의 식품 섭취량에 영향을 미친다.

Wright(1992)는 자녀와 부모 사이의 상호 의사소통이 유아의 식이 섭취량과 비만도에 영향을 준다고 보고한 바 있다(정효지 외, 2000 재인용). Olson(1976)의 연구에 의하면 식사 시 부모로부터 부정적인 피드백을 받은 유아는 그렇지 않은 유아에 비해 잘 자라지 못했고 좋아하는 채소수도 적었다. 좋아하는 식품의 수가 적었던 유아는 성장 속도도 늦은 것으로 나타났다. 그리고 Birch(1981)의 연구에서도 살찐 유아의 어머니는 식품과 관련된 상황에서도 모두 유아와 이야기를 적게 하였고 유아의 행동에 대해 반응이 적었으며 유아의 행동을 덜 인정하였고 유아로 하여금 하고 있는 일에 집중하도록 자극하지 않았다(김두례, 2001 재인용). 또한 부모는 사랑의 표현이나 바람직한 행동에 대한 보상으로 식품을 이용하기도 하는데 Hertzler(1983)의 연구에 의하면 12%의 어머니가 음식을 바람직한 행동에 대한 보상으로 이용하고 10%는 벌의 형태로 식품을 주지 않고 29%는 달래는 방법으로 이용한다고 한다. 대부분의 경우 당류가 보상 식품으로 사용되었는데 이런 행동은 유아의 식품 태도 형성과 식품 수용에 부정적인 영향을 준다. 이런 경우 유아는 당류가 바람직한 음식이도 다른 식품

은 그렇지 않은 것으로 생각하게 된다. 그리고 이런 방법으로 지나치게 사탕류를 많이 섭취하면 충치 또는 유아의 비만을 유도할 수 있다(Dailey, 1985; 박규현, 1988 재인용). 따라서 부모의 양육태도는 앞으로 전개될 유아의 식생활에 지대한 영향을 미치게 되므로 부모는 긍정적인 면에서 인내심을 갖고 자녀와 대화를 나누는 것이 유익하다(문수재, 1994).

## 2) 어머니의 영양지식

균형적인 식생활은 올바른 영양지식과 이를 실생활에 적용하고 실천할 때 달성될 수 있다. 따라서 부모의 영양지식은 가정에서 식사의 질에 영향을 미치는 요인으로서 유아의 식생활에 영향을 미친다. 그러나 주부들의 영양지식은 다양한 출처에서 얻어지고 있으며 모든 정보가 반드시 옳은 것은 아니기 때문에 잘못된 지식을 갖는 경우가 있으며 옳지 않은 지식을 실제 실생활에 적용하는 경우가 생기게 된다(박일화 외, 1976; 장현숙 외, 1995 재인용).

Epprihgt(1970)는 미국 주부의 영양지식과 균형된 식사 계획과는 관계가 있음을 발견하였고 영양지식 수준이 높을수록 이를 실제로 식생활에 적용하여 식습관이 양호해진다고 하였다(이정숙 외, 1999 재인용). 그리고 Sims(1981)도 어머니의 영양지식과 식생활 태도 사이에는 유의적의 상관관계를 보였다고 보고한 바 있으며 최윤정(1982)의 연구에서도 어머니의 영양지식 점수와 자녀의 식사의 질 사이에도 높은 상관이 있다는 보도가 있었다. 박명윤(1980)의 연구에서는 어머니의 영양지식이 높을수록 자녀의 영양소 섭취가 양호하고 식사의 균형면도 우수하였다고 보고 하였다(이정숙, 1993 재인용).

### 3) 부모의 식품 기호 및 식습관

유아의 식품 기호도는 무엇보다 부모의 식습관이 매우 커다란 영향을 미치는데 그 이유는 부모가 싫어하는 식품은 자주 접하게 되지 않을 뿐 아니라 심지어는 전혀 상에 올리지 않는 경우가 많기 때문이며 또한 유아는 부모가 좋아하는 식품을 함께 즐기려는 경향이 많기 때문이다(김정숙 외, 1996).

안홍석과 임희진(1994)의 연구결과를 보면 유아의 식사내용을 결정하는 사람은 응답자의 54%가 어머니였고 유아 스스로 하는 경우는 5%에 불과하였다(박규현, 1988 재인용). 유아의 식품 섭취는 부모의 식품 선택에 의해 제공되거나 제한되기 때문에 부모가 가지고 있는 식품 기호 및 식습관은 부모의 식품 선택, 구매, 식단의 구성에 큰 영향을 받는 것이다. 따라서 유아에게 제공되는 식품이 부모의 영향에 의해 조정될 수 있고 유아가 실제 섭취하게 되는 식품의 종류와 양이 달라질 수 있다(정영혜, 2005). 즉 부모의 식품기호와 식습관은 유아에게 모델이 되어 유아는 부모의 식품기호와 식습관을 똑같이 배우고 식품기호를 형성한다. 유아와 부모의 식품 기호를 조사한 여러 연구 결과들을 보면 아버지와 어머니의 식품 기호가 똑같이 유아의 식품 기호에 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다(Burt & Hertzler, 1978; Gillespie, 1981; 박동연, 1997 재인용). 이는 식품에 대한 친숙함이 유아의 식품기호에 큰 영향을 미치기 때문이다(Birch, 1979; 박동연, 1997 재인용). 또한 많은 어머니들은 식사를 준비할 때 우선적으로 남편의 식성을 고려하는 경우가 많고(한동령 외, 1985) 남편이 싫어하는 식품을 식단에서 제외하거나 아주 가끔 조리한다. 이런 행동은 유아가 새로운 식품을 접할 수 있는 기회를 제한하게 하고 편이식의 잦은 사용 또한 유아로 하여금 균형적인 식사의 기회를 제한한다(Dailey, 1985; 박규현, 1988 재인용).

#### 4) 어머니의 유아영양에 대한 태도

어머니가 가지고 있는 영양에 대한 태도는 유아의 영양에 영향을 미치며 이는 유아의 식생활 습관에도 영향을 미친다. Caliendo(1977)는 미취학 아동의 영양 섭취실태를 조사하였는데 그 결과 어머니가 유아의 영양섭취의 중요성에 대한 관심이 많을수록 유아가 좋은 식습관을 가지게 되고 유아가 섭취하는 식사의 영양소 적절도와 식사의 다양성이 좋은 것으로 나타났다(정효지 외, 2000). Carruth(1977)는 바람직한 식생활 행동과 상관관계를 가지는 요인으로 영양에 대한 융통성 있는 태도를 지적하였다. 융통성 있는 태도란 식습관을 쉽게 바꿀 의지가 있는 긍정적인 태도를 의미하며 영양 개성 프로그램에 쉽게 따르는 태도이다. Jalso(1965)의 연구에서도 성인을 대상으로 영양에 관한 태도 조사를 실시한 결과 영양에 대한 태도에서 융통성이 높게 나타날수록 식습관 점수가 높아진다고 보고하였다(장현숙 외 1995 재인용). 그리고 이정숙(1999)의 연구에서는 주부들의 식생활에 대한 태도가 좋을수록 영양지식 점수도 좋은 것으로 나타났다. 따라서 부모 특히, 어머니의 영양에 대한 태도는 자신 뿐 만 아니라 가족 전체의 식생활에도 영향을 미치고 이는 유아가 식생활 습관을 형성하는데 큰 영향을 미친다.

#### 5) 식사 분위기

유아의 식생활 행동은 유아의 정서 발달에 따라 그리고 식품의 외관, 미각, 분량에 따라 심리적 영향을 받기 쉽고 부모나 가족들의 태도나 관습에 영향을 받는다. 즉, 식사 시 유아가 접하는 사회적, 감정적 환경은 유아의 식사의 질에 영향을 미친다.

Stanek(1990)은 긍정적이고 따뜻한 분위기에서 부모와 함께 식사하며 식사

에 대해 적절하게 지도를 받은 경우 유아의 식사의 질이 개선되었다고 보고한 바 있다(김두레, 2001 재인용). 그리고 부모가 지나치게 먹는데 관심을 두면 유아는 충분히 먹지 못하게 되고 지나친 음식의 강요는 적게 먹는 원인이 되기도 한다. 반면에 식사에 관심을 두지 않으면 비만아가 될 수 있다. 즉, 부모와 유아의 좋은 관계 안에서 긍정적이고 따뜻한 분위기의 식사는 유아의 발달을 도와주고 유아가 자라면서 세상에 대한 긍정적인 태도를 갖는데 도움을 준다(서울특별시 보육정보센터, 2006).

## 6) 어머니의 취업유무

유아의 식생활 지도 관리에 있어서 가장 큰 영향을 미치는 것은 어머니이다(양일선 외, 1993). 어머니의 변인들 중 여성의 사회활동 참여로 증가하고 있는 어머니의 취업유무가 자녀의 식생활 지도 관리에 영향을 미친다는 연구 결과들이 있다. 정효숙(1995)은 어머니가 직업을 가진 영우보다 전업주부인 경우에 5가지 기초식품군별 중 제5군의 유지류 기호도가 높다고 보고하였다. 김유경과 천종희(2000)는 식습관에 영향을 주는 요인 중 전업주부인 경우에 유아의 식습관이 높게 나타난다고 하였고 안홍석과 임희진(1994)은 유아기 어린이의 영양인식과 관련된 요인 분석에서 어머니의 취업유무가 어린 자녀의 식생활과 관련하여 자녀와 부모의 유대관계에 영향을 준다고 하였으며 어머니가 직업을 갖고 있을 경우 자녀와 함께하는 시간이 많은 경우에는 유아의 일부항목에 대한 영양인식이 높게 나타났다고 하였다. 그리고 Mattews와 Rodin(1989)은 어머니의 가정 밖에서의 활동이 증가하면서 가정에서 자녀에게 식생활과 관련된 경험을 부여할 기회가 줄어들어 자녀의 식생활에 영향을 준다고 하였으며 Anliker 등(1990)은 미국의 3-4세된 유아들의 섭식활동 조사에서 종일제 근무를 하는 어머니일수록 식사 시 식품선택에 있어 유아의 의견 반영이 제한되어 유아의 식

생활 참여기회가 줄어들었다고 보고하였다. 또한 Skinner 등(1985)은 어머니의 직업유무가 식사 유형에 영향을 줌으로써 궁극적으로 자녀의 영양소 섭취량에 영향을 둔다고 하였다(최남옥, 2002 재인용). Sanjur(1982)의 연구에서도 어머니의 직업이 자녀와 어머니의 식사 섭취와 깊은 상관관계가 있다고 한바 있다(정영, 2005 재인용).

### **3. 유아영양교육**

가정에서 올바른 식생활 지도 관리를 통해 유아의 식생활 습관 형성을 돕는다면 유아교육기관에서는 유아 영양교육을 통해 유아의 영양 필요량을 고려한 균형 잡힌 급식계획과 유아의 연령발달 수준에 맞는 영양교육을 실시하여 교육기관의 일과 속에서 올바른 식생활 습관이 형성될 수 있도록 세심한 배려를 해야 한다. 그리고 유아영양교육을 위해서는 가정과 유아교육기관이 상호 협조적으로 일관성 있게 실시하는 것이 효과적이다. 따라서 유아교육기관에서는 유아의 올바른 식생활 습관 형성을 위해 가정의 부모와 협력하여 효과적인 유아영양교육을 실시하려는 노력이 필요하다(덕성여대 부속유치원, 1997).

#### **1) 유아영양교육의 목적**

좋은 영양과 식생활 습관을 위한 영양교육은 유아의 건강과 성장, 인성 및 사회적 발달에 필수적인 요소라 할 수 있다. 그러므로 유아교육기관에서는 유아에게 올바른 영양교육을 통하여 영양과 관련된 다양한 활동을 제공하고 유아가 영양에 대한 올바른 지식을 얻을 수 있도록 도와주어야 한다(덕성여대 부속유치원, 1997). 따라서 유아영양교육이란 유아가 영양과 식품에 대한 기초적인

지식을 습득한 후 이를 식생활에 올바르게 적용할 수 있도록 유도하여 올바른 식사습관을 형성하도록 교육하는 것으로 유아교육기관에서 유아영양교육의 목적은 다음과 같다.

첫째, 유아의 올바른 식생활 습관과 식품 기호를 형성하도록 한다. 유아기는 식사라는 체험을 통해 식사에 대한 이행과 습관 및 음식물에 대한 기호를 쌓아가는 시기이다. 균형 잡힌 식단에 의한 급식을 하면서 자란 유아의 경우 식사란 여러 가지 식품을 골고루 맞추어 먹는 것이라는 이해와 습관이 키워지게 됨으로 유아교육기관에서는 영양적으로 균형 잡힌 급식을 제공해야 하며 유아 발달 정도에 따른 바른 식생활 습관 형성에 대한 지도가 이루어져야 한다. 교육기관에서의 단체급식은 가정에서의 식사와는 달리 많은 친구들과 함께 식사를 하므로 제멋대로 먹을 수 없으며 싫어하는 것도 친구들과 함께 먹거나 교사의 다정한 격려에 의해 먹게 됨으로써 바람직한 식품 기호 형성에 크게 도움을 줄 수 있는 장점이 있다.

둘째, 유아가 바람직한 식사예절을 형성하도록 한다. 식생활이란 단순히 건강을 위해 영양을 섭취하거나 맛있는 것을 먹는다는 기호의 충족에 그치는 것이 아니며 여기에는 인간사회 상호교류의 매체로서의 중요한 역할이 담겨 있다. 이러한 차원에서 볼 때 바람직한 식사예절의 형성은 장래 생활 습관의 기초가 되는 중요한 시기인 만큼 단체급식을 통해 식사예절에 대한 가르침이 이루어져야 한다(서울특별시 보육정보센터, 2006).

## 2) 유아영양교육의 내용

유아영양교육의 내용에는 기초지식 교육, 행동 동기유발 교육이 포함되어야 한다. 또한 영양에 대한 지식을 습득하고 이를 식생활에 올바르게 적용하고 실천하여 건전한 식습관을 갖게 해야 한다. 이러한 영양교육의 궁극적인 목적을

기초로 하여 제공되어야할 영양교육의 내용은 다음과 같다(조경자 외, 2004).

## (1) 개념

### ① 성장과 영양

- 모든 동물과 식물은 음식을 필요로 한다.
- 음식은 우리들이 성장하고 놀이하고 학습하고 행복해지도록 돕는다.
- 많은 음식들이 우리 몸에 유익하다.
- 몸에 좋지 않은 음식들도 있다.

### ② 음식과 영양

- 영양소는 우리 몸에서 여러 가지 일을 한다.
- 여러 가지 영양소가 매일 필요하다.
- 음식물들은 우리에게 필요한 모든 영양소들의 급원이 된다.
- 음식마다 다른 영양소를 제공해주므로 여러 가지 음식을 먹어야 한다.

### ③ 음식과 문화

- 여러 나라 사람들이 먹는 음식은 다르다.
- 음식의 모양이나 조리법은 다르지만 내료는 아주 비슷하다.
- 특별한 날에는 특별한 음식을 먹는다.

### ④ 음식의 안전

- 음식 재료와 음식을 다루는 사람의 청결이 무엇보다 중요하다.
- 어떤 음식은 익혀서 따뜻하게 먹어야 한다.
- 어떤 음식은 냉장되었다가 차갑게 먹어야 한다.

- 적절하게 다루어지지 않은 음식을 먹으며 질병을 초래할 수 있다.

## (2) 식생활 습관

### ① 음식에 대한 태도

- 음식을 골고루 즐겨 먹는다.
- 음식의 소중함을 알고 낭비하지 않는다.
- 단 과자, 사탕, 탄산 음료수는 절제해야 한다.

### ② 식사 예절

- 감사하며 밝고 명랑한 태도로 먹는다.
- 맛있는 것을 독점하지 않는다.
- 식사 시간을 잘 지킨다.
- 바른 자세로 먹는다.
- 스스로 먹는다.
- 식기를 바르게 사용한다.
- 상차리기를 돕는다.
- 식후 식기와 자리를 정돈한다.

### ③ 위생

- 식사 전에 손을 깨끗이 씻는다.
- 식후 양치질을 한다.
- 음식을 흘리지 않도록 하되 흘린 음식을 주워 먹지 않는다.
- 음식을 잘 씹어 먹는다.

### 3) 유아 영양교육의 기본 원칙

유아를 위한 영양교육 시 고려해야 할 기본 원칙을 살펴보면 다음과 같다.

#### (1) 식행동을 바람직한 식습관으로 고정시키려면 반복적으로 일찍 시작해야 한다.

영양교육은 이유기부터 실시되어야 한다. 이유는 영아의 식사 형태인 액상 상태의 유즙을 빨아 먹는 방법에서 유동의 식사를 활아 삼키는 과정을 거쳐 성인의 식사와 같은 내용과 형태로 옮겨가는 과정이다. 바람직한 이유가 이루어지지 못하면 나쁜 식습관이 형성되고 그 습관을 교정하려면 많은 노력이 필요하다. 유아의 식습관을 조기에 훈련시켜 익숙하게 하는 것 못지않게 잘못된 식습관을 조기에 발견하여 교정하여 주는 것도 중요하다. 이는 식습관을 형성시키고 부적절한 면을 교정하는 시기가 지연되면 될수록 교정이 어려워지며 실패하는 경우도 있기 때문이다. 유아의 습관은 한두 번의 교육과 훈련으로 이루어지지 않으므로 유아기부터 자신의 행동이 익숙해지고 습관으로 고정되도록 하기 위해서는 일상생활 속에서 반복적으로 제공할 필요가 있다.

#### (2) 신체적, 지적 발달에 적합한 내용을 교육한다.

유아의 발달에는 발달적 순서가 있으므로 유아의 신체 기능과 이해력을 기준으로 연령과 능력에 맞게 지도해야 한다. <표 3>은 유아기의 연령에 맞는 유아영양교육의 협력 진행 방안을 제시한 것이다.

<표 3> 연령별 유아영양교육의 진행 방안

| 연령        | 지도 내용 및 방법   | 가정과의 협력  |
|-----------|--|--|
| 만<br>1,2세 | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 음식물에 대한 이야기를 들려주며 음식물의 이름을 가르쳐준다.</li> <li>* 손을 씻게 한다. 필요에 따라 옆에서 도와준다.</li> <li>* ‘잘 먹겠습니다’, ‘잘 먹었습니다’의 인사말을 하도록 한다.</li> <li>* 한 손으로 식기를 잡고 먹는 방법을 가르쳐 준다.</li> <li>* 잘 씹어서 먹게 가르친다.</li> <li>* 손가락이나 젓가락의 바른 사용법을 가르친다.</li> <li>* 남기지 않고 먹을 수 있도록 돕거나 격려한다.</li> <li>* 먹고 마시는 상태를 관찰하여 식욕의 개인차를 안다.</li> <li>* 자기의 물수건, 냅킨으로 손이나 입 주위를 깨끗이 닦게 한다.</li> <li>* 먹는 속도가 늦은 유아는 격려해준다.</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 가정 방문이나 설문조사에 의해서 유아의 기호, 식사량, 체질, 병력 등을 파악한다.</li> <li>* 가정과 유아교육 기관이 서로 유아의 건강상태, 수면시간, 식사상황 등에 대해 연락을 취한다.</li> <li>* 유아교육기관에서의 식습관의 교육 방침을 가정에 알려 연장시킨다.</li> </ul> |
| 만<br>3세   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 음식물과 신체와의 관계를 도표와 그림 등의 교재를 통해 알린다.</li> <li>* 바르게 손 씻는 방법을 가르쳐 준다.</li> <li>* 개인차를 생각하여 알맞게 배식한다.</li> <li>* ‘잘 먹겠습니다’, ‘잘 먹었습니다’의 인사말을 하도록 한다.</li> <li>* 싫은 것이 있어도 먹도록 유도한다.</li> <li>* 건강 상태나 식욕에 유의하여 음식량을 가감하여 먹다 남기지 않도록 한다.</li> <li>* 싫어하는 것이 있어도 여럿이 먹는 기분에 의해 먹게 한다.</li> <li>* 식사 중에 큰 소리로 이야기하거나 자리를 뜨지 않도록 한다.</li> <li>* 다 먹은 후 식탁 위, 아래 등 주위를 깨끗이 하도록 한다.</li> <li>* 식사 후 양치질을 하도록 한다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 집에서 식사 시 가려 먹지 않도록 지도한다.</li> <li>* 가정에서도 용변 후나 식사 때에 손 씻기를 하도록 협력 바란다.</li> <li>* 부모교육을 통해서 급식의 중요성을 이해시킨다.</li> <li>* 매월 식단표를 배부한다.</li> </ul>                        |
| 만<br>4세   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 도표나 그림 등의 교재로 음식물에 함유되어 있는 성분과 역할을 알게 한다.</li> <li>* 손 씻기 등 위생에 유의하는 것이 얼마나 중요한가를 반복해서 가르친다.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 집에서도 가려 먹지 않도록 지도한다.</li> <li>* 식욕이 없는</li> </ul>   |

|        |   |   |
|--------|---|---|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 식탁을 준비하거나 배식하는 것을 돕도록 한다.</li> <li>* 식사 전, 식사 후에 마음속으로 부터 감사하도록 가르친다.</li> <li>* ‘잘 먹겠습니다’, ‘잘 먹었습니다’의 인사말을 하도록 한다.</li> <li>* 식사 중의 예절을 친절하게 가르친다.</li> <li>* 남기지 않고 먹는 습관을 들인다.</li> <li>* 일정한 시간 내에 먹도록 가르친다.</li> <li>* 다른 사람의 식사를 방해하지 않고 돌아다니면서 먹지 않도록 한다.</li> <li>* 먹다 남은 것을 정해진 그릇에 넣고 식시 치우는 일을 돕도록 한다.</li> <li>* 식탁에 음식물이 떨어져 있으면 치우게 한다.</li> </ul>   | <p>유아에 대해서는 개별적으로 연락 또는 지도한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 편식이 심한 유아에 대해서는 개인적으로 지도, 교정한다.</li> </ul>                             |
| 만 5,6세 | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 음식물과 건강의 관계에 관해서 도표나 그림 등으로 알린다.</li> <li>* 편식이 건강에 좋지 않음과 음식물을 소중히 해야 함을 알도록 한다.</li> <li>* 손 씻는 방법을 때때로 주위 깊게 관찰하여 바른 방법으로 지도한다.</li> <li>* 식사 태도가 바르도록 철저히 가르친다.</li> <li>* ‘잘 먹겠습니다’, ‘잘 먹었습니다’의 인사말을 하도록 한다.</li> <li>* 올바른 식사 태도로 식사를 할 수 있게 가르친다.</li> <li>* 싫어하는 음식이 있어도 먹도록 노력하게 한다.</li> <li>* 먹다 남기지 않도록 한다.</li> <li>* 식시 닦는 것을 보여준다.</li> <li>* 식탁 주위의 음식물이 흘러져 있는 것이 없는가 확인시킨다.</li> <li>* 식사 후에는 조용한 놀잇감을 준비해주어 놀게 한다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 급식에 대해서 설문 조사를 한다.</li> <li>* 건강관리와 식생활에 대한 이해를 깊게 한다.</li> <li>* 유아교육기관에서의 식사 상태를 개별적으로 알린다.</li> </ul> |

(출처 : 덕성여대 부속유치원, 1997)

### (3) 교육 내용은 일관성이 있어야 한다.

유아교육기관에서 교육을 받기 이전에 유아가 경험한 식생활 환경과 유아교육기관의 교육 과정에는 통일성이 있어야 한다. 그러나 각 개인의 생활환경이

다르고 식습관과 음식에 대한 문화적 배경이 다르므로 일관된 교육이라 사실상 어렵다. 뿐만 아니라 교육된 내용이 각 가정으로 연계되어 실천되기도 어려워서 식생활 활동에 대한 가치관의 혼란이 올 수도 있으므로 일관성 없는 교육의 적용은 교육의 효과를 반감시키게 된다. 따라서 교육을 보다 효과적으로 하기 위해서는 가정과 유아교육기관이 긴밀하게 협조하여 일관성 있는 실천을 위한 부모 참여 및 교육이 이루어져야 한다.

#### **(4) 유아에게 영양 및 교육 효과에 대한 구체적인 지도를 한다.**

유아는 꾸준한 경험을 통해 가치관이 하나씩 정립되어 가는 과정에 있으므로 부모와 교사는 유아가 그들의 행동이나 생각에 대해 옳고 그름을 판단할 수 있도록 도와야 한다. 유아가 나쁜 식생활 행동을 했을 경우 다음과 같은 원칙을 두고 지도한다.

첫째, 유아기의 적절하지 못한 행동을 보면 교사와 부모는 곧바로 이야기하여 유아가 무엇이 적절하지 못한지를 스스로 알고 반복하지 않도록 노력하게 한다.

둘째, 유아가 적절하지 못한 행동에 관하여 알지 못하면 즉시 그 내용을 설명해 준다.

셋째, 성인은 유아의 행동에 관하여 일관성을 갖고 있어야 하며 유아의 적절한 행동에 관한 관심과 칭찬은 긍정적인 교육효과가 크므로 유아의 바람직한 행동에는 칭찬과 격려를 반드시 해주도록 한다.

#### **(5) 일상적인 생활에서 구체적인 본보기를 보이도록 한다.**

유아는 주변의 영향을 받게 되며 성인의 행동을 보고 학습하게 된다. 가장 먼저 가정에서 어머니와 아버지, 형제, 자매의 행동을 따라 하기 시작하여 놀이

집단과 교육기관에서는 또래와 교사의 행동에 영향을 받으므로 주변 사람들이 모범을 보여 줌으로써 유아 스스로 자연스럽게 모방하면서 배우게 한다. 예를 들어 간식이나 식사 전후에 손을 닦고 식사 후에는 성인과 함께 양치질을 한다면 유아들에게도 즐거운 경험이 되어 계속 이어질 수 있다. 그러나 유아에게만 하도록 강요한다면 유아에게는 귀찮은 일이 되고 생활화될 수 없다. 예절과 식생활 습관도 오랜 기간에 걸쳐 반복적으로 이루어져야 하므로 애정과 끈기를 가지고 주변의 또래와 성인들과 함께 긍정적인 자세로 임한다면 보다 효과적이 영양교육이 이루어질 수 있다(덕성여대 부속 유치원, 1997).

#### **4) 부모를 통한 유아영양교육**

효과적인 유아영양교육을 위해서는 부모의 참여가 필수적이다. 그러므로 자녀에게 적절한 영양을 제공하고 건강한 식습관을 발달시키는데 부모가 중요한 역할을 한다는 것을 부모들에게 인식시키고 실천하도록 돕는 것이 영양교육의 일부가 되어야 한다. 유아의 최적 성장과 발달은 부모와 교육기관 간의 개방적이고 상호 협조적인 의사소통에 달려있다고 할 수 있다. 이를 위해 유아교육기관은 영양과 관련된 부모 참여 활동을 제공하여 부모가 유아에게 영양가 있는 식사와 간식을 제공하는 방법과 새로운 음식을 재미있게 소개하는 방법을 배우도록 하고 유아의 영양 습관과 이해도에 대한 정확한 기초를 제공하여 더 좋은 식습관을 유아가 갖도록 도와야 한다(덕성여대 부속 유치원, 1997)

##### **(1) 유아 영양과 건강에 관한 부모용 기초 설문 조사**

유아교육기관에서는 유아의 바람직한 영양교육을 위해 학기 초에 유아의 영양 섭취와 건강상태에 관련된 기초적인 설문지 조사를 하거나 입학원서의 한 부분에 유아의 영양, 건강과 관련된 항목을 마련해 두면 좋다. 영양교육을 위한

기초 설문지의 내용으로는 유아의 아침 식사의 규칙성 정도, 식단 양, 시간, 혼자서 밥을 먹는지 여부, 음식 선호도, 싫어하는 음식, 알레르기 반응, 우유 섭취의 정도, 현재의 건강 상태, 과거에 앓았던 질병, 자주 앓는 질병 등을 포함할 수 있다.

## (2) 유아 영양에 관한 부모 교육 활동

설문지 조사 이외에도 유아교육기관에서는 영양교육에 부모를 참여시킬 수 있는 활동을 할 수 있는데 그 예는 다음과 같다(조정자 외, 2004).

- ① 점심과 간식 식단을 부모들에게 알린다. 가정에서는 유아교육기관에서의 유아들의 간식이나 식사를 고려하여 균형된 식사를 제공할 수 있다.
- ② 가정에서 영양식을 제공할 수 있도록 하기 위한 정보를 부모들에게 제공한다.
- ③ 유아의 식생활 문제나 영양문제 그리고 이와 관련된 유아의 변화와 발달에 대해 부모와 이야기와 정보를 나눈다.
- ④ 부모들로 하여금 어떻게 하면 가정에서 긍정적인 식습관을 조장할 수 있는지 이해시킨다.
- ⑤ 가정에서 자녀를 식사 준비에 참여시키도록 권한다. 즉, 음식준비, 상차리기, 설거지 등에 자녀를 참여시킬 것과 음식에 관해 이야기를 나누도록 권한다.
- ⑥ 최근에 유아가 먹은 새로운 음식과 조리법을 알려준다.

또한 유아교육기관에서는 부모교육의 일환으로 강연회를 할 수 있다. 부모교육 강연회에서는 아침식사의 중요성, 대체 식품의 활용, 사회적 경험을 위한 간식, 식사시간, 식품 선호, 식품의 질감, 식품의 맛, 식품의 색, 식품의 냄새,

조리법, 식사환경과 식기류, 식단계획 등과 같은 내용을 포함하여 다룰 수 있다. 그리고 바자회나 유아들과 함께 가족 행사시 음식 준비과정을 통해 영양교육에 관한 정보를 제공할 수 있다(정연강 외, 1995).

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 만 3, 4, 5세 자녀를 둔 중산층 가정의 어머니로 서울, 경기 지역의 7개 어린이 집을 통해 총 318명의 어머니들에게 설문지를 배부하였다. 총 248부가 회수되었고 미 응답 설문지를 제외한 총 233부를 최종적으로 분석하였다. 연구대상자의 일반적 배경은 <표 4>와 같다.

어머니의 연령은 '36세 이상'이 전체 57.1%로 가장 많았고 학력은 대학교를 졸업한 어머니가 61.8%로 가장 많았다. 그리고 어머니가 취업을 한 경우는 46.8%, 취업을 하지 않은 경우는 53.2%로 비 취업모가 조금 더 많았다. 자녀의 연령은 '만 3세'인 경우가 19.3%, '만 4세'인 경우가 42.9%, '만 5세'인 경우가 37.8%였다.

<표 4> 응답자의 일반적 배경

| 문항    | 항목     | 빈도수 | %    |
|-------|--------|-----|------|
| 연령    | 26-30세 | 5   | 2.1  |
|       | 31-35세 | 95  | 40.8 |
|       | 36세 이상 | 133 | 57.1 |
| 학력    | 고졸이하   | 35  | 15   |
|       | 전문대졸   | 27  | 11.6 |
|       | 대졸     | 144 | 61.8 |
|       | 대학원이상  | 27  | 11.6 |
| 취업 유무 | 취업     | 109 | 46.8 |
|       | 비취업    | 124 | 53.2 |
| 유아 연령 | 3세     | 45  | 19.3 |
|       | 4세     | 100 | 42.9 |
|       | 5세     | 88  | 37.8 |

## 2. 연구도구

### 1) 어머니용 설문지

어머니가 가정에서 자녀에게 실시하고 있는 영양교육 실태와 유아영양교육에 대한 인식을 알아보기 위해 최은희(2003), 정인경(2004), 박경애(2000), 오순희(2004)의 연구에서 사용한 설문지를 기초로 본 연구의 목적에 적합하도록 재구성하고 예비조사를 실시하여 수정·보완한 후 사용하였다. 설문지의 문항은 총 46문항로 어머니의 일반적인 사항이 4문항, 가정에서 어머니가 자녀에게 실시하고 있는 식생활 지도관리 실태에 대한 문항이 18문항, 유아영양교육에 대한 인식과 요구를 묻는 문항이 9문항, 영양지식 수준을 알아보는 문항이 15문항으로 구성하였다. 어머니의 영양지식 수준은 각 문항 당 1점씩 총 15점이 만점이며 O, X로 응답하도록 하였고 식생활 지도 관리 실태와 유아영양교육에 대한 인식과 요구는 항목별로 체크하도록 하였다. 설문지에 포함된 질문의 내용 구성은 <표 5>와 같다.

<표 5> 어머니용 설문지의 내용구성

|                       | 내 용  | 문 항 수 |
|-----------------------|--|-------|
| 일반적인 사항               | 연령, 학력, 취업여부, 자녀 연령  | 4문항   |
| 어머니의 영양 지식수준          | 5대 영양소에 대한 기초지식, 유아영양에 관한 지식   | 15문항  |
| 어머니의 식생활 지도관리 실태      | 식생활 관리 실태, 식생활 지도 실태, 식생활지도 내용, 방법, 어려운 점 등  | 9문항   |
| 어머니의 영양교육에 대한 인식 및 요구 | 유아 영양에 대한 관심도, 영양교육 실시시기, 기대효과, 영양교육내용, 영양교육의 필요성과 이유, 영양교육에 참여의향, 식생활 지도에 필요한 도움, 가정과 연계한 영양교육 방법 등 | 18문항  |
|                       | 합 계  | 46문항  |

### 3. 연구절차

본 연구에서는 어머니의 유아 식생활 지도관리 실태 및 유아영양교육에 대한 인식과 요구를 알아보기 위해 다음과 같은 연구절차로 진행하였다.

#### 1) 예비 조사

본 연구를 위한 설문지의 적절성과 문제점, 소요시간 등을 알아보기 위해 2006년 3월 31일-4월 4일까지 예비 조사를 실시하였다. 예비 조사 대상은 만 3, 4, 5세 자녀를 둔 어머니로 총 20명에게 개별적 또는 소집단으로 설문조사를 실시하였으며 어머니들이 이해하기 어려운 문제, 불필요한 문항 등 설문지의 문제점들을 수정·보완하여 설문지를 재작성 하였다.

#### 2) 본 조사

본 조사는 2006년 4월 8일-4월 27일에 걸쳐 서울, 경기지역의 7개 어린이 집 교사에게 설문지를 전달하여 만 3, 4, 5세 자녀를 둔 총 어머니 318명에게 유아를 통해 설문지를 배포하고 어린이 집으로 돌려보내도록 하여 회수하였다.

#### 3) 자료 분석 및 해석

본 연구에서 회수된 설문지의 모든 자료는 통계전용 프로그램인 SAS 9.1을 이용하였다. 자료 분석을 위해 다음과 같은 과정을 거쳤다. 먼저 인구통계학적 특징을 살펴보기 위해 빈도 분석을 실시하였고 어머니의 영양지식 정도와 어머니의 식생활 지도관리 실태 그리고 유아영양교육에 대한 인식과 요구를 알아보기 위해 각 문항별 빈도와 백분율을 산출하였다. 취업모와 비 취업모 각 집단의 응답에 차이가 있는 지를 알아보기 위해  $\chi^2$ -test를 실시하였다.

## IV. 결과 및 해석

### 1. 어머니의 영양지식 수준

#### 1) 영양지식 점수

어머니의 취업유무에 따른 영양지식 점수를 <표 6>에 제시된 바와 같다. 어머니들의 영양지식 점수의 평균은 15점 만점에 9.26로 나타나 전반적으로 중간이상의 영양지식 수준을 보였다. 취업모의 영양지식 점수는 9.42, 비 취업모는 9.12로 나타나 취업모의 영양지식 점수가 더 높은 것으로 나타났으나 이러한 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다.

<표 6> 어머니의 취업 유무에 따른 영양지식 점수

| 지식점수     | 취업모        | 비 취업모      | 전체         | $\chi^2$ |
|----------|------------|------------|------------|----------|
| 평균(표준편차) | 9.42(1.75) | 9.12(1.43) | 9.26(1.76) | 1.13     |

#### 2) 문항별 정답율

어머니의 영양지식에 대한 문항별 정답율은 <표 7>에 제시된 바와 같다. 가장 높은 정답률을 보인 문항은 14번 ‘유아기 때 다양한 식품 섭취 경험은 편식 예방에 도움이 된다’로 취업모는 99.08%, 비 취업모는 96.77%의 정답율을 보였으며 그 다음으로 1번 문항도 취업모는 95.41%, 비 취업모는 94.35%로 취업모가 약간 높은 정답율을 보였다. 그 다음으로 6번 문항은 취업모의 경우 92.26%, 비 취업모는 93.55%로 비 취업모가 약간 높은 정답율을 보였으나 모두

유의미한 차이를 보이지는 않았다. 이렇듯 높은 정답율을 보인 문항은 두 집단 모두 그 순서가 일치하였다. 반면 비 취업모의 경우는 가장 낮은 정답율을 보인 문항이 9번 ‘유아의 열량 필요량이 체중에 비해 많은 이유는 많이 움직여서 열량 공급이 필요하기 때문이다’로 20.16%의 정답율을 보인 반면 취업모는 12번 ‘유아기는 전체적으로 성장 속도가 완만해 진다’로 24.77%의 낮은 정답율을 보였다. 그 다음으로 낮은 정답율을 보인 문항은 취업모의 경우 9번과 13번 문항으로 30.28%의 정답율을 보였고 비 취업모의 경우는 13번, 12번로 각각 35.48%, 25.00%의 정답율을 보였다.

<표 7> 영양 지식에 대한 문항별 정답율

| 문항번호  | 정답율(%)         |                  |               |
|---|----------------|------------------|---------------|
|   | 취업모<br>(N=109) | 비 취업모<br>(N=124) | 전체<br>(N=233) |
| 1. 탄수화물은 체내에서 에너지를 공급                               | 95.41          | 94.35            | 94.85         |
| 2. 비타민 C는 콜라겐을 합성함                                  | 44.04          | 42.74            | 43.35         |
| 3. 체내 칼슘 흡수율은 멸치보다는 우유가 좋음                          | 46.79          | 45.16            | 45.92         |
| 4. 우리 몸의 성분 중 가장 많은 부분은 단백질                         | 67.89          | 65.32            | 66.52         |
| 5. 비타민과 무기질 식품은 에너지원으로 중요                           | 58.72          | 56.45            | 57.51         |
| 6. 체내에서 섬유소는 혈장의 콜레스테롤 수치를 높여줌                      | 92.66          | 93.55            | 93.13         |
| 7. 단백질은 우리 몸에서 면역기능에 관여                             | 64.22          | 55.65            | 66.52         |
| 8. 성장기에 있는 유아기 비만보다 성인기 비만이 위험                      | 91.74          | 87.10            | 89.27         |
| 9. 유아의 열량 필요량이 체중에 비해 많은 이유는 많이 움직여서 열량 공급이 필요하기 때문 | 30.28          | 20.16            | 24.89         |
| 10. 유아기에 편식을 교정하기 위한 방법으로 싫어하는 음식을 먹으면 상을 줌         | 53.21          | 61.29            | 57.51         |
| 11. 유아기의 간식은 유아의 성격을 원만하게 만들                        | 72.48          | 61.29            | 66.52         |
| 12. 유아기는 전체적인 성장 속도가 완만해 짐                          | 24.77          | 35.48            | 30.47         |
| 13. 유아기에는 철 요구량이 많으므로 우유를 섭취                        | 30.28          | 25.00            | 27.47         |
| 14. 유아기때 다양한 식품 섭취 경험은 편식예방에 도움                     | 99.08          | 96.77            | 97.85         |
| 15. 단백질 식품, 우유, 과일의 충분한 섭취는 충치예방에 도움                | 70.64          | 71.77            | 71.24         |

## 2. 어머니의 자녀 식생활 지도 관리 실태

어머니의 자녀 식생활 지도 관리 실태를 알아보기 위하여 자녀의 건강 상태와 영양문제 식사 준비자와 식사 준비 시 고려사항, 식품 제공 횟수, 자녀의 식사 빈도, 식생활 지도 정도와 지도 내용, 식생활 지도 방법, 식생활에 대한 정보근원과 식생활 지도 관리 시 어려움의 항목으로 알아보았다. 그 결과는 다음과 같다.

### 1) 자녀의 건강 상태 및 영양문제

<표 8>은 어머니의 취업유무에 따른 자녀의 건강상태에 대한 결과이다. 현재 자녀의 건강상태는 '양호한 편이다'가 전체 60.5%로 가장 높았으며 취업모는 56.9%, 비 취업모는 63.7%로 비 취업모가 더 높게 나타났다. '튼튼하다'는 전체 32.2%로 취업모는 34.9%, 비 취업모는 29.8%로 취업모가 더 높게 나타났다. 이처럼 어머니의 취업 유무에 따라 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

자녀에게 심각한 영양문제가 있는지에 대해서는 전체의 40.3%가 영양문제가 있는 것으로 나타났고 취업모는 44.0%, 비 취업모는 37.1%로 취업모의 자녀에게서 영양문제가 더 많은 것으로 나타났으나 유의미한 차이를 보이지 않았다. 그러나 자녀의 영양문제에서 '편식'이 전체 46.8%로 가장 높았으며 취업모는 '편식'이 31.3%, 비 취업모는 63.0%로 취업모보다 비 취업모의 자녀에게서 두 배 이상 높게 나타났다. 그 다음으로 취업모는 '식욕부진'이 25%로 높은 응답율을 보인 반면 비 취업모는 6.5%로 낮은 응답율을 보였다. 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $\chi^2=17.46$ ,  $p<.001$ ).

자녀가 편식여부는 전체 82.8%로 취업모는 79.8%, 비 취업모는 85.5%로 비

취업모가 좀 더 높게 나타났지만 유의미한 차이를 보이진 않았다. 즉, 어머니의 취업유무와 관계없이 대부분의 유아들이 편식을 하고 있었다.

자녀가 편식을 하는 경우 편식하는 식품의 수는 '3가지 이하'가 전체 56.5%, '4-6가지'가 전체 33.2%로 높은 순을 보였으며 '3가지 이하'인 경우 취업모는 65.5%, 비 취업모는 29.1%로 취업모가 더 높게 나타난 반면 '4-6가지인 경우'는 취업모가 25.3%, 비 취업모가 39.6%로 비 취업모가 더 높게 나타났다. 그러나 이러한 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다.

<표 8> 자녀의 건강상태 및 영양문제

| 문항       | 항목                 | 취업모      | 비 취업모     | 전체        | $\chi^2$ |
|----------|--------------------|----------|-----------|-----------|----------|
| 유아의 건강상태 | 튼튼하다               | 38(34.9) | 37(29.8)  | 75(32.2)  | 1.16     |
|          | 양호한 편이다            | 62(56.9) | 79(63.7)  | 141(60.5) |          |
|          | 약한 편이다             | 9( 8.3)  | 8( 6.5)   | 17( 7.3)  |          |
|          | 매우 약하다             | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   | 0( 0.0)   |          |
| 영양문제 유무  | 있다                 | 48(44.0) | 46(37.1)  | 94(40.3)  | 1.16     |
|          | 없다                 | 61(56.0) | 78(62.9)  | 139(59.7) |          |
| 자녀의 영양문제 | 가공, 인스턴트식품<br>과잉섭취 | 8(16.7)  | 1( 2.2)   | 9( 9.6)   | 17.46*** |
|          | 편식                 | 15(31.3) | 29(63.0)  | 44(46.8)  |          |
|          | 식사 예절 부족           | 11(22.9) | 9(19.6)   | 20(21.3)  |          |
|          | 비만                 | 2( 4.2)  | 2( 4.3)   | 4( 4.3)   |          |
|          | 식욕부진               | 12(25.0) | 3( 6.5)   | 15(16.0)  |          |
| 자녀의 편식여부 | 예                  | 87(79.8) | 106(85.5) | 193(82.8) | 1.31     |
|          | 아니오                | 22(20.2) | 18(14.5)  | 40(17.2)  |          |
|          | 3가지 이하             | 57(65.5) | 52(49.1)  | 109(56.5) |          |
| 4-6가지    | 22(25.3)           | 42(39.6) | 64(33.2)  |           |          |
| 7-9가지    | 3( 3.4)            | 8( 7.5)  | 11( 5.7)  |           |          |
| 10가지 이상  | 5( 5.7)            | 4( 3.8)  | 9( 4.7)   |           |          |

\*\*\*p<.001

## 2) 식사 준비자와 식사 준비 시 고려사항

식사 준비자와 식사 준비 시 유아의 기호도, 영양가, 조리의 간편성, 경제성, 모양·색·외관을 어느 정도 고려하는가에 대한 결과는 <표 9>에 제시된 바와 같다.

식사준비자가 어머니라고 응답한 취업모는 81.7% 비 취업모는 96.8%로 두 집단 모두 가장 높게 나타났다. 그러나 식사준비자가 할머니라고 응답한 경우는 취업모가 17.4%인 반면 비 취업모는 9.4%로 차이를 보였다. 이러한 어머니의 취업유무에 따른 차이는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $\chi^2=17.34$ ,  $p<.001$ ).

식사 준비 시 고려사항에서 유아의 기호도는 '약간 고려한다'가 가장 높은 응답율을 보였는데 취업모는 56.0%, 비 취업모는 54.0%로 취업모가 약간 높게 응답한 반면 '많이 고려한다'가 취업모는 41.3%, 비 취업모는 45.2%로 비 취업모가 더 높게 나타났다. 영양가도 '많이 고려한다'가 취업모는 55.0%, 비 취업모는 62.9%로 비 취업모가 더 높게 응답했다. 조리의 간편성은 '약간 고려한다'가 두 집단 모두 높게 나타났는데 취업모의 경우는 67.9%, 비 취업모의 경우는 76.6%였다 그러나 '많이 고려한다'고 응답한 경우는 취업모가 27.5%, 비 취업모는 16.9%로 나타나 취업모가 조리의 간편성을 더 많이 고려하는 것으로 나타났다. 경제성은 '약간 고려한다'가 가장 높게 나타났는데 취업모는 70.6%, 비 취업모는 80.6%로 나타나 비 취업모가 더 높게 나타났고 모양, 색, 외관도 취업모의 경우 '약간 고려한다'가 66.1%, 비 취업모의 경우는 77.4%로 나타나 비 취업모가 더 높게 나타났다. 이렇듯 어머니의 취업유무에 따라 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

<표 9> 식사준비자와 식사 준비 시 고려사항

| 문항                 | 항목          | 취업모      | 비취업모      | 전체        | $\chi^2$ |  |
|--------------------|-------------|----------|-----------|-----------|----------|--|
| 식사 준비자             | 어머니         | 89(81.7) | 120(96.8) | 209(89.7) |          |  |
|                    | 아버지         | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   | 0( 0.0)   |          |  |
|                    | 할머니         | 19(17.4) | 3( 2.4)   | 22( 9.4)  | 17.34*** |  |
|                    | 가정부         | 1( 0.9)  | 0( 0.0)   | 1( 0.4)   |          |  |
|                    | 기타          | 0( 0.0)  | 1( 0.8)   | 1( 0.4)   |          |  |
| 유아의<br>기호도         | 많이 고려한다     | 45(41.3) | 56(45.2)  | 101(43.3) |          |  |
|                    | 약간 고려한다     | 61(56.0) | 67( 54)   | 128(54.9) | 1.52     |  |
|                    | 전혀 고려하지 않는다 | 3( 2.8)  | 1( 0.8)   | 4( 1.7)   |          |  |
| 영양가                | 많이 고려한다     | 60(55.0) | 78(62.9)  | 138(59.2) |          |  |
|                    | 약간 고려한다     | 49(45.0) | 46(37.1)  | 95(40.8)  | 1.48     |  |
|                    | 전혀 고려하지 않는다 | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   | 0( 0.0)   |          |  |
| 식사<br>준비 시<br>고려사항 | 조리의<br>간편성  | 많이 고려한다  | 30(27.5)  | 21(16.9)  | 51(21.9) |  |
|                    | 약간 고려한다     | 74(67.9) | 95(76.6)  | 169(72.5) | 3.94     |  |
|                    | 전혀 고려하지 않는다 | 5( 4.6)  | 8( 6.5)   | 13( 5.6)  |          |  |
| 경제성                | 많이 고려한다     | 13(11.9) | 12( 9.7)  | 25(10.7)  |          |  |
|                    | 약간 고려한다     | 77(70.6) | 100(80.6) | 177(76.0) | 3.65     |  |
|                    | 전혀 고려하지 않는다 | 19(17.4) | 12( 9.7)  | 31(13.3)  |          |  |
| 모양,<br>색,<br>외관    | 많이 고려한다     | 13(11.9) | 12( 9.7)  | 25(10.7)  |          |  |
|                    | 약간 고려한다     | 72(66.1) | 96(77.4)  | 168(72.1) | 4.12     |  |
|                    | 전혀 고려하지 않는다 | 24(22.0) | 16(12.9)  | 40(17.2)  |          |  |

\*\*\* p<.001

### 3) 식품제공 횟수

식품별 자녀에게 제공하는 횟수에 관한 결과는 <표 10>에 제시된 바와 같다.

채소류는 취업모의 경우 ‘매일’ 제공하는 경우가 46.8%, 비 취업모의 경우 48.4%로 비 취업모가 조금 높게 나타났고 취업모의 경우 그 다음이 ‘주 1-3회’로 33.0%의 응답율을 보인 반면 비 취업모는 그 다음이 ‘주 4-6회’로 31.5%의 응답율을 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $\chi^2=10.75$ ,  $p<.05$ ). 그리고 가공식품에 대해서도 취업모의 경우 ‘주 1-3회’가 38.5%의 가장 높은 응답율을 보인 반면 비 취업모는 ‘월 1회’가 38.7%로 가장 높게 나타났고 그 다음으로 취업모는 ‘월 1회’가 32.1%로 높게 나타난 반면 비 취업모는 ‘거의 없다’가 32.3%로 높게 나타나 어머니의 취업유무에 따라 차이를 보였다. 이러한 차이는 유의미한 차이를 나타냈다( $\chi^2=9.42$ ,  $p<.05$ ).

과일류과 우유 및 유제품은 ‘매일’ 제공하는 경우가 가장 많았고 육류, 생선류, 계란, 두부 및 콩류, 해조류, 과자류는 ‘주 1-3회’가 높게 나타났는데 이들 식품군에서는 어머니의 취업유무에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않았다.

<표 10> 식품제공 횟수

| 문항                         | 항목    | 취업모      | 비취업모     | 전체        | 문항  | 항목    | 취업모      | 비취업모     | 전체        |
|----------------------------|-------|----------|----------|-----------|---|-------|----------|----------|-----------|
| 채소류*<br>( $\chi^2=10.75$ ) | 매일    | 51(46.8) | 60(48.4) | 111(47.6) | 두부 및 콩류                                   | 매일    | 13(11.9) | 16(12.9) | 29(12.4)  |
|                            | 주4-6회 | 19(17.4) | 39(31.5) | 58(24.9)  |   | 주4-6회 | 23(21.1) | 43(34.7) | 66(28.3)  |
|                            | 주1-3회 | 36(33.0) | 22(17.7) | 58(24.9)  |   | 주1-3회 | 63(57.8) | 59(47.6) | 122(52.4) |
|                            | 월1회   | 2( 1.8)  | 1( 0.8)  | 3( 1.3)   |   | 월1회   | 8( 7.3)  | 4( 3.2)  | 12( 5.2)  |
|                            | 거의없다  | 1( 0.9)  | 2( 1.6)  | 3( 1.3)   |   | 거의없다  | 2( 1.8)  | 2( 1.6)  | 4( 1.7)   |
| 과일류                        | 매일    | 58(53.2) | 73(58.9) | 131(56.2) | 해조류<br>(미역, 김 등)                          | 매일    | 15(13.8) | 21(16.9) | 36(15.5)  |
|                            | 주4-6회 | 27(24.8) | 36(29.0) | 63(27.0)  |   | 주4-6회 | 32(29.4) | 38(30.6) | 70(30.0)  |
|                            | 주1-3회 | 24(22.0) | 14(11.3) | 38(16.3)  |   | 주1-3회 | 56(51.4) | 61(49.2) | 117(50.2) |
|                            | 월1회   | 0( 0.0)  | 1( 0.8)  | 1( 0.4)   |   | 월1회   | 5( 4.6)  | 4( 3.2)  | 9( 3.9)   |
|                            | 거의없다  | 0( 0.0)  | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   |   | 거의없다  | 1( 0.9)  | 0( 0.0)  | 1( 0.4)   |
| 육류                         | 매일    | 5( 4.6)  | 3( 2.4)  | 8( 3.4)   | 가공 식품<br>(햄, 통조림 등)*<br>( $\chi^2=9.42$ ) | 매일    | 0( 0.0)  | 1( 0.8)  | 1( 0.4)   |
|                            | 주4-6회 | 13(11.9) | 22(17.7) | 35( 15)   |   | 주4-6회 | 7( 6.4)  | 2( 1.6)  | 9( 3.9)   |
|                            | 주1-3회 | 85( 78)  | 84(67.7) | 169(72.5) |   | 주1-3회 | 42(38.5) | 33(26.6) | 75(32.2)  |
|                            | 월1회   | 6( 5.5)  | 12( 9.7) | 18( 7.7)  |   | 월1회   | 35(32.1) | 48(38.7) | 83(35.6)  |
|                            | 거의없다  | 0( 0.0)  | 3( 2.4)  | 3( 1.3)   |   | 거의없다  | 25(22.9) | 40(32.3) | 65(27.9)  |
| 생선류                        | 매일    | 3( 2.8)  | 2( 1.6)  | 5( 2.1)   | 우유 및<br>유제품                               | 매일    | 73(67.0) | 90(72.6) | 163(70.0) |
|                            | 주4-6회 | 11(10.1) | 23(18.5) | 34(14.6)  |   | 주4-6회 | 15(13.8) | 18(14.5) | 33(14.2)  |
|                            | 주1-3회 | 84(77.1) | 87(70.2) | 171(73.4) |   | 주1-3회 | 18(16.5) | 15(12.1) | 33(14.2)  |
|                            | 월1회   | 10( 9.2) | 11( 8.9) | 21( 9)    |   | 월1회   | 2( 1.8)  | 1( 0.8)  | 3( 1.3)   |
|                            | 거의없다  | 1( 0.9)  | 1( 0.8)  | 2( 0.9)   |   | 거의없다  | 1( 0.9)  | 0( 0.0)  | 1( 0.4)   |
| 계란                         | 매일    | 6( 5.5)  | 12( 9.7) | 18( 7.7)  | 과자류<br>(스낵, 사탕 등)                         | 매일    | 15(13.8) | 13(10.5) | 28( 12)   |
|                            | 주4-6회 | 38(34.9) | 39(31.5) | 77(33.0)  |   | 주4-6회 | 24( 22)  | 33(26.6) | 57(24.5)  |
|                            | 주1-3회 | 59(54.1) | 63(50.8) | 122(52.4) |   | 주1-3회 | 54(49.5) | 50(40.3) | 104(44.6) |
|                            | 월1회   | 4( 3.7)  | 7( 5.6)  | 11( 4.7)  |   | 월1회   | 7( 6.4)  | 14(11.3) | 21( 9.0)  |
|                            | 거의없다  | 2( 1.8)  | 3( 2.4)  | 5( 2.1)   |   | 거의없다  | 9( 8.3)  | 14(11.3) | 23( 9.9)  |

\* p<.05

#### 4) 자녀의 식사 빈도

자녀의 아침·저녁식사 빈도와 온가족이 함께하는 아침·저녁식사의 빈도, 외식 빈도는 <표 11>에 제시한 바와 같다. 자녀의 아침식사의 빈도는 ‘매일’이 전체 73.4%였는데 취업모의 경우는 ‘매일’이 65.1%, 비 취업모는 80.6%로 비 취업모가 더 높게 나타났다. 그 다음으로 취업모는 ‘주 5-6회’가 12.8%, 비 취업모는 12.1%로 나타났다. 어머니의 취업유무에 따라 자녀의 아침식사 빈도는 통계적으로 유의미한 차이가 있었다( $\chi^2=12.90$ ,  $p<.01$ ).

자녀의 저녁식사 빈도는 ‘매일’이 전체 76.8%였고 취업모의 경우는 73.1%, 비 취업모의 경우는 77.4%로 비 취업모가 더 높게 나타났으나 유의미한 차이를 보이지 않았다.

온가족이 함께하는 아침식사의 빈도는 전체 ‘주 1-2회’가 37.3%로 가장 많고 ‘매일’이 24.0%로 많았다. 취업모의 경우는 ‘주 1-2회’가 39.4%, 비 취업모의 경우는 ‘주 1-2회’가 35.5%로 취업모가 더 높게 응답한 반면 ‘매일’인 경우 취업모는 22.0%, 비 취업모는 25.8%로 비 취업모가 더 높게 응답하였다. 그러나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

온가족이 함께하는 저녁식사의 빈도는 취업모의 경우 ‘주 1-2회’가 36.7%, 비 취업모의 경우는 27.5%로 취업모가 더 높았지만 ‘주 3-4회’인 경우는 취업모가 27.5%, 비 취업모는 29.0%로 나타났고 그 다음 순으로 취업모의 경우는 ‘주 5-6회’로 18.3%의 응답율을 보였으나 비 취업모의 경우는 ‘매일’로 21.0%의 응답율을 나타내 차이를 보였다. 그러나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

외식 빈도는 ‘일주일에 1번’이 가장 많았는데 취업모의 경우는 45.9%, 비 취업모의 경우는 45.2%로 거의 차이를 보이지 않았고 그 뒤를 이어 ‘한 달에 1-2번’도 취업모는 44.0%, 비 취업모는 44.4%로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

<표 11> 자녀의 식사 빈도

| 문항                  | 항목         | 취업모      | 비취업모      | 전체        | $\chi^2$ |
|---------------------|------------|----------|-----------|-----------|----------|
| 자녀의 아침식사 빈도         | 매일         | 71(65.1) | 100(80.6) | 171(73.4) | 12.90**  |
|                     | 주5-6회      | 14(12.8) | 15(12.1)  | 29(12.4)  |          |
|                     | 주3-4회      | 10( 9.2) | 3( 2.4)   | 13( 5.6)  |          |
|                     | 주1-2회      | 13(11.9) | 4( 3.2)   | 17( 7.3)  |          |
|                     | 0회         | 1( 0.9)  | 2( 1.6)   | 3( 1.3)   |          |
| 자녀의 저녁식사 빈도         | 매일         | 83(76.1) | 96(77.4)  | 179(76.8) | 2.68     |
|                     | 주5-6회      | 20(18.3) | 25(20.2)  | 45(19.3)  |          |
|                     | 주3-4회      | 4( 3.7)  | 3( 2.4)   | 7( 3.0)   |          |
|                     | 주1-2회      | 2( 1.8)  | 0( 0.0)   | 2( 0.9)   |          |
|                     | 0회         | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   | 0( 0.0)   |          |
| 온 가족이 함께 하는 아침식사 빈도 | 매일         | 24(22.0) | 32(25.8)  | 56( 24)   | 1.79     |
|                     | 주5-6회      | 6( 5.5)  | 11( 8.9)  | 17( 7.3)  |          |
|                     | 주3-4회      | 19(17.4) | 21(16.9)  | 40(17.2)  |          |
|                     | 주1-2회      | 43(39.4) | 44(35.5)  | 87(37.3)  |          |
|                     | 0회         | 17(15.6) | 16(12.9)  | 33(14.2)  |          |
| 온 가족이 함께 하는 저녁식사 빈도 | 매일         | 19(17.4) | 26( 21)   | 45(19.3)  | 2.71     |
|                     | 주5-6회      | 20(18.3) | 19(15.3)  | 39(16.7)  |          |
|                     | 주3-4회      | 30(27.5) | 36( 29)   | 66(28.3)  |          |
|                     | 주1-2회      | 40(36.7) | 41(33.1)  | 81(34.8)  |          |
|                     | 0회         | 0( 0.0)  | 2( 1.6)   | 2( 0.9)   |          |
| 외식 빈도               | 일주일에 3번 이상 | 3( 2.8)  | 7( 5.6)   | 10( 4.3)  | 1.74     |
|                     | 일주일에 1번    | 50(45.9) | 56(45.2)  | 106(45.5) |          |
|                     | 한 달에 1-2번  | 48(44.0) | 55(44.4)  | 103(44.2) |          |
|                     | 거의 없다      | 8( 7.3)  | 6( 4.8)   | 14( 6.0)  |          |

\*\*p<.01

### 5) 식생활 지도 정도와 지도 내용

자녀를 위한 식생활 지도 정도에 대한 결과는 <표 12>에 제시한 바와 같다. 자녀의 식생활 지도 정도는 전체적으로 ‘가끔한다’가 50.6%, ‘자주한다’가

47.2%이지만 취업모의 경우는 ‘가끔한다’가 56.9%, 비 취업모의 경우는 45.2%로 나타났고 ‘자주한다’는 취업모가 39.4%인 반면 비 취업모는 54.0%로 나타나 비 취업모가 더욱 자주 식생활 지도를 하는 것으로 나타났다. 이렇듯 어머니의 취업유무에 따라 차이를 보였으며 이러한 차이는 유의미한 차이를 나타냈다( $\chi^2=6.40, p<.05$ ).

<표 12> 식생활 지도 정도

| 문항               | 항목     | 취업모      | 비취업모     | 전체        | $\chi^2$ |
|------------------|--------|----------|----------|-----------|----------|
| 자녀의 식생활<br>지도 정도 | 자주한다   | 43(39.4) | 67( 54)  | 110(47.2) | 6.40*    |
|                  | 가끔한다   | 62(56.9) | 56(45.2) | 118(50.6) |          |
|                  | 하지 않는다 | 4( 3.7)  | 1( 0.8)  | 5( 2.1)   |          |

\*p<.05

자녀를 위한 식생활 지도 내용에 대한 결과는 <표 13>에 제시한 바와 같다.

‘우리 몸의 성장과 건강을 위해 음식이 필요하다’는 문항에 대해 ‘자주한다’가 두 집단 모두 높게 나타났는데 취업모는 67.0%, 비 취업모는 72.6%로 비 취업모가 더 높게 나타났다. 그러나 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

‘음식 안에 영양소들은 우리 몸에서 여러 가지 일을 한다.’는 문항에 대해서는 ‘가끔한다’가 가장 높게 나타났는데 취업은 52.3%, 비 취업모는 43.5%로 나타나 취업모가 더 높게 나타난 반면 ‘자주한다’의 경우는 취업모가 38.5%, 비 취업모는 41.1%로 비 취업모가 더 높게 나타났다. 그러나 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

‘몸에 좋지 않은 음식도 있다’는 문항에 대해서는 전체적으로 ‘자주한다’가 58.4%로 높게 나왔지만 취업모는 ‘가끔한다’가 48.6%로 가장 높게 나타났고 비

취업모는 ‘자주한다’가 67.7%로 가장 높게 나타나 유의미한 차이를 보였다( $\chi^2=9.85, p<.01$ ).

‘식사 전·후에 인사하기’는 문항은 두 집단 모두 ‘가끔한다’가 높게 나타났는데 취업모는 50.5%, 비 취업모는 52.4%로 나타나 비 취업모가 더 높게 나타났고 그 다음으로 취업모는 ‘안한다’가 30.3%의 응답을 보인 반면 비 취업모는 ‘자주한다’가 25.0%로 나타나 차이를 보였으나 유의미한 차이는 아니었다.

‘바른 자세로 앉아 먹기’는 취업모의 경우 ‘자주한다’가 55.0%인 반면 비 취업모의 경우는 71.0%로 나타나 유의미한 차이를 나타냈다( $\chi^2=6.85, p<.05$ ).

‘건강을 위해서 음식을 골고루 먹기’ 또한 전체적으로 ‘자주한다’가 가장 높게 나왔는데 취업모는 ‘자주한다’가 73.4%, 비 취업모는 85.5%로 나타나 비 취업모가 더 높게 나타났으며 유의미한 차이를 보였다( $\chi^2=5.86, p<.05$ ).

‘입안에 음식을 넣고 이야기하지 않기’는 ‘가끔한다’가 취업모의 경우 52.3%, 비 취업모의 경우 50.8%로 나타나 취업모가 조금 높게 응답한 반면 ‘자주한다’는 취업모가 35.8%, 비 취업모가 39.5%로 나타나 비 취업모가 저 자주 지도하는 것으로 나타났다. 그러나 유의미한 차이는 없었다.

‘음식으로 장난하지 않고 감사한 마음으로 먹기’는 취업모의 경우 ‘가끔한다’가 48.6%로 가장 높게 응답한 반면 비 취업모의 경우는 ‘자주한다’가 57.3%로 가장 높은 응답을 보여 유의미한 차이를 나타냈다( $\chi^2=7.13, p<.05$ ).

‘식사 전에 손 씻기’ 문항과 ‘식사 후에 양치질하기’ 문항은 두 집단 모두 ‘자주한다’가 취업모는 67.9%, 55.0%였고 비 취업모는 69.4%, 60.5%로 나타나 가장 높은 응답을 보였다.

‘식사 후에 뒷정리하기’는 ‘가끔한다’가 취업모의 경우 51.4%, 비 취업모의 경우 46.8%로 취업모가 높게 나타났으나 유의미한 차이를 보이지 않았다.

<표 13> 식생활 지도 내용

| 지도내용          | 문항                              | 항목   | 취업모      | 비취업모      | 전체        | $\chi^2$ |
|---------------|---------------------------------|------|----------|-----------|-----------|----------|
| 영양에<br>대한 지식  | 우리 몸의 성장과<br>건강을 위해 음식이<br>필요하다 | 자주한다 | 73( 67)  | 90(72.6)  | 163( 70)  | 1.28     |
|               |                                 | 가끔한다 | 35(32.1) | 32(25.8)  | 67(28.8)  |          |
|               |                                 | 안한다  | 1( 0.9)  | 2( 1.6)   | 3( 1.3)   |          |
|               | 영양소들은 우리<br>몸에서 여러 가지<br>일을 한다. | 자주한다 | 42(38.5) | 51(41.1)  | 93(39.9)  | 2.79     |
|               |                                 | 가끔한다 | 57(52.3) | 54(43.5)  | 111(47.6) |          |
|               |                                 | 안한다  | 10( 9.2) | 19(15.3)  | 29(12.4)  |          |
|               | 몸에 좋지 않은<br>음식도 있다              | 자주한다 | 52(47.7) | 84(67.7)  | 136(58.4) | 9.85**   |
|               |                                 | 가끔한다 | 53(48.6) | 36(29.0)  | 89(38.2)  |          |
|               |                                 | 안한다  | 4( 3.7)  | 4( 3.2)   | 8( 3.4)   |          |
| 식사 예절<br>및 태도 | 식사 전, 후에<br>인사하기                | 자주한다 | 21(19.3) | 31( 25)   | 52(22.3)  | 2.21     |
|               |                                 | 가끔한다 | 55(50.5) | 65(52.4)  | 120(51.5) |          |
|               |                                 | 안한다  | 33(30.3) | 28(22.6)  | 61(26.2)  |          |
|               | 바른 자세로 앉아<br>먹기                 | 자주한다 | 60( 55)  | 88( 71)   | 148(63.5) | 6.85*    |
|               |                                 | 가끔한다 | 46(42.2) | 35(28.2)  | 81(34.8)  |          |
|               |                                 | 안한다  | 3( 2.8)  | 1( 0.8)   | 4( 1.7)   |          |
|               | 음식을 골고루 먹기                      | 자주한다 | 80(73.4) | 106(85.5) | 186(79.8) | 5.86*    |
|               |                                 | 가끔한다 | 28(25.7) | 18(14.5)  | 46(19.7)  |          |
|               |                                 | 안한다  | 1( 0.9)  | 0( 0.0)   | 1( 0.4)   |          |
|               | 입안에 음식을 넣고<br>이야기하지 않기          | 자주한다 | 39(35.8) | 49(39.5)  | 88(37.8)  | 0.51     |
|               |                                 | 가끔한다 | 57(52.3) | 63(50.8)  | 120(51.5) |          |
|               |                                 | 안한다  | 13(11.9) | 12( 9.7)  | 25(10.7)  |          |
|               | 음식으로 장난하지<br>않고 감사한<br>마음으로 먹기  | 자주한다 | 46(42.2) | 71(57.3)  | 117(50.2) | 7.13*    |
|               |                                 | 가끔한다 | 53(48.6) | 49(39.5)  | 102(43.8) |          |
|               |                                 | 안한다  | 10( 9.2) | 4( 3.2)   | 14( 6)    |          |
| 위생            | 식사 전에 손 씻기                      | 자주한다 | 74(67.9) | 86(69.4)  | 160(68.7) | 1.22     |
|               |                                 | 가끔한다 | 33(30.3) | 33(26.6)  | 66(28.3)  |          |
|               |                                 | 안한다  | 2( 1.8)  | 5( 4.0)   | 7( 3.0)   |          |
|               | 식사 후에 양치질하기                     | 자주한다 | 60( 55)  | 75(60.5)  | 135(57.9) | 0.85     |
|               |                                 | 가끔한다 | 46(42.2) | 45(36.3)  | 91(39.1)  |          |
|               |                                 | 안한다  | 3( 2.8)  | 4( 3.2)   | 7( 3.0)   |          |
|               | 식사 후에 뒷정리하기                     | 자주한다 | 35(32.1) | 36( 29)   | 71(30.5)  | 2.09     |
|               |                                 | 가끔한다 | 56(51.4) | 58(46.8)  | 114(48.9) |          |
|               |                                 | 안한다  | 18(16.5) | 30(24.2)  | 48(20.6)  |          |

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

<표 14>는 식생활 지도 시 어머니가 중요하게 다루는 내용이다. 1위는 균형적인 식습관으로 취업모의 경우는 42.40%, 비 취업모의 경우는 44.31%로 나타났다. 2위는 올바른 식사예절로 취업모는 37.79%, 비 취업모는 35.77%로 나타났다. 그리고 3위는 위생교육, 4위는 식품과 영양에 대한 지식으로 나타났다. 취업 유무에 따라 응답의 비율은 약간의 차이를 보였으나 중요하게 다루는 내용의 순위에서는 동일하였다.

<표 14> 식생활 지도 시 중요하게 다루는 내용

| 순위 | 취업모(N=109, %)           | 비취업모(N=114, %)          |
|----|-------------------------|-------------------------|
| 1  | 균형적인 식습관 92(42.40)      | 균형적인 식습관 109(44.31)     |
| 2  | 올바른 식사예절 82(37.79)      | 올바른 식사예절 88(35.77)      |
| 3  | 위생교육 26(11.98)          | 위생교육 32(13.01)          |
| 4  | 식품과 영양에 대한 지식 17( 7.83) | 식품과 영양에 대한 지식 17( 6.90) |

## 6) 식생활 지도방법

어머니의 식생활 지도방법에 관한 결과는 <표 15>에 제시한 바와 같다.

자녀에게 식품과 영양에 대한 지식 전달 방법에 대해 전체적으로 ‘말로만 설명해준다’가 68.7%로 높게 나타났다. 취업모는 ‘말로만 설명해준다’가 61.5%, 비 취업모는 75.0%로 나타나 비 취업모가 더 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $\chi^2=8.15$ ,  $p<.05$ ). 반면 ‘책, 그림 자료를 보여주며 설명해준다’에 취업모는 17.4%, 비 취업모는 15.3%로 나타나 취업모가 더 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 없었다. 자녀가 편식할 때 지도하는 방법에서 취업모의 경우는 ‘설명해 주고 강제로라도 골고루 먹게 한다’가 50.5%인 반면 비 취업모의 경우는 ‘한, 두 번 권한 후 그대로 둔다’가 50.0%로 나타났으나 통

계적으로 유의미한 차이는 없었다.

자녀가 싫어하는 음식을 좋아할 수 있도록 지도하는 방법에서 취업모의 경우는 ‘몸에 좋은 것이라고 설명해준다’가 53.2%로 가장 높게 나타난 반면 비취업모는 ‘좋아하는 음식과 섞어서 준다’가 32.3%로 나타났고 그 다음으로 취업모는 26.6% ‘좋아하는 음식과 섞어서 준다’라고 한 반면 비취업모는 30.6%가 ‘몸에 좋은 것이라고 설명해준다’고 하였다. 또한 ‘조리법을 바꾸어 본다’의 경우 취업모는 11.0%인 반면 비취업모는 23.4%로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $\chi^2=16.62$ ,  $p<.001$ ).

<표 15> 식생활 지도방법

| 문항                 | 항목              | 취업모      | 비취업모     | 전체        | $\chi^2$ |
|--------------------|-----------------|----------|----------|-----------|----------|
| 자녀의<br>식품과<br>영양지도 | 말로만 설명          | 67(61.5) | 93( 75)  | 160(68.7) | 8.15*    |
|                    | 책, 그림자료로 설명     | 19(17.4) | 19(15.3) | 38(16.3)  |          |
|                    | 실물을 보며 설명       | 17(15.6) | 11( 8.9) | 28(12.0)  |          |
|                    | 기타              | 6( 5.5)  | 1( 0.8)  | 7( 3.0)   |          |
| 자녀의<br>편식지도        | 설명 후 강제로        | 55(50.5) | 61(49.2) | 116(49.8) | 0.90     |
|                    | 한두번 권한후 그대로     | 54(49.5) | 62( 50)  | 116(49.8) |          |
|                    | 그대로 방관          | 0( 0.0)  | 1( 0.8)  | 1( 0.4)   |          |
| 싫어하는<br>음식 지도      | 맛있게 먹는 시범보이기    | 9( 8.3)  | 10( 8.1) | 19( 8.2)  | 16.62*** |
|                    | 조리법을 바꿈         | 12(11.0) | 29(23.4) | 41(17.6)  |          |
|                    | 좋아하는 음식과 섞어서 준다 | 29(26.6) | 40(32.3) | 69(29.6)  |          |
|                    | 몸에 좋은 것이라고 설명   | 58(53.2) | 38(30.6) | 96(41.2)  |          |
|                    | 기타              | 1( 0.9)  | 7( 5.6)  | 8( 3.4)   |          |

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

## 7) 식생활에 대한 정보 근원과 식생활 지도 관리 시 어려움

식생활에 대한 정보 근원과 식생활 지도관리 시 어려움에 대한 결과는 <표 16>에 제시한 바와 같다.

식생활에 관한 정보를 구하는 곳은 전체적으로 ‘신문, 잡지, 책’이 39.9%로 가장 높게 나왔다. 그러나 취업모의 경우에는 ‘인터넷, TV’가 39.4%로 가장 높게 나타난 반면 비 취업모의 경우는 ‘신문, 잡지, 책’이 46.8%로 가장 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $\chi^2=12.84$ ,  $p<.05$ ).

자녀의 식생활 관리 시 어려운 점은 취업모의 경우는 ‘시간부족’이 55.0%로 가장 높게 나온 반면 비 취업모의 경우에는 ‘자녀의 까다로운 식성’이 37.9%로 가장 높게 나타났다. 그 다음으로 취업모는 ‘자녀의 까다로운 식성’이 27.5%로 나온 반면 비 취업모는 ‘식품과 영양에 대한 지식부족’이 21.8%로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $\chi^2=47.43$ ,  $p<.001$ ).

자녀의 식생활 지도 시 어려운 문제점도 취업모의 경우 ‘시간 부족’이 50.5%로 가장 높게 나타난 반면 비 취업모는 ‘참고 자료 및 개발된 영양교육프로그램 부족’이 25.0%로 나타났고 그 다음으로 취업모는 ‘자료 및 프로그램 부족’이 19.3%로 나타난 반면 비 취업모는 ‘자녀의 이해력 부족’이 24.2%로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $\chi^2=44.99$ ,  $p<.001$ ).

<표 16> 식생활에 대한 정보 근원과 식생활 지도관리 시 어려움

| 문항                   | 항목              | 취업모      | 비취업모     | 전체       | $\chi^2$ |
|----------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|
| 식생활 정보<br>근원         | 신문, 잡지, 책       | 35(32.1) | 58(46.8) | 93(39.9) | 12.84*   |
|                      | 인터넷, TV         | 43(39.4) | 45(36.3) | 88(37.8) |          |
|                      | 주변인             | 21(19.3) | 20(16.1) | 41(17.6) |          |
|                      | 전문가             | 5( 4.6)  | 0( 0)    | 5( 2.1)  |          |
|                      | 교육기관            | 3( 2.8)  | 1( 0.8)  | 4( 1.7)  |          |
|                      | 기타              | 2( 1.8)  | 0( 0)    | 2( 0.9)  |          |
| 식생활<br>관리 시<br>어려운 점 | 식품과 영양에 대한 지식부족 | 8( 7.3)  | 27(21.8) | 35( 15)  | 47.43*** |
|                      | 경제적인 부담         | 1( 0.9)  | 9( 7.3)  | 10( 4.3) |          |
|                      | 자녀의 까다로운 식성     | 30(27.5) | 47(37.9) | 77( 33)  |          |
|                      | 시간 부족           | 60( 55)  | 18(14.5) | 78(33.5) |          |
|                      | 기타              | 10( 9.2) | 23(18.5) | 33(14.2) |          |
| 식생활<br>지도 시<br>어려움 점 | 어머니 자신의 영양지식부족  | 14(12.8) | 29(23.4) | 43(18.5) | 44.99*** |
|                      | 교육기관과 연계부족      | 0( 0)    | 6( 4.8)  | 6( 2.6)  |          |
|                      | 자료 및 프로그램부족     | 21(19.3) | 31( 25)  | 52(22.3) |          |
|                      | 시간부족            | 55(50.5) | 15(12.1) | 70( 30)  |          |
|                      | 자녀의 이해력부족       | 15(13.8) | 30(24.2) | 45(19.3) |          |
| 기타                   | 4( 3.7)         | 13(10.5) | 17( 7.3) |          |          |

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

### 3. 어머니의 유아 영양교육에 대한 인식 및 요구

#### 1) 영양교육에 대한 관심정도, 실시시기, 기대효과

영양교육에 대한 관심정도 및 실시시기와 영양교육을 통해 기대되는 효과에 대한 결과는 <표 17>에 제시한 바와 같다.

어머니의 영양교육에 대한 관심은 취업모의 경우 ‘보통이다’가 50.5%로 가

장 높게 나타난 반면 비 취업모는 ‘매우 관심이 많다’가 55.6%로 나타나 두 집단의 응답은 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

영양교육의 적절한 시기에 대한 물음에 취업모는 ‘취학 전’이 96.3%, ‘초등학교’가 3.7%인 반면 비 취업모는 ‘취학 전’이 100%로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $\chi^2=4.63$ ,  $p<.05$ ).

유아 영양교육을 통한 기대효과에 대해 ‘적절한 성장과 발달’이 두 집단 모두 높게 나타났는데 취업모는 52.3%, 비 취업모는 53.2%로 비 취업모가 약간 높게 나타났고 그 다음으로는 취업모는 ‘올바른 식습관 및 식사예절 확립’이 29.4%로 나타난 반면 비 취업모는 ‘유아의 영양문제 해결’이 22.6%로 나타나 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

<표 17> 영양교육에 대한 관심정도, 실시시기, 기대효과

| 문항                 | 항목                   | 취업모       | 비취업모     | 전체        | $\chi^2$ |
|--------------------|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| 어머니의 유아영양에 대한 관심정도 | 매우 관심이 많다            | 54(49.5)  | 69(55.6) | 123(52.8) | 0.86     |
|                    | 보통이다                 | 55(50.5)  | 55(44.4) | 110(47.2) |          |
|                    | 관심없다                 | 0( 0.0)   | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   |          |
| 영양교육 시기            | 취학 전                 | 105(96.3) | 124(100) | 229(98.3) | 4.63*    |
|                    | 초등학교                 | 4( 3.7)   | 0( 0.0)  | 4( 1.7)   |          |
|                    | 중학교                  | 0( 0.0)   | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   |          |
| 영양교육을 통해 기대되는 효과   | 식품과 영양에 대한 지식습득      | 3( 2.8)   | 4( 3.2)  | 7( 3.0)   | 4.40     |
|                    | 적절한 성장과 발달           | 57(52.3)  | 66(53.2) | 123(52.8) |          |
|                    | 올바른 식습관 및 식사예절 확립    | 32(29.4)  | 25(20.2) | 57(24.5)  |          |
|                    | 유아 영양문제 (편식, 비만 등)해결 | 17(15.6)  | 28(22.6) | 45(19.3)  |          |
|                    | 기타                   | 0( 0.0)   | 1( 0.8)  | 1( 0.4)   |          |

\* $p<.05$

## 2) 유아교육기관에서 영양교육의 필요성

유아교육기관에서 영양교육의 필요성에 관한 결과는 <표 18>에 제시한 바와 같다. 취업모의 경우는 100%가 유아교육기관에서 영양교육이 필요하다고 응답한 반면 비 취업모의 경우는 96.8%가 필요하다고 응답하였고 3.2%가 유아교육기관에서 영양교육이 필요하지 않다고 응답하였다. 이어한 차이는 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다( $\chi^2=3.57$ ,  $p<.05$ ). 유아교육기관에서 영양교육이 필요한 이유는 취업모의 경우 ‘가정과의 연계교육이 중요하므로’가 47.7%, 비 취업모는 47.5%로 비슷하게 나타났고 다음으로 ‘유아교육기관에서의 교육이 더 효과적이므로’가 취업모는 31.2%, 비 취업모는 36.7%로 나타나 비 취업모가 약간 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

<표 18> 유아교육기관에서 영양교육의 필요성

| 문항                                  | 항목                  | 취업모      | 비취업모      | 전체        | $\chi^2$ |
|-------------------------------------|---------------------|----------|-----------|-----------|----------|
| 유아교육<br>기관에서의<br>영양교육<br>필요성        | 예                   | 109(100) | 120(96.8) | 229(98.3) | 3.57*    |
|                                     | 아니오                 | 0( 0.0)  | 4( 3.2)   | 4( 1.7)   |          |
| 유아교육<br>기관에서<br>영양교육이<br>필요한<br>이유  | 가정에서의 지도로<br>부족하므로  | 22(20.2) | 19(15.8)  | 41(17.9)  | 2.20     |
|                                     | 가정과의 연계교육이<br>중요하므로 | 52(47.7) | 57(47.5)  | 109(47.6) |          |
|                                     | 유아교육기관이 더<br>효과적이므로 | 34(31.2) | 44(36.7)  | 78(34.1)  |          |
|                                     | 기타                  | 1( 0.9)  | 0( 0.0)   | 1( 0.4)   |          |
| 유아교육<br>기관에서<br>영양교육이<br>불필요한<br>이유 | 다른 영역의 교육이 더<br>중요  | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   | 0( 0.0)   | -        |
|                                     | 가정에서 지도 가능          | 0( 0.0)  | 3(75.0)   | 3(75.0)   |          |
|                                     | 유아의 이해력 부족          | 0( 0.0)  | 1(25.0)   | 1(25.0)   |          |
|                                     | 기타                  | 0( 0.0)  | 0( 0.0)   | 0( 0.0)   |          |

\* $p<.05$

### 3) 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육의 필요성

가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육의 필요성에 관한 결과는 <표 19>에 제시한 바와와 같다. 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육의 필요성에 대해 취업모는 96.3%, 비 취업모는 98.4%의 응답을 보여 비 취업모가 약간 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 없었고 대부분이 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육이 필요하다고 인식하고 있음을 알 수 있다. 이러한 영양교육이 필요한 이유로 ‘유아의 영양교육은 부모와 교사의 일관성 있는 교육이 중요하므로’가 취업모는 37.1%, 비 취업모는 36.9%로 가장 높게 나타났다. ‘자녀의 영양에 대해 부모와 교사가 상호 협조적인 정보 교환을 할 수 있으므로’가 취업모는 33.3%로 나타난 반면 비 취업모는 ‘영양교육이 더욱 효과적으로 이루어질 수 있으므로’가 32.2%로 나타나 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이는 아니었다.

<표 19> 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육의 필요성

| 문항                                | 항목                        | 취업모       | 비취업모      | 전체        | $\chi^2$ |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 가정과 연계한<br>영양교육의<br>필요성           | 예                         | 105(96.3) | 122(98.4) | 227(97.4) | 0.97     |
|                                   | 아니오                       | 4( 3.7)   | 2( 1.6)   | 6( 2.6)   |          |
| 가정과 연계한<br>영양교육이<br>필요한 이유        | 부모와 교사의 상호<br>정보교환 가능     | 35(33.3)  | 34(27.9)  | 69(30.4)  | 2.49     |
|                                   | 부모와 교사의 일관성<br>있는 교육의 중요성 | 39(37.1)  | 45(36.9)  | 84( 37)   |          |
|                                   | 효과적인 영양교육                 | 30(28.6)  | 43(35.2)  | 73(32.2)  |          |
|                                   | 기타                        | 1( 1.0)   | 0( 0.0)   | 1( 0.4)   |          |
| 가정과 연계한<br>영양교육이<br>필요하지 않은<br>이유 | 중요성을 느끼지 못하므로             | 0( 0.0)   | 0( 0.0)   | 0( 0.0)   | 0.75     |
|                                   | 가정에서의 지도로 충분              | 2(50.0)   | 1(50.0)   | 3(50.0)   |          |
|                                   | 교육기관에서 충분                 | 1(25.0)   | 0( 0.0)   | 1(16.7)   |          |
|                                   | 기타                        | 1(25.0)   | 1(50.0)   | 2(33.3)   |          |

#### 4) 영양교육에 참여의향

어머니의 영양교육에 대한 참여의향에 대한 결과는 <표 20>에 제시한 바와 같다.

영양교육에 참여 의향을 묻는 질문에 대해 취업모의 경우는 85.3% 비 취업모의 경우는 85.5%로 거의 비슷한 응답을 보였다. 취업유부에 관계없이 대부분의 어머니들이 영양교육에 참여할 의향이 있음을 알 수 있다.

<표 20> 영양교육에 참여의향

| 문항             | 항목  | 취업모      | 비취업모      | 전체        | $\chi^2$ |
|----------------|-----|----------|-----------|-----------|----------|
| 영양교육에 참여<br>의향 | 예   | 93(85.3) | 106(85.5) | 199(85.4) | 0.001    |
|                | 아니오 | 16(14.7) | 18(14.5)  | 34(14.6)  |          |

#### 5) 자녀의 식생활 지도에 필요한 도움, 가정과 연계한 영양교육의 방법

자녀의 식생활 지도를 위해 필요한 도움과 가정과 연계한 영양교육의 방법에 대한 요구는 <표 21>에 제시한 바와 같다.

자녀의 식생활 지도에 필요한 도움으로 ‘자녀의 연령에 맞는 영양교육 정보 제공이 필요하다’가 두 집단 모두 높게 나타났는데 취업모는 45.0%, 비 취업모는 54.0%로 비 취업모가 더 높게 나타났고 그 다음은 ‘가정과 유아교육기관이 연계한 교육 프로그램의 개발’이 취업모는 33.9%, 비 취업모는 25.8%로 취업모가 더 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육의 적절한 방법은 ‘유인물을 통한 영양교육에 대한 정보 제공’이 가장 높게 나타났는데 취업모는 41.3%, 비 취업모는 54.8%로 비 취업모가 더 높게 나타났고 그 다음은 ‘개별 상담’으로 취업

모는 22.9%, 비 취업모는 16.1%로 취업모가 더 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다.

<표 21> 식생활 지도에 필요한 도움, 가정과 연계한 영양교육의 방법

| 문항                             | 항목                                | 취업모      | 비취업모     | 전체        | $\chi^2$ |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------|----------|-----------|----------|
| 자녀의<br>식생활<br>지도를 위해<br>필요한 도움 | 가정에서 활용할 수<br>있는 자료의 개발 필요        | 20(18.3) | 21(16.9) | 41(17.6)  | 3.56     |
|                                | 연령에 맞는 정보제공이 필요                   | 49( 45)  | 67( 54)  | 116(49.8) |          |
|                                | 가정과 유아교육기관이 연계한<br>교육 프로그램 개발이 필요 | 37(33.9) | 32(25.8) | 69(29.6)  |          |
|                                | 부모를 위한 영양교육의 필요                   | 1( 0.9)  | 3( 2.4)  | 4( 1.7)   |          |
|                                | 기타                                | 2( 1.8)  | 1( 0.8)  | 3( 1.3)   |          |
| 가정과<br>연계한<br>영양교육 시<br>적절한 방법 | 유인물을 통한 정보제공                      | 45(41.3) | 68(54.8) | 113(48.5) | 4.87     |
|                                | 정기적인 교육세미나                        | 22(20.2) | 19(15.3) | 41(17.6)  |          |
|                                | 개별 상담                             | 25(22.9) | 20(16.1) | 45(19.3)  |          |
|                                | 인터넷을 통한 교육                        | 16(14.7) | 15(12.1) | 31(13.3)  |          |
|                                | 기타                                | 1( 0.9)  | 2( 1.6)  | 3( 1.3)   |          |

## 6) 중점적으로 다루어져야 할 영양 교육 내용

유아교육기관에서 중점적으로 다루어져야 할 영양교육내용은 <표 22>에 제시한 바와 같다. 두 집단 모두 균형적인 식습관에 대한 내용이 주로 다루어질 것 같았는데. 취업모의 경우는 46.45%, 비 취업모의 경우는 48.29%로 비 취업모가 약간 높게 나타났다. 2위는 올바른 식사예절로 취업모는 26.54%, 비 취업모는 23.50%로 취업모가 더 높게 나타났고 두 집단 모두 3위는 식품과 영양

에 대한 지식, 4위는 위생교육의 순으로 다루어지길 바라는 것으로 나타나 어머니의 취업유무에 따라 응답 비율이 차이를 보였으나 중점적으로 다루어져야 할 내용의 순위에서는 모두 동일하게 나타났다.

<표 22> 중점적으로 다루어져야 할 영양 교육 내용

| 순위 | 취업모(N=109, %) |           | 비취업모(N=114, %) |            |
|----|---------------|-----------|----------------|------------|
| 1  | 균형적인 식습관      | 98(46.45) | 균형적인 식습관       | 113(48.29) |
| 2  | 올바른 식사예절      | 56(26.54) | 올바른 식사예절       | 55(23.50)  |
| 3  | 식품과 영양에 대한 지식 | 44(20.85) | 식품과 영양에 대한 지식  | 52(22.22)  |
| 4  | 위생교육          | 13( 6.16) | 위생교육           | 14( 5.98)  |

## V. 논의 및 결론

### 1. 논의 및 결론

본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니들의 취업유무에 따른 영양지식 수준과 식생활 지도 관리 실태를 파악하고 어머니들이 유아영양교육에 대한 인식과 요구를 조사해 봄으로써 가정에서 어머니의 올바른 식생활 지도 관리를 도울 수 있는 교육 자료를 개발하고 가정과 유아교육기관이 연계한 유아영양교육 프로그램을 개발하는데 기초 자료로 제공하고자 시도되었다.

연구에서 밝혀진 결과를 연구문제 중심으로 논의하면 다음과 같다.

#### 1) 어머니의 영양지식 수준

어머니의 영양지식 점수는 전체 평점이 15점 만점에 9.12로 나타나 어머니들이 전반적으로 중간 이상의 영양지식을 가지고 있는 것을 알 수 있었는데 보건복지부(2000)의 조사에서 어머니들의 영양지식 점수가 15점 만점에 10.5로 중간이상의 수준이었던 결과와 비슷한 결과이다. 취업모는 9.42, 비 취업모는 9.12로 취업모가 약간 더 높게 나타났으나 두 집단 간에 유의미한 차이는 없었다. 어머니의 영양지식에 대한 문항별 정답율에서도 두 집단 간에 유의미한 차이가 없었다. 그러나 높은 정답률을 보인 문항들이 일반적인 영양에 대한 지식이었다. 반면 낮은 정답률을 보인 문항들은 대부분 유아기 영양에 대한 문항이었다. 이러한 결과로 보아 대부분의 어머니들이 유아기 영양에 대한 영양지식이 부족함을 알 수 있다. Sims(1981)의 연구에서 영양지식과 식생활 태도 사이에는 유의적인 상관관계를 보였다고 보고한 바 있고 최윤정(1982)의 어머니의 영양지

식과 자녀의 식사의 질 사이에 높은 상관관계가 있다는 보고 등을 볼 때 어머니의 영양지식은 가정에서의 식생활 관리에 반영되며 유아영양에 대한 잘못된 지식은 유아의 식생활에 부정적인 영향을 줄 수 있다는 것을 알 수 있다. 그러므로 어머니들에게 올바른 영양정보나 자료를 제공해주는 것이 매우 필요하다. 따라서 신뢰성 있는 기관에서 체계적이고 전문적인 영양교육 프로그램이 마련되어 유아기 자녀를 둔 어머니들의 영양지식을 높여 줌으로써 올바른 식생활지도관리가 이루어질 수 있는 체제가 마련되어야 할 것이다.

## 2) 어머니의 자녀 식생활 지도 관리 실태

어머니가 지각한 자녀의 건강상태는 어머니의 취업유무에 따라 유의미한 차이를 보이지는 않았고 대부분 자녀의 건강상태가 양호한 것으로 나타났다. 그러나 자녀의 영양문제에 대해서는 전체의 40.3%가 영양문제가 있는 것으로 나타났다. 유의미한 차이를 보이지 않았으나 취업모의 자녀에게서 영양문제가 더 많은 것으로 나타났다. 자녀의 영양문제는 ‘편식’이 취업모(31.3%)보다 비 취업모(63.0%)의 자녀에게서 두 배 이상 높게 나타났고 취업모의 경우는 ‘식욕부진’, ‘식사 예절 부족’이 높은 응답율을 보인 반면 비 취업모의 경우는 낮은 응답율을 보여 어머니의 취업유무에 따라 유의미한 차이( $\chi^2=17.46$ ,  $p<.001$ )를 보였다. 즉, 자녀의 영양문제 중 취업모의 자녀보다 비 취업모의 자녀에게서 편식이 더 심하다는 것을 알 수 있고 식욕부진이나 식사예절 부족은 취업모의 자녀에게서 더 심하게 나타나는 것을 알 수 있다. 최은희(2002)의 연구 결과 초등학교의 영양문제에서 편식이 54.4%, 비만이 16.1%, 가공식품의 과잉섭취가 15.0%, 식사예절 부족이 9.4% 순으로 나타났고 교사를 대상으로 한 윤현숙(2001)의 연구에서 초등학교의 영양문제가 가공식품의 과잉섭취 39.1%, 편식, 36.9%, 식사예절 부족 19.4%, 비만 2.3%로 나타나 유아기의 영양문제는 학령기

까지 그대로 이어지는 것으로 보인다. 이러한 영양문제는 여러 가지 원인이 있을 수 있는데 특히 식욕부진은 심리적 스트레스에 따른 욕구불만으로 인하여 새로운 음식에 순응할 수 없어 나타나기도 하고 자아가 발달하면서 여러 가지 일에 대한 기호나 감정이 뚜렷해짐에 따라 나타나기도 하며 부모의 과잉보호, 식단의 내용이나 조리 방법이 단조로운 경우 그 원인이 된다. 즉 이와 같은 원인으로 인하여 비 취업모의 자녀들보다 취업모의 자녀들이 더 심한 식욕부진 현상을 보이고 있음을 알 수 있다. 그런데 편식, 식욕부진, 식사예절 등의 영양문제는 부모의 식습관 및 식생활 지도 관리와 깊은 관계가 있으므로 이러한 유아기의 영양문제를 해결하기 위해서도 부모를 대상으로 한 영양교육이 요구되며 가정과 교육기관이 연계하여 유아에게 일관성 있는 영양교육이 이루어질 수 있도록 해야 할 것이다.

가정에서 식사 준비는 대부분 어머니가(89.7%) 하였는데 일부 할머니가 식사를 준비하는 경우 취업모가(17.4%) 비 취업모(2.4%)에 비해 많았고 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 그러나 어머니가 취업을 한 대부분의 가정에서도 어머니가 식사 준비를 한다는 것 또한 알 수 있다. 최은희(2002)의 초등학교 어머니를 대상으로 한 연구에서도 대부분 어머니가(87.3%) 준비하는 것으로 나타났다. 어머니의 취업유무에 따라 할머니가 식사를 준비하는 경우 취업모 15.0%, 비취업모 1.8%로 비슷한 결과를 보였다. 보건복지부(2000)의 조사에서는 97.6%의 어머니가 식사준비를 하고 있는 것으로 좀 더 높은 결과가 나타난바 있다.

가정에서 자녀에게 제공하는 각 식품군의 횟수에 관한 결과에서는 취업모가 비 취업모에 비하여 채소류는 더 적게 제공하고 가공식품은 더 자주 제공한다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 최은희(2002)의 연구 결과 채소류, 과일류는 비취업모가 더 많이 제공하고 가공식품은 취업모가 더 많이 제공한 결과와 같다. 유아의 건강한 식사를 위해서는 식품의 다양성, 적당한 분량, 규칙적인

시간이 원칙이 되어야 하는데 유아는 한 번에 먹을 수 있는 양이 제한되어 있으므로 제공되는 횟수로 섭취량을 조절해주어야 한다. 그런데 결과에서 나타난 식품군의 제공 횟수는 대부분 적게 제공되고 있었다. 매일 제공되어야 할 야채류, 과일류, 계란의 섭취 횟수가 매우 낮은 것을 알 수 있었다. 이러한 결과도 역시 최은희(2002)의 초등학생을 대상으로 한 연구 결과에서와 마찬가지로였다. 즉, 어머니의 취업유무에 관계없이 대부분의 유아들이 건강한 식사를 제공받지 못하고 있으며 취업모의 자녀는 비 취업모의 자녀들보다 더욱 건강한 식사를 제공받지 못하고 있음을 알 수 있다. 따라서 가정에서 균형적인 식사를 통해 적절한 영양공급이 이루어 질 수 있도록 올바른 식사 구성안에 대한 정보를 제공해 주는 것이 매우 필요할 것으로 사료된다.

자녀의 아침식사를 매일 제공하는 경우는 취업모(65.1%)에 비해 비 취업모(80.6%) 더 높게 나타나 유의미한 차이( $\chi^2=12.90$ ,  $p<.001$ )를 보였다. 최은희(2002)의 초등학생을 대상으로 한 연구에서도 매일 아침식사를 하는 경우가 취업모 63.5%, 비취업모는 70.9%로 비슷한 결과를 보였고 박현서, 안선희(2003)의 학령 전 아동을 대상으로 한 연구에서 매일 아침식사를 먹는 아동이 66.4%에 불과했던 결과와 비슷하다. 온 가족이 함께하는 아침식사와 저녁 식사의 빈도도 매우 낮았는데 김기남 등(2002)의 연구에서 식사를 가족과 함께 먹지 않고 아동 혼자서 먹는 경우에 아침 결식율과 과식의 비율이 더 높은 것으로 나타났는데 이는 온가족이 함께 식사하는 횟수가 적을 수록 그 만큼 자연스럽게 올바른 식습관 지도를 받을 기회가 적어짐을 의미한다고 볼 수 있다. 즉, 본 연구의 결과로 보아 취업모의 자녀들이 비 취업모의 자녀에 비해 아침식사를 제공받지 못하고 있음을 알 수 있으며 거의 대부분의 가정에서 온 가족이 함께 식사하는 경우가 매우 드물며 올바른 식습관 지도를 받을 기회가 적음을 알 수 있다. 따라서 부모가 규칙적인 식사와 가정에서의 식사 분위기의 중요성에 대한 인식을

돕는 영양교육이 필요할 것으로 보인다.

자녀를 위한 식생활 지도는 비 취업모(54.0%)가 취업모(39.4%)에 비해 더욱 자주하는 것으로 나타났다. 식생활 지도내용은 영양지식, 식사예절 및 태도, 위생 모두 취업모에 비해 비 취업모가 더 자주 지도하는 하고 있음을 알 수 있었다. 즉, 취업모가 비 취업모에 비해 자녀를 위한 식생활 지도를 덜 하고 있다는 것을 알 수 있고 지도 내용면에서도 비 취업모가 더 자주 지도하고 있는 것을 알 수 있다. 식생활 지도 시 어머니가 중요하게 다루는 지도 내용은 1위가 균형적인 식습관, 2위는 올바른 식사예절, 3위는 위생교육, 4위는 식품과 영양에 대한 지식으로 나타났으며 취업 유무에 따라 응답의 비율은 약간의 차이를 보였으나 중요하게 다루는 내용의 순위에서는 동일하였다. 이렇듯 취업유무에 관계없이 모두 균형적인 식습관에 대한 내용을 가장 중요하게 다루는 것으로 나타났다.

자녀에게 식품과 영양에 대한 지식 전달 방법에 대해 ‘말로만 설명해준다’가 취업모(61.5%)에 비해 비 취업모(75.0%)가 더 높게 나타난 반면 ‘책, 그림 자료를 보여주며 설명해준다’는 취업모(17.4%)가 비 취업모(15.3%)에 비해 더 높게 나타나 유의미한 차이( $\chi^2=8.15$ ,  $p<.05$ )를 보였다. 자녀가 편식할 때 지도하는 방법에서는 어머니의 취업유무에 따라 유의미한 차이는 없었으나 자녀가 싫어하는 음식을 좋아할 수 있도록 지도하는 방법에서는 취업모는 몸에 좋은 것이라고 설명해주는 방법을 많이 사용하는 반면 비 취업모는 좋아하는 음식과 섞어서 주거나 조리법을 바꾸어 보는 방법을 많이 사용하고 있었다. 이러한 결과로 보아 자녀에게 영양에 대한 지식을 전달하는 방법에 있어서 취업모가 비 취업모에 비해 자녀의 이해를 도울 수 있는 효과적인 방법을 더 많이 사용하고 있는 것을 알 수 있다. 그러나 자녀가 싫어하는 음식을 좋아할 수 있도록 지도하는 방법에서는 비 취업모가 더욱 효과적인 방법으로 지도하는 것을 알 수 있

다. 그러나 대부분의 어머니들이 설명을 통해 지도하는 가장 편하고 단순한 방법을 많이 사용하고 있는 것으로 나타났는데 설명을 통한 지도 방법은 유아의 식생활 행동 변화에 있어서 큰 효과를 볼 수 있는 방법은 아니다. 따라서 어머니들이 가정에서 자녀의 식생활을 지도 할 때 좀 더 효과적인 방법으로 지도할 수 있도록 가정에서 활용할 수 있는 교육매체와 편식지도를 위해 유아들이 좋아하는 식품을 활용한 조리법 등을 어머니들이 제공받을 수 있도록 그 방안을 모색해야 할 것이다.

어머니가 식생활에 대한 정보를 얻는 근원은 대부분의 어머니들이 대중매체를 통해 영양에 대한 정보를 얻고 있는 것을 알 수 있으며 취업모는 비 취업모에 비해 인터넷을 통해 정보를 얻는 경우가 더욱 많았다. 보건복지부(2002)의 조사에서도 TV가 50%, 책 21.4%, 신문 16.7% 등으로 나타나 약간의 차이는 있었으나 대부분 대중매체를 통해 정보를 얻고 있었고 김혜경(1987), 최은희(2002)의 연구에서도 비슷한 결과를 보인다. 그러나 방송, 잡지 등 대중매체에 나타난 식품영양 정보는 실제로 올바르고 필요한 정보와 지식도 많이 있으나 실제와는 전혀 다른 왜곡 또는 허위에 가까운 정보를 담은 경우도 적지 않아 그릇된 영양지식을 전달하는 것을 보고되고 있다(문현경 외, 2004; 이선영 외, 2004; 류혜숙 외, 2003; 윤진숙, 1998; 정인경, 2004 재인용). 그리고 어머니들이 교육기관에서 식생활에 대한 정보를 얻는 경우는 전체적으로 거의 없는 것으로 보아 유아교육기관이 유아영양교육에 있어서 긍정적인 역할을 못하고 있는 것으로 보여 진다. 따라서 유아의 올바른 식생활 습관 형성을 위해 유아교육기관은 유아영양에 대한 정확한 정보를 제공하고 가정과 연계하여 효과적인 영양교육이 이루어질 수 있도록 좀 더 관심을 갖고 구체적인 방안을 모색해야 할 것이다.

자녀의 식생활 관리 시 취업모는 '시간부족'(55%)을 가장 큰 어려움이라 하

였고 비 취업모는 ‘자녀의 까다로운 식성’(37.9%)을 가장 큰 어려움이라고 하였다. 최은희(2002)의 연구에서도 취업모는 ‘시간부족’(60.1%)이 비취업모는 ‘가족의 까다로운 식성’(36.6%)로 비슷한 결과를 보인바 있다. 식생활 지도 시 어려움에도 취업모는 ‘시간 부족’(50.5%)이 가장 높게 나타난 반면 비 취업모는 ‘참고 자료 및 개발된 영양교육프로그램 부족’(25.0%)이 가장 높게 나타나 유의미한 차이( $\chi^2=44.99$ ,  $p<.001$ )를 보였다. 김인숙(1991)의 연구에서도 취업모의 경우 가족의 식생활을 돌볼 시간이 부족하기 때문에 식생활 관리가 바람직하게 이루어지지 못하는 것으로 조사된바 있다. 이처럼 식생활 지도 관리에 있어서 어머니의 취업유무에 따라 차이를 보였는데 역시 취업모들은 직장생활에 따른 시간 부족으로 인하여 자녀의 식생활 지도 관리에 있어서 시간적 여유가 없는 것을 알 수 있다. 그리고 ‘자녀의 까다로운 식성’으로 인하여 식생활 관리의 어려움이 있다는 의견이 많았는데 이러한 결과를 통해 어머니들이 자녀들의 편식으로 인하여 식생활 지도 관리의 어려움을 겪고 있음을 알 수 있고 식생활에 대한 참고자료 및 개발된 영양교육 프로그램의 부족으로 인하여 어머니들이 자녀에게 식생활 지도를 하는데 큰 어려움을 겪고 있는 것을 알 수 있다. 따라서 어머니들의 식생활 지도 관리를 돕기 위하여 참고 자료 및 영양교육 프로그램의 개발이 필요하며 특히 시간 부족으로 인하여 어려움을 겪는 취업모와 그들의 자녀를 위한 영양교육 방안이 요구된다.

### 3) 어머니의 유아 영양교육에 대한 인식 및 요구

어머니의 유아영양교육에 대한 매우 관심이 많은 경우가 비 취업모(55.6%)가 취업모(49.5%)에 비해 더 관심이 많은 것으로 보이나 유의미한 차이를 보이지 않았다. 어머니의 취업유무에 관계없이 유아영양교육에 대해 100% 보통 이상의 관심을 가지고 있었다. 이러한 결과는 정인경(2004)의 초등학교 어머니를

대상으로 한 연구에서 98%가 보통 이상의 관심을 가지고 있는 것으로 나타난 결과와 같다. 유아기가 영양교육에 적절한 시기라고 인식하고 있는 것을 볼 때 어머니들의 이러한 관심은 유아영양교육에 큰 도움이 될 것이다. 따라서 어머니들의 관심이 더욱 고취되고 유아영양교육이 활성화될 수 있는 체제가 마련되어야 할 것으로 사료된다. 유아 영양교육을 통한 기대 효과에 대해 취업모, 비 취업모 모두 자녀의 적절한 성장과 발달이 이루어질 수 있다고 생각하고 있음을 알 수 있으며 어머니들은 유아영양교육을 통해 각각의 자녀들이 가지고 있는 영양문제가 해결되기를 기대하고 있는 것으로 보인다.

유아교육기관에서의 영양교육 필요성에 대해 취업모(100%)와 비 취업모(96.8) 모두 그 필요성을 인식하고 있었다. 그 이유에 대해서는 ‘가정과의 연계교육이 중요하므로’(47.6%), ‘유아교육기관에서의 교육이 더 효과적이므로’(34.1%)라고 응답했다. 이러한 결과로 보아 취업 유무에 관계없이 대부분의 어머니들이 가정과 교육기관의 연계적으로 이루어지든 것이 효과적이라는 점을 중요하게 인식하고 있음을 알 수 있고(이경애, 2004) 가정에서 보다는 교육기관에서의 교육이 더욱 효과적이라고 생각하고 있는 것을 알 수 있다. 정인경(2004)의 연구에서도 초등학교에서의 영양교육의 필요성에 대해 97.3%의 어머니들이 필요성을 인식하고 있었고 그 이유로 ‘가정과의 연계교육이 중요하므로’가 43.7%, ‘학교에서의 교육이 더욱 효과적이므로’가 35.5%로 나타나 본 연구 결과와 비슷했다. 실제로 교육기관에서 또래 집단과 함께 이루어지는 편식지도나 영양에 대한 지식을 전달하는 등의 영양교육프로그램은 가정에서의 식생활 지도보다 더욱 효과적일 수 있다. 그러므로 유아교육기관은 다양한 활동을 통한 유아영양교육프로그램을 계획하고 교육기관에서의 교육내용이 가정에서도 일관성 있게 이루어질 수 있도록 하는 체제를 마련해야 할 것이다.

가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육의 필요성에 대해서도 취업모

(96.3%)와 비 취업모(98.4%) 모두 그 필요성을 인식하고 있었다. 그 이유로 ‘유아의 영양교육은 부모와 교사의 일관성 있는 교육이 중요하므로’, ‘자녀의 영양에 대해 부모와 교사가 상호 협조적인 정보 교환을 할 수 있으므로’ 등의 의견이 있었고 일부 어머니들은 가정에서의 식생활 지도로 충분하므로 필요하지 않다고 응답한 경우도 있었다. 연구대상의 어머니들 중 소수의 어머니들이기는 하나 영양교육이 가정에서의 식생활 지도로 충분하다고 생각하는 어머니들이 있는 것으로 보아 유아영양교육의 중요성에 대한 인식이 부족한 어머니들이 있는 것으로 사료된다. 따라서 유아영양교육의 중요성에 대한 인식을 고취하고 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육프로그램이 활성화되어 효과적인 유아영양교육이 이루어질 수 있도록 체제가 마련되어야 할 것이다.

어머니의 영양교육에 대한 참여의향에 대해서는 취업모(85.3%)와 비 취업모(85.5%)가 거의 비슷한 응답을 보여 취업유무에 관계없이 대부분의 어머니들이 영양교육에 참여할 의향이 있음을 알 수 있다. 어머니들이 영양교육에 대한 높은 참여의향을 보이고 있으므로 어머니가 교육기관에서 요리활동 수업을 지도하는 1일 교사 활동, 정기적인 영양교육 세미나 등 체계적이고 전문적인 영양교육 프로그램을 통해 어머니들이 많이 참여할 수 있는 기회가 마련되어야 할 것이다.

자녀의 식생활 지도를 위해 필요한 도움에서는 취업유무와 관계없이 대부분 자녀의 연령에 맞는 영양교육 정보를 필요로 하고 있고 가정과 유아교육기관이 연계한 교육 프로그램의 개발을 필요로 하고 있었다. 가정과 유아교육기관이 연계한 유아영양교육의 적절한 방법으로 유인물을 통한 정보제공이 도움이 될 것이라고 생각하고 있었고 개별 상담도 적절한 방법이라고 생각하고 있었다. 이는 자녀들이 가지고 있는 영양문제와 그 원인이 개인마다 다르고 편식의 정도와 편식하는 식품이 다르므로 각 개인의 문제해결을 위해서 개별 상담이 좋

은 방법이라고 여기고 있는 것으로 볼 수 있다. 최은희(2002)의 연구에서도 ‘유인물’ 43.8%, ‘정기적인 교육’ 35.2%, ‘영양상담’ 11.6% 순으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과가 있었다. 따라서 어머니들의 필요를 고려하여 유아교육기관과 어머니들이 서로 협력함으로써 식생활 지도 및 영양교육을 함께 실시할 수 있는 체제가 마련되어야 할 것이다.

유아교육기관에서 중점적으로 다루어져야 할 영양교육 내용에 대해서는 두 집단 모두 균형적인 식습관에 대한 내용이 주로 다루어지길 원하였고 2위는 올바른 식사예절, 3위는 식품과 영양에 대한 지식, 4위는 위생교육의 순으로 다루어지길 바라는 것으로 나타나 어머니의 취업유무에 따라 응답 비율이 차이를 보였으나 중점적으로 다루어져야 할 내용의 순위에서는 모두 동일하게 나타났다. 그리고 식품과 영양에 대한 지식이 가정에서 보다는 교육기관에서 다루어져야 한다고 생각하는 것을 알 수 있다. 윤현숙 등(2001)의 연구에서는 ‘올바른 식습관’ 62.7%, ‘성장과 영양’ 28.6%이었으며 서은나, 김초강(1998)의 연구에서도 ‘올바른 식습관’ 35.1%, ‘성장과 영양’이 17.6%, 이었고 구재옥(1999)의 연구에서도 ‘바람직한 식습관 유도’ 54.1%, ‘편식교정’ 29.3%, ‘식사예절’ 20.4%로 나타난 바 있다. 이러한 결과로 보아 대부분의 어머니들이 균형적인 식습관에 대한 지도가 가장 중요하게 다루어지길 바라는 것을 알 수 있다. 따라서 유아교육기관은 이러한 어머니들의 요구를 반영하여 유아영양교육이 이루어질 때 교육적 효과 및 만족도를 더 높일 수 있을 것으로 사료된다.

## 2. 제언

이러한 연구결과를 기초로 본 연구에서는 다음과 같은 몇 가지 제언을 하고

자 한다.

첫째, 국내에서 유아영양교육에 대한 연구는 매우 드물다. 유아기는 식생활 습관 형성에 있어서 매우 중요한 시기이므로 유아의 영양교육의 중요성을 인식하고 유아영양교육을 위한 다양한 연구가 이루어져야 한다. 유아기 자녀를 둔 어머니들이 영양교육을 받고 있는지 어떠한 영양교육을 받은 경험이 있고 어떠한 교육이 도움이 되었는지 그리고 유아교육기관에서 이루어지고 있는 영양교육의 실태를 조사해 보고 교사의 영양지식 수준은 어떠한 지 등 유아의 영양교육을 담당해야 할 교사와 그들의 식생활 지도 관리에 대해 지속적으로 책임지는 부모를 대상으로 구체적인 연구가 필요함을 제언하고자 한다.

둘째, 유아기 자녀를 둔 부모를 대상으로 실제적인 영양교육이 시도되어야 한다. 연구 결과에서 밝혀졌듯이 어머니들의 영양지식 수준이 중간 이상임에도 불구하고 유아기 영양에 대한 영양지식이 부족한 것으로 나타났고 실제 식생활 지도 관리 시 어머니의 영양지식 부족으로 어려움이 있다는 응답이 있었다. 따라서 이러한 필요를 돕기 위해 유아교육기관, 보건소, 복지기관 등은 실제적이고 구체적인 영양교육의 실시를 도모하여야 한다. 어머니들의 자녀 식생활지도 관리를 돕기 위하여 유아의 연령에 맞는 영양교육 정보를 제공할 수 있는 유인물이나 개별 상담, 정기적인 세미나 개최 등의 지원이 필요하다. 특히 유인물이나 가정 통신문 등은 체계적이고 지속적인 제공이 요구되는데 2005년 2월 제정된 유아교육 시행법에서는 100인 이상의 유아에게 급식을 실시하고 있는 유치원은 1인의 영양사를 배치해야한다고 규정했고 동일한 교육청의 관할 구역 내에 소재한 5개의 유치원은 공동으로 영양사를 둘 수 있도록 하였다. 따라서 유아교육기관은 영양사와 함께 협력하여 여러 가지 유아영양교육 프로그램을 실시함으로써 이러한 필요를 도와줄 수 있을 것이다.

셋째, 시간 부족으로 인하여 취업모들이 식생활 지도 관리의 어려움을 겪고

있고 그에 따라 바람직한 식생활 지도 관리를 받지 못하고 있는 유아들에 대해 그 유아와 부모 개인의 문제로 보는 관점에서 국가 사회의 문제임을 알고 재인식하는 것이 필요하다. 그래서 자녀를 양육하는 취업모들이 가정에서 그들의 역할을 제대로 할 수 있도록 실질적인 도움을 줄 수 있는 사회가 되어야 할 것이다.

넷째, 유아영양교육을 위하여 다양한 교육 자료 및 프로그램의 개발이 필요하다. 특히 가정과 유아교육기관이 연계하여 이루어지는 유아영양교육 프로그램의 개발이 요구된다. 즉, 가정과 유아교육기관의 협력이 필요한데 일관성 있는 유아영양교육을 위하여 가정과 유아교육기관은 유아의 식생활 지도관리 및 영양 상태에 대한 정보교환이 이루어져야 하고 유아의 영양문제 해결을 위하여 함께 노력해야 한다. 따라서 이러한 필요를 채워줄 수 있는 영양교육 프로그램의 개발이 필요하며 직장에서 많은 시간을 보내는 취업모를 위하여 인터넷을 활용한 영양교육 프로그램의 개발도 취업모를 도울 수 있는 적절한 방법이라 할 수 있다. 그리고 유아영양교육을 위한 교육 자료의 개발이 요구되는데 유아의 연령에 맞고 유아가 흥미를 느낄 수 있으며 이해를 도울 수 있는 교육 매체의 개발이 필요하며 또한 가정에서 어머니들이 활용할 수 있는 실제적인 자료의 개발·제작이 이루어져야 한다.

이렇듯, 유아영양교육을 위한 교재 교구의 개발과 영양교육 프로그램의 개발을 통해 가정에서 어머니의 자녀 식생활 지도 관리를 돕고 가정과 교육기관이 연계한 유아영양교육 프로그램과 병원, 보건소, 복지기관을 활용한 유아영양교육 프로그램 등 여러 가지 방향에서 유아 영양교육이 활성화 되어질 수 있도록 지속적인 관심을 기울여야 나가야 하며 이에 따른 후속 연구들이 계속적으로 이루어져야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강현주, 김경미, 김경자, 류은순 (2001). 유치원 아동을 둔 어머니들의 영양 교육 프로그램의 효과 평가. 한국영양학회지, 34(2), 230-240.
- 곽동경 (1995). 유아를 위한 영양과 식단. 서울: 양서원.
- 구재옥 (1999). 영유아를 위한 영양교육의 방향. 「새천년과 건강한 영유아」 대한지역사회영양학회 세미나 자료.
- 김계자 (2003). 영유아 영양 및 건강교육. 동문사.
- 김기남, 모수미 (1976) 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김기남, 현대선, 김영남, 한경희, 정은희, 취미숙 (2000). 충북지역 아동들의 식 행동 및 영양섭취 실태. 대한지역사회영양학회 춘계학술대회 자료집.
- 김두례 (2001). 유아교육기관의 식습관지도 프로그램 개발을 위한 기초연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김유경, 천중희 (2000). 도시지역 학령전 아동의 식습관과 체위 및 비만과의 상관관계 연구. 한국식문화학회지, 15(5), 349-360.
- 김은경, 문현경 (2001). 서울시내 일부 초등학교 6학년생들의 체격에 따른 성장변화·생활습관·식이섭취상태에 관한 비교연구. 대한지역사회영양학회 춘계학술대회.
- 김인숙 (1991). 주부의 취업이 자녀의 식습관에 미치는 영향: 인천시내 여고생을 중심으로. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김인숙 (1998). 인천지역 대학생의 식습관과 기호도에 관한 연구. 인하대학

교 교육대학원 석사학위논문.

- 김현아, 김은영 (1996). 학령기 비만아동을 위한 체중조절 프로그램의 실시 및 효과 평가. 한국영양학회지, 29(3).
- 김혜경 (1987). 주부들의 영양교육을 위한 사전연구/ 주부들의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구-울산지역을 중심으로. 대한가정학회지, 25(2), 55-68.
- 덕성여대 부속 유치원 (1997). 유아영양과 요리 활동. 창지사.
- 류혜숙, 양일선, 김현숙 (2003). 방송매체에 나타난 식품영양정보 모니터링. 한국영양학회지, 36(5), 508-514.
- 모수미 (1990). 우리나라 영양교육의 현황과 개선방안. 한국영양학회지, 23(30), 208-212.
- 모수미, 최혜미, 임현수, 박양자 (1998). 지역사회영양학. 한국방송통신대학 출판부. 42-50.
- 문수재, 안홍석, 이영미 (1994). 어린이 건강과 영양. 서울: 수학사.
- 문현경, 용미진, 장영주 (2004). 여성잡지에 나타난 식품영양정보의 양적·질적 현황 조사(2002년). 대한 영양사협회 학술지, 10(2), 159-173.
- 문현경, 용미진, 장영주 (2004). 일간 신문의 기사와 광고에 나타난 식품영양정보의 현황조사(2002년). 대한 영양사협회 학술지, 10(2), 143-158.
- 박경애 (2000). 영유아 영양에 대한 교사의 인식 및 어린이 집의 영양관리 실태. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박규현 (1988). 모성의 영양지식 및 태도가 유아의 건강도에 미치는 영향에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박동연 (1997). 영양교육에 적용되는 이론과 모형. 대한지역사회영양학회, 2(1), 97-104.

- 박일화, 김숙희, 모수미 : 영양원리와 식이요법. 이화여대 출판부 개정판. 54.
- 박현서, 안선희 (2003). 학령전 아동의 식습관과 사회적 행동과의 관계. 한국영양학회지, 35(3), 298-305.
- 보건복지부 (2000). 어머니 교실을 통한 가족 건강관리 교육프로그램 개발 : 유치원 원아의 어머니를 대상으로. 제1차년도.
- 삼성복지재단 (2003). 삼성 영유아 프로그램 총론. 다음세대. 295.
- 서은나, 김초강 (1998). 초등학교 영양교육실태에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 31(4), 787-798.
- 신동주, 강궁지, 이용수, 정춘식 (2005). 영유아의 영양, 건강, 안전. 정민사.
- 신은경, 이혜성, 이연경 (2004). 비만 아동과 그 부모에 대한 영양교육 효과의 평가 (Ⅱ) -영양지식, 식행동, 식습관과 영양소 섭취상태를 중심으로-. 대한지역사회영양학회지, 9(5), 578-588.
- 양일선, 김은경, 배영희, 이소정, 안효진 (1993). 미취학아동의 편식지도를 위한 영양교육 프로그램 개발에 관한 연구. 한국식문화학회지, 8(2), 125-137.
- 양일선, 김은기 (1997). 유아를 위한 영양교육. 다음세대.
- 오순희 (2004). 초등학교 교사의 영양교육에 대한 인식. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤진숙 (1998). 올바른 영양정보 보급을 위한 대중매체 : 전문가와 정부의 역할. 한국영양학회 춘계학술대회, 초록집, 17-21.
- 윤현숙, 노정숙, 허은실 (2001). 경남지역 초등교사의 영양교육에 대한 인식조사. 대한지역사회영양학회지, 6(1), 84-90.
- 이갑연, 주정, 허은실 (2001). 창원시 건강증진 시범학교 일부 아동의 식습관, 체격지수, 영양성상에 관한 연구. 대한지역사회협회 학술지,

7(4), 331-348.

이경숙 (1994). 채소기피 아동에 대한 영양교육 효과. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.

이경애 (2004). 어머니의 영양태도와 영양지식이 초등학생 자녀의 비만 발생 요인에 미치는 영향. 한국영양학회지, 37(6), 464-478.

이경희 · 박도영 · 이인영 · 홍주영 · 최병찬 · 배상수 (2001). 영등포구 보육시설의 급식 및 영양교육 실태조사. 대한 영양사회 학술지, 7(2), 167-174.

이기열, 문수재 (1998). 최신 영양학. 수학사.

이선영, 강혜영, 양일선, 강명희 (2004). 인터넷 영양정보의 내용분석. 대한영양사협회 학술지, 10(2), 224-234

이정숙 (1993). 부산 시내 일부 저소득층 유아원 원아의 영양실태에 관한 연구Ⅱ. 어머니의 영양지식과 식생활 태도가 미치는 영향. 한국영양식량학회지, 22(1), 34-39.

이정숙, 김갑순 (1999). 부산지역 일부 주부들의 영양지식, 식생활 가치관 및 식생활비에 따른 식행동 조사. 한국식품영양과학회, 12(3), 300-305.

문수재, 안홍석, 이영미 (1994). 어린이 영양과 건강. 수학사.

장현숙, 권정숙 (1995). 경상북도 도시 및 농촌 주부의 영양지식, 식습관, 식품 기호도 및 영양소 섭취실태에 관한 조사연구. 한국영양식량학회지, 24(5), 676-683.

정미라, 배소연, 이영미 (1999). 유아건강교육. 서울: 양서원.

정연강, 조정순 (1995). 유아영양과 건강. 양서원.

정영혜 (2005). 어머니의 식습관, 식품 이데올로기 및 체형인식이 유아의 영양 상태에 미치는 영향. 계명대학교 식품영양학과 박사학위논문.

- 정효숙 (1995). 어머니의 영양지식 및 식습관과 초등학교 아동의 식품기호와  
의 관계에 관한 연구. *대한가정학회지*, 33(3), 207-223.
- 정효지, 이난희, 최영성, 조성희 (2000). 영유아 보육시설의 영양관리 시범  
사업(1): 유아의 식생활 현황. *한국영양학회지*, 33(8), 890-900.
- 정인경 (2004). 초등학생 자녀의 영양교육에 대한 어머니들의 인식 조사. *중  
앙대학교 한국교육문제 연구소 논문집*, 제20호(2004. 10), 230-240.
- 조경자, 이현숙 (2004). 유아건강교육. 학지사.
- 최남옥 (2002). 어머니의 취업여부와 가족식사형태에 따른 유아의 식생활 실  
태 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최윤정 (1982). 유치원 보모의 영양지식과 태도에 관한 조사. *한국영양학회  
지*, 15(3), 181
- 최은희 (2003). 초등학생 어머니의 식생활 관리 실태와 학교급식 및 영양교  
육에 대한 인식과 요구도 조사. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한혜영 (1997). 급식학교에서의 영양교육이 아동의 영양지식, 식생활 태도,  
식품에 대한 기호도 및 잔식량에 미치는 영향. 강릉대학교 대학원  
석사학위논문.
- 서울특별시 보육정보센터 (2006). 유아기 영양.  
<http://children.seoul.go.kr>에서 2006. 5. 6 인출.
- 안양시 동안구 보건소 (2006). 유아영양관리.  
<http://e-nutrition.go.kr>에서 2006, 5, 23 인출.
- Anliker, J.A., Laus, M.J., Samonds, K.W., & Beal, V.A. (1990). Parental  
messages and the nutrition awareness of preschool children.  
*Journal of Nutrition Education*, 22(1), 24-29.

- Birch, L.L. (1979). Dimensions of preschool children's food preferences. *Journal of Nutrition Education*, 11, 77-80
- Burt J.V., & Hertzler A.A.(1978). Parental influence on the child's food preferences. *Journal of Nutrition Education*, 10(3), 127-128
- Caloendo, M.A., Sanjur, D., Wright, J. and Cumming, G. (1977). Nutrition status of preschool children. *Journal of American Dietetics Association*, 71, 20.
- Carruth, B.R., Mangel, M., & Anderson, H.L. (1977). Assessing change-proneness and nutrition-related behaviors. *Journal of American Dietetic Association*, 70, 47.
- Contento, I., Bronner, Y.L, Lytle, L.A., Malony, S.K., Olson, C.M., & Swadener, S.S. (1995). The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education. policy program and research: a review of research. Nutrition education for preschool children. *Journal of Nutrition Education*, 27, 291-297.
- Crockett, S.J., Mullis, R.M., & Perry, C.L. (1988). Parent nutrition education's conceptual model. *Journal of School Health*, 58, 53-57.
- Dailey, C.P. (1985). Teaching parents and children preventive health behaviors. *Family & Community Health*, February, 34-43.
- Eppright E.S., Fox H.M., Fryer B.A., Lamkin G.H., & Virian V.M. (1970). Nutrition Knowledge and attitude of Mothers. *Journal of Home Economics*, 62, 327-332.
- Gillespie. A.H., Gillespie. G.W. (1991). A conceptual model for communicating nutrition. *Paper for Presented at the Society for Nutrition*

*Education Annual Meeting*, Miami, Florida, July 9-13.

- Hertzler, A.A. (1983). Children's food patterns—a review: Food preferences and feeling problems. *Journal of American Dietetic Association*, 83(3), 551-554.
- Jalso, S.B., Burns, M.M. and Rivers, T.M. (1965). Nutritional beliefs and practices: relation to demographic and personal characteristics. *Journal of American Dietetic Association*, 47, 263.
- Jennifer H. Thomas G.P., Norma O. (2001). Effect of maternal socialization strategies on children's nutrition knowledge and behavior. *Applied Developmental Psychology* 22, 421-437.
- Marotz, L. R., Cross, M .Z., & Rush, J. M.(1993). *Health, safety, & nutrition for the young child* (3rd ed). Albany, New York: Delmar Publishers Inc.
- Mattews, K.A., Rodin, J. (1989). *American psychology*, 44, 1402.
- Olson, C.M., Pringle, D.J., & Schoenwetter, C.D. (1976). parent-child interaction: Its relation to growth and weight. *Journal of Nutrition Education*, 14(4), 137-140.
- Sanjur, D. (1982). Social & Cultural perspectives in nutrition. *Prentice hall*, New York. 21-52.
- Skinner, J.D., Salvetti, N.N., Ezell, J.M., Penfield, M.P., & Costello, C.A. (1985). Appalachian adolescents eating patterns and nutrient intakes. *Journal of American Dietetic Association*, 85(9), 1093-1099.
- Sims, L.S. (1981). Toward an understanding of attitude assessment in

nutrition research. *Journal of American Dietetic Association*, 78, 460.

Stanek, K., Abbott, D., Cramer, S.(1990) Diet quality and the eating environment of preschool children. *Journal of American Dietetic Association*, 90(11), 1582-1584.

Wright, D.E, Radcliff, J.D. (1992). Parents' preception of influence on Food behavior development of children attending day care facilities. *Journal of Nutrtrion Education*, 24(4), 198-201.

## Abstract

Research on mothers' actual management status of eating habits of children and understanding and needs of children nutrition education

**Chun, Hye-Ihn**

Dept. of Early Childhood Education  
The Graduate School of Education  
Sungshin Women's University

This thesis researches the actual status of mothers' nutrition knowledge level and the management eating habits of their children as well as examines the mothers' understanding and need of children nutrition education in order to develop educational materials to aid mothers to instill proper eating habits at home as well as become the basis in creating an infant nutrition educational program linked with related institutions.

With this objective in mind the following questions were posed.

Question #1. What differences were there in the awareness of nutrition knowledge depending on whether or not the mother had a career?

Question #2: What differences were there in the management of the child's eating habits depending on whether or not the mother had a career?

Question #3: Depending on whether or not the mother was working, what differences were there in the understanding and need of children nutrition education?

This research was conducted by surveying the mothers of 7 day care centers in the Seoul and Kyeonggi area. The subjects were middle-class mothers of 3, 4, and 5 year-olds. A total of 318 questionnaires were distributed; of which 248 were collected and excluding those that were not answered a total of 233 were analyzed.

The results of the research are as follows.

1. The nutrition knowledge of mothers showed no differences depending on whether or not the mother had a career. Most of the mothers had an above average knowledge about nutrition. However, those questions which had a low score were those on infant nutrition so it was concluded that most mothers had a low awareness on knowledge about children nutrition.

2. The management of eating habits of children showed a difference depending on whether or not the mother had a career. Nutrition issues, number of products provided, frequency of meals, degree of meal management, type and content of eating habits, source of information about eating habits, difficulties in managing eating habits were some areas where they showed differences. Mothers without careers showed to be doing better in managing the eating habits of their children in comparison to mothers who had

careers. however lack of time, educational materials, nutrition program, as well as lack of nutrition knowledge of mothers, children nutrition problem etc. lead to difficulties in management of eating habits of children.

3. There were no clear differences in the understanding or need about children nutrition education dependent on the mother's career. Most mothers were interested in infant nutrition education and they were aware about the importance as well as the need for education of infant nutrition. Moreover, they were willing to participate in infant nutrition education and they needed nutrition information catered to their child's age as well as the development of a nutrition program linked to their children's facility.

Therefore, an elaborate system that can consider the difficulties of instilling proper eating habits and need of children nutrition education as well as provide the necessary nutrition information for mothers as well education for the children needs to be implemented.

## < 부 록 >

### 설 문 지

안녕하십니까?

바쁘신 중에 귀중한 시간을 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 어머니의 영양 지식 정도와 가정에서 어머니의 자녀 식생활지도관리 실태 및 유아영양교육에 대한 인식과 요구도에 대해 알아보기 위한 것입니다.

여기서 유아영양교육이란 유아가 영양에 대한 지식을 습득하고 이를 식생활에 바르게 적용, 실천하여 올바른 식생활 습관을 갖도록 교육하는 것으로서 유아영양교육의 내용에는 식품과 영양에 대한 지식, 식습관 및 식사예절, 위생 등이 포함됩니다. 질문의 답에는 옳고 그른 것이 없으며 질문에 대한 응답은 익명으로 처리되며 연구 이외의 목적에는 사용되지 않을 것 입니다.

보다 정확한 결과를 위해 어머니의 솔직한 의견을 부탁드립니다. 바쁘시더라도 평소에 생각하시던 점을 빠짐없이 답변해 주시면 감사하겠습니다. 설문지의 작성 시간은 약 10분 정도 소요될 수 있습니다.

참여해 주셔서 대단히 감사드립니다.

성신여자대학교 교육대학원 유아교육 전공

지도교수 : 이 숙 재

연구자 : 전 혜 인

※ 다음은 여러분의 일반적 사항에 관한 것입니다. 물음의 답을 골라 √표 하거나 빈칸에 간단히 기입하여 주십시오.

1. 연령 : \_\_① 25세 이하 \_\_② 26 - 30세 \_\_③ 31 - 35세 \_\_④ 36세 이상
2. 학력 : \_\_① 중졸 \_\_②고졸 \_\_③ 전문대졸 \_\_④ 대졸 \_\_⑤ 대학원 이상
3. 취업여부 : \_\_① 취업 \_\_② 비취업
4. 유아연령 : 만 \_\_\_세 ( \_\_\_년 \_\_\_개월 )





12. 다음은 유아를 위한 식생활 지도 내용입니다. 어머니가 가정에서 자녀에게 어느 정도로 지도하고 계신지 해당하는 사항에 대해 √표를 하여 주십시오.

| 식생활 지도 내용                         | ① 자주 한다. | ② 가끔 한다. | ③ 안한다. |
|-----------------------------------|----------|----------|--------|
| · 우리 몸의 성장과 건강을 위해 음식이 필요하다.      |          |          |        |
| · 음식 안에 영양소들은 우리 몸에서 여러 가지 일을 한다. |          |          |        |
| · 몸에 좋지 않은 음식도 있다.                |          |          |        |
| · 식사 전, 후에 인사하기                   |          |          |        |
| · 바른 자세로 앉아 먹기                    |          |          |        |
| · 건강을 위해서 음식을 골고루 먹기              |          |          |        |
| · 입안에 음식을 넣고 이야기하지 않기             |          |          |        |
| · 음식으로 장난하지 않고 감사한 마음으로 먹기        |          |          |        |
| · 식사 전에 손 씻기                      |          |          |        |
| · 식사 후에 양치질하기                     |          |          |        |
| · 식사 후에 뒷정리하기                     |          |          |        |

13. 자녀에게 식품과 영양(식품의 이름, 종류, 영양소, 몸에서의 역할 등)에 대해 설명해 줄 때 어떤 방법으로 지도하십니까?

- \_\_\_ ① 말로만 설명해준다.
- \_\_\_ ② 책, 그림 자료를 보여주며 설명해 준다.
- \_\_\_ ③ 실물을 보여주며 설명해 준다.
- \_\_\_ ④ 기타 ( )

14. 자녀가 편식을 할 때 어떻게 지도하십니까?

- \_\_\_ ① 설명해 주고 강제로라도 골고루 먹게 한다.
- \_\_\_ ② 한, 두 번 권한 후 그대로 둔다.
- \_\_\_ ③ 그대로 방관하여 둔다.

15. 자녀가 싫어하는 음식을 좋아할 수 있도록 돕기 위해 어떻게 지도하십니까?

- \_\_\_ ① 맛있게 먹는 시범을 보인다.
- \_\_\_ ② 조리법을 바꾸어 본다.
- \_\_\_ ③ 좋아하는 음식과 섞어서 준다.
- \_\_\_ ④ 몸에 좋은 것이라고 설명해준다.
- \_\_\_ ⑤ 기타( )



( ☞ 5번 문항으로 )

4-2) 가정에서 식생활 지도가 필요하지 않다고 생각하신다면 그 이유는 무엇입니까?

- \_\_\_① 너무 어려서 나중에 하는 것이 효과적이므로
- \_\_\_② 식습관이나 영양은 단시간에 고치기 힘들므로
- \_\_\_③ 유아교육기관에서 교육하면 되므로
- \_\_\_④ 기타 ( )

( ☞ 7번 문항으로 )

5. 가정에서 자녀에게 지도해야 할 중요한 식생활 지도 내용은 무엇이라고 생각하십니까? 중요하다고 생각되는 항목을 2가지 골라 √표 해주세요.

- \_\_\_① 식품과 영양에 대한 지식      \_\_\_② 균형적인 식습관
- \_\_\_③ 위생 교육                              \_\_\_④ 올바른 식사예절
- \_\_\_⑤ 기타( )

6. 가정에서 자녀의 식생활 지도를 위해 어머니께서는 어떤 도움이 필요하십니까?

- \_\_\_① 가정에서 활용할 수 있는 교육 자료 개발이 필요하다.
- \_\_\_② 자녀의 연령에 맞는 영양교육 정보 제공이 필요하다.
- \_\_\_③ 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육 프로그램 개발이 필요하다.
- \_\_\_④ 부모를 위한 영양교육이 필요하다.
- \_\_\_⑤ 기타 ( )

7. 어머니께서는 유아교육기관에서의 유아 영양교육이 필요하다고 생각하십니까?

- \_\_\_① 예 (☞ 7-1) 문항으로 )      \_\_\_② 아니오 (☞ 7-2)문항으로 )

7-1) 유아교육기관에서 유아 영양교육이 필요하다고 생각하신다면 그 이유는 무엇입니까?

- \_\_\_① 가정에서의 식생활 지도로는 부족하므로
- \_\_\_② 가정과의 연계교육이 중요하므로
- \_\_\_③ 유아교육기관에서의 교육이 더 효과적이므로
- \_\_\_④ 기타 ( )

(☞ 8번 문항으로 )

7-2) 유아교육기관에서 영양교육이 필요하지 않다고 생각하신다면 그 이유는 무엇입니까?

- ① 영양교육보다 다른 영역의 교육이 더욱 중요하므로
  - ② 가정에서의 영양교육이 더욱 효과적이므로
  - ③ 식습관이나 영양은 단시간에 고치기 힘들므로
  - ④ 기타 ( )
- (☞ 9번 문항으로 )

8. 유아교육기관에서 유아에게 중점적으로 다루어주길 바라는 영양교육 내용은 무엇입니까? 중요하다고 생각되시는 항목을 2가지 골라 √표 해주세요.

- ① 식품과 영양에 대한 지식       ② 균형적인 식습관
- ③ 위생 교육                               ④ 올바른 식사예절
- ⑤ 기타( )

9. 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육이 필요하다고 생각하십니까?

- ① 예 (☞ 9-1) 문항으로 )       ② 아니오 (☞ 9-2) 문항으로 )

9-1) 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육이 필요하다고 생각하신다면 그 이유는 무엇입니까?

- ① 자녀의 영양에 대해 부모와 교사가 상호 협조적인 정보 교환을 할 수 있으므로
  - ② 유아의 영양교육은 부모와 교사의 일관성 있는 교육이 중요하므로
  - ③ 영양교육이 더욱 효과적으로 이루어질 수 있으므로
  - ④ 기타 ( )
- (☞ 10번 문항으로 )

9-2) 가정과 유아교육기관이 연계한 영양교육이 필요하지 않다고 생각하신다면 그 이유는 무엇입니까?

- ① 유아영양교육의 중요성을 느끼지 못하므로
- ② 유아의 영양교육은 가정에서의 식생활 지도로 충분하므로
- ③ 유아의 영양교육은 교육기관에서만 하면 되므로
- ④ 기타 ( )

10. 가정과 유아교육기관이 연계하여 유아영양교육을 실시한다면 다음 중 적절한 방법은 무엇이라고 생각하십니까?
- \_\_\_① 유인물을 통한 영양교육에 대한 정보 제공  
 \_\_\_② 정기적인 영양교육 세미나  
 \_\_\_③ 자녀 영양에 대한 개별상담  
 \_\_\_④ 인터넷을 통한 영양교육  
 \_\_\_⑤ 기타 ( )

※ 다음은 어머니의 영양 지식 정도를 알아보는 질문입니다. 맞으면 O, 틀리거나 모르면 X로 표시해 주세요!

1. 탄수화물은 체내에서 에너지를 공급한다. ( )
2. 비타민 C는 콜라겐을 합성한다. ( )
3. 체내 칼슘 흡수율은 멸치보다는 우유가 더 좋다. ( )
4. 우리 몸의 성분 중 가장 많은 부분을 차지하고 있는 것은 단백질이다. ( )
5. 비타민과 무기질 식품은 에너지원으로 중요하다. ( )
6. 체내에서 섬유소는 혈장의 콜레스테롤 수치를 높여주는 역할을 한다. ( )
7. 단백질은 우리 몸에서 면역 기능에 관여한다. ( )
8. 성장기에 있는 유아기 비만보다 성인기 비만이 더 위험하다. ( )
9. 유아의 열량 필요량이 체중에 비해 많은 이유는 많이 움직여서 열량공급이 필요하기 때문이다. ( )
10. 유아기에 편식을 교정하기 위한 방법으로 싫어하는 음식을 먹으면 상을 준다. ( )
11. 유아기의 간식은 유아의 성격을 원만하게 만든다. ( )
12. 유아기는 전체적인 성장 속도가 완만해진다. ( )
13. 유아기에는 철 요구량이 많으므로 우유를 충분히 섭취해야한다. ( )
14. 유아기 때 다양한 식품 섭취경험은 편식의 예방에 도움이 된다. ( )
15. 단백질 식품, 우유, 과일의 충분한 섭취는 유아의 충치예방에 도움이 된다. ( )

♡♡♡ 끝까지 성실히 응답해 주셔서 감사합니다. ♡♡♡