

김 혜 영 지도교수

석사학위 청구논문

유아교육기관 급식실태와 교사의
식생활지도 및 영양지식에
대한 연구

2010

성신여자대학교 대학원

식품영양학과

정 혜 민

유아교육기관 급식실태 및 교사의
식생활지도 및 영양지식에
대한 연구

김혜영 지도교수

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2009년 11월

성신여자대학교 대학원

식품영양학과

정혜민

인 준 서

정혜민의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인
심사위원 _____ 인
심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

유아교육기관에 위탁되고 있는 영유아는 성장과 발육이 급속히 진행되는 시기이며 이 시기 영양관리는 영아의 정상적인 성장뿐만 아니라 성인이 된 후의 건강에도 영향을 주게 되며 일생에 걸쳐 정상적인 발달과 식습관 형성에 지대한 영향을 끼칠 뿐만 아니라 정서적 안정과 함께 정상적 신체 발달에 필요한 충분한 영양 섭취를 통한 건강관리가 극히 요구된다.

이렇게 식습관이라는 것은 한사람의 건강과 밀접하게 관련이 있기에 영유아시기의 식습관은 매우 중요하다. 이와 같이 중요한 시기를 유아교육기관에서 보내고 있는 영유아들을 위해서는 시설에서 급식을 담당하는 원장이나 교사들은 기본적으로 영양에 대한 일반 지식과 영아기 영양의 특성과 식사지도 방법을 습득하여 균형 있는 급식을 제공하도록 하며 바른 음식습관 배양에도 노력하여야 한다.

이에 본 연구에서는 유아교육기관의 급식실태와 영양교육을 조사하고, 유아교육기관 교사의 식생활 지도내용과 영양지식 정도를 평가함으로써 유아교육기관의 교사들이 바람직한 영유아 영양에 대한 영양지도를 수행 하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구는 서울시 강남구에 있는 유아교육기관 14곳에 재직 중인 교사를 대상으로 하였으며 유아교육기관에 방문하여 연구의 목적과 취지, 설문내용과 기재요령 등 설명한 후 설문지를 배부하여 현장에서 직접 수거하였고, 본 연구에서 분석한 응답자는 총 93명이다.

유아교육기관의 급식실태와 교사의 영양교육 실태를 알아보기 위해 응답별로 빈도와 백분율을 산출하였다. 유아교육기관 교사의 식생활지도를 알아보

기 위해 12문항으로 구성된 설문지로 측정하였다. 유아교육기관 교사의 영양 지식 정도를 알아보기 위해 총 16문항으로 이루어진 영양지식 관련 설문지의 평균점수와 문항별 정답률을 구하였다. 교사의 영양지식과 식생활지도간의 관계를 알아보기 위해, 이 둘 변인간의 상관분석을 실시하였다. 또한 영양지식 수준별로 식생활지도에 차이가 나타나는지를 알아보기 위해 일원변량분석도 실시하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 급식시설 및 급식운영에 대해 살펴보면 구비된 급식시설의 경우 조리실과 급식실을 모두 갖추고 있는 곳은 없었고, 급식실만 있는 곳이 81.1%로 대다수를 차지했다. 한편, 영양사를 배치하고 있는 기관은 전체 중 15.1%에 불과했다는 결과를 얻었다. 유아교육기관의 급식 상태에서 교사의 급식위생 및 영양교육에 대해 살펴보면, 위생 및 영양교육 연수를 받은 경험이 없는 교사는 83.9%로, 대다수의 교사가 급식위생 및 영양관련 교육을 받은 경험이 없는 것으로 드러났다.

둘째, 유아교육기관 교사의 식생활 지도에 대한 평균 점수는 3.74(SD=.10)로, 대다수의 교사들이 원아에게 식생활 지도를 자주 하는 것으로 나타났다.

셋째, 유아교육기관 교사의 영양지식을 살펴보면, 응답자의 평균점수는 10.20점(16점 만점)으로 대체로 좋은 성적을 거둔 것으로 드러났다. 교사의 영양지식 점수를 알아본 결과 가장 낮은 점수는 4점, 가장 높은 점수는 14점으로 나타났다.

넷째, 유아교육기관 교사의 영양지식과 식생활지도 간의 관계를 살펴보기 위해 영양지식 점수와 식생활지도 점수간의 상관분석 및 일원변량분석을 실시하였는데, 상관분석 결과 이 둘 간의 상관관계는 없는 것으로 나타났다.

위와 같은 연구의 결과를 통해 유아교육기관의 급식상태와 교사의 식생활지도 및 영양지식에 대해 분석한 결과 첫째, 교사의 영양지식 점수의 편차가

크게 나타난 것은 유아교육기관 교사를 대상으로 실시하는 체계적이고 지속적인 영양교육 프로그램의 부재로 사료된다. 또한 유아교육기관의 교사들 역시 영양관련 교육연수의 필요성에 대해 인지하고 있는바 양질의 급식을 제공하기 위해서는 체계적이고 지속적인 영양관련 교육연수가 이루어져야 할 것이다. 둘째, 대부분의 교사들은 영양사의 필요성을 느끼고 있었으나 유아교육기관에 영양사가 배치된 유아교육기관은 소수에 불과했는데, 영양사 배치에 대한 법적인 장치에 대해 제고해야 할 것이다. 셋째, 식생활 지도에 대한 문항은 아동 급식에서 식생활 지도를 평가할 도구로는 부족함이 있다. 따라서 아동 급식지도를 평가할 보다 전문적인 도구를 개발해야 할 것이다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 서언	1
2. 문헌고찰	5
1) 유아기 영양과 식습관의 중요성	5
2) 유아급식과 운영	8
3) 영양교육의 개념	17
4) 영양지식의 중요성	24
5) 선행연구고찰	27
II. 연구 방법	30
1. 조사대상 및 기간	30
2. 연구내용 및 방법	30
3. 통계처리방법	33
III. 연구 결과	34
1. 유아교육기관 및 교사의 일반특성	34
2. 유아교육기관의 급식 실태	37
1) 교사의 급식위생 및 영양교육	37

2) 급식시설 및 급식운영-----	41
3. 유아교육기관 교사의 식생활 지도 내용-----	46
4. 유아교육기관 교사의 영양지식-----	49
1) 교사의 전반적 영양지식-----	49
2) 교사의 문항별 영양지식-----	51
5. 유아교육기관 교사의 영양지식과 식생활지도 간의 관계-----	61
 IV. 결론 및 제언-----	 67
 REFERENCE-----	 72
ABSTRACT-----	78
부록-----	81

List of Tables

Table 1. Awareness for the Necessity of Nutritional Education -----	23
Table 2. Structure of Questionnaire -----	31
Table 3. Descriptive characteristics of participating Institution -----	35
Table 4. General characteristics of the Subjects(Teacher) -----	36
Table 5. Training Experience and the Context of Training -----	38
Table 6. Necessity of Educational Training -----	40
Table 7. Lunch Facility Conditions -----	42
Table 8. General Facts about School Lunch Staff -----	45
Table 9. Standard Deviation between Categories of Facts on Eating Habits Education -----	48
Table 10. Total Score for Teachers' Knowledge on Nutrition -----	50
Table 11. Distribution of Teachers' Knowledge on Nutrition -----	50
Table 12. Average Score for Each Category -----	52
Table 13. Basic Nutritional Knowledge -----	53
Table 14. Knowledge on Children's Nutrition -----	55
Table 15. Knowledge on Food and Nutrition -----	57
Table 16. Knowledge on Cooking and Storing -----	59
Table 17. Correlation Analysis between Nutritional Knowledge and Eating Habit Education -----	62
Table 18. Eating Habit Education Score for Groups According to Level of Nutritional Knowledge -----	64
Table 19. One-way ANOVA on Eating Habit Education Scores of Groups According to Nutritional Knowledge -----	66

List of Figures

Fig 1. The Role of Nutrition on Health Maintenance and Improvement ----- 22

I. 서론

1. 서언

영유아기의 충분한 영양공급은 일생동안의 성장·발달에 결정적인 영향을 미치며, 이 시기의 영양결핍은 성장·발육뿐 아니라 정신적 성장·발달에도 장애를 준다. 일생에서 유아기와 아동기에는 일상생활의 기본적인 행동양식을 습득하게 되고, 특히 식행동이나 식습관, 식품에 대한 기초, 식사에절 등이 형성되므로 영양교육이 무엇보다 중요한 시기이다. 그러므로 바람직한 식사환경이나 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육이 유아들을 좋은 영양행위로 이끌게 함으로 이 시기 영양교육이 특히 필요하다.

최근 현대 여성들의 경제활동 참여증가, 핵가족 중심의 가족구조 변화와 함께 개인적 자아실현 욕구의 확산과 교육비 증가 등으로 촉발된 출산율 저하에 따른 고령화 사회가 도래하면서 보육에 대한 관심이 증대되었고, 또 그의 역할이 강조되고 있다. 정부에서는 이러한 사회적 요구에 부응하여 1991년 영유아보육법을 제정하기에 이르렀고 유아교육기관의 양적 확대를 위하여 1995년부터 3년간 대대적인 유아교육기관 확충계획을 추진하는 등 지속적으로 시설확충에 주력한 결과 2006년 12월말 현재 전국적으로 29,233개 유아교육기관에서 1,280,156명의 영유아들이 보육서비스를 받고 있다(여성가족부, 2007).

유아교육기관은 12시간 보육을 원칙으로 하고 대상 연령은 0세~취학 전까지로 보육대상 아동의 연령층의 폭이 넓다. 따라서 영유아들이 집에서 지내는 시간보다 시설에서 보내는 시간들이 늘고 있어서 이에 따라 오전·오후 간식과 점심·저녁 식사까지 하는 아동들이 증가하고 있다. 이는 결국 기존의 반일제 등에서 간단한 간식과 공복을 해결하는 차원에서 하루 영양권장량의

45%를 제공하는 것을 통해 영유아들의 건강을 가정에서와 거의 같은 수준으로 담당하는 역할을 해야 하기 때문에 유아교육기관에서의 급식은 그 중요성이 점점 더 증가하고 있다(이경희 외, 2001).

한국영양학회(2005)의 한국인 영양섭취기준(KDRIs; Dietary Reference Intakes for Koreans)의 1일 영양권장량에 따르면 1-2세의 경우 하루 에너지 1,000Kcal(단백질 15g)를 섭취해야 하며 3~5세는 1,400Kcal(단백질 20g)를 섭취할 것을 권장하고 있다. 유아(3-5세)의 경우 어린이집에서는 점심에 250kcal를 섭취해야 하며, 간식(오전, 오후)에 약 200~250kcal를 섭취해야 한다. 또한 칼슘과 단백질 섭취를 위해 하루 한 끼는 우유 및 유제품을 섭취해야 한다. 영유아 시기는 발육이 활발하게 일어나는 시기이므로 하루에 필요량을 충분히 충족시킬 수 있도록 5가지 기초식품군을 골고루 포함한 다양한 음식을 조리하여 급식해야 하며 이시기는 씹는 기능이 미숙하므로 생선으로 단백질을 공급하는 것을 권장하고 있다. 또 유아교육기관에서는 제공되는 급식 가지 수는 밥, 국, 김치, 반찬 2찬(단백질 식품군 1, 채소식품군 1)을 기본으로 하고 주1회는 일품요리와 주중에 1회는 분식을 통한 다양한 음식 제공을 통해 맛을 경험하고 풍부한 영양을 섭취할 수 있도록 하며 하루에 1회는 우유를 제공하고 모든 음식은 유아교육기관에서 직접 조리하는 것을 원칙으로 하고 있다(한국영양학회, 2005).

영유아보육법 제33조에서는 유아교육기관의 장은 영유아에게 균형 있고 위생적이며 안전한 급식을 하도록 규정하고 있으며 또 급식은 정상적인 발달에 필요한 영양을 섭취할 수 있도록 영양사가 작성한 식단에 의하여 공급되며 영유아 100인 미만을 보육하는 시설의 경우에는 인근 보육정보센터, 보건소 등의 영양사의 지도를 받아 식단을 작성하여야 하며 급식은 유아교육기관에서 직접 조리하여 공급하는 것을 원칙으로 한다. 그러나 어린이집에서 제공하는 여러 보육 서비스 중 가장 취약한 부분이 급식 및 영양부분이다. 왜냐하면 많

은 시설의 경우 현실적으로 급식전문가인 영양사 배치가 제대로 지켜지지 않고 있으며 조리사 역시 자격증 소지가 의무화 되어 있지 않아 전문적이고 체계적인 급식을 기대하기 어려운 실정이기 때문이다(박영주, 2003).

유아교육기관에 위탁되고 있는 영유아기는 성장과 발육이 급속히 진행되는 시기이며 이 시기 영양관리는 영아의 정상적인 성장뿐만 아니라 성인이 된 후의 건강에도 영향을 주게 되며 일생에 걸쳐 정상적인 발달과 식습관 형성에 지대한 영향을 끼칠 뿐만 아니라 정서적 안정과 함께 정상적 신체 발달에 필요한 충분한 영양 섭취를 통한 건강관리가 극히 요구된다(박경애, 2000).

이렇게 식습관이라는 것은 한사람의 건강과 밀접하게 관련이 있기에 영유아시기의 식습관은 매우 중요하다. 이와 같이 중요한 시기를 유아교육기관에서 보내고 있는 영유아들을 위해서는 시설에서 급식을 담당하는 원장이나 교사들은 기본적으로 영양에 대한 일반 지식과 영아기 영양의 특성과 식사지도 방법을 습득하여 균형 있는 급식을 제공하도록 하며 바른 음식습관 배양에도 노력하여야 한다.

이러한 이유로 최근 유아교육기관의 급식 운영 실태에 관한 연구(신진경, 2002; 고은영, 2001)나 유치원에서 유아의 식사행동과 교사의 급식지도(김지숙, 2003), 유치원 점심 급식 운영에 따른 식습관 지도에 관한 연구(김은희, 2004) 등 유치원 급식 운영 실태나 급식지도에 관한 연구들이 많이 진행되었다. 그러나 영유아들에게 직접적인 영향을 줄 수 있는 교사들의 영양지식과 식생활 지도에 대한 연구는 미비한 실정이다.

이에 본 연구에서는 유아교육기관 교사의 영양지식과 유아들의 식생활지도가 어떠한 관련을 가지고 있는지 알아보았다. 또한 영양지식과 식습관지도에 관한 조사는 영양지식과 식습관에 대한 인식이 높을수록 식습관의 중요성을 잘 인식하고, 영양과 식습관 지도에 대한 긍정적인 태도를 갖는 연구(최윤정, 1982)와 관련하여 유아교육기관 교사의 영양지식 정도를 살펴보았다. 또한

유아교육기관의 교사들의 영양관련 교육연수 실태와 급식 운영 실태를 살펴보았다. 이러한 유아교육기관의 급식관련 전반적인 실태와 교사들의 영양지식 및 식생활지도를 파악해봄으로써 바람직한 급식 제공을 위한 방안을 살펴보고자 한다.

2. 문헌고찰

1) 유아기 영양과 식습관의 중요성

자라나는 유아는 어느 사회나 국가를 막론하고 귀중한 보배이고 자산으로 내일의 국가나 사회발전에 기여할 새싹들이다. 따라서 모든 유아들은 지적, 신체적, 사회적으로 모든 영역에서 그의 잠재능력을 최대한으로 발휘하여 자라날 권리가 있으며, 사회나 가정은 유아가 바람직하게 성장하도록 양육시킬 의무와 책임이 있다(김혜자, 2003).

식습관의 개념에는 영양학 면의 “습관”과 영양학의 영역이 아닌 역사적 또는 사회적이며 어떤 규제 속에서 풍속화 된 “관습”이란 면이 함께 내포되고 있는데, 어느 집단의 구성원이 향유하는 식생활 방식과 내용을 포함하는 것으로 이것은 섭취 영양을 결정하고 건강 상태에 영향을 미친다(유정열, 1985).

현대 과학의 발전에 따라 급속히 변모해 가는 사회 속에서도 다른 변화처럼 민감하게 영향을 받지 않는 것이 성인들의 식습관이며 인간의 식생활에 뿌리 깊이 존재하고 있으므로 식습관을 변화시키기는 그리 쉽지 않다. 즉, 식습관은 일조일석에 이루어지는 것이 아니라 서서히 다년간을 거쳐 개성화된 것이므로 식생활 양식 및 식습관을 변경하려는 시도는 일정한 저항을 받게 되며 특히 질병에 걸렸을 때 가장 곤란을 받기 쉽다. 일단 형성된 식습관의 부동을 생각 할 때 감수성이 강하고 민감한 식습관 형성 시기에 있는 유아기의 영양 문제가 논의 된다(강난기, 1998)

유아기는 신체 성장 발육의 중요한 시기이며, 특히 이 시기는 성인과 달리 왕성한 신진대사와 계속적인 성장 발육이 이루어지므로 생명 유지에 필요한 영양소 외에도 성장과 활동에 필요한 영양소가 요구되는 시기이다. 뿐만 아니라 유아기에 형성되는 습관은 성인이 되어서도 지속되는 경우가 있기 때문에

유아 시기의 올바른 식습관 형성은 중요하다. 또, 유아기에 형성된 식습관은 일생동안의 식습관과 영양 상태에 영향을 준다(장소영, 2002)

유아기에 좋은 식습관을 몸에 익히도록 하는 것은 그사람의 품위와 식습관을 형성하여 건강을 유지하는 것인데 보다 나은 식사습관을 형성하기 위해서는 식사시간을 일정하게 가지는 규칙성에서부터 시작해야 한다. 강난기(1989)는 좋은 식습관을 형성하기 위해 유아의 식사행동에서 중점을 두어야 할 것을 일곱 가지로 제시하였다. 첫째, 각 유아의 식사량과 식사간격을 생활 리듬에 따라 정해놓고 규칙적으로 실천하도록 해야 하며 둘째, 식사할 때 너무 떠들거나 돌아다니면서 식사하지 않도록 하며 안정된 태도로 적당한 대화를 나누며 흥미 있게 식사를 하도록 한다. 셋째, 식사 시 너무 급하게 먹지 않으며 함께 식사하는 사람 모두가 비슷한 속도로 먹는 습관을 들이도록 하며 넷째, 좋고 싫은 음식을 가리지 않고 골고루 먹으며 식사를 거르지 않도록 하였다. 다섯째, 간식은 다음 식사에 영향이 없도록 하루 1~2회 실시하며 간식의 분량과 종류에 신경을 쓰도록 하였다. 여섯째, 같은 재료라 하더라도 조리법에 따라 유아가 더욱 좋아할 수 있으며 특히 싫어하는 음식의 경우 조리방법에 변화를 주어 식사를 하도록 한다. 마지막으로 유아들은 감정이 유쾌하거나 불쾌함에 따라 식사량에 영향을 받게 되므로 일정하게 식사하도록 하였다. 유아들은 식욕이나 음식에 대한 기호가 확립되어 있지 않기 때문에 자신이 좋아하지 않는 음식이라 하더라도 매력적인 그릇에 담겨 있거나 요리방법을 다르게 하면 즐거워하며 음식을 잘 먹는다. 또한 자신이 자주 먹어본 음식을 좋아하고 먹어보지 않은 음식은 기피하거나 거부하려는 경향을 보인다.

따라서 좋은 식습관을 형성하여 충분한 영양을 섭취한 유아는 지적, 신체적인 측면에서 자신의 잠재 가능성을 충분히 발휘할 수 있으며 유아의 영양은 성인의 건강과 성인병의 예방과도 밀접한 관련이 있으며 건강한 신체 발달과 정신발달에 중요한 요인으로 작용하여 그 결과 좋은 성격을 형성할 수 있고

다른 사람들과의 원만한 사회적 관계도 유지할 수 있게 된다. 이와 같이 유아에게 양적, 질적인 측면에서 풍부하고 균형 있는 영양을 섭취하게하고 바른 식습관을 형성할 수 있게 하는 것이 매우 중요하다.

유아기의 영양과 식습관에 대한 중요성을 보고한 연구들을 살펴보면 다음과 같다. Beyer & Moris(1974)는 미시건 주에 사는 44명의 어린이를 대상으로 하여 식습관과 유형을 조사한 결과, 취학 전과 초등학교 1학년 시기의 식습관 사이에는 유사성이 있다는 것을 보여줌으로써 유아기의 올바른 식습관 형성이 중요하다는 것을 시사 했다. 특히 만 4세가 되면 두뇌의 90%가 형성되므로 두뇌의 신경세포의 형성과 기능을 위해서는 중요한 영양소가 이 시기에 필수적으로 공급되어야 하는 데 이와 같이 정상적인 정신발달과 적합한 영양 공급은 상호간에 정의 관련성이 있음이 이미 여러 연구 결과에서 입증된 바 있다.

Kakimoto(1977)는 유아기의 경우 식품의 기호가 신체적, 정신적 상태와 상관관계를 가지는 바 정서 불안정아는 안정아에 비해 채소를 싫어하는 경향이 있었고 신체적으로 불건강한 아동은 건강한 아동에 비해 채소 혐오 경향을 보였다고 한다. 김기남(1982)은 식습관이 좋지 못한 집단은 식습관이 좋은 집단에 비하여 적응성, 사고성이 낮고 의타성이 높다고 했고, 이향자(1989)의 연구에서도 식성이 좋은 아동은 안정성, 활동성, 우월성이 높은 것으로 나타났다.

Tizard(1974)는 유아기의 영양 장애는 심리적 결함, 학습 능력의 결여, 사회적 적응 기능의 저하 및 지적 능력에 손상을 준다고 했으며, Herzler(1983)도 혈액속의 당분 수준이 떨어지면서 정신적인 것뿐만 아니라 기분이 변하고 짜증을 일으키고 막연한 걱정을 하게 되며 반면에 당분 수준이 높으면 의기소침해 진다고 하였으며 비타민 복합체의 결핍은 의기소침, 무관심, 짜증과 신경질 등의 정신 신경증과 유사한 반응을 가져오게 한다고 하였다.

또한 김기남(1982)의 연구에서 자신감을 갖게 하는 자아개념은 신체적 성

장과 밀접한 관계가 있는데 비만아는 남 앞에 서기를 꺼려하고 동료나 심지어 부모들과도 적응하기 어려우며 자기 비하 등의 심한 심리적 질환까지 유발하게 된다고 하였다.

이와 같은 연구들을 통해 유아기의 올바른 식습관이 유아의 영양 섭취에 직접적인 영향을 주며, 이는 유아의 건강 상태에 반영되어 신체 발육을 양호하게 할 뿐 아니라 정서적 안정 유지에도 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있다.

2) 유아급식과 운영

(1) 유아급식의 중요성

유아들은 성인에 비해 활동량이 많고 소화기관의 용량이 제한되어 있기 때문에 하루 3회의 주식만으로는 절대 필요한 일일 영양필요량을 충족시킬 수 없다. Rockwell과 Endrsell과69)에 의하면 유아들이 유아교육기관에서 지내는 시간동안 적어도 2~3시간 간격으로 적당한 영양식을 섭취해야 한다고 하였다. 또한 Sciarra와 Dorsey수 (1979)도 유아들이 원에서 생활하는 전체 시간 양에 따라 가정에서 제공하지 못하는 일일 영양필요량을 그들에게 보충해 주어야 한다고 주장한다. 그는 유아들이 원에서 보내는 시간이 4시간 이하인 경우 우유, 주스, 야채, 빵 등의 간식을 1회 제공해야 하고, 5~8시간인 경우 1회의 식사와 1회의 간식을 제공함수 (우유, 주스의 일일 영양필요량은 1/3~1/2 정도를 충족시켜 주어야 하며, 9시간 이상인 경우 2회의 식사와 2회 이상의 간식을 제공함수 (우유, 주스의 일일 영양필요량의 2/3 정도를 충족시켜 주어야 한다고 주장한다. 유아교육기관에서는 유아들이 그 곳에서 보내는 시간을 고려하여 그들에게 필요한 양과 질의 영양식을 제공하는 것이 당연히 필요

하다.

우리나라의 경우 유아들이 유아교육기관에서 보내는 시간은 유치원과 유아교육기관이 각각 다르고 해당 원의 사정에 따라 다소 차이가 있다. 대체적으로 유치원은 3~4시간 정도이므로 1회의 간식을 제공해야 한다. 어린이집이나 놀이방은 종일제로 운영되고 있으므로 1회의 식사와 2회의 간식을 제공하는 것이 보통이다.

이처럼 유아교육기관에서 유아들에게 식사(주로 점심)와 간식을 제공하는 것은 유아들에게 필요한 양과 질의 영양을 제공함으로써 그들의 신체·정신적 성장발달을 도모하고, 특히 저소득층 유아들에게는 가정에서의 불충분한 영양을 보충해 주는 데 있다. 이러한 목적 이외에도 다른 여러 가지 목적이 있을 수 있는데, 그것에 대한 한국행동과학연구소(1983)에서는 다음과 같이 제시하고 있다. 즉, 유아교육기관에서 영양가 있는 점심과 간식을 제공하는 중요한 목적은 유아의 몸과 마음에 양식이 되며, 새로운 음식을 쉽게 받아들이고 즐겨 먹게 하며, 좋은 식생활습관 및 영양습관을 향상시키는 데 있다.

이를 다시 점심식사를 제공하는 목적과 간식을 제공하는 목적을 구분하여 제시하고 있다. 점심식사 제공의 목적은 유아들에게 균형 있는 영양식을 제공하고, 여러 가지 음식을 맛보고 즐기도록 하며, 혼자 먹는 것을 배우게 하고, 식사예절을 배우도록 하는 데 있다. 후자인 간식의 제공은 영양학적으로 유아들에게 절대 필요한 것으로서 3회의 주식으로 미처 섭취하지 못한 영양을 보충해 주는 것을 말한다. 또한 식사간의 시간이 길기 때문에 공복감에서 오는 정신적 불안을 없애기 위해서도 간식이 필요하다. 이러한 간식 제공의 목적은 주식에서 부족한 영양을 제공해 주고 에너지를 축적해 주며, 휴식을 취하게 하고, 사회성을 기르고 대화를 즐기도록 하는데 있다.

유아기는 신체적 성장과 뇌의 발달에 의한 인지력이 급속히 발달되면서 유아의 음식에 대한 감각과 식습관이 형성되는 시기이다. 이 시기의 충분한

영양 공급은 일생 동안의 성장과 발달에 영향을 미치며, 음식에 대한 태도와 견해도 유아의 전 생애에 걸쳐 영향을 미치게 된다. 유아의 영양 교육에 대하여 Spodek 등(1991)은 좋은 영양 및 식습관을 위한 영양 교육은 유아의 건강과 성장, 인성 및 사회적 발달에 필수 요소라고 제안하였다. 유아는 출생 이후 다양한 음식을 먹게 되며 각기 다른 음식들을 먹는 감각적 경험을 통하여 음식 간의 차이를 구별하게 되고 다른 먹고 싶은 음식을 선택하게 된다. 대부분의 유아교육기관은 유아에게 간식을 제공하며, 시간 연장제 및 종일반 운영으로 점심을 제공하게 된다. 교사는 영양과 관련된 다양한 활동을 제공하여 유아가 영양에 관한 지식을 얻을 수 있게 도와줄 수 있다. 교사는 유아의 미각, 건강과 경제적 측면을 고려하여 간식과 점심시간이 즐거운 경험이 되도록 해야 한다. Wanamaker 등은 유아기의 건강과 식습관 유형은 성인기까지도 지속적인 영향을 미치므로 부모, 교사, 의사, 치과 의사 그리고 영양사 등 전문가의 협조에 바탕을 둔 적절한 경험을 유아에게 제공하여야 한다고 주장하였다.

Sigman-Geant(1992)에 의하면 교사와 부모는 유아의 바람직한 영양 교육의 실제 예를 제시하여 실시하고, 영양과 관련된 새로운 경험들을 제공하여 유아의 세계를 확대시켜야 한다고 하였다. 유아교육 기관에서 유아가 간식과 식사 준비를 경험하는 것은 즐겁고 흥미로울 뿐 아니라 식품에 대한 지식을 제공받는다. 유아는 식사 준비의 모든 과정 즉, 계획하기, 야채 키우기, 장보기, 요리하기, 상차리기, 맛보기 그리고 설거지하기에 참여할 수 있으며 그 과정을 즐긴다. 이러한 경험은 과학 및 수학적 개념과 지식을 발달시키며 사회성 발달과 역사 문화적 유산을 이해하는 경험을 제공하고 미술 및 언어적 경험, 식품과 영양에 대한 학습의 기초를 제공한다. 유아에게 질 높고 다양한 식품을 접할 수 있는 기회와 환경, 식품 섭취 기회를 제공하게 되면, 이러한 경험에 기초하여 유아는 식품을 선택할 수 있는 기회가 주어질 때 영양가 높은 식품을 더 자주 선택하게 되며 더 나아가 유아기 영양 교육의 기초로 유아가 음식을 준비하는데 참여하게 된다면 바람직한 영양 교육과 식습관을 형성하는

데 도움이 된다. 또한 영양 교육에 기초하여 다양한 음식을 경험하게 되면서 중요한 영양 원칙을 익히고 그 내용을 생활에서 활용할 수 있는데 유아기 영양 교육의 목적과 의의가 있다 하겠다.

(2) 유아급식 운영의 고려사항

유아교육기관에서는 유아들에게 경비를 적게 들이면서 영양가 있고 맛있는 음식으로 식단을 구성하여 적당한 시간에 편안하고 즐거운 분위기 속에서 먹을 수 있도록 배려해야 한다. 유아급식에서 고려해야 할 여러 가지 사항들을 항목별로 살펴보면 다음과 같다(한국행동과학연구소 1984)

i) 식단계획

점심과 간식을 계획할 때 다섯 가지 기초 식품군이 골고루 포함될 수 있도록 한다. 참고로 다섯 가지 기초 식품군은 다음과 같다.

- ① 단백질 : 고기 및 콩류(고기, 생선, 두부, 콩 등)
- ② 칼슘 : 우유 및 뼈째 먹는 생선(우유, 멸치, 새우, 등)
- ③ 비타민: 채소 및 과일류(시금치, 배추, 당근, 고추, 귤, 토마토, 포도 등)
- ④ 탄수화물 : 곡류 및 감자류(쌀, 보리, 옥수수, 밀가루, 감자, 고구마 등)
- ⑤ 지방: 버터 및 땅콩 류(버터, 식용유, 땅콩, 깨, 호두 등)

또한 유아교육기관에서 간식이나 점심식단을 제공할 때 다음 사항을 고려해야 한다. 식단의 주기는 주별, 월별 간격을 유지하는 것이 바람직하며 식단표를 작성할 때에는 경제성, 식품 구입의 용이성, 계절의 특성, 요리의 방법과 소요시간 등을 고려해야 한다.

ii) 식품의 구입

- ① 미리 계획된 식단표에 따라 일별, 주별 및 월별 계획에 의거하여 구입하고 이를 기록해 둔다.
- ② 식품의 구입 시에는 값싸고 영양가 있는 현재생산물을 최대한으로 활용한다.
- ③ 식품의 성질, 저장 공간 및 시간 필요량 등을 고려해야 한다.
- ④ 불량식품이나 변질된 식품을 구입하는 일이 없도록 해야 한다.

iii) 식품의 보관 및 위생처리

- ① 원에서는 식품을 위생적으로 보관, 저장할 수 있는 시설을 갖추어야 한다.
- ② 식품의 구입 시에는 값싸고 영양가 있는 현지생산물을 최대한으로 활용한다.
- ③ 식품의 성질, 저장 공간 및 시간, 필요량 등을 고려해야 한다.
- ④ 불량식품이나 변질된 식품을 구입하는 일이 없도록 해야 한다.
- ⑤ 유아들은 점심이나 간식을 먹기 전에 반드시 손을 씻는 습관을 갖도록 한다.

iv) 급식시설 및 비품

유아교육기관의 성격이나 사정에 알맞은 급식 시설과 비품을 갖추어야 한다.

v) 급식 제공자의 자격

유아교육기관의 교직원들은 유아건강과 영양에 대한 정성과 노력을 다해

야 하고 영양사와 조리사 자격을 갖춘 사람들에 의해 식단이 마련되어야 한다.

vi) 급식시 고려사항

- ① 유아들이 식사량을 고려하여 한꺼번에 많이 주지 말고 먹고 싶으면 더 먹도록 한다.
- ② 잘 먹지 않은 음식을 줄 때에는 조금씩 먹어 보게 한다.
- ③ 축하일과 생일을 위한 특별 식단을 계획한다.
- ④ 같은 음식은 계속 주지 않도록 한다.
- ⑤ 유아들이 좋아하는 방식으로 음식을 주도록 한다. 일반적으로 아이들은 같은 재료로 여러 가지 방식으로 만들어진 음식, 향긋한 야채, 과일주스, 너무 뜨겁거나 너무 차지 않은 음식, 느낌이 좋은 음식 등을 좋아하다.
- ⑥ 신체·정서적으로 안락하고 조용한 분위기를 조성해 준다.
- ⑦ 교사의 식습관이나 먹는 행동이 모델이 될 수 있도록 한다.
- ⑧ 유아들에게 알맞은 식사도구를 사용하도록 한다.
- ⑨ 음식을 줄 때 너무 오래 기다리지 않도록 한다.
- ⑩ 식사 전에는 조용한 시간을 갖도록 한다.
- ⑪ 식사시간을 즐겁게 유지할 수 있도록 한다.

vii) 영양·급식에 관한 부모교육

유아에게 적절한 영양을 제공하고 건강한 식습관을 발달시키는 데 부모가 중요한 역할을 한다는 것을 부모들에게 인식시키고 실천하도록 돕는 것이 부모교육의 일부가 되어야 하며, 부모와 교육 기관 간의 개방적이고 상호 협조

적인 의사소통 즉 점심과 간식 식단을 부모들에게 알려 주어야 하며, 유아의 식생활 문제나 영양 문제, 그리고 이와 관련된 유아의 변화와 발달에 대해 부모와 이야기 하며 정보를 교환하여 균형 잡힌 간식과 식사를 제공할 수 있도록 하기 위해 부모 참여 및 교육이 필수적이라 하겠다.

viii) 식사·간식 전 지도내용

우리나라 거의 모든 유치원이나 어린이집에서는 간식이나 점심을 먹기 전에 유아들에게 음식을 먹는 것에 대한 고마움을 갖도록 하기 위해 “맛있는 간식 감사합니다. 선생님 맛있게 드세요, 친구들아 맛있게 먹자.”, “식당에서 수고하신 선생님 감사합니다, 맛있게 먹겠습니다.”, “잘 먹겠습니다.” 라고 인사를 하거나 다 같이 간식 급식 전에 감사의 노래를 한다.

현재 유아교육기관에서 식사나 간식시간을 통해 어떤 가치관을 심어 주고 있는가를 검토·반성해 보고, 유아들에게 건전하고 바람직한 가치와 덕목을 심어 주도록 개선·노력해야 할 것이다.

그 가치와 덕목으로 개인적 가치 (예 : 튼튼하게 자라자 , 착한 어린이가 되자), 사회적 가치 (예: 친구와 잘 지내자, 선생님과 부모님께 감사하자, 음식을 만든 여러 사람께 감사하자), 국가적 가치(예 국가와 민족을 위한 훌륭한 사람이 되자) 등을 들 수 있다.

유아교육기관의 급식이라 함은 성장발육기의 유아에게 심신의 발달에 필요한 영양을 공급하며 합리적인 식생활에 관한 지식과 태도를 길러주기 위하여 일정한 지도 목표 아래 계획적으로 실시하는 단체급식을 의미한다(김애순,1999).

유아교육시설의 급식은 크게 두 가지 형태로 나눌 수 있다. 첫 번째는 교과과정의 한 부분으로 보충식의 급식이고 두 번째는 연장제 및 종일제 유아교

육기관의 한 끼의 식사로서 점심의 급식이다. 유아교육시설에서의 급식은 단순히 식사만을 제공해 주는 것 이외에 교육적인 차원에서도 매우 중요한 것이다. 유아기의 균형 잡힌 영양공급의 중요성을 고려할 때 유아들의 보육 및 교육을 담당하고 있는 유아교육시설에서의 급식은 영양적으로 균형을 이루어야 하며 유아의 영양권장량에도 맞아야 할 것이다. 유아교육기관에서 교육을 받고, 보호를 받는 유아들은 반일제의 경우 1일 4시간 이상, 종일제의 경우 1일 8시간 이상으로 하루 4-12시간을 교육기관에서 보내게 되므로 교육기관에서의 불균형 된 영양섭취는 큰 영양문제를 가져올 수 있다.

유아는 바람직한 체위와 체격, 건강한 체질 및 올바른 식습관의 형성을 위해 양적, 질적인 식사를 공급받아야 한다. 그러나 유아를 위한 급식 제도나 사회적 인식 및 시설, 제반 여건이 갖추어지지 않아 급식이 제대로 이루어지지 못하고 있을 뿐만 아니라 유아 급식의 효과나 실시에 따른 문제점이나 개선점 등, 유아를 위한 집단 급식의 연구가 거의 없는 실정이다.

유아의 급식은 영양관리 차원에서 중요성이 있으나, 생활예절 및 식습관의 교육적인 차원에서도 많은 중요성을 부여해야 할 것이다. 유아들의 영양적인 급식과 간식을 통해 올바른 식습관을 형성하고 나아가서는 그 부모나 가족들의 식생활 개선에도 이바지 할 수 있는 교육적인 활동이라는데 그 특징이 있으면, 유아교육기관에서의 간식 및 점심급식을 통하여 첫째, 합리적인 영양섭취를 통하여 전반적인 영양개선 효과를 기대하고 둘째, 식습관의 형성과 개선 유도, 셋째, 통합적인 교육활동이 가능하며, 마지막으로 경제적인 측면에서 급식의 단가를 낮출 수 있다는데(한국 어린이 육영회, 1997) 의의가 있다 하겠다.

유아교육시설에서 유아건강교육의 의의는 매우 중요하며 특히 급식은 직접 어린이의 신체발달에 중요한 영향을 미치게 된다는 점에서 중요하다. 유아들은 친구들과 어울려 단체 환경에서 식사시간을 즐기고 있다. 이는 식사시간

과 다양한 학습 활동에 초점을 두어 영양교육을 할 수 있는 이상적인 환경이 될 수 있다.

미취학 유아를 대상으로 하는 유아교육기관의 단체급식에서는 위생적인 급식시설과 영양기준이 필요하며, 타당한 급식목표가 설정되어야 한다. 유아급식의 목표는 첫째, 식생활에 대한 바른 이해와 바람직한 식습관의 육성으로, 어린이에게는 집단생활을 통해서 유아 생활의 바람직한 형태, 즉 사회생활과 조화되어 장차 훌륭한 사회인으로서 생활을 할 수 있도록 하는 기초적인 훈련이 중요하다. 유아교육시설은 교육의 대상이 유아로서 이 시기는 생활습관의 확립기이다. 따라서 급식은 경험 교육의 하나로, 어린이에게 바람직한 생활습관을 몸에 익힐 수 있는 가장 좋은 기회가 된다. 청결습관, 바람직한 식사태도와 식습관이 육성되도록 어린이의 발육단계와 이해력에 따라 세심하게 지도를 할 필요가 있다.

둘째, 식생활의 합리화, 영양개선 및 건강 향상으로 항상 위생적인 관리로써 어린이의 성장·발육에 필요한 영양이 질적으로 양적으로 충분한 균형이 잡힌 식사를 주어야 한다. 발육기의 식사는 건강을 유지하기 위해서만이 아니며 성장·발육에 필요한 영양공급이 중요하므로 성인과 똑같은 식사를 만들 수는 없으며 성인 식사를 양적으로 축소하는 식의 사고방식은 위험을 초래한다.

셋째, 바른 식습관과 식기호의 형성이다. 유아기는 감수성이 예민한 시기이므로 식사라는 체험을 통해서 식사에 대한 이해와 습관 및 음식의 기호를 몸에 배게 하는 시기이다. 만약 유아가 제한된 식품종류 속에서 내용이 한쪽에만 편중된 식사를 매일 하게 된다면 이 유아는 식사란 이러한 것이라고 개념화하기 쉽다. 이와 반대로 영양의 균형이 잘 잡히고 여러 가지 식품이 골고루 갖추어진 식사를 바른 태도로 하게 하면 바른 식습관 형성에 큰 도움을 주게 된다. 이 시기에는 음식과 맛이 기호의 기초가 형성되어 이에 이어 학동기, 청년기에 고정된다.

넷째, 유아교육시설의 풍부한 생활과 밝은 인간관계로 유아급식은 같은 장소에서 같은 음식을 먹기 때문에 어린이가 서로 자연스럽게 평등감과 친근감이 생긴다. 단체급식에서는 식사 준비와 식사가 끝난 다음의 뒤처리 등을 상호간의 협력과 동시에 타인의 일에 대한 이해와 감사의 마음을 갖게 할 수 있다. 어린이에게 감사한 마음의 표시를 할 수 있도록 키우는 일은 매우 중요하다. 다섯째, 유아급식과 가정·지역사회의 식생활 개선으로 유아급식은 특히 가정과의 관계를 밀접하게 하여 항상 그 협력을 얻고 어린이의 영양개선과 바람직한 생활습관 육성에 노력하여야 한다.

3) 영양교육의 개념

(1) 영양 교육의 중요성

인간의 건강에서 영양의 중요성은 태어나기 전부터 사망할 때까지 계속되는 것으로, 영양문제는 사람이 생존하기 위해 반드시 섭취해야 하는 필수적인 것이다(정기분, 2007). 양호한 건강상태는 장수의 전제조건이고 풍요로운 삶을 향유하는 기본조건이라 할 수 있다(허혜경 외, 1997). 그러나 과도한 영양섭취를 한다거나 영양의 부족으로 인해 생명을 유지하지 못하고 질병에 시달리거나 사망에 이르는 경우를 종종 볼 수 있다. 정기분(2007)은 사람은 생명활동을 유지하고 성장하며 낳거나 손상된 조직의 재생을 위해 외부로부터 식품을 섭취하고, 섭취한 식품을 소화·흡수과정을 통해 생명활동의 유지를 위해 필요한 물질을 얻어 체내에서 이용하고 남은 물질이나 체내 물질대사 결과 생성된 불필요한 물질을 체외로 배출하는 과정을 '영양'이라고 했다.

영유아기는 전체적인 성장과정 중에서 비교적 성장률이 급속한 시기에 속한다. 교육적인 측면에서 볼 때, 감수성이 매우 예민한 시기이며 교육에 대한

받아들이는 강한 시기로 지식의 흡수와 활용도가 매우 높다(장소영, 2002) Birch(1987)는 식품과 식사에 대한 유아기의 경험이 식행동과 식품의 기호도에 매우 중요하며 4-6세의 유아의 식행동 발달은 성인이 되어서의 식품선택, 건강, 행복에 까지 영향을 미치게 된다고 하였다.

영유아기는 신체적 성장이 활발하고 식습관이 형성되는 시기이며 새로운 사고와 변화를 민감하게 받아들이는 반응적인 시기이므로 음식과 식사에 대한 태도, 식습관의 형성이 이루어지고 성인이 되어서도 지속된다.

Swadener(1995)의 연구에 따르면 유아도 영양의 개념, 영양소의 기능, 영양이 건강에 미치는 영향을 이해할 수 있다고 한다. 따라서 유아기는 영양교육이 가장 성공적으로 이루어 질 수 있는 시기이다(지수민, 2006).

영양교육은 신체의 건전한 발달을 위한 바람직한 식생활의 지식과 습관을 교육활동을 통해 이루고자 하는 것이며(보건사회부 1975), 건강증진을 위하여 식행동을 변화시키고자 하는 일련의 계획된 교육과정이라고 정의한다. 즉 유아는 영양과 식품에 대한 기초적인 지식을 습득한 후 이를 식생활에 올바르게 적용할 수 있도록 유도하며 올바른 식사 습관을 형성하도록 교육하는 것이다(전혜인, 2006). 그러므로 영양교육은 건강교육의 특별한 한 부분으로 이해되어야 하며 건강교육의 중요한 부분으로 고려되어야 한다.

지수민(2006)에 의하면 영양교육은 영양과 식생활에 대한 지식, 태도 및 행동의 변화를 가져오기 위한 교육을 의미한다. 따라서 현명하고 적절하게 음식을 섭취하도록 유아를 가르치는 것은 장래의 건강에 대한 의미 있는 투자라고 할 수 있다. 영유아들이 섭취하는 음식은 성장과 발달, 학습능력, 그리고 전반적인 행동에 영향을 미치며 다른 유아교육과정 영역과 관련하여 다음과 같은 학습 효과를 지닌다.

i) 언어

영양과 음식, 식습관에 관련된 이야기 나누기, 다양한 문학경험, 동시 짓기 등을 통하여 언어발달을 이룬다. 유아는 음식의 이름, 음식준비와 관련된 용어, 식기류의 명칭을 학습하고 사용한다. 또한 영양교육활동을 하면서 또래와 교사들과 다양한 언어적 상화작용을 한다.

ii) 인지

유아는 요리활동 시에 일정한 절차에 따라 활동을 진행하는 것을 학습한다. 부분과 전체, 무게와 부피, 크기의 측정, 분류, 수세기, 시간 등의 수학적 개념을 학습한다. 식품의 특성을 조사하고 발견하며 식품의 물리적 속성과 변화, 음식의 처리과정과 같은 과학적 개념이 영양관련활동을 통해 강화된다.

iii) 신체

다양한 식품의 맛과 냄새, 크기, 모양, 소리 등의 경험을 통해 감각발달이 이루어진다. 기관에서의 간식 및 식사시간을 통해 식기류를 다루어 봄으로써 소근육 발달과 눈과 손의 협응 능력 발달을 도모할 수 있다. 요리활동에서 유아들은 식품을 다듬기, 섞기, 휘젓기, 짜내기, 반죽하기, 섞어보기 등의 경험을 한다. 이를 통해 유아의 소근육 능력이 발달된다.

iv) 사회

유아들은 음식이 어디서 오며, 음식을 어떻게 선택하는지, 음식을 어떻게 만드는지, 무엇을 얼마나 먹을지 결정하는 방법에 대해 학습한다. 좋은 식사 습관은 일상생활에서 이루어지는 경험을 통해 강화될 수 있다. 음식 및 식생활은 문화를 반영한다. 영양교육을 통해 삶의 양식과 문화가 식생활에 미치는 영향을 이해하고 자신이 속한 사회를 비롯한 여러 사회를 이해할 수 있다. 함

계하는 요리활동을 통해 유아들은 집단의 구성원으로서 협동적으로 활동하는 것을 학습한다. 또한 자신의 건강을 유지·증진할 수 있는 지식과 능력을 습득함으로써 음식을 다루는 경험과 관련된 기술 숙달을 통해 독립심과 긍정적인 자아개념이 강화된다.

v) 심미감

다양한 식품을 경험함으로써 색채감, 형태감, 질감, 균형감 등의 미의식이 발달한다.

(2) 영양 교육의 필요성

어린시절의 영양은 정상적인 성장과 발달에 중요하며 빈혈, 성장지연, 영양불량 등 영양관련 문제를 예방하고 비만, 충치 및 성인병을 예방하는데도 지대한 영향을 미친다(정기분, 2007). 즉, 영유아에 여러 가지 기본적인 습관이 형성되는데 특히 식행동이나 식습관뿐만 아니라 식품과 식생활에 대한 가치형성의 기초가 되는 시기로 이시기에 형성된 습관은 사람의 일생을 통하여 쉽게 바뀌지 않으며 개인의 성격이나 정서적, 지적 발달, 사회생활 대인관계, 가치관 형성에 영향을 미치게 된다. 따라서 유아에 대한 영양교육의 필요성이 강조되는 것이다(박영숙 외, 2006). 오순희(2004)의 연구에서도 유아기 영양교육의 필요성이 제기되고 있으며, 유아들을 담당하는 교사들이 유아영양 교육을 하는 것으로 나타났다.

유아교육기관에서 유아의 영양필요량을 고려한 균형 잡힌 급식계획과 유아의 연령발달 수준에 맞는 영양교육을 실시하는 것은 영유아의 올바른 식생활 습관이 형성될 수 있도록 세심한 배려를 하는 것이다. 또한 유아영양 교육을 위해서 가정과 유아교육기관의 상호 협조적 협력을 통해 일관성 있게 실

시하는 것이 효과적이다. 따라서 유아교육기관에서는 유아의 올바른 식생활 습관 형성을 위해 가정의 부모와 협력하여 효과적인 유아영양교육을 실시하려는 노력이 필요하다.

건강은 신체적 건강뿐 아니라 정신적, 사회적 건강이 양호한 상태를 의미한다. 건강과 질병의 개념을 연속선상에서 볼 때 영양은 그 모든 부분에서 역할을 담당한다. 즉, 영양은 최적의 건강상태인 건강증진, 질병예방의 단계뿐 아니라 질병의 조기 발견과 치료 단계에서, 질병의 악화 방지나 재활의 단계에서 중요하다.

건강 유지와 증진에 있어 영양의 역할은 Fig. 1과 같이 나타낼 수 있다(손숙미 외, 2009).

기존의 영양 교육이나 식사요법은 발병 후 치료에 중점을 두었으나, 평균수명이 증가하고 만성퇴행성 질환의 발병과 이로 인한 사망이 늘어나면서 발병 전 예방과 건강증진에 초점을 두게 되었다. 이에 따라 영양 교육은 환자 대상의 식사요법, 영양 관리뿐만 아니라 일반 성인, 어린이, 노인 등 다양한 연령층을 대상으로 올바른 식생활 교육, 질병예방 측면에서의 영양관리에 초점을 두는 추세이다.

이혜상 외(2005)의 재직중인 초등학교 교사를 대상으로 한 연구에서 ‘초등학교에서 영양교육이 필요하다고 생각하는가’에 대한 물음에 그렇다 107명(94.7%), 아니다 6명(5.3%)이 응답해 절대다수가 초등학교에서의 영양교육이 필요하다고 생각하고 있었다. 이혜상 외(2005)의 연구를 정리하면 다음 Table 1와 같다.

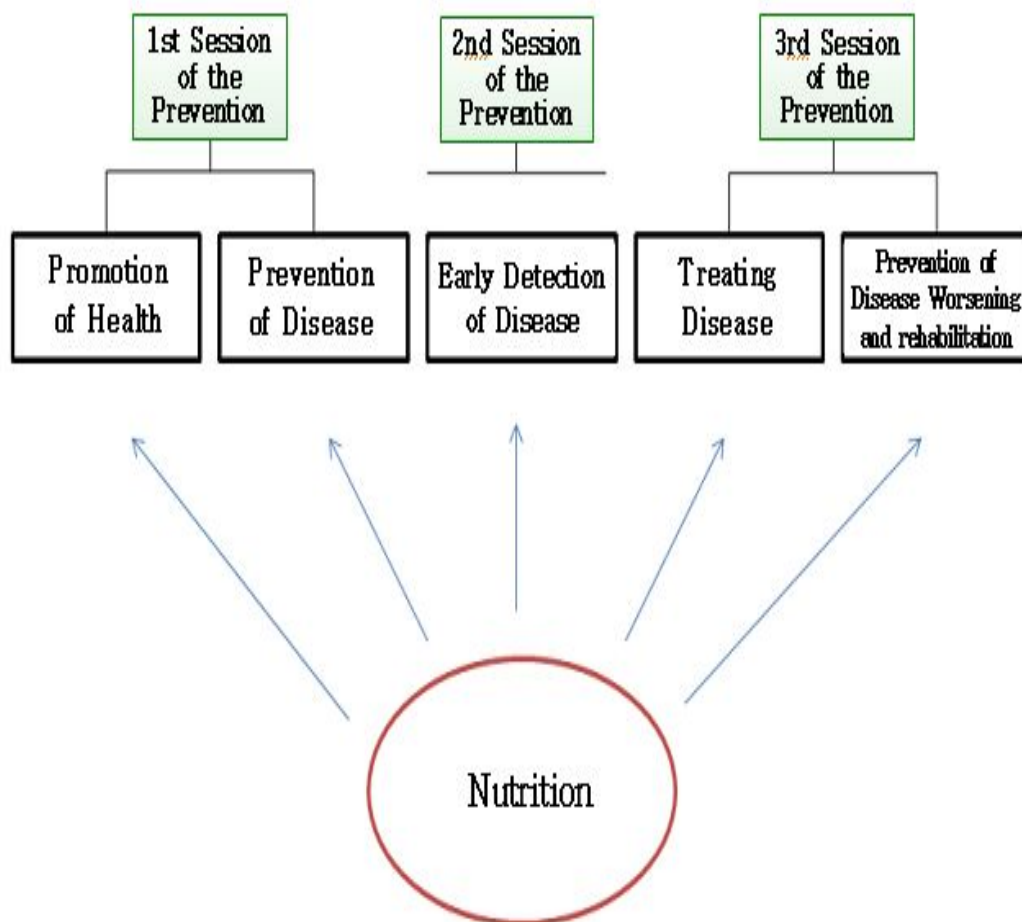


Fig 1. The Role of Nutrition on Health Maintenance and Improvement

Table 1. Awareness for the Necessity of Nutritional Education

Item	N	%
Do we need nutrition education in elementary school?		
- yes	107	94.7
- no	6	5.3
Total	113	100.0
Why do the nutrition education need?		
- For cure of unbalanced diet	24	22.4
- For establishment of table manners	22	20.6
- Prevention of disease by nutrition	9	8.4
- For appropriate growth	50	46.8
- Etc	1	0.9
- Non-response	1	0.9
Total	107	100.0

최근 우리나라의 사회·경제적 발전은 식생활과 생활양식에 많은 영향을 주
워 체위 향상은 물론 어린이들의 발육 가속 현상으로 과거에는 문제되지 않았
던 아동의 비만이 증가 추세에 있는 반면, 어린이의 결식, 영양결손 등의 문제
가 생기고 있어 영양 교육의 필요성은 더욱 절실하다.

일생을 통하여 신체적, 정신적으로 성장발달이 가장 왕성한 시기인 학령기
아동들의 성장발육은 영양 상태에 의하여 큰 영향을 받는다. 학령기는 학교생
활을 통한 자극 및 또래 집단의 큰 영향을 받는 시기이므로 학교에서 영양교
육이 꼭 필요하다고 본다. 영양교육의 중요성에 대한 조사 결과, 절대 다수의
(94필요%)의 영양사가 양질의 식사와 영양교육이 병행 되어야 한다고 응답하였
으며, 학생들의 '영양교육의 중요성 인식 부족'과 '영양지식 부족'등이 학생들
의 영양교육에 대한 관심 보족을 일으키는 원인인 것으로 나타났다(김경애
외, 2004).

4) 영양지식의 중요성

(1) 영양지식의 개념

Axelsson과 Brinberg(1992)에 의하면, 영양지식이란 식품과 영양에 관한 정
보를 인간이 인식해 가는 과정을 알아내기 위해 영양 교육자들이 창조해내는
과학적 구조라고 언급하였다. 또한 영양지식이 풍부해지면 식생활태도와 식사
행동에서 바람직한 변화를 이끌어 낼 것이며, 영양에 관한 올바른 정보를 제
공 할 것이므로 이 과학적 구조는 영양교육에서 중요한 역할은 한다고 하였
다. 식품을 충분히 바르게 섭취 할 때 좋은 영양상태를 유지할 수 있고, 이는
본능적인 식욕이나 기호에 의한 만족감이나 만족에서 자연적으로 얻어지는 것

이 아니라 올바른 영양지식에 의한 영양 실천에서 이루어진다(성명희, 2005).

균형잡힌 영양섭취를 위해서는 식품선정과 조리에 대한 바른 이해 및 식단의 계획으로 합리적인 식생활과 식사태도를 갖는 것이 중요하며 이는 올바른 영양지식에 의한 영양실천으로 이루어지는 것이다. 이일하, 이미애(1983)의 연구에서 영양지식은 식생활 태도와 높은 상관성을 가지고 있으며, 식생활 태도는 식사행동에 많은 영향을 미치므로, 바람직한 식생활을 영위하는데 있어서 영양지식은 직접·간접적으로 영향을 미치는 요인임을 지적하였다. 이러한 연구들에 의하면 영양지식은 식사행동을 결정하는데 영향을 주는 중요한 요건 중의 하나임을 알 수 있다(배상열, 2004).

우리나라가 산업화로 보다 풍족한 식생활을 누리게 되었으나 영양에 관련된 지식의 부족과 그릇된 개념 그리고 바람직하지 못한 식습관으로 말미암아 우리나라 일부 사회계층에서는 에너지 불균형을 초래하고 있다고 지적하고 있다(이혜진, 2005). 영양지식은 여러 매체를 통해서 얻어지고 있는데, 일반적으로 영양지식을 습득하는 경로는 대중매체, 주변의 동료나 가족·친구, 신문이나 잡지, 책 또는 자신의 경험 등으로 얻게 되는데 이러한 매체의 정보가 모두 옳은 것은 아니므로 어떤 때는 왜곡되고 잘못된 정보를 받아들이는 경우도 있어 체계적이고 실질적인 영양교육이 필요하다고 할 수 있다.

(2) 교사의 영양지식

올바른 식생활을 영위하기 위해서는 영양과 식품에 관한 기초지식이 있어야 하며 이러한 지식을 바탕으로 합리적인 식사계획과 관리를 할 수 있어야 한다. 영양에 관한 지식은 스스로 좋은 음식을 선택할 수 있는 능력을 키워주는 토대가 된다고 여러 연구에서 밝혀졌다. 또한 올바른 영양지식이 많을수록 식습관이 좋다고 보고되고 있다(박금미, 2005; 배상열, 2004).

이러한 관점에서 본다면 교사의 영양지식은 다른 어느 누구의 영양지식보다 중요한 의미를 지닌다. 왜냐하면 교사의 영양지식은 자신의 식습관과 건강을 유지시켜 줄 뿐만 아니라 자신이 가진 영양지식을 바탕으로 유아의 영양섭취에 까지 영향을 미치기 때문이다. 영유아의 영양지식이나 섭식태도는 우선적으로 가정에서 식생활 전반에 관해 습득하며 이와 연계하여 유아교육기관 교사의 지도에 의해서 직·간접적인 경험을 통해 발전하게 된다. (전인규 1994)의 연구에서 영유아들은 유아교육기관의 교사의 식사태도나 음식선호에 민감하게 반응한다고 하였는데 교사의 이러한 태도는 교사가 지니고 있는 영양지식과도 무관하지 않다.

영유아기의 식품이나 급식에 대한 경험은 식품에 대한 기호 형성에 영향을 미치며 음식과 관련된 행동을 결정하게 되는데, Gillesoie(1981)의 영유아의 영양에 관한 지식, 신념, 태도, 행동에 영향을 미치는 요인들을 규명한 것에 의하면 유아의 식습관과 변화에 대한 잠재성은 개인적인 영양지식과 태도, 행동, 선호도 등에 의해 일부 영향을 받으나 가정과 유아교육 기관의 환경에 의해 더 큰 영향을 받는다고 지적하였다(장소영, 2002). 이는 유아교육기관의 다양한 환경 중 교사의 영향을 의미하기도 하는 것으로서 교사의 영양지식은 더욱더 중요한 의미를 지닌다.

유아교육기관 교사의 영양에 대한 지식을 조사하는 연구에서 어린이집 교사보다 상대적으로 유치원 교사가 교육시간이 적은 관계로 유아의 영양 및 급식에 적게 관여하는 것으로 보이나, 최근 대부분의 유치원에서도 종일반이나 연장제가 운영되고 있으며 유치원 교사의 영양지식도 어린이집 교사와 다를없이 유아의 영양에 상당한 영향을 미칠 것이다. 유아 대상 영양 교육의 기초를 마련하기 위해 최근 연구로 유치원 교사들의 영양지식과 간식 급식에 대한 태도를 조사한 연구(이영미·이기완, 1996)에서는 어린이 영양관리에 대한 교육의 필요성에 관해 80.2%가 아주 필요하다고 응답하였고 17.7%가 보통정도로 필

요하다고 응답하여 교사 스스로 영양 및 식사지도에 대한 전문지식의 필요성을 느끼고 있었다, 그리고 서울시내 어린이집 교사들의 영양지식을 조사한 결과 성장기에 부족하기 쉬운 영양소와 식품 중 미량 영양소의 생체 이용률에 대한 영양지식 수준이 낮은 것으로 나타났다(박금미, 2005).

보육교사들이 영유아 영양에 대해 어느 정도의 지식을 갖추고 있는지 살펴 본 연구로는 우윤정(1997)의 조사를 들 수 있다. 우윤정(1977)은 서울의 어린이집 교사 242명을 대상으로 영양지식 및 이러한 지식이 교사의 연령, 교육 수준에 따라 차이가 있는지를 조사했다. 그 결과 교사들은 우유 및 유제품의 주요 공급 영양소, 단백질 공급 식품군, 지방의 기능, 콜레스테롤 함유식품, 영양소와 질병과의 관계, 섬유소의 필요성, 비만의 정의, 비만 유발식품, 비타민의 기능, 유아의 영양교육지도에 관한 것에 대해서는 잘 알고 있었으나, 영양소의 열량가, 비타민의 함유식품, 철분 함유식품, 우유의 철분 함량, 식물성 식품의 콜레스테롤 함량, 성장기에 부족되기 쉬운 영양소, 식물성 칼슘의 생체 이용률에 대한 영양지식은 부족하게 나타났다. 이러한 결과는 박금미(2005)의 연구에서도 유사하게 나타났으며, 대부분의 교사들이 유아의 영양교육은 필요하다고 생각하고 있다. 그러나 유아의 영양교육은 유치원 교육과정 중 교사들이 진행해야 할 교육 내용이며, 유아의 영양을 고려한 식단계획과 지도 또한 유아교육 기관의 교사들이 담당하고 있으므로 이러한 관점에서 교사의 영양지식 수준은 더욱 중요한 의미를 지닌다.

5) 선행연구고찰

유아기의 식생활 지도 관리 및 유아 교육 기관의 급식 및 영양 교육과 관련된 선행 연구들을 살펴보면 다음과 같다.

배영미(1994)는 어린이집 교사들의 영양에 대한 인지도 및 관심도를 알아

본 결과 과반수 이상(64.5%)이 영양에 관해서 어느 정도 알고 있다고 인지하고 있으나 이는 영양지식과는 상관성이 없었다. 또한 교사의 대부분(87.7%)이 영양에 관심을 가지고 있었고 교사의 82.8%가 영양과목이 필요하다고 응답하였으나, 23.2%만 보수교육에서 영양단원을 배운 경험이 있었고, 관심이 없는 경우의 이유도 접해볼 기회가 없어서가 가장 많은 것으로 나타났다. 식단관리 상태에서 식단 작성자의 경우 조리원이 많았는데, 영양사가 식단 작성하는 어린이집은 조사대상 어린이집의 12.4%만 있는 것으로 나타났다.

채영미(1998)는 유치원의 점심식사 지도에 대한 어머니들의 인식 조사 결과 초등학교 병설 유치원이 일반 사립 유치원 보다 점심식사 지도에 소극적임을 알 수 있었고, 점심식사 지도의 필요를 묻는 질문에서 응답자의 96.89%가 필요하다고 대답했으며 그 이유로 '편식이 없어진다. 바른 식사 예절을 배운다. 사회성을 기른다.' 등을 들었다.

박경애(2000)는 영유아의 영양에 대한 교사의 인식 및 어린이집의 영양 관리 상태에서 영유아기 영양에 대한 어린이집 교사의 인식에서 교사들의 대부분이 영유아의 영양교육에 대한 필요성 및 교사의 영양교육 필요성을 공감하고 있었으며 기회가 된다면 영양교육을 받기를 원하는 것으로 나타났다. 어린이집 영양관리 실태를 조사한 결과 어린이집의 영유아를 위한 식단 및 수유 방법 등은 유아의 발달적 특성을 고려하지 않고 대부분 어린이집 원장 및 일부 교사에 의해서만 이루어지는 것으로 조사되었다. 어린이집 교사의 영유아와 관련된 영양지식은 대체적으로 낮은 수준으로 나타났으며, 보육교사의 연령이 20대가 가장 많은 점으로 미루어 볼 때 보육교사들은 아기를 키운 경험이 부족하고 따라서 영유아 영양에 대한 경험과 지식은 결핍되어 있다고 볼 수 있다.

영유아 교육을 위한 프로그램에 관한 신은경(2005)의 연구에서 유아교육기관의 유아와 교사들을 위한 영양교육 동영상 매체들을 포함한 다양한 교육 자

료들을 개발하고 영양교육 프로그램의 효과적인 수행력을 평가하여 확산 및 보급함으로써 유아교육기관 유아들의 건강증진을 도모하고자 유아들의 영양상태, 식습관, 식행동 및 식품기호도와 영양소 섭취상태를 조사하였다. 그 결과 동물성 식품 중에서는 우유 및 유제품을 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났다.

정기분(2007)은 국·공립 유치원 교사의 영양교육에 대한 인식 및 현황에 대한 연구에서 유아 영양교육에 대한 교사의 인식, 유아교육기관에서의 영양교육의 현황, 영양교육에 대한 교사의 인식, 유아교육기관에서의 영양교육의 현황, 영양교육의 문제점을 살펴보았으며, 그 결과 유아영양 교육에 대해 교사들은 대부분이 필요성을 인식하고 있었으며 교사들의 영양지식은 전반적으로 높은 편이었으며 최종학력이 높을수록 더 높은 것으로 나타났다. 영양교육관련 교사교육을 받은 경험이 있느냐는 질문에는 절반이 받은 적이 없는 것으로 나타났다. 또한 유아 영양교육의 실태에 관한 질문에 이야기 나누기를 가장 많이 활용하여 유아영양 교육을 실시하였고, 설명하기의 방법으로 교수·학습하고 있었다. 유아영양교육의 문제점으로는 교수방법의 문제와 내용선정의 어려움이 문제점으로 대두되었다.

이상의 선행 연구들의 결과로 볼 때, 대부분의 교사는 영양교육의 중요성과 필요성에 인식하고 있다. 그러나 교사들의 영양지식의 부족이 문제점으로 나타났으며, 영양지식과 식생활 지도의 관계에 대한 연구가 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 유아교육기관의 교사들이 바람직한 영유아 영양에 대한 영양지도를 실시할 수 있도록 교사들의 식생활 지도의 내용과 영양지식 정도를 알아보고 유아교육기관의 급식 실태를 조사하였다. 또한 교사들의 영양지식과 식생활 지도의 관계에 대해서 알아보으로써 영유아를 위한 바람직한 급식과 영양교육의 방안을 제시하려고 한다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 기간

본 조사는 서울시 강남구에 있는 유치원 및 놀이방 14곳의 유아교육기관 재직 중인 교사를 대상으로 하였으며 유아교육기관에 방문하여 연구의 목적과 취지, 설문내용과 기재요령 등 설명한 후 설문지를 배부하여 현장에서 직접 수거하였다. 2009년 7월 13일 ~ 17일까지 기초 조사를 실시 한 후 수정·보완하여 본 조사를 8월 17일 ~ 28일에 걸쳐 실시하였으며, 배부된 111부 중 95부를 회수(회수율 85.6%)하여, 불성실하게 응답을 한 설문지 2부를 제외한 93부의 설문지를 분석하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구에서 설문지를 이용하였으며 이때 사용한 설문지 문항은 선행연구(김경애 외, 2004; 윤원정, 2008; 이명란, 2007; 곽동경, 2006)를 참고하여 작성한 후 본 연구의 목적에 적합하도록 수정, 보완하였다. 구체적인 설문 내용은 Table 2.와 같다.

Table 2. Structure of Questionnaire

Survey Area	Evaluation Questions	Number of Questions
I . Institution Characteristics & Teacher Characteristics	Type, Number of Classes, Number of Children, Type of Execution, Establishment Date, Teacher Age, Position, Experience, Education,	9
II . Nutritional Training Conditions	School Lunch, Related Training Experience, Type of Training Necessity of the Training, Reason for Necessity	7
III. Facilities for providing meals and Its Administration	Cafeteria Available, Children's Eating Area, Responsible Worker Deployment, Nutritionist Necessity, Reason for Nutritionist Necessity	6
IV. Eating Habits Education	Knowledge of Food and Nutrition Appropriate Eating Manners and Etiquette Balanced Nutrition, Sanitation Education	12
V. Teacher Nutritional Knowledge	Basic Nutritional Knowledge, Knowledge on Children's Nutrition, Knowledge on Correlation of Food and Nutrients, Knowledge on Cooking, Storing, and School Lunches	16

(1) 유아교육기관 및 교사의 일반적 특성

유아교육기관의 특성은 유아교육기관의 유형, 학급 수, 원아 수, 운영형태, 설립년수를 조사 하였고, 교사의 특성은 연령, 직위, 교육경험, 최종학력을 각 1문항으로 조사하였다.

(2) 영양교육 연수에 관한 사항

영양교육 연수와 관련해서 교육 연수 경험 유무, 교육 연수 형태, 교육 연수의 필요성, 필요이유에 관해 조사하였다.

(3) 급식시설 및 운영 실태

급식 시설 및 운영은 구비된 급식시설, 원아들의 식사 장소, 관련 직원 배치 유무, 영양사의 필요성, 영양사의 필요이유에 대해 조사하였다.

(4) 식생활지도 내용

식생활 지도에 대한 문항은 윤원정(2008)의 연구에서 사용된 문항으로 모두 likert 4점으로 구성되어있으며, 총 12문항으로 구성되어있다. 식생활 지도는 식품과 영양에 대한 지식, 올바른 식사 예절 및 태도, 균형적인 식습관, 위생 교육 등 4개의 요인으로 구성되어있다.

(5) 교사의 영양지식평가

교사의 영양지식에 대한 문항은 이명란(2007)과 곽동경(2006)의 연구에서 사용된 문항을 수정하여 사용하였다. 기초영양학적 지식에 관련한 6문항, 어린이의 영양에 관한 지식 6문항, 식품과 영양소와의 관계에 관한 지식 2문항, 조리, 저장, 급식에 관한 지식 2문항으로 총 16문항으로 구성되어있다. 평가 방법은 1문항 당 1점으로 계산하여 합산하였다. 최저점은 0점이며, 최고점은 16점이다.

3. 통계처리방법

본 연구의 자료분석은 SPSS for Window 15.0을 이용하여 분석하였다. 먼저 연구 대상 교사의 일반적인 사항과 근무하고 있는 기관의 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 산출하였다.

유아교육기관의 교사의 영양교육 실태와 급식실태를 알아보기 위해 응답별로 빈도와 백분율을 산출하였다.

유아교육기관 교사의 식생활지도 내용을 알아보기 위한 총 12문항을 Likert 4점 척도(1점: 전혀 안한다 ~ 4점: 자주 한다)를 통해 측정하였다. 이를 바탕으로 교사들의 전반적인 식생활지도 경향을 살펴보았다.

유아교육기관 교사의 영양지식 정도를 알아보기 위해 총 16문항으로 이루어진 영양지식 관련 질문지의 평균점수와 문항별 정답률을 구하였다

교사의 영양지식과 식생활지도간의 관계를 알아보기 위해, 이 둘 변인간의 상관분석을 실시하였다. 또한 영양지식 수준별로 식생활지도에 차이가 나타나는지를 알아보기 위해 일원변량분석도 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 유아교육기관 및 교사의 일반특성

유아교육기관의 특성은 유아교육기관의 유형, 학급 수, 원아 수, 운영형태, 설립년수를 조사 하였고, 교사의 특성은 연령, 직위, 교육경험, 최종학력을 살펴보았는데, 먼저 유아교육기관의 특성을 살펴보면, Table 3과 같다.

Table 3에 따르면 본 연구 대상 교사들이 근무하는 기관 유형은 유치원이 57.1%, 어린이집이 42.9%로 비슷한 분포를 보였다. 근무하는 기관의 전체 학급 수는 4 ~ 6학급이 73.1%로 가장 높게 나타났으며, 그 뒤를 이어 7 ~ 10학급이 22.6%, 3학급 이하가 4.3%순으로 나타났다. 전체 원아 수의 경우 51 ~ 100명인 기관이 가장 많은 분포를 차지했다. 한편 수업의 운영 형태는 종일제가 67.7%로 가장 많았으며, 연장제 수업을 하는 기관은 32.3%로 나타났다. 설립연수는 4 ~ 6년, 7 ~ 10년이 동일하게 각각 47.3%의 비율을 차지했으며, 설립된 지 3년 이하나 11년 이상의 기관은 총 5.4%로 나타났다.

본 연구 대상 교사의 특성은 다음의 Table 4과 같다.

연구 대상 교사의 평균연령은 28.89세(SD=1.83)였으며, 26세에서 30세 사이에 가장 많이 분포하고 있는 것으로 나타났다. 직위의 경우 교사가 96.8%로 연구 대상자의 대부분을 차지했고, 중간관리자는 3.2%에 불과했다. 한편 교사의 교육 경력은 4년 ~ 6년이 64.5%로 가장 많았고, 3년 미만이 34.4%, 7년 ~ 10년 미만이 1.1%로 나타났다. 교사의 최종 학력의 경우 4년제 대학 졸업이 60.2%로 과반수 이상을 차지했으며, 전문대 졸업이 39.8%로 그 뒤를 이었다. 고졸 이하나 대학원 이상의 학력을 가진 교사는 없는 것으로 나타났다.

Table 3. Descriptive characteristics of participating Institution

General Characteristics	Classification	Frequency(N)	Percentage(%)
Type of Institution	Kindergarten	52	57.1
	Daycare	39	42.9
Number of Classes in Total	Less than 3	4	4.3
	4 - 6 classes	68	73.1
	7 - 10 classes	21	22.6
Number of Children in Total	Less than 50	16	17.2
	51 ~ 100	72	77.4
	101 ~ 150	5	5.4
Class Running System	Half-Day System	30	32.3
	Full-Day system	63	67.7
Age of the Institution	Less than 3 years	1	1.1
	4 - 6 years	44	47.3
	7 - 10 years	44	47.3
	11 - 14 years	3	3.2
	Over 15 years	1	1.1

Table 4. General characteristics of the Subjects(Teacher)

General Background	Classification	Frequency(N)	Percentage(%)
Age	Under 25	2	2.2
	26 ~ 30	77	82.8
	Over 31	14	15.0
Position	Teacher	90	96.8
	Supervisor (Head Teacher, Vice Principal)	3	3.2
Teaching Experience	Less than 3 years	32	34.4
	4 - 6 years	60	64.5
	7 - 10 years	1	1.1
Acquired Education	Community College	37	39.8
	University	56	60.2

2. 유아교육기관의 급식 실태

유아교육기관의 급식 실태를 알아보기 위해 교사의 급식위생 및 영양교육이 어떻게 이루어지고 있는지를 살펴보았다. 또한 유아교육기관에 구비되어 있는 급식시설 및 급식운영이 어떻게 이루어지는 지에 대해서도 알아보았다.

1) 교사의 급식위생 및 영양교육

유아교육기관 근무 교사의 급식위생 및 영양과 관련된 교육 실태를 살펴보기 위해 관련 교육 연수 경험 여부, 교육의 내용과 유익한 정도, 교육의 필요성과 그 이유 등에 대해 총 7개의 문항으로 질문을 하였으며 그 결과는 다음의 Table 5와 Table 6에 제시하였다

본 연구 대상 교사들 중에서 교육연수를 받은 경험이 있는 교사는 16.1%, 받은 경험이 없는 교사는 83.9%로, 대다수의 교사가 급식위생 및 영양관련 교육을 받은 경험이 없는 것으로 조사되었다.

교육연수 경험이 있는 교사를 대상으로 교육연수의 형태와 유용함의 정도를 측정한 결과, 교육연수 형태의 경우 대학에서 이루어지는 보수교육이 53.3%로 가장 많았으며, 교육청 연수가 20.0%, 각 구청의 위생과 연수와 사설 학원에서 자격증 취득을 위한 교육이 각각 13.3%였다. 교육연수의 유용 정도에서는 도움이 되었다는 반응이 33.3%, 매우 도움이 되었다는 반응이 66.7%로, 교육 연수를 받은 교사들 모두 연수 내용의 유용성에 만족하고 있는 것으로 조사되었다.

Table 5. Training Experience and the Context of Training

	Group	Frequency(N)	Percentage(%)
Training Experience	Existent	15	16.1
	Non-Existent	78	83.9
	Total	93	100
Type of Training	School Board	3	20.0
	Municipal Government	2	13.3
	Continuing Studies Program at University	8	53.3
	Private School for Certificate	2	13.3
	Total	15	100
Applicability of Training	Doesn't help at all	0	0.0
	Doesn't help.	0	0.0
	Neutral	0	0.0
	Helps.	5	33.3
	Helps a lot.	10	66.7
	Total	15	100

교사들의 영양교육의 필요성에 대한 내용은 Table 6에 제시하였다. 알 수 있듯이, 위생 및 영양교육 연수가 필요하다는 응답이 64.5%로 많은 교사들이 교육연수의 필요성에 대해 공감하고 있었다. 반면 교육연수가 필요하지 않다는 반응은 전체의 1.1%에 불과했다.

한편 교육연수가 필요한 이유에 대해서는 원아의 성장발육을 위해서란 응답이 69.6%로 가장 높았으며, 원아의 영양지도가 15.2%, 편식교정이 8.7%, 바른 식사에질이 6.5%순으로 나타났다.

교사들의 60%이상이 영양 및 급식 관련 교육연수에 대한 필요하다고 생각하는 반면, 교육연수를 받은 교사는 15%에 불과했다. 또한 교육연수의 필요한 이유가 원아의 성장발육을 위해서라는 응답이 거의 70%라는 것은 영양 급식 관련 교육연수가 유아의 성장발에 밀접한 영향을 줄 수 있다는 것으로 볼수 있겠다.

Table 6. Necessity of Educational Training

	Group	Frequency(N)	Percentage(%)
Necessity of Training	Isn't necessary at all.	1	1.1
	Isn't necessary.	0	0.0
	Neutral	30	32.3
	Necessary.	60	64.5
	Very necessary.	2	2.2
Reason for Necessity of Training	To develop appropriate eating manners	6	6.5
	To Correct Unhealthy Eating Habit	8	8.7
	Physical Development	64	69.6
	Nutritional Education	14	15.2

2) 급식시설 및 급식운영

유아교육기관의 구비된 급식시설과 급식운영을 위해서 배치된 별도 직원(특히 영양사)과 관련한 실태를 살펴보았다. 먼저 기관에 구비된 급식시설의 실태는 다음 Table 7과 같다.

본 연구에 응답한 교사들이 근무하는 유아교육기관의 단체급식 여부를 살펴본 결과, 단체급식을 실시하는 기관에 근무하는 교사가 86.0%, 실시하지 않는 기관에 근무하는 교사가 14.0%로 나타났다.

구비된 급식시설의 경우 조리실과 급식실을 모두 갖추고 있는 곳은 없는 것으로 나타났으며, 급식실만 있는 곳이 81.1%로 대다수를 차지했고 조리실만 있는 곳은 18.9%였다. 한편 원아의 식사장소는 각 교실이 75.3%로 가장 많은 분포를 차지했고 식당이 그 뒤를 이어 23.7%를 차지했다.

즉, 단체 급식을 실시하는 기관은 상당히 많은 것으로 나타났지만, 이러한 기관들 중에서 단체 급식을 실시하기 위해 시설을 적합하게 갖춘 곳은 상대적으로 부족하다는 결과를 얻었다.

Table 7. Lunch Facility Conditions

	Group	Frequency(N)	Percentage(%)
Lunch	Executed	80	86.0
	Not Executed	13	14.0
Facilities	Cooking Room and Eating Room	0	0
	Eating room	73	81.1
	Cooking room	17	18.9
Children's Eating Area	Cafeteria	22	23.7
	Classroom	70	75.3
	Recreation Room	1	1.1

급식시설 운영을 위한 직원 실태를 알아보기 위해 별도직원 배치 유무 및 그 유형과 영양사의 필요성 등에 관해 질문을 하였으며, 결과는 다음 Table 8에 제시하였다.

먼저 급식운영을 위해 배치된 직원이 없다고 응답한 비율은 4.3%, 별도 직원이 있다고 응답한 비율은 95.7%로, 대부분의 기관에서 급식운영을 위한 직원을 별도로 배치하고 있는 것으로 나타났다. 배치된 별도 직원의 유형을 살펴보면, 영양사와 조리원을 둘 다 배치한 경우가 15.1%, 조리원만 배치한 경우가 80.6%였다. 즉 영양사를 배치하고 있는 유아교육기관은 전체 중 15.1%에 불과했다는 결과를 얻었다.

이러한 결과는 이미란(2007), 조미숙(1998), 박성미 외(1996)의 유아교육기관 식단체획에 관한 연구결과와 비슷한 것으로 보육시설 상당수가 식단 작성이 비전문가에 의해 이루어져 영유아들에게 균형 잡힌 급식제공에 문제가 있음을 예측할 수 있다.

유아교육기관에서 영양사를 두어야 할 기준이 영유아 100명 이상 보육하는 시설의 경우에 한하도록 규정하고 있는 영유아 보육법이 있지만, 대부분 보육시설의 시설이 소규모인 관계로 적용이 안 되고 있어 실제적인 영양사 배치는 어려운 실정으로 사실상 식단 작성, 구매 관리 및 저장관리의 전체 과정이 비전문인에 의해 실시되고 있다. 이와 함께 영양관리를 담당하는 원장이나 교사는 영양에 관한 전문적 지식이 부족하기 때문에 영아의 연령이나 발달 특성이 고려되지 않은 채 급식이 제공될 수 있으므로 아동의 성장발달에 저해요소가 될 수 있다.

그러나 영양사가 필요하냐는 문항에는 92.5%가 필요하다고 응답을 하였다는 점에서 응답자의 대다수가 영양사의 필요성에는 절감하고 있는 것으로 나타났다. 영양사가 필요하다고 응답한 교사를 대상으로 영양사가 필요한 이유를 질문한 결과, 원아들의 영양교육(58.0%)과 식단 작성 및 조리(37.5%)가 대

부분을 차지하였다. 반대로 영양사가 필요하지 않다고 응답한 대다수의 교사들은 그 이유로 경제적인 문제점을 꼽았다.

대부분의 교사들(92.5%)이 영양사의 필요성을 느끼나 유아교육기관에 영양사가 배치된 유아교육기관은 15.1%에 불과했다. 영양사는 식단 작성과 조리뿐 아니라 유아의 영양교육을 위해서 필요하며, 영양사 배치의 의무화에 대해 제고해야 할 것이다.

Table 8. General Facts about School Lunch Staff

	Group	Frequency(N)	Percentage(%)
Staff specifically assigned for school lunches	Nutritionist and Cook	14	15.1
	Cook	75	80.6
	None	4	4.3
Nutritionist Necessity	Necessary	86	92.5
	Unnecessary	7	7.5
Reason for necessity	Building menus and cooking	33	37.5
	Children's nutrition education	51	58.0
	Healthy development of eating habits	4	4.5
Reasons for not having a nutritionist	Menus can be made by teachers	1	16.7
	Extra expense	2	33.3
	Paid for by parents.	3	50.0

3. 유아교육기관 교사의 식생활 지도 내용

유아교육기관의 식생활 지도 실태를 살펴보기 위해 윤원정(2008)의 연구에서 사용된 도구를 사용하였다. 식생활 지도 질문지는 4가지 ‘식품과 영양에 대한 지식’ ‘올바른 식사예절 및 태도’ ‘균형적인 식습관’ 위생교육로 나누어 총 12문항으로 이루어진 각 문항을 likert 4점 척도(1점: 전혀 안한다 ~ 4점: 자주 한다)로 측정을 했다.

식생활 지도 실태를 살펴보는 총 12개의 문항에서 전체 응답 교사의 평균 점수는 3.74 ± 0.10 로, 대다수의 교사들이 원아에게 식생활 지도를 자주 하는 것으로 나타났다.

각 요인간의 점수 차이를 살펴보면, 먼저 식품과 영양에 대한 지식 영역의 평균점수가 3.53점으로 4개의 하위 구성개념 중에서 가장 낮게 나타났으며, 반면 위생교육 영역의 평균점수는 3.84점으로 가장 높게 나타났다. 그러나 이들 간의 점수 차이는 0.31점에 불과하기 때문에, 하위 구성개념들 간의 평균 차이는 미미한 것으로 볼 수 있다.

먼저 식품과 영양에 대한 지식 영역의 세부 항목의 경우, ③인스턴트 음식과 같은 유해한 음식에 관련된 지도($M=3.87$)를 가장 자주 하는 것으로 나타났다. 반면 ①음식이 성장과 건강에 미치는 영향에 관한 지도($M=3.33$)는 다른 항목에 비해 덜 지도하는 것으로 나타났다.

올바른 식사예절 및 태도 영역의 각 항목 중에서 ①식사예절 지키기($M=3.87$)를 가장 많이 지도하는 것으로 나타났으며, ②식사도구 바르게 잡기($M=3.81$)와 ③음식으로 장난하지 않고 감사하는 마음으로 먹기($M=3.73$) 역시 상당히 높은 점수를 보였다.

균형적인 식습관 영역의 ①건강을 위해서 음식을 골고루 먹기의 경우 평균점수 3.84로 이에 관련한 교사들의 지도가 매우 활발히 일어나는 것으로 추

측할 수 있다. 한편 ②번 적당 양의 음식 먹기와 ③식사하는 시간 지키기 항목도 둘 다 평균 점수가 높게 나타났다.

마지막으로 위생교육 영역의 항목별로 평균점수를 살펴보면, ②식사 후에 양치질하기와 ③식사 후에 뒷정리하기의 평균이 각 3.86으로 매우 높게 나타났다. 한편 ①식사 전에 손 씻기 항목은 위의 두 항목에 비해서는 평균 점수가 상대적으로 약간 낮게 나타났지만, 전체 12개의 항목 중에서는 여전히 높은 점수를 보였다.

각 항목별 평균과 표준편차는 다음의 Table 9와 같다.

Table 9. Standard Deviation between Categories of Facts on Eating Habits Education

Sub-Category	Question	Each Question (Mean±SD)	Each Sub-Category (Mean±SD)
Knowledge on Food and Nutrition	1. Talk about development and health. Eg. Food helps develop our body and make it healthy	3.33±0.47	
	2. Talk about things related to nutrition. Eg. Fish helps grow strong bones, and meat makes your muscles strong.	3.38±0.49	3.53±0.29
	3. Let them know there are unhealthy foods, such as instant foods.	3.87±0.37	
Appropriate Eating Manner and Etiquette	1. Maintaining eating manners (sit properly, say respectful phrases before and after a meal	3.87±0.34	3.80±0.25
	2. Using utensils properly	3.81±0.40	
	3. Being grateful for food	3.73±0.45	
Balanced Eating Habits	1. Eating right for health	3.84±0.37	
	2. Eating a proper amount	3.74±0.49	3.77±0.29
	3. Maintaining meal times (eating 3 meals and appropriate snack time)	3.72±0.50	
Education about Sanitation	1. Washing hands before meals	3.80±0.41	
	2. Brushing teeth after meals	3.86±0.35	3.84±0.20
	3. Cleaning up after meals	3.86±0.35	

4. 유아교육기관 교사의 영양지식

유아교육기관에 근무하는 교사의 영양지식을 알아보기 위하여 이명란(2007)과 곽동경(2006)의 연구에서 사용된 문항을 수정하여 사용하였다. 총 4개의 영역에서 영양지식 정도를 측정하였으며 영역의 각 내용은 기초영양학적 지식(6문항), 어린이의 영양에 관한 지식(6문항), 식품과 영양소와의 관계에 관한 지식(2문항), 조리·저장·급식에 관한 지식(2문항)으로 총 16문항으로 구성되어있다.

1) 교사의 전반적 영양지식

16문항에 각 1점씩 배당하여 총 16점 만점으로 계산한 결과, 교사의 전반적 영양지식 수준은 다음 Table 10. 과 같이 나타내었다.

Table 10에서도 알 수 있듯이 응답자의 평균점수는 10.20점(16점 만점)으로 대체로 좋은 성적을 거둔 것으로 드러났다. 한편 최저점은 6점, 최고점은 14점으로 점수의 폭이 기존 선행연구인 이명란(2007)의 결과보다 좁게 나타내었다.

Table 11에 제시된 것과 같이 영양지식 점수를 크게 3집단으로 나눠서 이들의 비율을 비교해보았다. 그 결과 9점 ~ 11점에 분포비율이 64.5%로 과반수 이상을 차지하는 것으로 나타내었다.

Table 10. Total Score for Teachers' Knowledge on Nutrition

Incidents	Mean±SD	Lowest Score	Highest Score
95	10.20±1.67	6	14

Table 11. Distribution of Teachers' Knowledge on Nutrition

Score	Frequency(N)	Percentage(%)
6 ~ 8	14	15.1
9 ~ 11	60	64.5
12 ~ 14	19	20.4

2) 교사의 문항별 영양지식

각 문항별 영양지식의 정답률을 4개의 영역(기초영양학적 지식, 어린이의 영양에 관한 지식, 식품과 영양소와의 관계에 관한 지식, 조리·저장·급식에 관한 지식)으로 구별하여 좀 더 자세하게 교사의 영양지식 경향을 살펴보았다.

우선 각 영역별 교사의 영양지식 결과는 Table 12에 나타나있다.

4가지 영역별 각 문항의 정답률과 오답률은 다음과 같다. 먼저 기초영양학적 관련 영양지식의 각 문항별 정답률과 오답률은 다음 Table 13에 나타내었다.

먼저 가장 정답률이 높았던 문항은 ‘①우유는 철분을 공급하므로 빈혈을 예방하는 식품이다.’로 정답률이 98.9%였다. 그밖에 ‘⑦우유 한 팩(200ml)의 열량은 125cal이다.’의 정답률이 73.1% 상당히 높은 축에 속하였다. 반면 오답률이 가장 높았던 문항은 ‘⑤많은 종류의 음식을 먹는 것보다 한두 가지라도 완전식품을 먹는 것이 좋다.’로 응답자 중 86.0%가 틀린 응답을 하였다. ‘⑪영양가가 높다는 것은 열량을 많이 낼 수 있는 음식을 뜻한다.’와 ‘⑫물을 많이 마시면 식품 섭취에 영향을 주므로 되도록 적게 마시도록 한다.’ 문항은 정답률과 오답률이 비슷한 수준으로 나타났다.

Table 12. Average Score for Each Category

Category	Mean±SD
Basic Nutritional Knowledge (out of 6)	4.01±1.10
Knowledge on Child Nutrition (out of 6)	4.29±1.03
Knowledge on Food and Nutrition (out of 2)	0.48±0.58
Knowledge on Cooking and Storing (out of 2)	1.41±0.63

Table 13. Basic Nutritional Knowledge

Question	Correct Answer (%)	Incorrect Answer (%)
1. Milk provides iron, therefore preventing anaemia.	92(98.9)	1(1.1)
5. Rather than eating a variety of food, it is better to eat a small amount of whole foods.	80(14.0)	13(86.0)
7. A carton of milk has 125 calories.	68(73.1)	25(26.9)
9. All nutrients not absorbed into the body get excreted.	31(33.3)	62(66.7)
11. High nutrition food means food that provides many calories.	51(54.8)	42(45.2)
12. We should try to drink as little water as possible since it interferes with the absorption of nutrients.	51(54.8)	42(45.2)

어린이의 영양에 관한 지식의 각 문항별 정답률은 Table 14과 같다.

‘②간식은 어린이가 하루에 필요로 하는 열량의 10~15%를 공급해 주어야 한다.’ 문항은 응답자 전원이 올바른 답을 제시하여 정답률이 100%였다. 그 외에도 ‘③어린이의 음식 섭취량이 다소 불규칙한 것은 이 시기의 일반적인 현상으로 별다른 관심을 보이지 않으면 자연히 없어진다.’는 문항의 정답률도 95.7%로 매우 높게 나타났다. 오답률이 가장 높았던 문항은 ‘⑭아침을 굶고 온 어린이를 위해 간단하게 식품을 제공한다면 다음 중 무엇이 가장 좋다고 생각하십니까?’로 오답률이 69.9%에 달하였다.

Table 14. Knowledge on Children's Nutrition

Question	Correct Answer(%)	Incorrect Answer(%)
2. Snacks should provide 10 - 15% of a child's daily required energy.	93(100)	0(0)
3. A child's tendency to eat different amounts of food each time is only a temporary trend and will disappear if given time with no special treatment.	89(95.7)	4(4.3)
4. Liver and eggs are abundant in iron, therefore appropriate for children.	81(87.1)	12(12.9)
6. When providing children with food, it is recommended to give less than the suggested amount and give more only when they wish to eat more.	56(60.2)	37(39.8)
13. Which one of the following is the most well-balanced menu?	52(55.9)	41(44.1)
14. When giving food to a child who has had no breakfast, which one of the following is best?	28(30.1)	65(69.9)

‘㉮칼슘 흡수를 도와줄 수 있는 간식으로 구성된 식단은 무엇입니까?’ 문항의 정답률은 12.9%에 그쳤지만, ‘㉯한 끼를 굶어도 다음 끼에 보충해서 음식을 많이 먹으면 영양적으로 아무런 문제가 되지 않는다.’의 정답률은 35.5%로 그에 비해 높은 수치였다. 그렇지만 역시 다른 영역의 문항들의 정답률에 비하면, 두 문항 모두 정답률은 낮은 수준이라고 할 수 있다.

Table 15. Knowledge on Food and Nutrition

Question	Correct Answer (%)	Incorrect Answer (%)
10. It is not nutritionally problematic to skip a meal as the nutrition can be made up for with another meal.	33(35.5)	60(64.5)
15. Which one of the following is a menu for a snack to aid calcium absorption?	12(12.9)	81(87.1)

‘⑧같은 재료라도 전이나 부침은 튀김에 비하여 음식 내 함유된 기름이 더 적다.’ 문항의 정답률은 58.1%이었으며, ‘⑩기관에서 단체 급식을 할 경우 만약 식중독 사고에 대비하여 급식한 음식의 일부를 보관하여야 합니다. 적어도 몇 시간을 보관해야 합니까?’의 정답률은 82.8%로 상당히 높은 수치에 속하였다.

Table 16. Knowledge on Cooking and Storing

Question	Correct Answer (%)	Incorrect Answer (%)
8. Even with the same ingredients, Pan fried food has less oil than deep fried food.	54(58.1)	39(41.9)
16. When an institution serves a group lunch, they should save part of the food in case of food poisoning. What is the minimum number of hours it should be kept?	77(82.8)	16(17.2)

교사의 전반적 영양지식 점수를 살펴보면, 응답자의 평균점수는 10.20점(16점 만점)으로 대체로 좋은 성적을 거둔 것으로 드러났다. 또한 영양지식 점수에 따라 세 집단으로 나뉘서 이들 간의 비율을 비교해보았다. 그 결과 9점 ~ 11점에 분포비율이 64.5%로 과반수 이상을 차지하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이명란(2007), 이영미 외(1996),의 연구에 비해 높은 점수이며, 박금미(2005), 우윤정(1998)의 연구 결과에서 나타난 교사들의 평균 점수와 유사한 결과이다.

Drake(1992)의 연구를 보면, 유아교육기관의 식사와 간식에 있어서 열량, 철분, 아연, 비타민C의 섭취가 유아들의 1일 권장량보다 낮으며, 179명의 유아교육기관 식단작성자들을 대상으로 영양지식을 조사한 바에 따르면 48.0%만이 비타민 A의 우수 급원에 대해 알고 있었고, 56.0%가 비타민 C의 우수 급원 식품에 대해서 알고 있었으며, 28.5%만이 우유에 철분이 부족하다는 사실을 알고 있다고 보고하고 있다.

본 연구에서도 유아교육기관 교사들의 영양지식이 높지 않음을 알 수 있다. 유아교육기관의 영양사 배치가 현실적으로 어려운 것을 생각한다면, 식단 작성에 있어 교사의 역할은 매우 크다고 할 수 있는데, 이러한 낮은 영양지식은 유아가 필요로 하는 영양소를 원활한 공급을 저해하는 요인이 된다.

5. 유아교육기관 교사의 영양지식과 식생활지도 간의 관계

교사의 영양지식과 식생활지도의 관계가 있는지를 살펴보기 위해 영양지식 점수와 식생활지도 점수간의 상관분석을 실시하였다. 상관분석의 결과는 Table 17과 같다.

Table 17에서 알 수 있듯이 영양지식과 식생활지도 간의 상관관계는 유의적이지 않은 것으로 나타났다.

Table 17. Correlation Analysis between Nutritional Knowledge and Eating Habit Education

Correlation Coefficient	Significance Level
-.084	.424

또한 교사의 영양지식 정도에 따라 식생활지도 경향에서 차이를 보이는지를 살펴보기 위해 영양지식 점수를 ‘하위(6점 ~ 8점), 중간(9점 ~ 11점), 상위(12점 ~ 14점)’ 세 집단으로 구분한 뒤, 세 집단별 식생활지도 평균 점수를 산출하였다. 그 결과는 다음 Table 18와 같다.

Table 18. Eating Habit Education Score for Groups According to Level of Nutritional Knowledge

	Level of Nutritional Knowledge(Mean±SD)		
	Lower Group	Middle Group	Higher Group
Score on Eating Habits	44.85±1.40	44.88±1.24	44.63±0.96

영양지식 수준별 세 집단 간 식생활지도 점수를 살펴본 결과, 영양지식 수준이 중간인 집단에서 식생활지도 점수가 가장 높게 나타났다. 그러나 나머지 두 집단 간의 점수 차이가 매우 미미하기 때문에, 이들의 점수 차이가 통계적으로 유의미한지를 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시하였다. 일원변량분석의 결과는 다음 Table 19과 같다.

Table 19에서 알 수 있듯이 영양지식 수준별 집단 간 식생활지도 점수는 유의적인 차이가 없었다($F(2,89)=.314, p=.731$). 즉 영양지식 수준별 집단 간에 식생활지도 점수 차이는 없다는 결과를 얻어냈다.

Table 19. One-way ANOVA on Eating Habit Education Scores of Groups According to Nutritional Knowledge

Variable	SS	Degree of Freedom	MS	F
Nutritional Knowledge	.006	2	.003	.314
Difference	.905	89	.010	
Total	.911	91		

IV. 결론 및 제언

유아교육기관에 위탁되고 있는 영유아는 성장과 발육이 급속히 진행되는 시기이며 이 시기 영양관리는 영아의 정상적인 성장뿐만 아니라 성인이 된 후의 건강에도 영향을 주게 되며 일생에 걸쳐 정상적인 발달과 식습관 형성에 지대한 영향을 끼칠 뿐만 아니라 정서적 안정과 함께 정상적 신체 발달에 필요한 충분한 영양 섭취를 통한 건강관리가 극히 요구된다.

이렇게 식습관이라는 것은 한사람의 건강과 밀접하게 관련이 있기에 영유아시기의 식습관은 매우 중요하다. 이와 같이 중요한 시기를 유아교육기관에서 보내고 있는 영유아들을 위해서는 시설에서 급식을 담당하는 원장이나 교사들은 기본적으로 영양에 대한 일반 지식과 영아기 영양의 특성과 식사지도 방법을 습득하여 균형 있는 급식을 제공하도록 하며 바른 음식습관 배양에도 노력하여야 한다.

이에 본 연구에서는 유아교육기관의 급식실태와 영양교육을 조사하고, 유아교육기관 교사의 식생활 지도내용과 영양지식 정도를 평가함으로써 유아교육기관의 교사들이 바람직한 영유아 영양에 대한 영양지도를 수행 하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다.

조사는 서울시 강남구에 있는 유치원 및 놀이방 유아교육기관 14곳에 재직 중인 교사를 대상으로 하였으며 유아교육기관에 방문하여 연구의 목적과 취지, 설문내용과 기재요령 등 설명한 후 설문지를 배부하여 현장에서 직접 수거하였다. 배부된 111부 중 95부를 회수(회수율 85.6%)하였으며, 불성실하게 응답을 한 설문지 2부를 제외한 93부의 설문지를 분석하였다. 본 연구의 결과를 요약하고 분석하면 다음과 같다.

1) 유아교육기관의 급식 실태

첫째, 급식시설 및 급식운영에 대해 살펴보면 구비된 급식시설의 경우 조리실과 급식실을 모두 갖추고 있는 곳은 없었고, 급식실만 있는 곳이 81.1%로 대다수를 차지했다. 이는 즉 단체급식을 실시하기 위한 시설을 적합하게 갖춘 곳은 상당히 소수인 것으로 볼 수 있다. 따라서 급식 시설과 운영에 대한 체계적인 법·제도의 개선이 필요하다.

둘째, 교사의 영양관련 교육연수에 대해 살펴보면, 본 연구 대상 교사들 중에서 위생 및 영양교육 연수를 받은 경험이 없는 교사는 83.9%로, 대다수의 교사가 급식위생 및 영양관련 교육을 받은 경험이 없는 것으로 드러났다. 그러나 연수의 필요성에 대한 질문에서 전체의 64.5%가 교육연수가 필요하다고 응답한 것으로 보아, 많은 교사들이 교육연수의 필요성에 대해 절감하는 것으로 보였다. 한편 교육연수 형태의 경우 대학에서 이루어지는 보수교육이 53.3%로 가장 많았다. 영양 관련 교육연수의 필요한 이유가 유아의 성장발육을 위해서라는 응답이 약 70%라는 것은 영양 급식 관련 교육연수가 유아의 성장발육에 밀접한 영향을 줄 수 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 유아의 올바른 성장발육위해 교사의 영양관련 교육연수는 반드시 필요하며 정부차원에서 교육연수를 제공함으로써, 의무적인 영양관련 교육연수가 필요하다.

셋째, 급식운영을 위해 직원을 배치한 유아교육기관은 전체 중 95.7%로, 대부분의 기관에서 직원을 별도로 배치하고 있는 것으로 나타났다. 배치된 별도 직원의 유형을 살펴보면, 조리원만 배치한 경우에 대다수를 차지하였고, 영양사를 배치하고 있는 기관은 전체 중 15.1%에 불과했다는 결과를 얻었다. 그러나 대부분의 교사들(92.5%)이 영양사의 필요성을 느끼고 있었다. 영양사는 식단 작성과 조리뿐 아니라 유아의 영양교육을 위해서 필요하며, 영양사 배치의 의무화에 대해 제고해야 할 것이다.

2) 유아교육기관 교사의 식생활 지도

유아교육기관의 식생활 지도 실태를 살펴보기 위해 네 가지 영역(식품과 영양에 대한 지식, 올바른 식사예절 및 태도, 균형적인 식습관, 위생교육)에서 식생활지도 빈도수를 살펴보았다.

먼저 응답 교사의 전체 평균 점수는 3.74(SD=.10)로, 대다수의 교사들이 원아에게 식생활 지도를 자주 하는 것으로 나타났다. 한편 각 영역 간 차이를 살펴보면, 식품과 영양에 대한 지식 영역의 평균점수가 3.53점으로 4개의 영역 중에서 가장 낮게 나타났으며, 반면 위생교육 영역의 평균점수는 3.84점으로 가장 높게 나타났다. 그러나 이들 간의 점수 차이는 0.31점에 불과하기 때문에, 영역 간의 평균 차이는 미미한 것으로 볼 수 있다.

3) 유아교육기관 교사의 영양지식

유아교육기관에 근무하는 교사의 영양지식을 알아보기 위하여 총 4개의 영역에서 영양지식 정도를 측정하였다. 영역의 각 내용은 기초영양학적 지식(6문항), 어린이의 영양에 관한 지식(6문항), 식품과 영양소와의 관계에 관한 지식(2문항), 조리·저장·급식에 관한 지식(2문항)으로 구성되어 있다.

교사의 문항별 영양지식에 대해 살펴보면, 영양지식의 네 가지 영역별로 점수를 산출한 결과, 식품과 영양소와의 관계에 관한 지식 영역을 제외한 세 영역에서 모두 50% 이상의 정답률을 보이는 것으로 나타났다. 반면 오답률이 가장 높았던 영역은 조리·저장·급식에 관한 지식 영역이었다.

세부 문항별로 살펴보면 정답률이 가장 높았던 문항은 ‘②간식은 어린이가 하루에 필요로 하는 열량의 10~15%를 공급해 주어야 한다.’ 으로 응답자 전원이 올바른 답을 제시하여 정답률이 100%였다. 그 외에도 ‘①우유는 철분을 공급하므로 빈혈을 예방하는 식품이다.’로 정답률이 98.9%였다. 반면 ‘⑮칼슘 흡수를 도와줄 수 있는 간식으로 구성된 식단은 무엇입니까?’ 문항의 오답률

은 87.1%로 가장 높은 오답률을 보였다.

교사의 전반적 영양지식 점수를 살펴보면, 응답자의 평균점수는 10.20점(16점 만점)으로 대체로 좋은 성적을 거둔 것으로 드러났다. 또한 영양지식 점수에 따라 세 집단으로 나뉘서 이들 간의 비율을 비교해보았다. 그 결과 9점 ~ 11점에 분포비율이 64.5%로 과반수 이상을 차지하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이명란(2007), 이영미 외(1996), 우윤정(1998)의 연구에 비해 높은 점수이며, 박금미(2005)의 연구 결과에서 나타난 교사들의 평균 점수와 유사한 결과이다.

교사의 영양지식 점수를 알아본 결과 가장 낮은 점수는 4점, 가장 높은 점수는 14점으로 나타났다. 유치원 교사의 영양지식 평균점수는 다른 연구에 비해 높은 편이나, 최저점과 최고점 사이의 차이도 많았다. 이는 유치원 교사를 대상으로 실시한 체계적이고 지속적인 영양교육프로그램이 없음을 드러내고 있다.

4) 유아교육기관 교사의 영양지식과 식생활지도 간의 관계

교사의 영양지식과 식생활지도의 관계가 있는지를 살펴보기 위해 영양지식 점수와 식생활지도 점수간의 상관분석을 실시하였는데, 상관분석 결과 이들 간의 상관관계는 없는 것으로 나타났다.

또한 교사의 영양지식 정도에 따라 식생활지도 경향에서 차이를 보이는지를 살펴보기 위해 영양지식 점수별로 세 집단으로 구분한 뒤, 세 집단별 식생활지도 평균 점수를 산출하였다. 세 집단 간 평균 점수 차이는 미미한 것으로 나타났는데, 이들 세 집단 간의 식생활지도 평균 점수가 통계적으로 유의미하게 다른지 알아보기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 일원변량분석 결과 교사의 영양지식 정도에 따른 식생활지도 경향에 차이는 없는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 토대로 유아교육기관의 바람직한 급식과 교사의 올바른 급식지도를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 교사의 식생활지도 및 영양지식에 대해 분석한 결과 교사의 영양지식 점수의 편차가 크게 나타난 것은 유아교육기관 교사를 대상으로 실시하는 체계적이고 지속적인 영양교육 프로그램의 부재로 사료된다. 현재 급식을 담당하는 비전문인들을 위한 급식 운영 및 영양관리에 관한 교육이 체계적으로 이루어져야 할 것이며, 다양한 급식정보 제공 활용이 가능한 유아교육기관 급식에 관한 지침서의 개발이 요구된다.

둘째, 대부분의 교사들은 영양사의 필요성을 느끼고 있었으나 유아교육기관에 영양사가 배치된 유아교육기관은 소수에 불과했는데, 유아교육기관의 영양사 배치 관련해 법적인 측면에서 제고해야 할 것이다. 또한 영양사가 없는 유아교육기관에서도 올바른 식단을 작성할 수 있도록 전문적이고 다양한 급식정보를 제공해 줄 수 있는 방안을 마련해야 한다.

셋째, 본 연구에서 교사의 영양지식과 식생활지도의 관계가 유의하지 않은 결과가 나타난 이유를 다양한 측면에서 설명할 수 있겠지만, 먼저 응답자의 수가 부족했다는 점을 꼽을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 응답자의 수를 좀 더 보충시켜 분석을 할 필요성이 있겠다. 또한 본 연구 대상자의 연령이 20대 후반에 집중되어 있었기 때문에, 편중되지 않은 표본을 사용하여 추후연구를 진행할 것을 제안한다.

<REFERENCE>

- 강난기(1998), 유아의 식습관과 인성특성에 관한 연구, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 강여화·양일선·김혜영·이해영(2004), 중고등학생 대상 영양교육 현황 분석을 통한 영양교육 주제 도출, 한국영양학회지, 37(10),pp. 933-945.
- 강은혜(2009), 영유아영양교육에 대한 보육교사의 인식 및 어린이집 영양교육의 현황에 관한 연구, 건국대학교 석사학위논문.
- 고경애(2004), 일반유아와 장애 유아의 식습관 및 식품 기호도에 관한 조사 연구, 우석대 교육대학원, 석사 학위 논문.
- 고은영(2001), 유치원 종일반의 간식 및 점심급식 실태조사, 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 곽동경(1979), 미취학 아동의 영양교육을 위한 사전연구, 대한 가정학회지, 17(3),pp.23-24.
- 곽동경(2006), 효율적인 유치원 급식운영시스템 구축방안 연구, 연세대학교 어린이 생활지도 연구원
- 김경애·정난희·오순희(2004), 초등학교 교사의 영양교육에 대한 인식 조사연구, 한국가정과학회, 7(2) pp.13-30.
- 김기남(1982), 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구, 한국영양학회지, 15, p.194.
- 김은희(2003), 유치원 점심 급식 운영에 따른 식습관 지도에 관한 연구, 한국교원대학교 석사학위논문.
- 김지숙(2003), 유치우너에서의 유아의 식사행동과 교사의 급식지도, 이화여자대학교 석사학위논문.

- 김혜자(2003), 유아교육기관의 급식실태 및 개선방안에 관한 연구 : 대전광역시 및 충청남도를 중심으로, 중부대학교 석사학위논문.
- 류희자(2007), 요리활동이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향, 중앙대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 박경애(2000), 영유아의 영양에 대한 교사의 인식 및 어린이집의 영양관리 실태, 건국대학교 석사학위논문.
- 박금미(2005), 어린이집 교사들의 영양지식과 영양교육에 대한 인식 조사 연구, 대한지역사회영양학회지, 10(6), pp,920-929.
- 박성미·박혜숙(1996), 보육시설의 급식 운영 및 원아들의 기호도 조사, 영유아보육연구, 제2집, pp.155-156.
- 박영숙·이정원·서정숙·이보경·이혜상(2008), 영양교육과 상담, 교문사.
- 박영주 (2003). 영유아 보육시설의 조리실 시설현황 조사 및 조리실 시설모델 개발. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 배상열(2003), 영양교육이 초등학생의 영양지식과 식습관에 미치는 영향, 진주교육 대학교, 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 배영미(1994), 어린이집 교사의 영아교육 실태에 관한 연구, 중앙대학교 석사학위논문.
- 성명희(2004), 초등학교 교사들의 기초 식품군별 영양지식 및 구매태도, 경인교육대학교 교육대학원, 석사 학위 청구논문.
- 손숙미,이경혜,김경원,이연경(2009), 영양 교육및 상담의 실제, 라이프사이언스.
- 신진경(2002), 유치원 급식의 실태 및 급식에 대한 교사의 인식 조사, 천안대학교 석사학위논문.
- 여성가족부(2007), 보육사업안내.
- 영유아보육법, 2009.10.09 일부개정,

http://www.lawnb.com/lawinfo/contents_view.

[asp?cid=C78802AC52CE42B4B54E48C9F109F5FE|J33](http://www.lawnb.com/lawinfo/contents_view.asp?cid=C78802AC52CE42B4B54E48C9F109F5FE|J33)

우윤정(1997), 서울시내 어린이집 교사의 식습관과 영양지식, 이화여자대학교, 교육대학원 석사학위 논문.

유정열(1985), 국민의 영양실태와 문제점 국민영양, 65, 대한 영양사학회, pp20-26.

윤원정(2008), 어머니의 유아기 자녀 식생활관리 실태와 급식 및 영양교육에 대한 요구, 경원대학교 석사학위논문.

이경희 · 박도영 · 이인영 · 홍주영 · 최병찬 · 배상수(2001). 영등포구 보육시설의 급식 및 영양교육실태조사. 대한영양사회학술지. 제7집. p167-174.

이명란(2007), 공립유치원 교사의 식습관과 급식지도 및 영양지식, 이화여자대학교 석사학위논문.

이미란(2007), 유아교육기관 급식운영 실태 조사- 영아반을 중심으로, 보육행정학회, 한국유아교육 보육행정연구 11(3).

이양자(1977), 영양과 두뇌 발달, 한국영양학회지 34, pp.5-11.

이영미 · 이기완(1996), 유치원 교사들의 영양지식 및 간식 급식에 대한 태도 조사연구, 지역사회영양학회지, 1(3), pp,423-432.

이일하 · 이미애(1983), 서울시내 여자 중학생들의 성장 발육과 영양섭취 실태 및 환경요인과의 관계, 대한가정학회지, 52, pp,37-48.

이지영(2002), 영양교육 실시교와 미실시교 초등학생의 영양지식. 식행동 및 영양소 섭취상태 비교연구, 동국대 교육대학원, 석사학위논문.

이향자(1989), 아동의 식습관 및 식품기호와 성격특성과의 관계 연구, 인하대학교 교육대학원, 석사학위논문.

이혜진(2004), 여대생의 체중조절 관심도와 영양지식 및 식생활태도의 상관관

- 계연구, 용인대학교, 재활보건과학대학원 석사학위 청구논문.
- 이혜상·박명희·김동주(2005), 초등학교 영양교육 실태 및 개선점에 관한 연구, 교과교육연구 논집, 2, pp.287-300.
- 장소영(2002), 영양 교육 프로그램이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향, 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 전의희(2009), 유치원과 초등학교의 영양교육 실태와 연계성에 관한 연구, 건국대학교 석사학위논문.
- 전인규(1994), 어린이집의 급식운영 실태에 관한 조사 연구, 동국대학교, 행정대학원 석사학위 청구논문.
- 정영남(2001), 부모의 생활 양식과 유아의 식습관 및 인성과의 관계 연구, 한양대 교육대학원, 석사학위논문.
- 조미숙(1998), 영유아보육시설의 급식운영실태조사, 한국식생활문화학회지, 제 13집, pp.47-58.
- 채영미(1998), 유치원의 점심식사지도에 대한 어머니들의 인식조사, 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 최윤정(1982), 유치원 부모의 영양지식과 태도에 관한 조사, 한국영양학회지, 15(3), pp.181-185.
- 한국행동과학연구소 편(1983).유아교육운영. 서울: 국정교과서(주).
- Beyer,N.R & P.M. morris.(1974) Food attitudes and snacking of young children., Journal Nutrition Education 6, pp. 131-138.
- Decker, C.A., & Decker, J.R. (1975). Planning and administering early childhood programs. Columbus, O.H: Charles E. Merrill Publishing Company.
- Drake, M. A.(1992), Menu Ecaluation, Nutrient Intake of Young Children,

- and Nutrition Knowledge of Menu Planners in Child Care Center in Missouri, *Journal of Nutrition Education*, 24(3), 145-148
- Gillespie A. H.(1981). A theoretical framework for studying school nutrition education programs. *Journal of Nutrition Education*, 13(4), pp,89-104.
- Herzler, A. A.(1983), Children's food patterns: A review: I food preferences and feeding problem, *Journal of American Diet Association*, 83, pp.551-555.
- Kakimoto M. (1977),studies on the food preferences from the aspect psychosomatic medicine. *Jap. journal Nutrition Education* 35, pp. 137-141.
- Rockwell, R.E., & Endres, J.(1968). Nutrition in day care centers. *Young children*, 25, 20-22.
- Sciarras, D. J., & Dorsey, A.G.(1979). *Developing and administering a child care center*. Boston : Houghton Mifflin Co.
- Sigman-Grant,M, (1992). Feeding preschoolers: Balancing nutritional and developmental needs. *Nutrition Today*, 27(4). 13-17.
- Spodek, B.,Saracho, O.N., & Davis, M.D. (1991). *Foundations of early childhood education*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Stewart R.T.c.& Platt B.S. (1968),Nervous system damage in experimental protein- calorie deficiency, In N.S. Scrimshaw & J.E. Gordon (eds). *Malnutrition learning and behavior*. Cambridge, Mass : M.I.T.
- Tizard, J.(1974), Changes in nucleic acid and protein content of the human brain during growth, *pediat, Res.* 2, pp.252-257.

Wanamaker. N., Hearn. K., & Richards, S. (1979).More than graharm crackers. Nutrition education and preparation with young children. Washington, D.C. :NAEYC.

Winick. M. (1968) changes in nucleic acid and protein content of human brain during growth. *pediat*", Res. 2, pp.252-257.

ABSTRACT

Research on the Current Facts on Preschool Lunch and the Teachers' Eating Patterns and Nutritional Knowledge

Jung, Hye-mi

The department of food and nutrition

The Graduate School

Sungshin Women's University

Infancy and toddlerhood, during which a child is often cared for at an institution, is a time a child's development and growth happen rapidly, and the nutritional management affects the child, not only immediately, but also after he or she is grown up and also affects tremendously on the later eating habits and general development, and physical management through balanced diet is necessary along with mental stability. Eating habits are clearly very closely related with a person's health, and this is why eating habits during infancy and toddlerhood is crucial. For children, who spend this crucial time at institutions, principals and teachers in charge of school lunch need to acquire proper knowledge about general nutritional knowledge and the characteristics of children; also, they need to try to provide well-balanced

diet and to educate the children on proper eating habits. This research studied the contents and the amounts of the teachers' education on eating habits and analyzed the results.

This research had teachers at fourteen educational institutions in Gangnam, Seoul as its subjects. We visited those institutions, explained the objective and questionnaire contents, distributed the questionnaires, and collected them on site. Ninety-three subjects complied with the questionnaire.

We generated frequencies and percentages of the collected data to learn the general facts of the subjects and the characteristics of the institutions. In order to learn the condition of school lunch and the teachers' nutritional education, we generated frequencies and percentages for each response. In order to learn the teachers' teaching patterns of eating habits, the four sub-categories comprised of twelve questions were measured using the Likert 4 Quotient. In order to learn the amounts of the teachers' knowledge on nutrition, we collected the average score and the correct answer rate per question for sixteen questions related to nutritional knowledge. In order to learn the correlation between the teachers' nutritional knowledge and the teaching patterns, we analyzed the correlation between these two variables. Also, to find out if there are differences between their teaching patterns on eating habits between groups with different amounts of nutritional knowledge, we analyzed the variables between the subjects.

The summary of the main results of this research are as follows.

First, in consideration of the school lunch facilities, there is no

institution with both cooking and eating rooms; 81.1% of them were institutions with eating rooms only. However, we found out that only 15.1% of institutions had nutritionists. 83.9% of the teachers had no training of food safety and nutrition; majority of the teachers had no training in sanitization and food safety.

Second, the average score of the teachers' education on eating habits was 3.74(SD=.10), which shows most teachers education the children on eating habits.

Third, when looking at the nutritional knowledge of the teachers, the average of the subjects was 10.20 (out of 16), which is decent; the lowest was 4, and the highest was 14.

Fourth, in order to learn the correlation between the teachers' nutritional knowledge and the eating habit teaching patterns, we implemented the variable analysis, and according to the results, there was no correlation between these two.

Through the research, the following results were obtained. In order to provide quality school lunch, training of the teachers on nutrition and having nutritionists for educational institutions have to be compulsory. Also, there needs to be a legal device for school lunch facilities.

<부록-설문지>

유아교육기관 급식실태 및 교사의 식생활지도 및 영양지식에 대한 연구

안녕하십니까?

여러 가지 업무로 인해 바쁘신 중에 귀중한 시간을 내주셔서 감사합니다.

본 설문지는 석사학위 연구논문을 위하여, 유아교육기관 급식 실태를 알아보고 현재 이루어지고 있는 영양교육과 교사의 영양지식에 대해 파악하고자 작성되었습니다.

귀하의 답변은 통계적으로 처리되어 본 연구 이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

바쁘시더라도 본 연구에 성실한 답변 부탁드립니다.

본 설문지 작성에는 5~10분정도 소요될 것으로 예상됩니다. 작성 시 설문에 대한 의문사항은 아래의 연락처로 연락하여 주시기 바라며 답변의 편의를 위해 작성하신 설문지는 아래의 e-mail이나 주소로 보내주시기 바랍니다.

2009년 7 월 일

성신여자대학교 식품영양학과 석사과정

정혜민

e-mail :

주 소 :

1. 설문지 작성자의 일반적인 사항과 선생님께서 근무하시는 기관의 특성과 관한사항 입니다.

1. 선생님께서 근무하시는 유아교육기관은 어떤 것입니까? ()
① 유치원 ② 어린이집
2. 근무하시는 기관의 전체 학급수는 어떻게 되십니까? ()
① 3학급 이하 ② 4~6학급 ③ 7~10학급
④ 10학급 이상
3. 근무하시는 기관의 전체 원아수는 어떻게 되십니까? ()
① 50명 이하 ② 51~100명 ③ 101~150명
④ 151명 이상
4. 근무하시는 기관의 수업 운영 형태 어떤 것입니까? ()
① 반일제 ② 연장제 ③ 종일제
5. 근무하시는 기관의 설립 년수는 어떻게 되십니까? ()
① 3년 미만 ② 4~6년 ③ 7~10년
④ 11~14년 ⑤ 15년 이상
6. 선생님의 연령은 어떻게 되십니까? 만()세
7. 선생님의 직위는 어떻게 되십니까? ()
① 교사 ② 중간관리자(주임, 원감) ③ 관리자(원장)

8. 선생님의 교육경력은 어떻게 되십니까? ()

- ① 3년 미만 ② 4~6년 ③ 7~10년
④ 11~14년 ⑤ 15년 이상

9. 선생님의 최종학력은 어떻게 되십니까? ()

- ① 고졸이하 ② 전문대졸 ③ 4년제 대학졸
④ 대학원이상

II. 급식과 영양교육 실태에 관한 사항입니다.

1. 근무하시는 기관에서는 단체급식을 실시하십니까? ()

- ① 실시하고 있다 ② 실시하고 있지 않다

2. 근무하시는 기관에서 교사들을 위한 급식 위생 및 영양교육 연수를 받으신 경험이 있습니까? ()

- ① 있다(3번, 4번 문항으로) ② 없다(5번 문항으로)

3. 어떤 형태의 교육이었습니까? ()

- ① 교육청 연수 ② 각 구청 위생과 연수
③ 대학의 보수교육 ④ 사설학원 자격증 취득을 위한 교육

4. 교육이 근무하시면서 실제 도움이 되었습니까? ()

- ① 전혀 도움이 되지 않았다 ② 도움이 되지 않았다
③ 보통이다 ④ 도움이 되었다 ⑤ 매우 도움이 되었다

5. 교사를 위한 위생 및 영양교육 연수를 받지 못하신 이유는 무엇입니까?

()

- ① 연수의 필요성을 느끼지 못했다 ② 기회가 없었다
③ 경제적으로 부담이 되었다 ④ 기타 ()

6. 선생님께서는 교사들을 위한 연수교육에서 급식과 영양관련 과목이 어느 정도 필요하다고 생각하십니까?

()

- ① 전혀 필요하지 않다 ② 필요하지 않다 ③ 보통이다
④ 필요하다 ⑤ 매우 필요하다

7. 필요한 이유는 무엇입니까?

()

- ① 바른 식사예절을 위해서
② 편식교정을 위해서
③ 원아의 성장발육을 위해서
④ 원아의 영양지도를 위해서
⑤ 원아의 질병을 예방하기 위해서

Ⅲ. 급식시설 및 급식운영에 관한 사항입니다.

1. 급식을 위하여 어떤 급식시설이 갖추어져 있습니까? ()

- ① 조리실, 급식실 ② 급식실 ③ 조리실

2. 원아들의 식사장소는 어디입니까? ()

- ① 식당 ② 각 교실 ③ 유희실

3. 급식을 운영하기 위한 별도 직원이 있습니까? ()
- ① 영양사, 조리원(취사부) ② 조리원(취사부)
- ③ 없다
-
4. 영양사가 필요하다고 생각합니까? ()
- ① 필요하다(5번 문항으로) ② 필요하지 않다(6번 문항으로)
-
5. 영양사가 필요하다면 그 이유는 무엇입니까? ()
- ① 식단 작성을 위해서
- ② 식단 작성과 조리를 위해서
- ③ 원아들의 영양교육(활동)을 위해서
- ④ 올바른 식습관 형성을 위해서
-
6. 영양사가 필요하지 않다면 그 이유는 무엇입니까? ()
- ① 식단 작성을 원장이나 교사가 해도 된다
- ② 영유아교육기관에서는 영양사의 역할이 필요없기 때문이다
- ③ 경제적으로 부담이 되기 때문이다
- ④ 급식비를 학부모가 부담하기 때문이다
- ⑤ 유아 특성상 음식을 준비하는 분량이 적기 때문이다
- ⑥ 급식 시설 준비가 더 시급하다

IV. 다음은 식생활지도 내용입니다. 교사가 원아에게 각 항목에 대하여 어느 정도 지도하고 계신지 해당 항목에 체크(✓)해 주십시오.

항 목		척 도			
		전혀 안한 다	거의 안한 다	가끔 한다	자주 한다
식품과 영양에 대한 지식	1. 음식은 우리 몸을 자라게 하고, 건강하게 해준다고 이야기 하는 등 성장과 건강에 관련한 이야기를 한다.	1	2	3	4
	2. 멸치는 뼈를 튼튼하게 해주고, 고기는 살을 단단하게 해준다고 이야기하는 등 영양소 관련한 이야기를 한다.	1	2	3	4
	3. 인스턴트 음식과 같이 몸에 좋지 않은 음식도 있다는 것을 알려준다.	1	2	3	4
올바른 식사 예절 및 태도	4. 식사 예절 지키기(바른 자세로 앉기, 시사 전후에 인사하기, 입 안에 음식을 넣고 이야기 하지 않기 등)	1	2	3	4
	5. 식사 도구 바르게 잡기	1	2	3	4
	6. 음식으로 장난하지 않고 감사하는 마음으로 먹기	1	2	3	4
균형적 인 식습관	7. 건강을 위해서 음식을 골고루 먹기	1	2	3	4
	8. 적당 양의 음식 먹기	1	2	3	4
	9. 식사하는 시간 지키기(하루 세 끼 식사와 간식 시간 조절)	1	2	3	4
위생 교육	10. 식사 전에 손 씻기	1	2	3	4
	11. 식사 후에 양치질하기	1	2	3	4
	12. 식사 후에 뒷정리하기	1	2	3	4

V. 다음은 선생님의 영양지식에 대한 질문입니다. 제시된 각 문항을 읽으시고, 1~12번은 옳다고 생각하면 ○, 틀리다고 생각하면 ×에 체크(✓)해 주십시오. 13~19번은 옳다고 생각하시는 번호를 기입해 주십시오.

내 용	○	×
1. 우유는 철분을 공급하므로 빈혈을 예방하는 식품이다.		
2. 간식은 어린이가 하루에 필요로 하는 열량의 10~15%를 공급해 주어야 한다.		
3. 어린이의 음식 섭취량이 다소 불규칙한 것은 이 시기의 일반적인 현상으로 별다른 관심을 보이지 않으면 자연히 없어진다.		
4. 간과 달걀에는 철분이 많이 들어 있어 어린이에게 적합한 식품이다.		
5. 많은 종류의 음식을 먹는 것보다 한두 가지라도 완전식품(예: 치즈, 달걀)을 먹는 것이 좋다.		
6. 어린이들에게 간식을 급식할 때는 기준량 보다 조금 적게 주고 더, 먹으려고 할 때 더 주는 것이 바람직하다.		
7. 우유 한 팩(200ml)의 열량은 125cal이다.		
8. 같은 재료라도 전이나 부침은 튀김에 비하여 음식 내 함유된 기름이 더 적다.		
9. 몸속에서 소화 흡수되지 않고 남은 영양소는 모두 배설된다.		
10. 한 끼를 굶어도 다음 끼에 보충해서 음식을 많이 먹으면 영양적으로 아무런 문제가 되지 않는다.		
11. 영양가가 높다는 것은 열량을 많이 낼 수 있는 음식을 뜻한다.		
12. 물을 많이 마시면 식품 섭취에 영향을 주므로 되도록 적게 마시도록 한다.		

13. 가장 균형 잡힌 간식으로 구성된 식단은 어느 것입니까? ()

- ① 우유 반 컵과 콘 후레이크 반컵
- ② 초코파이 1개와 요구르트 1병
- ③ 오렌지 주스 1컵과 초코칩 쿠키 3개
- ④ 떡볶이 1인분(떡 5개)과 보리차 반컵

14. 아침을 굶고 온 어린이를 위해 간단하게 식품을 제공한다면 다음 중 무엇이 가장 좋다고 생각하십니까? ()

- ① 우유
- ② 사과나 귤
- ③ 식빵
- ④ 사탕이나 초콜릿

15. 칼슘 흡수를 도와줄 수 있는 간식으로 구성된 식단은 무엇입니까? ()

- ① 우유와 귤
- ② 우유와 크래커
- ③ 우유와 초콜릿
- ④ 우유와 팝콘

16. 기관에서 단체 급식을 할 경우 만약 식중독 사고에 대비하여 급식한 음식의 일부를 보관하여야 합니다. 적어도 몇 시간을 보관해야 합니까? ()

- ① 12시간 까지
- ② 24시간 까지
- ③ 36시간 까지
- ④ 48시간 까지

★끝까지 성심성의 것 설문에 응해주셔서

감사합니다.★