



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

안 홍 석 교수지도
석사학위 청구논문

편식 유아의 어머니가 인식하는
편식에 관한 질적연구

2016

성신여자대학교 교육대학원
교육학과 영양교육전공
손 지원

편식 유아의 어머니가 인식하는
편식에 관한 질적연구

안 홍 석 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2015년 11월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 영양교육 전공

손 지 원

인 준 서

손지원의 석사학위 논문으로 인준함

2015년 11월

심사 위원장 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

성신여자대학교 교육대학원

논문개요

2000년대에 들어서며 웰빙문화에 대한 관심이 증가하고 비만, 고혈압, 당뇨병 등 식이와 밀접하게 관련된 질병이 증가하면서 식생활의 중요성을 인식하기 시작하였고, 영양불균형을 초래하는 편식에 대한 관심도 따라 증가하고 있다. 유아기는 음식의 선택능력, 기호도, 식습관 등 식행동이 확립되어가는 시기로 한번 형성된 식품에 대한 기호는 성인까지 영향을 주며 쉽게 변하지 않기 때문에 유아기에 올바른 식습관이 형성 될 수 있도록 하는 것은 전 생애의 영양문제를 올바르게 형성하는 일이 될 것이다. 올바른 식습관 형성은 어릴 때부터 접하게 되는 여러 환경들에 의해 영향을 받아 형성되며 특히 어머니의 식품에 대한 전반적인 태도와 영양지식은 유아의 식품섭취, 식습관 형성에 많은 영향을 미치고 있다. 따라서 편식유아를 둔 어머니들이 어떻게 편식을 인식하고 있는지 탐색할 필요성이 있다고 하겠다.

본 연구는 선행연구에서 양적연구로 다루었던 편식에 대한 일반적인 인식을 넘어 편식유아 어머니의 관점에서 편식은 어떤 것인가를 질적연구의 한 방법인 심층 면접을 통해 조금 더 경험적이고 구체적으로 제시하여 어머니를 대상으로 한 영양교육 프로그램 개발과 가정과 연계한 편식유아의 영양교육 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 하였다.

연구를 위한 자료 수집은 2013년 12월 29일부터 2015년 4월 4일까지 15개월간 심층면접을 통해 이루어졌으며, 면접은 40분에서 60분 정도 소요되었다. 면접자료 외에 연구 참여자들의 비언어적인 특성에 대한 연구자의 생각이나 느낌을 적은 현장일지를 추가적으로 분석에 사용하였으며 수집된 자료는 연구 참여자의 내면적 세계를 보다 충실하게 반영하기 위해 질적 연구 방법으로 분석하였다.

본 연구의 참여자는 서울에 거주하는 만 3세~6세의 편식유아를 둔 어머니 8명으로 편식유아의 성비는 남아 7명, 여아 1명이었으며, 연구 참여자 2명을 대상으로 예비 인터뷰를 실시하였으며 최종 분석에는 6명의 자료가 사용되었다.

본 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 편식유아를 둔 어머니들은 자녀의 편식 행동을 잘 인식하고 있으며 여러 가지 방법으로 편식교정을 시도하고 있는 것으로 나타났다.

편식유아를 둔 어머니들은 편식이 특정 식품에 대해 좋고 싫음이 분명하여 싫어하는 식품은 섭취하려 하지 않고 좋아하는 식품만 편중적으로 섭취하는 것으로 인식하고 있었다. 자녀의 기피식품은 야채, 과일, 딱딱하거나 질긴 음식, 어떤 특정 식감에 대한 거부감 등으로 나타났고, 집착하는 식품은 유제품, 햄류, 단 음식, 부드러운 음식 등으로 나타났다. 편식의 원인으로서는 이유기에 다양한 식품을 접하지 못했기 때문, 질긴 식품을 씹어 삼키려다 구토한 경험, 가족 구성원이 식품을 다양하게 접하지 못했기 때문이라고 인식하고 있었다. 편식으로 인한 신체적·행동적·관계적 변화로는 살이 찌거나 키가 작고 왜소하거나, 감기에 잘 걸리고 피부 트러블이 생기거나, 철분 및 비타민 D 등의 영양소가 부족하거나, 식사시간에 돌아다니거나, 언행이 과격해지거나, 왜소한 체격으로 친구들에게 놀림을 받거나 편식하는 동생을 놀리는 형제간의 놀림 등으로 나타났다. 편식 교정을 위한 시도로 기피하는 식품을 자녀가 좋아하는 식품에 섞어 조리하고, 조리법을 다양하게 하며, 기피 식품을 계속적으로 노출시키고, 유아와 함께 음식 만들기와 식사 차리는 것 돕기 등의 식생활과 관련된 활동에 적극적으로 참여시키고 있었다. 또한 텔레비전 프로그램이나 인터넷 검색 등을 통해 얻은 식생활관련 지식을 유아에게 전달하고 있었으며 편식 교정을 위해 교육은 꼭 필요하며 자녀가 다니고 있는 어린이집 또는 유치원에서 체계적으로 교육이 이뤄

지길 바라는 것으로 나타났다. 또한 편식유아를 대상으로 한 편식교정 프로그램이 유아 개개인의 특성에 맞는 효과적이고 다양한 프로그램으로 제공되길 바라고 있으며 자녀가 편식하는 식재료를 이용하여 맛있고 다양한 요리를 제공하기 위해 음식을 맛있게 조리 할 수 있도록 어머니를 대상으로 하는 요리실습 프로그램을 접할 기회가 더욱 많아지기를 기대하고 있었다.

둘째, 편식 유아를 둔 어머니들은 자녀의 편식 행동으로 가족구성원의 갈등, 가족구성원 외 대인관계의 갈등, 자녀의 양육을 책임지고 있는 주체자로서 겪는 경험 등 심리적으로 힘든 경험을 하고 있는 것으로 나타났다. 가족구성원의 갈등으로는 자녀의 편식을 지도하고자 하는 어머니와 자녀와의 갈등, 자녀의 편식을 교정하기 위해 시도하는 방법을 지지하지 않는 아버지 또는 할머니와의 갈등, 자녀의 편식을 지도하는 아버지와 자녀와의 갈등, 편식하는 형제를 놀리는 자녀들 사이의 갈등 등이 나타났다. 가족구성원 외 대인관계의 갈등은 자녀가 왜소한 체격으로 또래 집단에서 놀림을 받고 있었으며, 자녀의 왜소한 체격을 어머니의 책임으로 돌리며 비난하는 주변의 질타로 겪는 심리적 경험과 자녀의 출생당시 몸무게가 3.6kg이었으나 현재 또래보다 작은 체격으로 병원 진료를 보러 갈 때 작은 체구를 걱정하는 주변의 관심으로 겪는 심리적 경험이다. 또한 기타 갈등으로는 전업주부로 자녀의 양육을 책임지고 있는 주양육자로서 겪게 되는 심리적 경험과 맞벌이 가정의 어머니가 주 대리양육자와 겪게 되는 갈등, 다중적 역할을 요구받아 겪게 되는 심리적 경험이다.

본 연구는 편식유아를 둔 어머니들이 자녀의 편식을 경험하면서 인식하게 되는 편식의 의미와 심리적 경험을 심층적으로 고찰하여 편식 유아의 어머니들이 자녀의 편식으로 겪게 되는 심리적 경험인 스트레스를 이해하고 어머니들이 원하는 편식교정 프로그램은 어떤 것인지 탐색해 보았다는 것에 의의가 있다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
II. 이론적 배경	5
1. 편식의 개념	5
2. 유아의 편식	6
3. 질적 연구방법	7
1) 질적 연구	7
2) 현상학적 연구	8
3) 심층면접	9
III. 연구 방법	10
1. 연구문제	10
2. 연구 참여자	10
3. 자료 수집 방법	12
4. 자료 분석 방법	14
5. 연구절차의 타당화 검증	15
6. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려	17

IV. 연구 결과	18
1. 편식 유아의 어머니가 인식하는 편식의 이해	18
1) 편식의 의미	18
2) 편식의 원인	23
3) 편식의 문제	29
4) 편식의 교정	32
2. 편식 유아의 어머니가 겪는 심리적 경험	38
1) 가족구성원의 갈등	38
2) 가족 외 대인관계의 갈등	40
3) 기타 갈등	41
V. 결론 및 제언	44
1. 논의 및 결론	44
2. 의의 및 제언	53

참고문헌

ABSTRACT

부 록

I. 서론

1. 연구의 필요성

동의보감에 “식보(食補)”라는 말이 있다. 건강을 지키기 위해서 “건강한 음식만 잘 먹어도” 가능하다는 이야기다. 이는 동의보감의 “약식동원(藥食同源)” 즉, “약과 밥은 근원이 같다”라는 말과 일맥상통(一脈相通)하는 의미이며(송미옥, 2010) 식생활의 중요성을 강조하는 말이라고 볼 수 있다.

식생활의 사전적 의미는 인간이 생명을 유지하고 성장에 필요한 영양분을 섭취하기 위해 음식을 먹는 행위이며 넓은 의미에서는 음식물을 섭취하는 행위와 관련된 모든 활동이라고 할 수 있다(농림수산식품부 식품산업정책과, 2010).

과학의 발달은 식품을 생산하는 기술을 향상시켰으며 글로벌한 경제 구조는 수입 식품의 증가로 이어져 식자재 시장은 날이 갈수록 다양하고 풍부해졌다. 그러나 맞벌이 부부의 증가, 핵가족화 등으로 가정에서 가족과 같이 식사하는 비율은 점점 낮아지고 식생활의 간편화와 외식 문화가 급격하게 증대되고 있으며(농림수산식품부 식품산업정책과, 2010) 잘못된 식습관의 형성으로 영양 불균형 초래가 증가하고 있다. 인간의 전 생애를 통한 영양 문제는 정도에 따라 차이는 있으나, 영양 과잉 혹은 영양부족 등의 영양불균형에서 오는 것(서울시학교보건진흥원, 2009)으로 대표적 양상으로 편식(偏食)을 들 수 있다.

유아기는 영아기에 비해 신체활동량이 증가되어 영양요구량이 증가되며 제 2차 성장기를 위한 잠복기으로써 영양공급이 중요한 시기인 동시에 섭식기술, 식생활과 관련되는 모든 일련의 행동인 식행동의 자립시기로 음식 선택

능력, 기호도, 식습관 등이 확립되어가는 시기이다. 한번 형성된 식품에 대한 기호는 성인까지 영향을 주며, 이는 쉽게 변하지 않기 때문에 유아기에 올바른 식습관이 형성될 수 있도록 하는 것은 전 생애의 영양문제를 올바르게 형성하는 일이 될 것이다(김은경 외, 2011). 올바른 식습관 형성은 어릴 때부터 접하게 되는 여러 환경들에 의해 영향을 받아 형성되며(남상명, 2003), 부모의 양육행동과 영양지식이 유아에게 많은 영향을 미치게 된다. 특히 어머니의 식품에 대한 전반적인 태도와 영양지식은 유아의 식품섭취, 식습관 형성에 많은 영향을 미치고 있다(이수영, 2008. 김상희 외, 2013).

이러한 유아기 식습관 형성의 중요성에 대해, 즉 유아 편식에 미치는 여러 환경에 관한 선행연구가 실시되었다. 학생 전 아동들의 식생활 현황을 파악하여 식생활이 신체발달과 영양소 섭취량과 어떤 연관성이 있는지를 평가한 연구(류현주, 2003), 취학 전 유아들의 영양지식, 식습관, 식품 기호도와 상관을 제시한 연구(박소영, 2008), 어머니의 식생활태도에 대한 태도나 영양지식이 유아의 식생활에 미치는 영향에 관한 연구(이수영, 2008), 어머니의 식습관이 유아의 식습관과 어떤 관계가 있는지를 제시한 연구(김아름, 2011), 핵가족, 대가족, 조손가족 등 가족유형에 따른 초등학교생의 식습관과의 상관관계 연구(천지연, 2010), 이유실태가 학령전 아동의 식습관에 미치는 영향을 제시한 연구(이소영, 2007), 아동의 편식습관 원인을 분석한 연구(윤선아, 1996), 서울시 중구의 미취학 아동들의 식습관에 관한 연구(이호정, 2010), 만 5세 유아들의 편식행동에 대해 알아보고 편식 여부에 따라 유아들이 어떠한 사회적 상호작용을 하는지에 관한 연구(송미옥, 2010), 유아의 편식 실태 및 편식에 대한 학부모의 태도를 조사한 연구(오유진 외, 2006), 4~6세 유아를 둔 어머니를 대상으로 자녀와 어머니의 식품 기호도, 영양지식 등을 조사하여 유아가 가지고 있는 식품기호와 부모의 식품기호도와의 관련성을 제시한 연구(정영혜, 2006), 주부의 식생활태

도 이해 및 영양지식이 가족 전체의 식품섭취에 미치는 영향에 관한 연구 (이경애, 2004), 만 5세 유아들과 어머니의 식품 기호도를 설문조사하여 어머니와 유아의 식품 기호가 높은 상관관계가 있다고 밝혀낸 연구(이기현, 2005)등 이다.

이처럼 지금까지의 편식아를 대상으로 한 연구에서는 편식아의 편식행동 양식에 대한 실태조사가 주를 이루었다. 또한 아동의 식생활에 핵심적으로 관여하고 있는 어머니의 영양지식이나, 섭식과 관련된 어머니의 태도 등이 아동의 영양지식 또는 섭식에 미치는 영향에 관한 선행연구가 주로 설문조사를 통한 실태조사로 이루어졌다. 이러한 사실은 편식아의 식생활에 중심적으로 관여하는 어머니가 편식에 대해 갖는 다양한 인식과 새로운 반응을 발견하여 연구에 반영하기 힘들다는 점을 보여준다. 때문에 편식 유아 어머니라는 포커스 그룹을 형성하여 개별 심층 면접을 통해 그들이 편식을 어떻게 인식하고 있는지를 연구하여 편식아를 둔 어머니를 이해하고 공감하는 것은 어머니를 대상으로 한 영양교육 프로그램 개발과 가정과 연계한 편식 유아의 영양교육 프로그램 개발에 새로운 방향을 제시할 수 있을 것으로 기대 볼 수 있겠다.

2. 연구의 목적

본 연구는 선행연구에서 양적연구로 다루었던 편식에 대한 일반적인 인식을 넘어 편식 유아 어머니의 관점에서 편식은 어떤 것인가를 질적 연구의 한 방법인 심층 면접(in depth interview)을 통해 조금 더 경험적이고 구체적으로 제시하여 가정과 연계한 편식 유아의 영양교육 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 하는데 그 목적이 있다.

지금까지의 편식에 관한 연구는 규범적이고 사전적이며 학문적인 용어 정의에 의지해 왔다. 이러한 사실은 편식에 대한 연구가 규범화된 설문지를 통해 조사되는 실태조사에 치중하게 되어 편식아를 둔 어머니들의 심리적 경험을 고려하지 못하였다. 자녀의 양육을 책임지고 있는 어머니들이 느끼는 자녀의 편식에 대한 인식을 구조화된 설문형식으로서는 다 표현 할 수 없기 때문에 본 연구에서는 비구조화된 심층면담을 통해 편식 유아를 둔 어머니들이 편식을 어떻게 인식하고 있는지 어머니들의 심리적인 경험을 탐색해 보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 편식의 개념

식품과 관련된 질병인 비만, 동맥경화증, 당뇨병, 고혈압, 암 등의 발병이 증가하면서 영양 과잉 또는 영양 결핍으로 인한 영양불균형이 건강을 위협하는 주요 요인으로 꼽히게 되었고 식생활에 대한 관심도 많아지고 있다(정은숙, 2000). 영양불균형을 초래하는 잘못된 식생활의 대표적 양상으로 편식을 들 수 있는데, 편식(偏食, unbalanced diet)은 음식을 대하는 태도에서 호불호(好不好)가 강하여 음식을 한정적으로 선택하여 섭취하게 되어 영양적으로 불균형하여 발육과 성장, 영양상태가 뒤떨어지게 되는 경우를 뜻한다(Wright 외, 1992).

식생활의 중요성이 사회 전반에 널리 인식되어 있는 만큼 편식의 개념 또한 성인뿐만 아니라 아동들에게도 잘 인지되는 것으로 나타났다. 편식에 대한 아동의 인식에 대한 조사(오세영, 2010)에서 경기도 하남시 소재 초등학교 5~6학년 208명 중 99.4%가 ‘음식을 골고루 먹지 않은 것’이 편식이라고 인식하고 있었고, 오영주(2007)의 연구에서는 ‘음식을 골고루 먹지 않은 것’의 항목의 답변이 92%로 아동들 대부분 편식에 대해 잘 알고 있는 것으로 나타났다.

아동이 편식하는 습관이 무엇 때문인지 원인을 분석한 윤선아(1996)의 연구를 보면 초등학생의 편식 원인을 아동의 성별, 가족 형태, 아버지의 직업, 부모의 소득 수준 등 아동의 환경 변인과 어떤 관계가 있는지를 연구하였고, 아동의 섭취량, 식사 섭취시기, 식사 규칙성 또는 불규칙성, 선호하는 간식의 종류, 간식의 횟수, 간식 선정 시 어머니의 고려점 등의 관계를 비교

분석하였다. 그 결과 아동의 편식 유무와 아동의 1일 필수 영양소 섭취량과의 관계는 편식을 하지 않은 아동이 1일 권장량을 섭취하고 있는 것으로 나타나 $P<.01$ 수준으로 유의적 차이를 나타내었다.

2. 유아의 편식

유예지(2011)의 연구에서 서울시에 소재한 전체 보육시설을 대상으로 400개소를 선정하여 4~7세 유아 3,096명을 대상으로 조사를 실시하였는데, 유아의 58.9%가 편식이 있는 것으로 나타났으며 집착하는 식품이 있는 경우가 39%, 기피하는 식품이 있는 경우가 48%로 나타났다. 주요 기피식품이 채소류로 조사되었고, 남아의 경우가 여아보다 집착식품 및 기피식품 존재 비율이 높았다(집착하는 식품 $p<.001$, 기피하는 식품 $p<.01$).

이호정(2010)은 서울시 중구 미취학 아동들의 건강상태와 식습관을 조사하였고, 그 결과 연령에 따른 신장 백분위 분포는 95 백분위 이상에 속하는 영·유아의 비율이 7.8%로 한국 어린이 평균값보다 높은 수치를 나타냈고, 저체중집단인 5 백분위 미만에 속하는 영·유아는 전체 5.4%, 위험내재 집단은 3.1%를 차지했다. 또한 식생활 평가 결과 남아 33.9%, 여아 31.3%에서 편식을 하는 것으로 나타났으며 연령이 높을수록 편식율이 높은 것으로 나타났고 편식하는 음식으로는 채소류>콩류>김치류>해조류 순으로 나타나 취학 전 어린이들의 비만, 편식 등의 영양적 문제점이 나타났다.

이와 같이 선행연구에서 유아의 편식율은 높은 것으로 나타났다. Wright 외(1992)는 아동의 영양지식이나 식습관이 가정에서 식품에 대한 경험을 통해 이뤄지는데 이것은 아동의 식품기호는 새로운 식품을 소개하는 부모의 태도에 영향을 받기 때문이라고 하였다. 또한, 임희진(1994) 등은 유아기

자녀에게 식품 영양 및 섭식에 관한 부모의 메시지 내용과 자녀의 섭식 행동에 대한 부모의 태도 등을 조사하여 어린이의 영양 인식에 미치는 영향을 분석하였다. 연구 결과 어린이의 바람직하지 못한 섭식행동 시 어머니가 자주 보이는 반응은 긍정적인 측면에서의 영양정보를 전달하는 것으로 조사되었으며, 주로 영양소에 관한 주제를 자녀에게 전달하는 것으로 나타났고, 새로운 식품을 소개할 때 어머니는 자녀에게 맛을 보도록 격려하며 자녀를 조리 참여시키는 등 영양 인식을 높여주는 행동을 취하고 있었다. 이는 자녀에게 새로운 식품을 소개할 때의 어머니의 태도나 평소 자녀에게 들려주는 영양 정보가 유아의 영양인식과 영양지식 점수에 좋은 영향을 주는 요인으로 밝혀졌다.

3. 질적연구방법

1) 질적연구(qualitative research)

질적연구(qualitative research)는 대체로 양적 연구(quantitative research)와 대조되는 연구 방식을 일컫는다. 양적 연구가 보편적이고 일반화시킬 수 있는 법칙과 명제를 규명하고자 하는 연구라 할 수 있다(고미영, 2012)면 질적 연구는 표현적 언어를 사용하여 참여자들의 관점, 그들의 의미에 초점을 두고 특별한 상황들에 주의를 기울이며 귀납적으로 자료를 분석하는 과정으로서의 결과물이며 논리에 의한 설득이다(Creswell, 2005). 그렇기 때문에 질적연구는 연구대상이 그들이 속한 사회세계에서 일어나는 상황에 대해 어떤 의미를 부여하고 그에 따라 어떻게 행동하는지 그들의 관점에서 이해하려는데 목적이 있으며 특정한 사례에 관심을 가지고 그동안 찾아내지 못한 어떤 새로운 사실 또는 의미를 찾아내는 데 그 목적이 있다

(김영천, 2012).

그렇기 때문에 질적 연구는 연구문제의 특성이 주로 어떻게 또는 무엇으로 시작하며 특정 문제를 해결하기 위하여 한정된 수의 연구자들에 의해 이루어지는 체계적인 연구이다(고미영, 2012).

2) 현상학적 연구(Phenomenology)

20세기 Husserl(1970)에 의해 창설된 현상학은 질적 연구와 관련하여 매우 중요한 개념적 기초를 제공하여 질적 연구 방법론의 발전에 기여를 하였다. 현상학은 우리의 일상 경험들의 본질이나 의미를 깊이 이해하는데 그 목적이 있으며 주체와 객체로 나눈 세계 사이의 경계를 허물어 버리는데 그 연구 특징이 있다(고미영, 2012). 인간은 주관적인 경험을 통해 의미를 찾아내는 존재로 신경림(2000)은 “현상학에서는 이런 저런 경험이 어떤 것인가 라는 질문을 던진다.”라고 했으며 그 이유를 Creswell(1998)은 “사물 세계의 현실은 오로지 한 개인이 체험하면서 깨닫게 된 의미 안에서만 파악할 수 있다.”고 보았다. 인간과 세계는 서로 의존하고 있으며 현상학에서 연구자는 그 둘 사이에 일어나는 상호교류 의미의 본질을 이해하고자 한다(고미영, 2012).

현상학적 연구는 “어떤 현상이 무엇을 의미하는지 그리고 그 현상이 어떻게 경험되는지”를 질문하기(신경림, 2000) 때문에 연구자 자신의 경험을 면밀히 조사하여 자신의 편견이나 관점이 무엇인지 파악하여 선험적 지식으로 분류하고 자료 수집을 위해 다른 사람을 인터뷰하는데 이때, 심층 인터뷰 방법을 사용한다. 수집된 자료는 본질적인 의미를 파악하고자 분석과정을 거치며 연구의 신뢰성과 타당성을 높이기 위해 연구대상자의 경험이 얼마나 진실에 근접하였는지 확인하는 작업을 계속해야 한다(고미영, 2012).

3) 심층면담(in-depth interviewing)

면담은 다른 사람들이 들려주는 이야기에 관심이 있는 사람이 그들이 말하는 이야기를 통해서 의미를 만들어가는 과정이다(Seidman, 2009). 경험을 구성하고 있는 세부내용을 선택하고, 되짚어 보고, 나열함으로써 의미가 통하게 하는 이러한 과정은 이야기를 통해 의미를 만들어 가는 경험을 제공해 준다(Schutz, 1967). 사회적 쟁점은 사람들의 구체적 경험에 기초한 추상적 개념이기 때문에 사람들이 자신의 이야기를 하면서 사용하는 모든 단어들은 그들의 의식을 보여주는 축도이다(Vygotsky, 1987). 이러한 점에서 면담은 연구대상에 대한 심층적 정보와 이해를 얻기 위한 적극적인 연구 방법이라고 할 수 있다(김영천, 2006).

심층면담은 참여관찰과 함께 질적 연구를 대표하는 연구방법으로 참여자들의 세계를 기술하고 이해하는 데 효과적인 방법이다. 심층면담의 형식은 구조화된 면담 가이드에 의한 방법과 반구조화된 면담가이드에 의한 면담, 비구조화된 면담, 대화로서의 면담, 생애사 면담 등이 있다(김영천, 2006)

김영천(2006)에 의하면 구조화된 면담은 면담자가 면담을 하기 전에 구조화된 면담 스케줄을 정해두고 면담을 진행하는 방법으로 구조화된 항목이나 목록이 있기 때문에 질문이 미리 정해져 있어 각각의 피면담자에게 동일한 질문을 하여 피면담자의 생각이나 의견을 자유롭게 표현할 수 없는 면담 방법이다. 반구조화된(표준화된) 면담은 면담 가이드에 의존하여 면담을 진행한다. 심층면담은 면담자의 질문기술이나 진행기술에 따라 면담의 결과에 영향을 줄 수 있기 때문에 면담 결과에 영향을 덜 주게 하기 위해서 미리 준비한 일련의 구조화되고 조직화된 질문을 한 후 개방형 질문을 사용하여 피면담자의 반응을 더 깊게 이끌어내는 면담 방법이다. 비구조화된 면담은 면담자가 알고 싶은 주제에 대해 자유롭게 면담을 실시하는 방법으로 피면담자의 생각을 적극적으로 표현할 수 있지만 면담자의 대화능력과 추론력 등이 요구된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 문제

본 연구는 편식 유아 어머니의 관점에서 편식은 어떤 것인가를 질적연구의 한 방법인 심층 면접(in depth interview)을 통해 조금 더 경험적이고 구체적으로 제시하여 가정과 연계한 편식 유아의 영양교육 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 하는데 그 목적이 있다. 연구 대상자들이 자녀의 편식에 대해 어떻게 인식하고 있는지를 살펴보고, 연구 대상자들이 자녀의 편식으로 겪은 심리적 경험에 대해 살펴보고자 한다.

앞서 고찰한 이론적 배경을 바탕으로 본 연구에서는 다음의 연구문제를 검토하고자 한다.

<연구문제 1> 연구 참여자의 편식 인식이 어떻게 나타나는가?

<연구문제 2> 연구 참여자가 자녀의 편식으로 겪은 심리적 경험은 무엇인가?

2. 연구 참여자

본 연구에서 연구 참여자 선정은 연구의 목적을 위하여 다음과 같은 준거에 적합한 연구 참여자를 선정하였다.

첫째, 과정을 탐색하기 위해 편식유아 어머니라는 ‘동일 집단 표집 방법’

을 사용하여 편식이라는 공통적인 주제에 대하여 그들의 경험이 무엇인지를 탐색해 보기 위해 편식아를 둔 어머니를 참여자로 선정하고자 하였다. 편식아이기 때문에 이유식이 끝난 후 본격적으로 식사를 하게 되고 편식성향이 뚜렷하게 드러나는 만 3세부터 미취학, 즉 초등학교 입학하기 전 연령인 만 6세까지의 편식아를 둔 어머니를 연구 참여자로 선정하였다.

둘째, 조사 대상의 다원화(triangulation)를 추구하였다. 연구 참여자, 즉 편식아를 둔 어머니가 맞벌이인 경우, 전업주부인 경우, 대가족, 핵가족 등 다양성이 추구되도록 연구대상자를 선정하였을 뿐 아니라, 편식아의 경우도 여아, 남아 등의 성별의 다양성, 첫째아, 둘째아, 외동 등 출생순위의 다양성 등을 고려하여 선정하였다. 또한 연구 참여자의 형제 관계를 다양하게 하는 등 최대 다양성 표집 방법을 적용하여 다양한 사례들을 최대한 많이 선정하여 개발 사례에서 나타나는 특별성을 기술하기 위해 노력하였다. 이는 선행연구(윤선아, 1996)에서 환경이 편식행동에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 논의된 것처럼 미취학 편식아의 환경이 편식에 어떠한 영향을 미치고 있는지 탐색해 보고 일반화를 목적으로 하지는 않았지만 다양성 속에서 일련의 공통적인 패턴이 있는지를 발견하고자 하였다.

셋째, 연구 참여자를 표집 하는 방법으로 ‘편리 표집 방법’을 사용하여 연구자가 아는 지인들로 연구 참여자를 구성하였다. 연구를 시작할 때는 포화 표집(saturated sampling)을 목표로 삼았으나 연구목적에 적합한 자료를 찾을 수 있을 때까지 끝까지 연구 참여자를 찾아서 표집 하는 포화표집은 연구대상을 선정하는데 시간이 오래 걸렸으며 논문 제출기간이라는 연구기간의 제약으로 적용하기 어려워 최초의 목표에서 우회하여 ‘편리 표집 방법’을 사용하였다.

표 1. 연구 참여자들의 사회인구학적 특성 (단위: 신장(cm), 체중(kg))

순	편식아동					편식아동 어머니		
	성별	나이 (만)	신장 (백분위수)	체중 (백분위수)	출생 순위	나이 (만)	직업 유무	교육 정도
1	남	5	113 (75)	30 (100)	1남 1여 (장남)	36	전업주부	고졸
2	남	4	100 (25)	17 (25)	1남 1여 (장남)	36	종일근무	대졸
3	남	6	112.6 (25)	17 (3)	2남 (장남)	35	종일근무	대졸
4	남	6	125 (98)	35 (100)	외동	39	파트타임 근무	대졸
5	여	4	106 (90)	16 (50)	1남 1여 (막내)	39	전업주부	대졸
6	남	3	97 (73)	15 (50)	2남 (막내)	37	종일근무	석사졸

자료: 질병관리본부 ‘2007년 소아 청소년 표준 성장도표’ 참조

3. 자료 수집 방법

연구 참여자들의 세계를 기술하고 이해하기 위해 질적연구 방법 중 심층면접을 통해 자료를 수집하였다. 자료수집기간은 2013년 12월 29일부터 2015년 4월 04일까지 15개월간 진행되었다. 연구자의 자녀가 만 5세 미취학 아동으로 자녀가 다니고 있는 어린이집에 양해를 구해 편식행동을 보이는 아동을 대상으로 자료 수집을 계획하였으나 편식아동 명단과 같은 개인적인 정보를 어린이집에서 제공받을 수 없어 어린이집을 통한 자료 수집은 이뤄지지 못하였다. 이로 인해 연구자 자녀의 친구 중 편식행동을 보이는 아동 3명과 연구자의 학교 선·후배의 자녀 중 편식행동을 보이는 미취학 아동 3명을 대상으로 자료수집이 이뤄졌으며 평소 연구자가 활동하고 있는

육아 커뮤니티에 연구 참여자를 모집하는 글을 게재하여 2명의 연구 참여자를 추가로 섭외하여 총 8명의 연구 참여자를 모집하였다. 8명의 연구 참여자 중 2명을 대상으로 예비 인터뷰를 실시하여 연구 목적에 맞는 질문지 등을 검토·수정하여 최종 분석에는 예비 인터뷰를 실시한 2명의 연구 참여자를 제외한 6명의 자료가 사용되었다.

연구 장소는 연구 참여자와 협의하여 연구 참여자의 편의에 따라 이뤄졌으며, 연구 참여자들은 공통적으로 찻집처럼 개방적인 장소보다는 타인의 시선이 의식되지 않는 조용한 장소를 선호하여 연구자의 집이나 연구 참여자의 집에서 주로 인터뷰가 이루어졌고, 연구 참여자의 사정에 따라 조용한 찻집에서도 이루어졌다. 인터뷰는 1회로 진행하고자 하였으며 1차 인터뷰 시간은 40분에서 60분 정도로 하였고, 추가 질문이 있을 때 2차 인터뷰를 진행하였다. 2차 인터뷰는 연구 참여자의 사정에 따라 직접 만나지 않고 전화나 이메일로 이루어졌다. 주로 연구 참여자가 연구자와 학교 선·후배 관계로 일상적인 대화만으로 라포(rapport)가 충분히 형성되었으며 효과적인 인터뷰를 진행할 수 있었다.

인터뷰는 질문의 기술과 세부적인 접근이 필요하기 때문에 예비 인터뷰를 통해 질문지를 검토·수정하여 반구조화된 면접 질문지로 구성하였다. 인터뷰를 시작하기 전 연구 윤리에 따라 연구 내용과 절차를 설명 한 후 연구 참여 동의서를 작성하였다. 인터뷰를 진행하면서 반구조화된 질문은 상황에 맞게 적절하게 수정·보완하여 진행하였고 연구 참여자가 연구자로부터 존중 받는다는 생각이 들도록 의견을 수용하며 면담에 몰입하도록 하였다. 그리고 연구 참여자가 면담에 어려움을 표할 때는 연구 참여자가 필요로 하는 정보를 제공해 주기도 하였다. 연구 참여자의 이야기를 많이 듣고 연구자는 말을 적게 하여 많이 듣는 태도를 가지고 연구 참여자의 경험을 듣고자 노력하였다. 인터뷰 내용은 녹음기로 녹음되었고 인터뷰 이후 연구과정을 검

증 할 수 있는 현장노트를 기록하여 감사 자료로 남겼다. 현장노트에는 인터뷰진행상황과 인터뷰 후의 연구자가 느낀 점 등을 기록하였다. 최종 분석을 할 때는 연구자가 녹취자료를 듣고 그대로 적어 내려가는 전사(transcription) 작업을 하였는데 전사 작업은 연구 참여자 1인당 평균 6시간이 소요되었으며 A4용지로 14장에서 20장 정도였다.

심층면접에서의 질문지는 편식의 의미, 편식의 원인, 편식으로 인한 신체적·심리적 변화 등에 대한 것으로 구성하였으며 자세한 면접질문 가이드는 <부록>에 제시하였다.

4. 자료 분석 방법

본 연구에서 현상의 본질을 확인하기 위해 질적연구 방법으로 자료를 분석하였다. 연구 참여자들의 전사본과 현장일지 등을 여러 번 반복하여 읽어가면서 편식 유아의 어머니가 인식하는 편식의 의미를 구체적으로 이끌어내는 한편, 편식 유아를 둔 어머니가 자녀의 편식으로 인해 겪는 경험을 통해 하고 싶은 이야기가 무엇인지 그 핵심을 이끌어 내고자 노력하였다. 또한 의미 단위를 구분(breaking of the meaning unit)하여 전사본에 있는 의미 단위를 Excel을 이용하여 재정리하여 연구 현상이 무엇인지 분석하기 위해 노력하였다. 연구 참여자의 내면적 세계를 보다 충실하게 반영하기 위하여 일상적 언어를 학문적 언어로 순화하지 않고 연구 참여자 그대로의 언어를 담아내고자 일상적인 표현을 그대로 사용하여 연구 참여자의 실제적 언어, 개인적 의미, 감정 등을 보다 민감하게 경험 할 수 있게 하였다.

5. 연구절차의 타당화 검증

양적연구와 질적연구는 서로 다른 철학적, 방법적 배경과 연구목적을 추구하고 있다. 정확성 개념에서 그 어원의 정의를 찾고 있는 타당도(Validity)는 양적연구에 뿌리를 두고 있는 연구 검증방법으로 질적연구에서는 양적연구의 타당도에 대한 통계적 검증을 수반하지 않으므로 연구자의 편견이 개입 될 위험성이 양적연구보다 상대적으로 더욱 노출되어 있다고 볼 수 있다. 그렇다고 질적연구에서는 양적연구에서 제시하는 타당도의 개념을 그대로 수용하는 것은 질적 연구의 본질과 어긋나게 될 것이다. 따라서 질적연구에서는 양적연구에서 제시하는 타당도 개념과는 다른 타당도 개념을 설정하여 연구가 신뢰 할 만하다는 것을 입증 할 필요성이 있으며 그런 노력이 지속적으로 있어 왔다. 이러한 필요성에 따라 몇몇 학자들은 질적 연구의 타당성을 확보할 수 있는 보편적인 절차를 고안하고자 하였고 Lincoln & Guba(1985), Maxwell(1996), Merriam(1998)과 같은 학자들이 “참여자 확인(member checking), 삼각검증(triangulation), 풍부한 기술(thick description), 동료검사(peer reviews), 외부검사(external audits)” 등을 제시하고 있다(나장함, 2006).

1985년에 Lincoln과 Guba(1985)는 양적연구의 내적 타당도(internal validity), 외적 타당도(external validity), 신뢰도(reliability), 객관도(objectivity)의 개념을 구안하여 질적연구의 대안적인 개념으로 신뢰성(credibility), 전이가능성(transferability), 의존성(dependability), 확증성(confirmability)을 제시하였고 이 기준들이 질적연구 분야에서 가장 넓게 일반화된 타당성 기준이다(이혁규, 2004).

본 연구에서는 연구 결과의 진실성을 추구하고자 Lincoln과 Guba의 질적연구 평가 기준을 따라 신뢰성(credibility), 전이가능성(transferability),

의존성(dependability), 확증성(confirmability)의 측면을 확인하기 위해 연구 참여자의 확인, 현장일지 기록, 복수자료 수집에 의한 다각검증(triangulation)의 기법을 실행하였다.

신뢰성(credibility)은 양적 연구의 내적 타당도에 해당하는 것으로 신뢰할 수 있는 공정하고 윤리적으로 이루어진 연구이면서 연구 참여자의 경험을 가능한 정확하게 기술할 수 있는 연구를 의미한다(Lincoln & Guba, 1985). 신뢰성을 확보하기 위해서는 현상에 대한 생생함과 충실한 기록, 충실한 해석이 되어야 하기에 연구 참여자들의 작은 정보도 놓치지 않기 위해 면접 시 태도와 특별한 반응에 대해서 현장노트에 기록하였다. 본 연구에서 분석된 결과를 참여자 확인(member checking)을 통하여 연구 참여자의 관점을 제대로 반영하였는지, 그들의 경험이 도출된 결과와 동일한 것인지 점검하였다.

전이가능성은 편식유아의 어머니를 포함한 독자들이 연구 결과가 의미 있는가에 대해 동의하는 것을 뜻하므로, 연구참여자가 편식을 인식하게 된 경험을 자세히 서술할 수 있도록 하여 그들이 연구 목적에 적합한 연구 참여자가 되도록 하였다.

의존성 확보와 확인 가능성을 위해 연구자는 연구에 사용한 모든 자료를 보존하여, 다른 연구자가 연구를 할 때도 경로를 찾을 수 있도록 하였으며 녹음자료, 전사자료, 현장노트, 메모, 코딩 자료 등의 모든 과정을 기록으로 남겼다. 또한 연구 과정과 결과에서 편견을 배제하려고 노력하였다. 연구자가 사전에 어떤 결과에 대한 예측이나 의도적 행위를 하지 않고 근거이론 연구방법의 절차와 분석 과정을 철저히 따르려고 노력하였다.

6. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려

모든 종류의 연구에는 윤리적 문제가 발생할 수도 있으며, 본 연구에는 심층면접으로 연구가 이뤄지기 때문에 적극적인 면대면 관계가 이루어져 인터뷰 시작 전에 연구 참여자에게 연구 및 연구절차에 대하여 소개를 하였다. 인터뷰 내용은 비밀이 보장된다는 내용과 연구자의 신분 및 연락처가 기재된 연구 참여 동의서를 작성하여 연구 참여자가 서명하게 하였으며 연구 참여자가 원하면 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있는 권리에 대해 설명하였고, 연구 참여자의 익명성을 보장하기 위해 최종 연구 결과에는 코드로 기술할 것을 알려 주었다.

IV. 연구 결과

1. 편식 유아의 어머니가 인식하는 편식의 이해

1) 편식의 의미

본 연구는 자녀가 편식을 한다고 생각하는 어머니를 대상으로 한 연구이다. 자녀가 편식이라고 인식하는 이유에 대해 질문을 하였을 때, Wright 외(1992)가 설명하는 편식의 정의는 “음식을 대하는 태도에서 호불호(好不好)가 강하여 음식을 한정적으로 선택하여 섭취하게 되어 영양적으로 불균형하여 발육과 성장, 영양상태가 뒤떨어지게 되는 경우”이며 편식 유아를 둔 어머니가 생각하는 편식의 의미와 거의 일치하는 것을 보여주고 있다.

“일정한 반찬을 요구하고 새로운 것을 도전하려면 너무 거부감이 심해요.” (#1)

“자기가 좋아하고 싫어하는 음식이 분명해서 자기가 좋아하는 음식은 한없이 먹으려고 하고 싫어하는 음식은 안 먹으려고 하기 때문에..” (#2)

“하나만 골라서 먹어요. 옳고 그름이 분명해요. (중략) 새로운 음식을 안 먹어요.” (#3)

“골고루 먹지 않는 거죠. 야채를 주로 안 먹고, 과일 같은 경우도.. 물렁한 것을 좋아하고 딱딱한 것은 잘 안 먹고.. 그런거죠.” (#4)

“씹는 부분에 대한 편식이 있었고, 구체적으로 들어가면 단것을 너무 선호한다던가.. 야채 같은 경우도 오빠에 비해서 많이 먹지를 않는 편이고..” (#5)

“식사를 하는데 먹지 않는 음식에 대해서는 재차 다시 내놓아도 먹지 않는 것이 반복되고 다른 것은 잘 먹는데... 특정한 음식에 대해서는 피하는 경향을 보여서..” (#6)

편식유아가 기피하는 식품으로는 야채와 과일에 대한 거부감(#1, #4), 처음 본 음식에 대한 거부감(#2, #6)과 딱딱하거나 질긴 음식 등 어떤 특정 식감(texture)에 대한 거부감(#2, #3, #4, #5) 등으로 나타났으나, 자녀가 기피하는 식품에 대한 인식은 하고 있으나 기피하는 이유를 알지 못하는 경우(#6)도 있었다.

“야채.. 맛없어. 볶음밥도 해주고, 주먹밥도 해보고 그런데 약간 거부감을 더 느끼는 것 같아요. 과일은 한번 시도했다가 난리가 나가지고.. (중략) 먹기 싫다고 울고 거부감을 나타내죠.” (#1)

“질긴 고기류. 몇 번 씹었는데 안 넘어가고 목에 걸린다며 뱉어내면서 오바이트까지 하는 경우가 있어요. 안 먹어본 음식은 안 먹어요. 처음 본 음식은 절대 안 먹어요. 비린내 강한 고등어는 안 먹어요. 5살 되기 전엔 과일도 안 먹었어요.” (#2)

“마늘 같은 경우는 마늘의 모양이 보이면 안 먹고요, 오징어나 주꾸미 같은 해산물 종류는 아예 안 먹고요. 살코기만 먹고..비계는 안 먹고..

옥수수 스프는 안 먹고.. 크림스프나 치즈 들어간 스프는 먹는데..” (#3)

“씹어야 되는 거나 씨가 있는 포도, 딱딱한 거 뭐.. 복숭아, 딱딱한 복숭아는 안 먹어요. 주로 딱딱한 것을 안 먹는 편이고요, 야채 같은 경우에는 안 먹어요. 아예... 야채는..” (#4)

“고기도 부드럽게 재워서 요리한 것은 그런대로 먹는데, 삼겹살이라든지, 오리훈제? 이런 것들은 씹다가 거의 절반은 버리는 것 같아요. 그리고 야채 같은 것 중에서도 뭐.. 파프리카? 이런 것들은 그 느낌이 싫은가 봐요.” (#5)

“어묵 같은 종류요. (중략) 고구마나? 이런 건 또 잘 안 먹어요.” (#6)

편식 유아가 집착하는 식품으로는 우유, 햄, 불고기, 계란, 순두부, 흰살 생선, 면(noodle)과 김, 과일 등이었으며 야채, 과일을 기피하는 편식유아(#1, #4)의 경우 우유와 햄, 고기 등의 식품에 대해 집착정도가 심한 편이었다.

“우유는 냉장고에 있어야 되고, 햄을 좋아해요. 고기도 좋아하는데 불고기나 갈비.. 양념이 된 것을 좋아해요. (중략) 우유는 한번 먹을 때 한.. 300ml? 300~400ml? 거의 1L를 다 먹고.. (중략) 햄은 매끼 먹어요.” (#1)

“계란, 우유.. 두 가지가 빠지면 밥을 안 먹어요. (중략) 유치원 가는 날에는 우유를 600ml 먹고, 집에서 먹는 날이 최소 450~500ml.” (#4)

딱딱한 식품이나 질긴 음식에 거부감이 있었던 편식 유아(#2, #3, #4, #5)가 집착하는 식품으로는 달걀, 두부, 크래미, 요플레, 흰살 생선, 면(noodle) 등으로 나타났고, 자녀가 기피하는 식품에 대한 인식은 하고 있으나 기피하는 이유를 알지 못하는 경우(#6)에는 과일과 소스류에 집착하는 것으로 나타났다.

“생선을 좋아해요. 가족들이 자주 먹고 좋아해서 아이도 생선 해달라는 얘기를 많이 해요. 어묵볶음, 달걀말이, 크래미, 요플레를 좋아해요. 3살 때쯤엔 초코렛에 집착했어요.” (#2)

“면.. 라면, 스파게티, 스파게티도 토마토소스 보다는 크림소스.. 라면은 우유를 타서 먹더라고요. 딸기는 얇은 자리에서 한.. 1kg까지 먹는 것 같아요.” (#3)

“김을 좋아하고요, (중략) 부드러운 계란찜? 그리고 된장국을 되게 좋아해요. 시금치 같은 것을 넣은.. 아주 잘게 해주면 국물까지 다 먹고.. 국의 국물까지 먹는 것을 좋아해요. (중략) 아.. 생선! 생선의 껍질을 좋아해요. 비계를 좋아해요. 그리고.. 순대를 그렇게 좋아하더라고요. 초코렛을 좋아해요..” (#5)

“과일, 굉장히 좋아하고요. 소스 종류를 굉장히 좋아해요.” (#6)

아침, 점심, 저녁 세끼의 식사 중 편식 행동을 보이는 식사 시간은 아침(#2, #3), 저녁(#5, #6), 항상(#1, #4)으로 나타났으며 연구참여자 대부분이 적당한 식사시간으로 20~30분 정도라고 생각하고 있었으나, 1명은 15분 정도면 충분(#2)하다고 답을 하였고, 실제 편식 유아의 식사시간은 10분~30분 안

으로 식사를 하는 것으로 조사되었으나, 연구대상 #5의 경우 한 시간까지 식사를 하는 경우가 대부분인 것으로 나타났다.

“오로지 햄에 대한 집착이 강해서 햄만 있으면 세끼 구분은 없어요.” (#1)

“아침에는 잘 안 먹으려고 해요. 아침에 일어나 눈앞에 과자가 있으면 밥 먹기 전에 먹고 밥은 잘 안 먹게 되죠. 애가 너무 안 먹으면 할머니가 먹이시는데 힘들고 하니까 안 먹이시는 경우가 종종 있어요.” (#2)

“아침이요. 아침은 어린이집을 가야 되니까.. 그 시간이 있으니까 안 먹으려고 하고요.. 가면 간식을 또 안 먹게 되니까.. 자기 스스로 안 먹으려고 하고.. 아침엔 시리얼이나 우유나 떡이나 자기가 먹고 싶은 것을 요구해요. 어떨 때는 우유 한잔을 마시고 간다거나 과일은 딸기 한 두 개 만 먹고 간다거나.. 거의 시리얼을 많이 달라고 하더라고요.” (#3)

“항상 편식을 해요.” (#4)

“제가 관찰할 수 있는 식사는 저녁이에요. 왜냐하면 아침에 저는 밥을 안 줘요. (중략) 아침에 시리얼이나 토스트나 찐 계란이나 오믈렛, 우유 이렇게.. 줘요.” (#5)

“편식하는 행동을 보이는.. 주로 저녁이요. 왜냐면 저녁에는 다양하게 꺼내거든요. 다양하게 꺼내다 보니까 먹는 음식만 먹어요. 그러니까 아침에 먹고, 평상시에 편했던 것.” (#6)

2) 편식의 원인

본 연구에서는 유아의 편식이 유아의 심리적, 생리적 이유 또는 환경적인 영향과 어떤 관계가 있는지에 대해 편식 유아의 어머니가 인식하는 편식의 원인에 대해 살펴보고자 하였다. 편식 유아가 기피하는 음식의 특징은 야채, 과일 등과 같은 특정 식품군과 식감(texture)으로 대표되는 식품의 질감 등으로 여러 번 씹어도 목 넘김이 좋지 않은 질긴 고기류, 저작이 어려운 딱딱한 질감의 과일, 물컹물컹한 질감의 해산물 등이 기피하는 식품의 주를 이루고 있었다.

또한 유아의 경험에서 특정 식품을 먹고 체한 기억이나(#1), 목 넘김이 부드럽지 않아 구토를 한 기억(#5)과 물컹한 해산물의 목 넘김이 싫었던 기억(#3), 매운 음식을 먹고 힘들었던 기억(#3) 등이 특정 식품을 기피하게 되는 이유로 나타나기도 하였다. 씨 있는 과일(예들 들어 포도) 등을 먹을 때 귀찮기 때문에 먹지 않는 경우(#2, #4)와 딱딱한 과일을 기피하는 경우(#2, #5)도 있었다.

“어렸을 때 과일은 체한 적이 있어요. 수박을 먹고.. 수박에 대한 기억이 안 좋은 것 같아요.” (#1)

“질긴 고기류. 몇 번 씹었는데 안 넘어가고 목에 걸린다며 뱉어내면서 구토까지 하는 경우가 있어요. 딱딱한 과일은 안 먹어요. 포도처럼 직접 벗겨 먹어야 되는 것도 안 먹어요. 매운 음식을 싫어해서 빨간 음식은 다 싫어해요.” (#2)

“애기 때 할아버지가 청량고추를 주셔가지고.. 고추장에 찍어주셔서.. 빨간 것은 맵다는 생각이 좀 강한 것 같아요. 돌전에 장난삼아 주셨는데..

아이가 받아먹고 충격이 컸던 모양이에요. 어떨 때는 생선을 먹으면 요, 생선은 되게 좋아하는데 눈 부분이 나오면 안 먹어요. 생선이 불쌍하게 쳐다보아서 못 먹겠다고..” (#3)

“씨 있어서 귀찮아 라고 얘기를 해요. 트라우마(trauma)가 있진 않아요.” (#4)

“목에 걸렸던 경험이 몇 번 있었죠. (웃음) 자주 그랬던 것은 아닌데, 몇 번 목에 걸렸던 적도 있었고 입안에 음식이 많으면 못 삼켜요.” (#5)

“새로운 음식들 있잖아요. 브로콜리나 이런 것은 집에서 많이 안 해 줬거든요. 다른 식구들이 대부분 잘 안 먹어서.. 그러다 보니까, 새로운 음식이 나오면 식물이라고 하고 그런대요. 그래서 먹는 것이 아니더라고..” (#6)

편식 유아의 어머니는 아이의 편식이 부모나 형제의 식습관과 밀접한 관계가 있다고 생각하는 것으로 나타났다. 또한 유아를 양육하는 주 양육자의 식행동에서 편식의 원인을 찾기도 하였다.

“이유식 단계에서 많은 식재료를 접해보지 못한 것이 커서도 작용하는 것 같아요.” (#1)

“아빠 고향이 바닷가 쪽이라 해산물 음식을 주로 해 먹고 아빠가 고기를 좋아하지 않는데 아빠 위주의 반찬을 해 와서 아이도 거기에 닮아가는 것 같아요. 텍스처(texture)가 안 좋은 음식은 가족 전체가 선호하지

않기 때문에 많이 안 해먹었던 것 같아요. 거기에 길들여진 것 같아요.” (#2)

“어리광을 좀 많이 받아주시는 할아버지가 그런 것도 있고요.. 할아버지와 먹을 때는 식탁에 음식을 나누고 먹고 싶을 때 먹게 한다던가.. 항상 음식을 차려 놓으셨던 것이 습관화 된 것 같아요. 그런 것들 때문에 식습관이 나쁘게 바뀐 것 같아요. 전에는 싱겁게 먹던 것을 이제는 땡땡하다고 하고.. 좋아한다고 그러면.. ‘자장면을 좋아해요’하면 자장면만 시켜 주신다거나, 라면에다 우유타 먹는 것은 할아버지가 가르쳐 주신 것이더라고요. 그전에는 버섯이나 이런 것도 골고루 먹었거든요. 그런데 안 먹어서, 안 먹는다고 징징거리면 할아버지는 안 주시고, 햄이나 소시지로 대체를 해주시니까 아예.. 그것에 길들여진 것 같아요. (중략) 형은 그런데 비해 동생은 또 잘 먹는데.. 어느 순간 형이 안 먹는 버섯을 안 먹으면서 약간 따라가려고 하더라고요. 아이 아빠 같은 경우에는 너무 잘 먹어서 탈인.. 이것저것 너무 잘 먹고.. 아빠가 봐줄 때는 조금.. 그나마 먹기 시작했었는데 그전에는 거의 안 먹고.. 할아버지 할머니는 애가 싫어하는 것은 바로 바로 안주시고 좋아하는 것만 계속 주시니까.. 할아버지, 할머니 집에 가면 편식이 좀 심해져요.” (#3)

“이유식을 잘못했나 싶은 생각도 가끔 들고요.. 이유식 기간이 짧았어요. 짧기도 했고, 단조롭고.. 그리고 이유식도 좋아하지를 앓았어요. 많이 먹지를 앓았어요. 김치를 너무 늦게, 또 어떤 분이 조언하기를 김치를 씻어 먹이면 안 먹더라.. 주의에서 들은 이런 이야기들이 아이의 식습관을 망친 것 같은 느낌이 좀 들고.. 지금도 그런 생각이 들어요. (중략)

집에서 밥을 먹는데.. 마주보고 먹는 사람의 식습관을 따라간다고 얘길

하더라고요. 어머니와 마주보고 밥을 먹는데.. 할머니가 씹는 게 거의 없어요. 씹는 게 거의 없고.. 평소에는 국에 말아서 한 손가락 뜨고, 두세 번 씹으면 꿀떡하는 스타일이니까... 할머니가 손에 힘이 없어서 손가락을 많이 사용해서 잡는 편인데.. 아이가 그렇게 하고 있더라고요. 할머니를 보면서 밥을 먹는 게 아이에게 상당한 영향을 미치는 것 같은 생각이 들어요.” (#4)

“음식을 꿀꺽 삼키고 입안이 깨끗해야 다음 손가락을 먹어요. 그러니까 내가 보기에는 목으로 삼키는 것에 대한 두려움이 있는 것 같아요. (중략) 할머니의 성향을 받아서 그런 것 같아요. 음식을 먹다보면 양이 많지 않으시니까 먹고 싶은 음식이 있으면 먹고서 찌꺼기를 뱉어요. 그리고 소화하는 양이 굉장히 적고, 위가 많이 졸으시지는 않았던 것 같아요. 그래서 아이 아빠가 아이가 먹는 모습을 보고 뱉고 하는 것을 보면 우리 어머니가 살아나신 것 같다고 (웃음) 이런 얘기를 해요. 저런 것도 닳을 수가 있나? 그런 생각을 했는데.. 어느 정도는 그런 것도 섞여 있는 것 같더라고요. 나나 아이 아빠는 그러지 않는데.. 그런 면을 닳은 것 같아서..” (#5)

“아빠가.. 신랑이 카레를 잘 안 좋아해요. 또, 짜장은 좋아하거든요. 어릴 때 체한 기억 때문에.. 그런데.. 아이들도 처음에는 카레를 먹다가 집에서 카레를 잘 안하게.. 아빠가 안 먹으니까, 안 먹는 경향이 있고 하니까 대부분의 사람들이 잘 안 먹다보니까 자주 하게 되지도 않고요.. 그리고 과일 같은 경우에는 그렇지 않는데.. 다른 반찬 같은 경우에도 대부분의 사람들이.. 아빠 위주로 맞춰주니까.. 아빠가 많이 잘 먹고 하는 것은 간식마저도 아이들이 잘 먹고 비슷해지는 것 같아요. 근데,

고구마나 감자나 이런 것 같은 경우에는 아빠 자체가 끈적이고 이런 걸 별로 좋아하지 않아서 아이들도 할머니 할아버지랑 같이 살았을 때는 그래도 좀 먹었어요. 그런데, 그 이후로는 잘 안 먹는 것 같아요. 삶아놔도 잘 안 먹는 것 같아요.” (#6)

식사는 주로 식탁이나 상을 펴고 먹는 등 정해진 공간에서 이뤄지는 것으로 나타났으며, 식사할 때 유아의 기분은 대체로 밝고 긍정적인 것으로 나타났다. 이는 유아가 좋아하는 식품 위주의 식사를 제공하기 때문인 것으로 나타났다. 또한 유아 전용 식기는 젓가락이 서툰 유아의 특성상 에디슨 젓가락 등의 유아용 수저를 제공하고 있으며 식판 등을 사용하여 유아가 먹는 음식의 양을 확인하는 사례(#1, #3, #5)를 제외하고는 대부분 어른들과 같은 식기를 이용하는 것으로 나타났다. 식사 시간에 구성원간의 대화는 식사 시간과도 연관이 있어 보였으며 식사 시간이 10분 이내로 짧다고 답한 #4의 경우 가족 구성간의 대화가 전혀 없는 것으로 나타났고, 식사 시간이 한 시간 이상 걸리기도 한다고 답변한 #6번의 경우 식사하면서 텔레비전을 틀어 놓는 것으로 나타났다.

“좋아하는 반찬이 있으면 좋고.. 그냥.. 어느 집 가정이나 그것은 똑같은 것 같아요. (중략) 어른들이 먹는 국그릇, 밥그릇에다 접시에 반찬은 따로따로 담아주고 있어요. 어느 정도 양을 먹는지도 알 수 있고, 뭘 잘 먹는지도 한눈에 딱 알 수 있으니까 따로 주게 되더라고요.” (#1)

“식사시간 자체를 좋아하는 하는데.. 반찬에 호불호가 많이 나누는 것 같아요. (중략) 젓가락은 전용을 사용하지만 성인하고 똑같은 것을 아이가 원해요. 이제 나는 어른이다, 아기가 아니다. 라고 의식하나

봐요.” (#2)

“먹기 싫은 것을 주면은요, 되게.. 침울해 해요. 그리고 되게.. 슬퍼해요. 그 다음에 어.. 금방 토할 것 같은 느낌? 그래서 별루 안 좋아요. 도살장에 끌려가는 소처럼 되게 힘들어하면서 먹어요. 입속에 계속 머물고 있고.. 참 안 좋더라고요. 그래서 안 주게 되요. 국이랑 이제 같이 먹는 경우에는 국에 말아서 먹으려고 해요. 밥을 먹기 싫으니깐 그렇게 해서 빨리 없애려고 하는 것이 있는 것 같아요. (중략) 그냥 어른 그릇 중에 좋지 않은 것.. 작고 예쁜 것은 아이가 원해서 사용하거든요. 아이 용으로 따로 있어요. 전용그릇에 주면은 덜어 준 양을 다 먹어야 된다고 버릇을 들여 놔서요. 가능한 그렇게 주고요, 아니면 정 안 먹으려고 하면 아예 식판에다가 주고요. ‘이만큼은 꼭 먹어야 돼’라고 말하고 원하는 양만큼 조금씩 채워서 주거든요.” (#3)

“항상 좋아요. 밥 먹는 것을 행복해 하는 아이니까. 언제 밥 먹어? 이런 얘기도 자주 하고.. 나 오늘 뭐해줘? 이런 얘기도 잘해요. (중략) 숟가락, 젓가락만.. 자기 밥그릇이 따로 있긴 해요. 국그릇은 어른들 것을 똑같이 쓰긴 하는데.. 밥그릇은 아이가 좋아하는 캐릭터 밥그릇이 있어서 그것으로.. 그리고 가끔 바꿔달라는 얘기는 해요. (중략) 대화가 전혀~ 없어요.” (#4)

“한 번도 안 먹겠다는 얘기는 안했어요. 식탁에도 제일 먼저 앉고 반찬이 무엇이던 먼저 앉아서 기도도 제일 길게 열심히 하고.. (웃음) 식사 자체를 기피하지는 않아요. (중략) 원래 자기 밥그릇, 포크, 숟가락 등이 있고요, 가끔 스텐레스 식판을 사용하기 해요” (#5)

“먹고 싶을 때는 굉장히 행복해 해요. 그런데 먹기 싫거나 다른데 관심이 있거나 할 때는 너무 힘들어요, 먹이기가.. 안 먹으려고 해서. (중략) 식사시간은 보통 때는 20~30분 정도 되고요. 먹기 싫을 때는 한 시간도 해요. (중략) 식기.. 숟가락 젓가락은 따로 쓰는데.. 그리고 컵이랑요. 다른 밥그릇이나 국그릇은 어른들과 똑같은 것을 써요. (중략) 저희가 식사하면서 TV를 틀어놓고 밥을 먹어요.”(#6)

3) 편식의 문제

본 연구에서는 편식 유아의 어머니들이 인식하는 편식으로 인해 유아에게 어떤 변화가 있었는지 구체적 사례를 들어 살펴보고자 하였다. 그 결과 편식으로 인해 신체적으로 변화를 겪은 유아가 대부분이었으며 편식으로 인해 또래와의 상호 작용에 어려움을 겪는 경우와 유아와 가족 간의 상호 작용에도 어려움이 있는 것으로 나타났다.

편식으로 유아가 겪는 신체적 변화로는 성장의 불균형을 들 수 있었다. 비만, 영양결핍, 왜소한 체격 등을 들 수 있으며 행동의 변화로는 과격한 행동이 나타났으며 이에 대해 구체적 사례는 다음과 같다.

“야채하고 과일을 안 먹으니까.. 면역성이 많이 떨어지는 것 같아요. 감기에 잘 걸리고, 살이 찌다보니까 피부 트러블도 생기고. 겹치는 부분이 많기 때문에 그런데서..” (#1)

“우선은 한동안 사탕이나 이런 것을 먹어서 충치는 5개를 치료 했고.. (중략) 저희 애가 키가 좀 작고요. 왜소해요. 본인도 요즘 그걸 느끼는 것 같아요.” (#3)

“살이 좀 찌는 것 같아요.” (#4)

“낳을 때 아이가 3.6kg면 적다고 생각은 안 들거든요. 그런데 지금 보면 애가 꾸준히 평균 이하예요. 키나 몸무게가.. 그래서 어릴 때는 제가 젖이 많이 나오는 편은 아니어서 혼합수유를 했는데.. 제가 못 먹어서 병원에 가면.. 애가 크게 낳았는데 잘 안 먹어요? 라는 얘기를 들었어요.” (#5)

“예전에 할아버지가 아이가 예쁘니까 초코렛을 많이 먹었어요. (중략) 나이가 먹어서 반항심이 생기는 것일 수도 있지만 초코렛을 많이 먹기 시작하면서부터 애가 조금 거칠어진다는 생각이 들었어요.” (#2)

“예전보다는 약간.. 화내고 이러는 게 좀.. 많아지는 것 같아요. 골고루 먹을 때랑 자연식품 위주로 먹을 때랑.. 참치통조림이나 통조림 먹을 때랑.. 사탕이나 이런 걸 많이 먹으면 하는 행동이 좀.. 과격해지는 것 같기는 해요. 물론, 나이가 더 들어서 그런 것도 있지 않아 있겠지만.. 이제.. 표출하는 것에 대해 좀 과격함이 나오는 것 같긴 하더라고요.” (#3)

“살이 좀 찌는 것 같아요. 영양불균형으로 인한. 그리고 개 6살 때 빈혈이 있어서 철분제를 먹었어요. 비타민 D 모자르다고 해서 비타민 D 먹고.. 그 이후로는 영양제를 1년 넘게 먹이고 있는데.. 어쨌든, 영양 불균형이 비만하고 관련이 있지 않나..라는 생각도 좀 들고..” (#4)

“동생은 잘 먹는다. 동생 먹는 것 따라해 봐라 해도 별루 신경을 안

써요. 애기 아빠랑 싸운 적은 있죠. (중략) 애를 잘못 키워서 그렇다.” (#1)

“아! 아이가 김밥을 안 좋아하는데 어린이집에서 소풍을 갈 때 김밥을 싸주지 말라고 해요. (중략) 다른 친구들과 어울려 식사를 못 하겠구나.. 약간 걱정이 되는 면이 있었어요.” (#2)

“애는 힘이 항상 약한 애라고 인식이 되어 있어서 예전부터 맞던 애한테 계속 맞는 것이 없지 않아 있고요.. (중략) 주변에서 ‘왜 그 집 애는 안 먹어요? 그 집 애는 작아요?’ 그런 소리를 들으면 물론 애도 스트레스를 받겠지만 항상.. ‘**이 안 먹는 애? 엄마도 그렇게 생겼구나’ 라고 얘길 하면 기분이 좀 나쁘더라고요. 저도 그렇게 받아들이는데 아이는 더 하겠죠. ‘네가 그 아이였구나’ 이러면서.. 지난번에 어린이 집에 갔는데.. **가 세 번째가 네 번째인가 그런대요. 몸무게가 앞에서 그렇다고 하더라고요. 16kg 클럽이라는 거예요. ‘그 집 애기는 항상 작았어요’ 그런 얘기를 들으면 기분이 별로 안 좋더라고요.“ (#3)

“아빠가 강요를 하면, 아니면 이것을 먹으면 장난감을 사준다고 얘기를 하면 갖고 싶은 장난감이 있어도 안 먹을 정도로 싫어하니까 아빠가 그것을 못 받아들이는 거죠. 싫어한다는 것을 인정하지 않고, 강요를 자꾸 하면 애는 울고 아빠는 혼내고, 아빠랑은 몇 번 있었어요. 가족 관계에서 아빠한테 혼나니까 기분이 안 좋겠죠. 친구 관계는 모르겠어요. 편식 때문에 친구들과 싸웠거나 하는 얘기는 못 들었기 때문에.. 요즘 편식하는 아이들이 많아서.. 특별히.. 문제되는 것 같지는 않아요. 친구들과 사이에서 따돌림을 당한다던지.. 그런 일은 아직까지 없는 것 같아요.” (#4)

“왜 이렇게 많이 먹지 않니.. 친정엄마는 자꾸 그런 걱정을 하시고 애길 하시니까.. 애는 원래 양이 적어서 그렇게 말씀하시면 애가 다 뱉어내니까 그렇게 말씀하지 않으셨음 한다고 애길 하고.. (중략) 집에서 오빠가 ‘이 과자 중독자야’라고 하고, ‘또 뱉냐’라고 하고.. 아이랑 직접적인 갈등을 하기보다는 심리적인 문제인가 하고 갈등을 많이 했죠. 선생님과도 의논을 많이 하고..“ (#5)

4) 편식 교정

편식 유아의 어머니가 편식을 교정하기 위한 노력으로 다양한 조리법을 시도하여 기피 식품을 유아에게 계속적으로 노출시키고 있었으며, 식재료에 대한 영양정보를 전달하여 식품에 대한 인식의 변화를 꾀하고 있었다. 또한 장보기, 요리 도와주기, 식탁 차리기, 설거지하기 등의 식생활과 관련된 활동에 유아를 참여시킴으로 식재료와 조금 더 친숙해질 수 있도록 노력하고 있는 것 등의 구체적인 경험은 다음과 같다.

“주먹밥 만들 때나 할 때 야채가 많이 들어가잖아요. 제가 아는 지식 내에서는 얘기를 해주죠. 그러면 애기도 그걸 먹으면서 이걸 먹으면 뼈가 튼튼, 눈도 좋아져 라고 말을 하면서 먹긴 하거든요.” (#1)

“빨리 키가 크고 싶어 해서 이 나물을 먹으면 키가 많이 크다, 금방 어른이 된다.. 이렇게 얘기를 해줘요. 시금치를 먹으면 키가 많이 커진다고 애길 하죠.” (#2)

“간혹 가다 전단지나 이런대서 나온다거나 어린이집 안내문에 나오면 뭐 이런 것은 탄수화물이나 단백질이다.. 그러면은 어떤 것은 탄수화물이고

어떤 것은 단백질이다..라고 얘길 하다가 정.. 못 알아듣는 것 같으면 같이 찾아볼까 해서 인터넷에서 검색을 한다거나 뭐.. 그렇게 하거나..” (#3)

“안과를 다니고 있어서 당근이 몸에 좋으니까 먹어야 된다.. 안경 쓰고 싶지 않은 이상.. (중략) 당근은 그냥 먹으면 맛이 없지만 익혀 먹으면 맛이 있다. 너 좋아하는 말캉말캉한 맛이 난다. 단맛도 난다.” (#4)

“오빠랑 셋이 같이 먹잖아요. 그러면 오빠가 가끔 물어봐요. 이 브로콜리는 백점에서 몇 점이야.. 이런 식으로 점수를 알려달라고 해요. 그게 확실한 것은 아닌데.. 제 느낌으로 이건 한 50점이야. 뭐든지 많이 먹으면 좋지 않은데 일단, 많이 먹으면 점수를 높게 주죠. 소세지는 한 40점. (웃음) 그렇게 점수를 같이 매기면 **이가 다 옆에서 듣잖아요. 그런 식으로.. 좋지 않은 거 많이 먹으면 좋지 않으니까.. 라면은 한 달에 한번? 이런 식으로 그렇게 하면 자기도 알아가는 것 같아요.” (#5)

“변비가 있어요. (중략) 물이랑 채소 쪽을 더 강조했거든요. 특히 이것을 잘 먹어야 응가를 잘 나온다.. 이렇게 얘길 했더니 아이 스스로도 물이나 채소 쪽을 조금 더 먹으려고 노력해요.” (#6)

“볶음밥도 해보고, 주먹밥도 해보고..” (#1)

“샌드위치나 볶음밥, 김밥 등을 만들어 야채를 먹이려고 해요.” (#2)

“부침개는 먹어서 갈아서 부침개에 넣어주면 부침개 많이 틀려졌다고

얘기를 해요. 그래서 많이씩은 못 넣고 갈아서 조금씩 넣고, 표고버섯 말린 것 갈아서 조미료 대신 넣고.. 그런 식으로 해서... 아니면 계란찜 속에 넣어서 먹어요.” (#3)

“계란찜을 좋아하니까 계란찜에다가 양파 같은 것을 넣기도 하고, 카레를 잘 먹으니 카레에 야채를 좀 더 다양하게 넣고..” (#4)

“파프리카? 이런 것들은 그 느낌이 싫은가 봐요. 유부초밥에 꾸준히 섞어주는데 꾸준히 골라내더라고요.” (#5)

“좋아하는 소스를 발라줘도 보고.. (중략) 어묵도 볶아줘도 봤고, 어묵국을 끓여 줘도 봤고.. 꼬치 같은 것을 해 줘 보기도 했는데 안 먹기 시작하는 것은 안 먹더라고요. 모양을 다르게 해서, 별모양 이런 모양의 어묵도 사봤거든요. 되게 아이들에게 친근하게 갈 수 있는 캐릭터 모양의 어묵도 해보고 했는데..” (#6)

“한 달에 한두 번 정도 같이 샌드위치 만들기 이런 거 같이 해요. 볶음밥 같은 것도 하고.. (중략) 김밥 만들 때도 쉬운 것 있잖아요. 맛살 까줄래? 찢어줄래? 시키면 흥미로워하고 잘해요.” (#2)

“제가 요리책을 사다 봤어요. 아이가 요리책을 보는 것을 되게 좋아해요. 그러면 같이 만들어요. 같이 만들면 한입 두입은 먹게 되거든요. (중략) 요즘엔 설거지를 많이 도와주거든요. 자기가 컸다고 생각을 해요. 그리고 제가 숟가락을 놓거나 반찬을 꺼내거나 하면은 아이에게 부탁을 해서 시키는 편이에요. 그러면 자기가 놓은 것은 아무래도 한 숟가락이라도

먹지 않을까 해서 그런 것이 있고요.. 그 다음에 아빠한테 음식을 차려주는 것을 되게 좋아해요. 그래서 그런 것들을 많이 해주려고 또.. 동생이 있으면 형이라서 먹어서 보여줘야 되는 것이 있는데.. 그러면 억지로라도 먹는 것들이 생기더라고요. 그래서 한 두 개씩 먹게 되는 것도 있는데.. 보여주기 위해서만 먹고 동생이 먹는 것을 확인하고 안 먹고..” (#3)

“가끔 자기 좋아하는 계란찜을 하면 계란을 깨는 정도? 그리고 계란 섞는 거 해 보고 싶다고..” (#4)

“부엌일은 되게 좋아해요. 카레라이스를 하면 당근은 자기가 썰어요. 빵 칼로 당근을 길게 해주면 자르고.. 유부초밥을 하면 자기 비닐장갑을 챙겨오고.. 참여하는 것을 되게 좋아해요. 그렇게 하면 그런 음식은 더 많이 먹기는 하는 것 같아요. 그리고 만드는 과정 중에 오빠 몰래 불러서 몰래 입에 하나 넣어주면 와서 계속 하나 더 달라고 더 달라고 하죠. 그렇게 하는 것을 좋아하는 해요.” (#5)

“계란 풀어서 할 때는 저어 보려고 하고요. 빵이나 쿠기 같은 것을 구울 때는 손으로 밀가루 같은 것을 만져 보는 편이고, 그리고 아빠랑 피자 같은 것을 만들 때 토핑 같은 것을 올려보고.. 아빠랑 형의 영향을 많이 받아서 그런 쪽은 되게 좋아해요. 그리고 밥할 때 쌀을 컵으로 푸는 것..” (#6)

편식 유아의 어머니는 자녀의 편식을 교정하기 위한 노력으로 가정에서 뿐만 아니라 자녀가 다니고 있는 어린이집 혹은 유치원에서 체계적인 식생

활 교육이 이루어지기를 희망하고 있는 것으로 나타났으며 편식교정 프로그램 또한 아이 특성에 맞게 다양하게 꾸러지기를 바라는 것으로 나타났다. 또한 편식하는 식재료를 이용해 맛있게 요리할 수 있는 방법을 알지 못하기 때문에 다양한 요리법을 알려주는 프로그램의 요구가 높은 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 다음과 같다.

“어린이집 같은 곳에서 부모 참여로 해서.. 요리활동 같은 교육프로그램을 많이 만들었으면 좋겠어요. 왜냐하면 문화센터 같은 경우에는 그런 프로그램이 많지 않거든요. 어쩌다가 1회성으로 하고 끝나는 것 같아서.. (중략) 장기적으로 할 수 있는 거 있었으면 좋겠어요. (중략) 집에서 하는 것은 한계가 있고.. 체계적으로 잡혀 있는 게 있었으면 좋겠어요. (중략) 어떻게 하면 더 맛있게 해서 아이에게 줄 수 있을지.. 조리법을 잘 모르니까.. 그래서 그런 것을 배워서 애들한테 해주면 더 낫지 않을까 생각을 하는 거죠.” (#1)

“제가 조금.. 음식 쪽은 잘 모르기 때문에.. **가 질감, 텍스처에 되게 민감하긴 한데.. 고기종류 같은 것도 질긴 부분을 부드럽게 할 수 있거든요. 이런 음식을 먹을 때 제가 공부를 많이 해야 되는데.. (중략) 제가 듣기로는 유치원이 규모가 그렇게 크지 않아서 그런지 몰라도 그런 교육 같은 게 체계적으로 진행되거나 하지 않은 것 같아요. (중략) 선생님이 그냥 아무런 음식에 대한 지식이 없어도 해줄 수 있는 기본적인 말 정도는 지도를 해 주시는 것 같아요.” (#2)

“음식재료에 접근을 쉽게 해줬으면 좋겠어요.. 제가 아무리 얘기를 해도 선생님이 말씀해주시는 거와 받아들이는 부분이 좀 틀리더라고요.

가지.. 이런 것 있으면 어떻게 어떻게 먹을 수 있어. 어디에 좋아.. 그러면 ‘아..예’ 그러다가 어느 날은 ‘어머니랑 전에 얘기를 했는데.. 선생님이 얘길 해주셨어요.’ 라고 얘길 하면서 ‘진짜였어요’ 이라고 얘길 하더라고요. (중략) 비타민 무기질 이런 것들에 대해서 어떤.. 대분류 소분류 이렇게 나눠지잖아요. 그러면서 아이가 보기 편하게 설명을 해줄 수 있으면 좋겠어요. 그런데 저도 그것에 대해 확실하게 모르니까 아이에게 정확하게 설명을 못해 주는 부분이 없지 않아 있어서요.” (#3)

“방송에서 다루지는 것들은 한두 가지 방법이잖아요. 그것이 안 통하는 아이들이 있는데.. 그 외의 방법에 대해서는 나오지도 않을뿐더러, (중략) 내 아이의 편식 교정을 위해 딱 맞는 그런 프로그램이 있었으면 좋겠는데 그걸 못 찾는 거죠.” (#4)

“노출시키기 위해서 아이들과 같이 만든다던지.. 아이가 좋아하지 않는 음식의 레시피를 많이 개발해서 생각을 바꿔보게 한다던지.. 그런 것들?” (#5)

“여러 가지 재료를 탐색하게 하는 것이 아기나라나 이런데 있더라고요. 간장 맛도 찍어보고 하는 게 있더라고요. 여러 가지 음식을 다양하게 다양한 방법으로 접해보게 하고.. 어린이집에서는 스틱 같은 것도 많이 먹이거든요. 당근스틱이나 오이스틱 같은 거.. (중략) 그런 식으로 접근하는 게 좋은 것 같아요. 영양교육은.. 아직은 아이들이 지체의 주머니가 많이 큰 것이 아니니까..” (#6)

2. 편식 유아의 어머니가 겪는 심리적 경험

이번 연구에서는 편식 유아를 둔 어머니들이 자녀의 편식으로 인해 겪고 있는 심리적 경험을 가족 구성원의 갈등, 가족 외 타인관계에서의 갈등, 기타 갈등으로 구분지어 구체적인 사례를 들어 설명하고자 한다.

1) 가족 구성원의 갈등

편식유아를 둔 가정에서의 가족구성원의 갈등에는 편식지도를 하고자 하는 어머니와 아이와의 갈등(#3), 부부간의 갈등(#1, #2, #3), 아이와 아버지와의 갈등(#4), 조부모 또는 자녀간의 갈등(#1, #5) 등이 나타났으며 그 구체적인 사례는 아래와 같다.

“저는 엄하게 먹이고 싶은 마음이.. 엄마라는 마음이 그런 게 있잖아요. 하나라도 몸에 좋은 것을 먹이고 싶어서 엄하게 하면.. (주저하며) 태클이 들어오죠. 할머니께서 ‘크면 다 먹는다, 알아서’ 하시면서.. (중략) 아이 아빠도 그렇게 가는 것 같아요. 어린이집에서 먹는다고 표현을 하거든요. 분위기에 휩쓸려 가는 거죠. 저 혼자 얘기 한다고 되는 건 아닌 것 같아요. (중략) 아이 아빠랑 싸운 적은 있죠. 주변에 잘 먹는 아이들을 보면 ‘네가 애를 잘못 키워서 그렇다.’ 라고 얘기를 하죠. 그러면 저는 또 아이아빠가 잘 지도를 해줘야 아이가 따라가지 그러면서 싸우기도 하고..” (#1)

”우선은 애 편식이 가장 큰 영향은 부모의 문제라고 생각을 해요. 아빠.. 아빠도 약간 편식을 갖고 있는데.. 그것을 애가 그대로 대물림을 받고 있고.. 애가 음식을 거부했을 때 아빠가 안된다 라고 딱 잘라 말하는

것도 아니고.. 애 옆에서 안 먹어도 되는 식으로 행동하니깐.. 가장 큰 문제는 가정환경에서 어떻게 교육을 시키느냐가.. 어떻게 음식을 먹게끔 하느냐가 가장 문제인 것 같고.. 엄마 문제도 있는 것 같아요. 제가 우선 음식을 못하고 애를 직접 교육할 시간이 없으니깐 이제 저한테도 문제가 있긴 한데.. 그런 것은 조금씩 이제 바꿔 나가야죠. (중략) 저도 애한테 그렇게 잘해주는 게 아니기 때문에 그 부분에 대해서는 남편에게 딱히 뭐라고 할 입장은 안 되기 때문에...” (#2)

“이러이러한 것을 바꿔야 한다는 얘기를 강조하면서 얘길 하다 보니까.. 아이가 ‘어머니는 왜 그러느냐’ 이런 얘기를 해요. ‘어머니는 왜 그래요? 진짜 엄마 아닌 것 같아요.’ 아빠한테 가서 얘기하면서 ‘어머니는 왜 맨날 나만 싫어하는 걸까요? 정말 싫은데.. 왜 똑같은 소리만 계속 할까요?’ 라고 하면 저희 신랑은 ‘왜 똑같은 소리만 계속 하는지는 네가 생각을 해봐. 네가 계속 똑같은 행동을 반복하니깐 엄마가 계속 얘기를 하는 거야’ 라고 얘기를 하다가 ‘아빠 같으면 벌써 너를 때렸을 테지만 엄마는 계속 얘기를 하고 있어.’ 라고 얘기를 해줘요. 그러면 또 알아듣는 척 하다가 그래도 자기는 그 상황이 싫다고 얘기를 해요. ‘나는.. 내가.. 싫은데, 굳이 먹어야 되나?’ 라면서 ‘안 먹으면 네가 키가 안 커’ 라고 하면 자기는 여태껏 안 먹었는데도 키가 조금 조금씩 크고 있다. 자기가 생각하기에 그것은 엄마가 거짓말을 하고 있는 것 같다면.. 그것에 대해 또 반박을 하더라고요. (#3)

“지금 안 먹으면 안 줄 거라고 얘길 하고 아예 안 주거든요. 그런데 아빠가 몰래 주더라고요. 아빠가 몰래.. 나중에.. 자다가 10시쯤 ‘배고파요.. 밥 주세요’ 그러면 저는 ‘시간이 지나서 네가 안 먹었으니깐 다음부터는

먹어야 된다.’ 안주거든요. 그러면 또 울어요. 할아버지한테서 울면 된다는 것을 이제 배웠기 때문에 울면 저는 울어도 놔두는 편인데.. 신랑은 애한테 너무한 것 아니냐.. 아빠가 밥을 주마..“ (#3)

“아빠가 강요를 하면, 아니면 이것을 먹으면 장난감을 사준다고 얘기를 하면 갖고 싶은 장난감이 있어도 안 먹을 정도로 싫어하니까 아빠가 그것을 못 받아들이는 거죠. 싫어한다는 것을 인정하지 않고, 강요를 자주 하면 애는 울고 아빠는 혼내고, 아빠랑은 몇 번 있었어요. 가족 관계에서 아빠한테 혼나니까 좋지는 않겠죠.”(#4)

“왜 이렇게 많이 먹지 않니.. 친정엄마는 자주 그런 걱정을 하시고 애길 하시니까.. 애는 원래 양이 적어서 그렇게 말씀하시면 애가 다 뱉어내니까 그렇게 말씀하지 않으셨음 한다고 애길 하고.. (중략) 집에서 오빠가 ‘이 과자 중독자야’ 라고 하고, ‘또 뱉냐’ 라고 하고..“ (#5)

2) 가족 외 대인관계의 갈등

편식유아를 둔 어머니가 겪는 심리적 경험에는 가족구성원 외 대인관계에서의 갈등도 나타났으며 그 구체적인 사례는 아래와 같다.

“주변에서 ‘왜 그 집 애는 안 먹어요? 그 집 애는 작아요?’ 그런 소리를 들으면 물론 애도 스트레스를 받겠지만 항상.. ‘**이 안 먹는 애? 엄마도 그렇게 생겼구나.’ 라고 애길 하면 기분이 좀 나쁘더라고요. 저도 그렇게 받아들이는데 아이가 더 하겠죠. ‘네가 그 아이구나’ 이러면서.. 지난번에 어린이집에 갔는데.. 아이가 세 번째가 네 번째 인가 그런대요. 몸무게가 앞에서 그렇다고 하더라고요. 16kg 클럽이라

는 거예요. ‘그 집 애기는 항상 작았어요.’ 그런 얘기를 들으면 기분이 별로 안 좋더라고요. 엄마가 잘 안 봐줘서 그렇다고 생각을 하니까. 저는 나름.. 제가 챙겨줄 수 있는 부분은 최선을 다해 챙겨주고 있는데, 엄마한테 관심을 받지 못하고 있는 애라고 취급을 받으니까 기분이 좀.. 안 좋기는 해요.“ (#3)

“날을 때 아이가 3.6kg면 작다고 생각은 안 들거든요. (중략) 병원에 가면.. 애를 크게 낳았는데 잘 안 먹어요? 라는 얘기를 들었어요.” (#5)

3) 기타 갈등

편식유아를 둔 어머니가 겪는 심리적 경험에는 전업주부로 자녀의 양육을 책임지고 있는 주 양육자로서 겪게 되는 심리적 경험(#1, #3, #4, #5)과 맞벌이 가정에서 어머니가 주 양육자의 역할을 수행하지 못해 주 대리양육자와(주로 조부모)의 관계에서 겪게 되는 심리적 경험(#2, #6) 등으로 나누어 볼 수 있었으며 그 구체적인 사례는 아래 대화 내용과 같다.

“제가 아는 것은 이유식 단계에서 많은 식재료를 접해보지 못한 것 같아요. 그것이 커서도 작용을 하는 것 같아요. 어렸을 때부터 길을 들여 줘야 되는데 약간 못한 것 같은 생각이 드는 거죠.” (#1)

“제가 조금.. 음식 쪽은 잘 모르기 때문에.. 솔직히 저한테도 약간 문제가 있다고 생각해요. 아이가 질감, 텍스처(texture)에 되게 민감하긴 한데.. 고기 종류 같은 것도 질긴 부분을 부드럽게 할 수 있거든요. 이런 음식을 먹을 때 제가 공부를 많이 해야 되는데.. 시간상으로 많이 안 되기 때문에

다양한 음식을 못 해주는 게 가장 큰 문제인 것 같아요.” (#2)

“먹기 싫은 것을 주면은요, 되게.. 침울해 해요. 그리고 무척.. 슬퍼해요. 그다음에 금방 토할 것 같은 느낌? 그래서 별루 안 좋아요. 도 살장에 끌려가는 소처럼 되게 힘들어하면서 먹어요. 입속에 계속 머물고 있고.. 참 안 좋더라고요.” (#3)

“우선은 나름.. 심열을 기울여서 음식을 만들어줬는데 안 먹을 때.. 그럴 때와 음식 만든 것에 대해 조그만 녀석이 평가를 할 때 스트레스를 받아요.” (#3)

“스트레스는 있죠. 왜냐하면 편식을 해서 영양부족이라는 진단들을 받으니까.. ‘아~ 내가 밥을 잘못 먹어서 이런 일들이 벌어지나’ 싶은 생각이 많이 들게 되는 거죠. 빈혈이네, 비타민 D 부족이네 하니까 그것만 부족할까? 라는 생각이 들기 시작하면서.. 이제 편식에 대해 압박감이 오는 거죠.” (#4)

“그것은 이제 제가 잘못하는 부분도 있는데.. 식탁을 떠나면 밥을 치우던가 해야 되는데.. 너무 조금 먹으니까.. 어떻게든 먹이려고 한 시간을 먹을 때도 있어요. 어떨 때는 밥을 치우고 나면 한 시간 뒤에 내 밥 어디 있냐며 찾으러 와요. 아.. 내가 습관을 잘못 들였다라고 생각하는데.. 그럴 수밖에 없는 게 다른 식구들은 20분이면 식사가 다 끝나잖아요. 그러면 오빠가 먹는 게 끝나고, 다른 일을 하고 있지, 그러면 자기는 가서 참견하고 싶지. (웃음) 그러다 보면 식탁에 한 시간을 못 앉아 있는 거예요. 그러면 저는 ‘이거 먹어야지’ 하고 애길 하면 달려는 오

거든요. 그렇게 해서 한 시간도 가고 그랬던 적이 있는데.. 최근에는 많이 다그치는 편이에요. 그 부분에 대해서는. 움직이지 말고 이 자리에 있어라. 어린이집에서도 이렇게 하는지 선생님께 물어보겠다..라고 말을 하죠. (중략) 어린이집에서는 돌아다니지 않던데 집에서 왜 이렇게 습관이 좋지 않느냐.. 그게 고민이에요. 적게 먹어도 적당한 시간이 지나면 치워 버려야 되는지 아니면 양이 적으니까, 어떻게든 다 먹어야 되는지..” (#5)

“애들 식습관 잡아주고 이런 것도 하고 싶은 부분이 있는데.. 제가 직접적으로 하는 것도 아니고 아이를 맡기는 입장이다 보니까 제대로 못해요. 그런 부분에 있어서 좀 스트레스를 받더라도 참는 편이에요. 그러면 간접적으로 표현을 해봤는데, 굉장히 큰 역효과가 오더라고요. 말을 자제하는 편이거든요.” (#6)

V. 결론 및 제언

1. 논의 및 결론

본 연구에서는 편식 유아의 어머니가 인식하는 편식에 대해 심층면접을 통해 고찰함으로써, 단편적인 시점이 아닌 편식 유아를 둔 어머니의 고충과 갈등 등의 심리적 경험을 구체적으로 탐색해 보았다. 본 연구 결과를 연구 문제별로 다음과 같이 두 가지로 제시하고자 한다.

첫째, 편식 유아를 둔 어머니들은 자녀의 편식 행동을 잘 인식하고 있으며 여러 가지 방법으로 편식교정을 시도 하고 있는 것으로 나타났다.

편식은 특정 식품에 대해 좋고 싫음이 분명하여 싫어하는 식품은 섭취하려 하지 않고 좋아하는 식품만 편중적으로 섭취하여 식품을 골고루 섭취하지 못하게 되어 영양소 섭취의 불균형을 가져오게 되고 발육과 성장에까지 영향을 미치게 되는 것이다(Wright, D. E. & Radcliffe, J. D. 1992). 본 연구 결과 자녀의 편식을 인식하는 어머니들은 자녀가 기피하는 식품과 집착하는 식품에 대해 대체로 잘 파악하고 있는 것으로 나타났으며 기피하는 식품으로는 야채와 과일(#1, #4), 처음 본 음식(#1, #3, #6), 딱딱하거나 질긴 음식(#2, #3, #4, #5) 등의 어떤 특정 식감(texture)에 대한 거부감 등으로 나타났다. 이는 유아가 편식하는 음식을 구체적으로 조사한 양일선 등(1993)의 연구, 박수진(2002)의 연구에서 공통적으로 채소류에 대한 기호도가 가장 낮게 나타난 연구 결과와도 일치하며 덕성여자대학교 부속유치원(2001)에서 편찬한 도서에서 유아들이 좋아하는 식품으로 과자, 크래커, 빵, 국수 등의 탄수화물 식품과 우유, 치즈, 요구르트 등의 유제품, 닭고기, 소시지, 햄버거 등의 육류제품 외에 과일이나 단 음식, 부드러운 음식, 입안에

넣기 쉽고 씹기 쉬운 음식을 좋아하는 반면, 씹기 힘든 고기라든가 질감이 딱딱한 음식, 매운 음식, 향신료가 든 음식, 가시가 많거나 비린내가 많이 나는 생선을 싫어하는 것으로 밝혀져 본 연구참여자 #1~#6의 편식아가 집착하는 식품인 유제품(우유, 요플레)과 햄류, 단 음식(과일, 초코렛, 과자), 부드러운 음식(달걀, 두부, 흰살 생선) 등과 일치하는 것으로 나타났다. 또한 장소영(2002)의 연구와 같이 본 연구에서도 유아들은 대개 자주 먹어 본 식품을 좋아하고 먹어보지 않은 새로운 식품에 대해서는 기피하는 태도를 보였는데, 본 연구의 연구참여자 #6 유아는 처음 브로콜리를 대할 때 먹는 것이 아닌 식물이라며 기피하는 태도를 보이기도 하였다.

김주민(2003)의 연구에서 편식의 원인을 크게 이유식의 실패, 생리적·심리적 요인, 사회·경제적 요인, 가족 구성원의 요인으로 나누었고 이유기에 다양한 식품을 경험하지 못하면 편식으로 이어질 수 있다고 보고 있으며, 강요에 의해 섭취한 음식을 토하거나 강요당한 음식을 섭취한 후 복통을 일으킨 경험이 그 식품에 대한 거부감으로 나타난다고 하였고, 식물이나 동물에 대한 동정심이나 불쾌했던 경험이 편식을 하게 되는 요인으로 작용하기도 하며, 식품의 사용 범위가 한정되어 식품에 대한 경험 부족을 편식의 원인으로 보고 있다. 본 연구에서도 편식의 원인을 이유식 단계에서 다양한 식품을 접하지 못했기 때문이라고 연구참여자 #1, #4는 답변하였으며, #3은 잘 먹던 생선도 눈이 보이면 불쌍해 보여서 먹지 못한다고 답변을 하였고, 질긴 식품을 씹어 삼키려다 구토를 경험한 #2, #5의 경우 질긴 식품에 편식이 나타났다. #2, #3, #4, #5, #6는 가족 구성원의 요인으로 식품을 다양하게 접하지 못하기 때문에 편식이 일어난다고 답하였다.

편식으로 인한 변화를 신체적·행동적·관계적 변화로 나누어 살펴 볼 때 신체적 변화는 영양불균형에서 오는 변화로 살이 찌거나(#1, #4), 키가 작고 왜소하거나(#3, #5), 감기에 잘 걸리고 피부 트러블이 생기거나(#1), 철

분, 비타민D 등의 영양부족(#4)으로 나타났다. 행동적 변화는 초코렛 등 단 음식에 집착하면서 거친 행동을 보이고(#2), 언행이 과격해지며(#3), 식사시간에 돌아다니는(#5) 경우 등이었으며, 관계적 변화로는 왜소한 체격으로 인한 친구들의 놀림(#3), 골고루 잘 먹는 동생을 돼지라 놀리거나(#3), 질긴 음식을 뱉어내는 동생을 놀리는(#5) 형제간의 놀림으로 나타났다. 이는 박현서 등(2003)의 연구에서 유아의 식품 섭취가 다양할수록 영양상태가 향상되었고, 식생활이 우수한 유아일수록 행동과다와 공격성의 문제가 적고 독립성과 협력성이 우수하여 유아의 식습관이 행동문제와 연관이 있음이 보고된 것과 본 연구의 결과가 일치하는 것으로 볼 수 있겠다.

편식 교정을 위한 시도로 기피하는 식품을 유아가 좋아하는 식품에 섞어 조리하거나 찌거나 볶는 등의 조리법을 다양하게(#1, #3, #4, #5, #6) 하는 등 자녀에게 기피 식품을 노출시키려는 노력을 계속적으로 하고 있는 것으로 나타났다. 또한 김밥 만들 때 맛살 찢어주기(#2), 계란찜 할 때 계란 깨기(#4), 카레라이스 할 때 당근 썰기(#5), 계란 풀어서 저어 보기(#6) 등의 유아와 함께 음식 만들기와 식사 차리는 것 돕기(#3), 밥 할 때 쌀 퍼오기(#6), 유아와 장보기(#1) 등과 같은 식생활과 관련된 활동에 적극적으로 참여시키고 있었으며 식재료에 대한 정보를 어머니가 아는 지식 안에서 전달하는 것으로 나타났다. 유아에게 전달하는 식생활 지식은 대부분 텔레비전 프로그램이나 인터넷 검색 등을 통해 얻고 있었으며, 영양지식 전문가를 통한 정보 습득은 거의 없는 것으로 나타났다. 이 결과는 정선영(2010)의 연구에서 자녀의 편식을 교정하는 방법으로 식품에 대한 영양정보를 전달하여 ‘몸에 좋은 것이라고 설명’이 42.8%, ‘좋아하는 음식과 섞어서 준다’가 33.1%, ‘조리법을 바꾼다’가 14.5%로 나타나고 영양지식을 얻는 매체로 텔레비전, 라디오, 신문 등의 대중매체 역할이 큰 비중을 차지하는 것으로 나타난 것과 일치 하는 것으로 보인다.

오세영(2010)은 초등학교 5~6학년 208명의 어머니를 대상으로 영양지식에 대한 20문항을 답변하게 하여 정답률을 조사하였다. 그 결과 정답률은 80%로 높은 비율을 차지하였으며 영양지식 점수는 어머니의 연령이나 근무형태와는 무관하였으나 어머니의 교육수준에서 유의적인 차이($p < 0.05$)를 보인 것으로 나타났다. 영양지식을 얻는 매체로 TV, 라디오, 신문, 컴퓨터 등을 통해 이뤄지고 있었다. 본 연구의 결과와 정선영(2010), 오세영(2010)의 연구를 통해 유아에게 전달하는 식생활 지식을 대부분 텔레비전 프로그램이나 인터넷 검색 등을 통해 얻고 있는 것으로 나타나 어머니의 교육수준이 낮거나 영양지식을 얻는 매체에서 부정확한 영양정보를 자녀에게 전달할 우려가 있는 것으로 나타났다.

강민희(2011)는 가정 내 식생활교육에 대한 실태와 만족도 조사를 통해 94.5%의 응답자들이 가정에서의 식생활교육의 중요성에 대해 인식하고 있다는 결과를 도출하였으며 가정 내 식생활교육이 중요한 이유로 ‘평생 식습관을 형성해 주기 때문’이라는 답변이 응답자의 연령별로 조금의 차이(40세 미만의 연령층에서는 71.1%, 40~50세 미만에서는 54.3%)는 있었지만 ‘건강에 영향’, ‘학업성적에 도움’, ‘인격형성에 영향’이라는 이유보다 높은 답변률을 보였다. 또한 식생활교육의 어려움으로는 ‘외부의 유해 식생활 환경에 쉽게 노출되기 때문’이라는 답변이 34.4%로 가장 많았고 다음으로 ‘학부모의 식생활교육 관련 지식 부족’ 24.8%와 ‘학부모 시간 부족’ 12.3%, ‘또래 집단에게 받는 영향이 더욱 크므로’ 11.2% 순으로 나타났다. 또한 학부모 대상 식생활 관련 교육의 참여 의향은 자녀의 연령이 낮을수록 참여 의향이 높은 것으로 나타났으며 ‘체험학습 내 식생활 프로그램 개설’을 통해 ‘올바른 식품선택과 구매’ 교육이 필요하다고 답변하였다.

고경미(2012)는 유아의 편식 개선을 위한 요리활동을 효과적으로 운영하기 위한 방안을 모색하고 실행하는 연구를 하였다. 요리활동의 사전활동으

로 재료에 대한 호기심을 유발하기 위해 당근, 버섯과 같이 유아들이 기피하는 채소를 유치원 교실 내에서 가지고 놀아보도록 하였고, 텃밭에 피망, 콩, 당근, 가지, 상추 등을 기르고 교실에서 당근, 감자, 양파 등을 수생식물로 키워봄으로써 유아들이 채소를 매일 가꾸는 과정을 직접 경험하게 하여 요리 재료에 대한 친숙함을 가질 수 있게 할 뿐만 아니라 재료의 영양적 가치를 알아보고 오감을 통해 재료를 탐색한 후 요리 활동을 전개하였다. 요리 활동에는 재료를 잘게 다져 거부감 없애기, 좋아하는 재료와 함께 요리하기, 재료에 대한 반복적 접근으로 친숙해지기 등의 활동을 하였고 그 결과 편식 음식에 대한 인식 및 행동이 긍정적으로 변화하였고 음식의 중요성을 인식하고 관심이 증대되었다고 하였다.

이처럼 여러 선행 연구에서 편식 교정을 위한 식생활 교육의 중요성과 효과를 인지하고 지속적인 탐구가 진행되었으며 본 연구의 참여자인 편식유아를 둔 어머니들 또한 편식 교정을 위해 식생활 교육은 꼭 필요하다고 생각하고 있고 가정에서 환경에 맞는 식생활 교육을 실시하고 있는 것으로 나타났다. 또한 자녀가 다니고 있는 어린이집 또는 유치원의 교육활동 계획서 등을 통해 식생활 교육이 이뤄지고 있는 것으로 생각한다고 답변하기도 하였으나 식생활 교육자료를 제공받지 못하는 것으로 나타나 가정과 연계한 적극적인 식생활 교육이 미비하다고 생각하고 있었다. 교육기관인 어린이집 또는 유치원에서 체계적인 식생활 교육이 이뤄지길 바라는 것으로 나타났다. 또한, 자녀가 편식하는 식재료로 맛있고 다양한 요리를 제공하기 위해 음식을 맛있게 조리 할 수 있도록 어머니를 대상으로 하는 요리실습 프로그램에 참여할 수 있는 기회가 더욱 많아지기를 기대하고 있었다. 편식유아를 대상으로 한 편식교정 프로그램이 식재료 탐색 또는 요리활동을 통한 교정 프로그램으로 치우치는 것을 우려하며 아이 개개인의 특성에 맞는 효과적이고 다양한 교육 프로그램이 제공되길 바라는 것으로 나타났다.

둘째, 편식 유아를 둔 어머니들은 자녀의 편식 행동으로 인해 심리적으로 힘든 경험을 하고 있다. 가족구성원의 갈등, 가족구성원 외 대인관계의 갈등, 자녀의 양육을 책임지고 있는 주체자로서 겪는 심리적 경험 등이다.

유아기 자녀를 둔 대부분의 부모는 일상의 혼란(daily hassles)을 경험한다. Lazarus 외(1985)는 일상의 혼란(daily hassles)을 일상생활을 살아가며 환경과의 상호작용 속에서 발생하게 되는 여러 가지 귀찮고 성가심, 짜증, 기분 나빠지는 사소한 일로 정의하고 있으며 Cmic 외(1990)는 육아 스트레스가 어쩌면 가족의 중대한 질병, 실직, 사고와 같은 중대한 스트레스보다 조금 더 큰 스트레스로 간주할 수 있다고 하였다. 이정순 외(2001)의 연구에서 자녀양육의 책임을 맡고 있는 우리나라의 어머니는 자녀와 물리적인 시간을 많이 보내고 있으며 자녀와의 상호작용의 혼란을 많이 겪고 있다고 하였다. 또한 어머니의 직업유무에 따른 육아 스트레스를 비교한 결과 전업주부 가정의 아버지는 육아방침이 보다 확고하며, 가사와 육아를 아내에게 일임하고 개인적인 여가를 활용하고 있는 모습이 나타났으며 맞벌이 가정의 어머니의 다중역할 수행에 따르는 심리적 부담이 있는 것으로 나타났다.

여성의 사회 진출 비율이 과거에 비해 높아지면서 기혼여성의 취업도 증가하고 육아를 어머니가 하지 못하는 가정이 늘고 있다. 어머니가 육아를 직접 담당하지 못하는 맞벌이 가정의 경우 주 대리양육자를 두게 되는데 정문숙(1996)의 연구에서 어머니의 부재 시 주 대리양육자는 시어머니가 35%, 다음으로 위탁교육기관, 친정어머니 순으로 나타났으며 어머니가 갖는 대리양육자에 대한 불만족 이유는 “아이의 버릇을 잘 가르치지 않아서”, “교육수준의 차이”, “성격이 맞지 않아서” 등의 순으로 나타났다.

본 연구에서 연구 참여자를 양육의 형태로 분류했을 때 아이의 양육을 전담하고 있는 주 양육자인 어머니 그룹(#1, #4, #5)과 어머니의 부재로 대리

양육자가 양육을 하는 그룹(#2, #3, #6)으로 나뉘지고 있었으나 아이의 편식으로 인해 두 그룹의 어머니들이 받고 있는 심리적 경험은 양상은 각기 다르지만 육아 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다.

편식유아를 둔 어머니가 겪고 있는 심리적 경험을 첫째 가족구성원의 갈등, 둘째 가족 외 대인관계의 갈등, 셋째 기타 갈등으로 나누어 볼 수 있으며 그 구체적 내용은 다음과 같다.

첫째, 가족구성원의 갈등에는 편식지도를 하고자 하는 어머니와 아이와의 갈등(#3), 부부간의 갈등(#1, #2, #3), 아이와 아버지와의 갈등(#4), 조부모 또는 자녀간의 갈등(#1, #5) 등이 나타났다.

둘째, 가족 외 대인관계의 갈등은 편식하는 자녀가 또래의 집단에서 놀림의 대상이 되는 등의 또래와의 갈등(#3)이다.

셋째, 기타 갈등으로는 전업주부로 자녀의 양육을 책임지고 있는 주 양육자로서 겪게 되는 심리적 경험(#1, #3, #4, #5)과 맞벌이 가정에서 어머니가 주 양육자의 역할을 수행하지 못해 주 대리양육자와(주로 조부모)의 관계에서 겪게 되는 심리적 경험(#2, #6) 등이다.

심리적 경험을 갈등별로 구체적으로 살펴보면

첫째, 가족구성원의 갈등을 경험한 연구참여자 #1은 부부간의 갈등과 보조양육자인 할머니와의 갈등을 경험하고 있었다. 자녀의 편식이 주 양육자인 어머니가 양육을 잘못 하였기 때문이라는 인식을 유아의 아버지가 하고 있었으며 “애를 잘못 키워서 그렇다.”라는 발언을 하는 반면, 자녀의 편식을 교정하기 위해 식사시간에 어머니가 시도하는 편식교정을 지지해주지 않고 있었다. “나중에 다 먹는다. 어린이집에서 먹는다.”라는 표현을 할머니와 아버지가 함께 발언함으로써 편식 유아의 어머니가 겪는 심리적 경험이다. 또한 연구참여자 #2와 #3의 경우 자녀가 편식을 할 때 어머니는 편식 교정을 위해 단호한 입장을 취하는 반면, 아버지는 “애 옆에서 안 먹어도 되는

식으로 행동”하거나 “애한테 너무한 것 아니냐”라며 어머니의 편식지도를 지지하지 않아 어머니가 겪는 심리적 경험이다.

연구참여자 #3는 어머니와 아이와의 갈등을 경험하고 있었으며 이는 자녀의 편식교정을 위해 어머니의 지도를 자녀가 받아들이지 못하고 “어머니는 왜 맨날 나만 싫어하는 걸까요? 정말 싫는데.. 왜 똑같은 소리만 계속 할까요? (중략) 싫는데 굳이 먹어야 되나? 지금껏 안 먹었는데도 키가 조금씩 크고 있는데 어머니가 거짓말 하는 것 같다.”라며 반박을 하는 등의 행동을 보일 때 어머니가 겪는 심리적 경험이다.

연구참여자 #4는 자녀와 아버지의 갈등으로 편식하는 음식을 먹었을 때 장난감을 사 주는 등의 보상을 약속하며 회유하는 아버지의 제안을 자녀가 거절함으로써 겪는 심리적 경험으로 아이와 아버지의 갈등으로 가족구성원 모두가 겪는 심리적 경험이다.

연구참여자 #5는 가족 구성원의 갈등 중 자녀간의 갈등으로 편식하는 동생을 “또 빨냐”, “과자 중독자”라는 말로 지칭하여 편식 유아가 겪는 심리적 경험이다.

둘째, 가족 외 대인관계의 갈등으로 연구참여자 #3의 경우 왜소한 체격으로 또래 집단에서 놀림을 받고 있으며, 자녀의 왜소한 체격을 어머니의 책임으로 돌리며 비난하는 주변의 질타로 겪는 심리적 경험이다. 또한 연구참여자 #5는 자녀의 출생당시 몸무게가 3.6kg이었으나 현재 또래보다 작은 체격으로 병원 진료를 보러 갈 때 작은 체구를 걱정하는 주변의 관심으로 겪는 심리적 경험이다.

셋째, 기타갈등으로는 전업주부로 자녀의 양육을 책임지고 있는 주 양육자로서 겪게 되는 심리적 경험(#1, #3, #4, #5)과 맞벌이 가정의 어머니가 주 대리양육자와의 갈등으로 겪는 심리적 경험(#2, #6), 맞벌이 가정으로 다중적 역할을 요구받는 어머니의 심리적 경험(#2)이다.

주양육자로서 겪게 되는 심리적 경험의 구체적 예로 자녀의 이유기에 다양한 식재료를 접할 수 있는 기회를 제공하지 못한 것에 대한 죄책감을 어머니들은 경험하고 있었으며(#1, #4), 정성을 들여 만든 음식을 자녀가 섭취하지 않고 편식 행동을 보일 때 겪는 스트레스(#3), 자녀의 편식으로 비만 등의 건강상의 문제와 비타민 D, 철분 등의 부족으로 영양불균형을 초래하게 되어 겪는 압박감(#4), 식사시간에 돌아다니며 먹는 등의 적절하지 못한 식행동을 보일 때 적절하게 조치를 취하지 못하고 있는 것에 대한 고민(#5) 등이 있다.

주 대리양육자와 어머니가 겪는 갈등으로는 연구참여자 #2의 경우 종일근무 형태로 일을 하고 있었으며 주 대리양육자는 유아의 외할머니였다. 아버지의 편식이 자녀에게 영향을 미치고 있다고 어머니가 인식하고 있으나 주양육자가 외할머니이기에 남편과 자녀의 잘못된 식습관을 교정하기 위해 행동하는 것을 부담스러워 하였다. 또한 본인이 직접 자녀를 양육하지 못하기 때문에 주 대리양육자인 외할머니의 양육방식이 본인의 가치관과 달라 겪는 육아스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 또한 연구참여자 #6는 주 대리양육자인 할아버지와 의 갈등으로 상호작용이 원활하지 못한 구부(舅婦) 사이에서 어머니는 할아버지의 양육방식에 대해 간접적으로라도 부정적인 표현을 했을 때 그 과장이 크기 때문에 육아방식의 차이에서 오는 스트레스를 참고 있는 것으로 나타났다.

마지막으로 맞벌이 가정으로 다중적 역할을 요구받는 어머니의 심리적 경험(#2)은 주 대리양육자인 외할머니가 자녀의 편식을 교정하기 위해 노력하지 않는 것을 책망하기 보다는 자녀의 편식 행동 책임을 어머니가 스스로에게 물음으로써 다중적 역할을 요구받게 되어 겪는 심리적 경험이다.

2. 의의 및 제언

편식 유아의 어머니가 인식하는 편식에 대해 탐색해 본 이번 연구의 의의는 다음과 같다. 2000년대에 들어서며 웰빙문화에 대한 관심이 증가되면서 잘 먹고 잘 사는 문제에 대해 관심이 증가되고 있으며 식이와 관련된 질병이 증가하면서 식생활의 중요성이 강조되고 있다. 이에 영양불균형을 초래하는 편식에 대한 관심도 따라 증가하면서 편식에 관한 많은 연구가 진행되었다. 그러나 대부분의 편식과 관련된 연구는 설문조사를 통한 실태조사에 주를 이루고 있다. 이러한 사실은 편식유아를 둔 어머니들이 편식에 대해 갖는 다양한 인식과 경험을 탐색한 연구가 거의 없음을 시사한다. 그래서 본 연구에서는 편식유아를 둔 어머니들이 자녀의 편식을 경험하면서 인식하게 되는 편식의 의미와 심리적 경험을 탐색해 보았다. 자녀의 편식으로 겪게 되는 경험을 심층적으로 고찰하여 편식 유아의 어머니들이 자녀의 편식으로 겪게 되는 심리적 경험인 스트레스를 이해하고 어머니들이 원하는 편식교정 프로그램은 어떤 것인지 탐색해 보았다는 것에 본 연구의 의의가 있다.

본 연구를 토대로 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 편식유아를 둔 어머니들이 자녀의 편식으로 겪게 되는 경험을 심층적으로 고찰하여 자녀의 편식 교정을 위해 어머니들이 원하는 편식교정 프로그램은 어떤 것인지 탐색해 보았으나 어머니들이 원하는 구체적인 교육프로그램을 제시하지는 못하였고, 어린이집 또는 유치원에서도 영양교육 전문가를 통한 식생활교육이 이뤄질 수 있도록 구체적인 방법을 제시하지는 못하였다.

둘째, 편식유아를 둔 어머니들이 자녀의 편식으로 겪게 되는 심리적 경험, 즉 스트레스를 받고 있는 정도를 구체적인 수치로 제시하지 못하였다.

후속연구에는 연구참여자의 준거를 편식유아의 어머니와 편식하지 않는 유아의 어머니로 나누어 어머니들이 겪고 있는 심리적 경험을 비교 연구 한다면 의의가 있을 것으로 생각된다. 본 연구에서 편식유아의 어머니들이 겪는 심리적 경험을 심층면접을 통해 살펴본 것과 같이 편식하지 않는 유아의 어머니와 편식유아의 어머니가 자녀의 식행동으로 인해 겪는 심리적 경험을 비교 연구해보는 것은 편식유아의 어머니가 겪는 심리적 경험을 깊게 이해할 수 있을 뿐만 아니라, 유아의 식행동에 따른 분류가 아닌 유아전체를 아우르는 어린이집 또는 유치원에서 실시하는 영양교육 프로그램 개발에 의의가 있을 것으로 생각한다.

셋째, 편식유아를 둔 어머니가 직장을 다니는 경우 주 양육대리자를 두게 되며 편식유아는 주 양육대리자의 식행동에 영향을 받게 된다. 따라서 후속 연구에서 편식유아를 둔 가정의 주 양육대리자가 인식하는 편식에 대한 탐색을 한다면 편식유아를 대상으로 한 영양교육 프로그램 개발에 더욱 폭넓은 지식기반이 마련된 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

1. 강민희(2011). 가정 내의 식생활교육 실태 및 활성화 방안. 숙명여자대학교 전통문화예술대학원 석사학위 논문.
2. 고경미(2012). 유아의 편식 개선을 위한 요리활동 운영에 관한 실행연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
3. 고미영(2012). 초보자를 위한 질적 연구 방법. 청목출판사.
4. 김상희, 김옥선, 최해연, 박수선, 권수연(2013). 아동영양학. 파워북.
5. 김아름(2011). 어머니의 식습관 및 통제유형과 유아의 식습관 및 자기 통제간의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
6. 김영천(2006). 질적연구방법론 I -BRICOLEUR. 문음사.
7. 김영천(2012). 질적연구방법론. 아카데미프레스.
8. 김은경, 남혜원 외 3인(2011). 생애주기 영양학. 신광출판사
9. 김주민(2003). 요리활동이 유아의 편식에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.

10. 김현숙(2004). 동화와 요리활동이 유아의 편식해소에 미치는 영향. 우석대학교 교육대학원 유아교육전공 석사학위 논문.
11. 나장함(2006). 질적 연구의 다양한 타당성에 대한 비교 분석 연구. 교육평가연구. 19(1): 265~283.
12. 남상명(2003). 어머니의 양육 행동특성과 초등학생의 식습관에 관한 ; 연구. 한국식생활문화학회지. 18(6): 515~526.
13. 농림수산식품부 식품산업정책과(2010). 환경, 건강, 배려를 실천하는 녹색식생활 길라잡이.
14. 덕성여자대학교 부속유치원(2001). 유아 영양과 요리활동. 창지사.
15. 류현주(2003). 학령전 아동들의 건강 및 식생활에 관한 연구. 명지대학교 석사학위 논문.
16. 박소영(2008). 취학 전 유아의 식습관과 식품기호에 관한 연구, 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
17. 박현서, 안선희(2003). 학령전 아동의 식습관과 사회적 행동과의 관계. 한국영양학회지. 36(3) : 298~305.
18. 송미옥(2010). 만5세 유아들의 편식행동과 사회적 상호작용 연구. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문

19. 서울특별시학교보건진흥원(2009). 식생활 교육 지도서. 초등학교용.
20. 오영주(2005). 초등학교 어머니의 영양지식 및 식행동과 아동의 편식과의 관련성에 대한 조사연구. 인천교육대학교 석사학위 논문.
21. 오유진, 장유경(2006). 유아의 편식실태 및 편식에 대한 학부모의 태도 조사. 한국영양학회지.39(0):184~191
22. 유예지(2011). 서울시 유아의 채소·과일 섭취빈도 및 기호도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 명지대학교 대학원 식품영양학과 석사학위 논문.
23. 윤선아(1996). 아동의 편식습관 원인 분석. 한국체육대학교 대학원 체육학과 석사학위 논문.
24. 이경애(2004). 어머니의 영양태도와 영양지식이 초등학생 자녀의 비만발생 요인에 미치는 영향. 한국영양학회지. 37(6):464~478
25. 이기현(2005). 유치원 원아와 어머니의 식품기호 상호관련성에 관한 연구. 대구대학교 유아교육. 14(1):157~178
26. 이수영(2008). 어머니의 양육 행동특성 및 영양지식이 유아의 식생활에 미치는 영향-광주지역을 중심으로. 조전대학교 교육대학원 석사학위 논문.

27. 이정순, 무토타카시(2001). 유아기 자녀를 둔 부모의 육아의식과 육아 스트레스-여성의 취업과 개인지향을 중심으로-. 유아교육학회지. 5(2):89~110
28. 이혁규(2004). 질적 연구의 타당성 문제에 관한 고찰. 교육인류학연구. 7(1):175~210
29. 이호정(2010). 서울시 중구 미취학 아동들의 건강상태 및 식습관에 관한 연구. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
30. 임희진, 안홍석(1994). 유아기 어린이의 영양 인식과 관련된 요인 분석 II. 섭식과 관련된 어머니의 메시지와 유아의 영양인식. 한국식생활문화학회지. 9: 525.
31. 정문숙(1996). 취업모의 자녀양육 실태, 대리양육자에 대한 태도 및 스트레스 경험정도. 경북의대지. 37(4) : 517~533.
32. 정선영(2010). 어머니의 영양지식 및 식행동과 초등학교 아동의 편식과의 연관성에 관한 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위 논문.
33. 정영혜, 윤진숙, 박동연(2006). 어머니가 인지한 유아의 식품기호도 형성요인. 식사섭취 개선노력과 식품선택에 관한 연구. 대한영양학회지. 11(6): 714-724.
34. 정은숙(2000). 춘천지역 초등학교 학생의 영양지식 식행동 및 기호도에 관

한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문.

35. 주나미(2007). 이유실태가 학령 전 아동의 식습관에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
36. 질병관리본부(2007). 2007년 소아 청소년 표준 성장도표.
37. 천지연(2010). 가족유형에 따른 초등학생의 식습관에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
38. Creswell, J. W.(1998). *Qualitative inquiry and research design*. Thousand Oaks, CA: Sage.
39. Irving S.(2009). 질적 연구 방법으로서의 면담 - 교육학과 사회과학 분야의 연구자들을 위한 안내서. 학지사
40. John, W. C. (2005). *질적 연구방법론 - 다섯 가지 전통*. 학지사
41. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1985). If it changes it must be a process: Study of accuracy of preparenthood experiences. *Journal of Family Issue*, 3, 375~388.
42. Lincoln, Y. S. & Guba. E. G.(1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

43. Polkinghorne, D. E.(1994). Reaction to special section on qualitative research in counseling process and outcome. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 510-512.
44. Schutz, A.(1967). *The phenomenology of the social world*(G. Walsh & F. Lenhert, Trans.). Chicago: Northwestern University Press.
45. Van, M. M.(1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. London, Canada: The University of Western Ontario.
46. Vygotsky, L.(1987). *Thought and language*(A. Kozulin, Ed.). Cambridge, MA:MIT Press.
47. Wright, D. E. & Radcliffe, J. D.(1992). Parents' perception of influence on food behavior development of children attending day care facilities. *JNutr Edu* 24(4): 198-201

ABSTRACT

A Qualitative Study on the unbalanced diet of preschool children which mothers recognize

Sohn, Ji-Won

Nutrition Education Major

Graduate School of Education

Sungshin Women's University

Entering the 2000s, there are growing interests in the well-being culture, and increasing disease related to the eating such as obesity, diabetes and high blood pressure, which makes people begin to realize the importance of the food life and the interest of unbalanced diet which causes unbalanced nutrition increases.

Once preschool children' taste is formed, it has an influence until they become grown-ups, and as it doesn't change easily, to build proper eating habit in the early childhood might be to form nutrition of their whole life properly, to build a proper eating habit is caused from the various surroundings faced in the childhood, and the way of raising behavior and the nutrition knowledge gives lots of influences on preschool children. The overall attitude to mother's food and nutrition knowledge gives lots of influences on the preschool children'

taking food and building eating habits. So, we need to investigate how mothers whose preschool children eat only what they want recognize an unbalanced diet.

This study is beyond the general recognition about eating only what he wants by the quantitative research, in mother's view, presented what eating only what he wants is by the depth interview which is one of the methods of qualitative research, more specifically and empirically. And this study plans to supply the baseline data to developing nutritional education program for mothers and nutritional education for preschool children who eat only what they want.

Data collection for the study is done from 2013. 12. 29. to 2015. 4. 4. for 15 months by the depth interview, and it took from 40 minutes to 60 minutes for each interview. In addition to interview materials, additionally we used daily record of thinking and feeling of the participants about non-verbal characteristics in the analysis. Collected information is analyzed by the qualitative method to reflect the internal side of the participants more faithfully.

The participants in this research are 8 mothers who live in Seoul and who have 3~6 old years preschool children who unbalanced diet. The ratio of girls to boys is boys are 7 and girls are 1, and we took the preceding interview to 2 participants and we used interview materials of 6 participants in the final analysis.

The results of study are as follows.

First, the mothers whose preschool children eat only what they want understand how their preschool children eat partially and try to

fix it in many ways.

The mothers whose preschool children eat only what they want recognize what the preschool children like or dislike and intake only the food they want. The food their kids avoid appeared to be vegetable, fruit, hard food, and specific texture, and the food they obsess appeared to be dairy products, good soft foods, and sugary foods. Mothers recognize the reasons kids eat only what they like are they couldn't take various food in the weaning stage, they experienced vomiting when they tried to chew and swallow tough food, their whole family couldn't taste various food. The physical, behavioral, exemplary relationship changes by the deviated food habit are gaining weight or short and petite, or, subject to colds and skin troubles, or iron and vitamins at meal times or they lack enough nutrients such as vitamin D. Around, bolder, in word and deed, or teased by friends as a small frame or tease your brother's teasing between brothers a balanced diet. In an attempt to heal the unbalanced diet, mothers cooked the food kids dislike mixing in the food kids like, used a variety of recipes, continued to accept food which kids avoid and actively participated in activities associated with the diet such as making food and prepare a meal with their preschool children together. Also mothers convey the dietary life knowledges got by TV program and internet searching to kids and think that education is necessary to correct children's habit of eating only what they want and hope systematic educations are executed in the kindergarten or day care center. Also they hope unbalanced diet

correction programs are provided to kids as an effective and various programs which are relevant to each kids and have a chance to participate in the cooking practice programs for mothers to cook delicious and various meal using food materials which kids dislike.

Second, mothers who have preschool children eat only they like appeared to have psychological difficulties such as conflicts of their family members, interpersonal conflicts besides family members, experiences as a fosterer who take responsibility of children care. Conflicts of their family members are appeared to be those between mother and the children, those with father or grandmother who do not supports ways to try to correct unbalanced diet of children, those between kids and father who coach a balanced diet of the child, those between the children making fun of their brothers who eat only they like. And interpersonal conflicts besides family members are from psychological experiences that people around mother attributed scrawny kid to her and blame her and that kids are teased about their small frame in the peer group. Other psychological experiences are interests and concerns of people around mother whose kid's birth weight was 3.6kg but now the kid has a small frame comparing with peers in the medical visit to hospital. Also, beyond that, other conflicts are psychological experiences from being a housewife and a main carer, conflicts that mother in the dual-income family has with surrogate fosterer and pressures from multiple roles acquired in the family

In this study, we discussed the meanings of unbalanced diet and

psychological experiences that the mothers recognize when they suffer from their kids' unbalanced diet in depth. So, this research has a significance in that we understood the stress of mothers whose kids have a unbalanced diet and investigated what the unbalanced diet treat programs which the mothers want are.

<부록 >

현 장 일 지

일 시 : 0000년 00월 00일

시 간 : 시 분 ~ 시 분(총 분)

장 소 : 연구자의 집

참여자 : 000

연구참여자의 발언 내용(객관적)	면접자의 생각(주관적)

반구조화된 면접 질문지

대분류	하위 분류	질문내용
편식의 의미	포괄적 의미	편식이 무엇이라고 생각하십니까?
	기호적 의미	아동이 기피하는 식품이 있습니까?
		아동이 집착하는 식품이 있습니까?
	시간적 의미	세끼 식사 중 편식행동을 보이는 식사시간은 주로 언제인가요?
어머니가 생각하시기에 식사시간이 어느 정도면 아이가 편식하지 않고 잘 먹는다고 생각하십니까?		
아동의 식사시간은 어떠한가요?		
편식의 원인	포괄적 의미	편식의 원인이 무엇이라고 생각하십니까?
	생리적인 이유	아동이 편식하는 음식의 특징이 있습니까? (맛의 신선도, 입안에서 음식의 느낌, 음식의 색깔, 향 등 다양하게)
		식사할 때 아이의 기분은 어떠한가요?
	심리적 이유	기피하는 음식에 대해 아동이 느끼는 감정은 어떠한가요? (키우던 닭이 불쌍해 닭고기 먹지 못한다는 등)
		식사는 주로 어느 공간에서 이뤄지나요?
	환경적 영향	식사하는 환경은 아동이 편안하게 느끼나요?
식사에 사용되는 그릇은 어떠한가요? (아동의 기호를 고려한 전용 식기구 등)		
식사시간에 구성원간 대화를 하십니까?		
가족관계 영향	부모나 형제의 식습관이 아이의 편식에 영향을 주고 있나요?	
편식의 결과	포괄적 의미	편식으로 아동에게 어떤 변화가 있습니까?
	신체적 결과	편식으로 아동이 신체적 변화가 있습니까?
	관계적 결과	편식으로 친구 또는 가족관 관계에 어떤 영향이 있었나요?
		편식으로 아이의 행동에 변화가 있었나요?
편식 지도 및 교정	포괄적 의미	편식교정을 위해 어떤 노력을 하고 계십니까?
		식사 시간에 자녀가 바람직하지 못한 행동을 할 때 어떠한 반응을 주로 보이나요?
	영양지식 전달	식재료의 영양정보를 아동에게 어떻게 전달하고 계십니까?
	조리법	편식 교정을 위해 다양한 조리법을 시도하십니까? (아동의 기호를 고려한 조리법)
	식생활과 관련된 활동에 참여	아동이 식생활과 관련된 활동에 어느 정도 참여하고 있습니까?
		아동이 어린이집 또는 유치원에서 편식관련 식생활 교육을 받고 있습니까?
편식교정을 위해 어떤 교육이 실시되기를 바라십니까?		
식생활교육	편식교정 프로그램에 참여하실 의향이 있으십니까?	

※ 질문은 큰 단위에서 하위 단위로 작성, 모든 질문은 구체적인 경험을 예를 들어 기술.