

유아기 어린이의 영양 인식과 관련된 요인 분석 II. 섭식과 관련된 어머니의 메시지와 유아의 영양인식

임희진 · 안홍석

성신여자대학교 식품영양학과
(1994년 10월 17일 접수)

Analysis of Factors Associated with The Preschool Children's Nutrition Awareness

II. Mother's messages and nutrition awareness of children

Hee-Jin Lim and Hong-Seok Ahn

Department of Food and Nutrition, Sungshin Women's University

(Received 17 October, 1994)

Abstract

The objectives of the present study were to assess the early nutrition-related knowledge, eating behaviors of preschool children, the types of messages that their mothers give to them about nutrition and to analysis the interrelationships among these variables. The children of this study showed the uncooperative eating behaviors most frequently when they had breakfast and vegetables. In these cases the most frequent mother's messages given to the children was encourage eating some of each food. Children's eating problems as perceived by mothers were mainly low dietary intake and an unbalanced diet. The most frequent messages given to the children in the presentation of new foods were telling the child taste them and general nutrition about the new food. General topics in nutrition the mothers had discussed with their children were about nutrients, food groups, food transformations and food origins. Children whom mothers provided more information about these topics scored significantly higher on the concepts of food transformation, food origins and the total nutrition knowledge score. It is clear from this study that preschool children begin to learn about nutrition through these parental messages. Both parents and caretakers of young children should recognize the potential importance of these early interaction patterns.

I. 서 론

유아기 어린이의 영양지식과 섭식행동의 발달은 직접 또는 간접적으로 부모의 영향을 받는다. 최근 유아의 식습관과 기호도 및 영양실태에 관한 연구가 보고되었으¹⁻⁷⁾, 특히 생태학적 측면에서의 연구들이 어린이의 섭식에 관련된 다양한 요인들, 특히 부모의 사회경제적 수준, 교육정도, 직업유무 등과의 상호 관련성을 조사 분석하였으며, 최근에 어린이의 식생활 태도가 성격 형성에 미치는 영향에 관한 연구 결과가 발표되었다⁸⁻¹⁰⁾.

이에 반하여 부모의 영양지식이나 태도 그리고 이들을 자녀에게 전달하는 방법, 식생활에 있어서의 부모와 자녀의 의사소통 관계 및 사회 심리학적 요인들과

어린이의 식생활 태도, 영양 인식 수준과의 관련성을 조사한 연구는 극히 제한되어 있다.

Birch^{11,12)} 등은 어린이의 식품기호는 새로운 식품을 소개하는 부모의 태도에 민감하게 영향을 받는다고 하였으며 또한 자녀와 부모 사이의 상호 의사 소통은 어린이의 식이 섭취량과 비판도에도 영향을 준다고 보고한 바 있다.

이에 본 논문에서는 전보에¹³⁾ 보고한 바 있는 유아기 어린이의 영양 인식 평가와 관련하여 여러 상황에서 자녀에게 전달하는 식품 영양 및 섭식 제반에 관한 부모의 메시지 내용, 자녀의 섭식 문제와 그 섭식 행동에 대한 부모의 태도 등을 조사하여 어린이의 영양 인식에 미치는 영향을 분석하였다.

II. 조사 대상 및 연구 방법

본 연구의 조사 대상 어린이와 부모의 선정 및 연구 방법은 전보¹³⁾에 보고한 내용과 동일하다.

즉, 조사대상은 서울에 위치한 유치원의 원아들로서 남아 93명, 여아 68명이었고, 조사 당시 유아의 연령은 만 3.5세~만 5.5세까지였다. 어린이와 어머니에 대한 설문지는 본 연구자가 설정한 항목과 미국 Dairy Council에서 제작한 내용¹⁴⁾ 그리고, 최근 보고된 Massachusetts Growth Study에서 연구 개발된 설문 중에서^{15,16)} 본 연구에 적용할 수 있는 것을 발췌하여 일부 수정 보완하였다.

자녀의 섭식과 관련된 설문 내용에는 첫째, 자녀의 식사 결정 및 식생활 참여정도. 둘째, 자녀의 섭식 행동과 섭식 문제 및 이때의 부모의 태도. 셋째, 자녀에게 들려주는 일반적인 영양 및 건강에 관한 정보 등을 조사하는 항목들이 포함되었다. 이들 모든 항목들에 대해서 응답은 항상, 자주, 때때로, 가끔, 전혀와 같이 오점 scale에 따라 표시하도록 하여 점수화하였다. 어머니의 설문 조사는 유치원 교사의 협조로 각 가정으로 설문지를 배부하여 응답을 기록한 후에 유치원에서 이를 회수하였다. 유아의 영양 인식 평가와 자녀의 섭식에 관한 항목 중 식사결정 및 식생활 참여정도에 관한 설문 내용은 이미 전보에 조사 결과를 보고¹³⁾하였고 본 논문에서는 나머지 내용에 대하여 분석한 결과를

제시하였다.

조사된 모든 자료의 분석에는 SAS/PC version 6.0 프로그램을 이용하였으며, 일부 조사 항목에 대해서는 단순 빈도와 백분율을 구하여 자료를 분석하고, 점수로 조사된 요인과 영양 인식 점수와의 상관 관계는 Pearson correlation coefficients를^{17,18)} 구하여 분석하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 어린이의 섭식 행동과 이와 관련된 부모의 태도

(1) 식사 및 식품 섭취시 어린이의 비협조적인 행동 일반적으로 어린이가 보여주는 식사 및 식품에 대한 비협조적인 행동 즉, 식사시간에 꾸물대는 행위, 까다롭거나 투정하는 행위 및 식사 거르기가 주로 어느 식사 시간과 어떤 특정 식품 섭취에 대하여 어느 정도 나타나는 지를 조사하였다.

Table 1에서와 같이 아침 식사 시간에 이러한 비협조적인 태도가 가장 많이 나타났으며, 저녁 시간의 태도는 비교적 양호한 것으로 제시되었다. 우리나라 국민학교 어린이에 대하여 조사된 식사 거르는 주된 이유로는 '입맛이 없어서'와 '시간에 쫓기므로'를 들 수 있었는데 유아기 어린이들도 아침 식사가 다른 식사에 비해 까다로운 것으로 보이며, 가정에서 어린이의 아침 식사에 세심한 배려가 있어야 하겠음을 지적할 수 있다.

한편, 특정 식품에 대한 어린이의 비협조적인 섭식

Table 1. Children's uncooperative eating behaviors at meal time.

Meals	Always		Often		Sometimes		Rarely		Never	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Breakfast	24	14.9	45	28.0	35	21.7	38	23.6	9	5.6
Lunch	5	3.1	21	13.0	21	13.0	52	32.3	32	19.9
Supper	6	3.7	17	10.6	27	16.8	54	33.5	38	23.6

number of subjects=161

Table 2. Food associated with children's uncooperative eating behaviors.

Meals	Always		Often		Sometimes		Rarely		Never	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Cereals and boiled rice	3	1.9	16	9.9	25	15.5	68	42.2	27	16.8
Meats and egg	5	3.1	7	4.3	26	16.1	58	36.0	41	25.5
Vegetable	25	15.5	36	22.4	32	19.9	37	23.0	13	8.1
Fruits	6	3.8	9	5.6	17	10.6	43	26.7	57	35.4
Milk	7	4.3	10	6.2	21	13.0	48	29.9	52	32.3
Legumes	17	10.6	30	18.6	20	12.4	50	31.1	24	14.9
Non-specific foods	6	3.8	21	13.0	27	16.8	54	33.5	7	4.3

number of subjects=161

태도를 Table 2에 요약하였다. 특히, 채소류 섭취시 57.8%의 어린이들은 투정을 부리거나, 먹기를 거부하는 행동이 비교적 자주 나타났고, 콩류 및 콩제품에 대해서도 41% 이상에 해당하는 어린이에게서 좋지 못한 행동이 나타나고 있었다. 그러나, 밥류 및 고기, 난류, 과일류, 우유 섭취시에는 비교적 이러한 바람직하지 못한 행위가 감소되었다. 이러한 특정 식품 섭취에 대한 어린이의 행동은 여러가지 요인에 영향을 받을 수 있다고 사료된다. 즉, 부모와 어린이의 식품에 대한 기호도 및 식품에 대한 가치 인식 정도 또는 섭취 빈도 등이 어린이의 섭식 행동과 관련된다고 제시¹⁰⁾된 바 있다.

(2) 자녀의 바람직하지 못한 섭식 행동에 대한 어머니의 반응

「식사 시간에 자녀가 바람직하지 못한 행동을 할 때 어떠한 반응을 주로 보이십니까?」라는 질문에 대한 응답 내용을 Table 3에서와 같이 소극적인 태도, 엄한 표정, 본보기, 격려, 일반적인 영양에 대한 대화, 별세우기, 권위주의적 태도, 화를 내거나 큰소리를 내는 반응 및 기타 등 9가지로 구분하여 평소 어머니의 태도를 조사하였다.

식사에 꾸물대거나 투정을 부릴 때 자주 나타내는 어머니의 반응으로는 '이 음식을 먹으면 키가 크고 힘이 세어진다'와 같이 일반적인 영양에 관한 정보를 주는 경우가 75.2%, '먹도록 타이르고 격려하는 태도'가 48.5%, '모범이 되는 사람의 예를 들어준다'가 32.4%로 나타났다. 반면, 무관심하거나 엄한 표정을 보이는 경우, 권위주의적 태도 및 화를 내거나 소리를

지르는 경우도 각각 2.4~9.3% 정도나 되었다.

(3) 어머니가 인식하고 있는 자녀의 섭식 문제

자녀의 섭식 행동에 대한 어머니의 태도나 반응과 함께 어머니가 인식하고 있는 자녀의 섭식 문제를 조사하여 Table 4에 나타내었다.

섭식 문제로 제시한 것은 섭취하는 음식의 양과 종류, 식사의 규칙성 및 육류, 곡류, 우유, 채소류의 섭취 정도를 과소와 과다로 구별하여 보았다.

섭취하는 음식의 양에 있어서 과다하게 많이 먹는 것에 대해서는, 전혀 문제가 없다고 대답한 경우가 83.9%였으며, 14.3%는 약간 문제가 된다고 응답하였다. 그러나, 충분히 먹지 않는다는 대해서는 문제되지 않는다고 응답한 경우가 47.8%였고, 심각하게 받아들이는 경우는 7.5%에 해당되는 12명이 응답하였다. 즉, 과다한 음식 섭취량에 관한 것보다는 덜 먹는 것에 대해서 문제성이 더 높은 것으로 나타났다.

또한, 섭취하는 음식의 종류가 적다는 것, 즉, 편식은 23.6%인 38명이 문제가 있다고 응답하였으며, 16.8%에 해당하는 27명은 무척 심각하다고 기록하였다.

식사의 불규칙에 대한 문제성 인식은 59.6%의 어머니가 문제가 없다고 대답하였고, 34.8%에 해당되는 어머니들은 약간의 문제가 있다고 언급하였다.

육류의 과소 및 과다한 섭취에 관해서는 문제가 있다고 한 경우가 각각 23%와 20.5%였고, 심하다고 느끼는 경우는 각각 3명인 1.9%와 9명인 5.6%였다. 우유 섭취의 경우 많이 마시는 것에 대해서는 81.4%가 문제가 되지 않는다고 하였고, 우유 섭취가 적은 경우 이를 문제시 하는 어머니들은 57.8%에 달했다.

Table 3. Mother's responses to children's uncooperative eating behaviors.

Response	Always		Often		Sometimes		Rarely		Never	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
• Ignore the situation	2	1.2	2	1.2	18	11.2	69	42.9	42	26.1
• Give the child a meaningful look	1	0.6	14	8.7	30	18.6	67	41.6	24	14.9
• Tell the child that others eat and like the food	12	7.5	40	24.9	53	32.9	36	22.4	8	5.0
• Encourage the child to eat	27	16.8	51	31.7	44	27.3	25	15.5	1	0.6
• "This food will make you big and strong"	55	34.2	66	41.0	24	14.9	8	5.0	0	0.0
• Eat or no toy, T.V	6	3.8	11	6.8	31	19.3	54	33.5	41	25.5
• "You can't leave the table until you eat"	2	1.2	11	6.8	11	6.8	48	29.9	68	42.2
• Angry, yell, upset	3	1.9	9	5.6	17	10.6	83	51.6	32	19.9
• Others	0	0.0	3	1.9	1	0.6	1	0.6	2	1.2

number of subjects=161

Table 4. Children's eating problems as perceived by mothers.

Problems	No Problem		Some Problem		Serious Problem	
	N	%	N	%	N	%
Overeating	135	83.9	23	14.3	2	1.2
Not eating enough	77	47.8	71	44.1	12	7.5
Limited variety eaten	38	23.6	95	59.0	27	16.8
Reluctance to eat meals	96	69.6	56	34.8	8	5.0
eats too much meat	119	73.9	37	23.0	3	1.9
eats too little meat	117	72.7	33	20.5	9	5.6
Eats too much rice and starch	137	85.1	21	13.4	1	0.6
Eats too little rice and starch	114	70.8	40	24.8	6	3.7
Drinks too much milk	131	81.4	25	15.5	2	1.2
Drinks too little milk	93	57.8	50	31.1	17	10.6
Eats too many vegetable	147	91.3	10	6.2	2	1.2
Eats too few vegetable	69	42.9	53	32.9	38	23.6
Eats too many fruits	128	79.5	30	18.6	1	0.6
Eats too few fruits	111	68.9	38	23.6	11	6.8

number of subjects=161

Table 5. Foods and beverages which mothers wished their children consumed more or less.

Foods reported	Wish more		Wish less	
	N	%	N	%
Cereals	73	45.3	5	3.1
Meats and fishes	73	45.3	7	4.3
Vegetables	95	59.0	2	1.2
Fruits	42	26.1	0	0.0
Milk and dairy product	41	25.5	0	0.0
Legumes	56	34.8	1	0.6
Snack	0	0.0	32	19.9
Ice-cream	1	0.6	98	60.9
Soda	1	0.6	97	60.2
Chocolates	0	0.0	100	62.1

number of subjects=161

또한, 과일, 채소의 섭취에 있어서도 너무 적게 먹는 것을 걱정하고 있었으며, 많이 먹는 것에 대해서는 문제 제시 하는 경향이 적게 나타났다.

즉, 본 연구대상아의 많은 어머니들은 자녀의 식품 섭취량이 적은 것에 문제성이 있음을 지적하였으나, 섭취량이 많은 것은 별 문제가 없는 것으로 받아들이고 있었다.

(4) 자녀에게 섭취를 권장하거나 또는 제한하는 식품

부모가 인식하고 있는 자녀의 섭식 문제와 관련하여, 자녀에게 섭취를 권장하거나 또는 제한하는 식품들을 조사하였다. 즉, 「자녀가 보다 자주 또한 많이 섭취하

기를 원하는 식품이나 음료가 있습니까?」라고 물었을 때 어머니들이 응답한 식품이나 음료들을 같은 종류의 군으로 묶어 Table 5에 제시하였다.

134명의 어머니들은 자녀가 더 자주 많이 먹기를 바라는 식품이나 음료가 있다고 언급하였으며, 이때 복수 응답을 허용하였기 때문에 총 식품 가지수는 382 항목이 되었다. 이들 중 채소류의 섭취를 강조한 경우가 59%로 가장 많았고, 그 다음이 밥을 포함하여 곡류와 육류 및 생선류였다. 그리고 콩류식품도 더 먹기를 원하는 경우가 34.8%에 달했으며, 우유 및 유제품에 대해서는 25.5%였다. 따라서, 앞에서 지적하였듯이 어머니가 인식하고 있는 자녀의 섭식 문제와 자녀에게 권장하는 식품의 종류와는 어느 정도 일치하였다.

반면, 126명의 어머니들이 섭취를 제한하기를 원하는 식품이 있다고 언급하였고, 섭취를 제한하는 것으로는 초코렛을 지적한 어머니가 62.1%로 가장 많았고, 빙과류 및 청량음료류의 제한을 바라고 있는 어머니는 각각 60.2%와 60.9%였으며, 스낵류의 경우 19.9%가 자녀가 덜 먹기를 바란다고 응답하였다. 기타 곡류, 육류, 채소류 섭취를 제한하는 경우도 각각 1~7명이나 있었다. 그러나, 우유 및 유제품의 섭취를 권장하려는 경우는 있으나, 제한하고 싶어하는 어머니는 전혀 없었다.

자녀에게 섭취를 권장하거나 제한하고자 할 때 어머니들이 평소 태도를 조사하여 Table 6에 제시하였다.

섭취를 권장할 때 흔히 어머니들은 조리법을 변경하는 경우가 가장 많았으며, 그 다음이 자녀에게 좋다는 일반적인 영양 개념을 소개하는 태도와 자녀에게

모범이라고 생각되는 사람들이나 모델(예: 뽀빠이)을 예로 들어 섭취를 도와주는 것으로 나타났다.

또한, 자녀에게 섭취를 제한시킬 때에는, 대부분 '이것은 너의 건강에 좋지 않다'와 같은 영양 인식을 심어주는 것으로 나타났으며, 또는 그 식품을 자녀에게 주는 회수를 가급적 줄이는 방법을 사용하는 것으로 나타났다.

(5) 새로운 식품을 소개할 때 어머니의 태도

새로운 식품을 자녀에게 처음으로 소개할 때 72명의 어머니들(44.8%)은 항상 또는 자주 '이 식품을 맛을 보라'고 권하면서 제공한다고 응답하였고, 그 다음으로는 '새로운 식품이 몸에 좋다'와 같은 영양 인식을 주거나 또는, 자녀가 좋아하는 식품과 비교하여서 먹게끔 자녀를 유도한다고 대답하였다(Table 7).

Table 6. Mother's attitudes(trials) or messages used to encourage and discourage intake of foods and beverages.

Number of mother attitudes	Encourage Discourage	
	N	N
Modification of cooking method	50	1
Change of utensils and table setting	8	1
Serve the food more or less often	2	22
Ask others not to give this food to child	-	5
Use others as example	12	2
"This food is good for you"	21	-
"This food is not good for your health"	-	30
"You have to eat some"	2	-
Total	96	69

Table 7. Methods of presentation of new foods to children.

	Always		Often		Sometimes		Rarely		Never	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Serve them but say nothing	4	2.5	17	10.6	19	11.8	41	25.5	44	27.3
Serve and insist child taste them	31	19.3	41	25.5	33	20.5	26	16.1	15	9.3
"This food is good for you"	14	8.7	35	21.7	43	26.7	33	20.5	14	8.7
Coax child into eating new foods by comparing with other foods he likes	10	6.2	46	28.6	34	21.1	31	19.3	15	9.3
Let child observe or help in preparation	0	0.0	12	7.5	16	9.9	48	30.0	59	36.6
Other	0	0.0	2	1.2	2	1.2	0	0.0	1	0.6

number of subjects=161

그 외에 자녀로 하여금 새로운 음식을 준비하는 과정을 보여주거나 또는, 도와주도록 하여 그 음식에 대하여 호기심을 갖게 해 주는 경우도 있었다. 그러나, 흔히 아무 말도 안하고 제공하는 어머니도 21명(13.1%)이나 되었다.

2. 자녀가 접하는 일반적인 영양 및 건강에 관한 정보

평상시에 어머니가 자녀에게 들려주는 영양이나 건강 및 식생활 전반에 관한 대화 내용을 조사하여 Table 8에 제시하였다.

항상, 자주 또는, 때때로 영양 정보를 자녀에게 설명하는 빈도를 보면 다음과 같다. 즉, 일반 영양소에 관해서는 51.2%의 어머니가, 열량에 대해서는 24.7%, 기타 식품의 종류, 식품의 조리가공, 식품의 출처, 식품의 이용에 관해서는 각각 66.6%, 57.3%, 65.5%, 그리고, 23.7%의 어머니들이 자녀에게 설명하고 있었다. 그 외에 설당과 소금에 관한 내용, 식품 첨가물이나 자연식품에 관한 내용도 60~70명의 어머니가 설명한 바 있다. 또한, 식품과 건강 및 질병에 관해서 설명하는 어머니도 125명으로 전체 대상 어머니 중 77.6%에 해당되었다. 식생활 전반에 관한 것으로 균형식에 관한 내용, 식사예절과 식사 전후의 청결 및 식품 위생에 관한 내용도 140명 이상의 어머니들이 관심있게 자녀에게 들려주는 정보로 나타났다.

3. 어린이의 영양 인식과 어머니의 식품 영양 메시지와의 상관관계

Table 9에서는 자녀에게 새로운 식품을 소개할 때 어머니의 태도나 대화내용과 어린이의 영양 인식 수준을 비교하였다.

어머니가 자주 새로운 식품을 조금이라도 맛보도록 하면서 자녀에게 제공하게 되면 식품의 조리나 가공에

Table 8. Informations about nutrition related topics given to the children by mothers.

Topics	Always		Often		Sometimes		Rarely		Never	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nutrients	8	5.0	35	21.7	38	24.5	53	34.2	21	13.5
Calories(Energy)	2	1.2	10	6.2	26	17.3	61	40.7	46	30.7
Food groups	12	7.5	46	28.6	47	30.5	33	21.4	16	10.4
Food preparations	6	3.8	31	19.3	53	34.2	45	29.0	20	12.9
Food origins	8	5.0	33	20.5	62	40.3	39	25.3	12	7.8
Food utilization	2	1.2	15	9.3	20	13.2	66	43.4	49	32.2
Sugar and salt	15	9.3	29	18.0	29	19.6	46	31.1	29	19.6
Additives or natural foods	10	6.2	22	13.7	33	21.6	51	33.3	37	24.2
Health and disease associated with foods	30	18.6	70	43.5	25	15.8	27	17.1	6	3.8
Balance diet	41	25.5	60	37.3	31	19.7	19	12.1	6	3.8
Table manner	56	34.8	61	37.9	30	18.9	11	6.9	1	0.6
Sanitation	79	49.1	56	34.8	15	9.3	8	5.0	1	0.6

number of subjects=161

Table 9. The relationship between the method of presentation of new foods and children's nutrition knowledge scores. (Pearson correlation coefficients)

	Food Group	Food Transformation	Food Origins	Food Values	Energy Balance	Total Score
Serve them but say nothing	.05774	.04645	.07355	-.12816	.00625	.04099
Serve and insist child taste them	.04400	.22694*	.10650	-.01175	.04545	.13075
"This food is good for you"	.05149	.17034*	.25971*	.05987	.20762*	.25813*
Coax child into eating new foods by comparing with other foods he likes	.09685	.21190*	.22348*	-.10201	.12126	.21445*
Let child observe or help in preparation	-.09126	.27744**	.20470*	.00793	.04082	.13377

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

Table 10. The relationship between nutrition-related topics and children's nutrition knowledge scores. (Pearson correlation coefficients)

	Food Group	Food Transformation	Food Origins	Food Values	Energy Balance	Total Score
Nutrients	-.11610	.11766	.12982	.05560	-.02020	.06125
Calories(Energy)	.01184	.01090	.22318*	-.01931	.06751	.16224*
Food groups	.04120	.09859	.06235	.11165	-.00321	.10376
Food preparations	.10584	.13752	.16536*	.05128	.04124	.20815*
Food origins	.07139	.11415	.10258	.09654	.07325	.13499
Food utilization	.06301	.20291*	.17647*	.00683	.02416	.17652*
Sugar and salt	-.00334	.12056	.13545	.07906	-.04970	.08753
Additives or natural foods	-.02526	.12949	.09076	-.06381	.03397	.05367
Health and disease associated with foods	-.02383	.11726	.08189	.08715	-.00276	.07564
Total	.03055	.01705*	.16496*	.01747	.00497	.16018*

* $p < 0.05$

관한 자녀의 인식도가 높은 것으로 나타났다($p < .05$). 또한, 자녀가 좋아하는 음식과 비교하면서 먹도록 격려하거나 새로운 식품의 조리 과정에 자녀를 참여시키면서 그 식품에 대한 호기심을 주게 되면, 식품의 조리 가공과 식품의 출처에 관한 어린이의 인식이 더 높은 것으로 나타났다($p < .05$).

이와 함께 평소 어머니가 식품영양 및 건강에 관한 내용을 자녀와 함께 이야기하는 빈도와 어린이의 영양 인식 수준과의 상관성을 Table 10에서와 같이 분석 비교하였다. 어린이가 열량, 식품의 조리가공, 식품의 체내 이용에 관한 내용을 많이 접하게 되면 식품의 조리 가공과 식품의 출처에 대한 영양 인식이 높았고, 전체적인 영양 지식 점수도 높게 나타났다($p < .05$). 즉, 다양한 topics에 대한 식품 영양 정보의 경험이 어린이의 영양 인식 상승에 도움을 준다고 하겠다.

한편, 자녀가 바람직하지 못한 섭식 행동을 보일 때 자주 나타나는 어머니의 반응과 어린이의 영양 인식과의 상관성을 분석했으나, 의미 있는 관계를 찾아볼 수 없었다.

IV. 요약 및 결론

본 연구에서는 유아기 어린이를 대상으로 평가된 영양 인식 수준과 평소 자녀에게 전달하는 섭식 전반에 관한 어머니의 메시지 내용을 조사하고, 이들 사이의 관련성을 분석하여 얻은 결과는 다음과 같다.

1. 어린이의 바람직하지 못한 섭식 행동은 아침 식사 시간과 채소류의 섭취시에 가장 빈번하게 나타났다. 이때에 어머니가 자주 보이는 반응으로는 식품 섭취가 성장 발달에 유익하다는 긍정적인 측면에서의 영양 정보를 전달하는 것으로 조사되었다.

또한, 어머니가 인식하고 있는 자녀의 섭식문제는 식품 섭취량이 적다는 것과 편식을 주로 언급했으며, 자녀에게 가장 많이 권장하는 식품으로는 채소류가, 가장 제한하는 식품으로는 초코렛으로 지적되었다. 자녀에게 새로운 음식을 소개할 때는 새로운 음식에 대한 맛의 흥미를 유발하도록 하는 권유와 건강상의 유익을 거론하는 권유가 가장 많은 빈도로 나타났다.

2. 자녀가 부모로부터 자주 듣는 식품 영양에 관한 주제로는 영양소에 관한 것이 가장 많았고 그 다음이 식품의 종류, 조리 가공 및 출처에 관한 항목이었다. 기타의 내용 중에는 균형식, 식사예절, 식품위생에 대한

항목도 포함되었다.

3. 새로운 식품을 소개할 때 어머니가 보이는 태도 중 맛을 보도록 하는 것과 먹도록 격려하는 것, 또는 조리에서 자녀를 참여시키는 것은 어린이의 일부 항목에 대한 영양 인식을 높여주는 것으로 분석되었으며, 자녀에게 식품 영양 및 건강에 관한 정보를 자주 들려주면 전체적인 영양 인식 점수가 상승되는 것으로 나타났다.

본 연구의 상관성 분석에서 자녀에게 새로운 식품을 소개할 때의 어머니의 태도나 대화 내용 및 평소 자녀에게 들려주는 식품 영양 정보는 유아기 어린이의 일부 항목에 대한 영양인식과 전체적인 영양 지식 점수에 좋은 영향을 주는 요인으로 밝혀졌다. 이를 근거로 유아의 올바른 섭식과 영양 인식을 증진시키기 위해서 가정과 유아 교육 기관에서 부모와 교사를 위한 action program 개발과 실시가 필요하다고 사료된다.

참고문헌

1. 이종미. 한국영양학회지 9: 51, 1976.
2. 주진순, 오승호. 한국영양학회지 9: 178, 1976.
3. 채법석. 한국영양학회지 3: 149, 1970.
4. 이종현, 모수미. 대한보건협회지 11: 89, 1985.
5. 최운정. 한국영양학회지 21: 81, 1988.
6. 이항자, 권중희. 대한가정학회지 77: 85, 1989.
7. 임현숙. 한국영양학회지 29: 60, 1976.
8. 김기남. 한국영양학회지 15: 194, 1982.
9. 문수재, 이명희. 한국영양학회지 20: 258, 1987.
10. 이기열, 이양자, 한희정, 조혜영, 김명호, 이성진, 왕영희, 박명윤. 한국영양학회지 19: 233, 1986.
11. Birch, L.L., Zimmerman, S.I., Hind, H.J. Nutr Educ 13: 115, 1981.
12. Birch, L.L., Marlin, D.W., Kramer, L., Peyer, C.J. Nutr Educ 13(1): 17, 1981.
13. 안홍석, 임희진. 한국식문화학회지 9: 311, 1994.
14. Nutrition achievement test 1. Kindergarten, National dairy Council and Iowa State Univ., 1979.
15. Anliker, J.A., Lans, M.J., Samond, K.W., Beal, V.A. J. Nutr Educ 22: 24, 1990.
16. Anliker, J.A., Lans, M.J., Samond, K.W., Beal, V.A. J. Nutr Educ 24: 285, 1992.
17. 백운봉. 통계학. 박영사, 1981.
18. 백운봉. 실험의 계획과 분석. 자유아카데미, 1989.
19. 김기남, 모수미. 한국영양학회지 29: 25, 1976.