

서울시내 어린이 집 교사의 식습관과 영양지식

장남수 · 우윤정 · 이종미

이화여자대학교 가정과학대학 식품영양학과
(1998년 5월 접수)

Dietary Habits and Nutrition Knowledge of the Teachers at Day-care Centers in Seoul

Chang, Namsoo, Woo, Yun-jeong, and Lee, JongMee

Department of Food and Nutrition Ewha Woman's University

(Received May, 1998)

Abstract

A nutrition education program for teachers and caregivers of the preschool children can be most effective when it is based on a comprehensive needs assessment dealing with sociodemographic factors, dietary habits, and nutrition. The purpose of the present study was to investigate current dietary habits and nutrition knowledge of the teachers and caregivers of the day-care centers. Two hundred forty two teachers and caregivers were administered a questionnaire which was designed to ascertain informations on sociodemographic data, dietary habits and nutrition knowledge. Dietary habits of the teachers were found to be significantly different by sociodemographic variables; breakfast skipping/meal irregularities (age, $p=0.011$); frequency of snacking (education level $p=0.031$); preference for salty taste (age, $p = 0.000$, marital status $p=0.038$); preference for sweet taste (age $p=0.009$); preference for vegetables (income level $p=0.050$); frequency of eating out (age $p=0.028$, marital status $p=0.001$); frequency of coffee drinking (age $p=0.019$). Daycare center teachers' nutrition knowledge level was found to be less than adequate especially on nutrients that are liable to be deficient in young growing children and their food sources. Proportions of the teachers who answered correctly to the questions on foods rich in vitamin A, iron content of milk, bioavailability of calcium in plant foods were as low as 20.2%-54.5%. The most frequently used sources of nutrition information were mass media such as TV, radio, newspaper and magazines. Only 2.9% of the subjects reported that they obtain nutrition information from health professionals such as nutritionists/dietitians, physicians, and nurses. These findings are applicable at the planning and implementation stages of various nutrition programs for the improvement of dietary habits and nutrition knowledge of the teachers and caregivers of the daycare centers. Further studies are needed to investigate the effects of teachers' dietary habits and nutrition knowledge on food habits of young growing children.

I. 서 론

1991년 우리나라의 영유아 보육법이 개정 공포된 후 영유아 보육시설이 급속도로 확장되고 있고 탁아시설의 아동들이 매년 12-15만명씩 증가하고 있다. 기혼 여

성의 취업증가와 아동교육에 대한 부모들의 시설보육 선호가 차츰 증가하면서 이러한 시설에서 하루 8시간 이상씩 보내는 유아들이 점차 늘어날 전망이다¹⁾. 우리나라의 보육대상 영유아의 수와 비율이 1990년에 1,086 천명 (0-5세 아동의 27.3%)에서 2000년에는 1,246천명

(0~5세 아동의 30.1%)으로 증가할 것으로 예측되고 있어 이러한 추세는 앞으로도 계속될 전망이다. 탁아기관은 전 생애를 통해 모든 측면의 성장과 발달이 급속도로 이루어지는 시기의 아동을 보육한다는 점과 보육을 받는 아동의 수가 수백만 내지 천만명에 달한다는 점에서 유아의 건강과 영양관리에 미치는 영향이 크며, 이에 대한 보육시설의 역할과 책임이 크다고 볼 수 있다.

유아기는 식습관이 형성되는 중요한 시기이다^{2)~6)}. 이 시기의 식습관은 성인기 식습관에 까지 장기적인 영향을 미치고 30~40년 후 중년 이후의 건강의 밑거름이 되므로 유년기에 올바른 식습관을 확립하는 것은 영양적으로 중요한 과제가 된다. 유아의 식습관은 다른 행위나 습관과 마찬가지로 어른들의 영향을 받아 유아의 식습관 발달에 있어서 본래 부모와 손위형제들이 중요한 역할을 담당하는 사람들이었다. 그러나 취업 여성 인구의 증가로 탁아기관에서 하루 1~2번의 식사와 간식을 섭취하는 유아들이 늘어나면서, 최근에는 유아의 식습관 발달에 대한 책임이 탁아교육기관 교사나 또래 유아 집단에게로 이동하는 추세에 있다⁷⁾.

유아의 식습관 형성에 있어서 유아교육기관에 종사하는 교사의 영향은 유아의 식품 기호 개발, 여러가지 종류, 질감, 형태의 음식에 대한 수용도에까지 미칠 수 있으므로 교사의 역할이 매우 중요하다고 볼 수 있다. 더욱이 유아의 급식담당자는 보고에서 나타난 바와 같이 대개 원장이나 교사들로⁸⁾, 이들이 유아들의 실제로 섭취하게 되는 점심 및 간식의 식단을 계획하고 실행하는 의사결정자로써 유아의 영양섭취와 식습관 형성에 직접적인 영향을 미치게 된다^{9)~12)}.

그러므로 탁아기관의 교사들이 올바른 영양지식을 가지고 바른 식습관을 실천할 때에만 유아에게 바른 식습관에 대한 지도를 할 수 있다¹³⁾. 따라서 교사의 영양지식 수준과 식습관을 향상시킬 수 있는 영양교육 프로그램을 개발하고 실시하는 것이 중요한 문제로 대두된다. 이러한 문제를 해결하기 위한 영양교육 프로그램 개발과 효과적인 실시를 위해서는 그들의 현재 식습관과 영양지식 등에 대한 판정이 필요한데도 불구하고 탁아기관 교사들의 영양지식이나 식습관을 조사 보고했던 국내 연구는 매우 제한되어 있는 실정이다.

이에 본 연구는 식습관이 형성되는 시기의 유아를 지도하고 있는 어린이 집 교사들의 현재 식습관과 영양지식 수준을 알아보고, 영양 지식 수준을 높여야 할 구체적인 분야와 영양상 문제가 될 것으로 판정되는 식습관을 확인하고자 수행되었다. 아울러 본 조사 연구 결과 영양지식 정도가 낮은 부문의 영양 지식 수준을 향상시키고 바람직하지 않은 식습관을 교정하고 바꿀 수 있도록 교사들을 대상으로 수행할 영양교육과

식생활 지도의 필요성에 대한 인식을 고취시키는데 연구의 목적이 있다.

II. 연구 방법

1. 조사대상자

본 연구의 조사 대상자는 1997년 7월, 서울특별시의 구립 어린이 집 보육교사를 위한 특수활동 보수교육과 함께 보수교육에 참석한 어린이 집 교사들이었다. 이들에게 500부의 설문지를 배포하였고 이중 263부가 회수되었으나, 실제로 본 연구에 사용된 것은 설문 사항에 대한 응답이 완전한 242명의 설문지였다.

2. 설문지의 구성 및 조사내용

조사 대상자의 사회 인구학적 특성, 식습관, 영양지식에 대한 자료를 수집하기 위하여 설문지^{9),14),15)}를 개발하여 사용하였다. 조사 대상자의 성별, 연령, 결혼여부, 학력, 전공, 교직만족도, 월수입 등에 관한 문항을 통하여 사회 인구학적 특성을 파악하였다. 아침식사의 여부, 식사의 규칙성, 과식정도, 간식정도, 짠 음식 선호도, 단 음식 선호도, 육식·채식의 섭취정도, 영양제복용, 의식정도, 우유의 음용 정도, 커피 음용 정도를 알아보아 조사대상자의 식습관을 조사하였다. 영양지식에 대한 설문은 영양소의 기능, 영양소의 급원식품, 영양소와 질병과의 관계, 유아의 영양교육 지도등에 관한 지식정도를 알아보는 문항으로 구성되었다. 아울러, 영양지식수준의 자아평가, 영양지식의 정보급원, 영양지식의 식생활 반영도, 영양과목의 수강여부도 조사하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

자료는 SAS(Statistical Analysis System) package program을 사용하여 각 항목에 대한 빈도와 백분율을 구한 후 연령, 결혼여부, 학력, 유아교육 전공여부, 교직만족도, 월수입 등 사회인구학적 변인에 따라서 식습관과 영양지식 수준이 유의적으로 달라지는지 χ^2 -분석 방법으로 유의성을 검증하였다.

어린이집 교사의 영양지식을 알아보는 각 문항의 정답에 1점씩 배점을 하여 조사 대상자들이 획득한 점수를 상·중·하 세 집단으로 나누었다. 영양지식 수준의 상·중·하에 따라서 식습관이 유의적으로 달라지는지, 영양관련과목의 수강 여부와 영양지식의 실생

활 반영도가 유의적으로 달라지는지 χ^2 -분석방법으로 통계적 유의성을 검증하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 사회인구학적 특성

조사 대상 어린이집 교사는 <표 1>에 나타난 바와 같이 100% 모두 여자였고, 20대가 81.1%로 대부분을 차지하였으며, 미혼교사가 79.3%였다. 학력은 전문대졸이 59.1%로 가장 많았으며, 대졸 이상이 16.5% 이었고, 고졸이하의 학력수준의 교사도 24.4%나 되었다. 교사의 대부분인 81.2%가 유아교육을 전공하였고, 교직에 만족하는 교사가 82.6%로 대부분을 차지하였으며, 월수입은 30-70만원미만이 38.0%, 70만원이상이 62.0%였다.

2. 사회 인구학적 특성에 따른 식습관

본 연구 조사 대상 어린이 집 교사의 사회 인구학적 변인에 따른 아침식사의 여부, 식사의 규칙성, 과식 정도, 간식정도, 촨음식·단음식·육식·채식의 선호도, 외식정도, 커피 음용 정도등 식습관에 대한 조사결과는 다음과 같다.

<표 1> 조사 대상자의 사회 인구학적 특성

| 항목 | 집단 | N | (%) |
|------|---------|-----|---------|
| 성별 | 남 | 0 | (0.0) |
| | 여 | 242 | (100.0) |
| 연령 | 20-29세 | 196 | (81.0) |
| | 30-59세 | 46 | (19.0) |
| 결혼여부 | 미혼 | 192 | (79.3) |
| | 기혼 | 50 | (20.7) |
| 학력 | 고졸이하 | 59 | (24.4) |
| | 전문대학졸 | 143 | (59.1) |
| | 대졸이상 | 40 | (16.5) |
| 유아교육 | 전공 | 150 | (81.2) |
| | 비전공 | 35 | (18.8) |
| 교직만족 | 만족 | 200 | (82.6) |
| | 불만족 | 42 | (17.4) |
| 월수입 | 30-70만원 | 92 | (38.0) |
| | 70만원이상 | 150 | (62.0) |

1) 아침식사의 여부 및 식사의 규칙성

아침식사의 여부와 식사의 규칙성에 대한 조사결과는 <표 2>에 나타나 있다. 아침식사는 조사 대상자 중 36.0%가 ‘꼭 먹는다’고 응답하였으며 아침식사를 늘

<표 2> 아침식사의 여부 및 식사의 규칙성

| 연령 | 아침식사의 여부 | | | | | | | | χ^2 값 | 식사의 규칙성 | | | | | | | | |
|--------|----------|------|--------|------|-------|------|------|-------|------------|---------|------|------|------|------|-------|------------|-------|--|
| | 꼭 먹는다 | | 가끔 먹는다 | | 안 먹는다 | | 합계 | | | 규칙적 | | 불규칙적 | | 합계 | | χ^2 값 | | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | | % | N | % | N | % | N | % | | |
| 20-29세 | 67 | 34.2 | 69 | 35.2 | 60 | 30.6 | 196 | 100.0 | 4.466 | 63 | 32.1 | 133 | 67.9 | 196 | 100.0 | 6.492** | | |
| 30-59세 | 20 | 43.5 | 19 | 41.3 | 7 | 15.2 | 46 | 100.0 | | 24 | 52.2 | 22 | 47.8 | 46 | 100.0 | 1.002 | | |
| 합계 | 87 | 36.0 | 88 | 36.3 | 67 | 27.7 | 242 | 100.0 | | 87 | 36.0 | 155 | 64.0 | 242 | 100.0 | | | |
| 결혼여부 | | | | | | | | | χ^2 값 | | | | | | | | | |
| | 미혼 | 68 | 35.4 | 71 | 37.0 | 53 | 27.6 | 192 | 100.0 | 66 | 34.4 | 126 | 65.6 | 192 | 100.0 | | | |
| | 기혼 | 19 | 38.0 | 17 | 34.0 | 14 | 28.0 | 50 | 100.0 | 21 | 42.0 | 29 | 58.0 | 50 | 100.0 | 2.738 | | |
| 학력 | | | | | | | | | 6.828 | 87 | 36.0 | 155 | 64.0 | 242 | 100.0 | | | |
| | 고졸 | 21 | 35.6 | 26 | 44.1 | 12 | 20.3 | 59 | 100.0 | 17 | 28.8 | 42 | 71.2 | 59 | 100.0 | | | |
| | 전문대학졸 | 49 | 34.3 | 46 | 32.2 | 48 | 33.5 | 143 | 100.0 | 52 | 36.4 | 91 | 63.6 | 143 | 100.0 | | | |
| 월수입 | 대졸이상 | 17 | 42.5 | 16 | 40.0 | 7 | 17.5 | 40 | 100.0 | 2.626 | 18 | 45.0 | 22 | 55.0 | 40 | 100.0 | | |
| | 합계 | 87 | 36.0 | 88 | 36.3 | 67 | 27.7 | 242 | 100.0 | | 87 | 36.0 | 155 | 64.0 | 242 | 100.0 | | |
| | 30-70만원 | 36 | 39.1 | 36 | 39.1 | 20 | 21.8 | 92 | 100.0 | | 33 | 35.9 | 59 | 64.1 | 92 | 100.0 | | |
| | 70만원이상 | 51 | 34.0 | 52 | 34.7 | 47 | 31.3 | 150 | 100.0 | | 54 | 36.0 | 96 | 64.0 | 150 | 100.0 | 0.000 | |
| | 합계 | 87 | 36.0 | 88 | 36.3 | 67 | 27.7 | 242 | 100.0 | | 87 | 36.0 | 155 | 64.0 | 242 | 100.0 | | |

**P<0.05

결식하는 교사들 비율이 27.7%, 가끔씩 결식하는 사람들의 비율이 36.4%이었다. 연령, 결혼여부, 학력, 월수입 등 사회인구학적 변인간에 따라 유의적인 차이는 없었다. 이처럼 높은 탁아기관 교사의 아침식사 결식율(64.1%)은 한국인의 보건의식행태 조사⁽⁴⁾와 기타 다른 조사에서도 보고된 바 있다. 아침식사는 에너지와 영양소 섭취를 균형있게 해줄 뿐 아니라 인지 기능, 작업능력, 학습 능력을 향상시키고 전반적인 건강상태를 향상과 수명 연장과도 관련이 있는 것으로 알려져 있으나 우리나라 사람들의 아침 식사 결식율은 차츰 증가하고 있는 실정이다. 이미 일부 어린이 집 시설에서는 아침식사를 급식하고 있는데 이러한 시설에서 급식을 전담하고 있는 교사들을 대상으로 규칙적인 아침식사의 중요성을 일깨울 수 있는 영양교육을 실시해야 할 것이다.

규칙적인 식사는 에너지의 수요공급면이나 소화흡수등 생리적인 면 뿐 아니라 심리적인 안정감의 획득

을 위해서 매우 중요하다. 식사의 규칙성 여부를 조사한 결과 교사의 64.0%가 불규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다. 불규칙적인 식사를 하는 사람들의 비율이 20-29세는 67.9%, 30-59세는 47.8%로 연령이 낮을수록 불규칙적으로 식사를 하는 경우가 유의적으로 높게 나타났다($P=0.011$). 우리나라 20-59세 성인의 높은 불규칙적 식사를 (47.6%)이 보건의식행태조사⁽⁴⁾ 결과에도 나타난 적이 있고 이러한 경향은 최근 들어 더욱 증가하고 있으며 본 어린이 집 교사 대상 설문조사에서도 이러한 추세가 반영된 것으로 보인다. 유아에게 보다 좋은 식습관을 품에 익히도록 도와주기 위해서는 교사자신이 식사를 규칙적으로 하는 등 좋은 식습관을 가지는 것이 중요하다고 생각된다.

2) 과식 및 간식율

조사 대상 교사의 과식과 간식의 정도는 〈표 3〉에

〈표 3〉 과식 및 간식율

| 과식율 | | | | | | | | | | 간식율 | | | | | | | | | | 과식율 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|-----|-----|------|----|-------|-----|-------|--------|-----|-------|-----|-----|------|-----|------|-----|-------|---------|-----|---|-----------|---|---|---|---|-------|---|---|---|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|
| | 전혀 하지 않는다 | | | | | 가끔 한다 | | | | | 항상 한다 | | | | | 합계 | | | | | | 전혀 하지 않는다 | | | | | 가끔 한다 | | | | | | 항상 한다 | | | | | | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | | | | | | | | | |
| 연령 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-29세 | 14 | 7.2 | 170 | 86.7 | 12 | 6.1 | 196 | 100.0 | | | 2 | 1.0 | 85 | 43.4 | 109 | 55.6 | 196 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-59세 | 3 | 6.5 | 41 | 89.1 | 2 | 4.4 | 46 | 100.0 | 0.248 | | 2 | 4.4 | 24 | 52.2 | 20 | 43.4 | 46 | 100.0 | 4.166 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 합계 | 17 | 7.1 | 211 | 87.1 | 14 | 5.8 | 242 | 100.0 | | | 4 | 1.7 | 109 | 45.0 | 129 | 53.3 | 242 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 결혼 여부 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 미혼 | 15 | 7.8 | 166 | 86.5 | 11 | 5.7 | 192 | 100.0 | | | 2 | 1.0 | 88 | 45.8 | 102 | 53.2 | 192 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 기혼 | 2 | 4.0 | 45 | 90.0 | 3 | 6.0 | 50 | 100.0 | 0.883 | | 2 | 4.0 | 21 | 42.0 | 27 | 54.0 | 50 | 100.0 | 2.236 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 합계 | 17 | 7.1 | 211 | 87.1 | 14 | 5.8 | 242 | 100.0 | | | 4 | 1.7 | 109 | 45.0 | 129 | 53.3 | 242 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 학력 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 고졸 | 3 | 5.1 | 52 | 88.1 | 4 | 6.8 | 59 | 100.0 | | | 2 | 3.4 | 33 | 55.9 | 24 | 40.7 | 59 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 전문대졸 | 12 | 8.4 | 124 | 86.7 | 7 | 4.9 | 143 | 100.0 | 1.440 | | 0 | 0.0 | 60 | 42.0 | 83 | 58.0 | 143 | 100.0 | 10.621* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대학이상 | 2 | 5.0 | 35 | 87.5 | 3 | 7.5 | 40 | 100.0 | | | 2 | 5.0 | 16 | 40.0 | 22 | 55.0 | 40 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 합계 | 17 | 7.1 | 211 | 87.1 | 14 | 5.8 | 242 | 100.0 | | | 4 | 1.7 | 109 | 45.0 | 129 | 53.3 | 242 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 교직 만족도 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 만족 | 15 | 7.5 | 177 | 88.5 | 8 | 4.0 | 200 | 100.0 | | | 2 | 1.0 | 96 | 48.0 | 102 | 51.0 | 200 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 불만족 | 2 | 4.8 | 34 | 80.9 | 6 | 14.3 | 42 | 100.0 | 6.945* | | 2 | 4.8 | 13 | 30.9 | 27 | 64.3 | 42 | 100.0 | 6.361* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 합계 | 17 | 7.1 | 211 | 87.1 | 14 | 5.8 | 242 | 100.0 | | | 4 | 1.7 | 109 | 45.0 | 129 | 53.3 | 242 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 월수입 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-70만 | 6 | 6.5 | 79 | 85.9 | 7 | 7.6 | 92 | 100.0 | | | 0 | 0.0 | 46 | 50.0 | 46 | 50.0 | 92 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70만이상 | 11 | 7.3 | 132 | 88.0 | 7 | 4.7 | 150 | 100.0 | 0.936 | | 4 | 2.7 | 63 | 42.0 | 83 | 55.3 | 150 | 100.0 | 3.568 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 합계 | 17 | 7.1 | 211 | 87.1 | 14 | 5.8 | 242 | 100.0 | | | 4 | 1.7 | 109 | 45.0 | 129 | 53.3 | 242 | 100.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*P<0.05

<표 4> 짧음식 및 단음식의 선호도

| 연령 | 단음식 선호도 | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|-----|-----|------|------|---------|-----|------|-----|------|-----|-------|
| | 단음식 선호도 | | | | | 단음식 선호도 | | | | | | |
| | 매우 성겁게 | 성겁게 | 보통 | 阇계 | 매우阇계 | 매우 성겁게 | 안달게 | 보통 | 阇계 | 매우阇계 | | |
| N | N % | N | N % | N | N % | N | N % | N | N % | N % | | |
| 20-29세 | 0 | 0.0 | 24 | 12.2 | 119 | 60.7 | 51 | 26.0 | 2 | 1.1 | 196 | 100.0 |
| 30-59세 | 3 | 6.5 | 8 | 17.4 | 31 | 67.4 | 3 | 6.5 | 1 | 2.2 | 46 | 100.0 |
| 합계 | 3 | 12 | 32 | 132 | 150 | 62.0 | 54 | 22.3 | 3 | 1.3 | 242 | 100.0 |
| 결혼 여부 | | | | | | | | | | | | |
| 미혼 | 1 | 0.5 | 23 | 12.0 | 121 | 63.0 | 46 | 24.0 | 1 | 0.5 | 192 | 100.0 |
| 기혼 | 2 | 4.0 | 9 | 18.0 | 29 | 58.0 | 8 | 16.0 | 2 | 4.0 | 50 | 100.0 |
| 합계 | 3 | 12 | 32 | 132 | 150 | 62.0 | 54 | 22.3 | 3 | 1.3 | 242 | 100.0 |
| 학력 | | | | | | | | | | | | |
| 고졸 | 2 | 3.4 | 5 | 8.5 | 39 | 66.1 | 13 | 22.0 | 0 | 0.0 | 59 | 100.0 |
| 전문대졸 | 1 | 0.7 | 22 | 15.4 | 86 | 60.1 | 31 | 21.7 | 3 | 2.1 | 143 | 100.0 |
| 대학이상 | 0 | 0.0 | 5 | 12.5 | 25 | 62.5 | 10 | 25.0 | 0 | 0.0 | 40 | 100.0 |
| 합계 | 3 | 12 | 32 | 132 | 150 | 62.0 | 54 | 22.3 | 3 | 1.3 | 242 | 100.0 |
| 월수입 | | | | | | | | | | | | |
| 30-70만 | 0 | 0.0 | 11 | 12.0 | 61 | 66.3 | 19 | 20.7 | 1 | 1.0 | 92 | 100.0 |
| 70만이상 | 3 | 20 | 21 | 14.0 | 89 | 59.4 | 35 | 23.3 | 2 | 1.3 | 150 | 100.0 |
| 합계 | 3 | 12 | 32 | 132 | 150 | 62.0 | 54 | 22.3 | 3 | 1.3 | 242 | 100.0 |

P<0.05*P<0.01

 χ^2

13,461***

2,483

3,299

4,415

나타난 바와 같이 5.8%가 ‘늘 과식을 한다’, 87.2%의 교사가 ‘가끔한다’로 나타났다. 한국인의 보건의식행태 조사보고에 의하면, 조사대상자가 과식을 가끔 또는 항상하는 경우도 66.0%나 되었으며, 과식을 하는 사람들의 비율이 20-29세는 78.4%, 30-59세는 60.3%로 연령이 낮을수록 과식하는 빈도가 높게 나타났다.

간식의 정도에 대해 살펴보면 간식을 ‘항상 한다’가 53.3%로 가장 많았고, ‘가끔 한다’가 45.0%로 나타났으며, 학력($P=0.031$)이 낮을수록 교직에 만족할수록 ($P=0.042$) 간식을 하는 비율이 유의적으로 높게 나타났다. 한국인의 보건의식행태조사¹⁴⁾에 의하면, 조사대상자의 77.7%가 가끔 또는 항상 간식을 하는 것으로 나타났으며, 간식을 하는 사람들의 비율이 20-29세는 86.2%, 30-59세는 73.3%로 연령이 낮을수록 간식하는 빈도가 높았다. 본 조사에서도 연령이 낮을수록 간식하는 빈도가 높은 경향은 보였으나, 유의적인 차이는 없었다.

본 조사대상 교사의 과식 및 간식율은 한국 성인의 평균치보다 높게 나타났는데 그 이유는 어린이집 교사들의 연령이 타연령층에 비해 과식과 간식 섭취 빈도가 높은 20대에 치우쳐 있기 때문인 것으로 보인다. 성인에게 있어서의 과식과 간식은 지나친 열량 섭취와 하루중 열량 분배의 불균형 문제로 비만의 원인으로 작용할 수 있으므로 어린이집 교사들을 대상으로 과식과 간식 문제를 다룰 수 있는 영양교육이 필요하다고 생각된다.

3) 짠 음식 및 단 음식의 선호도

짠 음식의 선호도에 대해 살펴보면 〈표 4〉와 같이 조사 대상교사의 61.9%가 ‘보통이다’라고 하였다. 연령이 높을수록($P=0.000$), 기혼일수록($P=0.038$) 째 먹지 않는 비율이 유의적으로 높게 나타났다. 단 음식의 선호도는 63.6%가 ‘보통이다’라고 하였고, 연령에 따라서는 20-29세에서는 ‘안달개’ 23.4%, ‘보통’ 66.4%, ‘달개’ 10.2%로 30-59세에서는 ‘안달개’ 36.9%, ‘보통’ 52.2%, ‘달개’ 10.9%로 연령이 높을수록($P=0.009$) 달지 않은 음식을 유의적으로 선호하는 것으로 나타났다. 지나친 염분 섭취는 고혈압, 위장병 등 만성질환과 연루되어 있으며 당분이 많은 식품은 비만, 충치 등과 연루되어 있다^{16),17)}. 어린이집 교사들의 지나친 짠 음식이나 단 음식 선호도는 이들이 직접 어린이들의 식사와 간식을 준비하는 의사결정자라는 면을 고려할 때 유아들이 짠맛과 단맛에 대한 기호에 직접적으로 영향을 미칠 수 있다. 유아시기에 음식을 싱겁게, 달지 않게 먹으면서 성인병 예방을 위한 바람직한 식습관을

형성할 수 있게 하려면 교사자신이 이러한 식습관의 중요성을 인식하고 실천해야 하며 이를 위해 교사들을 대상으로 영양교육이 필요하다고 생각된다.

4) 육식 및 채식의 선호도

어린이집 교사들의 육식 및 채식의 선호도는 〈표 5〉와 같이 육식을 선호하는 편이라고 응답한 비율이 29.8%, 채식을 선호하는 편이라고 응답한 비율이 56.6%으로 본 조사 대상 교사들은 채식을 보다 선호하는 것으로 나타났고, 이러한 채식 선호도는 월수입이 낮을수록($P=0.050$) 유의적으로 증가하는 경향이 나타났다. 채식 선호도 경향에 대해서는 여자가 남자에 비해 (채식 선호도 평균점수: 남자 3.62, 여자 3.77) 높았으며, 월소득 수준이 낮을수록(채식 선호도 평균점수: 50만원 이하 3.88, 51만원이상 3.66) 높게 나타났다는 한국인의 보건의식행태조사¹⁴⁾ 결과가 보고된 적이 있다.

5) 외식 및 커피 음용율

본 조사 대상 어린이 집 교사의 외식횟수, 커피 음용율은 〈표 6〉와 같다. 외식율은 ‘거의 하지 않는다’가 33%, ‘한달 1-2번’ 26.5%, ‘일주일에 1번 정도’ 37.6%, ‘일주일에 2-3번’ 26.0%, ‘일주일에 4-5번’ 3.3%, ‘거의 매일’ 3.3%로 나타났다. 연령, 결혼여부에 따라 유의적인 차이가 있어 연령이 낮고($P=0.028$), 미혼일수록 ($P=0.001$) 외식횟수가 많았다. 이러한 결과는 젊을수록 외식 빈도가 높다고 한 문수재등¹⁸⁾의 보고와 같았는데 이렇게 외식의 횟수가 많은 이유는 교사들이 직장생활에서도 외식 기회가 여러번 있고 바쁜 생활을 하기 때문이라고 생각된다. 식생활에서 외식의 비중이 점차 높아지면 지나친 열량, 지방, 염분, 식품 첨가물 섭취와 미량 영양소와 섬유질 섭취 부족 등 영양적인 면에서 문제가 발생하기 쉽다. 따라서 어린이집 교사들을 대상으로 올바른 외식 습관, 외식시 메뉴의 선택 등에 관한 영양교육이 필요하다고 생각된다. 커피 음용 정도는 ‘안 마신다’ 15.3%, ‘경우에 따라서’ 28.1%, ‘하루1잔’ 23.1%, ‘하루2-4잔’이 30.6%, 5잔 이상 2.9%로 나타났다. 연령에 따라 유의적인 차가 있어 연령이 높을수록($P=0.019$) 하루 2잔 이상의 커피를 마시는 비율이 높았다.

3. 영양지식 수준

본 조사 대상 교사의 영양소의 기능, 영양소의 급원 식품, 영양소와 질병과의 관계, 유아의 영양교육지도등에 관한 지식정도를 알아보기 위한 질문에 대한 응답

〈표 5〉 육식 및 채식 선호도

| | 육식 선호도 | | | | | | | | | | | | 채식 선호도 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|-----|-----|------|----|------|------|------|----|--------|-----|-------|-----------|---|----|--------|-----|------|-----|------|----|------|---|------|--------|-------|--|
| | 매우 그렇다 | | | 그런다 | | | 보통이다 | | | 그렇지 않다 | | | 전혀 그렇지 않다 | | | 매우 그렇다 | | | 그런다 | | | 보통이다 | | | 그렇지 않다 | | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | |
| 연령 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-29세 | 5 | 2.6 | 5 | 27.0 | 74 | 37.8 | 53 | 27.0 | 11 | 5.6 | 196 | 100.0 | | | 24 | 12.2 | 86 | 43.9 | 73 | 37.3 | 13 | 6.6 | 0 | 0.00 | 196 | 100.0 | |
| 30-59세 | 2 | 4.4 | 1 | 26.1 | 20 | 43.5 | 11 | 23.9 | 1 | 2.1 | 46 | 100.0 | 1,769 | | 8 | 17.4 | 19 | 41.3 | 17 | 37.0 | 2 | 4.3 | 0 | 0.00 | 46 | 100.0 | |
| 합계 | 7 | 2.9 | 6 | 26.9 | 94 | 38.8 | 64 | 26.4 | 12 | 5.0 | 242 | 100.0 | | | 32 | 13.2 | 105 | 43.4 | 90 | 37.2 | 15 | 6.2 | 0 | 0.00 | 242 | 100.0 | |
| 결혼여부 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 미혼 | 3 | 1.6 | 53 | 27.6 | 74 | 38.5 | 51 | 26.6 | 11 | 5.7 | 192 | 100.0 | | | 23 | 12.0 | 89 | 46.4 | 69 | 35.9 | 11 | 5.7 | 0 | 0.00 | 192 | 100.0 | |
| 기혼 | 4 | 8.0 | 12 | 24.0 | 20 | 40.0 | 13 | 26.0 | 1 | 2.0 | 50 | 100.0 | 7,014 | | 9 | 18.0 | 16 | 32.0 | 21 | 42.0 | 4 | 8.0 | 0 | 0.00 | 50 | 100.0 | |
| 합계 | 7 | 2.9 | 65 | 26.9 | 94 | 38.8 | 64 | 26.4 | 12 | 5.0 | 242 | 100.0 | | | 32 | 13.2 | 105 | 43.4 | 90 | 37.2 | 15 | 6.2 | 0 | 0.00 | 242 | 100.0 | |
| 학력 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 고졸 | 1 | 1.7 | 88 | 13.6 | 29 | 49.1 | 18 | 30.5 | 3 | 5.1 | 59 | 100.0 | | | 11 | 18.6 | 26 | 44.1 | 19 | 32.2 | 3 | 5.1 | 0 | 0.00 | 40 | 100.0 | |
| 전문대졸 | 4 | 2.8 | 45 | 31.5 | 50 | 35.0 | 36 | 25.2 | 8 | 5.5 | 143 | 100.0 | 9,355 | | 15 | 10.5 | 66 | 46.2 | 56 | 39.2 | 6 | 4.1 | 0 | 0.00 | 143 | 100.0 | |
| 대학이상 | 2 | 5.0 | 12 | 30.0 | 15 | 37.5 | 10 | 25.0 | 1 | 2.5 | 40 | 100.0 | | | 6 | 15.0 | 13 | 32.5 | 15 | 37.5 | 6 | 15.0 | 0 | 0.00 | 40 | 100.0 | |
| 합계 | 7 | 2.9 | 65 | 26.9 | 94 | 38.8 | 64 | 26.4 | 12 | 5.0 | 242 | 100.0 | | | 32 | 13.2 | 105 | 43.4 | 90 | 37.2 | 15 | 6.2 | 0 | 0.00 | 242 | 100.0 | |
| 월수입 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-70만 | 0 | 0.0 | 233 | 25.0 | 37 | 40.2 | 26 | 28.3 | 6 | 6.5 | 92 | 100.0 | | | 8 | 8.7 | 50 | 54.4 | 29 | 31.5 | 5 | 5.4 | 0 | 0.00 | 92 | 100.0 | |
| 70만이상 | 7 | 4.7 | 422 | 28.0 | 57 | 38.0 | 38 | 25.3 | 6 | 4.0 | 150 | 100.0 | 5,473 | | 24 | 16.0 | 55 | 36.7 | 61 | 40.7 | 10 | 6.6 | 0 | 0.00 | 150 | 100.0 | |
| 합계 | 7 | 2.9 | 655 | 26.9 | 94 | 38.8 | 64 | 26.4 | 12 | 5.0 | 242 | 100.0 | | | 32 | 13.2 | 105 | 43.4 | 90 | 37.2 | 15 | 6.2 | 0 | 0.00 | 242 | 100.0 | |

**P<0.05

 χ^2 값

1.118

3.693

10.154

7.832**

〈표 6〉 외식 및 커피 음용률

| 외식율 | | | | | | | | | | | | 커피음용률 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|----|--------------|----|--------------|----|------|---|-----|---|-------|-----|-------|-----------|------------|------|------|------|------|------|------|------|----|-----|---------------|-------|----------|
| 거의하지 않는다 | | 한달 1~2번 | | 일주일에 1번정도 | | 일주일에 2~3번 | | 4~5번 | | 매일 | | 합계 | | 양미신다 | | 경우에 따라서 | | 하루1잔 | | 2~4잔 | | 5잔이상 | | 합계 | | χ^2_{df} | | |
| | | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | χ^2_{df} | | |
| 연령 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20~29세 | 5 | 26 | 44 | 224 | 77 | 393 | 55 | 28.0 | 8 | 4.1 | 7 | 3.6 | 196 | 100.0 | | 33 | 16.8 | 62 | 31.6 | 40 | 20.4 | 55 | 28.1 | 6 | 3.1 | 196 | 100.0 | |
| 30~59세 | 3 | 65 | 20 | 43.5 | 14 | 30.4 | 8 | 17.4 | 0 | 0.0 | 1 | 2.2 | 46 | 100.0 | 12.510** | 4 | 8.7 | 6 | 13.1 | 16 | 34.7 | 19 | 41.3 | 1 | 2.2 | 46 | 100.0 | 11.762** |
| 합계 | 8 | 33 | 64 | 26.5 | 91 | 37.6 | 63 | 26.0 | 8 | 3.3 | 8 | 3.3 | 242 | 100.0 | | 37 | 15.3 | 68 | 28.1 | 56 | 23.1 | 74 | 30.6 | 7 | 2.9 | 242 | 100.0 | |
| 결혼여부 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 미혼 | 4 | 21 | 41 | 21.3 | 75 | 39.1 | 57 | 29.7 | 8 | 4.2 | 7 | 3.6 | 192 | 100.0 | | 30 | 15.6 | 58 | 30.2 | 39 | 20.3 | 58 | 30.2 | 7 | 3.7 | 192 | 100.0 | |
| 기혼 | 4 | 80 | 23 | 46.0 | 16 | 32.0 | 6 | 12.0 | 0 | 0.0 | 1 | 2.0 | 50 | 100.0 | 21.014*** | 7 | 14.0 | 10 | 20.0 | 17 | 34.0 | 16 | 32.0 | 0 | 0.0 | 50 | 100.0 | 6.616 |
| 합계 | 8 | 33 | 64 | 26.5 | 91 | 37.6 | 63 | 26.0 | 8 | 3.3 | 8 | 3.3 | 242 | 100.0 | | 37 | 15.3 | 68 | 28.1 | 56 | 23.1 | 74 | 30.6 | 7 | 2.9 | 242 | 100.0 | |
| 학력 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 고졸 | 3 | 51 | 18 | 30.5 | 21 | 35.6 | 14 | 23.7 | 2 | 3.4 | 1 | 1.7 | 59 | 100.0 | | 7 | 11.9 | 23 | 39.0 | 13 | 22.0 | 15 | 25.4 | 1 | 1.7 | 59 | 100.0 | |
| 전문대졸 | 3 | 21 | 33 | 23.1 | 60 | 42.0 | 38 | 26.5 | 3 | 2.1 | 6 | 4.2 | 143 | 100.0 | 9.368 | 24 | 16.7 | 38 | 26.7 | 32 | 22.4 | 46 | 32.2 | 3 | 29 | 143 | 100.0 | 9.484 |
| 대학이상 | 2 | 5.0 | 13 | 32.5 | 10 | 25.0 | 11 | 27.5 | 3 | 7.5 | 1 | 2.5 | 40 | 100.0 | | 6 | 15.0 | 7 | 17.5 | 11 | 27.5 | 13 | 32.5 | 3 | 7.5 | 40 | 100.0 | |
| 합계 | 8 | 33 | 64 | 26.5 | 91 | 37.6 | 63 | 26.0 | 8 | 3.3 | 8 | 3.3 | 242 | 100.0 | | 37 | 15.3 | 68 | 28.1 | 56 | 23.1 | 74 | 30.6 | 7 | 2.9 | 242 | 100.0 | |
| 월수입 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30~70만 | 4 | 44 | 25 | 27.2 | 33 | 35.9 | 25 | 27.2 | 3 | 3.2 | 2 | 2.1 | 92 | 100.0 | | 16 | 17.4 | 32 | 34.8 | 16 | 17.4 | 26 | 28.3 | 2 | 2.1 | 92 | 100.0 | |
| 70만~1억 | 4 | 27 | 39 | 26.0 | 58 | 38.7 | 38 | 25.3 | 5 | 3.3 | 6 | 4.0 | 150 | 100.0 | 1.286 | 21 | 14.0 | 36 | 24.0 | 40 | 26.7 | 48 | 32.0 | 5 | 3.3 | 150 | 100.0 | 5.434 |
| 합계 | 8 | 33 | 64 | 26.5 | 91 | 37.6 | 63 | 26.0 | 8 | 3.3 | 8 | 3.3 | 242 | 100.0 | | 37 | 15.3 | 68 | 28.1 | 56 | 23.1 | 74 | 30.6 | 7 | 2.9 | 242 | 100.0 | |

P<0.05 *P<0.01

결과 평균은 11.8점 (범위: 6-17점)이었고 이를 100점 만점으로 환산하면 69.4점으로 나타났다. 영양지식 점수를 상(17-14점), 중(13-10점), 하(9점이하)로 나누었을 때 68.2%가 중위집단에 속하였고, 상위집단 17.4%, 하위집단 14.4%이었다.

영양지식에 관한 문항별 정답율은 <표 7>에 나타나 있다. 조사 대상자의 70%이상이 옳게 답한 문항은 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 영양교육 지도에 관한 것이었다. 그러나, 영양소의 열량가, 비타민의 함유식품, 우유의 철분함량, 식물성 식품의 콜레스테롤 함량, 성장기에 부족되기 쉬운 영양소, 식물성 칼슘의 생체 이용률에 관한 문항의 정답률이 20.2-54.5%로 낮게 나타났다.

'우유는 철분의 좋은 급원식품이다'(우유의 철분함량)를 옳게 응답한 자의 비율이 20.2%로 정답률이 가장 낮게 나타났으며, '동물성 칼슘이 식물성 칼슘보다 체내 흡수가 더 잘된다'(식물성 칼슘의 생체이용률)를 옳게 응답한 자의 비율이 30.0%로 낮게 나타났다. '우리나라 식습관상 유아기에 부족되기 쉬운 무기질과 비

<표 7> 영양지식에 관한 문항별 정답률

| 문항의 내용 | 문항에 옳게 응답한 사람수와 비율 | |
|---------------------|--------------------|------|
| | N | % |
| 우유 및 유제품의 주요 공급 영양소 | 236 | 97.5 |
| 영양소의 열량가* | 132 | 54.5 |
| 단백질 공급 식품군 | 190 | 78.5 |
| 지방의 기능 | 185 | 76.4 |
| 콜레스테롤 함유식품 | 214 | 88.4 |
| 비타민 함유식품* | 108 | 44.8 |
| 철분 함유식품 | 162 | 66.9 |
| 우유의 철분 함량* | 49 | 20.2 |
| 식물성 식품의 콜레스테롤 함량* | 82 | 34.0 |
| 영양소와 질병과의 관계 | 241 | 99.6 |
| 섬유소의 필요성 | 232 | 96.3 |
| 비만의 정의 | 222 | 92.1 |
| 성장기에 부족되기 쉬운 영양소* | 85 | 35.6 |
| 비만 유발식품 | 196 | 91.0 |
| 식물성 칼슘의 생체 이용률* | 72 | 30.0 |
| 비타민의 기능 | 210 | 87.1 |
| 유아의 영양 지도 | 233 | 96.3 |

*:정답율이 60% 미만인 문항

타민은 칼슘과 비타민 D이다.'(성장기에 부족되기 쉬운 영양소)에 대한 인식률도 35.6%로 낮았다.

Drake¹⁹⁾ 등이 179명의 탁아기관 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 보고하였다²⁰⁾⁻²²⁾. 외국의 경우에도 탁아기관 급식 관련 종사자들의 영양지식이 낮은 것으로 나타났다¹²⁾. 어린이 집 교사들은 특별히 성장기에 부족되기 쉬운 영양소에 대한 지식이 많아야 하는데도 불구하고 본 조사 결과 이에 대한 영양 지식 수준이 유난히 낮게 나타났다. 따라서 유아기에 부족되기 쉬운 영양소나 그러한 영양소를 함유하고 있는 식품에 대한 지식 수준을 증가시킬 수 있도록 교사를 대상으로 영양교육이 필요하다고 생각된다.

1) 영양지식 수준에 따른 오답율이 높은 문항에 대한 정답률

앞서 조사대상자들의 영양지식의 수준을 평가하는 문항중에서 정답률이 60%미만으로 나타난 문항 6가지를 골라서 상·중·하로 분류된 영양지식 수준에 따라 이 문항에 대한 정답률이 유의적으로 달라지는지 알아본 결과는 <표 8>와 같다. 거의 대부분의 문항에서 영양지식의 수준이 높을수록 각 문항에 옳게 답한 비율이 유의적으로 높게 나타났다.

4. 사회인구학적 특성에 따른 영양지식 수준

조사대상자의 사회인구학적 특성에 따른 영양지식 수준과의 관계를 알아본 결과 조사대상자중 연령이 낮을수록, 미혼일수록 영양지식이 높은 점수 집단에 속하는 비율이 높았으나, 유의적인 차이는 없었다. 월수입도 영양지식 수준에 따라서 유의적으로 다르지 않았으며 교육수준이 높을수록 영양지식의 점수가 높아지는 경향을 보였다($P=0.086$). 이러한 결과는 주부 등 다른 인구집단의 영양지식 수준이 교육수준에 따라 유의적으로 달라진다는 다른 연구가들의 보고와 같은 것이었다. 어린이 집 교사의 영양지식이나 경험은 유아의 식습관에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이다²³⁾. 교사에게 유아 영양에 관한 전문적인 지식이 부족할 경우 유아의 연령이나 발달특성이 고려되지 않은 채 유아에게 식품을 제공하기 쉽고 이렇게 되면 오히려 유아의 영양관리에 지장을 가져올 수 있으므로 교사의 영양지식을 향상시키는 것이 중요한 문제라고 생각된다.

〈표 8〉 영양지식 수준과 오답률이 높았던 문항에 대한 정답률

| 문 항 | 영양지식 점수수준 | | | 총계 N (%) | χ^2 값 |
|---|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | 상 N (%) | 중 N (%) | 하 N (%) | | |
| 우유는 철분의 좋은 급원식품이다.(우유의 철분함량) | 23 (54.8) | 23 (13.9) | 3 (8.6) | 49 (20.3) | 38.004*** |
| 콜레스테롤은 식물성식품에는 없다. (식물성 식품의 콜레스테롤 함량) | 20 (47.6) | 52 (31.5) | 10 (29.4) | 82 (34.0) | 4.243 |
| 우리나라 식습관상 유아기에 부족되기 쉬운 무기질과 비타민은 칼슘과 비타민D이다. (성장기애 부족되기 쉬운 영양소) | 18 (42.9) | 61 (37.0) | 6 (18.7) | 85 (35.6) | 5.065 |
| 동물성 식품 칼슘이 식물성 식품의 칼슘보다 체내 흡수가 더 잘된다.(식물성 칼슘의 생체 이용률) | 20 (47.6) | 48 (29.1) | 4 (12.1) | 72 (30.0) | 11.297*** |
| 다음 중 단위 무게당 열량을 가장 많이 낼 수 있는 영양소는?(영양소의 열량가) | 37 (88.1) | 85 (51.5) | 10 (28.6) | 132 (54.5) | 30.656*** |
| 시금치, 무청, 당근, 붉은고추 등의 식품이 다같이 공통으로 함유하고 있는 영양소는?(비타민A 함유식품) | 31 (73.8) | 72 (43.6) | 5 (14.3) | 108 (44.2) | 27.579*** |

*** p<0.01

5. 영양지식 수준과 영양지식에 대한 자아평가, 영양과목 수강여부

조사 대상 교사의 영양과목 수강여부를 물은 결과 중·고등학교 시절이후 영양에 관련된 과목을 수강한 경험이 '있다'고 응답한 교사가 57.7%로 영양에 관련된 과목을 수강한 경험이 있는 교사가 많았으며 영양 관련 과목 수강 경험을 지닌 교사들의 영양지식 수준이 더 높기는 했으나 유의적인 차이는 없었다. 턱아기 관 교사를 대상으로 한 한경수²⁴⁾의 연구 보고에서는 영양관련 학과목을 수강할 경험이 많을수록 영양에 관한 지식 정도가 유의적으로 높게 나타난 적이 있다.

본 조사 대상 교사의 영양지식에 대한 자아평가는 조사해 본 결과 영양과목의 수강 경험이 있는 교사들

중 '많이 알고 있다'와 '내체로 알고 있다'라고 응답한 사람들의 비율이 43.5%로 수강경험이 없는 교사들의 비율 25.7%보다 높게 나타났다($P=0.068$).

6. 영양지식 정보의 급원

어린이집 교사들이 영양지식을 얻는 급원으로는 〈표 10〉에 나타난 바와 같이 T.V, 인쇄매체가 54.1%로 가장 많았으며, 다음이 전문서적, 요리책이 25.2%, 직장 동료가 9.1%으로 나타났다. 영양지식 정보의 급원으로 T.V가 가장 큰 비중을 차지한다는 점은 이에 대하여 조사한 다른 연구 보고에서도 밝혀진 바 있다²⁵⁾⁻²⁷⁾. 유치원 보모를 대상으로 조사한 최운정²⁸⁾의 보고에서는 영양 지식 정보의 급원이 식품분석표, 요리책, T.V, 잡지 순으로 나타났고, 중년기 여성을 대상으로 한 안인숙²⁹⁾의 보고에서는 전문서적에서 영양지식을 얻는 경우가 높게 나타났다.

영양학자, 영양사, 의사, 간호사 전문인을 통하여 영양정보를 얻는 경우가 매우 드물다고 응답했는데 이러한 현실은 다른 연구가들에 의해서도 보고된 바 있다¹⁵⁾. 어린이 집 교사들은 전문서적이나 영양교육을 통해서 영양지식을 얻기보다는 T.V, 라디오, 신문등과 같은 대중매체에서 영양지식을 얻는 경우가 더 많았으며 전문인을 통한 체계적인 영양교육의 기회가 제공되고 있지 않음을 본 조사에서 알 수 있었다. 전문인을

〈표 9〉 영양과목 수강 여부에 따른 영양지식에 대한 자아평가

| 수강여부 자아평가 | 있다 | | 없다 | | 합계 N (%) | χ^2 값 |
|--------------|-----|------|-----|------|-------------|------------|
| | N | % | N | % | | |
| 많이 알고 있다 | 3 | 75.0 | 1 | 25.0 | 4 100.0 | |
| 내체로 알고 있다 | 57 | 69.5 | 25 | 30.5 | 82 100.0 | |
| 조금 알고 있다 | 74 | 53.2 | 65 | 46.8 | 139 100.0 | 11.758* |
| 거의 모른다 | 4 | 28.6 | 10 | 71.4 | 14 100.0 | |
| 합 계 | 138 | 57.7 | 101 | 42.3 | 239 100.0 | |

* p<0.1

〈표 10〉 영양지식 정보의 급원

| 영양 정보급원 | N | % |
|--------------------|-----|-------|
| T.V. 라디오, 신문, 잡지 | 131 | 54.1 |
| 전문서적, 요리책 | 61 | 25.2 |
| 직장동료, 친구, 이웃 | 2 | 9.1 |
| 부모, 친지 | 2 | 8.7 |
| 영양학자, 영양사, 의사, 간호사 | 7 | 2.9 |
| 합계 | 242 | 100.0 |

통한 체계적인 영양교육의 기회가 제공되지 않는다면, 매스콤·인쇄매체를 통해서라도 정확한 영양지식을 얻어야 한다. 정확하고 바람직한 영양교육을 위해서는 영양학자들과 같은 전문인의 주관으로 매스콤·인쇄매체를 통하여 영양교육의 실시가 이루어지는 것이 효율적이라 생각된다.

7. 영양지식의 수준에 따른 영양지식의 식생활 반영도

영양지식 수준에 따른 영양지식의 식생활 반영도를 분석한 결과 전체적으로 볼 때 영양지식을 식생활에 많이 고려한다고 응답한 사람은 불과 11.2%로 매우 낮게 나타났다. 영양지식 수준이 높은 집단에서 획득한 영양지식을 식생활에 많이 반영한다 또는 대체로 많이 반영한다고 응답한 사람이 유의적으로 높게 나타났다. ($P = 0.016$) 주부를 대상으로 한 정과 김³⁰⁾의 연구에 의하면 주부들이 식생활을 운영하는데 있어서 알고 있는 지식을 응용하려고 노력하기 보다는 경험에 의해 습관적으로 행하고 있다라고 하여, 영양지식 수준이 높더라도 식생활에 활용하지 못하는 것으로 나타났다. 서울 시내 고등학생의 간식 섭취 및 기호도에 관한 조사에서 현순옥³¹⁾은 식생활에 대한 영양지식을 갖고 있으나, 실제로는 기호중심의 식생활을 하고 있고 매스콤을 통한 영양지식의 보급으로 식생활 개선의 필요성을 느끼고 있으나, 아직도 자기의 지식과 생각을 식생활에 충분히 반영하지는 못한다는 보고도 있다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 식습관이 형성되는 시기인 유아를 지도하고 있는 어린이 집 교사들의 식습관과 영양지식을 조사하기 위하여 서울시 어린이 집 유아교사 하계 보수 교육에 참석한 242명의 교사를 대상으로 연구를 수행하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

어린이 집 교사들 중에는 높은 아침식사 결식율과

식사의 불규칙성, 짠 음식 및 단 음식 선호, 찾은 외식 빈도 등 건강한 식습관에 부합되지 않는 식사습관을 가지고 있는 교사들이 많은 것으로 나타났다. 아침식사 및 식사의 규칙성, 과식 및 간식율, 짠 음식 및 단 음식의 선호도, 외식 빈도 등 식습관은 조사 대상 교사들의 연령, 결혼 여부, 학력, 교직 만족도, 월 수입 등 사회인구경제학적 변인에 따라 유의적인 차이가 나타났다.

교사들의 영양지식을 조사한 결과 성장기에 부족되기 쉬운 영양소, 식품중 미량 영양소의 생체이용율에 대한 영양지식 수준이 낮은 것으로 나타났다. 교사들의 영양지식 수준은 교육수준이 높을수록 유의적으로 높게 나타났다. 고교이후 영양관련 과목 수강여부에 따른 영양지식에 대한 자아평기를 분석한 결과 영양 과목을 수강한 경험이 있는 교사일수록 영양에 대해 많이 알고 있다고 응답한 사람이 높게 나타났다. 영양지식 정보의 급원으로는 T.V. 인쇄매체가 가장 큰 비중을 차지하였고 영양 전문가는 2.9%로 낮게 나타났으며 어린이 집 교사들에게 전문가로부터 영양지식이 제공되고 있지 않는 것으로 드러났다.

유아의 좋은 식습관 형성은 교사들이 올바른 영양지식을 지니고 있을 때 가능하므로 교사의 영양지식 수준 향상은 중요한 문제라 할 수 있다. 본 조사연구 결과를 종합해 볼 때 어린이집 교사들의 영양지식 향상과 올바른 식습관 확립을 위해서는 영양 전문인의 주도하에 보수교육등을 통해 체계적인 영양교육이 수행되어야 할 필요가 있다고 생각된다. 교사들의 영양지식 수준향상과 바람직한 식습관 형성을 위해 적절하고 실용적인 영양교육 프로그램이 마련되어야 하며 교사들의 식습관과 영양지식 수준이 유아들의 영양섭취 실태에 미치는 영향에 관한 후속연구가 필요하다고 생각된다.

■ 감사의 글

본 연구의 통계분석에 도움을 준 이화여자대학교 식품영양학과 대학원 소속 박정에게 심심한 감사를 표합니다.

■ 참고문헌

1. 이현종, 정경희, 한정혜, 이해경, 강혜규. 여성의 경제활동과 가족복지. 한국보건사회연구원, 1996.
2. 모수미, 최혜미, 구재옥, 이정원. 생활주기영양학. 효일문화사, 1995.

3. 모수미. 우리나라 영양교육의 현황과 개선방안. 한국영양학회지 23(30): 208, 1990.
4. 모수미. 식사요법. 교문사, 1991.
5. 모수미, 현태선, 이종현. 유치원 급식의 영양 평가 및 개발에 관한 연구. 한국영양학회지 10(1): 74, 1984.
6. Petersen M.E., Kies C. Nutrition knowledge and attitudes of early elementary teachers. *Journal of Nutrition Education*, 4, 11, 1972.
7. 양일선, 김온기. 유아를 위한 영양교육, 다음세대 출판부, 1997.
8. 최경순. 영유아의 보육환경에 관한 실태조사. 대한 가정학회지, 32(1): 1, 1994.
9. 채인숙. 탁아기관 유아와 교사를 위한 영양교육프로그램 개발 및 효과평가. 연세대학교 대학원 석사학위 논문, 1993.
10. 전인규. 어린이 집의 급식운영실태에 관한 조사 연구. 동국대학교 행정대학원 석사학위 논문, 1994.
11. Baker, M. J. Influence of nutrition education on fourth and fifth graders. *Journal of Nutrition Education*, 6: 56, 1974.
12. Gillis, D. and Sabry, H. Daycare teachers : Nutrition knowledge, opinion, and the use of food. *Journal of Nutrition Education*, 12: 200, 1980.
13. 송요숙. 식품영양학 교양과목이 대학생의 영양지식과 식습관에 미치는 영향 (전북지역을 중심으로). 한국영양학회지 19(6): 420, 1986.
14. 남정자, 최정수, 김태정, 계훈방. 한국인의 보건의식 행태 - 1995년도 국민 건강 및 보건의식 행태조사-. 서울: 한국보건사회연구원, 1995.
15. 신정원. 취학전 아동을 위한 영양교육 프로그램 개발과 그 효과에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문, 1993.
16. Gleibermann L. Blood pressure and dietary salt in human population , *Ecol Food nutr* 2:143,1973.
17. White-Graves MV, Schiller MR. History of foods in the caries process, *J Am Diet Assoc* 86:241, 1986.
18. 문수재, 손경희, 이민준, 최은정, 황혜선, 이명희. 도시주부의 식품소비 구조 변화와 미래의 식생활 향상을 위한 연구. 대한가정학회지 26(4): 1, 1988.
19. Drake, M. A. Menu evaluation, nutrient intake of young children, and nutrition knowledge of menu planners in child care centers in Missouri. *Journal of Nutrition Education*, 24(3): 145, 1992.
20. 임희진. 미취학 어린이의 영양인식과 섭식태도 및 이에 관련된 요인분석. 성신여자대학교 석사학위 논문, 1994.
21. 배영미. 어린이집 교사의 영양교육 실태에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문, 1994.
22. 서충근. 유아교육기관의 간식운영실태와 영양교육 프로그램 개발에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문, 1987.
23. 이영, 김미령. 발달적 접근 방법에 의한 종일제 영유아 교육프로그램. 양서원, 1990.
24. 한경수. 탁아기관 원아와 교사를 위한 영양교육 훈련 프로그램 개발의 필요성 평가. 연세대학교 대학원 석사학위 논문, 1992.
25. 이희숙. 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위 논문, 1984.
26. 유희정. 서울시내 주부들의 영양지식과 태도 및 식생활 태도에 관한 조사. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
27. Worsley H, Crawford D. Nutrition awareness, health practices and dietary supplementation Human Nutr Appl Nutr 26:259, 1987.
28. 최운정. 유치원 보모의 영양지식과 태도에 관한 조사. 한국영양학회지 15(3): 181, 1982.
29. 안인숙. 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 논문, 1986.
30. 정순자, 김화영. 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구. 한국가정학회지 23(4), 101-102 1985.
31. 현순옥. 서울시내 고등학교 학생의 간식 섭취 및 기호도에 관한 조사 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문, 1984.