

## 유아기 신체 건강과 관련한 일상생활습관 실태 연구

A Study on Daily Life Habits Related with the Physical Health of Young Children

이정숙(Jung-sook Lee)<sup>1)</sup>

김성재(Sung-Jae Kim)<sup>2)</sup>

### ABSTRACT

The purpose of this study was to provide basic understanding of healthy habits of young children by analyzing existing life patterns that affect their physical health. 416 parents of young children from kindergartens and daycare centers have responded to a questionnaire. The collected data were analyzed by using mean, standard deviation frequency, was used by SPSS 16.0 program. The conclusion was that the young children present daily life habits, including sleeping, eating, defecating and playing habits were not positive and that the children mostly led an indoor lifestyle. From these results, observations were made that the physical activity for young children is imperative to develop the physical and mental health of the 21st century young children.

**Key Words** : 일상생활습관(daily life habits), 신체건강(physical health), 신체활동(physical activity).

### I. 서 론

최근 멜라민, 광우병 파동 등 불안한 먹거리 문제로 건강에 대한 염려가 끊이질 않고 있다. ‘건강은 제일의 재산’이라는 옛 글을 들추지 않더라도 건강에 대한 관심과 노력은 인류역사와 함께 하고 있다. 농경사회 및 산업사회 시대의 기반인 노동력, 지식정보사회의 핵심인 첨단 정

보의 활용을 위해서도 무엇보다 인간주체들의 건강이 담보되어야 한다. 건강하지 않고서는 그 이상의 ‘그 무엇’도 추구할 수 없기 때문이다. 건강이란 그 어원에 있어 원래 ‘완전한(vollständig)’, ‘상처 없이 치유된(heil)’, ‘온전한(ganz)’의 의미를 담고 있다(Artikel, 1974). 세계보건기구(WHO)는 건강개념을 육체적, 정신적, 사회적으로 완전한 안녕상태(Wellbeing)로 정의한다(김태현, 2005). 즉

<sup>1)</sup> 경희대학교 시간강사

<sup>2)</sup> 건국대학교 교육대학원 시간강사

**Corresponding Author** : Sung-Jae Kim, 159-320 Sangdo2dong, Dongjakgu, Seoul 156-837, Korea  
E-mail : jackie02@hanmail.net

신체 및 정신뿐만 아니라 사회적 역할을 원만히 수행해 나갈 수 있는 상태까지 포함해 건강하다고 하는 것으로 결국 인간존재의 온전한(wholistic) 몸의 상태라 할 수 있다.

인간은 누구나 건강의 가치를 알고 건강증진을 위해 노력하지만, 특히 인간의 성장과 발달의 기초를 형성하는 유아기는 이 시기 자체 특성으로 인해 바람직한 건강습관을 형성하는 것이 더욱 중요하다. 유아기는 생애주기의 출발점으로 이 시기의 건강은 평생건강의 기초가 되며 한 사회 인구집단의 건강 잠재력과 재생산에 영향을 미쳐 차세대 국민건강과도 직결되기 때문이다(한경자, 2001). 아동기 이후 성인기까지 영향을 미치는 유아기 건강습관은 유아의 몸이 실존하고 있는 일상의 생활세계에서 그 몸이 무의식적으로 작동하고 있는 습관화된 생활방식의 양태를 살펴보면 알 수 있다. 다시 말해, 유아가 눈을 떠 잠자리에 들기까지 주변환경과 상호작용하며 살아 숨 쉬는 생활세계 속에서 규칙화, 반복화된 일상생활습관을 통해 유아의 현 건강상태를 가늠할 수 있는 것이다.

이성적·종합적 사고 기능을 담당하는 전두엽 발달의 민감기인 유아기는 일상생활습관 교육이 무엇보다 중요한 교육내용으로 받아들여지고 있다. 일상생활의 세계, 매일 매일의 세계, 상식세계, 생활세계 등 다양하게 표현되고 있는 일상생활(Schutz, 1967)이란 개념은 Lefebvre(1991)에 의하면, 모든 분명하고 보다 우월하며 전문화되고 구조화된 행위들이 배제되고 난 후에 남겨진 것들로 정의된다. 또한 모든 사람들이 ‘거기에 있는 것’으로 당연히 여기는 경험적 세계를 말하며, 과거에 지나쳤고 현재 존재하며 미래에 살 것이라고 가정하는 세계이다(유계숙·최연실·성미애, 1999). 항상 거기에 존재하여 그 가치를 망각하고 살아가고 있지만 일상생활은 중요한 의

미를 갖는다. Mead는 실재(reality)란 초시간적인 관점에서나 과거, 미래의 관점에서가 아닌 현재의 관점으로 보아야 함을 강조하면서 ‘실재는 현재 속에서 존재한다’고 지적한다(Mead, 1934; 강수택, 1994, 재인용). 즉 ‘그 무엇’의 본질(참)은 나와 나를 둘러싼 세계가 끊임없이 상호작용하는 일상생활에 있다는 것이다. 나의 몸이 실존하는 직접적인 경험의 세계인 일상생활은 이념적, 객관적 세계의 바탕이 되기에 후설은 객관적 세계는 우리의 직관적 경험의 세계를 이념화한 결과, 즉 거기에 ‘이념의 옷’이 입혀진 결과(한전숙, 1995)라고 피력한다. 따라서 인간생활의 원재료이며(조한혜정, 2006) 과학적·객관적 세계로 나아가기 위한 근간이 되는 일상생활의 가치를 간과해서는 안 될 것이다.

습관은 유아가 성장함에 따라 여러 가지 태도, 기능, 능력을 몸에 익히게 되고, 그 중 한 가지 일을 되풀이함으로써 틀에 박힌 행동이 몸에 붙게 되는 것(김재은, 1994)이라고 일반적으로 정의된다. 유아의 몸은 그 몸을 둘러싼 세계와 접촉하고, 다양한 문화적 산물들과 친숙해지면서 그에 걸맞는 하나의 행동양식을 신체 내부에 체화하게 된다. 다시 말해, 유아의 몸 구석구석에 체화된 의식으로 자리잡아 일상의 행동양식으로 자리매김한 것이 곧 습관인 것이다. 유아가 특정 행위를 하고 그것이 몸에 붙게 되기까지는 유아를 둘러싼 세계존재들과의 지속적인 상호작용과 유아 자신의 의식화된 노력이 끊임없이 필요하다. 유아의 습관형성에 영향을 미치는 세계존재들은 ‘이미’ 동시대의 시·공간을 살며 그 시기의 문화성과 역사성을 내포한 환경들이다. 따라서 Bronfenbrenner(1979)가 제시한 유아가 상호작용하는 미시체계, 중간체계, 외체계, 거시체계 등에 존재하는 다양한 환경은 유아의 습관형성에 영향을 미치는 주요한 변인들이다. 유아의

건강습관이 불규칙적이고 바람직하지 않다면 유아를 둘러싼 다양한 주변 환경의 변화가 필요한 것이다.

유아의 일상생활습관은 일반적으로 일상생활 훈련(practical life exercises)(Montessori, 1964) 혹은 Thorndike에 의해 습관형성(habit formation)으로도 일컬어졌으나(차주희, 황영남, 1997) 현재는 주로 기본생활습관(이원영·방인옥·박찬옥, 1991; 이은화·김희진·이승연, 1996; 교육인적자원부, 2007)과 같은 맥락에서 혼용되고 있다. 기본생활습관에 대한 개념정의는 학자들에 따라 다양하게 제시된다. 이원영·방인옥과 박찬옥(1991)은 기본생활습관 교육은 관습과 전통의 형태로 이어져 내려온 사회적 규범과 원리에 따라 행동하고, 또 현재 직면하게 되는 다양한 삶의 양식에 따라 적응하며 행동하도록 돕는 것은 물론, 성장하는 인간이 자신의 인격을 관리하는 안목과 능력을 갖도록 돕는 일로 정의하며 예절, 질서, 절제, 청결을 기본생활습관의 하위덕목으로 분류하였다. 이경우와 이은화는 (1987) 기본생활습관으로 식습관, 수면습관, 배변습관, 청결 및 옷 관리습관, 예절로 범주화하고 있으며, De Vries와 Zan(1994)는 ‘Moral classroom, Moral children’에서 잠재적 교육과정으로서 일상생활에서의 사회, 도덕적 분위기를 강조한다. 2007 개정유치원 교육과정(교육인적자원부, 2007)에서는 건강생활, 표현생활, 언어생활, 탐구생활, 사회생활 등 전 생활영역에 걸쳐 기본생활습관과 태도를 배양할 수 있는 능력을 중요시하고 있다. 특히, ‘건강생활영역’과 ‘사회생활영역’에서는 기본생활습관 교육내용으로 자신의 건강과 안전을 위한 기본생활습관과 태도형성을 기초로 하여 유아의 건강과 사회성 및 도덕성 발달을 도모하고 있다. 표준보육과정(여성가족부, 2007)에서도 건강, 영양, 위생을 강조하는 ‘건강한 생활’

과 예절과 질서, 절약을 언급하는 ‘바른 생활’을 총 6개영역 중 ‘기본생활’의 하위내용으로 담고 있다. 유아기 기본생활습관과 관련한 대부분의 선행연구들은 유아가 사회적 규범과 원리에 적합하게 행위 함으로써 질서, 예절, 절제 등의 사회성 및 도덕성 항목의 발달을 추구할 수 있다는 것(장현주, 2000; 신인숙·유연옥, 2003; 김주영·문혁준, 2006; 엄세진, 2007)이 주를 이루고 있다. 한편 차주희, 황영남(1997)은 몬테소리의 ‘일상생활훈련’과 교육부의 ‘기본생활습관’ 용어를 병행하여 ‘일상생활습관’이라는 용어를 사용한다. 유아의 일상생활습관으로 강조되는 기본덕목은 청결, 규칙, 사회윤리와 책임감, 질서, 절제, 화합 등임을 논하며 사회, 도덕적 사고의 기초 형성을 중요시한다. 기본생활습관과 같은 맥락의 용어사용이다.

결론적으로, 지금까지 발표된 유아의 기본(일상)생활습관관련 선행연구들을 살펴보면 기본(일상)생활습관은 청결이나 식습관 등 일부 신체적 건강과 관련한 내용을 심고 있으나, 주로 건강의 하위개념 중 정신적·사회적 건강 형성과 그 맥락이 닿으며 유아의 도덕성·사회성 함양 및 인성교육에 주안점을 두고 있음을 알 수 있다. 기본생활습관이란 유아가 일상생활을 영위해 나가는데 있어 요구되는 기본적이고 필수적인 행위로 좁은 의미로서는 식사, 배설, 수면, 의복, 청결 등 생리적, 신체적인 것에 관한 생활습관을 말하며 광의로는 절제, 질서, 예절 등 사회생활에 필요한 생활습관까지 포함한다(정금자·권은이, 2006)라는 측면을 고려할 때 정신적, 사회적 건강을 위한 기본생활습관 교육뿐만 아니라 신체적 건강을 위한 기본생활습관 교육이 선행될 여지가 있다.

신체적 건강과 관련한 유아의 기본생활습관은 특히, 일상생활습관으로 언표되며 그 연구가 이

루어지고 있다. 中永 往太郎(2005)에 의하면, 유아가 올바른 일상생활습관을 형성하기 위해서는 기본적으로 식사, 수면, 배변의 3가지 요소가 필요하다. 그러나 최근 우리가 생활하고 있는 환경은 올바른 일상생활습관을 형성할 수 있는 것과는 거리가 멀어지고 있다(前橋 明·中永 往太郎·澁谷由美子·石井浩子, 2005; 田寸裕子·黃義龍·前橋 明·中永 往太郎, 2005; 이정숙, 2006). 특히, 수면습관은 해가 뜨고 지는 자연리듬과의 조화를 갖는 것이 중요하고 유아들은 10시간 정도의 수면량을 확보하는 것이 필요하지만 현실은 그러하지를 못하다(前橋 明, 2006b). 또한 유아의 수면습관은 식사와 배변습관에도 영향을 미치기에(前橋 明, 2006a) 유아들이 일찍 잠자리에 들 수 있는 환경을 마련하는 것이 무엇보다 중요하다. 그러나 현대 성인들의 인간생활이 ‘올빼미형’, ‘야간형’화 됨에 따라 유아들의 취침시각 또한 성인부모의 생활리듬으로 인해 점차 늦어지고 있어 심각한 사회적 문제로 인식되어야 할 부분이다(이정숙, 2007).

유아가 올바른 일상생활습관을 형성하지 못할 경우 심신의 문제를 초래한다(甲田 勝康, 2005; 神山 潤, 2006; 野井 眞吾, 2006; 關根 幸技, 2006). 지나친 텔레비전 및 비디오 시청, 인터넷 사용으로 인해 인간관계의 만남에 언어 및 사회적 장애가 생기거나 운동 에너지의 발산 부족으로 정서적인 문제를 보이는 유아, 짧은 수면시간으로 인해 일상생활에서 집중력이 떨어지는 유아 혹은 폭력적인 행동을 보이며 자기조절에 문제가 있는 유아 등 잘못된 일상생활습관은 지적, 사회·정서적, 신체적으로 온전한 인간발달의 걸림돌로 작용하여 전인적 인간발달의 중요한 시기인 유아기 자체의 큰 문제로 다가간다.

우리나라에서 발표된 신체적 건강과 관련한 일상생활습관에 관한 실태조사로는 한국갤럽조

사연구소에서 2002년 만 20세 이상 남녀 1,502명을 대상으로 평균기상시각(오전 7시 8분)과 평균취침시각(밤 12시 14분), 평균수면시간(6시간 54분)을 파악한 적이 있다(한국갤럽, 2002). 통계청에서도 2005년 한국인의 하루 생활 중 성인 만 20세 이상을 대상으로 평일근무시간, 평일 TV 및 컴퓨터 이용시간, 여가시간, 평일 독서시간, 고등학생과 대학생의 학습시간 등을 조사한 바가 있다(통계청, 2005). 그러나 조사대상이 만 20세 성인이상으로 일생동안의 건강습관을 다지는 중요한 시기인 유아들을 대상으로 실시한 조사결과는 찾아볼 수 없다.

학문세계에서 유아들의 신체적 건강과 관련한 일상생활습관을 살핀 연구로는 유아의 일상생활 전반을 고찰한 연구(이은화·이상금·이정환·이경우·이기숙, 1993)와 아파트 거주 유아의 일상생활의 문제점을 지적한 연구(민병호·김수암·김상호, 1994), 타국 유아와의 일상생활을 비교한 연구(이기숙·정미라·김현정, 2006) 등이 있을 뿐, 유아의 일상생활습관의 실태를 구체적으로 조사한 연구는 미흡하다. 김현정(2003)은 유아의 일상생활에 관한 연구를 통해 유아가 기상해서 취침할 때까지 일상적 삶이 어떻게 전개되는지 전반적인 상황을 세심하게 짚어준다. 이 과정에서 기상시간, 아침식사여부, 야외놀이 시간, 취침시각 등 신체적 건강과 관련한 생활습관 양태를 찾아볼 수 있다. 이순례와 조인숙(2004)은 식사형태, 식사횟수, 식사량, 식사내용, 기상 후/취침 전 활동, 배변습관, 유아의 전자매체관련 생활 등을 통해 아침을 불규칙하게 먹는 유아가 배변습관도 불규칙하며, 취침 전에 패스트푸드 음식 섭취가 늘어가고 있고, 정상수면시간으로 10-12시간 이상을 자야하는 유아들의 수면이 9-10시간으로 단축되어 신체발육의 심각한 문제거리로 대두되고 있음을 피력한다.

2008년 현재는 시기적으로 새로운 국가권력과 국가비전이 제시된 때이며, 경제적으로도 선행연구 발표 시기에 비해 더 어려운 형편이다. 유아(보육)교육 측면에서도 개정 유치원교육과정과 표준보육과정이 공시되었다. 무엇보다 하루가 다르게 변화하는 이 시기에 차세대 국민건강의 지표가 될 유아의 일상생활습관 실태조사가 일회성의 연구로 마침표를 찍어서는 안 될 것이다. 이미 앞선 나라들은 유아의 건강을 일상생활습관의 관점에서 중요하게 인식하며 종단적으로 실태조사를 하고 있다. 일례로 일본에서는 보육원 5세아의 경우 1985년부터 1988년에는 오전 9시부터 오후 4시 사이의 평균보수가 약 12000보 정도였는데 비해, 1991년부터 1993년 사이에는 7000보에서 8000보로 감소하였고, 1998년 이후에는 약 5000보대에 머물게 되어 1970년대에 비해 약 절반정도의 운동량으로 급격히 감소하였음을 종단적 조사를 통해 밝히고 있다. 그리고 1998년 후생성보고에서 오후 10시 이후 취침하는 유아가 40%를 초과하였고, 2007년에는 60%를 넘는 일본의 지역이 나타나기도 하였음을 보고하고 있다(前橋 明, 2008).

이에 본 연구에서는 유아기 신체적 건강과 관련한 일상생활습관 실태 조사를 통해 유아들이 신체적으로 건강하게 성장하고 있는가를 검토하고 이를 근거로, 유아기 일상생활습관 양태를 바람직한 방향으로 전개시킬 수 있는 방안을 제언해 보고자 한다. 또한 향후 주기적으로 유아기 일상생활습관의 종단적인 연구를 해나가기 위한 시발점으로서의 가치도 함께 내포하고 있다. 유아기 일상생활습관의 양태가 어떻게 변화되었는가는 유아건강상태의 질을 가름해 볼 수 있는 잣대가 되리라 생각한다.

이상과 같은 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- <연구문제 1> 유아의 수면습관(취침시각, 기상시각, 수면시간)은 어떠한가?
- <연구문제 2> 유아의 식사습관(아침섭취, 저녁식사시각, 취침 전 야식섭취)은 어떠한가?
- <연구문제 3> 유아의 배변습관(아침배변, 배변시각)은 어떠한가?
- <연구문제 4> 유아의 놀이습관(놀이공간 실내/실외, 주 놀이장소, 실외 놀이시간)은 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

2008년 7월 현재, 유아들의 일상생활습관 실태를 파악하기 위해서 서울시 소재 유치원 및 어린이집에 다니고 있는 유아 416명을 대상으로 하였으며 연령별로 4세가 127명, 5세가 188명, 6세가 101명이다. 유아의 연령별, 성별에 대한 자세한 사항은 아래 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상의 구분 (단위 : 명)

| 연령(세) \ 성별 | 성별  |     |     |
|------------|-----|-----|-----|
|            | 남아  | 여아  | 합   |
| 4          | 59  | 68  | 127 |
| 5          | 102 | 86  | 188 |
| 6          | 51  | 50  | 101 |
| 합          | 212 | 204 | 416 |

### 2. 연구도구

유아들의 일상생활습관 실태를 파악하기 위해

&lt;표 2&gt; 설문지의 내용 구성

| 내용            |          | 측정 및 조사항목                       |          |                             |          |              |
|---------------|----------|---------------------------------|----------|-----------------------------|----------|--------------|
| 유아의<br>일상생활습관 | 수면<br>습관 | 취침시각<br>기상시각<br>수면시간            | 식사<br>습관 | 아침섭취<br>저녁식사시각<br>취침 전 야식섭취 | 배변<br>습관 | 아침배변<br>배변시각 |
|               | 놀이<br>습관 | 놀이공간(실내/실외)<br>실외놀이시간<br>주 놀이장소 |          |                             |          |              |

서 와세다 대학의 前橋 明(2003)이 개발한 일상생활습관 설문지를 참고하였다. 이 설문지는 각 항목의 일관성에 대한 신뢰도가 Cronbach's  $\alpha$  .84를 보이고 있다. 생활습관실태 설문지 문항 중 수면습관, 식사습관, 배변습관, 놀이습관과 관련한 내용을 번역하고 한국 실정에 맞게 수정한 후 사용하였다. 일차적으로 번역된 내용은 유아교육전공 교수 2인 및 아동복지전공 교수 1인, 총 3인에게 의뢰, 내용타당도를 구하였고, 예비검사를 위해 2008년 6월 5-6일에 걸쳐 서울지역 소재 어린이집에 유아를 둔 부모 30명에게 설문지를 배포하여 도구의 적용성을 검토하였다. 그 결과, 문항의 이해에 별다른 문제가 발견되지 않았으며 설문작성 시간은 평균 3-5분 정도 소요된 것으로 파악되었다. 본 도구는 부모가 유아의 일상생활습관 양태를 체크하는 부모용설문지이므로 시차에 관계없이 항목에 일관성있게 체크하는 신뢰도 값이 무엇보다 중요하다. 이에 도구의 신뢰도를 구하기 위해 6월5-6일 예비검사 후, 5일이 지난 시점에 다시한번 같은 부모들에게 설문지를 배포하고 Cronbach's  $\alpha$  값을 구하였다. 그 결과, 수면습관 .94, 식사습관 .95, 배변습관 .92, 놀이습관 .94를 나타내었다. 이에 부모 응답의 일관성 측면에서 신뢰도가 확보되어 본 검사에 적용하였다.

취침시각과 기상시각, 수면시간, 저녁식사시

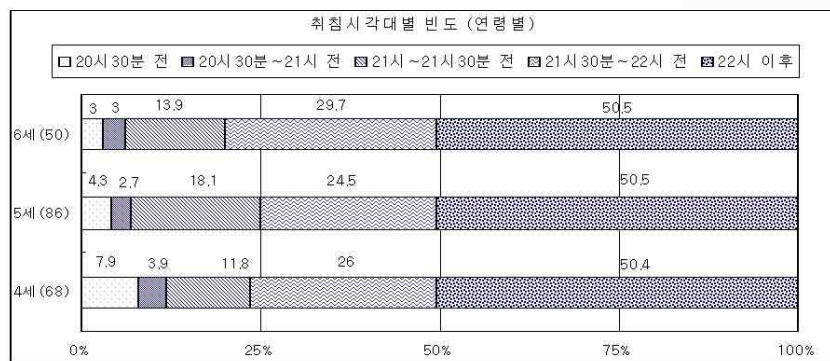
각, 배변시각, 실외놀이시간은 시간대별로 단계를 구분하여 조사하였고, 아침섭취 및 취침 전 야식섭취, 아침배변, 놀이공간 실내/실외 등은 '한다, 대체로 한다, 반반이다, 대체로 하지 않는다, 하지 않는다' 등 5단계 척도를 활용하였다. 그리고 주 놀이 장소에 대한 문항은 유아들이 활동할 가능성이 있는 다양한 장소를 예를 들어 조사하였다. 본 연구는 2008년 7월 3일부터 7월 20일까지 서울지역 소재 유치원과 어린이집에 유아를 둔 부모 총 500명에게 연구 참여에 대한 사전 동의를 얻은 후, 질문지가 배부되었으며, 이 중 422명이 답하여 84.2%의 질문지가 회수되었다. 회수된 질문지 중 응답문항이 누락되었거나 잘못 표기한 불완전한 자료 6부를 제외하고 나머지 416부를 최종 연구 자료로 활용하였다. 일상생활습관을 조사하기 위해 작성된 설문지의 구성내용은 아래 <표 2>와 같다.

### 3. 자료처리

회수된 설문지의 통계적 처리는 SPSS 16.0을 이용, 유아의 일상생활습관 실태에 대한 정도를 검토하기 위하여 평균과 표준편차 및 빈도분석을 사용하였다.

<표 3> 유아의 취침시각

| 연령(명)   | 성별 | 전 체          | 남 아         | 여 아          |
|---------|----|--------------|-------------|--------------|
|         |    | M(SD)        | M(SD)       | M(SD)        |
| 4세(127) |    | 21시42분(72분)  | 21시33분(89분) | 21시51분(53분)  |
| 5세(188) |    | 21시45분(43분)  | 21시47분(44분) | 21시44분(43분)  |
| 6세(101) |    | 22시01분(128)분 | 21시53분(38분) | 22시09분(178분) |



<그림 1> 유아의 취침시각

### III 연구결과

#### 1. 유아의 수면습관

##### 1) 유아의 취침시각

유아의 취침시각은 <표 3>에 나타나 있는 바와 같이 4세 21시 42분, 5세 21시45분, 6세 22시 01분으로 대부분의 유아가 취침시각이 늦는 것으로 나타났다. 이를 시간 대 별로 보면 <그림 1>에 나타난 바와 같이 10시 이후에 취침하는 경향이 4세는 50.4%, 5, 6세는 50.5%로 높은 비중을 나타내고 있으며, 9시 이전에 취침을 하는 유아는 4세 7.9%, 5세 4.3%, 6세 3%로 10% 이내에 있었다. 이상적인 취침시각은 해지는 시각에 따라 오후 8시30분에서 9시 경이 바람직하다고 할 수 있는데(前橋 明, 2005b; 關根 幸技, 2006; 小林 寬道, 2006), 본 조사에서 나타난 유아들은 10%

정도를 제외하고는 취침습관이 그다지 긍정적이지 못한 것으로 나타났다.

##### 2) 유아의 기상시각

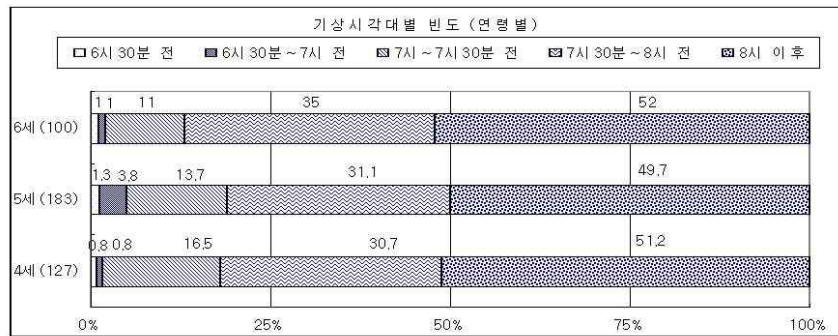
<표 4>에 따르면 유아들의 기상시각은 평균 7시40분대에 이루어지고 있으나 <그림 2>와 같이 기상시간대별 빈도를 보면 50% 이상이 8시 이후에 기상을 하고 있다는 것을 알 수 있다. 유아들의 이상적인 기상시각은 해 뜨는 시각에 미루어 볼 때 6시30분에서 7시 정도가 바람직하다고 할 수 있는데(前橋 明, 2005c; 關根 幸技, 2006; 小林 寬道, 2006), 본 조사에서 나타난 기상시각은 그 시각보다 1시간 정도 늦은 것으로 나타났다.

##### 3) 유아의 수면시간

유아들은 대체로 저녁 8시부터 다음날 오전 7시까지 범위에서 10시간 정도 수면을 취할 수 있

<표 4> 유아의 기상시간

| 연령(명)   | 성 별 | 전 체        | 남 아        | 여 아        |
|---------|-----|------------|------------|------------|
|         |     | M(SD)      | M(SD)      | M(SD)      |
| 4세(127) |     | 7시48분(46분) | 7시47분(31분) | 7시48분(57분) |
| 5세(188) |     | 7시48분(46분) | 7시42분(35분) | 7시46분(33분) |
| 6세(101) |     | 7시48분(30분) | 7시49분(30분) | 7시46분(31분) |

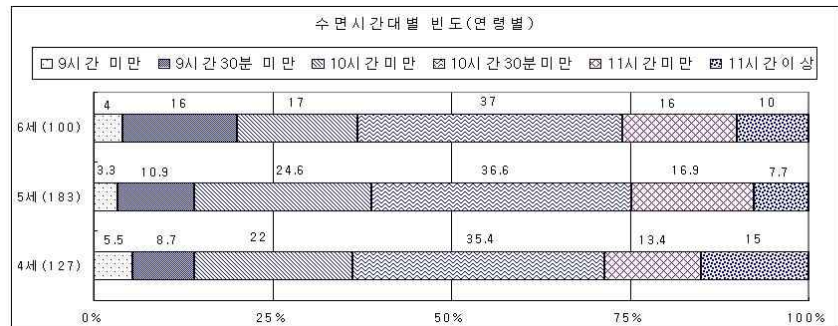


<그림 2> 유아의 기상시간

는 환경이 신체적 건강에 매우 중요하다(조복희, 2003; 前橋 明, 2005c). 유아들의 평균 수면시간 은 <표 5>에서 보는 바와 같이 전반적으로 긍정 적으로 볼 수 있다. 그러나 <그림 3>의 수면시간

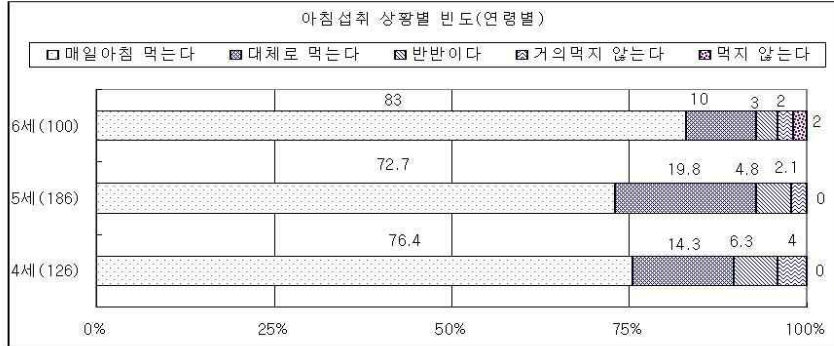
<표 5> 유아의 수면시간(야간)

| 연령(명)   | 성 별 | 전 체          | 남 아          | 여 아          |
|---------|-----|--------------|--------------|--------------|
|         |     | M(SD)        | M(SD)        | M(SD)        |
| 4세(127) |     | 10시간05분(76분) | 10시간14분(90분) | 9시간56분(62분)  |
| 5세(188) |     | 9시간58분(40분)  | 9시간55분(42분)  | 10시간01분(38분) |
| 6세(101) |     | 9시간46분(127분) | 9시간56분(36분)  | 9시간36분(179분) |



<그림 3> 유아의 수면시간





<그림 4> 유아의 아침섭취

대별 빈도를 살펴보면 10시간의 수면을 충족시키지 못하는 유아가 4세는 36.2%, 5세는 35.5%, 6세는 37%로 높게 나타나고 있다.

## 2. 유아의 식사습관

### 1) 유아의 아침섭취

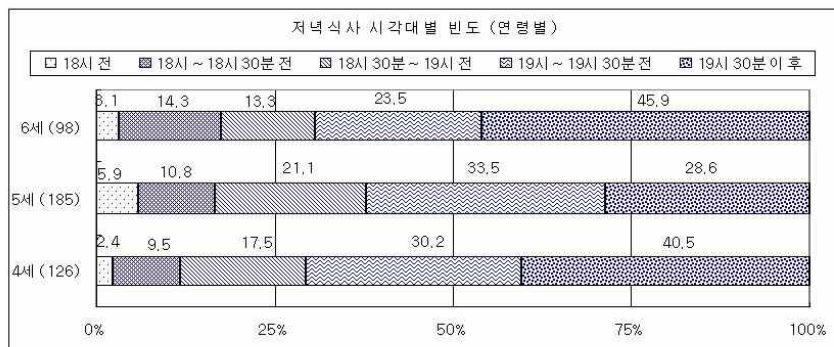
유아들의 아침섭취 상황을 살펴보면 <그림 4>에 나타난 바와 같이 매일 아침을 먹는 유아는 4세 76.4%, 5세 72.7%, 6세 83%로 평균 73%~83% 정도로 나타났다. 이는 이정숙(2003)의 2003년 연구결과의 95%에 비하면 아침섭취의 빈도율이 낮아졌다. 이러한 결과는 앞으로 아침에 결식 하는 유아의 빈도수가 더욱 낮아질 가능성도 배제할 수 없음을 보여준다.

### 2) 유아의 저녁식사시각

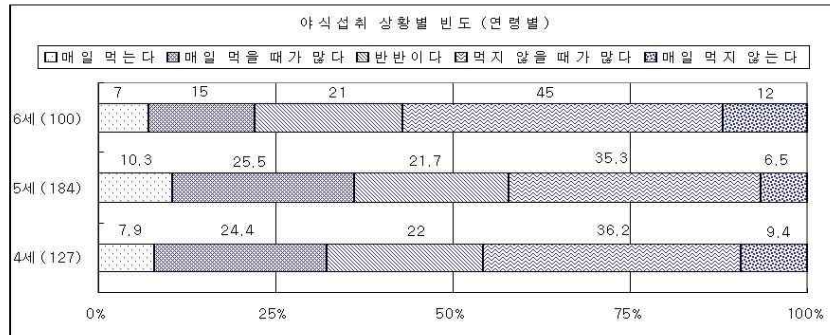
저녁식사 시각은 <그림 5>에 나타난 바와 같이 19시 30분 이후가 4세 40.5%, 5세 28.6%, 6세 45.9%로 가장 높은 비율을 보였다. 유아들의 저녁식사시각이 늦으면 취침시각이 늦어질 수 있다는 관련성(前橋 明, 2006b)과 유아들의 저녁식사시각이 18시 정도가 적당하다는 결과보고(岡本, 2003)에 의한다면 현재 유아들의 저녁식사 시각은 다소 늦고, 취침시각에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 결과라 하겠다.

### 3) 유아의 취침 전 야식섭취

유아의 취침 전 야식섭취 습관은 <그림 6>에 나타난 바와 같이 매일 먹는 유아가 4세 7.9%,



<그림 5> 유아의 저녁식사시각



<그림 6> 유아의 취침 전 야식섭취

5세 10.3%, 6세 7%를 보였고, 매일 먹을 때가 많은 유아가 4세 24.4%, 5세 25.5%, 6세 15%로 나타났다. 야식은 주로 밤늦게 섭취하는 것으로 수면, 기상, 배변, 비만 등과 관련이 있으므로(三宅孝昭, 2003; 田寸裕子, 黄義龍, 前橋明, 中永往太郎, 2005)가능하면 섭취하지 않기를 권하고 있으나 이번 조사결과에 나타난 현실은 40% 이상의 유아가 야식을 섭취하고 있었다.

않는 유아는 4세 28.3%, 5세 23.2%, 6세 23.8%로 평균 23.2%에서 23.8%에 달하고 있었다. 그리고 매일 아침 할 때가 많은 유아가 4세 17.3%, 5세 16.2%, 6세 16%로 매일 아침 하지 않을 때가 많은 유아 4세 29.1%, 5세 32.4%, 6세 34.7%의 빈도수보다 낮게 나타나고 있어 일상생활습관 형성에 있는 유아들의 아침 배변습관이 양호하다고는 보기 어려운 결과를 보였다.

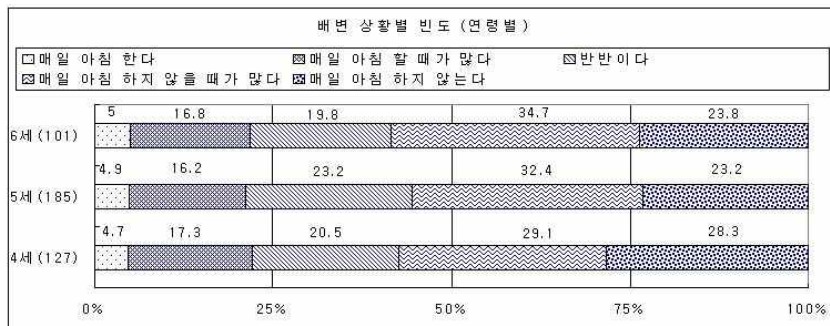
### 3. 유아의 연령별 배변습관

#### 1) 유아의 아침배변

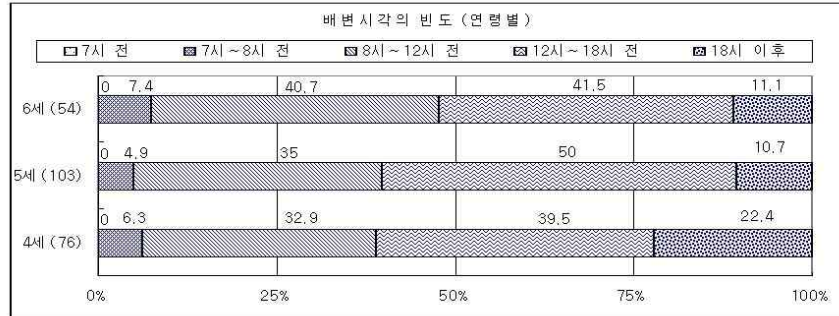
유아의 배변습관을 살펴보면, 매일 아침 배변을 하는 유아가 4세 4.7%, 5세 4.9%, 6세 5%로 평균 5% 이내로 나타났다. 반면, 매일 아침 하지

#### 2) 유아의 배변시각

올바른 배변습관은 아침 기상 후 해결하는 것이 가장 이상적이다(小野, 2003; 前橋明, 2004). 그러나 <그림 8>에 나타난 바에 의하면 유아들이 배변을 하는 시각은 오후 12시에서 18시 사이에 배변을 해결하는 경우가 4세 39.5%, 5세



<그림 7> 유아의 아침배변습관



<그림 8> 유아의 배변시각

50%, 6세 41.5%로 평균 39.5%에서 50%로 가장 많았고, 오후 12시 이후 전체 비율은 4세 61.9%, 5세 60.7%, 6세 52.6%로 나타나 50% 이상이 오후에 주로 배변을 해결하는 것으로 나타났다.

#### 4. 유아의 놀이습관

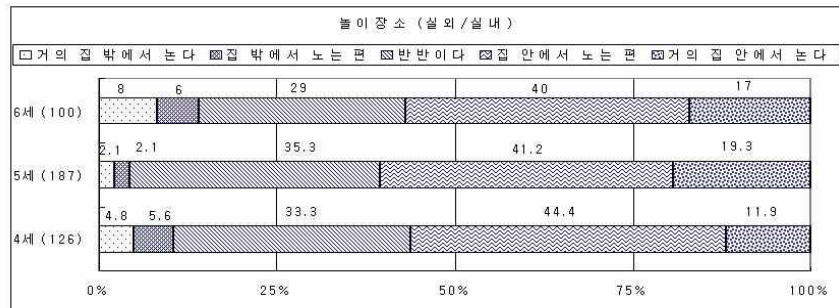
##### 1) 놀이 공간(실외/실내)

<그림 9>에 의하면 유아들이 하루일상 중에 주로 활동하는 공간은 대부분 실내인 것으로 나타났다. 집 안에서 노는 편이 4세 44.4%, 5세 41.2%, 6세 40%를 보였고, 거의 집안에서 노는 편이 4세 11.9%, 5세 19.3%, 6세 17%로 나타나 요즘은 유아들은 실외에서 생활하기 보다는 대부분 실내인 집안에서 거의 하루를 보내고 있음

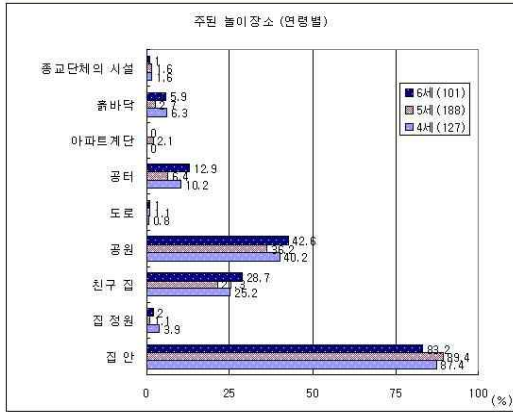
을 알 수 있다.

##### 2) 유아의 주 놀이장소

유아들이 주로 어떤 곳에서 놀이를 하는지 보다 구체적으로 파악하기 위해 <그림 10>에서 보는 바와 같이 조사한 결과, 집 안이 4세 87.4%, 5세 89.4%, 6세 83.2%로 나타나 유아들이 역시 실내에서 하루를 대부분 생활하고 있는 것으로 나타났다. 그 다음으로 유아들이 많이 놀고 있는 장소는 공원(4세 40.2%, 5세 36.2%, 6세 42.6%), 친구 집(4세 25.2%, 5세 21.3%, 6세 28.7%), 집 정원(4세 3.9%, 5세 1.1%, 6세 2%) 순으로 나타났다. 이를 종합하면 대부분의 유아들이 집안이나 친구 집 등 실내에서 하루를 보내며 생활하고 있다는 것을 알 수 있다.



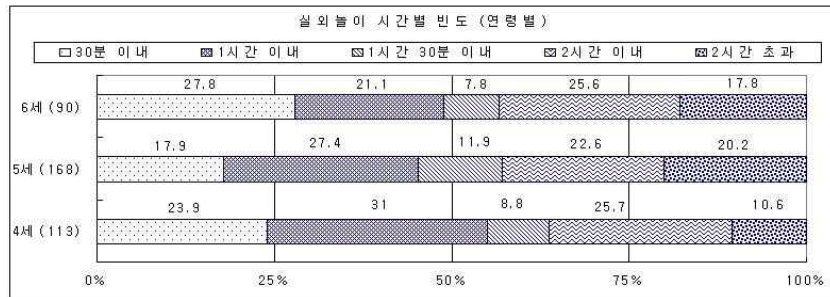
<그림 9> 유아의 놀이장소(실외/실내)



<그림 10> 유아의 주 놀이장소

### 3) 유아의 실외 놀이시간

유아들이 실외에서 놀이를 하는 정도를 시간으로 살펴보면 <그림 11>에 나타난 바와 같이 30분 이내가 4세 23.9%, 5세 17.9%, 6세 27.8%로 평균 17.9%에서 27.8%대로 나타났고, 1시간 이내가 4세 31%, 5세 27.4%, 6세 21.1%를 보여 평균 21.1%에서 31%대를 보였다. 이러한 결과는 유아들의 바깥놀이 활동시간량이 부족함을 의미한다. 연령별로는 실외놀이시간이 2시간 초과에서 4세 10.6%, 5세 20.2%, 6세 17.8%로 나타나 5, 6세가 4세에 비해 실외놀이의 시간이 많아지고 있음을 알 수 있다.



<그림 11> 유아의 실외 놀이시간

## IV. 결 론

### 1. 논의 및 결론

본 연구는 유아기 신체적 건강과 관련한 일상생활습관 실태 조사를 통해 유아들이 신체적으로 건강하게 성장하고 있는가를 검토하고 이를 근거로, 유아의 일상생활습관 양태를 바람직한 방향으로 전개시킬 수 있는 방안을 모색해보는데 목적이 있다. 유아들의 수면습관, 배변습관, 식사습관, 놀이습관 등을 중심으로 일상생활습관 실태를 분석한 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 유아의 수면습관 중 취침시각은 10시 이후에 취침하는 경향이 모든 연령에서 50%를 넘는 높은 비율을 나타내었고, 9시 이전에 취침을 하는 유아는 4세 7.9%, 5세 4.3%, 6세 3%에 불과하였다. 유아의 기상시각은 평균 7시 40분대를 보였으나, 기상시간대별 빈도를 보면 50% 이상이 8시 이후에 일어나는 것으로 파악되었다. 수면시간은 시간대별 빈도에서 10시간의 수면을 충족시키지 못하는 유아가 4세는 36.2%, 5세는 35.5%, 6세는 37%로 나타나 많은 유아가 충분한 수면을 취하지 못하고 있는 것으로 나타났다. 관련 선행연구에서 김현정(2003)은 10시 이후 취침을 하는 유아가 전체 53%, 8시 이후 기상 12.2%를 보였고, 경기도내 보육시설 원아를 대

상으로 한 이순례와 조인숙(2004)의 연구에서는 10시 이후 취침유아가 51.8%, 8시 이후 기상 11.6%, 10시간미만 수면시간이 89.4%나 되었다. 본 연구결과와 10시 이후 취침유아의 비율은 50%를 넘는 거의 유사한 결과를 보였고, 8시 이후 기상시각과 10시간미만 수면시간을 갖는 유아의 비율은 본 연구결과와 다소 다른 수치를 나타내었다. 이는 연구대상 유아의 지역별 거주지 및 연구대상의 사례수에 따른 영향의 차이일 수 있어 범국가적 차원에서 대한민국 전 지역을 대상으로 유아의 일상생활습관 실태를 주기적으로 조사할 필요가 있음을 시사한다고 하겠다. 일본의 경우, 放野千繪와 前橋 明(2007)에 의하면, 2006년 6월 아시카와현 내의 보육원아 21,509명의 보호자를 대상으로 유아의 취침시각, 수면시간을 조사한 결과, 취침시각은 40% 이상이 오후 10시 이후였고, 수면시간은 10시간 이상을 채우지 못하는 유아가 약 80% 정도였음을 밝힌다. 세계적으로 10이 이후 늦은 취침과 8시 이후 늦은 기상, 10시간미만의 짧은 수면시간을 보내고 있는 유아들의 비율이 높다는 것은 성장기에 있는 유아들에게 있어 문제시 되지 않을 수 없다. 유아에 따라 개인차가 있으나 일반적으로 2-3세 유아의 경우 하루에 12-15시간, 4-5세 유아의 경우 10-12시간의 수면이 필요하다(정미라·배소연·이영미, 2002).

수면은 대뇌가 휴식을 취하는 동안의 무의식 상태이지만, 외부 자극으로부터 깨어날 수 있는 상태이고, 주기적으로 가역적인 상태이며 조용하고 활동이 줄어든 상태이다(Kozier & Erb, 1983). 적당한 수면은 심신의 안녕과 평형 유지에 필수적인 조건으로 심신회복을 촉진한다. 수면 중에는 호르몬이 분비되고 낮 활동의 준비를 위해 생화학적 변화와 세포 조직의 영양을 돕고 스트레스, 불안, 긴장을 조정하며 매일의 활동에 있어서

집중, 회상, 흥미를 위한 에너지의 재충전을 돕는다(Clark, Flowers, Boots, & Shettars, 1995). 이런 측면에서 다른 발달시기에 비해 낮 활동량과 에너지 소모량이 특히 많은 유아기에 가장 먼저 관심을 가져야 할 부분은 수면이라 하겠다(淺川和美, 2004; 前橋 明, 2005a; 神山 潤, 2006). 또한 유아들의 심신발달에 적절한 수면습관은 지구리듬과 일치하도록 하는 것이 이상적이다(甲田勝康, 2005). 따라서 해 뜨는 시각과 해 지는 시각의 리듬에 따라 유아들의 수면습관을 길러주는 것이 이상적이고, 오전에 유치원이나 보육시설의 활동시간 2시간 전에 기상하고 오후 8시에서 9시 사이에 취침을 할 것을 권장하고 있다(前橋 明, 2005b; 大口 美代子, 2005). 늦은 취침이나, 수면시간의 부족, 늦은 기상 등과 같이 올바르게 할 수 없는 일상생활습관은 유아의 정상적인 발달에 장애가 될 뿐만 아니라, 스테로이드 호르몬의 조절 이상으로 비만을 유발하고 성장호르몬의 분비가 적절치 못하므로 발육과 발달에 악영향을 미치게 된다(李貞淑·徐相玉, 2007; 前橋 明, 2005b). 또한 수면 중에 뇌가 신체의 조절력을 향상, 회복시키는 기능을 발휘하게 되는데 잘 못된 수면습관으로 인해 뇌가 이러한 역할을 다하지 못하게 되면 신체적으로 발육이상을 초래하고 정신적으로는 무력증, 식욕감퇴, 신경질적, 폭력적인 행동이 나타나게 될 뿐만 아니라 만성적 시차 문제로 인해 생체리듬이 무너지고 급기야는 감정 조절이 어려워지는 현상이 나타나게 되는 등 정신적으로 많은 문제를 유발시키는 요인이 된다(淺川和美, 2004; 神山 潤, 2006).

한국갤럽(2002)이 만 20세 이상 성인을 대상으로 조사한 바에 따르면, 국민 평균취침시각이 밤 12시 14분, 평균기상시각이 오전 7시 8분, 평균수면시간이 6시간 54분으로 나타났다. 부모를 비롯한 성인들의 늦은 귀가와 취침이 그들과 합

게 생활하는 유아들에게 직접적인 영향을 미치게 된 것이다. Bronfenbrenner(1979)는 유아발달을 이해하기 위한 방안으로 유아의 주변환경을 근접성에 기초를 두고 미시체계(microsystem), 중간체계(mesosystem), 외체계(exosystem), 거시체계(macrosystem)로 구분한다. 이렇게 구분된 환경들은 상호 관련된 하나의 맥락 속에서 유기적으로 존재한다(김현정, 2003). 따라서 유아들의 수면과 기상, 취침습관이 바람직하게 전개되지 못하는 이유로 유아들을 둘러싸고 있는 주변환경들을 들 수 있다. 부모의 늦은 귀가, 늦은 취침, 바쁜 일상으로 인해 유아도 더불어 그렇게 부모의 일상생활습관에 맞춰 살아가게 되는 것이다. 유아의 일상생활습관을 바람직하게 변화시키기 위해서는 무엇보다 미시체계에 해당하는 부모의 역할과 부모교육이 중요함을 알 수 있다.

둘째, 유아의 식사습관 중 아침섭취에서 매일 아침을 먹는 유아는 연령별로 73%~83%, 전혀 먹지 않는 유아가 약 7%의 비율을 보였고, 저녁 식사 시간은 19시 30분 이후가 연령별로 28.6%~45.9%로 가장 높은 분포를 나타내었다. 취침 전 야식섭취에서는 매일 먹거나 먹을 때가 많은 경우가 연령별로 22%~35.8%의 비율을 보였다. 이 순례와 조인숙(2004)의 연구에서는 아침섭취를 매일 하는 유아가 전체의 63.7%, 저녁식사 시간은 19시 30분 이후가 39.7%, 취침 전 야식은 전체 유아의 49.6%가 때때로 먹는 것으로 보고되었다. 김현정(2003)의 연구에서는 7.2%의 유아가 아침을 전혀 먹지 않는 것으로 나타났다. 일부 수치에서 다소 차이가 있으나 전반적으로 본 연구결과 유사한 결과를 나타내었다. 또한 질병관리본부가 발표한 국민건강영양조사에 따르면 국민의 21.8%가 아침밥을 거르는 것으로 파악되었고 이중 연령별 아침 결식률에서 6-11세가 11.4%나 되어 문제시 되고 있다. 하루에 한 끼라도 결식을 하

는 사람은 탄수화물과 단백질, 지방, 칼슘, 철, 비타민 등 필수영양소 섭취 부족 비율이 세 끼를 다 먹는 사람보다 2.5배 정도 높다(김지만, 2008). 또한 조식은 인체에 영양소를 공급하여 장기간의 공복상태를 해제함으로써 생리작용이 원활하게 진행되도록 할 뿐만 아니라 두뇌 및 인지작용을 향상시키므로 건강에 매우 중요하다(Pollitt & Mathews, 1998; Wesnes, Pincock, Richardson, Helm, & Hails, 2003). 식사습관에서 아침섭취는 뇌의 기능이 원활해지고 신체가 정상적으로 체 기능을 할 수 있을 뿐만 아니라 성장과 발달에 중요한 영향을 미치는 요인이므로(中永 往太郎, 2005) 반드시 아침을 일정한 시간에 섭취할 수 있도록 하는 것이 부모로서의 의무라고 할 수 있다.

한편, 유아들의 저녁식사 시각이 19시 30분 이후가 가장 높은 분포를 나타내었는데, 늦은 저녁식사는 늦은 취침으로 이어지는 매개가 되기 때문에 선행연구에서(岡本, 2003; 中永 往太郎, 2005) 제시한 바와 같이 18시쯤으로 저녁식사 시간을 앞당기도록 가정은 물론, 지역사회 공동체의 협력이 요청된다고 하겠다. 취침 전 야식섭취 또한 높은 비율을 보였는데 수면 전 야식섭취는 비만을 조장하거나 깊은 숙면에 부정적 영향을 미칠 수 있기에 주의를 요한다. 특히 어렸을 때 비만한 유아는 성인이 되어서도 비만으로 이환될 확률이 높을 뿐 아니라 체력의 저하, 지방간, 고지혈증 등 만성질환의 합병증을 일으킬 확률이 높고 심리적인 장애를 유발시킬 수 있다(Smoak, Burke, & Webber, 1987). 따라서 부모들의 유아야식에 대한 조절과 관리가 필요한 시점이라 사료된다.

셋째, 유아의 배변습관 중 아침배변은 매일 아침 배변을 하는 유아는 4세 4.7%, 5세 4.9%, 6세 5%로 전체 5%이내로 나타났다. 반면, 매일 아침 하지 않는 유아는 4세 28.3%, 5세 23.2%, 6세

23.8%로 23.2%에서 23.8%에 달하고 있었다. 배변을 하는 시각은 오후 12시에서 18시 사이에 배변을 해결하는 경우가 4세 39.5%, 5세 50%, 6세 41.5%로 가장 많고, 오후 12시 이후 전체 비율은 4세 61.9%, 5세 60.7%, 6세 52.6%로 나타나 50% 이상이 오후에 주로 배변을 해결하는 것으로 나타났다. 관련 선행연구를 보면, 이순례와 조인숙(2004)의 조사에서는 규칙적으로 배변을 하는 유아는 34.8%인 반면, 불규칙적인 배변은 60.9%인 것으로 나타났고, 14.2%의 유아는 2-3일 혹은 4-5일 간격으로 배변을 하는 것으로 파악되었다. 放野千繪와 前橋 明(2007)의 연구에서는 아침에 배변을 하는 아이가 30%정도 밖에 되지 않았음을 보고한다. 전반적으로 유아의 아침 배변습관이 긍정적이지 못함을 보여주고 있다. 배변 중 특히 아침배변은 하루를 상쾌하게 시작하는 첫 시발점이 된다. 뿐만 아니라 米谷光弘(2007)의 연구에 의하면, 아침에 규칙적으로 배변을 하는 유아가 그렇지 않은 유아에 비해 손의 악력이 좋음이 밝혀졌다. 손의 악력이 있다라는 것은 신체 전반적인 체력이 좋을 수 있고, 이는 나아가 자신감을 비롯해 유아가 정신적으로도 더 건강할 수 있음을 의미한다. 이런 배변습관은 인종, 성, 식사 및 식사 내의 식이섬유 함량, 약물, 운동 및 스트레스 등에 의해 영향을 받는다(Everhart, Go, Johmmes, Fitzsimmons, Roth, & White, 1989). 이영재와 오동섭(2008)은 운동의 유용성 중의 하나로 원활한 배변을 들고 있기도 하다. 따라서 유아의 아침배변도 아침식사섭취 여부 및 전날의 신체 활동량과 밀접한 관련이 있을 것으로 사료된다. 유아들이 전날 야외활동이나 운동을 충분히 하고, 이로 인해 기분 좋은 피로감으로 깊은 숙면을 취한 뒤, 아침을 꼭 섭취함으로써 배변습관을 변화시킬 수 있도록 가족의 지원이 뒤따라야 할 것이다.

셋째, 유아의 놀이습관에 관해 살펴보면, 놀이 공간은 집 안에서 놀거나 거의 집안에서 노는 편이 총 4세 56.3%, 5세 60.5%, 6세 57%를 보여 대부분의 유아들이 주로 실내에서 놀이하는 것으로 나타났다. 어떤 곳에서 놀이를 하는지 보다 구체적으로 파악하기 위해 주 놀이장소를 조사한 결과, 집 안(4세 87.4%, 5세 89.4%, 6세 83.2%)이 가장 높은 비율을 보였고, 다음으로 공원(4세 40.2%, 5세 36.2%, 6세 42.6%), 친구 집(4세 25.2%, 5세 21.3%, 6세 28.7%) 순으로 나타났다. 유아의 실외 놀이시간에서는 1시간 이내가 총 4세 54.9%, 5세 45.3%, 6세 48.9%를 보였다. 이러한 결과는 유아들의 바깥놀이 활동 시간량이 부족함을 의미한다. 안전상의 이유로 대부분의 유아는 집안 등 실내놀이 활동을 주로 하고 있는 것과 일맥상통한다. 김현정(2003)의 연구에서도 주 2-3회 미만의 야외놀이가 66.2%, 1회 놀이시간 1-2시간 미만인 78.2%를 나타내었고, 바깥놀이를 할 경우 놀이터나 공원이 55.7%로 대다수를 차지하였다. 松尾端徳(2007)은 오키나와 본토에서의 유아의 운동에 관한 연구에서 유아의 주 놀이가 남이는 텔레비전 시청, 여아는 그림 그리기라고 밝혔다. 선행연구들의 결과는 유아는 실내에서 주로 놀이하는 시간이 많으며, 야외놀이시간이 매우 부족하고 바깥놀이장소는 주로 공원이었다는 본 연구와 일치한다. 정상적인 아동은 최고의 성장발달을 위해서 개인차는 있으나 연령에 따라 하루 평균 2-6시간의 신체적 활동을 필요로 함을(이희선, 2003) 고려할 때, 대근육운동이 활발히 일어나는 유아의 야외놀이시간이 현재로서는 매우 부족한 형편임을 엿 볼 수 있다. 미국의 The National Association for Sport and Physical Education(1994)에서는 비활동적인 생활스타일은 고혈압이나 비만, 흡연처럼 질병을 일으키는 위험한 요소 중의 하나라고 지적한

다. 더욱이 유아들에게 있어 비활동적인 생활에 관한 문제는 성인병의 조기발병 뿐 아니라 부정적인 자아감을 형성하고 열등감으로 인해 사회적응력을 떨어뜨리는 등 신체와 정서, 그리고 사회적 측면에서도 악영향을 끼치게 되어 전인적인 발달을 저해한다(문희선, 2007). 따라서 현재 유아들의 야외놀이시간을 늘려 건강을 증진시킬 방안을 모색해야 한다.

泉秀生과 渙福康一(2008)은 이시카와현의 보육원에 다니는 5, 6세아 934명을 대상으로 하루 중의 신체활동량과 수면량을 비교하였는데, 21시 전 취침과 10시간 이상의 수면시간을 확보한 유아는 하루 중의 신체활동량이 많았음을 밝히고 있다. 또한 江川具由美·放野千繪와 泉秀生(2007)은 2006년 4월부터 2007년 2월까지 사이타마현의 초등학교 136명을 대상으로 오후 3시부터 1시간 동안 오후놀이를 실시한 결과, 참가 아동들의 취침시각과 기상시각이 앞당겨져, 생활리듬의 긍정적 변화가 발생하였음을 밝힌다. 이는 곧 신체활동량과 일상생활습관과는 밀접한 상관관계가 있음을 보여주는 근거라 하겠다.

지금까지의 연구결과를 토대로 유아기 신체적 건강과 관련한 일상생활습관을 긍정적으로 변화시키기 위한 방안을 모색해보면 다음과 같다. 수면습관, 식사습관, 배변습관, 놀이습관 등의 일상생활습관은 맞물려 서로 영향을 미치기 때문에 하나의 습관을 변화시키면 다른 부분도 함께 바뀌기에 용이하다. 특히 놀이습관 중 대근육 운동놀이를 오후 야외놀이시간에 충분히 하게 되면 다른 습관의 변화에도 큰 도움이 될 것으로 판단된다. 즉 체온이 최고조에 달하는 오후 3시에서 5시 경에 야외에서 적극적으로 활동을 하는 것이다. 그러면 생리적으로 배가 고플 느낌을 갖게 되어 바로 저녁을 맛있게 먹을 수 있고 하루 중 운동으로 인한 피로감에 의해 밤에 일찍

취침을 하게 됨으로써 아침에 기분 좋게 일어나게 되어 수면습관을 개선하게 되는 것이다(前橋明, 2006b). 아침에는 일찍 일어나 야외 산보를 하게 되면, 식사와 배변을 여유있게 하게 될 것이며 유아교육기관에 등원하는 발걸음도 한결 가벼워 질 것이다. 이는 유아교육기관에서의 하루 일상적 삶을 넘치는 자아 존중감으로 또래들과 사이좋게 지낼 수 있는 원동력이 될 것이다. 일본의 경우 이미 유아의 심신의 문제를 파악하고 이를 개선하기 위한 방안으로 가장 먼저 선택한 것이 하루 중의 운동량에서 출발하여 여러 각도로 실내외 신체활동프로그램을 실시하고 있고 그 결과 유아들의 심신에 많은 긍정적인 결과들이 나타나고 있음을 내놓고 있다(前橋明, 2005a; 米谷光弘, 2007).

유아가 야외놀이시간을 보다 적극적으로 가지기 위해서는 놀 수 있는 시간과 공간, 또래 친구들이 필요하다. 前橋明(2008)은 시간(時間), 공간(空間), 중간(仲間) 등 삼요소를 삼간(三間)이라고 하며 놀이가 성립하기 위한 필요조건임을 주장한다. 유아들이 오전11시-오후 1시, 오후3시-오후5시 사이에 햇빛을 받으려 뛰놀 수 있는 삼간을 돌려줄 노력을 성인들이 해야 한다. 이를 위해 일차적으로 양육자인 부모교육이 절실하다고 하겠다. 러닝머신 대신, 자녀와 함께 산보나 등산을 하고, 엘리베이터 대신 몇 층의 계단을 걸어서 가는 등 어린 자녀를 둔 부모의 생활습관부터 변화되어 자연스럽게 유아들의 건강생활역할 모델이 되어야 하는 것이다. 그리고 기존의 체육지도자 등의 외래강사의 초빙에서 벗어나, 유아교사가 직접 매일 규칙적으로 정해진 시간 동안 유아와 함께 신체활동을 즐길 수 있어야 한다. 굳이 전문가의 도움이 필요한 체육용구를 사용하지 않더라도 햇빛을 받으며 걷고, 달리고, 뛰고, 구르는 등의 이동운동과 구부리고 펴고,



비틀고 흔들고 등의 안정운동, 공 던지고 받고 차고 등의 조작운동을 매일 하는 것으로 유아들의 건강을 책임질 수 있을 것이라 사료된다.

아리스토텔레스는 “개인의 행동은 일정한 성격을 띄고 있는데 우리가 아주 어렸을 때부터 어떠한 습관을 가지느냐 하는 것은 결코 사소한 차이를 가져오는 것이 아니요, 아주 큰 차이를 가져오는 것이다. 아니, 모든 차이가 여기서 비롯된다고 하겠다.”(박장숙, 1997)고 설파한다. 즉 어릴 때의 습관 형성이 평생 개인의 행동을 좌우한다는 것이다. 평생 동안의 올바른 건강습관을 다져주기 위해 유아기 때부터 일상생활습관 교육에 가정은 물론 모든 국가 공동체가 관심을 가져야 할 것이다.

## 2. 제 언

유아기 신체적 건강과 관련된 일상생활습관 실태를 조사한 본 연구를 통해 차후 논의되어야 할 부분을 제안하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 유아의 일상생활습관 중 수면습관, 배변습관, 식사습관, 놀이습관 등을 중심으로 그 실태를 파악하였다. 향후에는 유아의 귀가 후 놀이유형, 운동시간, 텔레비전이나 비디오 및 인터넷 이용시간, 학원종류, 식사 전 간식유무, 간식종류, 취침 전 활동유형, 주말이나 공휴일 등 쉬는 날의 식사패턴 등 보다 다양한 일상생활습관 양태를 파악해 어떤 점이 문제가 될 수 있는지 분석하고 해결할 수 있는 방안을 모색해 보는 연구로 확장시킬 필요가 있다.

둘째, 본 연구이후에는 생태학적인 배경변인들의 차이에 따라 일상생활습관 양태들이 어떤 결과를 초래하는지 살펴볼 필요가 있다. 가령 부모의 배경변인으로 학력, 경제적 수준, 나이, 거주지(대도시, 중소도시, 농촌, 도시 등), 살고 있

는 집의 유형 등을 들 수 있고, 유아의 배경변인으로는 연령, 성별, 신장, 체중, 형제관계, 등원기관의 유형 등이 있을 수 있다. 배경변인에 따라 일상생활습관 양태에 차이가 발생한다면 그 원인을 밝혀 유아의 건강증진을 위한 기초자료로 사용할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 서울지역 소재 4,5,6세 유아들을 대상으로 일상생활습관 실태를 파악하였다. 향후에는 국책사업으로 전 지역에 걸쳐 유아 표본집단을 추출하여 종단적인 연구과정을 통해 주기적으로 유아들의 일상생활습관 변화 양상을 분석해, 미래 국민건강을 책임질 유아들의 건강상태를 증진시킬 방안을 모색하는 자료로 활용하여야 할 것이다.

넷째, 유아들의 일상생활습관 양태를 변화시키려면 무엇보다 부모들의 생활습관 변화가 우선되어야 한다. 이를 위해 부모들의 일상생활습관 실태를 광범위한 표집을 통해 조사해 보는 연구가 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 이희선(2003). 유아체육. 학지사.  
 조복희(2003). 아동발달. 서울 : 교육과학사.  
 강수택(1994). 일상생활이론의 비교연구 : 사회학적 분석에서 나타난 주요 주제들을 중심으로. 한국사회학, 28, 85-118.  
 교육인적자원부(2007). 유치원교육과정 개정 시안. 교육인적자원부.  
 김재은(1994). 가족과 교육. 가족학논집, 제3집, 133-142.  
 김주영 · 문혁준(2006). 어머니의 양육태도와 유아의 기본생활습관이 유아의 사회적 성숙도에 미치는 영향. 대한가정학회지, 44(11), 13-22.  
 김지만(2008). 국민 20% 아침밥 거른다. www.metroseoul.co.kr에서 2008년 11월 5일 인출.

- 김태현(2005). 초등학교 여교사의 건강지각과 건강증진 생활양식에 관한 연구. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현정(2003). 우리나라 유아의 일상생활에 대한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 문희선(2003). 아들의 시간활용 및 신체활동 실태조사. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 민병호 · 김수암 · 김상호(1994). 초고층 아파트에서의 유아 노인의 일상생활에 관한 연구. 대한건축학회논문집, 10(7), 13-20.
- 박장숙(1997). 남자 중학생의 건강습관에 관한 조사연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신인숙 · 유연옥 (2003). 철학적 탐구 공동체 활동이 유아의 기본생활습관 형성에 미치는 효과. 미래유아교육학회지, 10(1), 269-296.
- 엄세진(2007). 아동의 기본 생활습관과 사회적 능력과의 관계. 아동학회지, 28(6), 103-118.
- 여성가족부(2007). 표준보육과정의 구체적 교육내용 및 교사지침. 여성가족부 고시 제 2007-1호.
- 유계숙 · 최연실 · 성미애(1999). 가족학 이론(편역). 서울 : 문음사.
- 이경우 · 이은화(1987). 한국 어머니의 유아사회성 교육. 서울 : 이화여자대학교 출판부.
- 이기숙 · 정미라 · 김현정(2006). 한국, 중국, 일본 유아들의 일상생활에 대한 비교연구. 한국심리학회지 사회문제, 12(5), 81-98.
- 이순례 · 조인숙(2004). 유아의 건강생활과 관련한 일상생활 습관에 대한 연구. 한국유아체육학회지, 5(1), 75-94.
- 이영재 · 오동섭(2008). Claudius Galen의 생애와 업적. 46회 한국체육학회 학술발표회 자료집, 20.
- 이원영 · 방인옥 · 박찬옥(1991). 유치원의 기본 생활 교육에 관한 연구. 서울 : 교육부.
- 이은화 · 김희진 · 이승연(1996). 기본생활습관 평가척도의 개발을 위한 연구. 유아교육연구, 16(2), 161-177.
- 이은화 · 이상금 · 이정환 · 이경우 · 이기숙(1993). 유아교육기관 유형에 따른 유아의 가정환경과 유아의 생활형태. 한국어린이육영회 학술보고서, 4, 5-60.
- 이정숙(2003). 韓國 ソウル 市の幼兒の生活習慣と健康管理. 運動・健康教育研究, 13(1), 49-57.
- 이정숙(2007). 생활습관 조사에 의한 한국 유아의 건강과 그 대책. 21C 유아의 건강과 육아데이 역할자료집, 39-51.
- 장현주(2000). 동화구연활동이 유아의 기본생활습관에 미치는 효과. 아동교육, 9(2), 83-93.
- 정금자 · 권은이(2006). 몬테소리 일상생활프로그램 적용에 따른 정인지체아의 기본생활습관형성. 정인지체연구, 8(1), 103-122.
- 정미라 · 배소연 · 이영미(2002). 유아건강교육. 양서원.
- 조한혜정(2006). 생활과학, 일상생활, 그리고 일상성 : 식민지적 근대화와 '일상'을 지운 학문을 넘어서기. 대한기정학회지, 44(8), 143-150.
- 차주희 · 황영남(1997). 몬테소리교육에 있어서 일상생활습관에 관한 일 고찰. Montessori 교육연구, 2집, 69-88.
- 통계청(2005). 한국인의 하루 생활. [http : /www.kosis.kr](http://www.kosis.kr)에서 2005. 8월 1일 인출.
- 한경자(2001). 영유아 건강과 보육, 간호역할. 부모자녀교육학회지, 4(1), 98-102.
- 한국갤럽(2002). 한국인의 생활시간 : 기상, 취침, 수면시간. [www.gallup.co.kr](http://www.gallup.co.kr)에서 2002년 4월 1일 인출.
- 한전숙(1995). 현상학. 서울 : 민음사.
- 小林 寛道(2006). 子どもの體力低下. -それは體力の發達停滯・發達不全・發達不良現想. こどもと健康, 82, 10-15.
- 中永 往太郎(2005). こどもの Quality of Lifeと健康教育. 幼少兒健康教育研究, 12(2), 3-8.
- 前橋 明 · 中永 往太郎 · 澁谷由美子 · 石井浩子(2005). 幼兒のからだの異變とその對策. 幼少兒健康教育研究, 12(2), 50-62.
- 田寸裕子 · 黃義龍 · 前橋 明 · 中永 往太郎(2005). 幼少年期の健康福祉에 關한 研究(1). -兒童・生徒の垂面時間・朝食攝取・元氣さの實態とその課題. 幼少兒健康教育研究, 12(2), 41-49.
- 放野千繪 · 前橋 明(2007). 이시카와현에서의 유아의

- 생활과제에 관한 연구. Korea & Japan Child Welfare Seminar 자료집, 53-55.
- 前橋 明(2003). 21世紀を担う子どもの健康と生活. こどもの健康福祉研究 1. インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク, 15.
- 前橋 明(2005a). 日本における幼児期の體育教育. 日本幼少兒健康教育學會. 第23大會 자료집, 41.
- 前橋 明(2005b). 夜型社會と疲れている子ども. こどもと健康, 82, 63-73.
- 前橋 明(2005c). 幼児のからだの異變とその對策. 科學研究報告書.
- 前橋 明(2006a). 幼児體育-理論と實踐-. 岡山: 大學教育出版.
- 前橋 明(2006b). こどもたちの健やかな育ちを考える. -食習慣をみつめて-. 食育學研究, 1(1), 27-30.
- 前橋 明(2008). 21세기 유아의 건강과 생활습관. 21C 유아의 건강과 육아태이 역할 자료집, 25-30.
- 甲田 勝康(2005). 라이프スタイルの變化と子どもの生活習慣. こどもと健康, 82, 4-9.
- 岡本(2003). 心とからだを育てる 食事. こどもの健康福祉에 관한 연구 1. インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク, 25.
- 浅川和美(2004). こどもの睡眠と身體活動量との關聯. こどもの健康福祉研究 2. インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク. 33.
- 三宅孝昭(2003). 幼児の健康的な生活リズム. こどもの健康福祉研究 1. インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク. 11.
- 神山 潤(2006). こどもの眠りがおかしい. こどもと健康, 82, 18.
- 野井 眞吾(2006). 子どもの體温がおかしい. こどもと健康, 82, 26-30.
- 關根 辛技(2006). からだとこころの變化. こどもと健康, 82, 50-53.
- 米谷光弘(2007). 今, 求められる子ども支援とは: 運動からの提案. 食育學研究, 2(2), 18-19.
- 大口 美代子(2005). 豊かな國の子どもたちの現想. こどもと健康, 82, 54-56.
- 松尾端徳(2007). 오키나와 본토에서의 유아의 운동에 관한 연구. Korea & Japan Child Welfare Seminar 자료집, 33-35.
- 泉秀生・渙福康一(2008). 유아의 건강복지에 관한 연구. Korea & Japan Child Welfare Seminar 자료집, 78-84.
- 江川具由美・放野千繪・泉秀生(2007). 아동에 대한 오후놀이 실천이 생활에 미치는 영향. Korea & Japan Child Welfare Seminar 자료집, 39-41.
- 李貞淑・徐相玉(2007). 韓國 幼兒の食習慣からみた健康の問題とその對策. 食育學研究, 2(2), 24-27.
- Artikel, Gesundheit (1974). *Historisches wörterbuch der philosophie*, Bd.3, Hrsg. von joachim ritter, Basel/Stuttgart.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development : Experiments by nature and design*. Cambridge : Harvard University Press. 인간발달 생태학. 이영 역(1992). 서울 : 교육과학사.
- Clark, A. J., Flowers, Boots, L., & Sheltar, S. (1995). Sleep disturbance in mid-life woman. *Journal of Advanced Nursing*, 22, 562-568.
- Devries, R., & Zan, B. (1994). *Moral classrooms, moral children : creating a constructivist atmosphere in early education*. New York : Teachers College Press.
- Everhart, J. E., Go, V. L., Jhohmes, R. S., Fitzsimmons, S. C., Roth, M. P., & White, L. R. (1989). A longitudinal survey of self-reported bowel habits in the united states. *Dig Dis Sci*, 34, 1153-1162.
- Kozier, B., & Erb, G. (1983). *Fundamental of nursing concepts and procedure*. California : Eddison-Wesley publishing company.
- Lefebvro, H. (1991). *Critique of everyday life volume one : Introduction*, trans. J. Moore. London : Verso.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago, IL : University of Chicago.
- Montessori, M. (1964). *The montessori method*. New York : Schocken Books, Inc.
- National Association for Sport and Physical Education

- (1994). Experts release new recommendation to fight America's epidemic of physical inactivity. *NASPE, News*, 38, 7.
- Pollitt, E., & Mathews, R. (1998). Breakfast and cognition : and integrative summary. *Am J Clin Nutr*, 67, 804-813
- Schutz, A. (1967). *A phenomenology of the social world*. Evanston. IL : Northwestern University Press.
- Smoak, C. G., Burke, G. C., & Webber, L. S. (1987). Relation of obesity to clustering of cardiovascular disease risk factor in children and young adult. The Bogalusa Studu. Am I. *Epiderriology*, 125, 364-372.
- Wesnes, K. A., Pincock, C., Richardson, D., Helm, G., & Hails, S. (2003). Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite* 41, 329-331.
- 
- 2009년 2월 28일 투고, 2009년 4월 30일 수정  
2009년 5월 7일 채택