

어린이집 급식시간 중 영유아의 식사행동 실태 및 보육교사의 식사지도 방법

여윤재^{1,2} · 권수연^{3†}

금천구어린이급식관리지원센터,¹ 서울대학교 식품영양학과,² 호남대학교 식품영양학과³

Children's eating behaviors and teachers' feeding practices during mealtime at child-care centers

Yeoh, Yoonjae^{1,2} · Kwon, Sooyoung^{3†}

¹Geumcheon Center for Children's Foodservice Management, Seoul 153-856, Korea

²Department of Food and Nutrition, Seoul National University, Seoul 151-742, Korea

³Department of Food and Nutrition, Honam University, Gwangju 506-714, Korea

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to investigate children's eating behaviors and teachers' feeding practices during mealtime at child-care centers. In addition, it focused on the difference of teachers' feeding practices on children age under 2 years (≤ 2 years old) and 3 years and older (3~5 years old). **Methods:** A total of 169 teachers working at child-care centers in Geumcheon-gu, Seoul, Korea, completed self-report questionnaires in December 2013. The questionnaires were composed of questions on children's eating behaviors, feeding practices; 'Explain', 'Praise', 'Modeling', 'Indulgent', 'Insist' and 'Reward', interaction with home, and a range of demographic information (analysis rate: 51.2%). **Results:** Approximately 59.2% of teachers had not taken a class on feeding practice and the average score for nutrition knowledge was 14.6 out of 30 points. The most undesirable eating behavior of children during mealtime was 'eating while walking around (36.7%)' both ' ≤ 2 years old' and '3~5 years old'. Regarding feeding practices according to children's undesirable eating behaviors during mealtime, there were differences between age groups. When children did not eat all of the foods that were served and did not clean up silverware or seats after having food, teachers caring for '3~5 years old' practiced 'Explain'. However, percentages of those who practiced 'Indulgent' and 'Modeling' were significantly higher in teachers caring for ' ≤ 2 years old' than '3~5 years old'. **Conclusion:** These findings indicated that teachers caring for children lack education and knowledge about nutrition and feeding practice. In addition, verbal feeding practices, like explain, were mainly used by teachers. As a result, for teachers, guidelines and programs for learning about age appropriate feeding practice during mealtime at child-care centers may be needed.

KEY WORDS: children, child-care center, eating behavior, feeding practice

서 론

여성의 사회참여가 증가함에 따라 영유아가 어린이집, 유치원 등과 같은 기관을 이용하는 경우가 증가하게 되었다. 어린이집을 이용하는 영유아의 경우, 급식을 통해 식사와 간식을 섭취하고 보육교사의 식사지도를 통해 식습관을 형성하는 기회가 증가하였다. 우리나라는 2013년 12월을 기준으로, 43,770 개소의 어린이집이 운영되고 있으며, 만 0세부터 5세까지의 취학 전 영유아 약 370만 명 중 약

149만 명이 어린이집을 이용하고 있다.^{1,2}

영유아기에는 신체적, 인지 및 정서적 발달이 이루어짐에 따라 숟가락, 젓가락 등의 식기를 사용하여 스스로 음식을 섭취할 수 있게 된다.³ 특히, 유아로 성장하면서 자기주장이 강해지기 시작하고 행동 및 사물 등에 대해서 고집, 기호 등이 생기고 음식 섭취에 있어서 기호가 뚜렷해진다.^{4,5} 이런 이유로 인하여 유아기에 편식, 소식 등의 식습관 문제가 나타나는 것으로 생각된다. 영유아기에 형성된 식습관은 평생 유지되는 경향을 보이며 성인기의 건강과도 밀접

Received: July 29, 2014 / Revised: September 1, 2014 / Accepted: November 18, 2014

[†]To whom correspondence should be addressed.

tel: +82-62-940-5428, e-mail: soonara@honam.ac.kr

© 2015 The Korean Nutrition Society

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

한 관계를 가지므로⁶ 영유아기에 편식이나 소식 등을 하지 않고 바람직한 식습관을 형성할 수 있도록 관련한 교육 및 지도가 이루어져야 한다.

생태학적 체계 이론에 따르면 영유아의 행동 및 발달은 영유아를 둘러싼 다양한 환경에 의해 영향을 받으며, 가정과 부모는 영유아에게 가장 근접한 환경으로써 식습관을 포함한 영유아의 행동 및 발달에 가장 직접적인 영향을 미친다.^{4,5} 국내·외의 선행연구를 통해 유아 자녀에게서 부모와 동일한 식습관이 나타나는 것을 확인하였다.^{7,8} 또한 부모의 식사지도에 따라 자녀는 감정적 섭취, 과식 등의 부정적 식습관을 가질 수도 있으며⁹⁻¹² 반대로 과일, 채소, 우유 등의 섭취를 늘리거나 건강 행동을 실천하는 등의 긍정적 식습관을 가질 수 있다.^{7,13}

어린이집을 이용하는 영유아의 수가 매년 증가하고 있으므로,^{1,2} 영유아의 식습관 형성에 어린이집에서 제공하는 급식이나 보육교사의 영향력은 점점 더 커질 것으로 예상된다. 특히 보육교사는 영유아가 어린이집에 머무는 대부분의 시간을 함께하고 급식시간에 배식 및 식사지도를 수행하는 역할을 하므로 영유아의 식습관 형성에 가정에서의 부모 못지않게 미치는 영향력은 커지고 있다. 미국의 헤드스타트 프로그램 (Head Start Program)을 이용하는 유아와 유아를 돌보는 교사의 식품 및 영양소 섭취 내용이 서로 비슷하였을 뿐 아니라, 유아의 비만과 교사의 비만이 양의 상관관계가 있는 것으로 보고되었다.¹⁴

국내 선행연구 결과에 따르면 보육교사는 급식시간에 영유아에게서 나타나는 편식 및 식사행동 불량 등의 문제를 교정 또는 지도하기 위해 식사지도가 필요하다고 생각하고 있으며, 식사지도를 담당하여 수행하고 있는 것으로 나타났다.^{15,16} 그러나 식사지도 방법에 대한 지식 및 확신 부족 등으로 인해 어려움을 느끼고 있는 것으로 조사되었다.^{17,18} 보육교사를 대상으로 심층면접을 통해 식사지도의 실태를 조사한 연구¹⁷에서 보육교사는 유아들의 편식이 줄어들고 식습관이 달라지는 모습을 보며 식사지도에 대한 보람과 긍지를 가지는 반면 유아의 기호를 존중하지 않고 음식을 남기지 않게 지도하는 것이 바람직한 방향으로 식사지도를 하는 것인지 갈등하고 있는 것으로 나타났다. 다른 연구에서도 보육교사는 영아의 식사지도를 수행하고 있으나 다양한 식습관을 가지고 있는 영아의 식사지도에 대한 어려움, 편식지도 방법에 대한 지식 부족에 대한 어려움을 가지고 있는 것으로 나타났다.¹⁸

그러나 보육교사의 식사지도에 대한 교육이나 지원은 부족한 것으로 보고되고 있으며, 영양교육의 정보를 얻는 곳이 잡지, 경험, 인터넷 등으로 나타났다.^{16,19} 이에 보육교사에 의해 실시되는 식사지도의 수준이 우려되며 식사지

도와 관련한 교육실시 및 관련 자료 개발이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구는 보육교사가 어린이집 급식시간에 영유아를 대상으로 식사지도를 수행하는데 필요한 지침과 영유아의 바람직한 식사행동 형성을 위한 자료를 개발하고자 어린이집 급식시간에 영유아에게 관찰되는 바람직하지 않은 식사행동과 이에 대해 보육교사가 수행하는 식사지도를 파악하는 것을 목적으로 한다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음의 연구가설을 설정하였으며 서울시 금천구 소재 어린이집에서 근무하는 보육교사를 대상으로 설문 조사를 실시하였다.

(1) 어린이집 급식시간에 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동은 연령에 따라 차이가 있을 것이다.

(2) 어린이집 급식시간에 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동에 대한 보육교사의 식사지도 방법은 영유아의 연령에 따라 차이가 있을 것이다.

연구방법

조사대상

본 연구는 서울시 금천구 관내 어린이집에서 근무하는 보육교사를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 2013년 12월에 금천구 관내 교육에 참여한 보육교사 330명을 대상으로 설문지를 배포하였으며, 교육이 종료된 시점에 현장에서 설문지를 회수하였다. 회수된 설문지는 총 228부 (회수율: 69.1%)였으며 이 중 불성실하게 응답한 설문지를 제외하고 총 169부를 분석에 이용하였다 (분석률: 51.2%).

조사도구 및 조사내용

본 연구를 위하여 교사^{13,18}와 학부모²⁰의 식사지도에 대한 선행연구를 참고하여 설문지를 개발하였다. 개발된 설문지는 응답자가 근무하는 어린이집과 응답자의 일반사항, 영양 및 위생 관련 지식, 급식시간에 영유아에게 관찰되는 바람직하지 않은 식사행동 및 이에 대한 식사지도 방법, 식사지도에 대한 가정과의 상호작용 방법으로 구성되었다.

영양 및 위생관련 지식 항목은 영유아 영양 관련 교재^{3,5}를 참고하여 작성되었다. 영양사 3명 및 보육교사 10명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며 내용 및 난이도를 평가한 후 수정·보완하였다. 영양 및 위생관련 지식 항목은 총 10문항이며, 일반적인 영양 지식 3문항, 영유아 관련 영양 지식 5문항, 개인 위생 및 식재료 위생관련 2문항으로 구성되었다. 각 문항에 대해 '예/아니오' 응답하도록 제시하였으며 응답하지 않는 문항에 대해서는 오답으로 처리

하였다. 급식시간에 영유아에게 관찰되는 바람직하지 않은 식사행동은 행동 발생 빈도로 질문하였으며 ‘전혀 나타나지 않는다 (1점)’, ‘거의 나타나지 않는다 (2점)’, ‘가끔 나타난다 (3점)’, ‘자주 나타난다 (4점)’, ‘항상 나타난다 (5점)’로 응답할 수 있도록 하였다.

미국의 유치원 교사를 대상으로 효율적인 식사지도 방법에 대해 조사한 연구¹³와 국내의 보육교사가 수행하고 있는 식사지도 방법에 대한 연구¹⁸를 토대로 보육교사의 식사지도 방법을 여섯 가지로 선정하였다. 식사지도 방법으로 ‘설명 (Explain)’, ‘칭찬 (Praise)’, ‘모델링 (Modeling)’, ‘영유아의 의사에 따짐 (Indulgent)’, ‘강요 (Insist)’, ‘스티커 등의 물질적 보상 (Reward)’ 방법을 제시하고 급식시간에 영유아에게 관찰되는 바람직하지 않은 식사행동에 대한 식사지도 방법을 택일하도록 하였다. 본 연구는 서울대학교 IRB에서 심사 면제대상임을 확인 받았다 (SNU IRB No. E1306/001-024).

분석 방법

SPSS WIN 19.0 program을 이용하여 조사된 모든 항목을 분석하였다. 모든 항목에 대하여 기술통계분석을 실시하였다. 응답자가 담당하는 영유아의 연령이 만 0~2세인

경우 영아반 (≤ 2 years old)으로, 만 3~5세인 경우 유아반 (3~5 years old)으로 구분하여 영아반 담당교사와 유아반 담당교사 간의 차이에 대한 유의성을 검증하기 위하여 카이제곱 검정 또는 t-검정을 실시하였다.

결 과

일반사항

응답자가 근무하는 어린이집은 가정 어린이집이 39.1%로 가장 많았으며, 그 다음으로는 민간 어린이집 (32.0%), 국공립 어린이집 (29.0%) 순이었다 (Table 1). 응답자는 모두 여성이었으며, 40대 이상이 50.3%를 차지하였다. 어린이집 근무 경력을 살펴본 결과, 평균적으로 5.6년을 근무하였으며, 영아반 담당교사는 5.2년, 유아반 담당교사는 6.8년으로 근무기간에 있어서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다 (p < 0.05).

영양 및 위생 관련 교육 수강 여부 및 지식 점수

어린이집에 근무하는 보육교사의 59.2%는 승급교육 및 직무연수 등의 의무교육 이외에 영유아의 식사지도와 관련한 별도의 교육을 수강한 경험이 없다고 하였다 (Table

Table 1. General characteristics of child-care centers and teachers

		Total (n = 169)	Teacher caring for children		χ^2 value
			≤ 2 years old (n = 130)	3~5 years old (n = 39)	
		n (%)			
About child-care centers(respondents' working place)					
Type of child-care center	Public	49 (29.0)	29 (22.3)	20 (51.3)	25.777***
	Private, Institution-based	54 (32.0)	37 (28.5)	17 (43.6)	
	Private, Home-based	66 (39.1)	64 (49.2)	2 (5.1)	
Size of child-care center (number of children)	< 20	59 (34.9)	58 (44.6)	1 (2.6)	27.143***
	20~49	41 (24.3)	31 (23.8)	10 (25.6)	
	50~100	69 (40.8)	41 (31.5)	28 (71.8)	
About teachers					
Gender	Woman	169 (100.0)	130 (100.0)	39 (100.0)	-
Age	20's	27 (16.0)	17 (13.1)	10 (25.6)	10.656*
	30's	57 (33.7)	40 (30.8)	17 (43.6)	
	40's	68 (40.2)	56 (43.1)	12 (30.8)	
	≥ 50's	17 (10.1)	17 (13.1)	0 (0.0)	
Educationlevel	High school	44 (26.0)	38 (29.2)	6 (15.4)	3.911
	Junior college	64 (37.9)	46 (35.4)	18 (46.2)	
	University	59 (34.7)	44 (33.8)	15 (38.5)	
	Graduate school	2 (1.2)	2 (1.5)	0 (0.0)	
Duration of experience ¹⁾ (year)		5.6 ± 4.2	5.2 ± 4.3	6.8 ± 3.7	t value -2.030*

1) Total = 158, ≤ 2 years old = 121, 3~5 years old = 37

*p < 0.05, ***p < 0.001

Table 2. Nutrition knowledge score of child-care teachers

Items		Total (n = 169)	Teacher caring for children		χ^2 value
			≤ 2 years old (n = 130)	3~5 years old (n = 39)	
		n (%)			
Taking class about feeding practice	Yes	69 (40.8)	47 (36.2)	22 (56.4)	5.095*
	No	100 (59.2)	83 (63.8)	17 (43.6)	
Score of nutrition knowledge		14.6 ± 4.6	14.5 ± 4.7	14.7 ± 4.2	t value
					-0.181

*p < 0.05

2). 유아반 담당교사의 43.6%가, 영아반 담당교사의 63.8%가 교육을 수강한 경험이 없다고 응답하여 담당 영유아연령에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 보육교사의 영양 및 위생관련 지식수준을 살펴본 결과, 30점 만점에 평균 14.6점이었으며 담당 영유아연령에 따라 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

급식시간에 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사 행동 및 보육교사의 식사지도 방법

보육교사의 36.7%는 급식시간에 관찰되는 영유아의 식사행동 중 가장 바람직하지 않은 식사행동은 ‘영유아가 돌아다니면서 음식을 먹는 행동’이라고 응답하였다. 그 다음

으로 보육교사는 ‘영유아가 음식 또는 수저 등을 가지고 장난치는 행동 (24.3%)’, ‘영유아 음식을 삼키지 않고 물고 있어 식사시간을 길게 하는 행동 (19.5%)’ 순으로 응답하였다 (Table 3).

급식시간에 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동의 빈도를 살펴본 결과, 영아반 담당교사와 유아반 담당교사 간에 차이를 보였던 식사행동은 ‘영유아가 돌아다니면서 음식을 먹는 행동 ($p < 0.01$)’과 ‘영유아가 식사 후 식사도구 등을 정리하지 않는 행동 ($p < 0.01$)’이었다 (Table 4). 가장 빈번하게 관찰되는 바람직하지 않은 식사행동은 5점 만점에 3.5점인 ‘영유아가 음식 또는 수저 등을 가지고 장난치는 행동’이었으며 보육교사가 담당하는 영유아의

Table 3. The most undesirable eating behavior of children during mealtime at child-care center

Items	Total (n = 169)	Teacher caring for children		χ^2 value
		≤ 2 years old (n = 130)	3~5 years old (n = 39)	
		n (%)		
Eating while walking around	62 (36.7)	54 (41.5)	8 (20.5)	8.754
Taking time by holding foods in their mouth, not swallowing	33 (19.5)	21 (16.2)	12 (30.8)	
Tending to eat favorite foods	29 (17.2)	21 (20.5)	8 (20.5)	
Playing with foods or silverware	41 (24.3)	30 (23.1)	11 (28.2)	
Others ¹⁾	4 (2.4)	4 (3.1)	0 (0.0)	

1) Not eating all of the served foods, not clearing up silverware or seats after having foods.

Table 4. Frequency¹⁾ of children's undesirable eating behavior during mealtime at child-care center

Items	Total (n = 169)	Teacher caring for children		t-value
		≤ 2 years old (n = 130)	3~5 years old (n = 39)	
		Mean ± SD		
Eating while walking around	2.5 ± 1.0	2.6 ± 1.0	2.1 ± 1.1	3.108**
Taking time by holding foods in their mouth, not swallowing	3.1 ± 0.9	3.0 ± 0.9	3.3 ± 1.0	-1.929
Tending to eat favorite foods	3.0 ± 0.9	3.0 ± 0.9	3.1 ± 1.0	-0.767
Playing with foods or silverware	3.5 ± 0.8	3.5 ± 0.8	3.6 ± 1.0	-0.804
Not eating all of the served foods	2.9 ± 0.9	2.9 ± 0.8	2.9 ± 1.0	0.227
Not clearing up silverware or seats after having foods	2.9 ± 1.1	3.1 ± 1.0	2.4 ± 1.2	3.286**

1) 1: never, 2: rarely, 3: sometimes, 4: mostly, 5: always

**p < 0.01

Table 5. Feeding practices performed by teacher regarding children's undesirable eating behaviors during mealtime at child-care center

Items		Total (n = 169)	Teacher caring for children		χ^2 value
			≤ 2 years old (n = 130)	3~5 years old (n = 39)	
n (%)					
Not eating all of the served foods	Explain	42 (24.9)	27 (20.8)	15 (38.5)	10.968*
	Praise	59 (34.9)	45 (34.6)	14 (35.9)	
	Modeling	23 (13.6)	19 (14.6)	4 (10.3)	
	Indulgent	34 (20.1)	32 (24.6)	2 (5.1)	
	Others ¹⁾	11 (6.5)	7 (5.4)	4 (10.3)	
Eating while walking around	Explain	102 (60.4)	75 (57.7)	27 (69.2)	2.621
	Praise	36 (21.3)	30 (23.1)	6 (15.4)	
	Modeling	18 (10.7)	15 (11.5)	3 (7.7)	
	Indulgent	2 (1.2)	2 (1.5)	0 (0.0)	
	Others	11 (6.5)	8 (6.2)	3 (7.7)	
Taking time by holding foods in their mouth, not swallowing	Explain	74 (43.8)	55 (42.3)	19 (48.7)	1.590
	Praise	52 (30.8)	40 (30.8)	12 (30.8)	
	Modeling	26 (15.4)	20 (15.4)	6 (15.4)	
	Indulgent	1 (0.6)	1 (0.8)	0 (0.0)	
	Others	16 (9.5)	14 (10.8)	2 (5.1)	
Tending to eat favorite foods	Explain	80 (47.3)	54 (41.5)	26 (66.7)	8.020
	Praise	44 (26.0)	37 (28.5)	7 (17.9)	
	Modeling	25 (14.8)	22 (16.9)	3 (7.7)	
	Indulgent	2 (1.2)	2 (1.5)	0 (0.0)	
	Others	18 (10.7)	15 (11.5)	3 (7.7)	
Playing with foods or silverware	Explain	123 (72.8)	92 (70.8)	31 (79.5)	2.429
	Praise	17 (10.1)	13 (10.0)	4 (10.3)	
	Modeling	13 (7.7)	12 (9.2)	1 (2.6)	
	Indulgent	1 (0.6)	1 (0.8)	0 (0.0)	
	Others	15 (8.9)	12 (9.2)	3 (7.7)	
Not clearing up silverware or seats after having foods	Explain	67 (39.6)	43 (33.1)	24 (61.5)	11.039*
	Praise	53 (31.4)	44 (33.8)	9 (23.1)	
	Modeling	34 (20.1)	30 (23.1)	4 (10.3)	
	Indulgent	4 (2.4)	4 (3.1)	0 (0.0)	
	Others	11 (6.5)	9 (6.9)	2 (5.1)	

1) Insist, reward and others

*p < 0.05

연령에 따라 유의한 차이는 보이지 않았다.

Table 5에 급식시간 중 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동에 대해 보육교사의 식사지도 방법을 제시하였다. 보육교사는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동에 대해 전반적으로 '설명'의 방법으로 식사지도를 수행하는 경우가 가장 많았으며, '영유아가 음식을 남기는 행동'의 경우는 '칭찬'의 방법으로 식사지도를 수행하는 경우가 가장 많았다.

'영유아가 음식을 남기는 행동'을 하였을 때, 전체 보육교사의 34.9%는 '칭찬'으로 식사지도를 수행하였으며 담당 영유아연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났다

(p < 0.05). 영아를 담당하는 보육교사는 '칭찬'이 34.6%, '설명'은 20.8%, '영아의 의사에 맡김'은 24.6%인 반면, 유아를 담당하는 보육교사는 '칭찬'이 35.9%, '설명'이 38.5%, '영아의 의사에 맡김'은 5.1%인 것으로 나타났다.

'영유아가 식사 후 식사도구 등을 정리하지 않는 행동'에 대해 전체 보육교사가 수행하는 식사지도 방법은 '설명'이었으며 (39.6%), 영아반 담당교사 (33.1%)에 비해 유아반 담당교사 (61.5%)가 '설명'의 방법으로 식사지도를 수행한다고 응답한 비율이 두 배정도 많았으며 담당 영유아연령에 따라 통계적으로 유의하였다 (p < 0.05).

영유아의 바람직하지 않은 식사행동에 대해 보육교사는

Table 6. Interaction about feeding practices with parents

Items		Total (n = 169)	Children's age group		χ^2 value
			≤ 2 years old (n = 130)	3-5 years old (n = 39)	
		n (%)			
Type of interaction with parents	No interaction	21 (12.4)	14 (10.8)	7 (17.9)	1.903
	News letter	76 (45.0)	61 (46.9)	15 (38.5)	
	Meeting	37 (21.9)	29 (22.3)	8 (20.5)	
	Others	35 (20.7)	26 (20.0)	7 (17.9)	

‘강요’, ‘보상’ 등의 기타 방법을 사용하는 경우가 있었다. 특히 ‘영유아가 좋아하는 음식만 먹으려는 행동’에 대해 보육교사가 ‘보상’ 또는 ‘강요’의 방법으로 식사지도를 수행하는 경우가 10.7%였다.

식사지도 관련 가정과의 상호작용

응답자의 12.4%는 근무하는 어린이집에서 영유아의 식사지도와 관련하여 가정과 상호작용을 하고 있지 않다고 응답하였다. 어린이집에서 가정과 상호작용하는 경우, 어린이집의 45.0%는 가정통신문을 발송하고, 21.9%는 간담회를 실시하는 것으로 나타났다 (Table 6).

고 찰

서울시 금천구에 소재한 어린이집에 근무하는 보육교사를 대상으로 설문조사를 실시하여 급식시간에 나타나는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동 및 이에 대한 식사지도 방법을 조사하였다. 또한 영유아의 연령에 따른 차이를 파악하기 위하여 영아반 담당교사와 유아반 담당교사 별로 비교 분석하였다. 보육교사의 59.2%는 의무적으로 수강하여야 하는 교육 이외에 영유아의 식사지도와 관련한 교육을 수강한 경험이 없었다. 영양 및 위생 관련 지식 점수는 30점 만점에 절반에 해당하는 평균 14.6점으로 나타났다. 국내의 다른 선행연구에서 보육교사의 교육 수강 경험 부족과 영양 및 위생과 관련한 지식수준이 낮은 것을 언급한 것과 유사하였다.^{16,19} 어린이집에서 보육교사는 급식시간 중 식사지도를 수행하는 역할을 하므로 영유아 영양 및 식사지도와 관련한 지식 및 정보를 가지고 있어야 함에도 불구하고, 현실적으로 관련 교육을 제공하는 경우가 드물어 이를 수강할 기회가 없었을 것으로 생각된다. 육아종합지원센터 또는 어린이급식관리지원센터 등 어린이집 운영 및 급식을 지원하는 기관에서는 보육교사를 대상으로 식사지도와 관련한 교육의 기회를 다수 제공하고, 정부 차원에서는 이에 대한 지침을 마련해야 할 것으로 판단된다.

전체 보육교사 중 36.7%는 ‘영유아가 돌아다니면서 음식을 먹는 행동’이 어린이집 급식시간 중 가장 바람직하지 않은 식사 관련 행동이라고 응답하였으며, ‘영유아가 음식 또는 수저 등을 가지고 장난치는 행동 (24.3%)’, ‘영유아가 음식을 삼키지 않고 물고 있어 식사시간을 길게 하는 행동 (19.5%)’, ‘영유아가 좋아하는 음식만 먹으려는 행동 (17.2%)’ 순으로 응답하였다. 유아 자녀를 둔 부모를 대상으로 한 연구에서 부모의 90.6%가 유아 자녀의 식습관에 문제가 있으며, 편식 (34.4%)을 가장 큰 식습관 문제로 생각하였고, 식사시간이 긴 것 (15.6%)도 응답 비율이 높았다.²¹ 영아를 담당하는 보육교사를 대상으로 한 연구에서도 영아의 편식 및 돌아다니면서 음식을 먹는 행동을 가장 문제가 있는 행동으로 여기고 있는 것으로 보고되어²² 본 연구결과와 유사하였다. 어린이집 급식시간 중 가장 바람직하지 않은 식사행동은 담당 영유아연령에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않았으나, 유아반 담당교사의 경우에는 ‘영유아 음식을 삼키지 않고 물고 있어 식사시간을 길게 하는 행동 (30.8%)’이라고 응답한 비율이 영아반 담당교사 (16.2%)보다 상대적으로 높았다. 영아반 담당교사의 경우, ‘영유아가 돌아다니면서 먹는 행동 (41.5%)’에 대한 응답 비율이 유아반 담당교사 (20.5%)보다 상대적으로 높았다. 유아기에는 인지적 성장과 언어발달이 빠른 속도로 이루어지고 영아기에 비하여 의사소통이 보다 효율적으로 이루어진다.²³ 따라서 유아반 담당교사는 유아와의 의사소통을 통하여 돌아다니면서 먹는 행동에 대한 통제가 가능하므로 영아반 담당교사에 비하여 급식시간에 나타나는 바람직하지 않은 행동으로 인식하는 비율이 낮은 것으로 여겨진다. 또한 유아기에는 식품에 대한 기호가 생겨 편식하기 때문에³ 유아가 급식으로 제공되는 음식을 삼키지 않고 물고 있는 행동이 빈번히 발생되었을 것으로 생각되며 이를 유아반 담당교사는 가장 바람직하지 않은 식사행동으로 응답한 것으로 보인다.

유아기에 형성된 식습관은 성인기까지 유지되는 것으로 보고되고 있으므로⁶ 평생의 건강에 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 보육교사는 급식시간에 나타나는 편식 등의 문

제 행동에 대해 적절한 교육 및 지도를 수행하여야 한다. 실제로 보육교사는 급식시간을 활용하여 편식, 식습관 개선 등과 관련한 교육 및 지도를 수행하고 있는 것으로 나타났다. 편식 지도에서 어려움을 겪고 있는 것으로 보고되었다.^{16,18} 국내 선행연구를 통해 영유아의 건강한 식습관 형성을 위한 교육 및 지도 프로그램이 개발되었으나,²⁴⁻²⁶ 영양교육 프로그램 위주로 개발되어 급식시간 외의 별도의 시간을 마련하여 진행되며 20~30분 정도의 시간이 소요되도록 프로그램이 구성되었다.^{25,26} 이에 급식시간 중에 식사지도가 이루어질 수 있도록 식사지도 방법 등에 대한 자료 마련이 필요할 것으로 생각된다.

급식시간에 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동의 빈도를 살펴본 결과, 영아의 경우 '영유아가 돌아다니면서 음식을 먹는 행동'이 2.6점으로 2.1점인 유아보다 상대적으로 빈번하게 나타났으며 '영유아가 식사 후 식사도구 등을 정리하지 않는 행동'도 영아에게서 상대적으로 빈번하게 나타났다. 만 2~5세 영유아의 어머니를 대상으로 음식 및 식사시간의 일상에 대한 규칙 설정 여부에 대해서 조사한 국내 연구의 결과, 영유아에게 '식사 중에 돌아다니면 안 된다', '음식을 가지고 장난치면 안 된다' 등과 같은 규칙이 부여된 경우가 약 67.7%였다. 또한, 자녀의 연령이 높아질수록 규칙을 부여한 경우가 통계적으로 유의하게 많았으며 만 2세 영아의 경우 음식 및 식사시간의 일상에 대한 규칙을 부여한 경우가 12.1%였으나, 만 5세 유아의 경우 22.5%로 식사시간에 지켜야 할 규칙이 많은 것으로 나타났다.²⁷ 유아는 영아에 비하여 정서 및 인지적으로 발달하였으므로²³ 정해진 규칙을 인지하고 규칙대로 행동할 수 있다. 때문에 급식시간에 나타나는 유아의 바람직하지 않은 식사행동에 대해 규칙을 세워서 지도하는 것이 바람직한 식습관을 형성하는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각된다.

급식시간에 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동에 대한 보육교사의 식사지도 방법을 조사한 결과, 보육교사는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동을 '설명'의 방법으로 식사지도를 수행하는 경우가 가장 많은 것으로 나타났다. 영아반 담당교사에 비해 유아반 담당교사가 '설명'을 통해 식사지도를 수행하는 비율이 높았다. 영아와 유아는 발달수준에 차이가 있으므로 교육 및 지도 방법을 달리하여야 한다. 유아의 경우에는 인지적 성장으로 인하여 보육교사와 의사소통을 할 수 있으므로²³ '설명'을 통한 식사지도가 가능하다. 영아는 모방능력을 가지고 있기 때문에⁴ 또래나 보육교사의 여러 가지 행동들을 모방할 수 있으므로 '모델링'을 활용하여 식사지도를 하는 것이 효과적인 것으로 생각된다.

본 연구결과 '영유아가 음식을 남기는 행동'에 대해 '보상'이나 '강요'로 식사지도를 수행하는 경우는 보다는 '칭찬', '설명'하는 방법을 택하거나 '영유아의 의사에 맡김' 또는 '모델링'을 통하여 식사지도를 하는 경우가 상대적으로 많았다. '영유아가 음식을 남기는 행동'에 대한 식사지도 방법은 담당 영유아연령에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 영아반 담당교사는 '영유아의 의사에 맡김'의 경우가 24.6%로 유아반 담당교사 (5.1%)에 비해 높았으며, 유아반 담당교사는 '설명'으로 식사지도 하는 경우가 38.5%로 영아반 담당교사 (20.8%)에 비해 높았다. '보상'을 통한 식사지도는 올바르게 식습관이 변화하는데 도움을 주기 보다는 보상에만 관심을 두는 경향을 만들기도 하여 부정적인 영향을 미치기도 하므로²⁸ 보육교사는 영유아의 식사지도 시 '보상'보다는 현재와 같이, '칭찬'이나 '설명', '모델링'과 같은 방법으로 식사지도를 하는 것이 효율적인 것으로 여겨진다.

스웨덴과 한국 유아교육기관의 급식 지도를 비교한 연구에 따르면, 스웨덴 교사는 2~5세 영유아가 원하는 양 만큼 배식하되 (79.1%) 음식을 남기는 것을 허용하는지 않는 것 (95.5%)으로 나타났으나 한국 교사는 유아에게 일정한 양을 배식하고 (65.8%) 약 1/3은 음식을 남기는 것을 허용한다고 하였다.²⁹ 이처럼 '영유아가 음식을 남기는 행동'은 영유아의 배식량을 결정할 사람이 누구인지에 따라 식사지도 내용이 달라질 수 있을 것으로 생각된다. 선행연구를 통해 영아는 자신의 배고픈 상태 또는 포만한 정도 등과 같은 내부 신호에 따라 음식 섭취량을 조절 및 결정할 수 있는 자기조절능력이 있는 것으로 보고되었다.³⁰⁻³³ 영아의 경우, 음식 섭취에 대한 식사지도 시 영아의 의사를 존중하는 것이 바람직한 식사지도 방법이라 볼 수 있으며, 본 연구결과에서 영아반 교사가 수행하는 식사지도가 적절한 것으로 생각된다. 단, 배식을 담당하는 보육교사가 임의로 일정한 양을 배식하기 보다는 영아가 원하는 만큼이 제공될 수 있도록, 영아의 자기조절능력 및 배식 방법에 대해 강조해야 할 것으로 생각된다.

한편, 영유아를 돌보는 교사를 대상으로 미국에서 실시된 연구¹³의 결과, 교사는 급식시간에 수행하는 식사지도 방법 중 영유아에게 교사가 영유아와 동일한 음식을 섭취하는 모습을 보여주는 '모델링'이 '강요'나 '보상' 등의 방법보다 효과적이라고 응답하였다. 미국에서 이루어진 연구에서 2~5세 영유아들은 성인과 같은 색깔의 음식을 섭취하는 것만으로도 음식 섭취량 및 식사행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며,³⁴ 미국영양사협회에서도 어린이집에서 보육교사가 영유아와 함께 앉아서 동일한 메뉴로 식사를 하도록 권고하고 있다.³⁵ 이는 영유아의 경

우 부모나 교사와 같은 사람을 모방하는 경향을 보이기 때문에⁴ 함께 식사하는 것만으로도 식사지도가 이루어질 수 있기 때문이다.

본 연구에서 보육교사가 ‘설명’이나 ‘칭찬’ 등의 식사지도 방법을 사용하는 경우가 많은 것으로 나타나 급식시간 중 주로 언어적 식사지도가 이루어지는 것으로 파악되었으며 ‘모델링’을 선택하는 비율은 높지 않았다. 그러나 급식시간 중에 ‘영유아가 식사 후 식사도구 등을 정리하지 않는 행동’에 대해서는 ‘모델링’으로 식사지도를 하는 경우가 20.1%를 차지하였다. 특히 영아반 담당교사의 경우 23.1%가 ‘모델링’으로 식사지도를 한다고 하여, 유아반 담당교사 (10.3%)보다 높았으며 담당 영유아연령에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 영아와 유아는 인지적, 정서적 발달 수준에 있어서 차이가 있으므로 현재 어린이집 현장에서 이를 반영한 식사지도가 이루어진 것이라 판단된다. 특히 모방을 통해 배우는 시기인 영아기에는 ‘모델링’ 방법이 적절하므로 급식시간 중 영아에게 나타나는 문제 행동에 대한 식사지도 수행 시 ‘모델링’의 방법을 택하는 것이 효과적일 것으로 생각된다.

보육교사를 통해서 어린이집과 가정의 부모 간에 식사지도와 관련하여 상호작용을 하는 지를 확인한 결과, 가정과 상호작용 하는 어린이집에서는 가정통신문을 발송하거나 (45.0%) 간담회를 실시 (21.9%)하여 가정과 상호작용하고 있는 것으로 나타났다. 국내 선행연구에서도 보육교사의 81.9%가 가정과 연계하여 식사지도를 한다고 응답하였다.²⁸ 또한 유아의 올바른 식습관 형성 및 편식교정 등을 위해서는 보육교사를 위한 참고자료 및 연수기회 제공보다는 가정과 연계 지도 체계 마련이 필요하다고 응답한 경우가 54.8%로 나타나 보육교사가 가정과의 상호작용의 중요성을 인지하고 있는 것으로 나타났다.³⁶ 그러나 보육교사의 식사지도 과정에서 어려움을 조사한 국내 연구에서, 보육교사는 영유아의 식사지도 방법에 대한 부모와의 갈등을 언급하여¹⁸ 가정과의 연계가 현실적으로 어려운 것으로 생각된다. 현대 사회에는 영유아가 가정 이외의 장소, 특히 어린이집 등과 같은 보육시설에서 급식을 제공받는 경우가 많기 때문에 영유아의 식습관 형성에 가정과 보육시설이 역할을 분담 또는 공유하고 있다고 할 수 있다. 즉, 영유아의 식사지도에 있어서 가정과 어린이집의 연계가 반드시 이루어져야하며 식사지도의 내용 및 방법에 대해 합의 및 소통이 필요할 것으로 생각된다.

Essery 등의 연구³⁷에서 2~5세 영유아 자녀를 둔 어머니에게 가정통신문 (newsletter)을 활용하여 식사지도와 관련한 내용을 전달하고, 가정에서 영유아의 식사지도에 반영이 되었는지를 살펴본 결과, 매주 1회씩 총 12회 제공된

가정통신문을 통해, 영유아 자녀의 음식 섭취를 강요하는 방법으로 식사지도를 수행하는 경우가 통계적으로 유의하게 감소하여 긍정적인 변화가 나타났다. 본 연구결과, 어린이집에서 가정통신문을 활용하여 어린이집과 가정 간에 식사지도와 관련한 상호작용을 하고 있는 경우가 45.0%를 차지하는 것으로 나타났다. 그러나 가정통신문에 담겨 있는 정보가 틀렸을 경우 잘못된 방법으로 영유아의 식사지도가 이루어질 수 있으므로, 식사지도에 대한 전문적인 내용을 어린이급식관리지원센터 등의 기관에서 제공하는 것이 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구는 어린이집 급식시간을 관찰하여 영유아의 식사관련 문제 행동 및 이에 대한 식사지도를 조사한 것이 아니라 보육교사를 대상으로 설문조사를 실시하여 관련 조사를 수행되었다. 이에 실제로 어린이집 급식시간 중 나타나는 영유아의 바람직하지 않은 행동 및 이에 대한 보육교사의 식사지도 수행 방법과는 차이가 있을 수 있다. 향후 수행되는 연구에는 관찰을 통해 급식시간 중에 나타나는 영유아의 식사행동의 내용 및 빈도, 이에 대한 보육교사의 식사지도 내용 및 방법 등에 대해서 조사할 필요가 있겠다.

본 연구결과, 보육교사는 영유아의 식사지도에 대한 지식 및 교육 경험이 부족한 것으로 파악되었으며 영유아 연령에 맞는 식사지도가 효과적으로 이루어지지 못하고 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 보육교사가 영유아의 바람직하지 않은 식사행동을 지도하기 위해 칭찬하거나 설명하는 등의 언어적인 방법을 사용하고 있었다. 그러나 보육교사가 식사지도 시 ‘모델링’과 같은 행동적 식사지도를 병행하여 수행하는 것이 영유아의 바람직하지 않은 식사행동을 개선하는 것에 효과적일 것으로 판단된다. 특히, 영아의 경우 보육교사의 식사행동 등을 모방할 수 있으므로 ‘모델링’과 같은 행동적 식사지도가 병행될 때 더욱 효과적일 것으로 여겨진다.

또한, 어린이집을 이용하는 영유아에게 바람직한 식습관을 형성하기 위해서는 보육교사를 대상으로 식사지도와 관련된 교육과 이에 대한 지침 및 프로그램 개발이 마련되어야 할 것이다. 특히 식사지도에 대한 지침 및 프로그램 개발 시에는 영유아의 영양학적인 측면 뿐 아니라 연령에 따른 인지적 및 신체적 발달 특성도 고려해야 할 것이다. 또한 식사지도와 관련하여 어린이집과 가정과 연계하는 방법인 가정통신문을 통해 올바른 정보 및 전문적인 내용이 포함될 수 있도록 해야 할 것이다.

요 약

본 연구에서는 어린이집 급식시간에 관찰되는 영유아의

바람직하지 않은 식사행동과 이에 대한 보육교사의 식사지도 방법을 조사하기 위하여 서울시 금천구의 보육교사 169명을 대상으로 2013년 12월에 설문조사를 실시하였으며, 조사결과를 담당 영유아연령으로 구분하여 분석하였다. 본 연구결과, 조사대상 보육교사 중 59.2%는 승급교육 및 직무연수 등의 의무교육을 통해 식생활 교육을 수강한 것 이외에 별도의 교육을 수강한 경험이 없다고 하였다, 영양 및 위생 관련 지식점수는 30점 만점에 평균 14.6점이었다. 보육교사는 급식시간에 관찰되는 여러 식행동 중 ‘영유아가 돌아다니면서 음식을 먹는 행동’이 가장 바람직하지 않다고 응답하였으며 ‘영유아가 음식 또는 수저 등을 가지고 장난치는 행동’이 가장 빈번하게 나타난다고 하였다. ‘영유아가 돌아다니면서 음식을 먹는 행동 ($p < 0.05$)’은 담당 영유아연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 급식시간에 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동에 대해 보육교사의 식사지도 방법을 조사한 결과, ‘영유아의 음식을 남기는 행동 ($p < 0.05$)’ 및 ‘영유아가 식사 후 식사도구 등을 정리하지 않는 행동 ($p < 0.05$)’에 대해 수행하는 식사지도 방법이 담당 영유아연령에 따라 통계적 차이를 보였다. ‘영유아가 음식을 남기는 행동’에 대해서 영아반 담당교사는 ‘칭찬 (34.6%)’ 및 ‘영유아의 의사에 맡김 (24.6%)’으로, 유아반 담당교사는 ‘설명 (38.5%)’ 및 ‘칭찬 (35.9%)’으로 식사지도 하는 경우가 많았으며, 식사 후 식사도구 등을 정리하지 않는 행동을 할 때, 유아반 담당교사의 61.5%가 ‘설명’의 방법으로 식사지도를 수행하였으며, 영아반 담당교사는 ‘설명 (33.1%)’이외에 ‘칭찬 (33.8%)’, ‘모델링 (23.1%)’으로 식사지도를 수행하였다. 응답자가 근무하는 87.6%의 어린이집은 가정통신문 (45.0%)을 발송하거나 간담회 (21.9%)를 실시하여 영유아의 식사지도에 대해 가정과 상호작용하고 있는 것으로 조사되었다.

본 연구는 어린이집의 보육교사에게 직접 관찰이 아닌 설문조사를 통하여 영유아의 바람직하지 않은 식사행동 및 이에 대한 식사지도 방법을 파악하여 실제 보육교사가 수행하고 있는 식사지도 방법과 차이가 있을 수 있다. 그러나 본 연구는 어린이집 급식시간에 관찰되는 영유아의 바람직하지 않은 식사행동과 이에 대한 보육교사의 식사지도 방법에 대한 실태를 파악하였다는 점에서 의의가 있으며, 본 연구결과는 어린이집에서 실시하는 식사지도에 대한 지침 및 프로그램 개발 시 기초자료로 활용 될 수 있다.

References

1. Ministry of Health and Welfare (KR). Statistics of childcare 2013 [Internet]. Sejong: Ministry of Health and Welfare; 2014 [cited 2014 Apr 17]. Available from: <http://www.mw.go.kr>.
2. Statistics Korea. Educational statistics 2013 [Internet]. Daejeon: Statistics Korea; 2013 [cited 2014 Apr 17]. Available from: <http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>.
3. Lee YS, Lim HS, Ahn HS, Chang NS. Nutrition through the life cycle, 3rd edition. Seoul: Kyomunsa; 2011.
4. Hwang HS, Lee HY, Lee KH, Lee JH, Shin KS, Youn KM, Kang SH, Yoon SJ, Hwang SY. Child development and education. Seoul: Hakjisa; 2008.
5. Kim SH, Kim OS, Choi HY, Park SS, Kwon SY. Children's nutrition. Seoul: Powerbook; 2013.
6. Branen L, Fletcher J. Comparison of college students' current eating habits and recollections of their childhood food practices. *J Nutr Educ* 1999; 31(6): 304-310.
7. Fisher JO, Mitchell DC, Smiciklas-Wright H, Birch LL. Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. *J Am Diet Assoc* 2002; 102(1): 58-64.
8. Park YM, Ahn YK. The relationship between teacher's and parent's nutrition knowledge, foodhabit, diet-guidance for early childhood and children's nutrition knowledge, foodhabit. *Wonkwang J Humanit* 2012; 13(1): 67-91.
9. Klesges RC, Coates TJ, Brown G, Sturgeon-Tillisch J, Moldenhauer-Klesges LM, Holzer B, Woolfrey J, Vollmer J. Parental influences on children's eating behavior and relative weight. *J Appl Behav Anal* 1983; 16(4): 371-378.
10. Drucker RR, Hammer LD, Agras WS, Bryson S. Can mothers influence their child's eating behavior? *J Dev Behav Pediatr* 1999; 20(2): 88-92.
11. Clark HR, Goyder E, Bissell P, Blank L, Peters J. How do parents' child-feeding behaviours influence child weight? Implications for childhood obesity policy. *J Public Health (Oxf)* 2007; 29(2): 132-141.
12. Rodgers RF, Paxton SJ, Massey R, Campbell KJ, Wertheim EH, Skouteris H, Gibbons K. Maternal feeding practices predict weight gain and obesogenic eating behaviors in young children: a prospective study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2013; 10(24).
13. HENDY HM, RAUDENBUSH B. Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite* 2000; 34(1): 61-76.
14. Acharya K, Feese M, Franklin F, Kabagambe EK. Body mass index and dietary intake among Head Start children and caregivers. *J Am Diet Assoc* 2011; 111(9): 1314-1321.
15. Lee KW, Nam HW, Myung CO, Park YS. Nutrition knowledge and guidance activities during meal time of day-care center teachers. *J East Asian Soc Diet Life* 2005; 15(5): 623-631.
16. Rho JO, Lee SI, Lee JS. A study on the dietary behaviors of day-care center teachers and their meal attitude education during meal time in Jeonju area of Korea. *Korean J Food Nutr* 2010; 23(3): 342-351.
17. Moon JO, Suh YS. A study on the meaning and operation of lunch time in childcare centers. *J Korean Child Care Educ* 2008; 4(1): 51-66.
18. Kang KH, Jun HJ. Lunch time in childcare centers: practises and challenges. *Early Child Educ Res Rev* 2012; 16(1): 275-303.
19. Park NY, Park HK, Park HJ, Seo MK, Im HR, Lim HH, Jung JH, Yoon KS. Employee food-hygiene and nutrition awareness and performance at child care centers and kindergartens located in

- Seoul. Korean J Food Cookery Sci 2011; 27(2): 45-59.
20. Musher-Eizenman D, Holub S. Comprehensive feeding practices questionnaire: validation of a new measure of parental feeding practices. *J Pediatr Psychol* 2007; 32(8): 960-972.
 21. Lee JY, Cho DS. The eating behavior and food preference of preschool children in Sungnam day care facilities. *Korean J Food Nutr* 2006; 19(4): 482-495.
 22. Ha YR, Ko GP. A study on the characteristics of teacher's perception on infant's behavioral problem at infant day care center. *Korea J Child Care Educ* 2007; 48(35-57).
 23. Chung OB. Child development. Seoul: Hakjisa; 2006.
 24. Kang HJ, Kim KM, Kim KJ, Ryu ES. The development and effect-evaluation of nutrition education program for nutrition support in kindergarten. *Korean J Nutr* 2000; 33(1): 68-79.
 25. Lee NH, Joung HJ, Cho SH, Choi YS. A study on the development of programs for the nutrition education of preschool nursery facilities. *Korean J Community Nutr* 2001; 6(2): 234-242.
 26. Sin EK, Lee YK. Development and application of a health belief model based nutrition education program for day care center children. *Korean J Community Nutr* 2006; 11(4): 488-501.
 27. Pu SS, Cho IK. Mothers' conceptions of everyday rules for young children. *Korean J Child Stud* 2008; 29(5): 113-131.
 28. Birch LL, Fisher JO, Davison KK. Learning to overeat: maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *Am J Clin Nutr* 2003; 78(2): 215-220.
 29. Han YM, Yee YH, Lee JS, Oh YJ, Kwon JY, An KO, Park ES. A study of early child care center teachers' attitudes for meal and snack guidance between Sweden and Korea. *Korean J Community Nutr* 2004; 9(6): 706-715.
 30. Davis CM. Results of the self-selection of diets by young children. *Can Med Assoc J* 1939; 41(3): 257-261.
 31. Birch LL, Johnson SL, Andresen G, Peters JC, Schulte MC. The variability of young children's energy intake. *N Engl J Med* 1991; 324(4): 232-235.
 32. Birch LL, Deysher M. Caloric compensation and sensory specific satiety: evidence for self regulation of food intake by young children. *Appetite* 1986; 7(4): 323-331.
 33. Johnson SL, Birch LL. Parents' and children's adiposity and eating style. *Pediatrics* 1994; 94(5): 653-661.
 34. Addressi E, Galloway AT, Visalberghi E, Birch LL. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite* 2005; 45(3): 264-271.
 35. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: benchmarks for nutrition programs in child care settings. *J Am Diet Assoc* 2005; 105(6): 979-986.
 36. Lee GH. An analysis of teachers' awareness of the realities of nutrition education for young children. *Early Child Educ Res Rev* 2009; 13(3): 69-96.
 37. Essery EV, DiMarco NM, Rich SS, Nichols DL. Mothers of preschoolers report using less pressure in child feeding situations following a newsletter intervention. *J Nutr Educ Behav* 2008; 40(2): 110-115.