

어머니의 식생활 지도 유형과 자녀의 식생활 실천도에 대한 연구

박 소 연¹⁾ · 이 영 미^{2)†}

¹⁾가천대학교 교육대학원 영양교육전공, ²⁾가천대학교 바이오나노대학 식품영양학과

Mother's Parenting Style at Meal Time and Their Preschooler's Dietary Behavior

Soyeon Park¹⁾, Youngmee Lee^{2)†}

¹⁾Department of Food and Nutrition, Graduate School of Gachon University, Seongnam, Korea

²⁾Department of Food and Nutrition, Gachon University Global Campus, Sunghnam, Korea

*Corresponding author

Youngmee Lee
Department of Food and
Nutrition, Gachon University
Global Campus, Sunghnam
13120, Korea

Tel: (031) 750-5971
Fax: (031) 7505971
E-mail: leeym@gachon.ac.kr
ORCID: 0000-0003-1117-4746

Received: January 4, 2017
Revised: February 17, 2017
Accepted: February 17, 2017

ABSTRACT

Objectives: This study was conducted to evaluate the nutrition quotient (NQ) by mother's parenting style which may influence the NQ in preschool children.

Methods: Subjects were 310 mothers and their 4-6 year old children. The questionnaire composed of demographic characteristics, mother's parenting style at meal time and eating behavior as measured by NQ questions. The NQ questions consisted of 19 food behavior checklist items and all items were grouped into 5 factors: balance, diversity, moderation, regularity, and practice. Mother's parenting style was classified by using words for nutrition education at meal time. All data were statistically analyzed by SPSS program (Ver. 23) and the statistical differences in variables were evaluated by Student's t-test, χ^2 -test, One-way ANOVA.

Results: We observed that in children whose mothers use the parenting style at meal time of 'explanation' and 'compliment & cheer up' had high dietary regularity, diversity, practice. The children of mothers who use the parenting style at meal time of 'persuasion' and 'reward' were found to have a lower degree of balance, diversity, and practice. Especially, children of 'reward' style mothers had lower moderation of dietary life. On the other hand, among the parenting style at meal time of 'comparison & demand', 'treating' and 'faire', there was no significant difference in the NQ factor by each group. NQ grade was higher among those who used more explanation ($p < 0.001$) and persuasion ($p < 0.01$) and with use of less persuasion ($p < 0.01$) and reward ($p < 0.01$). The positive association observed between the frequency of dietary education of mothers and higher NQ grade indicated the degree of dietary practices of those children. On the other hand, the children of mothers who rarely practice the dietary education at home had lower NQ grade ($p < 0.001$).

Conclusions: In order to promote children's proper dietary behaviors, it is important to provide nutrition education to children as well as provide guidance on parenting style at meal time.

Korean J Community Nutr 22(1): 13~21, 2017

KEY WORDS parenting style, dietary behavior, preschool children, nutrition quotient, nutrition education

서 론

인간의 발달 단계별로 보았을 때 유아기는 신체 기능뿐만 아니라 인지능력, 기억능력, 언어능력, 성격, 사회·정서적 발달이 급속히 일어나는 시기이다[1-2]. 주변사람들과 주고받은 감정적 관계와 사회적 관계를 맺을 수 있는 능력을 형성하고, 나아가 통용되는 규칙과 관습을 알고 따를 수 있는 능력을 배우게 된다. 그러므로 이 시기의 유아를 돌보는 부모와 교사는 생활의 장 속에 자연스럽게 또는 의도적으로 유아로 하여금 지식이나 기술을 배우고 실천해 볼 수 있는 기회를 제공해야 하며 이를 통해 유아의 여러 능력을 발달시키도록 지도해야 한다[3]. 올바른 식생활 지도는 바람직한 식생활 습관과 음식에 대한 긍정적 기호를 형성하게 하고 이는 유아의 성장 및 발달에 있어 매우 중요하다[4]. 식생활 습관이 형성되는 데는 여러 가지 복합적인 요인이 작용하는데 유아기 때에는 가족들이 행동모델이 될 수 있으며 특히 가정에서 유아의 식생활을 책임지는 부모는 어린 자녀의 식생활 습관 형성과 영양 공급이라는 측면에서 가장 핵심적인 역할을 수행하게 된다[5].

가정은 유아의 사회화를 담당하는 중요한 학습의 장이다. 가정에서 유아와 부모 사이의 관계는 성장 발달에 중요한 요인이다. 식생활 환경의 장을 만들고 유아와 지속적인 상호작용을 하게 되는 어머니의 양육행동은 유아의 영양 상태와 건강지표에 영향을 미치며[6], 양육 방식과 식생활 지도 방법 차원 간에는 높은 관련성이 있음이 예상된다. Golan & Crow [7]은 유아의 건강을 유지하기 위한 올바른 식습관에 부모가 결정적인 역할을 한다고 주장하였고, 유아는 어머니의 기호식품, 식품에 대한 태도와 식생활 태도 등에 따라 식습관에 많은 영향을 받는다고 많은 연구에서 지적한 바 있다[8-10]. 따라서 어머니는 유아의 식생활 습관 형성에 미치는 자신의 양육행동에 대해 충분히 인식하고 유아의 행동 변화가 이루어질 수 있는 방향으로 식생활 지도를 시행해야 한다.

어머니의 식생활 관련 습관이 자녀의 성장 및 식생활에 미치는 영향에 대한 Park & Park [11]의 연구에서 어머니의 식생활태도 및 영양상태 등은 유아의 체질량지수에 영향을 미치는 요인임을 주장하였으며, 어머니와 유아의 식습관과의 상관관계를 비교하여 어머니의 식습관 점수가 높을수록 유아의 식습관 점수도 양호하고 편식유아를 둔 어머니의 식습관 점수가 낮은 경향을 관찰하였다[12]. 어머니의 식생활 지도가 유아의 식습관에 영향을 주는 주요 영향 요소로 어머니의 식생활 지도의 중요성을 여러 연구에서 지적하였다[13-14].

Skinner에 의해 제안된 자극과 반응 및 강화와 관련된 행동주의 학습이론은 교육이 일어나는 현장에 다양하게 적용되고 있다. Skinner가 제안한 조작적 조건 형성과정에서 제공되는 강화에 대한 역할 연구에서는 긍정적 강화와 부정적 강화로 나누고 있으며, 조작적 행동에 미치는 영향을 분석한 결과 긍정적 강화 자극이 가해졌을 때 특정 행동이 일어날 수 있는 기회를 증가시킨다고 주장하였다[3, 15].

본 연구는 서울시 강동구 지역의 어린이집 및 유치원에 재원 중인 만 4세, 만 5세 미취학 유아의 어머니를 대상으로 식생활 지도 유형을 강화 자극 행위로, 자녀의 식생활 실천도를 추정하는 어린이 영양지수(Nutrition Quotient, NQ) [16]를 조작적 행위의 결과로 보고 어머니의 식생활 지도 강화 자극 유형이 자녀의 식생활 실천도에 어떠한 차이를 유발하는가를 분석하고자 하였다. 또한, 어머니의 식생활 지도 빈도와 강화 자극 방법에 따라 자녀의 식생활 실천도가 차이가 있을 것이라고 기대하고 본 연구를 진행하였다. 본 연구를 통해 얻어진 결과는 어머니를 위한 올바른 식생활 교육의 방법론적 접근의 근거를 제시하며, 유아의 바른 식생활 실천을 위한 식생활 교육 내용과 구체적 방법을 개발하는데 도움이 되고자 한다.

연구대상 및 방법

1. 연구 대상자 및 시기

본 연구는 2016년 3월 18일부터 4월 4일까지 서울시 강동구 지역의 어린이집 및 유치원의 교사를 통해 각 가정에 어머니의 식생활 지도 유형 및 자녀의 식생활 실천 정도 등을 묻는 설문지를 배부하고, 가정에서 어머니가 직접 설문에 응답한 뒤 다시 교사를 통해 회수 하였다. 총 389부의 설문지를 배포하여 351부가 회수되었으며 응답 내용이 불충분한 경우를 제외한 310부를 최종 분석 자료로 활용하였다. 본 연구의 진행은 연구자의 소속기관에서의 생명윤리위원회 심의를 받은 후 진행되었다(연구윤리심의번호 1044396-201601-HR-006-01).

2. 연구 방법

본 연구에 사용된 설문지는 유아와 어머니의 일반사항과 어머니의 식생활 지도 유형, 유아의 식생활 실천도에 관련된 세 가지 영역으로 나누어 총 35개의 문항으로 구성되었다. 유아의 식생활 실천도를 추정하는 어린이 영양지수(Nutrition Quotient, NQ) 중 한 문항은 식품 구매 시 주체가 부모인 점을 고려하여 유아가 아닌 어머니의 식품 구매 실천 행위로 질문을 수정하여 어머니의 행위를 직접 응답할 수 있도록 구성하였고 내용 타당도는 전문가 자문으로 검증 받았다.

1) 식생활 실천도 측정 조사지의 구성

유아의 식생활 실천도는 한국영양학회에서 초등학교 대상으로 개발한 어린이 영양지수 (Nutrition Quotient, 이하 NQ라 함)를 유아 대상으로 전환 조정하여 사용하였다. NQ 조사용 체크리스트는 총 19문항으로 구성되며 평가 항목은 균형, 다양, 절제, 규칙 및 실천의 5개 요인으로 분류되어 있다. 균형 요인에는 ‘잡곡밥, 과일, 흰 우유, 콩 제품, 달걀 섭취 정도’를 묻는 5문항으로 구성되어 있으며, 다양 요인에는 ‘끼니 당 채소 반찬 가지 수, 김치 섭취 및 반찬을 골고루 먹는 정도’를 묻는 3문항, 절제 요인으로는 ‘단 음식, 패스트푸드, 라면, 야식, 길거리 음식 섭취 빈도’를 묻는 5문항으로 구성되었다. 규칙 요인에는 ‘아침 식사 빈도, 정해진 식사시간 및 TV시청과 컴퓨터 게임시간’을 묻는 3문항, 실천 요인에는 ‘음식 꼭꼭 씹어 먹기, 영양표시 확인 및 식사 전 손 씻기 빈도’를 묻는 3문항으로 구성되어 있다. 설문 문항별 분류를 통해 NQ 합계 점수와 5가지 요인별 점수를 이용하여 상대적인 NQ등급 부여와 세부 요인인 균형성, 다양성, 절제 정도, 규칙성, 실천 정도가 양호한지 불량한지에 대한 평가가 가능하다. NQ 타당도는 선행 연구에서 검증된 바 있으며 [17], 본 연구에서 재구성한 설문지는 전문가의 내적 타당성 검토로 검증 받고 보완하였다. Cronbach' α를 이용하여 검증한 결과 각 문항의 신뢰도는 Cronbach' α 값은 0.724이었다.

2) 어머니의 식생활 지도 유형 조사지의 구성

본 연구자는 Schaefer [18]와 Baumrind [19]의 양육 태도 유형을 재적용하여 애정적이고 허용적이며 자율적인 태도를 가진 유형을 긍정형, 독재적이고 거부적이며 통제적인 태도를 가진 유형을 부정형이라고 구분하였다. 본 연구에서 유형의 분류는 어머니가 식사 시간에 주로 사용하는 언어에 따라 긍정형 언어의 사용은 긍정적 강화로, 부정형 언어의 사용은 부적강화로 적용하였다. 식생활 지도 유형은 긍정형 언어를 사용하는 ‘설명형’, ‘칭찬·격려형’, ‘설득형’, ‘보상형’의 4가지 유형으로, 부정형 언어를 사용하는 ‘비교·요구형’, ‘협박형’, ‘방관형’의 3가지 유형으로 상세 분류하였다 (Table 1). 설문 조사 시 어머니는 총 7가지 유형 중 주로 사용하는 2가지 방법에 중복 응답하였고, 유형 분류의 상호 배타성에 대하여 검증한 결과 긍정형 언어 사용자와 부정형 언어 사용자에는 차별성이 관찰되었다.

3. 통계분석

어머니의 식생활 지도 유형과 자녀의 식생활 실천도를 분석하기 위하여 수집된 자료를 SPSS Statistics version 23.0을 이용하여 통계 처리하였다. 자녀와 어머니의 일반적 특성, 어머니의 식생활 지도 유형, 유아의 식생활 실천도를 알아보기 위해 빈도 분석과 기술통계 분석을 실시하였다. 식생활 지도 유형에 따른 NQ 요인 점수를 알아보기 위해 독립

Table 1. Mother's parenting style at meal time

Parenting Types				Meal time using words for children
Skinner	Schaefer (1959)	Baumrind (1971)	Author (2016)	
Positive reinforcement	Affection-autonomy	Permissive attitude	Explanation	I explain about nutrients · This food make you so good and healthy boy/girl · This food gives you power · This vegetable makes a pretty face
			Compliment & cheep up	I encourage to eat well · It look's good you like vegetables · Healthy eating makes you tall
	Affection-control	Authoritative attitude	Persuasion	I try to persuade to eat · Good boy/girl will eat well · If you want to grow tall, you need to eat well
Negative reinforcement	Rejection-control	Dictatorial attitude	Reward	When child eats well, I Reward it · If you eat well, you can play · If you eat well, you can eat sweets
			Comparison & demand	I demand and compare withthe other children's eating behavior · Look at your brother/friend, eating well · You have eaten well similar to your sister/brother
	Rejection-autonomy	Faire attitude	Faire	Faire I scare my child in order to get them eat · If you don't eat, you can't play · Don't you dare spit food out · If you don't eat, I hate you (not a nice thing to say to a child!!!) I do not interfere in my children's eating behavior.

표본 t-test와 이원분산 분석을 실시하였고, 식생활 지도 빈도 및 방법과 연령에 따른 NQ 등급을 살펴보기 위해 χ^2 -test를 실시하였다.

결 과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

유아의 연령은 만 4세가 51.3%, 만 5세가 48.7%이었으며 성별은 남아가 58.4%, 여아가 40.3%로 남아가 여아보다 조금 더 많았다. 어머니의 연령은 31~35세가 51.6%, 학력은 전문대졸이 43.5%, 직업유형은 전업주부가 응답 집단의 40.3%, 수입 정도는 200만원 미만이 응답 집단의 45.5%로 가장 많았다(Table 2).

2. 유아의 식생활 실천도

유아의 식생활 실천도를 NQ로 분석한 결과는 Table 3과 같다. 각 요인별 점수에서 균형요인은 25점 만점에 평균 15.2점, 다양요인은 20점 만점에 평균 12.1점, 절제요인은 10점 만점에 평균 8.0점, 규칙요인은 20점 만점에 평균 14.5점, 실천요인은 25점 만점에 평균 16.8점, NQ 점수 합계는 100

점 만점에 평균 66.5점으로 나타났다.

3. 식생활 지도 빈도 및 방법

1) 식생활 지도 빈도 및 방법에 따른 NQ 등급

식생활 지도 빈도 및 방법에 따른 NQ 등급은 Table 4와 같다. 식생활 지도를 거의 매일(하루에 1번 이상), 가끔(이틀에 1번 정도) 하는 어머니는 80.3%, 식생활 지도를 거의 하지 않는 어머니(일주일에 1번 이내)는 19.7%으로 대부분의 어머니가 자녀에게 식생활 지도를 시행하고 있는 것으로 나타났다. 어머니의 식생활 지도 빈도가 높은 자녀가 NQ 등급이 우수하다고 평가되는 비율이 높게 나타났으며, 어머니의 식생활 지도 빈도가 낮은 자녀 NQ 등급이 불량하게 판정된 비율이 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$).

식생활 지도 방법은 ‘항상 한 번 이상 이야기함’에 응답한 어머니가 52.6%으로 절반 이상을 차지하여 가장 많았고, 그 다음으로 ‘음식 투정을 할 때만 지도함(41.9%)’ 순으로 응답하였다. ‘가정에서는 직접 하지 않음(5.5%)’에 응답한 어머니는 가장 적었고 이를 통해 식생활 지도는 가정 내가 아닌 보육기관 등에 맡기는 경우도 있음을 알 수 있다. 어머니가 식생활 지도를 자녀와 같이 식사할 때 항상 한 번 이상 지도하는 경우 자녀의 NQ 등급이 좋게 평가되는 비율이 높은 경향이 있었으나 통계적으로 유의미한 차이는 없었다.

4. 어머니의 식생활 지도 유형

어머니의 식생활 지도 유형에 대한 분포는 Fig 1과 같다. 전체 응답자 310명 중 식사 시 주로 사용하는 언어를 기준으로 긍정적인 양육태도를 보이는 ‘설명형’ 사용자는 66.5%, ‘칭찬·격려형’ 사용자는 70.6%, ‘설득형’ 사용자는 29.4%, ‘보상형’ 사용자는 21.0%으로 조사되었다. 부정적인 양육태도로 판단될 수 있는 ‘비교·요구형’ 사용자는 5.5%, ‘협박형’ 사용자는 4.8%, ‘방관형’ 사용자는 4.8%로 조사되었다.

Table 2. General characteristics of the study subjects

		Variables	N (%)
Children	Age (Years)	4	159 (51.3)
		5	151 (48.7)
	Gender	Boy	181 (58.4)
		Girl	125 (40.3)
		No Response	4 (1.3)
	Total	310(100.0)	
Mother	Age (Years)	≤ 30	76 (24.5)
		31~35	160 (51.6)
		≥ 36	68 (22.0)
		No Response	6 (1.9)
	Education level	High school	16 (5.2)
		College	135 (43.5)
		University	72 (23.2)
		≥ Graduate School	72 (23.2)
		No Response	15 (4.9)
	Employment	Not Employed	125 (40.3)
Full time		62 (20.0)	
Part time		108 (34.8)	
No Response		15 (4.9)	
Income (Ten thousand won)	< 200	141 (45.5)	
	200~399	124 (40.0)	
	≥ 400	21 (6.8)	
	No Response	24 (7.7)	
	Total	310(100.0)	

Table 3. Score of nutrition quotient (NQ) of the children

NQ Factors	Score
Balance ¹⁾	15.2 ± 4.0 ²⁾
Diversity ³⁾	12.1 ± 4.5
Moderation ⁴⁾	8.0 ± 1.2
Regularity ⁵⁾	14.5 ± 3.2
Practice ⁶⁾	16.8 ± 4.5
Total NQ Score ⁷⁾	66.5 ± 10.8

1) Balance Score: 25 (max: 25, min: 3.8)

2) Mean ± SD

3) Diversity Score: 20 (max: 20, min: 0)

4) Moderation Score: 10 (max: 10, min: 1.2)

5) Regularity Score: 20 (max: 20, min: 3.0)

6) Practice Score: 25 (max: 25, min: 2.8)

7) NQ Score: 100 (max: 90.7, min: 34.0)

Table 4. Nutrition quotient (NQ) grade by mother's parenting frequency and message conveyed

Variables		NQ Grade					Total	χ^2 -value
		Highest	High	Medium	Low	Lowest		
Parenting frequency	Always or frequently	21 (12.6) ¹⁾	41 (24.6)	93 (55.7)	9 (5.4)	3 (1.7)	167 (100.0)	38.13***
	Sometimes	5 (6.1)	13 (15.9)	44 (53.7)	17 (20.7)	3 (3.6)	82 (100.0)	
	Seldom or never	1 (1.6)	3 (4.9)	37 (60.7)	11 (18.0)	9 (14.8)	61 (100.0)	
Parenting message	Every meal time	21 (12.9)	38 (23.3)	87 (53.4)	14 (8.6)	3 (1.8)	163 (100.0)	23.74
	The time to be stubborn	5 (3.8)	17 (13.1)	81 (62.3)	19 (14.6)	8 (6.2)	130 (100.0)	
	Not parenting at home	1 (5.9)	2 (11.8)	6 (35.3)	4 (23.5)	4 (23.5)	17 (100.0)	

1) N (%)
 ***: p < 0.001

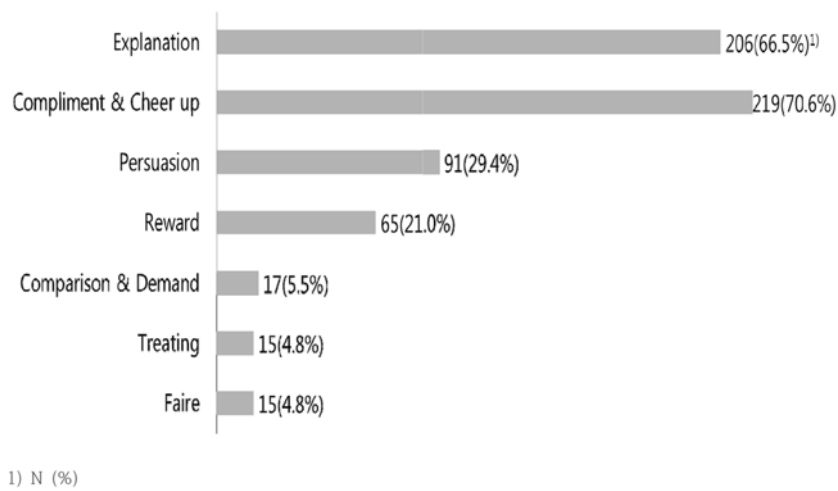


Fig. 1. Mother's parenting style at meal time (total N = 310)

1) 식생활 지도 유형에 따른 NQ 요인 점수

어머니의 식생활 지도 유형에 따른 NQ 요인별 균형성과 다양성, 절제 정도, 규칙성 및 실천 정도 점수를 분석한 결과는 Table 5와 같다.

어머니가 식생활 지도 시 ‘설명형’, ‘칭찬·격려형’ 언어와 태도를 사용한 집단이 그렇지 않은 집단보다 자녀 NQ의 균형성 (잡곡밥, 과일, 흰 우유, 콩제품, 달걀 섭취)과 다양성 (채소, 김치 섭취 및 반찬 골고루 먹기), 실천 정도(음식 꼭꼭 씹어 먹기, 영양표시 확인, 손 씻기)를 판정하는 점수가 유의적으로 높았다.

어머니가 식생활 지도 시 ‘설득형’언어사용 집단과 ‘비 설득형’ 집단의 자녀 및 ‘보상형’ 언어를 사용 집단과 비 보상형’ 집단 자녀간의 NQ의 균형성(잡곡밥, 과일, 흰 우유, 콩 제품, 달걀 섭취)과 다양성(채소, 김치 섭취 및 반찬 골고루 먹기), 실천 정도(음식 꼭꼭 씹어 먹기, 영양표시 확인, 손 씻기)를 판정하는 점수가 유의적으로 낮았으며 특히 ‘보상형’ 어머니의 자녀는 NQ의 절제(단 음식, 패스트푸드, 야식, 길거리 음식 섭취 빈도)를 판정하는 점수가 낮게 평가 되었다.

한편, ‘비교·요구형’, ‘협박형’, ‘방관형 및 기타’ 식생활 지도 유형에서는 자녀 NQ요인별 점수에 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

2) 식생활 지도 유형에 따른 NQ 등급

어머니의 식생활 지도 유형에 따른 자녀의 NQ 등급을 분석한 결과는 Table 6과 같다. 그 결과, 식생활 지도 시 ‘설명형’, ‘칭찬·격려형’, ‘설득형’을 사용하는 어머니의 자녀는 ‘비 설명형 (p < 0.001)’, ‘비 칭찬·격려형 (p < 0.01)’, ‘비 설득형 (p < 0.01)’ 어머니의 자녀보다 NQ 등급이 우수하게 평가된 비율이 더 높았으며 통계적으로도 유의한 차이를 나타냈다.

식생활 지도 시 ‘보상형’을 사용하는 어머니의 자녀는 ‘비 보상형’ 어머니의 자녀보다 NQ 등급이 불량하게 평가된 비율이 더 높았으며 통계적으로도 유의한 차이를 나타냈다 (p < 0.01).

식생활 지도 시 ‘비교·요구형’, ‘협박형’, ‘방관형’을 사용하는 어머니의 자녀는 ‘비 비교·요구형’, ‘비 협박형’, ‘비

Table 5. Nutrition quotient(NQ) score by mother's parenting style

Parenting Style	NQ Factor				
	Balance ¹⁾	Diversity ²⁾	Moderation ³⁾	Regularity ⁴⁾	Practice ⁵⁾
Explanation (N=206)	15.65 ± 4.01 ⁶⁾	12.83 ± 4.25	8.00 ± 1.25	14.60 ± 3.17	17.44 ± 4.54
Non-explanation (N=104)	14.21 ± 3.89	10.60 ± 4.60	7.92 ± 1.11	14.19 ± 3.24	15.47 ± 4.27
t value	2.93***	4.35***	-0.41	1.21	3.62***
Compliment & cheer up (N=219)	15.50 ± 4.00	12.44 ± 4.33	8.02 ± 1.14	14.58 ± 3.18	17.12 ± 4.44
Non-compliment & cheer up (N=91)	14.35 ± 4.00	11.20 ± 4.75	7.88 ± 1.35	14.16 ± 3.22	15.96 ± 4.72
t value	2.33*	2.22*	-0.82	0.26	2.00*
Persuasion (N=91)	14.39 ± 3.70	11.00 ± 4.66	8.09 ± 1.12	14.53 ± 2.53	15.96 ± 3.98
Non-persuasion (N=219)	15.49 ± 4.12	12.53 ± 4.35	7.93 ± 1.24	14.43 ± 3.44	17.12 ± 4.72
t value	-2.20*	-2.65*	-1.07	-0.00	-2.00*
Reward (N=65)	14.09 ± 4.16	10.57 ± 4.61	7.61 ± 1.35	13.85 ± 3.79	15.41 ± 4.40
Non-reward (N=245)	15.45 ± 3.95	12.48 ± 4.38	8.08 ± 1.15	14.62 ± 3.00	17.14 ± 4.52
t value	-2.31*	-3.18**	2.15*	-1.05	-2.71**
Comparison & demand (N=17)	14.50 ± 3.40	11.95 ± 3.66	7.92 ± 1.00	13.23 ± 3.97	17.71 ± 3.58
Non-Comparison & demand (N=293)	15.20 ± 4.03	12.09 ± 4.53	7.98 ± 1.22	14.53 ± 3.14	26.73 ± 4.59
t value	-0.68	-0.11	0.75	-1.92	0.90
Treating (N=15)	15.42 ± 4.83	10.17 ± 6.09	8.19 ± 1.13	14.52 ± 2.38	17.14 ± 4.25
Non-treating (N=295)	15.15 ± 3.99	12.18 ± 4.38	7.97 ± 1.21	14.46 ± 3.23	16.76 ± 4.56
t value	0.29	-1.28	-0.66	0.48	0.34
Faire (N=15)	14.90 ± 4.68	10.63 ± 4.55	7.97 ± 1.07	15.28 ± 3.55	14.36 ± 5.78
Active (N=295)	15.18 ± 3.40	12.15 ± 4.48	7.98 ± 1.21	14.42 ± 3.17	16.90 ± 4.45
t value	-0.76	-1.37	0.82	1.12	-1.62

1) Balance Score: 25 (max: 25, min: 3.75)
 2) Diversity Score: 20 (max: 20, min: 0)
 3) Moderation Score: 10 (max: 10, min: 1.21)
 4) Regularity Score: 20 (max: 20, min: 2.97)
 5) Practice Score: 25 (max: 25, min: 2.75)
 6) Mean ± SD
 *: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

Table 6. Nutrition quotient(NQ) grade by mother's parenting style

Parenting Style	NQ Grade					Total	χ ² -value
	Highest	High	Medium	Low	Lowest		
Explanation	25 (12.1) ¹⁾	40 (19.4)	121 (58.7)	11 (5.3)	9 (4.4)	206 (100.0)	26.31***
Non-explanation	2 (1.9)	17 (16.3)	53 (51.0)	26 (25.0)	6 (5.8)	104 (100.0)	
Compliment & cheer up	23 (10.5)	44 (20.1)	121 (55.3)	23 (10.5)	8 (3.7)	219 (100.0)	16.24**
Non-compliment & cheer up	4 (4.4)	13 (14.3)	53 (58.2)	14 (15.4)	7 (7.7)	91 (100.0)	
Persuasion	3 (3.3)	13 (14.3)	54 (59.3)	19 (20.9)	2 (2.2)	91 (100.0)	15.09**
Non-persuasion	0 (0.0)	9 (13.8)	40 (61.5)	9 (13.8)	7 (10.8)	65 (100.0)	
Reward	0 (0.0)	9 (13.8)	40 (61.5)	9 (13.8)	7 (10.8)	65 (100.0)	14.74**
Non-reward	27 (11.0)	48 (19.6)	134 (54.7)	28 (11.4)	8 (3.3)	245 (100.0)	
Comparison & demand	1 (5.9)	4 (23.5)	9 (52.9)	2 (11.8)	1 (5.9)	17 (100.0)	7.54
Non-Comparison & demand	26 (8.9)	53 (18.1)	165 (56.3)	35 (11.9)	14 (4.8)	293 (100.0)	
Treating	1 (6.7)	3 (20.0)	8 (53.3)	2 (0.0)	1 (6.7)	15 (86.7)	3.48
Non-treating	26 (8.8)	54 (18.3)	166 (56.3)	35 (11.9)	14 (4.7)	295 (100.0)	
Faire	3 (20.0)	1 (6.7)	4 (26.7)	6 (40.0)	1 (6.7)	15 (100.0)	7.00
Active	24 (8.1)	56 (19.0)	170 (57.6)	31 (10.5)	14 (4.7)	295 (100.0)	
Total	27 (8.7)	57 (18.4)	174 (56.1)	37 (11.9)	15 (4.8)	310 (100.0)	

1) N (%)
 : p < 0.01, *: p < 0.001

방관형' 어머니의 자녀보다 NQ 등급이 불량하게 평가된 비율이 다소 높은 분포를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이는 없었다.

고 찰

본 연구에서 식생활 지도 시 어머니의 양육 유형을 분류해 본 결과 '설명형(66.5%)', '칭찬·격려형(70.6%)', '설득형(29.4%)', '보상형(21.0%)' 언어를 사용한다는 어머니의 비율이 부정적인 양육태도로 판단되는 '비교·요구형(5.5%)', '협박형(4.8%)', '방관형(4.8%)' 언어를 사용한다는 어머니의 비율 보다 더 많았다. Lee [20]의 연구에서도 어머니는 식생활 지도 시 긍정적인 방법과 부정적인 방법을 모두 사용하지만 긍정적인 방법을 더 많이 사용한다고 보고한 적이 있다.

어머니의 식생활 지도 유형과 자녀의 식생활 실천도 건전성에는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며 식생활 지도 시 '설명형', '칭찬·격려형' 언어를 사용하는 어머니의 자녀는 NQ의 균형, 다양, 실천 요인 점수가 높게 나타났다. '설명형'과 '칭찬·격려형' 식생활 지도 유형은 긍정적인 양육태도로 분류할 수 있으며 Schaefer(1959)의 분류에서도 애정-자율형, Baumrind(1971)의 허용적 태도에 해당되는데, 긍정적인 양육태도와 애정-자율형 양육태도가 자녀의 행동 지도에 더 효과적이라고 제시한 바와 같이 식생활 지도 시에도 이러한 긍정적이며 애정과 자율, 허용적인 태도를 사용하는 어머니의 자녀는 식생활에 있어 균형성, 다양성, 올바른 식생활 실천 정도가 높음을 알 수 있다.

'설득형', '보상형' 지도 유형을 사용하는 어머니의 자녀는 NQ의 균형, 다양, 실천 요인 점수가 다소 낮은 것으로 나타났으며 특히 '보상형' 언어를 사용하여 지도하는 어머니의 자녀는 NQ의 절제 요인 점수가 낮은 것으로 평가되었다. '설득형', '보상형' 식생활 지도 유형은 긍정적인 양육태도이나 Schaefer(1959)의 애정-통제형, Baumrind(1971)의 권위적 태도에 해당 된다고 보며 이러한 경우 어머니의 지도에 따라 자녀의 행동 수정이 부정적이라고 제시한 결과에 미루어 어린이 식생활 지도 시 설득이나 보상 유형을 사용한 어머니는 자녀의 지속적인 바른 식생활 형성에 다소 부정적인 영향을 미칠 수도 있는 것으로 나타났다.

이상에서 볼 때 어머니의 양육 태도로써 식생활 지도 시 사용 언어는 어린이의 바람직한 식생활 행동 실천과 상호관련성이 높으며 어머니가 자녀에게 애정적으로 대하며 긍정적인 방법으로 식생활 지도를 시행할 때 자녀의 올바른 식생활 형성에 긍정적인 강화를 줄 수 있다고 볼 수 있다. 이와 관련

하여 Jo & Choi [21]의 연구에서 어머니의 양육행동이 유아의 균형적 식습관에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 합리적 행동과 애정성이 높을수록 유아의 균형적 식습관이 높은 것으로 나타났다고 보고한 적이 있다. 어머니가 부정적인 통제 유형을 사용할 경우보다 긍정적인 통제유형을 사용할 경우 유아가 규칙적인 식사를 하며 음식을 골고루, 적당한 양을 적절한 시간에 섭취하는 규칙적인 아침식사 습관을 형성하고 있다고 보고하여 본 연구 결과와 일치하였다[22]. 어머니의 양육방식과 유아의 식행동과의 상관성을 연구하여 어머니가 '권위주의적'인 방식을 택할수록 유아에게 식품 섭취를 강요하고 바람직하지 않은 식행동을 보여주는 경향이 높았고, 유아의 건강에 도움이 되지 않는 식품을 섭취하는 빈도가 높았다고 보고한 결과[6]와 본 연구에서 권위적 태도에 해당되는 '설득형'과 '보상형' 언어를 사용하는 어머니의 자녀가 NQ 요인에서 균형, 다양, 실천요인 점수가 낮았고 '보상형'의 경우에는 절제 요인 점수도 낮게 나타난 결과와도 일치한다.

따라서 어머니가 애정과 관심을 가지고 자녀가 보다 책임 있는 행동을 할 수 있도록 자녀를 인정해주는 허용적인 양육태도가 아동의 규칙적인 식행동과 올바른 식습관 형성에 있어 도움이 될 것으로 사료된다. 또한 미취학 자녀에게 식생활 지도를 할 때에는 영양소에 대해 설명하는 '설명형'과 칭찬하고 격려하여 섭취를 시도하게 하는 '칭찬·격려형'이 바람직한 방법으로 나타나 향후 유아를 지도 할 때 이를 위한 방법을 자녀 교육에 활용할 수 있도록 하는 제시할 수 있는 부모 교육용 자료 개발과 이에 대한 효과 검증 연구가 요구된다.

한편, 어머니의 식생활 지도 빈도가 높은 자녀는 우수한 NQ 등급의 판정 비율이 높았고, 어머니의 식생활 지도 빈도가 낮은 자녀는 불량한 NQ 등급의 판정 비율이 높은 ($p < 0.001$) 본 연구 결과에 근거하여 식생활 지도 빈도가 자녀의 식생활에 미치는 영향에 대한 구체적인 연구도 필요하다.

요약 및 결론

본 연구는 어머니의 식생활 지도 유형과 자녀의 식생활 실천도를 분석하고, 어머니가 식생활 지도를 시행하는 빈도와 방법에 따라 자녀의 식생활 실천에 어떠한 차이가 있는지 알아보고자 하는데 목적이 있다. 어머니의 식생활 지도 유형은 식사 시 주로 사용하는 언어를 중심으로 '설명형', '칭찬·격려형', '설득형', '보상형', '비교·요구형', '협박형', '방관형'의 7가지 유형으로 나누었으며, 유아의 식생활 실천도 분석을 위해서는 어린이 영양지수(Nutrition Quotient, NQ)

를 활용하였다. 본 연구는 만 4세, 만 5세 미취학 유아의 어머니 310명이 참여한 설문조사 연구를 실시하였다. 수집된 자료는 연구 문제에 따라 SPSS 통계분석을 이용하여 분석하였으며 연구 결과는 다음과 같이 요약된다.

1. 연구 대상자의 일반사항은 유아의 경우 전체 310명 중 만 4세가 51.3%, 만 5세가 48.7%으로 조사되었으며 성별은 남아가 58.4%, 여아가 40.3%으로 남아가 여아보다 조금 더 많았다. 어머니의 경우 전체 310명 중 연령은 31~35세가 51.6%, 학력은 전문대졸이 43.5%, 직업유형은 전업주부가 응답 집단의 40.3%, 수입 정도는 200만원 미만인 응답 집단의 45.5%로 가장 많았다.

2. 유아의 식생활 실천도를 NQ로 분석한 결과 균형요인은 25점 만점에 평균 15.2점, 다양요인은 20점 만점에 평균 12.1점, 절제요인은 10점 만점에 평균 8.0점, 규칙요인은 20점 만점에 평균 14.5점, 실천요인은 25점 만점에 평균 16.8점, NQ 점수 합계는 100점 만점에 평균 66.5점으로 나타났다.

3. 어머니의 식생활 지도 빈도가 높은 자녀는 우수한 NQ 등급의 판정 비율이 높았으며, 어머니의 식생활 지도 빈도가 낮은 자녀는 불량한 NQ 등급의 판정 비율이 높았다 ($p < 0.001$).

4. 어머니의 식생활 지도 유형은 식사 시 주로 사용하는 언어를 기준으로 긍정적인 양육태도를 보이는 ‘설명형(66.5%)’, ‘칭찬·격려형(70.6%)’, ‘설득형(29.4%)’, ‘보상형(21.0%)’ 언어를 사용한다는 어머니의 비율이 부정적인 양육태도로 판단되는 ‘비교·요구형(5.5%)’, ‘협박형(4.8%)’, ‘방관형(4.8%)’ 언어를 사용한다는 어머니의 비율 보다 더 많았다.

5. 식생활 지도 유형에 따른 자녀의 NQ 요인(균형, 다양, 절제, 규칙, 실천) 점수를 분석한 결과 애정적이고 자율성을 주며 허용적 태도를 가진 ‘설명형’, ‘칭찬·격려형’ 지도 유형을 사용하는 어머니의 자녀가 NQ의 균형, 다양, 실천 정도를 판정하는 점수가 높게 나타났다. ‘설득형’, ‘보상형’ 지도 유형을 사용하는 어머니의 자녀는 균형, 다양, 실천 정도를 판정하는 점수가 다소 낮은 것으로 나타났으며 특히 ‘보상형’ 언어를 사용하여 지도하는 어머니의 유아는 식생활의 절제 점수가 낮게 평가되었다. 따라서 애정적인 태도를 보이거나 한편으로 유아를 통제하거나 권위적 언어를 같이 사용하는 어머니의 경우 자녀의 바른 식생활 형성에 다소 부정적인 영향을 미칠 수도 있는 것으로 나타났다. 한편, 식생활 지도 시 부정적인 양육태도를 보이는 ‘비교·요구형’, ‘협박형’이나 ‘방관형 및 기타’ 언어를 사용하는 어머니의 자녀는 NQ 요인에 유의미한 차이가 없었다.

6. 식생활 지도 시 ‘설명형’, ‘칭찬·격려형’, ‘설득형’을

사용하는 어머니의 자녀는 ‘비 설명형($p < 0.001$)’, ‘비 칭찬·격려형($p < 0.01$)’, ‘비 설득형($p < 0.01$)’ 어머니의 자녀보다 NQ 등급이 우수하게 평가된 비율이 더 높았다. ‘보상형’을 사용하는 어머니의 자녀는 ‘비 보상형($p < 0.01$)’ 어머니의 자녀보다 NQ 등급이 불량하게 평가된 비율이 더 높게 나타났다.

본 연구를 종합한 결과, 평생의 식습관과 건강을 결정하는 바람직한 식생활을 위해 가정에서의 올바른 식생활 지도는 매우 중요하며, 가정에서 지도하는 빈도가 높을수록 유아의 바른 식생활 실천에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 유아의 올바른 식생활 실천을 도모하기 위해서는 유아를 대상으로 하는 영양교육과 함께 자녀에게 많은 영향을 주는 어머니를 대상으로 한 부모 교육이 요구됨을 알 수 있다. 현재 어린이급식관리지원센터, 보건소, 육아종합지원센터 등의 영양사를 통해 영양 및 건강 식생활에 관련된 서비스와 정보 제공 및 교육 프로그램 지원이 다양하게 이루어지고 있으나 교육 구성 내용과 부모 교육 방법은 심도 있는 교육 효과 평가 연구를 기반으로 하여 교육 프로그램으로 개발이 되어야한다.

References

1. Seo SJ, Shin HS. A study on eating behavior, developmental outcomes of young children, and nutritional attitude and knowledge levels of mothers. *J East Asian Soc Diet Life* 2009; 19(6): 839-845.
2. Song HH. The effects of mother's eating habits and nutritional knowledge on their children's eating habits and obesity. *Asian J Child Welf Dev* 2013; 11(1): 67-82.
3. Kwon JW. The educational implication on the theories of B.F. Skinner and Carl R. Rogers(1). *J Humanit* 1987; 8(2): 145-210.
4. Kim AJ, Park SH, Lee GS. Nutritional assessment of snacks consumed in child care centers in Tean-Gun. *J East Asian Soc Diet Life* 2006; 16(5): 523-532.
5. Kim EK, An SY, Kim EM, Huh KJ, Kim EK. A comparison of the eating habits and eating and eating behaviors of disabled and non-disabled children. *Korean J Community Nutr* 2003; 8(6): 840-855.
6. Kim MJ. Exploration of maternal parenting and child-feeding style dimensions perceived by elementary schoolers and middle schoolers and correlation between maternal parenting dimensions and child's food behaviors. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 2011; 40(4): 544-556.
7. Golan M, Crow S. Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutr Rev* 2004; 62(1): 39-50.
8. Auld G, Boushey CJ, Bock MA, Bruhn C, Gabel K, Gustafson D et al. Perspectives on intake of calcium rich foods among Asian, Hispanic and white preadolescent and adolescent females.

- J Nutr Educ Bhav 2002; 34(5): 242-251.
9. Kremers SP, Brug J, de Vries H, Engels RC. Parenting style and adolescent fruit consumption. *Appetite* 2003; 41(1): 43-50.
 10. Choe YJ, Min HS. Comparison of children's body weights and eating habits by maternal parenting attitudes perceived by children. *Korean J Community Nutr* 2009; 14(1): 77-86.
 11. Park MY, Park PS. Factors related to eating habits and nutrition status of mother affecting on body mass index of children aged 1-5 years: Data from the fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2010-2011. *Korean J Community Nutr* 2016; 21(1): 102-111.
 12. Jeong YH, Yoon JS, Park DY. Mothers' perceptions on preschool children's food preference, efforts in improving food intake and their beliefs in food selection. *Korean J Community Nutr* 2006; 11(6): 714-724.
 13. Kwon JH, Ju JH. Comparison of dietary habit and food consumption among elementary school students with or without rhinitis and sinusitis. *Korean J Food Cook Sci* 2012; 28(6): 847-856.
 14. Kim KH. Food habits, eating behaviors and food frequency by gender and among Seoul and other regions in upper-grade elementary school children. *Korean J Community Nutr* 2010; 15(2): 180-190.
 15. Lee YM, Lee MJ. *Nutrition Education*. 2nd revision. Seoul: Shinkwang Pub; 2002. p. 100-114.
 16. Kang MH, Lee JS, Kim HY, Kwon SH, Choi YS, Chung HR et al. Selecting items of a food behavior checklist for the development of Nutrition Quotient (NQ) for children. *J Nutr Health* 2012; 45(4): 372-389.
 17. Kim HY, Kwon SH, Lee JS, Choi YS, Chung HR, Kwak TK et al. Development of a Nutrition Quotient (NQ) equation modeling for children and the evaluation of its construct validity. *J Nutr Health* 2012; 45(4): 390-399.
 18. Schaefer ES, Bell RQ, Bayley N. Development of a maternal behavior research instrument. *J Genet Psychol* 1959; 95(1): 83-104.
 19. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Dev Psychol* 1971; 4(1): 1-103.
 20. Lee SY. Effect of the mother's behavior characteristics and nutritional knowledge in bringing up for dietary life of infant [master's thesis]. Chosun University; 2008.
 21. Jo YN, Choi YY. A study on the relationship between children's eating habits and self-control and the mediating effect of mother's fostering activity. *Korean J Child Care Educ* 2010; 61: 217-233.
 22. Kim AR. Mothers of eating habits and control the type of relationship between young children's eating habits and self control [master's thesis]. Hanyang University; 2011.