

세종시 유치원의 식생활지도 실태에 대한 영양사와 학부모의 인식

박 남 희 · *이 제 혁*

공주대학교 교육대학원 영양교육전공 석사과정생, *공주대학교 식품영양학과 교수

Perception of Kindergartens Dietitians and Parents for Actual Dietary Guidance in Kindergartens of Sejong City

Nam-Hee Park and *Je-Hyuk Lee*

Master's Student, Major in Nutrition Education, Graduate School of Education, Kongju National University, Yesan 32436, Korea

*Professor, Dept. of Food and Nutrition, Kongju National University, Yesan 32436, Korea

Abstract

This study aimed to investigate the dietary guidelines from the dietitians and parents' perceptions in kindergarten. The survey was carried out by 39 dietitians and 320 parents in kindergarten of Sejong city from April 18 to May 14, 2019. Approximately, 48.6% of dietitians responded that the amount of food provided was adjusted according to the age and weight of the infant. Both dietitians and parents responded the most to 'to build the right eating habits' as the reason for dietary guidance. As a guiding method for infants who sneaked unpleasant food, 62.9% of dietitians responded 'teach them about the wrong behavior on the spot', and 63.7% of parents stated 'talk about wrong behavior later'. The necessity of linking the dietary guidance between kindergarten and the family was recognized by dietitians and parents. The most important content for the linkage of the dietary guidance was 'correct eating manners and attitude'. The biggest problem in the dietitian's dietary guidance was the guidance on an unbalanced diet. Our results indicated differences in the dietary guidance contents of dietitians' and parents' perception of importance. Apparently, it is considered essential to link kindergarten with the family to provide correct and effective guidance for children.

Key words: dietary guidance, dietitians, parents' perception, kindergarten

서 론

유치원기 유아는 이전 발달단계에 비하여 신체 활동이 크게 증가하여 많은 영양소와 에너지를 필요로 하고, 새로운 음식에 대한 학습과 관심, 식사예절 등 식습관이 형성되는 중요한 시기이다(Pyo & Kang 2014). 유치원기의 올바른 식습관의 형성은 이후의 생애주기에서 질병을 예방하고, 건강한 삶의 유지에 지대한 영향을 미친다(Kim JA 2010). 이에 따라 유치원기 유아의 적절한 식품을 선택하고, 올바른 식습관의 형성을 위한 식생활 지도는 매우 중요하다(Jung YM 2019).

우리나라는 최근 부부와 자녀만으로 구성된 가족형태로

빠르게 변화하고, 여성의 경제활동 참여로 맞벌이 부부가 증가하면서 유아의 식생활지도의 주체가 집과 가족에서 유아교육기관인 유치원으로 빠르게 이동되고 있다(Ministry of Education 2019). 따라서 가정을 대신하여 유치원 급식 시간에 이루어지는 식생활 지도는 유아기의 올바른 식습관 형성을 위해 부모의 역할 못지않게 중요하다(Lee SA 2016). 특히, 유치원 급식시간에 이루어지는 식생활지도는 영양적으로 균형 잡힌 식사와 식사 예절 등을 습득하게 하고, 식습관을 교정하여 올바른 식습관을 형성하는 기회를 제공하게 된다(An 등 2018). 유치원에서의 식생활지도 내용은 음식과 식품에 대한 내용과 식사예절, 식사태도로 나누어질 수 있다. 음식과 식품에 대한 식생활 지도는 유아 스스로 식품

* Corresponding author: Je-Hyuk Lee, Professor, Dept. of Food and Nutrition, Kongju National University, Yesan 32436, Korea. Tel: +82-41-330-1461, Fax: +82-41-330-1469, E-mail: leeje211@kongju.ac.kr

과 음식의 올바른 선택을 가능하게 하여 성장발달과 건강을 증진시킬 수 있도록 영양 섭취를 돕는다. 또한, 식사예절과 같은 식사태도에 대한 지도는 음식을 아끼는 태도, 배려와 감사뿐만 아니라, 가족 간의 화목이나 친구들과의 교제, 성격형성 등의 중요한 매체로 식생활의 기초가 확립되도록 도와주게 된다(Kim IY 2014). 유치원에서 사용하는 유아의 식생활 지도지침에서도 음식과 식품에 대한 내용뿐만 아니라, 음식을 먹는 태도, 스스로 먹는 습관, 식사를 즐겁게 기다리는 습관, 식사하는 동안의 예절, 식사 전 후의 위생습관 등의 식생활 지도와 관리를 강조하여 올바른 식습관의 형성을 목표로 하고 있다(Kim 등 2013).

유치원기 유아의 올바른 식습관을 저해하는 대표적인 요인 중의 하나는 편식이다(Sohn JW 2016). 편식은 어떤 종류의 식품을 거부하고, 특정한 종류의 식품만을 좋아하는데 한 가지 음식을 싫어하는 경우가 아니고 특정한 식품군(채소 군, 생선 군 등)을 전혀 먹지 않는 경우를 말한다(Kim 등 2013). 편식의 원인은 이유식의 지연으로 미각과 촉각상의 비선호, 특정 식품에 대한 생리적·심리적 원인과 경제적 요인 및 가정환경 등으로 다양하지만, 이 중에서도 어머니의 양육태도와 부모나 형제자매의 편식, 유아에 대한 무관심이나 과잉보호 등이 자녀에게 영향을 미치는 것이 가장 큰 원인이다(Sohn JW 2016). 유아의 편식을 예방하기 위해서는 먼저 가족 구성원의 편식습관을 교정하고, 여러 음식을 편식없이 먹는 친구들과 함께 식사를 하는 것이 효과적이다(Seong NJ 2012; Cha 등 2019). 또한, 유치원에서 학부모와 연계하여 다양한 편식의 원인을 찾아 편식습관을 예방하고, 교정할 수 있도록 하는 것은 매우 중요하다.

하지만, 유아의 식생활 지도는 가정과 유치원에서 독립적으로 이루어져 유아의 식생활 지도가 원활히 이루어지지 않고 있다. 유아의 식습관은 유치원의 식생활 지도뿐만 아니라, 부모의 식습관과 가정에서의 식생활 지도에 영향을 받는다(Cha 등 2019). 가정에서의 유아의 식생활 지도는 부모의 식습관, 식생활과 부모의 판단에 따라 다르게 이루어지고 있으며, 이러한 것이 유아의 올바른 식생활 형성과는 다를 수 있다. 또한, 유치원에서는 가정과 연계하여 학부모가 인지하고 있는 유아의 식생활 문제인식을 공유함으로써 가정과 일관성 있는 식생활지도가 될 수 있도록 유아에게 올바른 음식에 대한 인식과 식사예절, 행동기준을 제시하여야 한다(Kim & Kim 2014). 따라서 유아에 대한 식생활 지도의 혼란이 없도록 유치원에서의 식생활 지도와 학부모와의 긴밀한 상호협조는 일관성 있는 식생활 지도를 위해 매우 필요하다(An 등 2018).

따라서, 본 연구에서는 세종지역 유치원의 점심시간과 급식량 실태, 영양사의 식생활교육 실태와 이에 대한 학부모

인식, 영양사의 식생활교육 수행도와 이에 대한 학부모의 중요성 인식에 대하여 조사하였다. 또한, 영양사의 식생활교육 시 가장 큰 애로점으로 조사된 편식에 대한 영양사의 편식지도 수행도와 이에 대한 학부모의 중요성 인식에 대한 연구를 수행하였다. 본 연구를 통하여 영양사와 학부모의 유치원에서의 식생활지도에 대한 인식의 차이를 줄여 유치원과 가정에서 보다 일관성 있는 식생활 지도를 위한 기초 자료로 제공하고자 한다.

연구 대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 세종시 유치원에 근무하는 영양사 39명과 유치원 4개소에 등원하고 있는 유아를 가진 학부모 320명을 대상으로 2019년 4월 8일부터 6월 29일까지 설문조사를 실시하였다. 영양사에 대한 설문은 개인의 전자메일을 사용하여 연구취지에 대하여 설명한 후 동의서와 온라인 설문지로 조사하였고, 설문지는 39부 중 35부를 회수하여 자료를 분석하였다(회수율, 분석율: 89.8%). 학부모에 대한 설문은 유치원을 통하여 연구취지에 대한 설명 후, 동의서와 설문지를 배부하였고, 320부 중 296부(회수율 92.5%)를 회수하였으며, 그 중 응답이 불충분한 설문지를 제외한 292부(분석율 91.2%)를 분석자료로 이용하였다. 본 연구는 공주대학교 생명윤리위원회 승인(KNU_IRB2019-10)을 받아 진행하였다.

2. 조사방법 및 내용

본 연구의 설문에 사용된 문항은 선행연구(Chae YM 1998; Lee SR 2008; Park ME 2010)를 참고하여 본 연구의 목적에 맞도록 수정, 보완하여 사용하였다. 설문 내용은 조사 대상자의 일반사항, 유치원에서 식사에 소요되는 시간과 급식량에 대한 영양사와 학부모의 인식, 유치원에서의 식생활 지도에 대한 영양사와 학부모의 인식, 유치원에서의 영양사의 식생활 지도내용과 이에 대한 학부모의 인식, 영양사의 식생활 지도내용 중 애로사항, 유치원에서 영양사의 편식지도내용과 이에 대한 학부모의 인식으로 구성하였다.

조사대상 영양사의 일반사항 조사를 위한 설문은 유치원 급식 근무경력과 학력으로 구성하였고, 학부모의 일반사항은 자녀의 성별과 연령, 학부모의 연령, 자녀와의 관계와 학부모의 연령에 대한 문항으로 구성하였다. 유치원 급식시간과 급식량에 대한 영양사와 학부모의 인식에 대한 설문은 유치원에서 유아의 식사에 소요되는 적절한 시간과 급식량에 대한 문항으로 구성하였고, 유치원에서 영양사가 실시하는 식생활 지도 실태와 이에 대한 학부모의 인식에 대한 설문은 식생활 지도를 하는 이유, 식생활 지도방법, 식사 중

장난이 심한 유아의 지도방법, 처음 접하는 음식을 거부하는 유아의 지도방법, 싫어하는 음식에 대한 유아의 지도 방법, 싫어하는 음식을 몰래 버린 유아의 지도 방법, 식생활 지도에 의한 유아의 식습관 개선 효과, 유치원과 가정의 식생활 지도의 연계에 대한 인식 등으로 구성하였다.

유치원 영양사의 식생활지도 수행도와 이에 대한 학부모의 중요도 인식은 ‘혼자서 스스로 식사할 수 있도록 지도’, ‘음식은 남기지 않도록 지도’, ‘점심시간 내에 식사하도록 지도’, ‘편식지도’, ‘과식지도’, ‘식사 전 손 씻기 지도’, ‘식사 후 자리정리 지도’, ‘식사 중 돌아다니지 않도록 지도’ 등에 대한 13개의 문항으로 구성하였다. 각각의 설문 문항에 대하여 영양사는 실제 식생활 지도수행도를, 학부모는 중요성을 표시하게 하였다. 영양사의 설문결과는 ‘많이 지도한다’ 4점, ‘조금 지도한다’ 3점, ‘별로 지도하지 않는다’ 2점, ‘전혀 지도하지 않는다’ 1점으로 측정하여 평균 점수가 높을수록 지도를 많이 하는 것으로 평가하였다. 또한, 학부모용 설문은 ‘매우 중요하다’ 4점, ‘중요하다’ 3점, ‘별로 중요하지 않다’ 2점, ‘전혀 중요하지 않다’ 1점으로 평가하여 평균점수가 높을수록 중요하게 인식하는 것으로 판단하였다.

영양사가 인식하는 유치원에서의 식생활 지도내용 중 어려운 점에 대해서는 ‘식생활지도에 대한 지식이 부족하다’, ‘영양사 식사지도방법에 대한 부모들의 불만이 있다’, ‘학부모 참여 및 요구가 부담스럽다’, ‘영양사 혼자서 식생활지도가 어렵다’, ‘유아의 편식 지도가 어렵다’ 등의 설문문항에 대하여 다중응답으로 조사하였다. 편식지도 방법에 대한 유치원 영양사의 수행도와 학부모의 중요도 인식을 조사하기 위한 설문은 ‘설명 후 조금이라도 먹인다’, ‘그대로 방관하여 둔다’, ‘잘 먹는 아이를 칭찬한다’, ‘양을 적게 먹인다’, ‘학부모와 상담한다’, ‘담임교사와 상담한다’ 등의 총 9가지 지도방법에 대한 문항으로 구성하였고, 영양사는 ‘많이 한다’ 4점, ‘조금 한다’ 3점, ‘별로 하지 않는다’ 2점, ‘전혀 하지 않는다’ 1점으로 평가하여 평균점수가 높을수록 지도를 많이 하는 것으로 판단하였다. 이에 대해 학부모는 ‘매우 중요하다’고 인식하는 경우 4점, ‘중요하다’ 3점, ‘별로 중요하지 않다’ 2점, ‘전혀 중요하지 않다’ 1점으로 점수를 부과하여 평균 점수가 높을수록 중요하다고 인식하는 것으로 판단하였다.

3. 통계분석

영양사의 식생활과 편식지도 수행도와 학부모의 중요도 인식에 대한 설문문항의 신뢰도는 Cronbach's α 를 이용하여 측정하였다. 영양사의 식생활 지도 수행도에 대한 학부모의 중요도 인식에 대한 Cronbach's α 는 0.854, 영양사의 편식지도 수행도에 대한 학부모의 중요도 인식은 0.542로 분석되

어 측정도구의 신뢰도가 확인되었다.

본 연구에서 조사, 회수된 자료는 SPSS(Version 21.0, IBM, USA, 2019)를 이용하여 통계 분석을 실시하였고, 취합된 결과가 연속변수일 경우는 평균과 표준편차, 비연속변수일 경우는 빈도수와 백분율로 표시하였다. 조사대상 영양사와 학부모의 일반사항은 빈도분석을 실시하였고, 각 항목별 영양사와 학부모간의 차이는 교차분석과 독립표본 *t*-test로 분석하였다. 모든 통계처리 결과는 유의 수준 $p < 0.05$ 의 기준으로 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상 영양사와 학부모의 일반사항

조사대상 영양사와 학부모의 일반사항은 Table 1에 나타내었다. 조사대상 영양사의 유치원 급식경력은 1년 미만인

Table 1. General characteristics of the subjects n(%)

Variables		Frequency	%
Dietitians		<1 year	2 5.7
	Whole career in dietitians in kindergarten	1~3 years	10 28.6
		4~6 years	14 40.0
		7~9 years	3 8.6
		≥10 years	6 17.1
	Educational level	College	2 5.7
		University	15 42.9
		Graduate school	17 48.6
		Others	1 2.9
	Total		35
Sex of children	Boy	155	53.1
	Girl	137	46.9
Age of children (years old)	3 (5 in Korean age)	53	18.2
	4 (6 in Korean age)	107	36.6
	5 (7 in Korean age)	132	45.2
Parents	Relationship to the child	Mother	275 94.2
		Father	16 5.5
		Others	1 0.3
	Age of parents (years old)	21~30	4 1.4
		31~40	182 62.3
		41~50	102 35.0
	51~60	3 1.0	
	≥61	1 0.3	
Total		292	100.0

경우가 5.7%(2명), 1~3년인 경우가 28.6%(10명), 4~6년인 경우가 40.0%(14명), 7~9년인 경우가 8.6%(3명), 10년 이상인 경우가 17.1%(6명)로 4~6년의 유치원 급식경력을 가진 경우가 가장 많았다. 영양사의 학력은 대학원 졸업이 48.6%(17명)로 가장 많았으며, 다음으로는 4년제 대학 졸업이 42.9%(15명), 전문대 졸업이 5.7%(2명)로 대학원 졸업과 4년제 대학졸업의 학력이 비슷한 수준으로 대부분을 차지하였다. 조사대상 학부모의 자녀성별은 남아가 53.1%(155명), 여아가 46.9%(137명)로 남아의 수가 조금 더 많았다. 자녀의 연령은 만 5세(7살)가 45.2%(132명), 만 4세(6살)가 36.6%(107명), 만 3세(5살)가 18.2%(53명)로 만 5세(7살)의 자녀가 가장 많았다. 학부모의 연령은 20대가 1.37%(4명), 30대가 62.3%(182명), 40대가 35.0%(102명), 50대가 1.03%(3명), 60대가 0.3%(1명)로 30대의 학부모가 가장 많았고, 학부모와 자녀와의 관계는 어머니가 94.2%(275명), 아버지가 5.5%(16명), 기타(할머니)가 0.3%(1명)이었다.

2. 유치원의 급식시간과 급식량에 대한 영양사와 학부모의 인식

유치원의 적정 급식시간과 급식량에 대한 영양사와 학부모의 인식은 Table 2에 나타내었다. 영양사는 유아의 급식에 소요되는 적절한 시간을 30분이라고 응답한 경우가 34.3%(12명), 60분 이상이 31.4%(11명), 40분이 22.9%(8명), 50분이 11.4%(4명)이었으나, 학부모가 인식하는 적절한 급식시간은 30분이 45.9%(134명), 40분이 40.4%(118명), 50분이 8.2%(24명), 60분 이상이 5.5%(16명)로 유의미한 차이를 보였다($p<0.001$). 유아의 급식에 소요되는 적절한 시간에 대하여 선행연구에서는 다양한 의견을 제시하여 영양사의 경우는 40~60분이 적당하다고 인식하는 비율이 많았고, 학부모들

은 30~40분이 적당하다고 인식하는 비율이 많았다(Lee SR 2008; Park ME 2010). 특히 60분 이상의 급식시간이 적당하다고 인식하는 비율이 영양사는 31.4%였고, 이는 유아의 신체발달 특성상 식사속도가 빠르지 않고 단체급식을 처음 접하는 경우가 많아 여유있는 급식시간의 배정이 필요하다고 인식하는 비율이 높은 것으로 판단된다. 또한, 이후의 학령기 아동에 비하여 식생활 교육내용이 교과과정에서 차지하는 비율이 높고, 실제로 식생활 교육이 급식시간에 이루어지는 경우가 많기 때문인 것으로 판단된다. Kim JS(2003)와 Kim JY(2012)의 연구에서도 조사대상 유치원교사의 40.0%, 24.6%가 60분, 6.3%, 7.6%가 60분 이상이 ‘급식시간으로 적당하다’고 응답하였다. 유아의 체질량지수와 식사에 소요되는 시간에 대한 선행연구에서는 식사시간이 10분 이하로 빨리 먹는 유아군에서 비만인 경우가 많았고, 천천히 먹는 유아군에서는 저체중의 비율이 높았으며, 정상체중 유아군의 경우 급식에 소요되는 시간은 약 15~25분이라는 응답한 비율이 많았다(Kang KM 2007). 이와 같은 결과로 미루어 판단할 때, 유치원 급식에는 단순히 음식섭취에 소요되는 시간뿐만 아니라, 급식시간에 이루어지는 식생활교육 등이 적절히 이루어지고, 식사를 통한 친구들과의 유대감 형성, 영양사와의 상호작용에 필요한 시간이 고려되어 여유 있는 급식시간의 확보가 필요하다(Kim JA 2010). 하지만, 지나치게 긴 점심식사 시간으로 점심시간 이후의 학습과정의 진행에 어려움이 없게 하는 등의 고려가 이루어져야 한다.

유치원에서 영양사가 유아에게 제공하는 급식량은 48.6%(17명)의 영양사가 ‘유아의 나이와 체중에 따라 다르게 제공한다’고 응답하였고, ‘적정 분량(교육부에서 정한 적정량)을 제공한다’고 응답한 비율은 37.1%(13명)이었다. 이에 반하여 유치원에서 영양사가 아동에게 제공하는 급식분량에 대

Table 2. Perception of dietitians and parents on length of lunch time and the amount of meal in kindergarten

					n(%)
Variables		Dietitians (n=35)	Parent (n=292)	Total (n=327)	χ^2
Proper length of lunch time (minutes)	30	12(34.3)	134(45.9)	146(44.6)	29.306***
	40	8(22.9)	118(40.4)	126(38.5)	
	50	4(11.4)	24(8.2)	28(8.6)	
	>60	11(31.4)	16(5.5)	27(8.3)	
Proper amount of meal for children	A fixed amount by Ministry of Education	13(37.1)	131(44.9)	144(44.0)	42.618***
	Various amounts depending on the age and weight of the child	17(48.6)	77(26.4)	94(28.7)	
	The amount the child wants	0(0.0)	82(28.1)	82(25.1)	
	Others	5(14.3)	2(0.7)	7(2.1)	

*** $p<0.001$.

한 학부모의 인식은 ‘적정분량을 제공한다’고 인식하는 비율은 44.9%(131명), ‘먹고 싶은 만큼 제공한다’는 28.1%(82명), ‘영양사가 판단하여 유아의 나이와 체중에 따라 다르게 제공한다’고 인식하는 비율은 26.4%(77명)이었다. 이와 같이 유치원에서 영양사가 제공하는 급식량과 이에 대한 학부모의 인식에는 유의미한 차이가 있었다($p < 0.001$).

교육부에서 정한 유아식사의 1인 적정분량은 밥류가 125~135 g, 국/찌개류가 150~160 g, 주반찬류가 35~40 g, 부반찬류가 20~25 g, 김치류가 15~20 g이다(Ministry of Education 2014). 하지만, Park ME(2010)는 영양사와 학부모 모두 유아 발달 정도에 따라 급식량을 다르게 조절하여야 한다고 보고하였고, Kim JY(2012)도 개인차를 고려하여 급식량을 배분하는 경우가 많다고 보고하였다. 이러한 이유는 유아의 연령별, 개인별 발달 정도에 따라 소화능력과 식품 수용도, 성장 정도의 차이 때문인 것으로 판단된다. 영양사가 유아에게 제공하는 급식량과 이에 대한 학부모의 인식조사 결과, 유아기에 적절한 영양공급을 위하여 교육부에서 정한 적정량으로 배식하되, 편식하는 유아나 비만인 유아 등 유아의 특성을 고려하여 영양사가 급식 분량을 조절하여 배식하여야 한다. 하지만, 식사량에 있어서의 영양사의 과도한 지도는 유아에게 식사 스트레스로 작용하여 오히려 건강한 식생활 발달에 부정적인 영향을 끼칠 수 있기 때문에(Lee JE 2013), 적절한 급식량을 제공하고, 식사 중 급식을 남기거나 과도하지 않은 범위에서 음식을 더 먹는 것을 허용하는 것이 바람직하다고 판단된다.

3. 영양사의 유아 식생활 지도실태와 이에 대한 학부모의 인식

유치원에서 영양사에 의한 유아 식생활 지도실태와 이에 대한 학부모의 인식은 Table 3에 나타내었다. 영양사가 인식하는 유아의 식생활 지도 이유는 ‘올바른 식습관 형성을 위하여’라고 인식하는 비율이 48.6%(17명), ‘균형 잡힌 영양공급을 위하여’가 34.3%(12명), ‘편식교정을 위하여’가 17.1%(6명)이었고, 학부모는 ‘올바른 식생활 형성을 위하여’로 인식하는 비율이 50.7%(148명), ‘균형 잡힌 영양 공급을 위하여’가 47.3%(138명), ‘편식교정을 위하여’가 1.7%(5명), ‘부모님들의 요구 사항’이 0.3%(1명)로 조사되었다. 영양사와 학부모 모두 ‘올바른 식습관 형성이나 균형 잡힌 영양 공급을 위하여 식생활 지도를 해야 한다’고 인식하는 비율이 높았고, 이는 영양사의 식생활 지도 이유로 ‘올바른 식습관 형성’과 ‘균형 잡힌 영양 공급’을 보고한 Kim HM(2009), Park ME(2010), Kim MH(2014)의 선행연구 결과와도 일치하였다. 그 밖에 영양사는 식생활 지도 이유로 ‘편식 교정을 위해 유아 식생활 지도가 필요하다’고 인식하는 비율이 17.1%

를 차지하여, 편식교정이 영양사의 식생활지도 이유로 중요한 부분을 차지하였으나, 학부모는 1.7%만이 응답하여 영양사와 학부모의 편식지도에 대한 인식 차이가 확인되었다($p < 0.001$). 유아기에 형성된 식습관은 어린이, 청소년기와 이후의 성인기의 식습관과 영양공급에 영향을 미칠 수 있으며(Jung YM 2019), 이미 형성된 식습관은 변화가 어렵기 때문에 이 시기의 식생활 지도가 더욱 중요한 이유라고 할 수 있다.

유치원에서 영양사가 실시하는 식생활 지도방법은 ‘급식할 때 돌아다니면서 지도한다’가 77.1%(27명), ‘가정통신문이나 홈페이지를 통해서 지도한다’가 20.0%(7명)이었고, 학부모가 인식하는 영양사의 식생활 지도방법으로는 ‘급식할 때 돌아다니면서 지도한다’가 43.5%(127명), ‘가정통신문이나 홈페이지를 통해서 지도한다’가 29.5%(86명), ‘따로 계획해서 지도한다’가 17.1%(50명), ‘게시판을 활용해서 지도한다’가 4.8%(14명)의 비율로 인식하고 있었다($p < 0.01$). 영양사의 77.1%는 ‘급식할 때 순회하면서 식생활 지도한다’고 응답하였으나, 학부모의 43.5%는 ‘급식할 때 순회하면서’, 29.5%는 ‘가정통신문이나 홈페이지’를 통해서 식생활 지도가 이루어진다고 인식하고 있었다. 유치원에서의 실제 영양사의 식생활 지도는 급식시간에 순회하면서 지도하는 방법이 월등히 많았고, 학부모도 이렇게 인식하는 비율이 가장 많았다. 이와 같은 결과는 Lee GH(2009)와 Kim & Kim (2014)의 영양사의 식생활 교육이 급식시간에 가장 많이 이루어진다는 보고와 일치하였으며, 구체적인 식생활 지도방법으로는 ‘이야기 나누기’를 가장 많이 활용하는 것으로 보고되었다(Kim HM 2009). 또한, 실제적으로 ‘따로 계획해서 지도한다’와 ‘게시판을 활용해서 지도한다’는 방법으로 영양사의 식생활지도가 이루어지지 않지만, 학부모의 17.1%와 4.8%는 이 방법을 사용하여 식생활지도가 이루어지는 것으로 인식하여 차이가 있었다. 이러한 차이는 세종시 유치원의 63.3%가 100명 이상의 유아가 등원하고 있고, 특히 3개 유치원은 200명 이상으로(Sejong City Office of Education 2019), 영양사의 과도한 급식업무에 대한 비중으로 계획된 영양교육을 실시하기 어려운 실정인 것으로 판단된다. 또한, 급식업무와 영양교육업무가 보장되는 영양교사가 아닌 영양사의 업무특성상 유치원에서의 교육과정의 운영에 영양사가 참여하기 어려운 면이 있어 유치원 영양사의 식생활교육 수행이 적극적으로 이루어지지 않는다고 판단된다. 따라서, 유치원에서의 식생활교육에 영양사의 참여가 이루어져 급식과정 중의 교육과 체계적인 식생활지도 교육계획 하에 별도의 식생활지도시간이 마련되어 식생활교육이 이루어지는 것이 병행되어야 한다.

섭취경험이 없는 음식을 거부하는 유아에 대한 영양사의

Table 3. Actual status of dietary guidance by dietitians and parents' perception in kindergarten

n(%)

Variables		Dietitians (n=35)	Parents (n=292)	Total (n=327)	χ^2
Reason for the dietary education	Formation of a proper dietary habit	17(48.6)	148(50.7)	165(50.5)	23.416***
	A balanced supply of nutrition	12(34.3)	138(47.3)	150(45.9)	
	Correction of an unbalanced diet	6(17.1)	5(1.7)	11(3.4)	
	Parents' request	0(0.0)	1(0.3)	1(0.3)	
Methods for dietary education to children	Walk around and teach during lunch	27(77.1)	127(43.5)	154(47.1)	16.499**
	Use of parental notices and webpage	7(20.0)	86(29.5)	93(28.4)	
	Plan and educate at different times	0(0.0)	50(17.1)	50(15.3)	
	Use the bulletin board	0(0.0)	14(4.8)	14(4.3)	
	Others	1(2.9)	15(5.1)	16(4.9)	
Guiding method to mischievous children at lunch time	Move to the side of the teacher and guide him.	18(51.4)	183(62.7)	201(61.5)	8.763
	Keep talking and guiding	14(40.0)	63(21.6)	77(23.5)	
	Move to the side of the child with a good eating attitude	2(5.7)	41(14.0)	43(13.1)	
	Let the child eat alone	0(0.0)	3(1.0)	3(0.9)	
	Others	1(2.9)	2(0.7)	3(0.9)	
Guiding method for a child to refuse new food	Make a child eat a little	23(65.7)	169(57.9)	192(58.7)	2.767
	Promise to eat next time and stop eating	11(31.4)	89(30.5)	100(30.6)	
	Leave the child as it is	1(2.9)	21(7.2)	22(6.7)	
	Force a child to eat everything	0(0.0)	1(0.3)	1(0.3)	
	Others	0(0.0)	12(4.1)	12(3.7)	
Guiding method for a slow-eating children	Teach a child to eat within the lunch time	21(60.0)	223(76.4)	244(74.6)	13.303*
	Set aside a seat for them to eat separately	7(20.0)	31(10.6)	38(11.6)	
	Teach child to eat at the same speed with friends	1(2.9)	14(4.8)	15(4.6)	
	Stop eating, if a child can't eat everything	1(2.9)	15(5.1)	16(4.9)	
	Taste it a little and clean it up	3(8.6)	5(1.7)	8(2.4)	
	Others	2(5.7)	4(1.4)	6(1.8)	
Guiding method for food a child don't like	Let the child just taste the food	25(71.4)	177(60.6)	202(61.8)	2.955
	Feed small amounts	10(28.6)	97(33.2)	107(32.7)	
	Leave the child as it is	0(0.0)	17(5.8)	17(5.2)	
	Others	0(0.0)	1(0.3)	1(0.3)	
Guiding method of a child who sneaks unpleasant food	Talk about wrong behavior later	6(17.1)	186(63.7)	192(58.7)	41.424***
	Talk about wrong behavior on the spot	22(62.9)	85(29.1)	107(32.7)	
	Leave the child as it is	1(2.9)	13(4.5)	14(4.3)	
	Give it back as much as it throws away	1(2.9)	0(0.0)	1(0.3)	
	Others	5(14.3)	8(2.7)	13(4.0)	
Guiding method for a child asking for more his favorite food even though there is still food left	Promise to eat all the leftover side dishes and give more	17(48.6)	178(61.0)	195(59.6)	22.746***
	Give more when the child eats all other foods	11(31.4)	66(22.6)	77(23.5)	
	Give more foods the child like even if he leave other foods	2(5.7)	43(14.7)	45(13.8)	
	Don't give more foods	0(0.0)	1(0.3)	1(0.3)	
	Others	5(14.3)	4(1.4)	9(2.8)	

Table 3. Continued

Variables		Dietitians (n=35)	Parents (n=292)	Total (n=327)	χ^2	
Effects of kindergarten's dietary guidance on improvement of infant eating habits	Very helpful	15(42.9)	68(23.3)	83(25.4)	7.425	
	Helpful	14(40.0)	180(61.6)	194(59.3)		
	So so	6(17.1)	43(14.7)	49(15.0)		
	Not helpful	0(0.0)	1(0.3)	1(0.3)		
	Not at all helpful	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		
Linking dietary guidance between kindergarten and family	Necessity				0.459	
	Yes	34(97.1)	288(98.6)	322(98.5)		
	No	1(2.9)	4(1.4)	5(1.5)		
	Contents	Right eating manners and attitudes	21(61.8)	178(61.8)	199(61.8)	12.914**
		Improvement of nutrition and health	2(5.9)	53(18.4)	55(17.1)	
Correcting the unbalanced diets		11(32.4)	37(12.8)	48(14.9)		
Habit of hygiene and cleanliness	0(0.0)	20(6.9)	20(6.2)			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

지도방법은 ‘조금이라도 먹게 한다’가 65.7%(23명), ‘다음에 먹기로 약속을 하고 그만 먹게 한다’가 31.4%(11명), ‘먹지 않으면 그대로 둔다’를 2.9%(1명) 순으로 응답하였고, 학부모가 예상하는 음식을 거부하는 유아에 대한 영양사의 지도 방법은 ‘조금이라도 먹게 한다’가 57.9%(169명), ‘다음에 먹기로 약속을 하고 그만 먹게 한다’가 30.5%(89명), ‘먹지 않으면 그대로 둔다’가 7.2%(21명), ‘강제로 다 먹게 한다’가 0.3%(1명)로, 영양사와 학부모 모두 섭취경험이 없는 음식을 거부하는 유아에 대하여 ‘조금이라도 먹게 한다’는 인식을 가지고 있었다. 이렇게 새로운 음식에 대한 거부감을 가진 유아에게 섭취경험을 제공함으로써(Lee & Lee 2014) 낯선 음식을 먹을 수 있도록 지도하는 방법인 푸드브릿지법을 사용하여 단계별로 다양한 음식을 제공함으로써 식생활 지도를 하는 방법이 보고되고 있다(Sim 등 2019). 또한 새로운 음식에 대한 유아의 거부감 극복을 위해 체계적인 미각교육으로 새로운 음식의 관심과 흥미를 갖도록 하는 방법도 필요하다(Jung JH 2016).

느리게 먹는 유아에 대해서 영양사는 ‘느리게 먹어도 급식 시간 내에만 먹도록 지도한다’라는 응답이 60.0%(21명), ‘급식 시간 내에 못 먹은 유아를 자리를 마련하여 먹게 지도한다’가 20.0%(7명), ‘조금만 맛보게 한 후 정리시킨다’가 8.6%(3명), ‘다른 유아들과 같은 속도로 먹도록 지도한다’와 ‘다 못 먹어도 그만 먹도록 지도한다’가 각각 2.9%(1명) 순이었다. 학부모가 예상하는 느리게 먹는 유아에 대한 영양사의 지도방법은 ‘느리게 먹어도 급식 시간 내에만 먹도록 지도한다’가 76.4%(223명), ‘급식 시간 내에 못 먹은 유아는 자리를 마련하여 먹게 지도한다’가 10.6%(31명), ‘다 못 먹

더라도 그만 먹게 한다’가 5.1%(15명), ‘다른 유아들과 같은 속도로 먹게 지도한다’가 4.8%(14명), ‘조금만 맛보게 한 후 정리시킨다’가 1.7%(5명)이었다. 느리게 먹는 유아에 대한 지도방법으로 영양사와 학부모 모두 ‘급식 시간 내에만 먹도록 지도한다’와 ‘급식 시간 내에 못 먹은 유아를 자리를 마련하여 먹게 지도한다’로 응답한 비율이 높아 유사하였다. 유아가 식사속도가 느린 이유는 특정 질환이 있는 경우, 맛, 냄새, 질감에 거부감이 있는 경우, 섭취발달에 문제가 있는 경우, 학부모의 양육방법에 문제가 있는 경우 등 다양하기 때문에(Han & Park 2017), 해당 유아의 지도방법으로 원인에 따라 여러 방법을 이용하여 지도하는 것이 효과적일 것이라고 판단되나, 다수의 유아의 식생활지도를 하여야 하는 유치원교육의 특성상 적용 가능한 방법으로 이루어져야 할 것이다.

싫어하는 음식을 몰래 버린 유아에 대한 영양사의 지도방법은 ‘그 자리에서 잘못된 행동에 대해 지도한다’가 62.9%(22명), ‘나중에 따로 불러 잘못된 행동을 지도한다’가 17.1%(6명), ‘못 본 척하고 넘어 간다’와 ‘버린 음식량만큼 다시 준다’가 각 2.9%(1명) 순이었다. 이에 대해 학부모가 예상하는 영양사의 지도방법은 ‘나중에 따로 불러 잘못된 행동을 지도한다’가 63.7%(186명), ‘그 자리에서 잘못된 행동에 대해 지도한다’가 29.1%(85명), ‘못 본 척하고 넘어 간다’가 4.5%(13명)순으로 실제 영양사의 지도방법과 차이를 보였다($p<0.001$). 싫어하는 음식을 몰래 버린 유아에 대하여 Lee SR(2008)은 54%의 교사가 그 자리에서 잘못된 행동에 대해 지도하고 있지만, 학부모의 67.2%는 나중에 따로 불러 잘못된 행동에 대해 지도하는 것을 선호하였다고 보고하여 본

조사결과와 유사하였다. 이러한 결과는 학부모의 경우 자녀의 잘못된 행동에 대해 옆의 친구들과의 관계를 고려하여 개별적으로 지도해 주길 바라지만(Lee SR 2008), 영양(교)사는 다수의 유아들을 동시에 지도하는 입장에서 나중에 해당 유아만 개별적으로 지도하는 것이 어렵고, 상황이 이미 지나간 후에 설명을 하면 교육효과가 낮아 현장에서의 즉각적인 교육방법을 선호하는 것으로 판단된다.

또한, 음식이 남아 있지만 좋아하는 음식만 더 요구하는 유아에 대한 영양사의 지도방법으로는 ‘남아 있는 반찬을 먹기로 약속하고 더 준다’가 48.6%(17명), ‘다른 음식을 다 먹으면 더 준다’가 31.4%(11명), ‘다른 음식을 남기더라도 원하는 음식을 더 준다’가 5.7%(2명)의 순이었다. 이에 대한 학부모가 예상하는 영양사의 지도방법은 ‘남아 있는 반찬을 먹기로 약속하고 더 준다’가 61.0%(178명), ‘다른 음식을 다 먹으면 더 준다’가 22.6%(66명), ‘다른 음식을 남기더라도 원하는 음식을 더 준다’가 14.7%(43명), ‘주지 않는다’가 0.3%(1명)로 영양사의 실제 지도방법과 유사하였다($p < 0.001$).

유아의 식습관 개선에 미치는 유치원 식생활 지도의 영향은 영양사는 ‘매우 도움이 된다’가 42.9%(15명), ‘도움이 된다’가 40.0%(14명), ‘보통이다’가 17.1%(6명)로 전체 영양사의 82.9%가 유치원 식생활 지도를 통해 유아의 식습관이 개선되었다고 인식하고 있었다. 이에 대해 학부모도 ‘매우 도움이 된다’가 23.3%(68명), ‘도움이 된다’가 61.6%(180명), ‘보통이다’가 14.7%(43명)로 전체 학부모의 84.9%가 유치원 식생활지도를 통해 유아 식습관이 개선되었다고 인식하여 영양사의 인식과 유사하였다.

유치원 식생활 지도의 가정과의 연계 필요성에 대해서 영양사는 ‘필요하다’는 응답이 97.1%(34명), ‘필요하지 않다’가 2.9%(1명)이었고, 학부모는 ‘필요하다’가 98.6%(288명), ‘필요하지 않다’가 1.4%(4명)로 영양사와 학부모 모두 유치원에서의 식생활지도가 가정과 연계되어야 한다고 인식하는 것으로 조사되었다. Pyun & Lee(2010)의 선행연구에서도 유치원의 식생활 지도와 가정과의 연계가 필요하다는 응답이 ‘그렇다’가 82.7%로 대부분을 차지하였다. 이와 같이 영양사와 학부모 모두 유치원 또는 가정만의 식생활 지도에는 어려움이 있어 식생활교육의 유치원-가정의 연계가 더 효과적이라고 인식하는 것으로 판단된다(Yu HC 2011).

가정과의 연계가 필요한 식생활지도 내용에 대해서는 영양사는 ‘올바른 식사예절과 태도’라고 응답한 비율이 61.8%(21명), ‘편식지도’가 32.4%(11명), ‘영양 및 건강증진’이 5.9%(2명)의 순이었다. 학부모도 가정과의 연계가 필요한 식생활지도 내용으로 ‘올바른 식사예절과 태도’라고 61.8%(178명)가 응답하여 가장 많은 비율을 보였고, ‘영양 및 건강증진’이 18.4%(53명), ‘편식지도’가 12.8%(37명), ‘위생 및

청결 습관’이 6.9%(20명)의 순으로 응답하였다($p < 0.01$). 영양사와 학부모 모두 ‘바른 식사예절과 태도’의 효과적인 식생활 지도를 위해 유치원과 가정의 연계교육이 필요하다는 인식이 가장 많았고, 이는 Lee SR(2008)과 Park ME (2010), Yu HC(2011)의 선행연구에서도 올바른 식사예절과 위생교육을 위하여 유치원과 가정의 식생활 연계지도가 필요하다는 응답이 가장 많아 본 조사결과와 유사하였다. 그 외에 영양사(32.4%)는 편식지도에 대한 식생활지도의 연계요구가 높았으나, 학부모(12.8%)는 낮은 인식을 보였다. 이러한 이유는 실제적으로 가정에서의 유아의 편식은 부모의 편식습관이 아이에게 이어지는 경우가 많고(Kim MH 2014), 자식의 편식습관을 객관적으로 판단하지 못하는 경향으로 자녀의 편식지도에 대한 학부모의 식생활 연계지도인식이 낮은 것으로 판단된다. 유아의 식생활 문제로서 가장 많이 인식되고 있는 편식에 대한 지도에서 유아교육기관과 가정과의 일관성 있고 지속적인 교육을 통해 교육적 효과를 달성할 수 있다(Kim JM 2003).

4. 유치원 영양사의 식생활지도 수행도와 이에 대한 학부모의 중요도 인식

유치원 영양사의 유아 식생활지도 수행도와 이에 대한 학부모의 중요도 인식은 5점 만점으로 조사하여 Table 4에 나타내었다. 유치원에서 식생활지도 내용 중 ‘바른 자세로 앉아 식사하도록 지도한다(M=3.80)’에 대한 영양사의 수행도가 가장 높았으며, ‘식사 중 돌아다니지 않게 지도한다(M=3.66)’, ‘스스로 혼자 먹게 지도한다(M=3.49)’, ‘편식지도한다(M=3.49)’, ‘꼭꼭 씹도록 지도한다(M=3.46)’, ‘식사 전 손을 씻게 지도한다(M=3.29)’, ‘먹고 난 자리를 정리하도록 지도한다(M=3.26)’, ‘음식물을 남기지 않게 지도한다(M=3.23)’, ‘식사시간을 적절히 지도한다(M=3.23)’, ‘식사 중 입안에 음식을 넣고 이야기하지 못하게 지도한다(M=3.17)’, ‘수저의 올바른 사용법을 지도한다(M=3.03)’, ‘과식을 지도한다(M=2.94)’, ‘소리 내어 먹지 않도록 지도한다(M=2.80)’ 순으로 수행도가 조사되었다. 이에 대해 학부모는 ‘식사 전 손을 씻게 지도한다(M=3.73)’, ‘식사 중 돌아다니지 않게 지도한다(M=3.58)’, ‘바른 자세로 앉아 식사하도록 지도한다(M=3.54)’, ‘스스로 혼자 먹게 지도한다(M=3.49)’, ‘꼭꼭 씹도록 지도한다(M=3.45)’, ‘먹고 난 자리를 정리하도록 지도한다(M=3.41)’, ‘수저의 올바른 사용법을 지도한다(M=3.31)’, ‘편식을 지도한다(M=3.23)’, ‘식사시간을 적절히 지도한다(M=3.13)’, ‘식사 중 입안에 음식을 넣고 이야기하지 못하게 지도한다(M=2.98)’, ‘소리 내어 먹지 않도록 지도한다(M=2.95)’, ‘과식을 지도한다(M=2.93)’, ‘음식물을 남기지 않게 지도한다(M=2.83)’ 순으로 중요하다고 인

Table 4. Dietitians' performance and parents' perception on its importance for a dietary guidance on kindergarten

Variables	Dietitians (n=35)	Parents (n=292)	Total (n=327)	t-value
Instruct children to wash their hands before eating	3.29±0.86 ¹⁾	3.73±0.46	3.69±0.53	-3.025**
Instruct children not to move around during the meal	3.66±0.54	3.58±0.50	3.59±0.51	0.867
Instruct children to eat sitting with proper posture	3.80±0.41	3.54±0.52	3.57±0.51	3.496**
Instruct children to eat by themselves	3.49±0.51	3.49±0.51	3.49±0.51	-0.006
Instruct children to chew foods well	3.46±0.51	3.45±0.54	3.45±0.53	0.089
Instruct children to clean up their place after eating	3.26±0.82	3.41±0.55	3.40±0.59	-1.109
Instruct children to use spoon and chopsticks properly	3.03±0.92	3.31±0.58	3.28±0.63	-1.751
Instruct children to eat a balanced diet	3.49±0.56	3.23±0.58	3.26±0.58	2.422*
Instruct children to eat for the appropriate mealtime	3.23±0.55	3.13±0.49	3.14±0.50	1.144
Instruct children not to talk with food in their mouth	3.17±0.66	2.98±0.64	3.00±0.64	1.642
Instruct children not to overeat	2.94±0.76	2.93±0.64	2.93±0.65	0.097
Instruct children to eat without making noise	2.80±0.87	2.95±0.71	2.93±0.73	-0.975
Instruct children not to leave food on their plate	3.23±0.55	2.83±0.64	2.87±0.64	3.518***

For dietitians, 1=do not guide at all, 2=do not guide much, 3=guide a little, 4=guide a lot.

For parents, 1=no important at all, 2=no important, 3=important a little, 4=important a lot.

¹⁾ Mean(M)±standard deviation(S.D.).

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

식하였다($p<0.05$).

식생활 지도내용 중 '바른 자세로 앉아 식사하도록 지도한다'에 대한 영양사의 수행도는 가장 높았지만($M=3.80$), 이에 반하여 학부모는 상대적으로 덜 중요하게 인식하고 있었다($M=3.54$). 오히려 학부모는 '식사 전 손을 씻게 지도한다'에 대한 중요성을 가장 많이 인식하고 있었고($M=3.73$), '손 씻기 지도'에 대한 영양사의 수행도는 상대적으로 낮았다($M=3.29$). '손 씻기 지도'에 대한 학부모의 높은 중요성 인식은 개인위생에 대한 학부모의 높은 관심에 의한 결과로 판단되며, Lee SR(2008)과 Kim HM(2009), Park ME(2010)의 보고에서도 식생활 지도내용 중 영양사와 학부모 모두 '식사 전 손 씻기' 항목을 매우 중요하게 인식하였다.

'도움없이 혼자 식사하도록 지도한다'는 식생활 지도내용에 대해서는 영양사의 수행도($M=3.49$)와 학부모($M=3.49$)의 중요성 인식이 동일하게 높은 것으로 조사되었다. 유치원기에 해당하는 유아는 신체적으로 대부분 스스로 식사할 수 있고, 친구들과 어울리면서 도움없이 식사하는 방법과 기술을 습득하는 것이 중요하기 때문에, 영양사와 학부모는 유아 스스로 식사를 할 수 있도록 기다려 주는 것이 매우 중요하다.

13개의 유아의 식생활 지도내용 중 '편식지도'에 대한 영양사의 수행도($M=3.49$)는 네 번째로 높게 조사되었으나, 학부모는 유치원에서의 식생활지도에서 여덟 번째로 인식($M=3.23$)하여 상대적으로 덜 중요하게 인식하고 있었다. 학

부모는 편식지도의 중요성을 인식하고 있지만, 편식으로 인한 영양섭취의 문제점을 정확히 인지하고 있지 못하고 나이가 들에 따라 저절로 개선된다는 인식과 자녀의 편식지도가 어렵고 자녀에게 스트레스로 작용되지 않을까 하는 염려로 학부모의 편식지도 수행도에 대한 인식이 영양사의 실제 수행도보다 낮게 조사된 것으로 판단된다.

식사하는 시간을 적절히 지도하는 것도 영양사와 학부모 모두 13개의 유아의 식생활 지도내용 중 중간정도의 수행도와 중요성으로 인식하고 있었다. 지나치게 빠른 식사속도는 유아의 비만과 관련이 있으며(Kang KM 2007), 유치원에서는 식사에 소요되는 시간을 적절히 조절함으로써 유치원에서는 다른 보육과정의 진행을 원활히 하고, 가정에서는 학부모의 기타 일정에 차질을 주지 않기 위해서 중간정도의 중요성으로 인식하는 것으로 판단된다. 한편, '과식을 하지 않도록 지도한다'에 대한 영양사의 수행도($M=2.94$)와 학부모의 중요성 인식($M=2.93$)은 편식지도보다 상대적으로 낮게 조사되었다. 인스턴트 음식과 같은 고칼로리 음식의 과식으로 인한 유아 비만이 문제가 되고 있어(Kim 등 2018) 편식지도와 함께 과식에 대한 지도에도 많은 관심이 필요하다고 판단된다.

'음식물을 남기지 않게 지도한다'에 대해서 영양사의 수행도($M=3.23$)는 높았지만, 이에 비해 학부모의 중요도 인식은 가장 낮았다($M=2.83$). 앞서 언급한 바와 같이 대부분의 영양사가 유아의 연령과 체중을 고려하여 급식량을 적절하

게 조절(48.6%)하거나 교육부의 지침에 따라 일정량(37.1%)을 급식으로 제공하고 있다. 영양사의 급식을 다 먹도록 지도하는 것에 대한 수행도가 높은 것은 유아의 연령과 체중에 맞는 일일영양섭취량에 근거하여 준비한 급식을 남기지 않고 섭취하도록 하는 것이 적절한 영양섭취를 위하여 가장 중요하다고 인식하는 것으로 판단된다. 반면에 이에 대한 학부모의 인식이 낮은 이유는 자녀가 먹기 싫은 음식을 억지로 먹이는데 따른 스트레스를 받을 수 있다는 인식 때문인 것으로 생각된다.

유치원에서 실시하는 유아의 식생활지도 내용에 대한 영양사의 수행도와 학부모의 인식에는 공통적으로 중요하다고 인식하고 있는 지도내용들도 있지만, 일부 지도내용에서는 차이를 보이고 있다. 유아의 식생활 지도내용 중에서 영양사의 낮은 수행도로 조사된 내용들은 영양사가 식생활 지도내용의 중요성은 인식하고 있지만, 다수의 유아를 지도하여야 하는 유치원 급식환경상 효과적으로 이루어지기 어려운 부분이며, 학부모의 인식이 낮은 식생활 지도 내용은 자녀에 대한 스트레스 발생 등의 우려로 이와 같은 차이가 나는 것으로 판단된다. 따라서, 영양사와 학부모의 식생활 지도내용에 대한 서로간의 연계를 통하여 유치원과 가정에서 식생활 지도가 가능한 부분을 지도함으로써 보다 충실한 식생활 지도가 이루어질 수 있다고 판단된다.

5. 유치원에서 실시하는 영양사의 식생활지도 수행내용 중 애로사항

유치원의 유아 식생활지도에 있어 영양사가 인식하는 애로사항은 Table 5에 나타내었다. 유치원에서 식생활지도 내용 중 애로사항을 ‘편식 지도’로 응답한 영양사는 68.6%(24

명)로 가장 많은 비율을 차지하였다. 그 다음으로는 ‘영양사 혼자 식생활 지도가 어렵다’가 54.3%(19명), ‘유아의 식사시간이 오래 걸린다’가 34.3%(12명), ‘원아들의 연령상 식생활 지도가 어렵다’가 28.6%(10명), ‘식생활 지도에 대한 지식이 부족하다’가 17.1%(6명), ‘학부모 참여 및 요구가 부담스럽다’가 14.3%(5명), ‘영양사의 식사 지도 방법에 대한 부모들의 불만이 있다’가 8.6%(3명)의 순이었다. 기타 애로점으로 는 담임교사와 영양사의 지도방법의 차이, 유아의 편식에 대한 학부모의 허용적인 태도, 연령별 유아 교육 방법에 대한 기술 및 지식부족 등이 있었다. 유아의 식생활지도 중 편식지도가 가장 어렵다는 응답은 Lee SA(2016)의 선행연구에서도 보고되었다.

6. 유치원에서의 영양사의 편식지도 수행도와 학부모의 중요도 인식

유치원에서 영양사의 식생활지도 중 가장 어려운 부분이라고 조사된 편식지도에 대한 영양사의 실제 수행도와 이에 대한 학부모의 중요도 인식을 Table 6에 나타내었다. 영양사는 유아의 편식지도를 위하여 ‘잘 먹는 아이를 칭찬해 준다(M=3.91)’, ‘설명해 준 후 조금이라도 먹인다(M=3.71)’, ‘양을 적게 하여 먹인다(M=3.71)’, ‘담임교사와 상담한다(M=3.06)’의 지도방법을 주로 사용하였다. 이와 같은 편식지도에 대해 학부모는 ‘설명해 준 후 조금이라도 먹인다(M=3.20)’, ‘잘 먹는 아이를 칭찬해 준다(M=3.15)’, ‘식단평가 후 유사 식품으로 대체한다(M=3.07)’, ‘양을 적게 하여 먹인다(M=3.07)’의 중요도를 높이 인식하고 있었다. 영양사가 실시하는 편식지도 수행도와 이에 대한 학부모의 중요도 인식 중 ‘잘 먹는 아이를 칭찬해 준다’, ‘설명해 준 후 조금이라도 먹인다’, ‘양을 적게 하여 먹인다’는 공통적으로 높게 평가되었다. 반대로 영양사의 수행도와 학부모의 중요도 인식이 낮은 편식지도 방법으로는 ‘시범을 바꾸어 본다’, ‘학부모와 상담한다’, ‘그대로 방관하여 둔다’순이었다. 하지만 편식지도 항목 중 ‘설명해 준 후 조금이라도 먹인다’, ‘한두 번 권유한 후 그대로 둔다’, ‘잘 먹는 아이를 칭찬해 준다’, ‘양을 적게 하여 먹인다’에서는 영양사의 수행도가 학부모의 인식점수보다 높았다($p < 0.05$). 이는 다수의 원아들을 동시에 교육하고 개개인의 유아에 집중하기 어려운 유치원 환경에서 유아 전체를 대상의 편식지도방법에 적합하기 때문인 것으로 판단된다. 이에 반하여 학부모의 편식지도 항목 중 ‘식단평가 후 유사 식품으로 대체한다’, ‘그대로 방관하여 둔다’, ‘학부모와 상담한다’에 대한 중요도 점수가 영양사의 편식지도 수행도보다 상대적으로 높았고($p < 0.05$), 이와 같은 결과는 학부모들이 각각의 유아들을 배려하는 편식지도를 원하며, 편식지도로 인한 스트레스를 자녀에게 주고

Table 5. Difficulties in dietary guidance for children by dietitians¹⁾

Variables	Dietitians
Dietary guidance for an unbalanced diet	24(28.9)
Lack of manpower for proper dietary guidance	19(22.9)
Dietary guidance for length of the lunch	12(14.5)
Difficulty in instructing one's diet as children are young	10(12.0)
Lack of knowledge about dietary guidance	6(7.2)
Burden of parents' participation and demands for dietary guidance	5(6.0)
Parents' complaints about the dietary instruction methods by dietitians	3(3.6)
Others	4(4.8)

¹⁾ Multiple choice question.

Table 6. Dietitians' performance and parents' perception of its importance on dietary guidance for unbalanced diets

Variables	Dietitians (n=35)	Parent (n=292)	Total (n=327)	t-value
Have children eat a little after explaining	3.71±0.46 ¹⁾	3.20±0.52	3.25±0.54	5.616***
Praise a child for eating well	3.91±0.28	3.15±0.76	3.24±0.76	11.616***
Feed after reducing the amount	3.71±0.46	3.07±0.58	3.13±0.60	6.388***
Substitute a similar food after dietary evaluation	2.49±0.89	3.07±0.57	3.01±0.63	-3.818***
Consult with the homeroom teacher	3.06±0.68	2.97±0.62	2.98±0.63	0.754
Change the demonstration	2.89±0.87	2.95±0.65	2.94±0.68	-0.393
Consult with parents	2.34±0.80	2.95±0.62	2.88±0.67	-4.315***
Leave the children as they are after recommending the food once or twice	2.91±0.82	2.59±0.74	2.62±0.76	2.420*
Leave the child as it is	1.57±0.85	1.92±0.93	1.88±0.93	-2.091*

¹⁾ Mean(M)±standard deviation(S.D.).

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

싫지 않다는 이유로 이와 같은 결과가 도출되었다고 생각된다. 영양사의 편식지도에 대한 어려움은 영양사가 학부모의 너그럽게 넘어가 주길 바라는 입장 차이에서 발생하며, 나아가 유치원과 학부모와의 갈등이 야기될 수 있기 때문에 유치원은 학부모를 대상으로 편식지도를 하는 목적과 방법을 설명하고, 학부모가 협조할 수 있도록 하여 유치원과 가정에서의 편식지도가 일관성 있게 이루어지도록 하여야 한다. 또한, 유치원에서 편식지도 방법으로 ‘음식을 다양하게 제시하기’, ‘설득하여 먹게 하기’, ‘먹지 않으면 놀이 못하게 하기’, ‘몰래 먹이기’, ‘억지로 먹이기’ 등 여러 방법을 사용하고 있는데(Yu HC 2011), 이 중 부정적인 방법의 사용은 유아에게 음식에 대한 거부감을 더욱 유발할 수 있어 편식지도 스트레스를 줄일 수 있는 교육방법이 개발되어야 한다.

요약 및 결론

본 연구는 세종시 유치원에 근무하는 영양사 35명과 학부모 292명을 대상으로 2019년 4월 8일부터 6월 29일까지 설문조사를 실시하여 유치원의 유아 식생활지도 실태에 대한 유치원 영양사와 학부모의 인식을 비교 분석하였다.

1. 조사대상 영양사의 유치원 급식경력은 1년 미만인 경우가 5.7%, 1~3년인 경우가 28.6%, 4~6년인 경우가 40.0%, 7~9년인 경우가 8.6%, 10년 이상인 경우가 17.1%였다. 학부모의 연령은 20대가 1.37%, 30대가 62.3%, 40대가 35.0%, 50대가 1.03%, 60대가 0.3%이었다.

2. 유치원에서의 식생활 지도 이유는 ‘올바른 식습관 형성’을 위해서 영양사(48.6%)와 학부모(50.7%) 모두 가장 높은 비율로 응답하였다($p<0.001$). 영양사의 77.1%와 학부모의 43.5%는 ‘급식할 때 돌아다니면서 식생활 지도한다’고

응답하였다($p<0.01$). 싫은 음식을 몰래 버린 유아에 대하여 영양사의 62.9%는 ‘그 자리에서 잘못된 행동에 대해 이야기 하여 지도한다’라고 응답하였고, 학부모의 63.7%는 ‘나중에 따로 불러 잘못된 행동에 대해 이야기한다’라고 응답하여 차이를 보였다. 유아의 식습관 개선효과에 대해 영양사는 82.9%와 학부모의 84.9%가 ‘개선되어진다’고 인식하고 있었다. 식생활지도의 유치원과 가정의 연계는 영양사와 학부모는 ‘필요하다’라고 응답한 비율이 각각 97.1%와 98.6%였다. 연계 식생활지도 내용은 영양사는 ‘올바른 식사예절과 태도’가 61.8%, ‘편식지도’가 32.4%, ‘영양 및 건강증진’이 5.9% 순이었고, 학부모는 ‘올바른 식사예절과 태도’라고 응답한 비율(61.8%)이 가장 많았다($p<0.01$).

3. 영양사의 식생활 지도 수행도와 학부모 중요도 인식은 ‘바른 자세로 앉아 식사하도록 지도한다’, ‘음식물을 남기지 않도록 지도한다’, ‘편식지도한다’에 있어서는 영양사가 학부모보다 높게 평가되었으나, ‘식사 전 손을 씻도록 지도한다’에 있어서는 학부모가 영양사보다 높게 인식하였다. 또한, 영양사의 유아 식생활 지도 중 가장 큰 애로사항은 편식지도(68.6%)였다. 유치원에서의 편식지도를 위해 영양사는 ‘설명해 준 후 조금이라도 먹인다’, ‘한두 번 권유한 후 그대로 둔다’, ‘잘 먹는 아이를 칭찬해 준다’, ‘양을 적게 하여 먹인다’에 대한 수행도가 학부모의 중요도 인식보다 높았다.

본 연구결과를 바탕으로 고려하여 볼 때, 유아의 편식지도 등 식생활지도 방법에 대한 유치원 영양사와 학부모의 인식 차이를 줄이기 위하여 영양사와 학부모의 상호의견교환을 활성화하고, 학부모 대상 식생활교육 프로그램을 운영하여 올바른 식생활에 대한 이해를 넓혀야 한다. 또한, 유치원에서의 효과적인 식생활지도를 위하여 유치원교사와 영양사의 식생활지도에 대한 인식을 비교함으로써 교사와 영

양사가 협조적인 관계로서의 시너지 효과를 낼 수 있는 연구방법에 대한 연구가 필요하다.

감사의 글

본 논문은 학위논문을 발췌하여 재구성함.

References

- An SH, Kim MH, Jang KH, Lee JH. 2018. Parent's awareness of dietary education and satisfaction with foodservice at kindergartens in Sejong. *J East Asian Soc Diet Life* 28:197-212
- Cha W, Park SH, Jung SJ, Chang KJ. 2019. Effects of dietary habits and feeding practices of their parents on dietary habits and food preference of children in Incheon. *Food Service Ind J* 15:31-43
- Chae YM. 1998. A study on mothers's recognition of the guidance in lunch time in preschool. Master's Thesis, Sookmyung Women's Univ. Seoul. Korea
- Han SY, Park SH. 2017. Children who don't eat, Children who eat well. pp.6-150. Cheong-eolam Life
- Jung JH. 2016. Study on the relation between sensory education and children's eating habits. *J Table Food Coord* 11:75-93
- Jung YM. 2019. Dietary habit and unbalanced diet status of young children by age. *J Korean Soc Food Cult* 34: 587-594
- Kang KM. 2007. Analysis of eating habits and lifestyle related to obesity and dietary intakes in preschool children. Master's Thesis, Dong-eui Univ. Busan. Korea
- Kim HM. 2009. A comparison of kindergarten teachers' and parent's recognition of the early childhood eating habits guidance. Master's Thesis, Gangneung-Wonju Nat. Univ. Wonju. Korea
- Kim IY. 2014. An early childhood teacher's beliefs and practice regarding guiding school meal time. Master's Thesis, Chonnam Nat. Univ. Gwangju. Korea
- Kim JA. 2010. The effects of the home connected nutrient educational program on the knowledge in nutrients and the eating habits of children. Master's Thesis, Chonnam Nat. Univ. Gwangju. Korea
- Kim JM, Song HJ, Ahn YJ. 2018. Relationships between obesity and dietary habits of preschool children and their parents in Dongducheon based on the nutrition quotient (NQ). *Korean J Commun Nutr* 23:216-225
- Kim JM. 2003. Effect of cooking activities on the unbalanced diet of small children. *J Res Curric Instr* 7:121-139
- Kim JS. 2003. A study on the meal services for Kindergarten children, their behaviors during meal time and teacher's guidance in their meal life. Master's Thesis, Ewha Womans Univ. Seoul. Korea
- Kim JY. 2012. An analysis of meal guidance and meal management of early childhood teachers. *J Korea Academia-Ind Coop Soc* 13:4487-4495
- Kim MH. 2014. Relations of mothers' and infants' eating habits with infants' obesity. Master's Thesis, Gunsan Univ. Gunsan. Korea
- Kim NH, Kim MH. 2014. The comparison of perceptions and needs for nutrition education between early childhood teachers and parents. *Korean J Food Nutr* 27: 66-74
- Kim SH, Kim OS, Choi HY, Park SS, Kwon SY. 2013. Children's Nutrition. p.228. Power Book
- Lee GH. 2009. An analysis of teachers' awareness of the realities of nutrition education for young children. *Early Childhood Educ Res Rev* 13:69-96
- Lee JE. 2013. The relationship between children's picky eating behavior, physical growth and mother's child feeding practice. *Korean J Child Stud* 34:1-17
- Lee MS, Lee KH. 2014. Development and application of dietary education to improve the vegetable intake of preschoolers. *J Korean Diet Assoc* 20:26-35
- Lee SA. 2016. A study on teachers and parents' perception and practice on infants eating habits guidance. Master's Thesis, Gyeongnam Nat. Univ. of Science and Technology. Jinju. Korea
- Lee SR. 2008. Public kindergarten teachers' instruction on children's use of food service and parents' perception of the instruction. Master's Thesis, Ewha Woman's Univ. Seoul. Korea
- Ministry of Education. 2014. Guideline on the Management of Kindergarten Meal and Snacks. pp.6-32
- Ministry of Education. 2019. Press Release. Results Announcement for OECD Education Indicators 2019. Available from <https://moe.go.kr> [cited 30 October 2019]
- Park ME. 2010. Actual status of nutritionist's food service guidance and parent's perception in public independent

- kindergarten. Master's Thesis, Silla Univ. Busan. Korea
- Pyo SH, Kang HJ. 2014. A study on the actual state of nutrition knowledge, dietary attitude, eating behavior, physical ability and locomotion of children aged 5 years in Siheung-city. *Korean J Food Nutr* 27:760-770
- Pyun JS, Lee KH. 2010. Study on the correlation between the dietary habits of mothers and their preschoolers and the mother's need for nutritional education for preschoolers. *J Korean Diet Assoc* 16:62-76
- Sejong City Office of Education. 2019. Educational statistics 2019. Available from http://www.sje.go.kr/sub/info.do?page=091001_8&m=051001&s=sje [cited 20 July 2020]
- Seong NJ. 2012. Relations of the unbalanced eating of early childhood with social interaction and self-control. Master's Thesis, Dongguk Univ. Seoul. Korea
- Sim HM, Han YS, Lee KA. 2019. Analysis of the types of eating behavior affecting the nutrition of preschool children: Using the dietary behavior test (DBT) and the nutrition quotient (NQ). *J Nutr Health* 52:604-617
- Sohn JW. 2016. A qualitative study on the unbalanced diet of preschool children which mothers recognize. Master's Thesis, Sungshin Women's Univ. Seoul. Korea
- Yu HC. 2011. Basic research to improve early childhood dietary life: Children's diet condition at home & mother's dietary recognition. *J Early Childhood Educ Educare Welf* 15:191-212

Received 01 April, 2020

Revised 23 July, 2020

Accepted 30 July, 2020