

예비보육교사의 영양지식 및 식습관과 식이자아효능감에 관한 연구

손 현 숙(영남이공대학 사회복지보육과 교수)

본 연구의 목적은 유아의 생활에 많은 영향을 끼치는 보육기관 교사들의 영양지식과 식습관의 중요성을 고려하여 예비보육교사의 영양지식, 식습관, 식이자아효능감이 어떠한지 살펴보고, 예비보육교사의 영양지식과 식습관에 따라 식이자아효능감이 어떠한 차이가 있는지 알아봄으로써 장차 영유아의 영양과 보육에 책임을 지게 될 예비보육교사의 식생활문제 예방을 위한 기초자료를 제공하고자 한다. 연구대상은 대구지역의 유아교육과와 보육관련학과의 대학생 400명을 대상으로 설문조사를 실시하였는데 최종적으로 354명의 설문지를 분석하였다. 측정도구는 영양지식을 측정하기 위해 윤현숙(2001)의 도구를 수정보완하여 사용하였고 문항은 20문항이다. 식습관은 한국영양학회가 제시한 식사지침을 바탕으로 하여 부산시 보건소(2000)의 건강을 위한 식생활 진단표를 일부 수정한 것으로 규칙적인 식생활 5문항, 균형잡힌 식생활 7문항, 식생활과 건강 8문항으로 구성되었다. 식이자아효능감은 Guy(1995)의 (Child Dietary Self-Efficacy Scale:CDSS)와 Mathew.M.C.의 Eating Self-Efficacy Scale을 최수전(1998)이 수정 보완한 것을 사용하였는데, 식행동 4문항, 과식을 유도하는 주위환경 6문항, 음식선택 4문항, 과식을 유도하는 부정적 감정 3문항으로 4개의 하위요인 총 18문항으로 구성되었다. 자료 분석방법은 SPSSWIN 12.0 프로그램을 이용하였으며, 빈도와 백분율, Cronbach's α 계수, MANOVA와 Schaffe의 사후분석을 이용하였다. 본 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 예비보육교사의 영양지식은 20점 만점에 10.4로 보통인 것으로 나타났다. 식습관 역시 5점 만점에 규칙적인 식생활 2.7, 균형잡힌 식생활 2.9, 식생활과 건강 2.6으로 보통수준인 것으로 나타나 전반적인 영양지식수준과 자신의 식습관이 제대로 형성되어 있지 않은 것으로 나타났다. 둘째, 영양지식에 따른 식이자아효능감의 차이를 살펴본 결과 식이자아효능감의 하위변인중 과식을 유도하는 부정적 감정에서 영양지식이 높은 사람이 낮은 사람보다 부정적 감정을 보다 높게 느끼고 있었다. 셋째, 식습관에 따른 식이자아효능감의 차이를 살펴본 결과 규칙적인 식생활을 하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 식이자아효능감중 일상적 식습관이 좋았으며, 과식을 유도하는 주위환경을 잘 조절하고 과식을 유도하는 부정적 감정이 높은 것으로 나타났다. 균형잡힌 식생활을 하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 식이자아효능감중 일상적 식습관이 좋은 것으로 나타났다. 식생활과 건강생활을 잘 하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 식이자아효능감중 일상적 식습관이 좋은 것으로 나타났다. 즉 식습관이 좋은 사람일수록 식이자아효능감이 높은 것으로 나타났다.

본 연구결과, 영양지식과 식습관이 식이자아효능감과 관련이 있는 변수이므로 앞으로 자신의 영양지식 향상을 위한 보다 체계적인 교육적 노력이 요구되며, 예비보육교사가 식사와 관련된 특정 상황에서 자신의 행동을 잘 통제하고 이행할 수 있는 것은 장차 영유아의 보육을 담당하는 사람으로서 중요한 자질로 이를 위하여 좋은 식습관 형성을 위한 교육프로그램 개발을 통해 보육현장에서 영유아의 좋은 모델이 될 수 있도록 해야 할 필요가 있다.