대한지역사회영양학회지 11(6) : 714~724, 2006
Korean J Community Nutrition 11(6) : 714~724, 2006

어머니가 인지한 유아의 식품기호도 형성 요인, 식사 섭취 개선 노력과 식품선택 신념에 관한 연구

정영혜 · 윤진숙† · 박동연[1)]

계명대학교 식품영양학과, 동국대학교(경주) 가정교육과[1)]

Mothers' Perceptions on Preschool Children's Food Preference, Efforts in Improving Food Intake and Their Beliefs in Food Selection

Young Hye Jeong, Jin-Sook Yoon,† Dong Yean Park[1)]

Department of Food and Nutrition, Keimyung University, Korea
Department of Home Economics Education,[1)] Dongguk University, Gyeongju, Korea

ABSTRACT

In an attempt to investigate mothers' perceptions of factors affecting preschool children's food preferences, their policy improving food intake and belief in food selection, in-depth interviews with 30 mothers who had preschool children were conducted in Daegu and Busan. The interviews were tape-recorded and the contents of interviews were analysed by researchers. Most mothers and children liked meats. It was found that children usually disliked vegetables such as onions, carrots, and green onions. Mothers perceived that many factors affected their children's food preferences: mothers' and fathers' food preferences, food offering at meals, mothers' food intake during pregnancy, children's food intake during weaning period, heredity, peer pressure, and advertisements on television. Mothers made efforts to improve childrens food intakes in many ways: change of cooking method, emphasizing function of nutrients and food for health, conciliation and enforcement, and comparison to other children. The most affecting belief for mothers in food selection was family members' food preference. Health, balance in nutrient intake, degree of food processes, food additives, chemicals, convenience, diversity, and economy were also important beliefs to select food. Convenience was especially the primary belief in choosing and preparing children's snacks. Mothers offered frozen dumplings and meat, instant noodles, tuna, and ham for snacks for convenience. These results showed that mothers understood many aspects affecting children's food preference, tried to improve children's food intakes, and had several beliefs in food selection. We concluded that it is necessary to give information for mothers to make healthy snacks in a short time and chance to learn cooking skills. (*Korean J Community Nutrition* 11(6) : 714~724, 2006)

KEY WORDS : food preference, mothers' food belief, preschool children

서 론

유아의 올바른 식습관과 생애 초기의 건강한 식사는 정상적인 성장 발달과 성인이 되어 발생할 수 있는 영양관련 질환의 예방에 필수적이다(Nicklas 등 2001; Matheson 등 2002). 최근 식생활은 인스턴트식품이나 패스트푸드에 대한 기호와 섭취가 증가되고 있으며 장기적으로 이러한 식사를 유지할 경우 칼슘, 철분, 비타민 등 일부 영양소의 부족을 야기하는 반면 열량은 높아 심각한 영양 불균형을 초래할 수 있다. 유아들은 채소류에 대한 기호도가 낮은 반면 단백질에 대한 기호도가 높아 채소 섭취의 부족과 단백질의 과잉으로 인한 영양 불균형적인 식사가 되고 있다(Ministry of Health and Welfare 2002).

따라서 유아의 채소섭취 증가에 대한 필요성이 강조되고 있으며 유아의 식습관이 바람직할수록 정서적 안정성, 활동성, 사회성, 책임성이 우수하다고 알려져 있으

접수일 : 2006년 10월 24일
채택일 : 2006년 12월 14일
†**Corresponding author**: Jin-Sook Yoon, Department of Food & Nutrition, Keimyung University, 1000 Sindang-dong, Dalseo-gu, Daegu 704-701, Korea
Tel: (053) 580-5873, **Fax:** (053) 580-5885
E-mail: jsook@kmu.ac.kr

므로(Yi & Chyun 1989) 유아기에 바람직한 식습관을 정립하는 것은 매우 중요하다.

유아기는 기본적인 개념이 형성되는 시기이며 모방을 통해 학습되는 시기이므로 부모의 태도나 행동은 유아의 개념 형성에 중요한 역할을 한다(Sime 1996). 마찬가지로 식품 기호도나 식습관도 어린 시기에 형성되며, 새로운 식품을 소개하고, 식품에 대한 생각을 표현하는 부모의 태도에 많은 영향을 받는다(Wright & Radcliffe 1992). 결국 어릴 때부터 먹었던 식품 경험과 가족이나 주위 사람들의 식품에 대한 반응은 유아의 식품 기호도를 형성하게 되며 결국 식습관으로 고착된다(Birch 1987). Sanjur & Randal(1981)은 식품 기호도에 있어 어머니와 아이의 유사성을 보고하였다. 어머니와 아이의 식품 기호도를 조사했을 때 육류, 빵, 곡류군에서 어머니와 아이의 식품 기호도가 일치하였으며, 싫어하는 식품에서도 어머니와 아이가 일치하고 있었다. 그러나 절대 먹지 않는 식품이나 싫어하는 식품은 어머니에 비해 아이에게서 더 높게 나타났음을 보고하였다.

유아의 식품 선택에 영향을 미치는 요인으로 많은 연구에서 어머니의 역할을 제기하고 있다(Kang 등 2000; Lee 2001; Nicklas 등 2001; Choi & Yoon 2003; Park & Ahn 2003). Lewin(Sanjur 1982; Achterberg 1986 재인용)은 그의 채널(channel) 이론에서 주부를 식품 채널을 지키는 문지기(gate keeper)로 보았다. 식품을 구매하여 음식이 식탁에 올려 지기까지 식생활에 관한 의사결정이 주로 주부에 의해 이루어지며, 이 과정의 다양한 지점에서 어머니의 식품에 대한 인식, 신념, 동기가 채널을 조정하게 되고, 이로 인해 가족에게 제공되는 식품이 결정되고 또한 실제 섭취에 영향을 미치기 때문이다.

여성의 사회참여가 많지 않던 산업사회의 초기에는 식생활의 책임을 대부분 주부가 담당하여 왔다. 최근 산업화와 더불어 우리나라 여성의 경제활동 참가율은 2000년 1월 46%에서 2006년 9월 현재 약 51%수준으로 증가되었으며 그에 따라 외식의 비중도 꾸준히 증가하고 있다. 또한 2006년 외식비의 지출은 가구당 월평균 지출의 약 13%로 1996년의 약 10%보다 꾸준히 증가하고 있고 총 식생활비의 약 50%를 차지하고 있다(KNSO 2006). 그러나 아직까지도 식생활에 관한 의사결정은 대부분 주부들이 하고 있고, 특히 유아들의 식생활은 어머니에 의해 결정되는 비율이 높다(Kang 등 2000; Lee 2001; Park & Ahn 2003).

주부들이 식품에 관한 의사결정을 행사하는데 그 근거가 되는 신념이 무엇인가는 결국 유아를 포함한 가족의 식품 섭취에 직접적 영향을 미치게 된다. 실제 식사 섭취는 심리적으로 복잡한 과정을 거쳐 진행되며 기아나 포만감의 측면에서만 행해지는 것이 아니라 즐거움, 건강, 편의성 등의 많은 요인들이 관여한다. 식품을 선택하는 동기는 매우 다양하며 개인이 가지고 있는 식품에 대한 가치관에 의해 영향을 받는다. 특히 여성들에게 있어서 식품 선택은 개성을 표현하는 하나의 장, 즉 그들의 이상과 정체성을 표현하는 방법일 수 있다. 또한 식품선택은 자신이 가지고 있는 삶의 철학을 표현하는 것이라 할 수 있다(Lindeman & Sirelius 2001).

우리나라의 유아나 어린이의 식습관을 연구한 결과를 보면 어린이의 식습관은 부모, 특히 어머니의 영향을 많이 받는다는 언급은 되고 있지만(Kang 등 2000; Lee 2001; Choi & Yoon 2003; Park & Ahn 2003) 실제로 어머니의 식품 기호도, 식품선택 신념이 어떻게 자녀의 식품 섭취에 영향을 미치는지 구체적으로 밝혀지지 못하였다.

최근에는 식품섭취, 식습관 등의 연구에서 그동안 양적 연구에만 의존하던 방법을 벗어나 질적 연구들이 이루어지고 있다(Choi 등 2000; Cossrow 등 2001; Reicks 등 2004). Skinner 등(2004)은 하와이에 거주하고 있는 주부와 가정에서 음식을 담당하고 있는 사람들의 경우 '균형잡힌 식사(balanced meals)'에 대해 다양한 인식을 가지고 있음을 질적 연구를 이용하여 보고 하였으며 Paisley & Skrzypczyk(2005)는 캐나다 20-44세 여성을 대상으로 한 질적 연구를 통해 여성들은 특별히 과일과 채소의 섭취에서 건강에 대한 신념을 고려하고 있음을 밝혔다. 이와 같이 질적 연구는 인간의 행동, 느낌, 동기, 신념 등을 보다 심층적으로 파악할 수 있으며 자연적(naturalistic) 환경에서 자료수집이 이루어지므로 연구 대상자의 꾸밈없는 언어를 통하여 주관적인 신념 등을 찾아낼 수 있다(Park 2003)

따라서 본 연구는 질적 연구방법을 이용하여 어머니와 유아의 식품 기호도를 알아보고 유아의 식품에 대한 기호도 형성요인에 대한 어머니의 생각과 유아의 식품 섭취 개선을 위한 어머니들의 시도 그리고 어머니들의 식품선택 신념을 심층적으로 파악하기 위해 수행되었다.

조사대상 및 방법

1. 연구 대상자

본 연구의 대상자는 적극적인 참여의사를 가진 중산층 가정의 어머니를 대상으로 하였다. 대상자 선정은 심층면접조사가 원활히 이루어질 수 있도록 하기 위해서

먼저 연구자의 주변 인물들을 섭외한 후 또 다시 그들의 지인들을 소개 받는 눈덩이 추출법을 적용하였다. 대구와 부산 지역에 거주하는 4~6세 유아를 둔 어머니 30명을 대상으로 하였으며 자녀의 성별에 따라 차이가 있을 수 있으므로 자녀의 남녀 비는 각각 15명씩 되도록 조사대상 어머니를 의도적으로 선택하였다.

2. 면담 기간 및 방법

조사는 2004년 1월부터 2월까지 대구와 부산 두 곳에서 행하였다. 30명의 어머니를 대상으로 1 : 1 면담을 하였으며 면담자는 본 연구자와 영양사 경력 10년의 석사과정 재학생 1명이었으며, 보조자인 석사과정 재학생 1명을 포함하여 총 3명이 면담조사에 참여하였다. 면담은 조사대상자의 가정에서 실시하는 것을 원칙으로 하여 대부분 적용되었으나, 조사대상자의 일부는 연구자가 자신의 가정을 방문하는 것을 꺼리는 경향이 있었다. 연구자의 방문을 꺼리는 경우에는 인근 조사대상자의 가정에서 면담을 실시하였다.

면담의 분위기를 자연스럽게 하기 위해 음료와 다과를 미리 마련한 상태에서 면담자와 20분 정도 일상적인 가벼운 대화를 나눈 후에 면담을 실시하였다. 면담 과정에서 정해진 주제에 맞추어 면담자가 질문하고 조사 대상자들에게 자발적으로 의사표현을 하도록 유도하였다. 면담에 소요된 시간은 30분정도였으며 면담과정을 녹음하고 보조 연구자가 동시에 기록하였다.

3. 면접 조사 내용

어머니에게 면접 조사한 내용은 어머니와 유아의 식품 기호와 유아의 기호 형성 요인, 유아의 식품 기호 개선 노력과 식품선택 신념 등이었다.

어머니와 유아에게 적용한 심층 면접조사 내용은 다음과 같다.

1) 식품 기호에 관한 질문

(1) 어머니는 어떤 음식을 좋아하십니까?

(2) 어머니가 싫어하는 음식은 무엇입니까?

(3) 아이는 어떤 음식을 좋아하고 싫어하나요?

2) 기호 형성요인에 관한 질문

(1) 아이가 지금 가지고 있는 식품 기호는 어떻게 형성이 되었다고 생각하십니까?

3) 자녀의 식품섭취 개선을 위한 질문

(1) 아이가 아무거나 골고루 잘 먹도록 하기 위해 어머니께서는 어떤 말을 하며 어떤 방법을 이용하고 계십니까?

4) 식품선택 신념에 관한 질문

(1) 장을 보거나 식사 준비를 할 때 가장 중요하게 생각하는 부분은 무엇입니까?

(2) 간식을 아이에게 줄 때 어떤 기준으로 주고 계십니까?

4. 면담 자료 분석

모든 면담내용은 녹음하였고 면담 중 가능한 한도 내에서 보조 면담자가 기록하였다. 녹음과 기록 내용은 컴퓨터에 입력하여 활자로 인쇄한 후에 반복하여 읽고 해석하였다. 면담 내용은 서로 번갈아 읽고 의논하여 그 중에서 의미 있는 내용을 추출하고 각 대상자들의 진술을 토대로 주제모음(theme cluster)을 조직하여 분석하였다.

결 과

1. 조사대상자들의 일반사항

본 연구에 참여한 조사대상자의 일반적 사항은 Table 1과 같다. 조사 대상 유아의 평균 연령은 5.1세였으며 남아 15명, 여아 15명이었고 어머니의 평균 연령은 35.1세였다. 학력은 고졸이상이 12명, 전문대졸 이상이 5명, 대졸 이상이 13명이었다. 대부분의 어머니가 전업 주부였으며 23%의 어머니가 취업주부이었다. 월

Table 1. General characteristics of mothers and children

	Variable	N (%)
Children	Gender	
	Boys	15 (50.0)
	Girls	15 (50.0)
	Age (yrs)	
	4	10 (33.0)
	5	6 (20.0)
	6	14 (47.0)
Mothers	Age (yrs)	
	30 -- 35	17 (56.0)
	36 -- 39	11 (37.0)
	40 --	2 (7.0)
	Educational achievement	
	High school	12 (40.0)
	Junior College	5 (16.7)
	> University	13 (43.3)
	Employment status of mother	
	Employed	7 (23.3)
	Unemployed	23 (76.7)
	Household income (unit: 10,000 won)	
	150 - 200	3 (10.0)
	201 - 300	14 (46.6)
	301 - 400	2 (6.7)
	≥ 401	11 (36.7)

수입을 볼 때 약 50%의 가정이 200~300만원이었고, 약 40%의 가정이 400만원 이상이었다.

2. 어머니와 유아의 식품기호도

어머니들은 자신이 좋아하는 식품으로 육류(10명), 채소(8명), 과일(5명)을 많이 거론하였으며 그 외에 죽, 스파게티 등 다양한 식품이 거론되었다. 반면 어머니의 경우 싫어하는 음식은 '없다'고 응답하는 경우가 대부분이었으며 일부의 어머니들(5명)에서 내장류와 같은 혐오식품과 육류, 생선 등을 싫어한다고 답하였다. 또한 유아들이 좋아하는 식품은 육류가 13명으로 가장 많이 답하였으며 생선(3명), 계란(3명)을 선호하고 있었으며 그 외 딸기, 포도, 복숭아 등의 과일류를 좋아한다는 응답이 많았으며 김, 김치, 만두, 햄버거, 닭튀김 등을 선호하고 있었다. 유아가 싫어하는 식품은 채소류에서 절반 정도(14명)의 유아들이 싫어하고 있었으며 그 다음이 콩류와 김치로 유아들에서 채소류의 기피가 심한 것으로 나타났다. 유아들이 싫어하는 음식은 콩, 파, 양파, 멸치, 매운 음식 등이었는데 김치는 선호하는 음식과 싫어하는 음식에 모두 포함되고 있는 음식이었다.

3. 어머니가 인지한 유아의 식품기호도 형성 요인

어머니가 생각하고 있는 유아의 식품기호도 형성 요인은 무엇인지를 분석한 결과는 다음과 같다. 어머니는 현재 자녀가 가지고 있는 식품기호 형성에 영향을 미치는 요인으로 어머니 자신에 의한 영향을 가장 많이 답했으며(13명), 임신 중의 섭식에 의한 영향 7명, 아버지에 의한 영향 또는 선천적인 영향이라고 답한 경우가 5명, 이유기의 섭식 4명 그리고 또래와 TV광고의 영향이라고 답한 경우가 1명이었다.

1) 어머니에 의한 영향

30명의 응답자 중 13명이 '어머니 자신에 의한 영향'이 가장 크다고 응답하였다. 어머니들도 자신들이 잘 먹거나 싫어하는 음식을 보고 자녀가 모방한다고 생각하고 있었다.

엄마가 먹는 것을 보고 따라하는 것 같아요. 엄마가 안 먹는 것은 자기도 안 먹으려고 하는 거 보면(M7).

또한 어머니들은 자신들이 식탁에 어떤 음식을 제공하는가에 따라 자녀의 식품 기호도가 형성된다고 생각하고 있었으며 자녀에게 음식을 제공하지 못하는 이유로 귀찮음, 요리 솜씨의 부족, 시간부족, 관심 부족 등을 지적하였다.

우리 애는 원래 뱃골이 작아 잘 먹는 편도 아니지만 엄마가 상에 올리지 않으니까 좋아해도 못 먹죠 뭐, 내가 귀찮기도 하고……(M30).

엄마가 골고루 반찬을 잘 안 해줘서 밥을 잘 안 먹는 것 같아요. 엄마가(내가) 사실 요리 솜씨가 있는 편이 아니라 계속 하던 것만 하게 되더라고요(M17).

시대적으로 잘 안 만들어지고 또 바빠지고, 내가 잘 안 만들어 주어서 그렇게…… 두 끼 정도만 먹고…… 내가 너무 신경을 안 써서(M12).

2) 임신 중 섭식의 영향

어머니들은 또 자녀의 현재 식품에 대한 기호가 임신 중 어머니 자신이 취했던 섭식의 영향이라고 생각하고 있었다. 즉 어머니들은 임신 중의 자신의 섭식이 현재 자녀의 식품 기호도를 이루었다고도 생각하고 있었다. 임신 중 자신이 먹었던 음식들을 아이가 좋아하며 자신이 먹지 않았던 음식들은 지금도 잘 먹지 않는다고 대답하여 임신 중에 어떤 음식을 먹는지에 따라 자녀의 식품기호도가 결정되는 것 같다는 생각을 하고 있었다. 이러한 응답을 하는 어머니들은 대체로 임신 중에 입덧을 많이 했던 어머니들이었으며 '임신 중 섭식의 영향이 크다'고 믿는 경향을 보였다.

애가 식성이 까다로운 편인데 아마 임신 중에 내가 안 먹어서 그런 것 같애. 입덧 때문에 거의 못 먹었거든요(M8).

임신 중에 입덧이 심했는데도 꽁치나 고등어 같은 생선은 먹고 싶었어요. 저는 원래 생선 좋아하는 편도 아니었는데 임신했을 때는 이상하게 먹고 싶더라고요. 그래서인지 우리 애는 고기(생선)를 잘 먹어요. 야채는 싫어하지만, 다른 건 몰라도……지금도 생선만 있으면 다른 반찬 필요 없을 정도로……(M16).

엄마를 닮은 거 같아요. 뱃속에 열 달을 있다 보니 자연히 그렇게 된 거 같더라 (M24).

3) 이유기 섭식의 영향

이유기 때 경험을 했던 음식의 다양성 즉 어머니가 이유기에 제공했던 음식에 의해 유아의 식품 기호도가 형성된다고 생각하고 있는 경우의 응답자는 다음과 같은 주장을 하였다.

애들이 각각 처음 이유식 때 엄마가 먹인 것에 따라 차이가 나는 것 같아. 똑같은 상을 차려도 큰 애는 인스턴트식품을 좋아하는데 작은 애는 토종식을 좋아하는걸 보면 엄마가 이유기 때 유도하는 쪽으로 바뀌는 것 같아요.

큰 애 때는 할 줄 몰라서 사서 많이 먹였는데 둘째 애는 많이 만들어 주기도 하고 신경도 쓴 편이라 그런 거 같아요(M21).

어릴 때 이유식 시작할 때 쇠고기 국물을 끓이고 당근, 양파 썰어 주었더니 지금도 잘 먹어요. 내가 이유식에 정성을 많이 썼거든요(M6).

4) 유전적인 영향

어머니들은 유아의 식품기호도 형성에 유전적 영향을 들고 있었다. 선천적으로 아빠의 기호도를 닮았다고 생각하는 경우 어머니의 임신 중의 섭식의 영향과 같이 이미 태어나기 전에 아빠의 기호도의 영향을 받았다고 생각하고 있었다.

저거 아빠하고 똑 같애예(M11).

선천적인 것 같기도 하고 우리 애는 아빠를 닮은 것 같애. 아빠도 야채를 안 좋아하기도 하고…… 또 우리 애가 야채를 싫어하는 걸 보면…… 나는 잘 먹는데도……(M13).

생선을 별로 안 주는데도 좋아하는 걸 보면 타고 났다 싶다. 아빠가 생선을 좋아하거든(M29).

5) 아버지의 식품 기호도

어머니들은 식사준비 시 아버지의 식품 기호도에 맞게 식사를 준비하게 되며 유아는 자연히 아버지가 좋아하는 식품을 경험하게 되고 결국 유아는 아버지와 비슷한 식품 기호도를 형성하게 된다고 생각하고 있었다.

애 아빠가 식성이 까다로워서 내가 거기에 맞추게 되니까 애도 그쪽으로 가는 것 같애요(M6).

6) 또래 집단과 TV 광고의 영향

어머니들은 또래 집단에 의해 현재의 식품 기호도가 나쁜 쪽으로 바뀌거나 TV나 광고에 의해 새로운 식품을 먹고자하는 의도가 커짐으로서 식품 기호도가 새로이 형성되었다고 생각하고 있었다.

집에 있을 때는 안 그랬는데 어린이집 가면서부터 더 야채를 싫어하고 애들이 먹는 거나 TV에 선전하는 거……과자나 아이스크림 같이, 군것질을 할라 하는데 또래의 영향이 큰 것 같아요. 애들은 딴 애들 하는 거 보면 하고 싶어 하잖아요(M14).

4. 유아의 식사섭취 개선을 위한 어머니의 시도

자녀의 편식을 개선하기 위해 어머니들은 식품의 모양이나 조리 방법을 바꾸는 방법을 이용하고 있었다. 이런 방법은 식품의 관능적 변화로 인해 아이들로 하여금 그 음식에 대한 거부반응을 줄일 수 있으며 기대와 호기심으로 인해 먹으려고 시도할 수 있었다고 하여 어머니의 조리 방법의 변화가 편식 개선에 도움이 될 수 있음을 나타내었다. 그 외에 음식 속에 들어 있는 식품에 대한 영양소와 건강의 이로운 점을 강조하기도 하였으며 회유나 강요 또는 다른 아이와 비교하여 유아의 식사 섭취를 개선시키고자 하였다.

1) 조리 방법의 변화

자녀가 싫어하는 식품을 먹도록 하기 위해 어머니들이 시도한 방법은 재료가 안 보이도록 혼합하거나 조리법을 바꾸는 방법인 것으로 나타났다.

야채를 잘게 다져 몰래 음식에 같이 넣었더니 모르고 먹데요(M11).

김치는 부침개, 시금치도 전으로 조리방법을 바꿨더니 조금씩 먹고, 많이 나아진 것 같아요(M17).

2) 영양소와 건강 강조

어머니들은 음식 중에 들어 있는 영양소, 음식이 건강에 미치는 영향, 충치 등 질병 예방에 대한 설명으로 자녀의 식품기호도 변화를 시도하고 있었으나 만족할 만한 결과를 얻지 못하는 것으로 보인다.

이 음식에는 어떤 영양소가 들어 있고…… 예뻐진다, 키 큰다고 집중적으로…… 살살 구슬러서 먹이고요(M9).

김치 먹어야 튼튼해진다. 누구누구는 잘 먹는다(비교)고 말해도 결과적으로는 안 먹어요(M13).

튼튼해진다, 감기 안 걸린다고도 하고, 협박도 조금…… 20%정도 한다. 내가 소리 '꽥' 하고 지르면 할 수 없이 먹지 뭐(M14).

단 거는 좋아해서 이 썩는다고 말하고 하는데 그래도 잘 먹어서……말도 잘 안들어요(M5).

3) 회유, 강요, 비교

어머니들은 자녀의 식품기호도 개선을 위해 회유, 강요, 비교 등의 방법을 이용하기도 하나 이러한 방법들은 편식의 개선에 별로 효과가 없다고 생각하고 있었다.

'이거 먹고 나면 TV보게 해주께' 해서도 먹여요. 그럼 억지로 먹어요(M16).

튼튼해진다, 감기 안 걸린다고도 하고, 협박도 조금…… 20%정도 한다. 내가 소리 '꽥'하고 지르면 할 수

없이 먹지 뭐(M14).

잘 먹어야 튼튼해진다. 가끔 강요도 하고, 혼내고 해요. 남자애라 좋게 말해서는 꿈적도 안하거든요(M15).

누구누구는 잘 먹는다(비교)고 말해도 결과적으로는 안 먹어요(M13).

5. 어머니의 식품선택 신념

어머니가 식사를 준비할 때, 식품을 구매할 때, 유아에게 간식을 제공할 때 가장 중요하다고 생각하는 요인이 무엇인지를 질문하였다. 어머니들의 응답을 종합하여 이들이 갖는 식품선택 신념을 분석한 결과 기호도, 건강, 영양소, 경제성, 편의성, 다양성 등이 식사준비, 식품구매, 간식제공에 작용하는 중요한 요인임을 발견할 수 있었다. 이러한 식품선택 신념은 각각의 상황에서 복합적으로 작용하고 있었으며 모든 응답자는 자기만의 신념을 가지고 식사준비와 구매를 하고 있었으며 이유를 비교적 자세히 대답하였다.

1) 기호도 측면

조사대상 어머니들은 식사준비 및 식품을 구매할 때 자신과 가족의 기호를 우선적으로 생각하고 있었다. 자신 또는 가족 구성원의 기호도를 고려한다는 응답자가 30명 중 11명으로 가장 많았다. 어머니들은 음식을 먹는 데 있어서 맛이나 먹는 즐거움이 중요하다는 의견을 가지고 있었으며 다른 사항은 그 다음에 생각하게 된다는 의견이었다. 또한 자녀와 남편 뿐 아니라 자신의 기호도의 중요성에 대한 의견도 제시하였다.

저는요. 장보러 가면 애들이 좋아하는 것 위주로 맛있는 걸사거든요. 그래야 먹으니까(M3).

우선은 애들이나 남편이 좋아하는 걸로 사요. 맛이 가장 우선이 되고 다른 것은 부수적으로……(M2).

우리 아저씨는 김치찌개를 해도 늘 하던 대로 해야 된다. 요리 책을 보고 좀 (재료를)바꾸면 "넣던 대로 해라. 쓸 데 없는 거 넣지 마라" 해서 그냥 똑같이 한다(M1).

간식도 역시 아이가 잘 먹을 수 있는 것을 준비해야한다고 생각하는 경우가 13명으로, 먹이기 위해서는 아이의 기호도가 제일 중요하다고 생각하는 경향을 보였다.

과자를 많이 먹이게 되는데 밥 대신 줄 때도 있어요. 애가 밥 안 먹을 때도 과자는 잘 먹으니까(M11).

요구르트, 쥬스는 잘 먹으니까…… 냉장고에 항상 넣어두고 자주 주는 편이에요(M20).

간식은 떡볶이, 빵, 애들이 잘 먹고 좋아해서(M26).

어머니 자신의 기호를 가장 먼저 생각하는 경우도 있었는데 이는 자신이 좋아하는 음식을 먹고 싶은 측면도 있었지만 남은 음식을 자신이 먹어야 한다는 고민과 버리기 아깝다는 절약 정신 같은 주부로서의 고민도 포함되어 있었다.

내가 싫어하는 음식도 조금 포함하기도 하는데…… 많지는 않다. 내가 싫어하니까 하기가 좀 그래서……(M19).

내가 좋아하는 걸 산다. 남으면 내가 다 해결해야 되니까, 우리 남편도 많이 안 먹기 때문에 남으면 다 내 꺼거든, 버릴라니 아깝고(M24).

2) 건강과 영양소의 균형 섭취

식사 준비와 관련하여 기호도 다음으로 중요하게 여기는 요인은 건강이었다. 무엇보다도 먹어서 몸에 좋은 것을 찾거나 유아의 건강상 부적합한 음식을 꺼리는 등 건강을 우선으로 생각하고 있었다.

장 볼 때도 생선은 꼭 사고, 그래도 애가 아토피 있기 때문에 고등어는 ,안 산다(M7).

일단은 몸에 좋다고 하는 것을 먹이려고 생각한다(M19).

어머니들은 될 수 있는 한 가공식품보다는 자연식을 선택하려고 하였으며, 인스탄트 식품보다는 어머니가 귀찮더라도 직접 만든 음식이나 떡 같은 전통음식을 아이에게 먹이려고 하였다.

과자는 피하고 자연식품 먹이려고, 고구마, 감자, 우유, 과일. 이런 것들은 준비해요. 별로 만들기 힘들지도 않고 애들 건강을 생각해서도 괜찮다고 생각해요. 그래서 우리 애는 감기도 잘 안하는 것 같아요(M9).

고구마, 감자 찐 것, 과일을 먹이죠. 인스턴트보다 나으니까(M13).

콜라나 탄산음료는 안 사 줄려고 하고 야채나 생과일 쥬스 같은 별로 가공 안 된 거로 먹이려고……(M19).

주로 떡을 사주고 어떨 때는 냉동실에 넣어 뒀다가 쪄주기도 하고요. 아무래도 과자보다는 몸에 나을(좋을) 것 같아서(M17).

식품의 생산이나 가공 과정에서 생기는 위해 물질이나 첨가물로 걱정하는 어머니들도 있었다. 어머니들은 식품에 첨가된 인공색소의 문제와 식품의 포장이나 진열 과정의 청결을 중요시하였다.

참치는 남자애한테 안 좋단다. 참치 캔이 무정자증을 일으킨다더라. 인스턴트 식품을 먹어도 무정자증이 생긴다더라(M3).

고기가 안 좋다는 얘길 하니까 안 먹이게 되요. 스트레스 많이 받은 고기도 있다고 하고, 지방 함량이 많은 고기를 먹였을 때의 문제점 같은 거도 듣고 나서는 막상 사려고 해도 좀 그렇고…… 한살림 같은 테이프나 책에서도 봐서……찝찝하기도 해서(M21).

과자에는 인공 색소도 많이 들어 있다고도 해서……(M3).

야채는 싱싱한 것 두부 같은 것은 될 수 있으면 포장이 깨끗한 걸로 사요. 포장이 안 된 건 여러 사람이 만져서 비위생적이 아닐까 싶어서……(M10).

어머니들은 채소를 선택할 때 농약의 사용 유무에 관심이 많았다. 식구도 적고 먹는 양이 많지 않기 때문에 가격이 비싸도 유기농 채소, 무농약 채소를 선택한다고 했다.

깨끗한 재료를 살려고 하는데, 유기농산물 같은 거…… 농약이 몸에 해롭고 우리는 먹는 양이 많지 않기 때문에 질 높게 먹이고 싶어서(M18).

깨끗한 유기농 식품을 주로 사는 편이예요. 농약도 안 치거나 적게 쳤을 것 같아서 우리는 식구도 적으니까 비싸도 사먹어요(M18).

어머니들은 단백질 섭취를 중요하게 생각하고 있었으며 자녀의 편식으로 인해 야채류의 섭취가 부족하다고 생각하고 있었으며 이러한 식품들을 포함한 균형 있는 섭취를 고려하고 있었다.

고기, 두부, 생선 위주로 산다. 단백질 섭취 때문에……(M19).

야채를 먹일려고 한다. 고기를 사도 야채를 항상 사는데…… 그래야 균형 있는 식사가 될 것 같아서(M30).

3) 편의성 측면

조사대상 어머니들에게는 조리 방법이나 식품 손질의 수월성 여부가 중요한 식품 선택 기준이었다. 조리 방법이 간단하거나 식품재료의 손질이 쉬운 것을 선택하는 어머니가 3명이었고 그들은 시간과 노력을 줄일 수 있는 편이식품을 선호하고 있었다. 편이식품에 대한 선호는 전업 주부보다 취업 주부에서 더 자주 언급되었다. 그들은 시간 절약과 간편한 요리 방법을 선호하는 것을 알 수 있었다.

내가 할 수 있는 지를 먼저 생각하고 그 다음에 기호도가 고려되는 편이고, 내가 요리 할 수 없는 건 아예 안 사게 되죠. 할 수가 없으니까, 바쁘기도 하고(M14).

항상 냉장고에 냉동 만두나 동그랑땡 같은 거 사 넣어 두죠. 내가 일을 하니까 아침에는 바쁘고 장 볼 때도 한꺼번에 보고 간편하게 해 먹을 수 있는 걸 사서 냉장고에 넣어 뒀다가 필요할 때 써요(M15).

주말에는 라면, 참치, 햄이나 냉동식품으로 간단하게 해결해요(M13).

간식은 무엇보다 신속하고 간편하게 차릴 수 있는 것으로 준비하는 경우가 7명이었다.

간식은 거의 인스턴트 식품, 만두, 콘플레이크 같은 거…… 편하니까.(M1).

과일이나 빵, 우유 같이 간단히 먹을 수 있는 것으로 해서 내죠, 시간이 많이 안 걸리는 걸로……빨리 줄 수도 있고.(M2).

김밥, 과자, 떡볶이, 빵 종류를 주는데 편하고 애도 좋아하니까요(M7).

빵, 과일, 쥬스 같은 거 줘요. 잘 먹고 간편하게 내놓을 수 있어서(M27).

4) 경제적 측면

식품 구매에 있어 어머니들은 가계의 경제를 생각해서 될 수 있으면 같은 종류라도 싼 것으로 구입하는 어머니도 있었다.

경제적인 면을 제일 많이 고려하는 편인데 백화점에 가도 많이 주고 싼 음식……(M12).

5) 다양성 측면

가족들이 먹던 음식을 다시 내놓는 것을 싫어하기 때문에 항상 음식은 적은 양만 만들고자 하는 응답자도 있었다. 그래서 가족에게 새로 만든 음식을 제공하고자 하였다.

새로운 음식을 만들려고 하는 편이예요. 어제 먹던 거는 될 수 있으면 잘 안 내 놓고요. 식구들이 싫어하기 때문에. 그래서 항상 음식은 조금씩 한 끼 양 만큼만 만드는 편이예요.(M11).

고 찰

1. 식품 기호도

본 연구결과를 보면 유아와 어머니의 식품에 대한 기호도는 좋아하는 식품에서 모두 육류에 대한 선호도가 가장 높음을 알 수 있었다. 어머니의 경우는 내장류 등 혐오식품을 제외하고는 싫어하는 식품이 적었으나 유아의 경우는 여러 선행연구(Park 등 1999; Joung 2000; Lee 2001; Lee & Oh; 2005)에서와 마찬가지로 채소류를 싫어하고 있었으며 육류, 과일류, 만두, 햄버거 등의 간식에 대한 선호도가 높았다. Ku & Seo(2005)는 채소를 싫어하는 아동은 다른 식품도 거부하는 경향이 높았으며 그로 인해 영양섭취 부족의 가능성이 높다고 보고하였다. Gibson 등(1998)도 아이들의 균형 잡힌 영양소 섭취를 위해서는 과일과 채소의 섭취가 필수 요소임을 강조하였다. 그러므로 유아의 채소 섭취를 증가시키기 위한 다양한 노력들이 절실함을 알 수 있었다.

2. 어머니가 인지한 유아의 식품 기호도 형성 요인

본 연구 결과를 보면 어머니들은 유아의 식품 기호도는 부모의 식품기호도, 임신 시의 섭식, 어머니에 의한 식품의 제공 여부, 이유기의 섭식, 유전, 또래의 영향, 광고 등 다양한 요인에 의해 형성된다고 인지하고 있었다. 본 연구에서 어머니들은 자녀가 자신의 식품 섭취를 모방한다고 말하였다. 이러한 어머니의 식품 기호도에 의한 영향은 다른 연구에서도 볼 수 있었다. Skinner (2002)는 2~8세 자녀를 둔 어머니를 대상으로 아이들의 식품 기호도를 장기적으로 분석하였는데 어머니들은 자녀의 식품 기호도가 부모, 형제, 친구, 조부모 등에 의해 영향을 받으며, TV, 인터넷, 잡지 등의 영향도 있다고 하였다. 특히 여러 가족 중 어머니의 영향력이 가장 컸으며 지속적으로 강한 영향력을 줄 수 있다고 하였다. Thompson 등(2003)도 어머니와 자녀는 좋아하는 식품, 싫어하는 식품, 맛보지 못한 식품까지 서로 상관이 있었으며 실제로 어머니는 자신이 싫어하는 식품은 자녀들에게 제공하지 않고 있다고 하였다. 따라서 어머니가 만약 자신의 기호에 맞춰 식사를 준비할 경우 어머니의 식품 기호도는 자녀에게 그대로 답습될 수 있음을 알 수 있었다.

본 연구에서 어머니들은 자신이 식탁에 어떤 식품을 제공하는가는 유아의 식품 경험과 기호도 형성에 영향을 미칠 것이라고 인지하고 있었다. 어머니들은 귀찮음, 요리 솜씨의 부족, 시간 부족, 관심 부족으로 자녀에게 다양한 식품을 제공하지 못한다고 답하였다. 우리나라 주부들의 가사노동에 관한 연구결과(Chae & Jeong 2003)에 따르면 주부들의 일일 평균 가사노동 시간은 7~8시간이며, 가사노동 중 자녀와 함께 놀아주기, 방청소가 가장 좋아하는 일이었으며 그 다음이 일상 음식 만들기와 시장보기인 것으로 나타났다. 또한 주부들이 인지한 자신의 가사노동 수행 능력은 약 80%가 중간 정도라고 평가하였다. 전체적인 가사노동에 대한 정서적 선호도는 8% 정도만 선호도가 높았고, 중간이 약 60%, 32%의 주부는 선호도가 낮다고 답하였다. 이처럼 주부들은 식생활에 관한 가사노동을 선호하지 않고, 수행 능력은 중간 정도이었으며, 수행할 시간도 많지 않은 것으로 나타났다.

식생활의 가사노동 상품대체에 관한 연구결과(Koo & Lee 2001)를 보면 주부가 시간 제약이 크다고 느낄수록 반 조리 식품과 완전 조리 식품을 더 자주 구매하였고, 가사노동을 좋아할수록 반조리 식품을 적게 구매하는 것으로 나타났다. 소득이 높고 시간제약이 클수록 외식 서비스 이용 빈도가 높았다. 이런 결과를 종합해 보면 주부가 가사노동을 싫어할수록, 시간이 없을수록 반조리 식품, 완전조리 식품, 외식 서비스 이용 정도가 높음을 알 수 있다. 미국의 경우도 주부의 사회참여가 증가할수록 가정에서 식사준비에 소비하는 시간은 줄어들고 편이식품의 소비량은 증가하고 있었다. 그러나 가정에서의 식사는 채소, 과일을 더 많이 섭취하게 되어 미량 영양소와 섬유소 섭취가 증가하고, 튀긴 음식, 포화지방, 트랜스 지방의 섭취는 줄어들어 전체적으로 식사의 질을 높이고 있으므로 가정에서의 식사가 중요함을 보고하였다(Story 등 2002). 그러므로 식생활 가사노동에 대한 주부들의 태도는 유아를 포함한 가족의 영양소 섭취에 많은 영향을 미친다고 볼 수 있다. 따라서 어머니들이 다양한 식품을 유아에게 제공하는 데에 부정적 영향을 미치고 있는 귀찮음, 요리 솜씨의 부족, 시간 부족, 관심 부족과 같은 장애요인을 어떻게 극복하도록 할 것인가에 대한 연구와 교육이 필요하다고 생각된다.

어머니들은 이유기 때의 섭식 행동이 유아의 식품 기호도에 영향을 미친다는 것을 경험으로 알고 있었다. 어머니 중 한 명은 첫아이 때는 이유식을 할 줄 몰라 현재 아이가 인스턴트 식품을 좋아하고, 둘째 아이는 토종식을 좋아하는데 그 이유는 이유시기의 올바른 식품 선택에서 비롯되었다고 말하였다. 이는 다시 한 번

임신 여성이나 출산 여성을 대상으로 하는 이유식 관련 영양교육이 중요함을 시사하는 것으로 볼 수 있다.

3. 유아의 식사섭취 개선을 위한 어머니의 시도

어머니들은 자녀에게 다양한 식품을 제공하기 위해 식품의 모양이나 조리 방법의 변화, 식품에 대한 영양소와 건강의 이로운 점의 강조, 회유나 강요 또는 다른 아이와의 비교 등 다양한 방법으로 유아의 식사 섭취를 개선시키고자 하였다. 그러나 조리 방법의 변화 이외에는 식사 섭취 개선에 별 다른 효과를 볼 수 없었다고 말하는 것을 볼 때 유아의 편식 교정은 매우 힘든 일임을 알 수 있었다. 우리나라 2001년 국민영양조사를 비롯하여 여러 연구에서 유아 식습관의 가장 큰 문제는 편식으로 지적되고 있다(Lim 1999; Lee 2001; Lee 2003). Lee(2003)의 연구에서 편식율은 51%였으며 Lim(1999)의 부산지역 취학 전 아동 대상의 연구에서는 편식율이 34% 수준으로 보고되었다. 이처럼 유아의 높은 편식율을 볼 때 편식의 교정은 균형 잡힌 영양소 섭취를 위해 반드시 해결해야 할 것으로 생각된다.

Ku & Seo(2005)의 연구에서 채소를 먹지 않는 아동들의 주된 이유는 색이 맘에 들지 않거나, 예전의 맛이 좋지 않았던 경험 때문이라고 하였고 특히 생채소와 물컹한 질감의 채소를 싫어한다고 하였다. 그러나 조리 방법을 변화시켰을 때 싫어하는 정도가 다르게 나타났다. 외국의 연구에서도(Nicklas 등 2001) 아이들의 식품 기호도는 식품에 대한 노출 여부와 관련이 있었으며 새로운 식품에 최소한으로 노출되어도 그 식품에 대한 기호도가 증가되었다고 하였다. 또한 채소의 조리과정에 아이를 참여시킴으로써 채소에 대한 기호도가 증가되었다고 보고하였다. 그러므로 싫어하는 식품에 대한 조리 방법의 변화를 위해 어머니들에게 인터넷, 보건소 홈페이지 등 다양한 레시피를 제공받을 수 있는 통로를 알려 주고 저렴한 비용으로 요리를 배울 수 있는 공공기관을 적극적으로 홍보할 필요가 있다. 가정에서도 식사 준비 시에 유아의 조리 참여를 유도하여 싫어하거나 낯 설은 식품에 대한 친밀감을 증대시키도록 해야 할 것이다.

4. 식품 선택에 대한 신념

본 연구의 결과를 보면 어머니들은 식품을 선택하는데 가족의 기호도, 건강, 영양소, 경제성, 편의성, 다양성 등의 신념을 가지고 있었고 기호도가 가장 중요한 요인이었다. 이런 결과는 청소년과 성인을 대상으로 한 외국의 연구결과와도 일치한다(Story 2002). Kim(2003)에 의하면 소득 증가, 핵가족화, 부부 맞벌이, 여가선용 기회의 확대, 출산율 저하 등의 사회변화에 따라 식품의 수요도 보다 고급화, 편의화, 안전화, 건강기능화 쪽으로 변하고 있다고 한다. 본 연구에서도 어머니들은 기호도 다음으로 영양소의 균형, 가공 식품의 절제, 식품첨가물, 식품의 위생적 포장 등을 중요시 하였다. Park 등(2002)은 초등학생 자녀를 둔 소도시 주부를 대상의 연구에서 주부들은 특히 채소와 과일의 구입 장소를 선택할 때 신선함, 안전성, 청결함을 중요시 한다고 보고하였다. 또한 주부의 학력이 낮을수록 식품구매 시 가격을 고려하고 있었으나 본 연구에서는 경제면을 우선시하는 경우는 소수에 그치고 있어 본 연구대상자에게 경제면은 크게 문제가 되지 않고 있음을 알 수 있었다. Ham(2005)의 수도권 지역 남녀 소비자를 대상으로 조사한 결과를 보면 식품 구매 시 가장 중요하게 고려하는 사항은 품질이었고 가격을 중요시 하는 비율은 17%에 그쳤다.

최근에는 주부의 사회참여로 인해 외식이 증가되고 있으며(Yu & Park 2002) 시간과 노력을 아끼기 위해 식사 준비의 편의성을 추구하는 경향이 높아지고 있다. 이러한 편의성 추구는 개인의 식사에 대한 가치관의 차이에 따라 달라진다(Jaeger & Meiselman 2004). 본 연구에서도 어머니들은 조리방법과 식품 손질의 수월성을 중요하게 생각하고 있었고, 편이식품에 대해서도 수용적인 태도를 보였다. 특히 전업주부에 비해 취업주부가 편의성을 더 추구하고 있었다. 끼니별로 볼 때 주식에 비해 간식에서 편의성을 많이 고려하고 있었다. 간식은 유아의 식사섭취량에서 많은 부분을 차지하고 있으며 Lim(1999)의 연구에 의하면 4~6세 유아의 경우 아침 : 점심 : 저녁 : 간식의 에너지 섭취 비율이 22 : 24 : 22 : 34로 간식에서의 에너지 섭취가 가장 높았다. Son & Park(1999)의 연구에서도 간식에서의 에너지 섭취 비율이 36%이었으며, Lee & Oh(2005)의 연구에서도 대도시 유아의 간식 섭취 빈도는 1일 2~3회 이상이 62%인 것으로 나타났다. 외국의 경우에서도 아이들의 간식 비중은 높았으며 Burghardt(1995)는 36% 정도의 아이들이 하루에 4가지 이상의 간식을 섭취하고 있다고 보고하였다. 그러므로 유아기 간식은 건강에 매우 중요한 요소이므로 영양적 균형을 반드시 고려해야 한다. 유아기에 형성되는 건강 습관과 식품 기호는 결국 성인기의 만성질환의 발병율과도 관련이 있으므로 간식에 있어 지나친 편의성 추구는 문제가 될 수도 있다(Nicklas 등 2001).

요약 및 결론

대구와 부산지역 취학 전 아동을 둔 어머니 30명을 대상으로 심층면접조사를 실시하여 어머니와 유아의 식품 기호도를 알아보고 유아의 식품기호도 형성에 대해 어머니들은 어떻게 이해하고 있으며 유아의 식품섭취 개선을 위한 어머니의 시도 방법과 어머니의 식품선택 시의 신념을 알아보고자 하였다. 그 결과는 다음과 같다.

1. 유아들은 주로 육류를 선호하였고 채소류의 기피가 심하였으며 대부분의 어머니들은 육류, 채소 등 다양한 식품을 좋아하고 있었으며 대부분의 경우 특별히 싫어하는 음식은 현재 없다고 하였다.

2. 어머니들은 유아가 가지고 있는 현재의 식품 기호는 부모의 식품 기호도, 식사 시 어머니가 제공하는 식품, 임신 중에 어머니가 특별히 선호했거나 싫어하였던 식품, 이유기의 식품 경험, 유전적 요인, 또래와 광고 등이 영향을 미친 것으로 생각하고 있었다.

3. 유아의 식사 섭취 개선을 위해 어머니들은 조리방법의 변화를 시도하고 있으며, 유아에게 식품 중에 들어 있는 영양소와 건강을 위한 식품 섭취의 중요성을 강조하고 있었다.

4. 어머니가 식품을 선택하는 데 있어 기준이 되는 신념은 가족의 기호도, 건강과 영양소 균형, 편의성, 경제성, 다양성 등이었고 이들 중 가족의 기호도를 가장 우선시하고 있었다.

이상의 결과로 볼 때 유아의 채소에 대한 낮은 선호도는 균형적인 영양소 섭취에 문제가 될 수 있으며 다양한 방법을 이용해 개선되어야 할 것으로 생각된다. 특히 취업주부의 경우 편의성을 더 많이 추구하고 있었으므로 조리에 투자할 수 있는 시간이 부족하거나 편의성을 중시하는 어머니들을 위해 시간과 노력, 비용을 적게 들이면서도 유아에게 영양적으로 균형 잡힌 식사와 간식을 제공할 수 있도록 하는데 관련되는 정보의 제공이나 영양교육이 필요하다고 생각된다.

본 연구는 질적연구로서 연구의 수행을 원활히 하기 위해 대구와 부산지역에 국한된 소수를 연구대상으로 하였으므로 연구결과를 일반화하기에는 어려움이 있다. 또한 어머니의 현재 식품선택 신념이 형성되기까지의 변화과정에 대해서는 파악되지 못하였으므로 후속적인 종단 연구를 통해 어머니의 식품선택 신념의 변화와 그 원인을 분석한다면 유아의 올바른 식품 기호도 형성에 도움이 될 것이다.

참 고 문 헌

Achterberg CL (1986): The meaning of food and nutrition in families with young children: A study in social cognition. Ph.D., Cornell University, New York, p.13-99

Baker ME, Thompson KA, McClean SI (1996): Do type as eat differently? A comparison of men and women. Appetite 26(3): 277-285

Brug J, Lechner L, de Vries H (1995): Psychosocial determinants of fruit and vegetable consumption. Appetite 25: 286-296

Chae OH, Jeong EM (2003): The new generation house wives' performance of housework and family life satisfaction. Korean living science association 12(2): 201-213

Choi MJ, Yoon JS (2003): The effect of eating habits and nutrient intake on the physical growth indices in preschool children. Korean J Comm Nutr 8(1): 3-14

Choi SJ, Park HR, Park DY, Ahn HS (2000): A study on the sociopsychological factors influencing the dietary compliance diabetics by using focus group interview. Korean J Community Nutrition 5(1): 23-25

Cossrow N, Jeffery RW, Mcguire MT (2001): Understanding weight stigmatization: A focus group study. J Nutr Educ behav 33(4) : 208-216

Gibson EL, Wardle J, Watts CJ (1998): Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers an children. Appetite 31(2): 205-228

Grivetti L (2001): Psychology and cultural aspects of energy. Nutr Rev 59(1 pt 2): s5-12

Ham BE (2005): An actural proof research reading foodstuffs purchaser' habitual purchase act and attitude. Korean food marketing association 22(2): 135-157

Jaeger SR, Meiselman HL (2004): Perceptions of meal convenience: The case of at home evening meals. Appetite 42(3): 317-325

Joung HJ, Lee NH, Choi YS, Cho SH (2000): Baseline dietary behaviors of children for nutritional management programs at Child Care Centers in Korea. Korean J Nutrition 33(8): 890-900

Kang HJ, Kim KM, Kim KJ, Ryu ES (2000): The development and effect-evaluation of nutrition education program for nutrition support in kindergarten. Korean J Nutrition 33(1): 68-79

Kim CH (2005): Merchandising strategy for food processing enterprise adopting to structural characteristics of processed food market. Korean food marketing association 20(2): 1-21

Krebs-Smith SM, Heimendinger J, Patterson BH, Subar AF, Kesler R, Pivonka E (1995): Psychosocial factors associated with fruit and vegetable consumption. Am J Health Promotion 10: 10-11

Korea National Statistical Office. www.nso.go.kr

Koo HR, Lee KY (2001): The market goods substitution of housework and the determinants on it. Korea home management association 19(2): 111-127

Ku UH, Seo JS (2005): The status of nutrient intake and factors related to dislike of vegetables in elementary school students. Korean J comm Nutr 10(2): 151-162

Lademan C (1984): Food ideology and eating behavior: contributions from Malay studies. Soc Sci Med 19(5): 547-559

Lee JM (2003): A survey on eating behaviors of preschool children for development snack. Korean J Food Culture 18(2): 151-159

Lee SY (2001): The research study on the eating habits and food preferences of the elementary school students in Gwangju. Korean J of Human Ecology 4(1): 46-61

Lee YM, Oh YJ (2005): Parents' perception and attitudes to the school meal service program(SMSP) in kindergarten. Korean J Comm Nutr 10(2): 141-150

Lim HJ (1999): A study on the food habit and the evaluation of nutrient intake of preschool children in Pusan. J Korean Soc Food Sci 28(6): 1369-1379

Lindeman M, Sirelius M (2001): Food choice ideologies: The modern manifestations of normative and humanist views of the world. Appetite 37(3): 175-184

Lindeman M, Stark K (1999): Pleasure, pursuit of health or negotiation of identity? Personality correlates of food choice motives among young and middle-aged women. Appetite 33(1): 141-161

Matheson D, Spranger K, Saxe A (2002): Preschool children's perception of food and their food experiences. J Nutr Educ Behav 34(2): 85-92

Ministry of Health and Welfare (2002): Report on 2001 National Health and Nutrition Survey, Seoul, p. 229-231

Nicklas TA, Baranowski T, Baranowski JC, Cullen K, Rittenberry L, Olivia N (2001): Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice and vegetable consumption. Nutr Rev 59(7): 224-235

Paisley J, Skrzypczyk S (2005): Qualitative investigation of differences in benefits and challenges of eating fruits versus vegetables as perceived by Canadian women. J Nutri Educ Behav 37(2): 77-82

Park DY (2003): Qualitative methods in food and nutrition research. Korean Soc Comm Nutri, Fall Symposium, p. 59-67

Park DY, Rhie SG, Gillespie AH (2002): A survey on korean families' food decision making: I. Purchase of fresh Fruits and vegetables. J of food science and nutrition 7(1): 95-104

Park HS, Ahn SH (2003): Eating habits and social behavior in Korean preschool children. Korean J Nutrition 36(3): 298-305

Park SY, Paik HY, Moon HK (1999): A study on the food habit and dietary intake of preschool children. Korean J Nutrition 32(4): 419-429

Randal E, Sanjur D (1981): Food preferences: Their conceptualization and relationship to consumption. Ecology of Food and Nutrition 11: 151-161

Reicks M, Mills J, Henry H (2004): Qualitative study of spirituality in a weight loss program: Contribution to self-efficacy and locus of control. J Nutr Educ Behav 36(1): 13-19

Sanjur D (1982): Social & cultural perspectives in nutrition. Prentice-hall, New York, p. 21-52

Sime M; Trans Moon YR (1996): A child's eye view: Piaget for young parents and teacher. Hakjisa, Seoul. 21-25

Skinner JD, Carruth BR, Wendy B, Ziegler PJ (2002): Children's food preferences: A longitudinal analysis. J Am Diet Assoc 102(11): 1638-1647

Skinner JD, Ziegler P, Pac S, Devaney B (2004): Meal and snack patterns of infants and toddler. J Am Diet Assoc 104(1 Suppl 1): s65-70

Son SM, Park SH (1999): Nutritional status of preschool children in low income urban area: Anthropometry and dietary intake. Korean J Comm Nutr 4: 123-131

Story M, Neumark-Sztail D, French S (2002): Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. J Am Diet Assoc 102(3): s40-5.1

Thompson VJ, Baranowski T, Cullen KW, Ritterry L, Baranowski J, Taylor W, Nicklas T (2003): Influences on diet and physical activity among middle-class African American 8-to 10-year-old girls at risk of becoming obese. J Nutr Educ Behav 35(3): 115-125

Wright DE, Radcliffe JD (1992): Parent's perceptions of influences on food behavior development of children attending day cave facilities. Society for Nutr Educ 24(4): 198-201

Yi HJ, Chyun JH (1989): A study on the relationship between food habits, food references and personality traits of children. J Korean Home Economics Assoc 27(2): 85-95

Yu JL, Park DY (2002): Korean families' eating_out behavior in relation to family life cycle. Korean J comm nutr 7(2): 188-198