

## 유아의 편식실태 및 편식에 대한 학부모의 태도 조사

오 유 진\*<sup>§</sup> · 장 유 경\*\*

경원대학교 생활과학대학 식품영양학과, \* 한양대학교 생활과학대학 식품영양학과\*\*

### Children's Unbalanced Diet and Parents' Attitudes

Oh, Yu-Jin\*<sup>§</sup> · Chang, Yu-Kyung\*\*

Department of Food and Nutrition, \* Kyungwon University, Seongnam 461-701, Korea

Department of Food and Nutrition, \*\* Hanyang University, Seoul 150-020, Korea

#### ABSTRACT

This study investigated parents' attitude about children's unbalanced diet. The subjects were 1,309 parents that their children attended at kindergarten or child care center in Kyoung-Ki province. The order of dislikes in 'vegetables and fruits' was as follows: all kinds of vegetables (56.5%), beans (17.6%), fruits (5.2%). In 'meat, fish, poultry', the order of dislikes was meats (38.2%), fishes (21.8%), milk (16.4%), eggs (10.0%). In 'cerelas', the order of dislikes was rice (31.0%), rice cakes (14.3%), noodles (11.9%). The several rationalizations for dislikes are 'taste' (19.1%), 'food habit from younger age' (18.4%), 'lack of chances for trying new food' (16.0%) etc. To compared children's rationalizations for dislikes to their age group, the percentage of 'lack of chances for trying new food', 'strange food shape', 'lack of nutrition education' was significantly higher in 'below 5 years old' (< 5) group than other groups (< 6, < 7) and 'sweety food' was significantly higher in 'below 7 years old' (< 7) group than other groups (< 5, < 6)( $p < 0.05$ ). In parents' attitude about children's unbalanced dietary habit, subjects answered that they try to make children understand to eat dislike food (73.9%), develop new recipe for children (14.0%), neglect children's food habit (6.2%). To compared parents' attitude for children's unbalanced diet by parents age, the percentage of 'try to make children understand to eat dislike food' was significantly higher in 'below 30 years old' (< 30) group than other groups (30~35, 35~39,  $\geq 40$ ) and 'developing new recipe' was significantly higher in 'over 40 years old' ( $\geq 40$ ) group than other groups (< 30, 30~35, 35~39)( $p < 0.05$ ). To compared parents' attitude for children's unbalanced diet by parents' occupation, the percentage of 'neglecting' was higher in employed group and 'developing new recipe' was higher in unemployed group than the other group. According to the results of the survey, it is necessary to make new educational materials for employed parents and young children and develop new recipes to use various kind of foods instead of forcing unpleasant foods on the children for the sake of unbalanced diet. (*Korean J Nutrition* 39(2): 184~191, 2006)

**KEY WORDS** : preschool children, food preference, parents' perception and attitude.

## 서 론

유아기는 생후 일년간의 빠른 성장 이후 성장속도가 완만해지는 시기로 활동량이 증가하고 신체기능의 조절 및 사회인지 능력이 발달<sup>1)</sup> 되는 중요한 시기이다. 이 시기의 신체적 발달은 유전적인 영향 뿐만 아니라 식품 및 영양소 섭취 등 환경에 영향을 받으며, 기본적인 식습관이 형성되고 소화기능의 증가로 성인식에 가까운 식품과 조리법을

받아들이는 방향으로 진전된다.<sup>2)</sup> 그러므로 이 시기의 식품과 식사경험, 교육이 식습관 형성에 중요하며, 유아의 식품 섭취에 주의를 기울이지 않으면 편식, 식욕부진 등의 문제가 생기기 쉽다.

편식이란 음식을 좋아하고 싫어하는 감정이 강하고 식사내용이 항상 영양적으로 불균형하여 발육과 성장 및 영양상태가 상당히 뒤떨어지는 경우를 뜻하는 것<sup>3)</sup>으로 편식이 심한 경우에는 영양소의 결핍으로 여러 가지 질병을 유발하게 된다. 식품의 선호도에 따른 유아의 신체질환과의 관련성을 조사한 결과에 의하면,<sup>4)</sup> 비선호 유아가 선호 유아보다 생선류는 빈혈, 채소와 해조류는 변비, 가공식품은 폐렴 탄산음료는 치아질환과 연관성이 높은 것으로 나타났다. 편식은 우리나라 유아의 식습관 문제점 중 하나로,<sup>5,6)</sup> 유아를

접수일 : 2005년 10월 24일

채택일 : 2006년 2월 6일

<sup>§</sup>To whom correspondence should be addressed.

E-mail : ilhand@hanmail.net

대상으로 식행동과 환경과의 상관관계를 조사한 결과,<sup>7)</sup> 편식이 저소득층과 고소득층 모두에서 식생활의 큰 문제점으로 나타났으며, 특히 저소득층은 영양부족, 고소득층은 영양과잉이 문제가 되는 양극화 가능성이 제기되었다. 유아는 자신의 건강과 영양에 관한 지식이 부족할 뿐만 아니라 건강의 중요성도 잘 인식하지 못하므로 식품 선택시 기호에 치중하여 편식이 심해질 우려가 크다.<sup>8)</sup> 또한 편식 등의 식습관은 가정의 생활환경에 의해 영향을 많이 받는데,<sup>9)</sup> 편식 유아와 편식하지 않는 유아의 환경조건을 볼 때 어머니의 교육수준이나 생활수준보다는 유아의 편식에 대한 어머니의 관심과 식생활 관리의 실제 행동이 더 큰 영향을 미치는 것으로 보고되었다.<sup>10)</sup>

식습관은 반복학습이므로 편식을 줄이기 위한 노력은 유치원이나 어린이 집 뿐만 아니라 유아의 가정에서도 지속적으로 이루어져야 효율적인 결과가 나타날 수 있다.<sup>11)</sup> 이에 부모의 유아 편식에 대한 태도를 아는 것이 유아의 올바른 식습관 교육 및 부모가 유아를 효율적으로 지도하는 방안을 마련하는데 도움이 되리라 사료된다. 그러나 지금까지 우리나라 유아의 식습관에 대한 연구는 많지 않으며,<sup>7,12)</sup> 학부모의 유아 편식에 대한 인식 및 태도에 대한 연구들은 거의 드물다. 이에 본 연구는 유아의 편식 실태 및 편식에 대한 학부모의 태도를 조사함으로써 유아 편식에 대한 바람직한 지도 방법 및 교육의 효과를 증대시킬 수 있는 방안 마련의 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 경기지역에 위치한 유치원 및 어린이집에 유아를 통원시키는 학부모를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 자가 응답식으로 유치원을 통해 2,500부를 배포하였다. 회수된 설문지 중 불완전한 응답을 제외한 1,309 부만을 자료 처리에 응용하였다.

### 2. 연구내용 및 방법

유아 편식에 대한 학부모 설문지는 조사대상자의 일반사항과 유아의 편식 음식, 편식에 대한 학부모의 태도에 관련된 문항으로 구성하였다. 유아가 편식하는 음식은 학부모에게 개방 설문하여 가장 많은 빈도로 응답한 채소·과일군, 육류군, 곡류군을 분류하였으며, 편식의 이유는 유아가 식품을 먹지 않는 원인을 식품자체의 특성, 유아의 식습관, 부모의 행동으로 분류하였다. 편식에 대한 부모의 태도는 야단, 이해, 무시, 강제로 먹임, 새로운 조리법 개발의

5가지로 분류하여 질문하였다.

### 3. 통계처리

본 연구의 자료처리 및 분석은 SPSS 통계 프로그램(11.0 version)을 이용하여 변수간 각 항목에 대한 빈도, 평균 및 변이간 빈도수에 대한 교차분석을 실시하였으며, 집단간 유의성 검증은  $\chi^2$ -검증을 통하여 차이성 유무를 검증하였다. 편식 음식의 종류에 대한 응답은 복수응답을 한 경우가 있으므로 각 항목별로 전체 응답자에 대한 비율로 나타내었다.

## 연구결과 및 고찰

### 1. 대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1에 제시된 바와 같다. 대상자의 연령 분포는 30세 미만 4.6%, 30~34세 43.3%, 35~39세 41.7%, 40세 이상 10.3%로 대부분이 30대였으며, 대상자 중 27.6%만이 직업을 가지고 있는 것으로 나타났다. 대상자가 직업을 가지고 있지 않아도 유아를 어린이집과 유치원 등에 통원시키는 비율이 70.4%로 나타났다. 유아의 연령 분포는 만 4세 22.3%, 만 5세 38.7%, 만 6세 39.0%로 나타났다.

### 2. 유아의 편식 식품

유아의 편식 식품 종류는 Table 2에 제시된 바와 같다. 유아들이 먹기 꺼려하는 식품은 채소 및 과일류(868명), 육류(116명), 곡류(42명) 등의 순서로 나타났다. 우선 채소 및 과일류의 경우, '모든 종류의 채소'를 먹기 싫어하는 비율이 56.5%로 가장 높았으며, 그 다음으로 '콩'(17.6%), '과일'(5.1%)의 순서로 나타났다. 채소류 및 과일류는 비타민의 공급원으로<sup>5)</sup> 채소와 과일을 많이 섭취

Table 1. General characteristics of subjects

			N	%
Parents	Age, years	<30	60	4.6
		30 - 34	567	43.3
		35 - 39	546	41.7
		≥ 40	135	10.3
		No response	1	0.1
	Job	Yes	362	27.6
No		921	70.4	
No response		26	2.0	
Children	Age, years	<5	291	22.3
		<6	507	38.7
		<7	511	39.0
		Total	1309	100.0

**Table 2.** Kinds of children's unlike food (each cell n = 1,309)

Kinds	<5		<6		<7		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Vegetables and fruits	All kinds of vegetables	104	56.2	183	55.1	203	57.8	490	56.5
	Carrot	7	3.8	13	3.9	15	4.3	35	4.0
	Bean	36	19.5	58	17.5	59	16.8	153	17.6
	Soy bean paste	2	1.1	6	1.8	2	0.6	10	1.2
	Mushroom	2	1.1	11	3.3	13	3.7	26	3.0
	Spinach	5	2.7	12	3.6	13	3.7	30	3.5
	Tomato	1	0.5	2	0.6	2	0.6	5	0.6
	Seaweeds	1	0.5	8	2.4	5	1.4	14	1.6
	Fruits	10	5.4	20	6.0	15	4.3	45	5.1
	Others	17	9.2	19	5.7	24	6.8	60	6.9
	Subtotal	185	100.0	332	100.0	351	100.0	868	100.0
Meat, Fish, Poultry	Meats	9	42.9	15	38.5	18	36.0	42	38.2
	Eggs	3	14.3	6	15.4	2	4.0	11	10.0
	Anchovy	2	9.5	3	7.7	3	6.0	8	7.3
	Fishes	4	19.0	5	12.8	15	30.0	24	21.8
	Milk	1	4.8	9	23.1	8	16.0	18	16.4
	Boiled fish paste	1	4.8	1	2.6	2	4.0	4	3.6
	Others	1	4.8	0	0.0	2	4.0	3	2.7
	Subtotal	21	100.0	39	100.0	50	100.0	116	100.0
Cereals	Rice	5	71.4	4	26.7	4	20.0	13	31.0
	Red bean	0	0.0	0	0.0	4	20.0	4	9.5
	Noodles	0	0.0	2	13.3	3	15.0	5	11.9
	Rice cakes	1	14.3	3	20.0	2	10.0	6	14.3
	Breads	0	0.0	2	13.3	1	5.0	3	7.1
	Potato	0	0.0	1	6.7	3	15.0	4	9.5
	Others	1	14.3	3	20.0	3	15.0	7	16.7
	Subtotal	7	100.0	15	100.0	20	100.0	42	100.0

할 경우 생명 연장 및 심장병, 당뇨병, 여러 종류의 암 예방이 가능하며, 어린 시절에 채소와 과일을 많이 소비하는 사람은 생애 후반까지도 섭취량이 지속적으로 높은 것으로 나타나<sup>13)</sup> 채소 및 과일의 섭취는 유아기뿐만 아니라 생애 전반의 건강에도 도움을 준다. 그러나 여러 연구에서도 유아가 가장 기피하는 음식은 채소이므로<sup>5,7,14)</sup> 유아에게 채소 섭취의 필요성을 인식시키고, 채소에 대한 거부감을 줄이기 위한 영양교육의 필요성이 요구된다.

어육류의 경우, '모든 종류의 어육류' (38.2%)를 싫어하는 비율이 가장 높았으며, 그 다음으로는 '생선' (21.8%), '우유' (16.4%)로 나타났다. 생선은 우리나라 식단의 주요 단백질 공급원이며,<sup>5)</sup> 생선을 선호하는 유아 집단은 비선호 집단에 비해 빈혈을 앓는 비율의 유의적으로 낮다는 보고<sup>4)</sup>와 같이 유아가 생선을 먹지 않으면 단백질 공급뿐만 아니라 질병 이환의 우려가 생긴다. 또한 칼슘의 주요 공급원<sup>5)</sup>인 우유 및 멸치를 먹지 않는 비율도 각각 16.4%, 7.3%

로 다른 식품에 비해 높은 비율을 차지했다. 이에 칼슘의 공급 부족이 우려되는데, 칼슘의 섭취가 장기적으로 부족할 경우, 골성분의 축적이 지연되어 최고 골밀도가 감소되므로 생의 후반부 골다공증에 영향을 주는 것으로 보고되고 있다.<sup>1,15,16)</sup> 더욱이 2001년 국민건강·영양조사에서 우리나라 3~6세 유아의 경우 칼슘은 권장량의 72.7%, 철은 79.8%를 섭취하는 것으로 나타나 이 연령층에서 가장 부족되기 쉬운 영양소로 평가되었고,<sup>5)</sup> 연령이 증가함에 따라 칼슘의 섭취는 4세 이후 급격하게 저하되는 경향을 나타내었다.<sup>17)</sup> 유아기의 충분한 칼슘섭취는 생의 후반부까지 건강한 골격을 형성하고 유지하는데 도움을 주므로<sup>18)</sup> 우유 및 유제품의 섭취를 향상시키기 위한 지도가 필요하다.

곡류의 경우, 밥을 싫어하는 유아가 31.0%로 가장 높은 비율을 나타냈는데, 만 4세 71.4%, 만 5세 26.7%, 만 6세 20.0%로 나타났다. 유아가 밥을 편식하는 주된 이유 중 하나는 간식으로 과자/스낵류 등을 자주 먹으면 유아의

입맛이 단것과 자극적인 것에 길들여지고 포만감을 주어<sup>5)</sup> 식사에 대한 의욕을 저하시키기 때문이라 사료된다. 이는 서울, 경기도의 4~7세 유아를 대상으로 식습관 실태를 조사한 결과,<sup>12)</sup> 유아가 과자, 케익, 탄산음료 등을 주 2회 이상 섭취하면 유아가 단 음식으로 인해 배고픔을 느끼지 못하여 식사시간을 규칙적으로 지키지 못하므로 식사 시간이 불규칙하게 나타난다고 보고한 바와 같다.

### 3. 유아의 편식 이유

유아의 편식 이유는 Table 3에 제시된 바와 같다. 유아의 편식이유로 '익숙하지 않은 맛' (19.1%)때문이 가장 높은 비율을 차지했으며, 그 다음으로 '식습관' (18.4%), '새로운 식품을 접해볼 기회의 부족' (16.0%)때문으로 나타났다. 편식이유에 대하여 연령별로 살펴보면, '새로운 식품을 접해볼 기회의 부족' 때문인 경우는 만 4세 20.7%, 만 5세 15.7%, 만 6세 13.7%로 연령이 낮은 집단이 연령이 높은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). '어릴적 부터의 식습관' 때문인 경우는 만 4세 17.6%, 만 5세 16.3%, 만 6세 21.1%로 다른 연령에 비해 만 6세의 유아가 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). '익숙하지 않은 맛' 때문인 경우는 만 4세 14.5%, 만 5세 21.8%, 만 6세 18.7%로 만 4세의 유아에 비해 만 5세, 만 6세의 유아가 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). '이상한 모양 때문' (만 4세 1.6%, 만 5세 0.8%, 만 6세 0.8%), '영양교육의 부족 때문' (만 4세 9.8%, 만 5세 5.8%, 만 6세 4.7%)은 연령이 낮은 집단이 연령이 높은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지

하는 것으로 조사되었으나( $p < 0.05$ ), '단 음식에 익숙해서' (만 4세 0.5%, 만 5세 1.8%, 만 6세 3.6%)인 경우는 연령이 높은 집단이 연령이 낮은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). 즉, 연령이 낮은 집단은 높은 집단에 비해 식품을 접해볼 기회가 적고, 식품 모양이 익숙하지 않으면 편식하는 비율이 더 높은 것으로 조사되었는데, 일반적으로 유아가 음식을 먹지 않는 이유는 먹어본 경험이 없는 음식이거나 새로운 음식에 대한 막연한 두려움, 거부감 때문일 수 있다.<sup>19)</sup> 또한 단 음식으로 인해 편식이 생기는 경우는 연령이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 더 높은 것으로 나타났는데, 이는 연령이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 단 음식에의 노출 경험이 많고, 음식의 선호도가 더욱 확립되어가는 시기이기 때문이라 사료된다. 이에 식품의 이해를 돕기 위한 영양교육이 필요하나 연령이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 영양교육 부족으로 인한 편식 비율이 높으므로 어린 연령부터 체계적인 영양교육을 실시하여 올바른 식습관 형성을 돕는 것이 필요하다.

### 4. 유아의 채소 편식 이유

유아의 편식 식품 중 가장 높은 비율로 조사된 채소의 편식이유를 살펴본 결과는 Table 4에 제시된 바와 같다. 유아가 채소를 편식하는 이유로 식품 특성의 경우 '익숙하지 않은 맛' (20.7%), '조직감' (6.7), '향' (3.1%), '모양' (0.9%)의 순으로 나타났다. 유아의 식습관으로 인한 편식 이유로는 '더 어릴적 부터의 식습관' (21.4%), '단 음식에 익숙해서' (2.8%), '인스턴트 식품때문' (2.8%), '간식을 너무 많이 먹어서' (2.1%)로 나타났다. 부모의 태도로

**Table 3.** The reasons for children's unbalanced diet by age

Reasons	<5		<6		<7		Total		$\chi^2$	
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Food	Taste	28	14.5	83	21.8	68	18.7	179	19.1	0.012
	Order	3	1.6	12	3.1	10	2.7	25	2.7	
	Shape	3	1.6	3	0.8	3	0.8	9	1.0	
	Texture	15	7.8	17	4.5	21	5.8	53	5.7	
Food habit	Food habit from younger age	34	17.6	62	16.3	77	21.2	173	18.4	
	Lots of snack	7	3.6	7	1.8	13	3.6	27	2.9	
	Sweetly food	1	0.5	7	1.8	13	3.6	21	2.2	
	Instant food	5	2.6	7	1.8	16	4.4	28	3.0	
Parents	Simple recipe	6	3.1	11	2.9	17	4.7	34	3.6	
	Lack of chances for trying new food	40	20.7	60	15.7	50	13.7	150	16.0	
	Parents' unbalanced diet	8	4.1	24	6.3	9	2.5	41	4.4	
	Lack of nutrition education	19	9.8	22	5.8	17	4.7	58	6.2	
Others	24	12.4	66	17.3	50	13.7	140	14.8		
Total	193	100.0	381	100.0	364	100.0	938	100.0		

인한 편식 이유로는 '새로운 식품을 접해볼 기회의 부족' (17.3%), '영양교육의 부족' (5.0%), '부모의 편식' (3.8%), '단순한 조리법' (3.1%)의 순으로 나타났다. 채소의 종류별 편식 이유를 살펴보면, 버섯의 경우 '향' (23.1%), '어릴 적 부터의 식습관' (26.9%), 콩의 경우 '조직감' (12.1%), 당근의 경우 '새로운 식품을 접해볼 기회의 부족' (23.1%) 이 다른 이유에 비해 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). 즉 유아가 채소를 편식하는 이유는 식품의 익숙치 않은 맛 때문인 비율이 높았는데, 이를 교정하기 위한 섭취 시도 또한 부족하여 채소를 먹지 않는 식습관이 형성되는 것으로 사료된다. 식품의 맛, 모양, 향, 조직감 등은 조리법의 변화로 인해 바뀌어질 수 있는 것임에도 불구하고 단순한 조리법을 반복함으로써 유아의 채소에 대한 편식을 증가시킬 수 있다. 더욱이 단순당 및 인스턴트류의 간식 제공으로 유아가 단맛에 길들여지면 채소의 편식 뿐만 아니라 식사량에도 영향을 미치어 전반적인 영양

상태에 좋지 않은 영향을 미칠 것이다. 또한 단당류의 섭취 증가는 치아우식의 발생에 많은 영향을 미치는데,<sup>20)</sup> 치아는 음식을 자르거나 씹어 부수는 역할을 하므로, 치아에 우식이 있으면 채소와 같은 씹기 힘든 음식을 싫어하게 되어 채소 등을 더욱 편식하게 된다.<sup>21,22)</sup> 이에 유아에게 단당류의 제공을 줄이고 채소 섭취를 증가시키기 위한 새로운 조리법의 개발 및 영양지도 등이 필요하다.

5. 유아 편식에 대한 학부모의 태도

유아 편식에 대한 학부모의 태도는 Table 5에 제시된 바와 같다. 유아가 편식을 할 때 학부모는 유아를 '이해시키도록 노력한다' (73.8%), '새로운 조리법을 개발한다' (14.1%), '무시한다' (6.1%)의 순으로 나타나 전반적으로 유아에게 이해시키려고 노력하는 것을 알 수 있었다. 학부모의 연령별 유아 편식에 대한 태도를 살펴보면, '이해시키려고 노력한다'의 경우 30세 미만 85.0%, 30~34

Table 4. The reasons that children don't like vegetabeles

		All kinds of vegetables		Bean		Carrot		Mushroom		Spinach		Others		Total	$\chi^2$	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Food	Taste	38	19.1	26	26.3	9	34.6	3	11.5	9	39.1	35	17.0	120	20.7	0.001
	Order	6	3.0	3	3.0	0	0.0	6	23.1	0	0.0	3	1.5	18	3.1	
	Shape	1	0.5	0	0.0	0	0.0	1	3.8	1	4.3	2	1.0	5	0.9	
	Texture	12	6.0	12	12.1	0	0.0	3	11.5	2	8.7	10	4.9	39	6.7	
Food habit	Food habit from yonger age	51	25.6	14	14.1	6	23.1	7	26.9	4	17.4	42	20.4	124	21.4	
	Lots of snack	4	2.0	2	2.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	2.9	12	2.1	
	Sweety food	6	3.0	4	4.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	2.9	16	2.8	
	Instant food	5	2.5	0	0.0	2	7.7	0	0.0	1	4.3	8	3.9	16	2.8	
Parents	Simple recipe	6	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	12	5.8	18	3.1	
	Lack of trying new food	29	14.6	18	18.2	6	23.1	4	15.4	2	8.7	41	19.9	100	17.3	
	Parents' unbalanced diet	8	4.0	4	4.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	10	4.9	22	3.8	
	Lack of nutrition education	14	7.0	0	0.0	1	3.8	0	0.0	2	8.7	12	5.8	29	5.0	
Others		19	9.5	16	16.2	2	7.7	2	7.7	2	8.7	19	9.2	60	10.4	
Total		199	100.0	99	100.0	26	100.0	26	100.0	23	100.0	206	100.0	599	100.0	

Table 5. Attitudes about children's unbalanced diet by mother's age

	Age										$\chi^2$	Job						$\chi^2$
	< 30		30 - 34		35 - 39		≥ 40		Total			Have		Don't have		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		N	%	N	%	N	%	
Neglecting	2	3.3	35	6.2	35	6.4	8	5.9	80	6.1	0.006	26	7.2	53	5.8	79	6.2	0.053
Understanding	51	85.0	416	73.4	402	73.6	96	71.1	965	73.8		281	77.6	667	72.4	948	73.9	
Forcing	0	0	19	3.4	25	4.6	1	0.7	45	3.5		12	3.3	32	3.5	44	3.5	
Scolding	0	0	10	1.8	6	1.1	0	0	16	1.2		1	0.3	15	1.6	16	1.2	
Developing new recipe	7	11.7	75	13.2	78	14.3	25	18.5	185	14.1		37	10.2	143	15.5	180	14.0	
Others	0	0	12	2.1	0	0	5	3.7	17	1.3		5	1.4	11	1.2	16	1.2	
Total	60	100.0	567	100.0	546	100.0	135	100.0	1308	100.0		362	100.0	921	100.0	1283	100.0	

세 73.4%, 35~39세 73.6%, 40세 이상 71.1%로 연령이 낮은 집단이 연령이 높은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). '새로운 조리법을 개발한다'의 경우는 30세 미만 11.7%, 30~34세 13.2%, 34~39세 14.3%, 40세 이상 18.5%로 연령이 높은 집단이 연령이 낮은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). '무시한다'의 경우는 30세 미만 3.3%, 30~34세 6.2%, 34~39세 6.4%, 40세 이상 5.9%로 30대가 다른 연령에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). 학부모의 직업 유무에 따른 유아 편식에 대한 태도를 살펴보면, '이해시키려고 노력' 하는 것은 직업이 있는 대상자(77.6%)와 없는 대상자(72.4%) 모두 70% 이상의 높은 비율을 보였으나, '무시한다'의 경우는 직업이 있는 대상자(7.2%)가 직업이 없는 대상자(5.8%)에 비해 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다. 또한 '새로운 조리법을 개발한다'의 경우는 직업이 있는 대상자(10.2%)가 직업이 없는 대상자(15.5%)에 비해 낮은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다. 편식은 자의식이 발달하는 3세경부터 나타나기 시작하는데, 사물을 받아들이거나 거부하는 능력이 형성되면서 음식에 대한 선호도 분명해져서 좋아하는 음식과 싫어하는 음식에 대한 확실한 의지를 나타낸다.<sup>23)</sup> 이때 먹는 음식에 대해 강요당하거나 먹은 음식으로 인해 구토나 복통을 일으킨 경험이 있는 경우뿐만 아니라 경제적·사회적 요인으로 식품의 사용범위가 한정되었을 경우도 식품에 대한 경험 부족으로 편식을 나타내게 되는데,<sup>24)</sup> 어린 시절의 식품에 대한 경험은 식품에 대한 기호 및 식사행동을 형성하는데 매우 중요한 역할을 하므로 새로운 식품에 대한 경험을 높이는 것이 중요하다. 새로운 식품을 접하거나 평소에 먹지 않는 음식을 경험시키기 위해서 새로운 조리법을 개발하여 유아의 거부감을 줄이는 방법이 효과적이지만, 본 연구 결과에 의하면 새로운 조리법을 응용하는 것은 직업이 없는 대상자에서 비율이 높았으며, 유아의 편식을 무시하는 경우는 직업이 있는 대상자에서 높은 비율을 나타냈다. 우리나라 여성의 사회진출이 증가하여<sup>25)</sup> 가정에서 어머니가 자녀의 식생활에 대한 지도를 할 수 있는 기회는 줄어들지만, 유아 스스로가 식품을 선택하고 구입하는 기회는 더욱 늘어나는 추세이므로<sup>26)</sup> 자녀의 영양 및 식생활에 대한 문제점을 올바르게 인식하며 문제점들을 바로잡기 위해 직업을 가진 대상자가 유아에게 새로운 식품을 경험시키고, 이해시킬 수 있는 효과적인 영양교육 매체의 개발이 필요하리라 사료된다.

## 요약 및 제언

본 연구는 경기도 지역 유치원 및 어린이 집에 유아를 통원시키는 부모 1,309명을 대상으로 유아의 편식 습관 및 부모의 유아 편식에 대한 태도를 조사하여 유아의 편식에 대한 효율적인 영양관리 및 지도 방법에 대한 기초자료를 마련하고자 하였다.

본 연구에서 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 조사 대상자는 30세 미만 4.6%, 30~34세 43.3%, 35~39세 41.7%, 40세 이상 10.3%로 조사대상자의 대부분이 30대였으며, 대상자 중 27.6%만이 직업을 가지고 있는 것으로 나타났다. 유아의 연령 분포는 만 4세 22.3%만 5세 38.7%, 만 6세 39.0%로 나타났다.

2) 유아의 편식 식품군을 살펴보면, 채소 및 과일류는 '모든 종류의 채소' (56.5%), '콩' (17.6%), '과일' (5.1%)의 순서로 나타났다. 어육류는 '모든 종류의 어육류' (38.2%) '생선' (21.8%), '우유' (16.4%)로 나타났으며, 곡류는 밥 (31.0%), 떡(14.3%)의 순으로 나타났다.

3) 유아의 편식 이유는 '익숙하지 않은 맛' (19.1%), '어릴적 부터의 식습관' (18.4%), '새로운 식품을 접해볼 기회의 부족' (16.0%)의 순으로 나타났다. 편식이유에 대하여 연령별로 살펴보면, '새로운 식품을 접해볼 기회의 부족' (만 4세 20.7%, 만 5세 15.7%, 만 6세 13.7%), '이상한 모양 때문' (만 4세 1.6%, 만 5세 0.8%, 만 6세 0.8%) '영양교육의 부족 때문' (만 4세 9.8%, 만 5세 5.8%, 만 6세 4.7%)의 경우 연령이 낮은 집단이 연령이 높은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었으나( $p < 0.05$ ), '단 음식에 익숙해서' (만 4세 0.5%, 만 5세 1.8%, 만 6세 3.6%)인 경우는 연령이 높은 집단이 연령이 낮은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ).

4) 유아의 채소 편식 이유는 식품 자체의 특성의 경우 '익숙하지 않은 맛' (20.7%), '조직감' (6.7), '향' (3.1%), '모양' (0.9%)의 순으로 나타났다. 유아의 식습관으로 인한 편식 이유로는 '어릴적 부터의 식습관' (21.4%), '단 음식에 익숙해서' (2.8%), '인스턴트 식품때문' (2.8%), '간식을 너무 많이 먹어서' (2.1%)로 나타났다. 부모의 태도로 인한 편식 이유로는 '새로운 식품을 접해볼 기회의 부족' (17.3%), '영양교육의 부족' (5.0%), '부모의 편식' (3.8%), '단순한 조리법' (3.1%)의 순으로 나타났다. 채소의 종류별 편식 이유를 살펴보면, 버섯의 경우 '향' (23.1%), '어릴적 부터의 식습관' (26.9%), 콩의 경우 '조직감' (12.1%),

당근의 경우 '새로운 식품을 접해볼 기회 부족' (23.1%) 이 다른 이유에 비해 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ).

5) 유아 편식에 대한 학부모의 태도는 '이해시키도록 노력한다' (73.8%), '새로운 조리법을 개발한다' (14.1%), '무시한다' (6.1%)의 순으로 나타났다. 학부모의 연령별 유아 편식에 대한 태도를 살펴보면, '이해시키려고 노력한다' (30세 이하 85.0%, 30~34세 73.4%, 34~39세 73.6%, 40세 이상 71.1%)는 연령이 낮은 집단이 연령이 높은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). '새로운 조리법을 개발한다' (30세 이하 11.7%, 30~34세 13.2%, 34~39세 14.3%, 40세 이상 18.5%)는 연령이 높은 집단이 연령이 낮은 집단에 비해 유의적으로 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다( $p < 0.05$ ). 학부모의 직업 유무에 따른 유아 편식에 대한 태도를 살펴보면, '이해시키려고 노력' 하는 것은 직업이 있는 대상자(77.6%)와 없는 대상자(72.4%) 모두 70% 이상의 높은 비율을 보였으나, '무시한다'의 경우는 직업이 있는 대상자(7.2%)가 없는 대상자(5.8%)에 비해 높은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다. 또한 '새로운 조리법을 개발한다'의 경우는 직업이 있는 대상자(10.2%)가 없는 대상자(15.5%)에 비해 낮은 비율을 차지하는 것으로 조사되었다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 유아는 채소에 대한 편식 비율이 가장 높았으며, 특정 식품군 자체를 모두 먹지 않는 경우도 많았는데, 이러한 편식의 원인은 유아가 새로운 음식을 접해볼 기회가 적고 평상시 선호하는 음식으로 식습관이 형성된 경우임이 높은 비율로 나타났다. 유아에게 익숙하지 않은 식품을 접하고 경험시키기 위해서는 새로운 조리 방법 및 유아가 식품을 섭취를 해야 하는 이유를 쉽게 이해할 수 있는 영양교육이 필요하다. 그러나 연령이 낮은 유아가 영양교육의 부족으로 인한 편식 비율이 다른 연령에 비해 더 높았으므로 어린 연령을 대상으로 학부모가 쉽게 이용할 수 있는 유아를 위한 영양교육 매체의 개발이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

#### Literature cited

- 1) Brown JE, Isaacs JS, Krinke UB, Murtaugh MA, Sharbaugh C, Stang J, Wooldridge NH. Nutrition through the life cycle. 2nd, Thomson Wadsworth, pp.244-246, 2005
- 2) Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children & adolescents. *Pediatrics* 101: 539-549, 1998
- 3) Wright DE, Radcliffe JD. Parents' perception of influence on food behavior development of children attending day care facilities. *J Nutr Edu* 24(4): 198-201, 1992
- 4) Lee HY, Lim JT. Survey on the dietary life of children and their mothers. *Early Childhood Care Research* 9: 1-32, 2003
- 5) Korea Institute for Health and Social Affairs. National health and nutrition survey, 2001
- 6) Lyu HJ, Kim YJ, Nam HJ, Min YH, Park HL. Analysis of food habits and nutrients intake of nursery school children living in Anyang city, based on Z-score of weight for height. *J Korean Diet Assoc* 10(1): 1-12, 2004
- 7) 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 Nutrition* 6(2): 234-242, 2001
- 8) Ku PJ. A survey of elementary school children's food habit for nutrition education of elementary practice arts. Graduated school of education MS Thesis. Pusan national university of education, 1999
- 9) Shin KO, Yoo YY, Park HS. Study on the eating habits and growth development in Korean preschool children. *Korean J Nutrition* 38(6): 455-464, 2005
- 10) Kim YH, Seo JS. Dietary pattern of children with an unbalanced diet in school feeding. *J Korean Diet Assoc* 10(3): 345-355, 2004
- 11) Valentine S. Food and nutrition in the twenty-first century curriculum. *Nutr & Food Sci* 30(3): 105-108, 2000
- 12) Park HS, Ahn SH. Eating habits and social behavior in Korean preschool children. *Korean J Nutrition* 36(3): 298-305, 2003
- 13) Baranowski T, Baranowski J, Cullen KW. Dietary outcome evaluation of a multimedia game. *Am Health Prev Med* 24(1): 52-61, 2003
- 14) Sin EK, Lee YK. Menu development and evaluation through eating behavior and food preference of preschool children in day-care centers. *Korean J Food Culture* 20(1): 1-14, 2005
- 15) Prentice A. Calcium requirement of children. *Nutrition Review* 53: 37-45, 1995
- 16) Allen LH, Wood RJ. *Calcium and phosphorus*. In modern nutrition in health and disease 8th. Philadelphia: Lea and Febiger, pp.144-163, 1994
- 17) Cho MI. A study on the physical growth and development, the serum lipid levels and food behavior of kindergarteners in Seoul. Dept. of food and nutrition graduated school master thesis. Seoul National University, 2000
- 18) Advani S, Wimalawansa SJ. Bones and nutrition: common sense supplementation for osteoporosis. *Curr Womens Health Rep* 3(3): 197-192, 2003
- 19) Glinsmann WH, Bartholmey SJ, Coletta F. Dietary guidelines for infants: a timely reminder. *Nutr Rev* 54(2): 50-57, 1996
- 20) Tinanoff N, Kanellis MJ, Vargas CM. Current understanding of the epidemiology mechanisms, and prevention of dental caries in preschool children. *Pediatr Dent* 24(6): 543-551, 2002
- 21) Park KS, Seo ES, Mee Kyung Shin. Effects of food intakes on dental caries in primary school students. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 15(1): 16-22, 1999
- 22) Heh Young Kim, Bok Yun Won, Si Hyun Ryu. A study on the intake of foods causing dental caries and the effect of nutrition education for primary students. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18(6): 704-715, 2002

- 23) Lee YM, Chung MR, Kim JH. Evaluation of eating behaviors of children in early childhood education institution. *Korean Home Economics Assoc* 37(7) : 69-81, 1999
- 24) Brich L. The role of experience in children's food acceptance patterns. *J Am Diet* 87(Supp. 9) : 536-540, 1987
- 25) Ministry of Health and Welfare (2002, December, 31): Report on the actual state of day care center. November 10, 2004, from <http://www.rrdi.go.kr>
- 26) Lee JE, Jung IK. The perception of parents on the Eating habits and Nutritional education of their elementary school children. *Korean Home Economics Assoc* 43(7) : 67-77, 2005