대한영양사협회 학술지
J Korean Diet Assoc 16(1):62-76, 2010

어머니와 유아의 식습관 관련성 및 유아의 섭식지도를 위한 영양교육 필요성 조사

변정순 · 이경혜†
창원대학교 식품영양학과

Study on the Correlation Between the Dietary Habits of Mothers and Their Preschoolers and the Mother's Need for Nutritional Education for Preschoolers

Jeong-Soon Pyun · Kyung-Hea Lee†
Dept. of Food & Nutrition, Changwon National University, Changwon 641-773, Korea

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the dietary habits and practices of mothers and their children from 3 to 6 years of age as well as the mother's attitudes about nutrition education. This study focused mainly on two areas: 1) the dietary habits and actual dietary practices of mothers and their children and 2) a mother's perception and need for nutrition education. The results of the regression analysis showed that there was a significant relationship between the dietary habits of mothers and their children's ($p<0.05$). There was statistical significance in total food frequency intake and the food frequency intake between the mothers and children ($r=0.829$, $p<0.01$). The results of the regression analysis showed that the mother's dietary attitude (meal regularity, meal tempo) could positively influence their children's dietary attitude ($p<0.01$). The mothers showed a high interest in nutrition education; 81.6% of mothers tried to apply nutrition information to their actual dietary life, 77.6% of them recognized the need of nutrition education on preschoolers' dietary life and health, and 75.2% of them wanted to participate in nutrition education program(s) for their children. The percent of mothers that wanted to be offered lectures, food practices and hand-outs were 36.9%, 18.4%, 15.5%, respectively. The combined results of this study showed that mothers sincerely recognize the need for nutrition education and they have a high and deep interest in nutrition education.

Key words : mothers, preschoolers, dietary habit, dietary attitude, nutrition education

서 론

영유아기는 일생을 통하여 태아기 다음으로 신체 성장 발달이 빠르게 이루어지는 시기로 이때의 영양섭취상태는 영유아의 건강상태나 성장발육에 직접적인 영향을 미치며, 아동기의 성장 및 성인기의

This work was financially supported by Changwon National University in 2009.
접수일 : 2009년 12월 15일, 수정일 : (1차) 2009년 12월 28일, (2차) 2010년 1월 11일, 채택일 : 2010년 1월 13일
† Corresponding author : Kyung-Hea Lee, Department of Food and Nutrition, Changwon National University, 9, Sarim-dong, Changwon, Gyeongnam 641-773, Korea
Tel : 82-55-213-3514, Fax : 82-55-281-7480
E-mail : khl@changwon.ac.kr

건강상태에도 영향을 미치는 중요한 시기이다(Song 1991). 또한 단위 체중당 영양 필요량이 어느 시기보다 크기 때문에 영유아기의 적절한 영양 공급이 매우 중요하다. 그러므로 이유기의 영아로부터 학령기 전 아동에 대한 영양관리와 식습관 문제의 중요성은 날로 강조되고 있다. 영유아들은 많이 먹어본 식품을 더 자주 선택하는 경향이 있으며 어려서 자주 접한 식품에 대하여 선호도가 높고 자주 접해보지 않은 음식에 있어서 편식과 거부율이 높다(Birch 1987; Nicklas 등 2001; Matheson 등 2002).

인간에게 식품선택과 식행동은 우연한 것이 아니며, 어떤 패턴이나 규칙성을 나타내고 있음을 시인하는 것이며, 식사에 관한 습관을 단순한 심신적 욕구충족의 수단이나 개개인의 기호 문제라기보다 문화적인 행동으로 간주하고 있다고 했다(Murcott 1982). 올바른 식행동 및 식습관은 어릴적부터 형성되며, 어린이가 접해 있는 여러 환경들로부터 영향을 받아 형성되어진다. 그러므로 어린이의 식습관은 학교, 가정, 사회환경 등의 요소와 밀접한 관련이 있다고 하였다(Yperman & Vermeersch 1979). 가정은 최초의 환경으로 가족은 동일한 주거 환경에서 생활공동체를 형성하므로 가족만의 독특한 생활양식과 행동태도를 가지게 된다. 특히 가장 많은 시간을 아이들과 함께 하는 어머니의 경우 어머니의 양육행동에 따라 자녀의 행동에 영향을 주는 요인이 된다. 또한 어머니는 한 가정의 주부로서 가족 구성원 모두의 식생활을 계획하고 준비하기 때문에 주부의 식생활에 대한 이해와 태도는 가족 전체의 식품섭취와 건강에 직접적인 영향을 주게 되며, 자녀의 성장과 발육에도 영향을 미치게 된다(Park 등 1996; Kang 등 2000; Lee 2001; Park & Ahn 2003).

연구주제의 최근 동향을 살펴보면 실제로 부모 중 어머니가 자녀의 식습관에 더 큰 영향을 미치며, 어머니에 의한 자녀의 식습관 변화율은 70% 이상이라고 한다(Son & Choi 1996). 연구결과에 의하면 어머니의 식습관, 식품이데올로기 및 체형인식이 유아의 영양 상태에 미치는 영향이 크다고 하였다(Jeong 등 2006). 어머니의 직업 유무, 어머니의 영양지식과 태도 등이 아동의 식행동에 영향을 미치며 식습관은 아동의 건강, 성격, 인지능력, 과잉행동 등에 영향을 미친다고 보고된 바 있다(Jung & Kim 1985; Kim & Shim 1995; Lee & Lee 2000). 유아의 식습관과 식행동의 변화과정은 개인적인 영양에 관한 지식과 태도, 식품선호도 등에 의해 일부 영향을 받으나, 가정과 교육시설 및 지역사회와 같은 환경에 의해서도 더 큰 영향을 받으며, 특히 유아의 영양교육에 있어서 가장 큰 영향은 어머니인 것으로 알려져 있다(Park 등 1999; Choi 2002; Ahn & Kim 2003; Chun 2006). 따라서 어머니의 식습관과 식행동은 자녀에게 밀접한 연관성을 가지고 영향을 미칠 수 있다. 그동안 국내에서도 영양교육의 중요성이 인식됨에 따라 유아들을 위한 영양교육 프로그램의 필요성이 제기되었고(Yang 등 1995), 이어서 취학 전 아동을 위한 어머니 영양교육 프로그램개발의 요구도(Choi 2002; Chun 2006; Yoon 2008)에 대한 관련 연구들이 발표되고 있다. 현재 국내에서 사용되는 영양교육 프로그램연구(Choi 2002; Yoon 2008)에 의하면 주로 전문가의 입장에서 개발되어 왔고, 실제로 영양교육을 받는 피교육자들의 요구는 미흡한 실정이다. 어머니의 자녀 식생활 지도관리 실태 및 유아영양교육에 대한 인식과 요구도 연구에서는 유아영양교육 연구가 미흡한 실정(Chun 2006)이고 유아기 자녀를 둔 부모를 대상으로 실제적인 영양교육이 시도되어야 한다고 하였다.

따라서 본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 하여 어머니와 자녀의 식습관, 식품섭취빈도와의 관계, 그리고 어머니들에게 영양교육 요구도 조사에 유용한 설문지를 개발하여 어머니의 자녀 식생활 지도관리 실태와 그들이 실제적으로 필요로 하는 영양교육 내용을 파악하고자 하였다. 설문지 결과를 바탕으로 어떤 영양교육을 받기를 원하는지, 또한 그 어머니들의 영양교육에 대한 요구도는 어떠한지를 파악하고, 향후 어머니들이 자녀들에게 평생 건강의 기초를 만드는 식생활을 습득할 수 있게

하는 영양교육 프로그램개발에 활용하기 위한 기초 자료로 제시하고자 실시하였다.

연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구에서는 2008년 1월 28일부터 2월 28일까지 3~6세 유아를 둔 어머니를 대상으로 창원지역의 3개 어린이집의 도움을 받아 이들 어린이집에 자녀를 보내고 있는 총 150명의 어머니들에게 설문지를 배부하였다. 총 135부가 회수(설문지 회수율, 90%)되었고 충실하게 답을 하지 않은 설문지를 제외하고 총 105부를 최종적으로 분석(설문지 이용 70%)하였다. 회수된 설문지의 검토과정에서 두 자녀 이상을 어린이집에 보내고 있는 어머니는 없었으므로, 설문지 응답은 한 자녀에 대해서만 이루어진 것으로 간주하였다.

2. 연구내용 및 방법

어머니를 대상으로 한 유아의 올바른 섭식지도를 위한 영양교육 프로그램개발 요구도를 알아보기 위해 Choi(2002), Shin 등(2006), Chun(2006), Jeong 등(2006)의 연구에서 사용한 설문지를 기초로 본 연구의 목적에 적합하도록 재구성하고 예비조사를 통하여 수정 · 보완한 후 사용하였다. 조사내용은 일반사항(4문항), 어머니와 자녀의 식습관(8문항), 어머니와 자녀의 식품섭취빈도(11문항), 간식(6문항), 편식(10문항), 유아의 식생활태도(15문항), 영양교육 필요성(6문항), 어머니들의 유아 영양교육에 관한 인식(13문항) 등 8개 영역으로 구성하였다.

어머니와 자녀의 식습관에 관한 영역은 하루 식사의 규칙성, 식사 속도, 과식 유무, 과식 빈도, 외식 빈도, 야식 유무, 야식 빈도, 간식 빈도 등 총 8개 하위 영역으로 구성하였으며, 긍정적인 답에 4점을 부정적인 답에는 1점을 주어서 평가하였다.

어머니와 자녀의 식품섭취빈도 영역은 곡류에서 지방류까지 11문항으로 구성하였고, 섭취빈도를 1일 1, 2, 3회와 1주에 4~6회, 2~3회, 1회 그리고 거의 먹지 않음의 7단계로 나누어 답하게 하였다. 섭취빈도에서 자주 섭취할 것을 권장하는 식품인 곡류, 채소 · 해조류 · 버섯류, 생선 · 고기 · 난류 · 콩제품, 우유 및 유제품, 과일류는 매일 3회인 경우를 7점으로 거의 먹지 않음을 1점으로 평가하였다. 반면, 섭취를 조심해야 할 고지방식품, 고콜레스테롤식품, 짠 음식, 냉동 · 인스턴트식품, 고단당류 식품 및 튀김류는 반대로 점수를 부여하여 평가하였다.

간식 영역은 하루에 자녀가 먹는 간식 횟수, 간식하는 때, 자녀가 평소 먹는 간식 양, 자녀의 간식 선택 시 주로 고려하는 사항, 가정에서 간식을 제공하는 방법 등 5문항으로 구성하였다. 편식 영역은 자녀의 편식 습관 유무, 자녀가 편식하는 주된 이유, 자녀가 평상시 싫어하는 음식에 대한 행동, 자녀가 편식을 할 때 보이는 반응, 자녀의 편식을 교정하기 위한 노력 등 5문항으로 구성하였다. 유아의 식생활태도 영역에서는 식사태도 7문항, 식사 전 손 씻기와 후의 이닦기 및 그릇 정리 3문항, 음식재료를 대하는 태도와 식사 매너에 관한 문항 5개로 모두 15문항으로 구성되었다. 긍정적인 질문에 '예'로 답한 경우 1점, '아니오'로 답한 경우는 '0'점을 주었으며, 부정적인 질문에는 '아니오'로 답변한 경우를 1점, '예'로 답한 경우를 '0'으로 처리하여 총 15점 만점으로 하였다.

영양교육 필요성 영역에서는 유아의 식생활과 건강에 대해 어머니들이 느끼는 영양교육의 필요성(지식을 실제 식생활에 적용하는 노력, 영양교육의 필요성, 영양교육의 이수, 영양교육의 연계 필요성), 자녀를 위한 영양교육에 참여할 의사, 자녀에게 올바른 식생활 제공을 위해 제공받기 원하는 영양교육 형태, 가정과 보육시설이나 유치원이 연계한 영양교육의 필요성 등 4문항으로 구성되었고, 어머니들의 유아 영양교육에 관한 인식 영역에서는 자녀

의 식생활을 지도할 때 어려운 점, 자녀에게 지도해야 할 중요한 식생활 지도 내용, 자녀의 식습관 형성에 가장 큰 영향을 미친 요인 등 4항목으로 구성되었다.

3. 연구가설

1) 어머니의 식습관은 자녀의 식습관과 관련이 있을 것이다.
2) 어머니의 식품섭취빈도와 자녀의 식품섭취빈도는 관련이 있을 것이다.
3) 어머니의 식습관은 자녀의 식생활 태도에 영향을 줄 것이다.
4) 어머니가 느끼는 영양교육 필요성은 자녀의 식생활 태도에 영향을 줄 것이다.

4. 통계분석

본 연구에서 회수된 설문지의 모든 자료는 통계 전용 프로그램인 SPSS 14.0을 이용하였다. 자료 분석을 위해 다음과 같은 통계방법을 이용하였다. 먼저 일반적인 사항, 어머니와 자녀의 식습관, 간식과 편식에 대한 문항은 각 문항별 빈도와 백분율을 산출하였다. 그리고 연구가설로 채택한 내용 중에서 가설 1, 2는 Pearson's correlation을 이용하여 상관분석으로, 가설 3과 4는 stepwise 방식으로 다중회귀분석을 이용하여 어머니의 식습관과 영양교육 필요성에 따라 자녀의 식생활태도에 영향을 주는지 알아보았다.

어린이의 식생활 태도를 묻는 설문의 타당성 검증은 요인분석(PCA)을 실시하여 요인을 추출하였으며 각 요인간의 관련성을 Pearson 적률 상관 계수로 확인하였고, 해당 문항에 대한 신뢰도는 내적 일관성을 검사하는 Cronbach's alpha 값을 산출하여 검증하였다. 식습관에 관한 문항은 0.681, 식사섭취에 관한 각종 문항은 0.781, 식생활 태도에 관련된 문항은 0.698, 영양교육 필요성 관련 문항 역시 0.851로 나타나 비교적 높은 신뢰도를 보였다.

결 과

1. 일반적 특성

조사대상자의 일반사항은 Table 1과 같았다.

어머니의 연령은 3명을 제외한 대부분이 30대였으며, 대학교 졸업이 38.5%로 가장 많았고, 고등학교 졸업이 33.7%, 전문대 졸업이 24% 순으로 많았다. 직업을 가진 어머니가 71.6%로 높았으며, 직업은 공무원 및 사무직이 28.8%, 전문직이 21.9%였으며, 그 뒤로 판매 및 서비스직, 자영업 순이었다.

2. 어머니와 자녀의 식습관

어머니의 식습관과 자녀의 식습관과의 상관관계는 Table 2와 같다.

Table 1. General characteristics of mothers.

N (%)

Variables	Item	Total
Mother's age	26~29	3 (2.9)
	30~35	57 (54.3)
	≥36	45 (42.9)
Mother's education level	≤Middle school	1 (1.0)
	High school	35 (33.7)
	≥College	25 (24.0)
	University	40 (38.5)
	Graduate	3 (2.9)
Mother's employment status	Employed	73 (71.6)
	Unemployed	29 (28.4)
Mother's occupation	Self-support business	11 (15.1)
	Government officials and office workers	21 (28.8)
	Professional	16 (21.9)
	Sale or service	12 (16.4)
	Industrial producer	3 (4.1)
	Others	10 (13.7)

식사의 규칙성(r=0.566, p<0.01), 과식 유무(r=0.222, p<0.05), 외식 빈도(r=0.775, p<0.01), 야식 유무(r=524, p<0.01)와 야식 빈도(r=760, p<0.01) 그리고 간식 빈도(r=442, p<0.01)가 어머니의 자녀 간에 양의 상관관계를 보였다.

따라서 '어머니의 식습관은 자녀의 식습관과 관련이 있을 것이다'라는 연구 가설은 식사의 규칙성, 과식, 외식 빈도, 야식 여부와 빈도, 간식 빈도의 식습관에서 관련이 있는 것으로 나타나, 식습관 8항목 중 식사 속도와 과식 빈도를 제외한 6항목에서 관련이 있었으므로 부분적으로 채택할 수 있겠다.

3. 어머니와 자녀의 식품섭취빈도

어머니의 식품섭취빈도와 자녀의 식습관과의 상관관계는 Table 3과 같다.

Table 2. Correlation between mother's and children's dietary habits.

	Children's regular meal	Children's overeating existence	Children's eating out frequency	Children's midnight meal existence	Children's midnight meal frequency	Children's snack frequency
Mother's regular meal	0.566**					
Mother's overeating existence		0.222*				
Mother's eating out frequency			0.775**			
Mother's midnight meal existence				0.524**		
Mother's midnight meal frequency					0.760**	
Mother's snack frequency						0.442**

*p<0.05, **p<0.01: Significant correlation by Pearson's correlation coefficient(r)

Table 3. Correlation between mother's and children's food products intake frequency.

	Children's grain	Children's vegetables	Children's fishes	Children's dairy products	Children's fruits	Children's fork fatback	Children's sausages	Children's salty food	Children's frozen food	Children's sweet food	Children's fried food
Mother's grain	0.854**										
Mother's vegetables		0.628**									
Mother's fishes			0.630**								
Mother's dairy products				0.444**							
Mother's fruits					0.710**						
Mother's fork fatback						0.655**					
Mother's sausages							0.550**				
Mother's salty food								0.514**			
Mother's frozen food									0.459**		
Mother's sweet food										0.557**	
Mother's fried food											0.668**

**p<0.01: Significant correlation by Pearson's correlation coefficient(r)

어머니의 전체 식품섭취빈도와 자녀의 전체 식품섭취빈도(r=0.829, p<0.01)는 양의 상관관계를 나타냈다.

식품섭취빈도 조사에서 사용한 11가지 식품 품목, 즉 곡류섭취(r=0.854, p<0.01), 채소섭취(r=0.628, p<0.01), 생선섭취(r=0.630, p<0.01), 유제품 섭취(r=0.444, p<0.01), 과일섭취(r=0.710, p<0.01), 삼겹살섭취(r=0.655, p<0.01), 소시지섭취(r=0.550, p<0.01), 짠 음식 섭취(r=0.514, p<0.01), 냉동식품 섭취(r=0.459, p<0.01), 단 음식 섭취(r=0.557, p<0.01), 튀김섭취(r=0.668, p<0.01) 모두에서 어머니와 자녀 간에 유의적인 양의 상관관계를 보였다. 따라서 두 번째 연구가설인 '어머니의 식품섭취빈도와 자녀의 식품섭취빈도는 관련이 있을 것이다'는 자녀의 식품섭취빈도가 어머니와 유의적인 양의 관련성이 나타나 무난히 채택할 수 있겠다.

4. 유아의 간식에 관한 내용

간식에 관한 내용은 Table 4와 같다.

'하루에 자녀가 먹는 간식 횟수'는 '1회'가 45.2%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '2회'가 41.3%, '3회'가 10.6%, '전혀 먹지 않음'이 1.9%, '4회 이상'이 1.0%로 나타났다. '자녀가 하루 중 주로 간식을 먹는 시간'에 대해 '점심과 저녁 사이'가 59.0%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '저녁식사 후'가 19.0%, '아침과 점심 사이'가 15.2%, '원하는 때'가 6.7%로 나타났다. 자녀가 '평소 먹는 간식 양'은 '적당하게'가 61.5%, '조금'과 '약간 많이'가 각각 17.3%, '아주 조금'이 2.9%, '아주 많이'가 1.0% 순으로 나타났다. 자녀의 '간식 선택 시 주로 고려하는 사항'으로 '아동의 기호도'가 57.7%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '부족한 영양보충'이 24.0%, '편리성'이 10.6%, '기타'가 6.7%, '경제성'이 1.0%로 나타났다. '가정에서 간식을 제공하는 방법'으로 '주로 조리된 음식을 사서 준다'가 46.7%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '주로 직접 조리해서 준다'가 28.6%, '기타'가 16.2%, '편의식품을 사서 데워 준다'가 4.8%, '돈을 주어서 사먹게 한다'가 3.8%로 나타났다.

Table 4. Snack habit by children.

N (%)

Variables	Item	Total
The numbers of snack eaten by children in a day	Never	2 (1.9)
	1 time	47 (45.2)
	2 times	43 (41.3)
	3 times	11 (10.6)
	Over 4 times	1 (1.0)
	Total	104 (100.0)
The time children eat snack among a day	Before breakfast	0 (0.0)
	Between breakfast and lunch	16 (15.2)
	Between lunch and supper	62 (59.0)
	After supper	20 (19.0)
	Whenever children want to eat	7 (6.7)
	Total	105 (99.0)
The amount of children's regular snack	Little	3 (2.9)
	A little	18 (17.3)
	Moderate	64 (61.5)
	Much	18 (17.3)
	Very much	1 (1.0)
	Total	104 (100.0)
The most considerable matters for children's snack choice	Children's preference	60 (57.7)
	Supplement lack of nutrition	25 (24.0)
	Convenience	11 (10.6)
	Others	7 (6.7)
	Economic reason	1 (1.0)
	Total	104 (100.0)
Snack offering method at home	Mainly buy and provide from prepared food in advance	49 (46.7)
	Mainly cook directly by mothers	30 (28.6)
	Others	17 (16.2)
	Buy convenience foods and heat them	5 (4.8)
	Give money to children for snack	4 (3.8)
	Total	105 (100.0)

5. 유아의 편식에 관한 내용

편식에 관한 내용은 Table 5와 같다.

자녀의 '편식 습관 유무'는 '있다'가 71.4%, '없다'가 28.6%로 나타나 대부분의 자녀들은 편식하는 습관을 가지고 있었다. 자녀가 '편식하는 주된 이유'로 '맛'이 30.7%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '먹어보질 않아서'가 20.0%, '질감'이 18.7%, '냄새'가 14.7%, '색깔'이 6.7%, '기타'가 5.3%, '모양'이 4.0%로 나타났다. 자녀가 '평상시 싫어하는 음식에 대한 행동'으로 '마지못해 먹는다'가 57.3%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '전혀 먹지 않는다'가 30.7%, '기타'가 6.7%, '화를 내면서 거부한다'가 4.0%, '몰래 버린다'가 1.3%로 나타났다. 자녀가 '편식을 할 때 어머니가 보이는 반응'으로 '기타'가 44.0%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '배고파 먹으려 할 때까지 내버려 둔다'가 25.3%, '강제로 먹인다'가 16.0%, '혼을 내거나 벌을 준다'가 9.3%, '굶긴 후에 배고플 때 먹인다'가 5.3%로 나타났다. 자녀의 '편식을 교정하기 위한 노력'으로 '이해를 시킨 후에 먹도록 권유한다'가 50.7%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '다른 재료와 혼합하여 모르게 준다'가 33.3%, '새로운 조리방법을 개발해서 시도한다'와 '기타'가 각각 5.3%, '조리 및 식단에서 제외한다'와 '밥상머리 교육으로 식사예절을 교육한다'가 각각 2.7%로 나타났다.

6. 유아들의 식생활 태도

유아들의 식생활 태도(혹은 식행동조사)에 대한 빈도분석 결과는 Table 6과 같다.

먼저 가장 높은 반응을 보인 것은 '수저 사용을 잘한다'에 대해 82.7%가 '예'로 답하여 가장 높았고, 다음으로 '우유는 매일 마신다'에 '예'가 73.5%, '식사 전에 손을 씻는다'에 '예'가 69.5%의 순으로 나타났다. 다음은 '식사 후 칫솔질을 한다' 67.0%, '식사 후 밥그릇 정리를 한다' 65.3%, '천천히 꼭꼭 씹어 먹는다' 61.9%가 '예'로 답하여 좋은 태도를 갖고 있는 유아가 많았다. 반면, '싫어하는 음식은 안 먹는다'에 '예'가 73.2%, '국에 든 파를 건져내거나 고기를 남긴다' 59.2%, '음식을 씹으면서 말을 하는

Table 5. Food prejudice by children.

N (%)

Variables	Item	Total
Existence of children's unbalanced diet habits	Yes	75 (71.4)
	No	30 (28.6)
	Total	105 (100.0)
Reason of unbalanced diet	Taste	23 (30.7)
	Not ever eaten	15 (20.0)
	Texture	14 (18.7)
	Smell	11 (14.7)
	Color	5 (6.7)
	Shape	3 (4.0)
	Others	4 (5.3)
	Total	75 (100.0)
Children's behavior for their averse food in ordinary times	Force eating	43 (57.3)
	Never eat	23 (30.7)
	Angry and deny	3 (4.0)
	Throw away in secret	1 (1.3)
	Others	5 (6.7)
	Total	75 (100.0)
Mother's response to children's unbalanced diet	Neglect until eat they are hungry	19 (25.3)
	Force eating	12 (16.0)
	Scold or punish	7 (9.3)
	Let foodless and then eat they feel hungry	4 (5.3)
	Others	33 (44.0)
	Total	75 (100.0)
How to solve to correct children's unbalanced diet?	Understood then persuade to eat	38 (50.7)
	Provide mixed food with another materials in secret	25 (33.3)
	Develop and try to new cooking methods	4 (5.3)
	Exclude from cooking and a menu	2 (2.7)
	Educate dinner etiquette at dinner table	2 (2.7)
	Others	4 (5.3)
	Total	75 (100.0)

편이다'에 55.7%, 'TV를 보면서 식사를 한다'에 52.6%, '반찬투정을 하는 편이다' 48.0%, '간식을 주식보다 더 좋아한다' 44.3%, '무엇이든 맛있게 먹는다' 41.2%, '식사할 때 음식을 남기려고 한다'에 39.8%, '음식을 흘리면서 먹는다'에 29.9%로 '예'라고 답하여 좋지 못한 습관 또한 많은 것으로 나타났다.

Table 6. Dietary attitude by children.

Variables	Yes N (%)	No N (%)
Do well in use of spoon and chopsticks?	81 (82.7)	17 (17.3)
Drink milk everyday?	72 (73.5)	26 (26.5)
Wash hands before eating?	66 (69.5)	29 (30.5)
Toothbrushing after eating?	65 (67.0)	32 (33.0)
Arrange dishes after eating?	64 (65.3)	34 (34.7)
Eat food chewing tightly slowly?	60 (61.9)	37 (38.1)
Never eat averse food?	71 (73.2)	26 (26.8)
Take out leek in soup and leave meat?	58 (59.2)	40 (40.8)
Talking with chewing food?	54 (55.7)	43 (44.3)
Watch TV during eating?	51 (52.6)	46 (47.4)
Complaining of side dishes?	47 (48.0)	51 (52.0)
Prefer snack to the principle food?	43 (44.3)	54 (55.7)
Eat whatever deliciously?	40 (41.2)	57 (58.8)
Leave food frequently when they eat?	39 (39.8)	59 (60.2)
Eating with spill food?	29 (29.9)	68 (70.1)

7. 어머니의 식습관과 자녀의 식생활 태도와의 관계

어머니와 유아의 식사의 규칙성, 과식, 외식빈도, 야식 여부와 빈도, 간식빈도의 식습관에서 관련이 있는 것으로 나타났고, 어머니의 전체 식품섭취빈도와 자녀의 전체 식품섭취빈도(r=0.829, $p<0.01$)가 양의 상관관계를 나타냈고, 11개 식품군 모두에서 관련성을 보였다(Table 2와 3 참조). 그렇다면 어머니의 식습관이 자녀의 식생활 태도에 영향을 미치는가 살펴보기 위한 다중회귀분석 결과는 Table 7과 같았다.

모형의 설명력을 나타내는 R^2는 0.310으로 31.0%를 설명하고 있으며, 모형은 통계적으로 유의미하였다(F=7.369, p=0.002). 본 회귀모형은 Y(자녀의 식생활 태도)=0.981(어머니의 식사의 규칙성)+2.367(어머니 식사속도)로 추정되며, 회귀계수의 유용성 검증 결과 어머니가 규칙적으로 식사를 하고 식사속도가 느린 것이 자녀의 식생활 태도에 긍정적인 영향을 미치고 있는 것을 보여준다($p<0.01$).

Table 7. Relationship between mother's dietary habits and children's dietary attitude.

Dependent variable	Independent variable	Beta		SE	t	R^2	F-value
		Unstandardized	Standardized				
Children's dietary life attitude	(Constant)	1.632		1.801	0.906	0.310	7.369**
	Mother's regular meal	0.981	0.322	0.435	2.258*		
	Mother's meal tempo	2.367	0.466	0.723	3.272**		

*$p<0.05$, **$p<0.01$, SE: standard error

Table 8. Relationship between mother's perception on nutrition education and children's dietary attitude.

Dependent variable	Independent variable	B	SE	Beta	t	R^2	F-value
Children's dietary life attitude	(Constant)	2.163	1.906		1.135	0.127	6.168**
	Application effort to the actual life	0.853	0.341	0.257	2.504*		
	Needs for linking to nutrition education	0.880	0.430	0.210	2.045*		

*$p<0.05$, **$p<0.01$, SE: standard error

8. 어머니가 느끼는 영양교육 필요성과 자녀의 식생활 태도와의 관계

어머니의 영양교육 필요성이 자녀의 식생활 태도에 미치는 영향을 살펴보기 위한 회귀분석결과는 Table 8과 같다. 모형의 설명력을 나타내는 R^2는 0.127로 12.7%의 낮은 설명력을 보였으나 모형은 통계적으로 유의미하였다(F=6.168, p=0.003).

본 회귀모형은 Y(자녀의 식생활 태도)=0.853(실생활 적용 노력)+0.880(영양교육 연계필요성)로 추정되며, 회귀계수의 유용성 검증 결과 실생활 적용 노력과 영양교육 연계 필요성은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($p<0.01$). 이는 어머니의 영양에 대한 지식을 실제 식생활에 적용하려는 노력과 가정과 보육시설 또는 유치원이 연계한 영양교육의 필요성에 대한 요구가 클수록 자녀의 식생활 태도가 좋다는 것을 보여준다.

9. 영양교육의 필요성

Table 9에 의하면 '유아의 식생활과 건강에 대한 영양교육의 필요성'에 대해 '매우 그렇다'가 18.4%, '그렇다'가 59.2%로 가장 많았으며, '보통이다'가 21.4%, '그렇지 않다'가 1.0%로 나타났다.

'자녀를 위한 영양교육에 참여할 의사'에 대해 '그렇다'가 60.8%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '보통이다'가 21.6%, '매우 그렇다'가 14.4%, '그렇지 않다'가 3.1%로 나타났다. 즉, 참여할 의사가 없다(3.1%) 보다 참여할 의사가 있다(75.2%)가 더 높다는 것을 알 수 있다.

자녀에게 지도해야 할 중요한 식생활 내용으로 어머니들은 '균형적인 식습관(65.7%)', '올바른 식사예절(23.8%)'을 가장 많이 들었으며, 그 다음으로 '식품과 영양에 대한 지식(5.7%)', '위생교육(3.8%)', '기타(1.0%)' 순으로 나타났다.

'자녀에게 올바른 식생활 제공을 위해 제공받기 원하는 영양교육 형태'에 대해 '강의와 실습'이 36.9%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '조리실습'이 18.4%, '인쇄물 제공'이 15.5%, '대소집단 강의'가 12.6%, '인터넷 접속'이 9.7%, '개별상담'이 4.9%, '기타'가 1.9%로 나타났다.

Table 9. Mother's perception on nutrition education for children's health.

N (%)

Variables	Item	Total
Needs for nutrition education of preschoolers' dietary life and health	Very necessary	18 (18.4)
	Necessary	58 (59.2)
	Moderate	21 (21.4)
	Not necessary	1 (1.0)
	None	0 (0.0)
	Total	98 (100.0)
Participation intention to nutrition education for children	Very much	14 (14.4)
	Much	59 (60.8)
	Moderate	21 (21.6)
	Not much	3 (3.1)
	None	0 (0.0)
	Total	97 (100.0)
The important content to educate children's dietary life and health	Balanced dietary habit	64 (65.7)
	Dietary attitude	23 (23.8)
	Knowledge in food & nutrition	6 (5.7)
	Hygiene	4 (3.8)
	Others	1 (1.0)
	Total	98 (100.0)
Nutrition education form mothers want to be offered to provide the right dietary life for children	Lecture and practice	38 (36.9)
	Cooking food practices	19 (18.4)
	Printouts	16 (15.5)
	Small and large group lectures	13 (12.6)
	Internet connection	10 (9.7)
	Individual interview	5 (4.9)
	Others	2 (1.9)
	Total	103 (100.0)
Needs for nutrition education linked to home, day-care centers and a preschool	Very necessary	25 (24.0)
	Necessary	61 (58.7)
	Moderate	18 (17.3)
	Not necessary	0 (0.0)
	None	0 (0.0)
	Total	104 (100.0)

Table 10. Information sources and application ability of nutrition knowledge in practice.

N (%)

Variables	Item	Total
Route for obtaining knowledge related to health and dietary life	TV/Radio	37 (37.8)
	Family and neighborhood	24 (24.5)
	Internet	15 (15.3)
	Cookbook/books	12 (12.2)
	Newspaper/magazine	9 (9.2)
	Professional	1 (1.0)
	Dietitian	0 (0.0)
	Education institute	0 (0.0)
	Others	0 (0.0)
	Total	98 (100.0)
How much do you try to apply nutrition knowledge to the actual dietary life?	Very much	6 (6.1)
	Much	22 (22.4)
	Moderate	58 (59.2)
	Not much	9 (9.2)
	None	3 (3.1)
	Total	98 (100.0)

가정과 보육시설이나 유치원이 연계한 영양교육의 필요성에 관한 물음에 '그렇다'가 58.7%, '매우 그렇다'가 24.0%, '보통이다' 17.3%의 순으로 나타났다.

10. 영양교육 요구조사에 대한 일반적인 사항

Table 10에서 보면 '건강이나 식생활 관련 지식을 얻는 경로'에 대해 'TV/라디오'가 37.8%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '가족 및 이웃'이 24.5%, '인터넷'이 15.3%, '요리책/서적'이 12.2%, '신문/잡지'가 9.2%,' 전문가'가 1.0%로 나타났다.

'실제 식생활에 영양에 대한 지식을 적용하려는 노력 정도'에 대해 '보통이다'가 59.2%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '그렇다'가 22.4%, '그렇지 않다'가 9.2%, '매우 그렇다'가 6.1%, '전혀 그렇지 않다'가 3.1%로 나타났다. 즉, 적용하려는 노력을 하지 않는다(12.3%) 보다 적용하려고 노력한다(28.5%)가 더 높다는 것을 알 수 있다.

고 찰

유아기는 인간성장의 과정에서 매우 짧은 기간이지만 급속한 신체적 성장과 정신적 발달뿐만 아니라 식습관이 형성되어 성인기의 식생활 영위에 그 기초가 되는 매우 중요한 시기이다.

여러 연구에서 유아 식습관의 가장 큰 문제는 편식으로 지적되고 있는데, 유아들은 스스로 섭취할 음식을 선택하기보다는 어머니가 선택한 음식을 섭취하는 경우가 많기 때문에 어머니를 포함한 주변 환경의 영향을 많이 받게 된다. 특히 어머니의 식품섭취에 대한 태도와 기호도 그리고 영양지식은 유아의 식품섭취에 많은 영향을 줄 수 있다. 어머니가 만약 자신의 기호에 맞춰 식사를 준비하거나 남편의 식품기호도에 맞춰 식사를 제공할 경우 부모의 식품기호도는 자녀에게 그대로 전달되어 식습관으로 굳어질 수 있으므로 유아기부터 올바른 섭식의 중요성을 강조하는 영양교육이 시행된다면 개선의 가능성이 높아질 것으로 생각된다. 본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 하여 어머니와 자녀의 식습관, 식품섭취빈도와의 관계, 그리고 어머니들이 자녀의 영양관리를 위해 영양교육이 필요하다고 느끼는지 그리고 그 내용은 무엇인지에 관하여 4가지의 가설을 세우고 설문지를 통하여 조사하였다.

어머니와 자녀의 식습관은 식습관 8항목 중 식사속도와 과식 빈도를 제외한 6항목에서 양의 상관관계를 보여 '어머니의 식습관은 자녀의 식습관과 관련이 있을 것이다'라는 연구 가설은 부분적으로 채택할 수 있었다.

어머니의 전체 식품섭취빈도와 자녀의 전체 식품섭취빈도($r=0.829$, $p<0.01$)는 양의 상관관계를 나타내 어머니가 섭취하는 식품을 자녀도 섭취할 빈도가 높아지는 것으로 나타났다. 또한 식품섭취빈도 조사에서 사용한 11가지 식품 품목 모두에서 어머니와 자녀 간에 유의적인 양의 상관관계를 보였다. 특히 곡류와 채소, 과일, 생선, 삽겹살 및 튀김식품

의 섭취에서 r=0.628~0.854(p<0.01)로 높은 상관성을 보였으며, 유제품, 소시지, 짠 식품, 단음식과 냉동식품은 r=0.444~0.557(p<0.01)의 중간 정도 상관성을 보였다. 따라서 두 번째 연구가설인 '어머니의 식품섭취빈도와 자녀의 식품섭취빈도는 관련이 있을 것이다'는 자녀의 식품섭취빈도가 어머니에 의해 깊게 관련 있는 것으로 나타나 채택되었다.

Wright & Radcliff(1992)는 아동의 식습관이나 영양지식은 우선적으로 가정에서의 식품을 통한 경험을 통해서 이루어지며, 특히 어머니의 식품에 대한 태도나 기호도에 따라 유아들은 반복되는 식생활을 영위하면서 식습관을 형성하게 된다고 하였다. 본 연구에서 나타난 바와 같이 어머니의 식습관은 자연스럽게 자녀의 식습관으로 전해지므로 어머니 자신과 자녀의 올바른 식습관형성과 식생활영위를 위해 어머니 대상 영양교육은 반드시 필요하다고 사료된다.

어머니의 식습관이 자녀의 식생활 태도에 영향을 미치는가 살펴보기 위한 다중회귀분석을 실시한 결과 R^2는 0.310으로 31.0%를 설명하고 있으며(F=7.369, p=0.002), 본 회귀모형은 어머니가 '규칙적으로 식사'를 하고 '식사속도가 느린 것'이 자녀의 식생활 태도에 긍정적인 영향을 미치고 있는 것을 보여주었다(p<0.01). 또한 '어머니가 느끼는 영양교육 필요성'과 '자녀의 식생활 태도'와의 관계를 다중회귀분석으로 살펴본 결과는 12.7%의 낮은 설명력(F=6.168, p=0.003)을 보였으나, 어머니가 영양적 지식을 실제 식생활에 적용하려는 노력과 가정과 보육시설 또는 유치원이 연계한 영양교육의 필요성을 크게 느낄 수록 자녀의 식생활 태도가 좋아지는 것을 의미 있게 볼 수 있었다. 사실 많은 연구에서 영양교육은 연령이 어릴수록 오래 지속되며 효과적이라고 지적하고 있는데, 이러한 어머니들의 영양교육 필요성 인식과 자녀의 식생활 태도가 관련 있다는 것은 어머니들에게 영양교육을 실시하여 자녀의 영양관리를 하는 방법을 가르친다면 조기에 어린이들의 식생활 태도를 바로 잡는데 큰 효과가 있을 것을 시사하는 것으로 여겨진다.

어머니가 자녀의 간식 선택 시 주로 고려하는 사항으로 '아동의 기호도(57.7%)', '부족한 영양보충(24.0%)', '편리성(10.6%)', '기타(6.7%)', '경제성(1.0%)' 순으로 나타나 가격보다는 아동의 기호와 영양보충을 중시하고 있는 것으로 나타났다. 가정에서 간식을 제공하는 방법으로 주로 '조리된 음식을 사서 준다(46.7%)'가 가장 많았으며, 그 다음으로 '주로 직접 조리해서 준다'가 28.6%, '기타'가 16.2%, '편의식품을 사서 데워 준다'가 4.8%, '돈을 주어서 사먹게 한다'가 3.8%로 나타났다. Kim & Kim(2006)의 연구에서 유아들의 간식섭취실태를 보았는데 피자나 햄버거 등 패스트푸드의 섭취빈도가 가장 많았고 다음이 탄산음료, 튀김류의 순으로 나타났다. Her 등(1999)의 연구에서 보면 조사 대상아의 80.9%가 간식을 먹고 있었고 간식을 먹는 이유로는 배가 고파서가 가장 높은 비율을 보였고, 가장 많이 먹는 간식식품으로는 과자류로 나타나, 본 조사에서 나타난 아동의 기호도 반영과 간식제공 방법인 주로 사서 준다와 그 맥락을 같이 한다고 보여지며 따라서 각 가정에서의 자녀의 간식섭취에 관한 올바른 교육이 필요함을 알 수 있다.

자녀의 편식을 교정하기 위한 노력으로 '이해를 시킨 후에 먹도록 권유한다'가 50.7%로 가장 많았으며, '다른 재료와 혼합하여 모르게 준다'가 33.3%, '새로운 조리방법을 개발해서 시도한다'가 5.3%, '조리 및 식단에서 제외한다'와 '밥상머리교육으로 식사예절을 교육한다'가 각각 2.7%로 나타나, Chun(2006)의 연구에서 설명 후 강제로, 한두번 권한 후 그대로, 그대로 방관의 순으로 나타났는데 여전히 편식지도가 쉽지 않음을 보여주고 있는 것으로 여겨진다.

어머니들이 응답한 자녀에게 지도해야 할 중요한 식생활 지도 내용으로 '균형적인 식습관(65.7%)', '올바른 식사예절(23.8%)'을 가장 많이 지적하였으며, 그 다음으로 '식품과 영양에 대한 지식'이 5.7%, '위생교육'이 3.8%, '기타'가 1.0%로 나타났다. 이는 식

생활 지도 시 중요한 내용으로 '균형 잡힌 식생활', '올바른 식사예절', '위생교육', '식품과 영양에 대한 지식' 순으로 보고한 선행연구와 유사한 결과였다(Choi 2002; Chun 2006; Yoon 2008). 한편 Park(2005)의 보육교사를 대상으로 한 연구에서도 영양교육내용의 중요도에서 '올바른 식습관'이 가장 높은 점수를 보였고 다음은 '건강 · 성장 및 질병문제'라고 보고하여 본 조사와 일치하는 결과를 나타내었다. 이는 어머니와 보육교사 모두에서 유아들에게 필요한 영양교육의 가장 중요한 내용이 '올바른 식습관 지도'라는 것에 동의한 결과로서 향후 가정에서나 보육기관에서 모두 적극적으로 지도해야 할 교육내용이라 할 것이다.

건강이나 식생활 관련 지식을 얻는 경로에 대해서는 'TV/라디오', '가족 및 이웃', '인터넷', '요리책/서적', '신문/잡지' 순이었으며, '전문가'는 1.0%에 불과하여 매스컴과 대인관계의 영향이 중요함을 다시 알 수 있었다. Chun(2006)의 연구에서는 신문/잡지/책, 인터넷, TV, 주변인, 전문가, 교육기관, 기타의 순으로 나타나 실질적으로 가장 전문적인 도움을 줄 수 있는 전문가 즉 영양사, 영양교사, 의사 등에 의한 지식습득경로가 여전히 부족한 것으로 보인다. 한편 Kim 등(2008)의 연구에서는 학부모들이 초등학교에서의 영양교육 담당자로 전문가인 영양사가 담당해주길 바라는 것으로 나타나 전문가에 의해 지도받기를 원하는 것을 알 수 있었으며 따라서 영양사나 영양교사와 같은 전문가들은 더욱 적극적인 영양교육 시행의 필요성과 책임감을 절감하여야 할 것으로 사료된다.

자녀에게 올바른 식생활 제공을 위해 제공받기 원하는 영양교육 형태에 대해 '강의와 실습', '조리실습', '인쇄물 제공', '대소집단 강의', '인터넷 접속', '개별상담' 순으로 나타났다. Kim 등(2008)의 연구에서는 어머니를 대상으로 초등학교에서 영양교육을 실시할 경우 대면교육방법이 통신교육방법보다 그 효과가 유의적으로 높게 나타나 어머니들은 인터넷이나 유인물을 이용한 간접교육보다 학교에서 직접 실시하는 정기적인 영양교육과 영양상담실 운영과 같은 대면 교육에 대한 효과의 인식이 더 높음을 나타내 영유아보육시설에서도 강의나 실습과 같은 직접교육의 기회가 더 많이 이루어질 수 있도록 해야 할 것으로 사료된다.

유아의 식생활과 건강에 대한 영양교육의 필요성에 대해 '필요하다(77.6%)'가 '필요 없다(1.0%)' 보다 현저히 높았고, 실제 '식생활에 영양에 대한 지식을 적용하려는 노력 정도'를 보면 '적용하려는 노력을 하지 않는다(12.3%)' 보다 '적용하려고 노력한다(28.5%)'가 더 높다는 것을 알 수 있다. 또한 어머니 중 영양교육을 실시할 경우 참여할 의사가 있는지에 대해서는 '참여할 의사가 없다(3.1%)' 보다 '참여할 의사가 있다(75.2%)'가 훨씬 높은 것을 볼 수 있었다. Kim 등(2008)의 연구에서 어머니의 86.4%가 영양교육에 참가할 의사를 보였고 또한 Choi(2002)의 연구에서도 부모대상 영양교육을 하면 참가하겠다는 응답이 83.1%로 보고하였다. Chun (2006)의 연구에서도 '영양교육에 매우 관심이 많다'(52.8%), '보통이다'(47.2%)를 보여 자녀를 위한 영양교육에 참여할 의사가 본 연구와 마찬가지로 매우 높음을 알 수 있으므로, 앞으로 어머니를 대상으로 하는 영양교육이 적극적으로 시행되는 방안에 대한 연구가 필요하겠다.

Ha 등(1995)의 연구에서 전국 중학생 어머니를 대상으로 영양교육 경험을 조사하였더니 20.2%가 영양교육 경험이 있는 어머니였고, Lee(2006)의 부산시내 학부모를 대상으로 한 연구에서는 영양교육 유경험 학부모가 25.2%로 다소 높게 나타나 이는 최근 건강과 식생활에 대한 관심이 더욱 높아짐에 따른 현상이라 할 수 있을 것이다. 이러한 추세가 식습관형성에 매우 큰 영향을 미치는 연령인 영유아자녀를 가진 어머니를 대상으로도 더욱 확대될 수 있도록 영양교육의 활성화를 위한 다양한 연구가 필요한 시점이라 사료된다.

영양교육 실시시기에 대한 연구에서 Yoon 등(2001)은 '유치원(72.1%)', '초등학교(22.5%)', '중학교

(5.4%)'라 보고하였으며, 또한 Kim 등(2008)의 연구에서 자녀의 영양교육실시 시기에 대해 전체응답 어머니 중의 과반수 이상이 '취학 전과 초등학교 저학년'으로 답하여 자녀가 되도록 어릴 때 부모나 자녀모두가 영양교육을 받아 올바른 식습관이 형성되기를 원하는 것으로 나타나 가정과 영유아 보육시설이 연계한 영양교육이 필요할 것으로 사료된다.

한편 가정과 보육시설이나 유치원이 연계한 영양교육의 필요성에 대한 조사에서는 '그렇다'가 58.7%로 가장 많았으며, 그 다음으로 '매우 그렇다'가 24.0%, '보통이다'가 17.3%로 나타났다. 즉, 대부분의 학부모들은 '가정과 보육시설이나 유치원을 연계한 영양교육이 필요하다(82.7%)'고 하였다. Chun(2006)의 연구에서도 유아교육기관에서의 영양교육 필요성에 대해 98.3%가 필요하다고 답하여 앞으로 유치원이나 어린이집에서 부모대상 영양교육프로그램이 개발되어 실행되어야 할 당위성을 보여준다고 할 수 있을 것이다. 그러므로 자녀의 영양교육을 가정과 보육시설이 연계하여 교육할 필요가 있다는 인식이 학부형들의 82.7%가 보여, 가정뿐 아니라 보육시설과 연계하여 자녀를 대상으로 올바른 식생활지도를 할 수 있는 다양한 지도방법을 함께 개발하여 지속적으로 제공해주어야 할 것으로 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 창원시에 소재한 어린이집 3곳을 선정하여 어린이집에 등원하고 있는 3~6세 유아를 자녀로 둔 어머니 105명을 대상으로 자녀와의 식습관, 식품섭취빈도와의 관계, 영양교육 필요성에 관하여 조사를 실시하였다. 이들의 상호 관련성을 분석하여 어머니의 자녀 식생활지도관리 실태와 그들이 실제적으로 필요로 하는 영양교육 내용을 파악하고자 하였으며, 또한 그 어머니들의 영양교육에 대한 요구도는 어떠한지를 파악하고, 향후 어머니들이 자녀들에게 올바른 식생활을 습득할 수 있게 하는 영양교육 프로그램개발에 활용하기 위한 기초 자료로 제시하고자 실시하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 어머니와 자녀의 식습관은 식사의 규칙성, 과식 유무, 외식 빈도, 야식 유무와 야식 빈도 그리고 간식 빈도에서 유의적인 양의 상관관계를 보여 관련성이 있었다.
2. 어머니의 전체 식품섭취빈도와 자녀의 전체 식품섭취빈도($r=0.829$, $p<0.01$)는 양의 상관관계를 나타내 어머니가 섭취하는 식품을 자녀도 섭취할 빈도가 높아지는 것으로 나타났다.
3. 어머니의 규칙적인 식사태도와 식사속도가 느린 것이 자녀의 식생활 태도에 긍정적인 영향을 미치고 있는 것을 회귀분석결과 보여 주었다($p<0.01$).
4. 어머니들은 자녀의 간식 선택 시 주로 아이의 기호도와 영양보충을 고려하는 것으로 나타났다. 자녀의 편식을 교정하기 위한 노력으로는 '이해를 시킨 후에 먹도록 권유한다'가 50.7%로 가장 많았으며, 자녀에게 지도해야 할 중요한 식생활 지도 내용으로 '균형적인 식습관'이 65.7%, '올바른 식사예절'이 23.8%, '식품과 영양에 대한 지식'이 5.7%였다.
5. 어머니의 영양에 대한 지식을 실제 식생활에 적용하려는 노력과 가정과 보육시설 또는 유치원이 연계한 영양교육의 필요성에 대한 요구가 클수록 자녀의 식생활 태도가 좋다는 것을 회귀분석결과 보여 주었다($p<0.01$). 어머니들은 유아의 식생활과 건강을 위해 '영양교육이 필요하다'(77.6%)는 응답을 많이 하였고, '영양교육에 참여할 의사가 있다'(75.2%)가 높았으며, 제공받기 원하는 영양교육 형태는 '강의와 실습'이 36.9%, '조리실습'이 18.4%, '인쇄물 제공'이 15.5%, '대소집단 강의'가 12.6%, '인터넷 접속'이 9.7%, '개별상담'이 4.9% 순으로 나타났다.
6. 가정과 보육시설이나 유치원이 연계한 영양교육의 필요성에 대해서는 대부분의 어머니들이 가

정과 보육시설이나 유치원이 연계한 영양교육이 필요하다(82.7%)고 하였다.

이상의 결과에서 어머니와 유아의 식생활은 상관성이 있고, 어머니들은 유아를 위한 영양교육의 필요성을 인식하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 유아의 성장과 건강을 보호하기 위하여 양육하는 어머니를 대상으로 그들이 실제로 필요로 하는 다양한 영양교육 프로그램을 구축하여 강의나 조리실습, 인쇄물을 개발하고 가정에서 올바른 식생활관리방법과 실천능력을 신장시킬 수 있도록 독려할 필요가 있는 것으로 여겨진다. 본 설문조사 결과와 함께 앞으로 포커스그룹 면담을 통해 좀 더 심도 있게 어머니들이 필요로 하는 영양교육 내용을 알아보고 보육시설이나 유치원에서도 활용할 수 있는 실질적인 영양교육 프로그램 개발연구와 영양교육의 활성화 방안을 찾아야 할 것이다.

참고문헌

Ahn HS, Kim MY (2003): Effect of the nutrition education for infant feeding on mother's knowledge, attitude, practice of weaning. Korean J Food Culture 18(4):320-332

Birch LL (1987): The role of experience in children's food acceptance patterns. J Am Diet Assoc 87(9 suppl):S36-S40

Choi EU (2002): Researches on meal management of mothers of elementary school childrens and demand for school meal service and the nutrition education. Masters degree thesis. Dongguk University. pp.1-4

Chun HI (2006): Research on mother's actual management status of eating habits of children and understanding and needs of children nutrition education. Masters degree thesis. Sungshin Women's University. pp.37-38

Ha TY, Kim HY, Kim YJ (1995): Nutrition knowledge and food habit if middle school student's mothers. J Korean Soc Food Nutr 24(1):10-18

Her ES, Lee KH, Jang DS, Lee KY, Lee JH, Ju J, Yoon SY (1999): A study food habits, food behaviors and nutrition knowledge among obese children in Changwon (1). J Korean Diet Assoc 5(2):153-163

Jeong YH, Yoon JS, Park DH (2006): Mother's perceptions on preschool children's food intake and their beliefs in food selection. Korean J Community Nutr 11(6):714-724

Jung SJ, Kim HY (1985): Nutrition knowledge and food habits of housewives. J Korean Home Econo Assoc 23(4):101-108

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

Kim HK, Kim JH (2006): A preliminary study on nutrition education for preschool children in day care center - dietary habit and nutrition knowledge -. J Korean Soc Food Sci Nutr 35(7):866-873

Kim HR, Shin ES, Lyu ES (2008): Mother's perceptions on nutrition education for elementary school students on the Busan area I - A demographical factor approach -. J Korean Diet Assoc 14(3):276-290

Kim KA, Shim YH (1995): Cognitive performance and hyperactivity in terms of eating behavior and physical growth among preschoolers-2. The relationships of several factors (nutritional and social factors, cognition and hyperactivity) on preschoolers-. Korean J Dietry Culture 10(4):269-279

Lee JS (2006): A comparative study on the dietary attitudes and nutritional status of preschool children in different income levels in Busan. Korean J Community Nutr 11(2):161-171

Lee KS, Lee HG (2000): A study on the nutrition knowledge, dietary behavior and food preference of the employed women in Korea. Korean J Soc Food Sci 16(4):301-310

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

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

Murcott A (1982): The cultural significance of food and eating. Proc Nutr Soc 41:203-210

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

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

Park KM (2005): A survey of teachers' recognition on nutrition

knowledge and nutrition education at day-dare centers. Korean J Community Nutr 10(6):920-929

Park SY, Jun CA, Han SY (1996): Mother's parenting as related to child's temperament, mother's temperement, and mother's parenting stress. J Korean Home Econo Assoc 34(4):203-215

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

Shin EK, Shin KH, Kim HH, Park YH, Bae IS, Lee YK (2006): A survey on the needs of educators, learners and parents for implementing nutrition education by nutrition teachers in elementary schools. J Korean Diet Assoc 12(1): 89-101

Son NJ, Choi BG (1996): Influences of children's perceived maternal acceptance-rejection and self-evaluation on learned helplessness. J Korean Home Econo Assoc 34(3):245-257

Song YS (1991): The present stantus of infant feeding in Korea and suggestions for its improvement. Korean J Nutr 24(3): 282-291

Wright DE, Radcliff JD (1992): Parents perception of influence on food behavior development of children attending day care facilities. J Nutr Edu 24(4):198-201

Yang IS, Kwak YK, Han KS, Kim EK (1993): Needs assessment: nutrition education & training program for day care children. Korean J Dietary Culture 8(2):103-116

Yoon HS, No JS, Her ES (2001): Perception of elementary school teachers about nutrition education in the Kyungnam area. Korean J Community Nutr 6(1):84-90

Yoon WJ (2008): Researches on mother's management status of eating habits of preschool children; mother's needs about food services and nutritional education. Masters degree thesis. Kyungwon University. pp.69-75

Yperman AM, Vermeersch JA (1979): Factors assoiciated with children's food habits. J Nutr Educ 11(2):72-76