

포커스 그룹 인터뷰를 이용한 유치원 학부모 대상의 유아영양교육 요구도 조사

김 경 민

배화여자대학교 식품영양과

Needs Assessment of Nutrition Education for Preschoolers and Their Parents using Focus Group Interview

Kyungmin Kim

Dept. of Food and Nutrition, Baewha Women's University, Seoul 110-735, Korea

ABSTRACT

This study investigated the demand of nutrition education programs among preschooler's parents. Focus group interview was conducted four times with 29 parents of preschool children. Most subjects appeared to have interest in nutrition education; 'very interested' (58.6%), 'somewhat interested' (20.7%). Sources of nutrition information were 'internet' (35.1%), 'books' (21.6%), 'newspaper or magazines' (13.5%), 'family or relatives' (13.5%), 'media' (8.1%), 'preschool' (5.4%) and 'hospital or public health center' (2.7%) in order. The most frequently mentioned health problems related to dietary behavior were atopy and obesity. Major concerns for children's dietary behavior was picky eating habits, and having questions for how to deal with this problem. Most subjects had trouble with obtaining an adequate amount of dietary supplements for their children. Nutrition education for parents about food labeling and information on processed foods was in demand. Preferred methods of nutrition education for children were playing games with stickers, gardening vegetables, and participating in cooking. Attitudes toward computer-assisted education materials, one of the methods of nutrition education, appeared to be ambivalent. Some preschool parents showed negative attitudes towards exposing their children to electronic devices at an early age, whereas others showed positive attitudes. Subjects were interested in meal-planning and ways to balance nutrients for their child. Parents preferred attending professional lectures to receive reading materials or searching websites as an adult nutrition education method. Results of this study have implications on providing basic information for developing nutrition education programs for preschoolers and their parents. Future research should focus on developing nutrition education programs for both preschools and the home.

Key words : Focus group interview, preschooler's parents, nutrition education

서 론

최근 취업여성인력의 꾸준한 증가와 함께 취학 전 보육시설에 대한 사회적 관심이 증가하고 있으며, 교육통계서비스(<http://kess.kedi.re.kr>)에 따르면 2013년 우리나라 전국 유치원 수는 8,678 개소, 원아는 658,188명이며, 어린이집은 42,527 개소, 1,487,361명에 이르고 있다. 유아보육시설에서는 시설 내 머무는 시간에 따라 일정하지는 않으나, 1~2회의 급식이 나 간식이 제공되고 있으며, 유치원 교육과정에서 영양관련 부분은 유치원 평가항목의 하나로 그 중요성이 인식되고 있다(Chang YR 2011). 식품의약품안전처에서는 2011년부터 어린이에게 단체급식을 제공하는 집단급식소에 대한 영양 및 위생관리를 위해 어린이급식관리지원센터를 지원 운영하

도록 하고 있으며, 단계적으로 확대 추진 중이다. 유아교육기관의 급식에 대한 질적 향상과 함께 생활지도와 영양관리가 가능한 통합적 교육 프로그램 개발에 대한 요구도 역시 높고 보고되고 있다(Lee & Oh 2005).

미취학아동 시기는 영아기에 비해 성장속도는 다소 느려지나, 두뇌의 성장이 거의 성인과 비슷한 수준으로 발달하며, 골격이 지속적으로 성장하는 시기이므로 부적절한 영양공급이 지속되면 정상적인 성장에 장애를 일으킬 수 있다. 또한 이 시기에 형성되기 시작되는 식품에 대한 기호성과 식사행동과 관련되어 생기게 되는 식습관은 일생의 건강과 연관된 매우 중요한 시기라고 할 수 있다(Choi & Yoon 2003; Kim EK *et al* 2012). 국민건강영양조사(Ministry of Health & Welfare 2012) 결과, 우리나라 3~5세 유아의 영양섭취량을 영양섭취기준과 비교하였을 때 칼슘은 75.8%, 칼륨은 75.1%로 섭취 비율이 낮은 것으로 보고되었다. 간식으로 손쉽게 섭취할 수 있는 패스트푸드와 가공식품의 섭취가 증가하면서(Kim &

† Corresponding author : Kyungmin Kim, Tel: +82-2-399-0884, Fax: +82-2-6944-8481, E-mail: kyungmkim@baewha.ac.kr

Kim 2006) 아동의 비만율이 꾸준히 증가하고 있는 추세이며, 청량음료와 당 함량이 높은 간식은 비만뿐 아니라, 치아 우식의 발생에도 영향을 미칠 수 있다(Choi & Kim 2007). 이 시기는 성인으로 이어지는 식습관이 형성되는 매우 중요한 시기임에도 불구하고, 저체중과 과체중의 문제와 편식 등의 영양 문제를 갖는 것으로 보고되고 있어(Oh & Chang 2006; Choi YS 2008), 건강한 식습관을 위한 영양교육이 중요한 시기로 볼 수 있다.

미취학아동들의 영양교육 프로그램 개발을 위해 식습관 및 영양소섭취실태에 관한 연구(Kim & Chyun 2000; Choi & Jung 2006; Lee JS 2006; Larowe T *et al* 2007), 유치원 아동을 위한 영양교육 프로그램의 개발 및 평가에 대한 연구(Kim KH 2006; Kim IO *et al* 2010; Seo JY *et al* 2010), 학부모의 영양지식, 태도, 인식도에 대한 연구(Oh & Chang 2006; Kim JW *et al* 2008; Chang & Kim 2009) 등 다양한 접근 방향으로 연구가 이루어져 왔으나, 학부모를 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 통한 영양교육 프로그램에 대한 요구도 조사는 많지 않은 실정이다. 미취학 아동에 대한 영양교육은 단기간의 효과를 기대하기 어려우며, 지속적인 교육이 필요하다고 생각되며, 가정에서 식사를 담당하는 학부모의 역할이 매우 중요하다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 설문지를 통해 얻기 어려운 학부모의 개별 경험과 요구도를 파악할 수 있는 탐색적 방안이 마련될 필요성이 있다고 생각되어 유치원 학부모를 대상으로 질적 연구방법인 포커스 그룹 인터뷰를 통해 미취학 아동의 영양교육에 대한 요구도를 조사하였고, 인터뷰 결과를 토대로 추후 체계적인 영양교육 프로그램과 교육매체를 개발하기 위한 기초자료를 마련하고자 하였다.

연구대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 2013년 10월과 11월에 서울시와 경기도에 위치한 유치원 학부모를 대상으로 4회의 포커스그룹 인터뷰를 진행하였으며, 학부모 총 29명이 인터뷰에 참여하였다.

2. 조사방법

1) 인터뷰의 내용

인터뷰 프로토콜은 Table 1에 나타내었다. 인터뷰의 주요 주제는 유아의 식생활과 관련된 건강문제, 유아의 식행동, 유치원에서의 영양교육에 관한 요구도, 학부모 대상의 영양교육 요구도 등으로 구성되었다.

2) 인터뷰의 진행

Table 1. Research protocols for focus group interview on needs of nutrition education for preschoolers and their parents

Themes	Protocol questions
Concerned health problems related dietary behavior	- Does your child have any health problems?
Dietary behavior	- Does your child eat meal on regular basis?
	- What menu does your child prefer for breakfast?
	- What kind of snack do you usually prepare for your child?
	- Does your child have a picky eating habit?
Needs for nutrition education programs for preschool children	- Do you give your child any dietary supplements?
	- Does your child share what had been taught about nutrition at preschool?
	- Do you want to be notified what children had learned at preschool?
	- Do you have any concerns about diet for your child?
Needs for nutrition education for parents and suggestion	- What contents could possibly be included in nutrition education for your child?
	- What activity did your child show interest?
	- What contents could possibly be included in nutrition education for parents?
	- What kind of method do you prefer for your nutrition education?
	- How do you think about home activity on child nutrition?
	- Any more inquiries on child nutrition?

인터뷰 장소는 유치원 내의 회의실, 사무실 등의 조용한 장소를 이용하였으며, 인터뷰에 앞서 대상자들에게 녹음한다는 것을 알리고, 인터뷰 내용을 녹음하였다. 인터뷰 전 조사의 목적을 알리고, 대상자들의 기본적인 인적사항을 파악하기 위한 설문조사를 실시하였다. 인터뷰 과정은 자유로운 분위기를 조성하며 다과와 함께 진행하였으며, 5~10명으로 구성된 4개의 그룹으로 나누어 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰는 개방형 질문을 이용하여 대상자 본인이 자유롭게 의견을 이야기할 수 있도록 하였고, 1회 평균 인터뷰 시간은 1시간~1시간 15분 정도로 하였다. 인터뷰 과정은 보조 중재자가 현장 노트에 기록하였으며, 인터뷰 내용은 모두 녹음하였다.

3) 자료분석

보조중재자는 녹음된 인터뷰 내용을 반복하여 청취하면서 워드프로세서를 이용하여 대상자가 진술한 내용을 수정 없이 기록하여 문서화 하였다. 연구자는 인터뷰 녹취록과 현장 노트를 반복하여 읽고 연구 프로토콜의 주제별로 의미 있는 진술을 추출하였다.

결 과

1. 포커스 그룹 인터뷰 대상자의 일반사항 및 사전 조사 내용

조사대상자의 일반사항은 Table 2에 나타내었다. 대상자의 평균 연령은 36.1세로 모두 여자로 구성되었다. 대상자의 89.7%가 전업주부였으며, 시간제 취업을 포함한 취업주부는 10.3%였다. 학력은 고졸 2명, 대졸 22명, 대학원 이상 5명으로 대졸 이상의 학력이 75.9%로 대부분을 차지하였다. 대상자의 69%가 2명의 자녀를 둔 것으로 나타났으며, 한 자녀는 17.2%, 3명 이상의 자녀를 둔 대상자는 13.8%였다. 대상자의 가족 구성은 대상자의 86.2%가 부모와 자녀로 구성되었으며, 조부모, 부모, 자녀로 구성된 대상자는 13.8%였다.

영양교육에 관한 관심도에 대한 응답으로는 가장 많은 대상자가 ‘매우 관심 있다’로 답하였으며(58.6%), ‘약간 관심 있다’와 ‘보통이다’로 응답한 비율은 각각 20.7%로 영양교육에 대한 관심도는 높은 편으로 나타났다. 대상자들은 영양 관련 식생활 정보를 인터넷을 통해(35.1%) 가장 많이 얻은 것으로 나타났고, 책(26.1%), 신문/잡지(13.5%), 가족/친지(13.5%), TV/라디오(13.5%), 유치원(5.4%), 병원/보건소(2.7%)의 순으로 나타나, 유치원으로부터 유인물이나 교육 프로그램을 통해 영양정보를 전달받은 경험은 매우 낮은 비율을 보였다. 유아영양교육에 관한 교육을 받아본 경험이 있는지에 관한 질문에는 ‘전혀 없다’고 응답한 대상자가 전체 응답자 중 69%로 가장 높았으며, ‘1~2회’라고 답한 응답자가 31%, ‘3~4회’로 응답한 응답자는 없어 학부모에 대한 유아교육의 수혜 경험은 많지 않은 것으로 나타났다.

2. 유아의 식사와 관련되어 우려하고 있는 건강문제
유아가 현재 지니고 있는 식사와 관련된 건강문제로는 아토피, 비만이 주로 언급되었다(Table 3).

1) 아토피

“저희 애는 두 돌까지 아토피가 있었어요. 밀가루를 전혀 못 먹고 양배추도 못 먹었거든요. 양배추를 먹으면 발진이 생겨서요.”

“어렸을 때 아토피가 있어서 알레르기 검사를 했는데, 견

과류 알레르기가 있다는 걸 알게 되었어요. 그렇다보니 민감

Table 2. General characteristics of subjects

Characteristics		
	Age(years)	36.1±2.64 ¹⁾
Occupation	Full-time worker	1(3.4) ²⁾
	Part-time worker	2(6.9)
	House wives	26(89.7)
Education (Graduation)	Graduate school	5(17.2)
	University	22(75.9)
	High school	2(6.9)
Number of children	1	5(17.2)
	2	20(69.0)
	3	4(13.8)
Family composition	Parents and children	25(86.2)
	Grand parents, parents and children	4(13.8)
Gender of child	Male	17(58.6)
	Female	12(41.4)
Level of interest in nutrition education	Very interested	17(58.6)
	Somewhat interested	6(20.7)
	Neutral	6(20.7)
	Not very interested	0
	Not at all	0
Source of nutrition information ³⁾	Preschool	2(5.4)
	TV/Radio	3(8.1)
	Newspaper/magazine	5(13.5)
	Book	8(21.6)
	Internet	13(35.1)
Experience of nutrition education	Hospital/public health center	1(2.7)
	Family/relatives	5(13.5)
	3~4 times	0
	1~2 times	9(31.0)
	Nearly none	20(69.0)

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ n(%).

³⁾ Multiple responses.

Table 3. Needs of nutrition education for preschoolers and their parents

Themes	Sub-themes
Concerned health problems related dietary behavior	- Atopy - Obesity
Concerned dietary behavior and inquiries	- Picky eating habit - Dietary supplement
Needs for nutrition education programs for preschool children	1. The ways to eat less processed food - Roles of nutrients 2. Types of education - Playing games - Gardening vegetables - Controversial opinion using computer - Education program which can be shared at home
Needs for nutrition education programs for parents and suggestion	1. Education contents - Meal planning - How to balance enough nutrients 2. Types of education - Attending professional lectures

하게 반응해서 영양학적으로 견과류를 못 먹는 게 문제되지는 않은지요.”

2) 비만

“한 아이는 마르고 한 아이는 뚱뚱한 편이라 같이 간식을 줄 때 한 아이만 못 먹게 하니 스트레스를 받게 되어요.”

“애가 통통한 편인데 할머니께서 자꾸 먹을 것을 주셔서...”

3. 유아의 식행동

1) 규칙적인 식사

아침결식에 관한 질문에 대하여 전반적으로 식사를 거르는 경우는 거의 없었다. 연령이 낮은 유아의 경우, 부모가 식사를 준비해 주어야 하므로 대부분의 저녁식사도 규칙적으로 하는 것으로 나타났으며 아빠의 퇴근이 늦은 경우가 많으므로 주로 엄마와 함께 식사를 하는 것으로 나타났다.

“끼니는 적지만 꼭 먹는 편이에요”

“아침에 반찬 세 가지를 꼭 원해요. 아침에 보통 콩자반 오징어조림, 깻잎, 국, 밥 이렇게 많이 먹어요. 저녁은 간단히 먹고 타고난 체질 같아요. 아이가 일곱 시에 꼭 밥을 달라고 해요.”

“저희 애는 밤에 늦게 자서 여덟시에 겨우 일어나다 보니

까 간단히 먹고 나가거나 못 먹고 나갈 때도 있어요.”

“아침에 간단히 먹으려고 해도 찬 우유에 시리얼, 빵을 먹는 것은 별로 안 좋아해요.”

“유치원처럼 식판에 주는 걸 좋아해요.”

2) 간식

대부분의 유아들은 퇴원 후 저녁식사 전에 간식을 먹는 것으로 나타났으며, 가정에서 준비해 주는 경우가 많지만 준비할 시간이 없을 때에는 가공식품을 사서 주는 경우도 많았다. 조부모와 함께 거주하는 경우, 간식 양을 조절하는데 엄마와 의견 차이를 보이기도 하였다.

“단호박, 빵, 고구마, 과일, 견과류, 편의점 구운 계란 등을 주로 주게 됩니다.”

(많은 어머니들이 동의하는 분위기)

“할머니는 과자, 떡볶이, 아이스크림을 많이 주셔서 약간 불만인데 말씀 드리면 갈등이 생겨서...”

“고구마, 감자, 빵 등등을 많이 줬더니 저녁을 못 먹어서 간소하게 과일이나 우유 한잔 정도 주려고 노력하고 있어요.”

3) 편식

많은 학부모들이 유아의 식행동과 관련하여 편식지도에 관한 어려움을 가장 많이 호소하였다(Table 3). 채소에 대한 편식문제가 가장 많이 나타났으며, 라면, 햄, 등 가공식품에 대한 선호도가 높은 것에 관한 우려가 많았다. 편식에 관한 내용을 요약하면 다음과 같다.

“색깔이 마음에 안 들면 안 먹어요. 예를 들면, 파프리카는 너무 빨개서 싫고...”

“저희 아이는 색깔보단 향에 민감해요. 브로콜리나 고사리 같은 나물도 싫어하고.”

“햄, 베이컨을 좋아하고, 계란은 흰자만, 샐러드는 안 먹어요.”

“저희 아이는 냉장고에서 한번 간장을 꺼내 먹더니 그 맛에 빠져서 그 다음엔 소금을 먹으려 하고, 장을 먹으려 하고, 짠 것만 먹으려 해요”

“아이가 라면을 참 좋아해요. 그래서 자주 먹으려 하는데 얼마 만에 한번 씩 주는 게 적당한 지 고민이에요”

“아이들이 우유를 굉장히 많이 먹는 편인데, 마스크에서 우유가 안 좋다는 말도 있어서 많이 먹게 하는 게 괜찮은지 모르겠어요.”

4. 유치원에서의 영양교육이 전달된 경험

학부모 대부분 유치원에서 영양교육을 하고 있다는 것을 인지하고 있었으나, 구체적으로 어떤 교육내용이 있는지 유

치원으로부터 전달 받은 경험을 거의 없는 것으로 나타났다. 유아에 따라 유치원에서의 학습내용을 잘 전달하는 경우와 거의 전달하지 않는 경우가 있었으며, 유치원에서의 영양교육 경험을 집에 와서 잘 전달하는 경우, 영양교육을 실시한 경우, 유아들의 식습관에 좋은 영향이 있었던 경험을 언급하였다. 학부모들 대부분이 유치원으로부터 영양교육 내용이 좀 더 체계적으로 전달되기를 희망하였다.

“저희 애는 잘 말해요. 과자, 초콜릿, 사탕 같은 것은 안 좋은 것이 많이 들어있으니까 하루에 한번만 먹어야겠다고 해요. 그리고 채소나 과일을 먹어야 한다는 얘기도 해요. 동화 같은 건 어떤 내용이었는지 정도 얘기해요.”

“유치원에서 무얼 먹으면 몸에서 어떤 일을 한다고 얘기해 주더라고요. 단걸 먹으면 똥똥해진다. 고기 먹으면 근육 생긴다. 그리고 그 교육 뒤엔 확실히 단것을 덜 먹어요.”

“원래 초록색 음식, 채소들을 안 먹었는데, 유치원에서 요리수업을 한 날은 재밌게 먹어요.”

“저희 애는 조개류를 안 먹는데, 유치원에서 그런 쪽으로 먹게 하면 오히려 더 싫어하고, 토할 것 같다고 하고...”

5. 유아의 영양문제에 관한 궁금증

학부모에게 영양문제에 관한 궁금한 사항을 질문해 보도록 하였을 때 영양보충제나 건강보조식품에 관한 질문이 가장 많이 언급되었다. 대부분의 가정에서 유아에게 비타민보충제나 홍삼 등의 건강보조식품을 주는 경우가 많았다. 질문내용을 요약하면 영양보충제나 건강보조식품이 유아에게 반드시 필요한 것인지, 광고만큼의 효과를 기대할 수 있는지, 여러 가지를 혼합해서 주는 경우 별 문제는 없는지에 관한 질문이 많았다(Table 3).

1) 영양보충제, 건강 보조식품

“유아용 종합 비타민을 주고 있어요. 제가 챙긴다고 챙기는데 모든 음식의 영양소를 잘 알고 있는 것도 아니고, 5대 영양소를 골고루 주는지 늘 염려되어서...”

“저희 애는 식욕이 왕성한 아이라 잘 때까지도 뭘 먹으려 해서 많이 자제시키는 편인데도 필요한 영양소를 다 먹고 있는지 몰라서 주게 돼요.”

“매일 비타민을 주고 있기는 한데, 일부에서는 음식섭취만으로 충분하다는 얘기도 있고... 편식을 하지 않는 이상 영양제 같은 것 필요 없다고 하는 분들도 계신데, 그래도 챙겨주고 있어요. 어떤 것이 옳은 것인지 궁금해요.”

“저는 영양제를 안 먹이거든요. 여태까지 한 번도 먹인 적이 없어요. 영양제가 합성 비타민이잖아요. 타입이 다르니까 몸속에 들어가도 천연 비타민만큼 흡수가 안 될 것 같다는 생각이 들어서 안 먹어요. 가끔 홍삼 선물이 들어오면 조금

먹이고.”

“홍삼을 가끔 먹이긴 하는데 특별히 좋은지는 잘 모르겠어요. 평소에도 잘 지내는 아이라. 그리고 약 성분을 장기간 복용하면 안 좋다는 얘기가 있어서 이렇게 한 가지를 오래 먹게 하는 것이 좋은 것인지 걱정돼요.”

“아이용 츄어블 비타민이 보면 먹기 쉽게 하려고, 제가 먹어봐도 너무 달거나 너무 시거나 맛이 이렇게 강한데, 그래도 먹이는 게 좋은지 궁금해요.”

“가루로 된 유산균을 먹어요.”

“프로폴리스와 꿀을 규칙적으로 먹어요.”

“녹용이 약이랑 겹쳐 먹이면 안 된다는데, 정확한 정보를 잘 몰라서 답답해요.”

“아연, 칼슘, 젤리비타민 등을 먹고 있어요.”

6. 유치원 영양교육 주제에 대한 요구 및 제안

응답자 대부분 유치원에서의 영양교육이 바람직한 식생활에 큰 도움을 줄 것으로 기대하고 있었으며, 영양교육 주제에 대하여는 다양한 의견이 제시되었다. 가공식품을 덜 먹도록 하는 것, 만 7세 어린이의 학부모인 경우에는 구체적으로 영양소가 하는 역할을 알려주기를 원하는 경우도 있었으며, 식품성분표 보는 법에 대한 요구도 있었다(Table 3).

“저희 애가 홍시를 무척 좋아해요. 근데 홍시보다 더 먹기 편하고, 들기 다니기도 좋아서 그런지 홍시 주스를 좋아해요. 사실은 가공되지 않은 과일이 더 좋다는 것을 알게 되면 좋겠어요.”

“연령이 좀 높은 애들에 해당되는 것 같은데, 저희 애는 먹는 것에 굉장히 관심이 많아요. ‘엄마 이걸 뭐가 많이 들어있어?’ 그럼 제가 아는 만큼만 대답해 주고, 모르는 것은 찾아서 알려주긴 하는데. 이걸 비타민 B가 많다고 하면 그건 어디에 좋은 거야? 이렇게 물어봐요. 그럼 제가 대답을 해줄 수 없는 부분도 많더라고요. 그래서 일곱 살쯤 되면 영양학적인 정보를 조금 쉽게 알려주고, 이걸 먹으면 키가 큰데, 튼튼해져 보다는 구체적으로 탄수화물, 단백질, 지방 정도는 이해할 수 있을 것 같아요. 그냥 단순히 몸에 좋아, 나빠 설명해주는 것보다 더 나을 것 같아요.”

“저희 집은 유치원 다니는 애가 둘째고, 첫째는 초등학교 2학년인데, 큰애는 미국에서 유치원을 다니다가 왔어요. 그곳에서는 씨앗을 뿌려서 텃밭 이용을 많이 했어요. 자신이 길러서 먹고, 결실을 맺는 것 그런 개념부터 어떤 영양소가 어떤 힘을 발휘하고, 몸에서 어떤 작용을 하고 하는 설명을 단기적인 프로그램이 아니라, 끊임없이 신체 변화를 파악해가면서 장기적으로 연결을 해 나가더라고요. 아이마다 성향 차이도 있겠지만, 큰애는 편식이 없어요. 한편, 작은애는 편식해 유치원에서 선생님께 혼난 적도 있어서 그게 상처가 됐는

지 ‘유치원 가기 싫어, 선생님 싫어’까지 진행되더라고요.”

“저는 아이랑 마트에 가서 과자나 젤리를 살 때 이런 거 너무 많이 먹으면 안 된다고 얘기해 주거든요. 근데 이제 조금 더 커서 아이들이 직접 돈을 가지고 나가서 사 먹게 되니까 그때는 자기들이 직접 살펴보고 골라서 먹을 수 있게 배우면 좋을 것 같아요.”

“식품 선택에 있어서 좋고, 나뭇잎에 대한 인식을 배우면 좋겠어요. 엄마가 설명해 주는 것보다 유치원에서 배우오면 잘 들어서요.”

“다큐멘터리 중에 일본의 한 학교에서 도시락을 싸올 때 산, 들, 바다에서 나오는 것을 꼭 한가지씩 싸오게끔 하는 것을 본적이 있어요. 그래서 유치원이나 집에서 함께 반찬 중에 산, 들, 바다에 나온 걸 찾아보는 정도로 해보는 건 좋을 것 같아요.”

7. 영양교육 방법

유아들이 흥미를 느낄 수 있다고 생각하는 영양교육 방법에 대한 질문의 응답으로 아이들이 스티커놀이, 요리 실습이나 텃밭을 이용한 채소 가꾸기를 제안하였다. 컴퓨터를 통한 영양교육 매체에 대해서는 상반된 의견을 보였으며, 유치원에서의 교육내용을 전달받고 싶으나, 과제로 하는 것은 부담스럽다는 의견이 많이 나타났다.

“우리 아이는 스티커 붙이는 게임을 좋아해요.”

“요리를 직접 해 보는 것을 가장 좋아해요.”

“컴퓨터도 교육매체의 하나이니 다양한 교육용으로 내용만 좋다면 상관없어요.”

“요새 아이들이 컴퓨터나 스마트 기기에 너무 많이 노출되어 있어서, 되도록이면 피하고 싶어요.”

“레시피를 전달 받는 정도나 아이와 이야기하는 것은 좋지만 엄마와 같이 무엇을 해보는 것은 부담스러워요.”

“조리활동은 형제 간에 나이 차이가 있기 때문에 함께 무얼 하기가 동생이 있는 경우 쉽지 않고, 칼로 썰기, 불 조절하기 등등 위험하고 일이 많아져서...”

“같은 내용이라면 되도록 책으로 보게 하는 것이 좋아요.”

“이미 영어교육 등을 컴퓨터로 보는 걸 활용하고 있는데 확실히 습득이 빨라서, 좋은 자료가 있다면 컴퓨터로 하는 교육도 좋을 것 같아요.”

8. 학부모에 대한 영양교육 요구도 및 제안

조사대상자인 대부분의 학부모의 경우, 학부모 대사의 영양교육이 필요하다고 언급하였으며, 영양교육의 내용은 유아의 영양필요량, 식단 작성법, 영양과 관련된 건강문제 등에 대한 내용이 많이 언급되었다. 영양교육 방법으로는 전문가에게 직접 특강을 듣는 것이 좋겠다는 의견이 많았으며, 홈페이지

이지를 통한 교육방법에 대해서는 선호하지 않는 것으로 나타났다(Table 3).

“우리 아이에게 어느 정도가 알맞은 양인지 잘 모르겠어요.”

“상식으로는 알지만 식단 짜는 방법을 배웠으면 좋겠어요.”

“유인물보다는 전문가에게 직접 강의를 듣는 것이 좋아요. 궁금한 것을 질문도 할 수 있고요.”

“살림을 하다 보면 컴퓨터를 켜고 홈페이지를 볼 시간은 별로 없어요.”

고 찰

본 연구에서는 유치원 학부모의 유아영양교육에 관한 요구도를 조사하기 위해 학부모 29명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 포커스그룹 인터뷰는 폐쇄형 질문지가 주로 사용되는 설문조사에서 도출되기 어려운 심층적인 인식과 행동의 복잡성을 보완할 수 있는 질적 연구로 알려져 있다(Greenbaum TL 2001). 따라서 본 연구에서는 포커스 그룹 인터뷰를 통해 학부모들이 유치원에 재원하고 있는 자녀의 영양과 관련된 교육에 대하여 어떻게 생각하며, 어떤 교육을 필요로 하는지 알아보고자 하였다. 영양교육에 대한 관심도에 관한 사전 설문조사에서 ‘매우 관심 있다’(58.6%), ‘약간 관심 있다’(20.7%)로 조사 대상자 대부분은 아이의 영양교육에 대해 관심을 가지고 있었으며, 학부모 자신도 영양교육을 통해 영양과 건강에 대한 정보를 원하는 것으로 나타났다. 그러나 영양교육에 관한 교육을 받아본 경험이 있는지에 관한 질문에는 ‘전혀 없다’고 응답한 대상자(69%)와 ‘1~2회’라고 답한 대상자(31%)가 대부분으로 학부모를 대상으로 한 영양교육 경험은 적은 것으로 나타났다. 대상자들은 영양관련 식생활 정보를 인터넷을 통해(35.1%) 가장 많이 얻은 것으로 나타났다. 유치원 급식에 대한 학부모의 인식을 조사한 결과(Lee & Oh 2005), 조사대상자의 86%가 식단내용에 대하여는 ‘대체로 잘 알고’ 있으며, 유치원의 급식식단내용을 모르는 부모의 60%도 유치원에서 안내된 식단을 잘 검토하지 못했기 때문으로 나타나, 유치원에서 식단안내는 비교적 잘 이루어져 있다고 보고하였다. 그러나 본 조사에서 대상자는 유치원을 통한 영양정보에 대한 경험은 5.4%로 매우 낮아, 급식식단에 대한 전달은 잘 이루어지고 있는 반면, 영양관련 정보는 잘 전달되지 않은 것으로 나타났다.

유아의 식행동과 관련되어 우려하고 있는 건강문제에 관해서는 아토피와 비만에 관한 우려가 주로 언급되었다. 아토피 피부염에 관해서 특정식품을 섭취하지 못했을 때 영양불균형에 관한 우려가 있었으나, 정확한 정보가 없어 불안감을 가지고 있는 것으로 나타났다. 아토피 피부염 소아의 사례에 관한 연구에서(Chung SJ et al 2004) 자연요법 채식 결과, 마

라스무스와 콰시오카 및 구루병 증세의 사례와 함께 전문가적 소견 없이 자연적인 곡류, 두류, 채소에 대한 맹신은 아토피피부염을 악화시킬 가능성이 많으며, 소아를 위한 자연요법 채식을 시행할 때에는 의사, 영양사의 상담이 필요하다고 하였다. 아토피나 식품 알레르기에 관해서는 장기간의 식사 계획이 있어야 되는 만큼 대체식품에 대한 영양교육도 필요하다고 사료된다.

우리나라의 유아 비만율은 높지 않으나, 학동기와 청소년기의 비만에 영향을 미치며, 성인 비만까지 이어질 수 있어 조기의 비만예방이 매우 중요한 시기라고 할 수 있다. 학령 전 아동의 과체중과의 관련요인에 관한 조사에서(Kim MK *et al* 2001) 식사습관 특히 식사속도, 과식, 편식, 섭취식품의 종류 등이 유아의 과체중에 영향을 미치는 요인으로 나타났다.

유아의 식행동에 관한 인터뷰 내용에서 대상자의 대부분 자녀들의 규칙적으로 식사하고 있다고 응답하여 아침결식에 관한 우려는 거의 언급되지 않았다. 어린이집 영양교육을 위한 사전조사 연구(Kim & Kim 2006)에서도 식사습관 항목 중 ‘아침을 매일 규칙적으로 먹는다’ 항목이 가장 높은 점수로 보고되었고, 가장 낮은 점수는 당근, 시금치 등 녹색채소의 섭취로 나타났는데, 본 인터뷰와 매우 유사한 결과이다. 또한 간식 실태에 관한 조사결과로 피자나 햄버거 등 패스트푸드의 섭취빈도가 가장 많았고, 다음이 탄산음료, 튀김류의 순으로 나타난 것으로 보고하였는데, 본 연구대상자와의 인터뷰에서도 간식으로 가공식품 섭취에 관한 우려와 적절한 간식량에 관한 우려가 주고 언급되었다. 또한 조부모와 함께 거주하는 경우 간식 분량에 대한 의견 차이를 호소하기도 하였다. 최근 여성인력의 진출로 조부모가 육아를 담당하는 경우도 있어, 조부모 대상의 건강교육 프로그램에 유아관련내용이 마련되는 것도 고려해 볼 필요가 있다고 사료된다.

유아의 식행동 중 편식에 대한 우려가 가장 많이 언급되었는데, 채소를 기피하는 편식문제가 가장 많았고, 가공식품에 대한 선호도가 높은 점을 우려하였다. 유아의 편식실태 및 편식에 대한 학부모의 태도를 조사한 결과에서도(Oh & Chang 2006) 유아들이 먹기 꺼려하는 식품은 채소 및 과일류, 어육류, 곡류 등의 순서를 보였으며, 채소 및 과일류의 경우 ‘모든 종류의 채소’를 먹기 싫어하는 비율이 56.5%로 가장 높게 나타났다. 채소 편식 이유는 ‘익숙하지 않은 맛’이 가장 높았으며, 유아편식에 대한 학부모의 태도는 ‘이해시키도록 노력한다’는 응답이 가장 많았다고 보고하였다. 학동기 어린이들과 청소년들의 과일, 채소 섭취에 영향을 주는 요인에 관한 연구에서(Kim JH *et al* 2013) 가정에서의 요인으로 소득수준의 차이, 부모의 인식, 식사환경으로 나타났다. 본 인터뷰에서는 편식에 대한 부모의 우려가 많았던 것에 비해, 실제적인 교육은 가정에서 보다 유치원에서의 영양교육

이 효과가 있을 것으로 기대하고 있었다. 따라서 편식에 대한 부모의 인식향상을 위한 교육이 필요할 것으로 사료된다.

유치원에서의 영양교육 내용이 전달된 경험에 대한 응답에서 학부모 대부분 유치원에서 영양교육을 하고 있다는 것을 인지하고 있었으나, 유치원으로부터 전달 받은 경험을 거의 없는 것으로 나타났다. 유치원에서 특정 채소에 관해 요리활동을 한 후 가정에서 그 식품에 대한 인식이 좋아졌다고 응답한 경우가 많았고 그 내용과 요리활동 레시피가 전달되기를 희망하였다. 유아보육기관 학부모 185명을 대상으로 보육기관의 급식 및 영양정보서비스에 관한 만족도 및 인식도를 조사한 결과(Chang & Kim 2009), 급식서비스 만족도는 5점 중 4.62로 높게 나타났으나, 영양정보 서비스에 관한 만족도는 3.97점으로 개선이 필요하다고 보고하였으며, 보육기관과 가정에서 일관된 영양관리가 이루어지기 위해서는 학부모가 선호하는 형태의 유인물이나 책자, 인터넷 매체를 통해 정보가 제공될 것을 제안하였다. 한편, 보육시설의 급식운영 관리에 관한 연구에서(Lee MS *et al* 2006) 보육의 질을 평가하는데 안전과 영양관리의 비중을 강화시켜야 한다는 보고가 있었다. 본 포커스 그룹 인터뷰로 진행한 본 조사에서는 인터넷 매체에 대한 선호도가 낮게 나타났고, 그 이유로 인터넷이나 홈페이지를 보는 것이 더 번거롭다고 응답하였다. 따라서 유치원에서 공지는 다른 유인물에 함께 첨부되거나, 주방에 부착할 수 있어 수시로 볼 수 있는 다양한 형태를 개발하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

응답자 대부분 유치원에서의 영양교육이 바람직한 식생활에 큰 도움을 줄 것으로 기대하고 있었으며, 영양교육 주제에 대하여는 다양한 의견이 제시되었다. 가공식품을 덜 먹도록 하는 것, 만 7세 어린이의 학부모인 경우에는 구체적으로 영양소가 하는 역할을 알려주기를 원하는 경우도 있었으며, 식품성분표를 보는 법에 대한 요구도 있었다.

유아들이 흥미를 느낄 수 있다고 생각하는 영양교육 방법에 대한 질문의 응답으로 아이들이 스티커놀이, 요리실습이나 텃밭을 이용한 채소 가꾸기를 제안하였다. 유아를 위한 영양교육 프로그램을 개발하여 적용하여 보았을 때(Kim IO *et al* 2010) PPT 슬라이드와 강의 교육을 제공한 후 측정된 영양균형 지식은 실험군과 대조군 간 차이가 없었던 반면, 유아와 친숙한 색을 활용한 게임 활동 위주의 식품군 분류 지식에 관해서는 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 요리활동을 포함한 영양교육의 효과에 대한 연구(Seo JY *et al* 2010)에서 요리활동을 포함한 영양교육 프로그램이 유아의 식사습관, 식태도 및 식행동 변화에 긍정적인 영향을 주었다고 보고하였다. 유치원 아동들을 대상으로 영양교육 프로그램을 개발하고, 10주간 영양교육을 실시한 결과(Kim KH 2006), 식품선호도와 영양지식 수준은 상

승되었으나, 식습관의 변화는 장기간의 지속적인 교육이 필요하다고 제안하였다. 본 조사에서 컴퓨터를 통한 영양교육 매체에 대해서는 상반된 의견을 보였으며, 유치원에서의 교육내용을 전달받고 싶으나, 과제로 하는 것은 부담스럽다는 의견이 많이 나타났으므로, 유아를 대상으로 한 영양교육 프로그램의 기존의 효과평가에 관한 연구 결과를 기초로 일회성이 아닌 교육주제별, 단계별 교육 자료의 개발이 필요하다고 사료된다.

대상자들의 생각하는 영양문제에 관한 궁금한 사항을 질문해 보도록 하였을 때 영양보충제나 건강보조식품에 관한 질문이 가장 많이 언급되었고, 영양보충제나 건강보조식품이 유아에게 반드시 필요한 것인지, 광고만큼의 효과를 기대할 수 있는지 여러 가지를 혼합해서 주는 경우, 별 문제는 없는지에 관한 질문이 많았다. 대구지역 유치원 아동의 식습관과 영양소 섭취상태를 조사한 연구에서(Choi & Yoon 2003) 학령전 유아들의 에너지, 칼슘, 철분, 비타민 B₂가 권장량의 75% 미만으로 섭취하는 비율이 높았다고 보고하였고, 국민건강영양조사(Ministry of Health & Welfare 2012)에서 우리나라 3~5세 유아의 영양섭취 기준에 대한 섭취비율 중 칼슘은 75.8%, 칼륨은 75.1%로 섭취비율이 낮게 나타나고 있어, 영양보충제의 필요성에 관해서는 개인적인 식사형태와 관련된 영양정보를 제공할 필요성이 있다고 본다.

유아의 영양교육은 유아의 식사준비와 영양관리를 담당하고 있는 부모교육이 매우 중요하다고 알려져 왔다. 어머니의 비만도와 부모의 식습관은 자녀의 비만도와 양의 상관관계를 보였으며(Kim MK *et al* 2001), 유아의 경우 간식 선택의 동기 중 엄마의 권유가 가장 큰 비중을 차지하고 있었다(Choi & Kim 2007). 포커스 그룹 인터뷰를 통한 학동기어린이의 식행동에 대한 학부모의 인식에 관한 연구 결과, 고소득 가정에서는 영양교육에 관한 웹사이트의 개선, 중간소득 가정에서는 저비용의 실용적인 영양교육 강좌와 매스컴을 통한 영양교육 프로그램, 저소득층 가정에서는 학부모교육에 관한 동기 부여와 자녀의 영양문제 전달에 대한 요구도가 조사되었다(Lee YM *et al* 2008). 이 결과에서 웹사이트에 대한 요구에 대하여는 본 연구와 상반된 결과를 보였으나, 영양교육 강좌와 학교로부터 영양정보의 전달, 흥미 있는 영양교육관련 그림책에 대한 요구도는 본 연구결과와 유사하게 나타났다.

본 연구에서 학부모 대상의 영양교육 주제로는 식단을 작성하는 방법에 관해 관심이 높았고, 자녀들의 적정 식사섭취량에 관해 구체적인 교육을 희망하였다. 교육방법으로는 직접 질문을 할 수 있는 전문가 특강에 대한 요구도가 높게 나타나, 학부모 대상의 식단 작성요령과 유아의 식사섭취량에 관한 쉽고 실제적인 영양교육 자료와 전문가 교육 프로그램이 필요한 것으로 사료된다.

본 연구는 주로 도시지역의 학부모 대상 포커스그룹 인터뷰로 다양한 지역의 요구도를 조사하여 반영하기 어려웠다는 제한점을 가지고 있다고 사료되나, 유아 보육기관과 연계된 영양교육 프로그램과 학부모를 대상으로 한 영양교육 프로그램에 대한 학부모의 요구도를 알 수 있었다. 영양관련 교육은 유아의 건강증진을 위해 유치원 평가에서도 점차 중요성을 인정받고 있어, 평가지표 중 제 3영역인 건강·안전의 유아의 건강관리 및 지도 평가항목의 지표에서 ‘유아 영양관리와 교육을 실시하고, 식재료를 위생적으로 관리하고 있는가’의 평가항목에 포함되어 있다(Chang YR 2011). 따라서 유아영양관리를 위한 유치원에서의 요구도도 점차 증가할 것으로 예상되므로, 유아교육기관과 학부모가 함께 할 수 있는 영양교육 프로그램과 다양한 교육 자료의 개발이 필요하다고 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 미취학아동의 영양교육 프로그램을 구축하기 위한 기초자료를 마련하기 위하여 유치원 학부모를 대상으로 포커스인터뷰를 통하여 영양교육 프로그램에 대한 요구도를 조사하였다.

- 1) 인터뷰와 함께 실시한 설문조사 결과, 영양교육에 대한 대상자의 관심도는 높은 경향을 보였으나, 영양교육을 받아본 경험은 많지 않은 것으로 나타났다.
- 2) 대상자들은 유아의 건강관련 문제 중 아토피, 비만, 편식 지도에 관한 어려움을 가장 많이 호소하였다. 채소에 대한 편식문제가 가장 많이 나타났으며, 가공식품에 대한 선호도가 높은 것에 관한 우려가 많았다.
- 3) 학부모 대부분 유치원에서 영양교육을 하고 있다는 것을 인지하고 있었으나, 유치원으로부터 전달 받은 경험을 거의 없는 것으로 나타났다. 유치원에서의 영양교육을 실시한 경우, 유아들의 식습관에 좋은 영향이 있었던 경험을 언급하였으며, 유치원에서의 영양교육내용이 좀 더 체계적으로 전달되기를 희망하였다.
- 4) 영양문제에 관한 궁금한 사항은 영양보충제나 건강보조식품에 관한 질문이 가장 많이 언급되었다. 영양보충제나 건강보조식품이 유아에게 반드시 필요한 것인지, 광고만큼의 효과를 기대할 수 있는지 여러 가지를 혼합해서 주는 경우 별 문제는 없는지에 관한 질문이 많았다.
- 5) 응답자 대부분 유치원에서의 영양교육이 바깥집안 생활에 큰 도움을 줄 것으로 기대하고 있었으며, 영양교육 주제에 대하여는 가공식품을 덜 먹도록 하는 것과 구체적으로 영양소가 하는 역할, 식품성분표 보는 법에 대한 요구도 있었다.

- 6) 유아들이 흥미를 느낄 수 있다고 생각하는 영양교육 방법에 대한 질문의 응답으로 스티커놀이, 요리실습, 텃밭을 이용한 채소 가꾸기 등을 제안하였다. 컴퓨터를 통한 영양교육매체에 대해서는 상반된 의견을 보였으며, 유치원에서의 교육내용을 전달받고 싶으나, 과제로 하는 것은 부담스럽다는 의견이 많이 나타났다.
- 7) 조사대상자인 대부분의 학부모의 경우, 학부모대상의 영양교육이 필요하다고 느끼고 있었으며, 영양교육의 내용은 유아의 영양필요량, 식단 작성법, 영양과 관련된 건강문제 등에 대한 내용이 많이 언급되었다. 영양교육 방법으로는 유인물, 홈페이지 등을 통한 교육방법보다 전문가에게 직접 특강을 듣는 것이 좋겠다는 의견이 많았다.
- 본 연구 결과를 요약하면 조사대상자인 학부모들은 대부분 영양교육에 관심이 많았으며, 유아교육기관으로부터 실시된 프로그램에 대해 알고 싶으나, 제대로 전달받지 못했고 교육내용이 가정과 연계되기를 원하는 것으로 관찰되었다. 따라서 학부모 대상의 전문 영양교육 프로그램을 구축하는 방안과 유아교육기관과 학부모가 함께 동참할 수 있는 다양한 교육 자료의 개발이 필요하다고 사료된다.

감사의 글

이 논문은 배화여자대학교 학술연구비를 지원 받아 수행된 연구임.

REFERENCES

- Chang HJ, Kim JW (2009) A study on parents' satisfaction and perception on foodservice and nutrition information service in child-care centers. *Korea J Child Care and Education* 58: 1-19.
- Chang YR (2011) The direction of the 2nd term preschool evaluation. *Korea Institute of Child Care and Education* 24: 34-40.
- Choi MJ, Yoon J (2003) The effect of eating habits and nutrient intake on the physical growth indices in preschool children. *Korean J Community Nutr* 8: 3-14.
- Choi MJ, Jung YS (2006) The status of eating habits and nutrient intakes of preschool children in Kyungjoo. *Korean J Community Nutr* 11: 3-13.
- Choi SS, Kim JW (2007) The between-meal intake actual by comparison in preschool children. *J Dental Hygiene Science* 7: 55-58.
- Choi YS (2008) Nutrition and health of toddlers and preschoolers - Current status and issues. The Korean Soc Community Nutr Autumn Conference Abstract. pp 15-30.
- Chung SJ, Han YS, Chung SW, Ahn KH, Park HY, Lee SI, Cho YY, Choi HM (2004) Marasmus and kwashiorkor by nutritional ignorance related to vegetarian diet and infants with atopic dermatitis in South Korea. *Korean J Nutr* 37: 540-549.
- Greenbaum TL (2001) The Handbook of Focus Group Research. (Lee KS, trans.) Communication Books, Korea. pp 21-22.
- <http://kess.kedi.re.kr>. Accessed December 31, 2013.
- Kim EK, Nam HW, Park YS, Myung CO, Lee KW (2012) Nutrition Across the Life Span. Shinkwang, Korea. pp 124-150.
- Kim HK, Kim JH (2006) A preliminary study on nutrition education of preschool children in day-care center-dietary habit and nutrition knowledge. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 35: 866-873.
- Kim IO, Yang EY, Choi HD (2010) Development and application of a nutrition education program for preschoolers. *Korea J Child Care and Education* 61: 45-62.
- Kim JH, Kim YS, Kim Y, Kang MS (2013) Fruit and vegetable consumption of school children and adolescents: Findings from focus group interviews with school nutrition teachers and nutritionists. *Korean J Community Living Sci* 24: 567-581.
- Kim JW, Ha AW, Yoo KS (2008) Mothers' nutrition knowledge and their preschoolers' obesity and dietary habits. *Korean J Food Culture* 23: 646-654.
- Kim KH (2006) The effect evaluation of nutrition education program for preschool children in Gyunggi-do. *Korean J Community Nutr* 11: 598-607.
- Kim MK, Kim HJ, Kim YO, Lee JH, Lee WC (2001) Overweight among preschool children in Seoul ; Prevalence and associated factors. *Korean J Community Nutr* 6: 121-129.
- Kim YK, Chyun JH (2000) Food habits and its relation to the obesity of preschool children living in urban area. *Korean J Dietary Culture* 15: 349-360
- Larowe T, Moeller S, Adams A (2007) Beverage patterns, diet quality, and body mass index of US preschool-aged children. *American Dietetic Association* 107: 1124-1133.
- 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: 161-

- 171.
- Lee MS, Lee JY, Yoon SH (2006) Assessment of foodservice management performance at child care centers. *Korean J Community Nutr* 11: 229-239.
- Lee Y, Oh YJ (2005) Parents' perception and attitudes to the school meal service program(SMSP) in kindergarten. *Korean J Community Nutr* 10: 141-150.
- Lee YM, Kim JH, Lee MJ (2008) Mothers' perceptions of children's food behaviors: Use of focus group interview study. *Nutrition Research and Practice* 2: 259-268.
- Ministry of Health and Welfare (2012) Korea Health Statistics 2012: Korea National Health and Nutrition Examination Survey. <https://knhanes.cdc.go.kr> (Accessed on 31.12.2013)
- Oh YJ, Chang YK (2006) Children's unbalanced diet and parents' attitudes. *Korean J Nutr* 39: 184-191.
- Seo JY, Choi BS, Lee IS (2010) Effect of nutritional education featuring cooking activities on preschool children in the Daegu area: Food habits and dietary attitudes. *J East Asian Soc Dietary Life* 20: 794-801.

Date Received	Dec. 17, 2014
Date Revised	Feb. 26, 2015
Date Accepted	Feb. 27, 2015