



영유아기 식습관 지도 질적 사례 분석 : B육아종합지원센터 부모교육 및 상담에 참여한 어머니의 경험

임연자¹⁾ · 이정미²⁾

¹⁾ 전주기전대학 유아교육과 조교수, ²⁾ 전주기전대학 유아교육과 교수(jmlee@kijeon.ac.kr)

《국문초록》

연구목적: 본 연구는 영유아기 자녀의 식습관 지도에 어려움을 겪는 어머니들이 부모교육 및 상담에 참여하면서 경험하는 인식 변화와 실천적 변화를 탐색하는 데 목적이 있다.

연구방법: B육아종합지원센터에서 식습관 관련 프로그램에 참여한 어머니 5명을 대상으로 약 4개월간 면담, 실행 계획 수립 및 피드백 과정을 반복하여 자료를 수집하였다. 자료는 변증법적 나선형 모형에 기반하여 반복적 비교분석을 통해 분석하였다.

연구결과: 첫째, 어머니들은 자녀의 편식, 미디어 의존, 간식 중심 식사 등 다양한 식습관 문제를 경험하고 있었다. 둘째, 부모교육과 상담을 통해 미디어 없는 식사 환경 조성, 자녀의 선택을 존중하는 수용적 태도 형성, 간식 제공의 구조화 등 실천적 변화가 나타났다. 셋째, 어머니들은 자신의 양육 신념을 성찰하고 지도 방식을 재구성하는 과정을 통해 자녀와의 상호작용 방식과 식습관 형성에 긍정적인 변화를 이끌어냈다.

연구결론: 본 연구는 어머니들의 실천 경험을 중심으로 식습관 지도 방식의 변화를 구체적으로 보여주었으며, 부모교육과 상담이 단순한 정보 전달을 넘어 양육 신념과 행동을 변화시키는 과정임을 시사한다. 이는 향후 실효성 있는 부모교육 및 상담 프로그램 개발을 위한 기초자료로 활용될 수 있다.

주제어: 자녀식습관, 부모교육, 부모상담, 식습관 지도 경험

I. 서론

영유아기는 전인적 발달이 급격히 이루어지는 시기로, 이 시기에 형성된 식습관은 이후에도 지속되는 경향이 있다. 영유아기 식습관은 단순히 특정 연령대의 식생활에만 영향을 미치는 것이 아니라, 생애주기 전반에 걸쳐 건강 상태의 기초를 형성하는데 중요한 역할을 한다. 따라서 영유아기에 올바른 식습관을 형성하는 것은 매우 중요한 발달과업 중 하나이다(이연숙 외, 2021; Roberts et al., 2022). 영유아의 건강한 성장과 발달을 위해서는 균형 잡힌 영양공급이 필수적이며, 영양 상태가 좋지 않은 영유아는 신체, 사회, 인지, 정서 등 전인적 발달 영역에서 정상적인 발달이 어려울 수 있다(UNICEF, 2021). 또한 영유아기에 부적절하게 형성된 식습관은 향후 정서·행동, 신경발달, 대사 기능 등 전 생애 주기 전반에 걸쳐 건강에 부정적인 영향을 미친다는 연구 결과들도 보고되고 있다(도남희 외, 2023; 이주미, 장유진, 2024; DiGirolamo et al, 2020). 이는 영유아기의 바람직한 식습관 형성이 이후 건강한 성장과 발달의 기초가 됨을 시사한다.

국내외 연구에 따르면 부모 10명 중 7명이 미취학 자녀의 편식으로 인해 어려움을 겪고 있었으며, 86%의 부모가 가정에서 식습관 지도를 시도하고 있음에도 불구하고 실질적인 개선 효과는 낮은 것으로 보고되었다(이강, 2024). 또한 부모들은 자녀에게 음식을 강요하거나 보상을 주는 등 다양한 지도 방법을 시도하고 있으나, 오히려 편식이 악화되는 등 부정적인 결과를 초래하기도 했다(Kumar et al., 2018). 뿐만 아니라 자녀의 식습관과 관련된 문제 상황에서 발생하는 부모의 감정은 정서적 스트레스, 죄책감, 양육에 대한 자신감 저하 등의 심리적 부담으로 이어지고 있었다(염마영, 최은영, 2023; del et al., 2025). 즉 국내외를 막론하고 많은 부모들이 자녀의 잘못된 식습관으로 인해 양육 과정에서 어려움을 겪고 있으며, 비효율적인 식습관 지도가 양육에 악순환을 초래하고 있음을 보여준다.

영유아기 올바른 식습관 형성에는 외적·내적 요인이 복합적으로 작용한다. 특히 부모의 식사 모델링, 식사 환경, 식사 분위기, 식사 시의 상호작용 등은 자녀의 건강한 식습관 형성에 결정적인 역할을 한다. 그중에서도 부모의 식사 시 대처 역량은 자녀의 바람직한 식습관 형성에 큰 역할을 한다(Costa & Oliveira, 2023). 여러 선행연구에 따르면 부모가 자녀에게 식사 시간을 긍정적인 방식으로 지도 할 경우, 부정적인

식행동 문제를 예방할 수 있는 것으로 나타났다(강수경 외, 2019; 심현미 외, 2019). 따라서 부모는 자녀의 식사 행동 특성을 이해하고, 자녀의 개별적 특성에 따라 올바르게 식습관을 지도할 수 있어야 한다.

자녀의 올바른 식습관 형성에는 부모의 역할이 매우 중요하지만, 효과적인 지도 방법에 대한 정보가 부족할 경우 오히려 잘못된 식습관이 고착될 수 있다. 식습관은 개인의 반복되는 식사 패턴을 말하며, 음식에 대한 기호나 태도, 식사 예절, 편식 등과 같은 식행동을 포함한다(채정현, 2007). 영유아기 올바른 식습관 형성은 자녀의 신체적, 정서적 발달을 돕고, 균형 잡힌 발달을 통해 건강하게 성장하도록 한다. 특히 자녀의 연령이 낮을수록 어머니의 식습관 지도 방식은 자녀의 식행동에 긍정적 혹은 부정적인 결과를 초래할 수 있다(오은순, 박정란, 2019).

그러나 많은 부모들은 자녀의 식습관 지도에 대해 정확하고 구체적인 지침을 알지 못해 어려움을 토로하고 있으며, 대부분은 전문가의 정보보다는 개인적인 경험, 지인, 인터넷 등의 비전문적 경로를 통해 단편적인 지식을 얻어 자녀를 지도하고 있다. 이는 부모의 혼란을 가중시키거나, 오히려 자녀의 잘못된 식습관을 유발할 수 있다. 실제로 강압적인 식습관 지도 태도나 잘못된 식사 환경 조성은 자녀에게 부정적인 식습관으로 이어질 수 있다는 연구결과들이 다수 보고되고 있다(강경심, 서명지, 2023; 하지영, 2023). 따라서 부모가 올바른 식습관을 지도할 수 있도록 신뢰할 수 있는 전문가의 상담이나 교육은 매우 효과적인 지원 방법이 될 수 있다.

부모는 자녀의 기질과 성향에 민감하게 반응하고, 그에 적절한 방식으로 식습관 형성을 도와야 한다. 영유아 식습관에 대한 부모 관련 선행연구를 살펴보면, 영유아 식습관의 실태(김혜원, 피재은, 2017; 이기현, 2009), 부모 관련 변인 탐색(남기원, 변유미, 2018; 오은순, 박정란, 2019), 부모의 인식 조사(박소영 외, 2022; 이순애, 2016), 부모교육 프로그램 전후의 식행동 비교(김은혜, 2014) 등 주로 양적 연구 중심으로 이루어져 왔다. 반면 질적연구로는 대부분 교사의 관점에서 진행된 연구들이 대부분으로 교사의 식습관 지도(구혜진, 박선훈, 2020; 박아영, 2014)나 가정과 연계한 식습관 지도 실행연구(성윤진, 2019)에 집중되어 있어, 이에 비해 부모의 실제 지도 경험을 다룬 연구는 상대적으로 부족한 실정이다.

이상으로 여러 연구를 통해 주양육자의 강압적이거나 일관성 없는 식습관 지도, 보상이나 처벌을 통한 식습관 통제, 잘못된 식사 환경이 오히려 부정적인 식습관

형성으로 이어질 수 있다고 보고하고 있음을 알 수 있다(Patel et al., 2024). 따라서 부모의 식습관 지도 방식은 자녀에게 긍정적 혹은 부정적인 영향을 미칠 수 있는 핵심 요인으로 작용하기에, 자녀의 올바른 식습관 지도를 위해 부모교육 및 상담 프로그램이 효과적인 중재 방법이라고 여러 연구 결과들에서 보고되고 있다(심현미 외; 2019; Malik et al., 2023). 예를 들어 부모교육을 통해 자녀의 식습관 지도를 일관성 있게 유지하고, 긍정적인 변화를 경험했다는 연구(조명일, 계승희, 2022; Costa, A., & Oliveira, 2023)는 이러한 개입의 필요성과 실효성을 뒷받침하고 있다.

반면, 현재 시행되고 있는 식습관 관련 부모교육은 대부분 일회성으로 이루어지거나 단순한 정보 제공에 그치는 경우가 많아, 자녀의 식습관 변화에 실질적인 영향을 미치는데 한계가 있다. 이러한 한계는 부모가 실제로 겪는 자녀의 식습관 문제를 충분히 해결하기 어렵고, 자녀의 식습관 개선을 지원할 수 있는 지속적이고 체계적인 피드백 시스템이 부족하기 때문인 것으로 분석된다. 특히 영유아기 식습관 문제는 원인이 복합적이므로, 어머니의 실제 경험과 변화 과정을 심층적으로 탐구하는 연구가 필요하다. 그러나 기존 연구들은 대부분 양적 연구에 집중되어 있어 부모교육 및 상담이 식습관 지도에 미치는 변화를 구체적으로 밝힌 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구는 질적연구를 통해 부모의 경험과 변화를 분석하고, 부모교육 및 상담이 자녀 식습관 지도 방식에 미치는 효과를 구체적으로 제시함으로써, 향후 실천적 개입 전략 개발에 기초자료를 제공하는데 의의가 있다.

이에 본 연구는 영유아기 자녀의 식습관 지도를 수행하는 과정에서 어머니들이 경험하는 어려움과 그 의미를 심층적으로 탐색하고자 하였다. 또한 부모교육 및 상담 참여 이후 어머니들이 경험한 변화와 그 변화가 식습관 지도 방식에 어떠한 영향을 미쳤는지를 분석함으로써, 실제 양육 장면에서 나타나는 실천적 변화를 구체적으로 이해하고자 하였다. 이러한 탐색을 바탕으로 어머니들이 식습관 지도를 어떻게 해석하고 재구성해 나가는지를 살펴보고자 하였으며, 이를 통해 향후 가정 내 식습관 지도를 어려워하는 부모들에게 실질적인 시사점을 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

이러한 맥락에서 본 연구의 목적에 따라 설정된 연구문제는 다음과 같다.

1. 어머니가 경험한 자녀의 식습관과 관련된 구체적 행동 특성은 어떠한가?
2. 어머니가 경험한 자녀의 식습관 지도의 어려움은 어떠한가?
3. 부모교육 및 상담 참여 이후 어머니와 자녀의 변화는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

1) 연구 참여자

본 연구의 참여자는 B육아종합지원센터에서 운영하는 영유아기 식습관 지도 관련 프로그램에 참여한 어머니들 가운데, 자녀의 식습관 지도 과정에서 반복적으로 어려움을 경험하고 있다고 보고한 대상자들이다. 연구자는 프로그램 참여자 15명에게 연구 목적과 면담 절차, 자료 활용 방식에 대해 충분히 설명한 후 연구 참여 의사를 밝힌 어머니들 중 선정 기준에 부합하는 참여자를 확정하였다. 모든 참여자는 연구 참여에 대한 자발적 동의서를 제출하였으며, 면담은 참여자의 편의를 고려한 시간과 장소에서 이루어졌다.

연구참여자 선정은 영유아기 자녀를 양육하고 있으며 자녀의 식습관 형성과정에서 어려움을 지속적으로 경험해 온 어머니를 기준으로 하였으며, 이와 함께 부모교육 및 상담 경험을 바탕으로 식습관 지도와 관련한 변화를 진술할 수 있는지를 고려하였다. 선정 기준에 부합하고 연구 참여에 동의한 어머니는 총 5명이었으며, 이들을 연구참여자로 선정하였다. 연구참여자의 평균 연령은 40대이며, 자녀의 연령과 식습관 관련 경험은 표 1과 같고, 참여자들의 익명성과 개인정보 보호를 위해 가명을 사용하였다.

〈표 1〉 연구 참여자 배경

참여자 (가명)	자녀 연령/성별	형제구성	부모가 인식한 식습관 문제	관찰된 식습관 특징
이준 어머니	3세/남	외동	<ul style="list-style-type: none"> · 식사 중 TV시청 요구 · 식사 전후 음식 탐색 및 균것질 · 편식 경향 및 적은 섭취량 	<ul style="list-style-type: none"> · 식사 중 자리이탈 반복 · TV 시청 의존 · 식사 시 소량만 섭취 · 한 끼 내 섭취량 편중 · 식사 후 균것질·섭취 증가
서운 어머니	6세/여	자매 2인 중 첫째	<ul style="list-style-type: none"> · 식사 거부 및 “먹기 싫다” 표현 	<ul style="list-style-type: none"> · 부모 주도의 일방적 식사 제공 · 계획된 식사시간 부족

참여자 (가명)	자녀 연령/성별	형제구성	부모가 인식한 식습관 문제	관찰된 식습관 특징
			<ul style="list-style-type: none"> · 간식 선호로 인한 식사 리듬 불안정 · 자극적인 맛, 식감 중심의 섭취 경향 	<ul style="list-style-type: none"> · 라면, 과자, 주스 등 자극적인 식품 선호 · 식사 거부와 반복 행동 형성
도운 어머니	7세/남	형제 2인 중 둘째	<ul style="list-style-type: none"> · 식사시간이 과도하게 김(1시간 이상) · 먹고 싶은 음식만 고집 · 음식을 삼키는데 지속적 어려움 	<ul style="list-style-type: none"> · 음식을 씹지 않고 오래 머금음 · 소스·새로운 음식 극단 거부 · 식사 흥미·동기 저하 · 부모가 밥과 선호 반찬만 반복 제공
하은 어머니	4세/여	자매 2인 중 둘째	<ul style="list-style-type: none"> · 음식을 골고루 먹지 않고 편식 심함 · 식사 중 동영상 시청 	<ul style="list-style-type: none"> · 식사 중 동영상 시청 집중 · 소량 섭취 후 음식(특히 야채) 뱀음. · 강한 음식(야채) 거부 반응
지아 어머니	3세/여	외동	<ul style="list-style-type: none"> · 음식을 입에 넣어주면 뱀음. · 두부·고구마 등 익숙한 음식만 반복 섭취 · 새로운 음식 시도에 대한 강한 거부 	<ul style="list-style-type: none"> · 선호하지 않는 음식은 거부 혹은 즉시 뱀음 · 두부, 고구마 등 제한된 음식만 반복 · 식사 외 시간에 간식·음료 자주 섭취 · 음식을 씹지 않고 바로 뱀는 행동 반복

2) 연구자

주 연구자는 유아교육을 전공하고 박사학위와 상담학 석사학위를 취득하였으며, 현재 전문대학의 전임교수로 재직하면서 B육아종합지원센터장을 겸직하고 있다. 연구자는 부모교육 및 상담을 다수 수행해 온 경험을 바탕으로, 본 연구에서 어머니들의 실제 양육 경험을 민감하게 포착하고 해석하는 역할을 담당하였다. 연구자는 자료 수집 과정 전반에 참여하며 면담 진행, 전사 검토, 초기 의미 단위 도출 등의 활동을 수행하였다.

공동연구자는 유아교육 석사 및 박사학위를 취득하고 20년 이상 전문대학에서 교육 및 현장 기반 연구를 수행해 온 연구자로, 질적 자료 분석 경험을 축적해왔다. 공동연구자는 자료 분석 및 범주화 과정에서 반복적 비교와 상호 검토를 통해 해석의 신뢰성과 일관성을 확보하였다

두 연구자는 연구 전 과정에서 분석 내용과 해석 방향에 대해 지속적인 협의와 반성적 논의를 수행하며, 연구자 편향을 최소화하고 자료 기반 해석의 타당성을 높이고자 하였다.

3) 연구환경

본 연구는 주연구자가 B육아종합지원센터장으로 재직하며 부모상담 및 교육을 진행하는 과정에서, 자녀의 식습관 지도에 어려움을 겪는 부모들의 반복적인 호소를 접하면서 시작되었다. 특히 많은 부모들은 상담소를 방문하거나 관련 교육프로그램에 적극적으로 참여하는 등 자녀의 식습관 문제를 해결하기 위해 다양한 노력을 기울였음에도 불구하고, “도대체 어떻게 해야 할지 모르겠다.”, “상담을 받아도 여전히 식사시간이 힘들고 괴롭다” 등의 반응을 보이며 실제 식습관 지도에서의 어려움을 호소하였다.

이는 단순한 정보 제공이나 일회성 교육만으로는 식습관 문제 해결에 실질적인 도움이 되기 어렵다는 점을 보여주었고, 부모들이 자녀와의 식사 장면에서 경험하는 반복적인 좌절과 변화의 부재가 핵심 문제로 부각되었다. 이에 주연구자와 공동연구자는 현장의 요구를 반영하여, 부모교육 및 상담 참여 이후 어머니들이 경험한 변화를 중심으로 자녀 식습관 지도 방식의 의미 있는 변화를 심층적으로 탐색하고자 본 연구를 수행하게 되었다.

2. 연구절차

본 연구는 어머니들이 인식하는 자녀의 식습관 문제를 심층적으로 이해하고 변화 과정을 탐색하기 위해 Mill(2005)의 변증법적 나선형 실행연구 모형을 적용하였으며, 문제 인식, 실행, 평가가 순환되는 절차로 진행되었다. Mill(2005)는 실행연구를 교사 자신들에 의해 수행되는 연구로, 반성적이고 체계적인 과정을 통해 교육 실천 전반에 변화를 추구하는 것으로 정의하고, 실행연구 과정을 초점 영역 확인하기, 자료수집하기, 자료 분석 및 해석하기, 발전된 실행 계획 수립하기의 네 단계로 제시하였다(이호철, 2017). 본 연구는 이러한 이론적 틀을 바탕으로, 연구절차를 ① 문제

인식, ② 실행계획 수립, ③ 1차 실행, ④ 중간평가 및 피드백, ⑤ 2차 실행, ⑥ 전체 평가 및 결과 공유의 6단계로 구성되었으며, 연구는 2024년 7월 1일부터 11월 5일까지 약 4개월간 진행되었다.

연구자료는 어머니가 작성한 자녀 식습관 지도 일지, 자녀 식습관 지도 동영상, 동영상 전사 자료로 구성되었다. 이 자료들은 어머니의 실제 지도 상황을 객관적으로 확인하고 변화 과정을 추적하는 데 핵심적인 근거로 활용되었다. 신뢰성 확보를 위해 자료 분석 및 전사 과정에서 상담학·영유아교육 전문가가 참여하여 면담 기록 검토와 해석 과정에 상호 비교 검토를 실시하였고, 이를 통해 분석의 타당성과 신뢰성을 높이고자 하였다.

면담에서는 식습관 지도 동영상 및 전사 자료를 기반으로 연구자와 어머니가 함께 논의하며, 어머니가 자신의 식습관 지도 방식이 아이에게 미치는 영향을 이해하도록 지원하였다. 초기 면담에서는 각 어머니가 인식하는 자녀 식습관 문제와 변화 요구를 파악하고, 이후 실행단계에서는 어머니 자신이 설정한 실천 과제를 수행하도록 하였다. 연구자는 어머니의 활동이 자녀를 위한 마음에서 비롯되었음을 인정하면서, 무리한 변화 요구보다는 현실적으로 실천 가능한 방안을 함께 모색하였다.

중간평가에서는 어머니의 실행 과정에서 나타난 변화 요소와 어려움을 함께 분석하였고, 이를 기반으로 2차 실행계획을 재구성하였다. 2차 실행에서는 실제 가정에서의 식습관 지도 방식을 조정하며 구체적인 실천 전략을 적용하였다. 최종평가에서는 전체 실행 과정에서 드러난 변화 양상이 정리되었고, 개별 어머니의 변화 경험은 표준화된 면담 질문을 통해 보완적으로 확인하였다. 모든 분석 절차는 반복적 비교 분석을 통해 의미 단위를 도출·정제하였으며, 전체적인 연구 절차는 동일하게 적용되었다.

<표 2> 연구절차 및 세부내용

단계	기간	내용
1단계 문제인식	2024.07.01. ~07.17.	<ul style="list-style-type: none"> · 어머니의 자녀 식습관에 대한 문제인식 확인 - 식습관 지도 신청서 및 요청서 작성(어려움, 문제 상황, 요구 기록) - 사전 면담을 통해 개별 어려움 지도 맥락 파악 · 실행 계획 수립을 위한 초기 정보 확보

단계	기간	내용
2단계 실행계획 수립	2024.07.18. ~08.01.	<ul style="list-style-type: none"> • 영유아의 식습관 형성과 부모지도 관련 문헌 고찰 • 프로그램 참여 전 제공된 식습관 지도 영상 예비 분석 <ul style="list-style-type: none"> - 가정에서의 식습관 지도 상황 동영상 촬영 후 전송 • 식습관 지도를 위한 실행 전략 준비 <ul style="list-style-type: none"> - 전문가 회의(식품영양학, 상담학, 유아교육 전문가)를 통한 실행 목표, 회기 구성, 관찰 항목 확정 - 동영상 분석 및 전사 작업
3단계 1차 실행	2024.08.02. ~08.23.	<ul style="list-style-type: none"> • 어머니의 일상 식사 장면 기반 1차 실행 수행 • 사전 촬영된 동영상 분석 및 전사 자료를 어머니에게 공유하여 자녀의 식습관 특징, 문제로 나타나는 부모-자녀 상호작용, 변화가 필요한 식습관 행동을 구체적으로 안내함 • 연구자-어머니 피드백 면담을 실시하여 문제점, 강점, 개선 전략 협의함 • 어머니는 협의된 전략을 바탕으로 2주간 자녀의 식습관 지도 집중 실행을 수행함 <ul style="list-style-type: none"> - 실행과정은 영상 촬영 및 실행기록지로 기록하여 연구자에게 제출함
4단계 중간평가 및 피드백	2024.08.26. ~09.09.	<ul style="list-style-type: none"> • 1차 실행에 따른 동영상 촬영 및 전송 <ul style="list-style-type: none"> - 1차 실행 식습관 지도 동영상 촬영 후 전송(어머니→센터) • 전사 및 분석 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 1차 실행 장면을 전사하고 자녀의 식습관 행동 특성 및 변화 양상을 분석 • 중간 전문가 회의 <ul style="list-style-type: none"> - 식품영양학 교수1인, 상담학 교수1인, 유아교육과 교수 1인이 참여 하여 1차 실행 결과 검토 및 식습관 지도 방향 재조정 • 동영상 분석 내용 및 피드백 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 분석 결과를 어머니에게 제공하고 개선이 필요한 지도방법 설명 - 이후 2차 실행에서 집중해야 할 목표 제시
5단계 2차 실행	2024.09.10. ~10.07.	<ul style="list-style-type: none"> • 부모 교육 및 실행 준비 면담 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자-어머니 면담을 통해 전사 분석 자료 공유 - 1차 실행에서 나타난 자녀의 식습관 특징, 변화가 필요한 부분 상세 교육 • 어머니의 식습관 지도 2차 실행 <ul style="list-style-type: none"> - 피드백을 통한 2주간 자녀 식습관 지도 집중 실행 • 실시간 피드백 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자가 중간 실시간 피드백(문자, 전화, 상담)을 제공하여 실행을 지원

단계	기간	내용
6단계 전체평가 및 결과공유	2024.10.08. ~11.05.	<ul style="list-style-type: none"> • 2차 실행에 따른 동영상 촬영 및 전송(어머니->센터) • 전사 및 분석 <ul style="list-style-type: none"> - 2차 실행 장면을 전사하여 변화 양상 심층 분석 • 최종 전문가 회의 <ul style="list-style-type: none"> - 식품영양학과 교수 1인, 상담학 교수 1인, 유아교육과 교수 1인이 참여 - 1,2차 실행 결과 비교 분석 및 최종 지도 방향 검토 • 최종 피드백 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 어머니에게 최종 분석 결과 제공 및 자녀 식습관 개별 맞춤형 지도 방향 제안 • 연구 종료 및 결과 공유 <ul style="list-style-type: none"> - 어머니 만족도 조사 및 질적 내용 분석

3. 자료분석

자료 분석은 어머니가 촬영한 동영상과 대면 면담 전사 자료를 중심으로 이루어졌으며, 면담 내용은 즉시 전사하였다. 분석 과정에서는 영유아의 식습관 특성과 어머니가 인식하는 지도상의 어려움, 자녀 식습관 변화에 대한 요구, 그리고 개선이 필요한 지도 방안 등을 반복적으로 검토하였다. 본 연구는 질적 연구의 분석 절차에 따라 반복적 비교분석(Constant Comparative Method)을 활용하여 자료를 비교·대조하며 코드화, 범주화, 주제 도출을 수행하였다.

연구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 삼각검증(triangulation)을 적용하였다. 어머니가 촬영한 영상자료, 대면 면담 내용, 실행 과정에서의 피드백 기록 등을 상호 비교하여 해석의 일관성을 점검하였다. 또한 회원검토(member checking)를 통해 연구자가 도출한 해석이 참여자의 실제 경험을 충분히 반영하고 있는지 확인하였다.

자료 분석 과정 전반에서 연구자들은 지속적인 협의와 상호 검토를 실시하였다. 코드 생성, 범주 구성, 해석 적절성 여부에 대한 논의를 반복하며 분석의 엄밀성을 높였다. 이후 반복적인 비교 분석을 통해 새로운 의미가 더 이상 도출되지 않는 지점에서 범주 포화에 이르렀음을 확인하였고, 이를 바탕으로 최종 분석 결과를 확정하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 제각기 다른 식탁의 리듬: 선택과 회피로 엮인 식사 경험

연구문제 1(어머니가 경험한 자녀의 식습관과 관련된 구체적 행동 특성은 어떠한가?)에 따라, 본 연구에 참여한 어머니들의 면담을 분석한 결과, 자녀들은 특정 음식에 대한 강한 선호, 환경 변화에 따른 식사행동의 차이, 간식 중심 식사, 돌아다니면서 식사하기, 미디어 의존적 식사, 매우 느린 식사 속도라는 공통된 행동 특성을 보였다.

1) 특정 음식에 대한 강한 선호와 반복된 요구

연구참여자들의 자녀는 익숙한 음식이나 선호 음식만을 반복적으로 요구하며, 새로운 음식을 시도하거나 다양한 식단을 수용하는 데 어려움을 보였다. 부모들은 영양 균형을 위해 다양한 음식을 제공하려 했으나, 반복되는 식사 갈등을 피하거나 최소한의 섭취를 확보하기 위해 결국 자녀가 선호하는 음식 위주로 제공하게 되는 양상을 나타냈다.

“야채는 잘 먹는데, 밥을 잘 안 먹어요. 아마 야채에 간이 많이 되어 있다 보니 야채를 먹었던 것 같아요. 그런데 밥은 간이 되어 있지 않다 보니 밥을 안 먹기 시작한 것 같아요. 지금은 밥 먹기를 거부하고 전혀 먹지 않으려고 해요. 반찬만 먹어요.”

(도운 어머니, 3세, 2024. 8. 12)

“반찬을 잘 안먹어요. 밥이랑 같이 먹어야지 라고 이야기하면 본인이 좋아하는 반찬만 먹어요. 소세지라던지, 소세지에만 밥을 먹으니 다 먹으면 다른 반찬을 권유해보기도 하지만 아이가 소세지 반찬만 더 달라고 해요. 그럼 저는 소세지 반찬을 더주죠. 자꾸 떼를 쓰면서 하니깐 저도 주게 되더라고요.”

(하은 어머니, 4세, 2024. 8. 12)

“한번 본인이 좋아하는 음식이 생기면 딱 그 음식만 먹어요. 최근에는 달걀에 붙인 두부만 계속 먹는 거예요. 두부를 다먹어서 멀치도 먹어보자 라고 이야기하면 싫다고 하고 손가락을 내려놔요. 제가 입에다 넣어주면

다시 그대로 입에서 음식이 나와요.”

(지아 어머니 5, 3세, 2024. 8. 13)

이러한 사례들은 식사 상황에서 자녀의 선호가 우선되면서 다양한 음식을 시도하거나 균형 있는 식단을 제공하기 위한 부모의 노력이 제한되는 현실을 보여준다. 이는 부모가 자녀의 건강을 염려함에도 불구하고 일관된 식습관 지도를 지속하기 어려운 상황에 놓여 있음을 시사한다.

2) 환경에 따른 식사 행동의 차이

장소와 상황은 자녀의 식사 행동에 뚜렷한 변화를 가져오는 것으로 나타났다. 일부 어머니는 자녀가 가정에서는 식사 속도가 느리거나 자주 자리를 이탈하는 행동을 보였으나, 다른 사람들과 함께 식사할 때나 외식 상황에서는 평소보다 적극적으로 식사하는 모습을 보였다고 진술했다. 이러한 차이는 또래의 식사 행동을 모방하거나, 환경적 보상(예: 식사 후 영상 시청)을 기대하는 상황에서 두드러지는 것으로 해석된다.

“저희 언니 집에 가면 앉아서 밥도 먹고, 음식을 골고루 먹어요. 언니집 음식은 간이 되어 있어서 그런가 싶어서 언니를 따라서 음식을 해취했는데, 이상하게 집에서는 안먹어요. 언니 집에 가면 이준이 또래의 누나, 동생들이 있는데 다 앉아서 먹거든요. 그런 분위기 때문에 그런지, 따라하는지 정말 잘먹어요.”

(이준 어머니, 3세, 2024. 8. 13)

“집에서는 너무 밥을 늦게 먹어서 힘들어요. 그런데 외식을 하면 정말 빠르게 다 먹어요. 제가 집에서는 tv를 잘 안보여주는데, 외식할 때는 힘드니까 밥만 다 먹으면 핸드폰으로 동영상을 보여주는데, 그걸 보려고 그러는 것 같기도 해요.”

(도윤 어머니, 7세, 2024. 8. 12)

이러한 사례들은 자녀의 식사 행동이 가정 내 규칙, 또래의 존재, 보상 체계 등 사회적·환경적 맥락에 따라 유연하게 변화할 수 있음을 보여준다. 즉, 자녀는 부모의 기대 방식과 환경적 자극에 반응하며 자신의 식사 행동을 조정하는 능동적 존재임을 시사한다.

3) 간식 중심의 식습관 형성

식습관 지도를 어려워하는 어머니들은 자녀가 밥을 잘 먹지 않을 때, 건강에 대한 우려와 식사 갈등을 피하려는 마음으로 간식을 반복적으로 제공하는 모습을 보였다. 제공되는 간식은 주로 자녀가 선호하는 과일, 떡, 빵, 과자, 사탕 등이었으며, 어머니들은 식사 지도 실패가 누적되면서 불안감과 죄책감을 경험하였다. 그럼에도 간식 제공을 지속하는 이유는 적어도 간식을 먹으면 영양이 어느 정도 보충될 것이라는 인식과, 식사 시간의 갈등을 회피하려는 심리적 요인에서 비롯되었다.

“밥을 잘 먹지 않다 보니 점점 몸무게는 줄고, 점차 병원에 입원하는 횟수가 늘어나고 있어요. 아이가 또 아플까봐 걱정이 되다보니 밥을 잘 먹지 않으면 아이가 좋아하는 간식을 줘요. 다행히 간식은 잘 먹어요. 간식을 과일이나 떡으로 주고 있으니 최소한의 영양소라도 일단 충족이 되지 않을까 싶어요.”

(이준 어머니, 만 3세, 2024. 9. 15)

“저희 언니가 아이들 밥에 집착을 많이 했어요. 저는 거기에 부정적인 인식이 많이 생겨서, 나는 밥에 집착하지 말고, 아이가 먹는 것으로 주자라는 생각을 하고 있었어요. 그래서 저는 아이가 밥을 먹지 않으면 그런가보다 하고, 아이가 좋아하는 식빵으로 제공을 해주고 있어요. 물론 과일도 주고 있구요. 밥을 안먹으니 간식으로라도 주면 아이와 힘겨루기 할 필요가 없잖아요. 건강적으로도 도움이 되구요.”

(지아 어머니, 3세, 2024. 9. 15)

“어린이집을 다녀와서는 배가 고프다고 간식을 계속 찾아요. 그래서 간식은 충분히 줄테니깐 밥을 먹고 나면 간식을 먹자고 약속을 정했어요. 그런데 그게 이제 잘 안되더라구요. 큰아이는 조절이 되는데, 작은 아이는 심한 때로 시작해서 울고 떼쓰고 그래요. 계속 제가 말을 해도 자기가 원하는 것을 끝까지 떼를 쓰면서 울어서, 이제는 차라리 간식을 좋은 것으로 주려고 노력하고 있어요. 고구마, 떡종류로요.”

(하은 어머니, 6세, 2024. 9. 16)

이러한 사례들은 부모가 자녀의 건강과 식사량 확보를 우선시하는 과정에서 간식 제공이 하나의 대안으로 자리잡게 되었음을 보여준다. 그러나 이러한 전략은

단기적으로 갈등을 줄일 수 있으나, 장기적으로는 식사 거부를 강화하고 바람직한 식습관 형성을 방해하는 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다.

4) 돌아다니며 먹는 식사 행동

연구참여자의 자녀들은 식사 중 한 자리에서 지속적으로 앉아 있기 어려워하며, 식사 도중 반복적으로 이동하는 행동을 보였다. 이러한 행동은 식사의 흐름을 끊고 부모가 지속적으로 개입해야 하는 상황을 만들어 식사 시간이 길어지고, 부모의 피로감과 스트레스를 증가시키는 양상으로 나타났다. 이와 같은 문제는 가정 내 식사 규칙이 명확히 확립되지 않았거나, 부모가 일관된 기준을 적용하기 어려운 환경과 관련된 것으로 해석된다.

“식탁에서 밥을 먹도록 하면 아이가 식탁에 앉지 않고 돌아다녀요. 식탁이 불편해서 그런가 싶어서 식탁이 아닌 거실에서 작은 책상을 놓고 밥을 먹여봤어요. 그런데 한입 먹고 돌아다니고, 제가 와서 밥을 먹자고 이야기하면 거실을 한 바퀴 돌고 와서 또 한입 먹고 돌아다니고 그래요.”

(지아 어머니, 3세, 2024. 8. 13)

“밥을 먹다가 자꾸 다른 곳으로 뛰어가요. 제가 밥을 먹고 어디를 가냐고 그만 돌아다니라고 하면서 여기 맛있는 거 있다고 아이에게 말을 해요. 그리고 아이에게 와서 밥을 먹으라고 하면 아이는 밥먹는것에는 전혀 관심이 없는 것처럼 이리저리 돌아다녀요. 아이가 돌아다니면 제가 쫓아다니면서 입에 음식을 계속 넣어주죠.”

(서윤 어머니, 6세, 2024. 8. 21)

이러한 사례들은 식사 도중 이동이 자녀의 식사 집중을 방해하고, 부모가 지속적으로 개입해야 하는 구조를 만들며 식사 환경의 안정성을 저해한다는 점을 보여준다. 이는 영유아기 건강한 식습관 형성을 위해 정해진 자리에서 식사하는 규칙 확립과 부모의 일관된 지도 전략 적용이 중요함을 시사한다.

5) 미디어 의존적 식사

자녀가 식사를 거부할 때 부모들은 식사 진행을 위해 TV나 스마트폰을 활용해 유튜브 동영상을 보여주는 방식을 반복적으로 사용하였다. 미디어 제공이 바람직하지 않다는 점을 인식하고 있음에도 불구하고, 최소한의 섭취량을 확보하기 위한 현실적 전략으로 미디어에 의존하게 되는 양상이 공통적으로 나타났다. 이로 인해 미디어는 식사 시간의 필수 요소처럼 자리잡았으며, 자녀는 식사 행동을 미디어 시청과 연계하여 수행하는 습관을 형성하고 있었다.

“TV를 안보여주고 싶은데, 밥을 안먹으니깐, 그게 저한테는 너무 어려운거예요. 다른 집들도 다 동영상 보여주고 하니깐 그냥 우리도 마음편하게 동영상 보여주고, 일단은 먹이자.”

(하은 어머니, 6세, 2024. 8. 12)

“아이가 밥을 먹지 않다 보니 매주 500g이상 썩 살이 빠지기 시작했어요. 그러다 보니 계속 아이가 아프고 어떻게든 먹여야겠다는 생각에 핸드폰을 보여주기 시작했어요. 핸드폰을 볼때는 입에 넣으면 어떻게든 씹기는 하더라고요.”

(서운 어머니, 6세, 2024. 9. 17)

“요새는 아침에 눈만 뜨면 밥먹을때도 그렇고 리모콘을 들고와서 틀어달라고 해요. 그리고 아이가 요즘 좋아하는 캐릭터가 있어서 그 캐릭터 나오는 티비를 보여줘요. 티비를 보여주다가 밥을 먹지 않으면 제가 티비를 멈춰요. 그럼 아이가 쳐다보면 입에 반찬이랑 밥을 넣어주고 그래요.”

(이준 어머니, 3세, 2024. 8. 13)

이러한 사례들은 식사 중 미디어 제공이 단순한 보조적 수단을 넘어, 식사 행동 자체를 유지하기 위한 핵심 전략으로 기능하고 있음을 보여준다. 그 결과 자녀는 식사 행동을 내적 동기나 신체적 배고픔보다 외적 자극(미디어)에 의존하여 수행하게 되며, 이는 장기적으로 자율적 식습관 형성과 부모-자녀 식사 상호작용의 질에 부정적 영향을 미칠 가능성을 시사한다.

6) 느린 식사 속도와 갈등의 악순환

어머니들은 식사 시간 동안 자녀가 얼마나 섭취하는지에 지속적으로 주의를 기울였으며, 식사 시간이 길어질수록 자신이 점점 더 큰 목소리로 훈육하게 되는 상황을 반복적으로 경험하고 있었다. 이러한 갈등적 상호작용은 부모의 정서적 소진을 초래할 뿐만 아니라, 이후 “괜히 화를 냈다”는 자책감으로 이어지는 악순환을 형성하고 있었다.

“밥을 먹으면 평균적으로 1시간에서 1시간 30분은 걸리는 거 같아요. 밥을 먹을 때 아무리 빨리 씹어라. 왜 먹지않느냐 이야기를 계속해도 안 들리는 거 같아요. 나의 말이 안들리냐고 물어보면 대답을 안해요. 그러다보면 또 언성이 높아지죠. 그런데도 아이는 그냥 음식을 입에 넣고만 있어요. 정말 힘들어요.”

(서윤 어머니, 7세, 2024. 8. 21)

“아이에게 밥을 주고 밥을 다 먹고 난 후에 간식을 먹을 수 있다고 해요. 그래도 아이가 밥을 다 먹지 않는 날이 많아요. 제가 아이에게 화를 내고 소리를 지르고 있을 때가 많아요. 이렇게 화를 내고 나면 눈물이 나요. 내가 왜 그랬을까.. 싶어요.”

(도윤 어머니, 6세, 2024. 8. 12)

이러한 결과는 느린 식사 속도가 단순한 식사 지연을 넘어, 부모-자녀 간 정서적 갈등을 강화하는 주요 요인으로 작용하고 있음을 보여준다. 부모가 식사 행동을 통제하려 할수록 자녀는 식사에 대한 부담을 경험하고, 이는 다시 식사 거부 혹은 지연으로 이어지는 상호 부정적 순환 구조를 형성한다. 이러한 악순환은 자녀의 건강한 식습관 형성을 저해할 뿐 아니라, 부모의 정서적 소진과 양육 스트레스를 심화시키는 요인으로 작용할 가능성을 시사한다.

2. 조급한 엄마의 식탁: 부담과 무력감 속에서 흔들리는 지도

연구문제 2(어머니가 경험한 자녀의 식습관 지도의 어려움은 어떠한가?)에 따라, 면담 자료를 반복적으로 분석한 결과, 어머니들이 경험한 어려움은 ① 양육 부담감과

인내의 한계, ② 반복되는 시도와 실패, 그리고 무력감, ③ 혼란스러운 정보와 지도 방향의 불안정성 세 가지 범주로 도출되었다.

1) 양육 부담감과 인내의 한계

어머니들은 자녀가 음식을 골고루 섭취하지 않거나 성장에 필요한 양을 충분히 먹지 못할 것에 대한 우려를 지속적으로 표현하였다. 특히 자녀의 식사량 부족이 발달에 부정적 영향을 미칠 수 있다는 걱정으로, 식사 중 반복적으로 음식을 권유하거나 강요하는 행동을 보이기도 했다. 그러나 이러한 시도가 효과를 보이지 않을 때, 어머니들은 화를 내거나 언성을 높이는 등 부정적 상호작용을 보였고, 이후 후회와 자책을 경험하였다. 이러한 상황은 동일하게 반복되면서 양육 부담감과 스트레스가 점차 누적되고 있었다.

“제가 생각하는 아이의 양이나 아이가 이 정도의 음식은 편식하지 않고 먹어야 해 라는 생각이 있어요. 그런데 아이가 그것을 지키지 않을 경우 자꾸 강요하게 되고 화를 내고 있는 제 자신이 보여요. 그렇게 화를 내고 나면 또 후회하고, 내가 아이를 잘못 키우고 있는 건 아닌지 걱정되고, 알면서도 잘 안되고,,,계속 반복이되네요.”

(도운 어머니, 6세, 2024. 9. 29)

“제 남편이 키가 작아요. 그래서 남자아이인데 키가 작을까봐 걱정이돼요. 그러다 보니 제가 밥에 집착을 하는 모습도 찾아볼 수 있어요. 밥을 적게 먹거나 안먹으면 마음이 좋지 않아요. 그러다 보니 밥을 아이는 좋아하지 않아서, 화를 내고 있거나 빨리 먹으라고 이야기하고 있어요. 또 인스타를 보면 다른 부모들은 아이들 소고기도 많이 먹이고, 음식을 이것저것 잘 먹이더라고요. 그런데 저는 잘하고 있는 건지 모르겠어요. 불안하고, 나 때문에 아이가 작은건 아닌지라는 걱정도 되고요. 제가 엄마로써 잘하는건지 모르겠어요.”

(서운 어머니, 7세, 2024. 9. 29.)

이러한 결과는 어머니들이 자녀의 건강과 발달을 염려하며 다양한 노력을 기울이고 있음에도 불구하고, 반복되는 부정적 상호작용이 오히려 무력감을 심화시키고 식습관 지도에서의 일관성을 약화시키는 악순환을 초래하고 있음을 보여준다.

2) 반복되는 시도와 실패, 그리고 무력감

어머니들은 자녀의 편식 문제를 해결하기 위해 다양한 전략을 시도했으나, 대부분의 경우 기대한 변화는 나타나지 않았다. 일부는 전문가 상담이나 심리 상담까지 병행했음에도 실질적인 개선을 경험하지 못해, “무엇을 해도 잘 되지 않는다”는 좌절감과 어려움을 지속적으로 호소하였다. 특히 부모가 자녀와의 협의 없이 일방적으로 식사 규칙을 설정하고 이를 지키도록 요구하는 과정에서 자녀의 떼쓰기, 울기, 음식 거부 등 부정적 반응이 오히려 강화되는 양상이 관찰되었다. 이는 부모의 의도와 달리 규칙 시행 자체가 갈등을 증폭시키는 촉발 요인으로 작용하고 있었다.

“자기가 좋아하는 것만 먹고 싫어하는 건 아예 안먹으려고해요. 아토피가 있어서 고구마, 떡 이런 종류로 간식을 먹어요. 밥을 잘 먹지 않으니깐 간식은 좋은 걸로 줄려고 하는데 아이가 이미 단맛을 알고 있어서 꿀을 수가 없다보니, 밥을 먹으면 너가 원하는 것을 주겠다 이렇게 약속을 했는데, 점점 아이의 떼가 심해져요.”

(이준 어머니, 3세, 2024. 8. 20)

“애가 밥을 먹을 때 제가 계속 붙어 있거든요. 애를 보면 입에 있는데 계속 입에서가 음식을 집어 넣어요. 그리고 있다가 못씹어서 또 다 뱉어내요. 그러다가 TV에서 라면이 나오면 라면이 먹고 싶다고 해요. 어른 입장에서는 그래도 뭘 먹어야 되니깐 라면이 먹고 싶다고 하면 “라면이라도 먹어라” 이러면서 라면이라도 끓여서 줘요. 아침에는 그냥 식탁 위에 있는 과자 먹었고, 점심은 한 5시쯤에 라면 먹고 안켰어요. TV를 보면서 밥을 먹으면 그 적막함이라고 해야되나요?”

(도윤 어머니, 6세, 2024. 8. 19)

이러한 결과는 반복된 시도에도 불구하고, 효과적인 전략이 부족해 부모의 무력감이 심화되고 있음을 보여준다. 또한 일방적인 규칙을 강요하는 방식은 자녀의 저항을 강화해 식습관 개선을 오히려 더 어렵게 만드는 요인으로 작용한다.

3) 혼란스러운 정보와 지도 방향의 불안정성

어머니들은 자녀의 식습관 문제를 해결하기 위해 인터넷 카페, 유튜브, 주변 지인,

상담 전문가 등 다양한 경로에서 정보를 수집하였다. 그러나 출처별로 제시되는 조언이 서로 상충되거나 일관성이 부족해, 이를 적용하는 과정에서 오히려 혼란이 심화되는 양상을 보였다. 명확한 기준 없이 여러 방법을 반복적으로 시도한 결과, 자녀의 식습관은 개선되지 않았고, 부모는 지도 방향을 결정하지 못한 채 스트레스와 무력감을 경험하고 있었다.

“저랑 아이랑 집에 둘만 있는데 그 사이에 간식을 찾고, 간식을 먹다보면 또 밥 먹는 양이 줄어들어요. 그래서 아이에게 간식은 충분히 줄테니깐 밥을 먼저 먹고 간식을 먹자고 약속을 정했어요. 그런데도 그 약속이 잘 안돼가지고,, 유튜브 찾아보면 식습관 개선 이런 내용 많이 나오거든요. 거기서도 밥 먹이고 간식을 주라고 하니 그렇게 했는데, 안되니깐 다른 상담가도 찾아가 봤어요. 그 상담사는 그냥 아이가 달라고 하면 간식을 줘서라도 먹이라고 하더라구요. 그러니깐 지금은 점점 더 간식만 찾아요. 상담이 효과가 있는지 모르겠어요.”

(지아 어머니, 3세, 2024. 8. 13)

“맘카페, 인터넷 검색 등을 해보면 전문가들이 그러더라고요. 시간안에 먹이고 안먹으면 치위버리라고요. 그래서 어떤날은 밥을 안먹는다고 해서 아예 음식을 안주기도 해봤어요. 그런데 너무 애가 안먹으니깐 걱정이 되는 거예요. 그래서 제 친구가 알려준대로 모래시계를 가지고 와서 30분짜리인데 다 떨어질 때까지 먹어보라고 했죠. 한번에 좋아질 수는 없을 것 같아서 모래시계를 두 번을 하니깐 1시간이 됐고, 기다리다가 지쳐서 제가 그만 먹자고 하면 애가 또 고집부리고 먹겠다고 해요.”

(하은 어머니, 4세, 2024. 8. 12)

“제가 육아 상담하는데도 가보고, 애가 색깔에 집착하고 나열하고 이런 거를 계속하고 그래서 정신과도 가봤는데, 아이가 정상적이래요. 제가 보낸 동영상에 보면 아이가 목에 뭐가 크게 걸려서 막 침을 뱉더라구요. 그래서 제가 그렇게 하면 안되는 이유를 말하는데 듣지를 않더라고요. 그래서 그걸 주변 엄마들한테 상담을 해보니깐 다른 엄마들도 이 부분은 조금 문제가 있으니깐 상담을 꼭 받아보라고 하더라고요. 또 이부분에 대해서 다른 전문의는 저한테 말이 너무 길다고 하더라고요. 아~ 내가 너무 길게 말해서 애가 못 알아먹는건가요?”

(도윤 어머니, 6세, 2024. 8. 19)

이러한 결과는 부모가 다양한 방법을 시도했음에도 불구하고, 일관된 지침의 부재와 정보의 신뢰성 혼선 때문에 오히려 식습관 지도 방향이 불안정해지는 문제를 보여준다. 또한 서로 다른 조언을 적용하면서 자녀가 식사 규칙을 혼동하게 되고, 이는 식습관 개선을 방해하는 요인으로 작용할 수 있다. 부모는 반복되는 혼란 속에서 양육 스트레스와 무력감이 심화되는 경험을 하고 있었다.

3. 눈빛으로 함께하는 식사: 수용과 구조화를 통한 관계 회복

연구문제 3(부모교육 및 상담 참여 이후 어머니와 자녀의 변화는 어떠한가?)에 따라, 부모교육 및 상담 이후 어머니들이 경험한 변화를 분석한 결과, ①미디어 의존에서 관계 중심 식사로의 전환, ② 통제 중심 태도에서 수용적 태도로의 변화, ③ 간식 제공의 구조화를 통한 식사 리듬 조정이라는 세 가지 핵심 변화 양상이 도출되었다.

1) 화면대신 눈빛으로: 미디어 의존에서 관계 중심 식사로의 전환

연구 참여 어머니들은 자녀가 식사에 집중하지 않을 때 TV나 스마트폰 등 미디어를 활용해 음식을 섭취하도록 유도하는 행동을 반복하고 있었다. 그러나 이러한 방식은 자녀가 ‘미디어가 있어야만 먹는’ 식사 패턴을 고착시키는 결과를 초래했다. 이후 부모들은 상담을 통해, 정해진 자리에서 식사하기, 식사 환경 단순화, 미디어 제거, 자녀가 스스로 먹을 수 있는 기회 제공 등 기본적인 식습관 형성 원칙을 실천하기 시작하였다. 이러한 변화는 자녀가 미디어 없이도 점차 식사에 집중하게 되는 긍정적 변화를 가져왔고, 부모 또한 자녀를 바라보기만 하던 긴장된 태도에서 벗어나 함께 식사를 나누며 상호작용하는 관계 중심의 식사 경험을 확장시키는 계기가 되었다.

“많이 먹이고 싶었어요. 아이가 워낙에 약하다 보니 많이 먹어야 했어요. 그렇지 않으면 많이 아팠어요. 병원입원을 정말 많이 했어요. 그래서 티비를 보여주면 밥을 먹고, 안보여주면 안먹으니깐 보여줬던거 같아요 그러나 상담을 받고 난 이후에 티비를 틀어주지 않으려고 노력을 많이 했어요. 정해진 자리에서만 먹이려고도 노력을 했고, 생각보다 우리 이준이가

티비 없이도 밥을 먹더라고요. 집중해서 밥을 먹었어요. 신기했어요.”

(이준 어머니, 3세, 2024. 10. 2)

“아이가 싫어하는 음식이 입에 들어가면 일부러 인지 구역질을 해요. 그래서 구역질 안하고 음식을 먹어볼 수 있도록 동영상 틀어주기 시작했어요. 동영상을 보면 그래도 몇 번은 씹어봐요 어떻게든 먹여야 되니까 아이만 바라보죠. 아이는 영상보고 저는 아이만 바라보고 이렇게 반복했었죠. 그런데 지금은 동영상도 안 보여주고, 저도 항상 아이를 바라보기만 했는데 이제는 아이랑 같이 밥을 먹어요. 그리고 이야기도 하고, 전보다 아이가 구역질하는 횟수가 줄어들었어요.”

(하은 어머니, 4세, 2024. 8. 12)

이러한 결과는 정해진 자리에서 미디어 없이 식사하는 안정적 환경, 그리고 부모가 함께 먹으며 모델링하는 행동이 자녀의 식사 집중력 향상, 수동적 섭취에서 자율적 식사 행동으로의 전환에 핵심적 역할을 한다는 점을 보여준다. 즉, 미디어 의존적 식사 구조를 관계 중심의 식사 경험으로 재구성하는 과정이 부모-자녀 간 정서적 교감을 회복하고 건강한 식습관 형성에 긍정적 영향을 미치고 있음을 시사한다.

2) “먹어야 한다”에서 “먹고 싶을 때로” : 통제에서 수용으로의 변화

연구 참여 어머니들은 초기에는 자녀의 건강한 성장을 위해 다양한 음식을 먹게 해야 한다는 의무감으로, 지속적인 권유나 때로는 부정적 언어를 활용하며 식사 행동을 통제하려 하였다. 그러나 이러한 시도는 자녀의 부담을 가중시키고 식사에 대한 회피와 갈등을 초래하는 결과로 이어졌다. 상담 이후 부모들은 자녀의 선택을 존중하고, 먹고 싶은 음식부터 먹도록 수용하는 방식으로 태도를 전환하였다. 이러한 변화는 식사 시간의 긴장감을 완화하고, 자녀가 보다 자발적으로 식사에 참여하는 계기가 되었다.

“상담을 받기 전에는 야채, 고기 등 다양하게 먹이기 위해 아이 입에 젓가락을 가져다 대고, 먹어보기를 권장했어요. 그러나 상담 이후에는 음식 종류와 관계없이 아이가 스스로 반찬을 먹을때까지 잔소리를 하지 않으려고 노력하고 있어요. 그냥 이제는 애가 좋아하는 반찬만 먹어도 웃어주고, 기다려주고 있어요. 그렇게 노력을 했더니 이제는 이준이가 전보다

밥을 더 잘먹어요.”

(이준 어머니, 3세, 2024. 10. 2)

“우리 아이는 그냥 밥을 입에 물고 있어요. 이럴때마다 저는 소리를 지르거나 협박하는게 일상이 되어버린거 같아요. 그러나 상담 이후에는 제 아이에게 강요하는 언어사용을 고치려고 노력을 많이 했어요. 예를 들어 입에 밥을 물고 있어도 “입에 밥을 물고 있으면 충치가 생기니깐 삼켜보자.” 이런 식으로 화를 내지 않고, 아이를 비판하는 말을 하지 않으려고 노력을 많이 했어요. 사실 평소 사용하던 언어를 바꾸고, 화를 내지 않으려고 노력을 하다보니 처음에는 제가 너무 힘들었어요. 그렇지만 서운이를 위해 계속 노력을 해왔고, 아이가 그래도 예전보다는 식사시간이 줄어들었어요. 또 저도 끝까지 밥을 다 먹이게 했다면 이제는 서운이가 그만 먹고 싶다고 하면 그냥 알겠다고 하고 치워요.”

(서운 어머니, 7세, 2024. 9. 29)

이러한 결과는 부모가 자녀의 식사 행동을 과도하게 통제하려는 태도를 줄이고, 선택권 제공, 수용적 반응, 언어적 압박 감소와 같은 심리적 여유를 부여하는 방식으로 전환할 때, 식사 분위기가 한층 긍정적으로 재구성되며 자녀의 자발적 식사 행동을 촉진함을 보여준다. 즉, 부모의 감정적 긴장 완화와 수용적 태도 변환은 자녀의 건강한 식습관 형성을 촉진하는데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다.

3) 간식의 유혹 속에서 질서를 세우다: 식습관의 구조화와 규칙 확립

부모교육 이후 어머니들은 간식 제공의 시기와 방식을 조정하며 일상 속 식습관 구조를 재정립하기 시작하였다. 이는 이전의 ‘요구할 때마다 주기에서’ 예측 가능한 규칙 만들기’로 전환된 변화였다. 교육 이전에는 자녀가 밥을 거부할 때 간식을 수시로 제공하며 식사 리듬이 무너지기 쉬운 상황이 반복되었다. 그러나 간식 제공을 계획적으로 조정하고 일정한 시간과 횟수를 정해두자, 자녀의 간식 요구 빈도는 감소하고 주 식사량은 점차 증가하는 긍정적 변화가 나타났다.

“평소에 애들이 배고프면 그냥 이것저것 집에 있는 것을 먹어요. 식사 시간이 정해져 있기 보다는 라면, 과자 이런 것들을 먹었죠. 왜 그런 것은 잘 먹으면서 밥은 잘 안먹나 싶었는데, 문제가 저더라구요. 이제는 간

식을 안사요. 라면도 안사고. 그랬더니 애들이 밥을 먹더라구요. 깜짝 놀랐어요. 문제가 나왔더니...”

(도윤 어머니, 6세, 2024. 10. 2)

“저는 이제는 밥에 집착하고 싶지 않아요. 그래서 지아가 원하면 떡볶이도 주고, 떡도 주고 좋아하는 것으로 했어요. 그런데 점점 더 안먹다 보니 이래도 되나 싶더라고요. 생각보다 제가 간식을 많이 주고 있다는 것을 깨닫기까지 시간이 많이 걸렸어요. 그리고 잘못되었다는 것도 인정하고 싶지 않았던 것 같아요. 지금은 밥먹고 30분 이후 간식을 주고, 간식 시간은 총 3번이에요. 이렇게 정하고 나니 우리 지아의 밥먹는 양도 늘어나고 있는 것 같아요.”

(지아 어머니, 3세, 2024. 10. 2)

이러한 변화는 단순히 간식을 제한하는 통제적 접근이 아니라, 예측 가능한 일상 구조 속에서 자녀가 스스로 조절할 수 있는 기회를 제공한 것으로 볼 수 있다.

부모들은 간식 규칙을 통해 자녀의 일상 리듬을 재정비하며, 이전의 ‘먹이는 사람’에서 ‘함께 식사 리듬을 조율하는 조력자’로 변화하였다. 이는 간식 제공 방식의 구조화가 자녀의 주 식사에 대한 흥미를 높이고, 보다 안정적인 식습관 형성의 기반이 될 수 있음을 시사한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 자녀의 식습관 지도에 어려움을 느끼는 어머니들의 교육 및 상담 참여 경험을 심층적으로 분석하였다. 이러한 경험을 통해 부모들에게 효과적인 자녀 식습관 지도 방안을 모색하고, 과정에서 드러난 어머니의 인식 변화와 식습관 지도 방법의 실제적 변화를 탐색하고자 하였다.

상담 초기, 어머니들은 자녀에게만 문제가 있다고 인식하여 본인의 잘못된 식습관 지도 방식에 대해 인정하기를 꺼리는 거부 반응을 보이기도 했다. 그러나 교육 및 상담 경험을 통해 자신의 지도방식에서 어떤 점이 문제였는지 재인식하고, 연구자와의 심층면담을 통해 개선해 나가야 할 식습관 지도 방식의 2~3가지 구체적 개선 목표를 설정한 후, 약 3주간 실천해 보며 부모의 식습관 지도 행동 변화를 경험하였

다. 실행 과정 중 참여 어머니와의 심층 면담, 실행 계획 협의, 그리고 수집된 문서 자료 분석을 통해 탐색적 결과가 도출되었다. 이러한 연구 과정은 어머니들의 식습관 지도 경험이 단순한 기술 습득이 아닌, 자기 성찰과 행동 변화의 과정임을 보여준다. 연구 문제별로 어머니들의 식습관 지도 경험을 중심으로 논의하고자 한다.

첫째, 어머니들은 자녀의 식습관을 단순한 음식 기호의 문제가 아닌, 건강·발달·부모 역할 수행의 지표로 해석하였다. 이러한 인식은 ‘부모의 이상적 식사 기준과 건강 신념’, ‘보상적 선택과 영양 보충 전략’, ‘식사 행동과 관련된 어려움 인식’으로 구분할 수 있었다. 부모들은 자녀가 특정 음식을 선호하거나, 환경에 따라 식사 행동이 달라지는 것을 중요한 문제로 인식하였다. 어머니들은 ‘편식하면 안된다’는 뚜렷한 기준을 가지고 있었고, 이러한 규칙을 지키는 것이 자녀의 건강과 발달을 보장한다고 믿었다. 이러한 경향은 자녀의 식습관을 부모 역할의 성취 지표로 보는 사회문화적 인식에서 비롯된 것으로, 부모 자신의 양육 능력 평가와 직결되는 심리적 압박으로도 작용했다. 그러나 가정과 가정 밖에서의 식습관 태도가 달라지는 모습이 종종 나타났고, 그 이유를 찾으려 노력했지만, 이를 실제 가정 내 지도 방식으로 연결하는 데에는 어려움을 겪었다. 일부는 주변 조언이나 온라인 자료를 탐색했으나, 실천적 맥락이 결여된 정보들은 오히려 부모로 하여금 기존의 ‘이상적 식사 규칙’을 더욱 절대적 기준으로 확신하게 만드는 결과를 초래하였다.

이러한 한계는 오히려 ‘어디서나 동일한 식사 규칙을 지켜야 한다’는 기존 신념을 강화시키는 요인으로 작용했다. 이는 자녀의 식습관이 단순한 기호 문제가 아니라, 건강과 발달을 넘어 부모 역할 수행과 연결되는 확장된 개념으로 해석된다는 점에서 기존 연구(조명일, 계승희, 2022)와 맥락을 같이 한다. 본 연구는 어머니가 이상적인 기준을 고수하는 배경에 정보 부족과 실천의 어려움이 있음을 확인하였다. 따라서 부모교육은 단순한 지식 전달을 넘어 부모의 신념을 점검하고 재구성하는 과정을 포함해야 하며, 영양 정보 제공에 그치지 않고 가정의 실제 상황에 적용 가능한 행동 전략을 함께 모색하는 방향으로 설계될 필요가 있다. 이러한 결과는 부모교육 및 상담이 단순히 식습관 지식을 전달하는 차원을 넘어, 어머니 스스로의 식사 신념을 재해석하고 실제 가정 상황에 맞는 지도 방식을 탐색하도록 돕는 과정으로 설계되어야 함을 시사한다.

부모들은 자녀가 밥을 잘 먹지 않을 때, 부족한 영양을 보충하기 위해 간식을 제공

하는 것을 자연스러운 선택으로 인식하였다. 이는 자녀가 식사를 거부할 때, 최소한의 영양을 확보하기 위한 부모의 즉각적 대응에서 비롯된 것이며, 간식 제공은 계획된 교육적 전략이라기보다, 현실적 타협으로 나타났다. 그러나 이러한 방식은 체계적이지 않은 경우가 많아, 결과적으로 간식이 주식의 대안으로 자리 잡는 상황을 초래했다. 일부 자녀는 간식에 대한 선호가 높아지면서 식사보다 간식을 먼저 요구하거나 식사에 흥미를 보이지 않는 모습을 보였으며, 이러한 양상은 부모의 단기적 보상 전략이 장기적으로는 식사 회피 행동을 강화할 가능성을 시사하였다. 이러한 악순환은 자녀의 영양을 보충하려는 부모의 잘못된 선택이 장기적으로는 자녀의 식습관 형성을 저해하는 요인으로 작용할 수 있음을 보여주는 결과이다. 이는 식사 시간에 집중하지 못하고 돌아다니는 아동이 평소 과도한 간식 섭취로 인해 식사에 대한 흥미를 잃는 악순환을 보고한 심현미, 한영신, 이경아(2019)의 연구결과와 일치한다. 또한 부모의 반복적 간식 제공은 장기적으로 식사 거부, 과도한 간식 섭취, 영양 불균형 등으로 이어질 수 있다는 Won(2024)의 연구 결과와도 맥락을 같이한다. 이러한 결과는 부모가 간식을 영양 보충의 수단으로 인식하는 관점을 수정하고, 간식이 식습관 형성에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 인식하도록 돕는 부모교육의 개입이 필요함을 시사한다.

어머니들은 자녀가 돌아다니면서 식사하거나, 미디어에 의존하거나, 지나치게 느린 속도로 식사하는 행동을 문제라고 인식하였다. 그러나 이러한 행동을 교정하는 것보다, 부모는 자녀가 충분한 양을 섭취하는 것을 더 중시하여, 미디어를 제공하거나 돌아다니는 행동을 수용하였다. 이러한 반복은 자녀의 자율적 식사 능력을 약화시키고, 미디어 의존을 심화시키는 악순환으로 이어질 가능성이 있었다. 이러한 결과는 미디어 활용이 많은 가정에서 자극적 음식 선호, 불규칙적 식사, 주의력 저하가 나타난다고 보고한 이정원(2022)의 연구결과와 일치한다. 본 연구는 특히 부모가 미디어 사용이 바람직하지 않음을 인식하고 있음에도 불구하고, 뚜렷한 대안을 찾지 못해 식사를 돕기 위한 현실적 해결 전략으로 선택하고 있다는 점을 드러냈다. 이는 부모의 행동을 도덕적 판단이 아닌, 제한된 양육 환경과 정보 부족의 관점에서 이해해야 함을 시사하며, 이러한 인식의 드러남은 이후 부모교육 및 상담 참여를 통해 구체적 변화로 이어질 수 있는 전환점으로 작용한다는 점에서 의미가 있다.

둘째, 어머니들이 경험한 자녀 식습관 지도의 어려움은 심리적 요인과 환경·구조

적 요인이 함께 작용하여 나타났다. 이에 본 연구는 결과에서 도출된 세 가지 하위 범위(자녀 양육에 대한 부담감 및 부모의 인내심 부족, 식습관 개선의 어려움, 식습관 관련 부모의 지식 부족)를 의미적으로 통합하여 ‘심리적 부담 및 한계’와 ‘실천적 어려움’으로 구분하여 고찰하였다.

먼저, 심리적 부담 및 한계는 어머니가 자녀의 편식, 식사 거부, 어머니가 생각하는 적절한 양과 다양한 종류의 음식을 섭취하지 않는 상황을 경험하면서 생겨났다. 이러한 상황은 자녀의 행동이 장기적으로 자녀의 건강과 발달에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 불안과 책임감으로부터 비롯되었으며 부모 역할에 대한 압박감과 걱정을 더욱 높였다. 불안이 심화될수록 식사 중 반복적인 권유와 강요, 심한 경우 화를 내는 행동으로 이어지기도 했다. 처음에는 부모로서의 책임감과 자녀의 건강에 대한 우려로 식사 지도를 지속하였으나, 기대만큼의 변화가 나타나지 않을 때는 실망감과 무력감이 커지며, 이후 후회와 자책이 뒤따르는 부정적 감정의 순환을 경험하였다. 이러한 결과는 어머니들이 자녀의 식습관 문제를 부모 역할 수행에 대한 지표로 인식하고 있었음을 보여주고, 이로 인한 자녀 양육에 대한 심리적 부담과 자신감 저하가 심화되는 악순환이 형성되고 있음을 시사한다.

다음으로, 실천적 어려움은 자녀의 식습관을 개선하기 위한 실제적인 지도 과정에서 나타났다. 어머니들은 다양한 방법을 시도했으나 자녀의 변화가 미미하거나 일시적인 경우가 많았고, 전문가 상담을 포함한 여러 시도에도 불구하고 실질적으로 자녀의 식습관 문제가 개선되지 않아 실질적인 해결책을 찾기 어려웠다고 보고하였다. 특히 어머니가 일방적으로 식사 규칙을 정할 경우, 자녀의 부정적 행동이 더욱 자주 발생하는 경향이 나타나면서, 식습관 지도 관계에서 긴장을 심화시켰다. 이러한 결과는 자녀의 식습관 형성 과정이 단순한 행동 지도가 아닌, 어머니-자녀 간 상호작용의 질과 정서적 교류에 의해 크게 영향을 받는 과정임을 보여주고 있다.

또한, 식습관과 관련된 부모의 지식 부족 역시 실천적 어려움의 한 축으로 작용하였다. 어머니들은 인터넷, 유튜브, 지인, 전문가 상담 등 다양한 경로를 통해 정보를 탐색하였으나, 상충되는 내용이나 실천 가능성이 낮은 정보로 인해 정확한 지도 방법에 대한 욕구가 더욱 커졌다. 그러나 정보를 새롭게 접할 때마다 지도 방식이 변동되면서 식습관 지도의 일관성이 저하되었고, 잘못된 정보의 적용으로 오히려 자녀의 식습관 문제가 지속되거나 심화되는 사례도 나타났다. 이러한 결과는 어머니가 신뢰

할 수 있는 체계적이고 구체적인 식습관 지도 지침을 필요로 함을 보여주고, 향후 부모교육에서는 지식 전달을 넘어 실천 중심의 맞춤형 상담 및 지원이 병행되어야 함을 시사한다.

셋째, 부모교육 및 상담 참여를 통해 어머니들은 자녀의 식습관 지도를 반성적으로 고찰하며, 미디어 의존에서 벗어난 식사시간을 형성하고, 자녀의 선택을 존중하는 수용적인 식사 분위기를 조성하였다. 또한 간식 제공의 구조화와 규칙 확립을 중심으로 부모의 식습관 지도의 변화가 나타났다. 이러한 변화는 단순한 행동 수정이 아니라, 부모가 스스로의 지도방식을 성찰하고 새로운 양육 태도를 내면화하는 과정을 포함하고 있었다. 먼저 미디어 의존에서 벗어난 식사시간의 형성은 연구에 참여한 어머니들의 뚜렷한 변화 중 하나였다. 상담 전 어머니들은 자녀가 식사에 집중하지 못할 때 TV나 스마트폰을 활용해 자녀의 주의를 빼앗은 후 일방적으로 식사를 유도하였으나, 이러한 방식은 오히려 자녀가 미디어 없이 식사하지 못하는 습관으로 강화되었다. 상담 후 어머니들은 자녀의 음식 섭취보다는 식습관의 개선에 목표를 두고, 정해진 자리에서 자녀와 함께 식사하기, 식사시간 자녀가 집중할 수 있는 주변 자극(시각, 청각, 물리적)을 최소화하는 환경 구성, 미디어 차단 등의 실천을 시도하였다. 이러한 결과, 자녀는 미디어 없이도 점차 식사에 집중하게 되었고, 어머니 역시 단순히 자녀에게 음식을 먹이는 역할이 아니라 자녀의 식습관 모델링의 주체로서의 역할을 회복해 나갔다. 즉 어머니의 식사 지도 시 나타나는 행동은 자녀의 자율적 식습관 형성에 핵심적인 영향을 미친다는 점을 알 수 있었으며, 미디어 노출을 줄이는 것은 단순한 통제 행위가 아니라 부모-자녀 간 상호작용의 질을 회복하는 과정이었음을 시사한다.

다음으로, 자녀의 선택을 존중하는 수용적 식사 분위기는 어머니의 통제적 태도에서 협력적 태도로의 전환을 의미한다. 상담 이전에는 어머니가 자녀의 식사량과 음식 종류를 통제하고, 편식을 교정하기 위해 잦은 지시와 부정적인 언어를 반복적으로 사용하였다. 그러나 상담 이후에는 자녀가 스스로 선택할 수 있는 여유를 주고, 먹기 싫다는 표현을 존중하며 억지로 권하지 않았다. 대신 최소한의 약속과 규칙을 함께 정해 이를 유지하도록 돕는 방식으로 접근하였다. 이러한 변화는 안미영(2025)의 연구 결과와도 일치하며, 부모의 수용적 식사 지도가 자녀의 식습관 형성에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 보여준다. 본 연구에서도 부모의 수용적 태도로의 변화는 자녀

의 발달 수준과 정서를 고려한 상호존중적 관계 형성을 돕고, 자녀가 자발적이고 규칙적인 식습관을 형성하도록 지원하는 과정으로 나타났다.

마지막으로 간식 제공의 구조화와 규칙 확립은 식습관 지도의 실질적 변화로 나타났다. 상담 전 어머니들은 식사 거부 시 간식을 수시로 제공하며, 간식을 ‘보상’이나 ‘타협의 수단’으로 사용하였다. 그러나 상담 이후에는 간식 제공의 시간과 횟수를 명확히 정하고, 종류를 제한하는 방식으로 구조화하였다. 그 결과, 자녀의 간식 요구 빈도가 감소하고 주 식사량이 점차 증가하였으며, 어머니는 자신의 지도 방식의 문제점을 인식하고 보다 긍정적이고 일관된 지도를 실천하게 되었다. 이러한 변화는 어머니가 자녀의 식습관 문제를 단순한 행동 통제가 아닌, 생활 리듬 전반의 구조화로 접근할 때 더 안정적인 식습관이 형성될 수 있음을 시사한다. 즉, 부모 교육 및 상담 참여 이후 어머니들의 변화는 자녀의 발달을 존중하고 스스로의 양육 신념을 성찰하는 방향으로 확장되었고, 결국 자녀의 긍정적 식습관 형성에 중요한 역할을 하였다.

이상의 논의는 부모의 변화가 자녀의 변화를 촉진하고, 다시 자녀의 변화가 부모의 정서적 안정과 양육 자신감을 강화하는 상호순환적 변화 과정임을 보여준다. 즉, 부모의 인식 변화 → 지도 방식 변화 → 자녀 행동 변화 → 부모 역할 효능감 회복으로 이어지는 긍정적 순환이 형성되었다. 이는 부모교육이 단기적 행동기술 제공이 아니라, 부모-자녀 관계 전체를 재구조화하는 과정이어야 함을 의미한다.

또한 세 연구문제는 개별적 현상이 아니라 하나의 연속성과 체계 속에서 통합적으로 이해될 때 더 완전한 의미를 갖는다. 부모의 신념은 실천적 어려움과 맞물려 지도 방식의 혼란을 초래하며, 부모교육 참여는 이러한 혼란을 조정하고 긍정적 변화를 촉진하는 핵심 기제로 작용하였다. 이 통합적 구조는 향후 부모교육 프로그램이 신념 · 정서 · 행동을 아우르는 다층적 접근을 설계해야 함을 시사한다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 소수의 어머니들을 대상으로 한 사례 중심의 질적 연구로, 연구 참여자의 경험이 특정지역과 상황에 한정되어 있기에, 연구결과를 일반화하기에는 어려움이 있으며, 향후 연구에서는 다양한 지역과 배경을 지닌 참여자를 포함한 폭넓은 사례 탐색이 필요하다. 둘째, 본 연구는 부모교육 및 상담 참여를 통한 어머니의 인식 변화와 실천적 변화를 탐색하였으나, 부모의 내면적 성찰과정이나 변화의 지속성을 장기적으로 추적하지 못했다는 한계를 가진

다. 향후 연구에서는 장기간의 추적 면담이나 참여관찰을 통해 변화의 과정과 유지요인을 심층적으로 탐색할 필요가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 어머니의 실제 양육 경험과 반성적 실천을 중심으로 자녀의 식습관 지도의 현실적 어려움과 변화를 구체적으로 보여주었다는 점에서 의의가 있다. 특히, 본 연구는 어머니가 주체가 된 실천적 사례를 통해 가정 내 식습관 지도의 생생한 과정을 탐색하였으며, 부모교육과 상담이 단순한 정보 전달을 넘어 현장적 지원 체계로 기능할 수 있음을 시사하였다. 향후 본 연구 결과가 부모교육과 상담 프로그램 설계에 반영되어, 부모의 자기 성찰과 실천적 변화를 촉진하는 구체적 지침으로 발전되기를 기대한다.

참고문헌

- 강경심, 서명지(2023). 어머니 식습관 양육태도가 자녀의 식습관과 식품기호도에 미치는 영향. **아시아태평양융합연구교류논문지**, 9(1), 83-95. <https://doi.org/10.47116/apjcri.2023.01.08>
- 강수경, 김지선, 계승희(2019). 유아의 까다로운 식습관과 어머니의 종합적 식사지도와의 관계. **학습자중심교과교육연구**, 19(19), 1109-1125. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.19.1109>
- 구혜진, 박선희(2020). 어린이집 교사의 평가인증 참여 경험에 따른 영유아 식습관지도의 차이. **한국보육학회지**, 20(1), 31-44. <http://dx.doi.org/10.21213/kjcec.2020.20.1.31>
- 김은혜(2014). **섭식 문제 영유아의 식사 지도를 위한 부모교육 프로그램 전후의 식행동 비교**. 석사학위논문, **이화여자대학교 교육대학원**.
- 김혜원, 피재은(2017). 안양시 일부 보육시설 영유아의 당류 함유식품 섭취 및 식습관 실태: 보육시설 영유아의 부모 대상 설문조사. **한국식품영양학회지**, 30(5), 923-934. <http://dx.doi.org/10.9799/ksfan.2017.30.5.923>
- 남기원, 변유미(2018). 잠재성장모형을 활용한 부모의 양육스트레스, 양육행동과 자녀의 식습관 및 수면시간 간의 단기 종단적 연구. **유아교육학논집**, 22(1), 389-413. <http://dx.doi.org/10.32349/ECERR.2018.2.22.1.389>
- 도남희, 박진아, 김문정, 심수진(2023). **영유아 데이터 통합 현황과 개선 방안**. 서울: 유아정책연구소.
- 박소영, 홍사훈, Cynthia Yoon(2022). 장애유아와 비장애유아의 식습관에 영향을 미치는 어머니의 인식 분석: 머신러닝 접근. **유아특수교육연구**, 22(1), 113-135.
- 박아영(2014). **영아반 교사들의 식습관 지도 행동 변화를 위한 실험연구: 만 2세 영아반을 대상으로**. 석사학위논문, **중앙대학교 대학원**.
- 성윤진(2019). **가정과 함께하는 만 2세 영아의 건강한 식습관 형성을 위한 실험연구: 밥상머리 교육활동을 중심으로**. 석사학위논문, **서울교육대학교 교육전문대학원**.
- 심현미, 한영신, 이경아(2019). 유아의 영양상태에 영향을 미치는 식행동 유형 분석: 어린이 식행동 검사(DBT)와 어린이 영양지수(NQ) 활용. **Journal of Nutrition and Health**, 52(6), 604-617. <http://dx.doi.org/10.4163/jnh.2019.52.6.604>
- 안미영(2025). 부모의 식습관 인식 및 식생활 형태가 유아의 식습관에 미치는 영향. **한국정보전자통신기술학회논문지**, 18(3), 183-195. <https://doi.org/10.17661/jkiict.2025.18.3.183>
- 염마영, 최은영(2023). 까다로운 식습관을 가진 유아와 부모의 영양지수와의 관련성. **한국**

- 식품영양학회지, 36(2), 103-113. <https://doi.org/10.9799/KSFAN.2023.36.2.103>
 오은순, 박정란(2019). 어머니의 식습관이 영아의 식습관에 미치는 효과. **포괄영유아아
 동교육지원연구**, 7(1), 22-34.
- 이강(2024.10.18.). 학부모가 걱정하는 미취학 자녀 식습관 문제 1위는 '편식'. **뉴스1**, p. 1.
- 이기현(2009). 유아 영양교육 실태에 대한 교사의 인식 분석. **유아교육학논집**, 13(3), 69-96.
- 이순애(2016). **영아의 식습관 지도에 대한 교사와 부모의 인식 및 실제**. 석사학위논문, **경남과학기술대학교 대학원**.
- 이연숙, 임현숙, 장남수, 안홍석, 김창임, 김기남, 신동미(2021). **생애주기영양학 (5판)**. 서울: 교문사.
- 이정원(2022). **가정에서의 영유아 미디어 이용 실태와 정책 과제**. 육아정책연구소 이슈페이퍼, 2022-05, 1-22.
- 이주미, 장유진(2024). 나트륨 줄이기 교육에 대한 유아와 교사의 경험과 교육적 의미 탐색. **영유아교육지원연구**, 9(2), 1-24.
- 이호철 (2017). 초등교사 역량 강화를 위한 체육과 실험연구의 방향. **한국초등체육학회지**, 23(2), 79-95.
- 조명일, 계승희(2022). 어머니의 종합적 식사지도와 유아의 식생활 실천과의 관계. **Journal of Nutrition and Health**, 55(1), 141-157.
- 채정현(2007). **경기 여주지역 여자 중·고등학생의 식생활태도 및 급식만족도에 관한 연구**. 석사학위논문, **용인대학교 대학원**.
- 하지영(2023). 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계: 어머니의 양육스트레스와 유아의 자아존중감의 조절된 매개효과. **한국생활과학회지**, 32(5), 491-505. <http://dx.doi.org/10.5934/kjhe.2023.32.5.491>
- Costa, A., & Oliveira, A. (2023). Parental feeding practices and children's eating behaviors: An overview of their complex relationship. *Healthcare*, 11(3), 400. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030400>.
- DiGirolamo, A. M., Ochaeta, L., & Flores, R. M. M. (2020). Early childhood nutrition and cognitive functioning in childhood and adolescence. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(1_suppl), 31-40. <https://doi.org/10.1177/0379572120907763>.
- del Campo, C., Bouzas, C., & Tur, J. A. (2025). Risk Factors and Consequences of Food Neophobia and Pickiness in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Foods*, 14(1), 69. <https://doi.org/10.3390/foods14010069>.
- Kumar, K. P., Srikrishna, S., Pavan, I., & Chary, E. (2018). Prevalence of picky eating behavior and its impact on growth in preschool children. *International Journal of*

- Contemporary Pediatrics*, 5(3), 714-719. <https://doi.org/10.3390/nu15030754>
- Malik, N., Javaid, S., Ashraf, W., Siddique, F., Rasool, M. F., Alqahtani, F., Ahmad, T., Abrar, M. A., & Imran, I. (2023). Long-term supplementation of *Syzygium cumini* (L.) Skeels concentrate alleviates age-related cognitive deficit and oxidative damage: A comparative study of young vs. old mice. *Nutrients*, 15(3), 666. <https://doi.org/10.3390/nu15030666>
- Mills, J. E. (2005). **교사를 위한 실행연구**[Action Research: A Guide for the Teacher Researcher]. (강성우 역). 서울: 우리교육.
- Patel, P., Samant, A., Del Rosario, K., Vitolins, M. Z., Skelton, J. A., Ip, E. H., Lucas, C. B., & Brown, C. L. (2024). Differences in maternal and paternal pressure to eat and perception of household responsibilities. *PLOS ONE*, 19(4), e0302331. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302331>
- Roberts, M., Tolar-Peterson, T., Reynolds, A., Wall, C., Reeder, N., & Mendez, G. R. (2022). The effects of nutritional interventions on the cognitive development of preschool-age children: A systematic review. *Nutrients*, 14(3), 532. <https://doi.org/10.3390/nu14030532>
- UNICEF(2021). Fed to fail: The crisis of children's diets in early life: 2021 child nutrition report. New York: United Nations Children's Fund.
- Won, S. (2024). Parental perceptions and expectations of children's snacking behaviors and snack packages. *Journal of Nutrition and Health*, 57(5), 521-531. <https://doi.org/10.4163/jnh.2024.57.5.521>

ABSTRACT

A Qualitative Case Study on Experiences in Guiding Children's Eating Habits: Mothers' Participation in Parent Education and Parent Counseling at B Childcare Support Center

Yim, Yeunja¹⁾ · Lee, Jungmee²⁾

¹⁾ Assistant Professor, Jeonju Kijeon College, ²⁾ Professor, Jeonju Kijeon College

Purpose: This study explored the perceptual and practical changes experienced by mothers who faced difficulties in guiding their young children's eating habits while participating in parent education and counseling programs. The purpose was to understand how these mothers' awareness and practices transformed through reflective and experiential processes.

Methods: Five mothers who had participated in a dietary guidance program at a childcare support center in Province B were selected as participants. Data were collected over approximately four months through in-depth interviews, action plans, and feedback sessions. The data were analyzed using a dialectical spiral model, employing an iterative process of comparative analysis.

Results: The findings revealed three major themes: 1. Difficulties in children's eating behaviors: including picky eating, dependence on media during meals, and snack-centered habits. 2. Practical changes after participation: such as establishing media-free mealtimes, showing more permissive and respectful attitudes, and offering snacks more consistently. 3. The mothers brought about positive changes in their parent-child interactions and in guiding their children's eating habits by reflecting on their parenting beliefs and reconstructing their guidance practices.

Conclusion: This study illustrates how parent education and counseling can serve not only as sources of information but also as transformative processes that reshape parenting beliefs and behaviors. These findings provide foundational insights for developing more effective parent education and counseling programs related to children's eating habits.

Key words : children's eating habits, parent education, parent counseling, experiences in guiding eating habits