

유치원·어린이집에서의 영양·식생활 교육과 신체활동 현황 및 문제점

김길숙

1. 서론
 2. 유치원과 어린이집 영양·식생활 교육 및 신체활동 현황
 3. 유치원과 어린이집 영양·식생활 교육 및 신체활동의 문제점
 4. 개선 방안
-

요약

- 담임 교사가 일상 생활에서 유아들과 개별적으로 상호작용하면서 영양교육과 식생활 교육을 하는 한편, 기관에 상근하는 영양사나 보건소 혹은 육아종합지원센터 등에 신청해서 담당자가 유치원이나 어린이집에 방문해 영양·식생활 교육을 하거나 담당 기관에 유아들이 방문을 해서 관련 교육을 받고 있는 것으로 나타남.
- 정규과정 내 집단 활동으로 신체활동은 유치원 2.1회, 어린이집 2.4회 수준으로 동화, 미술, 음악 등의 활동과 비슷한 빈도로 시행되고 있음.
- 실외활동을 살펴보면, 전반적으로 실외활동 시간을 30분 이상 배치하려고 노력하는 반면 2시간 정도 시행한다는 비율이 2012년, 2013년에 24%를 전후에서 2014년 10.9%로 절반 넘게 줄.
- 방과 후 특성화 프로그램과 특별활동은 외부 강사에 의한 체육 프로그램으로 주로 시행되고 있으며 평균 수강 횟수는 유치원 주 1.5회, 어린이집 주 1.2회임.
- 영양·식생활 교육 및 신체활동의 문제점에 있어서 신체활동 기구 사용에 대한 지식 부족, 유치원·어린이집 교사의 신체활동에 대한 태도, 물리적 공간의 한계, 부모의 태도, 정보 습득의 한계, 정부에서 제공되는 교육 기회의 부족 등을 지적함.
- 개선 방안으로 프로그램 개발·보급, 교사 재교육 시 영양·식생활 및 신체 활동 과목 필수과목으로 지정, 부모의 자녀 육아에 대한 역량 강화, 지속적인 영양·식생활 교육 마련, 부모, 기관 및 지역 연계 강화를 제안함.

1 서론

가. 연구의 필요성 및 목적

- 우리나라 유아의 신체활동 참여는 매우 저조한 반면, 유아의 음식 섭취는 인스턴트 등의 고칼로리 및 영양 과잉 섭취가 증가하고 있음.
- 3-5세 유아의 경우, 최근 일주일 내 30분 이상 운동을 하지 않은 경우가 40.9%였으며, 30분 이상 운동한 날이 2회 이하인 경우도 32.1%나 됨(김미숙 외, 2013: 259).

* 본고는 이윤진·이규림·조아라(2014)의 「3-5세 누리과정 이용 및 운영 실태와 내실화 방안」 연구보고서의 일부를 발췌, 보완한 것임.

- 아동들의 패스트푸드 및 단음식의 섭취가 증가한 반면, 채소 등의 섭취는 감소함(이행신 외, 2014).
- 신체활동의 부족과 잘못된 식품 섭취는 소아비만으로 연결될 소지가 크며, 이는 성인 비만으로 이어져 고혈압, 당뇨병 등 성인병의 원인이 되는 건강상의 문제를 야기할 수 있음(김진희, 2012; 이행신 외, 2014; WHO, 2015).
- 2013년 우리나라 아동의 과체중을 포함한 비만율은 남아가 25%, 여아가 20%로 남아의 경우 OECD 아동 비만율 평균(남아 23%, 여아 21%)보다 높음(OECD, 2013).
- 뿐만 아니라 2011년(남아 16.2%, 여아 9.9%)과 비교할 때, 각각 8.8%p, 10.1%p의 급격한 증가를 보임(OECD, 2011).
- 우리나라 유아의 유치원·어린이집 1일 평균 이용시간은 대략 7시간으로(이진화·박진아·박기원, 2015: 87, 105), 2004년 유치원 1일 평균 이용시간보다 1시간 정도 더 길어짐(서문희·박수연, 1998: 89).
- 기관에 머무르는 시간이 길어질수록 유아의 신체활동은 제한적일 수밖에 없으며 영양 및 식습관에 지대한 영향을 미침.
- 이에 본 연구는 유치원·어린이집에서의 영양·식생활 교육 및 신체현황을 살펴보고, 교사 및 원장을 대상으로 문제점 및 요구사항을 파악하여 개선 방안을 도출하고자 함.

나. 연구 내용

- 연구 내용은 다음과 같음.
 - 유치원과 어린이집에서의 영양·식생활 교육과 신체 활동의 현황, 실시 상의 애로점 및 요구 사항 등을 파악함.
 - 유치원과 어린이집에서의 영양·식생활 교육과 신체 활동의 효율적 운영을 위한 개선 방안을 제시함.

다. 연구 방법

- 유치원과 어린이집에서의 영양·식생활 교육 및 신체활동 현황을 살펴보고자 문헌고찰을 실시함.
- 어린이집 원장 3인, 유치원 원감 2인, 보육교사 5인, 유치원교사 4인을 대상으로 심층면담을 실시함.

2 유치원과 어린이집 영양·식생활 교육 및 신체활동 현황

가. 영양·식생활 교육

- 담임 교사가 일상 생활에서 유아들과 개별적으로 상호작용하면서 영양교육과 식생활 교육을 하는 한편, 기관에 상근하는 영양사나 보건소 혹은 육아종합지원센터 등에 신청해서 담당자가 유치원이나 어린이집에 방문해 영양·식생활 교육을 하거나 담당 기관에 유아들이 방문을 해서 관련 교육을 받고 있는 것으로 나타남.
- 정미선과 김남희(2011)는 부산 지역 유치원과 어린이집 교사 213명을 대상으로 한 영양교육 실태 조사에서 약 84.8%의 교사가 유아를 대상으로 영양교육을 실시하고 있으며, 이 중 78.6%는 교사가 직접, 24.8%는 영양사가 시행하며 보건소 직원을 활용하는 경우도 일부 있다고 보고함.
- 이기현(2009)의 경북, 포항 지역의 유치원 교사 199명을 대상으로 한 연구에서는 정기적인 프로그램이나 주제를 정해 영양교육을 실시하는 교사는 48.3%에 불과하고 45.2%는 급식시간에 영양교육을 실시하거나 31.7%는 수시로 실시한다고 응답함.

나. 신체활동

1) 정규과정 내 집단 활동 및 실외활동

- 정규과정 내 집단 활동으로 신체활동은 유치원 2.1회, 어린이집 2.4회 수준으로 동화, 미술, 음악 등의 활동과 비슷한 빈도로 시행되고 있음(김은영 외, 2012: 42).

〈표 1〉 연령별 집단 활동 주당 실시 횟수

단위: 빈도(표준편차)

구분	유치원				어린이집			
	전체	5세	4세	3세	전체	5세	4세	3세
신체활동	2.1(1.31)	2.1(1.33)	2.1(1.31)	2.0(1.26)	2.4(1.73)	2.3(1.61)	2.7(1.76)	2.3(1.79)

자료: 김은영·권미경·조혜주(2012). 교사양성과정 내실화를 위한 유치원과 어린이집 일과운영 및 교사의 직무분석. 육아정책연구소. p. 42.

- 실외활동을 살펴보면, 전반적으로 실외활동 시간을 30분 이상 배치하려고 노력하는 반면 2시간 정도 시행한다는 비율이 2012년, 2013년에 24%를 전후에서 2014년 10.9%로 절반 넘게 줄.
- 2012년 조사에서는 바깥놀이 운영 시간을 '하지 않거나 30분보다 적게 실시한다'는 비율이 21.5%, '1시간 이내'가 53.6%로 응답됨(김은설·유해미·엄지원, 2012: 102).
- 2013년 조사에서는 '30분 이내'가 10.2%로 줄고 '1시간 이내 실시한다'는 비율이 64.7%로 증가함(권미경 외, 2013: 91, 146).
- 2014년 조사에서는 '30분 이내'는 11.5%로 전년도에 비해 소폭 상승했으나 '1시간 이내 실시한다'는 비율은 77.4%로 증가함(이윤진 외, 2014: 188).

〈표 2〉 누리과정 일과 운영 시 실외활동 운영 현황

단위: %(빈도)

구분	하지 않음	30분 이내	1시간 이내	2시간 이내	3시간 이상	모름/무응답	계
2014 (3-5세)	0.1	11.4	77.4	10.9	0.1	-	100.0(2,145)
2013 (3-4세)	0.2	10.0	64.7	24.8	0.1	0.3	100.0(2,593)
유치원	-	13.1	64.5	21.7	0.1	0.6	100.0(1,209)
어린이집	0.4	7.2	64.8	27.4	0.1	-	100.0(1,384)
2012 (5세)	1.3	20.2	53.6	24.6	0.3	-	100.0(3,911)
유치원	1.8	26.1	53.2	18.7	0.2	-	100.0(1,685)
어린이집	0.9	15.7	54.0	29.0	0.3	-	100.0(2,226)

자료: 이윤진·이규림·조아라(2014). 3-5세 누리과정 이용 및 운영 실태와 내실화 방안. 육아정책연구소. p. 188; 권미경·김정숙·이경진·장현실(2013). 3~4세 누리과정 운영 및 이용 현황과 개선방안. 육아정책연구소. p. 91, p. 146; 김은설·유해미·엄지원(2012). 「5세 누리과정」 운영 현황과 개선 방안. 육아정책연구소. p. 102.

2) 방과 후 특성화·특별활동

- 방과 후 특성화 프로그램과 특별활동은 외부 강사에 의한 체육 프로그램으로 주로 시행되고 있음.
- 체육을 수강하는 비율은 유치원 이용아의 44.8%, 어린이집 이용 유아의 66.9%임(서문희 외, 2012).

- 체육 프로그램의 평균 수강 횟수는 유치원 주 1.5회, 어린이집 주 1.2회임(서문희 외, 2012).
- 유치원 부모의 14.7%, 어린이집 부모의 23.5%가 가장 선호하는 프로그램으로 체육을 선택함(서문희 외, 2012).

〈표 3〉 유치원·어린이집 특성화 프로그램 및 특별활동 이용 비율

단위: %(명)

구분	체육	미술	음악	과학	수학	한글	교구	한자	영어	외국어	컴퓨터	기타
유치원	44.8 (229)	52.4 (242)	27.1 (131)	23.3 (103)	9.6 (56)	14.5 (72)	25.2 (131)	1.5 (9)	66.2 (327)	1.1 (7)	0.2 (1)	3.1 (20)
어린이집	67.2 (999)	40.9 (998)	48.2 (1,003)	14.1 (992)	11.6 (990)	18.0 (995)	33.9 (998)	1.5 (997)	74.4 (1,005)	1.5 (994)	-	3.0 (991)

자료: 서문희 외(2012). 2012년 전국보육실태조사-가구조사 보고-. pp. 282-283, p. 345.

3 유치원과 어린이집 영양·식생활 교육 및 신체활동의 문제점

가. 신체활동 기구 사용에 대한 지식 부족

- 신체활동 진행을 위한 관련 기구 구비에 많은 비용이 들며 기구 사용 방법에 대한 교사들의 지식이 부족하다고 토로함.
 - “유치원에서도 아무리 비싼 세트로 체육용품을 사줘도 활용을 잘 못해, 말하자면 하는 방법을 대학에서도 안 가르쳐줘요.” <유치원 원감 P>

나. 유치원·어린이집 교사의 신체활동에 대한 태도

- 유치원과 어린이집 교사들이 대부분 여성이고 특히, 정적인 활동을 선호할 경우에는 더더욱 신체활동을 꺼려함.
 - “아무래도 선생님들이 여자 선생님들이 확실히 많고, 또 성향이나 이런 것들이 몸을 많이 움직이기보다는 뭐 좀 더 정적인 그런 활동들을 아무래도 좀 더, 실제적으로 그런 성향이 좀 더 많다 보니까 조금 취약하더라구요. 이런 체육적인 부분들이..” <교사 Y>

- 또한 신체표현 활동 시 준비해야 할 것이 많고, 교사가 능숙하게 수업을 진행하지 않으면 원활하게 수업이 진행되지 않기 때문에 그보다는 진행하기 수월한 정적인 활동들을 선호함.
 - “신체표현은 사실 아이들에게 굉장히 상호작용을 잘해주지 않으면 흐지부지 되거나 그럴 수 있어서, 그래서 교사들이 가장 편안하게 생각하고 더 많이 선호하는 게 게임 활동인 것 같아요. 신체표현 같은 부분은 더 많이 준비하지 않으면, 조금은 아이들의 반응이라든지, 교육적인 효과를 얻기에는 조금은 어려울 수 있어서…” <교사 H>

다. 물리적 공간의 한계

- 신체 활동 실시를 위해 넓은 공간이 확보된 강당이나 유희실 등이 필요한데, 대부분 교실에서 교구장 등을 한 곳으로 밀어놓고 신체 활동을 하거나 다른 반과 공동으로 사용하고 있는 공간의 경우에는 시간을 두고 강당, 놀이터 등을 이용해야 하기 때문에 실시 상의 어려움이 있음.
 - “영역이 조금… 협소하고 그리고 큰 기구를 이용해서 하는 것도 어렵고, (중략) 한쪽에서 너무 소란스럽게 되면 다른 영역에서 놀이하는 아이들에게도 방해가 되니까…” <교사 G>
- 신체 활동을 위한 기구들이 큰 경우에는 매 번 사용할 때마다 설치하고 사용 후 치우는 것이 쉽지 않기 때문에 그러한 기구들을 사용하기 용이하게 비치할 수 있는 물리적 공간이 필요함.
 - “사췌는데 그걸 용이하게 쓰기가 어려운 거예요, 너무 힘든 거예요. 잠깐 하려고 하는데 그거 꺼내야 되죠, (중략) 저는 개인적으로 공간이 넓고 항상 그게 비치되어 있으면 활용을 하겠지만, 교실에 그게 비치될 수 있는 공간은 아무데도 없다는 거.” <어린이집 원장 O>

라. 부모의 태도

- 미세먼지나 날씨 등을 고려해 실외 활동을 계획했더라도 부모들이 실외활동을 하지 않았으면 하는 요구에 대해서 민감하게 반응할 수밖에 없음.
 - “바깥 놀이 한다고 해도 그 알레르기 이런 거, 꽃가루 알레르기, 지금 황사, 미세… 어머님들이 굉장히 예민하신 것들이 많아져서 매일 나가는 것도 싫어하시는 분들이 계세요.” <교사 S>

- 부모가 자녀의 편식에 대해서 허용적일 경우, 편식을 하는 유아에게 편식을 하지 않도록 지도하는 과정이 어렵다고 함.
 - “영양교육에서 아이들 편식이라든지 이런 부분은 정말 접근하기 어려운 부분이 된 거 같아요. 만약에 최선을 다해 교사가 노력을 했는데, 정말 그게 강압적인 게 아니라 노력을 했는데 다른 사람한테는 그게 다르게 비춰질 수 있기 때문에, 실제적으로 현장에서 적용하는데 교사들은 위험부담을 가질 수밖에 없는 상황이에요.” <유치원 원감 K>

마. 정보 습득의 한계

- 영양·식생활 교육과 신체 활동에 관한 교육 정보 및 견학과 관련된 정보를 얻기 위해 시간을 많이 투자하기가 어려움.
- 관련된 정보를 제공하는 사이트가 어떤 것이 있는지, 어디서 정보를 얻어야 하는지에 대한 정보를 습득하는데 한계가 있음.
 - “저희가 좋았던 건 그런 자료들을 얻을 수 있어서 되게 좋았어요. 현장학습 장소라든지, 이런 것들을 선생님들이 영양 교육은 조금 이렇게... 그것보다 주제에 관련된 걸 더 많이 찾잖아요. 이런 게 조금 제공이 되면 좋지 않을까...” <교사 H>

바. 정부에서 제공되는 교육 기회의 부족

- 지자체의 보건소나 육아종합지원센터 등에서 유아를 대상으로 영양·식생활 교육을 실시하지만 기회가 많지 않고 일회성인 경우가 많음.
 - “한 학기에 한 번, 일 년에 한 번 일회성이기 때문에 아이들한테 그게 얼마만큼 지속적일 수 있을까하는 것도 있지만, (중략) 좀 지속적으로 할 수 있다면 참 감사하겠다는 생각이 듭니다.” <유치원 원감 K>

4 개선 방안

가. 프로그램 개발·보급

- 연령에 적합한 다양한 운동 기능을 증진시킬 수 있는 신체 활동과 영양·식생활 교육을 위한 프로그램이 개발될 필요 있음.
 - 프로그램 개발 시 유아교육·보육 전공 전문가만이 아니라 체육, 영양 등 관련 전공 전문가들이 함께 개입하여 개발.
 - 수업 진행시 사용되는 교재·교구에 대한 보급도 함께 병행.
 - 신체 활동 기구들을 다양하게 활용할 수 있는 교수 방법이나 운동 동작 등에 대한 설명을 책자뿐만이 아니라 동영상으로도 제공해 주어서 필요할 때마다 찾아보고 배울 수 있는 기회 제공.

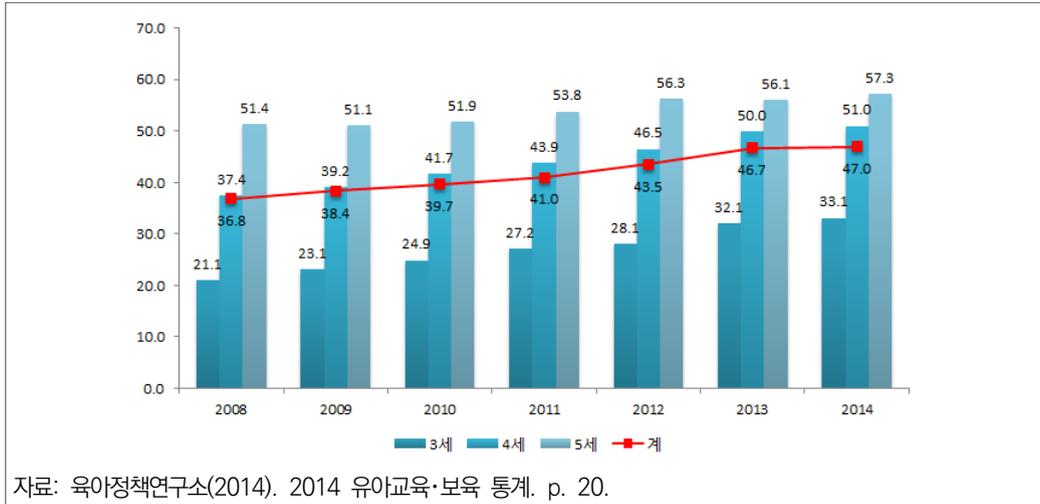
나. 교사 재교육 시 영양·식생활 및 신체 활동 과목 필수과목으로 지정

- 영양·식생활 교육 및 신체 활동이 좀 더 전공 영역별 전문적 지식이 요구됨으로 교사 재교육 과정에서 영양·식생활 교육 및 신체 활동 관련 과목을 필수로 하여 위와 관련된 지식 습득에 도움 제공.

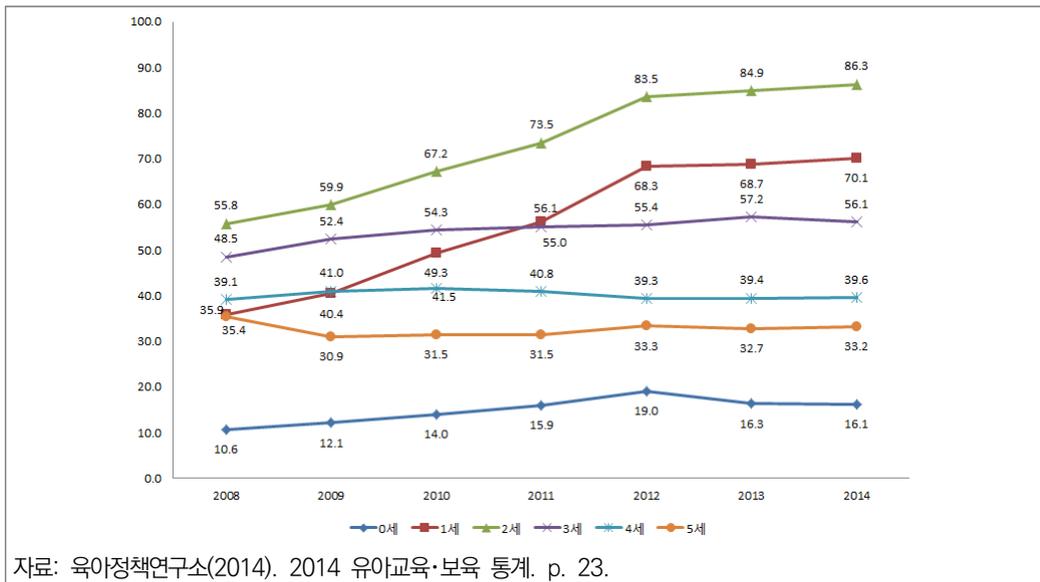
다. 부모의 자녀 육아에 대한 역량 강화

- 자녀의 건강에 대해 부모들이 일차적으로 책임을 다할 것을 법으로 규정하고 있음.
 - 「모자보건법」 제4조에 모성 등의 의무를 고지하여 영유아의 친권자·후견인 또는 보호자가 육아에 대한 올바른 이해를 가지고 영유아의 건강을 유지·증진시키는 데에 적극적으로 노력하여야 한다고 명시됨.
 - 유아들에게 바람직한 교육을 수행하기 위해서는 부모의 잘못된 인식을 바로 잡는 노력이 필요함.
- 우리나라 영유아의 기관 교육·보육이 증가함에 따라 부모들은 자녀의 건강과 관련하여 유치원과 어린이집에 의존하는 경우가 많아지고 있음.

- 2014년 유치원과 어린이집 취원율을 살펴보면, 3세 이상 유아의 경우 90%정도(3세 89.2%, 4세 90.6%, 5세 90.5%)가 유치원 또는 어린이집에 다니고 있고, 심지어 1세 (70.1%), 2세(86.3%) 영아의 경우도 어린이집 취원율이 70%가 넘고 있음.



[그림 1] 연도별·연령별 유치원 취원율



[그림 2] 연도별·연령별 어린이집 취원율

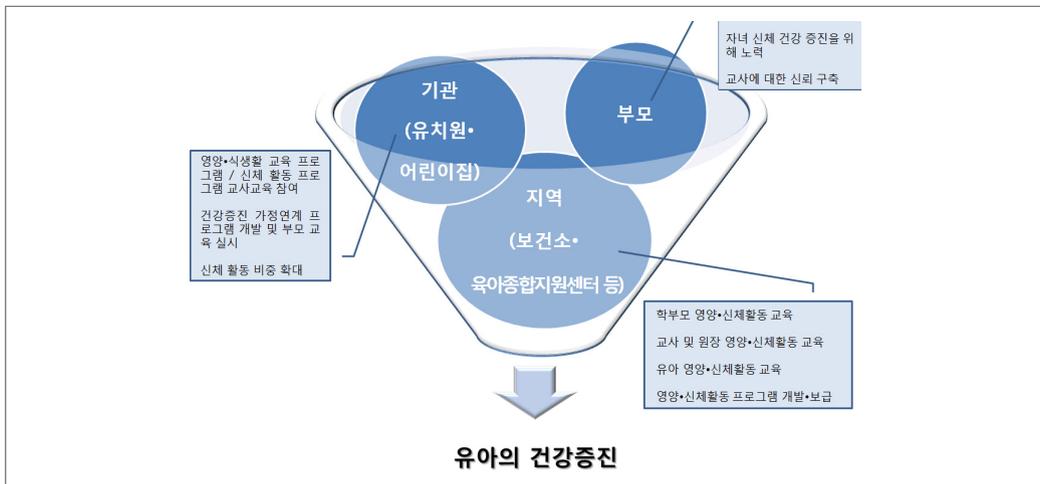
- 부모를 대상으로 다양한 방법으로 부모에게 자녀를 건강하게 키우고 바람직한 영양·식생활 교육을 할 수 있도록 부모로서의 역량 강화를 위한 제도적 장치를 마련할 필요 있음.
 - 학교, 직장, 거주지를 중심으로 부모모임을 통한 면대면 교육, 출판물이나 온라인 미디어를 통한 부모 교육, 언론 기사 등을 활용해서 관련 정보를 제공해 줌으로써 부모들이 관련 지식을 얻어 자녀를 건강하게 양육할 수 있도록 도움.

라. 지속적인 영양·식생활 교육 마련

- 영양·식생활 교육이 일회적으로 끝나는 것이 아니라 지속성을 가지고 계획되고 실행되어야 함.
- 정보 전달의 주입식 교육이 아니라 유아의 생활에서 경험하고 느낄 수 있는 활동을 중심으로 구성.
- 유아들에게 친숙하고 이해가 쉽도록 접근하는 것이 효과적이며 꾸준히 오랫동안 실시할 필요 있음.

마. 부모, 기관 및 지역 연계 강화

- 올바른 영양 및 건강 교육을 유치원·어린이집과 지역사회를 기반으로 하여 실시함으로써 유아들이 건강한 식습관을 형성하고 운동을 전 생애에 걸쳐 꾸준히 습관화할 수 있도록 건강한 신체를 유지하고 증진시킬 수 있는 환경 조성이 필요함.



[그림 3] 부모, 기관 및 지역 연계 강화 방안

● ● ● 참고문헌

- 권미경·김정숙·이경진·장현실(2013). 3-4세 누리과정 운영 및 이용 현황과 개선방안. 육아정책연구소.
- 김미숙·전진아·하태경·김효진·오미애·정은희·최은진·이봉주·김선숙(2013). 아동종합실태 조사. 보건복지부·한국보건사회연구원.
- 김은설·유해미·엄지원(2012). 「5세 누리과정」 운영 현황과 개선 방안. 육아정책연구소.
- 김은영·권미경·조혜주(2012). 교사양성과정 내실화를 위한 유치원과 어린이집 일과운영 및 교사의 직무분석. 육아정책연구소.
- 김진희(2012). 아동의 과체중·비만과 정신건강문제의 관계-집단따돌림의 매개효과-. 한국 아동복지학, 40, 201-228.
- 서문희·양미선·김은설·최윤경·유해미·손창균·이혜민(2012). 2012년 전국보육실태조사-가 구조조사보고-. 보건복지부·육아정책연구소.
- 육아정책연구소(2014). 2014 유아교육·보육 통계.
- 이기현(2009). 유아영양교육 실태에 대한 교사의 인식분석. 유아교육학논집, 13(3), 69-96.
- 이운진·이규림·조아라(2014). 3-5세 누리과정 이용 및 운영 실태와 내실화 방안. 육아정책연구소.
- 이진화·박진아·박기원(2015). 영유아 교육·보육 비용 추정연구(III). 육아정책연구소.
- 이행신·남지운·김도희·이지연·연미영·권성옥·박승주(2014). 2014년 제5회 비만예방의 날 행사·홍보사업. 한국보건산업진흥원·보건복지부.
- 정미선·김남희(2011). 유아교육기관에서의 영양교육 실태 및 요구 조사. 한국생태유아교육학회, 10(2), 131-154.
- OECD (2011). Health at a Glance 2011: OECD Indicators. Paris: Author.
- OECD (2013). Health at a Glance 2013: OECD Indicators. Paris: Author.
- WHO (2015). Health topics - Obesity. <http://www.who.int/topics/obesity/en/>에서 2015. 9. 4. 인출.