

# 대전 일부 지역 중국 결혼이주여성을 위한 리빙랩 기반 영양교육 프로그램 개발 및 적용

## The Development and Application of a Living Lab-Based Nutrition Education for Chinese Marriage Migrant Women in Some Daejeon Area

김윤희<sup>1)</sup> • 전민선<sup>2),\*</sup>

충남대학교 식품영양학과 및 글로컬 라이프케어 융합전공 석사과정<sup>1)</sup> • 충남대학교 식품영양학과 교수<sup>2),\*</sup>

Kim, Yunhee<sup>1)</sup> • Jeon, Minsun<sup>2),\*</sup>

Department of Food and Nutrition and Glocal life-care Convergence, Chungnam National University<sup>1)</sup>

Department of Food and Nutrition, Chungnam National University<sup>2)</sup>

### Abstract

The purpose of this study was to develop and evaluate a living lab-based nutrition education program for Chinese marriage migrant women in Daejeon. Twelve women participated in five weekly group sessions, each lasting 100 minutes, held at a family center. The educational topics included Korean food ingredients, balanced meals, portion control, and grocery shopping. Sessions combined lectures with experiential tools such as the Food Group Puzzle, the “A Healthy Meal” handout, Portion Control Board, and felt food models. Pre- and post-program assessments measured nutrition knowledge, dietary attitudes and behaviors, the Nutrition Quotient(NQ) for adults, dietary self-efficacy, and social relationship factors. Results indicated improvements in nutrition knowledge, attitudes toward food choices, and eating behaviors. Additionally, NQ moderation scores increased, and participants reported enhanced dietary self-efficacy and perceived social support. These findings suggest that a living lab-based program can effectively promote healthy eating practices and support adaptation among marriage migrant women.

**Keywords:** Nutrition sciences, Immigrants, Health education, Community support, Social support

### I. 서론

우리나라 결혼이민자 등록외국인은 2015년 149,872명에서 2023년 기준 172,899명으로 증가 추세를 보이고 있으며, 같은 해 대전광역시의 경우 결혼이민자 중 여성이 86%를 차지한다(법무부, 2024). 연령대는 30대가 42.6%로 가장 많고, 출신국 분포로는 베트남이 34.4%, 중국

22.7%, 한국계 중국 13.2%, 필리핀 9.9% 순이며, 베트남과 중국 출신 결혼이주여성이 규모가 크다(류유선, 2023). 결혼이민자들의 체류 기간은 2024년 기준, 약 46.9%가 10년 이상 거주하고 있으며, 5~10년 미만은 31.1%, 3~5년 미만은 11.0%로 나타났다. 이는 결혼이민자들이 상대적으로 장기 체류하는 경향을 보여주며, 다문화 가구의 사회적 통합을 위한 지속적인 정책적 관심이 필요함을 시사한다

생명윤리규정위원회(IRB) 승인번호: 202411-SB-164-01

본 연구는 2025년 한국생활과학회 하계학술대회에서 발표한 것임

\* Corresponding author: Jeon, Minsun

Tel: +82-42-821-6836, Fax: +82-42-821-3335

E-mail: dearms@cnu.ac.kr

© 2025, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

(통계청, 2024).

결혼이주여성의 가정 내 역할을 조사한 선행연구(여성가족부, 2022)에서는 결혼이주여성이 주로 가사노동, 자녀 돌봄, 가족원 돌봄의 영역을 담당하며, 특히 식사 준비를 담당한다고 답한 가정이 72.6%로 가장 많은 것으로 조사되어, 결혼이주여성의 식생활 태도와 식품 선택이 가족 건강에 직접적인 영향을 미친다고 하였다(김유정, 2014). 다문화가족의 결혼이주여성을 대상으로 한 식생활 실태조사 결과(김혜련, 2013; 한국건강증진재단, 2013), 결혼이주여성은 입국 초기에 언어 장벽뿐만 아니라 한국 식문화 적응, 식재료 이해 부족 등으로 식생활에 어려움을 겪으며, 약 40%가 주2~3회 이상 끼니를 거르고, 그 중 20%는 매일 한 끼를 거른다고 하였다. 이 과정에서 이들은 정확한 정보 없이 식재료를 선택하고, 가족을 위한 식사를 준비해야 하는 부담을 안고 있다(김영혜, 2018). 또한, 2021년 전국다문화가족실태조사 결과에 따르면(여성가족부, 2022), 결혼이민자들이 지난 1년간 경험한 문화적 차이 중 식습관을 언급한 비율이 전국 평균 52.7%로 가장 높았다. 특히 대전광역시외의 경우 식습관 문제를 겪고 있는 결혼이민자의 비율이 53.6%로 전국 평균을 상회하여, 식생활에서의 문화적 차이가 결혼이민자의 일상에 실질적인 영향을 미치고 있음을 보여준다. 결혼이주여성의 영양지식 정도를 평가한 연구에서도 ‘잘 알고 있다’고 응답한 비율은 10% 내외에 불과하였다(김혜련 외, 2011). 실제로 이들은 편식, 결식, 인스턴트식품 섭취, 위생 인식 부족 등의 문제를 겪고 있으며(김혜련, 2013; 김혜련 외, 2011), 일부는 어린나이에 결혼해 시댁 식습관에 그대로 적응하는 모습도 보였다(김지은 외, 2011). 이는 결혼이주여성이 단순히 가정의 구성원일 뿐 아니라 가족의 식생활을 책임지는 실천 주체로서 인식하고, 이들을 위한 실질적이고 체계적인 교육이 필요함을 보여준다.

제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)에서 결혼이주여성을 포함한 취약계층 여성을 위한 맞춤형 건강지원 확대가 언급되었다(한국건강증진개발원, 2021). 그러나 현재 국내 다문화가정을 위한 교육 지원은 주로 한국어 습득, 자녀 양육, 인재 양성과 같은 정착 중심 교육에 집중되어 있으며, 식생활이나 건강 관련 교육은 상대적으로 소외되어 있다(관계기관협동, 2023; 김명수, 2023). 특히 다문화 가족 대상의 교육 프로그램은 결혼이주여성보다 자녀를 중심으로 운영되는 경우가 많아, 부모의 자녀 교육 참여와 가정 내 의사소통에 어려움이 발생한다(김미경, 김성철, 2024; 장은정, 2024). 또한, 기존 프로그램은 이론 중심의 일회성

교육에 그치는 경우가 많고, 대상자의 요구와 특성이 충분히 반영되지 않아 실천 가능성과 효과성 측면에서 한계가 지적되어 왔다(조은영, 이신동, 2019). 또한, 결혼이주여성을 대상으로 한 관련 연구들은 주로 식생활 실태나 한국 식문화에 대한 적응에 초점을 두었으며, 영양행동 전반에 대한 접근은 제한적이다(송수진, 송효준, 2019).

박진경(2012)은 다문화주의 정책에서 이민자의 소속감 형성과 시민 참여의 중요성을 강조하였으며, 이를 통해 공동체 기반 교육이 결혼이주여성이 지역사회 구성원으로 자리매김하는 데 중요한 역할을 할 수 있음을 제시하였다. 그러므로 결혼이주여성을 대상으로 한 효과적인 영양교육 프로그램을 개발하기 위해서는 일방적인 지식 전달이 아닌 거주하는 지역사회 안에서의 상호문화적인 체험 중심의 활동(박기범, 2009; 박수현 외, 2013; 함승환 외, 2022)이 이루어져야 할 것이다. 특히 체험 중심의 다문화 교육은 학습자가 문화적 차이를 직접 보고, 경험하며, 상호작용할 수 있도록 함으로써 문화적 감수성과 자발적 실천력을 증진시킬 수 있는 교육 방식으로 강조되고 있다. 다른 연구에서는 다문화 공동체 기반의 체험 학습을 통해 다문화 교육이 대상자의 지식, 감정, 경험이 통합되는 형태로 확장될 수 있음을 언급하였으며, 이러한 실생활 밀착형 학습이 교육 효과를 높이는 데 기여한다고 보았다(Yun & Zhang, 2019).

리빙랩(living lab)은 최종 사용자 관점을 적극 반영한 지역사회와 밀착된 지역 혁신 및 지역문제 해결의 효과적 수단이자 플랫폼으로 획일적인 정책으로 해소가 어려운 지역사회문제를 해결하는 차별화된 접근 방법이다(성지은 외, 2016). 영양교육 프로그램 운영에 리빙랩을 활용할 경우, 대상자의 식생활 요구를 보다 효과적으로 반영할 수 있으며, 지역사회 내 상호작용을 통해 프로그램의 실효성을 높이는 수단으로 활용될 수 있을 것으로 기대된다. 리빙랩 기반 교육은 기존의 영양교육처럼 단순히 정보를 전달하는 수준에 머무르지 않고 대상자의 생활 맥락을 반영하여 학습 내용을 실제 생활 속에서 적용할 수 있도록 설계된다는 점에서 차별성을 가진다. 특히 결혼이주여성의 경우, 한국 사회에서 건강 관련 교육의 기회가 상대적으로 부족하다는 점에서 리빙랩은 이들의 문화적 배경과 언어적 특성을 고려한 맞춤형 교육을 가능하게 하고 프로그램의 지속 가능성을 높일 수 있는 대안적 접근으로 의의가 있다. 따라서 본 연구에서는 결혼이주여성을 대상으로 지역사회 기반의 영양교육 프로그램을 개발하고, 리빙랩을 적용하여 그 효과를 확인하고자 하였다.

## II. 연구 방법

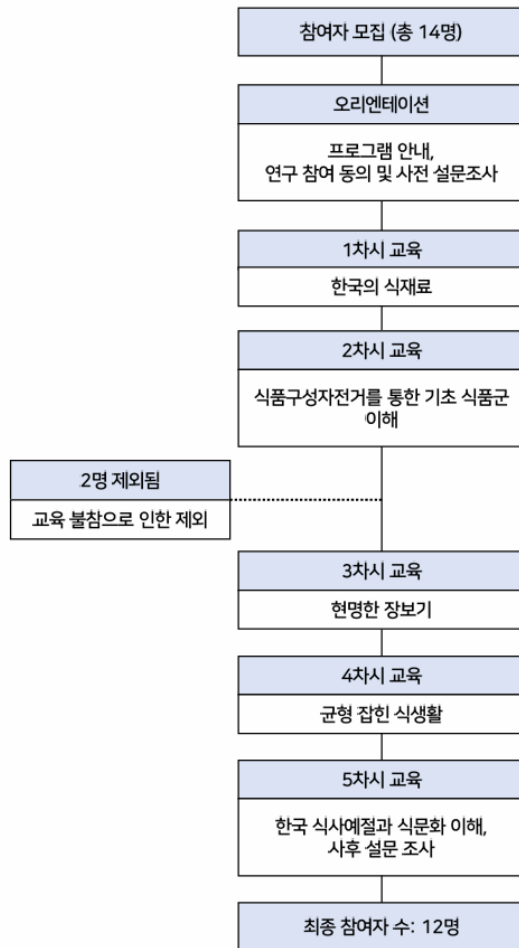
### 1. 연구기간 및 대상

대상자는 대전광역시 소재의 결혼이주여성 중 영양교육에 참여를 원하는 자를 선착순으로 모집하였다. 한국어 의사소통이 어렵거나 인지 능력에 제한이 있는 경우는 제외하였다. 대상자 모집은 대전광역시 가족센터 및 유성구청의 협조를 통해 기관 내 홍보물 부착, 홈페이지 배너, SNS 홍보 등의 다양한 경로를 활용하여 이루어졌다. 다양한 모집 경로를 활용하였음에도 불구하고, 실제 대상자는 모두 중국 국적자였다. 연구 참여 중 설문지 작성이 불성실한 경우와 교육을 2회 이상 불참한 대상자는 연구 분석에서 제외하였다. 총 14명의 대상자가 모집되었으나, 이 중 2명이 제외기준에 해당하여 제외되었고 최종적으로 12명을 연구대상자로 확정하였다. 영양교육은 2025년 4월부터 5주간 진

행되었으며, 이후 수집된 자료를 바탕으로 통계분석을 수행하였다[그림 1].

### 2. 영양교육 프로그램 개발 및 운영

본 연구의 영양교육 자료는 2019년 이후 발표된 자료들을 기반으로 개발되었으며, 결혼이주여성을 위한 교육인 점을 고려하여 다양한 시청각 매체를 포함하였다. 참고 자료로는 식품구성자전거(한국영양학회, 2021), 식중독 예방을 위한 똑똑한 장보기(식품의약품안전처, 2021), 식품별 냉장고 보관방법(식품안전나라, 2015), 2020한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2020), 식품통계로 알아보는 나트륨 줄이기 이야기(식품의약품안전처, 2019), 가공식품 영양표시(식품안전나라, 2025) 등이 있으며, 이를 바탕으로 실제 생활에 활용 가능한 내용 중심으로 구성하였다. 프로그램 내용은 선행연구를 바탕으로 구성되었고, 영



[그림 1] 영양교육 프로그램 진행 흐름도

양 전문가의 자문과 검토를 통해 전문성과 실효성을 강화하였다. 특히, 결혼이주여성은 강의 중심의 교육을 선호하며, 모국 문화를 존중하는 동시에 한국 사회에 적용할 수 있도록 구성된 균형 잡힌 프로그램이 보다 효과적인 것으로 보고되고 있다(김수연, 2009). 영양교육은 총 5회기이며, 강의 중심의 이론교육과 체험활동이 병행되었고, 대상자의 실용성과 접근성을 고려하여 실생활에서 적용 가능한 활동 중심의 교육으로 구성하였다.

### 3. 조사 방법

본 연구에서는 영양교육 프로그램의 효과를 분석하기 위해 사전·사후조사를 실시하였다. 조사항목은 사회인구학적 특성(5문항), 사회적 관계(6문항), 식생활 자신감(5문항), 영양지식(5문항), 식행동(5문항), 식태도(5문항), 성인 영양지수(NQ)(18문항), 교육 매체에 대한 이해도와 실천도(8문항)로 구성되었다. 사전조사는 교육 매체에 대한 이해도와 실천도를 제외한 총 49문항으로 구성되었으며, 사후조사는 사회인구학적 특성을 제외하고 교육 매체에 대한 이해도와 실천도 문항을 추가하여 총 52문항을 포함하였다.

각 항목의 측정 방식은 다음과 같다. 사회적 관계, 식생활 자신감, 식태도, 식행동, 교육 매체에 따른 이해도와 실천도는 모두 5점 Likert 척도를 사용하여 측정하였으며, 점수가 높을수록 해당 영역의 수준이 양호한 것으로 해석하였다. 사회적 관계는 결혼이주여성의 문화적응 조사 중 사회적 지지에 대한 내용으로 김현실(2013)의 연구에서 개발한 총 26문항으로 구성된 도구를 6문항으로 수정 및 보완하였다. 식생활 자신감은 식품문해력(food literacy) 척도 개발 및 적용을 위해 개발된 Na와Cho(2020)의 총 10문항으로 구성된 도구를 수정 및 보완하였다. 영양지식의 각 문항은 “예” 또는 “아니오”로 대답할 수 있으며, 정답은 1점, 오답은 0점으로 부여하여 점수화 하였다. 성인 영양지수(NQ)는 ‘NQ-2021’을 기반으로 한 간이영양평가도구를 사용하였으며, 균형, 절제, 실천의 세 영역으로 구성되어 있다. 이해도와 실천도 항목은 체험형 교육 매체를 활용한 교육의 효과를 정성적으로 평가하기 위한 목적으로 사후조사에 포함되었다. 점수가 높을수록 교육내용을 충분히 인식하고, 이를 실생활에 적용할 가능성이 높은 것으로 해석된다.

### 4. 자료 분석

본 연구에서는 연구대상자의 영양교육 프로그램 사전·사후 영양관리 역량을 비교분석하고, 영양교육 후 교육매체에 따른 이해도-실천도 차이를 분석하기 위해 SPSS 29.0(Statistical Package for Social Science, Ver.29.0)을 이용하여 Frequency Analysis, Chi-squared test, Wilcoxon signed-rank test, Friedman test를 실시하였다. 통계량의 유의수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

## III. 결과

### 1. 결혼이주여성을 위한 영양교육 프로그램 개발 및 시범운영

#### 1) 연구대상자의 일반사항

본 프로그램에 참여한 연구대상자의 특성은 다음과 같다<표 1>. 대상자는 모두 30~40대로 구성되었으며, 학력은 고등학교 졸업과 대학교 졸업 이상이 각각 50.0%로 동일하게 분포되어 있었다. 직업 분포는 가정주부(50.0%)의 비율이 가장 높았다. 한국거주기간은 1년 미만이 33.3%, 15년 이상이 33.3%를 차지하였다.

#### 2) 영양교육 프로그램 구성

본 연구는 결혼이주여성을 대상으로 한 영양교육 프로그램을 개발하는 것을 목적으로 한다. 이에 결혼이주여성에 대한 선행논문을 분석하여 주제를 선정하고, 전문가 협의를 통해 교육 프로그램을 구성하였다. 결혼이주여성의 언어 수준 등을 고려하여 가능한 한 쉬운 한국어와 시각적 요소가 풍부하도록 구성하여 이해하기 쉬운 교육자료를 활용하였다. 영양교육은 매주 1회, 총 5회에 걸쳐 진행되었으며 회당 100분간 대전광역시 가족센터 3층에서 단체교육 형식으로 실시되었다. 결혼이주여성의 건강한 식생활 형성을 위한 영양교육 프로그램을 개발함에 있어, Bandura(2001)의 사회인지이론(social cognitive theory)을 기반으로, 학습자가 능동적으로 참여하고 행동을 조절할 수 있도록 구성하였다. 매 회기 강의 초반에는 대상자 간 ‘이야기 시간’을 구성하여 “한국의 여름 제철 과일은 어떤 것들이 있을까요?”, “장 볼 때 식재료 목록을 챙긴 적이 있나요?” 등의 질문을 통해 모델링과 자기 성찰을 유도하고, 식품군 퍼즐, 적정 섭취량 보드판, 팀을 이루어 수행하는 펠트 식품 모형 등의 체험활동을 통해 식생활 자신감과 협력적

〈표 1〉 연구대상자의 일반적 특성

구분	항목	빈도(%)
나이	35~39세	6(50.0)
	40~49세	6(50.0)
학력	고등학교 졸업	6(50.0)
	대학교 졸업 이상	6(50.0)
직업	가정주부	6(50.0)
	계약직	4(33.3)
	기타 <sup>1)</sup>	2(16.7)
한국 거주기간	1년 미만	4(33.3)
	5~9년	2(16.7)
	10~14년	2(16.7)
	15년 이상	4(33.3)
합계		12(100.0)

<sup>1)</sup> '기타'는 전업주부, 단기간 아르바이트, 장기간 일용직, 계약직, 정규직에 해당하지 않는 경우를 의미함

〈표 2〉 영양교육 프로그램 교육과정 구성

주차	주제	주요 활동 및 내용	주요 이론적 요인	활용 자료
1차시	한국의 식재료	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한국 계절음식 알아보기</li> <li>• 굴 섭취 기간 학습</li> <li>• 제철 과일 퀴즈</li> </ul>	인지이해, 강화환경, 시각자극, 상호작용	PPT
2차시	식품구성자전거를 통한 기초 식품군 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기초 식품군 학습</li> <li>• 식품군 퍼즐 맞추기 활동</li> <li>• 식품 기능 탐색</li> </ul>	관찰·행동, 시각자극, 자아효능감, 상호작용	PPT, 식품군 퍼즐
3차시	현명한 장보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 위생적인 장보기 단계 학습</li> <li>• 올바른 식품 보관법 학습</li> <li>• 유인물의 식품 비교 활동</li> </ul>	시각자극, 인지이해, 자아효능감, 상호작용	PPT, '건강한 한끼' 유인물
4차시	균형 잡힌 식생활	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 1회 적정 섭취량 활동</li> <li>• 고나트륨 식사의 위험성 학습</li> <li>• 영양성분표 읽기</li> </ul>	관찰·행동, 시각자극, 자아효능감, 상호작용	PPT, 적정 섭취량 보드판
5차시	한국 식사에절과 식문화 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한국의 식사에절 학습</li> <li>• 주식, 부식, 간식 구별 활동</li> </ul>	인지이해, 강화환경, 관찰·모방, 상호작용	PPT, 펠트 식품 모형

참여로 학습 효과를 높이고자 하였다. 이에 따라 본 교육은 단순한 정보 전달을 넘어, 학습자의 인지적 과정을 고려한 구조적 설계를 바탕으로 구성되었으며<표 2>, 관련 교육 자료는 [그림 2]에 제시하였다.

### 3) 식생활 체험활동




본 연구에서는 식생활 교육의 효과를 극대화하기 위해, 대상자 중심의 창의적 체험활동을 교육 과정에 적극 도입하였다<표 3>. 창의적 체험활동은 삶과 연계된 활동을 통해 개인의 잠재력을 개발하고 전인적 성장을 돕는 데 목적

이 있다(김도훈, 신현석, 2024). 단순한 정보 전달이 아닌, 대상자가 직접 보고 만지며 느끼는 과정을 통해 자발적 실천을 유도하고자 하였다. 퍼즐, 보드판 등 다양한 도구를 활용하여 대상자가 식생활 개념을 시각적·촉각적으로 익힐 수 있도록 구성하였으며, 이러한 체험은 교육에 대한 흥미를 높이고, 사회적 상호작용을 촉진하였다. 특히, 언어적 소통에 제한이 있을 수 있는 결혼이주여성에게는 학습의 장벽을 낮추고 교육 참여도를 높이는 데 효과적이었다. 이처럼 본 프로그램은 감각적 체험을 통해 이해도를 높이고, 학습 내용을 일상에 적용하도록 유도하였다.



[그림 2] 영양교육 프로그램에서 활용된 교육 및 시각자료 일부

<표 3> 영양교육 프로그램에서 활용되는 교육 매체

주제	교수·학습 도구	내용 설명	사진
식품구성자전거를 통한 기초 식품군 이해	식품군 퍼즐	식품군을 분류하고 각 식품군의 기능을 이해하기 위한 퍼즐 활동	
현명한 장보기	‘건강한 한끼’ 유인물	유인물의 이미지와 비교하며 다양한 식재료를 탐색하는 활동	
균형 잡힌 식생활	적정 섭취량 보드판	식품 모형을 이용해 자신의 평소 섭취량을 평가하고 조정하는 활동	
한국 식사예절과 식문화 이해	펠트 식품 모형	주식, 부식, 간식을 구별하고 올바르게 한 끼 식단을 구성하는 활동	

2. 영양교육 매체에 따른 이해도·실천도 차이 분석

영양교육 매체에 대한 이해도·실천도 분석을 한 결과는 <표 4>, [그림 3]에 나타내었다. 모든 교구에서 이해도는 최고점인 5.0점으로 나타나, 교육 내용과 활동에 대해 대상자들이 높은 관심을 보였음을 알 수 있었다. 실천도에서는 통계적으로 유의하지는 않았으나 수치상으로 식품군 퍼즐과 같은 능동적인 활동을 포함한 매체에서 실천도 점수가 상대적으로 높게 관찰되는 경향을 보였다.

3. 영양교육 전·후 효과평가

1) 성인 영양지수(NQ)

대상자의 성인 영양지수(NQ)를 분석한 결과는 다음과 같다<표 5>. ‘절제’ 영역 점수는 교육 전 평균 63.3점에서 교육 후 70.4점으로 유의하게 증가하였으며( $Z=-2.83$ ,  $p<0.01$ ), 이는 교육 프로그램이 가공식품이나 고나트륨 음식 섭취를 줄이려는 태도 및 행동에 긍정적인 영향을 주었

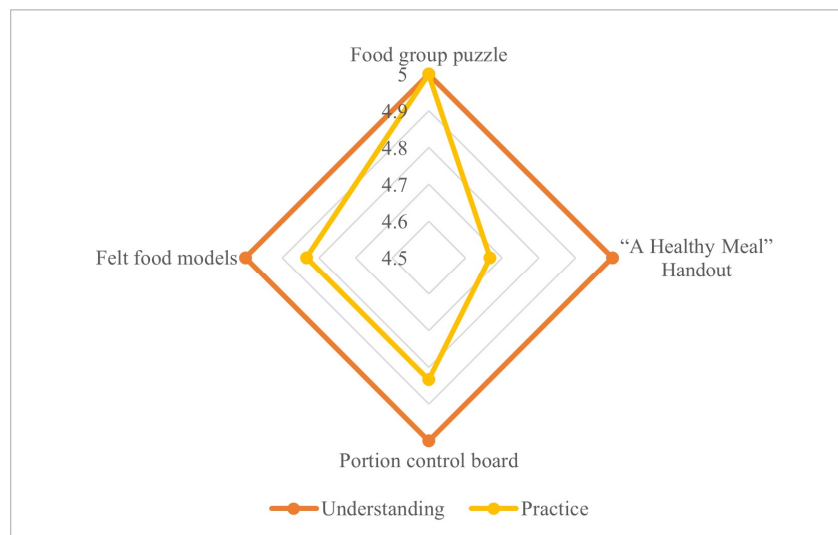
〈표 4〉 교육 매체별 이해도 및 실천도 차이

구분	식품군 퍼즐	‘건강한 한끼’ 유인물	적정 섭취량 보드판	펠트 식품 모형	p <sup>1)</sup>
이해도	5.0±0.0 <sup>2)</sup>	5.0±0.0	5.0±0.0	5.0±0.0	1.00
실천도	5.0±0.0	4.7±0.8	4.8±0.4	4.8±0.4	0.11
p <sup>3)</sup>	1.00	0.16	0.16	0.16	

<sup>1)</sup>평균±표준편차, 5점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다~5: 매우 그렇다)

<sup>2)</sup>교육 매체 간 이해도와 실천도 점수 차이를 비교한 Friedman test 결과의 p값

<sup>3)</sup>각 교육 매체 내에서 이해도와 실천도 점수를 비교한 Wilcoxon signed-rank test 결과의 p값



〔그림 3〕 교육 매체별 이해도와 실천도의 차이

〈표 5〉 영양교육 프로그램 전·후의 성인 영양지수(NQ) 변화

구분	평균±표준편차		Z	p
	교육 전	교육 후		
균형	54.5±16.1	58.7±10.8	-0.97	0.33
절제	63.3±12.5	70.4±9.8	-2.83	0.01**
실천	85.5±12.5	75.7±16.3	-1.38	0.17
총점	69.6±7.1	69.0±9.4	-0.16	0.88

\*\*p<0.01(by Wilcoxon signed-rank test)

음을 시사한다. 반면, ‘균형’ 영역은 54.5점에서 58.7점으로, ‘실천’ 영역은 85.5점에서 75.7점으로 변화하였고, 두 영역 모두 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 특히 ‘실천’ 영역의 경우 오히려 평균 점수가 감소하는 경향을 보였으나 이는 통계적으로 유의하지 않았다. 전체 NQ 점수는 69.6점에서 69.0점으로 변화하였으나 유의미한 차이는 없었다. 이상의 결과는 영양교육 프로그램이 특히 식품 선택 시 절제 영역의 인식 및 실천 향상에 긍정적인 영향을 주었으나, 전체적인 영양관리 행동 개선에는 제한적이

었음을 보여준다.

## 2) 영양지식

대상자의 영양지식 사전·사후 결과는 <표 6>과 같다. 설문에 응답한 영양교육 프로그램 전·후 대상자의 지식 문항을 분석한 결과, 3.5점에서 3.8점으로 상승하였으며, 프로그램 전·후 간 유의한 차이를 보였다(Pearson  $\chi^2=26.99$ ,  $p<0.001$ ). 개별 문항 중에서는 ‘6가지 식품군의 이해’, ‘위생적인 장보기 시간’, ‘골고루 먹기와 채증과의 관련성’ 항

목에서 유의미한 차이가 나타났다(Pearson  $\chi^2=5.33$ ,  $p<0.05$ ). 그 외 문항에서는 통계적으로 유의한 차이가 확인되지 않았다.

### 3) 식태도

설문에 응답한 영양교육 프로그램 전·후 대상자의 식태도 분석 결과는 <표 7>과 같다. ‘우유를 매일 먹으려고 한다’는 문항은 3.3점에서 4.0점으로 상승하였고, 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.27$ ,  $p<0.05$ ). ‘식사 때마다 채소를 먹으려고 한다’는 문항 또한, 4.5점에서 4.8점으로 상승하며 유의한 향상이 있었다( $Z=-2.00$ ,  $p<0.05$ ). 반면, ‘과일을 매일 먹으려고 한다’와 ‘짠 음식을 줄여보려고 노력한다’ 문항에서는 유의한 차이가 없었으며, ‘단 음료와 간식을 줄이려고 노력한다’는 문항은 점수가 상승하였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

### 4) 식행동

대상자의 영양교육 프로그램 전·후 식행동 문항 분석결과는 <표 8>과 같다. 대상자의 식행동 문항에서 ‘규칙적으로 식사하려고 한다’의 문항은 3.7점에서 4.5점으로 상승하였으며, 유의적인 차이가 있었다( $Z=-2.64$ ,  $p<0.01$ ). 또, ‘과식하거나 폭식하지 않는다’의 문항은 4.0점에서 4.5점으로 향상되었으며, 유의적인 차이가 있었다( $Z=-2.45$ ,  $p<0.05$ ). 그러나 ‘주로 조리해서 먹는다’와 ‘음료수 대신 물을 마신다’, ‘하루에 3끼니를 챙겨 먹는다’의 문항에서 점수의 상승은 있었으나, 유의적인 차이는 없었다.

### 5) 식생활 자신감

대상자의 식생활 자신감은 교육 이후 긍정적인 변화를 보였다<표 9>. ‘식사와 간식을 미리 계획할 자신이 있다’ 문항은 교육 전 평균 3.2점에서 교육 후 4.3점으로 유의하

<표 6> 영양교육 프로그램 전·후의 영양지식 변화

구분	평균±표준편차		$\chi^2$
	교육 전	교육 후	
굴의 섭취 시기	0.5±0.5	0.5±0.5	-
6가지 식품군의 이해	1.0±0.0	0.8±0.4	5.33*
위생적인 장보기 시간	0.2±0.4	0.5±0.5	5.33*
고나트륨 섭취와 질병	1.0±0.0	1.0±0.0	-
골고루 먹기와 체중과의 관련성	0.8±0.4	1.0±0.0	5.33*
총점	3.5±1.0	3.8±1.3	26.99***

주. 각 문항의 정답은 1점, 오답은 0점으로 채점하였으며, 총점은 0-5점 범위임. 응답의 변동이 없는 항목은 Chi-square test를 적용하지 않음.

\*\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$ (by Chi-square test)

<표 7> 영양교육 프로그램 전·후의 식태도 변화

구분	평균±표준편차 <sup>1)</sup>		Z	p
	교육 전	교육 후		
과일을 매일 먹으려고 한다.	4.5±1.2	4.5±1.2	0.00	1.00
짠 음식을 줄여보려고 노력한다.	4.8±0.4	4.5±1.2	-0.74	0.46
우유를 매일 먹으려고 한다.	3.3±1.3	4.0±0.9	-2.27	0.02*
식사 때마다 채소를 먹으려고 한다.	4.5±0.8	4.8±0.4	-2.00	0.05*
단 음료와 간식을 줄이려고 노력한다.	4.0±1.5	4.5±0.5	-0.74	0.46
평균	4.2±1.0	4.5±0.8		

<sup>1)</sup>5점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다~5: 매우 그렇다); \* $p<0.05$ (by Wilcoxon signed-rank test)

게 증가하였다( $Z=-2.14, p<0.05$ ). ‘간식을 선택할 때 식품의 영양정보를 확인한다’ 문항 역시 3.2점에서 3.8점으로 상승하며 통계적으로 유의한 변화를 보였다( $Z=-2.27, p<0.05$ ). ‘소금을 많이 넣을 필요가 없다고 생각한다’ 문항은 3.7점에서 4.8점으로 큰 폭으로 향상되었으며, 가장 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.97, p<0.01$ ). 또한, ‘가공식품 대신 신선한 야채와 과일을 선택한다’( $Z=-2.00, p<0.05$ )와

‘식사를 준비하고 요리할 수 있다는 자신감이 있다’( $Z=-2.64, p<0.01$ ) 문항 모두 유의하게 향상된 것으로 나타났다.

#### 6) 사회적 관계

영양교육 프로그램 참여 전후 사회적 관계 관련 지표의 변화는 <표 10>과 같다. ‘내 행동의 옳고 그름을 객관적으

<표 8> 영양교육 프로그램 전·후의 식행동 변화

구분	평균±표준편차 <sup>1)</sup>		Z	p
	교육 전	교육 후		
규칙적으로 식사하려고 한다.	3.7±1.0	4.5±0.8	-2.64	0.01**
주로 조리해서 먹는다.	4.0±0.6	4.3±0.8	-1.41	0.16
하루에 3끼니를 챙겨 먹는다.	3.3±1.4	4.2±1.1	-1.86	0.06
음료수 대신 물을 마신다.	3.7±1.7	4.2±1.5	-1.19	0.23
과식하거나 폭식하지 않는다.	4.0±0.9	4.5±0.8	-2.45	0.01*
평균	3.4±1.1	4.3±1.0		

<sup>1)</sup>5점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다~5: 매우 그렇다); \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ (by Wilcoxon signed-rank test)

<표 9> 영양교육 프로그램 전·후의 식생활 자신감 변화

구분	평균±표준편차 <sup>1)</sup>		Z	p
	교육 전	교육 후		
식사와 간식을 미리 계획할 자신이 있다.	3.2±1.8	4.3±0.8	-2.14	0.03*
간식을 선택할 때 식품의 영양정보를 확인한다.	3.2±1.3	3.8±0.9	-2.27	0.02*
소금을 많이 넣을 필요가 없다고 생각한다.	3.7±0.8	4.8±0.4	-2.97	0.00**
가공식품 대신 신선한 야채와 과일을 선택한다.	4.5±0.5	4.8±0.4	-2.00	0.05*
식사를 준비하고 요리할 수 있다는 자신감이 있다.	3.2±1.3	4.2±0.7	-2.64	0.01**
평균	3.5±1.1	4.4±0.6		

<sup>1)</sup>5점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다~5: 매우 그렇다); \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ (by Wilcoxon signed-rank test)

<표 10> 영양교육 프로그램 전·후의 사회적 관계 변화

구분	평균±표준편차 <sup>1)</sup>		Z	p
	교육 전	교육 후		
내 행동의 옳고 그름을 객관적으로 평가해주는 사람이 있다.	2.3±1.0	4.0±0.9	-2.84	0.00**
함께 있을 때 친밀감을 느끼게 해주는 사람이 있다.	3.8±0.7	4.7±0.5	-2.15	0.03*
항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해주는 사람이 있다.	4.0±0.6	4.7±0.5	-2.00	0.05*
내 의견을 존중해주고 긍정적으로 받아들이어 주는 사람이 있다.	3.8±0.4	4.8±0.4	-2.97	0.00**
나에게 생긴 문제의 원인을 찾는데 도움이 되는 정보와 지식을 제공해주는 사람이 있다.	3.8±0.4	4.2±0.9	-1.03	0.31
충분한 사회적 지지를 받고 있다고 생각한다.	4.0±1.0	4.2±0.9	-0.82	0.41
평균	3.6±0.7	4.4±0.7		

<sup>1)</sup>5점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다~5: 매우 그렇다); \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ (by Wilcoxon signed-rank test)

로 평가해 주는 사람이 있다' 문항에서 평균 점수가 2.3점에서 4.0점으로 상승하여 통계적으로 유의미한 향상을 보였다( $Z=-2.84, p<0.01$ ). 또한, '함께 있을 때 친밀감을 느끼게 해주는 사람이 있다' 문항 역시 평균이 3.8점에서 4.7점으로 증가하며 유의미한 차이를 나타냈다( $Z=-2.15, p<0.05$ ). 이외에도 '내 의견을 존중해주고 긍정적으로 받아들이는 사람이 있다'와 '항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해주는 사람이 있다' 문항에서도 유의한 상승이 관찰되었다( $Z=-2.97, p<0.01$ ;  $Z=-2.00, p<0.05$ ). 반면, '나에게 생긴 문제의 원인을 찾는 데 도움이 되는 정보와 지식을 제공해주는 사람이 있다'와 '충분한 사회적 지지를 받고 있다고 생각한다' 문항에서는 점수의 상승에도 불구하고 통계적으로 유의하지는 않았다. 전반적으로, 프로그램 참여 이후 대상자의 사회적 관계 인식이 긍정적으로 개선된 것을 확인할 수 있으며, 특히 정서적 지지와 관련된 부분에서 유의미한 향상이 두드러졌다.

#### IV. 고찰

본 연구의 목적은 대전 지역에 거주하는 결혼이주여성의 식생활 문제와 문화적 특성을 반영한 맞춤형 영양교육 프로그램을 개발하고 실제로 적용하여, 교육의 효과성과 실효성(feasibility)을 종합적으로 평가하고자 하였다. 연구 결과를 분석하여 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 결혼이주여성을 위한 영양교육은 체험 중심의 학습 구조를 갖추는 것이 효과적이다. 본 연구에서는 시각적, 촉각적 요소가 결합된 다양한 교구를 활용하여 대상자의 이해도와 실천도를 향상시키고자 하였는데, 교구별 실천도면에서 차이를 보였다. 식품군 교육에 활용된 퍼즐 교구는 이해도와 실천도 모두 5.0점으로 가장 높은 점수를 보여, 실제 식생활 실천으로 이어질 수 있는 효과적인 교구로 해석된다. 반면, 유인물 형태의 교구는 실천도에서 가장 낮은 점수를 받은 것으로 조사되어, 대상자의 이해도는 높았지만 실천으로 연결되기에는 다소 수동적인 교구인 것으로 분석된다. 적정 식사량을 식기류로 시각화 한 보드판과 식단 작성 방법 교육에 사용된 식품 모형은 대상자의 이해도와 실천도를 고루 향상시키는 데 효과적이었다. 이러한 결과는 결혼이주여성의 식생활 교육에서 단순한 정보 제공 방식 보다는 직관적이고 참여적인 체험형 교구가 실천 행동 변화에 더 효과적일 수 있음을 의미한다. 특히 실천도가 상대적으로 낮은 교구는 내용 구성이나 활용 방식에 대한

재검토와 보완이 필요하며, 실천도가 높은 교구는 향후 프로그램 운영 시 적극적으로 활용할 수 있는 교육 도구로 고려될 수 있다. 선행연구에 따르면 문화 공동체 기반의 체험 학습이 학습자의 지식, 감정, 경험을 통합하여 학습 효과를 증진시킨다고 보고하였다(Yun & Zhang, 2019). 또 다른 연구에서도 이민자들이 체험 중심의 실천적 학습이 문화 이해와 사회 적응에 긍정적으로 기여할 수 있음을 강조하였다(Kim, 2017).

둘째, 결혼이주여성을 대상으로 한 영양교육은 대상자의 문화적 배경과 생활 맥락을 고려한 실천 중심의 내용으로 구성되어야 한다. 본 연구에서는 식재료 이해, 장보기 전략, 한국 식습관 등의 주제로 교육을 구성하여, 대상자의 문화적 특성을 고려하고 실생활과 연계가 될 수 있도록 하였다. 선행연구에서는 결혼이주여성이 한국 식재료에 대한 정보 부족과 문화적 이해의 어려움으로 인해 식생활에서 실질적인 어려움을 겪고 있음을 보고하였다(김혜련, 2013; 한국건강증진재단, 2013). 또 다른 연구에서도 다문화 대상 교육이 이론 중심의 일회성 교육에 그치는 경우가 많고, 실천 가능성의 한계가 존재함을 지적하며, 이를 극복하기 위한 실생활 밀착형 교육 설계의 필요성을 강조하였다(조은영, 이신동, 2019). 본 연구의 결과에서도 실생활과 연계된 교육이 대상자의 식생활 자신감을 유의하게 향상시키는 데 효과적이었음을 확인하였다.

셋째, 영양교육은 사회적 관계 형성에도 기여할 수 있는 방식으로 운영되어야 한다. 본 연구에서는 리빙랩을 활용한 지역사회 기반의 집단 교육을 통해 대상자 간 상호작용을 유도하였으며, 교육 이후 정서적 지지에 대한 인식이 긍정적으로 변화하였다. 이는 단순한 정보 전달을 넘어, 사회적 연결감을 강화할 수 있는 교육 구조의 필요성을 보여준다. 이는 Banks(2006)가 제시한 다문화 교육의 목적, 즉 학습자가 다양한 문화적 시각에서 사회를 바라보고 이를 바탕으로 사회에 효과적으로 참여할 수 있는 역량을 기를 수 있다는 주장과 부합한다. 또 다른 연구에서도 공동체 기반의 교육이 이민자의 소속감 형성과 시민 참여를 촉진할 수 있다고 하였다(박진경, 2012). 이는 지역사회 기반의 활동 중심의 교육이 대상자 간 정서적 유대와 상호 이해 증진에 기여할 수 있음을 시사한다.

본 연구는 지역 내 취약계층을 대상으로 한 영양교육을 수행하는 데 있어 지역사회 내에서의 상호작용을 통해 효과성과 지속성을 높이는 수단으로 리빙랩을 활용하였으며, 실제로 본연구의 대상자는 5주의 단기간 교육에도 불구하고 식생활면에서 긍정적인 변화를 보였다. 이는 지역사

회의 일상생활 속에서 진행되는 프로그램에 참여하면서 사회적 관계에 노출되고, 상호 협력적인 체험활동을 하는 과정에서 역량이 강화된 것으로 분석해볼 수 있다. 또한, 리빙랩 운영 과정에서 대상자와 상호작용을 통해 교육내용과 전달방법이 개선되었고, 이를 통해 대상자 중심의 교육 프로그램이 운영되었다는 점에서 의미가 있다. 이러한 대상자 생활 밀착형 영양교육은 교육과정에 대상자의 참여를 유도하고, 사용자 중심에서 실천적이고 실제적인 내용을 담을 수 있기 때문에 맞춤형 프로그램의 운영이 가능하다는 장점이 있다(윤소희, 2022). 따라서 리빙랩을 활용한 본 연구에서는 참여자들의 영양적 측면 뿐만 아니라 식생활 자신감과 사회적 관계에 있어서도 유의미한 개선 효과를 보였다.

그러나 본 연구에서는 일부 평가 항목에서 프로그램 전후 점수 변화가 제한적으로 나타났는데, 이는 각각 다른 요인에 기인한 것으로 해석될 수 있다. 먼저, NQ ‘실천’ 영역에서는 5주간의 단기 프로그램으로 대상자가 실제 행동 변화를 실천하기에는 시간이 부족하였고, 프로그램 종료 직후 설문 실시가 이루어진 점 또한 더해져 유의한 점수 향상을 관찰하기 어려웠다. 둘째, 영양지식 문항 중 ‘6가지 식품군의 이해’ 항목의 경우, 교육에서는 주로 식품군의 구성과 골고루 섭취하는 방법을 다루었으나, 설문에서는 각 식품군의 정확한 명칭을 확인하는 문항으로 이루어져 일부 대상자가 혼동을 겪었고, 이로 인해 점수가 감소한 것으로 판단된다. 마지막으로, 식태도 항목 중 ‘잔 음식을 줄여보려고 노력한다’와 관련해서는 교육이 비교적 글 중심으로 이루어져 시각적 요소와 체험적 요소가 부족하였으며, 따라서 대상자가 직접 행동으로 실천하는 데 어려움이 있어 유의한 점수 향상을 확인하기 어려웠다. 이러한 결과는 향후 영양교육 프로그램 설계 시, 행동 변화까지 고려한 충분한 학습 기간과 구체적이며 체험적인 학습 요소를 포함하고, 문항과 교육 내용의 일치를 검토하는 것이 필요함을 시사한다.

본 연구는 리빙랩을 기반으로 한 참여형 영양교육이 결혼이주여성의 건강 행동 역량 향상에 실질적으로 기여할 수 있음을 실증적으로 보여주었으며, 이는 향후 지역사회 보건 정책 및 실무 현장에서 실천 가능한 교육 전략을 모색하는 데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

## V. 제한점

본 연구는 연구 참여자가 12명에 불과하여 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있으며, 대전광역시에 거주하는 중국 국적의 결혼이주여성으로 한정되어, 연구 결과를 일반화하는 데 제한이 있다. 또한, 단기적 프로그램의 효과만을 측정하였기 때문에 교육 이후의 장기적인 식습관 변화나 지속적인 실천 여부를 평가하기에는 어려움이 있었다. 아울러 리빙랩을 기반으로 연구가 설계되어 대조군을 활용한 비교 조사가 이루어지지 않았다는 점 역시 연구 설계의 제한점으로 작용한다. 향후 연구에서는 대상자의 문화적 배경을 다양화하고, 장기적인 효과를 평가할 수 있는 후속 연구를 통해 본 프로그램의 실효성과 지속 가능성을 더욱 고고히 할 필요가 있다.

## VI. 결론

결혼이주여성은 가정 내 식생활을 주도하는 중요한 역할을 담당하고 있음에도 불구하고, 식문화 적응의 어려움, 낮은 영양지식, 위생에 대한 이해 부족 등 다양한 문제에 직면해 있다. 본 연구에서는 이러한 문제를 반영하여 영양교육 프로그램을 체험 중심의 학습 구조로 구성하고, 실생활에서 활용 가능한 주제를 기반으로 운영하였다. 그 결과, 체험 중심의 교육 활동은 영양지식, 식태도, 식행동의 향상에 효과적이었으며, 지역사회 내 상호작용 기반의 프로그램 운영은 식생활 자신감과 사회적 관계 형성에 긍정적인 영향을 미쳤다. 또한, 참여자의 문화적 배경과 일상생활을 고려한 실생활 밀착형 교육 구성은 교육내용에 대한 이해도와 실천 가능성을 높이는 데 기여하였다. 이러한 참여 중심의 프로그램은 단순한 정보 전달을 넘어 실천 행동을 유도하고, 다문화 사회 내 건강 형평성과 지역사회 통합에 기여할 수 있는 가능성을 보여주었다.

주제어: 영양교육 프로그램, 결혼이주여성, 리빙랩, 사회적 지지, 지역사회 지원

## REFERENCES

- 관계기관협동(2023). 제4차 다문화가족정책 기본계획(2023-2027). 서울: 여성가족부.
- 김도훈, 신현석(2024). 학생주도 창의점 체험활동 운영방

- 안에 관한 사례연구: IB CAS를 중심으로. *한국교육학연구*, 30(3), 1-29.
- 김명수(2023). 윤석열 정부의 외국인정책 현황 및 추진 방향. *한양법학*, 34(3), 323-359.
- 김미경, 김성철(2024). 한국 다문화사회의 이해와 다문화교육 연구. *글로벌 어문학 문화 연구*, (17), 116-128.
- 김수연(2009). 국제결혼 이주여성을 위한 평생교육프로그램 운영 개선방안 조사연구: 제주특별자치도 평생교육기관을 중심으로. 제주대학교 석사학위논문.
- 김영혜(2018). *결혼이주여성의 건강문제와 정책과제*. 경기도: 경기도여성가족재단.
- 김유정(2014). 다문화 가정 아동의 식생활 실태에 관한 연구: 대구 경북 지역을 중심으로. *한국교육문제연구*, 32(2), 155-174.
- 김지은, 김지명, 서선희(2011). 다문화 시각에서 접근한 다문화 가정의 결혼이주여성을 위한 영양교육 방안: 결혼이주여성 및 영양교육 전문가를 대상으로 한 심층인터뷰. *한국영양학회지*, 44(4), 312-325.
- 김현실(2013). 대구경북지역 결혼이주여성 문화적응 실태조사, 2011. <https://kossda.snu.ac.kr/handle/20.500.12236/14958>에서 인출.
- 김혜련(2013). *다문화가족의 건강문제와 정책과제*. 세종: 한국보건사회연구원.
- 김혜련, 백소혜, 정혜원, 이애량, 김어지나(2011). *다문화가족의 영양서비스 요구 파악을 통한 모자영양관리 콘텐츠 및 제공방안 개발*. 세종: 한국보건사회연구원.
- 류유선(2023). *대전 결혼이주여성의 초국적 돌봄 네트워크 활용 현황과 과제*. 대전광역시: 대전세종연구원.
- 박기범(2009). 공동체적 관점에서 본 다문화교육의 과제 - 다문화교육 사이트 분석을 중심으로 -. *사회과학*, 48(1), 45-55.
- 박수현, 김태영, 여관현(2013). 문화마을만들기에서의 공동체식 형성요인 연구 - 성남시 「우리동네문화공동체만들기」 사례를 중심으로 -. *한국지역개발학회지*, 25(5), 207-230.
- 박진경(2012). 다문화주의와 거버넌스 사회통합 전략: 캐나다 경험과 한국적 모형 모색. *한국정책과학학회보*, 16(1), 23-48.
- 법무부(2024). *2023 출입국의외국인정책 통계연보*. 경기도: 법무부.
- 성지은, 한규영, 정서화(2016). 지역문제 해결을 위한 국내 리빙랩 사례 분석. *과학기술학연구*, 16(2), 65-98.
- 송수진, 송효준(2019). 우리나라 다문화가족 청소년의 체중 상태와 관련한 식생활 및 생활습관 요인 분석: 2017-2018년 청소년건강행태조사 자료를 활용하여. *대한지역사회영양학회지*, 24(6), 465-475.
- 식품안전나라(2015). 식품별 냉장고 보관방법, [https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu\\_no=3120&bbs\\_no=bbs001&ntctxt\\_no=1046907&menu\\_grp=MENU\\_NEW01](https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1046907&menu_grp=MENU_NEW01)에서 인출.
- 식품안전나라(2025). 가공식품 영양표시, [https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu\\_no=3714&bbs\\_no=bbs420&ntctxt\\_no=1069325&menu\\_grp=MENU\\_NEW03](https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3714&bbs_no=bbs420&ntctxt_no=1069325&menu_grp=MENU_NEW03)에서 인출.
- 식품의약품안전처(2019). 식품통계로 알아보는 나트륨 줄이기 이야기, [https://www.mfds.go.kr/brd/m\\_629/view.do?seq=14&srchFr=&srchTo=&srchWord=&srchTp=&itm\\_seq\\_1=0&itm\\_seq\\_2=0&multi\\_itm\\_seq=0&company\\_cd=&company\\_nm=&page=2](https://www.mfds.go.kr/brd/m_629/view.do?seq=14&srchFr=&srchTo=&srchWord=&srchTp=&itm_seq_1=0&itm_seq_2=0&multi_itm_seq=0&company_cd=&company_nm=&page=2)에서 인출.
- 식품의약품안전처(2021). 식중독 예방을 위한 똑똑한장보기 [슬기로운 식약탐구생활], <https://www.youtube.com/watch?v=xibEBLC7AWa>에서 인출.
- 여성가족부(2022). *2021년 전국다문화가족실태조사*. 서울: 여성가족부.
- 윤소희(2022). 리빙랩 기반 교육 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *실천공학교육논총*, 14(3), 505-512.
- 장운정(2024). 다문화공동체를 위한 평생학습 관점의 다문화교육 분석: 대전광역시를 중심으로. *다문화와 평화*, 18(1), 57-79.
- 조은영, 이신동(2019). 다문화 사회·정서 프로그램의 메타분석. *학습자중심교과교육연구*, 19(21), 407-425.
- 통계청(2024). *2024년 이민자체류실태및고용조사 결과*. 대전광역시: 통계청.
- 한국건강증진개발원(2021). *제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021-2030)*. 서울: 한국건강증진개발원.
- 한국건강증진재단(2013). *다문화가정 건강은 영양관리기 Key!*. 서울: 한국건강증진재단.
- 한국영양학회(2020). *2020 한국인 영양소 섭취기준*. 서울: 한국영양학회.
- 한국영양학회(2021). *2020 한국인 영양소 섭취기준 활용*.

- 세종: 보건복지부.
- 함승환, 이승현, 이성호(2022). 다문화교육에 대한 다문화 주의적 재고찰 : 다문화교육 개념의 지형. *한국이민 정책학보*, 5(1), 1-17.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Banks, J. A. (2006). *Race, culture, and education: The selected works of James A. Banks*. London: Routledge.
- Kim, J. (2017). Understanding Adult Immigrants' Learning in South Korea: Deterrents to Participation and Acculturative Experiences. Unpublished PhD thesis. University of Georgia, Athens.
- Na, Y., & Cho, M. S. (2020). Development of a tool for food literacy assessment for young adults: Findings from a Korean validation study. *Asia Pacific Clinical Nutrition Society*, 29(4), 876-882.
- Yun, H., & Zhang, J. (2019). The Significance of the Multicultural Education Based on the Experiential Learning of a Local Community. *European Journal of Social Science Education and Research*, 6(1), 68-75.

Received 22 August 2025;

Accepted 12 September 2025