

영유아의 성장과 이유에 대한 실태조사

*구재옥, 최경숙 *한국방송대학교 가정학과 대진대학교 식품영양학과

영유아는 일생중 신체적 성장 발달이 가장 빠르게 이루어진다. 이 시기의 영양섭취는 영유아의 건강과 성장발달은 물론 정서적·지적·운동능력발달에 영향을 미친다. 또한 식습관의 기본이 형성되는 시기이다. 이 시기에 영유아의 영양공급은 영유아의 어머니에 의해서 실시된다. 따라서 이들과 영양교육 종사자의 교육을 실시하여 올바른 영양공급이 이루어지도록 하여야 한다. 따라서 본 연구는 이들에 대한 영양교육자료를 만들기 위하여 영유아의 영양섭취 및 성장 발육 상태와 이와 관련된 문제의 요인을 분석하고자 하였다. 우리나라 영유아의 성장상태와 이유실태를 파악하기 위하여 보건소와 소아과에 내방한 영아(5개월~3년) 182명과 이들의 어머니 182명에게 설문조사, 신체계측, 식이섭취조사 등을 실시하였다.

출생시 신장은 연령별로 큰 차이가 없었으며 평균 48.8cm에서 51.1cm를 나타내었다. 출생시 체중도 연령별 평균체중은 31.3kg에서 3.43kg을 나타내었으나, 전체적으로 볼 때 개인차가 큰 것으로 나타났다. 어머니의 신장은 평균 159.20 ± 12.7 cm이었고, 어머니 체중은 53.84 ± 7.75 kg이었다. 연령별 평균 신장 증가량은 12개월이하에는 3개월마다 약 2cm이었으며, 12개월 이후에서 3세까지는 3개월마다 3~4cm가 지속적으로 증가된 것으로 나타났다. 체중은 3개월에 약 1kg정도 증가되었으나, 10~15개월의 평균 체중이 10kg과 16~21개월이 11kg이었다. 영유아의 신장, 체중, 체지방 등은 80%가 정상 체중, 정상신장, 범위에 속하였다. 영유아의 수유실태를 보면 초유수유율은 61%이었으며 조제분유 수유율은 34%이었다. 모유의 수유기간은 3개월 이내에 단유되는 경우가 35%이었고 4~6개월까지 수유경우가 39%이었다. 7개월 이상 수유는 26.4%이었다. 실제로 이유 보충식을 주면 수유를 그만 두는 것이 아니므로 수유 시기와 생우유를 먹이는 것이 교육내용에 포함되어야 한다. 이유식 시작시기를 보면 25.9%가 3개월부터 시작하며 41%가 4~5개월에, 29%는 6개월이상이었다. 이유를 시작한 이유는 좋은 식습관 형성, 주위의 권고, 아기가 원하여 시작하였다는 순으로 나타났으며, 영양보충, 이가 나서가 다음이었으며 수유중단을 이유를 든 경우는 아주 적었다. 이유방법에 대하여 젓병 사용이 22%이었고, 수저사용은 18%, 혼합은 60%로 나타났다. 수저를 사용한 경우 60%로서 수저 사용할 때 아기가 수용하는 시일을 보면 3~4일에서 10일 이상 걸리는 경우도 많아 어머니의 노력이 필요함을 보여주었다. 초기 이유식의 종류로는 가정식이 30.3%인데 비하여 시판이유식이 54.5%로 주종을 이루었다. 이유시 67.4%는 그대로 증세가 없이 잘 적응하나 설사, 변비, 먹지않는 경우등으로 나타났고 구토가 나타나는 경우도 있었다. 이유식의 정보획득은 친구·친지, 전문책자, 신문잡지, TV, 보건소, 병원 순이었다. 따라서 정보제공 채널을 다양화해야 할 필요가 있으며, 보건소의 정보제공을 강화할 필요가 있다. 알고 싶은 이유식의 정보내용은 가정이유식 조리법과 이유식과 성장이 가장 많아서 합해서 55.2%를 나타내었고, 다음 시판 이유식 선택법, 이유식 급식 방법과 양, 이유시기와 진행방법 순으로 나타났다. 시판 이유식에 대한 정보로서는 영양에 관한 것이 56.4%로 가장 많았고 위생과 건강 순이었다. 이상의 결과로 보아 이유식의 중요성, 개시시기, 이유방법과 이유식에 대한 좀더 구체적인 교육자료가 어머니나 영유아 영양관련 종사자·관련업체 등에 제시되어야 함을 재확인하였다.●