

보육시설 영유아를 위한 영양교육 프로그램의 개발 및 효과평가

이난희^{*1}, 조성희¹, 정효지², 최영선³, 대구효성가톨릭대학교 식품영양학과¹, 경북대학교 의과대학 심혈관연구소², 대구대학교 식품영양학과³

신체 성장면이나 정서면에서뿐만 아니라 영양적으로 중요한 시기에 있는 유아들을 맡고 있는 탁아소와 학교급식의 경우, 외국에서는 다양한 프로그램에 의해 단계적인 영양교육을 하고 있으나, 국내 보육시설은 시설의 규모에 상관없이 영유아의 균형적인 영양관리를 위한 체계적인 영양교육프로그램이 운영되지 못하고 있는 실정이다. 이에 본 연구에서는 시범보육시설에 영양사가 3개월 동안 근무하면서 영유아를 위한 영양교육 프로그램을 원아에게 실시함과 동시에 부모 및 보육담당자에게도 영양교육을 실시하여 영양교육의 효과를 판정하였다. 대상보육시설은 경기 2곳, 광주 2곳, 대구 2곳으로 원아수가 50인 이상 150인 미만이었으며, 만 3~7세까지 총 430명의 원아들을 대상으로 하였다. 영유아 대상 영양교육 내용은 '식품과 음식에 대한 지식', '식품과 인체의 관계', '식품 섭취와 건강의 관계', '음식물의 기타 역할', '바른 식습관', '요리 실습' 등으로 12주 교육 프로그램으로 구성되었다. 교육 자료는 동일한 주제에 대하여 3-4세용과 5-6세용의 두 종류로 구성하였고, 영양사가 보육시설 원아를 대상으로 주 1회 이상 영양교육을 직접 실시하였으며, 총 12주에 걸쳐 실시하였다. 부모를 위한 영양교육은 4쪽으로 구성된 리프렛을 5회 작성하여 시리즈로 원아를 통하여 평균 3주마다 부모에게 배부하였다. 어린이집에 종사하는 원장, 보육교사, 조리종사자, 사무원 등에 대한 영양교육은 학부모를 위하여 제작된 영양교육자료를 활용하였으며, 교육효과를 높이기 위하여 칼라판으로 제작하여 코오팅한 후 게시판에 부착하였다. 프로그램 시작 전 후에 원아, 부모, 보육시설종사자를 대상으로 설문조사하여 영양교육 효과를 평가하였다. 원아에 대한 효과로는 크게 분류하여 식사습관과 식생활태도 및 위생개념으로 나누어 교육시킨 결과 식습관 중 우유는 매일 '마신다'는 원아가 영양교육 전은 61.8%에서 영양교육 후 80.9%로 증가하였으며, '먹기 싫은 음식은 안 먹는다'가 영양교육 전은 34.3%였는데 비해, 영양교육 후 16.8%로 감소하였다. 식생활 태도에서 '젓가락 사용을 할 수 있다'가 영양교육 전에는 65.5%에서 영양교육 후 78.7%로 증가하였으며, '밥그릇 정리를 한다'가 영양교육 전에는 54.9%에서 영양교육 후 73.3%로 증가하였다. 위생개념에서도 '식사 후 칫솔질을 한다'가 영양교육 전 75.3%에서 영양교육 후 83.3%로 증가하였다. 부모를 대상으로 본연구에서 실시한 보육시설에서의 영양교육 프로그램에 대한 의견을 조사한 결과 대상자의 72.3%가 '매우 좋아졌다'와 '좋아졌다'로 평가하였다. 또한 영양교육자료의 유익성 여부에 대해서도 대상자의 71.3%가 '자세히 읽어 도움이 되었다'고 대답하여 영양교육 자료에 대하여 긍정적으로 평가하였다. 부모의 54.2%가 식사에절을, 48.6%가 식습관을 보육시설에서의 영유아 대상 영양교육 내용으로 포함되기를 원하였다, 보육시설종사자에 대한 영양교육 효과판정으로는 보육시설 원아를 대상으로 영양교육을 '실시한다'가 영양교육 전은 58.1%에서 영양교육 후는

93.8%로 증가하였으며, 93.8%가 영양교육의 내용이 좋아졌다고 평가하였고, 아이들의 반응 또한 96.9%가 좋아졌다고 응답하였다. 이상의 결과에서 보육시설의 영유아 대상 영양교육의 필요성은 부모와 보육시설종사자 모두에서 인식된 것으로 사료된다.