

발달장애 아동의 식습관 및 영양섭취실태에 관한 연구

이삼순*, 문현경, 박은주¹⁾, 박원희¹⁾ 단국대학교 식품영양학과, ¹⁾단국대학교 특수교육학과

아동기는 신체발달의 기초가 되는 시기이며 정신발달에 있어서도 매우 중요한 시기이므로 영양섭취상태를 충분히 해야한다. 발달장애아동의 경우 정신발달이나 신체발달을 위해 영양섭취가 잘 이루어져야 하나 현재 이들의 식습관이나 영양섭취실태에 관한 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구는 서울시내 일부 특수아동교육시설의 5-6세 아동 총 50명(자폐아 11명, 발달장애아 31명, 정신지체아 8명)을 대상으로 식습관에 관한 설문조사와 이를동안의 24시간 회상법을 이용한 식이섭취조사를 통해 식습관 및 영양섭취실태를 조사하여 발달장애아동에게 적합한 영양교육의 기초자료를 제공하고자 실시하였다. 조사대상의 평균신장은 108.8±21.0cm 였으며, 평균체중은 19.5±4.6kg, 출생시 체중은 평균 3.0±0.7kg였다. 출생후 1개월 이내 먹인 것으로는 조제분유, 모유+조제분유, 모유가 각각 42.0%, 36.5%, 18.0% 였고 영양주사만을 맞은 아동도 4.0%로 나타났다. 섭식과 관련된 문제가 있는 아동이 36%, 식사시간의 규칙성에 있어서 끼니에 상관없이 먹는다는 아동이 16%, 간식횟수가 2-4회라는 아동이 56.0%, 가장 좋아하는 간식으로 과자류(28%)와 과일(16%)이 높은 빈도를 나타냈다. 음식을 섭취할때 가장 신경 쓰는 것은 음식의 색깔이나 냄새라는 응답이 54%, 수저사용이 미숙한 아동은 58%, 경기약을 복용하고 있는 아동도 20%에 달했다. 아동의 어머니에게 음식을 벌이나 보상책으로 사용하느냐는 질문에 32%가 자주 또는 가끔 사용한다고 답했다. 영양소 섭취량의 경우 에너지, 당질, 단백질, 지질의 양은 각각 1703.5±511.3kcal, 242.5±69.3g, 61.3±17.5g, 50.0±24.4g으로 나타났고 권장량에 대한 섭취비율을 계산했을 때 비타민 A, 엽산, 칼슘, 아연이 권장량에 미달하였으며 에너지, 단백질, 비타민 E, 비타민 C, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 나이아신, 인, 철의 경우에는 권장량을 넘었다. 특히 단백질은 150%을 초과하였다. 그 분포를 보면 인(72%), 단백질(62%), 비타민 C(60%)의 %RDA가 125%이상이었으며, 아연(92%), 엽산(60%), 칼슘(54%), 비타민 A(50%)는 75%이하였다. 권장량에 기준하여 각 영양소 섭취량을 에너지 섭취량과 비교한 영양소밀도는 단백질, 칼슘, 비타민 C가 각각 1.5, 1.5, 1.4로 나와 열량에 비해 많이 섭취하는 것으로 나타났고, 영양소적정섭취비율(NAR)은 아연, 비타민 A, 엽산, 칼슘이 0.75미만이었으며 나머지 영양소는 그 이상으로 나타났다. MAR(평균 영양소적정섭취량)은 0.8±0.1의 값을 보였다. 이상의 결과로 보아 발달장애아동은 섭식에 관련한 여러문제를 가지고 있었으며 엽산과 아연의 섭취량이 권장량에 다소 못미쳤고 단백질섭취량이 과잉으로 나타났다. 따라서 특수아동을 위한 식생활지도에서는 위의 결과를 고려하여야 할 것이나 이들을 위한 식생활 대책을 세우기 위해서는 앞으로 더 많은 연구가 필요할 것으로 사료된다.