

일부 벽지 농촌 초등학교 어린이의 식사 행동 및 영양소 섭취 실태 조사

김 진양, 김 선효*. 공주대학교 사범대학 가정교육과

현대 사회에서 아동의 영양 불균형 문제를 논의 할 때 주로 영양 과잉에만 비중을 두고 있지만, 벽지 농촌 아동의 경우 주변 환경과 가정의 여건상 영양 섭취량이 권장량에 미달되기 쉽다. 따라서 본 연구는 벽지 농촌 아동의 식사 행동과 영양소 섭취량을 조사함으로써, 한계 영양 결핍일 것으로 예측되는 이들 집단의 영양 상태를 확인해 보고 소외되기 쉬운 주민들에 대한 영양 지원의 필요성을 인식시켜 주는 기초 자료가 되고자 시도되었다. 본 연구는 case-control study로서 벽지 농촌군은 충남 지역에 위치하면서 교육인적자원부에서 벽지 농촌 학교로 분류한 초등학교에 재학 중인 1~6학년 남녀 아동 318명을 대상으로 하였으며, 대조군은 벽지 농촌군과 인접해 있는 중도시 지역의 중류 가정에 속한 초등학교 1~6학년 남녀 아동 349명을 대상으로 하여, 설문 조사와 식이 조사를 실시하였다. 본 조사 결과 하루 중 가장 중점을 두는 끼니는 벽지 농촌군과 도시군 모두 저녁 식사이지만, 점심 식사에 중점을 두는 비율은 벽지 농촌군에서 높았다 ($p<.001$). 아침 식사와 저녁 식사의 결식률은 벽지 농촌군에서 높으며 ($p<.001$), 가족간의 식사 공유도는 벽지 농촌군에서 낮았다 ($p<.001$). 평소 식사에 대한 만족도 ($p<.001$), 자신의 영양 섭취 균형성에 대한 평가 ($p<.001$) 및 식습관 등급 ($p<.001$)은 벽지 농촌군에서 낮은 반면, 식사 준비시 참여도 ($p<.01$), 하루에 간식을 3번 이상 섭취하는 비율 ($p<.001$)과 밤에 간식을 섭취하는 비율 ($p<.001$)은 벽지 농촌군에서 높았다. 하루 평균 영양소 섭취량은 벽지 농촌군의 경우 열량, 칼슘, 철, 비타민 B₂ 및 나이아신의 섭취량이 권장량의 50~80% 정도로 낮으나, 도시군은 철을 제외한 모든 영양소가 권장량과 비슷하거나 그 이상의 수준이어서 양호하였다. 영양 권장량의 2/3 미만으로 영양소를 섭취하는 대상자의 비율은 모든 영양소에서 벽지 농촌군이 도시군보다 높으며, 벽지 농촌군에서 열량, 칼슘, 철, 비타민 B₂, 나이아신 및 비타민 C를 권장량의 2/3 미만으로 섭취하는 비율은 조사대상자의 30~60%로 매우 높았다. 또한 벽지 농촌군의 아동은 영양소 중에서도 섭취량이 가장 낮은 칼슘과 철의 1/2~2/3 정도를 식물성 식품으로부터 섭취하고 있어, 주요 무기질의 양적, 질적 섭취에 문제가 있었다. 이상의 결과에서처럼 벽지 농촌군 아동은 결식, 간식 섭취 행동 및 가족 간의 식사 공유도 등을 종합해서 판단할 때 도시군에 비해 식사 행동이 바람직하지 못하며, 어머니가 농사 일로 바쁘거나 결손 가정 등을 포함하는 가족 문제로 식사 준비에 참여하는 비율이 높았다. 이 결과 벽지 농촌군의 영양소 섭취량은 권장량에 크게 미치지 못하였다. 따라서 본 조사는 풍요로운 현대 사회에서도 영양 결핍 집단이 존재하고 있음을 재확인시켜 주며, 만성적으로 영양이 결핍되기 쉬운 벽지 농촌 아동을 비롯한 주민의 영양 상태를 향상시키기 위한 복지 정책의 수립과 영양 교육의 필요성을 제안해 주었다.