

# Life Style 변화에 따른 영유아기 식생활 실태와 문제점

황 은 미 박사

(주) 매일유업

일반적으로 영유아기 라고 하면 출생 후 학령기 이전까지의 시기를 말하나 여기서는 출생 후 약 2년까지의 시기에 대하여 집중적으로 거론하고자 한다.

이 시기의 아기들, 특히 만 1세 이전의 영아들은 신체적, 정서적으로 일생을 통해 가장 변화의 폭이 큰 성장 곡선을 그리면서 성장한다. 이러한 급격한 성장은 단지 키나 체중 등에만 국한되는 것이 아니라 신체내 모든 조직의 구성이나 기능 등에도 해당되며, 소화 생리를 포함한 생리적, 면역학적 기능과 기계적 운동 기능 등이 다양하게 포함된다. 또 이 시기에는 주변 상황을 인지하는 감각 기능의 발달이 매우 뚜렷하고, 새로운 것에 대한 호기심과 그에 대하여 반응하고자 하는 자발적 행동을 보임과 동시에 반복적인 행동을 자기 것으로 인식하여 보존하려는 자기 의지 표현이 강해지기도 한다.

따라서 이 시기의 정상적인 신체적 성장 발육과 정서적 발달 정도는 평생의 신체적 조건과 성격, 습관 등을 형성하는데 결정적으로 작용하며, 이 시기에 극단적인 성장부진이나 정서적 불안의 경험은 그 이후 지속적으로 부정적인 영향력을 발휘하게 된다는 것은 이미 많은 문헌 고찰 속에서 지적이 되고 있다. 그리고 이와 연관 지어서 우리는 영양 섭취의 균형과 올바른 식사행동 발달의 유도를 강조할 수 있다.

급속한 성장기에 있는 영,유아에게 있어 균형 잡힌 영양 섭취의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 특히 식품을 섭취하는데 필요한 구강 운동이나 소화 능력, 그리고 음식에 포함되어 있는 물질들 (예를 들면 이종단백질)을 무리 없이 수용할 수 있는 조건들이 아직 완벽하지 않은 상태에서 제한적인 음식 섭취를 하면서 영양적인 균형의 조화를 이루는 것은 쉽지 않은 일이다. 또한 아기는 이 시기에 점차적으로 음식의 새로운 형태, 맛, 감촉, 색깔 등에 익숙해져야 한다. 따라서 육아를 담당하는 사람의 아기 영양이나 성장 발육, 행동 발달 등에 대한 관심과 지식 정도, 다양한 시도와 노력 등은 매우 중요하게 강조되고 있다.

본 내용에서는 최근 10여년간 관찰된 영유아 식생활 변화 실태를 단편적, 개략적으로 보고하고 이로 인해 발생할 수 있는 문제점들을 제시해 보고자 한다.

## 최근 10여년간 영유아기 식생활의 변화(1990~현재)

1970년대 초까지 보고된 자료를 보면 우리 나라는 모유 수유 비율이 99%에 육박했으며, 이유식은 대부분 자가이유식에 의존하였고, 돌 전후가 되면 자연스럽게 일반음식의 섭취로 연결되어 식생활 발달 과정 자체는 매우 바람직한 형태를 취한 것으로 보여진다. 이 때까지 아기들을 위하여 별도로 상품화 된 식품은 그리 흔하지 않았으며, 이 시기에 영양학적 문제점으로 거론된 것은 주로 이유 시작 시기의 지연과 동물성 식품 섭취 부진에 의한 일부 영양소 및 열량 부족, 이로 인한 이유기의 일시적 성장부진 (이유기의 성장암흑기) 등이었다.

그러다가 1980년대 중반에 국내에도 시판이유식이 나오기 시작하면서 영유아를 위한 식품의 상품화가 이루어지기 시작하였으며, 이와 동시에 설사나 알레르기 질환에 영양공급원이 될 수 있는

특수분유도 제공되었고, 90년대에 들어와서는 시판이유식과 함께 그 사용이 매우 보편화되는 추세였다. 그 시기에 두드러진 것은 모유를 수유하는 경우가 급격히 감소했다는 것이다. 그 당시 미국이나 유럽 선진국은 모유수유율이 생후 3개월 기준 80~90%대를 유지하였으나 한국은 순수하게 모유를 수유하는 정도가 20%에 미치지 못하고 있었다. 이러한 낮은 모유 수유율은 홍콩과 비교될 수 있는데, 홍콩의 경우 출산부의 대다수가 직장 생활을 하는 것이 모유 수유 불가 이유인 것에 반해, 한국에서는 산모의 개인적 상황에 관계없이 모유 수유가 급감한 것으로 보여진다. 또 한가지 두드러진 문제점은 시판이유식의 사용 보편화와 젖병을 이용한 이유식 공급으로 아기들의 식사 습관이 제대로 자리 잡지 못하고 있다는 것이었다. 1994년 소아과학회 영양위원회에서 조사한 바에 의하면 아기들 중에 약 12~3%에 해당하는 수가 돌이 지나도록 숟가락 사용을 하지 않고 있었고, 이것은 아기의 올바른 식사습관 유도를 저해하는 큰 요인으로 지적되었다.

90년대 중반에는 소위 아기용 선식이라는 식품군이 재래시장에서부터 선을 보이기 시작했는데, 이는 어른을 위한 건강식품이라는 전제에 힘 입어, 황금 변을 예쁘게 보게 하고, 아기를 잘 자라게 하는 만족스러운 아기용 영양식으로 자리잡아 갔다. 그래서 IMF 전후에는 신문 등의 매체에서 '누구나 적은 투자로 성공할 수 있는 신규사업 종목'으로 대대적인 주목을 받기도 하였다. 선식은 대개 곡류, 견과류, 깨 종류 등 15~30 가지 정도의 다양한 식품을 갈아서 만드는데, 이것을 먹는 대상은 주로 생후 4개월~돌 이후의 영아들이었으며, 심지어는 신생아에게도 조제분유를 타 줄 때 첨가해 먹이기도 하였다.

식품공전에서는 영유아들을 위한 식품을 특수영양식으로 분류하고, 그것을 다시 조제분유류와 이유식류로 나누었다. 그런데 어떤 특정한 이유로 생후 6개월 이후에 권장되는 조제분유(성장기용 조제분유)가 '유아식'이라는 애매모호한 위치로 분류되면서 갑자기 아기 엄마들은 조제분유를 이유식의 일종으로 이해하고, 따라서 이유기에 반고형식의 공급이 부진해 지는 양상을 보이면서 일부에서는 완전 유동식을 먹는(수유하는) 기간이 늘어나기도 하는 부작용을 초래하였다.

식품공전의 식품군 분류에서 '기타 영, 유아식'이라는 항목의 설정은 아기들을 위한 식품의 선택과 유형에 있어 매우 제한적인 조건을 전제로 하던 영유아용 식품(특수영양식) 관련 규정을 상당히 광범위하고 무제한적으로 접근할 수 있는 가능성을 열어 주었다. 그에 가장 중요한 사례를 우리는 신생아용 두유에서 볼 수 있다. 콩을 갈아 일부 섬유소를 제거하고, 영양소를 첨가하여 만들어진 이 두유는 식품공전 내에서 '유아식'으로 분류되면서 섭취 가능 시기는 제한되지 않아 사실상 현재 신생아 때부터 모유 대체식으로 권장 시판되고 있다.

그 밖에도 인터넷이라는 편리하고 요긴한 정보 제공자가 우리의 일상에 자리를 잡게 되면서 아기의 식생활에 영향을 주는 환경이 추가되고 있다. 한 예로 아토피 질환을 앓고 있는 아기의 부모들이 많이 동참하고 있는 식이 요법에 '자연요법'을 들 수 있다. 자연요법에 관한 지식이 자연요법을 오랜 시간 시행하고 경험한 지도자(?)의 공개 강연이나 인터넷을 통해 공유가 되고 있는데, 내용의 초점은 특히 아토피 질환이 있는 아기의 경우 어머니 아기가 식생활에서 육류나 우유 등 동물성 식품을 최대한 배제하고, 가급적 식물성 식품을 식생활에 대대적으로 반영하자는 취지에 맞추어져 있다. 이 식이 요법은 경우에 따라 일시적으로 긍정적인 결과를 유도해 낼 수는 있으나, 성장발육이 왕성한 영유아기에 적용하기에는 영양균형 차원에서 매우 극단적인 식이 방법으로 보여진다.

### 영유아기에 식생활 변화가 유도해 내는 긍정적/부정적 측면

#### 1) 모유에서 조제분유로의 수유 패턴 전환

우리 나라에서는 1980년대에 접어들면서 모유 수유가 지속적으로 급격히 줄어들어, 소아과학회에서 실시한 실태조사에서 1994년 현재 약 16.9%의 매우 낮은 모유 수유율이 보고되었다. 모유 주기

를 포기하는 주요 원인은 동기 및 지식 부족, 교육 부재와 잘못된 인식, 산모의 직업 등이었지만 출산 후 모자 격리, 분유 수유 등도 큰 원인으로 지적되었다. 이렇게 저조한 모유 수유 상황은 특히 고소득, 고학력의 부모인 경우 더욱 심각하였으며, 면역력이나 질병에 대한 저항력 감소와 영양불균형 등에 의한 영유아 성장발육 저해와 질병 발생을 증가시키는 요인으로 크게 우려되어 사회적으로도 중요한 이슈가 되었다. 한편 1987 ~ 8년에 모유 수유가 장기화 되는 저소득층을 중심으로 한 조사에서, 모유수유의 장기화와 이유식의 지연이 영아기에 성장부진으로 나타날 수 있음을 지적하고, 영유아기 성장 발육 지표의 개선을 위한 영양 정책의 필요성을 강조하기도 하였다.

#### 2) 자가이유식 준비 대신 시판이유식의 이용 증가

이유식의 제품화 및 다양화가 이루어지면서 이유 시작 시기가 점차 빨라졌다. 1999년도 (임유신) 에 서울과 경기 지역에서 2세 미만의 아기를 갖은 어머니 580명을 대상으로 의 설문 조사한 보고자료에 의하면 대상 아기들의 51.3%는 생후 4~6개월의 적절한 시기에 이유식을 시작하였다. 그러나 41.6%나 되는 아기들은 생후 1~3개월의 빠른 시기에 이유식을 시작하여 조기이유에 대한 문제가 제기 되었다. 또 시판이유식 도입시 젓병을 이용한 섭취방법이 보편화 되면서 아기들의 숟가락 사용 시기가 늦어지고, 이것은 일반 음식에의 적응을 저해하여 심각한 편식 습관을 갖게 할 우려가 있음을 지적하였다.

#### 3) 선식 및 기타 일반식 재도입

선식은 성인은 물론 청소년기에도 건강식, 영양식으로 애용되고 있는 식품이며, 일부 임상연구의 결과에 근거하여 성인질환의 예방을 위한 식품군으로 권장되기도 한다. 또 선식은 우리 나라 전통 식품의 틀을 응용하고 있어 자연식을 선호하는 현대인들에게 매우 긍정적으로 각인된 식품이기도 하다. 그러나 이 선식이 영유아들을 위한 식품으로 권장되기 위해서는 여러 가지 한계를 극복해야만 할 것이다.

그 중 한 가지가 선식에 사용되는 원료이다. 주로 이용되는 원료는 여러 가지 곡류 이외에도 땅콩, 호두, 잣 등 견과류들과 깨 종류, 멸치, 새우 등이며, 한 번에 혼합하는 식품의 가지 수도 15~30 개 이상이다. 그러나 이유식을 시작 할 때는 아기의 식품에 대한 반응을 살펴 보아야 하기 때문에 처음에는 한 두 가지 씩 주어 보고, 점차 식품의 종류를 늘려 가는 것을 원칙으로 한다. 그 밖에도 알레르기 식품에 대한 고려, 위생상의 문제, 영양 균형에 대한 문제 등이 다각적으로 고려되어야 할 것이다.

#### 4) 영유아용 식품의 난립

요즘 유행하는 용어 중 신세대 엄마, 신개념의 육아법들이 다각적으로 정의되면서 선호하는 유아식에 대한 기대치들을 몇 가지로 정리해 볼 수 있다. 이를테면 먹이기 편리하고, 아기가 잘 먹어야 하며, 내용물이 아기의 두뇌 발달에는 반드시 긍정적인 작용을 할 수 있어야 한다. 또 주변에서 경쟁적으로 먹이고 있어야 하는 것도 아기에게 무엇을 줄 것인가를 결정하는데 중요한 요소이다. 이러한 내용들에 초점을 맞추어 산업체에서는 제품을 개발한다.

식품공전에서는 1세 미만의 아기에게 제공하는 식품들을 '특수영양식'이라는 카테고리 안에서 별도로 다루고 있다. 이것은 영유아기의 섭취 식품은 특정 항목들에 대해 반드시 고려하여 제공되어야 함을 뜻한다. 그래서 2000년 이전에는 조제유류와 이유식류로 그 항목을 단순하게 분류하고, 그 기준을 명확하게 정하여 그 항목에 들어 올 수 있는 식품군을 매우 강력하게 제한 하였다. 그러던 것이 90년대 말 식품공전의 개정과 함께 영유아식과 관련된 항목이 조제유류, 영아용 조제식, 성장기용 조제식, 영유아용 곡류조제식, 그리고 기타 영유아식 등으로 폭 넓게 분류되면서 다양한 식품군들이 특수영양식 안에 자리 잡게 되었다.

예를 들면 생후 6개월 이후에 먹는 조제분유가 조제유류에 속할 수도 있고, 또 성장기용 조제식

이나 기타 영유아식에 속할 수도 있다. 그 결과 엄마들은 경우에 따라 이들을 조제분유로 주기도 하고, 제대로 이해를 하지 못한 경우 이유식 대신으로 아기에게 주는 경우도 왕왕 발생하였다. 이에 더하여 일반적으로 우리가 알고 있는 두유가 모유 대체식의 기능으로 신생아기부터 아기에게 공급되기도 하였다. 특히 요즘처럼 콩이 몸에 좋다는 것이 강조되면서부터 1세 이전에 수유용으로 두유가 유행처럼 확산 수유 되고 있는데, 이에 대하여서는 수유량이나 그 영양적 의미 등을 세심하게 분석 토론하여 그에 대한 적정성이 검토되어야 할 필요가 있다.

#### 5) 모유 수유의 증가

최근 진행되고 있는 가장 긍정적인 부분은 바로 모유 수유의 증가이다. 1990년대 20%대까지 감소했던 모유 수유 비율이 2000년대에 접어들면서부터 지속적으로 뚜렷하게 증가 추세를 보이고 있다. 조사 기관마다 다소의 차이를 보이고 있으나 현재 적게는 30% 에서 지역적으로 높은 곳은 40% 이상까지도 모유 수유를 하고 있는 것이 관찰되고 있다. 동시에 모유 수유를 성공적으로 해내는 경우가 빈번해지면서 산모가 모유 주기에 자신감을 얻고, 또 그래서 모유 수유를 장기화 해가는 경향도 감지되고 있다.

#### 6) 아토피 질환 발생 빈도 증가와 자연요법의 대두

우리의 식생활에 많은 변화가 찾아 오고, 특히 인스턴트 식품의 활용과, 외식 증가, 식품 가공법의 변화 그 외에도 공해, 오염 등 환경적인 문제까지 겹쳐져서 이제는 우리 나라에도 알레르기 증상을 심각한 질환 증상으로 인식하는 것이 매우 보편화 되었으며, 과거에 비해 해당 환자들의 발생 빈도도 급상승하고 있다. 이 부분의 개선을 위해서는 전문가에 의한 역학 조사 및 원인 규명 그리고 그에 대한 대처 방안 등이 나와야 할 것이다.

그러나 그에 앞서 그 효과가 정확하게 규명되지 않은 여러 가지 대체요법, 특히 앞서 소개한 '자연요법' 같은 식이요법 등이 공식적으로 거론되고 있다. 이러한 대처 방법은 '건강한 식단'의 개념으로 볼때 분명 현대인들에게 권장할 만한 식사방법이 될 수 있을 것이다. 그러나 이것이 아직은 성장발달 과정에 있는 영유아기에 장기적으로 적용되는 경우 영양불량 상태의 전형적 지표인 낮은 혈중 철분 수치나 저알부민혈중에 의한 부종, 성장 부진 등이 임상적으로 관찰, 보고되고 있어, 이러한 식이요법의 시행에 대한 적정성 검토가 전문가에 의해 조속하게 이루어져야 할 것으로 생각된다.

#### 유아식 전문업체 및 기타 식품업체의 기여도와 현 실태에 대한 반성

상기 열거된 식생활 변화에 대한 내용의 대부분은 육아를 하는 어머니들의 아이디어에 의해 나왔다가 보다는 그들의 생활과 의식 변화를 감안하여 기업에서 접근하여 유행시킨 항목이 대부분임을 인정하지 않을 수 없다. 또 그 새롭게 제공된 식품들 중에는 영유아들의 여러 가지 생리적 조건들을 반드시 감안하지 않은 품목들이 있어 그런 부분에 대해서는 매우 유감스럽게 생각한다. 비록 당장 건강을 위협하는 것은 아니라 할 지라도 장기적으로 보아 그에 대한 사전 검증 과정이 자체적인 노력으로 반드시 수행될 수 있어야 한다. 식품이라 하더라도 영유아기 식품은 식품공전에서 특수영양식의 카테고리 넣는 것도 사용자의 식품에 대한 제한적인 수용 능력을 감안하기 때문일 것이다. 그러나 아무리 식품공전 등 법규를 통해 제한을 둔다 하더라도 목적을 둔 변칙은 얼마든지 가능할 수 있음을 여러 가지 사례를 통해 우리는 이미 잘 알고 있다. 따라서 전문 유아식업체는 물론 기타 타 품목의 식품회사에서도 만일 영유아들을 대상 고객으로 한 식품을 개발하려고 한다면 일반 식품과는 반드시 차별화 된, 전문지식을 바탕으로 한 접근 노력이 필요할 것이다.

동시에 특히 영유아들을 위한 영양적 특성이나 이 시기에 결정되어지는 식습관의 중요성 등을 인지하여, 정부산하 보건 관련 기관이나 의료단체 그리고 각 관련 분야의 학술 단체 등에서도 이에 관한 지식에 근거한 지표의 제시와 관리 감독 그리고 육아를 수행하는 일반인들을 위한 캠페인 내역 정리 및 활동 등이 추가로 요구된다고 생각한다.