

[P1 - 24]

경기도 보육시설 어린이의 식생활 현황 및 식생활지도의 필요성

임경숙, 김영주, 이태영
수원대학교 생활과학대학 식품영양학과

Dietary Assessment of Children at the Child Care Center in Kyunggido

Kyeong Sook Yim, Young Joo Kim, Tae Young Lee.
Department of food and nutrition, The University of Suwon

학령전 유아기의 건강지향적인 식생활 확립에 의한 건강한 성장은 미래 국가 경쟁력 강화에 매우 중요하다. 유아기는 성장속도가 매우 빠른 시기로서 발육에 필요한 각종 필수 영양소의 공급이 요구되며, 본인의 의사와는 무관하게 부모나 보호자에 의해 영양섭취가 전적으로 이루어지는 시기이다. 이 시기의 다양한 식품과 음식 경험이나 균형 잡힌 식생활, 또 식사 예절교육은 평생의 건강지향적인 식생활 확립의 초석이 된다. 따라서 유아기 어린이들의 영양 및 식생활 향상을 위한 식생활 지도의 필요성이 급증하고 있다. 이에 본 연구에서는 유아기 어린이의 식생활 현황을 살펴보고 식생활 지도의 필요성과 지도방안을 살펴보고자 시행하였다. 2004년 10월 경기도 화성시 소재 보육시설 어린이 403명(남자 212명, 여자 191명)을 대상으로 신체계측 및 설문조사를 시행하였다. 설문은 부모가 응답하였으며, 일반사항과 아동의 식습관, 식품 기호도와 가정에서의 식사지도 및 영양교육의 필요성에 대하여 조사하였다. 어린이들의 평균 연령은 4.7±1.0세이며, 평균 KAUP 지수는 16.6±1.6 kg/m²이며 과체중군은 남자 15.1%, 여자 14.0%, 수척군은 남자 9.2%, 여자 18.3%였다. 아침식사 결식율은 39.3% 이고, 저녁식사 결식율은 10.5%이었다. 식습관 평가 결과, '식사시간 규칙적' 94.0%, '일정한 양의 식사' 85.6%, '천천히' 67.9%, '꿀고루' 44.4%으로 나타났으며, 88.3%의 어린이가 하루 한번 이상 간식을 하였다. 식품군별 매일 일정한 양 이상 섭취하는 대상자 비율이 곡류군 73.9%, 어육류군 50.6%, 채소군 56.0%, 과일 40.1%, 우유 63.4%이었으며, 그 외 가공식품 16.7%, 과자류 69.1%, 청량음료 1.6%로 나타났다. 식품기호도로 살펴본 기피식품으로는 두류군의 콩과, 두유, 채소군의 호박과 양파가 가장 많았으며, 과일과, 아이스크림 등의 유제품, 과자, 사탕, 초코릿, 젤리와 같은 간식의 기호도가 가장 높게 나타났다. 가정에서의 식사지도는 '식사 전 손 씻기' 76.6%, '꿀고루 먹기' 82.9%, '바른 자세로 앉아 먹기' 85.9%, '꼭꼭 씹어 먹기' 73.8%, '식사 후 양치질하기' 72.4%, '식사 후 뒷정리하기' 51.6%, '젓가락 바르게 사용하기' 54.2%, '남기지 않고 먹기' 80.9%, '입안에 음식 넣고 이야기하지 않기' 64.1%, '식사 전 후 인사하기' 54.3%, '정해진 시간에 식사 끝내기' 45.7%, '음식을 꿀고루 먹기' 79.6% 등의 비율로 이루어지고 있었다. 학부모의 99.7%가 영양교육이 중요하며, 매우 필요하다고 응답하였다. 또한 63.1%의 학부모가 보육시설에서의 영양교육 빈도는 월 1회 이상을 원하였고, 이 때 81.3%의 학부모가 부모대상 어린이 영양교육에 참여하겠다고 응답하였다. 이상의 결과를 토대로 보육시설 어린이의 영양 및 식생활 문제점과 바른 식생활지도의 필요성을 알 수 있었으며, 향후 본 연구결과는 영유아 보육시설의 어린이, 교사 및 학부모 대상의 식생활 지도 프로그램 모델 개발의 기초자료로 활용할 수 있으리라 사료된다.