

## [ P3 - 9 ]

## 유아 영양관리를 위한 보건소 영양사업 기본 모형 개발

김복희\*, 이윤나, 이행신, 장영애, 김초일  
한국보건산업진흥원 보건의료산업단 보건영양팀

### Development of A Model for Nutrition Service for Pre-school children at Public Health Centers

Bokhee Kim\*, Yoonna Lee, Haengshin Lee, Youngai Jang, Cho-il Kim  
Nutrition Research Team, Korea Health Industry Development Institute

여성의 취업기회와 유아의 조기교육에 대한 관심이 높아지면서 과거 가정에서 이루어지던 아동의 양육기능이 점차 시설로 이전되면서 전국적으로 어린이 보육시설의 규모와 수는 크게 증가되었다. 외형적인 규모의 증가와는 달리 시설의 운영관리 측면에서는 개선되어야 할 사항이 많은 것으로 지적되었으며, 그와 같은 항목 중의 하나로 유아의 체계적인 영양관리 필요성이 지속적으로 제기되어왔다. 이에 본 연구에서는 유아영양관리의 일환으로 보육시설에서 쉽게 활용할 수 있는 유아용 식단을 개발하고자 했다. 연구 내용은 보육시설 유아용 식단 개발을 위해 유아의 식습관 및 기호도 조사, 현재 보육시설에서 제공되는 식단의 분석, 유아용 식단 개발, 개발된 식단에 대한 수용도 및 영양소 적정도 평가 등으로 구성되었다. 식습관 및 기호도 조사는 2003년 7월부터 한달 동안 서울시에 소재한 어린이집 3곳에서 187명의 유아를 대상으로 이루어졌으며, 설문조사 결과는 식단개발 시 기초자료로 활용되었다. 식단개발 과정에는 보육시설에 근무하고 있는 현직 영양사들이 참여했으며, 일차 개발된 메뉴와 레시피는 전문가의 감수를 거쳐 시범사업에 적용하였다. 시범사업은 서울시 소재 보육시설 4곳에서 이루어졌으며, 각 시설 별로 1주일 분 식단을 조리 제공한 후 유아들의 호응도를 7점 스케일로 평가하였으며, 아울러 끼니별, 일자별로 영양적정도 평가도 함께 실시하였다. 식습관 및 기호도 조사에서 나타난 유아기 영양관리 주요 항목으로는 아침 결식, 채소 반찬을 기피하는 편식, 가공식품, 인스턴트 식품 및 패스트푸드에 대한 높은 선호 등으로 나타났다. 식단개발은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 각 1회씩 제공하는 것을 기본으로 하였으며, 총 4주 분의 메뉴와 레시피를 개발했다. 식단개발 과정에서 중점을 둔 사항은 다음과 같다. 급식관리 인력이 부족한 보육시설에서 쉽게 활용할 수 있도록 조리과정을 단순화시켰으며, 조리법에 따른 기본 양념의 배합비율을 정한 후 일관되게 적용하였고, 계절식품이 재료에 들어있는 경우 계절에 따라 대체할 수 있도록 했으며, 점심과 간식은 시설에서 조리하여 제공하는 것을 원칙으로 했으나, 간식에 대해서는 시설의 사정에 따라 시판제품도 병행하여 활용할 수 있도록 했다. 식단의 영양소 함량은 하루 필요량의 30~35%가 점심에서, 15~25%가 간식에서 공급되도록 했다. 이러한 결과는 전문 영양사와 급식 관리인력이 부족한 대부분의 보육시설에서 쉽게 활용할 수 있는 식단을 개발하여 제공함으로써, 보육시설에서의 체계적인 유아 영양관리를 지원하고 나아가 건강증진을 도모하는데 기여할 것으로 기대된다.