

보육시설 영양 프로그램 개발 및 급식관리 방안에 관한 연구

민영희

경기도 안양시 동안구 보건소

1. 연구 필요성

유아기의 영양과잉과 부족은 성인기의 만성질환의 위험요인이 될 수 있고, 신체적·정서적 발달이 지연되는 중요 요인이 될 수 있다. 특히 유아기에는 아동의 활동량이 증가되고 두뇌와 신체적 성장이 왕성하게 이루어지며, 여러 신체조절기능이 완성되어 가는 과정에 있기 때문에 적절한 영양을 공급시켜야 한다. 그러나 '2001년 국민건강·영양조사에 따르면 유아들은 열량은 권장량 이상으로 과잉 섭취하고 있으나 철분과 칼슘 등의 섭취량은 권장량의 2/3 수준에도 미치지 못하는 것으로 보고되고 있다. 또한 취업주부가 증가하면서 보육시설에서의 급식의 중요성이 증대되고 있는 추세인데 유아의 식생활의 전부 또는 1/3을 책임지고 있는 국내 보육시설의 식생활 관리는 영양사의 부재와 관련 제도의 미비로 인해 무시되고 있는 실정이다. 이에 유아기의 균형적인 영양관리를 위한 영양교육 및 급식관리 프로그램이 전무한 현 상황에서 영양불량 유아들의 개선과 바른 식습관 정착을 목표로 하는 보육시설 영양 관리 프로그램과 체계적인 급식관리 방안이 필요하다고 사료된다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 다음과 같다

- 1) 관내 보육시설의 급식 및 영양교육 실태를 파악하고, 보육시설에서 필요로 하고 있는 영양사업을 파악한다.
- 2) 보육시설에서 정기적으로 영양교육을 실시할 수 있도록 영양교육 프로그램 및 자료, 지침서를 개발하여 보급한다.
- 3) 보육시설 유아를 대상으로 바른 식생활, 식사 에티켓, 편식 등에 대한 교육을 실시한다.
- 4) 보육시설 아동의 학부모, 보육교사를 위한 영양교육을 실시한다.
- 5) 보육시설 급식종

사자를 위한 위생, 급식관리 교육을 실시한다. 6) 보육시설에서의 효율적인 급식관리 방안을 모색한다.

3. 연구방법

본 연구는 안양시 보육시설 영양 및 급식관리 실태를 파악하고, 보육교사가 활용할 수 있는 영양교육 프로그램과 자료를 개발하고, 개발된 자료를 활용하여 보육시설 유아, 학부모, 교사들에게 다양한 영양서비스(예: 어린이날 영양뮤지컬 공연, 오군이 영양체험장 운영, 영양교육자료 대여, 조리원·원장 급식관리 및 위생교육·견학 실시, 홈페이지 운영, 학부모 영양교육 등)를 제공하였으나, 연구방법은 영양 교육 자료 개발에 관하여 국한하여 언급하고자 한다.

1) 문헌 고찰 및 현지 조사

교육 프로그램과 자료의 효율성을 높이기 위하여 위해 몇 가지 사전조사를 실시하였다

먼저 어린이집 원장·교사 인터뷰를 실시하여 그 동안 실시한 영양교육 내용과 방법 자료들을 파악하고, 인터넷 정보 검색, 관련 문헌 조사를 실시한 후 그 동안의 영양교육자료 제작의 경험을 토대로 개발하였다

2) 영양교육 프로그램 및 자료 제작

교육 프로그램과 자료는 예비연구 자료를 토대로 총 20종의 교육자료를 활용하여 4회에 걸쳐 실시하는 것으로 개발하였다

교육자료의 구성과 내용은 제1회에는 식품자석, 우유산 이야기, 식품사진 앨범 등의 자료를 활용하여 유아들에게 식품의 유래, 기능, 영양소 함량, 조리 등에 대하여 알려주고, 제2회는 “왜 골고루 먹어야하는지”에 대하여 기존의 전래동화 시나리오를 바른 식습관의 주제로 각색한 인형극 및 비디오를 상연하는 것이며, 제3회에는 유아들이 실제 생활에서 골고루 먹는 방법을 실천할 수 있도록 하고자 오군이 라는 캐릭터를 고안하여 곡류식품, 어육류식품, 채소식품, 과일식품, 우유식품 등을 구별하는 능력을 키우고 5가지 식품군을 모두 먹도록 하는 내용으로 구성된 건강의 열차 게임을 실시하는 것이며, 제4회에는 유아에게 들려주는 영양이야기, 건강과 영양차트, 말판놀이 등을 활용하여 식사예절에 관한 내용으로 구성하였다

3) 개발된 교육자료 프리테스트 및 전문가의 의견 수렴

개발된 영양교육 프로그램과 자료를 프리테스트 하기 위하여 관내 어린이집에 참가 신청을 접수받아 24개소 어린이집을 1개소 당 일주일에 한번 씩 총4회씩 방문하여 영양교육을 실시하고 영양교육자료의 이용상의 편의성, 유아들의 이해도와 교육 후의 효과 등에 관하여 원장 및 교사들과 포커스 인터뷰 및 설문조사를 실시하였다

4. 연구결과

어린이집 교사에게 개발된 영양교육 매체에 대하여 만족도, 이용도, 연령에 따른 적용가능성, 활용도 등을 설문조사한 결과 “식품으로 우리 몸만들기”와 “식품 색칠하기”는 5세에 적합하고 다른 매체들은 6-7세에 적합하다고 응답하였으며, 교육매체에 대한 만족도는 “식품으로 우리 몸만들기”와 “인형극”에 대한 만족도: 80%, “편식아동 사진보기”: 26.7%가 불만족한 것으로 나타났으며, 가장 기억에 남는 영양교육매체는 인형극, 건강의 열차, 식품으로 우리 몸만들기 순으로 나타났고, 배부된 자료 “오군이책”과 “식품색칠하기”는 90%이상이 활용하는 것으로 나타나 강의 식보다는 스스로 체험하는 것이 호응도가 높음을 알 수 있었다.

또한 어린이집 방문 영양교육 후 아동들의 식습관과 식사태도 변화는 아침결식과 올바른 젓가락 사용 변화율은 53%에 불과하였지만 위생면(손씻기, 식후양치여부), 간식여부, 음식저작행동에 있어서 90%이상이 변화되었고 학부모들은 영양교육 후 아동들이 올바르게 젓가락을 사용하려는 노력이 엿보였으며, 채소를 기피하는 태도가 올바르게 못하다는 생각을 가졌다는 의견이 많이 나타나는 등 영양교육이 유아의 편식교정과 올바른 식사습관 형성에 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다.

5. 결론

본 연구는 보육시설 영양 및 급식관리의 현황, 문제점 등을 파악하고, 보육시설에서 활용할 수 있는 영양교육자료 20종을 개발하고 개발된 교육 자료를 무상으로 보급하여, 보육시설의 영양교육을 활성화시키고, 부모를 대상으로 영양교육을 실시함으로써 인해 적극적인 유아의 영양관리와 건강증진을 도모할 수 있었고, 영양

사가 없는 보육시설에 전문가를 통해 급식관리 서비스를 제공하여 담당자들의 업무를 덜고 효율적인 급식관리가 되도록 하였다

앞으로도 지역 내 보육시설과 관련된 기관(예: 보육정보센터, 어린이집 연합회 등)과 네트워크를 형성하고, 고위험군 유아를 선별할 수 있는 진단 도구를 개발하고, 어린이집을 순회 방문하여 체계적으로 급식지도를 하는 등 지속적으로 영양서비스를 제공하여 보육시설에서 체계적이고 효율적으로 영양 및 급식관리가 되어 유아의 건강 증진을 도모하고자 한다.

또한 중앙정부 차원에서 보육시설 영양관리 지침을 개발하여 보급하고, 교육을 강화하고 보육시설 내 급식관리 전문인력을 배치하고 지역 내 보건소나 보육정보센터의 역할의 확대를 하는 정책이 이루어지기를 제언하는 바이다.