

## 어린이 營養改善에 관한 小考

—教育的 側面에서—

서울大學校 家政大學 食品營養學科

牟 壽 美

### I. 어린이 營養의 特殊性

어린이는 신체적 발육의 기초가 되는 시기에 있을 뿐만 아니라 정신적 발달도 가장 현저한 시기에 있으며, 이 시기의 心身發達과 發育은 앞으로의 人間形成에 큰 영향을 주게 된다. 이와같이 人間生涯에서 가장 특이하고 중요한 시기는 “어린이는 결코 어른을 축소시킨 것이 아니다”라는 존재와 概念으로 다루어져야 하며 따라서 어린이 營養은 성인 營養과는 따로 독립된 입장에서 그 의의를 찾게 된다.

食生活에 의한 영양보급의 適否가 어린이의 장차의 체격, 체력, 성격形成에까지도 기본이 될 수 있음을 생각하면 이 시기의 營養을 重大한 과제로 여겨 이에 대한 營養敎育을 더욱 강조하게 된다.

### II. 어린이 營養敎育의 目的

영양교육이란 건강·영양문제를 해결하기 위해서 또는 건강·영양생활을 지키기 위해서 개인 또는 집단에 게 지도, 보급, 啓發, 홍보, PR 등의 활동에 의한 敎育수단으로 후원하는 것이다. 요컨대 영양교육은 대상을 하여금 營養에 대한 知識, 態度, 行動 등을 보다 낫게 變容시키려는 營養계획의 敎育的 側面이라 하겠다. 즉 어린이 營養의 敎育상 문제를 발견하고 분석하며 대책을 세워서 실천하고 평가하는 敎育의 역할을 목적으로 한다.

### III. 어린이의 營養敎育의 過程

#### 1) 營養敎育의 計劃

먼저 어린이들의 營養실태를 지리적, 사회적, 경제

적, 문화적 조건 등을 참작해서 살펴보고 營養 전반에 관한 既存資料를 활용하는 동시에 모든 정보를 청취하고 한편으로는 營養조사를 실시하는 등 각 방면으로 문제성을 찾아내 분석한 후 그 營養문제를 해결하기 위한 營養敎育상의 문제를 검토한다.

이리하여 營養敎育상의 문제와 성격이 명백해지면 구체적인 계획을 세운다. 먼저 어린이 營養敎育의 장기적 목표를 설정한 다음 이를 단계적으로 달성하려는 소목표를 설정하며 어린이 營養敎育의 대상을 결정한다. 특히 乳幼兒 營養에 있어서는 육아를 맡고 있는 모친이 중요한 敎育대상이 되는 동시에 幼兒의 경우에는 유아自身도 가능한한 營養지도의 대상이 된다. 지역일 때의 어린이에게 營養문제가 있다면 集團指導者가 敎育대상이 될 수도 있다. 즉 어머니교실의 회장, 부인 회장, 아동복지사업의 교사 등이 營養敎育의 대상으로 결정될 수 있다. 대상이 결정되면 營養敎育의 내용이 결정된다.

#### 2) 어린이 營養問題의 分析

(1) 營養攝取의 實態把握 : 低營養이 低所得層에서 문제가 된다면 過剩營養이 高所得層에서 憂慮되고 있다. 서울近郊의 저소득층의 유아를 대상으로 한 최근의 營養조사 결과<sup>1)</sup>를 보면 일반적으로 熱量, 蛋白質, 鐵, 칼슘, 리보후라빈, 비타민 A 등의 營養섭취가 좋지 못하며 특히 年齡이 높아질 수록 低調하다. 이들의 成長發育值를 우리나라의 小兒標準值의 體重에 비해 보면 전체 어린이數의 사분의 일 가량이 미달상태에 있다. 이러한 지역의 國民學校아동의 營養조사를 한 결과<sup>2)</sup>를 봐도 不振한 成長發育과 營養섭취를 볼 수 있다. 한편 農村어린이를 대상으로 營養조사를 한 결과<sup>3)</sup>에 의해서도 衣生活과 住生活이 개선된데 비하면 부적당한 食생활에 의한 營養低調를 볼 수 있다. 도시 및 농촌을 不問하고 이들 유아의 年齡이 증가함에 따라

영양섭취가 나빠지고 成長發育의 曲線이 둔해지는 현상은 다른 개발도상국 처럼 아직도 면하지 못하고 있다. 이와같은 실정은 이렇다 할 補充食도 없이 母乳에 의존하는 기간이 너무 긴 탓도 있거니와 離乳後의 어린이를 위한 食事に 어머니들이 무관심한 탓도 다분히 관여되고 있다<sup>9)</sup>. 어린이는 成人과 달라 한꺼번에 많은 식사를 못하므로 자주 식사를 하거나 間食을 먹고 필요한 열량과 영양소로 섭취해야 한다. 서울근교의 저소득층 어린이를 대상으로 한 간식조사의 결과를 보면 하루의 3~4분의 1정도의 열량을 간식에서 섭취하고 있음이 나타났다. 또 여름철의 이들의 간식을 살펴보면 값싼 어묵과자, 라면과자, 평과자, 옥수수 등으로 이들은 열량보충의 역할이 주가 된다. 어머니가 손수 만들어 주는 간식이란 거의 없고 어린이의 요구에 따라 돈을 주면 가까운 가게에 가서 低質의 과자류를 사 먹기 일반이다. 농촌에서는 감자, 고구마 등이 가장 많이 간식으로 이용되며, 주로 전분질식품이다. 특히 농번기의 어린이는 식생활에서도 소외되고 있는 실정이다.

(2) 어린이 영양에 대한 어머니의 營養知識, 態度, 行動: 어린이의 養育을 맡고 있는 어머니의 영양지식, 태도, 행동에 관련된 연구결과<sup>10)</sup>를 보면 意外로 잘못된 일들이 많이 보인다. 어머니의 영양태도, 행동이 子女에게 미치는 영향은 너무나도 크다.

(3) 어린이 영양을 해치는 食品禁忌: 우리나라는 宗教의 식품금지로 인한 威脅은 없으나 어느정도의 식품금기가 과거로부터 전해져 왔다<sup>10, 11)</sup>. 식품금기의 대부분이 가장 영양적으로 重要한 시기인 임신, 유아유기에 관한 것이므로 영양교육에 의해 시정해야 될 것이다. 그러나 최근의 조사로서는 그전보다 많이 개선된 인상을 주고 있다.

(4) 어린이를 위한 營養教育: 가장 감수성이 예민하고 모든 습성이 育成이 되는 유아기에 營養教育이 또한 중요한 의식할 여지가 없다. 영양교육의 機會는 가정뿐만 아니라, 유치원, 탁아소, 어린이집 등에서도 주어진다. 그러나 이러한 兒童福祉시설이 全國의 어린이 수에 비하면 너무나 不足하기 때문에 가정 밖에서의 영양교육機會란 거의 어린이에게는 없는 실정이다. 이미 이에 대한 重要性에 着眼하고 完全給食까지 시도한 어린이 집들도 일부 있으며 이러한 어린이급식을 볼 때 하루 속히 이러한 일이 全國으로 普及되었으면 한다.

(5) 大衆媒體를 통한 營養教育: 어린이 영양교육을 강조하는 大衆媒體로서는 大韓赤十字社 발간의 “건강과

영양”, 주한 케아의 “건강을 지킵시다”<sup>3)</sup> 이외에 약간 있다. 이들 매체의 평가연구<sup>12)</sup>의 결과에 의해 이러한 영양교육 매체가 많이 요망된 사실이 알려졌다.

주한 케아는 1970년에 라디오를 통한 스팟放送으로 1年間 임신부와 어린이를 위한 영양교육을 실시했으나<sup>14)</sup> 그후 단절상태에 있다. 1974년도에 우리나라 5개신문과 유명 여성잡지를 대상으로 영양에 관한 기사활동을 조사한 결과<sup>15)</sup>에 따르면 신문마다 강조하는 분야가 다르고 영양기사 중에서도 어린이에 관한 것은 성인 것에 비해 적었다.

### 3) 營養教育上的 問題

이상과 같이 연구결과에 의한 정보수집 또는 각 방면으로부터의 정보청취를 한 다음 營養教育上的 문제를 모색한다. 어떠한 대책을 교육수단으로 계획할 것인가에 대해서 고심해야 할 것이다. 따라서 보다 많은 그리고 치밀한 영양문제 分析들이 必要하고 이를 토대로 장기적인 목표를 수립하여 단계적으로 대책을 세워야 한다. 교육상의 집단단위의 문제점은 다음과 같이 선택할 것이다.

- ① 현재 가장 요구되는 시급한 어린이영양문제
- ② 어느 정도 해결의 가망성이 보이는 문제
- ③ 대상들이 自主性 있게 할 수 있는 문제
- ④ 실행이 가능하면서도 경제적 부담이 적은 문제
- ⑤ 효과가 빨리 나타나는 문제부터
- ⑥ 관련기관으로부터의 協力이 쉬운 문제부터
- ⑦ 쉬운 문제부터 어려운 문제로

### 4) 營養教育의 評價

어린이 영양교육의 큰 목표로부터 작은 목표를 세워 단계적으로 계획과 평가를 계속하므로써 앞으로의 효과를 더 올릴 수가 있다. 영양교육의 평가는 계획과 동시에 착수되어야 한다.

## IV. 營養教育의 方法

영양교육의 대상이 어머니 또는 유아에 따라 또는 개인별 및 집단 단위 등에 따라 지도하는 지도내용이 달라진다. 즉 칼리큘럼의 편성이 신중이 검토되어야 할 것이다.

영양지도에 앞서 개인이건 단체이건 간에 목표에 대한 이해, 의욕, 관심 등을 갖는 동기를 일으켜야 한다. 개인지도와 집단지도에는 장단점이 있으나 집단지도는 마을의 意識이 강한 곳에서는 더욱 효과가 크다. 집단-

과 집단의 成員의 營養行動을 變容시키는 集團力學이 중요하다.

一般社會의 대중에 대한 지도수단으로 大衆전달이 있으며, 신문, TV, 잡지, 라디오가 이용된다. 그러나 잘못하면 商業廣告선적의 피해를 받게 된다. 영양개선주간 등의 하나의 제목으로 종합적이며, 적극적인 어린이영양운동(캠페인)으로 효과를 올릴 수도 있겠다.

한편 어린이영양을 위한 集會, 회의의 기회를 많이 열어 적극적인 교육시도를 하며 영양개선의 媒體를 개발해야 한다. 모든 教育水準이 이해하고 흥미를 느낄 수 있는 대중매체의 開發이 매우 시급하다.

이상과 같이 어린이영양개선을 위하여 영양, 가정, 보건, 의학, 사회학 면으로 집중적 교육을 강조하였으면 한다.

### 考 參 文 獻

- 1) 崔榮善·牟壽美 : 都市零細地域 就學前 어린이 營養에 관한 研究. 大韓保健協會誌, 3:1, p.61. 1977.
- 2) 金姬京 : 牟壽美 : 一部都市低所得層 就學前 어린이 營養實態에 관한 研究. 未發表.
- 3) 金姬京·牟壽美 : 서울近郊 再開發地域의 結緣兒童의 成長發育과 營養攝取에 관한 研究. 大韓保健協會誌, 4:2, p. 51. 1978.
- 4) 牟壽美·李貞遠 : 경기도 용인군 農村地域의 就學前 어린이의 成長發育과 營養攝取에 관한 研究. 大韓保健協會誌, 4:1, p. 75. 1978.
- 5) 金仁淑·牟壽美 : 전북지역의 農村 및 都市近郊의 乳幼兒營養에 관한 研究. 大韓保健協會誌, 4:2, p. 59. 1978.
- 6) 崔榮善·牟壽美 : 都市零細地域 就學前 어린이영양에 관한 研究. 一離乳 및 間食實態一 서울大學校 家政大學 論文集, 제 2권, p. 63. 1977.
- 7) 李美淑·牟壽美 : 어린이의 食習慣이 體位에 미치는 影響에 관한 研究. 韓國營養學會誌, 9:1, p. 7. 1976.
- 8) 金基男·牟壽美 : 子女의 食習慣育成에 미치는 父母의 影響에 관한 調查研究. 韓國營養學會誌, 9:1, p. 25, 1976.
- 9) 崔善惠·牟壽美 : 牛乳 및 乳製品의 消費行動에 관한 研究. 韓國營養學會誌, 9:1, p. 16. 1976.
- 10) 牟壽美 : 韓國農村의 食品禁忌에 관한 研究. 大韓家政學會誌, 15 p. 15. 1966.
- 11) 金基男·牟壽美 : 제주지역의 食品禁忌에 관한 研究. 韓國營養學會誌, 10:1, p. 49. 1977.
- 12) 曹 英 : 지역사회 營養教育 媒體의 評價. 大韓保健協會誌, 4:1, p. 29. 1978.
- 13) 李貞遠·牟壽美 : 지역사회 營養教育媒體의 評價. 大韓保健協會誌, 4:1, p. 1 1978.
- 14) Higgins, M. : Nutrition Education through the Mass Media, Jr. Nutrition Education. 1972.
- 15) 牟壽美 : 데스크톱에 의한 營養教育 實況에 관한 조사 研究. 서울大學校 家政大學 論文集, 제 1권, 1976