

### 영아의 이유식 섭취실태에 관한 연구

이윤나<sup>1)</sup>, 이주희<sup>1)</sup>, 최혜미<sup>1)</sup>, 김동연<sup>2)</sup>

서울대학교 식품영양학과<sup>1)</sup>, 한국식품위생연구원 영양연구부<sup>2)</sup>

영아의 영양상태는 일생동안의 건강상태에 영향을 미친다는 점에서 매우 중요시 되고 있으나, 영아의 어머니들은 이유식에 대한 올바른 지식을 갖고 있지 못하다는 점이 우려되고 있다. 본 연구에서는 영·유아의 성장발달과 식품섭취실태를 조사하여 영양상태를 평가해 보고, 가정에서 준비하는 이유식과 시판 이유식에 대한 어머니의 의견을 살펴보아 개선점을 도출하고자 한다. 서울시 노원구 상계동에 위치한 소아과에 내원하는 6-12개월 사이의 영아 100명을 대상으로 신체계측 및 식품섭취조사를 실시하였다. 영아의 성장발달 정도를 살펴보기 위해 신장, 체중, 흉위, 두위를 측정하였으며, 식품섭취는 24시간 회상법을 이용하면서 식품섭취빈도법을 병행하여 보완하였다. 또한, 이유식 종류와 선택이유 그리고 어머니의 의견등을 설문지를 통하여 조사하였다. 조사대상 영아의 신장과 체중, 두위, 흉위등은 평균적으로 우리나라의 표준치에 가까우며 비체중도 이상체중의 100%에 가까운 수치였다. 영아의 열량섭취량은 평균 554kcal로 권장량의 65%정도로 매우 낮게 섭취하고 있었으며 단백질도 같은 경향으로 평균섭취량이 권장량의 78%정도였다. 또한, 칼슘의 평균 섭취량은 권장량과 비슷한 수준이었으나 철분은 권장량의 70%에도 미치지 못하였다. 영아들이 섭취하는 이유식의 형태를 살펴 본 결과, 가정식만 사용하는 경우가 14%, 시판이유식만을 섭취하는 경우가 16%였으며, 나머지는 가정식과 시판이유식 또는 선식과 혼합하여 사용하는 경우로서 가장 흔한 형태의 이유방법이었다. 에너지급원을 5가지 형태로 분류하였을때, 시판이유식으로 부터의 에너지 섭취가 평균 31.3%로 가장 많았으며 그 다음이 가정식이었고(27.5%), 분유에서 얻는 에너지가 약 20.4%였다. 과일, 주스, 과자등 우유를 제외한 간식으로 부터 섭취하는 에너지도 17.7%로 많은 편이었다. 이는 단백질 및 기타 영양소에서도 마찬가지로 경향이어서, 어머니들이 시판 이유식을 가장 주된 영양급원으로 사용하고 있다는 것을 알 수 있었다. 그러나 시판이유식을 선호하는 이유에 대해서 준비하기에 간편하다, 젓병을 이용할 수 있어서 더 편리하다고 응답한 경우가 대부분이어서, 식습관의 형성이나 영양소의 섭취보다는 편리하다는 점이 선택의 가장 큰 이유가 되고 있었다. 또한, 가정식으로 이유식을 하는 경우에는 5가지 기초식품군을 고루 갖추지 못하고 있다는 점이 문제점으로 지적되었다. 이유식에 대하여 가장 알고 싶어하는 부분은 이유식이 성장발달에 미치는 영향이 40%로 가장 많고 다음이 가정에서 이유식을 만드는 방법(35%)이라고 응답하여 이러한 점들이 앞으로의 영양교육에서 중점적으로 다루어져야 할 것으로 보인다.