

일반학술발표초록

1

보건소 유아영양교육의 효과 평가

임경숙*, 한문화¹, 김영주. 수원대학교 생활과학대학 식품영양학과, 수원시 권선구 보건소¹

유아기는 신체적으로 성장 발육이 왕성하고 운동이 활발하나 소화 흡수능력은 아직 미숙하여, 적절한 영양공급이 매우 중요한 시기이다. 또한 자의식이 발달하면서 의사 표현이 명확해지며 사물에 대한 선호가 뚜렷해지는 시기이다. 식생활에 있어서도 영아기의 제한된 섭취형태에서 벗어나 다양한 식품경험을 하게 되며, 이에 따라 기본적인 식습관과 기호도가 확립되므로, 평생의 건강관리를 위하여 바람직한 식습관 형성이 매우 중요하다. 현재 우리나라는 여성의 사회진출과 핵가족화 및 조기교육에 대한 관심이 증가되면서, 유아교육시설은 1998년 기준으로 약 16419개에 이르며 약 53만명의 아동이 이용하고 있다고 한다. 이러한 유아시설의 교육 내용은 급식 여부와 관계없이 대부분 지적발달에 치우쳐 있고, 영양교육은 거의 시행되지 않고 있는 실정이다. 또한 일부 지역 보건소에서 유아에 대한 영양교육을 실시하고 있으나 그 효과 평가는 미흡하다. 이에 본 연구는 보건소 영양사업의 일환으로 지역 유치원 아동을 대상으로 영양교육을 실시하여 그 효과를 평가함으로써, 보건소를 중심으로 한 유아 영양사업의 방향을 모색하고자 수행되었다. 유아영양사업은 수원시 권선구 관내 유치원 중 4 곳의 아동을 대상으로 1999년 4월~6월에 시행되었다. 영양교육은 편식 교정 및 바른 식생활을 목표로 하여 각 유치원에서 5회씩 실시하였으며, 비디오, 식품모형카드, 율판, 노래, 퀴즈 등을 활용하였다. 교육의 일관성을 위해 교육내용에 대한 리플릿을 아동가정으로 배부하였으며, 영양교육 전·후에 설문지를 가정으로 배포하여 어머니를 통하여 교육 효과를 평가하였다. 영양교육에는 만 3~6세의 아동 233명이 참여하였으며, 그중 175명(남 87, 여 88)이 평가에 참여하였다. 아동의 식습관 평가에서 아침식사섭취, 식사규칙성 등은 양호하였으나 과식 및 골고루 먹기 항목은 대체로 불량하였다. 다중회귀분석결과, 아동의 식습관은 어머니가 영양을 고려하여 식품선택을 할수록, 아동의 채소류 기호도가 높을수록 양호하였다. 아동의 식품기호도는 밥, 빵, 닭고기, 계란, 사과 등이 비교적 높았으며, 콩밥, 팥밥, 보리밥 등의 잡곡밥과 파, 양파, 시금치, 당근 등의 채소류의 기호도가 비교적 낮았다. 영양교육에 의해 아동의 식습관은 유의적으로 개선되었으며($p < 0.01$ by Wilcoxon signed rank test), 잡곡밥류 및 시금치와 당근의 기호도는 유의적으로 증가하였다($p < 0.05$). 그러나 교육에 의해서도 파와 양파의 기호도는 높아지지 않았다. 기호도가 낮은 식품에 대한 영향 요인을 분석한 결과, 잡곡밥 기호도는 어머니가 영양의 중요성에 동의할수록, 학력이 높을수록, 조리간편성을 고려하여 식품선택을 하지 않을수록 양호하였다. 한편 채소류의 기호도는 아동의 식습관이 좋을수록, 연령이 많을수록, 이유식완료시기가 빠를수록 양호하였다. 전반적으로 영양교육에 의해 식사예절이 바르게 되었으며(95.4%), 어머니의 98%가 영양교육이 꼭 필요하다고 하여 호응도가 매우 높았다. 결론적으로 유아 영양교육 프로그램의 확대가 강력히 요구되고 있으며, 지역보건소를 중심으로 한 유아 영양사업이 효율적인 대안으로 사료된다.