

보육시설 유아의 식생활 현황

정효지*¹, 이난희², 최영선³, 조성희⁴. 호남대학교 조리과학과¹, 영남이공대학 식음료조리과², 대구대학교 식품영양학과³, 대구가톨릭대학교 식품영양학과⁴

본 연구는 경기, 대구, 광주에 각각 두 어린이집을 이용하는 331명의 유아들을 대상으로 보육시설을 이용하는 유아들의 영양소 섭취실태, 식행태, 그리고 성장발달에 대한 기초자료를 얻고자 실시하였다. 신장과 체중을 측정하여 한국소아발육치와 비교하여 z-score를 구하였고, 설문지를 이용하여 식생활에 대한 조사를 하였으며, 어린이집에서의 식이조사는 직접측정 방법으로 가정에서의 식이조사는 부모에 의한 기록법으로 조사하였다. 대상 유아는 남아가 163명이고 여아가 168명이었으며, 평균연령은 55.6개월(12-78)이었고, 성별·연령별 대상자의 분포에는 유의한 차이가 없었다. 신장과 체중의 z-score는 각각 0.33과 0.11로 평균을 약간 상회하고 있었다. 보육시설에서의 영양소 섭취량은 권장량의 20-37%수준이었고 열량, 단백질, 철분, 나트륨, 비타민 A, 비타민 B1, 비타민 C, 니아신등은 남아가 여아보다 유의하게 높았다. 1일 열량의 섭취량은 1331.2 Kcal(83.1% RDA)였고, 단백질 44.26g(109.3%RDA), 칼슘 437.73(72.4%RDA), 철분 7.24(72.4%RDA), 비타민A 459.6(113.1%RDA), 비타민 B1 0.74(93.4%RDA), 비타민 B2 0.79(79.7%RDA), 니아신 7.66(69.9%RDA), 비타민 C 56.84(142.1%RDA)이었으며, 권장량의 75%미만을 섭취하고 있는 대상자의 비율이 50%를 넘는 영양소는 칼슘, 철분, 니아신, 비타민 B2이었다. 평균 영양소 적정도는 0.80이었고 섭취한 식품의 가짓수는 22.42가지였으며 권장량에 대한 영양소의 섭취비율과 양이 상관관계가 있었다. 요약하면, 보육시설을 이용하는 유아들은 대부분의 영양소들을 권장량이하수준으로 섭취하고 있으며 이들의 영양상태를 개선하기 위하여 보육시설을 중심으로 한 영양관리 프로그램이 마련되어야 할 것이다.