

【P3-1】

학령전 아동의 식습관과 빈혈 영양상태에 관한 연구

김성*, 박현서[§] 경희대학교 생활과학대학 식품영양학과

본 연구의 목적은 식습관이 형성되는 시기인 학령전 아동에서 부모의 식습관이 아동의 식습관과 식행동에 얼마나 영향을 미치며, 또한 아동의 식습관에 따라 빈혈 영양상태에 얼마나 영향을 미치는지 영양위험 요인을 찾아보고자 하였다. 2001년 10월~12월 사이에 유치원과 유아학교를 방문하여 약 630명의 학령전 아동(만 3~7세)과 아동의 부모 496명에게 식습관과 식행동 조사지를 직접 배분한 후 다시 방문하여 설문지를 수거하면서 부모의 동의를 얻은 아동 364명의 혈액을 채취하여 아동의 빈혈정도를 측정하였다.

아동의 식습관은 부모의 식습관에 의해서 유의하게 영향을 받았다. 식습관중 식사의 규칙성, 식사속도, 아침식사 빈도, 과식, 편식, 간식, 간식종류, 외식, 식품선호도 등에서 아동은 유의하게 부모와 비슷한 경향을 보였다. 그러나 편식은 부모에 비해서 아동에서 유의하게 더 높게 83%가 자주 또는 가끔 한다고 답하여 아동에서는 편식이 영양불균형의 문제점으로 대두되었다. 아동이 선호하는 식품으로는 우유 및 유제품, 단음식, 과일류, 탄산음료, 가공식품의 순으로 나타났으며, 우유 및 유제품, 과일류에 대한 선호도가 높은 아동일수록 식사의 질이 좋다는 정의 상관관계를 보였다($p < 0.0001$). 부모의 식생활의 중요성에 대한 태도가 좋을수록 아동의 식생활진단성적과 식습관이 좋았으며($p < 0.0001$) 아동의 식사의 질 평가 점수도 높았다($p < 0.0001$). 이에 따라 아동의 건강상태도 양호하게 평가되었다($p < 0.0001$).

빈혈을 판정하는 요인들의 최저 기준치보다 낮은 아동의 빈도를 보면 hemoglobin 160명/303명(52.81%), hematocrit 281명/303명(92.7%), MCV 94명/354명(26.5%), MCH 13명/354명(3.67%), MCHC 4명/303명(1.3%), Fe 43명/307명(14.0%), ferritin 108명/306명(35.3%) TIBC 260명/307명(84.7%), sTfR(soluble transferrin receptor) 55명/321명(17.1%)이었다. 그러나 철결핍성빈혈로 판정하는 기준치인 Hb 농도가 최저 기준치(12g/dl)보다 낮으면서 MCV $79 \mu^3$ 미만이고, ferritin 농도가 10 ng/ml, 또는 transferrin 철 포화도가 15% 미만인 경우를 기준으로 아동의 빈혈상태를 관찰하여 보면 Hb과 MCV의 기준치 이하는 49명/292명(26.0%), TIBC iron saturation 15%미만은 64명/307명(20.9%), Hb과 ferritin 농도의 기준치 이하는 52명/301명(17.28%)이다. 본 연구에서는 아동의 식습관이 혈중 철분농도와 유의한 정의 상관관계를 보였으며, 식습관이 형성되는 시기인 학령전 아동을 위해서 균형잡힌 식습관과 식생활을 갖도록 부모에게 올바른 영양교육 프로그램을 실시하여 빈혈문제가 개선될 수 있도록 해야한다.

Key words : preschool children, food habits, iron deficiency anemia

[§]Corresponding author : Park Hyun-Suh ; e-mail : hspark@khu.ac.kr

본 과제는 보건복지부 중점연구과제(01-PJ1-PG1-01CH15-0009)의 중간 결과임.