

【P5 - 1】

부모의 식습관이 학령전 아동의 식습관과 신체발달에 미치는 영향

신경옥*, 박현서[§] 경희대학교 생활과학대학 식품영양학과

본 연구의 목적은 식습관이 형성되는 시기인 학령전 아동에서 부모의 식습관이 아동의 식습관과 식행동 및 신체 발달에 어떤 영향을 미치는지를 알아보려고 함에 있다. 2001년 10월~12월 사이에 서울시 유치원과 경기도 남양주시 유아학교를 방문하여 약 630명의 학령 전 아동(만 3~7세)과 아동의 부모 496명에게 식습관 및 식행동 조사지를 직접 배분한 후 다시 방문하여 설문지를 수거하면서 506명 아동의 신체계측치를 측정하였다. 신체계측 조사로는 신장, 체중, 체지방, skinfold thickness, 머리둘레, 팔근육 둘레, 엉덩이 둘레, 허리둘레, 가슴 둘레를 측정하였다.

부모의 식습관은 아동의 식습관에 유의하게 영향을 미쳤다. 식사습관 중 식사속도는 부모가 24.5%, 아동은 6.7%으로 빠르다고 답하였으며, 과식은 부모와 자녀가 약 2%~4% 정도는 자주 한다고 하였다. 외식은 부모와 아동이 1.4~4.9%만이 자주하는 편이었고, 배달음식은 외식빈도 보다 낮아 큰 비율을 차지하지 않았다. 편식의 경우 부모의 53%, 아동의 83%가 자주 또는 가끔 한다고 답하였다. 한편 부모의 89.4%, 아동의 99.4%는 간식을 먹는다고 답하였으며, 선호하는 간식의 종류로는 과일류, 빵/고구마·감자, 우유 및 유제품으로 나타났다. 아동의 77~80%는 우유 및 유제품, 단음식, 과일류, 탄산음료, 가공식품의 순으로 식품을 선호하는 것으로 나타났다. 아동이 우유 및 유제품, 과일류에 대한 선호도가 높은 경우 아동의 식사의 질이 좋다는 상관관계를 보였다($p < 0.0001$). 부모의 식생활에 대한 태도는 비교적 양호한 편으로서 이는 아동의 식습관과 식사의 질 평가 점수와 유의한 상관관계가 있었다($p < 0.0001$). 이에 따라 아동의 건강상태도 식사의 질이 좋은 아동에서 양호하게 평가되었다($p < 0.0001$). 아동의 체중은 짠음식, 기름진 음식, 가공식품의 선호도와 역의 상관관계를 나타냈으며($p < 0.007$), 과식하는 식습관이 높을수록 체중이 높다는 정의 상관관계를 보였다($p < 0.0001$). Kaup index(KI)의 값이 13~15 사이의 가벼운 저체중이 98명(19.56%), 정상(15~18)범위의 아동이 348명(69.46%), 비만(KI>18)인 아동은 55명(10.97%)이었다. Kaup index는 체중과 유의한 상관관계를 보였으며($p < 0.0001$), 이는 과식에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다($p < 0.0001$). Skinfold thickness의 경우 정상범위 보다 낮은 아동이 169명(26.95%), 정상인 아동이 374명(59.65%), 정상범위 보다 높은 아동이 84명(13.40%)으로 나타났으며, 과식과 유의한 상관관계를 나타내었다($p < 0.0001$). 체지방 경우 15%이하인 아동이 116명(23.29%), 정상범위(15~18%)인 아동이 154명(30.93%), 비만(18%이상)인 아동이 228명(45.78%)이었으며, 과식과 유의한 상관관계를 나타내었다($p < 0.0001$).

따라서 본 연구를 통하여 부모의 식습관과 식행동의 태도는 아동의 식습관과 신체의 발달에 유의한 영향을 주므로 부모에게 올바른 식생활에 관한 영양교육 프로그램이 필요하다고 사료된다.

Key words : preschool children, food habits, anthropometry, body fat, Kaup index

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

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