

식품별 이유식 도입시기에 따른 유아의 식품섭취빈도와 영양상태

임영숙*, 박혜련, 황은미¹⁾, 권지영¹⁾. 명지대학교 식품영양학과, 매일유업 영양과학연구소¹⁾

Preschool Children's Food Intake Frequency and Nutritional Status related to the Different Introduction Period of Weaning Supplements

Young Sook Lim, Haeryun Park, Eun Mi Whang¹⁾, Ji-Young Kwon

Department of Food & Nutrition, Myongji University, Yongin, Korea., Department of Nutrition Research, Maelil Dairy Industry Co., Ltd.¹⁾

모유는 영유아에게 가장 좋은 영양식품이지만 생후 4-6개월부터 모유만으로는 영유아가 성장하고 발육하는 데에 필요한 영양소를 공급하기란 매우 부족하다. 특히 체내 철분 저장량도 낮아져 철분 보충이 필요하므로 이때부터는 이유식이 공급되어야 한다. 이유식을 너무 일찍 시도하면 비만 및 알레르기를 일으키게 되고, 너무 늦게 시도하면 빈혈, 발육부진 및 새로운 식품섭취 적응이 어려우므로 유아의 성장속도와 신체기능 및 생리적 발달에 맞추어 시도할 것을 권하고 있다. 이에 본 연구에서는 이유식 도입시기가 영유아의 식품 섭취빈도, 식품섭취패턴 및 영양상태에 어떤 영향을 미치는지 알아보려고 하였다. 연구방법은 소아과에 예방접종을 위해 내방한 만 12개월-36개월 유아 813명을 대상으로 신체계측 및 설문 조사를 실시하였고 이 중 664명 유아의 어머니를 면접하여 24시간 회상법으로 식이섭취 자료를 수집하였다. 이유식 식품별 도입시기를 이른 시기(3개월이하), 적절 시기(4-6개월), 늦은 시기(7개월이상)로 나누어 이유기의 식품별, 식품군별 섭취빈도(4점 척도 Likert scale), 현재의 한국인 영양권장량 대비비, 각 식품별 NAR, MAR, DDS에 대해 anova test로 차이를 분석하였다. 분석결과를 보면, 계란을 이유식으로 이른 시기나 늦은 시기에 시도했던 군이 적절 시기에 시도했던 군에 비해 젖병사용기간이 길었고($P<0.01$) 숟가락 사용시기가 늦는 경향이 있었다($P<0.01$). 반면 계란을 적절 시기에 섭취한 군은 이유기에 과일 및 채소 식품을 비롯한 다양한 식품을 골고루 섭취한 것으로 나타났다. 12-24개월 유아에서는 계란을 이유식으로 이른 시기에 시도했던 군의 조사당시 DDS 점수가 적절시기나 늦은 시기에 시도했던 군보다 낮았다($P<0.05$). 25-36개월 유아에서는 계란을 이유식으로 늦은 시기에 시도했을 때 조사당시 철분의 영양상태가 가장 낮게 나타났고($P<0.05$), 고기를 이유식으로 늦은 시기에 시도했던 군은 이유기에 분말형 시판이유식은 자주 먹었으나($P<0.01$) 그 외의 고기, 알류($P<0.01$)등을 포함한 다른 식품은 자주 섭취하지 않은 것으로 나타났다. 곡류군(밥을 포함)을 적절시기에 이유식으로 도입했던 군은 조사당시 카우프 지수로 판별한 비만도에서 정상으로 포함되는 경우가 유의하지는 않으나 많은 경향을 보였다. 전체대상에서 이유식 시도시기가 적절하면 이유기에 다른 식품도 골고루 자주 섭취한 것으로 나타났다. 적절시기에 이유식을 계란, 고기, 생선, 곡류군, 채소군, 과일군으로 시도했던 군이 분말형 시판이유식으로 시도했던 군에 비해 이유기에 하루 섭취한 식품의 종류가 다양하고 골고루 자주 섭취한 것으로 나타났다. 또 4-6개월에 숟가락을 이용해 이유식을 시도했던 군은 고기, 생선, 곡류군, 채소군, 과일군을 이유식 도입식으로 시작한 것으로 나타났다. 반면 분말형 시판이유식을 적절시기에 시도한 군은 이른시기에 시도하거나 늦은 시기에 시도한 군에 비해 생후 1년경에 하루 먹은 유즙(분유, 생우유, 두유를 모두 합함)양이 많고 자주 먹은 것으로 나타났으며, 다른 식품에 대한 섭취빈도는 낮은 것으로 나타났다. 위의 결과를 종합해 보면 이유식 도입시기는 식품섭취패턴과 철분 영양상태에 영향을 미치며 특히 4-6개월에 고형음식 보다는 시판 분말형 이유식을 젖병위주로 시도한 경우 시판분말형 이유식과 유제품의 사용량이 많았고 빈도가 높았던 것으로 나타났다.