

국민학교 아동의 성장 유형의 변화와 비만아 관리에 관한 고찰
 김사름*, 박혜련. 명지대학교 이과대학 식품영양학과

우리나라 성장기 아동도 70년대 이 후의 경제수준의 향상과 식생활 패턴의 변화로 인해 평균 신장과 체중이 크게 늘고 있는 한편 소아비만의 빠른 이환이 학계의 큰 관심이 되고 있다. 소아비만은 성인비만으로 연결될 확률이 크고 사춘기 고혈압, 당뇨병, 지방간 및 동맥 경화증 등의 합병증을 나타낼 수 있어 건강의 큰 위협이 될 뿐 아니라 정신적으로도 소외감, 열등감을 유발하는 등 아동의 정상적인 성장과 발달에 장애 요인이 되고 있으므로 소아비만의 예방과 비만아 관리에 대한 연구가 요구되고 있다. 본 연구는 서울에 있는 한 사립 국민학교 4학년 아동 184명과 5학년 아동 177명을 대상으로 비만 이환률을 추정하고 1학년 때의 신장과 체중 값을 기준으로 볼 때 체중관리가 필요했던 비만과 과체중군에 속했던 아동의 비만정도가 4년간 변화가 있는지를 종단적으로 추적, 조사하여 그 실태를 파악하고 영양교육의 자료로 제시하고자 하는 목적으로 시도되었다. 신장과 체중 값은 매년 5월에 계속하여 건강기록부에 기록된 값을 양호교사의 협조를 얻어 이용하였고 이들의 신장과 체중의 백분위값을 소아발육표준치와 비교함으로써 성장유형의 변화를 살펴보고 비만도는 1995년 한국인 영양권장량 제 6차 개정에 이용된 윤 등에 의한 한국인 체위기준치를 이용하여 WLI값을 계산하여 추정하였다. 비만, 과체중, 정상 및 저체중의 기준은 WLI값 120 이상, 110 이상 120 미만, 90 이상 110 미만, 그리고 90 미만을 기준으로 하였으며 조사 당시의 신체 계측값을 기준으로 볼 때 조사아동의 15%가 과체중에, 13%가 비만에 속하였다. 남녀 아동의 신장과 체중은 대표백분위 값을 '85년 소아발육표준치와 비교해볼 때 큰 증가를 보였으나 그 증가 정도는 신장에서 보다 체중에서 더 두드러져서 남자 아동의 경우 75th percentile값이 '85년 표준치의 97th percentile값 보다도 컸고 여자 아동의 경우는 75th percentile값이 표준치의 90th percentile값과 비슷하였다. 1학년 때 과체중 또는 비만군에 속했던 남자 아동(n=33)을 4년간 추적해 본 결과 87.9%의 아동이 4년 후에도 과체중 또는 비만에 속했고 정상군으로 회복된 경우는 12.1% (n=4)에 불과하였다. 여자 아동의 경우 1학년 때 과체중 또는 비만군에 속했던 아동(n=37) 중 62.2%가 4년 후에도 과체중 또는 비만군에 남아있었고 정상군에 속한 경우는 37.8% (n=14)여서 남녀 모두 비만관리가 적극적으로 이루어지지 못하고 있었고 통계적으로 유의하지는 않았으나 여자보다 남자 아동의 비만관리가 더 이루어지지 않는 경향을 보여주었다. 비만정도가 높은 아동의 관리는 더 어려워서 1학년 때 비만에 속한 아동만 따로 추적해 본 결과 남아의 경우 4년 후 100%가 그대로 비만군에 속했고 여아의 경우 82.4%가 과체중 또는 비만군에 속했다. 결론적으로 조사아동의 신장과 체중은 1985년도 소아발육표준치와 비교해 볼 때 괄목할 만한 증가를 보였으나 신장보다는 체중의 증가율이 상대적으로 더 커서 비만이 확산되고 있음을 보여주었고 1학년 때 비만도가 높았던 아동의 체중감량은 사춘기 전 까지 쉽게 이루어지지 않고 있음을 알 수 있었으며 이들에 대한 영양교육 및 체중감량지도가 시급함을 보여주었다.