

비만지도 프로그램이 비만아의 체구성과 혈청지질에 미치는 영향

조춘화*, 이성국, 경북도교육청 학교보건과*, 경북대학교보건대학원

문명의 발달로 찾아오는 비만은 선진국에서만 볼 수 있었던 현상이었으나 최근 우리나라에서도 성인을 비롯하여 소아에서도 많이 볼 수 있어 사회적, 의학적 관심이 높아지고 있다(이미숙과 모수미, 1990). 그러므로 학교에서의 소아비만관리를 위한 조기교육이 필요하며 이를 위한 다양한 교육프로그램도 개발되어야 한다.

이에 학교에서의 비만지도프로그램 적용이 비만아의 체구성과 혈청지질에 어떤 변화를 미치는지 알아보기 위하여 1995년 4월부터 1996년 7월까지 초등학교 고도비만아를 대상으로 지도군 집단 155명과 대조군 집단 149명을 구분하여 지도군 집단에게는 식생활지도 및 영양교육, 운동지도, 상담지도, 행동지도, 학부모교육 등을 실시하였다. 평가 측정을 위하여 각 집단에게 신장, 체중, 혈압, 혈당, 혈청지질 등의 8개 항목을 전·후 2회에 걸쳐 측정 조사하였다.

체구성의 변화는 체중과 신장에서 각 그룹이 모두 증가하였는데, 지도군은 대조군에 비해 신장이 유의하게 증가한 반면에 체중은 오히려 적게 증가하여 비만이 개선되었다고 할 수 있다. 체지방율은 각 그룹이 모두 감소하였으나 통계적으로 유의한 변화는 아니었고, 혈압은 저학년 남아만이 통계적으로 유의한 변화를 보였다.

혈청지질의 변화는 전반적으로 지도군이 대조군보다 유의하게 감소하였는데, 저학년 남아에서는 Total-cholesterol과 LDL-cholesterol만이 지도군이 대조군에 비해 통계적으로 유의하게 감소되었고, 여아에서는 Glucose, Total-cholesterol 및 Triglyceride가 지도군이 대조군 보다 유의하게 감소하였다. 고학년도 저학년과 비슷하게 동일한 항목에서 유의적인 감소를 보였지만 남아에 있어서는 Total-cholesterol만이 지도군이 대조군에 비해 유의하게 감소되었고, 여아에 있어서는 Total-cholesterol뿐만 아니라 Glucose와 LDL-cholesterol도 지도군이 대조군보다 유의하게 감소하였다.

이상의 연구결과 비만지도프로그램 적용 기간이 짧아 확실한 결론을 내리기는 어렵지만 장기적으로는 비만아의 체구성, 혈청지질에 긍정적인 영향을 미친다고 평가 할 수 있다. 따라서 비만지도프로그램은 모든 학교로 확대가 되도록 해야 할 것이며, 특히 영양사들의 영양교육은 비만아들에게 올바른 식생활 태도를 형성시킬 뿐아니라, 스스로 건강관리 능력도 함양하게 하므로 영양교육의 중요성이 요구된다. 이와같이 영양교육이 제도적으로 의무화되었을때 학생들의 비만관리가 더욱 효과를 거둘것으로 여겨지며, 본 연구자료는 학생비만관리에 기초자료로 제공하고자 한다.