P-29

비만아동의 비만정도에 따른 생화학적 상태와 생활습관에 관한 연구

김수연*[1], 문현경[1], 이애랑[2]. 단국대학교 식품영양학과[1], 숭의여자대학 식품영양학과[2]

이 연구는 비만아동의 비만정도에 따른 생화학적 상태와 생활습관의 차이를 비교함으로써 비만아동의 일반적인 특성을 알아보고, 비만아동을 위한 영양교육의 기초자료를 제공하고자 하였다. 이를 위해 비만아동을 위해 마련된 캠프에 참가한 64명을 대상으로 이들을 '대한소아과학회의 표준신장별 체중 백분위법'을 이용하여 비만도가 120-130%를 경도비만군(Mildly obese:MI, 19명), 130-150%를 중등도비만군(Moderately obese:MO, 30명), 150%이상을 고도비만군(Highly obese:HI, 15명)으로 나누어 생화학적 상태와 생활습관을 비교하였다. 생화학적 상태의 경우, 체지방율을 비교한 결과 MI 32.1%, MO 36.8%, HI 46.1%로 비만도별로 유의적 차이를 보였다($P<0.001$). 총콜레스테롤은 MI 171.9mg/dl, MO 181.3mg/dl, HI 192.8mg/dl로 나타났고, HDL콜레스테롤은 MI 52.4mg/dl, MO 46.4mg/dl, HI 50.2mg/dl이고, TG는 MI 152.7mg/dl, MO 159.2mg/dl, HI 178.6mg/dl로 나타났으며 유의적 차이는 보이지 않았다. 식습관의 경우, MI 57.9% MO 46.7%, HI 46.7%가 규칙적으로 식사를 하고, 식사속도에 대해서는 MI 68.4% MO 36.7%, HI 40.0%가 빠르다고 하였고, 아침결식의 경우는 MI 42.1% MO 43.3%, HI 33.3%로 나타났다. 또 편식을 하는 경우는 MI 47.4% MO 46.7%, HI 60.0%이고, 과식은 MI 47.7% MO 36.7%, HI 73.3%로 나타났으나 유의적 차이는 없었다. 식행동의 경우, MI 47.4% MO 36.7%, HI 66.7%가 먹고싶은 충동을 참지 못한다고 하였고, MI 47.4% MO 43.3%, HI 60.0%가 책이나 TV를 볼때 항상 무언가 먹으면서 본다고 하였다. 음식기호도의 경우, 야채나 나물을 좋아하는 경우는 MI 42.1% MO 40.0%, HI 53.3%, 고기나 기름진 음식은 MI 52.6% MO 43.3%, HI 66.7%, 맵고 짠 음식은 MI 63.2% MO 20.0%, HI 60.0%($P<0.01$), 단음식은 MI 36.8% MO 46.7%, HI 66.7%이고, 인스턴트 식품은 MI 52.6% MO 30.0%, HI 66.7%($P<0.05$)로 나타났다. 체형인식도에 관해서는, MI 100.0%, MO 90.0%, HI 93.3%가 자신의 체중에 대해 걱정이 된다고 하였고, MI 63.2% MO 90.0%, HI 93.3%가 외모에 자신이 없다고 하였고($P<0.05$), MI 84.2% MO 96.7%, HI 93.3%가 거울에 비친 자신모습에 즐겁지 않다고 하였다. 기타 생활습관의 경우는 MI 63.2% MO 43.3%, HI 66.7%가 실내활동을 더 즐겼으며, 규칙적인 운동을 하는 경우는 MI 57.9% MO 40.0%, HI 60.0%로 나타났다. 이상의 결과로 볼 때 비만도가 증가할수록 체지방율이나 총콜레스테롤과 TG의 양이 증가하였으며, 비만도가 높은 아동일수록 식습관과 식행동이 좋지 않으며 맵고 짠음식이나 인스턴트 식품을 좋아한다. 또한 비만아동 대부분이 자신의 체형과 모습에 부정적인 생각을 가지고 있다고 볼 수 있다. 따라서 이를 올바른 방향으로 개선시킬 수 있도록 이들의 특성에 맞는 좀더 구체적인 영양교육이 행해져야 할 것이다.