

번호 III-3

| | | | | | |
|-----------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|--------------------|
| 제 목 | 국문 | 초등학교 어린이의 비만과 식습관 및 활동에 관한 연구 | | | |
| | 영문 | Obesity of Children and Related Factors: Eating Habits and Physical Activities | | | |
| 저 자 및 소 속 | 국문 | 민영희 ¹ , 이인영 ² , 박도영 ² , 허숙조 ² , 전창훈 ¹ , 권순호 ¹ , 배상수 ¹ 한림대학교 의과대학 사회의학교실 ¹ , 영등포구 보건소 ² | | | |
| | 영문 | YH Min ¹ , IY Lee ² , DY Park ² , SJ Hur ² , CH Chun ² , SH Kwon ¹ , SS Bae ¹ Dept. of Social Medicine Hallym University ¹ , Yongdungpo Health Center ² | | | |
| 분 야 | 보건관리 (○) 역 학 () 환 경 () | 발 표 자 | 일반회원 (○) 전 공 의 () | 발표 형식 | 구 연 () 포스터 (○) |
| 진행 상황 | 연구완료(), 연구중(○) → 완료 예정 시기 : 1999 년 12 월 | | | | |

1. 연구 목적

어린이 비만은 성인비만과 성인병 발생을 증가시키는 위험요인이기 때문에 조기에 비만을 치료, 예방해야 함은 잘 알려진 사실이다. 본 연구는 초등학생의 비만상태를 파악하고 비만의 연관요인을 분석해봄으로써 어린이 비만을 감소시키는데 목적이 있다. 구체적으로는 1) 초등학생 중 비만아의 분포를 파악하고, 2) 비만집단과 비만하지 않은 집단별 식습관 및 활동습관에 대한 차이를 비교, 분석할 것이다. 이러한 연구결과를 토대로 비만아들이 효과적으로 체중을 감소시킬 수 있도록 교육 프로그램을 개발하는데 활용하여서, 사회적으로 어린이 비만을 감소시키는데 도움을 주고자 한다.

2. 연구 방법

서울시 영등포구의 4개 초등학교 4,5,6 학년 학생 전체를 대상으로 1999년 7월 12일 부터 16일 까지 설문조사를 실시하였다. 조사한 학생수는 2598명이었으나 키와 체중 자료가 없는 학생들을 제외한 2337명이 분석대상 이었고, 학부모 대상의 조사가 진행중이다.

비만도를 측정하기 위하여 대한소아과학회의 발육표준치를 표준체중으로 이용하였다. 조사항목은 신장, 체중을 비롯해서 식사의 규칙성, 식사량, 음식의 균형섭취, 음식선호도 등 식생활 행태에 대한 내용과 운동을 비롯한 육체적 활동량 등을 조사하였다.

3. 연구 결과

1) 비만도가 20%이상인 비만 학생은 전체의 12.5%였으며, 그중 반정도는 중등이상의 비만이였다. 비만도가 -20%에서 20% 사이에 있는 정상체중 학생은 82.9%였지만 이중 상당수는 비만도 10%~20% 사이의 체중과다로 나타났다. 그리고 비만도 -20%이하인 체중미달 어린이는 4.9%였다. 성별로는 여자 보다 남자가 비만인 경우가 유의하게 더 많았고, 학년별로는 4학년, 5학년, 6학년 순으로 비만이 많았지만 유의한 차이는 아니었다.

2) 비만도에 따라서 비만군과 비만하지 않은 군(정상체중과 체중미달) 등 두가지로 구분하고 두집단간에 식습관의 차이를 비교해보았다. 비만한 어린이는 비만하지 않은 어린이들에 비해 식사를 불규칙적으로 하는 경향이 있고, 아침식사를 거르는 비율도 더 높았으며 식사량이 많은 것으로 나타났다. 그리고 비만한 아동은 식사를 할 때 형제 끼리만 또는 혼자서 하는 비율이 비만하지 않은 아동에 비해서 유의하게 높았다. 음식종류를 골고루 섭취하는지와 싫어하는 음식의 종류와 가짓수에 대해서는 비교집단별로 유의한 차이를 보이지 않았다. 오히려 비만하지 않은 아동이 단 음식이나 탄산음료 등을 더 즐기는 것으로 나타났는데, 이는 비만의 결과적 행태로 나타난 것으로 생각된다. 전반적 식사예절에 대해서도 두 집단간에 유의한 차이를 보이지는 않지만 비만한 아동들은 음식을 빨리 먹는 경향을 보였다.

3) 비만한 아동들이 비만하지 않은 아동들에 비해서 육체적 활동량이 적을 것으로 기대하였지만 본 조사 결과 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 오히려 비만아동들은 학교에서 특별활동으로 운동을 하거나 방과후 운동학원에 다니는 비율이 비만하지 않은 아동에 비해서 다소 높았고, 실외에서 뛰어 노는 시간이나 실내에서 활동하는 시간들은 비교집단 간에 차이가 없었다.

4. 고찰

비만 아동과 비만하지 않은 아동 간에는 식사량, 식사의 규칙성, 식사환경 등에서 유의한 차이를 보였고 이러한 측면에서 비만 아동은 바람직하지 않은 식행태를 갖고 있기 때문에 이에 대한 개선노력이 요구된다. 육체적 활동면에서는 비교집단 간에 차이가 없는 것으로 나타났지만 활동시간을 위주로 측정하였기 때문에 활동강도 등이 보완된다면 다른 결과를 얻을수도 있을 것으로 생각된다. 이 조사는 학생들만을 대상으로 한 것인데, 학부모 대상 조사가 진행되고 있으므로 유전적인 요인, 식생활 지도 등의 내용을 추가하고, 신장이나 체중이 설문지로 부터 얻어진 것이기 때문에 실제 측정한 자료를 이용해서 연구결과를 보완할 예정이다. 이러한 연구 결과는 실제로 보건소에서 비만캠프 등 초등학교 대상 비만관리 프로그램을 개발, 운영하는데 활용해서 체계적이고 효과적인 프로그램을 만드는 데 도움을 줄 것으로 기대한다.