

번호 I-3

제 목	국문	비만아동을 위한 건강증진사업 개발사례 : 영등포구 날씬이 교실			
	영문	A case study of health promotion program for obese children in Yongdungpo Health Center			
저 자 및 소 속	국문	이경희 ^{1*} , 민영희 ¹ , 박도영 ² , 이인영 ² , 권순호 ¹ , 최병관 ² , 배상수 ¹ 한림대학교 사회의학연구소 ¹ , 영등포 보건소 ²			
	영문	KH Lee ¹ , YH Min ¹ , DY Park ² , IY Lee ² , SH Kwon ¹ , BC Choi ² , SS Bae ¹ Hallym Health Service Center 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 : 2001년 12월				
<p>1. 연구 목적</p> <p>비만아동은 비만으로 인하여 합병증이 발생할 확률이 높으며, 조기에 생활 습관성 질환이 발현된다. 특히, 비만으로 인한 심리적, 정신적, 사회적 스트레스와 차별이 학교생활에 문제가 될 수 있다. 비만아동관리는 지속적이며 집중적이고, 영양과 운동이 조화를 이루어 실시되어야 하며, 비만아동 부모에 대한 교육이 병행되어야 하는 조건을 가지고 있다. 이에 본 연구는 1) 비만아동의 생활 습관을 개선시킬 수 있는 비만관리 프로그램을 개발하고, 2) 개발된 비만 예방 및 관리 프로그램의 수행가능성과 사업성과를 분석하여, 3) 다른 지역에 사업 기획과 실시에 도움을 주고자 한다.</p> <p>2. 연구 방법</p> <p>1) 조직체계 한림대학교 사회의학연구소와 서울시 영등포구 보건소가 사업개발에 협력체계를 이루었으며, 적극적인 사업진행을 위해 남부교육협회, 학교보건원, 대한영양사회, 일선 양호교사와 영양사, 운동지도사, 학부모, 영등포구 의사회로 구성된 실행위원단과 운영자문단을 결성하였다.</p> <p>2) 개발과정 프로그램은 지역특성 및 대상자의 요구에 부응한 재현성 높은 모자 보건 프로그램을 개발하기 위해 시작되었으며, 지역내 양호교사, 영양사, 전문가문위원, 자원봉사자, 연구소, 보건소 협력체계 구축의 결과물이다. 현황 파악을 위한 기초조사로 영등포지역 4개 초등학교 4, 5, 6학년을 대상으로 기초조사를 실시하였으며, 결과는 비만아동실태와 생활습관을 파악하여 프로그램 개발·운영 내용에 기초자료로 활용되었다. 개발된 내용은 학교 교육청과 관내 일선 양호교사, 영양사의 간담회를 실시하여 문제점을 수정하였으며, 외부전문자문위원의 의견을 수렴하여 보완하였다.</p> <p>3. 연구 결과</p> <p>1) 진행과정 교육청을 통한 학교공문과 각종 방송홍보매체를 통해 날씬이교실 실시 1달 전부터 영등포 관내 초등학교 학생 4, 5, 6학년을 대상으로 홍보 및 접수를 실시하였다. 본 교육프로그램이 시작 전과 마지막에 대상자들의 체격, 체력 및 혈액 검사를 실시하였으며, 학교의 방과후 프로그램이 실시되는 수요일 오후 시간을 이용하여 보건소내 교육실에서 영양·운동을 중심으로 주 1회 교</p>					

육을 실시하였으며, 구내 시립 체육시설을 이용하여 주 3회의 운동 프로그램을 운영하였다. 교육프로그램진행은 대학교, 자원봉사센터의 협조공문을 통해 자원봉사자의 참여를 유도하였고, 접수한 아동을 6그룹으로 나누어 자원봉사자 1인이 3~5명을 관리하는 담임제로 운영을 하였으며, 수업의 적극적인 참여를 위해 현황판을 제작하여 출석확인 및 점수제를 실시하였고, 교육을 마친 아동에게는 전화 상담을 통해 관리를 하였다.

2) 날씬교실 프로그램

교육내용은 영양과 운동을 중심으로 하였고, 교육이 아동의 실생활에 적용할 수 있도록 하는데 주안점을 두었다. 진행을 위한 도구로 놀이를 위주로 한 교육자료를 개발하여 사용하였다. 개발된 프로그램내용의 진행은 다음과 같다.

- 1회 : 선서식, 건강한 식생활의 노래 부르기, 식품구성담 노래부르기, 교재배부
- 2회 : 비만이란, 비만세포가 변하는 모양 그리기, 자신의 이상 체격의 사람사진 붙이기
- 3회 : 운동이란, 운동과 식품 퍼즐 맞추기, 운동과 열량 책받침배부
- 4회 : 식사예절, 사례발표, 어린이 식사지침 식탁보배부
- 5회 : 기초 식품군, 군별 스티커붙이기, 냉장고 부착용 영양소 책받침 배부
- 6회 : 식품군별 열량알기, 식품과 열량, 식품군별 색칠하기
- 7회 : 일일 처방 열량 알기, ○·×게임
- 8회 : 시장놀이(자신의 열량을 돈으로 환산하고, 각 식품군의 열량을 돈으로 환산하여 자신이 하루에 필요한 양만큼을 아이에게 주어 식품을 골라오는 놀이)
- 9회 : 자신의 밥그릇 무게·열량 알기, 자신이 좋아하는 간식 열량알기
- 10회 : 개인별 영양상담, 낱말 맞추기
- 11회 : 영양 및 운동 교육, 빙고게임
- 12회 : 비디오 관람, 뷔페, 레크레이션, 수료식

운동은 지역 문화센터의 협조로, 축구, 수영, 피구 등의 게임과 기본 체육활동을 통해 활동량을 증가시킬 수 있도록 하였다.

3) 프로그램 운영 실적

보건소 내에서 실시한 비만아동을 위한 건강증진사업(날씬이 교실)은 지속적인 관리에 중점을 두어 1기는 10회로 실시하였다가 2기는 교육내용의 이해도를 높이고, 보다 꾸준한 관리를 위해 횟수를 늘려 3달간 총 12회를 진행하였다. 2번에 걸친 날씬이교실운영을 통해 총 57명이 수료하였다. 교육내용을 얼마만큼 이해하고 제시되었던 영양교육 매체들의 이용정도는 설문지를 통해 확인하였다. 프로그램을 통해 아동들은 자신의 비만도와 비만의 위험성을 알게되었으며, 체중변화도 참가자 전체의 47%가 감소하였다. 또한 식생활습관이 올바른 방향으로 개선되었고, 교육횟수가 늘어감에 따라 식품군별 지식과 각 식품의 열량에 대한 이해가 향상되었다. 교육을 마친 아동을 대상으로 하는 전화상담에서는 식품군별 열량에 대한 개념은 희박해졌지만, 바른 식생활 태도를 유지하려고 노력하게 되었다는 점을 얻을 수 있었다.

4. 고찰

본 프로그램은 영등포보건소의 모자보건선도사업 중 아동건강증진을 위한 사업으로 현재 '99년 하반기부터 매학기당 1회씩 운영되었다. 프로그램은 비만한 아동을 균형된 식생활과 활동량 유도에 초점을 맞추어 진행하였다. 프로그램진행에 있어 자원봉사자의 활동과 지역문화 센터의 인력 및 시설이 적극적으로 지원되어져 지역사회 자원활용과 참여라는 점에서 매우 긍정적인 평가를 받았다. 프로그램 개발시 대상이 아동이라는 점을 고려하여 게임과 그림, 노래부르기, 퍼즐맞추기, 말판게임, 색칠하기, 시장놀이, 스티커 부치기 등 다양한 교육 매체를 개발·이용하여 아동의 자발적인 참여를 유도 할 수 있었다