

【P4-2】

익산지역 일부 초등학교 중 비만아, 과체중아 및 정상아의 식습관, 생활습관 및 영양소 섭취량 비교
주은정^{*}, 박은숙¹, 황옥²우석대학교 식품영양·식품공학부, ¹원광대학교 가정교육과, ²이리 동남초등학교

최근 성장기 아동의 체중과다 및 비만의 발생이 증가되어 사회적 관심이 높아지고 있다. 본 연구는 체중과다와 비만아동의 식습관, 생활습관 및 영양소 섭취량을 정상아와 비교하고 문제점을 찾아서 아동의 비만 지도 및 예방의 기초자료로 사용하고자 하였다. 연구대상자는 초등학교 3학년에서 6학년까지의 아동 96명이었으며, 평균연령은 10.1세로 비만도에 따라서 정상군(35명), 과체중군(29명), 비만군(32명)으로 나누었다. 대상자의 비만도, 체질량지수(BMI), 체지방률 및 허리와 엉덩이둘레 비율(WHR)은 정상군이 98.83%, 18.09kg/m², 22.18%와 0.80이고, 과체중군은 116.04%, 21.18kg/m², 28.65%와 0.84, 비만군은 131.37%, 24.67kg/m², 34.82%와 0.88이었다. 대상자의 형제수, 가족수, 출생체중 및 엄마의 직업 유무는 세 군간에 차이는 없었으며, 아빠의 체중과 BMI는 비만군이 74.68kg, 25.08kg/m²으로 정상군 69.23kg, 23.52kg/m²에 비하여 유의적으로 높았고(p<0.05), 과체중군은 차이가 없었다. 식습관의 측면에서 아침식사와 편식 여부는 세 군간에 차이가 없었으나, 과식을 하는 경우는 정상군 25.7%에 비하여 과체중군과 비만군은 58.6%와 54.8%로 유의적으로 높게 나타났다(p<0.05). 특히 잔반을 남기지 않기 위해 과식을 하는 아동이 비만군은 37.5%로 정상군 8.6%와 과체중군 6.9%에 비하여 높았다(p<0.01). 간식과 외식의 빈도는 세 군간에 차이가 없었으나, 외식의 종류는 정상군이 한식 68.8%로 가장 많았고, 과체중군은 한식과 양식이 각각 41.4%, 비만군은 양식과 fast food가 각각 31.3%로 가장 높게 나타나 유의적인 차이를 보였다(p<0.01). 생활습관 측면에서 과체중군과 비만군의 TV 시청시간과 규칙적인 운동 여부는 정상군에 비하여 유의적인 차이가 없었으며, 대상자들의 생활수준도 차이가 없었으나 아동의 용돈은 비만군이 정상군에 비하여 유의적으로 높게 나타났다(p<0.001). 식욕조절에 영향을 미치는 환경적인 요인은 휴일이나 주말(P<0.01), 외식할 때(p<0.001), TV 시청시(p<0.05) 및 배고플 때(p<0.05)로 과체중군과 비만군이 정상군에 비하여 유의적인 차이를 나타냈다. 식사 중 TV를 시청하거나 딴 행동을 하는 경우가 비만군이 35.5%로 과체중군 24.1%, 정상군 11.5%와 유의적인 차이가 있었으며(p<0.05), 비만에 관한 정보 습득은 TV나 인터넷을 통한 경우가 정상군과 과체중군이 각각 45.7%와 34.5%로 가장 많았으나, 비만군은 40.6%가 부모로부터 습득하여 유의적인 차이를 나타냈다(p<0.05). 24시간 회상법에 의한 영양소 섭취량은 비만군이 열량, 당질 및 지질 섭취량이 정상군과 과체중군에 비하여 유의적으로 많이 섭취하고 있었으며(p<0.001), 식품섭취 빈도조사에서도 유지류의 섭취가 비만군이 정상군에 비하여 유의적으로 많이 섭취하고 있었다(p<0.05). 나트륨 섭취량은 과체중군과 비만군이 정상군에 비하여 유의적으로 많이 섭취하였으며(p<0.001), 비타민 B₁ 섭취량은 비만군이 권장량의 112.6%로 정상군 88.9% 보다 유의적으로 높았다(p<0.05).