# 지역주민을 대상으로 한 비만관리 프로그램의 운영사례

## - 미취학아동 비만예방 영양개선사업 -

엄순희

구리시보건소

The case study of obesity management program in local community
- The practical approach for better preschool children and preventing of obesity -

Sun-Hee Eum

Guri city health center

## Ⅰ. 사업의 배경 및 필요성

우리나라의 비만아동의 문제는 이미 그 규모와 분포 면에서 미국이나 유럽아동에 못지 않은 심각한 수준에 이르고 있다. 아동비만은 청소년기 비만, 장년기 비만으로 이어지며, 이는 곧 만성퇴행성 질환으로 이어지는 보건영양문제로서 그대로 방치할 것이 아니라 교육이나 건강행위실천을 통해 미리 적극적으로 예방해야 하는 문제이다.

또한 비만아동에게는 자신감 상실, 우울증, 부정적 자기 신체상 등과 같은 사회 정서적 문제들이 나타날 수 있으므로 몸과 마음이 모두 건강한 국민 체력향상 차원과 국가 경제의 안정을 도모하는 차원에서 비만 아동을 적극적으로 관리해야 할 필요가 있다.

최근 여성의 사회참여, 특히 유자녀 여성의 사회 참여가 지속적으로 증가되면서 아동의 관리가 가정에서부터 보육시설로 옮겨지고 있으므로 어린이 비만의 원인에서 중요한 식생활교육은 가정을 떠나 사회기관에서 실시되어져야 할 것이다.

선진국에서는 미취학 아동들을 대상으로 그들의 부모와 보육교사들을 포함하여 영양교육을 실시하여 소아비만을 적극적으로 예방하려는 노력이 이루어지고 있으나 우리나라에서는 아직 미취학 아동을 위한 비만예방 영양교육이 전반적으로 미비한 실정이다

실제로 현재 보육시설에 유아 발달단계에 따른 유아 영양 교육을 위한 교육 프로그램이 없고, 사용할 수 있는 교재 역시 찾아볼 수 없다는 점이다. 따라서 보육시설에서 활용할 수 있는 비만예방 영양교육 프로그램이 개발되어야 하겠고 이에 따른 교재 개발이 시급

하게 요구되고 있다.

지약사회 영양서비스의 일환으로 몇몇의 보건소에서 관할 구역 유아보육시설에 대하여 식생활 영양교육을 실시하고 있으나 영양교육 인력의 부족으로 유아교육의 특성을 살리지 못하고 집단교육을 실시하고 있는 실정이다.

구리시보건소의 비만예방사업에서 아동을 비만예방의 목표대상으로 삼은 이유는 아동의 경우 발달 특성상 새로운 정보를 학습하는데 매우 중요한 시기에 있으며 이 시기에 건강 정보나 건강 기술을 습득하여 몸에 익히면 평생동안 건강생활실천을 하기 쉽기 때문이다. 일단 비만이 된 후 체중을 조절하는 일은 그 성공률이 매우 저조하고 경제적 부담도 큰 일이다. 따라서 미취학아동의 비만예방사업은 비만이 발생하기 전에 예방한다는 차원에서 매우 중요하다. 또한 아동교육은 가정과 보육시설에서 동시 이루어 져야 하므로 보육시설 교사의 교육과 부모교육까지 실시해야 하므로 이는 곧 지역사회 전체를 대상으로 영양개선사업을 수행하게 되는 것이다.

## Ⅱ. 사업추진경과

미취학아동을 대상으로 한 비만예방 영양사업을 수행하기 위한 기초조사를 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다.

### 1. 구리시 보육시설 아동의 비만 실태 파악

구리시 소재 43개 어린이집과 8개 놀이방에 다니는 만 2세에서 6세의 어린이 1,837명(남자 949명, 여자 888명)을 대상으로 2002년 6월에 신체계측을 실시하였다.

우리나라의 경우 대한 소아과학회에서 BMI가 85~94분위수이며 추적 관찰 대상인 비만 위험군으로, 95분위수 이상이면 비만으로 분류하였고, 미국의 Department of health and human services와 GAPS(Guidelines for adolescent preventive services)위원회는 85분위수 이상일 때를 고체중(과체중위험군 포함)으로 분류한 바 있으므로 본 연구에서는 BMI percentile 85이상을 과체중군, 미만을 대조군으로 나누었다. 전체 과체중군은 남녀 각각 18.1%였고, 연령별 정상군과 과체중군 분포는 표 1과 같다.

표 1. 조사대상아동의 연령별 정상군과 과체중군 분포

N(%)

| | 정상군 | | 과체중군 | | 전체 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 남아 | 여아 | 남아 | 여아 | 남아 | 여아 |
| 만 2세 | 54(84.4) | 57(81.4) | 10(15.6) | 13(18.6) | 64(7.1) | 70(8.3) |
| 만 3세 | 201(85.5) | 175(82.6) | 34(14.5) | 37(17.5) | 235(26.1) | 212(25.2) |
| 만 4세 | 241(78.8) | 218(82.6) | 65(21.2) | 46(17.4) | 306(34.0) | 264(31.4) |
| 만 5세 | 187(78.6) | 169(78.6) | 51(21.4) | 46(21.4) | 238(26.5) | 215(25.6) |
| 만 6세 | 44(78.6) | 60(76.0) | 12(21.4) | 19(24.1) | 56(6.2) | 79(9.4) |
| 전체 | 727(80.90) | 679(80.8) | 172(19.1) | 161(19.2) | 899(100.0) | 840(100.0) |

이는 1998년에 남양주시의 만 2~6세 아동 782명(남아 403명, 여아 379명) 중 신장 대비 체중에서 median+1 S.D.보다 큰 경우가 남녀 각각 25.4%, 24%라고 보고한 Moon 등의 연구와 비교했을 때는 낮은 수치였고, 2000년에 만 2~6세 아동 252명(남아 136명, 여아 116명)을 대상으로 신장에 대한 체중의 기준치의 110%이상을 과체중군으로 분류했을 때 비만군에 속하는 아동들이 18.3%라고 보고한 Kim 등의 연구와는 비슷한 수치였다. 반면, 2002년에 만 3~7세 아동 506명을 대상으로 한 연구에서는 비만인 아동(Kaup index>18) 55명(10.97%)으로 본 연구의 대상아동들이 더 비만인 것으로 나타났다.

## 2. 부모의 인식도 조사

신체계측을 실시한 보육시설 중 임의로 28개 어린이집과 5개 놀이방에 부모용 설문지를 배부하여 2002년 6월부터 9월 사이에 설문지를 회수하였다. 그 결과 444명(남아 253명, 여아 191명)이 설문에 응답하였다. 본 조사의 대상아동은 과체중 아동 87명(남아 53명, 여아 34명)과 대조군 357명(남아 200명, 여아 157명)으로 구성되었다.

표 2. 어머니가 생각하는 자녀의 신체 이미지

N(%)

| | | 과체중군 | 대조군 | 전체 | $x^2$-test |
|---|---|---|---|---|---|
| 남아 | 비만이다 | 10(18.9) | 0(0.0) | 10(4.0) | |
| | 약간 통통하다 | 24(45.3) | 12(6.0) | 36(14.3) | |
| | 보통이다 | 17(32.1) | 105(51.8) | 122(48.4) | $x^2$=104.02 |
| | 마른편이다 | 2(3.8) | 72(36.2) | 74(29.4) | df=4 |
| | 매우 마른편이다 | 0(0.0) | 10(5.0) | 10(4.0) | P<0.0001***1) |
| | 전체 | 53(21.0) | 199(79.0) | 252(100.0) | |
| 여아 | 비만이다 | 3(9.1) | 1(0.0) | 4(2.1) | |
| | 약간 통통하다 | 22(66.7) | 20(12.8) | 44(23.3) | |
| | 보통이다 | 8(24.2) | 88(56.4) | 96(50.8) | $x^2$=65.423 |
| | 마른편이다 | 0(0.0) | 44(28.2) | 44(23.3) | df=6 |
| | 매우 마른편이다 | 0(0.0) | 3(0.0) | 3(1.6) | P<0.0001*** |
| | 전체 | 33(17.5) | 156(82.5) | 189(100.0) | |

1) Significantly different between overweight and control at α=0.05 by $x^2$-test

***P<0.001

표 3. 자녀의 체중조절에 어떻게 신경을 쓰는지

N(%)

| | | 과체중군 | 대조군 | 전체 | $x^2$-test |
|---|---|---|---|---|---|
| 남아 | 운동을 시킨다 | 21(40.4) | 44(22.7) | 65(26.4) | $x^2$=26.989 df=6 P=0.0001***[1] |
| | 식이요법을 시킨다 | 2(3.9) | 12(6.2) | 14(5.7) | |
| | 단식 또는 절식을 시킨다 | 7(13.5) | 3(1.6) | 10(4.1) | |
| | 의약품을 복용시킨다 | 0(0.0) | 5(3.1) | 6(2.4) | |
| | 비만크리닉(병의원)을 이용한다 | 0(0.0) | 0(0.0) | 0(0.0) | |
| | 한방요법을 사용한다 | 0(0.0) | 3(1.6) | 3(1.2) | |
| | 다이어트식품을 섭취시킨다 | 1(1.9) | 1(0.5) | 2(0.8) | |
| | 신경쓰지 않는다 | 21(40.4) | 125(64.4) | 146(59.4) | |
| | 전체 | 52(21.1) | 194(78.9) | 246(100.0) | |
| 여아 | 운동을 시킨다 | 13(39.4) | 38(25.0) | 51(27.6) | $x^2$=18.673 df=6 P=0.005** |
| | 식이요법을 시킨다 | 3(9.1) | 17(11.2) | 20(10.8) | |
| | 단식 또는 절식을 시킨다 | 3(9.1) | 1(0.7) | 4(2.2) | |
| | 의약품을 복용시킨다 | 0(0.0) | 3(2.0) | 3(2.0) | |
| | 비만크리닉(병의원)을 이용한다 | 1(3.0) | 0(0.0) | 1(0.5) | |
| | 한방요법을 사용한다 | 0(0.0) | 1(0.7) | 1(0.5) | |
| | 다이어트식품을 섭취시킨다 | 0(0.0) | 0(0.0) | 0(0.0) | |
| | 신경쓰지 않는다 | 13(39.4) | 92(60.5) | 105(56.8) | |
| | 전체 | 33(17.8) | 152(82.2) | 185(100.0) | |

1) Significantly different between overweight and control at $\alpha$=0.05 by $x^2$-test

**P<0.01, ***P<0.001

표2에서 보는 바와 같이, 과체중군 자녀를 둔 부모의 자녀 체위에 대한 인식을 보면, 비만이거나 통통하다라고 대답한 비율이 높긴 하였으나, 보통이라고 생각하는 비율도 무시할 수 없을 만큼 많이 차지하는 것을 알 수 있었다. 또한 표 3에서 알 수 있듯이 과체중인 자녀에 대해 체중조절을 신경쓰지 않는다고 대답한 부모가 높게 나타난 점을 미루어 보았을 때, 아동비만에 대한 부모의 인식이 매우 낮음을 알 수 있었다.

또한 우리나라에서 미취학 아동의 식생활과 건강에 대한 영양교육이 필요하다고 생각하십니까 에는 필요하다가 61%, 매우 필요하다가 28%, 보통이다가 10%, 전혀 필요하지 않다가 1%로 높은 필요성을 나타내었다.

영양교육을 어느 기관에서 맡아서 실시하기를 원하는가 에는 보육시설 63%, 보건소 27%, 시청, 병원, 기타가 각각 3%, 동사무소가 1%로 나타나 보육시설에서 실시하는 것을 원하는 부모가 높게 나타났다.

## 3. 구리시 유아영양교육 실태 조사 분석

보육교사 38명에게 설문지를 통해서 보육시설의 영양교육 실태에 대해서 질문한 결과 보육시설에서 아동들에게 영양교육을 실시한 경험있는가? 라는 질문에 있다가 53% 없다가 47%로 나타났고, 교육횟수는 일정하지 않다가 78% 1년에 2회가 16%, 1년에 1회와 3회가 각각 3%라고 답하였다.

교육 시 교육시간에 대하여는 일정하지 않다가 95%, 2시간이라고 답한 이가 5%로 나타났다. 영양교육의 내용에서는 식사예절이 37%, 식사와 관련된 위생교육이 31%, 아동의 필요한 영양소가 29%, 기타 3%로 답하였다.

영양교육 시 사용하는 자료는 그림자료, 비디오 자료, 동화 자료, 손인형으로 하는 역할놀이, 음식모형, 식품군 차트, 식품군 교제 교구, 융판자료 등으로 응답자의 대부분이 그림자료가 가장 교육효과가 좋다고 하였으며 현재 사용하는 교육자료의 문제점으로는 간단하게 그림으로만 자료가 있고 구체적인 영상자료나 동화자료 등이 부족하였다. 새로 교육자료를 만들 때 바라는 점에 대해서는 다양한 동화자료나 신체와 영양소와의 관계에 대한 구체적인 그림자료가 필요하며 무엇보다도 흥미위주의 자료가 필요하다고 대답하였다.

교사들이 영양교육 시 어려운 점은 교구 및 교재의 부적이 32%, 영양지식 부족이 24%, 교사의 과다한 업무증가가 20%, 인력부족과, 영양노래의 부족을 각각 12%로 답하였다. 또 영유아기의 영양 및 식사지도 교육의 필요성에 대해서는 필요하다가 68%, 매우 필요하다가 29%, 보통이다가 3%로 영양교육의 필요성에 대해 매우 높게 나타났다.

아침결식을 하는 아동이 있는지 여부에 대하여는 있다가 77%, 없다가 23%였으며 과식

을 하는 아동이 있는지의 질문에는 있다가 51%, 없다가 49%로 답하였다.

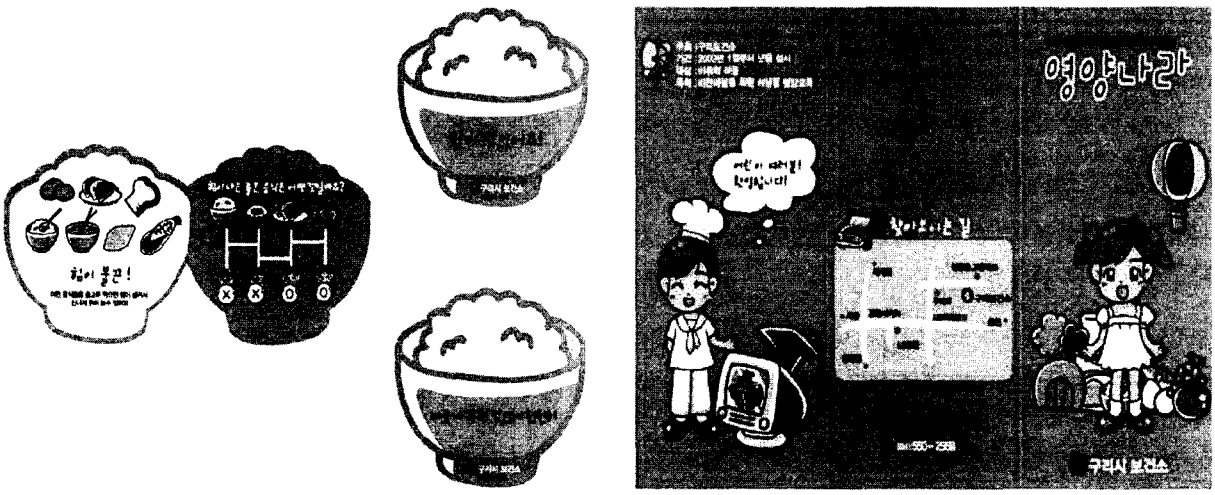
시설의 급식아동의 비만이 어느 정도라고 생각하는지에 대한 질문에 심각하지 않다가 40%, 보통이다가 37%, 전혀 심각하지 않다가 20%, 심각하다가 3%로 답하였고 보육시설에서 비만아동을 대상으로 교육을 실시하는지 여부에 대하여는 실시하지 않는다가 94%, 실시한다가 9%로 답하여, 부모의 인식도 조사와 마찬가지로 보육교사에 있어서도 아동비만에 대한 인식은 아직 미비하다는 것을 알 수 있었으며, 이는 소아비만 증가와 예방에 있어서 부모와 교사들의 대응태도는 매우 미비하다는 것으로 유추해볼 수 있다.

## 3. 보육시설 아동의 비만예방 영양교육 프로그램 개발

### 1) 영양체험방 개발 프로그램

#### ① 리플렛 제작

아동의 아침결식과 양질의 아침식사에 대한 인식 고취를 위해 "밥이 맛있어요"라는 제목의 리플렛을 제작하였다. 리플렛의 내용으로는 우리에게 뛰어 놀 수 있는 힘을 주는 탄수화물 음식의 종류들을 나열하고 좋은 아침식사에 대한 점검을 위해 사다리 퀴즈형식을 첨가한 내용으로 아동이 퀴즈를 풀면서 이해할 수 있도록 재미있게 구성하여 제작하였다. 미취학아동용 리플렛은 아동들의 음식에 대한 좋은 이미지를 주고 편식하는 음식에 대해 친근감을 주기 위하여 우유모양, 생선모양, 야채모양 등 다양한 모양으로 계속 제작할 계획이다.




#### ② 배너, 식품구성탑, 키오스크(터치스크린) 제작

영양체험방의 안내를 위한 배너와 아동의 5군 기초식품에 대한 이해를 높이기 위해 식품 구성탑을 제작하였다. 제작된 식품구성탑은 이동이 용이하고 전체면이 자석으로 되어 있어 교육 시 활용도와 그 효과가 우수할 것으로 기대된다. 또한 인터넷 시대의 아동의 요구에 맞춰 영양교육용 키오스크(터치스크린)를 통하여 아동이 친근하게 영양정보를 얻을 수 있도록 구성하였다. 5가지 영역 즉 식품구성탑, 영양정보나라, 요리여행, 식사예절, 식품세상으로 구성된 여러 곳을 게임과 퀴즈와 함께 여행하면서 자연스럽게 영양지식을 높일 수 있도록 제작하였다.

식품구성탑

영양 키오스크(터치스크린)

### 2) 유아영양교육 프로그램 개발

구리시 관내 어린이집의 6-7세 유아 총 59명을 대상으로 개발된 영양교육 프로그램을 남아 38명, 여아 21명에게 2002년 10월부터 11월까지 3주에 걸쳐 매주 2번 40분씩 시범 실시하였다.

대분류에 따른 소분류 영역 6개의 교육프로그램은 매주 같은 주제로 2번의 다른 게임 형식을 사용하여 실행되었다. 각 프로그램 전에는 아동의 충분한 주의 집중을 위해 지난 시간의 프로그램을 다시 한번 정리하는 시간을 가졌으며 매 프로그램의 마무리에도 feedback 과정을 반복하여 아동의 이해 도를 높일 수 있게 교육하였다. 또한 프로그램에 흥미유발과 동기자극을 위해 적절한 과제와 스티커를 사용해 프로그램의 참여효과를 높였다. 교육은 영양학 전공자에 의해서 진행되었으며 단원별 교육활동 지침서에는 재료와 만드는 방법, 활동방법 등을 자세하게 기록하였다.

표 4에는 영양교육 프로그램을 자유놀이와 대집단 활동으로 대분류하고 각각 포함되는

영역을 소분류 하여 제시하였다.

표 4. 영양교육 영역구분

| 영 역 | | 활 동 |
|---|---|---|
| 자유놀이 | 소꿉놀이 영역 | 손가락 인형 동극활동 |
| | | 음식낚시 게임 |
| | 수 영역 | 블루마블 게임 |
| | | 다트던지기, 투우던지기 |
| 대집단 활동 | 동화 | 요정들을 구한 튼튼이 |
| | 게임 | 삐에로 선생님의 몸의 변화 |

표 5에서 교육프로그램 실시 후 아동이 가장 기억에 남는 프로그램에 대한 비율을 살펴본 결과 자유놀이 영역에 다트던지기와 투우던지기가 44.2%로 가장 높았고, 그 다음으로는 25%의 블루마블게임과 19.2%의 대집단활동의 삐에로 선생님의 몸 변화 순으로 나타났다.

직접 참여하여 활동량이 많은 놀이를 선호하는 것으로 나타났다. 이것은 아동대상 영양교육 프로그램의 교육내용 선정에 있어 감안되어야 할 점을 시사하고 있다.

표 5. 아동의 기억에 가장 남는 프로그램

| 프로그램명 | 빈도 | 백분율(%) |
|---|---|---|
| 블루마블게임 | 13 | 25 |
| 음식낚시게임 | 2 | 3.9 |
| 삐에로 선생님의 모습 | 10 | 19.2 |
| 다트던지기, 투우던지기 | 23 | 44.2 |
| 요정들을 구한 튼튼이(동화) | 2 | 3.9 |

## 4. 보육시설 아동의 비만예방 영양교육 프로그램 평가도구 개발

### 1) 영양지식 검사

본 연구에서 개발한 영양교육 프로그램의 실시 후 아동의 영양지식의 변화를 표 6에서 살펴보았다. 교육 전 사전검사의 평균점수 5.89와 사후검사 평균점수 7.68간에는 유의적인 차이가 있음을 알 수 있었다. 그러나 표 7에서의 교육직후의 사후검사 평균점수 7.68과 교육3주 후의 영양지식점수 7.41에는 유의적인 차이를 나타내지 않았다. 이는 교육 후 3주기간까지도 영양교육 프로그램 경험에 따른 영양지식이 지속되고 있음을 보여주고 있다.

표 6. 교육 직후 아동의 영양지식점수 변화

| 교육전 (mean±SD) | 교육직후 (mean±SD) | P |
|---|---|---|
| 5.89 ± 2.11 | 7.68 ± 1.72 | 0.001 |

표 7. 교육 3주 후 아동의 영양지식점수 변화

| 교육직후 (mean±SD) | 교육3주 후 (mean±SD) | P |
|---|---|---|
| 7.68 ± 1.72 | 7.41 ± 1.25 | 0.19 |

### 2) 아동의 식품 선택 태도 변화

"친구와 함께 먹고 싶은 점심밥을 사오세요" 라는 내용에 따라 아동이 각자 선택한 4가지 음식의 점수를 합산하여 산출한 식품선택 태도 점수의 변화를 표 8에 나타내었다. 교육전 식품선택 태도평균점수는 -0.34에서 교육 후 평균점수는 4.16으로 유의적으로 큰 상승을 나타내었다.($p<0.001$) 또한 교육 직후 의 식품선택변화 평균점수 4.16에서 교육3주 후에는 평균점수 6.07을 나타내 영양교육 프로그램 실시 3주 후에도 여전히 유의적인 증가를 보였다.(표 9) 이에 아동의 지식습득에 따른 아동의 식품선택 변화는 긍정적인 면으로 제시될 수 있으며 지속적이고 보다 효율적인 영양교육은 아동 스스로의 식품선택 및 행동수정에 변화를 가져 올 수 있음을 시사하고 있다.

표 8. 아동의 식품선택 태도 변화

| 교육전 (mean±SD) | 교육직후 (mean±SD) | P |
|---|---|---|
| -0.34 ± 2.84 | 4.16 ± 3.60 | 0.001 |

표 9. 교육3주 후 아동의 식품선택 태도 변화

| 교육직후 (mean±SD) | 교육3주 후 (mean±SD) | P |
|---|---|---|
| 4.16 ± 3.60 | 6.07 ± 2.44 | 0.0012 |

# Ⅲ. 구리시 보건소 미취학아동 비만예방 영양사업 추진사례

## 1. 영양체험방 "영양나라" 운영

### □ 목적

- 다양한 식품모형과 영양놀이 학습을 통해 재미있게 공부하여 건강식생활을 익힐 수 있는 영양체험의 장을 제공
- 보건소 견학을 통한 체험위주의 영양교육을 실시하여 아동의 영양상태를 개선 및 건강 식생활을 형성함으로서 영양장애로 인한 문제들의 발생을 예방하고자 함.

### □ 사업개요

- 기간 : 2003년 3월 21부터 ~ 12월 20까지(오전 10시 30분~12시까지)
- 대상 : 관내 보육시설 미취학아동(만4-6세)
- 교육내용 및 추진인력

| 구 분 | 1차 영양교육 | 2차 편식예방 교육 | 비 고 |
|---|---|---|---|
| 추진인력 | 보건소 영양사 | 보건소 영양사 | |
| 교육내용 | 교육주제<br>-아침을 먹자/골고루 먹자<br>교육내용<br>-손가락 인형 동극<br>-음식낚시게임<br>-블루마블게임<br>-다트던지기, 투우던지기<br>-동화구연<br>-삐에로선생님의 몸의 변화 | · 편식예방 조리 실습<br>-주먹밥<br>-동그랑땡<br>-야채샐러드 | |
| 장소 | 1층 영양나라 | 1층 영양나라 | |
| 교육인원 | 20명 | 20명 | |

## □ 추진방법

- 대상선정 : 관내 희망 보육시설

  ※ 교육안내 공문발송 → 신청자 접수 → 교육일정 수립 → 교육일정 통보 및 교육실시

- 교육과정 : 교육은 1차, 2차 교육으로 구분하여 1차 수료에 한하여 2차 편식예방 조리실습 영양교육 실시

## □ 관내보육시설 현황

| 구분 | 시설수 | 정원 | 현 원 | | | | | | | 직원수 | 비고 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 계 | 0-2세 | 3세 | 4세 | 5세 | 6-12세 | 13세 | | |
| 계 | 114개소 | 3,457 | 2,576 | 562 | 629 | 536 | 467 | 173 | 2 | 273 | |
| 시립 및 법인 | 8 | 347 | 325 | 57 | 102 | 76 | 65 | 25 | 0 | 33 | |
| 민간 보육 | 54 | 2,235 | 1,683 | 307 | 441 | 430 | 384 | 119 | 2 | 178 | |
| 가정 보육 | 52 | 875 | 568 | 302 | 110 | 61 | 44 | 31 | 0 | 101 | |
| 4세 ~ 6세의 미취학아동 수 | | | 약 1,176명(총 현원의 46%) | | | | | | | | |

※ 구리시청 사회복지과 보육시설 현황자료 : 2003년 3월 현재기준

## □ 2003년도 사업목표량 및 월별추진목표

| 구 분 | 목표 관리율 | 사업 대상 | 목표 사업량 | 1 월 | 2 월 | 3 월 | 4 월 | 5 월 | 6 월 | 7 월 | 8 월 | 9 월 | 10 월 | 11 월 | 12 월 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 사업계획수립 | | | | | | ↔ | | | | | | | | | |
| 공문발송 및 교육일정 수립 | | | | | | ↔ | ↔ | | | | | | | | |
| 영양교육 실시 | 100% | 1,176명 | 1,176명 | | ↔ | ↔ | ↔ 200명 | ↔ 200명 | ↔ 200명 | | | ↔ 200명 | ↔ 200명 | ↔ 176명 | |
| 영양교육(2차) 실시 | 31% | 1,176명 | 360명 | | | | | ↔ 60명 | ↔ 60명 | | | ↔ 60명 | ↔ 60명 | ↔ 60명 | ↔ 60명 |
| 사업결과보고 | | | | | | | | | | | | | | | ↔ |

※ 사업대상 : 구리시청 사회복지과 보육시설 현황자료 중 4세~6세

## □ 기대효과

- 놀이를 통한 영양교육으로 자연스럽게 올바른 식습관으로 정착
- 편식 및 비만예방 효과 및 미래 건강인 양성
- 다양한 보건영양 서비스의 제공 및 친근한 관공서(보건소) 이미지 구축

# 2. 미취학아동 영양교육 지침서 개발 및 보급

### □ 목적

현재 보육시설에서의 영양교육 실시현황이 매우 미비한 실정이므로 보육교사들이 영양교육을 쉽게 할 수 있도록 지침서를 개발 보급하여 교육의지 고취 및 교육의 횟수를 늘림

### □ 사업개요

○ 개발시기 : 2003년 중

○ 사업대상 : 보육시설 교사 및 부모

○ 내용 및 보급방법

- 보육시설협회 매월 정규회의 시 참가하여 교육방법 및 지침서 설명
- 월간교육 계획안에 정규 교육으로 삽입할 수 있도록 년간 커리큘럼 작성
- 교육교재 : 교재의 자세한 설명 및 만드는 법, 도안 등을 쉽게 활용할 수 있도록

제시 또는 동영상으로 홈페이지에 올림

- 부모교육책자 : 아동의 올바른 식습관 정착을 위한 가정교육 지침서

○ 부모 교육 세미나 개최

**□ 기대효과**

- 보육시설에서 매월 자체적으로 영양교육을 실시할 수 있도록 하여 미취학 아동의 올바른 식습관 만들기 교육이 정착되는 등 소아비만을 예방할 수 있도록 한다.
- 모델화된 영양프로그램을 타 보건소 및 소아비만 예방에 관여하는 전문기관에서도 활용할 수 있도록 보급한다.

# Ⅴ. 맺음말

식생활은 서구화가 되어가고 있고 생활은 편리해짐에 따라 현대인은 어쩔 수 없는 과영양과 운동부족의 환경 속에서 살아가고 있다. 비만의 인구는 날로 증가하고 있으며 이는 비만으로 인한 만성퇴행성질환의 증가로 이어져, 국민 각자가 책임지어야 할 국민건강의료비 부담이 점점 커져가게 될 것이 분명하다. 더욱이 잘못된 건강정보는 무분별한 다이어트 시장의 범람을 초래하고 있어 국가 경제적 손실로 인해 국민의 이중적 부담으로 되돌아오고 있다.

현재 구리시보건소의 미취학아동의 영양관리사업은 비만아동을 중심으로 개발된 경향이 있다. 따라서 앞으로는 아동의 건강한 신체발달을 위해 저체중아의 영양관리 측면도 고려하여 추진할 계획이다.

구리시보건소의 미취학아동 비만예방 영양개선사업은 정체성을 잃어가고 있는 현대 식생활 문화에서 식습관 형성기의 아동들에게 올바른 식습관에 대한 조기교육을 실시함으로서 건강생활의 기초를 다지고 미래 건강인을 양성하고자 하며, 더나나가 보육시설이라는 조직을 이용하여 보육교사와 아동의 부모에게까지 교육효과를 파급시켜 지역사회의 영양개선 사업을 수행하고자 하는 것이다.

정체성을 잃고 있는 오늘 우리의 식생활에서 우리 아이들이 커서 성인이 된 후 어렸을적 엄마가 해주던 '소세지 볶음이 먹고 싶다'고 하지 않기를 바란다.

# 참 고 문 헌


1) 강윤주, 홍창호, 홍영진. 서울시내 초,중,고 학생들의 최근 18년간(1979-1996년)비만도 변화 추이 및 비만아 증가 양상. 한국영양학회지 30(7):832-839, 1997

2) 김현아. 부모의 식습관과 건강개념이 아동비만에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 간호학과 석사학위논문,2002

3) 문현경, 박송이, 백희영. 영양상태에 따른 학령 전 아동의 건강 및 식생활 요인 평가. 한국식품영양과학회지 28(3): 722-731, 1999

4) 박진경, 안홍석, 이동환. 비만아를 대상으로 실시한 단계별 영양교육 프로그램의 효과에 관한 연구. 대한비만학회지 10(2) :165-173, 2002

5) 보건복지부. 98 국민건강·영양조사보고서, 2000

6) 신정원. 취학전 아동을 위한 영양교육 프로그램 개발과 그 효과에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원 1996년도 석사학위 청구논문

7) 채인숙. 탁아기관 유아와 교사를 위한 영양교육프로그램 개발 및 효과 평가. 연세대학교 대학원 1994년도 석사학위 청구논문

8) 구리시보건소·이화여자대학교, 2002년 미취학아동 비만예방을 위한 유아영양교육 프로그램 개발 보고서, 2002

9) 구리시보건소, 제3기 보건의료계획, 2002