

국가 비만관리 종합대책

전 병 울
보건복지부 보건정책팀

국가 비만관리 종합대책

2006. 11

보건정책팀 팀장 전병울



보건복지부

1. 현황 및 문제점

1. 비만인구의 증가

우리나라 비만인구 **31.8%** (체질량지수 **25%** 이상, 2005년)
 지난 10여년 동안 **1.6배** 증가 (여자 **1.3배**, 남자 **2배** 증가)

2.

1인 1일당 권장에너지 이상을 섭취한 비율(2005)이 41%임
 지방의 비율 또한 증가됨(2001년 19.5% → 2005년 22.3%)

3.

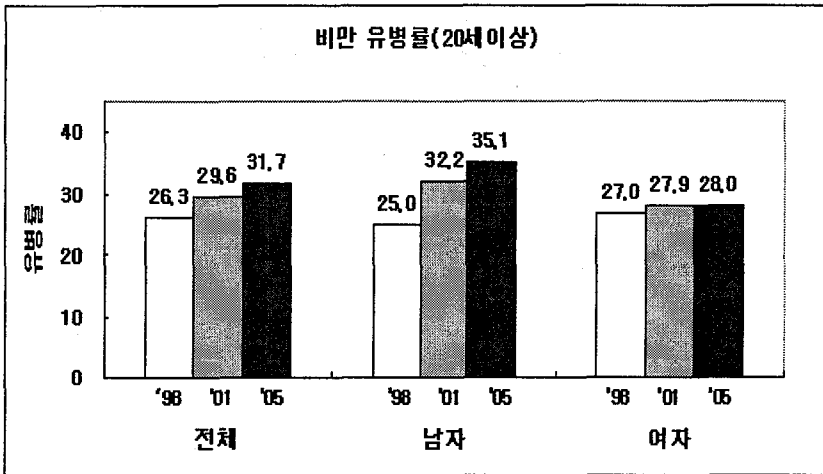
건강유지 향상을 위한 중등도 운동 실천율 18.7%(2005년)
 미국의 32%에 비해 월등히 낮음

4. 비만의 질병부담

비만의 사회경제적 비용 약 1조 8천억원(2005년) 추정

보건복지부

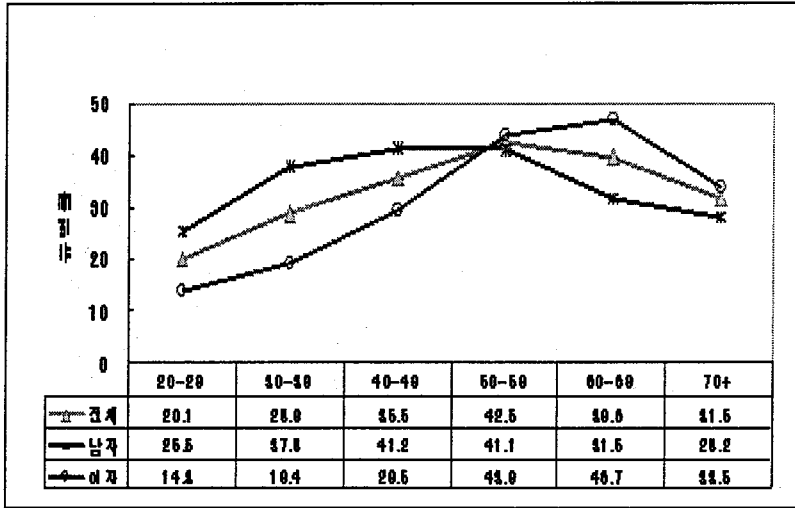
1. 비만 현황



자료 : 보건복지부, 한국보건사회연구원, 국민건강영양조사, 각 연도

그림 1. 우리나라 성인의 비만 현황

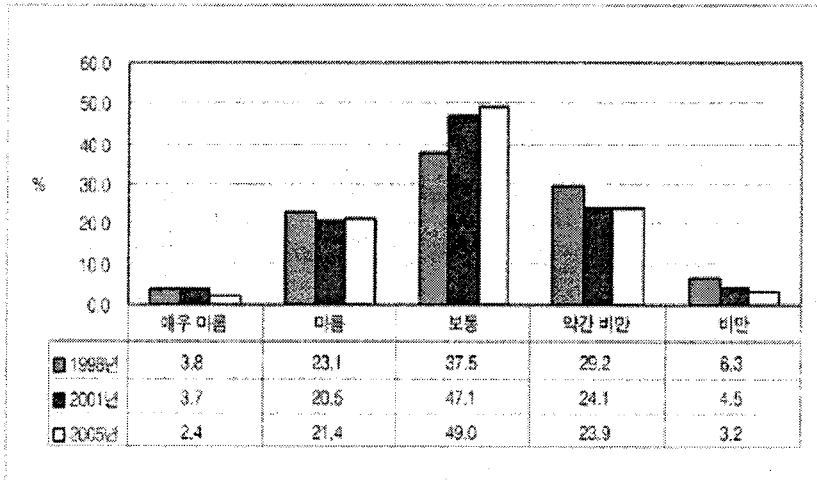
보건복지부



자료 : 보건복지부, 한국보건사회연구원, 국민건강영양조사, 2005
그림 2. 우리나라 성인의 성-연령별 비만 현황

보건복지부

(그림 5-47) 청소년의 주관적 비만인식율의 시계열 비교(1998년, 2001년, 2005년): 12~18세

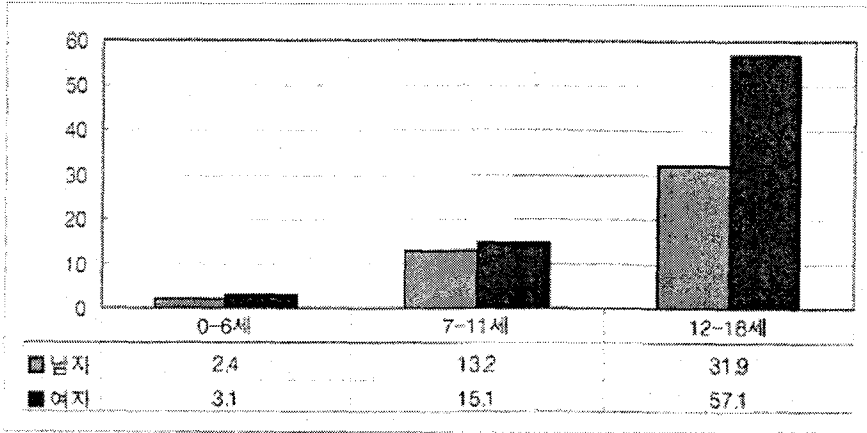


자료 : 보건복지부, 한국보건사회연구원, 국민건강영양조사, 각 연도

그림 3. 청소년의 주관적 비만인식율

보건복지부

[그림 5-50] 체중조절 시도율: 성별, 연령별, 19세 미만

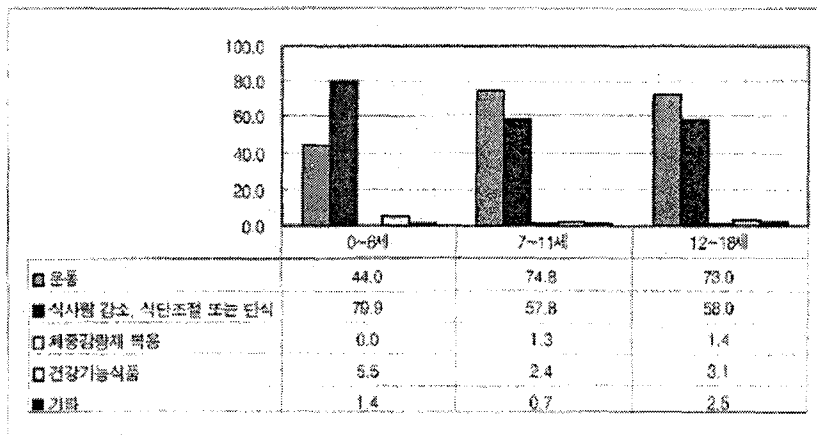


자료 : 보건복지부, 한국보건사회연구원. 국민건강영양조사. 2005

그림 4. 청소년의 체중조절 시도율(2005)

보건복지부

[그림 5-55] 아동 및 청소년의 체중조절 방법: 연령별, 19세 미만



자료 : 보건복지부, 한국보건사회연구원. 국민건강영양조사. 2005

그림 5. 청소년의 체중조절 방법(2005)

보건복지부

2. 영양 문제 : 불균형적인 식생활

에너지 과잉섭취

- 성인('01년) 1인 1일당 권장에너지 이상을 섭취한 비율은 38.%(男 39.8%, 女 35.6%)
- 청소년(13 ~ 19세, '01년) 에너지필요추정량 대비 에너지 과잉 섭취 인구 비율은 33.4%

지방 섭취 증가

- 지방으로부터 에너지를 섭취하는 비율이 지난 30년 동안 2.7배 증가('69년 7.2%→'01년 19.5%)
- 청소년(13 ~ 19세)의 경우 지방으로부터 과다하게 에너지를 섭취한 비율이 '98년 12.5%에서 '01년 18.3%로 증가

보건복지부

< 권장 에너지 섭취 비율 >

단위 : %

구분	권장량의 100-125%	권장량의 125%이상	권장량 이상을 섭취한 비율
남자	20.5	19.3	39.8
여자	19.5	16.1	35.6
합계	20.7	17.8	38.5

자료 : 보건복지부 · 한국보건사회연구원, 2001년도 국민건강영양조사, 2001

보건복지부

3. 운동 및 신체활동의 미흡

정적인 생활 습관

- 우리나라 성인('05년)의 약 68%는 운동을 하지 않으며, 약 32%는 신체활동을 거의 하지 않는 정적인 상태로 생활
 - 청소년(중1 ~ 고2, '05년)의 경우 여가시간에 앉아서 보낸 시간이 하루 평균 3시간 이상인 사람의 비율이 33.1%이었음
 - 아동들의 경우 학원 수강, 컴퓨터·TV 등의 정적인 생활로 신체활동을 하기 어려움
- ※ 비만한 초등학생들이 그렇지 않은 학생들에 비해 컴퓨터를 더 많이 사용(유기홍 의원실, 학생비만 해소 및 예방 관리 정책을 위한 정책 연구 자료, 2005)

보건복지부

< 미국의 규칙적 운동실천율 >

목표	1989	1992	1995	1998	2002	2005	2010
중등도 규칙적 신체활동 ¹⁾	32%	30%	30%	32%	32%	32%	33%
고강도 신체활동 ²⁾	23%	22%	22%	23%	23%	23%	-

주: 1) 중등도, 주 5회 이상, 1회 30분 이상 실천율
 2) 고강도, 주 3회 이상, 1회 20분 이상 실천율
 자료: 미국 NHIS, 2003.

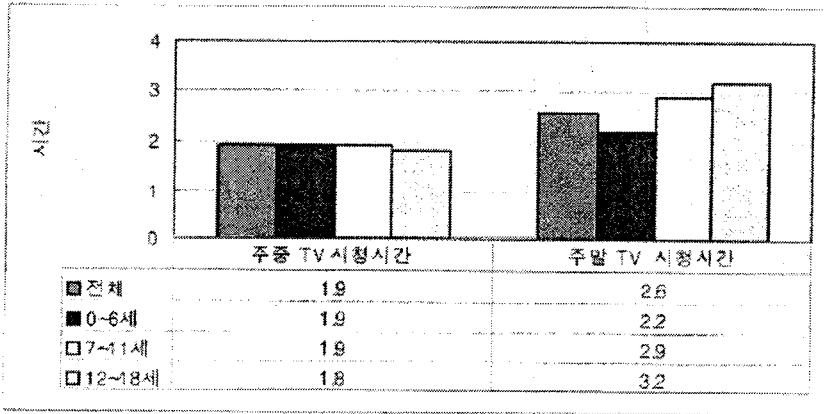
< 우리나라의 규칙적 운동 실천율 >

1989	1992	1995	1998	2002	2005	2010
13.4% ¹⁾	15.2% ¹⁾	16.0% ¹⁾	-	-	18.7% ²⁾	30% ²⁾

주: 1) 중등도, 주 1회 이상의 규칙적 실천율(1회 15분 이상)
 2) 중등도, 주 5회 이상, 1회 30분 이상 실천율
 자료: 보건복지부, 국민건강영양조사, 각 연도

복지부

[그림 5-56] 아동 및 청소년의 주중/주말 TV 시청시간: 연령별, 19세 미만

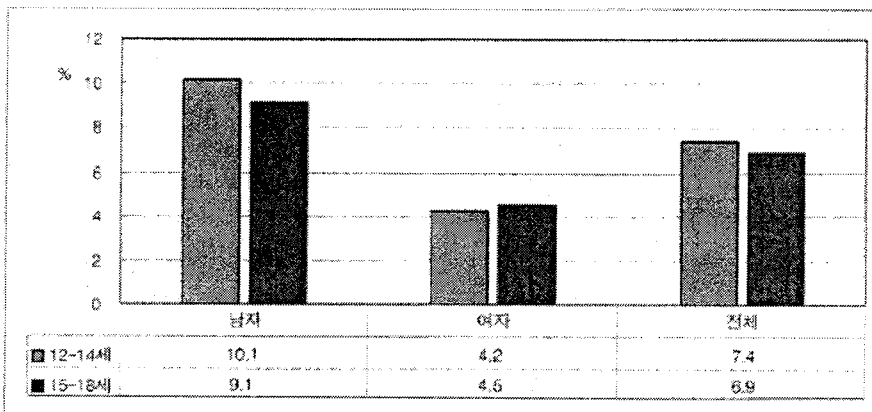


자료 : 보건복지부, 한국보건사회연구원, 국민건강영양조사, 2005

그림 6. 아동 및 청소년 TV시청시간(2005)

☞ 보건복지부

[그림 5-61] 청소년의 중증도 신체활동 실천율: 성별, 연령별, 12~18세



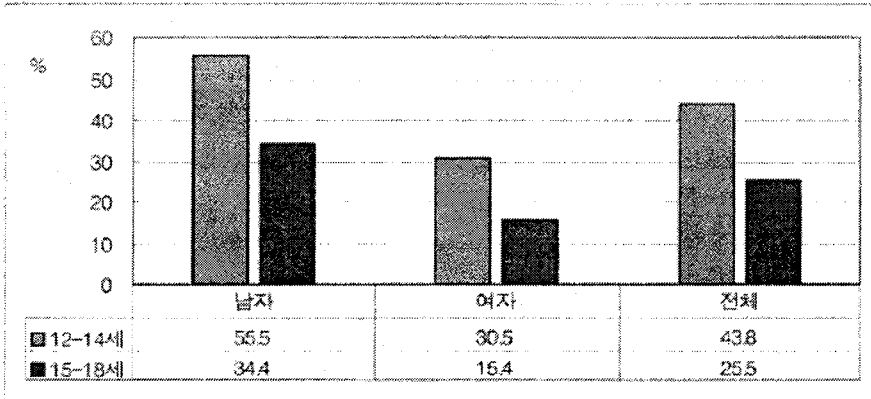
주: 중증도 신체활동 실천율: 지난 1주일 동안 평소보다 숨, 심장박동이 조금 증가하는 신체활동을 1회 30분 이상 주 5회 이상 한 경우(체육시간 포함)

자료 : 보건복지부, 한국보건사회연구원, 국민건강영양조사, 2005

그림 7. 청소년의 중증도 신체활동 실천율(2005)

☞ 보건복지부

[그림 5-63] 청소년의 격렬한 신체활동 실천율: 성별, 연령별, 12~18세



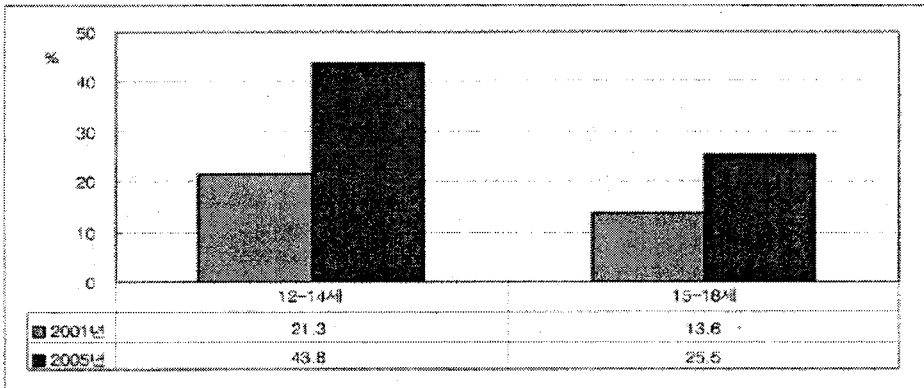
주: 1) 격렬한 신체활동 실천율: 지난 1주일동안 숨이 많이 가쁘고 심장박동이 많이 증가하는 신체 활동을 1회 20분 이상 주 3회 이상한 경우(체육시간 포함).

자료: 보건복지부, 한국보건사회연구원, 국민건강영양조사, 2005

그림 8. 청소년의 격렬한 신체활동 실천율(2005)

보건복지부

[그림 5-65] 청소년의 고강도 운동실천율의 시계열 비교(2001년, 2005년)



주: 1) 2001년: 주 3회 이상 규칙적인 고강도운동군에서의 평균 운동 지속시간이 20분 이상인 사람의 비율, 15-19세구간이 15-19세임.

2) 2005년: 지난 1주일동안 숨이 많이 가쁘고 심장박동이 많이 증가하는 신체 활동을 1회 20분 이상 주 3회 이상한 경우(체육시간 포함).

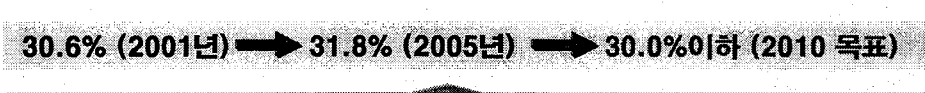
자료: 보건복지부, 한국보건사회연구원, 국민건강영양조사, 2001, 2005

그림 9. 청소년의 고강도 운동실천율의 시계열 비교

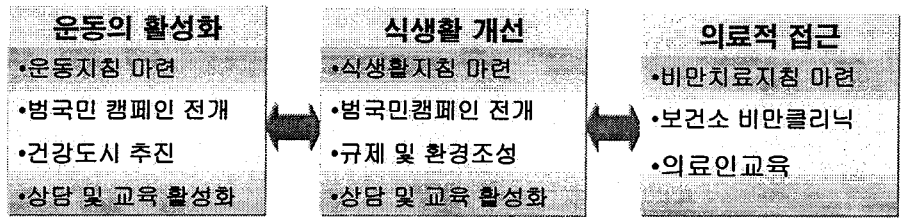
보건복지부

II. 국가 비만관리 종합대책

● 2005년 11월 『국가 비만관리 종합대책』 수립

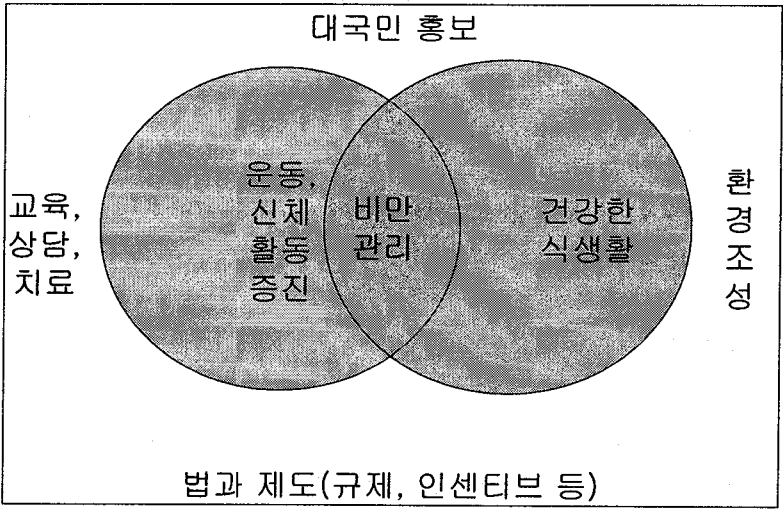


국가 비만대책 위원회를 통한 기획, 평가, 환류체계 마련



비만관리 인프라 구축
 중앙정부의 관련부처, 지방정부, 민간의 협력체계 구축
 지역사회 가용자원 및 예산 확보

보건복지부



보건복지부

국민건강종합계획(New health plan 2010)

	목 표 (%)	2002	2005	2010
식생활 개선 대사질환 예방 청소년 비만 예방 소아비만 예방 복위만성질환 예방	체질량지수 25 이상인 성인 비만 인구비율을 현 수준으로 유지한다.	남성 32.6 여성 29.4	-	30% 이하
	청소년 비만 인구비율을 현 수준으로 유지한다.	-	전체 9.5 남자 12.0 여자 6.8	2005 수준 유지
	소아비만 인구 비율을 현 수준으로 유지한다.	남아 15.1 여아 10.2	-	10% 이하
	복위만성 성인 인구비율을 현 수준으로 유지한다.	남성 25.2 여성 44.1	-	남성 25이하 여성 40이하

보건복지부

III. 국가 비만관리 종합대책 세부추진계획

1. 식생활 개선

● 한국인의 식생활 지침 재개정

● 기존의 식생활지침을 근거중심으로 개정
 ● 국민들이 쉽게 실천할 수 있는 방안 마련

● 규제 및 환경 조성

● 식품표시제도 기준 강화

● 어린이 및 청소년 대상 식품광고 및 음료수 자판기 규제 검토
 ● 외식업체 건강식단 개발 제공 장려, 건강식당 인증

● 학교 및 사업장 프로그램 개발 보급

● 학교급식 및 직장 구내식당의 건강한 메뉴 유도

● 식생활 개선을 위한 교육 및 상담 활성화

● 보건소, 주민건강증진센터 등을 통한 교육 및 상담 활성화

2. 운동 및 신체활동 활성화

● 한국인의 운동 및 신체활동 지침 제정

● 실천 가이드라인 제정 배포 (빠르게 걷기, 주5회이상 매일30분 이상)
1인 1가지 운동갯기 캠페인

● 환경조성

● 건강도시 지정 추진

● 지자체, 사업장에 운동시설, 산책길, 공원 등 운동여건 만들도록 유도

● 학교 및 사업장에서 활용 할 수 있는 프로그램 개발 보급

● 운동 및 신체활동의 실전을 위한 교육 및 상담 활성화

● 체조 및 전국민 걷기운동의 활성화

● 국민건강 걷기의 날 행사마련, 건강체조 활성화 방안 마련

3. 의료적 접근

● 비만치료 및 관리 가이드라인 제정

● 의료들에 대한 비만 치료지침 교육 강화

● 보건소, 주민건강증진센터를 통한 비만관리 프로그램 강화

● 2006년 20개 보건소의 주민건강증진센터를 통한 시범사업 실시중

● 특히, 학교 사업장을 대상으로 한 아동 비만관리 프로그램 강화

● 비만클리닉 시범사업(5개소) 전국보건소 확대 계획

● 비만치료 및 관리 서비스 보험급여 검토

● 고도비만 환자에 대해서는 약물치료 보험급여 검토(장기과제)

4. 전략적 홍보 추진방안

홍보대상별로 정보핵심을 달리하고 세분되고 차별화된 홍보 실시
 아동, 청소년, 성인, 여성, 노인 등 맞춤형 홍보

※ 어린이 비만예방 동화 책 2종 개발 중(전국 어린이집 및 유치원, 보건소 등에 3만여부 배포 예정)

※ 청소년 및 성인 대상의 DVD, 리플렛, 책 등 5종 제작 중

다양한 매체를 활용한 홍보 실시

인터넷사이트(건강질라잡이)를 활용한 정보제공 및 홍보
 KBS 세상의 아침, 생로병사의 비밀 등 방송프로그램 제작 방영
 보건관련 단체들을 활용한 네트워크 홍보

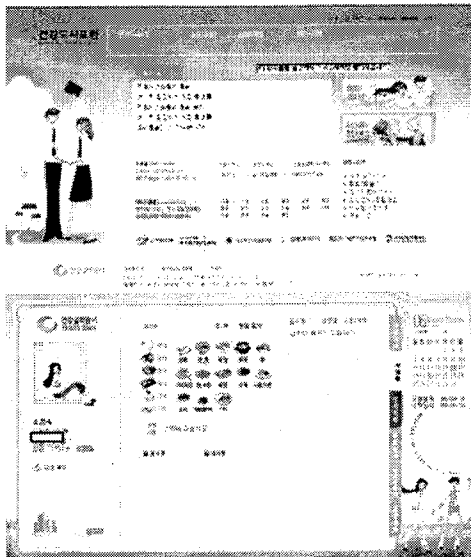
홍보가치를 높일수 있는 월별 주제선정 및 이벤트 개발

비만의 날 선포 및 비만 홍보대사 위촉, 활용

※ 2006년 비만예방 홍보 대사 : 텔런트 '현영', 가수 '이루' 위촉

보건복지부

▼ 인터넷을 통한 홍보(건강도시포럼, 건강다이어리)



▶ 비만홍보 대사 위촉, 활용



<2006년 상반기 비만홍보 사례>

▲ TV 방송 캠페인전개
 (KBS 생로병사의 비밀 연중기획,
 KBS 세상의아침 60회 방영)