

비만아동의 효율적인 관리 프로그램에 대한 연구 - 운영방법에 따른 영향과 변화요인 중심으로 -

한영곤, 황택근

구로구보건소

최근 성인비만 비율을 좌·우하는 소아비만이 증가하면서 많은 사회적 문제를 야기하고 있다. 이러한 소아비만 유병율의 증가를 멈추기 위해서는 비만이 질병이라는 사실을 좀 더 심각하게 인식하고 소아비만에 대한 체계적이고 지속적인 예방과 관리체계가 효율적으로 이루어져야 한다.

이에 보건소가 어린이 비만관리프로그램을 시범운영하면서 비만어린이의 효과적인 관리방법과 효율적인 관리기준을 찾는 한편, 비만어린이의 식습관과 행동습관을 파악하고 운동이 비만프로그램에 미치는 정도를 평가하여 초등학교 어린이를 대상으로 하는 비만관리 프로그램의 효율적인 관리방안을 찾고자 본 연구를 실시하였다.

초등학교 4, 5학년 남·여 과체중 및 비만어린이를 대상으로 1월부터 7월까지 7개월간 월1회 신체계측과 식생활상담, 4시간의 식생활교육, 4개월에 걸친 운동지도 그리고 프로그램 전·후 1일 영양섭취량을 평가하고 어린이를 대상으로 식습관과 행동습관에 대한 설문조사와 프로그램 전·후 식생활지식을 test 하였고, 프로그램 종료 6개월 이후 같은 어린이를 대상으로 신체계측을 실시하여 프로그램 효과가 어느 정도 지속가능한지 확인해 보았다.

개인별로 매월 실시한 신체계측결과를 비만도, 체지방률을 각각 적용하여 측정항목별 비교·평가한 결과 비만을 관리해야 되는 어린이의 경우 비만도를 기준으로 평가한 결과보다 체지방률을 기준으로 평가한 결과가 모든 항목에서 보다 객관적인 사실에 근접해 있음을 발견할 수 있어 비만어린이의 경우 비만도만으로 관리하기

보다 체지방률에 의한 관리가 필요한 것으로 나타났다.

프로그램 전·후 「1일 영양섭취량」은 프로그램 종료 후 열량섭취량은 줄어든 것으로 조사되었으나, 3대 영양소의 섭취비율은 개선되지 않았으며, 단백질은 부족하였고 지방은 과잉 섭취하는 것으로 나타났다. 어린이 비만관리프로그램을 효율적으로 운영하기 위해서는 3대 영양소인 탄수화물, 지방, 단백질의 섭취 비를 고려하여 영양불균형을 개선하고, 어린이의 성장과 발달에 필요한 단백질이 부족하지 않도록 섭취하는 것이 대단히 중요하다.

위 사례로 미루어 어린이의 비만을 해결하기 위해서는 잘못된 식습관 개선이 반드시 요구되지만 어린이 스스로 실천하는 식습관 개선은 이루어지고 있지 않은 것으로 나타났다. 어린이의 식습관 개선은 어머니를 대상으로 하는 식생활교육이 우선 이루어지고 가정에서부터 균형된 식사가 제공될 수 있어야만 가능할 것이고 이를 위해서는 어머니를 참여시키는 소아비만 프로그램의 개발이 절실히 요구된다.

운동 프로그램의 효과를 알아보려고 운동기간인 4개월 동안 운동 참여율이 50% 이상인 참여그룹과 그렇지 않은 불참그룹으로 나누어 비교·평가한 결과 참여그룹이 불참그룹보다 신체계측한 모든 항목에서 현저하게 향상된 결과를 얻을 수 있었으며, 이를 통해 어린이 비만관리는 식이조절과 함께 반드시 운동도 이루어져야 효과적이라는 사실을 확인할 수 있었다.

일정기간을 정해 실시하는 비만관리프로그램의 경우 프로그램 종료 후까지 그 효과가 계속 이어지지 못하는 것으로 나타나 이에 대한 보완이 요구되었다.

이 연구는 기술적 역학 방법으로 보고한 자료이며 향후 관내 전 초등학교를 대상으로 표본크기를 늘려 짝지은 환자-대조군 연구를 실시하고, 더 나아가서는 지역 의료기관과 사업 파트너가 되어 비만은 물론 어린이 대사증후군 코호트 연구를 통해 프로그램 효과의 크기도 측정하고, 비만의 예측인자 발견 등 예방법 개발에도 노력하고자 한다.