

어린이 비만의 관련 요인과 영양교육 효과에 관한 연구

최현정*, 서정숙. 영남대학교 식품영양학과

A Study on Related Risk Factors of Obesity for Children and Effect of Nutrition Education

Hyun Jung Choi, Jung Sook Seo. Department of Food and Nutrition, Yeungnam University, Kyongsan, Korea

서구사회의 보편적인 영양문재인 비만은 최근 우리나라에서도 생활양식의 급격한 변화와 관련하여 발생률이 크게 증가하고 있다. 더욱이 비만증이 발생하는 연령이 점차 낮아져 성장기 어린이 비만의 문제가 심각하게 대두되고 있다. 비만인 상태로 청소년기에 접어든 어린이의 경우 성인 비만으로 이어지기가 쉬우며, 여러 가지 합병증과 정서적인 문제 그리고 성장기 특성상 체중조절의 어려움 때문에 어린이 비만은 예방적인 차원에서의 노력이 매우 중요하다고 생각된다. 따라서 본 연구는 대구지역 초등학교 고학년 어린이 중 신체검사서 비만으로 판정받은 어린이 52명과 동일 연령과 성의 정상대조군 어린이 52명을 대상으로 비만 관련 요인을 조사하고, 4주간 영양교육을 실시한 후 그 효과를 분석함으로써 어린이 비만의 예방을 위한 기초자료를 얻고자 시도되었다. 부모와 관련된 항목에서 조사대상자의 현재 체중은 아버지의 체질량지수와 정의 상관관계를 보였으며, 출생시 체중은 어머니의 체중, 체질량지수와 정의 상관관계를 나타내었다. 그러나 어머니의 직업 유무는 어린이의 비만 발생과 유의적인 관련성을 나타내지 않았다. 식생활과 관련된 항목에서 직접 측정된 비만군의 평균 식사시간은 8.7분, 대조군의 식사시간은 15.2분으로서 유의적인 차이를 나타내어 비만 어린이의 경우 식사 속도가 매우 빠른 것을 알 수 있었다. 영양지식, 식행동, 생활습관을 점수화한 결과, 두 집단 간의 유의적인 차이는 없었다. 영양소 섭취실태를 살펴보면 비만군의 평균 일일 열량 섭취량은 1819.3kcal, 대조군이 1660.2kcal로서 비만군의 열량 섭취량이 높게 나타났으나 유의적인 차이를 보이지는 않았다. 그러나 비만군에서도 섭취 열량이 열량 권장량보다 조금 낮게 나타나 비만 어린이의 경우 체중조절의 필요성이 식사 섭취에 영향을 미치는 것으로 사료되었다. 열량 섭취량의 영양소 비율에 있어서는 비만군은 탄수화물: 단백질: 지방의 비율이 55: 14: 31인 반면, 대조군은 57: 14: 29로 나타나 두 집단 간에 유사한 경향을 보였으나 지방의 섭취가 비교적 높은 것으로 조사되었다. 어린이의 체질량지수와 관련 요인을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 비만 어린이는 콜레스테롤 섭취량, 출생시 체중, 어머니의 체질량지수, 비만관련 식습관, 생활습관, 영양지식 등의 순으로 상관성이 있는 것으로 나타났다. 비만 어린이를 대상으로 4주간 영양교육을 실시한 후 영양지식, 일반 식행동, 비만관련 식행동, 생활습관의 변화상태를 조사한 결과, 영양지식 점수는 유의적으로 증가되었으나 식행동과 생활습관에서는 별다른 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 비만 어린이를 위한 영양교육은 영양지식의 향상뿐만 아니라 식습관의 변화를 유도할 수 있도록 행동수정 방식을 통한 지속적인 교육의 형태로 이루어져야함을 시사한다고 볼 수 있다.