

서울시내 일부 초등학교 6학년생들의 비만도에 따른 체격변화와 식습관에 관한 연구

김은경*, 문현경. 단국대학교 식품영양학과

The study on physical changes and dietary habits by obesity index of sixth grade primary school students in Seoul

Eun-Kyung Kim, Hyun-Kyung Moon. Department of Food and Nutrition, Dankook University, Seoul, Korea

학동기 아동들은 제 2의 급속한 성장을 준비하는 시기로 성장에 필요한 적절한 영양공급은 물론 바람직한 식습관 형성을 위한 교육이 필요하며, 그 교육은 그들의 특성에 맞게 이루어져야 한다. 따라서 본 연구는 서울시내 일부 초등학교 6학년생 365명의 신장과 체중을 가지고 대한소아과학회 연령별 체중 백분위의 50percentile값을 표준체중으로 이용하여 WLI(Weight-Length Index)를 계산한 후, 저체중군(89%이하, 121명), 정상군(90%-110%, 153명), 비만군(110%이상, 91명)으로 나누어 그들의 학년변화에 따른 체격변화와 현재 식습관을 비교하여 그 차이를 알아보려고 실시하였다. 그 결과 학년별 신장, 체중, 비만도 모두 전학년동안 비만군, 정상군, 저체중군 순으로 높게 나타났으며($p < 0.0001$), 비만도의 경우 학년별 평균이 저체중군은 6년동안 저체중의 범위에, 정상군은 정상범위에 속했던 것으로 나타났고, 비만군은 4학년때까지는 과체중의 범위에 속했다가 5, 6학년때 비만의 범위에 속한 것으로 나타났다. 학년변화에 따른 신장변화, 체중변화, 비만도 변화 모두 전학년동안 비만군, 정상군, 저체중군 순으로 변화치가 높게 나타났으며($p < 0.001$), 세 군 모두 5-6학년때 신장변화치와 체중변화치가 다른 학년에 비해 높게 나타났다. 식습관의 경우 비만도별 유의적 차이는 없었지만 식사의 규칙성에서 아침, 점심, 저녁 모두 정상군이 다른 두 군에 비해 불규칙적인 식사를 하고 있었으며, 식사시간은 아침, 점심, 저녁 모두 비만군이 다른 두 군에 비해 규칙적이고 식사속도도 느린 것으로 나타났다. 간식섭취빈도는 점심후와 저녁후 모두 정상군이 다른 두 군에 비해 간식을 먹는 학생이 적었고, 편식의 경우 저체중군이 다른 두 군에 비해 편식하는 학생이 많은 것으로 나타났다. 음식의 기호도에서도 비만도별 유의적 차이는 없었지만 저체중군이 다른 두 군에 비해 튀김, 볶음 음식, 가공식품, 패스트푸드의 기호도가 높게 나타났고, 비만군은 살이 찌까봐 자주 먹지 않으려는 경향이 있었으며, 짠 맛과 매운맛은 정상군이 다른 두 군에 비해 좋아하는 것으로 나타났다. 다이어트 경험은 비만군, 정상군, 저체중군 순으로 높게 나타났고($p < 0.001$), 그 방법에 대해 저체중군의 30.8%는 밥을 굵는다고 대답하여 저체중군이 다른 두 군에 비해 다이어트에 대한 잘못된 지식을 갖고 있었다. 체중조절의 필요성에 대한 인식은 비만군, 정상군, 저체중군의 순으로 높게 나타났고($p < 0.001$), 그 이유에 대해서는 저체중군은 체중이 너무 안나가서, 정상군과 비만군은 체중이 너무 나가서 보기에 좋지 않기 때문인 것으로 나타나 저체중군과 비만군은 자신의 체중에 대한 인식이 비교적 정확하였지만 정상군은 정상인데도 불구하고 자신의 체중이 많이 나간다고 잘못인식하고 있다는 것을 알 수 있었다($p < 0.001$).