

## 【P4-12】

## 체중조절 프로그램 개발 및 적용을 통한 비만 아동의 식행동 변화

황 옥<sup>1</sup>, 주은정<sup>2</sup>, 박은숙<sup>\*</sup>. <sup>1</sup>이리동남초등학교, <sup>2</sup>우석대학교 식품영양·식품공학부, 원광대학교 가정교육과

우리나라 초등학생의 비만율은 1970년대에는 2~3%이었으나, 최근에는 15~20%로 급격히 증가하는 추세이다. 성인 비만자 중 1/3은 아동기에 과체중 또는 비만이었던 보고를 볼 때 아동비만은 성인비만으로 발전될 가능성이 매우 높으며, 아동의 심리적·정서적 측면에서도 바람직하지 않다. 이에 본 연구는 체중조절 프로그램을 개발하고 이를 비만아동에 적용시켜 식행동 변화를 파악하고자 하였다. 연구 대상자는 전북 익산시 D초등학교 3~6학년 아동 중 신체검사 결과 비만으로 판정된 아동으로 체중 조절 프로그램에 참가하기를 희망한 학생 51명이었다. 2002년 7월부터 9월까지 체중조절 프로그램을 적용하였으며, 프로그램 적용전과 적용후에 식행동에 관한 설문 조사를 실시하여 비교하였다. 프로그램의 효과를 높이기 위하여 건강관리 일지를 우수하게 쓴 학생과 자기관리에 철저한 학생에게 포상하였다. 자료는 SPSS window 10.0을 이용하여 분석하였으며, 분석 결과는 빈도와 %로 나타내었고 유의성은  $\chi^2$ -test로 검증하였다. 대상아동의 신장은  $142.9\text{cm} \pm 8.52$ , 체중  $48.7\text{kg} \pm 10.49$ , 체지방율  $32.1\% \pm 4.78$ , 체질량지수(BMI)  $23.6\text{kg/m}^2 \pm 2.55$ , 허리둘레  $75.4\text{cm} \pm 7.33$ , 엉덩이둘레  $85.2\text{cm} \pm 8.04$ , 허리둘레와 엉덩이둘레의 비 0.89였다. 체중조절 프로그램 적용시 개인별 실천 의지를 나타내는 행동 서약서를 작성하여 개인의 확고한 의지를 갖도록 하였으며, 가정과의 연계를 위하여 건강관리 카드를 작성하여 상담시마다 부모 확인을 하도록 하였다. 체중조절 프로그램은 4단계로, 개인별 필요 열량 산출법, 식사요법·운동요법·행동수정에 의한 체중 조절, 개인별 체중조절 상담 및 건강관리 일지 쓰기였다. 외식 빈도는 프로그램 적용전과 적용후에 차이가 없었으나 fast food 섭취 빈도는 적용후에 유의적으로 줄었으며( $p < 0.05$ ), 외식시 선호하는 음식은 적용전에는 1위 fast food, 2위 양식, 3위 한식과 분식이었으나, 적용후에는 한식, 양식, 중국식에 이어 fast food가 4위로 내려갔다. fast food의 섭취는 영양소 섭취나 체중 조절 측면에서 가능한 삼가야 할 식품이다. 식욕 및 식사량은 적용후가 적용전에 비하여 유의적으로 낮아졌다( $p < 0.001$ ). 항상 식욕이 있다고 응답한 아동은 적용전 45.1%였으나, 적용후에는 9.8%로 줄었으며, 식사량을 배부르게 먹는다는 아동은 적용전 56.9%에서 적용후에는 12.2%로 감소하였다. 식행동의 변화를 살펴보면 '먹을 때가 제일 행복하다', '스낵 과자 한봉지는 쉽게 먹는다', '자신의 적정체중에 대하여 잘 알고 있다', '콜레스테롤이 건강에 미치는 영향을 잘 알고 있다'의 항목에서 프로그램 적용후에 유의적인 차이를 보였다. 식욕 조절에 영향을 미치는 환경 요인으로는 휴일이나 주말, 외식할 때, 배고플 때 등의 경우에 적용후에 유의적으로 영향을 덜 받는 것으로 나타났다. 체중조절을 하고 있는 아동은 적용전에는 41.2%였으나, 적용후에는 56.1%로 유의적으로 증가하였으며( $p < 0.05$ ), 체중조절 방법은 운동이 적용전 29.4%에서 적용후에는 51.2%로 증가하였고, 운동과 식사요법을 병행하는 경우도 적용전 25.5%에서 적용후에는 46.4%로 증가하였다. 앞으로 비만아동의 증가가 예상되므로 학교 현장에서 직접 적용할 수 있는 표준화된 체중조절 프로그램의 적극적인 개발, 체지방을 과학적으로 측정할 수 있는 기자재 설비, 가정과의 유기적인 연계 체제, 아동의 운동량을 증가시키기 위한 생활체육 시설의 확보가 필요하다.