

초등학교 고학년의 비만지표별 비만도와 식행동에 관한 조사

김인숙*, 주은정¹⁾, 김영순, 서은숙, 김덕희, 서은아, 유현희. 원광대학교 식품영양학과, ¹⁾우석대학교 식품영양학과

경제성장과 산업의 발달로 인해 식생활이 질적, 양적으로 다양화, 서구화되면서 과거에 비해 비만인구가 증가하고 있으며, 비만이 발생하는 소아의 연령이 점차 낮아지는 현상을 보이고 있다. 성인 비만증 환자의 1/3이 아동기에 과체중 또는 비만이었음을 감안할 때 어린이 비만에 대한 관심과 개선 및 예방에 대한 교육이 더욱 필요한 실정이다. 어린이 비만의 원인으로는 유전적인 요인 외에 식습관의 중요성이 강조되므로, 본 조사에서는 전라북도 익산시의 I 초등학교 4, 5, 6학년 292명(남자 151명, 여자 141명)을 대상으로 각 비만지표별 비만실태를 파악하고 이에 영향을 미치는 식행동을 조사하여 초등학교 아동의 비만관리와 영양교육에 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다. 조사대상 아동은 4학년 95명(남자 54명, 여자 41명), 5학년 77명(남자 40명, 여자 37명), 6학년 120명(남자 57명, 여자 63명)으로 이들의 평균 신장과 체중은 남자가 141cm, 37kg, 여자는 142cm, 36kg으로 전라북도의 평균치와 비슷하였다. 비만의 지표로는 표준비체중지수(Weight-Length Index, WLI), Broca Index, Röhler Index, 체질량지수(Body Mass Index, BMI), Waist Hip Ratio(WHR)를 사용하였다. 각 비만지표별로 아동들을 평가하였을 때 WLI에서는 저체중이 30.8%, 정상 43.5%, 과체중 8.2%, 비만 17.5%의 분포를 보였다. Broca Index에서는 각각 34.2, 42.8, 12.3, 10.6%의 분포로 WLI보다 비만은 낮고 저체중과 과체중의 비율이 높아서 비만도를 하향평가하는 경향을 보였으며, RI에서는 각각 30.5, 39.0, 11.6, 18.8%로 WLI보다 과체중과 비만의 비율이 높았다. BMI와 WHR은 저체중을 제외한 3그룹으로 분류했으며 BMI에서는 정상이 77.1%, 과체중 20.5%, 비만 2.4%였고, WHR에서는 각각 72.6, 16.4, 11.0%의 분포를 보여, 비만도 판정에 있어서 각 지표별로 차이가 있음을 볼 수 있었다. WLI를 기준으로 비만정도를 분류했을 때, 저체중인 아동의 신장은 남녀 평균 138.9, 138.0cm였고 체중은 각각 30.1, 29.4kg였으며, 정상에서는 신장이 각각 140.3, 142.4cm, 체중이 35.1, 35.5kg, 과체중에서는 신장이 각각 144.7, 141.8cm, 체중이 43.2, 38.9kg, 비만에서는 신장이 각각 145.7, 148.3cm, 체중이 50.3, 49.4kg로서 비만정도별로 신장($p<0.05$)과 체중($p<0.01$)에서 유의적인 차이를 보였다. 남학생의 50.3%, 여학생의 55.3%만이 규칙적인 식사를 하였고 아침을 거르는 이유는 시간이 일러서가 74.8%로 가장 많았다. 간식의 빈도는 일주일에 1-2회(40.4%), 종류는 과일류(40.4%)가 가장 많았고, 주로(68.2%) 시장이나 슈퍼에서 구입하였다. 고기류는 84.6%, 생선류는 77.4%, 된장은 78.1%, 인스턴트 식품은 69.9%, 설탕은 59.9%, 해조류는 86.6%가 먹지 않는다고 하여 해조류, 육류, 된장의 선호도가 매우 낮았으며, 우유는 69.5%, 김치는 74.7%가 먹는다고 하였다. 맛을 우선으로 음식을 선택하였으며(71.2%), 조리방법에서 남학생은 구이나 찜요리를(53.6%), 여학생은 튀김이나 볶음요리를(46.8%) 좋아하였다($p<0.05$). 비만도에 따른 식행동분석에서, 여학생은 과체중과 비만군에서 아침을 먹지 않는 비율이 높았고($p<0.01$), 저체중에서 육류나 생선($p<0.05$)을 먹지 않는 비율이 높았으며, 남학생은 비만군에서 설탕이 든 음식을 먹지 않는 비율이 높아서($p<0.05$) 단 음식에 대한 관심과 주의가 높은 것을 볼 수 있었다. 어린이 비만은 치료가 힘들고 정신적인 영향도 매우 크므로 예방이 중요하다. 교육의 기본인 초등학교에서 영양교육을 통해 비만에 대한 올바른 인식과 식습관 형성 및 교정과 비만아동을 위한 조리법의 개발 등과 함께 비만판정을 위한 각종 지표의 올바른 설정이 필요하다.