

아동·청소년 비만예방을 위한 정책적 지원방안

노은이

서울연구원
연구위원

아동·청소년 비만예방을 위한 정책적 지원방안

2013. 5. 27 제142호

노은이 / 서울연구원 연구위원

< 목 차 >

요약

- I. 서울시 아동·청소년의 비만 실태
- II. 아동·청소년 비만예방사업의 실태 분석
- III. 아동·청소년 비만예방을 위한 지원방안

요 약

아동·청소년 비만율은 지난 20~30년 사이 크게 증가했다. 국민건강영양조사 결과 만 1세 이상 19세 미만 비만율은 1998년 6.8%에서 2010년 10.2%로 증가하여 아동·청소년 10명 가운데 1명이 비만이다. 아동·청소년 비만은 개인의 신체적, 정신적 건강뿐만 아니라 사회적 문제를 야기하므로 아동·청소년 비만에 대한 예방 및 관리에 대한 정책적 지원이 필요하다.

비만으로 인한 사회적·심리적 문제의 증가로 아동·청소년 비만의 심각성이 제기

비만은 예방이 가능한 질병임에도 불구하고 증가하고 있으며 각종 성인병의 원인이 되어 비만으로 인한 사회경제적 비용도 지속적으로 증가하고 있다. 특히 아동·청소년 비만은 자아존중감 상실, 우울, 부정적인 자기신체상 등과 같은 심리적·사회적 문제에 노출되기 쉬워 개인의 신체적·정신적 건강과 삶의 질에 영향을 미치는 위험요인으로 작용하고 있다. 뿐만 아니라 아동·청소년 비만은 부모의 소득수준, 학력에 따른 차이가 존재하는 것으로 나타나 아동·청소년 비만은 개인의 문제를 넘어 사회의 문제로 부각되고 있다.

비만예방 관련 부서간 연계·협조체계가 미흡하고 취약계층의 지원이 부족

서울시 아동·청소년 비만예방사업은 관련 분야에서 개별적으로 사업을 운영함에 따라 사업 간 내용이 일부 중복되어 동일대상에 대한 여러 주체의 접근이 이루어짐과 동시에 사각지대도 발생하고 있다. 학령기 아동·청소년 대상 비만예방사업은 학업으로 인한 시간 부족, 낙인감의 문제로 비만예방사업을 회피함에 따라 사업의 효과를 기대하기 어렵다. 저소득층 아동·청소년은 비만 취약계층임에도 불구하고 시설과 예산의 한정으로 일부지역에서만 사업이 운영되고 있다. 아동·청소년 비만예방사업 관련 기관의 서비스 중복 및 공백을 검토하고 이들 사업이 유기적으로 연계되고 통합적으로 관리될 수 있는 시스템의 마련과 취약계층 아동·청소년의 비만예방 및 전반적인 건강관리 서비스에 대한 지원확대방안의 마련이 필요하다.

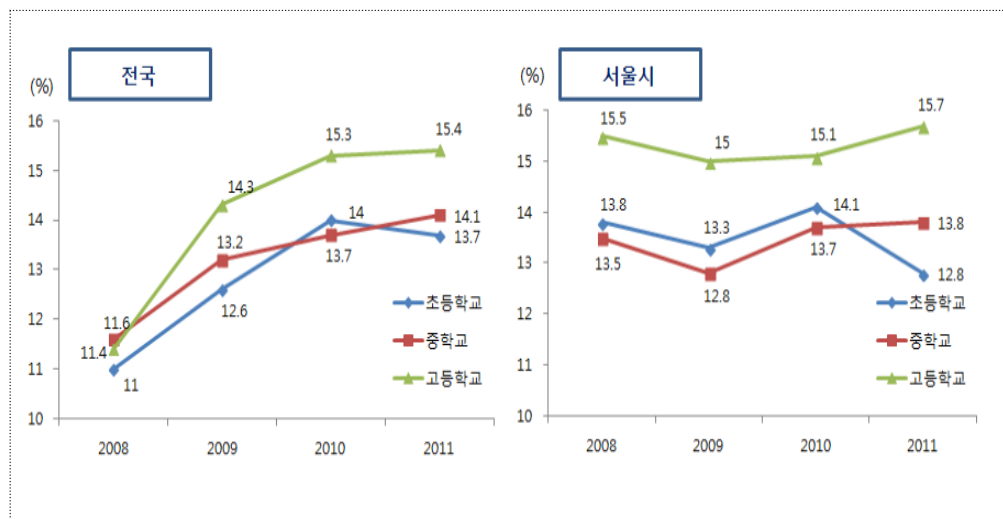
비만예방의 통합적 접근과 유기적 연계를 위한 지원방안이 필요

서울시 아동·청소년의 비만예방을 위해서는 첫째, 서울시 특성에 적합한 비만예방사업체계를 구축하여 비만예방사업이 지속적, 효과적으로 제공될 수 있도록 해야 한다. 미취학과 학령기를 구분하여 접근하고, 현재 제공되는 서비스의 중복 및 공백을 고려하여 기관 간에 유기적인 연계 및 협력방안을 마련하여 추진하도록 한다. 둘째, 비만예방교육 지원을 강화하여 태아기부터 고등학생에 이르기까지 영양, 신체활동, 생활습관 관리를 종합적으로 제공할 수 있는 비만예방교육 시스템의 구축을 지원해야 한다. 셋째, 비만취약계층의 지원방안을 마련하여 저소득층 아동·청소년에게 신선한 식품의 공급기회를 확대하고 지역환경 개선을 통해 신체활동공간을 확보할 수 있도록 지원해야 한다.

I. 서울시 아동·청소년의 비만 실태

아동·청소년의 비만과 과체중¹⁾이 증가 추세

- 아동·청소년 비만문제는 서울이 전국보다 먼저 시작되었으며 고등학생의 비만율이 가장 높은 수준
- 2008년 서울의 초·중·고등학생 비만율은 전국에 비해 약 2~4% 높은 수준이었으나 2011년에는 서울시 초·중학생 비만율이 전국보다 낮은 수준으로 개선
- 전국 아동·청소년 비만율은 2008년 이후 증가하여 2011년 약 2.7~4%까지 증가한 반면, 2011년 서울시 중·고등학생 비만율은 2008년보다 0.2~0.3% 정도만 증가하고 초등학생 비만율은 1% 감소

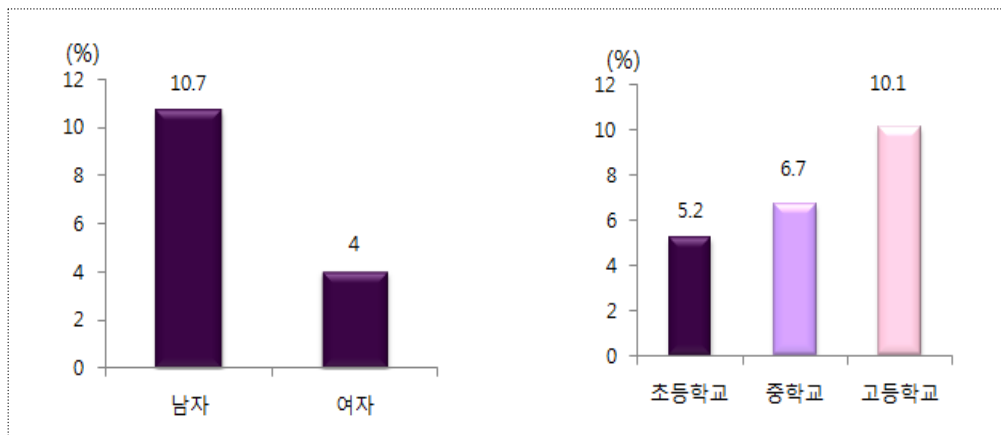


출처 : 교육과학기술부, 학생건강표본조사(2008~2011), 표준체중에 의한 비만율 기준

<그림 1> 전국 vs 서울시 학령기 아동·청소년의 비만율

1) 아동·청소년 비만은, 2007년 한국 소아청소년 성장도표에서 제시하는 성별·연령별 체질량지수(BMI)가 95백분위 이상이거나 25kg/m^2 이상을 비만, 85백분위 이상~95백분위 미만을 과체중으로 정의

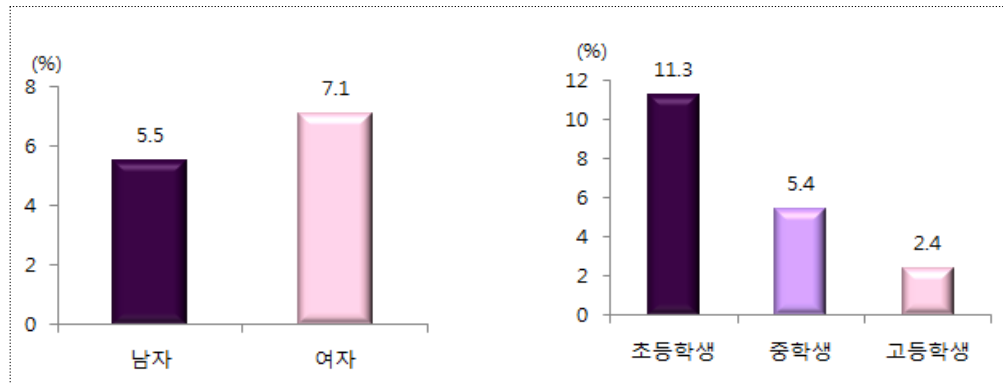
- 서울시의 비만율은 남학생이 여학생보다 높고 학년이 높을수록 높은 반면 과체중은 남학생보다 여학생이 높고 학년이 낮을수록 높아지는 현상
- 서울시 초·중·고등학교 남학생의 비만율은 10.7%로 여학생의 비만율 4.0%보다 2.7배 높은 수준
- 서울시 아동·청소년 비만율은 초등학생이 5.2%, 중학생이 6.7%, 고등학생이 10.1%로 학년이 올라갈수록 높아지는 추세



자료 : 아동·청소년 비만실태조사, 원자료 분석, 한국청소년정책연구원, 2009

<그림 2> 서울시 아동·청소년의 성별·학년별 비만 비율

- 서울시 아동·청소년 비만율은 전국과 비슷한 수준이나 과체중은 6.3%로 전국의 5.7%보다 0.6% 높은 수준
 - 과체중은 비만과 다르게 여자가 7.1%로 남자 5.5%보다 조금 높은 수준
 - 비만은 학년이 높아질수록 증가하는 반면, 과체중은 초등학생이 11.3%로 가장 높은 비율을 나타내며 중학생 5.4%, 고등학생 2.4%로 학년이 높아질수록 감소
 - 초등학생의 과체중은 청소년기와 성인 비만으로 연결될 수 있기 때문에 아동·청소년기 과체중에 대한 각별한 관심이 필요



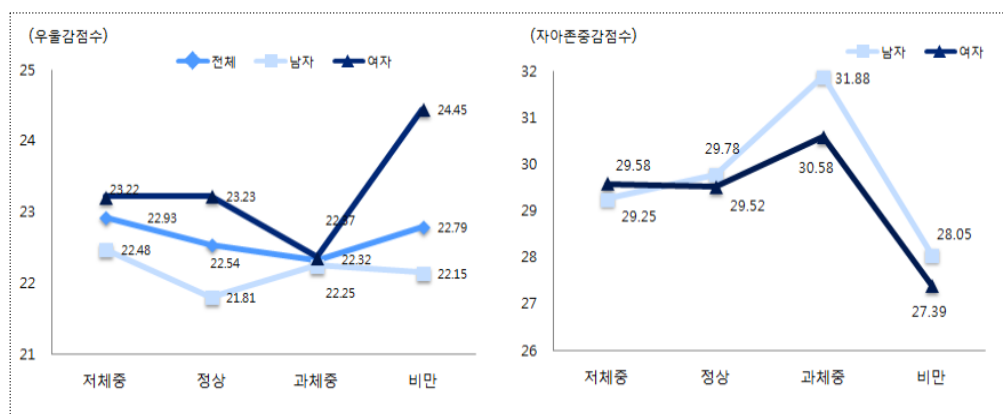
자료 : 아동·청소년 비만실태조사, 원자료 분석, 한국청소년정책연구원, 2009

<그림 3> 서울시 아동·청소년의 성별·학년별 과체중 비율

아동·청소년의 비만으로 인한 사회적 비용과 심리적 문제가 심각

- 비만으로 인한 사회경제적 비용이 증가하고 있어 정책적인 측면에서도 아동·청소년기 비만예방의 중요성이 증대
 - 아동·청소년 비만의 80% 이상은 성인 비만으로 이어져 만성 대사성질환 유병률 증가, 암·당뇨병 등 각종 성인병의 원인이 되어 미래사회의 부담으로 작용함에 따라 비만 예방관리의 중요성과 심각성이 제기
 - 비만은 예방이 가능한 질병임에도 불구하고 비만으로 인한 사회경제적 비용은 지속적으로 증가
 - 우리나라 국민의 질병부담에 대한 연구에서 과체중과 비만으로 인한 질병부담액은 2조 1,619억 원으로 전체 질병부담의 6.63%를 차지하여 과체중과 비만이 건강위험요인 중 흡연과 음주 다음으로 높은 비중을 차지 (한국보건사회연구원·건강증진사업지원단, 2006)
 - 비만 관련 사회경제적 비용은 2001년 1조 17억 원에서 2005년 1조 8천억 원으로 증가(국민건강보험공단, 2008)

- 청소년 비만의 사회경제적 비용은 1조 3638억 원으로 아동·청소년 과체중 비만인구 감소를 위한 정책적 개입은 사회경제적 부담을 감소시키는데 기여(한국보건사회연구원, 2010)
- 아동·청소년 비만으로 인한 사회경제적 비용의 증가는 서울시를 포함한 우리나라와 전 세계적인 문제
- 비만은 세계 각국에서 흡연 다음으로 중요한 공중보건 문제로 인식되고 있으며 2006년 WHO는 어린이 비만을 인류의 재앙으로 정의하고 각국이 정치적 의제로 삼아 공동 대처할 것을 제안
- 비만은 성장기 아동·청소년의 정신건강에 영향을 미치는 위험요인이며 그릇된 비만인식으로 왜곡된 신체상을 형성
- 비만 아동·청소년은 용모에 대한 열등감이 많으며, 자아존중감의 상실, 우울, 부정적인 자기신체상 등과 같은 심리적·사회적 문제에 쉽게 노출
- 비만한 여학생은 상대적으로 우울감이 높게 나타나며 자아존중감은 낮은 수준



자료 : 아동·청소년 비만실태조사, 원자료 분석, 한국청소년정책연구원, 2009

<그림 4> 서울시 아동·청소년의 비만도와 우울감, 자아존중감 점수

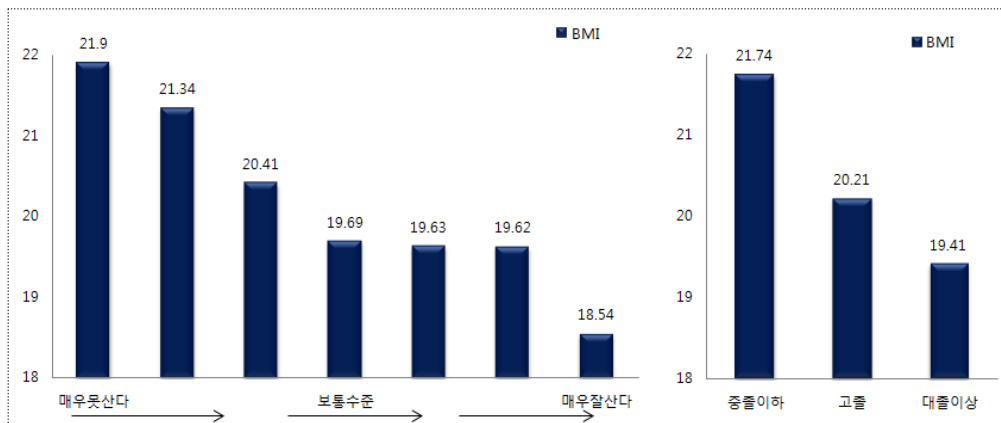
- 사회적으로 마른 체형을 선호하는 왜곡된 신체상으로 인해 아동·청소년의 부적절한 체중조절 행위가 발생하여 아동·청소년의 건강한 성장을 위협
- 정상체중 학생의 체중조절 시도율은 42.6%로서 신체이미지 왜곡인지에 따른 부작용이 심각한 수준
- 정상체중 아동·청소년의 33.6%가 스스로 '살이 찌 편'으로 인식하고 있으며, 특히 여학생이 스스로 '살이 찌 편'이라고 인식하는 비율은 38.7%로 실제 여학생의 비만율 4%와 매우 큰 차이

부모의 소득 및 학력수준과 아동·청소년의 체질량지수는 반비례

- ☐ 부모의 소득수준이 낮을수록 체질량지수가 높게 나타나는 반면 부모의 소득수준이 높을수록 체질량지수는 감소
- '매우 못산다'고 응답한 아동·청소년의 체질량지수(BMI)는 21.9인 반면 '매우 잘산다'고 응답한 아동·청소년의 체질량지수(BMI)는 18.54로 차이가 발생
- WHO는 저소득가정의 아동·청소년 비만율이 높은 이유는 패스트푸드나 고열량 저칼로리 식품의 매식 횟수가 증가하기 때문인 것으로 분석
- 2008년 영국의 건강조사 결과 저소득가정의 남자아이들은 20%가 비만인데 비해 고소득가정의 남자아이들은 12%가 비만으로 격차가 발생
- 영국 런던시 전역에 걸쳐 비만의 발생에는 빈부격차가 존재하며, 4~5세 아동의 비만은 빈곤지역의 경우 14%인 반면 부촌의 경우 6~7% 수준
- 비만은 더 이상 개인의 문제가 아닌 사회적 문제로서 인식이 필요

□ 부모의 학력이 낮을수록 체질량지수가 증가

- 부모의 학력이 '중졸 이하'일 때 체질량지수가 21.74로 가장 높고 고졸인 경우 20.21, 대졸이상인 경우 19.41로 부모의 학력에 따라 아동·청소년의 체질량지수에 차이가 발생



자료 : 아동·청소년 비만실태조사, 원자료 분석, 한국청소년정책연구원, 2009

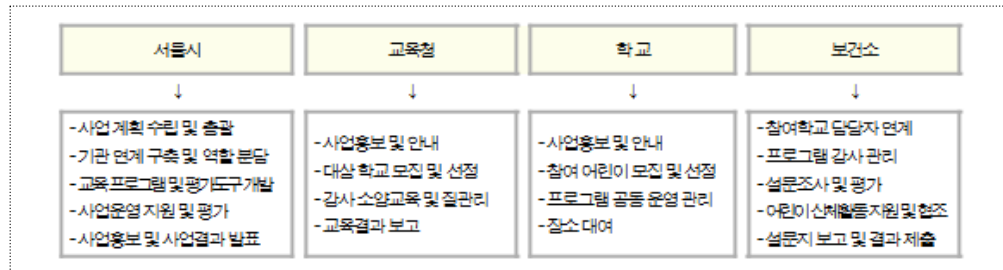
<그림 5> 서울시 부모의 소득수준과 학력에 따른 아동·청소년의 체질량지수(BMI)

II. 아동·청소년 비만예방사업의 실태 분석

기관의 특성에 따라 각각 비만예방사업을 운영

- 서울시의 아동·청소년 비만예방사업은 서울시 교육청, 서울시 복지건강실 건강증진과, 식품안전과, 자치구 보건소에서 각각 개별적으로 운영
 - 서울시 교육청의 비만예방사업은 초·중·고등학교를 중심으로 한 학교별 학생 비만예방관리사업과 교육청의 비만예방사업으로 구분할 수 있으며 건강증진학교 모델 개발 및 운영과 지역사회와의 연계체계 확립이 목적
 - 서울시 교육청 체육건강과는 비만예방건강교실, 영양교육 및 식생활교육 강화의 영역에서 학생들의 건강을 향상시키기 위한 비만예방사업을 전개
 - 서울시 복지건강실 건강증진과는 어린이 신체활동 늘리기 사업, 시민참여형 신체활동 리더교육, 토요어린이건강클럽, 취약계층 어린이 신체활동사업을 운영
 - 어린이 신체활동 늘리기 'Let's Play' 사업은 어린이 신체활동 사업에 대한 표준화된 프로그램 및 평가시스템이 미비하다는 배경에서 추진되기 시작하였으며 지역내 유관기관과의 협력체계를 통한 역할분담을 통해 시너지를 내고 있는 사업
 - 시민참여형 신체활동 리더교육사업은 시민참여형 신체활동 리더를 양성하여 지역아동센터에 신체활동 강사를 파견하는 사업으로 서울시와 자치구 보건소, 국민대학교가 협력체계를 구축하여 각자의 역할을 분담하는 체계를 구축하여 사업을 운영
 - 토요어린이건강클럽은 주5일제 전면시행에 따라 나홀로 학생 등 취약계층 어린이에게 발생할 수 있는 사회적·정서적 문제를 예방하고, 토요공

백시간을 이용해 스포츠 체험기회를 부여함으로써 비만을 예방하고 건강을 증진시키려는 목적으로 시작

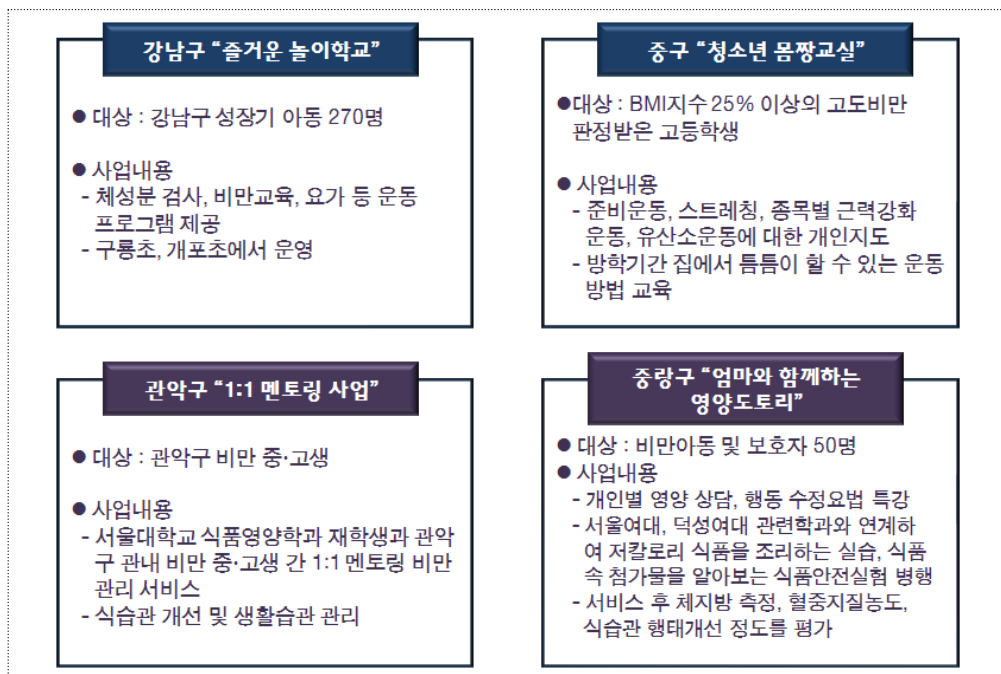


<그림 6> 토요어린이건강클럽의 행정기관별 역할분담

- 취약계층 어린이 신체활동사업은 취약계층 어린이의 건강형평성을 강화하기 위해 보육시설 어린이, 초등학생, 지역아동센터 어린이와 교사를 대상으로 신체활동 프로그램 지원, 건강스크리닝 등을 제공
- 서울시 복지건강실 식품안전과는 비만예방을 목적으로 운영하는 사업은 아니지만 안전하고 위생적인 먹을거리 환경 조성을 목표로 어린이의 식생활과 식품안전, 식품안전 환경에 관한 정책을 수행하여 어린이 비만예방에 직·간접적으로 기여
- 서울시 식품안전과의 어린이 비만예방사업은 영양교육과 학교 내외의 건강환경 조성 분야로 구분
- 영양교육 분야에는 영양성분 표시제 시행, 어린이 식품안전, 영양교육 및 홍보, 안심서울 튼튼이야기 버스 운영, 식품안전교실 운영사업 제공
- 학교 내외의 건강환경 조성 분야에는 어린이 식품안전보호구역 지정 및 관리, 어린이 기호식품 조리판매업소 관리, 학부모 식품안전지킴이 운영사업 제공
- 보건복지부는 보건소를 중심으로 영양사업과 운동사업을 중심으로 하는 비

만사업이 포함된 건강증진사업을 추진하고 있으며, 서울시에서도 25개 자치구 보건소를 중심으로 자치구별로 다양한 비만예방사업을 추진

- 아동과 청소년을 대상으로 하는 비만 프로그램은 자치구마다 비만교실, 건강한 학교 만들기, 튼튼이 교실, 키썩썩 몸튼튼 프로젝트 등 프로그램의 추진형태와 사업명칭이 자치구마다 다르며 소수 학생 대상으로 시범 운영
- 공통적 지침 없이 자치구 보건소의 개별적 사업 운영으로 자치구별 편차가 존재



<그림 7> 자치구 보건소의 아동·청소년 비만예방사업의 예시

아동·청소년의 비만예방 관련 부서 간 연계·협조체계가 미흡

- 각 영역에서 개별적으로 사업을 운영함에 따라 여러 부처에서 동일 영역의 사업을 중복적으로 제공
- 서울시 복지건강실 건강증진과에서는 신체활동사업, 식품안전과에서는 식

품안전환경 조성과 영양교육사업, 서울시 교육청과 자치구 보건소에서는 비만예방교육, 영양교육, 신체활동, 식품안전환경 조성, 영양교육사업 전 영역에 걸친 사업을 운영

<표 1> 서울시 아동·청소년의 비만 관련 사업 분야 및 내용

분야	사업명	사업 내용 및 대상	주관부처
비만 예방 교육	- 학교별 학생 비만, 저체중 예방교육 - 튜트이캠프 - 비만예방 학부모교육 - 비만예방 컨설팅 - 비만예방을 위한 건강증진 페스티벌	- 각 학교에서 운영 - 비만아동을 대상으로 방학을 이용한 캠프 운영 - 연 2회 부모교육을 통한 비만예방 실시 - 일반학교 2개교, 특수학교 29개교 - 조리체험, 급식홍보구역 설치, 비만예방 포스터 대회	서울시 교육청
	- 아동비만관리 프로그램	- 보건소에서 아동을 대상으로 한 비만관리	자치구 보건소
영양 교육	- 영양성분 표시제 시행 - 어린이 식품안전, 영양교육 홍보 - 안심서울 튜트이야기 버스 운영 - 식품안전 실험교실 운영	- 어린이 기호식품에 영양성분을 표시하는 제도 - 서울시 식품영양과에서 시행 - 어린이집을 대상으로 식습관, 식생활 안전교육 - 체지방 측정을 통한 어린이 비만예방, 식습관개선	서울시 식품안전과
	- 영양불균형을 개선하는 식생활교육 - 식습관 개선으로 비만예방교육 지원	- 초·중·고 전체 - 초·중 비만학생 학부모, 특수학교 29개교	서울시 교육청
	- 비만예방 영양교육	- 어린이집, 유치원 원아 대상으로 자치구별 실시	자치구 보건소
식품 안전 환경 조성	- 어린이 식품안전보호구역 지정, 관리 - 어린이 기호식품 조리, 판매업소 관리 - 학부모 식품안전지킴이 운영 - 건강매점사업	- 지정학교 수 : 1,321개, 식품안전보호구역 929개, 우수판매업소 473개 지정	서울시 식품안전과
	- 학교 내 비만유발 환경 개선	- 학교 내 매점 비만유발 식품 판매 금지 - 탄산음료, 고열량·저영양식품 판매 규제	서울시 교육청
	- 어린이 식생활 안전관리		자치구 보건소
신체 활동	- 비만예방 건강교실 운영	- 비만예방을 위한 초·중·고등학생 신체활동 프로그램	서울시 교육청
	- 어린이 신체활동 늘리기 사업 - 어린이 신체활동 늘리기 페스티벌 - 보육교사/자치구 담당자 역량강화 교육	- 미취학어린이(보육시설) 및 초등학생 신체활동 프로그램 - 학교별 중목 경연대회 실시 - 생활체육지도자 60명, 보육교사 200명, 사업담당 50명	서울시 건강증진과
	- 기초체력 측정, 비만도(체지방, 체중) 평가 - 운동처방 - 맞춤형 영양 및 운동, 건강상담 제공	- 운동빈도, 운동강도, 운동시간, 운동유형 추천	자치구 보건소

<표 2> 기관별 아동·청소년 비만예방사업 영역

	비만예방교육	영양교육	신체활동 지원	식품안전 환경 조성
서울시 교육청	○	○	○	○
서울시 건강증진과			○	
서울시 식품안전과		○		○
자치구 보건소	○	○	○	○

- 동일영역의 사업이 동일한 대상에게 중복적으로 제공되는 경우와 서비스에서 소외되는 사각지대가 동시에 발생
 - 초·중·고등학생에 대한 비만예방사업은 비만예방교육, 영양교육, 신체활동지원, 식품안전환경 조성 영역에서 서울시 교육청과 자치구 보건소, 서울시 복지건강실 식품안전과 등에서 중복적으로 제공
 - 반면에 영유아와 미취학 아동은 서울시 건강증진과에서 신체활동 지원, 서울시 식품안전과와 자치구 보건소에서 영양교육, 보건소에서 비만예방교육을 제공하는 수준

<표 3> 서울시 부서별 아동·청소년 비만예방사업 및 생애주기별 사업 영역

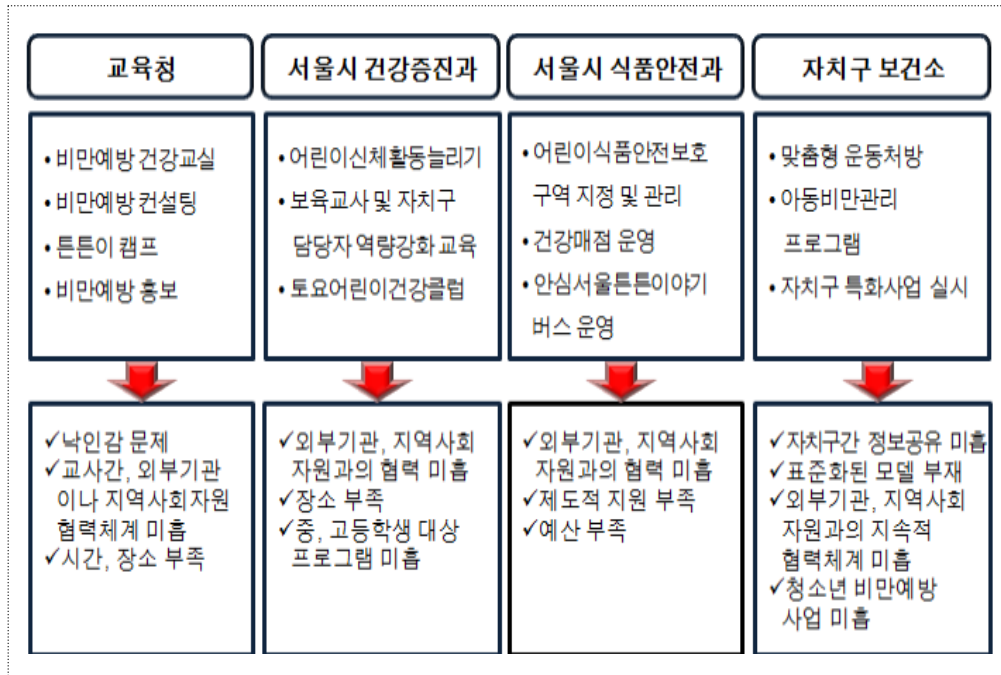
사업 영역	서울시 교육청				서울시 건강증진과				서울시 식품안전과				자치구 보건소			
	비만 예방 교육	영양 교육	신체 활동 지원	식품 안전 환경 조성	비만 예방 교육	영양 교육	신체 활동 지원	식품 안전 환경 조성	비만 예방 교육	영양 교육	신체 활동 지원	식품 안전 환경 조성	비만 예방 교육	영양 교육	신체 활동 지원	식품 안전 환경 조성
영유아																
미취학 아동																
초등 학생																
중학생																
고등 학생																

* 자치구 보건소의 사업은 대상과 사업영역이 광범위하게 제시되나 모든 자치구 보건소에서 모든 대상에게 모든 영역의 사업을 제공하는 것은 아니며, 소수 대상으로 시범적 운영의 형태가 많고 자치구별로 각각 다양한 대상에게 다양한 영역의 사업을 제공

- 서울시 아동·청소년 비만예방사업을 운영 중인 모든 기관은 사업의 지속성과 효과성을 위해 유관기관과의 원활한 연계 및 역할분담을 할 수 있도록 관련 분야와의 협조체계 구축이 필요
 - 현재 협력관계를 구축하고 역할을 분담하여 운영 중인 사업도 있으나 보다

지속적이고 안정적인 협력관계의 구축이 필요

- 유관기관 및 지역사회 자원과의 연계, 협력을 통한 공간 확보, 제도 개선 등의 문제 해결방안 모색이 필요



<그림 8> 서울시 아동·청소년 비만예방사업의 현황 및 문제점

시간 부족과 낙인감으로 인해 비만예방사업 참여의 기피현상이 발생

- 현재 초·중·고등학생 대상 비만예방사업은 학생들이 학업에 쫓겨 비만예방 프로그램에 참여할 시간이 없는 것이 가장 큰 문제
- 초·중·고등학생 대상 비만예방사업은 동아리계발 시간이나 방과후 시간을 이용하고 있기 때문에 일년에 20시간 내외로만 실시하여 실제로 비만예방 효과를 기대하기는 어려운 상황

- 학업이나 다른 특기적성 활동에 비해 비만예방의 중요도 인식이 낮은 것이 문제
- 비만학생의 경우 비만이라는 낙인감 때문에 아동·청소년 비만예방사업의 참여도는 낮으며 정상체중 아동·청소년의 참여가 더 높은 수준

취약계층의 아동·청소년 비만예방사업에 지원이 부족

- ☐ 저소득층 아동·청소년을 위한 식습관 개선, 식생활관리 및 영양교육, 신체활동을 위한 공간 및 프로그램 제공과 정기적인 건강관리가 필요
- 저소득층 아동·청소년 관련 건강사업은 지역아동센터 중심의 어린이 급식 지원사업, 취약계층 어린이 신체활동사업, 토요어린이건강클럽 등이 있으며 중앙정부의 드림스타트사업, 스포츠바우처 사업도 운영
- 저소득층 아동·청소년의 건강한 성장을 위한 정책적 지원이 중요함에도 불구하고 실제 지원은 미흡하여 취약계층 아동·청소년에 대한 비만예방 및 전반적인 건강관리 서비스에 대한 지원 확대가 필요
- 시설과 예산의 제약으로 서울시 일부 지역의 취약계층 아동·청소년을 대상으로 비만예방 및 전반적인 건강관리 지원 사업이 운영
- 저소득층 아동 이용시설 담당자의 설문조사 결과, 저소득층 아동의 건강상 주요 문제점 1순위는 잘못된 식습관 및 편식이며, 2순위는 군것질 및 불량식품 섭취와 같은 식생활 관련 문제이고, 3순위가 비만, 4순위는 저체중, 운동부족
- 이를 해결하기 위해서는 전문 강사를 통해 제공되는 체육수업, 비만, 식습관 교정을 위한 프로그램, 체육시설 개방이 필요

<표 4> 저소득층 아동 이용시설의 아동 주요 건강문제와 요구사항

순위	저소득층 아동의 건강상의 주요문제	저소득층 아동의 건강을 위한 요구되는 분야, 사업/프로그램	저소득층 아동의 건강관리를 위한 요구사항
1	잘못된 식습관 및 편식(15)	강사지도하에 이루어지는 체육수업(17)	급식지원 및 지원금 인상(10)
2	군것질 및 불량식품 섭취(6)	비만, 식습관교정을 위한 프로그램(7)	인근 체육시설 개방 및 제공(5)
3	비만(3)	운동장 등의 체육시설 개방(2)	식습관 교육 프로그램(3) 아이들을 위한 지속적인 건강관리 프로그램(3)
4	저체중(2) 아침식사를 거름(2) 운동부족(2)	영양제 지원(1)	스포츠강사 파견(2) 보건소 매년 정기검진(2)
기타		가족 영양상담 및 식습관 개선 프로그램과 연계	건강검진 지원, 정기적인 건강관리 프로그램, 운동프로그램비 지원 학교·가정·지역사회의 통합적 관리

* 조사대상 : 서울 지역 지역아동센터, 청소년 방과후 아카데미 31개 기관 담당자를 대상으로 함
 자료 : 한국보건사회연구원, 2011, 「아동·청소년 대상 국가 비만사업의 연계운영 및 활성화 방안 연구」

Ⅲ. 아동·청소년 비만예방을 위한 지원방안

비만예방의 통합적 접근과 유기적 연계를 위한 지원방안이 필요

- ☐ 원활한 연계 및 역할분담을 할 수 있는 관련 분야와의 협조체계의 구축이 필요
 - 서울시는 아동·청소년 비만예방사업을 다양하게 운영하고 있으나 관련기관에서 각각 개별적으로 운영함에 따라 서비스의 중복 및 공백이 발생
 - 생애주기별 접근을 통해 성장기 아동·청소년의 시기별 특성에 따라 적합한 서비스 제공이 이루어질 수 있도록 지원방안을 마련, 원활한 수행을 위해 기관간 유기적 연계 및 협력을 강화
 - 저소득층 아동·청소년의 비만예방을 위한 신선식품 공급의 확대와 신체활동 공간 확보 등을 통한 취약계층 지원이 필요

- ☐ 서울시의 기존 사업과 기반을 바탕으로 사업을 확대하는 전략 구상이 필요
 - 현재 서울시가 갖추고 있는 시스템 내에서 효과적으로 사업을 추진할 수 있는 체계를 구축하고 조직 간의 협력을 통해 사업을 확대하는 것이 필요

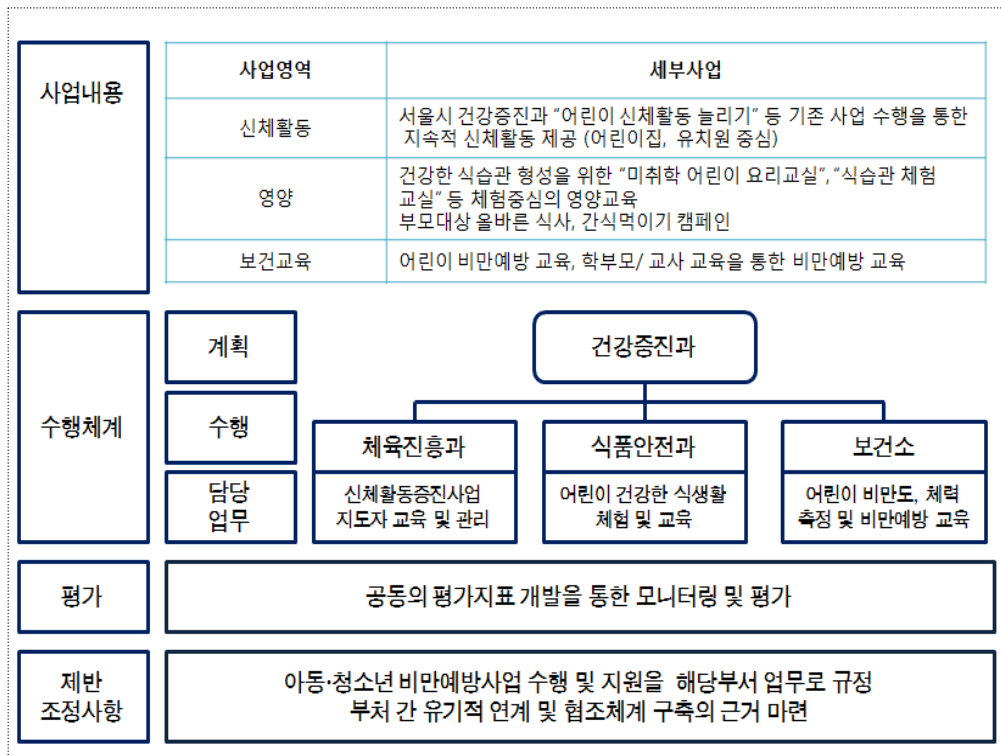
☐ 주요 추진전략

정책방향	추진전략
아동·청소년 비만예방사업체계 구축	<ul style="list-style-type: none"> - 미취학아동 비만예방사업체계 구축 - 학령기 아동·청소년 비만예방사업체계 구축
비만예방교육 지원 강화	<ul style="list-style-type: none"> - 표준화된 비만예방관리 매뉴얼 개발 - 생애주기별 비만예방교육 시스템 구축
비만 취약계층 지원방안 마련	<ul style="list-style-type: none"> - 저소득층 아동·청소년 신선식품 공급확대 - 지역환경 개선을 통한 신체활동공간 확보 지원

서울시 특성에 적합한 아동·청소년 비만예방사업체계를 구축

□ 서울시 미취학아동을 위한 비만예방사업체계를 구축

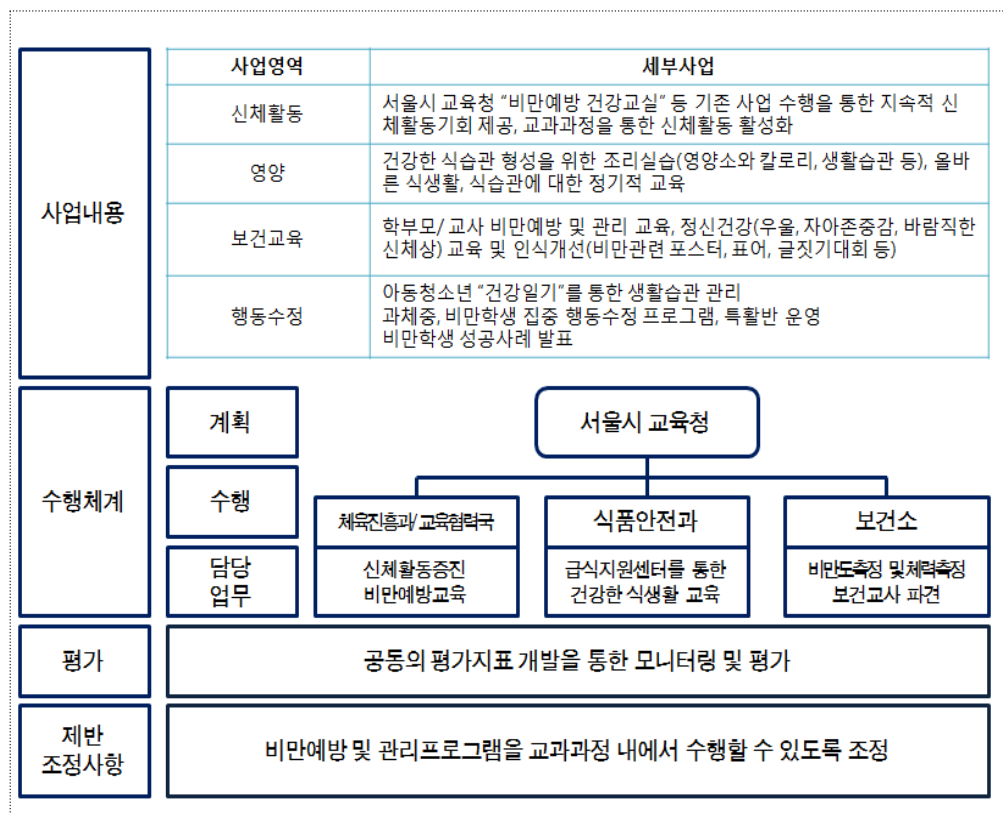
- 미취학아동의 비만예방사업을 식습관, 생활습관, 비만예방 교육과 통합적으로 연계하여 지원할 수 있는 체계를 구축
- 영유아기를 포함한 미취학아동을 대상으로 신체활동과 더불어 건강한 식습관 형성을 위한 체험적 요소를 가미한 활동 프로그램을 제공
- 미취학아동 대상 비만예방사업은 기존의 주관부서인 서울시 건강증진과가 총괄하며 사업별로 관련기관과 연계, 협조해 나가는 방식으로 추진
- 명확한 역할분담과 공동의 평가지표 개발을 통한 모니터링과 평가체계의 구축을 통해 사업의 지속성과 효과성을 높이기 위한 노력이 필요



<그림 9> 미취학아동 비만예방사업체계(안)

□ 서울시 학령기 아동 비만예방사업체계를 구축

- 학교 내에서 제공되는 프로그램을 중심으로 신체활동, 영양, 보건교육, 행동수정 영역의 사업을 통합적으로 제공할 수 있는 체계를 구축
- 신체활동 영역에서는 현재 교육청에서 제공하고 있는 '비만예방 건강교실'의 확대를 통한 지속적 신체활동 기회를 제공
- 영양, 보건교육, 행동수정 영역에서도 건강한 식습관 형성을 위한 조리실습 및 교육 제공, 비만학생의 낙인감·우울감 등의 정신건강 문제 해결, 비만예방교육, 비만학생의 비만관리 및 행동수정 프로그램을 제공



<그림 10> 학령기 아동·청소년 비만예방사업체계(안)

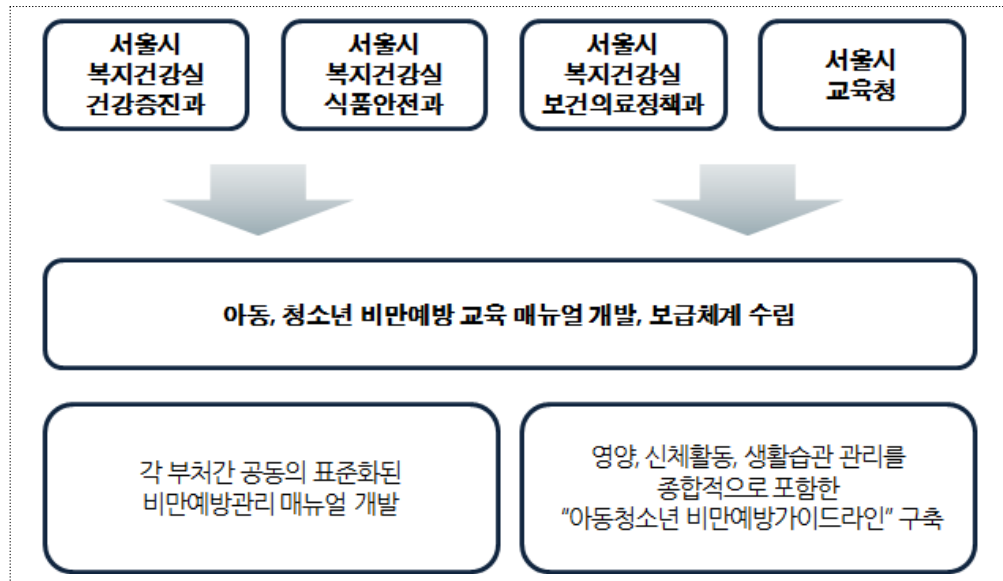
- 서울시 교육청이 학령기 비만예방사업을 총괄하고 원활한 사업수행을 위해

서울시 체육진흥과, 교육협력국, 식품안전과, 보건의료정책과, 자치구 보건소 등의 관련 기관과 연계, 협조체계를 구축

- 체육 교과과정을 통한 신체활동의 활성화, 보건교육시간에 비만예방교육을 의무화함으로써 정규교과 과정을 통한 전체학생 대상의 사전적, 예방적 접근이 가능하도록 지원
- 정규교과 과정을 통한 사업 운영으로 시간부족과 비만학생의 낙인감으로 인한 문제를 해결할 수 있도록 지원
- 보건, 체육, 영양 교사가 유기적으로 협력할 수 있는 지침과 유인책을 마련

비만예방교육의 지원을 강화

- 비만 관련 사업기관에서 공통적으로 참조할 수 있는 표준화된 아동·청소년 비만예방과 관리를 위한 통합적인 매뉴얼을 개발하여 보급
- 기존의 아동·청소년 비만 관련 사업의 분절적, 중복적, 단기적 제공에서 벗어나 신체활동, 영양, 생활습관 관리를 종합적, 효과적으로 제공할 수 있는 아동·청소년 비만예방교육 매뉴얼을 개발
- 매뉴얼 개발 과정은 각 분야 전문가로 구성된 집필 자문단이 참여하여 실제 개발한 매뉴얼이 여러 기관에 널리 보급되어 활용될 수 있도록 고려
- 영양, 신체활동, 생활습관 관리를 종합적, 효과적으로 제공할 수 있는 비만 예방교육 시스템 구축을 지원



<그림 11> 아동·청소년 비만예방을 위한 교육시스템 구축

- 생애주기별 특성에 맞는 적합한 비만예방교육을 위한 비만예방교육 시스템을 마련
 - 시기별로 주어진 환경과 필요한 정보가 다르기 때문에 태아기부터 영유아, 미취학, 초·중·고등학생에 이르기까지 생애주기별 특성에 맞는 적합한 교육을 제공
 - 태아기 : 현재 보건소의 영양플러스 사업을 확대하여 임신기간 중 건강한 식생활, 출산 후 모유수유의 중요성 및 방법, 임산부 비만예방과 영아기 비만예방의 중요성에 대한 정보를 제공
 - 영유아기 : 영유아기 부모를 대상으로 모유수유의 중요성과 부모와 보육교사의 영양 및 신체활동 교육을 제공, 미취학아동 시설에 건강한 식생활 체험 및 교육, 신체활동 기회를 필수적으로 제공
 - 학령기 : 교과시간에 비만예방을 위한 신체활동이나 영양교육, 건강한 신체상 정립과 비만으로 인한 심리적 문제를 제어할 수 있는 교육을 제공하고, 보건 시간에 비만예방교육을 의무적으로 포함, 또한 하루에 한두 번씩 자투리 시간

(쉬는 시간이나 점심시간)에 10분씩 전 학년 체조시간을 의무화하여 간단한 신체활동이라도 습관화할 수 있는 기회를 제공

- 생애주기별로 필요한 비만예방교육은 해당 기관 간 연계, 협조하고 지역사회 자원의 적극적 활용을 통해 보다 효과적인 서비스를 제공

<표 5> 생애주기에 따른 비만예방교육 내용

대상	기관	내용
임산부	보건소, 지역의료기관	태아건강, 모유수유, 올바른 육아법 등
영유아	보건소, 지역의료기관, 보육시설	부모 대상 모유수유·육아 등에 대한 교육, 영유아 신체활동의 중요성, 식품선택, 섭취, 관리 등
미취학아동	보건소, 지역의료기관, 보육시설	신체활동의 중요성, 식품선택, 섭취, 관리 등
초·중·고등학생	보건소, 지역의료기관, 학교	신체활동의 중요성, 식품선택, 섭취, 관리 등, 올바른 신체이미지, 올바른 신체관, 과체중, 다이어트 방법

비만 취약계층의 지원방안을 마련

□ 저소득층 아동·청소년의 비만예방을 위해 신선한 식품을 섭취할 수 있는 신선식품 공급확대가 필요

- 저소득층 아동·청소년은 과일, 야채와 같은 신선하고 건강한 식품을 섭취할 수 있는 기회가 적고 저렴하고 덜 건강한 식품에 쉽게 노출
- 보조금을 활용하여 지역내 신선식품 제공 식료품점이나 농산물직판장과 저소득 아동·청소년 가정이나 지역아동센터를 연계하여 신선식품을 공급함으로써 신선식품의 접근성을 지속적으로 향상
- 일회성이 아닌 지속적 사업이 이루어질 수 있도록 관리체계를 확립

- 저소득 아동·청소년 관련기관의 운영을 위한 자금의 지속적인 확보와 빈곤 아동에 대한 책임의식 고취가 필요

□ 지역환경 개선을 통한 신체활동공간 확보를 지원

- 저소득층계층이 주로 거주하는 지역은 일반적으로 신체활동을 할 수 있는 공간이 부족하기 때문에 아동·청소년이 신체활동을 할 수 있는 지역환경 개선이 필요
- 인근 학교시설이나 지역사회 복지시설과 연계하여 신체활동을 위한 공간을 확보하고 지속적인 프로그램 지원과 더불어 대학생 재능기부 등 자원 봉사 인력을 배치
- 현재 서울시 건강증진과에서 운영 중인 ‘취약계층 어린이 신체활동사업’을 확대하여 저소득계층 아동·청소년이 신체활동을 접할 수 있는 기회를 확대
- 사업의 지속성을 위해 지역사회 자원 및 민간자원과의 연계를 추진하고 지역아동센터 중심으로 취약계층 아동·청소년의 건강스크리닝을 통한 체계적 사업 제공이 필요

노은이 | 서울연구원 연구위원

02-2149-1270

eyn@si.re.kr