

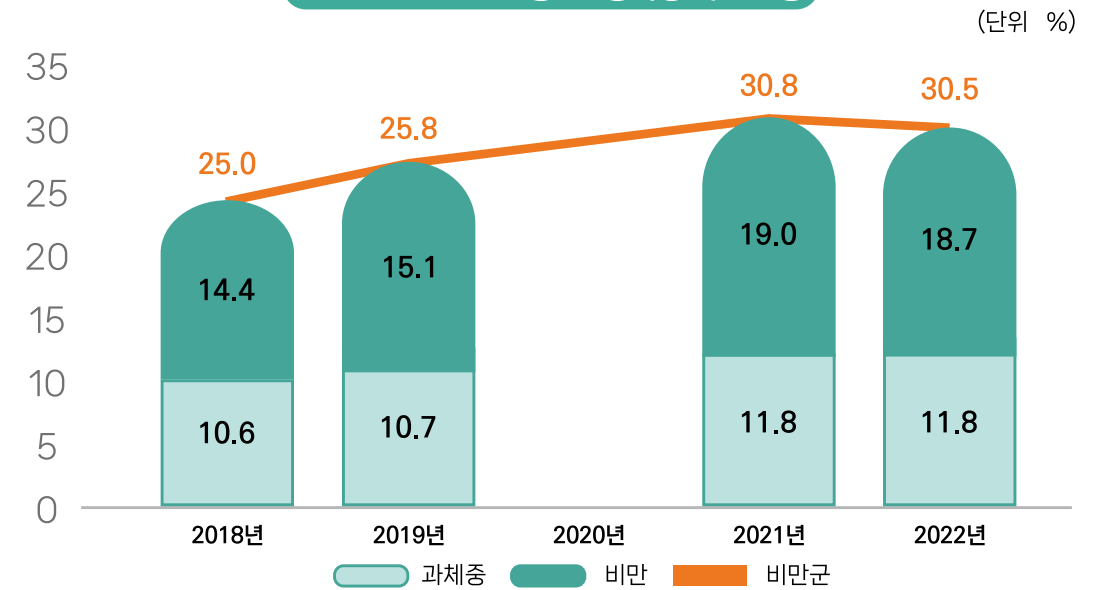


1. 아동·청소년 비만 현황



- 2020년 국내 코로나19 확산 이후 초·중·고등학생 비만균율이 크게 증가함
- 청소년의 채소·과일 섭취율 감소, 패스트푸드 섭취율 증가 등 식습관이 지속적으로 악화되고 있으며, 신체활동 실천율은 매년 저조한 수준으로 나타남

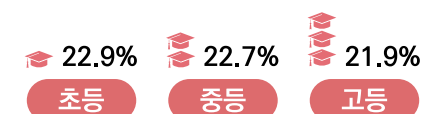
2018~2022년 초·중·고등학생 비만 현황



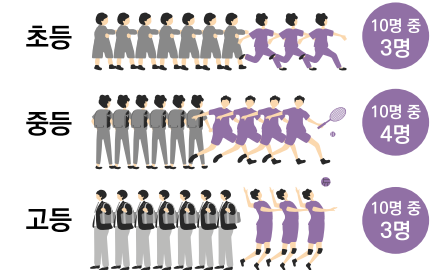
* 코로나19로 인해 2020년 조사 미 실시 * 출처 : 교육부, 2022년 학생 건강검사 표본통계, 2023

채소 매일 섭취율

초·중·고 10명 중 2명 채소 매일 섭취



주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율



* 출처 : 교육부, 2022년 학생 건강검사 표본통계, 2023



2. 아동비만예방사업 '건강한 돌봄놀이터' 개요

사업목적

- 올바른 식습관 형성 및 신체활동 증가 등 건강생활습관 정착을 통해 비만예방 및 아동의 건강한 성장환경 조성

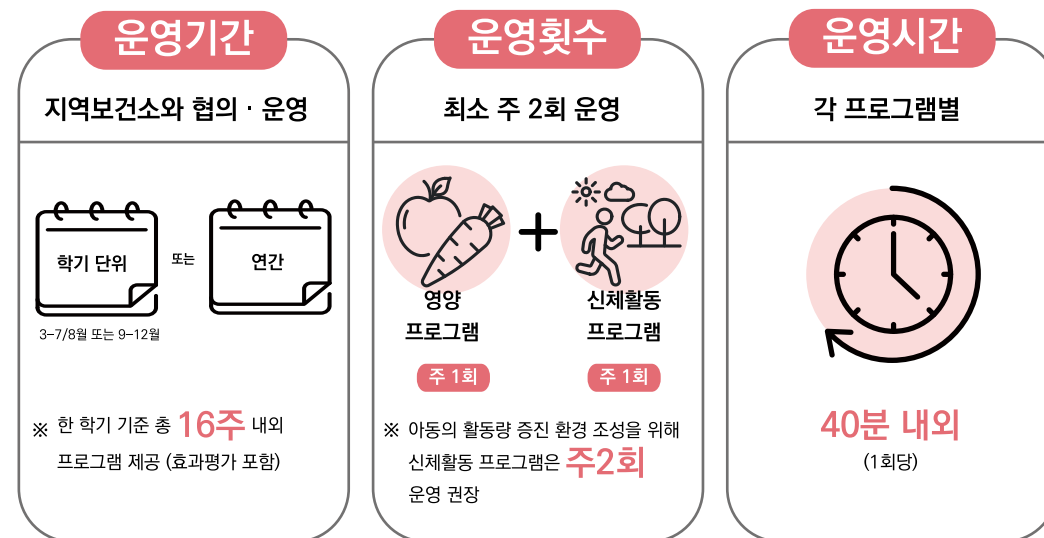
사업대상

- 초등돌봄교실 또는 지역아동센터 이용 초등 1~2학년 아동

※ 희망하는 경우 초등 4학년까지 참여 가능, 대상에 따라 난이도 조정 운영

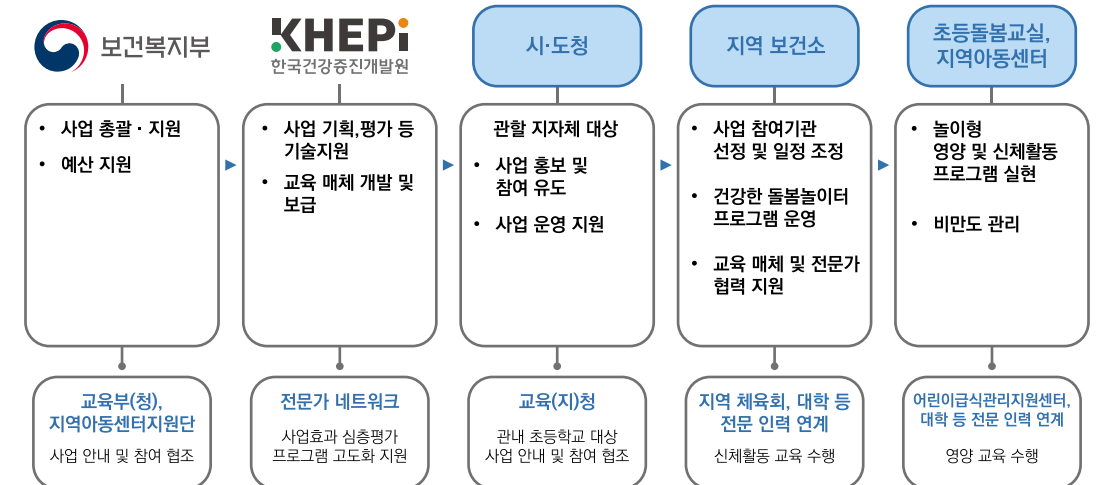
사업내용

- 놀이형 영양 및 신체활동 프로그램 제공



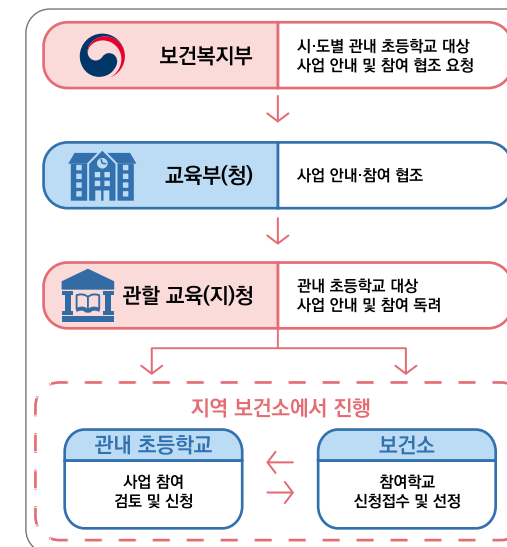
추진절차

- 지역사회 자원(학교·지역아동센터-지역 보건소-지역단체·기관) 및 부처 간(보건복지부-교육부(청)) 협력을 통해 아동 비만예방 환경구축

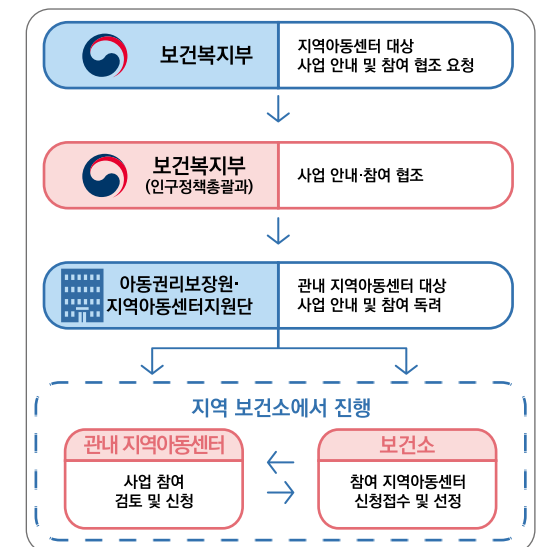


참여기관(초등학교, 지역아동센터) 선정 절차

초등학교 대상



지역아동센터 대상





3. 건강한 돌봄놀이터 프로그램 소개

놀이형 영양 프로그램

· 미각 체험 · 실습 · 놀이 등 다양한 활동 중심의 영양교육을 통해 자발적으로 올바른 식생활을 유지할 수 있도록 유도

영양 프로그램 교육매체

아동용

교재 6종
스티커북 1종
과제지 6종

강사용

학습지도안 1종
강의용 ppt

가정용

가정통신문

영양프로그램 교재 주요내용

* 관련 법령 및 자료 개정사항 발생 시 교육매체 개정 추진



1권 다양한 음식을 골고루 먹어요!

- 1-1. 식품구성자전거
- 1-2. 여섯 가지 식품군 친해지기
- 1-3. 골고루 먹기의 중요성 알아보기
- 1-4. 골고루 먹기 실천하기



3권 건강 간식을 먹어요!

- 3-1. 건강 간식 이해하기
- 3-2. 건강 간식 만들기
- 3-3. 식품 및 영양성분 표시 알기
- 3-4. 건강 간식 찾기 놀이



5권 건강 식습관을 길러요!

- 5-1. 건강 식습관 알아보기
- 5-2. 건강 식습관 빙고 놀이
- 5-3. 아침식사의 중요성 알아보기
- 5-4. 건강 식습관 카드놀이



2권 알록달록 채소, 과일을 먹어요!

- 2-1. 채소 · 과일 알아보기
- 2-2. 채소 · 과일 친해지기
- 2-3. 채소 · 과일 매일 먹기
- 2-4. 채소 · 과일 오감 맞추기



4권 건강 음료를 마셔요!

- 4-1. 건강 음료 알아보기
- 4-2. 우유 대체식품 알아보기
- 4-3. 건강 음료 만들기
- 4-4. 건강 음료 딱지놀이



6권 건강 체중을 지켜요!

- 6-1. 건강 체중 이해하기
- 6-2. 건강 체중 풍선 놀이
- 6-3. 신체활동 알아보기
- 6-4. 건강 습관 실천하기

놀이형 신체활동 프로그램

· 아동이 신체활동에 대한 흥미를 가지고 스스로 규칙적인 신체활동을 실천할 수 있도록 행동변화를 유도

신체활동 프로그램 교육매체

아동용

해당없음

강사용

매뉴얼 1종
놀이별 운영 영상

가정용

해당없음

신체활동 프로그램 구성



기본 48종, 응용 48종

전통
놀이
총 10종

개뽕다귀, 나이막기, 달팽이, 딱지치기, 망쭈기, 비석치기, 숨바꼭질, 우리 집에 왜 왔니, 제기차기, 투호놀이

협동
놀이
총 9종

굴렁쇠경주, 균형잡기, 도구 사용 릴레이, 보물 옮기기, 신문가마, 점프밴드, 청탐백탐 공모지기, 터널 빠져나가기, 공주머니 모으기

잡기
놀이
총 5종

까막잡기, 꼬리떼기, 무궁화 꽃이 피었습니다, 빨래집게 모으기, 술래잡기

공놀이
총 11종

잡고 따라하기, 공 맞추기 놀이, 과녁축구, 발아구, 서가놀이, 스톱공, 움직이는 바구니에 공 넣기, 인간농구, 코너볼, 풍선배구, 흑기사 파구

뉴
스포츠
총 13종

디스크골프, 미니골프, 볼로볼, 스캐터볼, 사다리 운동, 컵 쌓기 게임, 추크볼, 원반 던지기, 플로어컬, 플링고, 한궁, 핸들러, 후크볼





4. 건강한 돌봄놀이터 운영 현황

기타 프로그램 활용자료

· '한국건강증진개발원 홈페이지' 자료실 '지침/교육자료'를 통해 다운로드 가능하며, 필요 시 추가적으로 활용할 수 있음



영양 교육 영상매체(12종)

- 1-1. 식품구성자전거 알아보기
- 1-2. 6가지 식품군을 골고루 먹기
- 2-1. 채소 · 과일 알아보기
- 2-2. 채소 · 과일 매일 먹기
- 3-1. 건강 간식 알아보기
- 3-2. 식품 및 영양성분표시 알기

※ 비대면 사업 운영 시 영양 교재와 연계해서 활용할 수 있음

- 4-1. 건강 음료 알아보기
- 4-2. 건강 음료 마시기 실천하기
- 5-1. 건강 식습관 알아보기
- 5-2. 아침식사의 중요성 알아보기
- 6-1. 건강체중 이해하기
- 6-2. 신체활동 알아보기



구강 건강 교육매체



위생 교육매체



스쿨 짬짬이 체조(2종)



정신건강 교육매체(2종)

1. (강사용) 마음튼튼 프로그램 교안
2. (아동용) 마음일기장

비만도 및 건강습관 평가

· 프로그램 참여 아동 대상 전후 신체 계측 및 건강습관 평가 등을 통해 객관적인 사업성과 도출

※ 평가 결과 분석은 프로그램 참여 전 · 후 비교가 가능한 아동에 한해 진행

· 평가횟수 : 총 2회(프로그램 운영 전 · 후 각 1회씩)

※ 만족도는 프로그램 운영 후 1회만 조사

평가내용



비만도

신장 및 체중 실측하여 BMI 산출

2017년 소아청소년 표준 성장도표를 활용하여 성별 · 연령별 개별 비만도 평가 분석



건강습관

영양 · 식생활, 신체활동 지식 및 행태 관련 문항으로 구성된 조사 실시



참여만족도

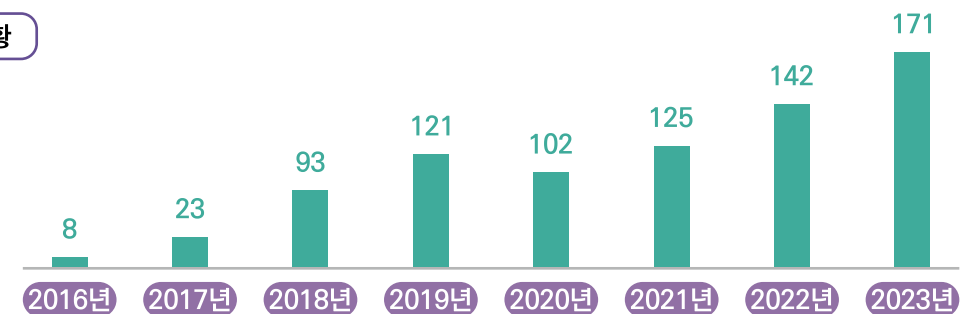
프로그램 참여 후 교육 내용에 대한 전반적 만족도, 재참여 의사 등 조사 실시

역대 건강한 돌봄놀이터 운영 현황

사업 운영 기관 현황



보건소(개소)



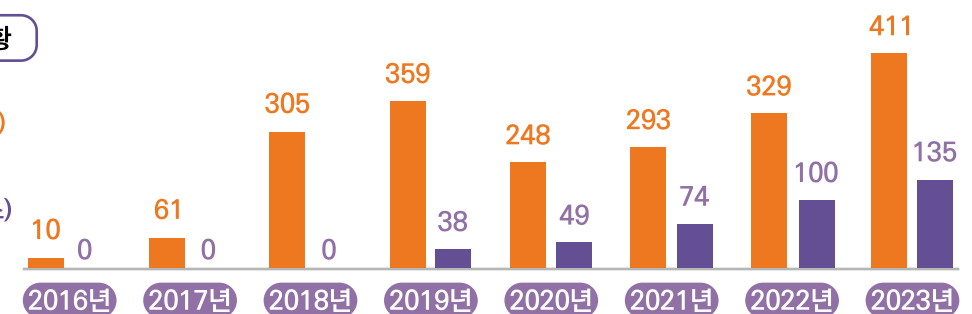
사업 참여 기관 현황



초등학교(개교)



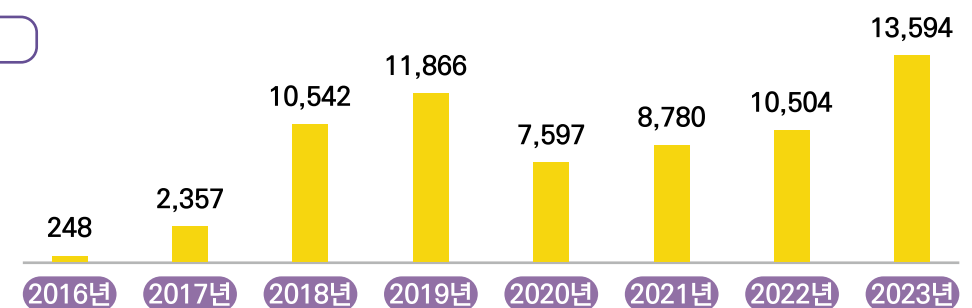
기타 기관(개소)



사업 수혜자 현황



참여 아동(명)



시·도별 사업 운영 현황

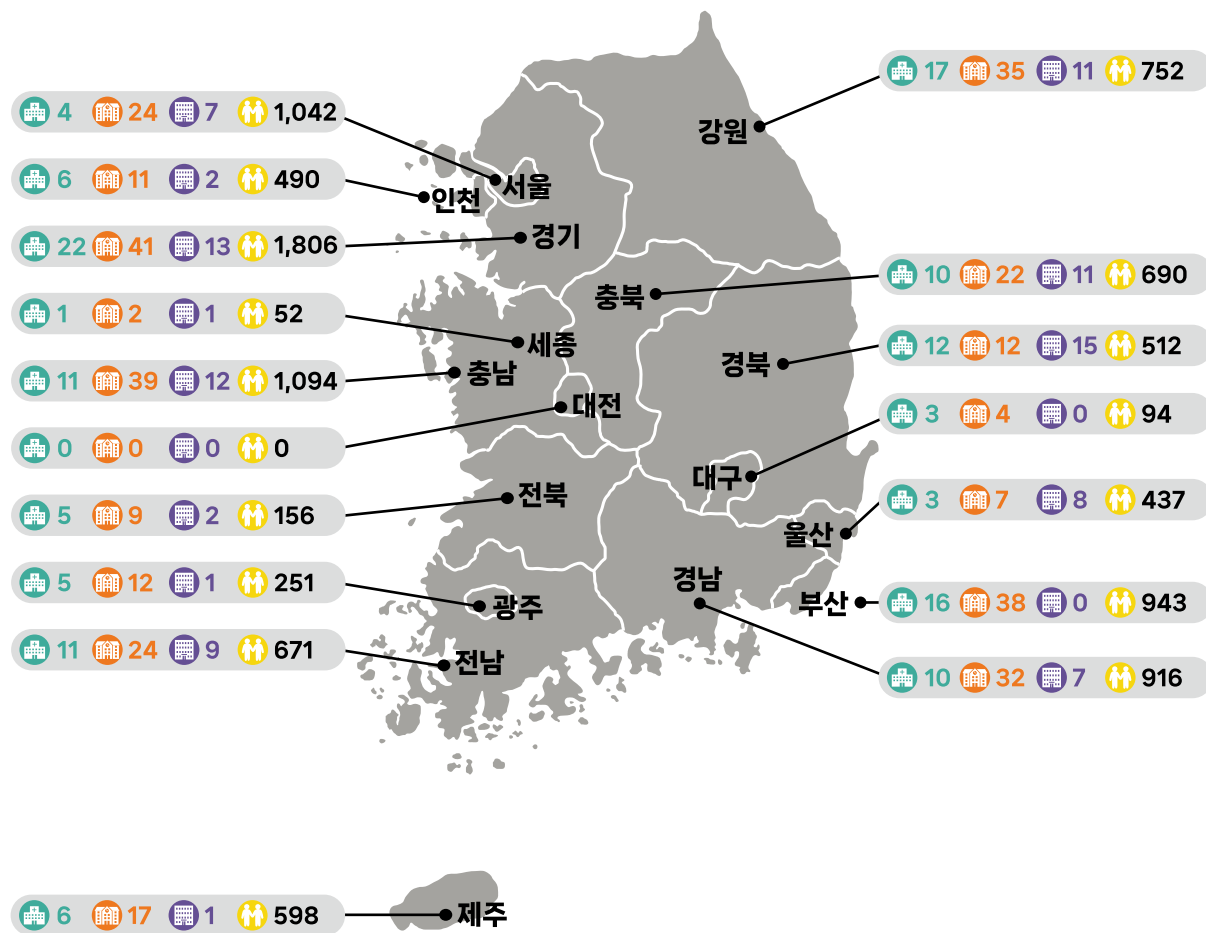
2022
운영 현황

보건소
142개소

초등학교
329개교

기타 기관
100개소

전체 참여
아동수
10,504명



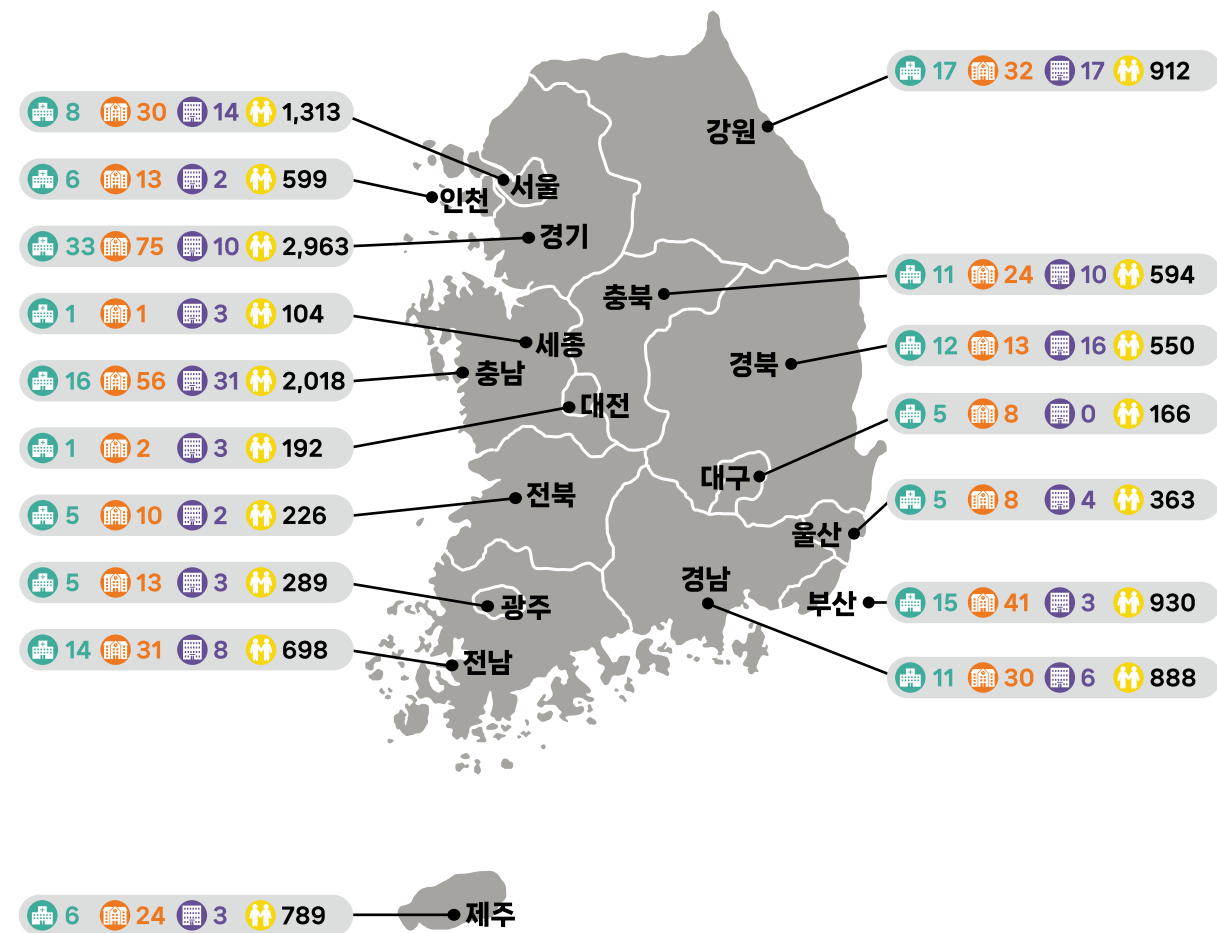
2023
운영 현황

보건소
171개소

초등학교
411개교

기타 기관
135개소

전체 참여
아동수
13,594명



※ 2023년 서울시 건강 과일바구니 사업 연계 시범운영 내역 미포함



5. 2022~2023년 건강한 돌봄놀이터 운영 성과

※ 본 내용은 사전사후 짝비교가 가능한 아동의 데이터(2022년 6,044명, 2023년 6,072명)에 대한 분석 결과임

참여 아동 비만군을 변화

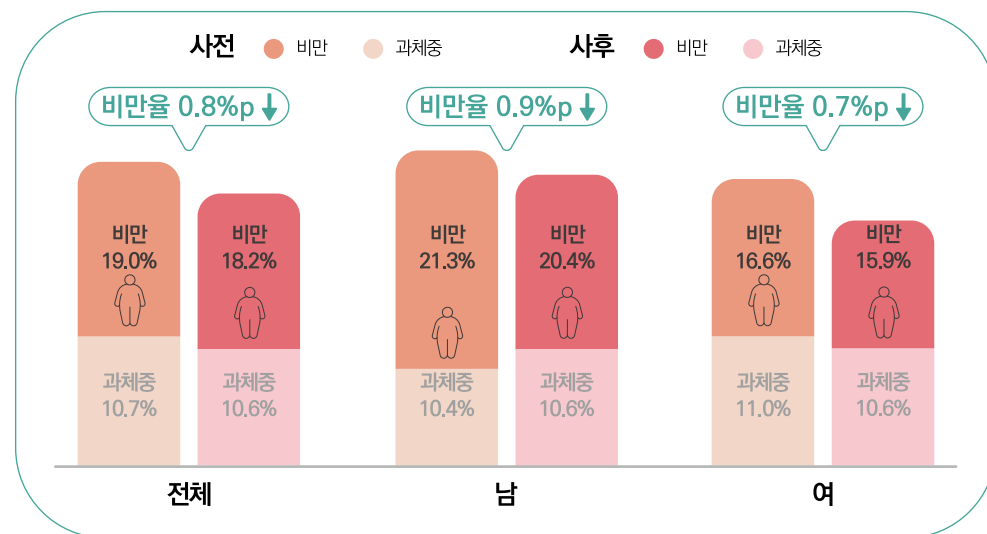
- 저체중 및 정상체중 아동을 정상체중군으로, 과체중 및 비만 아동을 비만군으로 구분하여 사전 대비 사후 비만도 변화 확인

※ 과체중: 체질량지수(BMI) 85백분위수 이상 95백분위수 미만인 경우, 비만: 체질량지수(BMI) 95백분위수 이상인 경우

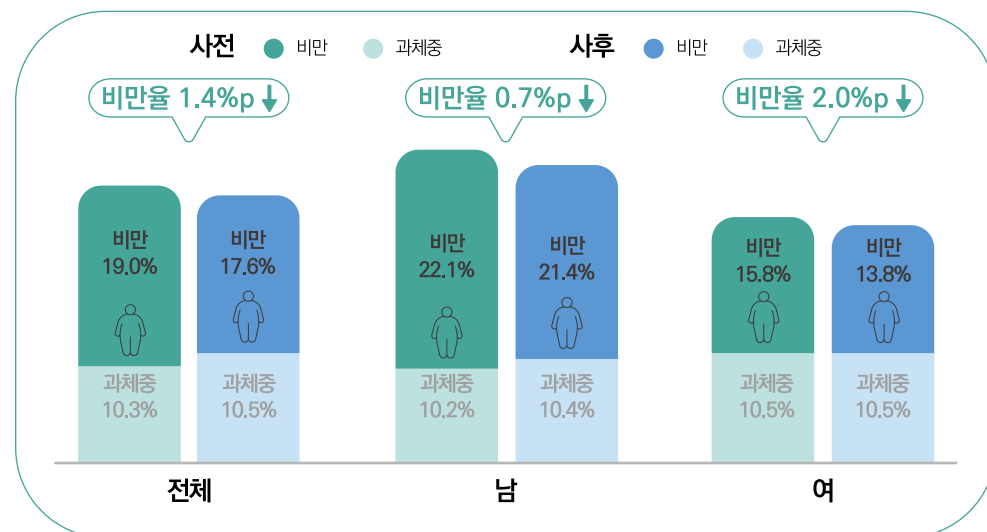
※ 각 비율은 소수점 둘째자리에서 반올림

프로그램 참여 아동의 비만군을 변화

2022년

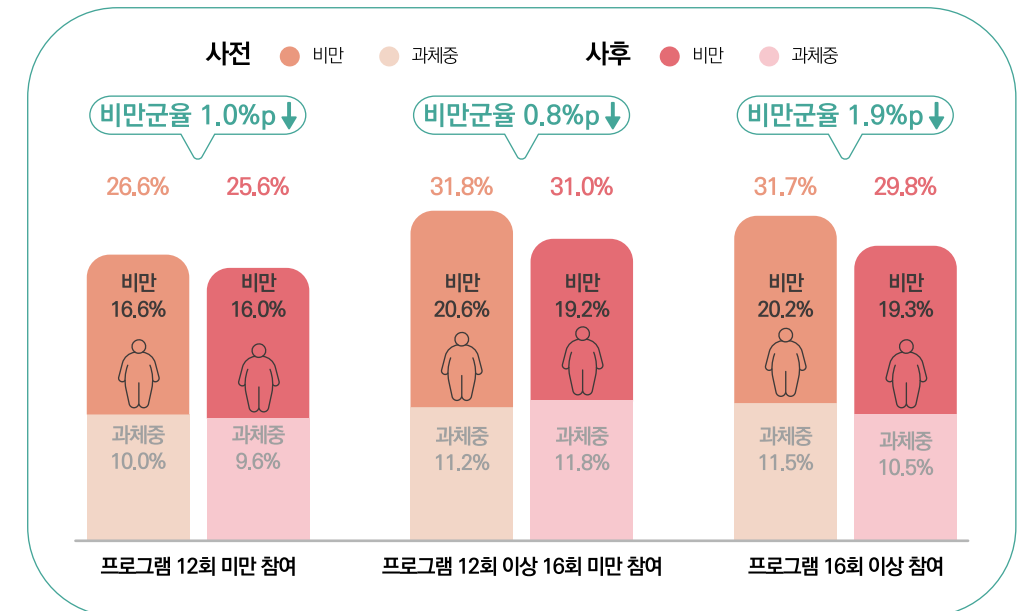


2023년

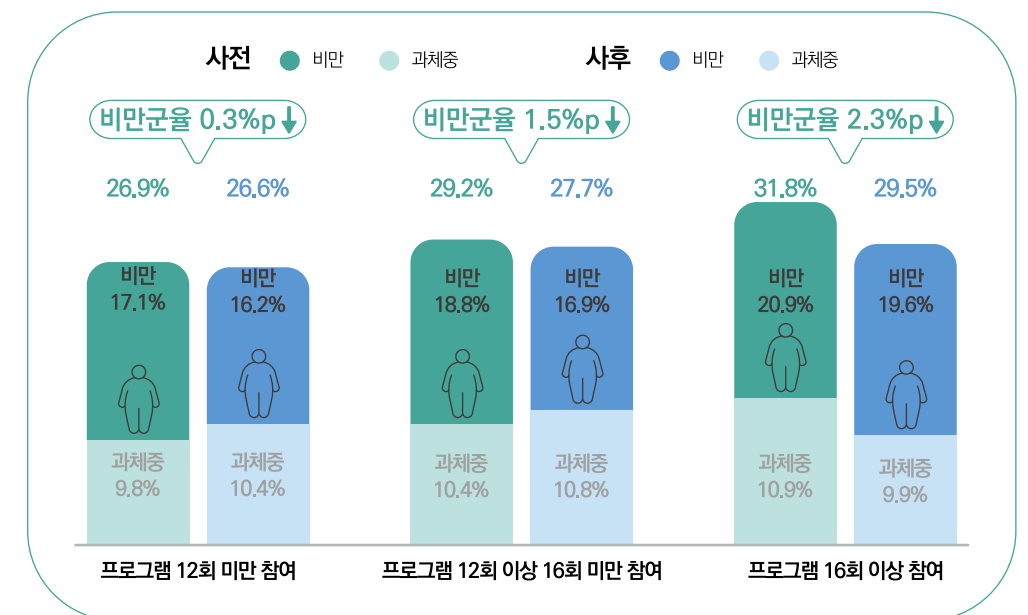


프로그램 참여 회차에 따른 비만군을 변화

2022년



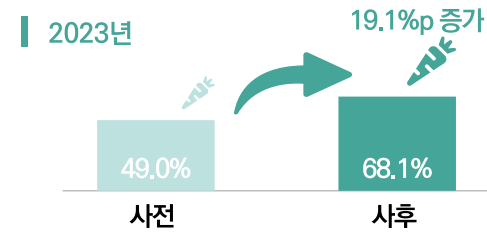
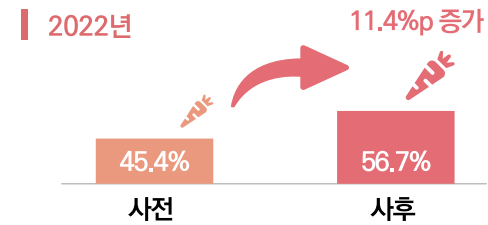
2023년



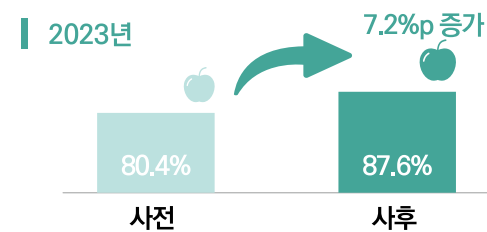
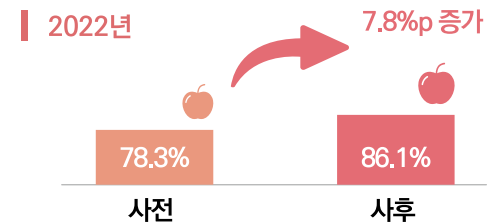
식생활 행태 개선

· 참여 아동의 채소, 과일, 흰 우유 및 유제품 섭취 행태가 개선되었으며, 특히 채소 및 건강 간식 섭취 비율이 큰 폭으로 증가

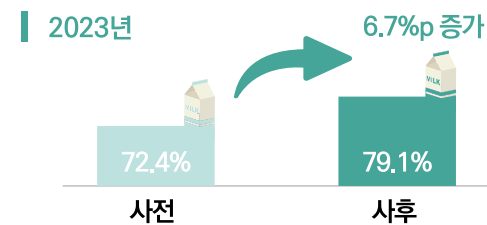
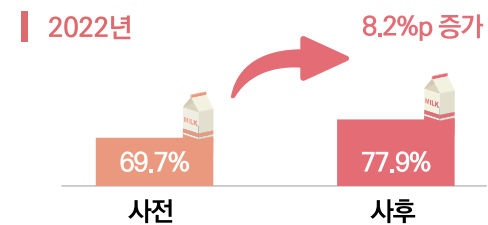
채소 섭취율



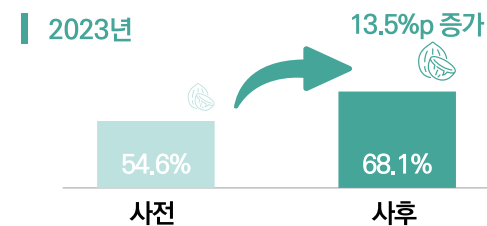
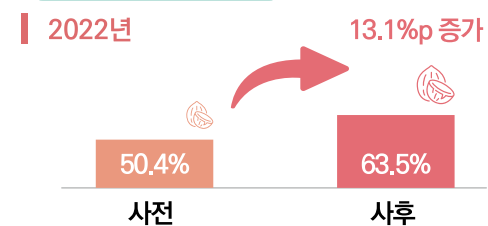
과일 섭취율



흰 우유·유제품 섭취율



건강 간식 선택 노력률

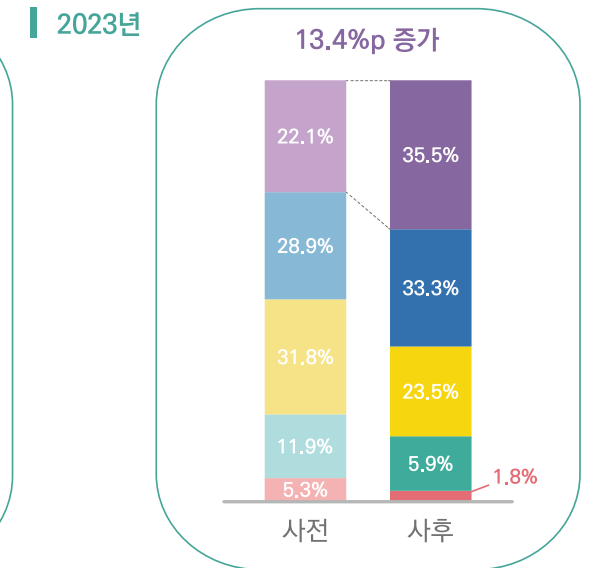
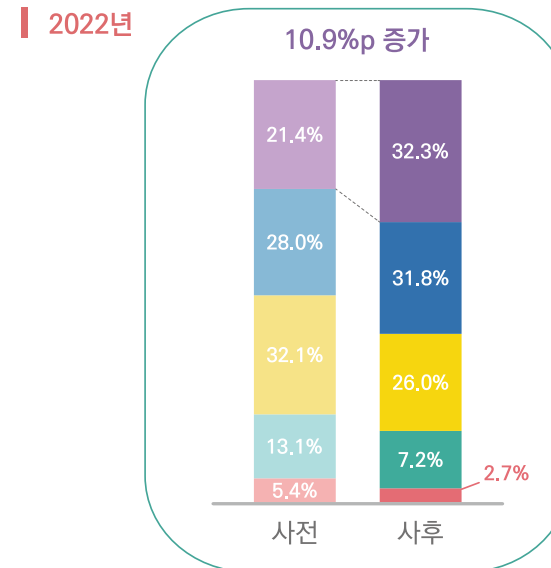


운동행동변화단계

· 운동행동변화단계 이론(J.O.Prochaska)을 적용하여 아동의 신체활동에 대한 태도 변화 확인

※ 유지단계 : 운동이 습관화된 단계
※ 준비단계 : 운동이 충분하지 못한 단계

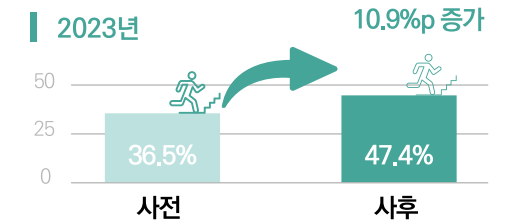
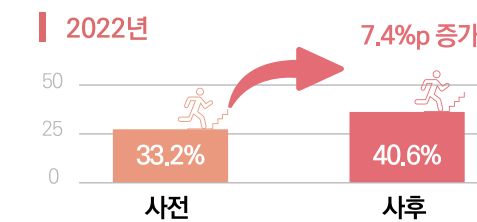
※ 행동단계 : 운동을 충분히 하고 있으나 습관화되지는 않은 단계
※ 관심단계 : 운동 의지는 있는 단계
※ 무관심단계 : 운동에 대한 의지도 없는 단계



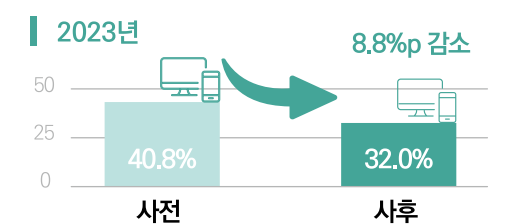
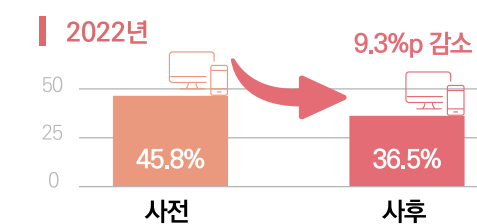
신체활동 행태 개선

· 프로그램 참여 전·후 하루 1시간 이상 신체활동 실천율과 스크린 타임 사용 비율 변화 확인

하루 1시간 이상 신체활동 현황

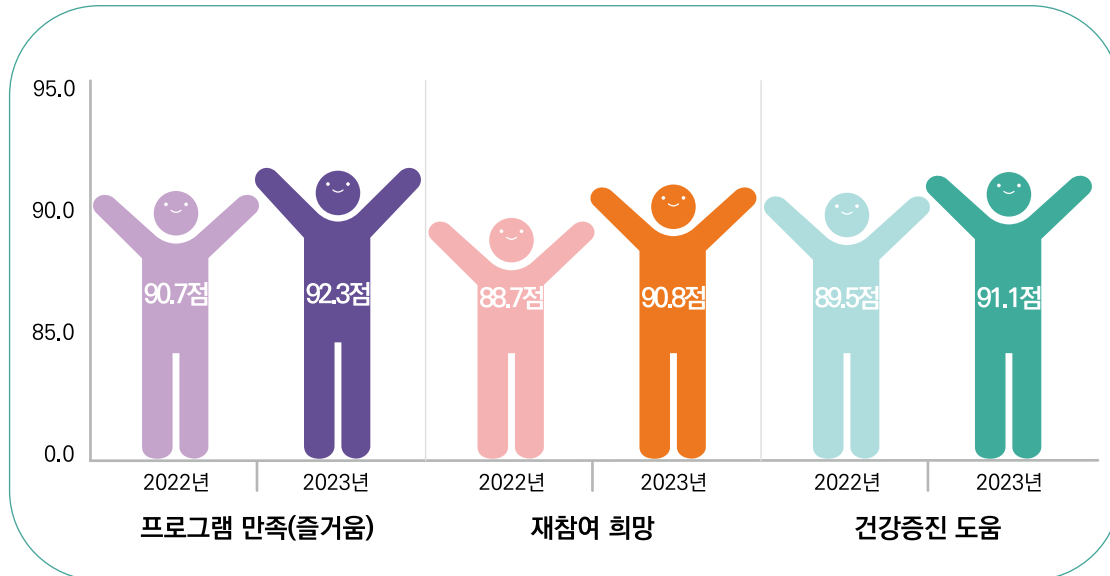


하루 1시간 이상 TV 시청 및 컴퓨터 게임 현황



프로그램 참여 아동의 만족도

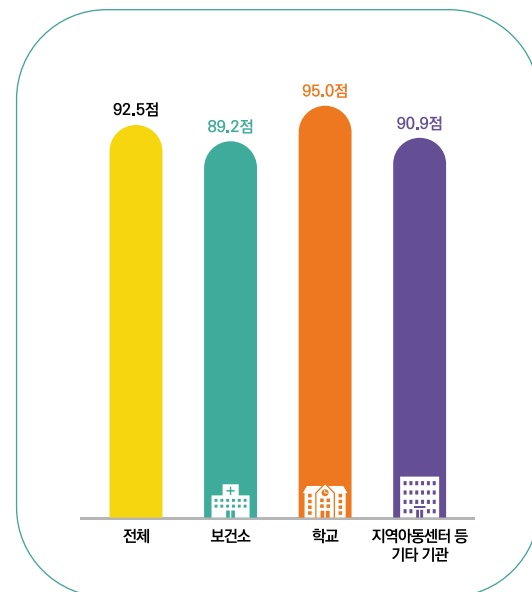
· 아동의 종합 만족도는 '22년 89.6점, '23년 91.4점으로 전반적으로 본 프로그램 참여 만족



프로그램 운영 담당자 및 관계자 만족도

· 프로그램 종료 후, 초등학교 및 지역아동센터 등 참여 기관관계자, 보건소 사업 담당자 대상으로 프로그램 구성 적합성, 사업 도움 정도, 비만예방 도움 정도, 재참여 희망 정도 등에 대해 만족도 조사를 실시

2022년



2023년

