

**마삭마삭 폴짝폴짝  
건강한 돌봄놀이터**

# 2021 아동비만예방사업 성과 자료집



보건복지부



**KHEPi** 한국건강증진개발원

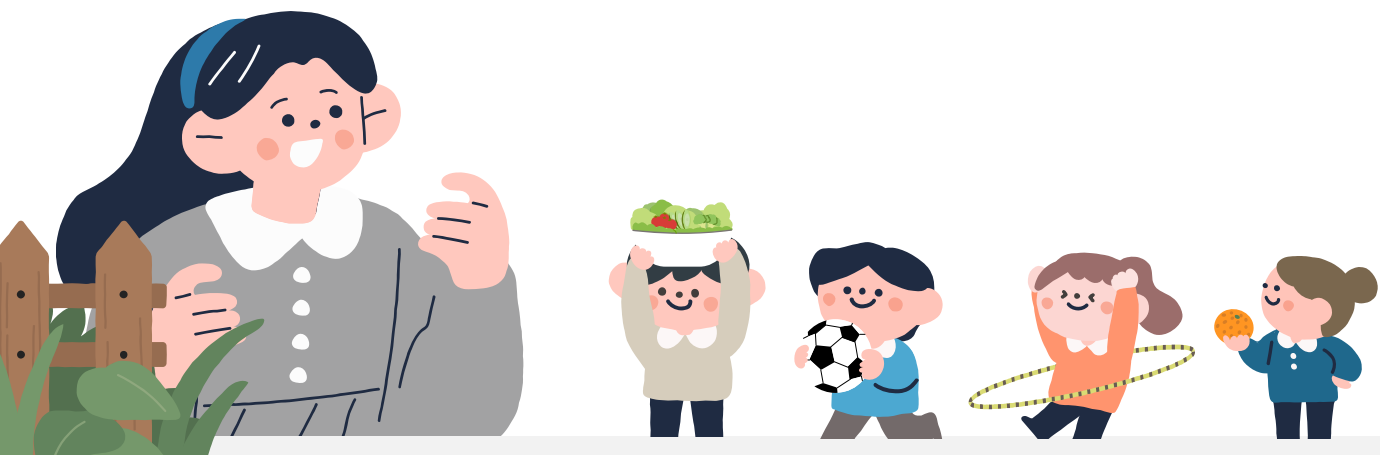


# CONTENTS

## 국 차



01	국내 아동·청소년 비만 현황	03
02	아동비만예방사업 '건강한 돌봄놀이터' 개요	04
03	건강한 돌봄놀이터 프로그램 소개	06
04	2021년 건강한 돌봄놀이터 운영 현황	08
05	2021년 건강한 돌봄놀이터 운영 성과	09

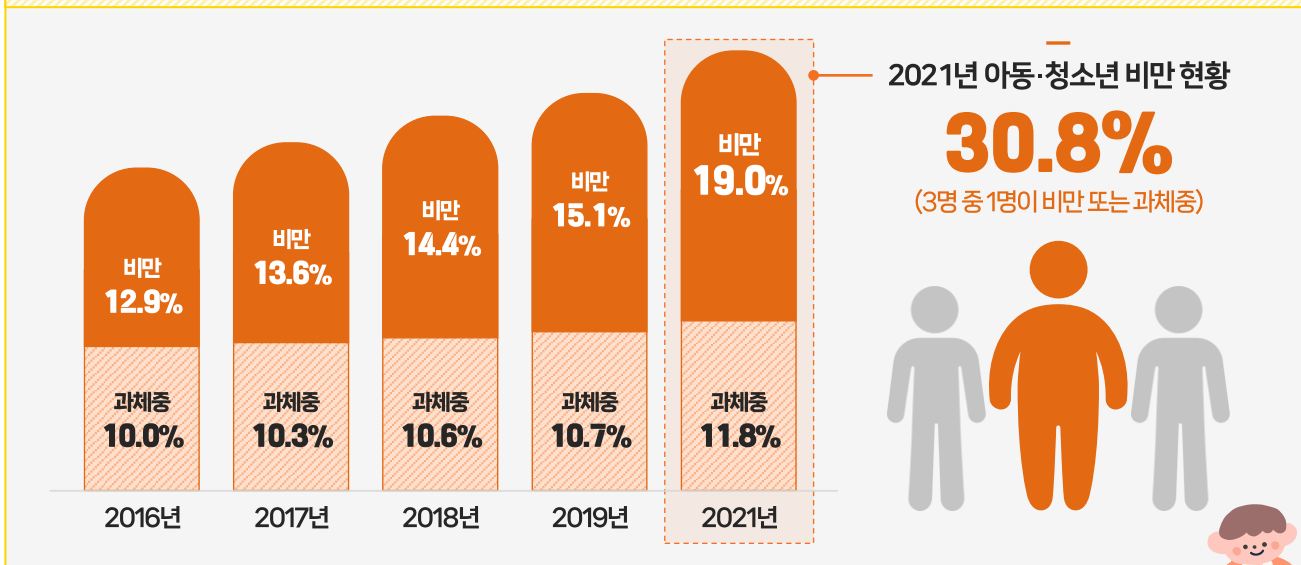


# 국내 아동·청소년 비만 현황

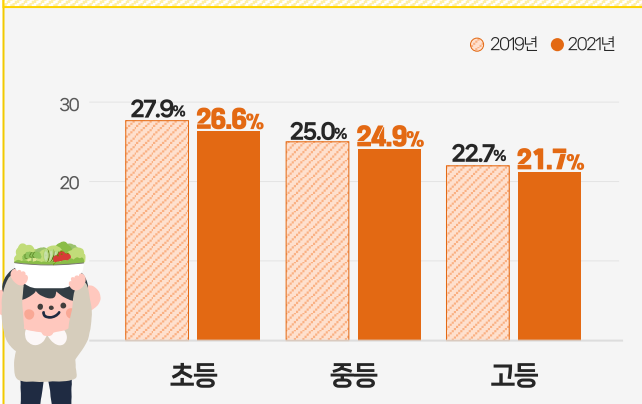
01

- 국내 초·중·고등학생 비만균율은 지속적으로 증가, 채소·과일 섭취율 감소, 패스트푸드 섭취율 증가 등 **식습관 지속적으로 악화**
- 코로나19 확산으로 인해 신체활동 실천율이 감소함에 따라 **일상 속에서의 아동 비만 위험이 증가**

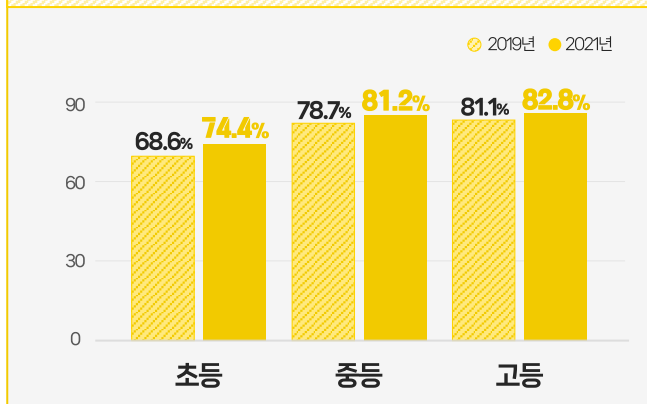
2016~2021년 아동·청소년 비만 현황



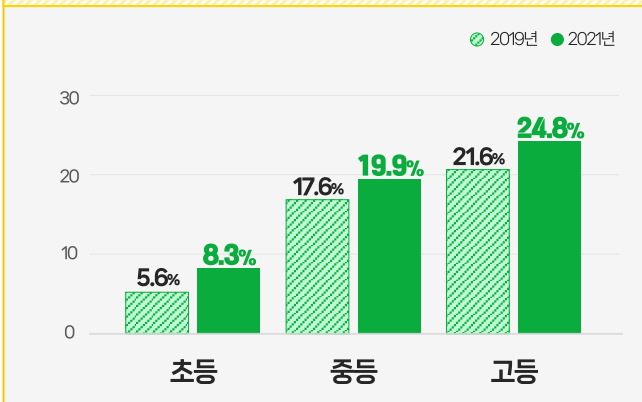
채소 매일 섭취율



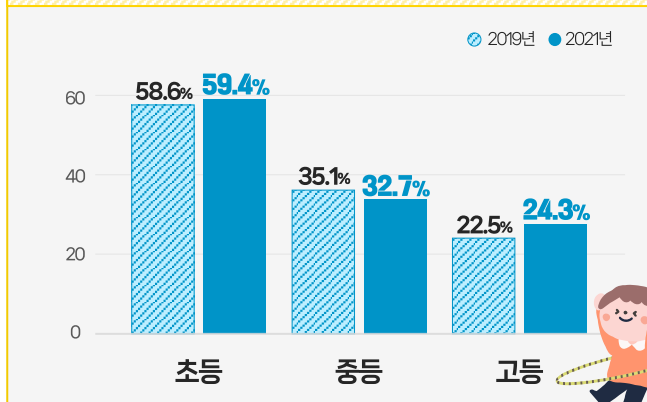
주 1회 이상 패스트푸드 섭취율



아침식사 결식률



주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율



**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



영양 프로그램



신체활동 프로그램



비만도 및 건강습관 평가

## 운영기간

## “지역 보건소와 협의·운영”

학기 단위

3~7/8월 또는 9~12월

또는

연간

- ※ 한학기 기준 총 16주 내의 프로그램 제공 (효과평가 포함) ※

## 운영횟수

## “최소 주2회 운영”

영양 프로그램  
주 1회신체활동 프로그램  
주 1회

- ※ 아동 활동량 증진 환경 조성을 위해 신체활동 프로그램 주 2회 운영 권장 ※

## 운영시간

## “각 프로그램별”

40분  
내외  
(1회당)



## 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



### 놀이형 영양 프로그램

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

### 영양프로그램 교육매체 및 구성



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



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



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



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



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



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

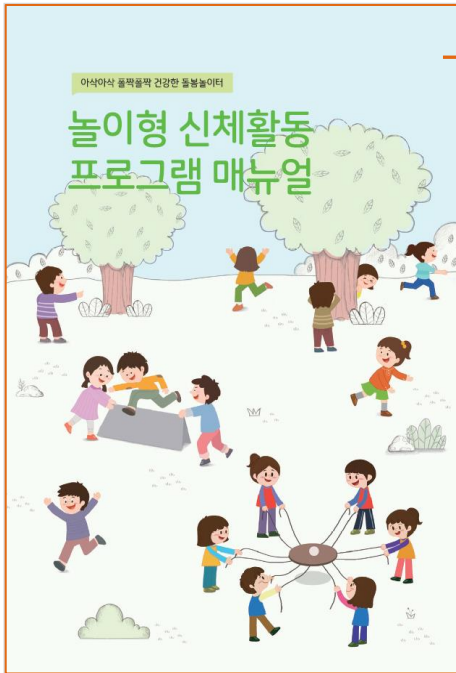
\* 관련 법령 및 자료 개정사항 발생 시 교육매체 개정 추진



## 놀이형 신체활동 프로그램

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

## 놀이형 신체활동 프로그램 교육매체 및 구성



### 신체활동 프로그램 놀이종류

기본 48종, 응용 48종

#### 전통 놀이

총 10종

→ 개뽀다귀, 나이먹기, 달팽이, 딱지치기, 망쭈기, 비석치기, 숨바꼭질, 우리 집에 왜 왔니, 제기차기, 투호놀이

#### 협동 놀이

총 9종

→ 굴렁쇠경주, 균형잡기, 도구 사용 릴레이, 보물 옮기기, 신문가마, 점프밴드, 찜뱀백팀 공모기, 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, 발야구, 서기눕기, 스톱공, 움직이는 바구니에 공 넣기, 인간농구, 코너볼, 풍선배구, 흑기사 피구

#### 뉴 스포츠

총 13종

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

## 비만도 및 건강습관 평가

- 프로그램 참여 아동 대상 전후 신체 계측(키, 몸무게 등) 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)



#### 비만도

##### 신장 및 체중 실측하여 BMI 산출

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



#### 건강 습관

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



#### 참여 만족도

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



“건강한 돌봄놀이터는 2년간(2016~2017년) 시범운영을 통해 사업효과 입증,  
2018년부터 전국 지역사회 단위 사업으로 확대운영 중

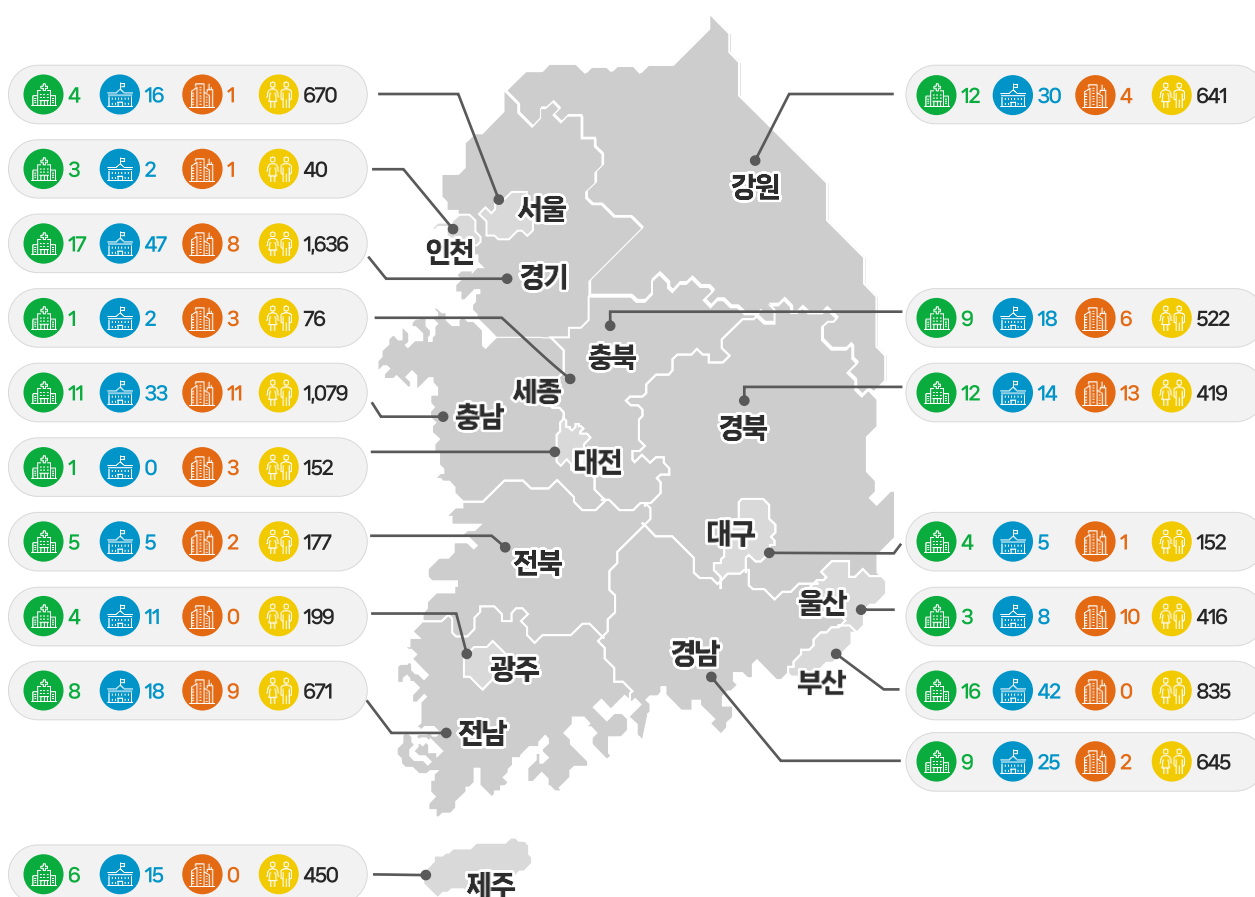
### 2021년 건강한 돌봄놀이터 운영방식

- 코로나19 확산으로 인해 지역 여건에 따라 운영방식을 다양화하여 프로그램 운영



### 시·도별 사업 운영 현황

- 2021년 125개 보건소, 291개 초등학교 및 74개 지역아동센터, 아동 8,780명 참여



2021 건강한  
돌봄놀이터  
운영 현황

**125** 개소  
보건소

**291** 개교  
초등학교

**74** 개소  
지역아동센터

**8,780** 명  
전체 참여아동 수





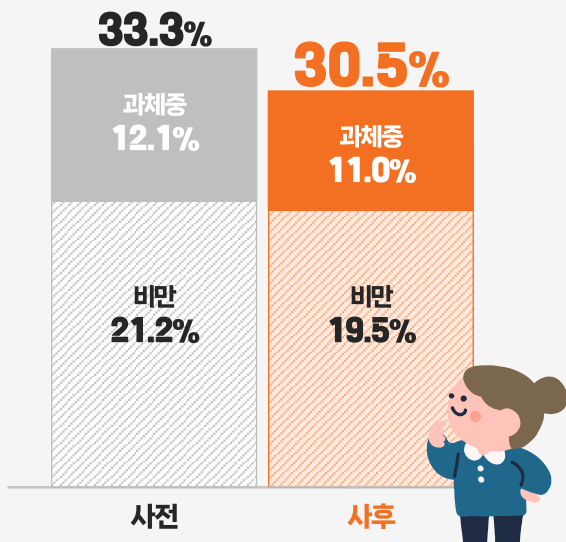
# 2021년 건강한 돌봄놀이터 운영 성과

05

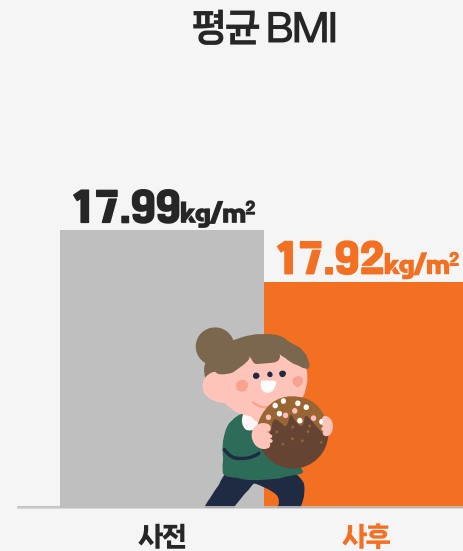
## 참여 아동 비만군율

- 사전 대비 사후, 프로그램 참여 아동의 비만군율(과체중 및 비만) **2.8%p 감소**, 영양 및 신체활동 프로그램을 **각 12회 이상 참여한 아동의 비만군율 변화가 유의미한 것**으로 나타남( $p < 0.001$ )
- 사전 대비 사후, 프로그램 참여 아동의 체질량지수(BMI) **평균 0.07kg/m<sup>2</sup> 감소**

프로그램 참여 아동 비만군율 변화

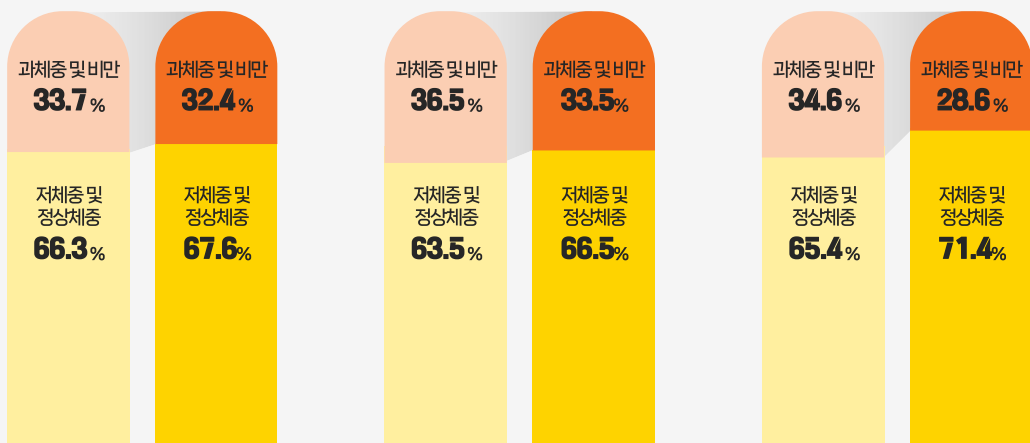


프로그램 참여 아동 체질량지수(BMI) 변화



프로그램 참여 회차에 따른 비만군율 변화

사전 ● 과체중 및 비만 ● 저체중 및 정상체중 사후 ● 과체중 및 비만 ● 저체중 및 정상체중



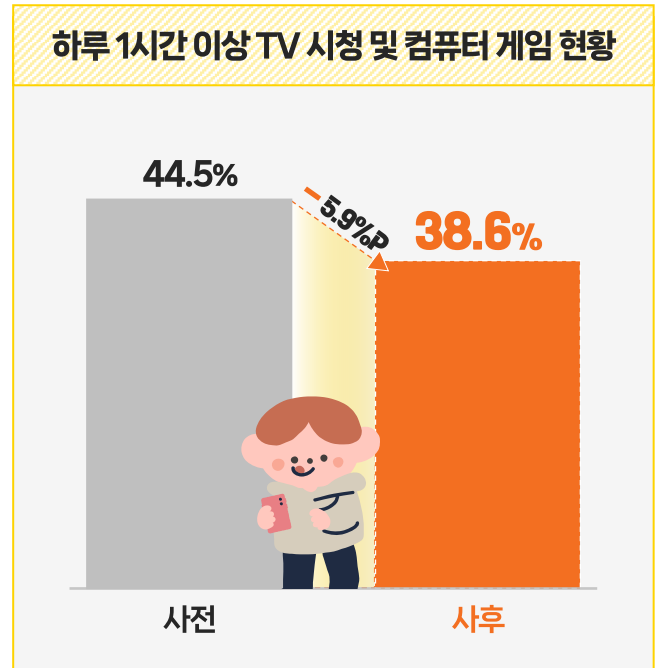
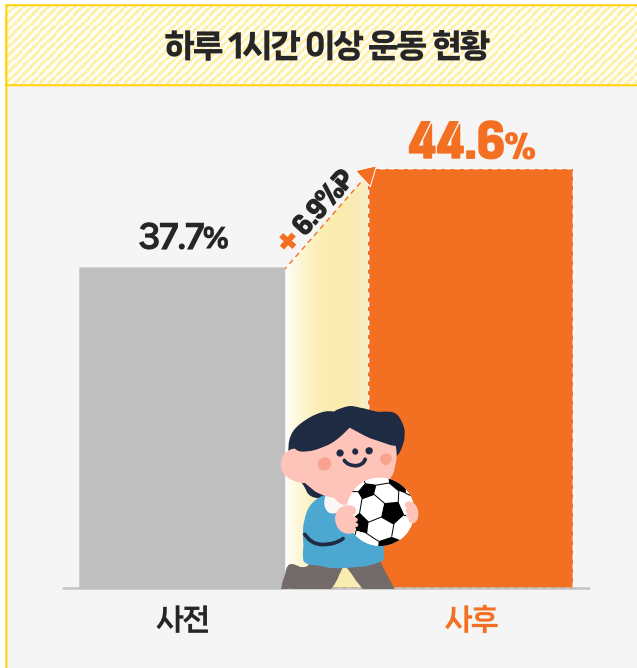
프로그램 12회 미만 참여

프로그램 12회 이상 16회 미만 참여

프로그램 16회 이상 참여

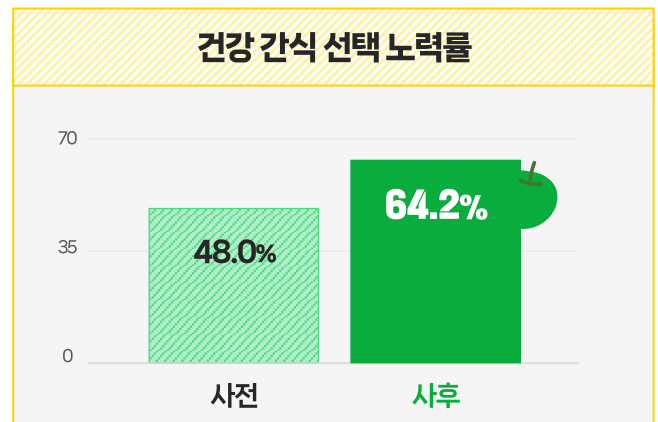
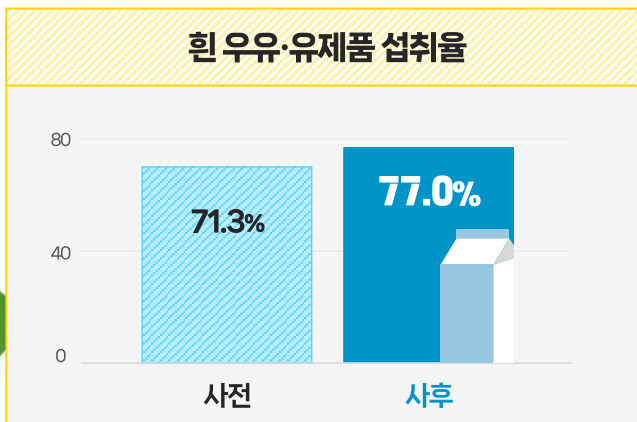
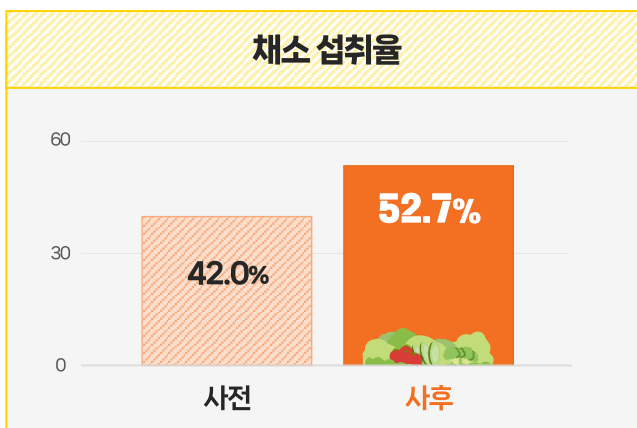
### 신체활동 행태 개선

- 하루 1시간 이상 운동하는 비율 사전 37.7%에서 사후 44.6%로 6.9%p 증가,  
1시간 이상 TV시청 및 컴퓨터 게임을 하는 비율은 사전 대비 사후 5.9%p 감소



### 식생활 행태 개선

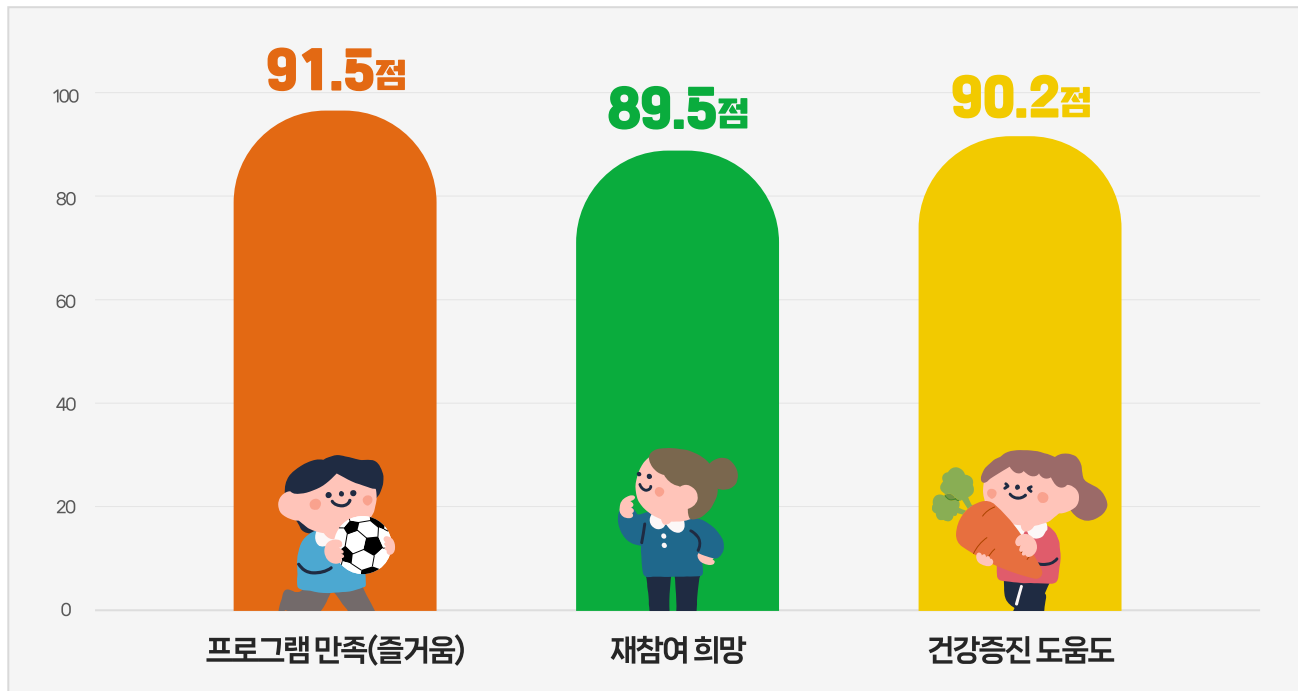
- 프로그램 운영 전후 변화 비교 결과, 참여 아동의 채소, 과일, 흰 우유 및 유제품 섭취 행태 개선, 건강 간식을 선택하려고 노력하는 아동의 비율이 사전 대비 사후 16.2%p 증가





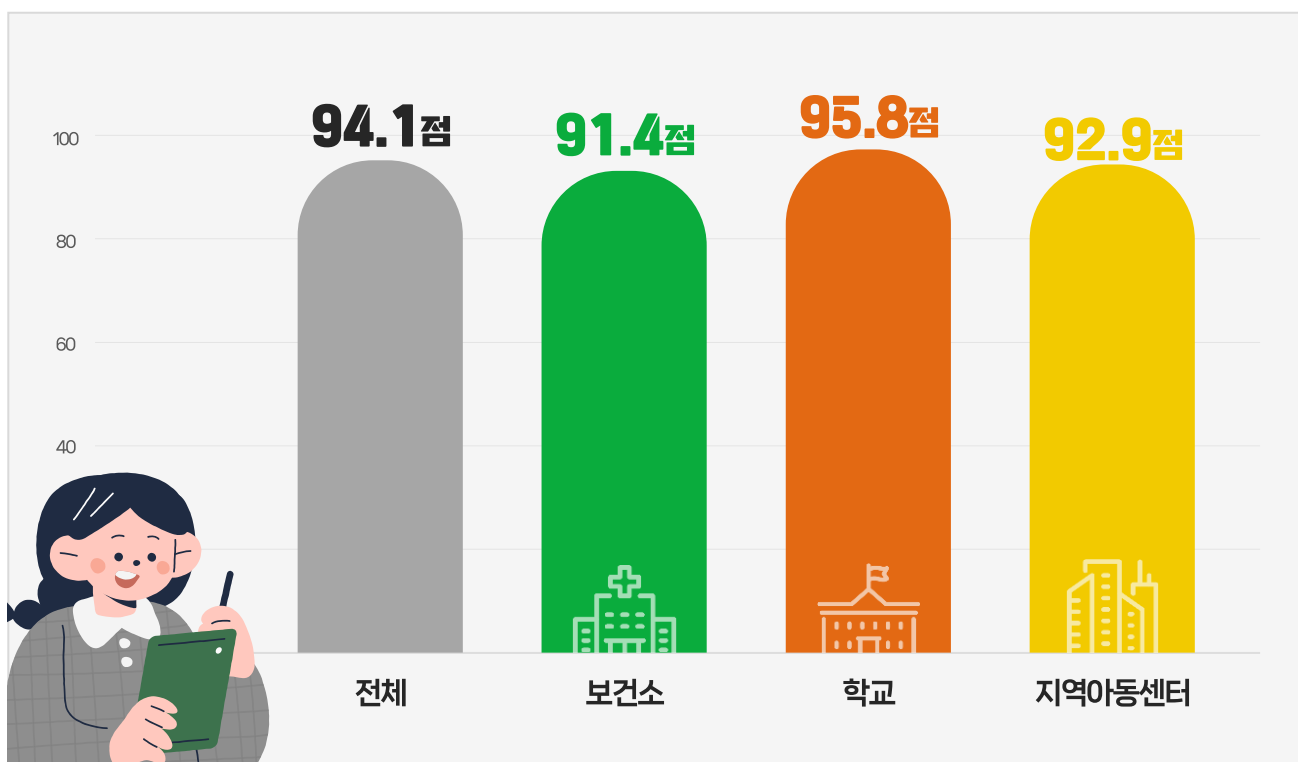
## 참여 아동 비만군율

- 프로그램 참여 아동의 만족도 91.5점, 프로그램 재참여 희망도 89.5점



## 프로그램 운영 담당자 및 관계자 만족도

- 프로그램 종료 후, 초등학교 및 지역아동센터 관계자, 보건소 사업 담당자 대상 만족도 조사 실시, 프로그램에 대해 긍정적으로 평가





# 아삭아삭 푹쫄푹쫄 건강한 돌봄놀이터

