발 간 등 록 번 호
11-1352000-00900-10

정책-03-2021-006-01

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

비만 예방관리

2021년 지역사회 통합건강증진사업 안내

보건복지부 한국건강증진개발원

본 사업 지침은 지역사회 통합건강증진사업의 「비만 예방관리」 분야에 대한 세부내용을 담은 안내서이며,
인력 및 예산집행 등 행정사항에 대해서는 지역사회 통합건강증진사업 총괄지침을 참고하시기 바랍니다.

목 차

Ⅰ. 개요

1. 사업 개요 ····· 12
2. 배경 및 필요성 ····· 14
3. 정책 방향 ····· 21

Ⅱ. 추진방향

1. 추진 전략 ····· 32
2. 추진 체계 ····· 36

Ⅲ. 사업내용

1. 비만 예방 ····· 39
2. 비만 관리 ····· 60

Ⅳ. 행정사항

1. 실적 보고 ····· 70

2. 현장 모니터링 ····· 71

3. 사업 설명회 ····· 71

Ⅴ. 참고자료

1. 활용 가능한 매체 현황 ····· 74

2. 비만 관리에 관한 이론적 배경 ····· 79

[부록] 건강한 돌봄놀이터 운영 매뉴얼 ····· 101

2021년 지역사회 통합건강증진사업안내 [비만 예방관리]

주요 변경내용

주요 변경내용

구분		2020년(개정 전)	2021년(개정 후)	비고	쪽수
Ⅰ. 개요					
2. 배경 및 필요성	비만관련 지표현황				
			- 2019 국민건강통계 결과 반영 - 2019 학생건강검사 표본통계 결과 반영	최근 통계치 업데이트	14-17
3. 정책 방향	1) 국내 비만 예방관리 정책 방향				
	국민건강증진종합계획(2016~2020) 추진		국민건강증진종합계획(2021~2030) 내용 반영	HP2030 반영	21
	2) 국외 비만 대응 전략 및 정책 사례				
	세계보건기구(WHO)의 비만 대응	WHO 비만헌장	WHO 비만퇴치헌장	-	23
	세계비만연맹(WOF)의 비만 대응		- 세계비만연맹 설립 및 역할 내용 보완 - 세계비만의날(World Obesity Day) 추가	내용 보완	24-25
		국외 비만 정책 사례	사례 추가	-	28-29
Ⅱ. 추진방향					
1. 추진 전략	사업 대상	- 지역사회 건강문제, 사업유형 등을 고려하여 생애주기, 생활터별로 우선순위를 선정 ※ 지역의 건강 행태 및 여건·특성 반영하여 사업 기획·추진	- 지역사회 건강문제, 사업유형 등을 고려하여 생애주기, 생활터별로 우선순위를 선정 ※ 경제적 또는 사회적 취약계층을 사업 수행의 우선순위 대상으로 고려, 지역의 건강 행태 및 여건·특성 반영하여 사업 기획·추진	취약계층에 대한 내용 추가	32
	사업 전략	비만예방사업 성과지표 예시 - 비만예방 관련 지식·태도 변화(설문)	비만예방사업 성과지표 예시 - 비만관련 영양 및 신체활동 지식, 식습관 및 신체활동량 등 행태 변화(설문)	성과지표 내용 보완	34

구분		2020년(개정 전)	2021년(개정 후)	비고	쪽수
Ⅲ. 사업내용					
1. 비만 예방	가. 환경조성				
	사업대상	지역 주민 중심 자조 모임 및 동아리 등	지역 주민 중심 자조 모임 및 동아리, 지역사회 내 사업장 등	-	39
	다. 홍보·캠페인				
	사업내용		2020년 슬로건 추가	-	49
	홍보·캠페인 운영사례	연도별 비만예방의 날 홍보·캠페인 - 2017년 신호등 캠페인 운영 〈추가〉	연도별 비만예방의 날 홍보·캠페인 - 신호등 캠페인(2017) - 거북이마라톤 걷기대회 개최 및 건강식생활 캠페인(2018) - 비만예방 건강체험존 운영(2019) - 건강생활실천 영상 공모전(2020)	-	51-56
2. 비만 관리	사업 내용	비만관리 프로그램 운영 모형 예시	성인 비만관리 표준프로그램 운영 모형 안 - 프로그램 추진 체계 - 프로그램 운영 개요 - 프로그램 구성 및 내용 예시 제공	표준 프로그램 개발에 따른 운영 안 추가	61-64
	비만관리를 위한 프로그램 운영 사례	〈추가〉	지역사회 비만관리 프로그램 운영 사례 추가	-	65-67
Ⅳ. 행정사항					
2. 현장 모니터링		2020년 중 시·도 및 보건소 비만예방관리사업 관련하여 현장방문 모니터링 실시	2021년 중 시·도 및 보건소 비만예방관리사업 관련하여 현장방문 모니터링 실시 * 상황에 따라 비대면 모니터링(서면 등) 가능	감염병 확산에 따른 비대면 모니터링 추가	71
Ⅴ. 참고자료					
1. 활용 가능한 매체 현황	▪ 한국건강증진개발원 자료				
	지침/교육/홍보 자료		• 영상, 홍보물, 자료집 등 추가 발간자료 반영	활용 가능한 매체목록 업데이트	74-77
[부록] 건강한 돌봄놀이터 운영 매뉴얼					
2. 사업 운영	▪ 프로그램 강사 운영·관리				
		〈추가〉	- 참여기관 측에서 건강검진기관*에서 발행한 채용신체검사서(공무원채용신체검사서도 가능)를 요구할 경우, 검사서의 유효기간은 검사일로부터 1년으로 함 * 건강검진기본법 제14조에 따라 일반검진기관으로 지정받은 의료기관 및 보건소에서 검사 실시 가능	-	106

구분		2020년(개정 전)	2021년(개정 후)	비고	쪽수
3. 프로그램 운영	▪ 프로그램 운영계획 수립				
		〈추가〉	※ 감염병 유행 상황에 따라 운영 방식(대면, 비대면, 대면-비대면 병행)을 다양화할 수 있으며, 프로그램 운영 시 감염 예방 수칙을 철저히 준수하도록 함	-	108
	운영기간	3~7(8)월 또는 9~12월(학기 책임제, 사전/사후평가 포함)	3~7(8)월 또는 9~12월(학기 책임제, 사전/사후평가 포함), 연중 가능	-	108
	운영횟수	• 영양, 신체활동 프로그램별 각각 주1회 이상씩 운영 • 한 학기 당 각 프로그램별 16차시 이상 운영 가능(전·후 효과평가 포함)	• 영양, 신체활동 프로그램별 각각 주1회 이상씩 운영 • 한 학기 당 각 프로그램별 16차시 내외로 운영 가능(전·후 효과평가 포함) ※ 총 교육주차는 학사일정에 따라 유동적일 수 있음	-	108
	▪ 세부 프로그램별 운영				
	가. 놀이형 영양프로그램	〈추가〉	미각체험, 요리실습 등의 활동을 할 경우 활동 식재료에 대한 알레르기를 가진 아동이 있는지 사전 확인하여 대체 식재료 준비	-	109

I

개 요

1 사업 개요

2 배경 및 필요성

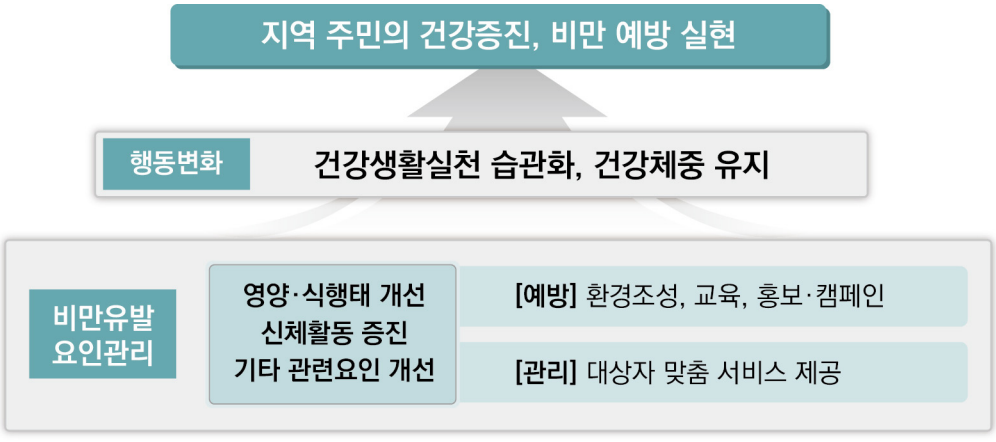
3 정책 방향

Ⅰ 개 요

1 사업 개요

■ 사업 정의

- 비만을 유발시키는 요인을 중재하여 긍정적 행동 및 체중 변화를 유도하는 사업
  - 과도한 음식 섭취로 인한 칼로리 과잉과 상대적 활동량 감소로 인한 에너지 소모량 감소가 주된 원인이므로 이에 대한 중재를 통해 비만 예방·관리 실현
  - 지역사회 및 사업 대상자의 특성을 고려하여 사업 계획 수립 및 운영 필요



■ 사업 목적

- 지역주민의 건강생활실천 향상을 통한 건강(적정)체중 유지
- 지역사회 내 비만 예방중심 환경 조성 및 건강사회 문화 확산
- 지역사회 내 비만 예방·관리에 관한 건강형평성 확보

■ 추진 근거

- 국민건강증진법 제3조(책임), 제6조(건강생활의 지원 등), 제12조(보건교육의 실시 등), 제19조(건강증진사업 등) 및 제25조(기금의 사용 등)
- 지역보건법 제10조(보건소의 설치), 제11조(보건소의 기능 및 업무)

비만의 정의와 판정기준

■ 비만의 정의

● 체내에 지방조직이 과다하게 축적되어 대사 장애가 유발된 상태[1)]

※ '체중이 얼마나 많이 나가나' 보다 '체지방이 얼마나 필요 이상으로 많이 쌓여있는가'를 판단하는 것이 정확한 비만을 진단하는 방법임[2)]

● 비만의 원인

- 비만은 원인에 따라 일차성 비만과 이차성 비만으로 분류되나, 전체 비만의 90%이상이 에너지 섭취량과 소비량의 불균형으로 체중과 체지방이 증가된 일차성 비만에 해당

※ 이차성 비만: 유전질환, 선천성 질환, 신경내분비계 질환, 정신질환, 약물 등으로 유발

- (개인적 요인) 연령, 성, 유전적 소인, 생리적 요인(호르몬, 대사율), 행동, 태도, 신념
- (매개적 요인) 생활습관과 관련
  - 고열량음식 / 설탕, 지방 함량이 높은 음식/ 알코올 섭취 / 대용량의 일회섭취분량
  - 에너지 소비를 낮추어 주는 전기제품, 자동차 이용 / 수동적 여가를 촉진하는 TV 시청 등
- (환경적 요인) 물리적 환경, 경제적 환경, 정책적 환경, 사회문화적 태도, 신념, 인식과 가치

■ 비만 판정기준 *〈*상세 측정방법 p.79 참고〉*

● 성인 비만 진단은 체질량지수(BMI: body mass index, kg/㎡)를 주로 이용하며, 아동·청소년의 경우 표준 성장도표[3)]를 기준으로 하여 체질량지수에 따른 성별·연령별 백분위 수에 따라 비만여부를 판정함

● 성인 비만 판정기준

- 체내 지방량을 측정하여 평가하는 것이 가장 정확하나, 실제 지방량을 정확히 측정하기는 어려워 간접적으로 평가하게 되며, 체질량지수와 허리둘레 측정을 주로 많이 활용함
- 체질량지수(BMI) 활용
  - 키와 몸무게를 이용하여 전반적인 체지방량을 추정하는 값으로서, 체중(㎏)을 신장의 제곱(㎡)으로 나눈 값
  - 체질량지수 비만진단 기준: 체질량지수 25이상

분류		체질량지수(kg/㎡)
저체중		〈 18.5
정상		18.5 ~ 22.9
비만전단계		23 ~ 24.9
비만	1단계 비만	25 ~ 29.9
	2단계 비만	30 ~ 34.9
	3단계 비만(고도비만)	≥ 35

* 비만진료지침 2018, 대한비만학회

- 허리둘레 활용
  - 복부의 내장지방량을 반영하는 지표
  - 복부비만 진단 기준 : 남자 허리둘레 90㎝(35인치) 이상, 여자 허리둘레 85㎝(33.5인치) 이상

1) 대한비만학회, 비만관리지침, 2014
2) 보건복지부, 비만 바로 알기, 2013
3) 질병관리본부·대한소아과학회, 한국 소아청소년 표준 성장도표, 2017

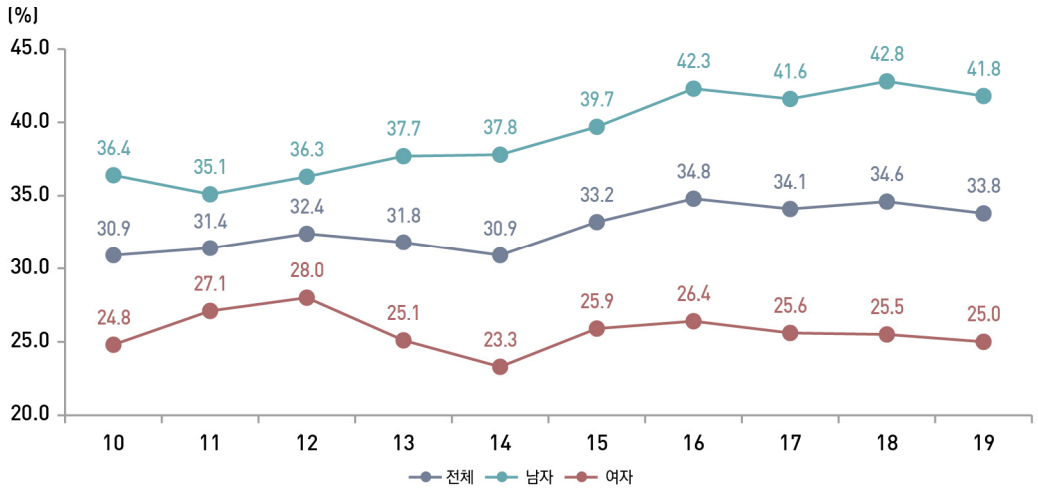
2 배경 및 필요성

■ 비만 유병률 증가 추세

가. 성인 비만 유병률

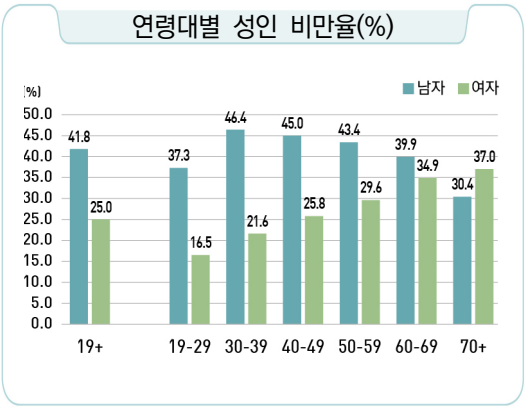
- 국내 만19세 이상 성인 비만 유병률(체질량지수 25kg/㎡ 이상)은 2005년 30%를 초과한 이후 지속적으로 증가하여, 2019년 33.8%인 것으로 나타남[4)]
  - 특히, 2019년 성인 남성 비만 유병률은 41.8%로, 10명 중 4명 이상이 비만에 해당

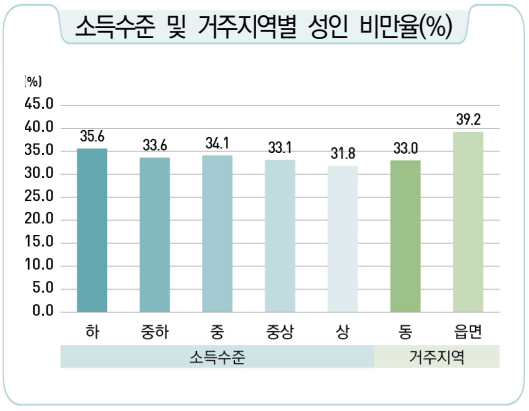
성인 비만 유병률 추이(%)



- 비만 유병률은 성별·연령별, 소득수준, 지역 등에 따라 차이를 보임
  - 여성 보다 남성의 비만 유병률이 높으며, 남성은 30~50대에서, 여성은 폐경 이후인 50대 이상에서 비만 유병률이 높게 나타남
  - 상대적으로 소득수준이 낮을수록, 농어촌지역이 도시지역보다 비만 유병률이 높은 경향을 보임

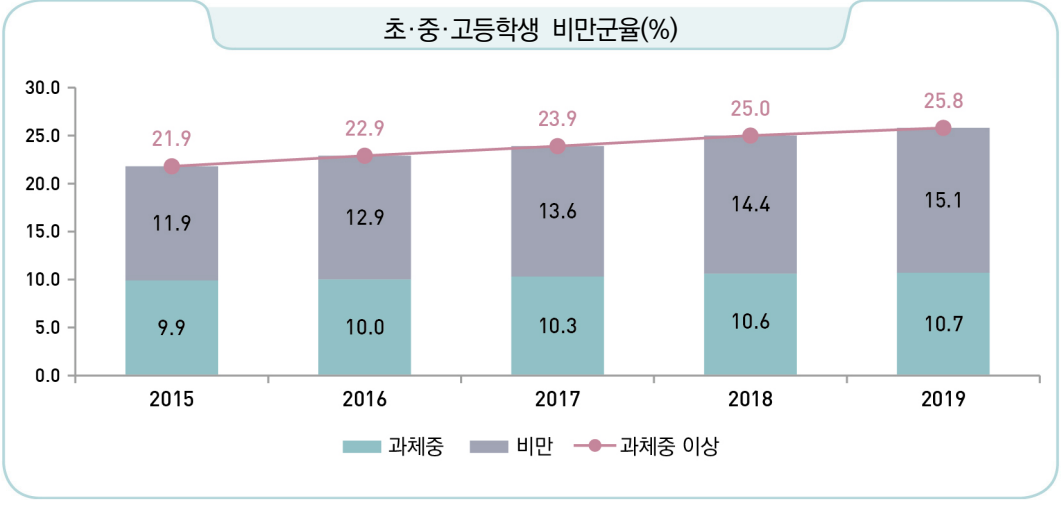
4) 질병관리청, 2019 국민건강통계, 2020





나. 아동·청소년 비만 유병률

- 학생건강검사통계[5]에 따르면, 2019년 초·중·고등학생의 비만군율은 25.8%로 지속적으로 증가 추세
  - 특히, 학년이 증가할수록 비만율도 비례하여 증가하는 것으로 나타났으며, 농어촌(읍·면)지역이 도시보다 높은 비만 유병률을 보임
    - ▪학년별 비만군율: 초등 24.8% → 중등 25.6% → 고등 27.9%
    - ▪지역별 비만군율
    - (도시) 초등 24.3% → 중등 25.2% → 고등 27.7%
    - (농어촌) 초등 27.3% → 중등 28.0% → 고등 29.1%



※ 비만도 평가: 2017년 개정된 소아청소년 성장도표(체질량지수)를 적용

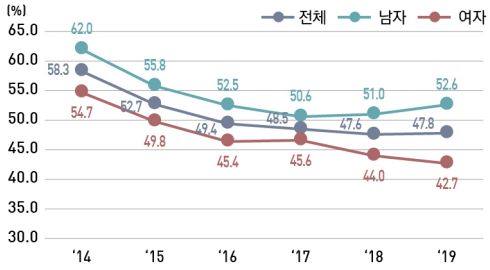
5) 교육부, 2019년 학생건강검사 표본통계 발표 보도자료, 2020

■ 비만 관련 건강행태 악화

● (성인[6]) 에너지섭취 과잉, 신체활동 부족 등 전반적 건강행태 악화 추세

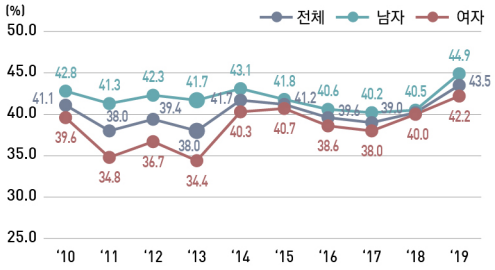
- 유산소신체활동 실천율(만19세 이상)은 2019년 남자 52.6%, 여자 42.7%로, 남자의 경우 일부 반등했으나 전반적으로 지속적인 감소 추이를 나타냄
  - ▪연령별로는 20대에서 가장 높았고(남자 68.4%, 여자 55.1%), 연령이 높을수록 감소
  - ▪읍면지역(39.4%)보다 동지역(49.3%)에서, 소득수준이 높을수록 실천율이 높음
- 걷기실천율은 2019년 43.5%로 3년 연속 증가 추이를 보이나 여전히 50% 이하임

유산소신체활동 실천율 추이(%)



* 유산소 신체활동 실천율: 일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서(고강도 1분은 중강도 2분) 각 활동에 상당하는 시간을 실천한 분율, 만19세 이상

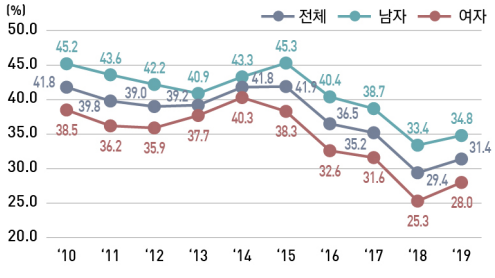
걷기실천율 추이(%)



* 걷기 실천율: 최근 1주일 동안 걷기를 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 분율, 만19세 이상

- 외식 증가, 아침식사 결식률 증가, 채소·과일류 섭취량 감소 추이 등 식습관 악화
  - ▪하루 1회 이상 외식을 하는 분율(19세 이상): 2010년 26.8% → 2019년 31.0%
  - ▪아침식사 결식률(19세 이상): 2010년 23.4% → 2019년 34.1%

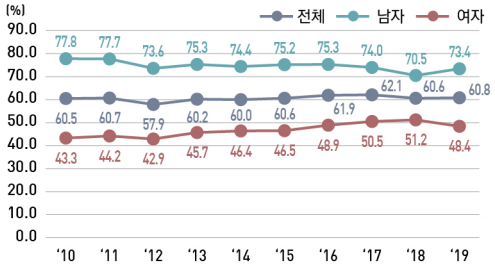
하루 과일, 채소 500g 이상 섭취자 분율(%)



* 하루 과일, 채소 500g 이상 섭취자 분율 : 1일 과일 및 채소 섭취량이 500g 이상인 분율

* 2005년 추계인구로 연령표준화

월간음주율(%)



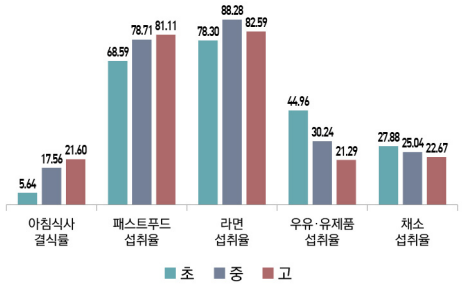
* 월간음주율 : 최근 1년 동안 한 달에 1회 이상 음주한 분율

* 2005년 추계인구로 연령표준화

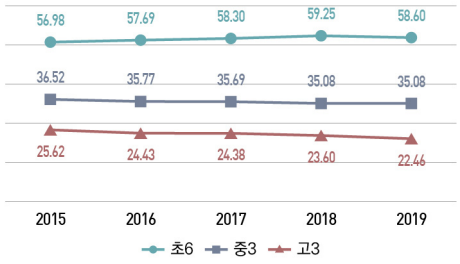
6) 질병관리청, 2019 국민건강통계, 2020

● (아동·청소년[7]) 패스트푸드 섭취율 증가, 과일·채소 섭취율 감소 등 부적절한 식습관 증가 및 고학년으로 갈수록 신체활동 기회 부족

초·중·고 학생의 식습관(%)



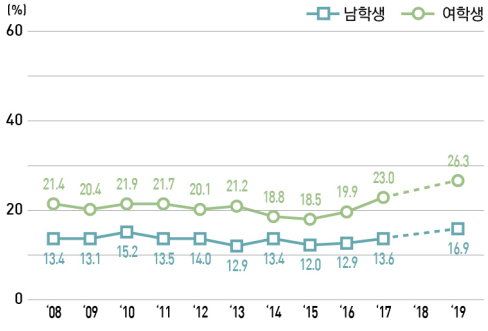
주 3일 이상 격렬한* 신체활동 비율(%)



* 숨이 차거나 땀이 날 정도의 운동

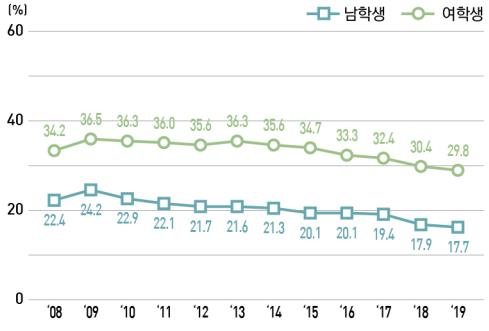
- 아동청소년기의 건강행태는 생활환경 뿐 아니라 신체이미지, 체형인식 등 사회심리적인 요인[8]들의 영향을 받으며, 이러한 요인들은 비만과 관련성이 있음
  - ▪신체이미지 왜곡 인지율: 남학생 17.7% 〈 여학생 29.8%
  - ▪주관적 체형인지* 현황: (중학생) 남 35.1%, 여 37.0% - (고등학생) 남 36.8%, 여 44.9%
  - * 자신의 체형이 약간 또는 매우 살찐 편이라고 응답한 비율

부적절한 체중감소방법 시도율(%)



* 월간 체중감소 시도자의 부적절한 체중감소방법 시도율 : 월간 체중감소 시도자 중에서 최근 30일 동안 부적절한 방법(단식, 의사처방 없이 마음대로 살 빼는 약 먹음, 설사약 또는 이뇨제, 식사 후 구토, 한 가지 음식만 먹는 다이어트)으로 체중 감소를 시도한 적이 있는 사람의 분율

신체이미지 왜곡 인지율(%)



* 신체이미지 왜곡 인지율: 2017 소아청소년 성장도표 연령별 체질량지수 기준 85백분위수 미만인 자 중에서 자신의 체형을 살이 찐 편이라고 인지하는 사람의 분율

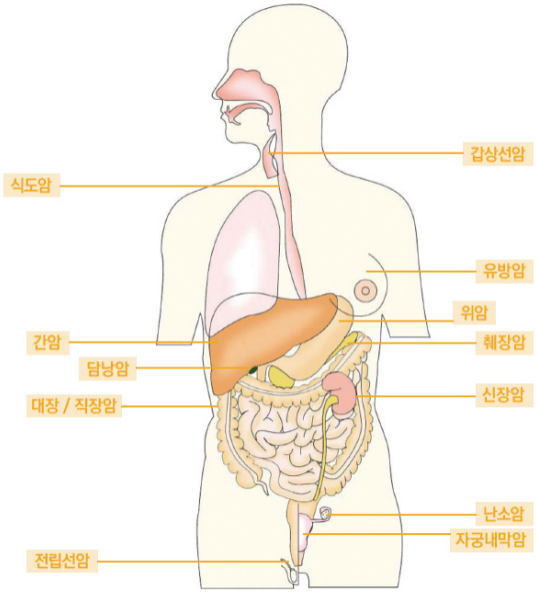
7) 교육부, 2019년 학생건강검사 표본통계 발표 보도자료, 2020
8) 질병관리본부, 제15차(2019) 청소년건강행태통계, 2019

■ 비만으로 인한 사회·경제적 부담 증가

가. 비만은 신체적, 정신적, 사회적 질환 발생원인

- 비만은 단순한 체중 증가나 외모 문제뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적 질환 발생의 원인으로 작용
- 비만으로 인한 대사적 이상에 의한 질환(제2형 당뇨병, 고지혈증, 관상동맥질환, 고혈압, 암 등)과 과도한 체중에 의한 질환(골관절염, 허리통증, 수면무호흡증 등)의 동반위험이 높음[9)]
  - 특히, 비만합병증인 당뇨와 고콜레스테롤혈증은 꾸준히 증가하는 추세로 사전 비만 예방 필요
    * 당뇨 ('09) 9.6% → ('19) 10.4%, 고콜레스테롤혈증 ('09) 11.4% → ('19) 22.3%[10)]
- WHO도 비만을 질병으로 분류, 총 8종의 암(대장암, 자궁내막암, 난소암, 전립선암, 신장암, 유방암, 간암, 담낭암)을 유발하는 주요 요인으로 제시
  - 국내 국민건강보험공단자료를 통한 연구결과에서도 비만도가 높아질수록 대장암, 직장암, 간암, 담도암, 전립선암, 신장암, 갑상선암, 폐의 소세포암, 림프종, 흑색종(피부암) 등의 발생위험이 높아진다는 사실 발견[11)]
  - 특히, 체질량지수 30kg/㎡ 이상인 사람의 경우, 정상 체중인 사람에 비해 암에 걸릴 가능성이 높다는 사실이 알려져 있음

비만과 관련된 암



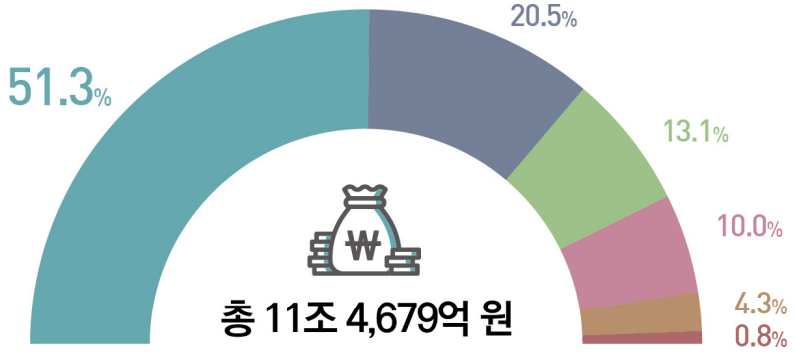
9) 대한비만학회, 비만진료지침, 2020
10) 질병관리청, 2019 국민건강통계, 2020
11) 보건복지부·국립암센터, 국민암예방수칙 실천지침(건강체중), 2018

나. 비만으로 인한 사회경제적 손실규모 증가

- 비만으로 인한 사회경제적 손실규모는 최근 10년 사이 2배 이상 증가[12)]

  * 비만으로 인한 사회경제적 비용: 2006년 약 4조 8천억 원 → 2016년 약 11조 5천억 원

비만의 사회경제적 비용



- 의료비에 의한 손실규모 (5조 8,858억 원)
- 생산성 저하비용* (2조 3,518억 원)
- 생산성 손실비용* (1조 4,976억 원)
- 조기사망비용* (1조 1,489억 원)
- 간병비 (4,898억 원)
- 교통비 (940억 원)

* 조기사망 비용
  조기사망하는 경우 발생하는 미래소득 손실액

* 생산성 손실비용
  질병치료를 위해 의료기관 방문 시 직장에 결근함으로써 발생하는 손실액

* 생산성 저하비용
  근로과정에서 비만에 의해 노동력이 감소함으로써 발생하는 비용

- 비만은 다른 주요 건강위험요인과 비교할 때, 사회경제적 비용 손실 증가 속도가 가장 빠른 편
  - '05년 대비 사회경제적 비용 손실액 증가율은 비만이 2.22배로, 흡연(1.62배), 음주(1.56배)보다 크게 나타나는 상황[13)]
- 향후 다이어트 식품, 운동 등 비공식적인 비만 치료비용이나 삶의 질 저하, 고통 등 무형 비용을 포함하면 비만으로 인한 사회 경제적 부담은 더욱 커질 것으로 추정

12) 국민건강보험 건강보험정책연구원, 비만의 사회경제적 영향 연구 주요결과, 2018
13) 국민건강보험 건강보험정책연구원, 주요 건강위험요인의 사회경제적 영향과 규제정책의 효과 평가, 2015

■ 사회·정책적 환경변화를 반영한 선제적 예방·관리 필요

- 비만은 발생 이전에 예방·관리하는 것이 가장 효과적임
  - 아동·청소년기의 비만은 대부분 성인 비만으로 이행되고, 생활 습관이 형성되는 시기이므로 건강관리가 매우 중요
  - 비만을 사전 예방할 때 요양급여비 지출의 1.29~1.80%에 차지하는 비용 절감 효과 있는 것으로 예측[14)]
    * 20세 이상 성인과 65세 이상 노인의 비만 예방을 통해 절감할 수 있는 급여비는 약 5천억~7천억원, 진료비는 약 6천억~1조원 수준
  - 비만과 비만 합병질환의 치료를 위한 보건의료비용과 조기사망/장애, 병가 등으로 인한 생산성 감소 규모, 그리고 사전에 비만을 예방함으로서 얻는 경제적 효과 크기를 감안하면 지역사회 비만 예방·관리 전략 개발 필요
- 국가의 정책적 기반을 바탕으로 지역사회 특성을 반영한 사회적 비만 예방·관리 환경조성 필요
  - 비만은 주로 에너지 섭취와 소비 불균형에 의해 유발됨에 따라, 건강한 식생활을 형성하고 신체 활동을 독려할 수 있는 사회적 환경조성을 위한 지역사회의 노력이 요구됨
  - 급격한 인구구조 변화, 서구식 식생활 만연 등 변화하는 사회적 환경변화로 인해 초래되는 비만 문제를 예방·관리하기 위해서는 개인, 지역사회, 정부의 노력이 필요한 시점

14) 이은경·최성은, 건강위해행동이 보건의료 재정에 미치는 영향, 한국조세재정연구원, 2015

3 정책 방향

■ 국내 비만 예방관리 정책 방향

가. 국민건강증진종합계획(2021~2030) 추진

- 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)에서는 '모든 사람이 평생 건강을 누리는 사회'라는 비전하에, 총 28개 중점과제를 설정하고 각 과제별 정책 목적 및 추진방향 제시

  * 모든 사람 : 성, 계층, 지역 간 건강 형평성 확보, 적용대상을 모든 사람으로 확대

  ** 평생 건강을 누리는 사회 : 출생부터 노년까지 전 생애주기에 걸친 건강권 보장, 정부를 포함한 사회 전체를 포괄

- 비만은 만성질환 혹은 만성질환의 발생요인으로서, 비만유발 환경 및 생활습관 개선 환경조성을 통해 생애주기별로 접근하여 다루어야 할 건강문제인 동시에 주요 정책과제임을 제시

  – '비만예방을 위한 통합 거버넌스 및 환경구축'이라는 대주제 하에, 비만관련 중점과제는 총 3개로 16개의 성과지표를 목표로 하고 있음

〈 제5차 국민건강증진종합계획 내 비만과제 성과지표 〉

대과제	세부 과제내용	번호	성과 지표	기준치('18)	목표치('30)
비만예방을 위한 통합 거버넌스 및 환경 구축	① 대상자별 비만 예방·관리 서비스 제공 ② 고도비만 관리를 위한 기반 구축 ③ 비만유발 환경 및 생활습관 개선을 위한 거버넌스 구축	성인	성인 남성 비만 유병률(연령 표준화)	42.8%	≤42.8%
			성인 여성 비만 유병률(연령 표준화)	25.5%	≤25.5%
		성인 (소득1-5분위)	소득 1-5분위 성인 남성 비만 유병률 격차(연령 표준화)	-1.1%p	0.0%p
			소득 1-5분위 성인 여성 비만 유병률 격차(연령 표준화)	15.6%p	4.6%p
		성인 (고도비만)	성인 남성 고도비만 유병률(연령 표준화)	7.6%	≤7.6%
			성인 여성 고도비만 유병률(연령 표준화)	4.9%	≤4.9%
		성인 (1-5분위 고도비만)	소득 1-5분위 성인 남성 고도비만 유병률 격차 (연령 표준화)	3.3%p	1.1%p
			소득 1-5분위 성인 여성 고도비만 유병률 격차 (연령 표준화)	4.9%p	1.6%p
		성인 (복부비만)	성인 남성 복부비만 유병률(연령 표준화)	33.1%	≤33.1%
			성인 여성 복부비만 유병률(연령 표준화)	19.2%	≤19.2%
		성인 (1-5분위 복부비만)	소득 1-5분위 성인 남성 복부비만 유병률 격차(연령 표준화)	1.2%p	1.0%p
			소득 1-5분위 성인 여성 복부비만 유병률 격차(연령 표준화)	12.2%p	12.0%p
		아동	아동 남성 비만 유병률	11.8%	≤12.0%
			아동 여성 비만 유병률	9.0%	≤9.0%
		청소년	청소년 남성 비만 유병률	12.6%	≤13.0%
			청소년 여성 비만 유병률	12.2%	≤13.0%

나. 국가 비만관리 종합대책 수립·추진

- 정부는 비만 예방관리를 통한 국민의 건강한 삶 구현을 위해 범부처 합동 『국가 비만관리 종합대책(2018~2022)』을 발표
  - 증가일로에 있는 우리나라 비만율을 감소시키고자 2022년 비만율을 2016년 수준으로 유지하는 것을 목표로 두고, 영양·신체활동·비만치료·인식개선 등 4개 전략분야 36개 세부과제를 추진 중에 있음

국가 비만관리 종합대책 중장기 목표 및 추진전략

목표

비만 예방·관리를 통한 국민의 건강한 삶 구현

- 2022년 비만율(추정)을 2016년 수준으로 유지 -

▶ 성인 전체 : ('22) 41.5%(추정 비만율) → 34.8%(6.7% ↓)

▶ 아동·청소년 : ('22) 19.7%(추정 비만율) → 16.5%(3.2% ↓)

전략

- 올바른 식습관 교육 강화 및 건강한 식품 소비 유도
- 신체활동 활성화 및 건강 친화적 환경조성
- 고도비만자 적극 치료 및 비만관리 지원 강화
- 비만에 대한 대국민 인식 개선 및 과학적 기반 구축

추진과제

식습관 교육 강화 및 건강한 식품 소비 유도	신체활동 활성화 및 건강 친화적 환경조성	고도비만자 적극 치료 및 비만관리 지원 강화	대국민 인식 개선 및 과학적 기반 구축
• 영양교육 및 식품지원 강화 • 건강한 식품선택 환경조성 • 단체급식소의 영양·위생관리 강화	• 학교 기반 아동·청소년 체육활동 강화 • 지역사회 기반 청소년 비만예방관리 • 성인 및 노인 대상 비만예방관리 • 생활 속 환경조성	• 지역사회 기반 비만·운동클리닉 사업추진 • 고도비만자에 대한 적극적 치료 및 지원	• 홍보 강화 및 정보 지원체계 구축 • 근거 기반 비만예방 관리정책 체계 정비

■ 국외 비만 대응 전략 및 정책 사례

가. 세계보건기구(WHO)의 비만 대응

● '06년 11월 세계보건기구(WHO: World Health Organization) 유럽지역 보건장관 회의에서 WHO 비만퇴치헌장[15] 채택

- 정부뿐만 아니라 다양한 건강주체의 참여 강조
- 비만예방을 위한 필수적인 사업을 아래와 같이 제시

건강 식생활	신체활동 활성화	기타 관리
• 아동 대상 식품광고 규제 • 모유수유 강화 • 건강한 식품으로의 접근성 확보 • 건강한 식품을 선택하도록 도움을 주는 경제적 장치 마련 • 가공식품의 저염, 저당, 저지방화 추진 • 영양표시제 개선	• 저소득층 대상 신체활동 시설 제공 • 도시계획, 교통관련 정책과의 협력을 통한 자전거, 걷기 등 증진 • 신체활동 활성화를 위한 지역사회 환경 개선	• 학교 내 영양, 체육교육 강화 • 사업장 내 식생활, 신체활동 환경 개선 • 개인 건강환경을 위한 효과적 행동변화 전략 개발(가이드라인 제공 포함) • 일차의료기관의 비만 스크리닝 및 관리 체계 마련

● '16년 2월 아동비만 종식 보고서 발표를 통해 성인비만으로의 이환과 만성질환 위험이 높으므로 아동비만 해결책 마련의 시급성 강조, '17년 아동 비만 예방을 위한 6가지 영역별 권고사항 및 핵심전략 제시[16]

영역	권고사항
(1) 건강한 식품의 접근성	가당음료와 건강에 좋지 않은 음식 섭취는 감소시키고 건강에 좋은 음식 섭취를 증진시킬 수 있는 프로그램 시행
(2) 신체활동 증진	아동·청소년의 좌식생활을 감소시키고 신체활동을 증진시킬 수 있는 프로그램 시행
(3) 임신기의 건강관리	아동비만의 위험을 감소시키기 위해 비전염성질환 예방 가이드와 산전관리 가이드를 통합하고 강화
(4) 생애초기 올바른 식생활 및 신체활동 실천	유아의 적절한 성장과 건강한 습관 개발을 위해 건강한 식생활·수면·신체활동 가이드 제공 및 지원
(5) 학교기반의 비만예방 전략 투입	건강한 학교환경 조성, 학령기 아동·청소년의 건강 및 영양관리 능력, 신체활동 증진을 위한 포괄적인 프로그램 시행
(6) 건강체중 관리	비만 아동·청소년을 위한 가족 중심의 다차원(영양, 신체활동, 심리사회적 지지 포함) 체중관리 서비스 제공

15) WHO 비만퇴치헌장(European Charter on counteraction obesity): 정부의 보건관련 부처뿐만 아니라 관련 부처(농업, 식품, 재무, 무역과 경제, 소비자보호, 개발, 교통, 도시계획, 교육과 연구, 사회복지, 노동, 스포츠, 문화, 관광), 보건의료 시스템, 지방정부, 시민사회, 보건전문가 조직의 각 역할을 제시하고 함께 비만예방과 관리에 힘써야 함을 강조

16) WHO, Report of the Commission on Ending Childhood Obesity, 2017

나. 세계비만연맹(WOF)의 비만 대응

- 세계비만연맹(WOF: World Obesity Federation) 설립[17)]
  - 국제비만연구협회(IASO: International Association for the Study of Obesity)는 국제적인 비만 위기 속에서 단순히 연구에 초점을 맞추지 않고 전방위적으로 비만 감소, 예방 및 치료를 주도하기 위해 비영리단체인 세계비만연맹(WOF: World Obesity Federation) 설립
  - 세계 비만 정책 및 예방(이전의 국제비만대책기구, IOTF: International Obesity Task Force)과 임상 관리(이전의 교육관리대책기구, EMTF: Education and Management Task Force) 업무 포함
  - 전 세계 50개 이상의 지역 및 비만 단체가 참여하며, 비만 문제를 해결하기 위해 정책부터 교육, 커뮤니케이션 캠페인 등을 논의하고 참여

국제비만대책기구(IOTF)가 제시한 비만예방을 위한 전 세계적인 노력에 대한 지침

- 비만의 결정요인과 경로에 대한 인과관계망 개발·제시[18)]
  * 비만은 수십 년 동안 누적된 사회적, 경제적, 문화적, 물리적 환경의 변화로 인해 발생한 것
- 비만 예방을 위하여 개인수준의 노력뿐만 아니라 학교, 가정, 사업장, 지역사회, 국가, 세계 등 다양한 수준에서의 포괄적 접근 강조

국제비만대책기구(IOTF)의 비만 인과관계망(Casual Web)

17) https://www.worldobesity.org/
18) Kumanyika S, Jeffery RW, Morabia A, Ritenbaugh C, Anitpatis VJ(2002). Obesity Prevention: the case for action, Int J Obes Relat Metab Disord, 26(3), pp.425-436.

● 세계 비만의 날(World Obesity Day) 지정[19)]

- (배경) 기존에 산재되어 있던 유럽 비만의 날(European Obesity Day, 5월 개최), 비만 관리의 주(Obesity Care Week, 9월 중 진행), 세계비만의 날(10월 11일) 등을 통합하여 2020년부터 3월 4일을 세계 비만의 날로 변경

- (목적) 건강한 체중을 달성 및 유지하고, 전 세계의 비만 위기를 되돌릴 수 있도록 실질적인 행동을 지원하는 것을 목표로 함

- 미션
  - (인식 향상) 비만은 질병이라는 인식을 높이고, 그 근본 원인에 대한 이해와 이를 해결하는데 필요한 조치를 개선함
  - (옹호 장려) 사회 전반에 걸쳐 비만 문재를 해결하는 방식을 바꾸고, 사람들이 옹호자가 되도록 장려하며, 이러한 변화가 일어나도록 일어서서 촉구함
  - (정책 개선) 건강 문제로 비만을 우선시하는 건강한 환경을 조성하며, 미래에 적합한 지원 시스템을 구축하기 위해 정책을 변화하기 위해 노력함
  - (경험 공유) 함께 강해지기 위해 경험을 공유할 수 있는 플랫폼을 만들고, 공동 목표를 향해 글로벌 커뮤니티를 격려하고 통합함

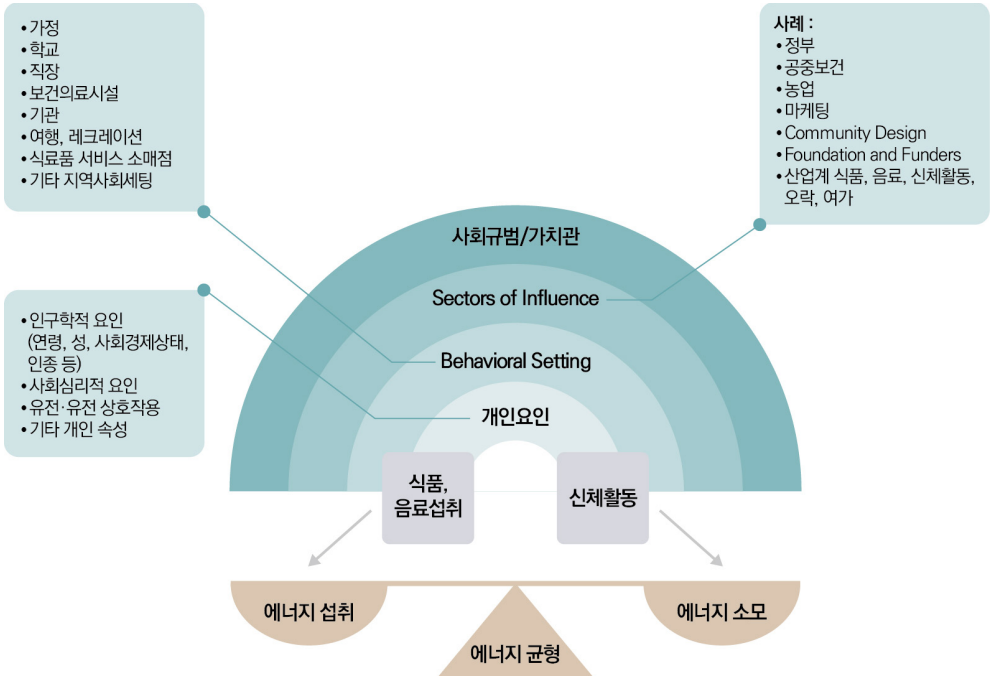
다. 미국 질병통제예방센터(CDC)의 비만 대응

● 미국 질병통제예방센터(CDC)의 대표적인 비만예방 프로그램인 NPAO(Nutrition, Physical Activity and Obesity Program)에서는 사회생태학적 모델을 적용한 접근 틀 제시[20)]

- 비만은 개인적, 사회적, 환경적 요인이 모두 함께 영향을 미친다는 사회생태학적 관점 제시
- 비만예방을 위한 환경 조성과 건강한 식이 행태 및 신체활동을 독려하는 정책과 지지 강조

19) https://www.worldobesityday.org/
20) CDC, Division of Nutrition, Physical Activity and Obesity, State Nutrition, Physical Activity and Obesity(NPAO) Program(2008). Technical Assistance Manual. pp.35-36.

미국 질병통제예방센터(CDC)의 비만예방을 위한 NPAO 사회생태학적 접근 모델



라. 다양한 비만요인을 고려한 포괄적 접근 중시

- 비만의 결정요인인 유전적 소인 이외에 사회, 경제, 문화, 물리적 환경의 변화 모두를 고려한 정책 전략이 필요함에 공감대 형성
  - 지역사회 수준에서의 비만예방관리는 단순히 비만 대상자 개인의 행위뿐 아니라 환경의 변화도 함께 유도하는 것이 효과적이며, 이를 반영하여 최근 국외에서는 국민들의 비만예방관리를 위한 물리적·사회적 환경조성에 힘쓰고 있음
- 비만예방관리 정책과 접근전략은 국가나 기관마다 차이가 있지만 다음 전략을 공통적으로 제시하고 접근 중임[21)]
  - 포괄적 접근과 다양한 부문의 참여, 파트너십 구축
  - 식이와 신체활동에 영향을 주는 정책과 법 · 제도적 접근
  - 비만 대응을 위한 필수사업 영역의 선정
  - 건강한 식품의 공급과 수요 증진 전략
  - 인구집단의 신체활동 증진 전략
  - 보건의료기관의 역할에 대한 재인식
  - 비만 대응을 위한 모니터링, 평가 및 연구 강화

21) 노은이·은상준, 아동청소년 비만예방을 위한 정책적 지원방안, 서울연구원, 2012

국외 비만 정책 사례

■ 식생활, 신체활동 등에 영향을 미치는 환경 및 제도 개선

- (제도적 접근-영국) 대중교통 정크푸드 광고 금지
  - 아동비만 감소를 위해 런던市 교통공사 소유·관리하는 모든 시설에서 정크푸드 광고 퇴출(2019.2.25. 부터 시행)[22]
    - 런던교통공사가 소유 또는 관리하는 모든 교통네트워크에 적용
    - 고열량·고염분·고당 식품, 무알콜 음료 등의 정크푸드 광고 금지, 직접적 정크푸드 이미지가 없어도 해당 정크푸드의 소비 자극 및 유발할 수 있는 간접광고도 금지
- (제도적 접근-캐나다) Children's Fitness Tax Credit[23]
  - 아동의 비만예방 및 신체활동 향상을 위한 세금공제 및 아이디어 공모를 통해 프로그램 채택·시행
    - 청소년들의 신체활동을 장려하기 위해 체육활동 프로그램 등록 시 세금공제 혜택 제공
    - 2007년 시행된 세금공제제도는 2014년부터 공제액이 두 배로 늘어 연간 1천 달러까지 증가
- (환경조성-캐나다) Trottibus[24]
  - 2015년 캐나다 공중보건기구의 활동적인 생활습관을 위한 아이디어 공모에서 채택된 도보등교 프로그램
  - 학부모나 자원봉사자들의 지원으로 함께 안전하게 걸어서 등교하는 프로그램으로 현재 140여개 학교가 참여하고 있음

- (환경조성-멕시코) 스쿼트 운동
  - 비만인구를 줄이기 위해 2015년 7월부터 버스정류장과 지하철역에 스쿼트 운동기구 설치[25]
    - 스쿼트 운동 10회를 실시하면 버스·지하철 승차권 무료 발급
    - 스쿼트 횟수를 적립하여 다음 회에 사용할 수 있는 기능도 있음

■ 건강생활실천 사회적 분위기 조성 홍보·캠페인

- (영국) Change 4 Life campaign[26]
  - 비만퇴치를 위한 국가적, 사회적 마케팅 캠페인
  - [행동수칙] ① 매일 5가지 과일·채소 섭취 ② 나트륨 섭취 줄이기 ③ 음식의 지방 감소 ④ 설탕량 확인 및 대안 음식 제안 ⑤ 성인의 알코올 섭취량 감소 ⑥ 일상생활 속 활동적인 생활습관 강조

22) https://www.si.re.kr/node/60944
23) https://www.taxtips.ca/filing/childrensfitnesscredit.htm
24) https://www.trottibus.ca/en/
25) http://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=3359253&ref=D
26) https://www.nhs.uk/change4life/

국외 비만 정책 사례

- (미국) Let's move[27)]
  - 2020년까지 아동 비만율을 5%까지 감소시키는 것을 목표로 시작된 아동 비만예방 캠페인(2010년~)
  - [전략] ▲학교 내 정크푸드 광고 금지, ▲기업 및 시민단체가 참여한 물 섭취 캠페인, ▲가공식품의 칼로리 표시제도 강화, ▲대통령 주재 대책위원회 설립 및 지역사회 협력 중심의 프로그램※ 운영

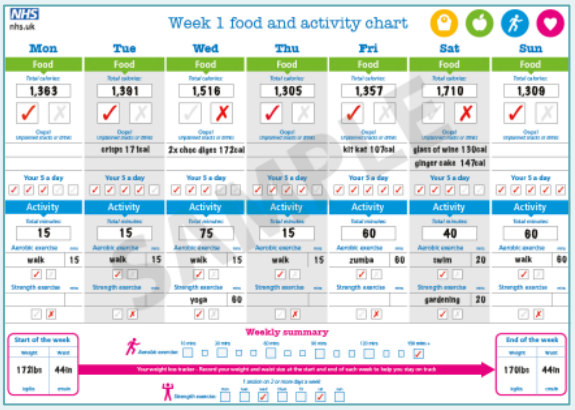
    ※ ①Let's move, Cities, Towns and Countries(지자체장과 협의체 구축, 영양 가이드라인 및 운동장소 지도배포, 액션플랜 수립), ②Let's move outside(지역사회 내 가족단위 야외 신체활동 프로그램 제공), ③Chefs move to schools(지역사회 요리사와 함께 학교 내 식생활 감시 및 관리, 학생 영양교육 및 과일·채소 재배에 관한 정보, 건강레시피 제공), ④Let's move faith and communities(My plate(각 끼니에 섭취해야 하는 과일, 채소, 곡류, 육류, 유제품의 양) 프로그램을 홍보), ⑤Let's move, museums and garden(박물관(전시관)과 공원을 방문하는 아동들과 부모들을 대상으로 건강한 음식의 선택과 신체활동에 관한 교육 프로그램을 제공하고 홍보), ⑥Let's move, child care(아동들의 비만을 조기에 진단하고 적절한 중재를 제공하기 위한 프로그램), ⑦Let's move salad bars 2 schools(학생들이 학교에서 신선한 과일과 야채를 섭취할 수 있는 환경을 조성하기 위한 프로그램), ⑧Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010(모든 아이들에게 건강한 식품을 제공하고, 저소득층 아이들에게는 영양교육 프로그램을 제공)

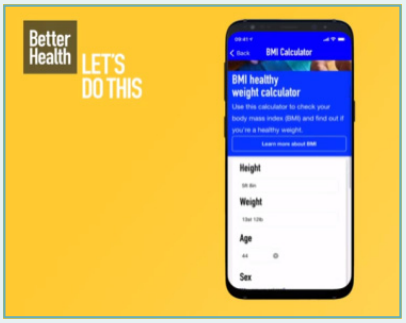
■ 비만 예방관리 중재 프로그램

- (프랑스) EPODE((Ensemble Prevenousl's Obesite Des Enfants, Together Let's prevent childhood obesity)[28)]
  - 1992년 학교 영양교육을 정규교육과정으로 편성하여 영양교육이 아동과 부모, 가족의 식습관과 건강에 미치는 영향 연구가 시초가 되어 시행된 프로그램
  - 건강 식생활 및 활발한 신체활동을 위해 지역 환경, 부모 가치관의 중요성을 강조하며 환경과 행태 변화 지지
  - 정부관계자, 민간 기업, 건강전문가 등의 지원을 통한 영양교육과 캠페인 실시
  - EIN(Epode International Network)을 구성하여 지역사회 기반 프로그램 구현 및 지원 역할 수행
- (미국) CATCH(Coordinated Approach To Child Health)[29)]
  - 학교와 지역사회가 연계된 학교 기반 아동 비만예방 프로그램으로, 학교 교과과정, 체육교육, 학교 급식, 가족 개입의 4가지 요소 강조
  - 학교관리자, 교사, 영양사, 부모 및 지역사회 구성원 간의 협력을 강화하여 아동의 정규 학습과 방과 후 환경에서 건강증진 활동을 수행할 수 있도록 단계별 가이드 제공(CATCH coordination kit)
- (영국) NHS 12-week Weight Loss Plan[30)]
  - 영국 국가보건서비스(NHS)에서 BMI 25kg/㎡ 이상인 경우를 대상으로하는 12주간의 체중감량 프로그램
  - 스마트폰 어플리케이션을 이용하거나 PDF 형태로 제공하는 가이드를 통해 쉽게 프로그램 참여 가능
  - 안전하고 지속가능한 체중 감량을 도모하기 위해 매주 식품, 건강한 식사, 신체활동 등에 대한 정보를 제공하며, 스스로 체중 감량 과정을 확인 및 기록할 수 있음
  - 신체활동의 경우 Couch to 5K, Strength and Flex 등 Podcast를 이용할 수 있도록 안내

27) https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov
28) https://epodeinternationalnetwork.com/about/context
29) https://www.cdc.gov/prc/resources/tools/catch.html

국외 비만 정책 사례





- (싱가포르) Holistic Health Framework(HHF) program[31)]
  - 학교기반 프로그램으로 비만아동에 국한된 기존 TAF(Trim and Fit) program과 달리, 신체적·정신적·사회적 건강을 모두 포괄하여 프로그램 제공
    * TAF(Trim and Fit) program: BMI160%가 넘는 아동을 대상으로 한 고강도 신체활동 프로그램

30) https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/start-losing-weight/
31) https://www.moe.gov.sg/education/programmes/holistic-health-framework

2021년 지역사회 통합건강증진사업안내 [비만 예방관리]

II

추진방향

1 추진 전략

2 추진 체계

Ⅱ 추진방향

1 추진 전략

■ 사업 목표

● 지역사회 환경조성 및 지역주민 대상 교육, 개별 서비스, 홍보 등의 비만 예방관리 사업 수행을 통해 생애주기 및 생활터별 비만 유병률을 개선하거나 현 수준으로 유지하여 궁극적으로는 제5차 국민건강증진종합계획 내 비만 목표(p.21 참고)를 달성하고자 함

※ 지역의 사업목표 설정 시에는 국민건강증진종합계획 내 비만관련 목표를 반영하되 **해당지역의 비만율과 관련 건강생활실천율, 비만관련 환경 수준, 사업 실시에 따른 효과 등을 고려**해야 함

■ 사업 대상

● 지역사회 건강문제, 사업유형 등을 고려하여 생애주기, 생활터별로 우선순위를 선정

※ 경제적 또는 사회적 취약계층을 사업 수행의 우선순위 대상으로 고려, 지역의 건강 행태 및 여건·특성 반영하여 사업 기획·추진

〈 생애주기별 생활터 및 대상자 세부 예시 〉

생애주기	생활터	대상자
아동	초등학교, 지역아동센터, 유치원, 어린이집 등	취약계층 아동 등
청소년	(학교) 중학교, 고등학교, 대안학교 등 (학교 밖) 학원 등	중 · 고등학생, 입시준비생, 학교 밖 청소년 등
성인	사업장 등	직장인(사무직, 생산직), 자영업자, 농어업인, 주부, 임산부, 대학생 등
노인	경로당, 노인복지회관 등	재가 노인*, 독거 노인** 등

* 재가노인: 고령이나 노인성질환으로 일상생활을 하기 어려워 집에 머물러 살아가는 노인
** 독거노인: 만 65세 이상의 보호자 없이 홀로 사는 노인

〈 비만 예방관리 사업 추진 시 우선순위 대상(집단) 선정을 위한 확인사항[32] 〉

1. 과체중·비만에 관한 통계	
	① 과체중·비만 유병률 현황
	② 과체중·비만 유병률 추이
	③ 사회경제적 혹은 사회인구적 불평등 정도를 보여주는 현황과 추이 (예: 소득수준별, 교육수준별, 성별, 지역별 비만율 격차)
	④ 과체중·비만으로 인한 건강 부담이 저영양으로 인한 부담보다 큰가?
	⑤ 비만으로 인한 건강문제가 심각하고 시급한가?
2. 건강행동 관련 요인	
	① 현재의 비만 현황과 관련이 있는 행동 요인이 있거나, 향후 비만을 야기할만한 행동요인이 있는가?
	② 비만을 발생시키거나 그럴 가능성이 있다고 규명된 행동요인의 통계현황은 어떠한가?
	③ 비만소인인 행동요인별 사회경제적 혹은 인구학적 불평등이 있는가?
3. 환경 및 역량 진단	
	① 인구 집단에 효과적으로 접근할 수 있고, 식생활과 신체활동에 관한 영향을 줄 수 있는 생활터(장)가 있는가?
	② 생활터에 현재 적용되고 있는 식생활과 신체활동을 지지하기 위한 목적의 정책·사업에 대한 개선 가능성이 있는가?
	③ 비만예방에 관한 의지력과 능력(역량)이 어느 정도인가?
4. 중재의 효과	
	① 이 인구집단의 비만을 예방하는 데에 효과적인 중재가 있는가?
	② 얼마나 효과적이고 비용효과적인 중재인가?
	③ 이 인구집단에 대한 중재의 장애요인이 있는가?
	④ 얼마나 오랫동안 중재 효과가 지속될 것인가?

32) M.S. Nichols & B. A. Swinburn. (2010). Selection of priority groups for obesity prevention. Obesity reviews. 11, 731-739.

■ 사업 전략

● 비만 예방관리 사업은 예방중심 사업과 비만관리 사업으로 구분하여 사업 계획 수립 가능

※ 비만 개선을 위한 장기적 관점에서 사전 예방이 강조되며, 특히 "물리적·사회적 환경변화를 수반하는 지역사회의 역할이 중요"

● **비만예방 사업**

- 사업목적
  - 지역사회 내 환경을 비만예방 중심으로 개선
  - 지역주민 전체 또는 생애주기별, 생활터별 사업 대상자에게 비만에 대한 올바른 정보를 제공하여 비만이 발생하기 이전에 비만의 위해성과 예방에 대한 중요성을 인식시킴
- 사업유형
  - (환경조성) 비만예방 강화 혹은 장애요인을 완화하는 물리·제도적 등의 환경조성
  - (예방 교육) 개인 혹은 집단의 특성을 반영하여 건강생활실천 활성화를 위한 교육 프로그램 운영
  - (홍보·캠페인) 비만에 대한 인식개선 및 건강문화 확산을 위한 온·오프라인 홍보·캠페인 실시
- 사업 성과지표 예시
  - 비만관련 영양 및 신체활동 지식, 식습관 및 신체활동량 등 행태 변화(설문)
  - 비만 유병률(지역사회 건강조사 참고)

● **비만관리 사업**

- 사업목적
  - 과체중 혹은 비만의 위험요인을 가지거나, 비만한 개인(인구집단)에게 체중관리 및 관련 건강생활 실천을 유도
- 사업유형
  - (교육·상담) 영양 및 신체활동, 행동조절 등을 활용한 중재프로그램 운영
  - (연계) 취약계층 및 비만관리가 필요한 대상자 발굴, 비만 합병증을 가진 위험군에 대한 보건소 내·외 프로그램 연계
- 사업 성과지표 예시
  - 체질량지수, 허리둘레, 체지방율 등 비만도 변화(신체계측)
  - 식습관, 신체활동 실천, 스트레스 관리, 수면시간 등 비만관련 생활습관 변화(설문)

〈 사업 계획 수립 시 참고 가능한 통계자료원별 지표 예시 〉

통계자료원	지표	비고
지역건강통계	비만율, 신체활동실천율, 걷기실천율, 월간 음주율, 스트레스 인지율, 우울감 경험률, 고혈압·당뇨병·이상지질혈증 평생 의사진단 경험률 등	- 시도·시군구별, 연도·성·연령별 - 지역사회건강조사 (https://chs.cdc.go.kr/chs/)
건강보험 의료이용지표	비만율, 고도비만율, 복부비만율, 음주율, 신체활동율, 고혈압·당뇨병·이상지질혈증 의료이용률 등	- 지역별(시도, 시군구, 읍면동), 사업장별(규모100인 이상 사업장, 연도·성·연령별 - 국민건강보험 자료공유 서비스 (http://nhiss.nhis.or.kr)
건강보험 질병통계	비만 진료비, 진료실 인원, 입내원일수 등	- 성·연령별, 환자주소지별(시도, 시군구) - 국민건강보험 자료공유 서비스 (http://nhiss.nhis.or.kr)
건강검진통계	체질량 분포, 허리둘레 분포	- 시도별, 연도·성·연령별 - 국민건강보험공단 건강검진통계 (국가통계포털 http://kosis.kr)
국민건강통계	비만유병률, 에너지 및 식품군별 섭취량, 아침식사 결식률, 신체활동 실천율, 걷기 실천율, 고혈압·당뇨병 유병률, 흡연율, 음주율 등	- 연도별, 성별, 연령별 - 국민건강영양조사 (https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/main.do)
청소년건강행태 조사 통계	비만율, 과체중률, 월간체중감소시도율, 신체 이미지 왜곡률, 신체활동 실천율, 아침 결식률, 앉아서 보내는 시간, 스트레스 인지율, 평균 수면시간 등	- 시도별, 연도·성별, 학교급별, 학년별 - 청소년건강행태조사 (http://www.cdc.go.kr/yhs)
학생건강검사 표본통계	과체중·비만율, 아침식사 결식률, 라면·음료수·우유·유제품·채소·과일 섭취율, 신체활동 실천율 등	- 시도별, 연도·성별, 학년별 - 학생건강검사 표본조사 (학생건강정보센터 http://www.schoolhealth.kr)

2 추진 체계

보건복지부

- 사업계획수립, 지침시행 등 사업총괄조정
- 국고보조금 확보 및 평가
- 시도 및 시군구 사업에 대한 기술지원·감독

한국건강증진개발원

- 사업 성과관리 및 평가
- 사업 모델개발 및 우수사례 보급
- 사업모니터링, 자문 및 기술지원

시·도

- 시군구 예산배정
- 시도 통합건강증진사업지원단 운영 및 평가
- 시군구 사업에 대한 기술지원·감독
- 시군구 사업교육 총괄

시·도 통합건강증진 사업지원단

- 시도 정책방향 설정 지원
- 시군구 교육 및 훈련
- 시군구 기술지원 및 모니터링

시·군·구

- 사업계획서 작성
- 사업개발 및 우선순위 설정
- 각 사업별 예산배분, 집행관리
- 건강증진사업 수행
- 사업분야 자체 평가 실시

한국보건복지인력개발원

- 지자체 인력 교육 총괄 관리
- 시도 및 지원단 교육지원, 교육 성과관리 실시
- 통합건강증진사업 교육협의체 운영
- 보건소 직급별, 직무별 교육 및 사이버 교육 실시

사회보장정보원

- 통합건강증진사업 효율적 수행 및 성과관리를 위한 시스템 재정비

Ⅲ

사업내용

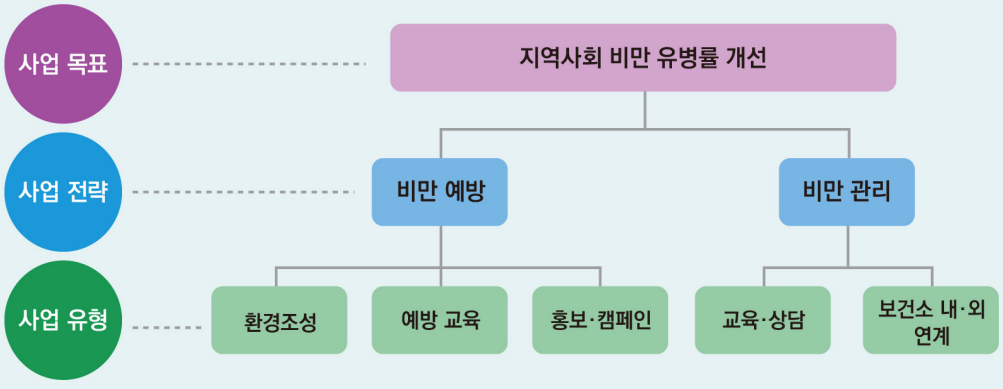
1 비만 예방

2 비만 관리

Ⅲ 사업내용

사업내용 개요

■ 지역사회 비만예방·관리 사업 추진방향 및 전략



■ 사업 전략별 주요 내용

구분	비만 예방	비만 관리
목적	- 지역사회 내 환경을 비만예방 중심으로 개선 - 지역주민 전체 또는 생애주기별, 생활터별 사업 대상자에게 비만의 위해성과 예방에 대한 중요성을 인식시킴	- 과체중 혹은 비만의 위험요인을 가지거나, 비만한 개인(인구집단)에게 체중관리 및 관련 건강생활 실천을 유도
사업 유형별 운영 방안	- (환경조성) 물리·제도적 등의 환경조성 - (예방 교육) 개인 혹은 집단 특성 반영한 교육 프로그램 운영 - (홍보·캠페인) 온·오프라인 홍보 캠페인	- (교육·상담) 영양 및 신체활동, 행동조절 등을 활용한 중재프로그램 운영 - (연계) 취약계층 및 비만관리가 필요한 대상자 발굴, 비만 합병증을 가진 위험군에 대한 보건소 내·외 프로그램 연계
사업 운영 사례 및 예시	- (환경조성) • 활동적인 환경조성을 위한 가이드 예시 • 건강친화 환경조성 사례 • 건강한 식품 선택 유도 환경조성 사례 • 비만 관련 조례제정 사례 - (예방 교육) 대상별 비만예방 교육 운영 사례 - (홍보·캠페인) 비만예방 홍보캠페인 운영 사례	- 비만관리 프로그램 운영 모형(안) - 비만관리 프로그램 운영 사례

1 비만 예방

가. 환경조성

■ 사업 목표

- 비만을 예방하는 물리적 환경으로 기존의 환경을 변화시켜 지역주민의 비만 예방관리 실천을 위한 접근성 개선
- 지역사회, 사업장, 학교 내 규범, 정책 또는 행동 변화

■ 사업 전략

- 비만 예방을 위해 지역주민의 신체활동 증진 및 건강한 식품선택 등 건강생활실천을 가능하게 할 수 있는 물리적, 제도적 또는 지지적 환경조성

■ 사업 대상

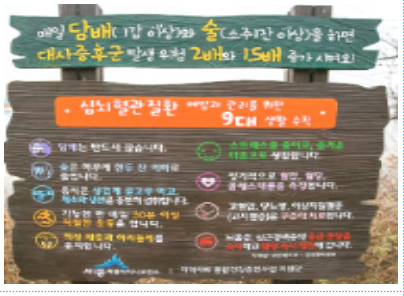
- 지역사회 신체활동 및 식음료 관련 시설·환경
- 지역사회 내 신체활동, 영양, 비만 관련 유관기관
- 지역 주민 중심 자조 모임 및 동아리, 지역사회 내 사업장 등

■ 사업 내용

- 물리적 환경조성
  - 지역주민의 올바른 식품 선택 및 식습관 유지, 신체활동 활성화 등을 유도하기 위해 지역사회 내 건강친화적 환경조성
    - 지역보건소 자체적으로 조성할 수 없는 지역(근린공원, 등산로, 학교 등)은 관련기관 또는 부서(환경과, 도시과, 교통과 등) 간 연계를 통해 옥외환경 개선
      - ▪보행로 또는 산책로 정비, 자전거 전용도로 확장·포장, 관내 공원 등 운동시설 조성·증설, 주민이 쉽게 운동시설을 이용할 수 있도록 공공체육시설 확충 등

〈 활동적인 환경조성을 위한 가이드[33] 예시 〉

- 모든 주택에서 걸어서 10분이면 근린공원(급)에 접근할 수 있도록 하거나, 10분이 넘는 지역은 기존 소공원 확대, 학교 운동장 개방 등을 활용하며, 산책로(트랙), 운동시설, 경기장 등 중등도 신체활동이 가능한 시설을 필수로 설치
- 근린공원 주요 접근로에는 공원 안내표지, 바닥면 칼로리 소모 표시 등으로 시인성 높임
- 학교 운동장 개방 시, 이용, 관리, 안전을 위해 구청-학교-주민이 공동 협의체를 구성하여 운영하며, 개방 운동장에는 학생과 주민의 이용 욕구가 높은 트랙과 학교 숲 조성을 지원함. 또한, 학교 건물은 1층 화장실 일부만 개방하고 CCTV와 안심벨 설치
- 다양한 어린이가 함께 놀 수 있도록 연령대, 장애를 반영한 통합놀이 시설 설치
- 엘리베이터 입구에 계단 이용 문구 또는 가까운 계단 위치 정보 부착, 계단에 칼로리 소모 정보 부착 등 계단 이용을 촉진하는 정보를 건물 내 동선에 잘 보이게 설치
- 보행에 방해되는 요인을 제거하여 원활한 보행 환경 조성

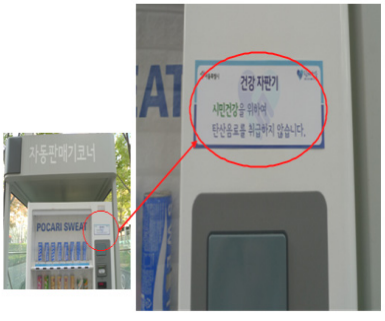
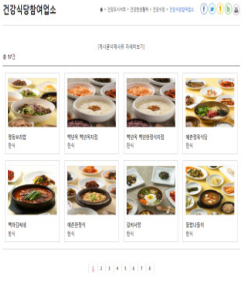
지역사회 내 건강친화 환경조성 사례		
공원 산책로 환경조성① (보행·자전거 도로 정비, 건강 표지판 설치)		
놀이공간 조성	제주시 구도심권 내 친환경 어린이놀이공간 조성	경기도 도심 속 놀이공간 조성②
지역사회 환경조성 (선데이파크 사업③)	오패산 오동근린공원	서울시청 광장

33) 서울연구원, 건강도시 실현을 위한 강동구 도시설계 가이드라인 수립 연구, 2018

지역사회 내 건강친화 환경조성 사례		
교내 환경조성 (움직이는 교실, 건강한 학교④)	 〈움직이는 교실 설치〉 키높이 조절 책상, 짐볼, 균형방석 등	〈교내 유휴공간을 활용한 놀이 공간 조성〉 **교실형** (교실벽면 이용): 암벽과 신체활동 놀이 공간 구성 **운동장형** (자투리 공간 활용): 구기활동, 바닥놀이 구성 **틈새공간형** (건물사이 공간 활용): 바닥놀이 구성

① 세종특별자치시 호수공원, ② 경기 아이누리 놀이터 조성사업(해당사진은 김포시 걸포중앙공원 모험놀이터 사례임), ③ 서울특별시 추진사업으로, 근린공원 또는 시민접근과 이용이 쉬운 이면도로 등을 주말 임시 놀이공간으로 조성하여 활용, ④ 강동구 「움직이는 교실, 건강한 학교」 사업내용 중 환경구축 부분 발췌

- 영양성분 표시 대상 업소 및 학교 주변 어린이 기호식품 판매 지도·점검, 건강 식당 음식점 지정 등 건강한 식품을 선택할 수 있는 환경 제공

건강한 식품 선택 유도를 위한 환경조성 사례		
건강 또는 건강위해 알림 문구 부착①		
건강식당 인증현판 및 건강식당 소개②		

건강한 식품 선택 유도를 위한 환경조성 사례		
공공시설 채소·과일판매 공간 확대	지하철 내 과일판매③	과일 자판기④
건강매점 운영	울산시 학교건강매점사업 "마이무"	서울시 건강매점사업 "쉬는 시간"

① 서울시 공공시설 내 탄산음료 판매제한 추진사업(2015.11), ② 서울 서초구 보건소, ③ 역사 내 과일 채소·편의점 및 바나나 판매기, ④ 주왕산 국립공원 입구 사과판매기

● 제도적 환경조성

- 비만 예방을 위한 건강생활실천 활동의 제도적 근거 및 추진동력 확보를 위한 실효성 있는 지자체 조례 제정

〈 지방자치단체 조례 사례 〉

자치단체	법규명	공포일자
경기도	경기도 비만 예방 및 관리에 관한 조례	2019.11.12.
서울특별시 강동구	강동구 아동비만예방사업 기본 조례	2017.12.20.
충청북도 보은군	보은군 비만예방 및 관리에 관한 조례	2013.12.31.
광주광역시 북구	광주광역시 북구 비만예방 실천 조례	2012.11.05
충청북도 단양군	단양군 비만예방 및 관리에 관한 조례	2012.10.12.
충청북도 제천시	제천시 비만예방 및 관리에 관한 조례	2011.05.06.
전라남도 목포시	목포시 비만예방 실천 조례	2010.12.27.
광주광역시 동구	광주광역시 동구 비만예방 실천 조례	2009.12.29
경상북도 구미시	구미시 비만예방 실천 및 지원에 관한 조례	2009.10.30.
대구광역시 중구	대구광역시 중구 비만예방 실천 조례	2009.10.30.
대전광역시 동구	대전광역시 동구 비만예방 실천 조례	2008.12.29.

※ 국가법령정보센터에 검색어를 "비만"으로 하여 조회된 조례 사례이며, 건강증진 또는 건강관리 등 건강생활실천 업무 수행을 위한 다양한 조례가 제정되어 있음

조례 전문 예시

경기도 비만 예방 및 관리에 관한 조례

[시행 2019. 11. 12.] [경기도조례 제6389호, 2019. 11. 12., 제정]

경기도(건강증진과), 03180083973

제1조(목적) 이 조례는 경기도민의 비만 예방과 관리를 위한 실천사항을 규정하고 지속적으로 추진함으로써 도민의 건강증진을 도모하는 것을 목적으로 한다.

제2조(정의) 이 조례에서 사용하는 용어의 뜻은 다음과 같다.

1. "비만"이란 비정상적인 체지방의 증가로 대사 장애가 유발된 상태를 말한다.
2. "비만유발식품"이란 비만에 직·간접적인 영향을 미치는 고열량 식품을 말한다.
3. "비만 예방 및 관리(이하 "비만예방 등"이라 한다) 프로그램"이란 비만을 예방하고 관리하기 위하여 기획된 식습관과 운동요법의 프로그램을 말한다.

제3조(책무) ① 경기도지사(이하 "도지사"라 한다)는 도민의 건강한 생활환경, 의식전환과 실천분위기를 조성하는데 적극 노력하여야 한다.

② 도지사는 비만 예방 등 실천을 위한 홍보 및 도민의 참여를 위하여 노력하여야 한다.

③ 도지사는 비만 예방 등 실천프로그램을 지속적으로 발굴하여 도민이 실천할 수 있도록 지원하여야 한다.

제4조(건강증진센터 운영) ① 도지사는 도민의 비만 예방과 관리를 위하여 건강증진센터(이하 "센터"라 한다)를 설치·운영할 수 있다.

② 센터는 적정면적의 공간을 확보하고 비만도 측정에 필요한 측정 장비와 운동기구 등을 구비하여야 한다.

③ 센터에는 관련 자격증을 소지한 운동지도사와 영양사를 둘 수 있다.

제5조(체지방 관리시스템 시행) 도지사는 비만 예방 등을 원하는 도민에게 체지방 관리시스템과 연계하여 주기적인 검사와 관리를 통하여 체지방 관리서비스를 실시할 수 있다.

제6조(강사) ① 전문적인 교육 및 서비스 제공이 요구되는 비만 예방 등 프로그램을 추진할 경우에는 관련분야의 강사를 활용할 수 있다.

② 비만 예방 등 실천 프로그램의 운영 및 사업내용에 따라 전문 강사를 활용하여야 한다.

③ 강사에게는 예산의 범위 안에서 강사수당을 지급할 수 있다.

제7조(비만예방 등 실천의 날 운영) 도지사는 비만 예방 등의 사업에 도민의 자발적인 참여를 유도하고 비만유발식품을 억제하기 위하여 '비만 예방 및 관리 실천의 날'을 지정 운영할 수 있다.

제8조(재정지원) 도지사는 이 조례에 따른 사업의 시행에 필요한 경비를 예산의 범위에서 지원할 수 있다.

제9조(시행규칙) 이 조례 시행에 필요한 사항은 규칙으로 정한다.

부 칙 〈2019. 11. 12.〉

이 조례는 공포한 날부터 시행한다.

- 자치법규를 기반으로, 지역사회 내 비만 예방·관리 등 건강증진을 위한 협의체 구성 및 운영
  - 지역주민의 비만 예방·관리를 위한 계획·제도 수립, 관련사업 운영 등에 관한 사항을 정기적 또는 상시 논의하여 추진
  - 관련공무원, 학계, 관련단체, 지역주민대표 등 지역사회 내 인적자원을 활용하여 협의체 구성
    * 'OO 시도 또는 시/군/구 건강생활실천협의체(회) 조직 및 운영에 관한 조례, 건강생활실천 활성화 조례' 등 활용

● 사회적 지지기반 조성

- 건강생활실천을 위한 관련 동호회 등 주민 자조모임 지원

* 2020.06.11.남도일보 보도기사

* 2020.02.20. 이뉴스투데이 보도기사

- 지역주민 중심 신체활동·건강 식생활 등 건강생활 관련 인력 확보 및 활동 지원
  - 지역사회 유관기관 협력 체계 구축을 통한 신체활동, 영양 등 관련분야 전문인력 활용 및 연계 사업추진
  - 지역 주민 중심의 건강 강사, 지도자 및 건강리더 양성사업을 통한 건강생활실천 활성화
    * 예: 경북 포항시 남구보건소 9988건강강사 및 더 걷기 리더교실, 울산 동구 은퇴세대 건강 삼거리 사업, 서울 신체활동리더 양성사업 등

나. 비만 예방 교육

■ 사업 목표

- 체중관리 지식, 기술, 태도의 함양을 통해 적정체중 유지 및 관리 능력 향상
- 건강한 식생활 형성, 신체활동 활성화 등 비만예방을 위한 건강생활 실천 향상

■ 사업 전략

- 비만이 발생하기 이전에 비만의 위해성과 예방에 대한 중요성을 인식하고, 비만예방에 필요한 지식, 기술 개발 및 건강생활실천을 위한 생애주기 또는 생활터별 교육프로그램 제공

※ 사업의 투입대비 효과성 측면에서 비만예방 교육의 우선 대상으로 아동 권장

■ 사업 대상

- 지역주민 또는 지역사회 전체

■ 사업 내용

- 개인 혹은 집단의 특성을 반영한 건강생활실천 중심의 비만예방 프로그램 제공
  - 운영횟수: 1회 이상(보건소 여건에 따라 계획 수립)
  - 운영방법
    - 보건소 내소 또는 생활터 방문 등을 통해 교육 실시
    - 프로그램 전·후 건강행태 관련 설문을 통해 지식, 태도 행동 변화 확인
  - 교육유형
    - (강의) 비만의 원인, 동반질환, 진단과 평가, 관리방법(식이, 신체활동, 행동요법 등), 건강체중 유지의 중요성에 대한 이론 교육
    - (체험) 건강체험관 운영 등을 통한 체험학습 기회 제공
    - (실습) 비만예방을 위한 건강한 식생활 형성 및 신체활동 활성화 실습

[유아] 인형극 공연 〈세종특별자치시〉

- 공 연 명: 아기가 돼지로 변했어요.
- 사업대상: 관내 어린이집과 유치원 아동 1,200여명
- 운영장소: 세종문화예술회관
- 운영기간: 2019.9.3.
- 추진내용: 영양, 비만예방관리, 구강보건에 관한 내용을 어린이 눈높이에 맞게 구성하여 시청각 효과를 높임
  - 인스턴트 음식을 좋아하는 포식이가 편식하는 아이들만 잡아가 돼지로 만들어 버리는 흙마녀를 만나 겪는 내용

[유아] 통합건강증진프로그램; "건강 새싹심기" 〈전라북도 남원시〉

- 사업대상: 만3세~5세 어린이집, 유치원 아동
- 운영장소: 어린이집 또는 유치원 방문
- 운영기간: 어린이집 또는 유치원 1개소 당 월 1회씩 총 4회 진행
- 추진내용: 건강생활실천(금연, 절주, 올바른 식생활, 규칙적인 신체활동 실천 등)에 대한 통합 이론 및 체험 교육
  - (뚱뚱 음식, 날씬 음식 구분하기) 균형잡힌 식습관 실천 및 건강간식 선택에 관한 내용
  - (아빠! 담배는 안돼요) 간접흡연 예방 및 미래 금연 다짐 교육
  - (키 쑥쑥 몸 튼튼 체조) 성장발달 촉진 및 비만예방 운동
  - (옹달샘과 술 웅덩이) 과도한 음주의 위험성 전달 및 음주폐해예방 교육

[아동] 아동 비만예방 프로그램 ※ 상세 운영내용은 [부록] 참조

- 사 업 명: 건강한 돌봄놀이터
- 사업대상: 초등돌봄교실, 지역아동센터 이용 초등 1~2학년 아동
  ※ 아동의 특성 상 사업대상을 비만정도에 따라 구분하지 않음, 희망 시 초등 4학년까지 참여 가능
- 운영장소: 초등학교 또는 지역아동센터 방문
- 운영기간: 매년 상·하반기(학기제 운영), 약 16주 내외
- 추진내용: 놀이형 영양 및 신체활동 프로그램 제공, 비만도 및 건강행태 평가
  * 프로그램 운영계획(차시)에 따라 아동 대상 건강증진사업(구강, 손씻기, 금연 등) 반영
  - (영양) 6가지 주제로 총 24차시의 이론, 놀이, 실습 등으로 구성된 영양교육 실시
  - (신체활동) 48종(총 98차시 가능)의 다양한 놀이 활동 수행
  - 프로그램 전·후 신체계측 및 건강행태 설문 실시
  - 프로그램 운영 현장

영양프로그램(말판놀이, 미각체험 등)

신체활동프로그램

[성인] 비만예방 특강 *〈경기도 안산시 상록수〉*

- 사업대상: 지역 주민
- 운영장소: 상록구청 1층 상록시민홀
- 운영기간: 2019.10.19.(금)
- 추진체계: 교육 참석희망자 전화 또는 방문접수
- 추진내용: 지역주민의 비만예방 관련 인식개선 및 건강생활실천 사회적 분위기 조성을 위한 특강 개최

〈강의주제〉
- 비만이 건강에 미치는 위험 요인
- 일상에서의 비만예방 운동

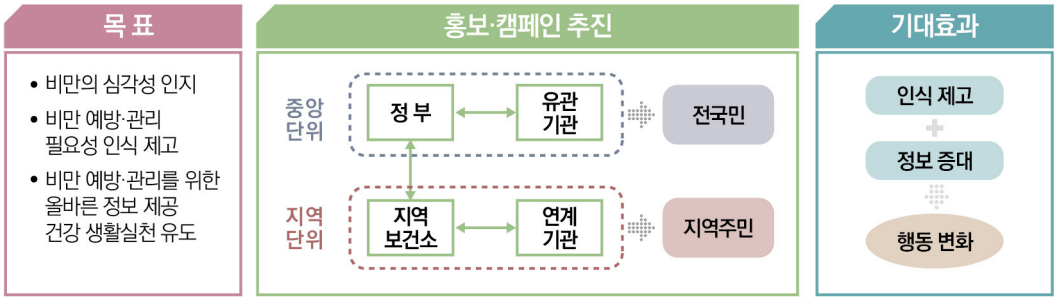
다. 홍보·캠페인

■ 사업 목표

- 비만의 심각성, 비만예방의 필요성 등에 대한 지역 주민의 인식 개선
- 지역 주민에게 비만예방에 대한 올바른 정보 전달을 통해 자발적 건강생활실천 유도

■ 사업 전략

- 국가적 차원에서의 비만 예방·관리 건강정보, 가이드라인 등 개발 및 보급
- 비만예방의 날 중심으로 중앙과 지역의 동시다발적인 홍보·캠페인 추진을 통해 상승효과 창출
- 홍보 콘텐츠 형태의 변화, 지역적 특성 등을 수용하여 효율적이고 창의적인 보급 전략 개발 및 실행



■ 사업 대상

- 지역주민 또는 지역사회 전체

■ 사업 내용

- 중앙-지역 참여 합동 홍보·캠페인
  - 매년 비만예방의 날(10.11) 중심 전국 합동 홍보·캠페인 추진
    - 중앙에서 개발·배포한 슬로건 및 홍보·캠페인 콘텐츠를 시·도 및 시·군·구에서 활용하여 전국 합동 형태의 캠페인 운영
  - 건강기념일* 및 중앙 또는 지역 축제 등을 활용한 홍보·캠페인 추진

    * 보건의 날(4.7), 어린이 날(5.5), 노인의 날(10.2), 비만예방의 날(10.11) 등

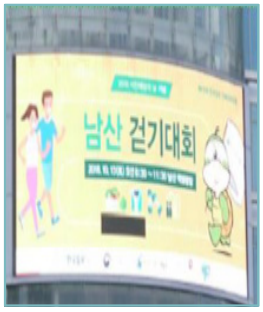
〈 최근 5개년 간 비만예방의 날 슬로건 및 엠블럼 〉

연도	슬로건	엠블럼
2015년	하이파이브 2015 '부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다'	
2016년	하이파이브 2016 '신나게, 가볍게, 건강하게'	
2017년	건강한 습관으로 가벼워지세요	
2018년	소소한 실천, 확실한 변화	
2019년	비만예방, 함께라면 할 수 있습니다	
2020년	새로운 일상, 걷기로 시작해요	

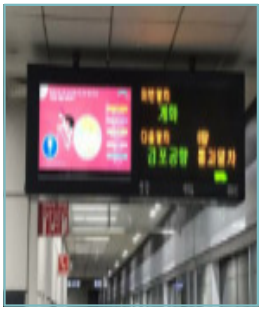
● **지역매체를 활용한 홍보·캠페인**

- 지역 실정에 따라 다양한 매체를 활용하여 비만 예방·홍보 캠페인 수행
  - 지역건강문제, 사회·문화적 특성을 고려한 대표 메시지 개발하여 상시 홍보·캠페인을 기획 및 운영하여 지역주민의 비만예방·관리를 위한 분위기 조성
- 비만예방·관리를 위한 건강생활실천 장려 메시지, 주요 건강정보 제공, 각종 행사·프로그램 등 홍보
- 홍보매체 예시
  - 방송매체 : 지역 방송, 라디오 등
  - 인쇄매체 : 지역신문, 잡지, 시정소식지, 리플릿, 포스터, 소책자 등
  - 인터넷 : 웹사이트, 사회관계망서비스(Social Network Service, 블로그 등) 등
  - 기타 : 현수막, 전광판, 옥외광고, 배너·패널·전시, 버스·지하철 광고 등
- 지역 내 다양한 기관과의 협력을 통해 무료 송출 가능한 매체(예: 병의원 모니터, 민간 사업장 교육 등) 발굴 및 활용

〈 홍보매체 활용 예시 〉



전광판 옥외광고



지하철 광고

언론홍보

SNS 홍보

- **시민 참여형 오프라인 홍보·캠페인**
  - 지역주민 대상 참여형 홍보·캠페인, 교육 등 운영(예: 걷기 대회, 야간 건강체조, 그림대회, 건강강좌 등)
  - 지역행사 및 축제기간 등 지역 내 유동인구가 많은 장소에서 체성분 측정(또는 허리둘레 측정), 운동 및 식이상담 등 체험부스 운영
  - 국민건강보험공단, 지역체육회, 협회(학회), 민간단체 등 지역사회 유관기관 및 단체와의 연계 추진 가능

- **지역사회 연계를 통한 홍보·캠페인**
  - 국민건강보험공단, 어린이급식관리지원센터, 지역체육회 등 지역사회 관련 기관과 공동 홍보·캠페인을 운영하여 홍보 효율 증대를 도모하고 비만예방 관련 정보 확산 및 주민 대상 노출도 상승
  - 지역 방송, 언론사, 보도자료 등을 통하여 프로그램 홍보 및 비만예방 관련 정보제공 효과 극대화 도모

연도별 비만예방 홍보·캠페인 운영

① 신호등 캠페인 운영(2017)

- 캠페인 개요
  - (일시 및 장소) 2017년 9월 28일(목) 11:00~14:00, 노량진역 광장
  - (슬로건) 건강한 습관으로 가벼워지세요!
  - (내 용) 신호등 캠페인 운영, SNS 이벤트 운영, 체성분 측정 및 상담 부스 운영
- 신호등 캠페인 세부 내용

구분	내용
운영내용	- 노량진역 광장 건너편 신호등(체조 영상) 설치 - 노량진역 광장에서 일반 시민들이 신호등 체조 실시 - 캠페인 참가자를 대상으로 생수, 에너지바 증정 - SNS 이벤트 참가자 대상으로 기념품(탄력밴드) 증정
운영인력	- 진행MC(1명) : 캠페인 안내 및 진행 - 신호등 캠페인 진행요원(7명) : 신호등 설치 및 신호조정(2명), 참가자 안전관리 및 기념품 배포(2명), 신호등 체조 참여 유도 도우미(3명) - 체성분 측정 부스 운영(3명) : 체성분 측정 참여 유도 및 SNS 이벤트 안내(1명), 체성분 측정 진행 및 상담 진행(2명)
캠페인 제작물	

항목	규격	수량	비고	
신호등	1.5m*1.5m*2.5m	1ea	캠페인 장소 근처 횡단보도에 설치	
테이블	1.8m	1ea	기념품 세팅 등	
테이블 현수막	1.8m*0.75m	1ea	-	
텐트 현수막	(벽면)2.8m*2.4m (타이틀)1.8m	1ea 1ea	-	
X-배너	1.2m*0.6m	1ea	캠페인 및 SNS이벤트 안내	
인스타그램 보드	0.45m*0.6m	1ea	SNS이벤트 시 사용	
진행요원 유니폼	반팔티셔츠	-		

구분	내용
신호등 체조	- 횡단보도 신호 대기 시(빨간불) 신체활동을 할 수 있도록 체조영상 제공
체성분 측정 및 상담부스	- 시민들을 대상으로 체성분 측정 이벤트 진행 - 체성분 측정 결과 확인 및 결과에 따른 비만예방관리방법(식습관, 운동법 등) 상담 - SNS 이벤트(SNS에 캠페인 참여 인증사진 업로드 및 해시태그) 참가자 대상으로 기념품 증정

• 캠페인 운영 장면

부스 설치

신호등 체조

체성분 측정 및 상담

② **거북이마라톤 걷기대회 개최 및 건강식생활 캠페인(2018)**

• 캠페인 개요

- (일시 및 장소) 2018.10.13.(토) 8:00~12:00, 남산 백범광장 및 명동일대
- (슬로건) 소소한 실천, 확실한 변화
- (내 용) 남산둘레길 6km 걷기, 축하공연, 비만예방 퀴즈대회 등

• 캠페인 세부 내용

구분	내용
운영내용	- 비만예방 및 건강생활실천 장려 걷기대회 선포 및 둘레길 걷기 - 걷기 전 몸풀이 제조 및 비만예방 퀴즈대회 실시 - 체성분 측정, 보행분석, 스트레스 측정 등 체험부스 운영 - 남산 거북이마라톤 걷기대회 연계 건강식생활 캠페인 실시 • 식생활지침 퀴즈 맞히기, 식생활 타투체험, 캠페인 포토존 운영

<table>
<tr><th>구분</th><th>내용</th></tr>
<tr><td>프로그램
일정표</td><td>
<table>
<tr><th>구분</th><th>시간</th><th>내용</th></tr>
<tr><td rowspan="8">걷기 전</td><td>~08:40</td><td>홍보 및 체험부스, 포토존 운영</td></tr>
<tr><td>~08:40</td><td>“비만예방 캠페인” 자원봉사 활동</td></tr>
<tr><td>~08:40</td><td>일반 시민참가자 현장접수</td></tr>
<tr><td>08:35~08:40</td><td>사회자 오프닝(분위기조성 퀴즈 맞히기)</td></tr>
<tr><td>08:40~08:45</td><td>출발 전 몸풀기 체조</td></tr>
<tr><td>08:45~08:55</td><td>참석 내빈소개 및 인사</td></tr>
<tr><td>08:55~09:00</td><td>기념촬영 및 출발선언</td></tr>
<tr><td>걷기</td><td>09:00~10:40</td><td>남산둘레길 걷기
(출발 1.5km 지점: 음료 배포, 출발 3km지점: 행운권 배포)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">걷기 후</td><td>10:00~10:40</td><td>홍보 및 체험부스, 포토존 운영</td></tr>
<tr><td>10:40~10:50</td><td>비만예방 퀴즈 맞히기</td></tr>
<tr><td>10:50~11:05</td><td>행운권 추첨(1)</td></tr>
<tr><td>11:05~11:20</td><td>기념공연-복고댄스 퍼포먼스</td></tr>
<tr><td>11:20~11:30</td><td>행운권 추첨(2)</td></tr>
<tr><td>11:30~</td><td>폐회</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>캠페인
홍보물</td><td>포스터

라플렛

가로현수막 | 배너
</td></tr>
</table>

• 캠페인 운영 장면

걷기대회	몸풀기 체조	체험부스 운영

③ **비만예방 건강체험존(zone) 운영(2019)**

- 캠페인 개요
  - (일시 및 장소) 2019.10.11.(금) 11:30~15:00, 여의도공원 문화의 마당
  - (슬로건) 비만예방, 함께라면 할 수 있습니다.
  - (내 용) 비만예방을 위한 건강체험 부스 및 건강생활실천 프로그램 운영
- 캠페인 세부 내용

<table>
<tr><th>구분</th><th>내용</th></tr>
<tr><td>운영내용</td><td>
<table>
<tr><th>구분</th><th>주요 내용</th></tr>
<tr><td>비만예방 ZONE*</td><td>체성분, 체형분석, 체력 및 스트레스 측정 등</td></tr>
<tr><td>건강생활실천 ZONE</td><td>그룹활동 퍼포먼스(줌바댄스 등) 및 프로그램 체험 등</td></tr>
<tr><td>식생활 ZONE**</td><td>식생활 개선 자료 배포 및 체험 부스 운영 등</td></tr>
<tr><td>정신건강 ZONE</td><td>스트레스 완화를 위한 향기(아로마)와 명상체험 등</td></tr>
<tr><td>키즈 ZONE</td><td>종이접기&캐리커쳐 체험 등</td></tr>
<tr><td>기타 ZONE</td><td>하이파이브 카페 운영</td></tr>
</table>
※ 협력기관 : * 국민체력100. ** 식품의약품안전처, 대한영양사협회</td></tr>
<tr><td>캠페인
홍보물</td><td>

</td></tr>
</table>

- 캠페인 운영 장면

〈비만예방 ZONE〉

〈건강생활실천 ZONE〉

〈식생활 ZONE〉

〈정신건강 ZONE〉

〈키즈 ZONE〉

〈기타 ZONE〉

④ **건강생활실천 영상 공모전 운영(2020)**

- 공모전 개요
  - (공모기간) 2020.10.23.(금)~11.15.(일)
  - (슬로건) 새로운 일상, 걷기로 시작해요
  - (내 용) 포스트코로나 시대에 따른 식생활과 신체활동의 변화에 대한 홍보 영상 공모
- 캠페인 세부 내용

구분	내용
운영내용	- 영상 공모전 전용 홈페이지 구축·운영 - 영상 공모전 홍보 실시 • 영상공모전 홍보영상 및 웹매너 활용 웹/앱 사이트 홍보, 공모전 관련 사이트 홍보글 게시 등 • 영상공모전 홍보 이벤트 실시(소문내기 이벤트, 팔로우&구독 이벤트) - 영상 공모전 심사 및 수상작 선정
공모전 개요	- 주제: 포스트코로나 시대에 따른 식생활과 신체활동의 변화 구분 / 주요 내용 건강식생활 분야: • 포스트코로나 시대에 맞는 건강식생활 노하우 • 비대면으로 실시하는 식생활 교육 방법 • 건강한 식생활(또는 바른 식습관 형성) 실천의 중요성 홍보 신체활동 분야: • 실내외에서 누구나 따라할 수 있는 신체활동 방법 • '일상이 운동이 되다'를 주제로 한 신체활동 홍보 - 대상: 전 국민(내·외국인, 남녀노소 무관), 개인/팀 가능 - 출품규격: 3분 이내 영상 미디어 콘텐츠(파일 확장명 자유, 파일 1건으로 제한) * 확장자: .mp4, .wmv, .avi, .mov, .mpeg 파일 등 (1920*1080 pixel 권장) - 출품형태: 영상형태의 미디어 콘텐츠 (초단편 영화/다큐멘터리, 광고, 뮤직비디오, 애니메이션, 모션그래픽 등 장르 제한 없음)

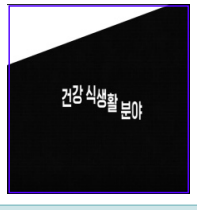
구분	내용

- 접수 및 수상발표
  - 접수기간 : 2020.10.23.(금) ~ 11.15.(일) 18:00시 까지, 중복접수 불가
  - 접수방법 : 홈페이지(공모전 랜딩페이지 제작) 접속, 서류작성 및 파일 제출
  - 수상발표 : 2020.11.25.(수) ※ 시상식 미실시, 홈페이지 게시 및 개별 연락
- 시상 규모 : 총 상금 480만원(세전 금액)

구분	훈격	응모분야	개수	상금
대상(1)	보건복지부 장관상	전체	1건	100만원
최우수상(2)	한국건강증진개발원장상	건강식생활 분야	1건	각 80만원
		신체활동 분야	1건	
우수상(2)	한국건강증진개발원장상	건강식생활 분야	1건	각 50만원
		신체활동 분야	1건	
장려상(4)	한국건강증진개발원장상	건강식생활 분야	2건	각 30만원
		신체활동 분야	2건	

공모전 홍보매체

영상 공모전 및 이벤트 홍보 포스터



영상 공모전 홍보영상

지역사회 내 행사·축제 연계 홍보·캠페인

✔ 강원도 철원군

- 캠페인 개요
  - (슬로건) 건강한 습관으로 가벼워지세요!
  - (내 용) 태봉제행사 연계 건강증진체험관 운영
- 세부 운영내용

일 자	2017.10.12.~10.14.(태봉제행사장)
대 상	지역주민 및 관광객
운영내용	- (체험관) 홀쭉이, 뚱뚱이 거울 체험, 비만조끼 입어보기, 허리둘레 측정 - 비만예방 리플릿 및 홍보물품(줄자) 배부 - 기타 건강증진 관련 체험관 운영: 금연 폐활량 측정, 절주체험, 혈압/혈당 측정 등
운영현장	

✔ 충청북도 단양군

- 캠페인 개요
  - (슬로건) 소소한 실천, 확실한 변화
  - (내 용) 지역 문화축제 연계 통합 건강생활실천 홍보·캠페인 실시
- 세부 운영내용

일 자	2019.10.19.~10.20.(온달관광지)
대 상	지역주민 및 관광객
운영내용	- 나의 건강체중 알기: 체성분 검사 및 상담, 허리둘레 측정, 리플릿 제공 - 신체활동 증진을 위한 짬짬이 체조 홍보, 밴드운동법 교육(밴드 제공) - 영양교육: 올바른 간식선택법, 영양성분활용법, 리플릿·명함형 돋보기 제공 - 체험활동: 전통놀이(제기차기, 딱지치기 등) 나트륨 올림픽(영양성분표활용 가장 짠 음식 찾기)
운영현장	

지역사회 내 기관 연계 홍보·캠페인

✔ 경기도 용인시 기흥구

- 캠페인 개요
  - (슬로건) 건강한 습관으로 가벼워지세요!
  - (내 용) 지역 내 대학 및 기관 연계 비만예방 홍보·캠페인 실시
- 세부 운영내용

구 분	대학 연계	공공기관 연계
일 자	2017.10.12.	2017.10.18.
대 상	대학생 및 교직원	지역주민 및 임직원
운영내용	- 비만·운동·영양·금연·절주 관련 부스 운영 - 뱃살 줄자 및 비만조끼 체험 및 인증사진 촬영 - 비만조끼(4kg) 입고 2인1조 달리기 - 걷기앱 커뮤니티 가입 홍보	- 1:1 비만·운동·영양 상담 및 리플릿 제공 - 뱃살 줄자 및 비만조끼 체험 - 비만조끼(4kg) 입고 2인1조 달리기
운영현장		

✔ 경기도 군포시

- 캠페인 개요
  - (슬로건) 비만예방, 함께라면 할 수 있습니다.
  - (내 용) 지역 의료기관 연계 비만 예방 홍보·캠페인 실시
- 세부 운영내용

일 자	2019.10.15. (산본중심상가 로데오거리)
대 상	일반 시민
운영내용	- 비만 인식개선 및 건강생활실천을 위한 실천수칙 홍보: 가로등 현수기 게시 - 의료기관 연계 체성분 검사 실시, 비만도 확인 및 상담 - 건강증진 사업 홍보: 영양사업, 금연사업, 수리산 숲속 걷기마일리지 사업
운영현장	

지역사회 내 기관 연계 홍보·캠페인

✔ 서울특별시 성동구

- 캠페인 개요
  - (슬로건) 비만예방, 함께라면 할 수 있습니다.
  - (내 용) 교육지원청, 고등학교 학생 및 교직원 협업하여 학교 및 주변역 인근 길거리 캠페인 수행
- 세부 운영내용

일 자	2019.10.25. (학교 인근 및 뚝섬역 주변)
대 상	지역 주민
운영내용	- 비만예방, 금연, 절주 등 건강생활실천 합동 캠페인 진행 : 어깨띠 착용, 자가비만측정도구 및 리플렛 등 홍보물 배부 - 담배꽁초 줍기 등 환경정화 활동 병행
운영현장	

✔ 경상남도 창원시 창원

- 캠페인 개요
  - (슬로건) 비만예방, 함께라면 할 수 있습니다.
  - (내 용) 사업장 연계 비만예방을 위한 건강생활실천 홍보·캠페인 실시
- 세부 운영내용

일 자	2019.10.16. (사업장 방문)
대 상	임직원
운영내용	- 비만예방 및 신체활동 활성화, 나트륨·당 줄이기 등 건강생활실천 캠페인 진행 : BMI 돌림판 체험, 지방모형 전시, 리플렛 배부 등
운영현장	

2 비만 관리

■ 사업 목표

- 프로그램 참여자의 과체중 및 비만도 개선
- 프로그램 참여자의 체중조절에 관한 지식, 태도 및 건강행태 개선

■ 사업 전략

- 비만관리 능력을 향상시키고, 비만과 관련된 생활습관을 변화시키기 위해 영양·신체활동 등 교육·상담 프로그램을 제공
- 비만관리가 필요한 대상자 발굴 및 고위험대상자 관리를 위한 지역사회 연계

■ 사업 대상

- 복부비만(허리둘레 남자 90cm, 여자 85cm 이상), 체질량지수 25kg/㎡ 이상인 성인

  ※ 생활습관 위험요인이 있거나 지역사회 현황에 따라 체질량 지수 23kg/㎡ 이상 25kg/㎡ 미만(비만전단계)인 경우도 사전적 관리 측면에서 사업 대상자로 고려할 수 있음
- 체질량지수 85백분위수 이상 혹은 95백분위수 이상인 아동·청소년

■ 사업 내용

- **영양 및 신체활동, 행동조절 등을 활용한 건강체중 또는 비만관리 프로그램 운영**
  - 기초검사
    - (비만정도 측정) 허리둘레, 신장, 체중 실측을 통한 복부비만, 체질량지수 측정, 생체전기저항 분석법을 활용한 체지방율 측정 등 〈※ 측정 방법 및 기준 p.79 참고 〉
    - (건강행태 평가) 프로그램 참여자의 건강행태를 확인하기 위한 기초 설문* 실시

      * 생활습관, 식생활습관, 신체활동 및 운동습관, 비만 및 체중조절에 관한 내용 등으로 구성
  - 교육·상담
    - 비만의 개념, 유발요인, 심각성, 비만 관리 및 건강체중 유지를 위한 건강생활실천방법(영양, 운동, 스트레스 관리, 절주, 금연 등) 내용 중심으로 대상자 특성에 맞게 프로그램 구성

● **지역사회 연계를 통한 대상자 발굴 및 비만관리 체계 마련**

- 대상자 발굴을 위한 지역사회 연계
  - 다양한 방법으로 사업에 대한 홍보를 실시하여 비만관리가 필요한 대상자가 프로그램에 참여할 수 있도록 노력을 기울여야 함

    ※ 건강행태 개선, 체중관리 등 비만관리 프로그램의 적극적 참여 및 동기유발을 위하여 사전 대비 사후 결과 변화에 따라 우수자에 대한 보상 홍보물(신체활동 용품 및 관련 생활용품, 문화상품권, 기프티콘, 지역화폐 등) 제공 가능
  - 특히, 취약계층 대상자 발굴을 위해 읍·면·동 주민센터 취약계층 담당자의 협조를 통한 서비스 의뢰 또는 보건소 방문건강관리서비스 대상자의 비만관리가 필요하다고 판단되는 경우 등 보건소 내·외 연계 필요
  - 아동·청소년의 경우 드림스타트, 지역아동센터 등 이용 아동 중 비만관리가 필요한 대상의 참여를 위한 안내 실시 가능
- 비만관련 위험요인 및 비만합병증에 따라 보건소 내·외 프로그램 연계
- 체질량지수 35kg/㎡ 이상인 경우 비약물요법과 약물요법의 병행이 필요하므로 지역의료기관과의 연계 필요

  ※ 지자체 여건에 따라 차상위계층 이하 고도비만자를 우선 대상으로 하여 고도비만 관리 가능
  - 지역의원 또는 도립병원, 시립병원과 협약을 체결하여, 고도비만자가 보건소 내소 시, 협약된 병원으로 치료를 안내할 수 있는 시스템 구축 필요
  - 병원에서 약물요법 등 치료를 통해 비만 정도가 개선된다면, 보건소에 다시 내소하여 비만관리 프로그램을 등록할 수 있는 방안 마련을 권장

성인 비만관리 표준 프로그램 운영 모형 안

• 추진 체계

〈 비만예방관리사업 표준 프로그램 운영 체계 〉

성인 비만관리 표준 프로그램 운영 모형 안

① 비만 진단

- 프로그램 신청자를 대상으로 신체계측을 실시하여 대상자 선정
  - 체질량지수 및 허리둘레를 측정하여 비만수준 평가
  - (비만 예방) 체질량지수가 25kg/㎡ 미만이거나, 허리둘레가 남자 90cm, 여자 85cm 미만
  - (비만 관리) 체질량지수가 25kg/㎡ 이상이고, 허리둘레가 남자 90cm, 여자 85cm 이상
- 체질량지수 35kg/㎡ 이상인 고도비만자의 경우 전문 의료기관 의뢰를 통해 치료를 우선으로 하며, 비만 치료를 통해 비만 정도가 개선되었을 경우 비만 관리 프로그램과 연계

〈 프로그램 대상자의 비만 진단 기준 및 프로그램 적용〉

진단 기준		진단 결과
허리둘레	남 90cm, 여 85cm 미만	비만 예방
	남 90cm, 여 85cm 이상	BMI에 따라 진단
체질량지수 (BMI)	25kg/㎡ 미만(비만 전단계)	비만 예방
	25-34.9kg/㎡(비만)	비만 관리
	35kg/㎡이상(고도비만)	비만 치료

② 중재 및 평가

- 프로그램의 효과를 평가하기 위해 프로그램 적용 전후로 자가보고식 설문조사와 신체계측을 시행
  - 사전 신체계측은 참여 프로그램 분류를 위해 비만 진단 시 진행한 신체계측으로 대체할 수 있음
- 비만 진단에 따라 4회기로 진행되는 비만 예방 프로그램과 10회기로 진행되는 비만 관리 프로그램에 참여
  - 참여자에게 비만 예방·관리를 위해 올바른 영양·신체활동 및 생활습관에 대한 교육 제공
  - 비만 관리에 대한 전반적인 내용부터 영양(식생활), 신체활동(운동), 생활습관 개선 등 건강생활실천에 대한 세부 내용을 다루고 있음
  - 필요 시 회기 순서를 조정할 수 있음
- 교육활동 외에 자가활동으로 식생활과 신체활동 체크리스트 또는 건강생활실천 앱 등의 활용을 독려하며, 가능할 경우 작성한 내용에 대한 피드백을 제공
- 프로그램 종료 시에는 과정평가를 위해 참여자를 대상으로 사후 프로그램 참여 만족도 조사를 시행하며, 성실히 참여하거나 비만 또는 식생활 등 생활습관이 개선된 경우 기념품 또는 사례품을 제공하여 보상을 할 수 있음

③ 사후 관리

- 사후관리 단계는 보건소의 특성과 활용가능한 자원에 따라 운영 가능
  - 참여자의 건강체중 유지를 위해 모니터링 진행
  - 보건소 내소자 대상 프로그램 및 지역사회 프로그램과 연계 계획
  - 합병증 예방 및 조기진단을 위해 지역사회 의료기관 연계 추진
- 지역사회 내에서 지속적인 비만예방관리가 이루어질 수 있도록 독려

• 운영 개요

- (목표) 건강한 식생활 수립, 신체활동량 증진, 건강체중 유지 또는 체중 감량, 건강관련 삶의 질 향상

성인 비만관리 표준 프로그램 운영 모형 안

- 참여 인원
  - (예방) 20인 내외 또는 5~6인 정도의 소규모 그룹 3~4개 운영
  - (관리) 10인 내외 또는 5~6인 정도의 소규모 그룹 2~3개 운영
- (운영 장소) 보건소, 복지관 또는 생활터(단, 프로그램에 지속적으로 참여하며 운영 기간 중 지속적으로 장소 대관이 가능한 경우에 한함)
- (운영 시간) 1회기당 50~70분(회기 및 운영에 따라 일부 상이)
- (운영 방법) 참여자 대상 비만예방관리 교육활동(교육 PPT 활용) 및 자가활동(자가진단 체크리스트 또는 건강생활실천 앱 등 활용)을 병행하며 상황에 따라 개인별 중재 개입

〈 비만예방관리사업 표준 프로그램 운영 안 〉

구분		주요 내용	주요 인력 및 역할
비만 진단	① 접수 및 기초 설문	- 참여자 접수 및 참여 동의서 작성 - 비만정도 측정 전 건강행태 파악을 위한 기초설문지 작성	- (비만사업 담당자) 검사결과에 따른 대상자 등록 및 프로그램 분류·연계, 세부 프로그램 안내 및 일정관리 등
	② 비만정도 측정	- 허리둘레, 체질량지수 측정 * 여건에 따라 체성분 측정 실시	
	③ 등록 및 안내	- 기초조사결과에 따라 상담 및 프로그램 참여 안내 - 만성질환자, 고도비만자 등 프로그램 연계	
비만 관리	④ 교육 및 상담	- 전문가와 함께 생활습관 점검 및 행동목표를 설정하고, 대상자의 행동목표 달성 및 생활습관 개선을 위한 교육·상담 프로그램 제공 * 운영횟수 및 기간 : 비만 정도에 따라 총 4회 혹은 10회 정기 교육과 함께 추가적인 프로그램 병행 가능 * 운영방법 • 개별 또는 그룹 교육(강의, 체험, 실습 등) 실시 • 개별 행동목표를 설정하고 매 주차 교육 시 실천여부 확인 • 프로그램 전후 신체계측을 통한 비만정도 측정 및 건강행태 관련 설문 실시하며, 필요에 따라 정기적인 (예: 격주) 신체계측을 통해 경과 점검	※ 전문가에 의한 영역별 비만관리 교육·상담 - (영양사) 영양 및 식생활 교육·상담 - (운동전문가) 신체활동 교육·상담 - (간호사) 기본교육 및 음주·흡연·스트레스 등 교육·상담
사후 관리	⑤ 평가	- 프로그램 참여 전·후의 신체계측 및 건강행태 설문 결과를 비교하여 효과 평가 실시 * 평가지표 : 체질량지수, 허리둘레, 체지방율 감소정도, 생활습관 개선정도 등 - 프로그램 참여 만족도 설문조사 실시 * 경과 개선이 없는 경우, 의료진의 판단 하에 프로그램 재참여 안내 또는 지역사회 비만 전문 의료기관으로 연계	- (비만사업 담당자) 대상자별 중간 및 최종평가, 프로그램 전반의 평가관리 및 실적관리
	⑥ 사후관리	- 프로그램 종료 후에도 사후관리를 통해 변화된 생활습관이 유지될 수 있도록 개별 대상자 관리 실시 * 3~6개월 간 월 1회 보건소 방문 또는 모바일 헬스케어 사업 등과 연계하여 비대면으로 목표관리 점검 * 상담(생활습관, 영양, 신체활동) 및 교육내용 피드백 * 건강한 생활습관을 유지할 수 있도록 동기부여 * 대상자의 관리정도에 따라 프로그램 피드백 진행	- (비만사업 담당자) 사후관리 방문알림 - (영양사, 운동전문가, 간호사) 사후관리 상담 및 정보 제공
	⑦ 종료	-	

성인 비만관리 표준 프로그램 운영 모형 안

- (운영 매체) 운영 매뉴얼, 설문지, 교육자료(PPT), 식생활과 자가진단 체크리스트 등
  * 개발원 홈페이지를 통해 제공 예정

• 교육 프로그램 구성 예시

회기	비만예방	비만관리
1	개요	개요
2	식생활 개선	영양관리 전략
3	신체활동 증진	신체활동 전략
4	생활습관 개선	식생활 개선(고칼로리 및 고지방)
5	-	식생활 개선(아침 결식 및 과식)
6	-	식생활 개선(외식 및 혼밥)
7	-	식생활 개선(당류 및 나트륨)
8	-	운동
9	-	생활습관(음주 및 흡연)
10	-	생활습관(스트레스 및 수면부족)

* 필요 시 회기별 운영 순서 변경 및 운영 회기 조정

• 영역별 프로그램 내용 예시

영역	교육·상담 내용
비만 (생활습관 포함)	- 프로그램 소개 - 비만의 개요(비만의 정의 및 원인, 비만의 위험성, 비만측정방법 등) - 비만 관리 방법 - 나의 체중조절 목표 세우기 - 비만 유발 생활습관(영양, 운동, 스트레스, 수면, 음주, 흡연) - 생활습관 관리 목표 세우기(방해요인 확인 및 방해요인 극복방법 등) - 자가 모니터링 방법 안내
영양	- 식사일기 작성 및 영양섭취량 분석 - 열량의 개념과 각 영양소의 기능 - 하루 열량 필요량 구해보기 - 균형 잡힌 식사(식품군, 식사구성, 식생활지침 알기) - 개인 맞춤형 영양관리 목표 정하기 - 올바른 간식 선택과 식습관(간식/외식선택, 결식/과식/식사속도 등) - 영양표시 이해(칼로리, 당류, 지방, 나트륨 섭취 줄이기) - 저열량 음식 조리실습 등 다양한 조리법 지도
신체활동	- 신체활동의 정의 및 이점 - 올바른 신체활동 방법(운동순서, 종류, 강도, 빈도) - 개인 맞춤형 운동관리 목표 정하기 (나에게 맞는 운동 유형과 운동 강도, 빈도, 시간) - 생활 속 신체활동량 늘리기 - 다양한 유산소 신체 활동법 - 운동 중 유의사항(수분섭취, 환경고려 등)

* 표준프로그램 운영매체 및 본 안내서 [참고자료] 활용매체 및 비만관리에 관한 이론적 배경 내용을 활용하여 교육 내용 구성

비만관리를 위한 프로그램 운영 사례

[사례 1] 스마트 비만코칭 *〈경기도 고양시 일산동구〉*

- 사업대상: 20~65세 체질량지수(BMI) 25이상 비만 성인(※취약계층 우선 선정)
- 운영장소: 보건소 및 민간병원
- 운영기간: 약 4개월 운영
- 추진체계: (보건소) 사전검사, 설문지 작성 → (보건소) 비만·영양·운동관리 단체교육 및 모바일앱 설치 → (병원) 대상자 진료, 약물복용상담, 인센티브제공 → (보건소) 건강검진, 신체활동프로그램 등 추후관리
- 추진내용: 보건소, 민간병원, 모바일 헬스케어 전문업체와 협업을 통한 전문적 비만치료
  - 사전·사후 체성분, 체력측정, 혈액검사, 식이조사 등 건강상태 검사를 통한 개선효과 분석 제공
  - 모바일 헬스케어 전문 업체의 실시간 비만코칭 서비스 제공
  - 민간의료기관 전문가 비만상담 및 약물처방(BMI 30이상 또는 25이상이면서 유질환자 대상)

[사례 2] 비만탈출 고!고!고! 프로그램 *〈서울특별시 중랑구〉*

- 사업대상: 65세 미만의 체질량지수(BMI) 25이상 비만 성인
- 운영장소: 보건소 내소
- 운영기간: 매년 상반기 운영(3~5월), 12주 간(주2회씩 총24회)
- 추진체계: (모집 및 접수) 신체계측 → (사전검사) 체성분, 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 중성지방 → (프로그램) 이론교육, 운동교육 및 개인상담 → (사후검사) 체성분, 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 중성지방 → (수료) 사례발표, 우수 감량자 시상, 우수 참가팀 시상
- 추진내용: 건강걷기, 심리치유, 운동, 영양 등 1대1 맞춤형 서비스 제공
  - (건강걷기) 참가자 전원 걷기 어플 설치, 실천팀별 걷기대회 참여를 통해 매주 우수그룹을 선발하여 미션 포인트 제공
  - (심리치유) 마음체조를 통해 비만과 관련된 스트레스 발산·치유함으로써 자존감 향상
  - (1대1 맞춤형 개인상담) 대상자 희망 시 영양, 운동 등에 관한 1대1 상담 서비스 제공

[사례 3] 비만! 타파! 건강교실 〈대구광역시 서구〉

- 사업대상: 체질량지수(BMI) 25이상 비만 성인
- 운영장소: 보건소 내소
- 운영기간: 상·하반기(총2기 운영, '19.4월/8월), 기수 당 약 4개월 간
- 추진체계: (모집 및 접수) 신체계측, 식사섭취조사 및 영양상태 평가, 일지작성 및 식사 진단 → (프로그램) 운동, 영양 프로그램 운영 → (사후평가) 신체계측, 식사섭취조사 및 영양상태 평가, 일지작성 및 식사 진단 → (수료) 우수 감량자 시상
- 추진내용: 식습관 개선, 유산소 및 근력 운동 중심의 프로그램 제공
  - 비만이 고혈압과 당뇨에 미치는 영향 및 예방·관리방법 안내
  - (영양) 잘못된 식습관 교정, 균형잡힌 영양관리 방법 지도, 나트륨 및 당류섭취 감소 식단 등의 내용으로 구성된 교육 실시
  - (신체활동) 지방 태우기 순환 및 근력운동, 스트레칭 및 유산소 운동, 평상시 스스로 할 수 있는 운동법 등 전달

[사례 4] 비만관리 『뱃살탈출』 및 고도비만관리 『렛미인』 프로그램 〈전라북도 전주시〉

- 프로그램 운영 공통사항
  - 운영장소: 보건소 내소
  - 운영기간: 연중(총 6기 운영), 기수 당 약 7주 간(주2회씩)
  - 추진체계: (모집 및 접수) 설문 작성, 기초검사 실시 → (사전검사) 체성분 측정을 통한 체지방률 확인 → (프로그램) 영양, 운동교육, 개별 상담 → (사후검사) 체질량지수, 체지방률 확인, 설문 작성
- 대상별 프로그램 운영 내용

프로그램명	비만관리 『뱃살탈출』	고도비만관리 『렛미인』
사업대상	만 65세 이하의 체질량지수(BMI) 23이상, 체지방율 표준 이상(남자 20%, 여자 28%)인 전주 시민	만 65세 이하의 체질량지수(BMI) 30이상, 체지방율 표준 이상(남자 30%, 여자 40%)인 전주 시민
추진내용	체중감량을 위한 영양교육 및 전신 순환운동 프로그램 제공	체중감량을 위한 영양교육, 전신 순환운동 및 근력운동 프로그램 제공

[사례 5] 비만과 거리두기 *〈서울특별시 구로구〉*

- 목표 및 전략: 외부활동이 제한되는 코로나19 자가격리 동안 각종 비만 등의 건강 위험요소에 노출되는 것을 예방(자가격리자 건강관리 사업) 및 주민 건강생활 실천(지역 주민 건강관리 사업) 기회 제공
- 사업 운영기간: 2주
- 사업대상: (자가격리) 자가격리 대상자, (주민) 지역 주민
- 사업장소: (자가격리) 자가격리 실시 장소, (주민) 실내 공간 어디든
- 사업내용
  - (공통) QR코드를 활용한 운동 영상 시청하며 2주간 홈트레이닝 진행
    * QR코드를 활용하여 기존 비대면 사업의 불편함(앱 설치, 회원가입 등) 최소화 및 접근성 향상 가능
  - (자가격리) 자가격리 키트(신체활동 관련 수칙 및 운동 소모품 포함) 배부

[사례 6] 굿바디 똑똑한 홈트 *〈경기도 평택시 안중보건지소〉*

- 목표 및 전략
  - 비만관리 능력을 향상시키고, 비만과 관련된 생활습관을 변화시키기 위해 영양·신체활동 등 교육·상담 프로그램 제공
  - 코로나19로 인한 집합교육 및 운동실 이용 어려움에 따른 홈트레이닝 프로그램 제공
- 사업대상: 복부비만(허리둘레 남자 90cm, 여자 85cm 이상), 체질량지수 25kg/㎡ 이상인 성인 65세 미만
  * 생활습관 위험요인이 있거나 지역사회 현황에 따라 체질량지수 23kg/㎡ 이상, 25kg/㎡ 미만(비만전단계)인 경우도 사전적 관리 측면에서 사업 대상자로 고려할 수 있음
- 사업 운영기간: 15주 운영
- 사업운영 체계: 사전평가 → 프로그램 → 중간점검 → 프로그램 → 사후평가
- 사업내용

① 사전·사후 검사
  - 체성분검사를 통한 체질량지수, 복부비만, 내장지방 측정 및 혈압, 공복혈당, 콜레스테롤 검사
  - 건강행태를 확인하기 위한 기초 설문 실시

② 사업 내용
  - 식생활 및 신체활동 관리 앱을 활용한 식습관 교육 및 개별 비만 상담 서비스 제공
  - 커뮤니티 앱을 활용한 상시 소통, 참여 독려 및 신체활동(근력·유산소·스트레칭) 영상자료 등 공유
  - 신체활동이 필요한 운동기구와 운동량을 확인할 수 있는 손목밴드(활동량계) 제공

2021년 지역사회 통합건강증진사업안내 [비만 예방관리]

Ⅳ

행정사항

1 실적 보고

2 현장 모니터링

3 사업 설명회

Ⅳ 행정사항

1 실적 보고

■ 현황 및 실적보고

● 사업 현황 및 실적 관리

- (목적) 지역사회 비만 예방관리 사업 현황 및 실적 파악을 통해 사업 추진 지원 및 개선·보완
- (내용) 예산, 운영, 사업전략, 우수사례 등 현황 파악
- (방법) 사업 종료 후 현황 및 실적을 엑셀 양식에 입력·공문 제출

※ 지역보건의료정보시스템(PHIS) 도입 예정, 시스템 도입 이전까지는 사업운영 실적관리 양식 등 관련내용 별도 공지

※ 사업 우수사례 발굴을 위한 정부합동평가 자료 요청 시 제출 협조

〈 지자체 합동평가 비만관련 지표 〉

- 평가지표: 비만예방사업 우수사례 평가(정성지표)
- 평가기준: 지자체 노력도, 시·도의 노력성, 활용·전파 가능성, 연계·협력성, 효과성
- 증빙자료: 사업 계획서 및 결과보고서, 주요성과 요약서, 증빙자료 등 제출

※ 상세 평가 기준은 지자체 합동평가 지표 매뉴얼 참고

■ 실적 활용방안

● 입력된 실적을 바탕으로 전국·시도·시군구 현황 및 실적 분석, 정책 및 사업추진 근거로 활용

● 우수사례 발굴 시 근거자료로 활용 등

2 현장 모니터링

- 2021년 중 시·도 및 보건소 비만예방관리사업 관련하여 현장방문 모니터링 실시

  * 상황에 따라 비대면 모니터링(서면 등) 가능

- 방문목적

  - 전체총괄↔중간관리↔프로그램 현장 간 상시 운영 현황 공유를 위한 협력체계 마련
  - 사업 운영 방법에 대한 현장 컨설팅
  - 사업운영 시 나타나는 문제점 확인 및 개선방안 의견수렴
  - 현장에서 효과성이 검증된 우수프로그램 발굴 등
  - 신규 프로그램 및 교육 매체 개발을 위한 현장 교육 확인 및 의견수렴 등

3 사업 설명회

- 연중 사업 및 프로그램 설명회 개최

  - 2022년 비만예방관리사업 운영 방향 및 안내서 개정내용 전달
  - 비만예방관리사업 성과 및 우수 운영사례 공유
  - 신규 개발 프로그램 안내 등

2021년 지역사회 통합건강증진사업안내 [비만 예방관리]

V

참고자료

1 활용 가능한 매체 현황

2 비만 관리에 관한 이론적 배경

V 참고자료

1 활용 가능한 매체 현황

■ 한국건강증진개발원 자료

※ 한국건강증진개발원(http://www.khealth.or.kr/) → 자료실 → 발간자료 → 지침/교육/홍보자료 → 검색

번호	제목	표지	주요내용
1	아동비만예방관리사업 ‘건강한 돌봄놀이터’ 영양교육 매체 6종		1. 다양한 음식을 골고루 먹어요 2. 알록달록 채소·과일을 매일 먹어요 3. 건강 간식을 먹어요 4. 건강 음료를 마셔요 5. 건강 식습관을 길러요 6. 건강 체중을 지켜요 * 스티커북, 학습지도안, 가정통신문, PPT 자료 포함
2	아동비만예방관리사업 ‘건강한 돌봄놀이터’ 놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼		1. 신체활동에 대해 알아봅시다 2. 놀이형 신체활동에 대해 알아봅시다 3. 놀이를 시작하기 전에 알아봅시다 4. 놀이형 신체활동 프로그램 - 전통놀이, 협동놀이, 공놀이, 뉴스포츠, 잡기놀이 * 강사용 동영상 교육자료 포함
3	2016-2019 아동비만예방사업 아삭아삭 폴짝폴짝 「건강한 돌봄놀이터」 운영 성과		1. 사업 개요 2. 사업 운영·관리 3. 사업 성과 4. 2019년 시도별 사업 성과 5. 지역 우수 운영 사례 6. 교육매체
4	아동청소년 비만예방 캠페인 카드뉴스 3종		1. 당신의 아이는 안녕하십니까? 2. 대한민국 아동·청소년 비만의 현실 3. 아빠와 엄마가 함께하는 우리 아이 비만 예방

번호	제목	표지	주요내용
5	비만예방을 위한 소소한 실천 카드뉴스		건강한 식생활과 규칙적인 신체활동 실천법 제시
6	아동비만예방 프로그램 (건강체중 알리미 학교 안내서)		1. 건강체중이란? 2. 당-음료수의 비밀 3. 나트륨-소금과 나트륨 4. 지방-알고 먹는 지방 5. 간식-건강한 간식을 먹어요 6. 균형 있는 식사-아침밥의 힘 7. 똑똑하게 먹자-건강한 선택! 영양표시 8. 골고루 먹자-식품구성 자전거 탐험 9. 신체활동 늘리기-매일 한시간 이상 움직여요! 10. 척추만곡 예방 스트레칭-함께 해봐요 * 학급 게시용 아동비만 예방 포스터 12종 포함
7	내몸이 원하는 건강체중 만들기 소책자 3편 (올바른 체중관리를 위한 비만 정보 가이드)		1. 날씬한 몸보단 건강한 몸을 위한 상식 2. 건강을 해치는 다이어트 분별하기! 3. '금연과 비만' 두 마리 토끼 잡고, 계속 함께 하고 싶은 매력사람 되자! 4 주류 광고 속 모델이 잘록한 허리를 가진 이유는? 5. 비만 처방약에 필수품 '운동'에 대해 알아보자! 6. 당신이 부모라면(카드뉴스)
8	내 몸이 원하는 건강체중 만들기 소책자 2편 (성인여성 대상, 올바른 체중관리를 위한 신체활동 가이드)		1. 신체활동 알아보기 2. 체중,근육,지방 바로알기 3. 운동과 건강체중 4. 건강체중을 위한 운동 실천하기 * 운동동영상, 근력운동핸드북, PPT, 탁상형 교육자료, 포스터 포함
9	내 몸이 원하는 건강체중 만들기 소책자 1편 (성인여성 대상, 영양균형을 위한 건강식생활 가이드)		1. 내 몸 알기 2. 빈혈 예방 3. 골다공증 예방 4. 변비 예방 5. 월경증후군 극복 * 월경증후군 예방 식습관 마그넷 포함
10	아동청소년 비만예방 캠페인 공익광고 영상		부모의 건강한 습관이 아이의 건강한 모습을 만든다는 메시지 전달 * 아동비만예방 캠페인 및 교육 시 활용 가능한 영상 자료

번호	제목	표지	주요내용
11	지식채널-e (뱃살이 꾸는 꿈)		비만을 예방하고 일상에서 몸의 균형을 회복하는 방법 전달 * 비만예방관리 교육 시 활용 가능한 영상자료
12	오늘도 잘 먹니, 잘 노니		균형잡힌 식습관과 신체활동 증진 생활화를 주제로 한 영상 * 아동비만예방 교육 시 활용 가능한 영상자료
13	비만탈출작전 1, 2		골고루 먹기와 신체활동의 중요성을 알려주어 비만에서 탈출한다는 내용의 영상 * 아동비만예방 교육 시 활용 가능한 영상자료
14	지식채널-e (어떤 질병)		비만의 개념 및 심각성, 예방법 등 비만에 대한 정보 전달 * 비만예방관리 교육 시 활용 가능한 영상자료
15	건강습관 실천하기		5가지 건강식습관 실천방법과 놀이 체조로 구성된 아동용 교육 영상
16	건강한 돌봄놀이터 홍보영상		아동비만예방사업 '건강한 돌봄놀이터' 사업 홍보 영상
17	2017 비만예방의 날 합동캠페인 홍보가이드		1. 홍보 가이드북(홍보물 활용방법 안내) 2. 홍보물 시안(슬로건, 배너, 현수막, 포스터, 리플렛 등 시안) * 각 연도별 비만예방의 날 합동 캠페인 홍보물

번호	제목	표지	주요내용
18	2018 비만예방의 날 합동캠페인 홍보가이드		1. 홍보 가이드북(홍보물 활용방법 안내) 2. 홍보물 시안(슬로건, 배너, 현수막, 포스터, 리플렛 등 시안)
19	2019 비만예방의 날 합동캠페인 홍보가이드		1. 홍보 가이드북(홍보물 활용방법 안내) 2. 홍보물 시안(슬로건, 배너, 현수막, 포스터, 리플렛 등 시안)
20	2020 비만예방의 날 합동캠페인 홍보가이드		1. 홍보 가이드북(홍보물 활용방법 안내) 2. 홍보물 시안(슬로건, 배너, 현수막, 포스터, 리플렛 등 시안)
21	국민건강증진을 위한 비만 통계자료집 2013-2017		1. 아동청소년 비만 현황 2. 아동청소년 비만관련 요인 현황 3. 성인 비만 현황 4. 성인 비만관련 요인 현황
22	국민건강증진을 위한 비만 통계자료집 2016-2020		1. 아동청소년 비만 현황 2. 아동청소년 비만관련 요인 현황 3. 성인 비만 현황 4. 성인 비만관련 요인 현황 부록 1. 지역별 비만 현황 부록 2. 국외 비만 현황
23	2020년도 지역사회 통합건강증진사업 비대면 수행사례집		지역사회 통합건강증진사업 영역별 비대면 사업 수행 사례 모음
24	2020 콘텐츠가 있다! 국민건강을 잇다! 온(on) 통(通)		지역사회 통합건강증진사업 영역별 콘텐츠 소개

■ 관련 부처 및 기관 자료

번호	홈페이지	자료 및 경로
1	대한비만학회 (http://general.kosso.or.kr)	[비만상식] / [비만식사치료] / [비만운동치료]
2	질병관리청 국가건강정보포털 (http://health.cdc.go.kr)	[건강 정보]-[건강정보ㄱ~ㅎ]-[ㅂ]-[비만]
3	국가암정보센터 (https://www.cancer.go.kr)	[암정보 나눔터]-[책자 및 발표자료] - 국민암예방수칙 실천지침-건강체중편
4	보건복지부 (http://www.mohw.go.kr)	[정보]-[연구/조사/발간자료실] - 국민공통식생활지침 및 생애주기 식생활지침· - 한국인을 위한 신체활동지침서 - 비만예방관리를 위한 바른 식생활 가이드
5	한국영양학회 (http://www.kns.or.kr)	[자료실]-[한국인영양소섭취기준(KDRIs)] - 2020 한국인 영양소섭취기준(KDRIs) - 2015 식품구성자전거
6	식품안전나라 (https://www.foodsafetykorea.go.kr)	[건강·영양] - 생애주기별 정보(비만) - 영양표시정보 - 나트륨/당류 줄이기 [알림·교육]-[교육홍보자료실]-[교육자료] - 식품안전·영양교육 교재(초·중·고)
7	국민건강보험공단 (https://www.nhis.or.kr/nhis/index.do)	[건강iN]-[건강프로그램]-[비만개선프로그램]

2 비만 관리에 관한 이론적 배경

■ 비만의 진단과 평가

● 비만은 체내에 지방조직이 과다하게 축적된 상태이므로, 체내 지방량을 측정하여 평가하는 것이 가장 정확하나 실제 지방량 측정이 어려워 다음의 방법들을 활용하며 대상에 따라 진단법 상이

● **성인 비만 판정 기준**

가. 체질량지수(Body Mass Index) 활용

- 체질량지수는 키와 몸무게를 이용하여 전반적인 체지방량을 추정하는 값으로서, 체중(㎏)을 신장의 제곱(㎡)으로 나눈 값
- 체질량지수 활용 비만진단 기준 : 체질량 지수가 25이상

분류	체질량지수(kg/㎡)
저체중	〈 18.5
정상	18.5 ~ 22.9
비만전단계	23 ~ 24.9
1단계 비만	25 ~ 29.9
2단계 비만	30 ~ 34.9
3단계 비만(고도비만)	≥ 35

* 비만진료지침 2018, 대한비만학회

- 체질량지수 측정방법

• (체중) 정확한 체질량지수를 구하기 위해 체중은 8시간 금식 후 소변을 본 후 최소한의 복장으로 신발을 벗고 측정하며, 항상 일정한 시간에 동일한 조건에서 측정함이 중요
• (신장) 발뒤꿈치는 붙이고 발은 60도 간격으로 벌린 상태에서 가능한 머리, 어깨뼈, 엉덩이, 발뒤꿈치를 벽에 붙이고 숨을 깊이 들이 쉰 상태로 측정
• 체중과 신장 모두 소수점 한자리까지 측정

나. 허리둘레 활용

- 허리둘레는 복부 내장지방량을 잘 반영하는 지표로서 아래의 방법에 따라 측정한 값
- 복부비만 진단 기준 : 남자 허리둘레 90㎝(35인치) 이상, 여자 허리둘레 85㎝(33.5인치) 이상

- 허리둘레 측정방법(세계보건기구; WHO)

1. 먼저 양발을 25~30㎝ 정도 벌려 체중을 고루 분산시키고 숨을 편안히 내쉰 상태에서 측정
2. 갈비뼈 가장 아래 위치와 골반의 가장 높은 위치(장골능)의 중간 부위를 줄자로 측정
3. 줄자가 피부를 누르지 않도록 하며 0.1㎝ 단위까지 측정
4. 복부의 피하지방이 과도하여 허리와 겹쳐지는 경우는 똑바로 선 상태에서 피하지방을 들어 올려 측정

다. 생체전기저항분석법을 이용한 체지방율 측정

- 생체전기저항분석법은 기계로 체지방량을 직접 측정하는 방법 중 하나로, 신체에 약한 전류를 통과시킨 후 전기저항을 이용하여 몸의 수분량을 측정하고 지방으로 환산하여 계산 하는 것
- 체지방률에 따른 비만도 평가

분류	체지방률	
	남	여
정상	10 ~18%	10 ~ 24%
경계	19 ~ 24%	25 ~ 29%
비만	≥ 25%	≥ 30%

- 생체전기저항분석법은 신체 수분량에 따라 오차가 커질 수 있기 때문에 다음의 주의사항을 잘 고려해야 함

- 검사 4시간 전에 먹거나 마시지 말 것
- 검사 12시간 전에 운동하지 말 것
- 검사 30분 전에 소변을 볼 것
- 검사 48시간 전에 음주하지 말 것
- 검사 일주일 전에 이뇨제를 복용하지 말 것
- 여성의 경우 생리 주기 중 체내 수분량이 증가되는 시기에는 검사하지 말 것

● 아동 청소년 비만 판정 기준

가. 체질량지수(Body Mass Index) 활용

- 체질량지수 활용법은 국제적으로 통용되며, 체지방량과 유의한 상관관계 보임
- (과체중군) 85~94백분위수
- (비만) 95백분위수 이상

나. 비만도(Degree of obesity, 표준체중에 대한 상대체중 기준) 활용

- 국내에서만 활용되는 방법으로, 고도비만일수록 합병증 발생이 높다고 할 수 없어 의학적 의미는 적으나, 비만으로 인한 외형 정도를 잘 반영하는 판정법
- 계산공식 : [(실측체중-신장별 표준체중)/신장별 표준체중]*100
  - (경도 비만) 20~29%
  - (중등도 비만) 30~49%
  - (고도 비만) 50% 이상

다. 비만 판정에 필요한 표준 성장도표[34] 활용

- 대상자 나이에 맞추어 판정하기 : 현재 시점에서 대상자 생년월일을 활용하여 만 나이를 계산함
- 몸무게의 성연령별 백분위수 확인
- 키(신장)의 성연령별 백분위수 확인
- 체질량지수 계산 및 성 연령별 체질량지수 백분위 수 확인
- 비만도 확인

[예시] 2019년 12월 14일을 현재시점으로 가정하고 대상자의 성별, 생년월일, 키, 몸무게 파악
-> 2009년 6월 1일생 남아, 키(신장) 140cm, 몸무게 53kg

※ 체질량지수 및 비만도 판정 방법(순차적으로 수행하세요)

구분		확인 결과	비만판정 결과
나이 계산		10.6세	
몸무게 백분위수 확인		95백분위수	
키 백분위수 확인		50백분위수	
체질량지수 계산		27.04㎏/m2	
체질량지수 백분위수 확인		97백분위수 이상	비만
비만도 확인	표준체중 확인	36㎏	비만
	비만도 공식에 따라 계산	47.2%	

※ 질병관리청 국민건강영양조사 홈페이지(https://knhanes.cdc.go.kr) 내 [성장도표]-[성장상태 측정 계산기] 활용 가능

34) 2017 소아청소년 성장도표(질병관리본부, 대한소아과학회)에 근거하여 판정함

■ 성인 비만 관리

1 기본 원칙[35)]

가. 원인 조사

- 현대인의 비만원인은 살이 찌기 쉬운 생활습관들과 유전적 요인들이 서로 복잡하게 연관되어 발생하므로, 개인마다 해당되는 살이 찌기 쉬운 생활습관이나 환경들을 먼저 파악하는 것이 기본
  - (행동적 요인) 활동량의 부족, 잘못된 식습관, 수면 부족, 흡연행동, 음주생활
  - (심리적 요인) 스트레스, 우울, 외로움, 분노와 같은 감정적 문제 발생
  - (유전적 요인) 부모님의 비만 보유
  - (2차성 요인) 약물복용, 신경 및 내분비계 질환 보유

나. 합병증 검사 (기관 내 의료진 혹은 지역사회 내 연계 협력 가능한 병원에서 시행)

- 비만으로 발생될 수 있는 합병증의 질환 이환 및 유병 여부 확인
  - 심혈관계 질환, 당뇨병, 대사증후군, 소화기 질환, 퇴행성 관절염, 월경 이상, 암, 호흡기 질환, 심리적 질환

다. 체중감량 목표 설정[36)]

- 체중감량 목표 : 초기 체중의 5~10% 감량
  - 비만도가 높더라도 이 비율로 최종 목표를 설정하는 것이 권고사항이며, 대상자와 상의하여 이 기준에 준하여 목표를 설정함
- 체중감량 속도 : 0.5~1.0 kg/주
  - 비만도가 높더라도 한 달에 4kg 이상 감량은 권장하지 않음
  - 체중 감량시작 6개월 이후 보통 정체기에 들어가므로 이를 감안함
  - 급격한 체중감량은 정체기에 다시 증가되는 경향이 있으므로 주의가 필요함

    ※ 목표 설정 시, 먼저 대상자가 체중을 감량할 준비가 되어있는지를 평가한 후 목표는 개개인의 건강 상태와 조건에 맞게 현실적으로 정해야 함

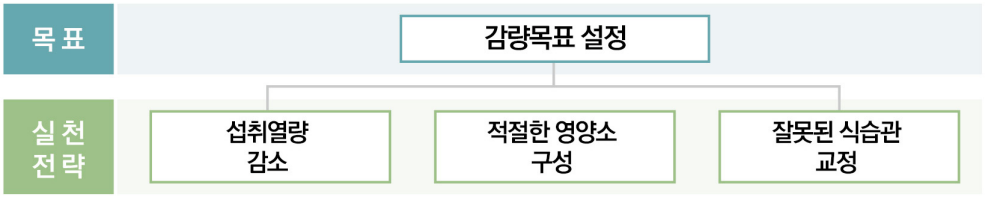
    ※ 체중감량을 시작한 후 목표달성은 6개월 이내에 이루어 질 수 있도록 계획하는 것이 성공률을 높임

35) 보건복지부, 비만 바로알기, 2013
36) 대한비만학회, 비만치료지침, 2014

2 영양 관리[37)38)]

가. 비만개선을 위한 영양관리 계획

비만개선 목표 및 실천전략 개념도



- 성인의 체중조절을 위한 영양관리는 적정체중을 달성하고 유지시킬 수 있도록 계획되어야 하며, 합병증의 위험을 지속적으로 감소시키고 건강을 증진시킬 수 있는 수준으로 체지방을 감소시켜야 함
- 비만개선을 위한 영양관리는 식사량 조절 등 열량 제한에 따른 양적 제한뿐만 아니라, 식습관의 변화, 식품 선택의 질적 변화에 대해서도 동시에 노력해야 함

나. 섭취열량 감소

- 목표하는 체중 감량을 이루기 위하여 칼로리 섭취량을 줄이는 것은 필수적임
- 가장 바람직한 체중 감소량은 일주일에 0.5kg 내외이며, 이를 위해서는 평소 섭취 열량의 약 500kcal를 줄이도록 함

  ※ 운동사와 상의하여 식사에서 300kcal, 운동에서 200kcal를 줄이는 등 식이조절과 신체활동 증가를 동시에 이루어 질 수도 있도록 안내함
- 이때, 24시간 회상법 등을 통해 실제 섭취열량을 확인하거나, 대상자의 활동량을 고려하여 1일 에너지필요량을 산정한 후, 체중감량을 위해 적정 수준의 열량(일반적으로 500kcal)을 감함
- 에너지필요량 계산하기 : 신장, 체중, 성별, 활동량을 고려하여 계산

※ 에너지필요량 계산 공식

성인남자	662 - 9.53 × 연령(세) + PA[15.91 × 체중(kg) + 539.6 × 신장(m)]
	PA(신체활동계수) = 1.0(비활동적), 1.11(저활동적), 1.25(활동적), 1.48(매우 활동적)
성인여자	354 - 6.91 × 연령(세) + PA[9.36 × 체중(kg) + 726 × 신장(m)]
	PA(신체활동계수) = 1.0(비활동적), 1.12(저활동적), 1.27(활동적), 1.45(매우 활동적)

※ 사례) 20세 여대생으로 저활동을 하면서 키가 161 cm이고 몸무게가 50 kg

- 에너지 필요량 = 354 - 6.91 × **연령(세)** + PA[9.36 × **체중(kg)** + 726 × **신장(m)**]
  = 354 - 6.91 × **20** + **1.12**[9.36 × **50** + 726 × **1.61**]
  = 2,049 kcal **(약 2,000 kcal)**

37) 방문건강관리사업·건강생활실천사업 연계 건강검진결과상담 매뉴얼-영양전문상담
38) 보건복지부, 비만관리를 위한 바른 식생활 가이드, 2010

다. 적절한 영양소 구성

- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 에너지 섭취비율을 적정하도록 함
  - 만 19세 이상 성인의 경우 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질 15~30% 정도가 가장 적절함[39]
  - 다만, 체중 감량을 위해 열량을 제한 시 이로 인한 체단백 손실을 방지하고 단백질 영양 상태를 적정수준으로 유지하기 위해 총 열량의 15~20%를 단백질로부터 섭취를 권장[40]
- 비만개선 식이요법에서 영양소별 섭취 기준
  - 탄수화물
    - 단백질 절약, 케톤증 및 심한 수분 손실 예방을 위해 1일 최소 100g 이상 섭취 필요
    - 식이섬유는 1일 20~25g 이상 섭취 권장
    - 단순당질 보다는 식이섬유 및 미량영양소가 풍부한 복합당질 위주의 섭취 권장
  - 단백질
    - 단백질 권장섭취량은 체중 kg 당 0.91g을 권장(열량제한 식사를 할 경우 표준체중 kg 당 1.0~1.5g 정도의 단백질 섭취를 권장)
    - 열량 제한 시 근육조직의 과다한 손실을 방지하기 위해 적정 수준의 단백질 섭취 필요
    - 양적으로뿐만 아니라 질적으로도 보증되어야 하므로 생체 이용률이 높은 양질의 단백질 위주로 섭취하도록 함
  - 지방
    - 지방섭취량은 총 섭취열량의 15~30%를 넘지 않도록 함
    - 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤의 섭취를 제한 및 조절
  - 비타민 및 무기질
    - 체중감량을 위해 열량 섭취를 줄이다 보면 음식의 섭취량과 종류가 제한되고, 이에 따라 비타민과 무기질의 섭취량이 적어지게 되기 때문에, 유제품, 채소 및 과일 등의 비타민과 무기질이 풍부한 식품을 다양하게 섭취하여 영양섭취 기준을 충족시킬 수 있도록 함
    - 채소는 에너지 함량은 낮으면서 식이섬유와 항산화 비타민이 풍부하므로 좋은 다이어트 식품임
    - 특히 1,200kcal 이하의 저열량 식사를 할 경우 별도의 보충 필요함
    - 지나치게 섭취량을 줄일 경우, 칼슘, 인, 철 등 여러 가지 무기질 섭취에 불균형이 초래되어 문제가 생길 수 있으므로 주의함
    - 비만일 경우 체내 산화적 스트레스 위험이 높아지므로, 항산화 영양소가 부족하지 않도록 함
  - 수분
    - 저열량 식사를 하는 경우, 에너지원 공급을 위해 단백질이 분해되면서 생성되는 질소산물이 증가되므로 이를 배설하기 위해 충분한 양의 수분 섭취 필요함
    - 일반적으로 1일 1L 이상 혹은 1kcal 당 1mL 이상의 수분 섭취 권장함

---

39) 보건복지부·한국영양학회, 한국인 영양소 섭취기준, 2015
40) 대한비만학회, 비만치료지침, 2012

라. 잘못된 식습관 교정[41)]

- 체중 감량에 성공하기 위해서는 식사요법을 지속적으로 시행하여야 함
- 그러나 비만의 치료 목표는 단순한 체중감량이 아니라 감소된 체중을 유지하고 비만 재발을 방지하는 것이므로 이를 위해서는 비만해지기 쉬운 나쁜 식사 습관을 찾아서 교정하고 완전히 새로운 습관을 갖는 것이 중요
- 잘못된 식사 습관은 단순 비만의 가장 흔한 원인이므로 이를 찾아 교정하는 것이 중요
- 습관이 개개인마다 다르므로 개인별 문제가 되는 행동을 찾아 교정해야 하며, 잘못된 식사 습관을 알아보기 위해서는 식사 일기를 적어보는 것이 좋음

〈 체중조절을 위한 올바른 식생활 실천[42)] 〉

1) 하루 3끼 식사는 거르지 않는다.	• 1끼 식사를 거르게 되면 그 다음 끼니를 더 많이 먹게 되기 쉬우며, 식사를 거르는 일이 많아지거나 계속되면 우리 몸은 신체의 대사율이 떨어지고 영양소를 많이 저장하려는 반응을 하게 된다.
2) 식사 시간은 규칙적으로 한다.	• 제 때에 식사를 하지 않으면 배가 많이 고픈 상태에서 먹게 되므로 식사량을 조절하기가 어려워 과식을 하게 된다.
3) 식사는 천천히 한다.	• 위장에 음식물이 도착했다는 신호가 뇌로 전달되기까지는 어느 정도 시간이 소요되며 빨리 먹으면 포만감을 느끼지 못해 과식을 하게 될 우려가 있다.
4) 기름기 적은 음식을 위주로 식사한다.	• 지방은 다른 영양소에 비해 2배 이상의 열량을 내므로 주의가 필요하다. 튀김, 볶음, 무침 등은 피하도록 한다.
5) 음식은 짜지 않게 먹는다.	• 반찬이 짜면 음식을 많이 먹게 되며, 식욕이 증가한다.
6) 인스턴트 음식, 패스트푸드 보다는 자연식품과 집에서 조리한 음식을 먹는다.	• 인스턴트 음식, 패스트푸드는 대체로 지방 함량이 많아 체중을 증가시키기 쉬우므로 너무 자주 이용하지 않도록 한다.
7) 후식, 음료 등의 단 음식은 주의한다.	• 후식 및 단 음료에는 설탕이나 단순당이 많이 사용되므로 가능하면 먹지 않도록 한다.
8) 음식은 골고루 섭취한다.	• 음식을 골고루 먹어야 균형된 영양섭취가 가능하다.

41) 보건복지부·국립암센터, 국민 암 예방 수칙 실천지침(건강체중), 2018
42) 보건복지부, 비만관리를 위한 바른 식생활 가이드, 2010

9) 간식은 가능한 섭취하지 않는다.	• 미리 계획된 것이 아니라면 간식은 먹지 않도록 한다. 생각 없이 먹는 과자 한 조각, 콜라 한 잔이 열량 섭취를 증가시킨다. 공복감이 너무 심하면 열량이 적은 채소 등을 이용한다.
10) 야식은 절대 금지한다.	• 일반적으로 밤에는 활동량이 감소하여 에너지 소모량도 감소하므로 밤 늦은 시간에 음식을 먹는 것은 삼가도록 한다. 또한 늦은 밤에 음식을 많이 먹으면 다음 날 아침 식사를 거르게 되고 다시 저녁에 많이 먹는 악순환이 초래되기 쉽다.
11) 식이섬유소가 많은 음식을 충분히 먹는다.	• 식이섬유소가 많은 음식은 공복감을 줄여 줄 수 있으므로 물과 함께 충분히 먹도록 한다.
12) 음식 양이나 음식 종류를 지나치게 제한하지 않도록 한다.	• 음식을 지나치게 제한하면 장기적인 식사조절을 시행하기가 어려우므로 무리가 되지 않는 범위 내에서 제한하도록 한다.
13) 수분은 충분히 섭취한다.	• 열량 섭취를 제한하면 체내 에너지 공급을 위해 체성분이 분해되는데, 이 과정에서 생성된 대사산물을 체외로 배설시키기 위해서는 충분한 양의 물이 필요하다.
14) 식사요법은 꾸준히 실천한다.	• 체중이 하루, 이틀에 증가된 것이 아니듯이 체중 감소 역시 단기간에 이루어지는 것이 아니므로, 체중조절을 위한 식사요법은 인내심을 갖고 꾸준히 실천해야 한다.

● 식사 형태에 따른 올바른 식생활 실천 방법[43)]

① 식사량과 간식량이 모두 많은 경우

- 음식물 섭취를 줄이되 특히 간식 섭취를 우선적으로 조절하며 다음과 같은 방법을 이용
  - 상차림 시 음식을 많이 놓지 않는다(소량만 준비)
  - 음식물과 접할 시간을 줄인다.
  - 항상 저칼로리 음식을 준비해 놓는다.
  - 눈에 쉽게 띄거나 손이 닿는 위치에 음식물을 놓지 않는다.
  - 즉석식품이나 편의식품을 이용하지 않는다.
  - 채소류 이외의 음식 섭취를 줄이고, 채소류는 충분히 먹는다.
  - 음식을 천천히 먹는다.

② 3끼 식사량이 많은 경우

- 특히 밥 등 당질식품의 섭취가 많아지지 않도록 하고 제한된 칼로리 내에서 포만감을 늘릴 수 있도록 식사 구성을 하여 식사를 통한 칼로리 섭취를 줄이도록 함
  - 식사를 거르지 말고 제 시간에 한다.

43) 보건복지부, 비만관리를 위한 바른 식생활 가이드, 2010

- 식사를 천천히 한다.
- 식전에 채소류 등 저칼로리 음식을 미리 먹는다.
- 식사 시 익힌 채소반찬을 충분히 먹는다.
- 반찬을 싱겁게 조리한다.
- 작은 식기를 이용한다.

③ 식사량은 많지 않으나 간식이나 음료 섭취가 많은 경우

– 일반적으로 먹는 간식류의 칼로리가 높으므로 가능한 한 정규 식사를 제대로 하여 간식이나 음료를 통해 섭취하는 칼로리를 줄이도록 함

- 3끼 식사를 규칙적으로 하되 양을 지나치게 제한하지 않는다.
- 주위의 권유를 거절하는 연습을 한다.
- 불가피하게 먹을 경우 한두 개만 따로 덜어 먹도록 한다.
- 음료는 물, 녹차 및 블랙커피 등으로 대신하고 커피음료, 과즙음료, 청량음료, 스포츠음료, 드링크류 및 기타 가당음료는 피한다.
- 이용 가능할 경우 저칼로리 간식을 이용한다.
- 눈에 쉽게 띄거나 가까운 위치에 간식류를 놓지 않는다.
- 간식류를 먹은 경우 이를 바로 기록해 놓는다.
- 자주 이용하는 간식류의 칼로리를 눈에 띄는 위치에 둔다.
- 과일을 많이 먹는다면 간식으로 또는 저녁식사 후에 먹지 말고 식사와 함께 먹는다.

④ 외식을 통한 칼로리 섭취가 많은 경우

- 외식의 빈도를 줄인다.
- 가능한 기름지지 않은 음식을 선택한다.
- 제공되는 음식의 양이 많은 곳은 피하도록 한다.
- 세트 메뉴의 이용을 자제한다.
- 소량만 주문한다.
- 서비스로 제공되는 음식을 많이 먹지 않도록 한다.
- 뷔페를 이용할 때에는 미리 먹을 음식의 종류와 양을 계획하고 한번에 많은 양을 담지 않도록 한다.
- 외식 전에 미리 굶지 않는다.
- 양이 많은 경우 미리 덜어내고 먹는다.
- 채소류부터 먹기 시작한다.
- 음식을 먹는 속도를 조절한다(다른 사람들보다 빠르지 않게).
- 후식을 먹지 말고, 주 요리 위주로 먹는다.

⑤ 지방 혹은 당질 섭취가 많은 경우

- 주요 칼로리 급원을 확인하여 이를 중점적으로 줄이고 적절한 대체식품으로 바꾸어 나간다.
- 평소 고지방식을 하는 경우라면 지방함량이 많은 음식을 제외한다.
- 동일한 음식이라도 조리법을 바꾸면 열량을 줄일 수 있다.
- 당질 위주의 식사를 하는 경우라면 단백질 급원식품이 부족한 경우가 많으므로 당질 섭취를 줄이는 대신 단백질 급원식품이 매 식사에 적절량 포함되도록 한다.
- 단백질 섭취 부족은 여러 가지 영양적 문제를 초래할 수 있을 뿐 아니라 열량 제한 시 체내에서 단백질 소모가 증가될 수 있으므로 부족해지지 않도록 주의한다.
- 과다한 당질 섭취는 혈청 중성지방 수치를 증가시키는 원인이 될 수 있으므로 지나친 당질 위주의 식사를 하는 경우 집중적인 관리가 필요하다.

⑥ 음주가 잦은 경우

- 술 자체가 고열량일 뿐 아니라 함께 먹는 안주 역시 대체적으로 열량이 높다.
- 총 음식물의 섭취량이 증가되므로 음주 횟수가 잦다면 이를 제한하는 것만으로도 좋은 효과를 거둘 수 있다.
- 부득이하게 음주를 하는 경우 고열량 안주 섭취가 많아지지 않도록 하고, 별도의 식사를 하지 않는 것이 도움이 된다.

〈 알코올과 비만 〉

- 알코올은 7.1kcal/g의 고에너지원이지만 술을 마신 후 포만감을 느끼지 못하고 오히려 식욕을 증가시켜 과식을 유도함
- 알코올은 체중 증가 및 복부 비만과 밀접한 관련이 있음
- 알코올은 고지방 음식이나 짠 음식 섭취를 증가시키는 경향이 있으며, 함께 먹는 음식의 지방산화를 억제해서 열량을 지방으로 축적하게 함
- 체중 감량 후에도 체중 유지 실패의 주요 원인임

3 운동 관리

가. 비만 예방·관리를 위한 신체활동 및 운동의 이점[44)]

- 규칙적인 운동은 체중 조절에 필수적이며, 더욱이 비만은 단기적인 감량은 쉬워도 장기적인 재발이 문제가 되는데, 운동은 장기적인 체중 조절에 특히 효과가 있다
  - 규칙적인 유산소 운동은 중성지방을 유리지방산으로 분해하는 리파아제 효소의 활성을 증가시켜 운동을 하는 동안 지방대사에 의한 에너지 공급률을 높여 체지방의 소모를 촉진시킴

44) 건강검진결과상담 매뉴얼 신체활동전문상담

- 이러한 운동은 심폐지구력의 발달과 함께 에너지 소비를 높이는데 유리한 조건이 됨
- 규칙적인 운동은 지방분해를 통해 체지방을 감소시키고, 제지방을 증가시킴
- 운동은 HDL 콜레스테롤 수치를 높이고, LDL 콜레스테롤 수치를 낮춰 고지혈증과 관상동맥 질환을 예방하는데 탁월한 효과를 가짐
- 중간정도 및 약간 낮은 수준의 운동강도로 신체활동을 할 때 체내의 지방이 분해되어 혈액을 통해 활동하고 있는 근육에 가서 에너지를 생산하게 됨

나. 운동 관리의 핵심 요소[45)]

● 일상생활에서 활동량 즐기기

- 방법 1 : 평소 활동량 평가 및 수정
  - 좌식생활 줄이기 : 앉아서 텔레비전 보기, 책상에 앉아 일하기, 침대에 누워 쉬기 등
  - 일상활동 늘리기 : 걷기, 서 있기, 층계 오르기, 정원 가꾸기, 자전거 타기 등
  - 규칙적인 운동하기 : 맥박이나 호흡수가 증가될 정도로 힘을 쓰며, 약간 숨이 차고 땀이 날 정도의 운동(조깅, 빨리 걷기, 빠르게 자전거 타기 등)을 규칙적으로 하기
- 방법 2 : 대상자에게 맞는 운동 프로그램을 구성하기
  - 현재 운동능력 파악하기
  - 대상자가 선호하는 운동 종목 선택하기
  - 현재 운동능력을 고려하여, 운동 유형, 강도, 시간, 빈도를 결정하기

● 운동 프로그램 구성의 핵심 요소(FITT; frequency, intensity, time, type)

운동 유형	운동 강도	운동 시간	운동 빈도	총 소비 에너지
유산소	최대 운동능력의 70% 이내	하루에 30분~60분 (2회에 나눠서 실행 가능)	초급: 주당 3~4회 중급 이상: 주당 5회	하루 200~300kcal
근력운동	최대 운동능력의 70% 이상 (8~12회 반복할 수 있는 중량으로 8~10종목을 1~2세트 실시하는 것을 권장)	약 30분~40분	주당 2회	개인 체중에 따라 상이함
유연성 (스트레칭)	운동 시작 전과 후에 가볍게 발목, 무릎, 허리, 어깨, 목과 같은 관절 부위의 움직임을 가능한 범위 내에서 최대한으로 유도한다.			

※ 유의사항: 처음부터 무리하게 횟수, 시간 및 강도를 높게 하면 부상에 대한 위험이 증가한다.
※ 점진적 과부하의 원리에 따라 초기시작 시점보다 점차 대상자의 체력에 맞게 운동 프로그램을 수정하여야 한다.

45) 보건복지부, 비만 바로알기, 2013

다. 운동 관리 목표

- 부상 없이 지속하여 수행하도록 하기
  - 방법 1 : 체중감량이 초기에 기대만큼 이루어지지 않아도, 지방의 무게보다 근육의 무게가 많이 나가는 사실에 따라, 지방이 줄었다 하더라도 근육의 양이 조금 늘어나면 체중의 변화가 거의 없을 수 있다는 점을 참고하여 대상자의 지속적인 프로그램 참여를 유도함
  - 방법 2: 체중이 증가된 사람은 운동 중에 상해를 입을 가능성이 높음. 따라서 운동 계획은 대상자의 체력을 보다 정확하게 고려하여 수립해야 함. 특히, 운동전과 후에 스트레칭을 충분히 실시하고, 적절한 운동복장과 환경을 제공

라. 운동의 종류

- 유산소 운동
  - 운동 시 몸속에 축적된 체지방이 주 에너지원으로 사용되며, 체지방을 분해하는데 효과적
  - 최대심박수의 60~80%의 강도로 15~60분 정도의 운동을 실시하면 효과적
  - 걷기, 체조, 조깅, 자전거, 수영, 에어로빅, 테니스 등
- 근력 운동
  - 단시간에 큰 힘을 요구하는 운동으로 산소를 필요로 하지 않으나, 탄수화물을 주 에너지로 사용하여 근육량을 늘리는데 효과적
  - 자신이 한 번 들 수 있는 최대 무게의 60~70% 정도의 무게를 8~12 횟수로 1~2세트 반복하여 실시하는 것이 좋음
  - 복근운동, 웨이트 트레이닝, 팔굽혀 펴기, 아령운동 등
- 스트레칭 운동
  - 근육과 관절을 유연하게 하여 운동중의 부상이나 운동 후의 피로회복에 효과적이며, 운동 전과 운동 후 각 관절을 충분히 풀어주는데 도움이 큼
  - 요가, 맨손체조 등

4 행동 요법[46]

- 행동 요법의 개념
  - 강화(reinforcement)를 통하여 비만치료에 좋은 행동은 늘리고, 비만치료에 나쁜 행동은 줄여 바람직한 행동 습관을 만들어가는 것

- 행동 요법의 핵심 구성
  - 자기관찰 : 비만과 관련되는 여러 행동들을 대상자 자신이 관찰하며, 자신의 습관과 문제점을 파악하여, 치료에 동기를 부여하는 계기를 만듦 (예. 식사일기, 운동일기)
  - 목표설정 : 단기목표와 장기목표, 원하는 감량정도, 감량을 위한 구체적인 목표를 정함. 정해진 목표는 실행가능 하여야 하고, 구체적이어야 하며(보통 1주일 단위가 좋음), 목표 도달 시 성취감을 느낄 수 있을 만한 것이어야 함

    ※ 목표 설정 시 고려해야 할 점
    - 실현 가능해야 한다.
    - 분명히 정의된 행동 목표를 세운다.
      예) 운동을 늘리도록 한다.(X) → 출퇴근 때 매일 계단을 이용하겠다.(O)
    - 최종 목표를 달성하기 위해 작은 목표로 나누어서 점진적으로 습관을 변화시킨다.
    - 행동목표를 완수하는 시간표를 명확히 한다.
    - 체중 변화 보다는 행동 습관 변화에 대한 중점을 둔다.

46) 보건복지부, 비만 바로알기, 2013

■ 아동청소년 비만 관리

1 기본 원칙[47)]

가. 원인 조사

- 비만이 유발된 구체적인 원인이 아이들마다 다르므로, 이에 대한 파악이 비만 관리와 예방을 위한 기본
  - (비만의 시작) 비만이 언제부터 시작되었는가? 비만이 시작된 특별한 계기가 있는가?
  - (행동적 요인) 식습관, 운동습관, 그 외 생활습관, 마음가짐 중에 비만에 영향을 준다고 생각되는 요인은 무엇인가?
  - (심리적인 요인) 심리정서적 상태(우울, 불안 등) 파악

나. 합병증 검사 (기관 내 의료진 혹은 지역사회 내 연계 협력 가능한 병원에서 시행)

- (질환 이환/유병 여부) 고혈압, 고지혈증, 고인슐린혈증, 지방간, 지방간염 등

다. 목표 설정

- 소아청소년의 건강한 성장과 발달 역시 달성해야 할 주요 과업이므로 체중 감량 보다는 현재 체중 유지에 단기 목표를 두고, 최종적으로는 신장별 표준체중에 도달하도록 함(1~3년간 소요될 수 있음)
- 고도비만의 경우 6개월간 5~10% 감량 목표

라. 유의사항

- 부모의 관심과 지원이 절대적이므로 부모의 이해와 공감 필요
- 지나친 억제와 강압보다는 융통성 있게 관리하는 것 중요

47) 보건복지부, 비만 바로알기, 2013

2 영양 관리[48)49)]

가. 소아청소년의 영양관리를 통한 비만 예방관리 목표

● 성장단계에 맞는 체중을 유지

- 성장과 발달을 위한 영양분을 공급하면서 칼로리를 점진적으로 변화
- 체내 지방량을 감소시키는 반면 근육조직의 성장발달이 계속 될 수 있도록 충분한 칼로리와 단백질 제공

※ 특히 청소년은 신체적 활동이나 두뇌를 많이 사용하므로 일생 중 칼로리와 단백질 요구량이 최대가 되므로 과잉도 부족도 아닌 적절한 영양이 필수적임

나. 소아청소년 영양소 요구량

● 에너지 적정비율

- 소아청소년기에 에너지나 단백질 섭취가 부족하면 성장 저해 가능성 있음
- 성장에 따른 에너지 요구량은 활동정도와 성장단계에 따라 다르게 적용되고, 급속한 성장이 일어나는 연령과 성장속도는 성별 및 개인에 따라 다름

영양소		에너지적정비율			
		1-2세	3-18세	19세 이상	비고
탄수화물		55-65%	55-65%	55-65%	
단백질		7-20%	7-20%	7-20%	
지질	총지방	20-35%	15-30%	15-30%	
	n-6계 지방산	4-10%	4-10%	4-10%	
	n-3계 지방산	1% 내외	1% 내외	1% 내외	
	포화지방산	-	8% 미만	7% 미만	
	트랜스지방산	-	1% 미만	1% 미만	
	콜레스테롤	-	-	300mg/일 미만	목표섭취량

※ 출처: 보건복지부, 한국영양학회. 한국인 영양소 섭취기준(2015)

● 탄수화물/단백질/지방

- 2015년 한국인 영양소 섭취기준에 따라 3~18세는 탄수화물 55~65%, 지방 15~30%, 단백질 7~20%로 구성되도록 식사를 계획함
- 다만, 체중 감량을 위해 열량을 제한 시 이로 인한 체단백 손실을 방지하고 단백질 영양 상태를 적정수준으로 유지하기 위해 총 열량의 15~20%를 단백질로부터 섭취하거나, 표준체중 kg 당 1.0~1.5g 정도의 단백질 섭취를 권장함[50)]

48) 대한비만학회, 비만치료지침, 2014
49) 보건복지부, 비만관리를 위한 바른 식생활 가이드, 2010
50) 대한비만학회, 비만치료지침, 2012

● 비타민/무기질

- 각 비타민과 무기질 섭취기준은 2015 한국인 영양소 섭취기준을 참고하여 섭취량을 평가하거나 식사를 계획하도록 함

다. 영양관리 내용

● 영양평가

- 섭취한 식품의 양과 종류, 좋아하는 음식, 싫어하는 음식 등 현재의 식사에 대한 평가
- 가족들의 식습관 조사
- 학교급식, 간이음식, 편의식품, 외식의 이용도 평가

● 영양교육

- (부모) 영양적 지식 이해(영양소 및 기능 소개)
- (아동) 우리 몸이 필요로 하는 영양소에 대한 지도를 통해 스스로 관리하는 데에 도움이 되며, 지나친 섭취 제한에 의한 영양불량이나 섭식 장애 문제 예방
- (식사평가) 본인 스스로 균형 잡힌 식사에 대한 평가가 가능하도록 식사일기에 섭취한 음식의 종류와 양을 기록하도록 함

구분	주요 교육목표
유아기	- 편식 교정, 고열량 간식 섭취 제한
학령기	- 식생활에 대한 기초적인 영양지식 이해 - 올바른 식습관 형성 및 실천을 지도
청소년기 (제2급성장시기)	- 균형 잡힌 식단을 통한 체중조절 유도 - 청소년기 비만은 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 동맥경화증, 지방간 등의 질환을 동반할 수 있으므로, 이 경우 임상적 평가와 적절한 영양상담 필요

● 식습관 교정

- 폭식, 불규칙한 식사 시간 및 식사량, 아침 결식, 야식, 빨리 먹기 등의 비만을 유발하는 식습관을 파악하고 개선 노력 필요

● 식사관리

- 경도비만 : 체중감량을 목표로 식사를 제한할 필요 없음
- 중등도비만
  - 체중감량을 위한 식사요법을 6~12개월에 걸쳐 서서히 시행
  - 하루 필요에너지 중 250~500kcal 줄이면 한달에 1~2kg 체중 감소, 6개월 내에 10%의 체중감소가 가능

- 얼마만큼의 양을 먹느냐보다 어떤 음식을 어떻게 먹느냐가 더 중요하며, 아동 스스로 식사 준비나 선택이 어려우므로 부모의 도움과 협조가 요구됨

● 식단 작성

- 3끼 식사와 2~3번의 간식으로 나누어 섭취
- 1일 에너지 필요량에 따라 식품군별 1일 권장 섭취횟수를 제시해둔 권장식사패턴을 활용하여 식단을 구성함

- 성별·연령별 기준 에너지[51)]

연령	에너지필요추정량	
	남자	여자
1-2세	900	
3-5세	1,400	
6-8세	1,700	1,500
9-11세	2,000	1,800
12-14세	2,500	2,000
15-18세	2,700	2,000

- 권장 식사패턴(안)[52)]

에너지 섭취량	1,900	1,700	2,600	2,000
적용대상 / 식품군	6~11세 남	6~11세 여	12~18세 남	12~18세 여
곡류	3회	2.5회	3.5회	3회
고기·생선·달걀·콩류	3.5회	3회	5.5회	3.5회
채소류	7회	6회	8회	7회
과일류	1회	1회	4회	2회
우유·유제품류	2회	2회	2회	2회

1) 곡류 : 식이섬유소 섭취를 늘이기 위해서 잡곡류 사용을 권장함
2) 고기·생선·달걀·콩류 : 고기는 기름기가 적은 살코기 부위를 주로 이용하며, 눈에 보이는 지방과 지금은 제거하는 것을 권장
3) 채소류 : 채소반찬은 매끼 2가지 이상은 반드시 섭취하도록 함, 소금5g 이하의 영양목표를 달성하기 위해 가능한 싱겁게 조리하도록 함
4) 나트륨 : 국, 찌개류의 경우 건더기 위주로 섭취하도록 함
5) 과일류 : 식이섬유소 섭취를 늘이기 위해 주스보다는 생과일 섭취를 권장함
6) 우유·유제품류 : 단순당질이 적게 함유된 제품을 권장함

51) 보건복지부,한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준, 2020
52) 보건복지부,한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준, 2015

3 운동 관리[53]

가. 소아청소년의 신체활동을 통한 비만 예방관리 목표

- 일상생활 전반에 걸쳐 신체활동량을 증가
- 자신에게 맞는 운동습관 형성

나. 운동 프로그램 구성 시 기본적 고려 사항

- 본인 스스로 속도 조절이 가능한 운동
  - 체력이 약하고 운동 기능이 떨어지는 경우, 운동의 초기 단계에 실시
  - 아동이 운동의 힘과 빠르기를 조절할 수 있고, 에너지 소비량을 적절히 늘이는 것이 힘들지 않은 운동
  - 대표적 사례 : 걷기, 가벼운 조깅, 고정식 자전거타기, 근력 운동
- 오락성이 있고 흥미를 유발하는 운동
  - 단조롭고 장시간 지속해야하는 운동보다는 다양하고 흥미 있는 운동
  - 조금만 배워도 금세 따라할 수 있고 성취감을 느낄 수 있는 운동
  - 대표적 사례: 수영, 스키, 스케이트, 에어로빅 체조, 댄스 스포츠
- 장점을 살릴 수 있는 운동
  - 처음부터 운동에 소질이 없다고 여기지 않고, 아동의 장점(순발력, 지구력, 근력, 유연성)을 파악하고, 그 장점을 살릴 수 있는 운동을 하도록 유도

    ※ 특히 운동을 싫어하거나 소질이 없다고 여기는 경우, 운동에 대한 동기부여가 어려우므로 본인이 컨트롤하기 쉽고 오락성이 있는, 소질에 맞는 운동 선택이 필요함

다. 운동의 종류

- 운동을 처음 시작할 때에는 자신이 좋아하는 운동을 선정하되, 운동 프로그램 구성 시 유산소, 근력, 스트레칭 운동을 골고루 수행하는 것이 좋음

종류	특성
유산소운동	- 운동 중 필요한 에너지가 주로(1/2 이상) 유산소 방식에 의해 공급되는 운동 - 비교적 낮은 강도 또는 중등도의 강도에서 장시간 동안 지속적으로 수행할 수 있는 좌우 대칭의 전신운동 - 체내 탄수화물 보다 지방을 더 많이 사용하므로 체지방 감소에 매우 효과적임 - 조금 빠르게 걷기, 조깅, 실내 자전거 타기, 계단 오르기, 수영, 아쿠아로빅, 등산, 에어로빅댄스 등 큰 근육을 사용하는 운동 권장

53) 대한비만학회, 비만치료지침, 2014

종류	특성
근력운동	- 근력이 부족하여 쉽게 피로해지는 아이들에게 탄력적인 몸매를 만들어주고 쉽게 지치지 않게 해주는 효과적인 운동 - 윗몸 일으키기, 팔굽혀펴기, 벽에 대고 조금 앉았다가 일어서기 등 (자신의 체중을 이용하여 가정에서 쉽게 할 수 있는 것들로 구성) - 탄력 밴드나 아령 이용 가능 (아령은 너무 무겁지 않은 것으로 반복 횟수를 하여 전신을 골고루 자극)
스트레칭 운동	- 유연체조의 일종으로 근육의 긴장을 완화시키고 자유롭고 쉽게 동작을 가능하게 함 - 운동 시 근육의 부상을 예방해줌 - 운동 전후 10분 정도 스트레칭을 하도록 가르치면 아이들 스스로 운동할 때에도 도움을 줌

라. 운동의 빈도, 지속 시간, 강도

● 운동 빈도

- 일반적으로 최소한 주 3~5회 이상, 한번에 30~60분간 지속적인 유산소 운동을 하는 것이 바람직함
- 하루 정도 쉬어서 운동으로 인한 피로를 회복하여야 근육이나 신체에 무리가 가지 않음
- 주 4회 이상이라도 4일을 연속 운동하고 3일을 쉬는 것은 바람직하지 못하며 중간에 휴식일을 주는 것이 운동으로 인한 피로의 회복에 유용하고 근육이나 신체에 무리가 가지 않음

● 운동 시간

- 초기 단계에서는 가벼운 운동을 20~30분 정도 실시하는 것으로 하고 점점 시간을 늘려 4~6주가 지나서 30~60분 정도 운동을 지속할 수 있게 되면 강도를 점차 증가
- 중등도 운동은 20~30분, 강한 운동은 12~20분 정도씩 섞어서 실시하는 것이 흥미 유발에 좋음
- 운동은 최소한 식후 1~2시간 후에 실시

● 운동 강도

- 체지방 감소를 위한 운동의 강도는 '약간 숨이 차지만 대화가 가능할 정도'가 좋음
- 처음에는 낮은 강도에서 시작하여 2주 간격으로 점차 높여 중등도의 강도로 유지
- 운동강도 정하는 쉬운 방법은 운동 중 심박수를 재는 것이며, 아동의 경우 1분에 130회~150회 사이가 적절함

※ 비만아동의 경우 170회/분 이상 넘지 않도록 주의

4 행동 요법[54)]

가. 목표 설정 및 기본 요소

- 목표 : 일생에 걸친 점진적인 건강한 식습관과 운동습관의 형성
- 준비도 평가 : 소아청소년의 비만 문제 해결에 대한 준비나 행동 변화 역량을 파악

- 비만아는 스스로 체중 감량을 원하는가? - 어떤 계기나 상황이 비만아를 체중조절을 시도하게끔 이끌었는가? - 여기에 대한 소아청소년의 반응을 통해 체중 조절 동기와 목표를 파악
- 비만아의 스트레스 수준, 기분, 섭식장애 유무를 확인하기 위해 먼저 우울이나 다른 합병증이 없는지를 확인
- 비만아는 치료에 요구되는 사항들을 이해하고, 스스로가 이러한 사항들을 이행할 자신이 있는가? - 특히 비만아는 문제 행동에 대한 자기 실천 의지를 가지는 것이 중요하다
- 비만아의 희망 체중 조절량은 무엇인가? - 체중감량 이외의 다른 기대 효과는 무엇인가? - 만약 비만아의 기대와 치료자간의 체중 목표상에 큰 괴리가 있다면, 반드시 교정 (그렇지 않을 경우, 작은 변화를 이루고 나서도 실망하고 좌절할 수 있음) - 반드시 체중감량 목표를 비만아동과 부모가 모두 받아들이도록 돕는 것이 중요

- 자기 관찰
  - 아동청소년 스스로 자신의 행동을 기록하여 그 변화를 매일 추적하는 것
  - 지난 3~7일간의 식사일기나 운동일기 작성, 24시간 식사행동 및 신체활동 나열
    ※ 초등학교 3학년 이상이면 본인이 작성, 더 어리다면 부모가 작성을 돕는 것이 좋음
- 비만을 초래하는 환경적 자극 조절
  - 식사는 항상 정해진 장소(예: 식탁), 정해진 시간에 하도록 지도
  - 추가로 음식을 더 담아서 먹기보다는 매 끼니 주어진 양을 먹도록 함
  - 가족과 함께 식사하도록 지도
    ※ 혼자 TV 앞에서 식사하는 경우 과식의 가능성이 높고 육류, 피자, 짭짤한 스낵류, 청량음료 먹는 비율이 더 증가, 과일이나 채소, 주스류의 섭취량 감소
- 강화
  - 스티커 사용이나 작은 보상을 통해 행동 문제의 교정이나 우수한 행동을 유지한 경우 강화함

54) 대한비만학회, 비만치료지침, 2014

- 가족의 참여와 사회적지지
  - 비만아 단독으로만 치료하였을 때보다, 부모가 참여한 경우 체중 감량 정도가 유의하게 증가
  - 가족 교육
    - 식품의 영양성분 표시를 이해하고, 식품 구매 시 영양성분 표시 확인하기
    - 비만아의 식욕을 존중
    - 인스턴트 식품이나 설탕이 첨가된 음식 삼가기
    - 음식을 이용하여 자녀에게 보상하지 않기
    - 평상시 섭취하는 음식물 중 고열량, 저영양 음식(주스, 청량음료) 파악하여 섭취량 줄이거나 다른 음식으로 대체
    - 가족과 함께 식사하기 - 즐거운 식사, 즐거운 대화 유지
    - 개인별 먹을 분량 정도만 음식을 제공

나. 행동 재발의 예방

- 비만 재발을 초래하는 원인이나 선행요인을 미리 파악하고, 이에 대한 문제 해결 전략 수립, 연습과 훈련 반복하는 것이 필수적임
- 지나친 부모의 통제보다는 비만아 스스로 자신의 행동을 결정할 수 있도록 하는 것이 필요

2021년 지역사회 통합건강증진사업안내 [비만 예방관리]

부록

건강한 돌봄놀이터 운영 매뉴얼

[부록] 건강한 돌봄놀이터 운영 매뉴얼

1 사업 개요

■ 사업 목적

- 아동의 건강식습관 형성 및 신체활동량 증진 도모를 통한 비만예방 실현
- 지역사회 협력체계 구축을 통한 실효성 있는 아동비만예방사업 추진

- (대표지표) 프로그램 참여 아동의 비만율(과체중·비만) 유지
- (산출식) 사후 과체중·비만 아동 비율(%) - 사전 과체중·비만 아동 비율(%)
  ※ 목표치 설정 근거 : 제5차 국민건강증진종합계획 아동·청소년 비만유병율 지표 활용

■ 사업대상

- 초등 돌봄교실 및 지역아동센터 이용 초등 1~2학년
  ※ 희망하는 경우 초등4학년까지 참여 가능, 대상에 따라 난이도 등 조정하여 운영

■ 사업성과

- 연차별 사업 참여 현황

구분	2016년	2017년	2018년	2019년*
수행 보건소(개소)	8	23	93	121
참여 기관(개교/센터)	10/0	61/0	305/0	359/38
참여 아동 수(명)	248	2,357	10,542	11,866

* 2019년부터 지역아동센터 이용 아동까지 사업 대상 확대·운영, 2020년 사업 운영현황 확인 중

- 2019년 사업 주요성과

구분	아동의 과체중·비만 비율 변화	아동의 프로그램 만족도
주요결과	과체중·비만아동 비율 3.8%p 감소 (사업 참여 전 29.5% → 후 25.7%)	89.25점

■ 추진체계 및 역할

● 추진체계: 다양한 지역사회 기관 및 자원 연계를 통해 프로그램 운영

● 기관별 역할

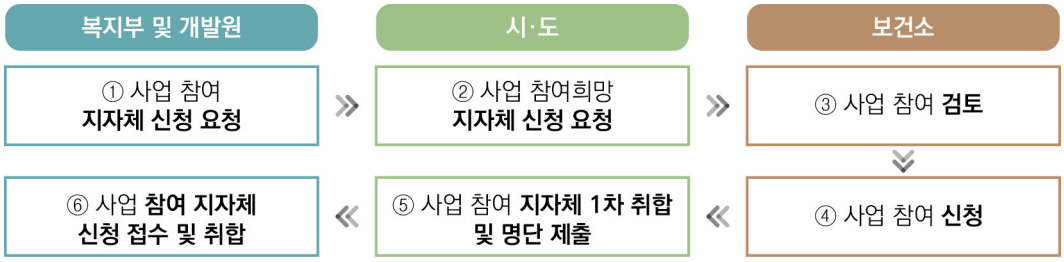
주요기관	역할
보건복지부 한국건강증진개발원	• 사업 총괄 조정 및 예산 지원 • 관계부처(교육부(청), 농식품부 등) 및 기관 협력체계 구축 및 유지 • 사업 운영 가이드라인 개정·제공 • 교육매체, 평가도구 개발 및 시안 배포 • 프로그램 강사 대상 교육 지원 • 사업 참여 관계자(학교, 보건소 등) 대상 사업설명회 지원 • 현장방문 컨설팅 및 상시업무 지원
시·도	• 건강증진사업 지원단 및 교육(지)청의 사업 참여·지원 유도 • 프로그램 강사 및 돌봄전담사 교육 수행 시 업무지원 • 사업 홍보 및 참여 보건소 및 학교·지역아동센터 선정 지원 • 복지부 및 개발원 현장방문, 성과평가 등 사업운영 관련 지원 • 교육매체 제작·구매 관련 업무지원

주요기관	역할
보건소	• 사업 계획 수립 및 예산 확보 • 관내 기관(학교/지역아동센터) 대상 사업 안내 및 참여 유도, 참여기관 선정 • 지역사회 내 거버넌스(교육(지)청, 지역체육회, 어린이급식관리 지원센터 등) 구축 • 학교 및 지역아동센터 내 프로그램 일정 조정 및 관리 • 프로그램 운영 전문가 투입 • 프로그램 운영 시 필요 교재, 교구, 설문지 등 자료 준비 및 지원 • 신체계측 및 설문조사 실시, 조사결과 입력 후 개발원 제출
교육부/교육(지)청	• 관내 학교대상 사업안내 및 참여 독려, 참여학교 선정 지원
학교·지역아동센터	• 프로그램 참여 신청 및 프로그램 운영 일정 협의·조정 • 프로그램 운영 참관 및 지원 • 학부모 대상 사업 안내(홍보물 전달) 및 프로그램 참여유도 • 사업 전·후 비만도 측정 및 설문조사 시 보건소 업무에 협조 • 프로그램(영양, 신체활동) 운영 시 참여 학생 관리 • 프로그램 운영 시 필요한 시설, 장비, 물품 등 지원·협조
어린이급식관리지원센터, 지역체육회, 대학 등	• 사업 참여기관 방문하여 아동대상 프로그램 교육 직접수행 • 프로그램 일정 조정 시 참여 • 교육 운영 준비 시 협조 • 사업평가 및 모니터링에 의견 제공, 교육매체 공유

2 사업 운영

■ 사업 참여 및 운영기관 선정

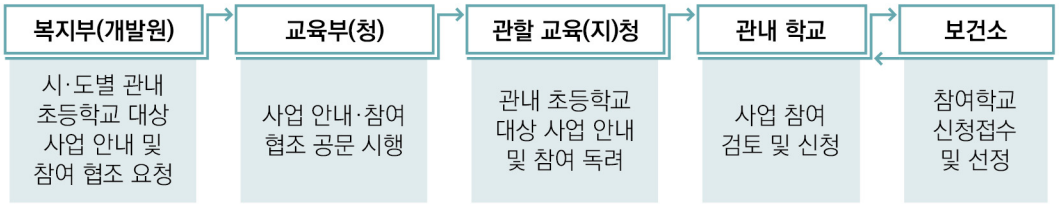
● 지자체 사업 참여



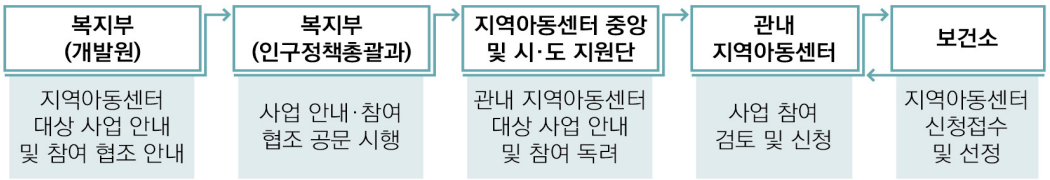
● 운영기관 선정

- 당해 연도 사업 참여 보건소는 본 프로그램을 운영할 초등학교 또는 지역아동센터를 자체적으로 선정함

▸ 학교



▸ 지역아동센터



- 사업 참여 신청 초등학교 또는 지역아동센터의 수가 많은 경우, 다음과 같은 기준을 고려하여 참여기관을 선정할 수 있음

※ 참여기관 선정은 지자체 여건을 고려하여 자체적 추진

〈 우선순위 기준 예시 〉

구분	기준
우선순위 1	• 취약계층 거주 지역 내 기관
우선순위 2	• 비만율이 높은 지역 내 기관
우선순위 3	• 프로그램 운영 시 교내 인력(영양교사, 체육교사, 스포츠클럽 강사 등) 연계 또는 지원 가능한 기관
우선순위 4	• 프로그램 운영 시 협조가 높은 기관 (예시 : 프로그램 운영 시 돌봄전담사 참여, 연락체계 구축, 출석체크 등)
우선순위 5	• 놀이형 신체활동 프로그램 수행 공간(강당, 체육관 등)이 확보된 기관

■ 사업 운영

● 사업 안내(또는 홍보)를 위하여 관할 지역 내 학교 및 지역아동센터 관계자, 지역사회 연계기관(어린이급식관리지원센터, 지역체육회 등) 등을 대상으로 자체 사업설명회, 프로그램 수행강사 역량강화 교육 실시 가능

운영 예시

- **(사업설명회)** 사업 참여기관 및 프로그램 운영진 대상 간담회 형식으로 진행 가능 : 각 기관의 역할, 프로그램 운영 계획 등 상세내용 공유
- **(프로그램 강사 교육)** 중앙 추진내용을 보건소 내 프로그램 운영 강사(영양사, 신체활동 강사 등)에게 전달 교육 수행

● 지역사회 통합건강증진사업 예산 또는 지방비 등 프로그램 운영에 소요되는 비용*은 자체 예산 활용

* (운영비) 강사수당, 신체활동 놀이교구 구입, 미각체험교육용 과일 및 보조도구 구입, 인쇄비 등을 포함함

● 프로그램 강사 운영·관리

- 프로그램 수행 강사는 성범죄 경력 및 아동학대관련범죄 전력 조회 필수이며, 기존 강사 등에 대한 성범죄 및 아동학대 범죄경력조회 연 최소 1회 이상 실시

* 추진근거 : 아동·청소년 성보호에 관한 법률 제56조 및 57조, 아동복지법 제29조의3

▸ 처리절차

※ 신청관서 : 인근 경찰관서

신청서 작성	»	접 수	»	취업제한 해당여부 확인
신청인 (운영자 또는 기관장)		경찰서장		경찰서장

- 지역사회 전문인력 연계 체계 구축
  - 보건소 내 전문 인력 외 지역사회 인력 자원(어린이급식관리지원센터*, 지역체육회 등) 연계 체계를 구축하여 프로그램 운영 가능

    * 시·도 및 시군구 내 어린이급식관리지원센터 운영 담당부서와의 협조체계 구축을 통해 협력을 유도할 수도 있음
  - 어린이급식관리지원센터, 지역체육회 외 프로그램을 수행 자격을 갖춘 자*는 강사로 활동 가능

    * (영양 프로그램) 영양사면허 소지자 또는 영양학 전공자, (신체활동 프로그램) 신체활동 관련 국가 또는 민간 자격 소지자
- 참여기관 측에서 건강검진기관*에서 발행한 채용신체검사서(공무원채용신체검사서도 가능)를 요구할 경우, 검사서의 유효기간은 검사일로부터 1년으로 함[55]

* 건강검진기본법 제14조에 따라 일반검진기관으로 지정받은 의료기관 및 보건소에서 검사 실시 가능[56]

55) 2020 방과후학교 운영 길라잡이. 교육개발연구원
56) 2020년 공무원 채용 신체검사 매뉴얼, 인사혁신처

■ 추진일정

사 업 내 용	월 별											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
사업 참여 지자체 및 학교/지역아동센터 선정 : 당해 연도 11월~차년도 2월												
사전 준비												
프로그램 계획 수립·예산 확보												
프로그램 운영 일정 협의·조정 * 학교, 지역아동센터 및 지역사회 전문 인력 연계 협조체계 구축												
사업 참여 현황 및 일정 조사												
프로그램 운영												
사업 효과평가 실시			사전				사후					
프로그램 운영 및 기술 지원												
현장방문 모니터링												
평가 및 차년도 사업준비												
사업 전·후 효과평가 결과 제출·취합												
사업 운영 실적 제출												
사업 효과평가 자료 분석 및 결과 환류												
사업 결과 보고 및 차년도 사업 설명회												

※ 상기 추진일정은 변동 가능함

3 프로그램 운영

■ 프로그램 운영계획 수립

- 총 운영기간은 학기 단위로 진행될 수 있도록 계획을 수립하되, 지자체 및 학교, 지역아동센터 여건에 맞게 탄력적 운영 가능

  ※ 감염병 유행 상황에 따라 운영방식(대면, 비대면, 대면-비대면 병행)을 다양화할 수 있으며, 프로그램 운영 시 감염 예방 수칙을 철저히 준수하도록 함

- 초등돌봄교실, 지역아동센터 운영 시간표에 놀이형 영양, 신체활동 프로그램 각각 배정

구분	세부내용
운영기간	3~7(8)월 또는 9~12월(학기 책임제, 사전/사후평가 포함), 연중 가능
운영시점	3월 3~4주차(1학기) 또는 9월 1~2주차(2학기)부터 시작 가능 * 프로그램 시작시점은 기관마다 상이할 수 있음
운영횟수	• 영양, 신체활동 프로그램별 각각 주1회 이상씩 운영 • 한 학기 당 각 프로그램별 16차시 내외로 운영 가능(전·후 효과평가 포함) ※ 총 교육주차는 학사일정에 따라 유동적일 수 있음
한 차시당 운영시간	각 프로그램별 40분 내외

- 운영계획 교육차시(16차시 내외) 이후부터 사업운영 종료시점까지의 프로그램은 자율적 운영 가능(예. 건강한 돌봄놀이터 프로그램 지속 운영, 감염병예방교육, 구강교육 등 통합건강증진사업 내 아동대상 보건교육 운영 등)

■ 프로그램 운영·관리

- 프로그램 운영 전, 학부모에게 참여 동의서 및 사업 안내문을 전달하여 사업에 대해 충분히 인지할 수 있도록 함

- 프로그램 운영 시 강사(또는 보조강사, 돌봄전담사, 사회복지사 등)는 참여 학생관리가 철저히 이루어지도록 주의하여야 함

  - 출결관리 : 프로그램 운영 전·후 학생의 출·결석 확인 및 무단이탈 방지
  - 안전지도 : 부상 등의 사고 발생 사전 주의, 사고 발생 시 즉시 기관의 장(또는 돌봄 담당교사, 돌봄전담사, 사회복지사 등)에게 보고 후 신속하게 조치

- 프로그램 운영 중 발생할 수 있는 안전사고에 대비하여 지자체에서는 스포츠안전공제회[57]에 별도 가입이 가능하며(필요시), '학교안전사고 예방 및 보상에 관한 법률' 제28조, '사회복지사업법' 제34조의3 등에 의거하여 보상조치를 취할 수 있음

57) 스포츠활동 시 안전사고를 예방하고 스포츠 활동 중 발생한 상해를 보상하는 서비스

■ 세부 프로그램별 운영

가. 놀이형 영양프로그램

- (목적) 흥미 유발형 놀이·체험·실습 등의 활동을 통해 다양하고 건강한 음식(간식)먹기의 중요성에 대해 이해하고 일상생활에서의 실천 유도
- 최대 24시의 교육이 가능하며, 프로그램 운영계획에 맞게 교육교재 선택하여 운영

대상	매체 종류	활용
아동용	교육교재 6종 및 스티커북 1종	- 각 권별 교재는 총4차시로 구성 • 이론학습(1,3차시) : 각 권별 주제에 따른 주요내용 전달 교육 • 활동학습(2,4차시) : 이전 차시 내용연계 놀이, 체험, 실습 등 활동 교육 - 교육교재 개별 제공
	영양교육 학습지 6종	- 교육 주제에 맞춰 가정학습용 과제지 제공
강사용	• 영양 학습지도안 1종 • 교재 주제별 강의 PPT 파일 6종	- 교육 전 지도내용 및 방향 확인
부모용	교재 주제별 영양건강정보지 6종	- 교재 주제에 따라 가정 전달 (각 주제별 1회 제공, 최대 6회 제공 가능)

- 프로그램 수행강사는(영양사, 돌봄전담사 등) 교육 전 학습지도안을 반드시 숙지하며, 활동 중심 학습차시는 영양전문가(영양사)가 아니더라도 학습지도안을 참고하여 운영할 수 있으므로 돌봄전담사, 사회복지사 등이 진행 가능
- 미각체험교육 및 요리실습 활동 각각 1회 이상 필수 반영 권장
  - 표준화된 프로그램 제공을 위해 미각체험교육 진행 시 다음의 식재료 활용 권장
  - 미각체험, 요리실습 등의 활동을 할 경우, 활동 식재료에 대한 알레르기를 가진 아동이 있는지 반드시 사전 확인하여 대체 식재료 준비

미각체험 교육용 식재료	과일·채소류	사과, 배, 키위, 메론, 참외, 바나나, 파프리카, 토마토(또는 방울토마토), 오이, 당근, 무, 고구마, 배추
	기타	견과류, 건 과일(생과일과 비교체험 가능)
보조 도구	플라스틱 칼, 시트도마(또는 유산지), 일회용 위생 접시, 위생장갑 등	

※ 아동의 선호가 낮은 과채 위주로 선택하여 과일·채소의 친숙함을 높임

〈 놀이형 영양 프로그램 주제별 주요내용 〉

표지	주제	주요 내용	차시
	[1권] 다양한 음식을 골고루 먹어요	1-1. 식품구성자전거 알아보기	1
		1-2. 다섯 가지 식품군 친해지기	2
		1-3. 골고루 먹기 중요성 알아보기	3
		1-4. 골고루 먹기 실천하기	4
	[2권] 알록달록 채소·과일을 매일 먹어요	2-1. 채소·과일 알아보기	5
		2-2. 채소·과일 친해지기	6
		2-3. 채소·과일 매일 먹기	7
		2-4. 채소·과일 오감 맞추기	8
	[3권] 건강 간식을 먹어요	3-1. 건강간식 이해하기	9
		3-2. 건강간식 만들기	10
		3-3. 식품 및 영양성분 표시 알기	11
		3-4. 건강간식 찾기 놀이	12
	[4권] 건강 음료를 마셔요	4-1. 건강음료 알아보기	13
		4-2. 우유 대체식품 알아보기	14
		4-3. 건강음료 만들기	15
		4-4. 건강음료 딱지놀이	16
	[5권] 건강 식습관을 길러요	5-1. 건강식습관 알아보기	17
		5-2. 건강식습관 빙고 놀이	18
		5-3. 아침밥의 중요성 알아보기	19
		5-4. 건강식습관 카드놀이	20
	[6권] 건강 체중을 지켜요	6-1. 건강체중 이해하기	21
		6-2. 건강체중 풍선 놀이	22
		6-3. 신체활동 알아보기	23
		6-4. 건강습관 실천하기	24

나. 놀이형 신체활동프로그램

- (목적) 다양한 놀이활동을 통해 즐거움을 추구하고 스스로 신체활동 실천습관을 형성할 수 있도록 유도하여 건강한 신체상 확립
- 놀이형 신체활동 프로그램은 최대 96차시*의 교육이 가능하며, 프로그램 운영계획에 맞게 놀이활동 선택하여 진행

* 총48종의 놀이활동으로 구성, 각 놀이별로 응용놀이를 포함하고 있음

대상	매체 종류	활용
강사용	• 놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼 1권	(프로그램 매뉴얼 상단) 놀이소개, 준비물, 난이도 등 사전 확인 후 진행
	• 놀이 프로그램별 활동 영상 48종	진행 놀이에 대한 방법 등 관련내용 시각적 전달 가능

- 놀이활동은 참여 아동의 눈높이에 맞게 운영하며, 활동순서는 목차에 상관없이 진행 가능

※ 프로그램 처음 수행 시 난이도가 낮은 활동부터 시작 권장

〈 놀이형 신체활동 프로그램 놀이종류 〉

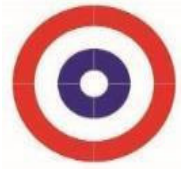
구분	놀이 활동 종류				
전통놀이 (10종)	개뼈다귀	나이먹기	달팽이	딱지치기	망줍기
	비석치기	숨바꼭질	우리 집에 왜 왔니	제기차기	투호놀이
협동놀이 (9종)	굴렁쇠경주	균형잡기	도구 사용 릴레이	보물옮기기	신문가마
	점프밴드	청팀백팀 공모으기	터널 빠져나가기	콩주머니 모으기	
잡기놀이 (5종)	까막잡기	꼬리떼기	무궁화 꽃이 피었습니다	빨래집게 모으기	술래잡기
공놀이 (11종)	Catch and See	공 맞히기 놀이	과녁축구	발야구	서기, 눕기
	스톱공	움직이는 바구니에 공 넣기	인간농구	코너볼	풍선배구
	흑기사 피구				
뉴스포츠 (13종)	디스크골프	미니골프	볼로볼	스캐터볼	사다리 운동
	컵 쌓기 게임	츄크볼	원반 던지기	플로어컬	플링고
	한궁	핸들러	후크볼		

※ 일부 놀이명 변경 : 훌라후프 팀워킹 콩주머니 모으기 → 콩주머니 모으기, 빨래집게 빼앗기 → 빨래집게 모으기, catch and see → 잡고 따라하기, 이동골대 슛하기 → 움직이는 바구니에 공 넣기, 스텝레더 → 사다리 운동, 스포츠스태킹 → 컵 쌓기 게임, 플라잉디스크 → 원반 던지기

〈 놀이형 신체활동 프로그램 놀이교구 〉

※ 놀이형 신체활동 프로그램 계획에 따라 **필요한 놀이교구를 준비하여 활용**

팀조끼	접시콘	비석(나무토막)	콩주머니	공
훌라후프	라인테이프	네트	디스크(프리스비)	신문지(또는 전지)
태그플래그	화장지	빨래집게	안대	스캐터볼세트
투호	각종도구	점프밴드	삼각콘	바퀴 달린 바구니
풍선	볼로볼세트	소프트사다리	스택컵	매트
타이머	점보스택	핸들러라켓	셔틀콕	후크볼

후크볼 과녁	제기	협동제기도구	굴렁쇠	골대
				
캔	스페이스볼	플로어컬 스톤	플로어컬 타겟판	테니스공
플링고	한궁 전용받침대	한궁 타겟	한궁 핀	피구공
디스캐쳐트래블러	미니골프공	미니골프채	미니골프코스	태그플래그
딱지	탱탱볼	츄크볼네트		

● 프로그램 수행 시 주의사항

- 준비운동(5분), 마무리운동(5분) 수행을 통해 놀이활 동 중 발생할 수 있는 부상 예방
- 강당, 운동장 등 넓고 안전한 공간을 확보하여 신체활동 프로그램 수행
- 돌봄전담사, 사회복지사 등의 동행 및 참관을 통해 활동 중 사고 발생 방지
- 학생들 간의 경쟁을 유발하는 놀이활동은 지양하며, 성장발육에 따라 신체접촉이 민감할 수 있으므로 주의

다. 비만도 및 건강습관 평가

- 프로그램 전·후 비교를 통해 객관적인 사업성과 분석 및 도출 수행
- 사업 참여 동의 획득 후 비만도 및 건강행태 평가조사 실시

대상	내용	방법	횟수
아동용	비만도 및 건강행태 평가	- (비만도 평가) 전·후 신장 및 체중 실측 - (건강행태) 전·후 건강행태 설문 실시	총2회
사업관계자*	사후 만족도 평가	만족도 설문 실시	총1회

* 사업관계자 : 보건소 소장·과장·담당자, 프로그램 강사(영양, 신체활동 분야), 학교장·돌봄 담당교사·돌봄전담사, 지역아동센터장, 사회복지사 등 해당

- (평가시기) 프로그램 운영 전 및 종료 후 각각 1주일 이내 실시, 총2회
  ※ 만족도 조사는 사후 1회만 실시
- (자료보관) 동의서 및 설문지 원본은 사업 종료 후 지자체별 자체 규정 또는 법령에 따라 보관·폐기
  * 공공기록물 관리에 관한 법률 시행령 제26조(보존기간)제1항 및 관련 별표(보존기관별 책정기준표) 참조

- 평가 방법
  - (동의확인) 프로그램 운영 전, 개인정보 수집 및 이용 및 사업 참여에 관한 동의 획득 우선 실시(※ 동의서 작성은 1회에 한하며, 법정대리인(부모))서명으로 갈음)
  - (신체계측) 보건소에서 사업 참여기관 방문을 통한 직접 측정 또는 기관의 협조를 통해 수집 가능
  - (건강행태 조사) 보건소 담당자 또는 돌봄전담사, 사회복지사 등의 지도에 따라 돌봄교실, 지역아동센터 교실 내에서 함께 작성
    ※ 아동의 연령 및 수준에 따라 독해 능력에 차이가 있을 수 있으므로 보건소 담당자, 돌봄전담사, 사회복지사 등이 질문과 보기를 읽어주며 함께 진행할 것을 권장
  - (사후만족도 조사) 프로그램 종료 후 2주 이내로 사업 참여 관계자 대상으로 만족도 조사 실시

- 결과 분석
  - 프로그램 참여 전·후 비교 변화를 통해 효과평가를 실시하며, 모든 분석은 짝비교 가능한 대상에 한해 진행함(※ 만족도평가 별도)
  - (비만율 변화 평가) 2017년 소아청소년 표준 성장도표 기준(질병관리본부)에 근거하여 개별 비만도 평가·분석
  - (건강습관 변화 평가) 프로그램 참여 전·후 비교변화를 통해 개선여부 평가
  - (사후 만족도 평가) 목표치 대비 달성율로 성과 판정

4 행정사항

■ 사업 운영실적 관리

● 프로그램 종료 후, 프로그램 운영기간, 예산, 인력, 운영기관 수 및 참여 아동 수 등 운영실적을 정리하여 중앙에 보고

보건소	시·도 담당부서	보건복지부 한국건강증진개발원
〈제출자료〉 •전·후 효과평가 입력자료 •사후 만족도 조사 입력자료 •사업 운영실적 자료	제출자료 취합·정리, 중앙 제출	자료 확인 및 재정리, 데이터 가공 및 결과 분석

● 학기단위 운영 특성을 고려하여 운영실적 보고는 상·하반기로 나누어 총 2회 추진

구분	제출기한	제출자료	비고
상반기	~ 9월 2주차까지	효과평가 + 사후 만족도 + 운영실적 자료	별도 공지
하반기	~ 12월 4주차까지	운영실적 자료	별도 공지

■ 결과 보고 및 사업 설명회

● 당해 연도 사업성과 및 우수 운영사례 공유를 위한 결과보고회 개최

● 차년도 사업 운영 방향 및 매뉴얼 개정내용 전달을 위한 설명회 개최

2021년 지역사회 통합건강증진사업 비만 예방·관리 안내

발간종류	정책-업무편람
관리번호	정책-03-2021-006-01
등 록 월	2021년 3월
발 행 월	2021년 3월
발 행 처	보건복지부, 한국건강증진개발원
주 소	(30113) 세종특별자치시 도움4로 보건복지부 (04554) 서울특별시 중구 퇴계로 173 남산스퀘어빌딩 24층 한국건강증진개발원
전화번호	044-202-2835(보건복지부) 02-3781-3500(한국건강증진개발원)
홈페이지	www.mohw.go.kr www.khealth.or.kr
인 쇄 처	(주)이문기업

지역사회통합건강증진사업

보건복지부 한국건강증진개발원