

# 어린이 비만증 이야기

(제 1 회)

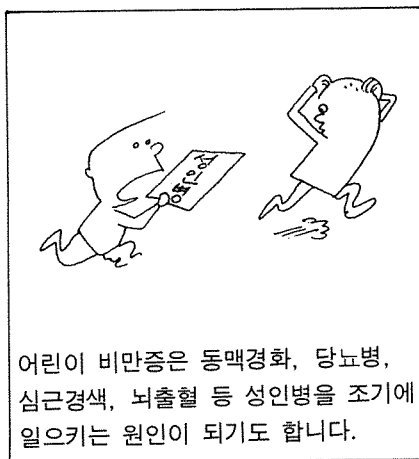
어린이 비만증은 조기 발견 합시다.

## 어린이 비만증

- 최근들어 우리나라에서도 어린이 비만증이 늘고 있습니다.

어린이 비만증은 보통 유아기에서 사춘기까지의 비만을 말합니다. 최근들어 선진국뿐만 아니라 우리나라에서도 어린이 비만증이 늘어가고 있습니다.

즉 세계적으로 식량이 풍부해져 영양 섭취가 과대해진 반면, 도시형 문화생활이 확대되어감에 따라 자신의 신체를 움직일 수 있는 시간과 범위가 축소되었습니다. 이러한 현상은 어린이들에게까지 영향을 미쳐 열량은 과잉 섭취하고, TV 앞에 앉아 있거나 만화책을 들여다 보고,



어린이 비만증은 동맥경화, 당뇨병, 심근경색, 뇌출혈 등 성인병을 조기에 일으키는 원인이 되기도 합니다.

교통의 발달과 놀이공간의 협소화 등으로 인해 활동시간이 축소되는 등 비활동성 생활형태가 겹쳐 섭취 에너지가 소비 에너지보다 많게 되고, 이것이 지방조직에 무한정 축적되어 결국에는 비만을 불러 일으키는 것입니다.

어린이에게 있어 비만이 문제가 되는 것은 이 시기의 비만의 80~85%가 성인

비만으로 이행되고 동맥경화, 당뇨병, 심근경색, 뇌출혈 등의 성인병이 조기에 나타날 뿐 아니라 심하면 어릴 때부터 이러한 성인병의 합병을 유발시키기도 한다는 것에 있습니다.

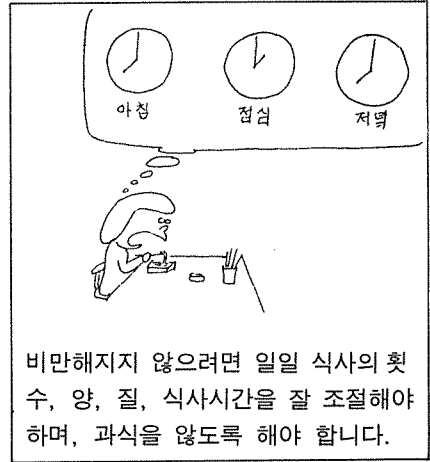
따라서 어린이 비만은 조기발견, 조기치료, 그리고 예방대책의 수립이 무엇보다 중요합니다.

## 어린이 비만의 기본요인

□ 유전적 소질, 과식, 기타 병 등에 의해서 비만하게 됩니다.

**1. 유전:** 비만의 가계(家系)에 비만이 많은 것은 확실하지만 반드시 유전이 비만의 원인이 되는 것은 아닙니다. 다만 부모중 어느 한쪽이라도 비만이 있는 아이들은 양친 모두 비만하지 않은 어린이와 비교해 볼 때 6~7 배 높은 비율로 비만의 가능성이 있습니다. 그러므로 부모가 비만하다고 해서 아이들도 반드시 비만해지는 것이 아니라, 비만하게 되기 쉬운 소질을 더 많이 갖게 되는 것입니다.

따라서 비만의 가계에서는 자녀들이 비만해지지 않도록 사전에 예방해 주어야겠습니다.



**2. 생활환경(과식):** 유전인자가 있으면서 과식을 하고 운동량이 적으면 차이는 있으나 각 개인에게 비만이 나타나며, 유전인자가 없어도 과식하고 운동량이 부족하면 비만이 될 수 있습니다.

특별한 병없이 단지 과식으로 비만해지는 것을 「단순성비만」이라고 합니다. 비만해지지 않으려면 일일식사의 횟수, 양, 질, 식사시간을 잘 조절해야 하며 특별한 이유가 없는 밤참이나 당질이 많이 함유된 음식을 섭취하는 것을 삼가고 과식을 않도록 해야합니다.

또, 시험에 대한 강박감 가족 전체의 식습관, 기타 각종 스트레스가 과식의 원인이 될 수 있는 것도 잊지 말아야겠습니다.

**3. 병에 의한 비만:** 신체의 이상(病)에서 오는 비만을 「증후성비만」이라고 합니다. 어린이에게 있어서의 증후성 비만은 지능장애나 성장장애를 수반하는 수가 많고, 안색이나 몸의 컨디션에 이상이 오는 경우가 많습니다.