

“어린이 비만은 성인병의 주요 원인”

비만아의 체력 관리를 위한 프로그램을 운영하는
한국사회체육센터



똥똥한 아이들이 늘고 있다. 어린이 비만의 문제는 아이들이 똥똥하다는 것에서 그치지 않는다. 흔히 얘기하는 성인병을 어릴 때 부터 앓게 하는가 하면, 어른이 되어서도 여전히 성인병의 늪에서 헤매이게 하는 커다란 원인으로 작용한다.

이렇게 무서운 어린이 비만을 해결하기 위해 한국사회체육센터 (강동구 둔촌동 482-1105)에서는 비만아 체력단련교실을 '84년부터 열어오고 있다.

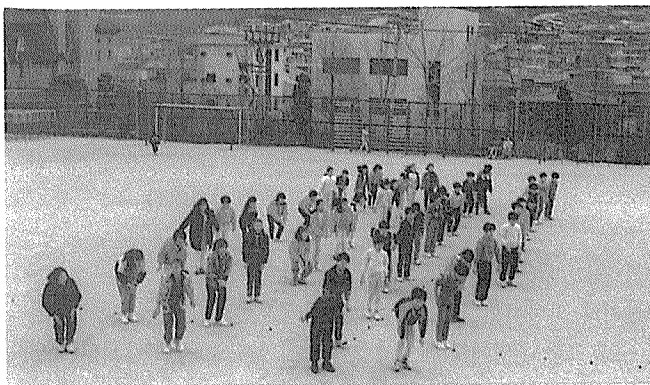
이 교실은 단기간에 살을 빼는 의미보다는, 비만아들에게 움직이는 것을 즐겁게 생각하도록 하고 자신감과 사회성을 갖도록 하는데 더 큰 목적이 있다. 치료 위주가 아닌 예방의학적 차원의 건강 관리와 밀접하게 접목되는 사회체육의 의미를 보여준 비만아 체력 단련 교실의 프로그램과 의의를 소개한다.

• 아이들의 표정은 밝기만 한데...

오후 6시. 살짝 더운 기가 서리는 사회체육센터 실내수영장에서 수영을 배우기 위해 찾아온 아이들의 모습으로 가득차 있었다.

그들 한쪽에서 20여명의 비만아들이 선생님의 지도를 받으며 움직이고 있었다. 가능한 한 많은 운동량을 부여하기 위함인지 물속에서의 발구르기, 뽀뽀기 등의 운동을 지시하는 비만아 체력단련 교실 담당자 강성원씨의 목소리가 우렁차게 들린다.

아이들의 움직임이 느리고, 규칙적이지는 않지만 그래도 아이들의 표정은 사뭇 밝기만 하다.



비만아체력 단련 교실 프로그램의 중점은 단기간에 살을 빼는 것이 아니라 아이들이 움직이는 것을 즐겁게 생각하도록 하는 것이다.

• 활동적인 아이들로 변화시킨다.

『비만아들의 특징은 대부분 움직이기를 아주 싫어하고 식욕이 왕성하고, 뚱뚱하다는 이유로 인해 받는 주변으로부터의 스트레스 때문에 욕구불만이 되거나 더더욱 비활동적이 되어버립니다. 따라서 저희 교실 프로그램은 아이들이 보다 활동적이 되도록 하고, 생활에 자신감을 갖고 건강한 체격을 갖게 하도록 하는 데에 그 목적을 두고 있습니다.』

강성원씨의 비만아 체력단련 교실의 목적에 대한 설명이다.

• 유연성·민첩성·협동심을 기르도록 프로그램 구성

'84년부터 꾸준히 계속되어온 이 교실은 매주 월요일부터 금요일까지, 오후 6시부터 1시간 30분간 실시된다.

프로그램의 내용을 보면, 월·수·금은 트랙달리기, 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기, 피구, 공잡고 돌기, 탁구, 배드민턴, 발야구 등 몸의 유연성·민첩성과 함께 협동심을 기르기 위한 운동을, 화·목요일엔 수중 체조, 수영 등을 가르친다. 그외에 한달에 한번씩 키와 체중의 변화를 체크해 보기도 한다.

• 단기간에 살을 빼는 것은 불가능하다.

『비만아들을 움직이게 하는 것은 상당히 어려운 일입니다. 또, 비만한 성인에 비해 살을 빼기가 굉장히 어렵기도 하구요. 따라서 아이들이 프로그램에 흥미를 갖고 장기간 운동을 해도 싫증을 내지 않으면서 동시에 신체에 무리가 가지 않도록 하는 것이 중요합니다.』라는 강성원씨는, 『이 프로그램의 가장 중요한 점은 단기간 내에 살을 뺀다는 것보다는, 더이상 체중이 불지 않도록 하면서 평생을 움직이면서 살도록 훈련시키고, 사회성과 자신감을 길러 주는 것입니다.』라고 프로그램의 특징을 설명한다.

• 어린이 비만의 책임, 부모에게도 있다.

그러나 비만아의 문제는 단순히 운동부족에만 있지 않기 때문에, 프로그램 운영에도 애로사항이 없지 않다는 것이 강씨의 설명이다.

『어린이 비만은 50% 이상의 책임이 부모에게 있습니다. 그러니까 아이들의 식생활 조절을 부모님들께서 해주셔야 하는데 먹고 싶다고 하면 무조건 먹게 내버려 두는 것이 커다란 문제입니다. 그러면서 2~3개월의 짧은 기간 동안 프로그램에 참가해 살이 빠지기를 바라는 부모님들이 많습니다. 운동과 식사조절이 동시에 되지 않으면 비만의 문제는 해결되지 않습니다. 프로그램에도 최소한 1년은 참가해야 효과를 거둘 수 있습니다.』라면서 그는 유아기부터의 식사조절 관리에 부모님들이 각별히 신경써 줄 것을 당부합니다.

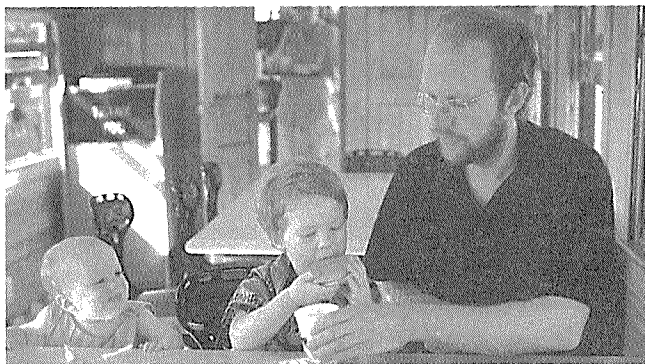
• 보다 다양한 프로그램 개발이 필요

한편 1년간 이 프로그램을 맡아 가르쳐 왔다는 강성원씨는 『비

어린이 비만의
책임은 올바른
식생활을 지켜주지
못하는 부모들의
책임이 50%
이상이다.

만아 치료에 있어 의학·영양학적 측면에서는 많은 연구가 이루어졌지만 운동요법은 중요성만 강조되고 있는 실정입니다.』라면서 『보다 나은 시설, 보다 다양한 프로그램을 마련해서 보다 적절한 운동을 시킬 수 있으면 좋겠습니다.』라고 덧붙인다.

그는 또 『지금까지는 아파야 병원을 가는 경우가 많았지만 이제는 예방을 통해 병이 생기지 않도록 하는 것이 중요하다고 봅니다. 마찬가지로 “비만”도 어릴 때부터 관리해 나가서 병이 되지 않도록 하는 것이 중요합니다.』고 강조하기도 한다.



비만은 어릴 때부터 관리하지 않으면 각종 성인병의 원인이 된다.

“비만아 체력단련 교실”의 정원은 30명 정도이다. 현재는 국민학교 2학년에서 중학교 1학년까지의 어린이 20여명이 참가하고 있다.

접수는 정원이 찰 때까지 수시로 받으며 입회비는 3천원, 월회비 3만원이라고 한다.

강성원씨(482-1105)에게 전화를 해 신청을 하면 해당 비만아의 체력을 측정한 후 단계에 맞는 운동을 할 수 있도록 도와준다.

아이들은 언제나 친진난만하며 밝은 웃음을 가지고 있다.

비만아 체력단련 교실에 참가하는 아이들 역시 자유로운 분위기 속에서 서로를 이해하며 어린이다운 몸짓과 말투로 자신들을 표현하고 있었다.

이 아이들의 비만 문제가 무책임한 어른들의 부적절한 건강관리의 소산이 아닌가 싶어 매우 안타까운 마음이 든다.