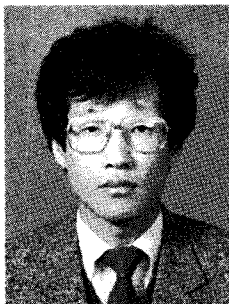




소아비만의 문제점

소아비만의 위험은 성인에게 생기는 질환들이
소아기에도 발병한다는 점이다

소아당뇨인의 경우,
사실 인슐린 의존성인 경우에는
비만의 문제보다는 오히려 저체중,
성장장애 등이 문제가 된다.
그러나 최근 비만의 가족력이나
인슐린 비의존성 당뇨병의 가족력이
있는 경우, 비만과 동반되어서
성인에서 볼 수 있는
인슐린 비의존성 당뇨병을 지니고
외래를 찾는 아이들도 늘고 있다.



유한욱
서울중앙병원 소아과 전문의

아이들이 흔히 모이는 장소에 가보면 결
으로 보기에 뚱뚱한 아이들을 꽤 많이
볼 수 있다. 어른들이 보시면 “하! 그 녀
석 풍채 좋구나!” 하실 법하다. 확실히 경제적
풍요로움의 덕택으로 요즘 아이들의 평균
신체발육지수는 신장뿐 아니라 체중에 있어
서도 과거 수년간 계속 증가되어 왔다.

너무 뚱뚱하다는 것이 비만이라고 하는
정도는 대개의 부모님들이 아시고 계시지만
비만의 정의가 무엇이고 비만한 것이 병이
라는 인식은 확산되어 있지 못한 것 같다.
비만을 단지 외모와 미용의 차원에서 해결
해야 할 문제로 알고 계시지만 특히 소아 연
령층에서의 비만이 아이의 정서발달 및 육
체적 건강에 어떤 영향을 끼치는지 모르는
것 같다.

비만은 여러가지로 정의할 수 있으나 일
반적으로 같은 연령, 같은 성, 같은 신장이
소아의 표준체중보다 20%이상 무거울 때를

말하게 된다.

그러면 소아비만의 빈도는 얼마나 될까? 도시지역의 경우 10% 내외로 추정되지만 현재 아이들의 표준체중 자체가 증가추세에 있기 때문에 정확히 이야기하기는 힘든 형편이다.

소아당뇨인의 경우, 사실 인슐린 의존성인 경우에는 비만의 문제보다는 오히려 저체중, 성장장애 등이 문제가 된다.

그러나 최근 비만의 가족력이나 인슐린 비의존성 당뇨병의 가족력이 있는 경우, 비만과 동반되어서 성인에서 볼 수 있는 인슐린 비의존성 당뇨병을 지니고 외래를 찾는 아이들도 늘고 있다.

그러나 이런 아이들은 인슐린 의존형 당뇨병을 지닌 소아당뇨 아이들과는 달리, 인슐린 투여없이 식이의 조절과 체중 감량만으로도 혈당을 쉽게 조절할 수 있어서 이 두가지 경우의 감별이 중요하다.

비만때문에 병원을 찾는 대부분의 아이들은 이렇다 할만한 기질적 질환을 찾아볼 수 없는 외인성 비만이며, 내분비 대사기능의 장애나 약물투여, 배부른 것을 느끼게 하는 뇌의 시상하부의 손상, 여러 기형 증후군에 동반되는 내인성 비만은 아주 드물다.

그러나 이러한 원인적인 분류 이외에도 비만을 지방세포수나 또는 지방세포크기의 증가로 분류하기도 하고, 지방의 분포에 따라 상반신형 또는 하반신형, 내장지방형 또는 피하지방형으로 나누기도 한다.

비만의 시작 연령에 따라 분류하기도 하는데 비만은 어느 연령층에서도 시작될 수

있음을 주목해야 한다.

소아비만에서는 출생시 체중이 정상인 경우가 많다. 비만이 처음 나타나는 시기는 출생 후 첫 일년간인 영아기이며, 이 시기에는 정상적으로 지방세포의 크기는 두배로 증가하지만 지방세포의 수는 증가하지 않는다 한다.

이 시기의 비만은 주로 모유보다는 우유를 먹는 아기들에서 흔하며, 영아기 비만이 반드시 성인 비만과 관련이 있는지 논란이 있으나 그런 경향을 보일 것이라고 많은 사람들이 생각한다. 첫돌때 비만했던 아이들의 상당 수가 4~5세까지도 그러하다.

두번째로 비만이 발생하는 시기는 4~11세이며, 지방세포의 수가 증가하여 비만이 성인이 되어서도 지속될 가능성은 더욱 커진다. 그러나 대부분의 성인들의 비만은 사춘기 말에 시작된다. 어느 연령층에서도 안심할 수 없다는 것이다.

비만의야의 가계를 살펴보면 비만한 사람이 많이 있는 것을 알 수 있다. 이는 식습관 및 생활방식 등 환경적 요인이 비슷하기 때문일 수도 있으나 유전적 소질도 관여함은 잘 알려진 사실이다.

유전적 소질 이외에도 정서적 장애로 초래될 수 있다. 숨겨진 우울증이 있다거나 형제 자매간의 경쟁관계로 인한 심리적 갈등이 있는 경우도 있다. 그러나 비만 그 자체가 친구들로부터 놀림이나 소외의 대상이 되어서 정신 심리적 장애가 초래될 수도 있으므로 무엇이 먼저인지 알기 어려운 경우도 흔하다.

역시 비만은 필요한 열량 이상의 섭취와 운동의 부족으로 인한 열량의 부조화 때문임은 두말할 필요도 없는 사실이다.

최근 아이들의 식성이 서구화하면서 섭취 열량이 지나친 경우가 흔한데 예를 들면 피자, 햄버거, 감자튀김 등의 기름에 튀긴 음식들, 유지방이 많은 아이스크림, 당분이 많은 콜라, 사이다, 과당이 많은 쥬스 등의 음료, 어느 것 하나 단위 무게당 열량이 적은 음식을 보기도문 요즈음이다.

흥미있는 것은 많이 먹는 듯해도 비만하지 않은 사람이 있는가하면 조금만 많이 먹어도 체중의 증가가 심한 사람이 있다. 이는 섭취하는 음식의 질과도 관계되지만 섭취한 열량을 에너지로 소모시켜 버리는 효율성에 개인차가 있기 때문이다.

에너지로 소모시켜 버리는데는 역시 운동량이 크게 관여하는데 아이들에서는 활동량과 성장에 많은 열량이 소모된다. 그러나 아이들도 앉아서 보내는 시간들이 많은 것이 오늘날의 형편이다.

많은 시간을 책상머리에 앉아 공부를 하거나, 텔레비전 앞에 앉아서 비디오를 보거나, 전자 오락기와 많은 시간 씨름을 하거나, 컴퓨터 앞에 매달려 있는 경우가 흔하고 밖에 나가서 뛰어 놀 공간이나 시간조차 없는 듯하다.

이와 같은 현실들을 가만히 살펴보면 현명한 부모님들께서는 어떻게 자녀들 생활을 지도하실 줄 아실 것이다.

비만의 예방이나 치료에 대한 이야기를 더 계속하기 전에 왜 소아비만이 외모뿐 아

니라 건강에도 문제가 되는 것인지를 이해 하셔야만 하겠다.

소마비만은 치료하지 않으면 장차 성인이 되어서도 비만할 확률이 높으며 성인에서 생기는 성인형 질환들이 소아기에도 생길 수 있다는 점이다.

성인에서 보는 당뇨병도 생길 수 있으며 피속의 콜레스테롤도 상승하여 조기에 중요한 혈관들에 지방이 축적되어 장차 혈관이 좁아질 수도 있다.

혈압이 높은 아이들도 흔하고 수면시에 호흡 곤란을 겪는 아이들도 있다. 과도한 체중을 지탱하느라 무릎관절이나 고관절, 척추 등에 통증을 호소하기도 한다. 또한 심리적으로도 외모 때문에 창피스럽게 여기고 자기 자신에 대한 이미지가 좋지 않게 되어 자신감이 없게 되며, 외톨이가 되기 쉽다. 따라서 더욱 우울해지고 움직이기는 싫어져서 악순환을 겪게 된다.

우선 비만하지 않도록 예방함이 중요하겠는데 우선 바람직한 식습관으로는 영아기에는 가능하면 모유로 수유를 시작하도록 한다. 아이들의 경우 일정한 시간에 일정한 자리에서 식사하는 습관을 기르고 여기 저기 먹을 것을 방치하지 않도록 한다. 특히 공부를 하면서, TV 등을 보면서 간식을 자주하는 것은 좋지 않다.

제한해야 될 음식들은 기름에 튀긴 음식, 고유지방의 음식, 설탕이 많은 음료수, 탄수화물이 많은 빵, 과자, 감자 등이다.

권장할 음식으로는 단백질이 풍부한 기름이 적은 육류, 생선, 탈지유, 치즈, 야채, 과

일 등이다. 그러나 너무 심한 간섭과 음식 때문에 아이와 너무 실개이를 부리는 것보다는 전체 가족구성원이 자연스럽게 바람직한 식습관에 익숙해지는 것이 이상적이라 하겠다.

되도록 재미있게 자발적으로 참여할 수 있는 운동을 시키도록 해야지 지속성이 있다. 일정하게 규칙적으로 할 수 있는 운동이 좋다. 이미 과체중인 아이가 운동을 하려할 때는 관절에 충격이 덜가는 산책, 수영같은 운동부터 시작하고 운동시에 신발은 바닥이 두꺼워서 충격을 완화할 수 있는 것이 좋다.

이미 비만해진 아이들에게는 전문가와 상담하여야 하는데 소아과의사, 영양사, 사회사업가, 정신과의사 등의 팀으로 구성된 비만클리닉을 찾게 된다.

비만의 원인에 대한 평가가 이루어지고 비만으로 인한 합병증 유무 등을 파악하게 된다. 비만아에게 체중 감량을 위한 식단과 칼로리 섭취계획을 작성하고, 적절한 종류의 운동의 선택과 운동량을 처방하게 된다. 또한 행동 수정요법을 병행하게 되는데 이는

정신과의사나 임상심리사의 도움을 필요로 한다.

성인 비만에서와는 달리 약물요법이나 수술요법을 해서는 안된다. 최근의 연구 결과들은 이미 비만해진 다음 체중 감량을 시도하려 할때 우리 몸의 대사 기능이 일단 비만한 상태로 잘 고정되어 있어서, 열량의 섭취를 적게 하더라도 자율적으로 대사율을 감소시킴으로 에너지 소비를 줄이는 방향으로 작용하여 원상태로 돌아가려 한다고 한다. 따라서 식이요법이 실패하는 경우가 흔하고 성공하기 위해서는 많은 노력이 필요하다.

일단 비만해진 다음 정상으로 되돌리는데는 눈물겨운 노력이 필요하기에 예방이 중요하다. 그러나 성장하는 아이들이기 때문에 무작정 식이를 제한해서도 안된다.

결국 아이의 충분한 성장을 보장하면서도 비만하지 않도록 해야하기 때문에 식이조절이란 칼의 양날과 같다. 체중, 신장 등을 정기적으로 재어서 기록하는 습관을 권해보고 싶다.

입에방 12가지 수칙

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ① 편식하지 말고 균형잡힌 영양을 취한다. ② 같은 식품을 될 수 있는 한 되풀이해서 먹지 않는다. ③ 과식을 피한다. ④ 술은 과음하지 않는다. ⑤ 담배를 피우지 않는다. ⑥ 비타민 A를 취한다. 비타민 C나 E도 취한다. | <ul style="list-style-type: none"> ⑦ 너무 짜거나 뜨거운 것을 먹지 않는다. ⑧ 너무 탄 부분을 먹지 않는다. ⑨ 곰팡이가 핀 부분은 먹지 않는 편이 좋다. ⑩ 과도하게 햇볕을 쬐지 않는다. ⑪ 과로를 피한다. ⑫ 몸을 청결하게 유지한다. <p>※평상시의 주의가 중요합니다.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|