

비만 · 당뇨 등 성인병

박 훈 기 · 한양대학병원 가정의학과

경 제수준의 향상과 문명의 발달로 사람들의 운동량은 적어지고 식생활은 영양과잉으로 흘러가고 있다. 이에 따라 과거에는 성인병 하면 일부 어른들에만 국한된 이야기로 받아들여지다가 이제는 어린 시절부터 성인병에 대해 부모님의 관심이 높아지고 있다.

사실 어린이들에게 성인병이 있다는 말은 성인병의 정의 상 오랜 기간에 걸쳐 생기는 병이라는 점에서 정확한 이야기는 아니다. 흔히 알고 있는 성인병은 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 중풍, 비만 등이다. 이 모든 병들이 어린이에게도 나타날 수 있으며 갈수록 그 발생률이 증가하고 있는 것은 사실이다.

소아의 성인병과 어른에서 나타나는 성인병은, 생기는 이유에서 서로 차이가 난다. 고혈압의 경우나 비만의 경우에는 가족 중에 그러한 사람이 있으면 아이가 성인이 되었을 때 비만이나 고혈압이 될 가능성이 높아진다. 소아에서 나타나는 당뇨는 대개 인슐린을 만들어내는 췌장조직이 제 기능을 못해 생

기고 이 때는 인슐린 주사를 꼭 맞아야 치료가 된다.

고지혈증의 경우 콜레스테롤을 운반하고 이용하는 수용체가 선천적으로 없거나 부족해서 생기는데 대개는 약을 우선적으로 투여해야 조절이 된다. 중풍의 경우 뇌혈관에 선천적 이상이 있어 그런 경우가 많다.

하지만 이러한 질병이 소아에서 중요한 이유는 두 가지 정도를 들 수 있다. 우선 소아에서 나타나는 성인병에 해당하는 병을 치료하지 않고 몇 십년이 지나도록 그대로 두면 바로 성인병의 합병증인 심장병, 중풍 등으로 중년 이전에 사망할 수 있다는 것이다. 두 번째는 비록 소아에서 나타난 성인병을 완치할 수는 없더라도 조기에 동맥경화나 심장병이 되지 않도록 잘 조절하면 다른 건강한 사람들과 견주어 손색이 없이 살 수 있다는 예방적 측면이다.

따라서 성인병에 걸린 아이들은 어려서부터 식생활과 생활 습관을 조절해야 하고 더 나아가 부모 대에서 성인병이 있는 아이들은 미리 어

려서부터 적절한 생활 습관을 유지함으로써 성인병이 생기는 시기를 늦추어야 한다.

어려서부터 혈압이 높고 가족 중에 혈압이 높은 사람이 있으면 특히 커서 고혈압이 될 가능성이 높다. 따라서 부모 중에 고혈압이 있는 아이는 3세 이후부터 혈압을 정기적으로 재어보는 것이 좋고 어려서부터 싱겁게 먹고 운동을 하는 습관을 길러야 하며 체중을 적당하게 유지하도록 해야 한다. 그런데 소아 고혈압의 경우에는 신장(콩팥) 이상이나 대동맥이 좁아져 있는 경우와 같은 원인이 존재하는 고혈압이 있을 수 있으므로 이러한 원인에 대한 검사를 해야 한다.

부모 중에 40대 이전 젊은 나이에 이미 심근경색증이나 다른 심장병이 있으면 그 자녀에서 유전적인 영향으로 핏속의 콜레스테롤 농도가 높을 가능성이 있다. 콜레스테롤이 높은 아이는 500명 중 한 명 꼴로 나타나므로 그리 드문 병이 아니다. 이렇게 콜레스테롤이 높은 아이는 어른이 되면서 30대부터 심장병이 생길 확률이

높아진다.

따라서 2세가 지나면 가끔 혈중 콜레스테롤 검사를 받는 것이 좋다. 가족적으로 혈중 콜레스테롤이 높은 집안에서는 자녀들이 어려서부터 육식을 줄이고(특히 비계 부분), 오징어, 달걀노른자, 튀긴 음식 등을 적게 먹고 대신 야채와 과일을 많이 먹는 것이 좋다. 그리고 체중을 적절하게 유지하고 운동을 규칙적으로 하는 습관을 길러 주어야 한다.

비만 역시 유전적 영향을 받는다. 부모가 모두 비만이면 자녀 중 2/3가 비만일 가능성이 있고 부모 중 어느 한 쪽만 비만이면 자녀의 1/2이 비만으로 될 가능성이 있다. 한편 비만은 환경적 영향 즉 영양과잉 및 운동부족과도 밀접한 관련이 있다. 사람은 태내에서 임신 말기 3개월간, 수유기에서 이유기로 넘어가는 생후 1년간, 그리고 사춘기에 지방세포의 수가 급격히 늘어날 수 있다. 따라서 이 시기에 아이를 통통하게 키운다 생각하면 그 아이가 어른이 되어 비만으로 될 가능성은 매우 높아진다.

최근 우리 나라에서 부모가 마른 경우 아이의 체격을 비만으로 오해하여 스트레스를 주는 경우도 있고, 아이들 스스로가 자신의 몸매를 비만이라고 규정짓고 고민하고 있다는 보고가 있었다. 그래서 비만에 대한 정의를 대중이라도 알고 있는 것이 좋다.

아이의 키에 해당하는 표



준 몸무게의 110~120%를 과체중이라고 하며 120%가 넘으면 비만이라고 한다. 어느 정도 자란 아이는 키에서 100을 빼고 여기에 0.9를 곱해서 얻어지는 값이 이상 체중이다.

비만의 치료로 무분별한 다이어트나 단식은 영양의 불균형을 초래하고 장기적인 효과가 없으므로 가급적 피하는 것이 좋다. 비만의 관리는 바로 먹는 양을 줄이고 운동의 양을 늘려 에너지의 균형을 항상 음의 방향으로 유지하는 것이다.

운동을 한다고 해서 꼭 격렬한 운동이나 비용을 들여가며 체계적으로 운동을 해야 할 필요는 없다. 특히 비만환자의 경우 걷는 운동은 관절에 무리를 덜 주고 또 체력한계를 덜 느끼게 하면서도 걷는 만큼 에너지 소비가 일어나 체중을 줄여준다.

아이가 비만인 경우 부모가 너무 급하게 체중감량계획을 잡으면 대개 실패한다. 차라리 평생 체중관리로 장기계획을 세워 식습관과 생활습관 특히 운동습관을 적절하게 길러 주는 것이 좋다. 뚱뚱한 아이가 먹는다고 맞서 싸우면 안되고 오히려 아이를 정서적으로 더 이해해야 한다.

운동이나 음식을 참은 것

에 대한 보상을 주는 방법이 있는데 예를 들면 아이가 10분 정도 거리를 걸어서 학교에 가면 그 거리 만큼의 차비를 아이에게 용돈으로 주거나 나중에 갖고 싶은 장난감을 사게 하는 것이다. 또 한가지는 부모도 역시 식탐을 하지 말아야 하고 먹는 것 이외의 놀이나 대화로 아이를 정서적으로 충족시켜 주어야 하며 TV보는 시간을 줄여야 한다. 부모가 아이와 함께 스포츠나 다른 재미있는 운동을 해야 아이도 따라 온다.

소아의 당뇨는 성인의 당뇨와 다르게 인슐린이라는 당조절 물질 자체가 췌장이라는 생산공장에서 만들어지지 않기 때문에 생긴다. 따라서 어른에서처럼 약으로 당이 조절되는 게 아니고 인슐린 주사를 맞아야 당이 조절된다. 그런데 아이들은 성장을 해야 하므로 무조건 식이요법을 강요할 게 아니고 균형있는 충분한 영양공급이 더 중요하다. 게다가 아이가 인슐린 주사를 제대로 맞을 수 있게 배려를 해주는 것도 중요하다.

결론적으로 부모에게 성인병이 있었으면 자녀가 나중에 어른이 되면 성인병이 생길 가능성이 높으며 아이에게서 나타나는 성인병은 그 배경에 원인이 있는지 한 번은 찾아보는 것이 좋다. 아이의 성인병 예방은 가족 모두가 동참하여 아이에게 좋은 식습관, 운동습관 등을 길러 주는 것이 바람직하다. **72**