

불규칙하게 먹고, 아침을 거르고 저녁과 야식을 많이 먹고, 폭식을 하는 바르지 못한 식사습관이 비만을 조장하며 비만아들은 라면, 햄버거, 소시지 같은 인스턴트 식품과 고칼로리의 콜라, 사이다, 음료수를 선호한다. 스트레스가 심하거나 사랑이나 관심의 결핍을 느낄 때 이것을 해소하기 위하여 과식을 하게 되어 비만이 되기도 한다.

청소년 및 소아비만의 급증하는 이유는 과거에 비해 열량이 많은 식품의 섭취가 증가하나, 놀이공간이 드물어 운동량이 부족한 상태가 되는 등, 소비되는 에너지보다도 섭취하는 에너지가 많은 것이 직접적인 원인이다.

대부분 비만아는 체격이 크고 손이 작아 보이며 여아는 둔부에, 남아는 몸통부위에 주로 지방이 축적되고 심하면 상하지에 축적된다. 특히 고도 비만아는 배가 많이 나오고 피부에 피부줄이 나타나고 종기나 부스럼도 잘 생긴다.

사춘기가 조기에 나타나고 음경이 복부의 과도한 지방조직에 묻혀서 사춘기의 발육이 늦다고 오해하기 쉬우나 계속치는 정상이다. 또한 젖 부위에 지방이 증가하여 유방 비대처럼 보여서 부끄러워하는 아이를 흔히 볼 수 있다. 심한 경우에는 대퇴골두골단 분리증, 관절염이 생길 수 있다.

비만의 진단 방법에는 40여가지가 있다. 정확한 진단을 위해 몸 안의 전체 지방을 직접적으로 측정해야 하지만 특수한 기계장치가 필요하므로, 간편한 방법으로 남녀별 신장에 따른 표준체중표와 체격지수를 사용한다. 그러나 표준체중법은 지방량을 정확히 측

정, 평가할 수 없으므로 단지 선별 검사에만 이용된다.

체질량 지수는 체중을 키의 제곱으로 나누어 계산하며, 20-25를 정상, 25-30을 과체중, 30이상을 비만으로 판정한다. 비만을 정확하게 평가하기 위해 총지방량과 상관관계가 높은 피하지방 두께 측정법(캘리퍼)이 흔히 사용된다. 허리 둔부의둘레비, 생체전기저항 측정기와 초음파, 전산화 단층 촬영등도 진단에 이용된다.

♥ 소아비만의 치료

소아비만으로 인해 동맥경화, 지방간, 당뇨병, 고혈압 같은 성인병이 조기에 나타날 수 있으며 성인비만으로 쉽게 이행한다. 몸매, 운동능력에 열등감을 갖고 정서불안, 소외감, 창피감을 느껴 심리적으로 나쁜 영향을 미치는 경우가 많다.

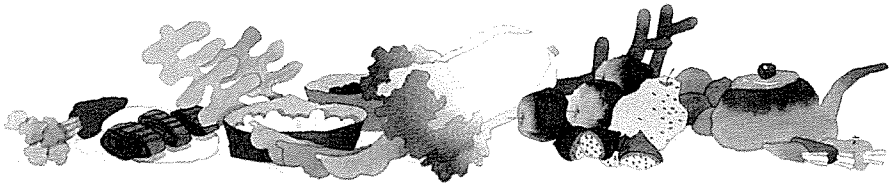
비만을 해소하는데 운동과 식이요법이 효과적이라고 하여 권장하고 있고 요즘에는 다이어트 광고가 신문지면을 채우고 있을 정도이다.

소아비만증의 치료는 알맞고 균형있는 음식섭취와 적절한 운동을 실시하고 잘못된 식사습관 및 생활 습관은 고치는 것이 중요하다.

그러나 소아비만의 치료에 단식, 건강보조식품, 약물, 수술 등은 금기이다. 식이요법과 운동을 병용하는 것이 좋다. 식이요법을 하더라도 체중이 감소하고 체지방률이 떨어지긴 하지만 근육이 감소하고 무기질, 특히 칼슘의 감소로 심장기능 이상을 일으킬수 있으므로 소아에서는 심한 비만이 아니면 과도하게 식사를 제한할 필요가 없다.

1세미만 영아의 비만은 걱정할 필요가 없으며 대부분은 돌이 되면 보통의 체형이 된다. 그러나 세 살





이 되어서도 비만이라고 생각이 되면 체중을 3개월 간격으로 측정하여 평가해 보아야 한다.

소아 비만 치료에 좋은 운동으로는 유산소운동인 걷기, 조깅, 계단오르기, 자전거 타기, 줄넘기, 수영, 스케이트 등이 있다. 규칙적인 유산소운동은 심폐기능을 향상시키고 안정 및 운동시에 고혈압 환자의 혈압을 낮추며, 심박수와 심근의 산소요구량을 감소시키며, 혈액량과 혈색소량의 증가를 가져온다.

정신적으로 긴장과 불안이 해소되고 우울한 기분이 줄어 자신감을 갖게 된다. 반면 무산소운동인 역도, 단거리 달리기 등은 근육의 크기와 힘을 향상시키는데 효과가 있으나 심폐기능에는 별 효과가 없고 오히려 혈관저항 및 혈압의 상승을 초래하고 심장에 위험한 부담을 줄 수 있어 비만의 치료에는 도움을 주지 못한다.

하루 한 시간 이내의 규칙적인 운동은 오히려 식욕을 감소시킨다. 운동은 일주일에 3-5일 매일 한 시간씩 규칙적으로 하는 것이 좋다.

수영은 비만 환자의 치료에 좋으나 수영장 물 온도가 18-25도로 차기 때문에 오랫동안 하기 힘들고 비만의 치료에 효과적인 운동은 자기능력의 40-50%에서 80%정도가 적당한데 수영은 운동능력의 70-80%를 넘는 운동량으로 하는 운동이기 때문에 지구력을 키우는 걷기, 조깅보다는 비만치료에 효과가 적다.

1일 1만보 이상 걷는 것을 권장하며 보통 걸음보다는 빠른 걸음이 체중조절에 좋다.

소아비만 환아에서는 체중감량은 대부분 필요하지 않다. 현재의 체중을 유지만 하고 있어도 사춘기가 되면 신장이 급격히 커지므로 증중도 이하의 비만은 대부분 비만도가 저하되는 것을 볼 수 있다.

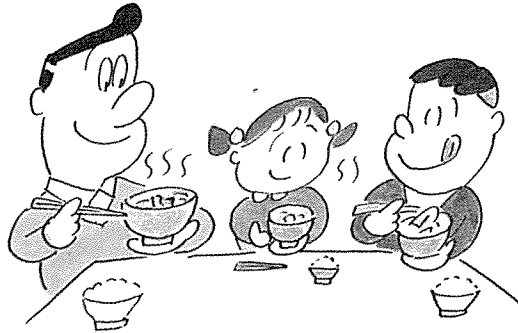
사춘기가 지난 청소년에서 합병증을 동반한 심한 비만이 있을 때에는 한 달에 1kg 정도씩 감량하는 것이 바람직하다.

만약 일 년 동안 5kg의 살이 찼다면 일 년 동안 5kg을 감량하는 것이 좋다.


짧은 기간 무리해서 체중을 감량시키면 다시 살이 찌는 요요 현상이 나타나기 쉽다.

소아비만은 치료가 어렵고 성인 비만으로

쉽게 이행하기 때문에 비만을 예방하기 위해서는 바람직한 식사습관과 생활습관을 유지하고, 균형 있는 음식 섭취와 매일 적당한 운동을 실시하는 것이 중요하다.



♥ 비만환아가 받는 검사

1. 생체전기저항 측정기
2. 비만도 및 미부두께측정
3. 초음파 검사
4. 심리검사
5. 전산화 단층 촬영
6. 운동능력 평가 및 처방
7. 폐기능 검사 

(자료제공 : 조선대학병원)