



어린이 비만

어린이 비만증은 보통 유아기에서 사춘기까지의 비만을 말한다. 최근들어 선진국뿐만 아니라 우리나라에서도 이 어린이 비만증이 늘어가고 있다.

즉 세계적으로 식량이 풍부해져 영양섭취가 과다해진 반면, 도시형 문화생활이 확대되어 감에 따라 자신의 신체를 움직일 수 있는 시간과 범위가 축소되었다. 이러한 현상은 어린이들에게 까지 영향을 미쳐 열량은 과잉 섭취하고, TV앞에 앉아 있거나 만화책을 보고, 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 것이다.

어린이에게 있어 비만의 문제가 되는 것은 이 시기의 비만의 80~85%가 성인비만으로 이행되고 동맥경화, 당뇨병, 심근경색, 뇌출혈 등의 성인병이 조기에 나타날 뿐 아니라 심하면 어릴 때부터 이러한 성인병의 합병증 유발시키기도 한다는 것에 있다.

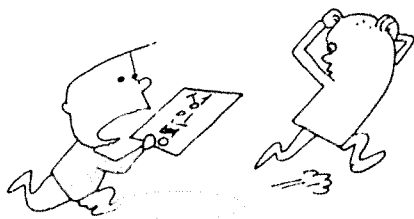
따라서 어린이 비만은 조기발견, 조기치료 그리고 예

방대책의 수립이 무엇보다 중요하다.

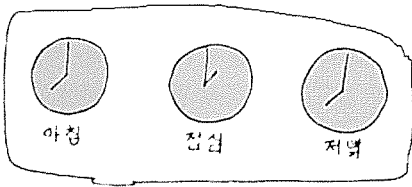
■ 어린이 비만의 기본요인

1. 유전

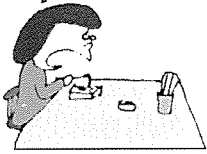
비만 가계(家系)에 비만이 많은 것은 확실하지만 반드시 유전이 비만의 원인이 되는 것은 아니다. 다만 부모 중 어느 한쪽이라도 비만이 있는 아이들은 양친 모



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



비만해지지 않으려면 일일 식사의 횟수, 양, 질, 식사 시간을 잘 조절해야 하며, 과식을 하지 않도록 해야 한다



두 비만하지 않은 어린이와 비교해 볼때 6~7배 높은 비율로 비만의 가능성이 있다. 그러

므로 부모가 비만하다고 해서 아이들도 반드시 비만해지는 것이 아니라, 비만하게 되기 쉬운 소질을 더 많이 갖고 있는 것이다.

따라서 비만 가계에서는 자녀들이 비만해지지 않도록 사전에 예방해 주어야 한다.

2. 생활환경(과식)

유전인자가 있으면서 과식을 하고 운동량이 적으면, 차이는 있으나 각 개인에게 비만이 나타나며, 유전인자가 없어도 과식하고 운동량이 부족하면 비만이 될 수 있다.

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

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

3. 병에 의한 비만

신체의 이상(병)에서 오는 비만을 「증후성비만」이라고 한다. 어린이에게 있어서의 증후성 비만은 지능장애나 성장장애를 수반하는 수가 많고, 안색이나 몸의 컨디션에 이상이 오는 경우가 많다.

■ 어린이 비만에 의한 영향

이제까지 성인비만의 합병증으로 알려졌던 동맥경화, 당뇨병, 심근경색, 뇌출혈 등이 이제는 소아과 영역에서도 문제가 되기 시작했다고 한다. 특히 중성지방과 콜레스테롤의 혈중농도 증가가 원인이 되어 발생하는 고지혈증과 당뇨병, 간기능 장애 등의 발생빈도가 높아지고 있다.

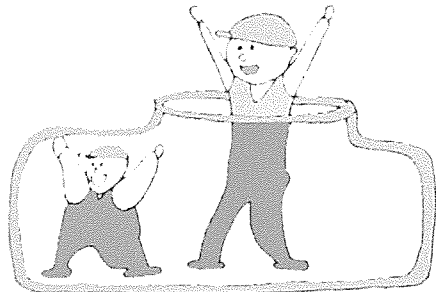
따라서 어린이가 비만한 경우는 성인병의 조기발병이 문제가 되므로, 어린이 비만에 대한 조기발견, 조기치료, 예방 등에 관심을 가져야겠다.

또한 비만은 심장에도 부담을 주게 되고 호흡장애를 일으키는 원인이 되기도 하며, 신체발육에도 영향을 미친다.

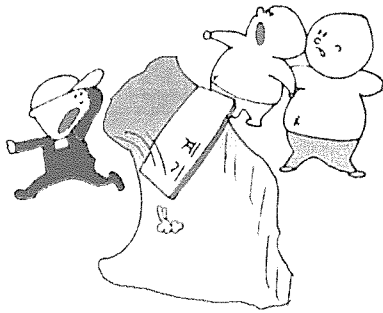
유아기(2세이전)에 나타나는 비만의 경우는 사회 적응 상태나 정서면에서 안정적이나 국민학교에 들어가 집단 생활을 하게 되면서부터 비만이는 심리적으로나 정서적으로 불안정한 상태인 경우가 대부분이다.

비만이는 가정에서도 과보호하는 경향이 강해 자발성·적극성이 부족하게 되고 내향적 성격을 가진 경우가 많으며 또한 신체적 열등감, 정서불안정으로 인해 학업에 열중하지 못해 성적이 부진해 지기도 한다.

이상의 문제로 인한 스트레스는 어린이들에게 과식을 유도하여 비만의 문제를 가중시키기도 한다.



비만은 신장에 부담을 주고, 호흡장애의 원인이 되고, 신체발육에도 영향을 미친다.



비만예방의 첫째 조건은 비만이 될 수 있는 계기를 만들지 않아야 한다는 것이다.

■ 어린이 비만의 예방

어린이 비만은 치료가 극히 어렵기 때문에 무엇보다도 비만하지 않도록 사전예방에 중점을 두어야 한다.

비만예방의 첫째 조건은 비만이 될 수 있는 계기를 만들지 않아야 한다는 것이다.

가족 전체의 식생활 습관이 비만을 초래할 여지를 갖지 않아야 살피야겠다. 일정한 양, 일정한 시간, 일정한 횟수를 고려하여 과식이나 영양의 초과섭취를 막아주어야 한다.

어린이의 식습관을 충분히 이해하여 식단을 작성하는 것도 한가지 방법일 수 있다.

어린이는 언제나 운동량을 충분히 가질 수 있도록 하여야 한다. 그래서 잘 먹고 잘 소비하도록 해야 한다.

또한 어떤 병에 걸렸다고 해서 무조건 운동을 제한하면 그것도 경우에 따라서는 비만을 초래할 수 있으므로 어린이의 병에 대해서는 올바르게 진단하여 적당한 처치를 해주어야 함도 잊지 말아야 하겠다.

기타 정신적 스트레스에 따른 식습관의 혼란도 막아주어야 한다.

또 어릴 때부터 정기적으로 건강진단을 실시하여 병을 조기에 발견, 치료하고자 하는 자세를 갖는 것도 예방을 위해 중요한 일이다.

어린이 비만의 예방을 위해 유의할 사항을 연령별로 보면 다음과 같다.

1. 유아기(乳兒期)

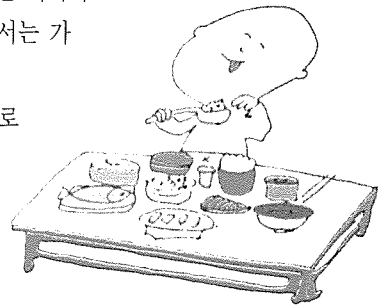
이 시기에는 모유의 영양을 섭취하도록 해 주어야 한다. 인공영양은 잘못하면 유아에 필요한 영양의 균형을 깨뜨릴 수 있기 때문이다.

또 부모가 비만한 경우는 아기에게도 위험인자가 있다고 생각하고 정기적 진단을 해 줄 필요가 있다.

2. 유아기(幼兒期)

이 시기에 비만해지는 경우는 적지만, 식습관의 기초가 닦이는 시기이므로 비만예방을 위해서는 가장 중요한 때이다.

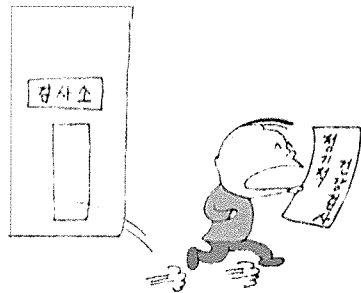
건강한 어린이로 키우기 위해서라도 식습관이 올바르게 잡힐 수 있도록 해주어야 한다.



유아기(幼兒期)는 식습관의 기초가 닦이는 시기이므로 비만예방을 위해서는 가장 중요한 때이다.

3. 학동기

비만증의 조기 발견에 역점을 두어야 할 시기이다. 체중과 신장의 비율에 의한 비만도에 관심을 가져야겠다. 특히 학교에서는 식습관에 대한 올바른 가치관을 가질 수 있도록 계몽교육을 하는 것도 좋겠다.



어릴 때부터 정기적으로 건강진단을 실시하여 병을 조기에 발견, 치료하고자 하는 자세를 가져야 하겠다.

어린이 비만 / 예방

4. 사춘기

심리적으로 불안정한 시기이므로 스트레스가 많이 쌓이지 않도록 유의해 주어야 한다. 이 시기부터는 비만의 발생이 적기 때문에 지속적으로 비만에 주의하는 것이 가장 주된 문제이다.

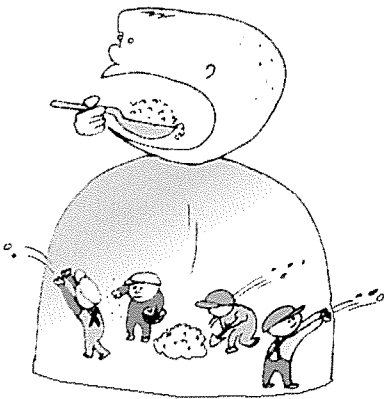
■ 어린이 비만증의 치료

식사조절, 운동, 행동요법 등 여러가지 방법이 있으나 무엇보다 중요한 것은 개개의 어린이를 둘러싸고 있는 환경, 특히 식습관, 생활습관의 개선이다. 단순한 식사 제한이나 운동만으로는 일시적 효과 밖에는 얻을 수 없기 때문이다.

1. 식사요법

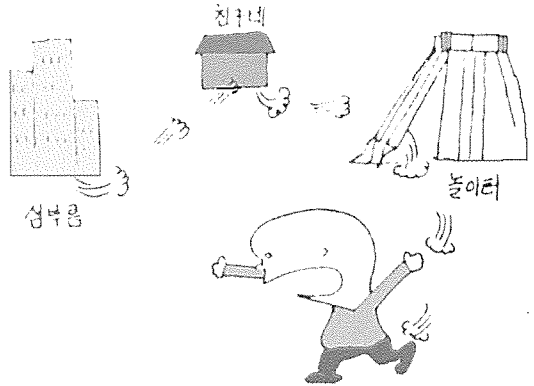
식사는 생활의 즐거움의 일부이기 때문에 제한을 가한다는 것은 상당히 어려운 일이다. 무조건 식사를 제한하기보다는 어린이로 하여금 먹은 만큼 소모하게 해야 한다.

새로운 요리법을 연구하여 당질 섭취량을 줄이고 지방, 단백질의 필요량은 충분히 섭취하는 등 계획적이고 균형잡힌 식사를 주도해 주어야겠다. 그러나 식사의 제한은 언제나 전문가의 지도를 받아 실시해야 한다. 그렇지



무조건 식사를 제한하기 보다는 어린이로 하여금 먹은 만큼 소모하게 해야한다.

않으면 식사제한은, 특히 사춘기에는 오히려 다른 질병을 유발시키는 결과를 낳을 수 있다.



일상생활 가운데서 신체를 부지런히 움직이도록 유도하는 것도 바람직한 방법이다.

2. 운동요법

운동요법도 식사요법과 마찬가지로 대단히 중요한데 규칙적으로 실행하기가 매우 어려운 일이기도 하다.

운동요법은 일정한 운동을 하고 나면 목이 마르거나 허기지게 되어 운동 후 주스나 과자 등을 먹게 될 가능성이 많다. 그 결과 모처럼 소비한 에너지를 보충해 버리게 되어 운동의 효과를 기대하기 어렵게 된다는 것에 유의해야겠다.

일정량의 규칙적인 운동도 좋지만, 일상생활 가운데서 신체를 부지런히 움직이도록 유도하는 것도 바람직한 방법이다. 가까운 거리는 걸어서 다니게 하고 가사를 돕도록 하는 것도 도움이 된다. 