

소아비만

소아비만의 심각성

한 국건강관리협회가 2001년도에 전국 6천3백여명의 어린이들을 대상으로 비만상태를 조사한 결과 5백24명(8.4%)이 비만인 것으로 조사되었다. 남자 어린이(9.5%)가 여자 어린이(7.2%)보다, 대도시 어린이(남자 10.6%, 여자 8.5%)가 중소 도시(남자 7.5%, 여자 5.8%)보다 비만인 경우가 많았다.

소아비만은 고혈압, 당뇨병 등 만성 생활습관병의 위험요인이 될 수 있으며 소아기 때의 비만이 평생동안의 비만으로 발전할 가능성이 높다는 점에서 심각하다. 성인기에 발생한 비만의 경우 지방세포의 수적 증가 없이 지방세포의 크기 증가만 있으나, 소아기에 발생하는 비만은 지방세포의 수적 증가와 세포 크기의 증가가 동시에 일어나게 된다.

또한 성인 비만의 경우 세포 수는 증가되지 않은 상태에서 세포의 크기가 감소되어 비만을 조절할 수 있으나, 소아 비만은 철저히 조절하였다 하더라도 세포 수는 감소되지 않고, 세포 크기만 감소되며 비만이 재발할 가능성이 크다.

비만의 원인

· 단순 비만

단순비만은 비만에 대한 유전적 배경을 가지고 태어난 사람이 환경적인 인자, 다량의 음식 섭취 및 운동 부족에 의해 나타난다. 키가 정상이거나 약간 큰 것이 병적 비만과 다르다.

· 병적 비만

병적 비만은 선천성 기형 증후군, 내분비적 이상 등 질환에 의해 비만이 발생하는 것으로 운동발달, 언어발달, 지능발달의 장애를 동반하는 경우가 많다. 나이에 비해 키가 작은 것이 특징이다.



비만이 건강에 미치는 영향

· 당뇨병

제2형 당뇨병(인슐린 비의존성 당뇨병)은 비만과 관계가 깊다. 근래 소아 비만이 증가하면서 소아기에 제2형 당뇨병의 발병률이 증가하고 있다.

· 동맥경화

고인슐린혈증으로 혈관 내피세포가 증식하여 혈관이 좁아지며 콜레스테롤 등의 지방성분이 혈액 내 증가하여 혈관 내에 축적, 혈관이 좁아지게 된다. 이로 인해 동맥경화증이 발생하게 되며, 뇌동맥, 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥에 동맥경화증이 생길 경우 뇌경색, 심근경색증 등이 나타날 수 있다.

· 지방간

비만으로 신체 지방이 증가하고 특히 간에 지방이 침착될 수 있다.

· 복부의 돌출

복강 내, 복부 피하조직에 지방이 증가하면 배가 앞으로 나오게 된다.

· 호흡곤란

비만이 심할 경우 운동을 조금만 해도 숨이 차게 되고 그보다 심할 경우에는 가만히 있어도 숨이 차게 된다.

· 관절염

체중 증가로 오랫동안 걷거나 조금만 뛰어도 엉치 관절, 무릎관절, 발목관절에 무리가 와서 통증을 느끼게 된다. 비만 아동이 운동할 경우 관절에 무리와 운동이 부족하게 되고 운동 부족이 비만으로 이어지는 악순환이 발생하게 된다.

· 심리적 위축

자기 자신이 뚱뚱하다고 생각할 경우 자신에 대한 자긍심이 감소하고 다른 아이들과의 사회적 교류도

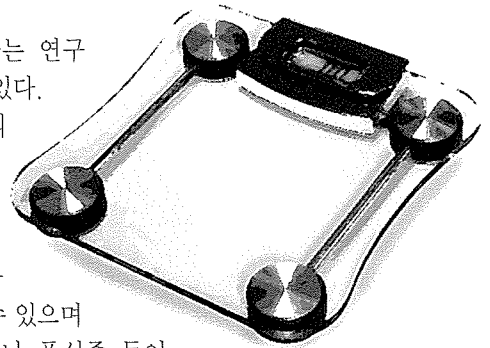
감소한다는 연구 보고가 있다.

친구 등의 놀림으로

정신적 문제가

발생할 수 있으며

거식증이나 폭식증 등이 발생하기도 한다.



비만의 조절

· 식사요법

소아는 성인과는 달리 정상적으로 성장을 해야 하므로 영양소를 균형 있게(탄수화물 55~60%, 단백질 10~15%, 지방 25~30%) 정상 칼로리를 섭취하여야 한다. 성인처럼 식이요법을 할 경우 성장장애를 초래할 수 있다.

간식으로 대개 탄수화물이 많이 포함되어 있는 과자류, 사탕, 초콜릿, 아이스크림을 먹게 되는데 탄수화물이 중성지방으로 변하여 지방조직에 침착되어 비만의 원인이 된다. 또한 간식으로 햄버거, 피자 등 패스트푸드를 먹을 경우 많은 양의 지방과 탄수화물이 포함되어 있으므로 가능한 한 이러한 간식을 많이 섭취하지 않도록 하며 야채가 많이 함유되어 있는 간식을 먹을 수 있도록 한다.

· 운동요법

운동은 비만이 있든 없든 간에 전 연령에 걸쳐서 필요하나 특히 비만이 있는 소아는 활동량을 늘려서 열량의 소모를 증가시키도록 해야 한다. 성인처럼 하루 30분 이상, 일주일에 최소한 3일 이상 운동을 해야 한다.

소아가 좋아하는 운동을 선택하도록 하며 초등학교 이하의 소아라면 특별한 운동을 권하지 말고 하루에 한 시간정도 밖에서 다른 아이들과 같이 뛰어 놀도록 권한다.

<자료출처 : 건강길라잡이>