

소아 비만



이 찬 휘
SBS 과학정보부장



얼마 전 정말 기가 막힌 환자를 만나게 되었는데, 이 환자는 초등학교 5학년(12세) 남학생으로 150cm도 안 되는 키, 80kg에 육박하는 체중과 35인치의 허리둘레 즉, 고도의 소아 비만을 앓고 있는 환자였다.

이 아이는 조금만 움직여도 몹시 숨이 차서 일상 생활에 불편을 겪고 있었다. 그래서 운동을 시작했는데, 다른 아이들과는 다르게 5분도 채 지나지 않아 힘들다며 주저앉아 버렸다. 상황의 심각성을 알고 찾아간 비만 클리닉의 건강 진단 결과는 충격적이었다.

과도한 비만으로 12세의 나이 어린 아이의 심장은 약해질 대로 약해져 조금의 운동이나 과격한 움직임도 견디지 못하게 되었고, 혈압이 180까지 오르는 고혈압, 고지혈증(보통 40~50대 어른에게서 나타나는 질병)을 동시에 앓고 있었다. 이 아이의

비만 원인은 컴퓨터 게임과 부모님의 맛벌이로 인한 규칙적이지 못한 식생활, 인스턴트 식품의 과량 섭취에 있었다.

부모님이 식사를 챙겨주지 못해 자주 피자나 햄버거 등으로 끼니를 때우고 있었고, 밖에서 놀기보다 컴퓨터 게임에 빠져 종일 집 안에만 있느라 움직임이 없었던 아이에게 비만은 당연한 결과였다.

요즘 초등학교 학생들을 조사해 보면 5명 중 2명은 비만이라는 통계가 나온다.

소아 비만이란 정상보다 20% 이상 살이 찐 아이들을 일컫는 말로 이러한 소아 비만은 계속 늘어나는 추세이다.

원인은 어린 아이들의 먹기만 하고 운동은 하지 않는 생활 태도와 피자, 햄버거, 튀김, 과자 등 비만의 주범인 인스턴트 식품의 섭취에 있다. 이런 인스턴트 식품에는 몸에 해로운 트랜스지방이 많이 들

어 있다.

● 소아 비만과 성인 비만에는 차이가 있다

성인 비만은 비만 세포의 크기가 커지는 것이지
만 소아 비만은 비만 세포의 수가 늘어나는 것으로
보통 사람의 비만 세포가 1,000개라면, 소아 비만
으로 비만 세포가 늘어난 사람은 1~2만 개 정도의
비만 세포를 가지고 있다. 따라서 비만 세포를 다

해 상하이 등 4개 도시의 아동 9,464명을 대상으
로 조사한 결과, 평균 12%의 아동이 비만인 것으
로 나타났다.

이는 미국 등 선진국에 버금가는 수준으로 중국
의 소아 비만 현상은 '가정 1자녀' 정책으로 가정
마다 자녀가 한 명으로 줄어들면서, 소황제라고 불
리는 독자 자녀에 대한 과보호와 과영양 상태가 불
러온 결과라고 할 수 있다.



른 사람들보다 많이 가지고 성인이 된다면 대부분
비만에서 벗어날 수 없다.

따라서 고도의 소아 비만에 걸린 아이들 중에는
벌써 성인병에 걸린 경우도 있고, 걸리지 않았다
하더라도 보통 사람들은 40~50대에 발병하는 성
인병이 20~30대에 발병하는 경우가 많다.

최근 10년간 비만 인구가 급속하게 늘어나면서
세계적으로 11억 명을 초과하여 기아 인구를 앞질
렀으며, 비만으로 인한 사망자 수는 미국에서만 연
30만 명을 돌파, 흡연 사망자와 같은 수준으로 높
아졌다.

성인 중 비만자의 인구가 1991년 12.0%에서 지
난 1999년 18.9%로 크게 늘어난 미국은 비만 문제
가 커다란 사회적 이슈가 되고 있다. 일본 역시 후
생노동성의 조사에 따르면 15세 이상의 비만 인구
가 2,300만 명으로, 5명 중 1명꼴이라고 발표했다.

중국은 예방의학과학원 식품위생연구소가 지난

한국은 중국이나 일본보다 훨씬 더 심각한 상태
로, 역시 비만 인구는 급속히 늘어나 지난 98년 보
건복지부 조사 결과 10세 이상 우리 인구의 23%가
비만인 것으로 나타났다. 이는 아시아에서는 말레
이시아에 이어 두 번째로 높은 수치이다.

아이들이 예전처럼 밖에서 건강하게 뛰어 놀기
보다는 컴퓨터를 하면서 집 안에서 보내는 시간이
 많아졌기 때문에 비만의 위험은 더욱 커지고 있다.
학교와 가정에서는 아이들이 무엇을 먹고 생활하
는지 관심을 두고 챙겨줘야 한다.

또 정부나 학교에서는 아이들이 뛰어 놀 수 있는
공간과 기회를 마련해 주는 대책도 시급히 마련해
야 한다.

이대로라면 비만 공화국이 멀지 않았다. 소아 비
만인 아이들을 보면 미래의 희망은 절망으로 바뀔
것이다. 아이들은 우리 미래의 희망이다. ☺