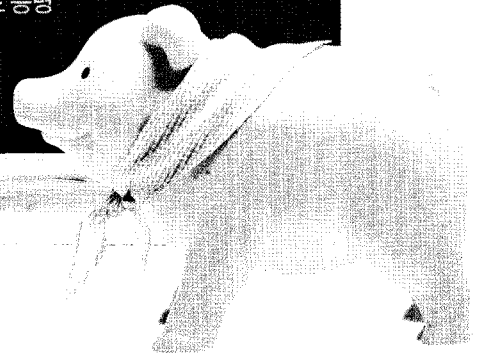


살이 키로 간다는 말은 속설일 뿐, **소아비만** 이제 질병으로 받아들여라

예전에는 잘 먹는 아이들이 귀여움을 받았다. 어른들은 흔히 통통하게 살이 오른 아이를 보면 "참 복스럽게 생겼다", "장군감"이라며 예뻐해 주었다. 그러나 요즘은 이런 말들이 통하지 않는다. 잘 먹으면 건강하다 라는 말은 이제 옛말이 되었다. 키가 커지면 살은 저절로 빠진다는 얘기는 누구나 한 번쯤 들어본 말일 것이다. 그러나 이런 속설은 말 그대로 속설에 불과하다는 것이 의학적으로 증명되면서 지금은 살찐 아이는 더 이상 복스럽고 예쁜 아이가 아니라 질병에 노출된 아이가 되었다. 아이필용



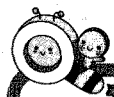
이렇게 키우면 소아비만 된다

아이들 4명 중 1명이 비만이라는 충격적인 조사결과가 있을 정도로 소아비만은 남의 일이 아니다. 아이들은 주위에서 쉽게 접할 수 있는 다양한 인스턴트 식품과 당분, 지방질이 많은 간식거리로 달고 짠 음식을 많이 섭취하고 있다. 게다가 실내에서 생활하는 시간이 많아 신체활동량이 현저히 줄어들어도 소아비만의 큰 원인이 되고 있다. 과식과 빠른 식사속도도 소아비만을 일으키는 원인 중 하나이다. 분유를 먹는 아이의 경우, 엄마가 한 병을 다 먹이려고 하거나 보채고 울 때마다 젖병을 물리면 조기비만에 걸릴 확률이 높아지고 영구적 비만이 될 수도 있다고 한다.

또한 부모의 과보호로 아이가 과식하거나, 무관심한 가정에서 아이가 냉동 식품으로 끼니를 해결하는 경우에도 소아비만에 걸릴 확률이 높아진다.

소아비만은 위험한 질병이다

신생아 및 영아기에 발생된 소아비만은 주로 세포수가 증가하는 것이고, 사춘기까지는 세포의 크기가 커지는 것이다. 따라서 소아비만인 아이들은 성인비만으로 이어질 확률이 높다. 소아비만에 걸린 아이들은 성인비만 환자



소아비만 측정법

어린이 비만도 측정 시 사용하는 로리지수로
우리아이 비만도를 체크해보자

로리지수 =
체중kg/신장(m)/신장(m)/신장(m)*10

신장 110-129cm 어린이 180 이상 소아비만
신장 130-149cm 어린이 170 이상 소아비만
신장 150cm 이상 어린이 160 이상 소아비만

예) 신장 140cm, 체중 40kg인 어린이의 로리지수
40/1.4/1.4/1.4*10=146(소아비만 아님)

들에게 동반되는 고지혈증이나 지방간, 고혈압, 동맥경화, 당뇨병, 심근경색, 뇌출혈 등의 성인병이 조기에 나타날 수 있으며 심하면 어릴 때부터 아이가 성인병 합병증에 시달릴 수도 있다.

소아비만은 육체적인 장애를 일으킬 뿐만 아니라 정신적으로도 아이에게 나쁜 영향을 미친다. 소아비만에 걸린 아이들은 소아 청소년기에 얻어야 할 자존감이 결여되기도 하고, 행동이 둔해져서 놀이나 운동에 재빠른 움직임을 보일 수 없기 때문에 열등감이 생길 수 있기 때문이다. 이러한 증상이 더 심각해지면 우울증으로 발전하기도 한다.

소아비만, 부모가 치료한다

소아비만은 식요법과 운동요법을 병행해 장기적으로 치료하는 것이 가장 효과적인데, 이때 무엇보다 중요한 것이 바로 부모의 지속적인 관심과 사랑이다.

식사조절과 규칙적인 생활을 아이에게만 강요하지 말고 가족 모두가 함께하는 것이 좋다. 가능한 한 가족이 모여서 식사를 하고, 천천히 꼭꼭 씹어 먹도록 한다. 또 '먹으면 안 된다' 라는 말보다는 '주말에 같이 먹자' 고 제안하며, 일주일에 한 끼 정도는 먹고 싶은 것을 실컷 먹을 수 있도록 하는 것이 좋다.

아이에게 스트레스는 금물! 식사조절이나 운동을 강요하면 오히려 폭식 등 나쁜 습관으로 이어질 수 있으므로, 격려와 칭찬을 통해 스스로 조절할 수 있도록 하는 것이 좋다. 운동 역시 부모가 함께하면 효과적이다. 빠르게 걷기, 자전거 타기, 탁구, 배드민턴, 조깅, 줄넘기, 등산 등의 유산소 운동과 지구력을 요하는 운동을 규칙적으로 함께 즐기면 소아비만 예방에 도움이 된다. 마지막으로 다이어트 중에는 아이가 신경이 예민해지고 정서불안이 올 수 있으므로 항상 가족의 관심과 사랑을 표현해야 하는 것을 잊지 않아야 한다.

아이의 생활을 바꿔라

소아비만에 걸린 아이들의 생활을 살펴보면 비만에 걸릴 수밖에 없는 패턴을 가지고 있다. 부모는 아이들의 열량섭취를 제한하려고만 하지 말고 잘못된 식습관을 교정하고 올바른 식품을 선택할 수 있도록 도와주어야 한다. 아침식사는 절대로 거르지 말고, 섬유질이 풍부한 야채와 과일을 충분히 먹게 해야 한다. 또한 TV를 보거나 게임하는 시간을 2시간 이내로 제한하는 대신 1시간 이상 운동을 하거나 몸을 움직이도록 유도해야 한다.

가능하면 가족들이 집에 모여서 같이 식사하고 외식은 줄일 수 있는 데까지 줄인다. 식단을 짤 때는 아이와 함께 결정하여 아이 스스로가 식습관을 고쳐 나갈 수 있도록 도와주는 것이 바람직하다. ⑥

식사조절과 규칙적인 생활을 아이에게만 강요하지 말고 가족 모두가 함께하는 것이 좋다. 가능한 한 가족이 모여서 식사를 하고, 천천히 꼭꼭 씹어 먹도록 한다. 또 일주일에 한 끼 정도는 먹고 싶은 것을 실컷 먹을 수 있도록 하는 것이 좋다.



Tip

요리할 때 꼭 알아두어야 할 저열량 조리법

- 육류는 살코기 부분을 채소와 함께 조리한다.
- 닭고기를 조리할 때는 껍질을 제거한다.
- 조리 시 설탕의 사용을 줄인다.
- 생선 통조림은 반드시 기름을 빼고 사용한다.
- 햄, 소시지, 어묵 등은 끓는 물에 데친 후 요리한다.
- 샐러드 드레싱은 마요네즈 대신 간장이나 식초 또는 과일즙을 이용한다.
- 가능하면 오븐이나 그릴을 이용하고 전 요리는 기름이 적게 드는 코팅팬을 사용한다.