

## 소아비만과 산후비만

건강한 어린이라면 넓은 운동장에서 맘껏 뛰놀며 바른 생각으로 열심히 공부하는 것이다. 그러나 언제부터인가 운동장 한구석에는 둔해진 몸으로 인해 친구들과 어울리기를 꺼려하는 아이들이 하나 둘 늘어나고 있다. 운동장에서 축구공 하나로 물배 채워가며 뛰어 놀던 시절은 이미 옛이야기이다. 아이들은 운동장에서 컴퓨터 앞으로 장소를 바꿔 운동부족으로 인한 비만이 기하급수적으로 늘어나고 있다.

소아비만은 선진 이웃나라의 문제가 아니라 바로 우리 현실이다. 어린 새싹은 앞으로 우리나라를 이끌어 나갈 재목이다. 나라를 위해 한참 일할 나이에 어렸을 때의 잘못된 식생활습관이나 운동부족으로 병원 문을 두드린다면 그 나라의 미래는 결코 밝지 않다.

### + 소아비만은 성인비만으로 가는 지름길

소아비만은 성인이 되었을 때 '성인비만의 예비군'이라고 할 수 있어 최근 심각한 사회문제가 되고 있다.

서울시 교육청이 조사한 바에 의하면 초중고생의 비만발생률이 84년 8.0% 이던 것이 88년 12.4%, 92년에는 14.45%로 증가한 것으로 나타났다.

비만은 섭취한 열량중 소모되지 않은 열량이 지방으로 전환되어 피하조직에 축적됨으로서 항상 무거운 짐을 짊어지고 사는 것과 같아 인체에 많은 장애를 초래할 뿐 아니라 고혈압, 지방간, 당뇨병, 동맥경화와 같은 성인병을 조기에 유발할 수 있다.

비만아들은 남들처럼 자유롭게 뛰어 놀지도 못하므로 또래 집단과 어울리지 못해 소외감을 느끼고 비대한 외모로 인한 열등감, 자신감의 결여, 소극적인 생활태도를 보여 의존적이고 미숙한 성격을 형성하기도 한다. 또한 집중력이 떨어져 학습능력도 저하되기 쉽다.

성인비만과의 차이점은 성인은 지방세포의 수가 증가되지 않고 그 크기만 커지면서 비만이 되므로 비교적 관리가 수월한 반면 소아비만은 그 크기가 커지는 것이 아니라 세포수가 증가하므로 나중에 성인이 되었을 때 늘어난 세포 수만큼 그 크기가 커지므로 비만치료에 커다란 장애 요인이 되므로 소아비만은 철저히 관리해야한다.

특히 6세까지는 몸 전체의 세포수가 3배나 급증하는 시기이니 만큼 학령기 이전의 비만예방과 조기 치료는 반드시 필요하다.

### + 소아비만의 원인

소아비만도 성인비만과 마찬가지로 에너지 소모량보다 많은 열량을 섭취한 결과 초과된 열량이 중성지방의 형태로 변하여 지방조직에 과잉 축적된 상태이다.

비만은 그 원인에 따라 외인성과 내인성으로 분류되기도 한다.

외인성인 음식물에 의한 비만 형태는 과다한 음식물 섭취와 적은 활동량으로 인해 생기며 내인성인 체질적인 비만은 유전적 요인과 호르몬의 부조화, 생리적인, 심리적

인 비정상의 결과로 나타난다.

유전적인 요인은 비만에 많은 영향을 미친다. 양부모가 비만일 경우 73%, 한쪽부모가 비만일 경우 41.5%에서 그 자식들이 비만아가 될 가능성이 있다. 그러나 단순히 유전적인 요인 외에도, 비만인 부모의 자녀는 부모와 같은 음식을 접하기 때문에 비만이 될 가능성이 높다고 볼 수 있다.

결국 소아비만은 잘못된 식습관과 운동부족, 유전적 요인, 임신부가 너무 많이 먹어 거대아를 낳는 경우, 스트레스를 받거나 사랑부족으로 과식을 하는 것이 원인이다.

#### + 소아비만의 치료방법

어린이의 비만은 상당부분 부모의 책임이므로 커서 병으로 고생하지 않도록 일찍부터 체중관리를 시키는 것이 좋다. 이 세상에서 가장 아름다운 소리가 자식 목구멍으로 음식 넘어가는 소리라는 얘기가 있다. 아이가 자꾸 먹으려고 하는데 안 먹이려니 안쓰러워 방치하다가 아이를 평생 고생시키는 부모가 의외로 많다. 조금 고생이 되더라도 어느 것이 아이에게 도움이 될지 심각하게 생각해 보아야한다.

소아비만은 성인비만에 비해 치료가 어렵기 때문에 식이요법, 운동 그리고 욕구불만과 정서장애를 해소하는 심리치료를 함께 실시하는 것이 좋다. 어렸을 때는 비만의 우려가 있는 아이인 경우 철저한 식사요법을 통해 아이의 입맛이 비만을 일으킬 만한 음식에 길들여지지 않도록 하여야한다.

조금 큰 후 에도 좋아하는 운동을 시키면서 적절한 식사요법을 병행하도록 해야 한다. 다만 무조건 굶게 해서 칼로리를 제한하면 자라지 않는 수가 있으므로 전문가와 상의하는 것이 도움이 된다.

- 아이가 무조건 운다고 우유를 주지 말 것.

다소 배고파하더라도 정해진 양만 먹이는 습관 들이고 우는 것 자체도 에너지 소모 활동이므로 너무 어머니가 안쓰러워하지 말 것.

- 당질이 제한된 열량 감량식을 주되 단백질, 비타민, 무기질과 같은 영양소는 충분히 공급하여 무리하게 몸무게를 줄이기보다 현 상태를 유지하도록 하는 것으로 비만의 정도를 가볍게 할 수 있다.

- 음료수, 초콜릿, 스낵류 같은 간식은 가급적 피하고 주더라도 반드시 식후에 주어서 많이 먹지 못하게 한다.

- 조리방법에 있어서 튀김보다는 구이, 찜 등을 선택하여 음식의 간은 싱겁고 맵지 않게 하여 식욕을 자극하지 않도록 한다.

- 규칙적인 식사시간도 중요하다. 체중을 줄인다고 오전에는 굶다가 오후에 많이 먹

는다거나, 세끼식사를 두 끼로 줄이는 태도는 비만을 더욱 가중시킨다. - 음식을 먹을 때 혼자보다는 가족과 같이 먹게 하고, 먹고 싶은 생각을 줄이기 위해서는 취미활동을 권장하도록 한다.

#### + 표준체중계산과 비만도 판정

· 1살 이하의 경우

$$\text{비만도} = \text{체중(g)} / (\text{신장cm})^2 \rightarrow 20 \text{ 이상이면 비만}$$

· 학령기 어린이의 경우

$$\text{비만도} = \text{체중(g)} / (\text{신장cm})^2 \rightarrow 160 \text{ 이상이면 비만}$$

#### + 소아비만의 운동요령

비만아인 경우 의지력이 약해 특별한 취미를 갖지도 않고 운동을 하지 않으려고 한다. 그러므로 부모나 가족이 도와 아이가 스스로 취미를 갖고 운동을 규칙적으로 할 수 있도록 도와주어야 한다.

가족과 함께 하루 10~20분정도 시간을 내어 규칙적으로 운동하는 습관을 길러주도록 한다. 멀지 않은 거리는 하루에 30분쯤 빠르게 걷게 하는 것도 좋고 엘리베이터를 타는 대신 계단을 이용하게 한다.

단시간에 효과가 있고 싫증도 나지 않는 방망이 휘두르기, 제자리 뛰기, 훌라후프, 제기차기, 윗몸일으키기, 줄넘기 등의 운동을 장려하는 것이 좋다.

비만의 심각성을 스스로 느끼게 하여 자신의 체력향상을 위해 즐거운 마음으로 꾸준히 운동할 수 있도록 한다.

균형 잡힌 영양섭취와 함께 일찍 자고 일어나는 습관, 여기에 충분한 수면과 적절한 운동은 비만 예방을 위한 가장 좋은 처방이 될 것이다.

#### 산후비만

흔히 진료실에서 아이를 낳은 후 체중이 급격히 불었다고 상담하는 경우를 종종 본다. 공통적인 내용은 임신 중에 늘어난 체중이 그대로 있으면서 몸이 부었다가 그것이 살이 되고, 다시 부어서 살이 된다고 호소한다. 원인을 살펴보면 임신부가 절제 없이 과식하거나, 임신 중에는 무조건 안정해야 되는 줄 알고 운동을 안 한데 일차적 원인이 있다.

출산 후에도 모유를 잘 분비시키기 위해 미역국이나 기름진 음식으로 과식하고 상당 기간동안 산후조리라는 명목으로 기초적인 운동조차 하지 않는 것이 또 다른 원인으로 볼 수 있다.

물론 출산과정에서 생기는 호르몬의 부조화나 체질적인 점도 원인중의 하나이다.

해결방법은 임신 중에는 밥이나 빵처럼 탄수화물이 들어있는 주식이나 간식을 대폭 줄이고 단백질과 야채 과일을 주로 섭취하고, 출산 후 적당한 산후체조를 실시하면서 너무 많은 음식을 먹지 않도록 하고 모유를 먹이는 것도 하나의 요령이다.

그 이유는 모유를 통해 하루에 약800kcal의 에너지를 아기에게 전해 주기 때문이다. 특히 출산 후 붓기가 잘 빠지지 않고 본인이 약간 비만이었거나 부모님이 비만인분은 빠른 시일 내에 철저한 비만관리를 받도록 해야 한다.