

건강·의료

세살 '똥보' 여든 간다 **소아비만**

10명중 1명꼴...성인병 일찍 걸려 '아이살빼기' 부모 함께해야 효과

아이들의 비만을 소재로 한 영화 '디즈니 캠프'는 "똥똥한 것이 아름답다"고 외치던 비만아동 제리가 부모에 의해 비만 방지 캠프에 참여하는 것으로 시작한다. 캠프를 운영하는 '운동광' 토니는 20마일 하이킹 등 과격한 운동으로 비만 아이들의 몸무게를 줄여 돈을 벌고자 했으나 제리를 비롯한 '비만아'들은 토니를 묶어 가두게 된다. 이 영화는 "똥똥하더라도 건강한 마음을 가지고 있으면 건강한 삶을 살 수 있다"는 것을 보여준다. 그러나 "똥똥하다=너비함"이라는 공식은 옛날 말이다. 성격은 너비할지 모르겠으나 건강에는 치명적이기 때문이다. 특히 세 살 때 똥똥한 소년이나 이가 들어서도 똥똥한 체구를 유지할 확률이 무척 높다.

▲10명 중 한명은 '소아비만'

소아비만은 보통 유아기에서 사춘기까지의 비만을 말한다. 표준체중은 자신의 키에서 100을 뺀 값에 0.9를 곱해 산출하는데 비만은 표준 체중에 비해 20%가량 초과할 때를 일컫는다.

지난달 보건복지부가 발표한 '우리나라 비만현황과 그 대책'에 따르면 2005년 초·청소년의 비만율은 전체 10.2%(남아 11.7%·여아 8.4%)였다. 10명 중 1명의 아동이 '비만'이라는 것이다. 초등학교 입학 전(0세~6세)의 비만율은 남·여 모두 5%대였으나 초등학교 이후 비만율이 급격히 증가, 남아의 경우 22~24%가 비만이 되었다.

▲부모의 비만, 자녀가 물려받는다

소아 비만 원인은 유전적인 요인과 환경적인 요인이 서로 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 특히 엄마, 아빠가 모두 비만이면 자녀 중 70~80%가 비만아가 될 가능성이 높다. 유전적 요인 뿐 아니라 생활·식습관을 모두 물려받기 때문이다. 환경적 요인 역시 중요한데 지나친 편식, 콜레스테롤이 높은 음식을 좋아하는 식습관, 운동 부족뿐만 아니라 긴장, 불안, 스트레스와 같은 심리적 갈등도 비만을 유발하는 데 결정적인 역할을 하는 것으로 알려져 있다.

▲비만은 질병을 불러온다

소아 비만에 걸리면 고지혈증이 발생할

가능성이 높다. 이로 인해 심혈관 질환의 1차 위험 인자인 동맥경화증, 고혈압과 인슐린 내성에 의한 당뇨병도 발생할 수 있다. 관절염, 변비,수면 무호흡증, 피부 질환 역시 비만아에게서 발생할 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아진다. 또 체형, 운동 능력 열등감을 갖게 된 아이가 외모 콤플렉스로 인해 대인관계를 기피하는 경우도 비일비재하다.

▲무조건 굶기는 것은 금물

아이가 비만인 경우 병원에 "저녁을 굶길까요?"를 문의하는 부모들이 많다. 그러나 소아 비만을 막기 위해서는 무엇보다 하루 세 끼 섭취를 의무적으로 해야 한다. 성장기에는 키 성장뿐만 아니라, 신체기관의 성장이 필요한 시기이기 때문이다. 살을 빼고 무작정 굶기면 성장발달이 저해될 뿐만 아니라 폭식증이나 거식증을 불러올 확률이 높다. 탄수화물과 지방을 줄이고 동물성 단백질, 칼슘 등의 미네랄 섭취가 많아지도록 식단을 짜야 한다.

적당한 운동은 단순히 열량을 소모하는 것 외에 몸에 활력을 주고 키가 크도록 하는데 도움을 준다. 아이에게만 강압적으로 시킬 것이 아니라 부모가 함께 동참하도록 하자. 아이가 운동에 거부감을 느끼지 않고 즐겁게 할 수 있도록 최대한 배려해 주는 것이 필요하다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr (도움말=함소아한의원 윤영준 원장)



함소아한의원 윤영준 원장이 '복부 비만'으로 병원을 찾은 중학생을 진찰하고 있다. /위직기자 jrw@kwangju.co.kr

■소아비만 유형과 치료법

Table with 3 columns: 위험형, 폐기형, 간기울결형. Rows include symptoms (증상) and treatment methods (치료법).

수능 D-100

■수험생 건강관리는?

아침식사 반드시...양은 적게 머리 아플땐 찜찜·목욕 좋아

2007학년도 수능시험(11월16일)이 100일 앞으로 다가왔다. 시험에 대한 압박감에다 한여름 무더위까지 더해져 수험생들의 스트레스는 폭발 직전까지 가게 마련이다. 그렇지만 이 시기를 잘 보내지 않으면 지금까지의 노력이 불거져 나올 수 있다. 수능시험을 얼마 앞두고 있는 수험생들에게 '고3병'을 중심으로 수험생 건강관리요령을 살펴본다. ▲머리가 깨질 듯 아파요=스트레스로 인한 긴장성 두통은 오전보다 오후로 갈수록 심하고 목덜미와 양 어깨가 뻣뻣하며 머리 전체 혹은 뒷머리가 아픈 것이 특징이다. 충분한 휴식과 안정이 가장 중요한 치료제이지만 수험생들의 형편상 그러기 어려운 만큼 뜨거운 물수건으로 찜찜을 하거나 따뜻한 물로 목욕을 하는 게 도움이 된다. 두통이 잘 가라앉지 않을 때는 타이레놀과 같은 단일 성분 의 두통약을 복용하는 것도 방법이다. ▲잠이 안 와요=스트레스가 심한 수험생들에게서 종종 불면증이 나타난다. 그러나 수면시간이 절대적으로 부족한 수험생들은 단 한 시간이라도 깊게 자는 게 매우 중요하다. 불면증이 있는 학생이라면 잠자리에 들고 일어나는 시간을 규칙적으로 해야 한다. 커피나 드링크류는 오후 4~5시 이후로는 마시지 않는 게 좋다. 잠이 안 온다고 수면제를 복용하는 것은 불면증을 악화시킬 수 있는 만큼 삼

- 수험생의 건강한 여름나기 수칙
1. 무리하게 수면시간을 줄이지 말자.
2. 낮잠은 30분을 넘기지 말자.
3. 아침식사를 꼭 해야 머리에 영양분이 공급된다.
4. 균형 잡힌 식사로 영양소를 골고루 섭취하자.
5. 배 부르면 공부하기 싫어진다. 과식은 피하자.
6. 규칙적인 운동으로 스트레스 풀고 활력을 유지하자.
7. 심호흡, 명상, 스트레칭으로 불안감을 없애자.
8. 혼자 고민하지 말고 믿을 만한 사람에게 상담을 하자.
9. 가벼운 산책은 머리를 맑게 한다. 잠깐씩 쉬면서 공부하자.
10. 건강을 해치는 술, 담배는 반드시 피하자.

가는 게 좋다. ▲속 쓰리고 소화가 안 돼요=수험생은 되도록 각종 영양분이 골고루 들어간 식사를 규칙적으로 하는 것이 소화기 건강에 좋다. 야식은 되도록 위에 부담이 가지 않는 가벼운 것이 좋다. ▲똥똥이 배고, 허리도 뻣뻣=운동 부족과 좋지 않은 자세가 원인인 경우가 많다. 책상 앞에 앉았을 때 가장 이상적인 자세는 무릎과 지면이 수평을 이루고 발이 땅에 닿는 자세다. 의자의 각도는 100도에서 120도가 적당하며 책을 읽을 때 등이 굽거나 머리가 깊게 숙여지는 것을 방지하기 위해 독서대를 이용하는 것이 좋다. 반대로 턱을 괴거나 의자 끝에만 걸터 앉은 자세, 똥다시피 한 자세는 피해야 한다. /연희뉴스



42인치 PDP벽걸이 TV [최고급 전신 안마의자] 설치 블랙 & 화이트 무인텔 (광주대에서 10분)
1. 객실별 단독 심내주차 (1F 주차장 2F 객실)
2. 객실별 전용물류
3. 광주, 전남 최고의 서비스 품목 (대실 227지, 숙박 307지)
4. 천연유발 온천수 사용 (유황리튬온천)
5. 수입한 나무로 설치
6. 객실별 자동 욕조 정수기 설치 (대실 2만원, 숙박 3만원)
7. 저회 모델의 침구류는 1회 사용후 반드시 교체합니다. (원데시트, 베게커버 등)
8. 주변에 맛있는 식당과 분위기 좋은 카페 밀집
(문주사, 골프점, 나주호 보성녹차밭, 울포, 수문포, 좋은 드라이브 코스)
(광주대, 도곡온천, 능주, 나주호 이어지는 신도로)

제주도 자리돔 축제 회(2만5천), 물회, 회무침
제주도의 명물 이제 광주에서도 맛 보실수 있습니다.
자리돔은 바다고기로 8월~8월까지 제주도 근해에서 잡힌다. 특히 지방, 단백질, 칼슘이 많은 영양성이며 지리 물회는 바린 내가 없고 시원하며, 구수한 맛을 내는 특징 때문에 제주도 사람들에게 오랫동안 각광 받고 있다.
주월동 오징어너리
예약 및 주문배달: 671-1312, 011-604-7357

Real estate advertisement for 'A\* 에이플러스 부동산컨설팅' (A\* E+ Real Estate Consulting). Includes contact info (227-3031), address (광주-전남권토지구할), and a large '골프연습장' (Golf Practice Field) for 17억5천. Also lists various real estate services like '임대매매 전문중개업소' (Real Estate Agency) and '법원경매' (Court Auction).