소아 비만 원인과 예방법

대부분 과다섭취·식습관서 발생

식사 천천히…규칙적 운동 효과

예전에 아이에게 건네는 "그 놈 참 통통하니 복스럽게 생겼네!"라는 말은 언제 들어도 기분 좋은 덕담이였다.

주는 대로 먹으면 복덩어리 대접받고 귀염도 독차지했으니, 아이들은 무조건 잘 먹고 봐야했다. 하지만 이젠 뚱뚱한 것이 결코 '복'이 될 수 없다. 비만은 질병이기 때문이다.

한국건강관리협회광주전남지부(본부장 조재현)는 소아비만의 원인과 위험, 그리고 대처방법에 대해 조언한다.

◇유전적 요인보다 무서운 환경적 요인=소아비만의 원인 중 특정한 질병에 의한 증후성비만은 1%미만, 그 외 대부분은 과다영양섭취, 활동량부족, 잘못된 식습관 등의 환경적 요인이 복합된 단순성비만이다. 유전적 요인은 양부모가 비만일 때 80%, 부모 즉 한쪽이 비만일 때 40%, 부모 모두 정상인 경우 9%의 비만비율을 보인다. 이는 반드시 이 비율만큼 비만해진다는 것이 아니라 비만이 되기 쉬운 체질이므로 각별한 주의가 필요하다는 말이다. 분유를 먹이는 아기의 경우 엄마가 한 병을 다 먹이려 하기 때문에 과식을 하게 된다. 보채고 울 때마다 젖병을 물려 우유로 아기를 진정시키려고 하면 아기는 갈등이 생길때마다 음식을 찾게 된다. 이렇게 조기 비만은 영구적 비만이 될 수 있다.

부모의 지나친 사랑, 지나친 무관심 모두 좋지 않다. 소아비만은 아기가 한 명인 가정에서 비율이 높다, 또 부모의 과보호와 무관심도 한 요인인데, 과보호 아이는 모든 음식을 독차지해 과식하기 쉽고 무관심한 가정의 아이는 혼자 라면이나 냉동식품으로 끼니를 해결하는 경우가 많아 비만에 취약하다.

TV시청시간도 비만에 영향을 미친다. 연구에 의하면 시청시간이 1시간 증가할때마다 비만 발생률 또한 2%씩 증가한다고 한다. TV시청시 눕거나 엎드리는 자세도 문제이고, TV시청 중 꾸준히 간식을 섭취하는 것도 비만을 만드는 요인이다.

◇소아비만 대처법=소아비만은 식사요법과 운동요법을 병행해 장기적으로 치료해야 효과적인데, 이때 무엇보다 중요한 것이 바로 부모의 지속적인 관심과 사랑이다.

식사시에는 가능한 한 가족이 모여 식사를 하고, 천천히 꼭꼭 씹어 먹게 한다. "절대로 먹으면 안된다"는 식의 말을 하지 않는다. 평일에 패스트푸드를 먹지 않았다면 주말에 한 끼 정도는 먹을 수 있도록 보상해준다. 또 다이어트 중에는 신경이 예민해지고 정서불안이 올 수 있으므로 항상 가족의 관심과 사랑을 표현해줘야 한다.

규칙적인 운동은 체중조절에 필수적이다. 빠르게 걷기, 자전거 타기, 계단 오르기, 에어로빅, 탁구, 배드민턴, 수영, 조깅, 줄넘기, 등산, 농구 등의 유산소 운동과 지구력을 요하는 운동이 좋다. 무엇보다 부모가 운동을 같이 하는 것만큼 효과적인 것이 없다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대학교병원 '다빈치 시스템' 도입 수술 5건 성공

화순전남대학교병원(원장 범희승)이 광주·전남에서는 최초로 다빈치 시스템을 도입한 후 1개월 만에 전립선 절제술 3례(집도의·권동득 교수), 직장암 수술(집도의·김형록 교수) 등 로봇수술 5례를 성공적으로 마쳤다. 〈사진〉

화순전남대병원이 보유한 '다빈치 시스템'은 3D 입체영상 수술의 진수를 보여주며 기존의 수술방식에서 탈피해 수술하는 의사는 원격조정을 하고 로봇이 환자 곁에서 수술을 하는 방법이다. 이는 육안으로 식별하기 어려운 부위도 확대해 수술이 가능하며 커다란 절개창 등을 만들지 않아 수술 후에도 통증이 적은 장점이 있어 '최소침습 수술'로 각광 받고 있다.

김형록 중앙수술실장은 "다빈치 로봇 수술은 기존의 개복술이나 복강경 수술보다도 더욱 정밀한 수술이다"며 "수술 후에도 환자들이 빠른 회복을 보여 향후 더욱 많은 수술이 이뤄질 것으로 예상된다"고 소감을 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

光州日報·전남대병원 공동 주최

테마가 있는 시민 건강 강좌 — 항문질환의 허와 실

치질, 환자 맞춤 치료가 가장 안전

건강한 삶을 위해서는 여러 가지 조건이 있다. 그 중에서도 남들에게 털어놓지 못하는 고민을 안고 살아가는 사람들이 주위에는 상당히 있는 편이다.

특히 젊은 여성의 경우 본인의 증상을 제대로 처리하지 못해 상당히 곤란한 상황에 처하는 경우가 많아 진료실에서 부딪히는 환자들은 이미 진행된 상태에서 내원한 경우가 허다하다. 이중 자신의 치부를 드러내는 듯한 느낌을 갖는 항문질환에 대한 얘기를 해보고자 한다. 위에서 언급한 바와 같이 본인의 증상을 과대평가하거나 혹은 과소평가해 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많고, 또한 새로운 치료법에 대한 환상이나 검증되지 않은 시술로 인해 고통을 받는 분들이 의외로 많은 편이다.

지난달 26일 광주시 동구 전남대병원 강당에서 열린 '테마가 있는 시민건강 강좌'에서 주재균 교수가'항문 질환의 허와 실'이라는 주제로 강연을 하고 있다.

약물로도 증세 호전…암과는 관련 없어

좌욕은 미지근한 온수에 하루 3~4회

◇치질에 걸리면 무조건 수술해야 하나?=맨 처음 진료실에서 만나게 되는 문제는 본인이 치질이 생긴 것 같으니 수술이나 해주세요 하고 나타나는 환자들 때문이다. 치질이라는 것은 의학적으로 치핵, 치루, 치질을 통칭하는 것으로 그 형태 및 병인도 틀리고 치료법도 상이한데 앞뒤 안기리고 수술을 요구하는 환자들이 많은 편이다. 물론 대부분의 경우 일반적으로 치질이라는 것은 치핵을 말하는 것으로 내치핵과 외치핵으로 구분되고, 출혈이나 통증이 동반되고 탈홍과 비슷한 점막탈출증이 생기면 수술을 시행하는 것이 좋다. 그 외의 경우에서는 약물요법과 더불어 좌욕 등의 보존적인 요법만으로도 충분히 증상이 호전되는 수가 있어 반드시 전문의의 진찰을 받고 치료방법을 결정하는 것이 중요하다.

최근 인터넷의 발달로 인해 여러 수술방법 및 치료법이 소개되어 환자들을 혼란스럽게 하기도 하고 진료실에서 직접 요구하는 환자도 있지만, 각각의 얼굴 형태가 다르듯이 치핵의 경우도 여러 형태로 나타나기 때문에 환자 맞춤 치료를 시행하는 것이 가장 안전하다.

◇항문 주위 농 생기면 바로 치료해야=흔히 보는 질환 중의 하나인 치루는 대부분의 환자의 경우 급작스럽고 급격한 항문 통증과 더불어 항문 주위에서 농이 나오게 된다. 우선 농이 배출되게 되면 증상이 약간 호전되기 때문에 환자들이 내원하지 않고 자가 치료를 하는 경우가 많아 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 특히 젊은 환자의 경우는 직장생활이나 학교생활로 인해 오래 앉아있는 습관으로 인해 더욱 증상이 악화되고 수술을 시행하더라도 재발하기 쉬우므로 반드시 첫 증상이 있으면 바로 병원을 찾는 것이 중요하다.

또한 환자들이 가장 궁금한 점은 치루는 쉽게 치료된다고 오인하는 경우다. 치루자체가 항문선에 발생해 여러 갈래로 샛길을 형성하기 때문에 치료가 한정적이지 않고 다양한 방법을 택하게 되므로 반드시 초기에 치료해야 한다. 더욱이 노령 환자들은 괴사성 근막염과 같은 합병증을 동반할 수가 있으므로 주의해야 한다.

◇치질이 오래되면 암이 된다?=젊은 여성에서 주로 발생하는 치열의 경우 과도한 괄약근 압 상승으로 인해 점막이 찢어지는 질환으로 특히 배변시 극심한 통증을 호소하게 된다. 급성의 경우는 좌욕이나 식이요법만으로도 어느정도 효과를 볼 수 있지만, 증상 악화 시 화학요법인 연고나 괄약근 절제술등의 수술이 필요한 경우도 있다.

흔히 알려진 잘못된 상식 중의 하나는 치질이 오래되면 암이 되는가에 대한 의문이다. 대체로 환자들이 혈변과 더불어 이물감 때문에 내원하다 보니 직장암으로 오인도 하고 또한 병이 오래 진행됨에 따라 종양형성을 하지 않을까 하는 질문을 많이 하는데 결론적으로 치질은 암과 관련이 없다. 간혹 오래된 치루의 경우 염증된 항문선을 따라 선암이 발생하는 희귀한 경우가 있지만 흔하지 않다. 다만 고령의 환자이거나 출혈이 지속적인 환자분들의 경우는 대장과 관련한 검사를 실시해 대장암이나 직장암의 가능성을 배제하고 치료를 시행해야 안심할 수 있다.

◇좌욕과 치질예방법=최근 좌욕시 보조요법으로 사용하는 여러 약제가 소개되고 또한 뜨겁게 해야 효과가 있다고 알려져 있는데 이부분도 오해의 소지가 있다. 좌욕은 부어있는 항문 점막을 진정시키는 작용을 위한 것이므로 특별한 약제를 첨가하지 말고 미지근한 온수에(30도 전후) 10분 정도 하루에 3,4회 정도 시행하는 것이 가장 좋으며 너무 오랫동안 뜨거운 물에 노출될 경우 화상을 입을 염려가 있으므로 주의해야 한다.

마지막으로 치질을 예방하는 방법은 여러 매체를 통해서 많이들 알려져 있지만 대부분의 경우 다음과 같은 몇가지만 주의하면 좋은 결과를 가올 수 있다. 첫째, 규칙적인 식사 및 배변습관과 청결한 위생 둘째, 설사나 변비 유발 방지 및 장시간 배변 습관의 변화 셋째, 과도한 하제나 관장의 남용방지 넷째, 고섬유질과 수분함량이 많은 식사 다섯째, 장기간 서있거나 앉아있지 않기 마지막으로 과로·과음·스트레스 피하기등을 생활화한다면 기분좋은 생활을 영위하실 수 있다.

〈주재균 전남대병원 위장관외과 교수〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

법원 경매부동산의 매각 공고

광주지방법원 사법보좌관 노덕생