

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

제 2 권, 제 9 호

2004 년 5 월

아동 비만: 점점하는 문제

비만이란?

비만이란 체지방체중(除脂肪體重)에 대하여 과도하게 많은 양의 체지방을 가지고 있는 것을 의미합니다. 과체중이란 적당하거나 바람직하다고 판단되는 체중 기준과 비교할 때 키에 비하여 높은 체중을 의미합니다.

아동 비만은 얼마나 흔한 것인가요?

아동 비만은 이제 국가적으로 큰 유행병처럼 되었으며 지난 20 여년 동안에 상당히 증가하였습니다. 과체중으로 구분되는 아동과 청소년들의 비율은 1970 년대의 초기 이후에 두 배 이상으로 증가하였습니다. 질병 통제 센터(Centers for Disease Control)에 따르면, 현재 약 15% 가량의 아동과 청소년들이 과체중 상태에 있습니다. 알듯게도, 비만은 의학적으로 가장 인지하기 쉬운 것인 반면에 치료하기에는 가장 어려운 것입니다. 보다 건강한 식생활과 운동을 지속적으로 하지 않는 한 과체중 아동들은 어른이 되어서도 과체중으로 될 가능성이 매우 높습니다. 실제로 성인 과체중의 30%가 아동기에 시작됩니다.

신체 비만지수 (BMI: Body Mass Index)란?

신체 비만지수는 바람직한 체중의 기준을 이끌어낼 수 있는 중요한 방법들 중의 하나입니다. 2003 년 8 월, 미국 소아과 협회(American Academy of Pediatrics)는 소아과 의사들로 하여금 매년 신체 비만지수를 체크하도록 강력히 권장함으로써 아동 비만의 식별과 예방을 위한 최초의 방침을 채택하였습니다. 아동과 십대 청소년들의 경우, 신체 비만지수는 저체중과 과체중 및 과체중 위험 등을 평가하는데 사용됩니다. 연령과 성별에 따라 신체 비만지수가 상위 85-95% 사이일 경우에는 과체중 위험이 있는 것으로 간주되며 95% 이상일 경우에는 과체중이나 비만으로 간주됩니다. 질병 통제 및 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention)에 따르면, 신체 비만지수는 수학적 공식을 사용하는데, 이는 체중(파운드)을 키(인치)의 제곱으로 나누어 그 값에 703 을 곱하는 것입니다. 예를 들면, 130 파운드의 체중과 54 인치의 신장을 가진 아동은 31.3 의 신체 비만지수를 가지게 되는 것이며($130 / (54 \times 54) \times 703$), 이것은 95%이상에 해당됩니다.

비만이 미치는 영향은 무엇인가요?

건강한 체중을 가진 아동들과 비교할 때 과체중이나 비만인 아동들에게는 건강과 관련한 다양한 종류의 문제들이 발생할 가능성이 높습니다. 이러한 문제들에는 높은 콜레스테롤 수치와 고혈압 등이 포함되는데 이러한 문제들은 어른이 되었을 때 심장 질환의 원인이 될 수 있습니다. 2 형 당뇨병은 예전에는 성인병으로 알려져 있었지만 최근에는 과체중 아동과 청소년들 사이에서 급격히 증가하였습니다. 건강한 체중을 가진 아동들은 일반적으로 이러한 체중 관련 질병들로부터 자유로우며 어른이 되어서도 이러한 질병들이 발병할 위험이 낮습니다. 과체중의 가장 직접적인 결과는, 아이들 스스로가 잘 인식하듯이, 따돌림을 당하고 자신감을 잃게 되는 것입니다.

비만 아동들이 자신의 삶의 질을 평가한 최근의 연구결과에 따르면, 학교에서의 놀림, 운동경기를 할 때의 어려움, 피로감, 수면 무호흡증 및 기타의 비만 관련 문제들은 아이들의 행복감에 매우 큰 영향을 미칩니다. 이러한 아동들의 부모들도 같은 설문에 답하였는데, 흥미롭게도, 부모들이 자녀들의 행복감을 평가한 수치는 아이들 자신들이 평가한 수치보다 더욱 낮게 나타났습니다.

부모의 입장에서 어떻게 할 수 있습니까?

부모로서 여러분은 과체중 자녀들에게 도움을 줌에 있어서 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 아동이나 청소년의 일상적인 생활을 바꾸는 것은 어려울 수 있지만 관여하면서 전체 가족들에게 동기부여를 한다면 변화하는 과정을 매우 재미있는 것으로 만들 수 있습니다. 집 밖에서의 아이들의 행동을 항상 감시할 수야 없겠지만 여러분은 집 안에서 건강한 생활태도로 이끌어주고 고무할 수는 있을 것입니다.

미국 비만 협회(American Obesity Association)의 권고 사항은 다음과 같습니다.

- 반드시 자녀의 담당 의사가 매년 자녀의 체중 증가를 모니터링하고 신체 비만지수를 계산하도록 하십시오.
- 자녀의 체중이 염려될 경우, 신체적 원인에 의한 가능성을 살펴볼 수 있도록 철저한 의학적 평가를 받도록 하십시오.
- 신체적 질환이 없을 경우, 체중을 줄일 수 있는 유일한 방법은 섭취하는 칼로리 양을 줄이고 신체적 활동을 늘리는 것입니다.
- 바쁜 생활로 인하여 쉽고 편한 저녁식사를 선호하게 되는데, 이는 건강한 식생활과는 거리가 있는 경우가 많습니다. 시간을 할애하여 온 가족과 함께 일주일에 한번씩 주간 식생활 계획을 세우십시오.
- 함께 식사를 준비하고 아이들에게 건강한 식생활 방안들에 관하여 알려주십시오.
- 지방 함량이 높고 당분이 많은 스낵은 (특히 탄산 음료) 최소화하십시오.
- 패스트 푸드는 일주일에 한번 혹은 그 이하로 줄이십시오.
- 생수, 과일, 야채, 요구르트 및 저지방 스낵 등은 항상 먹을 수 있도록 준비해두십시오.
- 신체적 활동을 늘리십시오. 매주 아이들과 함께 빠른 걸음으로 걷는 산책을 하는 것은 신체적 활동을 늘리는 좋은 방법일 것입니다.
- 체중이야 어떻든 간에 자녀들이 사랑 받고 있다는 것을 느낄 수 있도록 하십시오. 체중 문제를 가지고 있다는 것을 가장 잘 알고있는 사람은 바로 과체중 아이들 자신입니다. 과체중 아이들에게는 부모의 지원과 관대함 그리고 용기를 북돋워주는 것이 필요합니다.
- 아이들에게 훌륭한 역할 모델이 되어주십시오. 부모가 건강한 음식을 즐겨먹고 신체적 활동을 즐기는 것을 본다면 자녀들은 당장에라도 부모가 하는 것을 보고 배우고 평생동안 그렇게 할 가능성이 높습니다.

부모로서 하지 말아야 할 것은 무엇인가요?

- 특정 가족 구성원을 위한 특별한 (다른) 음식을 차리지 마십시오.
- 보상이나 처벌의 방법으로 음식을 이용하지 마십시오.
- 매우 많은 양의 음식을 제공하지 마십시오.
- 배가 고프지 않다거나 혹은 충분히 먹었다고 얘기할 경우 억지로 먹게 하지 마십시오.
- TV 시청을 많이 하지 않도록 하십시오. TV를 많이 볼 경우 건강에 좋지 않은 스낵을 많이 먹게 되고 신체적 활동을 감소시키며 건강한 식사를 하는데 도움이 되지 않습니다.

전문가의 도움은 언제 받아야 합니까?

자녀의 담당 의사가 여러분의 자녀가 과체중 상태에 있거나 비만의 위험이 있다고 판단할 경우, 혹은 여러분이 자녀의 체중, 자신감, 움직이는 것을 싫어하는 생활태도, 혹은 건강하지 못한 식생활 등에 대하여 걱정하고 있다면, 전문가의 도움을 받아야 할 것입니다.

Lauren Marcus (Ph.D.)와 Amanda Baron (MSW) 및 NYU 아동 연구 센터의 직원들에 의하여 개발/작성되었음.

NYU 아동 연구 센터 (NYU Child Study Center)

NYU 아동 연구 센터는 어린이 및 청소년의 정신 건강 문제를 연구하고 예방하며 치료하는 전문 기관입니다. 당 연구 센터는 불안, 우울증, 학습/집중력 장애, 외상 및 스트레스 관련 징후 등의 정신 건강 문제를 가지고있는 어린이 및 십대 청소년들을 위한 의학적인 평가와 의료 서비스를 제공합니다.

여러분이나 여러분의 자녀가 도움을 필요로 할 경우, New York 시 정신 건강 협회의 프로그램인 LIFENET(1-800-543-3638)을 통하여 정신 건강 전문가와 하루 24 시간, 연중무휴로 상담하실 수 있습니다. 영어 이외의 다른 언어로도 서비스를 받으실 수 있습니다 (스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585). 이외의 언어의 경우에는 통역을 요청하시기 바랍니다.

NYU 아동 연구 센터의 홈페이지(AboutOurKids.org)에는 어린이 정신 건강 및 자녀 양육 방법에 관한 상세한 정보와 지침 및 실질적인 제안 등이 수록되어 있습니다.



Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

Parent Letter 는 다음 기부자들로부터 많은 지원을 받았습니디: Joseph Healey 및 Thomas Walker