



어린이 성인병이 늘고 있다

이 동 환 · 순천향의대 소아과

1. 어린이 성인병의 현황

대 한소아과학회 보건위원회가 1987년~1988년에 조사한 바에 따르면 그 이전까지는 어린이에게서 볼 수 없었던 성인형 당뇨병이 2만 명당 1명꼴로 발견되었다. 그리고 1989년 한 해 동안 서울 시내 초·중·고교생 중 고도 비만아 324명의 어린이가 성인병 유병률을 조사한 결과 고지혈증 61.7%, 지방간 38.6%, 고혈압 7.4%, 당뇨병 0.3%로서 78.7%가 합병증을 가지고 있다고 발표하여 충격을 던져 주었다.

1994년에 발표된 순천향의대 소아과의 비만아 빈도 조사에 의하면 1984년 남아의 비만증 빈도가 9%였던 것이 1994년에는 19%로 증가하였고, 여아는 9%에서 16%로 증가하여, 최근 10년만에 비만 아동이 2배 이상으로 증가했음을 알 수 있다.

1991년 조선의대 소아과에서 광주 시내 초등학교생의 비만도를 조사한 결과 남아의 비만증 빈도가 9.05%, 여아는 8.58%로서 서울지역보다는 낮지만 계속 증가추세에 있다.

1994년 대한소아과학회 보건위원회가 서울시 학생 3,132명에서 고지혈증의 빈도를 조사한바 콜레스테롤치가 175~200mg%인 경우가 남아 13.4%, 여아 17.3%였고, 200mg% 이상인 경우 남아 6.9%, 여아 5.7%였다고 보고하였다.

요즘과 같은 식생활 상태가 계속된다면, 20~30년 후 우리나라의 성인병 발병률은 현저하게 증가하여 성인병 예방 사업에 열의를 쏟고 있는 미국이나 일본보다 더 심각해질 가능성이 크다.

2. 어린이 성인병의 원인

소아기 동맥경화 촉진 위험인자로는 어린이 시기의 비만, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 운동부족, 스트레스, 담배흡연, 가족성요인(태어날 때부터 가족성 고지혈증 같은 유전병이나 비만, 당뇨병, 심근경색, 뇌졸중의 가족력이 있어 병이 일어나기 쉬운 인자를 가진 경우) 등을 열거할 수 있다.

이런 요인들은 현재 어린이들이 불가항력으로 피해서 빠져 나갈 수 없는 도시형 문화생활 조건 속에서 점차 늘어나고 있다.

특징을 살펴보면 우선 첫째로 운동부족을 지적할 수 있다. 가벼운 운동을 하려 해도 놀이터나 시간, 친구가 없고, 또 몸을 많이 움직이지 않고 살아가 수 있도록 교통기관이 발달되어 있을 뿐만 아니라 놀이 또한 컴퓨터게임 등 실내놀이들이 어린이들을 사로잡고 있다.

둘째, 언제 어디서나 먹을 것을 쉽게 손에 넣을 수 있는 상황에 있기 때문에 요즘 도시 아이들은 과식하는 경향이 많다. 생활에 바쁜 도시 주부들이 요리를 직접 만드는데 힘쓰지 않고 인스턴트 식품을 많이 섭취하기 때문에 탄수화물을 과잉 섭취하고 있다.

특히 전보다 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등을 많이 먹어 살코기와 함께 동물성 지방을 많이 섭취하고 있다. 한편 칼슘, 철, 비타민 B, 비타민 B 등은 부족한 상태이다.

셋째, 결식, 편식, 간식과 야식 등의 건강하지 못한 생활습관에 기인한다.



요즘과 같은 식생활 상태가 계속된다면, 20~30년 후 우리나라의 성인병 발병률은 현저하게 증가하여, 성인병예방사업에 열의를 쏟고 있는 미국이나 일본보다 더 심각해질 가능성이 크다.

3. 어린이 성인병의 종류

1) 어린이 비만

비만은 과식과 운동 부족으로 생긴다.

비만아에서는 많은 내분비계 이상이 나타난다. 여아에서는 사춘기가 빨리 나타나며, 남아에서는 정상이거나 약간 빠르다. 남아에서 음경이 복부의 과다한 지방조직에 파묻혀서 작게 보여 사춘기 발육이 늦다고 오해하기 쉬우나 계속치는 정상적인 경우가 많다.

비만은 성인과 소아에서 많은 장기에 나쁜 영향을 미친다. 비만이 되면 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 지방간, 동맥경화증 등의 합병증을 유발하기 쉽기 때문에 위험하다. 너무 살이 찌면 움직이는 것이 싫어지는데, 움직이지 않으면 신체 여러 부분의 상태가 나빠지고, 특히 혈관의 탄력성을 유지하기가 어렵게 된다.

2) 고혈압

어린이는 고혈압과 관계가 없는 것으로 늘 생각하고 있지만, 실은 혈압이 높은 학생이 가끔 있다. 이런 학생은 지금은 아무런 증상이 없지만, 고혈압이라는 것을 모르고 오랜 세월이 지나면 동맥경화가 빨리 진행된다.

어린이가 혈압이 높은 것을 알게 되면 전문의의 지도를 받아 염분섭취를 줄이고, 적당한 운동을 매일 계속하는 것이 중요하다.

3) 당뇨병

당뇨병에는 유전형과 성인형의 두가지가 있는데, 비만과 관계가 깊은 것은 성인형 당뇨병이다. 매일 과식을 하면 비만이 될 뿐만 아니라 췌장은 계속해서 대량의 인슐린을 분비하지 않으면 안되며 결국에는 피로해져서 충분히 활동을 할 수 없게 된다. 이것이 바로 성인형 당뇨병이다.

그런데 최근 학교에서 소변검사를 실시한 결과 초등학교나 중학교 학생 중에 성인형 당뇨병이 발견되었으며, 매년 증가하는 경향이다.

당뇨병은 처음에는 소변에 당이 나올 뿐 아프지도 않지만, 점점 나빠져서 전신의 혈관이 굳어지고 심장, 신장, 눈 등에 합병증이 생긴다. 그러나 조기발견하여 소아과 전문의의 지도를 받아서 음식물이나 운동에 주의하고, 바른 생활을 하면 합병증을 예방할 수 있다.

4) 고지혈증

콜레스테롤이란 신체중에 있는 지방의 일종이다. 우리 몸의 지방은 콜레스테롤과 중성지방과 인지질의 세종류로 구성되어 있다.

콜레스테롤은 한가지가 아니고, 여러 가지 종류가 있다. 이 중 보통 LDL콜레스테롤이라고 알려져 있는 것은 비중이 적은 리포단백이라는 의미로서, 이것이 혈관중에 모이기 쉬운 콜레스테롤이다. 또 HDL 콜레스테롤이란 것이 있는데 이것은 비중이 높다는 의미로 입자의 크기가 작은 리포단백형태

의 콜레스테롤이다. 이것은 동맥경화가 되지 않도록 하는 역할을 하는 좋은 콜레스테롤이다. 또 VLDL이란 것이 있다. 이것은 대단히 비중이 낮고 입자가 큰 리포단백이다. 카이로마이كرون이란 지방을 많이 포함하고 있다. 이것도 동맥경화를 촉진하는 역할을 하고 있다.

콜레스테롤은 우리 몸에서 담즙산의 원료로 사용되고 있는데 너무 많아도 좋지 않지만 너무 부족해도 세포가 약해지는 수가 있다. 콜레스테롤이 너무 많으면 동맥경화증이 되어 심근경색이나 뇌졸중이 나타나기 쉽다. 또한 아킬레스건 부위, 팔꿈치나 무릎 등에 노란 황색 덩어리인 황색종이 피부에 오돌토돌하게 나와서 만져지는 경우가 있다.

반대로 콜레스테롤이 너무 낮으면 빈혈이나 감염을 일으키기 쉽다. 콜레스테롤이 낮은 경우는 편식이 심하거나, 병에 걸려서 충분히 음식을 골고루 섭취하지 않은 사람에게 나타난다. 너무나 낮으면 뇌출혈이 일어나기 쉽다.

5) 동맥경화증

동맥경화는 동맥의 안쪽벽에 손상이 생겨 이곳에 콜레스테롤과 같은 지방질이 침착되고 동맥의 내벽을 이루는 섬유세포나 근육세포가 증식하고 결缔해 석회화 등이 일어나서 동맥의 혈관 벽이 굳어지며 내측이 좁아지는 병이다.

동맥은 우리들의 몸 구석구석까지 혈액을 흘러 보내 필요한 산소와 영양분을 운반하는 역할을 하고 있다. 그러므로 만일 동맥경화가 진행되면 산소와 영양분을 충분히 운반할 수 없게 되어 신체의 여러 곳에 중대한 고장이 생긴다. 특히 중요한 뇌나 심장의 혈관이 막히든지 터지면 뇌졸중, 협심증이나 심근경색 같은 생명을 위협하는 병이 되어 사망할 수 있다.

동맥경화는 단순하게 확실한 한가지 원인으로 일어나는 것은 아니다. 비만, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 운동부족, 스트레스, 흡연, 가족성 요인 등 여러 가지가 합하여 일어난다. 이것을 '동맥경화를 촉진하는 위험인자'라고 한다.

어릴 때 조기에 발견하여 치료하면 혈관내부에 기름이 낀 동맥경화의 조기증상은 완전히 정상으로 되지만, 30~40대에 일단 굳어진 동맥경화는 아

무리 치료해도 원상태로 회복되지는 않는다.

4. 어린이 성인병의 예방과 치료

1) 바람직한 식사

규칙적이고 즐겁게 먹는 것이 가장 바람직한 식사방법이다. 우리 몸에 필요한 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질, 비타민, 칼슘 등을 골고루 섭취하여야 하며, 하루 30종류 이상의 식품을 먹는 것이 균형 잡힌 식사 방법이다.

염분이 많은 음식을 계속 먹으면 고혈압이나 뇌졸중이 생기기 쉽다. 라면·우동 등의 국물은 전부 마시지 말고 남겨두어야 한다. 국물 중에 포함되어 있는 식염은 의외로 많다.

간식은 세 번의 식사에서 부족한 영양소를 보충하는 것으로 생각하면 된다. 정해진 시간에, 먹고 싶은 양의 반만 먹는 것이 좋다. 간식으로는 칼슘과 비타민이 풍부한 우유나 요구르트·치즈 등의 유제품, 과일, 감자나 콩류, 조그만 새우나 멸치 말린 것 등 여러 가지 종류를 조금씩 섞어 주는 것이 좋다. 밤참은 먹지 않는 습관을 들이는 것이 좋다.

2) 규칙적인 운동

운동을 많이 하면 다음과 같은 효과가 있다.

① 혈액 중에 HDL-콜레스테롤(고밀도지단백콜레스테롤)이 증가하여 혈관에 침착된 콜레스테롤을 간으로 운반하여 배설시키는 작용을 하여 동맥경화를 예방시켜 준다.

② 근육이나 골이 발달하여 체력이 증가한다. 또한 운동을 하는 어린이는 운동신경이 발달되어 넘어질 때 손을 잘 잡는 방어동작이 몸에 배어 큰 상처나 골절이 되지 않는다.

③ 생활리듬이 규칙적이 되고, 운동으로 인해 식사도 맛있게 할 수 있고, 잠도 깊게 자게 된다.

④ 운동을 계속하면 겨울의 추위나 여름의 더위를 이겨내며, 호흡기나 피부가 단련되어 감기도 걸리지 않고 여름도 타지 않게 된다.

⑤ 매일 운동을 하면 자세가 자연히 바르게 잡힌다. 운동을 계속한 어린이는 어른이 되면 여자는 몸매가 예쁜 여성이 되고 남자는 체력이 좋은 남성이 된다. **72**