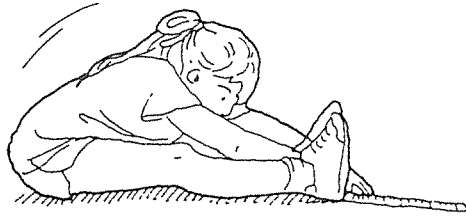


# 비만 예방 및 해소 프로그램



## 1. 비만의 원인

**생** 활 수준의 향상에 따라 현대인은 어른, 아이 할 것 없이 ‘똥보증후군’이란 몸살을 앓고 있다. 아동의 경우 대개 영양의 과잉섭취와 운동부족이 비만의 주요원인으로 꼽히고 있지만, 개인차가 심해 유전적·환경적 요인, 그리고 체질 등 여러 요인이 제시되고 있다.

비만 아동은 대개 식사 횟수는 적으나 한번에 섭취하는 양이 많으며, 지방분과 당분 등 열량이 많은 음식을 섭취하고 군것질을 자주하는 특성을 보인다. 또한 비만 아동은 신체활동을 거의 하지 않으나 가벼운 운동만을 하는 등 신체 활동에 있어서 매우 소극적이다.

이와 같이 아동 비만이 발생하는 주요 원인은 지방분과 당분의 지나친 섭취 즉, 식생활의 불균형과 운동 공간 및 시간 부족으로 인한 운동 부족의 두가지로 대별할 수 있다.

## 2. 비만 아동의 문제점

성인 비만에서는 대사장애·담석·심장병·뇌졸중·동맥경화 등 성인병 발병의 주요 요인이다. 그러나 최근에는 비만 아동에게서 이러한 성인병의 증후가 나타나고 있어 새로운 경각심을 불러 일으키고 있다.

아동의 비만은 지방세포의 증식을 촉진하기 때문에 평생 비만의 가능성이 높으며, 아동들 세계에서는 비만 아동을 ‘똥보’, ‘돼지’라고 부르는 등 비만으로 인한 심리적 열등감 및 소외감을 느끼게 하여 정서적 발달에 장애를 초래하게 된다.

특히 앞에서 언급한 바와 같이 동맥경화·고혈압·심혈관계 질환 등의 성인병 증후가 조기에 진단된다는 점에 큰 문제가 있다.

아동이 신체적·사회적·정서적인 면에서 정상적으로 성장하기 위해서는 비만 예방 및 해소를 위한 적극적인 노력이 필요하다. 즉, 부지런

한 생활습관, 규칙적인 식사 습관, 그리고 적당한 운동을 통해서 아동의 비만을 예방하고 해소시켜 주어야 한다.

## 3. 이상 체중과 비만

흔히 ‘살찐 아동은 비만아’라고 생각하기 쉽지만 체중이 무겁다고 모두 비만아는 아니다. 체중이 많이 나가도 지방증가 때문이 아니라 근육뼈대의 발달에 의한 것이라면 비만이라고 보지 않는다.

비만한 상태를 알아보는 가장 간단한 방법은 신장과 체중의 관계에서 고안된 표준체중 산출법이다.

<p>▲ 표준체중=(신장-100) × 지수</p> <p>▲ 지수 : 남자 = 0.9,           여자 = 0.85</p> <p>▲ 비만도(%) = (현재 체중 - 표준 체중) ÷ 표준체중 × 100</p>
--

비만도가 10% 이내라면 정상, 10~19%인 아동은 과

체중, 20% 이상은 비만 아동이다. 그러나 이러한 공식이 절대적인 것은 아니다. 즉 신장과 체중의 관계로 비만을 판단하는 방법은 비만이 체중과다라기 보다는 지방과다로 이해되어야 하기 때문에 반드시 정확하다고 할 수 없다.

따라서 아동의 비만도를 보다 정확히 알아보기 위해서는 체내에 축적되어 있는 지방의 양, 즉 체지방량을 측정해 보아야 한다. 체지방량은 전체 체중에서 지방이 차지하는 부분을 %로 나타낸 수치이다.

이러한 의미에서 우리의 신체 구성 성분 중 뼈·근육·내장기관 등의 무게는 체중에서 체지방을 제외한 나머지 체중이란 의미에서 제지방체중이라 부른다.

#### 4. 진단방법 (피부두겹집기법)

체지방량을 측정하는 방법에는 여러 가지가 있으나 일반적으로 우리 체내의 지방은 피부 아래에 많이 축적되기 때문에 피하지방량을 피부두겹 측정기(skinfold caliper)로 측정함으로써 체지방량을 알아볼 수 있다.

피하지방량 측정을 통한 체지방량의 산출은 다른 체지방량 측정 방법에 비해 일반 부모나 교사들이 현실적으로 사용하기 쉽고 간편하며 정확하기 때문에 널리 이용되고 있다.



복 부



삼두박근



견갑하골

#### 5. 비만 예방 및 해소를 위한 식사 및 운동 계획

##### 1) 식사요법

###### (1) 방법

① 반복감을 지속시키는 섬유소, 즉 곡류·채소류·버섯·해조류 등을 많이 섭취하도록 한다.

② 튀김·버터·마요네즈·크림·육류 등 지방질이 많은 음식은 삼가한다.

③ 사탕·케익·꿀·껌·과일통조림·콜라 등 열량이 높은 간식은 되도록 삼가하도록 한다.

###### (2) 문제점

식사요법 만을 실시했을 경우 영양 불균형, 성장과 건강저해, 식욕의 장기간 억제 곤란 등의 문제점이 나타난다.

##### 2) 운동요법

###### (1) 방법

① 지금까지 제시된 여러 가지 운동프로그램 중에서 선택하여 실시되 특히 달리기·수영·자전거타기 등 심폐지구력에 적합한 전신운동을 매일 30분 이상 실시하면 효과가 크다.

② 특히 위와 같은 운동은 지방질 소모를 많게 하고 공

복감을 적게 하여 좋다.

③ 운동시 갈증이나 공복감 해소를 위하여 물을 충분히 섭취하도록 한다.

###### (2) 문제점

운동요법만을 사용할 경우 체중감소 효과가 장기간 지속되지만 많은 양의 운동이 필요하므로 오랜 시간의 인내와 노력이 요구된다.

##### 3) 식사 및 운동요법 병행

식사요법과 운동요법은 어느 정도 체중 감량에 효과가 있으나 식사요법은 영양결핍과 무기력 현상을 초래할 위험이 있으며, 운동요법의 경우 과로상태가 될 가능성이 있다. 따라서 가장 효과적인 방법은 하루 에너지 필요량을 적당히 줄여 섭취하면서 운동으로 에너지 소비량을 증가시키는 것이다.

따라서 아동의 식생활을 통제하고 운동량을 늘릴 수 있는 방향으로 개선해 나가는 것이 가장 이상적이다. 그동안 제시된 아동 운동프로그램들은 실제로 아동에게 충분한 운동량을 제공해 줄 수 있는 운동으로, 식사조절과 함께 적절하게 병행하면 체중감소에 큰 효과를 보일 것이다. 72