

신체적 특징은 어떤 것이 있나요?

- 같은 나이의 정상아보다 체중과 키가 더 크고, 골 연령이 증가되어 있습니다.
- 사춘기가 일찍 나타날 수 있고 조기에 성장판이 폐쇄되어 결과적으로 천천히 자라나는 아이들보다 최종 키가 작을 수 있습니다.
- 사춘기 여자는 둔부, 남자는 몸통에 지방이 쌓여 양이 많아지면 팔, 다리에 축적되고 심하면 배도 튀어나옵니다.
- 유선 부분의 지방 축적으로 남아의 유방이 커져 있습니다.
- 여자의 성기는 정상적으로 발육하고 초경이 빨라질 수 있습니다.
- 배나 허벅지의 피부에 백색 또는 자색의 줄무늬(살 트임)가 나타나기도 합니다.
- 팔 뒷부분, 허벅지의 비만이 흔하고 손은 상대적으로 작고 가늘며 무릎 밖으로 굴곡된 외반슬(X자 다리)이 나타납니다.



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

EMC 대전을지대학교병원
EMC 노원을지대학교병원
EMC 강남을지대학교병원
EMC 의정부을지대학교병원



소아청소년과
Pediatrics

소아비만



EMC 을지대학교의료원

비만이란?

비만은 체내에 지방조직이 너무 많이 축적되어 있는 상태를 말합니다. 소아에서 비만을 판정하는 정확한 기준은 아직 확립되어 있지 않지만 흔히 사용하는 체질량 지수를 통해 비만의 정도를 평가할 수 있습니다.

비만도

{(체중 - 신장별 표준체중) / 신장별 표준체중} × 100

같은 연령, 같은 성, 같은 신장의 소아 표준체중보다 20% 이상 더 나갈 때 비만증

체질량 지수

체중을 키의 제곱으로 나눈 것으로 만 나이 2세 이상에서 성별, 나이별, 체질량 지수가 85백분위수 이상 95백분위수 미만이면 과체중, 체질량 지수가 95백분위수 이상이면 비만으로 판정합니다.



소아비만 원인은 무엇인가요?

소아비만의 원인을 살펴보면 특정 질병 때문에 발생하는 증후성 비만은 1%도 안 됩니다. 대부분 식품 과다섭취와 활동량의 부족, 잘못된 식습관, 심리적인 요인 등이 복합적으로 작용하는 단순성 비만이 주요 원인입니다. 소아비만의 원인이 유전적인 요인보다는 달라진 식습관, 생활습관 등 환경적인 요인에 의해 급증하고 있다는 것은 심각한 문제입니다. 도시에 거주하는 아이에게서 흔하며, 비활동적인 가족 성향, TV 시청, 비디오 게임, 인터넷 등과도 연관이 있습니다. 부모의 과보호와 무관심도 요인이 되는데, 과보호 어린이는 과식하기 쉽고 무심한 어린이는 라면이나 냉동식품 등을 많이 섭취하여 소아비만이 되기 쉽습니다.



비만이 왜 문제인가요?

건강상 문제

성인병 증가

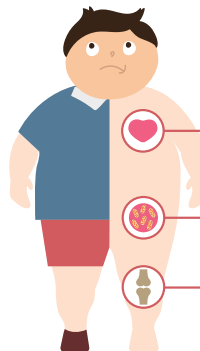
소아비만이 문제가 되는 것은 소아비만의 80~85%가 성인비만으로 발전하기 때문입니다. 고지혈증, 지방간, 고혈압, 동맥경화, 당뇨병, 심근경색, 뇌출혈 등의 성인병이 조기에 나타날 뿐 아니라 심하면 어릴 때부터 이러한 성인병 합병증이 유발될 수도 있습니다.

성장에 대한 영향

비만은 심장에도 부담을 주게 되고 수면 무호흡증이 나타나 호흡 장애를 일으키는 원인이 됩니다. 이는 신체 발육에도 영향을 줍니다. 사춘기가 빨리 나타나 최종 성인키가 작을 수 있으며 몸무게를 지탱하느라 무릎관절이나 척추 등에 통증을 호소합니다.

당뇨병 위험도 증가

최근 소아비만 인구가 늘어나면서 소아에도 성인형 당뇨병 발생이 증가하고 있습니다. 이것은 비만으로 인해 인슐린 저항성이 증가하여 발생하는 것으로 특히 당뇨병 가족력이 있으면 위험도가 더 높아집니다.



조기 성인병 유발

인슐린 저항성 증가

관절 통증 호소

비만이 왜 문제인가요?

정신 사회적인 문제

- 초등학교에 들어가 집단생활을 하게 되면 비만아는 심리적으로나 정서적으로 불안정한 상태인 경우가 대부분입니다.
- 비만아는 자신감, 자발성, 적극성이 부족하게 되고 내향적 성격을 가진 경우가 많습니다. 또한 신체적 열등감, 우울, 정서적 불안정으로 인해 학업에 열중하지 못해 성적이 부진해 지기도 합니다.
- 비만은 반드시 낮은 자존감을 수반하지는 않지만 부모나 교사, 친구들이 그들의 체중에 과도한 관심을 보인다면 아동 스스로가 부적절함을 느끼고 낮은 자존감을 가지게 됩니다.
- 남들 눈을 의식하여 자신의 체중에 신경을 쓰게 됩니다. 이로 인한 체중과 외모의 지속적인 관심은 거식증이나 폭식증과 같은 식이 장애까지 연결될 수 있습니다. 따라서 소아비만은 조기발견, 조기치료, 그리고 예방대책의 수립이 무엇보다 중요합니다.

치료는 어떻게 하나요?

- 아이와 함께 식사를 준비하고 계획하며, 식사 시간을 규칙적으로 유지합니다.
- 간식은 채소, 제철과일, 단호박, 고구마 등 섬유소가 많은 식품, 저지방 흰우유 위주로 하고, 스낵류는 절대 금합니다.
- 아이에게 배부르면 남기라고 가르치고, 끼니를 거르지 않게 합니다.
- 최소한 15분 이상 천천히 음식을 먹는 습관을 길러 줍니다.