

어린이 성인병

■ 어린이 성인병이란

성인병은 당뇨병, 고혈압, 동맥경화 등 40세 이상의 성인들에게 주로 걸리는 비전염성 만성 퇴행성 질환으로 어린이와는 전혀 관계가 없는 것으로 생각되어져 왔다. 그런데 최근 어린이들에게도 매년 당뇨병이나 고혈압 등이 발견되는 등 성인병 어린이가 증가하고 있어 사회적으로도 심각한 문제점으로 대두되고 있다.

어린이 성인병에는 세가지의 범주가 있는데, 첫째는 간질, 선천성 심질환이나 각종 내분비 대사 이상의 질환, 신장질환 등으로, 어린시절에 이미 나타난 증상이 어른이 되어서도 지속적으로 나타나는 병이다.

소아과 의사는 어린 시절에 국한된 것이 아니고 어른이 된 상태를 생각하면서 진료해야 한다.

둘째는 성인의 사인으로 중요한 위치를 차지하고 있는 동맥경화증과 같이 40세 이상이 되어

서 증상이 현저히 나타나지만 그 기원이 어린시절부터의 생활에서 유래하고 있는 질환이다. 어린시절부터 바람직한 생활습관을 몸에 배도록 하면 발병을 예방할 수 있다.

세째는 대표적인 성인질환의 발병연령의 유년화이다. 전에는 어른들의 대표적인 병이라고 일컬어졌던

소화기궤양, 성인형 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 비만 등의 발병연령이 낮아지고 동시에 소아에서의



성인병의 발병연령이 낮아지고 동시에 소아에서의 빈도도 높아져 가고 있다.

빈도도 높아져 가고 있다.

■ 풍요로움이 가져다 준 건강장해

1971년 미국의 의학잡지에 발표되었던 “베트남에서 전사한 미국 병사들의 관상동맥질환”의 논문에 의하면 1951년 한국동란 때에 전사한 미군병사의 77%에서 관상동맥의 동맥경화의 변화를 보였는데, 놀랍게도 중국 병사에게는 관상동맥의 동맥경화를 전혀 볼 수 없었다고 한다. 한국동란 후 미국은 풍요로움에서 오는 건강장해, 즉 동맥경화를 유발시키는 위험인자의 예방을 위해 노력했었다. 그로부터 18년 동안 열심히 노력한 결과 1969년 베트남 전쟁에서 전사한 젊은 사병 105명을 부검한 결과 45%에서 관상동맥의 동맥경화증을 보였다고 밝히고 있다.

그 후 예방사업에 열의를 쏟아 동맥경화의 위험인자(고혈압, 고지혈증, 협연)에 대한 예방 캠페인을 계속 실시하여 17년 후인 1985년에는 관상동맥 이상이 34.6%로 약 3이 감소했다. 또 뇌졸중, 뇌혈관장애도 반으로 줄어들었다.

결국 풍요로운 생활속에서 동맥경화가 촉진된다는 것은 아주 분명하며, 실제로 어떻게 대처하느냐에 따라서 예방의 효과가 향상되고 있다는 것이 실증된 것이다.

소아기 동맥경화 촉진 위험인자로는 어린이 시기의 비만, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 운동부족, 스트레스, 담배흡연, 가족성 요인(태어날때부터 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 빠져나갈 수 없는 도시형 문화 생활조건 속에서 점차 늘어가고 있다.

특징을 살펴보면 우선 첫째로, 운동부족이다. 가벼운 운동을 하려해도 놀이터나 시간이나 친구도 없고, 또 몸을 많이 움직이지 않고 살아갈 수 있도록 교통기관이 발달되어 있을 뿐만 아니라, 놀이 또한 컴퓨터 계



전국의 수만명의 고도비만아를 방지하고 요즘의 식생활 상태가 계속된다면 20~30년후의 우리나라의 성인병 발생은 현저하게 증가할 것이다.

임 등 실내 놀이들이 어린이들

을 사로잡고 있다.

두번째로, 언제 어디서나 먹을 것을 쉽게 손에 넣을 수 있는 상황에 있기 때문에 요즘 도시아이들은 과식하는 경향이 많고, 생활에 바쁜 도시 주부들이 요리를 직접 만드는데 힘쓰지 않고, 인스턴트 식품을 많이 섭취하기 때문에 탄수화물을 과잉 섭취하고 있다. 특히 예전보다 쇠고기, 돼지고기, 닭고기들을 많이 먹게 되어 살코기와 함께 동물성 지방을 많이 먹고 있다.

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

1) 결 식

특히 아침을 먹지 않는 학생이 많다. 아침을 먹지 않으면 신체가 하루의 활동을 시작하기 위한 준비운동이 충분히 되지 않는 상태가 된다. 오후에 학교에 다녀와서 배가 고프니까 간식을 많이 먹게 되고, 저녁식사를 아주 많이 먹게 된다. 살을 빼려고 아침식사를 하지 않는 경우 오히려 살이 찌는 경우가 많다.

2) 편 식

매일 똑같이 좋아하는 음식만 먹으면 건강상 여러가지 문제가 생긴다.

야채는 비타민과 무기질 등 신체의 균형을 유지하는데 필요한 영양소가 많이 함유되어 있으며 암과 동맥경화를 예방하는 섬유질이 풍부한데도 싫어하는 어린이들이 많다.

어머니들은 어떻게 하면 야채를 맛있게 먹일 수 있을까 연구해야 한다.

3) 간식과 야식

간식을 많이 먹으면 비만과 고지혈증이 생긴다. 특히 과자류는 사탕이나 식염, 지방이 많으므로 주의해야 한다. 시험공부 때 살이 쯤 학생들의 이야기를 들어 보면 야식이 원인인 경우가 많다.

4) 식 염

식염을 많이 먹으면 고혈압이 되기 쉬우며, 식염을 적게 먹는 지역사람들은 나이가 들어도 혈압이 높지 않다고 한다.

■ 어린이 성인병의 종류

1) 어린이 비만

비만은 몸에 지방이 필요 이상으로 많은 상태를 말한다. 그 원인은 많이 먹어서 생긴 에너지를 운동에 의하여 충분히 사용하지 않기 때문이다. 즉 비만은 과식과 운동부족에 의해 초래된다.

비만이 되면 다음에 설명할 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 지방간, 동맥경화증이 되기 쉽다. 신체의 여러 곳에 고장이 날 뿐만 아니고, 너무 살이 찌면 움직이는 것이 싫어지는데, 움직이지 않으면 신체의 상태가 나빠지고 특히 혈관의 탄력성을 유지하기 어렵게 된다.

2) 고혈압

혈압이라 함은 혈관의 벽을 미는 혈액의 압력을 말한다. 이 압력이 항상 높은 경우를 고혈압이라 하며, 고혈압의 상태가 오래동안 계속되면 혈관은 점점 탄력이 없어지고, 동맥경화가 된다. 또한 역으로 동맥경화가 진행되면 고혈압이 되기도 한다.

그러므로 혈압이 높은 것을 알게되면 전문의의 지도를 받아 양분섭취를 줄이고 적당한 운동을 매일 계속하는 것이 중요하다.

3) 당뇨병

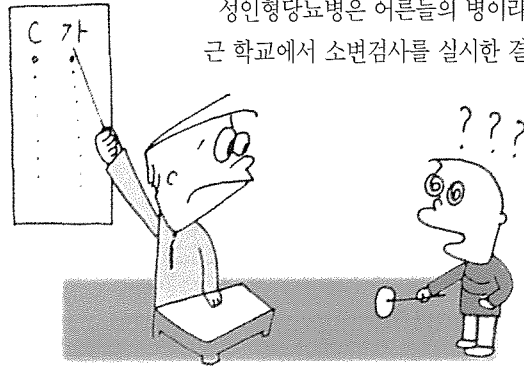
당뇨병에는 유년형과 성인형의 두가지가 있는데 비만과 관계가 깊은 것은 성인형 당뇨병이다.

매일 과식을 하면 비만이 될 뿐만 아니라, 체장은 언제나 대량의 인슐린을 분비하지 않으면 안되므로 결국에는 피로해서 충분히 활동을 할 수 없게 되는데 이것이 바로 성인형 당뇨병이다.

성인형당뇨병은 어른들의 병이라고 생각했으나 최근 학교에서 소변검사를 실시한 결과 초등학교나 중학교 학생 중에 성

인형 당뇨병이 발견되었으며 매년 증가하는 경향이다.

당뇨병이 심해지면 심장, 신장, 눈 등에 고장이 생긴다.



4) 고지혈증

고지혈증은 혈액 중에 콜레스테롤 같은 지방이 많은 병이다. 혈액에 콜레스테롤이 증가하면 혈관의 벽에 붙어서 혈관이 많이 좁아 수도관처럼 되는데 이것이 동맥에 발생하면 동맥경화라고 한다. 그러므로 식사에 주의하고 운동을 매일하여 혈액 중의 콜레스테롤이 필요 이상으로 증가하지 않도록 해야 한다.

5) 놀라운 동맥경화

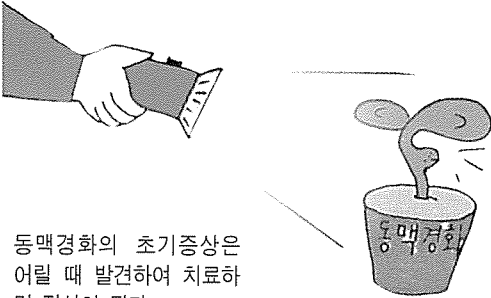
동맥은 우리들의 몸 구석구석까지 혈액을 흘려서 필요한 산소와 영양분을 운반하는 역할을 하고 있다. 그러므로 만일 동맥경화가 진행되면 충분한 산소와 영양분을 운반할 수 없게 되어 신체의 여러 곳에 중대한 고장이 생긴다.

이런 동맥경화의 초기 변화는 비만산모의 태아에서도 나타나며, 성인의 동맥경화의 대부분은 어린이 시절부터 시작되고 있다.

어릴 때 조기에 발견하면 정상으로 되지만 30~40대에

어린이 성인병 / 원 부

일단 굳어진 동맥경화는 아무리 치료해도 원상태로 회복이 되지 않는다.



동맥경화의 초기증상은 어릴 때 발견하여 치료하면 정상이 된다.

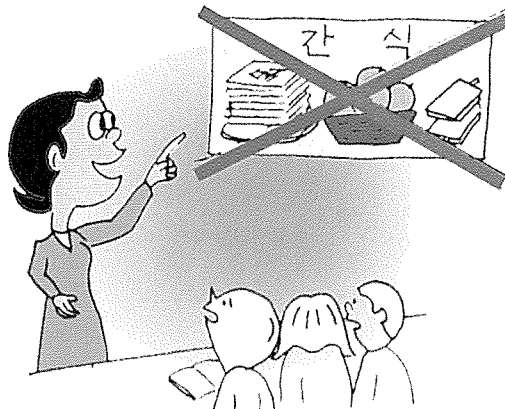
■ 어린이 성인병의 예방

동맥경화를 진행시키는 비만, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등은 매일 식사 습관과 운동 방법이 어딘가 나쁘기 때문에 생기는 것이다.

1) 바람직한 식사

규칙적이고 즐겁게 먹는 것이 가장 중요하다.

우리 몸에 필요한 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질, 비타민, 칼슘 등을 골고루 섭취해야 한다. 하루에 30종류 이상의 식품을 먹는 것이 균형잡힌 식사 방법이다.



간식은 정해진 시간에 조금씩 먹고, 밤침은 먹지 않는 습관을 들인다.

염분이 많은 식사를 계속 먹으면 고혈압이나 뇌졸중이 생기기 쉽다. 싱겁게 먹으면 음식의 본래의 맛을 잘 알 수 있어 오히려 맛있게 느껴지게 된다.

간식은 세번의 식사로 부족한 영양소를 보충하는 것으로 생각하면 된다. 간식은 정해진 시간에, 먹고 싶은 양의 반만 먹는 것이 좋다.

칼슘이나 비타민이 풍부한 우유, 요구르트, 치즈 등의 유제품, 과일, 감자나 콩류, 조그만 새우나 멸치 말린 것 등 여러가지 종류를 조금씩 혼합하여 주는 것이 좋다.

2) 규칙적인 운동

건강한 어린이가 되려면 규칙적인 생활을 하고 충분한 영양을 취하고 활발한 운동을 하는 것이 중요하다.

운동을 많이 하면 다음과 같은 효과가 있다.

① 혈액중에 HDL-콜레스테롤(고밀도저단백콜레스테롤)이 증가하여 혈관에 침착된 콜레스테롤을 간으로 운반하여 배설시키는 작용을 하여 동맥경화를 예방시켜 준다. 운동을 하면 신체에 좋은 역할을 하는 HDL-콜레스테롤이 증가하는 것이 최근에 알려졌다.

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

③ 생활리듬이 규칙적이 되고, 운동으로 인하여 식사도 맛있게 먹을 수 있고 잠도 깊이 잔다.

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 잡혀진다. 운동을 계속한 어린이는 어른이 되면 여자는 몸매가 예쁜 여성이 되고, 남자는 체격이 좋은 남성이 된다.

올바른 식사와 규칙적인 운동을 하여 모두 어린이 성인병을 예방하자. 