

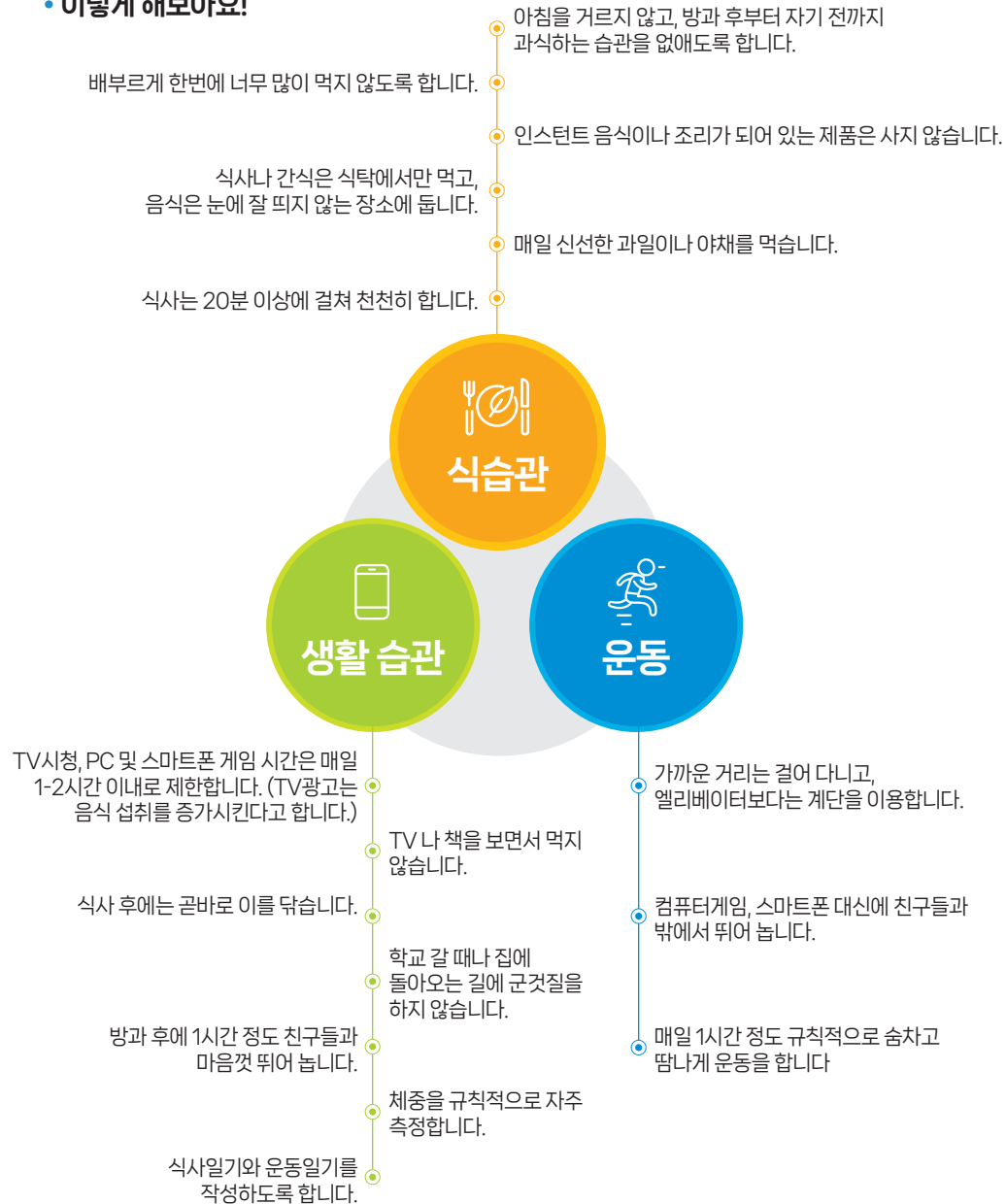


어린이용

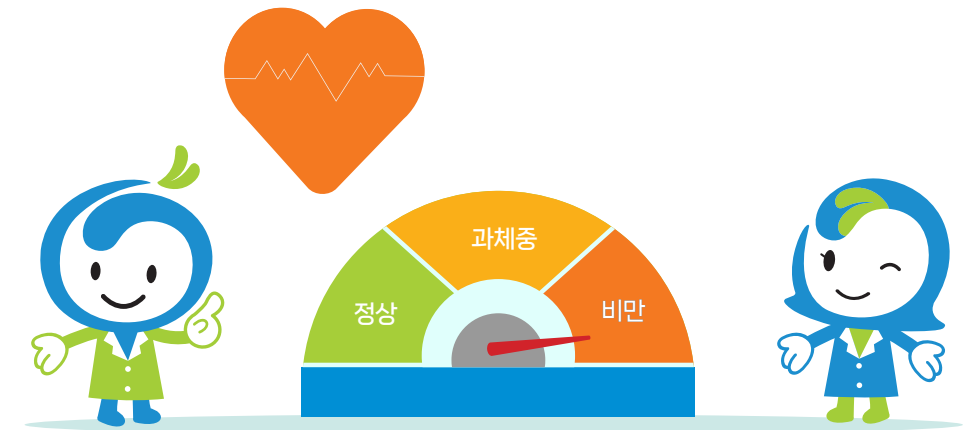
# 그럼 어떻게 해야 되죠?

- 소아 비만을 단번에 해결할 수 있는 비결은 없고, 약으로 간단히 치료할 수도 없습니다.
- 건강한 식습관, 생활습관, 운동의 꾸준한 유지가 필요합니다.

## • 이렇게 해보아요!



# 어린이 비만은 치료가 필요한 질병입니다.



본 리플렛은 한국보건 의료연구원에서 수행한 「소아청소년의 비만 진료관리를 위한 적극 개입 전략 마련 연구(NA23-006)」의 일환으로 제작되었습니다. 보다 상세한 내용은 「한국보건 의료연구원 홈페이지(www.neca.re.kr)- 연구정보 - 연구보고서」에서 확인하실 수 있습니다.

발행일: 2023년 10월 27일



# 우리 아이는 비만일까요?

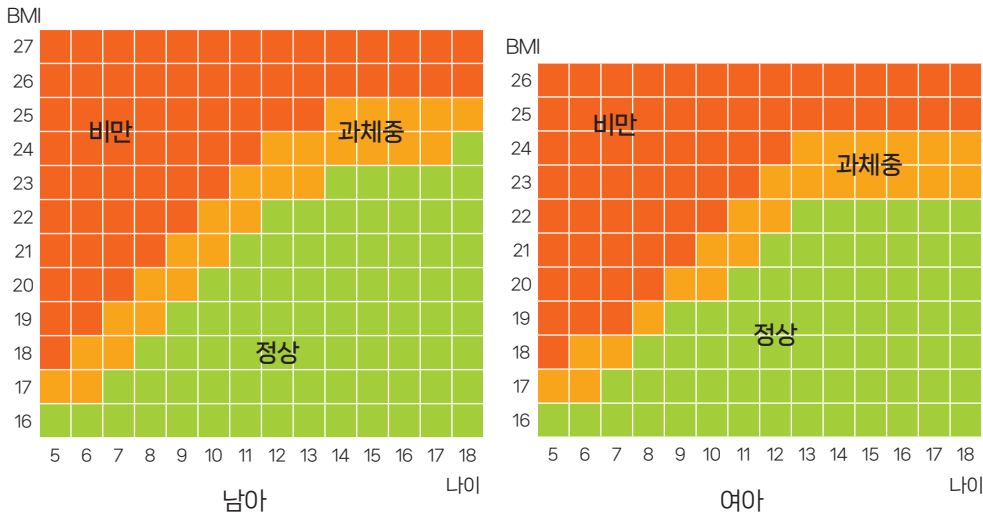
## 비만이란?

- 정상보다 더 많은 양의 지방이 체내에 쌓여 있는 상태입니다.
- 체질량지수\*가 성별과 나이를 기준으로 100명 중 상위 5등 이내에 들 경우(즉, 95백분 위수에 해당할 때) '비만'이라고 합니다.
- \* 체질량지수(BMI, body mass index) : 몸무게(단위: kilogram)를 키(단위: meter)의 제곱으로 나누어 계산

## 우리 아이의 체질량지수를 계산해 봅시다.

$$BMI = \frac{kg}{m^2} = \frac{\text{몸무게 (kg)}}{\text{키의 제곱 (m)}^2}$$

- 계산한 체질량지수를 성별/나이 기준에 따라 비교해 봅시다.



\* 상기 도표는 한국 소아청소년 표준 성장도표를 간략하게 표현한 것으로, 정확한 비만의 진단을 위해서는 의사 또는 전문가와 상담이 필요합니다.



# 비만이 왜 문제가 되죠?

- 저절로 좋아지기 힘듭니다.
  - 비만은 생활 습관과 관련이 있습니다.
  - 소아청소년 비만은 성인기 비만으로 이행되기 쉽고, 특히 청소년기 비만이 더욱 그렇습니다.
- 많은 병들이 비만과 연관되어 생깁니다.



- 공부나 학교 생활에도 나쁜 영향을 줄 수 있습니다.



# 부모님이 알아야 할 소아 비만

- 아이가 비만이 의심된다면, **비만 관련 합병증**에 대한 평가가 필요합니다.
- 소아청소년의 비만은 많은 경우 성인기 비만으로 이행하며 다양한 질환의 원인이 되므로, **적극적인 중재**가 필요합니다.
- 소아비만의 치료는 성인 비만과 달리 소아에서의 특징인 **“성장하고 있다”**는 것을 고려하여야 하며, **맞춤화 된 치료**가 고려됩니다.
- 소아청소년의 경우 정신적으로 미성숙한 부분이 있고 지속적인 관리가 필요하다라는 점에서 **가족(특히, 부모)의 지지**가 절대적으로 중요합니다.
- 소아의 연령 또는 비만 정도에 따라서는 **적극적인 약물치료**가 필요할 수 있습니다.
- 드물지만 단순성 비만이 아닌 증후성 비만\*인 경우도 있으므로, 이에 대한 **의학적 상담**도 필요합니다.
- \* 증후성 비만: 유전, 선천 질환, 약물, 내분비계 질환 등에 의한 비만