



청소년 비만과 영양

고열량, 저영양 식품이란 열량은 높지만 그에 반해 영양가는 낮은 식품으로써 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 식품을 말합니다.

생활수준이 향상되고 소득수준이 높아지면서 서구화된 식생활의 변화로 비만이 매년 증가하고 있는 가운데 어린이 비만이 성인보다 높게 증가하고 있어 문제가 되고 있습니다. 실제로 식약청 자료에 따르면 남자 어린이 비만은 80년대 2%에서 최근 20%로 10배 정도 증가하였고, 여자어린이 비만도 12%로 6배 정도 증가한 것으로 나타났습니다. 실제로 일선 학교에서 매년 실시하는 체격검사에서도 해마다 과체중 아동과 비만아동의 비율이 다른 그룹보다 상대적으로 증가하는 것을 볼 수 있습니다. 그만큼 아이들이 가질 수 있는 만성질환의 위험률도 높아지고 있는 것입니다.

비만이란 무엇인가?

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 지방이 지나치게 많이 쌓인 상태를 말합니다.



● 청소년 비만의 현황< 체질량지수(BMI) 기준

☞ 남자 15.1%, 여자 11.1%

※ 체질량지수 계산법 : 체중(kg) ÷ 신장(m²)

※ 비만 : 체내 지방양이 필요이상으로 과다하게 축적된 경우(BMI 25kg/m²이상)

청소년 비만의 원인(에너지의 불균형)

1. 유전적 요인

☞ 욕구불만 해소를 위한 음식 섭취 → 에너지 소비 감소 → 사회적 고립 → 자아부정

2. 생활습관

3. 환경적 요인

☞ 부정적인 자아상 → 수동적·의존적 성향 → 또래집단으로부터 소외감 → 신체 활동량 감소

비만의 문제점

1. 비만은 육체적 건강 문제뿐 아니라 정신적으로도 문제를 일으키게 됨
2. 체력이 저하되어 학업 및 운동 수행능력이 떨어짐
3. 고혈압, 당뇨병, 각종 암 등 여러 질환이 생길 수 있음
4. 스트레스를 받고 예민해져 자신감이 떨어지고 우울해짐

비만은 어떻게 예방할 수 있을까요?

식품선택

- 다양한 식품선택
- 수시로 물 마시기
- 간식으로 채소, 과일

식사습관

- 아침 챙겨먹기
- 규칙적으로 먹기
- 천천히 즐겁게 먹기

생활습관

- 가까운 거리 걷기
- 활동량증가

※고열량 저영양 식품 구별하기

식품의약품안전청은 어린이 식생활안전관리 특별법에 따라, 어린이 기호식품 중 고열량 저영양 식품여부를 한 번에 판별할 수 있는 '어린이 기호식품 고열량 저영양 판별프로그램'을 이용해 보세요.

- ① 식약청 홈페이지(www.kfda.go.kr)
- ② 식품유형선택, 1회제공량·열량·당·포화지방 함량 입력
- ③ 고열량 저영양 식품 결과 확인

◆ 어린이를 살피수는 기호식품

요즘의 어린이들은 교문만 나서면 너무도 다양한 먹을거리를 쉽게 접할 수 있을 뿐 아니라 학원 활동으로 인해 방과 후에도 신체적 활동이 그리 많지 않습니다. 때문에 제대로 소화되지 못한 영양분이 체내에 그대로 쌓이게 되고, 이것은 곧 비만으로 연결되기 쉽습니다. 어린이 비만이 증가하는 것은 유전적, 사회적, 환경적인 원인 등 여러 가지가 있겠지만 무엇보다도 환경적인 영향인 어린이 기호식품을 가장 큰 원인으로 들 수 있습니다. 대부분의 어린이들이 좋아하는 먹거리는 열량이 높은 튀김음식과 달콤한 고당질 식품입니다. 다시 말해 어린이들을 자극하는 식품들은 대부분 열량이 높고 영양성분이 적은 고열량 저영양 식품군이 많다는 것입니다.

◆ 고열량 저영양 식품은 어떤 것이 있을까?

고열량 저영양 식품에는 한과류를 제외한 과자류, 캔디류, 빙과류, 초콜릿류, 빵류, 유가공품 중 가공유류, 아이스크림, 어육소시지, 음료수 중 탄산음료, 혼합음료, 제과·제빵류 등의 간식 종류와 즉석 라면류, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등의 식사대용품 종류가 이에 속합니다.

현재 아동 기호식품들은 업체마다 포장단위가 모두 다른데, 포장 길면에 있는 영양성분 표시분석표에는 1회 공급량이라고 하여 소포장단위로 재포장하여 유통되고 있습니다. 그러나 실제 소비자들은 한 번에 전체 분량만큼 먹게 되는 경우가 흔합니다. 그러므로 대부분의 과자와 라면류는 고열량 저영양 식품에 포함되기 쉽습니다.

◆ 고열량 저영양 식품 섭취를 낮추기 위한 실천 지침!

어머니가 정성껏 준비해 주는 군고구마, 찐감자, 신선한 과일 등의 자연식품 먹을거리는 영양도 풍성할 뿐 아니라 이 외에도 섬유질을 우리 몸에 공급하여 체내에 쌓인 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜 주는 장점도 있습니다. 또한 어린이의 신체적 건강에도 좋을 뿐 아니라 정서적 안정감도 함께 느낄 수 있게 합니다.