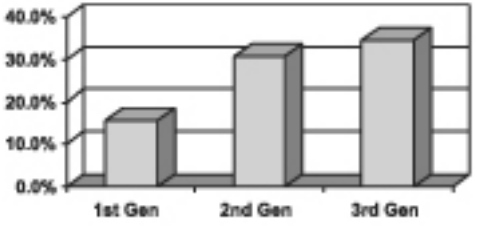
우리 아이들이 위험에 처해 있습니다

아시안 아메리칸과 퍼시픽 아일랜드 아이들의 비만

미국의 아이들이 점점 더 비만에 시달리고 있습니다. TV, 비디오 게임, 그리고 인터넷 등이 대중화 되었고, 체육시간의 참여도가 낮아져서 늘 앉아서만 지내는 시간이 늘어난 것이 큰 이유입니다. 특히, 일반적으로 비교하여 아시안 아메리칸과 퍼시픽 아일랜드 사람들의 운동량이 적습니다. [1]높은 칼로리와 낮은 영양가의 음식을 지속적으로 섭취하거나, 혹은 운동량을 줄이게 되면 건강에 위험이 오며 몸무게는 늘어나게 됩니다. 부족한 운동량, 영양분 결핍 그리고 미디어에 접하는 시간의 증가 등의 이유가 높은 콜레스테롤, 고혈압,[2] 당뇨병, 쓸개에 오는 병 그리고 수면 시 호흡 정지[3] 등의 장애를 일으키면서 아이들의 건강을 해치는데 큰 부분을 차지하고 있습니다. 지금 부모님들께서 이러한 위험한 요인들을 해결하시지 않으면 우리의 아이들이 지금 직면하고 있는 문제들을 성인이 될 때까지 가지고 가게 됩니다. 1998년 청소년 건강에 대한 미 전국 성장, 변화 연구 보고서(US National Longitudinal Study of Adolescent Health)에 따르면 미국 청소년의 26.5%가 비만을 가지고 있습니다. 그 중에 아시안 아메리칸(20.6%)이 흑인(30.9%), 라틴 아메리칸(30.4%) 그리고 백인(24.2%)에 비하여 낮은 비율의 비만을 가지고 있습니다. 하지만 여러분의 자녀들이 비만에 대해 자연적인 저항력을 가지고 있다고 알고 계신다면, 미국으로 이민 온 부모에게서 태어난 아시안 아메리칸 청소년들이 외국에서 태어나 미국으로 이민 온 청소년들보다 2배 이상의 비만을 가지고 있다는 점에 유의 하시기 바랍니다. 예를 들어, 아시아계의 남자 청소년들 중 1세대(이민자)는 15.6%, 2세대(미국에서 출생했으며 최소한 부모 중 한 사람이 외국에서 출생했을 경우)는 30.8%, 그리고 3세대(부모가 모두 미국에서 출생했을 경우)는 34.6%의 비만율을 보이고 있습니다. 이 연구결과가 증명하듯이 문화적인 변화 또는 미 주류사회의 생활양식으로 동화되는 것이 아시안 아메리칸의 비만 증가의 위험 요인입니다.[4]



아시안 남자 청소년의 비만율

Source: Journal of Nutrition, 1998

여러분이 도울 수 있는 방법: 앉아서 하는 활동 대신 다른 대안을 제시

운동과 경기를 통한 청소년들의 보다 나은 건강 장려에 대한 대통령 보고서(President' s Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)에 따르면 하루 60분 운동을 하는 것을 권장하고 있습니다.[5] 그러나 이것은 자녀가 반드시 "심한 운동"을 하도록 권하는 것이 아니라 한번에 10분에서 15분씩 움직이면서 하루 권장시간을 채우는 운동을 말하는 것입니다. 적당히 혹은 적극적으로 운동 하는 것이 비만과 싸우는 최고의 방법 중 하나입니다. 운동 이외에 학교와 지역 클럽에 가입 하는 것, 학원에 다니거나 가족과 함께 시간을 보내는 사교적인 일들이 TV나 비디오 게임 등 앉아서 하는 생활습관을 멀리 하게 할 수 있는 좋은 기회를 만들어 주며, 또한 단체 활동을 통하여 자부심과 미래의 목표를 키워줍니다. 여러분이 거주하시는 지역에서는 여러 종류의 팁 스포츠나 단체 활동을 여러분의 자녀들을 위하여 제공하고 있습니다. 오늘의 확실한 예방이 내일의 아이들을 만성 질환으로부터 보호할 수 있다는 것을 기억 하십시오. 비만 및 다른 건강에 대한 정보가 더 필요하신 분들은 질병 예방 통제센터(Centers for Disease Control and Prevention)의 웹사이트 www.cdc.gov/nccdphp/dnpa, 미국 소아과 학회(American Academy of Pediatrics) 웹사이트 www.aap.org/family/fitness.htm, 또는 미국 주치의 학회(the American Academy of Family Physicians) 웹사이트 www.aafp.org/afp/20010915/tips/7.html으로 방문해 주십시오.

1 National Heart, Lung and Blood Institute, 2000
2 The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity, 2001
3 American Academy of Pediatrics, 2002
4 Journal of Nutrition, 1998
5 President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports, November 2002