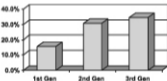


우리 아이들이 위험에 처해 있습니다

아시안 아메리칸과 피시픽 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 피시픽 아일랜드 사람들의 운동량이 적습니다. '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, 당뇨병, 슬개에 오는 병 그리고 수면 시 호흡 장애' 등의 장애를 일으키면서 아이들의 건강을 해치는데 큰 부분을 차지하고 있습니다. 지금 부모님들께서 이러한 위험한 요인들을 해결하지 않으면 우리의 아이들이 지금 직면하고 있는 문제들을 성인에 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 자녀들

이 비만에 대해 지연적인 저항력을 가지고 있다고 알고 계신다면, 미국으로 이민 온 부모에게서 태어나 아시안 아메리칸 청소년들이 외국에서 태어나 미국으로 이민 온 청소년들보다 2배 이상의 비만을 가지고 있다는



아시안 남자 청소년의 비만을

Source: Journal of Nutrition, 1998

참에 유의 하시기 바랍니다. 예를 들어, 아시아계의 남자 청소년들 중 1세대(이민자는)는 15.6%, 2세대(미국에서 출생했으며 최소한 부모 중 한 사람이 외국에서 출생했을 경우는) 30.8%, 그리고 3세대(부모가 모두 미국에서 출생했을 경우는) 34.6%의 비만을 보이고 있습니다. 이 연구결과가 증명하듯이 문화적인 변화 또는 미 주류사회의 생활양식으로 동화되는 것이 아시안 아메리칸의 비만 증가의 위험 요인입니다.'

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

운동과 경기를 통한 청소년들의 보다 나은 건강 장래에 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.* 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 팀 스포츠나 단체 활동을 여러분의 자녀들을 위하여 제공하고 있습니다. 오늘날 확실한 예방이 내일의 아이들을 만성 질환으로부터 보호할 수 있다는 것을 기억 하십시오. 비만 및 다른 건강에 대한 정보가 더 필요



하신 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/aafp/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