

# 건강한 습관과 건강한 체중: 아이와 가족을 위한 팁

건강체중을 초과하는 아이들의 수가 예전보다 더 증가하고 있는 반면, 건강한 식생활과 활동적인 생활을 통해 아이들과 가족이 건강을 유지할 수 있도록 도울 수 있는 방법도 많습니다.

## ‘건강체중’이란 무엇인가요?

아이들은 성장해야 하지만, 성장하면서 특정 체중 범위를 유지할 때 가장 건강할 수 있습니다. 이러한 체중 범위를 연령별 건강체중이라고 합니다.

## 건강체중이 왜 중요한가요?

건강체중을 유지하며 성장하는 아이들이 더 튼튼하고 건강하며, 종종 더 행복합니다. 건강체중의 아이들이 더 높은 자존감과 자신감을 갖게 되고, 학교에서 문제를 겪는 경우가 더 적은 경향이 있습니다.

## 우리 아이가 건강체중인지 어떻게 알 수 있나요?

호주에서는 4명 중 약 1명의 아이가 건강체중을 초과합니다. 아이가 연령에 맞는 건강체중인지 여부를 파악하는 것이 항상 쉽지만은 않습니다.

의사나 간호사에게 아이의 키와 체중을 측정해달라고 요청한 후 그 수치를 성장차트에 대입해서, 키와 연령을 고려할 때 아이가 건강체중인지 여부를 확인합니다.

## 아이가 성장하면서 과체중 문제가 저절로 해결될 가능성은 없나요?

없습니다. 대부분의 아이들의 경우 식습관이나 활동 습관을 바꾸지 않고는 나이가 들면서 과체중 문제가 저절로 해결되지 않습니다.

아이가 지금 배우는 습관들은 성인이 되어서도 유지될 것입니다. 아이가 건강체중을 이미 초과했다면 가족 모두의 생활습관을 일부 바꿔야 할 수도 있습니다.

**좋은 소식도 있습니다.** 가족 모두가 더욱 건강한 식습관을 갖게 되고 활동적인 생활을 유지하도록 돕는 방법이 많습니다.



## 좋은 롤모델이 되어주세요

아이들은 보면서 배웁니다. 아이가 활동적인 생활과 건강한 식생활을 실천하도록 돕는 최선의 방법은 여러분과 가족이 함께 그렇게 하는 것입니다.

전자기기를 가지고 놀거나 텔레비전을 시청하기보다는, 산책을 하거나 공원에서 놀이를 하면서 활동적인 생활이 즐겁다는 것을 가족에게 보여주세요.

어른 없이 아이들은 혼자할 수 없습니다. 가족 모두가 건강한 음식을 선택하고 활동적인 생활을 한다면, 아이들도 오랫동안 건강을 유지하기가 더욱 쉬워질 것입니다.

## 우리 아이가 왜 건강체중을 초과할까요?

아이들은 각각 다릅니다. 어떤 아이들은 다른 아이들보다 더 쉽게 살이 찌 수 있습니다. 아이가 쉽게 살이 찌는 경우라면, 건강한 식생활과 활동적인 생활이 더욱 중요합니다.

아이가 먹는 양을 잘 관찰하세요. 어린 아이들은 청소년들이나 성인들처럼 많은 음식을 섭취할 필요가 거의 없습니다.

## 건강체중을 초과한다는 것이 아이에게는 어떤 의미가 있나요?

건강체중을 초과하는 아이들은 아동기에 천식, 수면 문제, 관절 문제, 고혈압, 간질환 등과 같은 건강문제를 갖게 될 수 있습니다.

건강체중을 초과하는 아이들은 과체중 성인으로 성장할 가능성이 더 높으며, 심장병, 당뇨 및 암에 걸릴 위험도 높아집니다.



**healthykids**  
for professionals

건강한 습관에 대한 더 많은 정보를 원하시면  
[makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)를 방문하세요.

건강 전문 자료를 원하시면  
[pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)를 방문하세요.

## 우리 아이가 건강체중을 초과하는 경우 내가 할 수 있는 일이 무엇인가요?

아이가 건강한 생활을 할 수 있도록 여러분이 도울 수 있는 방법이 많습니다. 여러분에게 도움이 되는 간단한 8가지 팁을 소개해 드립니다.

# 8가지 건강한 습관



습관을 바꾸는 것은 어렵습니다. 한번에 모두 바꿀 필요는 없습니다. 8가지 습관 중 하나를 선택해서 가족이 함께 실천한 후에, 또 하나를 더 추가해보세요. 건강한 습관을 실천하면 가족 모두에게 좋습니다.

## 중요한 핵심

- 체중과 상관없이 당신이 아이를 사랑하고 있으며 아이가 건강하고 행복하기를 바란다라는 사실을 아이에게 알려주세요. 가족 중 누군가가 아이의 체중에 대해 놀리거나 괴롭히지 않도록 해주세요.
- 아이가 자신의 체중에 대해 갖는 걱정을 말하면 경청해주세요. 아이들은 지원을 받고 있다고 느낄 수 있어야 하고, 건강한 식생활과 활동적인 생활이 가장 중요하다는 점을 알고 있어야 합니다.
- 가족 모두를 위한 건강한 습관에 중점을 두세요. 가족이 함께 더욱 건강한 습관을 실천하면, 가족 모두가 더욱 건강해질 수 있습니다.



## ? 내가 어디서 도움을 받을 수 있나요?

아이나 가족의 건강에 대한 우려가 있다면 가족 주치의에게 상담하세요.

아래 웹사이트에는 여러분에게 도움이 되는 많은 정보가 있습니다: 가족 지원을 위해 부모님들과

[healthykids.nsw.gov.au](http://healthykids.nsw.gov.au)

[makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

아이들이 이용할 수 있는 무료 프로그램들도 있습니다.

**GO4FUN**  
HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

## 아이들을 위한 무료 프로그램

Go4Fun은 건강체중을 초과하는 7-13세 아이들을 위한 건강한 라이프스타일 프로그램으로 10주간 진행되며 무료입니다.

더 자세한 정보나 참가 신청을 원하시면 1800 780 900번으로 연락해주세요.

**get healthy**  
Information & Coaching Service

## 부모님들이나 보호자들을 위한 무료 프로그램

Get Healthy Service (건강 생활 서비스)는 16세가 넘는 모든 사람을 위해 무료로 제공되는 전화 퍼스널 건강 코칭 서비스입니다.

1300 806 258번으로 연락해서 시작해보세요.