

건강 칼럼

개학 후, 우리아이 빼고 다 쑥 자란 반 친구들?

여름방학이 지난 후 개학한 아이들을 보면 어느새 훌쩍 키가 자란 경우가 많다. 이 경우 보통 키가 잘 자랄 수 있도록 방학 동안의 노력이 빛을 발했을 확률이 높다. 특히 초등학교 저학년까지는 비슷한 속도로 자라는 경우가 많지만, 고학년 부터는 시즌기가 오는 시기에 따라 성장 속도가 달라져 개학 후 키 성장 편차가 두드러진다.

방학은 학업에 비해서 지친 아이들의 생체 리듬을 최적으로 끌어올리기 좋은 시기이다. 그러나 방학 중 불규칙한 생활습관을 키우면 개학 이후까지 유지되면서 친구들은 키가 커서 올 때 키의 변화가 없는 아이들은 오히려 소아비만 위험이 높아진 경우가 많다. 특히나 올해 추석은 방학 직후 소아비만 위험이 높아진 아이라면 살이 찌기 쉬운 명절 기간에 더욱 살이 찌기 쉬운 체질로 자리매김할 수 있어서 주의가 필요하다. 방학 중 키가 쑥 커서 온 아이들을 따라잡으려면 '소아비만'을 만드는 습관을 버리고 우리 아이 키 성장 맞춤 설계 하는 것이 답인듯하다.

소아비만의 대표적인 원인은 고열량의 기름진 음식과 즉석식품, 탄산음료 등의 과도한 영양 섭취, '신체 활동 부족', 늦은 취



윤 정 선
히유연원의원 대표원장

침 시간', '유전'이다.

소아비만은 키 성장 부진의 주요 요인이다. 어릴 때 형성된 소아비만일수록 지방세포 수의 증가로 그대로 성인 비만으로 이어질 확률이 높다. 무엇보다 비만은 성장판을 빠르게 닫히게 하는 악영향을 미치며, 성호르몬의 분비를 촉진하여 성조숙증의 원인이 된다. 부모님이 성장하던 환경과 많이 달라졌기 때문에 이제는 어릴 때 살이 키가 되지 않고, 작은 키의 원인이 된다. 소아비만을 만드는 습관을 개선하고 아이에게 맞는 적절한 성장관리가 필요하다.

키 성장에 앞서 가장 중요한 건 정기적인 성장검사이다. 키가 너무 빨리 자라도, 느리게 자라도 성장에 문제가 있을 수 있다. 우리 아이의 몸에 진행된 이차 성징 징후는 눈에 띄지 않는 경우가 많아서 정기적인 성장검사로 성조숙

증과 소아비만을 예방하고 성장할 수 있게 해야 한다.

성장기 아이들의 성장검사 골든타임은 3년에 걸쳐 있다. 여자아이의 성장검사가 골든타임 시그널 3가지는 △가슴 풍우리의 첫 발견 △조경 전 증상 △조경 직후이다. 남자아이의 성장검사 시그널은 △교환 크기 변화 △사춘기 시작 △갑자기 키가 크기 시작하는 사춘기 중후반이 있다.

또 생활 습관 교정이 중요하다. 바른 성장은 건강한 습관에서 시작되고 결정되는데 이때 무작정 인터넷에 나와 있는 키 크는 방법이나 식단을 따라 하다가 잘못된 소아비만이 되거나 아이에게 스트레스를 줄 수 있다.

잠을 일찍 자고 충분히 자는 것은 성장과 면역력 강화에 있어서 중요하다. 초등학생이라면 밤 9~10시에는 잠자리에 들어서

성장 호르몬 분비가 활발한 밤 10시부터 새벽 2시까지를 반드시 숙면할 수 있도록 해야 한다. 스마트폰, 조명 등 불빛을 받으면 숙면의 방해 요소이다. 그래서 잠들기 전에는 스마트폰을 사용하지 않게 하는 것이 중요하다. 요즘과 같이 꾸더위가 이어지는 날이라면 아이의 수면 환경을 점검해야 한다. 덮거나 습한 등 불편한 환경에서는 자주 깨기 때문에 쾌적한 공간을 조성하는 것이 좋다.

하루 세 끼 식사를 거르지 않도록 하고, 특히 하루의 에너지를 비축하는 아침 식사는 반드시 챙겨 먹는 게 좋다. 아침 식사는 성장판 아니라 뇌로 가는 혈류를 충분히 해 학습효과의 증대에도 중요한 역할을 한다. 성장에 도움이 되는 단백질, 칼슘, 아연, 마그네슘 등 영양소가 풍부한 식품을 많이 섭취한다.

성장판도 물리적인 자극이 주어질 때 더욱 활발히 세포분열을 일으키는 작용을 한다. 성장기 아이들의 성장판 자극은 성장호르몬의 분비가 늘어나 성장에 도움을 준다. 성장판 자극에 좋은 운동은 상하에 연속적인 압박이 있는 뛰여노는 형태의 운동이 좋다. 이에 해당하는 운동으로는 줄넘기, 스프레칭, 수영, 탁구, 자전거 타기, 철봉, 농구 등이 있다.

사설

고향사랑기부제에 거는 기대

최근 전북 도내에서 추진 중인 '고향사랑기부제'에 관심이 커지고 있다. '고향사랑기부제'는 개인이 주민등록상 거주지를 제외한 지방자치단체에 기부하면, 지자체가 그 기금을 지역경제 활성화에 사용하는 제도다.

'고향사랑기부제'는 내년 1월부터 시행된다. 기부자에게는 세액 공제 외에 답례품도 제공된다. 제도 시행을 앞두고 준비가 한창이다. 완주지역에서 생산된 농산물과 가공품을 판매하는 로컬푸드 판매장도 준비에 여념이 없다.

완주군은 지역 특산물을 대상으로 공모전을 열어 고향사랑기부제 답례품과 공급 업체를 선정할 예정이다. 기부는 행정안전부의 주관으로 전국의 시군이 함께 개발하고 있는 온라인 종합정보시스템을 통해 이뤄진다. 지자체는 올해 말까지 답례품을 정해 시스템에 등록할 예정이다. 매년 접수창구는 농협은행에

마련된다. 기부액 10만 원까지는 전액 세액 공제되고, 10만 원 초과분은 16.9%가 공제된다. 기부한도액은 한 사람에 5백만 원이며, 답례품은 기부액의 30 퍼센트 범위 내에서 최고 150만 원까지 가능하다.

개별 전화나 편지 등을 통해 모집해선 안 된다. 지방소멸을 막기 위한 대안 가운데 하나로 추진되는 제도인 만큼 취약계층 지원과 공동체 활성화 등 취지를 살리기 위한 구체적인 실행 계획을 마련해야 한다.

지자체 간 과열 경쟁 방지와 투명성 확보 등을 위한 노력도 뒤따라야 한다. 주변 지역과 연계 협력해서 생산한 농산물도 공급하도록 하는 일도 필요하다.

기부 지역을 직접 방문할 수 있게 해 연계할 수 있는 답례품 발굴도 필요할 것이다. 고향사랑기부제를 적극적으로 홍보하고 내 고향 특산물 사주기 운동도 펼치는 등 철저히 준비해서 성공적으로 추진해 나가기 바란다.

공익형 노인일자리 축소 중단하라

노인단체가 정부의 공익활동형 노인일자리 축소 방침에 반발하며 축소 중단을 요구하고 나섰다. 노인일자리 사업의 경우 예산은 올해보다 56억원 늘어난 1조4478억원을 편성했다.

하지만 활동시간이 짧은 공익활동형(월 평균 30시간, 27만 원) 지원 규모는 올해 60만8000명에서 54만7000명으로 6만1000명 줄이기로 했다. 대신 시장형·사회서비스형은 23만7000명에서 27만5000명으로 3만8000명 늘리기로 했다.

노인일자리 지원 대상은 올해 84만5000명에서 내년 82만2000명으로 2만3000명이 감소한다. 대한민국은 노인 빈곤율이 세계 1등이다.

경제 상황이 어렵다는 이유로 노인일 자리를 줄인다면 빈곤율은 경제협력개발기구(OECD) 평균의 세 배에서 네 배, 다섯 배 이상으로 격차가 벌어질 것이다.

한국의 공적연금금은 기초연금과 국민연금 이원 체계로 되어

있다. 기초연금은 하위소득 70% 노인이 받지만 국민연금은 2019년 기준 65세 이상 노인의 42%만이 수급하고 수급액도 월 35만 원선이다.

공적연금이가 작고 사각지대가 58%에 달하는 대한민국에서 노인일자리라는 가난한 노인들이 보충적 소득을 올릴 유일한 수단이다. 특히 시장형 일자리 대부분이 공익형보다 더 낮은 수익을 올리고 지속성도 떨어진

다. 71만2000원 받는 사회서비스형 일자리를 줄이고 그 비용으로 27만원 받는 공익형 일자리를 늘리는 게 타당하다. 노인단체는 집회 등을 열고 공익형 노인일자리 축소 중단을 요구할 계획이다.

6070세대에게는 시장형 일자리 참여 못하는 것이 현실이다. 이들에게는 공익형 노인일자리가 마지막 보루다. 공익활동형 노인일 자리를 축소하는 방침은 철저히 마땅하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

즐거운 가을 산행을 하기 위한 안전수칙

어느덧 푸더운 여름이 끝나고 청명한 하늘과 맑은 날씨, 신선한 바람이 느껴지는 것이 이제는 제법 가을 향기가 난다.

진안군은 전북의 동부 산악권에 위치하고 있는 산간지역으로 마이산, 구봉산, 운장산 등 산림청에서 지정한 대한민국 100대 명산이 많아 자신만의 추억을 쌓기 위해 많은 사람들이 가을 산행을 하고 그만큼 사고는 해마다 늘고 있어 등산객들의 주의가 필요하다.

전북소방본부 통계에 따르면 전북 도내 산악사고는 최근 3년(2019~2021년)간 1,045건 발생하였으며, 그 중 낙상 사고는 248건(23.7%)으로 가장 많았다.

지난 7월 구봉산에 혼자 산행하던 30대 여성은 안타깝게 산에서 추락하는 사고가 있었고 지난 4월에는

구봉산에서 산악회 등산객 2명 중 5명이 길을 잃는 사고가 발생하였다. 누구도 원하지 않는 사고이지만 사고는 누구에게나 일어날 수 있다. 그러므로 등산객들은 산악사고 방지 관련 안전수칙을 숙지하고 각별히 안전에 대해 주의를 해야 한다. 그렇지 않으면 안전사고의 당사자가 될 수 있기 때문이다.

첫 번째로 산행 시 관련 기상정보를 파악은 필수이다. 가을은 해가 짧고 일몰이 빠르기 때문에 어두운 산에서 산행을 하다보면 길을 잃거나 실족 사고가 발생할 수 있으며 산행 중 갑자기 기온이 떨어지는 경우가 있으니 일몰 시간과 기온을 알아둬 일몰 전에 해산을 준비하고 저체온증에 대비해 여분의 옷을 가져가야 한다.

두 번째로 산행코스 미리 알아두

어야 한다. 등산 전에 자신의 체력과 능력에 맞는 산을 선택하고 등산코스를 확인해야 한다. 인적이 드문 산길이나 숲 속으로 들어가는 경우 길을 잃거나 야생동물의 습격을 받을 수 있으니 등산로를 벗어나지 않도록 주의해야 한다.

세 번째로 등산 전 준비 운동에야 한다. 준비운동 없이 바로 산행을 하게 되면 몸의 근육이 늘어나기 때문에 등산 전에 스트레칭으로 충분히 발목이나 무릎 등을 풀어주는 게 좋다.

네 번째로 비상 약품과 비상식량 챙겨야 한다. 등산 중에 무슨 일이 일어날지 모르므로 간단한 응급처치를 할 수 있도록 응급처치 약품을 챙기는 게 좋다. 또 산행 중 체력이 소진 될 경우 안전사고로 이어질 수 있으니 초콜릿 같은 열량

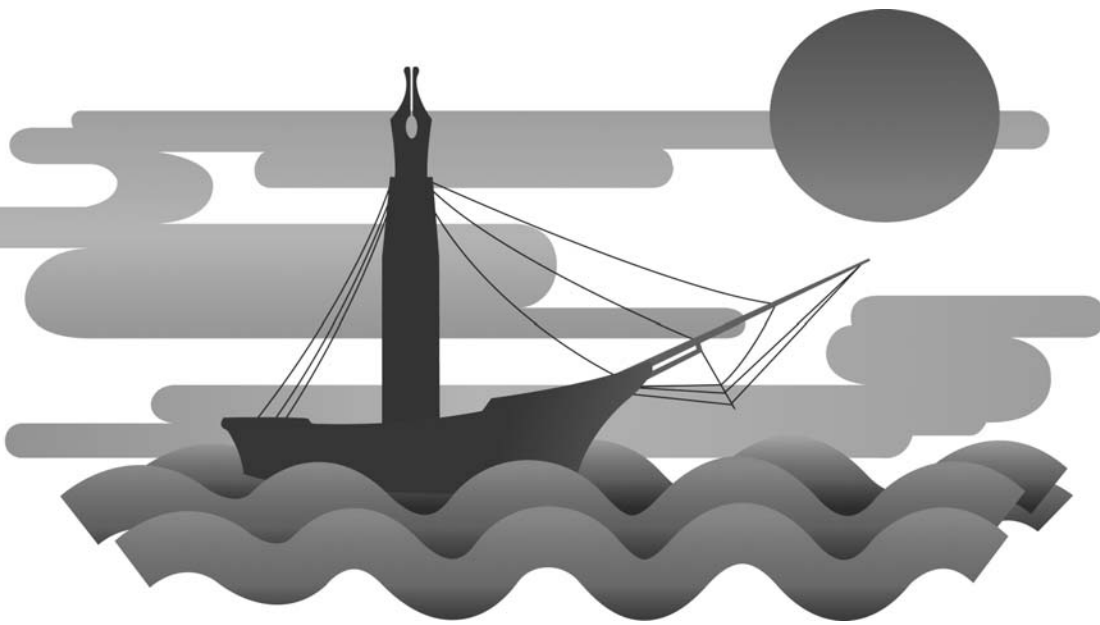
이 높은 비상식량을 챙기는 게 좋다.

다섯 번째로 휴대전화와 예비배터리를 챙겨야 한다. 산행 중 사고가 발생한 경우 휴대전화는 생명줄과 같다.

등산로 주변 곳곳에 설치된 산악 위치표지판 번호를 숙지해 119에 신고하면 119구조대가 사고 위치를 신속하게 파악할 수 있다.

등산객이 할 수 있는 안전사고 예방은 결국 안전 수칙을 지키는 것이다. 등산이 어려운 컨디션은 아닌 지 스스로 잘 확인해야 한다. 또한 무리한 산행을 하지 않는 것이 중요하다. 따라서 욕심을 부려 무리한 산행을 자제하고 위의 안전 수칙을 숙지한다면 더욱 즐겁고 안전한 가을 산행이 될 것이다.

김병덕 진안소방서 방호구조과장



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.