건강 칼럼

아이 성장 속도 유난히 빠르다면… 성조숙증 의심해야

정 은 아
우아성한의원 원장

한 해 성조숙증으로 진료받는 아이들의 수가 16만명을 넘어섰다. 지난 2년 동안에는 코로나19의 확산과 함께 성조숙증이 더욱 급증했다. 자연스럽게 성조숙증 치료에 관한 관심도 높아졌다. 성조숙증은 아이의 이차성징이 또래보다 2년 이상 빨리 나타나는 현상을 말한다. 만 8세가 안 된 여아에게 가슴 멍울이나 냉이 나타나거나, 만 9세가 안 된 남아에게 머리 냄새, 변성기, 고환 발달 등의 신체 변화가 생기게 되면 성조숙증을 의심해야 한다.

성호르몬이 하는 역할이 크게 두 가지가 있다. 2차 성징을 유도하고 성장판을 자극한다. 물론 현재 키가 또래보다 크다고 해서 모두가 성조숙증인 것은 아니다. 아이의 현재 키보다는 키가 크는 속도를 더 유심히 관찰해야 한다. 정기적으로 키와 몸무게를 체크해 성장 속도를 확인하는 것이 중요한데 만약 성장 속도가 최근 6개월 동안 4cm 이상 자란다면 이는 성조숙증을 의심해 볼 수 있는 대표적인 신호이다.

사춘기가 일찍 시작된 아이들은 성호르몬이 성장을 촉진시키기 때문에 또래보다 키가 빨리 크는 경향이 있지만 성장판이 일찍 닫혀 조기에 성장이 끝난다. 성조숙증을 방치하면 급성장기인 사춘기가 일찍 시작한 만큼 성장 완료기도 빨라진다. 결론적으로 아이가 본래 커야 할 키보다 최종 키가 작을 확률이 높다. 또한, 또래보다 빠른 신체 변화는 아이에게 커다란 심신의 고통을 주는 만큼, 성조숙증은 반드시 제때 치료가 진행되어야 할 질환이다.

키와 유전의 관계는 연구 결과가 다양해서 유전을 제외한 다른 후천적인 요인들을 무시할 수 없다. 생활습관, 운동, 영양 상태 등과 같은 후천적인 요인을 적절하게 관리해 자녀의 키 성장에 힘을 보태줄 필요가 있다는 것이다.

키를 선호하는 사회가 되면서 자녀의 키 성장에 많은 부모들이 매우 적극적이다. 키가 크지 않는 원인을 찾고 이를 개선해야 하는 게 우선이며, 이를 위해서는 성장판 검사와 정확한 검진을 통해 현재 자녀의 상태를 파악하는 것이 도움이 된다. 검진 결과를 토대로 관리하고 치료하면 성장에 충분히 도움을 줄 수 있다.

아울러 고른 영양 섭취와 꾸준한 운동 등 올바른 생활습관도 길러야 한다. 성장에 가장 중요한 단백질과 칼슘은 우유, 치즈 등 유제품으로 보충할 수 있다. 하지만 유제품에 들어있는 유당을 제대로 흡수하지 못하는 유당불내증인 경우도 있어 조심해야 한다.

자녀가 유당불내증이라면 멸치와 정어리 등이 적합하다. 이와 함께 비타민 B와 D가 많이 포함된 미역, 표고버섯, 탄수화물과 섬유질이 풍부한 현미, 고구마 등도 성장에 큰 도움이 된다. 단백질이 풍부한 고기와 생선, 콩류도 골고루 섭취해야 한다. 기름진 음식들은 소아비만에 걸리기 쉽기 때문에 채소와 함께 먹는 게 좋다.

운동 역시 빼놓을 수 없다. 꾸준히 스트레칭과 유산소운동은 성장판을 자극해 성장을 촉진시킨다. 하지만 모든 운동이 도움이 되는 것은 아니다. 몸을 장시간 과도하게 움직이는 레슬링이나 마라톤, 그리고 무거운 물건을 드는 역도 등은 신체에 부담을 줘 오히려 성장을 방해할 수 있다.

또한, 일회용 용기나 플라스틱 장난감, 성인용 화장품 등에 노출되지 않도록 하는 것이 필요한데 여기에 포함된 환경호르몬이나 여성호르몬과 유사한 성분들이 2차 성징을 앞당길 수 있기 때문이다. 자녀의 키를 키우기 위해 검증되지 않은 건강보조식품들은 함부로 먹이지 말고 필요한 경우에는 반드시 의료진과 상담 후에 섭취 여부를 결정해야 한다.

자녀들의 올바른 성장을 위해서는 부모의 역할이 중요하다. 아이가 균형 잡힌 식사를 적당량 섭취해 비만을 예방할 수 있도록 해야 한다. 또한 하루 30분 이상의 유산소 운동과 규칙적인 수면 습관은 성장호르몬 분비를 촉진시켜 아이의 성장에 도움을 준다. 평소에 아이의 성장 속도를 정기적으로 확인해 성조숙증이 의심된다면 지체하지 말고 가까운 의료기관에 방문해 적절한 진료를 받아보는 것이 필요하다.

사 설

전국 수소산업 경쟁 치열

전국 시도 간에 수소산업 경쟁이 갈수록 치열해지고 있다. 수소특화 국가산업단지 유치를 놓고 관심이 커지고 있는 것이다.

수소 산업은 첨단 미래 산업이다. 가능성이 큰 만큼, 자치단체 간의 경쟁이 치열할 수밖에 없다.

중공업과 에너지 산업이 있는 도시들은 하나 같이 수소 관련 사업을 추진하고 있다. 전라북도가 산업단지 유치에 성공한다 해도 수소 산업을 본궤도에 올리기 까지는 풀어야할 과제가 적지 않다.

전라북도와 완주군의 여건이 좋고 수소특화 국가 산단이 대선 공약에 포함됐다. 그러나 아직 낙관하기엔 이르다. 전라남도와 광양시도 산단 지정에 뛰어들 예정이기 때문이다.

정유 화학단지가 있는 여수와 광양시에서 수소를 생산하는 등 나름의 경쟁력을 갖춰 치열한 경쟁이 예상된다. 완주가 국가 산단 후보 지역이 된다고 해도 넘어야 할 산이 많다.

수소산업 기반 시설이 전북 못지않은 인천과 충남 보령시, 경남 창원시 등도 지역 내 지방 산업단지를 수소특화 산단으로 전환하거나 차세대 사업으로 집중 육성하고 있기 때문이다.

이들 지역은 수도권 또는 인접 지역인 데다 국내 대표적인 산업 지역이다 보니 기업들의 선호도가 높다. 이 때문에 수소산업의 주도권을 쥐고 관련 기업 유치 경쟁에서 우위를 점해야 한다.

이를 위해서는 산업 전반에 대한 밑그림과 지원책을 마련해야 한다는 지적이다. 기술개발 로드 맵 또는 산업체를 도울 수 있는 인센티브 제도 등을 종합적으로 수립하는 일이 절대 필요하다.

수소 산업은 고부가가치 산업이자 미래의 신성장 동력으로 꼽힌다. 산업화에서 크게 뒤진 전북이 다른 지역과 그나마 대등한 경쟁을 벌일 수 있는 분야다. 보다 철저한 준비가 뒤따라야 할 것이다.

전주 원도심 규제 문제

최근 전주 원도심 일부 규제 문제를 둘러싸고 논란이 일고 있다. 전주시는 지난 2018년부터 일부 원도심 지역의 프랜차이즈 입점을 제한하고 있다. 그런데 최근 상권 활성화를 명분으로 입점 제한을 풀기로 했다.

이에 대해 시민단체는 임대료 상승에 자영업자들의 설자리가 좁아지고 전주의 정체성도 잃을 것이라며 반대하고 있다.

지난 2018년, 전주시는 전라감영과 영화의 거리 등 한옥마을과 가까운 원도심 330만㎡를 '역사 도심 지구'로 지정했다. 그러면서 전주의 역사 문화 자산과 경관, 지역 정체성 등을 지킨다는 취지에서 커피 전문점과 음식점 등 일부 프랜차이즈 업종의 입점을 제한했다.

그런데 최근 전주시가 프랜차이즈 입점 제한을 풀기로 방침을 정했다. 과도한 규제가 원도심 성장을 가로막고 있어 예전 상태로 되돌려 놓겠다는 것이다.

올해 안에 용역을 진행해서 도시 관리 계획과 지구 단위 계획을 변경해 업종에 상관없이 입점이 가능하도록 문을 열어놓겠다고 했다.

특히 상가 공실이 날로 증가함에 따라 지역 상인회와 건물 소유주로부터 용도 제한 등 해지를 지속적으로 요구받고 있다고 설명한다. 지역 경제 활성화를 위해서는 완화가 필요하다는 것이다.

그러나 시민 단체는 프랜차이즈 입점을 허용하면 임대료가 올라가 기존 상인들이 밀려나는 이른바 둥지 내몰림 현상이 나타날 수 있다고 주장한다. 또, 원도심의 지역적 정체성을 잃게 될 것이라며 규제 완화 방침을 철회할 것을 촉구하고 있다.

역사 도심 지구의 정체성과 지역의 로컬 크리에이터들의 설자리를 만들어 준다는 의미에서 입점 제한은 지속해야 된다고 주장한다. 전주시는 우려되는 문제에 대해서는 용역 과정에서 보완책을 찾겠다는 입장이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

드론테러! 더 이상 영화 속 이야기만이 아니다

2010년 이후부터 여가·취미용 보급증가로 대중화 되어 인터넷 등을 통해 저가형 드론을 누구나 쉽게 구입 가능하며, 현재 드론은 산불진화 실종자 수색, 군 사훈련 보조, 방송 콘테츠 촬영등 다양한 분야에서 드론을 활용할 수 있다.

최근 드론 기술이 발전함에 따라 기체는 점차 소형화 되어가고 이동속도도 빨라져 목표지점 도달시간이 단축되고 있다. 문제는 드론이 항상 긍정적으로만 활용되는 것이 아니다

드론은 휴대가 쉽고 원격조정이 가능해 조종자 위치 파악이 어려워 테러리스트나 범죄조직의 수단으로 활용될수 있다는 것이다

2018년 2월 5일 테러조직이 베네수엘라 마두로 대통령을 드론으로 피습하여 군인 7명이 부상을 당했으며, 2019년 9월 14일에는 사우디아라비아국영 정유회사 생산시설 두곳이 드론 폭탄 공격으로 파괴 되었다. 우리나라는 분단국가로 테러의 위험에 항시 노출되어 있어 더 이상 드론 테러의 안전지대는 아니다

우리나라는 현재 항공안전법상 드론에 대해 야간비행·인구밀집 상공 위험비행·고도 150m 이상 비행금지, 비행중 낙하물 투하 금지, 유인항공기 접근시 회피, 가시거리 범위 외 비행금지 등을 '조종자 준수사항'으로 규정하고 있으며 이를 위반하면 200만원 이하 과태료가 부과된다

경찰은 드론 보급이 일상화 되면서 2019년부터 잠재적 테러 위협에 대비하기 위해 항공안전법 위반 등 드론 신고도 테러 신고 유형중 하나로 분류했다.

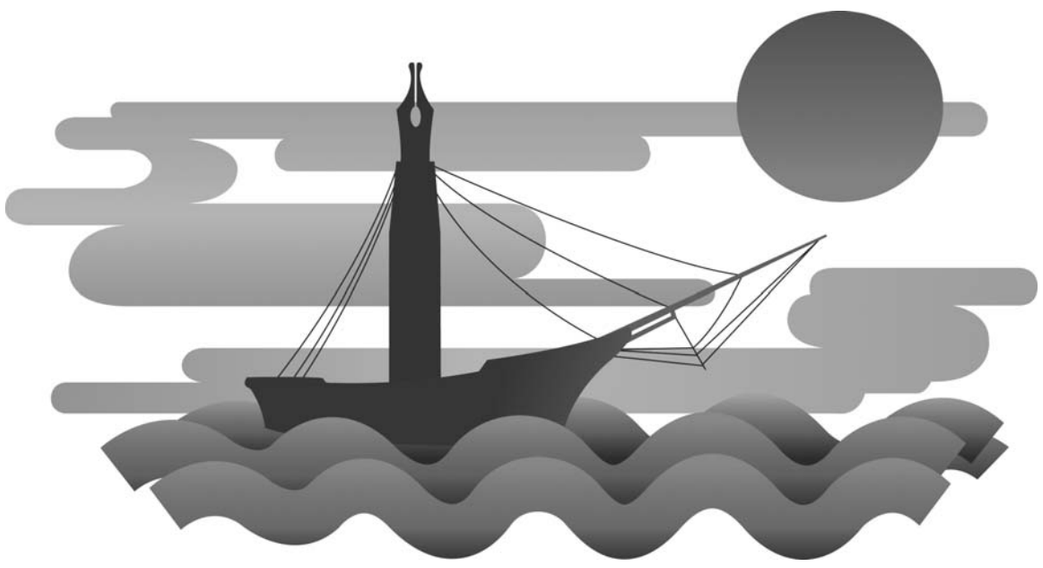
국가적으로는 드론을 무력화 할 수 있는 안티드론시스템을 구축한 것이다. 안티드론시스템은 그물로 포획하는 드론캐처, 전자기교란기 등이 있다.물론 드론을 직접적으로 격추하거나 포획하는 기술도 필요하지만, 지속적인 법과 제도의 정비 관계기관들과 협력해 협력 시스템을 구축하는 것도 필요하다.

정혜원 임실경찰서 경비작전팀 경사

사진으로 보는 지구촌 소식

인터뷰하는 미 최초 여성 원주민 우주인

미항공우주국(NASA)이 공개한 사진에 미국 최초의 여성 원주민 우주인 니콜 아우나프 맨이 19일(현지시간) 우주정거장에서 인터뷰하고 있다. 니콜은 다른 우주인들과 함께 150일 동안 우주정거장에 머물며 과학 실험을 진행한 뒤 지구로 귀환한다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일