

건강 칼럼

청소년기, '성장'을 위한 기본 관리들

겨울방학이 끝나면서 아이들이 새롭게 학교에 적응하는 신학기가 되었다. 학교에 다녀온 아이가 오랜만에 만난 친구들은 많이 컸는데 자기는 아직도 키가 작다고 하소연한다.

같은 반 친구들이 특별히 잘 큰 것인지 아이가 더더욱 크게 쉰 것인지 궁금한 경우 질병관리청에서 제공하는 성장상태 측정계산기를 활용하면 국내 아이들과 비교한 성장 수준을 판단할 수 있다.

2018년 연구(Grunauer M, Jorge AAL. Genetic short stature. Growth Horm IGF Res. 2018;38:29-33)에서 쌍생아 연구를 검토한 결과, 성장은 유전 요인이 80%가 넘는다고 알려졌다. 유전적 요인 외에 영양 결핍, 내분비 질환, 대사 질환 등으로 성장 지연이 나타날 수 있지만 부모의 키가 작거나 성장이 느렸던 경우 아이가 별다른 문제가 없어도 성장이 더딜 수



이 선행

경희대한방병원 한방소아청소년과 교수

있다. 한의학에서는 오장 중 비장, 폐장, 신장의 기능이 부족한 경우 성장장애가 발생할 수 있다고 본다. 식사량이 적고 복통이 잦은 저신장 아이는 비장이 약한 것이 원인이라 보고 비장을 보강하는 보중익기탕, 내소화중탕 등을 사용한다.

감기가 잦고 비열이나 편도비대가 있는 저신장 아이는 폐장이 약한 것이 원인이라 보고 폐장을 보강하는 견계탕, 소야보혈탕 등을 사용한다. 근골격이 약해 자주 넘어지고 오래 걸기

힘들어하는 저신장 아이는 신장이 약한 것이 원인이라 보고 신장을 보강하는 육미지황탕, 보양성장탕 등을 사용한다. 귀에 위치한 신장, 내분비, 피질하 등에 이침치료 혹은 지압을 하면 골연령을 촉진하지 않으면서도 성장속도를 개선하는 효과가 있다.

성장 개선을 위해서는 영양, 운동, 수면에 대한 관리가 필요하다.

골고루 먹는 식습관을 유지하고 근육과 골격의 성장에 필수적인 단백질을 많이 먹어야 한

다. 하루에 주먹 크기 이상의 고기나 계란, 생선을 먹거나 500mL 정도의 우유를 먹으면 충분하다. 운동을 하면 근육과 골격이 자극되어 성장이 촉진되는데, 1주일에 3회 이상 약간 숨차고 땀이 나는 강도로 60분 이상 시행하는 것이 좋고, 운동할 시간이 없는 경우 매일 15분 이상 스트레칭을 시행하면 된다.

깊은 수면이 성장호르몬 분비를 촉진하기 때문에, 빛에 대한 노출이 적도록 어두운 곳에서 자야 하며 TV, 스마트폰, 컴퓨터 등 영상 기기는 하루 2시간 이내로 제한하여 각성을 줄여야 한다.

잠이 잘 오지 않으면 더운 목욕이나 데운 우유 1잔을 마시면 수면 유도에 도움이 된다. 아이가 아침에 잘 일어나고 잘 때까지 피로해하지 않으면 충분히 자는 것으로 볼 수 있고, 그렇지 않은 경우 수면량을 늘려야 한다.

사설 노동시간 가이드라인

과로사로 매년 많은 사람들이 숨지고 있다. 논란이 되는 근로시간 개편에 대해 대통령실과 정부가 연일 메시지를 내놓고 있다.

그런데 서로 얘기가 달라 해명이 도리어 혼선을 부추긴다는 지적도 나온다. 대통령실은 정부의 근로시간 개편안에 대해 윤 대통령이 재검토를 지시했다고 밝혔다. 서면 브리핑으로 자세한 설명은 없었다. 원점 재검토 가능성까지 나오자 한덕수 총리는 아니라고 강조했다.

"입법예고에 부친 그 안전에 대해서 무슨 지금 우리가 그거를 수정을 해야 된다든지 이래서 된다든지 하는 생각은 전혀 없다"고 했다.

고용부도 "비현실적인 가정으로 개편안에 대한 오해가 있다"며 진화에 나섰다. 하지만 이를 뒤 대통령실에선 다른 얘기가 나왔다. 윤 대통령이 주 60시간 이상은 무리라고 생각한다는 것이다.

"대통령께서는 연장근로를 하

더라도 주60시간 이상은 무리라는 인식을 가지고 있습니다. 입법 예고된 정부안에서 적절한 상한 캡을 씌우지 않은 것에 대해 유감으로 여기고 보완을 지시했다"고 했다.

여론을 틈꿨다면서 실제론 대통령이 이미 상한선을 둔 게 아니냐는 얘기가 나오자 대통령실이 해명에 나섰다. "가이드라인을 주려는 의도가 아니었다", "의견 수렴 결과 주 60시간 이상이 나올 수도 있다"고 했다.

그러나 윤 대통령은 하루만에 또다시 주 60시간을 상한선으로 언급했다. "주당 60시간 이상의 근무는 건강 보호 차원에서 무리라고 하는 생각은 변함이 없다"고 했다.

노동계에선 주 60시간은 관할하는 반응이 나왔다. 고용부가 말을 아끼는 가운데, 정부가 주최한 포럼에선 장시간 근로 관행을 없애고 연차를 부딪히지 않을 수 있어야 개편안 추진에 공감할 수 있다는 의견이 많다.

이재명 기소에도 대표직 유지

이재명 대표가 기소됐다. 더불어민주당 당무위원회가 대장동 개발 특혜 의혹과 성남FC 후원금 의혹으로 기소된 이재명 대표에게 '기소 시 당직 정치 당헌을 적용하지 않고 당 대표직을 유지하기로 결론 내렸다.

"이 대표에 대해 '정치탄압 등 부당한 이유가 있음을 인정한다'고 의결한 것이다. '검찰의 정치적 탄압이 너무나 명백하고, 탄압 의도에 대해 당이 단결·단합하는 모습을 신속히 보여주는 것이 필요하다'는 데 의견을 모았다고 했다.

민주당 당무위원 80명 가운데 30명이 현장에 참석해 찬성 의견을 냈고, 39명은 서면의견서로 찬성 의사를 밝혔다. 당무위는 이 대표에 앞서 불법 정치자금 혐의로 기소된 기동민 의원과 이수진 의원에 대해서도 같은 판단을 내렸다.

이에 따라 기 의원과 이 의원도 당직을 유지하게 됐다. 기 의원은 당 정책위 정책조정위

원장과 지역위원장을, 이 의원은 원내대변인을 맡고 있다.

민주당 당헌 80조는 뇌물과 불법 정치자금 수수 등 부정부패 혐의로 기소된 당직자의 직무를 기소와 동시에 정치하해, 정치탄압 등 부당한 이유가 있다고 인정되는 경우엔 당무위원회의 의결을 거쳐 달리 정할 수 있다고 규정하고 있다.

앞서 민주당은 3월 22일 오전 이 대표가 기소되자, 긴급 최고위원회를 열어 정치탄압 등 부당한 이유가 있다고 인정했고, 곧바로 오후 5시 당무위를 소집해 안전으로 부의했다.

한편 20대 대통령 선거 전인 2021년 9월 본격 수사를 시작한 지 1년 6개월 만에 최종 책임자인 이 대표에게 배임과 수뢰 혐의가 있다는 결론을 냈다.

지루한 법정 싸움이 어떻게 끝날지 국민들이 주시하고 있다. 공정한 수사와 공정한 재판이 이어지기를 기대한다.

독자재언

당신도 모르는 사이 전화금융사기 수거책이 될 수 있다

경찰청 통계에 따르면 지난해(2022년) 전화금융사기(보이스피싱) 피해는 2만1,832건이 발생했으며, 피해액은 5,438억원으로 2021년 대비 30% 정도 큰 폭으로 감소했지만, 여전히 지능화된 범죄수법으로 많은 사람들이 피해를 입고 있다.

특히 구직사이트에서 '간편한 재택근무로 단기간·초고소득' 또는 '고객에게 빌려준 돈을 수거하는 간단한 업무'라는 내용으로 교묘하게 전화금융사기 수거책을 모집하고 있다.

이에 20대부터 60대까지 다양한 연령층의 사람들이 자신도 모르는 사이에 전화금융사기(보이스피싱) 수거책이 되어 범죄에 공모하는 경우가 발생하고 있다. 특히, 최근에는 사회경험이 적은 20대들이 범죄인지 모르고 가담하는 경우가 늘어나고 있다.

게다가 자신의 개인정보가 포함

된 이력서를 제출하는 구인사이트 특성상 본인이 했던 일이 전화금융사기의 수거책이나 공범이 되었다는 것을 인지했다라도 혹시나 본인이 어떤 피해를 입을까봐 신고하지 못하는 경우도 있다고 한다.

전화금융사기 수거책은 범죄단체에 가입하고 조직적으로 활동한 것으로 보아 살형 등 중한 처벌을 받을 수 있다.

또한, 전화금융사기(보이스피싱) 범에게 전달한 개인정보를 통해 해당 혐의사실 외에 자신도 모르는 사이 추가 범죄가 발생한 경우들도 많아 구직사이트 이용 시에는 많은 주의가 요구된다.

경찰과 은행직원만으로는 진화하는 전화금융사기를 예방하기 힘들다. 평범하게 살아오던 사람이 한순간에 범죄자가 되어 뜻하지 않게 형사처분을 받는 경우가 없도록 개인이 더 주의하고, 조심해야겠다.

최해진 교황경찰서 생활안전계 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

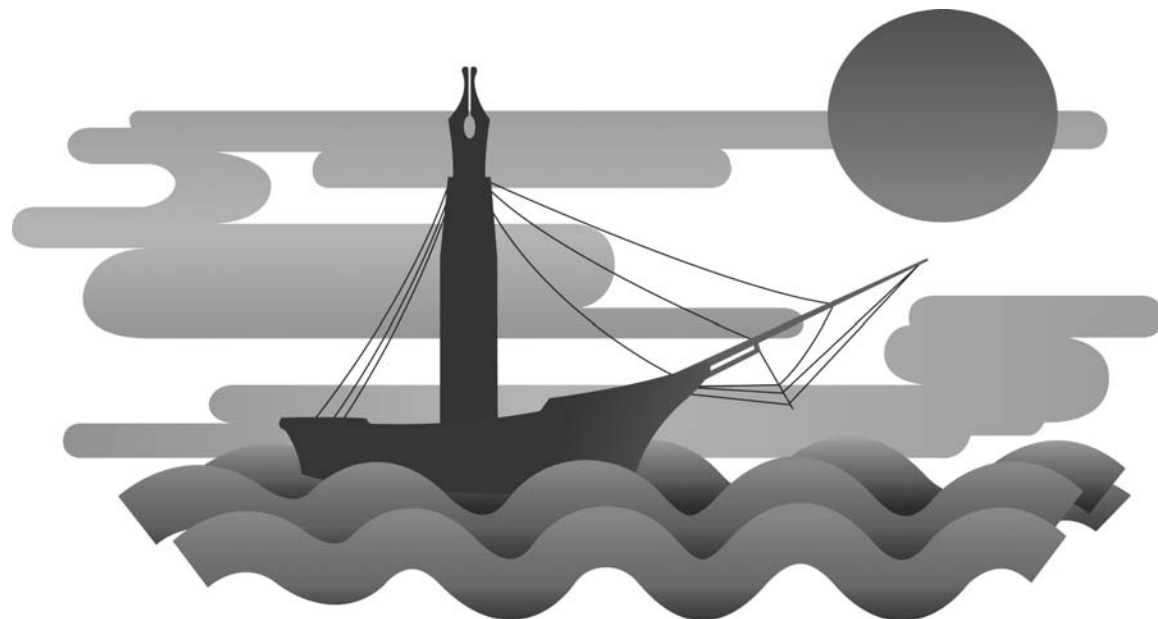
파리 거리 행진하는 연금 개혁 반대 시위대



22일(현지시간) 프랑스 파리에서 연금 개혁 반대 시위대가 행진하고 있다. 에마뉘엘 마크롱 프랑스 대통령은 이날 현지 방송과의 인터뷰에서 "오래 기다릴수록 연금 적자가 심해진다"라며 대규모 시위에도 불구하고 올해 안에 연금 개혁이 시행되기를 바란다"고 말했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일