

건강 칼럼

“대학 가면 다 살 빠져!” 정말 그럴까?

“걱정하지마, 대학 가면 다 살 빠져.”

마치 저절로 일어나는 마법이라도 되는 것처럼 흔히들 하는 말이다. 행여라도 내 아이가 외로움과 지중하느라 학업에 소홀할까봐 하는 부모님들의 걱정 어린 말이기도 하다. 하지만 사실은 소아청소년기의 과도한 체지방 축적을 방지하면 성인비만이 되기가 더 쉬워진다. 또한 성조숙증이나 다낭성난소증후군의 위험이 증가하고, 우울감이 커지며, 성인이 된 후에도 이른 나이에 당뇨병 등이 발생할 수 있다. 이러한 이유들로 학계에서는 소아청소년기 비만 치료에 보다 적극적인 노력이 필요하다고 보고 있다.

△ 내 아이가 비만일까? 만 2세 이상의 소아청소년은 같은 성별, 같은 나이에 본인의 BMI(체질량지수)가 상위 95 퍼센트 이상이면 비만, 상위 85퍼센트에서 95 퍼센트 사이면 과체중으로 진단한다. 아래는 질병관리청의 2017 소아청소년 성장도표다. 성인의 경우와는 다르게 소아청소년기의 체중감량은 주변 사람들의 노력이 함께 필요하다. 성장이 함께 이뤄지는 시기인 만큼 영양이 불균형하거나 무작정 굶는 다이어트는 성장과 발달에 방해가 될 수

있다. 이미 가지고 있던 식사 및 생활 습관이 체중을 늘리기 쉬운 환경에서 자리 잡았을 가능성이 높기 때문에 이를 건강한 습관으로 바꾸기 위해서는 주변 환경도 함께 변해야 한다. 소아에서 성인이 되어서도 적절한 체중으로 건강할 수 있도록 주변의 격려와 지지 또한 필요하다. △ ‘잘 먹고 잘 자기’ 어떻게 먹고, 어떻게 자야 하는 걸까? ‘잘 먹기’란 규칙적으로 식사하고, 달달한 음료수와 디저트를 피하는 것이다. 요즘 학원 스케줄 사이에 식사하기가 귀찮고 요일마다 식사시간은 들쭉날쭉하여 간식 섭취가 많은 환자분들을 자주 본다. 간식은 보통 당분이 과도하거나 보존제가 많이 들어간 음식인 경우가 많다. 매일 스케줄이 다르다 하여 귀찮아서 넘기거나, 간식

을 먹어 배고프지 않다는 이유로 거르지 말고 규칙적인 식사를 해야 한다. 가정에서는 달달한 음료수나 단 과자가 눈앞에 보이지 않는 환경이 되도록 도와줘야 한다. 성인도 마찬가지지만 부족한 수면시간은 비만의 대표적인 원인이다. 특히 소아청소년기는 성장이 함께 이루어지는 시기이기 때문에 규칙적으로 충분히 수면하는 것, ‘잘 자기’가 중요하다. 미취학아동기에 오후 9시 이후 늦게 자는 습관은 오후 8시 이전, 일찍 자는 습관에 비해 청소년기 비만 확률을 2배 이상 증가시킨다. 방학이라고 해서 바뀔지라도 주말과 주중에 취침 시간이 확연히 차이가 난다면 식사시간이 불규칙해질 뿐 아니라 우리 몸의 호르몬 중 렙틴과 그렐린 수치가 높아지면서 과식이나 폭식하게 된다.



노 지원

경희대한방병원 신장·내분비내과 교수

사설

인기 높아가는 무주산골영화제

11번째를 맞이하는 무주산골영화제가 최근 막을 내렸다. 지난해보다 상영작 수는 줄었고 대신 해외 감독과의 만남 등 다채로운 프로그램을 준비했다. 개막작 ‘버터내고 존재하기’는 1933년, 광주극장을 무대로 뮤지션들이 등장해 각자 스스로 존재하기 위해 어떻게 버텨낼 것인지 질문을 던지고 노래했다.

라이브 공연이 결합돼 더욱 입체적으로 즐길 수 있었다. 이번 산골영화제는 지난 10년간 걸어왔던 시간과 팬데믹 이후의 삶을 위로해 줄 수 있는 메시지를 담기 위해 ‘버터내고 존재하기’를 올해 개막작으로 선정했다고 한다.

올해 영화제에는 26개국 88편의 영화를 선보였다. 지난해보다 출품작 수는 적지만, 해외 문화 기관과의 협력 등 프로그램의 수준은 크게 향상됐다는 평가다.

“너의 눈을 들여다보면” 등으로 일본에서 주목받고 있는 미

야케 쇼 감독이 무주를 방문해 관객들과 대화를 나누는 시간도 있었다. 세계 영화의 흐름을 담아내는 ‘판’ 색채에서는 전주 롤센터 현장 실습생의 죽음을 그린 ‘다음 소희’와, 안드로이드 인간 ‘양’이 작동을 멈추면서 벌어지는 가족의 이야기인 ‘에프터 양’ 등 엄선된 국내외의 주요 수작들이 상영됐다.

배우 변요한을 주제로 한 ‘넥스트 액터’ 전시도 선보이면서, 그의 반려견 ‘복자’와 찍은 화보 컷이 처음 공개되기도 했다. ‘키즈스테이지’에서는 미취학 아동부터 청소년 관객까지 즐길 수 있는 9편의 애니메이션이 무료로 상영됐다.

주 무대인 이곳 등나무운동장에서는 김필, 멜로망스, 적재, 데이먼스 이어 등이 산골문서트를 이어졌다. 소풍 같은 영화제로 사랑받아 온 무주 산골영화제가 계속 자연 친화적 문화축제로 다양한 추억을 선사하기 바란다.

문을 닫는 소아과

문을 닫는 동네 소아과 병원이 늘고 있다. 저출생으로 소아 환자가 줄어든 게 큰 원인이다. 소아과를 포기하고 아예 다른 진료과목으로 바꾸려는 의사들도 늘고 있다.

어느 소아과 전문의는 7년 넘게 운영하던 개인병원 문을 닫았다. 지금은 다른 병원에 취업해 월급을 받으며 진료 과목 변경을 준비 중이다. 폐업을 결심한 건 환자가 줄었기 때문이다.

인건비와 임대료 부담에 거의 제자리인 진료비도 한 이유였다. 최근 5년 사이 전국 소아과는 100곳 가까이 줄었다. 소아청소년과 전공의 지원율도 2019년 첫 미달 이후 올해 상반기엔 16.6%, 역대 최저 수준이다.

소아과 의사가 귀해지면서 국내 1호 어린이 전문병원인 소화병원은 휴일 진료를 중단했다. 어려움을 겪는 사람은 어린이 부모들도 마찬가지다. 아기가 아팠을 때 제일 당황하는 사람은 엄마, 아빠인데 이들이

갈 곳이 없다. 급하게 응급실을 가도 시간이 너무 오래 걸린다. 정부는 내년까지 야간과 휴일, 소아 진료료가 가능한 ‘달빛어린이병원’을 100곳까지 늘리겠다는 계획이다. 하지만 아동병원협회 측은 실효성이 없다며 폐지를 요구했다.

대한아동병원협회는 “달빛어린이병원을 지꾸 만들겠다고 이야기하는 정부는 78시간으로 일하는 사람한테 90시간 일하라고 몰아세우는 격”이라고 말한다.

소아청소년과 의사회는 진료 과목 전환을 위한 세미나 개최 등 대책 마련에 나섰다. 이미 전체 회원의 20%가 넘는 700여 명이 참가를 신청했다. 저출산 문제는 국가 존립의 문제로 이어진다.

그리고 저출산은 곧 바로 인구 절벽으로 연결된다. 인구 절벽은 국가가 망하는 지름길이다. 저출산 문제를 말로만 외칠게 아니다. 실질적인 국가 대책이 절실해지고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

엄격한 낙태법에 항의하는 폴란드 시위대



14일(현지시간) 폴란드 바르샤바에서 시위대가 정부의 엄격한 낙태금지법에 항의하고 있다. 여성 인권 옹호자들은 폴란드 정부의 낙태금지법 강화 이후 최근 임신 5개월 차 여성이 패혈증으로 사망하자 “우리를 그만 죽이라”라는 구호를 내걸고 폴란드 수십 개 도시에서 시위를 촉구하고 나섰다.

운구되는 베를루스코니 전 이탈리아 총리의 관



14일(현지시간) 이탈리아 밀라노의 밀라노 대성당에서 실비오 베를루스코니 전 이탈리아 총리의 장례식이 국장으로 거행돼 고인의 관이 운구되고 있다. 언론계 거물이자 AC 밀란 구단주였던 베를루스코니 전 총리는 백혈병 투병 중 지난 12일 밀라노의 한 병원에서 향년 86세로 별세했다.

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.

