

건강 칼럼

청소년건강, 이렇게 내버려 둘 것인가?

청소년들의 주5일 이상 아침식사 결식률은 남학생 37.4%, 여학생 40.7%로 지난 10년간 지속적인 증가 추세를 보였다고 한다.

아침식사를 하지 않은 가장 큰 이유는 1.시간이 없어서(35.1%) 2.식욕이 없어서(21.4%) 3.배가 아프거나 소화기 안돼서(14.0%) 순으로 나타났다.

주 3회 이상 열량이 높은 즉석식품(패스트푸드) 섭취율은 남학생 29.0%, 여학생 25.5%으로 이 또한 지속적으로 증가하는 흐름을 보였으며 여학생보다 남학생이, 중학생보다 고등학생에서 피자, 햄버거, 치킨 같은 즉석식품을 더 많이 섭취하였다.

과일의 경우 주 1회 이상 섭취율은 남학생 17.5%, 여학생 17.0%로 최근 5년간 꾸준히 감소하는 흐름을 보였으며, 중학생보다 고등학생에서 더 낮았다.

그 배경으로는 1.씻기, 꺾기 등 먹기 번거로워서(24.4%) 2.과일을 먹어야 한다고 생각하지

않아서(24.3%) 3.과일이 없어서(22.0%) 순으로 나타났다. 채소의 경우에도 섭취율이 지속적이 감소경향을 보였으며 남학생보다 여학생에서 더 낮았다. 이런 식생활의 흐름이 계속 될 경우 건강에 어떤 영향이나 결과를 보일지는 불을 보듯 뻔하다.

영양소의 균형이 갖춰지지 않고 열량이 높은 음식을 장기간 섭취할 경우 머지않아 과체중, 비만으로 갈 확률은 아주 높다.

이런 식습관이 성인으로 갈수록 습관화, 고착화되어 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 이상지질혈증, 뇌졸중, 협심증, 심근경색 등 만성질환으로 진행될 가능성이 아주 높다.

그것도 생각보다 아주 이른 나이 때부터~

그로 말미암아 개인이나 사회가 부담해야 할 건강관련 제비용은 나날이 증가하며 그만큼 소득 중에 가처분 금액이 줄어들어서 삶의 질은 서서히 낮아질 수밖에 없다. 본인이 과하게 먹어 놓으면 살 뺀다고 또 돈을 쓰는 등 불필요한 비용 지출이 늘어나는 악순환의 계속이다.

더구나 신체활동(움직임, 운동)도 줄어들고 있으며, 중학생에 비해 고등학생의 실천율은 더 낮았다. 요즘 청소년들이 운동을 하지 않는다(못한다)는 것을 증명하는 것이다.

간, 방과 후 체육활동이 현저히 줄어들고 있으며, 학교마치면(사교육을 일부러 부추기는 듯한 교육제도?+부모의 욕망실현을 위해?)학원으로 직행하는 요즘 청소년 생활을 반영하는 듯한 이런 흐름이 여간 안타까운 일이 아닐 수 없다.

잠시 여유가 있는 시간이라도(잠깐 동안 걸어가는 동안에도) 핸드폰만을 들여다 보거나, 팝고 자고 달다 단, 매우 자극적이거나, 불량식품 먹기 대하나 하듯이 설탕, 포화지방, 인공첨가물 등 말초적인 본능, 욕구를 추구하는 방식을 보는 경우가 허다하다.

이 또한 식습관에 영향을 그 것도 좋지 않은 방향으로 기능을 한다. 먹는 것과 신체활동은 떼려야 뗄 수 없는 불가분의 관계다.

어릴 때부터 몸이 성숙되는 20대까지는 제대로 먹고 운동에 많은 시간을 할애하는 것이 본인이나 가정, 국가사회에 훨씬 바람직하다.

어릴 때부터 올바른 가정교육, 학교교육이 얼마나 절실하고 필요한지 모두가 공감할 것이다.

이 윤 희

파스코 대표이사



사설

전주시 관내 노인복지관 민간위탁

전주시는 관내 노인복지관 시설 운영을 위탁할 사회복지법인 또는 비영리법인을 공개 모집한다. 선정된 법인은 2024년 1월부터 오는 2028년 12월 까지 5년간 시설 운영을 맡게 된다.

지난 2010년 평화동에 개관한 꽃밭정이노인복지관은 지하 1층~지상 3층의 연면적 4703.08㎡의 규모다. 지하 경로식당과 주차장, 1층의 사무실과 건강관리실, 기능화복실, 체력단련실이 있다.

2층의 강당과 동아리실, 당구·탁구·바둑·장기 등의 프로그램실, 3층의 강의실과 다목적실, 서예실, 행정지원실 등을 갖추고 있다.

꽃밭정이노인복지관의 분관인 산성경로문화관은 완산구 황학4길 4번지(동서화동)에 위치해 있다.

지상 2층에 연면적 4544㎡의 규모로 체력단련실과 경로식당, 사무실, 강당, 사랑방, 테라스, 야외정원 등으로 운영되고 있다.

한편 꽃밭정이노인복지관은 사회복지시설 평가 결과 3년 연속 A등급을 받았다.

이곳은 사회복지법인 이랜드복지재단이 전주시로부터 위탁받아 운영하고 있다. 이번 평가는 지난 2022년 노인복지관 211개소에 대해 실시됐다. 지난 3년간 시설 및 환경, 재정조직 운영, 프로그램 서비스, 이용자의 권리, 지역사회관계, 시설 운영 전반에 평가가 이뤄졌다.

꽃밭정이노인복지관은 코로나19 이후 단절되었던 지역사회 노인 복지 활성화를 위해 다시 문을 열었다. 이후 노인맞춤 프로그램과 서비스를 꾸준히 제공하고 있다는 평을 받았다.

노인복지 전문성을 갖춘 건전한 법인이 선정돼 복지관 기능이 활성화되어야 한다. 그 라이만 지역 어르신들의 다양한 복지 욕구를 해소할 수 있다. 앞으로도 노인복지 증진을 위해 책임감을 가지고 최선을 다하기 바란다.

사전연명의료의향서 200만명 돌파

사전연명의료의향서 참여자 수가 200만 명을 넘었다. 연명의료결정제도 시행 3년 6개월 만인 2021년 8월에 100만 명을 달성한 이후, 2년 2개월 만에 200만 명을 넘은 것이다.

사전연명의료의향서는 연명의료 중단 등 결정 및 호스피스에 관한 의사를 직접 작성한 문서를 말한다. 이 제도는 치료 효과 없이 임종 과정의 기간만을 연장하는 연명의료를 시행하지 않거나 중단할 수 있다.

삶을 존엄하게 마무리할 수 있도록 도와주는 제도이다. 19세 이상 국민 누구나 사전연명의료의향서를 통해 연명의료에 관한 의사를 미리 준비할 수 있다.

작성을 원하는 경우, 가까운 등록기관을 방문하여 상담사와의 1:1 상담을 통해 작성·등록하면 된다.

사전연명의료의향서 200만 명 의, 실제 의료기관에서 연명의료 중단 등 결정을 이행

한 건은 30만 건에 달한다. 사전연명의료의향서 등록기관은 전국 667개소, 연명의료 중단 등 결정 이행 의료기관은 420개소로 연명의료결정제도 참여 기관 역시 늘고 있다.

사전연명의료의향서 참여 200만 명을 기념하여 TV·라디오·KTX 및 지하철 역사·유튜브 채널 등을 통한 공공 광고 송출, SNS를 통한 사전연명의료의향서 작성 후기 이벤트 등을 진행 중이다.

5년여의 기간 동안 200만 명의 국민이 연명의료결정제도에 참여했다는 것은 삶의 존엄한 마무리에 대한 사회적 인식 변화와 관심을 보여주는 것이다. 현재 사전연명의료의향서 증가 추이로 본다면, 향후 그 증가세는 더욱 가속화 될 것으로 보인다.

사전연명의료의향서를 작성한 국민의 자기결정권이 보다 존중될 수 있도록 연명의료중단 이행 의료기관 확대 등 제도를 내실화해 나가기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

UN 사무총장 “가자지구, 어린이들의 무덤 돼”



인도니우 구테흐스 유엔 사무총장이 6일(현지시간) 뉴욕의 유엔본부에서 기자회견하고 있다. 구테흐스 사무총장은 “가자지구가 어린이들의 무덤이 되고 있다”라며 이스라엘과 하마스 간 즉각적인 휴전을 촉구했다.

지진으로 완파된 네팔 가옥



6일(현지시간) 네팔 자자르코트에 발생한 지진으로 가옥들이 파손돼 있다. 네팔 국가비상센터는 지난 3일 밤 발생한 지진으로 6일 19시 현재 157명이 숨지고 349명이 다쳤으며 주택 1만7792채가 완파됐다고 발표했다.

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