건강 칼럼

'살이 키로 간다?'

김 주 영
대전을지대병원 소아청소년과 교수

"나중에 크면 살이 다 키로 갈 거야." 덕담처럼 아이들에게 하는 말이다. 정말 살이 다 키로 갈까?

최근 대한비만학회에 따르면 우리나라의 소아청소년 비만 유병률은 남자의 경우 2012년 10.4%에서 2021년 25.9%, 여자는 2012년 8.8%에서 2021년 12.3%로 각각 2.5배, 1.4배 증가했다.

소아비만은 결국 성인비만으로 이어질 확률이 높아 여러 합병증 유발할 수 있다. 그렇기 때문에 안일한 생각으로 방치하기보다 적극적으로 치료와 개선에 힘쓰는 것이 중요하다.

아이의 키 성장에도 영향을 미치는 소아비만에 대해 알아보자.

△ 소아비만, 성조숙증과 키 성장 부진 유발

소아비만은 성호르몬 분비를 촉진해 성숙을 빠르게 하고, 성조숙증의 원인이 된다. 또한, 키 성장 부진에도 영향을 미치는 주요 요인이다. 체지방률이 높아지면 여성호르몬 분비가 높아지고, 초기에는 키가 잘 자라는 것처럼 보이지만, 성숙이 빨라지는 만큼 성장판이 빨리 닫히게 된다. 결국, 성장호르몬 불균형으로 키가 자랄 수 있는 기간이 짧아지기 때문에 키 성장에 큰 영향을 주게 된다.

대전을지대학교병원 소아청소년과 김주영 교수는 "소아비만은 체내의 호르몬을 교란시켜서 성조숙증 원인으로 작용하기도 한다."며 "과도한 체내 지방이 성호르몬 분비를 촉진시켜 성조숙증에 걸리면 결국 성장판이 조기에 닫혀 키 성장이 크게 둔화되기 때문에 관리와 치료가 필요하다."고 말했다.

△ 우리 아이도 소아비만일까?

성인비만 진단과 마찬가지로 소아비만을 진단할 때도 '체질량지수(BMI)'를 사용한다. 체질량지수란 검사자의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m^2)으로 나눈 값이다. 성인의 경우에는 BMI가 25이상이면 비만이라고 진단한다. 그러나 소아청소년에서는 연령에 따라 키와 체중, 신체의 변동이 있기 때문에 체질량지수를 쉽게 적용할 수 없다.

따라서 만 2세 이상 소아청소년 비만을 진단할 때는 연령별, 성별 체질량지수 백분위수를 사용한다. 성별, 나이를 기준으로 백분위수가 85~94.9라면 과체중, 95 백분위수 이상은 비만에 해당한다.

소아청소년기에 과체중이거나 비만이라면 키 성장에 영향을 미칠 뿐만 아니라 성인이 된 후에도 비만으로 이어질 확률이 높다. 이로 인해 당뇨, 고지혈증, 지방간, 뇌혈관 질환, 심혈관계 질환과 관절 질환 같은 만성질환이 발생할 확률이 높아진다. 그렇기 때문에 지속적인 치료와 노력이 중요하다.

대전을지대학교병원 소아청소년과 김주영 교수는 "아이의 건강한 성장을 위해 소아비만 기준을 확인할 필요가 있으며, 소아비만 치료를 통해 원활한 성장을 할 수 있도록 도와줘야 한다"고 말했다.

△ 지속적인 노력과 가족 중심적 접근 필요

소아비만은 성조숙증을 유도하고 키 성장을 방해하는 원인인 만큼 체계적으로 관리하는 것이 무엇보다 중요하다. 잘못된 다이어트를 하게 되면 키도 안 크고 건강도 나빠질 수 있다.

소아비만 치료를 위한 운동은 얼마나 격렬하게 하느냐보다 얼마나 꾸준히 하느냐가 더 중요하다. 그러기 위해서는 아이가 즐겁게 할 수 있는 운동을 직접 선택할 수 있도록 한다. 소아비만뿐만 아니라 성장발달에도 좋은 운동은 줄넘기, 자전거 타기, 수영, 달리기 등을 꼽을 수 있다. 하지만 고도비만 아이들은 무릎이나 발목 관절에 무리가 가서 관절염이나 스트레스 골절이 생길 수 있으므로 체중 부하 되지 않는 계단 오르기, 자전거, 수영, 걷기 등을 하루 30분씩 매일 하는 것을 권장한다.

소아비만 치료에 있어서 가장 명심해야 할 것은 아이에게만 인내를 강요할 것이 아니라, 가족 전원이 아이에게 맞추어 생활해야 한다는 점이다. 소아비만은 고기나 패스트푸드를 좋아하거나, 지나치게 과식을 하거나, 야식을 자주 먹거나 외식을 자주 하는 등 가족의 식생활 패턴과 밀접한 관계가 있다. 따라서 가족 구성원들이 함께 생활 습관을 바꾸지 않으면 아이 또한 쉽게 치료되지 않는다.

음식은 반드시 일정한 시간에 식탁 등 정해진 장소에서만 먹고, TV를 시청하거나 핸드폰을 보면서 먹지 말아야 한다. 물론 아이에게 금지 시킨 행동을 가족이 행한다거나, 아이에게 먹지 못하게 한 음식을 가족이 먹는 모습도 보이지 않도록 한다.

가능하면 가까운 거리는 걸어 다니고, 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 등 평소 생활 속에서 온 가족이 몸을 부지런히 움직인다면 자연스럽게 습관이 형성될 수 있다.

또 온 가족이 함께 하루 종일 먹은 음식의 종류와 양, 장소, 시간, 감정상태, 자세 등을 기록하는 식사 일기나 하루 동안 실시한 운동량을 기록한 운동일기를 쓰는 것도 도움이 된다.

더불어 소아비만인 아이들에게는 심리적인 안정감이 매우 중요하다. 아이가 또래 친구들에게 열등감이나 소외감을 느끼지는 않는지 세심하게 살필 필요가 있다. 그럴수록 부모가 아이에게 체중관리에 대한 동기를 지속적으로 부여해주고, 아이 스스로가 자존감을 갖고 임할 수 있도록 도와줘야 한다

독자제언

봄철, 고령자 교통사고 배려와 주의 필요

새싹이 나오고 바람이 선선해지는 봄철, 봄꽃을 즐기려는 나들이객이 많아지고 농촌은 농번기 준비로 바빠지면서 농기계들의 도로 운행이 잦아지고 갓길 보행, 무단횡단으로 인한 노인 교통사고 발생이 증가되고 있는 실정이다.

대부분 농촌지역은 도로여건과 교통시설이 열악하고 운전자와 보행자의 교통법규 준수의식 미흡 등 여러가지 이유로 매년 수많은 교통사고가 발생하고 있고, 이로 인해 귀중한 생명과 재산 피해가 야기되고 있는데 특히 노인들의 교통사고가 해마다 증가하고 있어 사회적 예방대책이 절실히 필요한 때이다.

봄철에는 농촌에 거주하는 노인들이 교통사고 피해를 많이 당하고 있는데 이는 노인의 특성을 잘 모르는 운전자들에게도 문제가 있다. 특히 시골길이나 지방도로에서 연세가 지긋한 노인이 승하차 중인 버스 앞·뒤에서 별 생각없이 갑자기 도로를 가로질러 무단횡단하는 경우가 빈번하고 노인은 본래 신체적으로 상황에 대한 대처능력이 현저히 떨어져 이에 대한 차량 운전자들의 각별한 주의가 요망된다.

경찰청 자료에 의하면 지난 5년간 교통사고 현황을 보면 전체 교통사고는 4.9% 감소, 사망은 28.3%가 감소한 반면 고령운전자 교통사고는 13.6% 증가, 사망은 4.8%가 증가하여 노인 교통사고 감소를 위한 대책 마련이 시급하다.

가정에서는 노인들의 야간 외출을 가급적 자제시키고 외출할 때는 흰색 계통의 밝은 옷 착용, 갓길 통행, 횡단보도 이용, 무단횡단 금지 등 제반 교통법규를 반드시 준수하도록 지속적인 당부와 관심이 필요하다.

특히 봄철은 노인 교통사고가 가장 많이 발생하는 시기이므로 운전자들의 사고예방을 위한 세심한 주의가 필요하며 남을 배려하는 양보 운전이야말로 노인 교통사고를 예방하는 지름길임을 명심해야 할 것이다.

이정우고창경찰서 생활안전교통과
교통관리계 경감

사 설

촉법소년 2만명 육박

범죄를 저질러놓고도 형사처분을 받지 않은 촉법소년이 2만여 명에 육박한다. 2023년 촉법소년 수는 1만9천654명으로 집계됐다.

이는 4년 전인 2019년 8천615명과 비교해 3배 이상 늘어난 것이다.

촉법소년 수는 해마다 증가하고 있다. 범죄 유형별로 보면, 절도와 폭행이 대부분을 차지했지만, 강도와 살인 등 강력범죄도 적지 않다. 절도가 가장 많고, 폭행, 강간·추행이 뒤를 이었다.

방화, 강도, 살인 등 강력 범죄도 다수 발생했다. 특히, 마약은 15명에서 50명으로 3배 이상 늘었다. 촉법소년은 법원 소년부에 송치돼 감호 위탁, 사회봉사 명령, 보호관찰, 소년원 송치 등 1~10호까지의 보호처분을 받는다.

형사 책임을 지지 않는다는 점을 악용한 촉법소년들의 범죄가 증가하고 흉포화하고 있다는 여론에 소년법 개정 움직임이 일고 있다.

법무부는 2022년 형사 처분 상한 연령을 만 14세에서 만 13세로 하향하는 내용의 개정안을 발의했다.

촉법소년 연령 기준을 만 12세 미만으로 더 낮추거나 특정 강력범죄에 한해 형사 처분을 가능하게 하는 내용이다. 그러나 법제사법위원회에 장기 계류돼 있는 상태다.

이는 처벌 강화의 실효성을 놓고 입장차가 크기 때문이다. 반대 입장은 가정환경 개선이나 정신질환 치료 등 적극적인 사회적 지원이 이루어지지 않은 채 촉법소년 연령을 낮추는 것만으로는 근본적인 해결이 이루어질 수 없다고 주장한다.

실제로 연령 조정을 통한 형사처벌의 확대는 소년 범죄 발생의 근본적 원인에 대응하는 실효적 대안이 될 수 없다. 한편 촉법소년 상한연령을 낮추고 교화를 개선하는 등 근본적 해결이 시급하다는 지적도 많다.

예능 출연 금지 OTT 방송

선거가 다가오고 있다. 이런 가운데 공정한 선거를 위한 여러 규제와 감독이 시행되고 있다. 그러나 법 취지를 제대로 살릴 수 있는 보완 대책이 절실하다는 지적이 많다.

대표적인 경우가 후보자들의 방송 출연 금지 조치와 같은 것이다. 문제는 온라인 동영상 서비스 OTT는 또 모호한 측면이 있다는 점이다.

영향력이 더 클 수 있지만 현행법상에서 규제 대상은 아니라는 것이다.

그러면서 시대에 뒤떨어진 규제라는 지적의 목소리도 나온다. 지난 달 말부터 한 OTT에서 매주 새로운 내용의 '정치 예능' 콘텐츠가 공개되고 있다. 오는 4·10 총선에 출마를 선언한 여야 정치인도 출연한다.

관련 규정에서는 원칙적으로 선거 90일 전부터 선거일까지, 예능 프로그램 등 방송에 후보자 출연을 금지하고 있는 것과는 매우 대조적이다. OTT는 방송이 아닌 인터넷 콘텐츠로 분류돼 해당 규제를 빗겨간 것이다.

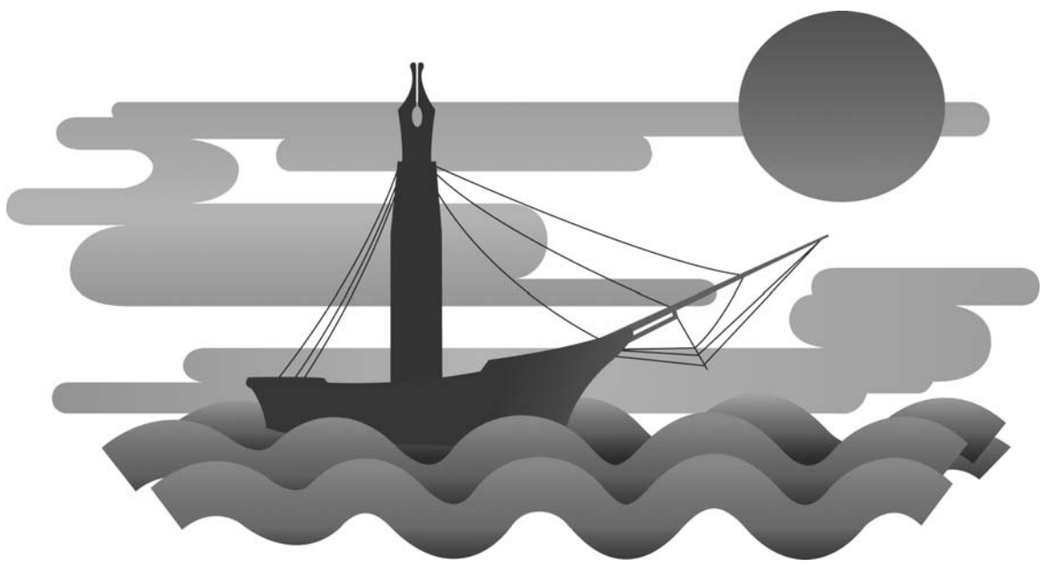
선거방송심의위원회 관계자는 "OTT는 선관위 쪽에 한번 문의해 보시면…, 저희는 방송법상 방송에 대해서만…."이라고 말을 흐렸다.

중앙선거관리위원회 관계자는 "동영상 콘텐츠 같은 경우에는 선거법에서 제한하거나 이런 건 없습니다."라고 말한다.

유튜브 등을 통한 홍보와 선거 운동이 자리 잡은 상황에서 현행 방송 심의 규정이 시대에 뒤떨어졌다는 지적이 나온다. 그래서 동일 서비스 동일 규제를 해야 한다는 지적이 나온다.

수평 규제를 해야 한다는 이야기들도 나온다. 변화된 언론 환경에서 '공정한 선거를 지키자'는 법 취지를 살릴 보완책이 필요해 보인다. 오해의 소지가 없도록 중앙선거관리위원회는 물론 선거방송심의위원회가 직접 문제 해결에 나서기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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