## 건강 칼럼

# 학생 · 청소년 비만 문제

이 윤 희
파시코 대표이사

초, 중, 고 시절 학령기의 올바른 건강관리는 전 생애에 걸쳐 삶의 질에 직, 간접적인 영향을 미치며 불필요한 의료비 지출을 줄일 수 있으며 국가수준에서 경쟁력 향상에도 적지 않은 요인으로 꼽히고 있다.

초, 중, 고 시절 점심 도시락을 싸오지 못했던, 먹을게 부족한 시절에는 그저 어떻게 하든 배만 채우면 된다는 생각이 지배적이었다.

우리나라는 어느 정도 일부를 제외하곤 배고픈 시대는 지나갔다.

도리어 예전에 먹지 못했던 한을 풀듯이 지나치게 많이 먹어 각종 생활습관성 질환이 주류를 이루고, '다이어트'라는 말을 유치원 애들부터 달고 살고 있으니 웃어야 할지, 울어야 할지 어찌했든 격세지감이다.

교육부와 질병청이 실시한, 최근에 발표된 2023년 학생 건강검사 및 청소년건강 행태조사(식생활 영역)에 따르면 최근 5년간 비만군(BMI 기준)이 전국평균 29.6%로 밝혀져 대략 3명 중에 1명은 과체중, 비만이라는 결과를 보여주었다.

특히 초등학교 학생의 경우 도시지역은 29.3% 읍, 면지역은 35%로 약 5.7%의 차이를 보여주었으며 중, 고교 학생도 비슷한 경향을 보였다.

또한 주5일 이상 아침식사 결식률은 전체 41.1%로 중, 고교 학생 5명중 2명 정도가 아침식사를 하지 않는 것으로 나타났다.

이 또한 지난10여 년간 점차적으로 증가추세를 보여주고 있다.

주 3회 이상 즉석식품 섭취율은 전체 26.9%로 중, 고교 학생 4명 중 1명 이상은 1주일에 3회 이상 피자, 핼버거, 치킨 등을 먹는다는 이야기이다.

주3회 이상 단맛음료 섭취율은 전체 64.9%로 중, 고교 학생 5명 중 3명은 1주일에 3회 이상 단맛 음료를 마시고 있다. 이런저런 이유로 아침은 건너뛰고 배고프면 학교 앞 매점에서 달달한 음료, 열량 높은 즉석식품으로 배고픔을 달래는 것이다.

살이 안 찔래야 안 찔 수 없다. 그럴수록 에너지를 소모하는 신체의 움직임, 체육활동은 즐어들 수밖에 없다. 예전에는 미처 상상하지도 못했고, 볼 수 없는 현상이 경제성장과 더불어 급격한 핵가족화가 만들어낸 어쩔 수 없는 현실이다.

부모의 관리 하에 영양섭취, 신체활동이 조절되는 아동기를 지나 청소년기는 자기 주도적 선택이 작동되는 시기다.

이 시기의 식생활, 신체활동(레저, 스포츠)은 다음의 군(軍)생활과 성인기와 평생에 걸쳐 영양섭취, 신체활동, 건강수준에도 막대한 영향을 끼치므로 매우 중요한 시기이다.

따라서 성인기에 생활습관성 만성질환을 예방하기 위해서는 청소년기부터 식생활과 건강을 위한 신체활동의 적극적인 실천이 필요하다. 이제는 선택이 아닌 필수다.

그러므로 청소년기 건강한 생활습관을 형성하기 위해서는 영양, 식사습관, 신체활동의 중요성을 인식시키고 생활화되는 눈높이 교육과 홍보생활을 집안 밥상머리는 물론 각 급 학교, 단체에서 어쩌면 국가차원에서 의무적이라도 해야 할 것이다.

## 독자제언

### '화장실 불법촬영' 엄정대응 방침 주의하고 주의하고 주의하자

지난 4일 검찰청에서는 공중화장실 내에서 발생한 불법촬영 범죄는 초범의 경우에도 재판에 넘기고, 범행 횟수 등을 고려해 구속수사도 적극 검토하는 등 엄정 대응하라는 지침이 내려졌다고 한다.

이처럼 화장실내 불법촬영은 성폭력처벌법 제14조 카메라등을 이용한 촬영죄에 적용되어 카메라 기능을 갖춘 장치를 이용하여 상대방의 동의없이 수치심이나 모욕감을 느낄수 있는 신체의 일부를 촬영하였을 경우, 7년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처하도록 규정하고 있다.

대검에 따르면 올해 선고된 공중화장실 내 불법촬영 사건 판결문을 분석한 결과, 불법촬영은 대부분 여자화장실에 침입해 소지한 휴대전화를 용변칸 위 또는 아래로 밀어 넣어 촬영하는 방법으로 이뤄지는 것으로 파악됐다.

지난달 14일 전북경찰청에 따르면 최근 5년간(2019-2023년도) 도내 불법촬영 성범죄 발생 건수는 총 665건으로 나타났다. 연도별로는 2019년 128건, 2020년 114건, 2021년 128건, 2022년 147건, 2023년 148건으로 집계됐다. 통계처럼 매년 꾸준히 늘어나고 있음을 보여주고 있다.

또 다른 문제는 이러한 휴대폰 불법촬영 뿐만 아니라 초소형 카메라로 촬영하는 등 범행 수법이 더 진화하고 치밀해지고 있다고 한다.

이처럼 불법촬영 성범죄가 도내 곳곳에서 발생하고 있고, 그 수법도 다양화되고 진화됨에 따라 시민들의 각별한 주의가 요구되고 있다.

경찰에서도 불법촬영범죄를 예방하기 위하여 학교축제, 지역축제등과 공중화장실을 대상으로 경찰과 시민단체들이 모여 수사로 합동점검을 실시하고 있다.

또한 불법촬영 성범죄를 줄이기 위해 다양한 예방활동을 전개해 나갈 것이며, 화장실등 불법촬영 사건 발생시 엄정 대응할 것이다.

정태철 순창경찰서 생활안전교통과
여성청소년계장 경감

## 사진으로 보는 지구촌 소식

### NBA 파이널 우승컵 들어 올린 브라운

보스턴 셀틱스의 가드 제일런 브라운(가운데)이 17일(현지시각) 미 매사추세츠주 보스턴의 TD 가든에서 열린 2023-24 미국 프로농구(NBA) 파이널 5차전에서 댈러스 매버릭스를 꺾은 후 우승컵을 들고 동료들과 기쁨을 나누고 있다. 보스턴이 106-88로 이기고 시리즈 4승 1패로 우승하며 역대 최다인 18회 우승을 차지했다.

## 사 설

### 태조 이성계 브랜드

조선을 건국한 '태조 이성계'를 전북특별자치도의 지역 브랜드로 활용해야 한다는지적이 많다. 전북연구원은 최근 발간한 '이슈 브리핑'을 통해 전북특별자치도 출범에 걸맞은 광역 지역 브랜드 개발을 위해 지역의 탁월한 역사문화자산인 '태조 이성계'에 주목해야 한다고 밝혔다.

실제로 전북지역과 태조 이성계의 연계성에 대한 연구결과 전국에 있는 태조 이성계 관련 유적지나 유물의 약 76%가 전북지역에 산재해 있는 것으로 확인됐다.

전북지역의 태조 이성계 관련 역사문화 자산의 약 41%가 국보·보물·사적 등 국가등록문화재이다. 전북자치도, 시·군 등록문화재 등 등록문화재로 관리돼 다른 지역의 지정 비율 25%를 크게 웃돌고 있다.

또한 산발적으로 분포된 다른 지역 태조 이성계 관련 유적과는 달리 도내 14개 시·군 중 8개 시군이 태조 이성계 관련 문화자산을 보유하고 있다. 전북을 상징하는 역사문화자산으로서 손색이 없음을 보여주고 있다.

특히 사람들의 마음을 움직일 수 있는 스토리텔링의 일환인 태조 이성계 관련 설화의 경우 약 26%가 전북지역에 분포하고 있다. 설화는 전주지역에 집중된 유적지와는 다르다.

진안, 임실, 무주, 순창, 남원, 장수, 군산(옥구) 등 도내 전반에 비교적 고르게 분포하고 있다. 이는 태조 이성계가 당대의 지배층뿐만 아니라 전북지역의 구성원이 공유·공감하던 '킬링 콘텐츠' 임을 보여주는 대목이다.

이번 연구 결과는 산발적으로 분포된 다른 지역 태조 이성계 관련 유적과는 차별화되고 있다.

전북 정체성을 공유하는 광역 단위의 분포 경향을 보여주기 때문이다. 전북을 상징하는 역사문화자산으로서의 경쟁력부터 확인하기 바란다.

### 전주완주 110경(景)

최근 전주-완주 통합 문제가 다시 부상하면서 전주완주 8경은 물론 110경까지 주목을 받고 있다. 전주와 완주는 원래 한 고장이었다. 삼한시대에는 마한 땅이었고 삼국시대에는 백제 땅이었으며 완산이라고 불렀다.

신라시대에도 완산주라고 불렀다. 오늘날 행정 구역상 나눠져 있을 뿐이다. 전주와 완주 일대에는 완산승경(完山勝景), 전주팔경(全州八景), 전주십경(全州十景) 등이 있다.

그러나 실제로는 이보다 훨씬 많은 승경(勝景)이 있다. 물론 숫자가 정확하게 정해진 것은 아니다. 전주와 완주에 걸쳐 있는 승경(勝景)은 모두 합치면 대략 110여 개에 이른다.

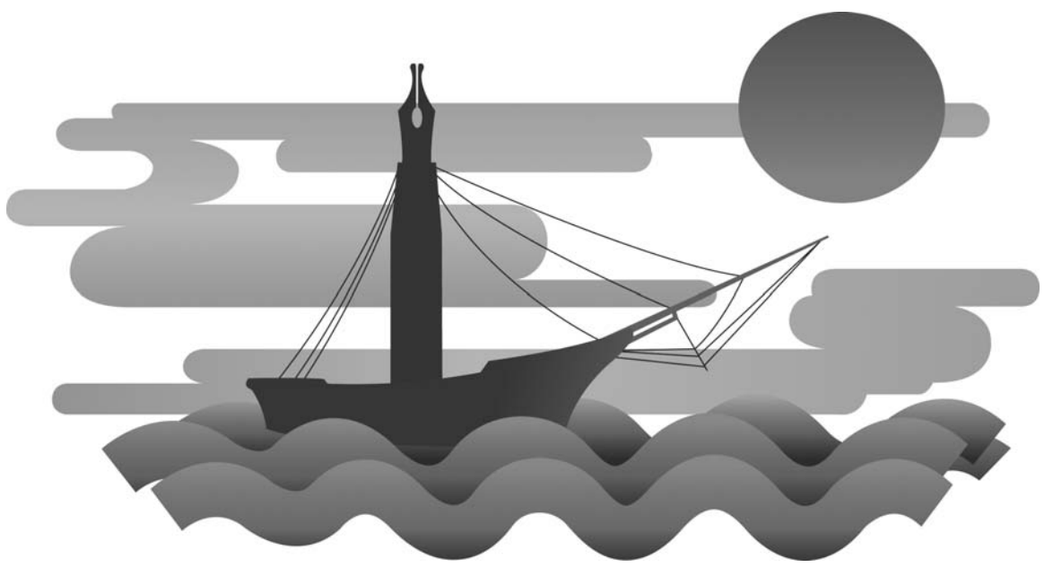
승경(勝景)이란 '뛰어나게 좋은 경치'를 말한다. 경(景)은 '경치 경'이다. 그러나 실제로는 경치 뿐 아니라 역사성이 있는 유명한 지역도 상당수 들어있다.

전주와 완주에 걸쳐 있는 승경(勝景) 가운데 전주에는 가련산, 간납대, 건지산, 초록바위산, 기린봉, 남고사, 전주천, 다가공원, 천양정, 덕진공원, 동고사, 회안대군 묘소, 보광사, 삼천동의 가탕비, 오목대, 완산칠봉, 유연대, 은석골, 진북사, 한벽루, 황방산, 경기전, 전주향교, 객사, 남고산성, 만경루, 조경단, 치명자산, 풍남문, 학인당, 희현당 등이 해당된다.

완주에는 경각산, 고달산, 구진벌, 단암사, 대둔산, 대아저수지, 삼례 한내천, 봉동 동포, 만마관, 모악산, 비비정, 사대원, 운제골 백련, 위봉폭포, 죽림마을, 송광사, 천호성지 등이다.

이 가운데 구진융마, 만마도관, 사대병암, 운제백련, 은석동학, 죽림천엽 등은 옛 모습 그대로 볼 수가 없다. 전주완주 110경을 통해 통합 문제가 탄력을 받았으면 하는 바램이다.

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