

건강칼럼

“아이들, 어떻게 해야 키 클까요? 잘 재우세요”

어린 시절 누구나 한 번쯤은 ‘잠을 잘 자야 한다’, ‘잘 자야 잘 크다’, ‘잠이 보약이다’라는 말을 들어봤을 것이다. 소아기, 특히 성장기에 적절한 수면은 성장과 발달, 정서적인 건강, 그리고 면역력 유지에 중요한 것으로 알려져 있다. 일반적으로 사람이 잠을 자게 되면 몸의 대부분 기능이 멈추고 단순히 쉬는 것으로 생각하지만, 사실 수면 상태에 들어가면 우리 몸의 신경 세포들은 고도의 상호 작용을 일으키며 여러 가지 일을 수행하게 된다.

우선 수면 초반 깊은 수면에 들어가게 되면 성장 호르몬 분출이 최대로 올라가게 된다. 성장기 아이들의 성장 호르몬 농도는 수면 중 최대치까지 오르게 된다.

그렇다면 어떤 잠이 ‘충분히 잔 잠’일까?

우리는 대부분 몸이 가볍고 기분이 상쾌한 상태가 되면 ‘난 어제 잘 잤어, 어제 충분히 잔 거 같아’라고 말할 것이다.

◇**어린이들, 성장과 정서적 발달에 적절한 수면은 긴요**

일반적으로 학동기(6~12세)의 적절한 수면 시간은 최소 10~11시간이며, 청소년기(12~18세) 최소 필요 수면 시간은 최소 9~9.25시간이다. 적절한 성장과 정서적 발달을 위



정인혁  
건원 일산병원 소아청소년과 교수

지 못하면 연상 기억에 나쁜 영향을 주게 된다. 소아기, 성장기는 많은 것을 배우고 새로운 것을 뇌에 저장, 기억하는 일이 활발하게 일어나는 시기이다. 잠을 충분히 자는 것은 아이들이 새로운 지식을 습득하고 기억하는 일이 잘 진행되도록 돕는 것이다.

그렇다면 어떤 잠이 ‘충분히 잔 잠’일까?

우리는 대부분 몸이 가볍고 기분이 상쾌한 상태가 되면 ‘난 어제 잘 잤어, 어제 충분히 잔 거 같아’라고 말할 것이다.

◇**어린이들, 성장과 정서적 발달에 적절한 수면은 긴요**

일반적으로 학동기(6~12세)의 적절한 수면 시간은 최소 10~11시간이며, 청소년기(12~18세) 최소 필요 수면 시간은 최소 9~9.25시간이다. 적절한 성장과 정서적 발달을 위

해 학동기, 청소년기에 적절한 수면 시간이 필요하다.

일생 중 3분의 1이 수면이라면 유아기·소아기는 절반이 수면 시간이다. 성장 호르몬 분비, 새로운 정보의 기억 등의 다양한 일은 유아·소아기에는 수면 중 격렬하게 일어난다.

그렇다면 어떻게 하는 것이 잘 자는 것일까? 좋은 수면이란 어떤 것일까?

수면은 비렘(non-REM) 수면과 렘 수면으로 이뤄진 사이클이 반복되면서 이뤄지는 복잡한 신경계의 상호 작용이며 좋은 수면이란 이 사이클이 끊어지지 않고 충분한 시간 동안 유지되도록 하는 것이다. 대한 소아과학회에 따르면 좋은 수면을 만들기 위해선 ‘자고 깨는 시간을 일정하게 하는 것, 평일·휴일을 똑같이 재우는 것, 배고프지 않도록

마지막 식사는 충분히 할 것, 카페인은 피할 것, 침실은 어둡게 할 것, 방 온도는 24도 이하로 유지 할 것, 침실을 벌 받는 곳으로 사용하지 말 것, 자기 전, TV, 핸드폰 사용을 피할 것 등이 있다.

◇**아침에 아이들 깨울 때, 커튼 젖히라**

수면 패턴은 휴일·평일 일정하게 지키는 것이 성장하는 아이들의 수면 리듬을 유지하는 좋은 방법이다. 수면 상태에서 깨어날 때 영향을 주는 자극들은 ‘빛, 식사 시간, 운동, 사회 활동’ 등이 있으며 이 중 가장 강한 자극은 ‘빛’이다.

뇌의 신경전달물질인 멜라토닌의 농도와 연관돼 나타나는 현상으로 수면 중 최대치로 올라간 멜라토닌은 시신경이 빛에 노출되면 빠르게 줄어들게 되는데, 이 때 수면 상태에서 벗어나게 된다. 따라서 매일 지켜져야 하는 습관이다. 병원에서 성장 클리닉 진료를 하면서 가장 많이 받는 질문 중 하나가 ‘어떻게 하면 빨리 클 수 있나요?’이다. 아이들의 성장은 태어날 때부터 15~17년간 매일 조금씩 일어나는 일이다. 그 기간 중 절반이 수면임을 기억하고 바른 성장을 위해 수면의 중요성을 알고 좋은 수면을 위한 노력을 오늘부터 시작해 보자.

독자제언

견제와 균형이 이루어진 수사구조개혁

몽테스키외의 권력의 집중이 권력 남용을 초래하고 권력이 남용하며, 국가권력의 분산은 결국 권력 상호간의 견제와 균형으로 인한 권력 제한을 위한 것이고, 권력의 분립은 그 자체가 목적이 아니라 국민의 자유와 권리를 보장하기 위한 수단에 불과하다고 인식하고 입법권·집행권·사법권으로 분리해야 한다고 주장했다.

국가권력을 분산하는 것은 권력 상호간의 견제와 균형으로 인한 권력 제한을 위한 것이고, 권력분립은 그 자체가 목적이 아니라 국민의 자유와 권리를 보장하기 위한 수단이 되어야 한다.

검찰의 직접수사범위를 민주당 백혜련의원 발의안에서는 대통령령으로 정하는 부패범죄, 경제범죄, 공직자 범죄, 선거범죄, 방위사업범죄 등 중요범죄로 하였으나 이중 ‘등 중요범죄’ 부분을 삭제하여 직접수

사범위를 명확하게 했다.

사회적으로 큰 물의를 일으키고 매스컴에 오르내리는 사건들은 대부분은 검찰의 직접수사 사건과 관련되어 있다.

경찰에 수사종결권을 준다 하면서 실제 경찰은 허울뿐인 수사종결권을 갖는 것이다. 전혀 기존의 검찰 수사권을 좁히지 못한 결과이다.

검찰의 수사권을 현재보다 더욱 좁힐 때 국민의 자유와 권리를 보장되며 경찰과 검찰의 권력 상호간의 견제와 균형이 이루어 질 수 있다.

사개특위는 더욱 발전된 논의를 통해 경찰과 검찰이 상호 균형과 견제가 되어 실제적 진실을 발견한 범인을 검거, 처벌하는 상호 발전적인 관계로 나아갈 때 국민들에게 최상의 치안 서비스를 제공할 수 있을 것이다.

한영수 원주경찰서 수사지원팀장 겸경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

“일자리를 달라” 타이어 태우며 시위하는 이라크 시위대



15일(현지시간) 이라크 수도 바그다드 남동쪽 바스라지역 의회 건물 밖에서 시위대가 공공서비스 개선과 일자리를 요구하며 타이어를 태우고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

새만금공항 예타 면제 적극 요구해야 한다

새만금공항 건설 사업을 위해 새만금도가 적극성을 보여야겠다. 저변에 대통령이 경남의 속원사업인 남부 내륙 고속철도 사업에 대해서 예비 타당성 조사를 면제하겠다는 뜻을 밝혔기 때문이다. 따라서 전북의 오랜 숙원 사업인 새만금 공항 건설 사업 건도 면제 대상으로 올려야 한다. 대통령의 그같은 발언으로 하여 이쪽에도 혜택이 있을지도 모른다는 기대 심리가 크다. 그동안 기재부와 국가균형발전위원회가 대립각을 세워 기재부가 늘 이기는 모양새였지만 앞으로는 국가균형발전위 측에 힘이 실릴 지도 모른다.

전북도는 예타면제 기회를 잘 포착해야 한다. 새만금 공항 건설 사업은 늘 찬밥 신세였다. 새만금 공항 건설을 위한 작업이 초장부터 그랬던 것은 문제가 아닐 수 없다. 도내 언론사들이 새만금 공항의 필요성을 역설했지만 그게 공감의 대상이 되지 못했던 것이다. 도지사도 새만금에 쫓겨나 버린 대회를 유치했으므로 공항 건설의 당위성을 역설했지만 그게 먹혀들지 않았다. 그러나 이제 앞전하게 처분만 바라서는 안 된다. 사업의 추진을 위해 적극성을 보여야 한다.

전북 발전은 돈이 말한다. 예산 편성 쪽이든 예타 면제 쪽이든 돈을 확보하는 게 중요하다. 그게 없다면 발전 사업은 그 어떤 것이라도 무용하다. 아무리 거창하게 비전을 말했다해도 그것은 그렇다. 전북도는 예타면제를 차질하게 요구해야 한다. 발전 청사진 내용도 꼼꼼하게 점검해야 한다. 다시 말하거나 지금의 이 시점에서 새만금 공항 예타 면제를 적극 시도해야 한다. 프로젝트 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야만 하는데 그게 없기에 하는 말이다. 구체적인 추진의 모습을 보여줘야 진짜 프로젝트 사업이라고 할 수가 있다.

전북도는 새만금 공항 건설과 관련해 뭔가를 보여줘야 한다. 그게 뜻밖에도 외면의 대상이 돼버렸다. 지난날의 예산 전액 삭감은 그렇게밖에 해석이 되지 않는다.

정부는 때때마다 기대해보라는 듯이 말을 했지만 달라진 것은 하나도 없다.

그러므로 전북도는 가일층 노력해야겠다. 전북 항공의 현주소를 보면 변방 그 자체이다. 그 변방의 낙후를 철저히 버려야 예타 면제를 또다시 적극 요구해야겠다.

전북도는 도민의 경제 불행에 공감해야

전북도는 도민의 경제 불행에 공감해야겠다. 지난해 연초 무렵에 했던 말을 전북도와 도내 각 시군 지자체에 다시 반복해야겠다. 서민들의 살림살이와 관련해 많은 생각들이 머리에 자리잡고 있는 것이다. 전북도와 각 지자체는 호기롭게 제시했던 약속들을 들어켜보아야 한다. 그 지역 발전 비전들이 오늘날 어떤 성취의 모습인지 확인하자는 것이다. 전북도를 비롯해 각 지역마다 표나게 실현시키겠다고 했지만 그 표가 나지 않는 것 같아서 말이다.

올해부터 예산 7조원 시대를 집행하는 것과 관련해 최선을 다해야 한다. 예전에도 말한 바 있지만 7조 원 시대는 수년 전에 성취됐어야 했다. 전북도는 도민들의 경제 불행 체감이 어느 정도인지 헤아려야 한다. 현재 외국에서는 한국이 다시 IMF를 맞을지 모른다고 경고하고 있다.

대기업들도 중소기업들도 눈앞이 캄캄하다며 벌써부터 경기 침체를 염려하고 있다. 그리고 그에 편승해 기업들은 건축 경영을 명분으로 구조 조정의 칼을 휘두를

조짐을 보이고 있다.

현 정부가 많은 희망을 말했지만 현실은 난맥상을 보이고 있는 게 사실이다. 경제 사령탑이 바뀌었다지만 제대로 일하고 있는지 확인이 잘 안되는 오늘이다. 경제 분위기를 일신시켜 줄지 미덥지 않은 것이다. 그러므로 전북도는 자체적으로 도민을 위해서 고민해야 한다. 영세민이나 차상위 계층은 말할 것도 없고 일반 서민들도 소비 심리가 위축돼 있는 지금이다. 다들 자갑 열기를 두려워하고 있는 것이다. 전북도는 도민들의 경제 불행 체감을 덜어주어야 한다. 일자리 창출이며 고용 안정 대책이 실제 효과를 내도록 궁구해야 한다는 주문이다. 다시 말하지만 도민의 경제 행복지수는 전국에서도 밑바닥이다.

기업 생존률이 전국 최하위인데다 청년 고용률도 전국 최하위니까 그것은 부인할 수가 없다. 전북도는 올해 무엇인가 달라진 모습을 보여야 한다.

도민의 경제 불행을 공감하고 그 책임을 느끼지 않으면 안 된다. 그 책임은 정부다.

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.

