

건강 칼럼

어릴 때 살은 다 키로 간다?

부모님들은 아이들의 성장에 관심이 높다. "어릴 때 살은 다 키로 간다"는 말이 있다. 이 때문인지 우리 아이의 키가 또래보다 작으면 뭔가 큰일이 날 것처럼 하다가도, 뚱뚱한 것이 지나치다 싶을 정도로 관대한 경우를 종종 목격한다.

그러나 "어릴 때 살은 다 키로 간다"는 말은 틀린 얘기다. 어릴 때 살은 절대 키로 가지 않는다. 뚱뚱한 아이를 둔 부모들은 자신의 아이가 또래보다 발육 상태가 좋다고 생각하지만, 이는 성조숙증 때 문일 가능성이 높다. 성호르몬이 초기에 분비돼 신체적으로 빠른 성장이 일어났을 뿐, 성인이 됐을 때의 최종 키는 작을 가능성이 크다는 얘기다.

비만인 아이들이 빠르게 늘고 있다. 2017년 세계보건기구(WHO) 보고서를 보면 전세계 비만 소아청소년(5~19세) 수는 40년 전보다 10배 증가했다. 비만을 역시 1975년



김 신 희

가톨릭대 인천성모병원 소아청소년과

1% 미만에서 2016년 6~8% 수준으로 크게 높아졌다. 우리나라 역시 마찬가지다. 건강보험심사평가원에 따르면 국내에서 성조숙증으로 진단 받은 소아청소년은 2014년 7만2000여명에서 2018년 10만3000여명으로 5년간 43% 증가했다.

영유아 비만은 소아 비만으로 이어지고 결국 성인이 돼서도 비만일 가능성이 높다. 비만은 만병의 근원이다. 고혈압, 고지혈증, 동맥경화, 당뇨병 등 각종 성인병의 주요 원

인이 된다. 우리 아이의 키가 더 잘 자라기 위해서는 식사, 수면, 운동의 3박자가 고루 잘 갖춰져야 한다. 하루 세 끼 식사를 거르지 않도록 하고, 특히 하루의 에너지를 비축하는 아침 식사는 반드시 챙겨 먹는 게 좋다. 아침 식사는 성장뿐 아니라 뇌로 가는 혈류를 충분히 해 학습 효과의 증대에도 중요한 역할을 한다. 성장에 도움이 되는 단백질, 칼슘, 아연, 마그네슘 등 영양소가 풍부한 식품을 많이 섭취한다.

수면 역시 성장과 밀접한 관련이 있다. 성장 호르몬 분비가 활발한 밤 10시부터 새벽 2시까지의 반듯이 숙면할 수 있도록 한다. 많은 양의 잠을 자는 것보다는 적당한 시간에 충분히 숙면할 수 있도록 해야 성장에 도움이 된다. 성장판을 자극하는 운동을 규칙적으로 하는 것도 중요하다. 줄넘기, 스트레칭, 수영, 농구, 탁구, 자전거 타기 등이 대표적이다.

우리 아이가 성장 부진을 겪고 있는 건 아닌지 수시로 확인하는 것도 필요하다. △몸무게 2.5kg 이하의 저체중아로 태어난 경우 △엄마, 아빠 키에 비해 확연히 작게 자라는 경우 △트래 아이들과 비교해 머리 하나가 차이 날 정도로 작은 경우(10cm 이상 작은 경우) △심하게 앓고 나서 성장속도가 푹 떨어진 경우 △1년에 4cm 이하로 키가 크는 경우(만 2세부터 사춘기 시작 전까지) 중 다수에 해당된다면 전문의의 상담을 받아야 한다.

독자제언

여름철 차량내 어린이 안전사고 주의

작년 3세 어린이가 3시간 이상 차량 안에 방치돼 열사병으로 숨진 일이 발생했다. 날씨가 더워지면서 밀폐된 차량에 방치된다는 어린이들에게는 치명적인 결과를 가져올 수 있어 어른들의 각별한 관심이 요구된다.

또, 버스 기사가 아이들이 내린 뒤 세차까지 했지만 젊은 선팅으로 인해 차량 내부에 자고 있는 아이를 보지 못했다고 진술하면서 사고의 원인으로 어른들의 부주의와 함께 차량의 과도한 선팅도 문제화 되고 있다.

무더위가 시작되면 정오에서부터 오후 4시까지 차량내 온도는 60~70도 까지 올라가기도 한다. 성인에 비해 체력이 약하고 체온 조절 능력이 완벽하지 않은 영,유아의 경우 60~70도

에 달하는 온도에 2~30분만 노출되어도 심각한 건강상의 위험을 초래할 수 있다.

가정이나 어린이집, 유치원에서는 미처 확인하지 못해 남아있는 어린이가 있다면 어린이 스스로가 경적을 찾아 울리거나 손으로 누르지 못한다면 영덩이를 이용하여 경적을 누르는 요령, 창문을 두드려 지나가는 사람이 인식할 수 있는 표시하는 등의 방법을 사전에 적극적으로 안전교육을 실시하여야하고, 어린이들이 하차 후에는 차량내에 다른 어린이들이 남아있는지 또는 잠이 들어 있는 어린이가 있는지 차량내부를 꼼꼼히 살펴며 어른들이 각별히 관심을 가져야 어린이 안전사고를 예방할 수 있다.

신서은 고창경찰서 교통관리계 경사

사외고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사진으로 보는 지구촌 소식

총기 난사 희생자 추모하는 엘패소 고교생들



엘패소의 한 고교 풋볼 선수들이 "엘패소는 강하다"라는 플래카드를 들고 5일(현지 시간) 총기 난사 현장인 미 텍사스주 엘패소 소풍물을 방문해 희생자들을 애도하고 있다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사설

도내 소규모 기업들에 관심과 지원을

도지사가 일본 아베 정부의 경제 도발에 분연히 떨치고 일어난 지금이다. 전북도는 그에 부응해 영세한 소규모 기업들에 보다 더 관심을 가져야겠다. 그동안 힘들다는 호소가 있었는데 더욱 힘들어하고 있을 지 모르니 말이다. 그래서 도민들은 전북도가 앞으로 어떤 행보를 보여줄지 기대가 크다. 도내 소규모 기업들도 흔들리지 않고 나가야 한다. 그래야 전북 경제가 흔들림이 없을 터이고 그리고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 터이다. 전북도는 현장의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 했으므로 반드시 그 약속을 지켜야 한다.

전북도는 도내 소규모 기업에 관심과 지원을 아끼지 말아야 한다. 그리고 그와 함께 도내 기업들의 생존률이 어떤지 파악해야겠다. 지난 십수 년 간 전국 최하위라는 보고가 계속됐는데 긍정적으로 변화된 모습을 아직도 볼 수가 없으니 말이다. 했던 말 또 하고 또 하고 하거나 군산 경제의 몰락을 생각하면 가슴이 답답하다. 새삼스럽다 할 만큼 오래된 사건을 두고 다시 말 하는 것은 전북도가 중심을 잡고 일을 해줘야 하기 때문이다. 지역의 급한 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다는 당부는 저번에도 했던 바이다.

도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 영세기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 일본 쪽하고 거래를 했던 기업들이라면 앞으로 더욱 그럴 것이다.전북도는 지역의 그런 소규모 기업들을 염려하지 않으면 안된다. 그동안 중소기업들을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없으니 특별히 강조해 당부하는 것이다. 전북도는 주변의 여건 흐름이 어려울수록 기업들의 행편을 살펴야 한다. 늘 그랬거나 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 전북도가 경제 살리기를 최고 주요 현안으로 삼고 있어서 당부하거나 작은 기업들의 행편을 정기적으로 파악하고 있어야 한다.

전북도는 계속 기업 생존률을 끌어올려야 한다. 이렇게 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들도 국가 경제를 받쳐주고 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸기 때문이다. 전북도는 도내 중소기업들과 영세기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 예정처럼 행정적 지원만으로는 부족하다. 군산쪽 기업들은 물론이고 도내 다른 지역의 소규모 기업들도 제 역할을 다 할 수 있도록 해야 한다. 전북도는 어려운 때일수록 울려퍼짐에 앞장 서는 모습을 보여야 한다.

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다. 전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 동부권에 대한 발전 관심이 공공에 널리 확산처럼 주목의 대상이 되었다가 비관 빠져 추락하기를 반복하고 있는데 허망한 일이다. 앞으로 똑같은 것이 계속 돼서는 안 되겠다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 말로만 반복할 게 아니다. 이제 구체적인 행보로 동부권 발전 프로젝트를 실행에 옮겨야 한다. 그게 없다면 동부권 주민들의 인구 유출은 가속화될 터이다.

전북도는 동부권에 대한 진정성을 보여야 한다. 지난 십수 년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 그게 그뿐이었다. 그러므로 이제 동부권 발전 분위기를 구체적으로 조성해야 한다. 그동안 발전 기대감을 키운만큼 추진력을 보여줘야 한다. 그리고 여기 말할 것이 있는데 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다. 그 어떤 새로운 일을 언급하는 것

도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내 주었으면 하는 것이다.

동부권 단체장들의 일하는 방식이 주민들의 기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려된다. 동부권 쪽 지자체 사정이 늘 어려워하니 발전 프로젝트들이 속도를 낼 턱이 없다. 그렇지 않아도 낙후가 심한 지역인데 안타까운 일이다. 그러므로 전북도는 대신해서라도 저력을 보여야 한다. 전북도는 민형처럼 든든해야 한다. 희망하는 바와 반비례하여 인구 유입은 고사하고 인구 유출이 계속되고 있으니 답답한 노릇이다.

전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 팩트는 180만 수준에 머물고 있다. 나이트 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 동서 철도 건설을 포함한 여러 프로젝트의 추진에 열과 성을 다해야 한다.

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.

