

건강 칼럼

건강하게 잘 노는 아이가 공부도 잘 한다

최근 아이의 운동능력과 학업의 연관성이 밝혀져 화제가 되고 있다. 운동하는 아이가 공부도 잘 한다는 것이다. 어떠한 원리에서인지 자세히 알아보자.

▲ 운동 부족으로 인한 생활습관병

중학교 1학년인 민호는 하루에 두 번 인슐린 주사를 맞는다. 당뇨병을 앓고 있기 때문이다.

민호가 앓는 병은 선천적으로 혈당을 분해하는 인슐린이 부족해서 생기는 '소아 당뇨병' 이 아니다.

성인 당뇨병이다. 원인은 어른들이 당뇨병에 걸리는 이유와 같이 비만과 운동 부족이다.

민호 옆에는 항상 햄버거와 라면 등 칼로리는 높고 영양소는 적은 음식들이 즐비했다. 시간이 나면 컴퓨터에 매달려 게임을 하거나 인터넷을 하는 것이 고작이다. 성인 당뇨병이 이른 나이에 발병한 원인은 바로 운동 부족이었다.

요즘 당뇨·고혈압·고지혈증 등 생활습관병을 앓는 어린이가 한 해 2만 명에 이르며, 스트레스 등으로 만성 위장병에 시달리는 아이들도 5만여 명에 이른다.

전국 학생 표본 조사에 따르면 비만 학생들을 대상으로 간수치 검사를 시행한 결과 11.3%에서 간수치가 높게 나타났으며, 10명 중 한 명 팔로 지방간을 앓고 있었다.

유대인들의 교육법 중에는 '아이들을 평생 가르치려면 맛껏 뛰놀게

하라.'는 격언이 있다. 실제로 운동이 학습 효과를 향상시킨다는 의학적 연구 결과들도 많다. 미국의 한 연구 결과에 따르면 체육 시간을 늘리기 위해 일주일에 4 시간 동안 다른 공부 시간을 줄였더니 오히려 학생들의 수학과 글쓰기 성적이 좋아졌다. 운동이 뇌로 공급하는 산소량을 증가시키고 신경세포 사이의 연결고리를 강화해 기억력 향상에 도움을 준 것이다.

▲ 적절한 운동으로 정서적인 성장

어린이들이 신체활동을 많이 하면 공격성이 줄어들고 정서적 능력도 향상된다는 연구가 있다.

캐런 사할 박사는 운동이 어린이의 정서에 미치는 영향을 연구한 결과 적절한 운동 프로그램을 경험한 어린이들이 정서적으로 더 많이 성장하는 모습을 보였다고 밝혔다.

연구는 5개 학교 649명의 어린이를 두 그룹으로 나누고 24주 동안 운동 프로그램과 비운동 교육 프로

그램을 각각 제공하고 나서 그 효과를 관찰하는 방식으로 진행됐다. 운동 프로그램은 주 3회, 5시간 제공했으며 운동 종목은 축구, 농구, 격투기, 유도 등이었다.

24주 이후 어린이들의 정서적 능력을 측정할 결과 운동 프로그램에 참여한 어린이들은 자기 조절, 자기 관찰, 문제 해결, 만족 지연(하고 싶은 일을 참았다가 나중에 할 수 있는 능력) 등 모든 분야에서 일반 수업을 받은 학생들에 비해 높은 성장을 보였다.

만족 지연이 부족하면 어린이들이 공격성을 띠는 경우가 많다. 사할 박사는 아이들이 흥미를 느끼는 운동이 있다면 그것을 마음껏 하게 해주는 것이 정서적인 성장을 이루는데 도움이 된다고 조언했다.

▲ 하루 한 시간 이상 운동해야

세계보건기구의 신체활동 건강 지침에 따르면 5~17세의 어린이와 청소년은 매일 적어도 함께 60분의 중등도 내지 격렬한 강도의 신체활동을 할 것을 권장하고 있다. 스케

인의 사라고사 대학의 연구팀은 6세 이하의 남자아이들은 매일 70분 간의 운동이 필요하며 그보다 더 나이가 든 남자아이들은 80분 이상 운동을 하도록 권고했다.

반면 여자아이들은 나이에 관계없이 그보다 짧은 60분 정도면 된다고 설명했다.

어린이가 여도 같은 중량 운동을 하면 키가 크지 않는다. '관절이 약해지고 상처를 입기 쉽다'는 등의 속설이 있지만 그렇지 않다.

오히려 유익하고 필요한 운동이다. 독일 체육대 연구진이 6~18살인 어린이의 웨이트트레이닝에 관련된 학술논문 수백 편을 분석했다. 그 결과 연구진은 웨이트트레이닝을 일주일에 한 번 한 어린이보다 두 번 이상 꾸준히 한 어린이의 체력이 더 강해졌다는 것을 발견했다. 어린이가 웨이트트레이닝을 할 때는 무겁다고 하는 것보다는 체육 교사나 운동 프로그램에 맞춰 하는 것이 좋다.

수많은 연구 결과들로 미루어 보아 운동을 꾸준히 하는 아이가 정서적·학업 능력이 향상된다는 것을 알 수 있다. 운동하는 아이가 공부도 잘 한다는 것이다. 미세먼지가 많은 날은 운동을 아침·저녁 또는 실내에서 하는 것이 좋다.

아침과 저녁에 각각 20분 정도씩 나눠서 해도 된다. 아이들은 쉽게 탈수 현상이 나타날 수 있으니 운동 전후엔 충분히 쉬며 물을 마시게 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

사설

문화 예산 차별도 강력하게 반발해야

정부의 문화 예산 차별에 강력히 반발해야겠다. 모든 지역이 고루 문화의 혜택을 누려야 하는데 우리 지역은 지난 수십 년동안 그 게 좀 부족하다. 전주시만해도 전 통문화도시 어찌고 하지만 그게 순전히 자존심 차원에서 나오는 말에 그치고 있다. 다른 광역시도

에 대해 아무런 의미를 찾을 수 없다. 대구와 경북 지역 쪽은 예산을 퍼주고 있으면서도 호남은 찔끔거리듯 인색하게 대하고 있으니 말이다. 여기 구체적인 사례가 있다. 보도를 보면 경상도 쪽은 전년도에 비해 75%나 증액됐다. 그런데 호남 지역은 겨우 10% 정도가 증액됐다. 그나마 우리 전북 지역은 6%이다. 그런데 놀라운 일이 이번엔 또 드러났다. 광주의 문화중심도시 사업비가 전주의 사업비 그것보다 물경 6배 이상 많다. 이것은 도대체가 말이 안된다.

전북도와 전주시는 이제 이래서는 안된다고 말하는 강단을 보여야 한다. 다른 지역의 예산 증가율에 비해 전북의 예산은 겨우 10% 정도를 따라가는 형편이니 차별이라도 보통 차별이 아니다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분돼 버린 지는 오래이다. 충청남도는 물론이고 충청북도와 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 그게 한두 해도 아니고 수십년 동안 그래왔으니 낙후가 크게 포나고 있다.

전북도나 전주시는 정부의 엉터리같은 예산 지원이 균형발전론에 반하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 의의를 제기하지 않으면 안 된다. 이 어찌구무 없는 현실에 분노해야 한다. 변두리 문화 같은 우리 지역의 소외를 생각할 때 그것은 지당하다. 전북도와 전주시는 문화의 여러 현안에 힘을 쏟고 있다고 말만 할 게 아니다. 노력하고 있다고 해도 성과가 미미하다면 직무를 소홀히 한 것으로 비쳐질 뿐이다. 전북도와 전주시는 분발해야 한다.

본보가 사실을 통해 언급했던 바 SOC사업의 경우가 생각난다. 해마다 예산이 증액됐지만 그

신규 사업 추진에 힘내야겠다

신규 사업 추진에 힘내야겠다. 왜 이런 말을 하나. 지역 발전이라는 게 거저 주어지는 것이 아니기 때문이다. 다른 광역시도들이 각자 자기 지역의 발전을 위해서 뛰고 있는 것을 생각해야 한다. 그러므로 지역발전은 경쟁의 소산이라고 해도 과언이 아니다.

발전에 관한 신규 사업들이 매년 도전 받았음을 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역시도에 비하면 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 그러므로 도지사를 비롯해서 각 단체장들은 비상한 각오를 다져야 한다. 그러므로 전북도와 각 시군 지자체는 뛰어야 한다. 뛰지 않으면 기대를 충족시킬 수 없다. 앞전하게 저자세를 보이지 말고 진취적인 자세를 보여야 한다. 그런 진취적인 자세라야 끈덕진 행보가 가능하다.

그런 점에서 신규사업 추진이 관심의 대상이다. 전북도가 지난 연말연시에 발표했던 것들이 생각난다. 그때 2018년과 2019년도 미리 내다보고 지역 발전 계획을 다들고 있는 게 보기가 좋다고 했는데 이제 3월이다. 그 보기 좋음이 무한정 계속될 수 없다는 이야기다. 전북도가 저번에 총 370건 6천600억원 규모의 일거리를 찾은 게 매우 긍정적이라고 했는데 그것도 그렇다. 광주에 대한 문화 예산 지원과 우리 전주에 대한 문화 예산 지원이 엄청난 불균형을 보이고 있는 까닭이다. 다른 지자체는 많은 예산을 타낼 때 뒤흔는다는 물음이다.

지금 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 다들 고만고만하지 않은가 말이다. 그러므로 전북도는 SOC 확충에도 힘내야 한다. 산업 분야 활성화도 신경을 써야 한다. 그리고 문화 분야에도 관심을 가져야 한다. 지난해 공표했던 탄소 산업 구상이 생각난다. 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다는 그 야심 말이다. 그것도 반드시 실현시켜야 한다는 당부이다.

전북도는 신규 사업 발굴과 함께 그 당위성에도 관심을 가져야 한다. 그 당위성을 실감하지 않고서는 국민 확보는 난망하다. 지역

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

기고문

방심은 금물! 해빙기 교통사고 주의보

운전 시 여러모로 주의해야 할 것이 많았던 겨울이었다.

얼마 전 입춘이 지나고 날씨가 포근해지며 봄이 한층 다가오고 있어 안심하는 운전자들도 있을 것이다. 하지만 지금은 겨울철만큼이나 안전 운행해야 할 해빙기라는 것을 기억해야 한다.

해빙기란 겨울철 얼어있던 땅이 봄기운으로 인해 녹기 시작하면서 머금고 있는 수분 양의 증가로 공사장, 축대, 옹벽, 얼었던 저수지 등이 약해지는 시기이다.

겨울철 제설작업 중 살포된 염화칼슘 때문에 주로 포트홀이 생기게 되는데 빠른 속도로 주행 하다 포트홀을 마주치면 타이어가 펑크가 나면서 큰 사고로 이어질 수 있기 때문에 방

어운전이 필요하다. 겨울철 운전자들을 위협했던 '블랙 아이스' 또한 해빙기에 주의해야 할 현상이다. 블랙아이스는 도로에 쌓여 있는 눈이나 얼음이 녹았다가 밤에 다시 얼어붙어 빙판길인 되는 것을 말하는데 일교차가 큰 요즘에도 많이 발생한다.

터널 입구와 출구, 습기가 많은 저수지 근처나 해안도로 등에서 두드러지는 블랙아이스 현상은 운전자가 인지하지 못해 자칫 대형 사고를 야기할 수 있다. 따라서 주행 시 항상 도로 상태를 살피고 블랙아이스 현상이 많이 발생하는 장소에서는 급제동이나 급감속, 급핸들 조작을 피해야 한다.

김소정 고청경찰서 흥덕파출소

독자재언

신학기 학교폭력으로부터 우리아이 지키자

3월 2일 우리 아이들은 신학기를 맞이하게 된다. 새로운 학교, 선생님, 친구들을 만남은 낯설고, 살렘 가득 할 것이다. 하지만 학교 초 새로운 환경에 적응해가는 과정에서 생기는 갈등, 적응하지 못하는 친구들 괴롭힘 및 사열정리 등 학교폭력이 개학 직후 집중적으로 발생한다.

이러한 학교폭력을 더 이상 단순히 학교만의 문제로 취급하기에는 어려운 상황이며, 학교와 우리 사회 구성원 모두가 적극적으로 나서야 할 것이다.

학교 측은 학생들이 서로 친해질 수 있는 분위기를 만들어주고, 학생들과의 소통과 화합을 통하여 학교폭력이 발생하면 가장 먼저 도움을 청하는 곳이 학교라는 인식을 학생들에게 심

어졌으면 한다. 경찰 측은 학교폭력 예방을 위하여 학교폭력 예방 캠페인, 학교주변 순찰 활동, 청소년 선도 프로그램 등 다양한 운영을 통해 학교 폭력 예방을 위해 노력해야겠다. 각 사회 구성원들은 학교폭력 근절을 위해 학생들이 혼자 힘들어하지 않고 117, 112, 학교전담경찰관 WEE Class 등 실질적인 도움을 줄 수 있는 기관에 알릴 수 있도록 교육하고, 꾸준한 관심을 통해 적극적인 도움을 줄 수 있도록 해야겠다. 신학기를 맞이하여 설렘으로 가득찬 학생들에게 학교폭력이라는 말이 사라지도록 우리 모두의 관심과 협력이 필요하다. 김운철 지방경찰청 경찰관리동대 순경

