

건강 칼럼

우리 아이 건강 '빨간불'

'어릴 때 살은 다 키로 간다'는 통념 때문에 아이의 비만을 방치하는 경우가 많다. 하지만 어릴 때 생긴 잘못된 식습관과 생활습관으로 인한 소아비만은 성인비만으로 이어지기 쉽다. 소아비만으로 인해 발생하는 질환과 비만을 극복할 수 있는 방법에 대해 알아본다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 원장

▲ 소아비만, 8년 새 2배로 증가 소아비만은 전 세계적으로 소아에게 가장 흔한 영양 장애로서 매년 그 빈도가 증가하고 있다. 활동기 소아청소년 비만 유병율의 연도별 추이를 살펴보면 2008년 8.36%에서 2016년 14.3%로, 활동전기 유·소아비만 유병율은 2008년 1.4%에서 2016년 2.85%로 거의 2배씩 증가했다. 최근 5년간 고도비만 소아의 발생률도 높아졌다. 성별에 따라 살펴보면 남자는 2012년 2.2%, 여자는 2.0%였으나, 2016년에 각각 3.4%, 2.7%로 증가했다.

비만 위험군, 95백분위수 이상이면 비만이다. 6세 이상 특히 청소년 비만의 진단에 가장 유용하게 이용된다. 18세 이상에서는 23~25이면 비만 위험군, 25이상이면 비만으로 정의한다.

▲ 고열량 식품·운동부족이 주 원인

비만한 아이는 잘못된 생활 습관을 가지고 있는 경우가 대부분이다. TV 시청·컴퓨터 게임·비디오 게임 등 비활동적인 생활로 인해 칼로리 소모량이 줄어들고, 고지방·고칼로리·저섬유식·불규칙한 식사·잦은 외식 등에 의해 고열량의 음식을 섭취하기 때문이다.

잘못된 식습관과 운동부족 외에 아이에게 주어지는 과도한 학업 스트레스 역시 비만의 원인이다. 학교 수업시간만 살펴봐도 아이들의 신체활동에 도움이 되는 체육 시간은 현격히 줄어든 반면 비만 해소에 도움이 되는 수면시간은 줄었다. 잠

을 충분히 자지 못하면 대사 능력이 떨어지고 비만을 부추기는 스트레스 호르몬이나 식욕 호르몬의 분비가 증가하기 때문이다.

소아비만의 원인으로 유전적인 영향도 있는데, 부모가 비만이면 자신의 80%, 부모 중 한쪽이 비만이면 40%, 부모 모두 비만이 아니면 7% 정도에서 발생하는 것으로 알려져 있다.

▲ 성장을 방해하는 소아비만

성인비만의 경우 지방세포수는 정상이고 세포의 크기만 커지는 것이지만 소아비만은 성장 시기에 있으므로 지방세포의 크기가 커질 뿐만 아니라 지방의 세포 수도 증가하게 된다. 이러한 결과 성인비만으로 이어지는 경우가 80% 이상이다. 비만이 건강을 해치는 이유는 그 합병증들 때문이다. 대사증후군, 수면 무호흡 증후군, 골관절 합병증 등이 조기에 나타날 수 있다. 정상적인 성장발육에 좋지 않은 영향을 끼치기도 한다. 비만이 성장호르몬

분비를 방해해 신장이 크는 것을 막는다. 과도한 체중으로 인해 관절이나 성장판에 무리를 주기 때문이다. 그뿐만 아니라 최근 급증하는 성조숙증도 소아비만과 관계가 깊다. 성조숙증은 사춘기를 앞당겨 성장 가능 시기를 단축시킴으로써 성장에 악영향을 끼친다.

▲ 식습관·생활습관 교정으로 소아비만 극복

아이에게 엄격한 다이어트를 강요하거나 열량을 제한하는 일은 피한다. 식사량을 조절하고 잘못된 식습관을 수정하는 일이 먼저다. 하루 세 끼를 규칙적으로 먹고, 식사는 천천히 하도록 한다. 고열량 음식을 섭취하기 쉬운 외식을 줄이는 노력도 필요하다.

식습관과 함께 생활습관의 교정도 동반돼야 한다. 신체활동을 방해하는 각종 미디어를 멀리하고 규칙적인 운동으로 신체활동을 늘려야 한다. 충분히 잠을 자는 것도 중요하다. 수면부족은 비만과 관련된 체내 각종 호르몬의 불균형을 유발시키기 때문이다. 비만 아이들은 자신이 뚱뚱하다는 이유로 위축되고 자존감이 낮은 경우가 많은데 이때 부모의 격려가 도움이 된다. 아이가 다이어트에 성공할 수 있게 칭찬과 긍정적인 말을 해줘야 한다. 비만의 정도가 심할 때는 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

사설 제천 화재사고에 경각심 가져야

충북 제천의 스포츠센터에서 발생한 화재 참사가 연일 톱 뉴스의 대상이 되고 있다. 화재 사고로 29명이 사망하고 30여 명이 부상을 당한 것은 지난 수 년간 없었던 큰 사고이다. 이제 그 화재 사고가 일주일이 지나고 유가족들의 장례식도 큰 짐이 없이 치루어졌다고 해서 쉬 망각할 일이 아니다. 어떤 이는 1971년 연말에 발생한 대연각 화재 사고가 생각난다고 할 정도이다. 그러므로 다들 경각심을 가져야겠다. 우리 집 우리 지역은 괜찮았으니까 앞으로도 별일 없을 거라는 생각은 금물이다.

제천 화재 사고가 주는 교훈은 크다. 방심했다가는 누구나 화재 당사자가 될 수도 있다. 당사자의 입장에서 잦더미 현장을 바라본다면 불조심을 안 할 수가 없다. 그렇다. 모든 화재 사고에는 분명히 교훈이 있다. 바로 인재라는 사실이다. 그동안 불이 나지 않았으니까 오늘도 내일도 불이 나지 않을거라 생각한다면 오산이다. 바로 그런 방식이 화재 사고를 부른다. 비가 그치고 날씨가 다시 추워진 요즘 화기를 많이 다룰 수밖에 없는데 늘 경각심을 가져야 한다. 화재가 나는 것은 사람들이

안전 사고에 둔감한 탓이 크다. 사람들은 방심할 때 실수하기 마련이고 바로 그때 화재 사고의 위험성은 높아진다.

이번에 전북도 소방본부가 18개 주요 스포츠 센터들을 집중적으로 점검한다는데 당연한 일이다. 그리고 82 개 민간대중 이용시설에 대한 특별점검 위기관리 컨설팅도 진행한다는데 그 또한 당연한 일이다. 그래서 하는 말인데 화재가 발생하자마자 소방 당국에 즉시 신고하는 것도 실천해야 할 지혜이다. 때를 놓쳐 불길에 걸릴 수 없도록 불길이 크게 번지고 나면 소방 차량이 아무리 많이 온다고 해도 진입이 어려워진다. 바로 제천 스포츠센터의 화재 사고가 그랬다.

안전을 위해서는 안전 매뉴얼 교육이 절실하다. 제천 화재 사고가 난지 얼마 안돼 수원시에서도 화재 사고가 발생했는데 다들 생각해보자. 우리집은 항상 불단속을 잘 해왔으니까 별 문제 없겠지 라고 생각해서는 안 된다. 화재 예방을 위해서는 항상 구체적인 예방이 안 되는 때가 있다. 매번 두 눈으로 화기의 상태를 확인해야만 한다는 이야기다.

자치단체장은 처음부터 모범이 돼야 한다

자치단체장은 공무원의 모범이 돼야 한다. 단체장이 처음부터 모범이 돼야 한다는 것은 기본 상식이다. 그런데 도내에 그 기본 상식을 무시하는 이들이 있어서 문제이다. 그들 때문에 전북 전체의 명예가 땅바닥에 떨어지고 있는 것이다. 단체장이 돼 가지고서 안 좋은 뉴스를 만들어 내는 게 무슨 유구한 전통이라도 되는지 한심스럽기 그지 없다.

그것이다. 정읍 시민에게 얼마나 미안해 하고 있는지를 거듭 물어 그의 내면과 정서를 확인해보고 싶은 것이다.

이번에 이진식 김제 시장이 시장직을 잃었는데 이번에는 김성기 정읍시장이 시장직을 잃게 됐다는 소식이다. 두 사람이 시장직을 잃게 된 사유는 제 각각 다르다. 이 시장 개인을 위해서도 불행한 일이고 김제 시민을 위해서도 불행한 일이라고 했는데 이번에도 같은 말을 할 수밖에 없다. 김시장의 선거법 위반은 김 시장 개인을 위해서도 불행한 일이고 정읍시민을 위해서도 불행한 일이다. 여기 사실을 통해서 김 시장의 불법을 다시 지적할 생각은 없다. 그러나 김 시장에게 한마디 해주고 싶은 말은 있다. 정읍 시민들이 방축해 하고 있는데 무슨 말로 사과할 거냐는 물음이

우리 전북 만큼 자치단체장의 낙마 사건이 많은 다른 광역시도 는 없을 것이다. 민선 지자체 역사 22년 동안 도지사 1명을 포함 해 시장과 군수 등 18명이 눈총의 대상이 됐다는 것은 보통 사건이 아니다. 도단체 단체장의 직무가 무엇인가. 단체장이려면 주민의 공약을 도모해야 마땅하다. 그런데 그렇게 하기는 고사하고 불명예선 뉴스를 만들어내고 있으니 많이 답답한 노릇이다.

당연한 말을 거듭 하거나 자치단체장은 공인 중에서도 공인이다. 자신을 뽑아준 주민의 뜻에 반하는 것은 처음부터 말아야 한다. 자치단체장은 산하 모든 공무원의 모범이 돼야 한다. 그러므로 자치단체장이려면 명심할 게 있다. 그것은 자신이 높은 벼슬자리 에 있는 게 아니라는 사실이다. 선량이나 선량한 공무원의 자세를 생각해야 한다. 다시는 낙마 사건으로 도민 전체를 부끄럽게 만들지 말라는 당부이다.

독자제언

우울증 예방으로 자살 막아야 한다

얼마 전 유명 남자그룹 보컬이 자살하는 사건이 있어 국민들에게 충격을 주고 있다. 유서가 공개되었고, 우울증으로 인한 자살로 추정된다고 한다. 우리나라의 2016년 총 사망자수가 관련 통계 작성 이후 최대를 기록했다. 암 사망률이 10년 만에 처음으로 줄어든 가운데 지난 10년간 자살로 인한 사망률은 무려 135.5% 급증한 것으로 나타났다. 한국의 자살률은 15 번째 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중에서 1위라는 불명예를 기록 중이다. 2016년 자살로 사망한 사람은 모두 2만4천427명이었다. 1년 전보다 367명(3.9%) 늘었다. 하루 42.5명이 자살로 생을 마감한 것이다. 인구 10만 명당 고의적 자해 사망자(자살)는 38.5명이었다. 전년 대비 0.8명(2.5%) 늘었다. 인구 10만 명당 한국의 자살률은 경제협력개발기구(OECD) 최고 수준이다. OECD 평균은 12.0명이다.

한국의 절반도 안 된다. 자살은 우울증과 관련이 깊다. 우울증은 슬프고 우울한 기분, 비관적이고 부정적인 생각, 불면, 식욕 감퇴, 피곤함, 성욕 감퇴, 의욕 저하 등을 특징으로 하는 정신과 장애이며 죽음까지 부를 수 있는 질환이다. 이러한 우울증을 예방하기 위해 간단한 자가진단을 해 봐야 한다. 자가진단을 통해 우울증이 의심된다면 가까운 병원을 찾아 정확한 진단을 받아보는 것이 좋다. 고민을 가족이나 친구에게 자주 상의하는 것이 좋고, 과도한 음주와 흡연을 자제하고 습관성 약물 복용과 낫잡 역시 피하는 것이 좋다. 이 같은 생활습관에도 불구하고 의욕 저하와 우울한 기분이 2주 이상 지속된다면 정신과 전문의에게 도움을 구하는 것이 현명한 방법이다. 이진제 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

비보호좌회전, 정확히 알고 계신가요?

비보호좌회전이란, 사전적 의미는 교차로에서, 별도의 좌회전 신호를 주지 않고 직진 신호일 때 좌회전을 허용하는 것을 말한다. 즉 다시 말해 비보호 좌회전은 녹색 직진신호에 하면 되는 것이다. 그렇다 면 적색신호에 비보호 좌회전을 한다 면? 그것은 신호위반에 해당한다. 국민에게 전달하고픈 내용은 비보호 좌회전 구간에서 사고가 난 경우 항상 교통사고가 크게 난다는 것이다. 대부분의 비보호 좌회전 교통사고 현장은 자동차가 형태를 알아볼 수 없을 정도로 찢어져서 있고 파편은 여기저기 널브러져 있으며, 운전자들은 크게 다쳐 구급차가 달려오곤 한다는 것. 비보호 좌회전인 만큼 좌회전하는 차량을 교차로의 다른 방면에서 진행하는 차량과 보행자들이, 좌회전하는 차량을 쉽게 예상할 수 없기 때문에 사고가 크게 날 수밖에 없다.

하지만 운전경력이 상당한 운전자들 도 비보호 좌회전의 정확한 뜻을 모르는 경우가 많다. 마치 비보호 좌회전이라는 표지판이 있으면 좌회전 차량을 위한 표지판인 마냥 하이패스처럼 바로 좌회전하는 차량이 많은데, 이는 상당히 위험한 행위다. 비보호 좌회전을 할 때는 첫째 직진 신호 중 둘째 맞은편에서 차가 오는 지 충분히 확인을 하고 안전이 보장 되었을 때 하는 것이 정답이다. 적색신호에 비보호좌회전을 하던 중 교통사고가 발생하면 신호위반 11대 중과실 교통사고의 가해자가 되고, 녹색신호에 비보호좌회전을 하던 중 교통사고가 발생해도 좌회전운전자에게 가해자책이 돌아가니 올바른 정보와 안전한 운전습관으로 이런 불명예의 가해자가 되지 말아야 한다. 익재원 전북경찰청 기동대순경

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일

