건강 칼럼

성조숙증 예방… '철없는 아이들' 이 키도 잘 큰다

박기원

서정한의원 성장클리닉 원장

요즘과 같은 여름방학이 되면 부모들은 아이들의 학업 걱정 때문에 새 학기를 대비해 자녀들을 학원에 보내는 경우가 많다.

특히 높은 교육열로 인해 요즘 들어서는 특수목적 고등학교 진학 목표의 교육을 초등학생부터 시작해도 늦는다고 생각하는 부모들도 많다.

하지만 이러한 조기교육이 과연 옳은 방법일지는 생각해 볼 필요가 있다. 친구들과 한창 뛰어 놀아야 할 나이에 부모에 의해 여러 학원으로 떠밀려 다니는 현실은 아이들에게 큰 정신적 스트레스일 수 밖에 없기 때문이다.

▲ 스트레스는 성장호르몬 분비 억제해

성장치료 진료 시 '네 키 닮았느니, 내 키 닮았느니' 하며 엄마와 아빠가 서로 책임을 미루는 것을 자주 본다. 하지만 유전적인 영향보다 부모가 준 스트레스로 인해 키 성장이 더 큰 방해요인일 수 있다. 키가 크기를 바란다면 방학만이라도 아이들에게 공부 스트레스를 너무 과도하게 주지 말아야 한다.

아이들이 책 앞에만 매달려 활동량이 적어지면 성장판의 자극이 줄어들게 된다. 또한 심리적으로 압박을 받게 될 때 분비되는 스트레스 호르몬인 부신피질자극호르몬과 카테콜아민 등이 성장호르몬의 분비와 작용을 억제해 키가 덜 큰다는 것이다.

▲ 일찍 철든 아이 사춘기도 빨라 키 성장 문제

부모가 지속적으로 주는 공부에 대한 부담감, 형제들 간 혹은 친구와 경쟁으로 인한 상실감, 열등감 등은 아이들에게 큰 스트레스가 될 수 있다.

또한 과거에는 가정환경에 문제가 있거나 생활고에 시달리는 아이들이 일찍 철든다는 얘기들을 많이 했으나 이젠 가정사가 순탄하다 하더라도 어른스러운 아이들이 많다. 한창 뛰어 놀며 자라야 할 아이들이 강제적이고 과도한 학습 때문에 이것저것 신경 써야 할 일이 많아졌기 때문에 철이 일찍 들게 된 것이다.

여기에 어른들이 아이가 일찍 철이 들면 대견하다거나 자랑스럽다는 등의 칭찬과 함께 기대치가 높아져 아이는 더 어른스럽고 점잖게 행동하라는 강요 아닌 강요를 받게 된다. 아이가 아이답지 않게 생각도 많아진다.

문제는 일찍 철이 들게 되면 사춘기도 일찍 찾아오게 된다는 것이다.

성호르몬이 분비되기 시작하면 이후 클 수 있는 시간은 한정돼 있다. 초경과 변성기 시작을 기준으로 약 2년 정도밖에는 되지 않는다.

▲ 밝고 여유로운 아이로 키우자

옛 속담에 '키가 크면 싱겁다' 라는 말이 있다. 앞서 설명한 것처럼 마음이 편하고 느긋한 쪽이 스트레스를 많이 받아 짜증이 많거나 내성적인 경우보다 키가 잘 큰다.

어린 아이들의 경우 학습은 놀이의 연장으로써 흥미를 보이는 선까지가 적당하며 하기 싫다고 짜증을 내는 경우 스트레스를 받기 시작하는 것이기 때문에 조정이 필요하다.

물론 부모도 사람이라 아이를 오해할 수도 있고 감정이 실린 꾸지람을 할 수도 있다. 중요한 것은 냉정을 되찾았을 때 잘못했다 판단되면 반드시 아이에게 진심으로 사과하고 마음을 풀어줘야 한다.

아이들이 가장 가까이에서 보고 접하는 사람은 학교선생님이 아니라 바로 엄마 아빠이며 아이가 어른들의 세상을 들여다보는 창은 바로 부모라는 점을 잊지 말아야 한다.

사 설

현안 사업 지지부진

현안사업들이 계획했던 것과는 달리 너무 지연되고 있다. 지역발전을 약속한 사업들인데 답답한 일이다. 예산 배정에 인색한 중앙정부의 탓이 크다고 해도 이대로는 곤란하다. 정부를 탓하기에는 세월이 아깝다. 정부의 인색함이 원망스럽다고만 되뇌어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 다른 지자체와 비교해 볼 때 전북도 또한 그 책임이 작지 않다.

지금 이대로는 기대 밖인 사업들이 적지 않은데 매년 최고 관심사가 되고 있는 새만금 내부 개발 사업도 그렇다. 이대로라면 동북아시대의 허브를 말했던 아리울의 완공은 현재의 기성 세대하고는 상관이 없다. 아마 아들 세대들이 주역이 되는 30년후에도 완공은 어려울 것이다. 그리고 언젠가도 지적했거니와 전주의 탄소 클러스터 사업과 익산의 식품클러스터 사업도 마찬가지이다. 왜 이렇게 지지부진한 것인지 모르겠다.

이런 지적에 대해 전북도는 공감을 하든 공감을 하지 않든 할 말이 없을 터이다. 도민의 정서상 이 같은 지적이 아주 틀린 것은 아니기 때문이다. 국책 사업들이라 어쨌든 추진되고 있다지만 그에 상관없이 낙후돼 있는 것은 부인할 수 없는 사실이다. 발전의 보폭이라는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 만족스럽지 않다. 전북의 오늘은 과거와 비교해 달라진 것이 별로 없다. 그 비교하는 게 10년 전이나 20년 전과 비교 한다면 또 모르겠지만 말이다. 그러므로 전북도는 지역발전을 위한 신규 현안사업의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 예산 배정을 위해 기재부 설득에 힘내야 한다는 주문이다.

전북도도 잘 알고 있을 것이다. 도민들이 원하는 만큼의 지역 발전 기대를 충족시키기에는 갈 길이 멀다. 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안든다고 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 앞으로 나가기 위해 매진해야 한다. 지역 발전을 말했던 현안 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있으니 도민들은 여간 불만이 아니다. 전북도는 정부의 적극적인 지원을 이끌어내기 위해 보다 설득력이 있어야 한다. 그러려면 전북도의 브레인들이 더욱 머리를 써야한다. 저번에 애를 썼던 것처럼 지금도 그런 행보를 보여주었으면 하는 바이다.

일자리 1만5천5백 개의 행방

일자리가 또 다시 관심사로 떠오르고 있다. 추경 예산이 늦어지면 전국적으로 일자리 6만8천 개가 사라진다는 말 때문이다. 그래서 도지사가 예전에 괜찮은 일자리 1만 5천 5백개를 만들겠다고 말했던 게 다시 생각난다. 도정의 3대 핵심과제인 삼락농정과 토탈관광과 탄소산업을 통해서 그렇게 하겠다던 것도 생각난다. 그래서 그때 눈이 번쩍 뜨이는 기분이 들었던 것도 생각난다.

그런데 여기 짚어볼 것이 있다. 괜찮은 일자리의 기준이 무엇인지 궁금하다. 일자리를 마련하는 쪽과 일자리를 구하는 쪽의 눈높이가 다를 수 있기에 하는 말이다. 도내에는 일자리에 목 마른 젊은이들이 많다. 은퇴 세대들도 마찬가지이다. 무슨 좋은 일거리가 없나 알아보는 이들이 적지 않은 것이다. 날마다 일하는 일자리가 아니라거나 급여가 너무 적은 일자리라면 괜찮은 일자리라고 할 수 없다. 도내에는 아직도 정규직 고용이 저조하다. 시간제 일자리만 넘쳐나고 있는 것이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 가고 있는 게 아니라는 지적이다.

그래서 다시 알아보고 싶은 게 있다. 그 일자리 창출 약속 말이다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규직 취업자들이 바라는 바는 취직과 고용안정이다. 그런데 그 취직과 고용안정이 매번 희망사항에 그치고 있다. 정말이지 취업자들의 눈높이에 맞는 일자리 창출이 아쉽다. 도내 근로자 중에 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 전북도는 그 괜찮은 일자리 1만 5천 5백 개를 만들겠다고 말한 지 오래됐으므로 그 결과가 어찌됐는지 밝혀야 한다.

이제 일자리 마련과 관련해서 스스로 자화자찬하는 식의 평가는 합당치 않다. 젊은이들이 일자리를 찾아서 서울과 경기 쪽으로 가고 있는 현실도 직시해야 한다. 괜찮은 일자리가 부족한 지금 기간제나 시간제 일자리에 붙잡혀 있는 이들의 입장을 진실로 고민하라는 당부이다.

독자제언

광복절의 의미를 되새기며

8월15일은 조선이 일본에게 강제 병합돼 식민통치를 받다 나라와 주권을 되찾은 날이다.

또한 대한민국의 정부수립을 경축하는 날이며 조국 광복의 의미를 되새기고 순국선열과 애국지사들의 숭고한 뜻을 기리는 엄숙한 날이기도 하다.

이날은 가정집에서도 태극기를 게양해 광복절의 참뜻을 되새겨야 할 것이다.

태극기는 1882년 수신사 박영효가 고종황제의 칙명으로 맨 처음 만들었다고 알려져 있다. 모형을 보면 흰색 바탕에 태극문양을 중심으로 4괘가 그려져 있는데 흰색은 순수와 평화, 태극의 빨강색은 존귀, 파랑색은 희망, 4괘는 건(하늘), 곤(땅), 감(달과 물), 리(해와 불)로 온 우주와 한민족의 이상을 상징하고 있다.

때론 태극기란 이름을 듣는 것만으로도 가슴이 뭉클해지고 눈시울이 붉어지는 존엄한 가치를 느끼게 되는 것도 우리 모두가 한민족이기 때문일 것이다.

일제강점기를 지나 지금도 일본은 독도가 자기네 땅이라고 우기고, 위안부 소녀상에 테러를 하는 등 과거사를 반성하기는커녕 도발과 망언을 일삼고 있다. 오늘의 대한민국이 있기까지는 수많은 순국선열의 목숨이 산화됐다는 사실을 결코 잊어서는 안된다.

그들의 혼이 헛되지 않게 나라사랑을 실천하는 것은 물론 어렵지 않은 태극기 달기조차 잊어버리는 못난 후손이 돼서는 안될 것이다. 태극기는 우리나라와 우리민족의 상징으로 태극기 사랑에 한번쯤 푹 빠져 보는것도 또 하나의 애국이 아닐까 싶다.

방극선 완산경찰서 남문지구대 경장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

상습적 관공서 주취소란, 강력한 처벌 인지해야

경찰서 지구대의 하루는 24시간이 부족할 만큼 각종 사건 사고 처리와 시민의 생명과 재산을 보호하는 업무로 쉴 새 없이 바쁘지만 그에 못지 않게 주취상태로 소란과 난동을 부리며 경찰관의 정상적인 공무 수행을 방해하고 다른 민원인들에게 불안감이나 불쾌감을 주는 행위로 시끌벅적하다.

새로 개정된 경범죄처벌법에 따르면 술에 취한 채로 관공서에서 몹시 거친 말과 행동으로 주정하거나 시끄럽게 한 사람은 60만 원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처벌할 수 있다고 개정되어 주취소란 행위에 대해 신속하게 조치가 이뤄질 수 있게 되었다.

그럼에도 불구하고 관공서 주취소란은 줄어들지 않고 이로 인해 현장에서 법을 집행하는 경찰관들의 스트레스도 심각한 수준이다.

이런 관공서 주취소란 행위를 상습적으로 저지르는 범법자들은 형사처벌과 즉결심판을 모두 적용할 수 있을 뿐만 아니라 현행범체포까지 가능하며, 이러한 행위로 발생한 피해액에 대해 민사소송을 청구 당할 수 있으니 주의해야 한다.

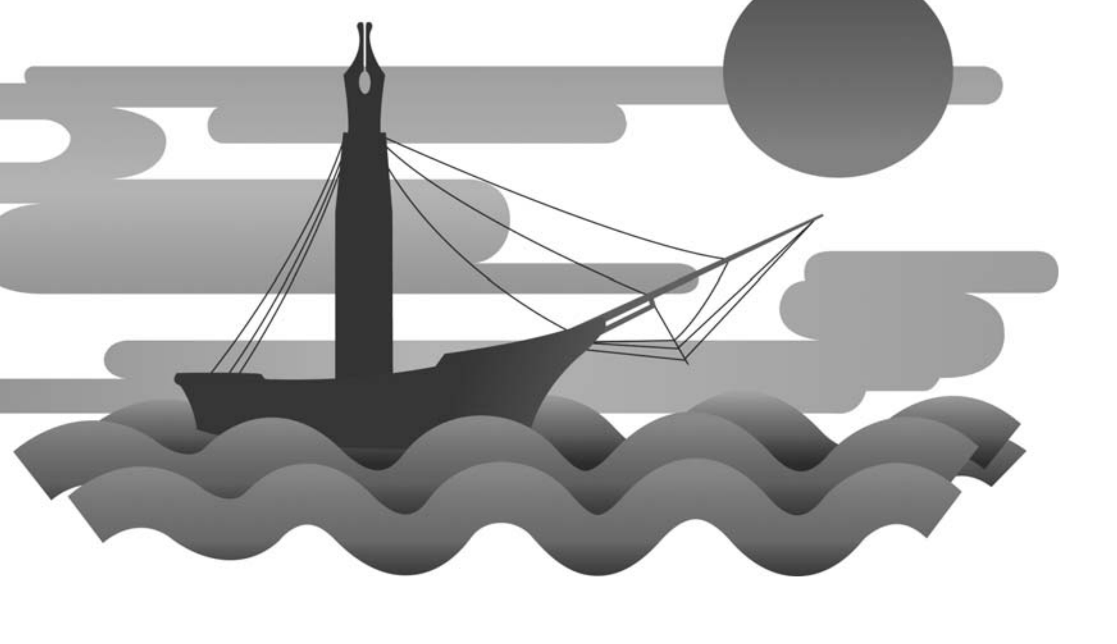
술에 취하거나 범죄에 노출된 시민들을 경찰이 보호해야 되는 것은 당연하다. 하지만 아무런 이유 없이 관공서에서 행패를 부리는 사람들은 보호 대상자가 아닌 범죄를 저지르는 자로 강력한 처벌이 뒤따를 수 있다는 사실을 인지하여야 할 것이다.

또한 공권력을 저해하는 상습주취소란자들 때문에 경찰관이 꼭 필요한 곳에 출동하지 못하여 타인뿐만 아니라 당신 가족 까지도 보호받지 못하는 결과를 초래 할 수 있다.

그러니 앞으로 법질서가 확립된 양질의 치안 서비스를 모든 국민들에게 제공될 수 있도록, 시민들과 사회 모두가 함께 관공서 소란 및 난동 행위를 근절할 수 있도록 노력하자.

연보배 익산경찰서 평화지구대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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