

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



女초등생들의 비만과 성조숙증

우리나라 여자 어린이들의 비만과 성조숙증이 점차 사회 문제로 대두되고 있다. TV 방송이나 신문 등 각종 매체를 통해 비만과 성조숙증의 위험성이 자주 보도되고 있으며, 실제로 상당수 아이들이 그런 진단을 받고 있다. 특히 여자 초등학생들이 성조숙증으로 인해 초경이 병적으로 빨라지는 경우가 점점 늘고 있다.

성조숙증(precocious puberty)은 다른 말로는 '조기 성숙'이라고도 한다. 용어 그대로 표준적으로 성장하는 다른 아이들에 비해서 지나치게 빨리 2차 성징이 나타나는 것을 말하며, 사춘기가 2년 정도 앞당겨졌으므로 더 이상 자라지 않고 성장이 일찍 멈추는 현상을 의미한다. 임상적으로는 여자 아이는 만 8세 미만, 남자 아이는 만 9세 미만에서 사춘기적 현상이 발생하는 경우를 뜻한다.

성조숙증은 최종적인 키(성장)에 상당한 영향을 미치는 경우가 흔하다. 초등학교 때에는 키가 또래 아이들에 비해서 많이 큰 편이었다가, 그 이후에는 키가 자라지 못해 결국 다른 아이들에게 다 따라잡혀서 속상해 하는 부모님과

아이들이 적지 않다.

일반적으로 남자 아이들의 경우 초등학교 5~6학년이면 남성호르몬이 서서히 분비되기 시작해 생식기 주변에 음모가 생기기 시작하고, 수염이 나기 시작한다. 이후에는 3~5년 정도 더 자라다가 성장이 종료되는 경우가 많다. 이러한 일반적인 경우보다 1~3년 이상 빨리 사춘기가 나타나면 조기 성숙, 즉 성조숙증이라고 말할 수 있는 것이다.

여자 아이들의 경우에는 초등학교 4~5학년 정도 전후로 유방 발육이 서서히 진행되고, 사춘기가 시작되며, 이 무렵부터 3년 정도 추가적으로 마무리 성장을 하게 된다. 물론 초경(생리) 시작 이후부터는 성장 속도가 둔화되기 시작한다.

만일 성조숙증으로 인해 이러한 표준적 상황보다 1~3년 이상 일찍 2차 성징(주로 유방 발육)이 시작되면, 지금 현재의 키는 비록 작지 않더라도, 결국 최종 키는 작을 수밖에 없게 된다.

성조숙증 징후를 보이는 경우라면 최대한 빨리 적극적인 한방 치료를 시작하는 것이 좋다.

남자 아이들은 초등학교 3~4학년, 여자들은 초등학교 2~3학년부 터 한의학적 관리를 적극적으로 해주는 것이 도움이 된다. 특히 1년에 키가 4cm도 자라지 못하는 상황이거나 비만 경향성을 동반하고 있다면 더욱 적극적인 성장 관리를 해 주어야 한다.

사실 성조숙증의 원인은 남자 아이들의 경우에 아주 간혹 뇌종양이나 뇌의 갑열, 과거에 뇌 주위에 방사선 치료를 오랫동안 받았던 경우나 원인이 되지만 이러한 경우는 매우 드물다.

또 여자 아이들의 경우 특별한 원인 없이 나타나는 경우가 훨씬 더 많다. 아주 간혹 난소 낭종이나 난소암으로 인해 증상이 발생할 수도 있고, McCune-Albright 증후군이 원인이 되는 경우도 간혹 있지만 하지만 이러한 경우는 특정한 유전자의 돌연변이로 생겨나는 것이다. 대부분의 성조숙증 검사 상에서 위의 유전학적 원인이 나타나는 경우는 거의 없다.

비만 관리도 성조숙증 치료에 있어 매우 중요한 관리 포인트가 된다. 소아비만을 단순히 영양과

잉 상태로 생각할 것이 아니라 하나의 '질환'으로 여기고 적극적으로 대처해 줄 필요가 있다. 학교나 학원에서 계속 앉아있는 시간이 늘고, 운동할 시간이 부족하며, 편안한 휴식 시간에조차도 계속 앉아서 컴퓨터나 스마트폰을 하는 아이들이 폭발적으로 늘어나면서 비만 경향이 가속화되고 있다. 이런 현실에서 성조숙증 문제는 앞으로 더 증가할 개연성이 높다.

성조숙증이나 비만 관리에 있어 추천할만한 치료법 중 하나로 꾸준한 체질별 맞춤 한약 처방을 들 수 있다. 특히 검사상으로 종양이나 낭종 등의 특별한 문제가 없는 경우라면 더욱욱 한약 처방의 효과를 많이 볼 수 있다. 대표적인 한약 처방으로는 대사 과정에서 쌓인 인체내 노폐물을 부드럽게 대소변을 통해 배출하면서 몸의 자연스러운 성장을 유도하는데 큰 도움을 주는 태음조위탕, 조위승청탕, 오령산, 분심기음, 이진탕 등을 추천할 수 있겠다.

한약 처방의 효과는 기움어진 음양의 기운을 적절히 조정하고 호르몬 균형을 맞추어 주어서 너무 빨리 성숙되는 것을 완화시키고, 키 성장을 부작용 없이 도와주게 되는 것이다. 최근 한약에 대한 많은 과학적 연구 성과들을 통해서 한약 처방의 꾸준한 복용을 통한 성조숙증 관리 및 비만 관리가 임상적으로도 매우 유의미함을 과학적 논문 근거를 통해 확인할 수도 있다.

물론 성조숙증을 더욱 세심하게 관리하기 위해서는 환경호르몬을 피하기 위한 적절한 식이 습관과 생활 관리 및 아이에게 맞는 운동 관리도 필요하다.

社說

발전 기대되는 군 혁신안

국방부는 최근 군 적폐청산위원회 의 권고에 따라 육·해·공군 사관학교 생도들의 이성 교제 제한 규정을 개정하고, 군인들의 외출·외박구역 제한을 폐지하기로 했다.

국방부는 군 적폐청산위원회의 권고를 수용해 "군내에 관행적으로 시행 중인 제도 중에서 인권침해 우려가 있는 불합리한 제도를 폐지하거나 인권 친화적으로 개선한다"고 설명했다.

이에 따라 국방부는 "군인의 외출·외박구역 제한 제도와 초급 부사관의 영내대기 제도를 폐지하도록 했다"면서 "그간 국회와 국지속해서 사생활침해 문제를 제기한 각 군 사관학교 생도간 이성 교제 제한과 관련해 생도간 이성 교제 보고의무를 원칙적으로 폐지한다"고 밝혔다.

그러면서 "사관학교 운영목적에 부합하는 최소한의 합리적인

수준으로 이성 교제 관련 규정을 개정할 예정"이라고 말했다.

국방부는 또 "현재 그린캠프(부대생활 부적응자 치유 프로그램) 입소 장병들이 군 부적응자로서의 낙인 효과가 심각하고, 심리치유 프로그램 등의 실효성에 대한 우려가 크다"면서 "다양한 상담기법 도입 등을 통해 입소 기간 심리적 안정은 물론 군 생활의 자신감을 높일도록 그린캠프 프로그램을 개선할 것"이라고 밝혔다.

이와 함께 국방부는 "기무사는 보안·방첩 분야 및 부정·비리 예방 활동에 집중하고, 인권 및 지휘권을 침해하는 활동은 전면 폐지한다"면서 "일과 이후 개인 활동, 가정사 등 사생활 분야에 대한 정보수집을 금지하고, 위반 행위자에 대해서는 처벌 근거를 마련해 엄중히 문책할 계획"이라고 설명했다.

국방부의 이번 조치가 군 발전에 크게 기여할 수있기를 기대한다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

始制文字

비로소 시  
절제할 제  
글월 문  
글자 자

始制文字

▷ 뜻: 복희씨의 신하 창힐이 새의 발자취를 보고 글자를 처음 만들었음.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

자동심장충격기 위치 확인하자

자동심장충격기는 심실세동이 나 심실빈맥으로 심정지가 되어 있는 환자에게 전기충격을 주어서 심장의 정상 리듬을 가져오게 해 주는 도구로 일반인도 쉽게 사용할 수 있도록 만들어져 있다.

응급의료에 관한 법률에 의해 공공보건의료기관, 구급차, 여객 항공기 및 공항, 철도객차, 20톤 이상의 선박, 다중이용시설에 자동 심장충격기의 설치가 의무화되었다.

심장이 멈추는 심정지 상태가 되었을 경우 4분 안에 심폐소생술과 자동심장충격기를 사용하면 생존율을 3배 높일 수 있다. 그래서 '골든타임'이라고 부른다.

하지만 자동심장충격기 사용법 및 위치를 아는 사람이 많지 않아 개선이 필요하다고 한다.

한국소비자원이 심폐소생술·자동심장충격기 교육현황을 전국 20세 남녀 1000명을 대상으로 조사한 결과 설문대상 가운데

23.3%만 자동심장충격기 교육을 이수한 경험이 있고 심폐소생술 교육 이수율도 44.9%에 그쳤다고 한다.

교육 이수 경험이 있는 사람도 '심정지 환자 발생 시 조치순서'나 '자동심장충격기 패드 부착 위치' 등 기본적인 절차를 정확히 알지 못한다고 한다. 심정지 환자는 가정에서 가장 빈번하게 발생하는

연평균 약 2만6000명(일평균 약 71명)의 심정지 환자가 발생하는 데 이중 절반인 약 50% 이상이 주거공간에서 발생한다. 하지만

설문대상 10명 중 7명꼴에 가깝게 (68.8%) 거주지 주변 자동심장충격기 설치여부나 위치를 알지 못한다.

자동심장충격기 설치 위치를 알고 있다면 사용하는 데는 무리가 없을 것이다.

심정지 상태일 때 4분 이내에 자동심장충격기를 가지고 와서 환자에게 적용시킬 수 있다면 생존율을 3배 이상 높일 수 있다.

내 주변 자동심장충격기 위치 꼭 확인하자.

윤화영 / 담양소방서 예방안전과

湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544
본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
(광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16
Tel (02) 2238-0003
명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수합니다.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성 문해가 있는 삶
국민이 행복한 대한민국
서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?
자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?
당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.
한국인론진흥재단