

새 학기 시작 전 엄마가 점검하는 아이 건강

2월은 입학 앞둔 아이들, 새 학년으로 올라가는 학생들, 그리고 이런 자녀를 둔 부모 모두 다 같이 바쁜 달이다. 새 학교, 새 학년에 적응준비도 해야 하고, 학업 계획도 미리 세워야 한다. 또한, 자칫 놓치기 쉬운 아이들의 건강사항도 꼼꼼히 체크해봐야 하는 시기이기도 하다. 특히 아이들의 건강 상태는 학업에 영향을 미치기도 하고, 학기가 시작되면, 시간적으로 여유롭지 못하기 때문에 반드시 미리 체크해봐야 할 사항이다. 새로운 준비를 계획하는 2월, 우리 아이들 건강체크에 관심을 기울여보자.

세 살 버릇이 여든까지 가듯, 어릴 때 올바른 건강관리가 성인이 되었을 때의 건강으로 이어진다. 유아 시기의 건강은 부모의 세밀한 주의와 관심, 관찰이 요구되며, 어린이·청소년 시기의 건강은 자칫 학업에 초점이 맞춰지게 되어 놓치거나 소홀해지기 쉽다

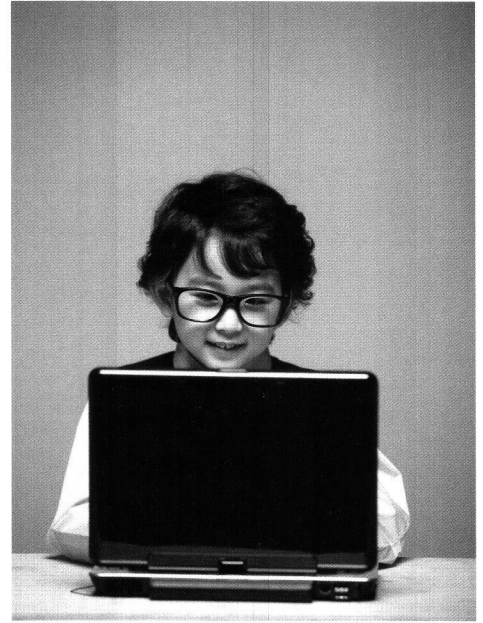
통통한 아이, 소아비만?

교육과학기술부 '2009년도 학교건강검사' 자료에 의하면 한국의 초등학교부터 고등학교 학생 19만 4,000여 명 중에서 비만인 경우는 13.2%로 소아비만이 급격히 증가 되고 있다고 한다. 소아비만은 성인까지 이어질 수 있으며, 동맥경화증, 고지혈증, 당뇨병 등과 같은 성인병의 유발 가능성이 클 뿐만 아니라 집중력 부족으로 학습능력이 떨어지고 외모 콤플렉스로 인한 스트레스와 부정적 사고, 의욕상실 등으로 대인관계가 원만하지 못하는 등 정신적, 사회적 발달에 문제가 생길 수 있어 특히 부모들이 주의와 관심을 가져야 한다. 소아비만은 햄버거, 피자 등 인스턴트식품 패스트푸드 등의 지나친 섭취, 서구화된 식사습관, 그리고 운동부족 등이 원인인 경우가 대부분이다. 부모는 아이들이 규칙적이고 영양균형 잡힌 식사와 간식을 섭취할 수 있도록 신경쓰고, 또한 아이들과 지속적으로 함께할 수 있는 운동을 찾아 자녀가 비만해지는 것을 예방하는 것이 좋다.



TV 앞으로 다가가는 아이, 근시일까?

TV를 보기위해 자꾸만 앞으로 다가간다면, 책을 코앞으로 당겨오고, 컴퓨터 모니터 속으로 빠져들어 갈 듯 고개를 빼고 쳐다보고 있다면 이와 같은 행동을 아이들이 너무 집중해서 그렇다고 넘길 수도 있겠지만 이는 우리 아이들의 시력 문제 일 수도 있다. 국민건강보험공단 건강보험정책연구원에 따르면 아동·청소년의 근시진료환자가 2002년 55만3,642명에서 2009년 87만6,950명으로 58.4% 증가하였으며, 또한 9세 이하가 24.1%, 10대 43.3%로 소아 청소년들의 근시가 심각한 것으로 나타났다. 성장기에 시력이 나빠지면 눈의 기능에 문제가 생기는 것은 물론, 수업시간 중 칠판의 내용을 확인하지 못해 집중력이 떨어지는 등 학습장애를 초래할 수 있다. 부모가 조금만 더 관심을 기울여 아이의 시력이 나빠졌다고 생각될 때는 꼭 안과검사를 해서 시력저하의 원인을 알고 더 진행되지 않도록 빨리 조치하는 것이 필요하다.



자세가 삐뚤한 아이, 척추측만증?

건강보험심사평가원이 최근 5년간(2006년~2010년) 척추측만증 심사결정자료를 분석한 결과 2010년 10대 환자의 점유율이 46.5%로 가장 컸으며, 연령별 증가율에서도 10대 증가율이 21.1%로 전 연령 중에서 가장 높은 것으로 나타났다. 척추측만증은 대부분이 발병원인이 명확하지 않고, 아직 예방할 수 있는 방법도 알려진 게 없어 무엇보다 조기 발견이 중요하다. 우리 아이의 한쪽 어깨가 유난히 쳐져 어깨높이가 다르거나, 신발 밑창이 한쪽만 닳거나 치마가 유난히 한쪽으로만 돌아간다면 척추측만증을 의심해 보는 것이 좋으며, 척추 전문의를 찾아 올바른 진단을 받아야 한다.

세 살 버릇이 여든까지 가듯, 어릴 때 올바른 건강관리가 성인이 되었을 때의 건강으로 이어진다. 유아 시기의 건강은 부모의 세밀한 주의와 관심, 관찰이 요구되며, 어린이·청소년 시기의 건강은 자칫 학업에 초점이 맞춰지게 되어 놓치거나 소홀해지기 쉽다. 새로운 학년, 학기를 맞이하기 전, 자녀의 손을 잡고 꼭 건강을 챙겨보도록 하자.

