

‘꼬마뽕보’ 부모들의 우려...

청소년 비만 문제 어떻게 해결할까?

최근 열린 14기 전국인대 3차 회의 민생 주제 기자회견에서 국가위생건강위원회 궈해쑤 주임은 체중 관리를 잘 할 것을 호소하며 관련 부문은 ‘체중관리년’ 3년 행동을 지속적으로 추진해 전사회적으로 체중을 중시하고 관리하며 건강한 식습관, 적극적으로 운동하고 단련하는 등 양호한 생활방식과 습관을 형성하도록 할 것이라고 밝혔다.

최근 몇년간 청소년 비만 문제가 주목받고 있다. ‘꼬마뽕보’가 늘어나면서 학부모들의 걱정도 커지고 있다. ‘비만 문제’를 어떻게 해결할 것인가? ‘입을 관리하고 다리를 움직여라’는 말을 어떻게 과학적이고 전문적으로 실천할 수 있을까? 여러 의료 관련 전문가들과 전국 항회 대표, 위원들이 각자의 견해를 제시했다.

단백질을 더 많이 섭취할지와 비타민이 부족하지 않도록 하는 것 등에 대한 개념을 가져야 한다.” 서충검은 레를 들어 아침에 일어나서는 탄수화물을 더 많이 섭취해 오전 학습에 필요한 에너지를 공급하고 저녁 운동후에 단백질을 더 많이 섭취해 근육 성장을 도울 수 있다고 말했다. “좋은 음식 패턴은 다양하지 않고 다양해야 하며 고정된 것이 아니라 바꾸거나 번갈아야 한다.”

“이런 구체적인 건강한 개념과 세부 사항들이 우리의 일상 교육에 깊이 자리를 잡지 못하고 있다.” 최근 서충검은 인민위생출판사의 건강 독본 심열 작업에 참여했다. 이 총서는 학년별로 구체적으로 나누어 출간될 예정이다. 서충검은 영양건강 개념을 중학교와 가정까지 확산시켜 사람들의 사고방식을 변화시켜야 한다고 강조했다.

염결은 체육시험전에 항상 학부모들이 의사를 찾아와 아이들에게 면제 증명서를 발급해달라고 요청하는 것을 발견했다. 그는 “이런 학부모들 중 일부는 아이들이 너무 뚱뚱해 체육시험에 합격하지 못했기 때문이고 일부는 시간이 부족하고 학업 부담이 커 체육운동을 하지 않기 위해 만성병 증명서를 발급받으려는 경우이다.”라고 밝혔다.

많은 학부모들이 소홀히 하는 운동이 바로 청소년 비만 문제를 개선하는 중요한 방법이다.

염결은 뚱뚱한 아이들은 지방이 많고 근육이 적기에 비과학적인 체중 감량은 체중을 줄여들게 하는 동시에 근육량이 감소하고 체지방률은 오히려 증가할 수 있다고 말했다. 이런 체중 감량의 재발률은 거의 100%에 이른다. 현재 많은 지역에서 수업 사이 쉬는 시간을 10분에서 15분으로 늘렸

경, 다른 신체 상태에 대한 운동 처방 라이브러리(运动处方库)를 구축해 체육과 의료가 결합된 질병 관리와 건강 서비스 모델을 형성하도록 추진한다.”고 밝혔다.

‘꼬마뽕보는 종종 고혈압, 고지혈증, 고노산혈증, 관절 통증, 편평족, 무릎 및 발 등의 문제를 동시에 가지고 있으며 폐 기능도 좋지 않을 수 있다. 어떤 아이들은 운동만 하면 발목을 다친다. 어떻게 운동이 신체에 해를 끼치지 않으면서 체중 감량 효과를 달성할 수 있을까? 염결은 과학적인 ‘체육-의료 융합’이 중요하다고 말한다.

작년에 북경어린이병원은 국가체육총국 체육과학연구소 등 여러 단위와 협력해 <의료-체육 융합 아동 청소년 운동 체중감량문진 서비스 표준>을 작성했으며 올해 완료할 계획이다.

염결은 “의사는 의료 평가를 통해 아이들의 신체 상태와 가능한 위험을 명확히 알 수 있고 체육전문가는 의료 평가를 바탕으로 운동 평가를 진행할 수 있다. 레를 들어 심폐 기능, 사지 능력을 평가한 후 할 수 있는 운동에 대한 맞춤형 운동 처방을 내릴 수 있다.”고 말했다.

현재 병원은 상세한 음식 지도를 제공할 수 있지만 구체적인 운동 방법도 부족하며 많은 병원의 체중감량 문진 의사는 운동 처방을 내릴 수 있는 자격이 없다. 염결은 기자에게 대신 운동 처방 자격을 가진 인원은 병원에 들어와 의사와 함께 환자에게 서비스를 제공할 수 없다 보니 대부분의 의사는 환자에게 운동 권고만 할 뿐 과학적인 운동 처방을 내줄 수 없다고 말했다. ‘체육-의료 융합’은 더욱 추진되어야 하며 실제로 구현되어야 한다.

‘가정-학교-병원 결합’이 문제 해결의 핵심이다.

“학부모들도 올바른 건강 관념을 세우고 음식, 운동, 생활방식에서 아이들에게 적절한 지원을 해야 한다.” 염결은 의사가 학교에 더 많이 들어가 관련 과학교육을 진행하고 정기적으로 학부모회의를 소집하여 과학교육을 진행하는 등 ‘사전 대응’ 서비스를 결합으로써 ‘질병 예방’의 목표에 도달하기를 바랐다.

조가군은 교육의 인도는 근본을 다스리는 대책으로서 응당 전 생명주기 건강관리 리본을 수립해야 한다고 말했다. 이미 심한 비만을 보인 청소년은 전문의사의 지도하에 약물 개입이나 수술치료를 고려할 수 있지만 이는 보완 조치이지 우선 방안은 아니다. 고중입학 체육시험은 비록 강제적인 작용이 있지만 단련 형식을 혁신해야 한다. 전통적인 달리기 외에 근육 강화 훈련, 취미운동 등 다양한 종목에서 운동이 일상생활에 융합시켜야 한다.

입을 관리하고 다리를 움직여라... 비만 예방은 '사전 대응'이 필요

수도외과대학부속북경어린이병원 임상영양과 주임의사 염결은 어린이 비만은 고혈압, 고지혈증, 고혈당, 고노산혈증, 지방간, 성조숙증 등 다양한 질병의 위험을 증가시킬 수 있다고 설명했다.

전국정협 상무위원이며 산둥제1외과대학부속성립병원 주임의사 조가군은 청소년 비만 문제 해결을 위해 다각적인 정책 실사가 필요하다고 근본적인 문제는 비만 위험에 대한 대중, 특히 학부모들의 인식 부족에 있다고 말했다. 비만 예방은 ‘사전 대응’이 필요하며 예방을 위주로, 예방과 치료를 결합한 체계적인 건강관리 기제를 구축해야 한다고 강조했다.

조가군은 일부 가정은 건강 의식이 부족해 비만을 가족 유전으로 돌리고 적극적인 개입을 소홀히 한다고 지적했다. 비만은 만성질환을 유발할 뿐만 아니라 청소년의 정신 건강과 학업 성적에도 영향을 미칠 수 있다고 덧붙였다.

전국정협 위원이며 북경대학부속 인과병원 영양과 주임의사 서충검은 단맛은 아이들에게 유혹이 되며 지방과 당분의 과다 섭취, 영양 불균형 등은 비만과 당뇨병 등의 위험을 초래할 수 있다고 말했다.

청소년 비만 문제 해결에서 어떻게 '입을 관리'할까?

서충검은 비만 개선을 위해 운동과 음식의 균형을 동시에 강조해야 하며 체지방, 특히 지방 분포에 주목할 필요가 있다면서 체중을 줄일 때 음식면에서 균형을 유지하는 것이 중요하다고 설명했다.

“음식을 먹을 때 탄수화물, 지방, 단백질을 각각 얼마나 섭취할지, 언제 탄수화물을 더 많이 섭취할지, 언제



3월 9일, 전국정협 위원이며 중국 탁구협회 주석인 류국량은 인터뷰에서 현재 ‘꼬마뽕보’와 ‘안경 쓴 아이’들이 특히 많아 학부모들이 매우 걱정하고 있다고 말했다. 그는 아이들이 탁구운동에 참여할 것을 권장, 이는 “시력과 체중 감량 모두에 도움이 된다.”고 말했다.

아이들의 학업 부담이 큰 것을 보고 그는 교육은 ‘가감법’에 주목해야 한다고 하면서 시험을 줄이고 운동량을 늘이는 것이 중요하다고 강조했다.

“모두가 챔피언이 될 필요는 없다.” 류국량은 운동의 목적은 건전한 인격을 기르는 것이라고 말했다. 레를 들면 탁구는 공의 속도가 빨라 아이들의 반응을 더 민첩하게 만드는데 이는 학습, 시험 등 여러 측면에 도움이 될 수 있다고 설명했다.

전국정협 위원이며 수도외과대학 부속북경조양병원 원장 리해쑤는 ‘꼬마뽕보’ 문제를 개선하기 위해서는 ‘근본적인 해결’이 필요하다고 말했다. “현재 학생들의 체육운동 시간이 부족하다. 학생들은 쉬는 시간에 반드시 밖으로 나가 활동해야 하며 일정한 운동량을 달성해야 한다.”

2014년부터 북경어린이병원 임상영양과는 체중감량문진을 개설했으며 매년 1~3명의 의사가 진찰치료를 하고 있다.

는데 이는 아이들이 쉬는 시간에 체육 운동을 강화하는 데 도움이 된다.

‘가정-학교-병원 결합’ 실현하고 ‘체육-의료 융합’ 추진

비만 문제의 핵심 해결 경로는 전민 건강 인식 체계를 구축하는 것이며 지속적인 선전교육을 통해 ‘건강 제일’ 리본을 사람들의 마음속에 깊이 심어주는 것이다. 조가군의 견해이다.

자각적인 의식이 형성되어야만 피동적인 대응에서 주동적인 예방으로의 근본 전환이 가능하다.

전국정협 위원 류홍열은 북경위생텔레비전방송 건강 프로그램 ‘양생당’과 ‘나는 대의사의 진형을 맡으면서 우수한 건강과학 내용이 전민 건강 공공서비스 체계를 완성하는 데 큰 도움이 된다는 것을 발견했다. “많은 대시중후군은 운동으로 예방할 수 있지만 사람들은 운동 처방에 대해 잘 알지 못하고 있다.” 그녀는 신뢰할 수 있는 주류 매체를 활용해 운동 처방을 적극 홍보하고 보급해 사람들이 운동의 중요성을 이해하도록 도와야 한다고 제안했다.

<건강 중국 2030> 계획 요강>은 ‘체육과 의료의 융합 및 비의료 건강 개입 강화’를 제안하며 “체육건강활동 지침을 발표하고 다른 사람, 다른 환

전망대 **확 달라진 청도홍사는 강팀 대우 해야**



▲ 제1라운드 연변팀과 광주표범팀의 경기 장면

3월 29일 오후 3시 반, 제1라운드 경기에서 광주표범팀이 연변팀을 0:4로 참패한 연변팀정거시안팀(이하 ‘연변팀’)이 청도시 천태체육장에서 청도홍사팀과 2025 중국축구 갑급리그 제2라운드 경기를 치르게 된다.

지난 2024 시즌의 청도홍사가 강팀은 아니었지만 연변팀과의 상호 전적은 1승1무(3:2, 0:0)로 상위를 차지하였다. 끈질기고 공격이 과감한 팀이었다.

그런데 올해의 청도홍사는 19명의 국내의 선수를 새로 영입하며 새로운 팀으로 완전히 탈바꿈했다. 주의할 점은 9번 리왈디니오, 10번 레앙도르 알베스, 7번 노부레가 등 3명 용병은 모두 명성이 쟁쟁한 선수들이라는 점이다. 리왈디니오 한 사람의 몸값이 저그만치 90만유로로 연변팀 전체 몸값(168만유로)의 절반 이상을 차지한다.

지난 광주표범팀과의 경기에서 연변팀은 대담한 ‘변화’를 시도하였지만 결국은 실패를 자초하고 말았다. 처음 25분까지는 상대의 밀물같은 공격을 차분하게 막아내면서 경기 흐름을 이어갔지만 때 이른 주동 출격으로 상대에 허를 찔렀다. 두팔을 실절한 후부터는 실수가 많아졌고 조급 정서가 생기면서 경기 흐름이 어수선하게 되고 힘든 경기를 해야 했다. 지난해 연변팀의 범보였던 먼저 튼튼히 지키고 기회를 보아 공격하는 ‘막고치기’ 전술을 과도하게 변화시킨 결과라고 할 수 있다.

프로축구에서 경기를 앞두고 상대의 전술 체계와 선수들의 특성과 같은 것을 속속들이 잘 파악하는 것은 필수 과제라고 할 수 있다. 지난 첫라운드 경기서 청도홍사는 원정 경기에서 중경동량롱과 1:1 무승부를 거두었는데 3명 용병과 표현이 출중한 3명의 U21 선수를 선발로 출전시키며 경험이 풍부한 손석봉과 석철을 수비선에 깔고 노도강은 중경동량롱의 공격에 맞섰다. 리왈디니오가 중앙공격수로 금지구역에 휘젓고 알베스와 노부레가가 두 날개로 상대의 수비선을 헝클면서 비록 중경동량롱에 밀리는 경기를 하였지만 승점을 챙긴 것을 보면 팀 전체가 정신력이 집중되고 승전 욕망이 강하다는 것을 알 수 있다.

연변팀에서 활약하던 리아남선수가 이날 폼문을 지켰는데 표현이 매우 출중하였다. 31차의 슛, 그중 12차의 정확한 슛중에서 한골만 허락했다. 총체적으로 청도홍사는 지난해보다 공수 방면에서 훨씬 균형 잡힌 팀으로 성장했다. 연변팀에는 강팀이라고 할 수 있다.

연변팀이 청도홍사의 3갈래 공격 루트를 정확히 파악하고 각개 격파하여 승점을 챙기려면 우선 단단한 집단수비로 실점을 하지 말아야 한다. 이런 전제하에서 정교한 배합과 박력있는 공격으로 득점을 노린다면 비교적 만족스러운 성적을 거두리라 생각



/ 김태국기자

연변대학과 길림대학 학교간 협력 기본협의 체결

3월 24일, 연변대학 당위 서기 두에, 부교장 왕홍복, 류양 등 일행이 길림대학을 방문하여 조사연구를 진행하고 학교간 협력 기본협의를 체결했다. 길림대학 교장이며 중국 과학원 원사인 장희, 길림대학 상무 부교장 채립동, 길림대학 부교장이며 중국과학원 원사인 마명명이 대담히 참석했다.

장희는 길림대학과 당위 서기 강치영을 대표하여 양측이 오래동안 쌓아온 깊은 우정과 협력의 적극적인 성과를 높이 평가했다. 그는 연변대학은 길림성 소속 대학중 유일한 ‘쌍일류’ 건설 대학으로 깊은 력사 전통과 독특한 특색을 가지고 있으며 인재로 변강을 굳건히 지키고 학술로 변강을 지키며 변강의 통성을 위해 봉사하는 사명감을 지니고 변강 지역의 번영과 발전에 뛰어난 기여를 했다고 밝혔다. 그는 이번 협의 체결을 계기로 두 학교가 상호 보완하고 자원을 공유하며 상호 이익을 도모하는 원칙에 따라 학교건설, 인재양성, 대외건설, 과학연구 등 분야에서의 실질적인 협력을 지속속속히 심화하고 고등교육의 고 품질 내실과 발전을 통해 교육에 의한 길림의 강성 건설을 지원하며

길림 경제사회의 고품질 발전에 지적 지원을 제공하고 교육강국, 과학강국 건설에 새로운 더 큰 기여를 하기를 바란다고 말했다.

두에는 길림대학이 이번 협의를 위해 세심하게 준비한 것에 대해 진심으로 감사를 표하고 연변대학에 대한 길림대학의 장기적인 지원과 도움에 깊은 감사를 전했다. 연변대학과 길림대학의 협력은 오랜 역사를 가지고 있으며 양측은 장기적인 협력을 통해 깊은 신뢰관계를 구축했다는 견해를 밝혔다. 그는 두 학교가 이번 협의를 계기로 학교 건설, 인재양성, 과학연구혁신, 사회봉사 등 분야에서의 협력을 더욱 강화하고 각자의 장점을 최대한 발휘하여 자원 공유, 상호 보완, 협력 혁신을 실현할 수 있기를 바란다고 밝혔다. 또한 두 학교의 수십년간의 협력이 더욱 풍성한 성과를 거두도록 함께 노력하여 ‘쌍일류’ 대학 건설에 기여하고 국가와 지역 경제사회 발전에 더 강력한 지적 지원과 인재 보장을 제공할 것을 기대한다고 말했다.

/ 인민넷-조문판

지역사회와 함께 성장하며 우수단체로 자리매김

연변대학 최고경영자과정 총동문화 및 연변혁신경영자대심회는 ‘감사·나눔·사랑’을 바탕으로 애심공익사업을 펼치며 지역사회 발전에 적극 기여하고 있다. 이 단체는 ‘교류 화합 성장’을 목표로 하면서 회원들의 사업 성공을 위해 배움과 기업 탐방 등 적극적인 노력을 기울이고 있는 연변지역의 대표적인 우수단체로 자리잡고 있다.



▲ 3월 21일 있는 연변대학 최고경영자과정 총동문화 및 연변혁신경영자대심회 총회모임에서 생활현면이 어려운 학생들에게 장학금을 내주었다.

지난해 연변대학 최고경영자과정은 제 20기 개강을 성공적으로 마치며 배움에 대한 회원들의 끊임없는 수요를 충족시켰다. 최고경영자과정은 기업인, 경제인, 사회 각 분야의 인사들이 자신의 사업 발전과 성장, 그리고 연변 지역사회에 기여하기 위해 2002년에 설립했으며 현재까지 이미 1,000명이 넘는 수료생을 배출해 지역내에서 큰 영향력을 행사하고 있다.

연변대학 최고경영자과정 총동문화 및 연변혁신경영자대심회는 지난 10여년간 연변텔레비전방송국의 ‘사랑으로 가는 길’ 프로그램을 후원하면서 지역사회를 위해 사랑과 나눔

을 실천해왔다. 또한 매년 연변성주 청소년체육구락부를 방문해 사랑의 마음을 전달하며 지역사회와의 유대를 강화하고 있다. 지난해 연변대학 최고경영자과정 총동문화 산하 각 기는 20여차례에 달하는 애심공익사업을 진행하면서 지역사회에 훈훈한 감

동을 선사했다. 연변대학 최고경영자과정 총동문화는 회원들의 경영과 사업에도 큰 관심을 기울이고 있다. 날따라 치열해지는 경영 환경 속에서 비즈니스 기회를 창출하고 이를 통해 사업에서 좋은 성과를 거두는 것은 회원들에게 매우 중

요한 과제이다. 이를 위해 총동문화는 매년 기업 탐방 투어를 조직해 기업의 어려움을 해결하고 진로를 함께 고민하며 회원들의 성공을 지원하고 있다. 연변대학 최고경영자과정 총동문화 리덕봉 회장은 “앞으로도 연변대학 최고경영자과정 네트워크를 통해 회원들의 경제적 진출을 위한 방안과 다양한 아이디어를 함께 구성하고 모두가 수익을 올릴 수 있는 해법을 모색하겠다.”며 “회원들의 든든한 버팀목이 될 것”이라고 밝혔다. 또한 협회의 이러한 노력이 단체의 미래를 이끌어갈 지역사회의 민중사회의 중요한 자산으로 활용되길 바란다고 덧붙였다.

연변대학 최고경영자과정 총동문화는 지역사회와의 협력을 통해 지속가능한 성장을 이루어가며 회원들의 사업 발전과 지역사회 번영을 위해 끊임없이 노력하고 있다. 이 단체의 활동은 앞으로도 지역사회와 민중사회에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다. /안상근기자

