모니터를 떠나자!

어린이들에게 정기적인 전자매체 활동을 중단함으로 보다 건강한 생활을 시작하게 한다.

예전에 비해 늘어나고 있는 전자 오락시설은(2살부터 17살까지의 어린이가 있는 가정의 48%가 TV, 비디오, 전자오락 기구, 그리고 컴퓨터를 소유하고 있음[1]) 어린이들에게 일어나서 활동하도록 하는 것을 어렵게 하고 있다. 지난 20년 동안 미국의 비만 어린이의 수는 배로 증가[2]한 반면 신체적으로 활동하는 어린이의 수는 줄어 들고 있다. 미국 내 어린이들은 하루 중 4시간 30분 이상을 각종 화면 앞에서 보내고 있으며(TV, 비디오 테이프, 전자 오락, 혹은 컴퓨터), 그 중 TV 시청만으로 2시간 30분을 소요하고 있다[3]. 이러한 체중 초과 및 비만 등 전국적인 유행병은 어린이들이 각종 매스컴을 지나치게 접하면서 생겨나고 있다.

최근의 연구에 의하면 어린이들의 체중은 텔레비전 시청 시간과 직접적인 상관이 있다는 결론이 나왔다. 하루에 텔레비전을 가장 많이 시청하는 어린이들이 비만이 될 확률이 가장 높다(나이, 인종/민족, 그리고 가족의 수입과 상관없이). TV 시청 시간이 하루에 1시간 미만인 어린이가 1시간 이상 시청하는 어린이보다 체중이 초과하는 확률은 현저하게 낮다.[4] 하루에 4시간 이상 TV를 시청하는 어린이들이 하루 2시간 미만으로 TV를 시청하는 어린이들 보다 몸에 지방질이 더 많다.[5] 결국, 더 오랜 기간과 하루에 더 긴 시간을 TV 시청에 사용하는 어린이들이 운동을 하는 기회는 더욱 적어 진다.[6] 텔레비전을 시청하는 시간은 10대(11-13살)[7] 와 미성년들에게 더욱더 염려되는 부분이다.[8] 11세부터 13세의 많은 어린이들이 하루 중 4시간 이상 TV를 시청하고 있다.[9] 연구 조사에 의하면 소수 민족계 어린이들이 백인 어린이들 보다 일주일 동안 더 많은 시간을 TV 시청에 할애 하고 있다.[10] 그러므로, 유색인종의 어린이들에게 육체적인 활동을 권장하는 것은 매우 중요하며 특별히 미국에 거주하는 아시아인들이나 태평양 연안의 섬 주민들에게는 더욱 중요하다. 미 심장, 폐, 그리고 혈액 협회 (The National Heart, Lung and Blood Institute) 의 보고서는 미국에 거주하는 아시아인들이나 태평양 연안의 섬 주민들이 모든 인종 중에 보다 적은 양의 운동을 하고 있다고 말한다.[11]

채널 전환

운동부족, 불균형한 영양섭취, 그리고 매스컴에 접하는 시간의 증가 등은 우리 어린이들에게 높은 콜레스테롤과 고혈압[12], 당뇨병, 쓸개병, 그리고 수면 시 일시 호흡정지[13] 등 새로운 건강상의 문제들을 일으킬 수 있다. 어린이들의 비활동적인 습관과 싸울 수 있는 가장 좋은 방법 중의 하나는 어린이들의 오락습관을 관리하면서 시작하는 것이다. 부모들 자신이 텔레비전 시청 시간을 줄임으로써 어린이들에게 모범이 되어야 한다. 하루에 2시간 이상 TV를 시청하는 부모의 자녀들은 더욱더 많은 시간을 TV, 인터넷, 비디오, 그리고 전자오락 등에 그들의 시간을 보내고 있다.[14]

미 소아과 협회(The American Academy of Pediatrics)는 아래와 같은 간단한 방법으로 자녀들의 삶에 큰 영향을 미칠 수 있다고 한다:

1. 자녀의 침실에서 TV를 치운다.[15] 자신의 방에서 일주일에 평균 4.6시간 이상 TV를 시청하는 어린이들은 비만이 될 경우가 높다.[16]
2. 자녀들이 미디어에 접하는 시간(전자매체를 포함)을 하루 총 한 두시간을 넘지 않도록 한다.[17] 연구에 의하면, 어린이들이 TV를 시청할 때, 매 시간마다 체중 초과의 확률이 2 퍼센트씩 올라 간다고 한다.[18]
3. 자녀와 함께 TV를 시청하고 내용에 관하여 대화한다.[19]
4. 다른 오락을 권한다.[20] 학교와 지역에서 제공하는 클럽에 가입하거나, 과외 활동에 등록하거나, 가정에서 활발한 생활을 하는 등 신체적으로도 활동적이면서 사교적인 활동들을 시도한다. 실제적으로 신체적인 활동은 체중 및 혈압을 조절하며 우울증 그리고 불안감을 해소 하는데 도움을 준다.[21]

활동적인 것이 건강한 생활이다. 미국내 어린이들의 유행병인 체중 초과에 대하여 더 자세한 문의는 www.cdc.gov/nccdphp/dnpa 혹은 www.aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity 혹은 www.aap.org 로 방문 하면 된다.

1 Woodard, EH, *Media in the Home 2000: The 5th Annual Survey of Parents and Children,* 2000
2 Centers for Disease Control and Prevention *The Importance of Regular Physical Activity for Children,* May 2002
3 Woodard, EH, *Media in the Home* 2000: *The 5th Annual Survey of Parents and Children,* 2000
4 Crespo, CJ et al., *Television Watching, Energy Intake, and Obesity in US Children: Results from the Third NHANES,* Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, March 2001
5 Andersen, RE et al., *Relationship of Physical Activity and Television Watching with Body Weight and Level of Fitness Among Children,* JAMA March 1998
6 Ibid.
7 Ibid.
8 Dennison, BA, *Television Viewing and Television in Bedroom Associated with Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children,* Pediatrics, June 2002
9 Andersen, RE et al., *Relationship of Physical Activity and Television Watching with Body Weight and Level of Fitness Among Children,* JAMA March 1998
10 Dennison, BA, *Television Viewing and Television in Bedroom Associated with Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children,* Pediatrics, June 2002
11 National Heart, Lung and Blood Institute, 2000
12 The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity, 2001
13 American Academy of Pediatrics, 2002
14 Woodard, EH, *Media in the Home 2000: The 5th Annual Survey of Parents and Children,* 2000
15 The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education *Children, Adolescents and Television,* Pediatrics, February 2001
16 Dennison, BA, *Television Viewing and Television in Bedroom Associated with Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children,* Pediatrics, June 2002
17 The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education *Children, Adolescents and Television,* Pediatrics, February 2001
18 Dennison, BA, *Television Viewing and Television in Bedroom Associated with Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children,* Pediatrics, June 2002
19 The American Academy of Pediatrics Committee on Public Education *Children, Adolescents and Television,* Pediatrics, February 2001
20 Ibid.
21 President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports, November 2002