

건강 칼럼

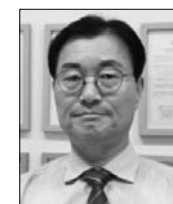
### 소식(小食)과 대식(大食)·과식(過食) 나는 어느 쪽일까?

자 수성가하신 분들의 대답을 듣거나 읽다보면 어릴 때 배를 곯았던게 가장 기억에 남아 있고 그것을 극복하기 위해 평생을 아끼고 절약하며 사업을 일구어 지금에 이르렀다는 것으로 귀결된다.

한참 성장기에 에너지는 더 많이 필요한데 먹을 것이 부족하여 허기진 배로 많은 시간을 보낸 세대들은 상대적으로 체격도 왜소하고 먹는 것에 대해 잠재적으로 언제나 보상심리가 발휘되는 것으로 보인다.

지금은 그런 경향이 조금씩 쇠퇴되어가지만 뷔페식이 우리나라에 소개되고 확산될 때의 정경은 남을 것이 확실해 보이는 데도 이미 여러 접시를 드시고 나서도 접시에 한가득 음식을 담아오는 모습을 종종 보아왔다. 어릴 때 마음대로 풍족히 먹지 못한 한을 풀기라하듯이!

이렇게 많이 먹다보니 그 결과 예전에는 주로 어른 층에서 발병하던해서 '성인병(成人病)'이라 불리었으나 지금은 전 연령 층에서 나타나는 '생활습관질



이 윤 희  
파스코 대표이사

환'(과체중, 비만, 심장혈관계 질환, 당뇨 등), 그 길로 갈 것이 뻔하다.

'많이 먹어 생기는 병'과 '적게 먹어 생기는 병' 중에 어느 것이 더 건강에 나쁠까요? 대부분 전자에 속한다고 고개를 끄덕일 것이다.

1.과식하면 왜 몸에 나쁠까?  
필요량보다 많이 먹은 결과 남은 에너지는 서서히 몸에 여러 형태로 쌓이게 된다. 간에는 지방간으로, 혈액에서는 당뇨, 이상지질혈증, 고혈압, 고콜레스테롤증으로 진행된다. 장기간에 걸쳐 천천히 진행되는지라 몸소 느끼는 정도가 미약하니 관찰을

것으로 여기며 애써 자기를 합리화시킨다.

나이를 먹어가면서 과체중, 비만은 무릎, 발목관절에도 부하가 걸려 행동이 부자연스럽고 불편해진다. 피하지방은 물론 내장지방으로 쌓이고, 대사과정에서도 불필요한 열증반응물질을 만들어내 호르몬 포함 내분비관련 질환으로 진행되기도 한다.

2.몸의 내부 장기도 나이를 먹는다.  
30중반을 넘어가면서 우리 몸은 서서히 노화의 길로 접어든다. 흔히 말하기를 에이징커브(Aging curve)를 그리며 전반적

으로 소화기능이 떨어진다. 소화를 돕는 소화액의 분비가 감소하며 음식물의 분해, 흡수기능이 약해지기 시작한다. 각종 소화효소의 분비가 줄어들면서 소화와 관련된 장기들의 능력이 한창때의 기능을 하지 못한다.

중년이 되어 가면 활동량도 줄고, 필요에너지도 줄어들므로 식사량도 (엷지는 많겠지만) 줄이는 것이 타당하다. 즉 음식섭취 총량을 줄이는 것이다. 특히 육류위주의 외부회식 때 적게 먹겠다는 마음가짐이 중요하다.

중년이후에 삼겹살 먹는 것은 포화지방인 동물성지방을 먹는 것으로 심장, 혈관계에 치명적 이므로 가능하면 삼가는 것이 좋다. 고기 잔뜩 먹은 후 밥 먹 는 것은 건강측면에서는 옳진 데 맞진 격이 된다.

3.소식하면 내 몸에 어떤 변화가 올까?  
소식하면, 체중이 줄어들면서 심장혈관계, 당뇨병의 각종 지표가 현저히 개선되고 기저질환자의 경우 훨씬 호전된다. 그것도 놀라울 정도로!

### 사설

#### 완주군 경로당에서 재난지원금 지급

완주군이 경로당을 활용해 재난지원금을 지급하고 있어 관심을 모으고 있다. 완주군은 1인당 30만원씩 지급하는 재난지원금을 주민 불편 해소와 신속 지급 차원에서 '집중지급기간'을 정했다.

12월 28일부터 이틀간 1인당 30만 원의 재난지원금을 490여 관내 경로당에서 지급한다. 집중 지급기간 이후인 내년 1월 2일부터 3월 31일까지는 주말을 제외한 평일에 행정복지센터에서 재난지원금을 지급받을 수 있다.

그동안 기초단체가 행정복지센터와 인구 밀집지의 주요 장소에서 재난지원금을 지급해온 관례를 깬 것이다. 경로당을 활용하는 혁신에 나서 주민들이 크게 반기고 있다.

경로당이 없는 마을 57개소에 대해서는 가장 자택에서 지급한다. 주민 현장 속으로 깊숙이 들어가 재난지원금 수령의 불편을 최소화한다는 방침이다.

특히 재난지원금의 취지를 살

리기 위해 사용 지역을 완주군으로 묶었다.

대형마트와 유희·사행성 업종들은 제한하는 등 지역경제 활성화 효과를 극대화하기로 했다.

지원 대상은 주민등록 기준 올해 10월 31일 기준으로 신청일까지 계속해서 완주군에 주소로 두고 있는 전 군민이다. 약 4만4913가구에 9만7171명이 해당된다.

유희태 군수는 "경제가 어렵고 민생 안정도 중요한 만큼 재난지원금은 최대한 빨리, 그리고 수령에 불편함이 없도록 지급하는 대원칙을 세웠다"며 "지역경제도 살리고 경제적 어려움도 덜어주는 희망의 불쏘시개'가 되길 희망한다."고 말했다.

코로나19의 장기화로 지역경제의 침체가 계속돼 주민들과 소상공인, 자영업자들의 경제적·정신적 어려움이 가중되고 있다. 완주군의 '주민 우선'과 '현장 중심'의 '혁신 행정'이 각광을 받는 이유다.

#### 전북 선거구 재조정 불가피

내후년 2024년 22대 총선을 앞두고 선거구 획정위원회가 본격적인 가동에 들어갔다. 선거구 획정의 핵심 기준은 인구수이다. 인구가 감소한 전라북도로서는 현재 10석의 지역구 조차 지키지 못할 수 있다는 우려가 나오고 있다.

21대 총선을 기준으로 단일 선거구의 인구 상한은 27만8천명, 하한은 13만9천 명이다. 전라북도 선거구들은 조정이 불가피한 지역이 상당수에 달한다. 익산 갑·을, 남원·임실·순창, 김제·부안이 해당될 것으로 보인다.

특히 익산의 경우 갑 선거구의 인구 하한선이 무너진 데다, 을 선거구까지 합해도 27만 4천 명에 불과해 상한에 미치지 못한다. 김제·부안 선거구와 남원·임실·순창 선거구 역시 하한선에 6.7천 명이 모자란 상태이다.

선거구 획정의 기준이 되는 인구 집계 시점은 내년 1월 말이다. 급격한 인구 증가는 불

가능하다. 결국 매번 반복되듯이 수도권 이외 지방들이 지역 대표성을 내세워 예외 기준 적용을 요구할 가능성이 높다.

이런 가운데, 강원도처럼 통합 선거구가 도입될 가능성도 점쳐지고 있다. 김제와 부안, 군산을 묶어 새만금 통합 선거구로 갑, 을로 나누거나, 전주와 익산을 통합해 5석으로 쪼개는 방식이다.

결국은 혼합 선거구가 나올 수밖에 없다. 문제는 이렇게 될 경우 같은 행정구역 안에서 서로 뽑는 국회의원이 다를 수 있다는 맹점을 안고 있다. 선거법상 선거구 획정 기한은 내년 4월까지지만 정치적 실패와 이해관계가 복잡하게 얽혀 있다.

전북 의원 10석 지키기 여부는 내후년 선거 직전까지 결론이 나지 않을 가능성이 높다. 전라북도 지역구 국회의원 수가 과연 10명을 유지할 수 있을지가 정치권 초미의 관심사다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 브라질 대통령 취임식 준비하는 군인들



27일(현지시간) 브라질 수도 브라질리아의 플라날토 대통령궁에서 브라질 군인들이 다음 달 1일 열리는 루이스 이나시우 룰라 다시우바 대통령 당선인의 취임식 준비를 하고 있다.

#### 주민 나눠줄 생수 나르는 미시시피주 봉사자들



27일(현지시간) 미 미시시피주 잭슨에서 미시시피 신속 대응팀과 자원봉사자들이 주민들에게 나눠줄 생수를 나르고 있다. 미시시피 주민들은 크리스마스 연휴 기간 댁친한파로 수도관이 동파해 물 부족 사태를 겪고 있다.

전주매일 홈페이지 [www.jjmaeil.com](http://www.jjmaeil.com)

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

## 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

# 전주매일