

건강 칼럼

금식, 극도의 절식에 의한 체중감량... 이래서 위험하다

금세기 들어 새로운 세상에 살고 있는 듯 한 착각에 빠져든다. 20세기말까지 우리나라를 포함하여 적지 않은 국가와 사람들이 과체중, 비만이 건강에 문제가 있다는 인식이 고조되었다. 한 쪽에서는 먹을 것이 없어 굶어 죽는데 다른 한 쪽에는 정반대의 삶을 살고 있는 것이다.

우리나라만 해도 지난 한 세대 전에는 전 국민이 주린 배를 움켜잡고 배고픔만을 해결하지는 사회적인 운동과 흐름이 있었다.

지금 세대들은 전혀 이해할 수 없는 현상이겠지만 쌀 증산 운동, 쌀막걸리 담는 것을 밀주라 하여 각개의 농가까지 법과 실제 단속으로 엄격히 통제했고, 혼, 분식 장려, 가정의례준칙 등이 적극 진행되었다.

학교에서는 도시락에 쌀과 보리의 혼합정도를 숫자로 헤아려서 확인하는 과정도 있었다. 그만큼 식량의 절대량이 부족했었다. 청소년기에 충분히 영양섭취가 되지 않아 성장에도 적잖이 지장을 초래하기도 했다.



이 윤 희

파스코 대표이사

그런데 지금은 농생물학자들을 포함 관련학자, 연구원들의 각고의 노력과 연구, 식량증산을 위한 제반제도의 지원으로 쌀의 경우 자급자족을 넘어 남기까지 하는 수준에 올라섰다. 수입 식자재, 농산물 등이 풍부해지면서 과체중, 비만이 서서히 사회문제로 대두되기 시작했다.

현재에 이르러서는 과체중, 비만으로 인한 각종 만성질환, 의료비, 사회적비용이 비약적으로 증가하여 정부차원에서도 적극 개입하는 지경에 이르렀다.

그러나보니 건강에 문제가 있거나 관리가 필요하다 생각하시는 분들은 금식이나 극도의 절

식을 하여 체중을 관리하거나 감량을 하고 있기도 하다. 각종 다이어트(Diet)관련 건강기능식품, 보조식품 등도 끊임없이 소개되고 잘 팔리는 품목이 되기도 했다.

일정기간 금식이나 극도의 절식을 하면 우리 몸은 탄수화물 섭취가 줄어드는 만큼이나 당연히 수분이 먼저 빠지고 근육이 감소되는 생리적인 대사과정을 보인다. 우리 몸은 이런 과정을 영양섭취가 줄어들다는 위험신호로 받아들여 소위 빠지라는 체지방은 빠지지 않고 가능한 절약을 하고자 하는 방향으로 진행되어 감소가 더뎈다.

몸에 들어오는 식품(영양소, 물질)은 대사과정에서 적음이 되어야 하는데 금식, 극도의 절식 등을 평생 동안 지속적으로 유지하는 것은 사실 쉽지 않으므로 일정기간 지나면 원래의 식단으로 돌아오고 이 때부터 대사과정은 원래의 모습으로 돌아가서 체중을 회복한다. 이른바 요요(Yoyo)현상이다.

그런데 이런 요요현상의 잠재된 위험성은 단백질로 구성된, 빠졌던 근육으로의 원래복구가 아니라 대부분 체지방으로 채워진다는 데 있다. 즉 근육과 감소된 체지방의 전체 중량만큼의 복구가 아닌 대부분 체지방의 중량으로 복구된다는 것이다.

결과적으로 근육은 빠지고 그 자리에 체지방이 자리 잡게 되는 것이다. 빠졌던 체지방은 빠지지 않고 도리어 체지방만 증가하는 결과만 초래하게 된다.

따라서 평상이 좀 적게 먹고(특히 저녁식사를 조금 덜 먹)는 식습관을 유지하고 조금 더 움직이는 생활을 몸에 배게 하는 것이 일생에 걸쳐 적정체중을 유지하는 올바른 길이라 하겠다.

사설

새만금 관할권 분쟁 격화

새만금 매립지 관할권을 둘러싸고 시군 간 갈등이 다시 깊어지고 있다. 이번에는 신항만과 동서도로다. 이른바 새만금 메가시티, 특별자치단체 추진도 빼먹고 있다.

새만금 2호 방조제 바깥쪽에 놓인 신항 방파제와 새만금 동서도로가 문제다. 군산시와 김제시가 자신의 관할이라고 주장하고 있는 곳들이다.

군산시의원들은 김제시가 먼저 두 시설의 관할권 인정을 요구했다며, 전라북도에 분쟁 해결을 촉구했다. 전라북도는 방관하지 말고 김제시의 후안무치한 행위를 엄중히 해결하라고 격한 발언을 쏟아내고 있다.

도지사에게 건의문을 전달하려고 했지만, 지사가 다른 일정으로 자리를 비우자 거세게 항의하기도 했다. 김제시의회는 법과 원칙에 따라야 한다고 맞서고 있다.

관할권은 중앙분쟁조정위원회에서 다루어져야 할 문제인 만큼 앞으로 결과를 지켜보아야 한다.

다며, 군산시의회는 갈등을 조정해서는 안 된다고 말했다.

두 시설물의 관할 분쟁 안전은 지난달 행정안전부 중앙분쟁조정위원회에 상정됐다. 앞서 중앙분쟁조정위원회 결정에 불복해 대법원까지 올라갔던 새만금 방조제처럼 법적 다음을 피하기 어려워 보인다.

전라북도도 군산, 김제, 부안은 지난해 민선 8기 출범 직후 새만금 개발에 속도를 내자며 상호 협력을 다짐했지만, 상황은 여의치 않다.

관할권 분쟁이 일면서, 이른바 새만금 메가시티, 특별자치단체 추진도 어려운 상황에 놓이게 됐다. 특별자치단체는 시군의회를 넘어야 구성이 가능하다. 그러나 갈등이 격화되고 있는 상황에서 출범이 미뤄지거나 아예 무산될 수 있다는 우려마저 나온다.

양보하고 또 같이 협력하면서 할 일이 무엇인가를 냉정하게 생각할 때이다. 함께 맞대응을 해서는 절대로 해결이 어렵게 된다.

폭탄 맞은 난방비

요즘 '난방비 폭탄' 때문에 실내 온도 높이기가 쉽지 않다. 러시아의 우크라이나 침공은 지난 2022년 2월이다. 그러나 그 전 약 1년을 보면 국제 가스값이 이미 4배로 뛰었다.

한때 10배까지 올라갔다가 최근 내려왔다고 해도, 지난달 가격은 전쟁 1년 전의 6배다. 이달에도 내렸지만 우리 수입 가격은 여전히 비싸다. 이런 폭등에 대비해서 가스공사가 수입 물량 80%는 장기계약을 해 놓았다.

그 단가는 국제 유가 즉 기름 값에 연동된다. 가스 가격이 들쭉날쭉하기 때문에 안전장치를 받는 것이다. 하지만 기름 값도 높아서, 가스 수입 가격이 여전히 비싸다. 따라서 가스공사는 가격을 올렸음에도 여전히 원가보다 싸다고 한다.

난방비로 더 힘든 사람들이 있다. 신축 아파트에서는 난방비 폭탄을 못 느낀다. 5년쯤 된 아파트 난방비는 1년 전 5만 원에서 이번 달은 8만 원쯤

인 경우도 있다. 반면 50년 된 아파트는 새 나가는 열이 많기 때문에 1년 전 난방비 18만 원에서 이번 달 난방비가 30만 원으로 올랐다. 단열이 부족한 쪽방이나 빌라는 더 말할 것도 없다.

저소득층 현금 지원도 필요하지만, 근본적으로는 집을 교체, 열효율을 높여야 한다. 바로 '그린 리모델링'이다. 공공건물은 직접 돈을 들여 고치고, 민간 건물은 창호를 바꾸거나 단열 공사를 하면 이자를 정부가 부담하는 정책이다.

이 사업이 절실한 곳은 빌라나 쪽방촌이다. 그러나 집주인이 나서야 한다. 취약층이 이용하는 복지재단 소속의 노인과 아동 시설은 민간 시설이라는 이유로 공공 리모델링에서 빠졌다.

폭염과 혹한은 계속될 것이다. 민간 건물의 열효율을 높일 수 있도록 유도하고 지원하는 정책을 정부가 마련해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

파업 동참한 영국 교사들

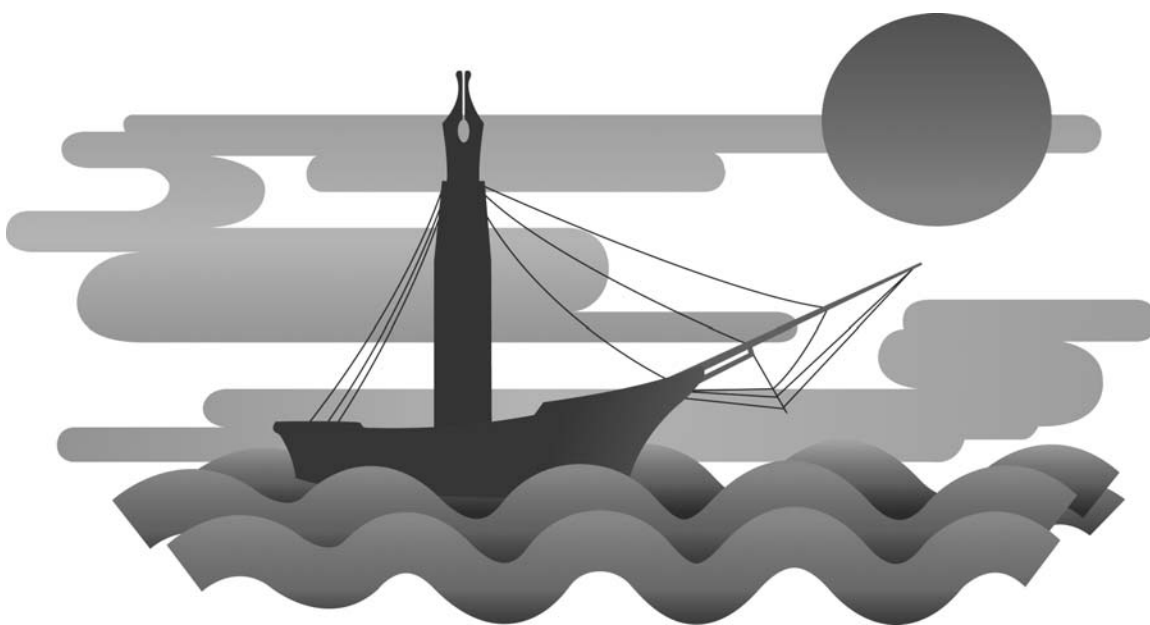


1일(현지시간) 영국 런던의 웨스트민스터 다우닝 스트리트 부근에서 시위대가 손팻말 등을 흔들고 있다. 영국 전역에서 지난 2011년 이후 최대 규모의 파업이 일어나 학교, 교통 등의 불편이 초래되고 있다. 영국 노동조합회의는 교사, 교직원, 공무원, 철도 기관사, 버스 운전사 등 약 50만 명이 파업에 돌입한다고 밝혔다.

폭격으로 파괴된 우크라이나 아파트 건물



2일(현지시간) 우크라이나 도네츠크주 크라이비르스크에서 긴급 구조대가 러시아의 로켓 공격으로 파괴된 아파트 건물 잔해를 치우며 수색하고 있다. 현지 당국은 1일 밤 이 아파트에 미사일이 떨어져 최소 3명이 숨지고 21명이 다쳤다고 밝혔다.



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