

건강 칼럼

살(체지방)을 빼기 위해 해야 할 일 중 첫번째는?

2022년 질병관리청이 발표한 '국민영양조사 기반의 비만 심층보고서'에 따르면 19세 이상 성인남성의 비만(체질량지수, BMI 25이상, kg/m²)율은 2008년 35.9%에서 2021년 44.8%로 증가하였다. 매년 2.1%씩 높아지고 있다.

성인남자 볼 중에 하나는 비만이라는 의미이다. 여성의 경우 2008년 26.4%에서 2021년 29.5%로 매년 0.6% 해마다 늘어나 남성보다 증가세가 뚜렷하지는 않은 것으로 나타났다.

점점 살찌는 배경으로는 여러 가지 이유가 있겠지만 장시간 앉아 있는 사무직의 증가가 그 원인으로 꼽히고 있다. 더 먹고 덜 움직인다는 것을 여실히 보여주고 있다.

그러다보니 덜먹고 운동하면 될 것 아닌가? 하는 착상에서 열심히 실천하는 경향을 보이고 있다.

아주 바람직하고 그런 생활습관을 그대로 유지했으면 한다. 그런데 여기에는 보이지 않는 함정이 있다. 외식이나 간식, 각종 음료 등 우리나라 음식은 평균적으로 달고 짜고 매운 경향



이 윤 희
파스코 대표이사

이 있다. 그런 것을 파니가 먹게 되는 것인가? 그런 것을 잘 먹으니가 그렇게 탄들어 파는 것인가?

덜먹고 운동을 해도 살이 잘 빠지지 않는다고요?! 하소연하는 분들을 강의나 글에서 만나곤 한다.

원인이나 해결책을 찾기 위해 상담을 하다보면 하나 공통점을 찾을 수 있었다. 그런 분들은 우선 뭘든 단 것을 좋아하는 경향이 있다.

음식은 우선 달달해야 하는 고 정관념 속에 있다. 인간의 본능 속에는 단맛의 유혹을 뿌리칠 수는 없다. 그것을 뇌가 좋아하니까! 다만 시도 때도 없이 단 것을 좋아하고 섭취하니까 필요

이상의 당분이 몸속에 있게 되고 대사에서 사용하고 남은 당은 지방으로 변환되어 피하지방, 내장지방으로 쌓여 결국은 과체중, 비만으로 진행될 수밖에 없다.

옛날 김치에는 지금과는 달리 설탕이 없었다. 그런데 지금은 국산, 외산 김치 할 것 없이 온갖 김치에 설탕이 들어 있어 무척 달다.

반찬이나 찌개에도 설탕이나 불엿 등 당을 넣어 달달하게 손님에게 제공한다. 조금 과장되어 말한다면 설탕 범벅이라 해도 과언이 아니다.

알게 모르게 하루 세끼에 먹게 되는 것이다. 음료, 간식, 가공식품, 양념 등에도 단맛을 내기 위

해 설탕 또는 액상과당을 첨가한다. 하다못해 휴게소 편의점에 가면 당시럽 펌프를 갖다놓고 무자비하게 당을 첨가하여 먹고 마시게 한다. 무가당이라 표기한 탄산, 비타민, 에너지음료, 커피 등 각종 음료에도 평균 10~12g/100ml의 당이 들어 있다.

설탕만 넣지 않았을 뿐 다른 당을 넣은 것이다. 비록 적은 양이라 될 대수랴? 하고 그냥 지나치기 쉽지만 "가랑비에 옷이 젖고, 잔매에 골병이 드는 것"처럼 소량이라도 장기간 먹다보면 체중증가(지방으로),탄성질환으로 이어진다.

이러니 음식량을 줄인다 해도 그 이상의 당을 제공하는 외식, 간식, 각종 음료에 들어 있는 당 때문에 생각만큼 체중(체지방)이 줄지 않고, 생활습관질환은 평생 동안 소리 없이 내 몸속에서 진행되어 심신의 건강을 해치게 된다.

툼니바퀴처럼 씹 없이 빠르게 돌아가는 실생활에서 실천하기에는 말처럼 쉽지는 않지만 가공식품 보다는 가능한 자연식품을 드시기를 적극 권장한다.

사설

전주시 소각장 연장 운영 문제

전주시 소각장 건립 문제를 둘러싸고 논란이 계속되고 있다. 전주시 삼산마을에 인접한 전주권 광역쓰레기소각장은 20년 운영 목표로 내구연한이 2026년 9월까지다.

그런데 전주시가 연장 운영을 추진하면서 반대에 부딪힌 것이다.

전주시소각장대책위원회는 운영 연료 기간이 되면 다른 곳으로 소각장을 이전하여 건립하겠다는 약속을 분명히 했다"고 주장한다. 특히 새 소각장 공개 공모 공고에서 삼천동 3가 일원은 제외한다는 공지를 했어야 마땅함에도 이를 어겼다고 말한다.

반면 삼산마을 주민들은 "새 소각장 유치 추진"을 하고 있다. 삼산마을발전회는 "마을 300미터 이내 인근에 소각장을 유치하여 그동안 마을 주민들이 환경상 피해만 입었다"고 주장한다.

그래서 "전주시와 협의하여 친환경적인 새 소각장을 건립하여 폐기물 처리시설에 대한

협약과 약취 등 피해를 저감하는데 앞장서겠다."는 결정을 하고 본격 추진 중이다.

한편 전주시는 최근 전주시 홈페이지를 통해 '전주권광역 폐기물처리(소각)시설 입지선정 계획·공고'를 했다. 이런 상황에서 삼천동 3가 삼산마을 발전회는 마을 주민 총회를 열었다.

삼산마을 인근 일찍 종산과 전·담, 저수지를 포함해 4만여 평에 새 소각장 건립을 신청하기로 의결했다. 이미 토지주들로부터 동의서를 받기 위해 서두르고 있다.

한편 입지 선정 기간은 2023년 3월 9일부터 5월 8일까지 20일간이었다. 그러나 입지선정 신청서를 제출한 지역은 한 곳도 없다.

이로써 다른 지역의 신청이 없을 경우 소각장 주변 13개 마을 주민들로 구성된 소각장 피해대책위원회와 새 소각장 유치를 추진 중인 삼산마을발전회 그리고 전주시의 입장이 어떻게 정리될지 주목된다.

어느 퇴임 소방관의 봉사정신

지난 2021년 6월 전주덕진소방서에서 정은수 당시 팔복119 안전센터 팀장 등 2명의 정년 퇴임식이 있었다.

정은수 팀장은 1980년 소방관으로 시작해 30년 9개월 동안 재난 현장의 최일선에서 헌신했다.

그는 퇴임 후에도 어르신 '안전 지킴이'로 변신했다. 각 가정을 방문한 지킴이들과 함께 소화기·화재경보기 등 화재 안전 도구와 미끄럼 방지매트·안전 손잡이 등 낙상 예방용 장치를 설치하고 안전 관련 교육을 진행하고 있다.

홀몸 어르신 등 화재 취약 계층을 방문해 안전을 확인하는 '실버세대 안전지킴이 서비스'는 매우 중요한 일이다. 실제로 각종 안전사고 등으로 인한 사망자 가운데 65세 노인이 51.8%를 차지한다.

절반 이상이 노인세대다. 대부분의 노인 안전사고는 주택 화재로 인한 인명 피해다. 그래서 '화재 취약 실버세대 안

전지킴이'는 지난 2019년부터 이미 4년째 운영 중이다.

정은수 전 소방관은 홀몸 어르신 가구 등을 방문해 △건강 및 안부 확인은 물론 △주택용 기초 소방시설 설치 △화재 위험 요소 제거 △생활 밀착형 화재 안전교육 등을 실시하고 있다.

낙상 등 일상생활 속 노인들에게 발생할 수 있는 안전사고를 방지하는데 노력하고 있다. 불연 요소를 개선하는 등 생활 안전 서비스도 함께 제공하고 있다. 한편 전북소방본부는 '화재 취약 실버세대 안전지킴이' 사업을 올 3월 1일부터 본격적으로 운영하고 있다.

2023년 올해 12월까지 안전 지식과 현장 경험을 두루 갖춘 6명의 퇴직 소방공무원이 거동이 불편한 독거노인 가정을 방문, 안전 서비스를 제공하고 있다. 퇴직 후 제2의 인생을 시작한 정은수 전 소방관에게 더 밝은 내일이 있기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

러시아 공격으로 파손된 창문 유리 치우는 주민



30일(현지시각) 러시아의 공격으로 파손된 우크라이나 키이우의 한 아파트에서 집주인이 파손된 창문 유리를 치우고 있다.

무명용사 묘지에 헌화하는 바이든 대통령



조 바이든 미국 대통령이 29일(현지시각) 버지니아주 알링턴 국립묘지를 찾아 무명용사 묘지에 헌화하고 있다. 미국은 5월 마지막 주 월요일을 '메모리얼 데이'(현충일)로 추념한다.



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**