

건강 칼럼

나잇살의 정체는? 어떻게 줄일 것인가?

흔히들 '나잇살' 이고 하며 날이 갈수록 불어나는 체중증가의 원인을 본인의 섭생에서 찾아 개선하기 보다는 일부러 도의시하며 통치교차 하는 경향을 보인다. 젊을 때는 먹는 것보다 움직이는 양이나 시간이 많기에 체중이 증가할 여유가 없었다. 그러나 결혼을 하고 직장, 직업에 열심이든 보면 자연스럽게 움직이는 줄어드는 이런저런 사유나 배정으로 먹는 시간, 양, 기회는 증가한다. 젊을 때 몸매나 체중을 얼마간 간동안 유지하다가 어느 덧 철이 바뀔 때마다 허리가 늘어나는 것을 본인이 먼저 안다. 소위 식스 팩을 자랑하던 복근이 하나로 뭉쳐져 배가 나오고, 똥그런 거북이 등과 같은 모양을 보여도 그런 변화에 긍정이든 부정이든 별 상관하지 않고 그럭저럭 지나간다. 40대 중, 후반 쯤 어느 날 본인의 몸매가 예전같이 않고 똥글똥글해지고, 얼굴 여기저기 지방이 끼어 넉넉하게 변해가며, 체력이 현저히 떨어진 것을 알고는 화들짝 놀라는 순간이 온다. 날이 갈수록 치열한 삶의 경쟁 속에서 그저 처자식과 먹



이 윤 희
파스코 대표이사

고 살아야 하기에 어쩔 수 없다는 것도 누구나 이해하고 공감한다. 그런데 대부분 건강에 대해 이야기할 때보면 운동할 만한 시간이 없다는 것이 공통적인 의견이다. 운동이 중요하고, 해야 한다는 것도 잘 알고 있다. 다만 이런저런 배경과 핑계로 하지 않거나 못하고 있을 뿐이다. 그럴 수 있다. 운동은 아무나 할 수 있는 운동도 아니라는 것이다. 나름대로 자기성찰과 각고의 정신적인 결의가 있어야 실천이 가능하다. 체중이 늘어나고 몸매가 무너지고 나서 할 것이냐? 그 전에 할 것이냐? 대오각성의 시점이 중요하다. 가능하면 한 하루라도 젊을

때, 체력이 좋을 때 자기 몸에 어떤 운동이든 운동하는 습관을 배게 하는 것이 무엇보다 중요하다. 만약 그런 여건이 되지 않다면 체중조절, 관리를 위하여 어떻게 하는 것이 타당하며 바람직할까? 가장 확실한 방법은 무조건 먹는 양과 기회, 시간을 줄이는 것이다. 사실 어떤 운동이든 운동으로 체중을 줄이는 것은 말처럼 쉽지 않다. 시간과 노력이 동반되어야 겨우 유지할 수 있을 뿐이다. 그렇다고 어떤 효과가 하루 아침에 금방 나타나는 것도 아니다. 평생 동안 유지하기도 현실적으로 여간 어려운 것이 아니다. 따라서 나이 들어가면서 체중을 유지하거나 줄이고자 한다면

먹는 것을 줄여야 한다. 입으로 들어가는 음식을 줄여야 즉 섭취 열량을 줄여야 겨우 체중이 유지되거나 조금씩 줄일 수 있다. 각자 생활습관과 형태는 다르겠지만 하루 3끼에서 2끼로, 또는 매 끼니라도 섭취량을 의도적으로 줄여야 한다. 특히 저녁 식사를 줄여야 한다. 남이 시켜서 되는 일 아니다. 오로지 본인의 의지로 실천해야 한다. 결심이나 의식, 실천이 약해진다면 그를 떨리할 방법을 찾는 것 또한 본인이 적극적으로 찾아야 할 것이다. 누구나 식욕은 본능이라 어찌 통제, 관리하기 쉽지는 않지만 그 외의 방법이 별로 없다. 본능에 충실한 어린이가 아닌 삶을 성찰할 수 있는 성인으로써 냉철하게 관조하면서 의식적으로 줄여가면서 습관이 되도록 각고의 노력을 경주해야 할 것이다. 내 건강은 단순히 내만의 것이 아니다. 사랑하는 내 가족, 친지, 동료들의 공동소유라는 생각으로 어떤 시각에서 보면 건강관리란 모두를 위한 의무라고 해도 과언이 아니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

스코세이지, 영화계 기여 공로로 명예 황금곰상



미국 영화감독 마틴 스코세이지가 20일(현지시각) 독일 베를린에서 열린 제74회 베를린영화제에서 명예 황금곰상을 받고 포즈를 취하고 있다. 스코세이지 감독은 평생을 영화계에 기여한 공로로 이 상을 받았다.

어산지 석방 촉구하는 프랑스 사람들



20일(현지시각) 프랑스 파리의 레퀴블리크 광장에 '위키리크스' 설립자 줄리언 어산지(52)의 석방을 촉구하는 시위대가 모여 있다. 어산지의 미국 송환 여부를 결정할 마지막 재판이 이날 영국 고등법원에서 시작됐다. 어산지는 지난 2010년 미국의 이라크·아프가니스탄 전쟁 관련 보고서, 국무부 외교 기밀문서 등을 위키리크스 사이트에 폭로해 국제적인 파장을 불러일으켰었다.

사설

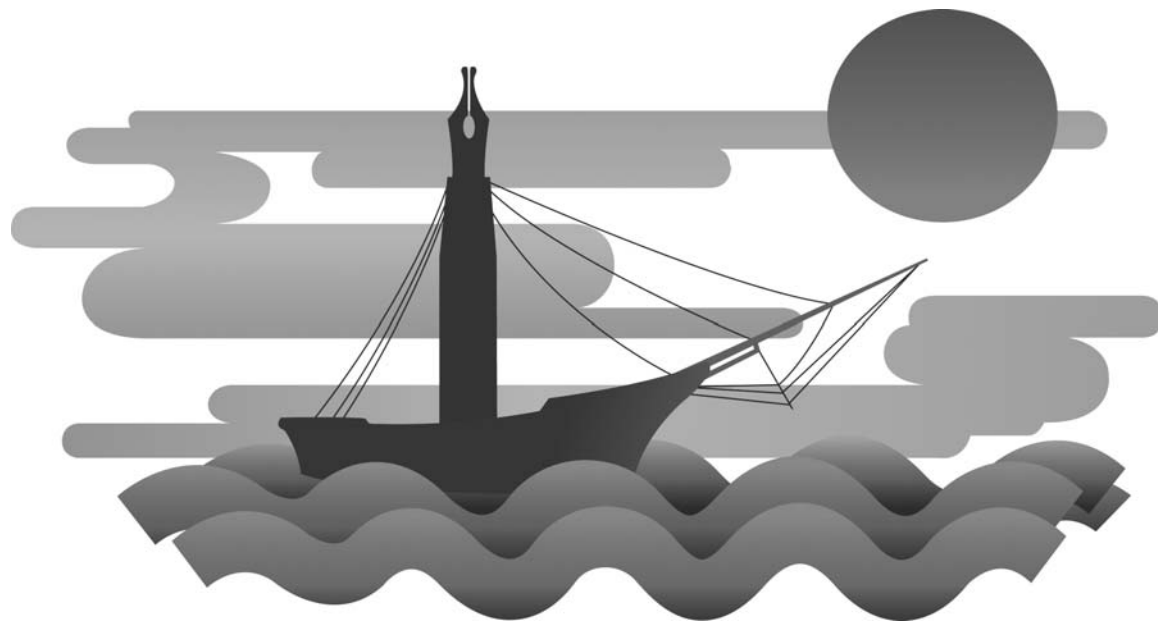
하림 HMM 인수 불발

국내 최대 컨테이너 선사 HMM의 매각 작업이 무산됐다. 산업은행과 해양진흥공사는 하림그룹·JKL 컨소시엄을 HMM 매각의 우선협상대상자로 선정해 협상을 진행했으나 최종 결렬됐다. 매각 측은 지난해 12월부터 하림그룹과 HMM 매각을 위한 협상을 이어온 바 있다. 양측의 협상은 당초 지난 1월 23일 까지였지만 난항을 겪으며 2월 6일로 한차례 연장됐다. 양측은 협상 기간 동안 매각 이후 HMM의 경영 주도권을 두고 막대한 공적자금이 투입된 최대 국적선사의 중요성을 고려해 경영 감시가 필요하다는 매각 측과 과도한 경영 개입을 꺼리는 인수 측 간의 의견차가 팽팽하게 맞섰다. 하림그룹은 "실질적인 경영권을 확보해 주지 않고 최대주주 지위만 갖도록 하는 거래는 어떤 민간기업도 받아들이기 어려울 것"이라며 HMM 인수를 포기했다. 업계에서는 HMM 매각이 우선협상대상자 협상에서 마무리된 만큼 미치는 영향이 제한적이라고 보면서도 내심 안도하는 분위기가 감지된다. 하림그룹은 인수자금 6조4000억원을 자회사인 팬오션의 최대 3조원 유상증자, JKL파트너스 지원 등을 통해 마련할 계획이었다. 그러나 자기자본 비율이 떨어진다라는 지적이 해운업계 안팎으로 계속됐다. 하림그룹은 "하림그룹에 대해 부당한 비난과 허위 주장들이 일부 언론과 노조 등을 통해 제기되었지만 비합리 준수 계약을 성실하게 지키기 위한 노력을 했다"고 말했다. 한편 HMM은 지난 2016년 8월 현대그룹에서 분리돼 산은의 자회사로 편입된 지 7년여 만에 지난해 매물로 나왔다. 당분간 산은 체제를 유지하게 됐다. 한편 업계에서는 자금조달 등 이유로 매각 무산이 당연한 수순이라는 반응이다.

전주권 광역소각장 결정

전주권 광역소각장이 현 소각장 부지인 완산구 상림동 소각자원센터로 최종 결정됐다. 그동안 전주시는 전주권 4개 시군의 생활폐기물을 처리할 친환경 광역소각장의 건립 후보지를 물색했다. 그 결과 △1순위 전주시 완산구 효자동(현 소각장부지) △2순위 완주군 이서면 △3순위 전주시 덕진구 우에2동의 평가 결과를 도출했다. 이후 주변 8개 마을의 주민 의견을 수렴했다. 위원회는 주민 설명회 이후 제5차 회의를 열고 입지 후보지 타당성 조사 1순위 후보지인 현 소각장 부지를 최종 선정 의결해 이를 전주시에 통보했다. 시는 기본계획 수립과 사업계획 적정성 검토, 중앙투자심사, 환경·재해영향평가 등의 행정 절차를 거쳐 공사에 착수할 예정이다. 신설 예정인 친환경 광역소각장은 환경부 지침에서 제시한 최적화 권역인 전주시와 김제시, 완주군, 임실군 4개 시군의 생활폐기물 등을 처리한다. 1일 폐기물 처리량은 500t 규모다. 선정된 입지의 주변 지역에 대해서는 주민 편의 시설 설치와 주민 지원 자금 등이 있다. 향후 구성될 신규 시설에 대한 주민지원협의체와 협의를 통해 결정될 예정이다. 현 전주권 광역소각자원센터의 운영 기간 만료일은 2026년 9월이다. 전주시는 이에 따라 기술 진단과 타당성 조사를 실시한 결과 신규 광역소각시설이 필요하다고 판단했다. 한편 일부 주민들은 입지 후보지에 대해 편향된 항목으로 평가를 진행했다 는 문제를 제기했다. △현 소각 시설로 인한 교통 불편, 건강 악화 등 문제 제기 △3개 폐기물처리 시설 밀집에 따른 교통 가중과 영향 조사 필요 등 현 시설로 인한 피해를 호소하기도 했다. 광역소각장이 차질 없이 마무리되기 바란다.

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 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