

건강 칼럼

조금 먹고 운동 죽어라 해도 체중은 그대로! 왜 그럴까?

최 고위과정, 지자체 문화 강좌 등 건강강연을 하다 보면 위 제목과 같은 질문을 종종 듣게 된다. 정말 그렇게 했는데도 체중은 꿈쩍도 안한다고요? 그럴까요? 뭔가 우리가 잘 알지 못하는 함정이 있을 것이다. 하나씩 알아보자. 여기서 중요한 대목은 2가지다. 정말 조금만 먹는지? 정말 죽어라 운동을 했는지?

대부분 과체중, 비만인 분들은 본인이 "조금 먹는다"고 말씀하신다. 순전히 주관적이지요, 뇌피셜이다.

그런 분들은 대부분 필요량보다 더 많이 드시는 경향을 보이고 있다.

우선 본인의 의견을 100% 존중하는 한편 우리네 식습관을 살펴보고 하나씩 고쳐나가 봅시다.

과체중, 비만의 원인이라 손꼽히는 기름진 음식, 고지방 식품을 눈 딱 감고 줄여야 한다. 입에서 당간다고 다 드시면 체지방은 조금씩 조금씩 늘어나고 반대로 본인의 건강을 깎아먹기 시작한다.

당분이 많은 음식(빵, 과자, 가



이 윤 희

파스코 대표이사

공식품, 길거리 음식, 술안주, 달달한 음료 등)을 즐기면 위 1항을 실천하더라도 체중은 그대로일 것이다.

필요이상의 당분(탄수화물)이 들어오면 사용하고 남은 당분은 지방으로 전환되어 내 몸에 주로 배부터 쌓여간다. 지방을 저장하는 가장 안전한 부위가 움직이지 않는 곳이다. 배이기 때문이다.

배 플레가 늘어나면 아! 내가 '필요이상'으로 음식을 먹는구나! 자각하고 덜 먹기, 단 음식 멀리하기를 즉각 실천해야 한다.

조금인데 뭐 관찮겠지 하는 생각이 들 수 있으나, 잔배에 골병 들고 가랑비에 옷이 젖듯이

조금인 것 같은 음식이 내 입을 통과하는 순간 지방으로 바뀌어 배에 들러붙어 배플레가 늘어난다는 것을 명심해야 한다.

설탕, 액상과당이 쓰여 있는 가공식품은 먹지 않는 것이 내 몸, 내 건강을 지키는 지혜이다. 가능하면 자연식품, 깨끗한 물을 마시는 것이 무엇보다 중요하다.

당뇨, 지방간, 대사증후군으로 가는 길목을 차단하자.

과체중, 비만인구가 우리나라 전체인구의 30%이상(사실은 그 이상일 수도)이라는 통계에서 보여주듯 무지비하게 많이 먹고 움직이지 않은 결과는 내 건강이 악화되었다는 것이다. 얼마 동안은 아무런 자각 증상

이 없기에 별 문제가 되지 않는다 생각한다.

일반적으로 체중이 증가하기 시작하여(즉, 필요이상의 탄수화물, 당을 섭취하면) 약 20~25년 정도 경과하면 대부분 당뇨, 고혈압, 고지혈증 증세를 보이며 병원을 들락거리기 시작한다.

조리 시에도 맛을 내기 위해 습관적으로 넣던 설탕, 물엿 등도 줄여야 한다.(특히 덮어놓고 설탕부터 넣으시는 TV먹방 프로그램 출연자님들!!) 사실은 넣지 않는 것이 가장 좋으며 식재료 고유의 맛을 느낄 수 있다.

그런 맛도 없으면 무슨 맛으로 먹고 즐기느냐 할 수도 있으나, 그런 정도라면 이미 내 허는, 내 몸은 설탕에 푹 젖어졌다는 것을 인지하고 몸 안에 켜켜이 쌓여있는 설탕뽀기에 전력을 기울여야 할 것이다.

천리 길도 한 걸음부터 라고 하듯이 별 것 아닌 것 같아도 사소한 것, 소량인 것이 내 몸, 내 건강을 망가뜨리는 지름길이라 여기고 스스로 내 몸을 지키고 사랑해야 할 것이다.

사설

AI 공세에 인문학 붕괴

AI 기술이 급속도로 발전하면서 없어지는 학과가 속출하고 있다. 특히 AI 공세는 인문학에 치명적인 타격을 주고 있다. 그동안 지속적으로 우려했던 일들이 몰려오면서 대학의 새로운 위기에 신호탄이 되고 있다.

국내 모 대학은 최근 2025학년도부터 독어독문학, 불어불문학과 신입생을 뽑지 않기로 결정했다. 서울권 대학에서 어문계열 두 학과가 한꺼번에 폐지 수순을 밟는 건 처음 있는 일이다.

해당 대학 이사회는 지난 23일 독어독문학, 불어불문학과 신입생 미배정, 250명 규모의 자유전공학부 신설 등을 핵심으로 하는 학칙 개정안을 최종 의결했다.

학교 측은 두 학과의 인기 저조 등을 폐지 근거로 내세웠다.

AI 기술이 급속도로 발전하면서 이 대학 사례를 시작으로 앞으로 대학의 인문학 붕괴를 우려하는 목소리도 커지고 있

다. 서울권의 다른 대학들도 어학 학과를 없애거나 다른 학과와 통합하는 추세를 보이고 있다.

한국외대는 지난해부터 용인 캠퍼스의 영어·중국어·일본어·태국어 통번역학과 등 13개 학과의 신입생 모집을 중단했다. 서울 삼육대는 2021년 중국어학과와 일본어학과를 '항공관광외국어학부'로 통폐합했다.

서울권 대학 뿐 아니라 전국 대학에서 외국어학과는 점차 사라지는 추세다.

전국 4년제 대학의 어학 학과는 2018년 920곳에서 2023년 750곳으로 5년 만에 5분의 1이 사라졌다.

영어학과는 222곳에서 196곳으로, 중국어학과는 138곳에서 118곳으로 줄었다. 독어독문학과는 전국적으로 52곳, 불어불문과는 47곳만 남게 됐다. 경북대 불어교육과 학생들은 대학이 폐과를 결정하는 기준이 명확하지 않다면서 헌법소원을 청구하기로 했다.

국민연금 가입해야 하나

국민연금 가입자가 1백만 명을 앞두고 내리막길에 들어섰다. 물론 국민연금 가입은 의무가 아니다. 문제는 국민연금에 자발적으로 가입한 사람이 계속 줄고 있다는 점이다.

지난해 11월 기준으로 자발적 가입자 수는 85만 8천여 명이 었다. 전년보다 7천여 명 줄어든 수준이다. 2017년부터 꾸준히 늘어나다가 2022년부터 내리막길을 걷고 있는 것이다.

보통 자발적 가입자 수는 국민연금의 신뢰도를 측정하는 대표적인 지표로 통한다. 이런 감소세는 그만큼 국민연금에 대한 신뢰가 낮아진 뜻이다. 이뿐만 아니라, 국민연금 자발적 가입자 감소 현상에는 여러 요인이 추가로 작용한다.

기본적으로 임의가입 대상이 되는 18~59세 인구가 줄고 있는 데다, 일자리를 구해서 사업장 가입자가 되는 경우가 많이 늘어난 영향도 있다.

'과부양자 소득 기준'이 강화

되면서, 연 2천만 원을 넘는 공적연금 소득이 있으면 전보과부양자 자격을 잃게 되는 부분도 영향을 미친 결과로 보인다.

국민연금에 자발적으로 가입했다가 만약 연금액이 늘어 과부양자에서 탈락해 지역 가입자가 되면, 공적연금 소득뿐 아니라, 그 밖의 소득, 재산에도 지역 전보료를 내야 하는 등 경제적 부담을 떠안아야 하기 때문이다.

국민연금에 가입하지 않더라도 만 65세 이상, 소득 하위 70%인 경우 국가에서 공짜로 기초연금을 받을 수 있는 점도 국민연금 임의 가입을 주저하게 만드는 요인으로 분석된다.

한편 국민연금 이탈 현상에 정부가 대책을 마련했다. 복지부는 지난 1월부터 국민연금 자발적 가입자들이 보험료를 내지 않았을 때 자동으로 자격을 잃게 되는 기준을, 보험료 체납 3개월에서 6개월로 늘린 바 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

청소년 도박 중독, 위험에 노출된 우리의 미래

도박은 우리 사회에 큰 문제를 일으키고 있습니다. 청소년들이 불법 도박에 빠지게 되는 과정은 다양한 경로를 통해 이뤄지고 있습니다.

친구나 지인의 권유, 온라인상 도박 광고, 금전적 욕심이나 호기심 등이 주요 유인요인으로 작용하고 있습니다.

특히 디지털 기기 사용이 증가함에 따라 불법 도박에 노출되는 경우가 더욱 늘어나고 있습니다. 불법 도박사이트들은 성인 인증 없이 간편하게 가입할 수 있어 누구나 쉽게 도박에 접근할 수 있습니다.

이러한 상황에서 청소년들은 불법 도박에 중독되어 결국에는 2차 범죄로 이어질 수 있는 위험에 노출되고 있습니다.

불법 도박 문제에 대한 대응책은 다각적으로 필요합니다. 먼저 가정에서는 부모님이 자녀의 행동을

지켜보고 도박 징후를 감지하면 차분하게 대화하고 관심을 쏟아야 합니다. 학교에서는 도박에 대한 교육을 체계적으로 실시하여 학생들에게 도박 중독에 대한 경각심을 심어주어야 합니다. 또한 경찰과 정부는 사이버 도박 사이트에 대한 단속을 강화하고, 도박 중독 예방 및 치료를 위한 정책을 수립하여 청소년들을 보호해야 합니다.

도박 중독은 쉽게 해결할 수 있는 문제가 아닙니다. 그러나 우리는 이러한 문제에 대해 인식하고 적극적으로 대응함으로써 더 많은 청소년들을 보호할 수 있습니다. 평범한 소년이 소년범이 되지 않도록 우리 사회의 관심과 노력이 필요합니다.

함께 도박의 위험성을 알리고 건전한 놀이문화를 조성하는 것이 우리의 책임입니다.

김영길고청경찰서 수사과형사팀 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

밀레이 대통령 조형물 든 아르헨티나 시위대



4월 29일(현지시각) 아르헨티나 부에노스아이레스의 의회에서 국회의원들이 하비에르 밀레이 대통령이 추진하는 광범위한 경제·행정·형사·환경 개혁을 담은 법안을 논의하는 동안 의회 밖에서 반정부 시위대가 밀레이 대통령을 형상화한 조형물을 들고 시위하고 있다.

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

