

건강 칼럼

### 적게 먹고 운동해도 체중은 왜 그대로일까?

2023년 12월 질병청이 발표한 2022년 국민건강 영양조사 결과에 따르면 우리나라 19세 이상 성인의 남자의 경우 약 48%, 여자의 경우 약 26%가 비만으로 파악되었다.(체질량지수 BMI 25kg/m<sup>2</sup>).

즉 성인 둘 중에 한 명은 비만이라는 결론이다. 불과 한 세대 전만 해도 5천년 동안 배고팠던 민족인데 언제 이렇게 되었나? 라는 놀라움을 금할 길 없다. 더구나 중요하면서도 불행한 것은 매년 조금씩 비만인구가 늘어난다는 것이다.

필요량보다 더 많이 먹고 덜 움직인다는 것이 결론이다. 비만이 각종 생활습관병(고혈압, 당뇨, 이상지질혈증, 고콜레스테롤증, 지방간 등)의 시작이라는 것은 이제 상식이다.

불어난 배, 체중감량을 위해 나름대로 식사량을 줄이고 운동을 해도 한 번 불어난 체중은 생각보다 아슬하게도 쉽게 줄어들지 않는다.

이미 내 식생활은, 내 몸은 체중이 늘어나는 관성에 올라타

있기 때문이다.

비만의 원인이 되는 기름진 음식, 고지방 식품을 줄여도 이미 기억된 주변의 달콤함을 잊지 못하면 불행하게도 살은 계속 찌간다.

설탕, 기름, 탄수화물의 집합체인 과자, 빵, 초콜릿, 아이스크림, 각종 음료 등을 습관이 되어버린, 자신도 모르는 사이에 먹고 마시면 사용하고 남은 당분은 지방으로 바뀌어 쌓인다.

별 것 아닌 것 같은 음료도 대부분 설탕, 액상과당을 기본으로 하여 적지 않은 칼로리가 있다. 가능하면 맹물을 마시는 것

이 섭취칼로리를 줄이는 것이다.

외부음식, 배달음식을 줄이는 것도 도움이 된다. 잘 아시다시피 외부음식은 기본적으로 달고 짜고 맵다. 식욕을 자극하고 불필요한 당분 함량이 아주 높다. 식당의 김치조차도 부지불식간에 설탕이 들어있다. 달달한 것을 좋아하는 사람들의 식성에 따라가기 때문이다.

어떤 음식이건 반찬이건 설탕 넣는 것을 기본으로 하는 분들도 적지 않다. 먹방TV에 나오는 요리사들 대부분 그렇게 하고 있는 것을 볼 수 있다. 안타깝게도 그분들은 먹는 사람들의

건강보다는 그저 소비자들이 평가하는 맛과 판매, 매출이 우선이기 때문이다.

(설탕, 액상과당 등)당이 들어 있는 음식을 자주, 많이 먹다 보면 불필요한 살(체지방)이 찌 뿐만 아니라 당뇨, 대사증후군, 지방간 등의 만성질환의 위험이 높다.

커피에 설탕을 넣는 것도 유의해야 한다. 뭐 조금인데 어쩔라? 할 수도 있다.

그런데 그런 조금일지라도 반복되면 가랑비에 옷이 젖듯 간만에 끝병 들 듯이 내 몸은 조금씩 살이 찌고 소리가 건강이 무너져간다.

일상에서 설탕, 액상과당이 들어 있는 음식, 가공식품을 의식적으로 줄이고 멀리해야 한다. 영양정보, 원재료 명을 유심히 살펴보는 것도 습관화하자.

비슷한 제품이라도 적게 들어 있는 제품을 선택하는 지혜가 필요하다.

내 몸은 내가 지켜야 한다. 남은 내 몸을 지켜주지 않는다. 절대로~



이 윤 희

파스코 대표이사

## 사설

### 전북서도 예술인 기회소득 만들자

어느 나라나 예술인들은 춥고 배고픈 생활 속에서 예술혼을 불태우기 때문에 부모들은 자식이 예술가가 되고자 하면 무조건 말리기부터 한다.

부모 입장에서야 자식이 잘 되고 편히 잘 살기를 바라기 때문에 그러는 것을 말할 수는 없다.

지금이야 예술가들이 한 분야에서 성공하면 부와 명예를 거머쥘 수 있지만 얼마 전까지만 해도 정말 춥고 배고픈 것이 예술가의 외로운 길이었다.

문인협회 회장을 역임한 정종명 소설가의 강의를 오래전에 들었던 적이 있다.

어린 시절 자신이 글을 쓰는 소설가가 되겠다고 하니 아버지가 자신을 거지들이 생활하는 곳으로 데려가서 저런 사람처럼 생활을 하겠느냐고 다짐을 받았다고 하였다. 정

소설가는 저런 생활이 된다고 할지라도 자신은 반드시 소설가가 되겠다고 하니 더이상 아버지가 말리지 못하여 자신이 글을 쓰는 소설가가 될 수 있었다고 하는 강의를 들은 일이 있다.

이처럼 아직도 예술가의 길은 고단하며 춥고 배고픈 삶을 살아가고 있다.

그러나 자신이 좋아서 하는 것이기에 춥고 배고픈 삶 속에서도 오로지 예술가라는 외길을 가는 많은 분이 존경스럽기만 하다.

이런 예술가들이 많이 있었기에 미술이면 미술, 음악이면 음악, 문인이면 문인 등 다양한 분야에서 활약하는 분들을 통해 우리가 지금처럼 풍요로운 삶을 살아가게 되는 것은 아닌지 생각해본다.

지금쯤 예술인에 대한 처우도 많이 좋아지고 있지만 그래도 부족하다고 생각한다. 예술인 복지재단이 있어 고

용보협조차 제대로 가입이 안 되는 예술인들에게 혜택을 주고 생활이 어려운 분들에게 저리로 용자도 해주는 등 많이 좋아졌다.

하지만, 아직도 생업전선에서 열심히 일하여 생활하는 사람보다는 예술가들이 적은 수입으로 살아갈 수밖에 없는 것이 현실이다.

경기도에서는 사회적 가치를 창출하는 예술인들을 지원하는 '경기도 예술인 기회소득 제도'를 시행해 올해 8월 말까지 75만원씩 지급한다고 한다.

예술인 기회소득제도는 민선 8기 김동연 경기도지사가 사회적 가치를 창출하는 예술인들이 자긍심을 갖고 창작활동에 전념할 수 있도록 연 150만 원을 지급하는 경기도만의 대표 브랜드 사업이라고 한다.

올해에는 특별히 신진 예술 활동증명자를 대상으로 하는 기회소득도 준다고 한다.

경기도 내 27개 시·군에 살고 있는 일반예술 활동 증명자를 대상으로 하며 2차는 10월 중에 지급할 계획으로 추진한다고 하니 같은 하늘 아래 사는 예술인도 어느 곳에서는 대접을 받고 어느 곳에서는 대접을 받지 못하는 현상이 생긴다.

우리 전북에서도 맛과 멋의 고장이요 문화와 예술을 꽃피우는 고장이다.

그런 만큼 경기도에서 처음 도입하여 시행하는 예술인 기회 소득 제도를 도입해야 할 것이다.

예술인 기회 소득 제도를 통해 도민 모두가 풍요로운 삶을 창조하는 예술인들이 더 아름답고 멋진 삶을 살아가도록 지원해 문화의 풍요로움을 같이 누리며 살아간다면 이 세상이 좀 더 살만한 세상일 것으로 전망된다.

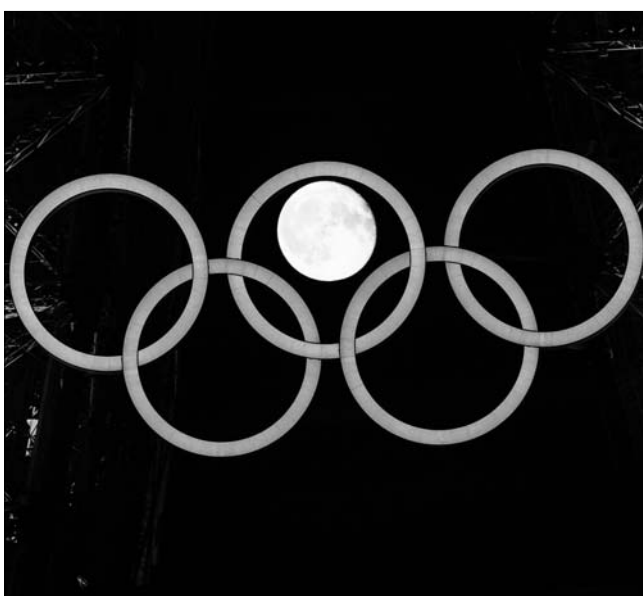
## 사진으로 보는 지구촌 소식

### 선거운동본부서 연설하는 해리스 부통령



카밀라 해리스 미국 부통령이 22일(현지시각) 델라웨어주 윌밍턴에 있는 선거운동본부에서 연설하고 있다. 미국 민주당 유권자 10명 중 8명은 민주당 대선 후보로 해리스 부통령을 지지하는 것으로 나타났다.

### 보름달 품은 2024 파리 올림픽 오륜



22일(현지시각) 프랑스 파리의 에펠탑에 설치된 2024 파리 올림픽 오륜 뒤로 보름달이 뜨고 있다. 파리 올림픽 개막식은 오는 26일 거행된다.

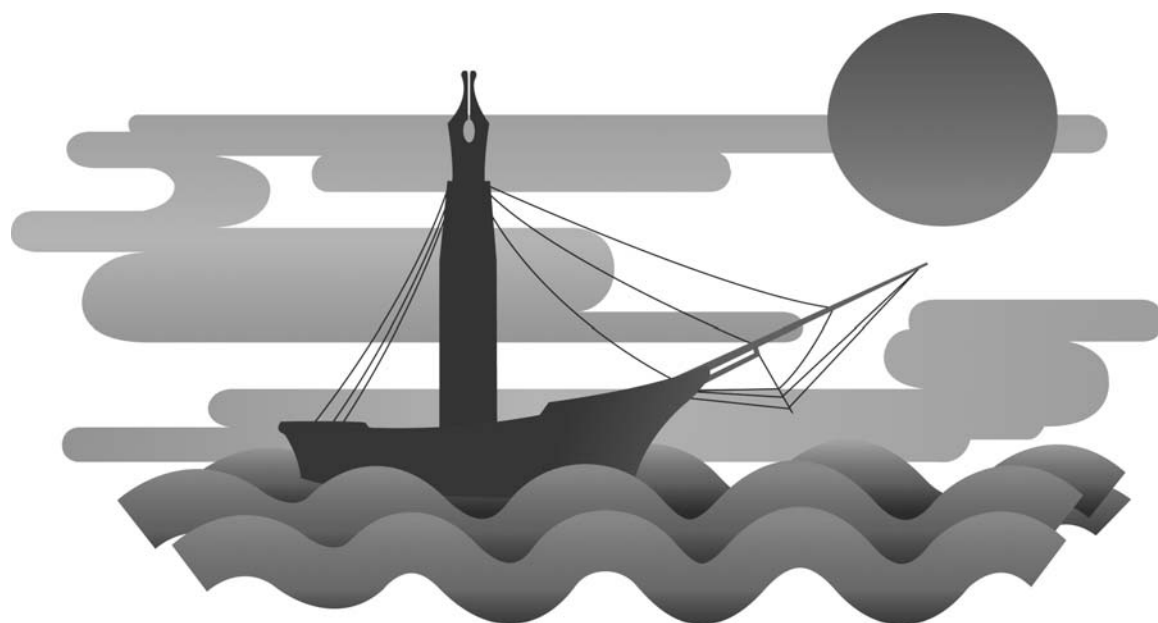
## 전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



## 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