

건강 칼럼

‘달달함’ 이 사람 잡는다

년 초가 되면 남녀노소를 막론하고 각자 이런저런 각오나 이루고자 하는 희망에 부풀어 있게 마련이다. 특히 요즘은 음식을 필요 이상으로 과하게 먹은 나머지 과체중, 비만으로 아우성이다. 올해에는 살을 빼겠다는 굳은 각오를 한다. 뭔가 단숨에 이를 것 같은 기세다. 그런데 사실 ‘다이어트’란 말에 들어 있는 ‘체중을 빼겠다!’라는 의미를 실생활에서 이뤄내기는 정말 어렵고 사실상 실현 불가능하기도 하다. 세상 환경이 그렇게 내버려 두지 않으니까. 가끔 먹는 것 같아도 실제로는 꽤 자주 먹게 되는 외식이 달게 느껴지지는 않았는지요? 외식의 기분은 뭔가 강렬하게 와 닿아야 손님을 끌 수 있기에 달거나 맵거나 하여 일반 집밥의 맛과는 비교가 되지 않을 정도로 맛이 강할 수밖에 없다. 조금씩 먹는 것 같아도 순식간에 과체중, 비만으로 변해 버린 내 몸을 발견하게 된다. 다이어트의 성공률은 이론적으로 1/200에 불과하다. 현실에서 실



이 윤 희
파스코 대표이사

현하기 어려운 확률이다. 게다가 요즘은 왜 그런지 몰라도 식후, 식간에 이런저런 음료를 마시는 것이 기본이 될 정도가 되었다. 설탕, 과당, 액상과당이 듬뿍 든 음료나 빵, 과자를 먹으면 우선 기분이 좋아진다. 우리 뇌는 이런 달달함에 적응, 세뇌, 중독되어 자꾸 더 먹으려 한다. 아무리 건강에 좋지 않다 해도 심리적인 각성은 아주 잠시일 뿐, 돌아서면 실생활에서는 다시 달달함을 찾고 빠져들고 만다. 대부분은 시판되는 각종 음료에 설탕, 액상과당이 얼마나 들

어간다고 그리 대수냐? 왜 호들갑이냐? 한다. “가랑비에 옷이 젖고 잔매에 골병 든다!”는 말이 있듯이 얼마 안 되는 양일지라도 일정 기간 먹고 마셔서 내 몸에 쌓이면 그 결과는 돌이킬 수 없을 정도로 처참하게 나와 가족의 건강을 침해한다는 것을 잊지 말아야 할 것이다. 1. 설탕, 액상과당이 들어간 음료는 과도한 체중 증가와 제2형 당뇨병(후천성 당뇨) 및 심혈관질환에 직접적으로 영향을 미치거나 체중 증가를 촉진하여 결국은 대사성 질환에 이르게 한다. (The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics

of obesity and chronic diseases. Malik, V. S. Nat. Rev. Endocrinol. (2022)) 2. 설탕, 액상과당이 들어간 음료는 액상이기에 빠르게 소모되고 소화되어 포만감이 떨어지고 열량 섭취가 증가하여 결국은 체중 증가로 이어진다. (Pan, A. & Hu, F. B. Effects of carbohydrates on satiety: differences between liquid and solid food, Pan, A. Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care, 2011.) 3. 과도한 비만과 대사 기능 장애는 염증성 사이토카인을 활성화시켜 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병의 위험을 증가시킨다. 이러한 요소와 진행 과정은 혈전을 생성시켜 허혈성 심장질환으로 이어진다. (Obesity and cardiovascular disease: a scientific statement from the American Heart Association. Powell-Wiley, Circulation, 2021) 을사년(乙巳年)!! 올 한 해는 제발 “달달함”으로부터 멀어져 가는 원인이 되기를 기대해 본다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“미국을 위대하게 만드는 건 이민자들”



3일(현지 시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스에서 멕시코 국기를 흔들며 이민자 권리 집회 참석자들이 “이민자들이 미국을 위대하게 만든다”라고 쓰인 손팻말을 들고 있다.

잔해만 남은 시리아 폭탄 테러 차량



3일(현지 시간) 시리아 만비즈에서 차량 폭탄 테러가 발생해 현장에 잔해가 남아 있다. 시리아 임시 정부는 폭탄 테러 책임자를 처벌할 것을 다짐하면서 최소 20명이 숨지고 여러 명이 부상했다고 밝혔다.

사설

이종근 스토리 전문작가

이종근 한국문화 스토리 전문 작가가 지난 12월 국가유산청 제1회 국가유산의 날 ‘2024년 국가유산보호 유공’ 포상자로 대통령 표창을 받았다. 한국문화 스토리 작가와 문화사학자로 문화유산을 활용한 ‘꽃담’을 발굴, 국가 브랜드화한 공을 인정받은 것이다. 작가는 꽃담, 다리, 꽃살문, 전주 한옥마을, 전라감영 등 다양한 콘텐츠를 신문, 방송, 다큐멘터리, 잡지, 달력, 국가 사업 참여 등을 통해 널리 알렸다. 세종시 한솔동 아침粥 근린공원의 꽃담은 그의 제안으로 만들어졌다. 2011년 세종시를 전통·현재·미래적 가치가 어우러진 도시로 조성하고 한국을 대표하는 도시 브랜드화하기 위한 공모전에 최우수상으로 선정됐다. 고궁 꽃담에 얹힌 역사의 사연들, 선비들의 고택, 소박한 시골길에서 만나는 꽃담의 의미와 한국적 정신 가치를 재

발견했다. 제1회 대한민국 신화창조 스토리 공모대전에서 장려상을 받으면서 다큐멘터리 작가로 데뷔했다. 꽃담은 한국문화콘텐츠진흥원의 한국을 빛낸 100대 컬러 콘텐츠에도 뽑혔다. 고창 출신인 작가는 전북도 민일보 기자, 전민일보 문화부장, 전북문인협회 사무국장, 전주시 문화의집 관장, 한국문화의집협회 부이사장 등을 역임했다. ‘은고을의 맛, 한국의 맛’, ‘전북문학기행’, ‘전라도 5일 장터’, ‘우리 동네 꽃담’, ‘한국의 옛집과 꽃담’, ‘이 땅의 다리 산책’, ‘한국의 다리 풍경’, ‘한국의 미 꽃문’, ‘한국의 꽃살문’, ‘전주한옥마을 다 시보기’, ‘전주인문기행’, ‘고창인문기행’, ‘전라감영 600년 오디세이’, ‘전라감영과 전북 와유’ 등 59권의 책을 펴냈다. 현재 새전북신문 편집부국장으로 재직중이다.

위기의 건설업

건설업이 최악의 상황을 맞아 크게 위정거리고 있다. 도내 간편업체까지 부도가 나 협력사들이 직격탄을 맞았고 문을 닫는 업체도 속출하고 있다. 건설업을 둘러싼 여건들은 좀처럼 개선될 기미를 보이지 않고 있다. 새해에도 암담한 상황이 이어질 것으로 우려되고 있다. 모두 290여 세대가 들어설 예정이었던 익산의 한 아파트 신축 현장은 공정 80%를 넘어 막바지 단계에 접어들었지만 모든 작업이 중단됐다. 도내 간편 업체 가운데 하나인 시공사 제일건설이 지난달 최종 부도 처리됐기 때문이다. 지난 12월부터 공사가 중단된 뒤로 한 달이 넘도록 작업이 진행되지 못하고 있다. 시공능력 평가액으로 도내 4위 업체가 부도처리 되자 후폭풍이 거세다. 협력업체 150여 곳이 지금까지 받지 못한 걸로 확인된 금액만 4백억 규모다. 조사가 진행되면 피해 규모는 더 늘어날 것으로 보인다.

건설업계의 상황은 최악이다. 고금리로 인해 사업 착수 자체가 대단히 어려운 데다, 고환율과 자재 값 폭등으로 사업성도 크게 악화됐고, 시장 심리마저 공포 일어붙었다. 지난해 도내 종합건설업체의 수주액은 1조 5천5백억 원으로 한 해 전보다 9백억 원 가까이 감소했다. 시장 상황이 악화되면서 타지 업체들이 전북 공략을 강화한 것도 지역 업체들이 더 어려움을 겪는 이유 가운데 하나다. 심각한 수주난에 지역 건설업체들이 얼마나 더 버틸 수 있을지도 의문이다. 실제로 지난해 전북에서는 무려 170곳이 넘는 업체가 문을 닫은 것으로 나타났다. 인력사무소에서는 건설업 알선을 기피하는 현상까지 나오고 있다. 파급효과가 가장 큰 건설업이 위정거리면서 지역 경제에 짙은 그림자를 드리우고 있다.

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 행태를 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.