

건강 칼럼

나날이 더해지는 비만 추세! 이대로 둘 것인가?

2024년 서울시민 식생활현황 분석보고서에 따르면 서울 시민 비만 유병률(체질량 지수 BMI 25kg/m² 이상인 분율)은 33.2%로 나타났다. 지난 2013년 28.5%에서 11년이 지난 2024년 33.2%로 점점 증가 추세를 보이고 있다.

2020년 35.9%로 가장 높은 수준을 기록한 이후 '코로나 환란' 시기에 잠깐 감소하다가 2024년부터 다시 증가하는 경향을 보였다.

성별로 보면 남자가 45.8%, 여자가 21.5%로 남자가 여자보다 2배 이상 높은 유병률을 보였다. 남자 비만 유병률은 2013년 35.2%에서 2024년 45.8%로 눈에 띄게 증가세를 보인 반면, 여자는 2013년 22.1%에서 2024년 21.5%로 약간 하향 안정세를 유지했다. 조금 과장되게 말해서 성인 둘 중 하나는 비만이라는 이야기이다.

참 많이도 열심히 먹고 덜 움직인 결과이다. 비만은 오랜 기간에 걸쳐 누적된 생활습관질환인 췌장(膵臟)으로 진행될수록 각종 질환, 질병으로 이어진다. 자기도 모르



이 윤 호 (주)파시교 대표이사

가 ㅠㅠ ~ ~ 우리가 흔히 알고 있는 고혈압, 당뇨병도 이어지는 것은 불을 보듯 뻔한 이야기다. 어느 날 갑자기 몸 상태가 이상하다고 느낄 때도 있고, 건강검진에서 알아차리게 되기도 한다. 각종 매스컴을 통해 듣고 보이는 과정에서, 자체 점검을 하는 과정에서도 자신의 현 상태를 알게 된다.

사실 느끼고 알았을 때는 정상에서 한참 멀어 온 것뿐이다. 되돌아가기에는 힘들기도 하고, 눈물겨운 스스로의 노력, 시간, 절제, 투쟁이 필요하다.

2024년 기준 고혈압 유병률은 남자

가 29.9%, 여자가 23.5%였고, 당뇨병 유병률은 남자가 16.9%, 여자가 8.6%였다. 이 또한 서서히 증가 추세를 보이고 있다. 비만에 따른 아주 당연한 결과다.

약으로 되겠지? 하는 안이한 생각으로 접근하는 것이 보통의 생각이다. 약은 증상을 약간 호전시켜줄 뿐 근본적인 치료가 절대 아니다. "눈 가리고 아웅" 하는 격이다.

비만은 살이 찌는 과정에서 자주, 많이 먹으니 소화기관인 췌장에서 인슐린의 생산, 분비가 뒤따라가지 못하여 남은 당분(糖分)이 지방으로 변하여 저장된 결과이다. 혈관을 따

라 도는 당분이 혈액, 특히 헤모글로빈을 당화(糖化)시켜 기능을 떨어뜨리고, 근육에 산소 전달 능력도 떨어지며, 대사 노폐물을 간으로 이동시켜 중화, 처리하는 능력도 떨어진다.

더불어 체중 감소, 피로감, 시야 흐림, 손발 저림, 입마름, 피부 가려움, 세균감염이 생기기 쉽다. 고혈당이 지속되면 당뇨병성 망막병증, 신부전, 신경병증, 관상동맥질환(협심증, 돌연사 등), 뇌혈관질환(뇌졸중, 뇌경색 등), 말초혈관질환, 당뇨병성 족부병증, 성기능장애 등으로 진행될 수 있다.

또한 고감당혈의 과활성화, 염증 물질 분비, 나트륨 재흡수 증가를 통해 혈관 수축과 혈액량 증가를 일으켜 고혈압 위험을 높인다. 결국 비만은 일반적으로 생활습관병으로 통칭하는 당뇨, 고혈압의 원인이 되며, 당사자의 건강상태가 급격히 악화되고 삶의 질을 떨어뜨리는 현실적인 문제에 봉착하게 된다. 물론 수명이 기대보다 단축되는 것은 불을 보듯 뻔한 일이다.

독자제언

집회·시위 소음 준수로 성숙한 집회문화 실현

민주주의 사회에서 집회와 시위의 자유는 헌법이 보장하는 신성한 권리다. 사회적 약자가 목소리를 내고 잘못된 정책을 비판하며, 사회적 합의를 이끌어내는 가장 강력한 수단이기 때문이다.

그러나 최근 도심 곳곳에서 열리는 일부 집회시위를 바라보는 시민들의 시선이 그리 밝지만은 않다. 권리를 주장하는 목소리가 커질수록 타인의 일상을 침해하는 불편함도 함께 커지고 있기 때문이다.

가장 흔하게 지적되는 문제는 도로 접가로 인한 극심한 교통정체와 기준치를 넘나드는 소음이다. 확성기를 통해 흘러나오는 귀를 찢는 듯한 소음은 인근 상인들의 영업을 방해하고, 주민들의 휴식을 빼앗으며, 학생들의 학습권을 침해한다.

물론 집회와 시위는 본질적으로 어느 정도의 소음과 불편을 수반할 수밖에 없다. 프랑스의 철학자 볼테르의 말처럼 내 의견과 다르더라도 그들이 말할 권리를 위해 함께 싸우는 것이 민주주의의 가치다. 시민들 역시 공익

을 위한 일정 수준의 불편은 감내할 성숙한 준비가 되어 있다.

그러나 그 감내의 전제조건은 상호 존중과 적법함이다. 자신의 권리가 소중하다면 평온한 일상을 누려야 할 타인의 권리 역시 똑같이 소중하다는 점을 간파해서는 안 된다. 법이 정한 소음 기준을 준수하고, 폭력적 과격행동을 자양하는 것은 집회·시위의 가치를 떨어뜨리는 것이 아니라 오히려 그 목소리에 힘을 실어주는 길이다.

불법과 무질서로 얼룩진 집회는 오히려 대중의 외면을 받고, 본질적인 메시지마저 퇴색시키기 마련이다.

이제 우리의 집회·시위 문화도 한 단계 성숙해져야 한다. 집회 참가자들은 자신들의 목소리가 타인의 기본권을 침해하지 않는지 스스로 돌아보고, 경찰은 합법적인 집회는 철저히 보장되되 시민의 불편을 최소화할 수 있는 가이드라인을 집행해야 한다. 권리만큼이나 책임이 빛나는 성숙한 집회·시위 문화가 정착될 때 우리가 외치는 민주주의의 가치는 더욱 단단해질 것이다.

조동욱 순창경찰서 경비정보반장

전동차 교통사고 현장서 느낀 안전의 중요성

따뜻한 날씨와 함께 본격적인 농번기가 시작되면서 농촌지역에서는 전동차를 이용하는 어르신들의 모습이 부쩍 늘었습니다.

전동차는 어르신들의 중요한 이동수단이지만, 일반 자동차에 비해 속도가 느리고 차체가 작아 교통사고에 더욱 취약합니다.

실제로 교통사고 현장에 출동하다 보면 전동차를 운행하던 어르신이 넘어지는 단독사고는 물론, 자동차와 충돌하는 사고도 적지 않게 접하게 됩니다.

사고 원인을 살펴보면 기본적인 교통안전수칙을 지키지 않거나 순간적인 부주의로 인해 발생하는 경우가 많아 더욱 안타까움을 느끼곤 합니다.

먼저 자동차 운전자들은 전동차를 발견하면 충분한 안전거리를 유지하고 무리한 추월은 삼가야 합니다. 특히 교차로나 굽은 길에서는 속도를 줄이고 전방을 살피는 습관이 필요합니다. 전동차를 운행하는 어르신들도 야간

에는 등화장치와 반사판을 점검해 가시성을 높이고, 교차로에서는 차량의 흐름을 충분히 확인한 뒤 안전하게 진입하는 등 기본적인 교통안전수칙을 반드시 지켜야 합니다.

순창경찰서는 단체와 기관별로 대표 1명을 선정해 교통안전수칙과 정책을 정기적으로 공유하는 '교통안전 반장' 제도를 운영하고 있습니다. 어르신들의 교통안전의식을 높여 고령자 교통사고를 예방하기 위해 지속적인 교육과 홍보는 물론, 지역사회와 협력한 다양한 활동을 추진하는 등 다각적인 노력을 이어가고 있습니다.

교통안전은 어느 한 사람의 노력만으로 이루어지지 않습니다. 자동차, 전동차 운전자의 안전의식, 그리고 지역 사회의 관심이 함께 할 때 더욱 안전한 교통환경을 만들 수 있습니다.

작은 실천이 소중한 생명을 지킨다는 마음으로 모두가 안전수칙을 생활화하여 올 한 해는 교통사고 없는 안전한 순창이 되기를 기대합니다.

송수연 순창경찰서 물덕파출소 순경

사설

국힘 입당 신천지 교인 명단 확인한 검경 합수본

검경 합동수사본부가 국민의힘에 입당한 신천지 교인 6만 5천 명의 명단을 확인했다. 입당 시기가 대선과 총선, 지방선거, 그리고 국민의힘 당대표 선거 등 주요 선거들을 앞둔 시점에 집중된 것으로 드러났다.

2021년 7월 윤석열 전 검찰총장이 대선 출마를 선언하고 국민의힘에 공식 입당하자 6월 200명 남짓이던 국민의힘 입당 신천지 신도는 7월에 3800명으로, 한 달 전에 비해 15배 넘게 늘어났다.

이후 9월 대선경선 직전까지 약 6500명의 신천지 신도가 국민의힘에 입당했다. 윤석열 전 대통령이 당선된 20대 대선까지 이어졌던 당원 가입은 국민의힘 당 대표 선거를 앞두고 폭증했다.

불과 두 달 동안 신천지 교인 3만5000명이 새로 국민의힘에 입당

한 것이다. 그런데 당 대표 선출을 앞두고 윤 전 대통령 측에서 당원 가입을 요구했다는 정황을 보여주는 신천지 간부의 녹취를 합수본이 확보한 것으로 확인됐다.

22대 총선 무렵까지 입당한 신도 1만2000여명을 포함해 합수본이 파악한 국민의힘 당원 명부와 신천지 신도 가운데 겹치는 인원은 총 6만5313명이다.

이와 관련해 윤 전 대통령 선거 캠프에서 외교 조차 관리를 맡았던 분부장이 신천지 측으로부터 국민의힘에 가입한 당원 명부를 넘겨받은 사실도 파악한 상황이다.

합수본은 신천지가 주요 선거 때마다 조직적으로 신도들을 동원한 것으로 보고 신천지와 국민의힘을 연결한 '대통령 측' 인사가 누구인지 규명하는 데 수사력을 모을 전망이다.

도내 어느 국립대 유학생 불법 체류

글로벌대학 3기 대학인 전북대 학교의 유학생이 올해 급증하면서 부작용도 드러나기 시작했다. 내국인 학생들이 유학생에게 방을 내주고 밀려난 기숙사 파동도 결국 글로벌사업에서 기인한 변화 때문이었다.

한꺼번에 유학생들이 급증하다 보니 불법체류 가능성이 있는 외국인 관리도 시급한 과제로 대두되고 있다. 현재 전북대에 등록된 유학생은 3600여명이다.

지난해 1900여명이었던 것에 비해 한 해 사이 2배 가까이 증가한 수치다. 유학생들 스스로도 작년 대비 유학생들이 갑작스럽게 늘어난 것을 체감할 정도다.

올해 목표치인 3500명을 초과할 전망이다. 자부했던 전북대, 이면에는 이들 외국인 유학생들을 먹고 재우기 위해 기숙사를 우선 배정하며 내국인 학생들이 뒷전으

로 밀려났다. 대책 마련에 나선 전북대는 유학생 우선 배정 지침을 철회하고, 기존 기숙사에 더해 게스트하우스로 쓰였던 휴산전지하우스도 개방하겠다고 밝혔다.

하지만 정작 학기가 시작하자 90여 명이 입실 가능한 휴산전지하우스는 쓰이지도 않았다. 당초 약 2천 명 상당의 유학생들이 기숙사를 이용할 것으로 예상했지만 이 수효 예측이 실패하며 사실상 방이 남아도는 상황이 펼쳐진 것이다.

전북대는 대다수 유학생들, 특히 급증한 교환학생의 경우 출국이 보장된 학생들이라며 불법체류 등의 문제는 없을 것이라고 자체 진단했다.

하지만 지난 5월 중순쯤 벌써 교환학생 60명과 연락이 닿지 않는다는 사실을 인지했던 것으로 파악됐다.

사내·외기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**