

건강 칼럼

폭식 조장하는 먹방! 어떻게 바라볼 것인가?

옛날에 '먹고 죽은 돼지가 때 갈도 좋다'고 하였다. 예전에 "알마나 먹지 못했으면, 알마나 먹을 것이 없었으면 그런 말까지 나왔을까" 하는 생각이 까지 미치지 지금의 기준으로 본다면 여간 안쓰러운 것이 아니다.

농업, 생명관련 과학자들의 노력과 문명의 진보로 급속히 식량생산이 증가하여 일부계층을 제외하고는 먹는 걱정은 한시를 놓은 듯하다.

옛날에 먹지 못하고 돌아간인 조상들의 원수를 갚아야 되는 듯이, 도리어 과하게 먹어서 문제가 될 수준까지 도달하여 이제는 국가가 나서야 할 정도까지 온 듯하다.

우리나라 비만율은 2016년 34.8% 수준이었고 매년 증가추세에 있다. 셋 중에 하나는 비만인 이라는 얘기가. 2000대 이후 짧은 기간에 그냥 아무 생각 없이 무한정 먹고 마신 결과이다.

즉 불필요한 음식과 열량을 섭취한 결과가 이제는 우리의 건강을 해치는 수준을 넘어서 비만대란이 올 날도 멀지 않다고 예상된다.

그에 따른 건강보험료는 물론 각 개인과 가정의 지출해야 할 관련된 직, 간접 비용도 증가추세에 있다. 삶의 질의 향상 쪽으로 사용되어야 할 시간과 비용이 엉뚱하게도 반대영역으로

사용되는 것이 아닌가? 언젠가 '먹방' 이라 불리는 TV프로그램을 본 적이 있다. 실로 거대한 몸집을 가진 연예인들이 이집 저집 순방하며 그 많은 음식을 게 눈 감추듯 먹어치우는 장면을 보고 경악을 금치 못했던 기억이 있다.

방송제작자들의 의도가 무엇인가를 떠나 사람들에게 지면 짓을 시킬 수 있는 배포에 참 독특한 사람들이 꽤 있구나? 하는 생각도 들었다. 심신을 살리고 건강을 추구하는 음식이 어떻게 희화화하듯이 표현되고 제작도 하는구나? 하는 느낌도 있었다.

다른 한편으로는 지역마다 다양한 먹거리를 소개하고 새로운 식재료의 발굴, 음식소재 자체의 독특하면서도 고유의 맛과 멋 그리고 영양소를 최대한 살린 개선된 조리법의 개발 등 진작 추구하는 식문화를 창출하고 발전

시키는 기능도 있다. 위와 같이 다양한 속성을 가진 먹거리, 음식을 널리 알리고 정보를 공유하는 순기능에는 자려의 박수를 보내고 좀더 오랫동안 시청자들에게 사랑을 받기를 기대한다.

그렇지만 공격적인 순기능을 훔쳐내듯이 하면서 내면으로는 해당 음식점을 알리거나 무제한적인 음식량을 먹어치우고 그것을 자랑하듯이 하는 것은 그리 바람직하다고 보기 어렵다.

아직 지적없는 연령층이나 정보에 대해 올바른 판단이 안 되는 시청자들에게는 불필요한 식욕을 갖게 하거나 과도한 음식량을 섭취하는 것이 관촬다는 것으로 받아들이는 수도 있다.

만약 그렇게 한다면 부지불식간에 심리적으로 음식량의 과잉섭취가 타당하게 습관화되고 시간이 지남에 따라 과체중, 비만으로 가는 추계역할을

할 수도 있다.

방송제작자들은 일시적인 시청률에 목을 매고 어떻게 하든 (불쾌한 수준의 지적적인 맛과 혐오하는 말들로 제작하는 것보다는 약간의이라도 공익을 위한 의도를 자연스럽게 알려지게 하는 자세가 필요하지 않을까요?

적당(適量)적정하고 합당하다치 먹는 것이 무엇보다 필요한 시대에 살고 있다. 우리가 살아가는데 필요한 정도만 섭취하고 소모하는 것이 요구된다. 그 이상의 섭취는 지방으로 변형되어 저장된다.

필요이상의 지방저장은 외형적인 몸매를 일그러뜨릴 뿐만 아니라 내장지방의 여파로 심, 혈관계의 질환은 물론 근골격계를 포함한 각종 퇴행성 질환을 유발하는 요인으로 작용한다.

더구나 운동량의 감소로 비만율이 가파르게 증가하는 요즈음 먹는 것에 대한 경각심이 예전보다 훨씬 높아지고 있다.

더 고귀한 삶을 위하여 여러 가지로 보다 세심하게 배려하는 시대에 건강에 대한 우려는 아무런 해도 지나치지 않다. 그 중에서 그래도 가장 중요하고 개인이 조절 가능한 것이라 판단되는 것이 먹는 것이다.

“출처 : 아웃소싱타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)”



이 윤 희

파워소프트과학연구소대표

독자재언

모두의 적극적 참여로 실종예방책 활성화

사전등록, 배회감지기 등 실종예방정책으로 미아를 방지하는 사례가 계속해서 나오면서 정책 활성화를 위한 목소리가 커지고 있다.

사전등록은 실종에 대비해 경찰시스템에 18세 미만 아동, 지적·자폐성·정신장애인 및 치매환자를 대상으로 지문과 사진, 보호자의 연락처 등 신상정보를 등록하여 실종자 발견 시 이를 활용하여 보다 신속히 보호자를 찾아주는 제도이다.

등록 방법이 어렵지 않아 '안전드림' 인터넷 홈페이지(www.safelife82.gakr) 또는 어플을 다운 받아 자기에서 직접 등록하거나 경찰관서를 방문해 등록할 수 있다. 현재 유치원·어린이집, 장애인과 치매환자 시설 등을 경찰관이 방문해 등록해드리고도 있어 더욱 편리하게 등록이 가능하다.

또 다른 예방책으로 코드아담(실종 예방장치)은 백화점, 대형마트, 놀이공원 등 다중이용시설 내에서 실종아동 등 사건 발생 시 신속히 찾기 위해 14년 7월에 도입된 제도이다.

시설 관리자는 '실종예방장치' 준수 및 교육·훈련 의무를 부과 받아 시설 내에서 실종 발생 시 즉시 코드아담 경보를 발령하고 인력과 장비를 동원하여 수색 및 출입구를 감시하게 되고 이를 위반 시 위반 횟수에 따라 최고 400만원까지 과태료가 부과된다.

마지막으로 배회감지기는 위치추적장치(GPS)가 탑재되어 치매환자의 보호자 이탈 시 실시간으로 위치를 가족 등 보호자에게 알려주는 기기로 배회성향이 있는 치매환자의 실종 예방 및 발생 시 실종자를 조기에 발견할 수 있어 치매환자 실종이 급증하고 있는 요즘 큰 도움을 준다.

장기요양보험등급을 받은 수급자라면 누구나 국민건강보험공단에 배회감지기를 신청할 수 있으며 경찰 및 기업들의 업무협약으로 무상 보급도 되고 있으니 많은 관심이 필요하다.

적극적인 참여와 관심으로 실종예방책이 더욱 제 역할을 할 수 있길 바란다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

이란 리알화 사상 최저 수준 폭락



이란의 한 거리 환전상이 최근 테헤란 중심가에서 50유로짜리 지폐를 들여보이고 있다. 이란 리알화가 미국의 경제제재 재개를 앞두고 사상 최저 수준으로 폭락하면서 경기침체와 민간 소요 가능성에 대한 우려가 커지고 있다.

사위고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

폭염에 취약한 전북의 현실

폭염이 연일 맹위를 떨치는 이때 환경부가 폭염과 관련해 대책을 세우기 위해 보고한 것이 있다. 그 보고에 따르면 전북 지역이 폭염에 가장 취약한 것으로 드러났다. 전주시 완산구와 익산시와 전주시 덕진구가 전국에서 1위와 2위와 3위를 기록한 것이다. 그리고 군산시도 아나나 다를까 그 뒤를 따르고 있다. 정말이지 안타까운 일이 아닐 수 없다. 긍정적이고 좋은 것은 항상 밑바닥이면서 부정적이고 안 좋은 것은 늘 상위를 랭크하고 있으니 말이다.

지금 한반도가 폭염 비상사태이다. 폭염이라도 이런 폭염이 아니다. 대통령과 정부는 지금의 폭염을 재난 상태로 보고 있다. 전국 곳곳이 체온을 훨씬 웃도는 기온을 보여주더니 드디어 1994년도의 기록이 깨졌다. 어제 8월 1일 오후 1시 30분에 서울의 기온이 38.5도를 기록한 것이다. 다른 지역은 이미 39도를 돌파해 40도를 오르내리는 곳도 있다. 그런데 이번에 환경부를 통해 전북이 특별 폭염 취약지역이 드러났으니 더욱 답고도 짜증스럽다.

이렇듯 폭염이 기승을 부려 많은 피해가 속출하고 있는 이때, 전북도와 각 시군 지자체는 발상이 신선해야 한다. 익산시가 시내

버스 승강장 중 승객이 많이 모이는 곳에 얼음을 비치해두어 폭염을 식히게 한 것이 전국적인 화제가 됐는데 전주시도 곧바로 따라서 한 것으로 알고 있다. 것처럼 도내 각 시군은 능동적으로 일해야 한다. 그렇지만 그걸로 일을 다한 것으로 생각해서는 안된다. 관내 독거노인들과 취약한 아동들을 위해 보통 이상의 주의를 기울여야 한다는 주문이다. 폭염 때문에 도내에서 도인명 피해가 발생했는데 폭염 취약도가 높은 전주시와 익산시와 군산시는 더욱 비상한 행보를 보여야 한다.

전북도와 보건 당국도 지금의 폭염과 관련해 비상한 행보를 보여야 한다. 의료기관의 부족과 소방서의 인력 부족을 맞으면서 한 여름을 보내기에는 지금의 폭염이 보통 심각한 게 아니다. 우선 언급한 전주시와 익산시와 군산시 외에 다른 시와 군 지역도 기록적인 폭염 철을 당해서 비상한 근무태도를 보여야 한다. 그리고 일반 시민들도 주의할 것이 있는데 차량 환기에 신경을 써야겠다. 폭염에 노출되다보면 밀폐된 차량의 온도가 상상초월이다. 최고 95도까지 상승하는 수가 있는데 차량에 어린이를 방치해 두는 일이 절대로 있어서는 안 되겠다.

한 마음으로 지역 발전 위해 매진해야

모두들 한 마음으로 지역 발전에 매진해야겠다. 지난날에도 지역 발전에 매진해야 한다고 여러 번 주문했던 적이 있다. 그래도 지금의 주류층 심상하게 받아들이지는 안 된다. 저변에 곳곳에서 화이부흥을 말했었는데 그것은 지근 돌이켜 생각해보면 매우 비관적인 정신태도이다. 바로 그 화이부흥의 정신으로 전북 발전을 도모해야 한다. 지역 발전을 한 단계 업그레이드시키려면 반드시 그래야 한다.

전북도는 도민의 뜻에 부응해야 한다. 나는 목도하는데도 우리 지역은 갈전장이 사원치 않다. 다른 고장은 낱알이 잘 낫고 있는데 우리 지역은 뒤쳐진 채로 있다. 왜 다른 광역 시도들처럼 안 되는지 생각해 봐야 한다. 고장의 발전에 관한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 지역 발전을 위해서 공조하는 시스템을 가동시켜야 한다. 그렇게 해서 전북도는 지역 발전을 위해 세류를 행하는 어척스러움을 보여야겠다.

지금 그 어느 때보다 전북도의 역할이 중요하다. 정부를 상대로 제 몫을 온전히 챙겨야 된다. 전북도 스스로 제 몫 찾기를 강조해 방했었거니와 다른 광역시도의 그것보다 역척스러워야 한다. 지역 발전을 위해서는 그래야 한다. 지역 발전을 이끌어 내야 한다는 열망을 전북도와 고위 공무원들은 진지하게 받아들이야 한다. 부응하는 차원을 넘어 선도하는 자세를 보여주면 더욱더 좋을 것이다. 결국 말하고 싶은 것은 도민의 열망에 고무되어야 한다는 이야기이다.

전북도는 지역발전 열망을 고조시켜야 한다. 그리고 더욱 넓게 증폭시켜야 한다. 도내 대영국책사업들이 예나 지금이나 너던 보양제이다. 도민들이 전북도에 주는 수급은 한? 가나. 지역 발전에 매진해 구체적인 성과를 보여주어야 한다. 전북발전의 실체를 제대로 보여주려면 실력 발휘가 필수하다. 거듭 강조하기니와 7조원 예산 시대를 열기 위해 더할 한 마음으로 매진해야겠다.

Large graphic with a sailboat on waves and a sun/moon, containing text about '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A forum for humans who give courage and hope) and '전주매일' (Jeonju Maeil).

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