

건강칼럼

아침식사! 해야 하나? 안 해도 되나?

예전에는 식사하는 것이 꽤 큰일이었다. 시골에서는 어르신을 만나면 "진지잡수셨어요?"가 인사로 가뒀었다. 그 속에는 은연중에 식사하는 것이 쉽지 않다는 것을 담고 있다. 지금으로는 상상불가일 수도 있지만 '보릿고개'가 있던 시절에는 먹고 사는 것이 절체절명의 일이었다. 식량이 절대부족이었기에 초근목피로 끼니를 대신하는 경우도 있었으니깐. 20세기들어 과학문명의 눈부신 발달과 농생명공학의 혁혁한 진보에 의하여 식량의 생산량이 급격히 증가하였고 그에 따라 배를 곯던 시대를 벗어난 자가 겨우 한 세대도 되지 않았다. 더구나 사시사철 농사를 지을 수 있어 계절이 아니더라도 싱싱한 채소, 과일을 먹을 수 있고 수입식품도 차고 넘치는 상황에 이르렀다. 냉장냉동 등 보관할 수 있는 시설이나 설비가 잘 갖춰져 있어 먹거리의 유통기한도 상당히 늘어났다. 배고픔의 시대를 지나 이제는 과도하게 먹어서 반대로 살을 빼야 하는 속제를 받아든 사람들이 급격히 증가하여 개인의 과제를 넘어 사회문제로까지 진전되었다.

그라더보니 예전에 행해왔던 하루 3끼의 식사시간에 대한 규칙성이 조금씩 변화했다. 아침점심을 10~11시쯤에서 한 끼로 한다든가, 아침이나 점심식사를 일부러? 거르는 경향도 보이고 있다. 그만큼 심신을 유지하는 에너지



이 윤 희  
파워스포츠과학연구소 대표

가 여유가 생기고 굳이 아침식사를 하지 않아도 되지 않느냐? 하는 생각을 갖고 있는 분들도 있다. 당장은 건강에 큰 문제가 생기지 않으나 문제가 없다고 볼 수 없고 이런저런 여건으로 습관이 되어 그냥 그렇게 살아가고 있기도 하다. 일반적으로 보자면 아침에 일어나면 밤새 노폐물을 분해하고 여러 생명현상을 진행하기 위하여 물질대사를 한 신체는 에너지가 부족한 상태에 놓이게 된다. 다시 채워 넣어야 하는 상태에 있다. 배가 고플 현상이 아주 자연스러운 것이다.

영어로 아침식사는 'Breakfast'라 하여 fast(공복, 단식)를 break(깨다, 중단하다)하는 것으로 실명이 가능하다.

이처럼 공복상태에서 배고픔을 느끼는 것이 인체의 정상적인 생리현상이다. 에너지를 부족하게 하여 뇌가 '체우라'고 명령을 한다. 위(胃)에서는 그렐린(Ghrelin)이 라는

식욕촉진 호르몬이 분비된다. 이 호르몬이 우리가 흔히 이야기하는 '배꼽시계'이다. 아침에 이런 현상이 발생하지 않는다는 것은 전날 야식, 간식을 포함하여 저녁식사가 늦었거나, 식사량이 많았거나, 수면부족 등의 이유로 인체생리현상에서 과히 바랍지 않았던 것으로 해석할 수 있다. 낮 시간에 발생한 물질대사의 노폐물 등을 분해하고, 충분한 휴식을 취해야 하는 몸이 밤새도록 쉬지 못하고 끊임없이 일한 상태에 놓였다는 것을 반증한다.

혈액 중에 피로물질, 염증반응 물질이 말끔하게 분해되지 않은 상태이므로 알게 모르게 심신이 피곤한 상태에서 아침을 맞이하고 일상의 생활을 시작한다.

혈당이 낮은 상태이기에 오전에 뇌가 긴장하여 신경이 예민하고 사소한 것에도 견디지를 못하고 화를 내거나 평정심이 쉽게 깨지곤 한다.

농담이지만 '아침식사를 하지 않는 직장 상사에게는 오전시간에는 결재를 올리지 마라'. 왜냐하면 위의 이유로 심신이 과긴장 상태이거나 극도로 신경이 예민하기에 사소한 것으로도 트집을 잡히거나 결재가 쉽지 않기 때문이다. 이리다가 점심식사를 하게 되면 허기진 상태에서 식사량이 많아지고 혈당은 급격히 올라간다.

몸은 혈당을 하향조정하고자 가능한 움직임을 줄이고 휴식상태를 필요로 하기에 오후시간이 나뉘면서 업무능률도 떨어질 수 있다.

이렇게 물질대사에 급격한 변동을 주는 생활이 반복되면 혈당을 조절하는 동화호르몬인 인슐린(Insulin)의 기능이 서서히 떨어지거나, 췌장에서 인슐린 호르몬의 분비량이 줄어들어 당뇨병도 걸 가능성이 상당히 높다. 따라서 신체의 물질대사가 순환이 되도록 하기 위해서는 가능한 아침식사를 충분히 하는 것이 심신의 건강을 위해서 가장 바람직할 수 있다.

혈당을 안정적으로 유지할 수 있고 섭취한 에너지의 사용도 원만하게 진행된다.

아침식사는 충분히 점심은 중간정도로 저녁식사는 좀 적은 느낌이라도 좋게 하여 다음날 아침 일어났을 때 공복감과 배고픔이 느껴져 아침식사가 맛있게 느껴지게끔 생활하는 것이 가장 바람직하다고 볼 수 있다.

사설

지역 성장 패러다임을 일자리 중심으로

새해가 밝았는가 싶은데 벌써 사흘이 지났다. 이제 평상심으로 돌아가야 한다. 전북도는 시무식의 자리에서 말한 그대로 최고 관심사를 일자리 창출 쪽으로 돌려야 한다. 전북도가 올해부터 지역 성장 패러다임을 일자리 중심으로 전환하겠다고 말한 그대로이다. 전북도는 앞으로 그 말에 책임을 지는 자세로 일해야 한다.우리 지역의 일자리 창출이 여전히 저조하기 때문이다.

전북도는 귀를 열어야 한다.정규직은 오히려 예전보다 줄고 기간제나 시간제 일자리를 늘고 있다는 불만이다.

그래서 지금의 이 시점에 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다.

그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 시간제나 기간제 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 정규 일자리이다. 그런데 그 정규 일자리 창출의 약속들이 식언이 돼가고 있다.

전북도는 마음을 단단히 먹어야 한다. 지역 성장 패러다임을 일자리 중심으로 전환하겠다는

약속을 반드시 지키려면 그래야 한다. 우리 지역의 일자리 현황을 보면 참담하기 그지 없다. 그동안 노력을 안 한 것은 아닐 테고 능력 부족을 탓하지 않을 수 없는 것은 그래서이다. 저변에 도내 근로자의 40%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 말했는데 지금은 상황이 더 안 좋아졌을 것이다.고용 구조의 현실이 이런데도 고인하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 정규직 일자리 구하기에 목마른 이들의 정서를 생각해야 한다.

전북도는 일자리 창출 노력과 병행하여 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다.

지역 성장 패러다임을 반드시 일자리로 말해 달라라는 것이다. 일자리다운 일자리가 부족한 것은 엄연한 사실이다.

도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있다는 점은 큰 걱정거리가 아닐 수 없다. 상황이 이러니 일자리도 줄고 고용의 질도 열악해지고 모든 게 바닥을 치고 있으므로 전북도는 올해 무언가 보여주어야 한다.

연초에 말한 약속을 연말에 성과로서 대답해주어야 한다는 당부이다.

소외된 현안들도 주목해야겠다

전북의 발전을 위해서는 소외된 현안들도 주목해야겠다. 지역 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 이것은 도민이 바라는 바가 아니다. 속도감 있는 작업이 없이 세월만 흘러 보내서는 안 된다. 정부에 건의를 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 지난날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복하는 것은 그래서이다. 올해 7조원 시대가 열린 것에 만족하지 말고 더 큰 욕심을 내야 한다.

무슨 현안이고 지역 발전을 위해서는 구체적으로 손에 쥐어지는 게 있어야 한다. 예산이라는 이름의 돈 말이다. 그 돈을 타내기 위해서는 지역 발전 의지를 행동으로 뜨겁게 보여야 한다. 지역 발전을 이끌어주리라는 도내 대형 사업들이 거북이 걸음을 보여 주고 있는데 도민들이 속이 터지고 있다.전북도가 정부의 말만 믿고 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 정부가 후속책을 내놓으며 잼걸음을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 덕담 수준에 불과했다.

정부가 전북을 어떻게 보고 있는지 지난 2년 동안 그 일단을 알게 됐다. 올해 7조원 예산 시대가 열렸지만 다른 지역과 함께 가는 발전을 위해서는 손을 또다시 내밀어야 한다.전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 더욱 발휘해야 한다는 주문이다. 지역 발전의 주목적은 지역 경제와 살림살이의 발전이다. 전북도는 정말이지 평가를 보여주어야 한다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치니 유감이다. 그러므로 전북도는 내년도 예산증액을 위해서 소외된 현안과 관련해 체크할 것은 미리 체크 해둬야 한다.

매번 했던 말을 또 하거나 전북도의 책임은 막중하다. 전북도는 지역발전을 위해서라면 대형 국책 사업 못지 않게 소외된 현안 사업들에도 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 설득 작업을 벌여 나가야 한다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 도지사를 비롯해 전북도는 도민의 기대에 부응해 소외된 현안들도 추진될 수 있도록 마음이 뜨거워야겠다.

독자제언

다양성 존중하여 혐오범죄 대처해야

1991년 10월 16일 어느 한 남성이 을 식점에서 "모든 여자들은 독사들이다. 오늘은 바로 그것을 피잡는 날이다"라고 소리 지르며 총을 쏘았다. 140여명의 손님 중에 23명을 살해되고 27명이 중상을 당한 사건은 미국 텍사스에서 발생했는데, 여성 증오가 빛은 끔찍한 총기 난사로 알려져 있다.

"홍익대 누드모델 사진 유출사건"을 비롯하여 '이수영 폭행사건' 등 일부 남녀와 관련된 문제는 우리 사회 전체의 남성과 여성으로 확산되어 편 가르기의 대결 구도로 자리잡아 가고 있는 추세다.

사이버 공간에서도 여혐을 대표하는 '일강베스트'와 남혐을 대표하는 '워

마드'를 필두로 하여 무책임한 비방과 욕설이 난무하고 있고, 심지어 4명의 학생이 숨진 안타까운 '강릉편선 사고'조차도 "오늘의 피로가 싹 가신다" 등의 조롱 섞인 내용의 글을 게재되고 있다.

비난을 위한 비난'만 하거나 혐오 분위기를 조성한다면 누군가에게 반발과 피해 의식을 키워 앞서 말한 '텍사스 총기 난사'와 같은 사건이 유발될 수 있고 그 피해자는 나와 내가족이 될 수도 있다.

불필요한 갈등에 따른 피해를 줄이기 위해서는 우리 사회에서 다양성을 존중하고 포용적인 자세와 건전한 비판 및 논의가 필요하다.

문정민 군산경찰서 경비교통과경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

눈 내린 그랜드캐년 앞에서



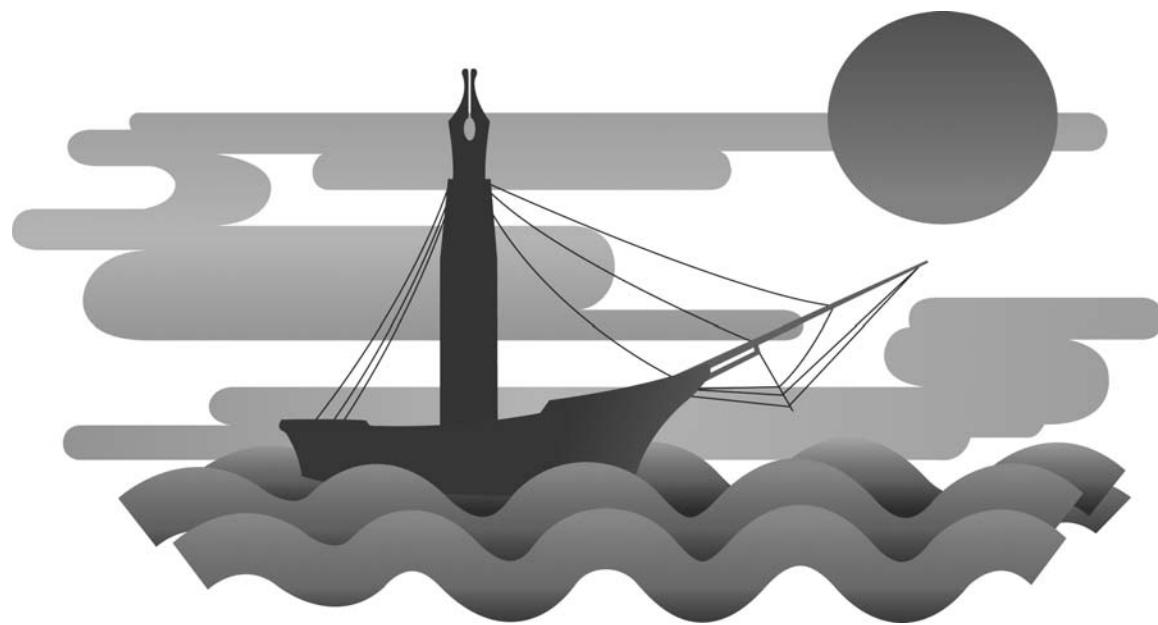
1일(현지시간) 미 애리조나주 그랜드캐년 국립공원 사우스림에 눈이 쌓여 관광객들이 사진을 찍고 있다. 연방정부 섣달의날로 일부 국립공원이 폐쇄했으나 사우스림 대부분은 개방해 입장할 수 있다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일