

건강 칼럼

새해 무리한 다이어트는 건강해쳐, '해독'으로 시작

다이어트를 위해 식단을 조절하고 운동을 해도 쉽게 살이 빠지지 않거나, 요요가 반복적으로 나타나는 경우가 있다.

다이어트를 하려고 해도 막상 살이 쉽게 빠지지 않는 요인은 신진대사가 활성화되지 않아 몸이 충분한 칼로리를 소비하지 못하고 몸에 독소가 쌓이는 등에 영향 때문이다.

이때 무조건 굶는 것은 칼로리 섭취에 제약을 주어 현재 상태보다 살이 찌지 않게 할 수는 있지만 결국 요요현상이 일어나게 된다.

때문에 무리한 방법보다는 근본적으로 식욕을 억제하고, 체중 감량을 방해하는 요인을 해결하는 식의 디톡스다이어트, 즉 해독다이어트로 건강한 체중감량을 이루려는 이들이 많다.

해독다이어트는 해독을 통해 체내에서 체중감량을 방해하고, 각종 질병을 일으키는 불필요한 독소를 제거할 수 있게 해준다.

이를 통해 살이 잘 빠지는 몸 상태를 완성시키는 것은 물론 독소



박 제 옥

경희정원원의원장

에 의해 발생되고 있던 각종 질병 증상을 치료하는 효과도 얻을 수 있다.

더욱 올바르게 정확한 비만 치료를 위해 비만 관리 전문 유전자검사 등 다양한 검사를 실시하는 것이 좋다.

이러한 검사를 통해 전반적인 비만 위험성을 포함해, 비만에 대한 유전적인 요인을 파악할 수 있다. 비만유전자검사 결과에 따라 체질에 맞는 다이어트 솔루션이 이뤄진다.

이처럼 환자의 몸상태를 정확히 진단하는 것을 시작해 독소 유형,

체질, 건강 상태, 체중, 체형 등에 따라서 정확한 한방다이어트전략을 처방한다.

이 방법으로 한약다이어트효과와 안전성을 끌어올려야 한다.

독소 유형에 맞게 처방되는 해독환, 해독약침, 화주뜸 등을 통해 독소 제거가 이뤄진다.

이는 해독과 함께 면역력 자생력 증강, 만성변비나 부종 개선, 피로감 개선, 대사량 증가, 식욕 억제 등의 효과를 지속적으로 얻기 위함이다.

해독다이어트는 독소 제거 효과를 바탕으로 체중 감량과 만성피

로, 불면, 만성통증, 디스크, 협착, 부종, 생리불순, 수족냉감, 경년기 장애, 두통, 어지럼증 등의 치료에도 도움을 준다.

따라서 평소 스트레스나 피로에 의해 식욕이 증가함을 느끼거나, 만성적인 부종이나 피로에 시달리는 경우, 식이요법이나 운동의 효과가 적은 경우면서 다이어트로 고민하고 있다면 해독을 먼저 시도해볼 필요가 있다.

새해에는 무리한 다이어트로 건강을 해치거나, 요요현상을 겪기를 반복하기 보다는 건강한 다이어트로 원하는 몸매를 완성시키는 노력을 하는 것이 좋다.

디톡스다이어트에 성공한다면 신체 컨디션 자체가 달라질 수 있을 것이다.

다만 한방을 통한 감량은 개인에 따라 효과를 얻지 못하는 경우도 있다.

해당 정보에 대한 보다 자세한 점검이 요구되고 관련의료진과의 상세한 상담을 통해 자신에게 맞는 방법을 찾는 것이 바람직하다.

사설

일자리 13만 개 약속 반드시 지켜야

전북도가 일자리 대책을 발표했다. 그 종합 계획이 전에 없이 거창한 거라서 도민 모두의 관심이 쏠리고 있다. 2022년까지 2조 원을 투입해 13만 개의 일자리를 창출한다고 한 까닭이다. 투입되는 액수도 크지만 창출한다는 일자리의 수도 여간 큰 게 아니다.

그런데 그게 그리워질 미심쩍은 부면도 없지 않다.전북의 예산이 7조원을 약간 상회하고 있음을 생각할 때 그렇다. 전북도가 2022년까지라고 했지만 그때까지 8조원 시대를 턱걸이 하고 있을 공산도 없지 않은 것이다. 전북도는 이번의 발표가 무엇을 의미하는 지 잘 알고 있을 터이다.

전북도의 13만 개 일자리 창출 약속을 반드시 지켜야 한다. 도내 젊은이들이 간절히 바라는 염원이 있다. 확실한 취직이 바로 그것이다. 전북도가 침체에 빠진 지역 경제를 살려내고 일자리를 보다 더 많이 만들어주어야겠다.

해마다 연초 때면 크게 부른 희망이 연말 즈이면면 빠진 풍선이 되고 있다. 기대한 것과는 반대로 안올한 현실만이 속제로 남는 까닭이다. 그래서 도내 젊은이들은 전북 지역을 떠나려는 정서가 여전하다. 전국의 경제 성장률 도표를 보면 어디라할 것 없이 전반적

으로 침체 양상이다.

그렇다해도 우리 전북의 경우가 더욱 심하다. 그래서 예전에 했던 말을 다시 반복하지 않을 수 없다. 전북도는 도내 젊은이의 감소 현상을 고민하고 있다고 말만 할 게 아니다. 수년 전부터 젊은이들 사이에 시작된 유행어가 수그러들 기미를 보이지 않고 있다. 웰조선이라는 말에 이어 흡수저라는 말과 이생판이라는 신조어가 자기 조롱처럼 자리를 잡는 지도 오래되었다. 지금의 난감한 세태와 관련해 그 주된 책임이 중앙 정부에 있는 것은 사실이다.

그래도 지방정부인 전북도 또한 책임이 크다. 일자리 마련의 책임을 공기업과 민간 기업도 나누는 가운데 진정성을 가지고 청년일자리를 만들기 위해서야 한다는 당부이다. 그리고 열려되는 것이 있는데 일자리 만들기가 숫자 채우기 같은 것으로 변질돼선 곤란하다. 그것은 올바른 해답이 아니다.

우리 지역의 청년 취업률이 저조한 이유는 뚜렷하다. 젊은이들은 보수도 관용도 고용도 안정된 직장을 원하고 있다. 그러므로 전북도는 양질의 일자리 만들기 작업을 견고하고도 성실하게 전개해야 한다.

독자제언

소중한 전기 사용을 위해 건설 현장의 안전 확보는 필수

전기는 공기 물처럼 일상생활에 꼭 필요한 것이지만 전기 안전 관리를 소홀히 하거나 사소한 부주의로 인한, 우리의 소중한 생명과 재산을 모두 잃는 안전사고가 종종 발생하고 있다.

지난해 8월 무주군 안성면에서 교각 공사 중 지중 케이블을 훼손시켜 주변 일대 653호가 2시간이 넘는 전력 공급이 정지돼 불편을 겪게 했다.

또한, 지난 해 12월, 지난 4일에는 군산시 소룡동과 대야면의 철도 공사 기초 굴착 중 매설 위치의 판단 착오로 지중 인입 케이블을 손상시켜 소룡동에는 30분의 정전으로 43호가, 대야면에는 1시간 정전으로 306호가 정전됐다.

더불어, 한전에서는 소중한 전기를 안전하게 사용 할 수 있도록 건물 신속 현장 중장비 공사 현장 등에 지속적으로 안전 계몽을 실시했으나 최근 토목 공사 현장에서 중장비 굴착 작업 중 도로 지하에 매설되어 있는 한전 지중 전력 케이블 손상 사례가 빈번하게 발생함에 따라 전기 안전사고, 불시정전 예방을 위해 몇 가지 유의

사항을 지켜 줄 것을 당부한다.

첫째, 굴착 공사를 하기 3일 전에 한전에 연락하면 (국번 없이 123) 공사 구간 내의 전력 케이블 유무를 알려드린다.

또한, 전력 케이블이 매설되어 있는 경우에는 지중 순시원 인회하여 굴착을 진행해 안전한 작업을 해 주기를 바란다.

둘째, 건물 신·증축 시 한전 전력설비가 지장이 될 때는 한전에 전화 또는 인터넷으로 지장 전주 이설 신청을 해 주기를 바란다.

셋째, 건물 신·증축 시 철근, 파이프 비계 설치는 전력 설비로부터 충분한 안전거리를 확보해 전력설비에 접근하지 않도록 각별히 유의하고 근접 작업 시에는 한전에 연락해 방호 조치 후 공사를 시작해야 한다.

한편, 건축 토목 등 모든 공사 현장에서 안전한 작업으로 우리의 소중한 인명과 재산 피해가 발생하지 않도록 도민 모두의 적극적인 관심과 협조를 당부한다.

정세길 한국전력공사 전북지역본부

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

눈에 파묻힌 샐모아 구조



9일(현지시간) 오스트리아 게자우제 국립공원에서 오스트리아 철도 근무원들이 눈더미에 파묻힌 샐모아(영양의 일종)를 구조하고 있다.

전북의 인구 감소가 심각하다

전북도는 새로운 출생선에서 생각해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중 우선적으로 생각해야 할 게 인구 감소의 문제이다. 재작년과 작년에 인구가 많이 줄었는데 보통 일이 아니다. 전국에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 인구의 감소와 관련해 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 감소 해결책을 찾는 게 쉬운 일이 아니긴 하지만 해보는 데까지 해봐야 한다.

저번에도 언급한 바 있지만 주변을 돌아보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는데 그게 역전될 기미가 보이지 않고 있는 것이다. 전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 우리 전북의 경우 혁신도시의 발전같은 인구 증가 요인이 있음에도 그 양분이 미미하다. 그런데 실상가상으로 저출산 문제가 여전히 심각해 인구감소가 불

보듯 뻔하다. 전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인구가 줄고 있음이 목도된 지 오래인데 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 분발해야 한다. 출산 장려를 위해서라도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 거창한 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해쳐 나가느냐가 훨씬 더 절실하다.

전북도는 인구 감소 해결책을 찾아야 한다. 그렇지 않으면 지난해 말 표준의 183만 명 선이 무너지는 것도 시간 문제이다. 기대하는 바 일자리 창출은 없고 있는 일자리마저 사라져버린 현실에 도민의 고민이 깊어지고 있다.

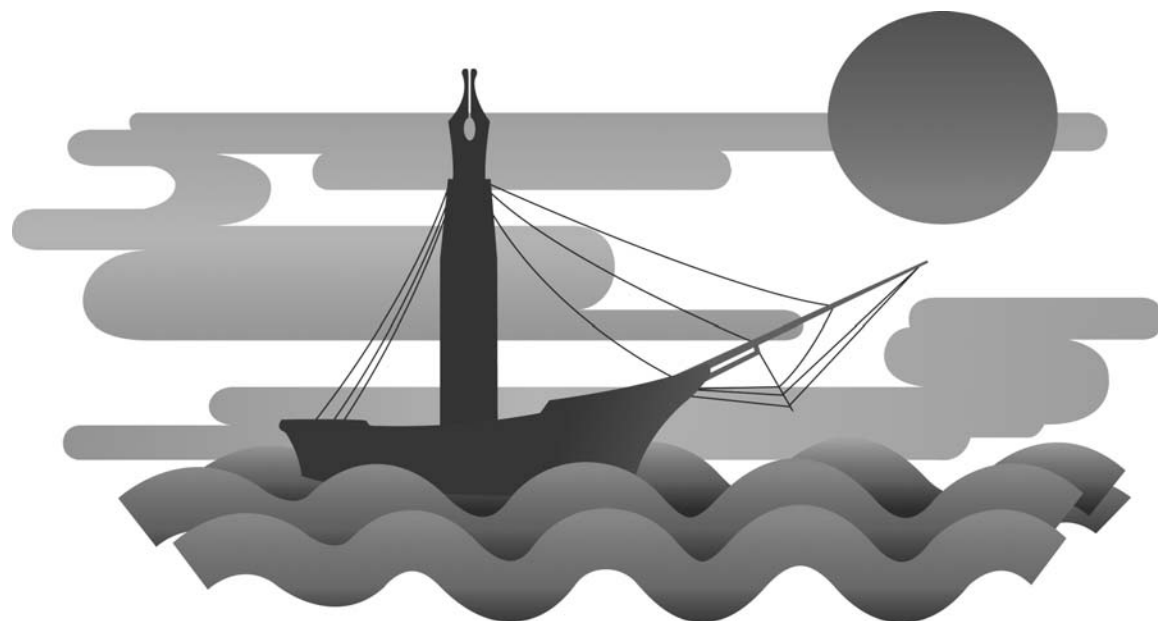
정말이지 전북도는 긴장하지 않으면 안된다. 이 한심스러움이 극복되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로 계속될 터이다. 전북도는 발등의 불이 되고 있는 오늘의 현실에 주목해야만 되겠다.

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