

건강 칼럼

간헐적 단식의 허와 실

초근목피(草根木皮)가 무엇인지 보릿고개가 무엇인지를 경험하면서 성장한 세대들은 문득 그런 생각이 들 수도 있었다.

특히 초, 중, 고 시절에 도시락을 싸가지 못해 물로 배를 채우던 가슴이 답답한 기억이 있는 분들은 배고픔이 주는 고통을 평생 간직하고 살아왔을 수도 있다.

지금도 가끔 초등학교 동창회에 가면 그 옛날 미국이 원조해 준 강냉이 죽이나 밀가루 빵, 분유가루를 일렬로 받아서 쇠죽술에 섞서 먹었던 이야기는 몇 번을 들어도 재미 있고 시린 추억으로 남아 있다.

그 만큼 먹는 것이 절박했던 시절이 아득히 먼 것 같아도 겨우 한 세대 전 이야기다.

우리나라 역사로 보아도 5,000년 중에 지난 30여년 까지만 해도 배를 굶었던 기아의 역사였다.

그랬던 세월이 기억 속에서 화석처럼 겨우 남아 있을 정도로 지금은 먹는 것이 풍요로워졌다. 풍요로움을 넘어 차고 넘치다보니 그에 따른 후유증이나 문제점이 도처에서 나타나고 있다.

학생들의 체격은 커졌지만 체력은 형편없이 떨어지고 군에 입대한 장정들이 체력이 별 볼일 없어 훈련조차 힘겨워한다는 것이다.

태어나서 언제 달려왔는지? 운동



이 윤 희

피워스프로초과학연구소 대표

했는지? 기억이 아른 거릴 정도가 평균이라니..하긴 유치원서부터 입대전까지 학교->학원->집으로 뱅뱅도는 생활만했으니 먹기는 산처럼 먹지만 운동이라는 것은 기억에 없을 수밖에.....

그에 따른 생활습관성질환이 발생하는 연령이 예전에는 50~60대라면 지금은 훨씬 이른 20대에 생환습관질환에 시달리는 인구가 적지 않다고 한다.

부수적으로 발생하는 의료비, 기회손실비용 등까지 감안한다면 더 먹고 덜 움직인 대가치고는 매우 가혹하지 않을 수 없다.

따라서 생활습관성 질환의 원인중 많은 부분을 차지하는 것이 많이 먹은 결과인 과체중, 비만이다. 체중감량을 하는 여러 방법들이 제시되어 한 순간 유행처럼 번지다가 또 다른 방법들을 들고 나오

를 반복한다. 최근의 것으로는 간헐적 단식이다.

이른 바 아침을 굶거나 저녁을 굶거나 하며 에너지 섭취량 자체를 줄이는 것이다.

일정기간 연구를 대상으로 한 결과를 보면 대부분 성공적으로 체중감량을 한 것으로 보고되고 있다.

다만 그런 방법을 얼마나 지속할 수 있느냐 하는 것이다. 누구든 제도적으로 약간의 부담감으로 다가오는 실험연구에서는 성실하게 임하기에 예측되는 긍정적인 결과를 가져온다.

그렇지만 머지않아 그 옛날 식습관으로 돌아가는데 시간의 장단이 있을 뿐 실험연구처럼 유지하는 것이 쉽지 않다는 것도 보고되고 있다.

아침이든 저녁이든 한 끼를 먹지

않으면 그만큼 섭취에너지가 적기에 기존의 저장된 에너지를 사용하므로 점차적으로 감소할 것이라는 것은 어찌 보면 당연하다.

그러기보다는 하루에 매끼 먹더라도 양을 조금씩이라도 적게 먹어보자.

우리나라 식습관의 경향은 여러 이유로 해서 아침은 대충, 점심, 저녁으로 갈수록 양과 회수가 많아지고 섭취 칼로리 또한 상상으로 많기에 시간이 흐를수록 체중이 증가하여 과체중, 비만으로 간다.

심리적인 압박감으로 먹는 즐거움을 줄이는 것보다는 매끼 먹되 조금씩이라도 적게 먹는다는 기본으로 습관화시켜보자.

길어야 1~2주일만 실험해보면 먹는 양에 따라 위도 줄어들고 몸도 그에 조정되어 비교적 적은 양으로도 포만감을 느낄 수 있고 원하는 체중으로 감소시키고, 유지할 수 있게 된다.

동물성지방을 포함한 기름진 음식보다는 채소를 중심으로 한 검소하고 단백질 음식을 적당량 드신다면 몸은 전보다 훨씬 쾌적하고 전반적인 생체지표들도 서서히 개선되어 건강한 신체로 변해 가는 경험을 할 수 있다.

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

사설

전북형 일자리 고용으로 말해야

전북도가 상반기에 전북형 일자리 모델을 완성한다는 소식이다. 상반기라고 했지만 어찌 마뜩치 않다. 전북형 일자리에 대한 말이 나온지 상당한 시일이 지났는데 이제야 그런 보도를 내놓다니 굵뜨다는 느낌이다. 어느새 3월 상순도 절반이 넘었기에 하는 말이다. 어쨌든 전북도는 속히 전북형 일자리 모델을 완성해 그 구체적인 내용을 보여줘야 되겠다. 우리 지역에 가장 시급한 것은 일자리 창출이 아닐 수 없다. 특히 군산의 경우는 연거푸 대량으로 일자리가 증발해버려 실직의 고통이 극심하다.

전북도에게 주고 싶은 말이 있다. 발표하는 비는 호기롭고 거창한데 나중에 성과를 들여다보면 저자기 실망스러웠던 게 한두 번이 아니다. 그래서 대도약 시대를 열겠다는 도지사의 연초 발언에 대해 다시 언급하고픈 나날이다. 도지사의 그 발언들은 자신감이 넘쳐 보였다. 그때 도지사는 변화도 말했었다.

그것은 일반 도민들도 어느 정도 전망할 수 있는 것들이었다. 그런데 지금에 이르러 여기 다시 짚어 볼 게 있다. 전북 대도약은 말처럼 쉬운 것이 아니기 때문이

다. 늘 요구하는 바이지만 전북 대

도약 시대는 일자리로 증명돼야 한다. 실제 고용으로 보여줘야 한다는 이야기다. 도지사를 비롯해 고위 관계자들은 전북 대도약의 성격을 정립해야 한다. 도지사는 도민을 먹여 살릴 기대주로 농생명산업을 꼽았었다. 그것은 농도 전북의 이미지를 살리기 위해서였을 터이다. 그리고 많은 부가가치를 지닌 블루오션이라 판단했기에 그랬을 터이다. 그래서 지금이 지면을 통해 다시 하고 싶은 말은 분명하다.

전북도는 대도약을 위해 그 농생명 분야와 탄소 산업과 식품 클러스터 사업 등에 힘을 투입해야 한다.

전북도는 일자리 모델 완성을 양질의 고용으로 말해야 한다. 그게 아니라면 전북형 일자리 모델은 반가운 것이 아니다.

전북도는 일자리 창출과 고용안정을 최고의 가치로 정립시켜야 한다. 그리고 일자리 모델 완성에서 다른 광역시도의 그것과 비교해 뒤떨어지지 않아야겠다.

전북도는 많은 생각을 하고 있어야 한다. 실제 고용이 있어야 인구 유출을 막고 더 나아가 인구 유입도 있을 거 아니냐는 이야기다. 그래서 여기 거듭 당부한다. 고용을 염두에 두고 전북형 일자리 모델을 완성해주시기 바란다.

4조원 투입하고도 새만금 수질 관리 실패

환경관리를 제대로 해야겠다. 지적하는 소리가 뜰 때마다 마음을 놓고 있는 모양인데 그래서 안 된다. 정말이지 수질 오염 관리를 진지하게 생각해야 한다. 만경강 수질 오염은 어제 오늘의 고민거리가 아니다. 이제 강산도 두 번이나 바뀌었을 법한 세월이 지나고 있지 않은가. 이런저런 핑계로 귀를 시끄럽게 해봤자 좋을 거 하나도 없다. 그것은 지역 발전에 전혀 도움이 되지 않는다.그걸 잘 알고 있을 터인데 왜 그러는지 모르겠다.

만경강 수질 관리는 매우 중요하다. 장차 지역이 발전하느냐 못하느냐의 문제라고 보아 지나치지 않다. 수질 관리의 중요성에 대해서는 이견을 달지 않으면서도 정작 수질 개선에는 다들 손을 놓고 있으니 답답하다. 구태여 청소를 하지 않아도 자연이 다 알아서 정화시켜준다는 속내인지 알 수가 없다. 오염도 어느 정도라야지 큰 오염원을 제거하지 않은 채 내버려둔다면 자연 정화는 어렵

터도 없다. @전북도는 새만금의 수질에 신

경을 써야 한다. 그동안 퍼부은 돈이 천문학적이었음에도 수질 정화는 아직도 요원하다. 그동안 4조원이라는 거액을 투입했음에도 성과가 없으니 어찌된 영문인지 알 수가 없다. 그 엄청난 돈을 들였으면 무슨 효과가 있어야 하건만 매번 공백한 변명만 되풀이되고 있으니 미답지 않다. 수질 관리가 이례서는 곤란하다.

수질 문제가 거론되지 않도록 자연이 시시때때로 도와준다면 좋겠지만 그것은 꿈같은 이야기다.

다시 강조하거니와 만경강 수질 개선은 각 지자체가 풀어야 할 숙제이다.

동참이 필요성에는 입을 맞추면서도 실행에는 제각각 편점을 부리고 있으니 답답하다.

수질 관리에 소극적이면 새만금 유역의 정화는 말 그대로 백년하청이다.

오염물질을 과다하게 흘러 내보면서도 새만금사업이 잘 되리라고 기대한다면 말이 안 된다. 그것은 얼마나 열치없는 생각인가. 만경강 오염을 지금 이대로 내버려두어서는 안 된다.

독자제언

스쿨존 어린이 교통사고 예방 안전운전

새학기를 맞아 어린이들이 통학하기 시작하면서 어린이 교통사고 위험이 커지는 만큼 운전자들이 각별한 주의가 필요하다.

어린이 보호구역에서 발생하는 사고 중 대부분이 정상적으로 횡단보도를 건너는 보행자를 충격하는 사고이고 운전자의 부주의로 발생하는 사고가 대부분이다.

어린이 보호구역에 설치된 횡단보도에서는 반드시 일시정지 해야 한다.

어린이 보호구역에 진입할때는 제한 속도 시속 30km로 서행하고 횡단보도 앞에서는 반드시 일시정지 해야한다.

또한 하교 시간대인 오후에는 학원 차량으로 번잡하여 교통사고가 잦은 만큼 이 시간에는 특히 주의해야 한다.

어린이 보행자 교통사고는 매년 감소추세를 보이고 있지만 여전히 사고가 많이 발생하고 있다.

운전자 스스로 교통법규를 준수하고 어린이나 노약자 등 사회적 약자를 교통법규위반행위로부터 보호하고 고질적인 무질서를 적절히 안전한 교통질서 확립이야말로 국민의 생명과 재산을 지키는 최선의 방법임을 명심해야 할 것이다.

신서운 고청경찰서 교통관리계

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

퍼레이드 펼치는 뱅슈 주민들



5일(현지시간) 벨기에 뱅슈에서 열린 카니발 마지막 날인 마디그라스(슈로브 튜즈데이) 퍼레이드에 생질 의상을 입은 현지 주민들이 행진하고 있다. 유네스코 세계문화유산에 등재된 뱅슈 카니발은 유럽에서 가장 유명한 카니발 중 하나로 3일간의 행사 중에 참회의 화요일인 슈로브 튜즈데이에 절정에 달한다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

