

건강 칼럼

천고마비의 계절, 건강관리는?

하늘은 높고 땅을 살핀다는 가을입니다.

구름 한 점 없는 하늘을 바라보노라면 올 한해 어떻게 살아왔나? 하며 회상하는 시간을 시간 이 참 아름다울 것입니다. 자연이 그렇듯이 한해 한 해가 지나갈수록 시간에 대한 해석이나 감상은 모두 다 다를 것입니다. 비록 같은 시간 일지라도.

한 해 가을걷이가 마무리되어가는 시기입니다. 영양분이 가득한 열매를 거둬들이고 겨울맞이 준비를 하는 시기입니다. 이 때쯤의 말뚝이는 여름철에 단순한 풀 이외에 영양이 충실하기에 말이 살이 찌는 시기입니다. 또한 먹을 수 있는 먹이 종류와 양도 풍부하고요.

사람도 마찬가지입니다. 여름철에 잘 먹은 수 있는 가을철입니다. 반대로 낮 시간대가 줄어들어 움직일 수 있는 시간이 줄어들었다는 것을 의미합니다. 그 만큼 에너지를 소비할 수 있는 기회나 시간이 짧아지는 것입니다.



이 윤 희

파워소프트초과학연구소 대표

먹는 것은 많아지고 움직이는 시간은 짧아지니 에너지소비가 줄어듭니다. 당연히 먹은 에너지가 쌓이게 됩니다. 남은 에너지는 갈 곳이 없게 됩니다. 우리 몸은 남은 에너지를 다음을 위하여 지방으로 저장되게 되어 있습니다.

가장 효율이 좋고 저장하는데 공간이나 부피를 덜 차지하기 때문입니다. 저장될 때 안전한 곳을 찾아가줍니다. 움직임을 적고 보관하는데 용이 한 곳으로 찾아갑니다. 가장 안전하고 저장하기 편한 장소가 어디일까요? 뱃살입니다.

배 부분은 다른 근육과는 달리 뼈와 연결이 되어 있지 않기에 비교적 움직임이 덜합니다. 즉 움직임이 덜하기에 소모도 거의 없이 안전하게 지방으로 저장할 수 있습니다. 가장 경제적인 저장장치이자 장소입니다. 우리가 저축을 할 때 이자

가 가장 높은 상품을 찾아가듯이 남은 에너지도 효과가 가장 좋은 곳을 찾아가는 것입니다.

더구나 가을을 지나 겨울철로 접어들면 각종 모임으로 저녁시간이 풍부해집니다. 이래저래 먹는 시간이 늘어나고 양 또한 증가합니다. 1년 내내 먹지 못한 것을 한 풀이나 하듯이 몇 시간씩 먹어댑니다.

예전에는 식량이 부족하여 에너지가 몸 안에 들어오면 저장하는 것이 우선일 정도로 진화를 해서 체내에 지방으로 쌓으려고 했지만, 사실 현대의 인간은 에너지를 저장할 필요 없이 사는 시대가 되었습니다. 주변에 에너지를 적정한 온도에 저장하는 장치, 살비, 장소들이 거의 완벽하게 갖춰져 있습니다.

냉동창고, 저온창고, 각종 마트들, 집안에는 냉장고 등 식량을 저장할

곳은 충분하다 못해 넘쳐납니다. 이제는 에너지를 몸 안에 저장할 필요가 없게 되어 있죠.

그런데 신체의 진화속도는 문명사대를 따라 가지 못하고 몇 백만 년 동안 지속된 진화의 속도로 그대로 진행되고 있기에 증혈현상을 빚고 있습니다.

이를 조금이라도 개선시키려면 조금 더 먹고 조금 더 움직여야 합니다. 실상에서 그렇게 하기가 말처럼 쉽지는 않지만 의식적이라도 그렇게 하도록 스스로를 다독여야 합니다. 먹는 양을 미리 마음속으로 정해 놓고 그 만큼만 먹고, 몸은 쉽게 움직이도록 하고 세뇌를 할 필요가 있습니다.

꼭 운동이 아니라도 좋습니다. 웬만한 거리는 걷고 계단을 이용하고, 틈만 나면 몸을 움직이는 것이죠!! 그래야 체지방이 늘지 않고 새로운 몸을 맞이할 수 있게 됩니다.

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

사설

우려되는 민간인 체육회장 선출

2020년 내년 1월부터는 자치단체장이 지역 체육회장직을 맡을 수가 없다. 민간인 체육회장을 선출해야 한다. 체육 단체를 장악해 선거에 악용하는 일이 없도록 관련법이 개정됐기 때문이다. 현직 도지사가 당연직으로 회장직을 맡는 전라북도 체육회는 내년부터 경직이 금지되면서 민간인 회장을 뽑아야 한다.

이런 상황에서 벌써부터 우려의 목소리가 커지고 있다. 중요한 과정은 책임자를 고르는 일이 관건이다. 자치단체장이 회장인 14개 시, 군 체육회도 마찬가지다. 처음 있는 일이라 혼란스러운 것은 당연하다. 대한체육회는 현재 지역별 대의원 수를 늘려 선거인단을 구성해 선거를 치르겠다는 방침을 내놨다. 지역 체육회는 취지에 공감하고 있다. 그러나 혼란스러워하고 있다.

세부적인 규정이나 지침이 나오려면 적어도 한두 달이 더 걸릴 수 있는 상황이다. 선거를 치르는데 필요한 예산과 선거관리 비용 역시 지역 체육회가 부담해야 하는 구조다. 지역 체육회는 이런 이유 등으로 민간인 체육회장 선출을 미뤄 달라고 요구하고 있다. 최근 전라북도와 14개 시, 군 체

육회 직원들이 한자리에 모였다. 한 달 앞으로 다가온 전국체전 대비를 위한 자리였다. 그러나 민간인 회장 선출에 대한 논의가 중심이 됐다. 가장 큰 걱정은 예산 확보 방안이다. 현재 예산의 90퍼센트 이상을 자치단체에 의존하고 있다.

문제는 민간인 회장이 선출되면 예산 마련이 녹록치 않은 것이 문제다. 직원들 또한 불안정한 상태다. 후시나 구조조정 대상이 되지 않을지 혹은 비인기 종목이 체전에서 성적이 안 나올 경우 해산될 위기가 크다고 걱정한다.

전직 또는 예비 정치인의 출마를 막을 수 있는 장치가 없는 것도 걱정이다. 특히 후보군이 적은 군 단위 지역이 더 문제다. 지역 체육회는 안정적인 예산을 확보할 법적 근거와 출마 자격에 대한 세부 기준 등을 요구하고 있다.

대안도 없이 선거를 치렀다가 자칫 체육회 운영만 힘들어질 수 있다는 우려 때문이다. 현재는 예산의 제도적 안전장치가 마련되지 않은 상태다. 민간인 체육회장 선출 시한은 내년 1월 15일이다. 정치와 체육의 분리라는 취지를 살리면서 부작용을 줄일 수 있는 보완책 마련이 시급하다.

고교 생활기록부 전면 개선하라

고교 생활기록부를 전면적으로 개선해야 한다는 여론이 비등해지고 있다. 학교 성적관리도 이대로는 안 된다는 지적이 일고 있다. 허위 논문 참여로 불거진 대학 입시 비리가 고등학교 생활기록부 관리 문제로까지 번졌다.

전북대 모 교수 자녀들이 참여하지 않은 논문을 입시에 활용한 사실이 밝혀져 일파이 휩쓸었다. 이 자녀들의 고등학교 생활기록부가 거짓으로 꾸며진 사실도 추가로 드러났다. 교수는 연구 논문을 내면서 미성년자인 두 자녀를 공동 저자로 올렸다. 두 자녀는 2015년과 2016년 아버지가 교수로 있는 대학에 수시 전형으로 입학했고, 논문에 허위로 참여한 사실 등이 드러나 입학이 취소됐다.

전북교육청이 두 자녀가 다닌 고등학교를 대상으로 감사를 벌여 생활기록부도 부실하게 작성된 사실을 확인했다. 첫째 자녀의 생활기록부에는 작성 당시 학회에 발표하지도 않은 논문이 이미 발표된 것으로 기재됐다. 당시 담임교사가 학생 말만 믿고 기록한 것이다.

둘째 자녀는 생활기록부에 작성해서는 안 되는 논문 세 편을 기재했다. 독서 활동은 첫째 자녀가

전에 썼던 내용을 그대로 옮겼다. 대학 입시 자료로 쓰는 생활기록부가 엉터리로 관리되어온 것이다. 전북교육청은 해당 고등학교에 기관 경고하고, 관련 교사에 대한 징계를 요구했다.

전북교육청은 전수조사를 하겠다고 말한다. 특히 서울형 부분에 대해서는 꼼꼼하게 점검하겠다고 밝혔다. 대입 수시 전형에 큰 비중을 차지하는 학교 생활기록부가 이처럼 허술하게 관리되면서 공정성 논란을 낳고 있다.

현재 대학 입시에서 수시전형이 차지하는 비중은 70퍼센트이다. 수험생들은 고교 시절 내내 생활기록부로 인한 부담을 떠안으며 수시 전형에 매달릴 수밖에 없다. 학부모 역시 자녀들이 뒤처지지 않도록 해외 봉사나 인턴 등 이른바 생활기록부 스펙 쌓기에 열을 올리고 있다.

그러나 수시전형은 과연 객관적인 평가인가도 의심스럽다는 지적이 많다. 최근 조국 법무부 장관 후보자 검증 과정에서 수시전형이 특권층에 유리한 제도라는 여론이 형성되자 대통령까지 나서 대입 제도 재검토를 지시한 상황이다. 갈수록 일선 학교 학생 관리에 대한 개선책이 절실해지고 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

사진평과 악수하는 캐리 램



캐리 램(왼쪽) 홍콩 행정장관이 4일(현지시간) 제2회 중국 상하이 국제수출입박람회 참석차 상하이를 방문해 사진평 주석과 만나 악수하고 있다. 램 장관은 시 주석에게 최근 홍콩 정세에 대해 보고했으며 시 주석은 램 장관이 홍콩을 이끌고 상황을 안정시키기 위한 노력을 다했다고 말했다. 시 주석은 램 장관을 높이 신뢰하고 있으며, 긍정적으로 평가한다고 말한 것으로 알려졌다.

대규모 반정부 시위에 나서는 칠레 산티아고 시민들



4일(현지시간) 칠레 수도 산티아고에서 시민들이 대규모 반정부 시위에 나서고 있다. 이그나시오 브리오네스 재무장관은 이번 시위로 칠레의 경제성장률이 올해 예정했던 2.6%에서 2~2.2%로 하향조정됐다고 발표한 데 대해 시위대는 "어차피 우리는 칠레의 번영과는 무관한, 혜택받지 못하는 사람들"이라며 시위를 이어가고 있다.

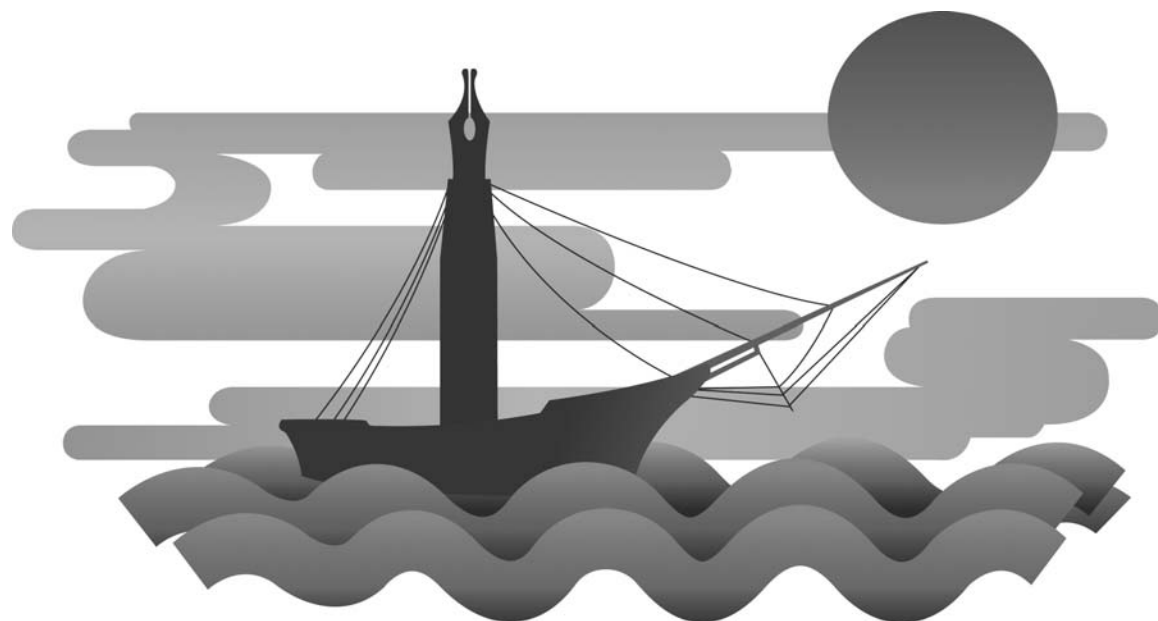
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일