

건강 칼럼

고지방다이어트의 장단점

최근 언론매체 등을 통해 고지방다이어트가 유행하는 내용이 알려져 왔다. 그 내용은, 실제로 우리 인체에 비만을 불러오는 주범은 탄수화물이다. 따라서 탄수화물을 억제하고 그 반대로 지방을 늘려야 한다. 또한 지방이 심혈관계질환을 유발한다는 내용은 그다지 신빙성이 없다.

따라서 지방섭취를 대폭적으로 늘리고 탄수화물을 억제한다면 다이어트에 오히려 성공할 수 있다. 이러한 내용이 주로 알려져 왔다.

이러한 설명은 일정부분 그동안 우리가 지방에 대해 지녀왔던 편견을 불식시키는 효과가 있다.

또한 우리나라에서 전통적으로 탄수화물을 위주로 하는 식단이 널리 퍼져왔는데 이의 폐단을 일정부분 지적하고 있다는 측면에서 부분적으로 긍정적이다.

실제로 그동안의 과학적 조사결과 탄수화물 과다섭취로 인슐린저항성이 증가하고, 이로 인해 고혈압, 당뇨, 심장병 등이 발생할 수 있다.

인슐린저항성이란 인슐린 과다분비로 인해 발생하는 병리기전으로서 당뇨병의 전 단계라고 할 수 있다.

그뿐 아니라 인슐린저항성이 증가하면 암의 발생에도 일정부분 연결 고리가 될 수 있다.

따라서 탄수화물 과다섭취로 인한 인슐린저항성의 증가를 지적인 측면은 일정부분 올바른 견해라고 할 수 있다.

또한 지방을 적절히 섭취한다면 인슐린저항성의 극복에도 도움이 되는 측면이 있다.

탄수화물을 과다하게 섭취하면 신경세포, 뇌세포에도 인슐린저항성이 유발되고 이는 신경기능의 약화, 혹은 기억력 약화, 집중력 저하를 유발할 수 있다는 점은 최신의 과학적 지견이다.

그 반면에 올리브기름, 코코넛기름, 버터 등의 지방류는 대사과정에서 케톤이 만들어져서 신경기능을 살려주는 데에 유익한 역할을 한다.

그러나 우리 인체는 어느 쪽이든 지나치게 한 쪽으로 기울어서는 균형을 잃게 된다.

지방섭취를 늘리는 것은 긍정적이거나 과도하게 늘린다면 이것 또한 영양적으로 불균형을 유발하게 된다.

다. 기본적으로 지방은 인체에서 서서히 대사되고 대사가 되기까지 시간이 오래 걸린다.

따라서 대사가 빨리 이루어져야 하는 사람들의 경우에는 오히려 무력감, 만성피로 등을 유발할 수 있다. 그 이유는 에너지 공급이 자꾸 늦추어질 수 있기 때문이다.

또한 건강을 위해 가장 중요한 점은 야채나 뿌리채소류, 식이섬유 등 신선한 채소류를 많이 섭취하는 것이 필수불가결하다.

이러한 점을 간과해서는 안 될 것이다. 채소류에는 인체에 매우 유익한 영양물질이 풍부할 뿐 아니라 식이섬유 등 다양하게 유익한 성분이 풍부하다.

식이섬유도 과거에는 대장운동을 도와줄 뿐 기타 다른 역할을 하지 않는다는 견해가 많았으나 최근의 과학적 연구결과 그 외에도 혈관을 건강하게 하고 혈액의 지질대사를

건강하게 한다는 점이 밝혀졌다. 다만 한 가지 중요한 점은 채소류를 익히지 않고 섭취하는 경우가 많은데 이는 영양소의 흡수 측면에서 그다지 좋은 방법이 아니다.

약간의 요리과정을 거쳐서, 즉 데치거나 찌서 복용한다면 각종 영양소를 훨씬 용이하게 흡수할 수 있다.

따라서 전통적인 식사방법처럼 탄수화물을 강조하느냐, 아니면 고지방 다이어트처럼 지방식을 강조하느냐 하는 측면이 중요하다기보다는 채소류를 많이 섭취하고 있는지 하는 측면이 가장 먼저 강조되어야 한다. 그런 연후에 탄수화물과 지방 단백질을 적절히 섭취한다면 가장 바람직한 식사방법이 될 수 있다.

한 가지 더 부연하자면 단백질 섭취에 부담을 느끼는 경우 동물성단백질을 멀리하고 식물성단백질로 이를 대신하려는 경우가 많은데 이는 단백질의 질을 생각할 때 결코 현명한 방법이 아니다.

동물성단백질에는 식물성단백질이 따라갈 수 없는 여러 가지 측면들이 있다.

각종 무기질이 훨씬 풍부하고 여러 가지 인체에 유익한 영양소가 많다.

따라서 이 역시 동물성과 식물성 단백질을 골고루 섭취하는 방향이 올바르다고 할 수 있다.



조호군

조호군한의원의원장

독자제언

관광버스 내 '음주가무' 가장 큰 사고 원인

가을 단풍 행락철을 맞아 단체로 관광버스를 이용하여 단풍놀이 및 수학여행을 떠나는 사람들이 늘어나고 있다. 이렇게 많은 사람들이 이용하는 만큼 관광버스 교통사고 또한 빈번하게 일어나고 있다.

최근 경찰청 통계에 따르면 최근 3년간 가을 행락철 사망사고는 평균 460여명으로 월평균 360여명보다 많고 대형교통사고도 220건으로 평균 180건 보다 높은 것으로 나타났다.

얼마 전, 필자는 관광버스 운전자가 불법유턴을 시도하다가 뒤에서 오던 차량과 충돌하는 사고를 보았다. 이처럼 대형버스 사고원인은 차량대열 운행을 비롯해 과로, 졸음, 음주운전, 교통법규 미준수 등 운전자의 안전운전 불이행에 의한 것으로 분석됐다.

특히, 대형버스의 가장 큰 사고의 원인인 버스 내 음주가무 행위이다. 음

주가무행위는 운전자집중력을 저하시켜 교통사고를 유발할 수 있을 뿐만 아니라 교통사고가 발생하였을 경우 안전벨트를 착용하지 않은 승객들이 차 밖으로 뿔겨져 나갈 수 있어 대형 인명 피해를 초래하게 될 수 있다.

관광버스 내에서의 음주가무는 도로교통법 제49조에 명시되어 위반하였을 경우 범칙금 10만원과 벌점 40점을 부과해 바로 운전면허가 정지될 수 있고 여객운수 사업법에 의거하여 버스내부에 노래반주기를 설치할 시 사업일부 정지 60일과 과태료 500만원 부과한다.

하지만 단속에 앞서 행락철 관광버스 이용 시 전 좌석 안전띠 착용, 음주가무행위를 자제하고 운전자는 교통법규를 준수하여 미연에 대형교통사고를 예방하길 바란다.

김혜정 정읍경찰서 상동지구대 순경

독자제언

가정 내 폭행·폭언 절대 하지 말아야

과거에는 가정내에서 부부지간, 부자지간, 형제지간등에 신체적 정신적 피해를 당하는 폭력신고를 받기도 가정사라는 이유를 들어 "가정일이나 차 밖으로 뿔겨져 나갈 수 있어 대형 인명 피해를 초래하게 된다"며 미온적으로 대처했다.

한 가정의 근간을 뒤흔드는 이혼, 우울증, 자살등을 유발시키는 가정폭력 행위를 엄격히 처벌하기 위해 정부에서 1998년7월1일부터 가정폭력특별법을 제정하여 시행하고 있다.

심상적 또는 위험한 물건을 휴대하여 가정폭력을 범한 경우나, 3년이내 추가행위를 자제하고 운전자는 교통법규를 준수하여 미연에 대형교통사고를 예방하길 바란다.

하며, 피해자 또는 가족구성원은 가해자의 접근금지를 원하는 경우에는 접근금지를 청구할 수 있고, 임시조치 기간중에 피해자 또는 가족 구성원에게 폭행, 임시조치를 위반하는 경우에는 유치장, 구치소에 유치가 가능하다.

피해자 지원안내 기관으로는 여성긴급전화(1366), 이주여성긴급지원센터(1577-1366), 대한법률구조공단(132)에서 시행하고 있다.

아무리 뒤라해도 우리 가정은 소중한 보물이며 울타리이다. 이 법을 적용하여 처벌하기 전에 서로 충분한 대화와 타협,

이해가 우선 되어야 하겠으며, 가정 내에서는 어떠한 일이 있어도 폭행, 폭언이 절대 있어서는 아니됨을 우리 모두가 명심 하겠으면 한다.

정몽길 완산경찰서 서신지구대 경위

사설

국책사업 원활한 추진 위해선 예산 늘려야

도내 국책사업들에 대하여 생각이 많다. 원활한 추진을 보여주지 않고 있는 까닭이다. 따라서 지금의 이 시점에서 그 국책사업들의 현황 파악이 있어야겠다. 국책사업이라는 거창한 이름만 갖고 있을뿐, 그에 걸맞은 모습을 보여주지 못하고 있기 때문이다. 새만금 사업이 그렇고 탄소사업이 그렇고 식품클러스터 사업이 그렇다. 지역 발전을 결심하고 있다고 말들은 하고 있지만 그 견인하는 모습이 너무 미미하다.

국책사업들이 지역 경제를 이끌어줘야 하는데 그게 계속해서 희망 사항일뿐이다. 국책 사업이라면 하다못해 뭔가를 보여주는 시늉이라도 해야 하는데 그게 아니다. 그런 세월이 한두 해도 아니고 수십년이니 유감이다. 그래서 여기 명토박아 말 할 게 있다. 전북의 예산 증액이 다른 지자체와 비교해 매년 10% 정도밖에 안됐다는 것은 도대체 말이 안 된다. 그것은 실제로 마이너스 예산 집행이나 마찬가지이다. 그러니 새만금사업을 비롯해서 다른 국책사업들도 지역 발전을 이끌고 있다는 평가를 듣지 못하고 있는 것이다. 결국 국책사업들이 도민에게 불만의

대상이 되고 있는데 매년 이런 현상이 반복되게 해서는 안된다.

전북도는 정부를 상대로 국책사업의 성격을 확실히 짚어줘야 한다. 이래가지고는 국책사업이 향토의 발전을 이끌고 있다고 말할 수 없다. 다시말하거나 지역의 낙후는 국책사업들이 활발하게 추진되는 모습을 보여주지 못함에 있다. 전북도 관계자들의 추진력이 약해도 너무 약하다는 지적을 아니 할 수가 없다. 국책사업이면 힘을 실어서 계속 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 그런 세월이 오래이기에 전북 지역이 다른 지역에 비해서 많이 낙후돼 있다. 전북도 관계자들은 이런 지적에 통증을 느끼지 않으면 안된다.

다시 강조해 말하거나 예산의 대폭 증액이 있어야겠다.국책사업들은 속도감 있게 추진되어야 한다. 단지 추진되고 있다는 것만으로는 부족하다. 전북도가 예산 증액을 위해서 뭘 것은 사실이지만 그것에 의미를 부여할 수는 없다. 이번에도 예산 증액이 미미하다면 곤란하다. 전북도는 예산 증액에 승부수를 두는 자세로 더욱 매진해야겠다.

지역인재 우선 채용 제도화 시급하다

지역 인재 우선 채용 제도화가 시급한 때이다. 그에 대한 공론화가 계속 활발해야겠다. 전국혁신도시협의회 정기총회 때 다루었던 게 또다시 생각난다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 지역 인재 우선 채용에 대해서 공감은 하면서도 그후 그에 대한 활발한 언급이 없으니 아쉬움이 크다.

전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 뭔가를 보여주어야 한다. 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 말로는 공감하면서도 실제로는 신경을 끄고 있다면 지역 인재 우선 채용은 백년하청이다. 그래서 지방 대학을 나온 지역의 인재들을 위해서 먼저 짚어볼 것이 있다. 그러한 지역 인재 우선 채용에 대한 중앙 정부에 대한 건의가 중요하기는 해도 그게 구색 갖추기 수준이라면 곤란하다. 이 쪽에서 먼저 모범을 보여줬으면 해서 하는 말이다. 지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조하다. 오

히려 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있을 정도이다.

전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 진심을 말해야 한다. 도내 근로자 태반이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 시간제 일자리에 있는 이들의 마음을 헤아려야 한다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소인데 다들 역사사자해야 한다. 이제 일자리 마련과 관련하여 민심을 달래는 식의 발표는 함박치 않다. 그래서 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다.

지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 현재 우리 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 고민해야 한다. 공무원 사회가 말파는 다르게 경직돼 있는 것도 그 이유 중 하나가 되고 있다. 지역인재 우선 채용과 일자리 창출은 서로 연관이 있다. 지금 지역 인재 우선 채용의 제도화가 시급한 이유이다.

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.

