

건강 칼럼

식욕억제 호르몬 '렙틴'

갈 수록 상승하는 기온만큼 다이어트에 대한 관심도 상승한다. 먹어도 먹어도 왜 먹고 싶은 생각이 줄지 않는 걸까? 잠들기 전 야식의 유혹은 왜 뿌리치지 못하는 것일까? 이처럼 넘치는 식욕을 주체 못해 고민인 사람들이 많다. 다이어트를 결심한 경우엔 더욱 그렇다.

하지만 너무 고민할 필요는 없다. 뇌를 자극해 식욕을 주관하는 호르몬을 이해하고 나면 그 해결 방법이 보일 테니 말이다.

다이어트를 위해 '식사량을 줄여 섭취 칼로리를 낮추는 것'과 '꾸준한 운동으로 소비 칼로리를 높이는 것' 중 어느 것이 더 효과적인가? 실제 살을 빼는데 가장 중요한 영향을 미치는 것은 운동보다는 식이 요법이다.

하지만 '적게 먹는 것'을 절대 허용하지 않는 식욕 때문에 다이어트 도전이 쉽지만은 않은 것이 사실이다. 실제로 전문가들은 둘 중 하나

를 선택해야 한다면 운동보다 적게 먹는 것이 체중감량에 유리하다고 조언하고, 다이어트의 성공과 실패를 가르는 식욕조절 호르몬인 렙틴(Leptin)에 주목할 필요가 있다고 지적하고 있다. 렙틴은 뇌가 포만감을 느껴 더 이상 음식을 섭취하지 않도록 식욕을 억제하고, 포만감을 느끼게 하는 단백질 호르몬으로 '지방 세포'에서 분비된다. 어떤 이유로 렙틴의 분비가 줄면 식욕 상승으로 이어져 과식하게 되고, 과 열량이 체내 지방으로 누적될수록 렙틴 분비량이 증

가해 렙틴 저항성으로 인한 요요현상과 고도비만을 부르게 된다. 렙틴 저항성은 렙틴 수치가 정상 이상으로 높아지면(체지방이 증가하면 체내 렙틴 양이 높은 상태를 유지한다. 뇌에서 오히려 저항반응이 일어나 먹지 말라는 신호에도 반응하지 않고 포만감을 느끼지 못해 계속 먹게 되는 현상을 말한다. 따라서 다이어트에 성공하기 위해서는 렙틴이라는 식욕조절시스템을 잘 이해하고 활용할 필요가 있다. 렙틴을 조절하는 방법은 첫째 렙

틴 분비 시간에 맞춰 포만감을 느끼도록 식사는 꼭꼭 씹어, 천천히 한다. 둘째 아침 식사를 거르지 않고, 단백질·섬유질을 충분히 섭취한다. 셋째 과당을 적게 섭취한다. 넷째 술을 멀리한다. 다섯째 잠을 잘 잔다. 넷째 하루 30분 이상 걷는다. 다섯째 음식 섭취에 대한 스트레스는 과감히 떨쳐낸다.

체중감량을 목표로 하는 다이어트의 기본원리는 열량을 섭취하고 소비하는데 균형을 찾는 것이라고 할 수 있다. 건강도 지키고 효과도 좋은 다이어트를 시도하기 위해서 유행하는 다이어트 방법에 연연하기 보다는 균형 있는 식사와 열량을 소비하는 운동습관을 갖고 장기적으로 진행하는 것이 좋다.

무엇보다도 단기간에 효과를 보기 위해 무리한 다이어트를 하기보다 식이요법을 통해 건강하게 체중감량을 하고 운동을 병행하는 것이 가장 좋은 다이어트법이다.



박실 한국건강관리협회 전북지부 과장

사설

더운 봄철 급식 위생에 신경써야

더운 봄철이다. 급식 위생에 각별한 주의가 요망된다. 각별한 주의를 요망하는 이유가 있다. 식약청이 전주와 익산에 식중독주의보를 내린 까닭이다. 학교는 물론이고 집단 급식 시설의 종사자들이 각별히 신경을 써야 할 때이다. 그냥 신경을 쓰는 척 해가고 있는 건강을 보장할 수 없다. 식약청의 월별 식중독 데이터를 보면 우리 전북 지역이 경기 지역 다음으로 식중독 발생률이 높다. 그같은 기록은 많이 부끄럽기도 하지만 현실적으로도 염려스럽다. 최근에 익산의 한 초등학교에서 발생한 것 같은 식중독 사고가 또 날까봐 싫어서이다.

요즘 날씨가 더워지고 있다. 이제 막 5월로 들어섰으므로 봄철이 분명하지만 체감온도는 그게 아니다. 이미 초여름이다. 그만큼 음식 위생이며 식재료 위생에 대하여 깨어있어야 한다. 그래서 하는 말인데 지금 신경을 써야 할 게 하나 둘이 아니다. 아직 여름을 말하기에는 이른 때이지만 최근 날씨가 이상하다. 비 내리는 날을 제외하면 연일 온도가 높게 기록됐으니 말이다. 지금은 음식물의 변질에 대해 보통 이상의 주의가

요망되는 때이다. 계절이 바뀔 때마다 섭취 문화가 달라져야 한다. 날씨가 여름철을 방불케 하는 때가 돼도 어떤 이들은 해물을 생으로 먹다가 화를 자초하고 있다. 요주의 대상인 비브리오패혈증에 대해서 경각심을 가져야 한다는 이야기이다. 비브리오패혈증은 한 번 발병하면 치사율이 높다. 현재로서는 비브리오패혈증에 대한 완전 퇴치가 어려운 게 사실이다. 비브리오패혈증이 한여름에 나타나는 것으로 생각했다간 오산이다. 전북 지역에는 늦봄철에 비브리오패혈증이 발병된 기록이 있다.

다시 급식 위생에 주의를 환기해야겠다. 우리 전북 지역에는 식중독사고 사례가 적지 않다. 2012년부터 2015년까지만해도 63건에 1640 명의 환자가 발생했다. 그것을 대수로운 일로 여겨선 안된다. 음식 위생은 섭취하는 개인이나 공급하는 업자들이 각자 알아서 신경 쓸 문제이기도 하다. 그래도 보건 당국이 먼저 나서야 한다. 꾸준하고도 광범위한 계몽 활동으로 급식 위생을 지켜줘야 한다는 주문이다.

도로 공사 질서있게 왜 못하나

도로의 교통 불편 요인이 여전하다. 아직도 상처투성이 도로 구간이 많다. 관계자들은 만전을 기했다고 자부하고 싶겠지만 그것은 어디까지나 편협한 생각이다. 운전자의 입장에서나 보행자의 입장에서 보면 지적할 게 하나 둘이 아니다. 예전에 두 번 세 번 언급했음에도 어떤 도로의 구간은 달라진 것이 없다. 많이 섭섭한 일이다.

예전에도 말했거니와 포트 홀이 문제이다. 꼭 파인 채로 있는 포트 홀들을 속히 메꾸어야 한다. 도시 중심부의 도로도 그렇지만 근교의 도로도 사정을 잘 살펴야 한다. 설마 벌일 없겠지 하는 정신태도는 곤란하다. 그런 마음이라면 녹장 보수로 이어지기 마련이다. 최근에 비가 자주 내렸는데 흠뻑물 피해 예방을 위해서라도 도로의 사정을 세심하게 점검해야 한다. 그러므로 도로 보수는 한두 번 하고 그칠 게 아니다.

그런데 포트홀보다 심각한 게 있다. 도로를 파헤치고 벌이는 작업들이 그렇다. 질서가 없어도 너무나 많다. 전주 시내 일대의 도로가 늘 그래왔는데 요즘도 그

것은 그렇다. 공사를 하고 나서 도로를 메꾸지 얼마 안 돼서 또 다른 일거리로 도로를 파헤치고 작업을 하기가 일쑤이다. 어떤 때는 이제 막 도로 포장을 했는데 또 파헤치고 있다. 그러니 오가는 보행자들이 보통 곤욕이 아니다. 지금 이 순간 전주대 경륜장의 정류소에서 벌이고 있는 공사도 그렇다. 도대체 왜 이렇게 무질서한지 모르겠다. 며칠 간격을 두고서 할 일이라면 서로 정보를 교환해두었다가 작업을 벌여도 될 일이 아닌가. 아까운 세금을 낭비하는 것도 문제지만 우선 불편해서 이맛살이 찌푸려진다. 그리고 작업의 마무리가 허술해 못 마땅했는데 이번에는 성실하게 해주기 바란다.

당국은 도로를 파헤치고 벌이는 공사를 질서있게 해야 한다. 모든 공사를 질서있게 할 수 없다고 무한정 변명해선 안된다. 그걸 용납할 시간이 과연 몇 명이나 되겠는가. 공사를 벌이는 당국은 정말이지 미안하게 생각해야 한다. 차량 운전자들과 보행자들의 입장을 헤아린다면 그렇게 구태연한 공사 방식으로 중구난방을 연출하지는 않을 것이다.

독자제언

본격적인 농사철 농기계 사고 주의하자

농사로 바쁜 농민의 농기계들이 도로위를 운행하는 모습이 자주 보인다. 농촌지역의 4월은 농사의 시작으로 한창 바쁠 때, 관공이다 하면서 차량 유입이 일시적으로 많아지는 때이기도 하다.

대부분의 농촌지역의 도로는 편도 1차로 이고 낙후된 도로가 많아 농기계가 다닐수 있는 공간이 확보되어 있지 못하다. 불가피하기 도로위를 나온 농기계 뒤를 따르는 외지차량들이 농기계를 앞질러 가는 위험한 장면을 목격할수 있고 그로 인해 잦은 교통사고를 유발시키고 있다.

왜냐하면 대부분의 농기계 운전자들은 나이가 많은 노인들로 사물에 대한 인지 능력이 떨어지고 또한 외지 차량 운전자들은 한껏 들뜬 기분으로 한창한 시골길을 맘껏 달리고 싶기 때문이라 생각한다.

이에 경찰에서는 농기계 사고예방을 위해 야간운행에 위험한 경운기등에 경광등을 달아주고 정기적으로 농기계를 운전하는 노인분들을 만나 안전운전을 당부하고는 있지만 아직까지 일반사람들은 농기계가 왜 도로에 나와서 교통을 정치시키느냐라는 불편 불만만을 늘어 놓고 있는 것이 현실이다.

젊은이들이 모두 등진 농촌에는 우리 아버지, 어머니가 계산곳이라는 생각을 가지고 농기계가 거북이처럼 앞에서 간다고 하더라도 무리하게 앞지르려 하지 말고 안전한 공간이 확보되면 그때서야 지나갔으면 좋겠다. 이처럼 부모·자식의 관계처럼 서로 서로가 조금만 관심을 가지고 양보를 한다면 농기계관련 사고는 자연히 줄어 들것이라고 생각한다.

윤근영 순창경찰서 교통관리계장

독자제언

가정폭력 근본적 원인 파헤쳐 근절 노력 필요

가정폭력이란 가정폭력, 근친폭력, 존·비속 폭력 등과 같은 말로, 가족 구성원 사이에서 신체적, 정신적, 재산상의 피해를 수반하는 행위를 말한다.

우리나라에서는 1997년 가정폭력방지법을 제정, 시행에 들어갔지만 아직도 가정폭력을 범죄로 인식하지 않고 가정에서 일어나는 사적인 갈등, 자녀를 부모의 소유물로 치부하는 사회의 전반적인 인식이 가정폭력을 해소하지 않는 이유는 가족이므로, 더 확대 여성가족부 가정폭력실태조사(2013)에 따르면 가정폭력 발생 시 신고하지 않는 이유는 가족이므로, 더 확대 받을까봐, 대화로 해결하기를 원해서, 창피해서, 생활비 중단 염려, 신고해도 소용이 없을 것 같아서, 기타 순으로 나타났다.

주변에서도 집안일이라는 인식이 강하기 때문에 언론으로부터 수많은 가

정폭력 사건을 접하며 분노하고 슬퍼하지만, 가정폭력의 실상을 쉽게 고발하지 않는 것이 현실이다.

따라서 가정폭력 피해가 발생할 경우 우선 신속한 신고를 통해 경찰의 도움과 여성단체 등 가정폭력 상담기관의 도움으로 초기에 대응하는 것이 무엇보다도 중요하다.

경찰은 가정폭력 사건 발생 시 피해자와 가해자 모두 가정폭력 상담소에 상담을 받을 것을 권유하여 가정폭력이 일어나게 된 근본적인 원인을 파헤쳐 가정폭력을 근절하기 위하여 노력하고 있다.

또한 관계기관과의 업무협력을 강화하고 2014년부터 가정폭력 전담경찰관을 운영하는 등 가정폭력사건 처리의 전문성 확보하고 피해자 인권을 보호하기 위해 계속적으로 노력하고 있다.

최희준 정읍경찰서 중앙지구대 경위

전주매일

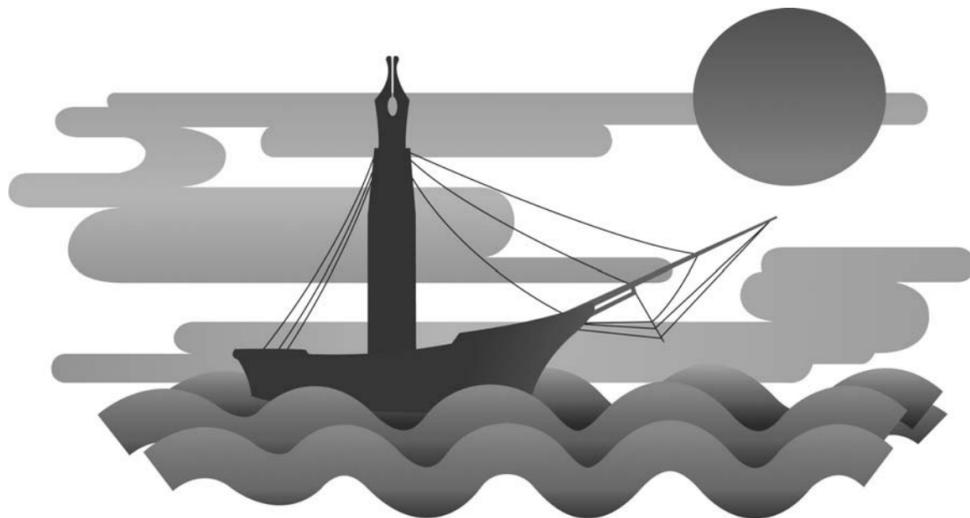
독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

전주매일 전자신문 www.ijmaeil.com

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 행태를 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