

건강 칼럼

휴가철 앞두고 체계적 몸매 관리

다 기오는 여름 휴가철을 앞두고 몸매관리, 다이어트 요령 등 문의가 늘어나는 시기다. 미리 다이어트를 시작해 휴가철 몸매를 만들어 놓은 이들도 있지만 그렇지 못한 경우가 더욱 많은 것이 현실이다.

살을 빼고 싶은 마음은 있지만 의지가 약해서 자꾸만 다이어트에 실패하는 사람들이 있다. 특히 요즘 같은 여름철에는 단기간 무리한 다이어트에 도전했다가 잠시 감량 효과를 보고 요요현상을 겪는 경우가 많다.

잘못된 방법이나 무리한 방법으로 다이어트를 시도했다가 실패하면 더욱 살이 빠지지 힘든 체질로 변할 수 있다. 우리 몸은 에너지를 저장하려는 성질이 있는데, 다이어트에 반복해서 실패하면 몸에 들어온 영양소를 지방으로 축적하는 경향이 높아지며 고지방의 지방이 생성된다. 운동을 하지 않고 단기간 무작정

굵는 다이어트를 하면 체내 근육이 손실되면서 기초 대사량이 떨어져 조금만 먹어도 살이 찌기 쉬운 체질로 변한다. 또한 체내 수분도 손실되면서 피부 노화도 심해지고 골다공증이나 탈모와 같은 다이어트 후유증에 시달리게 된다. 따라서 성공적인 다이어트를 위해서는 장기간 자신에게 맞는 방법으로 계획을 세워 실천하는 것이 중요하다.

우리는 길거리에서 많은 여성들과 남성들을 마주치고 보게 되는데 대

부분 여성들을 보면 종아리는 얇지만 상체가 하체에 비해서 비대한 것을 종종 보게 된다. 이는 하체에 비해서 상체의 비만을 개선하는데 어려움이 있기 때문이다.

이를 개선하기 위해 여성들은 헬스나 요가를 많이하는데 동일 부위 운동을 계속할 경우 오히려 근육량을 증가시켜 건강해질 수는 있지만 체중 감소와 체형 변화에는 어려움을 겪을 수 있다.

이럴 경우에는 운동요법과 더불어

시술을 병행하는 것도 대안으로 생각하는 이들이 늘고 있다. 일반적으로 부분비만 즉 부위별 지방을 개선하기 위해 지방흡입을 생각하는 여성들이 많다. 최근에는 지방흡입 외에 주사요법으로 부위별 지방개선에 도움이 될 수 있다.

운동과 다이어트만으로 살이 잘 빠지지 않거나 군살이 많은 이랫배나 허벅지에 적용하는 경우가 많으며, 피부 탄력을 개선하는 장점이 있다. 지방분해주사, HPL 지방용해주사, 메조테라피, 카복시테라피 등이 대표적이다. 비수술적 요법들이 많이 개발됨에 따라 더 빠르고 간단하게 살을 빼는 효과를 얻을 수 있게 됐다. 수술할 때에 비해 흉터가 없고, 붓기나 통증이 적은 만큼 회복도 빠르다.

다만 피부 상태나 지방 제거를 하기 위한 부위별 특성 등을 고려해 시술 방법을 선택해야 하는 만큼 보다 면밀한 검토가 필요하다.



정명화

대전연세휴의원 원장

독자제언

산행 시 낙석·독 버섯 섭취 조심

요즘 따뜻해진 날씨로 산행을 즐기려는 등산객들이나 고사리 등 봄나물을 채취하려는 주민들이 늘어나 안전사고가 빈번히 발생하는 시기가 왔다. 실제로 2016. 5. 12. 오후 12:05 분경 부안군 변산면 내변산 직소폭포 부근에서 김모씨(여 62세 익산)가 산행중 미끄러지면서 넘어져 좌측 하지 정강이 골절로 인해 소방헬기를 이용해 원광대학병원 응급실로 이송되는 사고가 있었다.

이처럼 자주 발생하는 안전사고방지를 위해 낙석위험지역을 피해 정해진 등산로로 산행을 해야 하며 실족이나 미끄러짐 방지를 위해 일반 가벼운 운동화보다 방수 및 미끄럼방지 기능이 강화된 산행화를 착용해야 한다. 또한 구간을 이용 산행해야 하며 야간이나 새벽시간대 산행은 일교차가 큰 관계

로 체온관리에 어려움이 있으므로 피해야 합니다. 그리고 산행 중에는 나무나 버섯 등을 채취해 섭취하는 행동을 삼가고 읍주산행은 특히나 금지해야 한다.

산행 중 안전사고는 현장까지 접근하는데 시간이 많이 소요되어 조기환자구조에 어려움이 많이 따르고 환자 또한 상태가 악화될 수 있다는 점이다. 그래서 안전사고를 미연에 방지하는 것만이 최선일 수 있다.

집에서 나서기 전 산행은 이미 시작된 것이다. 안전장비를 모두 체크하고 준비해서 행복한 산행이 될 수 있도록 했으면 합니다. 안전은 큰 것에서 시작하는 것이 아니고 아주 작은 것부터 시작 되는 것이다.

김용범 정읍소방서 형원119안전센터 팀장

사위기도는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

기자수첩

완주군, 몇 사람 배 불러 주기 위한 사업은 안 돼

완주군이 추진 중인 삼례공영주차장 땅의 매입 과정을 두고 논란이 일고 있어 안타깝다.

완주군은 삼례시장의 현대화를 위해 사업을 추진하고 있으며, 또한 이 과정에서 시장 이용객들의 주차 난 해소를 위해 주차장의 확보도 중요하다고 인식하고 주차장 부지매입(38억)을 추진 중 이었다.

그러나 지난 11일 완주군의회는 제212회 임시회에서 완주군이 요청한 2016년 공유재산 관리계획 변경 안을 상임위(자치행정 위원회)에서 부결했다.

이날 상임위는 "공영주차장의 부지 조성은 현재 매입하려는 부지 인근에 주차장으로 활용하고 있는 부지가 있다"면서 "시급하게 매입해야 할 사항이 아니다"며 부결했다.

하지만 부결되기 전 추진 과정을 두고 주민들의 시선이 쏠렸다.

부지매입비가 너무 비싼 평값의(평당 440만원)로 책정된 것부터 매입비에서 건물 4동을 빼뜨리고 여기에 매입부지 땅의 40%가 A도원의 부친의 땅으로 알려지면서 특혜를 주려 했던 게 아니냐는 목소리가 그 첫 시작이었다.

완주군의회 B의원은 "지난해 제208회 완주군의회 임시회에서 한번 부결된 상황에서 올해 다시 변경 안이 올라와 살펴보니 지난해 있었던 주유소 부지가 빠진 상황에서 금액은 똑 같은 38억의 예산이 그대로 올라온 것



이종복

지방부 완주주재

은 '특혜의혹'을 살만 하다"면서 "직선거리로 100m 정도 떨어져 있지 않은 곳에 훨씬 크고 3.3m²지평한 땅(평당 130만원)이 있는데도 완주군이 이 땅을 비싸게 사려는 이유를 모르겠다"고 토로했다.

D의원은 "A도원의 부친의 땅이 40%가 들어가 있어 누가 보아도 의혹이 든다"면서 "이 사업은 군민의 세금이 많이 들어간다."

군은 주차장이 꼭 필요한가, 효용성이 있는가, 예산은 낭비되지 않는가를 꼼꼼히 따져보고 추진했어야 마땅했다"고 지적했다.

군은 이 같은 목소리에 귀를 기울여야 한다. 군민에 편의를 위해 주차장 확보도 중요 하지만 먼저 군민에 열세가 낭비되지 않게 해야 한다.

몇 사람의 배를 불러 주기위한 사업은 안 된다는 이야기다. 군은 향시 국민이 지켜보고 있다는 것을 명심해야 할 것이다.

이종복 지방부 완주주재

사설

전주 구도심 활성화 사업이 궁급하다

전주 구도심 활성화 사업이 어떻게 돼 가고 있는지 궁급하다. 많이 나온지도 여러 해가 묵었는데 말만 꺼내놓고 오래 손을 놓고 있는 모양새이다. 이러서는 곤란하다. 하는 일이 이러니 신뢰를 얻지 못하고 있다. 약속을 했으면 뭔가를 보여줘야 한다.

이같은 말에 전주시 측은 말할 것이다. 오래 손을 놓고 있는 모양새라니 무슨 말이 그러냐고 말이다. 물론 전주의 구도심에 변화가 아주 없는 것은 아니다. 오래도록 민원의 대상이었던 낡은 도청사를 얼마 전에 허물어 쓰러뜨려 말끔한 한 것이 눈에 띄고 있는 것이다. 그런데 그게 그뿐이다. 철거 공사를 하면서 임시로 가설한 간막이를 언제까지 가림막으로 둘 것인지 현재로서는 알 수가 없다. 집적권대 정부로부터 예산이 확보돼 공사가 시작될 때까지 그것은 그대로일 공산이 크다.

지금 공터가 된 그 자리는 차량들을 위한 주차장으로 쓰이고 있다. 그런데 그게 너무 오래 가선 안 된다. 전주시 측은 너무 재근하는 거 아니냐고 말할 지도 모르겠다. 사실 재근하는 거 맞다. 채

근하는 이유는 분명하다. 지역발전 전을 위해서 열심을 내야 한다는 주문이다. 도시 재생사업은 중요한 현안이다. 구도심 활성화에 속도를 내겠다고 해놓고 간헐적으로 사업을 추진하는 것은 말이 안 된다. 전주시는 구도심 재생사업에 힘을 내야 한다. 뭔가를 보여 주겠다고 호기있게 말했으면 뭔가 표는 내야 한다.

전주시는 저번에 "가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다"고 밝혔는데 새롭다는 느낌이 없었다. 왜냐하면 예전에도 그 비슷한 말을 들은 적이 있기 때문이다. 특히 '도시공간 재창조'가 그러하다. 지금 중요한 것은 구도심 활성화사업이든 도시 공간 재창조이든 그 구체적인 추진이 있어야 한다는 것이다.인구가 도시 근교의 아파트 지역으로 몰리면서 도심지의 어느 곳은 폐가가 수도룩하다. 전주시의 경우 서노송동 일부 지역의 경우가 그러하다. 기린로 쪽에서 볼 때는 표가 안나도 인근 고층 건물에서 내려다보면 개발이 시급하다. 구도심 재생사업이 한 때의 인기를 얻기 위한 것이 아니라 안 된다는 지적이다.

초여름 식품 위생과 건강에 신경써야

초여름철 식품 위생에 각별한 주의가 요망된다. 음식 종류에 상관없이 신경을 써야 한다는 지적이다. 부주의해가지고는 요즘처럼 더운 때에 건강을 보장할 수 없다. 어떤 이들은 이런 주문에 대하여 너무 섬급한 거 아니냐고 말할 지 모르겠다. 그래도 얼마 전 익산의 한 초등학교에서 발생한 식중독 사고를 상기해야 한다. 그때 더운 계절이 아닌데도 식중독 사고가 발생했음을 알아야 한다.

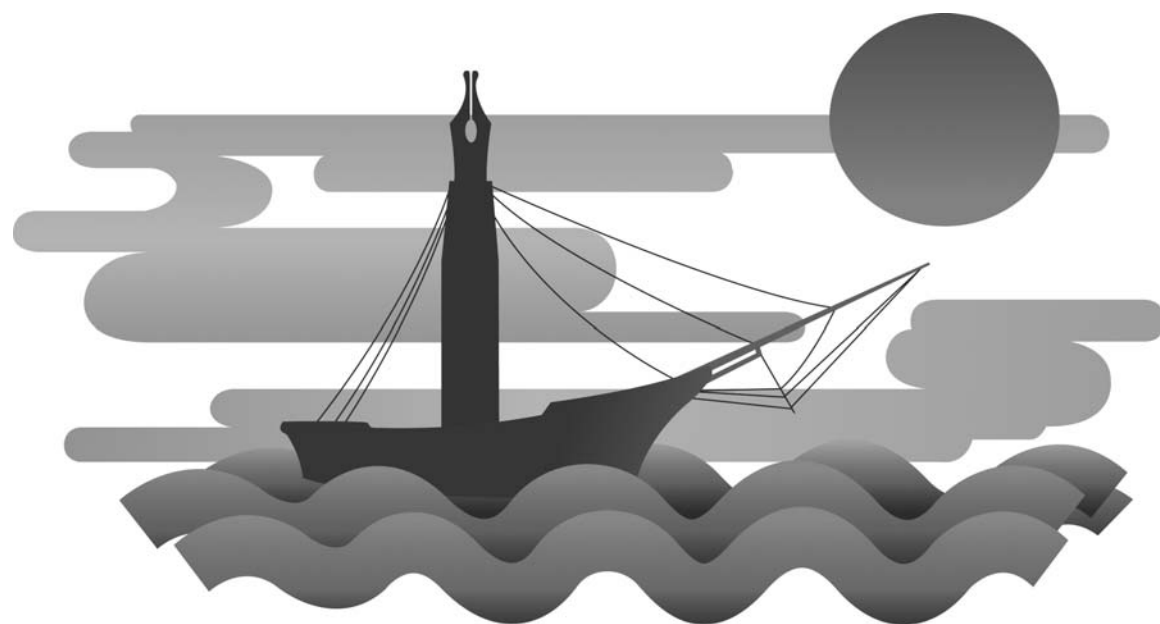
여름철 건강에 대해서 언급했으니 더 나가야겠다. 여름철 위생과 관련해서 신경을 써야 할 게 하나 풀이 아니라서 말이다. 며칠 전에는 매우 더웠는데 생각나는 게 있었다. 더위와 관련해서 지금부터 독거노인 같은 노약자들의 건강과 생활 환경이 어떤지 알아 봐야겠다. 아직 폭염을 말하기에는 이른 때지만 지금과 같은 더위라면 내달부터는 체온에 육박하는 더위가 계속될지도 모르는 일이다.

요즘 요주의 대상은 자카바이 러스를 옮기는 모기와 쯤쯤기무시를 옮기는 진드기이다. 야외

활동 때 물리지 않도록 주의해야 한다. 그리고 특히 더 신경써야 할 대상은 비브리오패혈증이다. 비브리오패혈증은 한 번 발병하면 치사율이 매우 높다. 현재로선 비브리오패혈증에 대한 완전 퇴치가 어려운 것이다. 비브리오패혈증 균은 한 여름에나 나타나는 것으로 생각하면 오산이다. 요즘처럼 더워지는 때면 어디선가 비브리오패혈증을 일으키는 병원균이 건강이 약하면서 도 부주의한 사람을 노리고 있을 터이다. 일반인 중에는 비브리오패혈증에 대해 무감각한 이가 더러 있는데 답답한 일이다. 조개류를 생식하는 것도 금해야 하고, 몸에 상처가 난 채로 바닷물 속으로 들어가는 것도 금해야겠다.

여름철 식품 위생과 건강에 각별히 신경을 쓰는 것은 당연한 일이다. 우선은 개개인이 알아서 신경을 써야겠지만 보건 당국도 신경을 써야 한다. 꾸준하고도 광범위한 계몽활동과 예방 활동을 벌여야 한다는 이야기이다. 그래야만 두루 건강이 지켜질 테니 말이다.

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