

건강 칼럼

다이어트, 살이 빠지지 않아요

**비**만 치료에는 식이요법, 운동, 약물치료 등 다양한 방법이 시도되고 있다.

그런데 어떤 방법을 택하든 치료를 하다 보면 어느 시점이 되어 더 이상 체중 감량이 되지 않는 정체기를 경험하게 된다.

이 정체기를 잘 극복하지 못하면 결국 다이어트를 포기하고 만다. 이와 같은 포기는 '나는 체중 감량이 불가능하다'는 잘못된 믿음으로 이어질 수 있다.

스스로를 의지박약에 구제불능이라고 여기고 자존감이 하락하기 때문에 대인관계에도 어려움이 있을 수 있다.

그래서 이러한 정체기에는 이를 잘 극복해 비만 치료를 지속할 수 있도록 도와주는 의사의 지지와 역할이 중요하다.

정체기는 기간에 따라 단기간 정체기와 장기간 정체기로 나눌 수 있다.

단기간 정체기는 다이어트로 인한 스트레스로 더 이상 다이어트를 지속할 수 없는 경우와 생리 전 식욕



**김 상 화**  
비염성형외과피부과의원 백디센터

증가로 체중이 일시적으로 늘어나는 경우가 있다.

단기간 정체기는 표현 그대로 일시적이기 때문에 환자가 이를 인지할 수 있도록 도와주고 방법을 제시해 주어야 한다.

장기간 정체기는 더 중요한 문제가 된다.

대개 다이어트를 시작하고 6개월 정도가 되면 여러 가지 방법을 동원해도 더 이상 체중이 줄지 않는 경우가 있다.

장기 정체기의 원인은 크게 세 가지로 생각할 수 있다.

첫째, 기초 대사량의 감소다. 식사량이 줄어들면 소화사에 발생

하는 발열 현상도 함께 줄어들게 된다.

체중 감소에 따라 활동에 소모되는 에너지도 줄어들게 되고 다이어트로 인한 근육 손실도 발생한다. 이러한 기초 대사량의 저하를 막기 위해서는 지속적인 근력 운동을 통한 근육량 유지가 중요하다.

식이요법을 시행함에 있어서도 극단적인 저열량식보다는 하루 500kcal 이내의 절식과 함께 충분한 단백질 섭취를 하는 것이 중요하다.

둘째, 심리적인 측면이다. 다이어트를 처음 시작할 때는 의욕적이고 동기부여가 잘 되어있지만 시간이 지나면서 점점 목표의식

이 흐려지고 다이어트로 인한 스트레스에 취약한 모습을 보이게 된다. 이 시기에 의료진과 환자간의 지속적인 접촉이 중요하다.

또 다른 방법은 치료방법의 전환이다.

동일한 치료가 반복되면 환자가 싫증을 느끼게 되기 때문에 이전과는 다른 치료를 도입하거나 약물을 일부 변경함으로써 도움을 줄 수 있다.

셋째, 약물 복용 중 부작용으로 발생할 수 있는 것이 약물 내성이다.

약물 복용 중에 효과가 소실되면 우선 그 약을 증량해본다. 증량에도 효과가 없다면 약을 변경해 볼 수 있다.

그리고 마지막으로 병합요법을 시도해 볼 수 있다.

체중감량에 있어 정체기는 결코 쉽지 않은 문제다. 하지만 앞서 제시한 여러 가지 방법을 적절히 잘 활용한다면 정체기를 이겨내고 성공적인 다이어트를 이루어 낼 수 있을 것이다.

독자제언

음주운전, 말리지 않는 것도 범죄

현재 우리나라는 음주운전 사고로 인한 사회적 비용이 연간 몇 조에 해당하는 만큼 음주교통사고가 전체 사고의 약 10%를 차지하고 있다.

음주운전자 처벌을 통해 음주운전을 근절해야한다는 여론의 목소리도 높아지고 있다. 이는 국민적 여론이 음주운전자에 대해 '술 먹고 실수 할 수도 있지'라는 동정적 시선에서 점점 음주운전을 큰 범죄행위로 인식하고 있다는 결과로 보인다.

이러한 여론 속에서 경찰청과 검찰청은 2016년 4월 25일 음주운전을 방조한 사람까지 '음주운전방조죄'로 처벌한다는 음주운전처벌 강화방안을 발표했다.

구체적인 음주운전 방조행위 예시도 제시했다.

첫째, 음주운전 사실을 알면서도 차량 및 열쇠를 제공한 자. 둘째, 음주운전을 권유·독려·공모하여 동승한 자. 셋째, 피용자 등 지휘감독관계에

있는 사람의 음주운전 사실을 알면서도 방치한 자. 넷째, 음주운전을 예상하면서도 술을 제공한 자 등이다.

이는 단순히 경각심을 일으키는 수준을 넘어 실제 음주운전 방조행위에 대해서도 강력하게 처벌을 하겠다는 의지로 보인다.

앞으로도 이러한 처벌은 경찰의 지속적인 단속과 수사를 통해 이어질 것으로 보인다.

이처럼 음주운전을 방조하면 충분히 '음주운전방조죄'로 처벌 될 수 있음을 인지하고 경각심을 가져야 할 것이다.

음주운전은 잠재적 살인행위와 마찬가지로 음주를 한 사람에게 운전을 방조한 행위도 역시 중대한 범죄가 될 수 있다는 국민적 인식이 확산되어 음주운전 교통사고로부터 보다 더 안전한 국가로 나아가길 기대해본다.

박재원 전북지방경찰청 기동대대순경

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

신종 원동기장치자전거 운전면허 취득후 운전해야

최근 신종 원동기장치 자전거인 세그웨이(segway) 및 전동킥보드 등 신종 이동수단이 많이 판매되고 이를 이용하는 학생 및 청소년도 크게 증가하고 있다.

그러나 세그웨이 등 신종 원동기장치 자전거는 도로교통법 상 '원동기장치자전거'에 해당하여 원동기장치자전거 면허를 소지하여야 하고 안전모를 착용하여야 한다. 또한 인도가 아닌 차도로 통행하는 등 도로교통법 규를 준수해야 한다.

원동기장치자전거면허는 16세 이상부터 받을 수 있으므로 세그웨이, 전동킥보드 등 신종 이동수단을 운행하는 청소년 중 일부는 무면허인 상태로 운행하고 있으며 학교에 갈때도 이용하기도 한다.

그러나 이런 원동기장치자전거를 운행할 때에는 원동기장치자전거 면허증을 취득하고 이용해야 하나 이를 모르는 사람이 많이 있고 고가의 장비임에도 이를 사주는 학부모와 이용하는 학생도 면허 유무에 대해서 알지 못하고 학교에서도 교사가 이를 알고 지도를 해주지 않거나 역시 알지 못하는 경우가 많다.

따라서 학생 및 청소년의 원동기장치자전거 위반행위가 발생하지 않도록 적극적인 지도 및 홍보가 필요하며 원동기장치자전거를 이용하는 학생이나 청소년들도 운전면허증을 취득하고 안전모를 착용하며 교통법규를 준수해 안전하게 운행해야 할 것이다.

박규선 고창경찰서 교통관리계

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사설

전북의 예산 증가율 전국 평균의 10% 수준

전북도는 긴장해야겠다. 아직은 더 두고 보아야겠으나 전북 출신이 새정부에서 중용되지 못하고 있다. 주요 보직은 다른 지역 출신들이 차지하고 있으니 말이다. 그러므로 전북도는 지역 발전 촉진을 맞추는 가운데 내년도 예산 증액을 위해서 어떻게 뛰어야 할지 생각해야 한다. 우리 전북 육의 예산은 형편이 없다.우리 지역의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준이었으니 말이다. 모의원이 조사한 바에 따르면 전국 평균 증액률이 6.5% 인데 전북은 그보다 훨씬 못한 0.7% 인상에 그치고 있는 것이다.

이것은 다른 지자체와 비교해 홀대를 받고 있다는 이야기가 된다. 새정부가 전북 지역을 위해 어떤 대우를 할지는 더 두고 보아야겠지만 전북의 이익을 위해서 대변해줄 이는 아직 없어 보인다. 매년 예산 시준이 되기 전부터 도내 언론사들은 반복해 당부했던 게 있다. 예산을 더욱 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 전북도에게 지역 발전을 향해서 뛰어야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 다른 지역은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 그

렇게 안 되고 있다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙기는데 역적스러움을 보여야 한다.

지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매년 그 내용을 보자면 아쉬운 게 하나들이 아니다. 전북의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준밖에 안된다는 것은 도대체 말이 안 된다. 전북 발전을 위한 대형 현안들이 문제 예산으로 분류됐던 걸 말하자면 예산은 안된다. 새정부에 전북의 이익을 챙겨 줄 이가 없는 경우라도 힘내야 한다. 긴장해서 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다는 주문이다.

정말이지 내년도 예산은 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반감되지 않는다. 전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 상처가 깊다는 것을 알아야 한다. 전북 발전 청사진이 제대로 그 실체를 보여려면 거대한 증액이 절실하다. 그러므로 증액된 예산이라도 이쪽에서 원하는 만큼의 증액된 것이라야 한다. 지역 발전을 위해서도 그렇고 도내 산적한 현안을 해결하기 위해서도 그렇다. 전북도가 이번에는 고군분투하듯 역량을 다해 실력발휘를 해야겠다.

도내에 괜찮은 일자리가 부족하다

도내에 괜찮은 일자리가 부족하다. 예나 지금이나 일자리라는 게 시간제 아니면 기간제 같은 비정규 일자리만 있으니 말이다. 그래서 고용 환경이 오히려 예전보다 못하다는 불만이다. 정말이지 안타까운 현실이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다. 새정부가 막 출범하고 있는 지금, 선택된 인사들의 명단을 보니 아직 전북 출신이 없다. 그래서 도내 젊은이들이 일자리를 찾는다는 얘기를 들을수록 더욱 심하리라는 짐작이다.

전북도는 일자리 창출에 지대한 관심을 가져야 한다. 그래서 다시 또 전북도에게 다시 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 구체적인 관심을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 임시 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 괜찮은 일자리이다. 그런데 약속했던 정규직 일자리와 고용안정이 식언이 되고 있다. 노력을 전혀 안 한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문

제이다.

얼마 전에 도내 근로자의 39%가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 40%를 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 이제 일자리 창출과 관련하여 괜찮다는 식의 발표는 함정치 않다. 전북도는 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 정규직 일자리를 어떻게하면 더 많이 늘릴 수 있을까 고민해야 한다.

다시 말하거나와 생색 수준의 일자리만 내놓는 것은 생각해볼 문제이다. 그런데 답답한 것은 공무원 사회만이 아니다. 건설업종이며 서비스업종 외에도 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있는 작금이다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 판에 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 현실이 이처럼 곤란한 수준이라면 전북도와 각 시군 지자체는 분발해야 한다. 고개를 숙인 채 방황하는 젊은이들의 정서를 헤아려보라는 이야기이다.

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.

