

건강 칼럼

마른 사람들이여, 근육을 탐하라

우리나라 사람들은 약간 살집이 있는 몸매보다 마른 몸매를 이상적인 체형으로 여기는 등 유독 마른 체형에 대한 선호도가 높다. 이러한 사회 분위기 탓에 저체중은 비만 못지않게 건강의 위협 요소임에도 불구하고 간과하는 편이다.

체형이 마른 이유와 살이 점점 빠지면서 달라지는 원인은 다양하다. 선천적으로 마른 체형이 있는가 하면 과도한 다이어트로 빼빼 마른 몸매를 일러리 만드는 사람들도 많다. 실제로 우리나라 저체중의 비율은 큰 폭으로 증가하고 있다.

이러한 경향은 연령대가 낮을수록 크게 나타났는데 대부분 '살 빼는 다이어트' 열풍에 의한 현상으로 해석된다. 반대로 나이가 들수록 살이 빠져 마른 몸매의 체형을 갖게 된 사람도 있다. 이는 근감소증에 의한 것으로, 30대 이후 노화가 진행되면서 매년 1%가량의 근육량이 감소한다고 알려져 있다.

최근 한 연구에 따르면 남성은 40

세 이후, 여성은 55세 이후부터 현저하게 근육량이 감소한다고 나타났다. 근감소증은 신체 전반의 기능을 떨어뜨리고 뼈를 약화하므로 더 나이 들기 전에 예방하는 습관이 필요하다. 마른 사람들이 걸릴 수 있는 주요 질환으로는 폐 관련 질환, 심장 마비와 같은 심혈관 질환이 많고, 근육 감소로 인해 골밀도가 약화하고 영양실조가 생기며, 우울증 등의 정신질환과 흡연 및 음주하는 경우도 많다. 잘 먹지 않는 마른 체형의 사람들은 대체로 면역체계도 약하다. 신체 면역세포는 세균에 대항하기

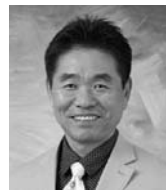
위해 다양한 영양분이 있어야 하는데, 골고루 잘 먹지 않으면 필수 영양분을 충족시키지 못하게 된다. 이를 위해 감기, 알레르기 등 바이러스 및 감염질환, 암세포 등에 취약하게 되는 것이다. 마른 사람들은 철, 비타민B-12, 엽산 등 영양결핍으로 인해 빈혈 증상을 겪는 경우도 많다. 따라서 마른 사람들의 건강을 위해선 제대로 된 영양분 공급이 필수다. 그리고 충분한 영양 섭취로 불려진 지방 살이 아닌 탄탄한 근육 살을 지음으로써 저체중에서 비롯되는 건강학적 위험에서 벗어날 수

있다. 건강하게 살을 찌우기 위해서는 영양분 많은 음식을 무작정 많이 먹기보다는 단백질 식품 위주로 섭취하는 것이 중요하다. 근육의 원료인 단백질을 보충해줘 불림불림한 살이 아닌 건강한 근육이 붙게 하는 것이다. 단백질은 다른 영양분보다 분자 크기가 크고 구조가 복잡해 소화가 늦은 영양분이다. 단백질은 탄수화물보다 소화 시간이 늦기 때문에 즉구나 밤을 먹었을 때 보다 소고기나 돼지고기를 먹었을 때 든든함이 오래 지속되는 이유가 바로 소화시간의 차이 때문이다.

비만인들이 체중을 감량할 때 가장 큰 문제가 배고픔인데 다이어트에도 단백질 섭취가 매우 중요하다. 이렇게 단백질을 섭취하면서 근육 운동을 주3회 정도 한다면 근감소증으로 신체 전반의 기능을 떨어뜨리는 위험에서 벗어나 기초대사량이 높은 탄력있는 몸으로 건강을 오래도록 유지할 수 있을 것이다.

김원식

여주대학교 교수



독자제언

갑(甲)질 횡포, 사람위에 사람 없다

최근 우리 사회에서 백화점 고객이 종업원을 폭행하고 아파트 주민이 경비원을 폭행하고 담뱃불로 지지는 등 갑질 논란이 계속되고 있다.

기업이건, 공적이건 갑질 문화가 뿌리 깊게 박혀있으며, 익숙해진 약자들은 때로는 당연한 것으로 받아들이며 살고 있다. 뉴스와 인터넷 매체들을 통해 갑질이라는 용어가 사용되며 국민들의 공분을 사고 있으나, 뚜렷한 해결책이 보이지 않는다.

여러 곳의 심리상담센터에서 갑질을 당한 사람들이 마음의 고통을 호소하며 상담을 받고 있다고 한다. 사회에서 자본과 권력을 등에 업은 이들이 온 사방에 그 칼날을 휘두르고 있기 때문이다. 특히 사회·경제적 약자에 대한 갑질은 사회적 공존을 파괴하는 해악이다. 각자의 사회적 위치에 상응하는 도덕적 의무가 절실하나 개인의 자질만으로 갑질문화를 청산할 수는

없다. 이에 경찰에서는 그간 우리 사회에 만연해 온 갑질문화를 대대적으로 손볼 계획이다. 갑질 횡포로 인한 부패와 부조리를 털어내고 깨끗하고 반듯한 사회풍토를 조성하고자 함이다.

이철성 경찰청장은 정의로운 사회, 건전한 공동체 만들기의 첫 걸음으로 사회·경제 각 분야의 우월적 지위를 이용한 불법행위 근절을 위해 특별단속을 추진한다고 밝힌 바 있다.

경찰 자체적으로 사회 조직 곳곳에 뿌리 깊게 박혀있는 갑질문화를 밝혀내기에는 한계가 있다. 그러기에 국민들의 능동적인 신고와 제보가 무엇보다 중요하다. 두려워 하기보다는 적극적인 신고와 제보로 갑질 피해를 예방하고, 자라나는 아이들에게 좀 더 나은 미래를 물려주기 위하여 용기가 필요한 시점이다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

안전한 우리집을 위한 빈집털이 예방법

성큼 다가온 더위, 드디어 떠나는 여름휴가! 여름휴가를 즐겁게 보내는 것도 중요하지만 여행가기 전 조심해야 하는 것 중 하나는 바로 휴가철 불청객 빈집털이 절도이다.

여름 휴가철에는 빈집털이가 급증한다는 사실! 알고 계셨나요? 안전한 우리집을 위한 빈집털이 예방법은 무엇이 있을까?

첫째, 빈집 사전신고제 이용! 장기간 집을 비우게 될 경우 가까운 지구대, 파출소에 미리 신고하면 신청 기간 동안 해당 주택의 순찰을 강화하고 순찰 결과를 문자메세지로 전송해줍니다.

둘째, 문단속은 철저하게! 우리집은 고층이니까 괜찮겠지? 라는 생각은 금물! 외출 전, 현관, 베란다 창문의 잠금장치를 확인하고 현관 비밀번호도 정기적으로 변경해주세요.

셋째, 모든 배달은 일시중지! 우유, 신문 등의 배달을 일시중지하시고, 전단지 등이 쌓이지 않도록 경비실, 이웃에 부탁해주세요. 또한, 우편물 일시중지 요청하세요! 우편물을 최대 15일

까지 보관했다가 한 번에 몰아서 배송해주는 '우편물 일괄 배송 서비스'를 가까운 우체국에서 신청할 수 있습니다.

넷째, TV, 라디오 예약기능 활용! 집 안에 사람이 있는 것처럼 느껴지도록 TV, 라디오의 예약기능을 활용하시고 집 전화도 휴대전화로 착신 전환해두세요.

다섯째, SNS조심하기! SNS에 구체적인 여행 일정을 올리거나 실시간으로 나의 위치를 밝히며 여행지 사진을 올리면 빈집털이의 표적이 될 수 있습니다.

마지막으로 귀금속 사진을 미리 찍어두기! 휴가 다녀와서 사진을 보고 비교해보면 어떤 것이 없어졌는지 쉽게 알 수 있고 찍어둔 사진이 증거로 쓰일 수 있습니다.

휴가 떠나기 전 조금만 관심을 기울인다면 충분히 빈집털이 범죄 피해를 예방할 수 있습니다. 위 예방수칙을 숙지하고 즐거운 여름휴가 보내세요! 김윤아 정읍경찰서 경무계 경장

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

도민의 살림살이가 여전히 어렵다

전북도에 주고 싶은 말이 있다. 도민의 살림살이가 여전히 어렵다. 전북도가 이번에 조사해 발표한 것이 그것을 알려주고 있다. 전북도의 관계자들은 스스로도 생각지 않았을 것이다. 올해 전북 사회조사 가 보여주는 것을 상상하게 여기지 말아야 할 이유는 명백하다. 도민들의 삶의 만족도가 수년 간 제자리 걸음이니 말이다. 전북도의 이번 보고는 도민들 상당수가 다른 지역으로 이사를 가고 싶다고 했던 저번의 조사와도 맥을 같이 한다. 조사에 응한 사람들 중 60%가 전북도민으로서 자긍심을 갖는다고 대답했지만 그에 의지해서 미래를 낙관해서는 곤란하다.

전북도는 근로 빈곤층을 망각해선 안 된다. 근로 빈곤층을 항상 마음에 두어야 한다. 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 도민의 44.2%가 저축이 없는 채로 살아가고 있다는 것은 보통 문제가 아니다. 전북도가 근로 빈곤층을 살려야 하는 이유는 또 있다. 한달 평균 50만원 이하의 저축을 하며 근근히 사는 이들도 거의 30%에 달하고 있기 때문이다. 이같은 지적이 예전에도 여러 번 반복됐던 거 아니냐며 흘러들어서는 안 된다. 우선순위로 민생경

제를 살려야 한다는 주문은 상투적으로 하는 말이 아니다. 민생경제 살리기는 전북도의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 전북도는 우선순위로 민생경제를 늘 염두에 두어야 한다.

앞으로 민생 경제를 잘 살린다면 좋으려니와 그게 희망사항에 그치고 만다면 곤란하다. 그동안 민생 경제 살리기 움직임이 여러 차례 있었지만 뜻했던 만큼 성과를 거두지 못했다. 전북도는 민생 경제에 초점을 맞추겠다고 여러 번 말했지만 그 성취라는 게 미미했다. 전북도가 지난 수년간 보여준 실적이 그것을 말하고 있고 올해 또 보고한 현황이 그것을 말하고 있다. 다시 지적해 말하거나 도민의 살림살이가 여전히 어렵다. 그러므로 전북도의 민생 안정 약속은 지금도 유효하고 앞으로 유효하다.

전북 지역은 다른 고장보다 빈곤층의 비율이 높다. 어음부도를 또한 전국에서 상위권이다. 그리고 한국 전체의 가계부채가 문제인데 그 비율 또한 전북이 최고 수준이라는 보도이다. 사정이 이러니 민생 경제 살리기의 방향은 정해져 있다. 일자리 창출과 고용 안정을 계속 도모해야 한다는 당부이다.

벤처기업들에도 관심을 가져야겠다

벤처기업들이 어려움을 겪고 있다. 취업전선의 참병역할을 해왔지만 지난 수 년간 재미를 못보았다는 소식이다. 지난해와 올해의 실적을 보면 더욱 난감하다. 그동안 전북도가 벤처기업 육성을 말해왔던 것과는 결과가 판판이다. 사정이 이러니 기대하는 일자리 창출이며 고용안정이 제대로 될 턱이 없다.

전북도는 벤처기업들의 현황 파악을 제대로 해야 한다. 그동안 전북도는 벤처기업과 관련해 빛이 비치는 쪽에만 포커스를 맞추었던 게 아닌지 반성해야 한다. 벤처기업들의 사정이 어두우니 기대했던 게 제대로 이루어질 까닭이 없다. 그런데도 전북도는 나관적인 발표로 일자리 창출이며 고용안정의 성과를 말했었다. 그러나 전북도의 발표를 꼼꼼하게 믿은 이들이 과연 얼마나 있었는지 모르겠다. 이제 부풀릴 위주의 발표는 공감대의 대상이 될 수가 없다. 전북도는 벤처기업의 젊은이들이 고민하고 있는 작금의 현실을

방관해선 안 된다. 도내 벤처기업의 상당 수는 젊은 기업인들의 창업에서 출발했다. 일자리 창출이라는 게 벤처기업인 양산과 맞물려 돌아갔던 것을 부인하기는 어렵다. 저번에도 지적한 바가 있거니와 전북도의 청년 프로젝트 사업이 신용불량자 양성 사업으로 변질돼버린 것이다. 이제 문제가 새정부 가 일자리 창출을 위해 작심하고 나섰다. 전북도는 평가를 보여줘야 한다.

전북도는 벤처기업들을 위해서 할 일이 있다.

흔들리는 벤처기업들을 흔들리지 않게 붙들어줘야 한다. 경제 버팀목 역할을 해주리라 기대했더니 돌아온 것은 답답한 현실뿐 이라해도 어찌하겠는가. 벤처기업들의 어려운 현실과 관련해 고위 관계자들에게 당부할 것이 있다. 투자자 발굴을 위해서 도울 수 있는 마련을 강구해야 한다. 다른 일자리도 태반이 고용안정을 아쉬워하고 있지만 오늘날 벤처기업의 일자리는 지역 사회의 고민거리가 아닐 수 없다.

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.

