

건강 칼럼

나에게 맞는 다이어트는?

다이어트에도 트렌드가 있다. 그러나 유행하는 패션도 나에게 어울리지 않으면 안 되듯 유행하는 다이어트도 나에게 맞는지, 혹은 다른 문제점은 없는지 잘 따져보고 선택해야 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강강진지원 전담지원원장

▲ 한 가지 음식만으로 날씬해질 수 있다?

원푸드 다이어트의 체중 감량 효과는 각각 선택된 음식의 효과보다 크다. 그러나 유행하는 패셔너블 다이어트나 단백질 다이어트 등 단기간에 체중이 빠지는 다이어트도 나에게 맞는 다이어트인지 생각해볼 필요가 있다.

한 가지 음식만 섭취한다면 당연히 단백질과 탄수화물, 지방 등 각종 영양소 불균형이 오게 된다. 특히 단백질 보충이 원활히 이뤄지지 않을 경우 적절한 근육량을 유지하기 힘들며 성장기에는 성장이 제대로 안 되고 면역력이 저하된다. 또한 대부분의 경우 다이어트가 끝나고 평소식으로 돌아가면 다시 살이 찌게 된다.

▲ 고기를 마음껏 먹으면서 체중 감량이 가능하다?

지방 섭취가 늘고 탄수화물 섭취가 급격히 감소하면 우리 몸은 지방을 에너지로 사용하게 된다. 지방이 연소되면서 같이 나오는 물질은 케톤인데, 체내에 케톤이 증가하게 되면 심한 이뇨증상을 보이면서 체액이 많이 빠져 나오게 된다.

수로 인해 체중이 감소하는 것이다. 하지만 지속적으로 열량 섭취를 줄이지 않으면 식이 당질의 재공급과 정상적인 생리 조절 기전을 통하여 체중이 원상태로 돌아갈 뿐 아니라 섭취하는 탄수화물의 2/3 이상을 줄여야 하기에 장기간 지속하는 것은 힘들다. 또한 저탄수화물 식이요법의 부작용으로 전해질 및 수분소실로 인한 어지러움, 기립성저혈압, 피로, 구취, 혈청 요산의 상승 등이 나타날 수 있다.

▲ 몸 안에 독소를 빼면 자연히 살이 빠진다?

디톡스는 외부에서 오는 유해물질과 내부에서 생기는 독소를 제거함으로써 간 기능이나 장 기능 등을 회복시켜 건강한 몸을 만드는 일종의 대체의학이다. 디톡스 요법이 다이어트에 도움을 준다는 명확한 근거가 없어 효과에 대해 단언할 수 없지만 디톡스를 위한 과격한 단식과 절식은 영양불균형, 탈수현상, 심지어 면역계변형 또는 자율 신경계 이상 등으로 오히려 몸을 해치고 심각한 부작용을 초래할 수 있다.

▲ 숙변이 배출되지 않으면 살을 빼기 어렵다?

장을 세척하면 장속에 달라붙어 있는 숙변이 제거되기에 살이 빠진다고 변비약을 무분별하게 먹거나 장세척하는 약을 복용하는 횡단한 경우를 접하기도 한다. 장속을 청소해서 변을 제거한다고 과연 지방이 빠질까? 만일 그렇다면 대장내시경을 하기 위해 장을 비우는 이들은 모두 다이어트에 성공해야 되는 것이 아닌가. 대개 장세척을 하는 경우 단기간 금식을 하고 장을 비우는 것이 중요하며 한국인에게 권장되는 칼로리 비율은 탄수화물 55~60%, 지방20% 이내, 단백질 20~25%이다. 포화지방산과 트랜스지방산이 많은 음식을 줄이고, 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 좋다. 또한 아침식사를 꼭 챙기고, 삼시세끼를 섭취하는 것도 중요하다. 식이요법에서 무엇보다 중요한 것은 평생 유지할 수 있는 방법을 선택하는 것이므로 위에 언급한 원칙을 지키면서 개인의 음식에 대한 선호도나 건강상태를 고려한 식사요법을 시행하는 것이 중요하다.

▲ 칼로리 흡수를 막는 약이 있다?

다이어트를 하는 사람들을 보면 지방 흡수를 억제하는 약, 체지방 감소나 탄수화물 흡수를 억제하는 약의 보조제에 대한 관심이 많다. 결론부터 말하자면 이들 약제는 칼로리 흡수를 막는 데 부분적으로 도움을 주며 다이어트를 돕는 보조수단은 될 수 있다. 하지만 이미 실패

여 있는 지방을 눈에 뵈 정도로 배출해내는 것은 절대 아니다. 따라서 아무런 노력도 없이 보조제의 효과만으로 살을 빼겠다는 생각을 하는 것은 바람직하지 않다. 특히 의사의 처방이 필요한 다이어트 약에 비해 보조제는 약품이 아닌 식품으로 구분되기 때문에 누구나 마음만 먹으면 구입할 수 있고, 불특정 다수에게 작용해야 하기 때문에 특별한 부작용이 심각한 성분이 들어 있지 않다. 그만큼 효과도 미미하다.

▲ 다이어트에는 왕도가 없다?

현재까지 비만 환자의 식이에 관한 많은 연구의 결과를 종합해보면 체중 조절을 위한 획기적인 식품이나 음식은 존재하지 않는다. 식이요법에서 가장 중요한 것은 섭취하는 총 열량을 제한하는 것이다.

또한 다양한 음식을 골고루 섭취해 필수영양소를 적절히 배분하는 것이 중요하며 한국인에게 권장되는 칼로리 비율은 탄수화물 55~60%, 지방20% 이내, 단백질 20~25%이다. 포화지방산과 트랜스지방산이 많은 음식을 줄이고, 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 좋다. 또한 아침식사를 꼭 챙기고, 삼시세끼를 섭취하는 것도 중요하다. 식이요법에서 무엇보다 중요한 것은 평생 유지할 수 있는 방법을 선택하는 것이므로 위에 언급한 원칙을 지키면서 개인의 음식에 대한 선호도나 건강상태를 고려한 식사요법을 시행하는 것이 중요하다.

사설

일자리 창출의 성적표가 궁금하다

도내 일자리 창출의 성적표가 궁금하다. 전북도와 각 시군이 일자리 창출에 나서고 있지만 아직도 불멘 소리가 들려오고 있기에 하는 말이다. 일자리 창출을 위하여 애쓰고 있다는 말과 반비례하여 정규직 일자리가 싹트지 않는다는 불만이다.

비정규 일자리와 시간제 일자리만 늘고 있으니 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다. 전북도에 지금 물어보고 싶은 것이 있다. 일자리 창출이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 한창 시도했으면 하는 것이다. 전북도는 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 시간제 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 정규직 일자리와 고용안정이다. 그런데 그 정규직 일자리와 고용안정이 목마른 기다림이 되고 있다. 그것을 늘 염두에 두어 고민하고 있는지 전북도는 스스로 자문해볼 일이다.

보보는 도내 근로자의 40%가 비정규직이라는 것은 생각해볼 문제라고 말할 바 있다. 그러므로 지금의 상황은 어떤지 확인해야

한다. 지난 날과 비교해 일자리 창출의 성적이 좋으면 좋으려나와 그렇지 않다면 분발해야 한다. 세월이 흐르면서 상황이 나아지기 보다는 나빠지고 있다는 진단이 있었는 데 전북도는 오늘의 현실을 고민해야 한다. 갈수록 나빠지는 게 사실이라면 전북도는 보다 더 분발해야 한다. 일자리 창출을 위해 더욱 나서야 한다는 주문이다. 거듭 말하거니와 전북도는 취직 자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 이같은 말은 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다는 주문도 된다.

도내에 일자리다운 일자리가 부족한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 거의 모든 업종이 고전하는 가운데 일자리가 줄고 고용의 질도 갈수록 나빠지고 있다. 전북도는 무언가 보여주기 위해 나서야 한다. 그런 모습을 각 시군 지자체도 함께 보여주어야 한다. 공공기관과 공공기업도 예외는 아니다. 도내 젊은이들의 40%가 이 지역을 떠나 살고 있다는 오늘날이다. 전북도는 미취업자들을 비롯해 시간제 일자리나 비정규 일자리에 종사하고 있는 젊은이들의 정서를 헤아려야 한다는 당부이다.

지역발전 발굴사업들의 행방

지역발전을 약속한 사업들이 어찌 이상하다. 지금은 행방이 묘연한 까닭이다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 그 뿐이었던 곤란하다. 그래서 지난 날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북도와 전북발전연구원이 큰사업들을 발굴했던 거 말이다. 그런데 지금의 이 시점에서 그 발굴에 대해서 짚어볼 바가 있다. 사업 발굴이 능사가 아니지 않아서 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야 하는데 그게 없는 것이다.

전북도와 전북발전연구원의 사업 발굴을 책임지는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음을 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있는 것에 있다. 무슨 말이나면 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 내년도 예산이 아직은 기대밖인데 가일층 노력해달라는 당부이다.

전북도와 전북발전연구원이 여러 사업들을 발굴한 것에 의미가 없는 것은 결코 아니다. 거액의 예산이 반영돼야 하는 사업발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미부여를 해서는 안 된다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업 구상이 실제로 추진돼야 한다. 정부부처로부터 공감대를 얻고 또 지원을 받아야 한다. 각각의 사업들을 받게도 올려놓아야 한다는 지적이다. 그래야만 국책사업이 된다. 그걸 위해서 관계자들은 얼마나 힘썼는지 자문해볼 일이다.

도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다. 지역 발전 사업들을 통해서 더 많은 일자리가 생겼기를 젊은이들은 고대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 바라고 있는 것이다. 따라서 전북도의 사업 발굴은 청사진 그리기 차원에서 멈추면 안 된다. 그러면 사업이고 발굴이 무적은 아니다. 전북도 관계자들은 구체적 추진을 위해 힘차게 뛰어야 한다.

독자제언

청소년 성매매 사각지대 '랜덤채팅 앱'

다양하게 개발되고 있는 스마트폰 앱으로 편리해진 생활의 이면에는 청소년 성매매 등 청소년 성범죄의 위험성이 도사리고 있다. 그 중 무작위로 모르는 사람과 대화를 나누는 랜덤채팅 앱은 가출청소년들의 성매매 연결 창구가 되는 등 성범죄의 온상지가 되어버려 청소년 성매매 근절을 위해서 랜덤채팅 앱 규제 등 대책마련이 시급해 보인다.

비 노출되고, 심지어 일부는 이를 돈벌이 수단으로 이용하고 있다. 더욱이 가출청소년들을 이용해 사이버 '포주' 노릇을 하며 성매매를 알선하는 사람도 있다. 청소년들의 채팅 앱 사용을 막기 위해서는 앱을 청소년 유해매체물로 지정해야하는데, 앱 자체가 성매매와 같은 불순한 목적으로 만들어진 것이 아니기 때문에 현재로서는 청소년 이용을 막기는 어렵다. 채팅 앱은 인증절차가 없기 때문에 성범죄 발생 후 범죄자 추적이 어렵다. 따라서 최소한의 개인정보 입력을 하도록 하고 성인인증절차를 거쳐 가입이 가능하도록 법 개정이 시급하다. 김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

독자제언

애국선열의 희생을 기억하는 것은 우리의 의무

연일 강렬한 햇볕과 높은 기온, 불타는 8월이라는 말도 부족할 만큼 뜨거운 요즘이다. 계절이 여름이니 기온이 높은 것은 어쩔 수 없는 일이지만 그렇다고 8월이 유난히 덥게 느껴지는 건 비단 계절 때문만은 아닌 듯 하다. 국민 모두가 뜨겁게 열망했고 가슴 벅차게 기뻐했던 그 날, 이제 곧 '광복절'이다. 역사를 잊은 민족에게 미래는 없다고 했던가. 올해 72번째 맞는 광복절의 의미와 조국을 위해 산화한 선열들의 숭고한 희생정신을 가슴 속 깊이 되새겨야 할 것이다. 청일전쟁과 러일전쟁에서 승리한 일본은 강대국과의 밀약을 통해 우리나라를 강제 점령하였다. 쌀과 토지를 약탈함은 물론 우리 말

과 글을 빼앗아 문화와 정신까지 지배하여 우리 민족을 말살하고자 하였다. 이와 같은 압축의 시기에도 우리나라의 독립을 위해 많은 사람들이 힘을 모아 비밀조치를 결성하는 등 일본의 식민 통치 하에서 벗어나기 위한 노력 직접 행동으로 실행하는 이들도 있었으며 저항시인 심훈처럼 문화 활동을 통해 독립운동을 한 이들도 있었다. 그들 모두의 힘으로 우리 민족은 35년의 식민 지배를 벗어나 독립이라는 빛을 되찾을 수 있었다. 다 함께 대한독립 만세를 외쳤으며 조국 광복의 기쁨에 눈물을 흘렸다. 한미경전북서부보훈지청 보상과

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