

건강 칼럼

왜 살이 찌기 시작할까?

나 이가 들수록 체중이 늘어난다고 호소하는 이들이 많다. 여기에는 생리적 원인과 사회적 원인이 함께 작용한다.

20대에는 주말이면 운동을 하면서 땀을 흘리기도 하고 동작도 민첩하다. 그러나 30대에는 직장의 업무와 집안의 대소사로 매우 바쁘다. 운동할 기회가 줄어들고 그 탓인지 허리통증이 서서히 늘어난다. 40대 중반에 접어들어 직장에서, 또 사회에서 더 많은 역할을 요구받게 되면서 개인의 생활습관은 더욱 불규칙해진다.

흔히 건강검진 결과 고혈압, 당뇨 등 생활습관병 위험이 있다는 진단을 받고 운동과 함께 식이제한을 병행하라는 의사의 조언을 듣게 된다. 40대를 기점으로 소비열량과 섭취열량이 교차하며 동반 하락한다. 그런데 여기서 중요한 점은 섭취열량의 감소는 크지 않지만 소비열량은 큰 폭으로 감소한다는 것이다. 우리가 먹는 양은 크게 변함이 없는데, 나이가 들수록 소비 열량은 줄어든다. 대사기능이 떨어져서 쉽게 살이 찌는 체질로 바뀌는 것이다.

나이 마흔이 바로 이러한 체질 변화의 출발점이다. 소비열량이 감소하는 이유 중 하나는 호르몬의 영향이다. 성장호르몬의 감소로 근육량이 줄어들고 이로 인해 기초대사량이 낮아진다. 기초대사량이 낮아

지는 만큼 체내에는 지방이 쌓인다. 전체 칼로리에서 소비되는 비율을 따져 보면, 신체 활동으로 소비되는 칼로리는 약 30%이고, 신체 발달에 쓰는 칼로리는 약 10%, 나머지 60%는 기초대사량이다. 그래서 전문가들은 기초대사량을 단지 2~3%만 증가시켜도 연령 증가와 더불어 나타나는 체중 증가를 막을 수 있다고 말한다. 살이 찌는 것은 현재의 섭취량과 소비량이 불균형하다는 뜻이다. 식사량을 줄이고 운동량을 늘려 균형을 맞춰야 한다.

스트레스도 체중 증가의 큰 원인이다. 스트레스는 '우리 몸이나 자아에 대한 실제 혹은 인지된 위협'으로 정의된다. 이 위협은 피로, 과도한 운동, 흡연, 술 등의 물리적인 것일 수도 있고, 우울, 외로움, 실직 등 사회적·심리적인 것일 수도 있다. 이 요소들이 조합된 복합적인 문제에서 기인하기도 한다. 스트레스가 지속되면 정상적인 생활 주기가 흐트러져 균형을 깨진다. 늘어나야

할 호르몬은 줄어들고 줄어들어야 할 호르몬은 늘어나는 것이다. 이러한 상태가 오래 지속되면 결국 우리 몸의 신진대사에 문제가 생긴다. 만성적인 스트레스에 노출되면 식욕이 자주 일어나 마구 먹게 된다. 스트레스가 식욕을 불러일으키는 코티솔 호르몬의 분비를 높이기 때문이다. 코티솔 수치는 아침에 일어날 때 올라가 식욕을 돋운다.

반면에 밤이 되면 코티솔 수치는 떨어진다. 하지만 스트레스를 받으면서 호르몬의 정상적인 리듬이 깨지면 아직 증후군이 발생한다. 야식 증후군에 걸리면 아침에 식욕이 없고 저녁 7시 이후에 식욕이 집중된다. 저녁 식사량이 하루 식사량의 50% 이상을 차지하기 때문에 살을 빼기가 힘들다. 이런 사람들은 대체로 코티솔 수치가 높다. 또한, 코티솔이 증가하면 상대적으로 테스토스테론과 같은 다른 성 호르몬 수치가 떨어진다. 테스토스테론은 성

욕이나 근육을 높이는 기능에 하므로, 이 역시 근육 감소와 비만으로 연결될 수 있다.

결국 효과적인 체중 관리를 위해서는 스트레스 관리가 선행 조건이다. 사람이 살면서 스트레스를 받지 않을 수는 없다. 하지만 되도록 스트레스를 풀고 편안해지는 방법을 찾을 수는 있다. 내 삶의 스트레스 요인이 무엇인지, 즉 내가 무엇 때문에 스트레스를 받는지 일면 스트레스를 줄이거나 관리할 수도 있다. 스트레스를 줄이는 가장 효과적인 방법은 바로 운동이다. 오늘날 우리는 많은 시간을 의자에 앉아서 보내고 있다. 이로 인해 뇌로 가는 혈액의 양이 줄어들면서 뇌 기능이 위축되고, 결과적으로 우리의 뇌는 스트레스에 매우 민감한 상태가 되어 있다. 유산소운동은 뇌 혈류량을 증가시켜 뇌 기능을 활성화한다.

가장 확실하면서 효과가 빠른 스트레스 해소 방법이다. 꾸준한 운동은 긍정적인 정서를 향상시키고 우울, 불안, 긴장, 스트레스와 같은 부정적 정서를 감소시킨다. 규칙적인 웨이트트레이닝의 참여가 증진 여성의 정신건강에 긍정적인 효과가 있다는 연구도 있다. 운동이 모든 스트레스를 말끔히 해결해 주는 것은 아니지만, 삶의 문제에 맞설 수 있는 힘과 활력을 기르는 데에는 최선의 방법이다.

김원식
여주대학교 교수

독자제언

‘스쿨존’, 위험지대 아닌 안전지대로 승화시키자

아이들의 교통사고를 예방한다며 막대한 예산을 투입해 학교나 유치원 앞에 설치한 스쿨존이 제대로 관리되지 않아 제구실을 못한다는 지적이다. 상황이 이렇다 보니 스쿨존이 설치된 곳이나 그렇지 못한 곳이 별반 차이가 없다는 지적이고 엄청난 예산을 투입하고도 관리부실로 성과를 거두지 못하고 있다는 말도 나오고 있다. 스쿨존의 관리가 제대로 되지 않는 이유는 시설 설치 절차와 예산 배정 비율이 정부와 지자체로 나눠져 있고 스쿨 존 지정에 따른 해당 경찰서의 지정 요청 등 이원화된 업무처리도 문제다. 이렇다보니 스쿨존의 관리나 보수에 따른 예산은 사실상 전무해 일방통행 등 도로표시나 관련 시설물들은 훼손된 채 방치되기 일쑤이다. 어린이 교통사고 사망자의 86.9%는 초등학생 이하 어린이이다. 그만큼 어린이들인 교통안전 대책이

시급한 실정이다. 어린이 교통사고는 모두가 어른들의 교통안전의식 부재로 인한 후진국형 교통사고란 점에서 문제의 심각성을 더한다. 안전지대가 돼야 할 스쿨존은 오히려 안전 사각지대가 되어 버렸다. 과속방지턱 또한 낡고 노후화돼 형식적이다. 이제 더 이상 교통법규를 비롯한 원칙을 따르지 않는 어른들의 잘못된 안전의식에 아이들의 생명을 담보할 수 없다. 관계 규정(벌칙)을 강화하고 학교 주변 어린이 보호구역내에 감시 카메라를 설치하여 무분별 행위를 적발해 내는 등의 조치를 강구해야 한다. 스쿨존을 설치하는 것도 중요하지만 사후관리를 제대로 해야 교통사고 예방에 어느 정도 기여 할 것이냐 더 이상 스쿨존이 위험지대가 아닌 안전지대로 변화되길 모두가 노력해야 할 것이다.

김영규 군신경찰서 수송파출소 경장

독자제언

진화하는 청소년 성매매 근절해야

청소년의 성매매 실태는 어제 오늘의 이야기는 아니다. 성매매 실태 조사를 보면 일반 청소년은 1~2%, 비행 청소년은 10% 이상이 성매매 경험에 있는 것으로 나타난다. 청소년 성매매는 미래의 주역인 청소년의 심신을 병들게 하고, 일생에 돌이킬 수 없는 후유증을 남기는 부당한 착취행위일 뿐만 아니라 국가차원의 성윤리 전반을 파괴한다. 아직 가치관이 확립되지 못하고 신체적으로도 성숙하지 않은 청소년을 대상으로 성매매·성매수를 하는 행위는 한 사람의 인생뿐 아니라 사회 전체에 큰 해악을 끼치는 심각한 범죄이다. 최근에는 스마트폰채팅 앱을 악용한 청소년의 성매매가 급증하고 있다. 채팅 앱은 나이를 가짜로 적어도 신분을 확인할 수 없어 청소년들도 쉽게 가입할 수 있고, 상대방과 주고받은 대화 기록이 남지 않는다는 점 때문에

채팅 앱을 통한 성매매에 청소년들은 쉽게 노출되고 있다. 이러한 시점에서 다시금 아동 및 청소년의 성보호 대책과 성매매의 단속 강화가 필요하다. 경찰청은 최근 청소년들이 스마트폰 채팅 앱을 통해 성범죄에 쉽게 노출되고 있다는 판단에 따라 성매매 유인글이 많은 채팅 앱 선택에 단속을 실시하고 스마트폰 채팅 애플리케이션(앱)을 통해 성매매 알선 업주와 성매수 남성을 검거하고 있다. 경찰청은 이러한 행위에 대해 집중 단속을 강화할 계획이다. 청소년 성매매는 성인 성매매로 연계될 가능성이 높고 정신적 외상이 성인보다 크다. 청소년들을 대상으로 한 멘토링 프로그램 등 경제적·교육적 지원과 적절한 예방과 처벌, 그와 더불어 가정에서의 올바른 교육과 자제에 대한 관심과 사랑이 필요한 시점이다. 박재원 전북경찰청 경찰관리기동대 순경

사설

서해안 개발에 구체적인 힘 실어야

전북도가 서해안 개발 청사진을 제시했다. 개발 청사진을 제시했으므로 그에 호의적인 반응을 보여야 하는데 지금 그럴 기분이 아니다. 서해안 개발 청사진이 이번에 처음보는 것이 아닌데다 요즘 돌아가는 분위기를 보는 마음이 저조하기 때문이다. 전북도는 때때마다 청사진 제시같은 애드벌룬 띄우기를 하고 있지만 그보다는 더 중요한 게 따로 있다는 언급을 하고 싶은 것이다. 이제 서해안 개발에 실제로 힘을 실어야 한다는 지적이다.

저번에 세계캠버리대회 유치를 두고 도민 모두가 고무되었지만 그 열띤 기분이 무한정 계속될 수는 없는 일이다.한때 용기와 자신감이 넘쳐 우리도 한다면 할 수 있다는 생각을 두루 갖게 해줬지만 그 후 별 이슈가 없이 잠잠하던면 애드벌룬은 바람빠진 풍선에 지나지 않을 터이다. 도지사와 관계자 일행이 도전과 열정의 산물인 기쁜 소식을 가지고 돌아온 것은 글자 그대로 금의환향이라 할 수 없다고 했지만 정부를 상대로 제대로 된 예산을 타내지 못한다면 말짱 도루묵이다.

@전북도와 도지사는 더욱 진취적이 되어야겠다. 캠버리대회 유치

같은 밖에서 가지고 온 밝은 소식과는 상관없이 지역 경제는 여전히 어렵기 때문이다. 불황의 장기화로 도내 부익부 빈익빈 현상이 심각한데 최근들어 시장 물가가 대폭으로 올라버려 전북도가 무슨 좋은 말을 해도 귀에 들어오지 않고 있다. 그리고 도내 고위공직자들이 현 시세를 피부로 느끼는 것이 일반시민들의 그것과 다르다는 지적이 있는데 결코 허튼 불만인 아니다. 고위 공직자들이 소유한 재산과 일반 시민들이 소유한 재산의 평균치를 비교해보니 고위공직자의 것이 일반 서민의 여섯 배에 달한다는 예전의 보고를 도민들은 지금도 기억하고 있다.

도지사가 여러차례 밝혔던 그대로 새만금사업이 전라북도만의 사업이 아니라 국책사업이다. 그러므로 힘차게 추진해야 마땅하다. 추진 방식이며 그 속도가 마음에 들지 않음을 도지사는 분명하게 밝혔는데 이제 한걸음 더 나아가야겠다. 새만금에서 전세계의 젊은이들이 캠버리대회를 열게 되었으므로 전북도는 이제 제 몫을 챙기기 위해 보통 이상의 열정을 가져야 한다. 기회가 있을 때마다 반복해 주문했던 바, 전북도는 끈질긴 모습을 보여야 한다.

지방공기업의 부채 고민해야

공기업의 부채가 여전하다. 그 부채 규모를 보면 머리가 어지러울 정도이다. 엄청나게 많은 빚을 지고 있으면서도 미래 발전 운동하는 것을 보면 기가 찰 노릇이다. 공기업마다 빚 때문에 허덕이고 있음에도 다들 무신경하니 하는 말이다. 그 누구도 진지하게 고민하는 이가 없다는 게 신기하다. 재정이 악화돼도 어떻게 잘 풀려나갈 거라고 믿는 것인지 알 수가 없다.

전북 지역의 발전이 더딘 이유는 분명하다. 아무리 노력해도 발전을 저해하는 것이 내부에 온존하고 있다면 그것을 지적하고 드러내야 한다. 이른 바 파라적결이다. 언젠가는 해결해야 할 대상이려면 머무지 말고 결단을 내려야 한다. 그 결단은 빠르면 빠를수록 좋다. 결단을 미룬 채 드러내기를 미적거리면 곤란하다. 지역 발전을 위해서 애써 구상하고 계획했던 것들이 악 영향을 받기 때문이다. 현 정부가 이런저런 핑퐁한 약속을 하고는 있지만 나중에 실제로 말을 하게 되는 쪽은 돈이다. 결국은 긴축재정을 완강하게 고수할 터인데 앞으로 큰 문제이

다. 공기업 관계자들은 잘 생각해야 한다. 지역의 발전을 막는 것이 무엇인지 알려면 결과 속을 보아야 한다. 다른 지역에 비해서 발전이 더딘 게 지난 역대 정부의 흠때 때문이라는 지적이 있었지만 그게 다는 아니다. 여기 다시 말하거니와 지역 발전을 저해하는 주된 원인은 부채이다. 이 지적은 부인할 수 없는 사실이다. 지난해 그 부채비율이 감소했다지만 엄청난 빚의 무게에 눌려 신음하고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 아직도 그 부채액이 엄청나니 말이다.

엄청난 부채는 아무리 생각해도 난감한 문제이다. 이러다가는 이자 부채도 힘들어 할 것이 뻔하다. 이 당면한 현실에서 벗어나지 않으면 안 된다. 미래 발전 청사진을 화려하게 그린다고 해도 무거운 등짐을 짊어 구상하고 계획했던 것들이 악 영향을 받기 때문이다. 현 정부가 이런저런 핑퐁한 약속을 하고는 있지만 나중에 실제로 말을 하게 되는 쪽은 돈이다. 결국은 긴축재정을 완강하게 고수할 터인데 앞으로 큰 문제이