

건강 칼럼

운동만 열심히 한다고 허릿살 빠지는 건 아니다

못 먹고 못살던 시절에는 여유로움과 인격의 상징으로 여겨졌던 포대화상의 볼록 튀어나온 배가 오늘날에는 '복부비만'이라는 이름으로 경계의 대상이 되고 있다.

사람들은 나이가 들면서 도드라지는 복부비만을 '나잇살'이라고 합리화한다. 하지만 복부지방은 중년의 건강을 위협하는 복병에 지나지 않는다. 복부비만은 심혈관질환의 발생 위험을 두 배 이상 높인다고 한다. 당뇨병이 발생할 확률은 10배 이상 늘어난다고 한다.

복부비만은 뱃속에 내장지방이 가득 차 있는 상태이다. 이때 뱃속에 쌓인 지방조직에 의해 과도하게 생성된 혈중 지방산은 췌장의 기능을 약화시켜 당뇨병을 일으킬 뿐만 아니라 고혈압·협심증·심근경색증·뇌경색과 같은 심각한 심혈관계 질환을 부른다. 복부비만은 대사장애 때문에 발생하므로 환자 개개인의 특성에 따라 그 원인을 찾아 근본적인 치료를 해야만 한다.

비만은 뇌의 노화를 빠르게 한다는 외국의 연구 사례도 있다. 40대에 과체중인 사람은 정상 체중의 사람에 비해 뇌의 노화가 10년 정도 빨리 진행된다고 한다. 그리고

과체중이 되면 무릎·허리 등 관절에 부담을 줄 뿐만 아니라 각종 성인병의 원인이 된다. 체중을 조절하기 위해서는 생활습관을 개선하는 것이 중요하다. 체중은 식사량과 밀접한 관계가 있기 때문에 식사의 내용뿐만 아니라 지속적으로 양을 조절할 필요가 있다. 1kg의 지방을 줄이기 위해서는 7000kcal분의 식사 제한이 필요하다. 예컨대 매일 간식을 200kcal 정도 먹으면 한 달에 6000kcal를 섭취하는 셈이므로 간식을 중단하는 것만으로도 체중을 줄일 수 있다는 계산이 나온다. 따로 시간을 내어 지속적으로 운동을 하면 좋겠지만, 시간이 없을 땐 앉을 때나 걸을 때의 자세를 바르게 하는 것도 체중 감량에 도움이 된다. 복부비만으로 나타나는 대사장애

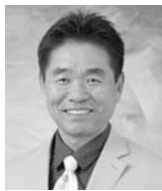
는 피로가 가장 큰 적이라고 한다. 피로가 극심해지면 몸의 대사기능이 떨어져 섭취한 영양분을 다 쓰지 못하고 남은 부분을 저장하게 된다. 이때 저장되는 것은 대부분 지방 조직으로, 이는 오히려 대사 효율을 더 떨어뜨리는 원인이다. 몸은 무거워지고 지방을 효율적으로 태울 수 없으니 결국 체중은 더 늘어나게 되는 것이다. 살찐 사람은 보통 운동을 통해 체중을 줄이겠다고 결심한다. 열심히 땀 흘려 운동하고 나면 괜히 성취감도 있고 기분도 상쾌해진다.

하지만 여기에 함정이 있다. 피로에 지친 몸을 이끌고 가서 무리하게 운동을 하다 보면 오히려 몸이 붓고 만성 통증이 생기는 원인이 될 수 있다. 당사자는 스스로 운동

을 하고 있다고 착각하지만, 실제 몸이 느끼는 것은 운동이 아니라 노동이다.

경소 피로감을 심하게 느끼는 사람은 운동을 하더라도 힘들지 않고 가볍게 해야 한다. 무리하게 운동하면 일시적으로는 체중이 줄고 만족감을 느낄 수 있지만 실제로는 몸을 힘들게 만들어 운동 전보다 더 살이 찌는 요요 현상을 초래할 수 있다. 비만을 치료할 때는 피로감과 같은 신체의 이상 증상을 자세히 체크해 건강을 회복시키는 것이 중요하다. 인체는 모든 조직과 기관이 유기적으로 맞물려 돌아가고 있기 때문에 단순히 식욕을 억제해주고 살만 빼면 된다는 생각은 버려야 한다.

살찐 사람이 살을 빼는 가장 좋은 방법은 몸을 건강하고 편안하게 만들어주는 것이다. 육체적으로는 활동량을 줄여 쉬는 시간을 늘리고 운동도 너무 힘들지 않을 정도로 적당히 해줘야 한다. 더 이상 몸을 힘들게 만들어 살을 뺄 생각이 버리고 몸이 편하고 좋아하는 방법을 찾아야 한다. 늘어나는 허릿살을 빼기 위해 과도하게 무리한 운동하면서 몸을 괴롭히고 있는 중년들은 귀담아들어야 할 것이다.



김원식

여주대학교 교수

독자재언

청소년 전과자 줄이는 '선도심사위원회'

우리 사회의 청소년문제(범죄)는 산업화와 도시화, 핵가족화로의 사회변화에 따라 가정, 학교, 직장, 지역사회 등 사회집단의 통제력 약화로 인하여 나타나는 사회문제라고 할 수 있다. 청소년들이 건전하게 놀 수 있는 문화공간의 부족과 환경적 요인이 범죄 유발을 형성함으로써 청소년의 범죄가 늘고 있다. 최근 고등학교 학생은 길거리에서 방치되어있던 자전거를 발견하고 호기심으로 타고 갔다가 절도죄로 입건된 사건이 있었는데 이처럼 도처에 방치되어있는 오토바이와 자전거 등은 청소년들의 호기심을 자극, 충동 환경적 요소로 작용하고 있다. 유실물도 마찬가지이다. 길가나 pc방 등에 놓여 있는 휴대폰이나 지갑 등을 생각 없이 습득하여 갔다가 범죄자가 되어버린다. 단지 호기심으로 해봤을 뿐인데 라고 해도 변명이 되지 못하고 전과자가 될 뿐인 것이다. 한번의 실수가 소외와 상실감으로 이어지고 뿐만 아니라 또 다른 비행행

소년과의 접촉으로 연결되면서 비행의 악순환이 반복될 가능성만 높아진다. 이러한 청소년들의 전과자 양산을 막기 위해서 경찰에서는 선도심사위원회라는 제도를 시행하고 있다. 선도심사 위원회는 선도분과, 생활지원분과, 의료분과, 법률분과 등으로 나누어져 지역사회의 장학사나 변호사 및 청소년복지센터 상담사 등의 부위원들로 구성되어 있으며, 14세 이상 19세 미만 청소년들이 20만원 이하의 벌금형에 해당하는 경미범죄를 저질렀을 경우 선도심사위원회를 열어 처벌보다는 선도에 힘쓰고 동시에 전과자 양상을 막고자 노력하고 있다. 선도심사위원회를 이용한 어두운 환경에 노출된 청소년들에 대한 선제적 지원은 향후 우리나라의 미래를 이끌어 갈 청소년에게 긍정적인 영향을 주는 계기가 될 것으로 기대해 본다. **박재원 전북경찰청 경찰관리과대순경**

독자재언

스마트폰 보안과 해킹방지

휴대전화를 이용하는 사람의 대부분은 스마트폰을 사용한다고 해도 과언이 아니다. 사용자가 많아질수록 문제점도 같이 생겨나고 있다. 스마트폰이 단순한 휴대전화기 아니라 많은 정보와 자료가 들어간 작은 컴퓨터의 개념이기 때문에 발생하는 문제라고 볼 수 있는데, 바로 스마트폰의 보안과 해킹이다. 스마트폰 보안을 지키기 위해서는 중요한 개인정보는 저장하지 말고, 스마트폰 백신 프로그램을 깔고 수시로 백신의 패치를 확인해 최신 백신 상태를 유지해야 한다. 그리고 블루투스나 와이파이를 필요할 때만 켜는 습관을 가져야 하며, 어플을 다운 로드 받거나 확인되지 않은 파일들

받을 때는 악성코드 검사를 해야 한다. 해킹 방지를 위해서는 스마트폰 스피커에 닿지 않게 소액결제를 차단하고 스캠문구를 등록해야 하며, 문자에 첨부된 어플은 깔지 말고 출처가 불분명한 링크에는 접속하지 않는다. 스마트폰과 연동되는 컴퓨터에도 백신 프로그램을 설치해야 하며 어플을 다운 받을 때는 다른 사람이 올린 평판 정보를 먼저 확인해야 한다. 우리 생활에 많은 변화를 가져다 준 스마트폰, 편리하고 안전하게 활용하려면 무엇보다도 보안과 해킹방지를 철저히 생활화해야 하겠다. **이진제 완산경찰서 화산지구대경장**

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다. (우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

새 농업발전 전략 절실

새로운 농업 발전 전략이 필요하다는 여론이다. 전북도는 예전에 기회가 있을 때마다 말했던 그대로 중장기 대규모 계획이 세워야겠다. 그것은 삼락농정의 목표를 실현하기 위해서도 그렇다. 전북도가 농업분야 발전의 핵심 과제를 말한 지도 이제 상당한 세월이 지났다. 우리 지역은 오랜 농도인데다 지금도 많은 농가가 있기 때문에 새로운 농업 발전 전략이 절실하다.

전북도는 그동안 여러 차례 농정 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알려왔다. 삼락농정 방침을 꾸준히 전개한 것이 대표적이다. 전북도가 말하는 삼락농정이란 전북도가 발표한 대로이다. '보람 찾는 농민' '제값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'이 그 목표이다. 그런데 그 목표의 이상이 올해 제대로 실현되었는지 의문이다. 지난해와는 달리 이번에는 삼락농정이 높은 평가를 받지 못했기에 하는 말이다. 전북도의 삼락농정이 한해만에 이뤄진 평가를 받았다는 것은 생각해 볼 문제가 아닐 수 없다.

전북도는 새로운 농업 발전 전략을 세워야 한다. 삼락농정의 날뛰기 평가가 시사하는 바는 중요

하다. 삼락농정의 역사가 긴 것과는 별도로 농가들은 삼락농정에 신뢰를 주지 않고 있는 게 역력하다. 농가의 소득이 예전 그대로 별로이기 때문이다. 이제 전북도는 삼락농정의 실적을 구체적으로 보여줄 때가 되었다. 그런데 그게 아직도 기다림의 대상이 되고 있다. 그 즐거운 소식이 들릴 날이 과연 언제 쯤이 될지 지금으로서는 난감한 것이다. 따라서 전북도가 삼락농정에 관심의 초점을 맞추려면 농생명 산업에도 관심을 두어야 한다. 많은 이가 새로운 중장기 대규모 계획을 세우고 요구하는 것은 그래서이다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 갈수록 쇠락의 길을 거두고 있는 게 사실이다. 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물고, 농산물이 소비 시장에서 제 값을 받는 경우도 드물다. 그러므로 전북도는 농생명 산업의 미래 비전을 밝히야 한다. 전북도의 삼락농정의 비전은 앞으로 더욱 선명해야 한다. 농가 소득 목표를 실현하기 위해서는 발상을 전환해야겠다. 농가에 실익되는 쪽으로 과감한 행보를 보여야 하는데 전북도는 농생명산업의 중장기 대규모 방침으로 그래야 한다.

비정규직에게 기회

여자가 내년도에 공무원을 9475명 증원하기로 합의를 보았다. 여측에서는 당초 1만5백명을 증원안으로 내놓고 국민의 당에서는 9천명 증원안을 내놓았는데 그것을 절충한 것이다. 그래서 지금 크게 초미의 관심사로 떠오르고 있다. 왜냐하면 도내에는 여전히 정규직 일자리가 부족하기 때문이다. 그동안 도내 공공기관들이 정규직 고용이 마음을 쓰고 있다고 했지만 그것은 말뿐이었던 게 사실이다.

전북도는 비정규직 종사자들에게 기회를 주어야 한다. 전북도가 애쓰고 있는 것과는 반대로 상황이 예전보다 못하니까 말이다. 정규직이 늘기는고사하고 비정규직 일자리만 늘고 있는 것이다. 그에 더하여 아르바이트 같은 시간제 일자리만 넘쳐나고 있다. 그래서 다시 알아보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속 말이다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규직 취업자들도 바라는 바는 취직과 고용안정이다. 그런데 그 취직과 고용안정이 매년 희망사항에 그치고 있다. 그리고

일지리의 질도 지적 대상이 되고 있다. 전북도는 취업자들의 눈높이에 맞는 새로운 일자리 창출을 도모해야 한다. 도내 근로자 중에 비정규직 종사자가 40%를 넘고 있다는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 낙관하는 것은 말이 안된다. 랜덤은 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 억지시키지 않아야 한다. 요즘 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 전북도는 일자리 마련과 관련하여 잘 생각해야 한다. 전북도는 지역 일자리의 수준을 분명하게 평가해야 한다. 일자리 창출이며 고용 환경이 전국에서 매년 꼴찌 수준이니 답답한 노릇이다. 도내에 일자리라든가 일자리가 부족한 중에 비정규직 종사자와 아르바이트생만 늘고 있음은 큰 문제이다. 취업 현실이며 고용 현실이 전국의 밑바닥 수준이라면 전북도는 더욱더 분발해야 한다. 그런 모습을 전북도와 각 지자체는 보여주어야 한다. 비정규직 기간제 일자리에 매달려 있는 젊은이들의 입장을 진심으로 고민하라는 당부이다.

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**