

건강 칼럼

저탄고지 식단(低炭高脂 食單)에 의한 체중감량과 건강 효과는?

아 주 가끔이지만 TV나 언론 건강관련 기사를 보면 '저탄 것도 다이어트로 소개' 된다니? 하는 걱제지감을 느낄 때가 있다.

체중을 줄이기 위하여, 즉 살을 빼기 위하여 탄수화물(밥, 빵 등 쌀이나 밀가루로 만든 식품)을 대폭 줄이고 지방이나 육류로 대표되는 단백질식품을 위주로 식사를 하여 살을 빼는 것이 주된 내용이다.

어떤 프로그램은 주로 삼겹살을 먹으면서 결과적으로 '얼마 얼마의 kg수만큼의 살이 빠졌다'고 크게 효과를 과장하기도 한다. 그러면 일반 시청자들은 그것이 정말 효과가 있구나? 하면서 우르르 물러가 따라 하는 양상을 보인다.

그런데 여기서 과연 모두 그런 효과가 있거나 긍정적인 결과를 가져올까? 꼼꼼 생각해 봅시다. 그렇게 제한된 식단을 얼마기간동안 유지할 수 있을까? 우리들이 살아가는 삶의 형태가 구도자나 성직자가 아닌 이상 그렇게 통제하거나 절제하면서 과연 살아갈 수 있을까? 하는 의문을 떠올리지 않을 수 없다.

TV프로그램을 만드는 제작자들은 시류에 편승하여 유행을 타는 것은 무엇인가? 어떻게 하면 시청자들을



이 윤 희  
파워스포츠과학연구소 대표

끌어 모을 수 있을까? 즉 시청률을 끌어올릴 수 있을까? 하여 뭔가 자극적인 제목이나 그림을 만들어 제작 목적을 달성할 수는 있을 것이다.

그래야 해당 프로그램이나 방송사의 경제적인 이익증대에 부합할 수 있으니까 말이다.

다만, 그런 프로그램에 (의도와는 다르게 사용되는)의견이나 전문지식을 피력하여 신뢰성을 높이는 데 기여하는 전문가(의사나 학자, 교수 등)가 소모되고 있는 것이 어쩔 수 없는 현실이지만 가끔은 안타깝기도 하다.

최근에 이러한 극도의 제한적인 저탄고지 식단이 기대만큼 효과가 있다고 할 만한 과학적인 근거가 부족하다고, 수많은 임상에서의 연구결과를 분석하여 종합적으로

보고하고 있다.

저탄고지 식단이 일시적으로는 체중감량 효과를 볼 수 있고, 제2형 당뇨병이 없는 분들은 혈당조절에도움을 줄 수 있지만, 장기적으로 보면 도리어 혈액 내에 심혈관 건강에 좋지 않다는 저밀도 콜레스테롤(LDL)에 부정적인 영향을 주며 심부전, 협심증, 당뇨병, 신장질환, 간질환자 등은 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있으니 전문의의 도움을 필요로 한다고 강조하고 있다. (Review of current evidence and clinical recommendations on the effects of Low-carbohydrate and very-low-carbohydrate (including ketogenic) diets for the management of body weight and other cardiometabolic risk factors: A scientific statement from the

National Lipid Association Nutrition and Lifestyle Task Force. Carol Kirkpatrick, Journal of Clinical Lipidology, September 2019)

덧붙여서 장기간동안 건강한 체중 관리가 가능하고 심리적인 긴장감을 최소로 하며 실시하는 식생활 방안을 제시하고 있다. 또한 심장대사의 위험을 개선하고 탄수화물 섭취를 줄이는 방향으로 야채, 과일, 견과류, 씨앗류 식품, 콩류 및 통곡물의 섭취를 적극 권장하고 있다.

이러한 장기간동안 광범위한 연구 결과를 통해서 알 수 있는 내용이나 결과는 생각보다 아주 간단하고 의아스럽기까지 할 것이다.

언론에서 요란하게 소개되는 수많은 체중감량법이 생각이나 기대만큼 효과가 별로(성공확률 1% 내외)라는 것이다.

결국은 살아가는 일상동안 전체적인 식습관을 적정수준으로 유지하거나, 줄이고(특히 저녁식사) 지방이 적은, 육류를 바탕으로 필요량만큼의 단백질을 섭취하라는 것이다.

더구나 여기에 유,무산소 운동을 더하면 금상첨화라는 결론에 도달하게 된다. 다만 말처럼 쉽지는 않으니 우리네 같은 장삼이사외의 삶이 니까 말이다.

사설

피해 복구 5백억원대 정부 지원 절실

폭우 피해 복구를 위해서는 5백억원대의 정부 지원이 절실하다는 보도이다. 전북 지역이 특별 재난 지역으로 속히 지정돼야 하는 이유이다. 이번 물폭탄은 지난 번의 것과는 성격도 다르고 규모도 다르다. 저번에도 도내 각 시군마다 폭우 피해가 컸지만 이번에는 남원 지역과 순창 지역이 피해가 엄청나다. 특히 남원시 금지면 일대는 섬진강 제방이 무너져 발암하는 물이 유입되는 큰 재앙을 당했다. 현재 긴급 복구 중이지만 역부족이라 현지 주민들은 마음이 여간 심란한 게 아니다.

이번 폭우 피해는 근래 드문 대재앙이 아닐 수 없다. 전북도는 정부로부터 특별 재난 지역으로 빨리 지정받아야 한다. 그래서 정부로부터 피해 복구 지원을 빨리 받아야 한다. 도내 각 지역의 피해 현장을 일일이 열거하려면 정신이 아득할 지경이다. 잊고져 사살과 어제 사살에서도 거듭 거듭 지적했거니와 섬진강 댐의 대량 방류와 섬진강 제방의 유실로 인해 남원의 금지 평야는 완전히 물바다가 됐다. 농경지는 물론이고 마을의 집들이 지붕까지 물에 잠겨버린 것이다. 지금은 물이 빠지고 있지만 현장은 폐허 그 자체이다.

지난 날을 돌이켜보면 수십 년 동안 이같은 수해를 당한 기억이 없다. 전북도가 정부로부터 특별 재난 지역을 속히 지정받아 그 지원금으로 수재민들을 도와야 했다. 저번에 부산과 대전에서 인명 피해가 발생할 만큼 많은 비가 내렸는데 우리 전북 지역은 그보다 더 처참하다. 전북도는 이번에도 수재민들에게 용기와 재기의 근거를 보여주어야 한다. 이같은 위기의 때에 지자체가 실력 발휘를 해주기를 도민들은 간절히 바라고 있다.

도지사는 지난 폭우 때 재난대책 상황실을 급히 꾸리고 재해 상황을 파악하는 가운데 신속한 복구를 말했다. 이번에는 상황이 더욱 심각한 만큼 전북도는 피해 복구에 전력을 다해야 한다. 신속한 복구에는 당연한 대응이 아닐 수 없다. 여기 다시 강조해 당부하거나와 전북도는 정부로부터 5백억원대의 지원을 받아내야 한다. 그러려면 특별 재난 지역 지정이 급선무이다. 전북도는 속도감 있는 피해 복구의 모습을 보여주어야 한다는 주문이다.

인구 감소 막으려면 군산형 일자리 필요

전북도는 인구 감소와 관련해 이 마을 짊어졌다. 매년 인구가 줄고 있는 현상을 극복하기 위해서는 희망을 보여줘야 한다. 도민에게 희망을 보여주지 못하면 앞으로 더욱 가파른 인구 감소가 있을 터이다.

전북도가 여러 방면에서 노력하고 있다지만 그나마 인구 보존 효과와는 무관해 보인다. 일자리만 해도 그렇다. 공장들을 유치해 군산 경제를 살리겠다는 청사진을 보여줬지만 전북도는 그게 수년 후에나 성취될 일이라고 말하고 있으니 독학을 안할 수 없다.

전북도는 젊은이들을 위한 일자리 창출에 전력투구해야 한다. 일자리 부족이 인구 감소의 첫째가는 원인이기 때문이다. 전북도는 저번에 투 트랙 전략으로 돌과구를 열었다고 말한 적이 있다. 그게 아직은 효과를 내지 못하고 있지 않다. 그 때문에 젊은이들은 수도권으로 가려는 마음이 급하다.

전북도는 그동안 여러차례 발표한 전략들이 희망의 근거가 되는지 확인해줄 일이다. 전북도는 젊은이들의 유출을 두고 불만을 말해서는 안된다. 기대했던 바 일자리 창출이 적으니 젊은이들이 떠났던 것이다.

전북도는 힘을 내 인구 감소 문제를 해결해야 한다. 해결해야 일들이 산적해 있는데 전력투구하지 않는다면 말이 안된다.

골칫거리가 너무 많이 염두가 나지 않겠지만 그래도 팔소매를 걷어부쳐야 한다. 전북도는 자존을 말하고 재류 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 두성이다. 저번에도 지적했거나와 이런 식이라면 곤란한 일이 계속될 터이다. 그 곤란한 일이란 바로 인구 감소와 함께 도내 노령 인구의 증가 현상이다.

전북도가 이루어낼 목표는 뚜렷하다. 군산형 일자리 지원을 정부로부터 무슨 수를 써서라도 속히 받아내야 한다. 실직자들을 위한 일자리를 속히 창출하기 위해서이다. 그게 잘 안 된다면 군산시민의 실망이 클 터이다.

전북도는 코로나 청정 지역이라는 이미지에 너무 오래 기대는 안된다. 전북도는 거주 인구 180만 명 대를 유지하기 위해서라도 뭔가를 보여주어야 한다.

도내 인구 감소를 막으려면 군산형 일자리가 필요하다는 이야기는 오래 전부터 있어왔다.

독자제언

배려가 우선인 집회시위 문화를 만들어야

대한민국 헌법 제21조 1항에 따르면 "모든 국민은 언론·출판의 자유와 집회·결사의 자유를 가진다"고 명시되어 있고 이와 관련하여 적법한 집회 및 시위를 최대한 보장하고 위법한 시위로부터 국민을 보호하기 위한 '집회 및 시위에 관한 법률'도 제정되어 있다.

이처럼 헌법이 집회시위의 자유를 보장함에 따라 국민은 개인 또는 다수의 목적을 달성하기 위해 광장이나 거리로 나와 집회시위를 개최한다.

그리고 과거의 집회시위와 달리 최근 집회시위는 법질서를 준수하고, 평화적으로 집회시위를 개최하는 문화가 정착되고 있다.

경찰은 주최측을 신뢰하여 경력배치를 지양 또는 최소화하고 대화와 소통을 중심으로 평화적 집회시위를 유도하고 있다.

또한 집회시위 참여자들은 통행에 불편함이 발생하지 않도록 교통관리·정체 해소 등의 노력을 하고 있다.

다. 하지만 소음에 대한 문제가 남아있다. 집회시위 소음은 주거지역·학교·종합병원·공공도서관 주변을 기준으로 주간 65db, 야간 60db, 그 밖의 지역은 주간 75db, 야간 65db를 넘어서는 안 되며 규제 대상이 된다.

그러나 여전히 집회시위 현장에서는 마이크 방송과 확성기·앰프 등을 사용하고 있고, 이로 인해 집회시위에 참여하지 않은 다른 국민이 소음으로 인해 고통받는 경우가 있다.

법에 저촉되지 않으면 문제가 없다는 생각을 버리고, 다른 사람의 입장을 생각해 조금씩만 배려한다면 선량한 국민이 피해를 보는 일은 없을 것이라고 생각한다.

'배려' 아래 더욱 더 성숙한 집회시위 문화가 정착되기를 바란다.

이재훈 고창경찰서경비직전계경위

"싸고 좋은차는 없다"... 중고차 사기 예방법

요즘은 인터넷과 모바일 등 수 많은 멀티미디어를 통해 수많은 정보를 손쉽게 접할 수 있다.

하지만 그만큼 잘못된 정보에 속아 상처받는 소비자들도 많이 늘어났다. 특히 중고차는 허위매물에 속은 소비자들이 많아 허탈해 하는 대표적인 상품군이다.

중고차를 구매할 때 허위매물 피해를 줄일 수 있는 예방법 몇 가지를 설명하겠다.

가장 쉽고 중요한 방법은 상식적인 법 기준 이하의 소음이라 할지라도 장시간 노출되면 스트레스, 수면장애 등의 문제가 발생할 수 있다.

법에 저촉되지 않으면 문제가 없다는 생각을 버리고, 다른 사람의 입장을 생각해 조금씩만 배려한다면 선량한 국민이 피해를 보는 일은 없을 것이라고 생각한다.

'배려' 아래 더욱 더 성숙한 집회시위 문화가 정착되기를 바란다.

이재훈 고창경찰서경비직전계경위

다. 그리고 계약서 매매금액 기입란이 비어있다면 사기계약일 확률이 높다. 그럴 때에는 딜러에게 충분히 설명을 부탁하고 반드시 기입한 후에 계약을 진행하면 된다.

마지막으로 자동차관리법 58조에 따르면 매매계약서 체결 전 딜러는 반드시 성능점검기록부를 서면으로 고지하도록 기재 되어있다.

성능점검기록부에 대해서도 충분히 설명을 구하고 구매자 또한 꼼꼼히 확인을 한 후에 계약을 진행한다면 허위매물 피해를 줄이는데 큰 도움이 될 것이다.

이 세상에 싸고 좋은 차는 없다. 저렴한 차는 이유가 있기 마련이다. 위에서 언급한 내용을 숙지하고 중고차 구입 시 허위매물로 인해 피해를 받지 않기 바란다.

박재원 전북지방경찰청 1기동대경장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

**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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**