

건강 칼럼

추석 명절, 즐거운 식사에 숨은 '과식'의 위험성

민족 대명절인 추석이 다가왔다. 가족, 친지가 모여 풍성한 음식을 나누며 즐거운 시간을 보내는 특별한 날이지만 명절 특유의 기름진 음식과 과도한 식사로 인해 건강에 부담이 가중될 수 있어 주의가 필요하다. 과식이 건강에 미치는 부정적 요인과 예방법에 대해 알아보자.



조남열
대전선병원 소화기내과 전문의

추석 음식은 대부분 기름지고 열량이 높은 음식들로 구성되어 있다. 전, 갈비찜, 송편, 한과 등 고칼로리 음식들을 한 번에 많이 섭취하게 되면 소화 기관에 무리가 가고, 다양한 건강 문제가 발생할 수 있다. 과도한 음식 섭취는 위장의 부담을 증가시켜 소화불량, 속쓰림, 복통 등을 유발한다. 특히 평소 위장 질환을 앓고 있는 사람들은 더욱 주의가 필요하다.

또 기름진 음식, 열량이 높은 음식을 섭취하게 되면 급격히 혈압이 상승할 수 있으며, 고혈압 환자나 심혈관 질환의 위험이 있는 사람에게는 매우 위험한 상황을 초래할 수 있다.

또한 위 내용물이 위산과 함께 식도로 역류하는 역류성 식도염이 발생할 수 있다. 이를 예방하려면 식사 후 바로 눕지 않고, 고칼로리 추석 음식을 적당히 먹는 것이 무엇보다 중요하다.

과식을 예방하려면 한 번에 많은 양을 먹기보다 소량씩 자주 섭취하는 것이 좋다. 평소 식사 조절을 잘하는 사람들도 명절에는 다양한 음식이 차려져 있어 과식하기 쉬우므로 주의해야 한다. 또한 음식을 천천히 씹어 먹으면 포만감을 더 빨리 느낄 수 있어 과식을 막을 수 있으며, 씹는 과정에서 소화 효소가 분비되어 소화가 원활하게 이루어지게 돕는다.

과식과 마찬가지로 위험한 것이 바로 과음이다. 명절 기간 동안 술자리가 많아지기도 쉬운데, 과도한 음주는 과식을 유도하고 건강에 해로운 영향을 미친다. 따라서 음주는 적당히 즐기고, 물을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

식사 후에는 가벼운 산책이나 스트레칭을 통해 소화를 돕고, 칼로리 소모를 위한 활동량을 늘리는 것이 좋다. 이를 통해 체중 증가와 소화 불량을 예방할 수 있다.

추석 명절은 가족과 함께 행복한 시간을 보내는 데 큰 의미가 있다. 그러나 건강을 소홀히 하면 그 시간이 오히려 허탈하게 느껴질 수 있다. 적당한 양을 섭취하고 규칙적인 생활 습관을 유지하여 건강한 명절을 보내길 바란다.

독자제언

폭염에 별 쏘임 급증, 벌초·성묘객 주의

계속되는 폭염이 이어지고 별의 활동이 왕성해지면서 별 쏘임 사고가 급증하고 있다.

길고 심한 더위에 말벌 개체 수는 오히려 늘고, 벌에 쏘임 경우 심하면 목숨을 위협할 정도로 치명적인 만큼, 벌에 쏘이지 않도록 주의해야 한다.

최근 5년간 벌에 쏘여 병원 진료를 받은 환자는 총 9만2660명이며 이 중 절반인 50%가 8월과 9월에 발생했다.

8월과 9월에 발생한 벌 쏘임 환자의 연령대는 60대가 28%(1만 3151명)로 가장 많았고, 이어 50대 27%, 40대 14%, 70대 12% 순으로 발생했다.

벌초와 성묘 등 야외 활동이 증가하는 8월에서 9월에 집중되는 벌 쏘임 사고 추석을 앞두고 전국에서 벌초를 하는 시기가 다가온 만큼 각별한 주의가 필요하다.

벌 쏘임 사고를 예방하기 위해서는, △벌이 어두운 색에 강한 공격성을 보이기 때문에 밝은 옷과 모자를 착용하고 △피부 노출을 최소화하는 긴 옷차림을 입는 것이 사고 예방에 도움이 될 수 있다.

만약 벌집 등을 건드려 벌에 쏘이기 시작하면 땅에 엎드리거나 웅크리지 말고 머리 부분을 보호하면서 신속히 그 자리를 벗어나야 한다.

윤경재 전북경찰청 37동대순경

전주매일

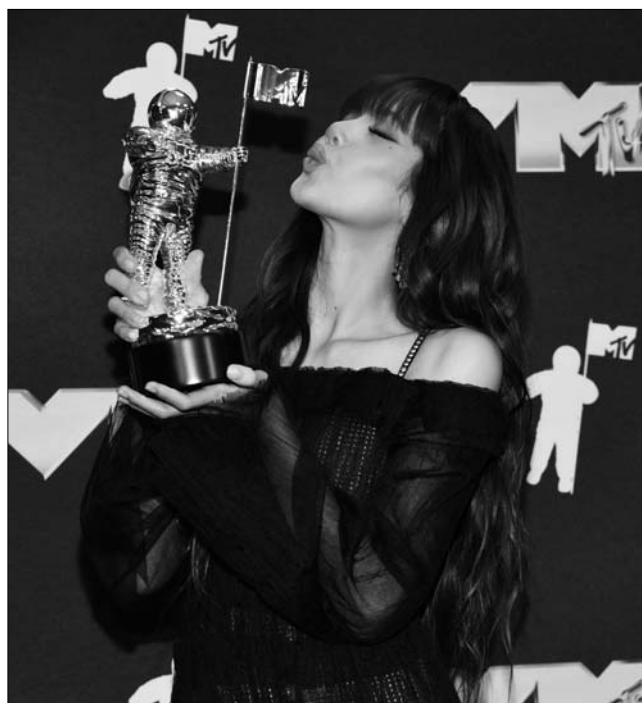
독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

트로피에 입 맞추는 블랙핑크 리사



블랙핑크의 리사가 11일(현지시간) 미 뉴욕주 엘먼트의 UBS 아레나에서 열린 MTV 비디오 뮤직(VMA) 시상식에서 솔로곡 '록스타(ROCKSTAR)'로 '베스트 K팝' 상을 받은 후 프레스룸에서 포즈를 취하고 있다.

사설

새 역사 교과서 논란

2025년 내년부터 학교에서 사용할 역사 교과서들이 공개됐다. 그러나 벌써부터 논란과 시비가 증폭하고 있다. 처음으로 검정을 통과한 어느 출판사의 교과서가 논란이 심각한 상황이다.

이승만 정부에 대해 독재 대신 장기 집권이라 표현했고 위안부 문제는 축소했다는 지적이 나오기 때문이다. 특히 이 교과서의 저자 중 한 명이 과거 "일제시대가 만행의 역사인지 모르겠다"고 말한 사실이 알려져 더 논란이 확산되고 있다.

처음으로 검정을 통과한 한국학력평가원의 한국사 교과서 100쪽을 놓고 논란이 분분하다. 해당 교과서는 이승만 정부에 대해 '독재' 대신 '장기 집권'이라고 설명했다.

별도로 이승만 전 대통령의 '정읍 발언'에 대해 살펴보는 탐구 과제도 있다. 이승만은 단독 정부 수립을 강하게 주장했다.

해당 교과서에는 통일 정부가

아닌 남한만의 단독 정부 수립을 주장한 이유를 알아보자는 내용 등이 담겼다.

위안부에 대한 서술에 대해서는 축소한 것 아니냐는 비판이 나온다. 본문에는 '젊은 여성들을 끌고 가 끔찍한 삶을 살게 하였다'라고만 돼 있다. 일본군 위안부에 대한 성 취취라는 표현은 담기지 않았고 피해 서술을 약화시켰다는 지적이 있다.

실제로 일제의 만행이나 친일 행적 등에 대해서 불분명하게 기술을 하고 명확한 비판의 뜻을 담지 않았다. 출판사 측은 "검정 통과 기준에 맞춰 역사적 사실에 맞게 서술했다"고 해명했다.

한편, 교과서 저자의 과거 발언도 논란이다. 그는 정말 일제시대는 수탈과 착취, 억압과 각종 비윤리적인 만행의 역사인지 모르겠다고 말했다. 앞으로 각 학교는 교사의 평가와 의견 수렴, 학교운영위원회를 거쳐 어떤 교과서를 선택할지 결정한다.

얼어붙은 북-중 관계

최근 북한이 우리나라뿐 아니라 중국 드라마나 영화까지 보지 말라고 주민을 단속하고 있는 것으로 알려졌다. 이 문제를 놓고 최근 얼어붙은 북한과 중국의 관계가 반영된 것이라 분석이 나온다.

지난해 목선을 타고 귀순한 어느 탈북민은 남한 드라마를 봤다는 이유로 북한에서 공개 처형이 이뤄지고 있다고 증언했다. 그에 따르면 남한 드라마를 보다가 현장에서 걸리면 총살까지 하는 게 갈수록 심해졌다는 것이다.

이미 상당 수의 젊은 사람들이 남한 드라마를 보다가 발각돼 총살을 당했다고 밝히고 있다. 이미 북한은 지난 2020년 <반동사상 문화 해격법>을 제정했다. 남한 영화나 드라마를 시청하면 노동교화형, 그리고 유폐할 경우 최고 사형에 처할 정도로 강력히 단속하는 법이다.

그런데, 최근에 이 금지 목록에 중국 영화와 드라마까지 포

함된 것으로 알려졌다. 지난 5월 보지 말아야 할 불순 녹화물 목록이 하달됐다. 목록에는 중국 드라마와 영화가 수십 편 포함돼 있었다.

그동안 금지대상이 아니었던 중국 드라마와 영화를 북한 당국이 단속하는 것은 최근 경색된 북중 관계를 반영하고 있다는 분석이 나온다. 북한과 러시아 밀착이 그 원인이다.

요즘 북한이 중국에 대해서 좀 큰소리를 치는 분위기다. 오히려 중국이 북한에 대해서 적극적으로 나오게 하는 차원의 행보를 보이고 있는 것이다. 북한은 중국이 참가한 지난 5월 한-일-중 정상회의를 공개 비난했다.

중국은 지난 2018년 다룬 북중정상회담 당시 해변에 새겨 놓았던 양 정상들의 발자국 동판을 없애는 등 양국 간에는 냉랭한 분위기가 이어지고 있다. 북-중 관계의 경색 영향으로 중국 영상물에 대한 통제 강도도 높아지고 있다.

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**