

건강 칼럼

‘그만 좀 먹고 운동 좀 합시다’

2025년 11월 10일 질병관리청이 발표한 '2024지역사회 건강조사' 자료를 기반으로 성인(만 19세 이상) 비만율을 분석한 결과를 발표했다. 우리나라 성인3명중 1명이 비만(34.4%)이며 지역별로는 전남, 제주의 비만율이 가장 높고(36.8%) 세종시가 가장 낮은(29.1%)것으로 나타났다.

10년 전 26.4% 수준이었던 것과 비교할 때 비만율이 약 30.8%로 증가한 것으로 나타났다. 지난 10년간 전 국민이 한시도 쉬지 않고 열심히 먹은 결과이다.

아울러 남성의 비만율은 41.4%, 여성은 23.0%나거나 남성이 여성보다 약 1.8배 높았다. 남성의 경우 30대(53.1%)와 40대(50.3%)가 비만율이 높아 2명중 1명이 비만인 것으로 나타났다. 주위를 둘러보면 배나운 사람이 천지라는 의미이다.

아울러 재미있는 현상은 우리나라 전체 성인 인구 중 약 5명 중 3명(65%)이 체중을 줄이거나 유지하려고 하였다.

체중(감량)조절 시도율을 분석한 결과, 비만인 사람은 남성 74.7%, 여성 78.4%로 대부분 체중(감소)조절



이 윤 희 (주)파시코 대표이사

을 시도하였으며, 비만이 아닌 사람들은 남성 42.0%, 여성 64.6%로 비만이 아닌 집단에서도 체중조절 시도율이 높게 나타났으며, 특히 여성이 남성보다 약 1.5배 높게 나타났다.

그 이면에는 마음이 있지만 실제 행동으로는 이뤄지지 않는데 그 문제의 심각성이 있다. 다른 시각에서 보면 환경, 심리적인, 정신적인 부분이 자리 잡고 있기도 하다.

조절, 관리보다 당장에 먹고 마시는게 훨씬 더 중요하기 때문이다. 생존을 위한 본능이기도 하지만 어찌 강제적인 통제가 불가능한 영역이기도 하다.

전 세계적으로 보아도 비만율이

꾸준히 증가하고 있다. 세계 각국의 비만율은 지난 수십 년간 지속적으로 상승해 왔으며, 비만은 이제 선진국뿐만 아니라 개발도상국에서도 심각한 공중보건 문제로 대두되고 있다.

또한, 대부분의 국가에서 남녀 모두 비만율이 증가하는 것으로 나타났다. OECD통계에 따르면 우리나라(36.5%)는 OECD 평균(56.4%)보다 낮은 수준을 유지하고 있다.

다만 (좀 더 먹고 덜 움직이는) 생활습관 변화와 (열량이 높은, 즉석 음식을 선호하는)서구화된 식단의 영향으로 비만율이 증가세가 지속된다. 이는 학교, 지역사회, 국가적인 차원에서 불필요한 의료비 증가, 부

대적인 사회적 비용증가 등 심각한 보건문제가 아닐 수 없다.

비만은 심혈관질환, 제2형(후천적)당뇨병, 근골격계 질환의 선행적으로 유발할 뿐만 아니라, 여러 암의 발생과도 밀접하게 연관된 장기적인 만성질환이다.

특히, 비만은 단순한 체중이 늘어난 상태가 아니라, 대사, 호르몬, 면역 기능의 변화를 통해 암 발생과 예후에 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 비만은 삶에 하는데 도움이 되지 않는다.

최근 들어 뛰어난 효과의 비만치료제들이 많이 개발되고 있어 일시적인 효과를 보기도 하지만 실제적으로 안정적인 결과를 얻기란 하늘의 별따기보다 어려운 것이 현실이다.

체중조절, 감량에 가장 효과적인 것은 자신의 삶에 대한 존경심과 굳은 의지를 가지고 식사량을 조금씩이라도 줄여야 한다. 매끼 5~10%씩만이라도 줄여보자.

지속적으로 전체 섭취열량을 줄이는 것이 급선무다. 그것이 선결되어야 나머지 방안들이 체중감량, 조절 효과를 거두는데 도움을 줄 수 있다.

사설

풍죽 문인화가 권윤희 초대전

풍죽(風竹) 문인화전(文人畫展)이 전주시 대진신협 갤러리에서 열리고 있다. 이번 전시는 후강 권윤희 작가의 초대전으로, 작가는 40여 년간 오로지 풍죽만을 그려 온 작가다.

권 작가는 대나무는 단일 소재를 통해 문인화의 정신을 집요하게 탐구해 왔다. 그의 화면 속 대나무는 단순한 식물의 형상이 아니다. 절개와 충의, 그리고 문인의 내면 수양을 상징하는 '충죽(忠竹)'의 세계다.

대진신협 갤러리는 금융 공간 안에 마련된 문화 공간이다. 한겨울 대비워터럼 맑고 맑은 기운을 전하는 이번 전시는, 풍죽 문인화가 지닌 정신성과 미학을 다시 생각하게 한다.

그의 예술 세계의 출발점은 스승과의 만남이었다. 대학 시절 우산 송하경을 통해 부친인 송성용

(강양)을 만나며 풍죽 문인화의 세계에 깊이 빠져들었다. 이후 그는 강양 풍죽의 미학을 학문적으로 체계화하는 작업에 몰두했다.

성균관대학교 대학원에서 철학 박사 학위를 취득한 그의 박사학위 논문(2010)은 강양 송성용의 풍죽 문인화를 중심으로 문인화의 상징 구조와 정신성을 분석한 연구다.

전문 서예지 '월간 서예문인화'에 연재 중인 '조선 문인의 월인공간 - 문인화' 칼럼에서도 그는 문인화가 지닌 치유와 성찰의 의미를 꾸준히 조명해 왔다.

연구와 창작을 병행하며 이론과 실천을 아우르는 행보. 이번 전시는 그 축적의 결과를 한 자리에서 만날 수 있는 자리다. 화면을 가르는 대바람 속에는, 한 작가가 평생 불태운 온 정신의 열이 고스란히 담겨 있다.

2026년 제5회 예진회 회원전

2026년 제5회 예진회 회원전이 2월 19일부터 27일까지 전북특별자치도청 전시실에서 열렸다. 이번 예진회 회원전은 전통의 맥을 잇는 회원전으로 그 의미가 크다.

회원전을 통해 예부터 우리 곁을 지켜온 민화의 화려하면서도 소박한 미감을 통해 바쁜 일상 속 작은 여유와 북을 나누는 기회가 되었다.

특히 조선 궁궐의 장엄함을 세밀한 필치로 되살린 '동경도'는 굽이치는 산세와 절각의 처마 끝마다 우리 그림 특유의 정성과 고아한 기품을 담아냈다.

더불어 '화조도'와 '책가도' 등 선조들의 삶과 소망이 녹아있는 다채로운 민화 작품들도 함께 만날 수 있었다.

참여 작가는 예진회 이경숙 지도 작가를 포함하여 모두 12명이 참여했다.

이경숙 지도작가는 '화조도'와 '내 집인의 국보' 등을 출품했다.

참여 작가는 김미옥 '공명도', '일월오봉도', 김경란 '일본 화병도', '불부화병도', '파초도', 유형이 '화조병풍 8폭', 송은숙 '모란 가리개', 안숙영 '화조도', 정진경 '박쥐문자도', 유경희 '책거리', '모란도', 이미란 '행호도', 이승현 '책가도', 윤현덕 '백수백복도', '어부와 초부의 대화', '조선의 정물화' 등이 선을 보였다.

한편 이경숙 지도작가는 (사)한국미술협회 민화분과 13대 이사, 전북전통공예협회 초대작가, 심사위원 등을 역임했다. 한국민화진흥회 심사위원, 영월 김삿갓 전국민화 공모전 심사위원, 그리고 '예진 민화연구소'를 운영하고 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대형 하메네이 사진 설치



2일(현지 시간) 이란 테헤란에서 작업자들이 도로 위 육교에 미·이스라엘의 공습으로 사망한 아이롤라 알리 하메네이 전 최고지도자의 대형 사진을 설치하고 있다. 이란 정부는 40일간의 공식 애도 기간과 일주일간의 공휴일을 선포했다.

이란에서 아제르바이잔으로 들어오는 사람들

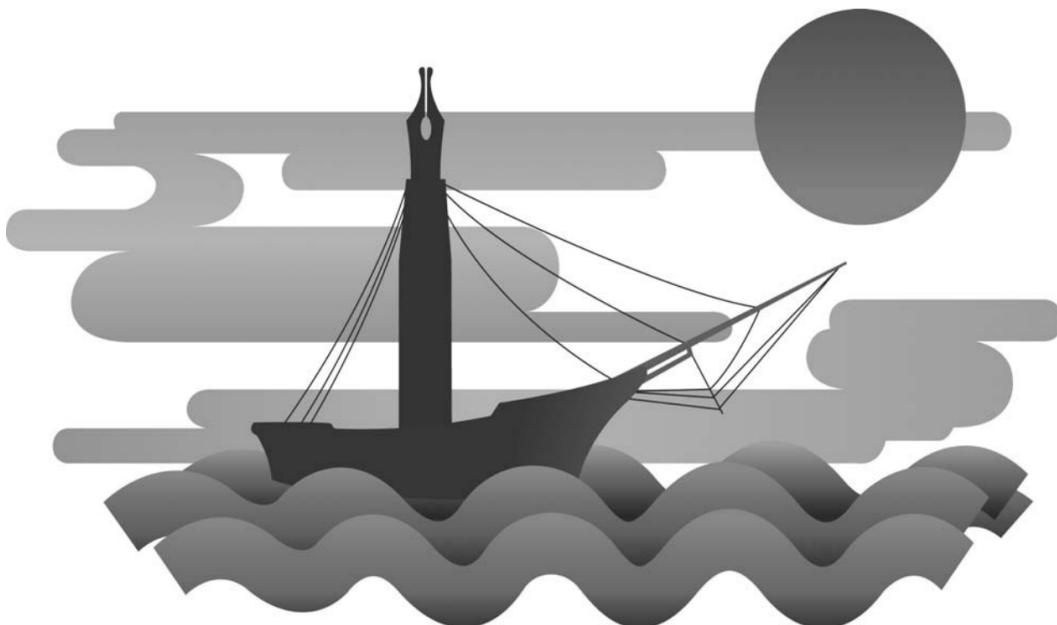


2일(현지 시간) 미국과 이스라엘의 공습으로 이란을 떠난 다양한 국적의 사람들이 이란과 국경인 아제르바이잔 남부 이스타라 걸문소를 통해 아제르바이잔으로 입국하고 있다.

사내 · 외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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



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 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일