테마칼럼

건강과 생활 | 교육을 생각한다 | 문화와 창조 | 도시와 삶

비만과 당뇨는 성인병 원흉이자 만성질환

김석주

"

무엇을 먹느냐에 따라 삶의 질이 결정되고, 어떻게 먹느냐에 따라 몸 전체의 건강상태가 큰 영향을 받기에, 평소 조금만 더 자기관리에 신경을 쓴다면 웬만한 증세 정도는 집에서도 해결할 수 있을 것이다. 따라서 날마다 우리가 끼니때 먹는 밥상이 약이 될 수 있다는 사실을 잊지 말고 올바른 식생활부터 개선하도록 힘써야 할 것이다.

"

우리는 크고 작은 여러 가지 병증을 몸에 안고 살아가는데, 이 질병들은 아무런 이유 없이 어느 날 갑자기 발병되는 것이 아니고 모두 그럴만한 원인이 있는 것이다.

지금처럼 먹을거리가 넘쳐나고 과식과 폭식에 시달리며 살아가는 우리는 과거와 달리 '많이 먹는 것은 남는 것이 아니고 잃는 것'임을 몸소 체험하면서 살고 있지 않은가? 그래서 음식은 잘못 먹으면 온갖 질병을 초래하기도 하지만 반대로 올바르게만 먹는다면 많은 병들을 치료할 수도 있다.

예전의 잘 되면 '내 탓'이고 잘못되면 '조상 탓'이라던 핑곗거리가 이제는 잘되나 잘못되나 '음식 탓'으로 돌릴 수 있을 만큼 병의 치유에 있어서도 '약식동원(藥食同原)'의 중요성은 나날이 증대되고 있다.

무엇을 먹느냐에 따라 삶의 질이 결정되고, 어떻게 먹느냐에 따라 몸 전체의 건강상태가 큰 영향을 받기에, 평소 조금만 더 자기관리에 신경을 쓴다면 웬만한 증세 정도는 집에서도 해결할 수 있을 것이다. 따라서 날마다 우리가 끼니때 먹는 밥상이 약이 될 수 있다는 사실을 잊지 말고 올바른 식생활부터 개선하도록 힘써야 할 것이다.

한 때는 살이 찐 사람을 '사장님의 배'라고 하여 지존으로 생각하며 부러워하기도 했지만, 지금은 많은 사람들의 측은한 눈총만이 집중되고 있다. 이는 전체적으로 볼 때 우둔스럽고 몸매의 라인이 선명하지 않아서일까, 아니면 답답하고 안타까운 마음이 앞서는 동정심에서 일까?

비만은 만병의 원인이지만 그 중에서도 특히 당뇨병, 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 협심증에 큰 타격을 주고 있으며, 죽음의 '4중주'로 불리우는 비만, 고혈당, 고혈압, 고지혈증도 모두가 비만이 불러들인 초대 손님이니 비만의 무서움은 항상 생각하고 있어야 한다.

뿐만 아니라 비만자의 사망 1위는 당뇨병이다. 표준체중인 사람의 약 4배가 된다고 하니 이제 비만과 당뇨병은 모든 합병증의 주범이며 만성질환(당뇨병, 심장병, 뇌졸중, 우울증, 관절염)에 직간접적으로 큰 영향을 주는 대사증후군(만성질환을 일으키는 증상)이기 때문에 이를 경계하지 않는 사람은 건강을 지켜가기 어려울 것이다.

그리고 우리나라에서 감기 다음으로 많은 사람이 앓고 있는 당뇨병은 그 사망률이 OECD국가의 경우 인구 10만 명당 평균 13.7명인데, 우리나라는 35.3명이라고 한다. 이제는 국민병이 되어버린 당뇨병 환자의 30~40%가 비만이라는 사실과 그에 따른 합병증의 위험성을 잊어서는 안 된다.

이처럼 당뇨병은 비만이나 운동이 부족할 때 또는 과식을 좋아하는 사람들에게 찾아가는 성인병으로, 혈당 조절역할을 하는 인슐린 호르몬이 부족해지면서 일단 당뇨는 시작된다. 필요한 포도당이 세포 속으로 들어오지 못하기 때문에 세포가 굶주려 먹고 나도 배가 고픈 다식증이 생기고, 혈액에 쌓여있는 포도당이 신장을 통해 소변으로 빠져나오면서 물을 많이 배설함으로 다갈증과 다뇨증이 나타난다. 이것이 바로 인간을 마음대로 괴롭히는 당뇨병의 3대 증상(다식, 다뇨, 다갈)인 것이다.

사회적 유행병의 핵이 되고 있는 우리나라 당뇨의 유병률은 미국과 비슷하지만 현재의 증가 속도라면 2030년에는 OECD국가 중 가장 높은 수준이 될 것이라는 점이며 이 사실을 대한 당뇨병 학회에서도 경고하고 있으니 모두가 조심해야 할 것이다.

이제는 비만과 당뇨병은 완치의 개념보다는 평생을 관리해야 하는 친구 같은 병으로 생각하면서 성인에게만 국한되는 성인병이 아니고, 우리 모두가 조심해야 할 만성질환이며 대사증후군임을 명심하고 대처해야만 한다. 비만 치유에 유익한 음식은 당뇨병 치유에도 좋을 것이니 우선 이 질병들의 위험성을 잊지 말고, 외식과 먹는 양을 줄이는 식습관부터 개선하자. 그리고,

* 평소보다 더 많이 걷자.
* 물을 많이 마셔서 숙변 제거에 힘쓰자.
* 단순 음식(각종 채소와 열매 야채)을 많이 먹자.
* 신진대사(날마다 수천 개의 세포가 새로운 세포로 교체되는 과정)를 위하여 숙면을 하자.

이처럼 피나는 노력으로 참고 또 참는 자기와의 싸움에서 체중(복부 비만)부터 줄여 간다면 당뇨병도 비만을 따라 우리 곁을 떠나게 될 것이다.

〈한국전통문화교육원 향원당·향원당생태병원 이사장〉

※ 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

사설

지자체 재정 위기, 정부는 방관만 할 건가

전남지역 자치단체들이 심각한 재정난으로 인해 각종 관광개발사업을 중단할 처지에 있다고 한다. 중앙정부가 지원하는 국비에 비례해 자치단체가 일정 부분의 예산을 확보해야만 사업비를 마련할 수 있으나 돈줄이 말라 사실상 손을 든 것이다.

화순군의 경우 2011년까지 '운주사 관광지 조성 사업'을 마무리 할 계획이지만 올해 자체 사업비 6억7100만 원을 확보하지 못해 국비 10억 원을 포기해야 할 형편이다. 따라서 내년까지 완공하려던 계획도 차질이 불가피할 것으로 보인다.

보성군도 내년까지 한국 차·소리문화공원 조성사업을 완공할 계획이나 예산 3억여 원을 확보하지 못하고 있으며, 생태녹색관광자원 개발사업 역시 8억여 원의 예산 미확보로 12억8000만 원에 달하는 국비가 물 건너 간 상태다.

이들 사업은 소위 '매칭 펀드' 방식으로 지자체가 일정 비율의 예산을 확보해야만 정부가 국비를 지원하는 사실상 '분담사업'이다. 그러나 이 방식은 지자체의 재정 상태에 따라 '부익부 빈익빈' 현상을 가중시킬 수밖에 없어 전남도가 이의 개선을 요구해 왔으나 아직까지 공허한 메아리에 불과할 뿐이다.

주지하다시피 전남지역 일선 시·군의 재정 건전성은 극히 열악하다. 재정자립도가 대부분 10%대이고, 자체 수입으로 공무원들의 봉급을 줄 수 없는 곳이 수두룩하다. 여기에다 정부가 맡아야 할 사회복지예산을 지방에 떠넘겨 지방재정은 이미 한계에 와 있다.

정부는 먼저 매칭 펀드 방식을 지자체의 재정 형편에 따라 차등 지원하거나 지방비를 아예 감면해 주는 방향으로 개선해야 한다. 지방에 엄청난 부담을 지우는 사회복지예산 역시 정부가 떠 맡아야 할 사안이다. 정부의 감세정책 또한 철회돼야 한다. 감세정책으로 인해 지방세수가 5조 원 이상 줄어든 엄연한 현실을 정부는 외면해선 안될 것이다.

토착비리 척결 없인 지역 미래도 없다

지역사회 곳곳에 구린내가 진동하고 있다. 대학 총장부터 면장, 체육인에 이르기까지 지역사회 지도층의 비리가 연일 터지고 있는 것이다. 교수채용 대가 뒷돈 수수, 수의계약을 둘러싼 뇌물 수수, 공금 횡령 등 비리 유형도 천태만상이다.

광주의 모 전문대학 총장이라는 사람은 지난 2007년과 2008년 두 명으로부터 교수채용 대가로 각각 1000만 원과 3000만 원의 뒷돈을 받은 혐의로 구속영장이 신청됐다. 신안군의 한 현직 면장은 특정업체에 공사를 몰아주고 5차례에 걸쳐 1900만 원의 뇌물을 받았다가 쇠고랑을 찼다. 생활체육 광주시 야구연합회 관리부회장은 협회 운영비 3650만 원을 횡령했다 적발되기도 했다. 공직사회는 물론 교육계와 체육계 등 지역사회 각 부문이 부정부패로 썩고 있는 것이다.

기가 막힐 일이지만 이 같은 토착비리는 '빙산의 일각'이라는 게 일반적인 시각이다. 2006년 출범한 민선 4기 광주·전남지역 기초지방자치단체장 가운데 절반에 가까운 사람이 중도 하차한 것도 대부분 학연·지연·혈연이 얽히고 설킨 토착비리가 주요 원인임은 두 말이 필요 없다.

토착비리는 지역 이미지를 흐리고 불신을 조장한다. 뿐만 아니라 혈세를 축내고, 행정 불신을 심화시킴은 물론이다. 한마디로 지역사회의 '암적 존재'다. 토착비리를 척결해야 하는 이유가 여기에 있다.

우리 사회에 만연된 부정부패를 척결하기 위해서는 비리를 저지르면 반드시 '패가망신'한다는 것을 보여주는 엄격한 잣대를 들이대야 한다. 하지만, 비리 척결은 제도의 개선, 처벌 강화만으로는 안 된다. 공직자는 물론 지역민의 윤리의식 향상이 함께 이뤄져야 한다. 지역사회의 도덕적 해이가 비리를 부추기는 한 요인이기 때문이다. 토착비리의 척결 없이는 지역의 미래도 없다는 의식을 모두가 가져야 할 것이다.

종교칼럼

송정용

소망중의 生과 死

일전에 40대 중반의 자매로부터 남편을 먼저 떠나보낸 이야기를 들었습니다. 평소 건강해서 감기 한 번 걸린 적 없고, 병원에 가 본 일도 없는 남편이 저녁밥 잘 먹고 간식까지 하고서 잠자리에 들기 위해 양치질하다가 갑자기 쓰러졌다는 것입니다. 지금에야 그때의 일을 덤덤히 말할 수 있겠지만, 처음 당했을 때는 억장이 무너지는 아픔이 있었을 것입니다.

그동안 10대에 갑자기 멈춘 아들의 발걸음에 넋을 잃고 애통해 하는 어머니의 모습도 보았고, 한창 일할 나이인 40대, 50대의 아까운 사람들이 떠나는 것을 보고 안타까움을 금할 수 없었습니다.

세상을 떠나는 모습도 각기 달랐습니다. 어떤 이는 오랫동안 신앙생활을 했으면서도 세상을 떠날 때 '주님, 한 번 부르지 않고, 떠나는 아쉬움만 남기고 숨을 거두기도 했습니다. 그러나 어떤 분은 교회에 오래 다니지도 아니했고, 직분도 없이 신앙생활을 했지만, 죽음을 내다보고는 주님을 간절히 부르며 찬송을 부르며 주님께 가까이 나아가는 것을 볼 때는 손이 절로 모아지기도 하였습니다.

소망은 이 세상의 삶에도 필요한 것이지만 죽음에 직면한 이들에게는 더욱 요구되는 것이라는 것을 느끼게 합니다.

이은상의 "차창을 내다보니 산도 나도 다 가더니 내려서 둘러보니 산은 없고 나만 있네. 다 두고 저 홀로 가는 게 인생인가 하노라"는 시 한편이 있습니다.

사육신 중의 한 사람인 성삼문이 형장의 이슬로 사라지면서 남긴 한 수의 시는 더욱 그의 최후를 슬프게 합니다. "북소리 울려 내 목숨 재촉인데 해는 서산에 걸쳤구나, 황천길에는 주막도 없다는데 오늘밤엔 누구 집에서 자고 갈까나"

유명 인사들의 시 이기는 하나 한결같이 인생의 석양에 절망감을 짙게 느끼고 있음을 보여주고 있습니다.

스데반은 최후 순교의 형장에서 홀로 떠난 것이 아니라 주님이 보좌 우편에 서서 영접하시는 모습을 영안으로 보았던 것입니다. 캠브리지 대학 총장을 지낸 피셔박사는 헨리 8세의 이혼을 반대하다가 사형을 당하게 되었는데, "너희가 다 각각 제 곳으로 흩어지고 나를 혼자 두나 그러나 내가 혼자 있는 것이 아니라 아버지께서 나와 함께 있느니라"고 외치며 소망으로 이 세상을 떠나 하늘나라로 갔습니다.

세상을 떠날 때 홀로 떠나는 인생이 되어서는 안 됩니다. 사망의 음침한 골짜기에도 주님은 우리와 함께 하십니다.

박학이요 충신이라 할지라도 떠나는 길이 슬펐던 성삼문의 시에 비하여 밝고 환한 전 한국신학대학장이던 김정준 박사의 시를 소개합니다.

"내가 죽는 날, 그대들은 저 좋은 낙원 이르니 찬송을 불러주오, 내가 죽는 날은 비가와도 좋다. 그것은 내 죽음을 상징하는 슬픈 눈물이 아니라 예수의 보혈로 내 죄 씻음을 받은 감격의 눈물! 내가 죽는 날은 바람이 불어도 좋다. 그것은 내 모든 이 세상 시름을 없이하고, 하늘나라 올라가는 내 길을 준비함이라. (중략) 오! 내가 죽는 날 나를 완전히 주님의 것으로 부르시는 날, 나는 이날이 오기를 기다리노라. 다만 주님 뜻이면 이 순간에라도 닥쳐오기를 번개와 같이 닥쳐와 함께 사라지기를"

주님과 함께 사는 사람은 죽는 날에도 행복한 노래를 부를 수 있다니 이보다 더 큰 보화가 이 세상 어디에 있겠습니까? 〈광주 산성교회 담임목사〉

기고

하영철

외국어고 설립 대세다

외국어고등학교 설립 신청과 철회에 시민들의 관심이 쏠리고 있다. 전임 교육감은 학교법인의 불건전성의 비판을 감수하면서까지 퇴임 직전 외고 설립 지정을 강행했고, 신임 교육감은 시교육청 특목고지정위원회의 재심 안건의 부결에도 불구하고 교육감 직권으로 외고 지정 협의 철회를 결정했다. 신·구 교육감의 외고 설립에 대한 찬반의 양상이 개인들의 정보집착증에서 오는 것 같아 교육자의 한 사람으로써 마음 아프다.

외국어고등학교는 어학영재 육성을 위한 외국어 계열의 고등학교로, 어학분야에 소질과 적성을 가진 학생을 위한 특성화된 교육과정을 운영하여 이들 학생의 다양한 교육적 수요에 부응하는 것을 목적으로 하는 학교이다. 그러나 최근에 대학들의 외고생 특혜입학 논란 때문에 외고에 대한 문제가 발생했고, 한때는 외고의 일반고 전환 이야기도 나왔었다.

전임 교육감은 광주의 우수 인력을 유치하기 위해 외고는 반드시 필요함을 강조하면서 그 설립을 추진했었다. 반면, 신임 교육감은 외고 설립 철회 이유를 외고는 귀족학교이고, 광주에는 이미 자사고 3개교, 과학고, 자율형 공립고 3개교가 있어 특목고의 학생 비율이 전국에서 가장 높기 때문이라고 밝히고 있다. 이 같은 이유는 신·구 교육감들의 교육철학의 빈곤과 교육 본질의 왜곡에서 오는 것이라 생각한다.

외고 설립은 반드시 필요한 것이다. 외국어고등학교는 어학분야에 소질과 적성을 가진 학생을 교육하는 곳이다. 글로벌 시대를 맞이한 오늘날 우리의 국력은 남미, 중국, 중동, 아프리카 등으로 뻗어나가야 하며, 영어뿐만 아니라 제2외국어에 능한 인재를 길러야 한다. 나는 외국어고등학교뿐만 아니라 외국어중학교도 설립하여 중학교 때부터 스페인어, 중국어, 아랍어 등 제2외국어를 가르쳐야 한다고 생각한다. 우리나라 156개의 재외공관에 파견된 인력 중 그 나라 말을 할 수 있는 이가 없는 재외공관이 26곳이라는 신문보도를 보아도 외국어교육의 필요성을 느낄 수 있다.

특목고가 많다거나 자율형 사립고나 과학고, 자율형 공립고를 영재를 위한 고등학교로 생각하는 현 교육감의 견해는 잘못된 것이다. 그렇다면 다수의 일반계 고등학교는 둔재만 가르치는 곳인가? 과학고는 과학에, 외국어고는 외국어에 소질과 적성이 있는 학생들이 진학하는 곳이고, 자율형 사립고나 자율형 공립고, 일반계 고등학교는 교육과정의 자율권, 학생 선발권, 교원 초빙권에 약간의 차이가 있을 뿐 대학 진학에는 큰 차이가 없는 것이다.

자율형 사립고는 영재가 가고 일반계고는 영재를 제외한 학생이 간다는 생각은 크게 잘못되었다. 개인의 적성과 소질에 맞는 전공을 찾아 진학하는 진학관을 갖고 진로지도를 해야 하는 시대가 왔음도 인식해야 한다.

신임 교육감은 외국어고 설립을 반대할 것이 아니라 현재 교과부에 승인을 신청해 놓은 외고 설립이 부결되는 경우 외국어고를 공립학교에 설립하여 우리 광주 학생들이 글로벌 시대를 이끌어가는 데 선도적인 역할을 할 수 있도록 힘써주길 바란다. 그리고 학부모들도 특목고는 영재학교이고 그곳에 가야만 명문대학에 진학할 수 있다는 편견을 버려주길 바란다. 앞으로의 대학입시는 기회균형 선발, 지역균형 선발 등 특별전형이 늘어나고 내신성적이나 수능보다는 개인의 적성, 창의성, 지도성 등을 중시하고 논술과 심층면접으로의 변화가 예상되고 있음을 생각해야 한다.

외국어고는 글로벌 시대를 살아갈 우리 광주 학생들의 미래를 위해 반드시 설립되어야 하고, 교육감은 외국어 설립 목적에 준한 정상적인 교육과정을 운영할 수 있도록 교육행정력을 발휘해 주기를 바란다.

〈미래로 학교교육 도우미 대표〉

無等鼓

매물 폭탄

주요 20개국 정상들의 모임인 'G20' 정상회담이 한참이던 지난 11일 오후 2시 55분. 주식시장 마감 5분을 남겨둔 시점에서 코스피지수가 급락하기 시작했다. 결국 코스피지수는 5분만에 50포인트 가깝게 급락한 채 마감했다.

주식시장이 마감하는 오후 3시를 기준으로 10분전을 '동시호가' 시간대라고 하는데 이 시간대에 2조원 가량의 매물폭탄이 쏟아졌기 때문이다. 기관과 개인 등 대다수의 국내 투자자들은 갑자기 쏟아진 매물에 속수무책으로 당했다.

매물폭탄의 실체는 한 유럽계 증권사로 밝혀졌다. 주가 급락 시 수익을 얻도록 만들어진 파생상품(풋옵션)을 대량으로 사들여 시세차익을 얻기 위해 현물시장에서 주식을 대량으로 판 것이다.

풋옵션을 두고 이날 선물시장에서만 국내 투자자들이 입은 피해액은 현재까지만 1400억원대에 달하는 것으로 알려지고 있다. '제로섬' 게임의 선물시장인 터라 외국인 투자자는 5분만에 1400억원의 수익을 올렸다는 얘기가 된다.

현물시장에서도 50포인트 넘게 코스피지수가 급락했기 때문에 두 시장의 피해액을 합치면 천문학적인 수치에 이를 것으로 추정된다. 이번 매물 폭탄은 우리나라 증시 사상 최대 규모로 국내 투자자들이 받은 충격은 엄청났다. 더구나 주가 상승에 대한 기대감과 G20 정상회담이라는 축제 분위기에서 당한 일이란 충격이 더 컸다.

금융당국이 뒤늦게나마 매물 폭탄의 범인을 찾아내기로 했다고 한다. '사후약방문'도 좋지만 이런 일이 재발하지 않도록 하는 것이 더 중요하다. 2년 전 세계 금융위기의 주범이 복잡한 파생상품에서 비롯됐다는 사실을 되새겨 볼 일이다. 선물시장이 현물시장을 흔드는 '왝더독'현상이 갈수록 심화되는 상황에서 순진한 현물시장 투자자들이 피해를 보는 일은 없어야 한다. 광주·전남에도 주식 투자자가 21만7000명(계좌수 기준)에 달한다.

/장필수 사회부 차장 bungy@kwangju.co.kr

◇ 독자투고 환영합니다

독자투고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험 등 어떤 내용의 원고나 사진, 만화, 만평도 환영합니다. 원고를 보내실 때는 이름, 주소, 전화번호를 함께 적어 주십시오. 501-711 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보 오피니언 담당자 전화 062-2200-628/팩스 062-222-4918/e메일 opinion@kwangju.co.kr

인터넷에서 만나는 광주일보 www.kwangju.co.kr

光州日報 The Kwangju Ilbo

회장 金鐘宅 사장·발행·편집·인쇄인 柳濟喆 논설주간 申港樂 편집국장 曺庚完

1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가1(일간) | 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2(우편번호 501-711)

대표전화 222-8111·2200-551〈지사·지국(구독신청·배달안내)〉 광고문의 062-227-9600

편집국안내		경영지원국 2200-515	문화홍보국 2200-541
〈대표 FAX 222-4918〉	문화생활부 2200-661	〈FAX 222-8005〉	〈FAX 222-0195〉
편집부 2200-649	여론매체부 2200-621	광고마케팅국 227-9600	독자서비스국 2200-551
정경부 2200-612	체육팀 2200-697	〈FAX 227-9500〉	〈FAX 227-9500〉
〈대표 FAX 222-4918〉	사진부 2200-693	디자인 2200-536	서울지사 02-773-9331
사회부 2200-616	조사부 2200-571	기획사업국 2200-555	〈FAX 02-773-9335〉
〈대표 FAX 222-4267〉	전산팀 2200-685	※구독료 월정 10,000원 1부 500원	

본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다