

성인 3명 중 1명 미만...한국인 식습관 '낙제점'

한국인의 지방 섭취량이 지속적으로 증가하는 반면 칼슘 섭취는 부족한 것으로 나타났다. 또한 성인 2명 중 한 명이 심뇌혈관질환과 관련된 선행질환이 있으며, 성인 3명 중 1명이 평소 '건강이 좋지 않다'고 느끼는 것으로 조사됐다.

질병관리본부는 지난 5일 이 같은 내용을 담은 '2014년 국민건강영양조사 결과'를 발표했다. 국민건강영양조사는 흡연, 음주, 영양, 만성질환 등 600여개 보건지표를 산출하는 대표적인 건강통계조사이다.

한국인 식생활 '낙제점'은 이 결과에 따르면 한국인 성인(만 19~64세) 남녀의 식생활평가지수는 59점(남성 58.2%, 여성 59.8%)으로, 연령과 소득수준이 높을수록 전반적인 식생활이 좋아지는 것으로 분석됐다.

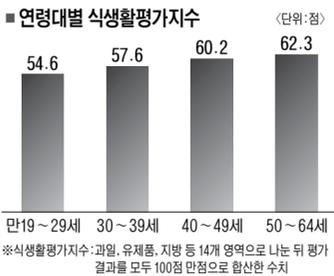
식생활평가지수는 국민들의 전반적인 식생활을 평가하기 위해 과일, 유제품, 지방 등을 14개 영역으로 나눈 뒤 평가 결과를 모두 100점 만점으로 합산하는 수치다.

우리나라에서 식생활평가지수를 분석해 발표한 것은 이번이 처음이다.

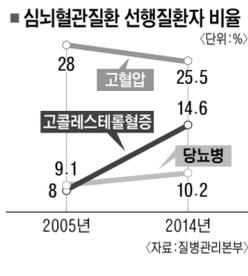
연령대별로는 만 19~29세 54.6점, 30~39세 57.6점, 40~49세 60.2점, 50~64세 62.3점으로 조사되는 등 연령대가 높을수록 전반적인 식생활이 좋아지는

1일 지방 섭취량 2007년 37.9g → 지난해 49.7g 급증

식생활 관리로 심근경색·뇌졸중 질환 예방 가능



※식생활평가지수: 과일, 유제품, 지방 등 14개 영역으로 나눈 뒤 평가 결과를 모두 100점 만점으로 합산한 수치



※자료: 질병관리본부

것으로 나타났다. 소득수준별로는 하위 계층 56.5점, 중하위 계층 58.1점, 중상위 계층 60점, 상위 계층 61.4점 등으로 조사됐다.

한국인의 잘못된 식습관이 낮은 식생활평가지수의 원인이라는 분석이다.

이 자료에 따르면 성인 남녀의 에너지 섭취량은 매년 거의 유사하지만 일일 지방 섭취량은 지난 2007년 37.9g에서 지난해 49.7g으로 11.8g이나 높아지는 등 2007년 이후 지속적으로 증가했다.

나트륨 섭취량은 지난 2010년 이후 감소하고 있지만 여전히 목표섭취량(2000mg/일) 이상 섭취하는 사람이 80% 이상이었으며, 칼슘은 평균필요량보다 적게 섭취하는 사람이 71.1%나 되는 것으로 조사됐다.

◇비만·고혈압 소폭 감소=10년 전과 비교해 고혈압과 비만 유병률은 줄어들었고, 당뇨병과 고콜레스테롤혈증 유병률은 다소 증가한 것으로 조사됐다.

만 30세 이상 성인의 비만 유병률은 지

난해 32.9%로 3명 중 1명이 비만을 앓고 있는 것으로 분석됐다. 지난 2005년 34.8%에 비해 1.9% 감소한 수치다.

지난해 고혈압 유병률은 25.5%로 지난 2005년 28%보다 2.5% 감소했다.

당뇨병은 10.2%로 2013년(11.0%)에 비해 소폭 감소했으나 2005년(9.1%) 이후 증가 추세를 보이고 있고, 고콜레스테롤혈증은 14.6%로 2013년과 비슷하지만 2005년(8.0%) 대비 지속적으로 증가하는 추세를 보였다.

특히 성인 2명 중 1명은 심뇌혈관질환의 선행질환인 비만, 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증 중 한가지 이상을 앓고 있는 것으로 나타났다. 성인의 23.6%는 2개 이상의 만성질환을, 7.9%는 3개 이상의 복합적인 만성질환을 갖고 있는 것으로 조사됐다.

여성(46.7%)보다 남성(61.5%)에서, 연령이 증가할수록 심뇌혈관질환 관련 선행질환 유병률이 더 뚜렷하게 증가했다.

질병관리본부 관계자는 "비만, 고혈압, 당뇨병 및 고콜레스테롤혈증은 심뇌혈관질환의 선행질환으로, 적절히 관리하면 심근경색이나 뇌졸중 등 심각한 질환으로 이어지는 것을 예방할 수 있다"고 조언했다.

/김경민기자 kki@kwangju.co.kr

광주외국인복지센터 '한국어 말하기 대회'

15개국 근로자·이주여성 참가...11일 하남근로자종합복지관

광주외국인복지센터(센터장 이주성)가 오는 11일 오후 2시 광주시 광산구 하남동 하남근로자종합복지관 3층 대강당에서 외국인 근로자와 결혼 이주여성들을 위한 제2회 한국어 말하기 대회를 개최한다.

참가자는 한국어로 떠나는 15개국 외국인 근로자와 결혼 이주여성 중 한국어 원고 심사 등 1, 2차 심사를 거쳐 선발됐다.

이들은 '한국에서의 경험담', '재미있는 사연', '직장생활 이야기' 등을 주제로 자유롭게 발표를 하게 된다.

이번 행사는 한국어를 통해 한국에 대한 가치와 문화를 서로 공유하면서 소통하기 위해 마련됐다.

또 언어 문제로 사업장에서 잦은 갈등

을 빚고 있는 외국인 근로자들에게 한국어 배울 수 있는 기회를 제공하려는 취지다.

대상 노트북, 최우수상 카메라, 우수상 자전거 등 상품이 시상되고 참가자들에게는 소정의 선물이 주어질 예정이다.

이주성 센터장은 "모두가 함께 어울려 나누고, 희망, 행복이 넘치는 사회가 됐으면 한다"며 "인권이 무시되지 않는 사회에서 외국인 근로자와 결혼 이주여성이 함께 살아가는 아름다운 지역사회를 만들어 가고자 한다"고 말했다.

한편 광주외국인복지센터는 외국인 근로자들에게 한국어교육과 문화 그리고 법률상담 등 다양한 지원을 하고 있다. 문의 062-962-3395.

/김경민기자 kki@kwangju.co.kr



광주외국인복지센터가 지난해 처음으로 개최한 외국인 대상 '한국어 말하기 대회'.

광주 동구 '건강아파트 만들기' 호응...강좌·금연상담 등 프로그램 다양

광주시 동구의 '건강아파트 만들기 사업'이 주민들의 호평을 얻고 있다.

동구는 올해 모아미래도, 호반메르디움1차, 두산위브, 라인2차 아파트 등 4개소를 대상으로 건강아파트 만들기 사업을 실시 중이다.

건강아파트 만들기 사업은 주민들의 자발적 참여 속에 건강생활 실천 분위기를 확산하고 쾌적한 주거환경을 조성하기 위해 다양한 프로그램을 지원하는 사업이다.

동구는 아파트별 주민들로 구성된 건강위원회를 꾸려 주기적인 회의와 주민요구도 조사를 통해 요가, 라인댄스 등 맞춤형 운동 프로그램 및 건강강좌를 실시하고 있다.

또 '건강체험관 운영의 날'을 지정해 천연조미료 만들기, 저염 김치 만들기 등 저염식단 체험 프로그램을 진행하고 영양 및 금연 상담, 치매 검사, 구강 관리, 기초건강 체크 등 찾아가는 건강 서비스를 제공하고 있다.

/김경민기자 kki@kwangju.co.kr



광주고용청, 육아휴직 불면

집중신고기간 운영

광주고용노동청은 오는 30일까지 출산 전후휴가, 육아휴직 등 모성보호 관련 불법·불편사항을 집중적으로 신고받는다.

광주고용노동청 관계자는 "육아휴직 등에 비우호적인 직장 분위기, 동료에 대한 부담 등으로 권리행사에 소극적이거나 효과적인 권리구제 방법을 몰라 불리한 처우 등을 감내하는 경우가 아직도 많아 집중신고기간을 운영하게 됐다"고 말했다.

실제 육아휴직 중 부당하고, 육아휴직을 이유로 한 퇴직금 삭감·포기 요구, 육아휴직을 이유로 한 해고 또는 퇴사 요구 등 사례가 잇따르고 있다.

올해는 노동단체는 물론 직장맘지원센터, 여성노동자회 등 여성단체와도 공동으로 집중신고 기간을 운영한다.

고용노동부와 광주고용노동청, 산하기관 홈페이지, 고용평등상담실 등 다양한 채널을 통해 신고할 수 있다. 대표 신고전화 1350.

/김경민기자 kki@kwangju.co.kr

광주시사회복지사협회,

글쓰기 특강 참가자 모집

광주시사회복지사협회가 글을 통해 자신을 표현하고 싶은 사회복지사와 시민들을 대상으로 진행되는 글쓰기 특강 참가자를 오는 13일까지 모집한다.

이번 특강은 '사회적 글쓰기'를 주제로 오는 20일부터 12월1일까지 격주 화요일 오후 7시30분부터 2시간 동안 광주시 북구 광주사회복지회관에서 진행된다.

강사는 강원원 광산구 더불어락 노인복지관 관장이다.

특강은 제1강 '왜 사회적 글쓰기인가?'를 시작으로 '글쓰기, 쉽게 익히는 10대 원칙과 방법', '텍스트로 살피는 좋은 글쓰기', '나도 저자가 될 수 있다-소책자 출간법' 등으로 구성돼 있다.

정원은 25명으로 선착순 마감이다. 교육비는 7만원(회원 5만원)이다. 문의 062-524-7932.

/김경민기자 kki@kwangju.co.kr

7층 상가건물매매
(북구 우산동 구호전 사거리)

7층 건물 (사우나 건물)

- ✓ 1층 (커피숍 입점완료)
- ✓ 2~5층 (사우나, 주택)
- ✓ 6~7층 (설계사, 건설사)

월수익 **950만** (1년 1억2천만)
사우나 직접 운영시 **1,800만**
(보 1억5천, 용 6억)

매가 14억 5천

3층 상가 매매
(수완동, 4층중 3층)

85평

신한은행 뒷편
(상가 밀집지역)
모아엘가 앞 (6천세대 밀집)

보 3천, 월수익 **180만**
(용 2억5천만) 실투자 → **1억**

매가 3억 7천

수익성 상가 매매
근린상가 매매(오피스텔)

- 상무지구 정연오피 3층(30평) 한국은행앞 (용5천/보1천, 월70만) → **매가 1억3천만**
- 상무지구 수림오피 6층(19평) 롯데마트 앞 상무나이트열 (용4천/보5백, 월42만) → **매가 7천5백만**
- 상무지구 수림오피 6층(23평) 롯데마트앞 상무나이트 열 (용5천/보1천, 월50만) → **매가 8천5백만**
- 상무지구 수림오피 6층(13평) 롯데마트앞 상무나이트열 (용2천/보3백, 월33만) → **매가 5천만**
- 수완지구 3층상가(85평) 신한은행뒷편,모아A.P.T 6,000세대 앞 (용 2억5천/보3천, 월수익 180만) → **매가 3억3천만**
- 동구 수기동 제일오피 6층(45평) 을수리,전원홍음,임대완료 (용5천/보1천, 월60만) → **매가 1억1천만**
- 서구 생촌동 대운파크 2층(11평) 운전역1번출구 3분 (용2천/보3백, 월32만) → **매가 3억8천만**
- 광산구 첨단지구 월계동 상가(40평) (보8백, 월80만/용4천) → **매가 1억5천만**
- 광양 광영동 상가A.P.T 12층(15평) 상가밀집지역, 아파트단지 (보2백, 월25만) → **매가 3천8백만**

법률경매

수익성상가(근린상가/구분상가)

- 서구 치평동 (토15평,건90평)강정가 6억3천5백-최저가 4억4천
- 동구 금동 (토19평,건149평)강정가 5억1천-최저가 9천3백
- 동구 금동 (토18평,건 134평)강정가 4억7천6백-최저가 1억
- 서구 치평동 4층중3층(토 4.2평, 건18.6평)강정가 2억9백-최저가9천3백
- 서구 치평동 (토30평,건56평)강정가 3억3천-최저가 1억8천(지하)
- 광산수원(토122평,건78평)강정가16억2천-최저가19억
- 북구신용동(토32평,건48평)강정가4억2백-최저가1억8천
- 서구 치평동 (토3평,건133평) 강정가 2억3천3백- 최저가 1억3천만

수익성상가(근린주택,오피스텔)

- 서구 금호동 (토 63평,건111평) 강정가 3억3천- 최저가 3억3천
- 동구학동 (토138평,건545평)강정가 23억-16억

수익성상가(근린시설,통건물)

- 북구 누운동(토305평,건238평)강정가 11억7천-8억2천
- 광산구 남산동(토258평,건150평)강정가4억8천-최저가 2억6천8백
- 북구 중흥동 (120평,530평)강정가13억7천-최저가 6억1천5백
- 동구 수기동 (토130평,건320평)강정가 1억7천-최저가 6억
- 서구 농성동 (토 86평, 건263평)강정가 5억7천-최저가 4억
- 북구 각회동(토337평,건509평)강정가 22억3천-최저가 15억6천
- 광산구 쌍림동 (정례식장) (토 516평,건920평) 강정가 36억7천- 최저가 29억
- 서구 광천동 (토지 76평,건86평) 강정가 3억2천-3억2천

모텔/주유소

- 광산구 쌍림동(숙박시설)토357평,건680평)강정가27억-최저가15억
- 광산구 쌍림동(숙박시설)토154평,건419평)강정가 15억-최저가 8억4천

경매교육

경매 이제는 대중화시대!!

바로실천 교육듣고 수익창출가능

매주 수요일 (오전,오후반)
주말반 (오전,오후반)

경매기본교육부터 실천까지

(입찰, 매매, 임대~개발기획까지)

원스톱 강의

직원구함 (남,여직원)
경매, 부동산 배우실분
경매컨설팅 교육