

Obesity

똥보 만드는 사회에서 소식^{小食}과 걷기

지난 2월 창조적 실용 정부인 이명박 정부가 출범하였다. 당선인 시절이었던 당시, 이 대통령은 국무총리 내정자, 대통령실장, 국무위원 그리고 수석들과 함께 이른 아침 과천 중앙공무원 연수원 운동장에서 빠른 걸음으로 하루 일과를 시작했다는 보도가 있었다. 누구나 나이가 들어도 이 대통령처럼 건강하게 하루를 시작하길 바랄 것이다. 이 대통령의 건강 유지 비결은 바로 소식(小食)과 빠른 걸음이다. 그것은 우리가 실행에 옮기지 못하는 가장 쉬운 건강 관리법인 것 같다. 과거 보건복지가족부의 추진 중점 사업을 돌이켜 보면 60~70년대에는 가족계획으로 둘만 낳아 잘 키우자 였고, '아들 딸 구별 없이 하나만 낳아 잘 키우자'는 구호로 바뀌었다. 이제는 '금연으로 건강을 지키자'는 구호에서 저 출산으로 인한 출산장려 정책을 세우고 있다. 우리 사회는 건강하고 잘 살게 하기 위해 많은 정책과 방법이 제시된다. 급격한 고령사회로 진입하면서 지금 우리가 가장 원하는 소망은 건강한 삶을 유지하는 인생이라 생각된다.



강재규(국립의료원 원장)

비만은 질환으로 인식해 치료해야

우리는 식품의 홍수 속에서 살아가고 있고, 식사의 서구화로 인해 심각한 대사성 질환이 증가하고 있다. 우리 사회에서 음식은 약 주고 병 주는 악순환이 반복되고 있다. 먹는 것으로 스트레스를 해소하고, 활동량은 감소하였으며, 그로 인해 체중이 증가하여 성년도 되기 전에 만성질환이 발생되어 고비용의 의료비를 지출하고 있다. 우리에게 가장 시급한 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 치매 등은 급격히 증가하여 사회적으로나 경제적으로 많은 비용을 지불해야 한다. 이미 청소년기부터 고혈압, 협심증으로 응급실에 실려 오고, 당뇨는 자신도 모르게 서서히 다가오고 있다. 이런 복합적인 질환은 나이가 들면서 혈관성 치매, 당뇨성 시력장애, 중풍으로 반신불수가 되어 더 많은 의료비용이 쓰이고 있다. 그래서 병원과 의원도 비만을 하나의 질환으로 간주하여 치료하고 있다.

세계보건기구는 비만이 흡연보다 더욱 우리 건강을 해칠 것이라고 이미 경고하고 21세기 제3의 질환으로 규정하고 있다. 비만은 체질량 지수(몸무게를 키의 제곱으로 나눈 수치)가 30을 넘으면 비만으로 간주한다. 비만은 유아기부터 유아식을 해야 예방가능 하다. 다행히 학교 급식에서 그리고 학교 매점에서 칼로리만 높고 영양가가 낮은 정크 푸드를 퇴출시키고 탄산음료 판매를 금지한다는 반가운 소식이 들린다. 청소년들은 컴퓨터와 광범위한 인터넷 보급으로 의자에 앉아 칼로리 소비가 적은 컴퓨터 게임을 함으로 인해 청소년 비만이 늘어가고 있다. 비만은 이제 우리가 태어나서 생을 마감할 때까지 하나의 질환으로 간주하여 치료해야 한다.

이제 식생활의 패러다임을 근본적으로 개선하자.

학교나 회사에서의 단편적인 예방보다 사회 전반적인 개선이 필요하다. 식품광고, 식품 할인매장 뿐 아니라 음식점, 회사 식당 등에서도 식품 및 음식의 칼로리를 공개하여 본인의 음식 칼로리를 계산하고, 자신에게 맞는 적절한 칼로리를 섭취할 수 있도록 하자.

누구나 소식해야 한다는 생각은 갖고 있지만 오랫동안 우리 음식문화는 과하게 먹고, 남아야 배불리 먹었다고 생각하고 상대방도 만족해 한다. 이러한 관념은 앞으로도 계속 될 것이다. 제도적인 방법으로 음식을 제한하기보다 국민의식을 개선하고 교육하여 적절한 칼로리를 섭취하고 운동을 통해 칼로리를 소비하자. 우리 사회는 급속히 고령화 사회로 진입하고 있다. 어린 시절부터 식생활을 개선하여 고령까지 건강을 유지하면서 인생을 즐기고 봉사하자. 특히 서비스 산업이 발전하여 음식 문화도 다양하게 발전하고 있다. 신선한 재료를 보관하고 유통시키는 방법부터 주방에서 요리하는 방법까지 연구 개발하여 건강한 사회를 이루자. 小食하고 빠르게 걷자. 🏃