칼 럼

김 소 형 한의학박사

집중력 높이는 아침 식사, 거르지 않아야

1일 1식에서부터 간헐적 단식에 이르기까지 다양한 형태의 건강법, 혹은 다이어트 법들이 유행하면서 식사 횟수를 줄이는 사람들이 많아졌다. 직장생활을 하게 되면 점심이나 저녁은 동료들과 함께 하는 경우가 많기 때문에 식사를 한 끼 정도 거른다면 보통 바쁘기 마련인 아침을 대상으로 한다.

하지만 결론부터 말하자면 건강을 위해서 아침 식사는 반드시 챙겨 먹는 것이 좋다. 집에 아이가 있다면 아이의 성장 발달을 위해서라도 가족 모두가 아침 식사 습관을 갖추는 것이 좋다. 직장인들의 경우 아침 식사는 두뇌 활동에 영향을 주게 된다. 뇌 활동에는 많은 에너지가 필요한데 아침을 거르게 되면 전날 저녁 식사로 얻은 영양분으로만 뇌가 활동해야 되기 때문에 집중력이나 기억력이 떨어지는 것은 물론이고 뇌활동이 둔화될 수 있다. 따라서 아침에 출근을 해서 가장 집중해서 업무를 해야 할 시간에 충분히 뇌를 가동시키지 못할 수 있다. 또한 공복감이 뇌를 자극해서 신체적으로도 불안정하게 된다. 때문에 업무가 많거나 정신적 스트레스가 많은 직장인들이라면 아침 식사를 적은 양이라도 꼭 챙겨서 활발히 에너지를 쓸 수 있도록 만들어주는 것이 좋다.

아침 식사를 할 경우에는 탄수화물, 단백질, 비타민과 무기질 등 고르게 영양소를 섭취해야 한다.

탄수화물의 경우 에너지 원이 되기 때문에 장시간 에너지 소모를 할 때 반드시 필요하다. 쌀밥보다는 잡곡밥이 좋지만 밥으로 아침 식사를 하기 부담스럽다면 고구마나 감자로 대체해도 된다. 바나나도 탄수화물이 풍부하기 때문에 아침 식사로 활용하면 도움이 된다.

아침에 얼굴이나 몸이 잘 붓는 사람이라면 아침 식단에 호박을 활용하는 것이 좋다. 호박은 수분 배출을 돕기 때문에 부기 제거에 효과적이다.

비타민과 베타카로틴 성분이 체내 활성산소를 제거해 면역력을 높여주며 소화를 촉진하고 위장을 편안하게 만들어준다.

아침 식단에 빠지지 말아야 할 것으로 비타민도 있다. 비타민은 피로 해소에 좋고 신진 대사를 활발하게 만들어주기 때문에 활력 있는 아침을 위해 필요하다. 비타민이 많이 함유된 채소와 과일을 섭취하면 되는데, 당분은 적고 비타민이 풍부한 토마토나 사과 등을 선택하면 좋다.

비타민의 충분한 섭취로 체내 노폐물 배출도 원활해지기 때문에 가볍고 상쾌한 아침을 맞이할 수 있다.

식이섬유도 충분히 섭취해야 한다. 음식물이 위에 들어오면 대장은 반사적으로 수축과 연동 운동을 해서 변을 보게 만드는데, 아침 식사 후 가장 활발해진다. 따라서 변비가 심하다면 속이 불편하다고 아침을 거를 것이 아니라 반드시 아침 식사를 챙겨 먹는 것이 좋다. 제철 과일이나 채소, 미역이나 다시마 같은 해조류도 도움이 된다.

다이어트를 한다고 해도 아침 식사는 필요하다. 끼니를 거르면서 하는 다이어트는 실패하기 쉽고 장기간 유지하기도 어렵다. 또한 아침을 거르게 되면 점심을 폭식할 위험이 높아지고 그렇지 않더라도 아침을 먹지 않아 위장이 장시간 비어 있다가 갑자기 음식물이 들어오면 가능한 많이 흡수하려고 하고 이것이 위에 무리를 줄 수 있다.

무엇보다 아침 식사는 활동하면서 대부분 소모되기 때문에 다이어트를 한다면 아침이 아니라 저녁을 가볍게 먹는 것이 효과적이다.

아침을 챙겨 먹는 것이 좋다고 해서 잠자리에서 일어나자마자 잠도 덜 깬 상태에서 밥을 억지로 입에 넣는 사람들도 있지만 이는 오히려 소화불량으로 이어질 수 있다. 따라서 아침을 먹는다면 기상한 후 30분에서 2시간 사이에 조급하지 않게 편하고 즐겁게 먹는 것이 가장 좋다.

社 說

소방법 규정 더욱 강화해야

소방청이 경남 밀양 세종병원 화재 참사와 같은 대규모 화재가 재발하지 않도록 소방특별조사를 사전 예고 없이 불시에 진행하는 방식으로 바꾼다니 기대가 크다.

소방청은 우선 관행적으로 해왔던 소방특별조사의 실효성을 높이기로 했다.

기존에는 1주일 전 사전 통보 후 실시해온 소방특별조사를 사전 예고 없이 불시에 수시로 진행하고, 많은 사람이 이용하는 시설의 경우 연중 아무 때나 불시에 단속키로 했다.

제천화재 참사에서도 지적됐던 비상구 폐쇄가 적발될 경우 영업장을 폐쇄하는 조치까지 단행한다.

화재 시 비상구 폐쇄로 사망자가 발생할 경우에는 벌칙도 강화된다.

위반 횟수와 관계없이 적발될 때마다 과태료 300만원을 부과하고, 비상구 폐쇄로 사망자가 생기면 10년 이하의 징역에 처하거나 1억원 이하의 벌금을 물게 할 방침이다.

또 ▲층간 방화구획 미비 ▲가연성 내부 마감재 사용 ▲샌드위치패널 불법건축물 등 건축법령을 위반한 행위는 국토교통부의 협조를 받아 단속을 강화한다.

세종병원은 규모가 작아 현행법상 스프링클러 설비를 의무적으로 설치하지 않아도 됐다.

소방청은 이 때문에 초기 화재 진압에 실패했던 점을 고려해 거동이 불편한 환자나 고령자가 이용하는 병원은 병상 수와 관계없이 스프링클러 설비를 의무적으로 설치하는 방안도 추진한다.

소방청의 이같은 규정 강화가 화재예방은 물론 화재시 신속대피 등 대형참사를 막는데 크게 일조할 수 있기를 기대한다.

이와 더불어 건물주들의 화재에 대한 경각심도 더욱 높아지는 계기가 되길 바란다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

기 고

김 영 우 한국노총 전남상담소장

최저임금 논란

저임금공화국인 우리나라가 최저임금인상논란으로 몸살을 앓고 있다. 경제협력개발기구(OECD)국가 중 법정최저임금수준이 가장 낮은 편임에도 불구하고 최저임금이 오를 때 마다 보수와 사용자단체들의 반발이 거세다.

지난 대선 모든 후보가 1만원의 최저임금인상의 필요성을 공감했고 박근혜정부 경제부총리도 약속했던 최저임금 인상이 세계적 관심을 불러일으킨 것은 극심한 소득격차로 인한 불평등 때문이다.

오바마 전 미국대통령이 2014년 최저임금을 시간당 10.10달러(약 1만 700원)를 올린 이유도 심각한 임금격차 때문이었다. 그 여파로 미국은 올해도 18개주가 최저임금인상을 단행했고 시애틀·샌프란시스코 등은 최저임금 15달러를 달성하기도 했다.

그동안 최저임금제도가 없었던 독일은 세계적으로 유입된 난민들의 기본생활보장과 저임금노동자를 위해서 2015년 최저임금을 도입, 2014년 10.7%에 이르던 저임금노동자비율이 최저임금시행 후 3.4%까지 줄어드는 효과를 보았고 2017년 취업자 수는 4420만 명으로 최고치를 경신하면서 오히려 일자리 감소에 대한 우려를 불식시키기도 했다. 영국·일본 역시 많은 논란에도 과거보다 높은 수준의 최저임금을 해마다 올리고 있다.

영국은 최저임금인상이 고용에 대한 부정적 영향 없이 저임금일자리가 줄었다는 분석에 보수정권마자 입장을 바꾸면서 법정생활임금을 도입, 2020년까지 저임금노동자의 임금을 중위임금의 60%에 맞춘다는 목표까지 세웠다.

일본은 현재 8000원대 중반의 최저임금이 15000원은 돼야한다는 여론과 함께 1억 총화(인구 1억명 지키기)란 아베노믹스로 동일노동 동일임금, 적정시간 노동으로 출산장려정책을 적극적으로 추진하고 있다.

이처럼 세계 여러 나라가 최저임금인상의 중요성을 깨달은 것은 소득격차에 의한 불평등을 더 이상 방치하면 파국이 온다는 경제학자들의 경고에 귀를 기울였기 때문이다. 불평등을 전 세계적인 현상으로 이를 심각하게 받아들이면서 소득분배를 연구하는 70여 개국 학자 100여 명의네트워크인 '세계부와데이터베이스'(WID.world)가 발표한 보고서는 소수의 상위계층에 소득이 집중되는 일이 선진국보다는 후진국이나 개발도상국이 더 심한 것으로 나타났다.

유럽의 상위 10%가 국가소득의 37%를 누리는 반면 중동·브라질·인도·남아프리카 등은 50%대 중반이상을 한국역시 44.9로 유럽보다 높은 것으로 나타났다. 모두가 현금성 자산이 아닐지라도 지난해 3월까지 30대그룹상장사들의 사내유보금이 역대최대치인 691조 5000억 원으로 700조에 육박했고 2017년 기준 5년간 176조가 늘었는데 이 가운데 4대그룹의 유보금이 자그마치 80%가넘는 146조에 달한 것으로 조사되었다.

2018년 우리나라 예산이 428조 8천억이라는 점을 감안하면 입이 다물어지지 않는다. 소가 웃을 이야기지만 이번 최저임금인상여파가 이렇듯 사내유보금을 두둑하게 쌓아놓은 대그룹도 예외가 아니란 것이다.

그동안 어떻게든 한 푼이라도 임금을 적게 주고자 임금체계를 더럽혀서 이번에 문제가 된 것이다. 결과적으로 법망을 피하고자 부랴부랴 기타수당 등을 최저임금에 산입시키려는 작태를 보이면서 산업현장에 일대혼란을 야기하고 있는 것이다.

이와는 반대로 영세사업장은 최저임금이 실제부담으로 작용되어 시간을 줄이고 인원을 정리하고 급기야 사업을 포기까지 해야 하는 절박함이 있는 것도 사실이다. 해결을 위해서는 정부 정책의 장기적 인대안이 필요하다. 한쪽 에서는 소비위축을 다른 한쪽에서는 경제활성화를 주장하는 견해도 있다. 모두가 만족할 수는 없을 것이다. 과도기적이긴 하지만 큰 틀에서 최저임금인상은 단순한 임금인상을 넘어 불평등에 의한 정치·경제·사회적으로 발생할 수 있는 파국을 막는 길이다.

트럼프는 부자감세를 선택했지만 토마피케티는 미국방식을 피하면 불평등심화를 막을 수 있다고 일갈했다. 스위스·핀란드·스웨덴 덴마크 등의 국가는 오히려 임금이 하향평준화 할 수 있다는 이유로 최저임금법을 정하지 않고 있다는 점을 곱씹어 봐야할 것이다.

신문으로배우는 千 字 文

珠	구슬	주
稱	일컬을	칭
夜	밤	야
光	빛	광

珠稱夜光

▷뜻: 구슬의 빛이 영롱하므로 야광이라 칭했음.

등록번호 광주가00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062)222-5547
팩스 (062)222-5548
광고국 (062)222-5544

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003, 010-5330-5533

명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크

본지는 신문 윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자 의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.