

건강 칼럼

단백질은 몸에 좋지 않다? 좋다?

오늘 날 모든 정보량은 상상하기 불가능할 정도로 많이 유통되고 있고 있다. 인터넷이 보급되고 손전화기 보편화되면서 마음만 먹으면 웬만한 궁금한 사항은 즉시 알아낼 수가 있게 되었다.

불행히도 인터넷 정보는 각자의 의견을 가감 없이 올릴 수 있으므로 어떤 경우는 잘못된 정보에 접할 수가 있다.

강의에서나 이메일, 기타 카톡으로 필자에게 질문해 오는 내용 중에 "단백질을 많이 먹으면 몸에 해롭다는데요? 정말이지요?" 등을 꼽을 수 있다.

어떤 연구나 논문 기타 증거를 제시하지 않고 즉흥적으로 붙어오는 경우 어느 수준까지 답변을 드려야 하나? 잠시 고민을 하게 된다.

다만 답변의 기준으로는 연구 자료나 논문을 바탕으로 실증된 것만을 설명드리는 선에서 마무리하곤 한다.

가끔 언론이나 인터넷에서는 이론편인 근거가 모호하거나, 확인과정을 생략한 채 "단백질은 종종 뼈와 신장에 해를 끼친다"는 내용이 소



이 윤 희  
파워스포츠과학연구소 대표

개되고 있다.

그 배경으로는 식단에서 많은 단백질을 섭취할 경우 소변에서 칼슘의 양이 증가한다! 따라서 단백질 섭취가 뼈 건강을 해칠 수 있다는 추론까지 진전되기까지 한다.

그런 의견을 제시한 배경을 살펴 보면 단백질섭취와 칼슘배설을 조사한 대부분의 연구에서는 유제품을 단백질원으로 제시하였다.

이는 유제품에 칼슘함량이 높으므로 많이 섭취할수록 칼슘배설량이 많을 수 밖에 없는 것을 확대해석하여 "단백질의 섭취가 칼슘배설을 촉진시킨다"는 결론에 다다른 것으로 판단됩니다.

이는 칼슘 배설을 확인하는 것만

으로는 충분하지 않다고 보며, 다른 연구에서는 단백질은 오히려 칼슘의 흡수를 촉진시키고(Dietary protein and calcium interact to influence calcium retention: a controlled feeding study, Hunt JR. Am J Clin Nutr. 2009).

뼈의 성장을 촉진하며 뼈의 손실을 늦추는 반면에 낮은 수준의 단백질 섭취는 고관절 골절의 위험이 높다고 밝히고 있다.(Dietary protein and bone health: a systematic review and meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation, Shams-White MM. Am J Clin Nutr. 2017).

대체로 현재의 연구결과들은 단백질이 뼈의 성장에 도움이 되고, 중립적이거나 긍정적이며, 보호효과가

있는 것으로 수렴되고 있다.

다른 또 하나는 신장(콩팥)손상에 관한 것이다.

즉 단백질섭취가 많으면 사구체여과율이 증가하는 것으로 보아 이 결과는 신장에 과도한 스트레스가 가해졌다고 해석한 것이다.

다만 후속의 여러 연구들에서는 단백질함량이 높은 식단의 결과로 신장의 손상이 발생하지 않는 것으로 밝혀지고 있다.(Do regular high protein diets have potential health risks on kidney function in athletes?, Poortmans JR. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2000)

결론적으로 보면 다수의 무작위 연구에서는 고단백식이 건강한 성인의 뼈나 신장에 해를 끼치지 않는 것으로 해석하고 있다.(Changes in Kidney Function Do Not Differ between Healthy Adults Consuming Higher- or Lower- or Normal- Protein Diets: A Systematic Review and Meta-Analysis, Devries MC. J Nutr. 2018)

다만 기존의 관련 질환으로 투병이나 치료중인 사람은 주치의나 전문의의 권고인을 따를 필요는 있다.

사설

일부 대학 교수의 연구비 횡령 의혹

일부 대학의 연구비 횡령이 관행처럼 이뤄지고 있어 대책 마련이 절실하다. 도내 유명 대학의 어느 교수가 연구비를 빼돌리고 논문 저자를 바꿔치기 했다는 의혹이 일면서 경찰이 수사에 나섰다.

해당 교수는 연구비를 횡령하고, 제자 논문의 제1저자를 다른 사람으로 바꿔치기했다는 의혹을 받고 있다. 수년 전부터 자신이 지도하는 대학원생이나 박사 후 연구 과정 학생들에게 대리 강의를 시키고, 논문 심사비 등 명목으로 돈을 요구했다는 의혹도 있다.

대학의 감사 부서는 해당 교수에 대한 비위 의혹이 불거지자 자체 조사를 벌여 사안이 중대하다고 판단해 경찰에 고발장을 제출하고 수사를 의뢰했다. 동료 교수들은 해당 교수를 수업에서 배제해 달라고 대학본부에 요청했다.

일부 대학의 연구비 부당 집행과 횡령이 여전히 심각한 것으로 나타났다. 이런 일은 비단 어제 오늘의 일이 아니다. 학부 학생들을 연구 보조원으로 등록하고 인건비를 횡령하기도 한다. 학생들은 교수의 부탁을 받고 신규 통장과 함께

입출금 신용카드를 만들어 준다. 돈은 길게는 한 달, 짧게는 2~3일에 모두 빠져나가는 것으로 알려졌다. 학생들에게 돈을 되돌려 주고 입막음했다는 잡음까지 일고 있다. 연구비 횡령 사안이 발생해도 대학엔 책임을 묻지 않는 것이 문제다.

해당 교수들만 징계하는 것이 현실이다. 교수의 부정이 적발돼도 대학이 불이익을 당하는 것이 없으니 교수의 연구비 지출을 감시할 이유가 없다. 대학 자체 감사에서 인건비 횡령 사실을 밝혀내지 못하는 경우도 많다.

대학의 허술한 관리가 문제점으로 대두되고 있다. 교수들의 횡령에 일부 학생들이 이용되고 있다. 문제는 학점 불이익 등으로 인해 제대로 내부 고발이 없다는 점이다. 연구비가 일부 교수들에 의해 관행처럼 사라지고 있다.

대학의 연구비 집행 관리를 강화해야 한다는 목소리가 여전하다. 적발된 대학에 대해 정부 지원금을 삭감해야 한다는 지적까지 나온다. 정부 차원의 제도 개선이 절실하다.

점수미달로 인증 실패한 태권도 박물관

무주 태권도원에 있는 국립 태권도박물관이 부실한 운영으로 인증을 받지 못했다. 문화체육관광부가 국립박물관에 대한 평가 인증제를 도입해 36개 박물관을 평가한 결과다. 무주 태권도박물관 등 7개가 소장품이나 연구 활동이 미흡해 기준 점수에 미달했다.

문화체육관광부는 지난해 '2020년 국립박물관 평가 인증제도'를 최초로 시행했다. 전국 50개 국립박물관 중 등록 후 3년이 지난 36곳이 평가 대상이었다.

미달 박물관은 국립일제강제동원역사관(행정안전부), 국립태권도박물관(문화부), 국립조세박물관(국세청), 지도박물관(국토교통부), 국립경찰박물관(경찰청), 공군박물관(국방부), 전사박물관(국방부)이다.

박물관의 핵심은 소장품과 전문 학예자이다. 박물관일수록 역사적 사실이 정확해야 한다. 이를 검증할 전문 인력이 없다는 게 가장 큰 문제다. 무주에 건립된 국립태권도박물관도 마찬가지다. 2014년 2475억 원을 들여 태권도원을 조성하면서 태권도박물관을 세웠다.

하지만 '대한민국 전통 무예 태권도와 관련 물품을 보존·연구·전시·교육함으로써 태권도의 역사적 가치를 전파한다'는 취지가 무색할 정도로 연구 실적이 없다고 평가됐다.

문화부의 평가 기준은 ▲설립 목적의 달성도 ▲조직·인력·시설 및 재정 관리의 적정성 ▲자료의 수집 및 관리의 충실성 ▲개최 및 교육 프로그램 실시 실적 ▲공적 책임 등 5개 항목이다.

서면 평가와 전문가 현장 조사, 그리고 인증 심사를 거쳐 총점 100점 만점에 70점이 넘으면 인증을 받는다. 박물관에 대한 이해가 없는 상태로 건물부터 짓고 보자는 식으로 국립박물관을 만들면 어떻게 되는지 보여준 셈이다.

정부 부처의 이해관계에 따라 주먹구구식으로 국립박물관을 지어 놓고 막상 개관만 되면 '나 몰라라' 하는 식이다. 지역 민원 사업처럼 나눠주기식 건립을 하는 것도 문제다. 박물관 추가 건립 계획만 세울게 아니다. 전문 연구 인력의 보강 등 기존 박물관의 내실화가 시급한 실정이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미 경찰의 9세 소녀 과잉 진압에 항의하는 시위대



1일(현지시간) 미 뉴욕주 로체스터에서 경찰의 9세 소녀 과잉 진압에 항의하는 시위대가 시위하고 있다. 앞서 로체스터 경찰국 소속 경찰관이 지난달 29일(현지시간) '가정 난동' 신고를 받고 출동해 저항하는 9세 소녀에게 호신용 분사액을 뿌린 후 수갑을 채우는 장면이 공개되며 논란이 일었고 로체스터 경찰국은 해당 경관에 정척 처분을 내렸다.

양곤 거리 집결한 미얀마 경찰 차량



미얀마 군부가 쿠데타를 일으켜 노벨평화상 수상자이자 미얀마 실질적 지도자인 아웅산 수치 여사 등 고위 정치인들을 구금한 1일 양곤의 거리 파고다 도로에 경찰 차량이 집결해 있다.

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 형태를 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

