

건강 칼럼

지방은 정말 해로울까요?

1세대 전만해도 식량의 부족현상이 심각했었다. 사실 지금도 세계적으로 볼 때 식량이 부족한 형편이다. 다만 일부 국가에서는 과하게 먹어 과체중, 비만이 진행되고 너도나도 '살을 빼자'라는 섣부른 문구가 난무하고 심리적인 공감대를 형성하고 있다.

우리나라의 경우 식량자급률은 25%미만이다. 쌀을 제외한 대부분 수입에 의존한다.

우리나라 스스로 식량을 조달하는 것이 결코 쉬운 일이 아니다. 그럼에도 불구하고 주변에서는 무엇을, 얼마나 먹어서 체중이 증가했는지 모르지만 살 빼기 열풍은 사그라지지 않는다. 뭘 할 해도 다이어트Diet 라는 말을 달고 다니는 것이다.

지난 세월동안 전통적인 체중 감량방법은 저지방식단을 유지하는 것이다.

지방을 멀리하면 체중조절이 용이하다고 믿고 있고 대부분 그렇게 시행하고 있기도 하다. 하지만 여러 증거에 따르면 쉽



이 윤 희  
파워스포츠과학연구소 대표

취열량의 결핍과 단백질 섭취를 고려할 때 저지방, 저탄수화물 식단이 비슷하게 체중이 감소하는 것으로 나타났다.(Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS Randomized Clinical Trial. Gardner CD, et al JAMA. 2018)

저지방 식단이 본질적으로 건강에 해로운 것은 아니지만 우리 몸이 오메가-3,오메가-6 지방산을 필요로 하고 섭취해야 하기에 식단에서 모든 지방을 제거하는 것

은 건강에 그리 좋지 않을 수 있다.

다만 동물성지방이 주류를 이루는 포화지방이나 트랜스지방은 심혈관질환의 주요 원인이기도 하다.

건강에 해롭다고 결론이 난 종류의 지방이기에 섭취를 줄이는 식습관을 유지하는 것이 필요하다.(Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.. The National Academies Press. Institute of Medicine. 2005)

하지만 자연적으로 발생하는 소

량의 트랜스지방은 그리 걱정할 필요는 없다.

지방을 많이 섭취하여 체중증가가 진행되는 것이 아니라 실제로는 전체섭취열량(식사량)이 많기 때문이다.

신체활동을 하고 남은 여분의 열량이 지방으로 변환되어 체지방으로 저장된 것이다.

따라서 적절한 체중과 건강을 유지하기 위해서는 매일 먹는 음식의 양을 줄이는 것이 필요하다. 또한 일일비율의 지방섭취는 몸의 구성성분으로 건강을 위하여 반드시 필요하다.

가능하면 식물성지방의 섭취를 권장한다.

가공식품 제조에 사용할 때 생기는 지방산으로 아이스크림, 과자, 도넛 그리고 빵, 마가린, 햄버거 등 기름에 튀긴 가공식품에 많이 들어 있다.

콜레스테롤 수치를 높여 심장, 혈관질환의 원인물질로 지정되어 있으나 식감을 좋게 하고 식품의 모양을 단단하게 유지해주며 비교적 저렴하고 유통기한이 길다.

사설

전주 평화동 주민활동 공간 '온평'

지역민이 지역민을 돌보는 '지킴이' 사업이 전주시 평화동에서 처음으로 문을 열었다. 이 사업은 지난해 8월 보건복지부 사회보장특례지역구역 공모사업에 선정됐다.

오는 2022년까지 3년간 평화동 영구임대아파트 일원에서 추진된다.

전주시와 전주평화사회복지관은 최근 민선시 전주시 복지환경국장 오평근 전북도의원, 박병술·양영환·이남숙·송승용 전주시의원, 임분희 평화동 주민자치위원장 등이 참석한 가운데 평화동 주민 거점공간 '온(溫)평(平) 개소식을 개최했다.

'온 동네 평화마을'이라는 뜻을 가진 '온평(덕적골 3길 56)'은 '평화동 다시 세우기 프로젝트-지킴이' 사업의 거점 공간이다. 면적 95.88㎡(29평) 규모의 온평은 공유 주방과 공유 세탁실, 회의·동아리 활동 공간 등을 갖췄다.

지역 주민 11명과 함께 '마을이음'이 출발한 것이다. 이 사업에는 전주시 통합돌봄과와 평화동 주민센터, 평화보

건지소, 평화파출소, 국민건강보험공단 남부지사, 전주시 중독관리통합지원센터, 전주의료복지사회적협동조합, LH 관리사무소 등 9개 기관이 참여한다. 우선 마을 활동가 마을이음단 30명을 구성한다.

마을이음단은 소외되기 쉬운 경미한 우울증과 불안, 무기력증, 알콜 의존증이 있는 중장년층 지역 주민 그리고 이들과 함께 활동 주민으로 꾸려진다.

지역 연계를 강화하고 지역민이 지역민의 문제를 스스로 해결하는 일이 중요하다.

지역 내 돌봄 공동체 육성과 고립 세대 발굴·예방, 지역 내 돌봄 시스템 구축을 통한 주민 참여 및 역량 강화에 적극 나서야 한다.

이 사업은 평화동 주민이 주축이 돼 지역 내의 문제 해결 방안을 적극적으로 모색해 나간다는 점에서 그 의미가 매우 크다.

주민 역량을 강화하는 돌봄 체계가 원활하게 구축될 수 있도록 적극 협력해 나가기 바란다.

세계 120개국 온라인 청년교류

국가와 인종주의를 넘어 세계 청년들의 만남이 온라인 공간에서 열려 관심을 모았다.

세계평화통일가정연합은 27일 세계 120개국의 미혼 청년 10만 명이 동참한 가운데 '효정축복축제(HJ Youth Blessing Festival)'를 개최했다.

이번 행사는 유엔 지속가능발전 목표(UN SDGs) 관련 청년들의 행보를 주제로 준비됐다. 글로벌 미혼 청년들이 국경·인종·문화를 초월해 참된 사랑을 다짐하고 청년들 간 교류의 기회 제공을 목적으로 기획됐다.

특히 한일 양국의 인적 교류가 뜸해진 시기에 한국과 일본의 미혼 청년 4만여 명이 참가했다. 한 학자 총재는 "생명을 같은 퓨어워터가 되어 세상의 분이 되며 청년이 행할 수 있는 환경을 넓혀야 한다"고 말했다.

참석자들은 미래의 배우자를 향해 사랑을 서약하는 성결사에 동참했다. 윤영호 가정연합 세계본부장은 "청년들이 미래를 희망하는 꿈을 세울 수 있는 기회가 되길 바란다"고 격려했다.

참가자들은 국제 커플을 문화적으로 쉽게 이해할 수 있는 SNS 인종샷 콘테스트, 국제커플 장기자랑 등 다채로운 프로그램을 선보였다.

세계적으로 이혼율이 증가 추세이다. 지난해 국내 이혼 건수는 10만 7천 건이다.

이는 OECD 국가 중 이혼율에서 아시아 1위에 해당한다. 이번 청년교류는 한국 청년들이 앞장서 진행했다. 행복한 가정공동체의 필요성과 전통적인 결혼관이 세상이 주목 받았다. 올 4월 25일에는 국제 합동 축복 결혼식이 거행될 예정이다.

축복 결혼식은 1961년 한국에서 열린 36쌍 결혼식이 시작이다. 이후 세계적으로 확대돼 매년 한국과 미국 등 세계 각국에서 개최되고 있다. 코로나 팬데믹이 국가 간 청년들의 인적 교류를 가로막고 있다.

그러나 청년들의 순수한 사랑의 힘은 국경을 초월하여 소통할 수 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

보행자 안전위한 안전속도 5030 추진

민원실에 근무중 민원인으로부터 "왜 과속카메라를 50으로 다운시켰냐, 바빠죽겠는데 어떻게 다냐?" 등 민원전화를 받았으며, 며칠전 읍내 횡단보도를 건너려던 어른신이 과속주행하는 차량에 깜짝 놀라 뒷걸음질 치는 모습을 목격하였다.

안전속도 5030은 보행자의 교통안전을 위해 도심부의 제한속도를 기본 50km/h, 주택가 도로 등 보행 위주 도로는 30km/h로 조정하고, 시도 경찰청이 필요 시 60km/h로 유지하는 국가정책이다.

인구 10만명당 보행자 사망자 수는 OECD 회원국 평균 1.1명인데 비해 우리나라는 안타깝게도 회원국 중 최하위인 3.5명이다.

보행자 교통사고의 91.9%는 도심부에서 발생하며, 보행자 사망 또한 도심부가 70.9%를 차지하고 있어 5030 확대 추진이 시급한 실정이다.

속도를 10km/h 줄인다고 교통사고가 줄어들까?  
60km에서 50km로 하향시 제동거리

가 36m에서 27m로 줄어들어 사망 가능성이 85%에서 55%로 감소하는 연구 결과가 있다.

그러면 50km/h 하향 주행시 정체가 증가하는 건 아닐까?  
전국 12개 도시 주행실험 결과 도심부 구간(평균 13km) 주행시 42에서 44분으로 차이는 2분밖에 나지 않았다.

5030은 비단 우리나라만이 추진하는 정책이 아니라 덴마크, 호주, 헝가리 등 47개국에서 시행하여 사고 감소 효과가 확인되었고, 우리나라는 서울 종로구, 부산 영도구 등에서 시범운영 중이다.

그간 집중적 추진결과 보행자 사고는 전년대비 26.9% 감소(-456건, '19년 1,724건, '20년 1,268건)하였다.

앞으로 경찰은 국토교통부 등 12개 민관화 기관으로 구성된 범정부 정책추진체인 '안전속도 5030 협의회'를 통해 '22년까지 전국시행을 추진할 방침이다

전근수 무주경찰서 민원실장 경감

구독·광고문의 063-288-9700

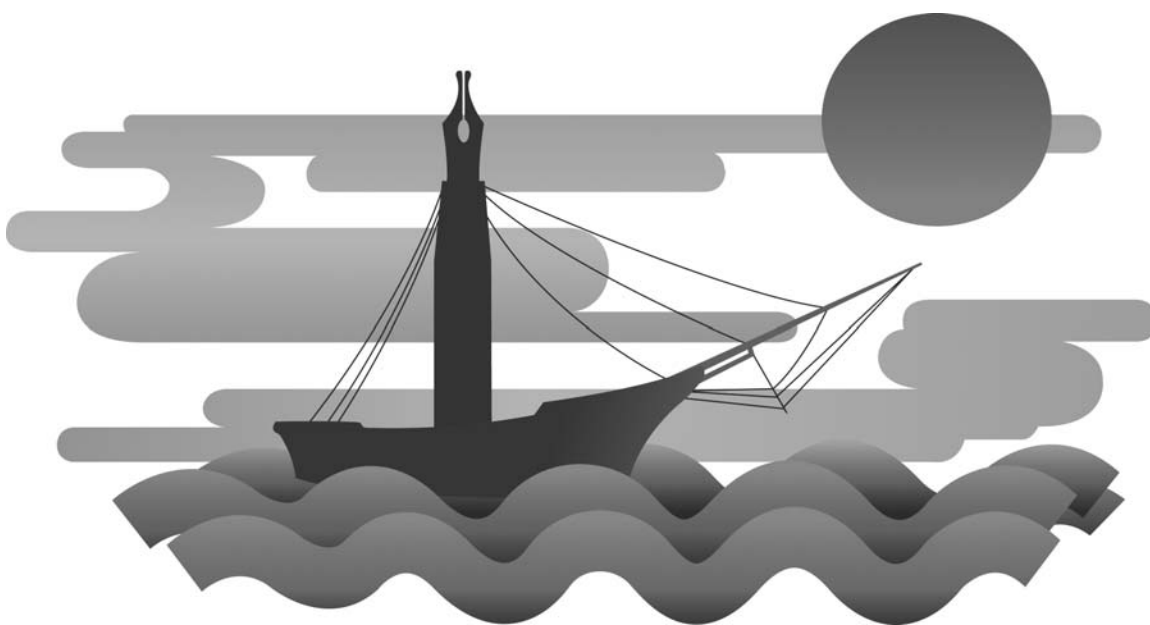
사진으로 보는 지구촌 소식

'빅토리아를 위한 정의' 요구하는 시위 여성



29일(현지시간) 멕시코 수도 멕시코시티에서 페미니스트 깃발을 든 여성이 빅토리아를 위한 정의를 요구하는 팻말을 들고 있다. 엘살비도르 국적의 빅토리아 에스페란사 살라자르(36)는 여성이 지난 27일 키타나로오주 툴룸에서 여성 경찰관에 의해 목이 짓눌려 사망해 공분을 사는 가운데 멕시코 당국은 부검 결과 경찰관이 빅토리아의 목을 부러뜨린 것으로 확인했다고 밝혔다.

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 끊어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.