

투데이 칼럼

저탄고지(低炭高脂) 다이어트의 허와 실

탄 수화물 섭취를 극도로 제한하고 지방섭취를 늘려서 체지방의 연소를 이은 감소 효과를 이끌어내어 체중을 줄인다는 의미로 얼마 전까지만 해도 TV에서도 단골 주제였고 일반인들에게도 반짝이지만 (매끼 삼겹살만 먹는 옷차림 못 할 진풍경이 벌어지기도한) 체중 감량의 한 방법으로 널리 활용되기도 했다.

사실 식이요법은 과거 수십 년 동안 생활습관 수정의 핵심요소였다.

지금으로부터 100년 전 1920년경에 미국에서 체내 탄수화물과 단백질이 부족하면 지방을 분해해 에너지원을 얻기에 지방을 대위한다는 논리로 이 과정에서 케톤(ketone)이라는 유기화합물이 나와 케토시스(ketosis)라는 상태에 이르는데, 이런 상태가 뇌질환 환자의 간질발작(경련)을 억제하는데 효과가 있는 것으로 알려졌다.

그런데 그 과정에서 일시적인 현상으로 체중이 감량되는 결과가 도출되었고 이 부분만을 바탕으로 이후에 체중감량 전략으로 화려하게 탈바꿈하게 되었다.

즉 탄수화물 식사의 제한으로 체내에 저장되었던 탄수화물(글리코젠)이 고갈되면서 동시에 적지 않은 양의 수분도 함께 빠져나가기에 외관상 체중이 줄어드는 것으로 착각하

게 되었다.

다만 수많은 임상과 연구사례에서 저지방감소와 제2형 당뇨병을 완화하기 위해 단기간(6개월)동안의 저탄고지 식사를 할 경우 전반적으로 1~2kg의 체중감량 효과를 가져왔지만 그 이상 기간의 장기적인 식단에 서는 효과는 거의 이뤄지지 않은 것으로 밝혀지고 있다.

6개월여가 지나면 체중감량의 가능성과 인체의 물질대사의 이점이 줄어들다고 보고되고 있다. 또한 현실적으로 저탄고지 식단을 지속할 수 있는 식사습관을 유지하기 곤란하다는 것이다.

더구나 저탄고지 식사에서 영양불균형 및 케톤효과로 인한 건강상(식욕감퇴, 변비, 구토, 골밀도 저하, 위식도 역류, 저혈당증, 신장결석증, 케토산증 등)의 안전문제가 발생하기 시작했고, 더불어 식단에서 식이

섭취의 섭취를 감소시켜 장내미생물에 심각한 악영향을 미칠 수 있어 소화기관의 부작용이 증가하는 현상이 동반되었다.

(The Low-Carbohydrate Diet: Short-Term Metabolic Efficacy Versus Longer-Term Limitations, Thomas M Barber, Nutrients, 2021 Apr)

이제 우리는 다이어트에 대한 관점을 단순히 체중감량을 위한 단편적인 방법론에서 '건강한 식생활습관'의 필수적인 구성요소로 바뀌어 가고 장기적으로 평생에 걸쳐 잘 조절해야 하는 것으로 정착시켜야 할 것이다.

'건강한 식생활습관'이란 이른 시간대의 잠자리에 들어가고 충분한 수면시간을 확보하며, 정기적인 운동을 포함한 신체활동, 금연, 절주, 정신 및 정서적인 건강의 최적화를 포함한 건강한 행동의 모든 구성요

소를 통합하는 포괄적인 뜻을 담고 있다.

여러 변수에 따라 무수히 많은 다이어트 방법을 사용할 수 있으며, 다이어트에 대한 관심은 건강한 생활습관의 주요 구성요소로 여기에는 다량 영양소의 조합, 식사시간, 식사 속도, 요리기술의 유형 등이 포함된다.

수십 년의 연구에도 불구하고 우리가 실제로 인간의 식단에 대해 아는 것이 얼마나 적은지 의아할 뿐입니다.

여기에는 복잡한 다량영양소 및 기타 여러 변수가 포함된 모든 식단을 따로 연구하는데 현실적인 어려움이 따릅니다.

또한 각 나라, 민족마다 고유의 유전적, 생리학적 요소와 각 개인의 고유한 장내 미생물군의 복잡한 구성과 배열에서 나온 변수가 존재한다.

따라서 '어떤 방법이 효과가 있다, 확실히 감량시켜 준다'는 근거가 빈약한, 달콤한 유혹에 많은 돈과 시간, 건강을 허비하는 것보다는 각자의 생활양식과 에너지 소비에 맞게 조금 적은 듯한 식사와 더불어 더 많이 몸을 움직여 에너지를 사용하고 과잉저장되지 않게 하는 것이 평생에 걸쳐 현실적인 방법론이자 타당하다고 본다.



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

사설

새만금 이해 갈등 커지는 이유

새만금 내부 개발이 본격화하면서 기대감이 커지고 있다. 그러나 새만금 행정구역 문제 등 이해 갈등이 심각해지고 있다. 해당 인접 시군의 기대만큼 갈 등이 커지기 때문이다.

최근 군산시는 새만금 투자 기업에 수상 태양광 발전 사업 권을 주는 공모가 일방적으로 추진되고 있다며 사업 철학을 촉구하고 나섰다.

군산시는 군산 앞바다에 수상 태양광을 설치하면서 혜택은 부인과 김제가 쟁거간다고 주장했다.

3백 메가와트 규모의 인센티브를 수상 태양광 건설 지역인 군산과 관계없는 부안군과 김제시의 매립 용지 개발에 일방적으로 제공한다며 목소리를 높인 것이다.

특히 새만금개발청이 남겨둔 9백 메가와트 발전 사업권을 군산에 우선 배정해야 한다는 주장까지 내놓았다. 새만금 관련 사업을 배분하는 일은 지역의 이해관계가 있기 때문에 쉽지 않은 일이다.

문제는 새만금 내부 개발이

가시화하면서 지역 발전을 기대하는 인접 시군의 갈등이 커진다는 점이다. 군산시는 지난해 군산 인구가 유출된다는 새만금 수변도시 개발을 반대해 논란을 빚었다.

그런가 하면 김제시는 새만금 동서도로 행정구역의 결정 신청을 냈다가 다른 지역의 반목을 샀다. 이 같은 일은 내년 지방선거를 앞두고 시군 간 다툼이 더 커질 것이 뻔하다.

새만금 출장소 설치 문제도 갈등이 커질 전망이다. 효율적인 새만금 개발을 위해서는 우선 새만금 행정구역 통합을 서둘러 공론화해야 한다.

그러나 정작 전라북도는 갈등 조정에 한계를 보이고 있다. 전라북도가 먼저 적극적인 조정 에 나서야 한다. 새만금 행정구역 통합 등 근본적인 대책을 서둘러야 한다.

손을 놓고 있을 때가 아니다. 이런 일을 미리 예상하고 준비해야 맞는 일이다. 늦게라도 해결책 마련에 적극 나서야 할 때이다. 전북도의 적극적인 조정을 주문한다.

한국 수채화 페스티벌과 소훈 이사장

한국 수채화 페스티벌 및 전북 수채화협회전이 최근 전주시 덕진구 한국 소리문화의 전당에서 열렸다. 그동안 서울·수도권에 서만 개최하던 한국 수채화 페스티벌이 처음으로 전주에서 열려 관심을 모았다.

실제로 전시 기간 동안 1천여 명의 관람객이 방문했다. 전시에는 전국 수채화 작품 480여점과 전북 수채화 70여점 등 총 550여점이 대거 출품됐다.

이번 전시는 전주에서 활동하는 소훈 작가가 한국수채화협회 제18대 이사장에 당선되면서, 지역과의 접점을 만드는 취지로 마련됐다.

한국 소리문화의 전당 개관 20주년 기념과도 함께 했다. 한국 수채화협회는 지난 2020년 1월 서울 인사동 파노라마카페에서 2020년 정기총회 겸 제18대 이사장 선거를 실시했다.

이 자리에서 소훈 화가를 차기 이사장으로 선임했다. 임기는 3년이다. 지방에 근거를 둔 회원 중 한국수채화협회 이사장에 당

선된 것은 소 훈 화가가 처음이다. 소훈 선임 이사장은 전북대 미술교육과와 대학원을 거쳐 러시아 아카데미아 후도취지니크(레핀 미술대학)에서 유학했다.

특히 세계적으로 저명한 이고르 라즈드로진, 리크림 교수 등에게 사사했다. 그는 "임기 동안 중앙 관중 현상을 해소시키고, 지역과의 형평성, 균형 등 안배 문제에 신경 쓰겠다"고 밝혔다. 그는 한국목우회 수채화분과 위원장, 전북대 평생교육원 미술 전담교수 등 왕성한 활동을 펼치고 있다. 이번 전시회에서 무려 50여점의 수채화를 소개한 것은 매우 의미 있는 일이다.

특히 지역과의 접점을 만드는 취지로 기획한 것은 전시회의 새로운 시도였다는 평이다. 앞으로도 합동 전시회를 만들 수 있도록 노력해야 할 것이다.

이번 합동 전시를 계기로 전북 수채화의 우수성과 독창성을 널리 알리고 전북수채화의 저변 확대를 도모하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'메모리얼 데이' 전몰 추모 행진하는 사람들



'메모리얼 데이' (미국 현충일)인 5월 31일(현지시간) 미 텍사스주 브라운스빌에서 전몰 장병을 추모하는 시민들이 행진하고 있다.

털사 대학살 100주년, 촛불 집회하는 추모자들



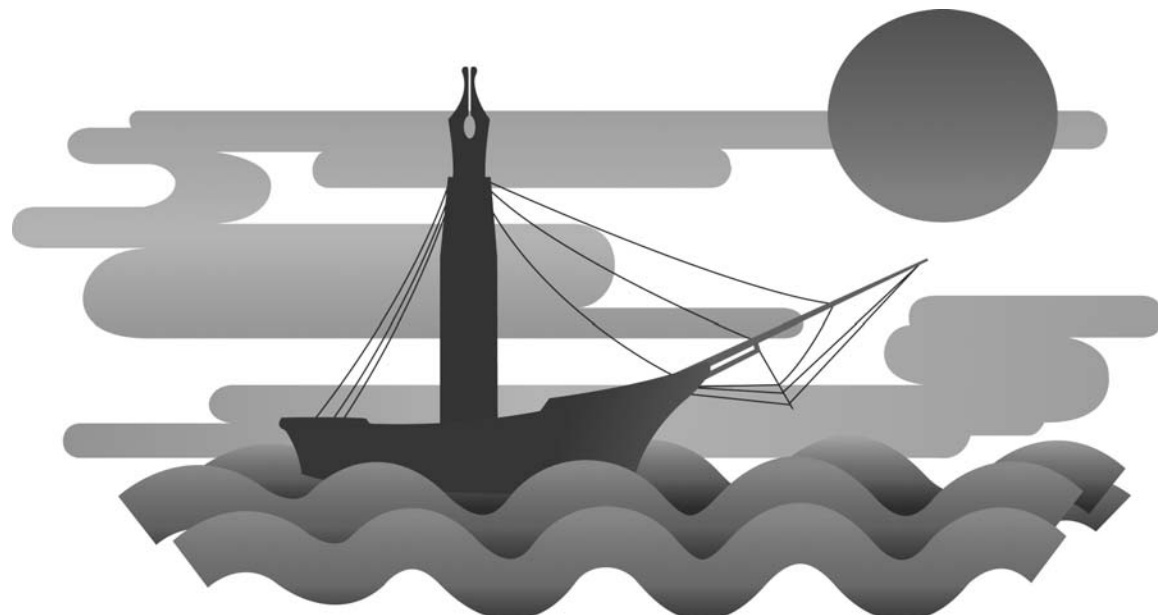
5월 31일(현지시간) 미 오클라호마주 털사에서 털사 그린우드 인종 대학살 100주년 추모 집회가 열려 참석자들이 촛불을 들고 있다. 털사 대학살은 1921년 5월31일부터 6월1일까지 털사 그린우드에서 백인 폭도들이 수백 명의 흑인을 살해한 사건으로 미 역사상 최악의 인종 폭력 사건으로 꼽힌다.

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.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일