

건강 칼럼

케토(Keto)다이어트의 허와 실

의 부에서 교양강좌나 CEO 과정, 기타 건강관련 강의를 하다보면 심심치 않게 듣게 되는 칼럼이 '케토다이어트가 유행이었는데 효과있나?'이다.

물론 효과있습니다. 라고 답변을 한다. 다만 얼마나 장기적으로 유지할 수 있는지를 살펴봐야 생활에서 실천할 수 있는 식이조절을 하시기를 적극 권장하는 편이다.

방습이나 언론에서는 우선 시침을 또는 주목도에 목매야 하니 좀 더 지극적인 것을 필요로 하는 것으로 보인다.

따라서 아주 단기기에 일시적으로 보여주는 단순한 결과만을 도출하여 매우 효과가 있는 것으로 호도하고 현혹시켜 관련 제품이나 상품을 판매하려는 나름대로의 계획에 움직이고 있는 것으로 보인다.

여기에서 Keto라고 하는 식단은 탄수화물 섭취를 ~50g/일 미만으로 제한하는 것을 의미하며, 50~150g을 "저탄수화물"식사로 규정하고 있다.

일반적으로 식욕을 촉진시키고 과식하기 쉬운 음식섭취를 줄여야 하는데 그것이 말처럼 쉬운 것은 절대 아니다. 이러한 식단을 추천하고 체중감

량에 혁혁한 결과를 가져온다고 하지만 개별 결과는 매우 다양하며 대부분의 실험은 일반식사, 고탄수화물 식단에 비해 체중 감량에 큰 이점을 보여주지는 않는 것으로 결론짓고 있다.

탄수화물의 많고 적음에 따른 식이요법의 결과는 혼합되어 있지만 탄수화물 수준을 비교한 32건의 메타분석에 따르면 다른 식이요법과 상당히 유사한 체중감소를 나타내는 경향을 보였다고 한다.(Obesity Energetics: Body Weight Regulation and the Effects of Diet Composition, Hall KD, Guo J, Gastroenterology, 2017)

케토다이어트의 장점으로는 탄수화물을 제한해야 하기에 일시적이기는 하지만 가공식품의 섭취를 줄임으로써 얻어지는 심혈관계의 위험을 감소시키고 소화기계통의

대사에너지를 줄여준다. 반대로 케토다이어트가 안전한가, 불이익이 있지는 않은가, 하는 의문이 뒤따른다.

첫째, 높은 수준의 케톤이 지속될 경우 도리어 건강이 위협할 수 있다는 주장이 있으며, 비당뇨성 환자에서 케토산증이 발생한다는 수유부의 사례도 있었다. (Ketoadicosis associated with low-carbohydrate diet in a non-diabetic lactating woman: a case report, Gejjer L, Ekelund, J Med Case Rep, 2015).

한발 더 나아가 환자가 아닌 건강한 여성에게서 케토산증이 발생한 사례의 보고도 있다.(A Review of Diet-Associated Nondiabetic Ketoadicosis, Ullah W, J Investig Med High Impact Case Rep, 2018)

둘째, 충분한 탄수화물을 섭취하지 않고 너무 오랜 기간 지속하는

것은 본질적으로 위험하다. 탄수화물의 제한적인 섭취를 지속할 경우 근력, 면역력이 떨어지고 예민해져 신경질적인 반응을 보인다.

더구나 병원상세균, 바이러스 감염의 위험성과 실생활에 적지 않은 불편감을 호소할 수 있다.

셋째, 동물성 식품의 구성이 증가하게 되어 지속할 경우 소화기 건강에 불이익을 초래할 수 있다. 장내 유익균과 유해균의 균형이 이루어지지 않아 부패세균이 증가하고 그에 따른 노폐물 부산물들이 장벽을 이루는 지방층을 뚫고 모세혈관을 통하여 혈액을 오염시킨다.

후속반응으로 염증반응을 증가시키고, 각종 대사조절 물질인 호르몬의 생산과 분비를 감소시켜 인체 물질대사의 활성을 떨어뜨리게 되는 결과를 초래할 수 있다.

우리는 오랜 경험을 비추어 볼 때 뭔가 일시적인 효과가 있다고 해서 그것이 정부를 대변하는 것은 절대아님을 잘 알고 있다.

따라서 작정량의 음식을 섭취하여 물질대사를 완전히 진행시키면서 활동량을 증가시켜 불필요한 에너지를 쌓이는 것을 방지하는 보다 현명한 길이라 여설하고 싶다.



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

독자제언

코로나 시대, 상생하는 집회시위 문화를 만들자

지난 몇 년 동안 집회시위 현장에서 우리 시민이 보여준 성숙한 시민의식은 평화적인 집회시위 문화가 정착되어 있음을 보여주었다.

그러나 최근 1년이 넘도록 확산되고 있는 코로나19라는 감염병으로 집회시위 문화에도 많은 변화의 필요성이 요구되고 있다.

집회의 자유는 헌법에서 보장하고 있는 기본권이지만 질서유지 또는 공공복리를 위해 필요한 경우 이를 법률로써 제한할 수 있다.

이는 무제한으로 보장되는 것이 아니라 공공의 안녕질서와 조화를 이루어야 한다는 것이다.

이에 경찰은 지자체 통보를 통한 방역 조치의 강화, 거리두기를 위한 대화형 경찰관 증원 등 코로나19로부터 시민의 안전을 보호하고 평화적 집회시위가 진행될 수 있도록 적극적으로 노력하고 있다.

또한 주최 측은 집회시위 참여자를 대상으로 출입자 명부작성, 마스크 착용 의무 등의 코로나19 방역수칙을 철저히 준수하여야 한다. 감염병의 위험은 전연성에 있다. 집회시위 장소에는 불특정 다수가 모이게 되고 참가자간 대화나 신체접촉 등이 빈번하게 일어나게 되므로 전연 가능성은 높을 수밖에 없다.

따라서 만약 방역수칙 등을 지키지 않는다면 시민의 생명과 안전을 위협하게 되고 시민들의 공감대를 얻지 못할 것이다.

코로나19에서 벗어나 마음껏 의사 표현을 할 수 있는 날이 오기를 바라면서, 집회시위 현장에서 시민들의 안전을 위해 코로나 상황에 맞는 새로운 형식의 의사표현의 장이 만들어진다 면 더 많은 시민이 공감대를 얻을 수 있을 것으로 생각한다.

이창현남원경찰서 경비교통과 경비계경

사진으로 보는 지구촌 소식

카불 공항에 계류되어 있는 미군 항공기



미군 항공기가 지난 30일(현지시간) 아프가니스탄 카불 하미드 카르자이 국제공항 계류장에 계류되어 있다. 이날 케네스 매켄지 미국 중부사령관은 워싱턴 국방부에서 열린 기자회견을 통해 "아프간 철수와 미국인, 제3국 국적자, 아프간 취약층 대피 임무가 완료됐다"고 밝혔다.

사설

완주 소목장 무형문화재 천철석

전라북도 무형문화재 천철석 소목장(63)이 전통가구 제작 외 길 50년 만에 첫 개인전을 최근 전주시 서학동 아트갤러리에서 열어 관심을 모았다. 개인전에는 전주장과 전주예기장, 경상, 경대, 머릿장 교자상 등 작품 20점을 선보였다.

완주군 구이면 출신인 천 소목장은 10대 때 전주시 서학동 소재 안방가구 전문 제작 공장인 서라벌공예사에 입사했다.

이곳에서 전통가구의 기본 원리인 짜맞춤 방식으로 가구를 제작하는 기술을 배웠다. 입사 3년 만인 1975년 첫 작품 '경대'를 완성하기도 했다.

그는 2001년 고향인 구이면 두현리에 '장인공방'을 열고 독립했다. 천 소목장은 느티나무와 옹동나무, 참죽나무, 소나무 등 전통가구에 쓰이는 나무를 장기간 자연 건조를 거친 후 비로소 재료로 사용한다.

그는 지난 2014년 전라북도 무형문화재 19호(목가구 소목장)로 지정받았다.

그러나 시대가 변하고 가구에

대한 소비자의 기호가 바뀌면서 전통가구에 대한 관심이 차츰 줄어들었다.

하지만 고단한 삶에도 불구하고 전통가구에 대한 그의 열정은 식지 않았다. 식기는커녕 오히려 전통가구에 대한 열정을 더욱 불태웠다.

무형문화재로 지정된 후에도 우리나라 전통가구의 역사를 이어나가기 위해 전주공립고등학교에서 학생들을 기용하고 있다. 후학 양성에 심혈을 기울이고 있는 것이다. 그는 전통의 기법에 한 치의 오차도 없이 접근하는 정통 방식으로 조선가구의 정신을 절제미와 단호함으로 표현한다. 전통의 맥락은 사대를 벗어날 수 없다는 원칙 때문이다.

한옥 안방과 사랑방에 걸 맞는 그의 전통가구 디자인에는 선조들의 검소하고 담백한 생활 철학이 깃들여 있다는 평이다. 대대로 전수되는 짜맞춤 전통가구 제작 기법을 이용해 가구마다 한 점 한 점 혼을 불어넣기를 바란다.

지역농협의 부실 대출 문제

전북 도내 지역농협의 대출 문제가 도마 위에 올랐다. 도내 어느 마분양 건물 1곳에 지역농협 8곳이 부실 대출을 해준 것으로 드러났다. 전체 대출 규모는 150억 가량이다.

8군데 지역농협의 전체 피해 예상액은 115억 1천만 원이다. 지역농협의 피해 예상액은 37억 5천만 원이 가장 많다. 그 다음 18억 4천만 원, 15억 원, 13억 7천만 원, 6억 4천만 원, 3억 3천만 원 등이다.

지역농협의 사기 대출로 지어진 전주의 어느 호텔도 있다. 지난 2017년 전주시에 들어선 어느 호텔은 경매와 압류 절차가 진행되는 등 경영난에 허덕이고 있다. 채권자가 운영 업체로부터 호텔을 인수한 결과 빚더미를 떠안고 있었다.

이 호텔 건물을 짓는 과정에는 지역농협 대출이 여러 차례 활용됐다. 당초 2016년 호텔 부지를 44억 원에 사들인 사람이 있다.

그런데 1년도 안 돼 이 땅을

달보로 다섯 군데 농협에서 70억여 원을 대출 받았다. 대출 한도는 매입가의 80퍼센트인 35억 원이다. 한도를 두 배나 뛰어넘는 대출이다.

이런 일이 가능했던 것은 금액을 부풀린 가짜 매매계약서를 토대로 농협이 대출 심사를 진행했기 때문이다.

사기 대출을 공모한 사람은 지역농협 지점장을 포함해 모두 4명이다.

지역농협이 70억 대출을 실행하는 데 참고한 감정 평가액도 논란이 적지 않다. 계약서상 매매대금을 부풀려 대출을 신청할 때이다.

농협에선 감정 평가 법인들한테 가치 평가를 맡겼다.

그런데 평가사들이 가치를 대거 올려준 것이다. 결국 호텔 부지에 매겨진 90억대 감정 평가액은 70억대 사기 대출에 참고 자료로 활용됐다.

지역농협의 부실한 관리·감독이 부정 대출 사태를 키우고 있다는 비난이 거세지는 이유가 있다.

사외이기는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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 행태를 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**