

건강 칼럼

단백질 종류에 따른 대사에서의 차이점이 있을까

20~30년 전만해도 그저 배불리 먹으면 하는 바람이 있었다. 80년대 중반, 말까지도 3천만 명 조금 넘는 인구수였음에도 불구하고 폭발적인 인구증가 때문에 '3천리 금수강산은 초만원'이라는 구호어때 보건소에서 가장 호우 방문하면서 가족계획을 강조하였다.

1주일동안 진행되는 동원예비군 훈련 입소하는 날 제일 먼저 실시하는 교육인, 보건소장님의 '국가적인 가족계획'에 동참하면 당일 바로 퇴소를 시켜주는 특혜까지 주었다. 격세지감이다. 모두가 식량이 부족한 것을 좀 살펴보는 눈물겨운 교육지책이었다.

그런데 지금은 5,200만을 넘어가도 인구가 부족하다고 전국적으로 각 지자체마다 다양한 혜택을 제공하면서 인구증가에 목을 매고 있다. 참 역설적인 장면이 아닐 수 없다.

먹는 것도 마찬가지로, 예전에는 어머님들이 매일매일 끼니 걱정을 했는데 지금은 반대로 과체중, 비만 때문에 어떻게 하든 '살을 빼자'라는 구호가 난무한다.

인구가 적을 때는 식량이 부족했는데 인구가 거의 2배가 된 지금에 는 먹을 것이 넘쳐나는 세상에 살



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

고 있다. 조금 덜 먹고 조금 더 움직이면 간단하게 해결될 문제인데 살이 탄 게 말처럼 그렇게 녹록치 않기에 모두들 전전긍긍하고 있는 것은 아닌가?

평균수명도 늘어나고 그에 따른 각종 사회문제도 증가할 수밖에 없다. '양'은 해결되었으니 '질'에 대한 공금증이 늘어나고 각종 의경과 정보, 해결책이 대두된다. 많이 먹는 것보다는 영양소의 균형을 논하고 각 영양소의 출처 또한 관심의 대상이 되고 있다.

최근 들어 신체를 구성하고 있는 근육의 원천이요, 조절물질, 면역물질인 단백질에 대한 관심이 증대되고 노화를 지연시키고 삶의 질을 향상시킨다는데 초점이 모아지고 있다.

그 대표적인 것이 우유(유청)단백질, 대두단백질, 달걀흰자단백질(난백단백)로 각 단백질마다 약간의 아미노산의 구성이나 함량이 조금씩 다른 면을 보인다.

영양학적인 면에서 이론적으로는 각종 아미노산의 구성과 함량의 미미한 정도를 가지고 동물성인 달걀흰자단백질과 유청단백질이 상대적으로 양호하고 식물성인 대두단백질은 그렇지 않게 보는 경향이 있다.

그럼에도 불구하고 다양한 관점과 누적된 연구를 바탕으로 분석한 결과에 따르면 그렇지 않다는 것이 결론이다.

유청단백과 대두단백질을 비교하여 약 600여명을 대상으로 유청단백과 대두단백질을 비교하여 임상연구를 한 10여건의 논문을 대상으

로 근육합성을 조절하는 과정에 대한 체성분(체지방량, 체지방량, 체지방률 등)에 미치는 영향을 조사하였더니 양 단백질원 간에 체성분에 대한 큰 차이점이 없다는 결론에 도달하였다. (Comparison of the Effect of Soy protein and Whey protein on Body Composition: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials, Masome Piri Damaghi, Br J Nutr, 2021 May)

따라서 양 단백질원간의 미미한 차이를 보이는 아미노산 함량보다는 꾸준히 본인의 활동량이나 필요량에 따라 일정량을 섭취하여 원하고자 하는 바를 이루는 것이 보다 현명한 선택, 섭취방법이라 하겠다. 일반적으로 성인의 경우 1g/체중kg/일의 단백질이 필요하고 중강도 이상 주3~4회 운동을 성실히 수행한다면 1.3~1.5g/체중kg/일의 단백질이 필요하다.

또한 단백질은 한꺼번에 다량 섭취하는(우리나라의 경우 단체회식이나 특정 1회에 육류를 몰아 먹는 경향을 보이고 있음) 것보다는 하루3회에 나눠서 비슷한 양을 골고루 섭취하는 것이 이상적이다.

물론 이럴 경우라도 반드시 채소류를 함께 먹는 것이 소화기계의 건강성을 유지, 향상시키는데 바람직하다.

사설

일본식 용어 정리가 시급한 이유

일본식 용어 정리가 여전히 시급하다는 지적이 많다. 실제로 사회 곳곳에서 거침없이 일본말이 등장하고 있다. 사회 전반에 만연된 일본어 잔재는 수를 헤아릴 수 없다.

가오(체면, 얼굴), 쇼부(승부, 흥정), 나가리(무효), 기스(홀집), 무데쁘(막무가내), 찌리시(광고쪽지), 쿠사리(면박주다), 땡깡(억지부리다), 가리(가짜), 뽀빠이(분배), 시로도(웃내기), 곤쥬(성갈), 유도리(여유), 단도리(마무리), 와이로(뇌물), 사바사비(아침을 떨다), 무데쁘(앞뒤 가리지 않고 무턱대다), 겐뽀이(나누다), 겐세이(끼어들다), 잇뽀이(가득 채우다), 반끼이(만화하다), 아타리시(새것), 간쥬(계산), 시마이(미감) 등이 널리 퍼져 있다.

음식 용어에서도 스카다시(결집하는 안주), 아나고(봉장어), 오뽀(어묵), 히야시(차게할), 도꼬리(목이 긴 술병), 잇뽀이(가득), 요지(이수시계), 와루바시(나무젓가락), 사사미(생선

회), 사라(접시), 야끼만두(군만두) 등이 있다. 건축과 자동차 용어는 옹포(바다나다), 노가다(아외노동), 데모도(목수, 미장이를 돕는 조수), 도키다시(물표면에 공백, 무늬를 냄), 시야게(마무리), 메끼(금속표면에 공백을 내다), 고바이(언덕), 후가시(엔진을 회전시킴), 모도시(되돌리기) 등이 다.

패션 용어는 나시(소매가 없는 옷), 소메나시(소매), 곤쥬(질은 청색) 등 매우 많다. 외래어를 일본식 표현으로 한 공구리(공크리트), 바게쓰(바스켓) 등 이루 셀 수 없을 만큼 많다. 말로만 친일 청산을 외쳐서는 안 된다. 친일과 청산보다 더 시급한 것은 일제의 언어 잔재에 있다.

해방이 된지 76년이 넘었다. 그러나 아직도 일본말이 곳곳에 남아 있다. 언젠가 앞장서서 우리말 문화 운동을 펼쳐야 할 때이다.

전주송천2동 주민자치위원회 이웃사랑

전주시 송천2동 주민자치위원회가 최근 송천2동주민센터에 라면 100박스를 기부해 훈훈한 이웃사랑의 모범을 보였다.

전달된 라면은 지역 내 저소득 가정과 독거노인 등에 전달됐다.

송천2동 주민자치위원회의 이웃 사랑 실천은 이미 오래됐다. 그 동안에도 수해 복구용 비옷 이웃 주민을 위한 청소 등 지역 주민을 위한 봉사 활동에 앞장서 왔기 때문이다.

지난 설 명절에는 취약계층을 위해 현금 100만원을 후원하는 등 생활이 어려운 지역 주민을 돕는데 앞장서고 있다.

2020년 4월에도 송천2동에 라면 120박스(200만원 상당)를 기탁했다.

라면은 모두 코로나19로 인해 생활이 어려워진 관내 정부 미지원 저소득 세대에게 전달됐다. 코로나19의 장기화로 지역 사회 대부분이 어려움을 겪고 있다.

특히 실직자 일용직 근로자나 비정규직 근로자 등 서민층이 느끼는 경제적 어려움은 갈수록

심각하다. 사실 주민자치위원들 가운데도 상당수는 코로나19로 어려움을 겪고 있다.

그러나 송천2동 주민자치위원회 위원들은 조금이나마 어려운 이웃과 함께 나누며 극복해 나가는 취지에서 이 같은 행사를 펼치고 있다.

정재선 송천2동장은 "지역 사회의 모범이 돼 준 주민자치위원들에게 깊은 감사를 드린다"며 "함께 하면 코로나19가 낫기 아픔도 이겨낼 수 있을 것"이라고 말했다.

송천2동 주민자치위원회는 전주시의 코로나19 극복을 위한 매주 수요일 일제 소독의 날에도 적극적으로 참여하고 있다. 다른 자생 단체의 모범이 되어 활동하고 있는 것이다.

이번 주민자치위원들이 실시 일반(十餐一飯) 모듬해 마련한 이웃사랑 라면 나눔은 그 의미가 크다. 모두가 어려운 상황이다. 손을 내밀어 지역의 어려운 주민들의 손을 잡아준 송천2동 주민자치위원들에게 박수를 보낸다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

수용소에서 식량 배급 기다리는 아프간 이재민들



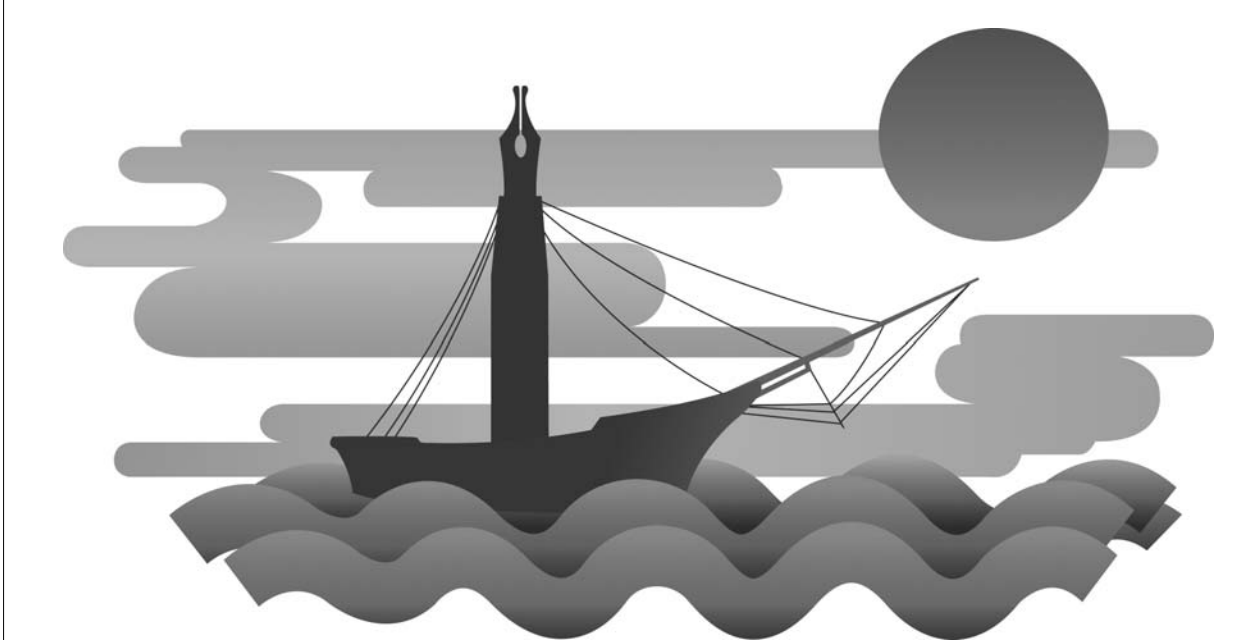
13일(현지시간) 아프가니스탄 카불의 한 이재민 수용소에서 이재민들이 식량 배급을 기다리고 있다. 미군 그리피스 유엔 구호 담당 사무차장은 인도주의적 위기에 직면한 아프간 시민들을 위해 약 12억 달러(1조4088억 원) 규모의 지원을 약속했다.

태풍 찬투로 상하이 공항, 열차 운행 등 취소



14일(현지시간) 중국 상하이에서 우산을 쓴 시민들이 교차로를 건너고 있다. 제14호 태풍 찬투가 대만에 강한 비바람을 뿌린 후 중국해상에서 북상하면서 상하이 항공편과 열차 운행 등이 취소됐다.

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