

건강 칼럼

단백질 섭취량 적정한가? 부족한가?

우리가 살면서 영양소의 균형이나 구성을 고민하거나 계산하면서 먹는 사람은 얼마나 될까? 연구를 하는 해당 전문가 몇몇을 제외하곤 거의 없다고 봐도 무방할 것이다. 절대 식량이 부족했던 20~30년 전만 해도 배만 부르면 그저 만족했던 시절이 었그제같다. 그냥 하루끼 제대로 먹으면 행복한 것이 일반적인 우리네 삶이다. 평균적인 삶이라는 게 다~먹고 살고 하는 것이 아닌가? 그러나 경제가 발전하고 먹고 살만해지면서 '생인병'이라 불렀던 만성적인 '생활습관질환'이 증가하면서 먹는 것에 대한 관심이 고조되었다. 좀 더 좋은 음식을 먹고 위생적인 면이 강조되기 시작했다.

최근 들어 건강의 중요성이 증대되고 '단백질'의 역할과 기능이 대두되면서 관련 제품들이 많이 출시되었다. 예전에는 보디빌딩을 비롯한 특수계층만 먹는 것으로 인식되었던 것이 계몽과 교육 등으로 점차 확산되어 일반인들에게도 알려지기 시작했다.



이 윤 희
파스코 대표이사

식생활에서도 육류, 어류, 유제품 등의 비중이 높아지는 경향을 보이기 시작했다. 속성은 단백질 섭취하기 위한 것이다. 최근 한 연구에서 과거 10여년간 한국인의 밥상 중에 단백질 섭취에 관한 경향을 분석, 발표하여 흥미를 끈다.(한국 성인의 단백질 섭취량 추이 및 적절성 평가: 2010~2019년 국민건강영양조사 자료를 활용하여, 합현지, 하경호, 대한지역사회영양학회지 / v.27, no.1, 2022년, pp.47-60)

2010~2019년 국민건강영양조사에 참여한 성인남녀 51,296명을 대상으로 단백질 섭취에 대한 실태를 분석한 결과 하루 총 섭취

칼로리 중에서 단백질이 차지하는 비율이 2010년에는 14.7%→2019년에는 15.0%로 약간 증가한 것으로 보고되었다.

단백질을 섭취하는 비율은 나이가 어릴수록 높았고 여성보다 남성인 더 섭취하는 것으로 분석되었다. 즉 어릴수록, 남성이 단백질(육류)섭취가 더 많은 것으로 해석할 수 있다.

전반적으로는 그렇게 해석되지만 좀 더 안으로 들어가 보면 1.단백질을 평균필요량 이하로 섭취하고 있는 비율은 2010년 21.7%→2019년에 27.0%를 증가하였다. 2.65세 이상 노인 중 단백질섭취

가 부족한 비율은 남성이 34.5%, 여성이 44.7%에 달했다.

3.교육수준, 소득수준이 높을수록, 농촌보다는 도시에 거주할수록 단백질을 평균필요량보다 더 많이 섭취하는 비율이 높았다.

4.최근 10여년간 동물성 식품의 섭취증가에도 불구하고 성인의 단백질 섭취수준은 영양소 섭취기준보다는 감소하는 추세였다.

노인의 근육감소증(Sarcopenia)과 노쇠의 예방, 사후관리를 위해서 충분한(1g/체중kg/일) 단백질 섭취가 필수불가결한 요소이다.

권장섭취량보다 덜 섭취하는 노인은 그렇지 않은 노인보다 골다공증, 근육감소증, 비만이 일어날 위험이 5.8배 높다는 연구에서도 보듯이 나이를 먹을수록 단백질 섭취가 매우 중요하다.(Protein intake and osteosarcopenic adiposity in Korean adults aged 50 years and older, M-K Choi, Osteoporos Int., 2020 Dec;31)

단백질을 충분히 섭취하고 약간의 근력운동을 병행하면 노화의 정도를 늦출 수 있는 것임은 여러 연구를 통해서 증명되고 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

각종 신문 1면 장식한 마크롱 대통령



에마뮈엘 마크롱 프랑스 대통령의 사진이 25일(현지시간) 프랑스 파리의 신문 가판대에 놓인 각종 신문 1면을 장식하고 있다. 마크롱 대통령은 오는 6월 총선을 앞두고 분열된 국가를 통합해야 하는 과제에 직면했으며 그의 소속 정당인 '전진하는 공화국'(LR)은 총선에서 하원 과반 확보가 최대 목표다.

포르투갈 혁명 기념일에 등장한 우크라이나 국기



25일(현지시간) 포르투갈 리스본에서 대형 우크라이나 국기를 든 시위대가 구호를 외치고 있다. 이날 수만 명의 시위대는 1974년, 근 50년간의 독재에 맞서 민주주의를 회복한 포르투갈 카네이션 혁명 48주년을 기념해 리스본의 리베르티드 광장을 행진했다.

사설

노인회 전주시지회 신청사 이전

대한노인회 전주시지회가 지난 20일 신청사 개관식을 개최했다. 이날 행사에는 대한노인회 김호일 중앙회장과 전북 시·군 지회장 등 300여 명이 참석했다. 전주시 노인회관은 그간 장소가 협소해 운영 관리에 어려움이 많았다. 새 노인회관 마련은 48년 숙원사업이었다. 전주시 덕진구 진북동 팔달로의 신청사는 지하 1층 지상 8층의 건물이다. 1층에는 사무실과 지회장실, 2층은 대강당·교육실, 3층엔 학장실, 사회의실, 문서고가 있다. 특히 회관의 위치가 시내버스를 이용하는 어르신들에게 접근이 편하다.

이날 홍성연 전주시지회 원산 수석부회장은 4200만원을 쾌척해서 11인승 승합차를 지회에 기부했다. 김두봉 전북연합회장과 한조연 전주시지회 덕진수석 부회장, 이병철 전북도의회에 상패가 수여됐다.

임동욱 거문석 대표, 오진환·하인욱·김용식·박승남 지회부회장과 장길생·최희성 이

사, 박환례 해당화경로당회장 등 8명에게는 감사패가 수여됐다. 전영배 전주시지회장은 "만 명의 회원들을 대표해서 감사드린다."면서 "노인회를 발전시키는 일에 함께 협력하자"고 말했다.

노인회 전주시지회는 부설 노인대학 제20회 입학식을 신청사에서 개최했다. 입학식에는 조희정 노인대학장, 김영구 명예 회장, 그리고 학생 110명이 참석했다.

노인대학은 오는 11월까지 8개월 동안 운영된다. 매주 목요일 오전 10시부터 오후 12시까지, 오후 14시부터 16시까지 오전반 67명과 오후반 43명으로 진행된다.

프로그램은 전문 외부 강사를 초빙한다. 건강, 교양, 시사 등 다양한 강의와 건강한 여가 생활을 위한 프로그램으로 이루어진다. 즐겁게 수업에 참여할 수 있도록 최선을 다 해야 할 것이다. 코로나 교비를 슬기롭고 지혜롭게 이겨내며 보람 있는 삶을 찾길 기대한다.

정운천 특별과제 새만금 사업

정운천 국민의힘 의원이 대통령 직 인수위원회 지역균형발전특별위원회 전체회의에서 새만금을 T/F형 특별과제로 선정해 관심이 쏠리고 있다.

정 의원은 "새만금 사업이 속도를 내기 위해서는 사업을 더욱 구체화 시키는 것이 필요한 만큼 새만금을 지역균형발전특별위의 특별과제로 선정했다"고 설명했다.

향후 지역균형발전특별위는 정운천 부위원장과 김영안 전 선대본부 새만금특별위원장을 중심으로 활동한다.

지역균형발전특별위 새만금발전기획단은 정 부위원장과 김영안 특위위원장이 공동 위원장을 맡는 것이다.

T/F 형식의 새만금 발전 기획단을 구성해 대규모 국책사업인 새만금 개발 사업의 속도감 있는 추진을 위한 구체적인 실행 방안과 계획을 논의할 예정이다.

기획단은 유인수(60 전북도민회 새만금특별위원장), 이승우(66 전 군장대 총장), 박형창(60

한국정책타당성연구본부장), 권영호(61 전 서남대 부총장), 정주현(64 한국정원문화협회장), 하중대(56 전 채널A선임기자), 문경민(58 허림지주전무), 허준민(60 네이처파워이사), 이원근(60 한국과학커뮤니케이션연구원장) 위원, 기획조정 간사 오정례(54 국립공주대환경공학과 연구교수) 등으로 구성됐다.

지역균형발전특별위원회는 기존에 추진 중인 새만금 사업들의 속도감 있는 추진과 충분한 지원에 나서야 할 것이다. 새만금 메가시티 조성, 새만금 특별위원회 대통령 직속 설치·운영, 새만금 특별회계 조성 등을 논의해야 한다.

국제투자진흥지구 도입, 새만금 국제공항 조기 착공 및 핵심 인프라 구축, 새만금 그린 수소 생산 플러스터 구축도 중요한 과제로 부상하고 있다.

지역 균형 발전과 함께 새만금을 경쟁력 있는 동북아 경제 중심지로 만드는 데 최선을 다하기 바란다. 정운천 의원에게 거는 기대가 커지고 있다.

사외기고는 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 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**