

건강 칼럼

100세 시대의 필수품, 메디푸드와 대체 단백질 식품의 현재와 미래

언재부터가 "100세 시대"란 문구가 나타내듯 이 세대는 비교적 자연스럽게 회자되고 있다.

100세가 가능해지는 차치하고라도 그 때까지 온전히 스스로의 판단으로 육신을 움직일 수 있는 지 의문이다.

구호로서는 괜찮다고도 본다. '몸 건강하게 살아보자'라는 정도로 받아들이는 것이 타당하지 않을까 한다. "인생은 60부터"라는 노래도 있고, "내 나이가 어때서"라는 노래도 있다. 은퇴 후 남은 삶은 인생을 마무리하는 시간이기도 하고, 새로운 시작이라는 뜻도 함축되어 있다.

우리나라는 고령화 사회에 접어들었고 2021년 기준 우리나라의 만65세 이상인구는 전체의 16.5%로 급격히 고령화되어 가고 있다.(통계청 2021고령자 통계)

인구고령화와 평균수명의 증가는 필연적으로 진료비의 증가로 이어지는데 2020년 기준 전체 의료비의 43.4%가 고령자 치료비(주로 노인성 만성질환치료)에 들어간 것으로 파악되었다.(2020 건강보험통계연보)

노인성만성질환은 고혈압, 당



이 윤 희

파스코 대표이사

노, 암, 만성 폐질환, 뇌혈관질환 등으로 식사요법과 평상시 식단 관리가 중요하며, 당뇨, 고혈압의 경우 당뇨와 나트륨(소금)을 제한적으로 섭취해야 한다. 하지만 현실에서 대부분의 노인(만성질환자)들은 노화에 따른 미각의 퇴화로 맵고 짜고 달게 먹는 경향이 있으며, 영양학적 지식의 부족과 보호자의 관리가 필요한 상황이라 매 끼 영양소의 균형이나 성분, 구성을 가려가며 식사를 하거나 탈처럼 섭취

메디푸드는 간편하게 건강관리와 식습관 개선을 필요로 하는 사회적 요구를 반영한 제품으로 정상적으로 섭취, 소화, 흡수 또는 대사능력이 떨어지거나 안 되

는 환자들에게 제공되도록 제조, 가공된 식품이라 할 수 있다.

주요 영양성분을 필요로 하거나 규정된 양만큼 배합한 것으로 분말형태, 음료형태의 유동식 식품, 즉석식품, 즉석조리용 제품 등 식사관리를 편리하게 하는데 매우 유용하다.

노인, 환자층에서 섭취하기 어려운 영양분을 채워주는 것이 주요 영양성분으로는 단백질, 불포화지방산 등을 공급하는 것이기도 하다. 국내에서는 식품공정을 활용한 메디푸드의 개발이 활발하게 이뤄지고 있다.

코로나 대환란 과정과 이후에 건강, 환경, 동물복지에 대한 관심이 커지면서 식물성 대체육을 중심으로 대체 단백질 식품시장

이 활기를 띄고 있다.

일반적으로 대체 단백질 (Alternative Protein)식품이란 전통적으로 사용되던 식육원료 대신 식물추출, 동물 세포 배양, 미생물 발효 방식을 통해 인공적으로 단백질을 만들어 맛과 식감을 구현한 식품이다.

대체 단백질은 채식 위주의 건강식단을 선호하고, 공장식 대량 축산, 전후 처리의 과정에서 우려되는 각종 가축 전염병, 사료작물생산과 분뇨처리에 따른 자연생태계 파괴, 기후변화 원인에 공과 문제의 대안으로 부상하기 시작했다.

또한 동물복지에 대한 관심이 윤리적인 시각과 더불어 육류 소비를 기피하는 인구의 증가도 영향을 미친 것으로 보고 있다.

더구나 막대한 노동력이 요구되는 일반적인 육류 생산과 달리 식물성 대체육(단백질)생산은 단백질 추출 및 제조과정의 자동화 비율이 높아 공급이 비교적 원활하고 가축 전염병의 위험 없이 안정적인 식자재 공급이 가능하다는 장점이 부각되고 사회적 요구성이 증가하기 때문인 것으로 풀이할 수 있다.

사설

백세시대 노인운동 습관

나이가 들수록 노인 운동 습관은 필수다. 백세시대에는 운동 습관이 길러지면서 운동이 일상이 되어야 한다. 요즘 헬스장에서 보디빌딩을 하는 노인들이 늘고 있다.

보디빌딩(body building)은 인체 근육을 발달시키기 위해 고강도 운동을 말한다. 예전에는 보디빌딩이라는 말보다 육체미(肉體美)라는 용어가 많이 불리었다.

'웨이트 트레이닝' 보디빌딩은 골격과 근육을 발달시키는 신체 운동이다.

고령층의 근육은 연금보다 중요하다. 특히 50대 이후의 체형 관리 전략이 중요하다. 근육을 만들기 위해서는 운동이 필수다.

20대에는 근육량이 정점을 찍고 해마다 1%씩 손실된다. 그러다가 60~65살에는 급격히 감소한다.

특히 하체 근육은 70대까지 10%보다 10~15%씩 줄어든다. 그 뒤로는 25~40%씩 매우 빠

르게 줄어든다.

근력 운동을 꼭 해야 하는 이유다. 운동 방식은 무거운 무게, 여러 번 반복적으로 하는 것이 좋다.

몸에 힘을 빼고 편안하게 움직일 수 있는 무게로 운동하는 것이 좋다. 이런 운동은 집에서 간단히 할 수 있다. 고무줄, 짐볼, 작은 아령, 물을 채운 페트병과 같은 다양한 소품을 활용하면 된다.

누워서 발 들어올리기, 팔굽혀펴기 등을 해도 좋다. 운동을 할 때는 자세가 중요하다. 제대로 된 자세로 운동해야 부상 위험도 적다. 근력 운동이 힘들면 대신 걷기를 꼭 해야 한다.

7천보를 걷는 것으로도 비슷한 효과를 볼 수 있다. 걸을 때는 허리를 펴고 바른 자세로 걷는 게 중요하다. 바른 자세 유지가 어렵다면 등산용 스틱을 활용하는 것도 방법이다.

걸으면서 '입가에 미소, 마음에 평화'라는 명상을 곁들이면 몸과 마음 건강을 모두 챙길 수 있다.

사상 첫 빅스텝 금리 인상

한국은행이 역사상 처음으로 기준금리를 0.5%포인트 올리는 '빅스텝'을 단행했다. 한은 금융통화위원회는 금융위원 단장 임치로 기준금리를 연 1.7%에서 2.25%로 높이는 '빅스텝'을 단행했다.

한은 총재는 물가상승률이 3분기 말에서 4분기 초 고점을 찍고 서서히 떨어지는 모습을 보인다면서 앞으로 금리를 0.25%포인트씩 점진적으로 인상할 것이라고 강조했다.

연말까지 두 세 차례 추가 금리 인상이 예상된다. 한은은 코로나19 확산 이후 0.5%로 사상 최저 수준까지 내렸던 금리를 작년 8월부터 인상하기 시작했다.

그해 11월, 올해 1월, 4월, 5월에 이어 7월까지 여섯 차례에 걸쳐 총 1.75%포인트 올렸다. 4월, 5월, 7월까지 세 번 연속으로 금리 인상이 이뤄진 것도 이번이 처음이다.

고(高)물가가 고착화된다면 향후 더 큰 폭의 금리 인상이

불가피할 전망이다. 물가는 당분간 6%를 상회하는 높은 흐름세가 확실하다.

이에 금융위는 물가에 더 방점을 두고 기준금리 인상 기초를 이어나가기로 했다. 물가는 수개월간 6%가 넘지만 3분기 말, 4분기 초를 고점으로 조금 꺾이는 모습을 보일 것으로 보인다.

따라서 금리를 당분간 0.25%포인트씩 점진적으로 인상해 나가는 것이 바람직하다는 분석이다.

기준금리가 2.25%로 올라왔지만 앞으로 한두 번 더 금리를 올려도 금리 인상이 경제 성장을 감아먹기는 어렵다.

결국 최소한 8월과 10월 금통위에서 0.25%포인트씩 인상해 기준금리를 2.75%로 높일 전망이다.

문제는 불확실성이 너무 크다는 점이다. 2.75%가 될지, 3%가 될지는 주요 선진국의 금리 변화와 이에 따른 유가, 경기 등의 요인에 달려 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

음주운전 하지 않는 여름휴가 보내자

사회적 거리두기가 해제되고 여름 휴가철을 맞아 야외활동 및 교통량이 증가할 것으로 예상되고 음주운전으로 인한 사망사고 없는 안전한 휴가철을 위해 경찰에서는 교통사망사고 위험성이 높은 음주운전에 대하여 7.18(월)부터 8.31(수)까지 45일 동안 집중단속 활동을 벌일 예정이다.

최근 3년 평균 7월 음주사고 발생이 가장 많았고 시간상으로는 18시에서 24시 사이에 58.9%가 집중되는 경향을 보이고, 특히 22시~24시에 음주 사망 사고가 최대로 발생하였다.

지난 달 말에는 인접사에서 민취한 운전자가 혈중알콜농도 0.188% 상태에서 도로에서 자전거를 끌며 걷고 있던 사람을 충격하여 사망하는 안타까운 사고가 있었다.

경찰에서는 관광객인 피서지를 중심으로 프랑카드 개최, 이장단 및 상인연합회 등을 대상으로한 문자 발송, 안전도우미 및 모범운전자 등 협력단체 등과 캠페인 실시, SNS 등을 활용하여 홍보활동을 펼치고 있다.

이러한 홍보활동을 거쳐 보여주는 상시 단속을 실시하여 '음주운전은 반드시 단속된다'는 인식 확산으로 음주사고를 예방하고, 가시적 단속 효과를 위해 20~30분마다 수시로 정소를 이동하여 단속하는 '스팟이동식 단속' 활동으로 운전자들의 경각심을 고취할 방침이다.

가족 동반, 연인, 친구들이 즐겁고 행복한 여름 휴가 피서를 마치고 건강한 모습으로 복귀하려면 음주운전은 절대해서는 안될 것이다. 무주경찰서 교통관리계 경찰 신일섭

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

태양을 피하는 방법



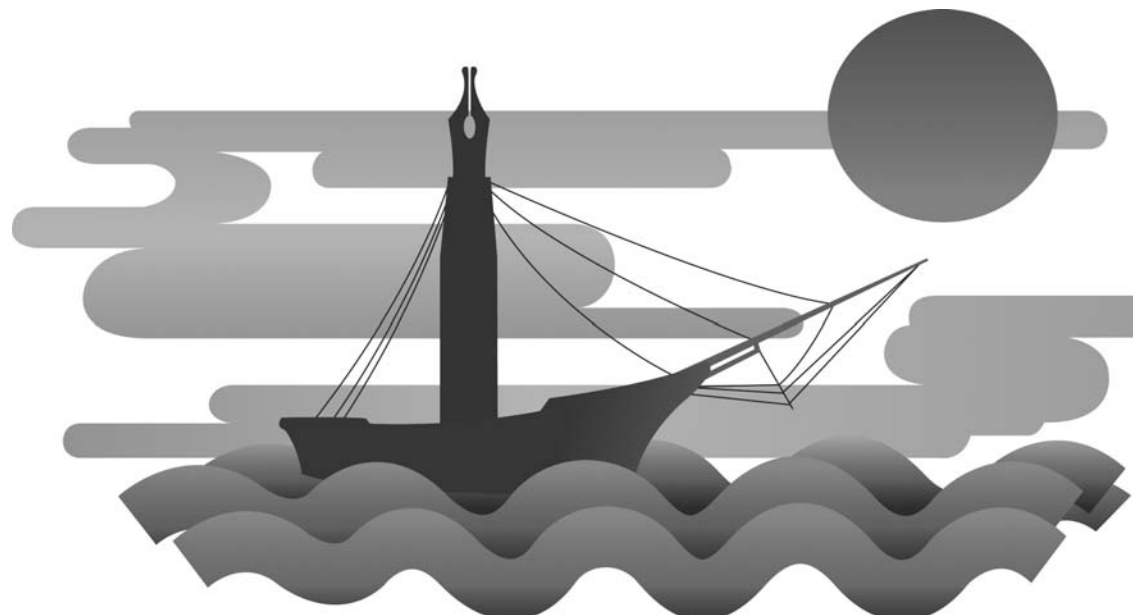
18일(현지시간) 스페인 마드리드에서 한 여성이 양산으로 뜨거운 햇빛을 피하고 있다. 지난주 최고 기온 45.7도를 기록한 스페인은 17일 폭염 경보가 내려졌으며 18일에도 40도를 훌쩍 넘길 것으로 예보됐다.

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.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일