

건강 칼럼

만성 대사성질환을 줄이는 식사지침은?

필요량보다 과하게 먹거나, 밥 늦은 시간에 먹거나, 평상시 달고 짜게 먹거나, 운동(움직임)이 부족한 삶이 계속된다보면 어느 덧 과체중, 비만으로 진행되고 후속으로 당뇨병으로 진전될 가능성이 아주 높다.

삶의 현장, 경쟁이 날로 치열해 지다보니 적지 않은 사람들의 식사는 흐름이 어쩔 수 없이 안타깝게도 그렇게 될 수밖에 없는 구조이기도 하다.

2000년대 들어 비만과 당뇨병의 유병률은 계속 증가하고 있으며, 이 2가지 질환과 그 여파로 발생하는 질병은 어찌보면 생물진화과정의 역행적인 현상으로 역사상 가장 큰 유행병이 될지도 모른다.

우리나라도 비만인구가 40%를 넘어가고 있는 수준을 보이고 있다. 그러다보니 관련 단체나 학회에서는 당뇨병의 예방 및 관리를 위한 지침을 발표하고 있다. 대표적인 것이 생활방식의 변화를 주장한다.

즉 약간 적은 듯 한 식사량과 규칙적인 신체활동이다. 사실 가장 합리적이고 효과적이거나 이는 머릿속에서는 가능하지만 실제



이 윤혜  
파스코 대표이사

생활에서는 달콤한 유혹을 스스로 이겨내지를 못하는 경향을 보인다.

더하여 하루 동안 음식을 섭취하는 시간대(아침 식사에서-점심-저녁 식사시간대까지)가 생리적 대사 및 대사과정에 중대한 영향을 미치고 건강과 삶에 매우 중요하다고 역설하고 있다.

많은 영양에 관한 역학적인 연구에서 식품의 양과 건강과의 관계를 평가하려고 많은 노력을 기울이고 있다.

그 대표적인 것이 아침식사 시간대에서 저녁식사 시간대까지의 시간간격을 조금이라도 줄여 보자는 것이다.

이 시간대 간격이 짧을수록 즉 약간 늦은 아침식사에서 약간 빠른 듯 한 저녁식사 시간대를 유

지해보자는 것이다. 그럴수록 비만과 당뇨병 같 가능성이 줄어든다는 것이다.

특히 늦은 시간대의 저녁식사는 그 이후에 잠자리에 들기 전까지 시간간격이 비교적 짧으므로 에너지소비가 적게 되고 결국 남는 에너지가 지방으로 변환되어 비만, 당뇨병 같 가능성이 증가하는 것이다.(Chrono-nutrition for the prevention and treatment of obesity and type 2 diabetes: from mice to men. John A. Hawley, Diabetologia, 2020 Nov)

우리의 식사 경향은 식량의 가용성, 폐교품 및 포만감, 사회적 습관 및 제공되는 편의에 의해 영향을 받는다. 적응되고 습관화되면서 영양소의 감지경로가 작동되고 활성화된다. 그에 따른

대표적인 동화호르몬인 인슐린의 감수성도 좌우되고 혈당조절에도 직간접적인 영향을 미치는 것으로 해석하고 있다.

따라서 이를 적절하게 작동시키기 위해서는 가능한 한 아침에서 저녁시간대까지의 간격을 좁히는 것이 비만과 당뇨를 예방하는데 아주 효과적으로 작용한다. 그렇게 지속하면 섭취한 영양소의 수송, 흡수, 활용 및 저장에서 조절역할을 하는 유전자의 발현을 조절하는 전사 인자를 통해 영양소 문제를 원만하게 조절하게 된다.

또한 세로영양 항상성을 유지하기 위해 유전자의 전사 및 전사 후 수준에서 작용하는 영양소 감지 경로는 급격히 활성화된다.

사실 우리가 잘 알고 있듯이 많이 먹고 늦게 먹으면 살이 찌고 만성질환으로 돌아갈 것이라는 것이 불을 보듯 명약관화하다. 반대로 저녁식사를 좀 적게 먹고 일찍 먹으면 그 가능성은 줄어든 것이라는 것도 성립된다.

조금 이른 시간대에, 적은 듯 한 저녁식사 하시고 동네 주변을 걷거나 천천히라도 달린다면 웬만한 만성질환을 예방하는데는 최고라 할 수 있다.

사설

전북도교육청의 평화통일교육

전북도교육청은 최근 2022년도 하반기 평화통일 교육 관련 업무 담당자 협의회를 진행했다. 협의회에서는 △평화통일 교육 운영 안내 △교육지원청 중심의 지역 평화통일 캠프 운영 사례 공유 △교육감 공약사항 평화공존 교육 활성화를 위한 정책 제안 등이 있었다.

'평화공존 교육 활성화'는 제19대 서거석 교육감의 공약사업 중 하나다.

이를 실현할 추진 과제로 평화공존 교육 교원 체력 연수 운영, 학생 평화공존 체험 프로그램을 위한 전문인력 풀 구축, 메타버스 활용 평화공존 프로그램 개발 운영 등을 설정한 바 있다.

이런 가운데 국내 어느 광역단체 교육청은 교육부로부터 '이념 편향적'이라는 지적을 받은 평화·통일교육 교재를 전량 폐기한다고 밝혀 주목된다.

이 자료는 2018년 교육부가 수립한 '학교 평화·통일교육

활성화 계획'에 따라 남북 교류·협력이 본격화될 경우를 대비해 교류·협력 기반 조성을 위해 개발된 교육 자료다.

개발된 교재는 해당 광역단체 중·고등학교에 총 270부가 배포됐다. 교육부는 편향성의 근거로 6·25전쟁 설명 중 '남침' 사실 누락, 북한 지역에 대한 긍정적인 측면만 부각, 개성공단에 대한 불균형적 설명 등을 지적했다. 불분명하거나 일부 편향된 자료 출처 등도 이유로 들었다.

해당 교육청은 지난 9월 지역 중·고등학교 및 시·군 교육지원청을 대상으로 해당 교재 보유 현황을 전수 조사했다. 이 결과 현재는 14건이 남아 있는 것으로 확인됐다. 해당 교육청은 전량 회수해 회수 및 폐기할 계획이다.

학생들이 역사적 사실에 입각한 균형 잡힌 통일교육을 받을 수 있도록 해야 한다. 통일교육 자료 개발의 모든 과정에 대한 관리를 강화해 나가기 바란다.

백세건강 활성산소 줄이기

노화의 가장 중요한 원인 중 하나가 활성산소다. 활성산소는 몸이 활동하면 자연스럽게 생기는 산소 화합물의 일종이다. 체내에서 산화작용을 일으켜 몸에 손상을 준다.

이 손상이 바로 노화다. 노화를 저지하려면 몸 안에 있는 활성산소를 없애야 한다. 흔히 이를 식이요법으로 없애라고 말한다. 항산화제 역할을 하는 베타카로틴이 많이 들어있는 당근이나 고구마, 호박 같은 것이 해당된다.

하지만 활성산소를 없애기 위해서는 항상 먹고 마시는 것에 집중해야 한다. 활성산소는 아무 때나 몸에 발생한다. 물을 마실 때도 화학반응이 발생하고 그 결과로 활성산소가 생겨난다.

활성산소를 없애는데 필요한 것이 바로 수소다. 베타카로틴 같은 항산화제를 굳이 먹을 필요 없이 수소만 몸에 섭취하면 활성산소를 중화시킬 수 있다.

국내 어느 기업에서 활성산소

를 줄여주는 '수소미전수'로 건강을 되찾도록 돕고 있다. (주)코리아프린시스텍은 수소를 통해 활성산소를 중화시킨다. 원자를 직접 필터를 통해 붙여 함유시키는 방식이다.

수소미전수는 물에 미세한 전류와 수소를 포함한 물이다. 이 물은 특수한 필터를 통해 생성된다. 전기를 이용해 물을 이루는 수소와 산소 분자를 분리시켜 물에 수소를 포함시키는 방식이다.

물에는 늘 미세한 전류가 흐르고 있다. 미세전류는 몸을 움직이는데 필요한 많은 신호를 전달한다. 미세전류는 누구나 태어났을 때는 풍부하지만 나이가 들면 점차 사라지기 시작한다.

노화를 일으키는 원인이 되는 것이다. 미세전류가 물에서 사라지는 것이 노화로 이어진다. 수소미전수는 일반 정수 장치에서 걸러지기 쉬운 미세알을 보존할 수 있으며 살균 효과까지 얻을 수 있다. 물에서 해당을 찾아야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

메르켈 전 총리, 올해의 난센 난민상 받아

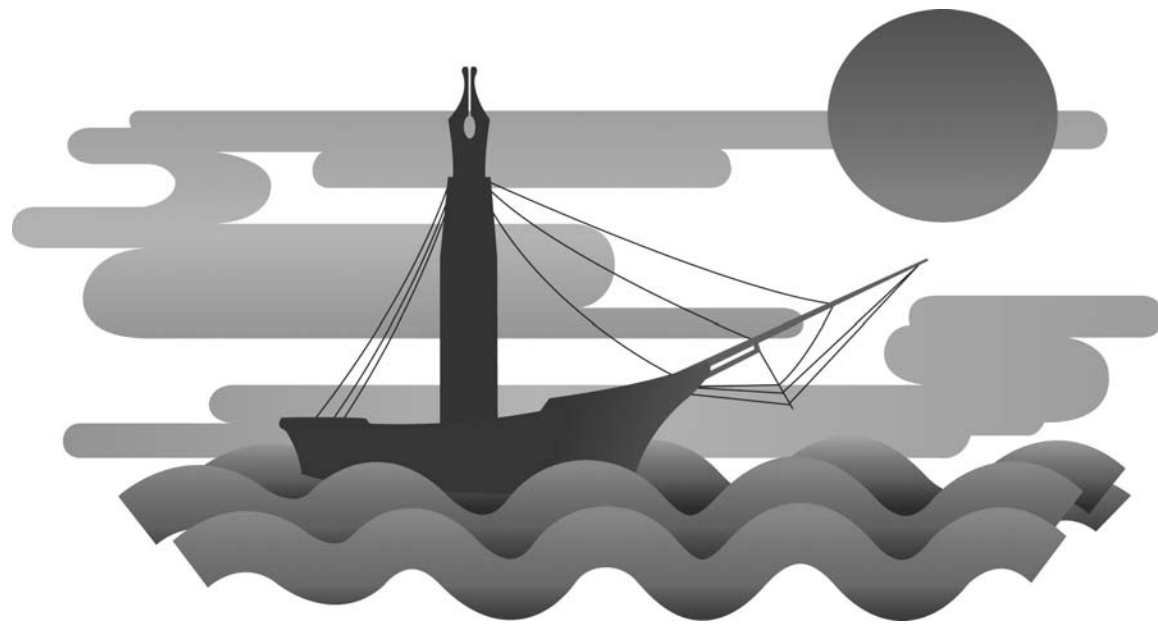


앙겔라 메르켈 전 독일 총리가 10일(현지시간) 스위스 제네바에서 유엔난민기구(UNHCR)가 수여하는 올해의 난센 난민상을 받고 포즈를 취하고 있다. 메르켈 전 총리는 2015~16년 시리아 내전 이후 120만 명이 넘는 난민을 자국으로 받아들이는 도덕적, 정치적 용기를 보여 이에 대한 공로로 상을 받았다.

인도 힌두교 사원서 '채식 악어' 장례식



10일(현지시간) 인도 남부 케랄라주 카사리고드의 아난타 파드매바 스와미 힌두 사원 주변 호수에서 힌두교 사제들이 악어 바비야의 화장 준비를 하면서 의식을 치르고 있다. 이 사원에서 지난 수십 년 동안 채식하며 신성한 존재로 여겨졌던 악어 바비야가 이날 죽은 채로 발견돼 장례식이 열렸으며 수백 명이 참석한 것으로 전해졌다.



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