

건강 칼럼

저탄수화물 식이와 당뇨와의 관계

세월이 갈수록 인구는 증가하고 식량위기는 고조되고 있다. 2022년 세계 인구는 80억 명을 넘어섰고 있다. 적지 않은 인구가 굶주림에 허덕이고 있지만 그 이상의 인구는 과체중, 비만, 당뇨, 고혈압, 심혈관질환으로 일컬어지는 생활습관성질환으로 진행되고 시달리고 있다.

과체중, 비만인구들은 당장은 별 문제가 없어 보이지만 약 20~25년여 지나가면 당뇨병으로 진단받는 과정을 거치는 것으로 알려지고 있다.

당뇨(糖尿, diabetes mellitus)는 단어 뜻에서도 보이듯이 오줌 속에 당이 흘러나오는 현상이다. 우리 몸에 사용하고 남은 당이 대사되지 못하여 콩팥을 통해 몸 밖으로 흘러나오는 것이다. 동화호르몬인 인슐린이 정상적으로 작용하지 않아 혈액 내 포도당이 세포로 잘 들어가지 못하여 에너지원으로 사용하는 능력이 떨어진다.

에너지가 부족하니 피로를 자주 느끼고 잦은 분비량이 일 반인보다 많아지므로 더욱 피로감을 느낄 수밖에 없다. 필요한 당의 양보다 더 많은 당(탄수화

물)을 섭취한 결과이기도 하다. 당장 병은 아닐 수도 있다.

다만 그런 과정이 진행되면서 온 몸 여기저기에 다양한 합병증, 질환을 일으키는 시발점이 되기에 병으로 취급되고 예방과 조기발견, 치료에 박차를 가하는 것이다.

그에 대한 식사지침으로 저탄수화물 식사를 적극 권장하면 때도 있었다. 즉 당(포도당, Glucose)의 원천인 탄수화물(쌀밥, 국수 등 밀가루 음식, 감자, 고구마 등)의 섭취를 줄이면 몸에 당이 덜 들어가므로 좋아지지 않겠느냐? 하는 착상이었다.

한편으로 맞는 의견이기도 하고 한 동안 유행하였었다. 그런데 전반적인 저탄수화물 식이법이 당뇨병 발병의 가능성에

대한 연관성은 아직도 논쟁중이고 혼합되어 있는 것으로 보인다.

처음부터 당뇨를 앓지 않은, 다양한 연령층의 20여만 명을 대상으로 약 30여년간 추적 연구한 결과에 따르면, 식물성식품을 기반으로 한 단백질과 지방을 섭취한 저탄수화물 그룹의 사람들은 당뇨병 위험이 6% 낮았으며, 더 나아가 설탕과 정제된 탄수화물 섭취를 최소화하면 당뇨병 위험이 18%정도 낮아졌다.

반면 동물성식품을 기반으로 한 단백질, 지방을 섭취한 저탄수화물 그룹은 당뇨병 위험이 39%정도 높았고, 식단에서 통곡물을 최소화하면 그 위험은 39%정도 더 높았다고 한다.(Low-

Carbohydrate Diets and Risk of Type 2 Diabetes in U.S. Men and Women. Yeli Wang, Circulation, Oct 30, 2022)

여기에서 주목할 만한 사항은 전형적인 저탄수화물식사(일일 섭취에너지의 40%미만의 탄수화물 섭취식단)가 당뇨위험을 줄일 수는 있지만, 더 중요한 사항은 (가능하면 식물성)단백질과 지방과의 균형적인 섭취가 중요하다는 것이다.

더불어 다양한 과일, 채소, 생선, 해산물, 견과류, 저지방(무지방)유제품, 지방을 제거한 살코기와 같은 단백질과 지방의 식단을 적극 권장하고 있다.

여기에서 당연하고 원칙적인 사항은 이제는 운동이 필수라는 것이다. 예전에 비해 이동수단, 삶 속에 녹아있는 움직임, 육체노동이 현저히 줄어든 사회생활이 현재의 모습이다. 현 생활 모습에서 남는 에너지를 사용할 수 있는 것은 운동이 그대도 가장 유용한 수단이자 행위이다.

조금 덜 먹는 식단과 운동이 결합되면 생활습관질환을 예방하거나 개선시키는데, 달리는 말에 채찍을 가하는 듯 한 결과를 가져올 것이라 확신한다.



이 윤희

파시코 대표이사

사설

어르신 보이스피싱 예방교육

전주 완산경찰서가 지난 15일 전주시 중화산동 관내 어르신복지관에서 노인 대상 전 화금융 사기 이른바 보이스피싱 피해 예방 교육을 진행했다.

이날 교육은 완산경찰서 지능범죄 수사팀이 제작한 피해 예방 및 대응 요령 자료를 활용해 복지관을 찾은 노인들 대상으로 진행했다. 또 보이스피싱 예방 앱 '시티즈 코난'을 설치, 악성 앱을 제거할 수 있도록 도와주기도 했다.

일부 어르신 고객들 가운데는 보이스피싱 범인과 통화하며 해당 은행권만 아니라 타행 계좌번호와 금액, 개인 정보 등을 자신도 모르게 알리는 일이 허다하다. 고객의 핸드폰에 원격 해킹 어플리케이션이 설치되어 있기도 한다.

따라서 통장 사고 신고를 하고 개인 정보 노출로 실질적 피해를 보지 않도록 개인정보 노출 등록 및 경찰 신고로 추 가적인 피해를 막아야 한다. 날로 발전해가는 보이스 피

싱 수법에 젊은 청년층들도 피해를 보고 있다. 이런 상황에서 특히 금융 취약계층인 어르신들이 피해를 많이 보고 있다.

보이스피싱은 갈수록 다양하게 진화하고 있다. 범죄 수법도 교묘하고 악랄하기 짝이 없다. 따라서 유형별 피해 사례를 바탕으로 대처 요령에 대해 집중 교육을 해야 한다.

복지관이나 혹은 경로당으로 직접 찾아가 금융사기 피해 사례와 예방법, 스마트폰 사용법 및 개인정보 보호 등 실생활에 필요한 다양한 정보를 제공하는 일도 필요하다.

지능적으로 발전하는 보이스 피싱 수법에 피해를 당하지 않도록 스스로 주의하는 일도 필요하다.

찾아가는 홍보 예방 교육을 계속 추진해 범죄 예방에 앞장 서야 할 때이다. 보이스피싱 피해 취약계층인 어르신들을 대상으로 예방법을 교육하는 등 고객의 자산을 보호하기 위해 최선을 다하기 바란다.

올해 재테크는 '빚 갚기'

올해 국민 가계는 빚 갚기에 바빴다. 고금리로 이자 부담이 커지면서, 빚을 갚는 게 재테크가 됐다. 올해 가계대출은 통계 작성 이후 18년 만에 처음으로 줄어들 가능성이 커졌다.

현재 5대 시중은행의 가계대출 잔액은 688조 6천여억 원, 지난해 말보다 15조 원가량 줄었다. 특히 신용대출이 많이 줄었다. 주택담보대출보다 금리가 더 높아 대출자들이 신용대출부터 서둘러 갚은 것이다.

고금리는 집값도 끌어내리고 있다. 올해 아파트값은 외환위기 이후 24년 만에 가장 크게 떨어졌다. 내년 자동차 보험료와 실손보험료의 조정 폭은 곧 결정된다. 예상했던 대로 짚끔 내리고 많이 올릴 것으로 보인다.

2천만 명이 가입된 자동차보험은 내년 보험료가 최대 2% 대까지 인하될 예정이다. 대형 손해보험사들도 동참한다. 문제는 4천만 명이 가입된 실손보험이다. 내년 보험료가 최대

9% 정도 오른다. 내년도 가계에 주는 부담은 더 커질 수밖에 없다. 물건값 살 때 신용카드 무이자 할부가 되면 도움이 된다. 그런데 요즘 일부 카드사들이 무이자 할부 기간을 줄이거나 아예 없애고 있다.

이것도 고금리 때문이다. 카드사들은 채권 발행을 통해 자금을 조달하는데, 글로벌 금리 인상 여파로 돈을 빌려오는 금리가 5~6%대로 치솟았기 때문이다.

그래서 무이자 할부금을 미리 결제하는 회원에게 캐시백 혜택을 주는 카드사도 등장했다. 결국은 그간 소비자들에게 기본 혜택으로 제공했던 무이자 할부를 줄이거나 없애고 있다.

점점 물건값도 비싸지고, 예전엔 안 들던 비용도 더 들었 간다. 서민들 살림살이가 힘들면 소비가 줄어들 수밖에 없고, 소비가 줄면 경기 둔화세도 더 심화된다. 걱정이던 연 말이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

과거 노예제 운용 사과하는 워터 네덜란드 총리



미르코 워터 네덜란드 총리가 19일(현지시간) 헤이그 국립문서보관소에서 과거 네덜란드의 노예제도와 노예무역 등에 대해 정부를 대표해 사과하고 있다. 네덜란드는 노예제를 공식 폐지한 1863년까지 250여 년간 노예제를 운용했다.

UN 사무총장 “테러, 극우 이념에서 비롯”



안토니우 구테흐스 유엔 사무총장이 19일(현지시간) 미국 뉴욕의 유엔본부에서 연말 특별 기자회견을 하고 있다. 구테흐스 사무총장은 “오늘날 서구 여러 나라에서 나타나는 테러의 가장 큰 위험은 극우파, 신나치 백인 우월주의 같은 극우 이념에서 비롯된 것”이라고 말했다.



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**