

건강 칼럼

우리 몸에서 단백질이 부족할 때 나타나는 현상

예 전에는 단백질이란 것이 무엇인지 모르고 살아왔다. 그냥 학교에서 단백질적으로 간단한 이론으로만 들었던 것이 전부였다. 물론 교정을 떠날 때 겸손하게 모두 반납하고 나왔지만 21세기 들어 경제발전이 따른 먹거리가 풍부해지고 의학의 눈부신 진전으로 무병장수에 대한 관심이 부쩍 높아졌다.

몇 년 전부터 여러 언론에서, 다양한 관점으로 단백질과 건강과 연계하여 권장할만한 의견과 먹거리를 소개하며 해결책, 대안을 제시하였다.

우선 단백질(Protein)이라는 것이 과연 무엇인가? 잠시 살펴볼 필요가 있겠다. 어원은 새알 단(鰾) 흰 백(白) 바탕 질(質)로 난류(조류의 알) 흰자의 성질이 라 설명된다.

고대 그리스어 Protos 또는 Proteos로부터 온 것이라 전해지는데 그 뜻 또한 '제1인자'가 장 중요한 이란 뜻을 갖고 있다.

현대처럼 과학적으로 분석, 규명하기가 불가능했던 시절에 단백질의 신체에서의 기능을 알아

낸 옛 조상들의 높은 수준의 지식과 해안을 수 있다. 더구나 어찌된 영문인지 모르지만 칼 막스와 함께 공산당 이론을 창시한 Friedrich engels(프리드리히 엥겔스)도 "생명이란 단백질의 존재 형태이다"라고 한 것을 보면 생물체에서 단백질의 핵심적인 역할이나 기능은 매우 높다고 볼 수 있다.

생명이란 무엇인가? 그것은 자신을 복제하는 시스템이다. DNA라는 자기 복제 분자의 발견을 계기로 우리는 생명을 그렇게 정의했다. DNA분자 내부에 생명 정보가 보존되며 그것은 복제하는 것이 생명의 본질이다. 복제를 하지 못하면 생명체는 기능을 상실한다. 곧 죽는다. 그

본질을 나타내게 하는 것이 단백질이다. 단백질이 부족하면 먼저, 생명의 복제능력이 떨어진다.

즉 DNA의 복제, 활성이 떨어진다. 젊었을 때는 일시적이지만 노년으로 갈수록 가파르게 복제, 활성이 떨어지므로 근육세포가 점차 줄어든다. 신체의 컨디션이 현저히 떨어진 것은 같은 기분이 들 때는 단백질 섭취가 부족하거나 오래 기간 진행된 것으로 볼 수 있다.

가능하면 흰색(동물성지방)을 제거한 붉은 색 육류나 난류, 콩류, 견과류 등 매끼 조금씩이라도 섭취하는 것이 바람직하다. 그러한 식품을 분말로 만들어 보존, 휴대, 이동이 편리한 대체

식품의 섭취도 대안이 될 수 있다. 우울감, 피로감이 지속된다.

우리 몸을 조절하는 호르몬도 단백질로 구성되어 있다. 호르몬의 생성, 분비, 활성도가 떨어지면 뇌기능이 떨어져 쉽게 피로하고 비교적 우울한 감정으로 진행되기 십상이다.

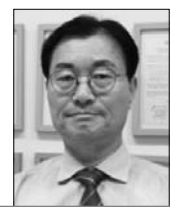
피부건강이 좋지 않다. 화장품 광고에서 흔히 볼 수 있는 아미노산인 콜라겐, 시스테인, 엘라스틴 등도 단백질을 구성하는 일부로써 단백질을 충분히 섭취하면 근육과 진피, 피부, 손톱, 발톱, 머리카락을 윤택하게 해준다.

아무리 운동을 해도 근육을 탄탄하고 부피를 유지하기 곤란하다.

근육은 단백질로 이루어져 있다. 단백질 섭취가 부족하면 근육자체의 부피도 줄어들 뿐 아니라 탄력도 떨어진다.

면역력이 떨어져 비교적 쉽게 감염된다.

면역세포도 단백질로 이루어져 있는데 부족하면 외부로부터 들어온 세균, 바이러스를 막아내는 능력이 떨어져 질병, 질환으로 진행될 가능성이 높다.



이 윤 희

파스코 대표

사설

도내 사라지는 농촌 버스터미널

농촌 마을 버스터미널이 경영난을 못 이겨 잇달아 문을 닫고 있다. 터미널이 사라지는 곳은 오지로 전락하고, 사람들이 또 떠나는 지방 소멸의 단면을 보여주고 있다.

어느 매표구에 먼지 엉긴 거미줄이 드리웠다. 나뭇가에는 차표 문치가 여기가 한때 매표소였다는 걸 보여 준다. 사람 손길이 닿지 않아 구석구석 빠르게 남아버린 곳이다.

김제 원경 터미널의 경우 마치 폐가처럼 변했다. 2년 전, 터미널 사업자는 경영난을 버티지 못해 폐업 신고를 냈다. 이리다 노선마저 끊길까봐 김제시는 달달이 1백만 원을 임대료로 내고 텅 빈 터미널을 정류장처럼 쓰게 했다.

기간제 근로자에겐 간단한 청소만 맡겼다. 공공일자리 근로자는 "토요일, 일요일은 청소를 안 하니가 엉망진창이 돼요"라고 말한다. 남원 인월 공용 터미널도 같은 처지다. 새벽 6시 반부터 일해 봐야

하루 매출이 5만 원 정도다. 폐업 밖에 도리가 없다고 터미널 주인은 말한다. 하루에 다 팔아야 5, 6장이다. 결국 지난 1월 말 남원시에 터미널 문을 닫겠다고 통보했다.

정해진 폐업 날까지 이제 50일 정도 남았다. 최근 5년 새 전북 곳곳에 있는 버스터미널 30곳 가운데 6곳이 폐업했다. 모두 이용객이 줄면서 생긴 경영난이 이유였다.

2018년 1,085만 명이었던 전라북도 터미널 이용객은 2020년 574만 명이다. 반 토막이 났다.

전라북도 관계자는 "국가에서도 관여를 해주셨으면 좋겠다는 생각을 하고 있어요. 지방에 있는 터미널도 국비를 내려 보내 달라고 건의를 하고 있어요."라고 말한다.

줄어드는 인구에 사라지는 기반 시설이 늘고 있다. 그리고 다시 낙후된 곳을 떠나는 약소환이 지방 소멸을 앞당기고 있다.

이재명 세번째 검찰 수사

민주당 이재명 대표가 지난 10일 세번째 검찰 조사를 마쳤다. 그러면서 증거도 없는 보복 수사라고 거듭 검찰을 비판했다. 검찰이 이 대표에 대한 구속영장을 청구할 가능성이 제기되고 있다.

11시간 검찰 조사를 마친 이재명 대표는 "검찰에 포획된 대장동 관련자들의 반복 진술 말고는 제시된 증거가 없었다"며 보복 수사임을 재차 강조했다.

그는 "이럴 시간에 50억 클럽을 수사하든지 전세 사기범을 잡든지 주가조작 사건을 조사하든지 그렇게 하는 것이 검찰의 역할"이라고 했다.

그는 무소속 윤미향 의원 사례를 빗대 억울함을 우회적으로 내비쳤다. "8개 혐의, 징역 5년을 구형했지만, 7개는 무죄, 1개는 벌금이었다", "검찰과 가짜뉴스에 당한 자신조차 윤 의원을 의심했다"며 "미안하다, 잘못했다"고 했다. 민주당도 검찰이 괴의사실을 흘려가며 망신주기, 낙인찍기

에만 몰두한다고 거들었다. 민주당은 "재판부 판결이 나기 전 여론 재판을 원한다면 차라리 갖고 있다는 증거를 모두 공개하라"고 했다.

국민의힘은 "이 대표가 진술 거부권을 행사하는 '출석 체크'만 했다"고 비판했다. 민생을 강조하지만, 과거 행적은 비리와 불법으로 가득하다며 어디서 민생 운운하느냐고도 따졌다.

민생을 생각한다면 검찰 조사에 적극 협조하고, 방탄 담으로 전락한 민주당을 놔줘야 할 거라고 했다.

이제 관심은 검찰의 신병처리 시기와 방향으로 옮겨가고 있다.

조만간 구속영장 청구 가능성이 거론되는 가운데 민주당은 대장동과 김건희 여사, '쌍 특검'으로 역공을 펼 대세다. 다만 특검 처리에는 아권 공조가 필요하다. 정의당은 '대장동 50억 클럽 특검'과는 달리, '김건희 여사 특검'엔 신중한 입장이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

화려한 퍼레이드 펼쳐지는 니스 카니발



지난 11일(현지시간) 프랑스 니스에서 2023 니스 카니발이 열리고 있다. '세계 최고의 보물'이라는 주제로 열린 올해 카니발은 지난 10일 개막해 26일까지 이어진다.

우크라이나군, 폴란드에서 레오파트2 전차 훈련



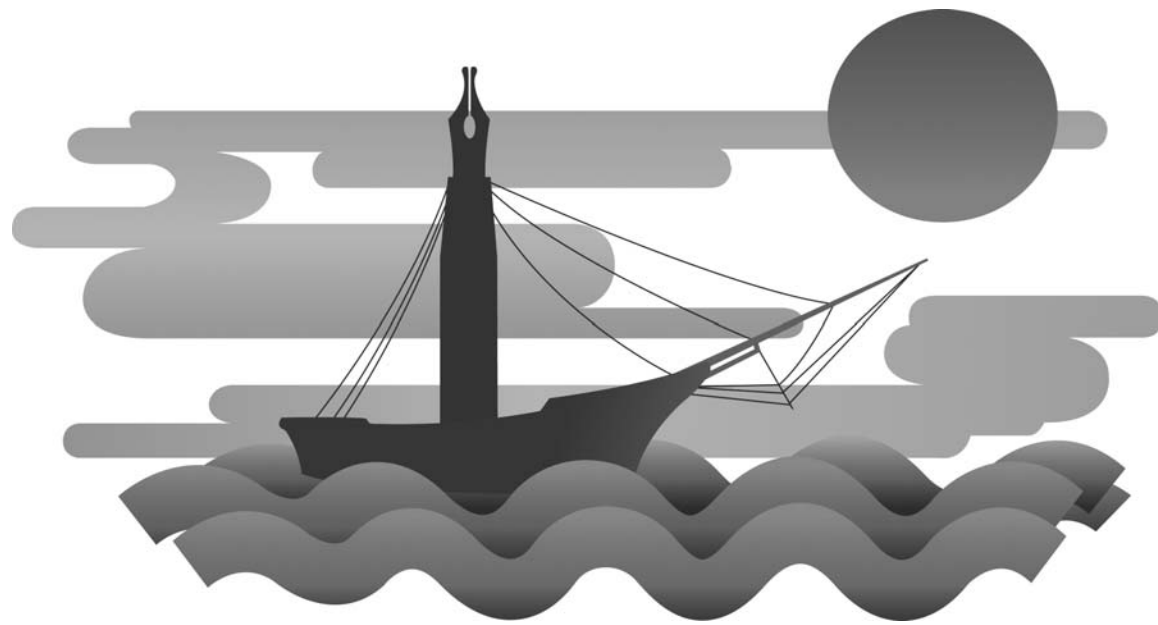
13일(현지시간) 폴란드 스위토초우 군사기지 훈련장에서 우크라이나 군인들이 레오파트2 전차 숙달 훈련을 하는 동안 한 폴란드 군인이 전차 주변을 지나가고 있다. 우크라이나 군인 105명은 이곳에서 하루 최대 10시간의 집중 훈련을 받고 있으며 훈련은 약 한 달간 이어질 예정이다.

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