건강 칼럼

내 건강 해치는 포화지방은 무엇이며 건강에 나쁜 이유

이 윤 희
파시코 대표이사

알 듯 모를 듯한 것이 포화, 불포화지방이라고 한다.

여러 최고위(CEO)강좌 또는 지자체 건강관련 강의에 자주 나오는 질문이다.

이론상으로만 본다면 지방을 구성하고 있는 화학적 기본구조인 탄소(Carbon)는 4개의 수소(Hydrogen)를 받아들일 수가 있는데 모든 탄소가 수소와 결합한 구조로 되어 있어 더 이상 수소를 받아들일 수 없는 구조가 포화지방이다.

즉 수소가 모두 들어차 있다는 의미이다. 그 반대가 아직 수소를 받아들일 수 있는 여지가 있는 것이 불포화지방이다.

포화지방은 상온에서 딱딱하게 굳어 있는 기름으로 영어로는 Fat으로, 용해점이 높아 불포화지방에 비해 상온에서 안정적인 특성이 있다. 상온에서 고체가 아닌 액체 상태에 있는 지방은 영어로Oil 이라 하며 고체지방과 액체지방을 구분해서 표기하고 설명한다. 포화지방과 불포화지방은 둘 다 체온에서는 액체이다.

대부분의 동물성 지방은 포화지방이고 쇠고기의 마블링(marbling:대리석, 눈꽃 무늬처럼 생겼다 해서)이라 부르는 하얀색 부분, 돼지고기(삼겹살)의 하얀색 부분, 버터, 치즈, 유제품디저트, 라면을 튀기거나 과자, 빵, 각종 소스, 아이스크림, 피자, 생일케이크, 초콜릿 등에 쓰이는 (식물성이지만)팜유, 코코넛오일 등에 많이 함유되어 있으며, 식물과 어류의 지방은 일반적으로 불포화지방이다.

세계보건기구(WHO)를 포함하여 많은 의료기구, 영양학, 건강학 관련 연구단체들이 발표한 지침들은 건강을 증진시키고 심장, 혈관계 질환, 당뇨병의 위험을 줄이기 위해 포화지방의 섭취를 줄이라고 적극 권장하고 있다.

더 나아가 포화지방이 적은 식단이 만성질환의 진행 또는 사망의 위험을 낮춰 줄 것이라 주장하고 있다.

그런데 세상만사가 다 그렇듯이 몸에 좋은 것은 혀에서는 별로이고, 혀에 자극적인 맛, 맛있다고 하는 식품들은 대부분 건강에 좋지 않다는 대부분의 의견이요, 장기간의, 과학적인 결론에 수렴하고 있다.

사기와 거짓이 판을 치고 교언형색이 극에 달한다 해도 결국은 진실과 사실이 승리한다는 지극히 상식적이고 역사적이고 자연적인 결론과 일맥상통한다고 볼 수 있다.

포화지방은 영양소로써 체온의 유지와 외부의 충격으로부터 우리 몸을 보호하는 중요한 역할을 한다. 다만 과다 섭취할 경우 지방간 위험을 높이고 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 증가시켜 고혈압, 신장질환, 동맥경화, 심근경색, 협심증, 뇌졸중, 뇌출혈 등으로 진행되는 심혈관계질환, 당뇨, 과체중, 비만을 유발하거나 촉진요인이기에 가능하면 과다섭취를 하지말자 권장하는 것이다.

나이가 들어가면서 사회생활에서 먹고 마시는 기회가 증가한다. 젊을 때보다 활동량은 줄어들지만 먹는 양은 늘어나며 배(복부지방, 내장지방)가 슬슬 나온다.

더구나 노화에 따른 건강관련 호르몬의 분비가 줄어들고 효능도 떨어지면서 혈액관련 요인들은 악화일로를 걷게 된다.

따라서 먹는 것이 가장 중요하다. 건강관리를 위한 지침으로 위에서 열거한 포화지방의 섭취를 가능하면 줄이고 물을 자주 마셔서 혈액이 맑게 유지되게끔 하는 것이 중요하다.

다음으로는 규칙적인 운동으로 몸에 좋은 HDL 콜레스테롤을 높이고 좋지 않은 LDL을 낮추는데 주력을 해야 할 것이다. 고인물은 썩는다. 구르는 돌에는 이끼가 끼지 않는다.

사진으로 보는 지구촌 소식

애플, 혼합현실 헤드셋 '비전 프로' 공개

애플이 5일(현지시각) 미 캘리포니아주 쿠퍼티노의 애플 파크에서 열린 연례 세계개발자 회의(WWDC)에서 혼합현실(MR) 헤드셋 '비전 프로'를 공개하고 있다. 팀 쿡 최고경영자(CEO)는 "'비전 프로'로 디지털 콘텐츠가 물리적 공간에 있는 것처럼 상호 작용하고, 사용자의 눈동자와 손, 목소리로 이를 조종할 수 있다"라고 밝혔다.

英 외무부 장관과 악수하는 젤렌스키 대통령

볼로디미르 젤렌스키(왼쪽) 우크라이나 대통령이 5일(현지시각) 키이우를 방문한 제임스 클레벌리 영국 외무부 장관과 악수하고 있다. 클레벌리 장관은 젤렌스키 대통령과 다음 달 리투아니아에서 열리는 북대서양조약기구(나토·NATO) 정상회담을 위한 준비와 러시아의 침공을 끝내기 위한 우크라이나의 계획에 대해 논의했다.

사 설

임종 전 불필요 검사 증가

임종을 앞둔 환자에게 항생제 주사를 과다 투약하는 문제가 사회적 논란을 일으키고 있다. 과다한 검사도 문제다. 이 가운데는 불필요한 검사도 적지 않은 것으로 분석됐다.

지난해 아버지를 혈전 합병증으로 떠나보낸 어느 유족은 임종 직전 수많은 검사와 처치들을 받아야 했다.

채혈을 여기저기 하다 보니까 나중에는 주삿바늘이 들어가지 않았다.

발과 머리끝까지 검사했다. 환자에게 더 고통을 준 것이 아닌가라는 의문을 제기한다. 국내 어느 대학 연구팀이 10년간 병원에서 숨진 60세 이상 6천 6백여 명을 분석한 결과, 임종 전 일주일 동안 받은 검사가 2015년 기준 16.6건이었다.

죽음을 앞두고 혈액 채취 같은 검사를 적어도 매일 2번 넘게 받은 셈이다. 죽음을 향해 가게 되면 계속 상태가 나빠지게 된다. 의사들은 그 원인을 찾기 위해서 지속적으로 검사를 하게 된다.

원인이 나타나지 않으면 더 과도한 검사를 하게 된다. 병원 내 사망에 대한 의료소송 방어 수단으로 검사를 선택하기도 한다. 검사 항목을 살펴보면, 비타민D 수치부터 갑상선 기능, 류마티스 인자 검사까지 불필요한 검사로 해석되는 경우도 상당수다.

사실 일주일 뒤에 숨질 환자한테 류마티스 관절염 검사를 하는 것은 의미가 없다.

비타민D 검사도 마찬가지다. 과도한 검사는 품위 있게 죽을 권리마저 훼손한다는 지적이다.

사람들은 대부분 병원에 가면 검사를 하게 돼 있다고 생각한다. 그게 정상이라고 믿는다. 생명을 늘릴 수 있을 거라고 판단한다. 이런 잘못된 개념이 굳어져서는 안 된다.

임종 직전 검사는 해마다 늘고 있으며, 의료비 부담으로 이어지고 있다. 병원의 불필요한 검사에 대해 전수조사에 나서기 바란다.

한국계 일본 교토국제고

한국계 민족학교인 교토국제고가 일본 고교 야구의 심장인 일본 효고현 한신 고시엔(甲子園) 구장에 지난 2년간 한국어 교가를 울려 퍼지게 했다.

매년 봄과 여름에 열리는 고교야구선수권대회(고시엔)는 출전 팀과 승리 팀의 교가가 NHK 생중계를 통해 열도에 전파된다.

교토국제고는 일본 최강 팀만 나선다는 고시엔에 2년 연속 출전했다.

특히 대회 주최 측이 우수 팀을 초청하는 봄 고시엔과 달리 일본 전역의 3,500여 개 팀이 참가해 지역 예선을 뚫고 49개 팀만 나서는 여름 고시엔에서 '4강 신화'를 쓰기도 했다.

1999년 창단 첫 경기 당시만 해도 0-34로 대패하고, 타격을 한 다음 1루가 아닌 3루로 뛰던 오합지졸 팀에 일어난 기적 같은 일이다.

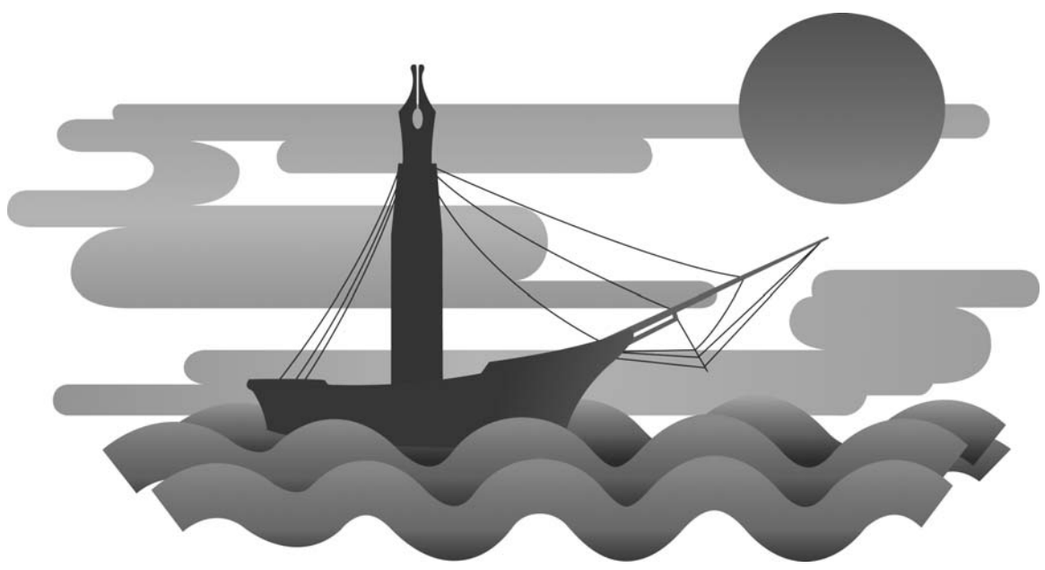
이는 외야도 없는 구장서 일군 꿈이다. 실제로 보통 야구장 반쪽 크기로 열악한 환경이다. "차 망가질라" 담장 넘어 볼보이가 대기한다. 그들은 열악한 환경 핑계를 대지 않는다.

더욱 철저한 기본기 훈련, 이미지 트레이닝, 야구를 대하는 진지한 자세 등으로 부족한 부분을 채워갔다. 고마키 노리츠구 감독은 "없는 걸 달라고 할 수는 없다"면서 "평일에도 연습경기를 할 수 있도록 다른 팀과 일정을 조율하고, 주말에 20분 정도 거리의 야구장을 빌릴 수 있는 날에 실전 방식으로 훈련한다"고 했다.

"동해 바다 건너서, 야마토(大和) 땅은 거룩한 우리 조상 옛적 꿈자리. 아침저녁 몸과 덕 닦는 우리의 정다운 보금자리, 한국의 학원." 교토국제고의 한국어 교가는 경기가 열린 구장에 울려 퍼졌다.

교토국제고는 지난 1947년 교토에 거주하는 재일 교포들이 세웠다. 그 뒤 2004년 일본 정부의 인가를 받아 정식 학교가 됐다.

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 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