

건강 칼럼

키토식(keto diet)하면 체중이 줄어든가요?

어떤 건강강좌에서 강의 진행 중에 들어 온 질문이었다. 어디서 들었고, 어느 정도의 효과를 보았다는 것을 들었다는 것이다. 거꾸로 질문! 그럼 어떻게 하는 것이 키토식인가요? 고기를 마음껏 먹고 밥은 거의 안 먹는 것으로 알고 있다는 답변이 돌아왔다. 좋습니다.

그렇게 해서 살이 빠졌다고 합니다. 그럼 그런 식사를 얼마 정도의 기간동안이나 유지할 수 있을까요? 평생 그렇게 먹을 수 있을까요? 적어도 단 1년 동안 만이라도 드실 수 있겠는지요? 결론부터 말씀드리자면 체중 감량을 위한 식사는 단기간 반복하는 이벤트가 아니라 평생 나와 함께 하는 조금 부족한 듯한, 균형잡힌 건강식이어야 합니다.

키토식이란 저탄수화물, 고지방(저탄고지) 식사를 일컫는 단어로 삼겹살, 치킨, 곱창 등 기름진 음식을 먹으면서 살을 뺄 수 있다고 하며 사람들을 현혹시키고 있다. 듣다보면 당사자들은 혹 하면



이 윤 희
파스코 대표이사

서 빠져들고 그렇게 하는 사람들도 있다고 한다. 그런 분들을 '팔랑귀'라고 해야 하나요? 키토식은 케톤식(ketone diet)이란 표현이 올바른데 우리 몸에서 케톤을 물질로 만들어내는 식사이기 때문에 케톤생성 식사(ketogenic diet)가 이룬에 근접하다.

이런 식사법은 병원에서 간질 환자를 위한 식사로 케톤이 경련을 억제하는 작용이 있기에 오래전부터 사용하고 있기도 하다. 균형잡힌 식사기준으로 탄수화물 55~65%, 지방 5~30%, 단백질 15~20% 정도인데 여기에서 탄수화물을 5~10%로 줄이고 지방을 70%이상으로 구성

하는 것이다. 케톤식을 하게 될 경우 우리 몸에서 일어나는 대사과정에 대해 알아보자.

먼저, 우리 몸이 가장 선호하는 탄수화물이 줄어들면 우리 몸은 차선책으로 지방을 분해하여 지방산으로 만들고 더 잘게 쪼개어 아세틸Co-A를 만든 후 미토콘드리아의 TCA회로(krebs cycle)를 거쳐 에너지로 만들어 사용하게 된다.(통나무나 큰 장작을 작은 장작으로 잘게 쪼개서 불을 피우는 것과 비슷함)

탄수화물이 부족하거나 고갈되었을 때 비상식으로 대체하는 것이라 할 수 있다. 이런 과정

에서 일시적으로 지방이 줄어들 수는 있으나 1년 이상 장기적으로는 유지할 수가 없거나 체중 감량 효과는 별 차이가 없다는 것이 함정이다.

좀 더 안으로 들어가보면 결국 섭취칼로리를 줄여서 먹었다는 것에 불과하다. 별다른 기대효과가 없다는 것이 여러 연구에서도 뒷받침 하고 있다. 도리어 키토식은 상당한 편식을 영양 불균형은 물론 영양불량을 일으키기도 한다.

건강에 좋은 현미, 잡곡, 과일을 제대로 챙겨먹지 못하니 식이섬유, 비타민, 무기염류 등이 부족해지고 소화기관의 불편함은 이루 말할 수 없으며, 면역력도 서서히 떨어져 외부로부터 들어오는 세균, 바이러스에 취약하게 된다.

물론 혈중 콜레스테롤의 증가와 함께 심혈관계 질환이 증가할 수도 있다.

누가누가 이렇게 먹으니 좋다더라!는 식의 감언이설에 현혹되어 넘어가지 말고 각자의 여건에 맞게 먹고 살아가는 것이 보다 현명하다.

사설

함씨네 토종콩 살리기 운동

'함씨네 토종콩식품'이 부도 위기에 몰리자 전주 시민들이 이를 돕기 위한 시민 모임을 결성했다.

'함씨네 토종콩 살리기' 후원회를 만든 것이다. 이들은 경매로 넘어간 함씨네식품 생산 공장 문제와 재단 설립 등에 대해 논의했다.

함씨네 토종콩식품은 국산 콩으로만 두부나 청국장 등의 콩식품을 만들어온 향토기업이다. 그러나 우리 콩을 살리기 위해 수익성이 떨어지는 데도 토종 콩만을 고집하다가 부도 위기를 맞았다.

실제로 함씨는 수입 GMO 콩이 아닌 국산 콩을 연구하면서 경제적 어려움이 많았다. 하지만 포기하지 않고 건강한 먹거리 만들기에 끝없는 도전을 했다. 제대로 가치를 평가받지 못하던 쥐눈이콩(약콩)의 우수성을 제품화했다.

'함씨네 토종콩식품'은 2001년 전주 팔복동에 간판을 달고 토종 콩 연구와 영업을 시작했다.

다. 2007년 유기농 '쥐눈이콩 마늘청국장'을 내놓아 특허를 받아냈다. 그리고 신지식인 농업인에 선정됐다.

그는 '우리 콩 독립투사'로 불린다. 그러나 이 회사는 코로나9 등으로 공장 건물과 생산 설비까지 모두 압류당해 경매로 넘어갔다. 시민들이 릴레이 모금에 나서는 등 십시일반 도움을 손길을 내밀고 있다.

하지만 기존 공장 임대나 새 공장 물색마저 제약이 많다. 후원회 인사들은 모금과 제품 판촉 활동에 나섰다. 대학의 기업 지원 사업과 연계하거나 행정 당국의 자금 지원을 받는 방안도 모색하고 있다.

함씨네 토종콩식품을 살리는 것은 바로 우리 토종 콩을 살리는 길이다. 그는 노벨생리의학상 후보로까지 추천된 바 있다. '함씨네'를 골든타임 내에 살리기 위해서는 구체적인 빠른 대안이 절실하다. 시장 시급한 것은 공장과 생산 설비 확보다.

전북도 공무원 제주도 단체 관광

전북도가 9월 6~8일 제주도에서 '우수공무원 선진지 시찰' 프로그램을 진행한다. 공무원들의 사기를 높이고 선진지를 보고 배우게 한다는 것이 명목이다. 사업비는 5천600만 원으로, 각 실·과에서 추천한 공무원 85명이 참여한다.

비용은 1인당 68만원이 든다. 양복항공권과 숙박비, 식비, 체험 및 관광지 입장료, 가이드, 화합행사비 등이 포함됐다. 선진지 시찰이란 이름표를 달았지만 일정은 모두 관광지로 채워졌다.

별도의 연수보고서 작성 의무도 없다. 모두 탐방으로 짜였다. 평일에 다녀오는 일정으로 4성급 이상 호텔에서 묵는다. 선진지 시찰에 어울리지 않는 관광지 방문과 단순 추천에 따른 참가자 선정 방식 등을 놓고 심심성 단체여행 아니냐는 지적이 나온다.

전북도는 인구 절벽이 위험 수위에 도달했다. 저출산에 따른 인구소멸 위험에 처한 전국 지자체들이 모두 비상이다. 일

부 지자체는 인구증가를 위해 재외동포 유치에 나섰다.

국내 어느 고령마을의 경우 공무원들이 선진지 시찰 코스로 인가다.

공무원들은 동포들의 안정된 정착을 위해 조성한 다양한 기반시설을 견학한다. 특히 어느 지자체는 이미 재외동포를 유치하기 위한 조례 제정에 나섰다.

조례를 통해 주거·생활 지원은 물론 한국어·생활법률·취업교육 등 적용 프로그램을 제공기로 했다. 현지 해외협력기구를 두고 운영 경비를 지원할 수 있도록 했다. 대상 국가는 우즈베키스탄, 키르기스스탄, 카자흐스탄 등 중앙아시아 국가 등이다.

지금까지 전북도는 재외동포 유치 경험 등이 없다. 먼저 선진지 재외동포 마을의 조성과정과 정착상태를 직접 보아야 한다.

전북도는 공무원 선진지 견학 코스부터 과감하게 바꾸기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

병원 물려든 인도 온열 관련 질환 주민들



20일(현지시각) 인도 우타르프라데시주 발리아 지역 병원에 온열 관련 질환을 앓고 있는 주민들이 물려들어 순서를 기다리고 있다. 인도에서 가장 인구가 많은 우타르프라데시와 비하르 2개 주는 폭염으로 병원과 영안실이 포화되고 전력 부족으로 의료진은 환자들에게 책으로 부채질을 해주는 등 피해가 이어지고 있다. 불볕더위로 지금까지 약 170명이 숨진 것으로 나타났다.

토네이도로 쓰러진 이동식 가옥



19일(현지시각) 미 미시시피주에 토네이도가 지나간 후 모스 포인트 도로에 이동식 가옥이 쓰러져 누워 있다.

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.

