

건강 칼럼

‘잘 먹어야 한다!’ 는 무슨 의미일까?

우리는 흔히 잘~ 먹었다! 잘 먹어야 한다? 하면 대부분 고기(육류)를 먹으면 ‘잘 먹었다’는 표현을 한다. 아무리 진수성찬을 상다리가 휘어지게 차려줬다 해도 고기가 없는 식사면 뭔가 허전하고 빠진 듯한 느낌을 지울 수 없을 것이다. 여기서 왜 고기를 차려줘야 ‘잘 먹었다’는 표현이 나오는 것일까?

그럼 고기에 들어있는 것은 무엇이며 어떤 기능을 할까? 예도 관심이 쏠릴 것이다. 대부분의 육류는 단백질과 지방으로 구성되어 있다.

우선 단위중량당 열량이 높다. 당연하다. 지방함량이 높을수록 잠재된 열량이 높을 수밖에 없다.

단백질(4Kcal/g)이나 탄수화물(4Kcal/g)에 비해 같은 중량일 경우 약 2.25배(9Kcal/g)의 에너지를 낼 수 있기 때문이다. 같은 양을 먹어도 에너지가 많고 소화시간도 길기 때문에 ‘속이 든든하다’는 만족감을 경험하게 된다.



이 윤 희

파시코 대표이사

더구나 육류지방에는 다양한 지방산으로 구성되어 있기 때문에 조리과정을 거치면서 맛, 향 또한 가히 일품으로 혀에 와 닿는다.

이론적으로 접근하면 다른 동물들과 달리 인체 내에서 만들어낼 수 없는 아미노산 9종류(그래서 ‘필수아미노산’이라 부른다)를 함유하고 있어 섭취하면 신체활동을 하기 위한 필수요소를 충족시킬 수 있다.

물론 채소, 과일로부터도 섭취할 수 있지만 필수아미노산의 필요량을 충족하기에는 훨씬 그에 미치지 못하기에 성장, 발육, 번역을 포함한 생명현상, 신체활동에 제약 받게 된다.

지금과 달리 예전에는 필수아미노산을 얻기 위한 동물성단백질 섭취가 용이하지 못하여 일부는 결핍증상도 보였고 성장, 발육도 더디고 충실하지 못하였으며 면역력 약화로 질병, 질환에 취약했으며, 노화도 비교적 이른 나이에 급속히 진행되기도 했다.

멀리도 아닌 1세대 전만해도 동물성단백질원이야 개고기, 닭고기, 물고기를 잡아먹는 천렵 등이 주류를 이루었고, 기회도 그리 많지 않았다.

사실 지금 시대에 닭 소, 돼지, 닭 등 육류단백질원을 비교적 용이하게 구입, 섭취할 수 있기에 결핍보다는 상대적 과잉, 불균형 섭취가 과체중 비만, 심혈관을 포함한 만성질환으로 진행되기에 사회, 국가차원의 문제로 대두되고 있기도 하다.

특히 운동을 규칙적으로 하시는 분들은 섭취량이 일반인들보다 20~30%정도 더 많아야 한다.

더구나 노인의 경우 대부분 치아건강(치아결손, 씹는 힘 감소), 노화에 따른 소화, 흡수력 감소 등 여러 이유로 단백질 섭취가 부족한 것으로 나타나고 있기 때문에 면역력이 떨어지고 있는 노인, 병후 회복기 환자들은 (현실적인 여러 어려움이 있음 지라도) 단백질 섭취에 더욱 신경 써야 한다.

사설

중국 부동산 디폴트 위기

중국의 경제 침체가 갈수록 심각해지고 있다. 코로나 이후에 리오프닝, 이른바 다시 경제 문을 열었다. 그런데도 좀처럼 침체에서 벗어나지 못하고 있다. 반면에 일본은 엔저에 힘입어서 깜짝 성장을 하고 있다.

세계 경제, 그리고 한국 경제에 어떤 영향을 어느 정도 미칠지 관심이 커지고 있다. 중국은 지금 부동산 개발업체인 ‘비구이위안’이 최대의 위기를 맞았다. ‘비구이위안’은 중국 전역에서 부동산 개발을 하고 아파트를 짓는 회사다.

자산 규모만 무려 300조 원 정도에 달하는 회사다. 이는 중국 전체 경제의 4분의 1 정도를 차지하는 규모다. 중국 경제 전체를 뒤흔들 만한 크기다. 그런데 이 회사가 회사채 2건, 300억 원을 갚지 못해서 부동산 위기에 빠졌다는 것이다.

특히, 문제는 1년 이내에 상환해야 될 부채가 17조 원에 이른다.

그런데 중국 정부가 이를 수습관하고 있다는 것이다. 그리고 일시적인 유동성 지급단으로도 해결이 되지 않을 것으로 보고 있다.

시진핑 국가주석 입장에서는 본격적인 지원을 하기는 어려울 전망이다. 실제로 중국은 공급 과잉 문제, 재고 누적, 또 인구 구조 변화, 수요 감소 때문에 현재 부동산 시장의 위기 상황은 장기화될 가능성이 크다.

인민경제론에도 저축이 된다. 계획경제와 관련해서 한쪽이 너무 발전해나가고 부채 비율을 너무 확대시키면 경제 전반에 악영향을 미치기 때문이다. 따라서 이번에 중국에서는 부동산을 투기를 위한 주택이 아니라는 것을 확실히 잡을 것 같다.

중국 정부는 당분간 계속 부동산 개발회사에 대해서 인위적인 자금 지원은 하지 않을 것으로 보인다. 물론 중국 정부 입장에서는 이번 사태를 심각하게 보고 있다.

호신용품 찾는 남성들

최근 호신용품을 찾는 남성들이 늘고 있다. ‘물지마 흥기 난동’ 등 강력 범죄가 잇따르기 때문이다. 종류도 전기 충격기, 스프레이, 경찰이 쓰는 삼단봉 등 다양하다. 서울역 인근에서 회사를 다니는 어느 30대 남성은 얼마 전 후추 스프레이를 사서 직장 동료들에게 나눠줬다. 그는 ‘서울역 주변은 사람들이 많이 몰려 범죄가 일어날 수도 있다고 여겨져 불안했다. 호신용품이라도 사야겠다는 생각을 했다’고 말했다.

서울 강남구에 사는 어느 30대 직장인은 최근 인터넷에서 호신용 경보기를 구매했다. 그는 “지하철 등 대중교통을 타거나 인파가 몰리는 도심 주변을 갈 때 갖고 다닌다”고 했다.

지난 7월 서울 관악구 신림동에서 발생한 ‘물지마 칼부림’ 사건으로 20대 남성 1명이 숨지고 30대 남성 3명이 다치는 상황이 벌어졌다. “내 몸은 내가 지켜야 한다”는 분위기가 확산했다.

특히, 그동안 신변 위협을 실감하지 못했던 남성들 중심으로 호신용품 수요가 급증한 게 특징이다. 최루가스를 분사하는 ‘후추 스프레이’도 수요가 급증했다. 경찰 사이렌 소리가 나는 호신용 앱, 생존 호신술 유튜브 영상 등도 인기다. 그동안에는 주로 여성들이 구매 관련 문의 전화를 했으나 최근에는 남성들 문의가 늘고 있다.

특히, 그간 물지마 범죄들에 서 상대적 약자인 여성이나 노인이 피해자가 됐던 것과는 달리 이번에는 신체적으로 건장한 2030 남성들이 피해자가 됐다. 때문에 여성뿐 아니라 남성들도 호신용품을 찾는 분위기가.

요즘 전 연령대(10~50대)가 가장 많이 검색한 키워드는 ‘호신용품’이다. ‘삼단봉’ ‘호신용 스프레이’ ‘전기 충격기’ 등 특정 호신용품 명칭도 검색 순위 10위 안에 들었다.

특히, 그동안 신변 위협을 실감하지 못했던 남성들 중심으로 호신용품 수요가 급증한 게 특징이다. 최루가스를 분사하는 ‘후추 스프레이’도 수요가 급증했다. 경찰 사이렌 소리가 나는 호신용 앱, 생존 호신술 유튜브 영상 등도 인기다. 그동안에는 주로 여성들이 구매 관련 문의 전화를 했으나 최근에는 남성들 문의가 늘고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

“소리 없는 폭력 ‘사이버불링’ 지금 당장 멈추세요”

사이버불링이란 학교폭력의 유형인 하나로써, 즉 스마트폰을 이용해 불특정 다수가 모바일 메신저, 사회 관계망(SNS)에서 욕설을 퍼붓거나 허위정보를 퍼뜨리는 행위로서, 과거에 왕따의 개념이 사이버상에서 이루어지는 것을 말한다.

사이버불링은 현행법상 정보통신망법상 명예훼손이나 모욕죄 등으로 처벌받을 수 있는 명백한 범죄행위이다.

지난 6일 전북경찰청에 따르면 사이버 명예훼손 발생 건수는 최근 4년간 2천180건으로 나타났다.

연도별로 살펴보면 2020년 375건, 2021년 629건, 2022년 717건, 2023년 8월 기준 459건으로 집계됐다. 이처럼 사이버불링 범죄는 계속 증가하고 있는 것으로 파악되고 있다.

또한, 방송통신위원회와 한국지능정보사회진흥원이 시행한 2022년 사이버폭력 실태조사 결과, 사이버폭력 피해를 경험한 청소년 비율을 37.5%로 3명 중 1명이 사이버폭력 피해를 본 것으로 나타났다.

연령별로는 중학생 피해 경험률이

(41.3%)로 가장 높았고, 초등학생(39.3%)과 고등학생(31.5%)이 그 뒤를 이었다.

이처럼 정서적으로 성숙하지 못한 상황에서 사이버불링을 당할 경우 정말 큰 트라우마로 자리 잡게 되면서 사회생활 등에 지장이 생길 수 있다.

따라서 조기에 사이버불링 피해로부터 빠져 나올 수 있는 요령을 말씀드리자면, 우선 사이버불링은 명백한 범죄라는 점을 인식하고 온라인 공간에서 특정인을 괴롭히는 일이 발생한다면 우선 증거를 수집하고 도움을 요청하면 된다. 맞대응하지 말고 적극적으로 상담신청이나 학교경찰청장에게 상담을 받는다면 훨씬 효과적인 해결방안이라 생각한다.

마지막으로, 청소년뿐만 아니라 학부모와 학교 모두의 적극적인 관심과 동참이 요구되며, 경찰에서도 학교폭력 전담경찰의 특별예방 활동을 통하여 올바른 사이버문화가 정착해 나갈 수 있도록 교육을 지속적으로 펼쳐나갈 것이다.

정태철 고창경찰서 여성청소년계

사진으로 보는 지구촌 소식

미국인 탐험가, 튀르키예 동굴 조난 열흘 만에 구조



12일(현지시간) 튀르키예 남부 아나투르 인근 모르카 동굴에서 구조된 미국인 탐험가 미크 디키(40)가 들것에 실린 채 기자들을 향해 얘기하고 있다. 디키는 지난 2일 다른 탐험가들과 함께 튀르키예에서 세 번째로 깊은 이 동굴에 들어갔다가 갑작스러운 장출혈로 조난해 9일부터 시작된 다국적 구조대의 구조 작업으로 이날 구조됐다.

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.

